

第三章 研究方法

本章共分四節，分別介紹研究對象、研究工具、研究步驟及資料處理。

第一節 研究對象

一、母群體

本研究以民國八十九學年度第一學期就讀於台北縣中正國民中學，一、二、三年級肥胖學生為母群體。肥胖指標依身體重高指數（WLI）大於等於 1.2 為篩選基準。肥胖學生共計 788 人，男生 494 人、女生 294 人。

二、研究樣本

本研究採分層隨機抽樣法。各年級層肥胖學生人數一年級 307 人（男女生各為 194 人、113 人；男女生比例為 1.7 : 1）二年級 258 人（男女生各為 178 人、80 人；男女生比例為 2.2 : 1）三年級 223 人（男女生各為 122 人、101 人；男女生比例為 1.2 : 1）。各年級層依男女肥胖學生依序給予男生 1-194、女生 1-113 的編號。先依各年級層按相同比率決定各年級抽樣人數，再按各年級層男女生比率進行隨機抽樣，抽得一年級 123 人（男女生各為 78 人、45 人），二年級 103 人（男女生各為 71 人、32

人), 三年級 89 人 (男女生各為 49 人、40 人), 共抽得肥胖男學生 198 人、女生 117 人, 抽樣肥胖學生總人數 315 人。

第二節 研究工具

本研究以自編結構式問卷為研究工具。首先以開放式問卷（附錄一）收集相關資料，再依據本研究架構及參考國內外文獻，並與指導教授討論後完成初稿，進行專家效度評定後完成預試問卷（附錄二），經預試後再與指導教授討論，修訂編制完成正式問卷（附錄三）。問卷內容包括：背景因素、健康信念、自我效能及行為意向。

一、開放式問卷

研究者參考國內外文獻及依個人觀察，編制開放式問卷。編制題目如下：

1. 假使你的體重過重，將會對你造成甚麼影響？
2. 假使你的體重過重，如執行「體重控制」對你有甚麼好處？
3. 假使你正在執行「體重控制」計畫，有哪些因素或情況會阻礙你的節制飲食決心？
4. 假使你正在執行「體重控制」計畫，且以「運動」為減肥方法，有哪些因素或情況會影響你的運動決心？
5. 有哪些因素或情況（如哪些人或哪些資訊）會提醒你下定決心實行體重控制？

等問題進行調查，以為設計預試問卷的參考。

二、結構式問卷

(一) 問卷初稿

根據本研究架構、相關文獻及開放式問卷所得結果，經由指導教授及衛生教育專家就內容加以修改、指導後編擬成問卷初稿。內容包括：(一) 健康信念 43 題，其中罹患性認知 9 題、嚴重性認知 9 題 利益性認知 6 題 障礙性認知 10 題 行動線索 9 題 (二) 自我效能 16 題，其中節制飲食自我效能 8 題、運動自我效能 8 題。(三) 體重控制行為及意向 2 題。(四) 基本資料 8 題。

(二) 問卷內容效度處理

問卷初稿完成後，函請衛生教育、教學醫院體重控制專科教授、護理等領域之專家共 6 位 (專家效度名單見附錄四)，針對問卷初稿進行內容效度評估，並依據專家所提意見與指導教授商討修改事宜以提昇問卷之正確性及適用性。

(三) 問卷預試

修正後之問卷，為了解研究對象對文字理解程度、填答問卷

之反應、評估所需時間及了解問卷之信度，於民國九十年二月二十日進行結構式問卷預試。施測學生是由母群體中排除正式施測樣本後，以簡單隨機抽樣方式抽出人數共 52 人，做為預試樣本。預試過程模擬正式施測情形，先說明研究目的及填答所需注意事項並對該問卷內容或敘述方式提出問題與建議，以做為正式施測之參考。預試所花費時間為 25-30 分鐘，問卷回收後進行信度考驗，最後修訂為正式問卷。

(四) 完成問卷定稿

研究者根據預式問卷信度分析結果及學生反應情形與指導教授討論過後，修改部份內容完成正式問卷。

各部份內容及設計說明如下：

1、第一部份：健康信念模式，共有五個子量表

- (1) 罹患性認知：測量受測者主觀評估對「肥胖」產生疾病可能性的看法。共 8 題。例如：我覺得肥胖會使我得到心臟病的可能性是 ..。採五等第計分法（1=非常不可能~5=非常能），累計分數愈高，表示知覺肥胖將罹患疾病的可能性愈高。
- (2) 嚴重性認知：測量受測者主觀評估對「肥胖」所產生疾病結果嚴重性的看法。共 8 題。例如：我覺得因肥胖而使我得到心臟病，

