

身材不滿意之決定因子及身材不滿意對瘦身意圖的影響：以女大學生為例

侯心雅^{*} 盧鴻毅^{**}

摘要

目的：本研究探討女大學生對自我身材不滿意的因素與其影響。方法：研究設計以橫斷面調查方式針對台灣地區女大學生進行調查，運用多階集群抽樣方法收集607份有效問卷，並以結構方程式進行假設驗證。結果：（1）身體質量指數、社會批評會影響受訪者對胸部的不滿意；（2）身體質量指數、社會批評、向上社會比較及接收媒介對纖細身材的報導會影響女大學生對胸部以外其他部位的不滿意；（3）受訪者對其胸部或胸部以外其他部位的不滿意程度會影響其減肥意願。結論：校園衛生教育實務者進行身體意象衛教資訊設計時，應考慮身體質量指數、社會批評、向上社會比較及媒介對纖細身材的報導內容對大學女生身材滿意度的影響與身材滿意度對減重意願的影響。

關鍵字：向上社會比較、社會批評、身體質量指數、身材不滿意、媒體內容曝露

* 朝陽科技大學傳播藝術系 兼任講師

** 國立中正大學傳播學系暨電訊傳播研究所 助理教授

通訊作者：盧鴻毅 聯絡地址：嘉義縣民雄鄉大學路168號

E-mail：telhyl@ccu.edu.tw

壹、前言

近年來，社會文化中對肥胖的「污名化」現象持續延燒（Myers & Rosen, 1999），台灣也無法自外於這股肥胖「污名化」熱潮（Tsou & Liu, 2006）。肥胖可能引發心血管、高血壓、糖尿病等疾病（Tsai, Yang, Lin, & Fang, 2004），更被視為自我放縱（Ogden, 1992；Grogan, 1999）、缺乏意志力（Hawkins, Richards, Granley, & Stein, 2004）、邋遢以及懶散（Grogan, 1999），甚至會影響其人際關係（Harris, Waschull, & Walters, 1990）。學者在不同國家中進行與肥胖有關的研究即指出，人們將肥胖與其產生的上述負面影響進行連結（e.g., Tsai et al., 2004；Grogan, 1999；Glassner, 1988），也因此「瘦即是美」的審美觀風行全球，使得不少女性對自我身材產生不切實際的態度，一心想要擁有纖瘦（slim）的身材（林美雅、向倩儀、蔡維鴻，2005）。

在台灣，不管女性的體型為何，愈是擁有纖細的身材就愈受到女性的喜好（Chang, Liou, Sheu, & Chen, 2004），有意瘦身的女性比率節節上昇（許芳菊，1999）。有鑑於此，國內學者這幾年來投入與女性身體意象、身材滿意度及瘦身相關議題的討論，內容主要包括瘦身意圖（文星蘭，2004；劉偉平，1997）、瘦身行為（鍾霓，2004；張秀鳳，2004）與瘦身廣告效果（張錦華，2002；林美雅等，2005）等，但這些針對瘦身目的、行為與瘦身廣告對閱聽人產生的第三人效果（the third-person effect）等面向進行分析的研究，未深入瞭解影響女性對自我身材不滿意的因素；此外，部分探討女性身材滿意度與瘦身意願的研究（例如張錦華，2001），則是運用質化研究方法中的深度訪談、焦點團體訪談等方式進行分析，其資料收集的方式雖然有助於對某一行為或現象進行深層描述（thick description）（Krumeich, Weijts, Reddy, & Weijer-Weitz, 2001；Lindlof & Taylor, 2002），但其方法卻容易受到抽樣方法及樣本數量的限制；在此情況下，本研究若能以量化問卷調查的方式，分析影響女性對其自我身材不滿意的因素及其影響，藉此建立一個影響身材滿意度與瘦身意圖有關的行為模式，正可彌補過去相關研究所未關照的面向及研究方法上的限制。

國外學者曾使用「身體質量指數」（body mass index，簡稱BMI）（e.g., Jones, Vigfusdottir, & Lee, 2004）、「社會批評」（social criticism）（e.g., Jones et al., 2004；Cash, Theriault, & Annis, 2004；Levine, Smolak, & Hayden, 1994）與「社會比較理論」（social comparison theory）（e.g., Engeln-Maddox, 2005；Krones, Stice, Batres, & Orjada, 2005；Hawkins et al., 2004；Dittmar & Howard, 2004）、「媒介框架理論」（Media Framing Theory）（e.g., Ogden & Munday, 1996；Sparks, 2002）、「涵化理論」（Cultivation

Theory) (e.g., Holmstrom, 2004) 及「社會認知理論」(Social Cognitive Theory) (e.g., Bandura, 1994; Holmstrom, 2004) 等作為分析女性身材滿意度的理論基礎，發現身體質量指數、社會批評、向上社會比較以及接收與纖細身材有關的媒體內容會影響一個人對身材的滿意度，於是本研究將整合相關文獻，以瞭解影響台灣女性不滿其身材的因素；此外，女性對自我身材的不滿意程度也會對其瘦身意圖造成影響 (Thompson, Coovert, & Stormer, 1999)，學者在澳洲、印度與丹麥等國進行的研究發現，當女性對自我身材感到不滿時，即有可能產生較高的瘦身意圖 (Shroff & Thompson, 2004; Waadegaard & Petersen, 2002; Donovan, Spence, & Sheffield, 2006)，顯然女性對其自我身材不滿意所產生的影響，也值得進一步討論。

女性一向容易以身材作為判斷自我吸引力與自我價值的依據而陷入肥胖的迷思 (林美雅等, 2005)。西方學者針對女大學生進行的研究即指出，擁有纖細完美的身材，對女大學生而言具有對自我定位、身份認同與尋求社會認可的重要意義 (Brumberg, 1997; Hesse-Biber, 1989)；同樣地，在台灣，尤媽媽 (2002) 對大學新生進行的研究也發現，女大學生的體態普遍纖瘦，但是卻仍然對其自我身材感到不滿意。基於上述的論點，本研究將以女大學生作為研究對象，且在研究方法上採用量化問卷調查的方式蒐集全國性的樣本，以探討影響女大學生對其自我身材不滿意之因素與影響的模式，在實務方面也可作為媒體建構身體意象以及校園進行身體意象教育的參考。

