

# 臺中市政府社會局性別分析

## 促進臺中市青少女身體意象—以臺中女兒館為例

### 摘要

根據聯合國第 66/170 號決議書與院臺性平字第 1020126783 號秘書長函頒「提升女孩權益行動方案」，臺中市首創臺中女兒館，致力培力年輕女性，使女孩們能突破性別限制，有良好的身心發展。

女兒館服務對象年齡層為 15-22 歲青少女。根據人口統計與學籍統計指出，在女兒館服務範圍內的人口佔臺中女性 10%。

研究指出年輕女性比年輕男性更容易受身體意象所困擾，而這樣的困擾可能導致負向自我概念、低自尊、生活適應……等，更嚴重者可能會導致憂鬱症、厭食症、暴食症……等飲食障礙。

所幸透過提升身體活動量、在單性教育環境中運動、促進身體覺察力、培養媒體識讀能力……等，都有助於提升女孩自我正向概念與身體意象，使女孩在青春期與成年前期間有良好的身心發展。

臺中女兒館 106 年到 108 年間，總共辦理了 98 場次的運動相關課程，服務近 1,000 名年輕女性、也透過多元的活動方案，服務近 18,000 名年輕女性，未來女兒館也會持續為女孩的身心健康與發展等福祉努力。

**關鍵字：**身體意象、憂鬱症、飲食障礙、身體活動量、單性教育環境

# 臺中市政府社會局性別分析

## 促進臺中市青少女身體意象—以臺中女兒館為例

### 壹、計畫源起：

#### 一、依據

(一)聯合國於 2011 年第 66/170 號決議書呼籲各國關切及重視全國女孩權益，建議投資及培力女孩，讓女孩獲得應有的人權與照顧。

(二)2013 年 3 月 11 日院臺性平字第 1020126783 號秘書長函頒「提升女孩權益行動方案」。

#### 二、現況分析

##### (一)人口統計

截止至 109 年 4 月份的人口統計，本市女性人口佔全市人口的 50.8%，男性佔 49.2%，顯示臺中市是一個女性多於男性的城市，同時，從年齡層分布也可以看見 12 歲以上至 35 歲以下青壯年人口佔全市人口 31%，係屬年輕有活力的城市。

臺中市 15-22 歲年輕女性，戶籍在臺中市者為 128,497 人、學籍在臺中市者為 144,197 人，臺中市女性為 14,32,365 人，年輕女性佔 10%；特定人口群：15-24 歲台中女性勞動人口為 55,920 人，佔臺中市女性 4%；15-24 歲孕少女為 2,062 人，佔臺中市女

性人口 0.14%。

## (二)發展脈絡

104 年以前所提供之女性服務多半側重於弱勢婦女之性侵害、家庭暴力個案及特殊境遇婦女之各項福利，臺中市目前雖有婦女福利服務中心，然主要服務對象仍以本市特殊境遇家庭之婦女為主，對於年輕女性之培力與發展則因資源分配相對不足，較難獲得所需福利服務。

是故，臺中市於 104 年 10 月設立亞洲第一座專屬女孩館舍—臺中女兒館，以促進性別平等為主軸，策劃一系列性別培力方案，如：女孩圓夢計畫、女生.女聲性別培力計畫、臺灣女孩日系列活動、女孩特展、魔法少女電力營、《好感》刊物—性別培力計畫、百岳計畫、女孩電影月、女子可愛手作派對，提供臺中女孩一個自我探索、實踐夢想的平臺。此外，為落實性別平等之願景，以溫馨、休閒為服務感受，建構性別友善空間，包括：展覽空間、會談室、視聽室、健身室、電腦資訊室、多功能教室等，提供女孩休閒放鬆與議題交流的舒適場所。透過女兒館各項軟硬體設備，讓青少年在性別友善的環境中獲得滋養，讓臺中成為性別平權、女孩培力的友善城市。

