

研究論文

社會網絡、重視身材與心理幸福因果模型  
之建構與檢證  
：以臺灣地區大學生為例

謝亞恆 謝易庭

謝亞恆 仁德醫護管理專科學校幼兒保育科助理教授、謝易庭 高雄市立凱旋醫院成癮防治科護理師

收稿日期：2009年3月5日；採用日期：2009年5月30日



## 摘要

綜觀有關心理幸福的實證成果大多僅在於探討個人背景變項、社會網絡對心理幸福的影響，鮮少採用重視身材的觀點對心理幸福進行檢證，本研究依據所探討的文獻，並且結合「社會網絡」、「重視身材」和「心理幸福」三個構念，來建構一個影響大學生心理幸福的因果模式。

本研究取用國立臺灣師範大學教育與評鑑中心釋出的臺灣高等教育資料庫，研究對象為全國各大專院校的大三學生，同時運用結構方程模式統計方法檢證其模式適配度。研究結果發現，社會網絡和重視身材對大學生心理幸福分別有直接正向與負向的影響，而且共可預測到大學生心理幸福的 21%。最後，研究者根據研究結果，提出如何提昇大學生心理幸福之實務建議，以及進一步研究的具體意見。

**關鍵字：**社會網絡、重視身材、心理幸福、結構方程模式



## 壹、前言

有關幸福感之研究近年來已逐漸受到學術界的關注（林俊瑩、黃毅志，2006；賴威岑，2005；黃毅志，1998，2002；陸洛，1998；林南、盧漢龍，1989；楊國樞，1980；Cohen & Wills, 1985；House, Umberson & Landis, 1988；Mirowsky & Ross, 1995；Rosenberg, Schooler, Schoenbach & Rosenberg, 1995；Ross & Wu, 1995；Umberson, Chen, House, Hopkins & Slaten, 1996），而國內學者也特別針對心理幸福的特質，企圖從不同的觀點探究其間之關連性，當中不乏有東西文化、社會階層、中小學教師、大學生及青少年等諸多因素對幸福感受度的探討（林俊瑩、黃毅志，2006；賴威岑，2005；黃毅志，1998；陸洛，1998）。一般而言，個人所知覺到幸福感的高低往往代表的是一種主觀的評估，亦即個人對日常生活中實際經驗到的主觀感受，或是對生活現況整體的滿意和愉悅程度，其內心感受的好壞與否會透過個人的主觀認知（像是生活品質、精神狀況、人格發展等）而賦予不同的意義（陸洛，1998；楊國樞，1980），進而影響到心理所感受的幸福程度。

臺灣高等教育的興起，活絡了整個教育市場，更加直接衝擊到學生就讀大學的意願，此時學校所設立的系所、提供的環境、人文氣息的散播、學術氛圍的營造，不僅成爲學生選填考量的指標，更是做爲學生能否在此場域感到身心健康、心理幸福、快樂和愉悅的重要考量。以縱貫層面思考，大學生在校園中除了持續的吸收專業知識外，還能不斷的汲取經驗、維繫良好的人際關係以及正確自我概念的養成，都會造成學生健全的人格發展，以致於對其身心有較佳的感受，甚至間接地影響到未來學生在職場上的表現。

基於上述討論，本研究在相關理論與實證研究的導引下，嘗試建構一個影響大學生心理幸福的因果模型，藉此探討「社會網絡」、「重視身材」和「心理幸福」的因果關係。在資料的使用上，選用「國立臺灣師範大學教育研究與評鑑中心」釋出的「臺灣高等教育資料庫」



對大學生所進行的大樣本調查資料做分析，並以結構方程模式來檢證社會網絡、重視身材和心理幸福間的模式適配度，希冀能填補過去研究的不足，以俾便對如何提昇大學生的心理幸福感能有更適切的建議，同時期望藉此研究的結果發現擴展教育社會學的探究議題。

## 貳、文獻探討

### 一、心理幸福之理論意涵

大部份的臨床精神醫生都將心理健康定義為：一個人沒有心理及精神異常現象，且能保持內心情緒的平穩及和諧的人際關係，以期達到自我實現之目標，謂為健康的心理狀態，即是心理健康之人（柯永河，1996；王連生，1995）。迄今，對於心理健康的定義漸漸指向為，較好的心理健康應該兼具正價及負價行為，而所有的人皆同時兼備正價與負價行為的人（柯永河，1996；Menninger, 1945）。基於此，部份學者建立的心理健康指標涵括正面與負面向度，如憂鬱、疏離感、焦慮、緊張、易怒性、罪惡感、生活滿意、快樂等感受（Menninger, 1945; Rosenberg et al., 1995），明顯地指出心理健康或幸福的感受程度具有正負面向的特性。

根據 Andrews 與 Withey（1976）對幸福感下的定義：幸福感是個人對生活的滿意程度，以及感受到正負情緒強度所做的整體評估；因此人類重視認知功能與幸福感間的關係，也兼顧了情緒對幸福感所帶來的影響。關於心理幸福的概念各個學派之說莫衷一是，常與生活滿意、心理健康、快樂感等意涵互為接近，甚至是相互重疊的（陸洛，1998；楊國樞，1980）。例如，楊國樞（1980）提出對幸福感的看法，即認為幸福感高低所代表的涵義，是指個體知覺到的需求與期望獲得滿足後，便會對自己的生活現況感到幸福、快樂與滿意。另一方面，Wilson（1967）認為幸福感應該是個人的主觀經驗，同時包含了生活滿意、正向情感以及負向情感三個成份，亦即幸福感的評定方式應該兼



顧個人情感與認知兩個層次，也是個人對生活中認知、情緒與心理健康三方面正負強度的整體感受（陸洛，1998；Diener, 2000; Emmons, 1999）。

此外，也有學者以為人們若能保持平靜的情緒、愉快生活事件遭遇、以及適應社會環境行為，當會產生良好心理幸福或心理健康的感覺（林南、盧漢龍，1989；Menninger, 1945）。換句話說，當一個人的心理愈感到幸福時，其對於生活會感到滿意與快樂，愈容易有正向行為的評價，反之負面情緒較不易產生；綜合上述發現到，其實心理幸福、心理健康、生活滿意或快樂感等概念是可以互為通用。

