

壹、前言

身體與外貌已逐漸成為男性展現自我形象的工具，而為建構符合社會期待的外表象貌，多數男性無不希望擁有可以傳達男子氣概（masculinity）的體型（袁支翔，2007）。社會學範疇中，男子氣概被認為具有掌控權利、管理他人、享受利益及支配愛欲的特徵；也因如此，使得許多男性發展特殊的方法來修飾外表或改造體型，例如，穿著具時尚感的衣服增加個人品味，或進行肌肉鍛鍊讓體態更加強健，這些都是經常可見的形象管理策略或手段（袁支翔、蕭蘋，2011）。

自我呈現理論（self-presentation theory）指出，不論男性或女性，為提升及增加社會關係的互動與順暢，都存在將美好一面呈現給他人的動機（Martin Ginis & Leary, 2004）。當中，因為人們總是給予體態傲人者正面的評價，所以如同女性展現纖瘦身材的動機，男性亦期望能呈現肌肉結實的體型予他人。運動相關的研究就發現，男性之所以進行長期的肌肉鍛鍊，與塑造粗獷、陽剛或猛男等氣質有關（Frederick et al., 2007）；而讓自己身材擁有壯碩和結實的肌肉，則在滿足「男性就應強壯」的客體化意識（Grieve & Helmick, 2008）。

由於男性總是期待體型是強壯的，所以經常對能展現男子氣概的身體部位感到不滿，如胸膛不夠豐厚、肩膀不夠寬、手臂不夠壯、腹肌不明顯或腰圍太粗（Cash, Morrow, Hrabosky, & Perry, 2004）。因此，心理學的研究就發現，許多男性為瞭解、感覺或控制體型大小，會如同女性一樣發展隱密的身體檢查行為（body checking behaviors）（Fairburn, Cooper, & Shafran, 2003; Reas, White, & Grilo, 2006）。Farrell、Lee與Shafran（2005）指出，身體檢查主要目的在確認體型的大小，而個體之所以出現重複或儀式性的行為與幾個因素有關。其一在估計體型的大小，如Shafran、Lee、Payne與Fairburn（2007）的實驗結果發現，處於高身體檢查情境者，比低身體檢查情境者感覺體內有較多脂肪，且自認目前身材比理想體型還胖；其二是不滿體型的感受，如Farrell、Shafran與Fairburn（2004）的調查發現，有身體變形症狀（body dysmorphic disorder, BDD）

者，除經常藉由鏡子檢視體型外，會特別注視自己不滿的部位；其三是社會體型焦慮的影響，如Haase、Mountford與Waller（2007）的研究發現，個體之所以在生活中反覆地檢查身體特定部位，是為避免他人批評或嘲諷所發生的焦慮感。

事實上，不經意地檢查身體是生活中司空見慣的行為，例如，很多人在洗完澡光著身子時，會拍拍皮膚或捏捏自己的肉，亦或經過有明亮鏡子場所時，習慣性地停下腳步透過反射檢視外表，這樣的行為可能與不滿體型感受有關。Walker、Anderson與Hildebrandt（2009）的研究發現，男性為瞭解肌肉體型發展情形，常在獨處時檢查整體肌肉的大小和結實度，以及手臂肱二頭肌的硬度、腹肌明顯度。而Hildebrandt、Walker、Alfano、Delinsky與Bannon（2010）發展測量男性身體檢查行為工具（Male Body Checking Questionnaire）時發現，不同於女性肥胖程度的關注，男性檢查身體時易將焦點集中於肌肉質量的多寡及體積大小，且會刻意檢查特定部位肌肉量是否流失，以及線條是否明顯，甚至透過比較歷程（如與運動員比較）確定肌肉壯碩程度。

身體意象理論（body image theory）認為，體型不滿感受源於個人對體型的估計或評價（Cash et al., 2004）。相關研究已指出，因不滿體型而鍛鍊肌肉的男性，經常負面評價實際體型，且相當期望擁有肌肉結實的身材（孫紀蘭，2005；Frederick et al., 2007; Lantz, Rhea, & Cornelius, 2002）；也就是說，自我知覺實際體型（actual shape perception）是瘦弱的，並非常渴望理想體型（ideal shape perception）是壯碩的，然而，這兩種體型知覺是否與身體檢查行為存在關聯？至目前為止尚未被探究。體型知覺是誘發自我感受及相關管控行為的前置要素（Cash et al., 2004），Lantz等人（2002）就指出，為瞭解肌肉質量發展情形，經常鍛鍊肌肉的男性會習慣性地檢視肌肉大小及對稱性，因此為能替男性身體檢查行為的發生提出更多解釋論點，本研究動機之一即在瞭解兩者的相關情形，並分析體型知覺對身體檢查行為的預測效果。

社會體型焦慮（social physique anxiety）屬社會焦慮的亞型，指與他人互動時知覺體型被觀察，進而出現焦慮或不安的反應（Hart, Leary, & Rejeski, 1989）。由於女性關注體型的程度較高，且非常擔心被批評或嘲