

科技部補助專題研究計畫成果報告

期末報告

青少女身體意象之預防方案：動勢心理教育取向

計畫類別：個別型計畫

計畫編號：MOST 104-2410-H-004-054-

執行期間：104年08月01日至106年07月31日

執行單位：國立政治大學教育學系

計畫主持人：李宗芹

計畫參與人員：碩士班研究生-兼任助理：馬心怡

碩士班研究生-兼任助理：蘇怡菁

碩士班研究生-兼任助理：曹羽嫻

碩士班研究生-兼任助理：洪鵬翼

碩士班研究生-兼任助理：簡嘉貞

碩士班研究生-兼任助理：巫宜靜

大專生-兼任助理：江柔萱

大專生-兼任助理：朱妤璇

報告附件：出席國際學術會議心得報告

中華民國 106 年 10 月 18 日

中文摘要：研究背景：身體意象是青少女發展中一項重要的主題，研究指出，不良的身體意象與青少女的憂鬱、飲食障礙有密切的關係；健康的身體意象也與自尊、自我效能有顯著的正向關係。當前關於身體意象預防方案主要以口語教導配以活動方式進行。本研究從身體心理教育的觀點，透過身體動勢概念發展動態身體意象預防性介入方案，期望此預防方案提升高中女學生對自我身體欣賞、覺察程度及降低對自己身體的評價相關行為。

研究方法：招募三組受試者，依次是實驗組（ $N = 15$ ）、舞蹈班組（ $N = 15$ ）以及控制組（ $N = 19$ ），共有49名某國立高中女學生參與本研究。實驗組受試者接受每週1次，每次1.5小時，共計8次之團體介入。三組皆採用自陳氏問卷，於介入前、介入後、1.5個月以及3個月追蹤之4個時間點進行資料搜集，探討對青少女身體意象改變的狀態。

研究發現：介入結果顯示相較於舞蹈班組以及控制組，實驗組在對外表重視的程度上於後測及兩次的追蹤，皆較前測有顯著降低之效果，在身體欣賞、身體覺察程度的改變有限，未能產生顯著的提升。

結論：本研究以動勢舞蹈治療為基礎，發展身體意象預防方案，結果可有效降低個體對外表重視的程度，並能持續3個月。最後，提出本研究限制以及未來研究方向。

中文關鍵詞：身體意象、青少女、動勢、心理教育、舞蹈治療

英文摘要：Body image is an important developmental issue for female adolescents and a risk factor for developing eating disorder. It is positively related to self-esteem, self-efficacy and sense of wholeness to one's self. However, it is still lacking of practical and well organized method to put into practice. In this study, we proposed a prevention program for body image for female adolescents based on dance movement therapy approach, called Dongshi psycho-education prevention program. It is believed that the program can improve their body image through body experience. We expected that the prevention program not only increasing subjects' body appreciation, body awareness, but also decreasing their negative body image related behaviors. A quasi-experimental design research was conducted. Fifteen female senior high school students (ages 16-17) of experiment group (Dongshi psycho-educational program), 15 females of dance class for talented students as a comparison group, and 19 females of control group were recruited. The Dongshi psycho-educational program in the experimental group was designed in 8 sessions in 8 weeks, each session arranged 90 minutes curriculum. Three groups were examined at four time points: pre-intervention, post-intervention, 1.5-month and 3-month follow-up, in the indexes of different measures of body image and depression. Mixed between-within subjects ANCOVAs were conducted to

assess the impact of three different groups on participants' scores in these scales, across four time points. The results showed that female students in experimental group decrease their body appearance orientation after the intervention and could maintain the degree of change after 1.5 months and even 3 months; however, they did not improve body appreciation and body awareness after the intervention. It implied the potentiality for improvement of body image for female adolescents.

英文關鍵詞：body image, female adolescent, dynamic movement, psycho-educational program, dance therapy

中文摘要

研究背景：身體意象是青少女發展中一項重要的主題，研究指出，不良的身體意象與青少女的憂鬱、飲食障礙有密切的關係；健康的身體意象也與自尊、自我效能有顯著的正向關係。當前關於身體意象預防方案主要以口語教導配以活動方式進行。本研究從身體心理教育的觀點，透過身體動勢概念發展動態身體意象預防性介入方案，期望此預防方案提升高中女學生對自我身體欣賞、覺察程度及降低對自己身體的評價相關行為。

研究方法：招募三組受試者，依次是實驗組（ $N=15$ ）、舞蹈班組（ $N=15$ ）以及控制組（ $N=19$ ），共有 49 名某國立高中女學生參與本研究。實驗組受試者接受每週 1 次，每次 1.5 小時，共計 8 次之團體介入。三組皆採用自陳氏問卷，於介入前、介入後、1.5 個月以及 3 個月追蹤之 4 個時間點進行資料搜集，探討對青少女身體意象改變的狀態。

研究發現：介入結果顯示相較於舞蹈班組以及控制組，實驗組在對外表重視的程度上於後測及兩次的追蹤，皆較前測有顯著降低之效果，在身體欣賞、身體覺察程度的改變有限，未能產生顯著的提升。

結論：本研究以動勢舞蹈治療為基礎，發展身體意象預防方案，結果可有效降低個體對外表重視的程度，並能持續 3 個月。最後，提出本研究限制以及未來研究方向。

關鍵字：身體意象、青少女、動勢、心理教育、舞蹈治療

英文摘要

Purpose: Body image is an important developmental issue for female adolescents and a risk factor for developing eating disorder. It is positively related to self-esteem, self-efficacy and sense of wholeness to one's self. However, it is still lacking of practical and well organized method to put into practice. In this study, we proposed a prevention program for body image for female adolescents based on dance movement therapy approach, called Dongshi psycho-education prevention program. It is believed that the program can improve their body image through body experience. We expected that the prevention program not only increasing subjects' body appreciation, body awareness, but also decreasing their negative body image related behaviors.

Methods: A quasi-experimental design research was conducted. Fifteen female senior high school students (ages 16-17) of experiment group (Dongshi psycho-educational program), 15 females of dance class for talented students as a comparison group, and 19 females of control group were recruited. Three groups were examined at four time points: pre-intervention, post-intervention, 1.5-month and 3-month follow-up, in the indexes of different measures of body image and depression. The Dongshi psycho-educational program in the experimental group was designed in 8 sessions in 8 weeks, each session arranged 90 minutes curriculum. The comparison group was the female talented students in dance class. The control group was the female students who designed as attending general education course.

Results: Mixed between-within subjects ANCOVAs were conducted to assess the impact of three different groups on participants' scores in these scales, across four time points. The results showed that female students in experimental group decrease their body appearance orientation after the intervention and could maintain the degree of change after 1.5 months and even 3 months; however, they did not improve body appreciation and body awareness after the intervention.

Conclusion: The study indicated that the Dongshi psycho-educational program could decrease appearance orientation in female adolescent students and keep the change for 3 months. It implied the potentiality for improvement of body image for female adolescents.

Keywords: body image, female adolescent, dynamic movement, psycho-educational program, dance therapy

(一) 研究計畫之背景及目的

壹、研究計畫之背景、重要性和目的

青少年時期，身份的建構為發展中的重要議題之一，其中女性最為重視自己的外貌、樣子。近年來，我們從報章雜誌、網路電視媒體（Internet TV media）的報導，幾乎一面倒地講述女性的樣貌，比如年紀輕的少女會說「可愛性感」、「清純面貌」和「魔鬼身材」，此種語詞暗示著美麗與身材、甚至吸引力的標準，這種幾乎是神話的概念，成為女性成長中的重要標準：要漂亮、好看、做個美麗女生等等。這個標準對少女們的成長影響至巨，藉由過去的研究，我們了解其反映在如外貌、節食、怕胖、身體吸引力、兩性交往、自我身體傷害等，是時常被提出討論的議題。這些議題明顯與我們的身體有直接相關，然而在台灣教育下大多數的老師，對於身體的熟悉是生理上多於身體心理的。對於透過身體探索自我的方法並不熟悉，故在校園輔導工作中面對這一些與身體有關的議題時，教師們最常用教導或管教的方式處理這些問題。

但是青少女們身體的樣子、外表的裝扮、心理健康的需要如何引導學生培養相關的能力，這樣的學習課程在校園或社會中卻很少見。

綜上所述，本計畫研究目的如下：

當前國內的學校輔導工作將公共衛生三級預防的概念應用輔導體制已行之有年，三級輔導工作中的初級發展為首要重點工作。主要以全校學生為對象，促進其心理健康、社會適應與適性發展，降低青少年心理健康損害之發生率，達到預防的效果（王麗斐等人，2013）。本研究預計對青少女階段的學生發展「身心教育的輔導方案」，使用「團體輔導」方式輔以「動勢身體運作」的技術，引導女學生們接納變化中的身體，對自我「身體意象」有更進一步的了解。

研究目的：

第一、建立高中身體意象輔導教案，也就是將動勢身體意象課程融入高中輔導知能或綜合活動課程中。針對青少年的身體意象預防方案之執行場域，通常認為校園是最合適的選擇，不僅因為青少年處在發展的關鍵期具有高可塑性，同時身處在充滿學習氛圍的校園中，有助於促進吸收含有教育意義的預防方案內容（Levine & Smolak, 2006）。

第二、創造性的動勢身體意象方案，教導學校老師怎樣應用本方案之各種媒材，例如彈性布、羽毛與口說技術等等的方法，協助青少女勇敢表現自我，增進對身體的理解，因此，將身體運作的實務運作應用於國內校園中的輔導工作有其參考價值。

研究者將身體意象方案，以預防的概念行之於校園輔導工作中，預期能充實學校輔導工作在身體心理教育的資源。研究上顯示預防性的方案能夠延緩個體發

展身體不滿意等減損身體意象之危險因子，以及提升個體的正向身體意象（Ricciardelli & Yager, 2015）。

本研究希望透過研究所獲得資料與分析結果，建立青少女身體意象與自我概念、自尊的相互關聯，並為未來進一步的研究發展奠定基礎。以下將先回顧與本研究有關之過往的國內外研究，對青少女身體意象的實踐模式及實證證據。

貳、身體意象研究文獻評閱

一、青少女身體意象之發展

身體意象屬於自我概念的一部分，其影響力最早可追溯至幼兒建立自我概念的階段。兒童在兩歲時逐漸建立「我」的概念，能夠從鏡子或是照片中認出自己，隨著年齡漸長，藉由與其他兒童比較身體外形的過程中體認到自己與他人的不同，不僅形塑自己的身體意象，也使得自我概念更加明晰（Smolak, 2012）。約三歲時兒童能意識到文化中對於「胖」的負面態度，Musher-Eizenman、Holub、Edwards-Leeper、Persson及Goldstein（2003）的研究進一步發現五歲的女孩已開始吸收文化中對於「胖者」的偏見，開始漸漸形成與大人相似的身體概念。自七歲起，女孩會開始對於自己身體感到不滿意，30.6%的女孩想要改變自己的外貌（Dohnt & Tiggemann, 2006）。在性別上，Tremblay、Lovsi、Zecevic與Larivière（2011）發現「學前女童」的身體不滿意度大於男童，顯示在學前階段的女孩便萌發了對於胖的負面態度以及對瘦的渴望。

