

# 科技部補助專題研究計畫成果報告 期末報告

## 國中女生之身體意象預防方案：動勢心理教育取向

計畫類別：個別型計畫  
計畫編號：MOST 105-2410-H-004-080-  
執行期間：105年08月01日至107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：張心怡  
碩士班研究生-兼任助理：朱妤璇  
碩士班研究生-兼任助理：江柔萱  
碩士班研究生-兼任助理：林筱雯  
碩士班研究生-兼任助理：楊淳婷  
碩士班研究生-兼任助理：黃珮瑜

報告附件：出席國際學術會議心得報告

中華民國 107 年 10 月 20 日

中文摘要：身體意象是青少年發展中一項重要的主題，許多研究指出，不良的身體意象與青少年的憂鬱、飲食障礙有密切的關係；健康的身体意象也與自尊、自我效能有顯著的正向關係。為強化教育品質，當今教育心理研究者，對青少年開發出多樣的身體意象預防性方案，來提升並促進青少年的身心健康。目前發展的身體意象主要是以口語教導或活動方式進行，本研究將從舞蹈治療的動勢心理教育進行國中少女身體意象的研究，從身體經驗的過程了解自己的身體意象，增進少女自尊及自我效能。

本研究以橫斷的研究方法進行，採用前-後測對照組準實驗設計。共招募 137 名國中女生參與，分別為實驗組即動勢心理教育組（簡稱動勢組）38 名、以及兩組對照組：流行熱舞團體課程組（簡稱熱舞組）51 名以及一般靜態閱讀討論課程組（簡稱一般組）48 名。測量三個時間點為：方案前、後以及 3 個月追蹤，評估身體意象、自尊、自我效能以及動勢心理量表。本研究基於研究者過往的理論與實務經驗，設計 8 週、每週 90 分鐘的動勢心理教育方案。兩組對照組亦以同樣的課程數與時間。二因子混合設計（組別與時間）變異數分析結果指出，身體意象中的身體部位滿意量表與過重關注量表達顯著交互作用。前測時，三組的身體部位滿意量表並無顯著差異，但在後測及三個月追蹤時，動勢組顯著高於熱舞組。前測時，動勢組的過重關注量表高於一般組，但在後測及三個月追蹤時三組無顯著差異。其他量表則無顯著交互作用存在。

本研究指出：8 週動勢心理教育方案，可提升國中女生的身體意象，較之熱舞課程，身體部位滿意的提升顯著；較之一般課程，可以顯著改善過重關注。此研究指出本方案有推廣潛力，未來研究可重複驗證此方案效果。

中文關鍵詞：身體意象、青少年、心理教育方案、舞蹈治療。

英文摘要：Body image is one of the crucial topics in the development of female adolescents. The literature has revealed that inappropriate body image is highly associated with depression and eating disorders. Healthy body image was believed related positively with self-esteem and self-efficacy. For enhancing the quality of education, many scholars have developed various kinds of prevention programs for body image in female adolescents with different age periods. However, these programs were mainly used in verbal instruction or activity-based strategies. Thereby, in this study, we used a dance/movement therapy approach in the prevention program for body image named "Dong-Shi psycho-educational program" in teenage girls in junior high school.

One hundred and thirteen-teen teenage girls were recruited, including the experimental group (N = 38) and two comparison groups (the MV dance group, N = 51 and the book-reading group, N = 48). A pre-posttest case control design employed to examine the outcome of this program with two other comparison and control groups and followed up 3

months later in the indexes of body image, self-esteem, and self-efficacy. Based on the primary investigator's theoretical and practical experiences, the Dong-Shi psycho-educational program in the experimental group was designed in 8 sessions in 8 weeks, each session arranged 90 minutes curriculum. Two controlled groups will keep the same quantity of curriculum as in the experimental group. The comparison group was MV dance group and the control group was general reading group. Three sets of dependent variables were measured: (1) body image; (2) self-esteem; (3) self-efficacy. Mixed between-within subjects ANOVAs were conducted to assess the impact of three different interventions on participants' scores in these scales, across the time periods. There was significant interaction between program type and time in in Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire (MBSRQ) -Body Area Satisfaction Scale, the score was improved after the curriculum in the experimental group and persistent to the 3-months follow up, but not in the other two groups. An interaction was also found in MBSRQ- over Weight Preoccupation Scale, the score was improved after the curriculum in the experimental group and persistent to the 3-months follow up, but not in the other two groups. There was no other significant interaction in other scales. The results indicated that the Dong-Shi psycho-educational intervention program could improve the body image in teenage girls. The current preliminary findings also implied the potentiality for prevention and improvement of body image. Future study should focus on the utilization of different populations and verify these results.

英文關鍵詞： body image, teenage girls, Dong-Shi psycho-educational program, dance/movement therapy.

# 科技部補助專題研究計畫成果報告 期末報告

## 國中女生之身體意象預防方案：動勢心理教育取向

計畫類別：個別型計畫

計畫編號：MOST 105-2410-H-004-080-

執行期間：105年8月1日至107年7月31日

執行機構及系所：國立政治大學教育學系

計畫主持人：李宗芹

協同研究人員：姜忠信

計畫參與人員：碩士班研究生-兼任助理-張心怡  
碩士班研究生-兼任助理-楊淳婷  
碩士班研究生-兼任助理-黃珮瑜  
碩士班研究生-兼任助理-朱妤璇  
碩士班研究生-兼任助理-林筱雯  
碩士班研究生-兼任助理-江柔萱

本計畫除繳交成果報告外，另含下列出國報告，共一份：

執行國際合作與移地研究心得報告

出席國際學術會議心得報告

出國參訪及考察心得報告

# 目錄

中文摘要.....	II
英文摘要 .....	III
研究目的.....	1
文獻回顧.....	1
研究方法與實施說明 .....	7
結果與討論.....	11
參考文獻.....	18
附件一、《動勢心理教育》 討論內容參考.....	22
附件二、國中生動勢心理教育介入方案課程內容.....	23
附件三、國中 MV 熱舞課程.....	24
科技部補助專題研究計畫成果自評表 .....	25
科技部補助專題研究計畫成果彙整表 .....	27
科技部補助專題研究計畫出席國際學術會議心得報告.....	30

# 國中女生之身體意象預防方案：動勢心理教育取向

## 摘要

身體意象是青少年發展中一項重要的主題，許多研究指出，不良的身體意象與青少年的憂鬱、飲食障礙有密切的關係；健康的身体意象也與自尊、自我效能有顯著的正向關係。為強化教育品質，當今教育心理研究者，對青少年開發出多樣的身體意象預防性方案，來提升並促進青少年的身心健康。目前發展的身體意象主要是以口語教導或活動方式進行，本研究將從舞蹈治療的動勢心理教育進行國中女生身體意象的研究，從身體經驗的過程了解自己的身體意象，增進女生自尊及自我效能。

本研究以橫斷的研究方法進行，採用前-後測對照組準實驗設計。共招募 137 名國中女生參與，分別為實驗組即動勢心理教育組（簡稱動勢組）38 名、以及兩組對照組：流行熱舞團體課程組（簡稱熱舞組）51 名以及一般靜態閱讀討論課程組（簡稱一般組）48 名。測量三個時間點為：方案前、後以及 3 個月追蹤，評估身體意象、自尊、自我效能以及動勢心理量表。本研究基於研究者過往的理論與實務經驗，設計 8 週、每週 90 分鐘的動勢心理教育方案。兩組對照組亦以同樣的課程數與時間。二因子混合設計（組別與時間）變異數分析結果指出，身體意象中的身體部位滿意量表與過重關注量表顯著交互作用。前測時，三組的身體部位滿意量表並無顯著差異，但在後測及三個月追蹤時，動勢組顯著高於熱舞組。前測時，動勢組的過重關注量表高於一般組，但在後測及三個月追蹤時三組無顯著差異。其他量表則無顯著交互作用存在。

本研究指出：8 週動勢心理教育方案，可提升國中女生的身體意象，較之熱舞課程，身體部位滿意的提升顯著；較之一般課程，可以顯著改善過重關注。此研究指出本方案有推廣潛力，未來研究可重複驗證此方案效果。

**關鍵詞：**身體意象、青少年、心理教育方案、舞蹈治療

# **Body Image Prevention Program for Girls in Junior High School:**

## **A Dong-Shi Psycho-educational Approach**

### **Abstract**

Body image is one of the crucial topics in the development of female adolescents. The literature has revealed that inappropriate body image is highly associated with depression and eating disorders. Healthy body image was believed related positively with self-esteem and self-efficacy. For enhancing the quality of education, many scholars have developed various kinds of prevention programs for body image in female adolescents with different age periods. However, these programs were mainly used in verbal instruction or activity-based strategies. Thereby, in this study, we used a dance/movement therapy approach in the prevention program for body image named “Dong-Shi psycho-educational program” in teenage girls in junior high school.

One hundred and thirteen-seven teenage girls were recruited, including the experimental group (N = 38) and two comparison groups (the MV dance group, N = 51 and the book-reading group, N = 48). A pre-posttest case control design employed to examine the outcome of this program with two other comparison and control groups and followed up 3 months later in the indexes of body image, self-esteem, and self-efficacy. Based on the primary investigator’s theoretical and practical experiences, the Dong-Shi psycho-educational program in the experimental group was designed in 8 sessions in 8 weeks, each session arranged 90 minutes curriculum. Two controlled groups will keep the same quantity of curriculum as in the experimental group. The comparison group was MV dance group and the control group was general reading group. Three sets of dependent variables were measured: (1) body image; (2) self-esteem; (3) self-efficacy. Mixed between-within subjects ANOVAs were conducted to assess the impact of three different interventions on participants’ scores in these scales, across the time periods. There was significant interaction between program type and time in in Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire

(MBSRQ) -Body Area Satisfaction Scale, the score was improved after the curriculum in the experimental group and persistent to the 3-months follow up, but not in the other two groups. An interaction was also found in MBSRQ- over Weight Preoccupation Scale, the score was improved after the curriculum in the experimental group and persistent to the 3-months follow up, but not in the other two groups. There was no other significant interaction in other scales.

The results indicated that the Dong-Shi psycho-educational intervention program could improve the body image in teenage girls. The current preliminary findings also implied the potentiality for prevention and improvement of body image. Future study should focus on the utilization of different populations and verify these results.

**Keywords:** body image, teenage girls, Dong-Shi psycho-educational program, dance/movement therapy

## 壹、 研究目的

研究者在政大教育系任教前，有相當長的時間參與青少年心理成長的實務工作。包括東華大學帶領青少年「你來做大學生」成長團體、連續三年與花蓮市警局策劃非行少年身心輔導團體、受聘實施教育部攜手計畫帶領中輟學生身心成長團體。此外，長期在市立療養院（現為市立聯合醫院松德院區）青少年「又一村」帶領青少年精神病患舞蹈治療團體；並於天主教「向晴青少年保護家園」協助受到家暴、性侵等青少年心理重建。

在與這一些青少年們接觸時，體會到青春期階段（adolescent period）的孩子不只是生理變化，在心理層面上包含認知、身分認同、性別角色、歸屬感等的問題都塑造著自我的成長，可以說是一個充滿危機與壓力的階段（Warshak & Santrock, 2013）。

根據研究顯示，在青春期的女性比較容易適應各種文化型態，但也受到社會文化的影響與評價，變得對自己不太有信心，也多了焦慮，且常常尋求成人的肯定（Cyrulnik, 2015）。亦即，少女的自我意象受到多種力量的綜合主導，特別是身體曲線變化、自己的外貌看起來的樣子，無形中影響自我發展。根據 Rodgers、McLean 及 Paxton（2015）指出，女生對於身體意象的關注比例在前青春期急劇地增加，約 45% 的前青春期青少年顯示身體不滿意。Jonathan 與 Barbara（2013）則指出年輕女性普遍存在談論負向、專注在外表上的對話之現象，其與不好的身體意象、想要變瘦的慾望、增加飲食失調病狀、高憂鬱和低自尊有所關連。

青少年時期是一個自我探索與定向的階段，也是情感性心理疾病好發的時期（包括焦慮、憂鬱甚至飲食疾患）。對該族群而言，「自我」（親密、關係、認同、信任、依附等）是他們切身相關追尋的議題。研究者認為，對於身體意象的增進，最好的方式是透過「身體」的運作與覺察來增進自我身體意象。「自我」在許多心理學家的論述中，較從「心理自我」及「社會自我」的角度切入，而少重視「身體自我」，以致過往青少年研究中也多透過「心理自我」的取徑讓當事人進行自我的「發現」。然而，青少年族群研究在「身體自我」的取徑上，國內外仍較少有相關實證治療方案。因此，研究者希望透過本研究，發展一套針對「身體自我」具實徵支持的預防性方案基於此提出國中生女生「身體意象」方案之研究。

以下將分別從心理學之角度探究身體意象相關研究，並提出動勢心理教育取向之方案研究進行與結果。

## 貳、 文獻回顧

### 一、 心理學觀點：身體意象的概念

身體意象最早為精神科醫師 Paul Schilder (1950) 他在其專書《The Image and appearance of the Human Body》中定義：「個體心中對自己身體的描繪，對自己身體所形成的影像，經由神經系統、心理以及社會等三個層面的互動所形成，是一種調適、動態的過程」。之後，Fisher 及 Cleveland (1968)、Shontz (1969) 等人有許多相關的研究與書籍，分別從身體結構、身體意象與人格等不同角度探究自我多樣的觀點。

身體意象相關的議題在最近二、三十年來較有系統的研究，Cash 的團隊自 1990 年代便致力於身體意象的測量與評估工具的發展（Cash & Brown, 1990），Thompson 的研究團隊也提出多篇身體意象的研究，內容涉及媒體（Heinberg & Thompson, 1995; Cusumano & Thompson, 1997）、偏差飲食行為（Cattarin & Thompson, 1994）及自尊（Herbozo & Thompson, 2006）等議題。相對於不動的基模（schema）概念，身體意象是隨著人類的行為而會產生變動的。在臨床心理治療中，身體意象是飲食疾患產生與預防的重要因素之一（Levine & Piran, 2004）。

Brown、Cash 及 Mikuika (1990) 將身體意象定義為——個體對自我身體特徵的知覺與態度：



單一的從身體知覺與身體經驗，以及對身體各部位外觀與機能上的感覺、喜好與態度進行研究。後續研究又將此態度-情感的層面區分為：身體關注度與身體滿意度，包含對身體各部位或整體的關心程度以及滿意的程度（Cash & Brown, 1990; Mellor, McCabe, Ricciardelli, & Ball, 2004）。

Cash 與 Fleming（2002）認為身體意象同時具有心理社會的功能。個體對身體意象的態度，與自尊、人際自信、飲食與運動行為、整飾性活動、性行為與性經驗、及情緒穩定度都有關聯。Gleeson 與 Frith（2006）指出過去有太多對於身體意象的評估將其視為一種穩定的「特質」，但卻忽略了身體意象實際上會受到生活脈絡的顯著影響。

在目前的研究中，身體意象在理論上通常被描述為一個複合的、多元的概念：包含個體有意識與無意識，以及歷史、文化、社會、個人與生物因素的經驗。此外，身體意象具個體差異性以及多元性，不同的種族、宗教、社經地位、社會身份等等亦會影響身體意象（Tiggemann, 2015）。由此可知，相對於不動的基模（schema）概念，身體意象是隨著人類的行為會產生變動的，並與多重心理社會功能的平衡有關，例如對於身體的不滿意、不健康的體重控制行為、飲食疾患、節食行為、抽煙、運動、藥物濫用、憂鬱症狀都有密切的關係。

綜合上述文獻，可以發現身體意象的定義應包含下列四個內涵：（1）身體意象是個體對自我身體特徵主觀、獨有的心理表徵。（2）身體意象是多向度的，包含認知、態度-情感及行為層面。（3）身體意象是動態的，受時間、社會文化、心理與生物因素的影響。（4）身體意象包含過被動與主動的認知歷程，具有多重心理社會功能。本研究欲對身體意象進行測量，將參考上述的四點，來進行較全面性的瞭解。

