

大學生身體意象之比較研究

熊婉君¹、張震宇²、戴沁琳³、鄧碧珍⁴

¹ 嶺東科技大學觀光與休閒管理系

² 中華民國聽障者體育運動協會

³ 勤益科技大學體育室

⁴ 亞東技術學院通識教育中心

摘 要

緒論：本研究旨在探討大學生對身體意象的覺知現況與差異情形。**方法：**本研究採問卷調查法，以集群抽樣方式，針對中部某大學大一新生進行研究，共回 193 份有效問卷，所得資料以描述性統計、t 檢定、單因子多變量變異數分析及單因子變異數分析進行統計分析。**結果：**一、大學生的身體意象平均得分為 3.29，其中以體能取向次構面得分最高，身體滿意次構面得分最低。二、大學生的身體意象會因性別、每週運動次數、主觀體型及 BMI 體位之不同而有顯著差異。**結論：**具有規律運動習慣的大學生對自我身體所形成的圖像評價較佳，鼓勵學生增加每週的運動次數，或可視為提升個人身體意象之有效策略。

關鍵詞：運動參與、外表滿意、主觀體型

通訊作者：戴沁琳

通訊地址：41170 臺中市太平區中山路二段 57 號

Email：grace0602@ncut.edu.tw

壹、緒論

隨著大眾價值觀與審美觀的變遷，加上傳統媒體與新型態社交媒體的推波助瀾，社會群體對美的定義開始有了轉變。當網路紅人在社交媒體上分享經過美化或修飾後的圖像時，可能讓瀏覽者對過於夢幻的圖片產生不切實際的想像，進而導致自己對於身體的不滿意感 (Saiphoo & Vahedi, 2019)。尤其是每天接收巨量社群媒體資訊的大學生族群，更可能受到過度渲染白富美、瘦即是美等議題的誤導，造成自己對於身材外貌的焦慮以及產生主觀的體型誤認。根據董氏基金會 2008 年的「大學生主觀壓力源與憂鬱情緒之相關性調查」發現，兩成以上的臺灣大學生有明顯的憂鬱情緒，且學生大多對未來生涯發展、自己的經濟狀況、課業或考試成績不佳、身材外貌、家中經濟狀況或債務等問題擔憂 (董氏基金會，2008)，此調查反映大學生除了對學業與未來感到憂心，也對於自己的身材相貌有著許多的煩惱。

身體意象 (body image) 係指個人對身體與身體上所體驗的主觀知覺、想法與感覺 (Sarwer & Polonsky, 2016)。許多人都經歷過對自我的負面身體意象，尤其是對身體的不滿意感 (李麗晶、林季燕、卓俊伶，2010)，一般認為，身材不滿意是個人把身材與社會認為有吸引力的身材相比較之後的產物，經常性的比較對自我的身材

滿意度會有較多負面影響 (Dijkstra & Barelds, 2011)。以 K-POP 帶動韓流文化的南韓為例，整型外科行業蓬勃發展的南韓社會對個人外型相當重視，在媒體與社會群體形塑的社會壓力下，擁有理想的外貌對女性未來的職涯發展相當重要，許多研究也指出韓國女生經常出現負面的身體意象，也更常被要求瘦身，且更容易產生對理想身材的誤解 (Lin & Raval, 2020; Noh, Kwon, Yang, Cheon, & Kim, 2018)。

對於身體不滿意的人，通常對於自己的外表也不會感到滿意，並認為自己現在的外表和自己理想的外表有落差 (Bucchianeri & Neumark-Sztainer, 2014)，而這種對自己身體不滿意的感受程度愈高，就愈有可能受到抑鬱與低自尊之苦，並容易感受到較差的生活品質 (Paxton, Neumark-Sztainer, Hannan, & Eisenberg, 2006; Rounsefell, et al., 2020)。舉例而言，大學女生對自己身材的覺知與態度經常是負面的，近半數的大學女生對自己的某些身材部位有負面情緒 (Monteath & McCabe, 1997)；而對於自己身材不滿意的大學男生，則可能出現憂鬱、飲食失調、使用提升表現的物質，以及低自尊的傾向 (Olivardia, Pope, Boriwiecki, & Cohane, 2004)。