## 二、社會網絡與心理幸福之關連

根據社會網絡理論，社會聯繫（social ties）的強弱大致可遵循兩大原則：一，若雙方有共同熟悉的第三者，這種共享的親近性有助於彼此間的聯繫；二，社會聯繫往往會隨著雙方的社經背景、生活型態以及人口特徵等同質性而增強（傅仰止，2002）。如上所述，社會網絡（social network）的意涵係指人際間所連結的關係，即為社會關係，是經由直接或間接的關係，以及聯繫的同質性或異質性結合一群人，進一步所形成的特定人群關係（黃毅志，1999, 2002; Emirbayer & Goodwin, 1994; Lin, 2001）。而聯繫的同質性或異質性的觀點主要是參照 Burt（1992）所提出「結構洞」（structural holes）的概念，並且進一步檢證其聯繫的因果關係。他認為透過結構洞的觀點可以發現到，由網絡聯繫構連出的樣態並非是聯繫的強弱而應該是聯繫的重複與否，此外，訊息會隨著聯繫的重複性或非重複性產生不同的結果。換言之，屬於緊密型或連結型的網絡，其聯繫的重複性高，彼此之間的往來也就容易趨向同質。反之，網絡聯繫屬於鬆散型或放射型，其聯繫的非重複性較高，因此在訊息的流通上會呈現出多樣化與異質性（Beinenstock, Jayne, Bonacich, & Oliver, 1990; Burt, 1992）。

在社會關係（social relationship）的涵義中包括了三種層面：社會



整合（social integration）、社會網絡（social network）和關係內容（relational content）（House et al., 1988）。普遍地說，社會整合指涉的是關係的強度、數量或是關係頻率；社會網絡意指關係的結構，即網絡同質性或是網絡異質性；關係內容則蘊涵社會支持（social support）和關係緊張（relational strain），前者顯示出關係的品質是正向、有助於情感的即為社會支持，反之，若彼此間的關係為負向或強求的，即是緊張關係（Umberson et al., 1996）。

而近年來有諸多量化的研究均證實了社會網絡的支持功能都有增進心理幸福的作用（林俊瑩、黃毅志，2006；黃毅志，1998，2002；賴威岑，2005；Cohen & Wills, 1985; House et al., 1988; Umberson et al., 1996）；另外有些研究也強調社會支持系統對於個人身心健康具有相當的重要性（周玉慧、楊文山、莊義利，1998；董智慧、趙淑珠，1998；Ross & Wu, 1995）。往往透過心理和行為機制的轉換，其社會網絡可以提高個人的幸福及健康感，並降低心理或生理方面的疾病及問題（Ross & Wu, 1995），進而改善生活品質。無論整個社會關係或是社會網絡互為交織的聯繫中，正向、綿密的親密關係抑或疏離、負向的關係都會對幸福感帶來正負面的影響及效果（House et al., 1988）。

其中透過社會網絡進而影響心理幸福高低的因素很多，例如：社會支持、社會整合、社團與社區活動參與、家庭、朋友、鄰里及人際等關係，對於個人的幸福感受度均會受到影響（黃毅志，1998，2002；董智慧、趙淑珠，1998；賴威岑，2005），由此可見，社會網絡變項是影響個人心理幸福之重要因素。既然社會網絡是影響心理幸福的重要機制，那麼本研究所關心的社會網絡，主要是結合人際關係的概念，而人際關係意指關係內容的概念，可以涵蓋大學生與朋友、師生及行政人員間互動關係的良窳，是否會提昇學生心理的幸福作用，進而影響到心理的感受度。換言之，本研究嘗試運用社會網絡的概念做為潛在自變項，並分析其對於心理幸福影響的因果機制為何。



### 三、重視身材與心理幸福之關連

國內外研究身體意象議題的領域很多，包括心理學、體育、公共衛生、衛生教育、護理、輔導、家政等等，且諸多文獻運用身體意象的概念對研究議題進行探討與分析（江承曉，2002；江承曉、沈姍姍，2002；黃淑貞、洪文綺、殷蘊雯，2003；廖柏雅、張少熙，2004；趙瑞雯，1996；Cash, 1994; Cok, 1990; Garner, 1997; McCaulay, Mintz, & Glenn, 1988; Slade, 1994），其重要性可見一斑。身體意象這個概念最早是由德國人 Schilder 於 1935 所提出來的，他認為身體意象是指個人心中對自己身體所形成的心理圖像（mental pictures），意即個人對自己身體特徵存有主觀的感覺、評價、瞭解以及滿意情形（趙瑞雯，1996）。然而自 Schilder 提出身體意象概念以降，近年來更有些學者對於身體意象的定義做了一些討論，例如：Cash（1994）所描繪的身體意象包含身體知覺（body perception）與身體概念（body concept）兩個構念，亦即個人對自己身體特徵的認識及對這些身體特徵的態度和感覺。Garner（1997）認為身體意象是對自我身體外表的認知及評價，屬於「心理我」的部份，它不僅是一種感受，亦為個人整體發展的基礎，影響個體諸多行為、自我概念、自尊以及心理性的疾病。Slade（1994）則進一步地描述身體意象的意義，同樣的，他認為身體意象涵蓋兩個層面：其一為知覺層面，是個體評估自己的體型，屬於知覺的判斷；其二則是態度層面，亦可稱為身體概念，是個體對自己身體的感覺及態度，即屬於態度、認知和情感的部份。此外，張春興（1989）也有針對身體意象做闡釋，係指個人對自己身體特徵的一種主觀的、綜合性的及評價性之概念，這種概念包括個人對自己身體各方面特徵之瞭解與看法；同時也包括他所感覺到別人對他身體外貌之看法，換言之，個人亦會受到他人對自己身材、體型的評估而受到影響，進一步的瞭解與重視身材，使其能達到理想體型（ideal body）（Geller, Johnston, & Madsen, 1997; Pesa, Syre, & Jonse, 2000）。

