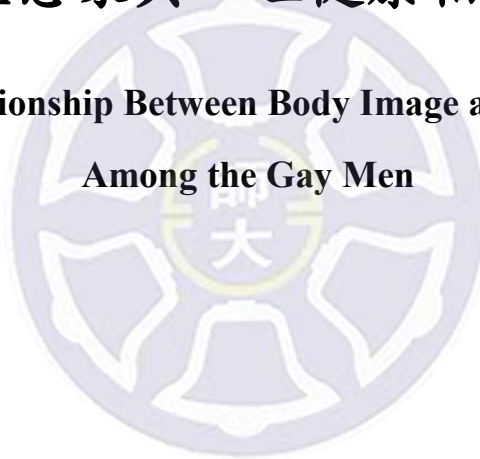


國立臺灣師範大學社會教育學系碩士論文

指導教授：黃明月 博士

男同志身體意象與心理健康相關性之研究

A Study on Relationship Between Body Image and Mental Health
Among the Gay Men



研究生：劉光益 撰

中華民國一〇六年八月

致謝

獻給參與、協助，以及關心這項研究的人。



男同志身體意象與心理健康相關性之研究

摘要

本研究旨在從性別角色壓力的觀點探討男同志的身體意象與心理健康的相關性，經由立意及滾雪球取樣進行網路問卷調查，獲得 281 名男同志之有效樣本，平均年齡為 27.72 歲。本研究以包含背景變項、身體意象、心理健康等部份之線上問卷作為研究工具，並進行描述統計、單因子變異數分析、積差相關、多元迴歸等統計分析。研究發現如下：(一) 男同志對於自我身材的肥胖及肌肉特徵感到不滿意；(二) 男同志高度經由重量訓練來鍛鍊肌肉，亦可能服用高蛋白補充品；(三) 不同身材類型的男同志，對身材肥胖特徵的不滿意度具有差異；(四) 男同志的肌肉不滿意度對肥胖不滿意度與心理健康之間具有調節效果。最後，本研究提出相關建議，供未來研究，以及健康促進教育及心理諮商等實務工作者參考。

關鍵字：男同志、身體意象、性別角色壓力、心理健康

A Study on Relationship Between Body Image and Mental Health Among the Gay Men

Abstract

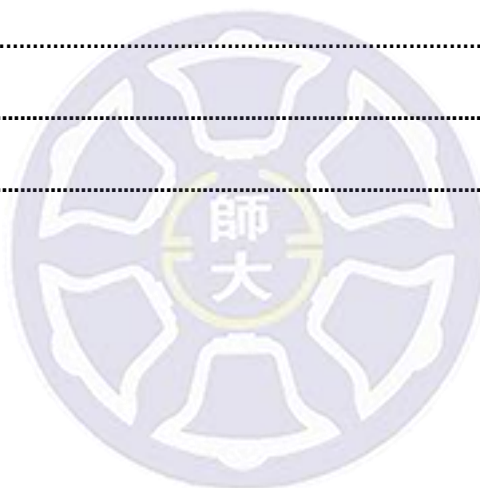
The aim of the study was to investigate the relationship between body image and mental health among the gay men from the perspective of gender role strain. Via a online questionnaire survey, 281 gay men (in average age 27.72 years) was obtained by purposive and snowball sampling. Research instruments included Socio-demographic Variables, Body Image, and Mental Health. The collected data were analyzed with descriptive statistic, one-way ANOVA, Pearson Correlation, and multiple regression analysis. The findings were as follows: 1) gay men were dissatisfied with their body fat and muscularity; 2) gay men highly involved in weight training, and may take protein supplements; 3) there were differences on body dissatisfaction with body fat in terms of body size; 4) dissatisfaction with muscularity moderated the relationship between dissatisfaction with body fat and mental health. Based upon the results, some suggestions for health-promotion education and counseling were proposed. Directions for future research were also indicated.

Keywords: gay men, body image, gender role strain, mental health

目次

摘要.....	I
目次.....	III
表次.....	V
圖次.....	VI
第一章 緒論.....	1
第一節 研究緣起.....	1
第二節 研究目的與問題.....	5
第三節 名詞釋義.....	5
第四節 研究範圍與限制.....	6
第五節 研究流程.....	7
第二章 文獻探討.....	9
第一節 性別角色壓力.....	9
第二節 男同志的身體意象.....	12
第三節 男同志身體意象與心理健康.....	21
第四節 本章小結.....	23
第三章 研究方法.....	25
第一節 研究架構與假設.....	25
第二節 研究對象.....	26
第三節 研究工具.....	26
第四節 實施程序.....	33
第五節 資料處理與分析.....	34

第四章 結果分析與討論	37
第一節 樣本背景之分佈	37
第二節 男同志身體意象之描述分析	41
第三節 不同背景男同志身體意象之差異分析	45
第四節 男同志身體意象與心理健康之相關分析	55
第五節 男同志身體意象對心理健康之預測分析	57
第六節 綜合討論	64
第五章 結論與建議	69
第一節 結論.....	69
第二節 建議.....	71
參考文獻	75
附錄	86



表次

表 4-1-1 男同志背景變項之分佈情形	38
表 4-2-1 男同志肥胖不滿意度之描述統計摘要表	42
表 4-2-2 男同志肌肉不滿意度之描述統計摘要表	43
表 4-2-3 男同志肌肉追求行為之描述統計摘要表	44
表 4-3-1 不同年齡男同志身體意象之獨立樣本 ANOVA 摘要表	46
表 4-3-2 不同客觀身材類型男同志身體意象之獨立樣本 ANOVA 摘要表	47
表 4-3-3 不同客觀身材類型男同志肥胖不滿意度之事後比較摘要表	48
表 4-3-4 不同主觀身材類型男同志身體意象之獨立樣本 ANOVA 摘要表	49
表 4-3-5 不同主觀身材類型男同志肥胖不滿意度之事後比較摘要表	50
表 4-3-6 不同教育程度男同志身體意象之獨立樣本 ANOVA 摘要表	51
表 4-3-7 不同教育程度男同志肥胖不滿意度之描述統計摘要表	51
表 4-3-8 不同收入男同志身體意象之獨立樣本 ANOVA 摘要表	52
表 4-3-9 不同伴侶關係狀態男同志身體意象之獨立樣本 ANOVA 摘要表	53
表 4-3-10 不同伴侶互動角色男同志身體意象之獨立樣本 ANOVA 摘要表	54
表 4-4-1 男同志身體意象與心理健康之積差相關係數摘要表	56
表 4-5-1 男同志身體意象對憂鬱之多元迴歸摘要表	58
表 4-5-2 肌肉不滿意對男同志肥胖不滿意度與憂鬱之調節效果摘要表	59
表 4-5-3 男同志身體意象對自尊之多元迴歸摘要表	61
表 4-5-4 肌肉不滿意對男同志肥胖不滿意度與自尊之調節效果摘要表	62

圖次

圖 1-5-1 研究流程圖.....	8
圖 3-1-1 研究架構圖.....	25
圖 4-5-1 肌肉不滿意對男同志肥胖不滿意度與憂鬱之調節效果.....	60
圖 4-5-2 肌肉不滿意對男同志肥胖不滿意度與自尊之調節效果.....	63



第一章 緒論

本章呈現本研究之緒論，共分為五節：第一節為研究緣起；第二節為研究目的與問題；第三節為名詞釋義；第四節為研究範圍與限制；第五節為研究流程。

第一節 研究緣起

一、男性體態外貌成為社會焦點

人們對外表的關切，是毋庸置疑的。外表是影響我們對他人知覺的主要因素，在社會互動中，外表通常是第一個資訊的來源，擁有較具吸引力的外表的人，會得到較優惠的社會對待（social treatment）（Alley, 1988）。正因為外表在人際之間所扮演的角色，人們無時無刻都在觀察、檢視、調整自我的外表，來呈現自己最好看的一面。

九〇年代開始，以身體為主題的研究開始引起社會科學家之矚目；社會學中興起「身體與社會」的學術領域，心理學者也大量投入影響身體滿意度的心理因素之研究（黃曬莉、張錦華，2005）。九〇年代後期，學者開始注意到媒體漸有影響男性身體意象的趨勢，以及對男性傳播特定的體型標準。從讀者群為女性的時尚雜誌，以及女性情色雜誌的研究中顯示，男模特兒裸露身體作為廣告銷售的方式逐年增多，男模特兒的身型亦變得逐年壯碩（Leit, Pope, & Gray, 2001; Pope, Olivardia, Borowiecki, & Cohane, 2001）、針對男性讀者為主的健身雜誌，其封面或廣告內容都極為強調健壯結實的身材（Labre, 2005），甚至在販售給男童的男性人型塑膠玩具設計上，其肌肉發達度都逐年增加（Pope, Olivardia, Gruber, & Borowiecki, 1999），

顯示西方的媒體有在影響男性的身體意象，並強調男性追求肌肉發達、健壯的體型。

在國內，大眾傳播媒體逐漸出現「鮮肉」詞彙，不過，「新鮮肉品」並非指涉食用肉品，而是用來描繪「優質」的男性身體。長相英俊、身型高挑、肌肉健壯，或年輕的歲數，滿足如此外貌條件的男性在綜藝娛樂節目、電視劇、新聞報導與雜誌上大量曝光，可見男性的體態外貌逐漸成為大眾媒體活躍的主題。另一方面，在各式媒體越演越烈之時，一般大眾對男性身材的理想標準，也逐漸內化。

二、男同志次文化對身材的重視

對個體而言，身體外觀上的物理特徵，及對外觀所持的態度，所形成的心理表徵，即為身體意象（body image）。身體意象作為一種對身體的態度，言下之意，當個體形成自我身體的心理表徵，身體便可作為態度的客體對象。從態度的觀點出發，心理學的相關研究多以「身體不滿意度」(body dissatisfaction) 的概念探討身體意象。近年來，學者逐漸關注男性體重及身材的不滿意及其成因（Tiggemann, Martins, & Kirkbride, 2007），其中，以男同志作為研究對象，從男同志次文化的脈絡了解身體對男同志的特殊意義，包含理想的身體外貌、及達到理想外貌的相關行為等主題最為獨樹一格。

研究者在與男同志同儕的互動中發現，「外貌」的確是男同志生活的重心。無論是臉、髮型、身材等身體外觀，還是服裝、化妝品、保養品等身體相關產品，這些涉及身體外貌的主題，似乎高頻率地出現在男同志的對話主題之中。此外，不少男同志透過雜誌、網路等非正式的管道，持續檢索身體外貌的相關資訊，例如：造型搭配、美妝保養、健身塑身、飲食等，

力求精進自己的外在形象。

過往二十餘年來，已有研究探討男同志的身體意象，包含理想的身體外貌、及達到理想外貌的相關行為等主題(Kane, 2010)。早期的研究指出，男同志以「瘦」、「年輕」作為理想身體外貌的標準(e.g., Andersen, 1999; Herzog, Norman, Gordon, & Pepose, 1984; Schneider & Agras, 1987)；近十餘年的研究則發現男同志不再單純以「瘦」作為目標，理想的身體外貌還得追求「健壯的肌肉」(Conner, Johnson, & Grogan, 2004; Hospers & Jansen, 2005; Kassel & Franko, 2000; Yelland & Tiggemann, 2003)。

關於男同志次文化關注身材的現象，國內莊育碩(2016)論及，男同志次文化中以「動物」作為稱呼，並區分不同的族群；「動物」稱呼是男同志圈獨有文化，除了勾勒想像外，同時賦予他人價值觀、評價於其中，而非單純的只是一個「稱呼」。林純德(2009)的研究聚焦在體型壯碩的男同志，發現在地「熊族」關乎「熊」定義論述充滿「怪胎陰柔恐懼」及「過度肥胖恐懼」，使得服膺這類論述的「熊族」成員們時時陷入一種「性／性別／身體焦慮」的狀態。根據上述研究發現，精實、發達的肌肉，是男同志受歡迎的身材條件，所謂「好身材」不僅對男同志而言具有吸引力，亦是男同志群體評估身體意象不可忽視的要素。男同志深知身材是社群內的焦點，更精確地說，「主流」的身材被賦予被看見的、受歡迎的、有吸引力的、允許交往的、值得崇尚的價值。

三、關注身材造成男同志心理壓力

回到研究者自身的觀察經驗，在談論身體外貌的主題時，不少男同志表示不滿意自己的身體外觀，尤其是對身材的不滿意。相關研究指出男同志次文化對體態外觀的高度重視，可能導致男同志在評估實際及理想身材

時產生偏頗的落差(Siever, 1994; Silberstein Mishkind, Striegel-Moore, Timko, & Rodin 1989; Yager, Kurtzman, Landsverk, & Wiesmeier, 1988)。一項回顧性取向與身體意象文獻的後設分析(meta-analysis)指出，相較於異性戀男性，同性戀男性更容易因為不滿意身材而自我責難(Morrison, Morrison, & Sager, 2004)。

研究者檢索國內相關文獻，並無針對男同志在身體意象與心理健康之研究，僅陳嘉倩(2012)探討不同性別、性傾向的大學生在身體意象與健康相關生活品質的關係，其研究發現身體意象與心理等健康相關生活品質的關係不因性傾向而有差異，換言之，無論同性戀者還是異性戀者，身體意象都會定程度的心理健康。事實上，為比較不同性別及性傾向的身體意象，必須採用對整體身材的測量，然而，有鑑於身體意象對男同志的特殊性，倘若不以肥胖及肌肉特徵的角度來，可能有其限制。

另一方面，莊育碩(2016)及馮玉兒(2011)指出健身運動蔚為男同志次文化的風潮。對於身體意象較不滿意者的運動行為，部份研究發現，一個不滿意其身體意象或者持負面身體意象的人，可能會產生強迫性運動，目的是可能想維持更好的身體外觀(McBride, 1986)。亦有學者指出，身體意象不滿意的人因在意別人的眼光而可能避免參與運動(Leary & Kowalski, 1990)。由此，男同志對達到理想身材的相關行為，是否造成某種程度的心理負擔，亦是待釐清之處。

綜合上述，本研究者好奇，身處於高度關注體態外貌的次文化，男同志所渴求的理想身材，抱持什麼標準？又，如此標準是放諸四海皆同，還是在不同背景的男同志之間有所差異？根據前述，男同志對體態外貌的重視，可能造成心理壓力，那麼，男同志對自己肥胖及肌肉特徵的評價，以及重量訓練、服用高蛋白補充品等行為，對其心理健康扮演何種角色？

第二節 研究目的與問題

一、研究目的

本研究旨在探討男同志的身體意象與心理健康，其研究目的如下：

- (一) 了解男同志身體意象的現況；
- (二) 分析不同背景男同志身體意象的差異情形；
- (三) 分析男同志身體意象與心理健康的相關情形；
- (四) 分析男同志身體意象對心理健康的預測力。

二、研究問題

為達上述研究目的，本研究探討之研究問題如下：

- (一) 男同志身體意象的現況為何？
- (二) 不同背景男同志身體意象的差異情形為何？
- (三) 男同志身體意象與心理健康的相關情形為何？
- (四) 男同志身體意象對心理健康的預測力為何？

第三節 名詞釋義

一、男同志

根據美國心理學會（American Psychological Association [APA], 2015）的《第二版心理學辭典》，男同志為受到同性別性吸引的男性，除了性的層面，男同志也共享了男同志社群的信念、價值、行為、生活模式，形成特定的次文化。國內張歆祐（2006）對男同志的定義，以個人在性傾向的主觀認定，是以，本研究所指之男同志，為一男性個人主觀認定，在「性」

(sexuality) 方面的情慾與愛戀以同性為對象者。此外，為求行文流暢，本研究交替使用「男同志」、「男同性戀」、「同性戀男性」等詞彙。

二、身體意象

根據美國心理學會 (APA, 2015) 的《第二版心理學辭典》，身體意象指個體在身體外觀上的物理特徵，及對外觀特徵的態度，所形成的心理表徵。本研究從社會心理學的觀點，並考量男同志次文化對理想身材的標準，本研究之身體意象包含「肥胖不滿意度」、「肌肉不滿意度」等感受層面，及「肌肉追求行為」等行為層面。

三、心理健康

根據世界衛生組織 (World Health Organization [WHO], 2001)，心理健康是一種安適的狀態，在如此狀態下，個人展現出自己所擁有的能力，能夠因應生活中一般的壓力，有效能的工作，以及對社群有貢獻。考量實徵研究在心理健康的測量上有著負向與正向的區分，本研究所指之心理健康，包含「憂鬱」及「自尊」等兩種心理健康的狀態。

第四節 研究範圍與限制

一、研究範圍

在研究對象上，本研究將男同志定義為一男性個人主觀認定，在「性」方面的情慾與愛戀以同性為對象者。在研究內容上，本研究考量聚焦男同志的相關研究，在身體意象的測量工具上，採用呂學超 (2008) 修訂之「肌

肉發達量表」，及 Garner, Olmstead, & Polivy (1983) 之「身體不滿意度」分量表；在心理健康的測量工具上，採用 Derogatis (2000) 之「憂鬱」分量表，及蔡芬芳 (1997) 修訂之「Rosenberg 自尊量表」。

二、研究限制

(一) 研究結果推論的限制

本研究以男同志為研究對象，但在性傾向屬於性少數群體的男同志，無法透過客觀標準辨認，隱密性高；此外，在社會文化氛圍之下，並非所有的男同志公開自我的身份。基於上述，本研究採用立意與滾雪球取樣，由於參與研究的動機、科技使用的風格、個人隱私的考量，以及身心狀態皆可能潛在影響問卷填答的意願，故研究結果的推論有其限制。

(二) 受試者反應的限制

本研究針對男同志，蒐集其身體意象與心理健康的資料，兩者皆為敏感性及深入性之議題，基於當代社會文化對同性戀的態度，可能影響受試者填答的意向，此外，有意願填寫問卷之受試者，可能在身體意象與心理健康較有自信，故透過受試者在身體意象及心理健康的反應，了解其構念有其限制。

