

科技部補助專題研究計畫成果報告  
(期中進度報告/期末報告)

已婚男女的身體意象與婚姻滿意度之研究

計畫類別：個別型計畫 整合型計畫

計畫編號：MOST 103-2410-H-034-033-SSS

執行期間：103 年 8 月 1 日至 104 年 7 月 31 日

執行機構及系所：中國文化大學生活應用科學系

計畫主持人：黃郁婷

共同主持人：

計畫參與人員：劉千瑜

本計畫除繳交成果報告外，另含下列出國報告，共 \_\_\_\_ 份：

執行國際合作與移地研究心得報告

出席國際學術會議心得報告

期末報告處理方式：

1. 公開方式：

非列管計畫亦不具下列情形，立即公開查詢

涉及專利或其他智慧財產權，一年 二年後可公開查詢

2. 「本研究」是否已有嚴重損及公共利益之發現：否 是

3. 「本報告」是否建議提供政府單位施政參考 否 是，\_\_\_\_ (請列舉提供之單位；本部不經審議，依勾選逕予轉送)

中 華 民 國 104 年 10 月 31 日

# 已婚男女的身體意象與婚姻滿意度之研究

## 中文摘要

婚姻滿意度除了與夫妻溝通、衝突處理等因素有關外，相關文獻亦顯示與人格特質以及身體意象有關。研究顯示，若人格特質中的神經質特質傾向越高，婚姻滿意度越低。再者，根據國外研究發現，妻子在身體意象中的「身體各部位滿意度」，會影響婚姻關係中生理層面的性滿足，進而影響婚姻滿意度。國內文獻亦顯示，身體意象顯著影響「婚姻五經論」中社會層面的顏面與自尊。顯示身體意象與婚姻滿意度之間有著正向關係。基於此，本研究旨在探討已婚男女的神經質、身體意象與婚姻滿意度之相關性，以及個人背景因素、神經質與身體意象對婚姻滿意度之解釋力。本研究主要以臺灣地區之已婚男女為研究對象，採問卷調查法，以「配額取樣法」從臺灣北、中、南、東部共取得已婚男女有效樣本1,222份。研究工具包括：「個人背景因素調查表」、「神經質量表」、「中文修訂版多向度自我身體關係問卷(MBSRQ)」，以及「婚姻滿意度量表」。所得資料以描述性統計、單一樣本t檢定、獨立樣本t檢定、皮爾森積差相關，以及階層迴歸進行分析。

本研究發現，已婚男女並無神經質特質之傾向，身體意象傾向於良好，對於個人的外表評估、外表取向、體能評估、體能取向、健康評估、健康取向、疾病適應、自覺體重，以及身體各部位之滿意度，皆有中上以上之評估，且對自身之體重不會過於關注。已婚男女對於自己的婚姻傾向於滿意，對婚姻的各層面，如：生理、經濟、心理、社會與哲學這五個層面都傾向於滿意，但尚未達滿意之程度，仍有提升空間。

從性別來看，已婚女性的神經質特質傾向較已婚男性高。整體而言，已婚男性和已婚女性的身體意象並沒有顯著差異，但從身體意象之分構面來看，已婚男性對於個人之身體意象較著重個人體能層面，而已婚女性則重視外表、健康以及是否過重。婚姻滿意度方面，已婚男性的婚姻滿意度較已婚女性高，特別是在婚姻滿意度之生理與哲學層面。

神經質、身體意象與婚姻滿意度三者具顯著相關性。本研究發現神經質特質傾向越高，已婚男女的身體意象以及婚姻滿意度越負面；已婚男女對自己的身體意象越正面，婚姻滿意度也越高；婚姻滿意度越高時，對自己的身體意象也越正

向。根據階層迴歸之結果，教育程度、結婚年數、神經質與身體意象此四個因素共可解釋全體已婚男女婚姻滿意度 30.3% 之解釋力。已婚男女的教育程度越高，身體意象越正向，婚姻滿意度越高；然而，結婚年數越長，神經質特質傾向越高，婚姻滿意度越低。值得注意的是，本研究「神經質」對婚姻滿意度之解釋力，明顯大於身體意象。已婚男女之神經質人格特質會影響其身體意象，進而影響婚姻滿意度。此結果呼應國內外相關文獻，已婚者之婚姻滿意度，受本身神經質人格特質以及身體意象之影響。進一步從性別來看，影響已婚男性婚姻滿意度之重要因素為神經質特質以及身體意象，解釋力為 30.7%；影響已婚女性婚姻滿意度之因素方面，教育程度越高，身體意象越正向，婚姻滿意度越高；結婚年數越長以及神經質特質傾向越高，婚姻滿意度越低，四者之解釋力為 31%。

根據本研究之發現，建議已婚男女對自己建議正向的身體意象，以提高婚姻滿意度；具神經質特質傾向者，宜學習抒解焦慮不安之因應方法與改變負向思考。建議已婚男性宜多留意個人體重，以維護個人健康。建議已婚女性透過進修學習等管道，學習婚姻經營之道，並建立正向之身體意象，相信自己是有魅力的。建議家庭教育與諮商輔導單位將「身體意象」、「神經質」等主題融入婚前教育、婚姻教育之相關課程、方案、活動或成長團體，以提升幸福美滿的婚姻。

關鍵詞：身體意象、婚姻滿意度、已婚男女、神經質

# **Body Image and Marital Satisfaction of Married Adults**

## **ABSTRACT**

Marital satisfaction not only related to couple communication or conflict resolution, but also associated with body image and personality traits. Previous research showed that higher neuroticism leads to lower marital satisfaction. Moreover, the satisfaction with each part of the body in wives' body image not only affects the physical sexual fulfillment but also the marital satisfaction. Studies also show that body image has influences on married adults' social prestige and self-esteem. Therefore, the main purpose of this study is to explore the relationships among married men's and women's neuroticism, body images and marital satisfaction, and to explore the explanation of married men's and women's personal backgrounds, neuroticism, and body image on marital satisfaction. Through quota sampling, 1,222 questionnaires including married men and women were obtained in Taiwan. Research instruments include "Personal Background Questionnaire", "Neuroticism Scale", "Multidimensional Body-Self Relation Questionnaire (MBSRQ)" and "Marital Satisfaction Scale". Data were analyzed by descriptive statistics, one sample t-test, independent sample t-test, and hierarchical regression analysis. Results showed that married men and women do not have the tendency of neuroticism, they tend to have positive body image, and the level of marital satisfaction is above average. In terms of gender, married women's neuroticism is higher than men. In general, there is no difference between married men's body image and women's. However, when we look at the subscales of body image, married men focus on physical and energy dimension; on the other hand, married women emphasize on appearance, health, and overweight. With regard to marital satisfaction, married men's are more satisfied than women, especially in physical and philosophical dimension.

Married adults' neuroticism, body image and marital satisfaction are significantly correlated. The higher level of neuroticism, the worse the body image and marital satisfaction. The higher level of body image of the married men and women, the better the marital satisfaction. Meanwhile, the higher the marital satisfaction, the better the body image of married men and women. By hierachal regression, personal background, neuroticism, and body image can predict married men and women's marital satisfaction. Overall, level of education, years of

marriage, neuroticism, and body image can predict married adults' marital satisfaction for 30.3% variance. In other words, married adults with higher level of education and positive body image are more satisfied with their marriage; however, longer years of marriage and neuroticism lead to lower marital satisfaction. Noteworthy, "neuroticism" can predict married men's and women's marital satisfaction more than body image. Neuroticism personality affects married men's and women's body image, and then influences marital satisfaction. In view of gender, neuroticism, and body image can predict married men's marital satisfaction for 30.7% variance. For married women, four factors predict marital satisfaction for 31% variance. The higher level of education and positive attitude toward body image, the higher the marital satisfaction; however, the longer years of marriage and tendency of neuroticism, the lower the marital satisfaction.

Based on the findings of this study, recommendations are provided for married men and women, family life education centers, and related counseling institutes. It is recommended that married men and women should have positive attitude toward body image. People with higher neuroticism traits should have positive thinking and find the ways to cope with stress and anxiety. For married men, it is suggested that men should pay more attention to their overweight situation, and take more exercise and have balance diet, in order to maintain personal health. For married women, attending continuing learning, improving personal educational level, and having positive body image are advantage to marriage. Furthermore, results from this study serve as a base in developing support groups, family life education programs, workshops or activities for married people. It is also suggested that family education centers could emphasize on the topics of body image and personality traits such as neuroticism in premarital education, marriage education program, related activities or support groups, in order to enhance married men and women's marital satisfaction.

**Keywords:** body image, marital satisfaction, married men and women, neuroticism

## 壹、研究動機與目的

社會對於男性與女性有不同的期待，認為男性需有肌肉、強健的體格等男子氣概 (masculinity)，而女性則需具備纖細、完美體型等女性化氣質 (femininity)。故女性的外表特別受到重視，使得過去重視外表、積極從事美容行為的大多為女性。至於男性，若過於重視身體與外表或從事美容行為，則較不被認同。眾多研究指出，女性比男性更在意自己的身體意象，但對於自己的身體意象多半抱持負面的看法 (陳忠勝、卓俊玲, 2007；楊嘉惠、林耀豐, 2011；Demarest & Allen, 2000；Striegel-Moore & Franko, 2002)。顯示身體意象有性別上的差異。然而，隨著近年來社會的轉變，男性重視個人身體意象的比率有逐年上升之趨勢，且不滿意自己身體意象的男性也有日益增加的傾向。Garner 與 Kearney (1997) 指出，對身體意象不滿意的男性有增多的趨勢，顯示男性在社會和心靈調適間產生了問題。Botta (2003) 指出，在強調男子氣概 (masculinity) 的風潮下，男性魅力的展現在於有強健的肌肉，也造成對關心個人身體意象的男性不少困擾。

身體意象除了有性別差異外，相關文獻也指出與已婚者的婚姻滿意度有關。張春興 (2006) 的「婚姻五經論」將婚姻滿意度分為生理、經濟、社會、心理、哲學五個層面，認為這五個層面是婚姻生活中的重要需求，其中生理層面包含婚姻生活中的性吸引、性滿足、生育力、身體健康狀況等。Meltzer 與 McNulty (2010) 指出，妻子在身體意象中對身體各部位的滿意度，會影響婚姻關係中生理層面的性滿足，進而影響婚姻滿意度。另有研究顯示，個人的自尊越高，越散發自信風采，則身體意象與婚姻滿意度也越高 (林秀洲, 2005；郭佩芳, 2009)。Meltzer 與 McNulty (2010) 也發現身體意象與婚姻滿意度呈顯著正向關係。基於此，引發研究者探究此議題之動機。

再者，與婚姻滿意度和身體意象有關的另一個因素是人格特質中的「神經質」(neuroticism)。國外在這方面已有不少實證研究，相關文獻指出，若人格特質中的神經質特質傾向越高，婚姻滿意度越低，且有可能導致離婚危機 (Fisher & McNulty, 2008；Najarpourian et al 2012；Jockin, McGue, & Lykken, 1996；Karney & Brdbury)。反觀國內在這方面之研究，僅少數調查發現人格特質與已婚者之婚姻滿意度有關 (江芳華, 2008；陳怡伶, 2008)，但這些研究係以特定族群為研究對象，例如：國小教師或已婚生育婦女，顯示實證研究仍顯不足。