## (三)女兒館服務量統計數據

臺中女兒館自 104 年開館以來，來館人數達 58,517 人(女 41220 人/男 17297 人)；104 年為 1279 人(女 896/男 383)、105 年為 13,298 人(女 9,249/男 4,049)、106 年為 16,362 人(女 10,947/男 5,415)、107 年為 14,583 人(女 10,004/男 4,579)、108 年為 12,995 人(女 10124/男 2871)。

## 貳、臺中女兒館性別分析

### 一、研究緣起

除了活動方案的多元性與豐富度，女兒館亦關心女孩們的身心健康狀態。根據艾瑞克森的社會心理發展階段(1902)顯示，臺中女兒館服務對象(15-22 歲)介於青少年期與成年前期間，所面臨的生命任務為自我認同或角色混淆、友愛親密或孤立疏離，如果該階段適應不良的話，可能會危害到女孩們的身心健康，甚至影響到未來的生活與發展。什麼因素會使女孩們無法建立自我認同感與自信、又什麼因素會對女孩的身體健康造成影響，這些都是女兒館想要探討以利提供協助女孩。

### 二、文獻整理

#### (一)從性別觀點看身體意象

##### 1. 何謂身體意象

張秀如和余玉眉(2007)整理相關文獻後指出：「身體意象是

對自己身體的概念，形成於開始觀察及比較自己與他人。此自我概念貫穿整個生命歷程，會持續一直改變，不論是正向、負向都會影響個人的心理層面。對身體負向的感覺想法，指的是身體意象困擾及對自我的不滿意。」

## 2. 身體意象的「性別」差異

過往的研究結果顯示，「性別」為影響身體意象的重要因素(聶西平，1998；張錦華，2000；梁永昌，2015)，青少女比青少男更關注身體意象，關注比例也在前青春期急遽增加(Rodergers, McLean, & Paxton, 2015)，也更不容易對自己的身體意象滿意，與男生相比對自己的身體意象多持負面態度，甚至容易扭曲自己的身體意識，女生在整體的身體意象困擾較男生大(周玉真，1992；莊文芳，1998；王麗瓊，2000；賈文玲，2001；黃淑貞、洪文綺、殷蘊雯，2003；林宜親，2008；陳俐君，2008；許存惠，2009；吳枚瑛、陳香廷、魯盈讌、洪瑞兒，2018)。

## 3. 女性在身體意象中的「年齡」差異

不只是性別，年齡也對身體意象有顯著的影響力。古雲琪(2003)的調查中發現有高達 91.28%的青少女對自己的體形不滿意，青少女的社會體形焦慮顯著高於其他年齡層的女性；在黃曬莉與張錦華(2005)的研究中也指出，年輕女性相較於年長女性身

體意象越負面。而在 106 年臺灣高中、高職五專學生健康行為調查表中發現，女性對自己身材不太滿意(包括很不滿意)高達 61.5%。從文獻中可以推論出普遍年輕女性對於自己的身體意象多持負面看法，從 2003 年至 2017 年的調查中可以觀察到，即使十數年過去了，依然有過半的年輕女性對自己的身體意象持負面態度。而這些負向的身體意象會對女兒館服務的主要對象，也就是 15-22 歲的年輕女性造成何種影響呢？

## (二)負面身體意象的影響

美國飲食失調協會 (National Eating Disorder Association) 於 2002 年的報告指出，每個人在心中都會建構屬於自己理想的身體意象，當個人意識到自己的身體外貌，符合理想形象時，便會有愉悅自信的感受，進而產生正向的身體意象。若實際身體形象與理想形象相去甚遠，個人會變得失望沮喪，甚至產生負向身體意象，不喜歡甚至不能接受自己的身體，並代表個人的失敗，令自己感到羞恥與焦慮，而負向的身體意象容易導致飲食失調、憂鬱、人際疏離及低自尊 (引自李燕玲，2008)。

由上述報告與其他國內外研究可以推論，對自己身體意象成負面看法或錯誤知覺的青少女，生活快樂度不高、會對自己的身體產生罪惡感、也會讓他們覺得自己是毫無價值的 (Mckinley,