第五節 研究流程

本研究流程茲如圖 1-5-1：現象關注與提問、研究目的確立、研究問題形成、理論與相關研究回顧、研究設計、資料蒐集、資料分析與呈現、研究結果回應。

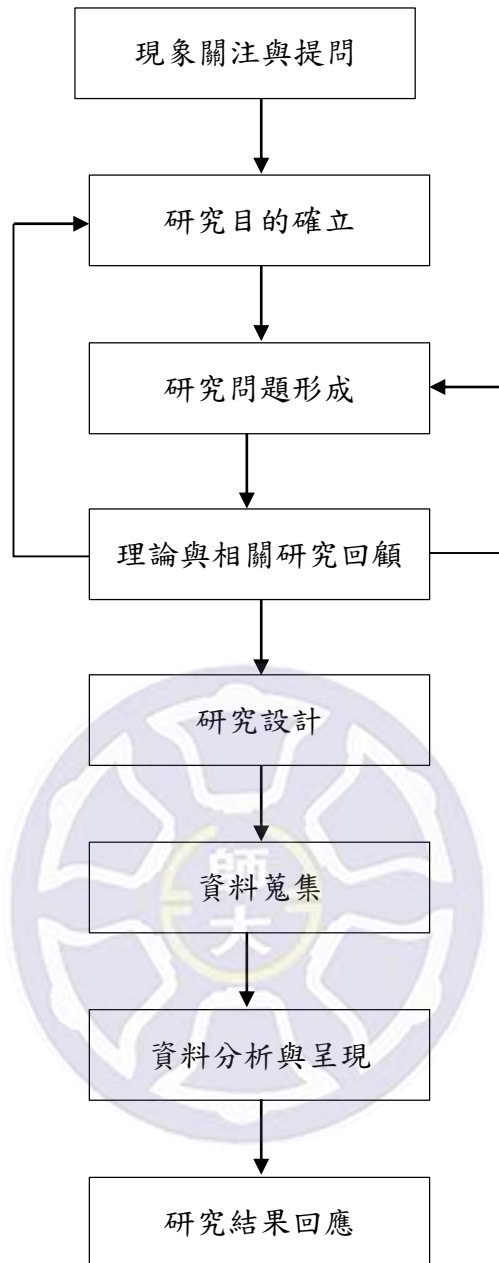


圖 1-5-1
研究流程圖

第二章 文獻探討

本章呈現本研究對理論與實徵研究的回顧，共分為四節：第一節為性別角色壓力；第二節為男同志的身體意象；第三節為男同志身體意象與心理健康的關聯；第四節為本章小結。

第一節 性別角色壓力

一、性別角色壓力

性別角色(gender role)的相關概念主要從社會心理學的角色理論(role theory)所發展出來，已經主宰性別心理學的研究非常久(王大維, 2010)。Basow (1992) 將性別角色定義為對於男性化或女性化行為的社會評估，而性別角色認同(gender role identity)即是個體對於社會女性化與男性化行為的認同程度。根據 Bem (1983) 的論述，何謂男性或女性的性別角色並非與生俱來，而主要是來自後天的學習；隨著年齡增長及社會化的過程，個體會將自己生理性別的性別角色，加以內化形成自我基模，所展現的行為也符合性別角色的社會規範。

Brannon (1976) 延伸性別角色理論，應用至男性氣概(masculinity)的探討，提出當前文化中有四種主要的規則形塑了男性的性別角色：「別當個娘娘腔」(要強悍、不能展現陰柔特質與脆弱)、「做個大輪子」(要成為家庭與團體的領導者)、「做個強壯的橡樹」(要展現身體與意志的力量)及「給他們顏色瞧瞧」(不能向他人示威低頭，要給予反擊)。這樣的男性角色在社會上非常普遍，也構築出男性的性別角色常模(引自王大維, 2010)。

Pleck (1981) 認為這些文化中的性別角色常模會對於男性造成「性別

角色壓力」(gender role strain)，根據 Pleck (1995) 的論述，男性的性別角色壓力會對於身心健康造成嚴重的影響，並主要在下列三種情形呈現：

- (一) 當男性與社會賦予的性別角色期待不吻合，會導致男性自尊低落與焦慮；
- (二) 當男性在追尋符合社會所賦予的性別角色時，此過程即具有創傷性；
- (三) 即使男性達成了社會對於男性角色的期待，卻可能也招致負面效果（引自王大維，2010）。

性別角色觀點的優點在於，不只著重個人內在，也強調社會文化所賦予個人的壓力（王大維，2010）。由此，性別角色壓力不但意謂著男性在陽剛性別角色的社會型塑；以及，男性在遵從，或是抵抗如此社會規範的同時所帶來的負向後果。

二、從性別角色壓力觀點看男同志對身體的重視

近年來，相關研究發現男性對自己肌肉更加發達、且更精實的渴望，反映出男性所追求的陽剛形象（Abell & Richards, 1996; Salusso-Deonier, Markee, & Pedersen, 1993）。越來越多的廣告畫面出現未穿上衣的男性，並藉由男性赤膊的身體作為傳達陽剛特質的媒介（Pope et al., 2001; Rohlinger, 2002）。對於男性渴求體態更加結實、肌肉更加發達的研究發現（Abell & Richards, 1996; Salusso-Deonier, Markee, & Pedersen, 1993），暗示身體是凸顯陽剛特質的要素。Grogan（1999）指出像是力量、強壯等陽剛形象可能透過肌肉發達的身材外觀展現出來。

Pope、Phillips 與 Olivardia(2000)提出所謂「猛男情結(adonis complex)」，即是男性渴望肌肉發達的內在欲求，很多男性常對能展現男子氣蓋部位

(例如：手臂、胸部)的肌肉狀態感到不滿，由於自覺缺乏肌肉而產生負面感受，為能擁有傲人的身材，內心便會浮現猛男情結。Cafri 等人(2005)更指出，男性之所以崇向碩壯身材，主要受身體誤認 (body distortion) 影響所致，即使肌肉已經非常粗壯，仍自覺不夠肥大，並期望能更發達，因而誘發猛男情結。

決定何種性別角色是常態並允許孩子可以學習，顯然受到權力的影響 (王大維，2010)。對於身為性少數的男同性戀而言，展現男子氣概的肌肉外型，正符應了社會對男性的性別角色規範，因而緩衝了異性戀霸權之下，具有陰柔氣質的男同志刻板印象 (Brennan, Craig, & Thompson, 2012)。Martins、Tiggemann 與 Churchett (2008) 援引性別角色壓力的觀點，認為男性對自己的身材、或是特定身體部位感到不滿意的原因，可能是認知到自己的體態外貌不吻合對陽剛特質的期待所致。其中，Martins 等人(2008)亦提出，性別角色壓力可以解釋同性戀男性特別不滿意身體意象的現象。其針對男同志 (N=92) 的研究，證實多數男同志不滿意自己的肥胖、肌肉、體毛、身高等各部位，並進一步指出肥胖及肌肉是男同志首要擔憂的身體特徵。

根據 Martins 等人 (2008) 的研究發現，就外貌吸引力的角度，男同志特別重視肥胖及肌肉特徵的現象，符應了男同志次文化對體態所型塑的性別角色樣貌。不過，關於男同志因抱持對身材的負向評價，所帶來的心理結果，其研究並沒有著墨。換言之，性別角色壓力的觀點，是否足以解釋男同志因身體意象對心理產生的負向影響，目前相關研究尚未釐清。

第二節 男同志的身體意象

一、心理學觀點的身體意象研究

為了知曉當代對「身體意象 (body image)」一辭的界定，我們有必要回顧身體意象研究的過往歷史 (Cash & Smolak, 2011)。十九世紀初，神經學者針對腦傷患者進行研究及相關實驗，以釐清各式各樣由患者不尋常的身體知覺。當時最耐人尋味的是「幻肢」(phantom limb) 的研究，也就是因手術或外傷而切除手臂或腳部後，仍殘留的疼痛感受 (Shontz, 1990)。早期對身體意象的研究圍繞在「身體基模」(body schema) 的概念，當時的學者從神經生理的觀點提出，人體擁有一個操縱及調控身體姿勢或移動的中央機制 (Cash & Smolak, 2011)。如此意味著，該時期的身體意象研究，尚未考量個體的心理層面。

神經學背景出身的心理學家 Schilder (1970) 對於身體意象的描述為：「人體的意象 (the image of the human body)」，意謂著我們在心中對自己的身體所形成的概念，換言之，即是身體在我們心中所呈現的方式。Schilder 將身體意象的概念，從一九二〇年代之前，單一的生理角度，加入了個體對其心理感受的意涵，並且從精神分析的角度，談論身體意象與個體人格發展的關聯，以及從個體與環境互動的觀點，來談論身體意象的影響 (呂學超，2008)。

一九九〇年代是身體意象議題的鼎盛期，無論是在學術研究或一般大眾性的論述中；社會學中興起「身體與社會」的學術領域，心理學者也大量投入影響身體滿意度的心理因素之研究 (黃曬莉、張錦華，2005)。其中不乏從身體意象的概念、心理機制，及心理治療來發展相關研究 (Cash & Smolak, 2011)。Pruzinsky 與 Cash (1990) 認為，由於身體意象涉及多重

層面，故身體意象並非只是靜態的、或是被知覺與評價的客體，同時也是動態的存在、並涉及身體的主體經驗。Fisher (1990) 指出身體意象經常和「對自己身體吸引力的知覺」、「對自己體型的誤認」、「對自己身體界線的覺察」、「對自己身體感覺的正確認知」、「對自己身體或體型的滿意度」等概念混用；Grogan (1999) 定義身體意象是一對自己身體的知覺 (perception)、想法 (thoughts) 及感受 (feelings)。

直到二十一世紀，學界對身體意象的關注依然方興未艾 (Cash & Smolak, 2011; 黃曬莉、張錦華, 2005)，隨著心理學界對「身體」的關注與日俱增，不難發現身體意象的定義相當多元。從相關研究來回顧「身體意象」的概念時，學者們幾乎很難否認身體意象是一個多向度的概念 (Pruzinsky & Cash, 2002)。即使身體意象的概念極為廣泛，目前關於身體意象之研究大都採取社會心理學的觀點，認為身體意象基本上是一種個體的心理與行為之特性，卻又深受社會文化因素影響，是個體與社會文化互動之產物 (Grogan, 1999)。

晚近，多數研究者大都接受身體意象是一組包含認知、感受及行為意向的一種對身體的態度 (attitude) (黃曬莉、張錦華, 2005)。在認知方面，如：體型誤認 (discrepancy or difference between self-perceived real and ideal body size)；在感受方面，如：身體滿意度 (body satisfaction)、身體不滿意度 (body dissatisfaction)；在行為意向方面，如：體重關切 (weight concern)、體型改變 (body change)。

二、男性身體意象的界定與測量

在九〇年代中期以前，身體意象的研究議題圍繞在肥胖、身材，以及體重不滿意度對女性的影響 (Cash & Pruzinsky, 1990; Thompson, Heinberg,

Altabe, & Tantleff-Dunn, 1999)。相對於女性而言，男性較少在意肥胖或感到不滿意，具有較低追求纖瘦體型的傾向，為了減輕體重而採取節食的行為也不多見，因此男性鮮少存在臨床上的飲食性疾患，例如厭食症（anorexia nervosa）和暴食症（bulimia nervosa）（Garner, Olmstead, & Polivy, 1983）。

如此性別差異導致相關研究假定，不論是年輕男孩還是成年男性都滿意自己的身體，且不會感到身體意象的困擾（Cohn & Adler, 1992）。不過，男性不在意體重就等同於不會有身體意象困擾的假設是值得思考的（呂學超，2008）。根據 Garner（1997）在「今日心理」（Psychology Today）一項問卷調查的結果，男性對於整體外觀的不滿意，從一九七二年到一九九六年為止，從 15% 增加到 43%；男性對於身體不滿意的比例，也逐漸接近女性；男性對於胸部的不滿意度，甚至高於女性。此外，從十三歲到六十歲，都有大約四成的男性對整體外觀感到不滿意。簡而言之，男性也會有不滿意身材的現象，且存在於不同的年齡層。

鑒於女性在纖瘦體型的追求上，受到社會文化強力的影響（Rodin, Silberstein, & Striegel-Moore, 1985），或許男性有其在意的身材體型，但過去相關研究忽略了社會對於外貌吸引力的標準，在男女上是有差異的（呂學超，2008）。九〇年代後期，學者開始注意到媒體漸有影響男性身體意象的趨勢，以及對男性傳播特定的體型標準。針對男性讀者為主的健身雜誌，其封面或廣告內容都極為強調健壯結實的身材（Labre, 2005），甚至在販售給男童的男性人型塑膠玩具設計上，其肌肉發達度都逐年增加（Pope, Olivardia, Gruber, & Borowiecki, 1999）。實徵研究上，檢視男女性在不同外貌特徵上，其理想與現實的落差，研究結果顯示男性相對於女性而言，的確更加在乎其肌肉的結實度（Jacobi & Cash, 1994）。顯示西方的文化脈絡

中，媒體的確型塑男性的身體意象，並強調男性追求肌肉發達、健壯的體型。

發達健壯的肌肉是男性身體意象不可忽視的重要概念 (Frederick et al., 2007)。西元兩千年，學者開始重新思考，應該如何測量男性身體意象，以及男性所在意的肌肉發達體態 (呂學超，2008)。針對男性在意的肌肉發達感 (muscularity) 發展測量工具有其必要性，測量工具應符合以下三點標準 (Cafri & Thompson, 2004)：

- (一) 測量男性身體意象的工具，必須能夠評估肌肉發達的外貌；
- (二) 如果測量工具本身並不是直接測量肌肉發達外貌，而像是詢問飲食行為，或是運動習慣，則其問項必須和肌肉發達感有關；
- (三) 如果測驗工具和特定身體部位有關聯，那麼根據過去文獻的研究，必須涵蓋男性在意的上半身軀幹 (upper torso) (Garner, 1997)。

Gruber、Pope、Borowiecki 與 Cohane (1999) 編製的體型矩陣軟體 (The Somatomorphic Matrix [SM])，此測量工具以電腦化方式呈現不同肌肉度和體脂肪的男性身體圖像，測量受試者所選擇現狀和理想肌肉度或是體脂肪上落差的工具。以輪廓人型為基礎的優點是男性人型是依據不同體型白種人的真實身材所設計的，因此受試者所呈現出來的落差可以再換算出脂肪量和肌肉量 (呂學超，2008)。

然而，Cafri 與 Thompson (2004) 指出 SM 其再測信度不佳，便發展體型矩陣軟體修改版 (The Somatomorphic Matrix Modification [SMM])，並提出增進信度的計分方式。根據該工具的設計原意，希望能夠以輪廓人型模擬真人體型，計算出受試者期望增減的肌肉量和脂肪量來說，輪廓人型和特殊體型受試者之真實身材的落差，就是一個最大的問題；就算不考慮

特殊體型的狀況，該工具也受限於只有白種人體型資料庫的限制(呂學超，2008)。其次，該工具的可行性方面，鑒於人類身體的肌肉和脂肪具有整體性，一般人是否可評估出兩者的差異是受到質疑的 (McCreary, 2007)；在該工具的有效性上，研究也顯示體脂肪上的落差經常缺乏與心理相關變項之間的關聯性(Cafri, Strauss, & Thompson, 2002; Olivardia, Pope, Borowiecki, & Cohane, 2004)。

事實上，前述以知覺向度作為身體意象的研究已經發展三十年了，但是關於知覺困擾的研究結果還是頗有爭議，且基於態度向度的測量相較於知覺向度更能有效預測對心理功能的影響，故相關研究逐漸將焦點轉移至態度向度測量工具的發展(Thompson & Gardner, 2002)，以李式量表(Likert scale)測量。廣為使用的多向度身體自我關係問卷(Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire, MBSRQ)，在其七個分量表中，只有身體部位滿意度(Body Areas Satisfaction Scale, BASS)的其中一題問項攸關肌肉結實度(muscle tone)(Cafri & Thompson, 2004)。

肌肉發達態度問卷(The Drive for Muscularity Attitudes Questionnaire, DMAQ, Morrison, Morrison, Hopkins, & Rowan, 2004)、男性身體態度量表(The Male Body Attitudes Scale, MBAS, Tylka, Bergero, & Schwartz, 2005)，以及肌肉驅力量表(或稱肌肉發達量表)(The Drive For Muscularity Scale, DMS, McCreary & Sass, 2000)皆是有效作為肌肉發達身體意象的測量工具。其中，DMS是最被廣泛使用的男性身體意象測量工具，擁有較多的相關實徵研究，且其心理計量經過男女性樣本的驗證(呂學超，2008)。肌肉驅力(drive for muscularity)指的是個體渴求高度的肌肉外型，來符合已內化的、社會期待的理想身材(Edwards, Tod, & Molnar, 2014; McCreary & Sasse, 2000)，反映男性對體態的關注，即社會所形塑的理想男性身材

(DeBlaere & Brewster, 2017)。

值得一提的是，相對於女性一致性追求纖瘦的體型，對於過去研究關注的體重議題上，男性卻有著兩極化的反應。早在八〇年代關於體重議題在性別比較上的研究就發現，大約有三分之一的男性希望減輕體重，但是卻有另外三分之一的男性希望增加體重 (Jacobi & Cash, 1994; Silberstein, Striegel-Morre, Timko, & Rodin, 1988)。學者更進一步針對體重過輕的男性進行研究發現，相對於過重的女性，過輕的男性反而更對自己的身材和外貌感到不滿、感覺自己缺乏性吸引力，以及感到寂寞 (Harmatz, Gronendyke, & Thomas, 1985)。

是以，除了測量男性對自己身體肌肉健壯程度的主觀評價之外，肥胖與體重也是男性身體意象的關切面向。MBSRQ 包含過重 (overweight) 的分量表，是具有涉及體重的測量工具；此外，Garner、Olmstead 與 Polivy (1983) 的飲食障礙量表 (Eating Disorder Inventory, EDI)，其中之身體不滿意度 (body dissatisfaction, BD) 分量表亦是涉及不同身體部位肥胖的測量。前述兩者，皆有別於追求肌肉發達的測量，而是以結實、沒有贅肉的身材作為理想體態，測量個體對自己身體各部位的態度。

三、男同志身體意象的相關因素

研究證實，比起男異性戀者，男同志較擔憂自己的體重，且表現對肥胖的恐懼 (Herzog, Newman, & Warshaw, 1991; Brand, Rothblum, & Solomon, 1992; Strong, Williamson, Netemeyer, & Geer, 2000)，由此，男同志追求的「瘦」，並非纖瘦，而是身材的精實、沒有贅肉。此外，男同志對肌肉發達的追求，也比男異性戀者還要明顯 (Yelland & Tiggemann, 2003; Kaminski, Chapman, Haynes, & Own, 2005)。對男同志而言，所謂理想的身體外貌同

時具備精實及健壯兩種特徵，意味著男同志對自己身體的滿意度存在雙重的需求（Boroughs & Thompson, 2002; Hospers & Jansen, 2005; Kaminski, Chapman, Haynes, & Own, 2005）。

男同志的追崇健美體態，除了受到健身風潮、大眾社會對於生理男性的「理想身材」外，同時也受到男同志次文化對於個人身體影響，使得男同志受到雙重社會化影響下而更加追求強健的體魄（莊育碩，2016）。有鑒於這樣的主流身材，男同志便以此為範本而追求這樣的理想，因此健美的體魄成為了男同志圈內重要且具代表性的資本，而擁有這樣資本的男同志則容易在同志文化中受到矚目（張小虹，1998）。DeBlaere 與 Brewster（2017）針對美國性少數男性（N=202）（包含 79%男同性戀）施以 DMS，其驗證性因素分析結果，顯示 DMS 的兩個分量表符合對追求肌肉的感受及行為意向等二個因素。

身處在過度關注身體外貌的文化，男同志特別容易感到身體的不滿意（Siever, 1994; Hospers & Jansen, 2005; Silberstein, Mishkind, Striegel-Moore, Timko, & Rodin, 1989; Williamson, 1999）。在性傾向與身體意象相關研究的後設分析（meta-analysis）指出，相較於異性戀男性，同性戀男性更容易因為不滿意身材而自我責難。（Morrison, Morrison, & Hopkins, 2003）。於此，對身為性少數群體的男同志而言，身體意象的特殊意義在於對理想體外貌的雙重目標，男同志除了追求瘦，也渴望自己的肌肉健壯發達。