青少女時期面臨生理層面大幅度的變化，如乳房增大、體脂增加、身高增長等等，增強青少女對身材與體重的關注度（Ata et al., 2006）。許多研究指出想要改變身材比例或外形的青少女中，有60%者是對於身體意象的不滿意，或是對於自身外貌上主觀感到不開心（Ricciardelli & McCabe, 2001; Stice & Whitenton, 2002）。具體而言，對身體的不滿意，亦顯示與整體自尊有高相關（Chen, Fox, Haase, & Ku, 2010），並且在眾多解釋自尊的構念中，身體滿意度有最大的解釋力（Wichstrøm, 1998）。Wichstrøm與Soest（2016）的研究更進一步探討身體滿意度與自尊的關係，結果發現身體滿意度為自尊的因素之路徑在青春期階段顯著於其他晚期階段。身體不滿意度對青少女來說是常見且重要的議題（Jones, Bennett, Olmsted, Lawson, & Rodin, 2001）。

「身體不滿意」意指個體對自己整體身形或是身體部位的主觀負面評價，造成心理上的不適應，甚而影響生活（Markowitz, Friedman, & Arent, 2008）。在針對青少女的回顧及長期的研究中發現，身體不滿意可作為最高風險的飲食疾患危險因子指標（Stice & Shaw, 2002），亦可以作為憂鬱、低自尊、情緒沮喪等多樣心理健康指標的預測因子（Bearman & Stice, 2008; Stice & Bearman, 2001; Johnson

& Wardle, 2005）。Rosenblum與Lewis（1999）的長期追蹤研究發現，女孩對身體的不滿意在13至15歲時顯著增加且穩定持續至18歲。在學齡前階段約有40%-50%的女孩表示希望能夠變得更瘦，到了青春期則增加到70%（Paxton & Wertheim, 2011）。國內也有類似的情況，洪建德與鄭淑慧（1992）針對臺北地區12597位12-25歲女學生的調查，結果顯示有超過一半的受試者對自己的體重與體型不滿意，若更細緻的依年齡來看，15-18歲者自認為胖的程度與體型不滿意度皆顯著高於18歲以上者。

由上述可知，對於自己的身體不滿意是心理健康的核心議題之一，且好發於青春期少女，因此若能在身體意象易建立的關鍵期中實行身體意象預防方案，能夠提升青少女的整體自尊，造福許多未來女性的心理健康。

二、青少女身體意象預防方案研究回顧

在眾多身體意象預防方案的研究中，從「認知層面」切入進行預防與改善者佔最大宗。認知的方式為教導個體身體意象的概念，以及社會文化訊息如何影響身體意象與促使個體內化纖瘦的理想體型，接著讓個體練習分析、批判這些訊息進而抵抗身體意象的危險因子(Richardson & Paxton, 2010; Wilksch & Wade, 2009)。但是Yager等人（2013）的後設研究中顯示，這些身體意象預防方案有三個月以上維持效果者不到兩成。Levine與Piran（2004）指出認知類型的方案較缺少個體的主動參與，因此若方案的設計若能讓個體提高參與度可增加預防方案之效用。

認知性的設計，也有以「身體活動」作為身體意象預防的設計，例如體育、舞蹈活動等等。體育活動不僅可以讓青少年主動投入方案中，更可以使其對身體外貌的關注轉移至身體功能（Abbott & Barber, 2010），Burgess、Grogan與Burwitz（2006）嘗試以有氧舞蹈課程作為促進身體意象的介入，雖然接受課程的組別在身體不滿意度上相對於控制組有顯著降低，但是並沒有12周後的維持效果。需要注意的是使用體育活動促進身體意象有其風險，Smolak、Murnen與Ruble（2000）發現體育活動的環境因素增加運動員擁有負向身體意象的風險，這些環境因素包含：(1)強調纖瘦與美感的體育項目，像是芭蕾、啦啦隊比賽以及體操等等(Langdon, 2012)；(2)來自教練、體重條件以及外表、表現的壓力(Reel, Petrie, Soohoo, & Anderson, 2013)；(3)穿著較裸露的服裝使得運動員提高對外表與體重的關注，感覺到自己被觀看與評價而感到不自在。

近十年內學者們對正向身體意象之概念的關注不斷提高，相信在介入中除了降低危險因子的發生之外，若能幫助個體發展對身體的欣賞與尊重作為身體意象的保護因子，將使介入更加有效與持久（Avalos, Tylka, & Wood-Barcalow, 2005; Tylka & Wood-Barcalow, 2015b）。Piran與Teall（2012）提出整合性的理論模型「體現發展理論」（Development Theory of Embodiment）試圖將正向身體意象概念運

用於身體意象的預防方案。「體現」意指個體寓於（inhabiting）身體內的過程，此過程包含個體覺察、尊重以及表達身體經驗與需求，透過這樣的過程提供個體與身體之間親密、具有連結的關係（Piran, 2002, 2015）。Menzel與Levine (2011) 延續Piran (2002, 2015) 的研究，主張體現化活動（embodying activities）為發展正向身體意象的關鍵要素，體現化活動之特徵包含：能增進對身體的覺察與同調、提供生理身體的賦能（empowerment）與能力感、以及能讓個體處在深度浸濡當前活動的狀態。也就是說體現化活動能引導個體體會到寓於身體內以及與身體合一的感受（Mahlo & Tiggemann, 2016）。

使用體現化身體活動整合個體的身、心及社會層面其發展時間尚短，實務運作的辦法多為概念性的描述，不過其強調身體活動以達到身心連結與模塑身體意象，以及同時關注危險性因子與保護性因子的概念，仍有其價值。

三、 舞蹈治療與身體意象

「舞蹈治療」於1940年代開始，早期以「舞動溝通」的方式協助精神疾病患者，增進身體覺察與互動。此種動態的方式促進心理健康的專業稱作「舞蹈動作治療」（Dance/Movement Therapy）。其定義為：「以動作為過程的心理治療方法，促進個人在情感、認知、社會和生理的整合。」（美國舞蹈治療協會 American Dance Therapy Association）。2000年代美國聯邦政府（U.S. Federal Government）美國各州先後認定為為心理健康領域的一環，歸屬於「創造性」或「表達性藝術治療」的一支（李宗芹，2014）。

藉由動作整合自我身心動力、促進身體覺察、在舞動中增強與身體同調及創造性表達（Dibbell-Hope, 2000; Goodill, 2005; Lippin & Micozzi, 2006）。舞蹈治療相信，身心一體，透過身體，引導個體在動作中經驗到身心的整合，進而提升其身體意象是可行的。

對於身體意象之實證研究中，Krantz (1999) 使用舞蹈治療方法針對飲食疾患個案，結果發現可幫助個案連結情感與身體，個案不僅能夠經驗情感並且表達內在世界，進而得以辨識自己的行為及人際關係，能逐漸發展出心身合一的整體性（psychophysical unity）。Leseho與Maxwell (2010) 探討創造性舞蹈動作如何支持女性走過創傷、關係破裂、喪失自我等生活困境。研究者針對16~67歲之間的29位女性進行質性訪談，資料分析後整理出三大主題，一為「賦權（empowerment）」：受訪者認為在參與創造性舞蹈動作的過程中可以更欣賞與尊重自己的身體，找回自己身體的自主性，此外更能擁抱自身的女性特質並感受到自由；第二為「轉換及療癒（transformation and healing）」：創造性舞蹈是情緒釋放的管道，讓受訪者找到調適壓力與情緒狀態的方法，並且在身體之中體驗到自己確實的存在於此時此刻；第三為「與心靈連結（connection to spirit）」：受訪者感覺到自己是完

整的，將自己的內在與外在重新和心靈連結。研究者認為創造性舞蹈動作提供這些女性韌性（resiliency），不僅幫助她們在艱困的情況下得以存活，更能超越困境達到更進一步的療癒，因此可作為幫助女性接納、欣賞與尊重身體並增加自我認同的方式之一。

Lewis與Scannell (1995) 聚焦於創造性舞動及身體意象的影響，調查112位18-69歲參與創造性舞蹈課程的女性，參與課程的長度從2週到16.5年不等，結果發現參與5年以上創造性舞蹈課程的女性主觀認為有較高的身體滿意度。Ritter與Low (1996) 欲探討舞蹈治療的療效，搜集了自1974至1993的研究，結果發現舞蹈治療對於個體的身體覺察有中等程度的促進效果量，且能改變體型與身體尺寸的看法。其中，越年輕的乳癌患者亦對他們的身體有更高的滿意度。Koch、Kunz、Lykou與Cruz (2014) 接續1993年之後23篇舞蹈治療對於相關心理健康指標之療效研究進行後設分析，在6篇探討身體意象之促進的部分只有較小的效果量，和Ritter與Low (1996) 的研究結果不同，Koch等人 (2014) 認為相異的因素可能有兩個，一是舞蹈治療對於身體意象的影響需要較長時間的介入(Lewis & Scannell, 1995)，二是此六篇研究對於身體意象的操作型定義差異甚大，所選用身體意象評量工具不盡相同，因此研究者建議在身體意象的測量上應選用俱有一致性、效度與標準化的工具。

Fourie與Lessing (2010) 以質性研究探討在舞蹈動作治療的過程中，六位青少年對於自己身體的相關看法，整理出以下主題：生理特徵影響身體意象、外在因子影響身體意象、內在因子影響身體意象、對身體外貌的滿意感、舞蹈治療對於個人成長與性格發展的普遍性療效。受試者在舞蹈動作治療的過程中有正向的體驗，並且能藉由動作表達感受、探索自我，進而增進自我認識，除此之外還能促進身體外貌與性格的接納、對自我有所覺察並對自我與他人有正向的情感以及增進自尊。

四、 動勢取向之身體意象方案

舞蹈治療源自於現代舞，因此透過創意、自由、即興的舞蹈方式體驗身體的方式，不帶評價地看待身體有許多優點；然而這種舞動身體的方式與我們的文化脈絡有一段差距。對於現代舞、自由的表達方式與我們的身體文化脈絡格格不入。李宗芹 (2010) 觀察到，一般大眾在生活中時常透過儀式性（宗教儀式）、表演性（舞蹈）或健身功法（武術、瑜珈）的身體動作來達到心靈的轉化。因此身體的舞動，並不侷限在舞蹈中，此外。即使身體沒有舞動，然而其姿勢、體態意展現個人的性格特質；甚至於，即使看似安定不動，也有身體之「勢」。稱為「動勢」，一是因為身體時常以「勢」的方式存在，亦即它時常有某種隱約的感覺在

陳述些什麼、時常有一個可能的動作方式在召喚它不斷實際去模擬。「勢」(potential)就是潛能，潛在可能性，是朝向未來而蟄伏於當下的。

本研究基於上述概念並跳脫舞蹈(Dance)一詞給人的既定印象，改以「動勢」(dongshi)涵蓋身體的表達。身體動勢有三部分可作為在實際運作時的介入方法，分別是：身形力度、韻律密度與感覺強度。

(一) 身形力度 (The Strength of Body Figural)