## 二、青少年的身體意象與自尊

身體意象在青少年發展階段的心理意義何在？自尊（self-esteem）的議題是核心概念之一。一般來說，自尊的定義有三種取向：（1）將自尊視為單一的整體自尊，為個體對自我價值的感受（Rosenberg, 1965）。（2）將自尊視為雙重向度，也就是二維自尊（two-dimensional self-esteem）概念，認為自尊包含兩個向度：自我能力感（self-competence）與自我喜歡（self-liking）（Tafarodi, & Swann, 1995, 2001）。（3）將自尊視為多向度，認為自尊應區分為整體自尊，以及分屬各面向的特殊自尊。例如：成就自尊、種族自尊等等，其與整體自尊具有不同的建構因素，也影響不同的面向（Rosenberg, Schooler, Schoenbach, & Rosenberg, 1995）。從文化屬性不同的角度來看，楊國樞（2004）認為世界各地人民有兩種不同的自尊，一個為人性與內在性自尊，另一個為社會性與關係自尊，據此而發展出以華人為主的另一種的自尊內涵，又稱為社會取向自尊。翁嘉英、楊國樞及許燕（2004）亦說明了自尊另一個重要的向度是整體自尊與特殊自尊的區分，整體自尊是指個人直接對整體自我所做的正面評價，而不是對自我的不同部分或不同方面的自我所做的正面評價。而特殊自尊則恰與整體自尊相反，是指個人對自我的不同部分或不同方面的自我所做的正面評價。

身體意象與自尊的關係為何？Harter（2000）指出，若以外貌知覺或對外貌的評估當作身體意象的一項指標來看，不論年齡（從學前、學齡、青少年到成人期）對自我概念中整體的自尊能有高度預測力。Harter（2012）進一步整理美國 13 個地區的研究，發展這樣的平均相關值為.65（介於.52-.80）；若整理東西方 12 個其他國家（包括英格蘭、以色列、荷蘭、義大利、日本、韓國等等），亦發現平均相關值為.64（介於.54-.70）。更重要的是，對青少年來說，即使運動能力非常好（如奧林匹克選手），或學業成績優良者，其自我評價中對自尊的影響力，仍不及對外貌的評估來的高。既然如此，自尊與外貌評估的方向性為何？Harte（2000）要青少年直接以主觀判斷的方式來回答：（1）你是先不喜歡你看起來的樣子，然後才讓你不喜歡你這個人；還是（2）你是先不喜歡你這個人，才不喜歡你看起來的樣子？結果發現，60% 的青少年都選擇（1），顯然，對青少年來說，他們大部分認為對外表的知覺會影響自尊。在縱貫研究方面，Tiggemann（2005）對高

中女生，以兩年的追蹤研究發現：客觀的 BMI 值與個人對體重及身體滿意度的評價，都會對整體自尊有預測性，但反過來則未有顯現。Canpolat、Orsel、Akdemir 及 Ozbay (2005) 亦指出，青少年對於身體的不滿意是與低自尊而非其體重或 BMI 值相關，而 Paxton、Neumark-Sztainer、Hannan 及 Eisenberg (2006) 對高中男女生所做的 5 年縱貫研究則發現，在一個時間點上對身體滿意度的評價可以預測 3 年後的自尊及憂鬱情緒，對女學生來說，預測性甚至可以長達 5 年。Alexandre、Christophe、Herbert、Michel 及 Benjamin (2011) 對於青少年自尊與身體意象進行縱貫性的研究發現自尊與身體意象不僅有相關 12 歲的國中青少年的自尊會因其對於身體意象的喜愛度而產生正向的影響。

### 三、 網路媒體與同儕的影響

那麼是什麼因素在影響自尊呢？一般文獻上顯示媒體與網路的影響甚鉅。媒體，包括了電視、電影、網路以及所有平面媒體（報章雜誌等），討論理想的標準身材、瘦身等等，都是西方主流媒體長期宣傳的觀念（Tiggemann & Lynch, 2001），由於網路的蓬勃發展，媒體訊息無孔不入，青少年暴露在充滿性別物化（sexual objectification）的媒體中，若無法辨識媒體傳達的理想美之訊息是非自然、不合現實的，不論是否適合自己而將其概念內化，有可能會提高預測自我物化與身體監控的不良現象（Vandenbosch & Eggermont, 2012; Holmqvist, & Frissv, 2012）。這些媒體訊息造成身體的物化，甚至影響當代醫學美容的蓬勃發展，也影響了後續發展飲食障礙的問題（Sarwer, Magee, & Crevand, 2004）。

Levine 和 Harrison (2004) 的回顧研究指出，單純的只以摩登雜誌的模特兒給小學到大學的受試者觀看，相對於未看此雜誌的受試者，不論年齡大小，他們觀看後即會出現較高的身體不滿意感，也會出現高比例的病態飲食方式。Hargreaves 和 Tiggemann (2002) 也發現，15-18 歲的女中學生，若他們對外貌的重視度高，在觀看以瘦身為美的電視節目後，普遍會產生較多的負向情緒。Holmqvist 與 Frisé (2012) 的研究指出，14 歲的女中學生對社會中的理想樣貌有高度覺察，其中又以婀娜多姿的曲線與纖瘦高挑的身材為主要特徵。而身體意象方案能預防媒體的渲染，並對理想化的身體，有彈性與多樣的角觀看能力。因此，他們認為青少年是否能將身體視為自我的一部分，而不將其作為物品般的雕塑、展示，其中的關鍵在於辨別及抵抗媒體傳遞的理想美訊息。

此外，網路的進步不僅讓媒體的訊息傳遞更加快速，更是建立了人人皆有機會展示自己的平臺。依據 Chua 與 Chang (2016) 的研究，發現 14 歲的青少年會依循同儕「完美的外貌才是美」的標準，在社交網站上展示自己，並追求與其他女孩一樣美，以表淺的回饋如：點讚數、追蹤數與留言作為自我價值的依據。網路的快速流通性與高曝光性，使自我概念尚未穩固的青少年猶如微名人，提早接受評價的壓力，無法由內在來認識自己，而是內化媒體或同儕回饋等外在環境所提供的理想美訊息建立虛假的自我。

其次，同儕影響亦扮演重要角色。同儕對他人身材或體重的態度常會影響個人的行為及其身體滿意度，而這部分所做的女性研究較多。Thompson 等人 (2007) 對成長中的青少年的研究發現，過重或可能過重，都比體重適當的同儕有較多的身體不滿意感。同時，這些過重或可能過重的少女，普遍受到同儕對其外貌的負面評價。而這些評價，常會衍生為嘲弄，而這樣的嘲弄，讓過重的當事人，容易變成受害者而影響其自尊及憂鬱情緒（Adams & Bukowski, 2008）。

### 四、 本地近年的研究

在臺灣，這十年來身體意象與自尊等相關因素探究的文章已經逐漸增加中。一些機構所做的調查型研究包含：2004 年臺灣教育長期追蹤資料庫（Taiwan Education Panel Survey）中顯示，32.1

%的國中男生及 47.1%國中女生，認為自己的體重過重（臺灣教育長期追蹤資料庫，2004）。衛生福利部國民健康署於 2006 年（民國 95 年）調查國中學生健康行為的結果顯示，有四成的國中學生對於自己的身材體型不滿意，其中以女性學生對自己的身型滿意度認知較差。財團法人董氏基金會（2010）曾對國人的體型意識做過調查。結果發現，男性普遍比女性對自己的身材滿意度要來的高，20-29 歲的年齡層，比其它年齡層更為在乎自己的身材。兒童福利聯盟（2014）對「臺灣少年身體形象」（Body image）與「整形態度」調查報告顯示，二成三的青少年覺得自己的外表身材不及格，23.1%的青少年正在進行節食減肥而，其中少女身體形象偏低（34.7%）的比例較少男（10.0%）更為明顯；此外隨著年齡漸長，對自己的體型和外表持有較差、負面的感受。此外，周麗華、何湯若及董金龍（2005）比較不同教育階段的學生其身體意象發展，他們區分實際體型、自陳圖像、自陳體型及期望體型等來讓受試填答，橫貫研究的結果發現：從國小到大學階段，男生在國小階段的自陳體型有高估的現象；到國中階段，各種身體意象均高估；到了高中及大學階段，僅自陳圖像有高估。而女生在國小階段明顯期望有較瘦的體型，而國中階段的自陳圖象與自陳體型均顯著高估現象，高中階段則在自陳圖象顯著高於實際體型，而期望體型則顯著低於實際體型；而大學女生的自陳體型顯著高於實際體型。這顯示不同發展階段，特別是女生，他們在自我意象上的變動很大，國高中階段可能最需要注意其不適當的自我意象狀態。黃淑貞、洪文綺及殷蘊雯（2003）則對大學生進行 3 年的追蹤研究發現：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及體重，長期追蹤發現此種現象仍然存在。

碩博士論文在探究身體意象、自尊等相關議題的研究也不少。舉例來說，2000 年後，許多碩博士論文討論的議題包括身體意象與自尊、體型、減重、生活適應、適應等等（尤媽媽，2002）。其中，較值得指出的是，如劉育雯（2003）以社會觀點切入，發現青少年易以男性凝視的嚴苛標準來審視女性身體，且必須要以自我貶抑的方式得到同儕肯定。周維倫（2007）透過縱貫性研究發現國中生外表評價、身體滿意度會與自尊呈現顯著正向關係，亦發現外表評價、身體滿意度亦會影響學業自尊。郭佩芳（2009）透過問卷調查法發現青少年在身體意象中的體重評估高於男性，在身體部位的滿意度中低於男性；並指出青少年中身體意象會與自尊產生相關，其中又以「外表自我評估」為最顯著的變項。而最近，紀櫻珍、吳振龍、洪嘉蔚、吳維峰、陳怡樺及邱弘毅（2010）探討臺北市高中生的身體意象，發現身體意象與自尊有顯著正相關，而與憂鬱有顯著負相關。女性的身體意象普遍比男性低，男生及 BMI 值愈低者，其身體意象較佳；而學業滿意度較低者，對身體意象持中立意見者為多數。學業滿意者，有較高的自尊。而男生、學業滿意者及父母親同住者，較無憂鬱情緒。預測憂鬱方面，以父母親同住及自尊為最主要的預測因子，且以自尊對憂鬱的影響最大。

綜合來說，以身體意象為主軸的研究可發現，青少年身體意象的發展會與自尊、憂鬱、適應等等有明顯的關係。這對成長中青少年性的身心健康來說，是非常重要的課題。青少年的憂鬱疾患及飲食障礙的問題一直受到學界高度的重視，主要的理由是隨著生理的成熟後，相對於男性，這兩種心理疾患在青少年性攀升的幅度不僅快，也是青少年心理疾患中少數會多於男性的疾患種類（Mash & Wolfe, 2012）。從心理病理的觀點來看，青少年的憂鬱疾患常伴隨低自尊，學業低落、身體意象低落、同儕及人際關係不佳、甚至自殺意圖等問題；青少年的飲食障礙中，也普遍伴隨著同樣的低自尊、學業及人際的問題，更常出現不恰當的身體意象。

因此，如何在這些青少年性在成長的過程中，藉由同儕討論，來維持或提升自尊，並抗拒媒體中的身體物化思考方式，以降低產生憂鬱、飲食疾患等心理病理的可能問題，是非常重要的任務。在心理輔導的場域中，如何在第一級的心理衛生工作中，發展身體意象的預防方案，則值得高度關注。以下將提出國內外青少年身體意象預防性方案資料的回顧。

## 五、青少女身體意象預防方案之應用與多樣性

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，像是芭蕾舞、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。

此外，較特別的是舞動治療取向。Dibbell-Hope (2000)以舞蹈治療之動作歷程對乳腺癌史的婦女所進行的介入研究指出，動作經驗與歷程的介入對乳腺癌史的婦女有顯著的效果，她們能在身體動作之中再次感受自己的身體。此研究也顯示，婦女覺得最珍貴的地方在於：對自己的身體有積極的情感、再次面對自己的身體、重建身體意象，從動中感受身體與自己共在，以及可以開始討論癌症病情。根據上述研究，可以發現透過人對於自己身體的「探索」與「對話」提升了人對於自己的「積極情感」並增加自我「身體意象」的滿意度。

在上一世紀裏，與身體意象有關的青少年預防方案大多集中在飲食疾患的議題上，身體意象只作為危險因子的思考，未正式納入心理健康的主題性課程(見回顧, Neumark-Sztainer, et al, 2006)。然而到了 2010 年，美國大學教育現場逐漸針對「身體意象」進行討論並規劃課程，如美國德州大學(Texas at Austin) 心理健康中心提供的身體意象團體課程，內容包含意象引導、呼吸放鬆、負面身體意象等議題，協助人們採用正向思考方式看待身體 (Sparrow, & Sallee, 2001)。而英國飲食疾患中心(UK eating disorders charity)與美國哈佛大學(Havard University)合作之產學計劃—多芬自尊方案(Dove self esteem project) (Etcoff, Orbach, Scott, & D'Agostino, 2004)，也進一步針對 11-14 歲的學生，設計身體自信(body confidence)課程，試圖透過運動、正向及多元的思考，促進自我健康，並學習辨識雜誌廣告中的修飾圖像，以提升男女學生的「身體自我」的自信。Yager 等人(2013)整理了從 2000 年之後「以身體意象為焦點、以班級為單位」的團體方案，發現共有 16 篇研究針對六類議題進行教育，包括：心理教育、促進自尊、健康體重控制、接納身體、認知失調和媒體訊息取向的因應技巧團體等。深入分析後，發現有 7 篇研究在「身體意象」的改變，達到顯著效果，然而前後測的效果量並不大( $d = .23 - .48$ )，更進一步比較後發現，這 7 篇中有追蹤 3 個月以上(含 3 個月)的只有 2 篇(Wilksch & Wade, 2009a; Richardson & Paxton, 2010)。根據這樣的結果，Yager 等人的結論是，若身體意象的方案要有效，宜(1) 年齡最好在 12-13 歲之間；(2) 方案中應加入媒體文字訊息、自尊概念、並加上同儕互動，而不是單純的進行心理教育而已；(3) 課程次數至少應多次，且時數不得少於 5 個小時。針對第一點，有多位學者提到最佳的介入時間是 15 歲 (Stice, Shaw, & Marti, 2007)，另亦有學者則主張越早越好，最好在身體意象的理想身材尚未固著前，開始進行身體意象介入 (Paxton, 2002; Smolak & Levine, 2001)，對於這一點的建議，研究者持保留態度。至於其它觀點，值得未來新興研究參考。

2013 年，以色列的研究團隊結合媒體訊息及認知失調的取向，發展「喜歡我自己(In Favor of Myself)」

方案，以 8 週，每週 90 分鐘的方式，在社區中針對 12-14 歲的中學生，進行大樣本的身體意象預防團體（實驗組前後共有 210 人先後參與）。結果發現，此方案能有效降低「對苗條的不當期待」及「受他人評斷的自我價值感」，也能使成員抱持正常的「身體概念」，並降低不當的情緒。在性別差異的比較中，發現本方案對女性的助益比男性更大（Golan, Hagay, & Tamir, 2013, 2014）。Pylvanainen（2003）以文獻回顧的形式整理了當代哲學、心理學及舞蹈治療學者對於「身體意象」的觀點，進一步提出身體意象工作的三項成分模式（tripartite model），她認為身體舞動的方式對人們的身體意象工作，應該有以下三個成分：（1）身體特性（body-properties），是個體對身體外型的知覺並受到生物社會文化的影響以及各體對身體的信念；（2）身體自我（body-self），是與環境互動後所經驗到的核心自我；（3）身體記憶（body-memory），是對目前身體感官經驗的評價，會連結個體的生命經驗，喚起習慣性、創傷性及愉悅性的身體記憶。

