

女性大學生參與 身體自我悅納團體 之成效探究

張韶玲

國立暨南國際大學
輔導與諮商碩士班

研究目的

女性在成長過程中受到社會的價值觀的影響，使得外在身體形象成為女性看待自身價值的重要指標。此團體以女性身體意象為主題，透過團體的方式覺察對身體的感受與探索對身體形象的期待，學習面對外在的眼光，用不同的角度看待自己。

研究發現

1. 團體後的身體部位滿意度皆提升；對自己外表的評價則無明顯改善。
2. 團體後對身體內疚的情緒皆下降。
3. 成員間的連結、支持增加，能幫助其討論出正向的身體觀點。

研究設計

此研究之團體採結構化之支持性團體，由研究者擔任團體帶領者，進行為期六週，每次兩小時的團體；並與大專院校的諮商中心合作，邀請校內對此議題有興趣的大學生報名，報名的成員包含大學生及研究生。本團體以多向度身體和自我關係問卷與體重、身體相關羞愧和內疚量表測量成員的身體意象與自我態度，於團體前後施測，分析女性大學生參與身體自我悅納團體後，身體意象的改善程度；且使用團體氛圍問卷、團體過程問卷進行團體歷程評估。

研究結論

透過促進身體自我覺察、自我接納與生活技巧練習的團體活動設計，本團體能協助成員增加其身體態度的覺察、提升成員的身體滿意度，並降低對身體形象的內疚程度；然而，本團體次數有限，使得成員的自我評價並未明顯改善。因此，依據本研究之經驗與成果，提供給女性身體意象之團體實務研究者作為參考。

關鍵字

身體意象、自我悅納