

## 第二章 文獻探討

### 第一節 身體意象

#### 壹、身體意象之意義

身體意象的概念，廣泛被應用於心理學、病理學、精神醫學、神經學、社會學、人類學等各領域中，並依其個別的特性而有不同的描述。國內對於 body image 的中文翻譯名稱並不一致，包括「身體意象」、「身體心像」、「體型意識」、「身體形象」等，雖然在翻譯上不盡相同，然而，其意涵都是指個人對自己身體的主觀性、綜合性以及評價性的概念（賈文玲，2001）。

身體意象一詞最早是由神經學者所使用，他們研究腦傷病患扭曲的身體知覺，研究焦點在了解大腦的那個部位是維持正常身體知覺的中心(Cash & Pruzinsky, 1990)。德國學者Paul. Schilder是最早以心理學及社會學的觀點來研究身體意象的始祖，他在《人體的意象與外觀》(*The image and appearance of the human body*)一書中，認為「身體意象是個體心中對於自己身體的描繪，換句話說，就是個體怎麼看自己的身體外型」，而且身體意象不止是一種認知架構，還包括他人的態度以及與他人的互動關係(黎士鳴譯，2001)。

Fisher(1990)認為「身體意象」包括四個層面：個體對於自己身體

魅力的知覺、對於體型扭曲的知覺、對自己身體外型的知覺，以及了解自己對身體知覺的正確性。所以，Fisher 把身體意象定義為：個體對於自己身體的知覺(perceptions)、想法(thoughts)以及感受(feelings)。

Cash 和 Pruzinsky (1990)整理出身體意象有七點特性：(1)身體意象是指身體與身體經驗的知覺、想法、感覺；(2)身體意象的建構是多面向的；(3)身體意象的經驗對自我的感覺是互相連結的；(4)身體意象是受社會影響的；(5)身體意象並非全然固定或靜止的；(6)身體意象影響訊息的處理；(7)身體意象會影響行為。

Thompson (1990)針對外表的相關層面與內在經驗的主觀表徵，將身體意象定義為：個體對自己體型大小、體重或是其他身體外表部分的評價，並且由多層面的向度所組構而成，分為：(1)知覺層面：知覺體型大小的正確性；(2)主觀層面：個人對自己身體的滿意度、關心度、認知評價及焦慮感；(3)行為層面：個人會因不滿意身體外表而引起逃避的行為。

Lerner 和 Jovanovic (1990)從「發展情境」(developmental contextualism)的角度將身體意象定義為人們對身體的認知及感覺。並指出身體意象的形成不僅與人際及社會情境有關，也與個人的認知及情緒發展有關。人們如何看待自己的身體將會影響他的社會關係及其

他心理特質。這種發展情境論的特色在於視身體意象是一種社會互動與心理發展過程中的產物(引自鍾霓，2004)。

Grogan(1999)從心理及社會因子來探討，他把身體意象界定為：一種會受到社會影響而改變的主觀經驗，會受到新經驗或訊息(家人、朋友或媒體提供的訊息)的影響而改變(黎士鳴譯，2001)。

Krueger (2002)從心理動力學來透視身體意象，他指出身體意象受到身體發展、週遭環境及自我概念影響。

國內學者張春興(1995)認為身體意象為個人對自己身體特徵的一種主觀性的、綜合性的、評價性的概念。此概念包括個人對自己身體各方面特徵的了解(如強弱等)與看法(如美醜等)，也包括他所感覺到的別人對他身體狀況的看法。

許玉雲、陳彰惠(1999)於〈身體心像概念分析〉中歸納出身體心像的鑑定性特徵：(1)個體對自己身體的一種意識或潛意識的知覺和感受；(2)是一種社會性的產物；(3)是一種動態的過程；(4)會影響個人的行為。

賈文玲(2001)認為身體意象具有下列特性：(1)身體意象是在動態的互動過程中所逐漸形成的；(2)身體意象與個人身體以及身體經驗的認知、思考和感覺有關，對於個人的思考、感受和行為有所影響；(3)身體意象的經驗與個人的自我評價有關；(4)身體意象是多向度的

自我態度，包括評價、感受和關注的概念。

周玉真(1992)認為個人在身體的發展與改變過程中，個人與外在環境的人、事、物等交互經驗，比較於同儕及社會文化對外表美醜所持的標準，並接收來自他人對其身體特徵的評價與反應，影響個人身體意象的滿意度。由此可知，身體意象除了受到個人自我的因素影響外，也受到外在的社會文化因素的影響。

余玉眉、陳月枝、劉碧玉、周玉治、金繼春(1975)指出身體意象有三個特點：(1) 身體意象是一種社會性的產物，因為一個人的身體意象決定於過去生活中的親身經歷及他人的影響；(2) 身體意象與人格、自我、自我意象(self-image)及認同感有密切關係；(3) 身體意象是決定個人行為的重要指標。

國內外研究對身體意象的內涵定義各有不同，綜合而言，身體意象是指個人對自己身體特徵與身體經驗的一種主觀性的知覺想法及綜合性、評價性的概念，受到個人、他人及社會文化等因素交互影響，也因此影響個人的行為，它並非全然固定或靜止的，是一種生活調適的動態持續過程。國內相關研究之身體意象內涵詳表2-1。

表 2-1 國內身體意象相關研究之身體意象內涵表

年代	研究者	身體意象內涵
1992	周玉真	個人對自己身體特徵的主觀感受，乃以個人對自己各個身體特徵的滿意程度為測量上的操作型定義。
1995	蕭芳惠	體型意識是個體對自我體型有關的看法、感覺、認知及期望。指受試者在自我認知體型（包括文字敘述及圖形）、期望體型（包括文字敘述及圖形）及實際體型（根據身高、體重計算之身體質量指數 BMI 值判定）三者差異性；及飲食障礙調查表之「體型不滿意」子量表作答所得的分數，差異愈大或得分愈高，表示體型不滿意情形愈高。
1996	趙瑞雯	個人對自己身體主觀的感覺和評價，包括個人對自己身體特徵的了解和滿意情形。
1997	李曉蓉	個人對自己身體外貌的主觀知覺與綜合性的看法與評價，其包括個人對自己的了解以及感受周遭他人對自己身體特質之看法。以問卷中「身體意象量表」所得的分數的高低，做為青少年對自己身體外在儀表的看法、評價或觀點。「身體意象量表」之分數越高時，則代表受試者對自己身體意象之態度愈積極、正向；反之，代表愈傾向於消極、負面的態度。
1998	莊文芳	1. 身體意象是個人對自己身體的一種主觀看法；2. 身體意象的形成，是個人透過自己、他人與社會眼光所反應的訊息，加以綜合而形成一個形象，並對此作出個人的評價；3. 個人對於身體意象的知覺，將影響到他對自我的態度和行為。
1998	林宜親	體型意識之構成主要為知覺(perceptual)和態度(attitudinal)兩部分，它是每人心中所呈現之自己體型大小、身體型態、身體建構之影響，以及我們對自己身體種種特質和身體各部位的感覺 (Slade, 1994)。本研究所指「體型意識」，是以受試者在「多向度身體和自我關係量表」(MBSRQ)中各子量表之平均分數，來評定受試者體型意識各項度狀況。
1999	伍連女	在社會文化的理想身體典範的規範下，個人對其身體大小、形狀及功能等的看法、知覺與評價，表現於外表儀態、健康、體能、體重及身體外表特徵等層面。「身體意象」是以研究對象在「身體意象」量表之各分量表平均分數來評估研究對象之身體意象各向度的狀況。
2000	黃雅婷	指個人對自己身體外貌的主觀知覺與綜合性的看法與評價，包括個人對自己的了解，以及週遭他人對自己身體的看法。以受試者在身體意象量表的得分為研究操作型定義。得分愈高，表示受試者認為自己身體意象的態度愈積極、正向；反之，則傾向消極、負向態度。

表 2-1 國內身體意象相關研究之身體意象內涵表(續)

年代	研究者	身體意象內涵
2001	王麗瓊	以Cash & Janda (1986) 所編制的多向度自我身體相關量表 (MBSRQ) 作為主要參考, 選取其中與「身體外表」相關的分量表, 包括有: 外表評價、對外表關注、對體重過重之關注、身體各部位滿意度、自覺體重分類等五個部分。將「外表評價」、「身體各部位滿意度」及「自覺體重分類」三個變項合而為一, 定義為「身體意象之評價」; 另外, 將「對外表關注」和「對體重過重關注」兩個變項結合, 定義為「身體意象之取向」。
2001	楊蕙菁	指個人對自己及他人身體外表特徵所產生的主觀評價及感受, 會受到外在環境中的人、事、物交互作用影響, 無法脫離個人所處的社會、文化脈絡, 而在父權結構下蘊含了性別迷失概念。其中最主要的性別迷失有三點: (1)「美貌神話」-將美貌視為評斷女性的至高無上標準, 凌駕女性所有其他特質之上; (2)「內化的凝視」-女性不僅被男性所凝視, 她也時時透過男性的眼光來檢視自己, 使女性成為一種對象化的存在; (3)「被物化的身體」-將身體視為機械的, 可被切割、更換以符應社會美貌標準的。
2001	賈文玲	身體意象是對於自己身體之評價、認知和行為的態度傾向, 包括評價、感受和關注。以研究對象在「身體意象」量表所得之分數來評估研究對象之身體意象各向度的狀況, 包括外表重視程度、外表自我評估、體能重視程度、體能自我評估、健康重視程度、健康自我評估、體重自我評估、及體重重視程度等八個層面。
2002	洪嘉謙	身體形象是個人對自己身體特徵的客觀認知和主觀的評價及感受, 包括個人對自己以及認為別人如何看待自己身體的認知、情緒與行為, 可視為是一個多面向之動態的認知結構。它將隨著身體發展和個人與外在環境的互動經驗不斷的進行修正, 且會明顯的受生活環境的塑造及影響。
2002	尤媽媽	身體意象是一種個人成長過程中經驗之累積, 其形成於內在受個人自己, 於外在受社會環境所影響, 而個人自己的部分應包含生理及心理二個層面, 社會環境的部份則來自所接觸環境中之人、事、物的影響。
2003	張維楊	指個人對身體外表特徵的評價與重視程度。