此外，Yager 等人（2013）也提出一項有趣的議題是：「是否身體意象方案進行時能夠同時接納男女成員的參與，抑或者只能接受單一性別？」根據這個議題，當前的研究發現兩種形式都能有助於男女成員「身體意象」正常化的發展（Stanford & McCabe, 2005; Richardson & Paxton, 2010; Wilksch & Wade, 2009b）。不過研究中也指出，當同時以雙性教育進行時，成功改變的一方是男學生，而不是女學生，倒也發人深省。

整體來說，有關對青少年及成人的身體意象預防方案的文獻來看，至少有以下要點：（1）預防性的「身體意象」教育方案對於處在「自我」成長階段的國高中生與大學生都非常重要；若國、高中要實施方案，宜以學校為單位，且宜以班級的層級來思考；（2）方案實施的性別上宜以單一性別為優先，而女性會是更需要重視的對象；（3）進行的方式可以結合認知失調、媒體訊息、身體運作，更重要的是加入自尊或自我效能的概念進入方案實施中。

## 六、動勢身體意象方案

研究者試圖整合上述研究觀點與各方案要點，並運用身體舞動的特性，與青少年身上的裝扮、處境、保護盾、個性等有所聯繫，是「動勢心理教育的方案」最主要的目的。

動勢身體意象方案是一個創新的身體意象課程。與其他心理輔導/諮商的最大的差異在於「身體」這個要素。研究者認為身體動作（body movement）如一載具（body as vehicle），透過身體動作元素的引導，讓人們在其中創造、表達、接納自我的各種樣貌與心理狀態，增進自我對身體的認識與覺察，進而產生心理意義。研究者於此方案中，綜合不同舞蹈治療學派且融合在地化的「身體表達性」，構築了「動勢擷取介入」（dynamic movement intervention）的雛形。經過三年的研究與初步實驗後，更加確認「動勢介入」方法的特性是將各種療癒性關係的動態歷程整合在一起，包含：非語言的互動、動作展現自我、口語的表達和創造性等。

所謂「動勢」，其一是來自於其意涵，「身體」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」是一種潛能，潛在可能性（potential），是朝向未來，並蟄伏於當下。其二，動勢是指每個人的身體姿勢體態皆有其發展性。即使不舞動、不愛運動者，依然能夠以自己的方式創造出專屬的身體動勢。亦即透過（through）身體，拉近心身（mind and body）間的鴻溝，在體驗上連結身體與自我（Dosamantes-Beaudry, 2003）。

動勢心理介入方案內容聚焦在動勢中的「三面向」—韻律密度，身形力度，感覺強度。從此三面向發展發展出的方案，在於超越「舞蹈」一詞的定義及各種舞蹈的模式（pattern），讓人們專注在身體的律動、身體的感覺、以及身形力度，這三個與我們日常生活展現較為相關。動勢方案的運作方法，結合了以元素為主要的創造性身體探索，以及輔導諮商於其中。」簡言之，動勢身體意象方案藉由動作探索的歷程，拉出身體經驗中與自我的關係，並透過動勢三面向的介入，

發展身體自我。當個體參與了生理存在的感覺，他們經驗到身體動作情緒和認知的整體，都是「身體－自我」(Dosamates-Alperson, 1981)。而身體自我的經驗其重要性正如 Melzack (1999) 所言：「人類為一個整體，身體經驗是以身體為主的互動」(p. S125)，除了傳統的身體感官輸入還有基因模型以及壓力系統、大腦的認知調節，這一些經驗，包含疼痛等會被個體感覺，被經驗，被活出來，這一些也都是自我的身體意象。

在過去近三年以動勢心理教育方案實施於大學生到高中生的經驗中，我們發現（李宗芹、姜忠信，投稿中；馬心怡、姜忠信、李宗芹，出版中），以此架構對女大學生來說，可以提升其身體覺察，並降低外貌比較；對高中女生來說，則可以降低對外貌重視的程度。考量預防性的方案，若能越早開始則越有其教育性。因此，研究者依此，設計適用於國中女生的身體意象促進方案，期望從此方案中，讓參與方案的國中女生，能獲得愈來愈多的自我「覺察」與「專注」經驗，帶來身體意象正面的啟發與幫助。藉由動勢預防性方案，能幫助成長中的少女，感受真實的身體，帶來深刻的啟發而發展自我。

### 參、研究方法與實施說明

本研究探究國中女生動勢取向身體意象預防方案之效果。在研究方法上，設計有三組：實驗組為動勢心理教育組，一組對照組，為流行熱舞組，以及控制組，為一般閱讀組。本研究的身體意象預防性方案研究，以七至九年級國中女生為對象。

表一、參與者基本資料

	動勢組	熱舞組	一般組	統計值	
	N=32	N=46	N=37	F 值	P 值
	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)		
年齡	14.41 (0.91)	14.89 (0.88)	14.62 (1.16)	2.35	0.10
身體質量指數	18.75 (2.73)	18.71 (2.42)	19.19 (3.29)	0.70	0.50
憂鬱量表	28.39 (8.18)	27.08 (8.65)	27.4 (9.10)	0.14	0.87
	N (%)	N (%)	N (%)	$\chi^2$ 值	P 值
學校				0.54	0.76
甲校	19 (59.38)	25 (54.35)	23 (62.16)		
乙校	13 (40.63)	21 (45.65)	14 (37.84)		
家庭背景					
父親教育程度				2.31	0.31
專科以下	20 (62.5)	33 (71.74)	20 (54.05)		
大學以上	10 (31.25)	12 (26.09)	15 (40.54)		

母親教育程度			2.41	0.30
專科以下	24 (75)	34 (73.91)	23 (62.16)	
大學以上	6 (18.75)	11 (23.91)	13 (35.14)	

## 一、 研究程序及參與者

本研究經國立政治大學人類研究倫理審查委員會審查通過。採準實驗研究設計，總共招募三組參與者，分別為實驗組——動勢心理教育組（簡稱動勢組）、流行熱舞組（簡稱熱舞組）以及一般閱讀組（簡稱一般組）共兩組對照組。以立意取樣北部地區兩間中學（甲校與乙校），分二梯次於2017年6月及11月進行課程。動勢組及一般組招募方式為透過課堂宣傳、校內網路佈告欄，並採取網路自由報名方式參與；熱舞組透過與社團活動合作方式，於社團活動課程進行參與者招募。

研究招募對象條件為：(1) 國中生；(2) 女性；(3) 使用憂鬱量表進行情緒問題之篩選，若達高危險群切結分數則不納入，並由研究人員轉介至學校輔導室追蹤評估；(4) 在研究進行同時沒有參與瑜伽相關課程；(5) 因方案含有許多肢體上活動，因此參與實驗及熱舞組之成員需能自由活動，無肢體上之障礙。結果共137名參與者簽署同意書，38名為動勢組、51名為熱舞組、及48名為一般組。由於問卷包含測試題以防參與者不懂題意或亂答，因此未通過測試題者的資料不納入分析，三組於前測各自剔除6、5、11筆資料，完成前測之三組參與者的基本資料如表一所示。三個組別在年齡、身體質量指數（Body Mass Index, BMI）、收案學校人數比例、以及父母教育程度沒有顯著的差異（ $ps > .05$ ）。退出課程或未完成後測資料收集者，於三組分別有5、3、2名參與者，原因為課程不符期待、轉學、拒學、以及更換社團活動。未完成三個月追蹤者則分別為6、11、12名，新增流失者原因皆為拒答。後續分析則分別以完成二個及三個時間點的參與者資料來進行分析，如未通過測試題者之資料亦予以剔除。

## 二、 方案內容

### 1. 實驗組的動勢心理教育方案

動勢心理教育方案著重在身體心理教育。依照Brown（2011）對於心理教育團體之定義，說明其性質以教育、預防、自我了解為主，目的在於協助學員學習面對潛在危機、發展中的生活事件與教導因應技巧（coping）。因此，本方案內容從動勢元素中引導學員對自己身體的韻律、身形樣貌、身體感覺的探索。本研究方案以團體方式進行，採用「表達—支持」團體概念。「表達—支持」團體最大的特點是鼓勵學員表達自己並延緩詮釋性介入的進行（Shechtman,2007），進一步引導團體學員相互支持與回饋。學員透過此互動，形成一個對話的「參照」和自我理解的「校正」，在人際中的「映照」過程中，發現更加全面的自我，進而逐漸使自己改變，並在團體過程中的引導下將此改變落實於生活中。

動勢團體帶領者以鼓勵與支持的態度引領學員接納身體的各種樣貌。既掌握到「身體動勢」，也須在合宜時間依照「身形力度」、「韻律密度」及「感覺強度」三面向做引導與發展。所謂的「身形力度」，意指的是我們多數人靠著身體樣態來展現我們自己；而「韻律密度」是指人與身體內在、外在的互動關係，人們在韻律中形塑了身體的關係模式（譬如呼吸、行走、互動和神情）；「感覺強度」則意指身體中的情緒或感覺（李宗芹，2010）。

此方案進行歷程包含四部分：(1) 主題討論與暖身 (25 分)；(2) 身體動勢探索 (30 分)；(3) 媒體影像訊息的連結 (15 分)；(4) 焦點經驗整理與分享交流 (20 分)。「主題討論」的內容與「身體動勢」相呼應；成員透過「身體動勢」帶出自己身體表達、觀看與被觀看的經驗，逐漸發現並了解埋藏在肉身下的身體記憶；上述的素材會再與目前社會相關影像媒體結合討論；最後，是經驗整理與交流，透過四個部分的團體歷程，引導少女重新思考與感受自己是誰。

以下為動勢心理教育方案「閃亮青春」團體八次大綱 (詳細內容參見附件二)：

1. 身心流動窗—團體安全感、熟悉空間、引導認識身體部位、為自己身體的各部位著色。
2. 身體故事—移位與非移位、定點姿勢變換、身體的生命曲線。
3. 身體心理空間—身體空間探索、身體形狀、姿勢、體態變化。
4. 真實自我—放鬆、身體掃描、身體開闢
5. 友伴關係—雙腳紮根 (grounding)、節奏韻律體驗、尋找律動同伴。
6. 身體心情表達—身體模式、情感流動、自我對話
7. 尋找內在力量—中心線的支持、高位練習、挖掘埋藏的自信、寫給身體的祝福
8. 結束：創造與遊戲—影像回顧、玩一場有趣的身體遊戲、送給團體成員一句話、珍重再見。

實驗組方案的主要內涵扣緊 Pylvanainen(2003)所提到身體意象的三項成分模式為主要方向，即身體特性、身體自我及身體記憶。團體帶領者 2 名，由本校教育學院輔諮學程及心理所臨床組碩士班同學擔任，在研究者的培訓及督導下執行。

## 2. 對照一組：國中女生 MV 流行熱舞

為社團活動時間進行。課程主題以當前青少年熱愛的熱舞課程為主軸，由 1 名專業的熱舞老師帶領，內容包括：(1) 暖身；(2) 基礎律動練習；(3) 舞步練習；(4) MV 舞步教學；(5) 舒緩 (詳細內容參見附件三)。選擇此課程當作對照組的理由是因為實驗組的課程是以身體經驗來重建身體意象，以觸及重要成長議題。若是如此，是否青少年次文化的熱舞也能帶動身體意象等變項的變化則是需要釐清的議題。

## 3. 對照二組：國中女生一般閱讀團體

課程主題將由領導者依據國中階段女同學的閱讀興趣，安排與身體意象無直接關連的讀本，做 8 週的團體討論，由 1 名老師帶領。此對照組的安排，主要的目的是在以一般平日的教學活動當作對照，以釐清是否以身體經驗為主的教學課程才能帶動身體意象等變項的改變。

# 三、 研究工具

## 1. 身體意象量表

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) 以下簡稱 MBSRQ。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 3 千人以上，並有 2 千人以上為隨機樣本 (Cash, Winstead, & Janda, 1986)。將兩性分開計算後的  $\alpha$  信度與再測信度，每個分量表都介於 .70 到 .91 之間，為一可信度高之工具。此量表適用於 15 歲的青少年至成人，但不適用於兒童 (Cash, Fleming, Alindogan, Steadman, & Whitehead, 2002)。MBSRQ 為一自陳式量表，用以評估個人對身體意象各方面的主觀的自我態度。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。包含多個身體意象之面



向，可同時測量參與者知覺、情感與行為層面。

MBSRQ 針對外表 (appearance)、體能 (fitness)、健康或疾病 (health/illness) 三個主要項目之評估。這三個項目具有七個分量表：(1) 外表評估 (appearance evaluation)：自覺身體是否為有魅力、吸引人的或相反；意即對自己外表、體態的滿意度。(2) 外表取向 (appearance orientation)：評估個體對外表的重視程度。(3) 體能評估 (fitness evaluation)：自覺體態或體能是否良好。高分表示認為身材好或運動表現、體能佳。低分表示認為身材走樣、運動技巧差。(4) 體能取向 (fitness orientation)：評估個體對體態或體能的重視程度。(5) 健康評估 (health evaluation)：自覺身體健康或對疾病抵抗力的程度。(6) 健康取向 (health orientation)：評估是否重視履行健康的生活方式。(7) 疾病取向 (illness orientation)：評估對疼痛或疾病的敏感程度。

MBSRQ 另有三個附加量表：(1) 身體部位滿意量表 (body areas satisfaction scale)：評估個體對自己身體各部位之滿意程度。(2) 過重關注量表 (over weight preoccupation)：評估肥胖焦慮、體重警覺性、節食與飲食控制等概念。(3) 體重自我評量量表 (self-classified weight)：評估個體如何看待，與評估自己的體重為「非常過輕」到「非常過重」哪一層級。

以上總計 69 題，皆為五點評分量表 (Cash, et al., 2000)。本研究所使用為賈文玲 (2001) 所翻譯的中文版 MBSRQ。此中譯版本已為多篇碩士論文所採用，亦為一用在青少年階段信效度佳之研究用測驗工具 (賈文玲, 2001; 曾育齡, 2005)。並有研究用於國內國中生樣本 (林宜親, 1998; 王麗瓊, 2001)。由於考量參與者填寫問卷較多可能造成之疲勞因素，本研究採用 MBSRQ 外表評估量表 (The MBSRQ-Appearance Scales, MBSRQ-AS)，計有 34 題，由原本 MBSRQ 之外表評估、外表取向、過重關注量表、體重自我評量量表及身體部位滿意量表之題目所組成。

## 2. 青少年自尊量表

用於測量國高中青少年自尊變項，採用林杏足 (2003) 編製「青少年自尊量表」。涵蓋自尊的多向度構念：包含十五個分量表 (學業能力感、生理能力感、人際能力感、家庭能力感、學業控制感、無力感、掌控感、家庭控制感、學業價值感、生理價值感、人際價值感、家庭價值感、外在認可、內在評價、絕對標準等)，以及八個組合分數 (能力感、控制感、價值感、評價取向、學業自尊、身體自尊、社會自尊、家庭自尊等)。全量表共 96 個題目，作答方式採 Likert 式六點量尺。量表的內部一致性係數分別介於 .61 至 .96 之間，重測信度係數分別介於 .64 至 .90 之間，且以「自我態度量表」為效標來驗證同時效度，其相關係數介於 .21 至 .79 之間，其  $p$  值皆達 .005 水準，並以因素分析來驗證建構效度，本量表的信度、效度均佳 (林杏足, 2003)。未來將以身體自尊及社會自尊 (各有 6 題，共 12 題) 當作本研究方案成效的重要指標。此外，研究者也擬加入國際上常用的 Rosenberg (1965) 自尊量表中關於整體自尊的測量當作另一自尊指標，共 10 題，過去在臺灣有不少研究探討，也建立了國高中階段的信效度 (朱玉妮, 2002)。