儘管性傾向的比較研究呈現了身體意象在異性戀及同性戀男性的差異，不過如此研究設計仍有以下限制：

- （一）困於詳述同性戀個體如何詮釋自己的身體；
- （二）難以區辨同性戀群體的團體內差異；

(三) 無法釐清交織性身份 (intersecting identities) (例如：男同志運動員) 等影響同性戀身體意象的潛在因素 (Morrison & McCutcheon, 2011)。

在相關文獻中，男同志的社群認同 (gay community identification)，是其中一個解釋男同志受苦於身體意象的論述 (Doyle & Engeln, 2014)。男同志存在高度關注身體外觀的社群文化 (Feldman & Meyer, 2007)，且同時追求「瘦」及「健壯」的身材指標 (Tiggemann, Martins, & Kirkbride, 2007)。一位高度認同己身社群的男同志，表示高度參與、涉入男同志的社群文化，如此意味著，男同志對社群認同的程度越高，越容易將「瘦」、「年輕」等視為理想的外觀要件 (Feldman & Meyer, 2007)，也越可能追求肌肉的健壯 (Levesque & Vichesky, 2006)。

Tiggemann、Martins 與 Kirkbride (2007) 的研究比較同性戀男性 (N = 134) 及異性戀男性 (N = 119) 在身體意象的不滿意，並特別對男同性戀施以自編的同志社群涉入量表 (Involvement With Gay Community Scale)，以檢視男同志社群認同跟身體意象的關連。然而，根據該研究的結果，男同性戀的社群認同，在肥胖及肌肉健壯兩種身體意象上的不滿意，並沒有關連。Tiggemann 等人 (2007) 論及，在該研究對同志社群認同的測量，僅是針對同志之間接觸的對象或頻率，而非社群成員之間的施壓。

從另一個觀點切入男同志的社群認同，Doyle 與 Engeln (2014) 認為男同志並非同質性的群體，其中，身材便是區分男同志次團體的明顯標準之一。於此，Doyle 與 Engeln (2014) 使用 Tiggemann 等人 (2007) 的同志社群涉入量表，針對男同志 (N = 76) 在社群認同及身體意象的研究，並將身體質量指數 (BMI) 納入。其研究發現，對體重較重的男同志而言，其社群認同對肥胖的不滿意度有關連；而對體重較輕者而言，其社群認同對肌肉發達追求的身體意象有關連。根據該研究的結果，Doyle 與 Engeln

(2014) 指出身材是男同志社群認同及身體意象之間關連性的調節變項。

即使社群認同及男同志身體意象的研究結果不一，仍有學者好奇男同志在性少數社群內的社會互動及文化樣貌如何型塑身體意象。Davids、Watson、Nilsson 與 Marszalek (2015) 的論述指出，一旦男同志越涉入己身的性少數社群，越有機會面臨外觀上的壓力，並經驗到「性的物化」(sexual objectification)。部分西方學者應用性物化來闡述男同志對自我身體的不滿意 (Engeln-Maddox, Miller, & Doyle, 2011; Levesque & Vichesky, 2006; Martins, Tiggemann, & Kirkbride, 2007)。Davids、Watson、Nilsson 與 Marszalek (2015) 試圖釐清社群認同及性物化對男同志在身體不滿意的影響，其針對男同志 (N=233) 的研究發現，社群認同及身體不滿意並沒有關連，如此與 Tiggemann 等人 (2007) 的研究一致；而社群認同與性物化則是有關連的，此外，該研究路徑分析的結果指出，性物化是男同志社群認同及身體意象之間關連性的中介變項，換言之，即便社群認同並非直接，而是間接透過性物化來影響對自我身體的不滿意。

此外，男同志其所生活的社會文化脈絡，也型塑著對自我的知覺。由於承載在異性戀主流文化之下，男同志是相較邊陲、弱勢的性少數群體，由此，部分學者從少數群體壓力 (minority stress) 來解釋男同志對身體的不滿意 (Meyer, 1995; Morrison & McCutcheon, 2011)。根據少數群體壓力理論，男同志，如同其他少數團體，持續經驗到與污名相關的社會壓力 (Meyer, 1995)。

Kimmel 與 Mahalik (2005) 以遭受歧視的經驗 (history of antigay physical attack)、污名知覺 (perceived stigma) 及內化恐同 (internalized homophobia) 等身為性少數的壓力，來論述男同志渴望透過強健的身體來抵抗主流文化，此外，如此壓力也可能引發男同志對自我的羞愧與罪惡感，進而產生負向

的身體意象。Kimmel 與 Mahalik (2005) 進行針對男同志 (N=357) 身體意象的研究，發現前述三個性少數壓力因素皆能預測男同志的身體不滿意，如此支持從性少數壓力解釋男同志身體意象的立論。

第三節 男同志身體意象與心理健康

一、男性身體意象對心理健康的影響

實徵研究上，對於心理健康的界定眾說紛紜。根據 WHO (2001) 的界定，心理健康是一種安適的狀態，在如此狀態下，個人展現出自己所擁有的能力，能夠因應生活中一般的壓力，有效能的工作，以及對社群有貢獻。在操作性界定而言，部分研究的測量工具將心理健康指涉為憂鬱 (魏琦芳、黃毅志, 2011); 從積極尋求優勢與潛能等正向經驗的心理特質來看，亦有研究將自尊當作心理健康的重要內涵 (曾柔鳴等人, 2014)。

相關研究顯示，一旦男性過度在意而汲汲追求肌肉發達的體態時，這種對於身體意象上的困擾會造成男性在心理以及行為層面的負向影響，包括了自尊低落、憂鬱情緒等心理功能的受損，或是增肌藥物 (類固醇) 的濫用行為 (McCreary & Sasse, 2000; Pope, Phillips, & Olivardia, 2000)。近年來，關於男性在肌肉特徵的負向評價意對心理健康的影響，其相關研究結果有一致的發現，對強烈不滿意肌肉特徵的男性，或過度追求肌肉發達的男性，具有憂鬱的傾向 (Cafri, Strauss, & Thompson, 2002; McCreary & Sasse, 2000; Olivardia, Pope, Borowiecki, & Cohane, 2004)。

從自尊切入探討男性身體意象與心理健康的研究亦相當豐富。針對一般男性的研究發現，男性「追求肌肉發達」的身體意象與其心理社會功能，像是「自尊」、「生活滿意度」具有負向的關聯性 (Cafri, Strauss, & Thompson,

2002)。在成年男性的研究方面，Russell (2002) 針對白種以及美籍非裔男性進行自尊與身體滿意度之研究顯示，不論其種族如何，自尊都和其身體滿意度呈現正相關。Green 與 Pritchard (2003) 的研究則更進一步指出自尊能夠對男性身體意象困擾有顯著的預測力。而針對體型肥胖的男性研究也顯示，自尊和男性身體意象困擾呈現負相關，且對其身體意象困擾有顯著之預測力 (Grilo, Masheb, Brody, Burke-Martindale, & Rothschild, 2005)。青少年男性的研究方面，Cohane 與 Pope (2001) 回顧近十年內關於青少年男孩對身體滿意度之結論顯示，大部分研究都指出當男孩對身體感到不滿意時，其自尊也會相對下降。而針對就讀高中之青少年男性的研究顯示，自尊和身體意象不滿意得分以及飲食疾患問卷之總分都呈現正相關 (Furnham & Calnan, 1998)。

事實上，前述文獻是以一般男性作為研究對象所進行的研究，Morrison 等人 (2004) 回顧不同性取向的身體意象研究，並進行後設分析 (meta-analysis)，結果指出，相較於異性戀男性，同性戀男性更容易因為不滿意身材而自我責難。在性傾向比較的研究上，Tiggemann、Martins 與 Kirkbride (2007) 的研究藉由測量實際與理想身材的落差探討身體不滿意度，除了比較同性戀男性 (N=134) 及異性戀男性 (N=119) 在肥胖及肌肉不滿意的差異，亦分析不同性傾向男性的身體意象與自尊的關聯。其研究發現，同性戀男性比較不滿意自己的肥胖特徵，且無論同性戀男性或異性戀男性，不滿意肥胖特徵者，其自尊傾向較低。

二、男同志身體意象對心理健康的影響

Blashill (2010) 針對男同志 (N=228) 的研究，從肌肉、肥胖、身高等不同部位的身體意象切入，來探討其對憂鬱、飲食疾患、及社會焦慮等

負向心理福祉的影響。其結果指出，經由將肌肉及身高身體意象作為控制變項，男同志在肥胖特徵的不滿意度對憂鬱、飲食疾患、及社會焦慮具有預測力。換言之，男同志越不滿意自己的肥胖特徵，其憂鬱、飲食疾患、及社會焦慮等負向心理福祉的程度越高，且如此現象不受肌肉及身高身體意象的影響。

關於其他部位身體意象的影響，Blashill (2010) 發現男同志在肌肉特徵的不滿意度僅對社會焦慮有預測力；值得一提的是，Blashill (2010) 認為，由於男同志在肌肉特徵與肥胖特徵的身體意象可能有所重疊，故難以定論男同志不滿意肌肉特徵的感受是否與憂鬱或飲食疾患有關，值得進一步探究男同志在不同部位的身體意象對心理健康的交互影響。

Yelland 與 Tiggemann (2003) 探討男同志 (N=52) 對身材外型、體重、肌肉的滿意度，及其與飲食疾患、自尊的關聯。其研究發現，男同志對身體的滿意度越高，其自尊相對越高；值得一提的是，研究亦發現，一旦男同志知覺自己的身材對他人有高度的重要性，則有低自尊的傾向，如此現象反映男同志次文化對體態外貌的重視可能造成男同志的心理壓力。

在聚焦男同志的研究上，Hunt、Gonsalkorale 與 Nosek (2006) 針對男同志 (N=64) 的研究指出，男同志對瘦身的意圖或相關行為較強烈時，傾向具有低度的自尊。Levesque 與 Vichesky (2006) 針對男同志 (N=64) 的研究，亦發現男同志對外貌或身體部位的滿意度越高，其自尊傾向越高、憂鬱則傾向越低；此外，一旦男同志對實際與理想身材的評估有高度落差，也傾向具有低度的自尊。

第四節 本章小結

實徵研究多從肥胖特徵及肌肉特徵等不同的身體部位著手，探討男同

志的身體意象。除了經由身材評估等感受層面來了解身體不滿意度，為了維持或改變體態的行為，亦是身體意象不可忽視的部分。有鑑於相關研究指出健身運動蔚為男同志次文化的風潮，本研究從重量訓練及服用增肌營養品切入，探討男同志身體意象的行為層面。

男同志次文化中對外貌體態的關注，反映身材是其性別角色不可忽視的要素。而關於男同志身體意象對心理健康的影響，部分研究以憂鬱作為心理健康的負向指標，亦有研究以自尊作為心理健康的正向指標來進行探討。然而，目前鮮少同時包括憂鬱及自尊的研究，故男同志的身體意象，及其在正向及負向心理健康的關聯，值得探討。

此外，過往研究皆是將不同部位的身體意象，個別地分析其對心理健康的影響，尚未有研究探討肥胖及肌肉特徵的身體意象對心理福祉的交互作用。換言之，本研究好奇男同志不滿意肥胖特徵的心理結果，是否因為在肌肉特徵不滿意的高低而有差異。

是以，本研究旨在探討男同志的身體意象，並好奇其身體意象在不同背景的差異情形。接著，本研究援引性別角色壓力的觀點，並同時以憂鬱及自尊涵蓋正向及負向的心理健康指標，分析男同志的身體意象對心理福祉的影響。最後，本研究檢視肌肉不滿意度對男同志肥胖不滿意度與心理健康之間的調節效果。

第三章 研究方法

本章呈現本研究的研究設計，及進行之方法，共分為五節：第一節為研究架構與假設；第二節為研究對象；第三節為研究工具；第四節為實施程序；第五節為資料處理與分析。

第一節 研究架構與假設

本研究根據研究動機、目的與問題，以及在相關文獻的綜合探討，建立本研究之研究架構，如圖 3-1-1 所示。

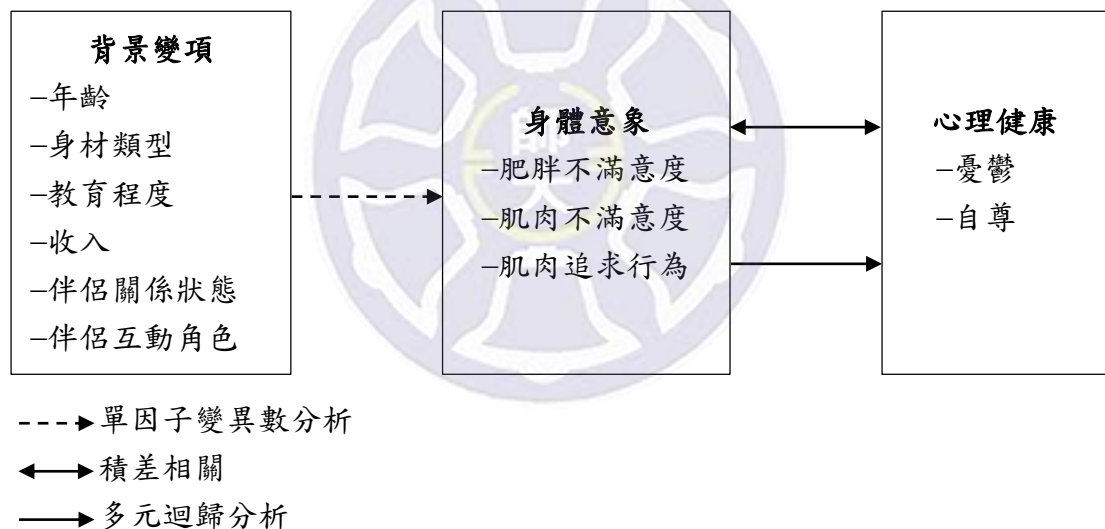


圖 3-1-1
研究架構圖

依循研究架構，本研究提出以下研究假設：

- 一、不同背景男同志的身體意象有差異；
- 二、男同志的身體意象與心理健康有相關；

三、男同志的身體意象對心理健康有預測力；

四、男同志的肥胖不滿意度對心理健康的預測力，會因肌肉不滿意的
高低而有差異。

第二節 研究對象

本研究以男同志為研究對象，為達研究目的，受試者需符合個人主觀認定，在「性」方面的情慾與愛戀以同性為對象之男性。不過，在性傾向屬於性少數群體的男同志，無法透過客觀標準辨認，隱密性高；此外，在社會文化氛圍之下，並非所有的男同志公開自我的身份，再者，難以透過學校場域尋求男同志樣本。

基於上述，本研究採用網路調查的途徑，以線上問卷蒐集受試者的資料。為廣泛蒐集符合研究對象條件的樣本數，並同時尊重受試者的隱密性及意願性，本研究經由立意取樣與滾雪球取樣，從研究者本身的男同志友人為中心，輾轉傳達線上問卷給其他符合研究對象條件之研究參與者。

網路問卷調查期間為 2016 年 11 月 5 日至 10 日，在刪除重複填答、亂答（例如在李式量表（Likert scale）皆填「總是如此」；在肥胖不滿意皆填 1 者 2 人；在自尊皆填 1 者 1 人）、未成年的填答者、以及背景變項漏答等無效問卷後，本研究所得有效樣本數為 281 人，其來源均為線上管道，來源包括社群軟體（Line）計 259 人，占 92.2%、社群網站（Facebook）計 16 人，占 5.7%、電子信箱計 6 人，占 2.1%。

第三節 研究工具

本研究採用網路線上問卷作為量化的資料蒐集策略，問卷架構乃依循

研究目的、問題及架構，並參閱相關文獻而擬訂，包含背景變項、身體意象、心理健康等三部分，茲分述如下。

一、背景變項之測量

（一）年齡

本研究將受試者的出生年份與問卷調查的年份（民國 105 年）相減，來計算受試者的年齡。後續分析時，考量有效樣本在年齡的次數分配，將年齡分為 20~29 歲、30~39 歲、40~49 歲等三類別。

（二）身材類型

身材類型分為客觀身材類型及主觀身材類型等兩項，其測量分述如下。就客觀身材類型而言，首先，將受試者的身高及體重經由公式 (kg/m^2) 計算受試者的身體質量指數 (Body Mass Index, BMI; Garrow & Webster, 1985)。接著，依據 WHO (2004) 對亞洲人口 BMI 承擔健康風險的建議，作為客觀身材類型之四類別：過輕 ($\text{BMI} < 18.5$)；正常 ($18.5 \leq \text{BMI} < 23$)；過重 ($23 \leq \text{BMI} < 27.5$)；以及肥胖 ($\text{BMI} \geq 27.5$)。此外，本研究亦調查受試者的體脂肪率，作為分析身材類型的參考，測量方式如下：

1. 請問您最近半年來，是否有測量自己的體脂肪率？
☐是 ☐否
2. 若您的答案為「是」，請問您的體脂肪率 (%)：_____

另一方面，就主觀認定的身材類型而言，本研究參考莊育碩 (2016) 及 Lin (2016) 針對男同志在身材族群的分類，作為主觀身材類型之四類別，其測量方式如下：

請問您認為自己的身材「最接近」什麼類型？
☐狼族 ☐熊族 ☐猴族 ☐豬族

（三）教育程度

關於受試者的教育程度，本研究調查時提供國中小、高中職、大學(專)或以上，共三類選項。後續分析時，由於國中小學歷的樣本數極少，為避免統計分析的誤差，本研究合併前兩者，將教育程度分為大學以下、大學以上兩類別。

（四）收入

本研究調查受試者的平均月收入（單位：元），分為 20,000 以下、20,000~29,999、30,000~39,999、40,000（含）以上，共四類別。

（五）伴侶關係狀態

本研究調查受試者目前是否具有交往中的伴侶，來界定其伴侶關係狀態。其中，將回答「有」的受試者界定為「交往」；回答「無」的受試者界定為「單身」。

（六）伴侶互動角色

關於男同志在伴侶關係互動中扮演的角色，本研究參考 Moskowitz 與 Hart（2011）針對男同志在身體特徵、陽剛氣質與性愛角色的研究，測量方式如下：

在伴侶互動中，請問您認為自己通常扮演什麼樣的角色？

☐純 1(TOP) ☐偏 1 ☐不分(VERS/BOTH) ☐偏 0 ☐純 0(BTM)

本研究將純 1 (TOP) 及偏 1 兩者合併為「TOP」，表示在伴侶性愛互動中傾向採取插入式肛交(insertive anal intercourse)的男同志；將純 0(BTM) 及偏 0 兩者合併為「BTM」，表示在伴侶性愛互動中傾向採取接受式肛交(receptive anal intercourse)的男同志；將「不分(VERS/BOTH)」界定為