過去研究指出，參與運動可能對減少負面身體意象與建立正面身體意象有幫助，愈積極參與運動的人，愈可能抱持著比較

正面的身體意象(Sabiston, Pila, Vani, & Thogersen-Ntoumani, 2019)。規律運動會對身體有實質的改變，例如體重降低與身型改善，當自我知覺到身體上的變化，建立起自我效能與信心後，可提升身體意象(Bassett-Gunter, McEwan, & Kamarhie, 2017)。以大學女生為例，對自己身體意象覺知愈正面者，其運動行為表現也愈好，除此之外，對自己外貌愈滿意及愈關注自己外表者，愈傾向於從事運動行為(林作慶、張志銘、許弘毅、賴永成，2012)。

部分研究也提出個體對自身體型的主觀認知也是影響個人身體意象的重要因素(Wilson, Tripp, & Boland, 2005)。經常使用的身體質量指數(Body Mass Index，以下簡稱 BMI)是一種普遍用於衡量個體體位的工具(龔雅慈、紀世清、陳科嘉、張家銘，2020)，常用於臨床判斷個人體型胖瘦的客觀數據；而個人將自我身材與他人或主流媒體認定的理想身材進行比較所感知的身體圖像，則是一種主觀體型的概念(Groesz, Levine, & Murnen, 2002)。過去研究指出，BMI 較高的女性對自己實際身材與理想身材間落差的感知程度更高(Knauss, Paxton, & Alsaker, 2008)，此外，Lee 與 Lee (2020) 更發現個人對於自己主觀體型的認知可能與客觀量測的體型有所差異，因此主觀體型也可能是身體意象研究中需要考慮的重要指標。

基於上述文獻，了解性別、運動參與

與主觀體型可能會影響個人的身體意象感知，因此本研究以中部大學生為研究對象，探討不同背景變項(性別、每週運動次數、主觀體型)的大學生其身體意象是否有所差異。冀望研究結果未來可供教師參考，培養大學生正向身體意象之用。

貳、方法

一、研究對象

本研究之母群體為臺灣中部某綜合性大學大一學生，抽樣方式採用集群抽樣(Cluster sampling)，先將學院設定為第一個集群，再將各學院內的學系設為第二個集群，再從各學院的學系隨機抽出一個系的學生填寫問卷，若該學系分成兩個班，則隨機抽取一個班的學生進行問卷調查。共發出 250 份問卷，經剔除無效問卷(明顯隨意填答或填答不完整)後，共得 193 份有效問卷，問卷回收率為 77%。

此次參與調查之大學生參與者基本資料為：男性 105 位 (54.4%)、女性 88 位 (45.6%)。BMI 體位切點按 Cole、Bellizzi、Flegal 與 Dietz (2000) 的建議分為：體重過輕組 (BMI 值 17 以下) 34 位 (17.6%)、第二組為健康體位組 (BMI 值界於 18-24 之間) 141 位 (73.1%)、第三組為體位異常組 (BMI 值高於 25 以上) 18 位 (9.3%)。主觀體型為個人將自我身材與他人或主流媒體認定的理想身材進行比較所感知的身體圖像概念，本研究請填答者勾選自己體

型屬於胖、過胖、標準、瘦或過瘦，由於原本五個選項的各組樣本數差異過大，因此將「胖」、「過胖」合併為「胖組」，另將「瘦」與「過瘦」合併為「瘦組」，分別為：胖組 68 位 (35.2%)、標準組 93 位 (48.2%)、瘦組 32 位 (16.6%)。參與運動代表隊：有參與者 89 位 (46.1%)、無參與者 104 位 (53.9%)。另參考教育部體育署 (2018) 各級學校學生運動參與情形之問卷，將規律運動情形定義為每週運動次數超過 3 天 (含) 以上，分別為：有達到者 108 位 (56%)、未達到者 85 位 (44%)。

二、研究工具

本研究以問卷進行資料蒐集，再進行統計分析，測量工具採用楊明利、陳文銓 (2012) 所發展的大學生身體意象量表，該量表修改自 Wang 與 Wang (2004) 的中文版多向度自我身體關係問卷，係由 6 個分量表共 22 個題項所組成。以 Likert 5 點量表計分，非常不同意得 1 分、不同意得 2 分、普通得 3 分、同意得 4 分、非常同意得 5 分，其得分越高，表示填答者對身體形象某特定層面的評價愈正面。量表內容包含「身體滿意」(指個人對身體外型的滿意度) 5 題、「體能取向」(指個人投入保持身體功能的情況) 5 題反向題、「體能訓練」(指個人維持體能的情形) 4 題、「健康取向」(指個人在生活中對身體健康的關注度) 3