## 3. 自我效能量表

自我效能量表由吳英璋和許文耀 (1993) 依照 Bandura 之自我效能理論所編制而成，共包含四個因素，分別為：合群圓融自我效能、自信穩重自我效能、優柔寡斷自我效能及自我詆毀自我效能，前兩個因素組成正向自我效能，其後兩因素構成負向自我效能；在青少年受試者身上得到四因素之內部一致性信度 Cronbach's  $\alpha$  係數為 .71 至 .75，再測信度為 .89；洪福建 (2003) 將量表以成年人為受測對象進行因素分析，亦得到「負向自我效能」與「正向自我效能」兩個因素，內部一致性信度分別為 .83 及 .77。正向自我效能與負向自我效能各計有 10 題，為 4 點量尺。參與者依循其近半年狀態進行填寫。其填答結果所測得之正向自我效能得分高指個體對於事件傾向具有成功之預期，能有效自我調節與行動以達到預期目標；負向自我效能得分高則指個體傾向對於自我能力抱持負向與懷疑之信念，較無法有效調節且易有自我設限情形 (吳英璋、許文耀，

1993)。

#### 4. 憂鬱量表

本研究在憂鬱變項測量方面，採用臺灣版兒童青少年憂鬱量表（陳淑惠，2008），共有五個分量表，共 27 題，和一個整體特質的表現，內容分別為：負向情緒、效率低落、負向自尊、人際問題及失去興趣。美國取樣自佛羅里達公立學校共 1266 位學生建立本量表常模。內部一致性信度介於.71~.89 之間，顯示有良好的內部一致性，並綜合 16 位學者研究本測驗的再測信度，顯示本量表具有可接受的穩定度。將本量表施測於正常者與臨床者，顯示本量表具有良好的區辨功能。臺灣地區常模取樣自 1934 名學生，量表之內部一致性係數介於.80~.86 之間，全量表再測信度為.85，顯示本量表在臺灣也具有同樣的穩定度。

本量表使用的目的是為篩檢出高風險的青少女，由於本研究實驗組並非治療性課程，故若有高風險的青少女，將不會納入正式成效分析中。本研究三組參與者之憂鬱量表的前測分數並無顯著差異。

#### 5. 動勢心理量表

目的在評估身體動勢之潛能。動勢定義參考李宗芹（2010）研究，包含「身形力度」、「韻律密度」及「感覺強度」三大面向。經過小組討論、編寫設計題目，並修訂語詞，最終共設計 31 題用於此次研究中，並加入一題測試題「北極熊是台灣常見的野生動物」以剔除無效問卷（未回答「完全不符合」者）。

### 四、 資料分析

統計分析有二部分：第一是針對動勢心理量表的編制進行初探研究，進行因素分析及信度分析，作為未來量表編制研究的參考。第二則是以前後測對照組設計（pre-posttest control study, Kazdin, 2003），比較實驗組與對照組在課程前、後、及三個月追蹤，於身體意象、自尊、自我效能等變化。進行雙因子混合設計變異數分析（3×3 two-way ANOVA），主要因子為組別（實驗組、對照一組及對照二組）及評估時間（前測、後測、3 個月後追蹤），以評估身體意象、自尊、自我效能分數。上述分析以統計軟體 SPSS 19.0 進行。

## 肆、 結果與討論

### 一、 研究結果

#### 1. 「動勢心理量表」之心理計量特性

本量表依據李宗芹（2010）動勢理論概念，包含三面向向度，以因素分析之疊代主因子法以及最優斜交轉軸法（promax）進行驗證性因素分析，結果得到「韻律密度」、「身形力度」、以及「感覺強度」三個因素總解釋量 38.23%，三因素之間相關矩陣如表三所示，三者之間為低度相關。動勢心理量表全量表之內部一致性係數 Cronbach's  $\alpha$  為.70，各分量表（面向）之內部一致性係數介於.74 至.84 之間。所得之各分量表與因素結構負荷量以及各分量表之內部一致性，呈現如表四。

本研究所編制的動勢心理量表，採用 Likert 式 5 點量尺作答，包含「韻律密度」、「身形力度」及「感覺強度」三分量表組成。經疊代主軸因素分析法最優斜交轉軸方式，得到 15 題、9 題與 7 題三個因素。各因素量尺與內部一致信度尚屬可接受範圍，然而各量尺之間相關性偏低，以及事後審視部分題項，題目陳述語意與理論概念未能充分契合，以及缺乏三面向其下的三向度區分，未能完整反映三面向的構念，使得內容效度仍嫌不足，可再改進以符合理論建構。

表二、成分相關矩陣

因素	1	2	3
1	1.000	-.249	-.340
2	-.249	1.000	.092
3	-.340	.092	1.000

註：Promax旋轉法。

另外，一部分題目措辭與語意須修正以求精準。例如，「在上台報告時，我常覺得全身肌肉緊繃神情緊張。」指涉兩種身體覺受，而題目陳述情境則有侷限。後續分析，由於三量尺之相關性低，視為依變項分析時，宜分別審視此三量尺較為適合，因此，將分開檢視參與者在此依變項三量尺之差異。

表三、動勢心理量表之三面向分量表的因素負荷量及內部一致性

量表題目	因素1：韻律密度	因素2：身形力度	因素3：感覺強度
因素1：韻律密度			
24.我可以依照空間的大小，而調整我的身體姿勢與移動方式。	<b>.695</b>	-.257	-.172
30.攀爬斜坡或走在田間小徑時，我會手腳協調平衡的移動。	<b>.680</b>	-.390	-.131
22.騎自行車、搬移物體時，我總能協調的使用身體。	<b>.661</b>	-.278	-.158
31.我喜歡東奔西跳，且總能自如的調整身體。	<b>.648</b>	-.203	-.199
20.在捷運或公車上站著時，我能夠靠雙腳與身體的協調讓自己站穩。	<b>.639</b>	-.334	.011
15.在人群面前，我的身體通常充滿活力。	<b>.627</b>	-.005	-.501
11.我在宿舍或圖書館時，通常會靜悄悄的移動身體或走路，不會吵到別人。	<b>.569</b>	-.130	-.483
08.移動身體時，我的身體放鬆、步伐很輕盈。	<b>.522</b>	-.378	-.167
29.我可以同時運用我的身體來做兩種以上不同的事情（例如：一手撐傘、一手付錢、頭夾著耳機講電話）。	<b>.479</b>	-.218	-.097
18.穿新衣服時，我感到有精神，且希望別人都看到我有不一樣的穿著。	<b>.473</b>	.139	-.276
27.走在按摩步道、石頭路時，我會找出一種自在的走路方式。	<b>.466</b>	-.200	-.187
09.必要時，我能夠安靜無聲地走路。	<b>.460</b>	-.267	.000
10.無論坐著或站著，我的身體習慣挺胸、伸直腰部和背部。	<b>.458</b>	-.197	-.293
04.當我決定做一件事情時，我會堅持到底。	<b>.429</b>	-.139	-.213
14.在人群前，我的身體通常自在、放鬆。	<b>.388</b>	.063	-.073
	Cronbach's $\alpha =$	<b>.841</b>	
因素2：身形力度			
06.上下樓梯時，我常覺得我的身體很笨重。	-.356	<b>.715</b>	.233
23.在自助餐廳端盤時，我時常擔心餐盤拿不穩。	-.182	<b>.627</b>	.140
25.丟球或拋東西的時候，我常使不出力，丟、拋的距離有限。	-.366	<b>.582</b>	.165

05.移動桌椅或搬東西時，我覺得我的身體時常是無力的。	-.328	<b>.581</b>	.114
03.我常覺得身體沒什麼力量；當我伸手向上時，通常覺得很吃力。	-.195	<b>.557</b>	.163
26.我在攀爬、走高低不同路面或是彎曲小徑時，通常會擔心或害怕跌倒。	-.079	<b>.545</b>	.308
21.在捷運或公車上站著時，我經常重心不穩需要扶著東西保持平衡。	-.299	<b>.473</b>	.035
07.走路時，我的腳步聲通常很大聲。	-.164	<b>.451</b>	.115
01.當有東西可以倚靠時，我通常會將身體倚靠在上面。	.057	<b>.345</b>	.282
		<b>.742</b>	
Cronbach's $\alpha =$			
因素3：感覺強度			
02.在上台報告時，我常覺得全身肌肉緊繃神情緊張。	-.200	.101	<b>.773</b>
16.當眾人的目光聚集在我身上時，我能一如往常地呈現自己。	.611	-.025	<b>-.721</b>
13.當眾人的目光聚集在我身上時，我會很想逃離。	-.172	.210	<b>.714</b>
12.在人群前，我常感到緊張、肢體僵硬。	-.179	.271	<b>.709</b>
17.在台上報告時，我通常可以自在的運用肢體動作輔助我的表達。	.585	.096	<b>-.636</b>
28.我很難與別人一起踏著相同步伐跳舞，我總是會踩到別人或落後節拍。	-.227	.267	<b>.356</b>
19.剪髮或換新髮型時，我不希望別人注意到我的改變。	-.076	.248	<b>.336</b>
			<b>.755</b>
Cronbach's $\alpha =$			

註：旋轉方法：Promax 法。

## 2. 前後測分析

鑒於避免三個月追蹤時間點個案流失，致使低估方案效果，因此保留分析前後測資料完整參與者的表現。三組參與者於 MBSRQ、BAS、FNAES 以及動勢心理量表的結果如表四所示。

針對身體意象各項量尺，進行二因子混合設計變異數分析，結果如表四所示。身體意象中，在身體部位滿意量表（MBSRQ-BS）與過重關注量表（MBSRQ-OP）兩變項達顯著交互作用。前測時，三組的身體部位滿意量表並無顯著差異，但在後測時，動勢組顯著高於熱舞組。前測時，動勢組的過重關注量表高於一般組，但在後測時三組無顯著差異。其他量表則無顯著交互作用存在。

此部分結果指出，經過 8 週的動勢心理教育方案，國中女生的身體意象會有所提升，較之熱舞課程，身體部位滿意的提升顯著；較之一般課程，可以顯著改善過重關注。

表四、三組受試者於各項量表的前後測之平均數與標準差

	動勢組 (E)		熱舞組 (C1)		一般組 (C2)		時間 Wilks' $\lambda$	組別 F	交互作 用 Wilks' $\lambda$	事後比較
	N=27		N=44		N=35					
	前測 T1	後測 T2	前測 T1	後測 T2	前測 T1	後測 T2				
MBSRQ										
AO	3.69 (0.42)	3.6 (0.4)	3.58 (0.56)	3.48 (0.38)	3.25 (0.42)	3.3 (0.39)	.99	8.68***	.97	E, C1 > C2

AE	3.05 (0.34)	3.16 (0.5)	3 (0.3)	3.04 (0.35)	2.87 (0.43)	2.99 (0.45)	.95*	2.30	.99	T2 > T1
BS	3.17 (0.55)	3.62 (0.76)	2.98 (0.54)	3.21 (0.66)	3.3 (0.62)	3.41 (0.67)	.75***	2.86	.92*	T2: E > C1
OP	2.99 (1.09)	2.55 (0.92)	2.68 (1.05)	2.61 (0.89)	2.21 (0.8)	2.4 (0.73)	.97	2.50	.87***	T1: E > C2
W	3.21 (0.79)	3.28 (0.93)	3.15 (0.97)	3.13 (0.86)	3.21 (0.79)	3.11 (0.78)	1.00	0.13	.98	--
BAS	3.94 (0.61)	4.29 (0.75)	3.78 (0.56)	3.86 (0.67)	3.89 (0.66)	3.89 (0.72)	.95*	2.06	.95	T2 > T1
FNAES	22.19 (5.7)	20.89 (5.79)	20.91 (5.19)	20.82 (5.51)	17.66 (5.92)	18.77 (5.96)	1.00	3.74*	.95	E, C1 > C2
韻律密度	59.59 (7.53)	62.78 (8.71)	59.7 (7.6)	61.32 (8.23)	58.49 (7.11)	57.4 (8.8)	.97	1.94	.95	--
身形力度	21.19 (4.15)	20.44 (4.41)	20.59 (5.29)	20.72 (5.37)	20.14 (5.66)	21.46 (6.17)	1.00	0.01	.97	--
感覺強度	21.63 (6.25)	22.93 (5.99)	23.07 (4.75)	23.79 (4.8)	22.49 (5.45)	22.2 (5.23)	.98	0.66	.97	--

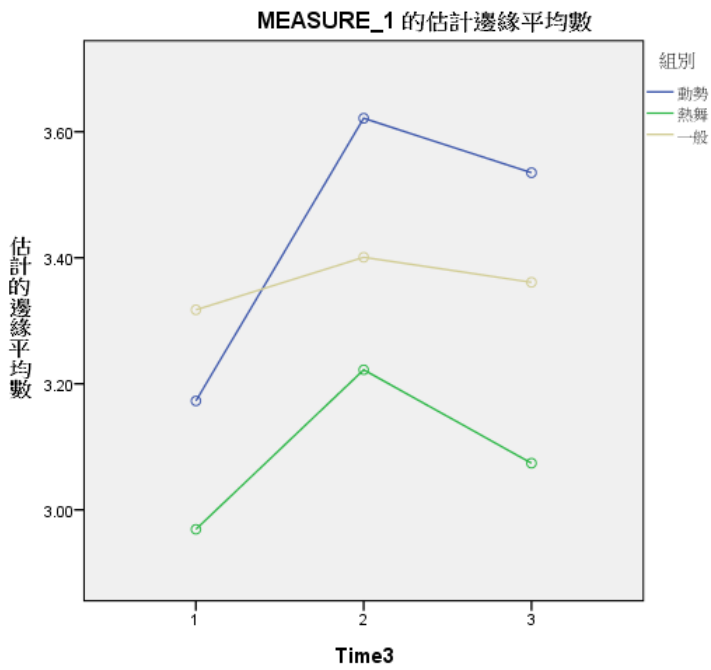
註：Cash 身體意象 (MBSRQ)：外表取向 (appearance orientation, AO)、外表評估 (appearance evaluation, AE)、身體部位滿意量表 (body areas satisfaction scale, BS)、過重關注量表 (over weight preoccupation, OP)、體重自我評量量表 (self-classified weight, W)

\*P<0.05, \*\*P<0.01, \*\*\*P<0.001

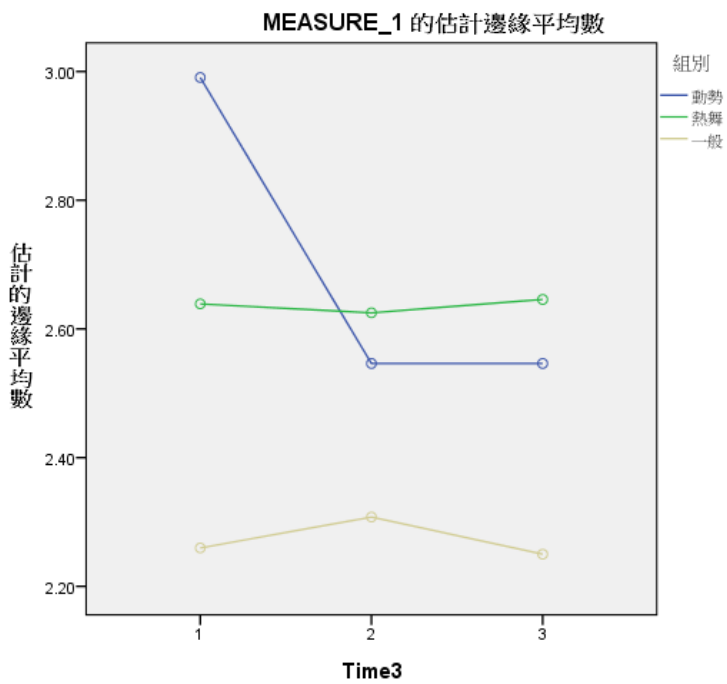
### 3. 三個時間點之分析

針對身體意象各項量尺，進行二因子混合設計變異數分析，結果如表五所示。身體意象中，在身體部位滿意量表 (MBSRQ-BS) 與過重關注量表 (MBSRQ-OP) 兩變項達顯著交互作用。前測時，三組的身體部位滿意量表並無顯著差異，但在後測及三個月追蹤時，動勢組顯著高於熱舞組 (如圖一所示)。前測時，動勢組的過重關注量表高於一般組，但在後測及三個月追蹤時三組無顯著差異 (見圖二)。其他量表則無顯著交互作用存在。

