



# 「單身好好？好好單身！」

## 單身女性自我成長團體之探究

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 羅敏甄

### 研究目的

依據 Erikson 心理社會發展理論，成年早期階段（20 至 35 歲），其發展任務與危機為「親密與孤立」，若未能成功與他人建立親密關係，則導致孤獨疏離的危機。本研究關注於成人早期之女性，且未曾有過婚姻關係之女性，並以表達藝術治療與團體諮商形式，提供單身女性探索自己的內在情緒、需求與價值，看見單身生活的多種可能性，不再受到傳統社會框架影響，重新框架與定義單身，且於團體中增強彼此的共鳴和支持，從而獲得內在療癒與連結支持。

### 研究設計

本研究採等組前後測實驗設計，招募八位成年早期未婚單身女性，以結構式、封閉式之成長性團體形式進行，為期八次，每次兩小時。本研究以增強權能量表前後測分析結果，依據團體設計內容及目標揀選個人層面的「自我效能與內控」和「外在掌控力」、人際層面的「人際自我肯定」共 17 題做為前後測使用，輔以團體過程問卷、團體紀錄與觀察員回饋作為團體歷程評估等質性資料，以檢核分析團體成效。

### 研究發現

- (一) 團體結束後成員權能分數皆有提升，94% 以上成員因團體在自我接納、內在成長、支持陪伴等面向皆因團體獲得正向支持。
- (二) 團體過程成員能彼此安心分享、感受普同、支持，被療癒與關照，表達自己生命故事。
- (三) 團體成員能夠重新框架與定義單身，看見單身優勢與關注自身需求，也發展出內在的韌性力量與支持性人際關係，獲得內外在療癒與復元。

### 結論

本團體以表達藝術治療為基礎進行團體設計，可以有效催化成員自在安全地探索內在，然由於團體討論內容深層探索每個人的生命經驗，礙於時間僅有 2 小時，因此分享時間稍嫌不足，建議未來團體時間可以安排 3 個小時，更能符合實務需求；另觀察本次超過半數成員選擇單身因素與具有童年逆境經驗、母親罹患憂鬱症有關，惟針對原生家庭的探究並非本次團體目標，以上提供給單身女性之團體實務研究者作為參考。



關鍵字：單身女性、增強權能、成長團體