

成年女性自覺健康狀態與身體意象及人際關係 之相關研究

葉軒均¹、黃娟娟^{2,*}

¹桃園市立觀音高級中學

²大葉大學

摘要

本研究欲針對年齡滿 18 歲之成年女性以了解其自覺健康狀態、身體意象及人際關係等相關研究，採便利抽樣法，正式問卷發放 412 份，回收 412 份，回收率為 100%，並依研究目的使用 SPSS 19.0 版及 AMOS 20 統計軟體進行資料處理及分析並探討各因素之關係。研究結果發現：成年女性之身體意象與自覺健康狀態有正向影響；自覺健康狀態與人際關係有正向影響；身體意象與人際關係之有正向影響；自覺健康狀態對於身體意象與人際關係之間具有中介效果。因此，成年女性自我感受的健康狀態能有效預測人際關係的支持程度，若成年女性之自覺健康狀態越佳，則能與身體意象共同預測人際關係，使人際關係支持程度提升。

關鍵字：自覺健康狀態、身體意象、人際關係

壹、緒論

一、研究背景與動機

近年來，受到電視媒體、廣告及網路平台的大肆渲染，女性對於自身的健康狀態及身體意象之意識逐漸抬頭，而健身房與運動中心針對女性各式健身、雕塑身材之課程也如雨後春筍般大力推廣，而人與人之間的互動模式也有所改變。在 2015 年經濟合作暨發展組織調查的美好生活指數的國民幸福指數中之健康狀況領域分數較前一年下降(行政院主計處，2015)，而又在行政院主計處最近三個月內自覺健康狀況統計(2015)發現國人對於自身健康狀況在自評分數有下降的趨勢，也發現男性自覺健康良好之比率高於女性，又隨著年齡增加，自覺健康良好之比率則呈逐漸下降趨勢，Banfield and McCabe (2002) 研究指出身體意象從早期的單一面向，擴展成包含知覺、情感、認知和行為等多層面的概念，並受到生理、心理和社會等因素之影響，而 Gleaves (1995) 也說明個體在建構身體意象的階段中，個體的知覺會受到外界社會環境、社會文化與傳播媒體以及重要他人之評價而產生體型扭轉的知覺。Cash and Pruzin (1990) 認為身體意象的形成是一個不斷改變的過程，會受環境影響，Grogan (1999) 亦提出身體意象會受到社會文化環境影響，進而改變個體心理的內在運作方式。因此本研究想瞭解成年女性自覺健康狀態與身體意象之現況進行探究，此為研究動機之一。

隨著社群或網路資訊平台之興起，使得人際關係逐漸轉為「社交科技」，讓有共同興趣的人透過不同的平台也能追求認同與歸屬感，而虛擬社群能透過網路口碑推薦，增加被推薦人的使用意願(丁耀民，2005)，且透過不同網路社群及平台，使得資訊能快速散佈，而虛擬社群成員對該訊息的滿意度會受到知識分享、知識品質及相互信任等因素影響，在相同的虛擬社群中能互相信任彼此之訊息及知識分享之品質，且知識分享對於訊息傳遞之滿意度是最重要的因素(許孟祥、詹佳琪，2002)。因此本研究想透過問卷方式調查成年女性對於自覺健康狀態與身體意象是否會受到人際關係之影響，此為研究動機之二。

二、研究目的

綜合上述研究背景與動機，提出以下之研究目的，分述如下：

- (一) 瞭解成年女性身體意象對自覺健康狀態之影響。
- (二) 瞭解成年女性自覺健康狀態對人際關係之影響。
- (三) 瞭解成年女性身體意象對人際關係之影響。
- (四) 瞭解成年女性自覺健康狀態對於「身體意象與人際關係之間」之影響。

貳、方法

一、研究對象

本研究以年齡滿 18 歲之成年女性為研究對象，利用 Google 表單製作網路問卷發放，及網路社群進行傳播，正式問卷發放 412 份，回收 412 份，回收率為 100%，有效回收率為 100%。

二、研究工具

(一) 自覺健康狀態量表

本研究之自覺健康狀態量表採用鄭泰安於 1985 年將 Goldberg (1981) 一般健康問卷 (GHQ) 翻譯並修編之「中國人健康問卷 CHQ-30」，並參考范美華、黃娟娟 (2012) 在國小教師工作壓力對身心健康影響以及林佳臻、杜明燦、陳俊傑、陳宣志、顏啟華、李孟智 (2013) 在臺灣地區老人自覺健康狀況相關因子之探討的自覺健康狀況量表，其包含身體、心理與社會健康等三構面，且 Cronbach's α 值為.911，刪題後仍為信度佳的量表。