題、「體能評估」(指個人對體能狀況之評估) 3 題及「外表滿意」(指個人對外貌的滿意度) 2 題，共計 22 題，各分量表之內部一致性信度值分別為 .86、.84、.69、.62、.62、.67，顯示量表具有不錯的信度。

三、資料處理與分析

本研究以 SPSS 22.0 版統計軟體進行統計分析，使用次數分配、平均數、百分比、標準差、獨立樣本 t 檢定、單因子多變量變異數分析、單因子變異數分析進行檢定。

參、結果

一、大學生身體意象之現況

如表 1 所示，大學生自覺的身體意象大致落在中等程度，身體意象知覺總量表與各個分量表的單題平均分數，除了身體滿意為 2.75 以外，其餘的體能取向 ($M = 3.79$)、外表滿意 ($M = 3.54$)、體能評估 ($M = 3.39$)、健康取向 ($M = 3.22$)、體能訓練 ($M = 3.06$) 皆高於 3 分，顯示大學生對自我身體所形成的圖像大致上有不錯的自我感受，達中上之程度，其中體能取向分量表的得分最高，可能是因為本研究樣本中有 46.1% 的大學生參與運動代表隊所致，因為這些大學生投入許多時間在運動訓練上，所以對自我的投入保持身體功能情況的知覺程度也較一般大學生來的高。

表 1

身體意象總量表與分量表得分情形

層面名稱	題數	<i>M</i>	<i>SD</i>	單題 <i>M</i>	單題 <i>SD</i>
體能取向	5	18.96	3.17	3.79	.63
外表滿意	2	7.09	1.66	3.54	.83
體能評估	3	10.19	2.19	3.39	.73
健康取向	3	9.67	2.03	3.22	.67
體能訓練	4	12.26	2.74	3.06	.68
身體滿意	5	13.75	3.61	2.75	.72
身體意象總量表	22	71.95	9.90	3.29	.71

註：單題 *M* 係指分量表總平均數/題數後的單題平均數

二、不同背景變項大學生身體意象之差異 (一) 性別

本研究以 *t* 檢定、單因子多變項變異數分析及單因子變異數分析，檢驗不同背景的大學生對身體意象的認知是否有差異，結果分列如下。

針對不同性別大學生進行身體意象差異分析，結果顯示男性大學生在身體滿意、體能訓練及總分的得分顯著高於女性大學生，且在 Cohen's *d* 值呈現中效果，摘要結果如表 2 所示。

表 2

不同性別大學生身體意象差異分析結果摘要 (*N* = 193)

身體意象層面	男 (<i>n</i> = 105)		女 (<i>n</i> = 88)		<i>t</i>	Cohen's <i>d</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
身體滿意	2.91	.68	2.56	.72	3.52*	.50
體能取向	3.77	.72	3.82	.50	-.59	.07
體能訓練	3.17	.71	2.95	.62	2.25*	.32
健康取向	3.28	.71	3.16	.63	1.19	.17
體能評估	3.48	.73	3.30	.71	1.78	.25
外表滿意	3.60	.86	3.49	.78	.88	.13
整體總分	3.34	.47	3.18	.40	2.49*	.36

**p* < .05.

註：*d* 值為 .2 左右為小效果、.5 左右為中效果、.8 左右為大效果。

(二) 每週運動次數

根據每週不同運動次數的大學生進行身體意象差異分析，結果顯示每週運動次數超過 3 天 (含) 以上的大學生在體能取向、體能評估、健康取向、體能訓練、身

體滿意及總分的得分顯著高於每週運動次數低於 3 天的大學生，且在 Cohen's *d* 值呈現中效果與大效果，摘要結果如表 3 所示。

表 3

每週不同運動次數大學生身體意象差異分析結果摘要 ($N = 193$)

身體意象層面	3 天以上 ($n = 108$)		未滿 3 天 ($n = 85$)		t	Cohen's d
	M	SD	M	SD		
身體滿意	2.87	.73	2.60	.68	2.57*	.38
體能取向	3.95	.59	3.60	.63	4.00*	.57
體能訓練	3.33	.59	2.73	.64	6.78*	.98
健康取向	3.34	.65	3.08	.68	2.66*	.39
體能評估	3.55	.68	3.21	.74	3.27*	.48
外表滿意	3.62	.81	3.46	.84	1.30	.19
整體總分	3.42	.43	3.08	.40	5.73*	.81

