

## 第一章 緒論

本研究探討社會文化影響因素與纖瘦理想體型內化對高中女生身體不滿意的影響。本章共分為六節，包括研究動機及重要性、研究目的、研究問題、研究假設、名詞界定和研究限制，分述如下：

### 第一節 研究動機與重要性

青春期的體型改變的高峰期，身體的改變使青少年對自我身體外表關注增加 (Collins & Plahn, 1988)，如極端地注意自己的儀表、長相，並且常常和別人做比較，但往往導致青少年對自己的外表不滿意 (連珮茹, 2004; 賈文玲, 2001)，甚至產生自我否定。當一個人對自己的身體不滿意時，也開始對他的身體持負面想法與感覺 (Thompson, 1990)，進而可能導致自尊偏低 (Garner & Garfinkel, 1981; Wright, 1989)、藥物濫用 (Brand & Hong, 1997; McBride, 1986; Wolszon, 1998)，或飲食障礙 (O'Dea & Abraham, 2001; Thomsen, Weber, & Brown, 2002)。

相關研究指出，青少年身體不滿意狀況相當普遍。林宜親 (1997) 調查台灣地區國小6年級、國中一至三年級822名學生，結果發現有22.8%的男生與35.7%的女生對自己的身體感到不滿意，男生的身體滿

意度顯著高於女生。莊文芳(1997)調查台北市國一和國二481名學生，結果發現有28.4%的男生與44.8%的女生對自己的身體感到不滿意。賈文玲(2000)調查台北縣市高職生481人，結果發現有18.4%的男生與31.2%的女生對自己的身體感到不滿意。唐妍蕙(2004)調查台北市、台南市高中職生共497人，結果發現有41.1%的男生與68.3%的女生對自己的身體感到不滿意。由上述研究得知，青少女的身體不滿意比率高達28%至68%，且顯著高於同年齡男生，趨於嚴重狀況。

許多研究也指出，青春期中晚期約高中職時期是女性對自己身體最不滿意的時期(古琪雯, 2003; 洪建德, 1992)，故本研究以高中女生作為研究對象，以了解她們身體不滿意的現況，並進一步探討相關機制，作為未來找出有效因應之道的基礎。

國外研究指出，青少女身體不滿意與媒體、同儕、父母等社會文化影響有關(Stice, 1994, 1998; Shroff & Thompson, 2006; Stice, Ziemba, Margolis, & Flick, 1996; Yamamiya, Shroff, & Thompson, 2008)。國外社會文化影響與青少女身體不滿意相關性的早期研究指出，社會文化影響對身體不滿意有直接的影響力(Levine, Smolak, & Hayden, 1994; Stice & Shaw, 1994; Stormer & Thompson, 1996; Vincent & McCabe, 1999)；而近期的研究，則進一步探究社會文化影響對身體不滿意的

影響歷程，並證實社會文化影響需透過纖瘦理想體型內化為中介變項，才能對受試者的身體不滿意產生影響（Chen, Gao, & Jackson, 2007; Jones, Vigfusdottir, & Lee, 2004; Keery, ven den Berg, & Thompson, 2004; Shroff & Thompson, 2006; Stice et al., 1994; Yamamiya, Shroff, & Thompson, 2008）。其詳細歷程為社會對纖細理想體型的重視，常透過媒體影像的大量呈現，以及人際網路的評價與比較等社會文化影響來強化纖瘦體型的標準。青少年在社會化的過程中，不斷地接觸纖瘦的體型標準，進一步由覺察而接受此標準，最後將纖瘦的體型標準內化為自我的價值觀，對身體抱持「瘦即是美」、「苗條才迷人」的信念（Chen, Gao, & Jackson, 2007; Keery & Thompson, 2004; Shroff & Thompson, 2006; Sands & Wardle, 2003; Yamamiya, Shroff, & Thompson, 2008）。青少年在纖瘦的理想體型內化為自己的價值觀後，便依循此標準來檢視自己的體型。內化纖瘦理想程度越高者，在感受到實際與理想身材之間的差異時，越易對自己的身體感到不滿意（Botta, 1999; Brand & Hong, 1997; Heinberg, Thompson & Stormer, 1995; Rosenblum & Lewis, 1999; Stice et al., 1994）。

截至目前，國內相關研究皆假設暴露於媒體之中必會導致纖瘦理想體型內化，因而將纖瘦理想體型內化納入媒體影響範疇中，探討媒

體影響、同儕影響、雙親影響等社會文化影響對身體不滿意的影響（尤媽媽，2001；王麗瓊，2001；文星蘭，2004；唐妍蕙，2004；陳君儀，2001；賈文玲，2000；鍾霓，2004）。這些研究未實際驗證媒體暴露是否確實會導致纖瘦理想體型內化，並忽略社會文化影響可能會透過纖瘦理想體型內化此中介變項，而造成身體不滿意的影響歷程。換言之，尚無研究詳細探討社會文化影響是否會使受試者內化纖瘦理想體型；或社會文化影響是否以纖瘦理想體型內化為中介變項，進而對受試者的身體不滿意產生影響。國內洪嘉謙（2001）曾以大專院校女生為研究對象，探究纖瘦體型內化對身體不滿意的影響，結果證實纖瘦理想體型內化程度與大專院校女生的身體不滿意有顯著相關，即受試者內化纖瘦理想體型的程度越高者，其身體不滿意的程度亦越高。該研究證明纖瘦理想體型內化確實能影響國內大專院校女生的身體不滿意，但仍無法證實纖瘦理想體型內化是否也能影響國內高中階段青少年身體不滿意。另一方面，該研究並未探討社會文化影響，所以無法得知社會文化影響是否透過纖瘦理想體型內化，對國人的身體不滿意造成影響。

為進一步確認此影響機制是否也能解釋國內青少年身體不滿意的狀況，並為未來相關介入奠定更穩固的基石。因此，本研究擬以高中

女生為對象，探討社會文化影響與纖瘦體型內化對高中女生身體不滿意的影響，並驗證纖瘦理想體型內化是否確為社會文化影響與青少年身體不滿意的中介變項。

本研究之結果將可提供作為衛生教育人員、學校教師與家長的參考，一方面減少不當的社會文化影響，避免高中女生受到社會文化影響而對自己身體感到不滿意。另一方面澄清少女的價值觀，使高中女生能建構正確的身體意象，用健康的心理，去接受、喜歡、珍惜自己的身體並肯定自己的外表，發展完整的自我概念，活出自信的風采，也為成年的發展奠定良好基礎（Hauser, Powers, & Noam, 1991）。

## 第二節 研究目的

本研究的研究目的如下：

- 一.了解研究對象社會文化影響、纖瘦理想體型內化和身體不滿意的現況。
- 二.探討研究對象社會文化影響、纖瘦理想體型內化與身體不滿意的關係。

## 第三節 研究問題

根據研究目的，提出研究問題如下：

- 一. 研究對象之社會文化影響（媒體暴露、媒體影響、同儕影響、雙親影響）情形為何？
- 二. 研究對象之纖瘦理想體型內化程度為何？
- 三. 研究對象之身體不滿意情形為何？
- 四. 研究對象社會文化影響與纖瘦理想體型的內化程度有何關係？
- 五. 研究對象纖瘦理想體型的內化程度與身體不滿意有何關係？
- 六. 研究對象社會文化影響是否透過纖瘦理想體型內化程度對身體不滿意產生間接的影響？
- 七. 研究對象社會文化影響是否對身體不滿意產生直接的影響？

#### 第四節 研究假設

根據研究目的及研究問題，提出下列研究假設：

- 一. 社會文化影響對研究對象理想纖瘦體型的內化程度有顯著預測力。
  - 1-1 媒體暴露對研究對象纖瘦理想體型的內化程度有顯著預測力。
  - 1-2 媒體影響對研究對象纖瘦理想體型的內化程度有顯著預測力。
  - 1-3 同儕影響對研究對象纖瘦理想體型的內化程度有顯著預測力。
  - 1-4 雙親影響對研究對象纖瘦理想體型的內化程度有顯著預測力。

二.控制社會文化影響後，纖瘦理想體型內化程度會影響研究對象身體  
不滿意狀況。

2-1 控制媒體暴露影響後，纖瘦理想體型內化程度會影響研究對象身  
體不滿意狀況。

2-2 控制媒體影響後，纖瘦理想體型內化程度會影響研究對象身體不  
滿意狀況。

2-3 控制同儕影響後，纖瘦理想體型內化程度會影響研究對象身體不  
滿意狀況。

2-4 控制雙親影響後，纖瘦理想體型內化程度會影響研究對象身體不  
滿意狀況。

三.社會文化影響會透過理想纖瘦體型內化程度對身體不滿意產生間接  
影響。

3-1 媒體暴露會透過纖瘦理想體型內化程度對身體不滿意產生間接影  
響。

3-2 媒體影響會透過纖瘦理想體型內化程度對身體不滿意產生間接影  
響。

3-3 同儕影響會透過纖瘦理想體型內化程度對身體不滿意產生間接影  
響。

3-4 雙親影響會透過纖瘦理想體型內化程度對身體不滿意產生間接影響。

四.研究對象社會文化影響會對身體不滿意產生直接的影響。

4-1 媒體暴露會對身體不滿意產生直接的影響。

4-2 媒體影響會對身體不滿意產生直接的影響。

4-3 同儕影響會對身體不滿意產生直接的影響。

4-4 雙親影響會對身體不滿意產生直接的影響。

## 第五節 名詞界說

茲將本研究中重要變項及名詞的定義說明如下：

### 一. 青少年

青少年時期乃指由青春開始到身心漸臻於成熟的發展階段，女性約在 12 歲到 21 歲之間（張春興，1995）。本研究所稱之「青少年」係指年齡在 15-18 歲，九十七學年度就讀於台北縣某高中之女生。

### 二. 社會文化影響（sociocultural influence）

社會文化影響即社會經驗跟文化價值觀對個人的影響（Crosbie, 2004）。本研究中的社會文化影響並非指生活中所有的



社會文化影響，而僅探討纖瘦理想體型的社會文化影響。纖瘦理想體型的社會文化影響是指「媒體、同儕與雙親強調多數人難以達到的纖瘦體型標準，及其代表的價值觀（如瘦即是美）。」。本研究以「社會文化影響量表」來評估纖瘦理想體型的社會文化影響情況，得分越高表示青少年所受到纖瘦理想體型的社會文化影響越大。本研究的「社會文化影響量表」是由「媒體暴露」、「媒體影響」、「同儕影響」、「雙親影響」四個次量表所構成。

「媒體暴露量表」評估研究對象觀看一般電視節目及雜誌，與上網的時間。「媒體影響量表」評估電視或雜誌明星（模特兒）形塑之纖瘦體型對研究對象造成的減重壓力、研究對象對談論瘦身或減重媒體的興趣、研究對象對談論穿著或身材媒體的興趣。得分越高，表示研究對象感受之媒體塑造的體型影響越大。「同儕影響量表」評估研究對象因同儕而感受到的減重壓力、對同儕對自己身材評價的在乎程度，以及同儕本身的體型關注與評價。得分越高，表示感受到同儕的體型影響越大。「雙親影響量表」評估雙親對受試者造成的減重壓力、雙親本身的體型關注與評價，以及對女兒體型的關注。得分越高，表示感受到雙親的體型影響越大。

### 三. 纖瘦理想體型內化（internalize the thin-ideal）

所謂的內化是指在人格的發展過程中，綜合別人的意見、外在標準和價值觀念，最後形成自己價值體系的內在心理歷程。纖瘦理想體型內化係指個體將社會定義的纖瘦理想體型及其代表的價值觀內化為自己的信念。本研究以「纖瘦理想體型內化量表」來測量。得分越高，表示青少年內化纖瘦理想體型與其價值觀的程度越高。

#### 四. 身體不滿意 (body dissatisfaction)

即個體對部分或整體身體外表的負面評價 (Cash, 2002)。本研究以「身體不滿意量表」來評定青少年對身體不滿意的程度。得分越高，代表青少年對自己的身材越不滿意。

### 第六節 研究限制

本研究的限制有下列幾項：

- 一、由於受到人力、物力及時間之限制，本研究僅以台北縣某高中女生為研究母群體，研究結果之推論受到限制。
- 二、本研究採問卷調查進行施測，研究對象自我回答的可靠性及回憶錯誤等現象無法完全避免。
- 三、本研究所測得之社會文化影響、纖瘦理想體型內化、身體不滿意僅限於研究工具所涵蓋的範圍。

## 第二章 文獻探討

本章共分為五節，包括身體不滿意、社會文化影響與身體不滿意之相關、纖瘦理想體型內化與身體不滿意之相關、社會文化影響與纖瘦理想體型內化之相關，以及社會文化影響、纖瘦理想體型內化與身體不滿意之相關。

### 第一節 身體不滿意

#### 一. 身體不滿意的定義

身體不滿意(body dissatisfaction)是源自於身體意象的一個概念。所謂的身體意象(body image)，乃是個體怎麼看自己的身體外型(Schilder, 1950)。簡而言之，身體意象是指一個人對自己身體的知覺、想法和感覺。Thompson (1990)綜合分析各個學者對身體意象的定義後指出，整體而言，與身體外觀有關的身體意象可分為三個層面：(1)知覺層面：覺知體型大小的正確性，指對體型大小的預估；(2)態度層面：所指的是滿意度、關注、認知評價和焦慮；(3)行為層面：集中在個人會逃避因身體外觀所引起的不適的情境。Schlundt 與Johnson(1990)認為身體意象有四項概念：(1)體型的意識知覺；(2)理想體型的意識；(3)實際的體型；(4)身體的滿意度。

Collins (1991)將身體不滿意定義為理想與知覺體型的不一致，此定義又立基於Moretti and Higgins的自我差異理論。Moretti and Higgins (1990)指出一個人的自我概念 (self-concept) 包含許多對自我的信念 (belief)，這些自我信念由實質的自我、理想的自我和應該的自己所組織而成。當我們知覺到實質的自我和理想的自我間有差距時，會有負向情緒產生。自我差異理論的中心意義是特殊的差異會引起特殊的情緒。Higgins (1987)更指出對身體意象的不滿意是來自實質的外貌和文化中美麗的標準間之差異。而Thompson (1990)將身體不滿意定義為一個人對自己身體的負向想法和感覺。Cash (2002)則指出身體不滿意是指對部分或整體身體外表的負面評價。

從上述身體意象與身體不滿意的定義可知，身體不滿意是屬於身體意象中的態度層面，而且身體不滿意是身體意象的一個重要層面。而本研究將依據Cash (2002)，視身體不滿意為對部分或整體身體外表的負面評價。

## 二.身體不滿意的測量

身體不滿意的測量法以態度評量法為主，多利用自我陳述的問卷或結構式的訪談測量 (Cash & Deagle, 1997)，目前較為常見的測量方法可分為輪廓測量及問卷測量二大類。

## （一）輪廓測量

輪廓測量是常被用來測量身體不滿意程度和方向的量化工具之一。施測時，呈現給受試者的輪廓圖形從非常瘦到非常胖，並要求受試者勾選最接近自己及理想的體型輪廓，而這二者的差距被視為不滿意的指標（Grogan, 1999）。許多研究者都曾經編製輪廓測量表，如體型評量表（Figure Rating Scale）（Stunkard et al., 1983；Thompson & Altabe, 1991）、輪廓圖形評量表（Contour Drawing Rating Scale）（Thompson & Gray, 1995）、胸部評量表（Breast/Chest Rating Scale）（Thompson & Tantleff, 1992）。國內外許多學者也曾經採用輪廓圖形量表來評量身體不滿意度（Cusumano & Thompson, 2000；Furnham et al., 2002；Sands & Wardle, 2003；Vartanian et al., 2001；古琪雯，2003；張淑珍，1987；劉俊昌，2000；蕭芳惠，1998），結果均顯示此類量表具有良好的信度與效度。

## （二）問卷測量

國內外測量身體不滿意常用的問卷又有三類：Secord and Jourard（1953）的身體關注量表（The Body-Cathexis Scale，BCS）、Garner et al.（1983）的身體不滿意量表（Body Dissatisfaction Scale，BDS）、Cash, Winsted, and Janda（1986）的身體部位滿意量表（The Body Areas

Satisfaction Scale, BASS)。

### 1. 身體關注量表 (The Body-Cathexis Scale, BCS)

身體關注量表是最早用來評價對身體滿意程度的工具，至今仍然被廣泛的應用，它是由Secord and Jourard於1953年所編製的，其基本假定是身體的基本構造 (body structure) 為個體最實際且看得見的自我，量表中共包括46個身體部位及功能。研究者在應用此量表時，雖然所測的身體部位及功能有所增減，但型式卻十分相近，大多由「非常不滿意」至「非常滿意」，以五點或七點量表讓受試者表達對身體各個部位的滿意程度 (Grogan, 1999)。許多學者皆曾作小幅修改後再使用之 (李曉蓉, 1997; 周玉真, 1992; 莊文芳, 1998; 黃雅婷, 2000; 蔡季蓉, 1990; Johnson, 1956; Jourard & Remy, 1955; Tucker, 1981)。在這些研究中，量表的折半信度在.86~.91之間，再測信度在.72~.92之間，顯示量表具有良好的信度。

### 2. 身體不滿意量表 (Body Dissatisfaction Scale, BDS)

身體不滿意量表為飲食障礙調查表 (Eating Disorders Inventory) 之身體不滿意次量表 (Body Dissatisfaction Scale, BDS)，亦是目前廣泛使用的量表之一。由於大多數婦女對於自己身體的下半身感到不滿意，因此，根據Secord and Jourard 的身體關注量表，Garner et al. (1983)

作適度的修改與編製。這個量表共有9題與體型有關的題目，以六點量表的形式的形式，讓受試者表達對於他們身體下半身各部位的滿意度 (Thompson et al., 1999)。國內外有些學者使用此量表 (陳薇，2005；陳佳君，2007；唐妍蕙，2004；曾美智，2001；Jones, 2004；Keery, van den Berg, & Thompson, 2004；Keery et al., 2005；Stice, Schupak-Neuberg, Shaw, & Stein, 1994)，這些研究中此量表的內部一致性在.86~.91之間，顯示此量表具有良好的信度。

### 3. 身體部位滿意量表 (The Body Areas Satisfaction Scale, BASS)

身體部位滿意量表為多向度自我身體相關問卷 (The Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire, MBSRQ) 的附加量表之一，由 Cash, Winsted, and Janda 於 1986 年編製。此量表包含九題項目，以五點量表的形式的形式，評估受試者對自己身體 9 個部位 (臉部、頭髮、上半身、腰腹、下半身、肌肉張力、體重、身高、整體外表) 的滿意程度。國內有許多學者皆曾經採用此量表 (尤媽媽，2001；王麗瓊，2001；古星蘭，2004；伍連女，1998；林宜親，1998；洪嘉謙，2001；賈文玲，2000)，在這些研究中此量表的內部一致性在.73~.83之間，顯示此量表具有良好的信度。

本研究將參考 Garner et al. (1983) 所編製飲食障礙調查表 (Eating

Disorders Inventory) 之身體不滿意次量表 (BDS)，修改作為測量身體不滿意的工具。本研究不採用輪廓圖形測量，是因為該量表無法探究青少年究竟對身體哪個部位感到不滿意。本研究不採用身體部位滿意量表 (BASS)，是因為該量表對身體劃分的範圍較大，如上軀幹、中軀幹、下軀幹，如此一來無法確定青少年究竟對哪個部位感到不滿意。本研究採用的體型不滿意量表 (BDS) 是因為該量表測量的部位是青少年最容易感到不滿意的身體部位，而且最近幾年國外大部分針對身體不滿意的研究皆使用此量表，此量表的信度 (.86~.91) 亦高於其他兩個量表。

### 三. 身體不滿意相關因素

不同族群的身體不滿意可能會受到不同因素的影響。根據國內、外過去的研究，性別、年級、身體質量指數是最常被討論的因素。因此，本節探討不同的性別、年級、身體質量指數的族群，其身體不滿意是否會有差異。

#### (一) 性別

蔡季蓉 (1990) 採用身體關注量表 (BCS) 調查 336 名台北市國中生，結果發現男生在許多身體部位滿意度皆顯著高於女生，而女生最不满意自己的體重、身高、腿部、體型。周玉真 (1992) 採用身體



關注量表(BCS)調查台北縣某國高中 486 名學生，研究結果也指出對身體各部位的滿意程度男生顯著高於女生。林宜親（1997）採用身體部位滿意量表（BASS）調查台灣地區國小 6 年級、國中一至三年級 822 名學生，結果發現有 22.8%的男生與 35.7%的女生對自己的身體感到不滿意，男生身體滿意度顯著高於女生。莊文芳（1997）採用身體關注量表（BCS）調查台北市國一和國二 481 名學生，結果發現有 28.4%的男生與 44.8%的女生對自己的身體感到不滿意。除了「臉部特徵」以外，男生在「軀幹」、「上肢」、「下肢」、「全部」滿意度均顯著高於女生。女生最不滿意自己的大腿粗細、小腹、小腿粗細。黃淑貞、伍連女（1999）採用身體部位滿意量表（BASS）表調查 636 名北市高職生，結果發現就身體各部分滿意度而言，男生身體各部分滿意度均高於女生。賈文玲（2000）採用身體部位滿意量表（BASS）調查台北縣市高職生 481 人，結果發現有 18.4%的男生與 31.2%的女生對自己的身材感到不滿意，女生依序對下半身、體重、身高最不滿意。王麗瓊（2001）採用身體部位滿意量表（BASS）調查台中縣國中生 451 人，有五成左右研究對象對下半身、體重、身高不滿意，有接近三成的人對自己的整體外表不滿意，女生顯著較男生對自己的身體感到不滿意。唐妍蕙（2004）用體型不滿意量表（BDS）調查台北市、台南

市高中職生共 497 人，結果發現有 41.1% 的男生與 68.3% 的女生對自己的身材感到不滿意，女生對身體不滿意顯著高於男生，有超過一半的女生認為自己大腿太粗、肥肉太多、四成左右認為自己肚子、臀部或臀圍太大。

Wright (1989) 在針對 11、13、15 和 18 歲男、女所進行的縱貫性研究也發現，不管在哪一個年齡層，男生對身體的滿意度皆高於女生。此外，不管哪個年齡層，女生對於體重都較為不滿。Paxton et al. (1991) 對 562 名高中生所進行的研究結果與前述研究的結果一致。Vincent and McCabe (1999) 調查 657 名青少年 (11-18 歲)，結果發現女生的身體不滿意度顯著高於男生。Hoyt and Kogan (2001) 調查 288 名大學生，採用 15 個身體部位和 9 個整個外表 (如身高、體重、臉部外表) 來測量受試者的身體不滿意度，結果發現女生依序較不滿意自己的大腿、腹部、屁股、腰部、體重。整體而言，女生的身體不滿意程度顯著高於男生。Jones (2004) 調查 158 名國一學生、146 名高一學生，結果發現無論是國一或高一階段，女生的身體不滿意程度均顯著高於男生，即國一女生較國一男生更不滿意自己的身體，高一女生較高一男生更不滿意自己的身體。Bearman, Martinez, and Stice (2006) 針對 428 名公、私立國中二年級的學生進行 2 年的縱貫性研究，對身體不滿意

進行 3 次施測（每隔一年再施測一次）。女生的身體不滿意度的比率，第一次是 37%，第二次是 35%，第三次是 44%。男生的身體不滿意度，第一次是 23%，第二次是 19%，第 3 次是 16%，結果顯示不論在哪個時間點，女生的身體不滿意度均顯著高於男生。

歸納上述研究結果發現，約有三成到六成多的青少年對自己的身體感到不滿意，而且青少年對自己的身體不滿意度顯著高於同年齡的男生。由此可知，青少年身體不滿意的問題已十分嚴重，而且許多研究指出青春期晚期（高中時期）是女性對自己身體最不滿意的時期（古琪雯，2003；洪建德，1992），故本研究選擇高中女生作為研究對象。

## （二）年級

國內外有許多研究顯示身體不滿意會隨年級不同而有差異。蔡季蓉（1990）調查 336 名台北市國中生，結果發現身體滿意度隨年級不同而有顯著差異，身體滿意度隨著年級的升高而逐漸降低，一年級學生的身體滿意度顯著高於三年級學生。莊文芳（1997）調查台北市國一和國二學生，結果發現二年級學生的身體不滿意程度顯著高於一年級學生。古琪雯（2003）調查台中縣 302 名國中生及 306 名高中生，結果發現不同年級的青少年，身體不滿意的程度有顯著差異，高中女生身體不滿意的程度顯著高於國中女生，即高中女生較國中女生更不

滿意自己的身體。Nowak et al. (2001) 以 8、10-12 年級的學生為對象，發現女生身體滿意的百分比隨年級增加而降低。Jones (2004) 調查 165 名 (88 名國一、77 名高一) 女生的身體不滿意程度，結果發現年級與身體不滿意呈顯著差異，高一女生的身體不滿意程度顯著高於國一女生。

然而亦有研究指出，身體滿意度不因年級不同而有差異。周玉真 (1995) 調查台北縣某中學 486 名學生，結果發現身體滿意度不會因年級而有顯著差異。趙瑞雯 (1995) 調查宜蘭縣 803 名高中生，結果發現身體滿意度不會因年級而有顯著差異。林宜親 (1997) 調查台灣地區國小 6 年級、國中一至三年級 822 名學生，結果亦發現身體滿意度不會因年級而有顯著差異。蕭芳惠 (1994) 調查台北市公、私立高中女生，結果也發現高中女生身體不滿意情形不因年級有顯著差異。

雖然國內的研究有不同的結果，但較多的研究顯示青少年之身體不滿意與年級有關，故本研究將年級列為背景變項，並說明研究對象年級的分佈情況。

### (三) 身體質量指數 (Body Mass Index, BMI)

許多研究顯示，身體不滿意會因身體質量指數不同而有差異。陳君儀 (2000) 調查台北市公私立高中職一、二年級學生 661 人，結果發

現不同身體質量指數的青少年，對身體的滿意度有顯著差異。體型屬於過瘦與偏瘦的青少年，對於身體各部分的滿意度顯著高於體型標準、肥胖及過胖的青少年；而體型在理想範圍內的青少年，也顯著高於體型偏胖及過胖者。趙國欣（2005）針對台北市公立國中七到八年級1,343名學生進行調查，結果發現，身體質量指數過輕與正常者對身體滿意度顯著高於身體質量指數過重者，即身體質量指數過輕者與正常者較身體質量指數過重者更滿意自己的身體；而且，身體質量指數過輕者的身體滿意度又顯著高於身體質量指數正常者，即身體質量指數過輕者較身體質量指數正常者更滿意自己的身體。古琪雯（2003）研究發現，體型肥胖與過重的青少年，身體不滿意度顯著高於體型正常、過輕以及消瘦的青少年。侯心雅（2007）調查中部232名大學生，結果顯示，身體質量指數是預測女大學生對自我身體不滿意的顯著變項，即身體質量指數越高者，越有可能對自我身體感到不滿意。國外許多研究的結果也一致發現身體質量指數為肥胖、過重的青少年，身體不滿意度顯著高於身體質量指數正常與過輕的青少年（Lee, 1996；Mertens & Vandereycken, 1998；Paxton, Dunkley, & Wertheim, 2001；Rosenblum & Lewis, 1999）。McCabe and Ricciardelli（2001）的研究亦顯示，身體質量指數（BMI）較大者，其身體不滿意的程度較高。Stice

and Whittenton (2002) 對496名國二和國三女學生進行一年的縱貫研究調查，結果發現身體質量指數能顯著預測受試者的身體不滿意度，即BMI 值越高者，其身體不滿意的程度亦越高。Sands and Wardle (2003) 調查356名9-12歲女孩，結果亦發現身體質量指數能顯著正向預測身體不滿意度，即身體質量指數越大者，身體不滿意的程度亦越高。

但有些研究卻指出，身體不滿意不會因為身體質量指數的不同而有差異。林宜親 (1998) 的研究發現，不同身體質量指數的受試者，其身體不滿意並無差異。江承曉 (2002) 針對專科學生所做的研究也發現，儘管受試者之身體質量指數(BMI)為正常或過瘦，但是他們總覺得自己太胖，不滿意自己的身材及身體各部分比例。蔡季蓉 (1990) 的研究發現，國中生身體滿意度不因身體質量指數的不同而有顯著差異。Rinderknecht and Smith (2002) 以155名青少女為研究對象，結果發現雖然對身體意象最不滿意的族群是那些身體質量指數過高的體重過重青少女，但身體質量指數正常或過低的青少女也會對自己的身體感到不滿意。

雖然身體不滿意和身體質量指數的關係尚未完全肯定，但大多數研究顯示青少女之身體不滿意與身體質量指數有關，故本研究將身體質量指數列為背景變項。

## 第二節 社會文化影響與身體不滿意之相關

### 一. 社會文化影響的定義

社會 (society) 的定義是由一群就有共同文化 (如規範、風俗、習慣、信仰、價值、道德等) 與地域之互動關係的個人和團體所組成 (宋鎮照, 1997)。文化的定義是某特定社會的成員所共享並互相傳遞的知識、態度、習慣性行為模式等的總和 (Linton, 1940)。而社會文化影響的定義方面, Rhines (2001) 將社會文化影響定義為社會與文化力量對個人的影響。Jackson (1992) 則定義為文化價值觀對個人價值觀與行為的影響。Crosbie (2004) 定義為社會經驗跟文化價值觀對個人的影響。綜合以上學者對社會文化影響的定義, 可將社會文化影響定義為社會經驗與文化價值觀對個人價值觀與行為的影響。

至於纖瘦理想體型的社會文化影響, Halliwell and Harvey (2006) 簡略定義為社會與文化強調對大多數人難以達到的纖瘦體型標準, 進而導致個人對自己的身體感到不滿意。Wertheim, Paxton and Blaney (2004) 則定義為社會普遍的或最接近個人生活之環境 (如學校、家庭) 的纖瘦體型標準被高度重視卻難以達到, 當個人認為自己不符合此纖瘦體型標準, 會對自己的身體感到不滿意。Jackson (1992) 的定義為社會與文化強調擁有纖瘦理想體型與其社會預期, 及與個人身體相關的經

驗，促使個人對自己的身體感到不滿意。Cash (2002) 進一步說明了 Jackson (1992) 有關理想體型及社會預期的涵義，文化訊息傳遞了理想體型的標準與預期，理想體型的標準即何種體型是社會所期待的，何種體型則非社會所期待的；理想體型的預期即擁有或缺乏這種體型各代表什麼意義。經由與家庭成員、朋友、陌生人互動時傳遞的預期、信念、語言及非語言訊息，我們內化纖瘦理想體型標準與其代表的價值觀 (Cash, 2002)。以上學者的定義皆指出，社會與文化過於強調對一般人無法達到的纖瘦理想體型，因而導致社會成員對自我身體的不滿意。Wertheim, Paxton and Blaney (2004) 的定義則指出，最接近個人生活之環境 (如學校、家庭) 及整個社會 (如媒體) 的纖瘦體型標準，同樣能導致個人對自己的身體感到不滿意。Jackson (1992) 的定義則明確指出社會文化影響傳遞的內容包含纖瘦理想體型與其代表的意義。綜合以上學者的定義，本研究將纖瘦理想體型的社會文化影響定義為：「媒體、同儕、雙親強調對大多數人難以達到的纖瘦體型標準及其代表的價值觀 (如瘦即是美)。」