(二) 身體意象量表

本研究之身體意象量表是採王正松、王建興 (2004) 修定之多向度身體關係問卷的等構面探討個人外型評估、身體滿意度、過重關注等構面，且 Cronbach's α 值為.810，代表選取部分構面後信度仍尚可的量表。

(三) 人際關係量表

本研究之人際關係量表是採用徐瑞玉、盧俊宏 (2001) 將 Weiss and Smith (1999) 運動友誼品質量表所新編製而成的中文版青少年運動友誼品質量表，而本研究的研究對象為年齡滿 18 歲之成年女性，因此採用年齡較大組別的運動友誼特質較傾向心理的特性之因素 (王淑玲、謝筑虹，2007)，如：自尊的增進與支持、親密關係、情感的支持等，其 Cronbach's α 值為.930，大於.9，代表選取部分構面後信度為佳的量表。

(四) 受試者基本資料

為了瞭解成年女性自覺健康狀態與身體意象及人際關係之現況，調查身高、體重、年齡、婚姻狀況、職業、個人每個月所得等基本資料。

三、資料處理

本研究問卷調查蒐集量化資料，經整理後以 IBM SPSS Statistics 19.0 及 IBM SPSS Amos 20 統計系統軟體進行進行之資料分析，其統計方法如下：敘述性統計分析、信度及效度之檢定、項目分析、結構方程模型等。

參、結果與討論

一、研究樣本基本資料分析

本研究平均身高為 160.3 公分，標準差為 5.48 公分，平均體重為 57.9 公斤，標準差為 10.72 公斤；經本研究計算後，身體質量指數以正常範圍的 $18.5 \leq \text{BMI} < 24$ 為最多，有 251 人，占 60.9%；其次為 $24 \leq \text{BMI} < 27$ ，有 67 人，占 16.3%； $\text{BMI} < 18.52$ 的有 46 人，占 11.2%； $27 \leq \text{BMI} < 30$ 的有 26 人，占 6.3%； $30 \leq \text{BMI} < 35$ 的有 19 人，占 4.6%； $\text{BMI} \geq 35$ 的有 3 人，占 0.7%。

年齡在 20 歲以下有 11 人，佔 2.7%，21~30 歲有 147 人，佔 35.7%，31~40 歲有 113 人，佔 27.4%，41~50 歲有 57 人，佔 13.8%，51~60 歲有 76 人，佔 18.4%，60 歲以上有 8 人，佔 1.9%。

婚姻狀況已婚未婚各半，已婚有 201 人，佔 48.8%，未婚有 197 人，佔 47.8%，婚姻狀況為其他最少，僅 14 人，佔 3.4%。

本研究之職業以軍公教為最多，有 120 人，佔 29.1%，工商業次之有 147 人，佔 26.7%，服務業在次之有 98 人，佔 23.8%，家管有 43 人，佔 10.4%，學生有 40 人，佔 9.7%，農業最少，僅有 1 人，佔 0.2%。

個人每個月所得分佈，以收入為 45,001-60,000 元為最多，有 114 人，佔 27.7%；收入為 30,001-45,000 元次之，有 110 人，佔 26.7%；收入為 15,001-30,000 元有 78 人，佔 18.9%；收入為 15,000 元以下有 63 人，佔 15.3%；收入為 60,001-75,000 元有 27 人，佔 6.6%；收入為 75,001 元以上最少，僅有 20 人，佔 4.9%。

二、敘述性統計分析

自覺健康狀態量表為四點量表，數值越高表示越健康，產生相關症狀頻率越低，生理健康平均數為 3.11，心理健康平均數為 2.93，社會健康平均數為 2.95，整體平均數為 2.99，表示最近一兩個星期中的生理健康較為健康，而社會健康狀況較差，與行政院調查近三個月內自覺健康狀況為「健康良好」的現況相符（行政院主計處，2015）。

身體意象量表為五點量表，個人外型評估平均數為 3.43，身體滿意度平均數為 2.89，過重關注平均數為 2.78，整體平均數為 3.03，表示對個人外型評估較為滿意，但在身體局部滿意度較低，也不會透過劇烈極端的運動減重。

