

國立交通大學

教育研究所

碩士論文

青少年身體意象困擾及其影響因素
之研究



A Study of Body Image Disturbance and
Related Factors in Adolescence

指導教授：林珊如 博士

研究生：陳俐君

中華民國九十七年六月

青少年身體意象困擾及其影響因素之研究
A Study of Body Image Disturbance and Related Factors
in Adolescence

研究生：陳俐君

Student : Li-Chun Chen

指導教授：林珊如

Advisor : Sunny S. J. Lin

國立交通大學



A Thesis

Submitted to Institute of Education
College of Humanities and Social Sciences
National Chiao Tung University
in partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of
Master
in
Education

June 2008

Hsinchu, Taiwan, Republic of China

中華民國九十七年六月

青少年身體意象困擾及其影響因素之研究

摘 要

本研究旨在改編並檢驗身體意象困擾問卷(Body Image Disturbance Questionnaire, BIDQ, Cash, Phillips, Santos, Hrabosky, 2004)對我國青少年樣本的適用性，了解青少年身體意象困擾的現況，並探討社會文化因素（媒體、同儕、父母）、身體因素（BMI、自覺體型）及個人背景因素（性別、家庭社經地位）對身體意象困擾的影響。根據上述研究目的，研究者自編「社會文化因素量表」，翻譯並修改「身體意象困擾問卷」、「身體意象評價量表」(Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire, MBSRQ, Cash, 2000)、「身體意象憂鬱之情境量表」(The Short Form of The Situational Inventory of Body-Image Dysphoria, SIBID-S, Cash 2002b)及「身體意象生活品質量表」(Body Image Quality of Life Inventory, BIQLI, Cash & Fleming, 2002)等工具，並且參考國內研究者翻譯之「飲食態度量表」(賴靖薇，2002)，作為本研究的測量工具。以立意取樣的方式，從南部地區四所高中職蒐集二年級的學生樣本共 538 份。

本研究結果發現，身體意象困擾問卷-台灣青少年版在我國青少年樣本具有良好的信、效度，此問卷適用於我國一般青少年族群。分析身體意象困擾的現況，結果顯示：女性在整體身體意象困擾及一般性身體意象困擾的程度均較男性為高，且自覺體型較胖的青少年其身體意象困擾的程度亦大於自覺體型較瘦者。此外，相關係數顯示青少年受到媒體與同儕影響及父母影響愈大、身體質量指數愈大、自覺體型愈胖，以及為女性者，其身體意象困擾的程度均較大。進一步探討各變項對身體意象困擾的預測力，結果發現媒體與同儕影響、自覺體型及父母影響（以預測力依序排列）對身體意象困擾均有顯著的影響力，其中以媒體與同儕影響具有最大的預測力。最後研究者依據研究結果，提出若干建議供未來研究與教育、心理輔導人員之參考。

關鍵字：青少年、身體意象困擾、身體意象、社會文化因素

A Study of Body Image Disturbance and Related Factors in Adolescence

ABSTRACT

The purposes of the study are (1) to revise and examine the reliability and validity of Body Image Disturbance Questionnaire (BIDQ, Cash, Phillips, Santos, Hrabosky, 2004) in adolescence in Taiwan, (2) to understand body image disturbance of adolescence, (3) to explore effects of sociocultural factors (media, peers, and parents), body factors (BMI, perceived body shape), and background/demographical factors (gender, socio-economic status) on body image disturbance.

The measurement tools include: Sociocultural Factors – body image related Scale (author), BIDQ, Body Image Evaluation Scale (Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire, MBSRQ, Cash, 2000), Situational Inventory of Body-Image Dysphoria (SIBID-S, Cash 2002b), Body Image Quality of Life Inventory (BIQLI, Cash & Fleming, 2002), and Eating Attitude Scale (Lei, 2002). Five hundred and thirty five students (11th graders of high schools and vocational schools in southern Taiwan) were recruited as participants.

The results are as follows.

1. The reliability and validity of BIDQ-Taiwan Adolescent are adequate for Taiwanese adolescence so it can be used as a measurement of negative body image.
2. Girls' total body image disturbance and general factor of body image disturbance are higher than those of boys. Body image disturbance of those who perceived their body shape as fatter were higher than who perceived their body shape as thinner.
3. Media and peer influences, parental influences, BMI, perceived body shape and gender are significantly and positively correlated with body image disturbance.
4. A regression analysis showed media and peer influences, perceived body shape and parental influences, listed in descendent order of regression coefficient size, successfully predict body image disturbance.

Finally, several suggestions are given for future research and for teachers and school counselors.

Key Words: adolescence, body image disturbance, body image, sociocultural factors

誌 謝

碩士生涯兩年的時光稍縱即逝，回首這一路走來有歡笑、有淚水，更有滿滿的感謝與不捨。在這兩年當中，我遇到了不同的挑戰和困境，幸而身邊總有師長、朋友和家人的鼓勵與支持，陪我走過這一段難忘的旅程。

猶記得碩一剛進入研究所之時，對於學術研究的深奧有種不得其門而入之感，所幸有珊如老師細心和耐心的引導，讓我心裡的徬徨與不安減輕不少，慢慢地能夠適應和大學時代截然不同的學習方式。碩一下學期母親的病況不甚樂觀，珊如老師貼心的關懷、鼓勵和協助更有如冬日的暖陽，讓我倍感溫馨，也是支撐我繼續努力的一大力量。珊如老師不僅是恩師、更是慈母，您對學生的照顧和關愛我將永遠銘記在心。

在碩二論文寫作的過程中，其實內心是非常煎熬的，所面臨的挑戰不只是論文研究上的挫折，更多的是內心深處對自己的懷疑、挑剔和缺乏信心。很幸運的是，在這段艱辛的路程上有許多好友相伴——梓儀總在我最低潮的時候當我的「心理諮商師」，聽我吐苦水、並且給我精神上的支持；好貞是我最貼心的戰友，在論文寫作的戰場上彼此加油打氣，一起享受豐收的果實；凱迪在我難過沮喪的時候，一直是我溫暖的避風港，對我無條件的包容和體諒；還有善媚、玫英、郁惠、湘蘭、孟玲等同窗好友，因為有妳們才讓我的碩士生活更加豐富多彩。此外，我也要感謝淑卿姊姊，您總是不時地給予我溫暖的問候，並且主動貼心的伸出援手，讓我心裡感到很溫馨、很感動。同時也要感謝黃芳銘老師給予我的論文許多建議和指點，讓我的研究得以順利進行；還有口試委員劉奕蘭老師以其豐富的研究經驗，提供我許多值得思考的問題，使我的論文更加完善。更要感謝熱心協助施測的老師及同學們，因為有你們，我的研究才能夠順利完成。

最後要深深感謝的是我的家人——父親、母親、姊姊和弟弟，感謝您們在我學業上遇到瓶頸時給予我最溫暖的支持和鼓勵，讓我在擦乾淚水之後依然可以繼續勇敢地走下去，完成自己小小的目標。

僅以這篇論文獻給我最親愛的家人，也謝謝所有給予我力量的師長和朋友！

目 錄

第一章	緒論	1
第一節	研究背景	1
第二節	研究動機	2
第三節	研究目的	4
第四節	研究問題	5
第五節	名詞釋義	5
第二章	文獻探討	9
第一節	身體意象困擾	9
第二節	社會文化因素與身體意象困擾的關係	12
第三節	身體因素與身體意象困擾的關係	21
第四節	個人背景因素與身體意象困擾的關係	23
第三章	研究方法	27
第一節	研究架構	27
第二節	研究對象	28
第三節	研究工具	28
第四節	研究程序	35
第五節	資料處理與分析	36
第四章	結果與討論	39
第一節	身體意象困擾問卷之信、效度檢驗	39
第二節	身體意象困擾現況之分析	43
第三節	社會文化因素、身體因素及個人背景因素與身體意象困擾之關係	51
第五章	結論與建議	58
第一節	主要研究發現	58
第二節	研究討論、結論與建議	63
第三節	研究限制與未來方向	66
參考文獻		68
附錄一		I
附錄二		VIII
附錄三		XV

表 目 錄

表 3-2-1 正式施測之樣本結構	29
表 3-3-1 教育程度與職業等級	29
表 3-3-2 家庭社經地位等級之換算	31
表 3-3-3 社會文化因素量表之因素分析摘要表	32
表 3-3-4 身體意象評價量表之因素分析摘要表	35
表 3-3-5 飲食態度量表之因素分析摘要表	37
表 3-5-1 本研究之研究目的、研究問題及統計方法	40
表 4-1-1 身體意象困擾問卷之項目分析摘要表	41
表 4-1-2 身體意象困擾問卷之因素分析摘要表	42
表 4-1-3 身體意象困擾與各效標變項間之相關摘要表	44
表 4-2-1 身體意象困擾之性別差異 t 考驗摘要表	45
表 4-2-2 青少年最感困擾的身體部位摘要表	46
表 4-2-3 外表關注對生活產生的影響摘要表	47
表 4-2-4 青少年外表關注對人際交往產生的干擾摘要表	47
表 4-2-5 青少年外表關注對課業學習狀況產生的干擾摘要表	48
表 4-2-6 青少年外表關注導致逃避事項摘要表	49
表 4-2-7 身體意象困擾之學校類別差異 t 考驗摘要表	49
表 4-2-8 「BMI 分類」在身體意象困擾之變異數分析摘要表	50
表 4-2-9 「自覺體型胖瘦程度」在身體意象困擾之變異數分析摘要表	51
表 4-2-10 家庭社經地位在身體意象困擾之變異數分析摘要表	54
表 4-3-1 身體意象困擾與各變項間之相關矩陣摘要表	56
表 4-3-2 各變項預測身體意象困擾之多元同時迴歸模式摘要表	57
表 4-3-3 各變項預測一般性身體意象困擾之多元同時迴歸模式摘要表	57
表 4-3-4 各變項預測功能性身體意象困擾之多元同時迴歸模式摘要表	59

圖 目 錄

圖 3-1-1 研究架構..... 27



第一章 緒論

本章共分為五節。第一節針對此研究在學術上的背景作描述；第二節說明研究動機；第三節根據前述研究背景及研究動機，提出本研究目的；第四節詳述具體的研究問題；最後於第五節針對重要名詞說明其概念性及操作性定義。

第一節 研究背景

身體意象的學術發展由來已久。早在二十世紀初期，由於某些病患因腦傷而產生身體知覺扭曲的現象，使得許多神經病理學家及神經心理學家開始注意到身體意象的概念(Thompson, Heinberg, Altabe, & Tantleff-Dunn, 1999)。Head 為當時的代表學者之一，他於 1926 年創造了「身體基模」(body schema)這個名詞。身體基模係指個體對自己身體的姿勢、移動和位置的認知，此種基模的產生是來自於神經生理的機制(Pruzinsky & Cash, 2002)。

1920 年代，Paul Schilder 首先將身體意象的概念帶入心理學及社會學的領域，因此他可說是以心理學及社會學的觀點來研究身體意象的始祖。Schilder 對身體意象的定義為：「個體心中對於自己身體的描繪，換句話說，就是個體怎麼看待自己的身體外型。」(黎士鳴譯，2001)他同時也強調要從神經、心理及社會文化三個面向來瞭解個體的身體意象(Pruzinsky & Cash, 2002)。

1960 和 1970 年代早期，學者的研究焦點轉向臨床病患，包括飲食以及和體重問題有關的疾患。在飲食疾患的研究領域當中，身體意象的概念受到相當大的重視。許多學者都指出，身體意象困擾是厭食症的根本問題之一；DSM-IV 中厭食症的臨床診斷指標也指出，身體意象困擾為厭食症必然的特徵(孔繁鐘，2006)。至 1980 年代早期，有關暴食症的研究亦發現個體對於身體的不滿意和此疾病有密切關係。然而，在這個時期也有許多研究發現：即使是非飲食疾患的個體，同樣也有身體意象的困擾，這個發現引發學者對於非臨床樣本的負面身體意象之關注。Rodin、Silberstein 和 Striegel-Moore 即於 1985 年提出「常態性的不滿意」(normative discontent)一詞，來描述許多女性對自己身體外表普遍性的負面感受(Thompson et al., 1999)。近年來，有關身體畸形症(body dysmorphic disorder)之研究在身體意象的領域再度受到重視，此病症也和個體的身體意象困擾有關。事實上，身體畸形症在臨床領域已有相當久遠的歷史，起源於對身體外表有極度不滿的個案之研究，但此病症在學術研究方面的歷史較短，不過近來已有愈來愈普遍的趨勢。

從上述身體意象研究的發展歷史來看，身體意象困擾原本為臨床上飲食疾患和身體畸形症的診斷指標，後來由於一般社會大眾的負面身體意象有逐年增加的趨勢(Cash, 2002a)，因此身體意象困擾的概念遂擴展至非臨床樣本(Cash, Phillips, Santos, & Hrabosky, 2004)。不過這也引發身體意象困擾出現兩個有待釐清的問題：一為此變項在測量上的「連續性」問題，二為身體意象困擾和身體不滿意在構念上的區分。為釐清上述問題，Cash 及其同事於 2004 年以美國 295 位男女大學生為樣本發展身體意象困擾問卷(body image disturbance questionnaire)，將此問卷應用於非臨床疾患之對象，研究結果顯示此問卷具有良好的信、效度。因此，本研究將以 Cash 等人(2004)所修訂之身體意象困擾問卷為工具，檢驗此問卷對我國青少年的適用性，以瞭解我國青少年身體意象困擾的現況，並進一步探討與身體意象困擾有關的社會文化、身體及個人背景因素。

第二節 研究動機

青少年期是個體迅速成長與變化的時期，此時不論是生理或心理的改變均極為顯著，並且影響著個體的心理適應(Sprinthal & Collins, 1995)。在這個階段，青少年最重要的發展任務之一便是建立自我認同(ego identity)，而此認同即奠基於個體在生理和心理的改變，包括外表、思考和感受的轉變(Erikson, 1968)。其中，身體意象的建構是青少年發展自我認同相當重要的一環，也是個體自我表徵(self-representation)和自我評價(self-evaluation)中很重要的面向(Jones, 2001)。尤其對於青少年而言，身體意象更是她們定義自我的核心，她們在社會化的過程中逐漸相信：「外表」是自我評價及被他人評價的重要基礎(Clay, Vignoles, & Dittmar, 2005)。可見在青少年階段，個體如何看待自己的身體外表對於其心理發展有舉足輕重的影響。

近年來，青少年的身體不滿意逐漸受到重視，有相當多的青少年對自己的外表和身材感到不滿意(Thompson et al., 1999)。內政部統計處(2003)針對我國 12 至 17 歲的青少年所進行的「台閩地區少年身心狀況調查」指出：有高達三分之一的青少年對自己的身材儀表（容貌）感到不滿意。Stice 和 Whitenton(2002)以美國青少年為樣本調查影響身體不滿意的危險因子，也發現研究對象中有四分之一的青少年對身體外貌表示不滿意。許多研究發現，個體對身體外表的負面評價往往會造成各種身心適應的問題，諸如飲食困擾(eating disturbances)、社會焦慮、憂鬱、性功能障礙(sexual difficulties)和低自尊(poor self-esteem)等(Rieves & Cash, 1996; Thompson et al., 1999)。由此可知，負面的身體意象對於青少年在身心發展過程中所造成的危害，確實不容忽視。高中職學生正值青少年中

期，為身體意象發展的關鍵時期，為避免青少年形成負面的身體意象，研究者有必要先行瞭解與青少年的身體意象困擾有關之因素。

身體意象是個體在社會化的過程中逐漸形成，受到許多外在因素的影響，可說是個體與社會互動的產物(Pruzinsky & Cash, 1990)。個體不僅在家庭中接收到來自父母所傳遞的價值觀，內化為對自己身體的態度；同時也受到同儕及媒體的影響，而形塑個體對自我外表和身材的看法(Levine & Smolak, 2002)。在現今大眾媒體快速發展的時代，青少年接觸各種電子及平面媒體的機率大增。唐妍蕙(2004)調查高二學生接觸媒體的頻率發現，男生平均每週看電視的時間為 16.2 小時，女生為 21.2 小時；另外，有 39.8%的男生有固定閱讀雜誌的習慣，女生則為 37.4%。王麗瓊(2001)針對國中生進行的研究也發現，青少年週間每日收看電視節目的時間為 2.41 小時，假日則高達 5 小時，為平日的二倍之多。青少年在大量暴露於媒體訊息的情況之下，對媒體中窈窕美麗或健壯勇猛的理想體型容易不自覺地內化為自身標準，並以此標準來審視自己的外貌。以研究者的自身經驗，從高中時期開始接觸美容時尚雜誌之後，便對於自己的身體外表投注相當大的關注。翻開這些雜誌，上面的模特兒各個臉蛋姣好、身材苗條，而且穿著打扮時尚有品味。雜誌中的每一個單元都是在教導女孩們要如何讓自己更美麗、更苗條，或者更受男性歡迎。它們慣用非常斬釘截鐵的字句告訴妳：要怎麼穿才是最 in 的、紫外線無所不在，所以防曬不分晝夜全年無休、要用什麼保養品來對付肌膚夏天出油冬天乾澀的狀況、要怎麼吃才可以維持身材窈窕健康……。這些「教條」反反覆覆地出現在整本雜誌當中，而且隨著不同季節定期推出新一季的版本。就在這些訊息長期包圍之下，我對於美麗的要求也愈加吹毛求疵。出門的時候擔心曬黑，於是便全副武裝—擦防曬油、撐洋傘、戴墨鏡和口罩、穿長袖外套，即使遭受同學的揶揄也不以為意。甚至連坐在室內的窗戶邊都會感到侷促不安，覺得自己正暴露在紫外線的侵害之下。漸漸地我才驚覺到，自己受到那些美容雜誌的「毒害」竟然如此之深！這些關於外表的規準不僅透過媒體為管道，來自同儕和父母的評論和壓力，亦是造成身體意象困擾的因素之一。因此，由自身經驗出發，研究者欲進一步瞭解大眾媒體、同儕及父母等社會文化因素，對於青少年的身體意象是否產生負向的影響。

除了上述社會文化因素之外，由於社會中不斷強調「瘦即是美」的觀念，因此用來作為個體胖瘦指標的身體質量指數(BMI)也會影響青少年的身體意象。國內外許多研究均發現，身體質量指數較高的個體相較於正常體重或過輕者，對於自己的體型較不滿意(McCabe & Ricciardelli, 2001)。此外，青少年不論男性或女性，即使其 BMI 屬於正常範

圍之內，仍然會對自己的身體外表感到不滿意，並且期望擁有更瘦的體型(伍連女，1998；林宜親，1998)，可見個人主觀感受自己體型的胖瘦程度，也是影響身體意象的重要因素。因此，本研究探討個體本身的實際體型（以身體質量指數為指標）及自覺體型如何影響青少年的身體意象困擾。

過去身體意象的相關研究中，大多以女性為主要研究對象，較少關注男性對自己身體的看法(McCabe & Ricciardelli, 2001)。隨著近年來男性身體在媒體上曝光的頻率大增，強調男性必須要有結實健壯的體格，此現象引發許多學者對於男性身體意象的重視。不少研究發現，男性對於自己的身體外表也會產生負面感受，但一般而言不滿意的程度較女性為低(Hargreaves & Tiggemann, 2004; Rosenblum & Lewis, 1999)。Cash 與其同事(2004)所進行的身體意象困擾研究也指出，女性身體意象困擾的程度較男性為高。由於身體意象困擾不是青少年獨有的現象，本研究中以男性和女性青少年為樣本，以瞭解男女兩性在身體意象困擾的狀況是否有所差異。

基於上述研究動機，本研究擬以青少年中期的高中職學生為樣本，探討社會文化因素（媒體、同儕、父母）、身體因素（BMI、自覺體型）及個人背景因素（性別、家庭社經地位）對於身體意象困擾的影響。由於過去以一般非臨床樣本為對象進行負面身體意象的研究時，多以「身體不滿意」(body dissatisfaction)為變項，至於以「身體意象困擾」(body image disturbance)為變項所做的研究則為少數(Cash et al., 2004; Cash & Grasso, 2005)。因此本研究作相關文獻的回顧時，主要仍以過去探討負面身體意象或身體不滿意之研究結果為立論的根基。以下將根據研究背景及研究動機，提出本研究之主要目的。

第三節 研究目的

本研究主要目的在改編並檢驗「身體意象困擾問卷」(Body Image Disturbance Questionnaire, BIDQ, Cash et al., 2004)對我國青少年樣本的適用性，並探討青少年的社會文化因素（媒體、同儕、父母）、身體因素（身體質量指數、自覺體型）、個人背景因素（性別、家庭社經地位）和身體意象困擾的關係。研究目的分述如下：

- 一、改編並檢驗身體意象困擾問卷在我國青少年樣本的信度與效度。
- 二、探討我國青少年身體意象困擾的現況。
- 三、探討我國青少年社會文化因素、身體因素、個人背景因素對身體意象困擾的影響。

第四節 研究問題

根據上述研究目的，本研究問題分述如下：

一、改編並檢驗身體意象困擾問卷在我國青少年樣本的信度與效度。

1-1 效度：

1-1-1 身體意象困擾問卷的鑑別力如何？

1-1-2 身體意象困擾問卷的因素結構如何？

1-1-3 身體意象困擾問卷與效標間的關聯如何？

1-1-3-1 身體意象困擾和身體意象評價(body image evaluation)是否有關？

1-1-3-2 身體意象困擾和身體意象憂鬱(body image dysphoria)是否有關？

1-1-3-3 身體意象困擾和身體意象的生活品質(body image quality of life)是否有關？

1-1-3-4 身體意象困擾和飲食態度(eating attitudes)是否有關？

1-2 信度：身體意象困擾問卷的內部一致性如何？

二、探討我國青少年身體意象困擾的現況。

2-1 男生和女生的身體意象困擾是否不同？

2-2 高中和高職學生的身體意象困擾是否不同？

2-3 不同身體質量指數的青少年，身體意象困擾是否不同？

2-4 自覺體型胖瘦程度不同的青少年，身體意象困擾是否不同？

2-5 不同家庭社經地位的青少年，身體意象困擾是否不同？

三、探討我國青少年社會文化因素、身體因素、個人背景因素對身體意象困擾的影響。

3-1 我國青少年的社會文化因素（媒體、同儕、父母）和身體意象困擾是否有關？

3-2 我國青少年的身體因素（身體質量指數、自覺體型）和身體意象困擾是否有關？

3-3 我國青少年的個人背景因素（性別、家庭社經地位）和身體意象困擾是否有關？

3-4 我國青少年的社會文化因素、身體因素、個人背景因素對身體意困擾的預測力如何？

第五節 名詞釋義

本節將針對本研究中重要變項的概念性定義和操作性定義進行說明，以釐清各變項之意涵。

一、青少年(adolescence)

青少年時期係指從青春期開始到身心漸臻於成熟的發展階段，是兒童到成年的過渡時期，一般來說青少年期的起點比較清楚，始於性徵成熟(puberty)，終點比較模糊，常要到結束教育，步入職場，開始經營婚姻，才算結束。很多心理學者認為女性的青少年期約自 12 歲至 21 歲之間，男性約自 13 歲至 22 歲之間(張春興，1995)。因為青少年期的發展變化劇烈，因此學者(如 Smetana, Campione-Barr, & Metzger, 2006)還將青少年階段細分為三期，才能充分說明這段時間的身心變化起伏狀況：青少年早期(10-13 歲)、青少年中期(14-17 歲)、青少年晚期(18-20 歲初期)。本研究所指稱的青少年屬於青少年中期，目前就讀於高中或高職二年級的男女學生，約 17 歲。

二、身體意象困擾(body image disturbance)

- (一) 概念性定義：身體意象困擾包含個人對其身體外觀的負面評價(不滿意)，以及此負面評價對於個人生活各面向所產生的困擾。身體意象困擾的早期研究乃由臨床心理學者提出，這是飲食疾患(eating disorders)和身體畸形症(body dysmorphic disorder, BDD)的根本問題，Cash 將身體意象困擾的概念延伸到一般人、也就是非臨床樣本，主要原因在於近年來男性和女性的負面身體意象有逐年增加的趨勢。本研究根據 Cash、Phillips、Santos 和 Hrabosky(2004)，將身體意象困擾定義為：「一般人對身體意象的不滿意，導致情緒痛苦或憂鬱，產生生活功能受損或障礙失能」。
- (二) 操作性定義：本研究採用 Cash 等人(2004)所修訂的「身體意象困擾問卷」(Body Image Disturbance Questionnaire, BIDQ)，以該問卷總分測量青少年身體意困擾的程度，得分愈高表示身體意象困擾的程度愈大。

三、身體意象(body image)

身體意象是個人對自我身體的評價、認知和行為的態度傾向，包括評價、感受和關注(Much & Cash, 1997)。本研究以「身體意象評價」、「身體意象憂鬱」、「身體意象的生活品質」作為身體意象困擾的效標，以下分別說明三者的概念性定義及操作性定義：

(一) 身體意象評價(body image evaluation)

1. 概念性定義：係指個體對於自我的身體外表是否具有吸引力的感受，亦即個人對自己的身體外表滿意與否(Cash, 2000)。
2. 操作性定義：本研究採用 Cash 所編製的多向度身體和自我關係問卷

(Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire, MBSRQ)中的「外表評價分量表」(Appearance Evaluation Subscale)來測量青少年對自己整體外表的評價(Cash, 2000)，該量表得分愈高表示對自己身體外表的評價愈正向。

(二) 身體意象憂鬱(body image dysphoria)

1. 概念性定義：係指個體在特定的情境中，對於自我身體外表所產生的負面感受(Cash, 2002b)。
2. 操作性定義：本研究採用 Cash 所編製的「身體意象憂鬱之情境量表—簡要版」(The Short Form of The Situational Inventory of Body-Image Dysphoria，簡稱 SIBID-S)來測量青少年在不同的特定情境中，對自己身體外表產生負面感受的頻率(Cash, 2002b)。該量表的總分愈高，表示在不同情境中對自己身體外表產生負面感受的頻率愈高。

(三) 身體意象的生活品質(body image quality of life)

1. 概念性定義：係指青少年的身體意象對其生活中各個不同的面向所產生的影響，該影響可能是正面、負面、或是沒有影響(Cash & Fleming, 2002)。
2. 操作性定義：本研究採用 Cash 和 Fleming(2002)所編製的「身體意象生活品質量表」(Body Image Quality of Life Inventory，簡稱 BIQLI)，以該量表測量青少年的身體意象對其日常生活中各種經驗產生影響的程度（如：對自我的感覺、人際關係、性行為、飲食、運動、打扮等），該影響可能是正面、負面、或是沒有影響。量表的總分愈高表示青少年的身體意象對於其生活經驗的影響愈正向，總分愈低表示青少年的身體意象對於其生活經驗的影響愈負向。

四、社會文化因素(sociocultural factors)

本研究所探討的社會文化因素包含大眾媒體、同儕和父母對於青少年身體意象困擾的影響。以下分別就媒體、同儕和父母影響的概念性定義和操作性定義說明如下：

(一) 媒體影響

1. 概念性定義：係指青少年對媒體所傳達的理想體型訊息之內化、與媒體人物作外表的社會比較，以及接收媒體訊息後對自我外表和身材的壓力感受。
2. 操作性定義：研究者參考相關文獻自編「社會文化因素量表」，以該量表測量媒體對於青少年身體意象困擾的影響程度，得分愈高表示青少年的身體意象困擾