綜觀上述，國內有關身體意象的研究很多，對象涵蓋了國小、國中、高中職、大專、成年人和老年人，研究主題包括：減重意圖、戀愛關係、自尊、飲食障礙、休閒運動等，但有關身體意象與婚姻滿意度之主題仍有研究空間。故本研究旨在探討已婚男女的身體意象，進而檢視身體意象對婚姻滿意度之影響。期望研究結果可運用於婚姻教育與輔導上，教導已婚男女在婚姻關係中，人格特質與身體意象所扮演的角色，及其對婚姻滿意度所帶來之影響。綜合上述，本研究主要目的如下：

1. 瞭解已婚男女的「神經質」、「身體意象」與「婚姻滿意度」之狀況。
2. 分析「婚姻狀況」在神經質、身體意象上之差異性。
3. 分析「性別」在已婚男女神經質、身體意象，以及婚姻滿意度上之差異性。
4. 分析已婚男女「神經質」、「身體意象」與「婚姻滿意度」之相關性。
5. 探討已婚男女的「個人背景因素」、「神經質」對身體意象之解釋力。
6. 探討已婚男女的「個人背景因素」、「神經質」與「身體意象」對婚姻滿意度之解釋力。
7. 探討已婚男性的「個人背景因素」、「神經質」與「身體意象」對「婚姻滿意度」之解釋力。
8. 探討已婚女性的「個人背景因素」、「神經質」與「身體意象」對「婚姻滿意度」之解釋力。
9. 根據研究結果，提供已婚男女、家庭教育與相關諮商輔導單位，以及後續研究提出具體建議。

## 貳、文獻探討

### 一、身體意象與婚姻滿意度

#### （一）身體意象與婚姻滿意度「生理層面」之關係

根據相關文獻，身體意象影響婚姻滿意度中的性滿足有兩的原因：首先，傳統觀念上，性與外表有關 (Daniluk, 1993)，所以，女性認為自己身體的吸引力好壞與否，關係著配偶對性的接受及其帶。研究指出，對自我身材感到驕傲、滿意的女性，自認為對配偶較具有性吸引力 (Wade, 2000) 及性需求 (Wiederman & Hurst, 1998)；反之自我身材感到不滿意的女性，在面對性關係時，較亦感到焦慮 (Cash, Theriault, & Annis, 2004)，並且懷疑自身對於伴侶的性吸引力 (Franzoi

& Shields, 1984)。第二，文獻指出，對女性來說，性被拒絕是一種痛苦的感受 (de Graaf & Sandfort, 2004)。身體意象較低的女性較有可能被性拒絕，故對性的期待及需求皆較低 (Seal, Bradford, & Meston, 2009)，對性較沒有自信 (Weaver & Byers, 2006)，性頻率偏低 (Faith & Schare, 1993)。Raciti 和 Hendrick (1992) 也發現，婦女若不喜歡自己的身材比例，則在性關係方面較無自信。Faith 與 Schare (1993) 認為無論男女，對自己身體各部位皆不滿意者，容易迴避性生活。綜上觀之，身體意象滿意度的提升，對於婚姻中生理層面的滿意度顯然是有幫助的，婚姻生活的生理層面若是美滿，似乎對自身的外表吸引力，不論是身形體態或因內在情緒而外顯的動作表情皆會更有自信。然而，國內在此方面之學術研究仍較缺乏，目前較多是以夫妻的性關係來探討婚姻滿意度，尚缺乏整體「身體意象」之概念切入，故值得進一步探究。

## **(二) 身體意象與婚姻滿意度「經濟層面」之關係**

婚姻生活中的經濟層面，包括：經濟生產力、收支分配及運用、食衣住行的滿足等，以及本身的治裝費或為增進外表取向所投注的經濟費用。研究指出，社會地位與身體意象滿意度呈正相關 (Thompson, Corwin, & Sargent, 1997)。顯示身體意象中的外表評估與取向越高，婚姻滿意度的經濟層面需求就越高，故身體意象與婚姻滿意度的經濟層面值得進一步探討。

## **(三) 身體意象與婚姻滿意度「社會層面」**

婚姻關係中維持家庭及個人的社會地位、顏面和自尊是社會層面的需求。研究指出，身體意象之高低，與社會地位呈正相關 (Thompson, Corwin, & Sargent, 1997)。亦即，婚姻滿意度中社會層面地位越高者，身體意象也越高 (Attie & Brooks-Gunn, 1990)。相同的高度身體意象所散發出的自信與合宜打扮，又滿足了婚姻滿意度中社會層面的顏面和自尊的需求。故身體意象與婚姻滿意度的社會層面似乎有關連存在。

## **(四) 身體意象與婚姻滿意度「心理層面」**

婚姻滿意度的心理層面係指彼此相愛的婚姻感情基礎，此層面可滿足情緒支持、相互信任與尊重，彼此關懷與陪伴等需求，是夫妻心理接觸的親密感。研究指出，身體意象的高低對於夫妻之間的親密關係，扮演著重要的角色 (Murray et al., 2006)。身體意象高者在人際關係能力(含夫妻關係)上特別有信心(Baumeister,

Campbell, Krueger, & Vohs, 2003)，他們會表現出充滿自信的態度，進而擁有良好的人際關係 (Tantleff-Dunn & Gokee, 2002)，與配偶的互動亦較頻繁。身體意象高者較有自信自己在親密關係中的長久性與魅力，會為了維持親密關係採取一些提高夫妻互動的措施 (Reis & Shaver, 1988)。Meltzer 與 Mcnulty (2010) 指出，整體自我評價高的妻子較能確信自己對丈夫的吸引力較會分享親密的想法與希望，因此在關係上會較快樂。反之，身體意象較不滿意者，與配偶的互動較少 (Murray, Holmes, MacDonald, & Ellsworth, 1998)，對自己與丈夫的婚姻關係較沒自信，故較不會分享親密關係、情緒交流與互相關懷，因此在婚姻關係上較不快樂 (Meltzer & McNulty, 2010)。

#### **(五) 身體意象與婚姻滿意度「哲學層面」**

婚姻滿意度的哲學層面，係指個人與婚姻生活的成長與實現，是夫妻兩人共同追求的目標，是屬於心靈與精神的交流與契合。婚姻生活中的問題認為，當身體意象各部分皆達到滿意程度後，不論在人際或婚姻關係上均可達到一定程度的滿意，夫妻間的心靈與精神交流將更容易，對於婚姻生活種種的甜蜜與困難皆能共同分擔與分享，藉由溝通解決。然而，這方面的研究仍屬有限。

綜上所述，身體意象與婚姻滿意度各層面似乎皆有關連，然而國內在這方面之研究並不多，這也是本研究想要深入探討的原因。先前有關身體意象的研究大都著重在女性方面，然而，經文獻探討後發現，身體意象的關注應不只是女性，故本研究將已婚男性納入。

### **二、個人背景變項與婚姻滿意度**

#### **(一) 性別**

國內外研究大多顯示男性的婚姻滿意度優於女生 (田安里, 2004；劉文琴, 2006；Fowler, 1991；Finkel & Hansen, 1992；Shek & Tsang, 1993；Vaillant & Vaillant, 1993)，但亦有研究顯示兩性在婚姻滿意度上無顯著差異 (鄭淑君, 2002；賴憶貞, 2002；葉明哲, 2007)。綜觀上述，婚姻滿意度似乎與性別有關，但尚無一致的共識，研究結果上的差異可能來自於文化、時代背景差異，或是取樣問題所造成。然而，隨著雙薪家庭的增加、性別平權，以及女性在家庭中的角色越趨多元，是否改變兩性對婚姻滿意度的感受？故本研究想瞭解性別在婚姻滿意度上之差異。

## （二）教育程度

許多研究發現，教育程度不同的已婚男女對婚姻滿意度有顯著差異，教育程度越高的已婚男女有較高的婚姻滿意度（田安里，2004；林煜捷，2005；魏金桃，2007），教育程度越高，傾向較多的正向回應、尋求社會支持等因應措施，故在婚姻關係的調適尚有幫助（林亞寧，2003）；反觀教育程度較低者，婚姻中出現暴力的情況也越多（林淑娟，2005），但亦有研究指出教育程度與婚姻滿意度並無差異存在。綜觀上述，許多研究支持婚姻滿意度與教育程度有關，但仍有不同的看法，故本研究將進一步探討。

## （三）宗教信仰

國內外在宗教信仰與婚姻滿意度之相關研究上並無一致之定論。相關研究發現，婚姻滿意度會因宗教信仰之不同而有顯著差異存在，且宗教信仰為影響婚姻評價之主觀因素（沈瓊桃、陳姿勳，2004；Crawford, Houst, Huston, & Geroge, 2002）。研究指出，夫妻間若有篤信的宗教信仰，不僅能增進彼此關係的連結，亦較能體驗共同的親密感，進而促進婚姻滿意度。而虔誠的宗教信仰不但可以提高婚姻互動的品質，也有助於夫妻間衝突的化解（Robinson, 1993）。陳美蓮（2006）之研究亦發現信教虔誠度會影響婚姻品質。然而，吳明輝及伊慶春（2003）卻發現，宗教信仰對於夫妻之婚姻滿意度未有顯著影響。故宗教信仰是否與婚姻滿意度有關，尚未有一致的定論。

## （四）結婚年數

曹中璋（1984）指出，結婚年數不同在婚姻滿意度的生理、心理與哲學三個層面皆有顯著差異。Vaillant 與 Vaillant (1993) 指出，結婚年數多寡對婚姻滿意度有不同的影響，結婚年數在 16 至 30 年者，婚姻滿意度並沒有差異，但結婚年數在 31 至 45 年時，女性的婚姻滿意度則顯著低於男性。但亦有研究指出結婚年數與婚姻滿意度之間並沒有顯著差異（莊訓當，1996；陳志賢，1998）。顯示結婚年數對婚姻滿意度的影響似乎仍有討論空間。

## （五）BMI

研究指出 BMI 對婚姻滿意度是有影響的（Jager, 2011; Meltzer & McNulty, 2010），且健康（BMI 是否在正常範圍內）亦會影響婚姻滿意度生理層面的高低（Arrindell & Luteijn, 2000）故本研究將此議題列入變項加以討論。

綜合上述，性別、與配偶年齡差距、教育程度、個人經濟收入、結婚年數，以及 BMI 與已婚男女的婚姻滿意度似乎是有關連的。特別是國內目前較少有以「身體意象」的角度切入來探討已婚男女的婚姻滿意度，故本研究以此為研究重點。

#### （六）個人平均月收入

藍采風（2006）指出，經濟是婚姻衝突中最常見的原因，誰賺得多，由誰管錢都會引起婚姻爭執，且欠債也是婚姻關係的危機。相關研究發現，無論是家庭總收入或個人收入，都與婚姻滿意度呈正相關（田安里，2004；王曉萍，2004；吳明燁、伊慶春，2003；魏金桃，2007），收入者有較高的婚姻滿意度（陳志賢，1998）。顯示經濟收入是影響婚姻滿意度之重要因素之一。