歸納以上所論，所謂身體意象（body image），或是說身體自我



(physical self)，乃是個人對自己身體、外貌的看法，並且在個體發展過程中循序漸進的對自我身體外表做評價與判斷 (Wright, 1989)；而重視身材 (figure value) 所涵蓋的層面不僅概括個人對自我體態的重視，也包含團體或同儕對自己評價身材和外表的標準 (林宜親、林薇，2000)。心理學家認為個體對自己所產生的身體知覺與意識，是根據生活中的經驗而來，身體評價標準是經驗學習的結果 (郭為藩，1996)。綜合而言，身體意象的意涵是多層面、包羅萬象的，在多種領域中廣泛地被研究，不過根據上述多位學者對身體意象的討論，可以瞭解到身體意象的概念大致只侷限於個人對自己外貌主觀的知覺及想法，而重視身材則涵括了個人對自己，以及同儕或團體對外表評價的標準。職是之故，本研究採用重視身材一詞則是根據 Rubin (1984) 所下的定義，即為個人或他人對自己身體的一種內在映像，包括身體外型、健康、體型及飲食等認知，其會影響一個人的自我概念，並進而影響一個人的行為；個體經由自我觀察及注意他人反應後，知覺到身體型態愈滿意時，即表示愈感受到心理幸福、健康及快樂。

雖然沒有許多的實徵研究顯示重視身材會直接影響到個人的心理幸福或健康，以及較少有關重視身材與其心理幸福感受度之相關研究，不過，國內的研究仍然有發現，自我的身材外貌會影響個人的健康信念 (趙瑞雯，1996；蔡季蓉，1989)。除此之外，有些研究結果亦發現到，重視身材的滿意度與憂鬱傾向互有關連，若一個人對身體的曲線達到高度滿意時，則會有較低的憂鬱感，因此個人所知覺到的心理感受是幸福的 (江承曉、沈姍姍，2002；Cok, 1990; McCaulay et al., 1988)。

由於大部份的研究均著重於重視身材會帶來社會適應、心理壓力、人際關係、自尊及自我發展等影響 (江承曉，2002；Garner, 1997)，至於重視身材與心理幸福兩者間的直接關連性研究則較少討論，且在社會學相關領域中的文獻也較為缺乏。基於此，重視身材對於個人的



心理幸福究竟有何影響，以及透過重視身材是否能有助於提昇心理快樂與健康的作用，仍有待於做深入的分析與探討。

## 參、研究方法

### 一、研究架構與研究目的

依據上述文獻探討，本研究所建立的理論模式如圖 1，以下分別說明本研究潛在自變項與潛在依變項的測量。

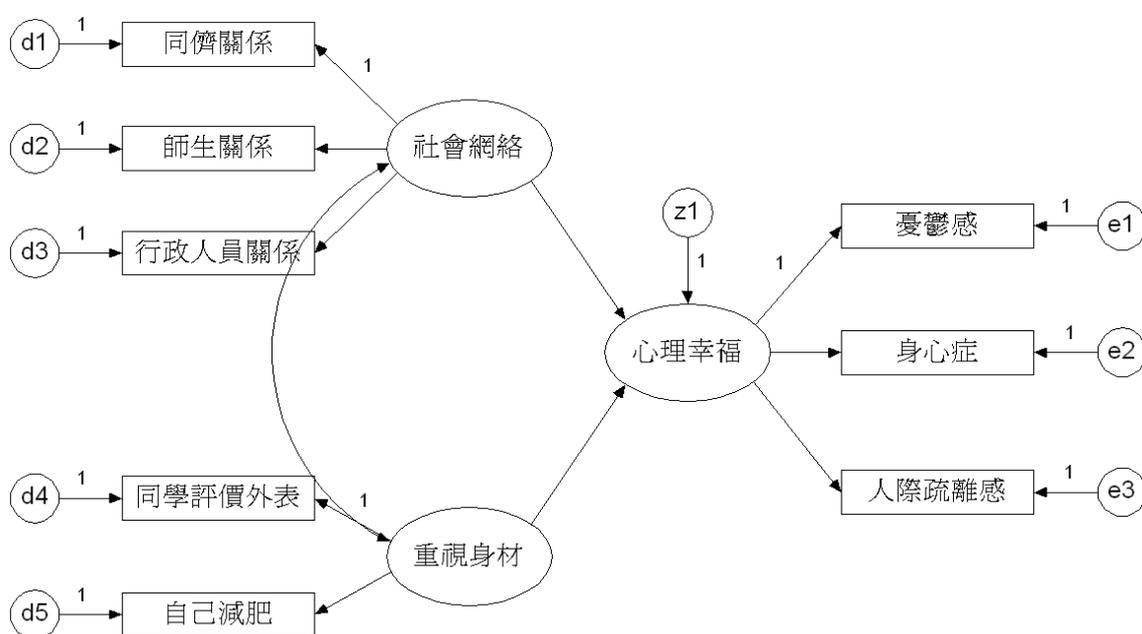


圖 1 影響大學生心理幸福理論模式之架構圖

#### (一) 潛在自變項

1. 社會網絡：包含同儕關係、師生關係、行政人員關係。
2. 重視身材：包含同學評價外表標準、自己減肥。

#### (二) 潛在依變項

心理幸福：包含憂鬱感、身心症、人際疏離感。

基於所提出的理論模式，本研究的研究目的如下：



1. 檢證大學生的社會網絡與重視身材對心理幸福之理論模式與觀察資料的適配情形。
2. 探討大學生的社會網絡是否對其心理幸福有顯著影響。
3. 探討大學生的重視身材是否對其心理幸福有顯著影響。
4. 根據所得到的研究結果，對教育實務與未來研究提出相關建議。

## 二、資料來源

本研究資料的運用乃由「國立臺灣師範大學教育研究與評鑑中心」於 2003 年所釋出的「臺灣高等教育庫」(Database on Center for Higher Education Research, CHER) 之資料庫做分析。該資料庫之研究對象係針對 92 年度大三學生（含一般大學、四技三年級及二技一年級）進行調查，而研究對象的抽樣方法採行分層抽樣，依照學校、十八學門（教育部統計處標準）及身份別進行抽樣，各學門人數至少涵括 30 人、各校人數至少 100 人，所抽出來的樣本不但人數多，且具有很高的代表性，<sup>1</sup> 本研究得到學生之有效樣本人數為 28,309 人。

## 三、變項測量

在影響大學生心理幸福的理論模式中，其潛在變項與觀察變項等各研究變項的題項設計、測量方式之說明可參閱表 1。

**表 1 影響心理幸福的構念測量**

潛在變項	觀察變項	觀察變項之題項
社會網絡	同儕關係	1.我可以找到知心的朋友
		2.我常常得到同學的協助
		3.我可以找到一起用功讀書的朋友
	師生關係	1.我會主動請教老師有關課業與生活上的問題
		2.我會把我內心的想法與感受告訴老師

<sup>1</sup> 可參考國立臺灣師範大學教育研究與評鑑中心的網站 (<http://www.cher.ntnu.edu.tw>)



