

國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系
碩士論文

指導教授：賴香如 博士

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-以台北縣某高中為例

A study of the socio-cultural influences, internalization of the thin-ideal and
body dissatisfaction of adolescent girls –The case of a senior high school in
Taipei County

研究生：簡后徽 撰

中華民國 九十八年 六月

國立台灣師範大學健康促進與衛生教育學系碩士班碩士論文
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-
以台北縣某高中為例

學生：簡后徽

指導教授：賴香如 博士

摘 要

本研究目的在探討青少年的社會文化影響、纖瘦理想體型內化和身體不滿意的現況，以及三者間的關係。以隨機方式自台北縣某高中選出 21 班女學生為調查對象，共發出 437 份問卷，有效回收率為 95.9 %。以 Baron and Kenny(1986)的驗證程序、Sobel 檢定、線性迴歸分析來檢驗社會文化影響是否透過纖瘦理想體型內化程度對研究對象身體不滿意產生間接影響。主要研究結果如下：

- 一、 研究對象的四類社會文化影響，同儕影響屬中上程度，媒體影響屬中等程度，雙親影響屬中下的程度。
- 二、 研究對象對纖瘦理想體型的內化與覺察程度都在中等以上，且覺察高於內化。
- 三、 研究對象「經常」或「常常」對自己體型不滿意，不滿意程度高於中間值。
- 四、 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，也無法直接影響身體不滿意情形。
- 五、 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，但對身體不滿意有直接影響力。
- 六、 同儕影響和雙親影響可透過纖瘦理想體型內化間接影響身體不滿意，也可直接影響身體不滿意。

建議透過提升同儕與雙親對青少年體型的接納度，以及減少大眾媒體的纖瘦理想體型影響力，以降低青少年纖瘦理想體型內化程度和身體不滿意之情形。

關鍵字：青少年、社會文化影響、纖瘦理想體型內化、身體不滿意

A study on socio-cultural influences, internalization of the thin-ideal and body dissatisfaction of adolescent girls –The case of a senior high school in Taipei County

A Master Thesis

By

Jian Hou Huei

Abstract

The purpose of this study was to investigate the status of socio-cultural influences, internalization of the thin-ideal, and body dissatisfaction of adolescent girls, and to examine their relationships. The subjects were 437, 10-12 grade female students of 21 randomly selected classes from a senior high school in Taipei County. Four hundred nineteen provided valid data with a self-administered questionnaire with 95.9% response rate. By using procedures outlined by Baron and Kenny (1986), linear regression analysis, and the Sobel test, the effect of the sociocultural influences on body dissatisfaction through the internalization of the thin-ideal was assessed. The main findings of the study were as follows:

1. Among four socio-cultural influences, peer influence was the highest, followed by media influence and parental influence.
2. The subject's awareness and internalization of the thin-ideal were both in higher level, and the former was higher than the latter.
3. The subjects frequently and usually felt dissatisfied with the body. The level of body dissatisfaction was high.
4. Media exposure couldn't affect body dissatisfaction indirectly or directly.
5. Media influence couldn't affect body dissatisfaction through the internalization of thin-ideal. But, media influence had direct effect on adolescent girls' body dissatisfaction.
6. Peer influence and parental influence had both direct and indirect effect on adolescent girls' body dissatisfaction.

It was suggested that enhancing peer and parental acceptance of adolescent girls' body shape, reducing mass media influence on the thin-ideal to eliminate the internalization of thin-ideal and body dissatisfaction of adolescent girls.

Key Words: adolescent girls, socio-cultural influence, internalization of the thin-ideal, body dissatisfaction

誌謝

終於，碩士生涯畫下了句點！進入職場工作六年，有幸回師大健康促進暨衛生教育系唸書，讓我再度充電，重新結合理論與實務經驗，也準備好了再度向工作出發！

首先，要感謝我的指導教授-賴香如老師，當我在論文撰寫上遇到重大瓶頸，老師總是適時給予我適當的建議，讓我可以繼續前進；在我論文研究期間，老師總是不辭辛勞細心嚴謹地指出我的盲點，讓我的研究更完善，並不斷地給予我情感上的支持與鼓勵。

再者，要感謝口試委員黃松元教授及姜逸群教授，從論文計畫、問卷發展到論文撰寫，提供諸多寶貴的意見，讓我從中省思與收穫許多。另外，感謝 Thompson 與王建平教授同意我在論文中參考其研究的工具，而黃淑貞教授、呂昌明教授、李碧霞教授、李淑卿老師、周淑嬌老師對研究工具提供許多修訂意見。還要謝謝曾經協助問卷施測的高中健康與護理老師淑嬌與淑卿，以及所有接受調查的同學們，因為大家的幫忙與支持，讓我得以順利完成我的論文。

此外，也要感謝這三年來陪我一起度過學習的歡欣與困頓的夥伴婉玉、維倫、珮利、懿萱、百如、柏欣、雅惠、方媛、芝伶、美昭、朝淵、恩慈等，讓我一路走來並不孤單，謝謝你們的陪伴！

