

教育與家庭學刊

Journal of Education and Family

第十期 中華民國一〇八年



對外漢語文化課程中的易經思想教育
胡瑞雪

1

穿越生命的幽谷～離婚婦女挫折復原力之研究
柯澍馨 廖志育 郭妙雪

15

親情 - 單身者的家人關係對寂寞感之影響
黃郁婷 李佳蓉 郭妙雪

35



中國文化大學教育學系 印行

Journal of Education and Family

No. 10 JUL. 2019

1

***Yijing* in Culture Courses of Chinese as a Foreign Language**

Jui-Hsueh Hu

15

Through the Valley of Life~A Study on Resilience of Divorced Women in Taipei Area

Shu-Hsin Ko Chih-Yu Liao Miaw-Sheue Guo

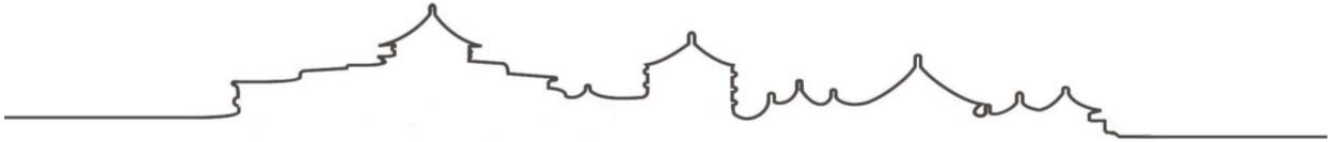
35

Family – The Influence of Family Relationships on Loneliness of Single People

Yu-Ting Huang Chia-Jung Lee Miaw-Sheue Guo



Published by Department of Education,
Chinese Culture University



教育與家庭學刊

第十期 目錄

對外漢語文化課程中的易經思想教育 胡瑞雪	1
穿越生命的幽谷～離婚婦女挫折復原力之研究 柯澍馨 廖志育 郭妙雪	15
親情 - 單身者的家人關係對寂寞感之影響 黃郁婷 李佳蓉 郭妙雪	35

Education and Family

No. 10

Contents

Yijing in Culture Courses of Chinese as a Foreign Language

Jui-Hsueh Hu.....1

Through the Valley of Life~A Study on Resilience of Divorced Women in Taipei Area

Shu-Hsin Ko Chih-Yu Liao Miaw-Sheue Guo.....15

Family – The Influence of Family Relationships on Loneliness of Single People

Yu-Ting Huang Chia-Jung Lee Miaw-Sheue Guo.....35



對外漢語文化課程中的易經思想教育

胡瑞雪¹

摘要

儒家以《易經》為“五經”（《易》、《書》、《詩》、《禮》、《春秋》）之首，道家以它為“三玄”（《老子》、《莊子》、《易經》）之一，無論是研究天文、地理、哲學、政治、兵法、道德，還是醫學、文學、武術、氣功，都可上溯到《易經》，甚至認為《易經》八卦為文字之祖。

《易經》以一套符號系統來描述狀態的變易，表現了中國古典文化的哲學和宇宙觀。易經的中心思想，是以陰陽兩種元素的對立統一去描述世間萬物的變化，所以易經理論在於變化，隨時在變化。

本文首先主要針對美國國家外語學習文化 3P 分類的謬誤，重新建構 3P 的架構，旨在闡釋易經思想教育在對外漢語文化課程中的重要性。接著，再以新建構的 3P 架構來闡明易經思想對文化觀念的影響、對文化活動和行為的影響，以及對文化產物的影響。最後則闡述易學在海外的應用。

關鍵詞：對外漢語文化課程、易經思想教育、美國國家外語學習文化的 3P

¹ 胡瑞雪 銘傳大學華語文教學學系副教授。

Yijing in Culture Courses of Chinese as a Foreign Language

Jui-Hsueh Hu ¹

Abstract

In Confucianism, *Yijing* is the first of five classics, *Yijing*, *Book*, *Poetry*, *Li*, and *Spring and Autumn*. In Taoism, it is one of the *Sanxuan*, along with *Laozi* and *Zhuangzi*. Studies of astronomy, geography, philosophy, politics, the art of war, morality, medicine, literature, martial arts, and *Qigong* can be traced back to *Yijing*. *Yijing* is the ancestor of the eight trigrams.

Yijing uses symbolic systems to portray changes of state, describing the philosophy and cosmology of classical Chinese culture. The central idea is describing change through the unity of the two elements *yin* and *yang*. Therefore, the theory behind *Yijing* is changing all the time.

This paper addresses the fallacy of 3P classifications used in the United States for the study of foreign cultures; it reconstructs 3P to explain the relevance of *Yijing*'s ideology in the study of Chinese as a foreign language. Then, the revised 3P structure is used to clarify the influence of *Yijing* on cultural concepts, activities, behaviors, and products. Finally, the applications of *Yijing* study overseas are explained.

Keywords: Chinese as a foreign language, Education, *Yijing*, 3P in American foreign language learning

¹ Jui-Hsueh Hu: Associate professor, Department of Teaching Chinese as a Second Language, Ming Chuan University.

壹、易經思想教育在對外漢語文化課程中的重要性

學習語言最有效率的方法之一，就是能夠讓學習者耳濡目染地浸潤在目標語的文化氛圍中。若能先運用教學技巧以引發學生對華人文化的好奇心，進而能增進學生學習華人文化的興趣，如此學習者較能持續並深入學習以加深印象。其實，文化教學的最終目的就是讓學習者能夠入境隨俗，在生活中實際應用。

人類的誕生不但是文化的產物，也是創造文化的動力。透過目標語的文化洗禮可以認識一個國家，但是透過本國文化去理解另一異國文化，往往會造成文化交際失敗，造成不必要的誤會。

語言反映文化，而文化也影響語言(Whorf, 1956)。文化是語言教學中最容易被忽視的深藏層面(Hall, 1966)。學習語言的最終目的就是要理解目標語的文化，但是負責相關文化課程的教師針對學生在該課程中應該學習哪些文化內容，以及教學、學習方法還是有許多的疑慮。應該依照學習者的學習需求分析，對文化項目的喜好排序來安排文化教授內容？或者任課教師只挑自己熟悉的文化內容來教授學生？又，如何界定華人的核心文化？哪些文化內容非教授不可？

美國的大學理事會雖然在全球華語熱時期推動了 AP 中文，但其中對文化內容的描述還是過於廣泛籠統。為了訂定 AP 中文測試規範，美國國家外語學習目標的 5C¹包含了文化，而針對需要理解的文化內容有外語文化的 3P，也就是以下三點要求：

- 1) 文化觀念(Perspectives: 信仰、價值觀、思想、態度等)。
- 2) 文化活動和行為(Practices: 風俗習慣、傳統節日、社交禮節等)。
- 3) 文化產物(Products: 文學作品、書畫、口述故事、舞蹈、儀式、筷子等)。

3P 要在幼稚園到大學程度皆能適用也許可行，但各個文化學習項目缺乏指標性的作用實為可惜。

¹ 溝通 communication，文化 cultures，連結 connection，比較 comparisons，社區 communities。

若依照 3P 的分類，易經思想教育很明顯地屬於文化觀念中的「思想」項目。但這樣的文化項目分類方式似乎有欠周全，因為對於影響中華文化六千年以上的易學文明，易經應該被視為中華文化的元基因；此元基因是建構華人思想體系的基礎與源流，也反應在其所屬所有的文化層面（劉長林，1991）¹。易經貴為華文典籍中群經之首、萬經之王，也一度被西方人認為是華人的聖經。易經呈現了華人文化的基本精神，影響了整個中華文化的發展。

由《易經》孕育和衍生的相關思想範疇，例如道、氣、太極、陰陽、中和天人合一等，各個均具有獨特的民族特色。有些範疇都無法用異國語言準確地翻譯出來，儘管經過外來文化一再地碰撞越是閃爍著傲人的光彩，這正透露出它們自身無法取代的特殊價值。

針對華語文化，3P 的分類並不完全適用。筆者認為被視為中華文化元基因 (Original gene) 的易經思想應該是 3P 的本源，不該把它列入 3P 文化觀念中的「思想」項目。如此一來便不難看出易經思想教育在對外漢語文化課程中的重要性，它是文化觀念、活動、行為和產物的源頭，深受易經思想的影響，更是構成人文精神的重要成份。因此，易經思想教育在對外漢語文化課程中應是不可缺少的課程內容，只要加上一些配套措施，例如從幼稚園到大學程度相關的學習指標性訂定完善，任課教師能充實相關知識及教學技巧，相信易經思想教育也能夠有普及的一天。

貳、易經思想的特性

易經思想有以下四種特性：

一、不易

「不易」，指統理自然萬物的規律和法則是不會改變的，例如孔子所謂的「易有太極²」。易經以圖象與卦象為主體，乃是因為文字不足以描述浩瀚的宇宙現象。易經引用小點在虛無的圖象中間代表太極，在數為一。這太極是宇宙的創始，經過成長與變化逐漸延伸為陰陽兩極，形成宇宙的兩種形貌，稱為兩儀。

¹ 劉長林.1991. 中國系統思維. 北京：中國社會科學，頁 1

² 《繫辭傳》上篇，11-5

太極圖醞釀出「我中有你，你中有我」的思想，追求的是和諧共生的雙贏：不只是自身的安好，也要以同理心來看待對方，讓對方也能處於安好的狀態。譬如人類與草木若追求和諧共生，人類就不會因為濫伐草木而導致溫室效應、土石流等災害。這思想簡單易懂，特別是處在「只要我喜歡，有什麼不可以」這種偏差思想的新世代中，更需要加速推廣太極思想，以匡正目前道德的敗壞。



圖一：太極圖

二、簡易

說明易經的道理與原則是從簡單、容易著手推演的。「簡易」源於繫辭傳：「乾知大始，坤作成物，乾以『易』知，坤以『簡』能¹。」太極一動，一動而生一、陰陽樹立、兩儀分開，如孔子所謂的「一陰一陽之謂道²」，任何事物的對待與處理，只要充分掌握陰陽的變化、消長，以達到陰陽之動態平衡，便能合乎「道」。

三、變易

當各種現象交互作用並創造出新現象時，許多的變動因而產生；是一加二，天加地，陰陽相交而生三，自三而後生萬物³。「變易」源於繫辭傳：「為道也屢遷，變動不居，周流六虛，上下無常，剛柔相易，不可為典要，唯變所適⁴。」如孔子所謂的「生生之謂易⁵」，天地萬物是隨時隨地在變化的。

¹《繫辭傳》上篇，1-2

²同上，5

³可見將易之三易〈不易、簡易、變易〉演譯，其境界與道德經：「一生二，二生三，三生萬物」的道理是相通的。

⁴《繫辭傳》下篇，8-1

⁵同上，上篇，5

四、易道廣大，無所不包

《易經》被認為是一部揭示萬事萬物發展變化規律的著作，具有極大的包容性，其豐富內涵，誠如《易傳》所述：

易之為書也，廣大悉備。有天道焉，有人道焉，有地道焉¹。《易傳·繫辭下傳》
易與天地準…範圍天地之化而不過，曲成萬物而不遺，通乎晝夜之道而知，故神無方而易無體²。《易傳·繫辭上傳》