本研究於是提出下列兩個假設：

假設一：身體質量指數、社會批評、向上社會比較以及接收與纖細身材有關的媒體內容會影響受訪者對自我身材的不滿意程度。

假設二：受訪者對自我身材的不滿意會影響其瘦身意圖。

貳、材料與方法

(一)、研究設計

本研究設計以橫斷面調查 (cross-sectional survey) 方式進行，並且以問卷調查的方式分別測量受訪者的「身體質量指數」、「社會批評」、「向上社會比較」、「接收與纖細身材有關的媒體內容」、「對自我身材不滿意的程度」與其因為對自我身材

不滿意而產生的「瘦身意圖」。

(二)、研究對象、抽樣方法及資料收集

本研究對象以台灣地區女大學生為主。選擇以女大學生為研究對象，主要是因為屬於青春期晚期階段的女大學生注重外貌，比國高中青年有能力打理外貌，且社會長期以來對女性「瘦即是美」的觀感，使其容易對自我身材感到焦慮並且產生瘦身的意圖（陳思云、張祺晨、張秀瓊，2006; Waaddegaard & Petersen, 2002; Donovan et al., 2006）；因此，本研究嘗試探討女大學生對自我身材不滿意的相關因素以及身材不滿意對瘦身意圖的影響。

本研究採取多階集群抽樣（multi-stage cluster sampling）。由於台灣在地理區域上分為北、中、南、東四個區域；加上大學的類型也分為普通大學（包含一般大學與教育大學）、技職校院（包含科技大學與技術學院）二種，因此在地理區域與學校類型的劃分上都應該列入抽樣的考量範圍。本研究在四個不同的地理區域中隨機抽取一所普通大學、一所技職校院，再從各抽中的大學院校中隨機抽取三班通識課程中的女學生進行施測。選擇通識課程中的女學生進行研究施測，主要是因為通識課程的學生通常來自於該校不同科系與不同年級的學生，以避免樣本由於集中於特定科系與特定年級而導致樣本偏差。

正式訪問於九十六年四月十日至五月十五日之間進行，所有的研究對象均自願參與，且在受訪前簽署研究同意書（consent form）。整個訪問是在班級上課前或下課前進行，訪員已先行與授課老師聯絡並且告知施測的主要內容與方式；施測當天，訪員也在施測前向受訪者解釋本研究之目的與受訪相關注意事項（例如答題過程中避免相互討論），平均施測時間約為二十分鐘。在取得所有的樣本資料之後，研究者在每一份問卷中均編上號碼，以避免與受訪者的身份產生連結。

本研究總計收集611份樣本；有效問卷607份，無效問卷4份，完成率為99.35%；其中北部學生有112人（18.4%）、中部學生有180人（29.6%）、南部學生有168人（27.7%）以及東部學生有147人（24.3%）；就年級別進行區分，一年級學生有142人（23.4%）、二年級學生有184人（30.3%）、三年級學生有178人（29.3%）、四年級學生有103人（17.0%），受訪者的平均年齡為20.50歲（ $SD = 1.51$ ）。

(三)、研究工具

本研究的外生變項（exogenous variables）包括「身體質量指數」、「社會批評」、「向上社會比較」與「接收與纖細身材有關的媒體內容」；中介變項

(mediating variable) 為「對自我身材的不滿意」；結果變項 (outcome variable) 則為「瘦身意圖」。

身體質量指數：所謂「身體質量指數」，國際上有一套判斷標準。歐美國家以醫學的角度對肥胖提出的判定標準稱為「身體質量指數」，主要的計算方式是以體重（計量單位為公斤）除以身高（計量單位為公尺）的平方為基準。平均而言，成人的身體質量指數介於25-30之間為過重，大於30被視為肥胖（Lobstein & Frelut, 2003）。但身體質量指數的正常範圍可能會隨著地理區域、倫理道德、種族以及文化的不同而產生不同的判定標準（James, Leach, Kalamara, & Shayeghi, 2001），以台灣為例，行政院衛生署將身體質量指數介於24-27之間判定為過重，身體質量指數超過27以上者則為肥胖（行政院衛生署，2006）。

為獲取受訪者「身體質量指數」，本研究在問卷中要求受訪者填具詳細的身高與體重值；之後，研究者再根據問卷中受訪者填具之數值以體重（以公斤為計量單位）除以身高（以公尺為計量單位）的平方進行計算，而所得數值即為受訪者的身體質量指數（BMI）（ $M = 20.54, SD = 2.93$ ）。

社會批評：「社會批評」是指個人受到同儕、家庭成員（例如：父母、兄弟姐妹）對其身材的批評（Jones et al., 2004）。本研究採用五等分利克特量表（5-point Likert-type scale）來測量「社會批評」這個變項，此量表由本研究編製，包含三項陳述：「我的父母親覺得我的身材不好」（ $M = 3.05, SD = 1.08$ ）、「我的兄弟姐妹覺得我的身材不好」（ $M = 3.12, SD = 1.07$ ）、「與我身邊的朋友覺得我的身材不好」（ $M = 2.96, SD = 0.98$ ）等，每一項陳述都有五個可供選擇的答案，從「非常不同意」（一分）到「非常同意」（五分），由受訪者從五個選項中選擇一個最適合的答案。

向上社會比較：「向上社會比較」是指個人傾向於選擇能力成就比自己好的他人作比較，以滿足個人自我評價的目標（Festinger, 1954）。本研究所採用的「向上社會比較量表」結合Thompson, Heinberg, & Tantleff（1991）所發展的「身材外貌比較量表」（Physical Appearance Comparison Scale, PACS）與Tiggemann & McGill（2004）所發展的「特殊態度比較量表」（Specific Attributes Comparison Scale, SACS）修改而成。此一量表包括下列幾項陳述：「在社交活動場合中，我會拿自己的身材與在場身材比我好的人加以比較一番」（ $M = 3.07, SD = 1.04$ ）、「想瞭解我的身材是否過重，最好的方法就是將我的身材與身材比我好的他人比較一番」（ $M = 2.69, SD = 1.07$ ）、「透過相互比較身材來證明自己的魅力，我覺得這是不對的」（ $M = 3.61, SD = 0.85$ ）與「日常生活中，我會拿我自己的身材與身材比我好的他人加以比較一番」（ $M = 3.06, SD =$

0.99) 等，每一個陳述都有五個供選擇的答案，從「非常不同意」(一分)到「非常同意」(五分)，由受訪者從五個選項中選擇一個最適合的答案。其中「透過相互比較身材來證明自己的魅力，我覺得這是不對的」屬於反向題，因此本研究將其得分重新編碼，即一分變為五分，五分則變為一分。