1998；Furnham, Badmin, & Sneade, 2002；王宣婷，2007)。除此之外，也會影響到個人的生活適應、幸福感、自我概念以及身心健康(周玉真，1992；吳秀華，2004；陳彥婷，2009；吳枚瑛、陳香廷、魯盈謙、洪瑞兒，2018)。更嚴重的是，負面的身體意象可能會產生身心問題，例如憂鬱症(Depression)、飲食障礙症(Eating Disorder)……等。

國內外的多篇研究一再顯示負面的身體意象與厭食症、暴食症……等飲食障礙有顯著關係(Graber, 1994；Joiner & Kashubeck, 1996；Stice, 2002；古琪雯，2003；唐妍蕙，2004)。根據美國精神醫學會所編訂的精神疾病診斷指出，男女比例約為 1:10，大部分發生於 10-30 歲之間，飲食障礙症在年輕女性的盛行率高於年輕男性，並好發於青春期末至成年早期，在成年早期達到最高峰。

(Fairburn, Cooper, Doll, Norman, & O'Connor, 2000; Lewinsohn, Striegel-Moore, & Seeley, 2000) 厭食症及暴食症的終生盛行率分別約為 0.4%-0.9%與 1%-2%，而臺灣大學女生飲食異常傾向比率為 8.1%(鍾宜伶，2006)。國內唐妍蕙(2004)更指出飲食障礙者的患者年齡多集中在 15-24 歲，恰好是臺中女兒館的服務年齡層。

除了飲食障礙外，負向的身體意象亦會導致青少年少女的憂鬱情緒，甚至是憂鬱症。從董氏基金會 2002-2011 年的調查中顯

示，有明顯憂鬱傾向的青少女，歷年的比例都高於青少男，而且身材外貌因素都在壓力源或出現負向情緒事件之前五名。許多研究都一再指出，負向的身體意象與憂鬱症成顯著相關、也具有一定預測力(李曉蓉，1997；Cash，2004；Ozmen，2007；紀櫻珍，2010；商沛宇，2014；楊淳婷，2018；朱倍萱，2018)，不同身體意象會產生不同程度的憂鬱情緒(李燕玲，2008)，而青少女也比青少男更容易導致憂鬱情緒(Hankin, Mermestein, & Roesch, 2007；Peter & Roberts, 2010；Susan, 2008；李燕玲，2008)，在 107 年的健保住院資料中，15-24 青少年間，情緒障礙青少女為 66%，情緒障礙青少男為 34%，顯示臺灣青少女憂鬱診斷高於青少男；此外，身體質量指數(BMI)偏高的青少女，其憂鬱症狀愈趨明顯(洪辰諭，2012)。而長時間的身體意象與憂鬱情緒交互影響下，會造成人際互動上的缺乏自信與退縮，其受挫經驗可能會造成對個體的負向循環與發展。

### (三)良好身體意象的重要性

從上述文獻中可以發現，如果具有良好的身體意象，就能降低負向自我概念、低自尊、低自我價值，並減少憂鬱症與飲食障礙的危險因子，使青少女有更健康、良好的發展。也有不少研究指出，如果有良好的身體意象可以提升自己的滿意度、幸福感、

生活快樂度、生活適應、學業適應、目標適應、社會適應、情緒適應與生活品質……等(Cash& Fleming, 2002；吳秀華，2004；王宣婷，2007；Ozmen, 2007；王淑娟，2011；Grogan, 2016；Ricciardelli & Yager, 2015)。

在促進正向身體意象的方法中，身體活動量也就是俗稱的運動與身體意象有著特定的關聯存在。個體身體意象愈高，其健身健康參與度也就越高(Kirlacaldy, Shephard, & Siefen, 2002；葉素汝，張家銘，2008；胡凱揚，周嘉，2004；梁永昌，2015)；在性別分析上，專科與大學男生的運動參與度高於女生(達，2004；許存惠，2009；黃琇瑩，2012)，因此如何增加女性的運動量，是女兒館可以努力的方向。而在王宣婷(2007)的研究結果也發現身體相關內疚情緒低且身體意象高的女大學生的運動參與度，高於內疚情緒高且身體意象低的女大學生，喜歡運動的女生也比較不會得憂鬱症(Sax, 2011)。此外，單性教育環境有助於高中女生發展運動及自我概念的正向態度，其對自我概念、自尊、自我價值、運動參與程度、身體活動量……等的幫助高於雙性環境(陳珊伊，陳美華，2012；張月輝，2015)。