就以上所述，可歸納成以下三個重點：1)依空間而言，易道是無所不在的，自人身到天地萬物，且放之四海皆準的。2)依時間而言，易道是通乎晝夜而循環不已的，因此一切事物的變化過程必定要原始反終。3)依功能而言，易道是陰陽消長的，因此一切事物的變化過程就是陰陽消長的過程。

參、易經思想對文化觀念的影響 — 以謙卑的人生價值觀為例

對很多西方人來說，華人文化很神秘，表示仍然有很多西方人不理解華人的種種事物。法文有句俗語：C'est du Chinois. 翻譯為：這難以理解；但是逐字翻譯為：這是華文。可見法國人認為華文必定是難以理解的，所以才有這句俗語的出現。東西方人湊在一起，若是互不理解雙方文化，難免因為文化背景不同而導致交際失敗。例如以前在巴黎留學時，就讀漢學系的法國朋友 Alice 是我交換語言的好伙伴。在她選修的一門課裡有位中國同學，考完試後 Alice 問他考得如何，他說考不太好。Alice 則告訴他自己考得不錯。一旦考卷發下來，結果是中國同學考得比 Alice 好。Alice 知道後心情很不好，有種被欺騙的感覺。

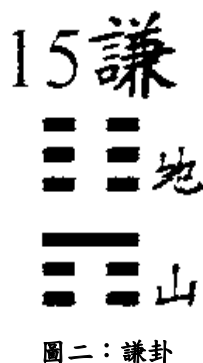
很顯然地，Alice 把華人謙虛的文化觀念所造成的行為表現給誤解成不懷善意的欺騙。其實，在華人的性格特徵有剛健及陰柔型，但在易經思想中似乎更強調謙卑柔順的陰柔型，從六十四卦當中最好的謙卦六爻皆吉就可得到證明。這也影響到老子“弱者道之用”的陰性文化思維。

謙卦是六十四卦中排序第十五的卦，由下艮為山，上坤為地組合而成。《謙·象》言：“地中有山，謙。君子以裒多益寡，稱物平施。”地在上，在現實生

¹《繫辭傳》下篇，10-1

²同上，4-4

活中並不存在，是不符合邏輯的組合。但易經作者為了闡明卦象中更深層次的哲理及內涵，仍舊採用此不符合邏輯的組合。艮(山) 代表崇高，而坤(地)代表謙卑，地
在山之上就象徵謙卑的人，其中蘊藏著崇高。



《謙·象》言：“謙、亨、天道下濟而光明，地道卑而上行，天道虧盈而益謙，地道變盈而流謙，鬼神害盈而福謙，人道惡盈而好謙。謙尊而光，卑而不可踰，君子之終也。”根據上述所示，謙卑是天地之道，而人效法天地守謙則吉。所以，《謙·初六象》言：“謙謙君子，卑以自牧也。”表示對那些建立功勞者及君子提出要以謙自守的主張。又如《謙·九三》言：“勞謙，君子有終，吉。”指出功勳卓越者易受人嫉妒，但若能謙遜待人，人則更尊敬之。《謙·九三象》言：“勞謙君子，萬民服也。”指出謙遜待人的君子受到大家的愛戴與擁護，自然平安無恙，始終吉利。

易經中的謙卑思想對後代華人的格修養影響很大，像清朝大官曾國藩就曾經寫道：“...故兄但求缺陷¹。”因他擔心盈滿而招致敗壞，所以一再告誡世人“盛時常作衰時想²”。這種“但求缺陷”、“盛時常作衰時想”的思想無疑正展現出華人處事態度的一大特徵。也由此可知，Alice 班上的中國同學是個十分典型的華人。還好經過筆者解釋一番，Alice 才漸漸理解原來東西方之間的思想大不相同，藉由此文化交際失敗的機會，讓她更深刻地體會到理解目標語文化的重要性。

易經的產生可說是源於憂患意識。人與動物不同，人有了解預測發展、命運的主觀意識。聖人以神道（天道）設教則天下蒙福。易經原是為天子大人而寫，這就

¹ 《曾國藩全集·家書〈一〉》，岳麓書社 1986，p.78

² 《曾國藩全集·家書〈二〉》，岳麓書社 1986，p.886

是為什麼在古代只有達官貴人才有機會接觸。憂患可理解成矛盾衝突，主要分成以下三種：1)自己與自己的內心世界的衝突(慾念或理想與現實) 2)個人與他人(制度、他人)之間的衝突 3)個人與自然(規律、環境)間的衝突。

易經是通過道德提升解決衝突，而道德提升又由學習而得，感悟學習天道，八卦預吉凶，其中謙虛、誠信最為重要，這是決定命運的重要條件，也是道德驅凶的不二法門。如何改變命運，引人道德提升，引人學習，引人教育？如何解決人面臨的三大矛盾？即是運用學習，提昇道德，謙虛誠信而行。

易經中常用占斷用語，可分三類：1)吉利的：元吉、大吉、吉、無不利 2)中性的：無咎、無咎 3)凶險的：吝(困難)、歷(危險)、悔、咎(過錯)、凶。其中吉利的占斷 202 處，佔 44.89%；中性的占斷 126 處，佔 28%；凶險的占斷 122 處，佔 27.11%。

人生苦多於樂，而易經的作者認為鼓勵人的吉利占斷用語可以多一些。易經引人向善，更多的是激勵。批評與表揚都是手段，但表揚更有助於激勵，因此易經具有積極且正面的思想。

肆、易經“天人合一”思想對文化活動和行為的影響 — 安太歲

華人對太歲的信仰與禁忌起源甚早，殷末周初就有避太歲的習俗了。《尸子》提到周武王伐紂，大臣魚辛諫阻道：“歲在北方，不宜北征。”至今華人對太歲的信仰與禁忌仍不稍減，例如在過年期間可以不放鞭炮、不貼春聯、不拜年，但卻絕對省不掉安太歲的文化活動和行為。今年農曆年期間，很多台灣民眾利用年節假期到台北最有名的龍山寺安太歲，因為有人插隊，還一度造成安太歲民眾的不滿。

華人對太歲的信仰與敬畏，使“太歲頭上動土¹”一語，成為觸犯強而有力的人會自取禍害的代名詞。太歲禁忌可說是華人社會傳承最久而且最廣泛的俗信之一，至今依舊影響及制約著華人的觀念和行為。

太歲又稱太歲星君，或者歲君，為地神中最有權力的年神，統帥百神，有「年中天子」之稱，其所在方位，絕不敢沖犯，禁忌甚嚴。《神樞經》云：「太歲者，人君之像，率領諸神，統正方位，幹運時序，總成歲功。」《周禮·春官·馮相氏》：

¹ 《水滸傳》卷二也曾出現此話語。

“掌十有二歲¹。”賈公彥疏曰：“太歲在地，與天上歲星相應而行。歲星為陽右行于天，一歲移一辰。…太歲〈為陰〉左行于地，一與歲星跳辰年數同。”根據太歲紀年法²，歲星運行的方向由西向東，但與黃道分為十二支的方向恰好相反。於是古人便假設一個與歲星相應的星，朝其相反的方向運動，並以這假設的星於每年所在的位置來紀年。這假設的星就是“太歲”。歲星即木星是實有的，為雄³；太歲是虛擬的，為雌。《淮南子·天文訓》提到：“帝張四維，運之以斗，月徙一辰，復返其所。”“帝”代表“天帝”，指北極星。顯然地太歲可代表歲星，是“北斗之神”，因而也分享了北斗之尊貴與神威。《淮南子·天文訓》又提到：“北斗所擊，不可與敵。”“太歲迎者辱，背者強；左者衰，右者昌。”《史記·天官書》道：“斗為帝車，運于中央，監制四乡(向)。”因此，北斗也是天帝的象徵。

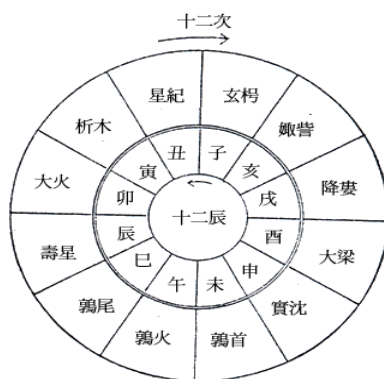
太歲代表歲星，成為歲星之神，繼而成為北斗之神，最後演變成天帝的象徵，取得了統正方位，幹運時序，總成歲功的至尊地位。除此之外，又具有人君之像，所以有天帝與人君的雙重象徵。華人傳統文化對北極天帝及對皇帝的崇拜與敬畏，其實也透露出華人對封建秩序的崇拜與敬畏，因此轉化為民俗中對太歲的崇拜與敬畏。數千年來盛行不衰的太歲禁忌，充分反映了華人追求“天人合一”的觀念。

太歲星君共有六十位，而六十花甲的每一年，皆由一位太歲主管，從甲子年的金辨將軍至癸亥年的虞程將軍。每年輪值的太歲稱「值年太歲星君」，例如2010為庚寅年，值年太歲星君為鄔桓將軍。

¹“歲”即“歲星”或木星。

² 與十二辰方向順序一致。

³ 《淮南子·天文訓》



圖三：歲星運行圖



圖四：鄔桓將軍¹

值年太歲專責司察人間善惡，並記錄每人所做善惡行為，因太歲為一凶神，故俗說『太歲當頭座，無喜必有禍』、「太歲出現來，無病也破財」，如果您出生年份的生肖，與流年的生肖相同、相沖或相刑，便是犯太歲。犯太歲的人，在這一整年中可能會流年不利、百事不順，事業多困厄，身體多病變，容易破財及招惹口舌、官非和小人、升遷阻滯、投資失利、人事不和及感情離合等影響。因此習俗上一般人都會在每年開春至元宵節的期間，到寺廟安太歲，以保本年平安無事，萬事如意，福運亨通。

¹ 元代新昌（今浙江省新昌縣）人。「鄔桓大將軍」自幼喜歡學習，有志向，重品節，處處節約，常常施捨幫助他人。宣德年間（1426-1435年），「鄔桓大將軍」任溧陽縣縣丞（今江蘇省溧陽縣）。在任內，扶助弱小，壓制強暴，去除腐敗，減少弊端，於是，溧陽的賦役得到平均分攤，官吏們不敢狼狽為奸，使百姓也安居樂業。「鄔桓大將軍」任期屆滿的時候，上千名百姓到官衙內要求鄔桓留任。於是，朝廷升「鄔桓大將軍」為知縣，而為官也更加勤奮。不久，仙逝在任內。溧陽的百姓思慕鄔桓的恩德，久久不忘。

伍、易經思想對文化產物的影響 — 京劇表演藝術之「生」

繫辭傳提到「生生之謂易¹。」以闡明「生」的意義，亦成為易經的主旨。把「生」的概念用來解釋京劇場子的發生：傳統的京劇場子為三面臨觀眾的室外野台。目前把它視為一個小宇宙，在場子尚未醞釀成形之前，它近乎無名、無形體，如自然地難以描述，但能化生萬物的「道」或「太極」。這個由「道」或「太極」所組成的小宇宙，便由劇團當事人決定在某一地點搭台作場，形成一個臨時性提供京劇的表演藝術場所，這就符合老子所謂的「道生一」。

待場子搭建完成，武場的師父們敲鑼打鼓熱場以吸引路過者前來賞戲。如此這個小宇宙就明顯地把表演區與觀眾區隔開，即吻合了「一生二」的道理。然而「一陰一陽之謂道。」即是有太極然後有乾坤；那麼這個小宇宙何者為陽，何者為陰呢？