「身體」與我們密切相關，無論任何人，總有一個身「形」，或說一個可以捕捉得住的「樣子」。從外表的樣子可以很容易看出，一個人的身軀緊縮或打開的、沉著或飄動的。然而在此處的「身形力度」重點並非「哪種形狀/樣子」的區辨，而是與姿勢體態的「力度」的作用方式的關係，力度指的是全身的各部位包括肌肉、骨骼、軀幹與四肢是否彼此緊密連在一起？是否全身的結合與「協做」有一個力量的來源、一個穩定的發動中心，讓身體能夠協調成一個整體。

(二) 韵律密度 (The Intensity of Body Rhythm)

「韻律」是指聲音和動作一種強烈、規則性的重複模式，「身體韻律的密度」是將身體的韻律加進來，它包含的不只是音樂上的節奏，涉及了身體動作的快慢、時間的長度、動作與動作間停頓多久（週期）、緊密的程度（頻率）、規則或不規則的呈現方式等。

(三) 感覺強度 (The Strength of Corporeal Feeling)

身體感覺是說人們心中的某種情緒或意圖，會通過身體表現於外。這與《大學》「誠于中、形於外」的說法接近。人們心中內在的想法有時會顯現在外、清楚、強烈；有時則是混沌未明，自己也搞不清楚，但卻能從身體的活潑、熱情或是沮喪、無力中，體會到心理的感覺。換言之，「感覺強度」包含身體與心理兩個面向，身體與心理感覺之間存在著關係。

綜合評析

透過以上對於身體意象預防方案的回顧，可以了解，本研究認為認知性的介入方法可以抵禦社會文化所形塑的纖瘦理想美訊息；體育活動、瑜伽、舞蹈等身體的介入方法則是可以讓個體憑依特定的動作形式操作身體體現化活動對於人之整體與正向成長潛力的重視，舞蹈治療方法透過身體表達自我，不僅提升身體意象，更能整合自我概念。動勢取向之身體意象預防方案則整合了上述方法的優點，並輔以三面向的介入，以此提升青少女整體福祉的有效工具。

（二）研究方法、研究對象與研究工具

壹、研究方法

本研究所採用的動勢取向之身體意象預防方案，以身體動勢運作為實務方法，使用自陳氏量表以問卷調查法進行資料蒐集，探討方案是否對受試者的身體意象具有促進的效果。將依序說明研究對象、研究架構與進行方式及研究工具。

貳、研究對象

本研究於宜蘭某國立高中進行資料的搜集。研究對象篩選條件如下：

1. 女高中生。
2. 因介入方案含有許多肢體上活動，因此參與實驗組之成員需能自由活動，無 肢體上之障礙。
3. 使用憂鬱量表排除具憂鬱症狀之高風險學生，根據陳為堅（1993）台灣高中生樣本訂定適當之切結分數為 29 分。

招募的方式是由學校輔導老師牽線，計畫主持人及協同主持人先赴學校拜訪學校校長、輔導主任及教師代表，說明方案的理念及實施方式，取得校方支持。並在政大倫理委員會中提出申請，取得通過證明（編號：NCCU-REC-201512-I053）後，正式開始在學校招募，並進行研究。實驗組部分由輔導老師協助在學校利用社團活動中招募，舞蹈班則由舞蹈老師協助招募，控制組則由學校熱心的教師協助在普通班中招募。共計有 69 人（實驗組 19 人、舞蹈班組 22 人、控制組 28 人）納入本研究，所有納入之受試都先取得家長同意書後才開始執行本研究。排除憂鬱分數過高、作答品質不佳之受試者後，最後共計 49 人（實驗組 15 人、舞蹈班組 15 人、控制組 19 人）進行資料分析。

參、研究工具

根據身體意象的概念以及相關重要指標，本研究使用下列八項工具進行資料搜集，包括：多向度身體自我關係問卷、外貌比較量表修訂版、負向外貌評估恐懼量表、身體欣賞量表第二版、身體反應量表、止觀覺察注意量表青少年版及憂鬱量表。

（一）多向度身體自我關係問卷

本研究將採用 Cash (2000) 所編製之多向度身體自我關係問卷第三版 (the Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire 3rd, MBSRQ)。此問卷主張身體意象是個體對身體自我 (physical self) 的一種態度傾向，用以評估測量個人身體意象建構的自我態度。MBSRQ為一信效度佳且廣泛使用的身體意象測量工具，於美國曾施測於三千人以上，並有兩千人以上為隨機樣本 (Cash, Winstead, & Janda, 1986)。為一可信度高之工具，將兩性分開計算後的 Cronbach's α 信度與再測信度，

每個分量表都介於.70到.91之間，此量表適用於15歲的青少年至成人（Cash, Fleming, Alindogan, Steadman, & Whitehead, 2002）。

本研究所使用為賈文玲（2001）翻譯的版本，此中譯版本已為多篇碩士論文所採用，為一信、效度佳之研究用測驗工具。依照本研究目的採用MBSRQ外表評估量表（The MBSRQ-Appearance Scales, MBSRQ-AS），計有34題，皆為5點評分量表，由MBSRQ之外表評估、外表取向、身體部位滿意量表、過重關注量表以及體重自我評量量表之題目所組成，以下分別描述：（1）外表評估（appearance evaluation）：受試者對自己體態的自信及滿意程度，高分表示對自己的外表感覺愈正向或愈滿意，低分表示對自己的身體外表感覺愈不滿意。（2）外表取向（appearance orientation）：對個人外表的重視程度，高分表示愈在乎以及注重自己的外表，並會極力加以修飾，低分表示對於自己的外表較不關心。（3）身體部位滿意量表（body areas satisfaction scale）：個體對自己身體各部位之滿意程度。（4）過重關注量表（overweight preoccupation）：對於肥胖焦慮、體重警覺性、節食與飲食控制等概念。（5）體重自我評量量表（self-classified weight）：個體如何看待與評估自己的體重為「非常過輕」到「非常過重」哪一層級。

（二）外貌比較量表修訂版

本研究使用的外貌比較量表修訂版（The Physical Appearance Comparison Scale-Revised, PACS-R）（Schaefer & Thompson, 2014），其原版為外貌比較量表（The Physical Appearance Comparison Scale, PACS），修訂版適用範圍擴大並可使用於男性及女性。問卷內容為在不同的場域（例如：社交情境、公共場所等）將自己的身材、體重、外貌等，與他人比較的頻率程度。修訂版的量表於美國曾施測於1176位女性，在因素分析得出單一建構，並具有良好的聚合效度以及內部一致性信度，可用來預測身體的不滿意度、飲食疾患、社會文化對於外貌的影響以及自尊。總計11題，皆為5點評分量表。

（三）負向外貌評估恐懼量表

本研究使用Thomas、Keery、Williams與Thompson（1998）所編製的負向外貌評估恐懼量表（Fear of Negative Appearance Evaluation Scale, FNAES），Thompson及Stice（2001）指出負向外貌評估恐懼包含以下含義：憂慮於接收外貌的負向評價、逃避身體被評估的傾向以及預期接收身體的負向評估，例題如：「如果我知道他人在評斷我的體型，我會很困擾」、「我很害怕他人注意到我的外表的缺陷」等。在法國有其對青少年常模的信效度研究，結果顯示在因素分析得出單一建構，並有良好的聚合效度、再測信度為(.77)及內部一致性信度為(.83)，亦與原版負向外貌評估恐懼量表、社會體格焦慮量表(Social Physique Anxiety Scale, SPAS)飲食行為損害有顯著正關聯，而和羅氏自尊量表有顯著負相關。總計6題，為5點量。

(四) 身體欣賞量表第二版

身體欣賞量表第二版 (The Body Appreciation Scale-2, BAS-2) 由Tylka與Wood-Barcalow(2015a)根據前一版(Avalos et al., 2005)進行題項的改善與編制。用來檢視正向身體意象概念中對於身體欣賞之程度，例題如：「我很注意我的身體的需求」、「我的行為展現我對於我的身體的正向態度」、「我走路的時候頭會抬高 並保持微笑。」等，計有10題，為5點量表。目前第二版僅於大學以及社區的樣本進行信效度檢驗，研究結果顯示BAS-2具有單一構念，並有良好的內部一致性 (.97) 以及建構效度 (Tylka & Wood-Barcalow, 2015)。本研究所使用的是由原版自行翻譯的中文版本，將徵得原作者同意進行施測及高中生常模之信效度檢驗。

(五) 身體反應量表

依據Cook-Cottone (2006) 的研究，「調和」的概念為正確知覺到身體的需求，並且尊重其需求而進行調整行為的能力，現今以身體反應 (Body Responsiveness) 與正念自我照顧 (mindful self-care) 兩項構念來測量個體調和能力。本研究所使用的身體反應量表(Body Responsiveness Scale, BRS)為Daubenmier (2005) 所編制，身體反應意指個體對身體需求能充分調和的知覺，並將這些體現化訊息 (embodied information) 來引導自身行為。計有7題，為7點量表，例題如：「我會聽從我的身體告訴我該如何做的建議」、「對我來說知道我的身體在一整天之中的感受是很重要的事情」、「我很享受覺察到我的身體的感覺」等等。目前信效度研究僅有大學生樣本，在有進行瑜伽以及有氧運動者樣本上的內部一致性信度為.83，在大學生樣本上的內部一致性信度為.70。其與身體覺察以及身體滿意具有正相關而與飲食失調負相關，並具有足夠之效標關聯效度。

(六) 止觀覺察注意量表青少年版

「止觀」 (Mindfulness) 的概念源自禪佛，通常被定義為對於當下所發生之事 充分注意與覺察的一種狀態 (Brown & Ryan, 2003)。Brown與Ryan (2003) 依據止觀的定義發展止觀覺察注意量表 (Mindful Awareness Attention Scale)，測量個體對於自己行為的覺知狀態，為目前引用率最高的止觀測量工具。國內學者張仁和、林以正與黃金蘭 (2011) 將量表進行翻譯並進行信、效度檢驗，止觀覺察注意量表中文版在大學生樣本中的內部一致性係數為.88，有良好的重測信度，在效度方面，進行探索性因素分析後得到單一因素結構，並且與生活滿意度以及正向情緒呈現顯著正相關，而與負向情緒以及心理憂鬱呈現顯著負相關，研究顯示中文版止覺察觀注意量表具有良好的信效度。後續學者Brown、West、Loverich 與Biegel (2011) 將止觀覺察注意量表應用於青少年樣本中，移除不適用於青少年之第12題後，共計14題，為6點量表且皆為反向題，欲測量個體注意力與覺察不集中的頻率，經反向計分後分數越高表示個體止觀程度越高，例題如：「有些情緒可

能早已發生，但我卻過了一段時間後才覺察到它們」、「我會粗心大意、不專心或心不在焉，而打破或打翻東西」等等。結果顯示本量表同樣具高內部一致性 (.84) 以及再測信度 (.79)，因素分析後得到單因子結構，並且俱有聚斂效度與區辨效度。施測於隨機分配至止觀減壓介入組的青少年病患上，發現在三個月追蹤的分數與基礎值相比有顯著的增加，表示該量表有良好的敏感度，因此研究顯示止觀覺察注意量表青少年版俱有良好的信效度。本研究參考Brown等人（2011）的研究，刪除第12題後剩下的題目使用張仁和等人（2011）所翻譯之中譯版。