## 二. 社會文化影響與身體不滿意之相關研究

學者指出，青少年的身體不滿意主要受到媒體、同儕、雙親所形成的社會文化影響所影響 (Stice, 1994, 1998; Shroff & Thompson, 2006;



Stice, Ziemba, Margolis, & Flick, 1996 ; Yamamiya, Shroff, & Thompson, 2008) ， 以下就分別針對媒體暴露、媒體影響、同儕影響、雙親影響等社會文化影響進行探討。

#### (一) 媒體暴露與身體不滿意之相關研究

Stice and Shaw (1994) 採用實驗設計，將157名大學女生隨機分配到3個不同組別，每組皆用3分鐘瀏覽12張雜誌上的照片，其中一組瀏覽非常瘦的模特兒的雜誌照片，一組瀏覽一般體型模特兒的雜誌照片，最後一組瀏覽無模特兒的雜誌照片。結果發現瀏覽讀非常瘦的模特兒照片的大學女生，身體不滿意顯著高於其他兩組（一般體型模特兒及無模特兒）。Richin (1991) 的研究探討廣告中模特兒的出現與否對女性的身體滿意度的影響。研究結果發現，暴露在由模特兒代言廣告訊息的受試者，身體滿意度會降低。Martin and Kennedy (1993) 的研究顯示，每個禮拜看8小時以上電視的孩童比每個禮拜看電視時間在8小時以下的孩童，對於他們身體滿意度有明顯的負向趨勢。Gonzalez, Lavin and Smolak (1995) 針對青少年所作的研究發現，每週收視時間超過8小時者，其身體滿意度顯著低於收視少於8小時者。Sands and Wardle(2003)調查356名9-12歲女孩，結果發現媒體暴露與受試者的身體不滿意呈顯著相關，媒體暴露量越高者，對自己的身體越不滿意。

Levine, Smolak, and Hayden (1994)也發現，雜誌上的健康、美麗、體重相關資訊的閱讀量跟身體不滿意顯著相關，即閱讀越多雜誌上有關健康、美麗、體重資訊的研究對象，對自己身體不滿意的程度越高。Keery et al. (2007)調查1,386名女生(平均年齡19.37歲)，結果發現受試者觀看雜誌裡討論節食或減重內容的數量，能顯著預測受試者的身體不滿意，即受試者觀看雜誌裡討論節食或減重內容的數量越多，其身體不滿意的程度亦越高。因此本研究亦探討電視節目與雜誌的觀看量，及上網的時間是否會對青少年身體不滿意造成影響。

## (二) 媒體影響與身體不滿意之相關研究

McCabe and Ricciardelli (2003) 針對377名7-10年級青少年的一項調查發現，受試者從媒體上察覺到的減重壓力越大，如媒體塑造閱聽者應多運動來減重，其身體不滿意的情況亦越嚴重。Keery, Berg and Thompson (2004) 調查325名6-8年級女生，並從三方面探討媒體對青少年身體不滿意的影響:青少年觀看特定電視節目與雜誌類型(健康、節食、運動、流行資訊)的興趣、青少年對媒體纖瘦理想體型與節食的覺察程度、青少年從媒體上察覺到減重的壓力。結果發現媒體影響可以顯著預測青少年身體不滿意，即受試者越喜愛觀看健康、節食、運動、流行資訊的電視節目跟雜誌、受試者對媒體裡纖瘦理想體型與

節食的覺察程度越高、受試者從媒體上察覺到的減重壓力越大，其身體不滿意的程度越高。Cusumano and Thompson (2000) 調查182名8-11歲兒童，結果發現受試者從電視或雜誌上察覺到減重或節食的壓力，能顯著預測其身體不滿意，即受試者從媒體上察覺到節食或減重的壓力越大，其身體不滿意的程度越高。

國內賈文玲 (1998) 研究發現，越注意媒體的瘦身美容訊息者，對自己身體的滿意度越低。王麗瓊 (2001) 的研究發現，電視媒體所形塑身材對其所造成的減重壓力越大者，對自己身體的滿意度越低。林宜親 (1998) 的研究發現，沒有崇拜偶像者的身體滿意度高於有崇拜偶像者。文星蘭 (2003) 研究也發現，電視媒體所形塑身材對受試者造成的減重壓力越大者，其身體滿意度亦越低。鍾霓 (2003) 調查北部大學生396人，結果發現越感受到媒體造成的減重壓力，受試者的身體滿意度亦越低。

歸納上述研究可知，媒體主要透過明星（或模特兒）形塑之纖瘦身材對閱聽者造成的減重壓力、研究對象對觀看特定電視節目與雜誌類型（如減重塑身）的興趣，以及研究對象對媒體裡纖瘦理想體型與節食訊息的覺察程度，來影響閱聽者的身體滿意度。故本研究亦將探討上述三個層面的媒體影響對研究對象身體不滿意所造成的影響。

### (三) 同儕影響與身體不滿意之相關研究

青少年階段在與同儕人際互動的過程中，會認同、模仿他人的價值觀及行為，因此，同儕對青少年身體外表評價與外表關注，同儕本身的身體外表評價與外表關注，會影響青少年對自己身體的滿意度。

國外有許多針對大學階段青少年進行的研究。Myers and Crowther (2007)調查 195 名平均年齡 19.6 歲的女大學生，結果發現同儕影響跟受試者的身體不滿意有顯著相關，即同儕越鼓勵受試者減重或避免體重增加、同儕越鼓勵受試者用節食來控制體重、同儕越鼓勵受試者關注自己的外表、同儕越常用節食來減重或避免其體重增加、同儕越關注本身的外表，受試者身體不滿意的程度亦越嚴重。

國外亦有許多針對國中和高中階段青少年進行的研究。Jones, Vigfusdottir, and Lee (2004) 針對 133 名美國國中和高中女生的研究發現，同儕對受試者體型的贊同與否，將會影響受試者的身體滿意度，即同儕對受試者的體型越表示贊同，受試者的身體滿意度亦越高。Vincent and McCabe (1999) 針對 360 名女生 (11-17 歲) 的研究，結果發現和同儕談論越多關於減重話題的受試者，其身體不滿意的程度亦越高。Keery, van den Berg, and Thompson (2004) 調查 325 名 6-8 年級的女生，結果發現同儕影響可以顯著預測受試者的身體不滿意，即

受試者越常遭受同儕嘲笑自己的體重、受試者知覺同儕關注體重的行為越多、知覺同儕關注節食的行為越多、受試者察覺同儕對自己的體重跟外表影響越大者，受試者身體不滿意的程度亦越嚴重。Jones(2004)針對 165 名（國一 88 名、高一 77 名）女生進行一年的縱貫研究，結果顯示同儕外表話題、同儕外表嘲笑、跟同儕外表認同，與受試的身體不滿意呈顯著相關；即越常跟朋友談論提升外表跟身體的話題、越常受到同儕的嘲笑自己的外表、越認為變瘦可以獲得同儕更多認同的受試者，其身體不滿意的程度亦越高。

國外也有針對國小和學前階段兒童進行的研究。Dohnt and Tiggemann (2006) 訪談 128 名 5-8 歲小女孩，結果發現同儕的身體不滿意能正向顯著預測受試者的身體不滿意，即同儕身體不滿意的程度越高，受試者身體不滿意的程度亦越高。Phares, Steinberg, and Thompson(2004)調查 141 名 8-11 歲的國小學生，結果發現同儕影響與受試者的身體不滿意有顯著相關；即同儕對受試者的身體及飲食行為的負面評價越多、跟同儕越常有體重跟飲食習慣的互動、越認為自己變瘦可以獲得同儕更多的認同者，受試者的身體不滿意的程度亦越高。

國內莊文芳 (1997) 對國中生的研究，結果發現朋友若以社會標準對受試者評頭論足，會提高受試者的身體不滿意度。林宜親 (1998)

研究結果發現遭受同儕嘲笑經驗越多之青少年，其身體滿意度越低。陳君儀（2000）對高職女生的研究，結果發現受試者的人際關係、同儕對本身身材的在意度、同儕對受試者身材的在意度，皆與受試者的身體滿意度呈顯著相關；即受試者的人際關係越偏向緊密者，同儕越不在意本身的身材，同儕越不在意受試者的身材，受試者的身體滿意度越高。賈文玲（2000）以中學生為研究對象，結果發現當同儕給予受試者的外表負面評價越多、同儕之間談論有關瘦身的話題越多、同儕對於減重的態度越支持，受試者的身體滿意度越低。王麗瓊（2001）對國中生的研究，結果發現越在乎同儕對自己身材與外表的評價、越常受到同儕嘲笑自己的身體外表的受試者，其身體滿意度越低。文星蘭（2003）的研究結果顯示，越常受到同儕嘲笑自己身材的受試者，其身體滿意度越低。鍾霓（2003）調查396名大學生，結果發現當同儕對本身身體各部分的評價越正向、同儕對受試者身體各部分的評價越正向，受試者的身體滿意度也越高。

歸納國內、外研究可知，同儕主要透過對受試者造成的減重壓力、同儕對受試者身材外表的批評、受試者對同儕評價的在意度、同儕本身的體型關注，來影響受試者的身體滿意度。故本研究亦探討上述四個層面的同儕影響對研究對象身體不滿意的影響。

#### (四) 雙親影響與身體不滿意之相關研究

國外有許多研究探討雙親對青少年身體不滿意的影響。Keery et al. (2007)調查1,386名女生(平均年齡19.37歲),結果發現受試者雙親影響與受試者的身體不滿意有顯著相關;即受試者的雙親越常用節食來減重或避免增加體重、受試者的雙親越常鼓勵受試者用節食來控制體重,受試者身體不滿意的程度亦越高。Keery et al. (2005)調查372名中學女生,結果發現雙親對受試者外表和體重的批評,可以顯著預測女學生的身體不滿意;即雙親對受試者體重與外表的批評越多,受試者身體不滿意的程度亦越高。McCabe and Ricciardelli (2003)調查377名7-10年級的青少年,結果發現母親給受試者的減重壓力,與受試者的身體不滿意有顯著相關;即母親對受試者減重行為給予越多的鼓勵、對受試者體型的嘲笑越多、母親本身的減重行為越多,受試者身體不滿意的程度亦越嚴重。Keery, van den Berg, and Thompson (2004)調查325名6-8年級的女生,結果發現父母影響可以顯著預測青少年身體不滿意;即父母對受試者體重的嘲笑越多、受試者知覺其家庭關注體重與節食的行為越多(如談論跟體重與節食話題)、受試者察覺父母對自己體重跟外表的影響越多、父母對受試者外表的投資越多,受試者身體不滿意的程度亦越高。

國外也針對兒童進行研究。Sands and Wardle(2003)調查356名9-12歲女童，結果發現受試者母親本身對體重與飲食的關注、受試者母親本身的減重與節食行為，能顯著預測受試者的身體不滿意；即當母親越關注本身的體重或飲食、母親減重與節食的行為越多，受試者身體不滿意的程度亦越高。Sinton and Birch (2006) 調查173名11歲的女孩，結果發現雙親影響與受試者的身體不滿意有顯著相關；即雙親減重的行為越多、雙親越認為女兒身材纖瘦很重要、雙親越鼓勵女兒減重、雙親越取笑或批評女兒的體重，女兒身體不滿意的情況越嚴重。Lowe and Tiggemann(2003)調查135名5-8歲兒童，結果發現母親的身體不滿意可以顯著預測兒童的身體不滿意；即母親身體不滿意的程度越高，其子女身體不滿意的程度亦會越高。Phares, Steinberg, and Thompson (2004)調查141名國小學生(8-11歲)，從雙親對子女外表跟體重的嘲笑、雙親的家庭飲食歷史(對體型跟體重的態度、節食、家族的飲食模式與行為)、子女的家庭飲食歷史，等三方面來探討雙親影響對子女身體不滿意的影響。結果發現，雙親的嘲笑和子女的家庭飲食歷史，皆與子女的身體不滿意有顯著相關；即雙親對受試者體型與體重的嘲笑越多、受試者的家庭越強調體型與體重的重要性、受試者的家庭出現節食行為越多、受試者的家庭越重視體型與體重相關的飲食與行



為，受試者身體不滿意的程度亦越高。研究還發現，母親的家庭飲食歷史與子女的家庭飲食歷史呈顯著相關，此結果暗示母親跟子女在體重與體型上可能接受相同的家庭影響，而且母親比父親更強調對子女體重與體型的關注。

鍾霓（2003）調查大學生，結果發現受試者與父母親談論有關身體與外表的日常話題，「談論程度低」者比「談論程度中等」與「談論程度高」者，對自己身體各部分的滿意度來得高。結果亦發現，當父母對本身身體各部分的評價越正向者、父母對受試者身體各部分的評價越正向者，受試者的身體滿意度也越高。該研究並探討父母飲食教養行為（分為民主關懷型、專制權威型、放任型、鼓勵節食型）與受試者身體不滿意的關係，結果發現鼓勵節食型與受試者的身體滿意度有顯著負相關，即父母越鼓勵受試者節食，受試者的身體滿意度越低。王麗瓊（2001）的研究發現，越在乎父母對自己身材的評價者，其身體滿意度亦越低。

歸納上述研究可知，雙親主要透過對女兒造成的減重壓力、雙親本身的體型關注與評價，以及對女兒體型的關注來影響研究對象的身體滿意度。故本研究探討雙親上述層面對研究對象身體不滿意的影響。

### 第三節 纖瘦理想體型內化與身體不滿意之相關

#### 一. 西方社會與我國纖瘦理想體型的演變

我國纖瘦體型的趨勢主要是受媒體大量傳播西方社會的纖瘦理想體型，與我國瘦身美體工業行銷成功所致。因此，將從西方纖瘦理想體型的形成與我國瘦身美體工業來探討我國纖瘦理想體型的形成。

##### (一) 西方社會纖瘦理想體型的形成與影響

在人類歷史上，不同年代與不同地區，喜歡的理想體型都不一樣。回顧西方社會的歷史，女性理想的體型是依照特定時期社會期望的審美標準而改變 (Mazur, 1986)。Grogan (2001) 認為女性的身材要苗條才是理想，基本上是一種歷史演進的產物。在過去的西方社會，由於醫學不發達、嬰兒死亡率高，婦女是否能「多產」便成為繁衍後代的重要關鍵，因此在十四到十七世紀代表多產的豐腴體型便成為女性應具備的理想體型 (黎士鳴, 2001)。在十九世紀，醫學上長足的進步讓人類免除傳宗接代的隱憂，於是乎苗條取代了豐腴，對於女性的要求也由「生育」走向「性感」，因此，在十九世紀的理想體型變為像沙漏，強調曲線的性感體型 (Garner et al., 1980; Silverstien, Perdue, Peterson, & Kelly, 1986)。有關纖瘦的趨勢是二十世紀才出現的現象，

此潮流是開始於1920年代，此時開始使用照片在媒體雜誌中進行廣告宣傳，以實體方式呈現出女性應有的模樣，此時纖瘦的體型開始出現在媒體雜誌中，1960、70年代風靡一時的英國模特兒崔姬(Twiggy)，瘦骨如柴的牙籤身材立即成為美的新標準(陳佳芬，2001)。在歐美各種減肥的書籍成為坊間的暢銷書，再加上當時流行的嬉痞風，中性、不帶女性色彩的體態成為潮流。時尚的線條也呼應了這個風潮，嬉痞裝、牛仔褲、熱褲、迷你裙的流行，都不再刻意強調女性化、凹凸有致的身材(陳佳芬，2001；趙景雲，2005)。漸漸的，纖瘦苗條開始變成自由、不受拘束、年輕的象徵，這樣的標準身材漸漸被各階層所接納，「苗條就是美」的標準更是成了主要的趨勢(黎士鳴，2001)。尤其在現今西方社會纖瘦幾乎變成「美」的同義詞(Striegel-Moore, McAvay, & Rodin, 1986；Thompson, 1990)。Papini(1987)在其研究中也發現，這十年來代表外表吸引力的體型朝向更纖瘦的標準改變。

而台灣在早期農業社會時，認為女人肥胖才算是美，稱豐腴的女性為「福態」；相反地，瘦不但不是美，而且是體弱、沒有生育力、疾病的象徵(莊文芳，1997)。從1960年代台灣進入資本主義工業化之後，女性受到「全球化文化機制」(廣告、傳播媒體、化妝品工業)的壓迫，深受西方社會以「瘦即是美」的影響(Chapkis, 1998)，開始崇尚

西方媒體中「纖瘦」的美女標準，「纖瘦」逐漸成為女性理想的體型（吳家翔，1997；吳炫政，2006；林淑蓉，1999；林芳玫，2005；邱麗珍，2001；高木蘭，1997；陳儒修，1994）。Wolf（1991）也指出理想體型其實受社會文化觀念的影響很大，由於媒體影像的大量呈現，也強化社會理想的體型。而所謂的媒體影像指在傳播媒介中呈現的一些身體的影像，例如廣告明星、偶像、模特兒、產品代言人、電視電影演員等在媒體上所呈現的影像。Segal（1997）的研究探討女性雜誌中纖瘦體型模特兒為產品代言人的影響，結果發現廣告商常使用能突顯其產品特色與符合產品形象的代言人，將模特兒融合在印刷廣告中，並透過代言人吸引力的訴求，召喚女性讀者認同成為纖瘦群體的一員。

## （二）我國瘦身美體工業成功行銷纖瘦理想體型

十九世紀末也是科學突飛猛進的時代，人類進入工業革命，機器取代了人力與勞動操作，加上糧食供應穩定，肥胖的人口愈來愈多。醫學界證實體重過重與高血壓、心臟病、糖尿病、膽結石等疾病有密不可分的關聯。肥胖不再只是「美醜」的問題，而是現代人健康的大敵，保持「理想體重」成為避免疾病、維持健康的根本（吳健綾，2007；宗明，2003）。社會大眾也開始的高度重視肥胖這項議題。相對於健

康，疾病是偏差的象徵；在「健康是個體的責任」這個觀念下，肥胖者（包括男性與女性）被認為缺乏控制飲食與持續運動的意志力，是自我身體管理的失敗者（吳健綾，2007；陳儒修、高玉芳，1994）。在肥胖為全民公敵的情況下，社會文化開始要求女性的體型要纖瘦（黎士鳴，2001）。這種對人體理想狀態的要求，除了樹立醫學界監控、矯治個人身體與健康管理的專業權威之外，國內許多研究更指出，台灣現今無所不在的美體瘦身廣告也同樣的擅自訂定一套比醫學標準更嚴苛、更纖瘦的身材標準，使得大部份女性都不符合這套標準，而必須接受瘦身中心的改造，女性身體自主權及管理權已由自身轉移至美體工業下的制度與專家，美容美體工業因此坐擁廣大的商業市場（吳家翔，1997；吳健綾，2007；林芳玫，2005；邱麗珍，2001；高木蘭，1997；陳儒修、高玉芳，1994）。

張錦華(1995)對於瘦身美體工業的研究發現，國內瘦身美體工業真正受到廣泛注意是在 1993 年，也就是群亨集團投入巨額廣告開始，並掀起整個瘦身美容消費市場狂潮，而瘦身美容工業的規模也愈形擴張，形塑出台灣的瘦身文化。1994 年廣告商品排行榜中，年廣告量前兩名的品牌竟然都是瘦身美體公司，瘦身美體公司在 1995、1996 的廣告量高居各類產品之冠，1995 年的瘦身美體公司的廣告金額總支出大

約是新台幣 23 億 (紅木, 1995)。瘦身廣告常常強調「瘦即是美」, 並將擁有纖瘦理想體型的女性與「有吸引力」、「快樂」、「成功」以及「擁有幸福人生」的形象連結; 相反的, 體型肥胖者總是被和負面的刻板印象連結, 如「缺乏吸引力」、「不快樂」、「缺乏自信」、「懶惰」。媒體對女性身體形象的描述, 不僅反應更強化了身體外觀在女性生活中的重要性 (Henderson-King, 1997)。許多研究指出, 由於媒體與社會文化強調女性身體的重要, 讓女性在社會化的過程中很容易納入性別角色的刻板印象, 認為唯瘦為美, 對自己的身體抱持了一個「苗條才迷人」的信念 (Botta, 1999; Brand & Hong, 1997; Rosenblum & Lewis, 1999)。張錦華 (2000) 亦指出, 在大眾媒體強勢的曝光率會形成風行草偃的社會流行壓力, 前幾年的瘦身廣告已成功地證明了這個過程和效果, 大量的瘦身廣告可能已經影響了社會崇尚「纖瘦體型」的偏差。許多學者也指出, 現代美容工業的廣告所呈現的女性形象掩蓋了標準化形象對於個人制約的暴政, 雖然個人有追求她所想的身體外貌, 但大家最後還是都以「纖瘦理想體型」為努力目標 (Bordo, 1991; Dellinger & Williams, 1997)。

## 二. 纖瘦理想體型內化的定義

所謂內化是指在人格的發展過程中, 綜合別人的意見、外在標準

和價值觀念，最後形成自己價值體系的內在心理歷程。人格發展的過程都是先由外化而後內化，例如學前兒童判斷是非時，時常用「媽媽說的」作根據，小學兒童則以「老師說的」為根據，這些都是外化的階段。等到個體成長之後，他會說「我認為那是對的」，那就代表他的人格發展已臻於內化的階段(張春興，1996)。而纖瘦理想體型內化的定義為個體認知上接受社會認為「瘦即是美」的標準，進一步內化成為自己的個人價值觀，並致力於達到纖瘦體型的程度(Thompson et al., 1999)。本研究依據 Thompson et al. (1999)的定義，將纖瘦理想體型定義為：「個體將社會定義的纖瘦理想體型及其代表的價值觀內化為自己的信念。」

### 三.纖瘦理想體型內化與身體不滿意之相關研究

青少年將纖瘦的理想體型內化成為自己的價值觀後，纖瘦的理想體型便成為青少年依循與檢視自我體型的標準。而青少年內化纖瘦理想的程度越高者，越容易對自己的身體感到不滿意，因為她們對自己的身體抱持了一個「苗條才迷人」的信念，故當她們感受到實際與理想身材之間的差異時，易對自己的外表不滿意 (Botta, 1999; Brand & Hong, 1997; Heinberg, Thompson, & Stormer, 1995; Rosenblum & Lewis, 1999; Stice et al., 1994)。

國外曾以大學女生(Chen, Gao , & Jackson, 2007 ; Heinberg, Thompson , & Stormer, 1995; Myers & Crowther, 2007 ; Stormer & Thompson, 1996 ; Stice et al., 1994) 、國中女生 (Keery, van den Berg, & Thompson, 2004 ; Smolak, Levine, & Thompson, 2001) 、國小女孩 (Cusumano & Thompson, 2000; Sands & Wardle, 2003)為對象進行橫斷性研究，結果皆發現纖瘦理想體型的內化程度，能正向顯著預測身體不滿意，即當受試者內化纖瘦理想體型的程度越高，其身體不滿意的程度亦越高。

國外也有針對國中、高中女生進行縱貫性研究。Stice(2001)調查 231 名 9-10 年級女生，第一次調查女生纖瘦體型內化程度，並於 20 個月後調查女生的身體不滿意程度; Stice and Whitenton (2002) 調查 496 名國二和國三女生，第一次調查女生的纖瘦體型內化程度，並於一年後調查女學生的身體不滿意程度; Jones (2004) 針對 165 名 (國一 88 名，高一 77 名) 女生進行研究，第一次調查女生的纖瘦體型內化程度，並於一年後調查女學生的身體不滿意程度。上述研究結果皆發現，纖瘦理想體型的內化程度，能正向顯著預測身體不滿意，即當受試者內化纖瘦理想體型的程度越高，其身體不滿意的程度亦越高。

有學者以實驗介入來探討纖瘦理想體型對身體不滿意的影響。



Stice, Mazotti, Weibel, and Agras (2000) 針對10名大學女生進行3次介入，每次介入1小時。第一次介入團體討論纖瘦理想體型的定義與存在原因、社會文化影響（家人、同儕、約會對象、媒體）及纖瘦理想體型受益者。第二次介入團體討論個人追求纖瘦理想體型需付出的個人代價（如健康、自尊）及社會代價、哪些公司從中獲利，並角色扮演勸阻團體領導者不要追求纖瘦理想體型。第三次介入請受試者朗讀自己撰寫的短文（追求纖瘦理想體型需付出的代價），團體討論如何對抗纖瘦理想體型並進行角色扮演，提出避免追求纖瘦體型且接受自己的建議。實驗介入目的在對抗纖瘦理想體型，並減少纖瘦體型內化，結果發現當纖瘦體型內化因介入而減少時，受試者的身體不滿意亦跟著降低，研究證明纖瘦體型內化的確會影響受試者的身體不滿意。

國內僅洪嘉謙（2001）曾以大專院校女生為研究對象，探究纖瘦體型內化對身體不滿意的影響，研究證實大專院校女生的纖瘦理想體型內化程度與其身體不滿意有顯著相關，即受試者內化纖瘦理想體型的程度越高，其身體不滿意的程度亦越高。

歸納上述研究發現，纖瘦理想體型內化確能影響身體不滿意，國外有許多學者探討纖瘦理想體型內化與身體不滿意之關係。反觀國內僅有一位學者進行相關的研究（洪嘉謙，2002），該研究證明纖瘦理

想體型內化程度確實能影響我國大專院校女生的身體不滿意，但無法證實纖瘦理想體型內化是否也能影響我國高中階段青少年女生的身體不滿意，故本研究將探討纖瘦理想體型的內化與高中女生的身體不滿意之關係。

#### 第四節 社會文化影響與纖瘦理想體型內化之相關

許多研究發現社會對纖細理想體型的重視，往往透過媒體影像的大量呈現，及人際網路的評價等社會文化影響來強化纖瘦的體型標準，讓青少年在社會化的過程中不斷地接觸「纖瘦」的體型標準，進一步覺察並接受此標準，甚至最後將纖瘦的體型標準內化成自己的價值觀，對自己的身體抱持「瘦即是美」的信念（Chen, Gao, & Jackson, 2007；Keery & Thompson, 2004；Sands & Wardle, 2003）。

國外有許多研究亦指出，社會文化影響確實會造成青少年內化纖瘦的體型標準。Stice et al. (1994) 調查 238 名大學女生，考驗媒體暴露和纖瘦理想體型內化之間的關聯性，結果顯示媒體暴露程度、纖瘦理想體型內化程度之間是有關聯性的。Jones (2004) 針對 165 名國一與高一女生進行一年的縱貫研究，結果發現同儕影響與纖瘦理想體型內化有顯著相關，即越常跟朋友談論提升外表跟身體的話題、越常受

到同儕嘲笑自己的體型、越認為自己變瘦可以獲得同儕更多認同的受試者，其纖瘦體型內化的程度亦越高。Keery et al. (2005) 調查 372 名青少年，結果發現雙親對受試者外表與體重的批評，可以顯著預測受試者纖瘦理想體型內化的程度，即雙親對自己的外表與體重有越多批評的受試者，其內化纖瘦理想體型的程度亦越高。Chen, Gao, and Jackson (2007) 調查中國 844 名女生（含國中生、高中生、大學生），結果發現雙親、同儕、媒體所形成的社會文化影響與纖瘦理想體型內化有顯著相關，雙親、同儕、媒體所形成的社會文化影響越大，受試者內化纖瘦理想體型的程度亦越高。Keery and Thompson (2004) 調查 325 名 6-8 年級女生，路徑分析結果顯示雙親影響、同儕影響、媒體影響三者皆可顯著預測纖瘦理想體型內化，但同儕影響與媒體影響的預測力較為薄弱。Jones, Vigfusdottir, and Lee (2004) 調查 433 名 7-10 年級女生，路徑分析結果顯示同儕影響與媒體影響皆可顯著預測纖瘦理想體型內化，即受試者越常跟朋友談論外表的話題、受試者越常受到同儕批評自己的外表、受試者越常觀看與外表有關的雜誌內容，其纖瘦理想體型內化的程度亦越高。Myers and Crowther(2007) 調查 195 名大學女生(平均 19.6 歲)，結果發現同儕影響和纖瘦理想體型的內化程度有顯著相關，即同儕越鼓勵受試者減重或避免體重增加、同儕越鼓勵

受試者用節食來控制體重、同儕越鼓勵受試者關注自己的外表、同儕越常用節食來減重或避免其體重增加、同儕越關注本身的外表，受試者內化纖瘦理想體型的程度亦越嚴重。

國外有許多研究亦指出社會文化影響確會造成國小女孩內化纖瘦的體型標準。Blowers et al. (2004) 調查 153 名小學女生，結果發現雙親影響、媒體影響都與纖瘦理想體型內化呈顯著正相關，即受試者感受到雙親影響或媒體影響的影響越大，受試者內化纖瘦理想體型的程度亦越高。Sands and Wardle(2003) 調查 356 名 9-12 歲女孩，結果發現社會文化影響（含同儕、母親、媒體）能顯著正向預測受試者纖瘦理想體型內化的程度，即受試者的媒體暴露量越高、受試者感受其母親本身的體重關注與節食行為越多、受試者感受其同儕本身的體重關注與節食行為越多，受試者內化纖瘦體型的程度亦越高。

歸納國外研究可知，媒體、雙親、同儕所形成的社會文化影響，會導致纖瘦理想體型內化。但國內的相關研究皆假設媒體暴露必定會導致受試者內化纖瘦理想體型，而無研究驗證媒體暴露是否確實會導致國人內化纖瘦理想體型，亦無研究驗證其他社會文化影響（如同儕影響、雙親影響）是否也會導致國人內化纖瘦理想體型。為彌補國內上述研究的缺失，故本研究亦要探討社會文化影響是否會導致高中女

生內化纖瘦理想體型。

## 第五節 社會文化影響、纖瘦理想體型內化與身體不滿意之相關

國外相關研究指出，青少年身體不滿意主要受到媒體、同儕、父母的社會文化影響所導致(Stice, 1994,1998; Stice, Ziemba, Margolis, & Flick, 1996)。分析國外身體不滿意相關研究，發現早期的研究多探討社會文化影響對身體不滿意的直接影響 (Myers & Crowther, 2007; McCabe & Ricciardelli, 2003; Phares, Steinberg, & Thompson, 2004; Sinton & Birch, 2006)；近期的研究，則更進一步深入探究社會文化影響對身體不滿意的影響歷程。許多研究證實，社會文化影響需透過纖瘦理想體型內化為中介變項，方能對受試者的身體不滿意產生影響 (Blowers et al., 2004; Chen, Gao, & Jackson, 2007; Jones et al., 2004; Keery, ven den Berg, & Thompson, 2004; Sands & Wardle, 2003)。