第一種情形：表演區為陽，觀眾區為陰；這是屬常態的狀況，也是一般人的認知。演員運用肢體在觀眾面前傳達所要傳遞的思想，因此演員一舉手、投足，其情緒起伏無不影響台下觀眾的情緒。所以演員為陽、為引導者、為顯性；觀眾為陰、為被引導者、為隱性。

第二種情形：觀眾區為陽，表演區為陰。當觀眾接收到來自舞台上演員的訊息後，觀眾亦會把自身的感受反應出來。例如在京劇場子中，當演員在舞台上表演得相當精彩時，常聽到觀眾拍手叫好。而演員們得到觀眾的正面反應，他們往往會因此而情緒更高昂，更是加把勁賣力地演出，等於是回饋觀眾熱情的支持。如此觀眾為陽，演員為陰。

在一場演出下來，整個表演場所的小宇宙就如同一個訊息場；不同的訊息來往於表演區與觀眾區，造成上述的第一與第二情形是交錯式地進行直到終場。於是演員與觀眾皆在不同時期時陽或時陰，如此就更能說明「陽中有陰，陰中有陽」的道理。

再者，演員為劇場機制(dispositif)的中心，也就是把劇場作為一機制，此機制包含所有構成劇場的元素，而演員被視為機制的中心，是以演員為主的劇場，所以演員就是劇場最寶貴的精華所在。儘管台子搭好，熱場後聚集了觀眾，台上佈置

¹ 《繫辭傳》上篇，5

好了一桌二椅等該有的大小道具，這都還不算進入戲劇的狀態；因為舞台上的道具尚未擁有其意義。唯有演員一上舞台開始表演後，舞台上的一切才具有其特殊意義。例如戲碼「貴妃醉酒」：當飾演貴妃的演員未出場前，舞台上的椅子只是把普通的木製椅，待演員一出場，觀眾便得知舞台上的椅子不再是普通的椅子，而是楊貴妃宮內的寶座。因此「三生萬物」的「三」在這裡是指演員在舞台上的出現，從演員一出現的剎那，舞台上的每樣道具皆有「所指」，那麼原本空無一物的臨時舞台，便萬物皆具。

陸、易學在海外的應用- 以南韓為例

不僅社會科學家研究《易經》，自然科學家也研究《易經》；不僅中國學者研究《易經》，外國學者也研究《易經》，德國著名的哲學家、數學家 Gottfried Wilhelm Leibniz (1646—1716) 發現《易經》由陰爻、陽爻兩個符號構成六十四卦和他運用的二元數學不謀而合，敬佩伏羲，求入中國籍，想當中國人。而美國工業設計名師 Dan Droz 認為：「整合八卦中的八個概念，就是一個完美的設計過程¹。」

放眼易學在海外的應用可說是比比皆是。若以南韓為例，代表該國的太極旗幟算是易學應用的最佳證明。



圖五：南韓國旗

國旗中央為太極，上面紅色代表陽，下面藍色代表陰，象徵善與惡、男與女等自然界中相對而生的事物，陰陽互相調和構成宇宙天地間的和諧運行，使萬物永生不止。四周的卦爻為乾（左上）、坤（右下）、坎（右上）、離（左下），分別代表天、地、水、火。白色旗地象徵光明與純淨，也反映出南韓人民愛好和平的傳統。

¹ 《設計出擊·八卦上陣》，經濟日報，民國七十七年十一月十九日

柒、結論

易經思想教育的主要宗旨就是指引學生，如何經由自身的行動，將混亂轉為和諧，將怨恨化為仁慈。藉由易經思想教育，學生可以理解易經的智慧與精神，發展其宇宙觀、人格特質與品行道德。最後，筆者懇切地在此建議：應把易經思想教育列入對外漢語文化課程中，以有效落實中華文化的傳揚。

參考文獻

- 《設計出擊.八卦上陣》，經濟日報，民國七十七年十一月十九日
- 王弼、韓康伯、朱熹（1999）。《周易兩種》。台北：大安出版社
- 吳秋文（1987）。《易經心傳與天道〈一〉》。台南：龍巨
- 吳秋文（1991）。《易經心傳與天道〈二〉》。台南：龍巨
- 胡瑞雪（2001）。《易經在京劇表演藝術中的應用》。中華民國周易學會2001年第十二期年刊
- 張立文主編（2005）。《和境—易學與中國文化》。北京：人民出版社
- 曾春海（2003）。《易經的哲學原理》。台北：文津
- 曾國藩（1986）。《曾國藩全集·家書〈一〉》。長沙：岳麓書社
- 曾國藩（1986）。《曾國藩全集·家書〈二〉》。長沙：岳麓書社
- 劉玉平（2006）。《易學思維與人生價值論》。濟南：齊魯書社
- 劉長林（1991）。《中國系統思維》。北京：中國社會科學
- 劉道超（2008）。《易學與民俗》。北京：中國書店
- 羅熾、蕭漢明（2006）。《易學與人文》。台北：大展
- Hall, E. (1966). *The Hidden Dimension*. Garden City: Anchor Books.
- Whorf, B. L. (1956). *Language, Thought and Reality: Selected Writings of Benjamin Lee Worf*. MIT Press, Cambridge, MA.

穿越生命的幽谷～離婚婦女挫折復原力之研究

柯澍馨¹ 廖志育² 郭妙雪³

摘要

本研究旨在瞭解臺北地區離婚婦女「挫折復原力」之狀況，以及剖析不同「個人背景因素」之離婚婦女在「挫折復原力」上之差異性。希冀本研究結果提供離婚婦女及相關教育機構，作為規畫與實施婚姻與家庭教育之參考。本研究係採「調查法」進行資料之蒐集，並以「立意取樣及滾雪球」之方式，選取居住於臺北地區 377 位離婚婦女為調查對象。有效回收 323 份問卷，有效回收率達 85.7%。所使用之研究工具包括：「個人背景資料表」與「挫折復原力量表」。施測所得資料以統計套裝軟體 SPSS for Windows 22.0 進行結果分析，分別以描述統計、單一樣本 t 檢定、獨立樣本 t 檢定、單因子變異數分析、雪費事後比較法，以及強迫進入法多元迴歸等統計方法加以分析。主要研究結果如下：1. 離婚婦女之「挫折復原力」傾向於佳之狀況。其中以「有意義的生活」層面之挫折復原力為最高，而以「有平靜的心靈」層面之挫折復原力為最低。2. 離婚婦女之「挫折復原力」會因「個人背景因素」（如年齡、離婚年數、教育程度、職業類別、平均月收入、子女監護權及宗教信仰等）的不同而有顯著差異。3. 離婚婦女之「個人背景因素」對「挫折復原力」的預測因素包括：「年齡」、「平均月收入」及「宗教信仰」等三因素，能有效預測離婚婦女「挫折復原力」14%之變異量。表示：當離婚婦女「年齡」愈大、「平均月收入」愈高、「宗教信仰為天主教與基督教」者，其挫折復原力愈佳。希冀本研究結果，能提供離婚婦女提升挫折復原力之參考，並針對離婚婦女親友、家庭教育推廣與政府相關機構之參考，以利離婚婦女優質生活之經營。

關鍵詞：離婚婦女、個人背景因素、挫折復原力

¹柯澍馨 中國文化大學生活應用科學系 副教授

²廖志育 生活應用科學研究所 碩士

³郭妙雪 中國文化大學教育學系 副教授

Through the Valley of Life~A Study on Resilience of Divorced Women in Taipei Area

Shu-Hsin Ko¹ Chih-Yu Liao² Miaw-Sheue Guo³

Abstract

The purpose of this study was to explore the divorced women's "resilience" and the associated factors such as "personal factors". The findings of the study could provide the resources to divorced women, family members, and related education institutions when executing marital and family education issues. In this study, survey method was conducted and the target population was divorced women living in Taipei area. 377 samples are obtained by purposive sampling and snowball sampling. The procedure used a reliable and valid self-report questionnaire to collect data for this study. 323 (85.7%) divorced women completed the questionnaire with valid responses, therefore, non-response error was minimal. The research instrument include: "personal background questionnaire" and "Resilience Scale". Data were analyzed by SPSS 22.0 version: Descriptive statistics, t-test, one-way ANOVA, Scheffe's method, and multiple regression analysis. The major findings of this study were as follows: 1. "Resilience" of divorce women tends to the good situation, in which, "meaningful life" aspect of reliance has the best evaluation, while "peaceful heart" aspect of reliance has the worst evaluation. 2. There were significant differences between "resilience" and "personal background factors" (such as "age", "divorced years", "education level", "job occupation", "average monthly income", "child custody", and "religious belief") for junior high school students. 3. The predictive factors of the "resilience" with "personal factor" include: "age", "average monthly income", and "religious belief". It can effectively predict the "resilience" of the subjects. The variance of prediction can reach by a value of 14%. According to the findings of this study, it is hoped that the research references helps divorced women strengthen their resilience. It also provides references to family members of divorced women, institutions of family education, and government authority, in order to improve the quality of life for divorced women.

Keywords: divorced women, personal background factors, resilience

¹ Shu-Hsin Ko : Associate Professor, Department of Applied Science of Living, Chinese Culture University, Taiwan.

² Chih-Yu Liao : Master, Department of Applied Science of Living, Chinese Culture University, Taiwan.

³ Miaw-Sheue Guo : Associate Professor, Department of Education, Chinese Culture University, Taiwan

壹、研究背景與目的

「婚姻」(marriage) 是人與人之間一種最親密與最重要的關係 (彭懷真, 2009, 2015), 對個體的一生產生非常重要的影響。「執子之手, 與子偕老」是夫妻對彼此愛情深切的期盼與寄望, 但近年來隨著社會的快速變遷與家庭結構的急遽改變, 「婚姻」不再是堅貞愛情的保證, 臺灣婚姻與家庭的樣貌已有極大的變化 (柯澍馨、王思萍, 2016)。

根據內政部戶政司全球資訊網 (2019) 的資料顯示, 臺灣離婚率由2003年的千分之2.9、2006年的千分之2.6 達到史上最高, 之後雖然逐步降低, 但在2015年又緩慢成長至千分之2.28%, 2017年增長至千分之2.31%, 是2013年以來最高點, 更位居全球第二高。然而, 由近五年的離婚對數分析, 在2013年時約有5萬3604對離婚, 離婚率為千分之2.30 (每1000人中有2.30對離婚); 到2018年時已增至5萬4443對, 粗離婚率上升至千分之2.31 (每1000人中有2.31對離婚)。五年來臺灣離婚對數呈增加之趨勢。

另外, 由內政部統計處 (2019a) 的資料也顯示, 2018年的離婚者婚齡中位數為8.25年, 顯示半數離婚者婚齡未滿9年, 較2017年微減0.27年, 較2009年略減0.46年。在2018年的離婚者中, 以「結婚未滿5年者」的離婚率34.3%為最高 (有1萬8654對), 「結婚5~9年」離婚率21.7%居次 (有1萬1820對); 亦即「結婚未滿10年」就離婚者約占5成6。