表2-1 國內身體意象相關研究之身體意象內涵表(續)

年代	研究者	身體意象內涵
2003	鄭美瓊	外表吸引力知覺包括「外表知覺」、「身體滿意度」兩種測量指標。 1. 外表知覺：指個人對自己外表長相、體重意識、及外表影響力知覺。主要分為五個部分：外表自評、體重意識、性感魅力、知覺對事業影響、知覺對人際影響。 2. 身體滿意度：指個人對自己身體各相關部位的滿意程度，主要包括身體個別部位(臉、髮、胸部、手臂、腰部、腹部、臀部、大腿、小腿)與整體外觀(身高、體重、整體外表)來看。
2004	唐妍蕙	係指青少年對自我體型的認知與評價。青少年在身體意象量表的得分愈高表示對自我身體意象認知愈負面。
2004	孫玉中	個體對自我身體的知覺、評價及感受，以及其賦予身體的意義，它來自個體與外在環境互動的經驗所形成的形象與概念。
2004	林佳郁	根據Cash(1990)的多向度身體和自我關係問卷(MBSRQ)來施測，選擇MBSRQ之量表當中的「外表評估」、「外表取向」、「體重意識」三部份來測量「身體意象知覺」；而「身體部位滿意度」量表來測量「身體意象滿意度」。
2004	鍾 霓	個人對自己身體特徵的客觀認知及主觀的評價及感受。是個體藉由自我認同與個人人格特質不斷的與外在環境互動經驗的累積，對個人如何看待自己及他人如何看待自己的認知、態度、行為持續進行改變及修正，以求融入環境。
2004	羅惠丹	身體意象是指個人在受到社會文化與人際的規範下，對身體大小、形狀的知覺與評價，著重於知覺及態度層面。
2004	文星蘭	身體意象是一種多面向的概念，在持續與環境的互動當中逐漸形成，不僅與個人想法、經驗有關，亦深受外在環境之影響。
2004	李幸玲	身體意象指對於身體的心理表述，包含了關於身體的外觀、感覺與想法，在身體是如何感受，以及身體的功能與能力；也就是對自我身體的看法與評價。
2004	劉育雯	身體意象是一個多面向的動態認知結構，包括個人對自己身體客觀認知和主觀的評價與感受，客觀認知即身體各部位具體存在的事實；主觀評價與感受，乃個人知覺其身體符合社會理想典範的程度及他人反應而產生的觀感。也就是說，身體意象的概念扮演著一種基模的角色，它會主導人們對有關身體意象訊息的認知處理過程及情感反應、甚至影響行為。

資料來源：出自黃馨慧、吳美慧、林惠芳、黃瓊慧(2005)

## 貳、身體意象之測量

身體意象的測量因研究目的不同而有所不同，測量方式也趨多元化。身體意象的測量主要在知覺和態度兩個層面(Brown, Cash, & Mikulka, 1990; Thompson, 1990; Thompson & Gardner, 2002)。知覺層面主要是由個體評估其實際體型或身體外形各部位大小的正確性，以及測量全身影像大小與自覺體型之間的吻合度。知覺層面的評量通常需要許多儀器及技巧，例如：身體徑測器、電視、攝影機或影片等，它大部分使用在研究飲食異常的領域(Thompson & Gardner)。態度層面主要是測量個體對身體之感覺、認知和行為，多以自陳和紙筆的方式加以測量。

目前國內身體意象的測量工具大約採用下列幾種，說明如下：

### 一、體型或輪廓圖法

受試者根據研究者提供的體型輪廓圖，挑選出自己目前及所期望的體型，然後計算出實際體型和理想體型的差距，此差距代表個人對體型不滿意的指標(Thompson, 1990)。國內在「飲食與營養學」的研究領域中曾採用此方法，例如張淑珍(1987)、蕭芳惠(1995)等人。如圖2-1所示，受試者在五個不同等級的女性圖形(分別比平均體重少20%、少10%、相同、多10%、多20% 體重之體型)中選擇，這五個圖形均為相同身高且具有代表性的體型，由專業畫家使之減瘦及增胖，其中央圖

是Storz & Greene(1983)從事先驅研究時多數受試者選擇的理想體型  
(引自蕭芳惠，1995)。

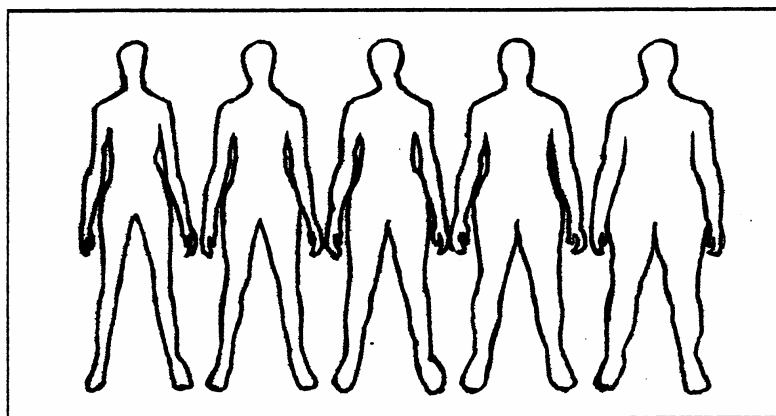


圖2-1 五個不同等級的女性體型圖形(Storz & Greene, 1983)

資料來源：出自蕭芳惠(1995：17)

## 二、身體關注量表(Body Cathexis Scale, BCS)

Secord 和Jourard 於1950年發展出身體關注量表，量表中的內容主要針對身體中最實際、最常被關切到的46 個身體部位，受試者根據自我對身體各部位及功能的滿意程度，Likert-type 五點量表從「非常不滿意」至「非常滿意」分別得1至5分，所得之分數越高代表身體意象的滿意程度越高（黎士鳴譯，2001；Brown et al., 1990）。國內周玉真(1992)、李曉蓉(1997)和莊文芳(1998)等人的研究，都是以此量表為藍本，再依據研究目的做適當修訂而成(表2-2)。

然而Gendebien 和 Smith (1992) 的研究卻發現，個人對「整個身體」的滿意度測量比僅針對「身體個別部位」的滿意度測量為佳。因

為，若只針對身體某個部位測量，容易使受試者對自己進行嚴苛的評估，嚴重影響效度（Monteath & McCabe, 1997）。Cash 和 Szymanski (1995)也提到個體對「整體」的身體意象評價可能是相當滿意的，但是可能對身體特定的部位不滿意，因此，心理層面也應該要考慮。

表2-2 國內身體意象的測量工具--身體關注量表

年代	研究者	量表名稱	量表內容
1992	周玉真	身體關注量表 (Body Cathexis Scale)	以 40 個具身體特徵為題項，以由上而下的順序排列將青春期性改變列為「性器官」一項，另將呼吸、消化、精力、食慾等器官功能歸類於「健康」一項，再加上青少年時期變化比較明顯的項目，如身高、體重、身材和聲音，及對自己性別的看法等五項，共為 46 題。
1997	李曉蓉	身體意象量表	題目共 29 題 1. 整體—體重、身高、姿勢、體格共 4 題 2. 臉部—10 題 3. 軀體—7 題 4. 四肢—8 題
1998	莊文芳	身體意象量表	參考周玉真「身體關注量表」，女生共 37 項、男生共 40 題、增加胸毛、鬍鬚毛和肌肉發展 3 項。

資料來源：研究者整理

### 三、多向度身體和自我關係量表 (the Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire, MBSRQ)

Cash、Winsted 和 Janda(1986)所編制修訂的多向度身體和自我關係量表 (MBSRQ)，此問卷內容包含了第一子量表和第二子量表，共 69 題。BSRQ 為 MBSRQ 之第一子量表，由外表 (appearance)、體能

(fitness)、健康(health)之評價(evaluation)與取向(orientation)形成六個向度，再經因素分析後，加上疾病取向共七個向度量表。這七個向度分述如下(Brown et al., 1990; Cash, 1994)：

(一)外表評價：自覺外表是否具吸引力或對外表的滿意與否。

(二)外表取向：個人對身體外表的注重程度。

(三)體能評價：對自己體能強弱的感覺。

(四)體能取向：個人投入維持身體機能與活動之狀況。

(五)健康評價：個人對生理健康狀況的感覺。

(六)健康取向：個人對健康生活的關注程度。

(七)疾病取向：個人對生病時的處理狀況。

MBSRQ 之第二類子量表稱為附加量表(Additional Subscale)包括三個部分(Brown et al., 1990; Cash, 1994)：

(一)身體各部位滿意度(Body-Areas Satisfaction Scale)。

(二)對體重過重之關注(The Overweight Preoccupation Scale)：主要評量個體對肥胖的焦慮、對體重過重之敏感度。

(三)自覺體重分類(Self-Classified Weight Scale)：由受試者評量自覺體重的狀態以及自覺他人對自己體重之評價。

MBSRQ 量表經研究證實，此量表之各子量表內部一致性  $\alpha = .70$  致  $.91$ ，為效度、信度均佳的測量工具。可同時測量受試者知覺、情

感與行為層面的身體意象，有利於身體意象進行多向度、綜合性的測量與評估，彌補了過去只重外表知覺而忽略了個體對本身內部運作的感覺層面的缺失。此量表是目前廣受使用且最具效度的問卷，近幾年廣為國內學者在探討身體意象相關研究時，依研究目的擷取部分修正使用，如尤媽媽(2002)、王麗瓊(2001)、文星蘭(2004)、伍連女(1998)、李幸玲(2004)、林宜親(1998)、林佳郁(2004)、洪嘉謙(2001)、張維揚(2003)、賈文玲(2001)、鍾霓(2004)、羅惠丹(2004)等人(表2-3)。

其他研究依目的而自編身體意象滿意度問卷，例如洪建德和鄭淑慧(1992)以「自認肥胖度」(理想體重 ÷ 實際體重)來代表受試者對自己體重的期望，並以身體某些部位的滿意情形來調查受試者對體型的滿意度，以這兩個分量表作為身體意象的量表。趙瑞雯(1996)也採用洪建德和鄭淑慧的方法，再參考Hayes 和 Ross 於1987年修訂的外貌重視度作為身體意象問卷。黃雅婷(2000)針對身體各部位滿意度；鄭美瓊(2003)、唐妍蕙(2004)則針對外表評價、身體各部位滿意度、對體重過重之關注及自覺體重分類等項目自編問卷作為身體意象的量表。