Stice et al.(1994)以 238 名大學生為對象進行研究，結果顯示媒體所傳達瘦的理想身形，會透過性別角色的認同而內化為理想身形的典範，進而影響個人的身體滿意度。Blowers et al. (2004) 調查 153 名小學女生，結果發現纖瘦理想體型內化是媒體影響和身體不滿意的中介

變項，女性暴露於纖瘦體型的媒體影響不一定會經歷身體不滿意，除非她們已經內化纖瘦的理想體型，對自己的身體抱持「瘦即是美」的價值觀，才會造成她們對自己的身體感到不滿意。Sands and Wardle(2003)調查 3,569 名 9-12 歲女孩，結果發現同儕對節食與減重的態度、同儕節食與減重的行為、母親對節食與減重的態度、母親節食與減重的行為等社會文化影響能促使受試者察覺到社會纖瘦理想體型的標準，進而將纖瘦體型的標準內化為自己的價值觀，最後才會造成受試者對自己的身體感到不滿意；即纖瘦理想體型的覺知與內化是身體不滿意發展過程的中介變項，社會文化影響會導致纖瘦理想體型的覺知，接著纖瘦理想體型的覺知會導致纖瘦體型的內化，最後纖瘦體型內化會導致受試者的身體不滿意。Jones, Vigfusdottir, and Lee (2004) 調查 433 名 7-10 年級女生，路徑分析結果顯示纖瘦理想體型內化是同儕影響（同儕外表話題、同儕外表批評）與受試者身體不滿意的中介變項；亦是媒體影響（外表相關雜誌的觀看量）與受試者身體不滿意的中介變項。Keery, van den Berg, and Thompson (2004) 調查 325 名 6-8 年級女生，路徑分析結果顯示纖瘦理想體型內化是雙親影響與身體不滿意的中介變項，並支持纖瘦理想體型內化完整的中介效果；纖瘦理想體型內化亦是同儕影響與身體不滿意、媒體影響與身體不滿意的

中介變項，但路徑分析只支持部分的中介效果。Chen, Gao, and Jackson (2007) 調查中國 844 名女生（含中學與大學），結果發現纖瘦理想體型內化是社會文化影響（含雙親、同儕、媒體）與女學生身體不滿意的中介變項，雖然纖瘦理想體型內化只有部分且微弱的中介效果，但仍是不可或缺重要的因素。

國外已有許多文獻驗證纖瘦理想體型內化為社會文化影響與身體不滿。國內的研究皆假設媒體暴露必會導致纖瘦理想體型內化，因而將纖瘦理想體型內化納入媒體影響範疇中，探討社會文化影響對身體不滿意的影響（尤媽媽，2001；王麗瓊，2001；文星蘭，2004；唐妍蕙，2004；陳君儀，2001；賈文玲，2000；鍾霓，2004）。這些研究未實際驗證媒體暴露於是否確實會導致纖瘦理想體型內化，並忽略社會文化影響可能會透過受試者內化纖瘦理想體型此中介變項，而造成身體不滿意的影響歷程。故本研究亦要探討纖瘦理想體型內化是否確為社會文化影響與高中女生身體不滿意的中介變項。



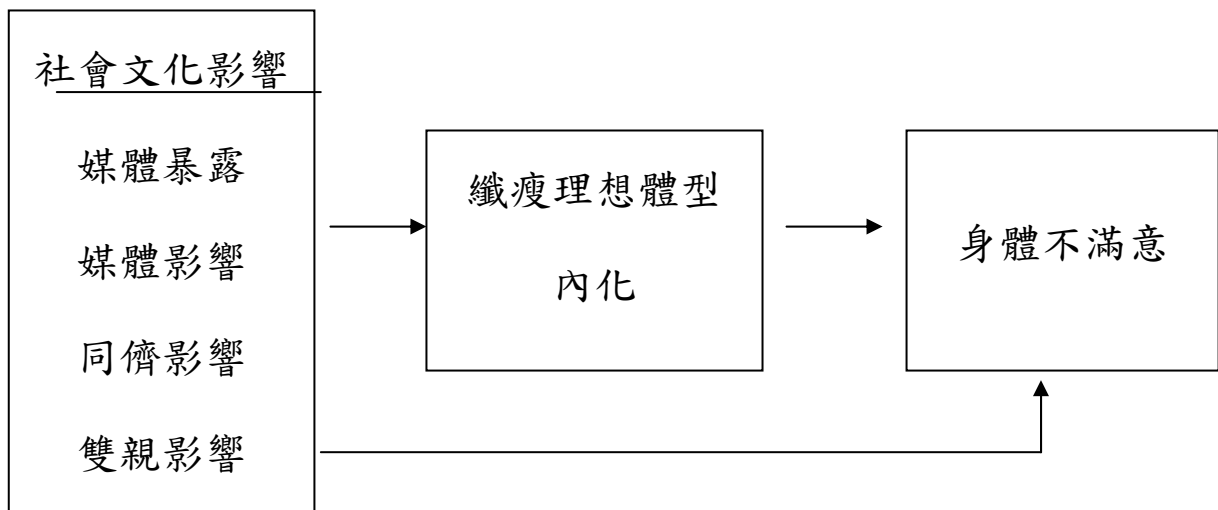


### 第三章 研究方法

本章共分為五節，包括研究架構、研究對象、研究工具、研究步驟，及資料處理與分析。

#### 第一節 研究設計與架構

本研究主要探討研究對象之社會文化影響、纖瘦理想體型內化與身體不滿意之關係。根據研究目的及文獻探討，提出本研究的概念架構圖。



背景變項：年級、身體質量指數

圖 3-1 研究架構

## 第二節 研究對象

### 一.母群體

本研究以台北縣某高中九十七學年度在學之全體女生為母群體，依該校註冊組資料，女生人數如下：十年級有 272 人，十一年級有 278 人，十二年級有 286 人，共 836 人。十年級至十二年級各有 18 個班級，各班女生人數方面，因 1 至 8 班為理組班，所以每班女生較少，約 8 人；9 至 18 班為文組班，每班女生約 22 人。所以 1 至 8 班女生約佔女生總人數的 22.5%，9 至 18 班女生佔女生總人數的 77.5%。

### 二.研究樣本

#### (一) 抽樣單位

依母群體與樣本之抽樣曲線標準 (Krejcie & Morgan, 1970)，當母群體 836 人時，需要樣本 264 人。考慮問卷回收與廢卷數量，以回收率八成估計需抽出 330 人。以「班級」為抽樣單位，以所抽得之班級所有女學生為樣本。

#### (二) 抽樣方法

本研究採用分層集束抽樣法進行抽樣。為顧及樣本的代表性，依年級將學生分為三層，十至十二年級各需抽出約 110 人，再依理組班(22.5%)和文組班(77.5%)的女生人數比率，抽取理組班 24 人，文組班

86 人。採用「班級」為抽樣單位，隨機從理組班（1 至 8 班）抽 3 班，從文組班（9 至 18 班）抽 4 班，分別為各年級的第 2 班、4 班、7 班、11 班、13 班、14 班和 17 班。最後實際抽樣人數 437 人，回收率為 100%，刪除填答不佳者，取得有效樣本 419 人，有效回收率為 95.9%。

### 第三節 研究工具

本研究採結構式問卷調查法，問卷內容分為四部分，第一部份為基本資料，第二部份為社會文化影響量表，第三部份為理想體型內化量表，第四部份為身體不滿意量表。問卷編製過程包括相關資料蒐集、預試問卷與專家效度考驗、預試結果分析、修改完成正式問卷，以下就各部分逐一說明。

#### 一、預試問卷與專家效度考驗

結構式問卷初稿完成後，為確保問卷之適切性、用詞之正確性，預定邀請衛生教育領域的專家、高中教師共六人（附錄一），依據研究目的、研究架構和研究對象等進行內容效度考驗。專家內容效度評定方式是由研究者郵寄「專家邀請函、研究計劃大綱、問卷初稿、評分表等」請評分專家依據問卷的正確性、適用性、需要性和內容涵蓋面等原則逐題評分，評分的標準如下：

「○」代表此題適當，應採用；「△」代表此題尚可，修改後可採用；

「×」代表此題不適當，應刪除。並在各題評分表後方，增加「意見欄」，由專家填寫修改意見或指正方向。最後彙整各專家對問卷所提供之意見，修改問卷內容及用語，完成預試問卷（附錄二）。預試問卷說明如下：

（一）基本資料：包括受試者之年級、身高、體重等資料。

（二）社會文化影響量表

用來評估來自媒體、雙親、同儕的纖瘦理想體型影響，量表共計63題，依Likert type 五點量表從「完全不同意」至「完全同意」分別得1至5分。得分越高表示受纖瘦理想體型的社會文化影響程度越高。

量表分為下列四小部分：

1. 媒體暴露：評估收看電視節目與雜誌的時間與類型，及上網的時間與類型。
2. 媒體影響：評估接觸之媒體呈現纖瘦理想體型訊息與節食訊息的程度、研究對象對減重或纖瘦理想體型相關媒體節目的興趣、媒體形塑之纖瘦身材所造成的減重壓力。
3. 同儕影響：評估同儕對受試者造成的減重壓力、同儕對受試者身材的批評、同儕本身的體型關注，及受試者對同儕評價的在意度。

4. 雙親影響：評估雙親對受試者造成的減重壓力、雙親本身的體型關注與評價，以及對女兒體型的關注。

### (三) 理想體型內化量表

主要採用Heinberg, Thompson, and Stormer (1995)編製的「社會文化態度外表傾向問卷」(Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire, SATAQ)，研究者先以 e-mail信函方式取得原作者同意(見附錄三)，再逐題譯成中文，並請有英文能力相關背景人員復審後，最後依國情狀況修改部分題目完成初稿。本量表共計12題，為Likert type 五點量表，計分從「完全不同意」至「完全同意」分別得1至5分，所得分數越高，代表纖瘦體型內化程度越高。

Heinberg et al. (1995)的「社會文化態度外表傾向問卷」，主要是用來評估女性「覺察」和「內化」社會理想的體型和身體吸引力。量表主要由兩個次量表所組成，其中一個次量表測量個體覺察社會纖瘦理想體型和身體吸引力標準的程度，另一個次量表測量個體內化這些標準的程度。原量表內在一致性的信度，6題覺察次量表的Cronbach's  $\alpha$ 係數為.71，8題內化次量表的Cronbach's  $\alpha$ 係數為.88。國外陸續有許多學者使用過此量表(Griffiths et al., 1999; Heinberg, 1995、1998; Stormer & Thompson, 1996; Smolak et al., 2001)。國內學者也曾修改使用在其研究中，例如

洪嘉謙 (2002) 大專女性性別角色與身體形象關係之研究，結果顯示覺察次量表的Cronbach's  $\alpha$ 係數為.624，內化次量表的為.74。

#### (四) 身體不滿意量表

主要參考王建平 (2005) 的中文版「飲食障礙調查表」(Eating Disorders Inventory) 中的「身體不滿意量表」次量表，該量表共 10 題，已採 e-mail 信函方式先取得原作者同意 (見附錄四)。刪掉該量表中與 Garner (1986) 編制的「身體不滿意量表」差異較大的一題，並增加青少年常感到不滿意的部位 (小腿、小腹、體重) 後，修訂編製成本研究的身體不滿意量表，共有 12 題。本研究的身體不滿意量表為 Likert-type 六分量表，「總是」、「常常」、「經常」、「有時」、「很少」和「從不」六個選項，正向題分別給於 6 分至 1 分；反向題則給 1 分至 6 分，得分越高表示對自己的身體越不滿意。

Garner (1986) 編制的「身體不滿意量表」內部一致性的Cronbach's  $\alpha$ 係數為.91。國內、外許多學者皆曾經採用這類量表 (Blowers et al., 2003; Jones, 2004; Jones, Vigfusdottir, & Lee, 2004; Keery, van den Berg, & Thompson, 2004; Stice, Schupak-Neuberg, Shaw, & Stein, 1994; 唐妍蕙, 2004)，指出此量表的內部一致性Cronbach's  $\alpha$ 係數在.86至.90之間，(Jones, 2004; Jones, Vigfusdottir, & Lee, 2004; Keery, van den Berg, &

Thompson, 2004；Kerry et al., 2005；唐妍蕙，2004；陳薇，2005；陳佳君，2007；曾美智，2001），顯示信度頗佳。

## 二、預試結果分析

問卷工具經由專家審查分析之後，為瞭解受測學生的填答反應時間、作答時可能產生的問題，於九十八年一月中旬以台北縣另一所中學的高中一、二年級學生，共四個班級進行預試。施測時先由研究者向學生說明研究目的及填答注意事項，並請學生針對問卷內容或呈現方式有疑問者提出意見。研究者對學生填答時所提出的問題與狀況加以紀錄，以作為修改問卷的重要參考依據。預試樣本共107人，回收率100%。其中一年級57名，佔53.3%；二年級50名，佔46.7%。

### （一）項目分析

針對預試資料的「媒體影響量表」、「同儕影響量表」、「雙親影響量表」、「理想體型內化量表」、「身體不滿意量表」等五項次量表均採「同質性考驗」來進行項目分析的指標。吳明隆（2007）主張，採用「同質性考驗」作為個別題項篩選的指標，如果個別題項與總分的相關越高，表示題項與整體量表的同質性越高。個別題項與總分的相關係數未達顯著的題項，或兩者相關為低度相關（相關係數低於.40），表示題項與整體量表的同質性不高，予以刪除。

### 1. 媒體影響量表

媒體影響量表共19題，各題與總分的相關係數如表3-3-2，除第11題與總分的相關係數低於.40外（ $r=.331$ ）予以刪除。其餘題目與媒體影響量表總分的相關均達中度相關，均予以保留。

### 2. 同儕影響量表

同儕影響量表共18題，各題與總分的相關係數如表3-3-3，除第3題及第8題與總分的相關係數低於.40外（ $r=.377$ ,  $r=.390$ ）予以刪除，其餘16題與同儕影響量表總分的相關均達中度相關，均予以保留。

### 3. 雙親影響量表

(1) 母親影響量表：母親影響量表共12題，各題與總分的相關係數如表3-3-4，除第4、6、12題與總分的相關係數低於.40外，予以刪除。

其餘9題與母親影響量表總分的相關均達中度相關，均予以保留。

(2) 父親影響量表：父親影響量表共12題，各題與總分的相關係數如

表3-3-5，全部題目與父親影響量表總分的相關均達中度相關，均予以保留。

### 4. 理想體型內化量表

理想體型內化量表共12題，各題與總分的相關係數如表3-3-6，全部題目與理想體型內化量表總分的相關均達中度相關，均予以保留。



表3-3-1 媒體影響量表各題與整體量表同質性考驗結果分析

題目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
r	.44	.46	.75	.75	.65	.68	.53	.56	.47	.50	.33	.55	.68	.71	.68	.47	.58	.64	.71
P	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00

\*\*表示 Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

表3-3-2 同儕影響量表各題與整體量表同質性考驗結果分析

題目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
r	.51	.60	.38	.61	.68	.45	.45	.39	.62	.69	.67	.69	.65	.64	.44	.53	.46	.41
P	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00

表3-3-3 母親影響量表各題與整體量表同質性考驗結果

分析

題目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
R	.55	.63	.71	.37	.46	.35	.41	.65	.49	.73	.55	.29
P	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00

表3-3-4 父親影響量表各題與整體量表同質性考驗結果

分析

題目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
R	.64	.69	.69	.47	.62	.46	.50	.67	.63	.65	.68	.42
P	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00

表3-3-5 理想體型內化量表各題與整體量表同質性考驗

結果分析

題目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
R	.70	.58	.71	.74	.53	.56	.65	.55	.67	.56	.65	.69
P	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00

表3-3-6 身體不滿意量表各題與整體量表同質性考驗結果

分析

題號	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
R	.66	.73	.80	.78	.46	.58	.82	.79	.27	.64	.70	-.03
P	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.01	.00	.73	.00	.00	.00

## 5. 身體不滿意量表

身體不滿意量表共12題，各題與總分的相關係數如表3-3-7，除第9題、12題與總分的相關係數低於.40外，予以刪除。其餘10題與身體不滿意量表總分的相關均達中度相關，均予以保留。

### (二) 建構效度(Construct Validity)

針對預試資料的「媒體影響量表」、「同儕影響量表」、「雙親影響量表」、「理想體型內化量表」、「身體不滿意量表」等五量表採因素分析來進行建構效度考驗。五量表均先以Bartlett's test of sphericity (球形考驗)及取樣適切性量數(KMO值; Kaiser- Meyer- Olkin Value)判斷是否適宜進行因素分析。Bartlett's球形考驗達.05的統計顯著性，與KMO值大於.70時，表示適宜進行因素分析(邱皓政, 2004)。再以主成分抽取法(Principal Component Analysis)抽取因素，以特徵值(Eigenvalue)大於1.00的標準萃取因素，以最大變異數(Varimax)直交轉軸法進行因素矩陣的旋轉藉以釐清因素之間的關係，並以因素負荷量(factor loading)絕對值大於.55為選取標準，將未符選取條件的題目與以刪除。接著即分別就萃取出的因素進行命名。

#### 1. 媒體影響量表

因第11題與總分的相關係數低於.40，已於項目分析中予以刪除，

故第11題不進行因素分析。第一次因素分析結果因第12題的因素負荷量小於.55的標準，故刪除。其餘題目進行第二次因素分析，第二次因素分析的結果可抽取五項因素。但因第四個跟第五個因素各只有二題。吳明隆（2007）指出一個因素的題數至少在三題以上，否則題數太少，無法測出所代表層面特質，其內容效度會不夠嚴謹。因而將因素四（含第7、8題）跟因素五（含第9、10題）的題目刪除。先刪除解釋變異量較小的因素，故先刪除因素五（可解釋5.94%的變異量），再刪除因素四（可解釋8.53%的變異量），每次刪除一題，依序刪除第9、10、7、8題。刪除第7、9、10題後，第8題已歸屬因素一，故無須再刪除。刪除第7、9、10、11、12題後，其餘的題目進行因素分析的Bartlett's球形考驗達.05的統計顯著，KMO值為.795，表示適宜進行因素分析。並依因素分析結果，決定抽取三項因素，並根據各因素的特性分別命名為「對談論瘦身減重媒體的興趣」（6題）、「媒體減重壓力」（5題）、「對談論穿著或身材媒體的興趣」（3題）等三個因素，三個因素共可以解釋變異量之67.595%。媒體影響量表的因素分析結果請參考表3-3-7。

表3-3-7 媒體影響量表之因素分析摘要表

因素	命名題項	題目	因素負荷量
因素一	對談論瘦身減重媒體的興趣	3 綜藝節目或雜誌的主題如果是明星分享減重或節食的經驗，我就會有興趣觀看。	.802
		4 網頁內容如果是明星分享減重或節食的經驗，我就會有興趣觀看。	.850
		5 綜藝節目或雜誌的主題如果是談論塑身減重，我就會有興趣觀看。	.796
		6 網頁內容如果是塑身減重的資訊或廣告，我就會有興趣觀看。	.764
		8 我瀏覽的網頁裡，會強調用節食來減重。	.585
		19 電視或雜誌的瘦身廣告，會使我想讓自己也苗條一點。	.613
因素二	媒體減重壓力	13 媒體中明星或模特兒的纖瘦身材，會讓我覺得必須擁有纖瘦的身材。	.813
		14 媒體中明星或模特兒的纖瘦身材，會讓我覺得必須改變自己的身材。	.784
		15 媒體中明星或模特兒的纖瘦身材，會讓我覺得必須少吃一點。	.686
		17 媒體中明星或模特兒的纖瘦身材，會讓我覺得有減重的壓力。	.805
		18 電視上身材較胖女性受嘲笑的样子，會讓我怕自己也會變成那樣，而想苗條一點。	.756
因素三	對談論穿著或身材媒體的興趣	1 綜藝節目或雜誌的主題如果是談論穿著打扮，我就會有興趣觀看。	.870
		2 網頁內容如果是談論穿著打扮，我就會有興趣觀看。	.868
		16 媒體中明星或模特兒的纖瘦身材，會讓我覺得必須去運動。	.635

## 2.同儕影響量表

因為第3題、第8題與總分的相關係數低於.40，已於項目分析中予以刪除，故第3題、第8題不進行因素分析。第一次因素分析的結果可抽取五項因素。但因第三個因素（含第16、18題）跟第五個因素（含第15、17題）各只有二題。因而將因素三跟因素五的題目刪除。先刪除解釋變異量較小的因素，故先刪除因素五（可解釋6.44%的變異量），再刪除因素三（可解釋9.19%的變異量），每次刪除一題，依序刪除第15、17、18後。因第7題的因素負荷量小於.55的標準，也刪除。刪除第7題後，第16題已歸屬因素二，故無須再刪除。同儕影響量表刪除第3、7、8、15、17、18題後，進行因素分析的Bartlett's球形考驗達.05的統計顯著，KMO值為.779，表示適宜進行因素分析。並依因素分析的結果，決定抽取三項因素，並根據各因素的特性分別命名為「同儕評價在意度」（4題）、「同儕減重壓力」（5題）、「同儕本身體型關注」（3題）等三個因素，三個因素共可以解釋變異量之67.682%。同儕影響量表的因素分析結果請參表3-3-8。

表3-3-8 同儕影響量表之因素分析摘要表

因素	命名	預試 題項	題目	因素負 荷量
因素一	同儕 評價 在意 度	9	我會在意被 <u>同性</u> 朋友或同學用「瘦即是美」的標準來評價我的身材。	.808
		10	我會在意被 <u>異性</u> 朋友或同學用「瘦即是美」的標準來評價我的身材。	.833
		11	我會在意 <u>同性</u> 朋友或同學對我身材的評價。	.758
		12	我會在意 <u>異性</u> 朋友或同學對我身材的評價。	.773
因素二	同儕 減重 壓力	4	我會因為朋友或同學正在減重，也一起減重。	.635
		5	我會因為周遭朋友或同學比我瘦而覺得必須減重。	.676
		13	如果我變瘦了，我認為 <u>同性</u> 朋友或同學就會更注意我。	.805
		14	如果我變瘦了，我認為 <u>異性</u> 朋友或同學就會更注意我。	.725
		16	如果同學或朋友以我的身材或體重來開玩笑，我會覺得很難過	.657
因素三	同儕 本身 體型 關注	1	我的朋友或同學會和我談論體重、身材或外表的問題。	.608
		2	我的朋友或同學會和我談論瘦身或減重的方式。	.693
		6	大多數我的朋友或同學很重視自己的身材。	.758

### 3. 雙親影響量表

#### (1) 母親影響量表

母親影響量表原有12題，因為第4、6、12題與總分的相關係數低於.40外，已於項目分析中予以刪除，故第4題、第6題、第12題不進行因素分析。因第9題的因素負荷量小於.50的標準，故予以刪除。刪除第9題後因素分析的結果可抽取三項因素。但因第三個因素（含第5、7題）只有二題，因而將因素三的題目刪除。刪除第5題後，第7題已歸屬因

素二，無須再刪除。母親影響量表刪除第4、5、6、9、12題，其餘題目的Bartlett's球形考驗達.05的統計顯著，KMO值為.755，表示適宜進行因素分析。根據因素分析的結果，決定抽取兩項因素，並根據各因素的特性分別命名為「對女兒體型的關注」（4題）、「母親減重壓力」（3題）等兩個因素，兩個因素共可以解釋變異量之60.303%。母親影響量表的因素分析結果請參表3-3-9。

表3-3-9 母親影響量表之因素分析摘要表

因素	命名	預試題項	題目	因素負荷量
因素一	對女兒體型的關注	1	母親會和我討論身材、體重的話題。	.785
		2	母親會和我討論瘦身或減重的方式。	.792
		3	母親會鼓勵我少吃一點或多運動來減輕體重	.701
		8	母親很重視我的身材	.692
因素二	母親減重壓力	7	母親會嘗試用節食或運動的方式來達到減重的目的	.630
		10	母親期待我的身材能再瘦一點。	.587
		11	母親會批評或取笑我的身材（或體重）。	.749

## (2) 父親影響量表

父親影響量表原有12題，第一次因素分析的結果可抽取四項因素。但因第四個因素（含第9、12題）只有二題，因而將因素四的題目刪除。刪除第9題後，第12題的因素負荷量低於.55的標準，故予以刪除。父親影響量表刪除第9、12題，其餘題目的Bartlett's球形考驗達.05的統計顯著，KMO值為.764，表示適宜進行因素分析。根據因素分析的結



果，決定抽取三項因素，並根據各因素的特性分別命名為「父親本身體型關注」（3題）、「父親減重壓力」（4題）、「對女兒體型的關注」（3題）等三個因素，三個因素共可以解釋變異量之63.531%。父親影響量表的因素分析結果請參表3-3-10。

表3-3-10 父親影響量表之因素分析摘要表

因素	命名	預試 題項	題目	因素負 荷量
一	父親減 重壓力	2	父親會和我討論瘦身或減重的方式。	.600
		3	父親會鼓勵我少吃一點或多運動來減輕體重。	.810
		10	父親期待我的身材能再瘦一點。	.881
		11	父親會批評或取笑我的身材（或體重）	.659
二	父親本 身體型 關注	5	父親很重視他自己的身材或體重。	.756
		6	父親會嫌自己太胖。	.799
		7	父親會嘗試用節食或運動的方式來達到減重的目的	.766
三	對女兒 體型的 關注	1	父親會和我討論身材、體重的話題。	.676
		4	父親會拿我和同學、朋友的身材作比較。	.870
		8	父親很重視我的身材。	.629

#### 4.理想體型內化量表

本量表的Bartlett's球形考驗達.05的統計顯著，KMO值為.807，表示適宜進行因素分析。因第2題、第5題的因素負荷量小於.50的標準，故刪除。根據其餘題目的因素分析結果，決定抽取兩項因素，並根據各因素的特性分別命名為「內化」（6題）、「覺察」（4題），兩個因素共可以解釋變異量之61.772%。理想體型內化量表的因素分析結果請參表3-3-11。

表3-3-11 理想體型內化量表之因素分析摘要表

因素	命名	預試 題項	題目	因素負 荷量
因 素 一	內 化	1	我希望自己的身材看起來像電視或雜誌中的明星和模特兒一樣。	.806
		3	我會傾向將自己的身材與雜誌或電視上的人作比較	.711
		4	我會將電視和雜誌裡女性所呈現的外表類型，視為自己的目標。	.789
		7	纖瘦女性的照片會使我希望自己是苗條的。	.734
		11	我希望我看起來像個泳裝模特兒。	.677
		12	呈現出纖瘦女性的音樂錄影帶 (MV)，會使我希望自己是苗條的。	.810
因 素 二	覺 察	6	在我們的社會，肥胖的人會被認為缺乏吸引力的。	.733
		8	如果你希望在我們的社會中成功，身材外表的吸引力是很重要的。	.852
		9	如果人們希望在我們的社會中成功，努力維持身材是很重要的。	.855
		10	在我們的社會中，女性看起來有吸引力是很重要的。	.656

### 5. 身體不滿意量表

因為第9、12題與總分的相關係數低於.40外，已於項目分析中予以刪除，故第9題、第12題不進行因素分析。其餘題目的Bartlett's球形考驗達.05的統計顯著，KMO值為.816，表示適宜進行因素分析。根據因素分析結果，決定抽取二項因素，並根據各因素的特性分別命名為「身體部位滿意」（7題）、「身體線條滿意」（3題），二個因素共可以解釋變異量之66.538%。體型不滿意量表的因素分析結果請參表3-3-12。

表3-3-12 身體不滿意量表之因素分析摘要表

因素	命名	預試題項	題目	因素負荷量
因素一	身體部位滿意	1	我認為我的小腹太大。	.644
		2	我認為我的腰圍太大。	.770
		3	我認為我的臀部太大。	.855
		4	我認為我的臀圍太大。	.879
		7	我認為我的大腿太粗。	.799
		8	我認為我的體重太重。	.808
因素二	身體線條滿意	11	我認為我的小腿太粗。	.687
		5	我喜歡我臀部的線條。	.821
		6	我對自己的身材感到滿意。	.850
		10	我認為我的大腿不粗不細，恰到好處。	.733

### (三) 信度分析

針對「媒體影響量表」、「同儕影響量表」、「雙親影響量表」、「理想體型內化量表」、「體型不滿意量表」等五量表的預試資料評估內部一致性信度考驗。各量表Cronbach's  $\alpha$ 值介於.856至.897，顯示量表有良好信度；各量表之分量表的信度分析結果說明如下（表3-3-13）：

1. 媒體影響量表：信度分析結果顯示，三分量表之Cronbach's  $\alpha$ 值介於.757~.881間，顯示各分量表之內部一致性尚佳。
2. 同儕影響量表：信度分析結果顯示，「同儕本身體型關注」之Cronbach's  $\alpha$ 值較低，僅有.574；其餘二分量表之Cronbach's  $\alpha$ 值為.796與.862，顯示內部一致性尚佳。

表 3-3-13 各量表、分量表之信度分析摘要表

量表名稱	預試問卷 (n=107) Cronbach's $\alpha$	正式問卷 (n=419) Cronbach's $\alpha$
<b>媒體影響</b>	.894	.883
對談論瘦身減重媒體的興趣	.881	.838
媒體減重壓力	.864	.810
對談論穿著或身材媒體的興趣	.757	.622
<b>同儕影響</b>	.862	.832
同儕評價在意度	.862	.839
同儕減重壓力	.796	.720
同儕本身體型關注	.574	.608
<b>雙親影響</b>	.882	.863
<b>母親影響</b>	.770	.806
對女兒體型的關注	.760	.741
母親減重壓力	.527	.592
<b>父親影響</b>	.824	.822
父親減重壓力	.807	.797
父親本身體型關注	.708	.724
對女兒體型的關注	.709	.678
<b>理想體型內化</b>	.856	.852
內化	.864	.872
覺察	.803	.770
<b>身體不滿意</b>	.897	.894
身體部位滿意	.772	.668
身體線條滿意	.909	.907

3. 雙親影響量表：信度分析結果顯示，「母親減重壓力」分量表之 Cronbach's  $\alpha$  值為.527，內部一致性較低，而其餘四分量表之 Cronbach's  $\alpha$  值介於.708~.807之間。
4. 理想體型內化量表：兩個分量表之 Cronbach's  $\alpha$  值為.864和.803，顯示各分量表之內部一致性尚佳。
5. 身體不滿意量表：兩個分量表之 Cronbach's  $\alpha$  值為.772和.909，顯示

各分量表之內部一致性尚佳。

#### (五) 正式問卷之內容及說明

經過預試施測、效度考驗、信度考驗等程序後，完成本研究之正式問卷，全量表共71題，分為6個次量表。各量表內容說明、題目配置與計分方式說明如下表3-3-14。

### 第四節 研究步驟

本研究進行過程如下

#### 一.行政聯繫

研究者先行向該所高中的教務處及健康與護理老師取得口頭同意後，抽出樣本班級後，與抽樣班級的健康與護理老師及教官說明研究計畫及目的，徵得其同意後，於健康與護理課或軍訓課程時進行施測。