再者若由離婚者的國籍分析可發現, 離婚對數中以「夫妻皆為臺灣籍者」為最高 (占80.93%), 而「非臺灣籍聯姻者」則占19.07%, 即每5對離婚者中就有1對夫妻一方為非臺灣籍; 其中以夫妻一方原為「大陸港澳地區者」為最多 (占10.67%), 「東南亞國籍者」占7.18%次之 (內政部統計處, 2019b)。由上述數據顯示, 高離婚率在現今臺灣社會中, 已是社會的普遍現象, 持續關注臺灣離婚等相關議題實為重要。

雖然離婚在現今臺灣社會中，不再是一特殊的現象；但由於傳統社會的性別偏見，以及傳統婚姻與家庭的價值觀，對於女性在家庭的角色，總認為應三從四德，相夫教子，忍辱負重，以維持婚姻家庭的和諧與完整性。因此，在此觀念下，使女性承受莫大的壓力。所以，「離婚」對女性而言，就被認為是一種道德的缺失。另一方面，離婚婦女在法律保障及經濟能力方面，又較男性弱勢，導致她們面對社會逆境與心理壓力時，可能更甚於男性（孔祥明，2017；呂寶靜，1979；高琇鈴，2000；張青惠，1996）。何張沛然（2002）即指出，離婚婦女在離婚的歷程中，須面對情緒壓力、經濟壓力、自我形象的貶損、雙重的子女教養角色，以及來自社會的壓力與家人的不諒解等。可見，傳統社會文化對於女性具有深遠的束縛與影響（陳月英，2005）。

「離婚」(divorce) 是人生重大的生命轉折，離婚婦女常須獨自面對極大的挫折、壓力與無力感，不僅在角色重組上須調整，在新生活適應上更需調適。Bursik (1991) 即曾指出：離婚者在離婚過程中會感受到極大的挫折與混亂，且由於生活的改變所造成之壓力，甚至會危害個人的身心健康 (Dixom & Reid, 2000)。「挫折復原力」(resilience) 是指能由疾病、沮喪和不幸中恢復力量的一種能力 (Murry & Brody, 1999)。另外，蔡群瑞及蕭文（2004）的研究也顯示，「挫折復原力」有助於離婚者離婚後的個人適應、生活適應，以及重新獲得生活掌控感的能力。是故，若離婚婦女具有良好的「挫折復原力」，即有可能在離婚後更加地珍惜自我認同自我，順利穿越人生的重大轉折。

綜合上述，「挫折復原力」對離婚婦女而言有其重要性與意義。離婚婦女若對挫折復原力具有正向感受，在面臨因離婚所帶來的挫折與壓力時，或許就能重新認同自我，進而提升個人生活品質與生命價值。

是故本研究除瞭解離婚婦女挫折復原力之狀況，也希望藉由相關個人背景因素（如年齡、離婚年數、教育程度、職業類別、平均月收入、子女監護權及宗教信仰等）的分析，瞭解個人背景因素與其挫折復原力間之關連，以釐清影響離婚婦女挫折復原力的關鍵背景因素為何，此為本研究之核心。

是故，根據上述文獻，本研究欲以臺北地區的離婚婦女為關注焦點，希冀深入瞭解其「挫折復原力」之狀況，以及「個人背景因素」與其「挫折復原力」間之關連，以作為後續相關研究之基礎，以及婚姻與家庭教育等課程設計與教學輔導之參考。基於上述研究背景與動機，本研究之具體目的如下：

- 一、瞭解離婚婦女「挫折復原力」之狀況。
- 二、探討離婚婦女之「個人背景因素」與其「挫折復原力」之關係。
- 三、釐清「個人背景因素」對離婚婦女「挫折復原力」之預測力。
- 五、根據研究結果與建議，提供離婚婦女、親友與教育相關單位，作為規劃與實施婚姻與家庭教育課程之參考。

貳、研究方法

一、研究架構

本研究採調查法，根據前述之研究背景、文獻與目的，提出本研究架構圖(圖1)。

(一) 自變項

個人背景因素：包括年齡、離婚年數、教育程度、職業類別、平均月收入、子女監護權、子女數、宗教信仰。

(二) 依變項

挫折復原力：包括有意義的生活、有平靜的心靈、保有自信、有不屈不撓的精神等四層面。

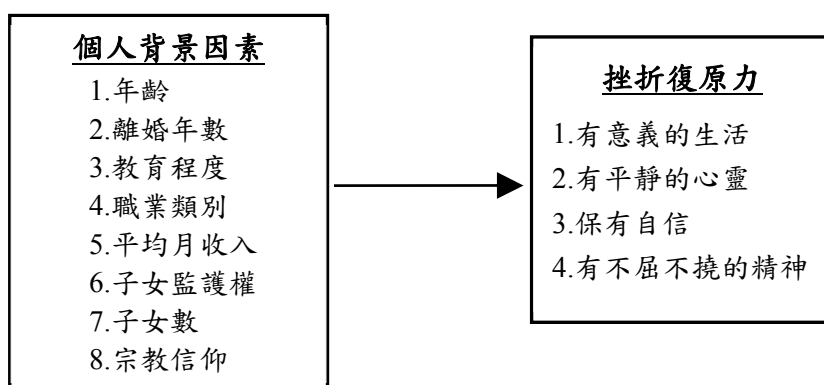


圖 1 研究架構圖

二、研究對象

本研究係以居住於臺北地區之離婚婦女為研究之「母群體」(population)。根據行政院主計總處(2016)的顯示，臺北地區105年離婚女性人口數計有15,172人。研究採調查法進行資料之蒐集，並以「立意取樣」(purposive sampling)和「滾雪球取樣」(snowball sampling)抽樣方式，以377位居住臺北地區之離婚婦女為調查對象。根據Krejcie與Morgan(1970)樣本抽樣原理，建議之樣本推估方法，當母群體在15,000~20,000人時，在抽樣誤差5%，在95%的信賴水準下，抽樣人數377位

即已足夠。因此依其建議，正式發放 377 份問卷，回收 332 份問卷，回收率達 88.1%。在剔除廢卷後，有效問卷共 323 份，有效回收率達 85.7%。

三、研究工具

本研究問卷包括二部分：個人背景資料調查表與挫折復原力量表。茲分述如下：

(一) 個人背景資料調查表 (*Personal Background Scale, PBS*)

本調查表主要為瞭解受試者之個人背景基本資料，包括：年齡、離婚年數、教育程度、職業類別、平均月收入、子女監護權、子女數、宗教信仰。共計 8 題。

(二) 挫折復原力量表 (*Resilience Scale, SS*)

本研究之「挫折復原力量表」為自編量表，建構基礎係參酌鄭淑香（2010）之「挫折復原力量表」內容，選擇適當題目修改部份語句及自編題項等編製而成，以檢測離婚婦女之挫折復原力狀況。量表分成四個層面：「有意義的生活」、「有平靜的心靈」、「保有自信」、「有不屈不撓的精神」，共計 28 題。量表採李克特 (Likert) 六點計分方式，從「非常不同意」、「不同意」、「普通」、「同意」、「非常同意」，分別給予 1 至 5 分。根據受試者於挫折復原力各層面所累積之平均數，判定其對挫折復原力之評價。量表之平均分數越高，表示受試者之挫折復原能力愈佳；反之，平均分數越低，表示受試者之挫折復原能力愈差。

效度方面，本研究在問卷初稿完成後，聘請五位國內學者專家進行專家效度之評定，以評定問卷內容之措辭、語意及適切性。經過多次討論與修正，形成本研究之正式問卷。另外，量表經項目分析依各題項之總分高低排序，取前 27% 為高分組、後 27% 為低分組，並進行獨立樣本 t 檢定以考驗高低兩組在題項上之差異，結果顯示：所有「挫折復原力量表」之題項決斷值 (CR 值) 均達 .05 之顯著水準，故皆予以保留。再者，本量表採主成份分析法 (principle component analysis) 進行因素分析，再以最大變異量法 (varimax) 進行正交轉軸，選取特徵值大於 1 的因素，結果顯示量表之 KMO 值為 .948，Bartlett 球面性檢定之近似卡方分配值為 3451.436，顯著性為 .000 已達顯著水準，累積變異量為 76.15%；四個層面之解釋變異量分別為 27.36%、23.16%、16.44%、9.19%，顯示本量表之建構效度良好。

信度方面，本量表採 Cronbach's α 係數考驗「挫折復原力」量表中各分量表的內部一致性。經分析，本量表之整體 Cronbach's α 係數為 .98，量表中四個向度之 Cronbach's α 係數分別為：.93、.93、.92、.96，顯示本量表信度堪稱良好，為信度良好之量表。

四、資料處理與分析

本研究以SPSS 22.0 統計套裝軟體進行資料分析，所採用之統計分析方法為描述性統計、*t* 檢定、單因子變異數分析、薛費事後比較法及強迫進入法多元迴歸分析等統計方法分析。

參、研究結果

一、臺北地區離婚婦女「個人背景因素」之現況描述

由表 1 之研究結果顯示，在 323 位臺北地區離婚婦女中：「年齡」方面，以「41~50 歲」(45.5%) 最多，其次為「50 歲以上」(25.4%)。「離婚年數」方面，以「5 年(含)以下」(34.7%) 為最多，其次為「6~10 年」(26.6%)。在「教育程度」方面，以「高中職畢」為最多 (31.6%)，其次為：「大學畢」(25.7%)。「職業類別」方面，以「服務業」為最多 (39.9%)，其次為：「工商業」(20.1%)、「自由業」(14.6%)。「平均月收入」方面，以「45,001 元以上」(28.8%) 最多，其次為「30,001~35,000 元」(17.6%)、「25,001~30,000 元」(16.1%)。「子女監護權」方面，以「有」子女監護權 (57.0%) 居多。「子女數」方面，以育有「1 位子女」為最多 (35.6%)，其次為：「2 位子女」(31.6%) 和「無子女」(19.8%)。最後在「宗教信仰」方面，以信仰「佛教」為最多 (27.2%)，其次為：「基督教」(24.5%) 和「無信仰」(24.1%)。

表 1 全體受試者之「個人背景因素」狀況表 (N=323)

變項	項目	人數 (f)	百分比 (%)
年齡	20 (含) 歲以下	3	.9
	21~30 歲	21	6.5
	31~40 歲	70	21.7
	41~50 歲	147	45.5※
	51 歲以上	82	25.4
離婚年數	5 年 (含) 以下	112	34.7※
	6~10 年	86	26.6
	11~15 年	51	15.8
	16 年以上	74	22.9
教育程度	國中畢業 (含) 以下	43	13.3
	高中(職)畢	102	31.6※
	專科畢	75	23.2
	大學畢	83	25.7
	研究所畢業以上	20	6.2

註：※表示所占百分比最高

續下表

續表 1 全體受試者之「個人背景因素」狀況表 (N=323)

變項	項目	人數 (f)	百分比 (%)
職業類別	軍公教	35	10.8
	工商業	65	20.1
	服務業	129	39.9※
	自由業	47	14.6
	暫時性工作	14	4.3
	其他	33	10.2
平均月收入	15,000 (含) 元以下	17	5.3
	15,001 ~ 20,000 元	9	2.8
	20,001 ~ 25,000 元	32	9.9
	25,001 ~ 30,000 元	52	16.1
	30,001~35,000 元	57	17.6
	35,001 ~ 40,000 元	32	9.9
	40,001 ~ 45,000 元	31	9.6
	45,001 元以上	93	28.8※
子女監護權	有	184	57.0※
	無	139	43.0
子女數	0 位	64	19.8
	1 位	115	35.6※
	2 位	102	31.6
	3 位	34	10.5
	4 位以上	8	2.5
宗教信仰	無信仰	78	24.1
	佛教	88	27.2※
	道教	51	15.8
	天主教	10	3.1
	基督教	79	24.5
	一貫道	6	1.9
	其他	11	3.4