#### （七）神經質

相關研究指出，人格特質中的神經質、外向性與嚴謹自律性，是婚姻滿意度之重要因素，且國外在這方面已有不少實證研究。例如：Karney 與 Bradbury (1997) 指出，若配偶的神經質特質傾向越高，另一半也較不滿意婚姻狀況；亦即神經質特質傾向越高，離婚的可能性較高。Jockin, McGue 與 Lykken (1996) 之研究亦發現配偶的人格特質會導致離婚危機，解釋力達 25%。Fisher 與 McNulty (2008) 以 72 對結婚一年之新婚夫妻為研究對象，也發現若夫妻雙方都有神經質特質傾向，新婚一年後之性關係滿意度，以及整體的婚姻滿意度皆是下降的；亦即夫妻的神經質特質會導致性滿意度下降，進而降低婚姻滿意度。Najarpourian 等人（2012）以 164 對已婚者為研究對象，也發現低神經質人格特質與高外向性者的婚姻滿意度較高。反觀國內在此方面之研究較少，陳怡伶（2008）以 266 位產後六個月內之已婚婦女為研究對象，發現已婚生育婦女的人格特質與婚姻生活滿意度有顯著相關，神經質人格特質與婚姻生活滿意度對產後憂鬱傾向具有解釋力。綜觀上述，個人或配偶的人格特質，與婚姻滿意度是有關連的，特別是神經質人格特質，故本研究以 Costa 與 McCrae 之人格五因素中之「神經質」(neuroticism) 為預測變項，探討已婚男女的神經質人格特質與婚姻滿意度之關係。

### 參、研究方法

#### 一、研究方法與研究假設

本研究旨在探討已婚男女的神經質、身體意象與婚姻滿意度，故研究方法採量化研究之「問卷調查法」(questionnaire survey) 進行。

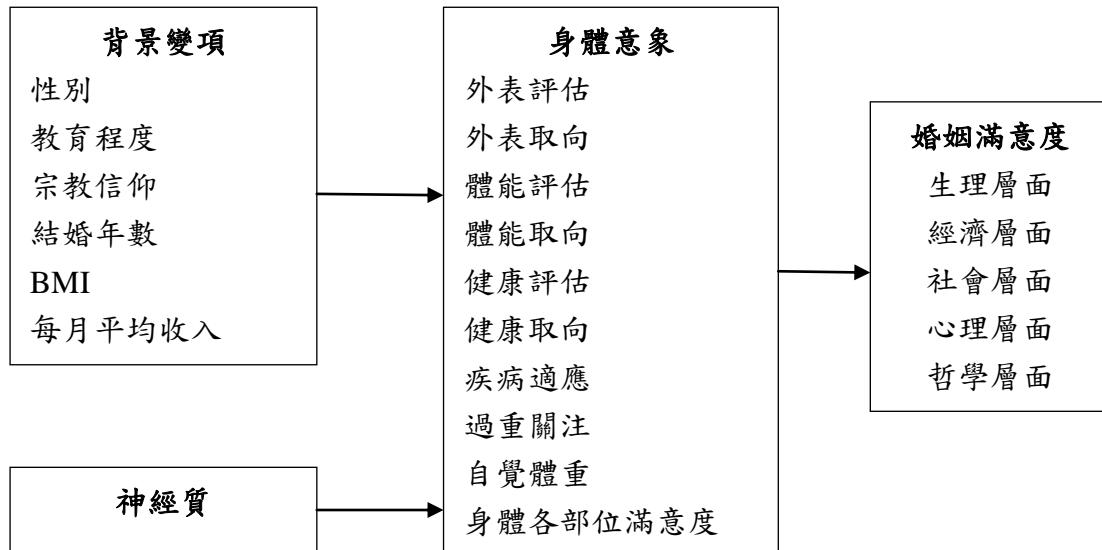


圖 1 研究架構圖

根據前述相關文獻，本研究之假設如下：

1. 已婚男女在神經質、身體意象與婚姻滿意度上有顯著差異。
2. 已婚男女的「神經質」、「身體意象」和「婚姻滿意度」有顯著相關性。
3. 已婚男女的個人背景因素、神經質對身體意象具顯著解釋力。
4. 已婚男女的個人背景因素、神經質、身體意象對婚姻滿意度具有顯著解釋力。
5. 「已婚男性」的個人背景因素、神經質與身體意象對婚姻滿意度具有顯著解釋力。
6. 「已婚女性」的個人背景因素、神經質與身體意象對婚姻滿意度具有顯著解釋力。

## 二、研究對象

本研究以居住於臺灣地區的已婚男女為研究範圍。根據內政統計年報(2015)之數據，臺灣地區 15 歲以上有偶人數為 10,304,233 人。本研究採「配額取樣法」，依據臺灣北、中、南、東部地區各縣市的有偶人數占全臺灣地區全部的有偶人數比例，決定各縣市抽取的樣本數。本研究共取得 1,222 份已婚男女之有效問卷，

北部有 600 人，占 49.1%，其次依序為南部 309 人 (25.3%)、中部有 288 人 (23.6%)，以及東部占 2%。另本研究取得 427 份單身者之有效樣本做為參照組，包含：從未結婚、離婚及喪偶者，人數以北部所占人數最多 (77.5%)。

表 1 本研究樣本分布情形

變項	縣市	n	%
北部	臺北市	183	15.0
	新北市	206	16.9
	宜蘭縣	24	2.0
	桃園縣	105	8.6
	基隆市	23	1.9
	新竹縣	34	2.8
	新竹市	25	2.0
中部	臺中市	131	10.7
	苗栗縣	29	2.4
	彰化縣	67	5.5
	南投縣	27	2.2
	雲林縣	34	2.8
南部	臺南市	98	8.0
	高雄市	133	10.9
	嘉義縣	28	2.3
	嘉義市	16	1.3
	屏東縣	34	2.8
東部	花蓮縣	18	1.5
	臺東縣	7	0.6
合計		1,222	100

### 三、研究工具

本研究之工具包括：中文修訂版多向度自我身體關係問卷 (MBSRQ)、婚姻滿意度量表、神經質量表，以及個人背景資料調查表。茲分述如下：

#### (一) 中文修訂版多向度自我身體關係問卷 (Multidimensional Body-Self Relation Questionnaire, MBSRQ)

本研究採王正松、王建興 (2004) 根據 Cash, Winsted 與 Janda 等人 (1986) 編製的「多向度自我身體關係問卷」，並取得授權。此量表共計 67 題，包含下列十個向度：

1. 外表評估：對自己體態的自信及滿意與否之狀況。
2. 外表取向：對自身外表所投注之心力程度。

3. 體能評估：對自身體能之評估。
4. 體能取向：對自身體能及運動健身所投注關心之程度。
5. 健康評估：對自我身體健康與否之評估。
6. 健康取向：對健康養身生活方式之投注心力程度。
7. 疾病適應：對自身疾病之敏感、關心程度。
8. 過重關注：對於肥胖的擔憂、體態注意、節食減重關心程度。
9. 自覺體重：對本身體重的看法及認為他人對自己體重之觀點。
10. 身體各部位滿意度：對自我身體各部位之滿意與否程度。

量表採五點量尺計分，由「非常不同意」、「不同意」、「無意見」、「同意」、「非常同意」分別給予 1 至 4 分。分數越高，表示受試者對身體意象某特定層面之評價越正向、積極，也越滿意；反之則表示傾向負面、消極，也越不滿意。本研究正式施測總量表之 Cronbach's  $\alpha$  信度係數為.91，各分構面之信度係數介於.61 至.86 之間。

## （二）婚姻滿意度量表

本研究採林佳玲授權之（2000）「婚姻滿意度量表」，此量表係根據曹中璋（1984）依據張春興的「婚姻五經論」架構改編修訂而成，此量表包含五個分構面：

1. 生理層面：指個體在婚姻生活中對性生活、體貌吸引、生活習慣的配合、生育力、健康狀況等方面滿意度。
2. 經濟層面：指個體在婚姻生活中對生產力、就業生之分配與應用、家計負擔、財產、食衣住行的滿足等。
3. 社會層面：指個體在婚姻生活中對顏面與自尊的維持、社會地位高低相仿、門當戶對、教育程度適配、宗教信仰和諧、人際往來等的滿意度。
4. 心理層面：指個體在婚姻生活中對心理情感、情緒的需求及相互滿足與支持、互相關懷陪伴、信任、尊重與欣賞等的滿意度。
5. 哲學層面：指個體在婚姻生活中對彼此的人生觀、價值觀、抱負理想及個人成長與實現等的滿意度。

量表共計 43 題，採五點量尺計分，由「非常不符合」、「大部分不符合」、「不一定」、「大部分符合」到「非常符合」，分別給予 1 至 5 分，得分越高表示婚

姻滿意度越高。本研究正式施測總量表之 Cronbach's  $\alpha$  信度係數為.96，各分構面之信度係數介於.76 至.89 之間。

### (三) 個人背景資料調查表

調查表內容包括：性別、年齡、教育程度、宗教信仰、結婚年數、BMI、個人平均月收入。「神經質量表」採用 Costa 與 McCrae (1992) 人格五因素中之神經質分構面，共計 9 題，為五點式量表，從「非常不同意」到「非常同意」分別給予 1 至 4 分，本研究正式施測之 Cronbach's  $\alpha$  信度為.93。

## 四、研究步驟及執行進度

本研究於 2014 年 11 月至 2015 年 6 月完成問卷調查，於 2015 年 8 月完成統計分析。以下為本研究進行之步驟：

1. 國內外文獻資料蒐集
2. 研究對象與樣本數之確認。
3. 量表授權取得與問卷發放。
4. 問卷追蹤。
5. 資料統計處理與分析。
6. 撰寫研究成果報告。

## 五、資料處理與分析

統計方法包括：描述性統計、單一樣本  $t$  檢定、獨立樣本  $t$  檢定、皮爾森積差相關，以及階層迴歸分析。在進行迴歸分析之前，當預測變項為類別變項時，調整為連續或虛擬變項。

## 肆、研究結果與討論

本研究於臺灣北、中、南、東部共取得 1,649 份有效樣本，已婚者有 1,222 人，單身者（含從未結婚、離婚、喪偶）有 427 人。已婚男女部分，已婚女性占 61.7%，已婚男性占 37.4%，平均年齡為 44.4 歲，以 20 至 45 歲人數所占人數最多 (57.9%)，其次為 46 至 64 歲 (36.7%)，53.9% 具有大學或大專學歷，近六成 (58.3%) 有宗教信仰，平均結婚年數為 16.2 年，平均月收入以三至四萬元以下所占人數最多 (16.5%)，其次為五至六萬元以下 (14.2%)、四至五萬元以下

(13.3%)。

根據 BMI 之分類，已婚男女的 BMI 以「正常」所占人數最多 (46.3%)，其次為「肥胖」(25.4%)。整體而言已婚男女的 BMI 平均值為 23.2，屬於「正常」範圍。進一步從性別來看，已婚男性的 BMI 以「肥胖」所占人數最多 (39.2%)，其次為「正常」(28.2%) 與「過重」(26.7%)，BMI 平均為 24.7，屬「過重」範圍。已婚女性方面，BMI 以「正常」所占人數最多 (57.7%)，其次為「肥胖」(16.6%) 和「過重」(14.9%)，BMI 平均為 22.2，屬於「正常」範圍。由上顯示，有近四成的已婚男性體型屬於肥胖，值得關注。

「神經質」特質方面，已婚男女的整體平均數為 2.36，顯著低於理論中點 ( $t = 28.66, p < 0.001$ )，顯示已婚男女並無神經質特質的傾向。進一步從各題項來看，將填答「非常同意」與「同意」，以及「不同意」與「非常不同意」之百分比相加，有七成左右的已婚男女不同意自己時常覺得害怕與焦慮 (72%)、不會常感到孤獨與憂鬱 (70.7%)，以及不認為有時自己會覺得很難為情而想要躲避 (70.6%)。僅有 28.4% 的已婚男女認為自己容易緊張神經緊繃，是個充滿煩惱的人 (22.2%)