（七）CES-D憂鬱量表

由美國流行病學研究中心（the Centre for Clinical Trials and Epidemiological Research, CCTER）所發展出來的20題CES-D憂鬱症量表（Center for Epidemiological Studies Depression Scale, CES-D）（Radloff, 1977），包含憂鬱情緒、正向情感、身體症狀、人際問題等4個因素，計有20題，為4點量表。其要求受試者回想在過去一個禮拜內，體驗到憂鬱感症狀的頻率。共分為「很少如此」（每週少於1天）、「偶爾如此」（每週有1-2天）、「經常如此」（每週有3-4天）、「總是如此」（每週有5天以上）。根據出現憂鬱症狀的頻率，分別給予0分（很少如此）到3分（總是如此）。量表總分是60分，分數越高表示憂鬱傾向越高。若受試者漏答超過4題以上，則不予計分。中文版由鄭泰安翻譯，已完成信、效度檢驗（Chien & Cheng, 1985），其量表內部一致性信度為.90，再測信度為.32（間隔12個月）到.67（間隔4週）之間；CES-D之聚斂效度（convergent validity）顯示與臨床醫師及護士評定的Hamilton Clinician's Rating量表及Raskin Rating量表之相關為0.44~0.56，為兼具信、效度並適合用來測量憂鬱心理特質的工具。然陳為堅（1993）發現台灣青少年樣本平均分數便已高於16分，因此重新根據台灣樣本訂定適當之切結分數，CES-D總分在0~28分表示很少或無憂鬱症狀，29~48分表示具有中度憂鬱症狀，49~60組表示憂鬱症狀程度高。

肆、動勢團體架構與進行方式

動勢身體意象方案以團體的形式進行，團體是一種經濟、有效的諮商形式，對青少女來說，其重要概念為在團體中學習表達自我，學習人際互動以及在團體支持與合作下併發乘倍力量。在身體意象團體的過程中，青少女可將在團體中的身體經驗內化與個人世界連結，形成自己身體的內在資源，對其往後的發展更有助益。在學校中經常被用來進行發展性與預防性輔導工作，本研究方案內容設計的重點為身體動勢元素與流行元素，融合於團體中。課程的前半段，第一次至第四次目標在於聚焦自己的身體，探索身體課程重點分別為身體各部位探索、空間的流動與使用、身體中心線與身體排列、身體力量、高水平延展、身體的形狀變

化、身體的開與闔，讓成員拓展身體的多元樣貌，藉由與身體的共處，進而更認識自己，創造身體各部位的可能性，逐漸累積對身體的新發現。

課程的後半段開始則是漸漸著重在自我與身體的展現，加入了流行元素 runway伸展台的練習，勇敢走出自己，以及心理素材，鼓勵成員進行身體的自我對話，將語言的力量與非語言的動勢能量結合，形成一股新的自信心，並且讓成員檢視自己在團體前中後的身體變化，將之表達出來展現給團體。團體的結束(第八次)一是複習團體歷程中的身體學習，以及透過影像，幫助成員再次憶起身體所獲得的新發現與新經驗。

方案實行場域為合作高中的體能活動教室，一週一次，一次九十分鐘（兩節課），共八次，課程大綱請見表一。團體流程為：身體探索、主題探討、媒材影像應用、成員分享討論簡述如下：

身體探索 每次課程以創造性身體探索做為暖身以及熟悉身體的方法，幫助學員增進身體覺察在動勢現場隨著成員的身體狀態及需要，以饒富創造性的方式提供適合的方法讓成員去探索身體。讓成員脫離僵硬的教室情境，將注意力回到當下的團體，關注自己的身體及隨之誘發的感受。

主題探討 每次團體設計一個身體意象的主題，配合動勢體驗。比如我們在體驗活動中設計的身體形狀探索活動，在身體意象的主題為，當你展現自己各種姿勢體態時感受之外，也會帶出怎樣可以讓你的姿勢更具有自信？以及身邊哪些人或事物會影響你對身體的看法？影響的程度有多大？在八次的團體中，逐漸的成員熟悉動勢元素，循序漸進地在身體活動中認識自己的身體之外，也在過程中了解身體所具有的社會意義，以及辨識出身體可以開展，也需要關閉防衛，透過種種的方式塑造自我身體意識，勇敢展現自我。

媒材影像之應用 除了運用自己的身體好好去玩、去感受和表現之外，在空間裡動，身體與空間關係，跟隨成員一起跳舞；和物品、道具共舞，都是動勢場中元素。本方案運用的媒材（即道具）有：羽毛、紙碎花、紗巾、彈性繩等等來引發身體和物的關係，打開了身體的感受性，而道具的使用不僅反映了一些個體的固定動作模式甚至是反映了關係的質地，也進一步去連結身體與心理的關係，就像是一門好玩的探索藝術。

除了擁有實體觸感的媒材之外也加入影像素材與概念講授，讓成員觀看《茉莉人生》以及《花木蘭—Reflection》的影片並融合身體意象的相關知識，課程重點為身體意象的概念與影響來源、成員的身體意象現況、自我概念的反思、以及青少女生理劇烈變化的影響，幫助成員跳脫身體表面上的視覺呈現層面，關注身體內在蘊含的力量、功能、彈性與潛能等等，使其能從不同的角度看待自己的身體，並且接納、喜愛自己。

分享討論 在每次團體主題活動結束後，領導者讓成員三到五人為一組，以小組的形式將身體活動與知識學習兩部分作統整進討論，分享彼此的想法與感受，最後以小組團體海報的方式向大團體發表並在大團體分享。討論與分享的重點為動勢體驗中的自我覺察，以及與生活經驗的連結，讓成員能夠不只在團體中累積身體探索的經驗，也能與個人生命進行連結，透過思考與交流的過程將身體經驗與內在認知進行整合，幫助成員增進對自己身體意象甚至是整體看法的提升。

研究實施於四個時間點對於三個組進行施測，分別為前測、後測、1.5個月追蹤以及3個月追蹤。介入組的部分，將於第一次介入時施行前測，於第八次介入施行後測，於介入結束1.5個月以及3個月進行追蹤。控制組分為兩個部分，第一個部分為舞蹈班組，與校內舞蹈班合作，第一週之課堂上進行前測的施測，並於第八週之課堂上進行後測的施測，於後測結束1.5個月以及3個月進行追蹤；第二個部分為一般控制組，選定一般課程之女學生，於第一週之課堂上進行前測的施測，並於第八週之課堂上進行後測的施測，於後測結束1.5個月以及3個月進行追蹤。

(三) 研究結果

壹、前置分析

本研究之三組受試者（實驗組、舞蹈班組、控制組），在人口學變項上（見表1），皆未有顯著差異。

比較三組在前測分數上的差異，研究結果顯示（見表三）三組受試者的前測差異顯著於：憂鬱量表（CES-D）以及止觀覺察注意量表青少年版（MAAS）。在 CES-D 上，事後比較結果顯示實驗組的憂鬱分數顯著高於控制組（平均差異=5.18, $p < .05$ ）。而在 MAAS 上，事後比較結果顯示舞蹈班組分數顯著高於實驗組（平均差異=7.20, $p < .05$ ），控制組分數亦顯著高於實驗組（平均差異=6.87, $p < .05$ ）。此外，三組於多向度身體自我關係問卷（MBSRQ）中，過重關注（MBSRQ-OP）分量表亦具前測差異，事後比較結果顯示，舞蹈班組於體重過重關注分數顯著高於實驗組（平均差異=3.6, $p < .01$ ），舞蹈班組亦顯著高於控制組（平均差異=2.66, $p < .01$ ）。

貳、介入效果

本研究嘗試以動勢場為概念所發展之身體意象介入方案，於在介入前、介入後、一個半月追蹤以及三個月追蹤等四個時間點，探討介入方案之效果。但由於三組在憂鬱量表（CES-D）以及止觀覺察注意量表青少年版（MAAS）的前測分數有顯著差異，將控制各組前測之CES-D分數進行共變數分析，而針對MAAS，亦將控制前測MAAS以及CES-D分數進行共變數分析。以下研究結果將分別進行說明。

1. 多向度身體自我關係問卷（MBSRQ）

MBSRQ分成五個向度，分別為外表傾向（MBSRQ-AO）、外表評估（MBSRQ-AE）、過重關注（MBSRQ-OWP）、體重自我評量（MBSRQ-SCW）以及身體滿意度（MBSRQ-BS），各組平均分數及標準差見表四。

研究結果顯示，相依樣本違反Mauchly球形檢定假設，使用Huynh-Feldt進行校正，在混合設計變異數分析的結果下，於MBSRQ-AO有交互作用顯著（ $F(6, 135) = 2.28, p < .05$ ）（見圖一）。進一步進行單純主要效果檢驗，在型 I 錯誤率採族系錯誤率 $\alpha_{FW} = .05 / 7 = .007$ 下，檢定結果顯示，介入方案內容可以顯著降低實驗組過度重視外貌的程度（ $F(3, 129) = 5.82, p < .007$ ）。

在主要效果部分，組別之主要效果顯著於MBSRQ-AE、MBSRQ-BS等變項。進一步進行事後比較，在MBSRQ-AE上，舞蹈班組顯著低於實驗組（平均差異=4.24, $p < .05$ ）以及控制組（平均差異=3.12, $p < .05$ ）；在MBSRQ-BS上，舞蹈班組顯著低於實驗組（平均差異=3.27, $p < .01$ ）以及控制組（平均差異=2.24, $p < .05$ ），顯示舞蹈班組對於外表的正向態度以其對身體各部位的滿意程度皆顯著低於實驗

組以及控制組。時間之主要效果亦顯著於MBSRQ-AE、MBSRQ-BS等變項，進一步進行事後比較，在MBSRQ-AE上，後測分數顯著低於前測、1.5個月追蹤、3個月追蹤分數（前測-後測：平均差異=3.22, $p < .01$ 、1.5個月追蹤-後測：平均差異=3.57, $p < .01$ 、3個月追蹤-後測：平均差異=3.13, $p < .01$ ）；在MBSRQ-BS上，3個月追蹤之分數顯著高於後測分數（平均差異=1.28, $p < .05$ ）。

2. 負向外貌評估恐懼量表（FNAES）

各組平均分數及標準差見表五。本研究之相依樣本未違反Mauchly球形檢定假設，混合因子共變數分析結果顯示，FNAES有交互作用顯著 ($F(6, 135) = 2.66, p < .05$)（見圖二），此外，未有時間或組別之主要效果顯著。進一步進行單純主要效果檢驗，在型 I 錯誤率採族系錯誤率 $\alpha_{FW} = .05 / 7 = .007$ 下，檢定結果顯示，未有顯著之單純主要效果。

3. 身體反應量表（BRS）

各組平均分數及標準差見表五。本研究之相依樣本皆未違反Mauchly球形檢定假設，混合因子共變數分析結果顯示，未有交互作用顯著 ($F(3, 135) = 0.46, p = .84$)，具組別之主要效果顯著，事後比較結果顯示，舞蹈班組顯著高於實驗組（平均差異=3.34, $p < .05$ ）以及控制組（平均差異=2.39, $p < .05$ ）。此外，未有時間之主要效果顯著。