MBSRQ量表經過多次修正，內容向度較為完整，效度、信度均佳，有利於身體意象進行多向度、綜合性的測量與評估，因此，本研究也將採用MBSRQ作為身體意象的主要評量工具。

表2-3 國內身體意象相關研究擷取部分MBSRQ的使用情形

年代	作者	論文題目	身體意象量表項目							對體重過重之關注	自覺體重分類	
			外表評價	外表取向	體能評價	體能取向	健康評價	健康取向	疾病取向			身體各部位滿意度
1998	林宜親	青少年體型意識與節制飲食行為之研究	○	○						○	○	○
1999	伍連女	台北市高職學生身體意象與運動行為之研究	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
2001	王麗瓊	國中身體意象之相關因素分析研究	○	○						○	○	○
2001	賈文玲	青少年身體意象與自尊、社會因素關係之研究	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
2001	洪嘉謙	大專女生性別角色與身體意象關係之研究	○	○						○	○	○
2002	尤媽媽	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	○	○						○		
2003	張維楊	北區某醫學校院學生身體意象對減重意圖之影響及其相關因素之探討	○	○						○	○	○
2004	羅惠丹	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	○							○	○	○
2004	文星蘭	高中職學生身體意象與減重意圖之研究	○	○						○		
2004	李幸玲	高雄市高職學生自尊、身體意象及性行為之研究	○	○	○	○	○		○	○	○	○
2004	林佳郁	台北市社區大學女性學員『塑身美容課程經驗』之身體意象及學習動機研究	○	○						○	○	
2004	鍾霓	大學生身體意象與瘦身消費行為之研究		○	○	○	○		○	○		○

註：「○」代表研究者使用身體意象量表的内容項目

資料來源：出自黃馨慧、吳美慧、林惠芳、黃瓊慧(2005)

## 第二節 內省智能

內省智能是多元智能其中的一個智能，也為當前教育所忽略的一項智能，若沒有Gardner提出多元智能理論，可能就完全被忽略掉了，因此在此在探討內省智能之前先探討多元智能。

### 壹、多元智能之探討

傳統的智力測驗以語文、數學、空間推理等為首要能力，忽略了智能的多元發展及個別差異的重要性，它可以很合理預測學生未來在學校的成功與否，卻無法提供真實世界成功與否的有用預測值（陳佩正譯，2001）。1983年，哈佛大學心理學家 Gardner 的《心智架構》(*Frames of mind*)一書，打破傳統智力的偏頗論調，提出了「多元智能理論」，為人類的心靈教化開啟了塵封已久的窗，拓展了更寬廣的發展方向，也為教育提供了重要的意涵（李平譯，2003）。

#### 一、智能的定義

Gardner 於 1983 年將多元智能(multiple intelligences)的智能定義為「解決問題的能力或是在各個文化背景中創造該文化所重視的作品的能力」。二十年後，Gardner 又提出一個更精確的定義，他認為智能是「一種處理訊息的生理心理潛能，這種潛能在某種文化環境下，會

被引發去解決問題或創造該文化所重視的作品」(李心瑩譯, 2000; 陳佩正譯, 2001)。國內學者曾志朗(2000)把智能定義為「在新環境中學習新知識, 適應新情境的能力」。綜合而言, 智能是能夠適應該環境, 並且解決問題或創造該文化所重視的作品的的能力。

## 二、多元智能發展背景

Gardner 是美國哈佛大學教育研究所發展心理學教授, 於1967年參與哈佛大學教育研究學院哈佛零方案(Harvard Project Zero)的研究計畫, 此計畫在探討人的潛能與實現。Gardner嘗試從神經心理學的觀點研究正常人大腦的操作過程、受傷時發生的變化及神經系統受傷後如何重新訓練, 因此而提出多元智能的定義及認定標準。多元智能理論興起的原因及背景有下列幾點(王為國, 2000; 陳瓊森譯, 1997; 歐慧敏, 2004):

1. 對傳統智力觀點提出挑戰, 強調情境化學習評量來代替傳統的紙筆測驗。
2. 多元智能的理念明確易懂。
3. 以學生為中心。
4. 與多元文化不謀而和。
5. 受到認知心理學及腦神經學理論的影響與支持。

### 三、多元智能的內涵

Gardner在《心智架構》一書中，提出人類至少有七種智能的存在，分別是：語文智能、空間智能、邏輯-數學智能、肢體-運作智能、音樂智能、人際智能、內省智能。經過十年的發展，相繼又提出第八種智能：自然探索智能，以及未找到完整證據的存在智能、神靈智能、道德智能。以下僅介紹有充分證據的八種智能的意義（李平譯，2003；李心瑩譯，2000；陳瓊森譯，1997）：

1. 語文智能（Linguistic Intelligence）：用文字思考，語言表達和欣賞語言深奧意義的能力。
2. 邏輯-數學智能（Logical-Mathematical Intelligence）：使人能夠計算、量化及考慮命題和假設，而且能夠進行複雜的數學運算，具有處理複雜前因後果的推理能力。
3. 空間智能（Spatial Intelligence）：能準確地感覺視覺空間，並且把所知覺到的表現出來。
4. 肢體-運作智能（Bodily-Kinesthetic Intelligence）：善於運用整個身體來表達想法和感覺，使人能巧妙處理和調整身體的技能。
5. 音樂智能（Musical Intelligence）：對音準、旋律、節奏、音質等有很敏銳的能力。
6. 人際智能（Inter-personal Intelligence）：能覺察並區分他人情緒、意

象、動機及感覺的能力；即善解能力，與人有效交往的才能。

7. 自然探索智能（Naturalist Intelligence）：對於大自然有特別的敏銳

度與觀察、探索能力。

8. 內省智能（Intra-personal Intelligence）：有自知之明，並據此做出適

當行為的能力。內省智能強的人，能自我了解（包括自己的長處與

短處），意識到自己內在的情緒、意向、動機、脾氣和欲求，以及

自律、自知、自尊的能力。以內省為優勢智能的人，經常以靜思規

劃自己的人生目標，經常試圖以回饋管道了解自己的優缺點。

#### 四、多元智能之特色

多元智能的特色如下（王為國，2000；李心瑩譯，2000；李平譯，2003；陳瓊森譯，1997；陳佩正譯，2001；蔡慧芬，2004）：

1. 每個人都至少有八種智能。

2. 智能通常以複雜方式統合運作。

3. 每一種智能都有多種表現的方法。

4. 對智能的看法是屬於描述性而非規範性的概念：Gardner 運用八種

智能來描述一個人的智能組合，他並不區分個體間智能的高低，

因為每個人在八種智能的組合都不相同，很難加以比較。

5. 大多數人的智能可以得到相當的發展：Gardner 認為智能並非固

定，而是可教育的，如果給予每個人適當的鼓勵、充實及指導，幾乎每個人的八種智能能力都可發展到一個適當的水準。

6. 透過多元智能發揮優勢：了解自己的弱點比不知道自己的弱點好多了。了解自己就是內省智能，遠比其他智能重要，因為知道自己的強勢，允許我們找出哪些我們可以做的更好而且被人認為有價值的工作。我們可以透過內省智能將自己的天份發揮到極致。

## 貳、內省智能

在傳統教學裏偏重紙筆測驗，只能測量出邏輯數學及語文能力，忽略了其他智能的發展。蔡春美(1997)也提到人際智能和內省智能是當前教育最忽略的。以多元智能理論為治校理念的美國新城小學校長 Hoerr (2000) 認為學生本身如能瞭解到自己的強勢、弱勢智能就是一種內省智能的表現。內省智能是最關鍵的智能，遠比其他智能重要，因為弱勢的內省智能代表著我們可能繼續犯同樣的錯誤，也讓我們無法解決問題或是避免問題的產生(陳佩正譯，2001)。而具有良好內省智能的人，比較能掌握自己，並且對自己比較有積極的看法(陳瓊森譯，1997)。研究者任教十多年，發覺國中生身心發展迅速，對自己身體的變化格外敏感，又在課業的壓力之下，產生許多偏差行為，例如身體意象低落、自我否定、沮喪、低自尊、攻擊或逃避性的行為等。當研

研究者試著引導學生去反思、控制自我情緒、追求個人的興趣和設定人生目標時，發覺學生無法做較深入的省思及批判性思考，許多學生因為反思能力較弱，因而在行為上進步緩慢或者誤入歧途。因此，研究者覺得內省智能的發展對個人真的很重要。內省智能雖然比較難找到演化的證據，但是，Gardner推測可能跟超越滿足本能需求的能力有關，對於不再時時刻刻都要擔心生存的物種來說，愈來愈需要內省智能（陳瓊森譯，1997）。以下就內省智能的定義、內涵及發展歷程做探討。

#### 一、內省智能的定義

Gardner指出內省智能是一種統整內在世界的的能力，可以使人了解自己：觸及自己的情感、情緒，在內心形成「自我」的精確模式，個人運用這種能力做為瞭解和導引行為的工具，來處理個人問題（陳瓊森譯，1997）。Gardner 另於《超凡心智》（*Extraordinary Minds*）一書中介紹內省者的代表人物吳爾芙（Woolf）時，提到內省者專注在探索自我的內在生命（蕭富元譯，2000）。Armstrong(1994)認為內省智能可稱為自我瞭解，能夠意識到自己內在情緒、意向、動機、脾氣和欲求，以及自律、自知和自尊的能力(引自李平譯，2003)。王妙里(2002)認為內省智能是內在的省思能力，個人得以從內而外，作出各種自我評估；是一種思考的歷程，一個人向內心觀照的能力，除了瞭解自己

以外，進而去瞭解自己與他人、社會的關係。

綜合以上，內省智能是內在省思的能力，包括對自己的瞭解，意識到自己內在情緒、動機、脾氣和欲求，以及自律、自知和自尊的能力，進而去了解自己與他人、社會的關係，並且運用這種能力做為瞭解和導引行為的工具，來處理個人問題。