表 1 影響心理幸福的構念測量 (續)

		3.老師會主動關心學生 4.老師能提供我適切的幫助
	行政人員關係	1.一般而言，學校學務人員的服務態度親切熱忱 2.一般而言，學校教務人員的服務態度親切熱忱 3.一般而言，系所行政人員的服務態度親切熱忱 4.當我需要幫助，系所行政人員能提供我適切的服務 5.當我課業上需要幫助，學校教務人員能提供我適切的服務 6.當我生活上需要幫助，學校學務人員能提供我適切的服務 題項計分依「非常不符合」、「不符合」、「符合」、「非常符合」，分別給予 1 到 4 分，數值愈大，代表學生與同儕、師生和與行政人員關係的互動程度愈高、愈好
重視身材	同學評價外表標準	1.大多數同學都認為「女生要纖細才漂亮」 2.大多數同學都認為「男生要有肌肉才比較帥」 題項計分依「非常不同意」、「不同意」、「同意」、「非常同意」，分別給予 1 到 4 分，數值愈大，代表學生愈能同意女生的體態要纖細，以及男生要有肌肉才比較帥的評價
	自己減肥	1.因為怕胖而刻意節飲食 2.在吃太多東西之後，用方法加以催吐 題項計分依「從不」、「很少」、「有時」、「經常」，分別給予 1 到 4 分，數值愈大，代表學生愈能同意身材的重要性
心理幸福	憂鬱感	1.不能集中精神做要做的事 2.覺得做什麼都很吃力 3.做任何事都提不起勁 4.對自己感到失望
	身心症	1.感到頭暈 2.有原因不明的疼痛(頭痛、胃病除外) 3.有原因不明的腹痛或胃痛 4.有原因不明的作嘔、作悶 5.有原因不明的眼睛毛病 6.原因不明的頭痛 7.原因不明的出疹或其他皮膚病
	人際疏離感	1.我覺得我沒有一個親近的朋友 2.我覺得我不能與任何人交心 3.我覺得沒有人理解我 4.我覺得沒有人需要我，或我對任何人都不重要 5.我覺得我跟別人沒什麼話好說 題項計分依「總是」、「常常」、「偶爾」、「很少」、「從來沒有」，分別給予 1 到 5 分，數值愈大，代表學生心理愈是覺得幸福



## 肆、研究發現

### 一、大學生心理健康潛在變項關係模式的檢定

本研究首先檢定影響大學生心理幸福的理論模式與適配度考驗，並以最大概似法 (maximum likelihood method, ML) 進行參數估計。有關模式適配度的評鑑，Bagozzi 與 Yi (1988) 認為可以從基本的適配標準 (preliminary fit criteria)、整體模式適配度 (overall model fit) 及模式內在結構適配度 (fit of internal structure of model) 三方面做為評鑑的依據。以下則分別說明大學生心理幸福理論模式的適配度評鑑結果。

#### (一) 模式基本適配度檢定

在進行模式適配度檢定時，Bagozzi 與 Yi (1988) 認為較重要的模式基本適配標準有：1. 不能有負的誤差變異；2. 誤差變異必須達 0.05 之顯著水準；3. 估計參數之間相關的絕對值不能太接近 1；4. 標準化因素負荷量不能太低 (低於 .5) 或太高 (高於 .95)。

根據上述的標準，由表 2 理論模式的參數估計值，可以發現標準化的所有誤差變異估計值，都沒有負的數值，而且誤差變異介於 .819 ~ 18.635，也都達到 .001 顯著水準。

表 2 各觀察變項之誤差變異數摘要

誤差項	估計值	標準誤	C.R.值(t 值)	P 值
z1	5.561	.116	47.771	***
d3	9.666	.119	81.050	***
d2	2.947	.060	48.912	***
d5	.819	.044	18.427	***
d4	1.549	.015	103.470	***
e1	4.254	.071	60.020	***
e2	18.635	.188	99.278	***
e3	9.245	.143	64.822	***
d1	2.343	.024	99.038	***

其次，在模型估計參數與所屬潛在變項之間的因素負荷量方面，可參見表 3，模式中因素負荷量共有 8 個，最高為 .790，最低為 .253，皆在 .05 的評鑑水準之上，不過仍然有兩個估計值低於 .5。至於在「估



計參數之間相關的絕對值不能太接近 1」的標準上，發現模式之估計參數間的相關絕對值都未太接近 1。整體而言，本研究所提出的「影響大學生心理幸福之理論模式」大致上符合基本適合標準。

**表 3 觀察變項標準化因素負荷量摘要表**

觀察變項		潛在變項	因素負荷量
同儕關係	<---	社會網絡	.452
師生關係	<---	社會網絡	.711
行政人員關係	<---	社會網絡	.588
同學評價外表標準	<---	重視身材	.253
自己減肥	<---	重視身材	.655
憂鬱感	<---	心理幸福	.790
身心症	<---	心理幸福	.615
人際疏離感	<---	心理幸福	.771

註：灰底字表示未達理想值

## (二) 整體模式適配度檢定

根據表 4 的整體適配度檢定結果，理論模式與觀察資料整體適配度的  $\chi^2$  為 4385.819 ( $d.f. = 17$ )， $N=28,660$ ， $p = .000$  達顯著水準，亦即理論模式與觀察資料並不適配，因此必須再參考其他指標做評估，例如像 GFI、AGFI、NFI、IFI 等多種指標 (Bagozzi & Yi, 1988)。其結果發現 GFI 值為 .964、AGFI 值為 .924、NFI 值為 .891、IFI 值為 .891、TLI 值為 .820，上述這些適配性指標皆接近 .90，顯示模式適配度尚稱理想。

**表 4 整體模式適配度指標摘要表**

指標	結果
$\chi^2$ 值	$\chi^2 = 4385.819$ 、 $d.f. = 17$ 、 $p = .000$
適配度指數(GFI)	.964
調整後適配度指數(AGFI)	.924
標準化殘差均方根(SRMR)	.057
$\chi^2$ 值比率	257.989
常態適配度指數(normed fit index, $\Delta_1$ , 即 NFI)	.891
增值適配度指數(incremental fit index, $\Delta_2$ , 即 IFI)	.891
Tucker-Lewis 指標(TLI, 即 NNFI)	.820
均方根近似誤差(RMSEA)	.095
觀察變項整體決定係數(TCD)	.966