## 一、已婚男女之身體意象

已婚男女整體身體意象之平均值為 3.41，在五點式量表中介於「無意見」和「同意」之間，經理論中點檢定，顯著高於理論中點 ( $t = 36.34, p < 0.001$ )；量表之分構面方面，除了「過重關注」顯著低於理論中點 ( $t = -14.91, p < 0.001$ )，其他構面之平均值皆介於「無意見」和「同意」之間，且皆顯著高於理論中點。由上顯示，已婚男女的身體意象傾向於良好，對於個人的外表評估、外表取向、體能評估、體能取向、健康評估、健康取向、疾病適應、自覺體重，以及身體各部的滿意度，皆有不錯的評估，且對自身之體重並不會過於關注。

進一步從各分構面之題項來看，將填答「同意」與「非常同意」，以及「不同意」與「非常不同意」之百分比相加，在「外表評估」方面，68.5% 的已婚男女喜歡自己衣服合身的樣子，且喜歡自己現在的外貌 (62.1%)。「外表取向」方面，85.9% 表示出席公開場合前，總是會注意自己的外表，且有 71.8% 認為有機會會從鏡子檢視自己的外表。顯示在外表方面，已婚男女是喜歡且注重個人的外表。「體能評估」方面，53.9% 的已婚男女認為自己的協調性很好，且不認為自己

在運動或比賽方面是表現差的 (48.6%)。「體能取向」方面，78.1%的已婚男女會嘗試保持以的活動力，且認為有優越的體力是重要的 (73.8%)，會以運動來提升個人的身體耐力 (63.2%)，但並沒有參加規律的運動課程 (62%)。在「健康評估」方面，72.7%的已婚男女認為自己能控制個人的健康，覺得自己是身體健康的 (54.5%)。在「健康取向」方面，84.6%的已婚男女認為自己瞭解很多影響身體健康的觀念，也不會做任何會威脅個人健康的事情 (73.6%)。「疾病適應」方面，79.4%表示當自己有生病徵兆時，會尋求醫療的意見，且非常注意任何身體上的生病徵兆 (71.8%)。「過重關注」方面，63.7%的已婚男女雖表示經常擔心肥胖或自己變胖，有半數 (52.2%) 正在節食減重，但並不曾嘗試藉著快速或劇烈的節食方式來減輕體重 (74.8%)。「自覺體重」方面，有 47.5%認為自己是過重的。最後，在「身體各部位滿意度」方面，整體而言，有 62.2%的已婚男女對自己的五官與膚色是滿意的，且半數滿意自己的頭髮 (52%)、整體外表 (54%)。

表 2 已婚男女「身體意象」理論中點之 t 檢定分析表 (N = 1,222)

變項	量表分數		理論中點	t
	平均數	標準差		
<b>身體意象</b>	3.41	0.34	3	36.34***
外表評估	3.26	0.54	3	16.62***
外表取向	3.36	0.53	3	22.91***
體能評估	3.39	0.71	3	19.24***
體能取向	3.44	0.50	3	30.40***
健康評估	3.50	0.58	3	30.05***
健康取向	3.51	0.45	3	38.89***
疾病適應	3.79	0.56	3	49.14***
過重關注	2.67	0.76	3	-14.91***
自覺體重	3.38	0.71	3	17.45***
身體各部位滿意度	3.23	0.65	3	12.49***

註：\*\*\*p<0.001

## 二、已婚男女之婚姻滿意度

「婚姻滿意度」方面，已婚男女在婚姻滿意度量表之得分為 3.67，在五點式

量表中介於「不一定」與「大部分符合」，經理論中點檢定，顯著高於 理論中點 ( $t = 38.19$ ,  $p < 0.001$ )，各分構面之平均數皆介於「不一定」和「大部分符合」之間，且皆顯著高於理論中點，顯示本研究已婚男女對於自己的婚姻傾向於滿意，但尚未達滿意與非常滿意之程度。進一步將各分構面題項填答「大部分符合」與「非常符合」，以及「大部分不符合」與「非常不符合」之百分比相加，在婚姻滿意度之「生理層面」，62.6%的已婚男女表示在性生活中，配偶能重視其感受與需求，並不認為配偶和自己對性生活的需求不同難以滿足(56.4%)，且有 56.2% 表示滿意配偶的身材與容貌。婚姻滿意度之「經濟層面」，有 70.7%的已婚男女表示對於錢應如何使用，配偶很尊重自己的意見。68.4%對於婚姻的物質生活水準感到相當滿意，且因為有存款和不動產，覺得生活有保障 (65.5%)。在婚姻滿意度之「社會層面」，71.3%的已婚男女認為配偶在社交場合中總是應對得體，並不認為配偶會在朋友面前不給自己面子 (72.2%)；且和配偶有相近的知識水準做為溝通之基礎 (69.9%)。婚姻滿意度之「心理層面」，67.1%的已婚男女表示配偶讓自己感覺是重要與被需要的，彼此經常互相表達關懷與愛意 (59.2%)，且不認為即使有配偶相伴仍感到孤單寂寞 (63.5%)。最後，在婚姻滿意度之「哲學層面」，70%的已婚男女表示與配偶對於未來的婚姻生活有共同的期待並努力實現；覺得和配偶有一體的感覺 (61.9%)，並不認為和配偶無法分享共同的人生哲學 (58.1%)。

表 3 已婚男女「婚姻滿意度」理論中點之  $t$  檢定分析表 ( $N = 1,222$ )

變項	量表分數		理論中點	$t$
	平均數	標準差		
婚姻滿意度	3.67	0.59	3	<b>38.19***</b>
生理層面	3.63	0.66	3	33.30***
經濟層面	3.66	0.66	3	34.76***
社會層面	3.69	0.56	3	42.55***
心理層面	3.67	0.70	3	33.30***
哲學層面	3.61	0.70	3	30.05***

註：\*\*\* $p < 0.001$

### 三、婚姻狀況在神經質、身體意象上之差異分析初探

本研究將已婚者與單身者（含：從未結婚、離婚、喪偶）進行初探性之差異分析。根據獨立樣本  $t$  檢定之結果，單身者之神經質特質傾向較已婚者高。身體意象方面，已婚者之整體身體意象較單身者正面。進一從身體意象之分構面來看，已婚者與單身者在「外表取向」、「體能取向」、「過重關注」這三方面並無顯著差異，其他七個層面皆為已婚者較單身者正面，包含：外表評估、體能評估、健康評估、健康取向、疾病適應、自覺體重，以及身體各部位滿意度。

### 四、性別在已婚男女神經質、身體意象與婚姻滿意度上之差異分析

根據獨立樣本  $t$  檢定之結果，已婚女性的神經質特質傾向，顯著高於已婚男性 ( $t = -3.23, p < 0.01$ )。「身體意象」方面，已婚男性的身體意象平均值為 3.42，顯著高於理論中點 ( $t = 21.55, p < 0.001$ )，各分構面除了「過重關注」顯著低於理論中點外 ( $t = -12.53, p < 0.001$ )，其他分構面皆顯著高於理論中點，顯示已婚男性對自己的身體意象是正向的。從描述性統計來看，雖然已婚男性平均的 BMI 是屬於「過重」範圍，但對個人體重過重並不會特別留意。因體重過重或肥胖易導致心血管疾病，此為已婚男性值得關注的地方。已婚女性方面，身體意象平均值為 3.41，顯著高於理論中點 ( $t = 29.13, p < 0.001$ )。和已婚男性一樣，各分構面除了「過重關注」顯著低於理論中點 ( $t = -9.33, p < 0.001$ )，其他分構面也都顯著高於理論中點，顯示已婚女性對自己的身體意象是持正向的態度，並不會以激烈的節食方式來減重。

另經獨立樣本  $t$  檢定，已婚男性和已婚女性的身體意象並無顯著差異 ( $t = .50, p > 0.05$ )。此結果過往的研究發現不同。過去相關文獻發現，男性的身體滿意度較女性高(McKinley, 1999; Mintz & Kashubeck, 1999)，但研究對象多以青少年、大學生為主。顯示已婚者對個人整體身體意象的看法與滿意度，和青少年、大學生不同。

分構面方面，已婚男性較已婚女性顯著關注於「體能評估」、「體能取向」與「各部位身體滿意度」；反之，已婚女性較已婚男性顯著關注於「外表取向」、「健康取向」與「過重關注」。顯示已婚男性對於身體意象較著重於個人體能層面，已婚女性則重視外表、健康以及是否過重。上述結果呼應過去以青少年、大學生身體意象之相關研究，男性較重視體能、健康、身體各部位滿意度，而女性則重

視外表、體重等方面（王正松，2005；伍連女、黃淑貞，1999；黃素珍，2006）。

「婚姻滿意度」方面，已婚男性的婚姻滿意度平均值為 3.71，各分構面之平均值皆介於 3.66 至 3.72，皆顯著高於理論中點。已婚女性方面，婚姻滿意度之平均值為 3.64，各分構面之平均值介於 3.55 至 3.67，也是皆顯著高於理論中點。另經獨立樣本 *t* 檢定，已婚男性和已婚女性的婚姻滿意度有顯著差異 (*t* = 2.17, *p* < 0.05)，已婚男性的婚姻滿意度較高；婚姻滿意度的「生理」與「哲學」層面也是已婚男性較高，「經濟」、「心理」與「社會」此三個層面則無顯著差異。本研究之結果呼應國內外相關文獻，已婚男性的婚姻滿意度優於已婚女性（田安里，2004；劉文琴，2006；Fower, 1991; Finkel & Hansen, 1992; Shek & Tsang, 1993; Vaillant & Vaillant, 1993）。綜上所述，已婚男性與已婚女性對婚姻各層面，如：生理、經濟、心理、社會與哲學都是傾向於滿意，但尚未達滿意的程度，仍有提升空間。已婚男性的婚姻滿意度較高，特別是在生理與哲學層面。

## 五、已婚男女之神經質、身體意象與婚姻滿意度之相關性

根據皮爾森積差相關之結果，「神經質」與已婚男女之身體意象、婚姻滿意度呈中程度顯著負相關，神經質特質傾向越高者，已婚男女對個人之身體意象越負面 (*r* = -.39, *p* < 0.001)；神經質特質傾向越高者，婚姻滿意度越低 (*r* = -.46, *p* < 0.001)。已婚男女之「身體意象」與「婚姻滿意度」呈中低程度顯著正相關，顯示「身體意象」與「婚姻滿意度」此兩個變項互為相關，已婚男女對自己的身體意象越正面，婚姻滿意度也越高；當婚姻滿意度越高時，對自己的身體意象也越正向。再者，「神經質」與婚姻滿意度各層面，包括：生理、經濟、社會、心理，以及哲學層面，皆達顯著負相關，相關係數皆介於 -.362 至 -.448 之間。顯示神經質與婚姻滿意度具有重要關連性之存在。上述研究結果呼應身體意象與婚姻滿意度之相關文獻，Meltzer 與 McNulty (2010) 亦指出，身體意象與婚姻滿意度呈顯著正相關。Friedman 等人 (1999) 不良的婚姻會導致個人覺得外表吸引力較差。在神經質與婚姻滿意度之關連方面，本研究之結果呼應 Najarpouriam 等人 (2012) 之研究，高神經質特質傾向者以及低外向性者，婚姻滿意度越低。其他研究亦有相同之發現（陳怡伶，2008；Fisher & McNulty, 2008; Karney & Bradbury, 1997）。

