國立政治大學**輔導與諮商碩士學位學程**碩士論文

指導教授：李宗芹　博士

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

The changing process of the Relationship between Body Image and Self-esteem: a Case Study of Female College Students in a Dongshi Group

研究生：黃亮慈

中華民國一零七年六月

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

謝誌

終於在 2018 年的 7 月夏天迎來謝誌的撰寫，回首這段歷程，感覺寫質性研究像是談場戀愛一樣，有著致命的吸引力，不想寫的時候扭捏抗拒，真的靠近時卻又沉醉得不想分開，直到修成正果為止，這是一趟修煉論文的辛酸與甜美呀。

在這篇質性研究當中，一路走來真心感謝許多相遇、交流以及深刻對話的人們，因著你們的幫助、陪伴，才得以讓我走到今天，收穫甚豐，心滿意足地完成這本論文。首先感謝宗芹老師一直以來對我的肯定與鼓勵，一次次討論、用心的幫我閱讀及修改內容，時常將我的論文放在心上，想到什麼可以幫助我的就會馬上告訴我，在您家裡附近的咖啡店一同討論、聊天的時光很美好又很珍貴，能在這四年跟著您，成為您的學生真的很幸福。感謝淑菁老師認真又細膩的看我的論文，讓我從架構到細節都很清楚的再次思考，給予我的論文很棒的肯定以及能夠再更好的地方，感謝您的細心與悉心指導，質性的路上有您這位前輩與嚮導真好！感謝師父莉竹老師，您說的話依然精準有力道，但又能感受到自己被深深承接住，能獲得您的肯定真的超級開心，非常感謝您在計畫口試時幫我更加釐清研究的方向，功力深厚真的非常感謝！感謝雅婷老師親切又溫暖的答應當我的畢業論文口試的口委老師，在緊急的時刻願意幫助我、安穩我的著急，也謝謝您對我的肯定以及從遙遠的新竹來到政大，真的很幸運有您的指導！

再來想感謝我身旁如精神糧食般的重要存在，因著你們我才能擁有珍貴的行動與心理支持、在我沮喪時幫助我繼續前行。感謝老伴歪總是貼心又穩定的陪伴我度過論文的情緒高低起伏，自己很忙還抽空幫我看英文題目、幫我修改英文摘要，真的很感動！感謝喵喵督促我寫論文、陪伴我上山下海的找靈感、陪伴我早起或是熬夜，幫我買東西，給予 ppt 很棒的建議，陪伴我用各種方式練習消除壓力，甚至還非常幽默搞笑，每天讓我大笑三十秒有益身體健康，哈哈哈哈，謝謝你的疼愛，知道你很忙還願意如此給予大力的支持，真心覺得感動與感謝。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

還有想要感謝因著論文而有所連結的人們，沒有你們的幫忙、參與，便無法完成這趟旅程。謝謝雪如幫我看我的論文，幫我抓錯字順稿～跟你聊天總是有滿滿的能量，謝謝你如人一樣美麗的心！謝謝義不容辭來幫忙我口試的登登、羽嫻、千雅、立蘋、倍萱、文軒、珮瑜，有你們當我的支柱真的很放心又安心，讓我順利完成口試。謝謝可愛又願意分享你們心路歷程的梅、向日葵、蒲公英、幸運草、鈴蘭、滿天星，有你們的願意，才能促成這篇論文，一同看見身體意象與自尊的變化，真心感謝你們百忙之中願意讓我訪談並且連結你們的故事。謝謝研究團隊大心怡、倍萱、羽嫻、筱雯、小心怡、怡菁，有著你們的參與，團體才能順利進行，激盪出這麼有創造力又有趣的氛圍。

感謝包容我研究所忙碌而很少時間相處，卻一直默默陪伴但對我來說一直很重要的家人。謝謝媽媽的體諒與理解，論文的過程真的是唸過研究所才明白的，很謝謝您的包容與經濟/身心支助，我才能專心完成學業。

感謝給予我各種支持與心理撫慰的你們，有著你們的溫暖與陪伴，讓我擁有力量可以度過論文與實習雙重並進的日子。謝謝論文小夥伴阿豆、雅文兒、淳婷的心靈支持與鼓勵，我們一起度過了！恭喜我們！謝謝在全職諮商實習時的夥伴們，阿乃、子菡、浩輝、麻糬，有你們一起攜手度過實習的階段以及聽我同時進行實習與論文的各種心情，真是深刻的革命情感！謝謝同樣在不同單位全職實習的夥伴阿冠以及樂慧，你們的心理支持與時不時地相約對我來說非常重要又撫慰，恭喜我們度過全職實習！謝謝全職實習單位的老師們以及專督美鈴老師，在督導我之餘還關心我的論文，給予我心理支持、鼓勵以及經驗分享。謝謝玉珍老師的溫暖關懷與真誠建議，讓我在緊急的時刻能夠順利安然度過。感謝所有曾給予我關心與鼓勵的人們，萬分感謝。

最後，想謝謝自己的坦承、勇敢以及用時光用心的浸泡，讓這個研究寫成自己喜歡的樣子，有著它的溫度以及價值。

亮慈 2018.7.16

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

摘要

本研究旨在探討女大學生成長歷程中身體意象與自尊之形塑。研究者嘗試建構動勢團體的身體動作探索與體驗歷程如何促進身體與心理的發展，以此探究身體意象與自尊養成所涵蓋的現象。

研究對象為參與動勢團體的六位女大學生，以質性半結構訪談，結合身體動勢擷取三向度（韻律密度、身形力度、感覺強度）、團體歷程圖、動勢影像，每位研究對象皆訪談兩次，共獲得十二份文本。爾後將動勢團體初期、中期、後期的歷程，以主題分析的方式呈現出研究對象在團體中的身體意象與自尊之現象，再以團體整體、身體動勢擷取三向度，得到女大學生身體意象與自尊之關係變化歷程如下：（一）身體意象的變化歷程：對於身體意象不再只是外表、身材，而是能夠擴展對身體意象的認識及其面向，找到自己獨特的身體動勢；（二）自尊的變化歷程：源自於自我評價以及動勢團體中的關係互動，包含社會比較、在關係中感受被接納的程度；（三）身體意象與自尊之關係：兩者皆在關係中建立並且與評價相關，若在關係中獲得他人接納與尊重，能夠增進身體意象，進而提升整體自尊；（四）華人文化之中的身體意象與自尊：被規訓的身體、文化美德、與他人的關係影響身體意象與自尊，本研究認為需喚起對身體的意識並且練習欣賞、接納自我。

基於以上的研究發現，研究者針對身體意象與自尊、諮商與輔導實務與未來發展提供建議，期盼對相關專業實務領域及未來學術研究領域有所助益。

關鍵字：身體意象、自尊、身體動勢、動勢團體、變化歷程

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

Abstract

The purpose of this study is to explore the growing process of body image and self-esteem of female college students.

The researcher tries to construct body movement and experiencing process, to see how they can improve the physical and psychological development, and explore the phenomenon of body image and self-esteem.

The study is conducted in semi-structured interviews, combined with three dimensions of Dongshi pick-up (The Intensity of Body Rhythm, The Strength of Body Figural, The Strength of Corporeal Feeling) to group process chart and Dongshi image.Twelve texts from six interviewees Participating in Dongshi group are collected.

The phenomenon of six interviewees' body image and self-esteem is presented in the hematic analysis with the Dongshi group's process of Early stage, middle stage, and last stage.With the phenomenon, the whole group and three dimensions of Dongshi, the changing process of the relationship between body image and self-esteem is showed as follows:

1.The changing process of body image: the body image could be expand the understanding of body image, not only lying in the one's appearance and figure, thus one can find their own unique Dongshi.

2.The changing process of self-esteem: the self-esteem is devived from self-evaluation and the interaction in Dongshi group, including the social comparison and how much one could feel accepted in the relationship.

3.The relationship between body image and self-esteem: two concepts are both built in the relationship and also relevant wit self-evaluation.If one could get acceptance

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

and respect from others, it can improve one's body image and self-esteem.

4.Body image and self-esteem in Chinese culture: one's disciplined body, Chinese traditional virtue,the relationship with others would affect body image and self-esteem.one's awareness of body must be aroused, then star to practice how to appreciate and accept themselves.

Based on the above results, some implications are provided for the body image and self-esteem, practice of guidance consultant and future research.

Key words: body image、self-esteem、Dongshi、Dongshi group、changing process

國立政治大學
National Chengchi University

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

目錄

謝誌 I
中文摘要 III
英文摘要 IV
目錄 VI
附錄 VIII
表目錄 IX
圖目錄 X
第一章　緒論 1
　第一節　研究背景與動機 1
　第二節　問題意識與研究目的 6
　第三節　名詞釋義 7
第二章　文獻探討 3
　第一節　身體意象 3
　第二節　自尊 4
第三節　身體意象與自尊 14
　第四節　團體中的身體意象、自尊之相關研究 15
　第五節　動勢場與動勢團體 21
第三章　研究方法 27
　第一節　研究取向 27
　第二節　研究對象與研究場域 30
　第三節　研究設計與架構 37
　第四節　資料蒐集方式與呈現 38
　第五節　研究的嚴謹性與研究倫理 55
第四章　團體歷程之主題經驗意涵與討論 59
　第一節　團體碰撞出身體的多元樣貌 60
　第二節　身體於關係中的模樣 72

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

第三節　回顧歷程，與身體被關注的不自在共處 86
第五章　身體意象與自尊在動勢團體的變化 97
第一節　團體氛圍引發不同的身體展現 97
第二節　團體幫助擴展身體，增進身體意象的認知 102
第三節　透過影片感受他人的視角，找到自己的獨特動勢 106
第四節　藉由新經驗與關係中的接納，釀造自尊的動態變化 123
第六章　研究發現、建議與反思 126
第一節　研究發現 126
第二節　建議 134
第三節　反思 135
參考文獻 139

國立政治大學
National Chengchi University

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

附錄

附錄一、研究參與觀察日誌範例……160
附錄二、團體歷程圖－對自己身體的看法（身體意象）……163
附錄三、團體歷程圖－對自己內外在的整體看法（自尊）……164
附錄四、訪談參與同意書……165
附錄五、研究檢核表（一）……166
附錄六、研究檢核表（二）……167
附錄七、研究倫理審查證明……168
附錄八、主題分析流程圖……169
附錄九、主題分析的螺旋詮釋圖……170

國立政治大學
National Chengchi University

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

表目錄

表 2-1　動勢團體方案……35

表 3-1　逐字稿謄寫舉例……56

表 3-2　編碼劃記文字檔舉例……59

表 3-3　意義單元初步命名舉例……60

表 3-4　新增編碼、分割劃記、意義單元變更部分舉例……63

國立政治大學
National Chengchi University

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

圖目錄

圖 4-1　身體意象在動勢團體的變化歷程圖……69

圖 4-2　自尊在動勢團體的變化歷程圖……70

國立政治大學
National Chengchi University

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

第一章　緒論

研究者身為女性，和研究對象的身體與自尊經驗之成長歷程有許多共鳴之處。因此在第一節當中，首先撰寫研究者本身對於研究主題相關的自身經驗，做為研究背景之敘述，爾後藉由自身經驗的連結撰寫研究動機。第二節則更進一步延伸至研究問題意識與研究目的；第三節為本研究中重要的關鍵名詞釋義。

第一節 研究背景與動機

一、「我」的身體與自尊成長之心路歷程

When will my reflection show Who I am inside?

I will show the world What's inside my heart And be loved for who I am.

什麼時候我的倒影才能反映出真實的自己呢…?

我會讓這個世界知道我內心的世界，而且愛真實的自己。

－迪士尼花木蘭主題曲『reflection』

從小我就是一個身材圓圓的女生，家人因為我的身材總會開玩笑的叫我「肥肥」或是「胖妹」，當時也因為走路姿勢外八，被媽媽認為不像一個女生走路的姿勢，而將我送去附近的芭蕾舞蹈班。每次穿上芭蕾舞衣的自己都被爸爸戲稱為「肥天鵝」；在歲數漸長之後其實很討厭這樣的稱號而曾生氣地抗議：「不要再叫我肥肥、胖妹或肥天鵝了！」這些稱號在小小的我心中留下對於身材的「標籤」，也是第一次意識到自己的身材形容詞是「胖」的，且因為他人對「胖」的嘲弄感到不舒服，所做的言語表達。

若他人對我們的身體意象出現負面的評價時，則個人的自我概念便會受到威脅，個人發現自己的身體意象並未受到他人認同與喜愛，便會出現負面的情緒，

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

如憂鬱、沮喪等（Cash, 1995）　。而最早且印象最深刻的感受到外表與自尊有關聯，並造成極大動盪的是幼稚園時期的一個偶發事件：有一次媽媽陪我通車到幼稚園，公車司機在我們準備要下車時，來回瞧了我與媽媽許多次，然後說道：「怎麼媽媽這麼漂亮，女兒這麼醜啊？」在那個當下，媽媽震怒的反駁：「我女兒會女大十八變的！」但我聽到的瞬間卻只是一直流淚且感受到自己全身都凍結在一刻，浮現的除了羞愧的情緒之外，對於「美」與「醜」的評價標準從那刻起也逐漸萌芽，開始懂得自己可能是「醜」的；而這樣的自我意識也影響了對自己的評價和看法。

所幸在進入國小之後，因為擅長跑步及跳體操，獲得體育老師的肯定而被欽點為接力賽的最後一棒，甚至幫我報名個人 100 公尺田徑；這兩項競賽分別獲得團體的季軍錦標以及個人銅牌，讓我增加許多自信心。而後體育老師亦讓我做為運動會的健康操全校代表，在運動會時擁有無比的榮譽。這些經驗讓小學時期的我重新看待自己的身體，累積身體能力的正向肯定。

爾後邁入國高中的青少女時期，在同儕關係的影響之下，我對身體的觀感產生變化，從身體能力轉向著重外表。與同齡的朋友們在課業壓力之餘，聊的不外乎是「哪些樣貌會吸引異性注意？」、「哪些打扮可以讓同性朋友欣賞？」以及「我們好在意自己的身材在別人眼裡看起來如何？」甚至是「我們都好想減重，對於不夠瘦的身體沒自信，怎麼樣才能看起來更瘦更美？」，更多的談論還有「我們對某個偶像明星外型或身材羨慕又崇拜，好想跟她一樣獲得很多欣賞跟愛慕。」上述這些對身體外貌談論的現象就如同美國婦女學院協會（American Association of University Women）（1994）所陳述的，由於環境中縈繞著電視、雜誌、電影所呈現的「瘦」模特兒形象，給予青少女一個暗示性的象徵－「我看起來如何？」就成為自我價值最重要的指標。而在當時，我的身形符合社會所謂「女性」的標準：膚色不黑、纖瘦且嬌小，因而受到許多同儕的讚賞。但實際上我的內心並不覺得自己是「美」的，少了自我肯定這一個關鍵心理因素，內心就如同一個黑洞，即使有眾多肯定與讚美，但吸入黑洞後，這些回饋便不知去向，對於提升我的身

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

體意象甚至是自尊成長之幫助變得微乎其微。

帶著這樣搖擺不穩的心來到大學，我的身形便跟著心理狀態及周遭的重要關係時胖時瘦－當我處於心情好、跟重要他人關係良好時，身材也因為吃得多而變得渾圓；生活不如意或心情低落時，會因為想化解內在無以名狀的情緒或是迷茫的狀態而去運動。更詳細地說，這時期我對待身體的態度處在一種矛盾當中：當我在良好的關係、快樂的時光中，喜好用「吃」來連結關係，在美食當前，以及關係互動的愉快氛圍下，將許多美食吃下肚；但是當某一天，家人跟我說：「你怎麼變那麼胖？女生不可以這麼胖，要減肥！」的時候，這樣的話語便引起自己平時因為太開心而吃太多的羞愧感，進而意識到似乎該好好注意身材。從這樣的意識轉到身體力行去運動，但減重的速度又較為緩慢時，發現自己便養成慣性把身體包起來，甚至更精確的說是藏起自己的身體，希望可以不讓他人看見自己的身體狀貌。因此有好一段時日，我非常喜愛買寬版、長版的衣服，讓真實的體態隱藏在這些錯覺之中，隨著日子漸長，我也開始找不著真實的自己在哪裡，因而對自己沒了自信。

而這樣的我持續到大學四年級，開始頻繁參與外面各種不同的團體之後，與團體成員互動時，發現某些團體成員不論是外在風格還是內在個性，都已經找到自己的樣貌，讓人感受到「這就是他」的強烈印象。而相較於我的模糊不清，這樣的對比讓我感到震驚與衝擊不已。在參加團體的初期，我即使因此感到衝擊而想要有所突破，卻仍舊跨越不了內心的滯礙，無法好好表達自己，在那期間，不論是情緒亦或是任何肢體語言，全都在傳達一種「希望別人注意我，但又不希望別人注意我」的矛盾狀態，如此反覆躊躇、焦急地尋找卻找不著自己的樣子。對於這樣的我，團體領導者在團體的進行當中給予一個詮釋：「我感覺到你是很壓抑自己的人，在說話之前都得猶豫究竟能不能說？會不會不妥當？但如果能夠開放你的內心，先別想那麼多，試著心裡想什麼就說出口，讓別人可以進來你的內心世界，跟你一道走一遭心路歷程，便能讓別人可以有門路理解你是什麼樣的人。」團體領導者對我說的這席話一直記在我的心上，讓我開始嘗試著去判斷對

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

我而言能夠信任的人，然後躡手躡腳地釋放一些不同於以往、關於自己的訊息讓對方知道我的狀態；就如漁夫換了不同的餌，觀望能否有不同的魚上鉤那般的心情。漸漸地，大家給予我的回應和回饋都讓我更「真實」的成為了我自己，而在這樣的嘗試之後，隔一段時日，我又再次參加了同一個領導者的團體，在團體中因著前段時日的嘗試，開始對於「表達自己」有了渴望、開始讓情緒順暢的流淌在團體之中，即使在表達的瞬間，大家注目我的視線仍會讓我感到心跳加速與稍加的困窘，但是能說出自己是怎麼樣的人，以及如何真誠一致的心口合一，這樣的新經驗非常美好，因而增加我對於自己的自信和評價。也就是從這時候開始，以自己在團體當中的觀察為出發點，察覺人的自尊之所以產生變化，是和「關係互動」以及「新經驗」有著緊密的連結。

進入研究所之後，再度對自己的身體重新意識，是來自於一次印象很深刻的對話，在對話之中，宗芹老師這麼跟我說：「我發現你都會把身體包起來，但不論是怎麼樣的身體，都是美麗的，可以試著展示身體，喜歡自己的身體，然後找到適合自己的樣子。」在那當下，有一種深深被看透但又被撫慰的感覺。於此同時不禁思考，也許我對自己的身體有這樣的評價，是因為在環境中被媒體和社會塑造的形象影響至深，但從未想過原來這樣的身體也可以是「美麗」的。在宗芹老師這個跳脫社會影響的回饋之後，讓我重新看待自己的身體，慢慢接受它目前的樣貌，並且嘗試與它在一起，進而以不同的眼光認識它。我亦開始學習舞蹈治療及參加動勢團體，對於身體擁有更多的觸發與感受，更清楚身體的各種面向，而終能找到適合自己的樣子。

二、從自我經驗延伸之研究動機

研究者在上述成長的歷程當中，隨著年紀的增長，漸漸累積對自己各方面的看法，透過對自己的身體以及各層面的看法，能夠逐漸讓不同層面的自我形塑而成，進而更了解自己是怎麼樣的人。在成長的過程中從自己身上觀察到，對於自我的整體評價，會隨著年齡增長、情境轉換而有所改變。意識到這樣的改變，是

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

在研究所時期經歷各種互動情境以及參與自我成長團體、課程後整理自我所帶來的發現。研究者在參與多次團體的過程中，同時也發現到持續動態變化的身體意象與自尊一直都是自己所關注的兩個主題，便開始好奇身體意象與自尊的關係為何，以及在團體歷程中個人的身體意象與自尊將如何產生變化。故興起探究身體意象與自尊的動機。

而研究者亦在成長過程中逐漸意識到身為「女性」所帶來的影響，不論是在身體意象或是自尊方面，性別都極具影響力。在日常生活中特別仔細觀察自己及身旁友人後，發現到讓女性身體意象與自尊產生最大的變化之推測可能有二：其一是在關係之中，彼此的分享與交流能夠讓女性對於自身的看法有所變化，亦能增加女性對自我的接納程度；其二則是新經驗的產生，此新經驗就如同點燃新的火花，能夠改變原本對於自我的看法甚至是評價。因此研究者延續上文所提及對於探究身體意象與自尊的動機，加上女性的角色，使得研究者更加想要了解女性在團體中的身體意象與自尊成長，且在團體當中女性彼此的激盪究竟能夠帶來什麼樣的影響？而本研究的動勢團體有怎麼樣的優勢？將能如何幫助女性的自我成長？這些好奇皆為研究者想要探究的動機。故研究者將帶著好奇的心，期盼未來在研究中能夠更了解這些因素在女性的身體意象與自尊所帶來的影響與變化，甚至發掘更多能夠影響女性身體意象與自尊的關鍵心理因素。

在現今台灣的社會當中，女性越來越受到重視與關注，過去以男性為主的社會當中，漸漸開始有了女性的地位和聲音。因此興起探究女性身體意象與自尊的的動機。但有鑑於過去身體意象與自尊的相關文獻大多都是來自於國外，以西方文化脈絡作為底基，搜尋資料之後發現單就華人相關的自尊研究則偏少，且早期跨文化研究的華人則是包含了日本人、中國人等等族群在內，實為龐大的範圍，如 Yu 與 Murphey（1993）的自我評估研究是以大陸為華人的受試者；Heine、Lehman markus 與 Itayama （1999）的自我調適研究則是回顧歐美、日本以及多項跨文化研究，主要是以日本人為東方文化的代表；台灣本土的自尊研究，在 1999 年後才開始蓬勃發展，以楊國樞（2004）的社會取向與自我取向觀點為軸

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

心，台灣本土心理學家組成研究團隊著手研究華人的「自我歷程、自我概念、及自我評價」至目前已完成二十個子研究，於國內外的期刊發表多篇本土自尊研究結果之相關文章，而參與此研究團隊的本土心理學者們至今仍持續耕耘本土自尊心理學研究，除此之外則多為國內期刊以及碩博士生的自尊成長量表之量化研究。而身體意象相關概念在台灣首次出現是在李宗芹於 2001 年撰寫的〈舞動中與自我相遇：以北投 818 醫院的舞蹈治療為例〉文章當中，提出討節奏流動、創意表達及身體意象等概念（引自李宗芹，2014） 。至此之後，身體意象相關研究開始陸續出現在碩博士論文當中，而李宗芹更進一步將台灣本土的身體意象研究結果投稿至國際期刊，而至今亦持續帶領碩博士生從事身體意象相關研究。故研究者發想或許能夠針對華人女性的身體意象與自尊做出一點貢獻，除了本身對於團體有興趣之外，因身體意象與自尊的成長發展是較以內在歷程為主，而這樣的歷程於外在的行為顯現，經觀察能夠窺探些內在的蛛絲馬跡，因此研究者欲結合團體歷程的參與和觀察以及能夠呈現成長脈絡的訪談之研究方式探詢台灣女性（女大學生）在參與團體後身體意象與自尊的形塑。

第二節 問題意識與研究目的

本研究探討女大學生之身體意象與自尊的關係及其在團體中的成長歷程，其研究問題與目的說明如下：

一、研究問題

1. 女大學生在動勢團體之中的身體意象變化為何？
2. 女大學生在動勢團體之中的自尊變化為何？
3. 動勢團體如何促進女大學生在身體意象與自尊的變化？

二、研究目的

根據問題意識所提出的研究目的為：

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

1. 探究女大學生在動勢團體之中身體意象的變化歷程。

2. 探究女大學生在動勢團體之中自尊的變化歷程。

3. 探討動勢團體如何促進女大學生在身體意象與自尊的變化。

第三節 名詞釋義

本研究欲探討的關鍵重要名詞釋義如下：

1. 身體意象

身體意象是個人心中對自己身體所形成的圖象，包括對身體特徵的了解（例如：長相、身形、身體功能等）以及對身體主觀的看法（例如：美醜），並結合他人、社會所反應之訊息，形成一綜合性的形象，並據此作為個人的評價。而身體意象亦是會變化的動態歷程。

本研究所指的身體意象包含女大學生個人的身體意象、以及在動勢團體中身體意象、參與動勢團體後的身體意象。

2. 自尊

楊國樞（2004）將自尊分為四類：個人取向自尊、關係取向自尊、家族（團體）取向自尊、及他人取向自尊（後三者合稱社會取向自尊）。他認為自尊亦指一種來自個人正面評價的感受。

本研究的自尊概念聚焦於探討女大學生於動勢團體中的自尊變化。將分別探究女大學生個體內在自尊的形塑、身體意象與自尊的關係、團體中自尊之發展、以及與他人互動對自尊形塑之影響。更進一步將探究自尊的成長發展。

3. 女大學生

本研究的訪談對象為就讀大學一年級至四年級，年齡為 18-25 歲參與動勢團體的女大學生。

4. 動勢

李宗芹跳脫「動作」（movement）一詞，改以「動勢」（dongshi）涵蓋身體表達的動作，用來指稱身體的「潛勢」，透過身體感覺的生產與誘發，創發出「身

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

體動勢」。個體身體出現所有的動作，包含呼吸、講話速度、身體移動的方式，以及與人互動的方式皆屬於個人的動勢（李宗芹，2010）。

本研究的動勢是團體中成員的身體動勢，成員藉由身體表達自我，並在自己的身體動勢當中更認識自己的身體，在自由表達與身體探索的過程中與自己更靠近，擴展對於身體的覺察，進而發展更多的可能性。

5. 動勢團體

本研究所提及的動勢團體是由李宗芹（2013）提出之動勢身體意象研究（Dynamic Body Image Program）。團體以動勢為基本架構和主軸，團體目標的核心為增進成員之身體意象以及提升成員之自尊，一週一次，一次九十分鐘，共八次。團體帶領者為政大研究生 2 名、團體催化者 3 名及現場協力者（錄影者）2 名。

國立政治大學 National Chengchi University

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

第二章　文獻探討

本研究探究女大學生於動勢團體中之身體意象與自尊，在本章共分五節：第一節為身體意象；第二節為自尊；第三節為身體意象與自尊；第四節探討在團體中的自尊與身體意象相關研究；第五節為動勢場與動勢團體。

第一節　身體意象

一、身體意象之概念

「身體意象」(body image)一詞最早由 Schilder 提出，是首位從心理和社會角度來看身體經驗的學者，其認為身體意象是個人腦海中，對自己身體所形成的心理形像，其中又包含了身體知覺（body perception）與身體概念(body concept）。在《The Image and Appearance of the Human Body》一書中，他將身體意象定義為「是個人心中對自己身體所形成的形象，透過感覺神經系統、心理與社會層面三者互動形成而得。」而身體意象的變化不只單憑受到個人的影響，也受到當時的社會、文化、價值觀的評價所影響，是一種調適、動態的過程（Schilder, 1950）。Cash 和 Pruzinsky(1990)亦認為身體意象並非固定或靜止的，身體意象會影響行為且與自我的感覺是互相纏結的，個人如何看待自己的身體意象，會影響到個人的行為與適應。

身體意象的定義和態度有關，Duncan、Woodfield、O'Neil1 與 AI-Nakeeb(2002)認為身體意象是對於身體主觀的感覺及態度之評價，而 Frost 與 McKelvie(2005)對於身體意象的觀點亦認為是一個人對於自我是如何去評價、支持、贊同或者是不贊同。即是說，一個人的身體意象會受他的信念與態度所影響(Women's Health, 2007)。

而國內對於身體意象的觀點，大多結合上述的身體圖像、動態變化及態度的

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

觀點。張春興（1992）對於身體意象之定義，包括個人對自己身體各方面特徵的了解（如強弱等）與看法（如美醜等），也包括個人所知覺到別人對自己之身體狀貌的看法。周玉真(1992)也持類似觀點，她認為身體意象是個動力的概念，隨著身體的發展和改變，個人與外在的人、事、物等交互經驗，比較同儕與社會文化對外表美醜所持的標準，並接收來自他人對其身體特徵的評價與反應，影響個人身體意象滿意的情形。莊文芳（1998）亦認為身體意象是個人對身體的一種主觀看法，而其形成是個人透過自己、他人與社會的眼光所反應的訊息，加以綜合的一個形象，並據此作出個人的評價。

簡言之，身體意象是個人心中對自己身體的圖像，亦是個人對身體的評價，並且受到社會文化的影響而產生動態的變化。

二、女大學生之身體意象形塑

1. 重要他人關係

在人與人的互動中，某些人對我們具有相當的影響力，這些人即為生命中的「重要他人」，透過和重要他人的關係，個體接納重要他人的價值觀、標準和評價，當個人處於困惑、危機或需要支持的狀態，容易受到與身邊重要他人的影響（甘智文，2006）。黃儀婷（2009）說明「重要他人」指同學、朋友及父母，重要他人對當事人的外在、身型、健康的態度和行為的關注，會影響當事人對自己身體意象的看法。Thompson 與 Psaltis（1988）發現個體主要受到重要他人影響，由社會互動中逐漸產生對自己身體的看法與關注。Herbozo 與 Thompson（2006）的研究回顧身體意象失調的相關因素發現，個人周遭的重要他人或人際關係對身體意象有一定程度的影響，包括：父母、同儕、伴侶以及其他重要的社會接觸（家庭教師或老師）等，例如：聽見父母或同儕間對於重視外表的談話內容、受到同儕對自身外表的嘲笑、與顯眼的他人比較身材、從重視外表的人際來

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

源直接的比較評論、或是好朋友之間對於達到理想身材有共同目標等，都有可能影響個人的身體意象。

家庭環境會影響年輕女性的自尊，源於家庭成員會對年輕女性做體重或身形的評論。在美國研究飲食疾患的研究中強調，家庭成員對年輕女性的評論通常都是對身體的不滿意（Green & Pritchard, 2003, p. 217）。假如家庭中的成員給予個體節食的壓力，個體則會發展出低自尊或消極的身體意象，尤其是雙親中的母親，給予需要節食的回饋時，對於年輕女兒的身體滿意之發展更是有極大且全面的影響(Green & Pritchard, 2003) 。因此，假如母親是對於體重非常重視體重控制，且認為看起來瘦才是好看的而予以壓力，則明顯可知的是女兒會模仿其母親體重控制的行為而只是為了減重，並相信只有看起來瘦才是吸引人的唯一之道(Field, Camargo, Taylor, Berkey, Robelis, & Colditz, 2001) 。Attie & Brooks – Gunn(1989)於美國針對飲食疾患的研究亦指出母女關係及母親對身體的關切程度會影響年輕女性的身體意象及飲食程度。而 Ferron(1997)亦強調「關係中的經驗」對身體意象的影響力，像是家庭或父母親所談論到有關身體的語言或說話方式、與同儕的身體作比較，以及社會文化中集體所產生的理想體型，都會提升個人對於身體發展與外表評價的重視度、強化自己身體的缺點，或形成有困擾的身體意象。根據 Davidson 與 McCabe (2006)針對青少女及其同儕關係之研究，貧乏的身體意象不僅會阻礙人際技巧的發展，同時也會影響與其他同儕的正向互動，例如：研究發現外在的吸引力從國小開始就會影響同儕關係互動，有吸引力的女孩相較於低吸引力的女孩更能有正向的社交互動。社會心理學亦顯示出年輕女性的外表會受他人能否接受以及如何與她互動的影響，外表較無吸引力的女性則會受到同儕負面評價且減少與同儕的社交互動。

國內相關研究亦提出重要他人的態度對於身體意象之影響，羅惠丹、姜逸群（2007）認為，對女性而言，真正的體重或體型如何並不重要，重要的是個體對自己體重的知覺，其知覺常有被扭曲的現象，主要是受到社會文化的刻板印象和重要他人反應的影響。在劉偉平（1997）的半結構訪談研究指出在家人態度影響

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

大學生減重方面，體重過重減重者的減重是因為家人議論自己較胖的身材；體重過輕減重者減重是為了要對抗家人對自己身體的控制態度。曾育齡（2005）對於大學生身體意象與戀愛關係相關之研究中指出，大學生在戀愛與對身體的看法上，會受到重要他人的態度所影響，以同儕的態度對大學生影響最大。許含鮮（2006）強調，要形成正向身體意象，社會支持是相當重要的，社會支持包括同儕、家庭、男朋友提供正向支持，這些支持力量讓體重過重的女大學生能夠正向的看待自己。而侯心雅（2007）發現，社會批評是影響女大學生對身體意象不滿意的顯著變項，實際的人際影響最具說服力；亦即個人身邊親友說的話，如同儕、家庭成員（例如父母、手足）、親密關係者對其身材的批評，較能影響個人對自我身材的滿意度與自我評價。

由國內外的研究結果可發現到，個人的身體意象會受到重要他人－意即家庭成員及同儕或是伴侶的影響而有所差異。目前國內針對身體意象的研究對象多為青少年、大學生為對象，聚焦於女性大學生的較少，故本研究針對女大學生來探討女大學生的身體意象及自尊於重要他人關係中的相互變化歷程。

2. 大眾媒體傳播

廣告人士曾表示同一則廣告只要在電視播放的頻率一星期高達二十三次，此廣告就開始對於觀眾產生了洗腦作用，因此大眾傳播媒體傳達出的訊息，觀眾容易受到影響程度也就加深（洪婉卿，2001）。Stice、Schupak-Neuberg、Shaw 與 Stein（1994）以 238 名美國大學生為對象來進行飲食疾患及媒體研究，研究結果為當媒體所傳達瘦的理想身形時，藉由性別角色的認同進而內化成理想身形的典範，因而影響到個人的身體意象(Stice, Schupak-Neuberg, Shaw, & Stein, 1994)。

媒體的訊息對於個體來說有相當大的影響，Grabe、Ward 和 Hype（2008）的後設分析研究中，對於媒體在身體意象中的角色進行審視，結果發現不論從不同研究工具、個人特質、年齡、媒體或研究形式，當女性過度暴露於強調「苗條」的媒體訊息中，會對其身體意象損害以及對身體不滿意的程度有顯著的關聯。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

Fitzsimmons-Craft 等人（2014）亦在美國女大學生的族群裡發現相同路徑：個體知覺到社會文化對於要求擁有苗條身材的壓力，致使個體將理想的苗條身材之內化行為，二者將會導致對於身體的不滿意。而英國的研究發現，比起與同儕比較，女大學生更頻繁的將自己的身材與社會媒體及社群網站（Facebook、Instagram）上的人物進行「向上比較（upward comparison）」，並有較明顯的負向情緒(Fardouly, Pinkus, & Vartanian, 2017) 。

王麗瓊（2001）的研究結果發現，研究者愈認同電視廣告角色的身材，會激起研究者想要瘦身的想法，且對自己的外表評價也會愈不滿意。尤嫣嫣（2002）對於大學生的研究指出常接觸與體型相關媒體，例如：服裝髮型雜誌、娛樂節目等，對於外表較重視。張錦華（2002）以台大高年級學生為研究對象，研究結果顯示出女性、體型愈胖者、接觸廣告頻率愈高者、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於體型的評價壓力。

從國內外的研究當中，可發現到大眾媒體傳播對於個人身體意象與自尊的影響層面以負向居多，當女大學生越接受媒體的訊息時，受到的影響程度也越深。

3. 性別

洪嘉謙（2001）以 1137 位大專女生進行身體形象相關研究，研究發現性別對外表的評估最具預測力。McCaulay、Mintz 與 Glenn（1988）對美國 176 名大學生進行身體意象、自尊與憂鬱相關之研究，其中 103 位女性、73 位男性，研究結果得知女性特別容易去扭曲自己的身體意識。性別方面的身體意象深受社會文化影響，正常的身材卻以為是異於標準，所以女性大學生表現出比男性大學生對自己較高的不滿意度。Cash 與 Brown（1989）在針對美國大學生身體意象與性別刻板印象之相關研究中發現，女生對其身體外表及健康、體能的評價較男生為負面。研究亦指出，女性較容易受到文化賦予的有關身體外表準則的影響，男性較不會因其文化認為其應該要有強健體魄而產生負面的身體意象，但女性則較容易因文化要求應有纖細的身材而對自己的身體有負面的觀感。Levine 與 Smolak

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

針對澳洲 444 位大學生身體意象的長期追蹤研究中亦發現到對於身體意象的評價，男生較女生正向；女生比男生更加關注外表與體重，此現象在長期追蹤時仍然存在（Levine & Smolak, 2002）　。

由上述的研究可發現，身體意象有性別差異之存在，無論是身體的滿意程度或評價，顯然女性皆低於男性，且女性容易有扭曲自己身體意象之傾向。

第二節　自尊

一、自尊的定義與概念

1.　國外自尊發展研究

自尊（self esteem）此一構念的定義，最早是由美國心理學之父 William James 於 1890 年出版著作《心理學原理》（Principles of Psychology）中所提出，James 認為：

> 在這世上，我們的自我感覺（self-feeling）完全取決於我們預先設定自己想成為怎麼樣的人以及我們想做的事。這決定於我們的實際表現與自我期許這兩者之間的比率；若將自尊化為分數，期許（Pretensions）是分母，成功（實際表現）是分子：自尊=成功/期許。如要提升自尊，則可以透過減少分母（減少期許）以及增加分子（提升實際表現）的方式來提升自尊（James, 1890/1981, p.296）　。

由上述可得知，James 主要以個人實際表現與自我期許的比較做為自尊的定義，但未提及任何環境或他人看法對個人自尊的影響，針對此部分，Cooley（1902）提出鏡中自我（looking-glass self）的概念，他認為每個人對他人而言都是一面鏡子，在與他人的互動過程中，個體首先想像自己在他人眼中的形象如何，其次想像他人對自己的形象如何評價，最後根據他人對自己的評價形成自我。就如同人們在鏡子中看到自己的形象，個體從他人對自己的判斷和評價這面「鏡子」中發展出自我意識。也就是說，Cooley 認為社會中的他人對個體的自尊形成具有重

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

要的影響性，此概念是早期將他人互動納入個體自尊的重要觀點。

至 1950 年代，Cohen（1959）將自尊視為理想我與現實我的符合程度，將之當成個人對成敗所獲得經驗的評價，此種經驗是個人的期望水準互相比較所得的結果；此說與 James（1890）所提到的自尊是成功與自我期許之間的比率之觀點相類似。而同期間，Rogers（1959）對自尊的定義是個人認為自己是怎麼樣的人，且延續 Cohen 的現實我與理想我的概念，現實我是個人如何看待目前的自己；理想我則是個人期許自己想成為怎麼樣的人，包含個人的抱負與目標。而自尊便建立在真實我與理想我之間的差異。除此之外，Rogers 亦相信個人的自尊發展是童年與父母的互動當中所形塑出來的。

1960 年代，Rosenberg（1965）對自尊提出不同的觀點，他認為自尊是對自己的評價之後所持贊同與否的態度，這樣的態度可以是對整體的自己，亦可以針對某些特定的特質。Rosenberg 更進一步將個體對自尊的態度分為高自尊與低自尊，高自尊表示個體認為自己是個夠好的人、覺得自己有價值、欣然接受自己；而低自尊則暗示著個體自我拒絕、對自己不滿、輕視自己。而繼 Rosenberg 之後，Coopersmith（1967）對自尊持相似觀點，他認為自尊是個體對自我所做的整體且持久性的評價，此評價表達了一種贊同與否的態度，這樣的態度代表個體相信自己是有能力的、重要的、成功的和有價值的程度。而 Branden（1969）則是更詳盡的描述自尊的定義，他認為自尊是由許多內在和外在因素所形成的。內在因素是指在個人心中擁有或產生的理念、信念或者是行為等等；而外在因素則是指對我們具有重要影響的外在環境，如：父母、師長、同儕或其他具影響性的他人、團體和文化背景下所產生的語言與非語言的訊息和經驗之互動。

1980 年代，Higgins、Klein 與 Strauman（1987）提出自我落差（self-discrepancy）的理論再次回到個體評價不同層面的我之差距，根據 Higgins 認為，每個人對自我的知覺都可有三方面：「真實我（actual self）」（你或他人認為你真正的樣子）、「理想我（ideal self）」（你或他人希望你成為的樣子）以及「應該我（ought self）」（你或他人認為你應該的樣子）。自我差距（self-discrepancy）

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

的理論中即自己及他人在這些對你的看法上有差距。如果一個人符合自己的標準（理想我或應該我），他的自尊會很高，相反地，如果一個人跟自己預期的都不一樣，自尊就會受損。

綜合以上所述，自尊被視為個體對自己的評價，且受到內在與外在的影響，內在是個體認為自己是怎麼樣的人，將現實中的自己與理想中的自己相互比較後做特定或整體性的評價，對於此評價，個體所持有贊同與否的態度；外在則是個體的自尊發展亦會在與他人互動的過程中形塑而成，尤其是重要他人對自尊發展具有重要的影響力。

而研究者統整自尊的定義至此，發現到過去對於自尊的重要定義皆是美國的心理學家所提出的概念，在文化背景不同且時空快速流動的狀態之下，西方文化對於自尊的定義似乎無法放諸四海皆準。因此在 1980 年以後，自尊的跨文化研究開始逐漸受到人們重視（劉浩明、張積家，2004）。人們發現，不同的文化背景對於自尊的形成不盡相同，東方文化與西方文化對個體自尊形成的影響性，著實展現不同的樣貌。而屬於東方文化的台灣於 1990 年開始，學者逐步著手研究在本土的自尊發展，提出東西方文化對於自尊形成之差異，故研究者於下一節當中，將論述台灣國內自尊發展研究，以嘗試探究東西方文化對自尊發展的不同面向。