#### 二.正式施測

於九十八年二月十三至二月二十日之間進行施測。施測採班級團體填寫方式。為讓學生據實回答對自己身體不滿意狀況，在注意事項說明時，先向全班說明研究目的、研究價值，及問卷填答時應注意的事項，並強調問卷之結果純粹作為學術研究用，絕對不會作為其他用途，請受試者安心據實作答。填答時間約25-30分鐘，問卷填答完後，由施測者當場一一收回問卷。

表3-3-14 測量工具各次量表之含意及計分方式

題數	次量表名稱	內容說明	計分方式	分數的含意
8	媒體暴露	評估受試者上週收看电视節目與雜誌，及上網的時間。	以受試者填入的時間（以時數計算）直接轉換成得分。	分數越高，表示受試者上週閱聽媒體的時間越多。
14	媒體影響	評估受試者對談論瘦身減重媒體的興趣、對談論穿著或身材媒體的興趣，及媒體造成的減重壓力。	從「非常不滿意」至「非常滿意」共五個等距，分別得1~5分。	分數越高，表示受試者受到媒體影響的程度越高。
12	同儕影響	評估受試者自覺在乎同儕對自己身材外表的評價之程度、同儕對研究對象造成的減重壓力、受試者知覺同儕本身的體型關注程度。	從「非常不滿意」至「非常滿意」共五個等距，分別得1~5分。	分數越高，表示受試者受到同儕影響的程度越高。
17	雙親影響	評估雙親對受試者造成的減重壓力、雙親本身的體型關注與評價、以及雙親對女兒體型的關注。	從「非常不滿意」至「非常滿意」共五個等距，分別得1~5分。	分數越高，表示受試者受到雙親影響的程度越高。
10	理想體型內化	評估受試者對社會崇尚纖瘦理想體型的覺察與內化程度。	從「非常不滿意」至「非常滿意」共五個等距，分別得1~5分。	分數越高，表示受試者纖瘦理想體型內化的程度越高。
10	身體不滿意	評估受試者對自己身體部位與身體線條的不滿意程度。	包括「總是」、「常常」、「經常」、「有時」、「很少」和「從不」，正向題分別給6-1分；反向題則分別給1-6分。	分數越高，表示受試者對自己的身體越不滿意。

## 第五節 資料處理與分析

將已編碼、譯碼之問卷輸入電腦，使用SPSS 12.0 for Windows 套裝統計軟體，及Preacher and Hayes (2004) 在w.w.w.所提供的spss輔助計算工具進行統計分析。本研究之資料處理方法如下：

### 一.描述性統計

以平均值、標準差、最大值、最小值進行「社會文化影響」、「纖瘦理想體型內化」、「身體不滿意」分佈情形之描述。另以人數、百分率進行「身體質量指數」、「年級」兩背景變項分佈情形的描述。

### 二.推論性統計資料

檢驗中介效果最常使用的方法是Baron and Kenny(1986)提出的驗證程序。依據他們的主張，構成中介效果的要件有三：第一、自變項能夠顯著預測中介變項（路徑a）；第二、自變項能夠顯著預測依變項（路徑c）；第三、控制自變項後，中介變項能夠顯著預測依變項（路徑b）（圖3-2）。以上三要件皆符合，中介效果才能成立。

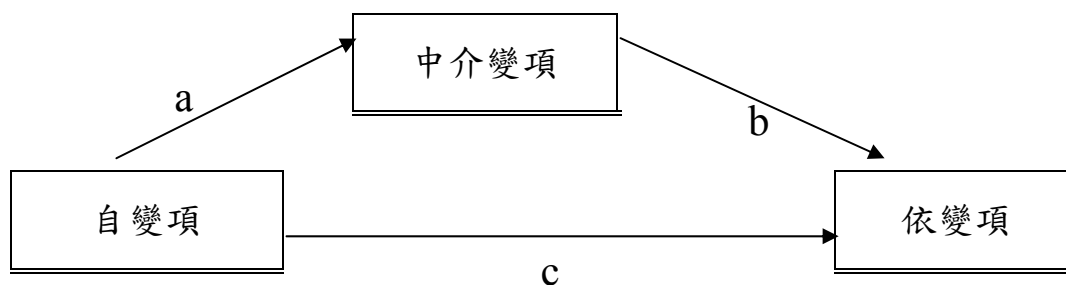


圖 3-2 中介效果路徑圖

中介效果又分為完全中介效果與部分中介效果。當控制中介變項時，自變項對依變項的影響如降至零，則為完全中介效果（complete mediation）；如自變項對依變項的影響效果只是略為下降，則為部分中介效果（partial mediation）。

學者認為Baron and Kenny (1986) 的中介效果驗證程序不夠嚴謹，因為此程序忽略了中介效果(indirect effect)的直接檢驗(MacKinnon et al, 2002 ; Stone & Sobel, 1990 ; Preacher & Hayes, 2004)。因此，Preacher and Hayes (2004) 和MacKinnon (2002) 等學者的建議，利用數學公式化的「Sobel test」來進行中介效果的直接檢驗，將使中介效果驗證更完整而周延。Sobel Test數學公式包括Aroian (1944)、Goodman (1960)、Sobel (1982) 三種，其中Aroian檢驗公式是近年較被學者推薦的計算公式 (Baron & Kenny, 1986 ; Preacher & Hayes, 2004)。Sobel 檢定主要針對z值加以考驗，若z值大於1.96時，則顯示中介效果具有顯著性，z值顯著不等於0。

公式一：Aroian (1944) Sobel檢定公式

$$z\text{-value} = \frac{ab}{\sqrt{b^2 s_a^2 + a^2 s_b^2 + s_a^2 s_b^2}}$$

(a是路徑a未標準化的迴歸係數， $s_a$ 是a的標準誤；b是路徑b未標準化



的迴歸係數， $s_b$ 是 $b$ 的標準誤。）

因此，本研究有關中介效果之檢驗，除了以線性迴歸檢驗Baron and Kenny (1986) 建議的驗證程序外，也進一步採用Aroian (1944) 檢驗公式（如公式一）進行Sobel檢定，以更確認社會文化影響會透過纖瘦理想體型內化程度來影響研究對象的身體不滿意。



## 第四章 結果與討論

本節分成六節來說明。第一節為研究對象背景因素的分佈情形；第二節為研究對象社會文化影響的分佈情形；第三節為研究對象纖瘦理想體型內化的分佈情形；第四節為研究對象身體不滿意的分佈情形；第五節為社會文化影響、纖瘦理想體型內化與身體不滿意的關係；第六節為討論。

### 第一節 研究對象個人背景因素的分佈情形

研究對象背景因素包括年級、身體質量指數（BMI），其分佈情形如表4-1-1。

#### 一、年級的分佈

研究對象中，十年級共有134人(32.0%)，十一年級共有146人(34.8%)，十二年級共有139人(33.2%)。

#### 二、身高、體重、身體質量指數（BMI）的分佈

研究對象之身高平均為160.1公分，體重平均為53.3公斤。依據行政院衛生署（2006）所公佈的「兒童與青少年肥胖定義」標準進行研判，身體質量指數（BMI）過重者有79人（18.9%），BMI正常者264人（63.0%），BMI過輕者76人（18.1%）。

表4-1-1 研究對象身高、體重、身體質量指數（BMI）的分佈情形

變項	人數	百分比	平均數	標準差	最大值	最小值
年級						
十年級	134人	32.0				
十一年級	146人	34.8				
十二年級	139人	33.2				
身高			160.1	5.13	175.4	148
體重			53.3	9.46	120	33
BMI						
過重	79人	18.9				
正常	264人	63.0				
過輕	76人	18.1				

## 第二節 研究對象社會文化影響的分佈情形

本節主要瞭解研究對象在媒體暴露、媒體影響、同儕影響、雙親影響等社會文化影響的現況。

### 一.媒體暴露的時間與類型

媒體暴露包括上週接觸媒體的時間與類型，包括上週觀看電視節目與雜誌的時間與類型，及上網的時間與上網從事的活動類型，如表4-2-1、表4-2-2、表4-2-3、表4-2-4所示。

青少年上週觀看電視節目的時間，「平日」收看電視的時間平均值為7.97小時；「假日」收看電視的時間平均值為6.03小時，青少年最常觀看的電視節目類型以綜藝節目類最多（76.8%），其他依序為連續劇

(76.1%)、新聞報導(69.2%)、音樂節目(66.6%)、卡通影片(65.2%)、影片與影集(61.3%)。與王麗瓊(2001)的研究中，國中生最常收看的電視類型前五名分別為新聞、卡通、連續劇、影集、歌唱綜藝節目的結果相似。與羅惠丹(2004)的研究中，技術學院女生最常收看的電視類型前四名分別連續劇、新聞報導、影片和影集、歌唱綜藝節目也相似。

青少年上週上網的時間，「平日」上網的時間平均值為5.32小時；「假日」上網的時間平均值為5.55小時。青少年上網從事的活動則以瀏覽網頁(85.0%)最多，其他依序為：交友聊天(70.2%)、搜尋資料(65.4%)、管理部落格(60.9%)，如表4-2-3所示。

有六成七的青少年上週曾閱讀雜誌，青少年上週觀看雜誌的時間平均值為1.62小時。青少年最常觀看的雜誌類型則以流行時尚類最多(32.2%)，其次為影視娛樂類(27.2%)、漫畫類(21.7%)、文學類(20.8%)，如表4-2-4所示。與唐妍蕙(2004)的研究中，有四成的高中女生有閱讀雜誌的習慣，其中高中女生最常閱讀的雜誌類型則以流行時尚類最多，其次是影視娛樂類與知識類的結果相似。

表4-2-1 研究對象上週媒體接觸的時間摘要表

節目類型	平均值	標準差	最大值	最小值
平日觀看電視的時間(小時)	7.97	6.03	45	0
假日觀看電視的時間(小時)	6.03	4.87	30	0
平日上網的時間(小時)	5.32	6.87	50	0
假日上網的時間(小時)	5.55	4.70	30.17	0
觀看雜誌的時間(小時)	1.62	3.13	30	0

表4-2-2 研究對象上週收看電視節目類型統計摘要表

電視節目類型	看	不看	合計
	人數(百分比)	人數(百分比)	人數(百分比)
A.連續劇	319 (76.1)	100 (23.9)	419 (100)
B.單元劇	63 (15.0)	356 (85.0)	419 (100)
C.綜藝節目	322 (76.8)	97 (23.2)	419 (100)
D.音樂節目	279 (66.6)	140 (33.4)	419 (100)
E.流行時尚節目	119 (28.4)	300 (71.6)	419 (100)
F.影片跟影集	257 (61.3)	162 (38.7)	419 (100)
G.時事評論	76 (18.1)	343 (81.9)	419 (100)
H.新聞報導	290 (69.2)	129 (30.8)	419 (100)
I.卡通影片	273 (65.2)	146 (34.8)	419 (100)
J.旅遊節目	102 (24.3)	317 (75.7)	419 (100)
K.減重塑身節目	17 ( 4.1)	402 (95.9)	419 (100)
L.其他	38 ( 9.1)	381 (90.9)	419 (100)

表4-2-3 研究對象上週上網從事活動類型統計摘要表

上網從事活動類型	看	不看	合計
	人數 (百分比)	人數 (百分比)	人數 (百分比)
A.交友聊天 (含即時通)	294 (70.2)	125 (29.8)	419 (100)
B.收email	162 (38.7)	257 (61.3)	419 (100)
C.下載檔案	231 (55.1)	188 (44.9)	419 (100)
D.搜尋資料	274 (65.4)	145 (34.6)	419 (100)
E.瀏覽網頁	356 (85.0)	63 (15.0)	419 (100)
F.線上看影片或MV	249 (59.4)	170 (40.6)	419 (100)
G.玩遊戲	158 (37.7)	261 (62.3)	419 (100)
H.網路購物	97 (23.2)	322 (76.8)	419 (100)
I.管理部落格	255 (60.9)	164 (39.1)	419 (100)
J.其他	31 ( 7.4)	388 (92.6)	419 (100)

表4-2-4 研究對象上週閱讀雜誌類型統計摘要表

雜誌類型	看	不看	合計
	人數 (百分比)	人數 (百分比)	人數 (百分比)
A.流行時尚	135 (32.2)	284 (67.8)	419 (100)
B.影視娛樂	114 (27.2)	305 (72.8)	419 (100)
C.漫畫	91 (21.7)	328 (78.3)	419 (100)
D.電玩	14 ( 3.3)	405 (96.7)	419 (100)
E.文學	87 (20.8)	332 (79.2)	419 (100)
F.運動	21 ( 5.0)	398 (95.0)	419 (100)
G.知識	49 (11.7)	370 (88.3)	419 (100)
H.健康	15 ( 3.6)	404 (96.4)	419 (100)
I.旅遊	38 ( 9.1)	381 (90.9)	419 (100)
J.其他	21 ( 5.0)	398 (95.0)	419 (100)

## 二. 媒體影響

媒體影響總量表為Likert五分量表，共14題，研究結果如表4-2-5所示，得分之平均值為3.03，接近中間值3，顯示研究對象所受的媒體影響為中等程度。媒體影響量表又包括「對談論瘦身減重媒體的興趣」、「對談論穿著或身材媒體的興趣」和「媒體的減重壓力」等三部分。「對談論瘦身減重媒體的興趣」次量表評估研究對象對媒體減重訊息的興趣程度，分數越高，表示研究對象對媒體的減重訊息越有興趣。研究對象在此部分平均得分為2.79，低於中間值3，表示研究對象對媒體減重訊息的興趣偏低。「媒體減重壓力」次量表評估媒體形塑之纖瘦理想體型對研究對象所造成的減重壓力，分數越高，表示媒體形塑之纖瘦理想體型對研究對象所造成的減重壓力越大。研究對象在此部分平均得分為3.07，接近中間值3，表示媒體形塑之纖瘦理想體型對研究對象造成的減重壓力屬中等程度。「對談論穿著或身材媒體的興趣」次量表評估其自覺對媒體中談論穿著或身材訊息的興趣程度，分數越高，表示研究對象對媒體中談論穿著或身材的訊息越有興趣。研究對象在此部分平均得分為3.47，高於中間值3，表示研究對象對媒體中的穿著或身材訊息有中上程度的興趣。

三個次量表中，「對談論穿著或身材媒體的興趣」之得分最高，



其次為「媒體的減重壓力」，得分最低者為「對談論瘦身減重媒體的興趣」。由此可知，媒體影響中研究對象自覺「對談論穿著或身材媒體的興趣」的影響力最大，其次是「媒體減重壓力」，而「對談論瘦身減重媒體的興趣」的影響力最輕微。以下針對各部分的狀況進一步加以探討：

#### (一) 對談論瘦身減重媒體的興趣

「對談論瘦身減重媒體的興趣」次量表中各題的得分介於2.13~3.15之間，其中得分最高的題目為「綜藝節目或雜誌的主題如果是明星分享減重或節食的經驗，我就會有興趣觀看」，與「綜藝節目或雜誌的主題如果是談論塑身減重，我就會有興趣觀看。」（平均分數皆為3.15），顯示研究對象對電視或雜誌中減重或節食訊息有中上程度的興趣。得分最低的題目為「我瀏覽的網頁裡，會強調用節食來減重。」（平均分數2.13），顯示研究對象瀏覽的網頁中並不會強調用節食來減重。進一步比較研究對象對不同媒體傳播管道中減重訊息的興趣程度是否有差異。結果發現有關電視或雜誌減重訊息的題目共有3題，得分皆高於中間值3；有關網路減重訊息的題目共有3題，得分皆低於中間值3。結果顯示研究對象對電視或雜誌中減重訊息較有興趣，而對網路上的減重或節食訊息則較不感到興趣。

## (二) 媒體減重壓力

「媒體減重壓力」次量表中各題的得分介於2.46~3.41之間，其中得分最高的題目為「媒體中明星或模特兒的纖瘦身材，會讓我覺得必須改變自己的身材。」(平均分數為3.41)；其次為「電視上身材較胖女性受嘲笑的样子，會讓我怕自己也會變成那樣，而想苗條一點。」(平均分數為3.22)。由得分較高的題目可看出，媒體一方面藉由明星或模特兒的纖瘦理想體型，使研究對象覺得必須改變自己的身材；另一方面，則藉由身材較胖女性受嘲笑的負面印象，使研究對象害怕因身材較胖受嘲笑，而崇尚纖瘦的體型。得分最低的題目為「媒體中明星或模特兒的纖瘦身材，會讓我覺得有減重的壓力。」(平均分數為2.46)，代表研究對象不認為明星或模特兒的纖瘦身材，會讓她們有減重的壓力。造成此結果的原因，可能如同張錦華(1998)在瘦身廣告對高中生之影響的研究指出，社會壓力對身體意象的影響確實存在，不過這類的問題是較敏感性的，因此以問卷的方式施測，受試者較難表達出真實的感受。建議可改採用質性研究的方式，實際深入訪談了解受試者的真實感受。

## (三) 對談論穿著或身材媒體的興趣

「對談論穿著或身材媒體的興趣」次量表中各題的得分介於

3.24~3.59之間。其中得分最高的題目為「綜藝節目或雜誌的主題如果是談論穿著打扮，我就會有興趣觀看」與「媒體中明星或模特兒的纖瘦身材，會讓我覺得必須去運動」（平均分數皆為3.59）。顯示研究對象對談論穿著或身材的電視或雜誌皆有中上程度的興趣。得分最低的題目為「網頁內容如果是談論穿著打扮，我就會有興趣觀看」（平均分數為3.24），顯示研究對象對談論穿著打扮的網頁亦有中上程度的興趣。由以上結果可知，研究對象對電視（或雜誌）上穿著或身材訊息的興趣高於對網路上穿著訊息的興趣。

表4-2-5 研究對象之媒體影響量表得分分析表

量表題目	平均 值	標準 差	最大 值	最小 值
<u>對談論瘦身減重媒體的興趣</u>	2.79	.91	5.00	1.00
綜藝節目或雜誌的主題如果是明星分享減重或節食的經驗，我就會有興趣觀看。	3.15	1.25	5.00	1.00
網頁內容如果是明星分享減重或節食的經驗，我就會有興趣觀看。	2.83	1.27	5.00	1.00
綜藝節目或雜誌的主題如果是談論塑身減重，我就會有興趣觀看。	3.15	1.27	5.00	1.00
網頁內容如果是塑身減重的資訊或廣告，我就會有興趣觀看。	2.36	1.23	5.00	1.00
我瀏覽的網頁裡，會強調用節食來減重。	2.13	1.00	5.00	1.00
電視或雜誌的瘦身廣告，會使我想讓自己也苗條一點。	3.10	1.33	5.00	1.00
<u>媒體減重壓力</u>	3.07	.95	5.00	1.00
媒體中明星或模特兒的纖瘦身材，會讓我覺得必須擁有纖瘦的身材。	3.13	1.23	5.00	1.00
媒體中明星或模特兒的纖瘦身材，會讓我覺得必須改變自己的身材。	3.41	1.21	5.00	1.00
媒體中明星或模特兒的纖瘦身材，會讓我覺得必須少吃一點。	3.13	1.32	5.00	1.00
媒體中明星或模特兒的纖瘦身材，會讓我覺得有減重的壓力。	2.46	1.26	5.00	1.00
電視上身材較胖女性受嘲笑的样子，會讓我怕自己也會變成那樣，而想苗條一點。	3.22	1.32	5.00	1.00
<u>對談論穿著或身材媒體的興趣</u>	3.47	.88	5.00	1.33
綜藝節目或雜誌的主題如果是談論穿著打扮，我就會有興趣觀看。	3.59	1.12	5.00	1.00
網頁內容如果是談論穿著打扮，我就會有興趣觀看。	3.24	1.22	5.00	1.00
媒體中明星或模特兒的纖瘦身材，會讓我覺得必須去運動。	3.59	1.16	5.00	1.00
總計	3.03	.77	5.00	1.17

### 三.同儕影響

同儕影響量表為Likert五分量表，共12題，結果如表4-2-6所示，得分之平均值為3.37，高於中間值3，顯示研究對象所受的同儕影響呈中上的程度。同儕影響總量表又包括「同儕評價在意度」、「同儕減重壓力」、「同儕本身體型關注」等三部分。「同儕評價在意度」次量表評估其自覺在乎同儕對自己身材外表的評價之程度，分數越高，表示研究對象越在乎同儕對自己身材外表的評價。研究對象在此部分平均得分為3.52，高於中間值3，表示研究對象對同性與異性同儕的身材外表評價皆相當在意。「同儕減重壓力」次量表評估同儕對研究對象所造成的減重壓力，分數越高，表示同儕對研究對象所造成的減重壓力越大。研究對象在此部分平均得分為3.04，接近中間值3，表示同儕對研究對象造成的減重壓力屬中等程度。「同儕本身體型關注」次量表評估研究對象知覺同儕本身的體型關注程度，分數越高，表示研究對象知覺同儕關注本身體型的程度越高。研究對象在此部分平均得分為3.70，高於中間值3，顯示研究對象的同儕在言談或態度中皆顯露偏高的體型關注。

三個次量表中，「同儕本身體型關注」得分最高，其次為「同儕評價在意度」，得分最低者為「同儕減重壓力」。由此可知，同儕影

響中，研究對象自覺同儕本身體型關注的影響力是最大的，其次是同儕評價在意度，而同儕減重壓力的影響力是最輕微的。以下針對各部分的狀況進一步加以探討：

#### （一）同儕評價在意度

「同儕評價在意度」次量表中各題的得分介於3.05~3.88之間。其中得分最高的題目為「我會在意異性朋友或同學對我身材的評價」（平均分數為3.88），顯示研究對象相當在意異性朋友或同學對自己身材的評價。得分最低的題目為「我會在意被同性朋友或同學用「瘦即是美」的標準來評價我的身材。」（平均分數為3.05），顯示研究對象對同性朋友或同儕用纖瘦體型標準來評價自己的身材，僅有中度在意。進一步比較研究對象對異性同儕評價在意度與同性同儕評價在意度是否有差異。異性同儕評價在意度題目共有2題，平均分數分別為3.88與3.36；同性同儕評價在意度共有2題，平均分數分別為3.80與3.05。異性同儕評價在意度題目的平均分數高於同性同儕評價在意度題目的平均分數，顯示研究對象較在乎異性同儕的評價。

#### （二）同儕減重壓力

「同儕減重壓力」次量表中各題的得分介於2.72~3.66之間。其中得分最高的題目為「如果同學或朋友以我的身材或體重來開玩笑，我

會覺得很難過」(平均分數為3.66)，顯示同儕的身材或體型玩笑會對研究對象產生很大的減重壓力。得分最低的題目為「我會因為朋友或同學正在減重，也一起減重。」與「如果我變瘦了，我認為同性朋友或同學就會更注意我。」(平均分數皆為2.72)，顯示同儕的減重行為不會造成研究對象的減重壓力，及研究對象不認為自己變瘦後可獲得同性同儕更多的注意。

### (三) 同儕本身體型關注

「同儕本身體型關注」次量表中各題的得分介於3.32~3.92之間。其中得分最高的題目為「我的朋友或同學會和我談論體重、身材或外表的問題。」(平均分數為3.92)，得分最低的題目為「我的朋友或同學會和我談論瘦身或減重的方式。」(平均分數為3.32)。研究結果顯示，無論是「體重、身材或外表話題」或「瘦身或減重話題」都是同儕與研究對象常談論的話題，其中「體重、身材或外表的話題」更是同儕與研究對象比較會去談的話題。

## 三. 雙親影響

研究雙親影響量表為Likert五分量表，共17題，結果如表4-2-7所示，得分之平均值為2.40，低於中間值3，顯示研究對象所受的雙親影響呈現中下的程度。雙親影響量表又包括「母親影響」與「父親影響」

兩個次量表。「母親影響」次量表之得分（平均分數為2.74）高於「父親影響」次量表（平均分數為2.16），顯示母親影響的影響力大於父親影響。

表4-2-6 研究對象之同儕影響量表得分分析表

量表題目	平均 值	標準 差	最大 值	最小 值
<u>同儕評價在意度</u>	3.52	.94	5.00	1.00
我會在意被 <u>同性</u> 朋友或同學用「瘦即是美」的標準來評價我的身材。	3.05	1.23	5.00	1.00
我會在意被 <u>異性</u> 朋友或同學用「瘦即是美」的標準來評價我的身材。	3.36	1.27	5.00	1.00
我會在意 <u>同性</u> 朋友或同學對我身材的評價。	3.80	1.00	5.00	1.00
我會在意 <u>異性</u> 朋友或同學對我身材的評價。	3.88	1.05	5.00	1.00
<u>同儕減重壓力</u>	3.04	.86	5.00	1.00
我會因為朋友或同學正在減重，也一起減重。	2.72	1.30	5.00	1.00
我會因為周遭朋友或同學比我瘦而覺得必須減重。	3.09	1.26	5.00	1.00
如果我變瘦了，我認為 <u>同性</u> 朋友或同學就會更注意我。	2.72	1.20	5.00	1.00
如果我變瘦了，我認為 <u>異性</u> 朋友或同學就會更注意我。	3.03	1.28	5.00	1.00
如果同學或朋友以我的身材或體重來開玩笑，我會覺得很難過	3.66	1.20	5.00	1.00
<u>同儕本身體型關注</u>	3.70	.83	5.00	1.33
我的朋友或同學會和我談論體重、身材或外表的問題。	3.92	1.00	5.00	1.00
我的朋友或同學會和我談論瘦身或減重的方式。	3.32	1.22	5.00	1.00
大多數我的朋友或同學很重視自己的身材。	3.86	1.09	5.00	1.00
總計	3.37	.70	5.00	1.17



## （一）母親影響

「母親影響」共7題，研究結果如表4-2-7所示。母親影響量表又包括「對女兒體型的關注」與「母親減重壓力」二個次量表。「對女兒體型的關注」次量表評估研究對象知覺母親對自己體型的關注程度，分數越高，表示研究對象知覺母親關注自己體型的程度越高。研究對象在此部分平均得分為3.0，等於平均值3，表示研究對象知覺母親對自己的體型有中度關注。「母親減重壓力」次量表評估母親對研究對象所造成的減重壓力，分數越高，表示母親對研究對象所造成的減重壓力越大。研究對象在此部分平均得分為2.4，低於平均值3，顯示母親對研究對象造成的減重壓力屬中下程度。

二個次量表中「對女兒體型的關注」之得分高於「母親減重壓力」，顯示研究對象自覺母親「對女兒體型的關注」的影響力，大於「母親減重壓力」的影響力。以下針對各部分的狀況進一步加以探討：

### 1. 對女兒體型的關注

「對女兒體型的關注」次量表中各題的得分介於2.59~3.63之間。其中得分最高的題目為「母親會和我談論身材、體重的話題」（平均分數為3.63），表示母親與研究對象常談論身材、體重的話題。得分最低的題目為「母親很重視我的身材」（平均分數為2.59），顯示研究對

象的母親並不重視女兒的身材。

## 2. 母親減重壓力

「母親減重壓力」次量表中各題的得分介於2.01~2.62之間，皆低於中間值3。其中得分最高的題目為「母親期待我的身材能再瘦一點」（平均分數為2.62），顯示母親並不期待研究對象的身材能再瘦一點。得分最低的題目為「母親會批評我的身材（或體重）」（平均分數為2.01），顯示母親並不會批評研究對象的身材（或體重）。以上結果顯示母親並不會在態度或言語上給予研究對象減重的壓力。

### （二）父親影響

「父親影響」次量表，共 10 題，結果如表 4-2-7 所示。得分之平均值為 2.16，低於中間值 3，表示研究對象所受的父親影響呈現中下的程度。「父親影響」次量表又包括「對女兒體型的關注」、「父親本身體型關注」與「父親減重壓力」等三部分。在「對女兒體型的關注」方面，評估研究對象知覺父親對自己體型的關注程度，分數越高，表示研究對象知覺父親關注自己體型的程度越高。研究對象在此部分平均得分為 2.12，低於中間值 3，表示研究對象知覺父親對自己體型的關注度低。在「父親減重壓力」方面，評估父親對研究對象所造成的減重壓力，分數越高，表示父親對研究對象所造成的減重壓力越大。研

研究對象在此部分平均得分為 2.07，低於中間值 3，表示父親對研究對象造成的減重壓力屬中下程度。在「父親本身體型關注」方面，評估研究對象知覺父親本身的體型關注程度，分數越高，表示研究對象知覺父親關注本身體型的程度越高。研究對象在此部分平均得分為 2.31，低於中間值 3，表示研究對象知覺父親本身的體型關注度低。

三個次量表中，「父親本身體型關注」之得分最高，其次是「對女兒體型的關注」，得分最低者為「父親減重壓力」。顯示父親影響中，研究對象自覺「父親本身體型關注」的影響力最大，其次是「對女兒體型的關注」，「父親減重壓力」的影響力是最輕微的。以下針對各部分的狀況進一步加以探討：

#### 1. 對女兒體型的關注

「對女兒體型的關注」次量表中各題的得分介於 1.83~2.39 之間，皆低於中間值 3。其中得分最高的題目為「父親會和我討論身材、體重的話題」（平均分數為 2.39），顯示父親與研究對象不常談論身材或體重的話題。得分最低的題目為「父親會拿我和同學、朋友的身材做比較」，平均分數為 1.83，低於 2（2 代表「不同意」），顯示父親不會拿研究對象與同學（或朋友）的身材做比較。

表4-2-7 研究對象之雙親影響量表得分分析表

量表題目	平均 值	標準 差	最大 值	最小 值
<b>母親影響</b>	2.75	.89	5.00	1.00
<u>對女兒體型的關注</u>	3.00	.96	5.00	1.00
母親會和我討論身材、體重的話題。	3.63	1.14	5.00	1.00
母親會和我討論瘦身或減重的方式。	2.88	1.34	5.00	1.00
母親會鼓勵我少吃一點或多運動來減輕體重	2.93	1.44	5.00	1.00
母親很重視我的身材	2.59	1.16	5.00	1.00
<u>母親減重壓力</u>	2.40	1.01	5.00	1.00
母親會嘗試用節食或運動的方式來達到減重的目的	2.56	1.42	5.00	1.00
母親期待我的身材能再瘦一點。	2.62	1.40	5.00	1.00
母親會批評或取笑我的身材（或體重）。	2.01	1.24	5.00	1.00
<b>父親影響</b>	2.16	.76	4.70	1.00
<u>父親減重壓力</u>	2.07	.99	5.00	1.00
父親會和我討論瘦身或減重的方式。	1.88	1.06	5.00	1.00
父親會鼓勵我少吃一點或多運動來減輕體重。	2.35	1.40	5.00	1.00
父親期待我的身材能再瘦一點。	2.27	1.37	5.00	1.00
父親會批評或取笑我的身材（或體重）	1.79	1.15	5.00	1.00
<u>父親本身體型關注</u>	2.31	1.02	5.00	1.00
父親很重視他自己的身材或體重。	2.46	1.24	5.00	1.00
父親會嫌自己太胖。	2.29	1.27	5.00	1.00
父親會嘗試用節食或運動的方式來達到減重的目的	2.18	1.31	5.00	1.00
<u>對女兒體型的關注</u>	2.12	.90	5.00	1.00
父親會和我討論身材、體重的話題。	2.39	1.25	5.00	1.00
父親會拿我和同學、朋友的身材作比較。	1.83	1.04	5.00	1.00
父親很重視我的身材。	2.14	1.15	5.00	1.00
<b>雙親影響總計</b>	2.40	.71	4.82	1.00