接收與纖細身材有關的媒體內容：本研究採用五等分利克特量表(5-point Likert-type scale)測量「接收與纖細身材有關的媒體內容」的變項，包括三項陳述：「我從媒體上看到的女性通常都是纖細苗條的」($M = 4.15, SD = 0.77$)、「我經常從媒體上接收到有關瘦身的資訊」($M = 4.06, SD = 0.76$)與「我覺得媒體的內容總是讚揚瘦就是美」($M = 3.92, SD = 0.88$)，每一項陳述都有五個供選擇的答案，從「非常不同意」(一分)到「非常同意」(五分)，由受訪者從五個選項中選擇一個最適合的答案。

對自我身材的不滿意：根據McCabe, Ricciardelli, Mellor, & Ball (2005)所發展對身材不滿意的量表(Body Dissatisfaction Scale)中，有關身材不滿意的部位包括胸部、腹部、手臂、臀部、大腿、肚子以及小腿；因此，本研究以「我覺得我的胸部不夠豐滿」($M = 3.11, SD = 1.14$)、「我覺得我的腰很粗」($M = 3.42, SD = 1.07$)、「我覺得我的手臂很粗」($M = 3.48, SD = 1.07$)、「我覺得我的臀圍很寬」($M = 3.69, SD = 1.01$)、「我覺得我的大腿很粗」($M = 3.83, SD = 0.99$)、「我覺得我的肚子很大」($M = 3.57, SD = 1.02$)、「我覺得我的身上有很多贅肉」($M = 3.65, SD = 1.058$)、與「我覺得我的小腿很粗」($M = 3.56, SD = 1.10$)等，測量受訪者對自我身材的不滿意度。答案範圍從「非常不同意」(一分)到「非常同意」(五分)，由受訪者從五個選項中選擇一個最適合的答案。

瘦身意圖：本研究採用五等分利克特量表(5-point Likert-type scale)測量「瘦身意圖」的變項，包括一項陳述：「我有減肥的意願」($M = 3.70, SD = 1.13$)。答案範圍從「非常不同意」(一分)到「非常同意」(五分)，由受訪者從五個選項中選擇一個最適合的答案。

(四)、統計分析

本研究運用SPSS for Windows 14.0統計套裝軟體分析各個變項的平均值(mean)、標準差(standard deviation)、信度(reliability)；並且採用AMOS 6.0以結構方程模式(structural equation modeling, SEM)進行假設驗證與模式建立，其模式參數則運用最大近似值估計法(maximum likelihood estimation)進行評估。

傳統上，採用卡方 (χ^2) 適合度 (goodness of fit) 的考驗來評估研究者提出的假設模型是否能夠描述實際觀察到的變項之間關係 (Hoyle & Panter, 1995)；但卡方 (χ^2) 適合度 (goodness of fit) 的考驗可能會增加型二錯誤 (type II error) 發生的機會 (Bentler, 1990)，即卡方 (χ^2) 值常會隨樣本人數波動，一旦樣本人數過大，幾乎所有模式都會被拒絕 (Bentler & Bonett, 1980)。基於上述的觀點，本研究嘗試運用其他幾種不同的配適指標以對模式的適合度進行評估，包括規範卡方 (normed chi-square, NC) (χ^2 / df)、比較性配適指標 (Confirmatory Fit Index, CFI) 與平均近似值誤差平方根 (Root Mean Square Error of Approximation, RMSEA)。模式中，規範卡方 (NC) < 5 (Bollen, 1989)、比較性配適指標 (CFI) $\geq .90$ (Hu & Bentler, 1999) 即被認定為合理的近似值誤差；平均近似值誤差平方根 (RMSEA) $< .05$ 則表示具良好的模式適合度 (goodness of fit)，而平均近似值誤差平方根 (RMSEA) 介於 .05 至 .08 之間則視為可接受程度 (Kline, 2005)。同時，組成潛在變項的陳述指標之因素負荷量 $> .50$ 則視為具有良好的模式適合度。

此外，假設模式的所有因徑 (path) 均必須被建構與驗證，所有的外生變項均必須進行相關分析；若因徑與相關分析未能達到顯著 ($p < .05$)，則予以拿除，每當拿除模式中的任何一條因徑或相關時，其模式就必須重新檢測，並觀察產生的改變，且比較兩個模式的適合度，以決定那一個模式較合適。

參、結果

(一)、測量模式 (Measurement Model)

本研究分別對「社會批評」、「向上社會比較」、「接收與纖細身材有關的媒體內容」與「對自我身材的不滿意」這四個變項的測量模式進行驗證。驗證性因素分析 (confirmatory factor analysis) 結果顯示，「社會批評」的因素負荷值為 .91, .91 與 .84，本研究再針對此量表進行信度檢定，得到 *Cronbach's alpha* 為 .86，此量表的三個測量指標 (indicator) 因而組成一個潛在變項 (latent variable)，且命名為「社會批評」；「向上社會比較」的因素負荷值則分別為 .82, .73, .52 以及 .84，本研究再針對此量表進行信度檢定，得到 *Cronbach's alpha* 為 .72，此量表的四個測量指標 (indicator) 因而組成一個潛在變項 (latent variable)，且命名為「向上社會比較」；「接收與纖細身材有關的媒體內容」之因素負荷值為 .73, .76, .80，本研究再針對此量表進行信度檢定，

得到 *Cronbach's alpha* 為 .64，此量表的三個測量指標 (indicator) 因而組成一個潛在變項 (latent variable)，且命名為「接收與纖細身材有關的媒體內容」；對「自我身材不滿意」部份，因為社會上普遍希望胸部部份「豐腴一點」較好，但胸部之外的「腰部、手臂、臀圍、大腿、肚子、身上的贅肉、小腿」則希望「纖瘦一點」比較好，加上實證研究 (Forbes & Frederick, 2008) 建議將「胸部」以及「胸部以外的部位」加以區分，因此本研究就將其區分為兩個因素，包括「對胸部的不滿意」及「對胸部以外的部位不滿意」，其中「對胸部的不滿意」則視為「觀察變項」，「對胸部以外的部位不滿意」的因素負荷值則分別為 .83, .82, .83, .83, .80, .89, .78，經信度檢定，得到 *Cronbach's alpha* 為 .92，而此七個測量指標 (indicator) 因而組成一個潛在變項 (latent variable)。

(二)、結構方程模式分析結果 (Structural Equation Modeling Results)