2. 國內自尊發展研究

楊中芳（1991）曾就台灣、香港及大陸心理學者之有關自我的研究，做過詳盡的回顧與檢討，她認為以往華人社會甚少從事自我研究，且所採用的研究方式皆是套用西方（尤其是美國）心理學的理論、概念、方法及工具。她也提出嚴正呼籲：華人心理學者必須及早以本土化的理念、方法及工具，從事華人自我心理學的實徵研究。楊國樞深感於楊中芳對華人本土自我心理學的號召，遂於 1999 年與三十多位本土心理學者組成研究團隊，共同參與「華人本土心理學研究追求卓越計畫」。而國內自尊發展研究目前即以「華人本土心理學研究追求卓越計畫」中第三分項計畫－「自我歷程、自我概念、及自我評價」為主要研究軸心，

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

以楊國樞為首，探討主要華人社會（台灣與大陸）之民眾的自我運作歷程、自我概念與知識、及自我評價情形，以本土化的研究策略（indigenized research strategy），建立有關華人之自我歷程、自我概念、及自我評價的本土化理論、概念、方法及工具做為進一步從事華人自我研究的基礎。並以陽國樞（2004）的社會取向與個人取向的架構，做為設計統合相關研究的主要概念系統。以下詳細說明楊國樞的觀點與自尊架構。

楊國樞（2004）意圖建立一個華人本土化的自我理論同时亦突顯東、西方文化之「個人主義／集體主義」的差異。楊國樞認為，就自尊的測量與研究而言，西方（特別是美國）心理學者確是整體自尊（overall self-esteem）為主。但楊國樞從華人自我四元論之觀點，認為華人探究特殊自尊（specific self-esteem）可能更有意義，他將華人自尊分為四類：個人取向自尊、關係取向自尊、家族（團體）取向自尊、及他人取向自尊（後三者合稱社會取向自尊）。個人取向自尊是指一種來自個人正面評價的感受，此類正面評價的基礎主要有二：一是個人追求純屬自我設定之目標所獲得的成功與成就，二是個人擁有之自己所珍視的心理屬性、行為特徵及體型長相。關係取向自尊是指一種來自個人正面評價的感受，此類正面評價的基礎主要有二：一是個人追求人際間角色之關係性的目標所獲得的成功與成就，二是個人擁有之從人際角色關係的觀點所珍視的心理屬性與行為特徵。家族（團體）取向自尊是指一種來自個人正面評價的感受，此類正面評價的基礎主要有二：一是個人追求家族性或團體性的目標所獲得的成功與成就，二是個人擁有之家族或其他團體所珍視的心理屬性與行為特徵。他人取向自尊亦指一種來自個人正面評價的感受，此類正面評價的基礎主要有二：一是個人從非特定他人處追求面子、名譽及尊嚴所獲得的成功與成就，二是個人擁有之非特定他人所珍視的心理屬性與行為特徵。此外，四者中的每一項自尊都可分為公開自尊（public self-esteem）與私密自尊（private self-esteem）。前者是指有他人出現或在場的情況下個人所表達對自己的評價，後者則指無他人出現或在場的情況下對自己的評價（楊國樞，2004，頁 32-33）。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

而楊國樞在此概念後也提及華人個人取向自我與社會取向自我的心理內涵變遷受到社會之現代化歷程的影響，而有並存與化合的現象。Lu 與 Yang（2004）認為當前華人兼有傳統與現代的兩類成分，可以稱為「傳統性與現代性的雙文化自我」（traditional-modern bicultural self）。這種雙文化自我的傳統部分當然是指社會取向自我；現代成分當然是指個人取向自我。而心理傳統性、現代性的並存及化合方式與社會取向自我、個人取向的並存及化合方式應是相同的。兩者共同的並存與化合方式可能有四個演進歷程，即並存→混合→融合→統整。並存的方式是指當個人主體接收或吸收了一項現代、個人取向的思想、觀念、價值、態度或行為，它就成為個人取向自我的一個成分。混合的方式是指在社會現代化過程中，日常生活中有越來越多適應情境與待決問題既不完全是現代也不完全是傳統的，而是兩相混合，因此為了有效因應此生活環境，個人主體必須將個人取向自我與社會取向自我各擷取適合的成分加以混合以解決生活上的問題，但仍可清楚分辨個人取向自我與社會取向自我的原先內涵與特性。但隨著社會持續演進，有不少生活情境與待決問題超越混合階段，進入兩者融合的境界，個人主體須將一個以上的社會取向自我成分與一個以上的個人取向自我成分加以融合；或是將混合性的社會取向自我與個人取向自我加以融合，此時已不易分辨其原先內涵與特性，為融合方式的特徵。最後為統整方式，當個體的自我系統同時具有並存、混合、融合的三類自我組合單元，尤以後兩類為數甚多，個體便將三類自我組合單元加以整合與整合，逐漸形成一套內部的統整性自我系統，演變至此方式後，當事人主體可針對目前面臨的情境或待決問題，彈性且靈活地運用統整性自我系統，做出創造性的因應思維與行動。（楊國樞，2004，頁 38-40）

針對楊國樞（2004）提出華人具有個人取向自尊與社會取向自尊，孫蒨如、王崇信（2005）以兩組實驗探究華人的自我評價與自我肯定歷程，得到研究結果為華人希冀維持正向自我評價，也有自我肯定歷程的運作，但在個人取向自我面向的自我肯定似乎無助於社會取向自我面向自我平衡的恢復，這似乎也隱含著就自我評價而言，社會取向自我及個人取向自我屬於兩個不同的自我系統。（孫蒨

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

如、王崇信，2005）

而陸洛（2007）則以文化分析的方法，對比兩種基本的自我觀：個人取向與社會取向的自我觀，前者在西方文化傳統中孕育而成，也在現代西方社會（如北美、歐洲社會）中最為彰顯；後者則在中華文化傳統中源遠流長，也依然普遍存在於現代主要華人社會（如台灣、中國大陸、香港、新加坡）中。她彙整文獻中與個人取向自我觀有關的各項概念，如個人主義、個人取向、獨立我，及獨立自足的自我等論述，亦彙整文獻中與社會取向自我觀有關的各項構念，如集體主義、社會取向、互依我，及互依我包容的自我等論述，提出了「社會取向和個人取向自我觀概念架構」。這套統整性的自我觀架構包含兩大項，分別指涉自我觀中有關「本體性與結構性」的內涵，及有關「功能性與運作性」的內涵。（陸洛、張婷婷、張妤玥，2012，頁 152）

這兩套自我觀在「本體性與結構性」主要內涵為：在中國傳統哲學的理念中，自我是具有彈性的、可變的，是一種精神發展的動態歷程，同時也強調個人的道德修為，視之為自我完善的重要手段。社會取向的自我本質上是「人倫」的，是鑲嵌在社會關係網之中的，正因這種互依性、關係性與集體性的自我格外重要，自我的獨特性常被壓抑，「相依性」裁示強調的重點，以維持團體及社會的和諧運作，對社會取向的自我而言，自我與他人的界限並非固定的，而是有彈性的，甚至將不斷追求自我的擴張以包納他人做為道德修為的課目；西方個人主義的價值系統中，自我是一個恆定不變的實體，是以「真我」為核心，以一致性（consistency）與統合性（integration）為最高原則，個人取向的自我強調人與社會的分離，甚至對立，強調個人性的自我內涵，突顯個人的獨特及與眾不同，對於個人取向的自我而言，自我與他人的界限相當明確且固著，終極目標為個人潛能的充分發揮與自我超越。（陸洛、張婷婷、張妤玥，2012，頁 152-153）

再者，兩套自我觀在「功能性與運作性」上也各有特色。在「自我與他人關係」方面，社會取向的自我觀認為社會關係的本質就是共生性，故特別強調人際共享和人際情感，同時社會規範也要求個人表現合禮合宜的行為，個人也會對他

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

人的評價與回應特別敏感，並據此做為自我瞭解的基礎；個人取向的自我觀則認為社會關係本質應是交換性的，透過人際競爭來達到自我的目標，主要靠自我探索來達成自我瞭解，對他人評價的在意度較低。在「自我與團體關係」的方面，社會取向的自我觀強調個人應依附並融入團體，並以團體目標與福祉為優先，甚至不惜犧牲個人利益；個人取向的自我觀則強調個人要靠自己，在團體內依舊要保持自主性，個人目標優先於團體目標，個人福祉才是最重要的考量。在「自我與社會方面」，社會取向的自我觀強調個人與社會的高融合性，重視社會規則與規範，並藉由自我批評、自我改善等道德修為的努力，來贏得社會肯定；個人取向的自我觀則視個人與社會為對立的關係，亦極為重視個人潛能的發揮，強調自我對環境的掌控與主宰，靠著自我提升和個人潛能的發揮來獲得自尊和社會尊嚴。（陸洛、張婷婷、張妤玥，2012，頁 153-154）

而後陸洛（2007）以一系列的構念效度研究證明了台灣華人確實兼具個人取向與社會取向之「雙文化自我」，且此雙文化自我觀確與個人主義／集體主義、獨立我／相依我、人際關係、情緒、認知、動機等基本心理歷程都有關（陸洛，2007；Lu, 2008）。

由上述所提及的概念可得知，東西方文化仍舊對個體的自尊形塑產生不同的影響，而東方文化（尤其以華人為主）自尊發展已因應全球現代化影響，將西方文化崇尚的個人取向自我加入、整合進過往社會取向自我的架構之中，形成一個新的自我架構，在因應各種情境與日常生活問題時能夠以彈性靈活的方式運用。唯東方文化對於社會取向自尊之細緻化分程度，研究者以為仍是和西方文化所提出的他人互動概念所帶來的影響性著實不太相同。在西方文化當中的自尊是以個體主義（individualism）的個人取向自尊為軸心，社會取向自尊的部分雖有其影響性，但是不及東方文化是以集體主義（collectivism）為成長脈絡對自尊形塑的影響，東方文化的社會取向自尊，由大範圍至小範圍細分為社會的影響、重要團體的影響、重要他人的影響，且不同層面所帶來的影響性程度也不盡相同，研究者認為由大範圍至小範圍的影響程度如標靶般越往核心則影響性越強。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

總而言之，東方文化的自尊不論在發展演進的歷程、個人取向與社會取向的文化差異、不同面向所形塑的自尊等，都值得再去一一探究和省思本土的自尊發展。

3. 社會比較對自尊的影響

由上述文獻探討可得知，在華人社會中，關係對於自尊的發展十分重要，而在關係中，個人將時常必須面對各種比較，也透過這些比較來評價自己、推測他人以及做出相關的決策和行為。與他人比較讓個人評價自我的過程，即是心理學所指稱的「社會比較」。Festinger 關注並思考這個現象，建立最初的社會比較理論（Social Comparison Theory, Festinger, 1954）的概念，當個人在缺乏客觀評估標準時，會藉由和相似他人的比較來評價判斷自我的能力與意見。換言之，與他人相比較是影響自尊的重要因素。

社會比較訊息提供他人的資訊做為個體的比較標準（comparison standard），思考自我與他人之間的優劣差異將成為評估的標準，進而影響自尊。因此在探討社會比較的評價所產生的影響時，比較的方向（direction of comparison）是其中的核心之一(Latane', 1966)，亦即他人的表現、狀態是優於（better off）或是劣於（worse off）自己。

Festinger（1954）最初假設一種單向的向上比較（unidirectional drive upward），他認為人們需要正確客觀的評價自我，所以偏向和自己好一點的他人（slightly superior others）進行比較，如此將可獲得更多有用的資訊，例如：可以知道自己如何改進。但是後續的研究發現，人們也會與比自己差的他人進行比較，特別在自我價值受威脅的情境下，亦即個人會藉由與較差的人進行比較來保護及提升自尊(Wills, 1981; 1983)。

在社會比較的研究中，向上社會比較（upward social comparison）與向下社會比較（downward social comparison）是兩種截然不同的方向。向上社會比較主要是與表現或狀態優於自己的他人進行比較，而向下社會比較則是與表現或狀態劣於自己的他人做比較。因此，在面對向上社會比較訊息時，將會發現自己的表

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

現不如他人以及突顯出自己的缺失劣勢，而產生負面情緒及低自尊；反之，當面對向下社會比較訊息時，個人會因為自己的表現比他人好，因而感受較為正向的情緒並提升自尊(Taylor & Lobel, 1989) 。

二、女性的自尊發展

東方文化在社會取向自尊的部分十分細緻，而在東方文化脈絡下成長的女性，更是以社會取向為自尊發展的軸心，因此研究者將聚焦探究女性自尊的發展。

在西方文化中關注女性道德發展與女性自我發展的心理學家 Gillian，她於曾研究成功的專業女性，結果發現她們基本上還是會從「與他人的關係」這個觀點來描述自己或是規劃自己，她們會根據自己與他人所建立的親密關係來闡述自己的身分認定。相反地，擁有相似專業地位的男性，其描述自我認定的方式則不盡相同。男性在談論自己時，較少提及自己和他人建立關係的層面，反而較常提到自己與他人的分離。而在此研究中，Gilligan 得到一個結論，即是女性較常將自我定義在「與他人的關係中」，亦即根植於「與他人有聯繫感」；而男性則是從分離、獨立的主題來論定自我(Gillian, 1982) 。據此，Gilligan(1988)提出「發聲」（voice）模式，來說明女性的自我與關係的發展型態。她認為青春期的女孩跟男孩同樣經歷從關係獨立出自我的轉型，只是男孩透過認同父親並與母親分離來建立自我，而女孩則因社會化要求的不同，較難以分離的方式來獨立自我，因此，女孩在自我的發展上也面臨較大的挑戰，既想保有自我，又想維持關係，所以女孩會企圖統整其自我與關係來發展自我，嘗試在關係中發聲，而非從關係中撤離，在這樣的過程中也會影響女性的自尊。Gilligan 進一步認為「在關係中改變」也是一種重要的個體化模式，女孩不採用分離的模式發展獨立自我，並不表示其無法發展自我，而是因為她們對於關係的忠誠，促使其傾向採用「發聲」模式而非傳統的分離模式來發展自我，她們企圖統整其自我與關係，因此嘗試在關係中發聲，而非從關係中撤離。

Surrey（1985）與 Gilligan 持相同觀點，她曾提出關係中的自我理論（self-in

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

relationship）來描述女性在關係脈絡中的自我發展，她認為對健康女性的發展而言，與他人關係的維持是最重要的，其自我發展並非透過分離，而是經由關係的特殊化與精緻化而來。她曾提出女性的自我在關係脈絡當中的形塑，其中包含三個要素：(1)對他人與興趣及注意，來自情緒連結和同理他人的能力；(2)對於能夠分享經驗、互相同理過程的期待，可增加自我與他人的發展，能以相互性的同理滋養自我的發展；(3)互動及彼此感應的關係，是一種相互的感受與責任的過程，能夠提供女性自我增能的成長及自我知識的激盪，提供刺激以增進女性的賦權（empowerment）與自我認知（self-knowledge）的成長，並能夠從他人的互動與回饋當中逐漸形塑自我認同及自我價值。

Jorden（1991）也認為女性的發展，是藉由知覺他人的情感需要，發展個人關係的能力，並在關係的連結與互動中獲得力量，達到自我的發展。每個人與周遭的重要他人所建立的關係網路對女性來說，都有獨特且重要的意義。這些重要他人在女性的生長過程中扮演著關鍵性的角色，當女性感覺到她被重要他人接受、被尊重、被愛，那麼其自尊也就在同時間獲得了最強而有力的滋養；而女性與他人連結的經驗，不僅擴大其自我與關係視野，自我也在關係脈絡中逐漸發展。

在 Neemann 與 Harter（1985/2012）的自尊研究中，針對大學生提出自尊的十三個面向[1]，發現女性在親密朋友（Close Friendships）、父母關係（Parent Relationships）的關係面向分數都高於男性，亦即是女性相較於男性來說更加重視社會關係。

由上述可發現，西方學者大致都認為同理和連結在女性的發展中佔了相當重要的地位。而在華人文化當中，黃慧芬（1999）以「關係中自我」（Self-in-relation）

[1] 自尊的十三個面向如下：(1)創造力（Creativity）(2)智力（Intellectual Ability）(3)課業能力（Scholastic Competence）(4) 工作能力（Job Competence）(5)運動能力（Athletic Competence）(6)外表（Appearance） (7)浪漫關係（Romantic Relationships） (8) 社會認可（Social Acceptance）(9)親密朋友（Close Friendships） (10)父母關係（Parent Relationships）(11) 幽默感（Finding Humor in One's Life/Humor）(12)道德感（Morality）(13)整體自尊（Global Self- Worth）。(Neemann&Harter,1985/2012)；前十二個面向可從第五個劃分為兩類，第一類是能力，包含前五個面向；第二類是社會關係，包含後七個面向。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

為基礎，從自我知覺重要他人的角度，探究大學生之父母了解、關係性自我及自尊之間的關係，結果發現對於大學女生而言，其自尊與女性重視關係的自我有顯著相關，顯示出重要他人及關係連結對於女性來說有其重要性。劉麗娟（2002）也同樣從女性自我與關係如何相互影響的角度，以深度訪談探究女性在關係中形成的因素及促成關係中自我移動的原因與其方式，研究結果發現，關係對女性而言，是形成自我的基礎；而關係的互動也會影響自我的建構。而關係中自我的移動方式，則依據自我的狀態及關係的狀態轉變。由此可得知女性自我的形塑及轉變與關係的緊密相關。

綜合以上所述，不論在西方或東方文化脈絡下，自尊發展都與關係互動息息相關，不論從哪一種人際關係層面來看，與他人的關係以及關係中的社會比較對個人的自尊發展來說都具有很重要的影響性，因此在本研究當中，不僅探究個人內在的自尊成長，研究對象所參與的團體活動即能觀察到自尊發展的關係層面，探討與他人的關係以及社會比較如何影響研究對象的自尊發展。

第三節　身體意象與自尊

身體意象指的是我們看待自己身體的方式，以及對自己身體在心理的再呈現，其為構成身體自尊及整體自我價值的一部分。(Altabe & Thompson, 1996; Davis, 1997)　。Harter（2000）發現外表的自我評估與整體自尊有高度相關，

她認為其可能的原因為：外表與其他的自我概念屬於不同的領域，外表具有明顯的特徵，會時常展示在他人面前，可被觀察、審視及評斷，個體亦會去推測他人如何看待自己的外表。身體意象亦是對自我身體外表的認知及評價，是「心理我」的顯現，不僅是一種感受，　更是個人整體發展的基礎，影響著我們諸多的行為、自我概念、自尊、社交行為、自信心及心理的疾病（引自周玉真，1992）。Cash 等人也強調身體意象與自尊之間有著密切的關聯，因為身體意象包含我們對自己身體的看法，而自尊則代表個人對自我價值的感受，二者交織形成我們對自身的感受為何，因此很難將二者一分為二(Cash & Pruzinsky, 1990; Ikeda &

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

Naworski, 1992）。Davidson 與 McCabe（2006）針對澳洲青少年與身體意象與心理社交功能相關之研究亦發現年輕的女性對於身體意象的想法與低自尊之間有著強烈的關聯性，而身體意象對於女性來說是建構自尊很重要的部分。對於身體的滿意度可以預測自尊及憂鬱情緒(Kiang & Harter, 2006; Lancelotta, 1999)，具有較高自尊及對於身體較滿意之大學生，亦具有較高的身體滿意度(Boyes, Fletcher, & Latner, 2007)。

由上述可得知，身體意象是對於身體的看法，而自尊是自我價值的感受，兩者皆和看法、評價有所關聯，因而相互影響、密不可分。而在華人社會當中，關係對於身體意象與自尊的發展佔據舉足輕重的位置，團體就像是社會的縮影，能夠從中看見關係的產生、互動以及其變化，團體如何促進個人在身體意象與自尊的成長，將於下一節詳細探討團體中的身體意象與自尊之相關研究。

第四節 團體中的身體意象、自尊之相關研究

本節首要說明團體對於女性的重要性，闡述何以選用團體做為促進女性身體意象與自尊成長的方式；而後分別探究過去身體意象團體、自尊團體的相關研究，以了解過去在身體意象團體、自尊團體所介入的方法及成效；最後提出研究者的發現。

一、團體的重要性

Yalom 將團體視為成員日常生活的「社會縮影」，而 yalom 進一步探討「團體是社會的縮影」此一概念時曾經表示：一個自由互動而僅有少許結構限制的團體，最終都會發展成為一個由所有參與成員所組成的社會縮影(Yalom, 1995/ 2003)。而在上文的身體意象與自尊的探究當中，我們可發現，不論是身體意象或者是自尊，與他人的關係互動，對兩者的發展與成長都具有舉足輕重的影響性，若在探究身體意象與自尊時，能以團體的方式進行，便能夠實際看見個人在團體當中呈現的真實樣貌。在團體過程中與他人互動的經驗，就能成為滋養

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

個人自我成長的新養分。

在參與團體的過程中，彼此互動的團體成員是很重要的存在，每個參與團體的成員都帶著彼此成長的軌跡來到團體當中，而在此之中，對於與他人連結更重視的女性，若團體成員皆為女性，即使組成的成員有異，她們也能因為分享了共同的元素，而能強調對女性經驗的支持。成員能在團體中學習到她們並不孤單，她們在彼此分享的歷程中，開始認真探索有關已被她們內化的自我價值和社會地位訊息。成員間與團體帶領者的自我揭露促進更深入的自我探索、普同感以及高凝聚力。成員學習有效地提供他人支持的力量、練習行為技巧以及在安全情境中嘗試人際關係的冒險(Enns, 2004)。而 Corey 亦在《團體諮商：歷程與實務》中提及女性參與成員皆為女性的團體所擁有的好處如下：能夠探索她們的個人力量和資源、在團體過程裡進行人際關係工作、除去父權的壓抑、在安全環境練習與塑造新的行為、發現她們的「聲音」。女性常常隨著在團體情境裡和其他女性夥伴建立的關係，受到增能的激勵。在一個安全的女性團體環境中，可以建立起信任和練習新的行為。在這樣的環境中，成員經常覺得可以為她們深層的顧慮、恐懼、秘密和夢想發聲。在這樣的一個團體中，所有的聲音都是有價值和被鼓勵的，女性不必再有被貶抑的風險。除此之外，女性參加女性團體的好處，還能擁有一個建構在父權社會下，分析女性性別意義的機會。性別分析的目的，在使女性能覺察她們的痛苦和掙扎的外在原因。團體的力量啟發成員們社會性的改變是有可能的（王沂釗、蕭珺予、傅婉瑩譯，2014）。

由上述我們可得知，對女性來說參與團體不僅能夠跳脫性別的框架，還能夠在與他人互動的過程當中，習得對自己的新認知、情感共鳴與分享、以及行為上的轉變；更進一步，我們可以說，團體幫助女性增加對自我在身體與心理層面的認識，並提升身體意象與自尊的成長。以下將接續說明過去在團體中如何提升身體意象與自尊的成長。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

二、團體中的身體意象與自尊

1. 身體意象團體相關研究

在身體意象團體相關研究，過去以量化研究居多。鄭雪伶（2006）探究現實治療團體[2]諮商對身體意象不滿的女性大學生輔導效果，研究結果顯示採用團體諮商的方式相當有助於女大學生身體意象體驗與成長。鄭雪伶、丁原郁（2008）再次設計以現實治療提升身體意象之團體方案，協助身體意象滿意度低者，對身體意象的自我覺察，瞭解自己優質世界的身體意象，讓成員提昇個人的控制力的信念以及提高自尊，提昇成員的正向身體意象，進而接受自己的身體。團體方案設計的理念有三：(1)覺察在面對身體意象的自我態度與自尊；(2)學習以適當的態度看待自我的身體意象；(3)提升自我態度與自尊。研究中認為，在團體中諮商師刺激互動並同時提供安全和涵容，讓成員可以重新去探討另一種評價自己的方式，並給予彼此相互支持，重要的是讓成員能夠接受自己的身體，透過團體相互學習重新建構正向的身體意象，進一步擁有正向的自我意象。陳姿伶（2010）則是設計美妝保養之身體意象體驗團體方案，運用身體意象、自尊、壓力紓解等心理學理論，結合美妝保養的身體按摩、臉部按摩、敷臉與放鬆暗示等的體驗，探究大學生與研究生的身體意象、自尊與壓力紓解的立即效果，針對美妝保養之身體意象體驗團體的回饋是團體成員認為在形成正向身體意象與正向外表評價的面向之中，此團體方案囊括「改變對自己的看法與自我評價的方式」與「改變面對別人的看法與外在評價的方式」兩方面。許芳菱（2010）應用希望感理論[3]的

---

[2] Glasser 認為現實治療的基本理念是將諮商或治療的焦點放在「現在」，嘗試讓當事人了解到他們要為自己的行為負責、不管他們對自己的問題原因有多少洞察。而 Glasser 和 Wubbolding (1995) 利用一組字母「W D E P」，來描述現實治療的簡要程序。每一個字母代表一串策略：W=需要、欲求與知覺；D=方向及行動；E=評估；P=計畫(Glasser & Wubbolding，1995)。鄭雪伶的研究即以現實治療中的 WDEP 程序做為現實治療團體諮商的設計依據。

[3]希望感理論由 snyder 所提出，他於 1994 年時認為希望包含方法（waypower）與意志力（willpower），但在 2002 年時將希望感重新定義為目標（Goals）、路徑、激勵這三種互動歷程（Snyder，2002）。許芳菱針對此希望感理論設計出體重控制團體，團體主題包含：檢核飲食狀況、了解身體意象並設定體重控制目標（目標）、運動（路徑）、成功經驗（激勵）。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

體重控制團體，以量表輔佐質性訪談的研究方法探究對女大學生生理指標及身體意象之影響，得到的研究結果為希望感論之體重控制團體介入八週後，女大學生體脂肪率、身體意象之外表評價與身體各部分滿意度有顯著影響，團體成員也於事後訪談中表示，希望感體重控制團體有助於減重上與接納自己的身材上之正向的改變。

在身體意象團體相關研究，以質性為研究方法的則是 Wood-Barcalow、Tylka 與 Augustus-Horvath 在 2010 年的研究，Wood-Barcalow、Tylka 與 Augustus-Horvath 認為，目前的身體意象研究提供了豐富的訊息有助於對負向身體意象的瞭解，但對於正向身體意象的描繪仍相當的不完整。因此，研究以紮根理論來分析，訪談 15 名被認為是具有正向身體意象的大學女學生，以及 5 名身體意象的專家。研究結果有許多正向身體意象的特質浮現，包括能欣賞他們的身體所擁有的獨特美感與潛能，懂得「篩選訊息」是一個保護身體的方法（例如對外觀的評價、媒體的理想化訊息），對美麗的定義是廣泛的，強調他們的身體是可貴的並降低對身體不完美的的覺知。研究結果顯示，當女性處理的多是正向的身體意象並減少負向的訊息來源時，她們對身體所投資的金錢將會下降，也會形成更正向的身體評估，此模式也說明了身體意象是流動的。女性們會將訊息相互傳遞影響彼此，例如：指導別人愛自己的身體，增進自己與身邊的人對身體的接受程度，照顧他們的健康，漸漸的也增加了積極正向的訊息來源(Wood- Barcalow, Tylka, & Augustus-Horvath, 2010)。

而 O'Dea & Abraham（2015）的研究是他們設計出一套教育方案「Everybody's Different Program」[4]，提供給中小學的教師使用，帶領 11-14 歲學生以團體輔導活動的方式去探索社會文化對自身的影響，並且學習自我肯定；研究結果發現學生增加對身體滿意的程度且自尊提高，並且降低對社會接納、以及外表的重要性，這些結果在一年後仍有追蹤效果。

[4] 「Everybody's Different Program」方案主題包含：因應壓力、建立自我正向感受、社會中的刻板印象、正向自我評價、邀請重要他人、關係技巧、溝通技巧遊戲與活動（引自 O'Dea & Abraham，2015，P.45）

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

2. 自尊團體相關研究

有關自尊的團體研究，多是針對國小與青少年為對象，較少針對大學生與研究生為對象（陳姿伶，2010）　。

在大學生自尊成長團體研究當中，以量化研究居多。林彥如（2003）探究自我肯定訓練[5]對國防醫學院學生自我肯定、自尊、人際溝通滿意度之影響；研究結果顯示實驗組成員在接受自我肯定訓練後其自我肯定與自尊皆有顯著的昇。葉素汝、張家銘（2008）研究大學生的身體形象、運動參與和自尊的關係，研究中建議教育工作者應鼓勵與幫助學生建立更高、更正面的自尊。面對較低自尊的同學，設法讓他們從導致低自尊的關鍵源轉移自其他優點，也多讚美或突顯其優點，建立其正面價值。陳志賢、許予仁、許修齊（2010）以生命教育繪本團體的方式探討大學生自尊、生命意義與死亡態度之輔導效果；研究結果顯示生命教育繪本團體對於大學生自尊具有輔導效果，而關於團體的部分，團體治療性因素以「對團體的正向感覺」最有幫助，其次是「認知的獲得」與「家庭關係的體驗了解」。曾迎新、張再明（2011）以 50 名憂鬱大學生為研究對象，進行多元模式「青少年自尊課程」[6]，探究其對於憂鬱大學生自尊與憂鬱效果；研究結果顯示 ETP（Esteem for Teens Program）對於憂鬱大學生自尊有顯著性立即與持續效果。

在大學生自尊成長團體研究當中，以質性的研究方式則較少，目前僅蘇芸仙、劉嘉蕙（2008）運用表達性藝術治療技術之自尊成長團體方案，是以質性研究之內容分析做為研究方式，並以研究者設計之自尊成長方案帶領團體，團體模式為表達性藝術治療（包含：繪畫、音樂、黏土、寫作與說故事等），團體結束以訪談蒐集成員回饋並做內容分析，研究結果以團體成員對團體方案的回饋、團

---

[5] 自我肯定訓練是一種有系統的訓練過程，用來幫助缺乏自信、缺乏社交技巧等的個人（Fodor，2001）。林彥如所設計的自我肯定訓練包含：認識肯定性反應、非肯定性反應、被動攻擊、攻擊式反應的意義；個人基本權利澄清；面對批評與表達不滿；肯定的拒絕與請求；讚美的施與受等。

[6] ETP 是 Ackerman 與研究者發展的一個為期十八個小時的短期心理教育方案（psycho-educational program）（Ackerman & Tseng，2007）。此一訓練方案係採用 Lazarus（2000）的多元治療模式（Multimodal），以放鬆訓練（relaxation training）、說故事（storytelling）、正向自我暗示（positive self-suggestion）與引導想像（guided imagery）作為主軸。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

體成員的改變、以及團體成員對於團體的感覺之三方面呈現，除了自我的探索外，營造成員彼此間給予正向回饋的氣氛，期望陪伴成員逐步建構正向自我，進而提升自尊。

三、小結

研究者發現，多數與身體意象有關的團體，都對兼顧提升自尊的目的，上文所提及的研究當中即有四篇將身體意象與自尊共同探究（鄭雪伶、丁原郁，2008；葉素汝、張家銘，2008；陳姿伶，2010；O'Dea & Abraham，2015）由此可知身體意象與自尊是密不可分的。而其他身體意象與自尊並列的研究更是不計其數。在身體意象團體研究與自尊成長團體相關研究中亦可發現到，身體意象和自尊皆為動態的過程，是能夠經由不斷成長、與社會他人互動而持續改變的歷程。身體意象主要是個人如何主觀性的看待自己的身體以及個人如何去因應他人對於身體狀貌的看法，不只受到個人的影響，也受到當時社會文化的評價，進而促使個人在身體意象所因應的策略有所不同，在參與團體之後，除了增進個人的身體意象的認識並產生正向情緒的感受之外，團體成員的互動與交流亦能改善他人對自己外表的看法與評價；自尊同樣是個人如何看待自己、評價自己的過程，亦會受到社會文化評價之影響，兩者的關係相輔相成，且建構與發展的方式雷同。

而研究者在上文統整過程中亦發現，學者與研究者大都以推論的方式探究自尊的形成及其構成的元素或是條件，也在理論與研究中了解到自尊與身體意象兩者皆為人的身心發展當中極其重要的部分，更發展量表試圖了解其自尊及身體意象的變化情形，但卻仍舊難以看見具體的呈現，流於量化的數字的呈現抑或是僅以訪談的方式輔佐量表分析的結果，因此，研究者欲在身心發展過程中探究，於人的內在如此錯綜複雜而形成之自尊與身體意象，能否透過身體的呈現，讓內心的抽象概念具體實現於眼前，看見兩者的動態歷程？以及兩者相互影響所產生的變化？研究者認為身體意象與自尊透過身體的展現，像是突然之間具象化，有了「可看見的」型態與樣貌，不論是對自己感到滿意、不滿意之處，都不再只是浮

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

現於腦海或內心的意象，而是跳躍至現實當中，真實地躍然眼前。身體是我們可被他人看見的部分(Harre, 1991）。個體身體姿態的「動」，不僅是動態的，也是擁有潛能的「勢」，稱之為「動勢」，研究者將於下一節中探討「動勢」之基本概念以及個體的動勢之外，亦探究在團體當中，個人與團體交織相互影響之「動勢團體」。

第五節　動勢場與動勢團體

一、身體動勢的概念

自我們出生的那刻起，身體便是我們最早且最親密的夥伴，它幫助我們表達自己，幫助我們探索外在世界，從接觸與探索中，逐步建立對自我與外界的認知及感受。然而時光飛逝，我們逐漸成長，在蛻變的過程中，積累許多議題並承載壓力、要求，甚至是期待，讓我們疲於奔命。但我們卻不再與身體靠近，不再探究身體的奧妙，只顧著認知的進化純熟，而身體則如同沉默的夥伴，等待著我們與它相會。我們藉由舞動身體，再次與身體連結，也與過去的自己連結，尋回能夠以身體覺知自我與外界的自己，開啟更豐沛的身心寶庫。

當我們從現實的外界回到內在身體的探索時，即可發現身體所蘊含的無限可能性，進而了解到身體亦是連結自我的最佳媒介。因為「身體」作為媒介的特性，是移動、變化和流動的，且身體時常以「勢」的方式存在。「勢」，就是潛能，潛在可能性，而蟄伏於當下。動勢是用來指稱身體的「潛勢」，是透過身體感覺的生成與誘引，創發出「身體力量」或「身體動勢」，而使得主體可以藉此轉化各種潛在可能性（李宗芹，2010）。

李宗芹（2010）提出「動勢」（dongshi）的定義。她認為人是整體性的存在，身體有著姿勢、體態和動作，這些樣貌與個人的氣質甚或特質息息相關；人活著、呼吸著，是一種「動勢」的存有，即使安定不動，也有身體之「勢」。故李宗芹用「動勢」一詞，涵蓋身體表達的動作。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

「動勢」這兩個字，出自老子的《道德經》：「虛而不屈，『動』而愈出」；以及「道生之，德畜之，物形之，『勢』成之」（《老子》第五十一章）。李宗芹用「動勢」跳脫二元對立觀點，帶出個案的身體運作方式、身體感覺、身體與自我關係，以及與生活世界的關聯。循著身體脈動，找回最初的樣貌，照亮個人內在本體，導引合於「勢」之身形。（李宗芹，2018，頁 25-26）

在動勢的概念中，身體是充滿著可能性與潛能的，它包含時間的流動與移動性。而身體意象同樣也有時間的元素，且身體意象是人格特質的一部份，會隨著時間而充實、修正。身體意象也時常被描述為流動的、複合的、多元的概念，包含了個體有意識與無意識地對歷史、文化、社會、個人與生物因素的經驗(Cash, Jakatdar & Williams, 2004)。

二、動勢場與動勢團體

在過去的團體形式當中，大多數是以口語表達、文字抒寫的靜態方式進行。在團體的過程中，身體幾乎是呈固定的姿態，此時身體反而成為一種束縛而非幫助表達的媒介。研究者在參與某個團體的過程中，團體領導者要求的團體規範之一便是「不能隨意移動位置」，但有趣的是成員在團體進行的過程中，極力挑戰這項規範，在限制的空間範圍內，以各種身體姿態補充自己口語表達的不足之處；此經驗讓研究者發覺到，當內心的情緒、情感甚至是想法無法以文字精確傳達時，個體會想要以身體的「動」來表達內心無以名狀的情緒或想法。若能在團體的空間中以身體姿態表達自我，那即是延展表達的自由度，在空間裡更能靈活運用身體加上口語，表達更全面且整體的自己。再者，研究者亦從中發現到身體動勢能夠在團體中幫助我們傳達與他人連結與互動的訊息，如 Schilder（1950）所說，在關係中能夠透過不同身體部位的動勢傳遞訊息。

而李宗芹將動勢身體意象團體以「動勢場」的概念詮釋，能更精準的將團體的環境與團體成員的身體共融在一起。團體成員於身體運作的「動勢場」中，肉眼可見的是團體領導者、團體成員和整個空間（地板、光線、溫度、空氣、擺設、

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

大小…）　。動勢場是「讓人成為可能的」藉著身體「去…成為」你自己（李宗芹，2010）　。

這樣的「成為你自己」能夠協助團體成員在團體過程中，自由地以身體呈現自我，並且逐漸了解到自己的身體動勢，進而對於身體意象的認同、人際關係的模式、拓展動作語彙產生覺察，並且增進個人自尊的成長。

李宗芹（2010）提出動勢場的治療結構分為兩個部分，第一個部份「進場、空間與場的建立」　，第二個部分為「擷取、介入」　。

第一個部分為初始階段，在此階段當中，時常會有某種混亂（chaos）　，團體成員的身體樣貌、表情、姿勢、體態、說話的聲調、態度等，皆是治療師需蒐集之動勢運作的資源，使用現場條件、明瞭他人的身體脈象，在混亂的身體樣態中創造各種連結，鬆軟、擴展身體的樣態，並建立可發展的關係。

第二個部份則包括動作擷取與心理聯繫及介入。在身體動勢運作方法中，治療者做為涵容與接納個案身體的各種動勢的角色，引導個案自由動作，使其創造屬於自身的表達。然而身體的動勢流動萬變，李宗芹（2010）提出「擷取」（pick up）作為動勢的觀看與工作方法，其「勢」才有工作焦點。擷取的面向可分為以下三個部分：韻律密度、身形力度與感覺強度。

1.　韻律密度（The Intensity of Body Rhythm）

身體的韻律初始於初生之時的呼吸，當嬰兒呱呱墜地時吸進的第一口氣代表生命的開始，因此呼吸是生命韻律的基底，每次的吸吐牽動器官的擴張與收縮。其內涵繁多，包含動作速度的快慢、時間長度、動作間的週期、密集程度、規則程度等等。李宗芹（2010）特別強調身體依據周遭環境的需要，調節自身律動的能力，當身體具有彈性節奏時，意旨身體內在的節奏與外在環境能夠有機的互動，可隨機調節。相反的，當身體傾向固定節奏時，難以隨著情境進行調整，固定節奏通常是為了情境中某些功能性的需要，因而塑成身體運作的模式，當個體脫離功能情境後仍然難以調整。在心理層面上，身體韻律密度特性隱而不顯的影響人際關係的互動。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

2. 身形力度（The Strength of Body Figural）

每個個體都有一個容易從外表看出的身「形」，例如一個人的身軀是緊縮或是舒展的，然而並非指稱視覺上的形貌，而是強調在這些姿勢體態中「力度」的作用，力度意指全身各部位「協做」或力量來源的程度，協做過程適中時身體能夠協調為一個整體，過低時身體散架，身體各部位是分割開來運作，過高時則是呈現身軀過度用力而顯得緊繃與僵硬。身形力度透過身體動態的樣態來呈現，同時與個體的專注程度有關，當個體處在高度專注的狀態時，身體自然地協做成整體，達到「發力」的狀態。

3. 感覺強度（The Strength of Corporeal Feeling）

存在身體中的情緒或感覺，雖然難以口語述說，卻能從身體的感官線索有所感知。在生理上透過肌力與肌耐力的累加，可以作為增加感覺強度的方法之一，因此治療師有時候會引導個案將動作誇大，助其透過身體將隱藏在身體內的情緒感覺轉化成動作展現出來。在動勢運作的概念中，身體充滿各種可能性與潛能，具有動態的特質，並且涵括與外在世界互動以及承載難以言說之感受的心理功能，初始的身體意象概念同樣具有動力與多面向的內涵。

而本研究所提及的「動勢團體」是由李宗芹（2013）提出之動勢身體意象研究（Dynamic Body Image Program）。團體帶領者為政大研究生 2 名、3 名催化員及現場協力者（錄影者）2 名。團體以身體運作為基本架構和主軸，團體目標為增進成員之身體意象以及提升成員之自尊。

本團體一週一次，一次九十分鐘，共八次，八次團體歷程摘要（如下頁表 2-1 所示）：

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

表 2-1

動勢身體意象方案（摘自科技部專案 MOST 103-2410-H-004 -088，動勢心理教育介入方案實踐：青少女時期的介入與追蹤）

次數	團體目標	團體內容
第一次	成員互相認識 動作加名字 身體探索	團體成員自我介紹，名字加代表自己的動作；主題為身體部位加空間流動，最後做小組分享與討論。
第二次	人與物件的關係 身體中心線：玩羽毛 空間路徑移位	暖身以簡報方式講解身體意象概念，並探究身體意象影響來源；主題活動是以羽毛探索中心線；最後做小組分享與討論。
第三次	身體的輕重力量展現 繽紛玩紙花	暖身是接觸地面(Grounding)，以輕重快慢的方式移動以及和地面互動；再來感受身體丟拋接時的狀態、方向以及力量；主題活動為繽紛玩紙花，在空間中任意自在地與團體互動；最後做小組分享與討論。
第四次	身體開放與關閉	暖身活動為非移位動作（swing、sway、rock）；主題活動是用紗巾體驗身體的開放與關閉；最後做小組分享與討論。
第五次	身體延展 以彈性布和團體互動	暖身活動是身體延展的推與拉；主題活動使用彈性布和團體互動；最後做小組分享與討論。
第六次	身體韻律	暖身以鼓聲的節奏感受身體的韻律；主題活動為鏡中自我(mirroring)模仿對方的身體姿態、以影片《像女孩一樣跑步 Run like a girl》探討性別在身體意象中的影響與生活中聯想的經驗並進行假裝遊戲；最後進行個人自由書寫。
第七次	身體自由表達	暖身進行複習前幾週的活動／動作；主題活動為透過