此部分結果指出，經過 8 週的動勢心理教育方案，國中女生的身體意象會有所提升，較之熱舞課程，身體部位滿意的提升顯著；較之一般課程，可以顯著改善過重關注。上述效果可以維持至 3 個月追蹤。



圖一、三組參與者於身體部位滿意量表的各個時間點變化



圖二、三組參與者於過重關注量表的各個時間點變化

表五、三組受試者於各項量表的前後測及三個月追蹤之平均數與標準差

	動勢組 (E) N=27			熱舞組 (C1) N=36			一般組 (C2) N=27			時間	組別	交互作用	事後比較
	前測	後測	三個月 追蹤	前測	後測	三個月 追蹤	前測	後測	三個月 追蹤				
	T1	T2	T3	T1	T2	T3	T1	T2	T3				
	Wilks' λ	F	Wilks' λ										
AO	3.71 (0.42)	3.61 (0.41)	3.56 (0.49)	3.52 (0.35)	3.51 (0.38)	3.46 (0.35)	3.28 (0.39)	3.35 (0.41)	3.27 (0.33)	.94	6.05**	.95	E, C1 > C2
AE	3.05 (0.34)	3.16 (0.5)	3.13 (0.53)	3.01 (0.27)	3.05 (0.33)	3.14 (0.31)	2.89 (0.43)	2.96 (0.44)	2.95 (0.41)	.96	2.36	.97	--
BS	3.17 (0.55)	3.62 (0.76)	3.53 (0.85)	2.97 (0.55)	3.22 (0.65)	3.07 (0.58)	3.32 (0.69)	3.4 (0.69)	3.36 (0.66)	.75***	3.10*	.90*	T2: E > C1 T3: E > C1
OP	2.99 (1.09)	2.55 (0.92)	2.55 (0.97)	2.64 (1.03)	2.63 (0.87)	2.65 (0.82)	2.26 (0.81)	2.31 (0.75)	2.25 (0.95)	.94	1.97	.87*	T1: E > C2
W	3.21 (0.79)	3.27 (0.95)	3.23 (0.92)	3.11 (0.97)	3.13 (0.88)	3.14 (0.89)	3.2 (0.8)	3.13 (0.74)	3.18 (0.71)	1.00	0.14	.98	--
BAS	3.18 (0.87)	3.18 (0.91)	3.18 (0.95)	3.18 (0.88)	3.18 (0.92)	3.18 (0.96)	3.18 (0.89)	3.18 (0.93)	3.18 (0.97)	.94	1.23	.92	--
FNAES	22.19 (5.7)	20.89 (5.79)	19.48 (5.77)	20.83 (5.39)	20.58 (5.42)	19.83 (5.35)	17.64 (6.06)	18 (6.02)	17.71 (5.96)	.93*	3.01	.94	n.s.
韻律密度	59.84 (7.28)	63.12 (8.89)	60.12 (9.26)	59.17 (7.69)	61.6 (8.33)	60.43 (7.12)	60.72 (5.99)	60.52 (7.63)	57.76 (8.54)	.90	0.27	.94	--
身形力度	21.19 (4.15)	20.44 (4.41)	20.3 (5.02)	20.8 (5.35)	21 (5.58)	20.77 (5.89)	19.93 (4.91)	20.74 (5.52)	19.74 (5.26)	.99	0.20	.98	--
感覺強度	21.63 (6.25)	22.93 (5.99)	23.56 (4.96)	23.06 (4.78)	23.89 (4.71)	23.46 (4.32)	23.44 (4.92)	22.89 (4.65)	23.19 (4.14)	.96	0.22	.92	--

註：Cash 身體意象 (MBSRQ)：外表取向 (appearance orientation, AO)、外表評估 (appearance evaluation, AE)、身體部位滿意量表 (body areas satisfaction scale, BS)、過重關注量表 (over weight preoccupation, OP)、體重自我評量量表 (self-classified weight, W)

\*P<0.05, \*\*P<0.01, \*\*\*P<0.001

n.s.: 事後比較未達顯著

## 二、綜合討論

本研究以舞蹈治療之理念為基礎，延續過往在大學及高中女生的身體意象預防方案經驗，設計國中女生之身體意象預防方案，提出八週「動勢心理教育」課程。效果指標包含身體意象、自尊、自我效能。研究結果發現：動勢心理教育方案比之熱舞課程，能夠有效地提升身體意象中各部位身體滿意度(MBSRQ-BS)；且相較一般課程，動勢心理教育方案能夠改善過重關注的情形。重要的是，上述效果可以持續至三個月追蹤。

身體部位滿意程度，反映的是個體對自己身體各部位之滿意度，在動勢心理方案中其呈現之效果亦不同於其他二組。亦即，動勢心理方案能有效提升國中女生對身體部位滿意之身體意象。此結果顯示在團體過程中，實驗組的國中女生對身體各部位有豐富的覺察經驗，進而產生正向的態度，而提升其身體意象。此部分結果也和研究者過往針對高中女生與大學女生呈現一致的效果。此外，較之一般課程的參與者，過重關注有改善，過重關注評估了對於肥胖焦慮、是否對體重警覺與飲食控制等概念，此結果顯示動勢教育方案作為預防飲食疾患的潛力。本研究三組參與者前測的過重關注量表分數即有顯著差異，動勢組高於一般組，雖然這反映了未隨機分配的參與者選擇偏誤，但仍呈現動勢教育方案對於高過重關注者可能有的預防效果，唯尚待後續研究重複驗證。

經過八週的動勢教育方案後，自尊及自我效能等指標並無進展。原因可能來自參與者本身皆為一般適應良好國中女生，較難在八週時間內看到顯著的改變。方案課程次數如果增加，或許可以擴大這部分的效果，此尚待後續研究釐清。

本研究同時進行了動勢心理量表的初探研究，雖然量表本身未臻完善，但提供研究者許多可貴的資料。首先，量表題目與理論構念的對應，可再強化；如何萃取各個情境下的動勢呈現，而以恰當語意呈現，以增加內容效度，此部分也可再設計。再者，此次編制經驗，也讓研究者再度思考，此類靜態問卷的編制方式是否適合動勢心理的理論觀點，會否有簡化的疑慮。未來可考量多種方式來評估動勢心理概念，例如結構式動態觀察評量方式、或同時與靜態自陳問卷兩者搭配的方式，來進一步研發合適的動勢心理測量。

本研究仍有以下限制。本次研究採用準實驗設計，透過宣傳招募學員之方式，存在參與者選取偏誤。一般組對於重複填寫問卷感到厭倦因而拒絕，致使三個月追蹤成功率偏低。再者，本研究已盡量減少問卷題數，然而自測試題中仍可發現部分參與者未能正確作答，未來針對年紀較小之國中女生，問卷填寫長度及措辭內容等宜再審慎考量。

綜合來說，本研究以團體方案探討國中女生之身體意象研究，發現透過身體動勢之方法，除了提升身體意象，也對於飲食疾患之預防方案具有潛力。未來研究可進行隨機分派的實驗設計研究，已更能確立方案效果；再者，搭配動勢心理量表的發展，除了更能貼近動勢觀點下的變化，亦能進一步補足傳統的身體意象側重靜態的觀點。



## 伍、參考文獻

### 一、中文部份

- 尤媽媽(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**。國立台灣師範大學衛生教育學系博士論文，未出版，台北。
- 王麗瓊(2001)。**國中生身體意象之相關因素分析研究：以台中縣某國中為例**。國立台灣師範大學碩士論文，未出版，台北市。
- 朱玉妮(2002)。**臺灣青少年多重向度自我概念與整體自尊關係之比較研究**。教育心理學報，33，103-123。
- 吳英璋(1993)。**青少年偏差行為的心理病理長期追蹤研究(一)**。國科會專題研究計畫報告。
- 李宗芹(2010)。**身體力場—舞蹈治療中的身體知識**。輔仁大學心理學系博士論文，未出版，台北。
- 李宗芹、姜忠信(投稿中)。**動勢取向舞蹈治療團體對女高中生身體意象之效果研究**。教育與心理研究。
- 林杏足(2003)。**青少年自尊量表編製報告**。測驗學刊，50(2)，223-256。
- 林宜親(1998)。**青少年體型意識與節制飲食行為之研究**。國立台灣師範大學碩士論文，未出版，台北市。
- 周麗華、何若湯、董金龍(2005)。**不同教育階段學生身體意象發展之研究—以桃竹地區學生為例**。南亞學報，25，285-303。
- 周維倫(2007)。**台北市兩所國中學生身體意象，重要他人情感關係與自尊之縱貫性研究**。臺灣師範大學碩士論文，未出版，台北市。
- 紀櫻珍、吳振龍、洪嘉蔚、吳維峰、陳怡樺、邱弘毅(2010)。**臺北市高中生身體意象、自尊及其憂鬱之相關研究**。學校衛生，57，41-66。
- 馬心怡、姜忠信、李宗芹(出版中)。**動勢取向舞蹈治療團體對女大學生身體意象之效果研究**。教育心理學報。
- 翁嘉英、楊國樞、許燕(2004)。**社會取向與個人取向的自尊：概念分析與實徵測量。「華人的自我歷程、自我概念及自我評價」發表之論文**，佛光人文社會學院。
- 財團法人董氏基金會(2010年1月5日)。**國人體型意識現況調查**。2013年7月27日，取自：<http://nutri.jtf.org.tw/index.php?id=10&aid=2&bid=34&cid=555>
- 陳淑惠(2008)。**台灣版兒童青少年憂鬱量表指導手冊**。心理出版社，台北市。
- 曾育齡(2005)。**大學生身體意象與戀愛關係相關之研究**。中國文化大學生活應用科學研究所碩士論文，未出版，台北。
- 賈文玲(2001)。**青少年身體意象與自尊、社會因素關係之研究**。中國文化大學兒童福利研究所碩士論文，未出版，台北。
- 黃淑貞、洪文綺、殷蘊雯(2003)。**大學生身體意象之長期追蹤研究：性別差異的影響**。學校衛生，43，24-41。
- 郭佩芳(2009)。**青少年性別角色特質、身體意象與自尊關係之研究**。國立高雄師範大學碩士論文，未出版，高雄。
- 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。
- 劉育雯(2003)。**在觀看與被觀看之間：高中女學生身體意象之研究**。國立臺灣師範大學教育研究所，未出版，台北。

### 二、英文部份

- Alexandre, J. S. M., Christophe, M., Herbert, W. M., Michel, J., & Benjamin, N. (2011). The longitudinal interplay of adolescents' self-esteem and body image: A conditional autoregressive latent trajectory analysis. *Multivariate Behavioral Research*, 46(2), 157-201.
- Brown, N. (2011). *Psychoeducational groups*. NY: Tylor & Francis Group.
- Brown, T. A., Cash, T. F., & Mikuika, P. J. (1990). Attitudinal body-image assessment: Factor analysis of the body-self relations questionnaire. *Journal of Personality Assessment*, 55(1&2), 135-144.
- Canpolat, B. I., Orsel, S., Akdemir, A., & Ozbay, M. H. (2005). The relationship between dieting and body image, body ideal, self-perception, and body mass index in Turkish adolescents. *International Journal of Eating Disorders*, 37(2), 150-155.
- Cash, T. F. (2000). *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire's manual*. (3rd ed.). Norfolk, VA: Old Dominion University.
- Cash, T. F., & Brown, T. A. (1990). Body image or body images?: Comparative, multidimensional assessment among college students. *Journal of Personality Assessment*, 54(1&2), 213-230.
- Cash, T. F., & Winstead, B. A., & Janda, L. H. (1986). Body image survey report: The great American shape-up. *Psychology Today*, 20(4), 30-44.
- 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.
- Cattarin J. A., & Thompson J. K. (1994). A three-year longitudinal study of body image, eating disturbance, and general psychological functioning in adolescent females. *Eating Disorders*, 2(2), 114-125.
- Chua, T. H. H., & Chang, L. (2016). Follow me and like my beautiful selfies: Singapore teenage girls' engagement in self-presentation and peer comparison on social media. *Computers in Human Behavior*, 55, 190-197.
- Cyrulnik, N. (2015). Le documentaire, un espace de liberté pour une nouvelle communauté. *Revue française des sciences de l'information et de la communication*, (7).
- Cusumano, D. L., & Thompson J. K. (1997). Body image and body shape ideals in magazines: Exposure, awareness, and internalization. *Sex Roles: A Journal of Research*, 37, 701-721.
- Dibbell-Hope, S. (2000). The use of dance / movement therapy in psychological adaptation to breast cancer. *The Arts in Psychotherapy*, 27(1), 51-68.
- Dosamates-Alperson, E. (1981). Experiencing in movement psychotherapy. *American Journal of Dance Therapy*, 4(2), 33-44.
- Dosamantes-Beaudry, I. (2003). *The arts in contemporary healing*. Westport, CT: Greenwood Publishing Group.
- Etcoff, N., Orbach, S., Scott, J., and D'Agostino, H. (2004). The real truth about beauty (a global report): Findings of the global study on women, beauty and well-being. Retrieved May 5, 2008 from
- Fisher, S., & Cleveland, S. E. (1968). *Body image and personality*. Mineola, NY: Dover.
- Gleeson, K., & Frith, H. (2006). (De)constructing body image. *Journal of health psychology*, 11(1), 79-90.
- Golan, M, Hagay, N, & Tamir, S. (2013). The effect of "in favor of myself": preventive program to enhance positive self and body image among adolescents. *PLoS One*, 8(11):e78223.
- Golan, M, Hagay, N, & Tamir, S. (2014). Gender related differences in response to "in favor of myself" wellness program to enhance positive self & body image among adolescents. *PLoS One*, 9(3):e91778.
- Hargreaves, D., & Tiggermann, M. (2002). The effects of television on mood and body dissatisfaction: the role of appearance-schema activation. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 21, 287-308.
- Harter, S. (2000). Is Self-Esteem Only Skin-Deep? The Inextricable Link between Physical Appearance and Self-Esteem. *Reclaiming Children and Youth*, 9, 133-138.
- Harter, S. (2012). *The construction of the self*. New York: The Guilford Press.