觀察自變項與觀察依變項的整體決定係數達 .966，顯示此模式用來代表整體模式的潛在變項之指標很適切，這反映了本研究所建構的因果模式對於解釋大學生的心理幸福是相當具有解釋力的。至於在殘差分析方面，本模式的 SRMR 和 RMSEA 分別是 .057 及 .095，雖然超過 .05 及 .10 之要求，不過評鑑結果非常接近標準值，顯示模式「適配度尚可」。

整體而言，本模式的  $\chi^2$  值雖然達顯著水準，但是在整體適合度方面，各項適配指標之評鑑結果顯示，大致上具有理想的外在品質，表示本研究所建構的因果模式其整體適配度還算是不錯的。

### (三) 模式內在結構適配度檢定

在表 5 中，大學生心理幸福理論模式中 8 個測量指標的個別項目信度有 2 個未達 .5 以上的理想數值，分別是「同儕關係」與「同學評價外表標準」，其餘 6 個觀察指標的個別項目信度介於 .59 至 .84 之間。

**表 5 觀察指標的個別項目信度及潛在變項的成分信度、平均變異抽取量摘要表**

潛在變項	潛在變項的成分信度	潛在變項的平均變異抽取量	觀察變項	觀察指標的個別項目信度
社會網絡	.61	.35	同儕關係	.45
			師生關係	.71
			行政人員關係	.59
重視身材	.36	.25	同學評價外表標準	.25
			自己減肥	.66
心理幸福	.77	.53	憂鬱感	.79
			身心症	.61
			人際疏離感	.77

註：灰底字表示未達理想值

本模式的 3 個潛在變項，即社會網絡、重視身材、及心理幸福的成分信度依序是 .61、.36 及 .79，只有重視身材的成分信度未達 .6 以上的理想數值。其次，潛在變項的平均變異抽取量而言，「社會網絡」



和「重視身材」未達 .5 以上的理想數值。歸納以上的分析，顯示出本研究模式內在結構適配度大致上符合理想數值。

#### (四) 大學生心理幸福理論模型適配度之評鑑結果

根據上述對大學生心理幸福理論模式的檢定，整理如表 6。

表 6 模式適配度的評鑑項目及理想的評鑑結果摘要表

評 鑑 項 目	實際數值	評鑑結果	
基 本 適 合 準	是否沒有負的誤差變異?	是 良好	
	誤差變異是否都達顯著水準?	是 良好	
	參數間相關的絕對值是否未太接近 1?	是 良好	
	因素負荷量是否介於 .5~.95 之間?	共有 8 個因素負荷量，其中有 2 個未介於 .5~.95 之間 接近，尚可	
整 體 模 式 適 合 標 準	$\chi^2$ 值是否未達顯著?	$\chi^2 = 4385.819$ $df = 17$ $p = .000$ 因卡方值會受樣本數的影響，所以僅作為參考值	
	GFI 指數是否大於 .9?	.964 良好	
	AGFI 指數是否大於 .9?	.924 良好	
	SRMR 指數是否低於 .05?	.057 良好	
	TCD 指數是否大於 .9?	.966 良好	
	Q-plot 的殘差分佈線的斜率是否大於 1?	是 良好	
	$\chi^2$ 值比率是否小於 3?	257.989 未臻理想	
	$\Delta_1$ (NFI) 指數是否大於 .9?	.891 良好	
	$\Delta_2$ (IFI) 指數是否大於 .9?	.891 良好	
	TLI (NNFI) 指數是否大於 .9?	.820 良好	
	RMSEA 是否小於 .05?	.095 未臻理想	
	模 式 內 在 品 質	個別項目的信度是否在 .5 以上?	共有 8 個測量指標，有 2 個未達 .5 以上，其值為 .25 和 .45 接近，尚可
		潛在變項的成份信度是否在 .6 以上?	共 3 個，其中 1 個未達 .5 以上 接近，尚可
潛在變項的平均變異抽取是否在 .5 以上?		共 3 個，其中 2 個都未達 .5 以上 未臻理想	
所估計的參數是否都達顯著水準?		是 良好	
品 質	標準化殘差的絕對值是否都小於 1.96?	是 良好	
	修正指標是否都小於 3.84?	全部都大於 3.84 修正指標會受樣本數影響，所以僅供參考	

就模式適配度而言，在基本適合標準、整體模式適配標準以及模式內在結構適配度檢定方面，模式的適配度大致上都能符合學者所建議的標準 (Bagozzi & Yi, 1988)。其中，未達評鑑標準的指標主要是



「 $\chi^2$  值達顯著水準」、「 $\chi^2$  值比率未小於 3」、「RMSEA 未小於 .05」與「修正指標都未小於 3.84」，因為  $\chi^2$  會隨樣本人數波動，一旦樣本人數很大時，幾乎所有的模式都會被拒絕 (Bentler & Bonett, 1980; Marsh, Balla & McDonald, 1988; Marsh & Hocevar, 1985)，亦即當樣本人數很大時， $\chi^2$  也必然很大。而本研究的學生樣本數很大，達 28,660 人，所以  $\chi^2$  會受學生數的影響，因此，模式的適配度評鑑宜從不同角度，並且參照多種指標來做合理的判斷。另外，Steiger (1990) 定義 RMSEA 是作為每個自由度的差距量數，RMSEA 不大於 .05 時是「適配度良好」；.05 至 .08 是「適配度尚佳」；.08 至 .10 是「適配度普通」；若大於 .10 時則屬於「適配度不佳」，本研究的 RMSEA 為 .095，所以屬於「適配度普通」。至於修正指標也會受樣本人數的影響 (Joreskog & Sorbom, 1989)，因此本研究的「修正指標都未小於 3.84」部分，只能做為參考。最後綜合模式適配度的評鑑結果，大學生心理幸福理論模型的適配度尚稱理想。

## 二、模型中潛在變項之間的效果分析

除了對影響大學生心理幸福之理論模式進行基本適配度、整體模式適配度以及模式內在結構適配度檢定之外，本研究也對社會網絡、重視身材等潛在變項影響大學生心理幸福的直接效果做進一步的說明。

根據圖 2 的標準化係數結果顯示：社會網絡、重視身材在預測大學生的心理幸福時，其標準化迴歸係數 ( $\beta$ ) 分別為 .31、-.37，有達 .001 之顯著水準，而預測精確性 ( $R^2$ ) 是 .21，表示大學生心理幸福的變異有 21% 是社會網絡和重視身材可以預測到的。