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

	身體形狀加口語表達	伸展台讓身體自由展現形狀並加上口語表達。
第八次	回顧團體歷程 結束團體	影片回顧、身體表達（給團體一句話）、分享團體中最喜歡、印象最深刻的部分。

研究者以團體參與觀察者兼催化員的角色，參與李宗芹的科技部動勢身體意象研究，上述表 2-1 的方案為動勢身體意象研究之方案，方案大綱為團體帶領者馬心怡、朱倍萱所構想，在團體開始前、團體中的每一次團體、團體後皆和動勢身體意象研究團隊[7]一同討論，依據研究團隊成員於上週所觀察到的團體狀態（舉例：團體成員的身體動勢狀態、團體氛圍、成員特質等）進行調整，而後針對當週團體內容活動演練，於演練後再次討論活動是否需修改，以更貼近成員的狀態。

研究者以身體意象研究之動勢團體為核心，在動勢團體中參與觀察團體成員的動勢，並於每次團體最後討論時催化成員有更多對自己的覺察，並且連結日常生活經驗。而後於團體結束之時，研究者便以動勢團體做為延伸，發展個人的研究，邀請動勢團體成員為個別訪談對象，進而更深入探討研究對象在動勢團體中的個人之身體意象與自尊關係的變化歷程，以期能夠了解動勢團體如何促成個人在身體意象、自尊的成長，詳細的研究方法於第三章說明之。

國立政治大學 National Chengchi University

[7] 身體意象研究團隊成員為科技部研究主持人李宗芹、姜忠信，以及國立政治大學輔導與諮商碩士班研究生、臨床心理學系碩士班研究生所組成，包含團體帶領者馬心怡、朱倍萱；團體催化者黃亮慈、林筱雯、張心怡，以及現場協力者（錄影者）曹羽嫻、 蘇怡菁。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

第三章 研究方法

本研究將以女大學生之動勢團體為主要研究，探討其身體經驗對身體意象、自尊之形塑，研究以質性研究中的參與觀察法結合深入訪談法蒐集資料。訪談完畢後，將訪談內容謄寫成逐字稿，以主題分析法、身體動勢之架構進行研究。

本章共分為五個小節描述說明研究方法，內容包括：第一節為研究取向，說明選擇參與觀察法、深入訪談、主題分析法結合身體動勢、團體動力之原因；第二節為研究對象與研究場域，描述如何選擇研究對象及研究場域；第三節為研究設計與架構，包含先備訓練、正式研究及研究分析之進行流程；第四節為資料蒐集分析與呈現的方式；第五節為研究的嚴謹性與研究倫理。

第一節 研究取向

一、質性研究方法

本研究採用參與觀察法、結合詮釋現象學的觀點，做為質性研究方法的取向主軸，以下將詳細闡述參與觀察法以及詮釋現象學的觀點：

（一）參與觀察法

採參與觀察法（participant observation）作為蒐集資料方式之一有以下兩項考量，其一是因本研究之研究對象為參與動勢團體之女大學生，因此研究者欲更加了解研究對象之團體內容、形式、互動關係及團體後分享討論個人經驗之內容，故選擇參與研究團體之中。而參與觀察法是能讓研究者直接進入研究場域，融入到研究對象群體的生活中，然後對這些研究對象相關的活動、關係、制度產生足夠充分的理解(McLend, 2006) 。亦如同 Bogdewic（1992）所認為的，任何研究需要了解過程、事件、關係、社會環境的背景脈絡，就選擇參與觀察法；其二則是動勢身體意象團體進行方式是著重於身體體驗，並以身體做為媒介，連結心理與生活經驗，且於質性研究當中，研究者本身亦是重要的研究工具，研究

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

者的身體經驗、參與團體的經驗能夠與研究對象有所共鳴，對於團體後深入訪談的進行更有助益。

（二）詮釋現象學觀點

採質性研究中的詮釋現象學方法論，期盼透過現象的描述和意義的詮釋，展現女大學生在動勢團體中身體意象與自尊將如何變化的歷程。詮釋現象學企圖要了解人類的生活世界（Lifeworld）中的經驗及其所建構的意義做互為主體的了解，尋找屬於此特定生活經驗背後的組型，並對此經驗加以解釋（高淑清，2001；Van Manen,1997/2004）。也就是說，詮釋現象學乃根基於 Husserl 現象學中所關注的生活世界，探究人類生活世界的本質，並對已存在的世界進行理解。詮釋現象學著重於個體的經驗與感受，不論這樣的經驗與感受為何，都是一種具有意義的生活經驗，亦是存在的經驗，就如同 Van manen(1997/2004)所說：

> 詮釋現象學研究讓我們仔細地覺察到看似無因果可言的事物其實有因果、看似平凡無奇的事物也自有其意義。（頁 10）

詮釋現象學從生活世界出發，探究生活本質與意義，秉持人類對現象經驗的了解與探索的熱望，努力探究身為人類的我們所處的真正世界及存在的意義（高淑清，2002b）。而且「現象學的目的是想要把生活經驗轉換成一種經驗本質的文本表達」（VanManen，1997/2004，頁 44），而生活經驗（Life experience）「本身是一個持續進行的動態歷程，包含了多重層面的因子以及形成人類每日生活經驗」（穆佩芬，1996，頁 196）。

在生活經驗的研究中，文本的形成以人與人共同在面對面的談話中，將意識到生活經驗的形體、時間、空間和關係經由對話式的談話以錄音的方式記錄，並將錄音訪談的各項訊息，如對話的內文，談話當時周圍環境，談話者聲音、音調、姿態、沉默，藉由謄抄及書寫形成逐字稿(verbatim)，將訪談情境、氣氛和問題的關係實在的複製，化為語境描述，形成文本（余德慧，2001）。Lindseth 與 Norberg (2004)更說明須以開放、自然的態度，也就是所謂純真無邪的（naïve），對任何事件不帶判斷和評價，讓生活經驗直洩而出。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

綜合上述言之，研究對象在動勢身體意象團體中的經驗亦是一種生活經驗，其生活經驗是動態的歷程，和身體意象、自尊皆為動態的歷程不謀而合，故研究者採用參與觀察法結合詮釋現象學，透過參與動勢身體意象團體並且與研究對象面對面的談話，以開放的態度、不帶判斷和評價，獲得現象的本質。研究者將藉此方法論觀點來建構女大學生在動勢團體中身體意象與自尊的變化歷程，及其背後的意義。

二、半結構式深入訪談

在參與觀察法之後，研究者擬用兩次半結構式訪談蒐集資料，擬定訪談大綱進行訪談，讓女大學生能夠訴說在團體中所經驗的身體、心理感受，結合研究者在團體中的參與觀察，更能完整探究女大學生在團體中身體意象及自尊的變化歷程。而半結構式的訪談的優點是由研究者先擬定訪談大綱，將訪談的提問聚焦於研究所欲探討的議題之中，雖然透過訪談大綱的提問，但仍有相當大的彈性討論研究的議題，對於沒有深厚訪談經驗的研究者，也較容易獲得與研究相關性較高的資料（鄭瑞隆，2001；胡幼慧、姚美華，2008）　。

研究者於第二次半結構式訪談中，輔以影像及團體歷程圖，以期能夠更加深入探究身體意象及自尊的變化歷程。研究者選擇採用影像的緣由是能夠透過影像的方式，完整節錄研究對象參與動勢團體的歷程，由於影像能夠還原參與團體的現場，可以清楚看見研究對象在團體中的身體姿態，以及動態的歷程變化，探究其身體意象、自尊在這歷程之中的轉變。而團體歷程圖則是藉由此歷程圖看見團體前、八次團體、團體後研究對象在這歷程中的身體意象變化以及自尊變化，研究對象可從中回顧自身的成長，而研究者亦能夠從歷程圖中看見其動態變化的歷程。有鑑於此，研究者將影像及團體歷程圖納入至第二次訪談當中。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

第二節　研究對象與研究場域

一、研究對象的選擇

半結構訪談對象的選取則是在參與動勢團體後，與 2 位團體領導者討論，結合研究者參與團體方案之觀察與互動，以立意抽樣的方式選擇訪談對象。關於立意抽樣，Maxwell 指出立意抽樣是選定特定的人物、事件、場景，可以獲得其他取樣方法無法得到的資訊（引自劉倍君，2008），能滿足研究者針對特定研究目的蒐集資料的需要（徐振邦、梁文蓁、吳曉青、陳儒晰譯，2006）。而研究者將以下列所述之標準選擇訪談對象：

1. 哪些成員在團體當中是全程參與？若無全程參與的成員則至少參與 6 次團體以上？
2. 哪些成員在領導者與協同領導者的觀察之下，在參與團體的過程中能夠自我覺察身體意象與自尊的評價有無變化，能夠成為訪談的對象？
3. 哪些成員較願意在團體當中分享及自述個人對於身體意象與自尊之經驗？

挑選出十位符合上述標準的成員後，以 email、簡訊、Facebook 訊息連絡成員，詢問被訪談意願，訪問人數為團體固定成員十八人當中的六位成員。

二、六位研究對象的背景概況

研究對象的背景概況將闡述六個面向，包含：過去與身體相關的經驗、是否曾參與過團體的經驗、對內在的看法、對外在的看法、認為身體意象是什麼、[8]對內外在滿意度（評價）。

（一）梅

梅，參與訪談時 22 歲，過去一直不間斷的接觸不同類型的舞蹈，曾參加過

[8] 自尊的部分以較白話的「內外在滿意度」稱之，主要是想要探究成員在個人自尊中內在特質與外在身體意象之評價。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

會心團體。關於個人對內外在的看法之描述，梅認為真正的自己是比較自卑的人，跟外面表現的不太相同，外面看起來很有自信是因為把自己保護得很好，以活潑去掩蓋自己比較不喜歡的地方，或者是透過達成別人做不到的事情累積成就感與自信。「嚴以律己，寬以待人」是梅的寫照，她對自己或親近的人要求很高，但除此之外則持以隨興的態度。外在的梅讓人感覺到是自由且充滿創造性的，但真實的她內在是固定且規律的，在對於事情的思考與生活習慣上，梅也發覺到自己較不一致，在事情的思考上能夠有獨特且具創造性的論證，但是生活習慣上卻是很固定的。她認為自己為了營造出想要的形象，會刻意做一些事情讓人看見並贊同她想建立的形象。

梅習慣性的會在內心與人做比較，期待自己很快就能找到目標，減少迷茫的時間。她不會讓自己停下來，因為一停下來就會有焦慮浮現，想要推進自己往前，認為停在原地就是退後。

對於身體的看法，亦即身體意象，梅描述兩個想到的圖像，一個是自己真正的樣子，另一個則是她所期待的樣子，如何讓這兩個圖像靠近或變成是一樣的，就是梅所認為身體意象。

梅對於外在和內在的滿意度是高的，但這個滿意度高並非對於自己有多滿意而是「理解」，對於自己的理解可以凸顯優勢或是明白劣勢，了解如何穿衣服以及展現自己的身體，可以知道什麼時候收、放，當她可以「掌控」自己、「清楚」自己，也能夠讓他人理解的時候，對自己的評價就是高的。

（二）向日葵

向日葵，參與訪談時 21 歲，大學時期都在接觸舞蹈、曾上過肢體開發的課程、曾有團體相關經驗，參與過不同類型的團體，但以口語表達會心團體居多；曾參與前導研究的身體意象團體。向日葵對於自己的看法最先想到的是內在的個性，她描述自己是個「很努力」的人。向日葵對於自我要求高，會「嚴以律己，寬以待人」，想要自己的內在特質在他人心中能夠是「很努力很厲害的人」，期待被別人如此讚美自己。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

關於外在的部分，向日葵認為「找到自己的特色」很重要。對向日葵來說，家人與朋友對於自己外在的評價太過於極端，呈現對比的狀態，例如：家人不滿意她的身材和膚色，亦挑剔的覺得她的頭髮都沒有整理；但朋友給予她的回饋反而是認為她的膚色很健康、體態是健美好看的、頭髮多是一件很好的事情，甚至乾掉的髮尾也覺得顏色很特別。這些對比的回饋讓向日葵感到混淆，完全不知道要聽信誰的評價，因此向日葵調整自己的價值觀來源是自己喜歡什麼、想變成什麼樣子，即使仍會參考旁人的意見但較不會受到他人影響。

身體意象對於向日葵來說，在尚未接觸團體之前是身體的標準，諸如：身體部位的認識與滿意度、身體的形狀與外觀等較粗淺的表層面向，而參加團體之後，身體意象擴增「身體的可能性」，了解身體的功能。

關於身體意象形成內在特質的經驗，深刻體會到「心寬體胖的開闊」。向日葵提到過去的成長經驗裡，從國中時期自己身材偏瘦時的讚美、被當公主捧的感覺，到後來高中時期變胖，這當中因為視野的轉變，讓她體會到自己反而有更多的可能性，可以更多開展自己，而不會只有注重外表，朋友也是真心想認識妳，而不是只是因為外表。自己也不會為了想要維持形象而限制自己，甚至因為大家都捧著你而認為自己比別人高人一等，而能夠更開放的做自己。從這個經驗中向日葵認為一個人的價值並非是你長得如何，而是「找出自己的特色是更重要的」。

向日葵對於自己的內在滿意度算高，自我評估目前用這樣的態度過生活是正確的軌道；對於外在的滿意度還好，對於身材的評價仍受到臺灣人身材較纖瘦的影響。

（三）蒲公英

蒲公英，參與訪談時 21 歲，從小學習各種舞蹈，曾就讀舞蹈班，未曾參與過其他團體的經驗。蒲公英對於自己的看法，首先談到外在的部分，她認為自己是一個蠻「普通」的女生，沒有特別的出色，而且腿有點粗、腰也沒有很細，但是她很滿意自己的身高，因為是處於一個剛剛好的範圍。

而內在的部分，蒲公英覺得自己是蠻樂觀的人，會想要把人事物以最簡單／

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

的方式看待，處理事情會想用最快速直接的解決方法；對人的看法是相信著人心的純真，而非社會事件的角度。但是她同時是一個比較不會將悲傷情緒表達出來的人。

關於對身體的看法，蒲公英認為身體意象有兩個面向，一個是「對身體的感覺」，另一個則是「身體表現出來的樣子」。對身體的感覺，就是自己的身體可以做到什麼程度，然後盡力去做。

蒲公英對於自己的外在和內在蠻滿意的，如果是以一到五分來衡量，則內在與外在都落在三分。內在是三分的原因是她認為有時候自己的自信心較不足，在做很多事情時會比較猶豫且怕犯錯；而外在的三分是因為覺得自己在平均值的狀態，沒有特別出色但也沒有特別不好。

（四）幸運草

幸運草，參與訪談時 19 歲，未曾有任何舞蹈經驗、參與團體相關經驗。幸運草內在的個性較容易「多慮」，在說出自己想法之前會忖度許久，但前提是這件事需要將他人納進來做為考慮，幸運草會擔心對別人造成傷害而會謹言慎行。如果是只關乎於自己的決定，則幸運草就不會猶豫直接做自己想做的事情。

幸運草對於外在的部分有許多不滿意的地方。但相較於內在，她更在乎別人對她外在的看法，若從他人得到外在的誇讚則能夠增加信心。

關於幸運草對身體的看法，她通常比較喜歡躺著不動的「放鬆」，因為平時常熬夜且較少機會感覺到放鬆，累了也只是躺著放音樂，或者是因為自己一躺下去就沒有動力起來做事情，雖然很渴望但也不敢真的完全放鬆躺下，內心時常掛記著自己要做的事情。

幸運草對於自己外在不甚滿意，但是當外在被稱讚時會沉浸在稱讚當中自戀一下；對於內在的滿意程度尚可，認為還有地方需要改善。

（五）鈴蘭

鈴蘭，參與訪談時 21 歲，從小學習各種舞蹈，長大後漸漸沒有接觸舞蹈，未曾參與過其他團體的經驗。鈴蘭對於自己的看法，首先講到內在，她近來發現

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

自己有蠻多問題的，意識到這些問題後正在努力改善。除了發現自己的問題之外，她也認為自己每天的心理狀態都還不錯，過得蠻開心。外在的部分則是一直在努力減肥，但是一直沒有成功，但自認為沒有非常非常努力。

鈴蘭認為身體意象是對於身體的「自信」，她認為如果自己是一個非常有自信的人，就完全不會在意自己身材到底好不好，以及不會受他人身材的影響。對她來說，媒體的影響真的很大，讓我們一直生活在”你要很瘦”的壓迫之下，已經很瘦的人每天都在減肥，那我們比較胖的人就會壓力更大。她蠻常觀看一些如何瘦身的文章，大約兩三天看見關鍵字有「瘦」、「身材」等字眼的文章都會點進去看，因此她受媒體的影響非常深。

鈴蘭對於內在和外在的滿意度是以評分的方式描述，若以五分為滿分的標準，她對於內外在的滿意程度都是二點五分，內在二點五分是因為自己還是有一些可取的地方，諸如：分內的事情會做好、很準時、正面思考等等，因為仍有一些不足的地方待改進，因此二點五分；外在則是對臉比較滿意一點，其他部位像是腿、肚子就非常不滿意，覺得自己有點胖，所以打二點五分。

（六）滿天星

滿天星，參與訪談時 23 歲，與身體的相關經驗是曾參與肢體開發課程、戲劇課程，但未曾參與過任何團體。首先對於自己內在與外在的看法，滿天星認為從外表來看她是比較黑的一般人，外在形象被周遭許多人認為是「文靜」的，但是她認為自己的內在較為矛盾，有時候喜歡文靜這個形象但有時候會依據心情而渴望展現自己的多元樣貌。滿天星覺得對於自己外在的看法都是來自周遭的人所給予的回饋，包含老師、同學、朋友等等，在對談中會形容她很有氣質、很文靜，但對於滿天星來說，文靜是很女生、大家閨秀的樣子，在成長過程中也因著這些回饋而慢慢建立起對於自己的外在想像。除了文靜之外，也有許多人說她很瘦，但是滿天星自己卻覺得不完全是他們所說的那樣，認為只要自己知道即可，不會去干涉其他人對自己的想法。

除了周遭的親朋好友對於滿天星的外表有影響之外，電視媒體對於她來說也

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

有一些影響性。原本沒有那麼在意媒體，但是媒體所傳達的東西變成自己跟身旁家人朋友交流互動的話題，那麼影響性就會從外面進到內心裡頭。

身體意象對於滿天星來說是外在肢體表現以及散發出的精神狀態，除了肢體表達之外，她覺得即使一個人肢體表現不多，但仍可以從個人的氣息狀態察覺到對方身上發生的事情，因此認為身體意象除了肢體表達之外應當包含個人散發出來給人的氣息。

滿天星對於外表的目前狀態是滿意的，而對於內在的矛盾狀態，會覺得時常內心戲而勞心費神，期待自己於外在行為能夠多敢表現一些，而非只是外在單一面向的文靜或冷靜的樣子，想要更加內外一致的展現。

三、研究場域的選擇

研究場域分別以參與觀察與半結構式深入訪談的場域做說明：

（一）參與觀察

研究者參與觀察的場域為李宗芹（2013）科技部的動勢身體意象研究（Dynamic Body Image Program）之動勢身體意象團體，進行參與觀察時，研究者在動勢身體意象團體中身兼參與觀察者與催化者，在團體中觀察成員的身體動勢，以及身體意象與自尊在進行團體歷程中有什麼樣的變化，並且催化成員於團體最後討論時，更加能夠自我覺察及連結生活經驗。除此之外，由於身體動勢是瞬息萬變的，若只有以文字來闡述無法達到其現象的動態變化歷程，因此研究者欲以影像的方式，結合動勢的身體三向度－韻律密度、身形力度、感覺強度為觀點，從影像呈現的現象中觀看身體動勢，從中發覺過去未曾浮現的經驗。以下將分述韻律密度、身形力度、感覺強度所代表的涵義為何。

韻律密度的部分包含身體的速度快慢、節奏規則與否以及節奏延續的時間長短，成員在韻律的部分能夠觀察到自己身體速度的快慢，並且在節奏的部分有沒有什麼特殊的、屬於自己的節奏，這樣的節奏持續時間多久。

身形力度主要所指的是身體的支撐與否，所謂支撐是身體有其力量能夠撐住

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

自己，能了解身體的平衡以及如何以身體的中心支撐；無支撐則是身體力量不足以撐住身體，沒有中心平衡住身體，或者是依靠外力而不需以自身力量支撐。

感覺強度則是觀察自身動作裡的情緒，在不同情緒下如何展現不同的動作。

（二）半結構式深入訪談

意即訪談的時間與地點，研究者於訪談前事先詢問研究對象的個人意願與交通便利性，以做為訪談地點的優先選擇。訪談地點則盡量選擇安靜、舒適、自在，以及不受外在干擾的空間。所有的安排，都爲了讓整個訪談過程更流暢，也確保錄音的品質與成效，增加訪談資料蒐集的真確性；此外，研究者亦將訪談中的口語與非口語的肢體動作、表情等等詳細紀錄下來，讓整個研究訪談資料蒐集更加完整。以下簡述六位研究對象的訪談地點與訪談狀態：

1. 梅，第一次訪談是依據她的舒適喜好選在咖啡廳的地下室、第二次訪談亦是在咖啡廳，第一次的訪談地點較為安靜，在訪談前研究者與梅一同享用餐點談及近況，在準備好之後才進入訪談；而第二次訪談因為梅剛開會完畢特別疲倦，但因為在她很熟悉的咖啡廳，因此即便疲倦仍能很自在地暢談自己的觀點，肢體動作與音調等等相較於上次更加生動豐富。

2. 向日葵，第一次訪談是以交通便利性為考量的咖啡廳，其空間與他人共用，說話可能會被旁人聽見，研究者詢問向日葵是否介意，如介意則可更換空間，向日葵表示不受到影響，故仍然於此空間進行第一次訪談；第二次訪談仍是因交通便利性而選擇在另一間咖啡廳，但位置獨立於空間之中，減少與他人共用與共處的干擾，訪談品質較佳，惟因研究對象在訪談後另有其他安排，結束得較為匆促。

3. 蒲公英，與蒲公英進行的第一次訪談是在速食店，選擇此場域的原因是蒲公英對於一對一的談話感到緊張，因此選在與他人共處的空間之中，感到較為安心；第二次訪談亦是在同個地點，但相較於上次更加放鬆自在，回應長度更詳盡豐富。

4. 幸運草，第一次訪談是在咖啡店，場域安靜且舒適，讓幸運草能夠安心的述說自己的故事並與研究者對談，因而訪談十分順利；第二次訪談是在另一間咖啡

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

店，與他人一同共桌使用，研究者詢問幸運草對空間的感受與舒適程度，幸運草表示自己不介意且沒有受到干擾，可以進行訪談，因此沒有更換位置，所幸訪談進行途中，共桌的人陸續離開，訪談的品質漸入佳境。

5. 鈴蘭，第一次訪談在咖啡店，因座位的關係，研究者與鈴蘭並非坐對面訪談，而是並肩一起坐著訪談，像是朋友聊天般的自在，讓鈴蘭很自在且真實的說出自己的觀感；第二次訪談則是在研究者家中視訊，因為鈴蘭正處於出國交換的期間，因此以視訊的方式進行訪談，研究者事先進行許多準備與告知，以顧及研究倫理，例如：研究資料設定為只能觀看不能修改、下載，在鈴蘭觀看完畢後馬上刪除等等。

6. 滿天星，與滿天星進行的第一次訪談是在咖啡廳的地下室，原本空間安靜舒適，但因選舉候選人前來拜票而中斷訪談，在滿天星心情準備好後才繼續進行訪談；第二次訪談亦是在咖啡廳，此空間為研究對象很熟悉的場域，雖然咖啡研磨機的噪音較大，錄音品質較不佳，但因為滿天星習慣此狀態，仍能夠不受干擾地與研究者一同進行深入的思考及對話。

第三節　研究設計與架構

本研究方法設計與架構簡述如下：研究者先進行研究前的先備訓練，擔任團體觀察者，並且學習了解身體的表達方式及學習如何記錄團體歷程。而後研究者進入團體當中擔任成員並進行觀察，因此研究者在團體中有兩個面向：第一個面向為團體成員兼團體催化者，能夠擁有共同的團體經驗，在團體的過程中以身體和成員一同互動、一同體會身體各面向的覺察，進而理解、體會成員的感受且產生共鳴；第二個面向為觀察者，在團體進行的過程中觀察成員的身體動勢並且撰寫團體分享討論的紀錄。在團體結束後，於團體成員中篩選 6 位成員作為訪談對象，進行個別訪談。個別訪談後將訪談內容謄寫為逐字稿，並且進行編碼。最後則是資料分析與研究結果的提出和撰寫。關於資料蒐集方式與呈現，詳見第四節。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

第四節　資料蒐集方式與呈現

一、資料蒐集方法

（一）團體歷程紀錄

研究者於每次參與動勢團體後皆詳盡記錄團體的歷程，以團體的四個流程為架構紀錄，即是團體開始的暖身活動、主題活動、自我表達、團體結尾的分享與討論；亦同時記錄團體目標、詳細團體內容、團體歷程及經驗分享討論之文字與圖像記錄，並結合研究者參與團體之自我省思、感受與想法。這樣的領會與反思是參與觀察法的本質（胡幼慧，1996），且利於往後研究之資料分析，保證其研究資料的豐富性，研究結果可回應研究主題。

（二）半結構式深入訪談

本研究以半結構式深入訪談蒐集資料，主要希望研究對象能夠有足夠的彈性與空間述說關於身體意象與自尊的成長歷程及其個人經驗。訪談大綱依據研究目的、研究問題以及文獻探討的架構設計而成。深入訪談基本架構為三次訪談，因研究者與研究對象一同參與動勢團體，對研究對象已有基本的認識與熟悉，因此縮減訪談的次數，六位研究對象皆進行兩次的半結構式深入訪談，兩次訪談的詳細訪談大綱如下：

1.　第一次訪談大綱：

(1)　請說你對於自己身體的看法？

(2)　在你的生命經驗中有哪些人事物會影響你對於自己身體的看法？

(3)　你認為身體意象對於你自己的看法有什麼樣的影響？

(4)　動勢身體意象團體當中有三個部分（暖身、主題活動、討論），你最喜歡哪個部分？身體探索的經驗是否讓你對身體的看法有所不同？哪些部分讓你覺得有所幫助？

(5)　動勢身體意象團體中，你有哪些新的經驗？這樣的新經驗對你有哪些幫

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

助？

(6)　動勢身體意象團體的哪些部分讓你覺得最特別？

(7)　你認為「身體意象」是什麼？

本研究分為初探及研究之訪談，於初探時擬訪談大綱與教授討論及修改之後方進行初探之訪談，初探訪談結束後，將訪談內容謄稿並與教授再次討論，聚焦研究主題及方向，進行二度的修改而成研究訪談大綱。

本研究之第一次訪談大綱首先在於了解研究對象之個人自尊成長經歷，其次是研究對象在團體中對於自身覺察之身體意象變化歷程、自尊變化歷程，而後為團體中新經驗對於身體意象、自尊帶來的影響，最後則欲探究動勢身體意象團體與一般團體的不同之處，及其對於女大學生身體意象、自尊的影響。

2.　第二次訪談大綱

本研究之第二次訪談大綱，在經由論文計畫口試後，在指導老師、口委老師們的協助之下，研究者更加明確聚焦於自身所欲探究的方向，因此再次與指導教授討論過後，訪談大綱著重於研究對象在團體的身體意象、自尊的變化歷程。

第二次訪談的流程，首先讓研究對象閱讀第一次訪談的摘要，彼此討論第一次訪談中需要更加釐清、更加了解的地方，而後與研究對象確認閱讀後需修改之處，將第一次訪談告段落後，說明接下來的訪談流程，首先會撥放團體中個人身體動勢的影片，讓研究對象了解動勢的三向度，在觀看影片時能夠以身體的三向度來觀看自己的身體姿態，在影片結束後進行訪談，讓研究對象敘說自己對身體三向度的看見，以及用他人視角觀看自己，有無對自己的新發現；最後回顧八次團體，繪製團體歷程圖，繪製完畢後與研究對象針對團體前、團體中、團體後，分別就身體意象、自尊兩張團體歷程圖，探究其變化歷程。關於身體三向度、團體影片、團體歷程圖將於資料蒐集方法與呈現之（三）、（四）分述詳細說明之。

第二次訪談大綱如下：

(1)第一次訪談摘要

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

a.請你先閱讀第一次訪談的摘要，如有不符合你的描述或者需修改之處都可以提出來。

b.請你填寫研究檢核表，以及閱讀完第一次訪談的感受或想法。

(2)觀看個人身體動勢影片

a.請你分享看完影片後對於你的身體姿態有什麼感受或想法？如果以韻律、身形、感覺這三個面向來看，你會如何形容自己？

b.你從影片觀看自己的身體姿態，與你第一次訪談所說的符合嗎？哪裡符合？哪裡不符合？

(3)繪製團體歷程圖

a.請你依照這張圖分享對自己內外在的看法在團體中是如何變化的？

（如果有變化)團體中的哪些部分對於你自己的看法產生變化？大多數是團體的哪個階段：暖身、主題活動還是討論？

（如果沒變化）團體中的哪些部分對於你自己內外在的看法沒有產生變化？

b.請你依照這張圖分享自己對身體的看法在團體中是如何變化的？

（如果有變化)團體中的哪些部分對你身體的看法產生變化？大多數是團體的哪個階段：暖身、主題活動還是討論？

（如果沒變化）團體中的哪些部分對你身體的看法沒有產生變化？

c.在完成這兩張圖後，請你談談對自己內外在的看法與對身體的看法之關係為何？

（三）動勢擷取三向度

第二次訪談中，讓研究對象以動勢擷取三向度觀看自己的身體，用意在於能夠以三個清楚的方向觀看、理解自己的身體在團體當中所展現出來的樣貌，能夠以語言將抽象的身體姿態具體化，化為可言說與交流的象徵符號。

身體擷取三向度為韻律密度、身形力度、感覺強度。韻律密度意指每個人獨特的身體速度，諸如：走路、呼吸、節奏、轉換的快慢。身形力度意指身體是有支撐的倚靠自身力量支撐自己抑或是沒有支撐的放鬆沒有力量、倚靠外力支撐自

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

己，例如：有支撐的抬頭挺胸、坐直；沒有支撐的彎腰駝背、倚靠外力的躺在地上。感覺強度意指動作裡所呈現出的情緒、各種不同的心情，以及在語言表達中會如何輔以動作表達自己，例如：生氣時踏步會特別重、開心時會邊跳躍邊走路等。

（四）訪談相關輔佐資料

1. 研究參與者日誌：研究者於每次動勢身體意象團體後撰寫研究參與者日誌，紀錄討論過程之語言與非語言的觀察與重要事件，並記錄研究者的感受和想法，以協助自我覺察及後續之質性個別訪談研究。內容詳見「附錄一」。

2. 身體動勢影片：由於在日常生活中少有機會能夠以不同的視角觀看自己動態的身體姿態，因此研究者在第二次訪談中輔以團體剪輯的影片讓六位研究對象能夠以他者的角度觀看自己的身體。

研究者剪輯影片時亦抱持著現象學的整體-細節-整體之觀點。首先將團體八次的影片全部觀看過第一次，了解團體的動力狀態與現象場的流轉。而後再次觀看時，將每次團體拍攝到六位研究對象的細節影像之時間紀錄起來，剪輯分成六個專屬於每個研究對象的影像之後，仔細觀看進而了解六位研究對象的身體動勢，事先於訪談前看過並紀錄研究者所觀察到的身體姿態，包含身體三向度之韻律密度、身形力度、感覺強度。

3. 團體歷程圖：為探討研究對象的身體意象、自尊之變化，於第二次訪談中設計團體歷程圖，邀請研究對象繪製團體歷程圖，檢視自身在團體前、團體中以及團體後的身體意象之變化與自尊之變化。內容詳見「附錄二」、「附錄三」。

4. 訪談參與同意書：為顧及倫理以及研究參與者之權利，訪談參與同意書包含本研究之目的說明、研究之進行方式、時間、訪談次數、錄音以及保密原則等等，使研究參與者能夠了解其權利，徵求研究參與者同意之後，簽署研究訪談同意書。內容詳見「附錄四」。

5. 研究檢核表：用於了解、研究分析文本的謄寫和資料分析，與研究對象之敘說相符程度。檢核表分為兩個部分，第一部分請研究對象針對研究者謄寫之逐字

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

稿文本進行確認和檢核，並填寫研究檢核表；第二部分則是於研究者完成資料分析之後，邀請研究對象針對研究結果進行確認及檢核，並填寫研究檢核表。內容詳見「附錄五、附錄六」。

6. 錄音設備：訪談內容為資料分析之依據，為了訪談資料的保存及逐字稿的謄寫，並且確保訪談內容能夠真實呈現研究對象之經驗，故以錄音筆和手機錄音加以記錄。所有錄音檔都將妥善保管、以防外洩，並於研究結束後銷毀，不另做他用。

7. 研究倫理審查：研究對象皆為動勢團體的團體成員，而此動勢團體依據國科會的研究倫理，已於參與動勢團體前簽署研究參與者知情同意書，告知全部團體成員在參與動勢團體時會全程錄影，而所有動勢團體相關影片，包含研究者剪輯之研究對象的個人動勢影片僅供學術研究使用，不另做他用亦不公開。內容詳見「附錄七」。

二、先備訓練

（一）擔任團體觀察員

在正式研究尚未開始之前，研究者首先在一個融合身體意象與語言的團體當中擔任觀察員，熟悉身體意象團體的運作方式，詳細記錄團體的流程，並且於團體後和指導教授討論研究者所觀察到的團體歷程，除此之外同時進行對於團體成員身體姿態、心理狀態的思考，瞭解團體動力及團體中成員個人內心的變化。

研究者擔任團體觀察員結束後，整理團體中的觀察，並著手蒐集相關文獻進行閱讀，而後構思欲探究的主題，並且將研究的初步概念想法與指導教授再次討論，確認研究主題後，便持續大量蒐集相關文獻，將內容進行摘要整理。

在確認主題研究主題後，持續閱讀、整理大量團體相關的文獻後，研究者選擇深入訪談研究並結合參與觀察法，由於研究對象為參與動勢團體的女大學生，因此最終選擇結合兩種研究取向，以期更深入且完整的了解女大學生於動勢團體中的心路歷程。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

（二）進行初探訪談

研究者邀請參與過身體意象團體的兩位參與成員「小桑」與「小慕」進行初探訪談。兩位成員皆為大學四年級的女學生，各進行一次訪談，其中一位訪談 1 小時，另一位訪談 2 小時。以下將簡要概述兩位女大學生的訪談內容：

小桑是對於自己身體外貌蠻滿意的女大學生，不過小桑仍認為參與動勢身體意象團體能夠給予自己的身體更多探索而與自己更靠近，她提及在團體中能體驗到各種不同的身體姿勢，因此對身體有新的認識。另外，在團體中的影像媒材以及分享討論，讓她從在意他人對自己身體的看法轉變為更加重視自己對自己身體的看法。而小桑觀察自己參與動勢身體意象團體前後的不同是內心對身體的形象更接納並且將過去舊有的想法消除促進身心健康，例如：過去為了使身材更加纖細而節食不吃東西，現在能夠放下此想法接納自己的身材。動勢身體意象團體亦幫助小桑產生正向的內在對話，例如：「妳可以對自己滿意」的內在對話，但對於部分的身體意象則是有意識到不需如此看待自己但目前仍在努力轉化當中。（SC00151018）

對於小桑來說，參與動勢身體意象團體能夠幫助她更接納自己的身體意象，並且產生正向的內在對話。小慕與小桑參與動勢身體意象團體較雷同的地方亦是幫助自己接納目前的身體姿態，降低將自己的身材和他人做比較的評價。小慕因為樂於分享、思考，在訪談兩個小時的過程中對於身體姿態、性別、動作自由度有一些新發現：

小慕是一位口語表達能力極佳的女大學生，但是小慕對於自己的身體看法較為僵化，會在內心不斷比較模特兒與自己的身形，或者在路上瞧見身形纖瘦的女性也會不自覺地與自己身形相互做比較。而小慕認為動勢團體給予她的幫助是增加對於自己身體姿態的覺察，並且讓小慕在團體過程中逐漸積累「現在的我是最好的我，不再在意他人對我的想法為何」，讓小慕相較於從前，更減輕他人對自己身體評價的影響性。小慕亦在訪談過程中，經由與研究者對話浮現出一些對自己身體狀態的新發現，她提及在團體中身體開放程度會受到性別與動作自由度的

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

影響，性別所指的是同為團體成員的性別，當團體中皆為同性別的成員，她較能開放自己的身體，並且對團體抱持安全感，但若團體中突然出現一位男性，則對小慕來說會有「凝視」的效果，身體姿態便會瞬間從開放轉為拘謹；而動作自由度則是小慕認為團體中對於身體探索的動作若是以非指令的方式，保有空間讓她自由想像、創造、及充分給予舞動身體的彈性，將更能誘發出身體的潛能。（MW 00151024）

由兩位女大學生的初探訪談中可得知，動勢身體意象團體之於女大學生來說擁有一股助力，幫助成員鬆開僵化的身體，增進自我覺察，並且對於自身都有一些新的發現，增進自我了解。

而研究者在進行初探訪談之後，與指導教授討論，進行訪談大綱、訪談技巧以及詢問專家教授的建議，針對初探訪談進行下列的修正：

1. 訪談大綱：原先於初探訪談擬定的訪談大綱敘述較為模糊，且大多讓訪談對象針對團體歷程的部分提出看法與感受，對於訪談對象個人的經驗及內心轉變的歷程著墨不多；故將訪談大綱修改為聚焦研究參與者在團體中的自我觀察，並以此探究訪談對象在團體的哪些活動之體會能增進其身體意象以及對自我的成長。
2. 訪談技巧：在細聽並記錄前導訪談逐字稿的過程中，了解到訪談是一個互動的歷程。在訪談時的互動與對話，能夠讓訪談對象對於自己有更多認識及新發現。唯研究者自我檢核時發現自己在回應研究參與者時，不自覺加入自己的感受以及價值觀，往後在訪談時研究者應盡量維持中立的態度。
3. 訪談地點：兩位女大學生的前導訪談地點皆在咖啡廳進行，但是咖啡廳假日人比較多，雖然研究參與者表示是個很放鬆的空間，但是研究者發現到，店裡設置桌子與隔壁的客人相距不遠，因此事先詢問研究參與者是否介意，以及是否覺得位子適合，徵得研究參與者同意之後，才進行訪談，但因為人多的關係較為吵雜，也擔心被旁人聽見訪談內容的疑慮。因此在正式訪談時，除了找尋較為放鬆的地點之餘，也需事先了解訪談地點是否合適訪談的標準與隱私性，如不符合標準與隱私性，便趕緊更換地點，避免訪談受到干擾，影響訪談的品質。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

三、研究過程描述

動勢身體意象團體進行時間於 2015 年 10 月 15 日至 2015 年 12 月 10 日，共八次，研究者於團體進行時間同時參與團體，觀察成員的身體動勢、分享討論後撰寫團體歷程紀錄等。

在動勢身體意象團體結束後，與兩位團體領導者討論適合訪談的對象，並結合研究者自身於團體中的觀察，透過 email、簡訊和 Facebook 訊息的方式邀請團體成員做為研究對象。並於訪談前先行讓研究對象了解研究目的、閱讀訪談參與同意書，並且確認研究對象了解訪談同意書之內涵，針對疑問之處進行討論，待釐清並同意進行研究後簽署研究同意書。

本研究有六名訪談對象，以初探訪談為經驗，修改訪談大綱進行半結構訪談，每次訪談進行 60～120 分鐘。與每位研究對象進行完訪談後，研究者撰寫訪談札記，紀錄訪談中的觀察、要點與自身省思。

發表計畫論文口試後，根據指導教授與口試委員們所提出的建議與方向，修改研究計畫並進行研究第二階段的資料蒐集，使訪談技巧、訪談資料更加完整，而後進行資料處理分析。研究者將於訪談結束後，感謝研究對象的協助，將訪談內容騰稿並且進行分析，邀請研究對象對於訪談內容進行檢核事宜。

四、訪談資料分析與整理

關於資料分析的部分，本研究將以高淑清（2008**b**）所提的主題分析法為架構進行資料分析，透過詮釋現象學非線性的分析，依循「整體－部分－整體」的「詮釋循環」之脈絡進出文本，並以「詮釋螺旋」的方式進行理解再理解，在與研究對象互為主體的同意下，發展出共同主題。以下就主題分析之七個概念，逐一說明如何分析與理解女大學生的身體意象與自尊在團體中之變化歷程。主題分析法運用至本研究的過程詳見「附件八」、「附件九」。

（一）第一步驟：文本騰稿

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

在七個步驟中最首要的是文本的逐字謄稿，對文本資料的分析而言，這是基本且關鍵的第一步，而書面文本的準備與理解，也形成了研究者在分析前對主體經驗的『先前理解』（高淑清，2008）。依據此脈絡，研究者首先於訪談時將所有與研究對象的談話以錄音筆錄下，而後將所有的對話內容字句謄寫成逐字稿，除了謄寫逐字稿之外，研究者亦仔細地記錄與研究對象互動時，研究對象在其現象中所浮現的表情、語調與肢體語言等等，一同詳盡地記錄至逐字稿文本中，提供後續主題分析時能夠更趨近於真實情境的展現。另外，在謄寫逐字稿的過程中亦加上訪談時間，以利往後校對、閱讀、或檢證時，方便查找與核對。