- Heinberg, L. J., & Thompson, J. K. (1995). Body image and televised images of thinness and attractiveness: A controlled laboratory investigation. *Journal of Social & Clinical Psychology, 14*(4), 325-338.
- Herbozo, S., & Thompson J. K. (2006). Appearance-related commentary, body image, and self-esteem: Does the distress associated with the commentary matter? *Body Image, 3*(3), 255-262.
- Holmqvist, K., & Frisén, A. (2012). "I bet they aren't that perfect in reality:" Appearance ideals viewed from the perspective of adolescents with a positive body image. *Body Image, 9*(3), 388-395.
- Jonathan A. R., Barbara A. W. (2013). Body talk and body-related co-rumination: Associations with body image, eating attitudes, and psychological adjustment. *Body Image, 10*(4), 462-71. doi: 10.1016/j.bodyim.2013.07.010
- Kazdin, A. E. (2003). *Research design in clinical psychology (4 ed.)*. Boston: Allyn and Bacon.
- Levine, M. P., & Harrison, K. (2004). Medig's role ion the perpetuation and prevention of negaqtice body image and disordered eating. In J. K. Thompson (Ed.), *Handbook of eating disorders and obesity* (pp. 695-717). New York: Wiley.
- Levine, M. P., & Piran, N. (2004). The role of body image in the prevention of eating disorders. *Body Image, 1*, 57-70.
- Mash, E. J., & Wolfe, D. A. (2012). *Abnormal child psychology*. Singapore: Cengage Learning.
- Melzack, R. (1999). From the gate to the neuromatrix. *Pain, 82*, S121-S 126.
- Mellor, D., McCabe, M., Ricciardelli, L. & Ball, K. (2004). Body image importance and body dissatisfaction among indigenous Australian adolescents. *Body Image, 1*, 289-297.
- Neumark-Sztainer, D., Levine, M., Paxton, S., Smolak, L., Piran, N., & Wertheim, E. (2006). Prevention of body dissatisfaction and disordered eating: What's next? *Eating Disorders, 14*, 265-285.
- Paxton, S. (2002). Research review of body image programs: An overview of body image dissatisfaction prevention interventions. Melbourne, Australia: Department of Human Services.
- Paxton, S., Neumark-Sztainer, D., Hannan, P., & Eisenberg, M. (2006). Body disatisfication prospectively predicts depressive mood and low self-esteem in adolescent girls and boys. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology, 35*, 539-549.
- Pylvanainen, P. (2003). Body image: a tripartite model for use in dance/movement therapy. *American Journal of Dance Therapy, 25*, 39-55.
- 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*, 112-122.
- Rodgers, R. F., McLean, S. A., & Paxton, S. J. (2015). Longitudinal Relationships Among Internalization of the Media, Peer Social Comparison, and Body Dissatisfaction: Implications for the Tripartite Influence Model. *Development Psychology, 51*(5), 706-13. doi: 10.1037/dev0000013
- Sarwer, D. B., Magee, L., & Crevand, E. E. (2004). Cosmetic surgery and cosmetic medical treatments. In J. K. Thompson (Ed.), *Handbook of eating disorders and obesity* (pp. 421-442). New York: Wiley.
- Schilder, P. (1950). *The image and appearance of the human body*. New York: International Universities Press.
- Shontz, F. C. (1969). *Perceptual and cognitive aspects of body experience*. Academic Press.
- Shechtman, Z.(2007), *Group Counseling and Psychotherapy With Children and Adolescents: Theory, Research, and Practice*. New York : Routledge.
- Smolak, L., & Levine, M. (2001). A two-year follow-up of a primary prevention program for negative body image and unhealthy weight reduction. *Eating Disorders, 9*, 313-325.
- Sparrow, B., & Sallee, A. (2001). Learning to love your looks: A body image group for men and women. *The Clearinghouse for Structured/Thematic Groups & Innovative Programs*. The University of Texas at Austin.
- Stanford, J., & McCabe, M. P. (2005). Sociocultural influences on adolescent boys' body image and body change strategies. *Body Image, 2*, 105-113.

- Stice, E., Shaw, H., & Marti, C. N. (2007). A meta-analytic review of eating disorder prevention programs: Encouraging findings. *Annual Review of Clinical Psychology, 3*, 207-231.
- Warshak, R. A., & Santrock, J. W. (2013). Impact of Custody Disposition on Social Development. *Life-Span Developmental Psychology: Nonnormative Life Events*, 241.
- Tafarodi, R. W. & Swann, W. B. (1995). Self-liking and self-competence as dimensions of global self-esteem: Initial validation of a measure. *Journal of Personality Assessment, 65*, 322-342.
- Tafarodi, R. W., & Swann, W. B. (2001). Two-dimensional self-esteem: Theory and measurement. *Personality and Individual Differences, 31*(5), 653-673.
- Thompson, J. K., Shroff, H., Herbozo, S., Cafi, G., Rodriguez, J., & Rodriguez, M. (2007). Relations among multiple peer influences, body dissatisfaction, eating disturbances, and self-esteem: a comparison of average weight, at risk of overweight, and overweight adolescent girls. *Journal of Pediatric Psychology, 32*, 24-29.
- Vandenbosch, L., & Eggermont, S. (2012). Understanding sexual objectification: A comprehensive approach toward media exposure and girls' internalization of beauty ideals, self-objectification, and body surveillance. *Journal of Communication, 62*(5), 869-887.
- Wilksch, S. M., & Wade, T. D. (2009a). 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*, 652-661.
- Wilksch, S. M., & Wade, T. D. (2009b). School-based eating disorder prevention. In *Interventions for body image and eating disorders: Evidence and practice*. East Hawthorn, VIC: IP Communications.
- 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*, 271-281.

附件一 《動勢心理教育》 討論內容參考

訪談主旨	內容	訪談題目
前導	了解受訪者相關身體經驗	你在參加此課程之前，妳有哪些身體經驗各類運動(舞蹈、太極拳、瑜珈等)?
意象特性	對身體外觀的自我知覺 對身體的信念 受到文化所影響 可以視覺化表達並且與經驗接合 身體為自身	在課程中的體驗，妳有哪些身體的覺察或新的身體經驗嗎? 報章媒體所傳達的瘦身、美麗身材的相關報導，妳怎麼想? 媒體傳播女性身體樣貌，對妳有甚麼影響?會因此而想改變自己的外貌嗎? 對自己的身體外表最在乎的事? 妳身邊的家人或同學，他們怎樣打扮自己?妳怎麼看這些裝扮跟造型呢?
身體自我	體驗與互動的核心自我與環境產生關聯 在互動中情感性地回應 建立自我感 成為一個人	• 妳能感受身體給妳的訊息，並去調整自己嗎? • 請你跟身體說說話，你會對身體說甚麼呢? 寫給身體的祝福，你會寫那一些話呢? 探索身體之後，有感覺到不同嗎?原因是? 你如何看待自己身體的展現?
身體記憶	功能的評價是為了對當下感覺得到參照 動作語彙的容器 承載個人生活經驗：習慣/創傷	在身體探索中，有體會到身體與自己過往有關的生活經驗嗎? 是否有體驗到特別的身體記憶?包括在自己過往的生活、生命中愉快或不愉快的特別經驗?
結束	團體結束	在整個課程中，妳覺得印象最深刻的是甚麼? 對這個課程，有沒有想要給的建議或想說的話?

## 附件二 國中生動勢心理教育介入方案課程內容

團體歷程包含四部分：a)身體探索b)主題練習c)媒體訊息連結d)焦點團體討論。主題練習與身體動勢相呼應，由動勢帶出身體表達、觀看與被觀看的經驗，以及身體記憶，這些素材再與影像媒體相結合討論，以及自己的身體經驗分享。

數	1	2	3	4
主題探討	是誰的身體？	身體的變化曲線	身體地圖	找回身體
目標	身心流動窗	身體故事	身體心理空間	做真實的我
身體動勢探索	1.團體安全感、熟悉空間 2.身體動作加上名字 3.身形延伸與變化	1.移位與非移位動作 2.定點姿勢變換 3.身體生命曲線	1. 假裝遊戲 2. 空間探索 3. 身形姿態	1. 吹泡泡 2. 我的身體特性 3. 收縮、緊繃與流動
媒體影像	How do I look ?	茉莉人生 (身體變化)	花木蘭reflection	冰雪奇緣
交流分享與討論				
堂數	5	6	7	8
主題探討	與外在世界溝通	身體心情表達	跨越阻力	角色扮演
目標	友伴關係	解開防衛	尋找內在力量	結束：創造與遊戲
動勢探索	1. Grounding 紮根 2. 節奏韻律體驗 3. 尋找律動同伴	1. 防衛與彈性身體 2. 情緒表達 3.動物對話	1. 身體中心線 2. 寫給身體祝福 3. 高位置練習	角色扮演 玩一場有趣遊戲 珍重再見
媒體影像	史瑞克 (自己的樣子)	NANA—世上的另一個我	娜迪亞之歌	團體歷程回顧 (放影)
交流分享與討論				

### 附件三 國中 MV 熱舞課程

堂數	時間	1	2	3	4
暖身	15 分鐘	基礎律動練習			
主題 內容	50 分鐘	《蔡依林-我呖》 舞步教學1	《蕭亞軒-不解釋 親吻》 舞 步教學2	《阿妹-跳進來》 舞步教學3	《筷子兄弟-小蘋果》 舞步 教學4
緩身	15 分鐘	拉筋與呼吸			
堂數	時間	5	6	7	8
暖身	15 分鐘	基礎律動練習			
主題 內容	50 分鐘	《T-ARA-Sexy Love》 舞 步教學5	MV 舞步複習 音樂節奏與身體 韻律整合練習	MV 舞步複習 身體細部修飾與 各部份的姿能調 整	MV 舞步複習 分組練習與表演
緩身	15 分鐘	拉筋與呼吸			

## 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：

馬心怡、姜忠信、李宗芹\*（已接受）。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。\*為通訊作者

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）。

青少年階段不良的身體意象與其憂鬱、飲食障礙有密切的關係；健康的身体意象也與自尊、自我效能有顯著的正向關係。本研究將從舞蹈治療的動勢心理教育進行國中少女身體意象預防方案，從身體經驗的過程了解自己的身體意象，增進少女自尊及自我效能。這是一項創新的研究取向，不僅對學術界，更對教育領域有重要意義及其影響力。



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：  
教育部及各地方教育局、學校及社區發展等相關單位

(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國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。

## 科技部補助專題研究計畫成果彙整表

計畫主持人：李宗芹		計畫編號：MOST 105-2410-H-004-080-					
計畫名稱：國中女生之身體意象預防方案：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)		
國內	學術性論文	期刊論文		1	篇	馬心怡、姜忠信、李宗芹* (已接受)。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。*為通訊作者	
		研討會論文		0			
		專書		1	本	李宗芹 (2018)。動勢，舞蹈治療新觀點。台北：心靈工坊。	
		專書論文		0	章	請附專書論文資訊。	
		技術報告		0	篇		
		其他		0	篇		
	智慧財產權及成果	專利	發明專利	申請中	0	件	請附佐證資料，如申請案號。
				已獲得	0		請附佐證資料，如獲證案號。
			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		0	件				

		收入		0	千元	<p>1. 依「科技部科學技術研究發展成果歸屬及運用辦法」第2條規定，研發成果收入係指執行研究發展之單位因管理及運用研發成果所獲得之授權金、權利金、價金、股權或其他權益。</p> <p>2. 請註明合約金額。</p>	
國外	學術性論文	期刊論文		0			
		研討會論文		2	篇	<p>1. Lee, T. C., &amp; Chiang, C. H. (2017, July). <i>Body image prevention in female adolescent students: A dynamic movement psycho-education program</i>. Presented at The 15th European Congress of Psychology, Amsterdam, Netherlands.</p> <p>2. 李宗芹 (2018年10月)。建立青少年身體意象之研究。「第六屆海峽教育論壇」發表之論文。中國教育科學院 — 寧波。</p>	
		專書		0	本	請附專書資訊。	
		專書論文		0	章	請附專書論文資訊。	
		技術報告		0	篇		
		其他		0	篇		
		智慧財產權及成果	專利	發明專利	申請中	0	件
	已獲得				0	請附佐證資料，如獲證案號。	
	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	<p>1. 依「科技部科學技術研究發展成果歸屬及運用辦法」第2條規定，研發成果收入係指執行研究發展之單位因管理及運用研發成果所獲得之授權金、權利金、價金、股權或其他權益。</p> <p>2. 請註明合約金額。</p>	
參與計畫人力	本國籍	大專生	0	人次	
		碩士生	6		
		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出席國際學術會議心得報告

日期：106 年 07 月 20 日

計畫編號	105-2410-H-004 -080		
計畫名稱	國中女生之身體意象預防方案：動勢心理教育取向		
出國人員姓名	李宗芹	服務機構及職稱	政大教育系副教授
會議時間	2017 年 07 月 11 日至 2017 年 07 月 14 日	會議地點	荷蘭阿姆斯特丹
會議名稱	(中文)歐洲心理學會 (英文) 15 <sup>th</sup> European Congress of Psychology		
發表題目	(中文)青少年身體意象預防方案：動勢心理教育課程 (英文) Body image prevention in female adolescent students: a dynamic movement psycho-education program		

## 一、參加會議經過

今年的 ECP 雙年會議在荷蘭阿姆斯特丹的 RAI 舉辦。整個會議如往常一般，分有主題演講，分場的主題口頭報告，及數百計的海報報告。這是歐洲心理學界的大聚會，今年的主題演講就多達 31 場，大會內容精彩豐富。

整個心理學的主題，結合了醫療、物理學、化學及生物學的領域，跨越了傳統的感覺與知覺、認知、認知神經科學、語言、發展、社會人格、工商、及心理治療。主題演講中，我發現科技的影響力也已逐漸在心理助人工作中應用，非常科技 AI 心理學以及對人們的幸福感的探究等。非常豐富。

由於這是歐洲的大型心理學會議，我可以聽到來自不同國家的心理學發展狀況。印象較深的一場專題討論，是西澳的報告應用 APP 軟體應用在自殺防治。對西澳廣大的散落土地的青少年居民進行 APP 軟體的自殺防治工作。由於西澳土地非常大，就醫可能長達 400 公里那麼遙遠！而過去的文獻資料

指出，在西澳的青少年原住民的自殺率是城市的五倍之多，而過去的資料顯示，這些年輕人使用智慧手機的比率又比城市的青少年多出 20%，因此，這群在黑狗研究院（Black Dog Institute）的學者們，開發了 APP 軟體

（<https://www.blackdoginstitute.org.au/research/digital-dog/programs/ibobbly-app>），對這個地區的青少年進行 APP 軟體閱讀的介入研究。這套課程是用動漫的方式，軟體名稱 iBobbly app trial，讓青少年在以駕駛員駕車的故事中學習什麼是生命，什麼是珍惜生命的過程。在六週的課程下，以隨機控制嘗試的研究設計中，比較另一等待的對照組青少年，發現實驗組青少年在憂鬱、自殺意念及衝動性上，都有明顯的降低，而心理正向健康的指標也有所提升。這項發現實在非常意思！科技的軟體應用於心理教育之中，將會是心理教育未來的趨勢。

其次，是這次論文的發表，我的論文是和協同主持者政大心理系姜忠信教授一起發表。這兩年多來，我們一起探索身體意象的預防方案，以動勢(Dongshi)身體為方案基礎，發展女性對自我對身體意象的認識。第一年的研究對大學女生做身體意象心理介入，成效不錯。這次我們開始對高中女生做身體意象研究，由於進入學校系統，需要與校方做許多討論以及安排課程時間，其過程相當不易，但成效則有可觀之處。我們發現，在動勢身體意象介入後，高中女生的身體意象的改變主要在對自己負向身體意象上，且效果不是出現在介入後立即有效果，效果是在介入後的 1.5 個月及 3 個月。這項發現，顯示對高中女生來說，他們需要時間消化與整理，她們在身體經驗的過程中雖然受惠，但如何轉化成能抵抗他人對其外貌的評價，則在生活經驗中需要實踐。當然，具體的理由需要再透過質性訪談才能窺其實貌，本研究團隊將持續探究，以理解這樣的改變過程。

在海報的報告時間，我陸續對西班牙及俄國的學者提出研究成果，她們非常有興趣的知道我們的發現，也很高興採取舞蹈治療的模式的本質意義。來討論的兩個國家的學者都相當

年輕，她們是女性，因此對此議題格外有興趣。俄國的年輕學者甚指出晚熟的概念，來思考這種身體意象在目前東西方社會中，由於媒體的渲染，讓我們失去身體的主體思辨能力，而進入較被流行文化操弄的狀態。

## 二、 與會心得

今年第二次來歐洲參與 ECP 會議，會議中來自數十個國家的心理學家，在大型的會議中心舉辦，能有不少交流的機會，難能可貴，我看到多元文化的交流，也認識這樣的聚會中，如何能展現自己在華人世界中台灣的特色，是未來持續需要努力的地方。不過，在會議中，也發現有些亞洲國家的學者，可能是日本或韓國，有年長的男性學者執意推銷自己的研究，四處發送自己的研究成果紙本，不清楚其意圖；在中午用餐時間讓身邊的學生為他們服務，這種作為，在今天重視平權的世界潮流下，也讓我有些驚訝。

## 三、 發表論文全文或摘要

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

Tsung-Chin Lee<sup>1</sup>

Chung-Hsin Chiang<sup>2,3</sup>

<sup>1</sup>Department of Education and Master Program of Counseling and Guidance, National  
Chengchi University, Taipei, Taiwan

<sup>2</sup>Department of Psychology, National Chengchi University, Taipei, Taiwan

<sup>3</sup>Research Center for Mind, Brain and Learning  
National Chengchi University, Taipei, Taiwan

### **Objectives and Research Purposes:**

Positive body image was believed related positively with self-esteem and self-efficacy especially in the adolescent age period. Most of the prevention programs for adolescent in body image are related with cognitive dissonance theory or media literal persuasion. However, very few of the body image prevention programs are to experience the body and dialogue with bodily self. In this study, we proposed a

creative dance movement therapy approach in the prevention programs for body image in female adolescents. It is believed that the program can improve their body image through body experience.