最後，要感謝我的先生在我的碩士生涯中的支持與鼓勵，讓我留職停薪，無後顧之憂地專心從事研究與唸書，也要感謝我肚子裡的小寶寶，感謝他適時地來到，讓我今年的收穫很豐富，讓我完成我的論文同時，可以迎接一個新生命的到來。

簡后徽 謹誌於師大
中華民國九十八年七月

目次

第一章 緒論

第一節 研究動機與重要性	1
第二節 研究目的	5
第三節 研究問題	5
第四節 研究假設	6
第五節 名詞界說	8
第六節 研究限制	10

第二章 文獻探討

第一節 身體不滿意	11
第二節 社會文化影響與身體不滿意之相關	23
第三節 纖瘦理想體型內化與身體不滿意之相關	34
第四節 社會文化影響與纖瘦理想體型內化之相關	42
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	45

第三章 研究方法

第一節 研究設計與架構	49
第二節 研究對象	50
第三節 研究工具	51

第四節	研究過程	69
第五節	資料處理與分析	71
第四章 結果與討論		
第一節	個人背景因素的分佈情形.....	75
第二節	社會文化影響的分佈情形	76
第三節	研究對象纖瘦理想體型內化的分佈情形	94
第四節	研究對象身體不滿意的分佈情形	97
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...	102
第六節	討論.....	129
第五章 結論與建議		
第一節	結論.....	137
第二節	建議	138
參考文獻		143
附錄		
附錄一：問卷內容效度檢定專家名單		150
附錄二：預試問卷		151
附錄三：SATAQ 作者同意		159
附錄四：體型不滿意量表作者同意函		160
附錄五：正式問卷		161

圖 表 目 錄

圖 3-1 研究架構.....	49
圖 3-2 中介效果路徑圖.....	71
圖 4-5-1 媒體暴露對身體不滿意的影響路徑圖.....	104
圖 4-5-2 媒體暴露對「身體部位不滿」的影響路徑圖.....	106
圖 4-5-3 媒體暴露對「身體線條滿意」的影響路徑圖.....	108
圖4-5-4 媒體影響對身體不滿意的影響路徑圖.....	110
圖4-5-5 媒體影響對「身體部位不滿」的影響路徑圖.....	112
圖4-5-6 媒體影響對「身體線條滿意」的影響路徑圖.....	114
圖4-5-7 同儕影響對身體不滿意的影響路徑圖.....	116
圖4-5-8 同儕影響對「身體部位不滿」的影響路徑圖.....	118
圖4-5-9 同儕影響對「身體線條滿意」的影響路徑圖.....	120
圖4-5-10 雙親影響對身體不滿意的影響路徑圖.....	123
圖4-5-11 雙親影響對「身體部位不滿」的影響路徑圖.....	125
圖4-5-12 雙親影響對「身體線條滿意」的影響路徑圖.....	127
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表.....	57
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.....	57
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.....	57
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.....	58

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...	58
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.....	58
表 3-3-7	媒體影響量表之因素分析摘要表.....	61
表 3-3-8	同儕影響量表之因素分析摘要表.....	63
表 3-3-9	母親影響量表之因素分析摘要表.....	64
表 3-3-10	父親影響量表之因素分析摘要表.....	65
表 3-3-11	理想體型內化量表之因素分析摘要表.....	66
表 3-3-12	身體不滿意量表之因素分析摘要表.....	67
表 3-3-13	各量表、分量表之信度分析摘要表.....	68
表 3-3-14	測量工具各次量表之含意及計分方式.....	70
表 4-1-1	研究對象身高、體重、身體質量指數 (BMI) 的分佈情形...	76
表 4-2-1	研究對象上週媒體接觸的時間摘要表.....	78
表 4-2-2	研究對象上週收看電視節目類型統計摘要表	78
表 4-2-3	研究對象上週上網從事活動類型統計摘要表.....	79
表 4-2-4	研究對象上週閱讀雜誌類型統計摘要表.....	79
表 4-2-5	研究對象之媒體影響量表得分分析表.....	84
表 4-2-6	研究對象之同儕影響量表得分分析表.....	88
表 4-2-7	研究對象之雙親影響量表得分分析表.....	92

表 4-3-1	研究對象之理想體型內化量表得分分析表.....	96
表 4-4-1	研究對象之身體不滿意量表得分分析表.....	100
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.....	101
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....	104
表 4-5-2	媒體暴露對「身體部位不滿」的直接與間接效果檢驗結果...	106
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...	108
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...	110
表 4-5-5	媒體影響對「身體部位不滿」的直接與間接效果檢驗結果...	112
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...	114
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....	117
表 4-5-8	同儕影響對「身體部位不滿」的直接與間接效果檢驗結果...	119
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...	121
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...	123
表 4-5-11	雙親影響對「身體部位不滿」的直接與間接效果檢驗結果..	125
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..	127