註：※表示所占百分比最高

表 2 全體受試者「挫折復原力」之狀況總表 (N=323)

變 項	排序	平均數 (M)	標準差 (SD)	t
挫折復原力				
有意義的生活	1	3.93	.70	23.86***
有平靜的心靈	4	3.68	.78	15.63***
保有自信	2	3.82	.76	19.26***
有不屈不撓的精神	3	3.79	.73	19.28***
總量表		3.81	.69	21.17***

註：1.本量表為五點式量表，1=「非常不同意」、2=「不同意」、3=「普通」、4=「同意」、5=「非常同意」

2. a：理論最低分為1分，最高分為6分，理論中點為3分

3. ***p<.001

二、臺北地區離婚婦女「挫折復原力」之現況

表 2 為全體受試者「挫折復原力」之狀況表，受試者於量表所得之平均分數愈高，表示其挫折復原力愈佳；反之，若平均分數愈低，則表示其挫折復原力的能力愈差。

由表中得知，整體而言，受試者在整體「挫折復原力」之平均得分為 3.81 分，係介於「普通」及「同意」之間，但傾向於「同意」之狀況。進一步以理論中點值 3 進行單一樣本 t 考驗後發現：受試者之整體「挫折復原力」得分顯著高於理論中點值，顯示受試者之整體「挫折復原力」傾向於中上程度，亦即臺北地區離婚婦女之挫折復原力傾向於佳之狀況。

此外，在「挫折復原力」的層面中，受試者於「有意義的生活」的平均得分最高 (M=3.93)，其次依序為：「保有自信」(M=3.82)、「有不屈不撓的精神」(M=3.79) 及「有平靜的心靈」(M=3.68) 得分為最低。其中，受試者在「有意義的生活」層面之挫折復原力為最佳；而以「有平靜的心靈」層面的挫折復原力為最差。

三、臺北地區離婚婦女「個人背景因素」與「挫折復原力」之關係

表3為不同個人背景受試者在「挫折復原力」上之差異情形。由表中可得知：受試者之「挫折復原力」會因「年齡」($F=4.84, p<.01$)的不同而有顯著差異。其中，年齡「51歲以上」之離婚婦女，其挫折復原力較「30歲(含)以下」及「31~40歲」者為佳。

另外，由表中可得知：受試者之「挫折復原力」會因「離婚年數」($F=5.16, p<.01$)的不同而有顯著差異。其中，離婚年數「16年以上」者之挫折復原力，較離婚年數「5年(含)以下」者為佳。此外，由表3得知，受試者之「挫折復原力」會因「教育程度」($F=3.52, p<.01$)之不同而有顯著差異。其中，教育程度為「研究所以上」之離婚婦女，其挫折復原力較教育程度「專科畢」者為佳。

另由表3之t檢定結果顯示：受試者之「挫折復原力」會因「子女監護權」($t=2.56, p<0.5$)之不同而有顯著差異。也就是說，「有」子女監護權之離婚婦女，其「挫折復原力」較「無」子女監護權者為佳。表3之單因子變異分析結果顯示：受試者之「挫折復原力」會因「宗教信仰」($F=3.69, p<.01$)之不同而有顯著差異。其中，信仰「基督教」之離婚婦女，其「挫折復原力」較信仰「道教」者為佳。

然而，受試者之「挫折復原力」不會因「職業類別」與「子女數」的不同而有顯著差異。

表4為受試者之「平均月收入」與其「挫折復原力」間之相關分析。由表中得知，受試者之「平均月收入」與其「挫折復原力」($r=.17, p<.01$)間呈顯著低度之正相關，意即離婚婦女之「平均月收入」愈高，則其「挫折復原力」就愈佳。在分量表部分，受試者「平均月收入」與「有意義的生活」($r=.12, p<.05$)、「有平靜的心靈」($r=.15, p<.01$)、「保有自信」($r=.18, p<.01$)以及「有不屈不撓的精神」($r=.19, p<.01$)等皆達顯著水準，表示：離婚婦女「平均月收入」愈高，其在「有意義的生活」、「有平靜的心靈」、「保有自信」與「有不屈不撓的精神」層面上之挫折復原力就愈佳。

表 3 不同個人背景受試者在「挫折復原力」上之差異情形 (N=323)

變項	項目	樣本數 (n)	平均數 (M)	標準差 (SD)	F 值 (t/F)	事後比較 (Scheffe')
年齡	1. 30歲(含)以下	24	3.50	.62	4.84**	4>1,2
	2. 31~40歲	70	3.65	.65		
	3. 41~50歲	147	3.85	.69		
	4. 51歲以上	82	3.98	.70		
	5. 30歲(含)以下	24	3.50	.62		
離婚年數	1. 5年(含)以下	112	3.67	.69	5.16**	4>1
	2. 6~10年	86	3.83	.65		
	3. 11~15年	51	3.77	.65		
	4. 16年以上	74	4.06	.71		
教育程度	1. 國中(含)以下	43	3.70	.74	3.52**	5>3
	2. 高中(職)畢	102	3.87	.78		
	3. 專科畢	75	3.61	.57		
	4. 大學畢	83	3.90	.62		
	5. 研究所以上	20	4.13	.66		
職業類別	1. 軍公教	35	3.77	.51	1.96	
	2. 工商業	65	3.62	.81		
	3. 服務業	129	3.85	.60		
	4. 自由業	47	3.90	.66		
	5. 暫時性工作	14	3.71	1.11		
	6. 其他	33	4.02	.71		
子女監護權	有	184	3.90	.66	2.56*	
	無	139	3.70	.71		
子女數	1. 0位	64	3.73	.70	2.22	
	2. 1位	115	3.75	.76		
	3. 2位	102	3.96	.58		
	4. 3位	42	3.78	.71		
	5. 4位以上	64	3.73	.70		
宗教信仰	1. 無信仰	78	3.95	.54	3.69**	5>3
	2. 佛教	88	3.97	.69		
	3. 道教	51	3.78	.57		
	4. 天主教	10	4.23	.63		
	5. 基督教	79	4.25	.54		
	6. 一貫道和其他	17	3.80	.65		

註：*p<.05 **p<.01

表 4 不同「平均月收入」之受試者在「挫折復原力」上之皮爾森積差相關分析 (N = 323)

項目	整體 挫折復原力 (r)	有意義的生 活 (r)	有平靜的心 靈 (r)	保有自信 (r)	有不屈不撓 的精神 (r)
平均月收入	.17**	.12*	.15**	.18**	.19**

註：* $p < .05$ ** $p < .01$

四、臺北地區離婚婦女之「個人背景因素」對「挫折復原力」之預測力

由表 5 為離婚婦女之個人背景因素對其挫折復原力之多元迴歸分析。由表中得知：「年齡」、「平均月收入」、「宗教信仰：天主教」及「宗教信仰：基督教」在整體「挫折復原力」上達顯著水準，且上述因素能預測受試者之整體「挫折復原力」14%的變異量。意即當離婚婦女之「年齡」愈大、「平均月收入」愈高、宗教信仰為「天主教與基督教」者，在「挫折復原力」上具有顯著預測力。也就是說，當離婚婦女之「年齡」愈大、「平均月收入」愈高、宗教信仰為「天主教與基督教」者，其「挫折復原力」就越佳。

表 5 臺北地區離婚婦女「個人背景因素」對「挫折復原力」之多元迴歸分析 (N = 323)

自變項	挫折復原力	
	Beta (β)	t
個人背景因素		
年齡	.16	2.86**
離婚年數	.06	.93
教育程度	.07	1.09
職業類別：軍公教（對照組：其他）	-.10	-1.32
職業類別：工商業（對照組：其他）	-.11	-1.29
職業類別：服務業（對照組：其他）	.03	.27
職業類別：自由業（對照組：其他）	.03	.39
職業類別：暫時性工作（對照組：其他）	-.01	-.05
平均月收入	.16	2.84**
子女監護權有（對照組：無）	.05	.89
子女數	.01	.05
宗教信仰無（對照組：一貫道與其他）	.09	.81
宗教信仰佛教（對照組：一貫道與其他）	.07	.60
宗教信仰道教（對照組：一貫道與其他）	-.04	-.36
宗教信仰天主教（對照組：一貫道與其他）	.12	2.26*
宗教信仰基督教（對照組：一貫道與其他）	.16	2.86**
截距-常數		10.93
F值(f)		3.22***
決定係數R/R ²		.38 / .14

註：* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

肆、結論與建議

一、結論

1. 臺北地區離婚婦女之「挫折復原力」傾向於佳之狀況。其中以「有意義的生活」層面之挫折復原力為最佳，而以「有平靜的心靈」層面之挫折復原力為最差。
2. 臺北地區離婚婦女之「挫折復原力」會因「年齡」之不同而有顯著差異。其中，「51歲以上」之離婚婦女，其挫折復原力較「30歲（含）以下」及「31~40歲」者為佳。
3. 臺北地區離婚婦女之「挫折復原力」會因「離婚年數」之不同而有顯著差異。其中，離婚年數「16年以上」之離婚婦女，其挫折復原力較「5年（含）以下」者為佳。
4. 臺北地區離婚婦女之「挫折復原力」會因「教育程度」之不同而有顯著差異。其中，「研究所畢業（含）以上」之離婚婦女，其挫折復原力較「專科畢」者為佳。
5. 臺北地區離婚婦女的「平均月收入」和「挫折復原力」呈顯著低度之正相關。意即「平均月收入」愈高之離婚婦女，其「挫折復原力」就愈佳。
6. 臺北地區離婚婦女的「挫折復原力」會因「子女監護權」之不同而有顯著差異。其中，「有」子女監護權之離婚婦女，其「挫折復原力」較於「無」子女監護權之離婚婦女為佳。
7. 臺北地區離婚婦女的「挫折復原力」會因「宗教信仰」之不同而有顯著異差。其中，信仰「基督教」之離婚婦女，其「挫折復原力」較信仰「道教」者為佳。
8. 臺北地區離婚婦女之「個人背景因素」對「挫折復原力」的預測因素包括：「年齡」、「平均月收入」、「宗教信仰：天主教」及「宗教信仰：基督教」等因素，能有效預測臺北地區離婚婦女「挫折復原力」14%的變異量。意即當離婚婦女之「年齡」愈大、「平均月收入」愈高、宗教信仰為「天主教與基督教」者，其「挫折復原力」就越佳。

二、建議

1. 年齡較輕、離婚年數較短之離婚婦女，宜多向年齡較長、離婚年數較久之離婚婦女請益

本研究發現：「51歲以上」之離婚婦女，其挫折復原力較「30歲（含）以下」及「31~40歲」者為佳。因此，建議年齡較長、離婚年數較久之離婚婦女宜主動關心年齡較輕與離婚年數較短之離婚婦女，利用讀書會、講座或其他方式，將自身經驗、心路歷程分享給年齡較輕、離婚年數較短之離婚婦女，藉由分享幫助年齡較輕與離婚年數較短之離婚婦女，穿越此人生重大的課題。瞭解此課題給予個人的學習、意義與價值。