本研究中，假設模式 (hypothesized model) 包含外生變項 (身體質量指數、社會批評、向上社會比較以及接收與纖細身材有關的媒體內容)、中介變項 (對胸部的不滿意與對胸部以外的部位不滿意) 以及結果變項 (瘦身意圖)；其整合模式中各變項之間的關聯或因果假設為：(1) 研究中所有的外生變項均以代表「有相關而無因果關係」的雙箭號模式表示其相關性 (身體質量指數與社會批評、身體質量指數與向上社會比較、身體質量指數與接收與纖細身材有關的媒體內容、社會批評與向上社會比較、社會批評與接收與纖細身材有關的媒體內容、向上社會比較與接收與纖細身材有關的媒體內容)；(2) 整合模式假設身體質量指數、社會批評、向上社會比較以及接收與纖細身材有關的媒體內容會影響受訪者對自我身材的不滿意 (包括對胸部的不滿意與對胸部以外的部位不滿意)；因此，其彼此之間的因果關係以單向箭號表示；(3) 整合模式假設受訪者對自我身材的不滿意 (包括對胸部的不滿意與對胸部以外的部位不滿意) 會影響其瘦身意圖，其因果關係也以單向箭號表示 (請見圖1)。

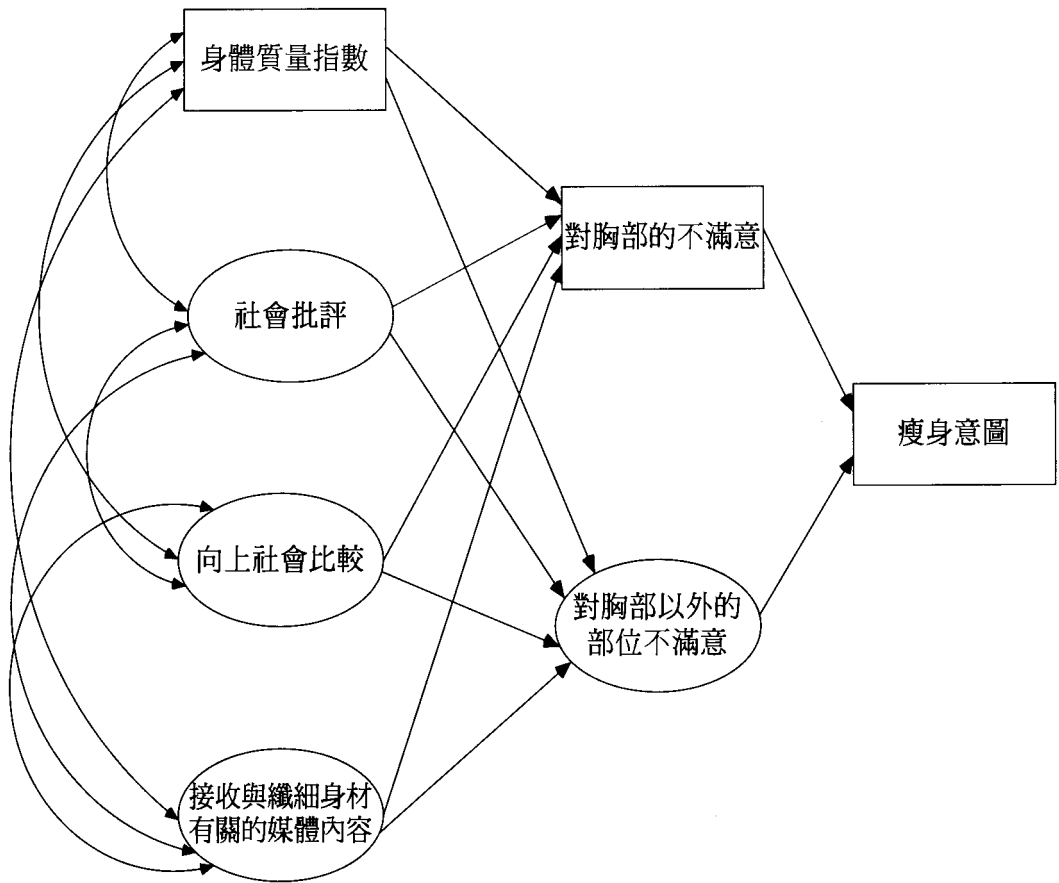


圖 1：女大學生對自我身材不滿意的相關因素與影響之假設模式架構圖

本研究針對假設模式 (hypothesized model) 進行結構方程模式分析，其結果指出，假設模式的相關配適指標具有良好的適合度 (goodness of fit)，包括規範卡方 (NC) = 3.22 (NC < 5)、比較性配適指標 (CFI) = .94 (CFI ≥ .90) 與平均近似值誤差平方根 (RMSEA) = .06 (介於 .05 至 .08 之間)。但由於外生變項中的「向上社會比較」以及「接收與纖細身材有關的媒體內容」與中介變項「對胸部的不滿意」之間的關係未達到統計上的顯著水準，本研究於是將「向上社會比較」與「接收與纖細身材有關的媒體內容」兩個變項與「對胸部的不滿意」之間的兩條關係因徑 (path) 拿除，因而形成一個替代模式 (alternative model)。本研究針對替代模式 (alternative model) 進行結構方程模式分析，發現其配適指標對替代模式具有良好的適合度 (goodness of fit)，其中規範卡方 (NC) = 3.22 (NC < 5)、比較性配適指標

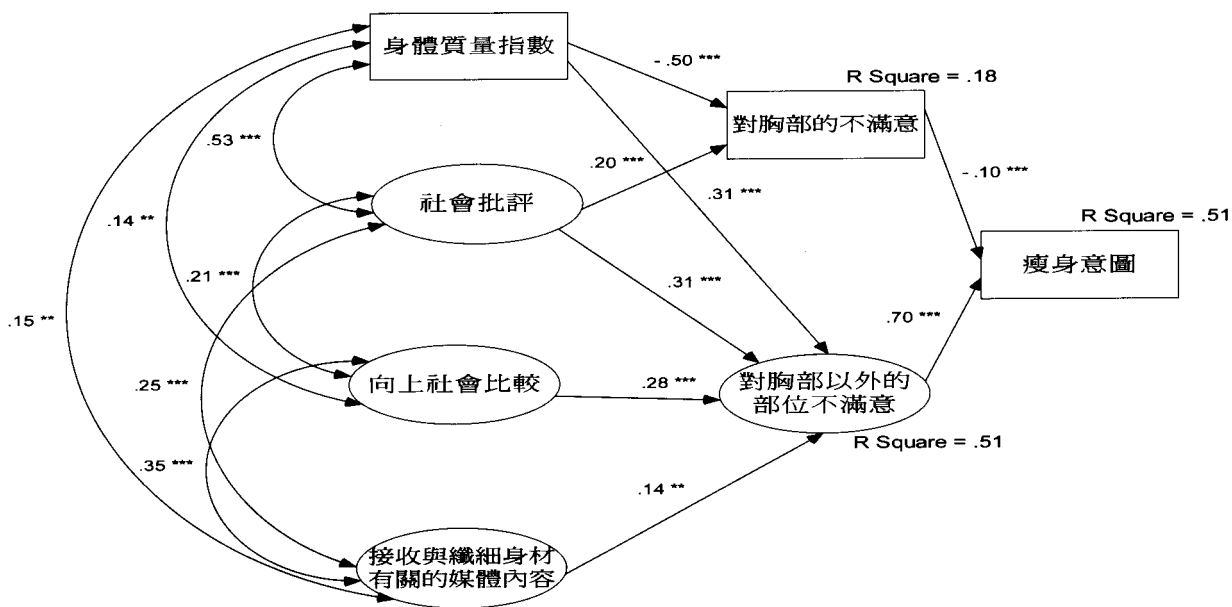
(CFI) = .94 (CFI \geq .90) 及平均近似值誤差平方根 (RMSEA) = .06 (介於 .05 至 .08 之間)。