受到媒體的影響愈大。

(二) 同儕影響

1. 概念性定義：係指接收來自同儕的外表負面評價、同儕間的外表社會比較、與同儕談論有關外表和身材的話題，以及接收同儕訊息後對自我外表和身材的壓力感受。
2. 操作性定義：研究者參考相關文獻自編「社會文化因素量表」，以該量表測量同儕對於青少年身體意象困擾的影響程度，得分愈高表示青少年的身體意象困擾受到同儕的影響愈大。

(三) 父母影響

1. 概念性定義：係指接收來自父母的外表負面評價、與父母談論有關外表和身材的話題、學習父母改善身材的方式，以及接收父母訊息後對自我外表和身材的壓力感受。
2. 操作性定義：研究者參考相關文獻自編「社會文化因素量表」，以該量表測量父母對於青少年身體意象困擾的影響程度，得分愈高表示青少年的身體意象困擾受到父母的影響愈大。



第二章 文獻探討

本章共分為四節：第一節探討身體意象困擾的定義、測量及其效度指標；第二節探討大眾媒體、同儕、父母等社會文化因素與身體意象困擾的關係；第三節探討身體因素與身體意象困擾的關係；第四節探討個人背景因素與身體意象困擾的關係。

第一節 身體意象困擾

本節第一部分針對身體意象困擾和身體不滿意的區別做描述，並指出臨床上身體意象困擾的概念，以呈現本研究所欲探討的身體意象困擾；第二部份說明身體意象困擾的測量方式；第三部份闡述身體意象困擾與其它身體意象相關變項之間的關係。

一、身體意象困擾的定義

許多有關負面身體意象(negative body image)的研究，常將身體不滿意(body dissatisfaction)和身體意象困擾(body image disturbance)視為同義詞(Cash, 2002a)。「身體不滿意」係指個人對某特定身體部位或是整體外表的不滿意，而此不滿意可能會增加個人情緒困擾和心理社會功能受損的風險(Cash et al., 2004)，包括憂鬱、飲食疾患等(Thompson et al., 1999)。然而大部份研究中對身體不滿意的測量常忽略了個體心理的重要性以及這些負面身體意象的評價所帶來的後果(Cash, 2002a)。亦即，個體可能對自己的某個身體部位或整體外表不滿意，然而此負面的身體意象評價對於其日常生活中的身體意象經驗和心理社會功能所產生的影響可能很大或很小(Cash et al., 2004)。由此可見，對身體的不滿意未必會造成身體意象困擾。Thompson 等人(1999)對於身體意象困擾多向度的概念提出定義：「對於身體某部位的外觀持續地感到不滿意、關注和困擾。...在社會關係、社交活動或職業功能方面有某種程度的損害」(p.11)。由此觀點可知，身體意象困擾不僅包含個人對其身體外觀的負面評價(不滿意)，同時亦包括此評價對於個人生活各面向所產生的影響。

以往對於身體意象困擾的相關研究主要由臨床心理學者提出，主要是飲食疾患(eating disorders)和身體畸形症(body dysmorphic disorder, BDD)的患者有此困擾。Brunch 在 1962 年首先提出身體意象困擾(body image disturbance)是厭食症的一種病理特徵(Rosen, 1990)。Cash 和 Deagle(1997)的回顧性研究中也指出，身體意象困擾是飲食疾患的根本問題。Hardy 在 1982 年的研究中發現，身體畸形症的患者和正常的對照組相較，他們對自己的身體意象較不滿意且認為自己的身體是不被接受的。根據 DSM-IV(2006)

中的定義，身體畸形症的特徵為：專注於外觀有缺陷的想法，此缺陷可能是假想的，或即使外觀稍有異常，此人的擔憂程度也太過份；此專注念頭造成重大痛苦，或損害社會、職業或其它重要領域的功能；且此專注念頭無法以其它精神疾患作更佳的解釋(如心因性厭食症患者不滿意自己的身材和體型)。由此定義可知，身體畸形症患者除了對自身外觀的不滿意之外，更在生活功能上嚴重受損。

綜合上述，身體意象困擾不同於身體不滿意，它是一種多向度的概念。除了包含個體對身體外表的評價和關注之外，也包括此評價和關注對於個體的社交活動、人際關係或其它重要領域的功能所產生的影響程度如何。

大部分負面身體意象的研究採用「身體不滿意」一詞時，乃是對一般人而言，並以非臨床樣本為對象(Clark & Tiggemann, 2007; Dittmar, 2005; Hargreaves & Tiggemann, 2002a, 2002b, 2003, 2004; Sinton & Birch, 2006)，而「身體意象困擾」一詞則是對病患，應用的範圍在臨床領域(Cash & Deagle, 1997; Rosen, 1990)。

直到 2004 年，Cash 等人首先將身體意象困擾的概念延伸到一般人、也就是非臨床樣本，主要原因在於近年來男性和女性的負面身體意象皆有逐年增加的趨勢(Cash, 2002a)，且這些負面身體意象對於個體的心理功能和行為亦產生負向的影響，造成個體生活上的障礙(Cash & Pruzinsky, 2002)。Cash 等人(2004)對「身體意象困擾」的定義為：「一般人對身體意象的不滿意，導致情緒痛苦(distress)或憂鬱(dysphoria)，產生生活功能受損(dysfunction)或障礙失能(impairment)」。



本研究最主要的目標乃是探討「身體意象困擾」在我國青少年樣本的適用性。

二、身體意象困擾的測量

身體意象困擾為一多向度的構念，因此在測量時必須能含括態度和行為等層面。Phillips(1996)所發展的「身體畸形症問卷」(Body Dysmorphic Disorder Questionnaire, BDDQ)便包含此多向度的定義，包括：個人對身體某部位外觀的關注(不滿意)；專注於這些關注的部位；因關注而產生的痛苦情緒(distress)；對人際關係、學業、工作或角色功能的干擾；逃避生活中的一些人或事；以及花多少時間在個人所知覺的身體缺陷上。由於此問卷用於篩檢臨床上的身體畸形症病患，因此以檢核表(checklist)的方式要求回答「是」或「否」，計分的方式為非連續性。一旦受測者在前面有關外表關注的題項回答「否」，之後的困擾就不必作答(Cash et al., 2004)。故身體畸形症問卷無法反映受測者在身體意象困擾的嚴重程度，只能判別其是否符合臨床上身體畸形症的症狀指標。

為了改善上述問題，使原始的身體畸形症問卷(BDDQ)可用於非臨床樣本，Cash 等人在 2004 年將此問卷作了如下的修正：

1. 將二分的檢核表(是/否)改為五點量表。
2. 修改部分題項的措辭，使能符合連續性量尺的題目且適用於非臨床樣本。例如：增加指導語；刪除題目中「非常」或「常常」等字眼；把缺陷(defect)改為身體缺陷(physical “defect”)。

修改後的問卷重新命名為「身體意象困擾問卷」(Body Image Disturbance Questionnaire, BIDQ)。Cash 等人(2004)以美國 220 位大學女生和 75 位大學男生為樣本，對此問卷進行信、效度考驗，結果發現此問卷具有良好的內部一致性、同時效度及區辨效度。同時，Cash 與 Grasso(2005)以 107 位男女大學生樣本進行「身體意象困擾問卷」之再測信度檢驗，其結果也顯示該問卷的再測信度良好。不過，Cash 等人(2004)並未檢測身體意象困擾問卷的因素結構以進行建構效度的考驗，只檢驗其效標關聯效度，因此本研究欲針對此問卷進行因素分析，瞭解其內在因素架構。

綜合上述，身體意象困擾問卷(BIDQ)可測量身體意象困擾多向度的構念，同時其連續性的測量尺度可用於非臨床樣本，以瞭解個體是否有身體意象困擾及嚴重程度如何。本研究將翻譯 Cash 等人(2004)的「身體意象困擾問卷」，檢驗量表的信、效度，並且以此為工具，了解我國青少年的身體意象困擾實況，並探討影響我國青少年身體意象困擾的社會文化、身體、個人背景等相關因素。

三、身體意象困擾與其它身體意象相關變項之關係

依據前述身體意象困擾的定義，身體意象困擾係指個人對自己的外表持有負面評價，且此負面評價對於個人的生活功能會產生某種程度的障礙。因此，身體意象困擾必然與身體不滿意有關，且對個人和身體外表有關的情緒、行為等層面皆產生重要的影響。許多實證研究皆證實，身體意象和許多心理社會功能有關，且會影響個人的生活品質(Cash & Pruzinsky, 2002; Thompson et al., 1999)。Cash 等人(2004)的身體意象困擾之研究即指出，身體意象困擾和其他與身體意象有關的構念之間呈現顯著的相關：身體意象困擾的程度愈嚴重者，會有較低的身體意象評價、較頻繁的身體意象憂鬱(body image dysphoria)、較差的身體意象生活品質(body image quality of life)；在心理社會功能方面，身體意象困擾愈大者，亦有較大的飲食困擾(eating disturbance)。Cash(2002b)發展身體意象憂鬱之情境量表(簡要版)的研究發現，身體意象評價和身體意象的憂鬱有關，對自

己的身體外表愈不滿意者，愈容易對身體外表產生負面的情緒感受。Cash 和 Fleming(2002)發展身體意象生活品質量表的研究中也發現，身體意象評價和身體意象的生活品質有顯著的正相關，亦即個人對自己的身體外表評價愈高者，其生活品質也愈佳。

據此，本研究篩選四個與身體意象困擾有關的變項作為效標，探討身體意象困擾與這四個變項之間的關係：

1. 身體意象評價
2. 身體意象憂鬱
3. 身體意象的生活品質
4. 飲食態度

並依據過去的研究結果，假設身體意象困擾愈大者，會對自己的外表愈不滿意、較常產生身體意象憂鬱、身體意象的生活品質較差、以及有較大的飲食困擾(Cash et al., 2004)。

第二節 社會文化因素與身體意象困擾的關係

身體意象是在社會文化中建構而成，會受到許多外在的社會環境因素所影響，因此身體意象被定義為個體與社會互動的產物(Pruzinsky & Cash, 1990)。個體在建構身體意象的過程中，會受到大眾媒體及重要他人(如同儕、父母)的影響(Stice & Whitenton, 2002)。許多學者在探討影響身體意象的社會文化因素時，常以社會文化理論、社會比較理論及社會學習理論來加以詮釋。以下分別探討這三個理論的內涵，並以過去相關的實證研究說明媒體、同儕和父母等社會文化因素與身體意象之間的關係。

一、社會文化因素影響的相關理論

(一) 社會文化理論(sociocultural theory)

在不同的社會文化中，對於身體的美感有不同的認知。90 年代迄今，絕大部分的西方社會對於「美」持有一套近乎嚴苛的標準—女性必須擁有完美無瑕的肌膚、纖細的腰、修長的腿，還有豐滿的胸部(Thompson et al., 1999)，而男性則要有結實的胸膛和手臂，以及寬肩窄腰的肌肉猛男體格(黎士鳴譯，2001)。這些被社會文化所認可的理想體型不斷地透過各種管道向個體傳遞，包括家人、同儕及大眾媒體等(McCabe & Ricciardelli, 2001, 2003)。其中，由於電子媒體(如電視、電影、網路)和平面媒體(如雜誌、報紙)的普及化，因此大眾媒體往往被視為傳遞理想體型最重要且最有效的影響來源(Raphael &

Lacey, 1992; Silverstein, Perdue, Peterson, & Kelly, 1986)。當個體反覆不斷地接收這些「理想體型」的訊息之後，便將其內化(internalize)為自身的價值與標準，並將自己的外表與身材和社會文化所認可的完美體型相比較，因而對自己的身體產生負面評價(Clay, Vignoles, & Dittmar, 2005; Groesz, Levine, & Murnen, 2001; Hargreaves & Tiggemann, 2004; Tiggemann, 2006a)。

社會文化對於與個人身體外貌連結的相關特質，亦有其隱含的基本假設。例如在大部分的西方社會中，擁有理想的體型常被視為快樂、成功及年輕有活力的象徵；相對的，肥胖則被視為懶惰、缺乏意志力和自我控制能力。上述西方社會所認同的理想體型對女性而言是纖瘦苗條，而男性則是勻稱且有肌肉線條。然而，也有少數研究探討非西方文化的身體意象發現：在一些貧窮國家，瘦被認為是營養不良和疾病的象徵，而胖則代表健康與財富(黎士鳴譯，2001)。由此可見，在不同的社會文化中，對於不同體型的詮釋各異。Jackson(2002)以內隱人格理論(implicit personality theory)來說明不同社會文化對於身體吸引力所持有的刻板印象，假定某種外貌和身材的特徵會和某些人格特質連結。「內隱人格理論」係指人們認為某些特質和行為之間具有關聯的一組假設，這些假設通常是未經驗證的，且它們經常不被意識所覺察，然而卻會支配我們對他人的判斷(楊語芸譯，1997)。基於這樣的假設，使得人們經常不自覺地將目前社會上所偏好的理想體型和許多正向特質連結(如自信、樂觀)，而將肥胖和愚笨、醜陋、遲鈍等負向特質連結。此外，社會文化中也錯誤地傳達出一種訊息，即：只要達到社會所認可的理想外貌就會擁有健康、快樂和自尊，然而這些社會文化壓力往往使得個體為追求理想體型而導致更多生理和心理的不適應(Thompson, et al., 1999)。

(二) 社會比較理論(social comparison theory)

Leon Festinger 於 1954 年首先提出社會比較理論(social comparison theory)。他主張，人有正確評估自己意見與能力的驅力；而當外界缺乏客觀的標準時，個人便會透過和他人的比較來評量自己，且人們通常喜歡和跟自己相似的人(similar others)作比較(張滿玲譯，1999)。雖然 Festinger 認為：人們以社會比較來認識自己時是理性且沒有偏誤的，他們會尋求一種穩定而正確的自我評價(Wood,1989)，然而此看法已經受到挑戰。後來許多社會心理學家指出，當人們在評價自我時，會因為個人的目標和動機不同而選擇不同的社會比較歷程，這些社會比較歷程可分成三類：

1. 自我評價(self-evaluation)：當個體想要正確地認識自己的能力與看法時，會選

擇和相似他人作比較；

2. 自我提昇(self-enhancement)：當個體為了保護或提升自尊時，會選擇和比自己差的人作比較，讓自己感覺舒服一點，此即趨下型社會比較(downward social comparison)；

3. 自我進步(self-improvement)：當人們想要確定自己的目標，並且了解什麼是最好的以作為努力的標竿時，便會選擇比自己優秀的對象作比較，此即趨上型社會比較(upward social comparison)，此種比較常導致個體對自我產生負面感受(余伯泉、李茂興譯，2003)。

除了社會比較的「方向」之外，比較對象的特徵也會影響社會比較歷程的情緒感受。此特徵可依照比較對象和個體的關係遠近分成廣泛性對象(universalistic targets)—指的是比較遙遠的影響來源(例如大眾媒體)，和特定性對象(particularistic targets)—這是比較親近的影響來源(如朋友和家人)。Irving 於 1990 年的研究中發現：當個體選擇大眾媒體中的藝人或模特兒作為社會比較的對象時，所引發的心理壓力會比和家人或朋友做比較時更大(引自 Morrison, Kalin, & Morrison, 2004)。

許多身體意象的研究結果發現，個體會將自己的外表或身材和電視、雜誌中的俊男美女相比較，此種向上比較的歷程經常導致身體不滿意(Clay, Vignoles, & Dittmar, 2005; Groesz, Levine, & Murnen, 2001; Hargreaves & Tiggemann, 2004; Tiggemann, 2006a)。Jones(2001)以七年級和十年級的青少年男女為樣本，探討這些青少年以身體特質或個人(社會)特質的吸引力為標的，和同性同儕及模特兒做社會比較之頻率，以及外表比較和身體不滿意的關係。結果發現：青少男和青少女在個人(社會)特質方面較常和同儕做比較，比較的項目包括人格、智力和受歡迎程度等，可見青少年在評價個人特質時較傾向於從相似他人獲得訊息。不過在比較某些身體外表方面的特質(如體型/體格、臉蛋)時，和同性同儕或模特兒做比較的頻率則沒有差異，顯示除了同儕之外，模特兒亦是青少年做外表比較的訊息來源。此外，愈常和同性同儕或模特兒做外表比較，則身體不滿意的程度就愈大。綜合上述結果可見，當個體進行外表的趨上型社會比較時，不管比較對象是常接觸的同性同儕抑或擁有完美外貌的模特兒，皆會使個體對自己的身體外表產生負面評價。

(三) 社會學習理論(social learning theory)

社會學習理論是 Bandura 對於現實社會生活中人類學習方式的詮釋，並且透過許多

實證研究的反覆驗證而衍生；它同時也是對於傳統極端行為主義學派的反動，反對傳統行為主義學者認為人類只是機械式地受到環境刺激的影響，而忽略了個人的主體因素對行為的決定作用(Bandura, 1977, 1986)。根據 Bandura 的觀點，人類心理活動的運作模式是由個人、行為和環境三個因素交互影響的，此即社會學習理論所主張的「三元交互決定論」(triadic reciprocal determinism)。所謂交互決定是指個人、行為、環境三者之間互為因果，每兩者之間都具有雙向的互動和決定關係。三者之間相對的交互影響力及其交互作用模式，在不同情境中、對不同的個體、或在不同的活動中會有不同的表現形式。

傳統的行為主義學者對於學習的觀點認為，人類的學習必然要由學習主體親身經驗到強化刺激，行為的學習才可能發生。Bandura 打破了傳統行為主義者認為學習只能發生在個體直接經驗的基礎之上的偏見，而提出「觀察學習」(observational learning)的概念。觀察學習亦稱為替代學習(vicarious learning)，意指人類的學習可以經由觀察他人的學習過程為手段，從而獲得間接的學習，不必親身經歷各種充滿危險的嘗試錯誤的結果。幾乎所有產生於直接經驗的學習現象，都可以透過觀察他人的行為及其結果而替代性地產生學習成果(Bandura, 1986)。在觀察學習的過程中，被觀察的對象稱為榜樣或示範者(the model)，觀察主體則稱為觀察者(the observer)。榜樣透過觀察者的觀察活動而影響觀察者的過程，稱之為「示範作用」(modeling)，因此觀察學習也稱為示範作用過程。Bandura(1986)指出，示範作用的過程除了可以透過現實個體的行為演示，也可以透過對有關行為的形象表現(pictorial representation)或語言描述而實現。所有這些由形象表現或語言描述所引起的示範作用，均可稱為「符號性示範作用」(symbolic modeling)。隨著大眾傳播媒體的發展，符號性示範作用對於人類的社會生活扮演著舉足輕重的角色。人們在欣賞電視、電影、雜誌等大眾媒體中的影像時，常會自覺或不自覺地受到這些媒體訊息的影響，將其所傳遞的思想、觀點、情感、態度和行為方式等內化到自己的價值系統中，並在適當的生活情境中體現出來。因此，社會學習的過程除了以周遭生活中所接觸的人物為觀察模仿的對象之外，傳播媒體所帶來的符號示範作用亦對於人類態度和行為的學習產生更為迅速和廣泛的影響。

二、社會文化因素與身體意象困擾的相關研究

(一) 媒體與身體意象困擾的關係

現代社會中，大眾傳播媒體已成為資訊傳遞的主要媒介。社會文化中有關男性和女性理想體型的標準，反覆不斷地透過電視、電影、網路、報章、雜誌等傳播媒體迅速傳

遞給社會大眾，Groesz、Levine 和 Murnen(2001)發現多數人接受這些媒體訊息後，將社會理想體型內化為自身標準，Tiggemann(2006b)也發現青少年和這些標準做比較會產生身體不滿意，甚至造成飲食疾患。McCabe 和 Ricciardelli(2001, 2003)的研究則發現，由於某些理想的標準難以達成，許多青少年為了符合社會期許的外貌和身材，因而採取極端且不健康的方式來改變身體，例如吃瀉藥、催吐、服用類固醇、節食、過度運動等，這些行為對於青少年的身體和心理健康均造成嚴重傷害。

許多國外研究發現，接觸媒體的理想體型訊息和身體不滿意有關。Groesz 等人(2001)針對 25 篇論文進行回顧性研究，探討電視廣告或雜誌等媒體中呈現的纖瘦理想體型對於女性身體意象的影響，這些研究的受試者主要為大學生。研究結果顯示：女性受試者在看完纖瘦的媒體影像之後，其身體意象顯著地比看一般體型、較胖體型或無生命物體的更為負面，且 19 歲以下的女性較容易受纖瘦媒體影像的影響。Hargreaves 和 Tiggemann(2004)以 595 位八至十二年級的青少年男女進行研究，欲瞭解受試者接觸媒體的理想體型後對其身體意象的影響，結果發現：看了有關理想體型廣告的青少女，其身體不滿意的程度增加；而看了有關理想體型廣告的青少年男、女，其負面情緒和外表比較的頻率皆增加。Harrison 和 Cantor(1997)的研究也發現，媒介接觸較多會增加大學女生的身體不滿意、飲食失調、期望瘦身等。

近十年來國內相關的研究也呈現相似的結果：接觸媒體的理想體型訊息和身體不滿意有關。周雯翎(1998)探討高中職一、二年級學生觀看具身體形象的廣告訊息後，對其自我身體形象的影響，研究發現：看過身體形象的廣告訊息後，男、女的身體意識(body awareness)都下降，且女性下降的程度達顯著，而男性在觀看過具身體形象訊息的廣告後，身體自尊下降的程度反而比女性大，且呈現顯著的差異。文星蘭(2004)針對高中職學生進行的身體意象研究，探討電視媒體的接觸與身體意象的關係，研究發現：感受到愈多來自電視媒體的社會壓力者，對自己身體各部位的滿意度愈低，且愈重視外表。

國外有些學者以「社會文化理論」與「社會比較理論」的觀點來探討媒體對身體意象的影響。Morrison、Kalin 和 Morrison(2004)針對 1543 位 15~19 歲的青少年男女進行研究發現，個體進行廣泛性的社會比較(universalistic social comparison)與身體意象評價(body-image evaluation)有負相關，而和身體意象的投入(body-image investment)有正相關；意即當個體愈常和媒體上的標準體型進行社會比較時，其對自我的身體意象會愈不滿意，且會投注心力進行更多改變體型的行為。Jones(2001)的一項研究中也發現，青少年男女和同儕或媒體模特兒進行體重的社會比較，與其身體不滿意有關。可見當個體和

理想化的形象(idealized images)比較時，會因為理想和現實之間的差距，而對自己的身體產生負面評價。

許多研究也發現，媒體訊息對於青少年想改變自己外表、身材的行為和動機有關。McCabe 和 Ricciardelli(2001)以 1266 位七至十年級的青少年男女為受試者，探討同儕回饋、父母回饋和媒體對青少年身體改變策略(增重、增加肌肉或減重)的影響，結果顯示媒體和重要他人的回饋對於青少年男女的身體改變策略皆有影響，且對女生的影響較大；此外，女生多採取減重的身體改變策略，而男生則多採取增重和增加肌肉的策略。王麗瓊(2001)以 451 位國中男女學生為樣本，探討影響國中生身體意象的相關因素，研究結果顯示：對電視偶像明星的身材和外表認同程度愈高者，對自己的體重過重愈關注，且對於身體外表的修飾也投入愈多心力；此外，承受來自電視媒體所形塑的標準身材和外表之社會壓力愈大者，對體重的變化愈留意，對身體外表的美觀也愈重視。賈文玲(2001)針對 481 位 13~18 歲的青少年男女，探討其身體意象與自尊、社會因素的關係，研究發現：青少年對於媒體中關於外表的訊息內化程度愈高、愈認同且愈關注，則愈傾向於採取節食或斷食的方式來控制或減輕自己的體重。上述研究結果顯示，青少年普遍受到媒體中所傳達的理想體型和外貌所影響，而採取某些行動以符合社會文化所期許的身體形象，其中女性為符合纖瘦苗條的體型而多採取節食、使用美容瘦身產品等方式，而男性則以運動、服用補給品(如類固醇)來鍛鍊體格並增加肌肉(McCabe & Ricciardelli, 2003)。

根據上述相關文獻，本研究將社會文化因素中的「媒體影響」作為自變項，探討此變項與青少年身體意象困擾的關係，並假設青少年對於社會文化中理想體型的內化程度愈高、愈常和媒體上的俊男美女做外表比較，且感受到較多來自媒體對自我外表和身材的壓力者，其身體意象困擾的程度會愈大。

(二) 同儕與身體意象困擾的關係

在青春期階段，青少年生活的重心逐漸由父母轉向同儕。同儕團體在青少年成長的過程中提供了很重要的社會資源，他們同時也是青少年態度和行為的增強者(reinforcing agents)及模仿的對象(social models)(王煥琛、柯華葳，1999)。青輔會出版的青少年白皮書(1993)整理我國青少年的調查結果指出，青少年有困擾時最常商討的對象為同學或朋友(佔 40.66%)，其次為母親(佔 22.42%)與父親(佔 14.62%)，可見同儕在青少年階段扮演了相當重要的角色。

在青少年的同儕團體中，團體成員會根據某些社會規範和期待而塑造出一個屬於該團體的特殊文化，這個團體的規範和期待會影響青少年在某些方面的態度和行為，例如學業表現、藥物濫用、抽菸和反社會行為等(Jones, 2004)。同樣地，青少年與其同儕之間也會共同創造出一種「外表文化」(appearance culture)，外表文化的形成通常是同儕間彼此談論有關外表的話題，或者討論如何節食、鍛鍊體格等而逐漸產生。外表文化中隱含著許多對於外表的規範和期待，並且透過同儕間彼此示範和增強而更加鞏固(Jones, 2004; Jones & Crawford, 2006; Jones, Vigfusdottir, & Lee, 2004)。同儕間的外表文化不僅會影響個人自我身體意象的態度和行為，也會影響個體對他人身體外表的看法(Paxton, Schutz, Wertheim, & Muir, 1999)。

Jones 和 Crawford(2006)針對 415 位七和十年級的青少年男女進行研究，結果發現：對於青少年男性和女性而言，愈常和同儕談論有關外表的話題者，其身體不滿意的程度愈高；其中女性較常談論有關外表的一般性話題，而男性則多談論如何改變身材的策略。Jones(2004)以 304 位國中和高中的青少年男女進行長期研究，在第一年進行第一次施測，一年後再次請同一群受試者填答問卷，其研究結果也顯示：不管青少年男性或女性，其身體不滿意及和同儕談論外表的頻率皆呈顯著的正相關；且青少年和同儕談論外表的頻率，可預測一年後的身體不滿意。此長期研究的結果相較於橫斷性研究提供了更有力的證據，顯示同儕間的外表談論和身體不滿意之間有不容忽視的關係。國內也有相關研究，例如賈文玲(2001)探討國中和高職學生的身體意象與自尊、社會文化因素之間的關係，研究結果顯示：當同儕間常常談論美容瘦身的話題時，則青少年對自己外表的評價愈低、對外表的重視程度愈高、傾向於認為自己的體重過重，且會採取節食或斷食的方式來控制或減輕體重。由此可見，經常和同儕談論有關外表話題的青少年，容易對自己的身體外表產生負面評價，並且會採取某些身體改變的策略來改善外表或身材，以符合同儕外表文化中的規範和期待。

在校園中，常見同儕間以對方的外表和身材互相開玩笑或是惡意的嘲笑、批評，這些負面的評價往往造成青少年對自己的外貌和身材產生負向感受，並可能進而採取節食或鍛鍊肌肉等方式來改變外表和身材(王麗瓊，2001；羅惠丹，2004)。國內外許多相關的研究都顯示，青少年男女被同儕嘲笑外表的經驗和身體不滿意、飲食困擾、憂鬱、低自尊等有很大的關聯(Tantleef-Dunn & Gokee, 2002)。Paxton 等人(1999)探討死黨和同儕影響與青少年身體意象關注、飲食節制、極端的減重行為和狂食之間的關係，發現同儕嘲笑可以預測青少年身體意象關注和節制飲食的行為。Lunner、Wertheim、