人際關係量表為五點量表，自尊的增進與支持平均數為 3.70，親密關係平均數為 3.72，情感支持平均數為 3.81，整體平均數為 3.75，表示在運動方面的人際關係，傾向較佳的情況。

三、驗證性因素分析

本研究以 AMOS 19.0 版統計軟體進行驗證性因素分析，並作為結構方程模式適配

度的判斷依據，而結構方程模式適配度則以 Hair, Anderson, Tatham, and Black (1998) 的指標作為本研究的判斷指標，如下所示：適配度指標 (Goodness of Fit Index, GFI) >.9 為佳；修正後適配度指標 (Adjusted Goodness of Fit Index, AGFI) >.9 為佳，.8~.9 尚可；基準適配度指標 (Normed Fit Index, NFI) >.9 為佳；非基準適配度指標 (Tucker-Lewis Index, TLI) >.9 為佳；比較適配度指標 (Comparative Fit Index, CFI) >.9 為佳；漸近誤差均方根 (Root Mean Squareerror of Approximation, RMSEA) <.05 為優，.05~.08 為佳，.08~.10 尚可；殘差均方根 (Root Mean Square Residuals, RMR) <.05 愈小愈好，<.05~.08 適配度良好。

以下就本研究問卷之自覺健康狀態、身體意象及人際關係等三個變項量表，依驗證性因素分析結果，說明如下：

(一) 自覺健康狀態

經驗證性因素分析後，各項適配度指標如下：GFI=.9、AGFI=.9、NFI=.9、TLI=.9、CFI=.9、RMSEA=.08、RMR=.02，適配指標均為佳，符合標準指標，分析結果顯示自覺健康狀態量表模式的適配度良好。而各題項之標準化因素負荷量介於.53~.79之間，皆達 Fornell and Larcker (1981) 建議因素負荷量大於.5之標準值，各構面之建構信度介於.74至.88之間，也高於 Fornell and Larcker (1981) 建議組合信度須為.6以上之標準值，顯示內部一致性高，而平均變異抽取量則分別為.45、.55和.49，僅心理健康大於.5，而生理健康及社會健康雖未大於.5，但已接近標準值，本量表之收斂效度檢定結果詳如表1。

表1
自覺健康狀態量表驗證性因素分析結果彙整

潛在變項	題項	標準化因素負荷量	組合信度	平均變異抽取量
生理健康	a1	.66	.83	.45
	a2	.64		
	a3	.66		
	a13	.73		
	a14	.75		
	a15	.55		
心理健康	a6	.78	.88	.55
	a9	.73		
	a16	.65		
	a17	.75		
	a18	.78		
社會健康	a21	.76	.74	.49
	a8	.79		
	a10	.53		
	a12	.75		

資料來源：本研究整理

(二) 身體意象

經由驗證性因素分析後，各項適配度指標如下：GFI=.9、AGFI=.9、NFI=.9、TLI=.9、CFI=.9、RMSEA=.8、RMR=.06，除 RMR 未達參考標準值屬於尚可，但已接近標準值，其他適配指標為佳符合標準指標，分析結果顯示身體意象量表模式的適配度良好。各題項之標準化因素負荷量介於.52~.81 之間，皆達標準值，而各構面之建構信度介於.74 至.88 之間，顯示內部一致性高，而平均變異抽取量僅個人外型評估未大於.5，本量表之收斂效度檢定結果詳如表 2。

表 2
身體意象量表驗證性因素分析結果彙整

潛在變項	題項	標準化因素負荷量	組合信度	平均變異抽取量
個人外型評估	b1	.78	.74	.42
	b2	.62		
	b3	.65		
	b4	.52		
身體滿意度	b6	.52	.88	.52
	b7	.74		
	b8	.79		
	b9	.71		
	b10	.67		
	b11	.76		
	b13	.81		
過重關注	b14	.76	.76	.52
	b15	.77		
	b16	.62		

資料來源：本研究整理

(三) 人際關係

經由驗證性因素分析後，各項適配度指標如下：GFI=.9、AGFI=.8、NFI=.9、TLI=.9、CFI=.9、RMSEA=.10、RMR=.03，除 AGFI 及 RMSEA 未達參考標準值屬於尚可，但數值已接近參考標準值，且其他適配指標為佳，符合標準指標，分析結果顯示身體意象量表模式的適配度良好。