## 二、內省智能的內涵

專門探討內省智能的文獻不多，研究者蒐集文獻(王妙理，2002；郭俊賢、陳淑惠譯，1998；郭俊賢、陳淑惠譯，2000；陳佩正譯，2001；彭梅玲，2004；歐慧敏，2004；羅麗萍，2003)，整理之後，將內省智能內涵界定在自我、情緒、心智習性以及後設認知等部份，分述如下：

### (一) 自我認識與成長

內省智能是以個人自我為主體，瞭解自我的存在，進而接納與擴展自我，這涉及各種自我概念的發展，例如：自我概念的形成、自我與個人、社會的連結關係、自我控制等。郭為藩(1996)認為要認識自我概念，必須先瞭解自我的內涵是知覺性的(perception)。個體對外界事物，包括對自身的知覺是非常主觀的，因此我們也瞭解到自我態度、自我評價都是主觀的。然而，個體對自我的知覺或態度並非零碎的，而是整體的，有其穩定性與一致性。自我概念本身不只是一種結構，

它還可成為我們行為的動機系統，讓我們的行為具有目的性與意義性；讓我們對知覺更有選擇性與主觀性。因此，自我的維護、自我的肯定與自我實現就成為自我概念的重要工作與成功指標。

「自我認識與成長」意指能夠對自我的特質、態度、觀念等有充分的認識，了解自己扮演的角色，進而能夠認同、接納自己，發展出一個正確的自我模式，進而能夠提升自尊，學會愛自己，設定目標，激勵自己持續的學習與成長。

## (二) 反思自我

Cooley (1902) 認為做為社會的人，我們必須把眼光放在我們的反思上過生活。他認為「反思自我」的自我感覺是由他自己想像在別人眼中的形象來決定的，即「鏡中自我 (Looking glass self)」，我們藉著別人這面鏡子來透視與詮釋自我。Cooley 進一步說明這面鏡子包括三個主要因素(引自王妙理，2002)：

1. 我們的形象在別人的想像中是怎樣的。
2. 他對自己的那種形象所做的判斷與想像。
3. 自我所感知到的某種自我感覺，諸如驕傲或屈辱。

「反思自我」意指能夠從個人與社會之間進行反思，在社會化過程當中，知道自我的存在意義，在個人與社會之間取得平衡。

## (三) 覺察情緒

Gardner 認為若以最原始的層面來界定內省智能，就等於是界定快樂和痛苦的感受，因為這些感受的不同而表現出退縮或投入。就最高等的層面而言，是個人覺察複雜和高度分化的情緒而表現出來的態度與行為。

「覺察情緒」意指能夠了解自己的情緒變化及那個情緒的想法，知道自己處於何種情緒，以及引起這種情緒的原因。除了覺察自己情緒以外，也必須覺察及承認別人的情緒。

#### (四)控制及管理情緒

內省智能的成熟表現，很重要的就是個人要先能掌控自己的情緒。Ellison (2001)認為掌握情緒是一種學習技巧，它會影響我們的生活，它也是一種永遠都在進行的任務，其中一個重要的技巧就是學習去撫慰自己，以一種正面的行為讓自己冷靜下來。自我控制主要是指控制自己的感覺，特別是去助長好的感覺，避免不好的感覺。自我控制除了在個人層面上，希望是正向的發展外，另一個積極的目的是為了要避免因為自我控制的不當而做出不利於他人的事來。所以「控制及管理情緒」意指覺察自我情緒改變時，能夠經由反省以避免重複負面的情緒反應，希望有正向的情緒發展。

#### (五)心智習性

Costa 和 Kallick 指出心智習性是由人們的一些智力行為所養成

的習慣，而這些習性經過學習會產生內化，影響到我們的思考以及我們的行為。如果我們經過適當的練習，培養正向習性，那麼這些心智習性便能使我們的行為舉止成熟睿智；相反的，如果無法養成正向習性，則我們的生活就可能會出現很多狀況(引自陳佩秀譯，2001)。心智習性有多項特質，其中「反思思考」、「彈性思考」、「瞭解與同理心傾聽」、「保持好奇心與讚嘆之情」和內省智能所需具備的特質是類似的。

「反思思考」意指「能瞭解我們知道什麼和不知道什麼？」當我們在進行問題解決時，能夠掌握步驟與策略，並反思評估思考的效能；亦指能夠發展出一套行動計畫，並在內心維持計畫一段時間，最後再進行反思與評估成效。具備此特質的人，自我覺察的敏感度較高。

「彈性思考」意指能夠以新的角度、新的思維方式去瞭解問題，跳脫舊有框架，能夠敞開心胸，多方蒐集資訊，接納不同的意見。能從別人的觀點出發，鳥瞰整件事情的發展。擁有這種能力的人很有自信、幽默、樂觀、有創意，有自己的想法又能尊重他人的不同意見。

「瞭解與同理心傾聽」意指做事效率高並願意花時間和精力去傾聽別人的想法，能夠放下自我的價值觀、判斷與成見等，對別人的感受能夠感同身受；意指不只是聽而已，還能聽出「絃外之音」，能進一步去擴充、澄清與舉例，屬於高層次同理心的表現。

「保持好奇心與讚嘆之情」意指擁有樂於助人的特質，喜歡幫助別人解決問題，能夠接受挑戰，嘗試自己解決問題，為終身的學習者。這樣的人喜歡去親近週遭事物，主動求知，熱情。

#### (六)後設認知

Brown (1980)認為後設認知是指個人具有關於自己思考和學習活動的知識，並且知道如何去控制它；亦即一個人有了自知之明後，還要懂得自我管理(引自王妙理，2002)。Brown 的觀點與 Gardner 對內省智能的見解是相同的，意即一個人對自己要有自知之明，爾後才能對思考有更深入的探索。Brown提出一個後設認知模式，如圖2-2所示：

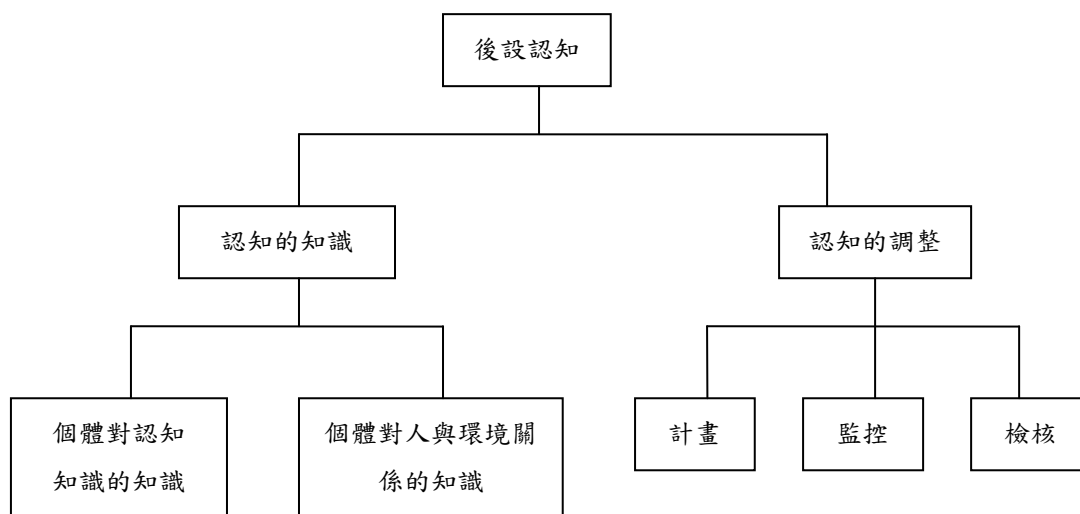


圖2-2 Brown 的後設認知模式

資料來源：出自王妙理(2002：52)

從 Brown 的後設認知模式得知後設認知主要在探討個人認知的知識、經驗，以及對於個人認知過程的監控與掌握。一個人內心的思考，能夠引導我們作出正確、適當或錯誤的決策與行為。內省智能在

後設認知部分的分析向度，如下：

1. 批判、深思與洞察力：意指面對問題時，能夠對問題的發生原因與所處脈絡，做出正確判斷；深思熟慮每個問題的解決途徑，輔以全觀問題面貌的洞察力，做出適宜的決定。

2. 知識、經驗與行動：意指面對問題時，具備與問題有關的知識，並將之應用在解決問題上，亦能將過去相關的經驗與行動作一結合。

3. 訂出問題解決的步驟，對行動計畫的自我監控與評估：意指在面對問題時，能夠擬出一套行動的計畫，並在行動的過程中不斷地進行自我反思活動，清楚掌握行動的歷程，隨時進行調整與評估工作。

有些心理學家又把後設認知稱為「心智管理」。心智管理是反省和評鑑自己思考歷程的一種活動，即「對自己的思考加以思考」。心智管理有四個重要性：(1)心智管理培養了豐富的認知資源；(2)心智管理促進有責任感、獨立的思考；(3)心智管理可以發展策略性思考與計畫能力；(4)心智管理是一種可以學習的智能層面。歸結而言，心智管理的能力可能是人類與生俱來的一種潛能，可以經由學習而增強，我們可以學習更了解自己的思考歷程，評鑑並且有效的引導它們(梁雲霞譯，2002)。綜合以上，研究者將內省智能的內涵整理如表2-4。

表2-4 內省智能的內涵表

內省智能的內涵	
自我認識 與成長	自我概念的形​​成，能夠認同、接納自己，發展出一個正確的自我模式，進而能夠提升自尊，學會愛自己，設定目標，激勵自己持續的學習與成長。
反思自我	能夠從個人與社會之間進行反思，知道自我的存在意義，在個人與社會之間取得平衡。
覺察情緒	能夠了解自己的情緒變化、想法及原因。覺察自己情緒也能覺察及承認別人的情緒。
控制及管理情緒	能夠經由反省以避免重複負面的情緒反應，希望有正向的情緒發展。
心智習性	<p>反思思考：能瞭解我們知道什麼和不知道什麼？具備此特質人，自我覺察的敏感度較高。</p> <p>彈性思考：自信、幽默、樂觀、有創意，有自己的想法又能尊重他人的不同意見。</p> <p>瞭解與同理心傾聽：能夠放下自我的價值觀、判斷與成見等，對別人的感受能夠感同身受，能聽出「絃外之音」，能進一步去擴充、澄清與舉例。</p> <p>保持好奇心與讚嘆之情：樂於助人，主動求知，熱情，能夠接受挑戰，嘗試自己解決問題，為終身的學習者。</p>
後設認知	<p>批判、深思與洞察力：能夠對問題的原因與脈絡，做出正確判斷，輔以全觀問題面貌的洞察力，做出適宜的決定。</p> <p>知識、經驗與行動：具備與問題有關的知識，應用在解決問題上，並將過去相關的經驗與行動作一結合。</p> <p>訂出問題解決的步驟，對行動計畫的自我監控與評估：能夠擬出一套行動的計畫，並不斷地進行自我反思活動，清楚掌握行動的歷程，隨時進行調整與評估工作。</p>