本研究逐字稿內容，採用各種特殊符號以詳盡記錄口語以外的訊息，說明如下：

-短暫停頓；--較長停頓；~~語氣延長；**粗黑字體**語調加重；〱 語氣未完 ；

↗語氣上揚；↘語氣下降；*斜體*台語

【】內表示研究對象的說話音調、情境事件、表情等等；

（）內表示研究者簡短的回應、肢體動作或者是研究者的思考

以下將逐字稿謄寫舉例呈現如表 3-1。

表 3-1

逐字稿謄寫舉例（以梅（化名）訪談逐字稿為例）

逐字稿文本抄謄	發現事件與脈絡視框		
	譯碼	摘要	省思
00:06 研究者：那我就放這邊，好的，那首先想要先~~問你就是~~你對於自己的看法是如何，就是對於自己的內在跟外在的看法 00:22 梅：好抽象噢↘ 00:22 研究者：很抽象嗎？ 00:26 梅：看法喔~~（嗯）嗯--【想了一下才回答】因為我~~嗯，我覺得我是一個就是~~真正的我是一個比較~~比較自卑的人其實。（嗯嗯嗯）跟外面表現的不太一樣，就是我會透過用活潑的方式或者是~~就是去掩蓋那個我比較不喜歡的地方，譬如說我知道了一些事情做不好或者是我不一定是會被大家喜歡的人之類的（嗯嗯嗯）對對對，所以我會用~~我會			

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

透過~~很多方式，譬如說，完成一些別人做不到的事情去**證明**我的成就或我的**價值**。			

（二）第二步驟：文本閱讀（整體）

文本整體閱讀，顧名思義是對於已騰寫好的逐字稿文本進行全文閱讀，如此能夠對於研究對象有初步、整體的概念性了解。在閱讀時，研究者需懸置自身原先對於經驗的詮釋或閱讀文獻時的先備知識，以現象學「存而不論」的精神、開放誠敬的心觀看文本，才能夠進入到研究對象的生活世界中。由於逐字稿忠實地謄錄訪談情境，因此研究者在閱讀文本時，可以回到當時所呈現出來的現象當中，與文本、研究對象能夠視域融合。研究者先以研究對象的個別逐字稿逐一閱讀，分別寫下對六位研究對象的理解與省思，再整體閱讀十二份文本。當全文閱讀完畢後，研究者立即寫下對文本最初的理解。以下為向日葵第一次訪談文本之最初理解：

對於第七次團體走台步的緊張，向日葵並非很在意他人的目光聚焦到自己身上，而是走台步要說的話和她的個性不符合，她的個性是看越多不足才會越鞭策自己，因此可以列出很細項自己不足的地方但是要她說出自己好的地方真的是列舉不出幾個，沒有什麼概念，而走台步的狀態是要說自己很欣賞自己的地方就會覺得很尷尬，說自己的優點像是自我膨脹的感覺，講完之後覺得很空虛，因為自己如果不想就會講不出來所以就一直背稿，上去講完覺得終於結束了便趕快下來，她認為自己說自己的優點沒什麼公信力，因此對於增加信心沒有什麼幫助，倒不如別人的直接誇讚反而能夠增加她的自信心。

寫下最初理解後，研究者閱讀最初理解之文本的省思，以捕捉閱讀文本的主觀感受：

以個人自尊的狀態來看，分為兩個部分，其一是成就目標的自尊、另一則是心理屬性、行為特徵及體型長相之自尊。向日葵在追求成就上的自尊高，但是似乎在心理屬性那部分的自尊較低，對於不以成就來看待自己而是以個人特質、身體意象來看待自己時，還未能夠接納自己，甚至是欣賞自己。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

（三）第三步驟：發現事件（incident）與視框（framing）之脈絡（部分）

當研究者對於文本意義有整體性的初步理解之後，開始仔細審視經驗現象，並發現事件的來龍去脈與視框的轉移變化，即時掌握每個躍出的重要訊息，直觀地加以標記、編碼、註解，從中決定個別之意義單元（meaning unit），意義單元的浮現能夠明白顯示研究者領略文本重要經驗的結果，它在主題分析的過程中擔綱重要的任務。所謂的「事件」（incident）與「視框」（framing），是主題分析初期暫時的個別譯碼，當研究者逐一從編碼中發現與澄清，釐出受訪者所經歷的事件情節與觀點感受之脈絡，辨識它的意義的核心旨趣，能看見文本間的相關（高淑清，2008b）。

當研究者標記完逐字稿後，隨即在腦海中思索貼近的字詞為譯碼命名，力求簡潔又能完整表達該段文字的涵義。文本中的編碼以 F1-001 為例，F 為研究對象滿天星的代號，代號後的 1 為第一次訪談，之後的流水號 0、0、1 是標明視框，事件或是其他的研究對象談話編碼。

編碼完畢，研究者同時將所有意義單元分類為「事件」、「視框」、「其他」。「事件」（incident）指的是團體中所聯想到的相關生活經驗，如「彈性布像泳帽」、「很久沒有和自己相處」、「過去參加肢體開發課」等。「視框」（framing）指的是對團體經驗的感覺、想法、意欲、思緒，純粹是研究對象的主觀感受，如「對於他人關注感到尷尬」、「想找到可以一起開心玩樂的分組夥伴」、「不論自己在什麼狀態、表現如何，成員都會給予鼓勵和支持」。「其他」則是無法分類為事件或是視框的意義單元。原先各自闡述的文本，經過研究者的淬鍊提取後，開始發現文本之間的關聯性，如此一來便進入到主題分析的「先前理解 2」，研究者在「懸置」的態度後能夠藉由抽絲剝繭看見研究對象彼此生命之中的共有經驗。

簡言之，本研究進行第三步驟的過程為：首先，將謄稿於文字檔（word）中的訪談內容劃記編碼，並將劃記編碼的部分寫出摘要，最後省思摘要的內容。以下將以滿天星的訪談逐字稿，做為編碼劃記文字檔舉例呈現如下頁表 3-2。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

表 3-2

編碼劃記文字檔舉例(以滿天星訪談逐字稿為例)

意義單元初步命名	逐字稿編碼	事件譯碼摘要	視框譯碼摘要	其他譯碼摘要
內心想要展現其他面向	F1-003		認為自己文靜之外，內在又有其他面想要展現。	
內心想要展現其他面向與外表不相符	F1-004		內在並非只有單一的面向，與外表不相符。	
過去不會想要表現大學前從未想過在舞台上演出	F1-005		大學之前沒想過在舞台上演出。	
過去不會想要表現對舞台沒有特別的慾望	F1-006		對舞台沒有特別的慾望。	
過去不會想要表現上台僅任務性的比賽	F1-007	學了鋼琴上台就只是任務性的比賽，比完就匆匆下台，只感受到好緊張不會想要表現。		
演戲展現不同面向大學參加戲劇工作坊	F1-008	大學時跑去參加戲劇工作坊。		

國立政治大學 National Chengchi University

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

演戲展現不同面向 很喜歡自己演戲的樣子	F1-009		扮演過幾個角色，發現很喜歡自己演戲的樣子。	
演戲展現不同面向 扮演別人很過癮	F1-010		角色中有演自己、也有演別人，感覺到扮演別人是一件蠻過癮的事情。	

當研究者完成逐字稿之劃記、編碼、摘要及省思後，即開始進行意義單元（meaning unit）的初步命名。藉由對意義單元的「理解」，將成為下一步驟的「先前理解」，屬於詮釋循環中之「部分」。而意義單元是主題分析時的最小單位，不以抽象概念而是以受訪者的重要經驗命名，研究者藉以審視經驗現象，覺察事件視框的脈絡之移轉與變化，透過意義單元的命名，進行後續的歸納。在此步驟中，將逐字稿之劃記、編碼、摘要及省思從文字檔（Word）移轉至 excel 檔，在逐字稿編碼前增加「意義單元初步命名」欄位，研究者以滿天星第一次訪談為例，摘要部分意義單元初步命名，如表 3-3。

表 3-3

意義單元初步命名舉例(以滿天星訪談逐字稿為例)

意義單元初步命名	逐字稿編碼	事件譯碼摘要	視框譯碼摘要	其他譯碼摘要
內心想要展現其他面向	F1-003		認為自己文靜之外，內在又有其他面想要展現。	
內心想要展現其他面向與外表不相符	F1-004		內在並非只有單一的面向，與外表不相	

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

			符。	
過去不會想要表現 大學前從未想過在舞台上演出	F1-005		大學之前沒想過在舞台上演出。	
過去不會想要表現 對舞台沒有特別的慾望	F1-006		對舞台沒有特別的慾望。	
過去不會想要表現 上台僅任務性的比賽	F1-007	學了鋼琴上台就只是任務性的比賽，比完就匆匆下台，只感受到好緊張不會想要表現。		
演戲展現不同面向 大學參加戲劇工作坊	F1-008	大學時跑去參加戲劇工作坊。		
演戲展現不同面向 很喜歡自己演戲的樣子	F1-009		扮演過幾個角色，發現很喜歡自己演戲的樣子。	
演戲展現不同面向 扮演別人很過癮	F1-010		角色中有演自己、也有演別人，感覺到扮演別人是一件蠻過癮的事情。	

（四）第四步驟：再次閱讀文本（整體）

浸淫於文本理解的過程中，先前理隨著改變，再次浸入文本，目的是在分析階段中再次建立對文本完整面向的詮釋(Cohen, et al., 2000) 。至此步驟再次整體閱讀文本時，已帶著更加深刻的先前理解回到經驗意義的整體；此時研究者對

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

研究對象的經驗之理解已不同於初次閱讀。也就是說，藉由先前「整體」－「部分」的閱讀理解之後回到「整體」，再次對於之前概念做澄清，因為在不斷地整體與部分的來回閱讀之中，對於研究對象經驗之理解可能會有新的發現或想法，因此研究者寫下對整體閱讀文本的再次理解：

再次閱讀文本，發現到研究對象在談及身體意象與自尊時的高度重疊性，從身體意象可看見自尊的具體蹤影，從自尊可看見身體意象的模樣，過去似乎很少能夠以身體、自尊這兩個來回的視角來觀看一個人的動態成長，藉由訪談的整理，讓研究對象能夠聚焦於身體、自尊，對於自己的身體意象、自尊有所意識，並且將之化為言語，重新召喚出參加團體的身體經驗。

研究者再次整體閱讀文本時，產生的主觀感受與推測，據此寫下再次省思：

藉由閱讀十二分逐字稿，31 萬 6 千餘字的逐字稿。藉由這些文字，不僅是訪談時的情景鮮活浮現，參與動勢團體時的身體感受、在團體前要說話時的緊張感、絞盡腦汁要向團體展現的身體姿態等，都如同跑馬燈般的奔流在腦海裡頭。從六位研究對象的訴說中，彷彿也勾織許多共同的經驗，那些記憶都存放在身體裡頭，需要透過訴說才能夠再次整理這些經驗，從細節一次次的去看自己在身體意象、自尊的狀態；也拉遠視角從整體來看在這過程中的變化為何，研究者的視角也跟著研究對象視角的遠近，時而與研究對象視域融合、時而回到研究者的位置以他人的視角觀看研究對象的個人身體意象、自尊成長，亦幫助研究對象藉由訴說看見自己與團體所共同創造出來的動勢場，在這過程中，透過對話，將現象緩緩地過篩，呈現出真實的樣貌，從慌亂到平靜的看見這些現象，內心充滿著感動…。

（五）第五步驟：分析經驗結構與意義再建構（部分）

再一次整體閱讀文本，再次埋首於文本中，再次浸入文本是潛入更深層的經驗意義(Cohen, et al., 2000; Miller & Glassner, 1997)　，又不斷地在文本中來回，

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

將女大學生的團體經驗從最初解釋，經由再次的理解、分析的過程中，觀照出身體動勢、身體意象以及自尊的現象本質。此時有新增的劃記，及原先長劃記的部分，看出不同的意義單元，故分割原先的譯碼；列出文本編輯的譯碼及意義單元，並將相仿及相似的意義單元群聚和子題命名；形成新的經驗感知，重新建構女大學生的團體經驗以及對身體意象、自尊之變化；其次，重建的經驗，意義單元的搬移、檢視子題命名的合宜性、經驗結構詮釋樣貌的移動及時常來回文穿梭，現象的本質逐漸躍然而出。本研究新增編碼、意義單元變更部分舉例呈現於表 3-4。

表 3-4

新增編碼、分割劃記、意義單元變更部分舉例

意義單元	編碼	事件	視框	文本	步驟五 經驗重整
熟悉程度 肢體接觸程度	C1-089		熟悉程度決定肢體接觸程度	會去看熟悉的程度來決定肢體接觸的程度（C1-089）	新增編碼
競爭輸贏	A1-053		在意自己表現，競爭輸贏	對我來說是一種類似有競爭或是有輸贏的時候我才會在意（嗯~~）…，譬如說你跳的動作跟你旁邊的人跳的動作的好看度有差的話大家就會看旁邊的人，類似這樣（喔~~）對，所以那對我來說某個層面是有在競爭的	意義單元由「在意表現」更改為「競爭輸贏」

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

				（A1-053）	

（六）第六步驟：確認共同主題與反思（整體）

本研究蒐集經過訪談蒐集多份文本，經由文本的分析，研究對象參與動勢團體的經驗藉由整體反覆理解與詮釋，在訪談與分析之下，以主題描述語，描繪身體意象、自尊變化歷程之本質意義，在經驗結構的領航之下，從事詮釋螺旋(hermeneutic spiral)的思維，持續地省視對研究對象的經驗掌握與解釋是否完整描繪，再次，透過主題的檢視、沉入與理解，經驗結構的主體，重新描繪主題，文本分析暫時到一個折點與段落（高淑清，2001）。歸納出主題，再次省明主題所涵蘊的要義是否切近文本所傳遞之生活經驗本質，經由再而三地切問與省查，變更的次主題的命名。凝聚、歸納適切的主題命名，是否回應本研究之研究問題。

（七）第七步驟：合作團隊的檢證與解釋

從事研究的過程中，首先，研究者與指導教授及研究團隊於訪談設計、受訪者的選擇、資料分析等內容進行意見的交流與討論；而後，在文本分析的歷程當中，致力檢視理解與解釋的確實，此一步驟並非只有在研究的最終才實施，而是持續地進行（高淑清，2001；2002）。就如同 Kvale(1996)所述，「**檢證的議題並不只屬於調查的某一獨立的階段，應是運用於整個研究歷程**」（頁 235）。因此合作團隊的檢證貫徹資料分析六大步驟。同時研究者進行資料分析時，定期參與指導教授的研究團隊與同儕進行意見的交換與研討。；另外，在從事資料分析時，接受同儕的檢閱、驗證、研究心得建議與交流。而研究者也將研究結果，以研究檢核表（內容詳見附錄五、六），取得研究參與者的對研究結果的回饋。最後以夾論夾敘的方式撰寫，呈現研究對象彼此之間的共同主題。

綜合上述，此節談及訪談到文本與資料分析六大步驟。而從事研究的結果、品質與歷程如何掌握，有何目的與策略，本研究之研究嚴謹性指標，將於下節詳述之。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

第五節 研究的嚴謹性與研究倫理

本研究以質性研究的設計與方法來進行，由於質性研究與實證研究背後的哲學思維不盡相同，因此，如何看待質性研究最後的研究成果之標準亦不同。在質性研究當中的嚴謹性，主要是聚焦於研究的「真確性」（authenticity）與「可信性」（trustworthiness）兩項指標（吳芝儀，2000）。而質性研究者除了和研究對象之間達成互為主體的狀態之外，保護研究對象的隱私也是重要的倫理課題。因此以下分別就本研究的嚴謹性（真確性、可信性）以及研究倫理做詳細的說明。

一、研究歷程的真確性

所謂研究的「真確性」指的是「歷程品質」，為研究過程中，研究者與研究對象彼此在權力上彼此互為主體的平等、意識的激發與增進、欣賞與尊重他人建構的意義，以及彼此在研究過程中出現的有意義且有效的變化（Rodwell,1998；引自吳芝儀，2000）。本研究的歷程的品質以於本章第二節研究對象的選取與研究場域的選擇，研究者與研究對象在邀約、訪談地點的選擇、以及訪談時以開放接納的態度傾聽研究對象所述的任何自尊、身體意象相關經驗、動勢團體中的經驗，彰顯互為主體的尊重態度，並於第二次訪談中和研究對象核對第一次訪談謄寫後所撰寫而成的初步理解文本，邀請研究對象填寫研究檢核表，評估其研究者在對於研究對象個人的經驗與其呈現的現象中之理解程度為何，並與研究對象討論文本中較不符合研究對象的描述需如何修改至更貼近研究對象本身的經驗，以期能夠更加真實的呈現其經驗與現象。而後，在資料分析的部分，待主題命名確定後，將自擬的研究檢核表（內容詳見附錄五、附錄六），與研究對象進行交流與討論，以達到互為主體的同意。最後，將研究分析資料連同研究檢核表交予研究對象，並邀請研究對象與研究者共同討論、交流並給予回饋。因此，整個研究過程中與研究對象充分展現互為主體的理念。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

二、研究結果的可信性

研究結果的「可信性」是指「研究結果品質」。高淑清（2002b）根據實務經驗並整合吳芝儀、胡幼慧、姚美華、林佩璇等國內多位學者對 Lincola 與 Guba 在質性研究信效度檢核的看法與詮釋整理出：可信賴性、可轉換性、可靠性、可確性等四項質性研究可信性的指標與策略，其後再增加「解釋有效性」（高淑清，2004），並在其著作「質性研究的十八堂課-首航初探之旅」（高淑清，2008b）歸納上述五個指標來說明研究的「研究結果品質」。

（一）研究的可信賴性（credibility）

就質性研究的可信賴性而言，研究者修習過質性研究專業課程，擁有質性研究者需具備的基礎知識及倫理規範。平時養成對本研究相關議題的敏感度，且能在互為主體的同意下，取得研究對象的信任、在訪談中持續進行研究參與者檢證等，均為可信賴性的考量。

在長期涉入與參與觀察的部分，研究者跟隨動勢團體之身體意象國科會計畫，浸潤在女大學生身體意象團體的氛圍之中，隨著觀察員至成員兼團體催化員的過程中，角色與體驗亦從完全觀察至參與觀察，剛開始在前導研究中的完全觀察過程中僅能心領神會，而後的正式研究轉為成員兼團體催化者的角色，在動勢團體之中更能以自身的身體經驗，深刻感受動勢團體中的現象場，以及在這其中自身在身體意象、自尊的變化歷程。

而在三角檢定的部分，除了深度訪談外，研究者亦加入影像、團體歷程圖以及研究者的參與日誌，多方檢定與核對研究對象的經驗以及確認能夠更加貼近、還原研究對象在參與動勢團體時，在身體意象以及自尊的真實樣貌。

最後，在負面個案分析的部分，在深度訪談的過程中，亦有研究對象認為自己在身體意象以及自尊上的變化甚少或者是無變化，以及研究對象認為在動勢團體後，對於身體意象的覺察減少，在現實生活中延續性較低等現象，研究者在第四章、第五章、第六章當中，將詳細並真實呈現研究對象的狀態。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

（二）研究的可轉換性 （transferability）

呈現於「厚實描述」與「詳實過程的透明化」兩方面，研究者將逐字稿一字不漏地照實騰寫，包含訪談過程中雙方互動的語氣、停頓、思考、聲調、情境等，皆詳實記載於文本，可將與研究對象對話的實際經驗完整的轉化為文字的文本描述，有助於研究者在閱讀文本時，能夠重現當時情景的經驗與感受。

除了「厚實描述」之外，在整個詳細研究的歷程之中，主題分析的細節步驟或者是整體的研究者心境感觸，都透明詳細的以資料呈現，顯現出其中的可轉換性指標，包含訪談大綱修訂、團體歷程圖、研究者參與日誌、訪談札記等皆摘錄於章節以及附錄之中，對於初次閱讀本研究的讀者來說，有身歷其境的體會，讓研究者與讀者藉由這樣可轉換性的文字，而創造其對話的空間。

（三）研究的可靠性 （dependability）

從與研究對象約定訪談，研究者便已將訪談同意書中的重要項目告知研究對象，主要用意除了尊重研究對象的倫理考量之外，對於研究對象來說，也更能夠了解自己的權益以便安心進入深度對談之中，使得文本資料能夠更加貼近研究對象的真實經驗感受，使研究更具可靠性。於此同時，研究者在與研究對象進行訪談之前，考量研究對象可能會對於錄音感到顧慮，因此先行告知錄音僅供研究使用以及研究過後便將錄音檔銷毀等事項，讓研究對象能夠放心與研究者對話。

（四）可確認性（confirmability）

主題分析出來後，不論是最後的主題命名抑或是資料分析，研究者將給予研究對象做主題以及內容的檢證，以達「互為主體」的同意，也可以看出在研究過程中，研究者自身經驗下對於研究中「互為主題」的實踐精神是依循可確認性的策略；從研究對象而得的研究檢驗、感受與回饋，代表本研究是具備可確認性的指標。

（五）解釋有效性（interpretive validation）

在此部分，研究者除了對文本的了解之外，亦要具備將文本主題做清楚的解釋，也就是在主題分析後，於第四章以夾論夾敘的方式書寫，主題命名與敘說文

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

本之間論敘應平衡一致，如此才能夠確保研究具備解釋有效性。本研究將對女大學生在動勢團體中身體意象與自尊變化歷程之經驗詮釋中，論敘一致性的「論」，包含研究者自身對動勢團體中的身體意象、自尊的變化經驗之理解、相關文獻理論做為身體意象、自尊的論點依據；而論敘一致性的「敘」，則為文本中具意義性的經驗描述，敘說文本需具備符合主題文本的邏輯思維，論述依據則貼近文本意涵，致使研究具解釋的有效性。

三、研究倫理

研究者參與之動勢身體意象團體為李宗芹（2013）科技部研究－動勢心理教育介入方案實踐：青少女時期的介入與追蹤，此研究已通過研究倫理審查委員會之研究倫理審查（詳見附錄七）　。

在訪談部分，質性研究者除了和研究對象之間達成互為主體的狀態之外，保護研究對象的隱私也是重要的倫理課題。針對研究對象的隱私，質性研究五項倫理考量分別為「除非當事人同意，否則研究對象的身分必須保密」、「在研究中要尊重研究對象並尋求他們的合作」、「明白解釋並確實履行同意書的內容」、「寫作和報告發現研究時要說真話」以及「關心研究對象能從研究過程與結果中獲得什麼」（高淑清，2002b）。由此可知研究倫理的考量為：研究對象的參與意願、個人背景資料的保密、研究結果的真實呈現，是質性研究應達成的基本倫理要求。因此研究者在進行研究時，恪守倫理規範，與研究對象進行深度訪談前，則表明依照訪談同意書內所提及的內容，將對研究對象進行匿名保護，訪談對話若牽涉到其他人名、地名亦注重保護隱私；在研究過程中若不想記進行訪談或是錄音時，研究者亦會尊重研究對象的任何決定。在研究過後，研究者會將文本與錄音檔資料銷毀處理，以防資料流出遭他人不當使用。另外，研究者將忠實呈現文本內容進行分析，不為研究而編造虛擬資料等等，以上均為研究者進行研究時所遵循的研究倫理。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

第四章　團體歷程之主題經驗意涵與討論

本研究共訪談六位動勢團體成員，其十二份文本資料經由主題分析法而得「女大學生身體意象與自尊於動勢團體的變化歷程」之共同主題包括：「團體碰撞出身體的多元樣貌」、「身體於關係中的模樣」、「回顧歷程，與被關注的不自在共處」。

本章論述女大學生身體意象與自尊於動勢團體的變化歷程，其共同經驗意涵，以團體初期、中期及後期的歷程當中，研究對象所呈現之現象做為撰寫方式，輔以研究對象所繪製的[9]團體歷程圖（詳見圖 4-1、圖 4-2），以期能夠更深入看見並探討身體意象與自尊在團體中的變化。

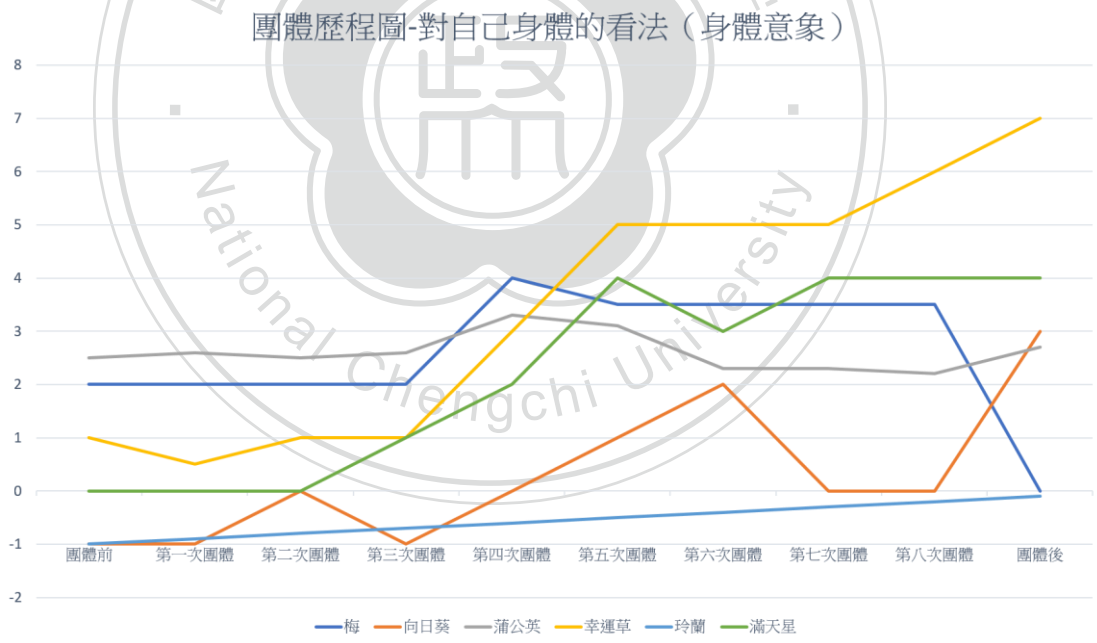


圖 4-1　團體歷程圖-對自己身體的看法（身體意象）

[9] 團體歷程圖的數值無量化意義，僅供研究對象將自己主觀的身體意象、自尊之評價高低的動態變化歷程以圖示法呈現之。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

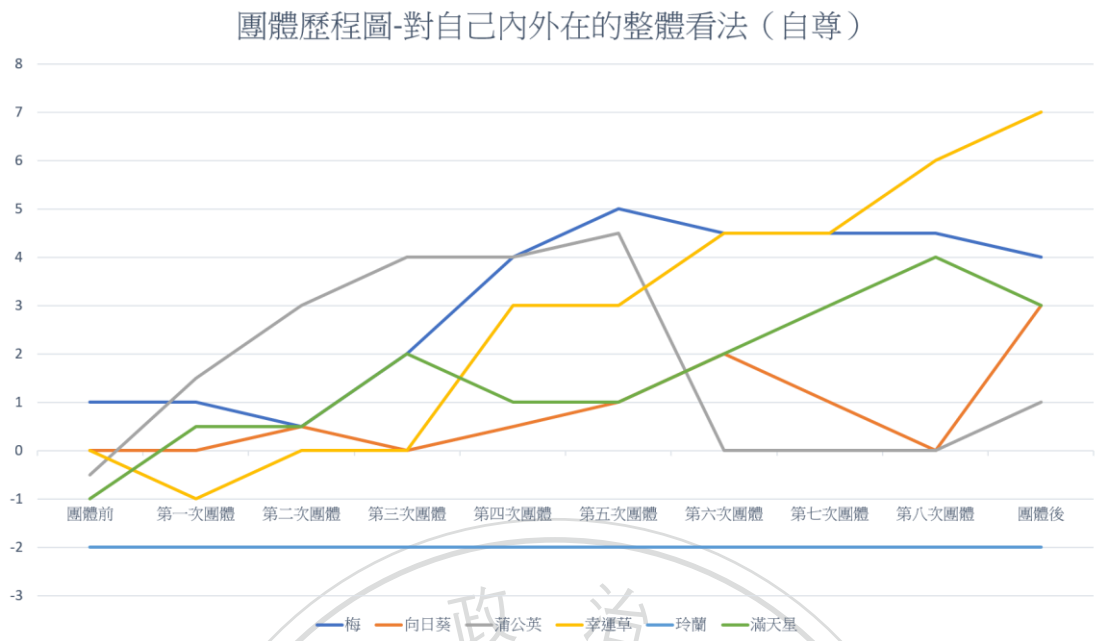


圖 4-2　團體歷程圖-對自己內外在的整體看法（自尊）

本章所呈現的逐字稿內容皆輔以身體意象、自尊的兩張團體歷程圖，藉由圖示呈現出研究對象在團體前、團體中、團體後個人在身體意象、自尊的動態變化及其心路歷程。

為呈現研究對象在團體中真實的現象，第四章以及第五章的研究對象將以「成員」做為稱呼，以期還原研究對象在團體中的樣貌與定位，也能夠更貼近研究對象在團體中所感受到的歷程。

第一節　團體碰撞出身體的多元樣貌

本節包含團體初期的前三次團體，故以三個部分陳述之，第一個部分為「確認自己與他人無異，以自身步調熟悉彼此的身體觸碰」；第二部分為「找尋身體的中心線，舞出身體的平衡」；第三部分為「感受身體的輕重，擴展可能性」。第一部分闡述成員甫進入團體時的想像，透過第一次團體的活動，確認身體的能力與他人並無不同，並藉由肢體接觸增進與他人身體距離的覺察；第二部分則是第二次團體中對於空間的探索，延伸至道具（羽毛）的使用，體驗身體的支撐；第

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

三部分則是感受身體的輕重與力度，於此次團體中，成員感受到自身的創意以及身體的可能性。

一、確認自己與他人無異，以自身步調熟悉彼此的身體觸碰

第一次團體讓成員相互認識，輪流以名字搭配身體動作向團體介紹自己，而後以身體探索空間、距離，並且以身體為媒介來感受環境、熟悉彼此。

成員甫參與團體時，對於團體已有一些先前的想像，然而經由第一次團體，能夠「確認」自己的狀態與他人沒有什麼不同，如蒲公英以及滿天星所述：

第一次團體最後就會覺得~其實大家就也是會害羞或是怎麼樣之類的，就會覺得自己跟其他人~~的態度或是一些~想表現出來的東西或是害怕的東西是沒有什麼不一樣的。（C2-080）

因為一開始就是~~單純就覺得~好，舞蹈治療，那我身體應該~~我身體應該就是很 OK，沒有跟其他人差別太大的身體，第一堂課就驗證自己的想法，嗯，確實也沒有很難，我都做得到。（F2-022）

無論是身體、態度或者是感受皆與成員相類似，這樣的雷同在團體當中實為一個重要的指標，讓成員能夠安下心來了解自己與成員都在一樣的起點開始這次的體驗。

在第一次團體當中，成員對於用身體和別人打招呼印象深刻。印象深刻的是能夠幫助成員覺察更多的身體表達，以及藉由觸碰來拉近與他人的距離。以下為玲蘭和向日葵提及對於身體打招呼的感受：

好像就~~我發現打招呼不只是可以用手還可以用別的地方，對身體的表達有更多的認識！而且可以迅速增加感情。（E1-076）

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

我就覺得~~可是你用身體當媒介，因為有時候你跟不熟的人不會去跟他碰碰肩或是握握手，可是在團體裡面我們就必須要這樣，在舞蹈治療團體裡面必須要這樣，然後碰久了你就覺得自己好像跟他變熟了，即便我還是不知道他的名字，不知道他的背景，好像拉近人跟人之間的距離。（B1-129）

梅的印象深刻在於發現自己需要以自身的步調和大家做肢體接觸，並且熟悉彼此之後再拉近距離：

當 leader 說那我們用~~肩膀，先用手，然後大家就會揮手，然後肩膀、背什麼什麼的，然後大家就會開始碰彼此的身體，然後我就會覺得說，肩膀就這樣就好了，何必一定要~~碰下去，可是別人就很自動的靠過來，當下我也不會說不要，我是不會馬上拒絕別人的人，可是我自己會感覺到就是，我有點不舒服，我不喜歡別人碰我，可是到團體後面可能大家變熟了，那個東西就會減低，我就會覺得好像還好。（A1-077）

我是一開始，就是在一個新的環境的時候，我其實是不喜歡別人碰到我，就是我的界線是很明顯的，我就是不喜歡別人怎麼樣，就是我是一個有自己一個框的人。（A1-078）

在第一次團體中，成員會帶著自己對於舞蹈治療、動勢身體意象團體的不同想像進入團體，深怕自己和他人不同。在經歷第一次團體後，發現自己的身體與他人並無兩樣，對於團體中的活動，他人能做到的自己也可以做到，這樣的安心感讓成員能在這裡待下來。在本次團體中的身體打招呼，給予成員不同的感受，即使成員都是對於這個活動印象深刻，但是其感受的方向有些不同，鈴蘭與梅都

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

是對身體的觸碰有一些身體覺察，鈴蘭的覺察較是身體社交性的功能面，能夠以不同的身體姿態和他人互動、打招呼；而梅的覺察較是身體距離與空間層面，對於梅來說，能夠讓她較為安心的方式是先與他人維持安全距離，再以自身步調逐漸熟識，彼此之間的觸碰較能夠舒服自在。和梅有些類似的是向日葵也談及身體距離，但是向日葵的角度和梅較不同的是，向日葵認為在團體中的觸碰是能夠很快拉近彼此的身體距離，因此即使不曉得對方的背景仍能夠與他人很快因身體距離的靠近而熟悉。

二、找尋身體的中心線，舞出身體的平衡

第二次團體主題活動以羽毛為核心，玩出身體各種不同部位的平衡。成員將羽毛放置手掌心，以掌心為軸，就如同一條中心線，身體隨著這個中心線變換姿勢，從中體會身體的支撐，和羽毛維持動態平衡。在這樣的歷程中，有些成員經由和羽毛互動而增進身體意象的認識、有些成員則是產生不同的自我評價之現象，以下將詳細呈現之。

首先，向日葵因為身體的開放以及對身體的掌握度，在團體中和羽毛互動時，便想要讓自己以新奇的方式和羽毛互動，進而從中發現原來自己的身體能夠以不同姿勢和羽毛達到平衡，感受到身體不同部位的支撐，增進對自己身體意象的了解：

> *我會試著~~嗯~~我覺得啦！我會是一定會想要做一些別人預期不到的事情，然後有些東西是蠻自然而然的譬如說孔雀羽毛那時候可能是~~我記得大家都說可以放一個部位吧，我看到我自己在用胸口，我現在是不知道我那時候哪來的邏輯可以想到可以用胸口，可是我在做這件事情的當下就會覺得，欸？還可以用這個部位試試看，發現原來還可以~~用這樣的方式跟身體互動。*（B2-075）

如同向日葵所述，實際上成員在第二次團體中都努力想用各種身體姿勢承接

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

羽毛，意圖讓身體和羽毛達到平衡。而當成員在團體中發現自己的身體似乎很不容易和羽毛達到平衡，卻看見其他成員的身體卻辦得到時，便升起一種社會比較的心態，這樣的比較是因為他人的表現較好，但自己卻做不到而返回至自己身上，對身體評價產生波動性的變化。在社會比較的研究中，向上社會比較（upward social comparison）主要是與表現或狀態優於自己的他人做比較，因此，在面對向上比較訊息時，將會發現自己的表現不如他人以及突顯出自己的缺失劣勢，而產生負向情緒及較低的自我評價(cf.Taylor & Lobel, 1989) 。此向上比較的狀態就如同梅所述：

我會打低(團體歷程圖自我評價)的原因是我真的很不會用羽毛，只要當我真的很不會這件事情的時候~~可能是我自己身體辦不到。就會對自己身體的~但也不是低到負的程度，就會覺得說這個不是容易的事嗎？為什麼沒辦法完成別人都可以做到的事？就蠻容易比較。（A2-082）

對於身體的評價，除了和他人的社會比較之外，還有成員對身體的評價是來自於自身的評價，像幸運草所說的，因為無法和羽毛達成平衡，因此認為自己的平衡感「蠻差」，這個蠻差的評價也會形成一種身體意象，成為形容自己身體觀感的一個描述：

那時候覺得自己的平衡感滿差的，哼哼。(羽毛）會自己亂跑。（D2-016）

幸運草的自我評價較偏向於個人取向的自尊。個人取向自尊的評價基礎主要有二：一是個人追求純屬自我設定之目標所獲得的成功與成就，二是個人擁有之自己所珍視的心理屬性、行為特徵及體型長相（楊國樞，2004）。而上述幸運草對自己的評價是一種自我設定之目標達成與否的評價，當平衡羽毛的目標無法順利達成時，對於自己會產生較為負面的評價。而另一種對自己評價是當我們的眼

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

光限縮於做不好的經驗時，便會看不見其他的面向，就好似蒲公英將最後做不好的經驗做為自我評價的脈絡，來觀看自己在第二次團體中與羽毛互動的身體經驗：

因為我會很容易因為~~可能結尾一點點小失誤就會推翻所有事情的人，所以我就會覺得我最後一個走那一趟（走秀）好像不太好，就整個推翻覺得自己的平衡都不好。（C2-086）

身體與自尊的心理連結，有些成員能夠較快速的產生兩者的連結，有些成員則暫且尚未感受到與自尊的關聯，僅為身體純粹的體驗。玲蘭在訪談中提及，第二次團體中感受到身體和羽毛的互動為努力達成平衡，但未連結到自尊的部分，因此認為在第二次團體中並未特別幫助她認識自己，抑或是認識自己的身體：

就跟自己身體的認識沒什麼關係， 就跟其他比起來啦！其他你可以動動身體， 可是羽毛的話好像就是很努力在平衡。（E2-030）

羽毛在每個成員之中共同的身體經驗是想要與之維持平衡，在和羽毛互動的過程中，即使有著相同核心目標，也因著個人的狀態而對身體意象、自尊有著不同程度的體會。

向日葵、玲蘭在和羽毛的互動過程中屬於專注且純粹的身體體驗，但是兩人仍有不同的心路歷程，向日葵對於身體和羽毛互動的過程感到很新奇，勇於將羽毛在身體的不同部位做各種嘗試，因而在嘗試中感受到各種不同的身體部位達到平衡的目標，於此過程中享受且聚焦身體和羽毛的玩樂，對於身體姿態有新的發現，進而增進對自己身體的了解，因此對此身體經驗是有較高評價的；玲蘭亦是專注於眼前的羽毛，但玲蘭的專注和向日葵有著些許的不同，玲蘭想要完成平衡這個目標，將焦點放置到羽毛這個外界的物品上，因而對於身體內在的覺察相對

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

較少。

梅、幸運草、蒲公英則是在和羽毛的互動過程中，連結到自我的評價，此評價包含對身體的看法，對於梅、幸運草以及蒲公英來說，平衡羽毛是較為困難的，但對於這樣的「困難」是一種目標的無法達成，連結到個人身上有著不同的現象：梅對於自己平衡羽毛的困難，會將身體的辦不到和身旁的他人做比較，在比較的過程中懊惱於身體無法達成某項成就目標，此目標可能是別人辦得到而認為自己應該也辦得到的標準，當個人在團體中進行社會比較後，無法達成某項理想的標準時，可能就會對自己產生一種較低的評價；幸運草則是藉由和羽毛的互動經驗，感受到身體的平衡感可能是較差的，似乎無法達成平衡這個目標，於是對於身體的平衡這個向度產生一個較低的自我評價；蒲公英的狀態即使也是目標的達成與否，但是也和前兩者有所不同，蒲公英對於自身的看法是聚焦結尾的失誤經驗而較無法看見其他的面向。即使偶爾失敗，低自尊者也會強化失敗感受、貶低自我價值，反過來更增強自己失敗的信念，導致自我妨礙（Callan, Kay, & Dawtry, 2014）。對於自身的整體評價較低的狀態，會阻礙蒲公英去看見身體其他的可能性。由上述可得知身體達成目標與否和自身評價之間的連結，當身體能夠達成目標，將能夠對於自身、對於此經驗有較高程度的評價；然而，若身體沒有辦法達成目標，或者是達到個人所認為「做得好」之標準，則可能對於身體有較低的評價，致使個人自尊低落的狀態。

三、感受身體力道的輕重，擴展身體可能性

在第三次團體中，成員首先想像重量輕的球（羽毛球、排球等）、重量重的球（鉛球）要如何傳球給另一位成員，再以身體呈現不同輕重的球如何拋接的姿勢傳球給另一位成員，感受重量不同時，身體會以什麼樣的姿態拋、接，並且在與成員拋接的互動過程中，自己的身體韻律為何。而後緊接著是具體物品（紙花）的真實拋接，相較於前面的想像，後面有真實的物品在手中拋接，成員更能夠感受到身體做動作的力道、方向甚至是水平的變化。以下分述成員在想像不同輕重

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

的球拋接、真實有紙花拋接兩個不同階段當中，成員的身體意象、自尊之變化歷程：

第一階段想像不同輕重的球類於手中拋接時，鈴蘭認為像是在考驗想像力和演戲：

那還蠻好玩的， 就有點像在演戲~~其實我覺得這些活動不只身體， 都有一點考驗想像力。（E2-031）

而滿天星則是認為有點難以想像，也不確定自己若真的拿到一樣重的物品，是否還會用同樣的身體姿態拋接：

想像的就有點~~其實有點難以想像，會不太明確啦！譬如說想像很重的東西，鉛球，多重？到底是多重？我也不確定~~給我一個我想像中那麼重的東西，我會不會做一樣的動作。（F1-070）

蒲公英在想像的過程中，能夠看見自己的身體因應不同輕重的球而有著不同力道的展現，可以從中感受到自己身體施力的強弱差別：

我覺得可以蠻清楚看得出來我在做~~就是拋重的球的時候跟拋輕的球的時候是有差別的。（C2-048）

在想像球的不同輕重之階段，即使對於鈴蘭來說有些考驗想像力，但是在和成員互動的過程中，因著模仿對方的身體姿態而嘗試做不同的動作拋接球，鈴蘭於這樣的歷程裡，發現到自己的身體原來也能夠做到一些新的動作，藉由對身體動作的覺察而重新理解自己的身體意象，進而感受到一點變化：