Thompson、Paxton、McDonald 和 Halvaarson(2000)以瑞典和澳洲的青少年為樣本進行跨文化研究，結果顯示在所有樣本中，有關體重的嘲笑(weight-related teasing)和身體不滿意之間皆有顯著的正相關。羅惠丹(2004)針對我國技術學院女學生進行的身體意象研究結果也發現，青少年受父母、同性同儕或異性同儕對自己體型的負向評價和嘲笑程度愈高，在節制飲食行為的程度愈高，其中以來自異性同儕的負面評價和節制飲食之間的相關較高。

根據 Festinger 社會比較理論的觀點，個體經常會選擇與相似他人做比較(Wood, 1989)，因此同儕經常成為青少年比較外表的對象，而比較之後的結果經常使得青少年對自己的身體外表產生負面評價(Jones, 2001, 2004; Jones & Crawford, 2006; Schutz, Paxton, & Wertheim, 2002)。此外，研究發現青少年比男性更常做外表的社會比較(Jones, 2001; Schutz, Paxton, & Wertheim, 2002)，且青少年外表社會比較和身體不滿意之間的相關也比青少年為大(Jones, 2004)。

綜合上述討論，同儕團體中所形塑的「外表文化」，使得青少年自覺或不自覺地將此文化中所強調的規範和期待內化為自身的價值與標準，並且以此標準來要求自己 and 別人，因而導致青少年產生負面的身體意象，或是採取某些不適當的策略以求符合理想的外型。可見，同儕對於青少年的身體意象確實有舉足輕重的影響。因此，本研究將社會文化因素中的「同儕影響」當做自變項，探討此變項與青少年身體意象困擾的關係，並依據過去相關的研究結果假設：青少年愈常和同儕談論有關外表的話題、與同儕做外表的社會比較，以及接收到來自同儕對外表的負面評價者，其身體意象困擾的程度會愈大。

(三) 父母與身體意象困擾的關係

青少年時期雖然以同儕為主要的生活重心，然而青少年的價值觀、道德感及處世態度等層面主要仍受到父母的影響(王煥琛、柯華葳，1999；王麗瓊，2001)。此外，家庭是個人在社會化的過程中最早接觸的外在環境，因此家庭對於個體身體意象的發展具有不容忽視的影響力。Rieves 和 Cash(1996)針對 152 位女大學生進行研究，探討相關的社會發展因素對其身體意象態度的影響，結果顯示：女性目前的身體意象經驗和她們所知覺母親的身體意象經驗之間有顯著正相關，亦即知覺到母親的外表評價愈高者，對自己的外表評價也愈高；另外，外表重視程度(appearance orientation)和對過重的關注(overweight preoccupation)也有同樣的情形。可見母親對女兒的身體意象之態度和行為具有某種示範作用，會影響其對自我身體的觀感。

許多研究發現父母對於子女身體外表的回饋，會影響子女的身體意象及其所採取的身體改變策略。來自父母的回饋有許多不同的形式，包含：鼓勵子女減重或增重、嘲笑或批評子女的身材、父母本身行為的示範(如節食、鍛鍊肌肉)等(McCabe & Ricciardelli, 2001, 2003; Paxton, Eisenberg, & Neumark-Sztainer, 2006; Ricciardelli, McCabe, Ball, & Mellor, 2004; Schwartz, Phares, Tantleff-Dunn, & Thompson, 1999)。

McCabe和Ricciardelli(2003)以800位七至十年級的澳洲青少年男女為對象，研究社會文化因素對身體意象和身體改變(body changes)的影響，結果發現：對青少男而言，「來自父親的回饋」可預測其身體滿意度、「來自母親的回饋」可預測其服用食物補給品(如類固醇)的頻率；對青少女而言，「來自母親的回饋」可預測其身體滿意度、身體意象重要性(body image importance)及服用食物補給品(如減肥藥)的頻率。Ricciardelli等人(2004)調查47位澳洲原住民的青少年男女，探討其知覺到的社會文化壓力、身體意象關注和身體改變策略之間的關係，結果顯示青少女採取減重的策略和父母要求其減重或增加肌肉的社會壓力有關，而青少男的身體不滿意則與其父親要求減重的壓力有關。Paxton等人(2006)針對美國806位早期青少年和1710位中期青少年進行五年的長期研究，探討影響青少年男女身體不滿意的預測因子，結果也發現對早期青少女和中期青少年男女而言，其父母本身的減重行為和鼓勵子女減重的行為，與這群受試者五年後的身體不滿意有顯著的正相關。此長期研究歷時五年，在研究上的困難度及嚴謹性更甚於一般橫斷性研究，因此所提供的研究結果更具說服力。可見父母鼓勵子女改變其身材的回饋，對於青少年的身體意象會產生負面的影響，同時也會促使青少年採取某些策略來改善體型以符合父母的要求。

Schwartz、Phares、Tantleff-Dunn和Thompson(1999)針對253名大學男女生，調查來自父母的外表回饋、身體意象和心理功能的關係，結果顯示對女性而言，父母的外表回饋與其負面身體意象有顯著相關，但對男性則否；此外，父母對於體重的嘲笑可預測女性的負面身體意象，且父母對於外表的回饋可預測男性和女性的心理功能。Ata、Ludden和Lally(2007)研究177位13~19歲的青少年男女，欲瞭解性別、家人、朋友和媒體對青少年的飲食行為和身體意象的影響，研究發現：愈常被家人嘲笑體重的青少年，身體自尊會愈低且認為自己較胖。

綜合上述結果可見，父母對於自己外表身材的態度和行為會對子女產生示範作用，影響青少年對自己身體的看法。此外，父母對子女有關外表的回饋，包括鼓勵節食或鍛鍊體格、嘲笑或批評其外表...等，也會讓子女產生負面的身體意象，並感受到自己必須

改變身材或外表以符合期待的壓力。故本研究將社會文化因素中的「父母影響」作為自變項，探討此變項與青少年身體意象困擾的關係，並依據過去研究結果假設：青少年接收到愈多來自父母對其身體外表的回饋，包括鼓勵減重或增重、嘲笑或批評等，會有愈多的身體意象困擾。

第三節 身體因素與身體意象困擾的關係

目前各國普遍皆採用身體質量指數(Body Mass Index, 簡稱 BMI)作為體重符合健康標準與否的參考，其計算方式為： $BMI = \text{實際體重}(kg) / \text{實際身高}(m^2)$ ，然後再根據 BMI 值的大小區分體型為過輕、標準、過重或肥胖(黃曬莉、張錦華，2005)，然而其區分的標準會因不同國家的體型標準及性別、年齡不同而有所差別。根據我國行政院衛生署的定義，成人的身體質量指數低於 18.5 為過瘦、 $18.5 \leq BMI < 24$ 為正常範圍、 $24 \leq BMI < 27$ 為過重，27 以上則為肥胖；此外，行政院衛生署並針對 2 至 18 歲的兒童及青少年，依據不同性別分別定義其肥胖標準。由於本研究以高中職二年級(約 17 歲)的青少年為樣本，故依據行政院衛生署的定義：男生的 BMI 低於 19 為過瘦、 $19 \leq BMI < 23.6$ 為正常範圍、 $23.6 \leq BMI < 25.6$ 為過重，25.6 以上為肥胖；女生的 BMI 低於 18.3 為過瘦、 $18.3 \leq BMI < 22.7$ 為正常範圍、 $22.7 \leq BMI < 25.3$ 為過重，25.3 以上則為肥胖。

國內外許多研究發現，BMI 值與身體意象的滿意度有關(McCabe & Ricciardelli, 2001; Li, Hu, Ma, Wu, & Ma, 2005; Sinton & Birch, 2006; Clark & Tiggemann, 2007)。McCabe 和 Ricciardelli(2001)在其研究中指出，BMI 值較高的受試者對於他們的身體有較多的不滿意，且他們較可能會從事節食或激烈的減重行為。Li 等人(2005)針對中國兒童及青少年所進行的身體意象研究中發現，身體不滿意和 BMI 或體重的相關會隨著年齡而增加，亦即隨著年紀增長，兒童和青少年愈容易因為實際體型的胖瘦而影響對自我身體的滿意度。Clark 和 Tiggemann(2007)對 265 位 9~12 歲澳洲女生的研究也顯示，BMI 和身體自尊之間呈負相關，且 BMI 值愈高的受試者，其對自我目前體型的知覺和理想體型之間的差距會愈大。

有些研究者進行長期研究，探討 BMI 是否可有效預測後來身體不滿意的發展。Rosenblum 和 Lewis(1999)探討青少年的身體意象、身體吸引力和身體質量(body mass)之間的關係，結果發現：男、女青少年在 13 歲時 BMI 較高者，到了 15 歲時身體不滿意也較高；而 15 至 18 歲則無此關係存在。Stice 和 Whitenton(2002)以 11~15 歲的青少年進行一年的長期研究，結果顯示一開始比較高的身體質量指數(BMI)，可預測後來身

體不滿意的增加。Jones(2004)的研究結果也發現，一開始 BMI 值較高的青少女，可預測其後來身體不滿意的改變較大。Paxton 等人(2006)以早期和中期的青少年男女進行為期五年的長期研究，結果發現：每個發展階段的青少年男女(早期青少男、早期青少女、中期青少男、中期青少女)，其身體質量指數皆為預測五年後身體不滿意的有效預測因子。

不過隨著近年來男性身體在媒體上出現的頻率大增，社會文化強調男性必須擁有的「肌肉猛男」體型也逐漸為男性所關注，並影響其對自我身體的看法以及選擇採取增重或減重的策略(黎士鳴譯，2001；Jones & Crawford, 2006)。Jones 和 Crawford(2006)將 415 位七或十年級的青少年男女，依照其 BMI 分為過輕、低於平均、高於平均和過重四組，研究發現：過重的女生比其他組知覺到更多需節食的壓力，且表示較常被同儕嘲笑外表；而過輕的男生則比其它組知覺到更多要鍛鍊肌肉的壓力，且相較於其它組更常被同儕嘲笑。就身體不滿意而言，過重的女生身體不滿意度最高，其次是低於平均和高於平均組，過輕的女生身體不滿意度最低；而男生則是過重組的身體不滿意顯著地較低於平均組為高。可見因社會文化的標準不同，使得過輕的男性亦承受來自外界的壓力，而必須努力鍛鍊體格以符合標準；反之，過輕的女性則因為符合纖瘦的理想體型，因而有較高的身體滿意度。

此外，許多研究也發現，雖然大部分的青少年 BMI 值皆落在正常的範圍內，但不論男女皆期望有更瘦的體型，且以女性尤為如此(引自范麗娟，2004)。黃曬莉、張錦華(2005)針對台灣民眾進行身體意象及其預測因子之研究，發現台灣民眾不論性別或年齡層，其 BMI 的平均值絕大多數都是在「標準體重」的範圍內，但卻對自己的體型普遍有所誤認，且傾向誤認為較實際胖；BMI 值偏瘦者中有過半(54.3%)的人誤認自己為較胖，BMI 值為標準體重者中也有三分之一強(38.0%)的人誤認為自己較胖；進一步分析後更發現，BMI 值偏瘦卻誤認為自己較胖的族群是以女性為主。黃淑貞、洪文綺、殷蘊雯(2003)對大學生身體意象的長期追蹤研究也發現，追蹤測量的資料中有 26.7%的大學生對自我的體型有錯誤認知，儘管大多數學生的 BMI 值屬於正常或過瘦，但仍有 24.4%的受訪學生覺得自己過胖。由上述研究發現，多數人都對於自己的體型有錯誤認知，且傾向於高估自己的體重，顯示個人的實際體型與其主觀知覺到的體型未必一致，因此有必要進一步瞭解個人自覺的體型與身體意象間的關係。

雖然多數研究仍以身體質量指數為指標，探討其與身體意象的關係，不過國內仍有研究者採用個人自覺的體重為變項。文星蘭(2004)以高中職學生為樣本，探討身體意象

對減重意圖的影響，結果發現在外表評價方面，自覺體重為過輕與適中者高於過重與肥胖者、過重者高於肥胖者；在身體各部位滿意度方面，自覺體重分類為過輕與適中者高於過重與肥胖者、過重者高於肥胖者。羅惠丹(2004)的研究也發現，自覺體重分類傾向於愈重者，其節制飲食行為的頻率愈高，且愈會從事身體活動。由此可知，自覺體型會影響個人對自己身材的看法，並促使其採取某些行動來達成理想體型的標準。因此在本研究中，研究者將以青少年的「自覺體型」為變項，探討其與身體意象困擾間的關係。

歸納上述研究結果可見，不論男性或女性，BMI 值較高者往往對自己的身體外表較不滿意，尤以女性為然。因此根據上述文獻，本研究將「身體質量指數」(BMI)及「自覺體型」當做自變項，探討此兩變項和身體意象困擾的關係，假設身體質量指數較高或主觀知覺自身體型較胖的男性和女性，身體意象困擾的程度較大。

第四節 個人背景因素與身體意象困擾的關係

本節將針對個人背景因素中的性別和家庭社經地位，與身體意象困擾之間的關係分別探討如下。

一、性別與身體意象困擾的關係

國內外許多研究身體意象的研究皆指出，男女兩性的身體意象有性別差異。女性通常比男性對自己的長相和身材更不滿意，且對外表的重視程度較高，願意花費更多時間和心力來整飾外表。Li 等人(2005)以 8038 位中國大陸男童、女童及青少年男女為對象探討其身體意象知覺，結果顯示女生的身體不滿意較男生為高。駱伯巍、高業兵、叶麗紅、周麗華、彭文波(2005)針對 3121 名大、中學生的身體體型煩惱、性別煩惱、性器官煩惱和容貌煩惱等進行抽樣調查，結果發現：在身體意象煩惱、身體體型煩惱、和性別煩惱方面，皆為女性的比例多於男性；唯性器官煩惱為男性多於女性。文星蘭(2004)研究高中職學生的身體意象及減重意圖發現，對於外表的評價和身體各部位的滿意度均為男生高於女生，而外表取向（重視外表的程度）則是女生高於男生。周玉真(1992)、林宜親(1998)、王麗瓊(2001)、尤媽媽(2002)等國內研究者的身體意象相關研究，也發現同樣的結果。

在長期研究中，男、女兩性身體意象的發展亦呈現性別差異。黃淑貞、洪文綺、殷蘊雯(2003)針對台灣的大學生探討其身體意象的分佈及長期變化情形，發現：對於身體意象的評價，男生較女生正向；且女生較男生更加關注外表與體重，兩年半後的長期追

縱此現象仍然存在。Rosenblum 和 Lewis(1999)以 115 名青少年男性和女性，分別在 13、15 和 18 歲時測量其身體意象、身體吸引力及 BMI，以瞭解此三個變項隨時間發展的關係，結果發現：男、女兩性在 13 歲時身體不滿意無顯著差異，然而到了 15 歲則有顯著差異，青少年在 13 歲至 15 歲時對其身體的不滿意有顯著的增加，而青少年在此階段身體不滿意則有下降的趨勢。Paxton 等人(2006)針對早期和中期的青少年男女進行研究，結果亦發現女性的身體不滿意度大於男性。上述結果顯示，青少年對於身體外表的評價會隨著進入青春期的時間愈來愈久，逐漸出現越來越負面的趨勢，而青少年對身體不滿意則隨著年齡遞減。

由於社會文化對於男性和女性的理想體型有不同的期待，因此導致男女兩性所在意的的身體部位有性別差異，對於身體各部位的滿意程度也不同。男性大多期望自己的體格健壯，有豐厚的胸膛、結實的手臂及寬闊的肩膀，而不喜歡自己是瘦弱的；女性則希望自己愈苗條愈好，同時又擁有豐胸和翹臀。Garner 於 1996 年進行一項大型的身體意象研究調查發現，女性最不滿意自己的身體部位分別是腰腹部(71%)、體重(66%)和下半身(61%)，而男性最不滿意的身體部位則是腰腹部(63%)、體重(52%)和肌肉張力(45%)(引自 Cash, 2002a)。Rosenblum 和 Lewis(1999)針對 115 位青少年男女進行五年的身體意象縱貫研究，結果顯示在不同年齡階段，青少年男女對身體各部位的不滿意皆存在性別差異：在 13 歲時，女性對自己體格的不滿意顯著高於男性；15 歲時，女性對臉部、側臉、屁股、小腿、大腿的不滿意顯著高於男性；18 歲的青少年，其腰部、屁股、鼻子、大腿的不滿意也顯著高於男性。Jones(2001)以 80 位九、十年級的青少年男女為樣本，要求其描述有吸引力的同性或異性特質，結果發現：對青少年而言，有高達 83% 的受試者認為理想的女性特質和「臉蛋」有關，59% 的受試者認為「體重」很重要；對青少年而言，高達 77% 的受試者認為理想男性特質和「體型/體格」有關，其次是身高(佔 53%)和體重(佔 50%)。在評定異性特質時，男性也認為女性的「臉蛋」很重要(佔 87%)，其次是「體重」(佔 57%)；女性則認為男性的「臉蛋」和身體吸引力最有關(佔 93%)，其次才是「體型/體格」(佔 83%)。整體而言，女性對身體部位的不滿意程度仍較男性為高，且男女所關注的身體部位因社會期待不同而有差異。

由於社會上對於兩性體型的不同期待，使得男性和女性會選擇採取不同的方式來改善自己的外表和身材。男性通常藉由運動來鍛鍊體格，讓身材變得更健壯；而女性多採取節食或使用美容瘦身產品等方式，來讓身材變得纖瘦苗條(黎士鳴譯, 2001; McCabe & Ricciardelli, 2001, 2003; Ricciardelli, et al., 2004)。McCabe 和 Ricciardelli(2001)以 1266 位

七至十年級的青少年男女為研究對象，探討青少年男性和女性身體意象和體型改變策略的差異，以及社會文化因素對於青少年增重、增加肌肉及減重的影響，研究結果顯示：女性的身體滿意度顯著的較男性為低，且女性會對體型更重視、採取更多的減重策略以及更嚴格的飲食控制；而男性則傾向於使用較多策略來增重及增加肌肉。Ricciardelli 等人(2004)的研究發現，女性比男性採取更多的減重策略、感受到更多來自其母親要求減重的壓力，而男性則感受到較多來自媒體所傳達要增加肌肉的壓力。

綜合上述研究結果可見，女性的身體意象一般較男性為負面，且對外表的重視程度較高。這或許和男、女兩性在成長歷程中所感知到的社會文化期待不同——女性相較於男性更易以外表來定義自我價值(Thompson et al., 1999)，因而造成女性身體不滿意的情況較嚴重。此外，由於社會文化對兩性的理想體型有不同的期待，因此男性和女性對各身體部位的重視程度有異，且會採取不同的策略來改變身材以符合社會文化的標準。基於上述文獻，本研究將個人背景變項中的「性別」作為自變項，探討性別和身體意象困擾的關係，並依據過去研究結果假設女性身體意象困擾的程度較男性為大。

二、家庭社經地位與身體意象困擾的關係

目前許多探討家庭社經地位與身體意象的關係之研究，所得到的研究結果並不一致。有些研究發現，不同家庭社經地位的青少年對自己身體外表的滿意程度不同。Abell 和 Richards(1996)針對 84 位男女大學生為對象，調查體型滿意度和家庭社經地位的關係，研究發現：高社經地位者的「實際體重—理想體重」、「目前體型—理想體型」的差距皆最小；而低社經地位者在上述兩項指標的數值皆最大，顯示來自高家庭社經地位的青少年對自己體型的滿意度最高，而低社經地位者的體型滿意度最低。國內研究者文星蘭(2004)以 1007 位高中職的男女學生為樣本，調查研究對象的父母教育程度（作為家庭社經地位的指標）和身體各部位滿意度的關係，結果顯示：青少年的父母教育程度在大學以上者，對於身體各部位滿意度高於父母教育程度為國小和高中者，亦即對身體各部位滿意度較高的青少年，多來自父母教育程度較高的家庭。

然而，有些研究則發現家庭社經地位和身體意象間沒有顯著的關係。Robinson 與其同事(1996)以 939 位 12~13 歲的女孩為對象，調查父母教育程度（作為家庭社經地位的指標）和身體滿意度的關係，結果發現父母教育程度與青少年身體滿意度無顯著的相關。國內許多身體意象的研究也發現類似的結果，賈文玲(2001)針對 481 位國中和高中職的青少年男女進行研究，發現青少年的家庭社經地位高低並不會影響其對自己身體外

表的看法及感受。羅惠丹(2004)以某技術學院 630 位女學生為樣本也發現，不同家庭社經地位的青少年在身體意象上並無顯著差異。有研究者對此現象做出解釋，認為二十世紀後由於大眾傳播媒體的發展，社會大眾從媒體中接收到同樣的「理想體型」—男性要勇猛健壯、女性要纖瘦苗條。因此，不同社會階層的人在媒體所傳遞的理想體型壓迫之下，都普遍對自己的身體外表感到不滿意(黎士鳴譯，2001)。

本研究將「家庭社經地位」作為自變項，探討此變項和身體意象困擾的關係。雖然過去研究在探討家庭社經地位和「身體滿意度」的關係時，所得到的研究結果並不一致，不過尚未有研究檢視家庭社經地位與身體意象困擾的關係。故本研究欲檢驗父母的教育程度和職業水準是否對青少年的身體意象困擾有顯著影響。



第三章 研究方法

承續前述研究目的及相關文獻回顧，在此擬提出本研究之研究方法。本章共分為五節：第一節提出研究架構，第二節為研究對象，第三節陳述本研究所使用的研究工具及正式問卷的信、效度，第四節說明研究程序，第五節為資料處理與分析方法。

第一節 研究架構

根據研究目的及文獻探討，提出本研究架構（如圖 3-1-1）。自變項為社會文化因素（媒體、父母、同儕）、身體因素(BMI、自覺體型)和個人背景因素（性別、家庭社經地位），探討其與身體意象困擾此一依變項的關係。此外，並針對身體意象困擾問卷進行量表效標關聯效度的檢驗，以身體意象評價、身體意象憂鬱、身體意象的生活品質及飲食態度作為效標，探討其與身體意象困擾之間的關係。

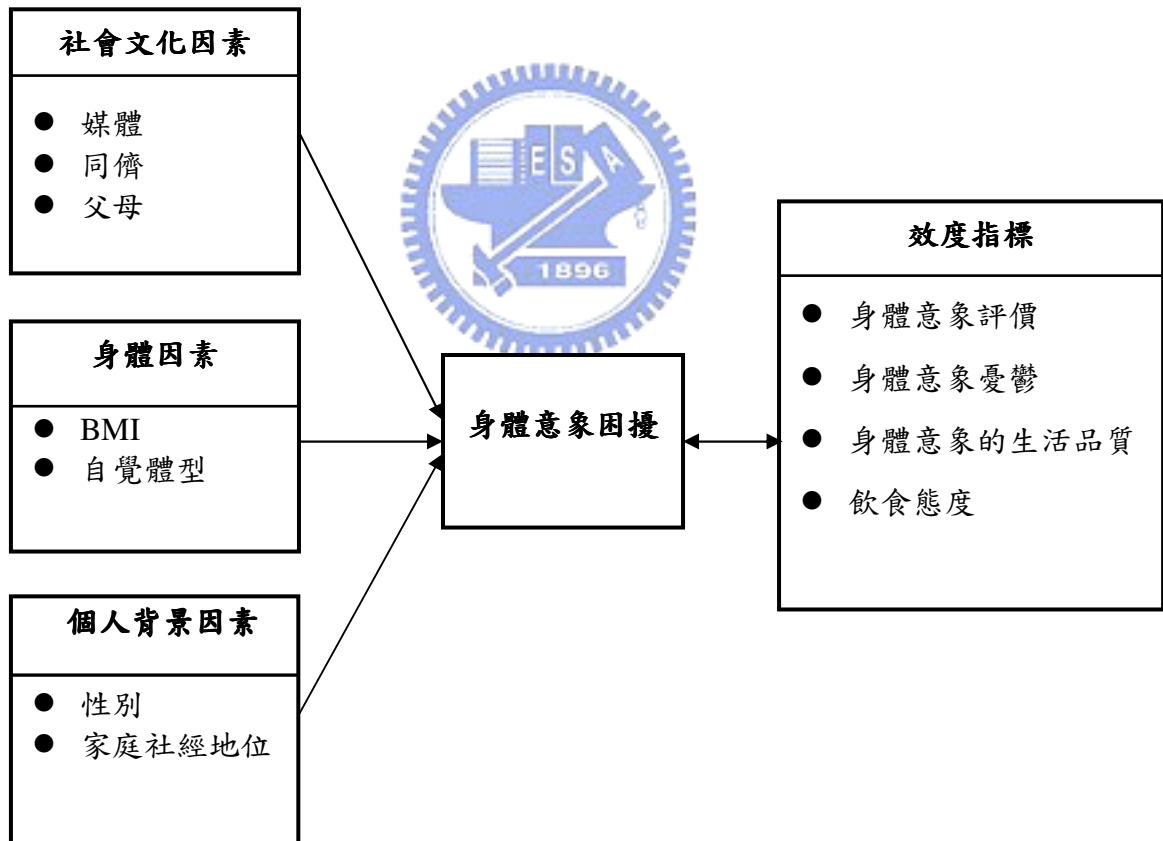


圖 3-1-1 研究架構

第二節 研究對象

本研究採立意取樣的方式，以九十六學年度就讀於高雄市一所高工、高雄縣一所中學、屏東縣兩所中學等四所學校的二年級學生為對象，每個學校各四個班級，共取得 540 份問卷，刪除無效問卷 2 份，有效問卷為 538 份，回收率高達 99.63%。

樣本結構如下所示（表 3-2-1）：

表 3-2-1 正式施測之樣本結構

學校名稱	高雄市高工		高雄縣中學		屏東縣 A 高中		屏東縣 B 中學	
性別	男	女	男	女	男	女	男	女
人數	80	23	83	44	67	88	46	107
總人數	103		127		155		153	

第三節 研究工具

本研究採取匿名的問卷調查法，研究者根據研究目的、研究架構及相關文獻探討，篩選適合的研究工具。本研究所使用的測量工具包含：「個人基本資料」、「身體意象困擾問卷」、「社會文化因素量表」、「身體意象評價量表」、「身體意象憂鬱之情境量表」、「身體意象生活品質量表」、「飲食態度量表」七個部份(附錄一、二)。

在預試後，研究者已針對預試問卷進行項目分析。根據項目分析的結果，大部分量表的題項均具有良好之鑑別力，惟「飲食態度量表」的鑑別度較差。然預試時所採用的樣本數較少，故可能導致部分題項鑑別力較低。因此研究者在正式施測時僅針對部分語句進行潤飾修改，並根據受試者的反應，刪除部分不適宜的題項，其餘題目仍保留以進行正式施測。本節將針對正式問卷的內容、計分方式及信、效度考驗的結果做說明。

一、個人基本資料

(一)個人背景變項

包括性別、年齡、學校類別、身高、體重、父母教育程度、父母職業。其中，研究者將受試者自填的身高和體重換算為身體質量指數(BMI)，父母教育程度和父母職業則是家庭社經地位的指標。以下針對此兩個變項的計算方式詳細說明如下：