是..。採五等第計分法 (1=非常不嚴重 ~ 5=非常嚴重), 累計分數愈高, 表示知覺因肥胖罹患疾病的嚴重性愈高。

(3) 利益性認知：測量受測者知覺「體重控制」對身心方面之益處。

共 6 題。例如：我覺得體重控制可以讓我維持好身材。採五等第計分法 (1=非常不同意 ~ 5=非常同意), 累計分數愈高, 表示知覺體重控制利益愈多。

(4) 障礙性認知：測量受測者在執行「體重控制」之障礙因素。共

10 題。例如：我會因為沒有時間而無法從事體重控制。採五等第計分法 (1=非常不同意 ~ 5=非常同意), 累計分數愈高, 表示知覺體重控制障礙因素愈高。

(5) 行動線索：測量受測者在執行「體重控制」激發因素之有無。

共 9 題。例如：我的父母勸我進行體重控制。回答採「0=沒有」與「1=有」的方式與以計分, 累計分數愈高, 表示激發因素愈多。

2、第二部份：自我效能，共有二個子量表

(1) 節制飲食自我效能：測量受測者在不同情境的飲食行為障礙時，

能開始或持續節制飲食的把握度如何。共 8 題。例如：當肚子餓時，為了體重控制我能節制飲食的把握度是..。採五等第計分法 (1=非常沒把握 ~ 5=非常有把握), 累計分數愈高, 表示節制飲食自我效能把握度愈高。

(2) 運動自我效能：測量受測者在不同情境的運動行為障礙時，能開始或持續運動的把握度如何。共 8 題。例如：當我覺得很疲倦時，為了體重控制我能持續運動的把握度是 .。採五等第計分法（1=非常沒把握 ~ 5=非常有把握），累積分數愈高，表示運動自我效能把握度愈高。

3、第三部份：體重控制行為及意向，共 2 題

(1) 過去半年是否進行體重控制及以何種方式進行體重控制，其中是否進行體重控制回答採「1=是」與「0=否」的方式予以計分，以何種方式進行體重控制（1.表示只以節制飲食進行體重控制、2.表示只以運動進行體重控制、3.表示以節制飲食及運動，進行體重控制 4.表示其他）。

(2) 未來半年內是否可能進行體重控制。此題在測量實行體重控制的行為意向，計分採四點量表。1 代表「非常不可能」、2 代表「不可能」、3 代表「可能」、4 代表「非常可能」，分數愈高表示未來進行體重控制的可能性愈大。

4、第四部份：個人基本資料，共 8 題。包括

班級、性別、生年月、體重、身高、自己認為之體型、父母親教育程度、父母親職業。其中自己認為之體型 1.代表「很胖」、2.代表「稍胖」、3.代表「中等」、4.代表「稍瘦」、5.代表「很瘦」。

(四) 結構式問卷的信度考驗

本卷採 Cronbach's 係數檢定「罹患性認知」「嚴重性認知」「利益性認知」「障礙性認知」「節制飲食自我效能」「運動自我效能」各部份內部一致性信度。結果如 3-1 表，Cronbach's 係數介於 0.79~0.91 之間，顯示本問卷各量表具有良好的內部一致性。

表 3-1 問卷 Cronbach's 值 (n=52)

量表名稱	題數	Cronbach's 值
罹患性認知	8	0.79
嚴重性認知	8	0.91
利益性認知	6	0.87
障礙性認知	10	0.82
節制飲食自我效能	8	0.81
運動自我效能	8	0.83

第三節 研究步驟

一、行政聯繫

首先親自向學校主管單位主任進行面對面溝通，說明研究目的、研究對象選取、施測方式、施測時間、施測地點、取得學校單位主管同意後再徵詢施測學生班導師同意。

二、進行施測

正式施測時間於民國 91 年 3 月 5 日~3 月 9 日止。由研究者親自施測，施測時間為學生午休時間，施測地點為學校視聽教室。施測時研究者先講解注意事項，由受測者自行填答，並鼓勵受測者提出問題，問卷填答時約需 20 - 30 分。

三、問卷回收與處理

本研究問卷利用學生午休時間連續進行 1 星期施測，原訂施測人數為 315 人，其中 3 人請假未到校，漏答太多或回答前後不一致者 16 位，將其資料以廢卷處理，實得有效問卷 296 份，回收率達抽樣人數 93.97 %。

第四節 資料處理與分析

問卷回收後將問卷編號、譯碼、輸入電腦，使用 SPSS for window10.0 套裝軟體進行統計分析，依研究目的及變項特性分析，本研究之資料處理如下：

一、描述性統計資料

在自變項與依變項之分佈情形描述，類別資料以次數分配、百分比描述之，等距資料以平均數、標準差敘述之。

二、推論統計資料

- 1.以 T-test 及單因子變異數分析 (One -Way ANVOA) 薛費氏事後比較 (Scheffe' s method)，考驗個人背景因素與健康信念、自我效能及行為意向之間的關係。
- 2.以皮爾森積差相關 (Pearson product-moment correlation) 考驗健康信念、自我效能與行為意向之間的關係。
- 3.以複迴歸 (Multiple Regression) 分析背景因素、健康信念、自我效能對行為意向之預測力。