「VERS」，表示在伴侶性愛互動中，對插入式及接受式肛交有相等偏好程度的男同志。後續本研究以 TOP、VERS、BTM 等三類伴侶互動角色，進行分析。

二、身體意象之測量

（一）肥胖不滿意度

本研究參考 Garner、Olmstead 與 Polivy(1983)的飲食障礙量表(Eating Disorder Inventory, EDI)，以其中之身體不滿意度（body dissatisfaction）分量表，測量受試者對身體外觀肥胖特徵的不滿意程度。本部分共 9 題，如下所示：

1. 我認為我的肚子太大。
2. 我認為我的大腿太粗。
3. 我認為我肚子的大小剛剛好。
4. 我滿意我的身材。
5. 我喜歡我屁股的樣子。
6. 我認為我的臍部（腰部以下及腿部以上）太大。
7. 我認為我大腿的粗細剛剛好。
8. 我認為我的屁股太大。
9. 我認為我臍部（腰部以下及腿部以上）的大小剛剛好。

填答方式由六點量尺的李式量表(Likert scale)在發生頻率上作答，1 代表「從未如此」、2 代表「很少如此」、3 代表「有時如此」、4 代表「經常如此」、5 代表「幾乎如此」、6 代表「總是如此」，並依循 Garner 等人(1983)的計分程序，將各題項在「從未如此、很少如此、有時如此」計為 0 分；「經常如此」計為 1 分；「幾乎如此」計為 2 分；「總是如此」計為 3 分，得分越高表示對身材肥胖的不滿意程度越高。其中，第 3、4、5、7、9 題為反向題。針對男同志的相關研究在該量表上顯示良好的信度

(Cronbach's $\alpha = .84$) (Doyle & Engeln, 2014)；本研究在該量表上亦顯示良好的信度 (Cronbach's $\alpha = .85$)。

(二) 肌肉不滿意度

本研究採用呂學超 (2008) 根據 McCreary 與 Sasse (2000) 所修訂的追求肌肉發達量表 (Drive for Muscularity Scale, DMS)，以其中之肌肉發達態度分量表測量受試者對身體外觀肌肉特徵的不滿意程度。本部分共 5 題，如下所示：

1. 我但願我的肌肉能更發達。
2. 如果我能多增加一點肌肉量，我想我會感到更強壯。
3. 我認為我的手臂肌肉不夠發達。
4. 我認為我的胸部肌肉不夠發達。
5. 我認為我的腿部肌肉不夠發達。

填答方式由六點量尺的李式量表 (Likert scale) 在發生頻率上作答，1 代表「從未如此」、2 代表「很少如此」、3 代表「有時如此」、4 代表「經常如此」、5 代表「幾乎如此」、6 代表「總是如此」，得分越高表示對身材肌肉特徵的不滿意程度越高。針對男同志的相關研究在該量表上顯示良好的信度 (Cronbach's $\alpha = .86$) (Doyle & Engeln, 2014)；本研究在該量表上亦顯示良好的信度 (Cronbach's $\alpha = .84$)。

(三) 肌肉追求行為

本研究參考呂學超 (2008) 根據 McCreary 與 Sasse (2000) 所修訂的追求肌肉發達量表 (Drive for Muscularity Scale, DMS)，以其中之肌肉追求行為分量表測量受試者在身體外觀肌肉發達的追求行為，包含重量訓練及

服用高蛋白補充品等項目。本部分共 6 題，如下所示：

1. 我利用重量訓練來鍛鍊肌肉。
2. 我服用高蛋白或是能量補充品。
3. 我飲用增重奶昔或是高蛋白奶昔。
4. 在一天之中，我盡可能攝取最多的熱量。
5. 如果我錯過一次重量訓練，我會有罪惡感。
6. 其他人認為我太常做重量訓練的運動。

填答方式由六點量尺的李式量表 (Likert scale) 在發生頻率上作答，1 代表「從未如此」、2 代表「很少如此」、3 代表「有時如此」、4 代表「經常如此」、5 代表「幾乎如此」、6 代表「總是如此」，得分越高表示追求肌肉健壯行為的頻率越高。針對男同志的相關研究在該量表上顯示良好的信度 (Cronbach's $\alpha = .86$) (Doyle & Engeln, 2014)；本研究在該量表上亦顯示良好的信度 (Cronbach's $\alpha = .83$)。

三、心理健康之測量

(一) 憂鬱

本研究參考 Derogatis (2000) 發展的短版症狀量表 (Brief Symptom Inventory-18, BSI-18)，以其中之憂鬱分量表測量受試者的憂鬱程度。本部份共 6 題，如下所示：

1. 我對事情沒什麼興趣。
2. 我覺得寂寞。
3. 我感到憂鬱。
4. 我覺得自己沒有價值。
5. 我對未來不抱什麼希望。
6. 我想結束我的人生。

填答方式由五點量尺的李式量表 (Likert scale) 在發生頻率上作答，

1 代表「從未如此」、2 代表「很少如此」、3 代表「有時如此」、4 代表「經常如此」、5 代表「總是如此」，得分越高表示憂鬱的程度越高。Figuroa 與 Zoccola (2015) 針對性少數成人 (N=277) 在心理健康的相關研究在該量表上顯示良好的信度 (Cronbach's $\alpha = .89$)；本研究在該量表上亦顯示良好的信度 (Cronbach's $\alpha = .85$)。

(二) 自尊

本研究採用蔡芬芳 (1997) 根據 Rosenberg (1965) 所修訂的自尊量表 (Rosenberg Self-Esteem Scale)，測量受試者的自尊程度。正式施測後，發現原量表第 8 題「我希望能夠更看重自己一些。」降低 Cronbach's α 值，且國內文獻指出刪除該題後的自尊量表具有良好心理計量特性 (巫博瀚、賴英娟、施慶麟，2013)，故予以刪除。本部份共 9 題，如下所示：

1. 整體而言，我對自己感到滿意。
2. 有時我覺得自己一點可取之處也沒有。
3. 我覺得自己有許多良好的特質。
4. 我可以把事情做得如同大多數人一樣好。
5. 我覺得自己沒有什麼值得驕傲的地方。
6. 我有時候覺得自己一無是處。
7. 我覺得自己是個有價值的人，至少和別人差不多。
9. 我傾向於覺得自己是個完全的失敗者。
10. 我對自己抱持著正向的態度。

填答方式由五點量尺的李式量表 (Likert scale) 在發生頻率上作答，1 代表「從未如此」、2 代表「很少如此」、3 代表「有時如此」、4 代表「經常如此」、5 代表「總是如此」，得分越高表示自尊的程度越高。其中，第 8、11、12、14、15 題為反向題。針對男同志的相關研究在該量表上顯示良好的信度 (Cronbach's $\alpha = .88$) (Tiggemann et al, 2007)；本研究在該量

表上亦顯示良好的信度（Cronbach's $\alpha = .85$ ）。

第四節 實施程序

本研究採用網路調查的途徑，以線上問卷蒐集男同志在身體意象與心理健康的資料。根據 Fraenkel、Wallen 與 Hyun（2009），電子郵件問卷對研究者的優點包括：（1）回收速度快；（2）成本低；（3）資料容易處理、人為疏失少；（4）可傳送遠方；（5）可立即寄回要求補填不完整資料；（6）開放性問題作答踴躍。而對受試者方面的優點包括：（1）作答時間方便，可迅速回覆；（2）可即時反應疑問；（3）具隱私性；（4）回答敏感問題較無拘束（楊孟麗、謝水南譯，2013）。

為廣泛蒐集符合研究對象條件的樣本數，並同時尊重受試者的隱密性及意願性，本研究在網路問卷調查的實施，依序經過（1）問卷建構；（2）問卷發放；（3）問卷調查終止等三個階段，茲分述如下。

在問卷建構階段，本研究參考相關文獻，擬定背景變項、身體意象、心理健康等三部分之測量方式，並經由成人心理學、性別社會學、及健康促進行為等三位學者審閱，作為問卷架構、概念與題項的專家效度評鑑。接著，本研究邀請符合研究對象條件之兩位男同志填寫問卷，了解題項文字表達之適切性。最後，將各變項之題項以 google 線上表單設計為線上問卷（見附錄）。

在問卷發放階段，經由研究者的男同志友人，或其他對性別議題感興趣的研究所同儕等社會網絡，輾轉傳達問卷網址給其他符合研究對象條件之潛在受試者。得知問卷網址者，便可以透過電腦或手機等數位載具，連結到線上問卷，進行填答。填答完畢後，google 線上表單的系統會自動將該問卷填答者所回覆的資料傳送到研究者的電子信箱。換言之，每對一位

受試者發放一份問卷，待受試者填答後，就馬上完成問卷回收。重要的是，每位受試者的資料不對外公佈，僅有研究者一人獲知。

在問卷調查終止階段，根據 Gorsuch (1983) 的觀點，題項數與樣本數的比例應為 1:5，或是不得少於一百人（引自吳明隆、涂金堂，2007）。本研究在身體意象（20 題）與心理健康（16 題）的題項共計 36 題，故有效樣本數應至少達 180 名。本研究於 2016 年 11 月 5 日公告問卷網址，歷經 5 天，在刪除重複填答、亂答（例如在李式量表（Likert scale）皆填「總是如此」）、未成年的填答者、以及背景變項漏答等無效問卷後，得到有效樣本數（N=281）超過預計樣本數，便於同年 11 月 10 日關閉問卷網址，終止任何人填答。

第五節 資料處理與分析

本研究經由 SPSS Statistics 23.0 版統計套裝軟體，針對網路問卷回收之資料進行統計分析，本研究使用的統計分析方法，在描述統計包括：樣本數、百分比、平均數、標準差；在推論統計包括：變異數分析、積差相關、多元迴歸分析，茲說明如下。

一、描述統計

本研究以樣本數、百分比、平均數、標準差等描述統計，呈現男同志在背景變項的樣本分佈。經由平均值、標準差呈現男同志在身體意象的現況，以回答研究問題一。

二、推論統計

（一）單因子變異數分析

為分析不同背景男同志身體意象的差異情形，並回答研究問題二，本研究以男同志的背景變項作為自變項，身體意象作為依變項，經由獨立樣本單因子變異數分析（ANOVA）考驗研究假設一。

（二）積差相關

為分析男同志身體意象與心理健康的相關情形，並回答研究問題三，本研究以男同志的身體意象與心理健康作為變項，經由積差相關考驗研究假設二。

（三）多元迴歸分析

為分析男同志身體意象對心理健康的預測力，並回答研究問題四，本研究以男同志的身體意象為預測變項，心理健康為效標變項，經由多元迴歸分析考驗研究假設三。此外，本研究依循 Frazier、Tix 與 Barron (2004) 檢驗調節效果的分析程序，以身體意象的肥胖不滿意度、肌肉不滿意度、以及前述兩者相乘所得的交互作用項等三者作為自變項，心理健康作為依變項，經由階層迴歸分析考驗研究假設四。



第四章 結果分析與討論

本章呈現本研究結果之分析與討論，共分為六節：第一節為樣本背景之分佈；第二節為男同志身體意象之描述分析；第三節為不同背景男同志身體意象之差異分析；第四節為男同志身體意象與心理健康之相關分析；第五節為男同志身體意象對心理健康之預測分析；第六節為綜合討論。

第一節 樣本背景之分佈

本節主要呈現問卷填答者在背景資料的分佈情形。本研究以性傾向的主觀認同作為男同志樣本的界定，經由立意及滾雪球取樣進行網路問卷調查，獲得 281 名男同志之有效樣本，其年齡、客觀身材類型、主觀身材類型、教育程度、收入、伴侶關係狀態、伴侶互動角色等背景資料之次數(N)及百分比(%)，如表 4-1-1 所示，茲分述如下。

表 4-1-1

男同志背景變項之分佈情形

變項	組別	N	%
年齡	20~29	186	66.2
	30~39	82	29.2
	40~49	13	4.6
客觀身材類型	過輕	15	5.3
	正常	145	51.6
	過重	82	29.2
	肥胖	39	13.9
主觀身材類型	狼族	42	14.9
	熊族	87	31.0
	猴族	122	43.4
	豬族	30	10.7
教育程度	大學以下	73	26.0
	大學以上	208	74.0
收入	20,000 以下	80	28.5
	20,000~29,999	68	24.2
	30,000~39,999	64	22.8
	40,000 以上	69	24.6
伴侶關係狀態	交往	121	43.1
	單身	160	56.9
伴侶互動角色	TOP	77	27.4
	VERS	89	31.7
	BTM	115	40.9

一、年齡

本研究之樣本在年齡的分佈界於 20 至 49 之間，平均值為 27.72，標準差為 6.12。考量有效樣本在年齡的次數分配，本研究將年齡以每 10 歲作為劃分間距，共分為三組別。如表 4-1-1 所示，20~29 歲者計 186 人，占 66.2%、30~39 歲者計 82 人，占 29.2%、40~49 歲者計 13 人，占 4.6%。

二、身材類型

就客觀身材類型而言，本研究經由體重 (kg) 除以身高平方 (m^2) 計算樣本的身體質量指數 (Body Mass Index, BMI; Garrow & Webster, 1985)。本研究之樣本在 BMI 的分佈界於 17.10 至 35.34 之間，平均值為 23.21，標準差為 3.81，依據 WHO(2004) 對亞洲人口承擔健康風險的 BMI 標準，作為客觀身材類型之四組別。如表 4-1-1 所示，過輕者 ($BMI < 18.5$) 計 15 人，占 5.3%、正常者 ($18.5 \leq BMI < 23$) 計 145 人，占 51.6%、過重者 ($23 \leq BMI < 27.5$) 計 82 人，占 29.2%、肥胖者 ($BMI \geq 27.5$) 計 39 人，占 13.9%。

就主觀認定的身材類型而言，本研究參考莊育碩(2016)及 Lin(2016) 針對男同志次文化對於體態的分類，作為主觀身材類型之四組別。如表 4-1-1 所示，狼族計 42 人，占 14.9%、熊族計 87 人，占 31.0%、猴族計 122 人，占 43.4%、豬族計 30 人，占 10.7%。

三、教育程度

本研究之樣本在教育程度的分佈情形，由於「國中小」學歷之問卷填答者較少（未達 2%），為避免後續統計分析的誤差，於是將「國中小」及「高中職」兩者合併為「大學以下」。如表 4-1-1 所示，大學以下者計 73 人，占 26.0%、大學以上者計 208 人，占 74.0%。

四、收入

本研究之樣本在月收入的分佈情形，如表 4-1-1 所示，20,000 元以下者計 80 人，占 28.5%、20,000~29,999 元者計 68 人，占 24.2%、30,000~39,999

元者計 64 人，占 22.8%、40,000 元以上者計 69 人，占 24.6%。

五、伴侶關係狀態

就伴侶關係狀態而言，本研究將目前有交往對象的男同志界定為「交往」狀態，反之，目前無交往對象的男同志則為「單身」狀態。如表 4-1-1 所示：伴侶關係狀態屬於「交往」者計 121 人，占 43.1%；伴侶關係狀態屬於「單身」者象者計 160 人，占 56.9%。

六、伴侶互動角色

關於男同志在伴侶關係互動中扮演的角色，本研究參考 Moskowitz 與 Hart (2011) 針對男同志在身體特徵、陽剛氣質與性愛角色的研究，並考量男同志的次文化，以插入式肛交及接受式肛交作為區分伴侶互動角色的依據。「TOP」表示在伴侶性愛互動中傾向採取插入式肛交的男同志、「BTM」為在伴侶性愛互動中傾向採取接受式肛交的男同志、「VERS」則是在伴侶性愛互動中，對插入式及接受式肛交有相等程度偏好的男同志。如表 4-1-1 所示，TOP 計 77 人，占 27.4%、VERS 計 89 人，占 31.7%、BTM 計 115 人，占 40.9%。

第二節 男同志身體意象之描述分析

本節主要呈現男同志身體意象的描述分析。根據相關文獻，並考量男同志群體的身心特性，本研究之身體意象包含態度層面及行為層面。其中，以肥胖不滿意度、肌肉不滿意度作為身體意象之感受層面；以肌肉追求行為作為身體意象之行為層面。本研究針對男同志（ $N=281$ ）為對象，以平均值及標準差來了解男同志身體意象的現況，茲分述如下。

一、男同志的肥胖不滿意度

首先，就身體意象的態度層面而言，本研究針對男同志在肥胖不滿意度的測量以六點量尺的李式量表（Likert scale）在發生頻率上作答，並依循 Garner 等人（1983）的計分程序，將各題項在「從未如此、很少如此、有時如此」等發生頻率計為 0 分；「經常如此」計為 1 分；「幾乎如此」計為 2 分；「總是如此」計為 3 分。

本研究之樣本在肥胖不滿意度各題項及加總之平均值及標準差，如表 4-2-1 所示。肥胖不滿意度在各題項的平均值介於 .623 至 1.537 之間，單題平均值（ $M=1.167$ ）介於「經常如此」到「幾乎如此」之間，表示在自我身材肥胖的評價上，男同志呈現中等偏高的不滿意度。就各題項的平均值而言，涉及肚子部位的第 3 題（ $M=1.537$ ， $SD=1.146$ ）及第 1 題（ $M=1.310$ ， $SD=1.234$ ）較高，顯示男同志對肚子部位感到較不滿意。

表 4-2-1

男同志肥胖不滿意度之描述統計摘要表

題項	M	SD
3. 我認為我肚子的大小剛剛好	1.537	1.146
4. 我滿意我的身材	1.523	1.121
7. 我認為我大腿的粗細剛剛好	1.317	1.132
1. 我認為我的肚子太大	1.310	1.234
9. 我認為我臍部（腰部以下及腿部以上）的大小剛剛好	1.242	1.091
5. 我喜歡我屁股的樣子	1.189	1.110
2. 我認為我的大腿太粗	.964	1.210
6. 我認為我的臍部（腰部以下及腿部以上）太大	.801	1.123
8. 我認為我的屁股太大	.623	1.045
加總	10.505	6.898
單題（加總/題數）	1.167	.766

註：第 3、4、5、7、9 題經反向計分處理

二、男同志的肌肉不滿意度

另一方面，男同志身體意象的態度層面亦探討肌肉不滿意度，其測量以六點量尺的李式量表（Likert scale）在發生頻率上作答，各題項及加總之平均值及標準差，如表 4-2-2 所示。肌肉不滿意度在各題項的平均值介於 4.242 至 5.135 之間，單題平均值（ $M = 4.839$ ）介於「經常如此」到「幾乎如此」之間，表示在自我肌肉發達的評價上，男同志呈現偏高的不滿意度。進一步分析各題，分數最高的第 11 題其平均值（ $M = 5.135$ ， $SD = 1.217$ ）介於「幾乎如此」到「總是如此」之間，意謂著男同志認為外顯的肌肉特徵能彰顯強壯的特質；而第 13 題（ $M = 4.989$ ， $SD = 1.249$ ）及第 12 題（ $M = 4.751$ ， $SD = 1.405$ ）高於第 14 題（ $M = 4.242$ ， $SD = 1.608$ ）的狀況，反映男同志對上半身肌肉的不滿意度較高。