在人際關係量表的驗證性因素分析中，如表 3 所示，各題項之標準化因素負荷量介於.52~.89 之間，均顯著大於.5，顯示模式的基本適配度為佳，各題項在潛在變項上的收斂效度均在可接受的範圍。本量表的三個潛在變項之組合信度分別為.866、.674 和.871，均大於.6，顯示內部一致性高。而平均變異抽取量則分別為.566、.412 和.693，僅親密關係未大於.5，其餘均大於.5，表示測量誤差較小。

表 3
人際關係量表驗證性因素分析結果彙整

潛在變項	題項	標準化因素負荷量	組合信度	平均變異抽取量
自尊的增進與支持	c1	.73	.87	.57
	c2	.81		
	c4	.76		
	c5	.81		
	c7	.64		
親密關係	c3	.70	.67	.41
	c6	.52		
	c8	.69		
情感支持	c9	.86	.87	.69
	c10	.89		
	c11	.74		

資料來源：本研究整理

(四) 區別效度

各量表兩兩構面之信賴區間均不包含 1，代表具有良好區別效度，除人際關係量表外，其餘各量表之衡量模式皆達穩定，且在組合信度、收斂效度與區別效度上均達良好之水準值，如表 4 所示。



表 4
各量表之構面區別效度分析結果彙整

量表	構面比較	信賴區間 (共變數±2 倍標準誤)	判定
自覺健康 狀態	生理健康<-->心理健康	.146~.239	佳
	生理健康<-->社會健康	.100~.185	佳
	心理健康<-->社會健康	.206~.338	佳
身體意象	身體滿意度<-->個人外型評估	.170~.300	佳
	過重關注<-->個人外型評估	-.229~-.087	佳
	過重關注<-->身體滿意度	-.244~-.123	佳
人際關係	自尊的增進與支持<-->親密關係	.238~.429	佳
	自尊的增進與支持<-->情感支持	.254~.431	佳
	親密關係<-->情感支持	.265~.435	佳

資料來源：本研究整理

(五) 身體意象在自覺健康狀態涉入人際關係之中介影響

過去的研究中，多半以幸福感作為自覺健康狀態及人際關係之中介，或以自覺健康狀態與幸福感兩者作為中介，因自覺健康狀態對於幸福感有極大的影響 (Thompson and Heller, 1990)，在梁德馨、陳儀蔓、黃虹瑜 (2014) 研究中發現自覺健康及幸福感皆對憂鬱傾向有負向影響，並以自覺健康及幸福感作為中介，發現「運動情形對憂鬱傾向」雖無直接影響效果，但在透過自覺健康及幸福感，則對憂鬱傾向的影響就會明顯，因此本研究假設自覺健康狀態對於身體意象與人際關係具中介效果。

身體意象在自覺健康狀態涉入人際關係之各項適配度指標如下：GFI=1.0、AGFI=.9、NFI=1.0、TLI=.9、CFI=1.0、RMSEA=.10、RMR=.02，符合標準指標，顯示整體量表模式的適配度良好，參數估計值摘要表與模型圖如下所示。

表 5
身體意象在自覺健康狀態涉入人際關係之驗證性因素分析摘要表

適配指標 (fit indices)	參考標準值	統計量	結果判斷	修正後	結果判斷
適配度指標 (GFI)	>.9	1.0	佳	1.0	佳
修正後適配度指標 (AGFI)	>.9	.9	佳	.9	佳
基準適配度指標 (NFI)	>.9	1.0	佳	1.0	佳
非基準適配度指標 (TLI)	>.9	.9	佳	.9	佳
比較適配度指標 (CFI)	>.9	1.0	佳	1.0	佳
漸近誤差均方根 (RMSEA)	<.08	.09	尚可	.10	尚可
殘差均方根 (RMR)	<.05	.03	佳	.02	佳