表 4 已婚男女之神經質、身體意象與婚姻滿意度之相關分析 (N = 1,222)

變項	神經質	婚姻滿意度
<b>身體意象</b>	<b>-.385***</b>	<b>.363***</b>
外表評估	-.303***	.250***
外表取向	-.029	.124***
體能評估	-.285***	.193***
體能取向	-.306***	.286***
健康評估	-.431***	.297***
健康取向	-.267***	.261***
疾病適應	-.222***	.325***
過重關注	.176***	-.104**
自覺體重	.091**	-.065*
身體各部位滿意度	-.317***	.266***

註：\*p<0.05; \*\*p<0.01; \*\*\*p<0.001

## 六、個人背景因素、神經質對已婚男女「身體意象」之解釋力

本研究在進行階層迴歸分析之前，先檢測預測變項間之相關性，以避免共線性之問題。根據相關分析之結果，因「年齡」與「結婚年數」之相關性高於.70，故刪除「年齡」此一變項。另進一步檢測預測變項之 VIF 值，皆低於 10，顯示迴歸模式無共線性之疑慮。以下分別就全體已婚男女、已婚男性、已婚女性之身體意象分別進行階層迴歸分析。

### (一) 個人背景因素、神經質對「全體已婚男女」身體意象之解釋力

模式一先投入已婚男女之個人背景變項，整體之迴歸模式達顯著性 ( $F = 13.828$ ,  $p < 0.001$ )，「性別：男性」、「教育程度」、「結婚年數」、「BMI」與「個人平均月收入」此五個變項對已婚男女之身體意象達 8.8% 之顯著解釋力。顯示已婚男性的身體意象較已婚女性正向 ( $\beta = .072$ ,  $p < 0.05$ )；教育程度越高 ( $\beta = .108$ )、結婚年數越長 ( $\beta = .189$ )、平均每月收入越高 ( $\beta = .127$ )，身體意象越正向。然而，已婚男女的 BMI 值越高時，對自己的身體意象越負面 ( $\beta = -.204$ ,  $p < 0.001$ )。

模式二投入「神經質」，整體之迴歸模式達顯著性 ( $F = 31.169$ ,  $p < 0.001$ )，

「結婚年數」、「BMI」、「平均每月收入」與「神經質」此四個變項對已婚男女身體意象之解釋變異量為 20.2%，加入「神經質」此一變項後，解釋變異量增加 11.4%。與模式一相同，結婚年數越長 ( $\beta = .135$ )、平均每月收入越高 ( $\beta = .083$ )，身體意象越正向。然而，當已婚男女的 BMI 值越高 ( $\beta = -.210$ )，以及神經質特質傾向越高時 ( $\beta = -.349$ )，對自己的身體意象越負面。由上顯示，人格特質中的神經質，與身體意象有重要性之關連。

綜合上述，目前鮮少有關結婚年數與已婚者身體意象之文獻。本研究發現已婚者並不會隨著結婚年數的增長，因生育子女所產生之身材改變、或是漸漸變成老夫老妻，而對自己的身體意象有負面觀感。個人經濟收入方面，經濟地位高者，對自我的身體意象要求較高 (Attie & Brooks-Gunn, 1990)，且有較多可支配金錢花費在個人身體形象外表、健康或保健上之維護 (Kooreman, 2007)。本研究發現呼應相關文獻。Snooks 與 Hall (2002) 也發現個體的身體意象與收入有關。Thompson, Corwin 與 Sargent (1997) 即指出，低經濟收入的男女比高收入者，較不滿意自己的身體意象。BMI 方面，多項研究顯示 BMI 對身體意象具有極佳之解釋力，當 BMI 越高，個人的身體意象也越負面 (林薇、林宜親, 2004; Sheryl & Marita, 1997; Watkins, Christie, & Chally, 2008)。

## （二）個人背景因素、神經質對「已婚男性」身體意象之解釋力

模式一先投入已婚男性之個人背景變項，整體之迴歸模式達顯著性 ( $F = 12.177$ ,  $p < 0.001$ )，「教育程度」、「結婚年數」、「BMI」與「個人平均月收入」此四個變項對已婚男性之身體意象達 16% 之顯著解釋力。顯示教育程度越高 ( $\beta = .224$ )、結婚年數越長 ( $\beta = .212$ )、平均每月收入越高 ( $\beta = .228$ )，已婚男性的身體意象越正向。然而，當已婚男性的 BMI 值越高時，對自己的身體意象則越負面 ( $\beta = -.184$ ,  $p < 0.001$ )。

模式二投入「神經質」，整體之迴歸模式達顯著性 ( $F = 16.077$ ,  $p < 0.001$ )，「教育程度」、「結婚年數」、「BMI」、「平均每月收入」與「神經質」此五個變項對已婚男性身體意象之解釋變異量為 23.2%，加入「神經質」此一變項後，解釋變異量增加 7.2%。與模式一相同，教育程度越高 ( $\beta = .165$ )、結婚年數越長 ( $\beta = .156$ )、平均每月收入越高 ( $\beta = .178$ )，身體意象越正向。然而，當已婚男性的 BMI 值越高 ( $\beta = -.191$ )，以及神經質特質傾向越高時 ( $\beta = -.284$ )，對自己的身體意象越

負面。由上顯示，影響已婚男性身體意象之因素主要為教育程度、結婚年數、BMI 值，以及平均每月收入，人格特質中的神經質對已婚男性身體意象之影響力則在其次。研究結果呼應國內外相關文獻。任念慈（2004）即指出，教育程度越高者，對身體意象中外表評估越滿意。BMI 方面，Sheryl 與 Marita (1997) 亦指出，當 BMI 越高時，對於個人之身體意象也越負面。個人經濟收入方面，研究指出個人每月可支配的金錢對身體意象具影響力 (Kooreman, 2007)，低經濟收入者較高經濟收入高者，對自己的身體意象較負面 (Thompson, Corwin 與 Sargent, 1997)。

### （三）個人背景因素、神經質對「已婚女性」身體意象之解釋力

模式一先投入已婚女性之個人背景變項，整體之迴歸模式達顯著性 ( $F = 8.253$ ,  $p < 0.001$ )，「結婚年數」與「BMI」此兩個變項對已婚女性之身體意象達 7.1% 之顯著解釋力。顯示結婚年數越長 ( $\beta = .173$ )，已婚女性的身體意象越正向。然而，當已婚女性的 BMI 值越高時，對自己的身體意象則越負面 ( $\beta = -.219$ ,  $p < 0.001$ )。此結果與前述已婚男性之研究發現是相同的。

模式二投入「神經質」，整體之迴歸模式達顯著性 ( $F = 23.342$ ,  $p < 0.001$ )，「結婚年數」、「BMI」與「神經質」此三個變項對已婚女性身體意象之解釋變異量為 20.7%，加入「神經質」此一變項後，解釋變異量增加 13.6%。與模式一相同，結婚年數越長 ( $\beta = .125$ )，已婚女性之身體意象越正向。然而，當已婚女性的 BMI 值越高 ( $\beta = -.220$ )，以及神經質特質傾向越高時 ( $\beta = -.375$ )，對自己的身體意象越負面。由上顯示，影響已婚女性身體意象之因素主要為人格特質中之「神經質」，結婚年數與 BMI 值對已婚女性身體意象之影響力則在其次。此結果與已婚男性有明顯不同，神經質特質對已婚女性身體意象之影響力較已婚男性大。結婚年數方面，結婚年數與年齡有高度相關性，通常結婚年數越久，年齡也越大，Loomis 與 Thomas (1991) 指出，年長女性對體重和體能狀態的滿意度較高。神經質方面，研究者推測具神經質特質傾向的已婚女性，可能因焦慮不安等人格特質，較擔憂個人的外表、身材、健康，或是對於自身之疾病過度敏感與焦慮，因而導致對自身之身體意象之看法較負面。

## 七、個人背景因素、神經質、身體意象對已婚男女「婚姻滿意度」之解釋力

本研究在進行階層迴歸分析之前，先檢測預測變項間之相關性，以避免共線

性之問題。根據相關分析之結果，因「年齡」與「結婚年數」之相關性高於.70，故刪除「年齡」此一變項。另進一步檢測預測變項之 VIF 值，皆低於 10，顯示迴歸模式無共線性之疑慮。以下分別就全體已婚男女、已婚男性、已婚女性之婚姻滿意度分別進行階層迴歸分析。

模式一先投入已婚男女之個人背景變項，整體之迴歸模式達顯著性 ( $F = 8.493$ ,  $p < 0.001$ )，「教育程度」與「個人平均月收入」此兩個變項對已婚男女之婚姻滿意度僅達 5.8% 之顯著解釋力。顯示已婚男女的教育程度越高 ( $\beta = .177$ )、個人平均月收入越高 ( $\beta = .107$ )，婚姻滿意度也越高。

模式二投入「神經質」，整體之迴歸模式達顯著性 ( $F = 44.886$ ,  $p < 0.001$ )，「教育程度」與「神經質」此兩個變項對已婚男女婚姻滿意度之解釋變異量為 27%，「教育程度」一樣達到顯著水準 ( $\beta = .115$ ,  $p < 0.01$ )，教育程度越高，婚姻滿意度越高；神經質特質傾向越高，婚姻滿意度越低 ( $\beta = -.484$ ,  $p < 0.001$ )。加入「神經質」此一因素後，增加之解釋變異量為 21.8%。顯示「神經質」為影響婚姻滿意度之重要因素之一。

模式三進一步將「身體意象」投入迴歸模式，「教育程度」、「結婚年數」、「神經質」與「身體意象」此四個因素，共可解釋已婚男女婚姻滿意度 30.3% 之變異量。加入「身體意象」後，增加之解釋變異量為 2.7%。已婚男女的教育程度越高，婚姻滿意度越高 ( $\beta = .102$ ,  $p < 0.01$ )；個人之身體意象越正向，婚姻滿意度越高 ( $\beta = .184$ ,  $p < 0.001$ )。然而，結婚年數越長，婚姻滿意度越低 ( $\beta = -.081$ ,  $p < 0.05$ )；越有神經質特質傾向者，婚姻滿意度越低 ( $\beta = -.421$ ,  $p < 0.001$ )。

由上顯示，「教育程度」在三個迴歸模式中皆達到顯著，顯示當受過越多教育時，較有機會接受多元之資訊，以及在受教育過程中所接受的訓練，對於如何經營婚姻也是有助益的。此結果呼應國內外諸多研究，不同教育程度的已婚男女，在婚姻滿意度上有顯著差異 (Locksley, 1982)，教育程度越高的已婚男女，有較高的婚姻滿意度 (田安里, 2004；林煜捷, 2005；魏金桃, 2007)，教育程度越低，婚姻中出現的暴力也越多 (林淑娟, 2005)。

本研究發現結婚年數越長，婚姻滿意度越低。早期曹中瑋 (1984) 之研究發現，結婚年數不同在婚姻滿意度上有顯著差異。游淑姿、黃郁婷 (2013) 以臺灣北部地區已婚男女所做之調查也發現，結婚年數越長，婚姻滿意度越低。此結果