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

然後我覺得跟別人一起互動也蠻有趣的，因為你會看他做什麼動作，然後你會~~喔？原來就是也可以這樣做喔！可能就是會模仿阿，或者是更努力想一些新招。有一點，原來我也可以做這樣的動作。然後，因為這個然後就完全，也不是完全，稍微改變了我的身體意象吧！可是我覺得好像稍微都沒有就是一點點。（E2-036）

在想像的階段當中，成員透過想像做出變化多端的身體姿勢，即使這樣的想像較為困難，但仍然能夠經由想像做出輕、重不同的球類在自己手上時，身體會如何因應的姿勢，在過程中發現不同的身體姿態，增加對自己身體意象的了解，對身體意象有更多面向的發現。以下將闡述團體的兩種現象，這兩種現象能夠幫助成員擴展身體意象之面向：其一為想像，成員之所以能夠順利的想像出球的輕重，並且具體呈現在身體姿態上，主要是因為我們都曾有過這些生活經驗，在我們生活中可能身體觸碰過、互動過、看過別人拋擲這些不同重量的球類。這些身體知識或技巧的學習，都必須經過身體感知、透過他人身體運作風格的提示，來進入情境的想像、來養成習慣（龔卓軍，2006）。因此不論是真實觸碰、互動，抑或是藉由觀看，都能在想像的過程中，體現這些過往的經驗，同時觀察到自己在拋擲不同重量的球類時，身體的姿態為何，並且與生活經驗連結，再度重新鮮活過往的經驗。過去在投擲球時，不一定會意識到自己的身體姿態，但在動勢團體中，因為緊扣著輕與重的身體力度，並且以想像的方式，讓成員更加聚焦於自己身體姿態的變化，藉此擴展對於身體意象的了解。另一可以擴展身體意象的了解則是和另一位成員互動，成員藉由互動發現到即使是相同重量的球類拋接，對方和自己的身體姿態可能是截然不同的，因此也會想要模仿這些新的身體姿態，嘗試看看自己的身體能不能也做出這樣的姿勢，在這樣一來一往的過程中，激發創意並開發身體的新姿態。

在本次團體的第二階段以具體的物品－紙花，讓成員感受身體姿態隨著紙花的自然流動，其力道也有所不同，亦能夠看見其具體呈現的路徑，輕重緩急都在

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

紙花上呈現：

輕重那個好了，就想像我們手上有那個羽毛球跟鉛球，之前在做的時候還是忍不住想說，這個東西會不會很奇怪？可是紙花在玩的時候，注意力就會被分散說，啊紙花好漂亮啊，課程不是有一個要我們去感受我們自己怎麼施力嗎？那我覺得有東西在的時候，你身體的狀態才會是自然的。（F1-068）

就是會想說可以很清楚的看到力道跟方向，還有自己的手是，手丟的時候的那個感覺自己會記得。（F2-026）

除了感受到身體如何施力之外，還能夠更細緻的感受到身體在展現力道時，身體做了這個動作包含力道、方向、水平高低等各種不同面向，藉由觀察自己的身體姿態、以更多元的視角去認識自己的身體，可能是以前未曾擁有過的新經驗，如此不同的視角，便能幫助成員對於個人身體意象有更多的了解：

你在動的時候，你是一個動作可是裡面包含了力量，力量的方向，就是比較細微的東西，就會讓我覺得原來是這樣，以前都沒有想過說，我的可能身體的一個動作可以從這麼多面向去看，對對對，然後~就開始多了一點點認識這樣。（F2-025）

蒲公英和滿天星有個共同的感覺是紙花能夠分散自己的注意力，但是有些不同的是蒲公英連結到自尊的部分，蒲公英發現到當自己把專注力投擲在外界時，能夠投入在目前所做的事情上，便不會一直向內去審視自己哪裡做不好，甚至是自己這個人的不好，對自我的看法會較為輕鬆：

應該就是說因為專注在外面的事情的時候，就會把自己的一些有關的事情放得比較低，就不會去評價自己。（C2-089）

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

上述蒲公英藉由紙花的過程中發現自己的自尊狀態；而鈴蘭則是在拋擲紙花時發現到自己在意他人的看法，不曉得他人會如何看待自己、害怕自己出錯因此不敢第一個丟出紙花，似乎想要藉由觀看他人的身體姿態之後，確定自己這樣做不會出錯，才將紙花拋出：

可是跟大家一起，就是圍一個圈的時候，就是我發現我好像比別人慢丟，不想當第一個嗎？就感覺~~不知道，怕出錯？或是什麼的。（E2-039）

成員在第三次團體中，從身體大範圍的身體覺察，轉變到較細微的身體姿態之觀察，首先團體一開始藉由輕重的想像體會身體姿態的變化，與另一位夥伴互動的過程當中，也開始藉由關係之中的模仿去嘗試新的動作，在不斷拋接的想像當中激活彼此的創意，擴展身體姿態的可能性；而後紙花的道具使用，具體的道具放在手上，輕重的觸感是真實的，這樣的真實讓成員可以跟隨紙花的拋擲、降落，讓身體也隨之體會在高低水平的自由流動，在自由之中，同時感受到身體如何施力、施力的方向、施力的強度，也同時能夠感受到隨著紙花的飄落，在高水平時支撐自己的身體，到低水平時沒有支撐的身體。

相較於第二次團體單純感受身體的支撐與平衡，第三次團體能夠看見身體更多的面向，以及身體在高低水平時有什麼不同的變化。因此在本次團體中，成員藉由不同的視角更認識自己的身體，擴增對身體意象在方向、力道、水平等三個不同向度的了解。除此之外，成員也能夠藉此去看見在團體進行的過程中，對自己的看法、評價之變化。成員蒲公英發現到自己若專注於外在事物、與人互動則會轉移注意力，不會持續聚焦在自己不好的地方，而能夠暫時放下對自我的評價，在這樣的過程中，透過團體活動累積新經驗，而這樣的新經驗便成為一個空間，有機會幫助成員注入對自己不同的新看法，而非只是如同過去以限制的、不好的眼光看待自己。另一位成員鈴蘭，發現到自己在拋擲紙花的過程中，很在意他人的看法，深怕自己會做錯，因此會先觀察成員才會行動，比別人慢了一步，

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

在這個「慢」的過程中，可能心中會閃過「別人會怎麼看我？」的念頭，這個念頭於內在是一個自我的意象，此意象期待自己可以在他人心中呈現好的形象。鈴蘭對於他人看法的在意，來自於他人取向的自尊之中所欲追求的形象。他人取向自尊指一種來自個人正面評價的感受，此類正面評價的基礎主要有二：一是個人從非特定他人處追求面子、名譽及尊嚴所獲得的成功與成就，二是個人擁有之非特定他人所珍視的心理屬性與行為特徵（楊國樞，2004，頁 32-33）。也許就是因為這個想在他人面前呈現好的形象之渴求，而沒辦法放鬆自在的呈現自己、呈現真實的樣貌，於此同時，即使沒有做錯，也因為沒有呈現出真實的自己，而失去可能累積對自己不同看法的機會。

在第一節之中，成員從剛開始進入到團體的生澀，確認自己在團體中和其他成員都擁有一樣的擔心、害怕，對團體有著先前的想像，到經歷第一次團體後，發現他人與自己有著相似的困境與想像，在成員都說出自己的擔心、緊張之後，反而能夠讓成員感到安心，而此狀態即為普同感（Universality）。普同感（Universality）是聽到其他成員坦露與自己相似的憂慮，成員會對這世界更有共鳴感，並形容這過程像是「回歸人群」的經驗，簡單來說就是「我們都在一條船上」或更詼諧地說，就是「同是天涯淪落人」（Yalom, 2003）。而後在身體打招呼當中，有些成員發現到新的互動方式、有些成員藉此發現身體界線，能夠藉由肢體接觸而快速靠近彼此，抑或是發現自己從陌生到熟悉的身體界線，從身體距離的遠近透露著彼此的熟悉感，如同每個人都有著屬於自己的界線，需要依照自身的步調去調整彼此舒適的距離。第二次團體當中，成員開始使用道具－羽毛，成員的身體和羽毛的互動有著共同的目標即是取得動態平衡，羽毛和身體的關係就像是自身支撐與自由運用身體的象徵，能否達到平衡也成為身體的一個目標，若成員能夠達成目標，則能夠積累對自己的正向評價，甚至是體驗到身體各部位的支撐；於此同時，若成員無法順利達成目標則會形成兩種現象，一種是對自我產生較低的評價，另一種是和他人進行向上比較之後，對自己產生較低的評價。而後來到第三次團體，成員藉由想像以身體展現力道的輕重，在與對方互動的過程

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

中，

彼此身體的回應、互動，以及激盪出的創意，讓成員開始對自己的身體有一些新的看見與發現，但即使如此，成員仍認為想像較困難，直至紙花的出現，讓成員可以具體看見自己身體的力道所拋出之方向、力度大小、水平高低變化，因而對於身體意象增加許多不同面向的了解。

第二節　身體於關係中的模樣

在第四次至第六次的團體中期，以道具、討論的方式，讓成員在第四次團體中體會與自己的關係；在第五次團體中感受與他人的關係、他人所給予的支持；在第六次團體中討論身體在社會中所受到的影響及其變化，並且以他人的角度看見自己的身體姿態。在團體中期以自己為核心，由內而外慢慢的讓成員以身體感受與自我的關係、他人的關係、以及與社會的關係。除了身體經驗之外，認同與自尊亦產生於與他人之間的關係；包括出生時的初始關係，以及後來與家人的依附關係甚至到後來擴及更為寬廣的社會經驗（Turner, 1986）　。綜合上述以及在第二章的文獻探討中我們可得知，不論是身體意象、自尊，都在關係中塑造而成，因此不論是與自己的關係、與他人的關係、與社會的關係，都會對身體意象或是自尊形成重要的影響，因此以下將分成「紗巾創造安全的時空，專注且有意識的和自己在一起」、「在推拉和彈性布之中，感受彼此的信任與支撐」、「透過他人認識自己，透過身體經驗關係」三個部分撰寫第四次團體、第五次團體以及第六次團體當中，成員的身體意象及自尊的狀態如何在各種關係中流轉、變化。

一、紗巾創造安全的時空，專注且有意識的和自己在一起

第四次團體活動是紗巾，一披上紗巾便讓成員感覺到安全，那樣的安全是一種回到過去孩提時代的包覆感，就如幸運草所說的：

因為我喜歡有安全感的感覺，我那一次拿到的布超大的，然後就可以把自己

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

包起來。（D1-071）

而紗巾包圍自己也是一種與他人之間可以分隔開來的象徵，在這樣的包覆中只有自己，不會有他人入侵，是一個保護的界線：

嗯，就是我被包圍的那種感覺，包住，就是有東西可以~~包著你的感覺，就是不要讓其他人進來的感覺。（D1-073）

真的是我當下馬上很強烈的感受到，我覺得我安全的那種~~就不知道為什麼，其實紗巾還是是半透明的，人還是在這個舞蹈治療的課程當中，可是我不知道為什麼當下就有一種，好安心的感覺。（F1-083）

這個安心感就像是孩子不需要長大，能夠安全的待在裡面：

比較想要回去那個種子，呵呵，不想要長大那種感覺，還是覺得在裡面比較舒服。（D1-074）

將自己包覆在紗巾裡頭，安心地和自己待在一起，暫時隔絕掉現實生活中的忙碌、待辦事項、他人的要求等，即使仍身在團體中，但是藉由紗巾的保護，能夠回到最深層的內在，傾聽自己內心的聲音，幫助成員在忙碌的生活之餘，可以有難能可貴的時光，安靜下來看看自己：

那一次會最喜歡的原因是因為有一個可以跟自己相處的時間，覺得自己一個人在那個裡面的時候，可能那個時候因為我忙到我~~因為我每天其實排一個時間跟自己相處。（A1-060）

如同梅所分享的，生活裡頭充斥著忙碌，但是藉由紗巾，姿態或坐或臥，創

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

造一個時空，在這個短暫且安全的空間裡頭，好好專注的、有意識的和自己在一起：

那一陣子可能因為忙到太累了，一躺上去就會直接睡著，所以我就會~~有一種自己空空的感覺然後~~所以那時候有一個時間可以跟自己相處的時候我就蠻想哭的，對，那是我覺得印象深刻的。（A1-062）

在紗巾的活動裡，除了幫助成員創造了安全的空間，還融入了重生的意象，讓成員以身體姿態展現從種子長大成為大樹，一次是自由生長，由自己決定成長的速度；另一次為三至四位成員一組，由組員壓住紗巾，體會成長過程中衝破限制、困境的感受。首先，在自行自由生長成大樹之過程中，紗巾就像是個安心、安全的環境，讓自己的身體姿態處於這樣的環境中，從包覆、內縮、無支撐，漸進式的到張開、外放、支撐，體會身體從無力、需要保護到自身有力量可以撐住自己，也藉由身體的高低位水平的變化，感受身體的伸展與向上所帶來的自信感：

我記得我還蠻喜歡變大樹的，因為我喜歡伸展的感覺伸展的感覺還不錯，所以大樹就伸展的感覺，還不錯，嗯，就是被拉長很舒服。往上會讓你對自己身體的~~感到比較開心、比較有自信嗎？開闊的感覺吧剛好就是胸腔也是打開的。（E2-046）

相較於前面的自由成長，在組員壓住紗巾做為限制、困境時，成員能夠在此之中更能夠強烈感受到自己身體向上時，身體的力度以及重量，甚至於成長的同時感受到身體的潛能是無限的，為了衝破外在的限制或困境，那股潛力是遠超乎於自己所想像的：

原來我在長大的時候身體是會付出很多力量去~~衝破，如果外面有限制的話，就會發現~~（思考了十秒多）就是平常可能~~大家可能就很懶得動或很

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

懶的時候就會覺得我這樣做已經很努力了，但是別人壓你的時候，你必須要更努力的才能衝破那個障礙，就會發現~喔！其實身體你如果要求他再多用力一點，或是再更怎樣一點，就是他還是做得到的，而且不會像你之前想的，就是花費很多力氣這樣，就其實不會，只是你想不想而已。（F2-034）

在第四次的團體之中，成員梅分享自己在這次團體中，從第一次團體到第四次團體，已經累積許多關於「我自己」的經驗，這些經驗能夠對自己、對身體有更多的認識，進而對於整體的自我有好的評價：

最高點就永遠都是紗巾，就是這個東西做完之後往上爬，可能不一定是這一次做了什麼，只是那個東西做完以後~~就是我的自己這個人的意識往上拉，對自己的~~好的評價往上拉。（A2-090）

成員們都很喜歡紗巾的活動，不論是紗巾所帶來的想像、意象，或是紗巾所創造出來的安全感受，又或者是在紗巾裡創造出來的時空中，感受身體成長與身體姿態的變化等等，在這些時刻裡，能夠暫且隔絕外在，於安靜之中專注地與自己共在，也同時能夠體會到強烈的自我感，以及在這個過程中與自己的關係為何。

在本次團體，成員與自己的關係之中，將紗巾包裹的身體比喻為種子、將紗巾拿掉後身體的伸展與向上比喻為大樹，從種子到大樹的過程中，以身體意象的層面來看，成員能夠從身體高低位、支撐、延展、力度、重量等層面，意識到身體在過程中的變化，這些變化繼續擴充成員對於身體的認識，將能更加完整的從不同面向看待自己的身體，尤其是在紗巾所創造出的個人空間中，能夠深刻的感受到身體如何有所變化、自己對身體的看法又是如何。

除了個人空間與自由生長，而後加上組員的施力象徵著阻礙，讓成員更能夠感受到成長所要付出的力量，那股力量的衝破，對於成員來說就像是度過困境時的歷程，在我們沒有遇到困境時，也許認為自己就只能做出某一種程度的努力，

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

但是加上了阻力，便能夠更了解自己的潛能是超乎預期的。

從自尊的層面來看，由種子變成大樹的歷程，身體的成長、伸展和開闊的感受是自信的，成員藉由身體的姿態連結到對自我的看法，當我們專注在自己身上且感受到自身的成長時，對於自我的看法也能夠累積好的評價以及對自己的信心，對於成長的自我肯定是自尊很重要的面向。

二、在推拉和彈性布之中，感受彼此的信任與支撐

第五次團體的主要活動為身體的推與拉、彈性布，讓成員能夠感受到自己身體與他人身體的關係，進而感受到彼此的支持。首先，在推與拉之中，分為兩個部分，第一個部分是兩人一組，抓握彼此的一隻手，而身體的下半身呈半蹲姿態支撐身體，另一隻手往反方向做最大限度的延伸，再換另一位新成員，組成新的兩人小組，體驗不同的抓握程度與支撐平衡；第二個部分也是兩人一組，一個人倒、一個人推，感受身體重量、力量的支持。倒的人先站穩後，將身體向後倒，感受自己腳後跟、大腿、小腿，以及任何自己可以平衡的身體部位，將身體倒放至另一個人手上，推的人則是以手作為接觸與力量的支撐，再調整身體姿勢，找到與對方的重量平衡，暫停感受一下身體的感覺之後，再彼此交換倒和推的位置。

在推與拉的第一個部分當中，成員感受到自己和其他成員之間抓握程度的不同，對於向日葵來說，因為對自己的支撐是有信心的，因此在抓握另一位成員的一隻手時，只需要小範圍的抓握即可達到平衡，但是在換新的組員後，發現到每個人所需要抓握的範圍都不盡相同，以下是向日葵在活動中的發現：

還有一次是那個我們~~互相推是不是?拉的那個放手。就我那時候有在團體裏面分享就是我發現~~就我這個人我握這樣（示範一點點握）我就可以放，可我發現有些人就是我只要握這樣就可以放全身，有些人就會想要抓很裡面

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

才會覺得穩，我就會發現到說，嗯？每個人的界線都還是真的有一點不一樣，因為我有一點出乎意料，因為我伸出手就是這樣，然後你會看到有人就是這樣抓得很緊。（B1-093）

在這個活動當中，向日葵藉由推與拉的身體感受，發覺到每個人都是獨立的個體，在面對不同情境時，不同人的應對方式都有所不同：

不是身體界線，就是應該說就是每個人處理事情的方式跟態度，我那時候就開始覺得每個人真的是獨立的個體，他們在面對不同的情況時真的會有不同的反應，而且真的不像我以為的那樣，就是好像這樣都可以，就真的很多人，反而這樣（抓很緊）是大宗，這樣（抓比較少）是少數，其實我自己才是少數。（B1-094）

在推與拉的第二部分，分為倒與推的位置，在這過程中，成員體驗整個身體的力量如何支撐，以及倒放身體給另一位成員時，兩人之間的信任感如何。向日葵在推的位置很有把握，認為自己身體力度足夠，不會讓對方受傷，所以對方如果放心將重量交給他，向日葵願意承擔重量支撐自己的組員，以下的分享足以顯示向日葵對自己身體的自信：

因為我力氣很大所以我有把握他不會受傷，所以我就覺得他要的話他想試試看就試，我也覺得沒關係。(B2-048)

而蒲公英在倒的位置發現到自己沒有辦法去信任對方，但是因為過去曾有過推的經驗，因此和向日葵一樣對於推其他成員的身體感到很有信心，期待能夠受到他人的信任：

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

我好像有點縮縮的，沒辦法去信任對方的感覺~~嗯，然後可是我會覺得~~自己有玩過所以你可以不用擔心，可是我會~~我不敢把自己的身體交給別人，可是我會想要別人的身體可以放心地交給我。（C2-052-1）

在訪談當中，蒲公英發現到自己無法將身體交給對方，是因為對方身型嬌小，怕對方撐不住自己的身體，因此會害怕將身體完全交給對方，似乎對於他人能否承接自己感到有些擔心：

因為那時候好像是跟另外一個學姊，那個學姊就好像比較瘦小，所以就會比較擔心吧，怕她撐不住所以就會~~不太敢把身體交給他。（C2-052-2）

在推與拉的活動當中，成員對於自己推力是較有信心的，對於支撐他人的身體，相信自己是有能力能夠撐住的，但是身處於倒的位置，要將自己交給別人時，卻不一定能夠相信他人能夠接住自己。

接下來彈性布的活動，團體分為兩個大組，每一個彈性布將 8-9 位成員們圈在一起，感受彼此的力量支持以及彈力，在此之中更能從身體的後半部（肩膀、背、臀部、大腿等）感受到成員力量、重量的平衡或是拉扯，在此之中體會身體與他人的關係。

成員對於彈性布感到很新奇，向日葵將彈性布比喻為彈珠台，對於身體能夠藉由彈性布的彈力而移位，感到有趣：

平常人不會拿彈性布去做這件事情，就覺得，喔原來身體是真的可以被彈，很像你的身體是真的可以被彈，很像卡通的那種彈珠台，好酷噢！就是你真的把它搬來現實生活中，原來身體是可以經得起這樣彈，你的心裡是覺得蠻

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

享受的。（B1-096）

幸運草對於彈性布也有類似的感受，除了感覺到身體彈力的有趣，還有對於新奇事物的開心，甚至因為投入身體推送力量的玩樂之中，能夠跨越成員之間的不熟悉：

那時候我覺得蠻好玩的，就彈回來的時候會感受到那個力量，我記得那一次玩得特別開心吧！好像喔~~就比較沒有什麼熟不熟的問題，他就是彈過去，然後就一直跑一直跑。（D1-096）

幸運草之所以喜歡彈力的感覺，是因為聯想到曾經有過玩彈床的經驗，當時就特別喜愛力量能夠推送身體往上，當身體感受力量的流動，那些上下的跳動就像是脈搏一樣，讓她意識到自己存在的活躍：

我喜歡彈力的那種感覺吧，對阿，可能~~因為我之前有去玩過什麼彈彈床之類的，我也不知道，然後我就覺得我蠻喜歡那種彈跳起來的，就是力量把你推上去那種感覺~~有活著的感覺吧，我不知道，因為我很喜歡~~我比較喜歡那種躺著放鬆，但是有時候可能有力量在動，你就會覺得你好像真的在動吧。（D1-098）

除了對於彈力的喜愛與有趣之外，梅回想起當時的經驗，描述自己的身體和其他成員所支撐的彈性布形成一個反作用力，感受到彼此身體的互動與身體力量之間的支撐：

就是那個彈性布那一次是會覺得~~很自由，就是~~老師不是叫我們一直跑然後停，然後做某一個動作，那時候真的有感受到，喔！原來我的身體是這樣子在支撐我自己，我這樣過來，喔！原來我是靠這個力量然後彈性布跟大家

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

形成一個反作用力，然後這樣來支撐我自己，就類似這樣，就是~~那個東西讓我真的感受到身體的那個~~互動。（A1-064）

梅亦鉅細靡遺的描述當時如何利用身體的部位支撐，以及將重量放在布上面的同時又不想為大家帶來負擔，因此肩膀、小腿、大腿以及腳裸都是用力的，暫時靜止在這個動作上，深刻感受到身體是如何支撐自己：

因為我有一個動作是我整個坐在布上面，就是我沒有整個坐下去可是我是用一個~~大腿來支撐我的力氣，其實我的重量是有放在布上面的，這個時候我的小腿、我的腳踝我的大腿是這樣在用力的，然後會用~~因為他們太用力，就因為我怕我太重會整個布垮了，所以我就~~原來我的肩膀這樣會緊，我為了要維持那個動作那是比較真的有意識到說，喔我的身體原來是這樣子在維持自己的平衡。（A1-067）

和梅同樣感受到身體被支撐的鈴蘭，也描述自己喜歡身體被支撐的感覺，因為平時很少有東西能夠有支撐的力量，通常都是自己支撐且需要出力，但是在彈性布當中因為有著其他成員一同支撐重量，身體能夠比較放鬆，並且從中感受到他人身體的力量所給予的支持：

彈性布~~我覺得我還蠻喜歡一種支撐的感覺，就是有東西支撐我。是感覺比較放鬆啦！平常你要打直，身體要打直或什麼你就要自己出一點力，因為彈性布不只是支撐， 他還會給你一個力， 因為別人也有拉扯所以也會被~~有點拉扯的感覺，所以是有一個力量的，是有感受到一個力量， 跟~~平常很少有什麼東西會對身體有什麼力量。（E2-051）

在第五次團體活動中，不論是前面的推與拉，抑或是後面的彈性布，都像是

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

人與人關係交流的具體呈現。首先在推與拉的第一部分，研究者私以為手抓握的範圍可能是和彼此身體之間的安全感相關聯，若手需要抓握得較多，可能是需要在關係中確認彼此之間是足夠牢靠才能夠達到力量的平衡；手抓握的範圍較少，則可能是對於自身的支撐力較有信心，因此即使外在的支持並不那麼多也能夠撐得住自己的身體，甚至藉由小範圍的接觸就能平衡身體之間的力量，在這過程中是否能夠掌握自己身體支撐的信心，也是一種自尊的面向。

在推與拉的第二部分，身體的倒與推的位置分別有其象徵意義，倒的位置是「信任他人」、推的位置是「信任自己」，成員在這當中的體驗可能會浮現許多想法或感受，當成員在倒的位置上時，對於要將自己交給對方會有些擔心、為對方著想等等，在這過程中能夠知道自己於關係中是否可以信任他人；當成員在推的位置上時，對於自己能支撐別人的信心會在身體出力的過程中，感受到自己對他人的重量所能承接的自信程度。推與拉的這兩個部份不僅是身體上感受到的意義，在心理上也有其意義存在，就像是在關係之中，我們會如何看待他人，將能開放多少程度的自己讓對方知道，並且建立信任關係；另一方面則是我們會如何看待自己，是否能夠信任自己在關係中能夠承接得住他人。

在彈性布的部分，身體的彈力以及在彈性布之間彼此力量的推送，都像是在關係中的動力，以成員自身、彈性布、其他成員的互動這三者之間的身體力量呈現出來，讓成員在之中能清楚感受到身體在活動後靜止的動作如何支撐自己，以及彈性布所給予的支撐、被他人的力量所支撐的感覺，在這當中，受到他人支撐的身體感是平時較少出現的，被支撐的感覺就像是一種推力，讓身體更有力量動起來，在動後靜止，便更能夠感受到身體內在的活絡以及力量，雖然靜止是一種安在，但這樣的安在卻是需要用力來穩固的，那個力道來自於身體自己的支持，或是加上彈性布給予的作用力達成平衡，用力的程度每個人都不同，每次的靜止中仍有動，這些動是細微的、是潛伏的，不一定能由外在肉眼所可觀察到的，也許只有成員自己才能強烈感受到這過程的靜中有動。即使安定不動，也有身體之「勢」 （李宗芹，2015） 。此身體感受會是很深刻的，平時著實很少有這樣

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

的機會能夠體驗到身體靜與動的並存。

三、透過他人認識自己，透過身體經驗關係

第六次團體的主題活動有兩大部分，其一是觀看《像女孩一樣跑步》的影片，成員就影片的內容，討論聯想到的相關生活經驗以及媒體對身體意象的影響；另一部分則是模仿彼此走路的身體姿態。

首先觀看《像女孩一樣跑步》影片的部分，幸運草提到在自己身上媒體的影響蠻大的，但是如果自己不執著於這樣的標準，感受到其實自己沒有那麼差，在看待自己的身體意象的標準上，有較為鬆動之處：

> *（媒體）影響還蠻大的，不要那麼執著於那樣的標準自己是沒有那麼差。*（D2-023）

而滿天星在影片後的討論有些收穫，原本滿天星在平時對於身體意象的主題難以和他人有深入的對話，但是在團體中能夠有一個機會、一個空間可以談這些社會價值觀對身體、甚至是對生活所產生的影響：

> *平常不太會討論這個，就是大家會用~~如果是這方面的大家可能會比較開玩笑的態度。*（F2-050）

滿天星認為在這討論中，對於成員分享的過去經驗是有所共鳴的，同時在這過程中開始能夠理解，為何有人會踩在極端的觀點，一邊是認為男女的身體真的很不同、一邊則是堅持男女的身體是相同的，有這些極端的看法也許來自於某些時空下，身體生理仍佔了一些決定性的因素：

> *對同學分享的那些事情啊，就蠻有共鳴的，我那次的~~收穫是我覺得我好像*

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

比較能理解為什麼有些人會走到這樣的極端去，就是聽同學的分享的時候，就是你要說~~怎麼講，就是身體生理跟它可能~~不是決定性因素，但是它在某些時刻還是決定了一些什麼。（F2-047）

影片的部分也讓成員聯想到一些不同的面向，這些聯想幫助成員去思考自己的身體意象、以及身體意象在生活中的經驗，將這些變化浮現至現實中，不論是理解的眼光、鬆動的身體意象標準，對於身體意象，甚至是整體的自尊都有其幫助，能夠以更不同的視角去觀看自己、觀看他人。

在本次團體中另一很重要的部分是模仿彼此走路的活動，在這活動中，成員向日葵提及很喜歡從他人的角度看自己，能夠藉由旁人來了解更多面向的自己：

我最喜歡從別人的~~以別人的角度看我原本在做的事情，就比如說走路，那個概念，我就會發現原來別人眼中的我跟我自己想的我是真的是完全不一樣的，我覺得很特別，我覺得就更認識自己一點。（B1-055）

除了能夠增進對自己的認識，向日葵認為自己看待自己與他人看待自己會有所不同，因此很喜歡聽他人對自己的評價究竟為何：

我們每天都在評斷這個人怎麼樣怎麼樣，可是你評斷自己的標準一定是跟你評斷別人是不一樣的，不論是比較高或比較低，所以當你可以知道~~就像我也很喜歡聽到~~就是別人對我的評價是什麼，所以就覺得可以聽到別人眼中口中的我就覺得蠻特別的，可以對一個~~就是在大眾眼中的我自己可以大概有點印象。（B1-057）

而模仿走路的活動就像個刺激，幫助向日葵藉由這個過程能看見更多平時可能不知道的自己：

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

我覺得就只是幫助我想得更多，我會想到我沒想過的，或是想不到身體，就像看到別人學我走路我就會去想很多東西，可是我平常可能不會去想，可能不會有這個刺激，因為不會有人模仿我。（B1-072-1）

滿天星與向日葵有類似的感受，對於他人模仿自己走路有一些對自己的新發現，和自己原本對自己的認識是不同的，原本以為是同組成員不好意思揣摩自己走路的方式：

而且有一點是，好像有點驚訝說~~就是我走路的動作比我想像得還要小，就是我不是我剛看影片看到的，是我那時候看同學在模仿我的時候，我就想說是把我模仿得太~~太~~太~~（停頓）就是同學不好意思模仿我，就是模仿得太醜或什麼的，所以就很小小的，就是比較小動作模仿我，對對對對，跟我自己印象~~我自己走路的那種印象就有點不太一樣。（F2-035）

後來滿天星發現到同組成員實際上很真實的呈現自己走路的樣貌，才逐漸接受自己的走路擺動幅度較小：

她就是沒有刻意在~~不好意思模仿我，好像我走路動作本來就比我想像得小一點，我以為會再大一點，我以為我是很一般人的步伐，那我好像是比一般人稍微再小一點，應該說不是步伐而是肢體的擺動幅度，再小一點。（F2-038）

此經驗幫助滿天星藉由他人的模仿看見自己的身體姿態，而走路的模樣其實是和自己想的不太一樣，因此對於這樣的看見印象很深刻：

但這是（第六次）整體的，然後就覺得喔！原來我在別人眼裡可能~~以整個

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

人看起來的感覺是這樣子嗯，重新認識~~沒有到重新認識，但有點類似那種感覺，就整個人，那是第一次，藉由一個人~~不是藉由鏡子，而是藉由一個人，看到你，別人眼中的我是什麼樣子，對自己身體這件事情比較~~印象深刻。（F2-041）

在第六次團體的兩個活動中，不論是影片或者是模仿走路的部分，都能獲得他人的觀點，此他人的觀點在華人社會中至關重要，因為對於身處華人社會的每個人來說，不論是身體意象或是自尊，都和他人看法、他人關係之間有著緊密的連結。在影片後的討論，透過他人的觀點能夠幫助我們去思考過去的經驗，以新的眼光去重新看待一個經驗，是對經驗重新建構的過程，個體將能夠藉此去理解，面對類似的經驗，跟自己不同的人是如何想的，也能夠重新思考自己對於社會價值觀的標準，究竟對自己的身體有什麼樣的影響，而這樣的影響如何形成對自己身體的看法，甚至對自己整體的看法。而後藉由走路模仿的活動，可以得知當一個人看見他人如何以身體呈現自己的身體姿態，或者是聽見他人如何描述自己、對自己有什麼樣的評價。就如同 Cooley（1902）鏡中自我（looking-glass self）的概念，每個人對他人而言都是一面鏡子，在與他人的互動過程中，個體首先想像自己在他人眼中的形象如何，其次想像他人對自己的形象如何評價，最後根據他人對自己的評價形成自我。這些從他人得來的訊息，會於個體內在有一個核對的歷程，那個核對形成一個對自己內在的新評價，或者是有個機會去核對他人對自己的評價與自己對自己的評價一致之程度，若有不一致的地方，則是一個機會讓個體能夠重新去審視、認識新發現的自己。

在第二節當中，成員在身體意象的部分有更多、更全面的認識，透過與自己的關係、與他人的關係、與社會的關係，在層層擴大的關係之中，更加認識到自己身體的不同面向，透過和成員互動、討論，幫助成員以自己身體為主軸去經驗關係，從中感受到自身、身體與身體、身體與大家的身體之間的連結，其共有的經驗更多，即使這些相同的經驗是以不同的身體姿態呈現出來，但是回到內在的

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

本質來說都是訴說相同的狀態，包含：安全感、信任感、與自己的關係、彼此支持、媒體的影響、透過他人發現新的自己等等，幫助成員在這過程中，思考自己在關係中的身體意象。在自尊的部分，成員在第四次團體中，感受到自己如何看待自己，和自己的關係為何，能否接納自己目前的狀態；在第五次團體中，透過支撐他人、支撐自己，連結到自己在關係中的信任感，對於開放自己的自信、支撐他人的自信，於此次團體中顯而易見；在第六次團體中，則是透過他人模仿走路的身體姿態，了解到他人眼中的自己，有什麼樣的描述，甚至是有什麼樣評價，對於個體來說，核對的過程十分重要，能夠積累成為我們在他人眼中，可以展現自己的自信心。

第三節 回顧歷程，與身體被關注的不自在共處

在第七次至第八次的團體後期，以伸展台（runway）的方式，讓成員在第七次團體中，以口語的方式輔以身體姿勢，在團體中完成兩個句型：「我最喜歡的身體部位是_____，我喜歡這樣的自己」、「我是_____我想對我的美麗身體說…」透過口語的說，用話語表達自己對身體的喜愛以及和身體對話，透過訴說的歷程能夠把抽象的身體感化為一個如其所是的具體存在；在第八次團體中，成員以前期、中期、後期的三階段感想，綜合身體的表達，向團體成員分享自己在這當中的變化。以下將分成「走伸展台感受他人關注，練習以欣賞的眼光看待身體並與之對話」、「回顧團體歷程，發現自己的變化」、「團體後幫助成員自我覺察，但延續性較低」三個部分撰寫第七次團體、第八次團體以及團體後，成員的身體意象及自尊的狀態。

一、走伸展台感受他人關注，練習以欣賞的眼光看待身體並與之對話

在第七次團體中，成員以走伸展台（runway）的方式完成兩個句型「我最喜歡的身體部位是_____，我喜歡這樣的自己」、「我是_____我想對我的美麗身體說…」。在這歷程中，成員似乎對於眼光的注視以及說出自己欣賞的部分，感到

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

困窘、不習慣，但仍然嘗試著在團體中對自己的身體說出欣賞的語句。

成員向日葵對於第一個句型要在眾目睽睽之下說出自己最喜歡的身體部位，感到很不習慣，除了說的過程感到困窘之外，說完後也沒有累積自信的感受，反而感覺到空虛：

我不會很在意別人把目光聚焦到我身上，但我覺得我在意是我那時候在做什麼事情，就如果我今天是在跳舞或表演我覺得那很正常，大家把目光聚焦，或我在報告，可是那個狀態就是你要做一個~~你要上台說你很欣賞的地方就覺得很尷尬，就是~~你要上去說自己的優點，好像就是自我膨脹的感覺，你要在大家面前講就感覺很好笑，我覺得自己沒什麼特別好講的，就我不會上去說欸我覺得我怎麼樣怎麼樣，感覺好空虛噢~~。(B1-138)

空虛可能來自於向日葵還沒辦法自我肯定，認為自己所做的都是應該的，因此當時所說的對身體的欣賞，都是來自於他人對自己的誇獎：

我覺得還是別人直接誇獎我增加我信心可能會比這樣來得多，因為我覺得自己講很沒公信力啊！所以我覺得我會講出來的誇獎可能來自於別人都是怎樣子說我，然後我就覺得那應該是我的優點這樣，就是我會把別人的誇獎拿來就是~~變成像是我對自己的誇獎，可是我對自己就不會覺得自己有什麼特別，因為我覺得自己就是做了該做的，不會覺得特別誇獎這樣子。（B1-142）

受到他人的關注同樣也讓成員滿天星感到不自在，因為他人的注視而引發自己內心的投射，臆測他人的眼光是不是因為自己表現得不自然：

好像就是沒有到~~抗拒，只是會覺得~不喜歡大家把焦點放在自己身上，不喜歡被人家一直看著的感覺，就會開始想說那自己是不是~~表現得不太自然

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

或是之類的。（F2-060）

隨著團體的歷程，滿天星在展現身體時，發現成員的眼光僅純粹給予關注和重視，因而逐漸習慣他人的注視，藉由在團體中的經驗，回到現實狀態後，滿天星發現到平常其實沒有那麼多人在乎自己的表現好壞：

好像就發現~~真的是沒有那麼多人，平常沒有那麼多人在在乎你怎麼樣表現自己，然後也會有人~~就算有人在乎或有人注視也不會怎麼樣的感覺，因為我們的~~團體裡面有一直就是大家會輪流展現自己身體，就會去觀看對方，就是我們要一直去習慣別人的那個注視。（F1-071）

即使在團體的經驗中已經得知大家的眼光沒有特別的意思，不會因為自己的表現好壞而評價彼此，能夠接納成員的當下狀態，但滿天星仍然不太喜歡被注視的感受：

後面是好很多啦，就是~~就知道大家比較不會評價彼此，但還是會覺得沒有很喜歡。（F2-061）

然而即使不喜歡走台步時的注視，但是滿天星喜愛和身體交流，因此調整自己的狀態，將當時走台步和大家分享的話語，當作是和自己身體的對話：

跟你自己身體告白，不喜歡那個部分，但我喜歡跟自己身體交流的，所以我那時候沒有想說是跟大家分享，我只是要跟我身體講話。（F2-066）

而這樣的身體對話，能夠將心理狀態化為語言，和身體產生一個連結，在說出來的過程裡就像是一場交流，讓話語散落於空間裡，象徵著自己對身體目前狀態的接納，滿天星創造了一個屬於自己的空間，以自己的方式將這場交流呈現出來讓

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

成員們看見，成員們的觀看成為一個見證，見證滿天星與身體的連結，見證滿天星對自己身體狀態的接納。

和前述的滿天星有些雷同的是，鈴蘭在一群人面前也會感到緊張，會將自己的擔心投射給團體成員，擔心害怕自己表現出錯或是說錯話：

在一群人面前就是緊張，怕很多出錯啊或是講錯話啊之類的。（E1-064）

而蒲公英同樣也不喜歡走台步，對於大家的注視也感到不自在：

喔~~可能走台步的時候蠻不喜歡的吧！就是~~會要求大家站在兩排，我覺得被人家看的時候有點~~有點不太~~呃，不是很喜歡的事情。（C1-043）

滿天星、鈴蘭、蒲公英的共同狀態皆是不喜歡被注視，那個注視會讓自己有些擔心，害怕他人認為自己的表現不佳，蒲公英對於這樣的擔心有著細緻的發現，她發覺自己若處在能夠掌握的狀態下，就可以知道自己要做些什麼，對於即將要做的事情是較有信心的，但是走台步是一個較臨時的狀況，無法在準備好的狀況下走台步，似乎對蒲公英來說會有些微的失控感：

感覺那是在~~經過很多次練習，在有把握的狀態下我可以知道我要做出什麼事情，然後那個（走伸展台）是比較臨時說那我們現在來做點什麼啊，那個台步，就一個驚嚇之類的，就比較沒有辦法有準備好的事情，就會比較擔心害怕，我比較喜歡就是~~整個都自己可以 handle 的住的計畫。（C1-045）

在第七次團體中，成員普遍透露出自己對於走台步時的注視感到不自在，也不太喜愛展現身體時被注視的感受，會將自己的表現不好投射至他人的眼光，擔心自己在他人眼裡看起來的形象。在展現身體的過程中，有兩種狀態，一種是成

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

員開始能夠在這樣的過程中開始去習慣他人的眼光，了解到並非所有的注視都帶有評價，這樣的理解來自於其他成員的身體姿態展現、口語分享、真誠的表現自我，以及成員本身態度的開放，因此在時間推進的團體歷程之中，便能夠逐漸呈現真實的自己，那些因著當日狀態波動的身體姿態，都能夠被成員所重視、接納，對於成員來說就能夠變為一種新的經驗，去接納自己當時的身體姿態可以做到什麼樣的呈現，不論什麼樣的自己都是能受到團體尊重的，這樣的尊重對於自身整體的評價也會有所轉變，不再只是擔心表現成果的好壞，而是透過他人接納、自我接納任何模樣的自己。另一種是成員仍然擔心自己的表現不如預期、沒有在掌握之中，而對成員的注視仍感到不自在，甚至是擔心緊張的，期待自己做得好的心情，也許來自於對團體的不安全感，還尚未走到能夠感受接納的狀態，但不論是前述的接納，抑或是目前的不安全感都會呈現在身體之中，一種與現象交流、流動後個人當下狀態的「動勢」，無關乎於對錯，而只是心理狀態上的不同，所呈現出來的動勢也會有所不同。