根據卡方臨界值表 (critical values of chi-square)，當 $\Delta df = 2$, $\Delta X^2 = 5.99147$ 代表在 .05 顯著水準下，替代模式不會比假設模式來得差，而本研究 $\Delta df = 2$, $\Delta X^2 = 6.737$ ，顯示替代模式不會比假設模式差；此外，基於模式簡潔原則 (parsimony principle) 強調：當兩個模式具有相同的解釋力時，愈簡單的模式愈好 (Kline, 2005)。基於上述理由，本研究認為替代模式較假設模式更能說明本研究所收集的資料特質及所有變項之間的關係。

從替代模式的各個外生變項彼此之間的相關來看，身體質量指數與社會批評 ($r = .53, p < .001$)、身體質量指數與向上社會比較 ($r = .14, p < .01$)、身體質量指數與接收與纖細身材有關的媒體內容 ($r = .15, p < .01$)、社會批評與向上社會比較 ($r = .21, p < .001$)、社會批評與接收與纖細身材有關的媒體內容 ($r = .25, p < .001$)、向上社會比較與接收與纖細身材有關的媒體內容 ($r = .35, p < .001$) 之間均呈正相關，且達統計上的顯著水準。如就外生變項與中介變項之間的因果關係來看，身體質量指數 ($\beta = -.50, p < .001$) 負向地預測受訪者對胸部的不滿意；而社會批評 ($\beta = .20, p < .001$) 則正向地預測受訪者對胸部的不滿意；但向上社會比較與接收與纖細身材有關的媒體內容與受訪者對胸部的不滿意之間則沒有顯著的關聯性。其次，身體質量指數 ($\beta = .31, p < .001$)、社會批評 ($\beta = .31, p < .001$)、向上社會比較 ($\beta = .28, p < .001$) 及接收與纖細身材有關的媒體內容 ($\beta = .14, p < .01$) 分別正向地預測受訪者對胸部以外的部位不滿意。因此，本研究假設一獲得部份支持。

而此模式進一步分析受訪者對胸部的不滿意以及受訪者對胸部以外的部位不滿意與瘦身意圖兩者之間的關係，發現受訪者對胸部的不滿意負向地預測其瘦身意圖 ($\beta = -.10, p < .001$)，而受訪者對胸部以外的部位不滿意則正向地預測其瘦身意圖 ($\beta = .70, p < .001$)。本研究假設二獲得支持。

整體而言，此替代模式中的所有外生變項 (身體質量指數、社會批評、向上社會比較以及接收與纖細身材有關的媒體內容) 可以解釋 51% ($R^2 = .51$) 受訪者對胸部以外的部位不滿意之變異量；外生變項中的身體質量指數與社會批評則可以解釋 18% ($R^2 = .18$) 受訪者對胸部的不滿意之變異量。所有外生變項 (身體質量指數、社會批評、向上社會比較與接收與纖細身材有關的媒體內容) 及中介變項 (對胸部的不滿意及對胸部以外的部位不滿意) 又可以解釋瘦身意圖 51% ($R^2 = .51$) 的變異量 (請見圖 2)。



註：1、卡方值 (Chi-Square) = 512.567；自由度 (df) = 159, $p < .001$ ；NC = 3.22

2、比較性配適指標 (CFI) = .94

3、平均近似值誤差平方根 (RMSEA) = .06

4、*代表 $p < .05$ ；**代表 $p < .01$ ；***代表 $p < .001$

圖2：女大學生對自我身材不滿意的相關因素與影響替代結構方程模式分析

肆、討論

本研究的主要目的為預測台灣地區女大學生對自我身材不滿意之相關因素與影響。研究結果顯示，身體質量指數 (BMI) 是預測女大學生對自我身材不滿意 (特別是對胸部以外的部位) 的顯著變項 ($\beta = .31, p < .001$)，即身體質量指數愈高者，愈有可能對自我身材 (特別是對胸部以外的部位) 感到不滿意。這樣的研究發現與過去 Jones et al. (2004)、Shroff & Thompson (2004) 以及林宜親、林薇 (2000) 等的研究結果一致，即身體質量指數較高的受訪者，可能本身的體型就屬於比較豐腴的類型，其對胸部以外的部位 (例如手臂、大腿、肚子等) 產生不滿意不難理解。

而本研究在身體質量指數的另一個重要發現是，身體質量指數負向地預測受訪女大學生對自我身材 (特別是胸部) 的不滿意 ($\beta = -.50, p < .001$)，即身體質量指數愈高者，其對胸部的滿意度愈高。其主要原因可能在於身體質量指數較高者 (體型

肥胖者），其胸部的脂肪相對也較身體質量指數低者（體型纖瘦者）多（傅振宗，2006），而社會大眾對女性胸部的迷思，就是認為豐腴便是好，身體質量指數高的受訪者正好擁有上述的身體特徵，也因此本研究中身體質量指數較高的人，對其胸部的滿意度相對來得高。