表 4-2-2

男同志肌肉不滿意度之描述統計摘要表

題項	M	SD
11. 如果我能多增加一點肌肉量，我想我會感到更強壯	5.135	1.217
10. 我但願我的肌肉能更發達	5.078	1.301
13. 我認為我的胸部肌肉不夠發達	4.989	1.249
12. 我認為我的手臂肌肉不夠發達	4.751	1.405
14. 我認為我的腿部肌肉不夠發達	4.242	1.608
加總	24.196	5.335
單題（加總/題數）	4.839	1.067

三、男同志的肌肉追求行為

最後，就身體意象的行為層面而言，本研究針對男同志在肌肉追求行為的測量包含重量訓練及飲食，以六點量尺的李式量表（Likert scale）在發生頻率上作答，其各題項及加總之平均值及標準差，如表 4-2-3 所示。肌肉追求行為在各題項平均值介於 1.694 至 3.374 之間，單題平均值（ $M = 2.395$ ）介於「很少如此」到「有時如此」之間。進一步分析各題，分數最高的第 15 題其平均值（ $M = 3.374$ ， $SD = 1.767$ ）介於「有時如此」到「經常如此」，表示男同志傾向經由重量訓練來鍛鍊肌肉；此外，第 16 題（ $M = 2.288$ ， $SD = 1.621$ ）及第 17 題（ $M = 2.096$ ， $SD = 1.486$ ）其平均值介於「很少如此」到「有時如此」之間，顯示男同志可能服用高蛋白補充品。

表 4-2-3

男同志肌肉追求行為之描述統計摘要表

題項	M	SD
15. 我利用重量訓練來鍛鍊肌肉	3.374	1.767
18. 在一天之中，我盡可能攝取最多的熱量	2.875	1.510
16. 我服用高蛋白或是能量補充品	2.288	1.621
17. 我飲用增重奶昔或是高蛋白奶昔	2.096	1.486
19. 如果我錯過一次重量訓練，我會有罪惡感	2.043	1.383
20. 其他人認為我太常做重量訓練的運動	1.694	1.218
加總	14.370	6.654
單題（加總/題數）	2.395	1.109

小結

本節主要呈現男同志身體意象的描述分析。本研究經由男同志對肥胖、肌肉特徵的不滿意度，了解男同志身體意象的態度層面。整體而言，男同志對於自我身材特徵的評價結果，無論是在肥胖方面，還是肌肉發達方面，皆傾向感到不滿意。進一步從不同身體部位的評價來看，男同志較可能不滿於肚子部位的肥胖程度；也較有機會不滿於上半身（胸部、手臂部位）的肌肉發達程度。而男同志身體意象的行為層面，則透過男同志追求肌肉發達的行為程度來探討，其結果發現男同志傾向重量訓練來鍛鍊肌肉，並可能服用高蛋白補充品。

第三節 不同背景男同志身體意象之差異分析

本節主要呈現男同志身體意象在不同背景之間的差異情形。根據相關文獻，並考量男同志群體的身心特性，本研究之身體意象包含肥胖不滿意度、肌肉不滿意度等感受層面，及肌肉追求行為等行為層面。本研究針對男同志（ $N = 281$ ）為對象，經由獨立樣本變異數分析（ANOVA）考驗其身體意象在不同背景的差異。其中，背景變項包含年齡、客觀身材類型、主觀身材類型、教育程度、收入、伴侶關係狀態、伴侶互動角色等七項，茲分述如下。

一、不同年齡男同志的身體意象

如表 4-3-1 所示，本研究之男同志的身體意象，無論是在肥胖不滿意度、肌肉不滿意度，還是肌肉追求行為，皆無年齡之間的顯著差異（ $F = .241$ ， $p > .05$ ； $F = .439$ ， $p > .05$ ； $F = 2.724$ ， $p > .05$ ）。換言之，男同志對肥胖、肌肉特徵所感到的不滿意度，以及追求發達肌肉的程度，在不同年齡之間沒有明顯的差別。

表 4-3-1

不同年齡男同志身體意象之獨立樣本 ANOVA 摘要表

變項	變異來源	SS	df	MS	F
肥胖不滿意度	組間	.284	2	.142	.241
	組內	164.213	278	.591	
	全體	164.497	280		
肌肉不滿意度	組間	1.003	2	.502	.439
	組內	317.806	278	1.143	
	全體	318.809	280		
肌肉追求行為	組間	6.617	2	3.309	2.724
	組內	337.702	278	1.215	
	全體	344.320	280		

二、不同身材類型男同志的身體意象

就客觀身材類型而言，本研究經由體重 (kg) 除以身高平方 (m^2) 計算問卷填答者的身體質量指數 (BMI)，並依據 WHO (2004) 對亞洲人口承擔健康風險的 BMI 標準，將客觀身材類型分為四組別：過輕、正常、過重及肥胖。如表 4-3-2 所示，本研究之男同志的肥胖不滿意度具有客觀身材類型之間的顯著差異 ($F = 28.052$, $\eta^2 = .233$, $p < .001$)，但在肌肉不滿意度、肌肉追求行為上則無客觀身材類型之間的顯著差異 ($F = 1.881$, $p > .05$; $F = .792$, $p > .05$)。表示不同客觀身材類型的男同志，對身材肥胖特徵所感到的不滿意度有所不同；而男同志對肌肉特徵所感到的不滿意度，以及追求發達肌肉的程度，在過輕、正常、過重或肥胖等身材類型之間則沒有明顯的差別。

表 4-3-2

不同客觀身材類型男同志身體意象之獨立樣本 ANOVA 摘要表

變項	變異來源	SS	df	MS	F	η^2
肥胖不滿意度	組間	38.331	3	12.777	28.052***	.233
	組內	126.166	277	.455		
	全體	164.497	280			
肌肉不滿意度	組間	6.364	3	2.121	1.881	—
	組內	312.445	277	1.128		
	全體	318.809	280			
肌肉追求行為	組間	2.928	3	.976	.792	—
	組內	341.392	277	1.232		
	全體	344.320	280			

註：*** $p < .001$

由於本研究不同客觀身材類型男同志在肥胖不滿意的變異數不同質，故採取 Dunnett' T3 方法進行事後比較。如表 4-3-3 可見，本研究肥胖體型的男同志，其肥胖不滿意度 ($M = 1.895$) 高於過重者 ($M = 1.390$)、正常者 ($M = .872$) 及過輕者 ($M = .911$)；其中，過重體型的男同志，其肥胖不滿意度 ($M = 1.390$) 高於正常者 ($M = .872$) 及過輕者 ($M = .911$)。換言之，經由身體質量指數界定為肥胖體型的男同志，比起過輕、正常或過重者還要容易不滿於自己的肥胖特徵；經由身體質量指數界定為過重體型的男同志，也比正常者及過輕者更不滿於自己的肥胖特徵。此外，正常及過輕體型的男同志，對肥胖特徵的評價結果則沒有明顯的不同。

表 4-3-3

不同客觀身材類型男同志肥胖不滿意度之事後比較摘要表

變項	組別	N	M	SD	F	Dunnett' T3
肥胖不滿意度	1 過輕	15	.911	.439	28.052***	4 > 3 > 1 4 > 3 > 2
	2 正常	145	.872	.613		
	3 過重	82	1.390	.767		
	4 肥胖	39	1.895	.755		

註：*** $p < .001$

有別於身體質量指數對體型的客觀界定，男同志經由評估肥胖、肌肉等身材特徵，能主觀分類自我或他人的身形。本研究參考莊育碩（2016）及 Lin（2016）針對男同志的研究，將主觀身材類型分為四組別：狼族、熊族、猴族及豬族。如表 4-3-4 所示，本研究之男同志的肥胖不滿意度具有主觀身材類型之間的顯著差異（ $F = 45.790$ ， $\eta^2 = .332$ ， $p < .001$ ），但在肌肉不滿意度、肌肉追求行為上則無主觀身材類型之間的顯著差異（ $F = 2.148$ ， $p > .05$ ； $F = 1.535$ ， $p > .05$ ）。表示不同主觀身材類型的男同志，對身材肥胖特徵所感到的不滿意度有所不同；而男同志對肌肉特徵所感到的不滿意度，以及追求發達肌肉的程度，在狼族、熊族、猴族或豬族等身材類型之間則沒有明顯的差別。

表 4-3-4

不同主觀身材類型男同志身體意象之獨立樣本 ANOVA 摘要表

變項	變異來源	SS	df	MS	F	η^2
肥胖不滿意度	組間	54.533	3	18.178	45.790***	.332
	組內	109.964	277	.397		
	全體	164.497	280			
肌肉不滿意度	組間	7.249	3	2.416	2.148	—
	組內	311.561	277	1.125		
	全體	318.809	280			
肌肉追求行為	組間	5.630	3	1.877	1.535	—
	組內	338.690	277	1.223		
	全體	344.320	280			

註：*** $p < .001$

由於本研究不同主觀身材類型男同志在肥胖不滿意的變異數不同質，故採取 Dunnett' T3 方法進行事後比較。如表 4-3-5 可見，本研究之豬族男同志，其肥胖不滿意度 ($M=2.056$) 高於熊族 ($M=1.520$)、狼族 ($M=.802$) 及猴族 ($M=.823$)；其中，熊族男同志，其肥胖不滿意度 ($M=1.520$) 高於狼族 ($M=.802$) 及猴族 ($M=.823$)。換言之，認為自己具有明顯肥胖特徵卻缺乏明顯肌肉特徵的豬族男同志，比起同時具有明顯肥胖與肌肉特徵的熊族男同志，及缺乏明顯肥胖特徵的狼族、猴族男同志，還更容易不滿於自己的肥胖特徵；其中，同時具有明顯肥胖與肌肉特徵的熊族男同志，也比缺乏明顯肥胖特徵的男同志更不滿於自己的肥胖特徵。此外，無論肌肉特徵是否明顯，肥胖特徵不明顯的狼族與猴族男同志，對肥胖特徵的評價結果則沒有明顯的不同。

表 4-3-5

不同主觀身材類型男同志肥胖不滿意度之事後比較摘要表

變項	組別	N	M	SD	F	Dunnett' T3
肥胖不滿意度	1 狼族	42	.802	.571	45.790***	4 > 2 > 1 4 > 2 > 3
	2 熊族	87	1.520	.790		
	3 猴族	122	.823	.529		
	4 豬族	30	2.056	.561		

註：*** $p < .001$

三、不同教育程度男同志的身體意象

本研究將教育程度分為大學以下，及大學以上等兩組別。如表 4-3-6 所示，本研究之男同志的肥胖不滿意度具有教育程度之間的顯著差異 ($F = 5.683$, $\eta^2 = .020$, $p < .05$)，但在肌肉不滿意度、肌肉追求行為上則無教育程度之間的顯著差異 ($F = 1.163$, $p > .05$; $F = .401$, $p > .05$)。表示不同教育程度的男同志，對身材肥胖程度所感到的不滿意度有所不同；而男同志對肌肉發達程度所感到的不滿意度，以及追求發達肌肉的程度，無論是否具有大學教育程度皆沒有明顯的差別。

表 4-3-6

不同教育程度男同志身體意象之獨立樣本 ANOVA 摘要表

變項	變異來源	SS	df	MS	F	η^2
肥胖不滿意度	組間	3.284	1	3.284	5.683*	.020
	組內	161.213	279	.578		
	全體	164.497	280			
肌肉不滿意度	組間	1.324	1	1.324	1.163	—
	組內	317.486	279	1.138		
	全體	318.809	280			
肌肉追求行為	組間	.495	1	.495	.401	—
	組內	343.825	279	1.232		
	全體	344.320	280			

註：* $p < .05$

如表 4-3-7 可見，本研究具有大學教育程度之男同志，其肥胖不滿意度（ $M=1.231$ ）高於不具有大學教育程度之男同志（ $M=.985$ ）。換言之，具有大學教育程度的男同志，比起不具有大學教育程度者還要容易不滿於自己的肥胖特徵。不過，根據本研究對不同教育程度男同志肥胖不滿意度的獨立樣本 ANOVA 結果，其 η^2 為 .020，顯示效果量（effect size）並不大。

表 4-3-7

不同教育程度男同志肥胖不滿意度之描述統計摘要表

變項	組別	N	M	SD	F
肥胖不滿意度	1 大學以下	73	.985	.702	5.683*
	2 大學以上	208	1.231	.779	

註：* $p < .05$

四、不同收入男同志的身體意象

如表 4-3-8 所示，本研究之男同志的身體意象，無論是在肥胖不滿意度、肌肉不滿意度，還是肌肉追求行為，皆無收入之間的顯著差異（ $F = 1.360$ ， $p > .05$ ； $F = 1.195$ ， $p > .05$ ； $F = .947$ ， $p > .05$ ）。換言之，男同志對肥胖、肌肉特徵所感到的不滿意度，以及追求發達肌肉的程度，對不同收入者沒有明顯的差別。

表 4-3-8

不同收入男同志身體意象之獨立樣本 ANOVA 摘要表

變項	變異來源	SS	df	MS	F
肥胖不滿意度	組間	2.388	3	.796	1.360
	組內	162.109	277	.585	
	全體	164.497	280		
肌肉不滿意度	組間	4.073	3	1.358	1.195
	組內	314.736	277	1.136	
	全體	318.809	280		
肌肉追求行為	組間	3.495	3	1.165	.947
	組內	340.824	277	1.230	
	全體	344.320	280		

五、不同伴侶關係狀態男同志的身體意象

如表 4-3-9 所示，本研究之男同志的身體意象，無論是在肥胖不滿意度、肌肉不滿意度，還是肌肉追求行為，皆無伴侶關係狀態之間的顯著差異（ $F = .640$ ， $p > .05$ ； $F = .253$ ， $p > .05$ ； $F = .121$ ， $p > .05$ ）。換言之，男同志對肥胖、肌肉特徵所感到的不滿意度，以及追求發達肌肉的程度，無論是否具有交往對象皆沒有明顯的差別。

表 4-3-9

不同伴侶關係狀態男同志身體意象之獨立樣本 ANOVA 摘要表

變項	變異來源	SS	df	MS	F
肥胖不滿意度	組間	.377	1	.377	.640
	組內	164.120	279	.588	
	全體	164.497	280		
肌肉不滿意度	組間	.289	1	.289	.253
	組內	318.520	279	1.142	
	全體	318.809	280		
肌肉追求行為	組間	.149	1	.149	.121
	組內	344.171	279	1.234	
	全體	344.320	280		

六、不同伴侶互動角色男同志的身體意象

如表 4-3-10 所示，本研究之男同志的身體意象，無論是在肥胖不滿意度、肌肉不滿意度，還是肌肉追求行為，皆無伴侶互動角色之間的顯著差異（ $F = .696, p > .05$ ； $F = 1.077, p > .05$ ； $F = 1.655, p > .05$ ）。換言之，男同志對肥胖、肌肉特徵所感到的不滿意度，以及追求發達肌肉的程度，在 TOP、VERS、BTM 等伴侶互動角色之間沒有明顯的差別。

表 4-3-10

不同伴侶互動角色男同志身體意象之獨立樣本 ANOVA 摘要表

變項	變異來源	SS	df	MS	F
肥胖不滿意度	組間	.820	2	.410	.696
	組內	163.677	278	.589	
	全體	164.497	280		
肌肉不滿意度	組間	2.451	2	1.226	1.077
	組內	316.358	278	1.138	
	全體	318.809	280		
肌肉追求行為	組間	4.051	2	2.026	1.655
	組內	340.268	278	1.224	
	全體	344.320	280		

小結

本節主要呈現男同志身體意象在不同背景之間的差異情形。首先，男同志對肥胖特徵的不滿意度，對不同客觀身材類型、主觀身材類型、教育程度的男同志有所差異。不同年齡、收入、伴侶關係狀態、伴侶互動角色的男同志對肥胖特徵的評價結果則沒有明顯的不同。

經由身體質量指數的客觀界定，肥胖體型的男同志最不滿意於自己的肥胖特徵；過重體型的男同志，也比正常體型者更不滿意於肥胖特徵；不過，正常及過輕體型的男同志，對肥胖特徵的評價結果則沒有明顯的不同。而在肥胖、肌肉特徵的主觀界定上，認為自己具有明顯肥胖特徵卻缺乏明顯肌肉特徵的豬族男同志，最不滿意於自己的肥胖特徵；同時具有明顯肥胖與肌肉特徵的熊族男同志次之；肥胖特徵不明顯的狼族與猴族男同志，對肥胖特徵的評價結果則沒有明顯的不同。此外，具有大學教育程度的男同志，比起不具有大學教育程度者還要容易不滿意於自己的肥胖特徵，惟其效果量並不大。

另一方面，男同志對肌肉特徵的不滿意度，在年齡、身材類型、教育程度、收入、伴侶關係狀態及伴侶互動角色等背景方面，則不具有差異。換言之，不同年齡、身材類型、教育程度、收入、伴侶關係狀態及伴侶互動角色的男同志，對肌肉特徵的評價結果沒有明顯的高低之分。

最後，就追求肌肉發達的行為而言，在年齡、身材類型、教育程度、收入、伴侶關係狀態及伴侶互動角色等背景方面，並不具有差異。換言之，不同年齡、身材類型、教育程度、收入、伴侶關係狀態及伴侶互動角色的男同志，經由重量訓練或飲食追求肌肉發達的程度沒有明顯的分別。

第四節 男同志身體意象與心理健康之相關分析

本節主要呈現男同志的身體意象與心理健康的相關情形。根據相關文獻，並考量男同志群體的身心特性，本研究之身體意象包含肥胖不滿意度、肌肉不滿意度等感受層面，及肌肉追求行為等行為層面。此外，本研究參考男同志身體意象的相關文獻，以憂鬱作為心理健康的負向指標，並以自尊作為心理健康的正向指標。

本研究以男同志（ $N=281$ ）為對象，經由積差相關分析，了解身體意象之肥胖不滿意度、肌肉不滿意度、肌肉追求行為等面向，與心理健康之憂鬱、自尊等面向之間的相關情形。各面向之積差相關係數（ r ）如表 4-4-1，茲分述如下。

表 4-4-1

男同志身體意象與心理健康之積差相關係數摘要表

變項	1	2	3	4	5
M	1.167	4.839	2.395	2.477	3.541
SD	.766	1.067	1.109	.940	.772
1 肥胖不滿意度	—				
2 肌肉不滿意度	.151*	—			
3 肌肉追求行為	-.102	.167**	—		
4 憂鬱	.248***	.004	-.017	—	
5 自尊	-.296***	.010	.038	-.818***	—

註：* $p < .05$ ，** $p < .01$ ，*** $p < .001$

就心理健康的負向指標而言，本研究之男同志在憂鬱的平均值（ $M = 2.477$ ）介於「很少如此」到「有時如此」之間，表示男同志在一週以來呈現中等偏低的憂鬱感受。由表 4-4-1 可見，本研究之男同志的肥胖不滿意度與憂鬱具有顯著正相關（ $r = .248, p < .001$ ）；而男同志的肌肉不滿意度、肌肉追求行為與憂鬱則不具有顯著相關（ $r = .004, p > .05$ ； $r = -.017, p > .05$ ）。換言之，男同志對肥胖特徵的不滿意度越高，其憂鬱感受傾向越高；對肥胖特徵的不滿意度越低，其憂鬱感受傾向越低。而男同志對肌肉特徵的不滿意度，及追求發達肌肉的程度，則與憂鬱感受沒有明顯的相關性。