呼應近期相關研究。結婚越久，若婚姻關係缺乏經營，夫妻雙方的互動關係變得制式時，將降低婚姻滿意度。

人格特質中「神經質」特質傾向越高時，已婚男女的婚姻滿意度越低，此為本研究之重要發現。若已婚者具有常感到憂鬱焦慮、緊張、煩惱、不安、神經緊繃、缺乏自我價值感等特質，這些情緒反應將會帶入夫妻雙方的互動關係中，進而影響婚姻滿意度。相關實證研究亦證實，具神經質特質傾向者，會影響夫妻之性關係，進而影響婚姻滿意度。Fisher 與 McNulty (2008) 以 72 對結婚一年之新婚夫妻為研究對象，也發現若夫妻雙方都有神經質特質傾向，新婚一年後之性關係滿意度，以及整體的婚姻滿意度皆是下降的；亦即夫妻的神經質特質會導致性滿意度下降，進而降低婚姻滿意度。Najarpourian 等人 (2012) 以 164 對已婚者為研究對象，也發現低神經質人格特質與高外向性者的婚姻滿意度較高。反觀國內在此方面之研究較少，陳怡伶 (2008) 以 266 位產後六個月內之已婚婦女為研究對象，發現已婚生育婦女的人格特質與婚姻生活滿意度有顯著相關，神經質人格特質與婚姻生活滿意度對產後憂鬱傾向具有解釋力。江芳華 (2008) 以 768 位國小已婚教師為研究對象，亦發現在五大人格特質中，神經質與婚姻滿意度呈顯著負相關，神經質特質越高，婚姻滿意度越低；反之，人格特質為嚴謹自律性、外向性與友善性者，婚姻滿意度較高。

「身體意象」對婚姻滿意度亦為重要因素。若個體對自己的外表、體能、健康、身體各部位具有正向與積極之看法與態度，認為自己是有魅力的，將可能增進個人之自信，進而有助於夫妻互動，以及婚姻關係之經營。此結果呼應國外相關研究，Friedman 等人 (1999) 以 16,377 位過去三年曾至少減重過一次的人為研究對象，在控制年齡、BMI、自尊與性別因素，發現婚姻滿意度和身體不滿意有顯著的關連，有飲食失調的夫妻，婚姻滿意度、婚姻調適以及人際關係品質皆較低；不良的婚姻會導致個人覺得外表吸引力較差。Meltzer 與 McNulty (2010) 亦指出，整體身體意象越正面，已婚者的婚姻滿意度越高。

表 5 已婚男女之背景變項、身體意象對婚姻滿意度之階層迴歸 (N=1,222)

預測變項	模式一		模式二		模式三	
	$\beta$	$t$	$\beta$	$t$	$\beta$	$t$
性別：男性 (參照組：女性)	.062	1.668	.033	1.008	.023	.728
教育程度	.177	4.563***	.115	3.354**	.102	3.023**
宗教信仰 (參照組：無)	.057	1.654	.029	.956	.025	.830
結婚年數	.029	.767	-.056	-1.659	-.081	-2.422*
BMI	-.052	-1.410	-.062	-1.918	-.022	-.684
個人平均月收入	.107	2.970**	.046	1.447	.030	.937
神經質			-.484	-15.748***	-.421	-13.088***
身體意象					.184	5.633***
F 值		8.493***		44.886***		44.706***
$R^2$		.058		.276		.303
$\Delta F$ 值		8.493***		247.992***		31.730***
$\Delta R^2$		.058		.218		.027

註：\*p<0.05; \*\*p<0.01; \*\*\*p<0.001

以下進一步分析已婚男女之背景變項、神經質、身體意象對婚姻滿意度各層面，包括：生理、經濟、社會、心理，以及哲學層面之解釋力。

### (一) 背景變項、神經質、身體意象對已婚男女婚姻滿意度生理層面之解釋力

在模式一中，「性別-男性」、教育程度、BMI 與個人平均月收入對婚姻滿意度之「生理層面」達 3.8% 之顯著解釋力。模式二加入「神經質」因素，解釋變異量增加 18.3%；模式三加入「身體意象」，解釋變異量僅增加 1.7%，「性別-男性」、神經質、身體意象此三個因素共可解釋已婚男女生理層面之婚姻滿意度 23.8% 之解釋力。已婚男性對婚姻中生理層面的滿意度較已婚女性高，身體意象越正面，生理層面之婚姻滿意度越高。然而，神經質特質傾向越高，婚姻中生理層面之滿意度則越低。本研究結果呼應身體意象與婚姻滿意度生理層面之相關文獻，例如：對自我身材有信心、感到驕傲與滿意的女性，會認為自己對配偶較具有性吸引力，在夫妻性關係上較有自信 (Wade, 2000)；反之，若身體意象較低的女性，對性較無自信 (Weaver & Byers, 2006)。Fisher 與 McNulty (2008) 以結婚一年的新婚夫妻為研究對象，發現神經質會導致性關係滿意度下降，進而影響整體的婚姻滿意度。

## （二）背景變項、神經質、身體意象對已婚男女婚姻滿意度經濟層面之解釋力

在模式一中，教育程度、結婚年數與個人平均月收入對婚姻滿意度之「經濟層面」達 6.9%之顯著解釋力。教育程度越高、結婚年數越長、個人平均月收入越高，經濟層面之婚姻滿意度越高。模式二加入「神經質」因素，解釋變異量增加 19.4%；模式三加入「身體意象」，解釋變異量僅增加 1.5%，教育程度、神經質、身體意象此三個因素共可解釋已婚男女經濟層面之婚姻滿意度 27.7%之解釋力。教育程度越高、身體意象越正面，已婚男女對婚姻中經濟層面之滿意度越高。然而，神經質特質傾向越高，對婚姻中經濟層面之滿意度則越低。

## （三）背景變項、神經質、身體意象對已婚男女婚姻滿意度心理層面之解釋力

在模式一中，教育程度、個人平均月收入對婚姻滿意度之「心理層面」達 5.2%之顯著解釋力。教育程度越高、個人平均月收入越高，心理層面之婚姻滿意度越高。模式二加入「神經質」因素，解釋變異量增加 17.8%；模式三加入「身體意象」，解釋變異量僅增加 1.8%，教育程度、結婚年數、神經質、身體意象此四個因素共可解釋已婚男女心理層面之婚姻滿意度 24.9%之解釋力。教育程度越高、身體意象越正面，已婚男女對婚姻中心理層面之滿意度越高。然而，結婚年數越長、神經質特質傾向越高，對婚姻中心理層面之滿意度則越低。

## （四）背景變項、神經質、身體意象對已婚男女婚姻滿意度社會層面之解釋力

在模式一中，教育程度、個人平均月收入對婚姻滿意度之「社會層面」達 5.5%之顯著解釋力。教育程度越高、個人平均月收入越高，社會層面之婚姻滿意度越高。模式二加入「神經質」因素，解釋變異量增加 19.6%；模式三加入「身體意象」，解釋變異量僅增加 2.8%，教育程度、結婚年數、神經質、身體意象此四個因素共可解釋已婚男女社會層面之婚姻滿意度 27.9%之解釋力。教育程度越高、身體意象越正面，已婚男女對婚姻中社會層面之滿意度越高。然而，結婚年數越長、神經質特質傾向越高，對婚姻中社會層面之滿意度則越低。

## （五）背景變項、神經質、身體意象對已婚男女婚姻滿意度哲學層面之解釋力

在模式一中，「性別-男性」、教育程度、宗教信仰、個人平均月收入對婚姻滿意度之「哲學層面」達 4.5%之顯著解釋力。已婚男性對婚姻中哲學層面之滿意度較已婚女性高；教育程度越高、有宗教信仰，以及個人平均月收入越高，哲學層面之婚姻滿意度越高。模式二加入「神經質」因素，解釋變異量增加 14.3%；

模式三加入「身體意象」，解釋變異量僅增加 3.4%，「性別-男性」、結婚年數、神經質、身體意象此四個因素共可解釋已婚男女哲學層面之婚姻滿意度 22.2% 之解釋力。已婚男性對婚姻中哲學層面之滿意度較已婚女性高；身體意象越正面，已婚男女對婚姻中哲學層面之滿意度越高。然而，結婚年數越長、神經質特質傾向越高，對婚姻中哲學層面之滿意度則越低。

#### 八、個人背景因素、神經質、身體意象對「已婚男性」婚姻滿意度之解釋力

模式一先投入已婚男性之個人背景變項，整體之迴歸模式達顯著性 ( $F = 7.083$ ,  $p < 0.001$ )，「教育程度」與「個人平均月收入」此兩個變項對已婚男性之婚姻滿意度達僅達 10.3% 之解釋力。顯示已婚男性的教育程度越高 ( $\beta = .193$ )、個人平均月收入越高 ( $\beta = .213$ )，婚姻滿意度也越高。

模式二進一步投入「神經質」，整體之迴歸模式達顯著性 ( $F = 19.905$ ,  $p < 0.001$ )，「個人平均月收入」與「神經質」此兩個因素對已婚男性之婚姻滿意度共可解釋 27.9% 之變異量，「個人平均月收入」在模式一與模式二中一樣達到顯著水準，個人平均月收入越高，已婚男性之婚姻滿意度越高 ( $\beta = .135$ ,  $p < 0.01$ )。加入「神經質」之一因素後，對已婚男性之解釋變異量增加 17.6%。顯示已婚男性對個人之神經質特質對婚姻滿意度具有關鍵之影響力。

模式三進一步將「身體意象」投入迴歸模式，「神經質」與「身體意象」此兩個因素共可解釋已婚男性婚姻滿意度 30.7% 之變異量。加入「身體意象」後，增加之解釋變異量為 2.8%，顯示已婚男性之身體意象越正向，婚姻滿意度也越高 ( $\beta = .193$ ,  $p < 0.001$ )。研究者推測，若已婚男性具有神經質之人格特質傾向，焦慮、不安、猜疑此等性格特質將會對婚夫妻關係造成較大之負面影響。此結果呼應前述之相關文獻，夫妻之神經質特質傾向，會導致婚姻滿意度下降。除了「神經質」對已婚男性之婚姻關係是重要影響因素之外，「身體意象」亦具有部分解釋力。研究者推測，當已婚男性對自己的外表、健康、體能狀況等各方面的評價是正面時，越有可能感到自信新，並覺得自己是有魅力與吸引力的，對自己的婚姻也會感到越滿意。

表 6 「已婚男性」之背景變項、身體意象對婚姻滿意度之階層迴歸 (n=457)

預測變項	模式一		模式二		模式三	
	$\beta$	$t$	$\beta$	$t$	$\beta$	$t$
教育程度	.193	3.222**	.104	1.900	.071	1.291
宗教信仰 (參照組：無)	.096	1.740	.061	1.225	.059	1.205
結婚年數	.110	1.886	.016	.305	-.015	-.283
BMI	-.030	-.549	-.042	-.868	-.006	-.126
個人平均月收入	.213	3.786***	.135	2.643**	.100	1.961
神經質			-.445	-8.689***	-.391	-7.446***
身體意象					.193	3.546***
F 值		7.083***		19.905***		19.497***
$R^2$		.103		.279		.307
$\Delta F$ 值		7.083***		75.502***		12.576***
$\Delta R^2$		.103		.176		.028