資料來源：本研究整理

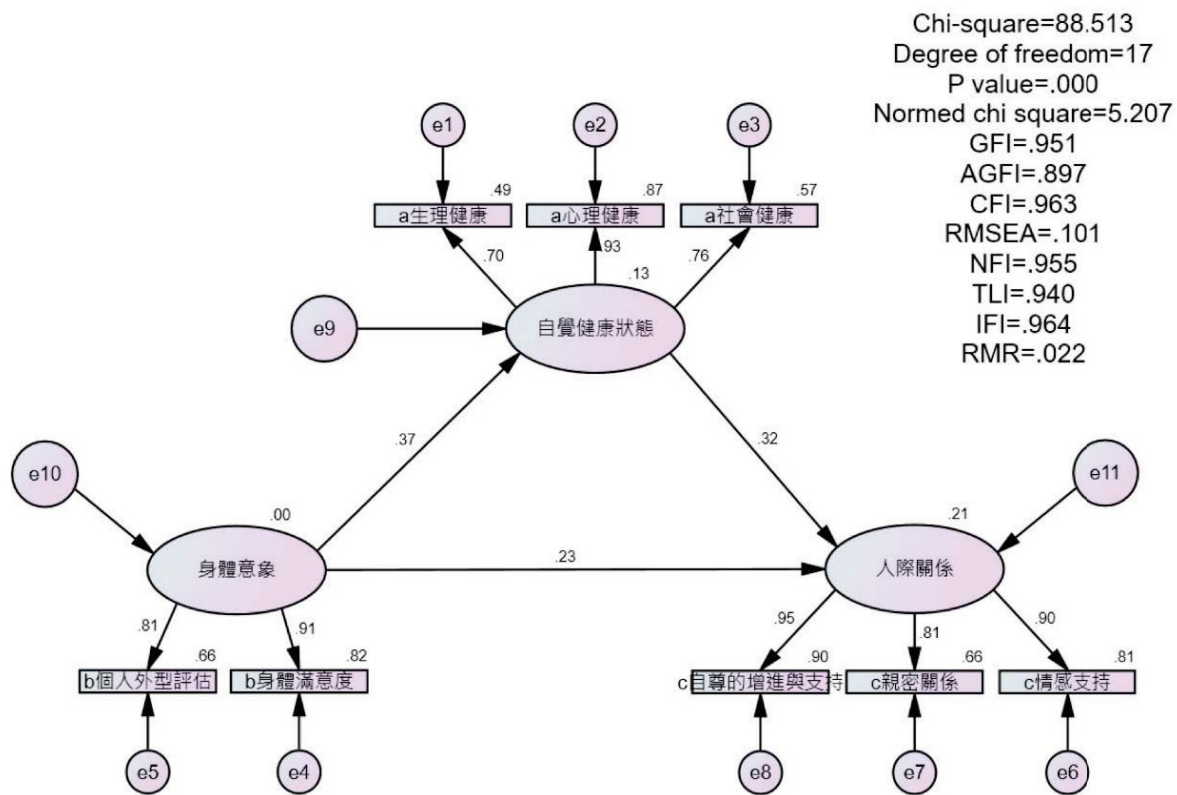


圖 1 整體驗證性因素分析之結構圖

因適配度指標符合參考標準值，且身體意象對自覺健康狀態及身體意象對人際關係之總效果的 Bootstrat 信賴區間分別為.128~.272 及.173~.460 沒有包括 0，總效果存在，且研究結果：身體意象與自覺健康狀態有顯著之正向影響，與多數學者 (伍連女、黃淑貞，1999；王正松等，2004) 研究結果相似，而身體意象對人際關係有顯著之正向影響，與學者 (陳李綢、蔡順良，2009) 研究結果相似；則身體意象對人際關係之間接效果的 Bootstrat 信賴區間為.053~.190 不包括 0，間接效果存在為中介效果；身體意象對自覺健康狀態及身體意象對人際關係之直接效果的 Bootstrat 信賴區間分別為.128~.272 及.053~.374 不包括 0，直接效果存在，可知自覺健康狀態對於身體意象及人際關係為部分中介。

肆、結論與建議

一、結論

(一) 成年女性之身體意象與自覺健康狀態有正向影響，身體意象中以身體滿意度影響最大，而自覺健康狀態則以社會健康受身體意象影響最大。

- (二) 成年女性之身體意象與人際關係之有正向影響，又以身體意象中個人外型評估對人際關係有較高的影響，人際關係中以親密關係受身體意象影響最大。
- (三) 成年女性之自覺健康狀態與人際關係有正向影響，又以自覺健康狀態中的社會健康影響人際關係最大，人際關係中則以自尊的增進與支持受影響最大。
- (四) 成年女性身體意象在自覺健康狀態涉入人際關係為部分中介的效果。

二、建議

- (一) 以紙本問卷或訪談方式，輔助分析、探討，且完整調查各年齡層間的差距及運動頻率是否會影響，並針對過重關注此構面加以探討。
- (二) 針對後續對此方面有興趣的研究者，建議可加入季節因素，進行不同季節結果之差異性比較。