另外，在潛在變項的直接效果方面，社會網絡對大學生心理幸福具有正向直接的影響，其效果值是 .31，即學生的社會網絡愈佳，所反映出的心理感受度是幸福、愉悅的；重視身材對大學生心理幸福有負



向直接影響，其效果值是 $-.37$ ，學生愈重視身材，愈怕自己身材不夠好，因而心理愈不幸福。

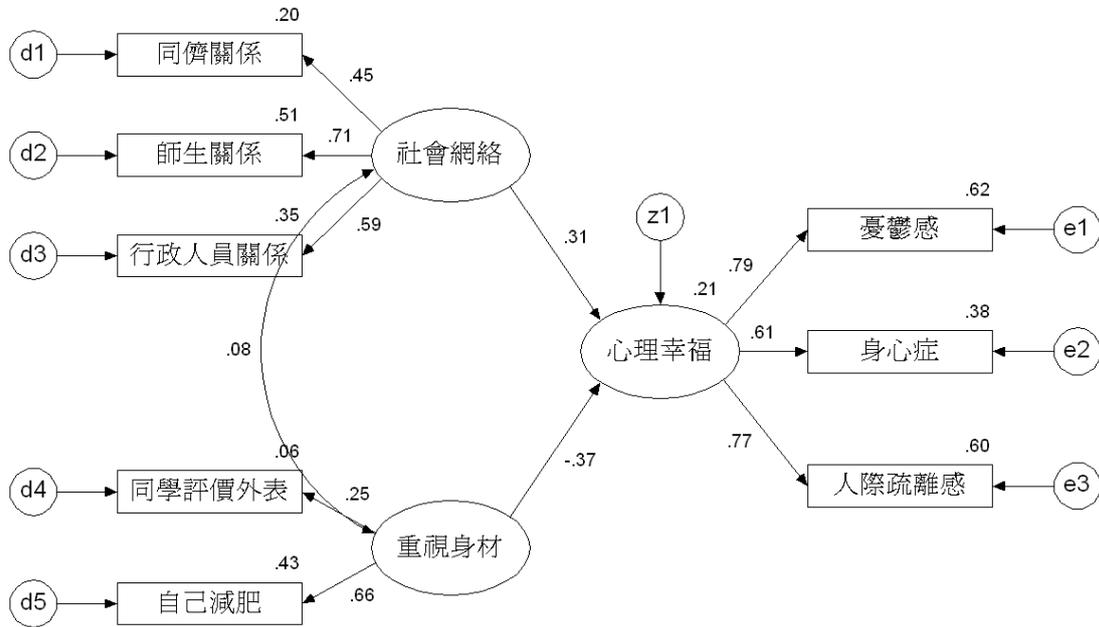


圖 2 影響大學生心理幸福之標準化係數圖

## 伍、結論與建議

### 一、結論與討論

近幾年來臺灣高等教育蓬勃發展，不僅陸續設置新大學，昔日的專科學校紛紛轉型為技術學院或科技大學，讓許多莘莘學子對於進入大學就讀不再是非夢事，而且一方面為了因應社會變遷與生態環境的改變，大學教育也符應時代潮流設立了一些新興科系，如休閒運動保健、化妝品、生死學、健康照護、老人服務事業管理等科系，以順應時勢便於讓學生畢業後順利地投身在就業職場中、謀得一職。基於此義，本研究乃嘗試運用「社會網絡」、「重視身材」兩個概念做為潛在自變項，並以 CHER 對大學生所建置的資料來探討大學生心理幸福的因果機制，同時預期在社會網絡方面，不管是同儕、師生和與行政人員之間，關係愈密切，學生的心理幸福感會愈高。學生對於外表及身



材重要性之評價愈重視，學生愈不能感受到個人的幸福。另一方面，除了探討社會網絡、重視身材對大學生心理幸福的因果機制外，本研究更進一步檢證：大學生的社會網絡、重視身材與心理幸福的結構模式有良好的適配度。

上述的研究假設經由進一步資料驗證與分析後，可以很清楚的發現到，社會網絡與心理幸福整體有很強的關連性，這樣的研究結果也獲得了先前研究的證實（黃毅志，1998，2002；賴威岑，2005；Cohen & Wills, 1985; House et al., 1988; Umberson et al., 1996）。在社會網絡對學生幸福感的影響上，大學生的社會網絡對心理幸福的徑路係數有達 .05 顯著水準，表示大學生社會網絡的高低會影響其自身的心理感受度。根據分析結果顯示，學生在學校當中所建立社會網絡的高低、以及人際關係的良窳確實會反映在大學生的心理是否感到幸福或健康。大學生若能與同儕、師生以及行政人員的互動關係愈緊密，彼此有親近的人際網絡，則愈能增進身心健康，降低憂鬱及人際疏離感，進一步在內心產生快樂與健康的感受。然而這樣的發現，很可能與題目測量的特性有關，本研究對於身心症所選用題目的範圍與性質，可能較偏向於身體健康層次部份，所以學生在回答整體的人際關係時，可能會以自己所感受的健康情形為回答依據，故此提高了人際網絡對個人健康的感受。另外，對於憂鬱及人際疏離感的題目選項上，或許較偏重於個人的內心感受度，而內心感受度則屬於心理層次的部分，無法真正採用量化的方式具體呈現，因此很有可能會低估學生的憂鬱及人際疏離感。

過去許多有關社會網絡與心理幸福的實徵研究顯示出：學生與同儕有較佳的互動，以及與老師和行政人員的關係良好，往往會加深師長對學生的印象，更容易得到同儕的仰賴與信任（賴威岑，2005；黃毅志，1998，2002；董智慧、趙淑珠，1998）。不過，這樣的研究發現雖然與多位學者的研究發現是一致的，未來仍然可以更進一步的蒐集