* $p < .05$.註： d 值為 .2 左右為小效果、.5 左右為中效果、.8 左右為大效果。

(三) 主觀體型

針對不同主觀體型的大學生進行身體意象差異分析，主觀體型為個人將自我身材與他人或主流媒體認定的理想身材進行比較所感知的身體圖像概念，本研究請填答者勾選自己體型屬於胖、過胖、標準、瘦或過瘦，以主觀認定體型為自變項，由於原本五個選項的各組樣本數差異過大，因此將「胖」、「過胖」合併為「胖組」，另將「瘦」與「過瘦」合併為「瘦組」，再將身體意象分量表設定為依變項，進行單因子多變項變異數分析，發現不同主觀體型的大學生 ($Wilks' \lambda = .741, p < .001$) 對身體意象的認知有顯著差異，為了解不同主觀體型大學生在身體意象分量表之差異情形，本研究針對各分量表執行單因子變異數分析，為了控制第一類錯誤率，將 P 值設定為 $.05/6 = .008$ 才達顯著。如表 4 所示，不同主觀體型的大學生在身體滿意、體能訓練、健康取向、外表滿意達顯著性差異。經 Scheffe 法進行事後比較發現，主觀體

型屬於標準的大學生對自我的身體滿意、體能訓練、健康取向及外表滿意，得分高於主觀體型屬於胖組的學生；另外，主觀體型屬於瘦的大學生對自我的身體滿意、體能訓練及外表滿意，得分高於主觀體型屬於胖組的學生。

肆、討論

一、討論

(一) 大學男生對自我的身體滿意、體能訓練與身體意象總分顯著高於大學女生

本研究顯示，大學男生自覺的身體滿意、體能訓練及身體意象總分顯著高於大學女生，與過去研究發現大學男生對身體意象的重視明顯高於女生，且對於自身運動能力與身體強度有更佳的自我概念結果相似 (侯堂盛、楊孟華，2016；陳美華，2016)；此發現傳達出大學女生對於自我身體滿意 (體重、中軀幹、軀幹、上軀幹及肌力狀態) 的認知圖像仍然相對低落，過去研究指出年輕女性容易受主流媒體所吹

捧的完美理想身材形象的影響，認為自己的體型也應該如同電視名人般穠纖合度，進而放大自己所覺知的客觀實際體型與理想化體型之差距，可能導致對自我身型的不滿意，進而出現低自尊的情形 (連淑錦，2012)。此外，女生對自身身型的滿意可能

受到運動行為、身體滿意及 BMI 的影響 (陳美華，2012)，因此協助大學女生建立正向的身體意象有重要性，或可透過體育課與運動健康類通識課程來宣導身體意象、健康體型及運動健康資訊，盼能建立大學生的正向身體意象觀念。

表 4

不同主觀體型大學生身體意象差異分析結果摘要 ($N = 193$)

身體意象層面	主觀體型	N	M	SD	Wilks' λ	F 值	事後比較
身體滿意	①胖	68	2.32	.58	.741*	22.93*	②>①
	②標準	93	2.96	.70			③>①
	③瘦	32	3.06	.64			
體能取向	①胖	68	3.66	.59		2.40	
	②標準	93	3.87	.65			
	③瘦	32	3.87	.61			
體能訓練	①胖	68	2.86	.66		6.18*	②>①
	②標準	93	3.12	.65			③>①
	③瘦	32	3.34	.70			
健康取向	①胖	68	3.03	.68		4.96*	②>①
	②標準	93	3.36	.62			
	③瘦	32	3.25	.70			
體能評估	①胖	68	3.19	.77		4.48	
	②標準	93	3.53	.68			
	③瘦	32	3.45	.67			
外表滿意	①胖	68	3.25	.78		7.11*	②>①
	②標準	93	3.71	.80			③>①
	③瘦	32	3.70	.85			

* $p < .008$

(二) 規律運動者的身體意象顯著高於未規律運動者

本研究發現，平時有規律運動習慣的大學生對自我身體意象的概念相較於無規律運動者有大幅度的落差；本研究結果與 Hausenblas 與 Fallon (2006) 的研究指出會運動的人比起不運動者有著更正面的身體意象結果相呼應，此外，陳美華 (2012) 亦發現運動行為會直接影響個人的身體自尊，