本研究另兩個重要發現是，社會批評是影響女大學生對胸部不滿意之顯著變項（ $\beta = .20, p < .001$ ）；社會批評也是預測女大學生對胸部以外部位不滿意的有力變項（ $\beta = .31, p < .001$ ），女大學生受到同儕、家庭成員（例如父母、兄弟姐妹）對其身材的批評，有可能會對自我身材（包括胸部以及胸部以外的部位）的滿意度造成影響。這樣的研究結果與過去國外的研究發現一致（Keery, Boutelle, van den Berg, & Thompson, 2005），也與符號互動理論的假設相互呼應。Mead（1934）的研究即指出，個人與他人互動的過程中會對其本身產生影響；換言之，就身體意象來說，人與人之間的互動會形塑女性對完美體態的觀點與態度，並且以此作為其評估他（她）人身材的標準。

社會批評之所以會對女大學生的自我身材（包括胸部以及胸部以外的部位）滿意度造成影響，也可能因個人在人際溝通過程中與同儕、家庭成員均保持著密切的關係。行為科學研究即發現（Gemer & Wilson, 2005），個人可能比較在意與具親密關係的人對他（她）的批評，相對影響他（她）對自我的評價；而傳播研究也發現，相較於其他管道，人際親身影響最具有說服能力（Lazardfeld, Berelson, & Gaudet, 1946），一個人身邊的親近人士對其所說的話語，可以產生較具體的效果，這也難怪社會批評成為一個人對其身體滿意度的重要預測變項。

向上社會比較也是影響女大學生對自我身材（特別是對胸部以外的部位）不滿意的顯著變項（ $\beta = .28, p < .001$ ）。女大學生容易就自我身材與他人進行比較（通常為向上比較），經由向上比較的結果而對自我身材（特別是對胸部以外的部位）感到不滿。如同Bessenoff（2006）所進行的研究發現一樣，向上比較是影響一個人對自我身材不滿意的重要變項。由於社會普遍興起瘦身風潮，在女性比男性更重視身體外表的社會比較（李慧娟，2003），以及女性只會注意同儕的身體意象而與其進行社會比較（Bornholt, 1999）的影響下，女性普遍會將自己的身材與他人進行社會比較，加上青少年階段為人的一生中社會比較的巔峰時期（Suls & Mullen, 1982），處於青少年晚期階段的女大學生自然容易以自我身材與他人進行比較，在經由向上社會比較的過程中，女大學生不管身材是否過重，都可能還是覺得自己太胖，並對自我身材（特別是對胸部以外的部位）感到不滿意。

接收與纖細身材有關的媒體內容也是預測女大學生對自我身材（特別是對胸部以外的部位）不滿意的變項之一（ $\beta = .14, p < .01$ ），即受訪的女大學生長期接觸過度強調與纖細外表有關的媒體內容，愈會覺得「瘦」就是美，愈容易對自我身材（特別是對胸部以外的部位）感到不滿意。Hamilton, Mintz, & Kashubeck-West（2007）以八十一位歐裔美國女性進行的研究即指出，女性在接收與纖細身材有關的媒體內容之後，會將媒體中呈現的纖細女體視為文化中理想體型的標準，而對自我身材感到不滿意；林美雅等（2005）的研究也發現，女性受到媒體對纖細身材的建構之影響通常高於男性，並且促使其對理想體型的要求更為嚴厲，進而導致其對自我體態的不滿。本研究結果顯然與東西方的研究結果相呼應。

本研究針對接收與纖細身材有關的媒體內容與身材不滿意兩者之間關聯性的發現，也支持媒體的涵化效應。傳播效果中的涵化理論（Cultivation Theory）強調，媒體不斷強化某一議題，將會使閱聽人以為真正的世界就如同媒體所再現的內容一樣的假設；換言之，當媒體將纖細身材內化為社會中對完美身材的樣貌時，一旦接觸媒介內容愈多的人，其對身材的認知也會與媒體內容所呈現的相符，並以此作為個人對完美身材的仿倣標準。可見得涵化理論不僅適用於媒體暴力內容對閱聽人的影響，也可運用於身體意象的研究。

本研究結果也發現，受訪者對自我身材（特別是對胸部以外的部位）的不滿意對瘦身意圖的預測能力很強（ $\beta = .70, p < .001$ ），如果將其與國外的相關研究比較，可以發現中外的研究結果大同小異。此研究發現也支持過去的研究結果，強調一個人對自我身材不滿意時，可能採取的因應方法之一就是企圖減肥，如同Ricciardelli & McCabe（2003）所言，受訪者一旦對自我身材感到不滿意即會影響其瘦身意圖。當受訪者對自我身材（特別是對胸部以外的部位）感到不滿意時，即使其身材已經符合標準，仍然會覺得自己太胖，並且希望能再比實際的體重更輕一些，因而產生高度的瘦身意圖。

就受訪女大學生因對自我身材的不滿意而影響其瘦身意圖的研究結果中，另一項重要的發現是，受訪者對自我身材的不滿意（特別是對胸部的不滿意）負向地預測其瘦身意圖（ $\beta = -.10, p < .001$ ）。由上述的研究結果可知，BMI值高的受訪者對胸部的滿意度較高；反之，身體質量指數低的受訪者對於胸部的滿意度則相對較低。可見對自我身材（特別是胸部）不滿意的女大學生，由於本身體型就已經偏瘦，如果再減重，萬一間接影響到胸部的尺寸，反而加重其對身材的不滿意，這也難怪其減肥意願相對不高。

伍、結論與建議

本研究建議，教育人員可以秉持健康的理由來鼓勵BMI值過高的女大學生採取健康的減重方式（例如運動），以將其BMI值維持在正常的標準值內，降低其罹患慢性疾病的機會；但相關單位也應正視過度強調BMI值所帶來的負面效果，特別是近幾年來，年輕女性過度懼怕肥胖，即便其BMI值正常，沒有過胖或過重的問題，但仍心理上認為自己的體重過重，甚至不惜採取惡性減肥的手段（例如惡性節食或催吐），間接傷害身體健康。BMI值雖是一個肥胖參考的重要指標，但衛生教育人員不應只強調BMI值的重要性，也應教育大學校園中的女大學生切勿過度減重；換言之，教育女大學生不要過度減重應該成為BMI指標減重教育的配套措施。

至於女大學生面對身邊家人或友人對其身材的批評與其喜歡與他人一較身材的情況，校園輔導人員應當適時介入，不但要利用機會教育對自我身體意象有所困擾的女大學生，也應透過機會教育女大學生身邊的家人或是朋友，協助其學會以健康的態度面對自己及別人的身體。