#### **(四)媒體影響力**

女性在這個充滿被審視與比較的社會環境中，無法決定自己

的身體標準。常常成為被檢視、凝視與評價的客體，只能接受並遵循主流文化，成為自己的監督者以及被男性評論的角色(唐妍蕙，2004；劉育雯，2004；彭湘蘭，2012)。

從文獻中整理建構青少年自我身體意象的原因有四項：同儕目光、家人評價、媒體廣告及自我特質(王麗瓊，2000；陳俐君，2008；楊淳淳，2018)。其中，女性受到傳播媒體的影響程度高於男生(李如雪，2008)，而張錦華(2002)在臺灣大學高年級生的調查研究中也發現女性體型愈胖者、愈認同廣告者，其所感受到的社會壓力也顯著的愈大；廣告接觸頻率愈高者、廣告認同度愈高者，愈感受到周遭人際關係中對體型的評價壓力。近期的研究中也發現，女大生將自己的身材與社會媒體及社群網站上的人物進行比較的行為更為頻繁(Fardouly, Pinkus, & Vartanian, 2017)。

對此現象，相關研究建議反思媒體如何建構我們的身體意象，以及思辨傳統性別角色的不合宜之處對於促進正向身體意象是重要的(侯心雅、盧鴻毅，2008)。

### **三、女兒館促進身體意象相關活動方案與成效**

所幸，身體意象的形成是一個動態的過程，並不會一直不變(張春興，2006)，因此女兒館對提升女孩身體意象上也多有努力。

#### **(一)運動量的增加**

為增加 15-22 歲女孩的運動量，臺中女兒館持續設計運動相關課程，期待藉由運動量的增加，促進女孩們正向的身體意象。另外也提供寬敞、舒適、明亮的韻律教室環境，供女孩們免費借用，108 年度的借用次數為 38 次、受益者 78 人次。106 年到 108 年間共辦理了 98 場次運動相關課程，受益者有 989 人次。109 年度更以運動作為主軸，規劃一整年度的系列課程，預估辦理場次為 15 場，受益者將有 300 人次。除了上述課程，經由相關的訓練課程後，109(今)年將帶領女孩們爬東卯山與雪山，期待建立女孩的自信與正向身體意象。

## (二)媒體識讀與反思能力

除了運動相關課程，自 104 年開館以來，女兒館亦辦理多元的培力活動：性別思沙龍共 48 場次受益 1,233 人次、魔法少女電力營 7 場次受益 425 人次、性別影展 22 場次受益 6,225 人次、性別讀書會 5 場次受益 63 人次、特展 17 場次受益 9,784 人次、青少年培力計畫 2 場次受益 46 人次。透過這些活動帶領女孩們反思這個社會與媒體如何建構與影響我們，期盼能夠增加參與者的媒體識讀、批判性思考能力、自我覺察力，降低自我身體意象被影響的危險因子、以及建立女孩自信與培力、賦權女孩。

除了接收資訊，女兒館亦培養女孩自己成為媒體，向大眾傳

遞內在價值。108 年的性別培力計畫中訓練女孩們編輯、採訪……等相關能力，最後產出《好感》刊物，裡面亦提到自我概念、覺察性別刻板印象等議題。本次計畫辦理 14 場次活動，受益人次為 222 人，109 年將延續此計畫，預計辦理 12 場次，受益人次為 200 人，產出 2 本刊物。

#### 四、未來女兒館可發展的相關方案

##### (一)認識良好飲食習慣

可以與衛生局的營養師合作、辦理相關講座，讓女孩學習到正確的飲食觀念、何謂健康正常的 BMI 指數，如真有體重控制的必要，可以知道如何尋求協助、選擇適當、營養又健康的食物。