## 2. 父親減重壓力

「父親減重壓力」次量表中各題的得分介於1.79~2.35之間，皆低於中間值3。其中得分最高的題目為「父親會鼓勵我少吃一點或多運動來減輕體重」（平均分數為2.35），顯示父親不會鼓勵研究對象少吃或多運動來減重。得分最低的題目為「父親會批評我的身材（或體重）」，平均分數為1.80，低於2（2代表「不同意」），顯示父親並不會批評研究對象的身材（或體重）。

## 3. 父親本身體型關注

「父親本身體型關注」次量表中各題的得分介於2.18~2.46之間，皆低於中間值3。其中得分最高的題目為「父親很重視他自己的身材或體重」（平均分數為2.46），顯示父親並不重視他自己的身材或體重。得分最低的題目為「父親會嘗試用節食或運動的方式來達到減重的目的」（平均分數為2.18），顯示父親本身並沒有節食或運動的減重行為。

由上可知，社會文化影響中，得分最高者為同儕影響，其次為媒體影響，得分最低者為雙親影響；而雙親影響中，母親影響之得分又高於父親影響之得分。顯示所受的社會文化影響中，研究對象自覺同儕影響的影響力最大，其次是媒體影響，雙親影響的影響力是最輕微

的，且母親影響的影響力大於父親影響。

### 第三節 研究對象纖瘦理想體型的內化的分佈情形

本節主要分析研究對象對社會崇尚之理想體型的覺察與內化程度。理想體型內化量表為Likert五分量表，共10題，結果如表4-3-1所示。得分之平均值為3.32，高於中間值3，顯示研究對象對社會崇尚的理想體型的內化程度在中等以上。理想體型內化量表又包括「覺察」與「內化」二個部分。在「覺察」方面，評估研究對象對社會崇尚纖瘦理想體型的覺察程度，分數越高，表示研究對象對社會崇尚的纖瘦理想體型的覺察程度越高。研究對象在此部分平均得分為3.54，高於中間值3，顯示研究對象對社會崇尚的纖瘦理想體型的察覺程度在中等以上。在「內化」方面，評估研究對象對社會崇尚的纖瘦理想體型的內化程度，分數越高，表示研究對象內化社會崇尚的纖瘦理想體型的程度越高。研究對象在此部分平均得分為3.18，高於中間值3，研究對象內化社會崇尚的纖瘦理想體型的程度在中等以上。

二個次量表中，「覺察」次量表之得分高於「內化」次量表。顯示研究對象對纖瘦理想體型的「覺察」程度高於「內化」程度。以下針對各部分的狀況進一步加以探討：

## 一.覺察

「覺察」次量表中各題的得分介於3.44~3.74之間。其中得分最高的題目為「在我們的社會中，女性看起來有吸引力是很重要的。」（平均分數為3.74），顯示研究對象普遍認為身材外表的吸引力對女性而言是很重要的。得分最低的題目為「在我們的社會，肥胖的人會被認為缺乏吸引力的。」（平均分數3.44），顯示研究對象普遍認為肥胖的女性會被認為缺乏吸引力的。

## 二.內化

「內化」次量表中各題的得分介於2.71~3.63之間。其中得分最高的題目為「纖瘦女性的照片會使我希望自己是苗條的」（平均分數為3.63），顯示研究對象容易受到纖瘦體型的影像所影響，並且將纖瘦體型內化成自己的理想體型標準。得分次高的題目為「我希望自己的身材看起來像電視或雜誌中的明星和模特兒一樣」（平均分數為3.54），顯示研究對象會將電視或雜誌中明星和模特兒的身材內化成自己的理想體型標準。得分最低的題目為「我希望我看起來像泳裝模特兒」（平均分數2.71），顯示研究對象並不希望自己看起來像泳裝模特兒。

由以上可知，研究對象對社會崇尚的纖瘦理想體型的內化與覺察程度皆在中等以上，也就是研究對象普遍受纖瘦理想體型所影響，而

表4-3-1 研究對象之理想體型內化量表得分分析表

量表題目	平均 值	標準 差	最大 值	最小 值
<u>覺察</u>	3.54	.89	5.00	1.00
在我們的社會，肥胖的人會被認為缺乏吸引力的。	3.44	1.25	5.00	1.00
如果你希望在我們的社會中成功，身材外表的吸引力是很重要的。	3.46	1.19	5.00	1.00
如果人們希望在我們的社會中成功，努力維持身材是很重要的。	3.49	1.12	5.00	1.00
在我們的社會中，女性看起來有吸引力是很重要的。	3.74	1.05	5.00	1.00
<u>內化</u>	3.18	.93	5.00	1.00
我希望自己的身材看起來像電視或雜誌中的明星和模特兒一樣	3.53	1.16	5.00	1.00
我會傾向將自己的身材與雜誌或電視上的人作比較。	2.81	1.16	5.00	1.00
我會將電視和雜誌裡女性所呈現的外表類型，視為自己的目標	3.07	1.27	5.00	1.00
纖瘦女性的照片會使我希望自己是苗條的。	3.63	1.09	5.00	1.00
我希望我看起來像個泳裝模特兒。	2.71	1.21	5.00	1.00
呈現出纖瘦女性的音樂錄影帶（MV），會使我希望自己是苗條的	3.33	1.22	5.00	1.00
總計	3.32	.77	5.00	1.00

且覺察的程度高於內化的程度。洪嘉謙（2001）的研究結果顯示，大專院校女生對纖瘦理想體型的內化程度高於覺察程度。推測可能原因為高中女生對社會崇尚的纖瘦理想體型多數仍處於在覺察的階段，而大專院校女生則進一步進入內化的階段，但相關研究僅有一篇（洪嘉



謙，2001)，未來仍需更多的研究加以證實。

#### 第四節 研究對象身體不滿意的分佈情形

本節主要瞭解研究對象身體不滿意的現況，由身體不滿意量表來評估。身體不滿意量表為Likert六分量表，共12題，結果如表4-4-1所示。得分平均值為4.13，顯示研究對象對自己身體不滿意的情形介於「經常」與「常常」之間，研究對象對自己身體不滿意的頻率屬於中間偏高。身體不滿意量表又包括「身體部位滿意」、「身體線條滿意」二個部分。「身體部位滿意」是評估研究對象對自己身體部位的不滿意程度，得分愈高，表示研究對象對自己身體的不滿意程度愈高。「身體部位滿意」得分之平均值為3.88，顯示研究對象對自己身體不滿意的頻率介於「有時」與「經常」之間。「身體線條滿意」是評估研究對象對自己身體線條的不滿意程度，此部分題目是反向計分題，分數已經轉換，得分愈高，表示研究對象對自己身體線條的不滿意程度愈高。「身體線條滿意」得分之平均值為4.72，顯示研究對象對自己身體線條滿意的頻率介於「很少」與「有時」之間。

以下針對各部分的狀況進一步加以探討：

##### 一. 身體部位滿意

「身體部位滿意」次量表中各題的得分介於3.41~4.48之間。其中

得分最高的題目為「我認為我的大腿太粗。」（平均分數4.48），顯示研究對象「經常」與「常常」對大腿不滿意。其中得分最低的題目為「我認為我的腰圍太大。」（平均分數3.41），顯示研究對象「有時」與「經常」對腰圍不滿意。

更進一步，由「身體部位滿意」次量表的各題填答「經常、常常、總是」的百分比來看研究對象的身體不滿意情況，如表4-4-1所示。結果發現有超過七成（73.7%）的研究對象認為自己的大腿太粗；有近六成的人認為自己的體重太重（59.2%）；有超過一半的人認為自己小腹太大（51.8%）、臀圍太大（56.8%）、屁股太大（56.3%）、小腿太粗（58.2%）。由此可見研究對象對自己身體不滿意的比率偏高。唐妍蕙（2004）針對高中職女生的研究結果顯示，有六成左右的研究對象認為自己的大腿太粗；有近四成的人認為自己的肚子太大、臀圍太大、臀部太大，該研究對象對自己身體不滿意度與本研究結果相似。

## 二. 身體線條滿意

「身體線條滿意」次量表中各題的得分介於4.42~4.98之間。其中得分最高的題目為「自己的大腿不粗不細，恰到好處。」（平均分數4.98），顯示研究對象對大腿滿意的頻率最低，研究對象「很少」與「有

時」對自己的大腿感到滿意。其中得分最低的題目為「對自己的身材感到滿意。」（平均分數4.42），顯示研究對象對自己整體身材滿意的頻率最高，研究對象「很少」與「有時」對自己的身材感到滿意。

更進一步，由「身體線條滿意」次量表的各題填答為「經常、常常、總是」的百分比來看研究對象的身體滿意度情況，如表4-4-1所示。結果發現僅有二成（20.0%）的人「對自己的身材感到滿意」；不到一成五（13.8%）的人「喜歡自己屁股的線條」；不到一成（8.8%）的人認為「自己的大腿不粗不細，恰到好處」。此外，有超過五成（51.7%）的人「從不或很少」「對自己的身體感到滿意。」。由此可知，研究對象對自己身體滿意度偏低。本研究有近二成的人「對自己的身材感到滿意」，略高於唐妍蕙（2004）的研究中有不到一成研究對象對自己的身材感到滿意。

由上可知，研究對象對自己身材不滿意度偏高。與唐妍蕙（2004）針對高中、職女生的調查結果相似。

表4-4-1 研究對象之身體不滿意量表得分分析表

量表題目	平均值	標準差	最大值	最小值
<u>身體部位滿意</u>	3.88	1.31	6.00	1.00
我認為我的小腹太大。	3.75	1.57	6.00	1.00
我認為我的腰圍太大。	3.41	1.65	6.00	1.00
我認為我的屁股太大。	3.83	1.68	6.00	1.00
我認為我的臀圍太大。	3.81	1.70	6.00	1.00
我認為我的大腿太粗。	4.48	1.56	6.00	1.00
我認為我的體重太重。	3.92	1.64	6.00	1.00
我認為我的小腿太粗。	3.95	1.69	6.00	1.00
<u>身體線條滿意</u>	4.72	.91	6.00	1.00
我喜歡我屁股的線條。	4.74	1.23	6.00	1.00
我對自己的身材感到滿意。	4.42	1.17	6.00	1.00
我認為我的大腿不粗不細，恰到好處。	4.98	1.13	6.00	1.00
總計	4.13	1.08	6.00	1.60

表4-4-2 身體不滿意量表各題發生頻率之人數、百分比分佈表

量表題目	從不 n (%)	很少 n (%)	有時 n (%)	經常 n (%)	常常 n (%)	總是 n (%)	高發生頻率 n (%)
<u>身體部位不滿</u>							
我認為我的小腹太大	33 ( 7.9)	68 (16.2)	101 (24.1)	62 (14.8)	80 (19.1)	75 (17.9)	217 (51.8)
我認為我的腰圍太大	59 (14.1)	87 (20.8)	84 (20.0)	63 (15.0)	63 (15.0)	63 (15.0)	189 (45.1)
我認為我的屁股太大	49 (11.7)	53 (12.6)	81 (19.3)	68 (16.2)	73 (17.4)	95 (22.7)	236 (56.3)
我認為我的臀圍太大	53 (12.6)	57 (13.6)	71 (16.9)	67 (16.0)	78 (18.6)	93 (22.2)	238 (56.8)
我認為我的大腿太粗	27 ( 6.4)	29 ( 6.9)	54 (12.9)	64 (15.3)	94 (22.4)	151 (36.0)	309 (73.7)
我認為我的體重太重。	39 ( 9.3)	56 (13.4)	76 (18.1)	73 (17.4)	77 (18.4)	98 (23.4)	248 (59.2)
我認為我的小腿太粗。	36 ( 8.6)	69 (16.5)	70 (16.7)	59 (14.1)	73 (17.4)	112 (26.7)	244 (58.2)
<u>身體線條滿意</u>							
我喜歡我屁股的線條。	129 (30.8)	152 (36.3)	80 (19.1)	29 ( 6.9)	19 ( 4.5)	10 ( 2.4)	58 (13.8)
我對自己的身材感到滿意。	79 (18.9)	138 (32.9)	118 (28.2)	52 (12.4)	29 ( 6.9)	3 ( 0.7)	84 (20.0)
我認為我的大腿不粗不細，恰到好處。	161 (38.4)	157 (37.5)	64 (15.3)	14 ( 3.3)	16 ( 3.8)	7 ( 1.7)	37 ( 8.8)

## 第五節 社會文化影響、纖瘦理想體型內化與身體不滿意的關係

根據研究目的二，本節將探討社會文化影響、纖瘦理想體型內化和身體不滿意的關係，並驗證研究假設一「社會文化影響對研究對象纖瘦理想體型的內化程度有顯著預測力」、研究假設二「控制社會文化影響後，纖瘦理想體型內化程度會影響研究對象身體不滿意狀況」、研究假設三「社會文化影響會透過纖瘦理想體型內化程度對研究對象的身體不滿意產生間接影響」，以及研究假設四「社會文化影響會對身體不滿意產生直接的影響」。結果詳述如下：

### 一. 媒體暴露、纖瘦理想體型內化與身體不滿意的關係

身體不滿意量表包括「身體部位滿意」、「身體線條滿意」兩部分，以下分別針對全量表、「身體部位滿意」、「身體線條滿意」三部分，來檢驗媒體暴露、纖瘦理想體型內化與身體不滿意的關係。

#### (一) 身體不滿意全量表

由表4-5-1可看出，媒體暴露當為自變項，纖瘦理想體型內化為依變項，媒體暴露的迴歸係數t檢定值為.00， $p=.99$  大於顯著水準.05，表示媒體暴露無法顯著預測纖瘦理想體型內化（不符合路徑a的假設）。接著，以纖瘦理想體型為自變項，身體不滿意為依變項，當控制媒體暴露後，纖瘦理想體型內化的迴歸係數t檢定值為8.81， $p$ 為=.00 小於顯

著水準.05，表示控制媒體暴露後，纖瘦理想體型內化仍可顯著預測身體不滿意（符合路徑b的假設）；再以媒體暴露為自變項，身體不滿意為依變項，媒體暴露的迴歸係數t檢定值為.50， $p=.62$  大於顯著水準.05，表示媒體暴露無法顯著預測身體不滿意（不符合路徑c的假設）。因不符合Baron and Kenny（1986）的檢驗條件，故媒體暴露沒有中介的效果。

再進行Sobel test-Aroian (1944)公式計算，得z值為.0081， $p=.99 > .05$ ，表示未達到統計上的顯著意義，即媒體暴露無法透過纖瘦理想體型內化對身體不滿意產生間接影響。

透過Baron and Kenny（1986）建議的驗證程序、Sobel檢定，發現媒體暴露無法透過纖瘦理想體型內化對身體不滿意產生間接影響。

根據前述路徑a的檢驗結果可知，媒體暴露無法顯著預測纖瘦理想體型內化。另外，前述路徑b的檢驗顯示，控制媒體暴露後，纖瘦理想體型內化仍可顯著預測身體不滿意。路徑c'的檢驗結果，得t值為.5360， $p=.59 > .05$ ，顯示媒體影響的直接效果未達顯著，亦即媒體暴露不會對身體不滿意產生直接的影響。（見表4-5-1）

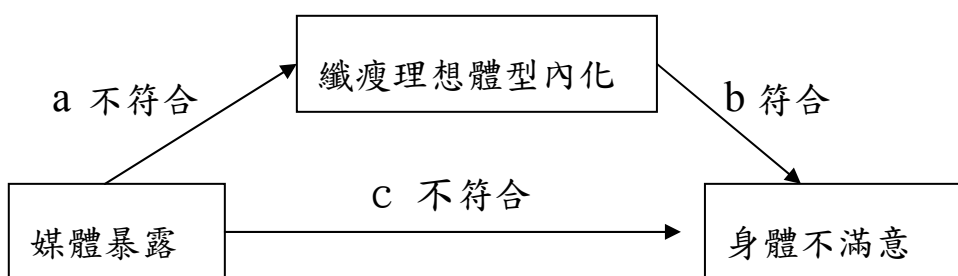


圖 4-5-1 媒體暴露對身體不滿意的影響路徑圖

表4-5-1 媒體暴露對身體不滿意的直接效果與間接效果檢驗結果

路徑	迴歸 係數	標準誤	t值/z值	Sig(two)	95%信賴 區間
c(X→Y)	.02	.03	.50	.62	
a(X→M)	.00	.02	.01	.99	
b (M→Y,control X)	.56	.06	8.81	.00	
c'(X→Y,control M)	.02	.03	.54	.59	
ab (X→M→Y) sobel test	.00	.01	.01	.99	-.0249~.0251

## (二) 身體部位滿意次量表

本小節主要探討媒體暴露、纖瘦理想體型內化程度與「身體部位滿意」的關係。由表4-5-2可看出，媒體暴露當為自變項，纖瘦理想體型內化為依變項，媒體暴露的迴歸係數t檢定值為.00， $p=.99$  大於顯著水準.05，表示媒體暴露無法顯著預測纖瘦理想體型內化（不符合路徑a的假設）。接著，以纖瘦理想體型內化為自變項，「身體部位滿意」為依變項，當控制媒體暴露後，纖瘦理想體型內化的迴歸係數t檢定值為8.92， $p=.00$  小於顯著水準.05，表示控制媒體暴露後，纖瘦理想體型內



化仍可顯著預測「身體部位滿意」(符合路徑b的假設);再以媒體暴露為自變項,「身體部位滿意」為依變項,媒體暴露的迴歸係數t檢定值為.30,  $p$ 為=.77 大於顯著水準.05,表示媒體暴露無法顯著預測「不滿意度」(不符合路徑c的假設)。因不符合Baron and Kenny (1986)的檢驗條件,故媒體暴露亦無中介的效果。

再進行Sobel test-Aroian (1944)公式計算,得 $z$ 值為.01,  $p$ =.99 >.05,表示未達到統計上的顯著意義,即媒體暴露無法透過纖瘦理想體型內化對「身體部位滿意」產生間接影響。

透過Baron and Kenny (1986)建議的驗證程序、Sobel檢定,發現媒體暴露無法透過纖瘦理想體型內化對「身體部位滿意」產生間接影響。

前述路徑a的檢驗結果可知,媒體暴露無法顯著預測纖瘦理想體型內化。另外,前述路徑b的檢驗顯示,控制媒體暴露後,纖瘦理想體型內化仍可顯著預測「身體部位滿意」。路徑c'的檢驗結果,得 $t$ 值為.32,  $p$ =.75 >.05,表示媒體暴露的直接效果未達顯著,亦即媒體暴露不會對「身體部位滿意」產生直接的影響。(見表4-5-2)

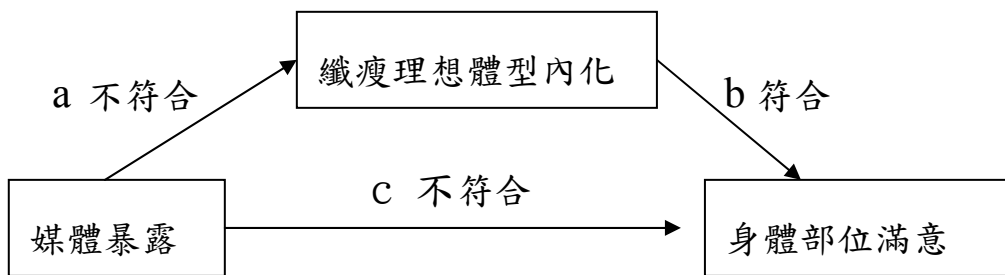


圖 4-5-2 媒體暴露對身體部位滿意的影響路徑圖

表4-5-2 媒體暴露對身體部位滿意的直接與間接效果檢驗結果

路徑	迴歸 係數	標準誤	T值/z值	Sig(two)	95%信賴 區間
c(X→Y)	.01	.03	.30	.77	
a(X→M)	.00	.03	.01	.99	
b (M→Y,control X)	.48	.05	8.9	.00	
c'(X→Y,control M)	.01	.02	.32	.75	
ab (X→M→Y) sobel test	.00	.01	.01	.99	-.0214~.0215

### (三) 身體線條滿意次量表

本小節主要探討媒體暴露、纖瘦理想體型內化程度與「身體線條滿意」的關係。由表4-5-3可看出，媒體暴露當為自變項，纖瘦理想體型內化為依變項，媒體暴露的迴歸係數t檢定值為.01， $p=.99$  大於顯著水準.05，表示媒體暴露無法顯著預測纖瘦理想體型內化（不符合路徑a的假設）。接著，以纖瘦理想體型內化為自變項，「身體線條滿意」為依變項，當控制媒體暴露後，纖瘦理想體型內化的迴歸係數t檢定值為4.71， $p=.00$  小於顯著水準.05，表示控制媒體暴露後，纖瘦理想體型內

化仍可顯著預測「滿意度」(符合路徑b的假設);再以媒體暴露為自變項,「身體線條滿意」為依變項,媒體暴露的迴歸係數t檢定值為.97,  $p=.33$  大於顯著水準.05,表示媒體暴露無法顯著預測「身體線條滿意」(不符合路徑c的假設)。因不符合Baron and Kenny (1986)的檢驗條件,故媒體暴露沒有中介的效果。

再進行Sobel test-Aroian (1944)公式計算,得z值為.01,  $p=.99$   $>.05$ ,表示沒有達到統計上的顯著意義,即媒體暴露無法透過纖瘦理想體型內化對「身體線條滿意」產生間接影響。

透過Baron and Kenny (1986)建議的驗證程序、Sobel檢定,發現媒體暴露無法透過纖瘦理想體型內化對「身體線條滿意」產生間接影響。

前述路徑a的檢驗結果可知,媒體暴露無法顯著預測纖瘦理想體型內化。另外,前述路徑b的檢驗顯示,控制媒體暴露後,纖瘦理想體型內化仍可顯著預測「身體線條滿意」。路徑c'的檢驗結果,得t值為1.00,  $p=.32 >.05$ ,表示媒體暴露的直接效果未達顯著,亦即媒體暴露不會對「身體線條滿意」產生直接的影響(見表4-5-3)。

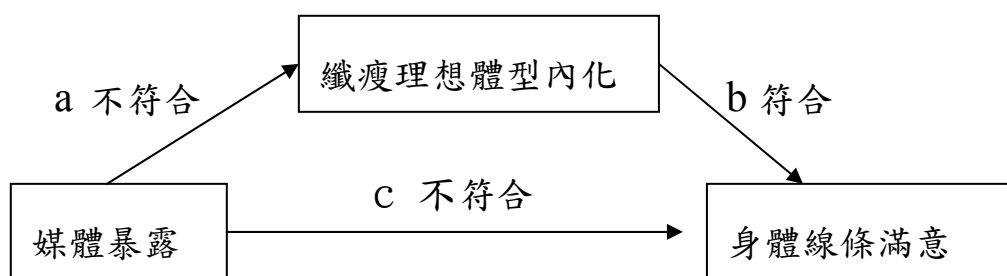


圖 4-5-3 媒體暴露對身體線條滿意的影響路徑圖

表 4-5-3 媒體暴露對「身體線條滿意」的直接與間接效果檢驗結果

路徑	迴歸係數	標準誤	t值/z值	Sig(two)	95%信賴區間
c(X→Y)	.0079	.0081	.9727	.3313	
a(X→M)	.0002	.0227	.0081	.9935	
b (M→Y,control X)	.0801	.0170	4.7081	.0000	
c'(X→Y,control M)	.0078	.0079	.9952	.3202	
ab (X→M→Y) sobel test	.0000	.0019	.0080	.9936	-.0036~.0037

由上可知，媒體暴露對研究對象纖瘦理想體型內化程度無顯著預測力；而控制媒體暴露後，纖瘦理想體型內化程度會影響研究對象身體不滿意、「身體部位滿意」、「身體線條滿意」。媒體暴露無法透過纖瘦理想體型內化程度對身體不滿意、「身體部位滿意」、「身體線條滿意」產生間接影響；媒體暴露無法對身體不滿意、「身體部位滿意」、「身體線條滿意」產生直接的影響。

## 二. 媒體影響、纖瘦理想體型內化與身體不滿意的關係

研究對象的身體不滿意量表包括「身體部位滿意」、「身體線條

滿意」兩部分，以下分別針對全量表、「身體部位滿意」、「身體線滿意」三部分，來檢驗媒體影響、纖瘦理想體型內化與身體不滿意的關係。

#### (一) 身體不滿意全量表

由表 4-5-4 看出，以媒體影響為自變項，纖瘦理想體型內化為依變項，媒體影響的迴歸係數  $t$  檢定值為 17.78， $p=.00$  小於顯著水準.05，表示媒體影響可顯著預測纖瘦理想體型內化（符合路徑 a 的假設）；接著，以纖瘦理想體型內化為自變項，身體不滿意為依變項，當控制媒體影響後，纖瘦理想體型內化的迴歸係數  $t$  檢定值為 1.36， $p=.17$ ，大於顯著水準.05，表示控制媒體影響後，纖瘦理想體型內化無法顯著預測身體不滿意（不符合路徑 b 的假設）。再以媒體影響為自變項，身體不滿意為依變項，媒體影響的迴歸係數  $t$  檢定值為 13.08， $p=.00$  小於顯著水準.05，表示媒體影響可顯著預測身體不滿意（符合路徑 c 的假設）。但因不符合 Baron and Kenny（1986）的檢驗條件，故媒體影響沒有中介的效果。

再進行 Sobel test 公式計算，得  $z$  值為 1.36， $p=.17 > .05$ ，表示未達到統計上的顯著意義，即媒體影響無法透過纖瘦理想體型內化對身體不滿意產生間接影響。

透過 Baron and Kenny（1986）建議的驗證程序、Sobel 檢定，發現

媒體影響無法透過纖瘦理想體型內化對身體不滿意產生間接影響。

根據前述路徑a的檢驗結果可知，媒體影響可顯著預測纖瘦理想體型內化。另外，前述路徑b的檢驗顯示，控制媒體影響後，纖瘦理想體型內化無法顯著預測身體不滿意。路徑c'的檢驗結果，得t值為8.98， $p = .00 < .05$ ，表示媒體影響的直接效果已達顯著，亦即媒體影響會對身體不滿意產生直接的影響。(見表4-5-4)

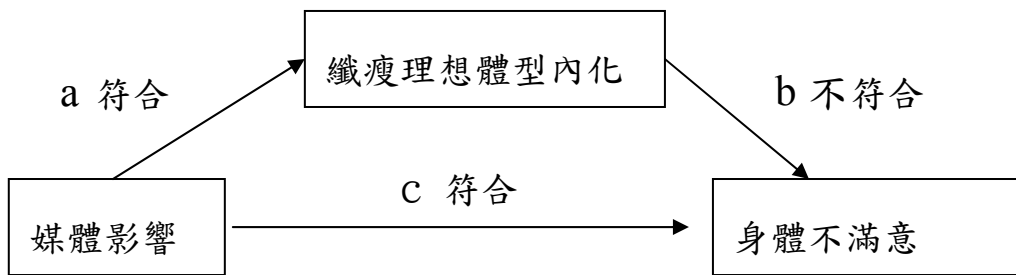


圖 4-5-4 媒體影響對身體不滿意的影響路徑圖

表4-5-4 媒體影響對身體不滿意的直接效果與間接效果檢驗結果

路徑	迴歸 係數	標準誤	t值/z值	Sig(two)	95%信賴 區間
c(X→Y)	.54	.04	13.08	.00	
a(X→M)	.47	.03	17.78	.00	
b (M→Y,control X)	.11	.08	1.36	.17	
c'(X→Y,control M)	.49	.05	8.98	.00	
ab (X→M→Y) sobel test	.05	.04	1.36	.17	-.0217~.1197

## (二)「身體部位滿意」次量表

本小節主要探討媒體影響、纖瘦理想體型內化程度與「身體部位滿意」的關係。由表 4-5-5 可看出，以媒體影響為自變項，纖瘦理想體

型內化為依變項，媒體影響的迴歸係數  $t$  檢定值為 17.78， $p=.00$  小於顯著水準.05，表示媒體影響可顯著預測纖瘦理想體型內化（符合路徑 a 的假設）；接著，以纖瘦理想體型內化為自變項，「身體部位滿意」為依變項，當控制媒體影響後，纖瘦理想體型內化的迴歸係數  $t$  檢定值為 1.30， $p=.20$ ，大於顯著水準.05，表示控制媒體影響後，纖瘦理想體型內化無法顯著預測「身體部位滿意」（不符合路徑 b 的假設）。再以媒體影響為自變項，「身體部位滿意」為依變項，媒體影響的迴歸係數  $t$  檢定值為 13.42， $p=.00$  小於顯著水準.05，表示媒體影響可顯著預測「身體部位滿意」（符合路徑 c 的假設）。因不符合 Baron and Kenny（1986）的檢驗條件，故媒體影響沒有中介的效果。

再進行 Sobel test 公式計算，得  $z$  值為 1.30， $p=.20 > .05$ ，表示沒有達到統計上的顯著意義，即媒體影響無法透過纖瘦理想體型內化對「身體部位滿意」產生間接影響。

透過 Baron and Kenny（1986）建議的驗證程序、Sobel 檢定，發現媒體影響無法透過纖瘦理想體型內化對「身體部位滿意」產生間接影響。

根據前述路徑 a 的檢驗結果可知，媒體影響可顯著預測纖瘦理想體型內化。另外，前述路徑 b 的檢驗顯示，控制媒體影響後，纖瘦理想體

型內化無法顯著預測「身體部位滿意」。路徑c'的檢驗結果，得t值為9.28， $p=.00 < .05$ ，表示媒體影響的直接效果已達顯著，亦即媒體影響會對「身體部位滿意」產生直接的影響（見表4-5-5）。

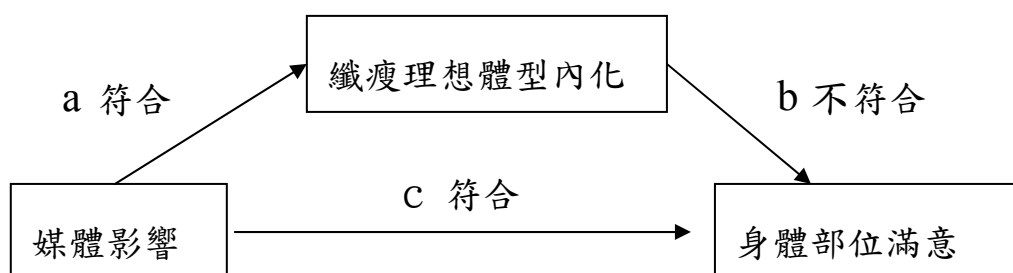


圖 4-5-5 媒體影響對身體部位滿意的影響路徑圖

表4-5-5 媒體影響對「身體部位滿意」的直接與間接效果檢驗結果

路徑	迴歸 係數	標準誤	t值/z值	Sig(two)	95%信賴 區間
c(X→Y)	.47	.03	13.42	.00	
a(X→M)	.47	.03	17.78	.00	
b (M→Y,control X)	.08	.06	1.30	.20	
c'(X→Y,control M)	.43	.05	9.28	.00	
ab (X→M→Y) sobel test	.04	.03	1.30	.20	-.0203~.0987