1. 身體質量指數(body mass index, 簡稱 BMI)：

身體質量指數的換算係依據計算公式：實際體重(kg)/實際身高(m²)。實際體型的分類標準依據行政院衛生署的「兒童與青少年肥胖定義與處理原則」之指標：就 17 歲的

青少年而言，男生的 BMI 低於 19 為過瘦、 $19 \leq \text{BMI} < 23.6$ 為正常範圍、 $23.6 \leq \text{BMI} < 25.6$ 為過重，25.6 以上為肥胖；女生的 BMI 低於 18.3 為過瘦、 $18.3 \leq \text{BMI} < 22.7$ 為正常範圍、 $22.7 \leq \text{BMI} < 25.3$ 為過重，25.3 以上則為肥胖。

2. 家庭社經地位(socio-economic status, 簡稱 SES)

根據受試者所填寫的父母親教育程度及職業類別，計算其家庭社經地位的等級。由受試者填寫父母的教育程度及職業類別後，再將教育程度和職業類別區分為五個等級（表 3-3-1）。家庭社經地位的計算是以父母親兩人當中，教育程度和職業類別的等級較高者為代表，參照 Hollingshead 於 1957 年提出的二因素社會指數(two-factor index of social position)，將教育指數乘以 4，加上職業指數乘以 7，所得之總分為家庭社經地位指數（表 3-3-2）。根據計算所得之家庭社經地位指數，將研究對象的家庭社經地位分為高、中、低三個等級，41~55 分為高家庭社經地位、30~40 分為中家庭社經地位、11~29 分為低家庭社經地位。

表 3-3-1 教育程度與職業等級

等級	教育程度	職業等級
1	研究所（碩士、博士）	高級專業人員、高級行政人員
2	大學、專科畢業	專業人員、中級行政人員
3	國中、高中（職）	半專業人員、一般公務人員
4	國小	技術性工人
5	不識字	半技術性、非技術性工人、無業

表 3-3-2 家庭社經地位等級之換算

教育等級	教育指數	職業等級	職業指數	社經地位指數	社經地位等級
(1)	5	(1)	5	$5 \times 4 + 5 \times 7 = 55$	
(2)	4	(2)	4	$4 \times 4 + 4 \times 7 = 44$	高(41~55)
(3)	3	(3)	3	$3 \times 4 + 3 \times 7 = 33$	中(30~40)
(4)	2	(4)	2	$2 \times 4 + 2 \times 7 = 22$	低(11~29)
(5)	1	(5)	1	$1 \times 4 + 1 \times 7 = 11$	

(二)自覺體型指標

在正式問卷中，以一個題項作為判別受試者「自覺體型的胖瘦程度」之指標(附錄二)。相對於身體質量指數(BMI)為實際體型的指標，此題項為受試者對於自己體型胖瘦程度的主觀知覺，採五點量表的方式計分，由「太瘦」(1分)到「太胖」(5分)。

二、身體意象困擾問卷

翻譯自 Cash 等人(2004)所修訂的身體意象困擾問卷(Body Image Disturbance Questionnaire, 簡稱 BIDQ)。此問卷的目的在測量青少年對自我身體外表的評價和關注, 以及此評價和關注對於青少年的社交活動、人際關係和其它重要領域的功能所產生的負面影響程度。本問卷題目有 7 題, 採五點量表的方式計分, 累計所有題目得分, 分數愈高表示身體意象困擾的程度愈高; 其中第 1、2、5、6、7 題另有開放式問答題, 可提供更豐富的質性資料。

Cash 等人(2004)以 295 位大學生為樣本進行此量表的信、效度檢定, 當以女性 (220 位) 為對象時所得內部一致性信度(Cronbach α)為.89, 各項目與總分相關為.43 到.78; 以男性 (75 位) 為對象時得到 α 值亦為.89, 各項目與總分相關為.46 到.81, 顯示本量表具有相當程度的一致性與穩定性。效度方面, Cash 等人(2004)以身體意象評價量表(Cash, 2000) ($r=-.63 / -.58$)、身體各部位滿意度量表(Cash, 2000) ($r=-.62 / -.57$)、身體意象憂鬱之情境量表(Cash, 2002b) ($r=.75 / .70$)、身體意象生活品質量表(Cash & Fleming, 2002) ($r=-.44 / -.36$)、飲食態度量表(賴靖薇, 2002) ($r=.59 / .30$)、害怕負面社會評價量表(Leary, 1983) ($r=.54 / .38$), 以及憂鬱量表(Radloff, 1977) ($r=.43 / .30$) 作為效標, 分別針對女性和男性樣本進行同時效度的檢驗, 發現各量表與身體意象困擾量表間均有顯著的相關, 顯示此量表有良好的效標關聯效度。

由於本研究的主要研究問題之一, 即為檢驗身體意象困擾問卷在我國青少年樣本的信度與效度, 故本問卷的信效度分析結果將留待第四章第一節再做詳細的說明與討論。

三、社會文化因素量表

本研究所採用的社會文化因素量表, 為研究者參考相關文獻並和指導教授討論後編制而成。量表的目的是在測量媒體、同儕、父母等社會文化因素, 對於青少年身體意象困擾的影響程度。此量表題目共計 15 題, 其中 5 題為媒體影響、5 題為同儕影響、5 題為父母影響。媒體影響的題目文字包含青少年對媒體所傳達的理想體型之內化、與媒體人物作外表的社會比較, 以及接收媒體訊息後對自我外表和身材的壓力感受; 同儕影響的題目內容包含來自同儕間的外表負面評價、外表社會比較、談論有關外表和身材的話題, 以及接收同儕訊息後對自我外表和身材的壓力感受; 父母影響的題目包括來自父母的外表負面評價、談論有關外表和身材的話題、學習父母改善身材的方式, 以及接收父母訊息後對自我外表和身材的壓力感受。以五點量表的方式計分, 由「非常不同意」(1

分)到「非常同意」(5分),累計所有題目得分,得分愈高表示受到社會文化因素影響的程度愈大。

本量表以正式施測的樣本進行信、效度分析。首先進行探索性因素分析,採主成分分析法、最大變異法轉軸,因素之特徵值必須大於1為取捨,並刪除因素負荷量低於0.4之題項。刪除的題目為第5、9、15題,最後保留十二題。萃取出二因素,命名為「媒體與同儕影響」及「父母影響」。KMO值.909,共可解釋整體變異量之55.00%,整體內部一致性信度(Cronbach α)為.88(表3-3-3)。第一個因素「媒體與同儕影響」的信度為.88;第二個因素「父母影響」只保留3題,信度為.61,本因素信度略低,可能是題目太少,或題目仍有雜質造成,未來還需進行文字修整或以訪談了解其真正原因。

表 3-3-3 社會文化因素量表之因素分析摘要表

題項	因素	
	媒體與同儕影響	父母影響
1. 我希望自己有像模特兒一樣的外表和身材。	.823	
7. 假如我的外表和身材像模特兒一樣,我會更有自信。	.812	
8. 看到我的朋友身材比我好,會讓我想要跟她(他)一樣。	.792	
10. 看到電視或雜誌中的俊男美女,會讓我想改變自己的外表或身材。	.751	
4. 我會將自己的外表、身材和電視上的俊男美女作比較。	.677	
11. 我會將自己的外表、身材和朋友作比較。	.668	
13. 我覺得身材苗條(體格壯碩)的模特兒穿衣服比較好看。	.611	
14. 我會因為朋友嘲笑我的外表或身材而想辦法改善。	.516	.442
2. 我的朋友會和我談論身材苗條(體格壯碩)的好處。	.466	
12. 我的父母鼓勵我和他們一起改善身材。		.831
6. 我會學習父母改善身材的方式來改善我自己的身材。		.745
3. 我會因為父母批評我的外表或身材而想辦法改善。		.523
解釋變異量(%)	36.93	18.07
累積解釋變異量(%)	36.93	55.00
內部一致性信度(整體=.88)	.88	.61

四、身體意象評價量表

翻譯自 Cash(2000)所編制的「多向度自我身體關係問卷」(Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire, 簡稱 MBSRQ),採用其中與身體外表評價有關的「外表評價分量表」(Appearance Evaluation Subscale)。此量表共計7題,採五點量表的方式計分,由「非常不同意」(1分)到「非常同意」(5分),累計所有題目得分,得分愈高表示對自己身體外表的評價愈正向、愈滿意自己的外表。

測量工具的信度方面，Cash(2000)以美國 18 歲以上的成人為樣本(996 位男性、1070 位女性)，得出此量表的內部一致性信度為.88 / .88(男 / 女)，一個月後的再測信度為.81 / .91(男 / 女)。Cash 等人(2004)以 295 名大學生為樣本，所得內部一致性信度為.89。Wang 和 Wang(2004)翻譯多向度身體自我關係問卷，以國內 296 名大學生為樣本，所得之內部一致性信度為.72。可見此量表具有良好的一致性與穩定性。

以本研究正式施測的樣本進行探索性因素分析，採主成分分析法、最大變異法轉軸，因素之特徵值必須大於 1 為取捨，並刪除因素負荷量低於 0.4 之題項。萃取出二因素，由於此因素分析的結果與「台灣地區學生身心發展模式之研究計畫」(林珊如、黃芳銘等人，2007)中身體意象此一變項的因素結構符合，故依照該計畫將本量表的兩個因素分別命名為「正向外表評價」及「負向外表評價」。KMO 值為.713，共可解釋整體變異量之 58.55%，整體內部一致性信度(Cronbach α)為.73(表 3-3-4)。

表 3-3-4 身體意象評價量表之因素分析摘要表

題項	因素	
	正向外表評價	負向外表評價
1. 我覺得我的身材很性感。	.776	
3. 我覺得大多數人都認為我長得很美、很帥。	.745	
4. 我喜歡自己沒穿衣服時的樣子。	.695	
2. 我喜歡自己這個樣子的長相。	.621	
5. 我喜歡穿合身的衣服。	.507	
6. 我不喜歡自己的身材。		.909
7. 我覺得我的身材不吸引人。		.869
解釋變異量(%)	33.15	25.40
累積解釋變異量(%)	33.15	58.55
內部一致性信度 (整體=.73)	.71	.79

五、身體意象憂鬱之情境量表

翻譯自 Cash(2002b)所編制的「身體意象憂鬱之情境量表—簡要版」(The Short Form of The Situational Inventory of Body-Image Dysphoria, 簡稱 SIBID-S)。此量表目的為測量青少年在不同的特定情境中，對自己身體外表產生負面感受的頻率為何。這些情境包含社交或非社交的場合及活動，例如：打扮、吃東西、親密關係、注意到自己的身體、和他人相處...等。此量表共計 20 題，採五點量表的方式計分，選項分別為「從不」(0 分)、「有時」(1 分)、「經常」(2 分)、「常常」(3 分)、「幾乎總是」(4 分)，各題得分愈高

表示在該情境中對自己身體外表產生負面感受的頻率愈高。根據預試時受試者的反應，刪除原始問卷第 1 和 12 題，保留十八題。

本工具的信度方面，原量表之內部一致性信度(α)為.96(男、女)，一個月後的再測信度為.80(男)、.96(女)。效度方面，Cash(2002b)以貝克憂鬱量表(Beck, Ward, & Mendelson, 1961) ($r=.53$)、害怕負面社會評價量表(Leary, 1983) ($r=.61$) 及 Texas 社交行為問卷中的社會自尊(Helmreich & Stapp, 1974) ($r=-.50$) 為效標進行效標關聯效度檢驗，發現此量表與各效標間均有顯著的相關，顯示此量表的效標關聯效度良好。此外，Cash(2002b)亦針對此量表進行因素分析，發現此量表為單一維度(unidimensional)的因素結構。

以本研究正式施測的樣本進行探索性因素分析，採主成分分析法、最大變異法轉軸，因原量表為單一因素，故強迫萃取一個因子，亦即「身體意象憂鬱情境」因素。KMO 值為.948，共可解釋整體變異量之 51.16%，整體內部一致性信度(Cronbach α)為.94。整體而言本量表的因素負荷量皆高，信、效度都適當。

六、身體意象生活品質量表

翻譯自 Cash 和 Fleming(2002)所編制的「身體意象生活品質量表」(Body Image Quality of Life Inventory, 簡稱 BIQLI)。此量表的目的是測量青少年的身體意象對其日常生活中各種經驗所產生的影響(如：對自我的感覺、人際關係、性行為、飲食、運動、打扮等)，該影響可能是正面、負面、或是沒有影響。此量表共計十九題，採七點量表的方式計分，選項分別為「重度的負面影響」(-3分)、「中度的負面影響」(-2分)、「輕度的負面影響」(-1分)、「沒有影響」(0分)、「輕度的正面影響」(1分)、「中度的正面影響」(2分)、「重度的正面影響」(3分)。為便於後續的統計分析和解釋，故在施測後將計分方式依序改為 1、2、3、4、5、6、7 分，各題得分愈高表示青少年的身體意象對於該生活經驗的影響愈正向，各題得分愈低表示青少年的身體意象對於該生活經驗的影響愈負向。

Cash 和 Fleming(2002)以 116 位大學生為樣本發展此量表，所得之整體內部一致性信度高達.95，二到三週的再測信度為.79，顯示此量表具有相當的一致性與穩定性。就效標關聯效度而言，此量表與身體各部位滿意度量表(Cash, 2000)有顯著的正相關($r=.66$)、與過重關注(Cash, 2000)有顯著負相關($r=-.31$)、與外表基模量表(Cash & Labarge, 1996)有顯著的負相關($r=-.24$)，據此顯示此量表亦有良好的效度。

以本研究正式施測的樣本進行探索性因素分析，採主成分分析法、最大變異法轉

軸，因原量表為單一因素，故強迫萃取一個因子，亦即「身體意象生活品質」因素。KMO 值為.913，共可解釋整體變異量之 43.59%，整體內部一致性信度(Cronbach α)為.92。

七、飲食態度量表

本量表參考賴靖薇(2002)翻譯自 Garner 與其同事在 1982 年所修訂的飲食態度量表 (Eating Attitude Test, 簡稱 EAT)。該量表共有三個因素，分別為：(1)節食(dieting)：13 題，得分為 0~39 分；(2)口腔控制(oral control)：7 題，得分為 0~21 分；(3)暴食與食物偏見(bulimia and food preoccupation)：6 題，得分為 0~18 分。全量表共計 26 題，以六點量表的方式計分，選項分別為「從不」、「很少」、「有時」、「常常」、「很常」、「總是」，計分方式依序為 0、0、0、1、2、3 分，故總分為 0 至 78 分，其中第 25 題為反向計分題。總量表得分愈高，表示飲食失調的傾向愈高。此量表以 20 分為臨界分數，得分大於或等於 20 分者具有病理性 EAT 分數，為飲食失調的高風險者。

在信度方面，Garner 等人在 1982 年比較厭食症和一般女大學生所得之研究結果指出，此量表的內部一致性信度為.90 和.83。賴靖薇(2002)以 101 位國中學生進行信度檢驗，所得之整體內部一致性信度為.75，但其並未針對此量表進行效度的考驗，且未進行因素分析而直接沿用原量表的因素結構，因此無法得知此量表的效度結果。李依齡(2005)以 456 名舞蹈系的大學生為樣本對此量表進行信、效度考驗，探索性因素分析刪除第 26 題後，得到和原量表相同的三個因素(節食、暴食與食物偏見、口腔控制)，其內部一致性信度分別為.83、.71 和.79。

本量表以正式施測的樣本進行信、效度分析。首先進行探索性因素分析，採主軸因子分析法、Promax 斜交轉軸，因素之特徵值必須大於 1 為取捨，並刪除因素負荷量低於 0.4 之題項，最後保留十八題。本研究所得之因素結構和原量表不同，故依據本研究所得之因素分析結果，將此量表分為五個因素，並依據各因素中的題項內涵分別命名為：「節食」、「過度食物關注」、「避免高熱量食物」、「過瘦」及「暴食」。KMO 值.813，共可解釋整體變異量之 51.35%，整體內部一致性信度(Cronbach α)為.81(表 3-3-5)。「避免高熱量食物」及「暴食」兩因子的信度分別為.68 及.57，略低於 0.7，顯示此兩因素的題目尚待改進。未來對「避免高熱量食物」宜增加題目，「暴食」部分可能因在一般青少年中較少發生，導致信度較低，未來亦應由訪談樣本後謀求改進。

表 3-3-5 飲食態度量表之因素分析摘要表

題項	因素				
	節食	過度食物 關注	避免高熱 量食物	過瘦	暴食
11.老是希望自己更瘦。	.862				
1. 極端害怕體重過重。	.839				
12.當我運動的時候，所想的是要消耗掉熱量。	.810				
14.老是想著自己的身上有脂肪。	.676				
2. 雖然肚子餓，還是避免吃東西。	.557				
23.進行節食的行為。	.461				
21.花太多的時間和心思在食物上。		.845			
3. 腦子裡老是想著食物。		.636			
18.覺得食物控制了自己的生活。		.532			
4. 曾經暴飲暴食過，在當時覺得自己無法停下來不吃。		.527			
16.避免吃含糖的東西。			.751		
7. 特別避免吃含高醣類的食物(例如：米飯、麵包、洋芋等)。			.725		
6. 清楚知道自己所吃食物卡路里的含量。			.453		
13.別人覺得我太瘦了。				.846	
8. 覺得別人希望我能吃得更多一點。				.765	
9. 吃完食物後再嘔吐出來。					.705
10.吃完食物後，有非常強烈的罪惡感。					.593
26.在進餐完後有要去嘔吐的衝動。					.488
解釋變異量(%)	24.53	9.77	7.06	6.06	3.93
累積解釋變異量(%)	24.53	34.3	41.36	47.42	51.35
內部一致性信度 (整體=.81)	.85	.75	.68	.78	.57

第四節 研究程序

本研究的實施程序如下：

一、擬定問卷初稿

根據本研究目的、研究架構及相關文獻探討，篩選適合的研究工具，並和指導教授討論、翻譯修改之後擬定問卷初稿，包括「個人基本資料」、「身體意象困擾問卷」、「社會文化因素量表」、「身體意象評價量表」、「身體意象憂鬱之情境量表」、「身體意象生活品質量表」、「飲食態度量表」七個部份。

二、預試

為初步瞭解研究對象於填答問卷時的反應及題目的適切性，並估計施測所需的時

間，故以正式施測的受試者以外的另外兩個班級為對象進行預試。研究者於民國 97 年 1 月 14、23 日分別對新竹市兩所高中各一班的學生施測，共得預試問卷 82 份。預試時，研究者先說明研究目的及填答問卷時的注意事項，並清楚告知受試者在填答過程中對題目內容的理解或字句的陳述有任何問題，皆可立即向研究者反映，以作為修訂正式問卷的參考。研究者亦全程參與預試的施測過程，以便隨時為提問的受試者解答。

三、正式施測

施測前，研究者先和受試學校聯繫，說明研究目的、施測方式、施測時間及施測地點，取得學校同意後再請求教師協助，於課堂上進行施測，施測時間為三月份。

第五節 資料處理與分析

研究者回收問卷後將資料進行編碼，並依據研究目的及變項的屬性，以 SPSS 12.0 中文版的統計套裝軟體進行資料的分析。本研究的資料處理與分析方法如下(表 3-5-1)：

一、描述性統計資料

對於自變項和依變項的分佈情形之描述：

1. 類別變項的資料以百分比進行描述（例如：「身體意象困擾問卷」的開放式問答题）。
2. 連續變項的資料以平均數、標準差等進行描述，包含青少年的身體意象困擾、社會文化因素（媒體、同儕、父母）、身體因素（身體質量指數、自覺體型）等。

二、推論性統計資料

1. 以獨立樣本 t 檢定(t-test)考驗研究對象的性別（男/女）、學校類別（高中/高職）不同，在身體意象困擾是否有差異。
2. 以單因子變異數分析(One-way ANOVA)考驗研究對象的身體質量指數、自覺體型、家庭社經地位不同，在身體意象困擾是否有差異。
3. 以皮爾森積差相關(Pearson product-moment correlation)探討社會文化因素（媒體、同儕、父母）、身體因素（BMI、自覺體型）、個人背景因素（性別、家庭社經地位）等自變項與身體意象困擾之間的相關。
4. 以皮爾森積差相關(Pearson product-moment correlation)探討身體意象困擾與身體意象評價、身體意象憂鬱、身體意象的生活品質、飲食態度等效標之間的相關。

5. 以多元迴歸分析(hierarchical regression analysis)探討社會文化因素(媒體、同儕、父母)、身體因素(BMI、自覺體型)、個人背景因素(性別、家庭社經地位)對身體意象困擾的預測力。

三、內容分析

針對身體意象困擾問卷的五題開放式問題進行內容分析，僅以有回答該題項的受試者作分析，因此青少年男性和女性在「最感困擾的身體部位」此題項的回答率分別為 148 / 276 和 195 / 262，在「外表關注對生活產生的影響」、「外表關注對人際交往產生的干擾」、「外表關注對課業學習狀況產生的干擾」，以及「外表關注導致逃避某些事情」等四個題項的回答率均為 141 / 276 (男) 和 191 / 262 (女)。

研究者依據受試者回答的內容依序進行歸類，無法歸類者則合併為「其他」。由於許多受試者回答的內容可歸類為兩個以上的類別，因此各類別的回答人次加總後不等於總回答人數。

表 3-5-1 本研究之研究目的、研究問題及統計方法

研究目的	研究問題	統計方法
一、改編並檢驗身體意象困擾問卷在我國青少年樣本的信度與效度。	1-1 效度：	項目分析
	1-1-1 身體意象困擾問卷的鑑別力如何？	因素分析
	1-1-2 身體意象困擾問卷的因素結構如何？	皮爾森積差相關
	1-1-3 身體意象困擾問卷與效標間的關聯如何？	信度分析
	1-1-3-1 身體意象困擾和身體意象評價是否有關？	
	1-1-3-2 身體意象困擾和身體意象憂鬱是否有關？	
	1-1-3-3 身體意象困擾和身體意象的生活品質是否有關？	
	1-1-3-4 身體意象困擾和飲食態度是否有關？	
	1-2 信度：身體意象困擾問卷的內部一致性如何？	
	二、探討我國青少年身體意象困擾的現況。	2-1 男生和女生的身體意象困擾是否不同？
2-2 高中和高職學生的身體意象困擾是否不同？		獨立樣本 t 檢定
2-3 不同身體質量指數的青少年，身體意象困擾是否不同？		單因子變異數分析
2-4 自覺體型胖瘦程度不同的青少年，身體意象困擾是否不同？		
2-5 不同家庭社經地位的青少年，身體意象困擾是否不同？		

<p>三、探討我國青少年社會文化因素、身體因素、個人背景因素對身體意象困擾的影響。</p>	<p>3-1 我國青少年的社會文化因素（媒體、同儕、父母）和身體意象困擾是否有關？</p> <p>3-2 我國青少年的身體因素（身體質量指數、自覺體型）和身體意象困擾是否有關？</p> <p>3-3 我國青少年的個人背景因素（性別、家庭社會地位）和身體意象困擾是否有關？</p> <p>3-4 我國青少年的社會文化因素、身體因素、個人背景因素對身體意困擾的預測力如何？</p>	<p>皮爾森積差相關 多元迴歸分析</p>
---	--	---------------------------



第四章 結果與討論

本章將依據研究目的及待答研究問題，呈現統計分析的結果與討論。本章共有三節：第一節說明身體意象困擾問卷的信、效度檢驗結果；第二節為身體意象困擾的現況分析；第三節為社會文化因素、身體因素及個人背景因素與身體意象困擾的關係。

第一節 身體意象困擾問卷之信、效度檢驗

一、身體意象困擾問卷之效度

(一) 項目分析

為了回答研究問題 1-1-1「身體意象困擾問卷的鑑別力如何？」進行項目分析。本研究以邱皓政（2006）所提供之指標作為項目分析的參考：

1. 各題決斷值(critical ratio, 簡稱 CR)：先將受試者在各量表上的總分依高、低分排序，以得分最高的 27%作為高分組，得分最低的 27%為低分組，將高分組和低分組在各題得分的平均數進行獨立樣本 t 檢定，以考驗此兩組在各題之得分是否具有顯著差異，t 值即為決斷值。若 t 值未達顯著，表示該題項不具有鑑別力，則應予以刪除。
2. 項目平均數：項目平均數超過全量表平均數的正負 1.5 個標準差，即為明顯偏離的平均數。在本量表中，項目平均數高於 3.11 或低於 0.93 的題項，應予刪除。
3. 標準差：各題標準差低於 0.75 為低鑑別度，予以刪除。

由表 4-1-1 的結果顯示，身體意象困擾問卷的各題項皆符合上述三個指標，表示各題項均具有良好的鑑別力。

表 4-1-1 身體意象困擾問卷之項目分析摘要表

題項	\bar{X}	SD	CR 值(t-test)
1A. 對您自己身體特別不吸引人的部位，您有多在乎？	2.89	1.75	11.21***
2A. 如果您至少有些在乎，您會老是想著這些身體不吸引人的部位—亦即，很難停止不去想那些部位嗎？	2.40	1.72	11.05***
3A. 您身體上的「不滿之處」通常會不會令您憂心、苦惱或痛苦？這種感覺的程度如何？	2.45	1.22	12.00***
4A. 您身體上的「不滿之處」通常會不會對您擔任（或想擔任）某些職務或其它角色（如：班長、體育股長、糾察隊、社團幹部等）有所傷害？程度如何？	1.46	.81	11.00***
5A. 您身體上的「不滿之處」會對您的人際交往產生重大的干擾嗎？程度如何？	1.68	.89	16.33***
6A. 您身體上的「不滿之處」對您的課業學習狀況會產生重大的干擾嗎？程度如何？	1.40	.78	11.84***
7A. 您是否曾經因為您身體上的「不滿之處」而逃避某些事情？頻率有多少？	1.82	.93	17.72***

* p <.05 ** p <.01 *** p <.001

（二）因素分析

為了回答研究問題 1-1-2「身體意象困擾問卷的因素結構如何？」進行探索性因素分析。採主軸因子分析法、Promax 斜交轉軸，因素之特徵值必須大於 1 為取捨，並刪除因素負荷量低於 0.3 之題項，萃取出二因素，KMO 值.804，共可解釋整體變異量之 40.73%（表 4-1-2）。

依據所萃取的因素中各題項的內涵進行因素命名。因素一主要為青少年的負面身體評價對其生活中各種功能所產生的障礙，包括人際交往、課業學習、擔任其他職務或角色等，故將此因素命名為「功能性身體意象困擾」(functional body image disturbance)。因素二主要為青少年對其身體不滿之處的關注，以及因為此關注所產生的心理困擾，故將此因素命名為「一般性身體意象困擾」(general body image disturbance)。此兩因素與身體意象困擾總分的相關分別為.80(p<.001)和.88(p<.001)，兩因素彼此間的相關為.43(p<.001)。

表 4-1-2 身體意象困擾問卷之因素分析摘要表

題項	因素	
	功能性身體 意象困擾	一般性身體 意象困擾
4A. 您身體上的「不滿之處」通常會不會對您擔任（或想擔任）某些職務或其它角色（如：班長、體育股長、糾察隊、社團幹部等）有所傷害？程度如何？	.790	
5A. 您身體上的「不滿之處」會對您的人際交往產生重大的干擾嗎？程度如何？	.780	
6A. 您身體上的「不滿之處」對您的課業學習狀況會產生重大的干擾嗎？程度如何？	.621	
7A. 您是否曾經因為您身體上的「不滿之處」而逃避某些事情？頻率有多少？	.469	.332
1A. 對您自己身體特別不吸引人的部位，您有多在乎？		.601
2A. 如果您至少有些在乎，您會老是想著這些身體不吸引人的部位—亦即，很難停止不去想那些部位嗎？		.513
3A. 您身體上的「不滿之處」通常會不會令您憂心、苦惱或痛苦？這種感覺的程度如何？		.382
解釋變異量(%)	34.66	6.07
累積解釋變異量(%)	34.66	40.73
內部一致性信度（整體=.70）	.78	.50