也會因運動而提高自己對身體的滿意程度的研究結果相似。過去研究亦指出大學生的運動參與程度會影響個人的自尊心與身體意象，平時運動參與程度較高的大學生對於自我的體適能評估與健康傾向的認知皆高於不太運動的大學生 (謝宗達、李淑芳、李麗晶，2010)。本研究亦發現，規律運動的大學生對於自己的體型、體能與健康程度的知覺都較無規律運動者高出許多，

僅在外表滿意沒有差異，可能是因為本研究所指的外表滿意指係描述個人對頭髮的顏色、厚度、密度，以及個人對臉部五官與膚色之滿意程度，又因個人對於自我容貌的認知，可能不會因運動提升自尊心而有所改變，因此協助大學生釐清與外貌有關之身體意象刻板印象，或許可讓學生理解相貌多元化的概念（羅品欣，2008）。由於養成規律運動習慣對於建立大學生正向身體意象有良好的助益，因此鼓勵學生建立運動習慣，對於學生的身體與心靈健康可能帶來正面的影響。

（三）自覺主觀體型較胖者的身體意象顯著低於其他人

本研究發現，自覺主觀體型較胖者對自己身體意象的分數顯著低於其他人，與過去研究發現大學主觀自覺體重過重的女生對自己的體型評價與感受較差的結果相似（莊淑如，2015）。由於本研究的主觀體型設定讓學生自己判斷本身體型，讓學生填答問卷時，亦請學生填寫上個人實際的 BMI 值，經描述性分析後發現實際 BMI 值為健康體位者（BMI 值界於 18-24 之間）佔整體樣本的 73.1%，但對照由學生自行填答的主觀體型則發現僅有 48.2% 的大學生認為自己的體型是標準的，此落差顯示大學生對自己的實際體型與理想體型有認知上的差異，而且這個差異不只是發生在大學女生身上（李麗晶、林季燕、卓俊伶，2010），就連大學男生也對自己的實際

體型有錯誤的歸類，此發現與 Wedow, Masters, Mollborn, Schnabel, 與 Boardman (2018) 的結果不同，該研究指出個人主觀認定自己超重的因素常受到居住地區對於正常體重的定義，尤其女性與青少年更容易受到正常體重的概念影響為自己貼上過重的標籤。考量到個人對於自己身材體型的知覺會影響其日後的心理健康與幸福感（Wadsworth & Pendergast, 2014），因此協助大學生建構正常體重之身體意象，或能逐漸改變個人對自我體型的錯誤認知。

二、結論與建議

本研究探討大學生對身體意象的覺知現況與差異情形，發現大學生對自我身體意象最滿意的是體能取向。另外在性別上，大學男生對自我的身體滿意、體能訓練與身體意象總分的認知高於大學女生。此外，規律運動者的身體意象顯著高於未規律運動者。最後，自覺主觀體型較胖者的身體意象顯著低於其他人。根據本研究發現，具有規律運動習慣的大學生對自我身體所形成的圖像評價較佳，實務上建議師長們可鼓勵大學生增加每週的運動次數，並協助學生建構正常體重之身體意象，破除完美理想身材形象之迷思，或可視為提升個人身體意象之有效策略。而針對後續研究，建議未來或許可採用運動介入模式，檢驗不同運動型態對身體意象覺知是否有影響。