### (三)「身體線條滿意」次量表

本小節主要探討媒體影響、纖瘦理想體型內化程度與「身體線條滿意」的關係。由表 4-5-6 可看出，以媒體影響為自變項，纖瘦理想體型內化為依變項，媒體影響的迴歸係數 t 檢定值為 17.78， $p=.00$  小於顯著水準.05，表示媒體影響可顯著預測纖瘦理想體型內化（符合路徑



a 的假設)；接著，以纖瘦理想體型內化為自變項，「身體線條接納」為依變項，當控制媒體影響後，纖瘦理想體型內化的迴歸係數 t 檢定值為 .95， $p=.34$ ，表示控制媒體影響後，纖瘦理想體型內化無法顯著預測「身體線條滿意」(不符合路徑 b 的假設)。再以媒體影響為自變項，「身體線條滿意」為依變項，媒體影響的迴歸係數 t 檢定值為 6.22， $p=.00$  小於顯著水準 .05，表示媒體影響可顯著預測「身體線條滿意」(符合路徑 c 的假設)。因不符合 Baron and Kenny (1986) 的檢驗條件，故媒體影響沒有中介的效果。

再進行 Sobel test 公式計算，得 z 值為 .94， $p=.34 > .05$ ，表示沒有達到統計上的顯著意義，即媒體影響無法透過纖瘦理想體型內化對「身體線條滿意」產生間接影響。

透過 Baron and Kenny (1986) 建議的驗證程序、Sobel 檢定，發現媒體影響無法透過纖瘦理想體型內化對「身體線條滿意」產生間接影響。

根據前述路徑 a 的檢驗結果可知，媒體影響可顯著預測纖瘦理想體型內化。另外，前述路徑 b 的檢驗顯示，控制媒體影響後，纖瘦理想體型內化無法顯著預測「身體線條滿意」。路徑 c' 的檢驗結果，得 t 值為 4.06， $p=.00 < .05$ ，表示媒體影響的直接效果已達顯著，亦即媒體影響

會對「身體線條滿意」產生直接的影響（見表4-5-6）。

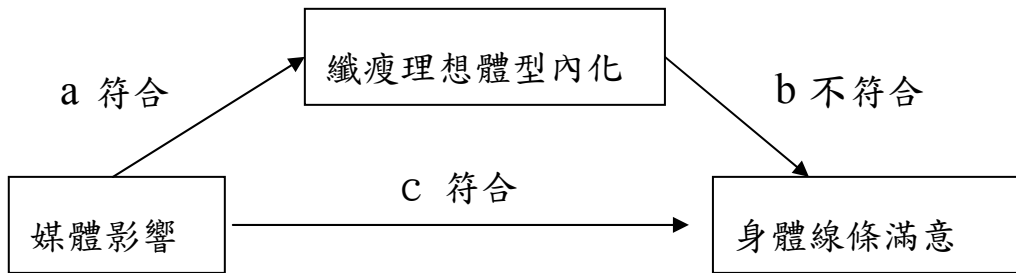


圖 4-5-6 媒體影響對身體線條滿意的影響路徑圖

]

表4-5-6 媒體影響對「身體線條滿意」的直接與間接效果檢驗結果

路徑	迴歸 係數	標準誤	t值/z值	Sig(two)	95%信賴 區間
c(X→Y)	.07	.01	6.22	.00	
a(X→M)	.47	.03	17.78	.00	
b (M→Y,control X)	.02	.02	.95	.34	
c'(X→Y,control M)	.06	.02	4.06	.00	
ab (X→M→Y) sobel test	.01	.01	.95	.34	-.0105~.0301

由上可知，媒體影響對研究對象纖瘦理想體型內化程度有顯著預測力；控制媒體影響後，纖瘦理想體型內化程度無法影響研究對象身體不滿意、「身體部位滿意」、「身體線條滿意」；媒體影響無法透過纖瘦理想體型內化程度對身體不滿意產生間接影響；媒體影響會對身體不滿意、「身體部位滿意」、「身體線條滿意」產生直接的影響。

### 三.同儕影響、纖瘦理想體型內化與身體不滿意的關係

研究對象的身體不滿意量表包括「身體部位滿意」、「身體線條滿意」兩部分，以下分別針對全量表、「身體部位滿意」、「身體線條滿意」三部分，來檢驗同儕影響、纖瘦理想體型內化與身體不滿意的關係。

#### (一) 身體不滿意全量表

由表 4-5-7 可看出，以同儕影響為自變項，纖瘦理想體型內化為依變項，同儕影響的迴歸係數  $t$  檢定值為 18.35， $p=.00$  小於顯著水準.05，表示同儕影響能夠顯著預測纖瘦理想體型內化（符合路徑 a 的假設）；接著，以纖瘦理想體型內化為自變項，身體不滿意為依變項，當控制同儕影響後，纖瘦理想體型內化的迴歸係數  $t$  檢定值為 3.43， $p=.00$  小於顯著水準.05，表示控制同儕影響後，纖瘦理想體型內化仍可顯著預測身體不滿意（符合路徑 b 的假設）；再以同儕影響為自變項，身體不滿意為依變項，同儕影響的迴歸係數  $t$  檢定值為 9.62， $p=.00$  小於顯著水準.05，表示同儕能夠顯著預測身體不滿意（符合路徑 c 的假設）。因符合 Baron and Kenny (1986) 的檢驗條件，故同儕影響有中介的效果。

以同儕影響為自變項，身體不滿意為依變項，當控制纖瘦理想體型內化後，同儕影響的迴歸係數  $t$  檢定值為 4.95，小於 9.62（路徑 c 的  $t$  檢定值）， $p=.00$  小於顯著水準.05，表示控制纖瘦理想體型內化後，同儕影響仍可顯著預測身體不滿意，顯示纖瘦理想體型內化有部分中介效

果。再進行Sobel test-Aroian (1944)公式計算，得z值為3.37， $p=.00 < .05$ ，表示達到統計上的顯著意義，即同儕影響可透過纖瘦理想體型內化對身體不滿意產生間接影響。

透過Baron and Kenny (1986) 建議的驗證程序、Sobel檢定，發現同儕影響可透過纖瘦理想體型內化對身體不滿意產生間接的影響。

根據前述路徑a的檢驗結果可知，同儕影響可顯著預測纖瘦理想體型內化。另外，前述路徑b的檢驗顯示，控制同儕影響後，纖瘦理想體型內化可顯著預測身體不滿意。路徑c'的檢驗結果，得t值為4.95， $p=.00 < .05$ ，表示同儕影響的直接效果已達顯著，亦即同儕影響會對身體不滿意產生直接的影響（見表4-5-7）。

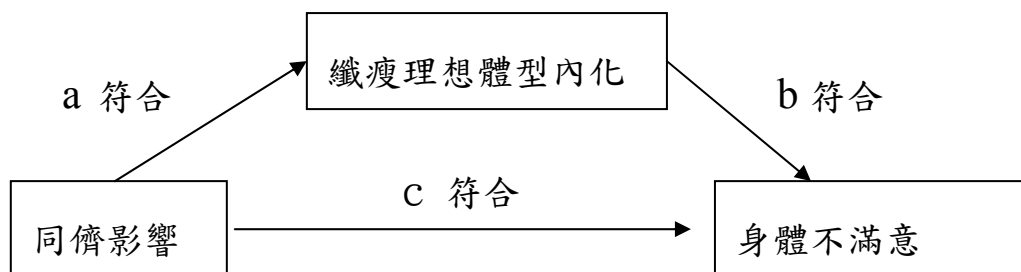


圖 4-5-7 同儕影響對身體不滿意的影響路徑圖

表4-5-7 同儕影響對身體不滿意的直接效果與間接效果檢驗結果

路徑 賴區間	迴歸係數	標準誤	t值/z值	Sig(two)	95%信
c(X→Y)	.55	.06	9.62	.00	
a(X→M)	.61	.03	18.35	.00	
b (M→Y,control X)	.29	.08	3.43	.00	
c'(X→Y,control M)	.38	.08	4.95	.00	
ab (X→M→Y) sobel test	.17	.05	3.37	.00	.0730~.2760

## (二) 「身體部位滿意」次量表

本小節主要探討同儕影響、纖瘦理想體型內化程度與「身體部位滿意」的關係。由表 4-5-8 可看出，以同儕影響為自變項，纖瘦理想體型內化為依變項，同儕影響的迴歸係數 t 檢定值為 18.35， $p=.00$  小於顯著水準.05，表示同儕影響能夠顯著預測纖瘦理想體型內化（符合路徑 a 的假設）；接著，以纖瘦理想體型內化為自變項，「身體部位滿意」為依變項，當控制同儕影響後，纖瘦理想體型內化的迴歸係數 t 檢定值為 3.38， $p=.00$  小於顯著水準.05，表示控制同儕影響後，纖瘦理想體型內化仍可顯著預測「身體部位滿意」（符合路徑 b 的假設）；再以同儕影響為自變項，「身體部位滿意」為依變項，同儕影響的迴歸係數 t 檢定值為 9.90， $p=.00$  小於顯著水準.05，表示同儕能夠顯著預測「身體部位滿意」（符合路徑 c 的假設）。因符合 Baron and Kenny（1986）

的檢驗條件，故同儕影響有中介的效果。

以同儕影響為自變項，「身體部位滿意」為依變項，當控制纖瘦理想體型內化後，同儕影響的迴歸係數t檢定值為5.19，小於9.90（路徑c的t檢定值）， $p=.00$ 小於顯著水準.05，表示控制纖瘦理想體型內化後，同儕影響仍可顯著預測「身體部位滿意」，顯示纖瘦理想體型內化有部分中介效果。再進行Sobel test-Aroian (1944)公式計算，得z值為3.32， $p=.00 < .05$ ，表示達到統計上的顯著意義，即同儕影響可透過纖瘦理想體型內化對「身體部位滿意」產生間接影響。

透過Baron and Kenny (1986) 建議的驗證程序、Sobel檢定，發現同儕影響可透過纖瘦理想體型內化對「身體部位滿意」產生間接影響。

根據前述路徑a的檢驗結果可知，同儕影響可顯著預測纖瘦理想體型內化。另外，前述路徑b的檢驗顯示，控制同儕影響後，纖瘦理想體型內化可顯著預測「身體部位滿意」。路徑c'的檢驗結果，得t值為5.19， $p=.00 < .05$ ，表示同儕影響的直接效果已達顯著，亦即同儕影響會對「身體部位滿意」產生直接的影響（見表4-5-8）。

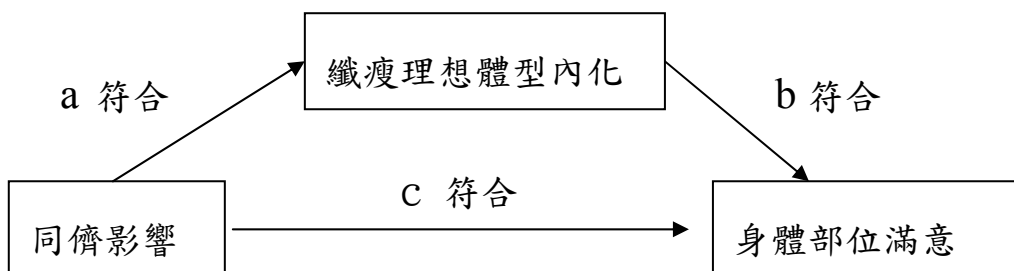


圖 4-5-8 同儕影響對身體部位滿意的影響路徑圖

表4-5-8 同儕影響對身體部位滿意的直接與間接效果檢驗結果

路徑	迴歸 係數	標準誤	t值/z值	Sig(two)	95%信賴 區間
c(X→Y)	.48	.05	9.90	.00	
a(X→M)	.61	.03	18.35	.00	
b (M→Y,control X)	.24	.07	3.38	.00	
c'(X→Y,control M)	.33	.06	5.19	.00	
ab (X→M→Y) sobel test	.14	.04	3.32	.00	.0592~.2303

### (三) 「身體線條滿意」次量表

本小節主要探討同儕影響、纖瘦理想體型內化程度與「身體線條滿意」的關係。由表 4-5-9 可看出，以同儕影響為自變項，纖瘦理想體型內化為依變項，同儕影響的迴歸係數 t 檢定值為 18.35， $p=.00$  小於顯著水準.05，表示同儕影響能夠顯著預測纖瘦理想體型內化（符合路徑 a 的假設）；接著，以纖瘦理想體型內化為自變項，「身體線條滿意」為依變項，當控制同儕影響後，纖瘦理想體型內化的迴歸係數 t 檢定值為 2.13， $p=.03$  小於顯著水準.05，表示控制同儕影響後，纖瘦理想體型內化仍可顯著預測「身體線條滿意」（符合路徑 b 的假設）；再以同儕影響為自變項，「身體線條滿意」為依變項，同儕影響的迴歸係數 t 檢定值為 4.68， $p=.00$  小於顯著水準.05，表示同儕能夠顯著預測「身體線條滿意」（符合路徑 c 的假設）；因符合 Baron and Kenny（1986）的檢驗條件，故同儕影響有中介的效果。

以同儕影響為自變項，「身體線條滿意」為依變項，當控制纖瘦理想體型內化後，同儕影響的迴歸係數t檢定值為2.07，小於4.68（路徑c的t檢定值）， $p=.04$ 小於顯著水準.05，表示控制纖瘦理想體型內化後，同儕影響仍可顯著預測「身體線條滿意」，顯示纖瘦理想體型內化有部分中介效果。再進行Sobel test-Aroian (1944)公式計算，得z值為2.12， $p=.03 < .05$ ，表示達到統計上的顯著意義，即同儕影響可透過纖瘦理想體型內化對「身體線條滿意」產生間接影響。

透過Baron and Kenny (1986) 建議的驗證程序、Sobel檢定，發現同儕影響可透過纖瘦理想體型內化對「身體線條滿意」產生間接影響。

根據前述路徑a的檢驗結果可知，同儕影響可顯著預測纖瘦理想體型內化。另外，前述路徑b的檢驗顯示，控制同儕影響後，纖瘦理想體型內化仍可顯著預測「身體線條滿意」。路徑c'的檢驗結果，得t值為2.07， $p=.04 < .05$ ，表示同儕影響的直接效果已達顯著，亦即同儕影響會對「身體線條滿意」產生直接的影響（見表4-5-9）。

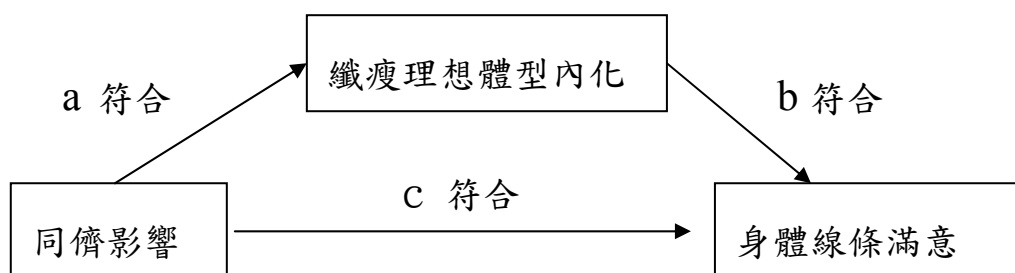


圖 4-5-9 同儕影響對身體線條滿意的影響路徑圖



表4-5-9 同儕影響對身體線條滿意的直接與間接效果檢驗結果

路徑	迴歸 係數	標準誤	t值2.12/z值	Sig(two)	95%信賴 區間
c(X→Y)	.07	.02	4.68	.00	
a(X→M)	.61	.03	18.35	.00	
b (M→Y,control X)	.05	.03	2.13	.04	
c'(X→Y,control M)	.04	.02	2.07	.04	
ab (X→M→Y) sobel test	.03	.01	2.11	.03	.0022~.0573

由上可知，同儕影響對研究對象纖瘦理想體型內化程度有顯著預測力；而控制同儕影響後，纖瘦理想體型內化程度會影響研究對象身體不滿意、「身體部位滿意」、「身體線條滿意」；同儕影響可透過纖瘦理想體型內化程度對身體不滿意、「身體部位滿意」、「身體線條滿意」產生間接影響；同儕影響會對身體不滿意、「身體部位滿意」、「身體線條滿意」產生直接的影響。

#### 四. 雙親影響、纖瘦理想體型內化與身體不滿意的關係

研究對象的身體不滿意量表包括「身體部位滿意」、「身體線條滿意」兩部分，以下分別針對全量表、「身體部位滿意」、「身體線條滿意」三部分，來檢驗雙親影響、纖瘦理想體型內化與身體不滿意的關係。

##### (一) 身體不滿意全量表

由表4-5-10可看出，當雙親影響為自變項，纖瘦理想體型內化為依變項，雙親影響的迴歸係數t檢定值為3.95， $p=.00$  小於顯著水準.05，表示雙親影響能夠顯著預測纖瘦理想體型內化（符合路徑a的假設）；接著，以纖瘦理想體型內化為自變項，身體不滿意為依變項。當控制雙親影響後，纖瘦理想體型內化的迴歸係數t檢定值為7.87， $p=.00$  小於顯著水準.05，表示控制雙親影響後，纖瘦理想體型內化仍可顯著預測身體不滿意（符合路徑b的假設）；再以雙親影響為自變項，身體不滿意為依變項，雙親影響的迴歸係數t檢定值為7.27， $p=.00$  小於顯著水準.05，表示雙親影響能夠顯著預測身體不滿意（符合路徑c的假設）。因為符合Baron and Kenny（1986）的檢驗條件，故雙親影響有中介的效果。

以雙親影響為自變項，身體不滿意為依變項，當控制纖瘦理想體型內化後，雙親影響的迴歸係數t檢定值為6.15，小於7.27（路徑c的t檢定值）， $p=.00$  小於顯著水準.05，表示控制纖瘦理想體型內化後，雙親影響仍可顯著預測身體不滿意，顯示纖瘦理想體型內化有部分中介效果。再進行Sobel test-Aroian (1944)公式計算，得z值為3.51， $p=.00 < .05$ ，表示有達到統計上的顯著意義，即雙親影響可透過纖瘦理想體型內化對身體不滿意產生間接影響。

透過Baron and Kenny (1986) 建議的驗證程序、Sobel檢定，發現雙親影響可透過纖瘦理想體型內化對身體不滿意產生間接影響。

根據前述路徑a的檢驗結果可知，雙親影響可顯著預測纖瘦理想體型內化。另外，前述路徑b的檢驗顯示，控制雙親影響後，纖瘦理想體型內化可顯著預測身體不滿意。路徑c'的檢驗結果，得t值為6.15， $p = .00 < .05$ ，表示雙親影響的直接效果已達顯著，亦即雙親影響會對身體不滿意產生直接的影響（見表4-5-10）。

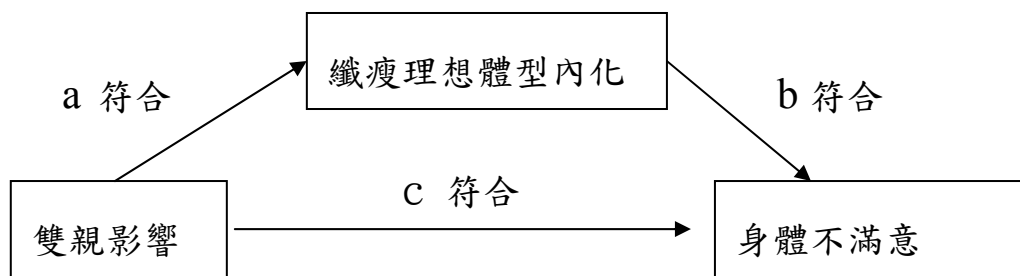


圖 4-5-10 雙親影響對身體不滿意的影響路徑圖

表4-5-10 雙親影響對身體不滿意的直接效果與間接效果檢驗結果

路徑	迴歸 係數	標準誤	t值2.12/z值	Sig(two)	95%信賴 區間
c(X→Y)	.30	.04	7.27	.00	
a(X→M)	.12	.03	3.95	.00	
b (M→Y,control X)	.49	.06	7.87	.00	
c'(X→Y,control M)	.24	.04	6.15	.00	
ab (X→M→Y) sobel test	.60	.17	3.51	.00	.0261~.0922

## (二)「身體部位滿意」次量表

本小節主要探討雙親影響、纖瘦理想體型內化程度與「身體部位

滿意」的關係。由表4-5-11可看出，當雙親影響為自變項，纖瘦理想體型內化為依變項，雙親影響的迴歸係數t檢定值為3.95， $p=.00$  小於顯著水準.05，表示雙親影響能夠顯著預測纖瘦理想體型內化（符合路徑a的假設）；接著，以纖瘦理想體型內化為自變項，「身體部位滿意」為依變項，當控制雙親影響後，纖瘦理想體型內化的迴歸係數t檢定值為7.97， $p=.00$  小於顯著水準.05，表示控制雙親影響後，纖瘦理想體型內化仍可顯著預測「身體部位滿意」（符合路徑b的假設）；再以雙親影響為自變項，「身體部位滿意」為依變項，雙親影響的迴歸係數t檢定值為7.43， $p=.00$  小於顯著水準.05，表示雙親影響能夠顯著預測「身體部位滿意」（符合路徑c的假設）。因為符合Baron and Kenny（1986）的檢驗條件，故雙親影響有中介的效果。

以雙親影響為自變項，「身體部位滿意」為依變項，當控制纖瘦理想體型內化後，雙親影響的迴歸係數t檢定值為6.31，小於7.43（路徑c的t檢定值）， $p=.00$  小於顯著水準.05，表示控制纖瘦理想體型內化後，雙親影響仍可顯著預測「身體部位滿意」，顯示纖瘦理想體型內化有部分中介效果。再進行Sobel test-Aroian (1944)公式計算，得z值為3.52， $p=.00 < .05$ ，表示有達到統計上的顯著意義，即雙親影響可透過纖瘦理想體型內化對「身體部位滿意」產生間接影響。

透過Baron and Kenny (1986) 建議的驗證程序、Sobel檢定，發現雙親影響可透過纖瘦理想體型內化對「身體部位滿意」產生間接影響。

根據前述路徑a的檢驗結果可知，雙親影響可顯著預測纖瘦理想體型內化。另外，前述路徑b的檢驗顯示，控制雙親影響後，纖瘦理想體型內化可顯著預測「身體部位滿意」。路徑c'的檢驗結果，得t值為6.31， $p=.00<.05$ ，表示雙親影響的直接效果已達顯著，亦即雙親影響會對「身體部位滿意」產生直接的影響（見表4-5-11）。

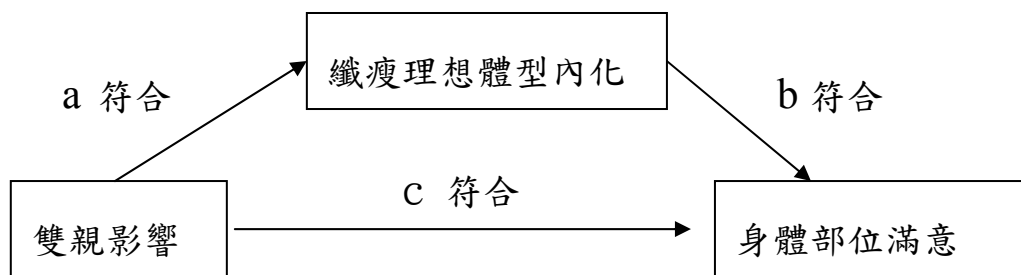


圖 4-5-11 雙親影響對身體部位滿意的影響路徑

表4-5-11 雙親影響對身體部位滿意的直接與間接效果檢驗結果

路徑	迴歸 係數	標準誤	t值2.12/z值	Sig(two)	95%信賴 區間
c(X→Y)	.26	.04	7.43	.00	
a(X→M)	.12	.03	3.95	.00	
b (M→Y,control X)	.42	.05	7.97	.00	
c'(X→Y,control M)	.21	.03	6.31	.00	
ab (X→M→Y) sobel test	.05	.01	3.52	.00	.0224~.0788

### (三)「身體線條滿意」次量表

本小節主要探討雙親影響、纖瘦理想體型內化程度與「身體線條

滿意」的關係。由表4-5-12可看出，當雙親影響為自變項，纖瘦理想體型內化為依變項，雙親影響的迴歸係數t檢定值為3.95， $p=.00$  小於顯著水準.05，表示雙親影響能夠顯著預測纖瘦理想體型內化（符合路徑a的假設）；接著，以纖瘦理想體型內化為自變項，「身體線條滿意」為依變項。當控制雙親影響後，纖瘦理想體型內化的迴歸係數t檢定值為4.10， $p=.00$  小於顯著水準.05，表示控制雙親影響後，纖瘦理想體型內化仍可顯著預測「身體線條滿意」（符合路徑b的假設）；再以雙親影響為自變項，「身體線條滿意」為依變項，雙親影響的迴歸係數t檢定值為3.74， $p=.00$  小於顯著水準.05，表示雙親影響能夠顯著預測「身體線條滿意」（符合路徑c的假設）。因符合Baron and Kenny（1986）的檢驗條件，故雙親影響有中介的效果。

以雙親影響為自變項，「身體線條滿意」為依變項，當控制纖瘦理想體型內化後，雙親影響的迴歸係數t檢定值為2.96，小於3.74（路徑c的t檢定值）， $p=.00$  小於顯著水準.05，表示控制纖瘦理想體型內化後，雙親影響仍可顯著預測「身體線條滿意」，顯示纖瘦理想體型內化有部分中介效果。再進行Sobel test，得z值為2.80， $p=.01 < .05$ ，有達到統計上的顯著意義，即雙親影響透過纖瘦理想體型內化對「身體線條滿意」有間接影響。

透過Baron and Kenny (1986) 建議的驗證程序、Sobel檢定，發現雙親影響可透過纖瘦理想體型內化對「身體線條滿意」產生間接影響。

根據前述路徑a的檢驗結果可知，雙親影響可顯著預測纖瘦理想體型內化。另外，前述路徑b的檢驗顯示，控制雙親影響後，纖瘦理想體型內化可顯著預測「身體線條滿意」。路徑c'的檢驗結果，得t值為2.96， $p=.00<.05$ ，表示雙親影響的直接效果已達顯著，亦即雙親影響會對「身體線條滿意」產生直接的影響（見表4-5-12）。

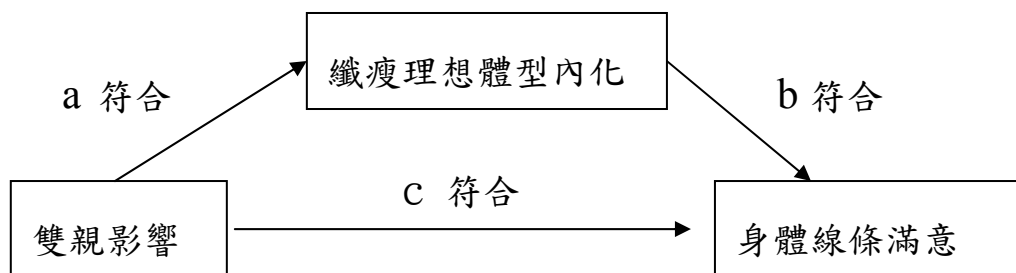


圖 4-5-12 雙親影響對身體線條滿意的影響路徑圖

表4-5-12 雙親影響對身體線條滿意的直接與間接效果檢驗結果

路徑	迴歸係數	標準誤	t值/z值	Sig(two)	95%信賴區間
c(X→Y)	.04	.01	3.74	.00	
a(X→M)	.12	.03	3.95	.00	
b (M→Y,control X)	.07	.02	4.10	.00	
c'(X→Y,control M)	.03	.01	2.96	.00	
ab (X→M→Y) sobel test	.01	.00	2.80	.01	.0026~.0145

由上可知，雙親影響對研究對象纖瘦理想體型內化程度有顯著預測力；而控制雙親影響後，纖瘦理想體型內化程度會影響研究對象

身體不滿意、「身體部位滿意」、「身體線條滿意」；雙親影響可透過纖瘦理想體型內化程度對身體不滿意、「身體部位滿意」、「身體線條滿意」產生間接影響；雙親影響會對身體不滿意、「身體部位滿意」、「身體線條滿意」產生直接的影響。

綜合本節之結果，可知研究假設一「社會文化影響對研究對象纖瘦理想體型的內化程度有顯著預測力」中，除研究假設1-1「媒體影響對研究對象纖瘦理想體型內化程度有顯著預測力」不成立外，研究假設1-2「媒體影響對研究對象纖瘦理想體型內化程度有顯著預測力」、研究假設1-3「同儕影響對研究對象纖瘦理想體型內化程度有顯著預測力」、研究假設1-4「雙親影響對研究對象纖瘦理想體型內化程度有顯著預測力」皆成立。

研究假設二「控制社會文化影響後，纖瘦理想體型內化程度會影響研究對象身體不滿意狀況」中，研究假設2-1「控制媒體暴露後，纖瘦理想體型內化程度會影響研究對象身體不滿意狀況」、研究假設2-3「控制同儕影響後，纖瘦理想體型內化程度會影響研究對象身體不滿意狀況」、研究假設2-4「控制雙親影響後，纖瘦理想體型內化程度會影響研究對象身體不滿意狀況」皆成立。但研究假設2-2「控制媒體影響後，纖瘦理想體型內化程度會影響研究對象身體不滿意狀況」不成立。



研究假設三「社會文化影響會透過纖瘦理想體型內化程度對研究對象的身體不滿意產生間接影響」中，研究假設 3-1「媒體暴露會透過纖瘦理想體型內化程度對身體不滿意產生間接影響」、研究假設 3-2「媒體影響會透過纖瘦理想體型內化程度對身體不滿意產生間接影響」不成立；而研究假設 3-3「同儕影響會透過纖瘦理想體型內化程度對身體不滿意產生間接影響」、研究假設 3-4「雙親影響會透過纖瘦理想體型內化程度對身體不滿意產生間接影響」成立。

研究假設四「社會文化影響會對身體不滿意產生直接的影響」中，除研究假設 4-1「媒體暴露會對身體不滿意產生直接的影響」不成立外，研究假設 4-2「媒體影響會對身體不滿意產生直接的影響」、研究假設 4-3「同儕影響會對身體不滿意產生直接的影響」、研究假設 4-4「雙親影響會對身體不滿意產生直接的影響」皆成立。