##### (二)小團體課程

提升身體意象的方法十分多元，除了上述的增加活動量與媒體識讀外，也有實證研究指出小團體也同樣能幫助參與者提升自我身體意象，並且幫助青少年提升自我身體覺察程度、發展個體保護因子、增加個體對自身的欣賞與接納（吳曉蓓，2011；馬心宜、姜忠信、李宗芹，2019）。

##### (三)增加體育相關異業合作

臺中女兒館在 108 年已有與 YMCA 合作體育課程的成功先例，此外本館鄰近國立臺灣體育大學、北區國民運動中心，未來可以

規劃引入年輕女性專業師資帶領臺中女孩運動的相關合作方案，以利達到培力年輕女孩帶領年輕女孩的願景。

### **參、女兒館未來發展多樣性**

臺中女兒館服務對象雖為 15-22 歲，該年齡層來館對象以學生為最大宗。而這項人口母數中的其他族群，如就業少女、懷孕少女……等族群亦是女兒館服務範圍，未來女兒館該如何規劃相關服務方案使學生身份外的 15-22 歲少女亦可受到本館服務，是女兒館可以努力擴展服務面向的目標。

### **肆、結語**

臺中女兒館致力培力年輕女性，期待女孩們能在這裡自在地做自己，並得到滿滿的支持與溫暖。也期盼透過多元的課程，促進女孩們反思的能力。除了硬體與軟體設備，女兒館也期盼能夠照顧女孩的身心發展，不讓負向的身體意象，成為阻礙女孩們未來的發展。希望每個來到女兒館的女孩們，在未來人生的道路上，擁有面對困難的勇氣與自信，活出心中想成為的自己。

## 參考文獻

- 張秀如、余玉眉(2007)。身體觀點—體現與身體心像。護理雜誌，54-3，P77-87。
- 李燕玲(2008)。高中職學生身體意象、社經地位和憂鬱情緒之關聯性研究(未出版碩士論文)。成功大學，臺南市。
- 梁永昌(2015)。青少年身體意象、學業成就對參與休閒活動之影響－以台中市某國中為例(未出版碩士論文)。朝陽科技大學，臺中市。
- 朱倍萱(2018)。動勢取向之身體意象預防方案：高中女生輔導模式(未出版碩士論文)。政治大學，臺北市。
- 商沛宇(2014)。女性身體意象之認知評估歷程初探(未出版碩士論文)。臺灣大學，臺北市。
- 李曉蓉(1997)。青少年身體意象與自尊，沮喪相關之研究。高雄師範大學，高雄市。
- 周玉真(1992)。青少年的身體意象滿意度與其自我概念，班級同儕關係之相關研究(未出版之碩士論文)。彰化師範大學，彰化縣。
- 王麗瓊(2000)。國中生身體意象之相關因素分析研究(未出版碩士論文)。臺灣師範大學，臺北市。
- 黃淑貞、洪文綺、殷蘊雯(2003)。大學生身體意象之長期追蹤研究：性別差異的影響。學校衛生，43，24-41。
- 陳彥婷(2009)。女大學生體型受嘲笑經驗、社會體型焦慮與自尊相關之研究(未出版碩士論文)。臺灣師範大學，臺北市。
- 王淑娟(2011)。大學新生身體意象與生活適應之研究(未出版碩士論文)。臺灣師範大學，臺北市。
- 鍾宜伶(2006)。大學女生身體形象與自尊對飲食異常傾向影響之研究—以淡江大學為例(未出版碩士論文)。淡江大學，臺北市。