引用文獻

- 李麗晶、林季燕、卓俊伶 (2010)。選修游泳課女大學生的體型不滿意度與社會體型焦慮。*大專體育學刊*, 12(2), 33-41。doi: 10.5297/ser.1202.004
- 林作慶、張志銘、許弘毅、賴永成 (2012)。大學女學生身體意象與運動行為相關之研究—以大葉大學為例。*運動與遊憩研究*, 7(2), 18-29。doi:10.29423/JSRR.201212_7(2).0002
- 侯堂盛、楊孟華 (2016)。大學生之身體意象、身體活動自我呈現自信心與身體自我概念之影響研究。*運動知識學報*, 13, 112-127。
- 連淑錦 (2012)。女大學生電視收視多寡、身體質量指數、自尊感、內化理想體型與身體意象研究。*藝術學報*, 90, 141-166。doi: 10.6793/JNTCA.201204.0141
- 陳美華 (2012)。社會關係、社會回饋對青少年身體滿意、身體自尊及運動行為的影響。*大專體育學刊*, 14(3), 337-348。doi: 10.5297/ser.1403.007
- 陳美華 (2016)。體重差異、身體意象關注與自尊的關係：體育課類型及性別的調節作用。*臺灣運動心理學報*, 16(2), 1-20。doi: 10.6497/BSEPT2016.1602.01
- 莊淑如 (2015)。有氧舞蹈教學影片對社會體型焦慮、整體身體自我概念與運動行為意圖之影響。*臺灣運動心理學報*, 15(1), 53-73。doi: 10.6497/BSEPT2015.1501.03
- 教育部體育署 (2018)。各級學校學生運動參與情形。臺北市：作者。
- 董氏基金會 (2008)。2008 年大學生主觀壓力源與憂鬱情緒之相關性調查。取自 <https://www.jtf.org.tw/psyche/melancholia/survey.asp?This=69&Page=1>
- 楊明利、陳文銓 (2012)。大學生身體意象量表之建構與發展。*嘉大體育健康休閒期刊*, 11(1), 67-76。doi: 10.6169/NCYUJPEHR.11.1.07
- 謝宗達、李淑芳、李麗晶 (2010)。大學生運動參與程度、自尊心及身體意象。*臺大體育學報*, 18, 1-14。doi: 10.6569/NTUJPE.201009_(18).0001
- 羅品欣 (2008)。外表下的迷思—解構青少年的身體意象。*中等教育*, 59(2), 88-99。doi: 10.6249/SE.2008.59.2.06
- 龔雅慈、紀世清、陳科嘉、張家銘 (2020)。不同體位大學生身體質量指數與爆發力之關係。*體育學報*, 53(3), 301-313。doi:10.6222/pej.202009_53(3).0003
- Bassett-Gunter, R., McEwan, D., & Kamarhie, A. (2017). Physical activity and body image among men and boys: A meta-analysis. *Body Image*, 22, 114-128. doi: 10.1016/j.bodyim.2017.06.007

- Bucchianeri, M. M., & Neumark-Sztainer, D. (2014). Body dissatisfaction: An overlooked public health concern. *Journal of Public Mental Health, 13*(2), 64-69. doi: 10.1108/JPMH-11-2013-0071
- Cole, T. J., Bellizzi, M. C., Flegal, K. M., & Dietz, W. H. (2000). Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: International survey. *BMJ, 320*(7244), 1240-1243. doi:10.1136/bmj.320.7244.1240
- Dijkstra, P. & Barelds, D. P. H. (2011). Examining a model of dispositional mindfulness, body comparison, and body satisfaction. *Body Image, 8*, 419-422. doi: 10.1016/j.bodyim.2011.05.007
- Groesz, L. M., Levine, M. P., & Murnen, S. K. (2002). The effect of experimental presentation of thin media images on body satisfaction: A meta-analytic review. *International Journal of eating disorders, 31*(1), 1-16. doi:10.1002/eat.10005
- Hausenblas, H. A., & Fallon, E. A. (2006). Exercise and body image: A meta-analysis. *Psychology and Health, 21*(1), 33-47. doi: 10.1080/14768320500105270
- Knauss, C., Paxton, S. J., & Alsaker, F. D. (2008). Body dissatisfaction in adolescent boys and girls: Objectified body consciousness, internalization of the media body ideal and perceived pressure from media. *Sex Roles, 59*(9-10), 633-643. doi:10.1007/s11199-008-9474-7
- Lee, M., & Lee, H. H. (2020). Objective versus subjective comparisons of body size against thin media models, media pressures, internalization, and body satisfaction. *The Social Science Journal, 57*(3), 269-280. doi:10.1016/j.soscij.2019.01.004
- Saiphoo, A. N., & Vahedi, Z. (2019). A meta-analytic review of the relationship between social media use and body image disturbance. *Computers in Human Behavior, 101*, 259-275. doi: 10.1016/j.chb.2019.07.028
- Sarwer, D. B., & Polonsky, H. M. (2016). Body image and body contouring procedures. *Aesthetic Surgery Journal, 36*(9), 1039-1047. doi: 10.1093/asj/sjw127
- Lin, K. L., & Raval, V. V. (2020). Understanding body image and appearance management behaviors among adult women in South Korea within a sociocultural context: A review. *International Perspectives in Psychology: Research, Practice, Consultation, 9*(2), 96-122. doi: 10.1037/ipp0000124
- Monteath, S. A., & McCabe, M. P. (1997). The influence of societal factors on female body image. *Journal of Social*