## 第六節 討論

根據研究目的與假設，本節針對研究對象的社會文化影響、纖瘦理想體型內化與身體不滿意現況；社會文化影響與纖瘦理想體型內化的關係；纖瘦理想體型內化與身體不滿意的關係；社會文化影響對身

體不滿意的間接影響；社會文化影響對身體不滿意的直接影響等部份分別加以討論。

## 一、研究對象的社會文化影響、纖瘦理想體型內化與身體不滿意現況

### (一) 研究對象的社會文化影響現況

社會文化影響中，以同儕影響最大，其次是媒體影響，而雙親影響的影響力最小。其中同儕影響屬中上程度，媒體影響呈現中等程度，雙親影響呈現中下程度。此結果與國內其他研究（王麗瓊，2001；文星蘭，2003；唐妍蕙，2004；羅惠丹，2004）發現媒體影響的影響力最大不同，可能因為這些研究將纖瘦理想體型內化得分較高的題目納入媒體影響的範疇中，導致媒體影響的得分高過同儕影響的得分。

本研究社會文化影響現況與國內相關研究的結果皆不相同。分析國內研究關於社會文化影響現況的研究，也無研究有相同的結果，推測可能因為研究對象的性別、就學階段、地區的不同，導致有不同的結果，這些研究包含國中生（含男女生）、高中職生（含男女生）、高中職女生、技術學院女生。相關研究結果如下：王麗瓊（2001）調查台中縣國中生，結果發現媒體影響最大，其次是同儕影響，而雙親影響的影響力最小，且媒體影響、同儕影響、雙親影響皆屬中下程度。文星蘭（2004）調查桃園縣高中職生，結果發現媒體影響最大，其次

是雙親影響，而同儕影響的影響力最小，且媒體影響、同儕影響、雙親影響皆屬中下程度。唐妍蕙（2004）調查台北市、台南市高中職女生，結果發現媒體影響最大，其次是同儕影響，而雙親影響的影響力最小，且媒體影響屬與雙親影響屬中上程度，同儕影響屬中下程度。羅惠丹（2004）調查苗栗技術學院女學生，結果發現媒體影響最大，其次是同儕影響，而雙親影響的影響力最小，且媒體影響屬中上程度，同儕影響與雙親影響屬中下程度。

## （二）研究對象纖瘦理想體型內化現況

國內纖瘦理想體型內化相關研究僅有洪嘉謙（2001）針對大專院校女生的研究。本研究的結果顯示研究對象對社會崇尚之纖瘦理想體型的內化與覺察程度都在中等以上，且覺察程度高於內化程度，不同於洪嘉謙（2001）的研究發現大專院校女生對纖瘦理想體型的內化程度高於覺察程度，推測可能原因為社會文化影響需要時間，高中女生對社會崇尚的纖瘦理想體型多數尚處於在覺察的階段，而大專院校女生則進一步進入內化的階段。唯國內纖瘦理想體型內化相關研究僅有一篇，未來仍需更多的研究加以證實。

## （三）研究對象身體不滿意現況

本研究顯示研究對象「經常」或「常常」對自己體型不滿意，不

滿意程度屬中間偏高，與國內相關研究（唐妍蕙，2004）的結果相同。

## 二、社會文化影響與纖瘦理想體型內化的關係

由本研究結果可知，媒體影響對研究對象纖瘦理想體型內化程度有顯著預測力，與國外相關研究（Jones, Vigfusdottir, & Lee, 2004；Keery, ven den Berg, & Thompson, 2004；Sands & Wardle）的結果相同；同儕影響對研究對象纖瘦理想體型內化程度有顯著預測力，與國外相關研究（Keery, ven den Berg, & Thompson, 2004；Jones, 2004；Jones, Vigfusdottir, & Lee, 2004；Myers & Crowther, 2007）的結果相同；雙親影響亦對研究對象纖瘦理想體型內化程度有顯著預測力，亦與國外相關研究（Keery, ven den Berg, & Thompson, 2004；Keery et al, 2005；Sands & Wardle, 2003）的結果相同。

本研究結果顯示媒體暴露對研究對象纖瘦理想體型內化程度無顯著預測力，此結果與國外相關研究（Jones, Vigfusdottir, Lee, 2004；Stice, 1994；Tiggemann, 2003）發現媒體暴露對纖瘦理想體型內化程度有顯著預測力的結果不同，可能因為這些研究測量的是與纖瘦理想體型相關的媒體暴露，但本研究測量的是所有的媒體暴露，亦包含與纖瘦理想體型無關的媒體暴露，可能因涵蓋範圍過廣，而造成與國外相關研究的結果不同。

### 三、纖瘦理想體型內化與身體不滿意的關係

由本研究結果可知，控制媒體暴露後，纖瘦理想體型內化程度會影響研究對象身體不滿意狀況，與國外相關研究（Cusumano & Thompson, 2000；Stice et al, 1994；Tiggemann, 2003）的結果相同；控制同儕影響後，纖瘦理想體型內化程度會影響研究對象身體不滿意狀況，與國外相關研究（Jones, Vigfusdottir, & Lee, 2004；Keery, ven den Berg, & Thompson, 2004；Sands & Wardle, 2003）的結果相同；控制雙親影響後，纖瘦理想體型內化程度亦會影響研究對象身體不滿意狀況，亦與國外相關研究（Keery, ven den Berg, & Thompson, 2004；Sands & Wardle, 2003）的結果相同。

本研究結果發現控制媒體影響後，纖瘦理想體型內化程度無法影響研究對象身體不滿意狀況，此結果與國外相關研究（Johns, 2004；Jones, Vigfusdottir, & Lee, 2004；Keery, ven den Berg, & Thompson, 2004；Sands & Wardle, 2003）的結果不同。根據本研究的結果顯示媒體影響無法透過纖瘦理想體型內化對身體不滿意產生間接的影響，但媒體影響對研究對象纖瘦理想體型內化程度有顯著預測力，上述結果與控制媒體影響後，纖瘦理想體型內化程度無法影響研究對象身體不滿意狀況一致。但由於目前國內並無其他相似研究，未來仍需更多相

關研究加以證實，方能證實控制媒體影響後，纖瘦理想體型內化程度無法影響研究對象身體不滿意。

#### 四、社會文化影響對身體不滿意的間接影響

由本研究結果可知，同儕影響會透過纖瘦理想體型內化程度對身體不滿意產生間接影響，與國外相關研究（Johns, 2004；Jones, Vigfusdottir, & Lee, 2004；Keery, ven den Berg, & Thompson, 2004；Sands & Wardle, 2003）的結果相同。雙親影響亦會透過纖瘦理想體型內化程度對身體不滿意產生間接影響，與國外相關研究（Keery, ven den Berg, & Thompson, 2004；Sands & Wardle, 2003）的結果亦相同。

但本研究發現媒體暴露無法透過纖瘦理想體型內化程度對身體不滿意產生間接影響，與國外研究（Jones, Vigfusdottir, Lee, 2004；Tiggemann, 2003）的結果不同。推測可能原因是國外相關研究測量的是與纖瘦理想體型相關的媒體暴露，但本研究測量的是所有的媒體暴露，可能因涵蓋範圍過廣，而造成與國外相關研究的結果不同。

本研究發現媒體影響亦無法透過纖瘦理想體型內化程度對身體不滿意產生間接影響。本研究的結果已證實媒體影響會對青少年身體不滿意產生直接的影響，故媒體影響並非透過纖瘦理想體型內化，而是直接對青少年身體不滿意產生影響，明顯與國外研究發現媒體影響透

過纖瘦理想體型內化對身體不滿意產生間接影響的結果不同 (Johns, 2004; Jones, Vigfusdottir, & Lee, 2004; Keery, ven den Berg, & Thompson, 2004; Sands & Wardle, 2003)。媒體影響是否對國內青少年身體不滿意產生直接的影響，或透過其他心理因素對青少年身體不滿意產生間接影響。由於目前國內並無其他研究探討媒體影響對青少年身體不滿意影響歷程，本研究也僅探討纖瘦理想體型內化單一心理因素，未來仍需更多的研究來驗證媒體影響的歷程。

#### 五、社會文化影響對身體不滿意的直接影響

由本研究結果可知，媒體影響會對身體不滿意產生直接的影響，與國內外相關研究 (Cusumano & Thompson, 2000; Keery, ven den Berg, & Thompson, 2004; McCabe & Ricciardelli, 2003; 王麗瓊, 2001; 賈文玲, 1998; 鍾霓, 2003) 的結果相同；同儕影響會對身體不滿意產生直接的影響，與國內外相關研究 (Johns, 2004; Keery, ven den Berg, & Thompson, 2004; Myers & Crowther, 2007; 王麗瓊, 2001; 文星蘭, 2003; 陳君儀, 2000) 的結果相同；雙親影響亦會對身體不滿意產生直接的影響，與國內外相關研究 (Keery, 2005; Keery, 2007; Keery, ven den Berg, & Thompson, 2004; McCabe & Ricciardelli, 2003; 王麗瓊, 2001; 鍾霓, 2003) 的結果亦相同。

本研究結果顯示媒體暴露不會對研究對象身體不滿意產生直接的影響，此結果與國外相關研究（Jones, Vigfusdottir, & Lee, 2004；Stice, 1994；Tiggemann, 2003；Tiggemann & Pickering, 1996；）發現媒體暴露會對身體不滿意產生直接影響的結果不同，一方面可能因為本研究涵蓋了國外媒體暴露相關研究未包含的上網時間；另一方面這些研究（Jones, Vigfusdottir, Lee, 2004；Tiggemann, 2003）測量的是與纖瘦理想體型相關的媒體暴露，但本研究測量的是所有的媒體暴露，亦包含與纖瘦理想體型無關的媒體暴露，可能因涵蓋範圍過廣，而造成與國外相關研究的結果不同。



## 第五章 結論與建議

依據研究結果，提出結論與建議如下：

### 第一節 結論

根據研究結果，歸納出下列幾點結論：

- 一. 研究對象的社會文化影響，以同儕影響最大，其次是媒體影響，而雙親影響的影響力最小。其中同儕影響屬中上程度，媒體影響呈現中等程度，雙親影響呈現中下的程度。
- 二. 研究對象對社會崇尚之纖瘦理想體型的內化與覺察程度都在中等以上，且覺察程度高於內化程度。
- 三. 研究對象「經常」或「常常」對自己體型不滿意，不滿意程度屬於中間偏高。
- 四. 媒體暴露與纖瘦理想體型內化程度無關；而媒體影響、同儕影響、雙親影響與纖瘦理想體型內化程度有關。
- 五. 控制媒體影響後，纖瘦理想體型內化程度無法影響研究對象身體不滿意狀況；而分別控制媒體暴露、同儕影響、雙親影響後，纖瘦理想體型內化程度會影響研究對象身體不滿意狀況。
- 六. 媒體暴露與媒體影響無法透過纖瘦理想體型內化程度對身體不滿意產生間接影響，而同儕影響與雙親影響則可透過纖瘦理想體型內

化程度對身體不滿意產生間接影響。

七. 媒體暴露無法對身體不滿意產生直接的影響；而媒體影響、同儕影響、雙親影響會對身體不滿意產生直接的影響。

## 第二節 建議

依據研究發現提出實務工作和及未來研究兩方面之建議，說明如下。

### 一、實務工作方面之建議

#### (一) 加強同儕對青少年體型的接納與尊重

研究結果顯示且同儕影響對青少年身體不滿意有直接與間接的影響，且同儕影響是社會文化影響中影響力最大的因素，因此降低不當的同儕影響將有助減少青少年的身體不滿意。從研究結果發現可透過降低同儕的對自己體型的關注，與增進同儕對青少年身體的正面評價，與降低同儕的減重壓力來減少不當的同儕影響。經由引導青少年學習尊重與接納不同體型的女性美；並教導青少年尊重他人與自我的價值，多發掘自己與他人各方面的優點，由整體的觀點而非單從外表來評價自己與他人，從更多元的角度去欣賞女性的價值，降低對自己與他人的外表過度關注；及教導青少年發揮同理心去尊重別人的身

體，減少以身體或體型作為玩笑的話題，對降低不當同儕影響將有助益。

## （二）加強親職教育，以促進家長建立健康體型觀念

研究結果發現雙親影響對青少年身體不滿意有直接與間接的影響，故雙親影響是青少年身體不滿意的重要影響因素。因此，學校可透過定期舉辦家長研習，或在家長日舉辦健康體型的系列親職教育，提供家長健康體型的觀念，協助父母瞭解青少年身體不滿意對其身心的不良影響，改變雙親對青少年身體不當的看法與評價。透過父母幫助青少年建立健康的體型意識並接納自己的體型。

## （三）減少大眾媒體的纖瘦理想體型影響力

研究結果顯示媒體影響對青少年身體不滿意會產生直接的影響，因此降低不當的媒體影響將有助減少青少年的身體不滿意。媒體影響中對談論穿著或身材媒體興趣的影響力最大，但反觀國內有關穿著打扮的流行時尚節目，所請的模特兒與明星大多都屬於身體質量指數過瘦者，所推薦的衣服也都屬於尺寸較小者。建議政府媒體監督機構或觀眾可要求該類節目請不同體型的模特兒，推薦不同尺寸的衣服。讓各種體型青少年，皆能找到自己適合自己的穿著打扮方法，勿因盲目追求媒體纖瘦女星的打扮方式，而不滿意自己的身材。

此外，研究結果顯示，媒體主要藉由明星或模特兒的纖瘦理想體型，使研究對象覺得必須改變自己的身材；另一方面，則藉由身材較胖女性受嘲笑的負面印象，使研究對象害怕因身材較胖受嘲笑，而崇尚纖瘦的體型。為了降低青少年接觸媒體明星或模特兒纖瘦體型的頻率，建議政府媒體監督機構可對呈現高矮胖瘦各類年輕女性身材外表的電視節目多予以獎勵；並鼓勵綜藝節目減少嘲笑或歧視身材較胖女星畫面的呈現。

## 二、未來研究方面之建議

### （一）擴大研究對象

限於人力、物力和時間上的考量，本研究以台北縣某高中女生為研究對象，探討社會文化影響、纖瘦理想體型內化與青少年身體不滿意之關係，因此樣本的代表性和研究推論受限。未來宜擴大研究母群至全台各縣市高中職女生，以瞭解並比較全台各縣市高中職女生社會文化影響、纖瘦理想體型與青少年身體不滿意的現況，擷取更完整和代表性的資料，以進一步分析比較青少年身體不滿意之相關因素。

### （二）進行長期追蹤研究

本研究採橫斷式的調查方法蒐集研究對象資料，無法深入探討社會文化影響、纖瘦理想體型內化與青少年身體不滿意之間的因果關

係。未來可以採用長期性的追蹤研究，較能確認社會文化影響、纖瘦理想體型內化與青少年身體不滿意三者的因果關係。並進一步瞭解不同時期青少年的社會文化影響、纖瘦理想體型內化與身體不滿意改變的情況。如探討纖瘦理想體型覺察程度越高的青少年，是否越容易在日後進一步由覺察進入內化階段，未來仍需更多長期追蹤的研究加以證實。

### （三）增加媒體影響對青少年身體不滿意影響歷程的研究

本研究發現媒體影響並非透過纖瘦理想體型內化，而是對青少年身體不滿意產生直接的影響，明顯與國外研究（Johns, 2004；Jones, Vigfusdottir, & Lee, 2004；Keery, van den Berg, & Thompson, 2004；Sands & Wardle, 2003）發現媒體影響可透過纖瘦理想體型內化對青少年身體不滿意產生間接影響的結果不同。媒體影響是否對國內青少年身體不滿意產生直接的影響，亦或需透過其他心理因素方能對青少年身體不滿意產生間接影響。由於國內目前並無其他研究探討媒體影響對青少年身體不滿意影響歷程，本研究也僅探討纖瘦理想體型內化單一心理因素，未來仍需更多的研究來探究媒體影響的歷程，方能明瞭媒體影響對國內青少年身體不滿意的影響路徑。

### （四）改進媒體暴露的測量

研究結果顯示媒體暴露對研究對象身體不滿意無法產生直接與間接的影響，可能因為本研究涵蓋了國外媒體暴露相關研究未包含的上網時間；另一方面，國外相關研究測量的是與纖瘦理想體型相關的媒體暴露，但本研究測量的是所有的媒體暴露，亦包含與纖瘦理想體型無關的媒體暴露，可能因涵蓋範圍過廣，造成與國外相關研究有不同結果的情況。建議未來的研究可針對本研究媒體暴露測量的缺點加以改進。

## 參考文獻

### 一、中文部分

- 王麗瓊(2001)。國中生身體意象之相關因素分析研究—以台北縣某國中為例。國立台灣師範大學衛生教育研究所未出版碩士論文，台北市。
- 尤媽媽(2002)。大學生體型及其身體意象相關因素之研究—以中原大學新生為例。國立台灣師範大學衛生教育研究所未出版博士論文，台北市。
- 文星蘭(2003)。高中職學生身體意象與減重意圖之研究。國立台北護理學院醫護教育研究所未出版碩士論文，台北市。
- 古琪雯(2003)。青少年身體不滿意社會身體焦慮與飲食異常傾向之關係研究。國立台灣師範大學衛生教育研究所未出版碩士論文，台北市。
- 行政院衛生署(2006)。1993-1996台灣國民營養健康狀況變遷調查結果。2009年3月1日，取自：  
<http://food.doh.gov.tw/foodnew/research/NationalResearch.aspx>。
- 伍連女(1999)。台北市高職學生身體意象與運動行為之研究。國立台灣師範大學衛生教育研究所未出版碩士論文，台北市。
- 李曉蓉(1997)。青少年身體意象與自尊、沮喪相關之研究。國立高雄師範大學教育學類研究所未出版碩士論文，高雄市。
- 吳健綾(2007)。性別平等的護理教育—以青少年瘦身減肥風潮為例。應用倫理學刊，2(1)，34-55。
- 吳家翔(1997)。解讀美體瘦身廣告的身體形塑意涵。國立世界新聞傳播學院大眾傳播學研究所未出版碩士論文，台北市。
- 林淑蓉(1999)。性別、身體與慾望—從瘦身美容談當代台灣女性形象的轉換。論文發表於中央研究院舉辦之「健與美的歷史」研討會，台北市。
- 林芳玫(2005)。權力與美麗。台北市：九歌。
- 邱麗珍(2001)。女性雜誌中美容美體論述的解構。國立台灣師範大學家政教育研究所未出版碩士論文，台北市。
- 林宜親(1998)。青少年體型意識與節制飲食行為之研究。國立台灣師範大學家政教育研究所未出版碩士論文，台北市。
- 周玉貞(1992)。青少年身體意象自我概念與同儕關係之研究。國立彰化師範大學輔導研究所未出版碩士論文，彰化市。

- 宗明 (2003)。燕瘦環肥—完美身材的歷史 (譯自童恩·奇、第度—馬儂、艾維·侯伯原著)。台北市，先覺出版社。
- 洪嘉謙 (2001)。大專女生性別角色與身體形象關係之研究。私立靜宜大學青少年兒童福利系碩士未出版論文，台北市。
- 洪建德、鄭淑慧 (1992)。台北地區女學生的身體形象和飲食行為。中華衛誌，11(4)，316-326。
- 唐妍蕙 (2003)。社會壓力對身體意象與飲食障礙問題影響之探討。國立成功大學公共衛生研究所未出版碩士論文，台南市。
- 侯心雅 (2007)。探討女大學生對自我身材不滿意之外生變項與影響。中正大學電訊傳播研究所碩士論文。2008年6月25日，取自：  
[http://ccs.nccu.edu.tw/UPLOAD\\_FILES/HISTORY\\_PAPER\\_FILES/686\\_1.pdf](http://ccs.nccu.edu.tw/UPLOAD_FILES/HISTORY_PAPER_FILES/686_1.pdf)
- 高木蘭 (1997)。減重女性的身體形象構成與實踐。國立高雄醫學院行為科學研究所未出版碩士論文，高雄市。
- 莊文芳 (1998)。影響台北市青少年對身體意象認知相關因素之探討。國立陽明大學衛生福利研究所未出版碩士論文，台北市。
- 陳儒修、高玉芳 (1994)。我美故我在：論美體工程、女性身體、與女性主義。傳播文化，3，193-208。
- 陳佳君 (2007)。海峽兩岸國中女生飲食疾患與相關影響因素之比較研究。國立暨南大學輔導與諮商研究所未出版碩士論文，南投縣。
- 陳薇、王建平、Leung, F., Tang, C.W. (2005)。香港華人少女進食障礙問卷的信度、效度與常模。中國臨床心理學雜誌，13(1)，33-36。
- 陳君儀 (2001)。社會化過程因素與青少年身體形象知覺之研究。國立台灣大學社會學研究所未出版碩士論文，台北市。
- 連珮茹 (2003)。台中市國中生病態飲食相關的心態行為及其營養攝取量和飲食狀況之調查。中山醫學大學營養科學研究所未出版碩士論文，台中市。
- 曾美智、柯慧貞、李明濱 (2001)。中文版飲食障礙問卷之信度和效度研究。台灣醫學，5(4)，379-388。
- 張錦華 (1998)。女為悅己者容？瘦身廣告的影響研究—以台北市一般高中職學生為例。民意研究季刊，203，65-90。
- 張錦華、黃浩榮 (2000)。中國時報論壇。2007年6月25日，取自：  
[http://intermargins.net/Forum/2000/body\\_shape/child\\_woman.htm](http://intermargins.net/Forum/2000/body_shape/child_woman.htm)
- 張春興 (2006)。張氏心理學辭典。台北：東華出版社。
- 童安真 (2005)。懷孕婦女對病態飲食相關的心態行為及其飲食攝取量和體型意識之調查。國立中山醫學大學健康管理學院營養學研究所未出版碩士論文，台中市。



- 彭郁歡 (2003) 青少年休閒時間網路使用行為與網路成癮之研究。國立台灣師範大學運動休閒與管理研究所未出版碩士論文，台北市。
- 賈文玲 (2000)。青少年身體意象與自尊、社會因素關係之研究。中國文化大學兒童福利研究所未出版碩士論文，台北市。
- 趙景雲 (2005)。共謀或抵抗？瘦身女性身體的主體性與客體性。私立東吳大學社會學系研究所未出版碩士論文，台北市。
- 趙國欣 (2004)。台北市國中生自尊身體意向與運動行為相關性研究。國立台灣師範大學衛生教育學系未出版碩士論文，台北市。
- 羅惠丹 (2003)。某技術學院女生身體意象與社會文化因素對體重控制行為影響之研究。國立台灣師範大學衛生教育研究所未出版碩士論文，台北市。
- 鍾霓 (2004)。大學生身體意象與瘦身消費行為之研究。中國文化大學新聞研究所未出版碩士論文，台北市。
- 黎士鳴(2001)。身體意象 (譯自 Grogan, S.原著)。台北：弘智。
- 蕭芳惠 (1994)。台北市高中女生的身體意識與心因性厭食症、暴食症傾向之相關研究。國立台灣師範大學家政教育研究所未出版碩士論文，台北市。

## 二、英文部分

- Baron, R. M., & Kenny, D. A.(1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality & Social Psychology*, 51, 1173-1182.
- Bearman, S. K., Martinez, E. & Stice, E. (2006) . The skinny on body dissatisfaction: A longitudinal study of adolescent girls and boys. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(2), 217-229.
- Blowers, L. C., Loxton, N. J., Grady-Flessner, M., Occhipinti, S., Dawe, S. (2003) . The relationship between sociocultural pressure to be thin and body dissatisfaction in preadolescent girls. *Eating Behavior*, 4, 229-244.
- Botta, R. A. (2003) . For your health the relationship between magazine reading and adolescents' body image and eating disturbances. *Sex Roles*, 48 (9-10) , 389-399.
- Cash, T. F., Theriault, J., & Annis, N. M.(2004). Body image in an interpersonal context: Adult attachment, fear of intimacy, and social anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 89-103.
- Chapkis, W. (1986). *Beauty secrets: Women and the politics of appearance*.

London: The women's press.

- Chen, H., Gao, X. & Jackson, T. (2007) . Predictive models for understanding body dissatisfaction among young males and females in China, *Behaviour Research and Therapy*, 45 (6) , 1345-1356.
- Clifford, E. (1971) . Body satisfaction in adolescence . *Perceptual and motor skill*, 33, 119-125.
- Collins, M. E.(1991). Body figure perceptions and preferences among preadolescent children. *International Journal of Eating Disorders*, 10, 199-208.
- Cusumano, D. L. & Thompson , J. K. (2001) . Media influence and body image in 8-11 year-old boys and girls:A preliminary report on the multidimensional media influence scale. *International Journal of Eating Disorders*, 29(1), 37-44.
- Dohnt, H. & Tiggemann, M.(2006). Body image concerns in young girls: The role of peers and media prior to adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*,35 (2),141-151.
- Durkin. S. J., Paxton, S. J. (2007) . An integrative model of the Impact of exposure to idealized female images on adolescent girls' body satisfaction. *Journal of Applied Social Psychology*, 37(5) , 1092-1117.
- Furnham, A., Badmin, N., & Sneade, I. (2002) . Body image dissatisfaction : Gender differences in eating attitudes, self-esteem, and reasons for exercise. *The Journal of Psychology*, 136 (6) , 581-596.
- 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(2) , 15-34.
- Heinberg, L. J., Thompson, J. K., & Stormer, S. (1995) . Development and validation of the sociocultural attitude toward appearance questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, 17, 81-89.
- Hoyt, W., Kogan, L. (2001). Satisfaction with body image and peer relationships for males and females in a college environment. *Sex Roles*, 45 (3/4), 199-215.
- Jones, D. C. (2004) . Body image among adolescent girls and boys: A longitudinal study. *Developmental Psychology*, 40(5) , 823-835.
- Jones, D. C., Vigfusdottir, T. H., & Lee, Y. (2004). Body image and the appearance culture among adolescent girls' and boys: An examination of friend conversations, peer criticism, appearance magazines, and the internalization of appearance ideals. *Journal of Adolescent Research*, 19, 323-339.

- Keery, H., van den Berg, P., & Thompson, J. K. (2004). An evaluation of the tripartite influence model of body dissatisfaction and eating disturbance with adolescent girls. *body image, 1*, 237-251.
- Keery, H., Boutelle, K., van den Berg, P., & Thompson, J. K. (2005). The impact of appearance-related teasing by family members. *Journal of Adolescent Health, 37*, 120-127.
- Keery, H., van den Berg, P., Paxton, S. J., Wall, M., Guo, J., Neumark-Sztainer, D. (2007). Body dissatisfaction and body comparison with media images in males and females. *Body Image, 4*, 257-268.
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining Sample Size for Research Activities. *Educational and Psychological Measurement, 30* (3), 607-610.
- Lee, A. M. & Lee, S. (1996). Disordered eating and its psychological correlates among Chinese adolescent female in Hong Kong. *International Journal of Eating Disorders, 20*, 177-183.
- Levine, M. P., Smolak, L., & Hayden, H. (1994). The relation of sociocultural factors to eating attitudes and behaviors among middle school girls. *Journal of Early Adolescence, 14*, 471-490.
- Lowes, J. & Tiggemann, M. (2003). Body dissatisfaction, dieting awareness and the impact of parental influence in young children. *British Journal of Health Psychology, 8*, 135-147.
- MacKinnon, D. P. (2000). *Technical assistance report: Mediation analysis*. Available from [http://www.public.asu.edu/~davidpm/ripl/Mediaiton Analysis.PDF](http://www.public.asu.edu/~davidpm/ripl/Mediaiton%20Analysis.PDF).
- MacKinnon, D. P., Lockwood, C. M., Hoffman, J. M., West, S. G., & Sheets, V., (2002). A comparison of methods to test mediation and other intervening variable effects. *Psychological Methods, 7* (1), 83-104.
- McCabe, M. & Ricciardelli, L. (2003). Sociocultural influences on body image and body changes among adolescent boys and girls, *The Journal of Social Psychology, 143* (1), 5-26.
- Mertens, M. & Vandereycken, W. (1998). History of prepubertal overweight in adolescent girls with pronounced body dissatisfaction. *Eating Disorders, 6* (3), 225-229.
- Myers, T. A. & Crowther, J. H. (2007). Sociocultural pressures, thin-ideal internalization, self-objectification, and body dissatisfaction: Could feminist beliefs be a moderating factor? *Body image, 4* (3), 296-308.

- O'Dea, J. (1999). Cross-cultural, body weight and gender differences in the body size and perceptions and body ideals of university students. *Australian Journal of Nutrition and Dietetics*, 56, 144-150.
- Paxton, S. J., Wertheim, E. H., Gibbons, G., Szumkler, G. I., Hiller, L., & Petrovich, J. L. (1991). Body image satisfaction, dieting belief, and weight loss behaviors in adolescent girls and body. *Journal of Youth and Adolescence*, 20(3), 361-379.
- Phares, V., Steinberg, A. R., & Thompson, J. K. (2004). Gender differences in peer and parental influences: Body image disturbance, self-worth and psychological functioning in preadolescent children. *Journal of Youth and Adolescence*, 33, 421-429.
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation model. *Behavior Research Methods, Instruments, & Computers*, 36 ( 4 ) , 717-731.
- Rosenblum, G. D. & Lewis, M. ( 1999 ) . The relation among body image, physical attractiveness, and body mass in adolescence. *Child Development*, 70 ( 1 ) , 50-64.
- Sands, E. R., & Wardle, J. (2003). Internalization of ideal body shapes in 9–12-year-old girls. *International Journal of Eating Disorders*, 33( 2 ) , 194-204.
- Sinton, M. M. & Birch, L. L. ( 2006 ) . Individual and sociocultural influences on pre-adolescent girls' appearance schemas and body dissatisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 35 ( 2 ) , 157-167.
- Smolak, L., Levine, M. P., & Thompson, J. K. ( 2001 ) . The use of the sociocultural attitude towards appearance questionnaire with middle school boys and girls. *International Journal of Eating Disorders*, 29, 216-223.
- Stanford, J. N. & McCabe, M. P. ( 2005 ) . Sociocultural influences on adolescent boy's body image and body changes strategies. *Body Image*, 2 ( 2 ) , 105-113.
- Stice, E., Schupak-Neuberg, E., Shaw, H. E., & Stein, R. E. (1994). Relation of media exposure to eating disorder symptomatology: An examination of mediating mechanisms. *Journal of Abnormal Psychology*, 103, 836–840.
- Stice, E. & Shaw, H. E. ( 1994 ) . A adverse effects of the media portrayed thin-ideal on woman and linkages to bulimic symptomatology, *Journal of Social and Clinical Psychology*, 13 ( 3 ) , 288-308.
- Stice, E., Mazotti, L., Weibel, D., & Agras, W. S. (2000). Dissonance

- prevention program decreases thin-ideal internalization, body dissatisfaction, dieting, negative affect, and bulimic symptoms: A preliminary experiment. *International Journal of Eating Disorders*, 27, 206–217.
- Stice, E. (2001). A prospective test of the dual-pathway model of bulimic pathology: mediating effects of dieting and negative affect. *Journal of Abnormal Psychology*, 110, 124-135.
- Stice, E. & Whitenton, K. (2002). Risk factors for body dissatisfaction in adolescent girls: a longitudinal investigation. *Developmental Psychology*, 38 (5), 669-678.
- Stormer, S., & Thompson, J. (1996). Explanations of body image disturbance: A test of maturational status, negative verbal commentary, social comparison, and sociocultural hypotheses. *International Journal of Eating Disorders*, 19 (2), 193-202.
- Tiggemann, M. & Pickering, A. S. (1996). Role of television in adolescent women's body dissatisfaction and drive for thinness. *International Journal of Eating Disorder*, 20(2), 199-203.
- Thompson, J. K., Coovert, M. D., Richard, K. J., Johnson, S., & Cattarin, J. (1995). Development of body image, eating disturbance, and general psychological functioning in female adolescents: Covariance structure modeling and longitudinal investigations. *International Journal of Eating Disorders*, 18(3), 221-236.
- Thompson, A. M. & Chad, K. E. (2002). The relationship of social physique anxiety to risk for developing an eating disorder in young females. *Journal of Adolescent Health*, 31 (2), 183-189.
- Vincent, M. A. & McCabe, M. P. (1999). Gender difference among adolescents in family, and peer influences on body dissatisfaction, weight loss, and binge eating behaviors. *Journal of youth and adolescence*, 29, 205-221.
- Walker, R. A. (1980). *A study of the relationship of the body image with health knowledge and with health behavior*. unpublished doctoral dissertation, West Virginia University.
- Werheim, E. H., Paxton, S. J., Schutz, H. K., & Muir, S. L. (1997). Why do adolescent girls watch their weight? An interview examining sociocultural pressures to be thin. *Journal of Psychosomatic Research*, 42(4), 345-355.
- Wright, M. R. (1989). Body image satisfaction in adolescent girls and boys: A longitudinal study. *Journal of Youth and Adolescence*, 18(1), 71-83.