就心理健康的正向指標而言，本研究之男同志在自尊的平均值（ $M = 3.541$ ）介於「有時如此」到「經常如此」之間，表示男同志在一週以來呈現中等偏高的自尊。由表 4-4-1 可見，本研究之男同志的肥胖不滿意度與自尊具有顯著負相關（ $r = -.296, p < .001$ ）；而男同志的肌肉不滿意度、肌肉追求行為與自尊則不具有顯著相關（ $r = .010, p > .05$ ； $r = .038, p > .05$ ）。換言之，男同志對肥胖特徵的不滿意度越高，其自尊傾向越低；對肥胖特

徵的不滿意度越低，其自尊傾向越高。而男同志對肌肉特徵的不滿意度，及追求發達肌肉的程度，則與自尊沒有明顯的相關性。

第五節 男同志身體意象對心理健康之預測分析

本節主要呈現男同志的身體意象對心理健康的預測情形。根據相關文獻，並考量男同志群體的身心特性，本研究之身體意象包含肥胖不滿意度、肌肉不滿意度等感受層面，及肌肉追求行為等行為層面。此外，本研究參考男同志身體意象的相關文獻，以憂鬱作為心理健康的負向指標，並以自尊作為心理健康的正向指標。

一、男同志的身體意象對憂鬱之預測

首先說明身體意象對憂鬱的預測分析。本研究以男同志 ($N=281$) 為對象，將其身體意象之肥胖不滿意度、肌肉不滿意度、肌肉追求行為作為預測變項，憂鬱作為效標變項，經由多元迴歸分析，了解身體意象對憂鬱的預測力。經由共線性診斷，前述身體意象三面向的膨脹係數 (VIF) 分別為 1.04、1.06、1.05 (皆小於 10)，故無共線性問題。

如表 4-5-1 所示，身體意象之肥胖不滿意度、肌肉不滿意度、肌肉追求行為對憂鬱的多元相關係數 (R) 為 .250 ($F=6.179$, $p<.001$)，決定係數 (R^2) 為 .063，顯示男同志的肥胖不滿意度、肌肉不滿意度、肌肉追求行為等身體意象層面能聯合解釋其憂鬱 6.3% 的變異量。個別分析預測變項發現，男同志的肥胖不滿意度對憂鬱的預測力達顯著 ($B=.313$, $SE=.073$, $p<.001$)；而男同志的肌肉不滿意度、肌肉追求行為對憂鬱的預測力未達顯著 ($B=-.033$, $SE=.053$, $p>.05$ ； $B=.013$, $SE=.050$, $p>.05$)。

表 4-5-1

男同志身體意象對憂鬱之多元迴歸摘要表

預測變項	未標準化係數		標準化係數	t
	B	SE	β	
肥胖不滿意度	.313	.073	.255	4.294***
肌肉不滿意度	-.033	.053	-.037	-.618
肌肉追求行為	.013	.050	.015	.258
R				.250
R ²				.063
adjust-R ²				.053
F				6.179***

註：*** $p < .001$

前述分析男同志之肥胖不滿意度、肌肉不滿意度、肌肉追求行為個別對憂鬱的預測力，結果發現僅有肥胖不滿意度對男同志的憂鬱感受具有預測力。不過，Blashill (2010) 指出男同志對肥胖、肌肉、身高的不滿意度可能會交互地影響其心理福祉，意謂著男同志在不同特徵的評價對身心的影響或許有重疊之處。就其論述，本研究中男同志在肥胖及肌肉兩項特徵的不滿意度可能對憂鬱產生交互作用，換言之，本研究好奇男同志在肥胖特徵感到不滿意對憂鬱的影響，是否因為在肌肉特徵不滿意的高低而有差異，因此，進一步檢視肌肉不滿意度對男同志肥胖不滿意度與憂鬱之間的調節效果。

根據 Baron 與 Kenny (1986) 的定義，調節效果主要在了了解兩個預測變項之間的交互作用是否能顯著地預測依變項。本研究依循 Frazier、Tix 與 Barron (2004) 使用階層迴歸來檢驗調節效果的分析程序，先將肥胖不滿意度、肌肉不滿意度以 Z 分數進行標準化 (standardizing) 處理，作為階層 1 的預測變項，再納入兩者相乘所得的交互作用項作為階層 2 的預測變

項，並以憂鬱作為效標變項，進行階層迴歸分析。

如表 4-5-2 所示，在階層 1，肥胖不滿意度對男同志憂鬱的預測力達顯著 ($B = .238, p < .001$)，肌肉不滿意度則未達顯著 ($B = -.032, p > .05$)，兩者能聯合解釋憂鬱變異量的 6.2% ($R^2 = .062, F = 9.267, p < .001$)。在階層 2，肥胖不滿意度對男同志憂鬱的預測力同樣達顯著 ($B = .242, p < .001$)，肌肉不滿意度未達顯著 ($B = -.012, p > .05$)，值得一提的是，肥胖不滿意度及肌肉不滿意度兩者的交互作用對男同志憂鬱的預測力達顯著 ($B = -.143, p < .01$)，且增加解釋憂鬱變異量的 2.5% ($\Delta R^2 = .025$ ，淨 $F = 7.372, p < .01$)。換言之，男同志的肥胖不滿意度對憂鬱的預測力，受到肌肉不滿意的調節而有差異。

表 4-5-2

肌肉不滿意對男同志肥胖不滿意度與憂鬱之調節效果摘要表

預測變項	階層 1			階層 2		
	B	SE	t	B	SE	t
肥胖不滿意度	.238	.055	4.304***	.242	.055	4.438***
肌肉不滿意度	-.032	.055	-.582	-.012	.055	-.226
肥胖不滿意度 X 肌肉不滿意度				-.143	.053	-2.715**
R			.250			.295
R^2			.062			.087
F			9.267***			8.777***
ΔR^2						.025
淨 F						7.372**

註：** $p < .01$ ，*** $p < .001$

為了解肌肉不滿意度對男同志肥胖不滿意度與憂鬱之間的調節效果，本研究依循 Aiken 與 West (1991) 的建議，將作為調節變項的肌肉不滿意度以高於及低於平均值 1 個標準差分為兩組，並根據 Dawson 與 Richter

(2006) 的作法繪圖。由圖 4-5-1 所見，對肌肉特徵強烈不滿（肌肉不滿意度高於平均值 1 個標準差）的男同志而言，肥胖不滿意度對憂鬱的預測力未達顯著（ $B = -.019$ ， $SE = .151$ ， $p > .05$ ）；對肌肉特徵輕微不滿（肌肉不滿意度低於平均值 1 個標準差）的男同志而言，肥胖不滿意度對憂鬱的預測力則達顯著（ $B = .638$ ， $SE = .171$ ， $p < .01$ ）。

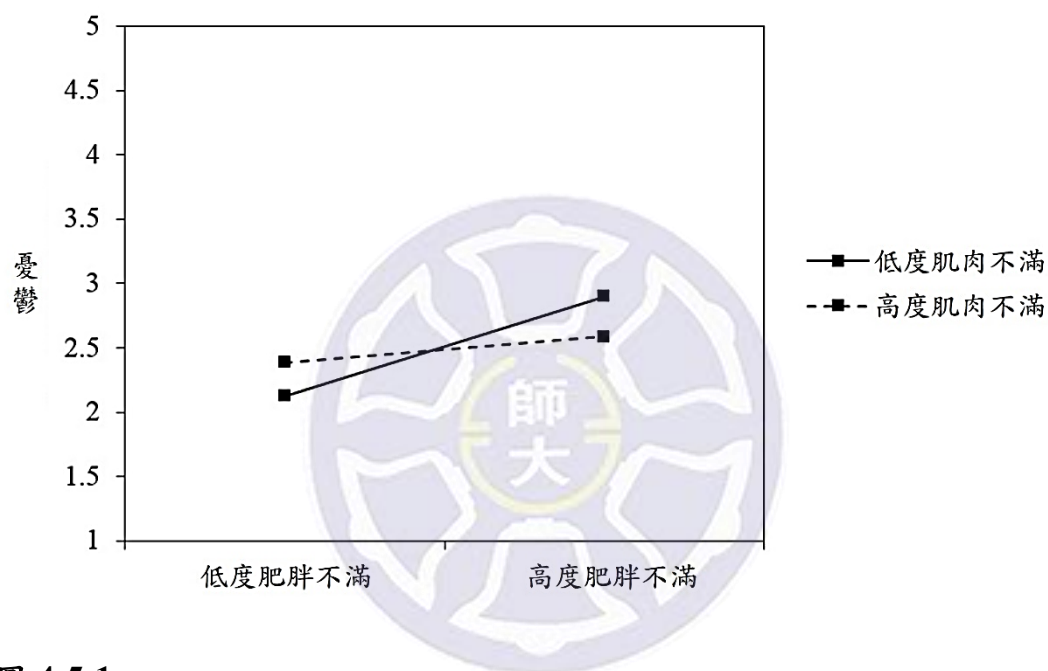


圖 4-5-1

肌肉不滿意對男同志肥胖不滿意度與憂鬱之調節效果

二、男同志的身體意象對自尊之預測

接著說明身體意象對自尊的預測分析。本研究以男同志（ $N = 281$ ）身體意象之肥胖不滿意度、肌肉不滿意度、肌肉追求行為作為預測變項，自尊作為效標變項，經由多元迴歸分析，了解身體意象對自尊的預測力。如表 4-5-3 所示，身體意象之肥胖不滿意度、肌肉不滿意度、肌肉追求行為

對自尊的多元相關係數 (R) 為.302 ($F=9.243$, $p<.001$)，決定係數 (R^2) 為.091，顯示男同志的肥胖不滿意度、肌肉不滿意度、肌肉追求行為等身體意象層面能聯合解釋其自尊 9.1%的變異量。個別分析預測變項發現，男同志的肥胖不滿意度對自尊的預測力達顯著 ($B = -.307$, $SE = .059$, $p < .001$)；而男同志的肌肉不滿意度、肌肉追求行為對憂鬱感受的預測力未達顯著 ($B = .041$, $SE = .043$, $p > .05$ ； $B = -.002$, $SE = .041$, $p > .05$)。

表 4-5-3

男同志身體意象對自尊之多元迴歸摘要表

預測變項	未標準化係數		標準化係數	t
	B	SE	β	
肥胖不滿意度	-.307	.059	-.305	-5.223***
肌肉不滿意度	.041	.043	.057	.961
肌肉追求行為	-.002	.041	-.002	-.040
R				.302
R^2				.091
adjust- R^2				.081
F				9.243***

註：*** $p < .001$

進一步檢視肌肉不滿意度對男同志肥胖不滿意度與自尊之間的調節效果。如表 4-5-4 所示，在階層 1，肥胖不滿意度對男同志自尊的預測力達顯著 ($B = -.235$, $p < .001$)，肌肉不滿意度則未達顯著 ($B = .043$, $p > .05$)，兩者能聯合解釋自尊變異量的 9.1% ($R^2 = .091$, $F = 13.914$, $p < .001$)。在階層 2，肥胖不滿意度對男同志自尊的預測力同樣達顯著 ($B = -.238$, $p < .001$)，肌肉不滿意度未達顯著 ($B = .032$, $p > .05$)，值得一提的是，肥胖不滿意度及肌肉不滿意度兩者的交互作用對男同志自尊的預測力達顯

著 ($B = .086$, $p < .05$)，且增加解釋自尊變異量的 1.3% ($\Delta R^2 = .013$ ，淨 $F = 4.072$, $p < .05$)。換言之，男同志的肥胖不滿意度對自尊的預測力，受到肌肉不滿意度的調節而有差異。

表 4-5-4

肌肉不滿意對男同志肥胖不滿意度與自尊之調節效果摘要表

預測變項	階層 1			階層 2		
	B	SE	t	B	SE	t
肥胖不滿意度	-.235	.045	-5.272***	-.238	.044	-5.363***
肌肉不滿意度	.043	.045	.972	.032	.045	.704
肥胖不滿意度 X 肌肉不滿意度				.086	.043	2.018*
R			.302			.323
R ²			.091			.104
F			13.914***			10.736***
ΔR^2						.013
淨 F						4.072*

註：* $p < .05$ ；*** $p < .001$

為了解肌肉不滿意度對男同志肥胖不滿意度與自尊之間的調節效果，本研究依循 Aiken 與 West (1991) 的建議，將作為調節變項的肌肉不滿意度以高於及低於平均值 1 個標準差分為兩組，並根據 Dawson 與 Richter (2006) 的作法繪圖。由圖 4-5-2 所見，對肌肉特徵強烈不滿（肌肉不滿意度高於平均值 1 個標準差）的男同志而言，肥胖不滿意度對自尊的預測力未達顯著 ($B = -.156$, $SE = .109$, $p > .05$)；對肌肉特徵輕微不滿（肌肉不滿意度低於平均值 1 個標準差）的男同志而言，肥胖不滿意度對自尊的預測力則達顯著 ($B = -.552$, $SE = .151$, $p < .01$)。

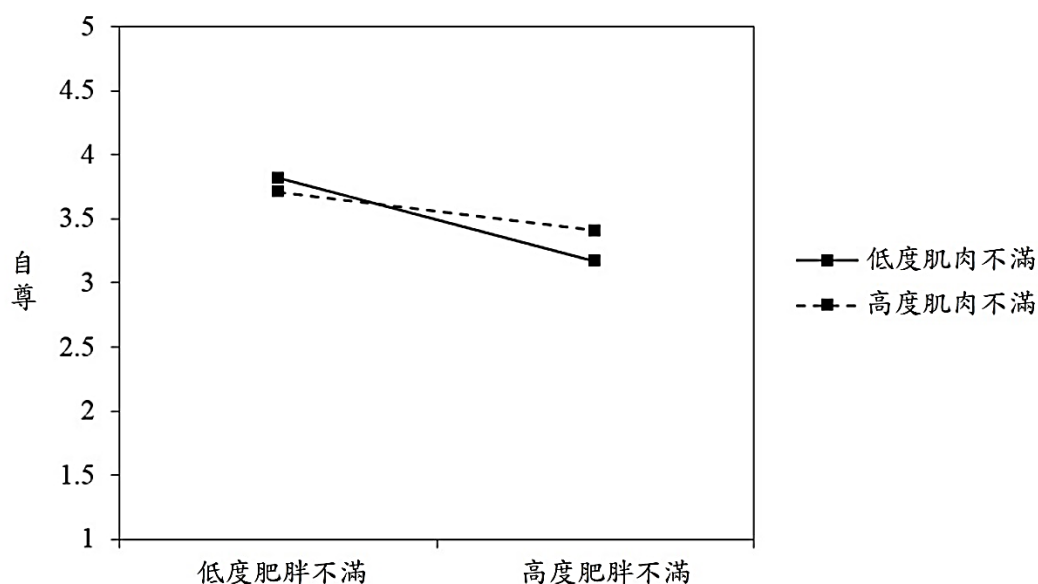


圖 4-5-2

肌肉不滿意對男同志肥胖不滿意度與自尊之調節效果

小結

本節主要呈現男同志的身體意象對心理健康的預測情形。本研究以憂鬱及自尊分別作為心理健康的負向及正向指標，發現男同志的肌肉不滿意度對肥胖不滿意度與心理健康之間具有調節效果，換言之，男同志在肥胖特徵感到不滿意對心理健康的預測力，會因為肌肉特徵感到不滿意的高低而有差異。對肌肉特徵強烈不滿的男同志而言，其在肥胖特徵的不滿意度對心理健康沒有明顯的預測力；然而，對肌肉特徵輕微不滿的男同志而言，其在肥胖特徵的不滿意度則對心理健康具有預測力。此外，男同志經由重量訓練或飲食追求發達肌肉的程度，對心理健康則沒有明顯的預測力。

第六節 綜合討論

本節呈現對前述研究結果之綜合討論。臺灣既有同性戀量化研究相當稀少（楊文山、李怡芳，2016），本研究針對主觀認定性傾向為男同志者為對象，為達研究目的，採用網路調查的途徑，以線上問卷蒐集其身體意象與心理健康的資料。由於參與研究的動機、科技使用的風格、個人隱私的考量，以及身心狀態皆可能潛在影響問卷填答的意願，故本研究有效樣本（ $N=281$ ）的背景分佈不宜過度推論到普遍男同志的背景分佈。

本研究從「身體不滿意度」探討男同志在身體意象的態度層面，其結果相似於 Doyle 與 Engeln（2014）的研究，男同志對自我的體態無論是在肥胖特徵，還是在肌肉特徵，皆呈現不滿意的傾向。尚有其他研究經由不同的測量方式探討男同志的身體意象，Martins 等人（2008）及 Tiggemann 等人（2007）測量男同志對身材在實際與理想的自我評估，從兩者分數的落差來了解男同志對自己體態的不滿意度，這些研究也都指出超過半數的男同志不滿意自己的肥胖及肌肉特徵。

在身體意象的行為層面，有鑑於莊育碩（2016）及馮玉兒（2011）指出健身運動蔚為男同志次文化的風潮，本研究從重量訓練及服用增肌營養品切入，探討男同志追求發達肌肉的行為，其結果發現男同志經由重量訓練來鍛鍊肌肉的程度相當高，並可能服用高蛋白補充品來加強鍛鍊肌肉的效果。如此量化取向的研究結果，與質化取向的相關研究（莊育碩，2016；馮玉兒，2011）不謀而合。

此外，本研究亦發現男同志可能投入更多注意力在特定的身體部位上。根據本研究的調查，就肥胖特徵而言，男同志對肚子部位所感到的不滿意相對較高；就肌肉特徵而言，男同志對胸部、手臂所感到的不滿意也比腿

部來得高。如此特別在意上半身的現象，正如 Cafri 與 Thompson (2004) 強調，對男性特定身體部位的態度測量，必須涵蓋男性在意的上半身軀幹 (upper torso)。而男同志希望自己擁有精實、沒贅肉的肚子，並同時追求壯碩的胸部及手臂，顯示男同志把「倒三角 (V-shape)」的上半身體態當作理想身材的標準。根據 Grogan (1999) 的論述，男性會透過肌肉發達的外觀展現力量、強壯等陽剛的形象。男同志對上半身體態的重視，或許也反映其對陽剛特質的崇尚。

那麼，男同志的身體意象是否具有體型之間的差異呢？換言之，不滿意肥胖或肌肉特徵的程度，對不同身材的男同志而言，是同樣的嗎？本研究經由身體質量指數 (BMI) 的客觀界定，肥胖體型的男同志比起其他體型的男同志更不滿於自己的肥胖特徵；而在動物族群的主觀界定上，認為自己具有明顯肥胖特徵卻缺乏明顯肌肉特徵的豬族男同志，也比起其他族群的男同志感受到更強烈的肥胖不滿意。本研究考量男同志的體型，無論是經由客觀還是主觀來區分身材類型，不同外觀體態的男同志在肥胖不滿意度並非完全相同，如此結果誠如 Morrison 與 McCutcheon (2011) 的論述，男同志群體的身體意象具有異質性 (heterogeneity)。