4. 身體欣賞量表第二版（BAS-2）

各組平均分數及標準差見表五。本研究之相依樣本皆未違反Mauchly球形檢定假設，混合因子共變數分析結果顯示，未有交互作用顯著 ($F(3, 135) = 0.59, p = .74$)。具時間之主要效果顯著，後測分數顯著高於1.5個月追蹤分數（平均差異=1.14, $p < .05$ ）。此外，未有組別之主要效果顯著。

5. 青少年止觀量表（MAAS）

各組平均分數及標準差見表五。本研究之相依樣本皆未違反Mauchly球形檢定假設，混合因子共變數分析結果顯示，未有交互作用顯著 ($F(4, 88) = 0.72, p = .58$)，此外，未有時間或組別之主要效果顯著。

6. 外貌比較量表修訂版（PACS-R）

各組平均分數及標準差見表五。本研究之相依樣本皆未違反Mauchly球形檢定假設，混合因子共變數分析結果顯示，未有交互作用顯著 ($F(6, 135) = 1.87, p = .09$)，具時間之主要效果顯著，前測分數顯著低於後測、1.5個月追蹤、3個月追蹤分數（後測-前測：平均差異=10.27, $p < .01$ 、1.5個月追蹤-前測：平均差異=10.01, $p < .01$ 、3個月追蹤-前測：平均差異=8.79, $p < .01$ ）。此外，未有組別之主要效果顯著。

(四) 結論與討論

本研究嘗試以動勢團體為基礎，設計一身體意象預防方案，期望能發展以舞蹈/動作治療的模式，作為正向身體意象實踐的新方法，提升個體對自己身體覺察以及欣賞的程度，降低負向身體意象的影響。與過去預防方案不同的是，本研究根據動勢場概念發展團體介入課程，在方案中含有許多豐富的身體活動，將身體動勢元素與流行元素，融合於團體中，期望能幫助成員從活動中增加身體的覺察、和身體經驗的聯繫，使青少女可將在團體中的身體經驗內化與個人世界連結，形成自己身體的內在資源，對其往後的發展更有助益。

本研究所招募之受試者未有人口學變項上之顯著差異，但在前測分數差異上，顯示舞蹈班組在體重關注上顯著高於實驗組以及控制組，這與舞蹈班學生對自己體態多半不夠滿意，多關注在身高、腿長及體重部分（葉素汝，2005、陳嘉靖，2013）的結果相似。此外，實驗組在止觀注意量表分數亦顯著低於其他兩組，憂鬱分數亦顯著高於控制組。

在介入效果的部分，控制憂鬱分數以及具差異之前測分數進行混合因子共變數分析。研究結果顯示，本研究方案可以有效降低實驗組成員在外貌上的過度關注程度、降低修飾外表的行為，且此效果能持續至三個月的時間。此結果呼應團體內容之設計，在團體的運作當中，帶領者會不斷強調個體將注意力放到身體的感知以及運作，並不斷地帶領成員接受自己身體的樣態，使成員將注意力從外表轉移到身體內在的感覺。在其他變項（身體欣賞量表、身體反應量表、止觀覺察注意量表青少年版、負向外貌評估恐懼量表、外貌比較量表修訂版）未有顯著之效果。細看各量表之分數表現，可以看到在 MBSRQ-AE、MBSRQ-BS、BAS-2、PACS-R 具有時間之主要效果，可能代表高中生生活容易受到其他生或事件影響，致使其對自我、外表的看法容易受到波動。

動勢身體意象團體優勢之處在於能根據身體運作之核心，也就是根據身形力度、韻律密度以及感覺強度上的變化，發展貼近之身體活動與經驗。在團體中，帶領者會隨時留意成員身體動勢變化，使成員之身體經驗更貼近其自身狀態，並使身體得以延伸以及變化。這會讓身體的經驗在連續的、自由的過程中，經驗到足夠之深度，成員可逐漸增進覺察、可以更自在展現自己，並看到這就是屬於自己的樣態，促進對於身體的認識與尊重，朝向身心整合，其與 Cook-Cottone(2015) 所提出「自我調和模式」概念相符，強調身體內外在的調和及自我照護，讓個案知覺到並有效地去平衡以及管理自己的情緒、身體以及認知的經驗。

不過，目前實驗效果僅表現於降低實驗組成員在外貌上的過度關注程度、降低修飾外表的行為上，未進一步提升對身體的欣賞。這樣的結果，可能有以下三點原因：第一、高中女生容易受到生活壓力、變化等因素影響，使高中女生在不同的時間點，對自己或對外貌的評價受到影響，進而影響介入之效果。第二、對

負向的身體意象來說，本研究的動勢團體的進行方式，是讓身體有循序漸進發展過程，包含：暖身、足夠的體驗、身體經驗的沈澱與整理，因此，在1.5小時的團體活動當中，身體的活動佔用了團體多數時間，在針對社會文化影響、他人負向評價、自我物化等概念上未能有效協助成員建立完整的策略，進而達到顯著改善的效果。第三、在療效測量的議題上，動勢團體帶來之改變可能不能反映在目前所選用之工具概念上，本研究的工具，多注重個體認知層面上的改變，因而在回應動勢場所帶來的身體經驗的身體自我的改變上，可能有所不足。未來在理解這樣的改變上，可以透過團體的歷程、成員或帶領者的主觀經驗變化，才可能更貼近身體自我的變化到身體意象的變化。

最後，本研究是以舞蹈治療為基礎的身體意象預防方案，使用動勢場的概念作為介入之方法，作為正向身體意象的實踐，由目前初步的研究結果得知，可降低實驗組成員在外貌上的過度關注程度、降低修飾外表的行為，並持續3個月。本研究的創新之處，是在國際上既有的身體意象預防方案增添表達藝術治療取向的實踐方式。此方案中以身體作為媒介，增添成員實際與身體共處之經驗，提供一有別於單純運動或是單純認知模式之身體自我的認識方式。在方案的實踐中，成員可享受於在多元的身體經驗、讓自我與身體間做整合並學習自我展現與表達，團體進行以身體經驗為本，方式多元、活潑且具有相當高的互動性，可作為高中生身體意象預防方案選擇之一。

參考文獻

- 陳嘉靖（2013）。高中舞蹈班學生身體意象之研究-以國立臺南家齊女中舞蹈班為例。國立台灣師範大學體育學系碩士論文，未出版，台北。
- 陳為堅（1993）。學校憂鬱傾向學生推估及預防策略之研究。教育部專案研究（編號：PG9403-0433-92A339）。
- 葉素汝（2005）。舞蹈系學生的身體形象、完美主義與飲食態度之關係研究。大專體育學刊，7（2），125–135。
- 張仁和、林以正與黃金蘭（2011）。中文版「止觀覺察注意量表」之信效度分析，*測驗學刊*，58，235–260。
- 李宗芹（1996）。與心共舞：舞蹈治療的理論與實務。臺北市：心靈工坊。
- 李宗芹（2000）。創造性舞蹈：透過身體動作探索成長的自我。臺北市：遠流。
- 李宗芹（2001）。傾聽身體之歌—舞蹈治療的發展與內涵。臺北市：心靈工坊。
- 李宗芹（2008）。與藝術對話：療遇的形貌。*國民教育*，48（5），101–107。
- 李宗芹（2010）。身體力場—舞蹈治療中的身體知識。台北：輔仁大學心理學研究所博士論文（未出版）。
- 李宗芹（2011）。舞蹈治療發展史中對身體運作理路的回顧與反思。*中華心理衛生學刊*，24（1），131–153。
- 李宗芹（2014）。舞蹈治療在台灣發展：回顧與前瞻。*台灣心理諮詢季刊*，6（4）。
- 取自 <http://nccur.lib.nccu.edu.tw/handle/140.119/82625>
- 李宗芹（2016）：動勢擷取介入為路徑：對自閉症幼兒之人際參與探究。台北：師大書苑。
- 李宗芹、姜忠信（2015）。青少女身體意象之預防方案：動勢心理教育取向。行政院國家科學委員會專題研究成果報告（編號：No. MOST104-2410-H-004-054-），未出版。
- 洪建德、鄭淑慧（1992）。台北地區女學生的身體形象和飲食行為。*中華民國公共衛生學會雜誌*，11（4），316–327。
- 王麗斐、杜淑芬、羅明華、楊國如、卓瑛與謝曜任（2013）。生態合作取向的學校三級輔導體制：WISER模式介紹。*輔導季刊*，49（2），4–11。
- 賈文玲（2001）。青少年身體意象與自尊、社會因素關係之研究（未出版碩士論文）。私立中國文化大學，臺北市。
- 黃德祥（1994）。青少年發展與輔導。臺北市：五南。
- Abbott, B. D., & Barber, B. L. (2010). Embodied image: Gender differences in functional and aesthetic body image among Australian adolescents. *Body Image*, 7(1), 22–31. doi: 10.1016/j.bodyim.2009.10.004

- Ata, R. N., Ludden, A. B., & Lally, M. M. (2006). The Effects of Gender and Family, Friend, and Media Influences on Eating Behaviors and Body Image During Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 36(8), 1024–1037. doi: 10.1007/s10964-006-9159-x
- Avalos, L., Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. (2005). The Body Appreciation Scale: Development and psychometric evaluation. *Body Image*, 2(3), 285–297. doi: 10.1016/j.bodyim.2005.06.002
- Bearman, S. K., & Stice, E. (2008). Testing a Gender Additive Model: The Role of Body Image in Adolescent Depression. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 36(8), 1251–1263. doi: 10.1007/s10802-008-9248-2 *Body images: Development, deviance, and change*. (1990) (Vol. xxi). New York, NY: Guilford Press.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. doi: 10.1037/0022-3514.84.4.822
- Brown, K. W., West, A. M., Loverich, T. M., & Biegel, G. M. (2011). Assessing adolescent mindfulness: Validation of an Adapted Mindful Attention Awareness Scale in adolescent normative and psychiatric populations. *Psychological Assessment*, 23(4), 1023–1033. doi: 10.1037/a0021338
- Burgess, G., Grogan, S., & Burwitz, L. (2006). Effects of a 6-week aerobic dance intervention on body image and physical self-perceptions in adolescent girls. *Body Image*, 3(1), 57–66. doi: 10.1016/j.bodyim.2005.10.005
- Cash, T. F. (2000). Multidimensional Body–Self Relations Questionnaire (MBSRQ). Available at www.body-images.com
- Cash, T. F., Fleming, E. C., Alindogan, J., Steadman, L., & Whitehead, A. (2002). Beyond body image as a trait: the development and validation of the Body Image States Scale. *Eating Disorders*, 10(2), 103–113. doi: 10.1080/10640260290081678
- Cash, T. F., Winstead, B. A., & Janda, L. H. (1986). The great American shape-up: Body image survey report. *Psychology Today*, pp. 30–37.
- Chen, L.-J., Fox, K. R., Haase, A. M., & Ku, P. W. (2010). Correlates of body dissatisfaction among Taiwanese adolescents. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 19(2), 172–179.
- Chien, C. P., & Cheng, T. A. (1985). Depression in Taiwan: epidemiological survey utilizing CES-D. *Psychiatria Et Neurologia Japonica*, 87(5), 335–338.