## 附錄一：問卷內容效度審查專家名單

〈依姓氏筆劃排列〉

呂昌明 國立台灣師範大學衛生教育系教授

李碧霞 國立台北醫學大學護理學院副教授

李淑卿 國立中和高中健康與護理教師

周淑嬌 私立南山中學健康與護理教師

姜逸群 國立台灣師範大學衛生教育系教授

黃淑貞 國立台灣師範大學衛生教育系教授

附錄二：社會文化影響、纖瘦理想體型內化與青少年身體不滿意之研究問卷〈預試問卷〉

各位同學：

您好！我是國立台灣師範大學的研究生，目前正進行有關青少年對自己身材滿意度的研究，需要你幫忙填答問卷。本問卷採不記名方式，你所填寫的資料純粹作為學術研究之用，絕對保密，請放心填寫。答案沒有對錯之分，請依據你個人的實際狀況與感受填答。你的作答資料，對於本研究有非常重要的價值，衷心感謝你的協助與合作。

國立台灣師範大學健康促進暨衛生教育學系

碩士班研究生 簡后徽 敬啟

中華民國九十八年 一月

第一部分：基本資料請在適當的□中打<sup>✓</sup>，或是在\_\_\_\_\_填寫適當的答案

1. 你目前就讀的年級： 高中一年級  高中二年級  高中三年級
2. 你現在的身高是\_\_\_\_\_公分（請寫到小數點後1位）。
3. 你現在的體重是\_\_\_\_\_公斤（請寫到小數點後1位）。

第二部分：社會文化影響

☆ 以下題目是想瞭解你平日觀看電視、雜誌及上網的興趣，以及媒體推崇的纖瘦身材對你的影響。請依據你個人實際的情況，在適合的數字上圈選（如：1 2 3 4 5）。勾選的數字越大，表示你越同意該題的陳述。除非真的無法判斷自己的想法，否則最好不要圈選3。

☆ 請你仔細回答每一個題目，不要漏答，謝謝你！

一. 媒體影響

	非常不同意	不同意	中立意見	同意	非常同意
1. 綜藝節目或雜誌的主題如果是談論穿著打扮，我就會有興趣觀看。	1	2	3	4	5
2. 網頁內容如果是談論穿著打扮，我就會有興趣觀看。	1	2	3	4	5
3. 綜藝節目或雜誌的主題如果是明星分享減重或節食的經驗，我就會有興趣觀看。	1	2	3	4	5

	非常不同意	不同意	中立意見	同意	非常同意
4.網頁內容如果是明星分享減重或節食的經驗，我就會有興趣觀看。	1	2	3	4	5
5.綜藝節目或雜誌的主題如果是談論塑身減重，我就會有興趣觀看。	1	2	3	4	5
6.網頁內容如果是塑身減重的資訊或廣告，我就會有興趣觀看。	1	2	3	4	5
7.我觀看的雜誌或電視節目裡，會強調用節食來減重。	1	2	3	4	5
8.我瀏覽的網頁裡，會強調用節食來減重。	1	2	3	4	5
9.我觀看的雜誌或電視節目裡，會強調擁有纖瘦體型是重要的。	1	2	3	4	5
10.我瀏覽的網頁裡，會強調擁有纖瘦體型是重要的。	1	2	3	4	5
11.我覺得電視或雜誌中的明星或模特兒，她們的身材外表很棒。	1	2	3	4	5
12.我會嘗試讓自己的身材看起來像電視或雜誌中的明星或模特兒。	1	2	3	4	5
13.媒體中明星或模特兒的纖瘦身材，會讓我覺得必須擁有纖瘦的身材。	1	2	3	4	5
14.媒體中明星或模特兒的纖瘦身材，會讓我覺得必須改變自己的身材。	1	2	3	4	5
15.媒體中明星或模特兒的纖瘦身材，會讓我覺得必須少吃一點。	1	2	3	4	5
16.媒體中明星或模特兒的纖瘦身材，會讓我覺得必須去運動。	1	2	3	4	5
17.媒體中明星或模特兒的纖瘦身材，會讓我覺得有減重的壓力。	1	2	3	4	5
18.電視上身材較胖女性受嘲笑的样子，會讓我怕自己也會變成那樣，而想苗條一點。	1	2	3	4	5
19.電視或雜誌的瘦身廣告，會使我想讓自己也苗條一點。	1	2	3	4	5



## 二.同儕影響

◇ 以下題目是想瞭解平日朋友與你的互動情況、朋友對外表的關注與評價，以及他們對你外表的態度與評價。每個問題並無對錯、好壞之分，請依據你個人實際的情況，在適合的數字上圈選（如：1 2 3 □ 5）。勾選的數字越大，表示你越同意該題的陳述。除非真的無法判斷自己的想法，否則最好不要圈選3。請你仔細回答每一個題目，不要漏答，謝謝你！

	非常不同意	不同意	中立意見	同意	非常同意
1.我的朋友或同學會和我談論體重、身材或外表的問題。	1	2	3	4	5
2.我的朋友或同學會和我談論瘦身或減重的方式。	1	2	3	4	5
3.我的朋友或同學會和我談論身材苗條的好處。	1	2	3	4	5
4.我會因為朋友或同學正在減重，也一起減重。	1	2	3	4	5
5.我會因為周遭朋友或同學比我瘦而覺得必須減重。	1	2	3	4	5
6.大多數我的朋友或同學很重視自己的身材。	1	2	3	4	5
7.大多數我的朋友或同學嫌自己太胖。	1	2	3	4	5
8.我的同性朋友或同學中，有人嘗試用節食或運動的方式來達到減重的目的。	1	2	3	4	5
9.我會在意被 <u>同性</u> 朋友或同學用「瘦即是美」的標準來評價我的身材。	1	2	3	4	5
10.我會在意被 <u>異性</u> 朋友或同學用「瘦即是美」的標準來評價我的身材。	1	2	3	4	5
11.我會在意 <u>同性</u> 朋友或同學對我身材的評價。	1	2	3	4	5
12.我會在意 <u>異性</u> 朋友或同學對我身材的評價。	1	2	3	4	5
13.如果我變瘦了，我認為 <u>同性</u> 朋友或同學就會更注意我。	1	2	3	4	5
14.如果我變瘦了，我認為 <u>異性</u> 朋友或同學就會更注意我。	1	2	3	4	5
15.同學或朋友會拿我的身材或體重來開玩笑。	1	2	3	4	5
16.如果同學或朋友以我的身材或體重來開玩笑時，我會覺得很難過。	1	2	3	4	5
17.同學或朋友會以我的身材或體重取相關的負面綽號。	1	2	3	4	5

	非常不同意	不同意	中立意見	同意	非常同意
18.如果同學或朋友以我的身材或體重取相關的負面綽號時，我會覺得很難過。	1	2	3	4	5

### 三.雙親影響

◇ 以下題目是想瞭解平日父母與你的互動情形、父母對外表的關注與評價、父母對你外表的態度與評價。每個問題並無對錯、好壞之分，請依據你個人實際的情況，在適合的數字上圈選（如：1 2 3 □ 5）。圈選的數字越大，表示你越同意該題的陳述。請仔細回答每一個題目，不要漏答！

#### （一）母親部分

	非常不同意	不同意	中立意見	同意	非常同意
1.母親會和我討論身材、體重的話題。	1	2	3	4	5
2.母親會和我討論瘦身或減重的方式。	1	2	3	4	5
3.母親會鼓勵我少吃一點或多運動來減輕體重。	1	2	3	4	5
4.母親會拿我和同學、朋友的身材作比較。	1	2	3	4	5
5.母親很重視她自己的身材或體重。	1	2	3	4	5
6.母親會嫌自己太胖。	1	2	3	4	5
7.母親會嘗試用節食或運動的方式來達到減重的目的。	1	2	3	4	5
8.母親很重視我的身材。	1	2	3	4	5
9.我會很在意母親對我身材的評價。	1	2	3	4	5
10.母親期待我的身材能再瘦一點。	1	2	3	4	5
11.母親會批評或取笑我的身材（或體重）。	1	2	3	4	5
12.如果我因身材（或體重）被母親批評或取笑時，我會覺得很難過。	1	2	3	4	5

(二) 父親部分

	非常不同意	不同意	中立意見	同意	非常同意
1. 父親會和我討論身材、體重的話題。	1	2	3	4	5
2. 父親會和我討論瘦身或減重的方式。	1	2	3	4	5
3. 父親會鼓勵我少吃一點或多運動來減輕體重。	1	2	3	4	5
4. 父親會拿我和同學、朋友的身材作比較。	1	2	3	4	5
5. 父親很重視他自己的身材或體重。	1	2	3	4	5
6. 父親會嫌自己太胖。	1	2	3	4	5
7. 父親會嘗試用節食或運動的方式來達到減重的目的。	1	2	3	4	5
8. 父親很重視我的身材。	1	2	3	4	5
9. 我會很在意父親對我身材的評價。	1	2	3	4	5
10. 父親期待我的身材能再瘦一點。	1	2	3	4	5
11. 父親會批評或取笑我的身材（或體重）。	1	2	3	4	5
12. 如果我因身材（或體重）被父親批評或取笑時，我會覺得很難過。	1	2	3	4	5

四. 媒體暴露：

☆ 以下題目是想瞭解上週你接觸媒體的時間與類型。請在題目的空格中，填寫上週你觀看電視的時間與類型、你觀看雜誌的時間與類型，及你上網的時間與上網從事的活動類型。

☆ 請仔細回答每一個題目，不要漏答，謝謝你！

1. 我上週平日（非假日）總共看電視約\_\_\_\_小時\_\_\_\_分鐘。

2. 我上週在假日（例如星期六、日）總共看電視約\_\_\_\_小時\_\_\_\_分鐘。

3.我觀看電視的主要類型為：（請在下欄依序填入你最常看的前3種電視節目的代號）

(1) \_\_\_\_\_ (2) \_\_\_\_\_ (3) \_\_\_\_\_

- A.連續劇：如台灣本土連續劇、日劇、韓劇、大陸劇及港劇 等同類節目。
- B.單元劇：台灣本土單元劇（台灣水玲瓏、戲說台灣） 等同類節目。
- C.綜藝節目：如康熙來了、大學生了沒、我愛黑澀會 等同類節目。
- D.音樂節目：百萬大歌星、超級偶像、超級星光大道、音樂飆榜..等同類節目。
- E.流行時尚節目：女人我最大、流行 In House、就是愛玩美 等同類節目。
- F.影片跟影集：CSI 犯罪現場、超級名模生死鬥、慾望城市 等同類節目。
- G.時事評論：全民最大黨、2100 全民開講、大話新聞 等同類節目。
- H.新聞報導 I.卡通影片 J.旅遊節目 K.減重塑身節目 L.其他（請註明\_\_）

4.我上週平日（非假日）總共上網約\_\_\_\_小時\_\_\_\_分鐘。

5.我上週在假日（例如星期六、日）總共上網約\_\_\_\_小時\_\_\_\_分鐘。

6.我上網從事的主要活動為：（請在下欄依序填入你上網最常從事的前3種活動的代號）

(1) \_\_\_\_\_ (2) \_\_\_\_\_ (3) \_\_\_\_\_

- A.交友聊天（含即時通） B.收email C.下載檔案 D.搜尋資料 E.瀏覽網頁
- F.線上看影片或MV G.玩遊戲 H.網路購物 I.管理部落格 J.其他（請註明\_\_）

7.我上週看雜誌（含所有類別的雜誌）約\_\_\_\_小時\_\_\_\_分鐘。

8.我觀看雜誌的主要類型為：（請在下欄依序填入你最常看的前3種雜誌的代號）

(1) \_\_\_\_\_ (2) \_\_\_\_\_ (3) \_\_\_\_\_

- A.流行時尚（如Nana小美人、愛女生girl、Cho恰女生、Popteen...等同類雜誌。）
- B.影視娛樂（如壹周刊、TVBS週刊、明報週刊、時報週刊...等同類雜誌。）
- C.漫畫 D.電玩 E.文學 F.運動 G.知識 H.健康 I.旅遊 J.其他（請註明\_\_）

### 第三部分：理想體型內化

☆ 以下題目是想瞭解你對社會崇尚的理想體型的覺察程度和看法。請依據你個人實際的情況，在適合的數字上圈選（如：1 2 3 4 □）。勾選的數字越大，表示你越同意該題的陳述。除非真的無法判斷自己的想法，否則最好不要勾選3。謝謝你！

	非常不同意	不同意	中立意見	同意	非常同意
1.我希望自己的身材看起來像電視或雜誌中的明星和模特兒一樣。	1	2	3	4	5
2.我認為衣服穿在纖瘦的模特兒身上，看起來更好看。	1	2	3	4	5
3.我會傾向將自己的身材與雜誌或電視上的人作比較。	1	2	3	4	5
4.我會將電視和雜誌裡女性所呈現的外表類型，視為自己的目標。	1	2	3	4	5
5.人們認為你越瘦時，穿衣服會越好看。	1	2	3	4	5
6.在我們的社會，肥胖的人會被認為缺乏吸引力的。	1	2	3	4	5
7.纖瘦女性的照片會使我希望自己是苗條的。	1	2	3	4	5
8.如果你希望在我們的社會中成功，身材外表的吸引力是很重要的。	1	2	3	4	5
9.如果人們希望在我們的社會中成功，努力維持身材是重要的。	1	2	3	4	5
10.在我們的社會中，女性看起來有吸引力是很重要的。	1	2	3	4	5
11.我希望我看起來像個泳裝模特兒。	1	2	3	4	5
12.呈現出纖瘦女性的音樂錄影帶(MV)，會使我希望自己是苗條的。	1	2	3	4	5

#### 第四部分：體型不滿意量表

◇ 以下的題目是想瞭解你對自己的體型的看法，請在題目右邊的選項中，找出最符合你目前的狀況，將它代表的數字圈起來（如：1 2 3 4 5 6）。

	從不 0%	很少 20%	有時 40%	經常 60%	常常 80%	總是 100%
1. 我認為我的小腹太大。	1	2	3	4	5	6
2. 我認為我的腰圍太大。	1	2	3	4	5	6
3. 我認為我的臀部太大。	1	2	3	4	5	6
4. 我認為我的臀圍太大。	1	2	3	4	5	6
5. 我喜歡我臀部的線條。	1	2	3	4	5	6
6. 我對自己的身材感到滿意。	1	2	3	4	5	6
7. 我認為我的大腿太粗。	1	2	3	4	5	6
8. 我認為我的體重太重。	1	2	3	4	5	6
9. 我認為我的身高太矮。	1	2	3	4	5	6
10. 我認為我的大腿不粗不細，恰到好處。	1	2	3	4	5	6
11. 我認為我的小腿太粗。	1	2	3	4	5	6
12. 我認為我的胸部太小。	1	2	3	4	5	6

※在本問卷中有哪些題目讓你覺得作答困難（請寫出題號）？\_\_\_\_\_

**恭喜您！已作答結束，請再檢查一下，有無漏答的題目，謝謝你！**

附錄三：SATAQ 作者同意函

**Sent:** Thu 6/19/2008 9:05 AM

**To:** Thompson, J. Kevin

**Subject:** request your permission to use the SATAQ

Dear Dr. Thompson,

I am a graduate student of National Taiwan Normal University in Taiwan.

My major is Health Promotion and Health Education.

My thesis topic is about the relationship between sociocultural pressure ,internalization of the thin-ideal and body dissatisfaction.

Now,I have a copy of SATAQ and would like to request your permission to translate the SATAQ in Chinese and then to use in my study.

I faithfully hope that my asking is approved.

Thanks for your spending time reading my letter.

Sincerely yours,

Chien,Hou-Hui

---

yes, of course you have my permission, I would appreciate a copy after you translate,

see also my website at [bodyimagedisturbance.org](http://bodyimagedisturbance.org)

Thompson, J. Kevin

#### 附錄四：身體不滿意量表作者同意函

主旨：懇請您同意本人在碩士論文中，使用您修訂的「身體不滿意量表」

王建平教授：

您好，我是國立台灣師範大學健康促進暨衛生教育研究所的研究生簡后徽，目前正進行「社會文化影響、纖瘦理想體型內化與青少年身體不滿意研究」。素仰您在相關學術研究上的深厚造詣與豐富經驗，冒昧懇請您同意本人在碩士論文中，使用您修訂的「身體不滿意量表」作為測量青少年身體不滿意的工具。如蒙惠允，不勝感激。有任何問題，亦請不吝於本人聯絡。再次謝謝您！

敬祝

健康快樂！

國立台灣師範大學健康促進暨衛生教育學系

研究生 簡后徽 敬上 2008.12.20

-----  
Hi there,

Re: 懇請您同意本人在碩士論文中，使用您修訂的「身體不滿意量表」

It is no problem. But it would be great if you could send me your dissertation when finish. Anything else? Sorry I am in USA now, but email works.

Good luck.

Wang



## 附錄五：社會文化影響、纖瘦理想體型內化與青少年身體不滿意之研究問卷〈正式問卷〉

各位同學：

您好！我是國立台灣師範大學的研究生，目前正進行有關青少年對自己身材滿意度的研究，需要你幫忙填答問卷。本問卷採不記名方式，你所填寫的資料純粹作為學術研究之用，絕對保密，請放心填寫。答案沒有對錯之分，請依據你個人的實際狀況與感受填答。你的作答資料，對於本研究有非常重要的價值，衷心感謝你的協助與合作。

國立台灣師範大學健康促進暨衛生教育學系

碩士班研究生 簡后徽 敬啟

中華民國九十八年 一月

第一部分：基本資料（請在適當的□中打 $\checkmark$ ，或是在\_\_\_\_\_填寫適當的答案）

4. 你的性別：男生 女生

5. 你目前就讀的年級：高中一年級 高中二年級 高中三年級

6. 你的出生年月是：民國\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月

7. 你現在的身高是\_\_\_\_\_公分（請寫到小數點後1位）。

8. 你現在的體重是\_\_\_\_\_公斤（請寫到小數點後1位）。

第二部分：社會文化影響

一. 媒體影響

☆ 以下題目是想瞭解你平日觀看電視、雜誌及上網的興趣，以及媒體推崇的纖瘦身材對你的影響。請依據你個人實際的情況，在適合的數字上圈選（如：1 2 3 □ 5）。圈選的數字越大，表示你越同意該題的陳述。除非真的無法判斷自己的想法，否則最好不要圈選3。

☆ 請你仔細回答每一個題目，不要漏答，謝謝你！

	非常不同意	不同意	中立意見	同意	非常同意
1. 綜藝節目或雜誌的主題如果是談論穿著打扮，我就會有興趣觀看。	1	2	3	4	5
2. 網頁內容如果是談論穿著打扮，我就會有興趣觀看。	1	2	3	4	5
3. 我瀏覽的網頁裡，會強調用節食來減重。	1	2	3	4	5

	非常不同意	不同意	中立意見	同意	非常同意
4. 綜藝節目或雜誌的主題如果是明星分享減重或節食的經驗，我就會有興趣觀看。	1	2	3	4	5
5. 網頁內容如果是明星分享減重或節食的經驗，我就會有興趣觀看。	1	2	3	4	5
6. 綜藝節目或雜誌的主題如果是談論塑身減重，我就會有興趣觀看。	1	2	3	4	5
7. 網頁內容如果是塑身減重的資訊或廣告，我就會有興趣觀看。	1	2	3	4	5
8. 媒體中明星或模特兒的纖瘦身材，會讓我覺得必須擁有纖瘦的身材。	1	2	3	4	5
9. 媒體中明星或模特兒的纖瘦身材，會讓我覺得必須改變自己的身材。	1	2	3	4	5
10. 媒體中明星或模特兒的纖瘦身材，會讓我覺得必須少吃一點。	1	2	3	4	5
11. 媒體中明星或模特兒的纖瘦身材，會讓我覺得必須去運動。	1	2	3	4	5
12. 媒體中明星或模特兒的纖瘦身材，會讓我覺得有減重的壓力。	1	2	3	4	5
13. 電視上身材較胖女性受嘲笑的样子，會讓我怕自己也會變成那樣，而想苗條一點。	1	2	3	4	5
14. 電視或雜誌的瘦身廣告，會使我想讓自己也苗條一點。	1	2	3	4	5

## 二. 同儕影響

◇ 以下題目是想瞭解平日朋友與你的互動情況、朋友對外表的關注與評價，以及他們對你外表的態度與評價。每個問題並無對錯、好壞之分，請依據你個人實際的情況，在適合的數字上圈選（如：1 2 3 □ 5）。圈選的數字越大，表示你越同意該題的陳述。除非真的無法判斷自己的想法，否則最好不要圈選3。

◇ 請你仔細回答每一個題目，不要漏答，謝謝你！

	非常不同意	不同意	中立意見	同意	非常同意
1. 我的朋友或同學會和我談論體重、身材或外表的問題。	1	2	3	4	5
2. 我的朋友或同學會和我談論瘦身或減重的方式。	1	2	3	4	5
3. 我會因為朋友或同學正在減重，也一起減重。	1	2	3	4	5

	非常不同意	不同意	中立意見	同意	非常同意
4.我會因為周遭朋友或同學比我瘦而覺得必須減重。	1	2	3	4	5
5.大多數我的朋友或同學很重視自己的身材。	1	2	3	4	5
6.我會在意被同性朋友或同學用「瘦即是美」的標準來評價我的身材。	1	2	3	4	5
7.我會在意被異性朋友或同學用「瘦即是美」的標準來評價我的身材。	1	2	3	4	5
8.我會在意同性朋友或同學對我身材的評價。	1	2	3	4	5
9.我會在意異性朋友或同學對我身材的評價。	1	2	3	4	5
10.如果我變瘦了，我認為同性朋友或同學就會更注意我。	1	2	3	4	5
11.如果我變瘦了，我認為異性朋友或同學就會更注意我。	1	2	3	4	5
12.如果同學或朋友以我的身材或體重來開玩笑時，我會覺得很難過。	1	2	3	4	5

### 三.雙親影響

- ◇ 以下題目是想瞭解平日父母與你的互動情形、父母對外表的關注與評價、父母對你外表的態度與評價。請依據你個人實際的情況，在適合的數字上圈選（如：1 2 3 □ 5）。圈選的數字越大，表示你越同意該題的陳述。除非真的無法判斷自己的想法，否則最好不要圈選3。
- ◇ 如果你未與父親或母親同住，仍請你盡量填寫。

#### （一）母親部分

	非常不同意	不同意	中立意見	同意	非常同意
1.母親會和我討論身材、體重的話題。	1	2	3	4	5
2.母親會和我討論瘦身或減重的方式。	1	2	3	4	5
3.母親會鼓勵我少吃一點或多運動來減輕體重。	1	2	3	4	5
4.母親會嘗試用節食或運動的方式來達到減重的目的。	1	2	3	4	5
5.母親很重視我的身材。	1	2	3	4	5
6.母親期待我的身材能再瘦一點。	1	2	3	4	5
7.母親會批評或取笑我身材（或體重）。	1	2	3	4	5

## (二) 父親部分

	非常不同意	不同意	中立意見	同意	非常同意
1. 父親會和我討論身材、體重的話題。	1	2	3	4	5
2. 父親會和我討論瘦身或減重的方式。	1	2	3	4	5
3. 父親會鼓勵我少吃一點或多運動來減輕體重。	1	2	3	4	5
4. 父親會拿我和同學、朋友的身材作比較。	1	2	3	4	5
5. 父親很重視他自己的身材或體重。	1	2	3	4	5
6. 父親會嫌自己太胖。	1	2	3	4	5
7. 父親會嘗試用節食或運動的方式來達到減重的目的。	1	2	3	4	5
8. 父親很重視我的身材。	1	2	3	4	5
9. 父親期待我的身材能再瘦一點。	1	2	3	4	5
10. 父親會批評或取笑我的身材（或體重）。	1	2	3	4	5

### 四. 媒體暴露：

- ◇ 以下題目是想瞭解上週你接觸媒體的時間與類型。請在題目的空格中，填寫上週你觀看電視的時間與類型、你觀看雜誌的時間與類型，以及你上網的時間與從事的活動類型。
- ◇ 請仔細回答每一個題目，不要漏答，謝謝你！

- 我上週平日（非假日）總共看電視約\_\_\_\_\_小時\_\_\_\_\_分鐘。
- 我上週在假日（例如星期六、日）總共看電視約\_\_\_\_\_小時\_\_\_\_\_分鐘。
- 我上週觀看的電視節目有：（可複選，請勾選看過的節目）
  - A. 連續劇    B. 單元劇    C. 綜藝節目    D. 音樂節目    E. 流行時尚節目
  - F. 影片跟影集    G. 時事評論    H. 新聞報導    I. 卡通影片    J. 旅遊節目
  - K. 減重塑身節目    L. 其他

- 說明：**
- A. 連續劇：如台灣本土連續劇、日劇、韓劇、大陸劇及港劇 等同類節目。
  - B. 單元劇：台灣本土單元劇（台灣水玲瓏、戲說台灣） 等同類節目。
  - C. 綜藝節目：如康熙來了、大學生了沒、我愛黑澀會 等同類節目。
  - D. 音樂節目：如百萬大歌星、超級偶像、超級星光大道、音樂飆榜..等同類節目。
  - E. 流行時尚節目：如女人我最大、流行 In House、就是愛玩美 等同類節目。
  - F. 影片跟影集：如 CSI 犯罪現場、超級名模生死鬥、慾望城市 等同類節目。
  - G. 時事評論：如全民最大黨、2100 全民開講、大話新聞 等同類節目。

4.我上週平日（非假日）**總共**上網約\_\_\_\_小時\_\_\_\_分鐘。

5.我上週在假日（例如星期六、日）**總共**上網約\_\_\_\_小時\_\_\_\_分鐘。

6.我上週上網從事的活動有：（請在適當的□中打√）

- A.交友聊天（含即時通）B.收email C.下載檔案 D.搜尋資料 E.瀏覽網頁  
F.線上看影片或MV G.玩遊戲 H.網路購物 I.管理部落格 J.其他

7.我上週看雜誌（含所有類別的雜誌）約\_\_\_\_小時\_\_\_\_分鐘。

8.我上週觀看雜誌的類型為：（可複選，請勾選看過的雜誌）

- A.流行時尚 B.影視娛樂 C.漫畫 D.電玩 E.文學 F.運動 G.知識  
H.健康 I.旅遊 J.其他

**說明：A.流行時尚**（如Nana小美人、愛女生girl、Cho恰女生、Popteen...等同類雜誌。）

**B.影視娛樂**（如壹周刊、TVBS週刊、明報週刊、時報週刊...等同類雜誌。）

### 第三部分：理想體型內化

◇ 以下題目是想瞭解你對社會崇尚的理想體型的覺察程度和看法。請依據你個人實際的情況，在適合的數字上圈選（如：1 2 3 4 □）。圈選的數字越大，表示你越同意該題的陳述。除非真的無法判斷自己的想法，否則最好不要圈選3。

◇ 請仔細回答每一個題目，不要漏答，謝謝你！

	非常不同意	不同意	中立意見	同意	非常同意
1.我希望自己的身材看起來像電視或雜誌中的明星和模特兒一樣。	1	2	3	4	5
2.我會傾向將自己的身材與雜誌或電視上的人作比較。	1	2	3	4	5
3.我會將電視和雜誌裡女性所呈現的外表類型，視為自己的目標。	1	2	3	4	5
4.在我們的社會，肥胖的人會被認為缺乏吸引力的。	1	2	3	4	5
5.纖瘦女性的照片會讓我希望自己是苗條的。	1	2	3	4	5
6.如果你希望在我們的社會中成功，身材外表的吸引力是很重要的。	1	2	3	4	5
7.如果人們希望在我們的社會中成功，努力維持身材是重要的。	1	2	3	4	5

	非常不同意	不同意	中立意見	同意	非常同意
8. 在我們的社會中，女性看起來有吸引力是很重要的。	1	2	3	4	5
9. 我希望我看起來像個泳裝模特兒。	1	2	3	4	5
10. 呈現出纖瘦女性的音樂錄影帶(MV)，會使我希望自己是苗條的。	1	2	3	4	5

#### 第四部分：體型不滿意量表

☆ 以下的題目是想瞭解你對自己的體型的看法，請在題目右邊的選項中，找出最符合你目前的狀況，將它代表的數字圈起來（如：1 2 3 4 □ 6）。

	從不 0%	很少 20%	有時 40%	經常 60%	常常 80%	總是 100%
6. 我認為我的小腹太大。	1	2	3	4	5	6
7. 我認為我的腰圍太大。	1	2	3	4	5	6
8. 我認為我的屁股太大。	1	2	3	4	5	6
9. 我認為我的臀圍太大。	1	2	3	4	5	6
10. 我喜歡我屁股的線條。	1	2	3	4	5	6
6. 我對自己的身材感到滿意。	1	2	3	4	5	6
7. 我認為我的大腿太粗。	1	2	3	4	5	6
8. 我認為我的體重太重。	1	2	3	4	5	6
9. 我認為我的大腿不粗不細，恰到好處。	1	2	3	4	5	6
10. 我認為我的小腿太粗。	1	2	3	4	5	6

**恭喜您！已作答結束，請再檢查一下，有無漏答的題目，謝謝你！**