資料來源：研究者整理

### 三、內省智能的發展歷程

Lazear (1999)依據內省智能的內涵歸納出內省能力的發展歷程(郭俊賢，陳淑惠譯，2000)，如下：

(一)基礎層次：包含簡單的自我意識、基礎的獨立技巧，以及對自己和世界的純真好奇心。

(二)複雜技能層次：獲得自我反省、自我理解、自尊等技巧；包含走出自我、反省自己的思考、行為、心情的能力。

(三)統整層次：指內省技巧的進一步發展，包括後設認知、自我分析、自覺性、個人信念價值和哲學觀。(表2-5)

表2-5 內省智能發展層次辨識線索

基礎技能層次	複雜技能層次	統整技能層次
1. 能體察並表達個人的感受與心情。	1. 發展出專注、集中於心靈的技巧。	1. 有能力透過各種不同的符號來表達自己。
2. 能體會特定經驗的不同情緒與感受。	2. 發展出個別的自尊和能欣賞別人的獨特性。	2. 有能力控制自己的情緒狀態、感受和心情。
3. 意識到我或自我的存在，是有別於母親或家人。	3. 專注於學會各種的自我提升技巧。	3. 投入於積極追尋統整(例如：自問「我是誰？」)
4. 展現出追求自我獨立的動作和需要。	4. 有能力界定和明白別人喜歡與否的能力。	4. 探尋並形成個人的信念、價值、目標和哲學觀。
5. 常問為什麼，並企圖使外在的世界或環境有意義。	5. 明白自己的行為如何影響到別人和自我的關係。	5. 有意識地在解決問題過程中，運用高階思考和推理的歷程。

資料來源：出自郭俊賢、陳淑惠譯(2000：54)

#### 四、內省智能之相關研究

國內有關內省智能之相關研究很少，大多針對多元智能作課程及教材教法的探討。目前國內有關內省智能之研究大約有三篇(表2-6)，王妙里(2002)是針對教師本身內省智能的探索；羅麗萍(2003)是針對改進自身教學活動，提升學生內省智能的行動研究；彭梅玲(2004)是以家長為研究對象，探討家長之內省智能與其對子女教養方式關係之研究。

表2-6 國內內省智能之相關研究

年代	研究者	研究主題	研究對象	研究結果
2002	王妙里	反思教學中教師內省智慧的探索	一位國小六年級男性級任導師	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 教師檢視過去經歷，有助其發現影響目前教學的一些因素，從中獲得有價值的回饋訊息，促進自我內省能力。</li><li>2. 教師進行反思教學時，在其內省的過程中，發現到其具備的一些人格特質與教學信念影響其內省智慧的表現。</li><li>3. 在反思教學的進行過程中，教師內心經歷種種複雜情緒與想法的轉折，更能觸動教師做深層的內省活動。</li><li>4. 反思教學有別於一般教學，教師能夠更具體的瞭解教學觀念與行為的偏差。</li><li>5. 反思教學是一長期的嘗試與修正歷程，需要教師積極主動的進行反思活動，以確保反思的品質。</li><li>6. 教師在教學上應更重視情意方面的教育，以關懷學生為出發點，運用信任的師生關係推動情意教育。</li><li>7. 學生與家長為教師進行反思教學時可多加運用的資源。</li></ol>

表 2-6 國內內省智能之相關研究(續)

年代	研究者	研究主題	研究對象	研究結果
2003	羅麗萍	提昇內省智能：一位美術教師改進自身教學活動的行動研究	研究者自身教學活動的行動研究	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 研究者採用行動研究的方式剖析自我教學內涵歷程，包括記錄教學實況、自省教學活動的實施、教師自身心態的反思、以及修改與調整教學活動之設計。</li> <li>2. 研究者在此行動研究中，引導學生進行「自省札記」，在美術課中檢視並整理自己的學習狀況，期望鼓勵學生多運用內省智能。</li> <li>3. 研究者在實施行動研究後，檢討自身教學理念發現：教師引導學生實現自我的必要性，以及美術課使學生觀照內在的自我的教學優勢。筆者藉著美術課程，激發學習興趣與責任感，並期望能將內省智能的運用轉入課程或其他學習中，加強學習的廣度與深度。</li> </ol>
2004	彭梅玲	家長之內省智能與其對子女教養方式關係之研究	台北縣市國小學童家長	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 家長普遍屬於高內省智能。</li> <li>2. 不同年齡、不同性別、不同家庭收入及不同教育程度之家長在內省智能上並無顯著的差異性。</li> <li>3. 不同職業之家長在內省智能上有顯著的差異性。</li> <li>4. 不同居住地區之家長在內省智能上並無顯著的差異性。</li> <li>5. 家長的教養方式仍以權威型居多。</li> <li>6. 不同社會人口變項的家長其教養方式的差異皆不顯著。</li> <li>9. 家長內省智能與教養方式二者之關係皆不顯著。</li> </ol>

資料來源：研究者整理

### 第三節 內省智能與偶像明星的身體意象訊息、對重要他人評價的看法及身體意象之關係

內省智能與偶像明星的身體意象訊息、對重要他人評價的看法及身體意象之關係目前沒有可以佐證的實証研究。研究者試著從內省智能的內涵(包含自我概念)及偶像明星、重要他人方面去尋找可能的相關線索，發現國內外有一些偶像崇拜和自我概念的相關研究。因此，從這方面去搜尋可能的關係。

社會學家 Cooley (1902)以「鏡中自我」的概念指出，「自我概念」是透過與他人互動的過程，想像自己在他人心中的形象，同時想像他人對此形象的評估而產生的自我評價(引自陳燕珠，2004)。

張春興(1995)在《張氏心理學辭典》中指出，「自我概念」是個人對自己多方面知覺的總合，包括個人對自己性格、能力、興趣、慾望的了解、個人與他人和環境之間的關係、個人對於處理事物的經驗，以及個人對生活目標的認識與評價。

國內外學者對於自我概念有不同的看法，根據陳燕珠(2004)針對學者專家對「自我概念」所下相關定義文獻彙整摘要表，研究者歸納得知自我概念是個體在成長過程中，藉由他人跟自我互動的關係，個體對自我的覺知(性格、外貌、能力、興趣、情緒等)，以及生活中各種的學習經驗，而形成對自我的看法及價值，亦即「自我概念」的形

成，是個人透過與他人的交往，在彼此的互動中，藉由以他人的角度來反觀自己的行為，以形成其對自己的看法與評價，所以自我概念會受到周遭人事物的影響。

### 壹、內省智能與偶像明星的身體意象訊息之關係

陳奎熹（1998）認為，一個人價值觀與自我概念的形成過程，是透過模仿學習所認同的對象，進而改變自己的思想觀念、言行舉止，而形成自己的價值觀與自我概念，這也是社會化的過程。因此，個人在自我認同的歷程中，需要自我本身與社會周遭的人、事、物互動，個人方面對於自己的能力志趣、心理特質、價值系統、性別角色以及社會角色有清晰的認知；另一方面能夠知道自己的能力，依據自己的價值系統來確定自己的目標和方向，企圖在社會上謀一席之地，期能選擇扮演合適的角色。在此過程中，一方面由於缺乏信心，所以需要認同的對象；一方面也欲使自己成為在團體中的一份子，所以必須追求一種團體認同的特質，對偶像的崇拜行為也就顯現出來（張酒雄、陳枝烈、簡慶哲、張淑美，1993），尤其是從大眾傳播媒體上出現的光鮮亮麗之影視明星身上尋求認同。

根據曾文志和劉玲君（1995）及林兆衛（2002）的研究發現多數青少年心中的偶像是屬於歌星及演員，其次為運動技巧高超的運動員。而

郭致君(2001)研究發現偶像的外表常常是青少年被吸引的前提。吳淑玲(1996b)、高士雄等人(1997)、陳美芬(1996)、郭致君(2001)、Raviv et al., (1996)的研究結果分析，青少年容易受到偶像的相貌、服裝打扮、長相、身材等外表因素吸引，偶像的「外型」是影響青少年與國小學生選擇偶像崇拜的主要原因之一(引自姜韻梅，2003)。檢視國內外的相關研究論述，對於青少年的偶像崇拜大都均以「認同理論」為研究基礎，「偶像崇拜」的概念是從「認同」理論得來，是認同某些對象的特定行為，如：言行舉止、服裝打扮、思想態度、價值觀及生活態度等(陳燕珠，2004)。

外表也是影響個人自我概念的另一個因素，當青少年愈認同偶像明星的外表時，會影響個體對自己外表的自信與滿意程度，因而影響個體對自我的看法及觀感。因此，偶像明星的身體意象訊息對青少年有很大的影響力，偶像明星的身體意象訊息與自我概念的密切關係可見一斑。陳燕珠(2004)在青少年自我概念、行為困擾與偶像崇拜關係之研究，結果顯示自我概念的情緒我與偶像崇拜程度成顯著負相關，顯示情緒愈不穩定的青少年，其偶像崇拜程度愈高。

行政院青輔會(1995)調查青少年所從事之休閒活動發現，電視是學生每天生活中娛樂、資訊獲取之重要傳播媒介，其中電視媒體經常出現的偶像明星，多成為青少年模仿、比較與追逐的目標。Martin 和