- Cook-Cottone, C. (2006). The attuned representation model for the primary prevention of eating disorders: An overview for school psychologists. *Psychology in the Schools*, 43(2), 223–230. doi: 10.1002/pits.20139
- Cook-Cottone, C. P. (2015). Incorporating positive body image into the treatment of eating disorders: A model for attunement and mindful self-care. *Body Image*, 14, 158–167. doi: 10.1016/j.bodyim.2015.03.004
- Daubenmier, J. J. (2005). The Relationship of Yoga, Body Awareness, and Body Responsiveness to Self-Objectification and Disordered Eating. *Psychology of Women Quarterly*, 29(2), 207–219. doi: 10.1111/j.1471-6402.2005.00183.xde
- Dibbell-Hope, S. (2000). The use of dance/movement therapy in psychological adaptation to breast cancer. *The Arts in Psychotherapy*, 27(1), 51–68. doi: 10.1016/S0197-4556(99)00032-5
- Dohnt, H., & Tiggemann, M. (2006). The contribution of peer and media influences to the development of body satisfaction and self-esteem in young girls: a prospective study. *Developmental Psychology*, 42(5), 929–936. doi: 10.1037/0012-1649.42.5.929
- Fourie, J., & Lessing, A. C. (2010). The influence of dance and movement therapy (DMT) on the body image of female adolescents. *African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance*, 16(2). doi: 10.4314/ajpherd.v16i2.55968
- Goodill, S. (2005). *An Introduction to Medical Dance/movement Therapy: Health Care in Motion*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Johnson, F., & Wardle, J. (2005). Dietary restraint, body dissatisfaction, and psychological distress: a prospective analysis. *Journal of Abnormal Psychology*, 114(1), 119–125. doi: 10.1037/0021-843X.114.1.119
- Jones, J. M., Bennett, S., Olmsted, M. P., Lawson, M. L., & Rodin, G. (2001). Disordered eating attitudes and behaviours in teenaged girls: a school-based study. *CMAJ: Canadian Medical Association Journal*, 165(5), 547–552.
- Koch, S., Kunz, T., Lykou, S., & Cruz, R. (2014). Effects of dance movement therapy and dance on health-related psychological outcomes: A meta-analysis. *The Arts in Psychotherapy*, 41(1), 46–64. doi: 10.1016/j.aip.2013.10.004
- Krantz, A. M. (1999). Growing into Her Body: Dance/Movement Therapy for Women with Eating Disorders. *American Journal of Dance Therapy*, 21(2), 81–103. doi: 10.1023/A:1022104603189
- Langdon, S. W. (2012). Body Image in Dance and Aesthetic Sports. In T. F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (pp. 226–232). Oxford:

- Academic Press. Retrieved from
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780123849250000341>
- Leseho, J., & Maxwell, L. R. (2010). Coming alive: creative movement as a personal coping strategy on the path to healing and growth. *British Journal of Guidance & Counselling*, 38(1), 17–30. doi: 10.1080/03069880903411301
- Levine, M. P., & Piran, N. (2004). The role of body image in the prevention of eating disorders. *Body Image*, 1(1), 57–70. doi: 10.1016/S1740-1445(03)00006-8
- Levine, M. P., & Smolak, L. (2006). *The Prevention of Eating Problems and Eating Disorders: Theory, Research, and Practice*. Psychology Press.
- Lewis, R. N., & Scannell, E. D. (1995). Relationship of body image and creative dance movement. *Perceptual and Motor Skills*, 81(1), 155–160. doi: 10.2466/pms.1995.81.1.155
- Lippin, A. R., & Micozzi, M. S. (2006). Fundamentals of complementary and integrative medicine. In M. S. Micozzi (Ed.), *Arts therapy* (3rd Ed) (pp. 332–350). St. Louis, MO: Saunders.
- Mahlo, L., & Tiggemann, M. (2016). Yoga and positive body image: A test of the Embodiment Model. *Body Image*, 18, 135–142. doi: 10.1016/j.bodyim.2016.06.008
- Markowitz, S., Friedman, M. A., & Arent, S. M. (2008). Understanding the Relation Between Obesity and Depression: Causal Mechanisms and Implications for Treatment. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 15(1), 1–20. doi: 10.1111/j.1468-2850.2008.00106.x
- Menzel, J. E., & Levine, M. P. (2011). Embodying experiences and the promotion of positive body image: The example of competitive athletics. In R. M. Calogero, S. Tantleff-Dunn, & J. K. Thompson (Eds.), *Self-objectification in women: Causes, consequences, and counteractions* (pp. 163–186). Washington, DC: American Psychological Association.
- Musher-Eizenman, D. R., Holub, S. C., Edwards-Leeper, L., Persson, A. V., & Goldstein, S. E. (2003). The narrow range of acceptable body types of preschoolers and their mothers. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 24(2), 259–272. doi: 10.1016/S0193-3973(03)00047-9
- Paxton, S. J., & Wertheim, E. H. (2011). Body image development in adolescent girls. In T. F. Cash, L. Smolak (Eds.), *Body Image, Second Edition: A Handbook of Science, Practice, and Prevention* (pp. 76–84). New York, NY: Guilford Press.

- Piran, N. (2002). Embodiment. A mosaic of inquiries in the area of body weight and shape preoccupation. In S. M. Abbey (Ed), *Ways of Knowing in and Through the Body: Diverse Perspectives on Embodiment* (pp. 211–214). Welland, Canada: Soleil Publishing.
- Piran, N. (2015). New possibilities in the prevention of eating disorders: The introduction of positive body image measures. *Body Image*, 14, 146–157. doi: 10.1016/j.bodyim.2015.03.008
- Piran, N., & Teall, T. (2012). The developmental theory of embodiment. In G. L. McVey, M. P. Levine, N. Piran, H. B. Ferguson (Eds.), *Preventing Eating-Related and Weight-Related Disorders: Collaborative Research, Advocacy, and Policy Change* (pp. 171–199). Waterloo, ON: Wilfrid Laurier Univ. Press.
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D Scale: A self-report depression scale for research in the general population. doi: 10.1177/014662167700100306
- Reel, J. J., Petrie, T. A., Soohoo, S., & Anderson, C. M. (2013). Weight pressures in sport: Examining the factor structure and incremental validity of the weight pressures in sport - Females. *ResearchGate*, 14(2), 137–44. doi: 10.1016/j.eatbeh.2013.01.003
- Ricciardelli, L. A., & McCabe, M. P. (2001). Dietary restraint and negative affect as mediators of body dissatisfaction and bulimic behavior in adolescent girls and boys. *Behaviour Research and Therapy*, 39(11), 1317–1328. doi: 10.1016/S0005-7967(00)00097-8
- Ricciardelli, L. A., & Yager, Z. (2015). *Adolescence and Body Image: From Development to Preventing Dissatisfaction*. Routledge.
- Richardson, S. M., & Paxton, S. J. (2010). An evaluation of a body image intervention based on risk factors for body dissatisfaction: A controlled study with adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 43(2), 112–122. doi: 10.1002/eat.20682
- Ritter, M., & Low, K. G. (1996). Effects of dance/movement therapy: A meta-analysis. *The Arts in Psychotherapy*, 23(3), 249–260. doi: 10.1016/0197-4556(96)00027-5
- Rosenblum, G. D., & Lewis, M. (1999). The Relations among Body Image, Physical Attractiveness, and Body Mass in Adolescence. *Child Development*, 70(1), 50–64. doi: 10.1111/1467-8624.00005

- Schaefer, L. M., & Thompson, J. K. (2014). The development and validation of the Physical Appearance Comparison Scale-Revised (PACS-R). *Eating Behaviors*, 15(2), 209–217. doi: 10.1016/j.eatbeh.2014.01.001
- Smolak, L. (2012). Body Image Development – Girl Children. *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (pp. 212–218). retrieved from <http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/B978012384925000033X> doi: 10.1016/B978-0-12-384925-0.00033-X
- Smolak, L., Murnen, S. K., & Ruble, A. E. (2000). Female Athletes and Eating Problems: A Meta-Analysis. *International Journal of Eating Disorders*, 27(4), 371–380.
- Stice, E., & Bearman, S. K. (2001). Body-image and eating disturbances prospectively predict increases in depressive symptoms in adolescent girls: a growth curve analysis. *Developmental Psychology*, 37(5), 597–607.
- Stice, E., & Shaw, H. E. (2002). Role of body dissatisfaction in the onset and maintenance of eating pathology: a synthesis of research findings. *Journal of Psychosomatic Research*, 53(5), 985–993.
- Stice, E., & Whitenton, K. (2002). Risk factors for body dissatisfaction in adolescent girls: A longitudinal investigation. *Developmental Psychology*, 38(5), 669–678. doi: 10.1037/0012-1649.38.5.669
- Thomas, C. M., Keery, H., Williams, R., & Thompson, J. K. (1998). The fear of negative appearance evaluation scale: Development and preliminary validation. paper presented at annual meeting of the Association for the Advancement of Behavior Therapy, Washington, DC.
- Thompson, J. K., & Stice, E. (2001). Thin-Ideal Internalization: Mounting Evidence for a New Risk Factor for Body-Image Disturbance and Eating Pathology. *Current Directions in Psychological Science*, 10(5), 181–183. doi: 10.1111/1467-8721.00144
- Tremblay, L., Lovsin, T., Zecevic, C., & Larivière, M. (2011). Perceptions of self in 3–5-year-old children: A preliminary investigation into the early emergence of body dissatisfaction. *Body Image*, 8(3), 287–292. doi: 10.1016/j.bodyim.2011.04.004
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015a). The Body Appreciation Scale-2: Item refinement and psychometric evaluation. *Body Image*, 12, 53–67. doi: 10.1016/j.bodyim.2014.09.006

- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015b). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image*, 14, 118–129. doi: 10.1016/j.bodyim.2015.04.001
- Wichstrøm, L. (1998). Self-concept development during adolescence: Do American truths hold for Norwegians? In A. L. von der Lippe (Ed), *Personality development in adolescence: A cross national and life span perspective* (pp. 98–122). Florence, KY: Taylor & Francis/Routledge.
- Wichstrøm, L., & von Soest, T. (2016). Reciprocal relations between body satisfaction and self-esteem: A large 13-year prospective study of adolescents. *Journal of Adolescence*, 47, 16–27. doi: 10.1016/j.adolescence.2015.12.003
- Wilksch, S. M., & Wade, T. D. (2009). Reduction of shape and weight concern in young adolescents: a 30-month controlled evaluation of a media literacy program. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 48(6), 652–661. doi: 10.1097/CHI.0b013e3181a1f559
- Yager, Z., Diedrichs, P. C., Ricciardelli, L. A., & Halliwell, E. (2013). What works in secondary schools? A systematic review of classroom-based body image programs. *Body Image*, 10(3), 271–281. doi: 10.1016/j.bodyim.2013.04.001