2. 宜多參與正信之宗教活動，藉由宗教提升個人面對挫折之復原力

本研究發現：「有宗教信仰」之離婚婦女，其「挫折復原力」較無信仰者為佳。且信仰「基督教」之離婚婦女，其「挫折復原力」較信仰「道教」者為佳。王豔萍（2000）之研究曾指出：宗教信仰所提供的力量，是女性憂鬱症復原之重要因素，對於離婚婦女而言，宗教信仰也會產生了同樣的效果。因此，建議離婚婦女宜多參與正信的宗教活動，透過正信的宗教信仰，提升個人靈性的深度與力量，重新找到人生的意義與價值，發揮生命的良能。

3. 隨時充實自我，積極學習第二專長，以利家庭經濟的穩定及家庭功能的正常發揮

本研究結果發現：「平均月收入」愈高之離婚婦女，其「挫折復原力」就愈佳。由於經濟與就業問題常是離婚婦女須面對的課題，在現今經濟快速發展與高度競爭的社會求職本就不易，若婦女在婚後成為家庭主婦與職場脫離太久，便有可能在離婚後二度就業時，因無法順利進入職場而深感挫折與壓力。因此，建議離婚婦女宜隨時充實自己，積極學習第二專長，以利家庭經濟的穩定及家庭功能的正常發揮。

4. 無監護權之離婚婦女宜積極尋求適當的解決方法，努力與前配偶取得共識，重新建立與孩子的互動及溝通方式

本研究發現：有子女監護權之離婚婦女，其「挫折復原力」較於無子女監護權之離婚婦女為佳。因此，建議離婚婦女宜積極尋求適當的解決方法，努力爭取子女之監護權，而在爭取子女監護權時能以子女的最佳利益為優先之考量。對於無法取

得或不適合取得監護權之離婚婦女，不妨努力與前配偶協商並取得共識，重新建立與孩子的互動溝通方式，使孩子仍能在父母的關懷下順利成長。此外，無子女監護權之離婚婦女宜努力調適個人之情緒，若情緒有持續低落之情形，不妨積極尋求專業諮商之協助，以利離婚後之情緒調適。

5. 家庭教育相關單位宜針對離婚婦女與單親家長，開設家庭教育相關課程

本研究發現：有子女監護權之離婚婦女，其「挫折復原力」較於無子女監護權之離婚婦女為佳。由於 Wistry (2002) 之研究曾指出，有監護權之單親家長和子女間普遍有溝通不良之情形，此外與子女互動時也較少展現親切溫柔的一面（引自張楷翎，2010）。彭淑華（2006）亦曾指出，單親媽媽若是有正確的親子教養觀念，即便與子女相處時間不長，也能有將親子關係經營良好之潛能。因此，建議家庭教育相關單位宜針對離婚之單親家長，開設家庭教育之相關課程與活動，如：親職教育、子職教育與倫理教育等。幫助其建立正確的親子教養觀念，與子女維持良好之互動關係，提升個人的親職能力，重新建立人際網絡，增加社會支持系統，以利其良好家庭關係與親子關係之建立。

6. 政府相關單位宜持續提供多元之職業訓練課程，積極發揮就業媒合之功能

本研究發現：「專科畢」之離婚婦女，其挫折復原力較「研究所畢業（含）以上」者為差；且「平均月收入」是預測臺北地區離婚婦女「挫折復原力」之關鍵因素。因此，建議政府相關單位宜針對主要家計負擔之離婚婦女，開設多元之職業訓練課程，提升其自我競爭力。再者，於訓練課程結訓後，積極發揮就業媒合之功能，提供離婚婦女專業的就業諮詢，瞭解其工作需求與期望，整合政府與民間相關資源，積極進行就業媒合，以利離婚婦女的工作與生活的穩定，提升其個人與家庭的生活品質。

參考文獻

一、中文部份。

- 內政部戶政司全球資訊網 (2019a)。結婚與離婚人口統計。2019 年 6 月 22 日，取自：<http://www.ris.gov.tw/app/portal/674>。
- 內政部統計處 (2019a)。婚姻狀況。2019 年 6 月 28 日，取自：https://www.moi.gov.tw/files/site_stuff/321/2/year/year.html。
- 內政部統計處 (2019b)。結婚與離婚統計。2019 年 6 月 28 日，取自：[http:// https://www.ris.gov.tw/app/portal/346](http://https://www.ris.gov.tw/app/portal/346)。
- 孔祥明(2017) 結婚萬歲。載於戴伯芬等，性別作為動詞 巷仔口社會學 2：性別如何形塑，又如何行動中翻轉？臺北市：大家出版。
- 王艷萍 (2000)。女性憂鬱症患者生病及復原過程之研究。國立臺灣師範大學心理與輔導研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 行政院主計總處 (2016) 婚姻狀況。2016 年 1 月 20 日，取自：https://www.moi.gov.tw/files/site_stuff/321/2/year/year.html。
- 呂寶靜 (1979)。台北市婦女離婚後社會適應之研究。國立臺灣大學社會研究所碩士論文。未出版，臺北市。
- 柯澍馨、王思蘋 (2016) 成年子女離婚態度相關因素之研究。教育與家庭學刊，7，63-84。
- 高琇鈴(1999)。一個離婚女性在諮商中自我改變歷程之分析研究。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 張青惠(1996)。八位離婚女性離婚歷程之分析研究-由依賴婚姻走向獨立生活。國立臺灣師範大學心理與輔導研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 張楷翎 (2010)。單親母親參與親子遊戲治療團體對其親子關係改變之研究。國立臺南大學諮商與輔導學系研究所碩士論文，未出版，臺南市。
- 陳月英 (2005)。離婚婦女生命意義及生命教育需求之相關研究。國立臺灣師範大學社會教育學系碩士論文，未出版，臺北市。
- 彭淑華 (2006)。臺灣女性單親家庭生活處境之研究。東吳社會工作學報，14，25-62。
- 彭懷真 (2009)。婚姻與家庭。臺北市：巨流。

- 彭懷真 (2015) 家庭與家人關係。臺北市：紅葉文化。
- 蔡群瑞、蕭文 (2004)。復原力對離婚後個人適應之影響。諮商輔導學報，11，59-79。
- 鄭淑香 (2010)。癌症患者之心裡彈性力與挫折復原力相關性探討。亞洲大學健康產業管理學研究所碩士論文，未出版，臺中市。

二、英文部份

- Bursik, K. (1991). Correlates of women's adjustment during the separation and divorce process. *Journal of Divorce & Remarriage*, 16, 137-162.
- Dixon, W. A., & Reid, J. K., (2000). Positive life events as a moderator of stress-relation depression symptoms. *Journal of Counseling & Development*, 78, 343-347.
- Krejcie, R. V. & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30, 607-610.
- Murry, V. M., & Brody, G. H. (1999). Self-regulation and self-worth of black children reared in economically stressed, rural, single mother-headed families. *Journal of family issues*, 20(4), 458-484.

親情 - 單身者的家人關係對寂寞感之影響

黃郁婷¹ 李佳蓉² 郭妙雪³

摘要

隨著社會中晚婚與不婚的現象，單身人口在社會中已占有一定的比例，其心理與情緒狀態亦值得我們關注，以增進單身者之心理福祉。以往社會上多認為單身者是寂寞、無助、孤僻甚至不健康的。然而，單身者是否真的感到寂寞？而單身者的社會關係，例如：家人關係是否與寂寞感有關？基於此，本研究根據「關係寂寞理論」(Theory of relational loneliness)，旨在探討單身者的家人關係對寂寞感之影響。本研究採問卷調查法，以大臺北地區 25 至 64 歲，從未結婚之單身者為研究對象，以立意取樣及滾雪球方式，共取得 508 份有效問卷。研究工具包括：個人背景資料調查表、家人關係量表以及 UCLA 寂寞感量表。統計方法包括：描述性統計、單一樣本 *t* 檢定以及階層迴歸。本研究發現，單身者「家人關係」之平均數顯著高於理論中點，顯示單身者認為自己的家人關係傾向於中上程度，尚滿意自己與原生家庭之家人關係。單身者「寂寞感」之平均數則顯著低於理論中點，顯示本研究之單身者自覺很少感到寂寞。根據階層迴歸之分析，在模式一中投入單身者之個人背景變項，結果顯示單身男性的寂寞感較單身女性高，社經地位越高的單身者，寂寞感越低，兩者之解釋變異量僅 4.9%。模式二加入「家人關係」，一樣是單身男性的寂寞感較高；社經地位越高者，寂寞感越低；單身者與原生家庭之「家人關係」越好，寂寞感越低；上述三個因素共可解釋解寂寞感 10.8%之變異量。加入「家人關係」後，解釋變異量增加 5.8%，顯示單身者社會關係中之「家人關係」為減低寂寞感的重要因素之一，「親情」的維繫對單身者而言是重要的。根據研究結果，建議單身者宜與原生家庭維持良好之互動關係，親情有助於寂寞感之降低。家庭教育中心與相關未婚單身成長團體，可將此議題列為預防教育與輔導之重點，並關懷單身男性以及社經地位較低之單身者，以增進他們之心理福祉。

關鍵詞：單身、家人關係、寂寞感

¹ 黃郁婷 中國文化大學生活應用科學系 助理教授

² 李佳蓉 中國文化大學生活應用科學系碩士

³ 郭妙雪 中國文化大學教育學系 副教授

Family – The Influence of Family Relationships on Loneliness of Single People

Yu-Ting Huang¹ Chia-Jung Lee² Miaw-Sheue Guo³

Abstract

Because of delay of marriage and unwillingness to marriage, there are amount of single people in today's society; hence, their psychological and emotional status should be addressed, in order to enhance their psychological well-being. However, there are prejudices or stereotype about singles. People think singles are lonely, helpless, unsociable and even not mentally healthy. However, is it true that singles do feel lonely? How are singles' social relationships such as family relationships, and its influence on loneliness? Therefore, the purpose of this study is to identify the current status of family relationships and loneliness of singles, and the influence of family relationships on loneliness. Based on survey method, this study focuses on never-married single people between 25 and 64 years old in northern Taiwan. Data were collected by purposive and snow ball sampling, and 508 effective samples were obtained. Research instruments include personal background questionnaire, family relationships scale, and UCLA loneliness scale. Data were analyzed by descriptive statistics, one- sample *t-test*, and hierarchical regression. Results show that single people have good relationships with their family of origin, and do not feel lonely. According to hierarchal regression, in model one, single men are more lonely than women, the higher the SES, the less lonely, the two factors predict for 4.9% variance. After adding "family relationship" in model two, single men feel lonelier than women, the higher the SES, the less lonely they feel, having good relationships with family of origin feel less lonely. The above three factors predict 10.8% of variance. Family relationships can predict loneliness for 5.8% variance. In conclusion, social relationship such as family relationship plays an important role in single people's life. Based on the findings of this study, it is recommend that single people should maintain good relationship with their family of origin in order to decrease the feeling of loneliness. Family education centers and related counseling institutes could address the issues of

¹ Yu-Ting Huang : Assistant professor, Department of Applied Science of Living, Chinese Culture University, Taiwan.

² Chia-Jung Lee : Master, Department of Applied Science of Living, Chinese Culture University

³ Miaw-Sheue Guo : Associate Professor, Department of Education, Chinese Culture University, Taiwan.

family relationship and loneliness while developing prevention program. Moreover, more attention should be focused on single men and lower SES single people, in order to enhance their psychological well-being.