（三）效標關聯效度

為了回答研究問題 1-1-3 「身體意象困擾問卷與效標間的關聯如何？」進行皮爾森積差相關。由表 4-1-3 可發現，身體意象困擾總量表與身體意象評價總量表(Cash, 2000) ($r=-.20, p<.001$)、身體意象憂鬱總量表(Cash, 2002b) ($r=.50, p<.001$)、身體意象生活品質總量表(Cash & Fleming, 2002) ($r=-.11, p<.01$) 及飲食態度總量表(賴靖薇, 2002) ($r=.28, p<.001$) 之間的相關，均達到顯著水準。此結果顯示，青少年對自己身體外表的評價愈負向、對外表產生負面感受的頻率愈高、其身體意象對生活經驗的影響愈負向、飲食困擾愈大，則身體意象困擾的程度也愈大。此結果與 Cash 等人(2004)的研究結果一致。進一步檢視身體意象困擾總量表與各效標變項的分量表間之相關，表 4-1-3 的結果呈現各相關係數皆達顯著，僅「過瘦」此一分量表與身體意象困擾總量表的相關未達顯著 ($r=-.07, p>.05$)，可見在現今崇尚「瘦即是美」的社會文化中，身體意象困擾較大者似乎仍以體型較胖者為主要族群，而較瘦的體型與身體意象困擾間並無顯著關連。此外，也可能是因過瘦分量表的變異量過小所導致的問題，未來仍須修正題項。

有關「一般性身體意象困擾」分量表與各效標變項間的相關，由表 4-1-3 可見，一般性身體意象困擾與身體意象評價總量表 ($r=-.14, p<.01$)、身體意象憂鬱總量表 ($r=.40$,

$p < .001$) 及飲食態度總量表 ($r = .24, p < .001$) 之間的相關, 均達顯著水準; 然而與身體意象生活品質總量表的相關未達顯著 ($r = -.02, p > .05$)。研究者推測, 可能與身體意象生活品質量表所測量的內容主要為日常生活中和身體意象有關的各種經驗 (如: 人際關係、學校或工作經驗、飲食、運動、打扮等), 這些內容和身體意象困擾中的「功能性」部分較有關係, 而和情緒困擾的部分較無關連。此外, 「一般性身體意象困擾」分量表與「正向外表評價」($r = -.05, p > .05$) 及「過瘦」($r = -.06, p > .05$) 分量表亦無顯著相關。研究者推測一般性身體意象困擾和正向外表評價的相關未達顯著的原因, 可能和「正向外表評價」此分量表的題目內容不當有關, 例如: 「我覺得我的身材很性感」此題項可能較不適用於男性樣本。

表 4-1-3 身體意象困擾與各效標變項間之相關摘要表

效標變項	身體意象困擾 總量表	一般性 身體意象困擾	功能性 身體意象困擾
身體意象評價總量表	-.20***	-.14**	-.21***
正向外表評價	-.11**	-.05	-.16***
負向外表評價	.26***	.22***	.21***
身體意象憂鬱總量表	.50***	.40***	.45***
身體意象生活品質總量表	-.11**	-.02	-.21***
飲食態度總量表	.28***	.24***	.24***
節食	.34***	.30***	.27***
過度食物關注	.18***	.15***	.15***
避免高熱量食物	.11*	.09*	.10*
過瘦	-.07	-.06	-.05
暴食	.23***	.16***	.23***

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

有關「功能性身體意象困擾」分量表與各效標變項間的相關, 由表 4-1-3 可見, 功能性身體意象困擾與身體意象評價總量表 ($r = -.21, p < .001$)、身體意象憂鬱總量表 ($r = .45, p < .001$)、身體意象生活品質總量表 ($r = -.21, p < .001$) 及飲食態度總量表 ($r = .24, p < .001$) 之間的相關, 均達到顯著水準。進一步探討「功能性身體意象困擾」分量表與各效標變項的分量表之相關, 發現各相關係數皆達顯著, 僅「過瘦」分量表與功能性身體意象困擾的相關未達顯著 ($r = -.05, p > .05$), 和前述研究結果一致, 再度說明目前窈窕體型當道的瘦身文化。

二、身體意象困擾問卷之信度

為了回答研究問題 1-2「身體意象困擾問卷的內部一致性如何？」進行信度分析。以本研究正式施測的樣本所得之整體內部一致性信度(Cronbach α)為.70、「功能性身體意象困擾」分量表的 α 值為.78、「一般性身體意象困擾」分量表的 α 值為.50。

信度分析的結果，顯示身體意象困擾總量表及功能性身體意象困擾分量表皆有良好的信度，惟一般性身體意象困擾分量表的信度較低。探究其原因，可能是因一般性身體意象困擾分量表中三個題項所測量的是個體對「某個（些）」身體部位的不滿，但並未指稱特定部位，而不同個體對自身外表的不滿之處有個別差異（如體型過胖、膚質、眼睛太小等），且對不同身體部位的負面感受在關注程度或是對生活功能造成的影響也有程度上的差異。因此，在一般性身體意象困擾分量表中以一般性而非特定面向的角度來測量其身體困擾時，很可能使得信度降低。後續研究宜進行深度訪談，以便確認題項應如何改進。

第二節 身體意象困擾現況之分析

一、性別與身體意象困擾

(一) 量化資料分析

為了回答研究問題 2-1「男生和女生的身體意象困擾是否不同？」進行 t 考驗。由表 4-2-1 可發現性別在「身體意象困擾總分」及「一般性身體意象困擾」的差異性考驗達顯著，女生在身體意象困擾總分($t=-3.25$, $p<.001$)及一般性身體意象困擾($t=-4.02$, $p<.001$)的得分皆比男生高，顯示女生在整體的身體意象困擾程度較男生為大，且因關注外表而產生的情緒困擾程度亦較大。此結果與 Cash 等人(2004)的研究結果一致，即女性整體的身體意象困擾程度大於男性。本結果也符合過去對身體不滿意的研究結果(王麗瓊，2001；尤媽媽，2002；文星蘭，2004；林宜親，1998；周玉真，1992)，即女性對身體的不滿意顯著大於男性。至於「功能性身體意象困擾」的性別差異則未達顯著($t=-1.15$, $p>.05$)。

表 4-2-1 身體意象困擾之性別差異 t 考驗摘要表

變項	性別	人數	平均數	標準差	t值
身體意象困擾總分	男	275	1.92	.79	-3.25***
	女	262	2.12	.65	
一般性身體意象困擾	男	275	2.40	1.27	-4.02***
	女	262	2.78	.90	
功能性身體意象困擾	男	274	1.56	.68	-1.15
	女	262	1.63	.65	

* p <.05 ** p <.01 *** p <.001

(二) 身體意象困擾問卷的內容分析

由身體意象困擾問卷中的開放式問題，可瞭解目前青少年對自己身體外表最感困擾及關注的部位，以及因身體外表的關注而產生各種生活上的困擾，包括人際交往、課業學習狀況及逃避某些事情等。

1. 青少年最感困擾的身體部位

由表 4-2-2 可以發現男性和女性在關注的身體部位上有性別差異。對男性而言，其最在意的是臉部特徵 (28.38%)，所提到的困擾包括眼睛太小、鼻子不夠挺、牙齒不整齊、嘴唇太厚等。其次是膚質 (16.89%)，感到困擾的原因主要是臉上的青春痘及痘疤等。此外，有 15.54% 的男性對自己的身高感到不滿意，希望自己再長高一點；體型/體重 (14.86%) 也是男性關注的焦點，大部分青少年認為自己太胖，但也有人因太瘦而感到困擾。其它困擾男性的身體部位還有大腿/小腿 (12.84%)、腰/腹部 (10.14%)、頭髮 (9.46%) 等。這與 Cash 等人(2004)的結果不一致，其研究發現男性最感困擾的身體部位依次為腰/腹部 (34.0%)、體型/體重 (22.6%)、臉部特徵 (17.0%)、肌肉 (17.0%)、一般外表 (9.4%)、腿 (5.7%)、頭髮 (5.7%)。

對女性而言，最感到困擾的部位是大腿/小腿 (40.51%)，許多青少年認為自己的腿太粗、不夠修長。其次是臉部特徵 (32.31%)，主要的困擾包括眼睛不夠大、鼻子太塌、嘴巴太大、臉型不好看、牙齒不整齊等。體型/體重 (17.95%) 及腰/腹部 (15.38%) 也是青少年非常在意的部份，多數青少年均認為自己太胖、不夠苗條、身上贅肉太多。另外，膚質 (13.85%) 也是青少年關注的焦點，造成其困擾的主要原因是青春痘及膚色太黑等。其它困擾的身體部位還有臀部 (12.31%)、胸部 (6.67%)、身高 (6.67%) 和手臂 (6.15%)。這與 Cash 等人(2004)的結果不一致，其研究發現女性最感困擾的身體部位依

次為腰/腹部(35.4%)、體型/體重(27.3%)、腿(27.3%)、臉部特徵(15.7%)、臀部(13.6%)、胸部(10.1%)、膚質(7.1%)、手臂(7.1%)、肌肉(5.1%)。

上述各項青少年感到困擾的身體部位，與目前社會文化中所傳達的理想形象可謂相互呼應—女性必須擁有白皙無瑕的肌膚、大眼睛、高挺的鼻子、櫻桃小嘴、豐滿的胸部、纖細的腰、翹臀，以及修長勻稱的腿；而男性也要有立體的五官及光滑的肌膚，同時有健壯的肌肉體型。當青少年接收大眾媒體所傳達的訊息並以此為標準後，自然對自己的身體外表有諸多的批評和不滿意，同時也以此標準來檢視他人，形成同儕間的外表文化。此外，本研究中青少年感到困擾的身體部位和 Cash 等人(2004)的研究結果不同，可能反映了東、西方人先天上在外貌和體格的差異有關，例如東方女性多為西洋梨的體型，下半身較容易肥胖，因此我國青少女最困擾的身體部位為大腿/小腿；另外，台灣的氣候較為悶熱潮濕，可能使得青少年有較嚴重的青春痘問題，因此我國青少年對於膚質也非常在意。

表 4-2-2 青少年最感困擾的身體部位摘要表

男性關注部位	人次	百分比 (n=148)	女性關注部位	人次	百分比 (n=195)
臉部特徵	42	28.38	大腿/小腿	79	40.51
沒困擾	26	17.57	臉部特徵	63	32.31
膚質	25	16.89	體型/體重	35	17.95
身高	23	15.54	腰/腹部	30	15.38
體型/體重	22	14.86	膚質	27	13.85
大腿/小腿	19	12.84	臀部	24	12.31
腰/腹部	15	10.14	胸部	13	6.67
頭髮	14	9.46	身高	13	6.67
胸部	6	4.05	手臂	12	6.15
手臂	5	3.38	頭髮	5	2.56
臀部	4	2.70	沒困擾	5	2.56

* p < .05 ** p < .01 *** p < .001

【註】此表是以「對自己任何身體部位有感到困擾」的青少年為主，計算出各關注部位在男、女困擾人數的百分比。

2. 外表關注對生活產生的影響

由表 4-2-3 可以發現，雖然大多數的男性 (56.74%) 和女性 (27.23%) 均認為自己對外表的關注並不會對生活產生影響，不過仍有不少男性和女性青少年會因為過度在意外表而干擾其日常生活。對男、女兩性而言，最主要的影響在於他們會花費許多時間或金錢以改善外表 (14.89%、18.32%)，例如：花很多時間整理頭髮、常照鏡子、多運動、買保養品等。青少年男女也會因為一直想著自己外表上的不滿之處而容易分心 (6.38%、

6.81%)，影響到課業學習的狀況。此外，對青少年而言，由於過度在意自己外表上的缺點，也使得她們對自己缺乏自信 (14.66%)、擔心別人的看法 (6.81%)、並且會改變某些行為以改善外表 (6.28%)，諸如多注意可以改善外表的資訊、少吃東西以維持身材、注重生活作息、常洗臉保持清潔等。可見青少年對外表的過度關注雖對其生活產生負面影響，但同時也有正向的助力，促使青少年養成良好的生活習慣。不過對青少年而言，因為過度關注外表而缺乏自信 (4.26%)、擔心他人看法 (1.42%) 及改變行為以改善外表 (1.42%) 的人數比例則較低。

表 4-2-3 外表關注對生活產生的影響摘要表

對男性的影響	人次	百分比(n=141)	對女性的影響	人次	百分比(n=191)
沒有影響	80	56.74	沒有影響	52	27.23
花時間或金錢改善外表	21	14.89	其他	40	20.94
其他	16	11.35	花時間或金錢改善外表	35	18.32
一直想著外表、易分心	9	6.38	缺乏自信	28	14.66
缺乏自信	6	4.26	一直想著外表、易分心	13	6.81
擔心他人的看法	2	1.42	擔心他人的看法	13	6.81
改變行為以改善外表	2	1.42	改變行為以改善外表	12	6.28

* p < .05 ** p < .01 *** p < .001

【註】此表是以「因外表關注而對生活產生任何影響」的青少年為主，計算出各影響事項在男、女人數的百分比。

3. 外表關注對人際交往產生的干擾

由表 4-2-4 可以發現，大多數的青少年男性認為對外表不滿之處的過度關注對於人際交往並不會產生干擾 (38.60%)，而青少年只有 10.67% 認為沒有干擾。不論是青少年男性或女性，干擾人際交往情形的最主要來源都是因為擔心他人對自己身體外表的眼光和評價 (26.32%、48%)，同時也因為對自己的外貌缺乏自信而影響人際互動狀況 (17.54%、24%)。對於青少年男性而言，他們對自己外表的不滿意會影響異性緣 (7.02%)，認為自己的異性朋友較少。另外，也有少部份的青少男擔心自己的外貌會影響他人對自己的第一印象 (5.26%)。對青少年而言，她們會將自己外表的不滿之處和朋友做比較 (6.67%)，同時也認為外貌不夠理想會導致異性緣不佳 (5.33%)。

4. 外表關注對課業學習狀況產生的干擾

由表 4-2-5 可以發現，大多數的青少年男性認為對於外表的關注不會干擾其課業學習狀況 (63.64%)，而青少年則有 25% 認為對課業學習狀況沒有干擾。對青少年男女而言，干擾其課業學習最主要的來源都是因為將心思放在外表的不滿之處，反覆想著要如何改善，因而容易分心 (22.73%、28.33%)。對於青少年男性而言，由於不滿意自己身

上某部份的外觀，因此影響情緒而無心學習的比例也頗高（11.36%）；另外，他們會花費許多時間來改善外表，以致於減少讀書的時間（6.82%）。對青少年而言，她們也會大量的時間在改善自己的外貌（18.33%），並因為不滿意自己的外表而產生負面情緒，影響學習狀況（10%）。此外，有些青少年會因對自己的身材不滿意而逃避某些學校的活動（6.67%），例如游泳課、體育課等。少部分的青少年則為了改善外表的不滿之處（如：青春痘、臀部太大），而改變某些生活習慣（5%），例如：唸書的時候避免坐太久、不熬夜唸書等。

表 4-2-4 青少年外表關注對人際交往產生的干擾摘要表

對男性的干擾	人次	百分比 (n=141)	對女性的干擾	人次	百分比 (n=191)
沒有干擾	22	38.60	在意他人的眼光和評價	36	48.00
在意他人的眼光和評價	15	26.32	缺乏自信而影響人際互動	18	24.00
缺乏自信而影響人際互動	10	17.54	沒有干擾	8	10.67
異性緣不佳	4	7.02	和朋友比較	5	6.67
給人的第一印象	3	5.26	異性緣不佳	4	5.33
和朋友比較	1	1.75	給人的第一印象	2	2.67
其他	0	0	其他	2	2.67

* p < .05 ** p < .01 *** p < .001

【註】此表是以「因外表關注而對人際交往產生任何干擾」的青少年為主，計算出各干擾事項在男、女人數的百分比。

表 4-2-5 青少年外表關注對課業學習狀況產生的干擾摘要表

對男性的干擾	人次	百分比 (n=141)	對女性的干擾	人次	百分比 (n=191)
沒有干擾	28	63.64	心思放在外表，容易分心	17	28.33
心思放在外表，容易分心	10	22.73	沒有干擾	15	25.00
心情不好，無心學習	5	11.36	花太多時間改善外表	11	18.33
花太多時間改善外表	2	6.82	心情不好，無心學習	6	10.00
逃避某些學校活動	2	4.55	逃避某些學校活動	4	6.67
其他	1	0.71	改變行為以改善外表	3	5.00
改變行為以改善外表	0	0	其他	1	0.52

* p < .05 ** p < .01 *** p < .001

【註】此表是以「因外表關注而對課業學習狀況產生任何干擾」的青少年為主，計算出各干擾事項在男、女人數的百分比。

5. 外表關注導致逃避某些事情

由表 4-2-6 可以發現，大多數的男性表示自己並不會因為對外表的關注而逃避某些事情（34.43%），然而女性只有 8.33% 表示自己沒有逃避。對大多數的青少年而言，她們會避免穿著容易突顯身材的服裝（31.48%），如：短褲、短裙、緊身衣褲等。其次是避免到人多的場合，以免讓自己感到不自在（22.95%）。許多青少年也會因為不滿意自己的身材而不喜歡運動（16.67%）。此外，不少青少年會因為過度在意自己的外貌而逃避和人互動（13.89%），包括與同儕或陌生人。和男性不同的是，有少數的青少年會因

不滿意外表而避免拍照 (6.48%) 以及談論有關外表的話題 (5.56%)，可能因為這兩種情境是在多數女性同儕之間較常出現的活動，因此對外表不滿意的青少年更會逃避這類的情境。對青少年男性而言，其逃避的事項依序為運動 (16.39%)、人多的場合 (8.20%)、與人互動 (8.20%) 及穿著突顯身材的服裝 (6.56%)、拍照 (3.28%) 以及談論有關外表的話題 (0.71%)。

表 4-2-6 青少年外表關注導致逃避事項摘要表

男性逃避的事項	人次	百分比 (n=141)	女性逃避的事項	人次	百分比 (n=191)
沒有逃避	21	34.43	穿著突顯身材的服裝	34	31.48
運動	10	16.39	人多的場合	14	22.95
其他	10	7.09	運動	18	16.67
人多的場合	5	8.20	與人互動	15	13.89
與人互動	5	8.20	其他	12	6.28
穿著突顯身材的服裝	4	6.56	沒有逃避	9	8.33
拍照	2	3.28	拍照	7	6.48
有關外表的話題	1	.71	有關外表的話題	6	5.56

* p <.05 ** p <.01 *** p <.001

【註】此表是以「因外表關注而逃避任何事情」的青少年為主，計算出各逃避事項在男、女人數的百分比。

6. 小結

綜合上述可見，絕大多數的青少年皆對自己的外表有某種程度的關注，只有少數青少年表示自己沒有特別困擾的身體部位，尤以女性為甚（無困擾者僅 2.56%）。雖然青少年不滿意自己身體部位的人數比例相當高，然而此身體部位的關注與困擾並不必然對其生活功能產生負面影響。對大多數的青少年男性和女性而言，其外表的關注對於生活是沒有影響的（表 4-2-3：56.74%、27.23%）。若單獨就青少年男性而言，認為其外表關注對於人際交往（38.60%）、課業學習狀況（63.64%）及逃避某些事情方面（34.43%）沒有干擾的人數比例最高。不過就青少年而言，其外表關注對於人際交往（10.67%）、課業學習狀況（25%）和逃避某些事情方面（8.33%）沒有干擾的人數比例較少，顯示青少年相較於男性較容易因為對自己的外表不滿意而影響到人際互動及課業學習，且會逃避生活中某些和外表有關的情境。

二、學校類別與身體意象困擾

為了回答研究問題 2-2「高中和高職學生的身體意象困擾是否不同？」進行 t 考驗。由表 4-2-7 可見，高中和高職學生在身體意象困擾總分(t= -.40, p>.05)、一般性身體意象困擾(t=.79, p>.05)及功能性身體意象困擾(t=-1.73, p>.05)之得分，皆未達顯著水準。

此結果顯示就讀的學校類別不同之學生，在整體身體意象困擾、一般性身體意象困擾及功能性身體意象困擾方面沒有顯著的不同。

表 4-2-7 身體意象困擾之學校類別差異 t 考驗摘要表

變項	性別	人數	平均數	標準差	t值
身體意象困擾總分	高中	333	2.01	.73	-.40 n.s.
	高職	202	2.03	.74	
一般性身體意象困擾	高中	333	2.61	1.23	.79 n.s.
	高職	202	2.53	.92	
功能性身體意象困擾	高中	333	1.55	.59	-1.73 n.s.
	高職	201	1.66	.77	

n.s. 未達顯著水準

三、身體質量指數與身體意象困擾

為了回答研究問題 2-3 「不同身體質量指數的青少年，身體意象困擾是否不同？」進行單因子變異數分析。由表 4-2-8 可發現，身體質量指數不同的青少年不管在身體意象困擾總分($F_{(3,524)} = 1.24$ ， $P > .05$)、一般性身體意象困擾($F_{(3,524)} = 1.18$ ， $p > .05$)及功能性身體意象困擾($F_{(3,523)} = 1.83$ ， $p > .05$)之得分，皆未達顯著差異。由此結果顯示青少年實際體型的胖瘦程度不同，在整體身體意象困擾、一般性身體意象困擾及功能性身體意象困擾方面並沒有顯著差異。本結果不符合過去對身體不滿意的研究結果(王麗瓊，2001；尤媽媽，2002；文星蘭，2004；Clark & Tiggemann, 2007; McCabe & Ricciardelli, 2001)，即身體質量指數較高者會有較大的身體不滿意。

表 4-2-8 「BMI 分類」在身體意象困擾之變異數分析摘要表

變項	變異來源	平方和	自由度	均方	F
身體意象困擾總分	BMI分類	1.98	3	.66	1.25 n.s.
	誤差	277.63	524	.53	
	合計	279.61	527		
一般性身體意象困擾	BMI分類	4.42	3	1.47	1.18 n.s.
	誤差	655.78	524	1.25	
	合計	660.20	527		
功能性身體意象困擾	BMI分類	2.41	3	.80	1.82 n.s.
	誤差	229.64	523	.44	
	合計	232.05	526		

n.s. 未達顯著水準

四、自覺體型胖瘦程度與身體意象困擾

為了回答研究問題 2-4「自覺體型胖瘦程度不同的青少年，身體意象困擾是否不同？」進行單因子變異數分析。由表 4-2-9 可發現，自覺體型胖瘦程度不同的青少年在身體意象困擾總分($F_{(4,530)} = 9.96$ ， $P < .001$)、一般性身體意象困擾($F_{(4,530)} = 7.64$ ， $p < .001$)及功能性身體意象困擾($F_{(4,529)} = 7.93$ ， $p < .001$)之得分皆達顯著差異。經 Scheffe 事後比較可知，自覺體型太胖者在身體意象困擾的總分大於自覺體型太瘦及稍瘦者、自覺體型稍胖及太胖者在身體意象困擾的總分大於自覺體型適中者。此外，在一般性身體意象困擾方面，自覺體型稍胖及太胖者的得分高於自覺體型稍瘦及適中者；而在功能性身體意象困擾方面，自覺體型太胖者的得分高於自覺體型太瘦、稍瘦、適中及稍胖者。由上述結果可見，主觀知覺自身體型較胖的受試者對其身體外觀的負面評價(不滿意)，以及此負面評價對於個人生活各面向所產生的困擾程度均較大。這與過去對身體不滿意的研究結果類似(文星蘭，2004；羅惠丹，2004)。

表 4-2-9 「自覺體型胖瘦程度」在身體意象困擾之變異數分析摘要表

變項	變異來源	SS	df	MS	F	事後比較
身體意象困擾總分	自覺體型 胖瘦程度	19.92	4	4.98	9.96***	太胖>太瘦 太胖>稍瘦
	誤差	264.00	530	.50		稍胖>適中
	合計	283.92	534			太胖>適中
一般性身體意象困擾	自覺體型 胖瘦程度	36.68	4	9.17	7.64***	稍胖>稍瘦 太胖>稍瘦
	誤差	633.93	530	1.20		稍胖>適中
	合計	670.60	534			太胖>適中
功能性身體意象困擾	自覺體型 胖瘦程度	13.33	4	3.33	7.93***	太胖>太瘦 太胖>稍瘦
	誤差	222.56	529	.42		太胖>適中
	合計	235.89	533			太胖>稍胖

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

五、家庭社經地位與身體意象困擾

為了回答研究問題 2-5「不同家庭社經地位的青少年，身體意象困擾是否不同？」進行單因子變異數分析。由表 4-2-10 可發現，家庭社經地位不同的青少年無論在身體意象困擾總分($F_{(2,446)} = 1.37$ ， $P > .05$)、一般性身體意象困擾($F_{(2,446)} = .79$ ， $p > .05$)及功能性身體意象困擾($F_{(2,445)} = 2.37$ ， $p > .05$)之得分，皆未達顯著差異。由此結果顯示家

庭社經地位的等級不同者，其整體身體意象困擾、一般性身體意象困擾及功能性身體意象困擾方面並沒有顯著差異。此結果與賈文玲(2001)、羅惠丹(2004)對身體不滿意的研究結果相似。

表 4-2-10 家庭社經地位在身體意象困擾之變異數分析摘要表

變項	變異來源	SS	df	MS	F
身體意象困擾總分	家庭社經地位	1.48	2	.74	1.37 n.s.
	誤差	241.97	446	.54	
	合計	243.44	448		
一般性身體意象困擾	家庭社經地位	2.14	2	1.07	.79 n.s.
	誤差	604.48	446	1.36	
	合計	606.62	448		
功能性身體意象困擾	家庭社經地位	1.95	2	.97	2.37 n.s.
	誤差	180.85	445	.41	
	合計	182.79	447		

n.s. 未達顯著水準

第三節 社會文化因素、身體因素及個人背景因素與身體意象困擾之關係

一、各變項與身體意象困擾的相關

(一) 社會文化因素與身體意象困擾的相關

為了回答研究問題 3-1「我國青少年的社會文化因素（媒體、同儕、父母）和身體意象困擾是否有關？」進行皮爾森積差相關分析。由表 4-3-1 可以發現身體意象困擾與社會文化因素總量表（ $r=.47$ ， $p<.001$ ）、媒體與同儕影響（ $r=.44$ ， $p<.001$ ）及父母影響（ $r=.32$ ， $p<.001$ ），均有顯著的正相關。更進一步來看，社會文化因素總量表、媒體與同儕影響、父母影響，均與一般性和功能性身體意象困擾達顯著正相關，顯示個體受到社會文化因素影響愈大，其對自身外表會持有愈負面的評價，且對於生活中各面向有愈大的障礙。

「媒體與同儕影響」分量表與身體意象困擾總量表的相關數值顯示，青少年對於社會文化中理想體型的內化程度愈高、愈常和朋友或媒體上的俊男美女做外表的社會比較，且感受到較多來自朋友與媒體對自我外表和身材的壓力者，其身體意象困擾的程度愈大。這與 Jones(2001)、Morrison 等人(2004)、賈文玲(2001)、文星蘭(2004)在身體不滿意方面的研究結果類似，同時也支持社會文化理論及社會比較理論的觀點，即社會文化中所傳達的理想體型常被個體內化為自身的標準，並與此標準進行外表的比較，而愈常