表一、方案內容大綱

堂數	課堂名稱	舞蹈治療體驗	身體意象相關主題活動
一	相見歡（前測）	認識身體各部位、空間 流動	身體意象狀態檢核
二	身體的平衡	孔雀羽毛：身體中心線 與身體排列	身體意象的影響來源
三	身體的繽紛力量 (力量)	紙花：力量與身體情緒、低水平至高水平的 探索、向上延展	覺察身體力量的不同狀態
四	我的身體空間 (身體語彙)	紗巾：身體開闊、收縮 與延展	課程回顧：說明每次重點 體驗之探索目標
五	百變的身體 (身體形狀)	彈性繩：探索與擴展身體形狀	影片欣賞與討論「花木蘭 -Reflection」他人面前的自己VS.真實的自己
六	伸展台Part.1 -勇敢走出來	觀看與被觀看、勇敢身體自我表達	影片欣賞與討論「茉莉人生-青春期生理的變化」覺 察生理身體的改變、感受 並接納身體的整體性
七	伸展台Part.2 -看我七十二變 (非移位動作)	曲線與非移位動作的探索、紗巾：身體自我表達	身體表達中的自信展現、 促進身體接納與欣賞
八	做自己好自在 (後測)	重點體驗復習、創造性 舞動與自我展現	綜合討論與回顧

表二 受試者人口學變項之平均數與標準差

組別	人數	年齡		社經地位		BMI	
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
實驗組	15	17.36	0.50	4.29	0.99	20.34	2.97
舞蹈班組	15	17.42	0.52	3.33	1.07	20.92	1.28
控制組	19	17.26	0.45	3.58	1.31	21.68	2.46

表三 實驗組、舞蹈班組及控制組前測差異

變項	實驗組 (G1, N=15)	舞蹈班組 (G2, N=15)	控制組 (G3, N=19)	F值	事後比較
	M(SD)	M(SD)	M(SD)		
BAS-2	38.20(6.57)	34.67(6.78)	38.63(6.27)	1.76	
BRS	30.20(3.27)	33.07(3.49)	31.42(4.95)	1.88	
MAAS	46.13(8.57)	53.33(7.76)	53.00(8.00)	3.90*	G2>G1, G3>G1
MBSRQ	111.67(12.18)	109.13(8.99)	110.32(11.40)	0.20	
MBSRQ-AO	44.33(5.77)	42.47(5.44)	41.84(6.78)	0.74	
MBSRQ-AE	22.20(4.20)	19.80(2.86)	21.58(2.80)	2.16	
MBSRQ-BS	28.40(5.07)	25.27(4.10)	28.63(4.75)	2.56	
MBSRQ-OP	10.27(2.63)	13.87(2.72)	17.47(6.71)	6.58**	G2>G1, G2>G3
MBSRQ-SCW	6.47(1.64)	7.73(1.34)	12.21(5.39)	2.68	
FNAES	21.33(5.46)	18.33(4.47)	18.53(4.68)	1.84	
PACS-R	19.13(6.73)	14.07(2.52)	17.47(6.71)	3.02	
CES-D	17.40(7.32)	16.27(5.54)	12.21(5.39)	3.49*	G1>G3

註：BAS-2：身體欣賞量表第二版；BRS：身體反應量表；MAAS：止觀覺察注意量表青少年版；MBSRQ：多向度身體自我關係問卷（MBSRQ-AT：外表傾向，MBSRQ-AE：外表評估，MBSRQ-OP：過重關注，MBSRQ-SCW：體重自我評量，MBSRQ-BS：身體滿意度）；FNAES：負向外貌評估恐懼量表； PACS-R：外貌比較量表修訂版；CES-D：憂鬱量表。

* $p < .05$. ** $p < .01$

表四 實驗組、舞蹈班組及控制組於MBSRQ及其分量表之平均數與標準差

變項	實驗組 (<i>n</i> = 15)				舞蹈班組 (<i>n</i> = 15)				控制組 (<i>n</i> = 19)			
	前測	後測	1.5m 追蹤	3m 追蹤	前測	後測	1.5m 追蹤	3m 追蹤	前測	後測	1.5m 追蹤	3m 追蹤
	<i>M</i> (<i>SD</i>)											
MBSRQ	111.67 (12.18)	108.80 (10.31)	111.47 (9.51)	112.53 (9.84)	109.13 (8.99)	106.33 (8.79)	108.47 (8.82)	107.13 (7.86)	110.32 (11.40)	106.53 (7.41)	111.16 (8.10)	109.58 (9.51)
MBSRQ-AO	44.33 (5.77)	43.93 (7.00)	42.33 (5.49)	42.80 (6.32)	42.47 (5.44)	44.47 (5.07)	43.07 (5.26)	44.27 (5.63)	41.84 (6.78)	41.26 (5.50)	42.05 (5.64)	42.63 (6.41)
MBSRQ-AE	22.20 (4.20)	18.73 (3.45)	22.73 (3.13)	23.27 (3.13)	19.80 (2.86)	16.27 (4.67)	19.47 (4.17)	18.67 (3.94)	21.58 (2.80)	18.95 (1.68)	22.47 (2.70)	21.42 (2.63)
MBSRQ-BS	28.40 (5.07)	29.60 (3.58)	28.67 (4.84)	28.33 (3.64)	25.27 (4.10)	25.00 (4.43)	24.40 (4.97)	23.67 (7.00)	28.63 (4.75)	28.21 (4.45)	27.95 (5.16)	27.05 (4.68)
MBSRQ-OP	10.27 (2.63)	9.87 (2.39)	10.87 (2.33)	11.33 (2.87)	13.87 (2.72)	13.40 (2.95)	13.60 (2.87)	12.80 (2.11)	11.21 (3.07)	10.95 (2.61)	11.26 (2.18)	10.95 (2.86)
MBSRQ-SCW	6.47 (1.64)	6.67 (1.48)	6.87 (1.46)	6.80 (1.52)	7.73 (1.34)	7.20 (1.52)	7.93 (0.96)	7.73 (1.39)	7.05 (1.51)	7.16 (1.39)	7.42 (1.43)	7.53 (1.54)

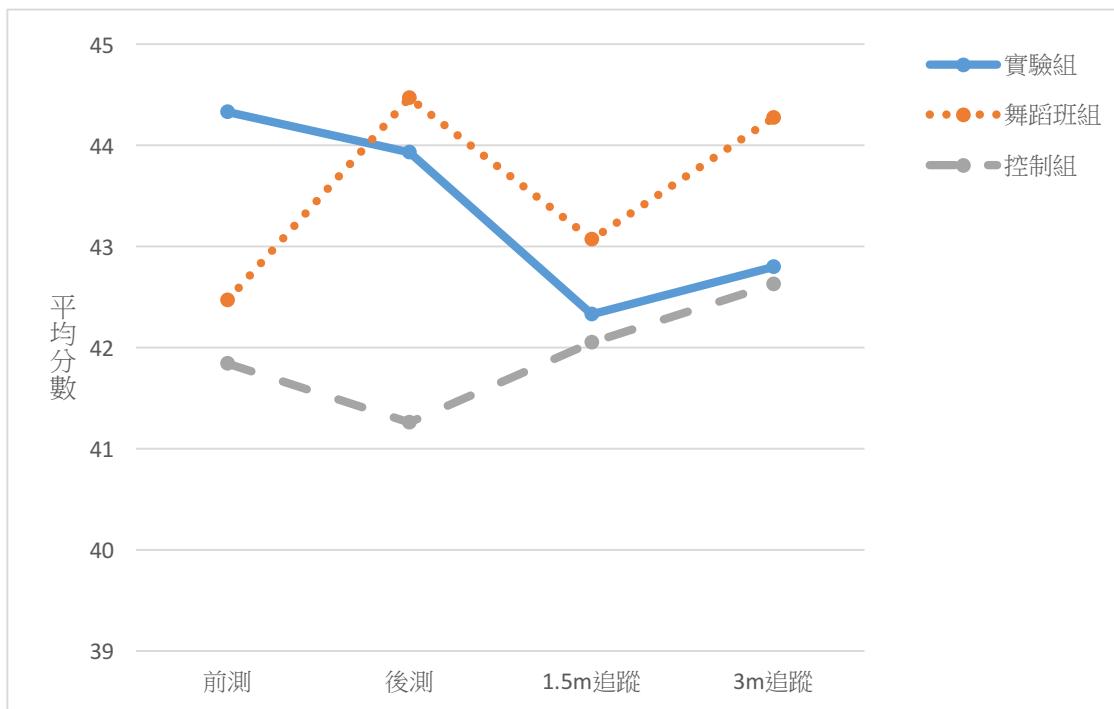
註：MBSRQ：多向度身體自我關係問卷（MBSRQ-AO：外表傾向，MBSRQ-AE：外表評估，MBSRQ-BS：身體滿意度，MBSRQ-OWP：過重關注，MBSRQ-SCW：體重自我評量）。

表五 實驗組、舞蹈班組及控制組於各變項之平均數與標準差

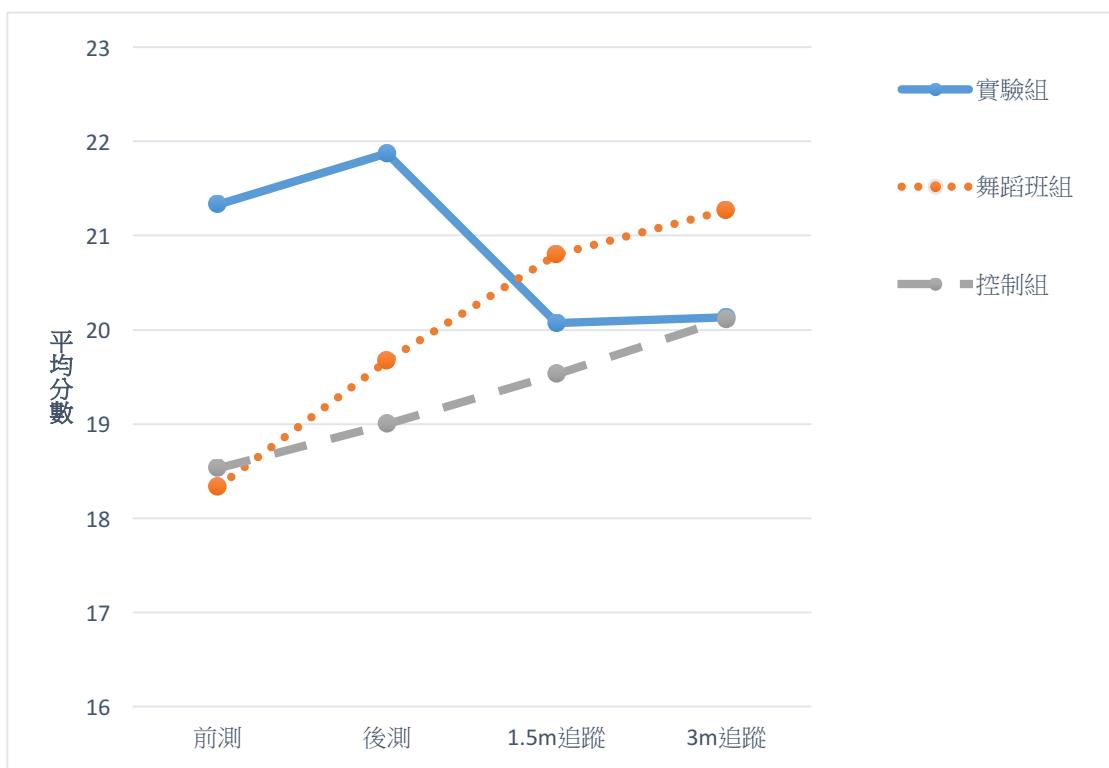
變項	實驗組 (<i>n</i> = 15)				舞蹈班組 (<i>n</i> = 15)				控制組 (<i>n</i> = 19)			
	前測	後測	1.5m追蹤	3m追蹤	前測	後測	1.5m追蹤	3m追蹤	前測	後測	1.5m追蹤	3m追蹤
	<i>M</i> (<i>SD</i>)											
BAS-2	38.20 (6.57)	39.20 (4.28)	37.60 (5.36)	38.47 (4.45)	34.67 (6.78)	37.33 (7.16)	36.33 (7.81)	35.87 (7.90)	38.63 (6.27)	38.63 (5.18)	37.95 (4.70)	37.58 (4.65)
BRS	30.20 (3.28)	29.13 (3.23)	29.07 (3.56)	29.40 (3.54)	33.07 (3.04)	33.73 (4.11)	31.33 (4.42)	33.40 (4.84)	31.42 (4.56)	31.58 (4.25)	29.84 (4.06)	30.11 (2.81)
MAAS	46.13 (8.57)	45.13 (7.52)	43.13 (7.52)	47.87 (8.62)	53.33 (7.76)	53.67 (6.34)	48.27 (8.44)	52.53 (8.45)	53.00 (8.00)	53.53 (6.87)	45.95 (8.75)	52.89 (7.17)
FNAES	21.33 (5.46)	21.87 (5.28)	20.07 (3.47)	20.13 (4.69)	18.33 (4.47)	19.67 (4.15)	20.80 (3.90)	21.27 (4.74)	18.53 (4.68)	19.00 (5.10)	19.53 (5.70)	20.11 (6.17)
PACS-R	19.13 (6.73)	29.87 (9.03)	28.07 (7.96)	27.73 (8.84)	14.07 (2.52)	24.53 (6.29)	27.60 (7.45)	23.33 (4.45)	17.47 (6.71)	26.95 (8.17)	25.00 (6.73)	25.95 (7.62)
CES-D	17.40 (7.32)	20.20 (7.53)	17.73 (5.81)	19.60 (7.13)	16.27 (5.54)	16.80 (5.07)	18.33 (4.67)	16.93 (5.19)	12.21 (5.39)	12.32 (5.50)	15.11 (6.55)	13.84 (5.05)