在完成欣賞自己的身體、與身體對話的兩種句型裡，輔以身體動作，結合語言與身體向其他成員呈現我自己，在這樣的歷程中，有些成員發現到自己需要創造一個時空，將團體的現場轉變為內心世界，是一種和自己交流的過程，不論是以欣賞的角度看待自己的眼光，或是和自己的身體對話，將這些內在歷程化為文字時便足夠具有練習自我接納的意義；有些成員則是發現到自己說出口的欣賞皆是其他人曾經給予過的讚賞，對於自己欣賞自己還未能夠習慣，或是不曾以自己的角度看見值得欣賞的地方，在這樣的歷程中也是一種看見自己目前狀態的練習。

二、回顧團體歷程，發現自己的變化

第八次團體主要的核心是讓成員回顧整個團體的歷程，於團體初期、團體中期、團體後期三個定點，各擺上一個不同顏色的圓形地墊，象徵三個團體階段。滿天星認為能夠在最後一次回想團體歷程，以三個定點的方式口頭分享，加上身

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

體的動作或是以身體姿態呈現，這樣回顧自己在團體的變化歷程是完整的：

我們最後不是有設計說讓我們回想我們一開始的狀態、中間的狀態、最後的狀態我覺得是~~比較有一個完整回顧自己歷程的感覺吧。（F1-096）

蒲公英則是在回顧歷程時，發現剛開始站上去團體初期定點的位置時，仍然對於他人的專注觀看感到尷尬，後來在團體中期、團體後期的兩個定點，透過動態的身體動作轉移其他成員的注意力，才較為放鬆玩得蠻開心：

我覺得我還蠻扭捏的欸，後面才玩得蠻開心，一開始說話還是蠻尷尬，就一開始第一個點的時候就覺得蠻尷尬的，因為又要自己說話，又會覺得大家會更專注在我自己身上，而且又是一個定點，所以就覺得大家注視我的時間又更久，應該說大家注意力被轉移的時候我就會比較輕鬆一點。（C2-063）

藉由回顧團體的歷程，梅發現到自己能以更多面向去看自己的身體，不論是在動態或靜態，都能夠藉由身體姿勢去關注到過去不會特別發現的地方，那些狀態從模糊的背景轉變為清晰的主體，讓梅有所意識：

可能那個整個歷程走下來都會讓我更多意識到說，喔原來我在怎麼樣動的時候，是怎麼樣撐的？是怎麼樣維持自己的？會有這種念頭出來，可能是以前我還不會有的，或者是以前我不會去關注的。（A1-069）

而幸運草則是在最後一次團體轉變自己的外在形象，獲得成員的一致稱讚，讓幸運草在第八次團體時很有信心，也因為對自己有信心而在團體裡感覺到放鬆，開始鬆動自己對於社會標準的在意：

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

因為被稱讚算是對自己難得很有信心的一次，加上是最後一次活動，所以覺得特別放鬆，雖然還是會在意社會標準，但是沒有像之前那麼在意。（D2-026）

在第八次團體中，藉由團體初期、團體中期、團體後期的三個定點，讓成員回顧團體歷程，在此過程中能夠看見成員對於自己的身體意象皆有一些變化，不論是原本對於身體覺察程度較高的成員，抑或是尚未有身體經驗的成員，都能在這樣的回顧中，讓自己重新感受一次改變的歷程，當成員踏上團體初期的圓形地墊，彷彿一瞬間回到當時的狀態，連同身體姿態也重現當時的情景，甚至能夠以身體姿態和過去做連結，藉由此連結讓自己定義一開始的身體意象；在團體中期的時候，是一個團體中關係轉變的階段，對於成員來說，亦是發展自己看見不同身體意象的時刻，可能從中感受到、發現到自己不同樣貌的衝擊，也開始練習接納真實的自己；團體後期，成員的個人狀態即使迥異，但仍有共同的核心是對於身體意象有新的認識，而這些新認識若能積累成對自己的看法，將能夠有新的看見，對於身體也能有更多面向來觀看自己，在運用上更加自如、有彈性，提升自我價值感；若還停留在發現的階段，則還需要時間去醞釀，就如同團體中所帶給成員的意象，從種子變為大樹，當我們還不想成為大樹時，那便盡情當顆種子，接受目前如其所是的自己，在屬於自己的動勢裡，這樣的發現亦是很重要的看見。

三、團體後幫助成員自我覺察，但延續性較低

團體能夠幫助成員自我覺察，並且藉由團體的體驗，對自己的身體意象之功能、各種層面有所意識。蒲公英認為自己的身體可以做到很多事情，但需要提醒自己若沒有時常運用，則這些身體的優勢可能會逐漸消失：

就覺得自己就是~~本來就可以做到這些事情，然後現在是知道如果自己~~已經知道自己可以做到這些事情可是又不善用的話~~它可能就會慢慢消失，所以我要更好好努力去保護這些優勢。（C2-076）

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

然而團體很重要的一個部分是團體後的個人成長能夠延續至現實生活中，聚焦於此，以下將論述三位成員對團體與現實生活的連結性、延續性。談及連結性與延續性的兩個部分時，首先滿天星認為團體在現實生活中的延續性較困難，主因是在現實生活中會遇到很多不同群體的人，滿天星認為自己的形象在一剛開始就已經決定：

怎麼說呢？就是~~嗯，比較難，就不同的人就是不同群的人，面對的是不同群的人，而且我覺得要延續到生活裡面的話~~就譬如說延續到課堂上好了，那也是一個團體，我覺得我好像我的樣子在一開始的時候，就已經被~~就已經決定了。（F1-092）

也因為一剛開始就被決定，因此似乎無法像動勢團體一般每次團體都還有機會能夠更融入團體，在逐漸感到安全、接納的團體中，還有機會增加自己不同的面向、仍有改變自己的彈性：

可能從一開始的互動就已經定型了，到現在也只能這樣，不像是舞蹈治療的那個團體，是每次團體可能都有一些再改變再改變讓大家更融合~~更 Fit 進去這個團體。（F1-093）

即使感受到現實生活和團體狀態的差距，滿天星仍然願意在現實生活中嘗試以自己在團體中感受到的氛圍、眼光去關注他人：

那種感覺不太一樣，所以感覺有點難延續過來~~現在會~~就是偶爾會用那種那時候可能舞蹈團體裡面感受到的，就是好的感受，就是去想去信任旁邊人的感受，或是去不對別人的注視批評的感受，我會去回想那個狀態。（F1-094）

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

而幸運草在團體進行的過程中，對於團體裡面所傳達的「不需要去在意別人的看法」是有所共鳴的，認為自己受到這個概念所影響，但是團體過後即使想起來也不一定能夠做得到：

會覺得自己是不是就是應該要這樣不需要去在意別人的看法，那時候會被影響到，但是通常過了團體之後就會忘記這件事情，然後就是會繼續被影響，雖然偶爾會想起來，但是會不會去做就不知道了。（D1-081）

梅則是提及團體的延續性較短暫，在團體剛結束時的那段時間，對於身體位置、重心調整確實有深刻的感受，但是隨著時間流逝以及現實中的忙碌，需要將這段團體經驗重新鮮活起來時，才會又將這些身體的意識浮現清晰的樣貌，然而梅也無法確定這樣的清晰能夠維持多久的時間：

今天(訪談)提完，這兩天應該重新會拉回來那個東西一下下能持續多久就是另外一回事了，只是的確我覺得剛結束的那段時間對自己~~譬如說身體的位置、重心的調整的確有些影響的。（A2-074）

鈴蘭對於團體的延續性，也認為團體內的身體動作不會在外面做，因此認為在現實生活中的延續性較低，即使在團體中討論時提及生活中的連結以及感受，但是對於鈴蘭來說仍然感覺到團體與現實生活的連結是較少的：

喔~~而且好像就覺得這些動作就只會在團體裡面做，然後不會在外面做~~就是後續的效果不是很強，雖然討論的時候會問一下說有什麼感受然後有什麼感覺然後有什麼連結，可是，感覺就還是不是很大，連結不是很大。（E2-054）

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

除此之外，鈴蘭在參加團體時，就持續思考團體對自己的幫助，原本鈴蘭對於團體的期待是能夠接納自己目前的身體意象，能增加對身體的自信，但是團體結束後鈴蘭認為還是沒有達到自己對團體的期待：

其實我之前就一直在想這個問題，可是我覺得好像~~沒有很大，就是變化不大，嗯，其實我原本對這個課的預期是就是我上完會不會就覺得，可能就不會想要減肥了？之類的，然後就突然對自己身體很有自信，可是沒有。（E1-052）

最後鈴蘭對於沒辦法達到自己對團體的期待做了一個詮釋，她感受到每次團體後心情的轉變，但是即使心情變好仍無法增加對自己身體的自我價值感，隔天便回復到原本的狀態，她和朋友（此朋友亦是參與團體的成員）認為媒體影響太無遠弗屆，無法透過一週一次的團體有巨大的轉變：

上完會覺得心情很好，可是隔天~~就對自己的什麼看法覺得也沒有改變，對啊，就大概那一段真的很快樂，參加團體很快樂，然後大概那個晚上都很快樂，然後隔天就會回復到原本的狀態~~就覺得媒體太~~根深蒂固，就朋友跟我都覺得媒體影響真的太大，就是不是一個禮拜一次團體就能解決的。（E1-057）

對於成員來說，藉由闡述這樣的現象而浮出目前這個世代所遭遇的困境，的確在成員參加團體後能夠對於自己的身體意象、自尊有所覺察，甚至能夠藉由團體中的氛圍而逐漸靠近真實的自己，褪下社會價值觀所給予的束縛，擴充自己對身體意象的層面、增進自信心，進而對自我評價有所提升。但在參與團體後，成員終將要回到現實生活，在現實生活裡，不一定能夠像是在團體裏面一樣有修

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

正、調整的機會，因而成員回到現實生活後，看似又回到過去般雷同的生活，但曾經經歷過並不會完全消失，可能暫時被隱蔽在記憶背後，當哪一天有相關的線索出現時，這些記憶又會從底部翻攪出來，在內在世界中重新經驗、召喚團體所促成的現象，因而改變目前自己當下所處的現象。

小結

在這八次團體當中，看見成員在團體歷程裡的動態身體意象變化以及自尊變化，即使波動的幅度程度會隨著個人的獨特性而有不太相同的起伏，但仍能在過程裡，發現一些共同的經驗意涵，看見彈性的可能，當個體能夠以好奇、開放的心態去觀看自己，便能夠從中發現到不一樣的自己。在詮釋現像螺旋當中，一直是以部分、整體的循環反覆來回的讓研究者以不同視角，來觀看現象，因此第四章是以各次團體主題活動的觀點，以歷程、細節的方式整理歸納，使得現象能夠浮現，做為各個部分的探討。而在第五章中，將以動態團體的整體觀點，探究身體意象、自尊的變化。

國立政治大學
National Chengchi University

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

第五章　身體意象與自尊在動勢團體的變化

本章將分為四個小節探究動勢團體的整體對於身體意象與自尊的變化。第一節為「團體氛圍引發不同身體展現」，詳細描述團體氛圍之於成員的內在主觀感受，並將此感受呈現於身體姿態，且成員的身體意象與自尊亦受到團體氛圍的影響而產生變化；第二節與第三節將聚焦於動勢團體對於身體意象的覺察，第二節是「團體幫助擴展身體，增進身體意象的認知」，在這一節當中，成員闡述動勢團體整體對自己身體意象的增進與否；第三節為「透過影片感受他人視角，找到自己的獨特動勢」，探討在第二次訪談中透過影像的方式，讓成員以韻律密度、身形力度、感覺強度三個面向，以他人的角度觀看自己的身體動勢，並具體的依據動勢擷取三面向，觀察自己在團體中身體姿態的變化，闡述對自身的發現；第四節則為「藉由新經驗與關係中的接納，釀造自尊的動態變化」，成員在動勢團體之中的新經驗、彼此之間的互動感受到被接納，這兩個部分逐漸讓成員的自尊產生變化，因此這一節將描述成員在自尊部分的變化歷程。

第一節　團體氛圍引發不同的身體展現

團體的氛圍就如同小型社會，在團體中包含他人的評價、眼光、比較等，此外在因素召喚出個體對自身的評價，當個體接收到不同的團體氛圍，其對於自身身體意象的認知由內而外藉由身體呈現，因此成員會因為感受到的氛圍不同而對於身體的展現亦有所不同，以下將呈現成員在團體中感受到的氛圍所帶出的不同身體展現。隨著團體的進行，成員對於團體氛圍的感受逐漸開始分道揚鑣。故以下就成員所述，分為兩種團體氛圍對於其自尊、身體意象之變化，一是對於團體氛圍感受到接納並能夠逐漸開展身體；另一則是對於團體氛圍感受到疏離而仍舊無法融入團體之中。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

一、感受到團體氛圍是接納的並能夠逐漸開展身體

對於團體氛圍，第一種是成員在團體裡感受到無論做什麼都能被接納，團體氛圍是善與開放的。向日葵感受到此團體中的自在以及對於團體氛圍做了一個生動的比喻：

就好像是你做什麼都沒有關係，就像不是~~我也不記得她名字是什麼，不是就會都躺在地上，平常的話可能大家會覺得他很奇怪，可是在那個團體裡面，好像這種事情也不算很奇怪，就也是可以接受，每個人想表現的方式不一樣。(團體氛圍)就有一種大家風塵僕僕從外面進到一個有暖爐的~~的餐廳裡面，大家一起坐下來吃頓飯的感覺，只 focus 在那個飯哪，然後聊聊天哪，這種感覺。（B1-071）

而鈴蘭原本沒有特別喜歡人群，但是團體帶給她安心的感受，主要是因為自己與成員的互動不錯，也感受到成員人很好，讓她在團體中感到安心：

因為我覺得我不是一個會非常非常喜歡人群的人。那主要是團體帶給我的感覺~~我覺得跟大家互動也是不錯啦！因為大家人都很好，nice，對啊。（E1-050）

團體如此接納、安心的氛圍，讓團體成員能將內在的真實逐漸展現，不論是身體的開展抑或是自尊的崛起，安心與接納能召喚真實的自我，此時，將能卸下外在形象的束縛，甚至是能夠讓潛伏已久的自我初探露面，而能開始在團體當中呈現混亂但邁向真實的過程，就如同滿天星所述：

這次舞蹈治療像是漸進的慢慢的把自己肢體可以延展的範圍拓展開來。其實參加也覺得好像有解除一些平常不敢表現其他面向的問題。就覺得會比較有

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

信心說有時候好像可以展現不一樣的自己出來。（F1-054）

而團體能夠釀造如此接納、安心的氛圍，依據成員的描述，與兩個部分有關，一為兩位領導者的自在與融入、二為團體帶領的方式不同而使得氛圍亦不同。以下分別闡述之：

團體的兩位領導者自在融入進團體之中，對於團體成員來說，是一種對於身體的邀請，以領導者的身體帶領團體成員的身體，引導成員能夠更加看見自己，並且兩位領導者的彼此照應和自然的互動讓成員感到輕鬆自在，這樣的鬆不僅是鬆綁成員受到束縛的身體，亦能更讓內在感到放鬆，就如鈴蘭所分享的：

通常的團體好像很常就是一個人在帶，可是這個團體就有兩個人，然後我就覺得他們還蠻相互照應的，所以我覺得還不錯，而且他們就是感覺融入整個團體，就不會好像說是一個很~~高位的什麼之類的。讓我比較輕鬆自在，然後比較敢說敢做。（E1-088）

然而動勢團體帶領的方式不同，其氛圍亦截然不同。向日葵曾參加前導研究的動勢團體[10]，因此於第一次訪談時提及對於前導研究以及此次動勢團體在氛圍、領導者指令的差異，在向日葵的訴說裡清楚感受到團體領導者、團體成員、團體帶領的方式所造就的團體氛圍明顯不同，前導研究的動勢團體氛圍是在穩定中做完指令的動作，清楚的在規律中跟隨領導者，其身體也隨著這樣的規律而缺乏自主性；這次的動勢團體即使仍然有指令，但是侷限性較前導研究少、成員個性與背景也有所不同，在團體中的自由度與空間創造出成員身體的多樣性：

因為上一次的團體成員比較~~比較文靜，然後又帶的姊姊又比較~~他的指令

[10] 前導研究的動勢團體之領導者不同，為此次動勢團體的前身，是試驗性的團體。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

很清楚，大家感覺照著指令做事情，就覺得這次的團體多了一點比較人性化嗎？這一次的，就有很多好玩的事情，對，然後就會分享也很不一樣，就真的會有那種很勇於表現自我的人，可是上一次團體就大家都還是比較收一點，就大家的~~我覺得那次團體的人就比較文靜，再加上那個帶的氛圍是那個姊姊帶得很穩，所以他在一個很穩定的裡面做指令。現在要幹麼就去幹麼，笑也是這樣呵呵呵，就不會有人這樣哈哈哈哈我要躺地上這種情況出現，這次我就覺得很驚訝，大家好活潑噢，然後我覺得活潑就更~~更把這個團體的氣氛拉近了一點我覺得。（B1-131）

兩次動勢團體氛圍的不同也讓身體的開放速度有所不同，在參與前導研究的團體時，向日葵認為自己與成員的身體姿態和心理狀態都一樣拘謹，就如同處於安逸的狀態而不須特意開展自己的身體亦不需改變、調整；來到這次的動勢團體，讓她發覺到成員的身體開放速度較快且個性活潑，對向日葵來說這樣的衝擊成為催化劑，讓她需要調整身體的開放速度，跟上成員們彼此激盪、營造的氛圍：

這次團體大家比較活潑的時候我有點衝擊有點嚇到，因為我在人多的地方會變得很拘謹，然後所以感覺第一次大家都跟我一樣拘謹，就覺得自己沒什麼特別，到這次覺得怎麼自己還是那麼拘謹就覺得~~嗯？那我是不是應該要讓自己開放得快一點。（B1-135）

如果說身體是有機體，在日常生活中隨著個人意識的移轉時而活躍時而沉默，那麼團體氛圍就像是養育有機體的溫室，氛圍所囊括的空間、時間、以及人、事、物，能夠藉由感官輸入至身體內部，在有限的時間與固定的空間裡，在人、事、物的互動之中，能夠引發身體內部各種無限的可能性，若在此歷程中，個人意識到團體是安全且接納的，便能促成身體的開展，但身體的開展程度會因著個人所接收到的訊息與感受而異。故在此段落描述其中一種成員所感受到的接納氛

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

圍致使身體的開展，而在下一段則闡述另一種成員所接受到的疏離氛圍，讓團體氛圍對於個人身體開展之現象有更多樣的面貌。

二、團體氛圍感受到疏離而仍舊無法融入團體之中

在團體中，除了安全與接納的氛圍外，同時有另一種成員感受到的氛圍在團體中並存著－也就是疏離感，此感受來自於無法融入團體，或是個體本身意識到自己與其他所有人狀態都不相同，當放眼望去的其他人都做得到而自己卻做不到某事物或達到某狀態時，會加深此疏離感而更加無法融入至團體中，在團體中的疏離感就如蒲公英所述的內心狀態：

> *就會覺得大家參加團體之中大家都是有比較放得開。嗯，然後就覺得我好像還是沒有，漸漸大家就是就是可以融入在團體之中。可是我就覺得~~我還是沒有像大家一樣那麼融入，就在外顯行為感覺還是在這個團體之中，可是在情感和認知方面就覺得，自己好像就還是不屬於這個團體一份子的感覺，就是會有一種一道牆的感覺，可是又看到大家，就是有一些人又感覺很融入在裡面就會更加深這道牆呵呵呵。*（C2-107）

幸運草對於團體氛圍的感受和蒲公英頗為相似，幸運草對於團體的不熟悉與疏離感使得身體無法伸展，放不開的身體呈現出個體內心渴望連結但卻帶著害怕的狀態，困惑且著急著他人已歸屬於團體中，但自己卻似乎未能到達融入的那一步：

> *我不知道是不是因為在不熟的環境什麼之類的阿，如果是可能跟同學就覺得還好，反正就亂動之類的，但是就覺得可能~~在（團體）那邊要做比較大的動作就會比較放不開嗎？其實我不知道為什麼其他人~~就是他們好像都可以跟某些人比較熟，可是我一個人都熟不起來。*（D1-055）

在團體中需要分組與成員互動時，顯現出幸運草對於互動氛圍的擔心，其擔心來

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

自於對自己的沒有自信，其沒有自信的自我評價在任何現象發生之前便已產生，因此互動時早已受限於自我評價的狀態而無法浮現其他的可能性。然而內心的自我評價會外現於身體姿態，因而與成員的互動狀態便僵固在任務性地做完領導者的指令，即使在做完指令後仍有自主創造的空間與時間，由於身體受限於此單一狀態的緣故，便無法展現其他身體互動與交流的樣貌：

> *要跟我一組的時候，我就覺得~~他會不會很尷尬？之類的。因為我自己會很尷尬，然後就會不知道要跟他講什麼，然後就會乾在那裏的感覺，然後別人就玩得超開心，好像都沒辦法放開，就好像就只能~~他們（領導者）就是說要做什麼我們就做什麼，就不會做其他額外事情的感覺。*（D1-057）

團體氛圍包含空間、時間、人與人的互動、身體、內在世界等各種條件所創造出的現象，能夠引出人在群體中最深沉、真實的樣貌。成員在一個安全環境中，可以建立起信任和練習新的行為，且經常覺得可以為他們深層的顧慮、恐懼、秘密和夢想發聲。在這樣的一個團體中，所有的聲音都是有價值和被鼓勵的（王沂釗、蕭珺予、傅婉瑩譯，2014）。因此當成員認為在團體中的氛圍較良善時，便能夠放鬆自己的身心而漸漸擺脫束縛的外在形象，喚出內在渴望被接納的自我形象。若在此氛圍中能夠被接納，則這樣的經驗便能刻印在身體之中，甚至可以延伸這樣的經驗至現實生活當中，更能夠展現真實的自我；若在此氛圍中無法與他人有所連結而安下心來，則身體的開展程度較小，將限制其身體的創造力，亦失去擁有新經驗的機會，而此內心疏離的經驗將加深成員對於自我的負向評價，對於個人的身體意象及自尊的觀感都會有所影響。

第二節　團體幫助擴展身體，增進身體意象的認知

動勢身體意象團體幫助成員的目光從外在忙碌的生活、成就的追求中，移回至自己的身體，在參加團體的過程中，開始意識到自己的身體，進而感受身體，

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

經驗身體力量的轉移或者是重量的施力等，提升成員對於身體的感受力，而當我們專注在身體時，更加能夠感受到身體的各種細微變化：

就是那個時候比較會特別去意識說我現在身體的重心在哪邊？踩在地板上還是打坐的時候，以前都不會意識到~~譬如說我現在手放在這邊這個重量感覺是什麼。（A2-072）

當我們聚焦在身體時，也意味著眼光由外界轉往內在，與身體連結時，開始能夠察覺到身體細微的訊息，接收來自於身體的聲音，當「我」與身體融合時，順著身體的流（flow），便能純然地安於目前的狀態裡，與身體共在，讓身體帶我們去它想要的方向以及帶出它的渴望，此身心連結是愉悅的：

就不是用聽的，是用感受的，就他(身體)自己會動，我覺得很特別，他會告訴我他想怎麼動，就如果我那天沒有特別累，有時候很特別，那天我記得我明明心情沒有特別好，就普通的日子，然後沒有很累，然後那天不知道為什麼，音樂也差不多阿，可是我就跳得特別開心，然後跳完我的心情就開心了。（B1-108）

又或者是當我們注意到身體的細節時，能夠對自己目前的狀態有所覺察，因著這樣的狀態做適度的調整，累了便去休息、還能繼續便再推著身體前進一些：

現在會比較容易注意到自己身體就是~~比較僵硬或什麼的，會比較~~多去注意身體的細節，我現在做不到的是因為我現在的狀況是有點累，如果是累了就讓她去休息，如果感覺還可以再努力一點可能就再試試看。（F2-072）

除此之外，動勢團體還能夠讓成員覺察從身體的小範圍延伸至大範圍的動，

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

在這樣的動中體會細微的身體感受以及整體的動作，再加上道具的搭配，帶出更多身體不同的姿態，讓成員更加認識到自己的身體：

我覺得就是更了解自己的身體吧，就是像是可以從很小的部位開始動起然後去延伸啊去什麼的，然後還有搭配一些道具，然後試著認識自己的身體。（E1-037）

成員以自然的「玩樂」之姿與道具互動、與成員間彼此互動，在玩樂的過程中，道具如童年的象徵，讓成員回到孩提時代的狀態，突破社會所框架的身體，回到孩子玩樂般的發揮創意、嘗試新的身體部位承接道具、各種身體姿態在這當中快速的變換著，成員藉由這樣的歷程中更加認識自己的身體原來可以這樣的變化萬千，進而驚喜地發現身體的多樣性遠超過自己的想像，此身體體驗增進對身體意象的認知。

由於看見身體更多不同的可能性，致使成員原本對於身體的標準僵固、嚴格且難以鬆動的態度，逐漸轉較有彈性，此彈性來自於並非只用單一面向來要求自己必須要達到某種身體意象，而是藉由動勢團體中的各種活動，能夠擴展看待身體的面向，除了想要達到的身體意象之外，更能著重於看見身體的變化歷程：

我本來可能會希望我的身體應該有的樣子，可是我經過團體以後我變得比較可以知道我原本身體是什麼樣子，那他還可以怎麼樣？倒不是說為了要完成某一個樣子，就現在對我來說這件事情完成與否並不是最重要的事情，重要的是我會看到比較多過程而不是結果。（A1-093）

除此之外，過往的嚴格態度較能鬆動，從無論如何都要達到的強硬，轉變為能夠看見自己在過程之中的努力及對身體的掌握度，在此之中浮現對身體更細緻的看見，對待身體的態度更添柔軟：

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

就以前可能覺得說，無論如何就是要從這邊（現在的我）到這邊（理想的我），現在比較是說我是怎麼樣子要怎麼讓自己從這邊（現在的我）靠近這邊（理想的我）？可能是我可以更多的運動，可能做更多活動，然後我往前一點，可能不一定可以到得了這邊，可是至少在這邊（現在的我距離理想的我更近一些）的時候我就是覺得，那我對自己是有一些努力的或是我有在控制自己的，類似這樣。（A1-094）

對於身體狀態的彈性，向日葵原本和梅相同，對自己的態度是較為嚴格且彈性較少的，在參與動勢團體後亦提及對於自我標準更有彈性，而向日葵所提到的彈性不僅是生理需求還有心理需求之覺察：

就像剛剛說的更彈性吧！我覺得我很容易把自己逼得太緊，我現在開始可以意識到自己的需求了，就是不見得是生理，而是心理的需求。（B1-112）

在動勢團體中體會到對自我有彈性空間的經驗，於向日葵來說有其重要的意義，若能夠將團體中的經驗延伸至生活中，便是一個從身體自我覺察出發的重要改變：

我其實是知道自己需要休息，就是我現在已經可以意識到我需要，但我還沒有辦法成功跨出讓我自己有這樣的時間。但我覺得我在團體的[11]*那個（對身體的）感受就是一個蠻成功的例子，雖然它比較小、只是在團體內，可是如果它可以放大到現在日常生活中，如果我真的很累我就不要勉強自己，我覺得對我來說是件蠻好的事情。*（B1-113）

[11] 對身體想休息的感受，向日葵曾於訪談中提到：「原來身體就是真的自己會講話，就是發現有時候很累的時候就不用勉強，我覺得會勉強是因為我擔心自己會一直都處於一個惰性的狀態，後來就發現好像其實不是，只是他真的累了，今天就只是心情不好不想要那樣。」

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

當我們看見身體所蘊藏的可能性多過於自己所認為的樣貌時，好似把有限的視框拆解後發現無限的新世界。在動勢團體的過程中，藉由各式身體的活動與覺察，成員將眼光從外界轉移至內在世界的同時，可能會有兩種路徑，一種是對身體的新發現，能夠將這些從未有過的新發現歸檔為對自己的認識；另一種則是原本就在的、賴以生存的固有模式，再次因身體而被喚起，進而躍然至意識之中，這樣的意識促成改變的歷程。

第三節　透過影片感受他人的視角，找到自己的獨特動勢

研究者在第二次訪談中以影片的方式，讓成員在觀看影片的同時，能夠換位成他人的視角將團體歷程看過一次，藉此能夠對其身體意象有更深一層的發現，並且了解自己在身體姿態中的韻律密度、身形力度、感覺強度這三個面向。除了透過這三個面向的訴說，而後再加上影片中觀察自己身體動勢的發現，連結個體的生命故事與過往經驗，找到屬於自己獨特的身體動勢。

一、找到自己的身體韻律

韻律密度的部分包含身體的速度快慢、節奏規則以及節奏延續的時間長短，成員在韻律密度的部分能夠觀察到自己身體速度的快慢，並且在節奏的部分有沒有什麼特殊的、屬於自己的節奏，這樣的節奏持續時間多久，最後是與韻律相關的身體姿態。以下將分成身體速度、節奏與持續時間、韻律相關的身體姿態三個部分探討。

（一）身體速度

在身體速度的部分，每位成員的身體速度都不太相同，以下身體速度的撰寫從速度快至速度慢。首先，梅、向日葵都發現到自己的速度快，而向日葵發現自己前面速度快，到團體後面才稍慢一些：

韻律（速度）其實還是算偏快。（A2-009）

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

我覺得速度好快喔！我的速度無比的快，前面好像都滿快的，到後面才有比較慢。（B2-021）

滿天星、玲蘭在韻律的部分都不快也不慢，屬於中間的速度，鈴蘭除了發現自己的韻律是不快不慢之外，還發現自己要到團體中間講話時會突然速度加快只為快點結束在團體面前說話的部分：

韻律的話，就不快不慢欸。（F2-007）

韻律開始好了，速度我覺得還可以算中間吧！就有沒有太快也沒有太慢。呃，如果我想要趕快結束的話就會比較快， 啊我想到了！ 就是可能要跟中間講話的話我就會比較快，因為想趕快結束呵呵。（E2-011）

在團體過程中需要到中間分享心情的時候，鈴蘭從原本位置走到中間的路途之速度都會特別快，講話也會隨著身體而將語速變快，只為盡速完成這狀態後可以從關注的狀態退回到群體之中：

我們有時候不是要在中間分享自己的心情？ 就有兩次，這是走三個的那個，對，就是剛開始中間最後那個時候就是快的，然後最後一次團體也要走到中間跟大家說一句話那個時候也是感覺很快的，不是要講話的時候，是走到中間的那段路然後~~對阿然後在講話的時候感覺也會配合語速。（E2-012）

成員幸運草則是發現自己的速度是慢的：

我覺得蠻慢的。(D2-004)

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

而成員蒲公英則是在一次團體的歷程中，開始暖身較慢、中間速度變快，最後又會慢下來：

一開始在團體是比較慢的，因為是帶暖身，所以就慢慢的這樣，可是後來就會越~~呃，隨著團體的過程好像就會越來越快然後又慢下來，嗯。（C2-004）

在速度的部分，每個成員以不同的方式觀察自己在動勢團體中的身體速度，不論或快或慢，甚至是中間速度，都有一個觀察自己的脈絡，梅、向日葵、滿天星、幸運草都是以團體整體的感覺來描述自己的身體速度，但其中向日葵發現到自己的身體速度有些變化，從團體初期的快速到團體後期才逐較慢下來；鈴蘭則是認為自己的身體速度是中間的，除了要走到中間去說話時速度會突然變快，其他的時候速度都是不快不慢的；蒲公英則是就單次團體的歷程作為觀察的視角，發現到自己的身體速度有其規則的變化狀態，在剛開始暖身時較慢、中間隨團體歷程變較快速、最後則是跟著活動緩下來身體速度也隨之變慢。由上述可得知，每位成員都從影片當中以自己的方式去感受身體的速度。

（二）節奏與持續時間

在節奏的部分，成員大多發現到自己的節奏是較規則的，但是感受自身節奏規則的細緻程度不同，以下詳述之。

成員滿天星、幸運草都認為自己的節奏蠻規則的：

節奏好像蠻規則的。（F2-008）

節奏應該還算規則。都站著，然後不太愛亂動。（D2-006）

鈴蘭發現自己由於學舞的關係，身體會自然而然隨著音樂擺動，節奏來自於音樂：

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

規則~~我好像就在那裡聽著音樂然後跟著音樂一起動，可能是因為我有學音樂也有學跳舞，所以就會很容易被節奏控制。（E2-009）

節奏持續的時間較長、改變也較少：

我覺得我的是比較長的耶，差不多就不會變。（E2-010）

蒲公英則是在團體裡頭節奏鮮明時，身體會跟著團體的節奏與指令：

我好像就會~~那種節奏比較鮮明的時候我才會跟著節奏走。嗯，然後那時的指令也會下比較多，要我們在比較重的節拍的時候做一些事情的樣子。（C2-006）

若不曉得要做什麼動作，會重複自己的動作：

不然我就沒有節奏，然後這種~~嗯~~應該說我有時候懶得不知道想什麼，不知道要幹麼的時候，就會一直做一樣的動作。（C2-007）

向日葵亦認為自己的節奏是規則的，且會延續一段時間，變化速度慢：

規則~~嗯~~我好像不會很快就換~~就是那個動作或是那個感覺，譬如說我在延展我就會做一段時間，不會說馬上換下一個這樣。（B2-020）

梅則是之前感受到自己的節奏不規則、變化多，且持續時間短暫，但是在變化的過程中會有重複的動作出現：

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

我之前覺得算不規則。就是~~呃，變化蠻多。一個動作不會持續太久，可是會有重複的動作出現， 就是可能作為這一個動作跟上一個可能是差不多的。（A2-011）

但是後來發現到自己有一個固定的拍子與韻律，在那個固定裡頭追求自己對的速度，因而感受到自己動作節奏的一致：

有一個一定要一定要做出來的樣子，好像認為一定要~~這個動作就變得沒有別的可能性了。我就會固定的做那一套，固定的韻律然後跟在固定的拍點上。因為那個當下應該是覺得這個速度是對的，嗯，可是現在看就會覺得說很固定很一致。（A2-051）

成員在節奏部分都是規則的，身體有一個熟悉的節奏會重複做動作，抑或是身體已經有固定的樣貌，不論是隨著音樂或者是隨著過去學舞的身體記憶，在節奏上都會有著屬於自己過去熟悉的樣子，依循著熟悉的路途，從身體姿態看見過往的樣子。

（三）和韻律有關的身體姿態

在韻律的最後部分，有三位成員對自己的身體姿態有一些發現。向日葵發現到自己在團體過程中不論速度快或慢都喜歡轉圈：

對阿，我有發現我自己都在轉圈，我好像很喜歡轉圈，快也轉圈慢也轉圈不知道在幹嘛。（B2-019）

蒲公英則是認為團體沒有特別需要速度很快的時候，因此呼吸都是穩定的，沒有太多的變化：

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

因為感覺團體也沒有特別需要很多速度的時候，就是~~因為~~應該說在這個團體中沒有特別有需要那種速度很快的動作，所以呼吸都是很穩定的。（C2-010）

而在走路的部分，滿天星發現到自己在走路時有一個屬於自己的特性，一個是在走路時會先晃一下頭才走，另一個則是在小動作、不花力氣時會以比較拖腳的方式走路：

走路都會晃一下才走，不知道為什麼，應該是有一種，阿，要走~~好啦走一下那種~~然後反而不是大動作的時候，是小動作的時候，然後就是不花力氣的走所以會比較拖腳一點那種走法。（F2-018）

C

不論是對於自己在呼吸、走路、轉圈的發現，對於成員來說都是一個能夠擴增自己對於身體意象的機會，當我們有所看見，便能夠有所覺察，而後在活動身體時將能夠對自己有更細部的發現，也更能夠跳脫意象二字的平面感受，而能讓自己的身體姿態更加立體地呈現，豐富對身體意象的認識。表達的身體本身就是一種旋律，它能夠與其他的身體共時化以及共存，透過這種特定的綿延旋律的時間化作用，梅洛龐蒂把我的身體的這種韻律稱為「風格」（style）（龔卓軍，2006）。透過對自己韻律的了解，成員也能夠從中找到自己身體的風格，擴充自己對於身體意象的獨特性之認識。

二、身形力度之支撐與無支撐的變化

身形力度是身體有其力量能夠發力、施力或是支撐自己，能夠了解身體的平衡以及如何以身體的中心支撐；而身體無支撐則是身體力量不足以撐住身體，沒有中心平衡住身體，或者是依靠外力而不需以自身力量支撐。

在身形力度的部分，成員大多是有支撐與無支撐在不同情境下交替出現。在

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

感受身體的支撐時，滿天星發現自己的背是很挺直的，她將身體比喻為板子，認為自己在團體中的身形較多是挺直的狀態在空間中移位：

就我的背好像整個是比較~~對，比較挺的，感覺比較像一塊板子在空間中動來動去。（F2-006）

背部挺直在站著時較明顯，坐著時會較放鬆而呈現無支撐的彎腰駝背，但是上半身所佔的空間仍是比較大的：

就好像那個~~上背直的現象阿，站的時候比較明顯，坐到地上的時候就~~比較軟一點，我不知道是不是因為坐下來有點彎腰駝背還是為什麼？可是會覺得~~坐下來的時候好像~~上半身的空間是比較大一點的。（F2-011）

延續上述所說的，滿天星在坐著的水平低位時，即使下半身不需要靠腳支撐自己的身體，但是將支撐的重心擴充到整個腿以及臀部，上半身不需再支撐而呈現駝背、低視線看地上，但下半身仍是支撐著身體，只是坐著能夠感受到來自地板的支持：

在低位，就我的腳不用支撐我的身體的時候我就會~~比較放鬆，駝背也有點印象，覺得自己一直低低的，就是在沒有接到指令要做什麼的時候，好像就是習慣低低的視線看地上，就有點駝背。（F2-017）

然而同樣都是坐姿，鈴蘭很驚訝地從影片發現到自己的坐姿不是放鬆地而是僵直的：

可是這樣就不是放鬆，就有點僵直的感覺，我有看到我一段影片，就是那個紗巾的吧為什麼我坐這麼直？就有點嚇到。（E2-015）

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

由上述可知，同樣是坐姿，滿天星與鈴蘭透過影片感受到自己的支撐狀態便不盡相同，滿天星的坐姿為上半身能夠放鬆，以下半身做為支撐；鈴蘭則是上下半身都仍然是自行支撐的狀態。

以下將接續闡述另外四位成員在支撐與無支撐時的感受。首先是向日葵在團體中呈現各種身體姿態時，能夠感受到支撐，除了中心的脊椎，還會以手或腳做為身體的支撐：

有支撐~~我在做一些怪動作或是幹嘛的時候都還蠻有支撐的， 就是不見得是用脊椎在撐，有時候是用手腳什麼的。（B2-023）

感受無支撐的身體時則是坐著、趴著、躺著的時候，即使是無支撐的身體也有許多變化：

對，然後~~坐著的時候都坐得很隨性， 好像沒有端坐，就是會駝背(隨便）趴在地上，對，然後我記得很清楚是只要是自己選擇自己要做的角落跟動作，我一定會選擇角落躺好。（B2-024）

幸運草平時除了睡覺之外，較少機會能夠讓自己躺下依靠地板、依靠外力，因此喜歡團體中躺著不動的部分，感受身體的無支撐，將身體重量放置在地板上：

我通常比較喜歡躺著不用動的那個部分，平常比較不會有機會躺著，除了睡覺以外，比較沒有機會躺著，就頂多趴著。（D1-052）

而梅因為是學舞的人，想支撐時還是能撐得起來，但是相較於支撐，更喜愛躺著的感受：

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

然後身形~~就是一直躺著啊! 就沒有支撐哪！但還是可以撐得起來！畢竟還是跳舞的人，想撐的時候還是撐得起來的！（A2-015）

但是即使躺在地上，梅也會延展自己的身體，在意自己的形象，期待自己在無支撐的身形時，也還是能夠看起來是較開展且纖長的：

當然沒有支撐的時候就會躺在地上，但我躺在地上也會讓我自己（的身體）看起來比較長，就不會Q（捲）成一坨，就是我是開的。（A2-018）

梅在每次在參與團體之後回去感到放鬆，之前不曉得是什麼樣的原因讓自己能夠放鬆，透過影片了解到是因為自己在團體中都是無支撐的狀態，讓身體不需出力也較不費力地依靠地板給予支撐，因而身體感到放鬆，且順應身體想要的狀態：

為什麼每次上完這個團體課回去之後~~就覺得很放鬆？我就想到這件事，就覺得啊不就是因為我就一直在躺嗎！（A2-020）

蒲公英感受到身體在站著時，需要依靠自己的力量支撐且支撐的面積較小，需讓自己出一定程度的力量才能達到平衡，但是當身體處於無支撐的狀態時，因為地板的平面很大，那樣的空間感讓蒲公英感受到地板偌大的外力支持：

因為我覺得地板的範圍可以支撐你的東西比較多，因為是一整個平面，如果是站著的話就只有~~就是要自己撐著可能比較累吧。（C2-013）

在地板的時候，身體只需要動用一個部位就可以放鬆，或者是做到想做的身體姿態：

所以就躺在地上可以用腳帶就可以一直黏在地上之類的，然後動一個部位就

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

可以很放鬆，就可以做到自己想做的事情。（C2-014）

向日葵、梅、幸運草、蒲公英這四位成員都喜愛無支撐的狀態，平時在自我支撐時需要耗費的氣力可能較多，也容易讓自己感到疲倦，在團體之中能夠依靠外力不需如此費力時，對於成員來說是一種內心的渴望，藉由地板的支持讓自己不再那麼勞累，對於無支撐的身體姿態之喜愛，也透露了平時的需求和想望。

三、以身體表達感覺與情緒狀態

感覺強度是觀察自身動作裡的情緒，在不同情緒下如何展現不同的動作。成員在有情緒的時候都會有一些小動作，而那些小動作可能都是無意義的，除了表達情緒之外，也可能有減緩情緒的效用。鈴蘭發現自己在團體中仍會在意他人眼光而不會外放出自己的情緒：