註：\*\*p<0.01; \*\*\*p<0.001

### 九、個人背景因素、神經質、身體意象對「已婚女性」婚姻滿意度之解釋力

模式一先投入已婚女性之個人背景變項，整體之迴歸模式達顯著性 ( $F = 4.777$ ,  $p<0.01$ )，「教育程度」此一因素對已婚女性之婚姻滿意度達僅達 4.5% 之解釋力。顯示已婚女性的教育程度越高 ( $\beta = .172$ )，婚姻滿意度也越高。

模式二進一步投入「神經質」，整體之迴歸模式達顯著性 ( $F = 33.645$ ,  $p<0.001$ )，「教育程度」、「結婚年數」與「神經質」此三個因素對已婚女性之婚姻滿意度共可解釋 28.4% 之變異量。加入「神經質」此一因素後，增加之解釋變異量為 23.9%。迴歸分析結果顯示，已婚女性的教育程度越高，婚姻滿意度越高 ( $\beta = .131$ ,  $p<0.01$ )。然而，結婚年數越長，婚姻滿意度越低 ( $\beta = -.088$ ,  $p<0.05$ )；當神經質特質傾向越高時，婚姻滿意度越低 ( $\beta = -.499$ ,  $p<0.001$ )。

模式三進一步將「身體意象」投入迴歸模式，「教育程度」、「結婚年數」、「神經質」與「身體意象」此四個因素共可解釋已婚女性婚姻滿意度 31% 之變異量。加入「身體意象」後，增加之解釋變異量為 2.6%。統計結果顯示，教育程度越高，婚姻滿意度越高 ( $\beta = .133$ ,  $p<0.01$ )。

「教育程度」在三個迴歸模式中皆達到顯著，顯示教育程度為影響已婚女性婚姻滿意度之重要因素一。當女性受越多教育時，在接受多元資訊後，或許越懂

得溝通技巧以及婚姻經營之道，對婚姻關係也越滿意。再者，已婚女性之「身體意象」對婚姻滿意度亦具有影響力，表示已婚女性若對自己的外表、體能、健康、身體各部位等越有正向之看法，認為自己是有魅力的且具信心，有助於婚姻關係。此結果呼應國外相關文獻，對自我身材有信心與滿意的女性，自認對配偶較具有性吸引力 (Wade, 2000)；反之，對自我身材外貌不滿意的女性，在面對性關係時，較亦感到焦慮 (Cash, Thériault, & Annis, 2004)，並懷疑自身對伴侶的性吸引力 (Franzoi & Shields, 1984)。然而，結婚年數越長，婚姻滿意度越低 ( $\beta = -.110$ ,  $p < 0.05$ )。顯示結婚多年若缺乏持續之經營，當夫妻之間缺乏互動之火花時，將會降低已婚女性對婚姻之滿意感受。再者，本研究發現若已婚女性的神經質特質傾向越高時，婚姻滿意度越低 ( $\beta = -.433$ ,  $p < 0.001$ )。此結果呼應國外之相關研究，個體若常感到憂鬱、焦慮、煩惱、不安、缺乏個人價值感時，這些情緒反應都會影響夫妻間的互動關係，進而影響整體之婚姻滿意度。

表 7 「已婚女性」之背景變項、身體意象對婚姻滿意度之階層迴歸 (n=754)

預測變項	模式一		模式二		模式三	
	$\beta$	$t$	$\beta$	$t$	$\beta$	$t$
教育程度	.172	3.373**	.131	2.967**	.133	3.053**
宗教信仰 (參照組：無)	.039	.888	.013	.333	.004	.112
結婚年數	-.011	-.219	-.088	-2.003*	-.110	-2.532*
BMI	-.062	-1.384	-.064	-1.664	-.022	-.559
個人平均月收入	.039	.840	-.008	-.201	-.012	-.301
神經質			-.499	-13.041***	-.433	-10.660***
身體意象					.182	4.387***
F 值	4.777***		33.645***		32.622***	
$R^2$	.045		.284		.310	
$\Delta F$ 值	4.777***		170.068***		19.247***	
$\Delta R^2$	.045		.239		.026	

註：\* $p < 0.05$ ; \*\* $p < 0.01$ ; \*\*\* $p < 0.001$

## 伍、結論與建議

影響婚姻滿意度之因素眾多，但國內較少從已婚者之人格特質、身體意象之角度切入，故本研究旨在探討已婚男女之神經質人格特質、身體意象與婚姻滿意

度之關連。本研究發現，已婚男女並無神經質特質之傾向，身體意象傾向於良好，對於個人的外表評估、外表取向、體能評估、體能取向、健康評估、健康取向、疾病適應、自覺體重，以及身體各部位之滿意度，皆有中上以上之評估，且對自身之體重並不會過於關注。已婚男女對於自己的婚姻傾向於滿意，對婚姻的各層面，如：生理、經濟、心理、社會與哲學層面都是傾向於滿意，但尚未達滿意之程度，仍有提升空間。

從性別來看，已婚女性的神經質特質傾向較已婚男性高。整體而言，已婚男性和已婚女性的身體意象並沒有顯著不同，但從身體意象之分構面來看，已婚男性對於個人之身體意象較著重於個人體能層面，而已婚女性則重視外表、健康以及是否過重。婚姻滿意度方面，已婚男性的婚姻滿意度較已婚女性高，特別是在婚姻滿意度之生理與哲學層面。

神經質、身體意象與婚姻滿意度三者之關連性，本研究發現神經質特質傾向越高，已婚男女的身體意象以及婚姻滿意度越負面；已婚男女對自己的身體意象越正面，婚姻滿意度也越高；婚姻滿意度越高時，對自己的身體意象也越正向。

教育程度、結婚年數、神經質與身體意象此四個因素共可解釋已婚男女婚姻滿意度 30.3% 之解釋力。已婚男女的教育程度越高，身體意象越正向，婚姻滿意度越高；然而，結婚年數越長，神經質特質傾向越高，婚姻滿意度越低。其中「神經質」之解釋力，明顯大於身體意象。神經質人格特質會影響已婚男女之身體意象，進而影響婚姻滿意度。此結果呼應國內外相關文獻，已婚者之婚姻滿意度，受本身神經質人格特質以及身體意象之影響。進一步從性別來看，影響已婚男性婚姻滿意度之重要因素為神經質特質以及身體意象，解釋力為 30.7%；影響已婚女性婚姻滿意度之因素方面，教育程度越高，身體意象越正向，婚姻滿意度越高；結婚年數越長以及神經質特質傾向越高，婚姻滿意度越低，四者之解釋力為 31%。綜合上述研究發現，以下分別對已婚男女、家庭教育及相關輔導諮詢單位，以及後續研究提出具體建議。

## 一、對已婚男女之建議

本研究發現，高學歷、自身身體意象較正面者，其婚姻滿意度較佳；而結婚越久、神經質特質傾向高，其婚姻滿意度則較低。故建議全體已婚男女宜透過進修或多元管道之學習，吸收資訊、從教育的過程中學習正向回應，加強夫妻間心

理層面之溝通及表達關愛的方式。神經質特質傾向較高者，宜學習抒解焦慮不安等因應壓力之方法，以及改變負面思考之傾向。另建議已婚男女建立正向的身體意象，以提高婚姻滿意度，擁有更佳的婚姻生活，並留意結婚年數對婚姻滿意度的影響，宜持續用心經營婚姻關係。

### **(一) 對已婚男性之建議**

本研究發現已婚男性的神經質特質傾向越高，婚姻滿意度越低；對個人之身體意象較正面，其婚姻滿意度較佳。故建議有神經質特質傾向之已婚男性，宜建議正向信念以及尋找緩解焦慮不安等情緒，欣賞自己、提升自我身體意象的滿意程度，以利婚姻滿意度的提升。再者，本研究發現已婚男性對自己的身體意象是正向的，但有近四成已婚男性的 BMI 是屬於「肥胖」範圍，對個人體重過重並不會特別留意。因體重過重或肥胖易導致心血管疾病，故建議已婚男性宜多留意個人的體重，避免肥胖，並注意飲食攝取與運動，以維護個人健康。

### **(二) 對已婚女性之建議**

本研究發現已婚女性的神經質特質傾向較已婚男性明顯，故建議已婚女性宜多正面思考，尋找減低焦慮不安之方法。再者，本研究發現已婚女性的教育程度越高、身體意象較正面者，其婚姻滿意度較佳；而結婚越久、神經質特質傾向越高，則其婚姻滿意度則較低。故建議已婚女性可多從進修或學習中吸收多元資訊，學習婚姻經營之道。再者，提升對個人身體意象的正面看法，建立對自己身體各部位滿意度的自信，相信自己是有魅力的；並留意結婚年數對婚姻滿意度的影響，勿因柴米油鹽、教養子女及家務工作等長期壓力，而疏於婚姻之經營，宜隨時注意夫妻相處之道適當調整，以維持婚姻的滿意度。

## **二、對家庭教育與諮商輔導單位之建議**

本研究發現「神經質」與「身體意象」為影響已婚男女婚姻滿意度之重要因素，特別是神經質，故建議家庭教育相關單位可在預防式的婚姻教育中融入此兩大主題。而婚姻諮商輔導單位，則可關注教育程度低的已婚男女，加強婚姻關係的溝通與經營；對有神經質特質傾向的已婚男女，給予進一步之協助與支持，以避免此因素對婚姻所造成之負面影響。再者，亦可為已婚男女建立正向的身體意象，以增進個人之信心，進而提升其婚姻滿度，並提醒已婚者留意結婚年數對婚姻滿意度之影響，故家庭教育與諮商輔導單位可提供增進婚姻關係秘訣之相關課

程、活動或成長團體。

### 三、對後續研究之建議

本研究僅以已婚者個人為研究對象，未針對配偶進行神經質、身體意象與婚姻滿意度之分析，此為本研究的限制，建議後續研究可進行對偶分析，以深入瞭解夫妻雙方之人格特質與婚姻滿意度之關連，以及已婚者對配偶之身體意象、身材、外表、健康等之看法。再者，本研究未考量部分研究對象可能為生育婦女，故後續研究宜考量此一因素。另本研究所蒐集之單身參照組僅 427 人，樣本數較少，故建議後續研究可擴大單身族群之樣本，以進行比較分析。最後，國內亦可發展屬於臺灣本土針對已婚男女特殊性的身體意象量表，讓後續的研究資料能更精準且更臻完備。

### 參考文獻

內政部戶政司（2015）。內政統計年報。2015 年 8 月 31 日，取自：

<http://sowf.moi.gov.tw/stat/year/list.htm>

王正松（2005）。性別和運動行為對大學生身體意象的影響研究。大專體育學刊，7（1），79-89。

王正松、王建興（2004）。中文版的多向度自我身體關係問卷修訂研究。臺灣運動心理學報，5，101-126。

王曉萍（2004）。已婚男性的性別角色態度、婚姻滿意度及父職參與之研究—國中學生父親為例。國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系，未出版，臺北市。

田安里（2004）。雙新家庭夫妻的性別角色態度與角色承諾對婚姻滿意度影響。國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。