此外，鮮少研究從伴侶的層面切入，來探討男同志在身體意象的多樣性。於是，本研究嘗試將伴侶關係狀態、及伴侶互動角色當作背景變項，結果顯示男同志的身體意象在不同伴侶關係狀態、及不同伴侶互動角色之間沒有差異。然而，本研究在此兩項背景變項的測量方式可能有所限制。首先，本研究透過問卷填答者目前是否具有交往對象，將伴侶關係狀態區分為「交往」及「單身」等二類，而不是從歷程的觀點來探討伴侶關係，如此對伴侶關係狀態的分類忽略交往時間或關係階段（例如熱戀期、穩定期等）的考量。此外，本研究依循 Moskowitz 與 Hart (2011) 針對男同志

在身體特徵、陽剛氣質與性愛角色的研究，以「插入式肛交（insertive anal intercourse）」及「接受式肛交（receptive anal intercourse）」將伴侶互動角色界定為「TOP」、「VERS」、「BTM」等三類，如此分類對於在伴侶互動之間不採取肛交性行為的男同志，將無法歸類於前述三類伴侶互動角色，而有遺珠之憾。

接著，討論本研究最關切的議題，男同志的身體意象與心理健康之間有何關聯？回顧男同志身體意象與心理健康的實徵研究，學者從不同的面向作為心理健康的指標，包含採用憂鬱（如 Blashill, 2010）、自尊（如 Hunt et al, 2012; Tiggemann et al, 2007; Yelland & Tiggemann, 2003），以及憂鬱、自尊兩項皆採用者（如 Levesque & Vichesky, 2006）。就肌肉發達的評價與心理健康的關係而言，本研究發現男同志對肌肉特徵的不滿意度，與心理健康沒有明顯的關聯。如此現象與 Hunt 等人（2012）有類似的研究結果，不過，Tiggemann 等人（2007）的研究則發現男同志的自尊關乎其在肌肉特徵的評價。如此不一致可能來自不同的研究工具，本研究如同 Hunt 等人（2012）採用 Drive for Muscularity Scale（DMS, McCreary & Sasse, 2000）作為肌肉特徵不滿意的測量工具；而 Tiggemann 等人（2007）則是根據男同志對實際與理想身材的落差分數，來探討肌肉特徵的身體意象。

此外，過往研究探討男同志身體意象與心理健康的相關性時，是分別從不同身體特徵的不滿意度進行分析，有鑑於 Blashill（2010）認為男同志對肥胖、肌肉、身高的不滿意度可能會交互地影響其心理福祉，本研究考量男同志在不同特徵的評價對身心的交互影響，發現男同志的肌肉不滿意度對肥胖不滿意度與心理健康之間具有調節效果，換言之，男同志在肥胖特徵的不滿意度與心理健康的關係，會因為肌肉特徵不滿意度的高低而有差異；對肌肉特徵強烈不滿的男同志而言，其在肥胖特徵的不滿意度與心

理健康沒有明顯的關聯；對肌肉特徵輕微不滿的男同志而言，若在肥胖特徵感受較高的不滿意，則憂鬱傾向較高、自尊傾向較低。

根據前述，對強壯肌肉的崇尚，以及對肥胖體重的關注都是男同志身體意象的重要內涵，為何男同志相當重視的兩項身材標準，對其心理福祉的影響如此大相逕庭？本研究認為如此現象可能是由非理想身材的「社會處境」所致。對身體意象的論述多數將之視為個體與社會文化互動的產物（Grogan, 1999），理想身材不僅是外型的界定，更反映外型附加的社會對待（Alley, 1988）。不幸的是，社會大眾對肥胖身材抱持偏見，有關肥胖者遭受歧視經驗的論述不勝枚舉。大眾對肥胖者有明目張膽的偏見，毫不掩飾對肥胖者所展現的歧視行為（Benokraitis & Feagin, 1995），社會上普遍不存在肥胖者應享有與其他社群平等權利的信念，因此對於肥胖者的偏見及歧視，也就難以受到社會規範約束而減少（Crandall, 1994）。此外，越常被嘲笑的肥胖者有越高程度的憂鬱和自殺意念（Neumark-Sztainer et al., 2007），也越有可能患有飲食疾患（Eisenberg et al., 2006）。

身處於關注體態的男同志次文化，具有明顯肥胖特徵的男同志，很可能在圈內社群被「特殊對待」。Foster-Gimbel 與 Engeln（2016）針對男同志的研究發現，男同志因為對方體重而拒絕與對方交往是對肥胖體型最常見的偏見；男同志也認為，當肥胖者與身材姣好的人交往時，反而更容易被公然忽視、無禮對待或暗地嘲笑。林純德（2009）針對「熊族」男同志的研究指出，男同志將肥胖視為「熊族」體態的規準，在「過度肥胖恐懼」的氛圍之下，於是體型較大、體重較重的男同志產生「身體焦慮」。根據本研究的發現，僅有對肌肉特徵輕微不滿的男同志，其在肥胖特徵的不滿意度攸關心理健康，意謂著一旦男同志將肥胖視為自我身材評價的焦點時，便會造成負向的心理後果。

最後，本研究援引性別角色壓力的觀點，根據 Pleck (1995) 的論述，當男性不吻合社會賦予的性別角色期待，所導致的負向心理結果，即是「性別角色壓力」。社會文化形塑男同志對理想體態的標準 (Tylka & Andorka, 2011)，在關注身體外貌的次文化中，男同志建構男同志的「樣子」，身材是具現男同志性別角色基模不可忽視的要素，具有結實、不肥胖、肌肉發達、倒三角體態的男同志，符合了男同志對性別角色的期待，外貌吸引力較高，也較有機會獲取社會互動的優勢；反之，具有肥胖特徵的男同志，違反了男同志性別角色對身材的規準，不但難以取得社會互動的益處，甚至帶來社會或自我的責難。綜合上述，男同志對身材肥胖與肌肉特徵的不滿意，顯示男同志次文化中對體態的重視及理想身材的輪廓，現實與理想身材的落差，不僅造成男同志的心理負擔，更反映男同志因偏離社會期待所帶來的性別角色壓力。



第五章 結論與建議

本章呈現本研究之結論與建議，共分為兩節：第一節為結論；第二節為建議。

第一節 結論

一、男同志身體意象的現況

本研究經由男同志對肥胖、肌肉特徵的不滿意度，了解男同志身體意象的感受層面。整體而言，男同志對於自我身材特徵的評價結果，無論是在肥胖方面，還是肌肉發達方面，皆傾向感到不滿意。進一步從對身體部位的評價來看，男同志較可能不滿於肚子部位的肥胖程度；也較有機會不滿於胸部、手臂部位的肌肉發達程度。而男同志身體意象的行為層面，則透過男同志追求肌肉發達的行為程度來探討。其結果顯示，男同志頻繁經由重量訓練來鍛鍊肌肉，並可能服用高蛋白補充品。

二、不同背景男同志在身體意象的差異情形

經由身體質量指數（BMI）的客觀界定，肥胖體型的男同志比起其他體型的男同志更不滿於自己的肥胖特徵；過重體型的男同志，也比正常體型者更不滿於肥胖特徵。不過，正常及過輕體型的男同志，對肥胖特徵的評價結果則沒有明顯的高低之分。而在動物族群的主觀界定上，認為自己具有明顯肥胖特徵卻缺乏明顯肌肉特徵的豬族男同志，最不滿於自己的肥胖特徵；同時具有明顯肥胖與肌肉特徵的熊族男同志次之；肥胖特徵不明顯的狼族與猴族男同志，對肥胖特徵的評價結果則沒有明顯的不同。簡言

之，體重較重、肥胖特徵較明顯的男同志，較不滿於自己的肥胖特徵。此外，本研究亦發現不同教育程度的男同志，對肥胖特徵的不滿意有差異，惟其效果量並不大。

另一方面，男同志對肌肉特徵的不滿意度，在年齡、身材類型、教育程度、收入、伴侶關係狀態及伴侶互動角色等背景方面，則不具有差異。換言之，不同年齡、身材類型、教育程度、收入、伴侶關係狀態及伴侶互動角色的男同志，對肌肉特徵的評價結果沒有明顯的高低之分。

最後，就追求肌肉發達的行為而言，在年齡、身材類型、教育程度、收入、伴侶關係狀態及伴侶互動角色等背景方面，並不具有差異。換言之，不同年齡、身材類型、教育程度、收入、伴侶關係狀態及伴侶互動角色的男同志，經由重量訓練或飲食追求肌肉發達的程度沒有明顯的分別。

三、男同志身體意象與心理健康的相關性

本研究發現男同志的肌肉不滿意度對肥胖不滿意度與心理健康之間具有調節效果，換言之，男同志在肥胖特徵感到不滿意對心理健康的預測力，會因為肌肉特徵感到不滿意的高低而有差異。對肌肉特徵強烈不滿的男同志而言，其在肥胖特徵的不滿意度對心理健康沒有明顯的預測力；然而，對肌肉特徵輕微不滿的男同志而言，其在肥胖特徵的不滿意度則對心理健康具有預測力。此外，男同志經由重量訓練或飲食追求發達肌肉的程度，對心理健康則沒有明顯的預測力。

第二節 建議

一、對研究的建議

本研究依據研究結果，對後續學術研究提出以下建議。

（一）廣納多元的身體意象面向

本研究旨在探討男同志身體意象與心理健康的關聯性。本研究針對男同志的肥胖及肌肉等兩項身材特徵切入，後續研究可納入其他外貌特徵（例如：身高）。此外，本研究較關注身體意象對心理層面的影響，不過極端的身體意象亦可能帶來個體不適切的行為（例如：過度節食），甚至是飲食疾患，值得後續進一步探究。

（二）考量男同志的性別角色

此外，身為性傾向少數的男同志群體，面對主流的社會期待與文化框架時，可能更花心力在調整、潤飾、轉化自己的性別角色。或許未來可以從性傾向認同、性別氣質、或是陽剛氣概等角度，進行男同志身體意象的探討。

（三）探討身體意象的社會文化因素

基於身體意象為個體與社會文化互動的產物，唯本研究較疏於社會文化層面對身體意象的影響。諸如大眾傳播媒體、同儕、男同志社群、或是親密關係中的伴侶，皆可能是影響身體意象的社會文化因素，國外已有部分研究考量上述層面對男同志身體意象的探討，不過本土尚缺乏關注，值

得另闢專文分析。

二、對實務工作者的建議

本研究依據研究結果，對健康促進教育及心理諮商等實務工作者提出以下建議。

（一）意識外貌體態對男同志心理福祉的重要性

身處於關注身材外觀的次文化，男同志傾向對自己的身材有不滿意的感受，並造成低落情緒、低度自我評價等負向結果。實務工作者在面對男同志群體時，可以從男同志對外貌體態的態度、男同志的健身行為等運動風格，以及在男同志次文化的社群互動經驗等方面著手，適時在健康促進課程及心理諮商時，融入身體意象的議題。

（二）訴求健康、負責與尊重身體的正向觀點

健康促進教育及心理諮商等實務工作者，在身體意象的課程實施，或是涉及身體意象議題的晤談時，一但發現男同志在外貌體態承受身材歧視或自我否定等負向經驗，除了提供男同志情感支持，更重要的是，從男同志學習者或案主的生活經驗，引導身體意象的批判性思考，而非一味接收充斥在社會文化的身體價值觀。並催化男同志形成看待自我身體的正向觀點，強調對身體的健康、負責與尊重。

（三）協助男同志建立互助團體

除了健康促進課程與心理諮商等專業介入，實務工作者亦不可忽視男

同志在社群內彼此情感連結的力量。相關研究指出，相近身材的男同志有較高的機率形成社群，實務工作者集結對身體意象議題有相似需求的男同志學習者或案主形成團體，在團體成員共同的關切之下，藉由分享彼此共同經驗性知識、相互給予情緒支持、交換問題解決策略，甚至從中培養團體領導者，以達事半功倍之效。





參考文獻

- 王大維 (2010)。成年前期男性氣概建構之論述分析 (未出版之博士論文)。國立彰化師範大學，彰化縣。
- 吳明隆、涂金堂 (2012)。SPSS 與統計應用分析 (二版)。臺北市：五南。
- 呂學超 (2008)。大專男性追求肌肉發達的身體意象與自尊、生活品質之探索研究 (未出版之碩士論文)。國立臺灣大學，臺北市。
- 巫博瀚、賴英娟、施慶麟 (2013)。「Rosenberg 自尊量表」之試題衡鑑：評等量尺模型的應用。測驗學刊，62，263-289。
- 林純德 (2009)。成為一隻「熊」—台灣男同志「熊族」的認同型塑與性／性別／身體展演。台灣社會研究季刊，76，57-117。
- 張小虹 (1998)。性／別研究讀本。臺北市：麥田。
- 張歆祐 (2006)。男同志伴侶關係發展歷程之研究 (未出版之博士論文)。國立彰化師範大學，彰化縣。
- 莊育碩 (2016)。「肌」不可失?—男同志身體及情慾之初探 (未出版之碩士論文)。國立臺北大學，臺北市。
- 陳嘉倩 (2012)。臺灣大學生之性別、性取向、身體意象與健康相關生活品質之關係 (未出版之碩士論文)。國立臺灣大學，臺北市。
- 曾柔鳴、黃財尉、盧煥均、林佩蓉、李美遠 (2014)。心理健康構念的後設分析與測量模式檢證。測驗學刊，61，1-26。
- 馮玉兒 (2011)。彩虹世界—男同志愛戀健美體魄與健身文化之初探 (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 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(3)，269-287。

- 楊孟麗、謝水南 (譯) (2013)。教育研究法：研究設計實務 (第二版) (原作者：J.R. Fraenkel, N.E. Wallen, & Helen H. Hyun)。臺北市：心理。(原著出版年：2009)
- 蔡芬芳 (1997)。自尊對自利歸因的影響：自我概念內容與結構的交互作用 (未發表之碩士論文)。國立臺灣大學，臺北市。
- Abell, S. C., & Richards, M. H. (1996). The relationship between body shape satisfaction and selfesteem: An investigation of gender and class differences. *Journal of Youth and Adolescence*, 25, 691–703.
- Aiken, L. S., & West, S. G. (1991). *Multiple regression: Testing and interpreting interactions*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Alley, T. R. (1988). Social and applied aspects of face perception: An introduction. In T. R. Alley(Ed.), *Social and applied aspects of perceiving faces* (pp.1–8). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- American Psychological Association. (2015). *APA Dictionary of Psychology (second edition)*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Andersen, A. E. (1999). Eating disorders in gay males. *Psychiatric Annals*, 29, 206–212.
- Basow, S. A. (1992). *Gender stereotypes and roles (3rd ed.)*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Bem, S. L. (1983). Gender schema theory and its implications for child development:
- Benokraitis, N. V., & Feagin, J. R. (1995). *Modern sexism: Blatant, Subtle, and covert discrimination (2nd ed.)*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Benokraitis, N. V., & Feagin, J. R. (1995). *Modern sexism: Blatant, Subtle, and covert discrimination (2nd ed.)*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Blashill, A. J. (2010). Elements of male body image: Prediction of depression, eating

- pathology and social sensitivity among gay men. *Body Image*, 7, 310–316.
- Boroughs, M., & Thompson, J. K. (2002). Exercise and sexual orientation as moderators of body image disturbance and eating disorders in males. *International Journal of Eating Disorders*, 31, 307–311.
- Brand, P. A., Rothblum, E. D., & Solomon, L. J. (1992). A comparison of lesbians, gay men, and heterosexuals on weight and restrained eating. *International Journal of Eating Disorders*, 11, 253–259.
- Brannon R. (1976). The male sex role: Our culture's blueprint for manhood, and what it's done for us lately. In D. S. David D & R. Brannon (Eds.), *The forty-nine percent majority: The male sex role* (pp. 1-45). Reading, MA: Addison-Wesley.
- Cafri, G. & Thompson, J. K. (2004). Evaluating the convergence of muscle appearance attitude measures. *Assessment*, 11(3), 224-229.
- Cafri, G., Strauss, J., & Thompson, J. K. (2002). Male body image: Satisfaction and its relationship to wellbeing using the somatomorphic matrix. *International Journal of Men's Health*, 1, 215–231.
- Cafri, G., Thompson, K., Ricciardelli, L., McCabe, M., Smolak, L., & Yesalis, C. (2005). Pursuit of the muscular ideal: Physical and psychological consequences and putative risk factors. *Clinical Psychology Review*, 25(2), 215-239.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (Eds.) (1990). *Body images: Development, deviance, and change*. New York: Guilford Press
- Cash, T. F., & Smolak, L. (2011). Understanding Body Images: Historical and Contemporary Perspectives. In T. F. Cash & L. Smolak (Eds.) *Body image: a handbook of science, practice, and prevention (second edition)* (pp.3-11). New York: Guilford Press.
- Cohane, G. H., & Pope, H. G. (2001). Body image in boys: A review of the literature.

