

青少年身體意象自我探索團體帶領經驗之探究

趙芝翎

國立暨南國際大學輔導與諮商碩士班

研究目的和目標

身體意象意指個體如何看待自己的身體，與自我概念具關聯性，影響著個人對自我的知覺和感受等心理層面，且此自我概念及認同將連續且流動性的貫穿於個人的生命歷程中（張秀如、余玉眉，2007）。李燕玲（2008）則指出負向的身體意象，不僅容易導致飲食失調外，也恐衍生憂鬱、人際疏離及低自尊等問題。然而，青少年的身體意象除了與沮喪、憂鬱等負向情緒具關聯性，其中社群媒體、他人評價等與社會環境的比較，也是影響青少年身體滿意度低的重要因素之一（顏美智、黃德祥，2009；陳恩憫，2023；林怡璇，2023）。

相關文獻指出團體輔導或治療團體之介入則可有效提升青少年自我身體覺察程度，助於發展正向身體意象、增加個體對自身的欣賞與接納（吳曉蓓，2011；馬心宜、姜忠信、李宗芹，2019）。

研究設計

本次研究中，使用敘事治療的理論觀點設計團體方案，並輔以表達性媒材（牌卡、繪畫、剪貼）、團體遊戲等多樣介入方式，以每週一次的封閉、結構式型態，共進行六次，每次進行120分鐘。

研究者為團體帶領者，與台中市某私立高中合作，藉由老師推薦或自願性報名招募想透過身體探索認識自我、發掘自我優勢的夜間部學生，經過個別前置面談及評估後，共有8名成員參與。

本團體採用質性與量化之混合研究方式，使用問卷量表、回饋單、觀察紀錄等方式進行團體歷程及成效評量。成效評估方面，採用青少年二維身體意象量表、身體欣賞量表及羅氏自尊量表進行前後測；歷程評估方面，藉由成員每次於團體結束前填寫團體回饋表單，並於第四次團體結束後使用團體氛圍問卷，及領導者針對成員參與情形、團體動力的觀察討論綜整為評量資料，此外也針對團體單元設計學習單，將團體成員的心得和收穫等質性回饋納入評估。

研究發現

1. 團體活動設計部分，發現到成員們偏好具互動性、創作性的活動，不僅助於團體凝聚力以及利他的發展，也提供個別成員表達自我、自由發揮的空間；或也偏好能夠與自身有深度連結和共鳴的內容，促進成員們反思或價值觀的釐清。
2. 團體成員們透過活動討論整理自己過往身體或外型評價的相關經驗，發現評價來源，並覺察到他人評價對自己的傷害性和影響，而藉由其他成員的觀點學習到不同看待或因應外在評價的方式。
3. 團體成員們透過團體活動澄清自我價值觀，省思身體對自我的重要性意義以及自我照顧，並在討論過程中得到其他成員的接納與肯定。

結論與建議

從開放式問題的回饋內容，可得知該團體的成效在於提升成員們自我認識，並從與他人的連結互動中感到被理解的歸屬感。然考量成員們仍處於建構自我概念與認同的發展階段，要達到深度的自我探索與瞭解可能需要更多的時間醞釀；在身體意象的主題部分，又因成員的審美觀在平時仍多受到社會價值觀和網路文化影響，建議可延長團體次數，或針對網路文化進行單元設計，或於青少年的生態系統進行倡議宣導，以更鞏固成員的成長與改變，並達更佳更多元之研究成效。



關鍵字：青少年、身體意象、自我概念、探索團體