資料，或做貫時性調查分析，才能更清楚的釐清其間的因果順序，以及找出是否有其他因素影響的存在。

在理論檢證方面，另外加入了重視身材（包括同學評價外表標準及自己減肥）的概念來探討心理幸福的因果機制，綜觀整體研究結果，可歸結為個人愈重視自己身材的好壞，對其容貌及外表覺得不滿意，甚至感到困擾，將影響自尊、自我概念、社會適應與健康行為等問題（江承曉，2002；趙瑞雯，1996；蔡季蓉，1989；Garner, 1997）。相對的，若個體對自我身材的知覺較不重視時，所反映出的感受度是幸福、愉悅的，這與過去探討重視身材相關領域的研究互相符應（Cok, 1990; McCaulay et al., 1988）。對於此項分析發現，可以歸結為：大學生比較對自己的體重和身材感到不滿意時，並且常常會去關注體型的勻稱、身材的雕塑，因而不斷的藉由飲食控制，和對體態纖細、瘦弱、輕盈等蔚為風潮價值觀念的長期灌輸與引導下，形成對自我身材較為不滿意，導致於心理無法感到快樂、滿足等感受，造成個體極易受影響，無法接受自我的外型；通常過度強調身材的身體典範，吹毛求疵等，最後產生負面的身材評價，隨即造成內心憂鬱感、疏離感的提昇，無形中減低了個人的健康感，牽動著自身的行為，並影響其自尊及心理感受。反之，個人對自己有較高的身體滿意度，則會有較佳的健康知覺、愉悅的心情，以及較少的煩惱。綜合以上所論，根據資料所得到的結果確實可以解釋大學生之所以對其心理感受度有其高低差異的因果關係，故此本研究所建置的因果模式是深具意義的。

## 二、建議

本研究雖然發現臺灣地區大學生對心理幸福感受度均有影響，不過在社會快速變遷及大學林立的教育環境下，如何持續讓學生有滿意的心理幸福感，以及將學生負面的心理感受度降至最低，應該是各大學在治學與辦學時當前最重要的課題之一。在可行的方法上，學校單位應當建立一個良好的平台，積極營造行政人員、師生和同儕之間的溝通管道，並適時的舉辦各項座談會和活動，鼓勵學生參與，培養學



生對人際關係的互動，且從中學習人際網絡的觀念、態度和價值。亦即建構一個良好的社會網絡系統，使得學生在發生困難需要幫助時，能夠快速的獲得奧援，以便對學校產生認同感，進而加深心理的快樂、愉悅感。學校當局除了多對有高度的憂鬱及人際疏離感的學生關心外，也可建置一個完善的輔導機制，為這群學生進行心理輔導、加強他們的自信心，以提昇其心理幸福感。

除此之外，學校及教職人員可以透過課程教育適時地導正學生對身體知覺錯誤的概念，培養學生擁有正確且健康的身體意識，才能持續維持真正的身心健康與平衡。同時，教師也可以常常跟大學生溝通，建立正確體型觀念及正向身體評價，並且教導大學生對於自我要認同與接納，不要盲目的受到媒體及瘦身廣告之影響；另一方面，教導大學生瞭解自我概念是多方面的，除了重視身材外，還有很多心理面向，諸如自我認同、行為態度、自尊等，同時更應該嘗試尋找興趣、或是積極培養第二專長，將來畢業後即可以在就業職場上謀得職位。學校經由不斷的宣導與教育，以期能降低學生因錯誤重視身材的觀念而帶來各方面之困擾，從而有利於學生心理幸福的感受度。

整體來看，本研究的主要目的，冀望藉由理論引導下，對臺灣地區大學生之心理幸福理論模式進行實證性的探究，企圖找出影響大學生心理幸福的真正原因，一方面補充先前研究不足之處，二來可做為未來後續研究之參考。就整個模式而言，研究者將「社會網絡」這個社會學概念引進教育領域中，除了所得到的結果與過去的研究互相呼應外，也獲得其他發現，對於此，則需要採用更嚴謹的資料與統計方法來做驗證。同時，更將「重視身材」這個概念融入到本研究中，雖然「重視身材」的議題涵蓋很多領域中，尤其重視身材之研究在國內衛教界早已盛行，鑑於前述，於是本研究乃嘗試運用「重視身材」的概念並且結合臺灣高等教育資料所釋放的資料對大學生進行心理幸福的研究，此舉可謂是一項創新，所得到的研究結果的確值得令人注意。



不過關於「重視身材」與「心理幸福」兩者間的直接影響，可參閱的文獻仍屬少數，基於此義，實在有必要再做更深入的分析，也可提供後續研究做進一步的探究與參考。

此外，在本研究中，受限於所使用問卷資料的設計與涵蓋面仍不夠廣泛，無法將諸多變項納入分析，因此後續研究都還需要再採納更重要的變項，以進一步釐清影響大學生心理幸福的真正原因。



## 參考文獻

- 王連生 (1995)。心理衛生理論與應用。臺北：師大書苑有限公司。
- 江承曉 (2002)。南區專科學生身體意象與社交適應行為相關性之研究。衛生教育學報，17，147-168。
- 江承曉、沈姍姍 (2002)。你是你身體的主人嗎？—大專生性別與身體意象之相關研究。嘉南學報，28，231-244。
- 周玉慧、楊文山、莊義利 (1998)。晚年生活壓力、社會支持與老人身心健康。人文及社會科學集刊，10 (2)，227-265。
- 林宜親、林薇 (2000)。青少年體型意識與節制飲食行為之研究。中華衛誌，19，33-41。
- 林俊瑩、黃毅志 (2006)。社會網絡與心理幸福因果關聯的方向性之探討：臺東師院追蹤調查資料的貫時性分析。臺灣教育社會學研究，6 (1)，1-39。
- 林南、盧漢龍 (1989)。社會指標與生活質量的結構模型探討。中國社會科學，4，75-97。
- 柯永河 (1996)。心理衛生學 (上冊-理論部份)。臺北：大洋出版社。
- 張春興 (1989)。張氏心理學辭典。臺北：東華圖書股份有限公司。
- 郭為藩 (1996)。自我心理學。臺北：師大書苑有限公司。
- 陸洛 (1998)。中國人幸福感之內涵、測量及相關因素探討。人文及社會科學，8 (1)，115-137。
- 傅仰止 (2002)。個人網絡中他人聯繫強度的結構原理。臺灣社會學，3，163-209。



