

# 「單身也可以好好的」單身女性成長團體之成效探究

賴虹妤 謝淑羽

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

## 一、研究目的和目標

三十歲以上單身女性經常因單身身份承受外在壓力，進而造成內在壓力，影響情緒、身心、生活以及自我概念。本研究以成長團體的形式，融合敘事治療取向，提供單身女性一個安全、支持的團體，嘗試協助單身女性進行自我需求的探索，並透過相互支持、回饋與資訊交流，提升自我概念、學習壓力因應行為，增加對單身處境的接納程度。

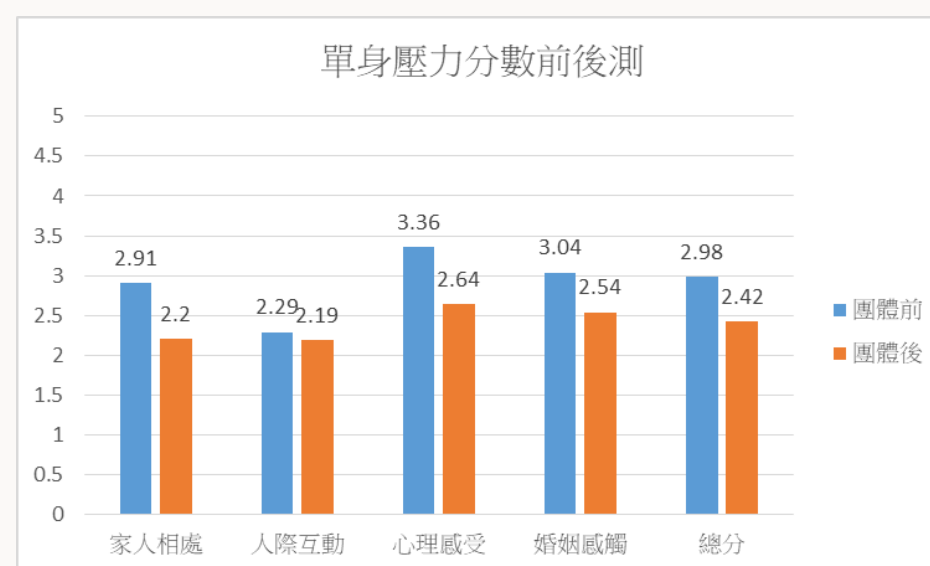
## 二、研究設計

本研究採等組前後測實驗設計，透過立意取樣，招募中部七位單身成年女性為研究對象，以結構式、封閉式之成長性團體形式進行，為期六次，每次兩小時。本研究以單身壓力量表進行前後測來分析成員單身壓力的改善程度、以團體過程問卷及團體氛圍問卷（於每次團體結束後施測）進行團體歷程評估，並採用團體紀錄與觀察員回饋作為質性資料，整合分析團體成效。

## 三、研究發現

本研究透過單身壓力量表（吳蕙羽，2020）、回饋單、觀察記錄進行評估，六次團體後有以下發現：

- (一) 成員整體在單身壓力量表的「家人相處」、「心理感受」、「婚姻感觸」、「總分」各向度之壓力得分顯著降低，「人際互動」分量表得分則在前後測中未有顯著差異。
- (二) 成員在團體中享受彼此經驗交流、意見回饋，以及討論實際因應單身壓力策略的活動設計，並從中獲得啟發，將之延續至日常生活中。
- (三) 成員間連結、支持隨團體進程增加，促進成員間討論深層感情觀、人生觀，也協助成員釐清自己內心需求並回應之，更進一步提升自我概念、看見單身優勢。



## 四、研究結論

本團體以敘事理論概念為基礎進行團體設計，引導成員以嶄新觀點看待自身處境，並重新掌握單身與否的選擇權，且當成員來自團體的社會支持後，有助於提升對單身壓力的心理調適。綜合以上，敘事取向團體諮商有助於增加此群體對單身狀態的接納程度，並降低單身壓力。

團體設計過程中除文獻探討外，更須了解成員們的背景故事，方能設計出貼近成員需求的團體，而本團體次數有限，故以成員需求出發，僅就單身壓力中部分層面討論，使人際互動壓力未有明顯改善。以上為本研究之經驗與成果，提供給單身女性之團體實務研究者作為參考。