表達嗎？就感覺自己還是會在意別人的眼光，所以不會說好像很外放，表達出完全自己的情緒。（E2-016）

在聯想身體與情緒時，玲蘭發現到自己在不好意思時會遮住嘴巴，但是還不知道這樣的小動作對於自己的意義為何：

阿~~我說話有時候會遮住嘴巴，不好意思的時候會~~我也不知道為什麼會遮。（E2-017）

而向日葵原本沒有感受到自己在身體上的情緒變化，僅發現自己在有笑容的時候便是玩得很開心，在團體當中有許多這樣玩得很開心的時刻：

我好像感覺不出有什麼特別的情緒欸，就感覺都是動作然後~~嗯~~但<u>我覺得有笑的應該就是玩的很開心</u>，因為這樣剛看完影片（動勢團體影片）就覺得對

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

好幾次好像都玩得很開心那時候要跑來跑去的時候，然後還有灑紙花的時候。（B2-027）

而後向日葵回想起自己在第五次團體的彈性布，發現到在第五次團體最後的討論問題中，訴說玩彈性布的經驗，原本預期鑽進去彈性布裡面是好玩的：

我在想是因為彈性布那個~~我有聽到我自己在講彈性布那件事情，應該是他真的很超乎我預期之外，因為我剛剛聽到我自己在講這樣說我原本是預期鑽進去這個洞裡面是好玩的。（B2-028）

後來體驗完之後感到很驚嚇，因此在討論時訴說自己的情緒會以手勢做為自己強調情緒的輔助：

做完成不是，你會有一種出不去的感覺，就原本我預期他是好玩的，我應該是要形容我的落差很大，後面就是~~就是，對，然後後面你說沒有特別就是就是跟我預期的是差不多的，應該是強化我的~~我的恐懼嗎？那不算恐懼~~強化我當下的心情是驚嚇的。（B2-030）

也藉此發現到自己在激動的時候手勢會很多，而平時的手勢較沒有那麼頻繁：

*我覺得平常我自己好像~~激動處的時候會比較多，大部分就是還好， 就是一般手勢，像這樣加個手勢這樣（向日葵比手勢示範）。(*B2-032）

梅和向日葵有雷同的狀態，在有情緒時會出現更頻繁的動作，然而這樣的差異只有梅自己看得出來：

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

表達感覺這個~~我剛剛最後不是有說最後一次的時候那是我在焦慮。可是我覺得那個只有我看得出來。（A2-022）

平常說話時就會有許多手勢，因此他人看不出來與平時有什麼不同之處，但是梅自述在團體面前講話是很焦慮的，動作就會非常的多：

因為我不知道怎麼講，我平常就是這樣動啊！所以看不出來~~我講話動來動去別人也不會覺得特別怎樣，因為我就是這個形象。可是我其實在大家面前講話很焦慮的時候，我動作就會異常的多！（A2-023）

若是在一對一談話時也會出現手勢，但那個手勢的意義為輔助說話的內容，但是在團體面前的焦慮情緒，會讓梅出現許多沒有意義、不自然的動作，那些動作便是梅在焦慮的身體訊息：

我一對一講話的時候也會有手勢，但那個手勢是~~我自己覺得是配合我說話，譬如說我現在說話會出來我就會有這些手勢。可是那個東西是很不自然的動作，就是跟我在講話的內容沒有關係的時候那就是我在焦慮，就會晃。（A2-025）

而這樣因情緒而帶出的身體訊息是之前梅就已經意識過的狀態，會有這樣的狀態並非是梅對於走台步這件事情沒有把握，而是和團體的每個人熟悉程度都不同：

可是我剛才那個是完全沒有意義的在晃，那個就是焦慮，那個就是我之前有意識過，我只要焦慮就會~~對，就是對我，但我對那件事情並不是沒有把握，可是我覺得是好像團體有點大所以我沒有跟全部的人都那麼熟。（A2-027）

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

透過影片再次讓梅意識到這些身體訊息出現的意義並非輔助說話，而是為了減緩焦慮而出現這些小動作：

我意識不到的東西並不是~~我是為了說話而做這件事情，而是為了降低我的焦慮而做這件事情。（A2-029）

不僅是向日葵、梅，蒲公英在感到尷尬時也會有許多小動作，且蒲公英和梅相同，在團體成員面前要說話時便會有這些手勢：

因為那些動作也沒什麼意義阿，就覺得比較尷尬的時候就會比較多這些小動作，就是大家都看著你，然後你要說話的時候就會很尷尬。（C2-017）

實際上蒲公英的口語表達語速都很快，平時也會有手勢來輔助自己說話的內容，只是在感到尷尬時會有一些沒有意義的手勢：

如果在口語表達其實我的講話速度都很快，然後會有一些小手勢，尷尬的時候會比較多奇怪的手勢。（C2-018）

蒲公英也提到自己在正式講話、強調東西時會有誇張、吸引人的手勢來吸引注意：

然後如果在正式講話會想要強調一些東西的時候也會有手勢，我們現在要怎樣，要幹麼之類的就是會有一些誇張性的，吸引別人的手勢。（C2-019）

滿天星也和前述的三位成員相同，在說話時會有手勢，但滿天星的手勢是揮手居多：

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

然後講話的時候，手部的姿勢很多，我有點意外，不管是在小團體或是自己在走台步，好愛揮手喔。（F2-014）

即使團體成員不曉得滿天星揮手想傳達的訊息，但是對於滿天星來說，揮手能夠吸引他人注意，並且能夠製造互動的機會：

覺得很好，雖然大家不知道我在揮什麼，但感覺一直揮手人家就會把專注力放在你身上嗎？還什麼的，但就覺得用這個一直在跟人互動。（F2-016）

以身體表達感覺與情緒狀態的部分，成員會透過許多手部小動作來傳達自己目前的情緒，可能是驚嚇、尷尬、焦慮等，這些小動作在平時是輔助口語內容的表達方式，為一有意義的存在；但是當這些小動作不再是輔助口語的位置，而是轉為減緩情緒的狀態時，透過這些小動作，讓有些成員站在大家面前說話時，即使這些小動作沒有任何意義，但仍可藉此平緩自己的內在情緒。

四、透過影片觀察，敘說對自己的發現

透過動勢影片，成員對自己有一些新的發現。向日葵從影片裡有三個新的發現，第一個是看見外在的身體意象其實和自己想像的不同，而這樣的不同讓向日葵感到心情愉悅，對於外在的身體意象有了一層新的認識：

身形~~我在裡面比我想像中看起來高看起來瘦耶哈哈哈， 我就以為我很胖可是好像還好，就是從影片中看起來好像還好，然後看起來我以為我是正常高然後就是比女生裡面稍微高一點，就看起來比較高比較瘦一點點，好像是一件好事情看了心情有點好。（B2-022）

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

第二個新發現是看見自己在坐著時會變換姿勢，當下覺得這樣的狀態很自然而不疑有他，但是透過動勢影片，向日葵發現似乎自己這樣的變換姿勢在團體中有些奇怪，藉此發現到在他人眼中的自我樣貌：

我有看我好像容易變換姿勢，我覺得我好像~~因為我有時候會~~反正都坐著我就會莫名其妙就會想要坐著可以伸展一下腳啊，常常都會一直變換姿勢。對，我自己本人那時候覺得很自然可是影片的時候看起來很奇怪，嗯，就原來別人眼中的我是這樣。（B2-034）

在看影片的過程中，讓向日葵感受到對於自我的意象與他人對自己的意象有些落差，不僅是外表、還包含身體姿態：

對阿，就會覺得蠻有~~看影片的過程讓我覺得就是我感受的到我自己跟別人看到的我好像真的蠻不一樣的，包含外表。（B2-038）

第三個發現則是對於身體的可能性，向日葵原本以為自己身體的可能性很大，但是在看動勢影片後，發現到自己的身體動作實際上有許多一直重複的動作，似乎同時也看見過去學舞蹈時帶給向日葵的限制：

其實這個蠻特別的耶身體的可能性，我原本以為我身體的可能性蠻多，但我可能你們看會覺得我身體的可能性蠻多，我可是我自己看影片我就覺得就是有一些東西會一直重複。（B2-055）

藉由動勢影片，讓向日葵以他人的視角觀看自己的三個發現，幫助向日葵看見過去可能從未發覺的自己，也幫助她以不同的視角看待自己，對於外在身體意象、身體姿態都能夠了解到自我想像與他人角度的落差，此落差能夠讓向日葵開

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

始去重新思考過去的身體意象，透過重新思考的歷程，也有機會能夠讓向日葵對自己的整體看法有所改變。

梅透過動勢影片發現到自己在穿著短衣服時，會用力的縮小小腹，藉此維持自己想要在他人面前想呈現的形象，且坦承自己很在意他人的看法，期待在公眾場合下能夠維持好形象：

可是我發現一件事，就是我只要~~不知道是我穿衣服的~~我發現一件事就是我有很多那種比較偏短的衣服。然後只要做然後只要做這種東西的時候（她向上伸展，表示動作是做延伸拉長的時候） 就會覺得我有這麼瘦嗎？後來發現~~不是！我肚子超用力的！就是我沒辦法專注在延伸這件事情，我要被別人看見的時候我就會很用力的縮小小腹。（A2-016）

我還是很在意別人怎麼看，就是即便根本沒有人在看， 就會覺得說~~恩，我就是要維持一個很好的形象。在外面的時候。（A2-017）

梅透過影片看見自己的期待，在公眾場合時，很在意他人對自己的觀感，即使知道沒有人在看，也會有一個內在的眼睛在審視著自己，因此透過用力縮小腹來讓自己維持那個形象。

而蒲公英對自己也有兩個新的發現，第一個發現是觀察到自己在團體剛開始時會將頭髮綁起來，將自己顯露出來讓團體成員看見自己：

就是我一開始的時候發現，我剛開始綁馬尾可是後來我都沒有~~再也沒有綁頭髮了。（C2-021）

但是自此之後，就再也沒有綁過頭髮，頭髮就像是一層遮蔽，可以讓向日葵保有自己的空間，也可以是一個屏障，不讓他人看見自己的表情以及辨認不出自己：

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

天氣的關係還是怎麼樣，或是我覺得~~會就是有一種就是可以遮住~~就是讓人不要看你那麼多表情的感覺。（C2-022）

除了頭髮之外，蒲公英還會將身體向前傾，盡可能的將自己遮住，不想讓團體成員看見、自己也不想看見他人：

然後身體就會比較往前想要遮住自己的感覺，可是大家不是會~~如果我要講話什麼就會~~想要用頭髮遮住，不想被看到，可能是我不想看到他們吧，都有吧，就有點尷尬吧，就想要遮起來。（C2-024）

第二個發現則是蒲公英原本以為自己表現不佳，但藉由看影片發現到自己其實能夠表現得蠻好，並非如同自己所想的表現差，影片幫助她擴充對自己的看法並非只有單一的自我評價低，而是能夠看見其他的面向，包括自己能做到、展現很好的地方：

就覺得~~雖然那時候覺得自己很爛可是剛看影片，看影片的時候覺得自己還是能夠表現得蠻好的。（C2-045）

過去蒲公英不會特意去看表演的影片，即使這次的影片讓蒲公英感到有害羞，但是藉由影片也讓她看見，其實自己仍然有能力能夠做到許多事情，而非如同自己所想的那麼不好，因此，蒲公英對自己的評價從較低的狀態提升：

雖然我以前表演的很多可是我不會仔細去看，除非有些特別必要的時候才會去看，通常我不會去看表演完之後錄下來的影片或什麼東西，所以這次在看影片的時候有點害羞，可是又覺得自己~~其實可以做出蠻多東西的，就不是我想像的那樣，就是就是不好或是怎麼樣。（C2-050）

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

就覺得自己可能因為自己做完那些動作，就是覺得自己的可能到這邊(比較低)，可是看影片可能自己的水準可能在這邊(比較高）就有點認知不一樣。（C2-051）

成員透過影片得到一些新的發現，這些發現幫助成員擴充對身體意象的看法，並且了解自己身體姿態所呈現的意義，甚至是能夠藉此了解到他人如何看待自己，最重要的便是可以從影片中對於自己的看法有新的認識，進而提升自我價值感。

第四節 藉由新經驗與關係中的接納，釀造自尊的動態變化

成員在動勢團體之中，隨著團體時間與空間的推進，有些成員慢慢地在這過程中、與他人的關係之中，逐漸培養自信，且能夠開始慢慢的接納自己的狀態，包含：身體、自尊、對自己的看法、對他人的看法等，以下將詳細探討在團體中，有三個部分讓成員能夠在這之中醞造出自尊的動態變化。

首先是團體的新經驗，對於梅來說，動勢團體是一個新的團體型態，過去大部分的經驗是她需要給出團體東西，但是在動勢團體中，感受到團體想要傳達的部份，是有一個進程的，這個進程先是感受到自己的獨特性，並且理解身體、尊重身體，更喜歡自己身體，而這樣過程是能夠去接納自己的獨特、並且喜歡自己的身體，進而對於整體自尊有所助益：

團體的形式對我來說是一個新的經驗，呃，就是，因為他有很多要傳達的東西，所以我可以在每個活動可以感受到你們要傳達給我們的是什麼東西，就是那個給的~~呃，倒不是說是，給的東西是比較多的，因為大部分我參加團體是我給別人東西。（A1-086）

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

我感覺到你們想要傳達的是，就是，呃，每個人都是特別的，然後我們怎麼樣在一些過程中，去重新理解自己的身體到更尊重自己的身體，到更喜歡自己的身體這類的，就是感覺是這個一個進程。（A1-088）

第二個部份讓成員感受到一些自信的是每當走台步完之後，團體成員都會給予拍手或者是回應，讓鈴蘭能夠藉由這樣的鼓勵和肯定，對自己產生信心：

當我們走完台步，大家不是都會拍手或是~~就會覺得，蠻好的，就會有一些信心，之類的。（E1-073）

第三個部分則是對於自己的表現不論如何，成員都會給予正向肯定。原本對於鈴蘭來說，在不熟的人面前會很擔心自己做不好，但是藉由這樣團體成員的鼓勵以及肯定，讓鈴蘭發現到自己不論做得好不好，團體成員都會給予自己正向的肯定，讓她在這樣的過程中，對於自己的信心有些微幅的增進：

尤其在不熟的人面前就會更在意，擔心自己犯錯然後會被怎樣之類的，嗯~~團體過程好像都蠻在這個狀態之內，當然到後面就是會比較~~更有自信一點，對，還是有改變，可是幅度就是不大，一點點。（E1-090）

同學們都很好相處啊，感覺不管做什麼大家也會給予正面的肯定。（E1-091）

而滿天星也闡述類似的經驗，對她來說，不論自己做了什麼都能夠給予回應是一種「接受」的態度，這樣的接受能夠讓自己成為自己如其所是的樣子，即使狀態不佳仍能夠獲得正向的回應：

我今天不管做了什麼，別人會給我一些回應，就是他們讓我可以接受我自己

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

的狀態是~~什麼樣子，不管我今天可能狀況好的時候我想展現我會得到一些回應，我今天狀況不好的時候，即便我展現了少一點的自己，他們也會給我很正向的回應，比較像是這樣。（F1-088）

這樣的回應讓滿天星不需去顧慮表現，而是能夠真實的將自己的狀態呈現出來即可：

他們都會給我~~適時給我一些~~回應跟支持這樣，所以，我覺得是在這樣的過程中會比較不用去顧慮說我到底在這邊表現得怎麼樣啊。（F1-090）

關於女性在關係中自尊發展之理論當中，Surrey（1985）提出關係中的自我理論（self-in relationship）來描述女性在關係脈絡中的自我發展，她認為對健康女性的發展而言，與他人關係的維持是最重要的，其自我發展並非透過分離，而是經由關係的特殊化與精緻化而來。Jorden（1991）亦提及當女性感覺到她被重要他人接受、被尊重、被愛，那麼其自尊也就在同時間獲得了最強而有力的滋養；而女性與他人連結的經驗，不僅擴大其自我與關係視野，自我也在關係脈絡中逐漸發展。

在動勢團體中的成員，因著團體成員之間的回應與肯定，在這樣的關係之中，接納自己的狀態，而逐漸能夠藉由接納而產生自信。成員在團體中所經歷的，符合 Surrey 所提出的女性的自我在關係脈絡當中的形塑的三個要素：(1)對他人感到興趣及注意，來自情緒連結和同理他人的能力；(2)對於能夠分享經驗、互相同理過程的期待，可增加自我與他人的發展，能以相互性的同理滋養自我的發展；(3)互動及彼此感應的關係，是一種相互的感受與責任的過程。能夠提供讓成員從中促進自我增能的成長及自我知識的激盪，提供刺激以增進女性的賦權（empowerment）與自我認知（self-knowledge）的成長，並能夠從他人的互動與回饋當中逐漸形塑自我認同及自我價值。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

第六章　研究發現、建議與反思

回溯最初從自身出發的研究動機，到後續參與動勢團體、而後邀請受訪者，到浸泡在質性研究的脈絡裡，對文本進行分析，這一路走來，除了對成員（研究對象）的身體意象、自尊之關係變化歷程感到好奇之外，另外有的是研究者自身在研究過程中與成員並行的親身經驗，以及對身體意象與自尊的觀點與反思，這些都源自於研究者對於個體的身體現象、自尊以及其關係擁有著熱衷、感興趣的心，依循著此心更能靠近其現象的本質，了解在動勢團體中的個人有其共同的經驗，亦有其獨特的相異之處，在質性研究當中這些發現彌足珍貴。

有鑑於此，本章第一節的研究發現，將回應研究目的，摘要女大學生在身體意象、自尊的變化，以及兩者之間的關係，並且聚焦於其共同經驗與相異之處，而後進一步探究華人文化對於個人身體意象、自尊之影響；第二節就研究發現提出身體意象與自尊之建議，以及在輔導與諮商實務、未來相關領域之研究建議；最後第三節為研究者在自身的反思中，體會研究過程的心得及自我對話歷程，將回應研究動機及反思研究歷程，做為整體研究之回溯。

第一節　研究發現

本研究從研究者自身身體意象、自尊之經驗出發，興起研究動機，因而將研究目的聚焦於女大學生在動勢團體中身體意象與自尊的變化歷程，並且探究動勢團體如何促進女大學生在身體意象、自尊之變化。

本研究奠基於詮釋現象學與身體的相遇、團體理論以及動勢擷取三向度，經由半結構訪談的方式，招募六位研究對象，共蒐集十二份訪談文本，歷經主題分析法七個步驟，融合動勢、團體歷程，分析文本形成細節與整體兩個部份的主題意涵，細節為團體歷程，共三個共同經驗意涵之主題，分別是-第一個主題「團體碰撞出身體的多元樣貌」；第二個主題「身體於關係中的模樣」；第三個主題「回

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

顧歷程，與身體被關注的不自在共處」；整體為團體整體的討論，共四個主題共同經驗意涵，分別是-第一個主題「團體氛圍引發不同的身體展現」 ；第二個主題「動勢團體幫助擴展身體，增進身體意象的認知」 ；第三個主題「透過影片感受他人的視角，找到自己的獨特動勢」 ；第四個主題「藉由新經驗與關係中的接納，釀造自尊的動態變化」 。此七個主題以細節、整體的觀點，以研究目的之方向為核心，呈現女大學生在身體意象、自尊的變化歷程。

以下整合各主題的詮釋及摘要，將研究目的和研究發現相互連結，故首先分別以身體意象的變化歷程、自尊的變化歷程兩部分撰寫研究發現，並且將動勢團體如何促進其變化歷程融入其中，歸納其共同經驗與相異之處，而後於第三部分闡述身體意象與自尊之關係，最後第四部份因著身體意象、自尊研究在華人文化仍偏少之緣故，將針對華人文化的獨特性嘗試提出研究發現，以期能夠與不同文化之研究交流和對話，並且對於華人文化之研究有所貢獻。

一、身體意象的變化歷程

（一）共同經驗

成員對於身體意象的變化從團體一剛開始的原先自我想像、模糊的概念，到開始結合道具（羽毛、紙花、紗巾以及彈性布等），首先專注感受身體的支撐，進而隨著團體的進行，對於身體意象的認識逐一加上方向、力度、輕重等更多的面向且較為具體、鮮明，同時對於身體意象不再只是外表、身材，而是能夠「擴展對身體的認識」、「身體功能」以及「觀看身體的細緻程度」 。

不僅如此，成員亦藉由團體活動體驗，感受「在關係中的身體」，從自我的關係，給予自己支持、支撐，自行向上成長與自我肯定的開闊，感受身體成長的力量與自信。再到身體與身體的連結和支撐讓我們感受到與他人的關係，並且當身體在團體中移動或安靜之時，都能感受到身體的「活」與「動」，除了從身體的動向可看見與他人之間的關係，還能在關係中感受到自己，看見肢體的豐富創意、身形姿態的變換。而後將視角擴大為社會中的身體，成員面臨媒體的影響力

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

無遠弗屆，藉由討論的過程，連結日常生活中的身體意象的相關經驗，並在模仿走路的過程中能夠看見對方如真似幻的模仿自己的姿態，那好像自已又不似自己的模樣，既能核對我們對自己身體姿態的形象，又從中發掘哪些不同之處，如同在鏡中看見的影像，真實又虛幻，不同於鏡中的是對方還能夠說出自己的姿態如何，能夠藉此得知自己在他人眼中以及在自己眼中的模樣的相近程度，甚至是對自己的新發現。

除此之外，成員對於身體意象的變化亦源自於「他人的關注」，當沒有道具做為身體的媒介，並且是從我出發，沒有任何遮蔽和能夠被轉移的道具，僅以單純的身體姿態示人，對於成員來就像是一個接近赤裸的看見，是過去不被習慣的方式，並且無法遁逃，僅能快速通過或者是以無意義的小動作減緩焦慮、尷尬，即使成員對此不熟悉、感到尷尬，但仍然經歷身體被自己帶至中心，擁有關注的時刻，這個時刻包含著被自己關注、被他人關注，以及創造被關注的時間與空間，對於身體、自我的接納來說，都是重要的第一步。

在團體的最後，透過回顧看見自己在團體中的變化，不論變化或大或小，對於成員來說，都是能夠整理自己在參與動勢團體的時間演進中，其身體意象的變化及心路歷程。

（二）相異之處

首先，成員在「先前經驗」部分已有些迥異，在參與動勢團體前，有些成員已有習舞的經驗，或是肢體開發相關的學習，相較於未曾有過經驗的成員來說，對於身體意象的認識較多，且對於運用身體較為熟悉，然而此先前經驗是優勢亦是限制，在動勢團體的參與過程中，成員感受到掌握身體的自信，同時感受到對於身體動作創造力之侷限；而未曾有過身體相關經驗的成員則是依據自身狀態而有不同的收穫，整體來說在動勢團體中對於身體的新經驗較多。

除了先前經驗之外，在動勢團體中很重要的「團體氛圍」亦會影響其身體展現的程度，當成員感受到安全與信任時，身體便能夠在團體歷程中，逐漸從拘謹、內縮，慢慢朝向自由、開放，更能夠展現真實的姿態；當成員感受到疏離時，則

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

會呈現在身體姿態當中，阻礙自身的連結、亦阻礙他人對自己的連結，但疏離也是一種保護自己的方式，也許在團體當中讓成員感受到不安全，因此採用這樣的方式來保護自己不受到傷害，但是成員依舊將自己帶至團體當中，在不安全之中和自己待在一起、和團體待在一起，即使在身體意象的探索以及與他人互動時有些阻隔，但持續參與團體仍然能夠對於身體意象的看法有所不同，或者是對於自己的身體狀態再度有所意識（例如：蒲公英對於動勢團體有疏離感，但是參與團體仍然能夠再次意識到需重視自己身體的優勢）　。

再來成員在動勢擷取三向度－韻律密度、身形力度、感覺強度，這三個向度上的變化都有所不同，以下將詳細提出其相異之處以及嘗試建構其心理意義：

1. 韻律密度

有些成員在終如一都是同樣的速度、節奏以及持續時間依舊相同；有些成員則是在參與團體的過程中能夠依循著團體的狀態，隨之變換自己的速度；另外有些成員則是依據自己的身體狀態，越能接受自己身體的樣貌則越能夠在自己身體的「流」（flow）當中，順著身體或快或慢的呈現自己。

根據上述，韻律密度的心理意義是對身體的「掌控感」、以及「彈性」，越想掌控身體時，速度、節奏以及時間會較趨近於一致，較為固定，彈性也較低；若能夠放手臣服於身體的狀態，順勢而流，觀看身體會如何呈現，則對於身體的掌控感較低但是彈性較大，也較有變化的空間。

2. 身形力度

在身形力度的部份，成員在身體支撐與無支撐之間的轉換有些不同，有些成員能夠在團體當中很放鬆的躺下，將自己的身體交與地板給予支持，也喜愛不需自己發力的無支撐感受，亦能夠在需要支撐時撐起身體；有些成員則是發現到自己持續挺直著身軀、即使疲倦仍支撐著身體，無法放鬆地躺下，甚至有些僵直，直至團體尾聲依然如此或是到團體後期才較為放鬆而能嘗試在團體中躺下。

依循上述所提及的，身形力度的心理意義為「安心感」　、「支持」，當成員有著安心感時便能夠放鬆自己的身軀，在需要時自由轉換身體的支撐與無支撐狀

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

態，當成員越能感到安心，便越能夠從都是自己支撐自己的狀態，轉為交予外力支持或是他人支持；若無法感受到安心，則身體將持續自我支撐，身體長時間撐住自己，則會較為緊繃、僵直，當自己疲倦時也無法讓自己放鬆。

3. 感覺強度

成員在感覺強度的部份提及在不同的心情時，會有不一樣的身體姿態呈現，每個人都有其不同的動作或是姿態，當自己的情緒有些波動時，即使情緒是相同的，成員會有不同的小動作來減緩其情緒。

感覺強度的心理意義為「情緒調節」，當個人內在有一些情緒流動時，不論是什麼樣的情緒，皆會透過身體姿態呈現出來，身體不僅能夠將感覺、情緒更加立體地傳遞給他人，更能夠在自己的情緒滿溢時，藉由身體的動作和緩情緒，調節情緒的狀態。

當成員認識自己的身體動勢並且找到自己的風格，就如同 Deleuze 在《法蘭西斯・培根：感官感覺的邏輯》所提及的身體風格。身體的風格，這種它所表現的獨特的存有方式，與身體本身不可分隔論之，它被包含在身體的每一個面相當中，在每一個感覺行為和姿勢當中；對於身體的部位，就像是旋律的各個部分，並不只是並列在一起，而是互相包裹纏繞（陳焦譯，2004）。成員能夠透過動勢擷取的三向度更加理解自己的身體風格，增進對自己的了解。

二、自尊的變化歷程

（一）共同經驗

成員在動勢團體中的自尊變化大多來自於在團體中的「他人所形成之社會比較」，或者是在意他人的評價，於團體初期便能清楚看見大多數成員皆顯現出對於他人的在意，讓成員對自己的評價較低，進而呈現在身體展現之中，包括對於自己身體展演表現不好的負面評價、擔心他人如何看自己而對於展現身體感到遲疑、擔心自己身體能力與他人不同、做不到他人身體能輕易做到的事情等，在團體初期便能夠看見成員在他人取向自尊的重要性，以及其變化歷程。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

除此之外，成員在動勢團體中對於自尊的變化亦來自於「關係之中的互動」，就如余德慧（2003）在《生命史學》中所提及的「人與人之間如同許多相互映照的琉璃珠」（頁 91）。成員藉由身體與自己互動、與他人互動、與社會之間的關係來看見自己、評價自己。成員在動勢團體能夠藉由其他團體成員對自身的接納、肯定，以及兩位領導者融入團體的親近，這些互動的關係都能夠讓成員在團體之中更安心、放心的呈現自己真實的樣子，對成員來說，能夠擁有真實呈現的機會，並且得到重視、肯定，能夠更加自我接納，進而提升自尊。

（二）相異之處

成員在自尊的相異之處源於自我所偏向的文化取向，就如同先前的文獻探討所提及，陸洛（2007）的研究證實目前台灣華人確實兼具個人取向與社會取向之「雙文化自我」，在成員的身上亦可清楚看見其雙文化自我之兼容並蓄的現象。成員在社會取向自我的部份，包括對於他人的評價與回應特別敏感、在意團體成員對自己的看法、重視團體成員彼此之間的關係互動等等，於此同時，研究者亦在成員的身上看見其個人取向自我的發展，例如：成員對於其展現多元面向自我的渴望、期待團體能夠達到自己學習的目標等等，皆是成員在參與團體的過程當中，逐漸形成自尊的變化，唯依據每個人的發展狀態不同而雙文化自我的發展面向、兩套自我觀的比重亦不盡相同，且個體將會選擇自己將展現何種取向的價值與行為模式（王叢桂，2012），實為個人取向自我與社會取向自我不斷互相建構的動態歷程。

三、身體意象和自尊的關係

在前述的研究發現中，可得知身體意象和自尊息息相關，不僅是兩者的構成與建立方式雷同，都在關係中建立，且和自我評價有關。而自尊和身體意象有顯著正相關（Befort, 2001），自尊、自我概念較高者，身體意象亦較為正面。另一方面來說，若成員對於自己的身體意象有更多層面的認識，並透過動勢團體成員彼此尊重，而能夠更接納自己的身體樣貌，並且在身體意象、自尊都能以更加

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

多元的面向來看待自身，積累對自己的新發現，並且透過新發現，對身體、整體產生新的看法，在這過程當中，身體意象與自尊都是會產生變動的，並非僅是固定不動的僅分類為正向、負向，皆會隨著時間、空間、情境、關係而有所變化。

四、華人文化之中的身體意象和自尊

依據上述研究發現，綜合而言，在華人的文化當中，相較於西方社會，關係著實佔了很重要的部份，個體特別在意他人的看法以及評價，當成員在團體中被他人所關注時，便會帶出在乎他人怎麼看待自己的現象，感受到自己要被評價以及被觀看時，成員便會開始檢視自己想要帶給他人的印象，透過他人的回應來給自己一個評價，抑或是在表達完自己之後給予自己一個評價，在這樣來回的過程當中，形成一個他人對自己的看法之整合。然而，當我們開始能夠在與團體成員互動的關係之中接納、理解自己，進而了解自己的模樣、他人眼中的自己、甚至是社會中的自己，這些意識與發現，將能夠增進對自己的了解，並且對自己的看法也多出一些不同的空間，形成新的看法與評價。

除此之外，研究者亦藉由本研究嘗試整理出華人文化下的身體意象與自尊，是否有其特殊性，以下將提出兩個華人文化當中可能影響身體意象與自尊的現象，其一為規訓的身體、另一為華人傳統的美德。首先，華人的生活當中，有許多的時光是在體制、規則下度過，不論是求學階段抑或是工作職涯，有大多數的時間是按照學校、工作單位的安排，久而久之成為被規訓的身體。而此規訓的字詞與概念源自於傅柯，他早已在 1992 年首先注意到現代化的馴化工程，是透過「規訓」或「訓育」（discipline）制度的建構與實踐來達成的，然而這種征服的目的並不是對人身的佔有，而是要使人體因順從變得更有用，使這些受控制者不論在「做什麼」或「怎麼做」，都符合控制者的需求（傅柯，1992）　。在規訓當中，身體的創造力或者是對身體的覺察之空間都變少，身體之內的時間與空間大多被他人、外在環境所決定，為了適應社會的脈絡，服膺社會的情境，不得不將身體框架為相同的姿態，同時對於他人的評價、看法甚為重視，似乎在這過程

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

中失去了感受身體的連結，亦深埋個人身體、自我的獨特性。對於個人獨特性的壓抑，就如同陸洛（2007）所提出社會取向自我之「本體性與結構性」意涵，當個體鑲嵌於社會關係往當中，這種相依性、關係性、以及集體性自我將格外重要，自我的獨特性常被壓抑。因此，個體若能夠重新喚起對於身體的重視、意識，並嘗試跳脫規訓、評價的脈絡，而是能夠藉由再次以好奇的眼光，重新認識、理解身體，那麼對於個體的身心健康及其發展成長皆是有所助益的。

研究者於研究中發現的另一現象為華人傳統美德影響身體意象與自尊，在團體當中，研究者認為成員對於說出自己的欣賞感到困窘，似乎是在他人面前以語言強調自己的好，不符合華人美德中的「謙虛」。我們生長在深受強調個體要謙虛，不要過分彰顯自己自身能力的儒家文化影響之下，我們通常會藉由較低調、保守的方式來表現自己，但另一方面，相關研究卻發現，自謙或許未必表示華人真的是以較負向的觀點看待自己或真的不比別人優秀，就某種層面而言，自謙行為反而是為了獲得他人的正向評價與社會認同（王晴巧、孫蒨如，2007）　。當我們訴說自己的欣賞，這些文字將成為飄浮在空氣中的虛幻，無法落入自己的心中成為扎根的自信心來源嗎？謙虛的現象對於身體意象與自尊成長的過程來說，確實具有其影響力，成員因著謙虛而拒絕接納自己好的一面，便無法增進其身體意象與自尊的發展。然而研究者以為，即使在團體之中敘說喜愛自己的身體、欣賞自己句子是如此的不習慣，但對於個體的身體意象與自尊發展來說，仍是很重要的練習，我們在華人文化、儒家的社會下長大，即使仍受其傳統美德所影響，但是當我們練習以欣賞的角度、接納自己的真實模樣，便能夠在現今社會快速變動狀態當中，逐漸清楚自己的模樣，也能夠將身體、自我視為最佳夥伴，讓身心更加完整。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

第二節　建議

一、對身體意象與自尊的建議

過去不論是身體意象或是自尊，皆以抽象、穩定的角度來觀看，即使是變化的歷程，亦是前、後的變化，對於中間的歷程較少能夠去探討、研究，從本研究可初探身體意象與自尊會隨著時間與空間有所變化，是一動態歷程。在自尊的部份，由身體意象為觀點，以身體為核心，能夠看見當個體能夠逐漸朝向接納自己的身體，能夠真實的透過身體、語言表達自己，對於自尊來說亦會是一種擴充的角度，促進自尊的成長。身體意象是充斥在日常生活當中的，不僅是在意自己如何看待自己，更是在意他人如何看待自己，若能夠對自己的身體意象不只是限縮於外表、身材，而是能夠看見更多的面向，包含身體的風格、身體如何與他人互動、在關係之中的重要性等，便能鬆動其過往對於身體意象的單一價值觀，對於身體的眼光之移動和擴展，幫助個體更加地珍愛、敬重自己。

二、對諮商與輔導的建議

過往在諮商與輔導當中，絕大多數是以語言為媒介，而語言有其限制，尤其是探究複雜的內在歷程。現今雖已加入許多藝術相關的媒材，但是身體意象的概念仍還在發展當中，若能夠在諮商與輔導當中，讓學生能夠重新回到身體的感受，由身體出發感受身體的動與靜，練習以不同的眼光看待身體、透過活動的設計去活絡身體，在個別晤談或者是團體諮商中，結合生活經驗，幫助學生透過身體經驗，體會與自我的關係、他人的關係、社會的關係，並且找到屬於自己的身體風格、互動方式，那麼不論是對於自我探索、情緒、關係甚至是自我的發展，都能夠有所助益。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

三、未來展望

根據本研究的研究結果與成員在訪談的個別特殊經驗，每個個體在團體當中對於身體意象與自尊的關聯性都不盡相同，足可見此歷程是具有相當的獨特性。因此在身體意象與自尊的部份，目前本研究以團體的方式進行探究，因著團體加入更多需考量的元素，若這樣的歷程發生於個別晤談、個人體驗當中，個體的身體意象、自尊之變化歷程可能又會有所不同。而在研究當中，可得知關係對於身體意象和自尊都具有深遠的影響性，因此在伴侶、家族的關係之中又是如何影響個體的身體意象或是自尊的變化。最後，本研究的訪談對象來自於動勢團體當中的成員，且成員皆為女性，因此研究尚未探討男性在動勢團體中身體意象與自尊的變化歷程，然而華人文化下包含男性與女性，在相同文化下的不同性別是否對於其身體意象與自尊的型塑、變化歷程亦有所不同，若未來研究以此面向發展，將更能夠豐富華人文化在身體意象與自尊方面之研究。上述這些面向都值得更深一步了解與釐清，有待從事更多相關研究。

第三節　反思

在現象學當中，反思（reflection）是對於已成為過去的、經驗過的經驗回溯並且不斷再整理的過程。研究者在質性研究的歷程中，持續的進行自身反思，並且以參與動勢團體之親身體會連結成員之身體感受，及其所思所想，深刻感受到研究者為研究工具的一環之重要性。故以下將分為兩個面向書寫之，一為質性研究過程心得與自我對話歷程，另一為研究動機至研究歷程之反思，敘寫整體研究回溯。

一、質性研究過程心得與自我對話歷程

回顧質性研究的過程，就是一種將研究主題逐漸編織進生活裡，而後浸泡其中的感受。從剛開始發想題目時，就是從自我經驗中出發，找尋在生命故事當中

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

感到好奇、想要探究的主題有哪些，而後決定參與李宗芹老師的科技部計畫，在初探研究時成為團體的觀察員，從觀看的過程中醞釀研究主題，並且開始練習感受團體動力，以及培養抓取團體中成員的身心狀態作為素材深入探究的技巧，而後撰寫團體紀錄，並持續思考自己想探究的主題，也在團體結束後，開始依循過往習得的深入訪談及其質性研究觀點，訪談兩位團體成員做為初探的資料蒐集，從質性研究的書本到實際操作的過程中，著實有偌大的落差感，在訪談時感受到聚焦研究問題的困難，並且在探問的技巧上仍不夠純熟，因此蒐集到的資料便偏向較為淺層且發散的，未能深入且聚焦的拉出所欲探究的核心。有鑑於此，研究者便找尋質性訪談相關的書籍研讀，期許自己能夠更加純熟於訪談的歷程。

而後研究階段參與動勢團體，實際上對於自己的身體意象與自尊也有一些發現，當我在動勢團體中伸展、舞動身體時，發現到自己有許多的動作想要嘗試但是身體的狀態卻沒辦法跟上、動作速度較慢、較喜愛依靠外力的無支撐姿勢等，感受到自己在生活中的疲累，以及這樣的狀態如何呈現在身體姿態當中。即便當時如此疲憊，仍然每次都盡心盡力參與團體，因而讓研究者對身體有一些新的認識與發現，例如：自己特別喜愛做擴展的動作、在與其他成員互動時身體感受既緊張又開心、身體姿勢奇形怪狀的出乎自己預料等，這些感受都成為研究者在團體討論中催化以及往後訪談的珍貴經驗，不僅如此，在自尊的部份也有所自我覺察，不論是在羽毛無法順利平衡時的挫敗心情，抑或是在成員面前說話感到緊張、期待被成員接納與重視自己的感受，以及對於自己的評價，都因為親身參與在團體當中，而和研究對象更有其連結性，也因為彼此之間已在動勢團體當中有所互動而建立起關係，訪談時更能夠讓成員感到熟悉，並且更加願意真實與研究者分享其內心變化歷程，對於這段生命經驗更能有所共鳴。

在團體結束後，邀請成員訪談時，發現到訪談不僅是訪問，亦是一種以心會心的談話過程，當研究者能夠理解對方所述說的深意，並且邀請對方更詳盡地談及自己的狀態時，對話中的理解能夠穿針引線串起研究者與成員之間的連結，這樣的歷程不只是成員敘說，研究者本身亦會同時對於其敘說內容反覆思考，咀嚼

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

其生命經驗並再透過自身的生命經驗做為理解的基礎，將之傳達給對方，著實為以心會心的歷程，在六位成員的訪談中都以不同的形式，讓生命故事在理解中更加豐富、細膩且深入。

訪談後逐字稿的騰打以及其分析的歷程，著實為一趟沉浸在身體意象與自尊之脈絡的旅程，不僅在生活中研究者自行更加精進身體經驗的覺察，同時因著研究者同時經歷諮商實習接案、專業行政的歷程，對於身體意象與自尊有著更多深刻的思考，甚至是平時觀看書籍、文章時，亦會同時聯想到某一位成員的身體意象或是自尊的描述、心理狀態，便會在當下思考其意義，並記錄下研究者自己的觀點：

> 平常生活中很少有機會讓我們去感受自己身體的可能性與潛能，大多是功能性的（例如：做事情、拿東西等有目的性的）或是技術性的（例如：跳舞的舞步、體育競賽等），但是在動勢團體中有其自由與可能性，讓身體可以在這樣的”場”中純然看見自己，純然感受身體自然的流動，不需要被社會規範所限制，沒有目的性、沒有技術性，只有自然的”流”。（省思札記，2017/5/8）

質性研究相關的內容就像是成為研究者生命的一部分，眼光所觸及的、感受所感覺的、思考所流動的，都會浮現其研究主題，然而分析後的撰寫就如同拼圖一般，逐漸將探究的現象一字一字所拼湊出來，成為一個完整的樣貌，這段拼湊的過程既辛苦、深刻而又漫長，在這段時間裡，不僅是研究分析與撰寫，對於研究者本身來說亦是一個質的改變以及值得經驗的旅程。

二、研究動機至研究歷程之反思

研究者於研究動機時提及本研究所欲探詢的方向為身體意象與自尊的變化歷程，而其變化可能來自於「關係」以及「新經驗」，在研究發現中可得知，成員確實在身體意象與自尊的部分都是動態的變化歷程，而有些成員在動勢團體的

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

關係之中，亦可看見其新經驗的出現，如同治療性關係一般，讓成員在身體意象的部份能夠更加接納自己，並且於整體的自尊亦有所提升；然而對於有些成員來說，在團體裡面尚未能夠感受到彼此接納的關係以及產生新經驗，但仍然能夠藉由訪談整理自己，並於日常生活中，逐漸在身體意象與自尊的向度上有所變化，也許並非是團體中的關係、新經驗能夠幫助成員當下立即有所改變，但參與團體這段生命經驗就像是種子一般，開花結果需要時間醞釀。