### Methods

A quasi-experimental design research was conducted. Fifteen female senior high school students (ages 16-17) of experiment group (Dynamic movement 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 three 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 Dynamic movement psycho-educational program in the experimental group was designed in 8 sessions in 8 weeks, each session arranged 90 minutes curriculum. The control group was designed as general education course. Mixed between-within subjects ANCOVAs were conducted to assess the impact of three different interventions on participants' scores in these scales, across four time points.

Table 1 Characteristics of three groups

Group	N	Age		SES		BMI	
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Experimental group	15	17.36	0.50	4.29	0.99	20.34	2.97
Dance Class group	15	17.42	0.52	3.33	1.07	20.92	1.28
Control group	19	17.26	0.45	3.58	1.31	21.68	2.46

SES: Social economic class; BMI: Body Mass Index

### Results

Table 2 Pre-test measures in three groups

Experimental group ( G1 , N=15 )	Dance class group ( G2 , N=15 )	Control group ( G3 , N=19 )



Measures	<i>M(SD)</i>	<i>M(SD)</i>	<i>M(SD)</i>	<i>F</i>	Post hoc
BAS-2	38.20(6.57)	34.67(6.78)	38.63(6.27)	1.76	
BRS	25.13(2.95)	27.93(3.04)	26.42(4.56)	2.17	
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

BAS-2: The Body Appreciation Scale-2; BRS: Body Responsiveness Scale; MAAS: Mindful Awareness Attention Scale; FNAES: Fear of Negative Appearance Evaluation Scale; PACS-R: The Physical Appearance Comparison Scale-Revised; CES-D: Center for Epidemiological Studies Depression Scale

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

Table 2 Outcome measures of the three groups in positive and negative body image

	Experimental group( <i>n</i> = 15)				Dance Class group ( <i>n</i> = 15)				Control group ( <i>n</i> = 19)			
	Pre-te	Post-te	1.5m	3m	Pre-te	Post-te	1.5m	3m	Pre-te	Post-te	1.5m	3m
	st	st	F/U	F/U	st	st	F/U	F/U	st	st	F/U	F/U
	<i>M(SD)</i>	<i>M(SD)</i>	<i>M(SD)</i>	<i>M(SD)</i>	<i>M(SD)</i>	<i>M(SD)</i>	<i>M(SD)</i>	<i>M(SD)</i>	<i>M(SD)</i>	<i>M(SD)</i>	<i>M(SD)</i>	<i>M(SD)</i>
BAS-2			37.6	38.4			36.3	35.8	38.63		37.9	37.5
	38.20	39.20	0	7	34.67	37.33	3	7	(6.27)	38.63	5	8
	(6.57)	(4.28)	(5.36	(4.45	(6.78)	(7.16)	(7.81	(7.90		(5.18)	(4.70	(4.65
			)	)			)	)			)	)
BRS			29.0	29.4			31.3	33.4	26.42		29.8	30.1
	25.13	20.13	7	0	27.93	33.73	3	0	(4.56)	31.58	4	1
	(2.95)	(3.23)	(3.56	(3.54	(3.04)	(4.11)	(4.42	(4.84		(4.25)	(4.06	(2.81
			)	)			)	)			)	)
MAAS			43.1	47.8			48.2	52.5	53.00		45.9	52.8
	46.13	45.13	3	7	53.33	53.67	7	3	(8.00)	53.53	5	9
	(8.57)	(7.52)	(7.52	(8.62	(7.76)	(6.34)	(8.44	(8.45		(6.87)	(8.75	(7.17
			)	)			)	)			)	)
FNAE			20.0	20.1			20.8	21.2	18.53		19.5	20.1
S	21.33	21.87	7	3	18.33	19.67	0	7	(4.68)	19.00	3	1
	(5.46)	(5.28)	(3.47	(4.69	(4.47)	(4.15)	(3.90	(4.74		(5.10)	(5.70	(6.17
			)	)			)	)			)	)
PACS-			28.0	27.7			27.6	23.3	17.47		25.0	25.9
R	19.13	29.87	7	3	14.07	24.53	0	3	(6.71)	26.95	0	5
	(6.73)	(9.03)	(7.96	(8.84	(2.52)	(6.29)	(7.45	(4.45		(8.17)	(6.73	(7.62
			)	)			)	)			)	)
CES-D			17.7	19.6			18.3	16.9	12.21		15.1	13.8
	17.40	20.20	3	0	16.27	16.80	3	3	(5.39)	12.32	1	4
	(7.32)	(7.53)	(5.81	(7.13	(5.54)	(5.07)	(4.67	(5.19		(5.50)	(6.55	(5.05
			)	)			)	)			)	)

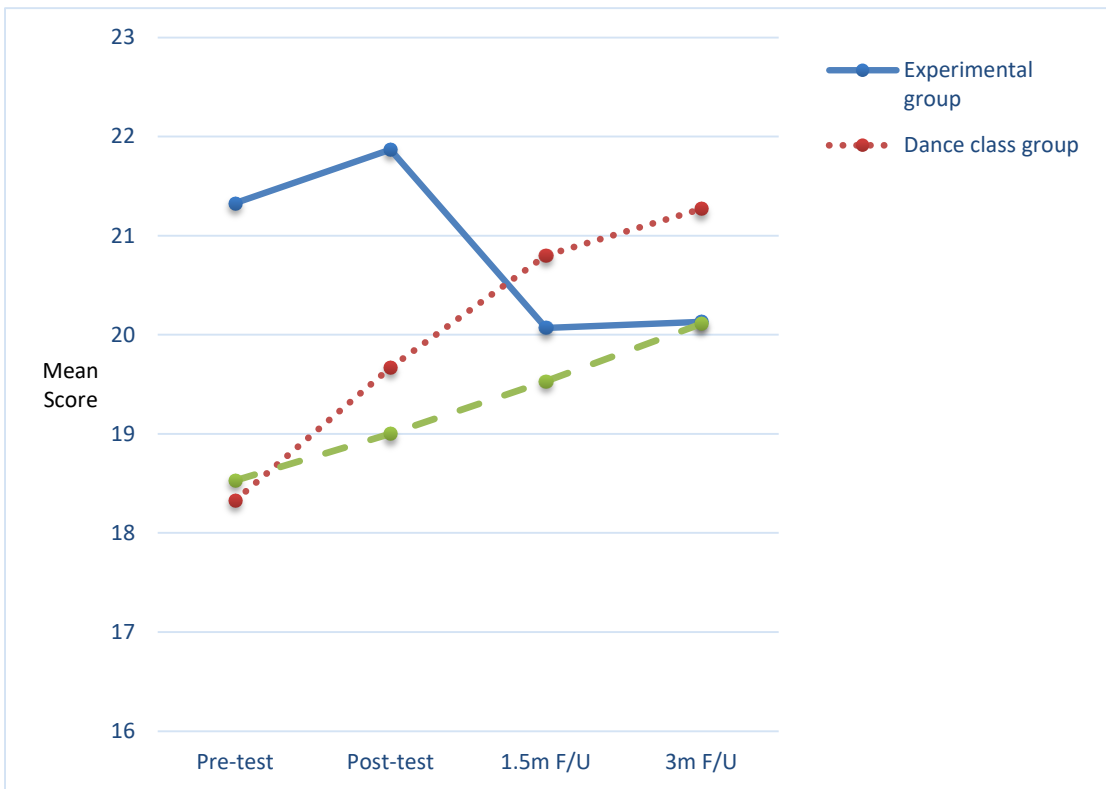
BAS-2 : The Body Appreciation Scale-2 ; BRS : Body Responsiveness Scale ; MAAS : Mindful Awareness Attention Scale ; FNAES : Fear of Negative Appearance Evaluation Scale ; PACS-R : The Physical Appearance Comparison Scale-Revised ; CES-D : Center for Epidemiological Studies Depression Scale)

Table 3 Outcome measures of MBSRQ in the three group

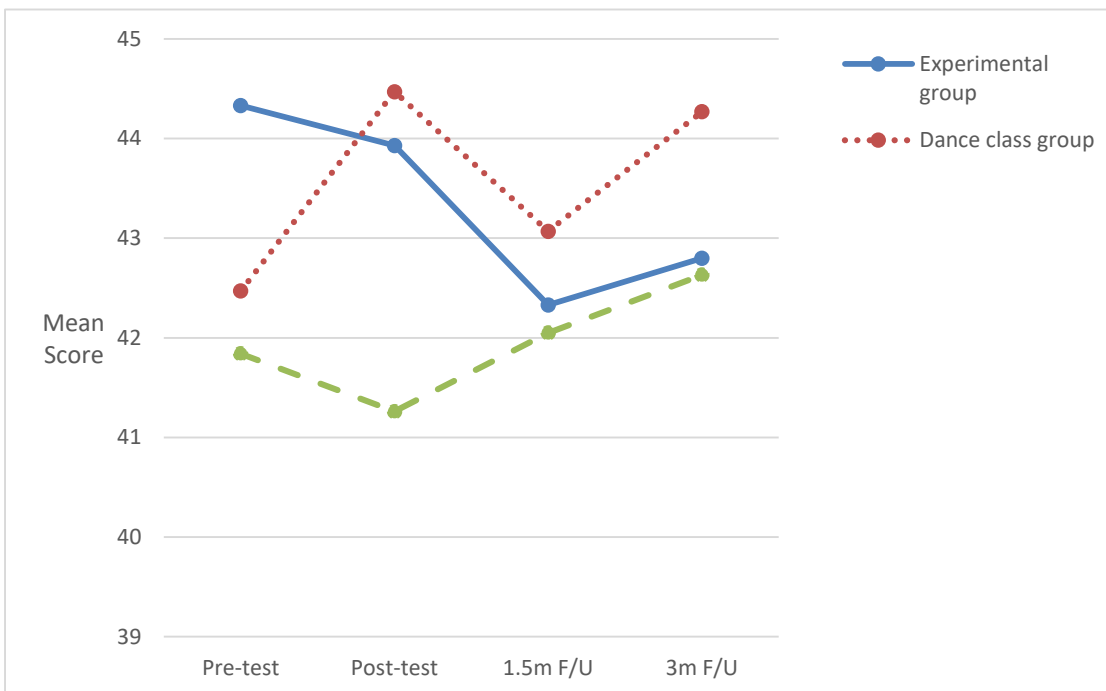
	Experimental group (n = 15)				Dance class group (n = 15)				Control group (n = 19)			
	Pre-te	Post-t	1.5m	3m	Pre-te	Post-t	1.5m	3m	Pre-te	Post-t	1.5m	3m
	st	est	F/U	F/U	st	est	F/U	F/U	st	est	F/U	F/U
	M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)
MBSRQ	111.67 (12.18)	108.80 (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)

MBSRQ : Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire (Cash, 2000; MBSRQ-AO : Appearance orientation; MBSRQ-AE: Appearance evaluation; MBSRQ-BS: Body satisfaction; MBSRQ-OP: Overweight preoccupation; MBSRQ-SCW: Self-classified weight)

FNAES



**MBSRQ-AO**



Conclusion: The study indicated that the dynamic movement psycho-educational program could decrease the fear of others' negative appearance evaluation and appearance orientation in female adolescent students. It implied the potentiality for improvement of body image with the creative dance therapy approach for female adolescents. Future study should focus on the utilization of different age groups in females of adolescence and emerging adulthood and also expand the sample size in multi-site schools.

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

Correspondent author: Tsung-Chin Lee, Ph. D., tdttdt@nccu.edu.tw

#### 四、建議

沒有新的建議，希望每年仍能持續至美歐地區多看多聽多學習，認識心理學在世界的最新發展，再帶回給學生認識及理解。也期待科技部能提供下一代更多學習的機會。

#### 五、攜回資料名稱及內容

大會研習手冊電子版及不同領域的專家的海報資料。

#### 六、其他

# 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：106年07月20日

計畫編號	105-2410-H-004 -080		
計畫名稱	國中女生之身體意象預防方案：動勢心理教育取向		
出國人員姓名	李宗芹	服務機構及職稱	政大教育系副教授
會議時間	2017年07月11日至2017年07月14日	會議地點	荷蘭阿姆斯特丹
會議名稱	(中文)歐洲心理學會 (英文) 15 <sup>th</sup> European Congress of Psychology		
發表題目	(中文)青少年身體意象預防方案：動勢心理教育課程 (英文) Body image prevention in female adolescent students: a dynamic movement psycho-education program		

## 一、參加會議經過

今年的ECP雙年會議在荷蘭阿姆斯特丹的RAI舉辦。整個會議如往常一般，分有主題演講，分場的主題口頭報告，及數百計的海報報告。這是歐洲心理學界的大聚會，今年的主題演講就多達31場，大會內容精彩豐富。

整個心理學的主題，結合了醫療、物理學、化學及生物學的領域，跨越了傳統的感覺與知覺、認知、認知神經科學、語言、發展、社會人格、工商、及心理治療。主題演講中，我發現科技的影響力也已逐漸在心理助人工作中應用，非常科技AI心理學以及對人們的幸福感的探究等。非常豐富。

由於這是歐洲的大型心理學會議，我可以聽到來自不同國家的心理學發展狀況。印象較深的一場專題討論，是西澳的報告應用APP軟體應用在自殺防治。對西澳廣大的散落土地的青少年居民進行APP軟體的自殺防治工作。由於西澳土地非

常大，就醫可能長達 400 公里那麼遙遠！而過去的文獻資料指出，在西澳的青少年原住民的自殺率是城市的五倍之多，而過去的資料顯示，這些年輕人使用智慧手機的比率又比城市的青少年多出 20%，因此，這群在黑狗研究院（Black Dog Institute）的學者們，開發了 APP 軟體

（<https://www.blackdoginstitute.org.au/research/digital-dog/programs/ibobbly-app>），對這個地區的青少年進行 APP 軟體閱讀的介入研究。這套課程是用動漫的方式，軟體名稱 iBobbly app trial，讓青少年在以駕駛員駕車的故事中學習什麼是生命，什麼是珍惜生命的過程。在六週的課程下，以隨機控制嘗試的研究設計中，比較另一等待的對照組青少年，發現實驗組青少年在憂鬱、自殺意念及衝動性上，都有明顯的降低，而心理正向健康的指標也有所提升。這項發現實在非常意思！科技的軟體應用於心理教育之中，將會是心理教育未來的趨勢。

其次，是這次論文的發表，我的論文是和協同主持者政大心理系姜忠信教授一起發表。這兩年多來，我們一起探索身體意象的預防方案，以動勢(Dongshi)身體為方案基礎，發展女性對自我對身體意象的認識。第一年的研究對大學女生做身體意象心理介入，成效不錯。這次我們開始對高中女生做身體意象研究，由於進入學校系統，需要與校方做許多討論以及安排課程時間，其過程相當不易，但成效則有可觀之處。我們發現，在動勢身體意象介入後，高中女生的身體意象的改變主要在對自己負向身體意象上，且效果不是出現在介入後立即有效果，效果是在介入後的 1.5 個月及 3 個月。這項發現，顯示對高中女生來說，他們需要時間消化與整理，她們在身體經驗的過程中雖然受惠，但如何轉化成能抵抗他人對其外貌的評價，則在生活經驗中需要實踐。當然，具體的理由需要再透過質性訪談才能窺其實貌，本研究團隊將持續探究，以理解這樣的改變過程。