- 劉育雯(2003)。在觀看與被觀看之間：高中女學生身體意象之研究(未出版碩士論文)。臺灣師範大學，臺北市。
- 林珊伊、陳美華(2012)。雙性、單性教育環境對高中女生運動行為的影響。體育學報 45 (4)，311-320。
- 張瓊心(2012)。大學生身體意象知覺落差之研究。暨南大學，南投縣。
- 古琪雯(2003)。青少年體型不滿意、社會體型焦慮與飲食異常傾向之關係研究(未出版碩士論文)。臺灣師範大學，臺北市。
- 陳忠勝(2007)。青少年身體活動量與身體意象的關聯及其性別差異(未出版碩士論文)。臺灣師範大學，臺北市。
- 吳曉蓓(2011)。從身體尊重出發——身心動作教育融入國中女生性別平等小團體輔導課程之研究(未出版碩士論文)。臺東大學，臺東縣。
- 吳枚瑛、陳香廷、魯盈謙、洪瑞兒(2018)。探討高雄市青少年自覺健康、身體意象及幸福感之關係。教育科學研究期刊，63(1)，36-36。
- 黃曬莉、張錦華(2005)。台灣民眾的身體意象及其預測因子：人際壓力、媒體信任作為中介變項。中華心理學刊，47(3)，269-287。
- 馬心怡、姜忠信、李宗芹(2019)。動勢取向舞蹈治療團體對女大學生身體意象之效果研究。教育心理學報。50(3)，455-471。
- 陳俐君、林珊如(2007)。青少年身體意象困擾及其影響因素之研究。(未出版碩士論文)交通大學，新竹市。
- 陳美華(2012)。社會關係、社會回饋對青少年身體滿意、身體自尊及運動行為的影響。大專體育學刊，14-3，337-348。
- 胡凱揚、周嘉琪(2004)。身體意象滿意度、運動參與及身體自我概念之研究-以大台北地區成年人為例。運動醫學新知國際研討會論文發表，高雄市，高雄醫學大學。
- 黃亮慈(2018)。身體意象與自尊關係之變化歷程：以女大學生動勢團體為

- 例(未出版碩士論文)。政治大學，臺北市。
- 葉素汝、張家銘(2008)。大學生的身體形象、運動參與和自尊之研究。運動休閒餐旅研究，3(3)，105-120。
- 侯心雅、盧鴻毅(2008)。身材不滿意之決定因子及身材不滿意對瘦身意圖的影響(未出版碩士論文)。臺灣師範大學，臺北市。
- 王宣婷(2007)。高中/高職/五專學生身體質量指數與身體意象知覺之關係(未出版碩士論文)。成功大學，臺南市。
- 賈文玲(2000)。青少年身體意象與自尊、社會因素關係之研究(未出版碩士論文)。中國文化大學，臺北市。
- 紀櫻珍、吳振龍、洪嘉蔚、吳維峰、陳怡樺、邱弘毅(2010)。臺北市高中生身體意象、自尊及其憂鬱之相關研究。學校衛生，57，41-66。
- 張鳳琴、潘雲潔(2012)。青少年身體意象之媒體素養教育介入成效研究—以新北市某高中為例(未出版碩士論文)。臺灣師範大學，臺北市。
- 唐妍蕙(2004)。社會壓力對身體意象與飲食障礙問題影響之探討(未出版碩士論文)。成功大學，臺南市。
- 連珮茹(2004)。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(未出版碩士論文)。中山醫學大學，臺中市。
- 張月輝(2015)。性別教育環境、高中生身體活動量與身體意象的關係探討。(未出版碩士論文)。臺灣師範大學，臺北市。
- 林珊伊、陳美華(2012)。雙性、單性教育環境對高中女生運動行為的影響。體育學報，45-4，311-320。
- 吳秀華(2005)。高職學生身體意象與生活適應相關研究。彰化師範大學，彰化縣。
- 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，臺北市。