本研究也發現，媒體愈是強調與女性纖細身材有關的內容，就愈可能影響女大學生對自我身材的滿意度。校園衛生教育與健康促進人員的確不可忽略媒體對閱聽眾的影響，應進一步善用媒體對女大學生的影響力，利用校園媒體教育大學生如何以健康的態度與方式對待自己的身體；更積極的作法就是利用媒體這個傳播通道宣導「瘦不見得就是美」，以對抗媒體中過度媚俗的身體意象塑造內容。另一方面，學校教育人員也應當教育大學女生「媒體識讀」能力，當媒體一味地告知民衆與瘦身有關的資訊時，媒體的內容可能是受到商業利益的力量所影響。只有培養解讀媒體內容、獨立思辨的能力，才能跳脫媒體操弄的框架。

此外，（一）本研究運用問卷調查法，由於受訪者自填問卷，個人主觀感知難免與實際狀況有些出入；（二）基於人力與物力限制，研究者無法實際對受訪者的身高、體重值一一進行檢測，只由受訪者自填身高、體重，再由研究者幫其計算出身體質量指數，自填數值與實際狀況是否有出入，成為本研究較無法控制的干擾；至於未來研究的可行方向，本研究建議可以探討受訪者對自我身材感到不滿意而產生瘦身意圖時，可能採行的瘦身策略為何（例如節食、自發性催吐或服用減肥藥物），這將提供公共衛生或學校健康教育人員及健康傳播學者更多有關身體意象教育的參考素材。

參考文獻

- 文星蘭（2004）。高中職學生身體意象與減重意圖之研究。台北護理學院醫護教育研究所碩士論文。
- 尤媽媽（2002）。大學生體型及其身體意象相關因素之研究—以中原大學新生為例。國立台灣師範大學衛生教育學系博士論文。
- 行政院衛生署（2006）。如何定義成人肥胖標準。引自：http://www.doh.gov.tw/cht2006/index_populace.aspx
- 李慧娟（2003）。國中學生社會比較與同儕關係之研究。彰化師範大學教育研究所碩士論文。
- 林美雅、向倩儀、蔡維鴻（2005）。瘦身廣告的第三人效果。「二〇〇五年中華傳播學會研討會」論文。台北，木柵。
- 林宜親、林薇（2000）。青年體型意識與節制飲食行為之研究。台灣公共衛生雜誌，19，33-41。
- 許方菊（1999）。台灣人身材滿意度調查 1/5 台灣人在減肥。康健雜誌，12，60-63。
- 張秀鳳（2004）。青少年身體意象和瘦身之探討。長庚大學護理學研究所碩士論文。
- 張錦華（2002）。女為悅己者瘦？媒介效果與主體研究。台北市：正中出版社。
- 張錦華（2001）。閱聽人研究如何兼顧主體／結構的辯證關係—以瘦身訪談為例。「二〇〇一年中華傳播學會研討會」論文。台北，木柵。
- 陳思云、張祺晨、張秀瓊（2006）。七年級大學生對體型意識及減肥觀點之探討—以義守大學為例。人文與社會學報，9，197-219。
- 傅振宗（2006）。談肥胖症。引自：http://www.tzuchi.com.tw/tzuchi/Health_ContentHealth/Default.aspx?Action=ViewDetail&ContentType=2&ContentModule=0&IdentityID=96
- 劉偉平（1997）。減重者之身體意象滿意度與減重動機之研究—以女性大學生為例。彰化師範大學輔導研究所碩士論文。
- 鍾霓（2004）。大學生身體意象與瘦身消費行為之研究。中國文化大學新聞研究所碩士論文。
- Bandura, A. (1994). Social cognitive theory of mass communication. In J. Bryant, & D. Zillman (Eds.), *Media effect: Advances in theory and research (2nd)* (pp. 121-153). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Bentler, P. M. (1990). Comparative fit indexes in structural models. *Psychological Bulletin*, 107(2),

238-246.

- Bentler, P. M., & Bonett, D. G. (1980). Significance tests and goodness of fit in the analysis of covariance structure. *Psychological Bulletin*, 88, 588-606.
- Bessenoff, G. R. (2006). Can the media affect us? Social comparison, self-discrepancy, and the thin ideal. *Psychology of Women Quarterly*, 30(3), 239-251.
- Bollen, K. A. (1989). *Structural equations with latent variables*. New York: Wiley.
- Bornholt, L. J. (1999). *Understanding the social basis of adolescent body image*. Paper presented at the Annual Conference of the American Educational Research Association Montreal, Quebec, April 19-23, 1999.
- Brumberg, J. J. (1997). *The body project: An intimate history of American girls*. New York: Vintage Books.
- Cash, T. F., Theriault, J., & Annis, N. M. (2004). Body image in an interpersonal context: Adult attachment, fear of intimacy, and social anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(1), 89-103.
- Chang, Y.-J., Liou, Y.-M., Sheu, S.-J., & Chen, M.-Y. (2004). Unbearable weight: Young adult women's experiences of being overweight. *Journal of Nursing Research*, 12(2), 153-160.
- Dittmar, H., & Howard, S. (2004). Thin-ideal internalization and social comparison tendency as moderators of media models' impact on women's body-focused anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(6), 768-791.
- Donovan, C. L., Spence, S. H., & Sheffield, J. K. (2006). Investigation of a model of weight restricting behaviour amongst adolescent girls. *European Eating Disorders Review*, 14(6), 468-484.
- Engeln-Maddox, R. (2005). Cognitive responses to idealized media images of women: The relationship of social comparison and critical processing to body image disturbance in college women. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(8), 1114-1138.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7, 117-140.
- Forbes, G., & Frederick, D. (2008). The UCLA body project II: Breast and body dissatisfaction among African, Asian, and Hispanic American college women. *Sex Roles*, 58(7/8), 449-457.
- Gerner, B., & Wilson, P. H. (2005). The relationship between friendship factors and adolescent girls' body image concern, body dissatisfaction, and restrained eating. *International Journal of Eating Disorders*, 37(4), 313-320.
- Glassner, B. (1988). *Bodies: Why we look the way we do and how we feel about it*. New York:

Putnam.