Keywords: single, family relationships, loneliness

壹、研究動機與目的

根據內政部戶政司（2019a）之統計數據，截至2018年底，我國十五歲以上從未結婚之單身人口占總人口之34.4%，1990年則為33.9%。進一步從年齡來看（內政部戶政司，2019b），在25至64歲的人口中，從未結婚的人數占此年齡層的29%，若再加上離婚與喪偶這些二度重回單身狀態之人數，單身人口比例共占42.3%。另從初婚年齡來看（內政部戶政司，2019c），截至2018年底，男性為32.5歲，女性為30.2歲，較2017年略微提升（男性32.4歲、女性30歲）。上述數據顯示，隨著初婚年齡提高，以及從未結婚、離婚與喪偶之人數，單身人口在社會中已占有有一定比例，但國內有關單身者心理福祉之研究仍有發展空間，值得重視。

未婚單身者是否感到寂寞？黃郁婷、陳儷文（2010）以UCLA寂寞感量表為測量工具，研究居住在大臺北地區之459位單身者，發現單身者認為很少感到寂寞。黃郁婷、陳金真（2014）同樣以UCLA寂寞感量表對臺灣的單身者進行測量，以立意取樣及滾雪球方式共得802份有效樣本，同樣也發現30至64歲的單身者自覺很少感到寂寞。再者，Lin與Huang（2017）以大臺北地區25歲至65歲以下，從未結婚、離婚及喪偶之588位單身者為研究對象，寂寞感之測量則採林千立、林美珍（2007）編製之「中文版寂寞量表」，同樣亦發現單身者很少感到寂寞。綜合上述實證研究，單身者並不必然會感到寂寞。然而，若和已婚者比較，楊淑燕（2016）同樣以林千立、林美珍（2007）編製之「中文版寂寞量表」對未婚和已婚者進行分析，發現未婚者之「情緒性寂寞感」較已婚者高，亦即未婚者較缺乏親近的重要他人或知己；然而在「社會性寂寞感」方面，亦即社交網絡之廣度來看，未婚者和已婚者並無顯著差異。顯示社會關係之深度與寂寞感有關。

社會關係 (social relationships) 係指人與人之間的心理交流與情感溝通 (葉合倩, 2007)。一個人的社會關係會影響其心理健康。研究指出，社會關係有助於健康與幸福感 (Heinrich & Gullone, 2006)，且社會關係在寂寞感中扮演重要角色 (Green, Richardson, Lago, & Schatten-Jones, 2001; Uruk & Demir, 2003)。當一個人的社會關係品質越佳時，寂寞感也越低 (林千立, 2008; De Jong Gierveld, Van Tilburg, & Dykstra, 2006; Eshbaugh, 2010; Hawkey, Hughes, Waite, Masi, Thisted, & Cacioppo, 2008)。Peplau與Perlman (1982) 指出，寂寞是因為社交孤立而產生的痛苦感覺，亦

即個人所期待的社會關係，在質與量方面的缺乏。Sheehan (1989) 以單身女性為研究對象，從依附理論之觀點來探討寂寞感，亦發現單身並非和寂寞感有關，反而是因為缺乏人際關係所導致，例如：無法與朋友、家庭或伴侶維持安全的依附關係。故研究者也思索單身者是否因為有良好的社會關係，例如：與家人維持良好的互動關係，而減低其寂寞感。而未婚男女之成長團體帶領者，是否能以此做為輔導重點之一，以增進單身者之心理福祉。基於此，引發研究者探究此議題之動機。

根據過往之研究發現，單身未婚者是否感到寂寞感，主要與兩大因素有關，其一為本身之「人格特質」，神經質特質傾向越高時，寂寞感也越高（黃郁婷、陳金真，2014）；另一因素為是否獲得「社會支持」，當單身者所獲得的社會支持越多時，寂寞感越低（黃郁婷、李佳蓉，2012）。然而，之前的研究係以情緒支持、訊息支持、實質支持三方面來檢視單身者的社會支持，而非以社會支持的「對象」來區分。故本研究欲進一步探究單身者從哪方面所獲得之社會支持能減低其寂寞感，亦即一個人的「社會關係」。研究者先前之研究曾試圖從單身者社會支持中的「朋友關係」來探究此因素對寂寞感之影響，研究發現單身者的知己好友數越多，寂寞感越低，至於與知己好友之見面頻率，則非主要關鍵因素（黃郁婷、李佳蓉、郭妙雪，2017）。顯示「友情」有助於降低單身者之寂寞感，關鍵在於與朋友相處的「質」而非見面頻率多寡的「量」。除了朋友關係外，「家庭」亦屬於社會支持網絡之一環，故本研究試圖從「家庭」面向，亦即「親情」之角度來探討單身者與原生家庭之家人關係，與寂寞感之關連。是否單身者與原生家庭維持良好之家人關係時，能減低其寂寞感？然而，國內在此方面之學術研究仍屬有限。再者，研究者根據在未婚單身方面之研究發現，陸續將「社會支持」、「人格特質」、「朋友關係」，以及「害羞」等主題，融入研究者所帶領之交友階段婚前教育成長團體的課程與活動中。希冀研究結果能實際應用於單身未婚成長團體之帶領與規劃，以增進未婚單身者之心理福祉。根據上述研究動機，本研究之目的如下：

- 一、瞭解單身者之家人關係與寂寞感。
- 二、探討單身者的個人背景變項、家人關係對寂寞感之解釋力。
- 三、根據研究結果，對單身者、家庭教育及相關輔導單位提出具體建議。

貳、文獻探討

寂寞是普遍存在的心理現象，是每個人或多或少都經歷過的情緒（王以仁，1991）。根據Perlman與Peplau (1981) 之「認知差距理論」，寂寞是主觀且負向的經驗，由個人的認知觀點去評估關係的質與量，是否符合個人對社會關係所設定之標準 (De Jong Gierveld, Van Tilburg, & Dykstra, 2006)。因此，寂寞感是屬於個人的主觀經驗與感受。而什麼因素與寂寞感有關？Sullivan (1953) 指出寂寞是一種不愉快且強烈的經驗，寂寞感的產生與人際親密性 (intimacy) 有關。Weiss (1973) 認為寂寞不是由孤單造成，主要是因為缺乏某些特殊人際關係的反應。Peplau與Perlman (1982) 亦認為寂寞來自於個體對社交關係的不足感，且是主觀的負面情緒經驗。Young (1982) 也指出寂寞是缺乏滿意的社會關係而伴隨的心理痛苦。因此，缺乏滿意的社會關係會導致負面的情緒感受，亦即寂寞感。綜上所述，寂寞感是個人主觀之感受，是因為對人際關係或社會關係不滿足所造成的感覺，亦即實際的社會關係與個人主觀期望上之落差。以下將與寂寞感有關之「個人背景因素」與「家人關係」進行探討。

一、個人背景變項與寂寞感

(一) 年齡

黃郁婷、陳金真 (2014) 之研究發現 30 至 49 歲之單身者較 50 至 64 歲者感到寂寞。顯示年齡較長之單身者反而較不寂寞。然而，黃郁婷、陳儷文 (2010) 卻發現不同年齡之單身者在寂寞感上並無顯著差異。國外研究亦有類似之發現，Ferreira-Alves, Magalhaes, Viola 與 Simoes (2014) 以葡萄牙之中老年人為研究對象，發現 48% 的中老年人表示很少或有時感到孤獨。由上顯示，年齡與寂寞感之關連目前尚無定論，年齡越大似乎不一定會感到寂寞。基於此，引發研究者之動機。

(二) 性別

性別與寂寞感之關係，國內外均有不少研究，多數之研究發現男性比女性寂寞 (黃郁婷、李嘉惠，2011；楊淑燕，2016；Lin & Huang, 2017; Rokach & Bacanlı, 2001)。亦有研究持相反之觀點，發現女性比男性寂寞 (Pinquart & Sörensen, 2001a)。然而，有些研究則發現性別與寂寞感無關 (黃郁婷、陳金真，2014；Barretta,

Dantzler, & Kayson, 1995)。Chin, Markey, Bhargava, Kassam 與 Loewenstein (2017) 研究發現「無聊感」(boredom) 較普遍發生於男性、青少年、未婚單身者以及低收入者身上,且無聊感與負面情緒有關,是預測寂寞感、憤怒、沮喪與憂慮之重要因子。顯示性別與寂寞感的研究目前尚無一致的定論。

(三) 社經地位

社經地位可從一個人的教育程度與職業類別,或是收入來衡量。研究發現,單身者的社經地位越高,寂寞感越低(黃郁婷、陳金真,2014);低教育程度和低收入與寂寞感有關(Savikko, Routasalo, Tilvis, Strandberg, & Pitkala, 2005)。Pinquart 與 Sörensen (2001b) 認為高學歷者的寂寞感較低。職業方面,Papastefanou 與 Rojas (1997) 從不同國家與不同職業階層來分析,發現西德之中階主管之負面情緒最高,其次為高階主管,基層人員則最低;然而,智利卻是基層人員最不快樂,高階主管次之,中階主管反而最沒有負面情緒。顯示不同的文化與職位階層,在個人負面情緒上有顯著差異。再者,有無工作也與寂寞感有關,研究指出,有工作表示有機會和外界建立社會連結,且可從中獲得歸屬感,而失業則與寂寞感有關(Hawley, Browne, & Cacioppo, 2005)。

再者,金錢為生活中不可或缺之資源,但有錢是否就不會感到寂寞? Segrin (1999) 指出,金錢不足與寂寞感有關。Antonucci, Ajrouch 與 Janevic (1999) 認為,低社經地位者的社交網絡較小且較不多元。研究發現個人的經濟資源較少時,表示較少有機會參與社交等商業活動,社會接觸也因而減少(Hawley, Hughes, Waite, Masi, Thisted, & Cacioppo, 2008)。然而,黃郁婷、李嘉惠(2011)卻發現單身者的收入多寡與寂寞感無關。楊淑燕(2016)亦發現大臺北地區成年人的寂寞感並不會因個人每月平均收入而有差異。由上顯示,社經地位、教育程度、職業、收入與寂寞感間之關連,目前之研究發現是分歧的,故引發研究者探究之動機。

(四) 居住狀況

單身者並不一定會獨居,仍可能與家人、親朋好友或伴侶同住。「居住狀況」與寂寞感之相關研究,多以老年人為主,如:Holmen, Ericsson 與 Winblad (2000) 以斯德哥爾摩的老年人為研究對象,發現與人同住且住在自己的房子較不會感到寂寞,而獨居和住在醫院的老年人,寂寞感則較高。Pinquart 與 Sörensen (2001b) 的

研究也發現低社經地位且住在安養中心的高齡女性有較高程度之寂寞感。顯示與人同住且住在家中，較不會感到寂寞，但這些研究多以老年人為主。而以單身者為研究對象的，黃郁婷、李佳蓉（2012）則發現無論獨居或與人同住，單身者之寂寞感無顯著差異。然而，黃郁婷、陳金真（2014）卻發現與家人同住者之單身者，相較於獨居者，寂寞感較低。顯示單身者的居住狀況與寂寞感之關連，尚無一致的定論。