任念慈（2004）。應用隱喻抽取技術挖掘行銷創意：以女性內衣產品為例。世新大學傳播管理學研究所碩士論文，未出版，臺北市。

伍連女、黃淑貞（1999）。臺北市高職學生身體意象與運動行為之研究。學校衛生，35，1-31。

江芳華（2008）。國小教師人格特質、社會支持及婚姻滿意度之研究—以臺北縣國小教師為例。銘傳大學教育研究所碩士論文，未出版，臺北市。

吳明輝、伊慶春（2003）。婚姻其實不只是婚姻：家庭結構因素對於婚姻滿意度的影響。人口學刊，26，71-95。

- 沈瓊桃、陳姿勳（2004）家庭生命週期與婚姻滿意度關係之探討。社會政策與社會工作學刊，8（1）：133-170。
- 林秀洲（2005）。身體意象、自尊與性滿意度之相關研究-以南部大學生為例。私立樹德科技大學人類性學研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 林亞寧（2003）。新婚夫妻婚姻生活的研究。國立臺灣師範大學人類發展與家庭研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 林佳玲（2000）。夫妻依附風格、衝突因應策略與婚姻滿意度之相關研究。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 林淑娟（2005）。教師婚姻滿意度之探討研究～以屏東縣高中職教師為例。私立樹德科技大學性學研究所碩士論文，未出版，高雄縣。
- 林煜捷（2005）。夫妻溝通、衝突因應與婚姻滿意度-對偶資料分析。國立臺灣師範大學人類發展家庭研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 林薇、林宜親（2004）。臺灣地區青少年節制飲食行為及其影響因素初探，家政教育學報，6，1-21。
- 張春興（2006）。張氏心理學辭典。臺北市：東華。
- 曹中璋（1984）。自我狀態、夫妻溝通型態與婚姻滿意度之相關研究。國立臺灣師範大學教育心理研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 莊訓當（1996）。國中已婚教師婚姻滿意次相關因素及其調適之研究。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 郭佩芳（2009）。青少年性別角色特質、身體意象與自尊關係之研究。國立高雄師範大學教育學研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 陳志賢（1998）。婚姻信念、婚姻溝通與婚姻滿意度之相關研究。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 陳忠勝、卓俊玲（2007）。身體活動與身以意象的性別差異。中華體育，27-35。
- 陳怡伶（2008）。已婚生育婦女人格特質、婚姻生活滿意度與產後憂鬱傾向之相關研究。國立高雄師範大學輔導與諮商研究所，未出版，高雄市。
- 陳美蓮（2006）。基督教、佛教的婚姻觀對婚姻品質之影響。國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 游淑姿、黃郁婷（2013）。已婚男女的身體意象與婚姻滿意度之研究初探。發表

- 於「幸福人生 - 2013 生活應用科學學術研討會」，2013 年 5 月 18 日，臺北市：中國文化大學。
- 黃素珍（2006）。**健身運動者之身體意象、運動參與動機與運動行為之研究**。國立體育學院體育研究所，未出版，桃園縣。
- 楊嘉惠、林耀豐（2011）。不同性別其身體意象差異性之探討。**屏東教大體育**，14，162-171。
- 葉明哲（2007）。**配對夫妻之基本需求強度與其婚姻滿意度之相關研究**。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 劉文琴（2006）。**夫妻性格的相似性及互補性與婚姻滿意度及親密度的關係**。私立佛光大學心理研究所碩士論文，未出版，宜蘭縣。
- 鄭淑君（2002）。**夫妻婚姻滿意度與子女三角關係運作情形之分析研究**。國立彰化師範大學輔導研究所碩士論文，未出版，彰化縣。
- 賴憶貞（2002）。**高雄市國中以婚姻音樂教師婚姻滿意度及其相關因素之調查研究**。國立臺灣師範大學音樂研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 藍采風（2006）。**婚姻與家庭**。臺北市：幼獅文化。
- 魏金桃（2007）。**共依附特質與婚姻滿意度之關係研究**。國立高雄師範大學教育研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- Arrindell, W. A., & Luteijn, F. (2000). Similarity between intimate partners for personality traits as related to individual levels of satisfaction with life. *Personality and Individual differences*, 28, 629-637.
- Attie, Brooks-Gunn, J., & Petersen, A. C. (1990). The emergence of eating problems: A developmental perspective. In M. Lewis & Miller (Eds.), *Handbook of developmental psychopathology* (pp.409-420). New York: Plenum.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. d., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4, 1-44.
- Botta, R. A. (2003). For your health? The relationship between magazine reading and adolescents' body image and eating disturbances. *Sex role*, 48(9-10), 389-399.
- Cash, T. F., Winstead, b. W., & Janda, L. H. (1986). The great American shape-up: Body image survey report. *Psychology Today*, 20(4), 30-37.

- 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.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). *Revised NEO Personality Inventory (NEO-PIR): Professional Manual*. Lutz, FL: Psychological Assessment Resources, Inc.
- Crawford, D. W., Houst, R. M., Huston, T. L., and George, L. J. (2002) Compatibility, leisure, and satisfaction in marital relationship. *Journal of Marriage and the Family, 64*, 433-449.
- Daniluk, J. C. (1993). The meaning and experience of female sexuality: A phenomenological analysis. *Psychology of Women Quarterly, 17*, 53-69.
- de Graaf, H., & Sandfort, T. G. M. (2004). Gender differences in affective responses to sexual rejection. *Archives of Sexual Behavior, 33*, 35-403.
- Demarest, J., & Allen, R. (2000). Body image: Gender, ethnic, and age differences. *Journal of Social Psychology, 140*(4), 465-472.
- Faith, M. S., & Schare, M. L. (1993). The role of body image in sexually avoidant behavior. *Archives of Sexual Behavior, 22*, 345-356.
- Fisher, T. D., & McNulty, J. K. (2008). Neuroticism and marital satisfaction: The mediating role played by the sexual relationship. *Journal of Family Psychology, 22*, 112-122.
- Fowler, A. E (1991). How early phonological development might set the stage for phoneme awareness. In S. Brady & D. Shankweiler (Eds.), *Phonological process in literacy* (pp. 97-117). Hillsdale, N. J.: Erlbaum.
- Franzoi, S. L., & Shields, S. A. (1984). The body esteem scale: multidimensional structure and sex differences in a college population. *Journal of Personality Assessment, 48*, 173-178.
- Friedman, M. A., Dixon, A. E., Brownell, K. D., Whisman, M. A., & Wilfley, D. E. (1999). Marital status, marital satisfaction, and body image dissatisfaction. *International Journal of Eating Disorder, 26*, 81-85.
- Frinkel, J. S., & Hansen, F. J. (1992). Correlates of retrospective marital satisfaction in long-lived marriages: A social constructivist perspective. *Family Therapy, 19*, 1-16.
- Garner, D., & Kearney-Cooke, A. (1997). The 1997 body image survey results. *Psychology Today, 30*, 36-84.

- Jager, M. M. (2011). A thing of beauty is a joy forever? Returns to physical attractiveness over the life course. *Social Forces, 89*(3), 983-1003.
- Jockin, V., McGue, M., & Lykken, D. T. (1996). Personality and divorce: A genetic analysis. *Journal of Personality and Social Psychology, 71*, 288-299.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1997). Neuroticism, marital interaction, and the trajectory of marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology, 72*, 1075-1092.
- Kooreman, P. (2007). Time, money, peers, and parents; some data and theories on teenage behavior. *Journal of Population Economics, 20*(1), 9-33.
- Locksley, A. (1982). Social class and marital attitudes and behavior. *Journal of Marriage and the Family, 44*, 427-440.
- Loomis, R. A., & Thomas, C. D. (1991). Elderly women in nursing home and independent residence: Health, body attitudes, self-esteem and life satisfaction. *Canadian Journal on Aging, 10*, 224-231.
- McKinley, N.M. (1999). Women and objectified body consciousness: Mothers' and daughters' body experience in cultural, developmental, and familial context. *Developmental Psychology, 35*, 760-769.
- Meltzer, A. L., & McNulty, J. K. (2010). Body image and marital satisfaction: Evidence for the mediating role of sexual frequency and sexual satisfaction. *Journal of Family Psychology, 24*(2), 156-164.
- Mintz, L. B., & Kashubeck, S. (1999). Body image and disordered eating among Asian American and Caucasian college students. *Psychology of Women Quarterly, 23*, 781-796.
- Murray, s. L., Holmes, j. G., & Collins, N. L. (2006). Optimizing assurance: The risk regulation system in relationships. *Psychological Bulletin, 132*, 641-666.
- Murray, S. l., Holmes, J. G., MacDonald, G., & Ellsworth, P. (1998). Through the looking glass darkly? When self-doubts turn into relationship insecurities. *Journal of Personality and Social Psychology, 75*, 1459-1480.
- Najarpourian, S., Fatehizadeh, M., Etemadi, O., Ghasemi, V., Abedi, M. R., Bahrami, F. (2012). Personality types and marital satisfaction. *Interdisciplinary Journal of Contemporary Research in Business, 4*(5), 372-383.
- Raciti, M., & Hendrick, S. (1992). Relationships between eating disorder characteristics and love and sex attitudes. *Sex Roles, 27*, 553-563.

- Reis, H. T., & Shaver, P. D. (1988). Intimacy as an interpersonal process. In D. Fn. *Handbook of Personal Relationships*. Chichester, England: Wiley, 367-389.
- Robinson, L. C. (1993). Marital strengths on enduring marriages. *Family relations*, 42(1), 38-45.
- Seal, B. N., Bradford, A., & Meston, C. M. (2009). The association between body esteem and sexual desire among college women. *Archives of Sexual Behavior*.
- Shek, d. T. L., & Tsang, S. K. M. (1993). The Chinese version of the Kansas Marital Satisfaction Scale: Some psychometric and normative data. *Social Behavior and Personality*, 21, 205-214.
- Sheryl, A. M., & Marita, P. M. (1997). The influence of social factors on female body image. *The Journal of Social Psychology*, 137 (6), 708-722.
- Snooks, M. K., & Hall, S. K. (2002). Relationship of body size, body image, and self-esteem in African American, European American, and Mexican American middle-class women. *Health Care for Women International*, 23(5), 460-466.
- Striegel-Moore, R. H., & Franko, d. L. (2002). The role of body dissatisfaction as a risk factor for depression in adolescent girls: Are the differences black and white? *Journal of Psychosomatic Research*, 53, 1-9.
- Tantleff-dunn, S., & Gokee, J. (2002). Interpersonal influences on body image development. In T. Cash & T Pruzinsky (Eds.), *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* (pp. 108-116). New York: Guilford Press.
- Thompson, S. H., Corwin, S. J., & Sargent, R. G. (1997). Ideal body size beliefs and weigh concerns of fourth-grade children. *International Journal of Eating Disorders*, 21, 279-284.
- Vaillant, C. O., & Vaillant, G. E. (1993). Is the U-curve of marital satisfaction an illusion? A 40-year study of marriage. *Journal of Marriage and the Family*, 55, 230-239.
- Wade, T. J. (2000). Evolutionary theory and self-perception: Sex differences in body esteem predictors of self perceived physical and sexual attractiveness and self-esteem. *International Journal of Psychology*, 35, 36-45.
- Watkins, J. A., Christie, C., & Chally, P. (2008). Relationship between body image and body mass index in college men. *Journal of American College Health*, 57 (1), 95-99.
- Weaver, a. D., & Byers, E. S. (2006). The relationships among body image, body

- mass index, exercise, and sexual functioning in heterosexual women. *Psychology of Women Quarterly, 30*, 333-339.
- Wiederman, m. W., & Hurst, S. R. (1998). Body size, physical attractiveness, and body image among young adult women: Relationships to sexual experience and sexual esteem. *The Journal of Sex Research, 35*, 272-281.