參考文獻

- 丁耀民 (2005)。人際關係網路對虛擬社群使用意願的影響。國立清華大學資訊系統與應用研究所碩士學位論文，未出版，新竹市。
- 王正松、王建興 (2004)。多向度自我身體關係問卷 (MBSRQ)。台灣運動心理學報，5，101-126。
- 王淑玲、謝筑虹 (2007)。青少年運動友誼與運動參與。中華體育季刊，21(2)，54-60。
- 伍連女、黃淑貞 (1999)。台北市高職學生身體意象與運動行為之研究。學校衛生，35，1-31。
- 行政院主計處 (2015)。OECD 2015 年 6 月美好生活指數資料庫。
- 行政院主計處 (2015)。最近三個月內自覺健康狀況統計。
- 林佳臻、杜明燦、陳俊傑、陳宣志、顏啟華、李孟智 (2013)。台灣地區老人自覺健康狀況相關因子之探討。台灣老年醫學暨老年學雜誌，8(2)，75-89。
- 范美華、黃娟娟 (2012)。國小教師工作壓力對身心健康影響之研究。高應科大體育學刊，11，65-75。
- 徐瑞玉、盧俊宏 (2002)。青少年運動友誼品質量表編製研究。國立台灣體育學院學報，10，183-195。
- 梁德馨、陳儀蔓、黃虹瑜 (2014)。大學生運動情形與憂鬱傾向之關聯研究-自覺健康及幸福感之中介效果探討。輔仁醫學期刊，12(4)，215-225。
- 許孟祥、詹佳琪 (2002)。虛擬社群之知識分享、知識品質及夥伴關係品質對網路社群成員滿意度之影響。資訊管理學報，9(1)，1-20。

- 陳李綢、蔡順良 (2009) 。 「中學生人際關係量表」指導手冊。臺北市：心理。
- Banfield, S. S. and McCabe, M. P. (2002). An evaluation of the construct of body image. *Adolescence*, 37(146), 373-393.
- Cash, T. F. (1990). The psychology of physical appearance aesthetics, attributes, and images, in Cash, T. and Pruzinsky, T. (Ed.), *Body images development, deviance and change*. New York: Guilford Press
- Fornell, C., & Larcker, D. F. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, 18(1), 39-50.
- Goldberg, L. R. (1981). Language and individual differences: The search for universals in personality lexicons. In L. Wheeler (Ed), *Review of Personality and Social Psychology*, 2, 141-165. Beverly Hills, CA: Sage.
- Gleaves, D. H., Williamson, D. A., Eberenz, K. P., Sebastian, S. B. and Barker, S. E. (1995). Clarifying body-image disturbance: Analysis of a multidimensional model using structural modeling. *Journal of Personality Assessment*, 64, 478-493
- Hair, J. F. J., Anderson, R. E., Tatham, R. L., & Black, W. C. (1998). *Multivariate data analysis*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Thompson, M. G. and Heller, K. (1990). Facets of support related to well-being: Quantitative social isolation and perceived family support in a sample of elderly women. *Psychology and Aging*, 5(4), 535-544.
- Weiss, M. R., & Smith, A. L. (1999). Quality of youth sport friendships: Measurement development and validation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 21, 145-166.

The Study of Relationships Among Self-Reported Health Status, Body Image and Interpersonal Relationships of Female

Yeh Hsuan Chun¹, Huang Chuan Chuan^{2,*}

¹Taoyuan Municipal Guanyin High School

²DAYEH University

Abstract

In this study, research on the study of relationships of the seniors older than 18 females among self-reported health status, body image and interpersonal relationships. There were 412 questionnaires released, and 412 questionnaires were retrieved with a valid retrieval rate of 100%. And we use them to analyze four hypotheses by SPSS statistical softwarwe 19.0 and AMOS 20 statistical softarwe to know the fitness of the model and explore correlations among variables. The results showed that: The correlation between the body image of female and the self-reported health status is positive. The correlation between the self-reported health status of female and the interpersonal relationships is positive. The correlation between the body image of female and the interpersonal relationships is positive. The self-reported health status is a mediator between the body image and the interpersonal relationships. Therefore, the interpersonal relationships of female are based on the results of the self-reported health status. If the self-reported health status is going to be better and better, and the body image can also predict effectively the interpersonal relationships of female.

Key words: self-reported health status, body image, interpersonal relationships of female