Gentry (1997) 從研究中發現，青少年喜歡模仿與比較電視上的明星與模特兒，當她們缺乏正確判斷與認知思考能力的同時，便會在無形中內化這種身體意象的標準(引自文星蘭，2004)。Grogan (1999) 指出個體的身體意象有「社會認可的理想體型」(在媒體中所呈現的標準模特兒)、「內化的理想體型」(個體內化後的標準體型)，以及「客觀體型」，媒體藉由創造出社會認可的標準體型，個體因為媒體的影響，將不合乎現實狀態的纖瘦形象內化成自己的標準體型，當理想與現實間的差距過大時就會造成自我批評及低自尊的現象。如何減少媒體的影響力呢？若訓練人們質疑自己與媒體訊息的相關性及相似性，人們就不會向上比較，就能對抗媒體的壓力，減少媒體影像的影響力(引自黎士鳴譯，2001)。

Freedman (1990) 認為身體意象的困擾是因為個體對自己的身體有錯誤的認知、非理性的想法、不符現實與錯誤的詮釋，所以不是去改變媒體影像的社會問題，而是能學會覺察自己錯誤的認知，有理性的想法，就會更有自信及減少自我傷害(引自黎士鳴譯，2001)。假如國中生有批判思考能力，是否就比較不會受影響呢？Bryant 和 Rockwell 發現針對電視媒體做積極、批判性的看法與見解，會影響自我身體意象的滿意度(引自Myers & Biocca, 1992)。因為批判性的想法，讓媒體閱讀人用「個人自身的標準」去思考評估，而不是用「媒體所建構

的標準」去評估。而內省智能的內涵包括批判、深思與洞察力，或許能夠對偶像明星的身體意象訊息做出正確判斷。

因此，內省智能高的人是否比較會批判懷疑偶像明星身材外表的真實性呢？對偶像明星是否比較不認同？是否比較不會與偶像明星的身材外表做比較呢？對於電視媒體所形塑的標準身材、俊美長相所造成的社會壓力是否比較小呢？這是本研究所關切的。

## 貳、內省智能與對重要他人評價的看法之關係

自我概念的形成，是個人透過與他人的交往，在彼此的互動中，藉由以他人的角度來反觀自己的行為，以形成其對自己的看法與評價，意即青少年會藉由他人對待自己的反應與態度以及評價來了解自己、從自己和他人的相互比較結果了解自己，所以重要他人(父母及同儕)的評價是影響自我概念的重要因素。Erikson 認為青少年時期最重要的任務就是完成自我認同，也可以說是完成自我概念的階段，而在有關青少年發展的相關研究及文獻中，也談到「重要他人」是影響自我概念的重要因素之一(吳瓊洳，1998)。當重要他人對青少年外表有負面的評價、比較及嘲笑時，會造成青少年自我否定，對自己產生負面評價，也會造成身體意象滿意度降低。

McBride (1985) 指出青少年面對自己快速、不平衡的身體變化，

同時接受來自父母、同儕、老師、兄弟姐妹或其他人等對其身體的評價，內化為對自己身體的看法而影響個人身體意象滿意與否的態度(引自周玉真，1992)。Heinberg 和 Thompson (1992) 認為，從社會比較理論的觀點來看，與他人做比較後，例如：個人的穿著、體格、吸引力等，在身體意象方面會產生一些困擾，尤其是與同儕做比較時，更易有焦慮與沮喪的情形發生(引自賈文玲，2001)。

內省智能高的人具有較高的批判、深思與洞察力，當重要他人對個人有負面的評價、比較及嘲笑時，或許能夠進行反思，探尋並形成個人的信念、價值、目標和哲學觀，能夠認同、接納自己，發展出一個正確的自我模式，進而能夠提升自尊，學會愛自己。因此，內省智能高的人是否比較不會被重要他人的評價、比較及嘲笑所影響呢？這也是本研究所關切的。

### **參、內省智能與身體意象之關係**

身體意象受到個人、他人及社會文化等因素交互影響，目前國內探討影響身體意象的個人人格因素只包含自尊、內外控傾向等特質，沒有研究探討內省智能與身體意象的關係。而內省智能與身體意象是否有相關呢？目前沒有可以佐證的實証研究。所以研究者從內省智能及身體意象研究的歷程及內涵去尋找相關性。

身體意象最早是由神經學者所使用，他們研究腦傷病患扭曲的身體知覺，後來才由 Schilder 將「身體意象」帶入心理學領域。而內省智能是多元智能的其中一項智能，多元智能的發展背景是 Gardner 嘗試從神經心理學的觀點研究正常人大腦的操作過程、受傷時發生的變化及神經系統受傷後如何重新訓練，因此而提出多元智能的定義及認定標準。所以身體意象及內省智能都有腦神經學理論及心理學的影響與支持。

由身體意象的內涵得知身體意象與人格、自我、自我意象(self-image)及認同感有密切關係。Cash (2002) 提到自尊可能是身體意象最關鍵的原素，一個正向自我概念可以促進一個人對身體發展做積極的評估，也可以對威脅身體意象事件作為一個緩沖區。而內省智能的內涵(表 2-4)是指個人可以經由自我認識、認同、接納自己，發展出一個正確的自我模式，進而提升自尊。所以，內省智能及身體意象的內涵都跟自我、自尊有關。

身體意象會受到外在環境的人、事、物等交互影響，會跟社會持續互動，是一種社會性的產物，因而影響個人的行為。Grogan (1999) 於《身體意象》( *Body image : understanding body dissatisfaction in men, women, and children* ) 一書中指出女性主義認為女性對身體不滿意原因，是因為社會對女性的壓迫，傳達著「瘦」代表著青春、成功、自

我控制等正向特質，並且將女體物化，強調個體可以經由努力來改變自己所致(黎士鳴譯，2001)。Grogan 於此書中又指出：Chapkis (1986) 認為女性若能夠真實的接受自己，接納「自然美」，就可以擺脫這些文化壓迫；Bartky (1990) 提出改革方案，推動新的女體美學觀，希望女性能夠更加悅納自己的身體，從窄化的文化壓迫中解脫(引自黎士鳴譯，2001)。

Cash (2002)在身體意象的認知行為觀點裏提到，個人心裏內部積極、合理的自我對話，自我調節及接納自己有助於提高身體意象的滿意度。而由內省智能的內涵得知，個人可以從個人與社會之間進行反思，知道自我的存在意義，進而能夠認同、接納自己，發展出一個正確的自我模式，進而能夠提升自尊。因此，提高內省智能或許可以提高自尊，間接提高身體意象滿意度，或許能夠批判、深思與洞察身體意象不滿的發生原因與所處脈絡，做出正確判斷及解決途徑。

Lerner 和 Jovanovic (1990)從「發展情境」(developmental contextualism)的角度指出身體意象的形成不僅與人際及社會情境有關，也與個人的認知及情緒發展有關，人們如何看待自己的身體將會影響他的社會關係及其他心理特質。這種發展情境論視身體意象是一種社會互動與心理發展過程中的產物(引自鍾霓，2004)。而內省智能也有心理學的基礎，而且內涵包含了情緒發展，與身體意象有相似之

處。

綜合以上，內省智能與身體意象似乎有相關性。研究者想探究彼此的關係，以提供學校及家長參考，希望能夠重視內省智能以提高學生正向、積極的身體意象。

## 第四節 影響身體意象之因素

由身體意象的內涵得知身體意象受到個人、他人及社會文化等內外因素纏繞交互影響。如 Cash (2002) 提出一個身體意象發展和經驗的認知行為模式，由圖 2-3 中可以發現身體意象受「歷史和發展的影響」(Historical, Development Influences) 及「最近的事件和過程」(Proximal Events and Processes) 影響。

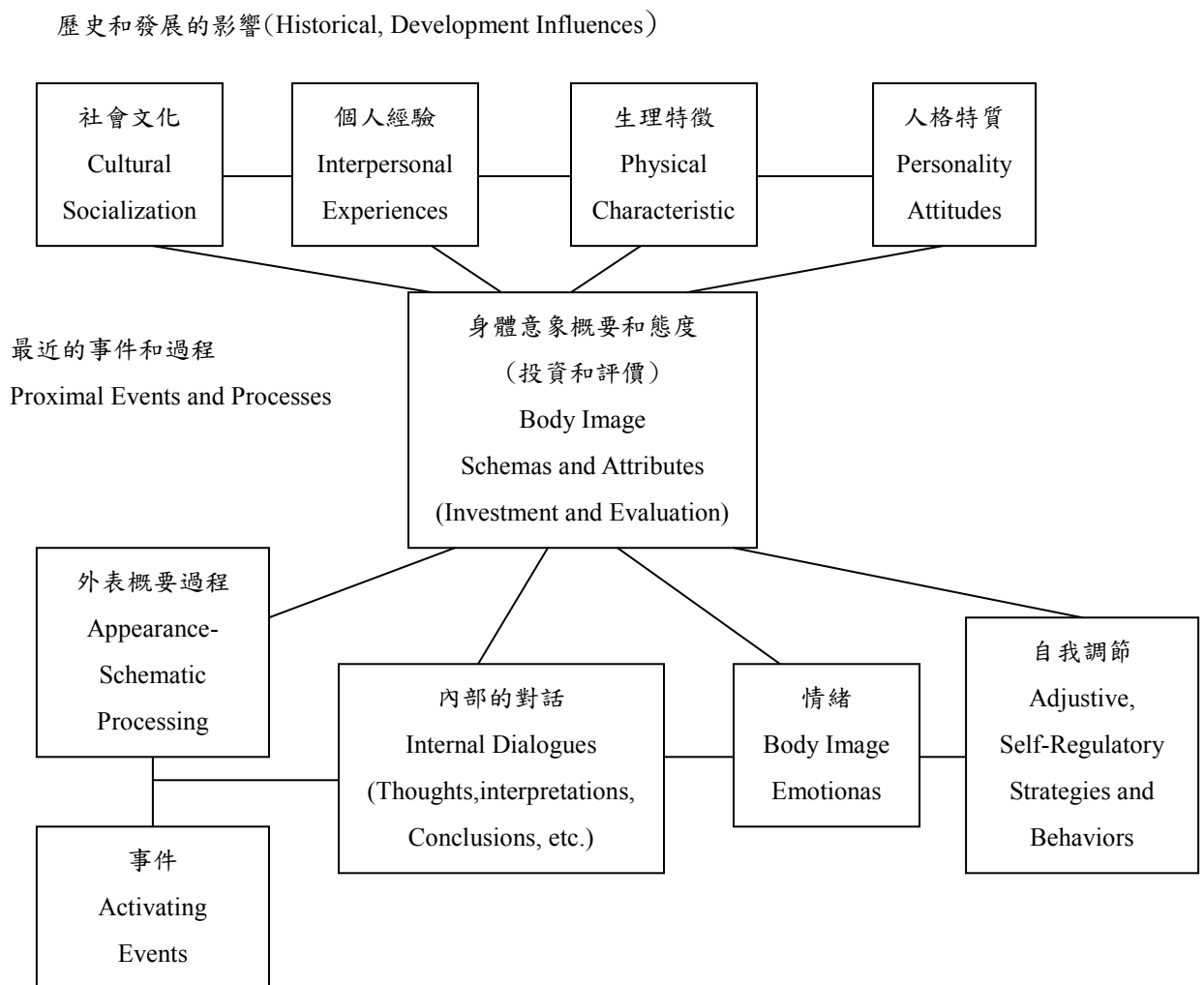


圖 2-3 身體意象發展和經驗的認知行為模式  
(A cognitive-behavioral model of body image development and experiences.)