在海報的報告時間，我陸續對西班牙及俄國的學者提出研究成果，她們非常有興趣的知道我們的發現，也很高興採取舞

蹈治療的模式的本質意義。來討論的兩個國家的學者都相當年輕，她們是女性，因此對此議題格外有興趣。俄國的年輕學者甚指出晚熟的概念，來思考這種身體意象在目前東西方社會中，由於媒體的渲染，讓我們失去身體的主體思辨能力，而進入較被流行文化操弄的狀態。

## 二、 與會心得

今年第二次來歐洲參與 ECP 會議，會議中來自數十個國家的心理學家，在大型的會議中心舉辦，能有不少交流的機會，難能可貴，我看到多元文化的交流，也認識這樣的聚會中，如何能展現自己在華人世界中台灣的特色，是未來持續需要努力的地方。不過，在會議中，也發現有些亞洲國家的學者，可能是日本或韓國，有年長的男性學者執意推銷自己的研究，四處發送自己的研究成果紙本，不清楚其意圖；在中午用餐時間讓身邊的學生為他們服務，這種作為，在今天重視平權的世界潮流下，也讓我有些驚訝。

## 三、 發表論文全文或摘要

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

Tsung-Chin Lee<sup>1</sup>

Chung-Hsin Chiang<sup>2,3</sup>

<sup>1</sup>Department of Education and Master Program of Counseling and Guidance, National  
Chengchi University, Taipei, Taiwan

<sup>2</sup>Department of Psychology, National Chengchi University, Taipei, Taiwan

<sup>3</sup>Research Center for Mind, Brain and Learning  
National Chengchi University, Taipei, Taiwan

### **Objectives and Research Purposes:**

Positive body image was believed related positively with self-esteem and self-efficacy especially in the adolescent age period. Most of the prevention programs for adolescent in body image are related with cognitive dissonance theory or media literal persuasion. However, very few of the body image prevention programs are to



experience the body and dialogue with bodily self. In this study, we proposed a creative dance movement therapy approach in the prevention programs for body image in female adolescents. It is believed that the program can improve their body image through body experience.

### Methods

A quasi-experimental design research was conducted. Fifteen female senior high school students (ages 16-17) of experiment group (Dynamic movement 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 three 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 Dynamic movement psycho-educational program in the experimental group was designed in 8 sessions in 8 weeks, each session arranged 90 minutes curriculum. The control group was designed as general education course. Mixed between-within subjects ANCOVAs were conducted to assess the impact of three different interventions on participants' scores in these scales, across four time points.

Table 1 Characteristics of three groups

Group	N	Age		SES		BMI	
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Experimental group	15	17.36	0.50	4.29	0.99	20.34	2.97
Dance Class group	15	17.42	0.52	3.33	1.07	20.92	1.28
Control group	19	17.26	0.45	3.58	1.31	21.68	2.46

SES: Social economic class; BMI: Body Mass Index

### Results

Table 2 Pre-test measures in three groups

Experimental group	Dance class group	Control group (G3 , N=19)
--------------------	-------------------	------------------------------

Measures	( G1 , N=15 )	( G2 , N=15 )		F	Post hoc
	M(SD)	M(SD)	M(SD)		
BAS-2	38.20(6.57)	34.67(6.78)	38.63(6.27)	1.76	
BRS	25.13(2.95)	27.93(3.04)	26.42(4.56)	2.17	
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

BAS-2: The Body Appreciation Scale-2; BRS: Body Responsiveness Scale; MAAS: Mindful Awareness Attention Scale; FNAES: Fear of Negative Appearance Evaluation Scale; PACS-R: The Physical Appearance Comparison Scale-Revised; CES-D: Center for Epidemiological Studies Depression Scale

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

Table 2 Outcome measures of the three groups in positive and negative body image

	Experimental group( <i>n</i> = 15)				Dance Class group ( <i>n</i> = 15)				Control group ( <i>n</i> = 19)			
	Pre-te	Post-te	1.5m	3m	Pre-te	Post-te	1.5m	3m	Pre-te	Post-te	1.5m	3m
	st	st	F/U	F/U	st	st	F/U	F/U	st	st	F/U	F/U
	<i>M(SD)</i>	<i>M(SD)</i>	<i>M(SD)</i>	<i>M(SD)</i>	<i>M(SD)</i>	<i>M(SD)</i>	<i>M(SD)</i>	<i>M(SD)</i>	<i>M(SD)</i>	<i>M(SD)</i>	<i>M(SD)</i>	<i>M(SD)</i>
BAS-2			37.6	38.4			36.3	35.8	38.63		37.9	37.5
	38.20	39.20	0	7	34.67	37.33	3	7	(6.27)	38.63	5	8
	(6.57)	(4.28)	(5.36	(4.45	(6.78)	(7.16)	(7.81	(7.90		(5.18)	(4.70	(4.65
			)	)			)	)			)	)
BRS			29.0	29.4			31.3	33.4	26.42		29.8	30.1
	25.13	20.13	7	0	27.93	33.73	3	0	(4.56)	31.58	4	1
	(2.95)	(3.23)	(3.56	(3.54	(3.04)	(4.11)	(4.42	(4.84		(4.25)	(4.06	(2.81
			)	)			)	)			)	)
MAAS			43.1	47.8			48.2	52.5	53.00		45.9	52.8
	46.13	45.13	3	7	53.33	53.67	7	3	(8.00)	53.53	5	9
	(8.57)	(7.52)	(7.52	(8.62	(7.76)	(6.34)	(8.44	(8.45		(6.87)	(8.75	(7.17
			)	)			)	)			)	)
FNAE			20.0	20.1			20.8	21.2	18.53		19.5	20.1
S	21.33	21.87	7	3	18.33	19.67	0	7	(4.68)	19.00	3	1
	(5.46)	(5.28)	(3.47	(4.69	(4.47)	(4.15)	(3.90	(4.74		(5.10)	(5.70	(6.17
			)	)			)	)			)	)
PACS-			28.0	27.7			27.6	23.3	17.47		25.0	25.9
R	19.13	29.87	7	3	14.07	24.53	0	3	(6.71)	26.95	0	5
	(6.73)	(9.03)	(7.96	(8.84	(2.52)	(6.29)	(7.45	(4.45		(8.17)	(6.73	(7.62
			)	)			)	)			)	)
CES-D			17.7	19.6			18.3	16.9	12.21		15.1	13.8
	17.40	20.20	3	0	16.27	16.80	3	3	(5.39)	12.32	1	4
	(7.32)	(7.53)	(5.81	(7.13	(5.54)	(5.07)	(4.67	(5.19		(5.50)	(6.55	(5.05
			)	)			)	)			)	)

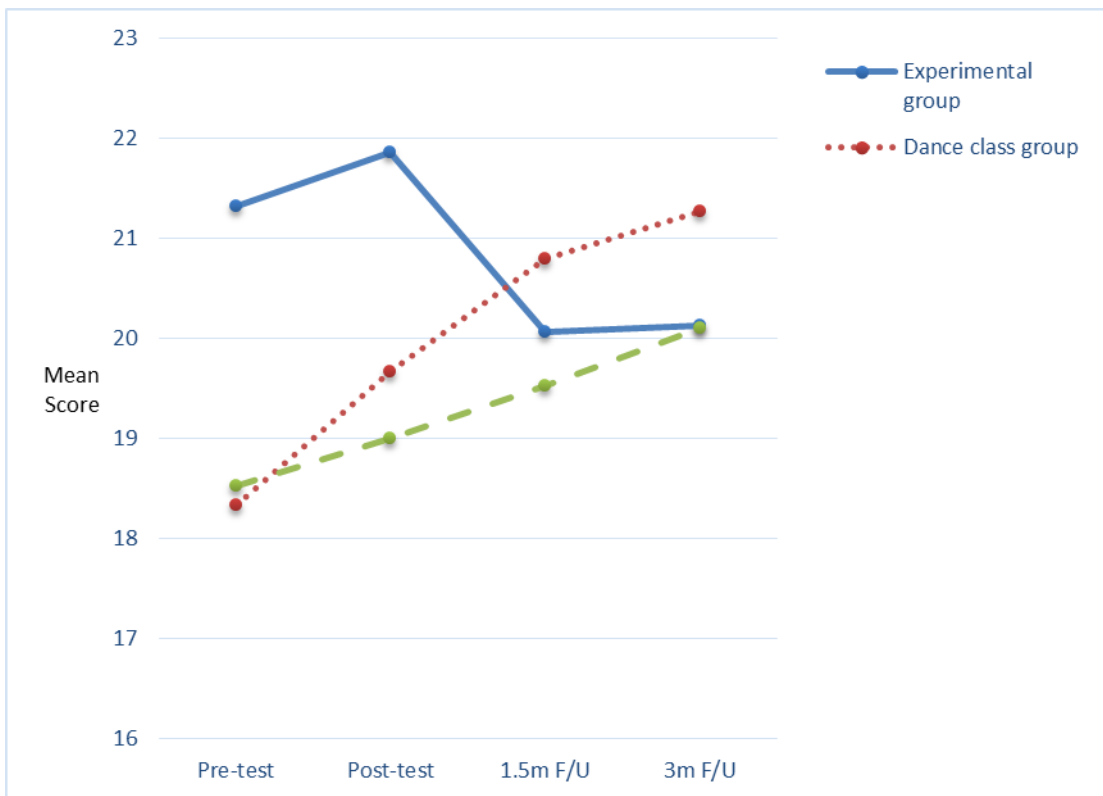
BAS-2 : The Body Appreciation Scale-2 ; BRS : Body Responsiveness Scale ; MAAS : Mindful Awareness Attention Scale ; FNAES : Fear of Negative Appearance Evaluation Scale ; PACS-R : The Physical Appearance Comparison Scale-Revised ; CES-D : Center for Epidemiological Studies Depression Scale)

Table 3 Outcome measures of MBSRQ in the three group

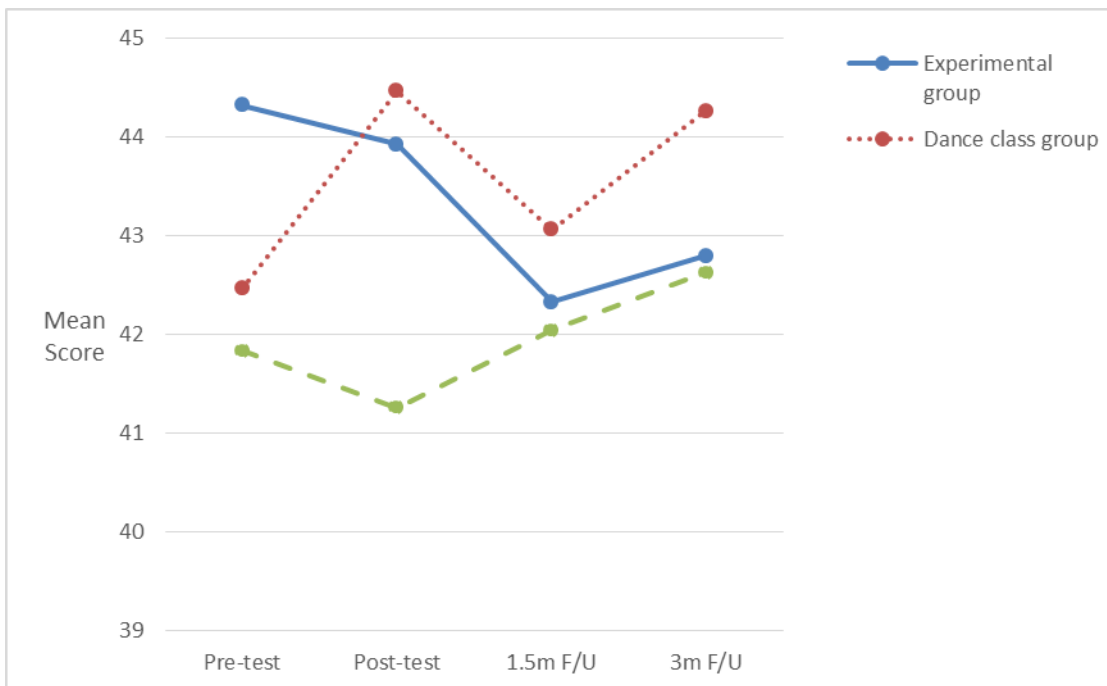
	Experimental group (n = 15)				Dance class group (n = 15)				Control group (n = 19)			
	Pre-te	Post-t	1.5m	3m	Pre-te	Post-t	1.5m	3m	Pre-te	Post-t	1.5m	3m
	st	est	F/U	F/U	st	est	F/U	F/U	st	est	F/U	F/U
	M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)
MBSRQ	111.67 (12.18)	108.80 (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)	24.47 (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)	13.67 (2.87)	12.87 (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)

MBSRQ : Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire (Cash, 2000; MBSRQ-AO : Appearance orientation; MBSRQ-AE: Appearance evaluation; MBSRQ-BS: Body satisfaction; MBSRQ-OP: Overweight preoccupation; MBSRQ-SCW: Self-classified weight)

FNAES



MBSRQ-AO



Conclusion: The study indicated that the dynamic movement psycho-educational program could decrease the fear of others' negative appearance evaluation and appearance orientation in female adolescent students. It implied the potentiality for improvement of body image with the creative dance therapy approach for female adolescents. Future study should focus on the utilization of different age groups in females of adolescence and emerging adulthood and also expand the sample size in multi-site schools.

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

Correspondent author: Tsung-Chin Lee, Ph. D., tdttdt@nccu.edu.tw

#### 四、建議

沒有新的建議，希望每年仍能持續至美歐地區多看多聽多學習，認識心理學在世界的最新發展，再帶回給學生認識及理解。也期待科技部能提供下一代更多學習的機會。

#### 五、攜回資料名稱及內容

大會研習手冊電子版及不同領域的專家的海報資料。

#### 六、其他

105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：105-2410-H-004-080-				
計畫名稱：國中女生之身體意象預防方案：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)		
國內	學術性論文	期刊論文	1	篇	馬心怡、姜忠信、李宗芹*(已接受)。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。*為通訊作者	
		研討會論文	0			
		專書	1	本	李宗芹(2018)。動勢，舞蹈治療新觀點。台北：心靈工坊。	
		專書論文	0	章		
		技術報告	0	篇		
		其他	0	篇		
	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	件		
		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			
國外	學術性論文	期刊論文	0			
		研討會論文	2	篇	1. Lee, T. C., & Chiang, C. H. (2017, July). Body image prevention in female adolescent students: A dynamic movement psycho-education program. Presented at The 15th European Congress of Psychology, Amsterdam, Netherlands. 2. 李宗芹(2018年10月)。建立青少年身體意象之研究。「第六屆海峽教育論壇」發表之論文。中國教育科學院—寧波。	
	專書	0	本			
	專書論文	0	章			
	技術報告	0	篇			

		其他		0	篇	
智慧財產權 及成果	專利權	發明專利	申請中	0	件	
			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	人次	
		碩士生		6		6位碩士級兼任助理
		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）

馬心怡、姜忠信、李宗芹\*（已接受）。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。\*為通訊作者

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）

青少年階段不良的身體意象與其憂鬱、飲食障礙有密切的關係；健康的身体意象也與自尊、自我效能有顯著的正向關係。本研究將從舞蹈治療的動勢心理教育進行國中少女身體意象預防方案，從身體經驗的過程了解自己的身體意象，增進少女自尊及自我效能。這是一項創新的研究取向，不僅對學術界，更對教育領域有重要意義及其影響力。

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國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，達初級預防之效。