- Psychology*, 137, 708-727. doi: 10.1080/00224549709595493
- Noh, J. W., Kwon, Y. D., Yang, Y., Cheon, J., & Kim, J. (2018). Relationship between body image and weight status in east Asian countries: comparison between South Korea and Taiwan. *BMC Public Health*, 18, 814. doi: 10.1186/s12889-018-5738-5
- Olivardia, R., Pope, H. G., Boriwiecki, J. J., & Cohane, G. H. (2004). Biceps and body image: The relationship between muscularity and self-esteem, depression, and eating disorder symptoms. *Psychology of Men and Masculinity*, 5, 112-120. doi: 10.1037/1524-9220.5.2.112
- Paxton, S. J., Neumark-Sztainer, D., Hannan, P. J., & Eisenberg, M. E. (2006). Body dissatisfaction prospectively predicts depressive mood and low self-esteem in adolescent girls and boys. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 35(4), 539-549. doi: 10.1207/s15374424jccp3504_5
- Rounsefell, K., Gibson, S., McLean, S., Blair, M., Molenaar, A., Brennan, L., ... & McCaffrey, T. A. (2020). Social media, body image and food choices in healthy young adults: A mixed methods systematic review. *Nutrition & Dietetics*, 77(1), 19-40. doi: 10.1111/1747-0080.12581
- Sabiston, C. M., Pila, E., Vani, M., & Thogersen-Ntoumani, C. (2019). Body image, physical activity, and sport: A scoping review. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 48-57. doi: 10.1016/j.psychsport.2018.12.010
- Wadsworth, T., & Pendergast, P. M. (2014). Obesity (sometimes) matters: The importance of context in the relationship between obesity and life satisfaction. *Journal of Health and Social Behavior*, 55(2), 196-214. doi: 10.1177/0022146514533347
- Wang, C. S., & Wang, C. H. (2004). The revision of the translated multidimensional body-self relations questionnaire. *Bulletin of Sport and Exercise Psychology of Taiwan*, 5, 101-126. doi: 10.6497/BSEPT.20041101_(5).0006
- Wedow, R., Masters, R. K., Mollborn, S., Schnabel, L., & Boardman, J. D. (2018). Body size reference norms and subjective weight status: A gender and life course approach. *Social Forces*, 96(3), 1377-1409. doi: 10.1093/sf/sox073
- Wilson, J. M., Tripp, D. A., & Boland, F. J. (2005). The relative contributions of subjective and objective measures of body shape and size to body image and disordered eating in women. *Body Image*, 2(3), 233-247. doi:10.1016/j.bodyim.2005.06.001

投稿日期：2020/10/04

通過日期：2020/11/15

Comparative Study on Body Image of University Students

Wan-Chun Hsiung¹, Chen-Yu Chang², and Chin-Lin Tai³, and Pi-Cheng Teng⁴

¹Department of Tourism and Leisure Management, Ling Tung University

²Chinese Taipei Sports Association of the Deaf

³Office of Physical Education, National Chin-Yi University of Technology

⁴Cneter for General Education, Oriental Institute of Technology

Abstract

Introduction: The purpose of this study was to explore the perceptions of body image among university students and the differences in perceptions among students. **Methods:** A survey with cluster sampling was conducted with freshman students of a university in central Taiwan. A total of 193 valid questionnaires were returned, and the data obtained were subjected to statistical analysis using descriptive statistics, t-test, one-way multivariate analysis of variance, and one-way analysis of variance. **Results:** 1. The average score for body image was 3.29; physical fitness orientation was scored the highest, whereas body satisfaction received relatively low means. 2. The body image of the students differed significantly by gender, number of exercise sessions per week, perceived body form, and BMI. **Conclusion:** University students with regular exercise habits had more favorable evaluations of their body image. Encouraging students to increase the number of exercise sessions per week may be an effective strategy for improving their individual body image.

Key words: sports participation, appearance satisfaction, perceived body form

Corresponding Author: Chin-Lin Tai

E-mail: grace0602@ncut.edu.tw