- 彭湘蘭(2012)。女性客體化身體經驗之探究(未出版碩士論文)。交通大學，新竹市。
- 林宜親(1998)。青少年體型意識與節制飲食行為之研究。(未出版碩士論文)。臺灣師範大學，臺北市。
- 許存惠(2009)。專科學生體型、身體意象與運動行為之關係研究。康寧學報，11，127-143。
- 黃琇瑩(2012)。大學生的身體意象、負面自我意識情緒與運動參與程度之關係。台灣師範大學，臺北市。
- 謝宗達、李淑芳、李麗晶(2010)。大學生運動參與程度、自尊心及身體意象。臺大體育學報，18，1-14。
- 楊淳婷(2018)。青少年身體意象建構與憂鬱情緒經驗之關係探索：動勢團體取向(未出版碩士論文)。政治大學，臺北市。
- 張春興(2006)。張氏心理學辭典(重訂版)。臺北市：東華。
- 張錦華(2000)。女為悅己者瘦？媒介效果與主體研究。台北：正中。
- 衛生福利部國民健康署(2019)。106年「高中、高職、五專學生健康行為調查報告」。未出版之統計數據。
- 衛生福利部統計處(2018)。門診合計(不含急診)就診統計。未出版之統計數據。
- 董事基金會(2011)。台灣五都國、高中職學生運動狀況、壓力源與憂鬱情緒之相關性調查。臺北市：董氏基金會。
- 董事基金會(2011)。大台北地區青少年憂鬱情緒程度、壓力源及紓壓方式之調查結果。。臺北市：董氏基金會。
- 洪辰諭(2012)。青少年身體活動、身體質量指數與憂鬱症狀之關係研究。國立體育大學，臺中市。
- Grogan, S. (2016). Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children (3rd ed.). London, UK: Routledge.

- Kirkscaldy, B. D., Shephard, R. J., & Siefen, R. G. (2002). The relationship between physical activity and self-image and problem behaviors adolescents. *Social Psychiatry Epidemiology*, 37, 544-550
- Ricciardelli, L. A., & Yager, Z. (2015). *Adolescence and body image: From development to preventing dissatisfaction*. London, UK: Routledge.
- McKinley, N. M. (1998). Gender differences in undergraduates' body esteem: The mediating effect of objectified body consciousness and actual/ideal weight discrepancy. *Sex Roles*, 39, 113-123.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (Eds.). (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. NY: Guilford Press.
- Cash, T. F., & Fleming, E. C. (2002). The impact of body-image experiences: Development of the Body Image Quality of Life Inventory. *International Journal of Eating Disorders*, 31, 455-460.
- Cash, T. F., Phillips, K. A., Santos, M. T., & Hrabosky, J. I. (2004). Measuring "negative body image": Validation of the body image disturbance questionnaire in a nonclinical population. *Body Image: An International Journal of Research*, 1, 363-372.
- Fardouly, J., Pinkus, R. T., & Vartanian, L. R. (2017). The impact of appearance comparisons made through social media, traditional media, and in person in women's everyday lives. *Body Image*, 20, 31-39.
- Kostanski, M., Fisher, A., & Gullone, E. (2004). Current conceptualization of body image dissatisfaction: have we got it wrong? *Journal of Child Psychology & Psychiatry*, 45, 1317-1325
- Kim, O., & Yoon, H. (2000). Factors associated with weight control behavior among high school females with normal body weight. *Journal of the Korean Academy of Nursing*, 30, 391-401

- Stice E, Shaw HE. Role of body dissatisfaction in the onset and maintenance of eating pathology : A synthesis of research findings. *Journal of Psychosomatic Research*, 53(5): 985-993. 2002
- Graber, J. A., Brooks-Gunn, J., Paikoff, R. L., & Warren, M. P. (1994). Prediction of eating problems: An 8-year study of adolescent girls. *Developmental Psychology*, 30(6), 823–834.
- Greg W. Joiner, Susan Kashubeck Acculturation, Body Image, Self-Esteem, And Eating-Disorder Symptomatology In Adolescent Mexican American Women. *Research Article*.1996
- Rodgers, Rachel F.,McLean, Siân A.,Paxton, Susan J.Rodgers, R. F., McLean, S. A., & Paxton, S. J. (2015). Longitudinal relationships among internalization of the media ideal, peer social comparison, and body dissatisfaction: Implications for the tripartite influence model. *Developmental Psychology*, 51(5), 706–713.
- Susan, J. P. (2008). The internet-based My Body , My Life : Body Image Program for adolescent girls improves body image and disorder eating. *Evidence-Based Mental Health*, 11(1), 23.
- Hankin, B. L., Mermelstein, R., & Roesch, L. (2007). Sex differences in adolescent depression: Stress exposure and reactivity models. *Child Development*, 78(1), 279–295.