進行向上社會比較的結果則導致個體對自我產生負面感受。

「父母影響」分量表與身體意象困擾總量表亦有低度的相關，然相關程度較媒體與同儕影響為低。此結果顯示，青少年感受到來自父母期望改善身材的壓力愈大，且因父母的負面評價而企圖符合父母要求者，其身體意象困擾的程度也愈大。本研究結果與 Ricciardelli 等人(2004)、Paxton 等人(2006)在身體不滿意的結果相似，指出父母本身對於自己外表身材的態度和行為會對子女產生示範作用，且父母對子女身體外表的負面評價也會影響青少年對自己身體的看法。

(二) 身體因素與身體意象困擾的相關

為了回答研究問題 3-2「我國青少年的身體因素（身體質量指數、自覺體型）和身體意象困擾是否有關？」進行皮爾森積差相關分析。由表 4-3-1 可以發現身體意象困擾與 BMI ($r=.09$, $p<.05$) 和自覺體型 ($r=.23$, $p<.001$)，均有顯著的正相關，不過身體意象困擾與 BMI 的相關程度相當微弱，且較自覺體型的相關數值為低。

BMI 與身體意象困擾總量表的相關數值顯示，實際體型愈胖者其身體意象困擾的程度也愈大。進一步檢視 BMI 與身體意象困擾分量表的相關，結果顯示 BMI 與功能性身體意象困擾雖有相關，但相關程度亦相當微弱 ($r=.10$, $p<.05$)；值得注意的是，BMI 與一般性身體意象困擾並無顯著相關 ($r=.06$, $p>.05$)。上述結果顯示，實際體型較胖的青少年在人際關係、課業學習及其他角色功能的執行等方面有較大的障礙，惟此關係並不明顯；而實際體型的胖瘦程度與其對身體外表的關注及因關注而產生的情緒困擾沒有顯著關聯。此結果與過去認為 BMI 與身體意象的滿意度有關的研究結果並不一致(Clark & Tiggemann, 2007; Li et al., 2005; McCabe & Ricciardelli, 2001; Sinton & Birch, 2006)。

自覺體型與身體意象困擾的相關數值顯示，主觀知覺自身體型較胖的青少年，身體意象困擾的程度較大。進一步檢視自覺體型與身體意象困擾分量表的相關，結果顯示自覺體型與一般性身體意象困擾 ($r=.21$, $p<.001$) 及功能性身體意象困擾 ($r=.18$, $p<.001$) 皆達顯著的正相關。由此可見，自覺體型較胖的青少年對自己外表和身材的關注程度及負面感受皆較大，且此負面感受對其生活中各種功能亦有較負向的影響。此結果與過去對身體不滿意的研究結果符合(文星蘭，2004；羅惠丹，2004)，即自覺體重愈重者，身體意象不滿意的程度愈高。

(三) 個人背景因素與身體意象困擾的相關

為了回答研究問題 3-3「我國青少年的個人背景因素（性別、家庭社經地位）和身體意象困擾是否有關？」進行皮爾森積差相關分析。由表 4-3-1 可以發現身體意象困擾與性別 ($r=.14$, $p<.001$) 有顯著的正相關，而與家庭社經地位則無顯著相關 ($r=-.01$, $p>.05$)。

性別與身體意象困擾總量表的相關顯示，女性的身體意象困擾程度較男性為大。進一步檢視性別與身體意象困擾分量表的相關，發現性別與一般性身體意象困擾有顯著的正相關 ($r=.17$, $p<.001$)，與功能性身體意象困擾無顯著相關 ($r=.05$, $p>.05$)。顯示女性對自己身上的不滿之處有比較多的關注，且因為此關注所產生的心理困擾程度亦較嚴重；但是女性在生活中各面向的功能不一定有較多的障礙和困擾。

家庭社經地位與身體意象困擾總量表沒有顯著的相關，這與 Robinson 等人(1996) 在身體滿意度方面的研究結果類似。可見在目前的社會文化中，追求外表和身材的美麗已是一種普遍的趨勢，因此對於不同家庭社經地位者而言，同樣都處於媒體所傳遞的「理想體型」壓力之下，故身體意象困擾與家庭社經地位並無顯著關聯。



表 4-3-1 身體意象困擾與各變項間之相關矩陣摘要表

變 項	1	2	3	4	5	5-1	5-2	6	6-1	6-2
平均數	1.49	40.13	21.38	3.41	3.18	3.28	2.88	2.02	2.58	1.59
標準差	.50	7.79	3.53	1.07	.66	.73	.75	.73	1.12	.66
1.性別	--									
2.家庭社經地位	.10*	--								
3.BMI	-.27***	-.02	--							
4.自覺體型	.17***	-.02	.54***	--						
5.社會文化因素總分	.24***	-.05	.05	.22***	--					
5-1 媒體與同儕影響	.21***	-.03	.02	.21***	.97***	--				
5-2 父母影響	.17***	-.10*	.16***	.20***	.70***	.50***	--			
6.身體意象困擾總平均	.14**	-.01	.09*	.23***	.47***	.44***	.32***	--		
6-1 一般性困擾	.17***	.02	.06	.21***	.42***	.42***	.26***	.88***	--	
6-2 功能性困擾	.05	-.05	.10*	.18***	.37***	.33***	.30***	.80***	.43***	--

* p < .05 ** p < .01 *** p < .001

二、各變項對身體意象困擾的預測力

為了回答研究問題 3-4「我國青少年的社會文化因素、身體因素、個人背景因素對身體意象困擾的預測力如何？」採用多元迴歸分析以瞭解各變項對身體意象困擾的影響力。

首先探討各個自變項對整體身體意象困擾的預測力。根據表 4-3-2 的結果指出，整體的 R^2 為 .240，表示此六個自變項共可解釋整體身體意象困擾 24% 的變異量。整體迴歸模型考驗的結果，顯示迴歸效果達顯著水準 ($F_{(6,409)}=21.532, p<.001$)，故進一步針對各個預測變項進行迴歸係數考驗。

以個別自變項的預測力而言，「媒體與同儕影響」對身體意象困擾具有最大的預測力， β 值為 .353 ($t=7.070, p<.001$)，表示青少年對於理想體型的內化程度愈高、愈常進行外表的社會比較，且感受到較多來自朋友與媒體對自我身材外貌的壓力者，可預測其身體意象困擾的程度較大。其次為「自覺體型」， β 值為 .158 ($t=2.892, p<.01$)，顯示自覺體型愈胖者可預測其身體意象困擾的程度亦愈大。「父母影響」對於身體意象困擾亦有顯著的預測力， β 值為 .138 ($t=2.740, p<.01$)，顯示來自父母期望改善身材的壓力愈大，且因父母的負面評價而企圖符合其要求的青少年，身體意象困擾的程度愈大。

上述研究結果顯示，社會文化因素中的「媒體與同儕影響」及「父母影響」對於身體意象困擾皆有顯著的預測力。可見青少年在社會化的過程中不斷接收到來自媒體、同儕與父母的壓力，因而形塑出對自己身體外表的負面看法，且此負向的態度更進而影響到生活功能，產生身體意象困擾。在身體因素方面，僅「自覺體型」此一變項可顯著預測身體意象困擾，而作為個體實際體型指標的 BMI 則無顯著的預測力，這與過去研究中認為 BMI 可預測身體不滿意的發展之結果不一致 (Jones, 2004; Rosenblum & Lewis, 1999; Stice & Whitenton, 2002)，顯示個人對自己體型的「主觀知覺」對身體意象困擾的影響力較大。在個人背景因素方面，「性別」對身體意象困擾沒有顯著的預測力，這與賈文玲(2001)在身體意象方面的研究結果不同；而「家庭社經地位」對依變項亦無顯著的預測力，和賈文玲(2001)的研究結果相同。

表 4-3-2 各變項預測身體意象困擾之多元同時迴歸模式摘要表

變項	未標準化係數		標準化係數	t
	B	S_e	β	
媒體與同儕影響	.366	.052	.353	7.070***
父母影響	.140	.051	.138	2.740**
BMI	-.001	.012	-.006	-.109
自覺體型	.113	.039	.158	2.892**
性別	-.012	.075	-.008	-.159
家庭社經地位	.000	.004	-.002	-.035
(常數)	.060	.332		.179
整體模型	$R^2 = .240$ $F_{(6,409)} = 21.532^{***}$			

* p < .05 ** p < .01 *** p < .001

進一步檢視各自變項對身體意象困擾分量表的預測力。由表 4-3-3 的結果指出，在一般性身體意象困擾方面，整體的 R^2 為 .185，表示此六個自變項共可解釋一般性身體意象困擾 18.5% 的變異量。整體迴歸模型考驗的結果，顯示迴歸效果達顯著水準 ($F_{(6,409)} = 15.501$, $p < .001$)，故進一步針對各個預測變項進行迴歸係數考驗。以個別自變項的預測力而言，「媒體與同儕影響」對一般性身體意象困擾具有最大的預測力， β 值為 .344 ($t = 6.663$, $p < .001$)。其次為「自覺體型」， β 值為 .134 ($t = 2.372$, $p < .05$)。由此結果顯示，受到媒體與同儕影響愈大，以及自覺體型較胖的青少年，傾向於對自己的身體外表有愈多的負面評價，並且因此而感到憂心和苦惱。

由表 4-3-4 的結果指出，在功能性身體意象困擾方面，整體的 R^2 為 .179，表示此六個自變項共可解釋功能性身體意象困擾 17.9% 的變異量。整體迴歸模型考驗的結果，顯示迴歸效果達顯著水準 ($F_{(6,409)} = 14.902$, $p < .001$)，故進一步針對各個預測變項進行迴歸係數考驗。以個別自變項的預測力而言，「媒體與同儕影響」對一般性身體意象困擾具有最大的預測力， β 值為 .245 ($t = 4.730$, $p < .001$)。其次為「父母影響」， β 值為 .193 ($t = 3.693$, $p < .001$)。最後為「自覺體型」， β 值為 .134 ($t = 2.367$, $p < .05$)。由此結果顯示，青少年受到媒體、同儕及父母等社會文化因素影響愈大且自覺體型愈胖者，傾向於會因對自己身體外表不滿意而干擾其他生活功能。

值得注意的是，由表 4-3-1 的相關分析結果顯示，性別與整體身體意象困擾 ($r = .14$, $p < .01$) 和一般性身體意象困擾 ($r = .17$, $p < .001$) 有顯著的正相關，而 BMI 與整體身體意

象困擾 ($r=.09, p<.05$) 和功能性身體意象困擾 ($r=.10, p<.05$) 亦有顯著的正相關。然而根據多元迴歸分析的結果發現，不論是對於整體身體意象困擾、一般性身體意象困擾或是功能性身體意象困擾，性別和 BMI 此兩自變項均無顯著的預測力，顯示其與身體意象困擾總量表及分量表的相關可能為虛假關係。後續研究可針對性別、自覺體型、媒體與同儕影響和父母影響對於身體意象困擾的直接與間接效果進行探討，以淨路分析的方式釐清變項間的關係。

表 4-3-3 各變項預測一般性身體意象困擾之多元同時迴歸模式摘要表

變項	未標準化係數		標準化係數	
	B	S_e	β	t
媒體與同儕影響	.567	.085	.344	6.663***
父母影響	.100	.084	.062	1.198
BMI	-.005	.020	-.015	-.264
自覺體型	.152	.064	.134	2.372*
性別	.063	.123	.026	.512
家庭社經地位	.004	.007	.025	.550
(常數)	-.219	.546		-.402
整體模型	$R^2 = .185$ $F_{(6,409)} = 15.501***$			

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

表 4-3-4 各變項預測功能性身體意象困擾之多元同時迴歸模式摘要表

變項	未標準化係數		標準化係數	
	B	S_e	β	t
媒體與同儕影響	.217	.046	.245	4.730***
父母影響	.167	.045	.193	3.693***
BMI	.002	.011	.009	.156
自覺體型	.082	.035	.134	2.367*
性別	-.071	.066	-.055	-1.067
家庭社經地位	-.003	.004	-.039	-.863
(常數)	.281	.295		.952
整體模型	$R^2 = .179$ $F_{(6,409)} = 14.902***$			

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

第五章 結論與建議

本研究的主要目的是改編並檢驗身體意象困擾問卷對我國青少年樣本的適用性，了解青少年身體意象困擾的現況，並探討社會文化因素、身體因素及個人背景因素對身體意象困擾的影響。首先根據文獻進行探討，闡述身體意象困擾的概念及測量方式，並說明社會文化因素、身體因素、個人背景因素與身體意象困擾的關係；研究者採用社會文化理論、社會比較理論及社會學習理論的觀點，來解釋社會文化因素對於身體意象困擾的影響。本研究以社會文化因素（媒體、同儕、父母）、身體因素（BMI、自覺體型）及個人背景因素（性別、家庭社經地位）作為自變項，探討其對身體意象困擾此一依變項的影響力；此外，為檢驗身體意象困擾問卷的效標關聯效度，以身體意象評價、身體意象憂鬱、身體意象生活品質及飲食態度作為效標，探討上述變項與身體意象困擾的關係。

根據上述研究架構，研究者自編「社會文化因素量表」，翻譯並修改「身體意象困擾問卷」、「身體意象評價量表」、「身體意象憂鬱之情境量表」及「身體意象生活品質量表」等工具，並且參考國內研究者翻譯之「飲食態度量表」，作為本研究的測量工具。以立意取樣的方式，從南部地區四所高中職蒐集二年級的學生樣本共 538 份。調查結果分別採用描述性統計、項目分析、因素分析、信度分析、獨立樣本 t 檢定、單因子變異數分析、皮爾森積差相關、多元迴歸分析等考驗各項研究假設，並依序回答各研究問題。

隨著大眾媒體不斷傳達纖瘦苗條、健壯魁梧的理想體型，人們對於美的標準也日漸單一化，認為只有符合社會文化認可的形象才會被人接納。也因為對於外在形象的重視，我們的整個社會文化漸漸充斥著「外表至上」價值觀，使得許多社會大眾自覺或不自覺地將追求理想的外貌或體型視為第一要務，並以此作為建立自我價值的主要來源，而這也是人們對於外表有諸多不滿意、甚至產生困擾的重要時代背景。本研究主要為瞭解目前青少年的身體意象困擾並探究影響身體意象困擾的可能相關因素，以提供國內對於青少年族群身體意象困擾的初步認識，並期望本研究的發現能對教育、輔導等相關領域的人員提供重要訊息，以作為發展教育輔導策略的參考。

茲將本研究的重要發現，歸納成結論以及對於未來從事教育、心理輔導人員的建議。詳述如下：

第一節 主要研究發現

根據第四章的研究結果，本研究可歸納出下列幾項重要的研究發現，並整理如表

5-1-1 :

表 5-1-1 本研究之研究目的、研究問題及統計方法

研究目的	研究問題	研究結果
一、改編並檢驗身體意象困擾問卷在我國青少年樣本的信度與效度。	1-1 效度：	
	1-1-1 身體意象困擾問卷的鑑別力如何？	優良
	1-1-2 身體意象困擾問卷的因素結構如何？	兩個因素(一般性、功能性身體意象困擾)
	1-1-3 身體意象困擾問卷與效標間的關聯如何？	
	1-1-3-1 身體意象困擾和身體意象評價是否有關？	負相關
	1-1-3-2 身體意象困擾和身體意象憂鬱是否有關？	正相關
	1-1-3-3 身體意象困擾和身體意象的生活品質是否有關？	負相關
	1-1-3-4 身體意象困擾和飲食態度是否有關？	正相關
	1-2 信度：身體意象困擾問卷的內部一致性如何？	優良
	二、探討我國青少年身體意象困擾的現況。	2-1 男生和女生的身體意象困擾是否不同？
2-2 高中和高職學生的身體意象困擾是否不同？		無顯著差異
2-3 不同身體質量指數的青少年，身體意象困擾是否不同？		無顯著差異
2-4 自覺體型胖瘦程度不同的青少年，身體意象困擾是否不同？		有顯著差異(胖>瘦)
2-5 不同家庭社經地位的青少年，身體意象困擾是否不同？		無顯著差異
三、探討我國青少年社會文化因素、身體因素、個人背景因素對身體意象困擾的影響。	3-1 我國青少年的社會文化因素(媒體、同儕、父母)和身體意象困擾是否有關？	正相關
	3-2 我國青少年的身體因素(身體質量指數、自覺體型)和身體意象困擾是否有關？	正相關
	3-3 我國青少年的個人背景因素(性別、家庭社經地位)和身體意象困擾是否有關？	只與性別有正相關
	3-4 我國青少年的社會文化因素、身體因素、個人背景因素對身體意象困擾的預測力如何？	媒體與同儕影響、自覺體型、父母影響有正向預測力

一、身體意象困擾問卷編制與信、效度檢驗

本研究翻譯並改編 Cash 等人(2004)發展的身體意象困擾問卷，以我國青少年為樣本對此問卷進行信、效度考驗。

(一) 身體意象困擾問卷之效度

1. 項目分析

以項目平均數、標準差及各題決斷值為指標，結果顯示身體意象困擾問卷的各題

項皆符合上述三項指標，表示各題項均具有良好的鑑別力。

2. 因素分析

因素分析之結果萃取出 2 因素，依據各因素中的題項內容分別將兩因素命名為「功能性身體意象困擾」(functional body image disturbance)與「一般性身體意象困擾」(general body image disturbance)。

3. 效標關聯效度

(1)就整體層面而言，身體意象困擾總量表與身體意象評價總量表、身體意象生活品質總量表有顯著的負相關，與身體意象憂鬱總量表及飲食態度總量表有顯著的正相關，顯示青少年對自己身體外表的評價愈負向、對外表產生負面感受的頻率愈高、其身體意象對生活經驗的影響愈負向、飲食困擾的程度愈大，則身體意象困擾的程度也愈大。

(2)就一般性身體意象困擾分量表而言，其與身體意象評價總量表有顯著的負相關，與身體意象憂鬱總量表及飲食態度總量表之間有顯著的正相關，顯示青少年對自己身體外表的評價愈負向、對外表產生負面感受的頻率愈高、飲食困擾的程度愈大，則其對自己外表不滿之處的關注程度就愈大，且愈多情緒上的困擾。

(3)就功能性身體意象困擾分量表而言，其與身體意象評價總量表、身體意象生活品質總量表有顯著的負相關，與身體意象憂鬱總量表及飲食態度總量表有顯著的正相關，顯示青少年對自己身體外表的評價愈負向、對外表產生負面感受的頻率愈高、其身體意象對生活經驗的影響愈負向、飲食困擾的程度愈大，則愈容易對青少年生活中的人際交往、課業學習、擔任其他角色或職務等功能造成損害。

(二) 身體意象困擾問卷之信度

採用內部一致性分析之信度分析結果，顯示身體意象困擾總量表及功能性身體意象困擾分量表皆有良好的信度，惟一般性身體意象困擾分量表的信度較低。

二、身體意象困擾現況之分析

(一) 性別與身體意象困擾

1. 量化資料分析

(1)就整體身體意象困擾而言，女生的身體意象困擾程度較男生為大。

(2)從分量表來看，女生在一般性身體意象困擾的程度較男生為大，顯示女生對自己外表不滿之處的關注程度較大，且因為此關注而產生較多情緒上的困擾。

2. 身體意象困擾問卷的內容分析

(1)青少年對自己身體外表最感困擾及關注的部位有性別上的差異，男性最關注的部位依次為臉部特徵、膚質、身高、體型/體重、大腿/小腿、腰/腹部、頭髮、胸部、手臂和臀部，女性則為大腿/小腿、臉部特徵、體型/體重、腰/腹部、膚質、臀部、胸部、身高、手臂和頭髮。

(2)外表關注對生活產生的影響方面，對男性的影響依序為花時間或金錢改善外表、一直想著外表而容易分心、缺乏自信、擔心他人的看法、改變行為以改善外表，女性為花時間或金錢改善外表、缺乏自信、一直想著外表而容易分心、擔心他人的看法、改變行為以改善外表。

(3)外表關注對人際交往產生的干擾方面，對男性的干擾依次為在意他人的眼光和評價、缺乏自信而影響人際互動、異性緣不佳、給人的第一印象、和朋友比較，對女性的干擾為在意他人的眼光和評價、缺乏自信而影響人際互動、和朋友比較、異性緣不佳、給人的第一印象。

(4)外表關注對課業學習狀況產生的干擾方面，對男性的干擾依次為心思放在外表而容易分心、心情不好無心學習、花太多時間改善外表、逃避某些學校活動，對女性的干擾為心思放在外表而容易分心、花太多時間改善外表、心情不好無心學習、逃避某些學校活動、改變行為以改善外表。

(5)外表關注導致逃避某些事情方面，男性所逃避的事情依序為運動、人多的場合、與人互動、穿著突顯身材的服裝、拍照、有關外表的話題，女性所逃避的事情為穿著突顯身材的服裝、人多的場合、運動、與人互動、拍照、有關外表的話題。

(二) 自覺體型胖瘦程度與身體意象困擾

1. 就整體身體意象困擾而言，自覺體型太胖者在身體意象困擾的程度大於自覺體型太瘦及稍瘦者、自覺體型稍胖及太胖者在身體意象困擾的程度亦大於自覺體型適中者，顯示主觀知覺自身體型較胖的受試者對其身體外觀的負面評價(不滿意)，以及此負面評價對於個人生活各面向所產生的困擾程度均較大。

2. 就一般性身體意象困擾分量表而言，自覺體型稍胖及太胖者的困擾程度高於自覺

體型稍瘦及適中者。

3. 就功能性身體意象困擾分量表而言，自覺體型太胖者的困擾程度高於自覺體型太瘦、稍瘦、適中及稍胖者，。

三、社會文化因素、身體因素及個人背景因素與身體意象困擾之關係

(一) 各變項與身體意象困擾的相關

1. 社會文化因素與身體意象困擾的相關

- (1) 整體身體意象困擾與社會文化因素總量表達顯著的正相關，顯示個體受到社會文化因素影響愈大，其對自身外表會持有愈負面的評價，且對於生活中各面向有愈大的障礙。
- (2) 整體身體意象困擾與「媒體與同儕影響分量表」有顯著的正相關，顯示青少年對於社會文化中理想體型的內化程度愈高、愈常和朋友或媒體上的俊男美女做外表的社會比較，且感受到較多來自朋友與媒體對自我外表和身材的壓力者，其身體意象困擾的程度愈大。
- (3) 整體身體意象困擾與「父母影響分量表」有顯著的正相關，顯示青少年感受到來自父母期望改善身材的壓力愈大，且因父母的負面評價而企圖符合父母要求者，其身體意象困擾的程度也愈大。
- (4) 一般性身體意象困擾與社會文化因素總量表、媒體與同儕影響及父母影響，均達顯著正相關。
- (5) 功能性身體意象困擾與社會文化因素總量表、媒體與同儕影響及父母影響，均達顯著正相關。

2. 身體因素與身體意象困擾的相關

- (1) 整體身體意象困擾與 BMI 有顯著的正相關，顯示實際體型愈胖者其身體意象困擾的程度也愈大。
- (2) 整體身體意象困擾與自覺體型有顯著的正相關，顯示主觀知覺自身體型較胖的青少年，身體意象困擾的程度較大。
- (3) 一般性身體意象困擾與自覺體型達顯著的正相關，顯示主觀知覺自身體型較胖的青少年對外表不滿之處的關注程度較大，且產生更多情緒困擾。
- (4) 功能性身體意象困擾與 BMI、自覺體型皆達顯著的正相關，顯示實際體型或主

觀知覺體型較胖的青少年在人際關係、課業學習及其他角色功能的執行等方面有較大的障礙。

3. 個人背景因素與身體意象困擾的相關

(1) 整體身體意象困擾與性別有顯著的正相關，女性的身體意象困擾程度較男性為大。

(2) 一般性身體意象困擾與性別有顯著的正相關，顯示女性對自己身上的不滿之處有比較多的關注，且因為此關注所產生的心理困擾程度亦較嚴重。

(二) 各變項對身體意象困擾的預測力

(1) 各變項對整體身體意象困擾的預測力依序為媒體與同儕影響、自覺體型、父母影響。

(2) 各變項對一般性身體意象困擾的預測力依序為媒體與同儕影響、自覺體型。

(3) 各變項對功能性身體意象困擾的預測力依序為媒體與同儕影響、父母影響、自覺體型。

第二節 研究討論、結論與建議

本研究依據文獻探討、問卷調查及上述主要研究發現，綜合歸納如下：

一、身體意象困擾問卷可用於一般青少年樣本

本研究以我國一般青少年樣本為對象，對身體意象困擾問卷進行信、效度檢驗。在效度方面，研究結果顯示此問卷具有良好的鑑別力、因素結構及效標關聯效度。在信度方面，身體意象困擾問卷總量表及功能性身體意象困擾分量表均有良好的信度，惟情緒性身體意象困擾分量表的信度稍低。因此整體而言，此問卷用於我國一般青少年樣本仍有不錯的信效度。由此可見，隨著一般社會大眾對於外表的要求愈來愈嚴苛，導致負面的身體意象愈加嚴重，個體已不僅是對自己的外表不滿意，甚至因為外表的負面評價而干擾其日常生活的各種功能並產生困擾。因此，此問卷除了可測量個人對其身體外表的負面評價，更可進一步瞭解此負面評價是否導致個體生活功能上的困擾與障礙，這在台灣可說是第一份從臨床領域跨入一般樣本的問卷。

二、女性的身體意象困擾程度大於男性

在身體意象困擾的現況分析方面，研究發現女性的整體身體意象困擾及情緒性身體

意象困擾的程度都較男性為大。此結果與過去研究發現，女性對身體的不滿意顯著大於男性相類似(Li et al., 2005；王麗瓊，2001；尤媽媽，2002；文星蘭，2004；林宜親，1998；周玉真，1992)。可見在目前強烈重視外表的社會中，雖然有關男性的理想體型出現在媒體上的頻率愈來愈多，不過男性因為外表而產生困擾的程度仍較女性為低，這可能與女性長久以來多以外表的美麗與否來作為界定自我價值很重要的一部份有關。

此外，從本研究身體意象困擾問卷中所獲得的質性資料亦可看出一些端倪，即較多女性會因對外表的關注而影響其生活功能，且影響的層面亦較為多元。雖然男女性在功能性身體意象困擾分量表上的得分並未達到顯著差異，不過從此問卷中的開放式問題仍可獲得許多頗富價值的訊息，這也是本研究的貢獻之一。然而 Cash 等人(2004)的研究結果中，對於身體意象困擾問卷的開放式問題僅呈現受試者感到困擾和在意的身體部位，至於其他有關負面身體意象對生活功能的干擾方面，則未多加分析和討論。

三、自覺體型較胖者身體意象困擾程度較大

本研究發現自覺體型較胖的青少年相較於自覺體型較瘦或適中者，有較多的身體意象困擾。此外，本研究亦發現個人自覺體型可有效預測身體意象困擾，亦即自覺體型愈胖者，可預測其身體意象困擾的程度愈大。此現象除了再度證明「瘦即是美」的瘦身文化當道之外，也顯示個人主觀知覺的體型較實際體型的影響力更大，會左右個人對自己外表身材的看法。這與文星蘭(2004)、羅惠丹(2004)等人在身體不滿意的研究結果是類似的。

