

中年女性參與自我照顧團體之成效研究

關鍵字：中年女性、自我照顧、支持性團體



國立暨南國際大學 諮商心理與人力資源發展學系
輔導與諮商碩士班

研究生：黃宇舒 指導教授：沈慶鴻教授

研究目的和目標

台灣中年女性長期處於「群體重於個體」及「重男輕女」的社會價值觀中，且天生比男性更具有照顧者特質，因此在家庭中，女性常不自覺地選擇忽略與犧牲自己以成就家庭，長期壓抑的情緒和需求導致很多婦女逐漸出現自我貶抑、焦慮、憂鬱...等身心不平衡反應。因此本團體以中年女性自我照顧為主題，透過團體的方式，增進中年女性覺察自我身心需求，提升自我關愛意識以及自我照顧之行動力。

研究設計

此研究之團體採結構化之支持性團體，以敘事治療觀點為活動設計基礎，輔以身體動作覺察練習，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；邀請到七位對「自我照顧」議題感興趣之30-60歲中年女性參加。

為評估團體成效，本團體以Neff（2003）所編製之「自我疼惜量表」為評量工具，測量成員自我關愛增進因素分數（包含「自我關愛」、「正念覺察」及「普同人性」三項分量表）和自我關愛遞減因素分數（包含「自我批判」、「自我孤立」及「負面經驗過度認同」三項分量表），於團體前後施測，以分析中年女性在參與團體後自我關愛意識的改變程度；此外，本團體也以成員團體前後問卷與團體觀察紀錄來進行團體歷程及成效之評估。

研究發現

本研究透過「自我疼惜量表」前後測、團體前後問卷及團體觀察紀錄的結果，有以下三點發現：

- 一、團體後9成以上成員在自我關愛增進因素相關量表分數提升。
- 二、團體後有近6成的成員在自我關愛遞減因素相關量表分數下降。
- 三、成員在團體歷程中透過自我覺察及彼此之支持與經驗交流，發展出更多自我關愛意識和行動。

➤ 補充：Neff「自我疼惜量表」團體前、後測成員分數表

成員代號	一				二				三			
	自我關愛		自我批判		普同人性		自我孤立		正念覺察		負面經驗過度認同	
	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測
A	19	20	13	12	14	16	10	9	14	15	11	12
B	16	18	16	13	14	14	14	14	16	15	10	10
C	12	21	19	10	10	16	17	8	15	16	15	9
D	16	17	18	16	14	16	15	13	9	12	16	15
E	19	24	9	12	18	12	8	9	19	20	7	9
F	18	17	22	21	9	13	16	16	13	12	18	18
G	19	20	14	12	16	18	14	12	13	18	13	14

研究結論

本團體透過自我感受與需求覺察、身體動作覺察練習以及自我照顧行動方案之團體活動設計，協助成員增加自我身心需求的覺察度，進而提高自我關愛意識以及自我照顧之行動力。因此，依據本研究之經驗與成果，提供給中年女性自我照顧之團體實務研究者作為參考。