- 黃淑貞、洪文綺、殷蘊雯（2003）。大學生身體意象之長期追蹤研究：性別差異的影響。《學校衛生》，43，24-41。
- 黃毅志（1998）。社會階層、社會網絡與心理幸福。《臺灣社會學刊》，21，171-210。
- 黃毅志（1999）。社會階層、社會網絡與主觀意識。臺北：巨流出版社。
- 黃毅志（2002）。社會階層、社會網絡與心理幸福。收錄於黃毅志（著）《社會階層、社會網絡與主觀意識》，頁 111-143。臺北：巨流出版社。
- 楊國樞（1980）。生活素質的心理學觀。《中華心理學刊》，22（2），11-24。
- 董智慧、趙淑珠（1998）。單身類型、社會支持與心理健康之分析研究。《中華輔導學報》，6，267-304。
- 廖柏雅、張少熙（2004）。身體活動與身體意象之相關研究探討。《大專體育》，73，120-125。
- 趙瑞雯（1996）。高中生體型意識、健康控握與飲食行為間之關係研究。國立臺灣師範大學衛生教育研究所碩士論文。
- 蔡季蓉（1989）。臺北市國中生體型意識滿意度與健康知識、健康行為相關性之研究。國立臺灣師範大學衛生教育研究所碩士論文。
- 賴威岑（2005）。臺灣地區中小學教師心理幸福特質之探討：與其他職業的比較。《臺灣教育社會學研究》，5（1），159-195。
- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social Indicators of Well-being*. New York, NY: Plenum.
- Bagozzi, R. P., & Yi, Y. (1988). On the evaluation of structural equation model. *Journal of the Academy of Marketing Science*, 16, 271-284.
- Beinenstock, Jayne, E., Bonacich, P., & Oliver, M. (1990). The effect of



network density and attitude polarization. *Social Network*, 12, 153-172.

Bentler, P. M., & Bonett, D. G. (1980). Significance tests and goodness of fit in the analysis of covariance structures. *Psychological Bulletin*, 88(3), 588-606.

Burt, R. S. (1992). *Structural Holes: The Social Structure of Competition*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Cash, T. F. (1994). Body image and weight changes in a multisite comprehensive very-low-calorie diet program. *Behavior Therapy*, 25, 239-254.

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.

Cok, F. (1990). Body image satisfaction in Turkish adolescents. *Adolescence*, 25(98), 409-413.

Diener, E. (2000). Subjective well-being: the science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.

Emirbayer, M., & Goodwin, J. (1994). Network analysis, culture, and the problem of Agency. *American Journal of Sociology*, 99(6), 1411-1454.

Emmons, R. A. (1999). *The Psychology of Ultimate Concerns*. New York: Guilford.

Garner, D. M. (1997). The 1997 body image survey results. *Psychology Today*, 30(1), 30-35.



- Geller, J., Johnston, C., & Madsen, K. (1997). A new measure of the role of shape and weight in self-concept: the shape and weight based self-esteem inventory. *Cognitive Therapy and Research, 21*, 5-24.
- House, J. S., Umberson, D., & Landis, K. R. (1988). Structure and processes of social support. *Annual Review of Sociology, 14*, 293-318.
- Joreskog, K. G., & Sorbom, D. (1989). *LISREL-7 User's Reference Guide*. Mooresville, IN: Scientific Software.
- Lin, N. (2001). *Social Capital: A Theory of Social Structure and Action*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Marsh, H. W., & Hocevar, D. (1985). The application of confirmatory factor analysis to the study of self-concept: first and higher order factor structures and their invariance across age groups. *Psychological Bulletin, 97*(3), 562-582.
- Marsh, H. W., Balla, J. R., & McDonald, R. P. (1988). Goodness-of-fit indexes in confirmatory factor analysis: the effect of sample size. *Psychological Bulletin, 103*(3), 391-410.
- McCaulay, M., Mintz, L., & Glenn, A. A. (1988). Body image, self-esteem, and depression-proneness: closing the gap. *Sex Roles, 18*, 381-391.
- Menninger, K. (1945). The origins and masques of fear. *Survey, 22*, 217-222.
- Mirowsky, J., & Ross, C. E. (1995). Sex differences in distress: real or artifact? *American Sociological Review, 60*(1), 449-468.
- Pesa, J., Syre, T., & Jonse, E. (2000). Psychosocial differences associated with body weight among female adolescents: the importance of body image. *American Journal of Public Health, 26*, 330-337.



- Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C., & Rosenberg, F. (1995). Global self-esteem and specific self-esteem: different concepts, different outcomes. *American Sociological Review*, *60*(1), 141-156.
- Ross, C. E., & Wu, C. L. (1995). The links between education and health. *American Sociological Review*, *60*, 719-745.
- Rubin, R. (1984). *Maternal identity and the maternal experience*. New York: Springer.
- Slade, P. D. (1994). What is body image? *Behavior Research and Therapy*, *32*(5), 497-502.
- Steiger, J. H. (1990). Structural model evaluation and modification: an interval estimation approach. *Multivariate Behavioral Research*, *25*, 173-180.
- Umberson, D., Chen, M. D., House, J. S., Hopkins, K., & Slaten, E. (1996). The effect of social relationships on psychological well-being: are men and women really so different? *American Sociological Review*, *61*, 837-857.
- Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, *67*(4), 294-306.
- Wright, M. R. (1989). Body image satisfaction in adolescent girls and boys: a longitudinal study. *Journal of Youth and Adolescence*, *18*(1), 71-83.



# **Construction and Verification on Social Network, Figure Value, and Psychological Well-being of College Students in Taiwan**

**Ya-Heng Hsieh**

Assistant Professor, Department of Early Childhood Care and Education,  
Jen-Teh Junior College of Medicine, Nursing and Management

**Yi-Ting Hsieh**

Nurse, Ward of Addiction Science,  
Kaohsiung Kai-Suan Psychiatric Hospital

## **Abstract**

Previous studies concerning psychological well-being tended to verify the effect of personal background and social network predominantly, but much less investigate that of figure value. Based on the reviewed literatures, the study incorporated three concepts of social network, figure value, and psychological well-being into a cause-and-effect model accounting for the student's psychological well-being, and then employed structural equation modeling (SEM) to verify the model fit.

In the study, the database of the Center for Higher Education Research (CHER) was used, being provided from Center for Educational Research and Evaluation, National Taiwan Normal University, and the subjects were junior students in all colleges and universities in Taiwan. The findings of this study were shown that the effect of social network or figure value on psychological well-being for college students was directly positive or negative, respectively, and those factors could also predict 21% of the



subjects' psychological well-being. At last, practical suggestions were proposed for enhancing students' psychological well-being and possible further investigation.

**Keywords: social network, figure value, psychological well-being 、  
structural equation modeling(SEM)**

