

國小高年級低生理自尊女童參與沙盤團體對身體意象之經驗

學生：劉承美

指導教授：蔡美香 博士

國立臺南大學諮商與輔導學系碩士在職專班

摘要

本研究旨在探討國小高年級低生理自尊女童參與沙盤團體對身體意象的經驗，本研究係採質性研究法，邀請四位國小高年級低生理自尊女童為研究參與者，進行為期八週的沙盤團體及團體前後的半結構式訪談，將所蒐集到資料以內容分析法進行資料分析。研究結果如下：

一、個人主觀認知身體意象

- (一)對身體變化歷程的主觀認知：含「生病使我提升對身體狀態的覺察」、「從體型變化覺察由瘦到胖的轉變」、「從發育變化覺察青春期身體轉變」。
- (二)對身體變化歷程的情緒感受：含「生病與身體狀況使我煩躁」、「對胖的焦慮影響日常生活」、「發育步調差異影響自信」、「無法向人訴說身體經驗」、「對身體意象及滿意感受隨情境變化」。

二、他人評價回饋身體意象

- (一)他人對我身體的評價反應：含「他人對我身體特徵的評價」、「他人評價引發負面情緒」、「他人評價影響自我概念」。
- (二)對他人評價的回應方式：含「向內我壓抑自己」、「向外我發動回擊」、「當表達無效時的退讓與調整」。
- (三)覺察社會文化互動對女性身體意象的影響：含「社會對外貌的標準形塑女性對身體的要求」、「女性外型選擇受社會審視而面臨兩難」。

三、沙盤團體後成員身體意象之改變

- (一)團體互動中形塑改變的支持性經驗：含「普同感使我感到不孤單」、「團體歷程中的安全互動經驗促進情緒表達」、「團體歷程中的自信經驗與生活互動的延續」、「團體歷程促進對身體經驗的覺察」、「增進對情感支持缺乏與身體負面經驗關聯的覺察」、「覺察負向身體認知導致難以接受正向評價」。
- (二)沙盤媒材作為內在覺察與轉化的觸媒：含「沙盤媒材帶來新的感受」、「沙盤促進自身與他人經驗的連結」、「沙盤物件帶來象徵性祝福」。
- (三)身體意象的重塑與自我回應的轉變歷程：含「對身體的印象從負面到中性」、「更關注於身體功能與對身體特徵的欣賞」、「回應方式從被動適應到積極因應」、「從消極接受到積極嘗試改變身體」、「自我接納下的人際轉變」。

最後，研究者根據研究結果與發現，分別對實務工作、未來研究及教育政策與學校系統提出建議。

關鍵字：沙盤團體、身體意象、國小高年級低生理自尊女童