四、社會文化因素比身體因素及個人背景因素更能有效預測身體意象困擾

本研究發現青少年受到社會文化因素影響愈大者，身體意象困擾的程度也愈大。此外，「媒體與同儕影響」和「父母影響」均可顯著預測身體意象困擾。可見在青少年階段的學子若經常接觸到有關理想外表的訊息，將此訊息內化並與之作比較，並且在同儕之間相互討論形成一種文化，再加上接收到來自父母要求改善身材的壓力，那麼對青少年的身體意象將會產生負面的影響。這與 Hargreaves & Tiggemann(2004)、Jones & Crawford(2006)、王麗瓊(2001)、文星蘭(2004)、賈文玲(2001)等人的研究結果相似。在社會文化因素當中，「媒體與同儕影響」是預測身體意象困擾最有力的因素，可見對於正值青少年中期的高中職學生而言，同儕是其生活最主要的重心，且媒體的影響力亦會在同儕互動當中蔓延開來，因此其影響力不容忽視。

統合以上研究結果，對教育、輔導、家庭及媒體等相關人員提出建議如下：

一、在媒體大力傳達單元美感價值的時代，應鼓勵學生培養批判思考能力

本研究發現，青少年容易將媒體所傳達的訊息內化為自身標準，並進而與理想體型做比較，以致形成身體意象困擾。高中職學生正值身心發展快速變化的青少年時期，對於媒體中所呈現的資訊尚無良好的批判思考能力，很容易將媒體訊息照單全收。為此，面對媒體大量傳遞單元美感價值，不斷強調纖細苗條的身材時，教師和家長應培養學生對媒體訊息的批判思考能力，學習質疑媒體中不當或不實的訊息，以建立學生對外貌和體型正確的認知。

二、鼓勵同儕間形成社會支持系統，而非惡性競爭比較

本研究發現，同儕間談論有關外表的話題、相互比較外表身材及對他人外表的負面評價，皆是影響青少年對自己身體看法的主要來源。在青少年階段，同儕是青少年最重要的社會支持系統，其影響力甚至超越父母師長。因此，教師可鼓勵學生學習用欣賞而非批評嘲弄的眼光來看待自己和同儕的身體外表，並且認同每個人都有其獨一無二的樣貌。此外，教師也可運用小團體的形式，讓同儕間彼此分享自己對外表的看法、感受和經驗等，試著學習去同理他人的感受，以減少同儕間惡意的批評和嘲笑。

三、加強父母的親職教育，建立正確的飲食態度和行為

本研究發現，父母對自己身體外表的期待和實際採取的行動，以及對子女外表的負面評價，皆會影響青少年對自己身體的看法。由於父母也是青少年學習模仿的主要來源之一，因此有必要協助家長自身建立正確的身體形象概念，並且培養正確的飲食態度和行為。此外，可結合學校和社區的資源，為家長開設與身體意象相關的課程，使家長對於子女在青少年階段因身體發育所面臨的身心變化有所敏察，協助子女建構正向的身體意象及培養良好的生活習慣；再者，當子女出現較嚴重的身體意象困擾時，父母亦可適時提供協助。

四、協助學生對體型建立正確的認知

本研究發現，自覺體型是預測身體意象困擾的重要因素之一。然而在現今瘦身文化當道的社會中，絕大多數的青少年受到媒體影響而盲目的追求纖瘦苗條的體型，即便自己已經在標準體型的範圍之內仍然認為自己太胖，導致個人的實際體型和自覺體型之間

有落差。因此教師和衛生保健人員應協助學生建立正確的體型認知，並學習欣賞和接納自己的體型，減少因體型誤認而產生的負面身體意象評價，甚至不健康的減重行為。

五、鼓勵青少年建立多元的自我價值，而非過度重視外表

本研究發現，青少年身體意象困擾程度明顯的較男性為大。此性別差異顯示女性較男性而言似乎更在意外表的美醜，且因為過度重視外表而影響到日常生活中的人際交往和學業表現等。因此，教師和家長應鼓勵女性培養多方面的興趣和專長，建立多元的自我價值，而非只以外表的美醜來定義自我。

六、重視體能，養成健身習慣

由本研究身體意象困擾的質性資料中可發現，有不少青少年男女會因為對自己的外表不滿意而逃避運動或學校的體育課，可見對於許多學子而言，運動的最主要目的似乎只是為了維持身材的苗條以符合社會文化中的標準體型，而非以促進身體健康為導向。因此在學校的健體等相關課程中，應建立學生重視體能的正確觀念，並鼓勵其養成健身的習慣。當運動習慣建立後，自然會對其生理和心理產生正向的回饋，或許也可減少青少年為求瘦身而過度節食的現象。



第三節 研究限制與未來方向

一、研究對象可擴及都會區，了解城鄉差異

本研究礙於人力、時間與資源的限制，因此無法進行大規模、隨機樣本的取樣，僅以南部地區四所高中職學生為研究對象。由於受試樣本限於南部地區的學校，故研究結果無法推論至其它地區。再者，本研究的受試樣本多為非都會區的學生，因此在生活背景、價值觀、流行時尚資訊的接受程度等方面可能和都會區的學生有所差異。建議未來可針對都會區的青少年進行相關研究，以了解城鄉之間是否有所差異。

二、輔以質性訪談，深入了解身體意象困擾狀況

本研究以身體意象困擾問卷在國內青少年樣本進行初步的探究，由於此問卷同時包含量化與質性的資料，因此可獲得較全面的訊息。然而由於是自填式的問卷，難免會因受試者本身填答的意願及對題目的理解程度，而影響質性資料蒐集的完整性。建議未來若欲對有身體意象困擾的青少年進行更深入的研究，研究者可篩選出量化題項的部份得

分較高的受試者，進一步用質性訪談的方式了解其身體意象困擾的狀況及可能成因，包括人際關係、學業表現和其他生活功能的影響方面。這些資訊除了有助於後續相關研究的探測外，更可作為評估其是否需要接受輔導或治療的參考。

三、增加心理層面的研究變項

本研究以社會文化因素、身體因素及個人背景因素為自變項，探討其對身體意象困擾的預測力，結果顯示各自變項對依變項的解釋力為 23%，代表仍有其他可能的因素未包含在內。個人本身的心理因素及人格特質，是影響其知覺外在訊息的重要因子，因此建議未來可納入個人心理變項（如自尊、自我概念、自我效能、內外控人格特質等），以探討心理變項對身體意象困擾的影響及可能的中介效果。



參考文獻

一、中文部份

內政部統計處 (2003)。 **臺閩地區少年身心狀況調查報告**。資料來源：

<http://www.moi.gov.tw/stat/index.asp>

文星蘭 (2004)。 **高中職學生身體意象與減重意圖之研究**。國立臺北護理學院醫護教育研究所碩士論文，未出版。

王煥琛、柯華葳 (1999)。 **青少年心理學**。臺北：心理。

王麗瓊 (2000)。 **國中生身體意象之相關因素分析研究**。國立臺灣師範大學衛生教育學系在職進修碩士班，未出版。

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**。國立臺灣師範大學衛生教育研究所博士論文，未出版。

孔繁鐘編譯 (2006)。 **DSM-IV 精神疾病診斷與統計**。臺北：合記。

伍連女 (1998)。 **臺北市高職學生身體意象與運動行為之研究**。國立臺灣師範大學衛生教育研究所碩士論文，未出版。

余伯泉、李茂興 (譯) (2003)。 Aronson、Wilson、Akert 著， **社會心理學** (第三版)。臺北：弘智文化。

李依齡 (2005)。 **大專院校舞蹈系學生身體意象、社會因素與飲食失調之研究**。國立體育學院教練研究所碩士論文，未出版。

周玉真 (1992)。 **青少年的身體意象滿意度與其自我概念、班級同儕關係之相關研究**。國立彰化師範大學輔導研究所碩士論文，未出版。

周雯翎 (1998)。 **具身體形象廣告訊息之效果研究**。世新大學傳播研究所碩士論文，未出版。

林宜親 (1998)。 **青少年體型意識與節制飲食行為之研究**。國立臺灣師範大學家政教育研究所碩士論文，未出版。

林珊如、黃芳銘、黃國彥、洪若烈、江羽慈、常善媚、葉好貞、陳俐君、陳中興、黃博煜 (2007)。2007年「台灣學生身心發展研究」初步報告。 **教育研究與發展期刊**, 3 (4), 51-78。

邱皓政 (2006)。 **量化研究與統計分析：SPSS 中文視窗版資料分析範例解析**。臺北：五南。

- 青輔會 (1993)。青少年白皮書—青少年現況分析。臺北：行政院青年輔導委員會。
- 范麗娟 (2004)。重視身體意象之社會建構對於服務肥胖少年之實務意涵。**學校衛生**，44，99-107。
- 唐妍蕙 (2004)。社會壓力對身體意象與飲食障礙問題影響之探討。國立成功大學公共衛生研究所碩士論文，未出版。
- 張春興 (1995)。張氏心理學辭典。臺北：東華。
- 張滿玲 (譯) (1999)。Taylor、Peplau、Sears 著，**社會心理學**。臺北：雙葉書廊。
- 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。
- 黃德祥、薛秀宜、謝龍卿、洪佩圓、黃惠鈴、朱麗勳、巫宜倫、謝幸穎、許惠慈 (譯) (2006)。Lerner 著，**青少年心理學：青少年的發展、多樣性、脈絡與應用**。臺北：心理。
- 黃曬莉、張錦華 (2005)。台灣民眾的身體意象及其預測因子：人際壓力、媒體信任作為中介變項。**中華心理學刊**，47，269-287。
- 賈文玲 (2001)。青少年身體意象與自尊、社會因素關係之研究。中國文化大學兒童福利研究所碩士論文，未出版。
- 楊語芸 (譯) (1997)。Deaux、Dane、Wrightsmann 著，**九〇年代社會心理學**。臺北：五南。
- 黎士鳴 (譯) (2001)。Grogan 著，**身體意象**。臺北：弘智文化。
- 駱伯巍、高業兵、叶麗紅、周麗華、彭文波 (2005)。青少年學生體像煩惱現狀研究。**心理發展與教育**，4，89-93。
- 賴保禎、周文欽、張鐸嚴、張德聰 (1999)。青少年心理學。臺北：國立空中大學。
- 賴靖薇 (2002)。青少年異常飲食行為傾向與內外控人格特質之相關研究。國立陽明大學社區護理研究所碩士論文，未出版。
- 羅惠丹 (2004)。某技術學院女生身體意象與社會文化因素對體重控制行為影響之研究。國立台灣師範大學衛生教育研究所碩士論文，未出版。

二、英文部分

- Abell, S. C., & Richards, M. H. (1996). The relationship between body shape satisfaction and self-esteem: An investigation of gender and class differences. *Journal of Youth and*

Adolescence, 25(5), 691-703.

- Ata, R. N., Ludden, A. B., & Lally, M. M. (2007). The effects of gender and family, friend, and media influences on eating behaviors and body image during adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 36(8), 1024-1037.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Beck, A. T., Ward, C., & Mendelson, M. (1961). Beck Depression Inventory (BDI). *Arch Gen Psychiatry*, 4, 561-571.
- Cash, T. F. (2000). *MBSRQ users' manual* (3rd Revision). Norfolk, VA: Cash, T. F.
- Cash, T. F. (2002a). A “negative body image”: Evaluating epidemiological evidence. In T. F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* (pp. 269-276). NY: Guilford Press.
- Cash, T. F. (2002b). The Situational Inventory of Body-Image Dysphoria: Psychometric evidence and development of a short form. *International Journal of Eating Disorders*, 32, 362-366.
- Cash, T. F., & Deagle, E. A. (1997). The nature and extent of body-image disturbances in anorexia and bulimia nervosa: A meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders*, 22, 2-19.
- Cash, T. F., & Fleming, E. C. (2002). The impact of body-image experiences: Development of the Body Image Quality of Life Inventory. *International Journal of Eating Disorders*, 31, 455-460.
- Cash, T. F., & Grasso, K. (2005). The norms and stability of new measures of the multidimensional body image construct. *Body Image: An International Journal of Research*, 2, 199-203.
- Cash, T. F., & Labarge, A. S. (1996). Development of the Appearance Schemas Inventory: A new cognitive bodyimage assessment. *Cognitive Therapy and Research*, 20, 37-50.
- Cash, T. F., Phillips, K. A., Santos, M. T., & Hrabosky, J. I. (2004). Measuring “negative body image”: Validation of the body image disturbance questionnaire in a nonclinical population. *Body Image: An International Journal of Research*, 1, 363-372.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (Eds.). (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. NY: Guilford Press.
- Clark, L., & Tiggemann, M. (2007). Sociocultural influences and body image in 9- to 12-year-old girls: The role of appearance schemas. *Journal of Clinical Child and*

Adolescent Psychology, 36(1), 76-86.

- Clay, D., Vignoles, V. L., & Dittmar, H. (2005). Body image and self-esteem among adolescent girls: Testing the influence of sociocultural factors. *Journal of Research on Adolescence*, 15(4), 451-477.
- Dittmar, H. (2005). Vulnerability factors and processes linking sociocultural pressures and body dissatisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(8), 1081-1087.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity, youth, and crisis*. NY: Norton.
- Frost, J., & McKelvie, S. (2004). Self-esteem and body satisfaction in male and female elementary school, high school, and university students. *Sex Roles*, 51(1/2), 45-54.
- Groesz, L. M., Levine, M. P., & Murnen, S. K. (2001). 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.
- Hargreaves, D. A., & Tiggemann, M. (2002a). The effect of television commercials on mood and body dissatisfaction: The role of appearance-schema activation. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 21(3), 287-308.
- Hargreaves, D. A., & Tiggemann, M. (2002b). The role of appearance schematicity in the development of adolescent body dissatisfaction. *Cognitive Therapy and Research*, 26(6), 691-700.
- Hargreaves, D. A., & Tiggemann, M. (2003). The effect of “thin ideal” television commercials on body dissatisfaction and schema activation during early adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(5), 367-373.
- Hargreaves, D. A., & Tiggemann, M. (2004). Idealized media images and adolescent body image: “Comparing” boys and girls. *Body Image: An International Journal of Research*, 1, 351-361.
- Harrison, K., & Cantor, J. (1997). The relationship between media consumption and eating disorders. *Journal of Communication*, 47, 40-67.
- Helmreich, R., & Stapp, J. (1974). Short forms of the Texas Social Behavior Inventory (TSBI), an objective measure of self-esteem. *Bulletin of the Psychonomic Society*, 4, 473-475.
- Jackson, L. A. (2002). Physical attractiveness: A sociocultural perspective. In T. F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* (pp. 13-21). NY: Guilford Press.
- Jones, D. C. (2001). Social comparison and body Image: Attractiveness comparisons to models and peers among adolescent girls and boys. *Sex Roles*, 45(9/10), 645-664.
- Jones, D. C. (2004). Body image among adolescent girls and boys: A longitudinal study.

- Developmental Psychology*, 40(5), 823-835.
- Jones, D. C., & Crawford, J. K. (2006). The peer appearance culture during adolescence: Gender and body mass variations. *Journal of Youth and Adolescence*, 2, 257-269.
- 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, 323-339.
- Leary, M. R. (1983). A brief version of the Fear of Negative Evaluation scale. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 9, 371-375.
- Levine, M. P., & Smolak, L. (2002). Body image development in adolescence. In T. F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* (pp. 74-82). NY: Guilford Press.
- Li, Y., Hu, X., Ma, W., Wu, J., & Ma, G. (2005). Body image perceptions among Chinese children and adolescents. *Body Image: An International Journal of Research*, 2, 91-103.
- Lunner, K., Werthem, E. H., Thompson, J. K., Paxton, S. J., McDonald, F., & Halvaarson, K. S. (2000). A cross-cultural examination of weight-related teasing, body image, and eating disturbance in Swedish and Australian samples. *International Journal of Eating Disorders*, 28, 430-435.
- McCabe, M. P., & Ricciardelli, L. A. (2001). Parent, peer, and media influences on body image and strategies to both increase and decrease body size among adolescent boys and girls. *Adolescence*, 36(142), 225-240.
- McCabe, M. P., & Ricciardelli, L. A. (2003). Sociocultural influences on body image and body changes among adolescents boys and girls. *The Journal of Social Psychology*, 143(1), 5-26.
- Morrison, T. G., Kalin, R., & Morrison, M. A. (2004). Body-image evaluation and body-image investment among adolescents: A test of sociocultural and social comparison theories. *Adolescence*, 39(155), 571-592.
- Much, J. L., & Cash, T. F. (1997). Body- image attitudes: What difference does gender make? *Journal of Applied Social Psychology*, 27(16), 1438-1452.
- Paxton, S. J., Eisenberg, M. E., & Neumark-Sztainer, D. (2006). Prospective predictors of body dissatisfaction in adolescent girls and boys: A five-year longitudinal study. *Developmental Psychology*, 42(5), 888-899.
- Paxton, S. J., Schutz, H. K., Werthem, E. H., & Muir, S. L. (1999). Friendship Clique and peer influences on body image concerns, dietary restraint, extreme weight-loss behaviors,

- and binge eating in adolescent girls. *Journal of Abnormal Psychology*, 108(2), 255-266.
- Phillips, K. A. (1996). *The broken mirror: Understanding and treating body dysmorphic disorder*. NY: Oxford University Press.
- Pruzinsky, T., & Cash, T. F. (1990). Integrative themes in body-image development, deviance, and change. In T. F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), *Body image: Development, deviance and change* (pp.337-349). NY: Guilford Press.
- Pruzinsky, T., & Cash, T. F. (2002). Understanding body images: Historical and contemporary perspectives. In T. F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* (pp. 3-12). NY: Guilford Press.
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1, 385-401.
- Raphael, F. J., & Lacey, J. H. (1992). Sociocultural aspects of eating disorders. *Annals of Medicine*, 24, 293-296.
- Ricciardelli, L. A., McCabe, M. P., Ball, K., & Mellor, D. (2004). Sociocultural influences on body image concerns and body change strategies among indigenous and non-indigenous Australian adolescent girls and boys. *Sex Roles*, 51(11/12), 731-741.
- Rieves, L., & Cash, T. F. (1996). Social developmental factors and women's body-image attitudes. *Journal of Social Behavior and Personality*, 11(1), 63-78.
- Robinson, T., Killen, J., Litt, I., Hammer, L., Wilson, D., Haydel, F., Hayward, C., & Taylor, B. (1996). Ethnicity and body dissatisfaction: Are Hispanic and Asian girls at increased risk for eating disorders? *Journal of Adolescent Health*, 19, 384-393.
- Rosen, J. C. (1990). Body-image disturbances in eating disorders. In T. F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* (pp. 190-214). NY: Guilford Press.
- Rosenblum, G. D., & Lewis, M. (1999). The Relations among body image, physical attractiveness, and body mass in adolescence. *Child Development*, 70(1), 50-64.
- Schutz, H. K., Paxton, S. J., & Wertheim, E. H. (2002). Investigation of body comparison among adolescent girls. *Journal of Applied Social Psychology*, 32, 1906-1937.
- Schwartz, D. J., Phares, V., Tantleff-Dunn, S., & Thompson, J. K. (1999). Body image, psychological functioning, and parental feedback regarding physical appearance. *International Journal of Eating Disorders*, 25(3), 339-343.
- Silverstein, B., Perdue, L., Peterson, B., & Kelly, E. (1986). The role of the mass media in promoting a thin standard of bodily attractiveness for women. *Sex roles*, 14, 519-532.
- Sinton, M. M., & Birch, L. L. (2006). Individual and sociocultural influences on

- pre-adolescent girls' appearance schemas and body dissatisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(2), 165-175.
- Smetana, J. G., Campione-Barr, N., & Metzger, A. (2006). Adolescent development in interpersonal and societal contexts. *Annual Review of Psychology*, 57, 255-284.
- Sprinthall, N. A., & Collins, W. A. (1995). *Adolescent psychology: A developmental view* (3rd Edition). NY: McGraw-Hill.
- Stice, E., & Whitenton, K. (2002). Risk factors for body dissatisfaction in adolescent girls: A longitudinal investigation. *Developmental Psychology*, 38(5), 669-678.
- Tantleef-Dunn, S., & Gokee, J. L. (2002). Interpersonal influences on body image development. In T. F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* (pp. 108-116). NY: Guilford Press.
- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Tiggemann, M. (2006a). The role of media exposure in adolescent girl's body dissatisfaction and drive for thinness: Prospective results. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(5), 523-541.
- Tiggemann, M. (2006b). Media influences on body image development. In T. F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* (pp. 91-98). NY: Guilford Press.
- Wang, C. S., & Wang, C. H. (2004). The revision of the translated multidimensional body-self relations questionnaire. *台灣運動心理學報*, 5, 101-126.
- Wood, J. V. (1989). Theory and research concerning social comparisons of personal attributes. *Psychological Bulletin*, 106(2), 231-248.

附錄一 預試問卷

親愛的同學：您好！

這份問卷主要是想了解青少年的身體意象。本問卷共包含六個部份，每一題均沒有所謂的標準答案，請依照您個人實際的想法及狀況填答即可。本問卷採不記名的方式，您所提供的資料非常寶貴，且僅供學術研究之用，絕對保密，敬請放心填答。非常感謝您的熱心協助！

敬祝 平安快樂！

交通大學教育研究所研究生 陳俐君
指導教授 林珊如 博士

【第一部分】個人基本資料（請依據實際情形在□中打勾）

1. 性別： (1)男 (2)女
2. 出生年月日：民國_____年_____月_____日
3. 學校類別： 高中 高職
4. 我的身高：_____公分 我的體重：_____公斤
5. 父母教育程度（請在下列選項中選擇並填寫代號）：父親_____ 母親_____
(1)不識字 (2)國小 (3)國（初）中 (4)高中（職） (5)專科 (6)大學 (7)研究所以上
6. 父母的職業（請參考下頁列表，再填入編號，若無適當號碼請直接填寫職業名稱）：
父親職業_____ 母親職業_____

類別一：高級專業/行政人員

101.大專校長 102.大專教師 103.科學家 104.高級研究員 105.醫師 106.大法官
107.特任或簡任級公務人員（局長、專門委員、司長、部次長） 108.立法委員
109.監察委員 110.考試委員 111.國大代表 112.董事長 113.總經理 114.將級軍官

類別二：專業/中級行政人員

201.薦任級公務員（專員、科長） 202.警官 203.校級軍官 204.直轄市議員
205.省議員 206.中小學校長 207.中學教師 208.小學或幼稚園老師 209.補習班教師
210.法官 211.檢察官 212.推事 213.律師 214.工程師 215.建築師 216.農業技師
217.測量師 218.會計師 219.圖書管理師 220.社工 221.神職人員 222.音樂家
223.作家 224.畫家（書法家） 225.新聞或電視記者 226.報社編輯人員
227.中型企業負責人 228.經理 229.副理 230.襄理 231.協理 232.公司行號科（課）長

類別三：半專業/一般公務人員

301.委任級公務員（科員、雇員） 302.縣市議員 303.鄉鎮民代表 304.警察
305.消防隊員 306.郵差 307.尉級軍官 308.小型企業負責人 309.輔導員 310.經紀人
311.管理員 312.技術員 313.技佐 314.科員 315.行員 316.出納員、會計（記帳員）
317.航空技術員 318.裁判 319.職業選手 320.教練 323.護士 324.藥師 325.助產士
326.護理師 327.檢驗師 328.批發商 329.代理商 330.包商 331.船員 332.秘書
333.代書 334.服裝設計師 335.電影或電視演員 336.餐廳歌手 337.廣告設計人員
338.攝影師 339.海關或稅收檢驗員 340.電訊局員工 341.海巡署人員 342.村里長

類別四：技術性工人

401.士（兵）官 402.工程技術員 403.助理人員 404.技工 405.水電工 406.油漆工
407.泥水工 408.車行老闆 409.汽機車修理工 410.木工 411.鐘錶修理工 412.裝潢師
413.商店老闆 414.商店（賣場）售貨員、專櫃小姐 415.零售商（員）
416.推（直）銷員 417.拍賣員 418.打字員 419.房屋仲介 420.拉保險 421.自耕農
422.大客車司機 423.貨（卡）車司機 424.挖土機駕駛員 425.計程車司機 426.裁縫
427.廚師 428.麵包師傅 429.美容（髮）師 430.理髮師 431.領班 432.監工
433.導遊 434.印刷工 435.模具師 436.製圖師 437.廣播電台人員 438.建築工人
439.傳統戲劇人員 440.鐵工 441.裁縫師

類別五：半技術性/非技術性工人

501.工廠工人 502.送貨員 503.女傭 504.舞（酒）女（座檯小姐） 505.服務生
506.攤販（沒店面） 507.菜販 508.學徒 509.漁民 510.佃農 511.清潔工 512.洗車工
513.餐廳員工 514.雜工 515.臨時工 516.工友 517.門房 518.收票員 519.送報員
520.搬運工 521.廟公 522.保全人員 523.保姆 524.建築物看管人員 525.管家
526.葬儀社人員 527.看護 528.接線生（總機） 529.資源回收業 530.傭工
531.加油站人員 532.無業或家庭主婦。

類別六：無法選擇(其他原因) _____ (請寫出職業名稱)

【第二部份】身體意象困擾量表

※ 答題說明：以下題目是想知道您對自己身體外表的關注。請仔細閱讀每一題，並勾選出最適合描述您狀況的選項，同時在指定的題目寫下您的答案（請盡可能詳細地描述），謝謝！

1A. 對您自己身體特別不吸引人的部位，您有多在乎？（請勾選最適合的選項）

(1) 一點也不在乎 (2) 有些在乎 (3) 普通在乎 (4) 滿在乎 (5) 極其在乎

1B. 您所在乎的是哪個（些）身體部位？是什麼因素讓您特別對這些部位的外觀感到困擾？
（請描述）

2A. 如果您至少有些在乎，您會老是想著這些身體不吸引人的部位——亦即，很難停止不去想那些部位嗎？（請勾選最適合的選項）

(1) 一點也不會 (2) 有些會 (3) 普通會 (4) 滿會的 (5) 極其會

2B. 您老是想著您的外表，對您的生活產生了什麼影響？（請描述）

3A. 您身體上的「不滿之處」通常會不會令您憂心、苦惱或痛苦？這種感覺的程度如何？（請勾選最適合的選項）

(1) 一點也不困擾 (2) 稍微，但不太困擾 (3) 普通且有困擾，但依然可以處理
 (4) 嚴重且滿困擾的 (5) 極其嚴重且令我生活受阻礙

4A. 您身體上的「不滿之處」通常會不會對您的社會、職業或其它重要的功能有所傷害？程度如何？
（請勾選最適合的選項）

(1) 沒有干擾 (2) 輕微干擾，但整體表現沒有傷害 (3) 普通，確實有干擾但依然可控制
 (4) 嚴重，會導致實質的傷害 (5) 極其嚴重且令我生活受阻礙

5A. 您身體上的「不滿之處」會對您的人際交往產生重大的干擾嗎？程度如何？（請勾選最適合的選項）

(1) 從來沒有 (2) 偶爾 (3) 普通頻繁 (4) 滿頻繁 (5) 非常頻繁

5B. 如果會產生干擾，是怎麼影響您的？（請描述）

6A. 您身體上的「不滿之處」對您的學業、工作或對您角色的運作能力會產生重大的干擾嗎？程度如何？（請勾選最適合的選項）

- (1) 從來沒有 (2) 偶爾 (3) 普通頻繁 (4) 滿頻繁 (5) 非常頻繁

6B. 如果會產生干擾，是怎麼影響您的？（請描述）

7A. 您是否曾經因為您身體上的「不滿之處」而逃避某些事情？頻率有多少？（請勾選最適合的選項）

- (1) 從來沒有 (2) 偶爾 (3) 普通頻繁 (4) 滿頻繁 (5) 非常頻繁

7B. 如果確實如此，您會逃避什麼？（請描述）

【第三部份】社會文化因素對身體意象的影響

※ 答題說明：以下題目是想了解媒體、同儕、父母等社會文化因素，對您的身體意象所產生的影響。

	非常不同意	不同意	中立意見	同意	非常同意
1. 我希望自己有像模特兒一樣的外表和身材。	1	2	3	4	5
2. 我的朋友會和我談論身材苗條（體格壯碩）的好處。	1	2	3	4	5
3. 我會因為父母批評我的外表或身材而想辦法改善。	1	2	3	4	5
4. 我會將自己的外表、身材和電視上的俊男美女作比較。	1	2	3	4	5
5. 我的朋友會以我的身材或外表開玩笑。	1	2	3	4	5
6. 我會學習父母改善身材的方式來改善我自己的身材。	1	2	3	4	5
7. 假如我的外表和身材像模特兒一樣，我會更有自信。	1	2	3	4	5
8. 看到我的朋友身材比我好，會讓我想要跟她（他）一樣。	1	2	3	4	5
9. 我的父母會以我的身材或外表開玩笑。	1	2	3	4	5
10. 看到電視或雜誌中的俊男美女，會讓我想要改變自己的外表或身材。	1	2	3	4	5
11. 我會將自己的外表、身材和朋友作比較。	1	2	3	4	5
12. 我的父母鼓勵我和他們一起改善身材。	1	2	3	4	5
13. 我覺得身材苗條（體格壯碩）的模特兒穿衣服比較好看。	1	2	3	4	5
14. 我會因為朋友嘲笑我的外表或身材而想辦法改善。	1	2	3	4	5
15. 我的父母會和我談論身材苗條（體格壯碩）的好處。	1	2	3	4	5