註：BAS-2：身體欣賞量表第二版；BRS：身體反應量表；MAAS：止觀覺察注意量表青少年版；FNAES：負向外貌評估恐懼量表；PACS-R：外貌比較量表修訂版；CES-D：憂鬱量表。

圖一、多向度身體自我關係問卷-外表傾向（MBSRQ-AO）各組平均分數折線圖



圖二、負向外貌評估恐懼量表（FNAES）各組平均分數折線圖



科技部補助專題研究計畫出席國際學術會議心得報告

日期：105 年 8 月 10 日

計畫編號	104-2410-H-004-054-		
計畫名稱	青少女身體意象之預防方案：動勢心理教育取向		
出國人員 姓名	李宗芹	服務機構 及職稱	政大教育系助理教授
會議時間	2016 年 07 月 23 日至 2016 年 07 月 29 日	會議地點	日本橫濱
會議名稱	(中文) 國際心理學會議 (英文) 31 International Congress of Psychology		
發表題目	(中文) 女大學生身體意象之預防：動勢心理教育取向 (英文) Title: Body image prevention in female college students: a dynamic movement psycho-education program		

一、 參加會議經過

四年一次的世界心理學會議(International Congress of Psychology)，於 7 月 23 日至 07 月 29 日在日本橫濱舉行。今年的主題為 Diversity in Harmony: Insights from Psychology。將近一周的時間，有多達 28 個主題演講，300 多個主題會議，論壇和主題演講貫穿議程，口頭及海報報告更多達 7000 多份。這個會議規模很大，心理學主題不僅跨越傳統的認知、神經科學、語言、臨床、社會心理、教育心理，亦結合了生化、物理、機械的領域，這麼豐富的內容真是浩瀚的知識之海。

二、與會心得

我的 poster 報告在這麼多的海報下顯得微小，但是這小小的一席之地，卻也能與他國學者交流。我的報告內容是我在台灣做「女大學生的身體意象研究」，用的是舞蹈治療「動勢方法」，因此大家很好奇的問「動勢」是什麼，我解釋每一個人的身體原本就有姿勢、體態和動作，這些與個人的氣質甚或特質息息相關；有時即使靜坐不動，沒有跳舞，也有一種「勢」，人只要活著，呼吸著，就是一種「動態」，故近十年，筆者用「動勢」(dynamic movement)一詞，涵蓋人們身體所有的動作。在美國加州整合學院任教的 Meg 認為在美國對於身體意象與自我的關聯大多是從減重、健身的層面思考，而她來日本反而看到亞洲更趨於身心的整體性，她的朋友在御茶水女子大學的教授她非常同意具有「動勢方法」，在整體度上有益青少年的發展，她說日本保留了很多的傳統舞蹈祭典，這一些祭典無形中教化了青少年認識自己的身體。

三、發表論文摘要

Body image prevention in female college students: a dynamic movement psycho-education program

Literature has demonstrated that inappropriate body image is highly associated with depression and eating disorders in the individuals with female adolescents and young adults. The purpose of the study was to develop a dynamic movement psycho-education (DMPE) program which based on dance/movement therapy to enhance body image in young adults. A pre-posttest control group design was employed to examine the outcome of this program with two other comparison groups (athletic control and general control groups) and followed up 3 months later in body image, self-esteem and social comparison of appearance. Fifty-nine female college students were recruited and separated into the three groups. The results showed that comparing two control groups, DMPE group improves not only on body image and self-esteem, but also decreases on the social comparison of appearance. Further studies are needed to improve the limitations of methodology such as sample size and running a RCT design.

四、建議

無建議，感謝科技部支持。這次去橫濱的經驗，看到鄰近的日本舉辦如此盛大且跨越的對話與合作，很希望在台灣的我們，也能放大格局，在心理學的領域彼此有更多的交流對話。相互交流對話才能彰顯心理學為研究人的科學(Human Science)，並以人為核心。

五、攜回資料名稱及內容

大會研習手冊、不同領域的專家的海報資料。

104年度專題研究計畫成果彙整表

計畫主持人：李宗芹			計畫編號：104-2410-H-004-054-				
計畫名稱：青少女身體意象之預防方案：動勢心理教育取向							
成果項目			量化	單位	質化 (說明：各成果項目請附佐證資料或細項說明，如期刊名稱、年份、卷期、起訖頁數、證號...等)		
學術性論文	期刊論文		1	篇	馬心怡、姜忠信、李宗芹*（已投稿）。動勢場之女大學生身體意象預防方案：初步發現。教育心理學報。		
	研討會論文		0				
	專書		0				
	專書論文		0				
	技術報告		0				
	其他		0				
國內	智慧財產權及成果	專利權	發明專利	申請中	0		
				已獲得	0		
			新型/設計專利		0		
		商標權			0		
		營業秘密			0		
		積體電路電路布局權			0		
		著作權			0		
		品種權			0		
		其他			0		
		件數		件			
國外	智慧財產權及成果	收入		千元			
		期刊論文			0		
		研討會論文			1		
		專書			0		
		專書論文			0		
		技術報告			0		
		其他			0		
		專利權	發明專利	申請中	0		
				已獲得	0		
			新型/設計專利		0		
		商標權			0		

	營業秘密	0		
	積體電路電路布局權	0		
	著作權	0		
	品種權	0		
	其他	0		
	技術移轉	件數 0	件	
		收入 0	千元	
參與計畫人力	本國籍	大專生	0	
		碩士生	7	參與計畫之碩士生包括臨床心理所學生及輔導諮商所學生。
		博士生	0	
		博士後研究員	0	
		專任助理	0	
	非本國籍	大專生	0	
		碩士生	0	
		博士生	0	
		博士後研究員	0	
		專任助理	0	
其他成果 (無法以量化表達之成果如辦理學術活動、獲得獎項、重要國際合作、研究成果國際影響力及其他協助產業技術發展之具體效益事項等，請以文字敘述填列。)				

科技部補助專題研究計畫成果自評表

請就研究內容與原計畫相符程度、達成預期目標情況、研究成果之學術或應用價值（簡要敘述成果所代表之意義、價值、影響或進一步發展之可能性）、是否適合在學術期刊發表或申請專利、主要發現（簡要敘述成果是否具有政策應用參考價值及具影響公共利益之重大發現）或其他有關價值等，作一綜合評估。

1. 請就研究內容與原計畫相符程度、達成預期目標情況作一綜合評估

達成目標

未達成目標（請說明，以100字為限）

實驗失敗

因故實驗中斷

其他原因

說明：

2. 研究成果在學術期刊發表或申請專利等情形（請於其他欄註明專利及技轉之證號、合約、申請及洽談等詳細資訊）

論文：已發表 未發表之文稿 撰寫中 無

專利：已獲得 申請中 無

技轉：已技轉 洽談中 無

其他：（以200字為限）

說明：馬心怡、姜忠信、李宗芹*（已投稿）。動勢場之女大學生身體意象預防方案：初步發現。教育心理學報。

3. 請依學術成就、技術創新、社會影響等方面，評估研究成果之學術或應用價值（簡要敘述成果所代表之意義、價值、影響或進一步發展之可能性，以500字為限）

本研究以動勢舞蹈治療為基礎，發展身體意象預防方案，研究結果發現此方案可有效降低個體對外表重視的程度，並有維持效果三個月。

本預防方案是一個從身體心理教育的觀點，透過身體動勢概念發展出的動態身體意象預防性介入方案，能顯著降低高中女學生對外表重視之程度，延緩對身體不滿意等會減損身體意象的負向因子，並能發有助於發展身體意象正向保護因子。根據文獻顯示，個體對身體的不滿意與整體自尊有高相關（Chen, Fox, Haase, & Ku, 2010），並且在眾多解釋自尊的構念中，身體滿意度有最大的解釋力（Wichstrøm, 1998），本研究的理念為讓個體能透過身體表達自我，不僅提升身體意象，更能整合自我概念。本研究對青少女階段的學生發展「身心教育的輔導方案」，使用「團體輔導」方式輔以「動勢身體運作」的技術，引導女學生們接納變化中的身體，對自我「身體意象」有更進一步的了解，實務應用價值高，可充實學校輔導工作在身體心理教育的資源，提升青少女整體福祉。

4. 主要發現

本研究具有政策應用參考價值：否 是，建議提供機關教育部，
(勾選「是」者，請列舉建議可提供施政參考之業務主管機關)

本研究具影響公共利益之重大發現：否 是

說明：(以150字為限)

當前國內的學校輔導工作以三級預防為綱要，其中以初級發展為首要重點工作。本預防方案結構明確，適合受過輔導相關訓練的教師使用，建議教育部將此方案融入至高中輔導知能或綜合活動課程，從小團體到以班級為單位的活動皆適合施行，推廣至全校學生，可促進學生心理健康與適性發展，使學生受惠，達到初級預防之效果。