

第一章 緒論

第一節 研究背景

隨著人們開始重視健康生活習慣，從國人大力提倡有機健康飲食，或是街頭林立的健身中心等現象，不難看出人們除了財富累積之外，同時也越來越重視享有健康的人生。而且因現代社會生活步調快速，人們心理壓力過大，除了生理上深受文明病困擾外，心理層面也受到很大的影響。雖然沒有明確的研究顯示，但現階段因壓力負擔重而產生抑鬱狀態的情況也屢見不鮮，而醫生認為規律的健康方式，包含每週固定運動，可以有效提升現代人的身心狀態，除了擁有更強健的身體以支撐快節奏的緊繃生活外，也能排解心理的壓力與抑鬱狀況，讓人變得更積極，更有活力，更熱情地實現更多個人理想。

根據世界衛生組織(World Health Organization, 1998)對健康所下之定義，健康包括三個層面，分別是生理、心理及社會層面。生理層面指身體功能狀況；心理層面指精神認知狀態；而社會層面指人與人互動及生活情況。因此，個人之整體健康應結合了生理、心理及社會三個面向的健康狀態。但傳統量測健康之指標，譬如死亡率與罹病率，通常被認為評估層面過於狹隘，因為有關生理功能、心理狀態、社會生活及整體健康等概念皆缺乏(Brazier, 1992)。

人們在面對健康相關問題時，追求的目標不外乎希望能擁有健康身體與避免生病所帶來的痛苦，Bolton et al. (2008)認為健康生活方式包含健康飲食與運動，它不僅能促進健康，更能避免疾病的產生。Divine & Lepisto(2005)嘗試從受測者的人口統計變項、個人價值觀與心理特徵來分析健康標的，然而只有少數的變項具有顯著的預測性效果，而在個人價值觀與心裡特徵變數上的預測效果都不佳。顯示過去對健康生活方式的消費者研究不夠深入與豐富，對個人的心理特質未能找出適當的解釋，此為研究上之缺口。

以調節焦點理論來看，不同調節焦點的個人，面對不同健康訴求的訊息，

所持有的態度可能大不相同。唯過去將調節焦點理論應用至健康領域之研究並不多，而 Keller(2006)的研究指出個人的調節焦點與健康行為之間是具有關連性的。故本研究擬延續此概念，針對不同調節焦點之消費者，探討其面對健康生活方式的態度是否會有所不同，與其可能的心理變化。

第二節 研究動機與目的

人們在面對健康相關議題時，不外乎追求健康與避免生病，Rothman & Salovey (1997)指出過去研究健康議題，通常將個人健康行為，分別為(1)偵測行為(detection behavior)：提供人們去偵測疾病的機會，並不會使人更健康，而是辨別、確認健康問題的方法(如：檢測膽固醇)。(2)預防行為(prevention behavior)：著重防止健康問題的發展，提供人們維持現有的健康狀態以及降低未來生病的風險(如：擦防曬油預防皮膚癌)。(3)恢復行為(recuperative behavior)：修正與減緩現有的健康問題(如：化學治療可以抑制癌細胞的擴散)。

上述的健康行為，雖然完整探討了個人在面對健康問題時，可能出現的行為方式，但回歸個人行為的本質來看，這樣的分類方式，大多是從健康問題出發，為傾向負面的觀點所延伸出來之行為模式。但人們看待健康議題所關注的不只是遠離疾病，更重要的是要能過健康的生活。故本研究希望能從較正面的觀點去觀察個人的健康行為，期望能更清楚地描繪出普羅大眾的行為方式，找出更一般性的解釋，本研究之標的為較為廣泛的健康生活態度。

從調節焦點理論的基礎出發，Keller(2006)的研究即在探討當健康訊息與個人的調節焦點相關連時，其從事健康新行為的意圖會越高。Zhao & Pechmann(2007)也指出個人的調節焦點、訊息的調節焦點與訊息的框架(framed)方式，三者達到配適時，戒煙的意圖效果最佳。當不同調節焦點的消費者接觸到不同的健康訊息呈現方式時，對於健康生活方式的態度可能也有所差異，而過去研究亦為從此觀點進行討論，故本研究目的之一即就此健康訊息焦點配適效果，做進一步的探討。

而由於不同的調節焦點傾向的個人對會因其目標導向的不同，而在動機層面上，有不同的心理路徑形成。也就是說，促進焦點傾向個人與預防焦點傾向個人，其對提高自身健康的動機會有心理動機上的差異。所以本研究的目的是二，即為探討兩種不同調節焦點之個人，其目標導向與動機本質的差異，和其

心理路徑之中介效果。故本研究假設，自我效能對促進焦點訊息配適之路徑有中介效果，而知覺風險對預防焦點訊息配適之路徑有中介效果。

承上所述，本研究之目的為針對人們廣泛的健康生活方式採取態度進行探討，並藉由調節焦點理論瞭解是否會有心理上形成路徑的不同，且進一步的驗證心理動機的可能中介因子。

第三節 研究流程

本研究流程如下：

1. 構思研究問題與目的：研究問題建立與研究目的之界定。
2. 文獻探討：蒐集過去相關理論基礎之文獻資料，瞭解過去研究的方法與結果，提出本研究架構。
3. 建立研究假說：根據上述的研究架構，以及過去文獻研究的結果，建立符合之研究假說。
4. 前測與正式實驗設計：藉前測問卷找出合適之健康相關的調節焦點訊息，並發展為正式問卷。
5. 資料蒐集：正式實驗以一般社會大眾為主，進行正式問卷發放與回收。
6. 數據分析：利用統計分析軟體 SPSS 進行回收樣本的資料分析，與假說檢視。
7. 結論與建議：根據研究分析的結果，進一步加以實務上的的建議，與後續的研究方向。

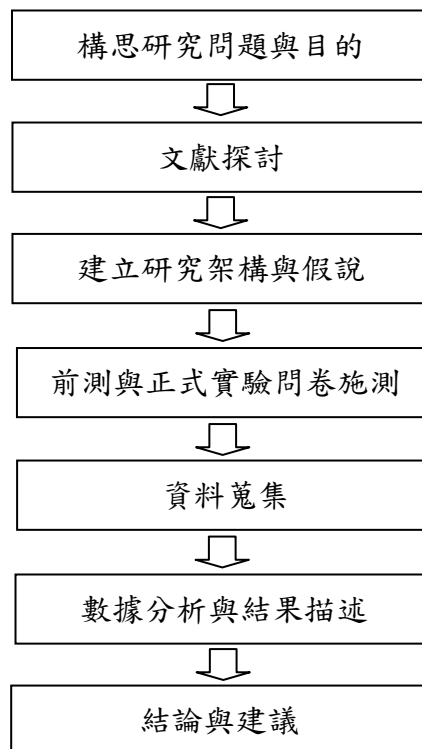


圖 一-1：研究流程圖