而在研究歷程的部分，研究者反思其研究對象僅有六位訪談者，因此曾思考過其六位訪談者的代表性如何？即使訪談後以主題分析的方式，驚喜的發現成員在動勢團體中對於身體意象與自尊在關係之中以及其新經驗的豐富性，也找到成員彼此之間經驗的共同性，但於此同時亦發現到身體意象與自尊的建構與型塑是非常複雜的，每個人都有其獨特性，因此即使這些共同性能夠代表動勢團體當中的現象，但也期待能夠將身體意象與自尊是層層疊加的變化，以彼此不同的獨特性呈現出來，讓生命流轉在研究撰寫的文字當中，讓研究中的每個人、甚至是現在正在閱讀的每個人都能持續地在自己的流當中，順勢感受自身的動態變化，並且與真實的自己更加靠近。

國立政治大學 National Chengchi University

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

參考文獻

一、中文部分

尤嫣嫣（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**（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。

王麗瓊（2001）。**國中生身體意象之相關因素分析研究**（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。

王沂釗、蕭珺予、傅婉瑩（譯）（2014）。**團體諮商歷程與實務第九版**（原作者：Corey , M. S., Corey, G., & Corey, C.）。臺北市：心理出版社股份有限公司。（原作出版年：2013）

甘智文（2006）。**外表吸引力、社會文化因素對大學女生美容整形態度影響之研究**。（未出版之碩士論文）。國立高雄師範大學，高雄市。

巫宜靜（2016）。**依附品質對高中職青少年身體意象與自尊的影響**。（未出版碩士論文）。國立政治大學，台北市。

李宗芹（2010）。**身體力場—舞蹈治療中的身體知識**。（未出版之博士論文）。輔仁大學，臺北市。

李宗芹（2013）。**動勢心理教育介入方案實踐：青少女時期的介入與追蹤**。行政院科技部專題研究成果報告（編號：MOST103-2410-H-004-088），未出版。

李宗芹（2014）。舞蹈治療在台灣發展：回顧與前瞻。**台灣心理諮商季刊，6(4)**，ix-xvi。

李宗芹（2015）。**自閉症幼兒人際參與探究：以動勢擷取介入為路徑**。臺北市：科技部人文社會科學研究中心。

余德慧（2002）。**生命史學**。台北市：心靈工坊。

林彥如(2003)。**自我肯定訓練對國防醫學院學生自我肯定、自尊、人際溝通滿意度之影響**（未出版之碩士論文）。國立國防大學，臺北市。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

周玉真（1992）。**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）。國立彰化師範大學，彰化市。

洪婉卿（2001）。「身」援美麗，哈「瘦」第一。**張老師月刊，288**，8-35。

洪嘉謙（2001）。**大專女生性別角色與身體形象關係之研究**（未出版之碩士論文）。私立靜宜大學，臺中市。

胡幼慧（主編）（1996）。**質性研究：理論、方法及本土女性研究實例**。臺北市：巨流。

胡幼慧、姚美華（2008）。一些質性方法上的思考：信度與效度？如何抽樣？如何收集資料、登陸與分析。載於胡幼慧（主編），**質性研究：理論、方法及本土女性研究實例**（二版，頁 117-132）。臺北市：巨流。

侯心雅（2007）。**女大學生對自我身材不滿意之相關因素與影響**（未出版之碩士論文）。國立中正大學，嘉義縣。

徐振邦、梁文蓁、吳曉青、陳儒晰（譯）（2006）。**最新教育研究法**（原作者：Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K.）。台灣新北：韋伯文化。（原著出版年：2000）

馬心怡（2016）。**動勢場之身體意象預防方案：以女大學生為例**（未出版碩士論文）。國立政治大學，台北市。

許芳菱（2010）。**應用希望感理論體重控制團體對女大學生生理指標及身體意象之影響**（未出版之碩士論文）。國立東華大學，花蓮縣。

張春興（主編）（1992）。**張氏心理學辭典**。臺北市：東華。

張錦華（2002）。**女為悅己者瘦？媒介效果與主體研究**。台北：正中。

陸洛（2007）。個人取向與社會取向的自我觀：概念分析與實徵測量。**本土心理學研究，22**，11-80。

陸洛、張婷婷、張妤玥（2012）。工作與家庭的意義對因應職家衝突的影響－華人雙文化自我觀之展現。**本土心理學研究，37**，141-189。

孫蒨如、王崇信（2005）。華人的自我評價與自我肯定歷程。**本土心理學研究，**

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

24，139-187。

陳向明（2002）。**社會科學質的研究**。台北市：五南。

陳姿伶（2010）。**美妝保養之身體意象體驗團體效果研究**（未出版之碩士論文）。國立新竹教育大學，新竹市。

陳志賢、許于仁、許修齊（2010）。生命教育繪本團體對大學生自尊、生命意義與死亡態度之輔導效果。**大仁學報，36**，185-200。

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**（未出版之碩士論文）。國立陽明大學，臺北市。

葉素汝、張家銘（2008）。大學生的身體形象、運動參與和自尊的研究。**運動休閒餐旅研究，3(3)**，105-120。

黃慧芬（1999）。**子女知覺父母了解，關係性自我及自尊之相關研究**（未出版之碩士論文）。國立彰化師範大學，彰化市。

傅柯著（199）。**規訓與懲罰**（劉北成、楊遠嬰譯）。台北：桂冠。

曾育齡（2005）。**大學生身體意象與戀愛關係相關之研究**（未出版碩士論文）。私立中國文化大學，台北市。

曾迎新、張再明（2011）。多元模式「青少年自尊課程」對憂鬱大學生自尊與憂鬱效果的研究。**教育曙光，59(2)**，51-60。

賈文玲（2001）。**青少年身體意象與自尊、社會關係之研究**（未出版之碩士論文）。私立中國文化大學，臺北市。

楊中芳（1991）。試論中國人的「自己」：理論與研究方向。載於楊中芳、高尚仁（主編），**中國人・中國心－人格與社會篇**。臺北市：遠流。

楊國樞（2004）。華人自我的理論分析與實徵研究：社會取向與個人取向的觀點。**本土心理學研究，22**，11-80。

劉偉平（1997）。**減重者之身體意象滿意度與減重動機之研究－以女性大學生為例**（未出版之碩士論文）。國立彰化師範大學輔導與諮商學系。

劉麗娟（2002）。**未婚女性關係中自我的移動**（未出版之碩士論文）。國立高雄師

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

範大學，高雄市。

劉浩明、張積家(2004)。自尊結構研究的發展趨勢。**心理科學進展，12(4)**，567-572。

劉倍君（2008）。**小學教師的性別意識與校園人際互動之探究**（未出版之碩士論文）。國立高雄師範大學，高雄市。

鄭瑞隆（2001）。家庭暴力被害經驗與青少年偏差行為關係之研究。**犯罪學期刊，8**，215-246。

鄭美瓊（2003）。**某大學女生外表吸引力知覺與塑身美容行為之研究**（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。

鄭雪伶 （2006）。**現實治療團體諮商對身體意象不滿的女性大學生輔導效果之研究**（未出版之碩士論文）。國立高雄師範大學，高雄市。

鄭雪伶、丁原郁（2008）。現實治療之身體意象滿意度團體諮商方案。**諮商與輔導，270**，26-31。

羅惠丹、姜逸群（2007）。大學女生身體意象、社會文化因素與體重控制行為之相關研究。**健康促進與衛生教育學報，28**，17-42。

龔卓軍（2006）。**身體部署－梅洛龐蒂與現象學之後**。台北市：心靈工坊。

蘇芸仙、劉嘉蕙（2008）。運用表達性藝術治療技術之自尊成長團體方案設計與效果探討。**中華團體心理治療期刊，14(1)**，5-24。

二、英文部分

Altabe, M., & Thompson, J. K. (1996). Body image: a cognitive self -schema construct? *Cognitive Therapy and Research*, *20*, 171-193.

American Association of University Women. (1994). *Shortchanging Girls, Shortchanging America*. Washington, DC: AAUW Educational Foundation.

Attie, L., Brooks-Gunn, J. (1989).Development of eating problems in adolescent girls:A longitudinal study.*Developmental Psychology*,*25*,70-79.

Branden, N. (1969). *The psychology of self-esteem*. California, Jossey-Bass.

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

Bogdewic, S. P. (1992).Participant observation.In B.F. Crabtree & W.L.Miller(Eds.), *Doing Qualitative Research*(pp.45-69).Newbury Park, CA:Sage.

Callan, M. J., Kay, A. C., & Dawtry, R. J. (2014). Making sense of misfortune: Deservingness, self-esteem, and patterns of self-defeat. *Journal of Personality and Social Psychology, 107* (1), 142-162. doi:10.1037/ a0036640.

Cash, T. F. (1995). Development teasing about physical appearance: Retrospective descriptions and relationships with body image. *Social Behavior and Personality, 23*(2), 123-129.

Cash, T. F., & Brown,T.A.(1989).Gender and body image: Stereotypes and realities. *Sex Roles,21,*361-373.

Cash, T.F., Jakatdar, T.A., & Williams, E.F. (2004). The Body Image Quality of Life Inventory: Further validation with college men and women. *Body Image: An International Journal of Research, 1*, 279-287.

Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (1990). *Body Images: Development, Deviance, and Change*. N.Y.: Guilford Press.

Chambers, K.L., & Susan M. Alexander, S. M. (2007). Media Literacy as an educational method for addressing college women's body image issues. *Education,*127(4) ,490-497.

Chodorow, N. (1974).Family structure and feminine personality. In M. Rosaldo, Lamphere (Eds.), 1974, *Women, culture, and society,* (pp, 44-66). United States, Standford:University Press.

Cohen, A. H. (1959). Some implications of self-esteem for social influence. Personality and Persuasibility (C. I. Hovland and I. L. Jamis, eds.)pp. 102-120. New Heven:Yale Press.

Cooley, C. H. (1902).*Human nature social order*. NY:Scribner.

Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: Freeman.

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

Curry, N. E., & Johnson, C. J. (1990). *Beyond self-esteem:Developing a genuine sense of human value*. Washington, DC:National Association for the Education of Young Children.

Daniel, T. & McLeod, J. (2006) Weighing up the evidence: a qualitative analysis of how person-centred counsellors evaluate the effectiveness of their practice. *Counselling and Psychotherapy Research, 6*, 244-249.

Davis, C. (1997). Body image, exercise, and eating behaviors. In K. R. Fox (Ed.), *The Physical Self: From Motivation to Well-being* (pp.143-174). Champaign, LI: Human Kinetics.

Davison, T.E., & McCabe, M.P. (2006). Adolescent Body Image and Psychosocial Functioning. *Journal of Social Psychology, 146*, 15-30.

Duncan, M. 1., Woodfield, L. A., O'Neill, SJ., & AI-Nakeeb, Y. (2002). Relationship between body image and percent of body fat among British school children. *Perceptual and MotorSkills, 94*, 197-203.

Enns, J. T. (2004). Object substitution and its relation to other forms of visual masking.*vision Research, 44*, 1321–1331.

Field, E. A., Camargo, A. C., Taylor, B. C., Berkey, C. S., Robelis , B. S., & Colditz, A. G. (2001). Peer, parent, and media influences on the development of weight concerns and frequent dieting among preadolescent and adolescent girls and boys. *Journal of Pediatrics, 107*, 54-60.

Freud, S. (1961). The ego and the id. In J. Strachey (Ed. and Trans.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 19, pp. 3 – 66). London: Hogarth Press. (Original work published 1923)

Frost, J., & McKelvie, S. (2005). The relationship of self-esteem and body satisfaction to exercise activity for male and female elementary school, high school, and university students. *Online Journal of Sport Psychology,7*(4), 36-49.

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

Ferron, J. (1997). Moving between hierarchical modeling nations. *Journal of Education and Behavioral Statistics, 22*(1), 119-123.

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations, 7*, 117-140.

Gilligan, C. (1982/1993). In a different voice: Psychological theory and women's development. Cambridge, MA: Harvard University Press.Gladding, S. T. (2011). *The Creative Arts in Counseling (4th edition)*. Alexandria, VA: American Counseling Association.

Grabe, S., Ward, L. M., & Hyde, J. S. (2008). The role of the media in body image concerns among women: A meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological Bulletin, 134*(3), 460–476.

Green, S.P., & Pritchard, M.E. (2003). Predictors of body image dissatisfaction in adult men and women. *Social Behavior and Personality, 31*(3), 215-222.

Harré, R., & van Langehove, L. (1991). Varieties of positioning. *Journal for the Theory of Social Behaviour, 21*(4), 393-407.

Heine, S. J., Lehman, D. R., Markus, H. R., & Kitayama, S. (1999). Is there a universal need for positive self-regard? *Psychological Review, 106*, 766-794.

Herbozo, S. & Thompson, J.K. (2006). Appearance-related commentary, body image, and self-esteem: Does the distress associated with the commentary matter? *Body Image: An International Journal of Researc*h, *3*, 255-262.

Higgins, E. T, Klein, R., & Strauman, T. (1987). Self-discrepancies:Distinguishing among self-states, self-state conflicts, and emotional vulnerabilities. In K. M. Yardley & T. M. Honess (Eds,), *Self and identity: Psychosocialperspectives* (pp. 173-186). New York: Wiley.

James, W. (1890/1981). *The principles of psychology*. Cambridge: Harvard University Press.

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

Jordan, J.V. (1991). Empathy and the Mother-Daughter relationship. In J.V. Jordan, A. G.. Kaplan, J. B. Miller, I. P. Stiver and J.L. Surrey, *Women's growth in connection:writings by stone center* (pp28-34). New York: Guilford Press.

Latané, B. (1966). Studies in social comparison: Introduction and overview. *Journal of Experimental Social Psychology, Suppl, 1*, 1-5.

Levine, M. P., & Smolak, L. (2002). *Body image development in adolescence*. In T. F.

Lu, L.,（陸洛）& Yang, K. S.（楊國樞）(2004). The emergence, composition, and change of the traditionalmodern bicultural self of people in contemporary Chinese societies. Paper presented at the Bicultural Self Symposium, Hong Kong.

Lu, L.（陸洛）(2008).The individual-oriented and social-oriented Chinese bicultural self:Testing the theory.*Journal of Social Psychology, 148*, 347-374.

McCaulay, M., Mintz, L. & Glenn, A. A. (1988). Body image, self-esteem, and depression-proneness: closing the gap, *Sex Roles, 18*, 381-391.

McLeod, J. (2006) Narrative thinking and the emergence of postpsychological therapies. *Narrative Inquiry, 16*, 211- 229.

Neemann, J., & Harter, S. (1985/2012). Self-perception profile for college students:Manual and questionnaires. Unpublished manuscript, University of Denver.

O'Dea, J., & Abraham, S.F. (2000). Improving the body image, eating attitudes, and behaviors of young male and female adolescence: A new educational approach that focuses on self esteem.*International Journal of Eating disorders, 28*, 43-57.

Pope, A. W., Mchale, S. M.,　&　Craighead, W. E.（1988）. *Self-esteem enhancement with children and adolescents*. New York: Pergamon.

Rogers, C.(1950). Client-Centered Therapy: A Helping Process. *The University of Chicago Round Table,698*,12–21.

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ:Princeton University Press.

Schilder, P. (1950).*The image and appearance of the human body*. New York: International universities Press.

Silber, E., & Tippett, J.(1965). Self-esteem: Clinical assessment and measurement validation. *Psychological Reports, 16*, 1017-1071.

Stice, E., Schupak-Neuberg, E., Shaw,H. E., & Stein, R. I. (1994). Relation of media exposure to eating symptomatology : an examination of mediating mechanisms.*Journal of Abnormal Psychology*, 13(4), 836-840.

Sheryl, A.M., & Marita, P.M. (1997). The influence of social factors on female body image. *The Journal of Social Psychology*, 137(6), 708-727.

Surrey, J. L. (1985). Self-in-relation: A theory of women's development. *Work in Progress, 13*. Wellesley, MA: Stone Center Working Paper Series.

Taylor, S. E. J., & Lobel, M. (1989). Social comparison activity under threat: Downward evaluation and upward contacts. *Psychological Review, 96*, 569-575.

Thompson, J. K.、Psaltis, K.(1988).Multiple aspects and correlates of body figure ratings: A replication and extension of Fallon and Rozin (1985).*International Journal of Eating Disorders*, 7, 813-818.

Wells,E. L. & Marwell,G. (1976). *Self Esteem: Its Conceptualization & Measure*. Newbury Park, CA:Sage.

Wills, T. A. (1981). Downward comparison principles in social psychology. *Psychological Bulletin, 90*, 245-271.

Wills, T. A. (1983). Downward comparison as a coping mechanism. In C. R. Snyder & C. E. Ford (Eds.), *Coping with negative life events* (pp. 243-268). New York: Plenum.

Women's health. (2007). *Body image*. Retrieved October 16,2009, from:

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

http://www.womhealth.org.au/studentfactsheets/bodyimage.htm .

Wood-Barcalow, N. L., Tylka, T. L., & Augustus-Horvath, C. L. (2010). “But I like my body”: Positive body image characteristics and a holistic model for young-adult women. *Body Image*, *7*, 106-116.

Yalom, I. D. (1995). The theory and practice of group psychotherapy (4th ed.). New York: Basic Book.

Yalom, I. D. (2003). 團體心理治療的理論與實務 （方紫薇、馬宗潔等譯）。台北：桂冠。（原著出版於：1995）

Yu, J., & Murphy, K. (1993). Modesty bias in self-ratings of performance A test of the cultural relativity hypothesis.*Personnel Psychology*, 46(2), 357-363.

國立政治大學 National Chengchi University

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

國立政治大學
National Chengchi University

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

附錄一

研究參與觀察日誌範例（以第七次團體為例）

第七堂課《我的身體》

紀錄：亮慈

- 團體目標：身體表達
- 身體活動：自由展演
- 成員狀態：這一天天氣冷，且成員姍姍來遲，來的成員較少，只有７人，但還好催化的大家都進來之後，還能夠形成團體動力，但是仍感覺到人數稀薄。
- 團體流程：

活動	對象	團體狀態
暖身 ＋ 複習前幾週的活動／動作	自己	感覺在暖身時大家的狀態都比較累，所以自由伸展時都在水平低的地方徘徊，但是後來還是有跟著 leader 的指令往上延展，這次 leader 的指令很清楚！會預告幾分鐘以後要從地板上起來，感覺上能夠做一些心理準備。
Runway：我是_____，我最喜歡的身體部位是_____我喜歡這樣的自己。	兩兩一組→自己一人（大家排成兩列觀看與回應）	一剛開始感覺成員對於要走台步有些尷尬，但是兩兩一組之後開始壯膽，成員會互相倆倆搭配彼此想要的走路方式，最後到舞台定 pose 之後，開始兩人各自分享自己喜歡的身體部位以及宣示喜歡這樣的自己。之後換成自己一個人走台步，Leader 鼓勵成員可以用想要的方式／自己的方式走到舞台，成員大部分都

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

		是以不同的方式以直線的跑／跳／走的方式到舞台，只有傳院的那位成員一一抱所有成員，最後到達舞台。
Runway：我是_____我想對我的美麗身體說・・・	自己一人	原本 leader 想要讓成員繼續以兩兩一組的方式為開頭
討論與分享	分兩組	這次因人數較少所以分為兩組而已，且一半人數都是催化的成員，不曉得成員的感受是如何？但就討論的內容和互動感覺起來，成員與過去相較之下，自主性提高且也會給予彼此回饋，且自我揭露的程度也較高，雖然較少情緒宣洩的部分，但是感覺得出來團體凝聚力有提高。

❖ **參與觀察的反思：**

1. **關於有某一位成員一一抱所有成員之我的感受**：當時她抱大家的時候，會有一種不曉得要怎麼反應的感覺，可能是對於這個成員有之前不太好的印象，我對於這樣言語和行為有自己強烈自主意識的人會比較不曉得要怎麼互動或相處，所以當她在抱其他人時我都一直觀察每個人的表情和動作，覺得有些人好像真的很喜歡她這樣擁抱的舉動，但有些人就輕輕地抱了一下這樣子；我是用了平常我自己抱別人的那種力道回應她的擁抱，但是我覺得自己其實是沒有很想要抱她的，但因為團體中每個人都抱了她，感覺也不好意思拒絕；也同時在想她這樣的舉動到底是出自於何意？是真的覺得團體近尾聲了想要趁機會抱抱大家？覺得這個團體讓她感到很自在所以感謝大家？還是純粹只是想要吸引大家的注意？

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

後來剛好在討論團體當中，她跟我同一組，聽到她的分享，說過去她曾有這樣的經驗是曾經參加一個團體，在團體中那個小女生（小學生）與她的互動很好，最後她抱了那個小女生，小女生跟她說：「感謝你對我的幫助」，所以他覺得可以藉由擁抱來傳遞力量跟幫助到別人她覺得很開心，很喜歡這樣的感覺。

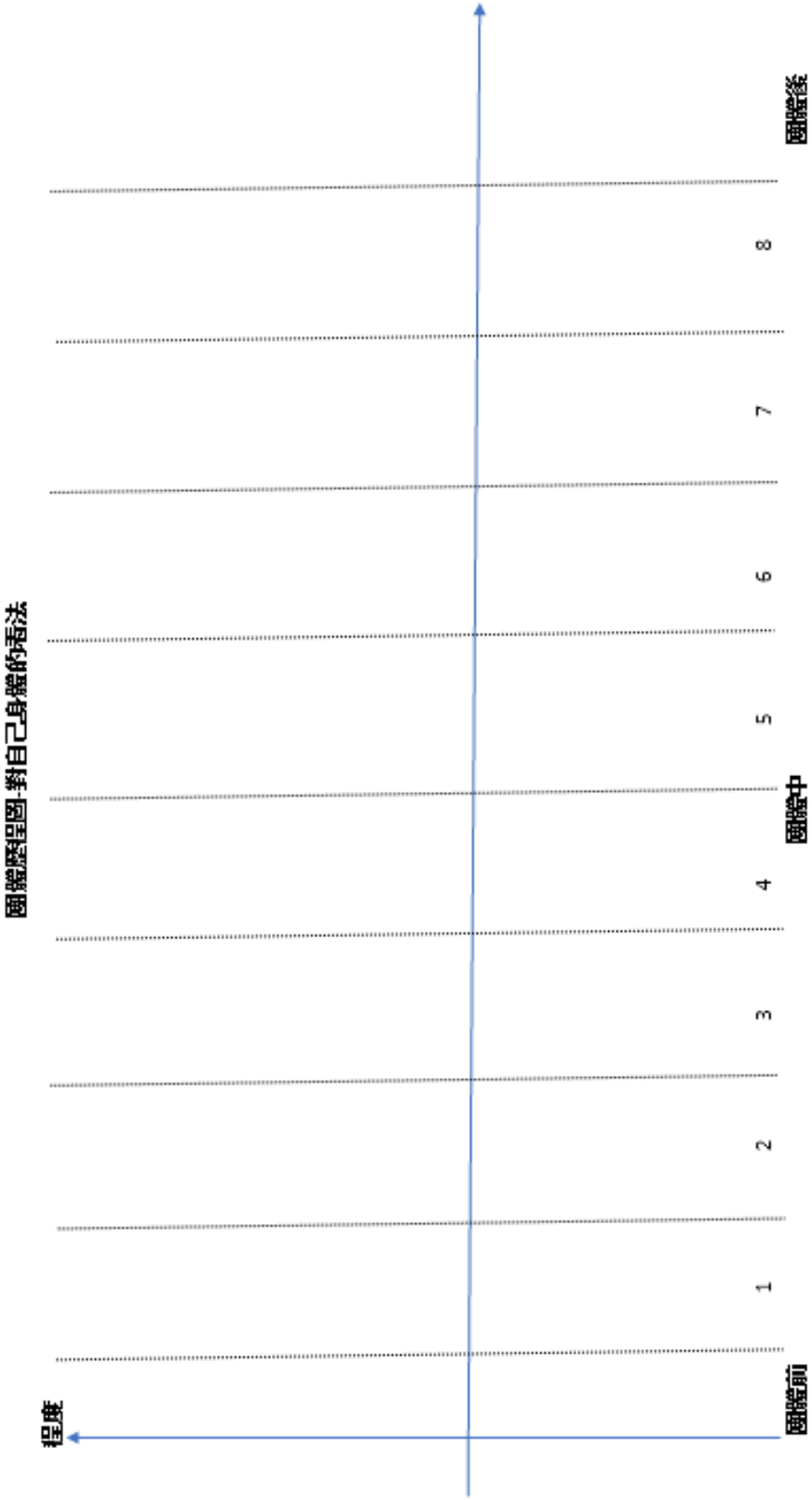
聽了她的分享之後，我覺得她還是站在一個上與下（幫助與被幫助）的角色當中，她說很喜歡這樣的感覺，所以在這裡又重現一次，且在討論時她也提及「每個人抱的感覺很不一樣，有些人抱的比較有力，就很有力量；有些人是鬆軟的，就感覺沒什麼力」她給予了擁抱「評價」；對於我來說，擁抱的輕重並不是重點，而是擁抱的意義，有時候輕輕被抱住的感覺很舒適，但我想或許是每個人的觀點不同，**也許她是以「力道輕重」來衡量「心意」的輕重**。

2. 在走星光大道的自己很有自信，但是面向大家說話時突然覺得很尷尬、走路時專注在動作上，會比較有自信，但在定點時會削弱此感受。（在星光大道上走路時，很有自信很有風，但是定點轉過身後面對大家會一瞬間不曉得該怎麼辦，無法延續走路的氣勢）。我想可能這有兩個原因，一來是平常可能很少有這樣的機會是講出自己喜歡的身體部位以及將內心與身體的對話外化出來讓大家知道，所以在意識到要在大家面前說的時候，甚至注意大家的視線，而因為不熟悉的經驗讓自己感到有一點困窘；二來是可能突然從專注於身體切換到認知時的，一時之間沒有連結上，所以才會有在走路時可能很有自信，但是到舞台後反而突然尷尬的經驗。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

附錄二

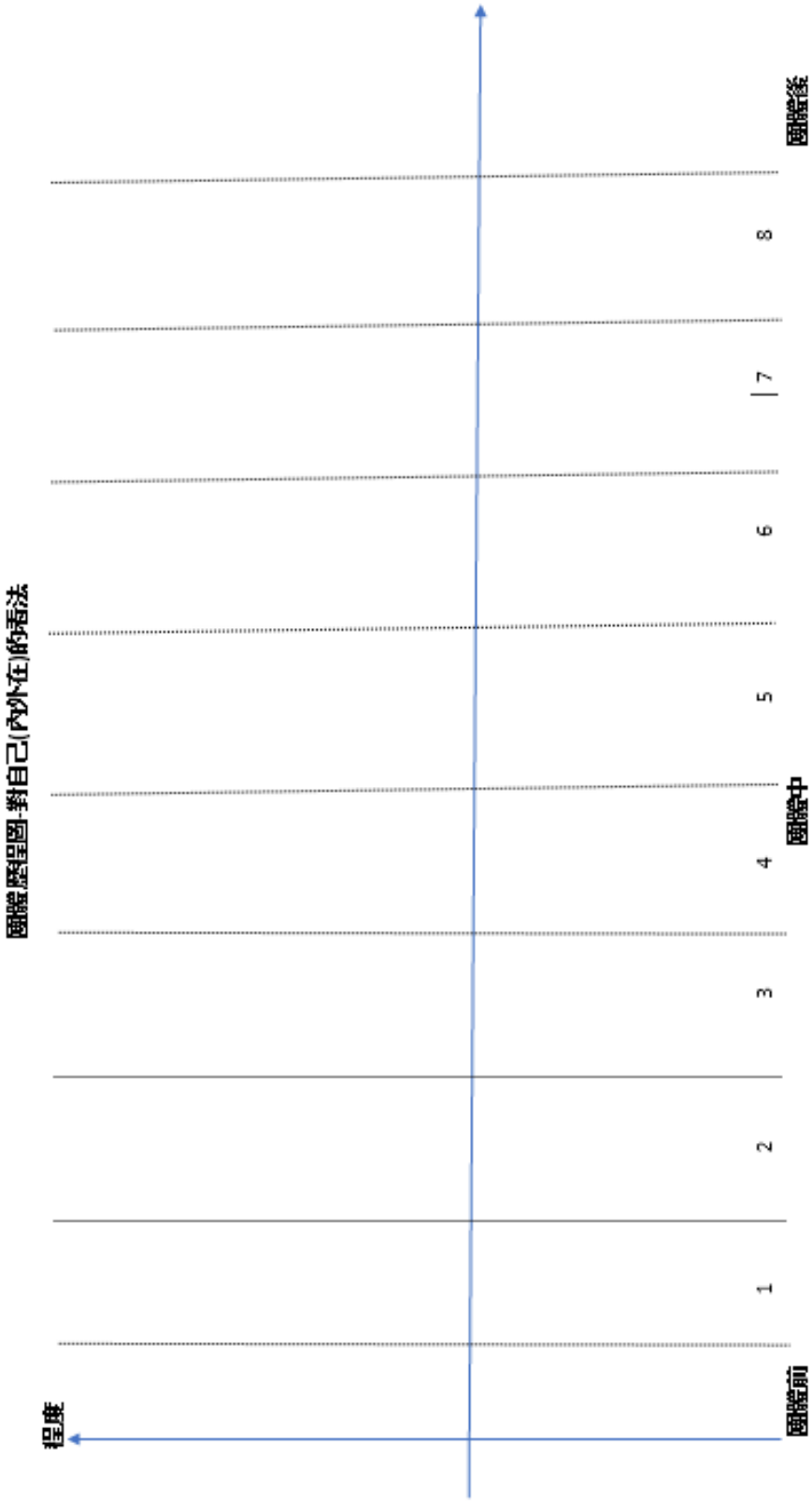
團體歷程圖-對自己身體的看法（身體意象）



DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

附錄三

團體歷程圖-對自己內外在的整體看法（自尊）



DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

附錄四

訪談參與同意書

您好，感謝您願意協助「動勢團體個別訪談」之進行。在本研究訪談中，您所應該知道的事項與權利，如下所列：

一、　本研究訪談進行 2-3 次一對一訪談，每次進行時間約 60-120 分鐘，為了完整並真實記錄訪談內容，訪談過程將全程錄音，所有訪談與錄音資料將會妥善保管，並於研究完成後銷毀，絕不外洩或挪作他用。

二、　在研究訪談過程中，您有權利決定暫停、拒絕或退出研究。

三、　在研究訪談中，您的姓名及其他能辨別出您身分之資料將匿名處理不洩露您的個人資料。

四、　本研究訪談會將訪談內容謄寫成逐字稿並編碼，以供研究用，研究者會邀請您針對內容作校對與檢核。

本人_____已詳細閱讀上述內容，並同意進行研究訪談，也願意詳實回答訪談問題。

再次感謝您願意參與本研究訪談，若您對於研究有任何疑問或意見，可隨時與研究者聯繫，謝謝您！

研究計畫主持人：國立政治大學　教育學系　李宗芹老師

訪談人：國立政治大學　輔導與諮商碩士學位學程　黃亮慈

聯絡方式　電子郵件：******@hotmail.com

研究參與者簽名:_____　民國_____年_____月_____日

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

附錄五

研究檢核表（一）

ＯＯ您好：

非常感謝您抽空參與研究訪談，我已將我們訪談的內容謄寫成文字紀錄，邀請您一同檢核與確認內容，如有缺漏、表達不完整或是您不願呈現之內容，有任何不適切或是您想要修改的地方，請您在檔案中插入註解以利我了解和修正。並請您在閱讀完畢之後，於下方勾選內容與您經驗符合的程度，也歡迎您寫下回饋與感想，以作為後續研究之參考，再次感謝您的協助。

若您有任何疑問或是想法，歡迎您來信與我聯繫：******@hotmail.com

祝福　一切順心順利

國立政治大學　輔導與諮商碩士學位學程

研究生　黃亮慈　敬上

❖　我覺得此逐字稿文本與我的經驗相符程度：（請勾選）

□90%-100%　□80%-89%　□70%-79%　□60%-69%　□50%-59%

□40%-49%　□30%-39%　□20%-29%　□10%-19%　□10%以下

❖　我看完逐字稿文本之後，我的感受或想法是：

研究參與者_____（簽名）

民國_____年_____月_____日

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

附錄六

研究檢核表（二）

ＯＯ您好：

非常感謝您抽空參與研究訪談，現在研究的資料分析已近尾聲，研究仍有部分需要您的幫忙。煩請您閱畢研究資料分析，再次邀請您檢核與確認內容，如有缺漏、表達不完整或是您不願呈現之內容，有任何不適切或是您想要修改的地方，請您在檔案中插入註解以利我了解和修正。並請您在閱讀完畢之後，於下方勾選內容與您經驗符合的程度，也歡迎您寫下回饋與感想，再次萬分感謝您的參與和協助。

若您有任何疑問或是想法，歡迎您來信與我聯繫：******@hotmail.com

祝福　一切順心順利

國立政治大學　輔導與諮商碩士學位學程

研究生　黃亮慈　敬上

❖　我覺得研究資料分析結果與我的身體意象、自尊之經驗相符程度：（請勾選）

□90%-100%　□80%-89%　□70%-79%　□60%-69%　□50%-59%

□40%-49%　□30%-39%　□20%-29%　□10%-19%　□10%以下

❖　我看完研究資料分析結果之後，我的感受或想法是：

研究參與者_____（簽名）

民國_____年_____月_____日

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

附錄七

研究倫理審核

國立臺灣大學
行為與社會科學研究倫理委員會

Research Ethics Committee
National Taiwan University
No. 1, Sec. 4, Roosevelt Rd., Taipei, Taiwan 10617, R.O.C
Phone: 3366-9956 Fax: 2362-9082

審查核可證明

許可日期：2014 年 6 月 5 日

倫委會案號：201404ES012
計畫名稱：動勢心理教育介入方案實踐：青少女時期的介入與追蹤
校/院/系所/計畫主持人：國立政治大學/教育學院/教育學系/李宗芹助理教授
計畫文件版本日期：【2014 年 5 月 26 日】

上述計畫業於 2014 年 6 月 5 日通過國立臺灣大學行為與社會科學研究倫理委員會審查，符合研究倫理規範。本委員會的運作符合國立臺灣大學行為與社會科學研究倫理準則與規範及政府相關法律規章。

本案需經研究經費補助單位核准同意後，該計畫始得執行。

本審查核可證明之有效期限為 1 年（自 2014 年 8 月 1 日起至 2015 年 7 月 31 日止），計畫主持人最遲應於本核可證明到期前的 6 週，提出持續審查申請表，本案需經持續審查，方可繼續執行。

在計畫執行期間，若有計畫變更或嚴重不良反應事件，計畫主持人須依國內及國立臺灣大學相關法令規定通報本委員會。

行為與社會科學研究倫理委員會主任委員 謝世忠

Ethical Review Approval
National Taiwan University

Date of approval：June 5, 2014

NTU-REC No.：201404ES012
Title of protocol：Development of kinetic psycho-education intervention program: from female adolescent girls to female adults
University/College/Department/Principal Investigator：National Chengchi University/College of Education/Department of Education/Assistant Profession Tsung-Chin Lee
Version date of documents：【May 26, 2014】

The protocol has been approved by the Research Ethics Committee of National Taiwan University and has been classified as expedited on June 5, 2014. The committee is organized under, and operates in accordance with, Social and Behavioral Research Ethical Principles and Regulations of National Taiwan University and governmental laws and regulations.

Approval by funding agency is mandatory before project implementation.

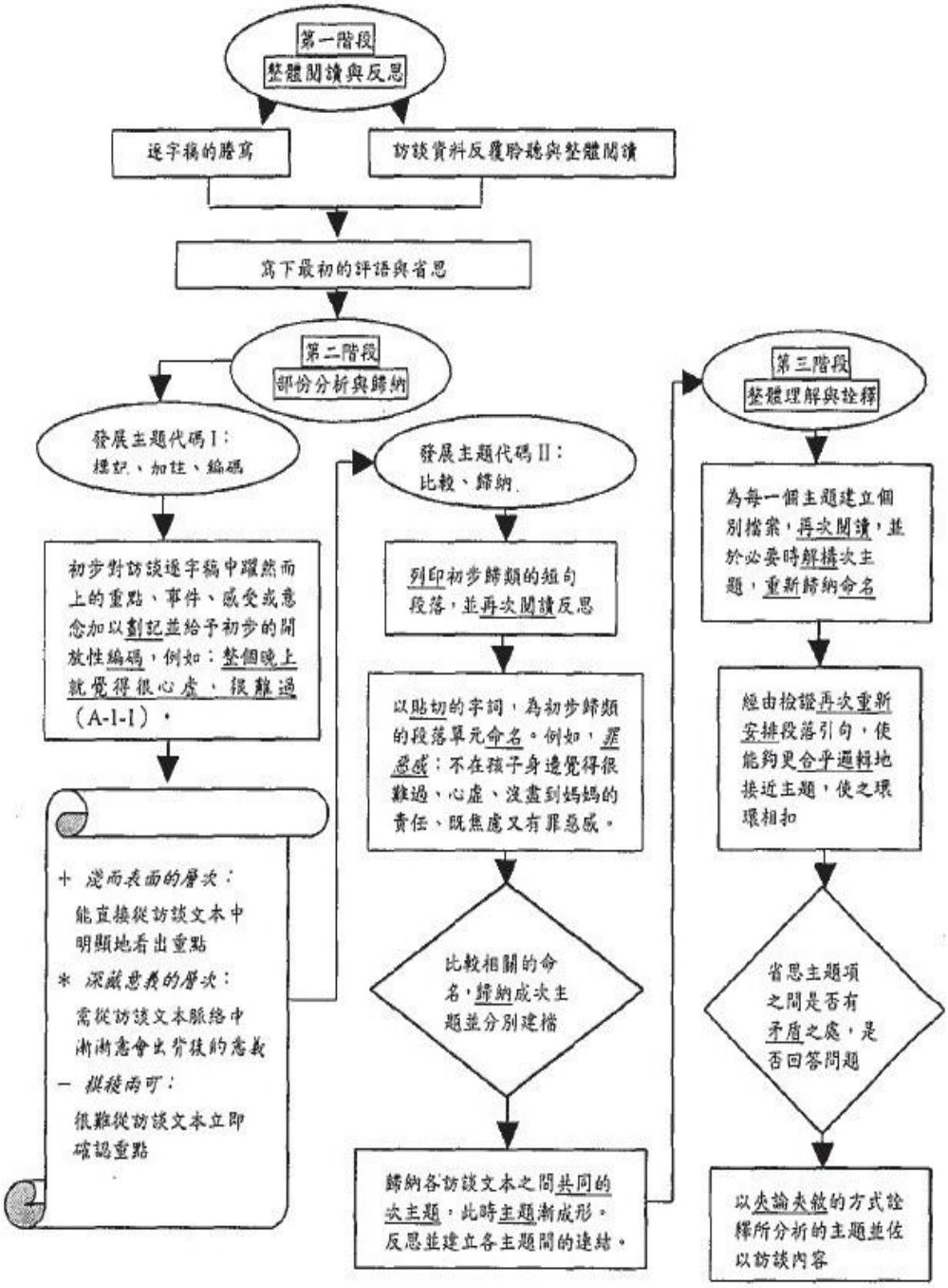
The duration of this approval is one year（from August 1, 2014 to July 31, 2015）. Continuing Review Application should be submitted to Research Ethics Committee no later than six weeks before current approval expired. The investigator is required to report protocol amendment and Serious Adverse Events in accordance with the National Taiwan University and governmental laws and regulations.

Chairperson Shih-chung Hsieh
Research Ethics Committee

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

附件八

主題分析流程圖（本圖經作者授權使用）



主題分析流程圖（本圖經作者授權使用）

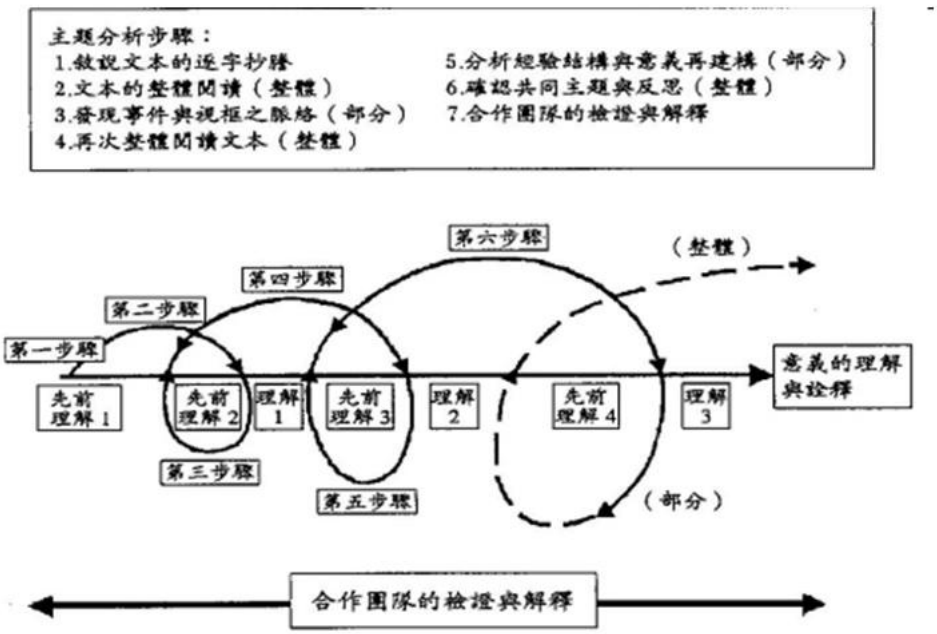
註：採自高淑清（2008b）。*質性研究的十八堂課－首航初探之旅*（頁 164）。

高雄：麗文。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01

附件九

主題分析的螺旋詮釋圖（本圖經作者授權使用）



註：採自高淑清（2008b）。*質性研究的十八堂課－首航初探之旅*（頁 166）。高雄：麗文。

National Chengchi University

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.006.2018.F01