- Grogan, S. (1999). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. London:Routledge.
- Hamilton, E., Mintz, L., & Kashubeck-West, S. (2007). Predictors of media effects on body dissatisfaction in European American women. *Sex Roles, 56*(5-6), 397-402.
- Harris, M. B., Waschull, S., & Walters, L. (1990). Feeling fat: Motivations, knowledge and attitudes of overweight women and men. *Psychological Reports, 67*(3 Pt 2), 1191-1202.
- Hawkins, N., Richards, P. S., Granley, H. M., & Stein, D. M. (2004). The impact of exposure to the thin-ideal media image on women. *Eating Disorder, 12*(1), 35-50.
- Hesse-Biber, S. J. (1989). Eating patterns and disorders in a college population: Are college women's eating problems a new phenomenon? *Sex Roles, 20*(1-2), 71-89.
- Holmstrom, A. J. (2004). The effects of the media on body image: meta-analysis. *Journal of Broadcasting & Electronic Media, 48*(2), 196-217.
- Hoyle, R. H., & Panter, A. T. (1995). Writing about structural equation modeling. In R. H. Hoyle (Ed.), *Structural equation modeling* (pp. 158-176). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Hu, L.-T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indices in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling, 6*(1), 1-55.
- James, P. T., Leach, R., Kalamara, E., & Shayeghi, M. (2001). The worldwide obesity epidemic. *Obesity Reviews, 9*, 228S-233S.
- Jones, D. C., Vigfusdottir, T. H., & Lee, Y. (2004). Body image and the appearance culture among adolescent girls and boys: An examination of friend conversations, peer criticism, appearance magazines, and the internalization of appearance ideals. *Journal of Adolescent Research, 19*(3), 323-339.
- Keery, H., Boutelle, K., van den Berg, P., & Thompson, J. K. (2005). The impact of appearance-related teasing by family members. *Journal of Adolescent Health, 37*(2), 120-127.
- Kline, R. B. (2005). *Principles of practice of structural equation modeling (2nd)*. New York: The Guilford Press.
- Krones, P. G., Stice, E., Batres, C., & Orjada, K. (2005). In vivo social comparison to a thin-ideal peer promotes body dissatisfaction: A randomized experiment. *The International Journal of Eating Disorders, 38*(2), 134-142.
- Krumeich, A., Weijts, W., Reddy, P., & Meijer-Weitz, A. (2001). The benefits of anthropological approaches for health promotion research and practice. *Health Education Research, 6*(2),

121-130.

- Lazarsfeld, P. F., Berelson, B., & Gaudet, H. (1946). The people's choice: How the voter makes up his mind in a presidential campaign. *The American Journal of Sociology*, 51(6), 574-575.
- Levine, M. P., Smolak, L., & Hayden, H. (1994). The relation of sociocultural factors to eating attitudes and behaviors among middle school girls. *The Journal of Early Adolescence*, 14(4), 471-490.
- Lindlof, T. R., & Taylor, B. C. (2002). *Qualitative communication research method*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Lobstein, T., & Frelut, M.-L. (2003). Prevalence of overweight among children in Europe. *Obesity Reviews*, 4, 195-200.
- McCabe, M. P., Ricciardelli, L., Mellor, D., & Ball, K. (2005). Media influences on body image and disordered eating among indigenous adolescent Australians. *Adolescence*, 40(157), 115-127.
- Mead, G. H. (1934). *Mind, self, and society*. Chicago: University of Chicago Press.
- Myers, A., & Rosen, J. C. (1999). Obesity stigmatization and coping: Relation to mental health symptoms, body image, and self-esteem. *International Journal of Obesity*, 23(3), 221-230.
- Ogden, J. (1992). *Fat chance! The myth of dieting explained*. UK: Routledge.
- Ogden, J., & Munday, K. (1996). The effect of the media on body satisfaction: The role of gender and size. *European Eating Disorders Review*, 4(3), 171-182.
- Ricciardelli, L. A., & McCabe, M. P. (2003). Sociocultural and individual influences on muscle gain and weight loss strategies among adolescent boys and girls. *Psychology in the Schools*, 40(2), 209-224.
- Shroff, H., & Thompson, J. K. (2004). Body image and eating disturbance in India: Media and interpersonal influences. *Journal of Eating Disorder*, 35(2), 198-203.
- Sparks, G. G. (2002). The effects of media stereotypes. In G. G. Sparks (Ed.), *Media effects research: A basic overview* (pp.167-184). Belmont, CA:Wadsworth.
- Suls, J., & Mullen, B. (1982). From the cradle to the grave: Comparison and self-evaluation across the life-span. In J. Suls (Ed.), *Psychological perspective of the self*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Thompson, J. K., Coovert, M. D., & Stormer, S. M. (1999). Body image, social comparison, and eating disturbance: A covariance structure modeling investigation. *International Journal of Eating Disorders*, 26(1), 43-51.
- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., & Tantleff, S. (1991). The physical appearance comparison scale.

The Behavior Therapist, 14, 174.

- Tiggemann, M., & McGill, B. (2004). The role of social comparison in the effect of magazine advertisements on women's mood and body dissatisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(1), 23-44.
- Tsai, W. L., Yang, C. Y., Lin, S. F., & Fang, F. M. (2004). Impact of obesity on medical problems and quality of life in Taiwan. *American Journal of Epidemiology*, 160(6), 557-565.
- Tsou, M.-W., & Liu, J.-T. (2006). Obesity, schooling and health knowledge: An empirical study of Taiwanese women. *Education Economics*, 14(1), 89-106.
- Waaddegaard, M., & Petersen, T. (2002). Dieting and desire for weight loss among adolescents in Denmark: A questionnaire survey. *European Eating Disorders Review*, 10(5), 329-346.

投稿 97/02/01

修改 97/05/15

完稿 97/06/22

The Determinants of Body Dissatisfaction and the Influence of Body Dissatisfaction on Weight-Loss Intention: A Study on Taiwanese Female College Students

Hsin-Ya Hou* Hung-Yi Lu**

Abstract

Purpose: This cross-sectional study attempts to clarify the determinants and the consequence of body dissatisfaction among Taiwanese female college students. **Method:** A cluster sampling was used to recruit respondents from 8 universities. Finally, a total of 607 respondents completed the questionnaire. **Results:** The results showed that BMI and social criticism significantly impacted breast dissatisfaction while BMI, social criticism, upward social comparison, and appearance media exposure significantly influenced body (breast excluded) dissatisfaction. Also, body dissatisfaction significantly predicted weight-loss intention. **Conclusion:** This study suggests that on-campus health education designers need to consider the impact of BMI, social criticism, upward social comparison, and appearance media exposure on body dissatisfaction and the influence of body dissatisfaction on weight-loss intention as they attempt to design a health education campaign.

Key words: Body dissatisfaction, Body Mass Index, social criticism, upward social comparison, appearance media exposure, weight-loss intention

* Lecturer, Department of Communication Arts, Chaoyang University of Technology

** Assistant Professor, Department of Communication & Graduate Institute of Telecommunications, National Chung Cheng University