- International Journal of Eating Disorders*, 29(4), 373-379.
- Crandall, C. S. (1994). Prejudice against fat people: Ideology and selfinterest. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 882–894.
- Davids, C. M., Watson, L. B., Nilsson, J. E., & Marszalek, J. M. (2015). Body dissatisfaction among gay men: The roles of sexual objectification, gay community involvement, and psychological sense of community. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 2(4), 376-385.
- Dawson, J. F., & Richter, A. W. (2006). Probing three-way interactions in moderated multiple regression: Development and application of a slope difference test. *Journal of Applied Psychology*, 91, 917–926.
- DeBlaere, C. & Brewster, M. E. (2017). A Confirmation of the Drive for Muscularity Scale With Sexual Minority Men. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 4(2). 227–232.
- Derogatis, L. (2000). *The Brief Symptom Inventory-18 (BSI-18): Administration, scoring and procedures manual*. Minneapolis, MN: National Computer System.
- Doyle, D. M., & Engeln, R. (2014). Body size moderates the association between gay community identification and body image disturbance. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 1, 279–281.
- Edwards, S., & Launder, C. (2000). Investigating muscularity concerns in male body image: Development of the Swansea Muscularity Attitudes Questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, 28(1), 120-124.
- Eisenberg, M. E., Neumark-Sztainer, D., Haines, J., & Wall, M. (2006). Weight-teasing and emotional well-being in adolescents: Longitudinal findings from Project EAT. *Journal of Adolescent Health*, 38, 675–683.
- Engeln-Maddox, R., Miller, S. A., & Doyle, D. M. (2011). Tests of objectification

- theory in gay, lesbian, and heterosexual community samples: Mixed evidence for proposed pathways. *Sex Roles*, 65, 518–532.
- Feldman, M. B., & Meyer, I. H. (2007a). Eating disorders in diverse lesbian, gay, and bisexual populations. *International Journal of Eating Disorders*, 40, 218–226.
- Figueroa, W. S., & Zoccola, P. M. (2015). Individual Differences of Risk and Resiliency in Sexual Minority Health: The Roles of Stigma Consciousness and Psychological Hardiness. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 2(3), 329–338.
- Foster-Gimbel, O. & Engeln, R. (2016). Fat Chance! Experiences and Expectations of Antifat Bias in the Gay Male Community. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 3(1), 63–70.
- Frazier, P. A., Tix, A. P., & Barron, K. E. (2004). Testing moderator and mediator effects in counseling psychology research. *Journal of Counseling Psychology*, 51, 115–134.
- Frederick, D. A., Buchanan, G. M., Sadehgi-Azar, L., Peplau, L. A., Haselton, M. G., Berezovskaya, A., & Lipinski, R. E. (2007). Desiring the muscular ideal: Men's body satisfaction in the United States, Ukraine, and Ghana. *Psychology of Men & Masculinity*, 8, 103–117.
- Furham, A., & Calnan, A. (1998). Eating disturbance, self-esteem, reasons for exercising and body weight dissatisfaction in adolescent males. *European Eating Disorders Review*, 6(1), 58–72.
- Garner, D. M. (1997). The 1997 body image survey results. *Psychology Today*, 30 (January/February), 30–44, 75–80, 84.
- Garner, D. M., Olmstead, M. P., & Polivy, J. (1983). Development and validation of a multidimensional eating disorder inventory for anorexia nervosa and bulimia. *International Journal of Eating Disorders*, 2, 15–34.
- Green, P. S., & Pritchard, M. E. (2003). Predictors of body image dissatisfaction in

- adult men and women. *Social Behavior and Personality*, 31(3), 215-222.
- Grilo, C. M., Masheb, R. M., Brody, M., Burke-Martindale, C. H., & Rothschild, B. S. (2005). Binge eating and self-esteem predict body image dissatisfaction among obese men and women seeking bariatric surgery. *International Journal of Eating Disorders*, 37(4), 347-351.
- Grogan, S. (1999). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, woman, and children*. New York: Routledge Press.
- Gruber, A. J., Pope, H. G., Jr., Borowiecki, J., & Cohane, G. (1999). The development of the somatomorphic matrix: A bi-axial instrument for measuring body image in men and women. In T. S. Olds, J. Dollman, J., & K. I. Norton (Eds.), *Kinanthropometry VI*. Sydney: International Society for the Advancement of Kinanthropometry.
- Harmatz, M. G., Gronendyke, J., & Thomas, T. (1985). The underweight male: The unrecognized problem group of body image research. *Journal of Obesity and Weight Regulation*, 4(4), 258-267.
- Herzog, D. B., Newman, K. L., & Warshaw, M. (1991). Body image dissatisfaction in homosexual and heterosexual males. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 179, 356–359.
- Herzog, D. B., Norman, D. K., Gordon, C., & Pepose, M. (1984). Sexual conflict and eating disorders in 27 males. *American Journal of Psychiatry*, 141, 989–990.
- Hospers, H. J., & Jansen, A. (2005). Why homosexuality is a risk factor for eating disorders in males. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24, 1188–1201.
- Hunt, C. J., Gonsalkorale, K., & Nosek, B. A. (2012). Links Between Psychosocial Variables and Body Dissatisfaction in Homosexual Men: Differential Relations with the Drive for Muscularity and the Drive for Thinness. *International Journal of Men's*

- Health*, 11(2), 127–136.
- Jacobi, L., & Cash, T. F. (1994). In pursuit of the perfect appearance: Discrepancies among self-ideal percepts of multiple physical attributes. *Journal of Applied Social Psychology*, 24, 379–396.
- Kaminski, P. L., Chapman, B. P., Haynes, S. D., & Own, L. (2005). Body image, eating behaviors, and attitudes toward exercise among gay and straight men. *Eating Behaviors*, 6, 179–187.
- Kane, G. D. (2010). Revisiting Gay Men's Body Image Issues: Exposing the Fault Lines. *Review of General Psychology*, 14(4), 311–317.
- Kimmel, S. B., & Mahalik, J. R. (2005). Body image concerns of gay men: The roles of minority stress and conformity to masculine norms. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73, 1185–1190.
- Labre, M. P. (2005). The male body ideal: Perspectives of readers and non-readers of fitness magazines. *Journal of Men's Health & Gender*, 2(2), 223–229.
- Leit, R. A., Pope, H. G., Jr., & Gray, J. J. (2001). Cultural expectations of muscularity in men: The evolution of Playgirl centerfolds. *International Journal of Eating Disorders*, 29, 90–93.
- Levesque, M. J., & Vichesky, D. R. (2006). Raising the bar on the body beautiful: An analysis of the body image concerns of homosexual men. *Body Image*, 3, 45–55.
- Martins, Y., Tiggemann, M., & Churchett, L. (2008). The Shape of Things to Come: Gay Men's Satisfaction With Specific Body Parts. *Psychology of Men & Masculinity*, 9(4), 248–256.
- McBride, L. E. (1986). Teaching about Body Image: A Technique for Improving Body Satisfaction. *Journal of School Health*, 56(2), 76–77.
- McCreary, D. R. (2007). The Drive for Muscularity Scale: Description, Psychometrics,

- and Research Findings. In J. K. Thompson & G. Cafri (Eds.), *The muscular ideal: Psychological, social, and medical perspectives* (pp. 87-106). Washington, DC: American Psychological Association.
- McCreary, D. R., & Sasse, D. K. (2000). An exploration of the drive for muscularity in adolescent boys and girls. *Journal of American College Health*, 48, 297–304.
- Meyer, I. H. (1995). Minority stress and mental health in gay men. *Journal of Health and Social Behavior*, 36, 38–56.
- Morrison, M. A., Morrison, T. G., & Sager, C. (2004). Does body satisfaction differ between gay men and lesbian women and heterosexual men and women? A meta-analytic review. *Body Image*, 1, 127–138.
- Morrison, T. G., & McCutcheon J. M. (2011). Gay and Lesbian Body Images. In T. F. Cash & L. Smolak (Eds.) *Body image: a handbook of science, practice, and prevention (second edition)* (pp.214-220). New York: Guilford Press.
- Morrison, T. G., Morrison, M. A., Hopkins, C., & Rowan, E. T. (2004). Muscle mania: Development of a new scale examining the drive for muscularity in Canadian males. *Psychology of Men & Masculinity*, 5(1), 30-39.
- Moskowitz, D. A., & Hart, T. A. (2011). The Influence of Physical Body Traits and Masculinity on Anal Sex Roles in Gay and Bisexual Men. *Archives of Sexual Behavior*, 40, 835–841.
- Neumark-Sztainer, D. R., Wall, M. M., Haines, J. I., Story, M. T., Sherwood, N. E., & van den Berg, P. A. (2007). Shared risk and protective factors for overweight and disordered eating in adolescents. *American Journal of Preventive Medicine*, 33, 359–369.
- Olivardia, R., Pope, H. G., Borowiecki, J. J., & Cohane, G. H. (2004). Biceps and body image: The relationship between muscularity and selfesteem, depression, and eating

- disorder symptoms. *Psychology of Men & Masculinity*, 5, 112–120.
- Pleck, J. H. (1981). *The myth of masculinity*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Pleck, J. H. (1995). The gender role strain paradigm: An update. In R. F. Levant & W. S. Pollack (Eds.), *A new psychology of men* (pp. 11–32). New York: Basic Books.
- Pope, H. G., Jr., Phillips, K. A., & Olivardia, R. (2000). *The Adonis Complex: The secret crisis of male body obsession*. New York, NY: The Free Press.
- Pope, H. G., Olivardia, R., Borowiecki, J. J., & Cohane, G. H. (2001). The growing commercial value of the male body: A longitudinal survey of advertising in women's magazines. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 70, 189–192.
- Pope, H. G., Olivardia, R., Gruber, A., & Borowiecki, J. (1999). Evolving ideals of male body image as seen through action toys. *International Journal of Eating Disorders*, 26, 65–72.
- 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). New York: Guilford Press.
- Rodin, J., Silberstein, L. R., & Striegel-Moore, R. H. (1985). Women and weight: A normative discontent. In R. Sonderegger (Ed.), *Nebraska symposium on motivation* (pp. 267–307). Lincoln, NB: University of Nebraska Press.
- Rohlinger, D. A. (2002). Eroticizing men: Cultural influences on advertising and male objectification. *Sex Roles*, 46, 61–74.
- Salusso-Deonier, C. J., Markee, N. L., & Pedersen, E. L. (1993). Gender differences in the evaluation of physical attractiveness ideals for male and female body builds. *Perceptual and Motor Skills*, 76, 1155–1167.
- Schilder, P. (1970). *The image and appearance of the human body: Studies in the*

- constructive energies of psyche*. New York: International University Press.
- Schneider, J. A., & Agras, W. S. (1987). Bulimia in males: A matched comparison with females. *International Journal of Eating Disorders*, 6, 235–242.
- Shontz, F. C. (1990). Body image and physical disability. In T. F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), *Body images: Development, deviance, and change* (pp. 149–169). New York: Guilford Press.
- Siever, M. D. (1994). Sexual orientation and gender as factors in socioculturally acquired vulnerability to body dissatisfaction and eating disorders. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 62, 252–260.
- Silberstein, L. R., Mishkind, M. E., Striegel-Moore, R. H., Timko, C., & Rodin, J. (1989). Men and their bodies: A comparison of homosexual and heterosexual men. *Psychosomatic Medicine*, 51, 337–346.
- Strong, S. M., Williamson, D. A., Netemeyer, R. G., & Geer, J. H. (2000). Eating disorder symptoms and concerns about body differ as a function of gender and sexual orientation. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 240–255.
- Thompson, J. K., & Gardner, R. M. (2002). Measuring perceptual body image among adolescents and adults. In T. F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* (pp. 135–141). New York: 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., Martins, Y., & Kirkbride, A. (2007). Oh to be lean and muscular: Body image ideals in gay and heterosexual men. *Psychology of Men & Masculinity*, 8, 15–24.
- Tylka, T. L., Bergeron, D., & Schwartz, J. P. (2005). Development and psychometric

- evaluation of the Male Body Attitudes Scale (MBAS). *Body Image*, 2, 161–175.
- Williamson, I. (1999). Why are gay men a high risk group for eating disturbance? *European Eating Disorders Review*, 7, 1–4.
- World Health Organization (2001). *The world health report 2001: Mental health: New understanding, new hope*. Retrieved May 8, 2008, from <http://www.who.int/whr/2001/en/index.html>
- World Health Organization (2004). Appropriate body-mass index for Asian populations and its implications for policy and intervention strategies. *The Lancet*, 157-163.
- Yager, J., Kurtzman, F., Landsverk, J., & Wiesmeier, E. (1988). Behaviors and attitudes related to eating disorders in homosexual male college students. *American Journal of Psychiatry*, 145, 495–497.
- Yelland, C., & Tiggemann, M. (2003). Muscularity and the gay ideal: Body dissatisfaction and disordered eating in homosexual men. *Eating Behaviors*, 4, 107–116.

附錄

線上問卷

男同志身體意象問卷

您好：

首先感謝您填答此份問卷。此份問卷的主要目的是了解男同志的身體意象及心理狀態，期望對男同志研究的發展有所幫助。問卷採不記名，您的填答內容將絕對保密，僅供學術研究之用。

問卷題目皆參考學術文獻，沒有標準答案，懇請您仔細閱讀說明後，依照主觀感受或實際狀況填答。我們絕對尊重您的隱私及意願，若造成您的不適，在此致歉，也歡迎來信（60302003E@ntnu.edu.tw）詢問。最後，感謝您的支持與協助，在此致上最誠摯的謝意！

國立臺灣師範大學社會教育學系
指導教授 黃明月 博士
研究生 劉光益 敬上

*必填

一、基本資料

1. 出生年份（民國）*

您的回答

2. 身高（公分）*

您的回答

3. 體重（公斤）*

您的回答

4. 學歷*

- ☐ 國中小
☐ 高中（職）
☐ 大學（專）或以上

5. 平均月收入（元）*

- ☐ 20,000以下
☐ 20,000~29,999
☐ 30,000~39,999
☐ 40,000以上

6. 請問您最近半年來，是否有測量自己的體脂肪率？ *

- ☐ 是
- ☐ 否

若您的答案為「是」，請問您的體脂肪率（%）

您的回答 _____

7. 請問您認為自己的身材「最接近」什麼類型？

- ☐ 狼族
- ☐ 熊族
- ☐ 猴族
- ☐ 豬族

8. 請問您現在有交往中的伴侶嗎？ *

- ☐ 有（請接著回答第9、10題）
- ☐ 無（請接著回答第10題）

9. 若您現在有交往中的伴侶，請問他的身材「最接近」什麼類型？

- ☐ 狼族
- ☐ 熊族
- ☐ 猴族
- ☐ 豬族

10. 若您現在沒有交往中的伴侶，請問您理想中伴侶的身材「最接近」什麼類型？

- ☐ 狼族
- ☐ 熊族
- ☐ 猴族
- ☐ 豬族

11. 在伴侶互動中，請問您認為自己通常扮演什麼樣的角色？ *

- ☐ 純1 (TOP)
- ☐ 偏1
- ☐ 不分 (VERS/BOTH)
- ☐ 偏0
- ☐ 純0 (BTM)

二、身體意象

請您在閱讀以下敘述句後，依照主觀感受或實際狀況點選適當的○，以代表您對身材的態度及相關行為。

1. 我認為我的肚子太大。 *

	1	2	3	4	5	6	
從未如此	☐	☐	☐	☐	☐	☐	總是如此

2. 我認為我的大腿太粗。 *

	1	2	3	4	5	6	
從未如此	☐	☐	☐	☐	☐	☐	總是如此

3. 我認為我肚子的大小剛剛好。 *

	1	2	3	4	5	6	
從未如此	☐	☐	☐	☐	☐	☐	總是如此

4. 我滿意我的身材。 *

	1	2	3	4	5	6	
從未如此	☐	☐	☐	☐	☐	☐	總是如此

5. 我喜歡我屁股的樣子。 *

	1	2	3	4	5	6	
從未如此	☐	☐	☐	☐	☐	☐	總是如此

6. 我認為我的臍部（腰部以下及腿部以上）太大。 *

	1	2	3	4	5	6	
從未如此	☐	☐	☐	☐	☐	☐	總是如此

7. 我認為我大腿的粗細剛剛好。 *

	1	2	3	4	5	6	
從未如此	☐	☐	☐	☐	☐	☐	總是如此

8. 我認為我的屁股太大。 *

	1	2	3	4	5	6	
從未如此	☐	☐	☐	☐	☐	☐	總是如此

9. 我認為我臍部（腰部以下及腿部以上）的大小剛剛好。 *

	1	2	3	4	5	6	
從未如此	☐	☐	☐	☐	☐	☐	總是如此

10. 我但願我的肌肉能更發達。 *

	1	2	3	4	5	6	
從未如此	☐	☐	☐	☐	☐	☐	總是如此

11. 如果我得多增加一點肌肉量，我想我會感到更強壯。 *

	1	2	3	4	5	6	
從未如此	☐	☐	☐	☐	☐	☐	總是如此

12. 我認為我的手臂肌肉不夠發達。 *

	1	2	3	4	5	6	
從未如此	☐	☐	☐	☐	☐	☐	總是如此

13. 我認為我的胸部肌肉不夠發達。 *

	1	2	3	4	5	6	
從未如此	☐	☐	☐	☐	☐	☐	總是如此

14. 我認為我的腿部肌肉不夠發達。 *

	1	2	3	4	5	6	
從未如此	☐	☐	☐	☐	☐	☐	總是如此

15. 我利用重量訓練來鍛鍊肌肉。 *

	1	2	3	4	5	6	
從未如此	☐	☐	☐	☐	☐	☐	總是如此

16. 我服用高蛋白或是能量補充品。 *

	1	2	3	4	5	6	
從未如此	☐	☐	☐	☐	☐	☐	總是如此

17. 我飲用增重奶昔或是高蛋白奶昔。 *

	1	2	3	4	5	6	
從未如此	☐	☐	☐	☐	☐	☐	總是如此

18. 在一天之中，我盡可能攝取最多的熱量。 *

	1	2	3	4	5	6	
從未如此	☐	☐	☐	☐	☐	☐	總是如此

19. 如果我錯過一次重量訓練，我會有罪惡感。 *

	1	2	3	4	5	6	
從未如此	☐	☐	☐	☐	☐	☐	總是如此

20. 其他人認為我太常做重量訓練的運動。 *

	1	2	3	4	5	6	
從未如此	☐	☐	☐	☐	☐	☐	總是如此

三、心理狀態

請您在閱讀以下敘述句後，依照您最近一個禮拜以來的主觀感受或實際狀況點選適當的○，以代表您的心理狀態。

1. 我對事情沒什麼興趣。 *

	1	2	3	4	5	
從未如此	☐	☐	☐	☐	☐	總是如此

2. 我覺得寂寞。 *

	1	2	3	4	5	
從未如此	☐	☐	☐	☐	☐	總是如此

3. 我可以把事情做得如同大多數人一樣好。 *

	1	2	3	4	5	
從未如此	☐	☐	☐	☐	☐	總是如此

4. 我覺得自己沒有什麼值得驕傲的地方。 *

	1	2	3	4	5	
從未如此	☐	☐	☐	☐	☐	總是如此

5. 我對未來不抱什麼希望。 *

	1	2	3	4	5	
從未如此	☐	☐	☐	☐	☐	總是如此

6. 我對自己抱持著正向的態度。 *

	1	2	3	4	5	
從未如此	☐	☐	☐	☐	☐	總是如此

7. 我想結束我的人生。 *

	1	2	3	4	5	
從未如此	☐	☐	☐	☐	☐	總是如此

8. 有時我覺得自己一點可取之處也沒有。 *

	1	2	3	4	5	
從未如此	☐	☐	☐	☐	☐	總是如此

9. 整體而言，我對自己感到滿意。 *

	1	2	3	4	5	
從未如此	☐	☐	☐	☐	☐	總是如此

10. 我覺得自己沒有價值。 *

	1	2	3	4	5	
從未如此	☐	☐	☐	☐	☐	總是如此

11. 我感到憂鬱。 *

	1	2	3	4	5	
從未如此	☐	☐	☐	☐	☐	總是如此

12. 我有時候覺得自己一無是處。 *

	1	2	3	4	5	
從未如此	☐	☐	☐	☐	☐	總是如此

13. 我覺得自己是個有價值的人，至少和別人差不多。 *

	1	2	3	4	5	
從未如此	☐	☐	☐	☐	☐	總是如此

14. 我希望能夠更看重自己一些。 *

	1	2	3	4	5	
從未如此	☐	☐	☐	☐	☐	總是如此

15. 我傾向於覺得自己是個完全的失敗者。 *

	1	2	3	4	5	
從未如此	☐	☐	☐	☐	☐	總是如此

16. 我覺得自己有許多良好的特質。 *

	1	2	3	4	5	
從未如此	☐	☐	☐	☐	☐	總是如此

請問您是從什麼管道得知此問卷？ *

- ☐ LINE群組
- ☐ FB社團
- ☐ 他人e-mail或私訊
- ☐ 非營利組織

填答完畢，謝謝您！