資料來源：出自 Cash (2002：39)

在圖 2-3 中，「歷史和發展的影響」包含社會文化、個人經驗、生理特徵、及人格特質；「最近的事件和過程」則包含外表概要過程、內部的對話、情緒、自我調節。身體意象是變化的，是一個進行中的適應過程，所以在調適過程中，尤其是童年、青春期期間，個人的身體經驗和個人的認知、情緒和身體發展等都會影響身體意象(Cash, 2002)。因此影響身體意象的因素繁多，研究者綜合國內外文獻，得知影響身體意象的可能因素包括：性別、年齡、家庭社經地位、實際體型 ( BMI )、生理性徵的發展、自尊、內外控傾向、大眾傳播媒體、父母、同儕等，分別敘述如下：

### 壹、性別與身體意象

Tiggemann在她的文章裡提到社會文化經由媒體傳達性別期待：女子氣質和男子氣概，爲了呼應社會期待，運用許多方法改變身材外表(引自Cash, 2002)。社會文化對男、女生的期待不同，導致身體意象在性別上有所差異。在國內外有關身體意象的研究中皆指出女生通常比男生注重身體外表裝扮，而且對身體外表感到不滿意及困擾。國內林宜親(1998)研究發現，國小六年級及國中一至三年級的學生，女生對自己的外表滿意度比男生差，女生對身體各部位的滿意程度也是較男生差，但在對外表的關注程度女生是高於男生的。伍連女與黃淑貞(1999)對北市高職生的研究亦發現，女生對其外表、體能和健康的

評價比男生差，但是對外表的投注程度比男生高。蕭芳惠(1998)對台北市高中女生體型意識之研究，得知高中女生的體型滿意度偏低，多數人期望體型比實際體型瘦，也高估自己的體型。趙瑞雯(1996)的研究也顯示女生比男生更在意外貌，更不滿意自己的體型。王麗瓊(2001)研究發現女生對身體的評價較男生為差，但對身體外表或體重過重的關注則較為在意。周玉真(1992)研究結果也指出對身體各部位的滿意程度，女生也是較男生差，而且男、女生對身體不同部位的滿意程度也有所差異。另外，文星蘭(2004)、尤媽媽(2002)、洪嘉謙(2002)、莊文芳(1998)、郭靜如(2000)、賈文玲(2001)等的研究調查結果亦相同：女生較男生對身體各部位的滿意程度差，即女生比男生更容易產生身體意象上的不滿與困擾。國外對青少年的研究也呈現男生的身體意象滿意度高於女生 (Paxton, Wertheim, Gibbons, Szmukler, Hillier, & Petrovich, 1991; Levine & Smolak, 2002)。但是最近的研究發現男生對身體的關注有增加的趨勢，有想要減重或增加肌肉的傾向 (黎士鳴譯，2001；McCaulay, Mintz, & Glenn, 1988)。

## **貳、年齡與身體意象**

國內外研究發現，年齡對於身體意象的影響並無一至性的定論。Wright (1989) 在針對 11、13、15 和 18 歲男女進行縱貫研究時發現，

個人對身體意象的滿意度會隨年齡與發展層面而有顯著的變化，而且在 13、15 歲的少女有最不滿意自己身體的傾向。周玉真（1992）提及 Atwater 認為由於青春期的生長快速，一般人在青少年至 20 多歲時最關心自己的外表，此後因生理的變化漸趨緩和，隨著年齡的增長對外表的關注有漸漸減少的趨勢，原因可能是對身體意象漸漸有較適當的評價標準。Levine 和 Smolak (2002)指出青少年早期與晚期相比較，青春早期對身體的滿意度會輕微的下降，在中晚期的青春期中隨後會適度的增加。青少年晚期大多已完成青春期中之發展，而青少年早期身體外表仍持續在改變，因此青少年早期之男女生都比晚期者容易對身體外表不滿意。洪建德和鄭淑慧（1992）針對女學生的調查研究結果符合這個看法，高中組比大專組的學生不滿意她們的體型；黃雅婷（2000）針對國中女生的研究，也發現高年級的女生對身體意象滿意度優於低年級。但是莊文芳（1998）針對國一及國二學生的研究結果卻相反，國一學生對身體部位形象的滿意程度較國二生來的高，但進一步探究年齡與身體意象的關係時，發現並無影響存在。Wardle 和 Beales(1986)針對 12-18 歲的青少年進行身體意象的研究發現，男生和女生的身體意象不會因為年齡不同而有所差異(引自賈文玲，2001)，國內有一些研究也發現：身體意象的滿意程度，不因年級的不同而有顯著差異，例如：王麗瓊(2001)、林宜親(1998)、李曉蓉(1997)、蕭芳惠(1995)。

### 參、家庭社經地位與身體意象

Stunkard、D'Aquili、Fox 和Filion (1972)早期的研究發現，社會階層會影響個體對體重的知覺，社經地位愈高者愈容易有過重的感覺(引自Attie & Brook-Gunn, 1989)。但是Cok (1990) 針對土耳其11-18 歲青少年身體意象滿意度的調查發現，社經地位的高低並不會影響個人對身體意象滿意的情形。而國內周玉真(1992)、黃雅婷(2000)、賈文玲(2001)、蔡季蓉(1990)、蕭芳惠(1995)的研究也支持了這項研究結果，認為青少年身體意象的滿意度並不會因為家庭的社經地位不同而有所差異。由上述的研究結果得知，青少年身體意象的滿意度與家庭社經地位間的關係，並未得到一致的結果。因此，研究者決定不把家庭社經地位列入背景因素裏面。

### 肆、身高、體重、身體質量指數(BMI 值)與身體意象

世界各文化中，一般都期望男生越高越好，身高不高的男生通常面臨較多的困擾。周玉真(1992)的研究指出，56.6% 的受試者覺得自己的身高太矮，只有2.9% 覺得太高，其中知覺自己身高太矮者對自己的身體意象最不滿意。Cash (2002) 指出青少年非常關心個人的體重，在社會上過重的孩子會受到更多的嘲笑和拒絕，少年肥胖症會潛在的持續影響身體意象。莊文芳(1998)的研究發現，青少年的體重發展

影響其對軀體部位的身體意象滿意度。周玉真（1992）的研究也發現，知覺體重過重的青少年最不滿意自己的身體意象。

國內許多研究也指出 BMI 與身體意象有關（王麗瓊，2001；伍連女，1999；林宜親，1998；張維揚，2003），表示當一個人體重過重或肥胖時會影響自己對身體意象的看法，而且通常為負向的評價。張維揚（2003）的研究結果指出 BMI 值為身體意象的重要預測因子。Levine 和 Smolak（2002）指出青春期女生的 BMI 值和身體意象呈現負相關，即使具有正常體重，甚至過輕的人仍然對身體外形不滿意。Monteath 和 McCabe（1997）指出 BMI 是解釋身體滿意度的極佳變項，BMI 值越大，對身體愈不滿意，即使體重在正常範圍的女人，其對身體的某些部位依舊是十分不滿。林宜親（1998）針對青少年的研究也指出，實際體重過重（BMI 值較大者）之青少年，經由與他人之比較，意識到自己實際體型過胖，造成對其身體外表傾向於負面的評價，會有較多身體意象的困擾。

## 伍、生理性徵發展與身體意象

成熟時間的早晚，會對男女生造成不同的影響。早熟的男生比同年齡的友伴長得高壯，有較好的體力及耐力，運動表現較好，容易受到同伴的讚賞及擁戴，所以對自己的身體較滿意也比較有自信；相對的，

晚熟的男生就比較自卑，對自己的身體比較不滿意。早熟的女生比同年齡的友伴長得高大，也比同年齡的男生高大，胸部發育了，外型改變相當大，造成容易退縮，人緣較差，自信較低，身體意象也比較低落(李惠加，1997)。黃雅婷(2000)針對國中女生的研究發現，生理發展成熟度會影響體型滿意度，早熟者較不滿意體重，晚熟者較不滿意身高，早熟者不滿意部位也較多。莊文芳(1998)對國中男、女生的研究也指出，青春期徵兆發生的早晚是評估青少年身體意象的重要指標。許多研究探討青春期的生理改變對男、女青少年的影響，皆得到下列的結論：比同儕早熟的女孩子最不滿意自己的身體，會有負面的感覺、比較不快樂、人緣較差、社會能力較低下、較不易成為領導者；比同儕早熟的男孩子在同儕團體間較被尊重、社會地位較高、自我意象較穩定、較滿意自己的身高、體重（黃雅婷，2000）。

### **陸、人格特質與身體意象**

Levine 和 Smolak (2002)指出青春期的身體意象和自尊有相互關係，負向的身體意象會造成低自尊及沮喪，女孩比男孩嚴重，低自尊及沮喪的開始年齡大約是14歲，顯然可歸因於青春期的女孩對於改變自己身材外表感到無力。李曉蓉(1997)針對國中生研究發現身體意象與自尊呈顯著正相關，與沮喪呈顯著負相關。賈文玲(2001)研究指出