【第四部份】身體外表負面感受之情境量表

※ 答題說明：以下題目是了解您在不同的情境下，對自己身體外表的負面感受頻率有多少？也許某些情境您沒有經驗或是避免去經驗，那麼請假想如果您在該情境下的感受可能會如何。

※ 在下列情境中，你多常經驗到對自己身體外表的 <u>負面感受</u> ？	從 不 0%	有 時 25%	經 常 50%	常 常 75%	幾 乎 總 是 100%
1. 在我認識的人很少的社交聚會	0	1	2	3	4
2. 當我看到鏡子中的自己	0	1	2	3	4
3. 當別人看到我還沒打扮好的樣子	0	1	2	3	4
4. 當我和長得好看的同性相處時	0	1	2	3	4
5. 當我和長得好看的異性相處時	0	1	2	3	4
6. 當別人看著我自己不喜歡的身體部位時	0	1	2	3	4
7. 當我看到鏡子中自己的裸體時	0	1	2	3	4
8. 當我在店家試穿新衣服時	0	1	2	3	4
9. 在我剛吃得很飽的時候	0	1	2	3	4
10. 當我看到電視上或雜誌中的俊男美女	0	1	2	3	4
11. 當我量體重的時候	0	1	2	3	4
12. 當我預期會有或是有了性關係時	0	1	2	3	4
13. 當我已經為其它事情而心情不好時	0	1	2	3	4
14. 當談論的話題有關身體外表時	0	1	2	3	4
15. 當別人對我的外表有負面評論時	0	1	2	3	4
16. 當我看到照片或錄影帶中的自己時	0	1	2	3	4
17. 當我想到自己所期望的長相時	0	1	2	3	4
18. 當我想到自己未來的長相時	0	1	2	3	4
19. 當我和某個人相處時	0	1	2	3	4
20. 從事某種娛樂活動時	0	1	2	3	4

【第五部份】身體意象對生活的影響量表

※ 答題說明：每個人對自己的身體外表會有不同的感覺，這些感覺稱為「身體意象」。有的人滿意自己的外表、有的人不滿意，因此每個人身體意象的經驗對他生活上的影響都不一樣。身體意象對我們的生活可能會產生正向影響、負向影響或沒有影響。以下題目是想了解您的身體意象對您生活的不同面向所產生的影響為何。

※您的 <u>身體意象</u> 對下列各個不同的生活面向的影響如何？	重度的負面影響	中度的負面影響	輕度的負面影響	沒有影響	輕度的正面影響	中度的正面影響	重度的正面影響
1. 身體意象對於「我對自己的基本感覺—亦即覺得自己是不錯的、有價值的」之影響	-3	-2	-1	0	1	2	3
2. 身體意象對於「我對自己身為男生就像個男生(女生就像個女生)—即男性化或女性化的感受」之影響	-3	-2	-1	0	1	2	3
3. 身體意象對於「我和同性的互動」之影響	-3	-2	-1	0	1	2	3
4. 身體意象對於「我和異性的互動」之影響	-3	-2	-1	0	1	2	3
5. 身體意象對於「我遇到新認識的人的經驗」之影響	-3	-2	-1	0	1	2	3
6. 身體意象對於「我在工作或學校中的經驗」之影響	-3	-2	-1	0	1	2	3
7. 身體意象對於「我和朋友的關係」之影響	-3	-2	-1	0	1	2	3
8. 身體意象對於「我和家人的關係」之影響	-3	-2	-1	0	1	2	3
9. 身體意象對於「我每天的情緒」之影響	-3	-2	-1	0	1	2	3
10. 身體意象對於「我對生活的普遍滿意度」之影響	-3	-2	-1	0	1	2	3
11. 身體意象對於「我成為可被對方接納的性伴侶之感受」之影響	-3	-2	-1	0	1	2	3
12. 身體意象對於「我性生活的樂趣」之影響	-3	-2	-1	0	1	2	3
13. 身體意象對於「我控制自己吃什麼以及吃多少的能力」之影響	-3	-2	-1	0	1	2	3
14. 身體意象對於「我控制體重的能力」之影響	-3	-2	-1	0	1	2	3
15. 身體意象對於「我從事生活中的體能活動」之影響	-3	-2	-1	0	1	2	3
16. 身體意象對於「我打扮自己的意願」之影響	-3	-2	-1	0	1	2	3
17. 身體意象對於「我平日打扮自己的舉動(例如：無論何時都注重自己的打扮)」之影響	-3	-2	-1	0	1	2	3
18. 身體意象對於「我日常生活中感受到自己多有自信」之影響	-3	-2	-1	0	1	2	3
19. 身體意象對於「我日常生活中感受到自己有多快樂」之影響	-3	-2	-1	0	1	2	3

【第六部份】飲食態度量表

※ 答題說明：以下題目是了解您在飲食方面的行為及態度，請依照您實際的狀況填答即可。

	從 不 0%	很 少 20%	有 時 40%	常 常 60%	很 常 80%	總 是 100%
1. 極端害怕體重過重。	0	0	0	1	2	3
2. 雖然肚子餓，還是避免吃東西。	0	0	0	1	2	3
3. 腦子裡老是想著食物。	0	0	0	1	2	3
4. 曾經暴飲暴食過，在當時覺得自己無法停下來不吃。	0	0	0	1	2	3
5. 把食物弄得很細碎。	0	0	0	1	2	3
6. 清楚知道自己所吃食物卡路里的含量。	0	0	0	1	2	3
7. 特別避免吃含高醣類的食物(例如：米飯、麵包、洋芋等)	0	0	0	1	2	3
8. 覺得別人希望我能吃得更多一點。	0	0	0	1	2	3
9. 吃完食物後再嘔吐出來。	0	0	0	1	2	3
10. 吃完食物後，有非常強烈的罪惡感。	0	0	0	1	2	3
11. 老是希望自己更瘦。	0	0	0	1	2	3
12. 當我運動的時候，所想的是要消耗掉熱量。	0	0	0	1	2	3
13. 別人覺得我太瘦了。	0	0	0	1	2	3
14. 老是想著自己的身上有脂肪。	0	0	0	1	2	3
15. 每餐飯都要花費比別人更長的時間吃完。	0	0	0	1	2	3
16. 避免吃含糖的東西。	0	0	0	1	2	3
17. 吃減肥餐。	0	0	0	1	2	3
18. 覺得食物控制了自己的生活。	0	0	0	1	2	3
19. 食物當前，仍有自我控制的能力。	0	0	0	1	2	3
20. 覺得別人逼我去吃東西。	0	0	0	1	2	3
21. 花太多的時間和心思在食物上。	0	0	0	1	2	3
22. 吃完甜食後覺得不舒服。	0	0	0	1	2	3
23. 進行節食的行為。	0	0	0	1	2	3
24. 喜歡自己的胃裡面是空空的。	0	0	0	1	2	3
25. 喜歡嘗試沒吃過的高能量的食物。	0	0	0	1	2	3
26. 在進餐完後有要去嘔吐的衝動。	0	0	0	1	2	3

★本問卷到此結束，請仔細檢查您是否每一題都有填寫。再次感謝您的協助！★

附錄二 正式問卷

親愛的同學：您好！

這份問卷主要是想了解青少年的「**身體意象**」，也就是**您對自己身體外表的看法和感受**。本問卷共包含七個部份，每一題均沒有所謂的標準答案，請依照您個人實際的想法及狀況填答即可。本問卷採不記名的方式，您所提供的資料非常寶貴，且僅供學術研究之用，絕對保密，敬請放心填答。非常感謝您的熱心協助！

敬祝 平安快樂！

交通大學教育研究所研究生 陳俐君
指導教授 林珊如 博士

【第一部分】個人基本資料（請依據實際情形在□中打勾）

1. 性別： (1)男 (2)女
2. 學校類別： (1)高中 (2)高職
3. 我的身高：_____公分 我的體重：_____公斤
4. 父母教育程度（請在下列選項中選擇並填寫代號）：父親_____ 母親_____
(1)不識字 (2)國小 (3)國（初）中 (4)高中（職） (5)專科 (6)大學 (7)研究所以上
5. 父母的職業（請參考下頁列表，再填入編號，若無適當號碼請直接填寫職業名稱，若已退休請填寫退休前的職業）：
父親職業_____ 母親職業_____
6. 您覺得自己目前的體型： (1)太瘦 (2)稍瘦 (3)適中 (4)稍胖 (5)太胖

類別一：高級專業/行政人員

101.大專校長 102.大專教師 103.科學家 104.高級研究員 105.醫師 106.大法官
107.特任或簡任級公務人員（局長、專門委員、司長、部次長） 108.立法委員
109.監察委員 110.考試委員 111.國大代表 112.董事長 113.總經理 114.將級軍官

類別二：專業/中級行政人員

201.薦任級公務員（專員、科長） 202.警官 203.校級軍官 204.直轄市議員
205.省議員 206.中小學校長 207.中學教師 208.小學或幼稚園老師 209.補習班教師
210.法官 211.檢察官 212.推事 213.律師 214.工程師 215.建築師 216.農業技師
217.測量師 218.會計師 219.圖書管理師 220.社工 221.神職人員 222.音樂家
223.作家 224.畫家（書法家） 225.新聞或電視記者 226.報社編輯人員
227.中型企業負責人 228.經理 229.副理 230.襄理 231.協理 232.公司行號科（課）長

類別三：半專業/一般公務人員

301.委任級公務員（科員、雇員） 302.縣市議員 303.鄉鎮民代表 304.警察
305.消防隊員 306.郵差 307.尉級軍官 308.小型企業負責人 309.輔導員 310.經紀人
311.管理員 312.技術員 313.技佐 314.科員 315.行員 316.出納員、會計（記帳員）
317.航空技術員 318.裁判 319.職業選手 320.教練 323.護士 324.藥師 325.助產士
326.護理師 327.檢驗師 328.批發商 329.代理商 330.包商 331.船員 332.秘書
333.代書 334.服裝設計師 335.電影或電視演員 336.餐廳歌手 337.廣告設計人員
338.攝影師 339.海關或稅收檢驗員 340.電訊局員工 341.海巡署人員 342.村里長

類別四：技術性工人

401.士（兵）官 402.工程技術員 403.助理人員 404.技工 405.水電工 406.油漆工
407.泥水工 408.車行老闆 409.汽機車修理工 410.木工 411.鐘錶修理工 412.裝潢師
413.商店老闆 414.商店（賣場）售貨員、專櫃小姐 415.零售商（員）
416.推（直）銷員 417.拍賣員 418.打字員 419.房屋仲介 420.拉保險 421.自耕農
422.大客車司機 423.貨（卡）車司機 424.挖土機駕駛員 425.計程車司機 426.裁縫
427.廚師 428.麵包師傅 429.美容（髮）師 430.理髮師 431.領班 432.監工
433.導遊 434.印刷工 435.模具師 436.製圖師 437.廣播電台人員 438.建築工人
439.傳統戲劇人員 440.鐵工 441.裁縫師

類別五：半技術性/非技術性工人

501.工廠工人 502.送貨員 503.女傭 504.舞（酒）女（座檯小姐） 505.服務生
506.攤販（沒店面） 507.菜販 508.學徒 509.漁民 510.佃農 511.清潔工 512.洗車工
513.餐廳員工 514.雜工 515.臨時工 516.工友 517.門房 518.收票員 519.送報員
520.搬運工 521.廟公 522.保全人員 523.保姆 524.建築物看管人員 525.管家
526.葬儀社人員 527.看護 528.接線生（總機） 529.資源回收業 530.傭工
531.加油站人員 532.無業或家庭主婦。

類別六：無法選擇(其他原因) _____ (請寫出職業名稱)

【第二部份】身體意象困擾量表

※ 答題說明：以下題目是想了解您對自己身體外表的關注。請仔細閱讀每一題，並勾選出最適合描述您狀況的選項，同時在指定的題目寫下您的答案（請盡可能詳細地描述），謝謝！

1A. 對您自己身體特別不吸引人的部位，您有多在乎？（請勾選最適合的選項）

(1)一點也不在乎 (2)有些在乎 (3)普通在乎 (4)滿在乎 (5)極其在乎

1B. 您所在乎的是哪個（些）身體部位？是什麼因素讓您特別對這些部位的外觀感到困擾？（請描述）

2A. 如果您至少有些在乎，您會老是想著這些身體不吸引人的部位——亦即，很難停止不去想那些部位嗎？（請勾選最適合的選項）

(1)一點也不會 (2)有些會 (3)普通會 (4)滿會的 (5)極其會

2B. 您老是想著您的外表，對您的生活產生了什麼影響？（請描述）

3A. 您身體上的「不滿之處」通常會不會令您憂心、苦惱或痛苦？這種感覺的程度如何？（請勾選最適合的選項）

(1)一點也不困擾 (2)稍微，但不太困擾 (3)普通且有困擾，但依然可以處理
 (4)嚴重且滿困擾的 (5)極其嚴重且令我生活受阻礙

4A. 您身體上的「不滿之處」通常會不會對您擔任（或想擔任）某些職務或其它角色（如：班長、體育股長、糾察隊、社團幹部等）有所傷害？程度如何？（請勾選最適合的選項）

(1)沒有干擾 (2)輕微干擾，但整體表現沒有傷害 (3)普通，確實有干擾但依然可控制
 (4)嚴重，會導致實質的傷害 (5)極其嚴重且令我生活受阻礙

5A. 您身體上的「不滿之處」會對您的人際交往產生重大的干擾嗎？程度如何？（請勾選最適合的選項）

(1)從來沒有 (2)偶爾 (3)普通頻繁 (4)滿頻繁 (5)非常頻繁

5B. 如果會產生干擾，是怎麼影響您的？（請描述）

6A. 您身體上的「不滿之處」對您的課業學習狀況會產生重大的干擾嗎？程度如何？（請勾選最適合的選項）

(1) 從來沒有 (2) 偶爾 (3) 普通頻繁 (4) 滿頻繁 (5) 非常頻繁

6B. 如果會產生干擾，是怎麼影響您的？（請描述）

7A. 您是否曾經因為您身體上的「不滿之處」而逃避某些事情？頻率有多少？（請勾選最適合的選項）

(1) 從來沒有 (2) 偶爾 (3) 普通頻繁 (4) 滿頻繁 (5) 非常頻繁

7B. 如果確實如此，您會逃避什麼？（請描述）

【第三部份】社會文化因素對身體意象的影響

※ 答題說明：以下題目是想了解媒體、同儕、父母等社會文化因素，對您的身體意象所產生的影響。

	非常不同意	不同意	中立意見	同意	非常同意
1. 我希望自己有像模特兒一樣的外表和身材。	1	2	3	4	5
2. 我的朋友會和我談論身材苗條（體格壯碩）的好處。	1	2	3	4	5
3. 我會因為父母批評我的外表或身材而想辦法改善。	1	2	3	4	5
4. 我會將自己的外表、身材和電視上的俊男美女作比較。	1	2	3	4	5
5. 我的朋友會以我的身材或外表開玩笑。	1	2	3	4	5
6. 我會學習父母改善身材的方式來改善我自己的身材。	1	2	3	4	5
7. 假如我的外表和身材像模特兒一樣，我會更有自信。	1	2	3	4	5
8. 看到我的朋友身材比我好，會讓我想要跟她（他）一樣。	1	2	3	4	5
9. 我的父母會以我的身材或外表開玩笑。	1	2	3	4	5
10. 看到電視或雜誌中的俊男美女，會讓我想改變自己的外表或身材。	1	2	3	4	5
11. 我會將自己的外表、身材和朋友作比較。	1	2	3	4	5
12. 我的父母鼓勵我和他們一起改善身材。	1	2	3	4	5
13. 我覺得身材苗條（體格壯碩）的模特兒穿衣服比較好看。	1	2	3	4	5
14. 我會因為朋友嘲笑我的外表或身材而想辦法改善。	1	2	3	4	5
15. 我的父母會和我談論身材苗條（體格壯碩）的好處。	1	2	3	4	5

【第四部份】身體意象評價量表

※ 答題說明：以下題目是想了解您對自己身體外表的滿意程度，請依您實際的感受填答。

	非常不同意	不同意	中立意見	同意	非常同意
1. 我覺得我的身材很性感。	1	2	3	4	5
2. 我喜歡自己這個樣子的長相。	1	2	3	4	5
3. 我覺得大多數人都認為我長得很美、很帥。	1	2	3	4	5
4. 我喜歡自己沒穿衣服時的樣子。	1	2	3	4	5
5. 我喜歡穿合身的衣服。	1	2	3	4	5
6. 我不喜歡自己的身材。	1	2	3	4	5
7. 我覺得我的身材不吸引人。	1	2	3	4	5

【第五部份】身體外表負面感受之情境量表

※ 答題說明：以下題目是想了解您在不同的情境下，對自己身體外表的負面感受頻率有多少？也許某些情境您沒有經驗或是避免去經驗，那麼請假想如果您在該情境下的感受可能會如何。

※ 在下列情境中，你多常經驗到對自己身體外表的 <u>負面感受</u> ？	從不 0%	有時 25%	經常 50%	常常 75%	幾乎總是 100%
1. 當我看到鏡子中的自己	0	1	2	3	4
2. 當別人看到我還沒打扮好的樣子	0	1	2	3	4
3. 當我和長得好看的同性相處時	0	1	2	3	4
4. 當我和長得好看的異性相處時	0	1	2	3	4
5. 當別人看著我自己不喜歡的身體部位時	0	1	2	3	4
6. 當我看到鏡子中自己的裸體時	0	1	2	3	4
7. 當我在店家試穿新衣服時	0	1	2	3	4
8. 在我剛吃得很飽的時候	0	1	2	3	4
9. 當我看到電視上或雜誌中的俊男美女	0	1	2	3	4
10. 當我量體重的時候	0	1	2	3	4
11. 當我已經為其它事情而心情不好時	0	1	2	3	4
12. 當談論的話題有關身體外表時	0	1	2	3	4
13. 當別人對我的外表有負面評論時	0	1	2	3	4
14. 當我看到照片或錄影帶中的自己時	0	1	2	3	4
15. 當我想到自己所期望的長相時	0	1	2	3	4
16. 當我想到自己未來的長相時	0	1	2	3	4
17. 當我和某個人相處時	0	1	2	3	4
18. 從事某種娛樂活動時	0	1	2	3	4

【第六部份】身體意象對生活的影響量表

※ 答題說明：每個人對自己的身體外表會有不同的感覺，這些感覺稱為「身體意象」。有的人滿意自己的外表、有的人不滿意，因此每個人身體意象的經驗對他生活上的影響都不一樣。身體意象對我們的生活可能會產生正向影響、負向影響或沒有影響。以下題目是想了解您的身體意象對您生活中不同經驗所產生的影響為何。

※您的 <u>身體意象</u> 對下列各個不同的生活面向的影響如何？	重度的 負面 影響	中度的 負面 影響	輕度的 負面 影響	沒 有 影 響	輕度的 正面 影響	中度的 正面 影響	重度的 正面 影響
1. 我的外表影響「我對自己的基本感覺—亦即是否覺得自己是不錯的、有價值的」之程度如何	-3	-2	-1	0	1	2	3
2. 若你是男性請依此填答： 我的外表影響「我對自己身體外表的男性化感受」之程度如何 若妳是女性請依此填答： 我的外表影響「我對自己身體外表的女性化感受」之程度如何	-3	-2	-1	0	1	2	3
3. 我的外表影響「我和同性的互動」之程度如何	-3	-2	-1	0	1	2	3
4. 我的外表影響「我和異性的互動」之程度如何	-3	-2	-1	0	1	2	3
5. 我的外表影響「我遇到新認識的人的經驗」之程度如何	-3	-2	-1	0	1	2	3
6. 我的外表影響「我在工作或學校中的經驗」之程度如何	-3	-2	-1	0	1	2	3
7. 我的外表影響「我和朋友的關係」之程度如何	-3	-2	-1	0	1	2	3
8. 我的外表影響「我和家人的關係」之程度如何	-3	-2	-1	0	1	2	3
9. 我的外表影響「我每天的情緒」之程度如何	-3	-2	-1	0	1	2	3
10. 我的外表影響「我對生活的普遍滿意度」之程度如何	-3	-2	-1	0	1	2	3
11. 我的外表影響「我預期將來是否可成為被對方接納的性伴侶」之程度如何	-3	-2	-1	0	1	2	3
12. 我的外表影響「我預期未來性生活的樂趣」之程度如何	-3	-2	-1	0	1	2	3
13. 我的外表影響「我控制自己吃什麼以及吃多少的能力」之程度如何	-3	-2	-1	0	1	2	3
14. 我的外表影響「我控制體重的能力」之程度如何	-3	-2	-1	0	1	2	3
15. 我的外表影響「我從事生活中的體能活動」之程度如何	-3	-2	-1	0	1	2	3
16. 我的外表影響「我打扮自己的意願」之程度如何	-3	-2	-1	0	1	2	3
17. 我的外表影響「我平日打扮自己的舉動(例如：無論何時都注重自己的打扮)」之程度如何	-3	-2	-1	0	1	2	3
18. 我的外表影響「我日常生活中感受到自己多有自信」之程度如何	-3	-2	-1	0	1	2	3
19. 我的外表影響「我日常生活中感受到自己有多快樂」之程度如何	-3	-2	-1	0	1	2	3

【第七部份】飲食態度量表

※ 答題說明：以下題目是了解您在飲食方面的行為及態度，請依照您實際的狀況填答即可。

	從 不 0%	很 少 20%	有 時 40%	常 常 60%	很 常 80%	總 是 100%
1. 極端害怕體重過重。	0	1	2	3	4	5
2. 雖然肚子餓，還是避免吃東西。	0	1	2	3	4	5
3. 腦子裡老是想著食物。	0	1	2	3	4	5
4. 曾經暴飲暴食過，在當時覺得自己無法停下來不吃。	0	1	2	3	4	5
5. 把食物弄得很細碎。	0	1	2	3	4	5
6. 清楚知道自己所吃食物卡路里的含量。	0	1	2	3	4	5
7. 特別避免吃含高醣類的食物(例如：米飯、麵包、洋芋等)	0	1	2	3	4	5
8. 覺得別人希望我能吃得更多一點。	0	1	2	3	4	5
9. 吃完食物後再嘔吐出來。	0	1	2	3	4	5
10. 吃完食物後，有非常強烈的罪惡感。	0	1	2	3	4	5
11. 老是希望自己更瘦。	0	1	2	3	4	5
12. 當我運動的時候，所想的是要消耗掉熱量。	0	1	2	3	4	5
13. 別人覺得我太瘦了。	0	1	2	3	4	5
14. 老是想著自己的身上有脂肪。	0	1	2	3	4	5
15. 每餐飯都要花費比別人更長的時間吃完。	0	1	2	3	4	5
16. 避免吃含糖的東西。	0	1	2	3	4	5
17. 吃減肥餐。	0	1	2	3	4	5
18. 覺得食物控制了自己的生活。	0	1	2	3	4	5
19. 食物當前，仍有自我控制的能力。	0	1	2	3	4	5
20. 覺得別人逼我去吃東西。	0	1	2	3	4	5
21. 花太多的時間和心思在食物上。	0	1	2	3	4	5
22. 吃完甜食後覺得不舒服。	0	1	2	3	4	5
23. 進行節食的行為。	0	1	2	3	4	5
24. 喜歡自己的胃裡面是空空的。	0	1	2	3	4	5
25. 喜歡嘗試沒吃過的高能量的食物。	0	1	2	3	4	5
26. 在進餐完後有要去嘔吐的衝動。	0	1	2	3	4	5

★本問卷到此結束，請仔細檢查您是否每一題都有填寫。再次感謝您的協助★

附錄三 翻譯問卷作者同意函

From: 俐君

To: TCash@odu.edu

Sent: Tuesday, April 22, 2008 11:06 PM

Subject: Request for MBSRQ permission

Dear Dr. Cash,

Recently, I have purchased 4 questionnaires, MBSRQ, SIBID, BIDQ, and BIQLI, from your web site. According to the rule posted in your website, hereby I request your permission for allowing me to use 4 questionnaires in my thesis in which subjects are more than 500. The use of these 4 questionnaires will be limited in academic filed and have nothing to do with business purpose.

I am a master level graduate student of Div. Educational and Counseling Psychology, Institute of Education, National Chiao-Tung University in Taiwan, majoring Educational Psychology. My advisor is Dr. Sunny Lin. The topic of my thesis is, "Adolescent body image disturbance and related psychosocial factors." I will modify your BIDQ into Mandarin Chinese and test its reliability, validity in a sample of more than 600 Taiwan high school students with both girls and boys. I will examine the relations of BIDQ with MBSRQ, SIBID, BIQLI, and other relevant measurements developed by Taiwan psychologists.

In Taiwan, adolescent body image, positively or negatively defined, has been fully researched by psychologists, sociologists, and communication people. People in Taiwan have become richer, life become luxury, and indeed weight control seems to be a common problem for almost everyone. Similar to the popularity of body image problems occurred in the State, more and more adolescents urge to change body shape, if possible using drastic strategies. This problem may have exceeded the conception of "dissatisfaction" and I regard your usage of "disturbance" is a better-fit. This is why I am going to do this research.

I appreciate your favorable decision toward my request. Thank you very much.

Best regards,
Li-Chun, Chen.

TO: Li-Chun, Chen

You certainly have my permission to use my assessments listed below in your research, and you may exceed the limit of 500 participants to as many as needed for this specific study.

Best wishes in your research.
Thomas F. Cash, Ph.D.
Fellow, Association for Psychological Science
University Professor
Department of Psychology
Old Dominion University
Norfolk, VA 23529
Phone: (757) 683-4439
Fax: (757) 683-5087
web site: www.body-images.com