

壹、緒論

青少年身心健康狀態是建構未來幸福人生的基石 (Ronen, Hamama, Rosenbaum, & Mishely-Yarlap, 2016)，因此，近 20 年來研究青少年健康狀態的主題早已受到國內、外許多學者的重視 (兒童福利聯盟 [兒福聯盟], 2015; Grogan, 2016; Ricciardelli & Yager, 2015; Ronen et al., 2016; Steptoe, Deaton, & Stone, 2015; Swami, Tran, Stieger, & Voracek, 2015)。審視近年來探討青少年健康狀態與其他因素的研究大致有四項主要發現：一、身體意象與幸福感關係：青少年對於自己身體意象 (body image) 的感受與對自己滿意度呈現高度相關 (Grogan, 2016; Ricciardelli & Yager, 2015)，青少年不滿意自己的身體將會威脅自身的主觀幸福感 (subjective well-beings, SWB) (Swami et al., 2015)，青少年的「身體質量指數」(body mass index, BMI) 與自我不滿意身體意象呈現正相關，卻與身體自我欣賞及主觀幸福感呈現負相關 (Swami et al., 2015)；二、年齡與青少年主觀幸福感的關係：年紀較大的青少年比年紀較輕的青少年擁有較低的主觀幸福感 (兒福聯盟, 2015; Ronen et al., 2016)；三、青少年自覺健康狀態與幸福感存在雙向關係：青少年自覺健康狀態不良會導致幸福感下降，而幸福感可能是健康的保護因素，能降低身體慢性病的風險與促進長壽 (Steptoe et al., 2015)；四、青少年健康行為普遍不佳：雖然學生能從各個管道獲得健康知能，但仍未能建立良好的健康行為 (李宜致、吳偉立、李佳珂、林陽助, 2012)。青少年處於童年與成年之間的過渡時期，容易受到同儕影響，表現出不健康的行為，甚至會有較高的自我傷害事件發生 (Bhat, 2017)，再者，當青少年過度在乎身體意象，容易導致飲食不均衡，進而促使青少年身心狀況出現危機，是以學校需要事先瞭解與編製課程以幫助青少年 (Bhat, 2017; Johnson, Weiler, Barnett, & Pealer, 2016)。

回顧上述文獻可知，青少年若有良好的身體意象將可提升其幸福感，而年齡較長的青少年由於即將面臨升學及未來就業和組成家庭的多方挑戰，其幸福感可能會降低；除此之外，青少年自覺健康不良也會導致幸福感下降。可知當青少年的身體與心理產生劇烈轉變時，自覺健康與身體意象層面及幸福感間之關係有待進一步釐清。再者，我國尚未見以理論架構為依據的「身體意象量表」。且目前大多數研究所採用的「幸福感量表」著重在主觀幸福 (行政院主計總處, 2016; 呂鴻基等, 2014; 兒福聯盟, 2015)。邢占軍 (2005) 與張傳琳等 (2016) 指出，幸福感量表需要整合與創新，據此本研究將從回顧文獻中釐清定義與內涵，編制合乎理論構面的研究工具，期能對於臺灣的青少年自覺健康、身體意象與幸福感有更深層的瞭解。為了瞭解 10 歲至 19 歲青少年各時期〔七年級 (青少年前期)、高中一年級 (青少年中期) 至大學一年級 (青少年後期)] 在自覺健康、身體意象與幸福感的狀況，本研究擬探討下述問題：

- 一、探討不同性別、就學階段及家庭氣氛青少年的自覺健康、身體意象與幸福感有何差異。
- 二、探討青少年的自覺健康、身體意象、幸福感三者間的預測力為何。

貳、文獻探討

近 20 年來，國內、外許多研究持續關注青少年身體意象的議題（兒福聯盟，2015；連淑錦，2012；Grogan, 2016；Ricciardelli & Yager, 2015；Ronen et al., 2016；Strahan, Wilson, Cressman, & Buote, 2006；World Health Organization [WHO], 2016）。大多數青少年對於自己身體的意象不滿意，希望能改變身體體型，降低身體質量指數，渴望擁有更纖細的體型（Jacobson, Hall, & Anderson, 2013；Kakeshita & Almeida, 2006；Slater & Tiggemann, 2011），女性期許自己變瘦，男性期許自己變壯碩，根據我國 2016 年國民幸福指數研究指出，女性自覺健康情形普遍比男性差，但臺灣男性平均壽命 68.7 歲、女性 73.4 歲，兩者落差 4.7 歲，反映出女性雖然平均壽命較長但臥病時間相對較長（行政院主計總處，2016）。縱然全世界的物質生活不斷提升，個人平均所得已超過上個世紀（Organization for Economic Co-operation and Development [OECD], 2013, 2015），然而，20 世紀以來各國罹患憂鬱症的青少年族群中卻有驚人的高發病率（Salk, Petersen, Abramson, & Hyde, 2016），因此，國內、外教育當局已明令各級學校需將提升學生幸福感及正向能力規劃進入課程內容（孫效智，2015；Seligman, Ernstb, Gillhamc, Reivicha, & Mark, 2009），除此之外，幫助青少年擁有正向的身體意象以提升自我保護身體的能力及正向態度亦是學校重要的課題（Tylka & Barcalowb, 2015）。根據我國 2016 年國民幸福指數年報，青年族群（15 至 24 歲）在健康指標自覺健康狀態良好（含很好／好）的比率為 93.35%，但隨著年齡增加健康狀態逐漸退步，到高齡者（65 歲以上）健康指標自覺良好者僅占 63.8%（行政院主計總處，2016）。由此可見，我國青少年健康狀況雖然良好，但有隨著年齡層增加而有下降的趨勢。因此，探討我國青少年的自覺健康、身體意象與幸福感的現況，並瞭解哪些相關因素最具預測力是值得探究的。

一、自覺健康

「自覺健康」最早由 Mossey 和 Shapiro 提出自覺健康與死亡率的觀察，1980 年代以後被認為是有效的測量方法（沈姍姍、林雅萍、翁梓珮、呂佳芳，2012）。自覺健康對於測量個人生理、心理與社會健康具有重大意義，當罹患慢性疾病、日常生活功能、憂鬱症狀等因素，皆為自覺健康狀況的強烈預測因子（林佳臻等，2013）。Duffy（1993）以 477 位 65 歲以上的老人為研究對象，發現自覺健康與健康促進自我生活型態的營養與運動、人際關係與壓力調適具有正相關。沈姍姍等（2012）的研究指出，健康促進生活型態、自覺健康與休閒需求三者間呈現顯著的正相關，且自覺健康和休閒需求可為健康促進生活型態的預測因子。自覺健康是指個人的健康經驗，包含主觀與客觀性評價自己的健康狀況，能有效預測未來健康狀況和死亡率（Svedberg, Lichtenstein, & Pedersen, 2001）。本研究根據上述學者與 WHO（1948）將