自尊對青少年身體意象的預測力最佳。Cash (2002) 提到自尊可能是身體意象最關鍵的原素，一個正向的自我概念可以促進一個人對身體發展做積極的評估，也可以對威脅身體意象事件作為一個緩沖區。Abell 和 Richards (1996)對男女大學生的研究顯示自尊和整體身體意象皆呈正相關。Mcallister 和 Caltabiano (1994)、Monteath 和 McCabe (1997)、Usmiani 和 Daniluk (1997)、Pesa (1999)等研究均發現自尊是影響身體意象的重要因素(引自尤媽媽，2002)。趙瑞雯(1996)研究得知高中生的飲食行為與內控有關。尤媽媽(2002) 研究發現大學生身體意象與自尊呈顯著正相關，內控型在外表評價及身體部位滿意度高於外控型。吳怡欣 (1999) 針對國中生研究發現自尊高的國中生比較容易接納自己的外貌，自尊低的國中生對自己外貌感到不滿意。由國內外的研究得知人格特質(自尊、內外控)跟身體意象有相關，提高自尊可以提高身體意象滿意度。由表2-4 內省智能的內涵表得知，內省智能包含自尊及內外控的人格特質，內省智能與人格特質有某種的關連性存在。

Hoerr (2000) 認為內省智能是最關鍵的智能，遠比其他智能重要，因為較低的內省智能代表著我們可能繼續犯同樣的錯誤，也讓我們無法解決問題或是避免問題的產生(陳佩正譯，2001)，所以內省智能在日常生活中真的很重要。因為人格特質與身體意象的關係已有多人研

究，而目前沒有人研究內省智能與身體意象的關係。所以，研究者決定不把自尊及內外控列入研究變項，直接探討內省智能與身體意象的關係。

## 柒、大眾傳播媒體與身體意象

許多對身體意象不滿意都是社會環境所造成(蘇丁、沙里譯，1991)。Botta (1999) 指出許多研究皆已證實社會文化對「瘦」的認同所引起的壓力，是影響身體意象的最大因子。Levine 和 Smolak (2002) 指出在青春早期，雜誌和廣告等傳播媒體成為女孩獲得完美體型的一個重要訊息來源，造成女孩對身體的不滿意。

大眾傳播媒體在傳達社會期望和理想纖瘦體型，是最具有影響力的途徑 (Thompson, 1990)。Tiggemann 指出媒體是實現社會文化最有影響力的模式，例如：節食，塑身、美麗和時裝產品等等(引自 Cash, 2002)。Levine 和 Smolak 又指出女性身體通常被看作一個物體，被人評價和擁有，大眾傳播媒體宣傳細長美麗的身體，女性內在化之後，因為現實與理想衝突，因而造成身體不滿增加。

根據國內傳播學者張錦華 (1998) 針對台北市高中職學生的研究中發現，電視是他們最主要的瘦身美體資訊來源。Slade 指出許多的研究已經證明大眾傳播媒體對青少年的體型以及身體意象有最直接的影響

(引自 Botta, 1999)。聶西平(1997)分析瘦身廣告內容，發現廣告中所建構之身體意象指標易使女性較男性更不能接受自己的身體。周雯翎(1998)研究發現，身體形象廣告訊息對閱聽人自我身體形象認知效果的影響，女性比男性在身體形象改變程度較大，顯示女性較容易受廣告訊息的影響。王麗瓊(2001)在探討國中生身體意象之影響因素時，發現電視明星所呈現的纖瘦身材所造成的社會壓力，正是影響身體意象的因素之一。綜合上述發現，顯示媒體暴露對身體意象有很大的影響。

行政院青輔會(1995)調查青少年所從事之休閒活動發現，看電視及錄影帶佔最多；沈慧聲(2000)調查台灣地區青少年，有 69.4% 每天都收看電視；饒淑梅(1995)針對台北縣市國中生調查，每週看電視是 23.4 小時。可見電視是學生每天生活中娛樂、資訊獲取之重要傳播媒介。其中電視媒體經常出現的偶像明星，多成為青少年模仿、比較與追逐的目標，Martin 和 Gentry(1997)從研究中發現，青少年喜歡模仿與比較電視上的明星與模特兒，會在無形中內化這種身體意象的標準(引自文星蘭，2004)。王麗瓊(2001)探討電視媒體(認同度、批判懷疑、作比較以及社會壓力)與身體意象之關係，研究也發現有顯著相關。以上諸多研究都顯示大眾傳播媒體對青少年的身體意象有直接的影響力。

## 捌、重要他人與身體意象

身體意象是在環境互動過程中逐漸形成的，家庭是個人最早接觸的外在環境，因此，家庭對於個人的身體態度和評價的形成有相當密切的關係。期待、意見、語言和非語言溝通在家庭成員、朋友甚至陌生人中，相互作用的過程中運送，父母角色提供身體的評價，而兄弟姊妹則提供一個社會比較的標準(Cash, 2002)。在青少年階段，開始有更多的機會脫離父母尋求獨立自主，與外界形成新的人際網絡，並從中得到訊息來源與人際支持，此時父母所提供的訊息與支持系統就不再直接密切的關係，取而代之同儕的影響遠超過父母，但是，父母的影響卻仍在價值觀、道德和行為方式上產生決定作用(林崇德, 1995)。

林薇、周麗端、陳惠欣、林秋慧和梁藝馨(2004)由訪談的結果發現國內青少年的體型意識與節食行為受到媒體、同性與異性友伴、母親、父母以外的長輩的影響，特別是非常重視兄弟與異性友伴的觀點。文星蘭(2004)針對高中職學生研究發現：社會支持(指父母、同儕)與外表評價、身體各部位滿意度呈負相關，與外表取向呈正相關，顯示研究對象受到父母、同儕影響愈深者，會愈重視外表，但對外表評價愈差、身體各部位滿意度也愈差。張維揚(2003)在針對醫學院男女學生身體意象調查時發現，受重要他人(亦即父親、母親與同儕)的看法影響越大者，其對身體意象的滿意就越低。在與同儕的人際互動過

程，認同、模仿他人的價值觀及行為，並內化成為自己的價值理念。因此，同儕對於個人在身體的評價與外表的穿著打扮是有明顯的影響力（Jeffrey，1997）。根據內政部統計處（1999）調查青少年「所信任的對象」，排名第一的是「父母」，其次為「同學、朋友」，「兄弟姊妹」、「老師」的影響力較少，由此可見父母與同儕（同學、朋友）對青少年影響很大。

### 一、父母與身體意象

Ussher (1989)認為母女關係是女性自我認同發展的重點，而母女關係會影響青少年對自己及自己身體知覺的形成。許多文獻可以應證母女之間的關係在青少年對於體重關注的發展上可能具有示範和互動的角色。Ogden 和 Steward (2000)針對30對母女進行問卷調查（女兒的年齡層在16-19 歲之間），調查她們對體重的關注程度（包括飲食限制和不滿意身體的情形）以及她們對於彼此關係的看法，研究結果雖然並未支持示範觀點的假設，但是母女之間的互動這個假設卻得到支持。Paxton等人(1991)針對高中男女學生進行身體意象滿意度的研究發現，父母親若鼓勵子女節食，則有比較高比例的人會有節食的行為；此外若父母親節食，其子女也較可能會產生節食的行為。Cohen (1996)在調查父母親的教養行為時發現，若父母親對女兒的體重或身體有比較嚴厲的批評時，女兒則比較容易有飲食異常方面的問題(引自賈文

玲，2001)。Schwartz、Phares、Tantleff-Dunn 和 Thompson (1999)的研究發現，父母親的批評和女兒的身體意象間有相當大的關聯，但對於兒子則沒有很大的影響，而父母親對體重的嘲笑，會使女兒的身體意象降低。

劉偉平 (1997) 針對減重的大學生研究發現：母親對體重的態度及身材評價，會影響減重者對於身體意象的滿意度。賈文玲(2001)針對大台北地區國中和高職生研究發現：雙親與青少年健康、體重的滿意度及體能、健康、體重的關注程度有正相關。歸納國內外的研究結果發現，親子之間的關係（尤其是母女關係），對於子女的身體意象會有所影響，而父母親對外表或體重所表現出來的態度及行為（如鼓勵子女節食、嘲笑、批評等），對於子女對其自身外表的評估、體重的要求、節食信念和行為有相當的影響力。

## 二、同儕與身體意象

McBride (1985) 指出青少年面對自己快速、不平衡的身體變化，同時接受來自父母、同儕、老師、兄弟姊妹或其他人等對其身體的評價，內化為對自己身體的看法而影響個人身體意象滿意與否的態度(引自周玉真，1992)。Paxton、Schutz、Wertheim 和Muir (1999) 指出：朋友的態度會對身體外表的關注造成影響，愈會和同儕作身體上的比

較，其對身體外表關注度愈高。Heinberg 和 Thompson(1992)認為，從社會比較理論的觀點來看，與他人做比較後，例如：個人的穿著、體格、吸引力等，在身體意象方面會產生一些困擾，尤其是與同儕做比較時，更易有焦慮與沮喪的情形發生(引自賈文玲，2001)。

在中、小學校園中，常聽到類似「胖子」、「肥豬」等字眼，同儕間不當之嘲諷容易造成被取笑者對自己外表有負向的感覺。尤媽媽(2002)研究發現：受嘲笑經驗為影響身體意象的重要因素。林宜親(1998)在青少年身體意象之相關研究指出，青少年體型若受到重要他人嘲笑的經驗，最容易引發他們對身體意象之扭曲。王麗瓊(2001)針對國中生身體意象之調查發現，同儕的評價與嘲笑是影響青少年建構身體意象的重要因素之一。莊文芳(1998)也從研究中發現，青少年易將自我對身體的評價，構築在他人的意見及回饋的態度之上，缺乏自我肯定的能力。Paxton 等人(1999)的研究結果也類似，遭受同儕的嘲笑會對身體外表產生負面的評價。這些研究顯示同儕間的比較、批評或嘲笑的生活互動經驗對於個人的身體意象會有影響。若從社會比較理論觀之，同儕會成為青少年身體意象比較的一個參考基準，作為評估自己外表、身材、或者是否需要節食的標準，因此對於青少年身體外表的知覺、態度和評價確實有一定的影響力。