（五）單身意願

Stein (1981) 認為，單身狀態可從「選擇意願」和「維持單身的時間」來區分，選擇意願係指單身未婚的狀態是出於個人自願還是非自願。例如：因就學、職涯發展或抱持單身主義而自願選擇單身；而「維持單身的時間」則分為暫時或永久，例如：是現階段暫時選擇單身，還是長久以來甚至未來也選擇單身。Darrington, Piercy 與 Niehuis (2005) 指出，單身者可分為兩種，享受單身生活，以及不滿意單身生活，後者會歸咎未婚的狀態是因為個人及環境因素。Austrom 與 Hanel (1985) 即指出，自願選擇單身的人，在生活各層面皆較非自願單身者滿意。國內方面，黃郁婷、陳儷文（2010）之調查發現單身意願與單身者的寂寞感無關。然而，這方面之實證研究仍不足，研究者也思索，自願選擇單身的，是否較能接受與面對單身狀況而較不會感到寂寞，故本研究想進一步探究單身意願是否與寂寞感有關。

二、家人關係與寂寞感

社會關係是人際間的心理與情感交流，包括：親情、友情、師長、同儕等之間的互動與依附關係（葉合倩，2007）。根據 Weiss (1973) 之「關係寂寞理論」(Theory of relational loneliness)，寂寞是源於社交孤立 (social isolation) 與情緒孤立 (emotional isolation)，前者是因為缺乏朋友，而後者是因為缺乏知己。相關研究指出，寂寞是因為社會關係缺乏，亦即缺乏親密之人際關係，例如：社會關係之品質不佳或數量不足時，所產生的不愉快經驗與心理痛苦（林千立，2008；李靜如、林邦傑、修慧蘭，2011；Perlman & Peplau, 1981; Weiss, 1973; Young, 1982）。社會關係數量這部分可從社會關係的大小、互動頻率來看。研究指出，較少親密朋友的寂寞感較高 (Russell, Peplau, & Cutrona, 1980)，與朋友、親友互動頻率少的寂寞感較低 (Iecovich, Barasch, Mirsky, Kaufman, Avgar, & Kol-Fogelson, 2004)。而社會關係品質方面，係

指關係品質 (relationship quality) 的滿意度。De Jong Gierveld (1987) 認為社會關係的品質與親密程度，比社會關係數量更能降低寂寞感。因此，在探討寂寞感時，社會關係為一重要關鍵因素。

社會關係中的「家庭關係」方面，Ang (2016) 研究發現「社會連結」(social connectedness)，例如父母、手足、朋友、老師等，和青少年之寂寞感有關，與父母之連結能降低寂寞感，顯示家庭連結 (family connectedness) 為影響寂寞感之重要因素。再者，Zhou, Wang 與 Yu (2016) 亦指出家庭功能與社會支持有助於個體克服寂寞感之風險。Adamczyk (2016) 研究發現，相較於男性，女性的社會性寂寞較低，且獲得較多之社會支持；從家庭和重要他人所獲得之社會支持，有助於減低單身之負面影響與寂寞感。

上述文獻顯示社會關係與寂寞感有關，但多數研究是以大學生或老年人為研究對象，研究者也思索這樣的情形是否也適用於單身者身上，故本研究即探討單身者社會關係中的家人關係對寂寞感之影響。研究指出，父母的高程度支持有助於降低寂寞感 (Mounts, Valentiner, Anderson, & Boswell, 2006)。然而，Rook 與 Pietromonaco (1987) 認為社會連結並非總是有利或支持的，有時亦可能帶來傷害。Shiovitz-Ezra 與 Leitsch (2010) 發現，家庭支持的品質對寂寞感之預測，更勝於家庭網絡的大小；且自覺家庭壓力大時，寂寞感也越高。Segrin (1999) 亦指出，家庭衝突會增加寂寞感。由上顯示，與家人的互動關係品質是預測寂寞感的要素之一。

綜上所述，家人關係與寂寞感息息相關。再者，研究指出，在社會接觸方面，只與家人親友接觸的較寂寞，因為這些人缺乏其他的社會關係，社會網絡較單一，而多元的關係型式有助於減低寂寞感受，亦即社會網絡多元以及情緒和社會支持的增加，可降低寂寞感 (De Jong Gierveld, Van Tilburg, & Dykstra, 2006; Dykstra, 1990)。因此，本研究之社會關係主要著重於親情，亦即單身者的家人關係，並假設當單身者擁有社會關係中的家人關係時，有助於寂寞感的降低。且相關背景因素，例如：性別、年齡、社經地位、居住狀況等亦與寂寞感有關。基於此，本研究欲探究單身者的家人關係與相關背景因素，是否與寂寞感有關。

參、研究方法

一、研究架構

本研究之立論基礎乃根據 Weiss (1973) 所提之「關係寂寞理論」(Theory of relational loneliness)，認為寂寞是源於社交孤立與情緒孤立，亦即缺乏社交網絡與親近之人際互動關係。本研究旨在探討單身者之家人關係與寂寞感，以及分析個人背景變項、家人關係對寂寞感之解釋力，屬於對現象的調查與對研究假設進行實證分析，故採量化研究之問卷調查法 (questionnaire survey)。基於此，本研究假設單身者若缺乏與原生家庭互動之家人關係，個人的寂寞感較高。

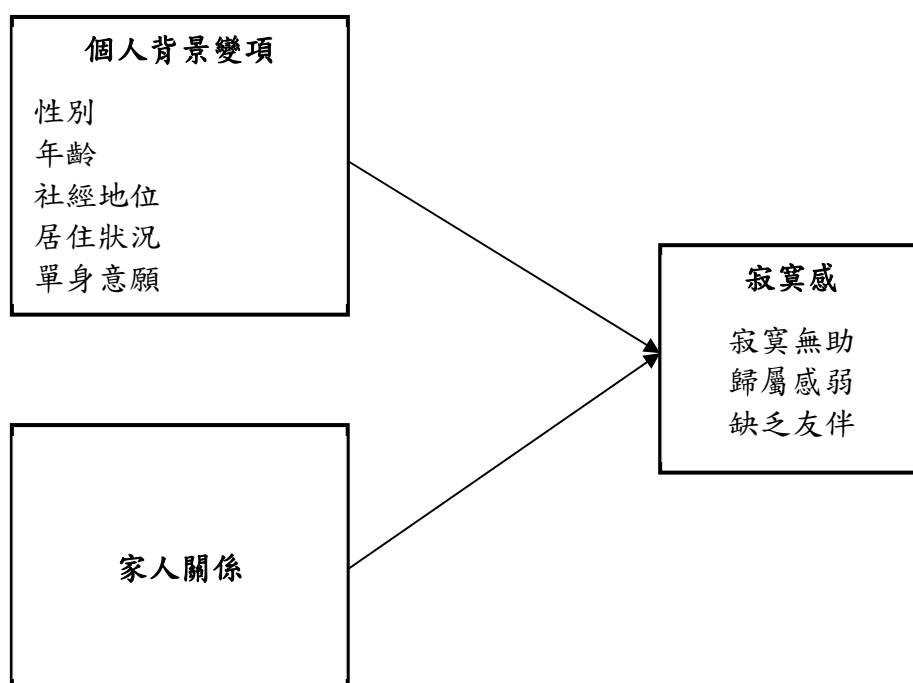


圖 1 研究架構圖

二、研究對象

本研究以大臺北地區為主要研究範圍，包含臺北市和新北市，樣本選擇條件為 25 至 64 歲，從未結婚 (never-married) 之單身者。本研究未將離婚與喪偶者納入研究對象之原因在於，離婚與喪偶者是屬於曾有過婚姻經驗之族群，且可能有子女，在人生經歷上與從未結婚之單身者有所不同，故不列入本研究之研究對象。根據內

政部戶政司 (2019b) 之統計數據，截至 2018 年底，25 至 64 歲從未結婚之單身者共有 4,040,329 人。本研究於 2009 年進行問卷調查，當時從未結婚之人口數為 3,511,753 人 (內政部戶政司，2010)。樣本數方面，根據 Krejcie 與 Morgan (1970) 建議之樣本推估法，當母群人數超過 1,000,000 人時，抽樣數為 384 人。本研究考量問卷回收率與廢卷等因素，正式施測採立意取樣與滾雪球方式，共取得有效樣本 508 份。

三、研究工具

研究工具主要包括：家人關係量表、寂寞感量表以及個人背景資料調查表。

(一) 家人關係量表

本研究之「家人關係」係指單身者與原生家庭之互動關係，為一統合之概念，欲瞭解單身者與原生家庭的家人是否有互動，以及互動過程中之親近感受。「家人關係」採用賴昆宏 (2006) 發展之「人際關係量表」中的「家人關係」分量表進行編修，以探討單身者與原生家庭家人之互動情形，共五題，包括：(1) 我與家人的關係讓我感到滿意；(2) 我和家人之間有良好的互動關係；(3) 和家人的聚會讓我感到愉快；(4) 我會把自己的想法與家人分享；(5) 和家人在一起時會讓我覺得痛苦。其中第五題為反向題。量表採五點式計分方式，從「非常不同意」到「非常同意」分別給予 1 至 5 分，得分越高表示家人關係越好。全量表內部一致性 *Cronbach's* α 係數為 .91。

(二) UCLA 中文版寂寞感量表

本研究「寂寞感」之定義係指個體因為社會關係缺乏，所產生的不愉快經驗與心理感受，為個人之主觀認知與感受。本研究參考陳儷文 (2006) 編修吳靜吉 (1997) 翻譯之「UCLA 中文版寂寞感量表」，量表共計 20 題。量表經國內相關研究與研究者過去使用之經驗，適用於未婚單身者，且量表具有良好之建構效度與信度。量表採四點計分方式，從「從未如此」、「很少如此」、「有時如此」、「經常如此」分別給予 1、2、3、4 分，分數越高表示寂寞感越高，反之則越低。全量表內部一致性 *Cronbach's* α 係數為 .90。

(三) 個人背景資料調查表

本調查表包括：性別、年齡、社經地位、居住狀況，以及單身意願。社經地位係參考林生傳（2005）根據 Hollingshed 與 Redlich 於 1957 年發展之「二因子社會地位指數」，將教育程度與職業等級加權合併，算出社會經濟地位指數。

四、資料處理與分析

統計方法包括：描述性統計、單一樣本 t 檢定，以及階層迴歸分析。在進行迴歸分析前，將自變項中之類別變項轉換為連續變項或虛擬變項。

肆、研究結果與討論

本研究針對 508 位單身者所進行之調查結果發現，樣本基本資料如下：男性（54.3%）略多於女性（45.7%），平均年齡為 28.7 歲，屬於較年輕之族群，最小年齡為 25 歲，最大為 52 歲；社經地位以「中高社經地位」居多（40%），其次為中社經地位（25.6%）、中低社經地位（24.0%）。居住狀況方面，本研究的單身者多與家人或親戚同住（68.7%），其次為獨居（19.5%）；單身狀況以自願單身居多（63.4%），但仍有 36.6% 屬於非自願單身，亦即希望有伴侶、建立家庭、結婚生子。

一、單身者之家人關係

家人關係方面，在五點式量表中，單身者「家人關係」之平均數為 3.91，經單一樣本 t 檢定，顯著高於理論中點（ $t = 25.10, p < 0.001$ ），顯示本研究之單身者認為自己的家人關係傾向於中上程度，尚滿意自己與原生家庭之家人關係。進一步分別將各題項「非常不同意」與「不同意」，以及「同意」與「非常同意」之百分比相加，本研究發現有 73.3% 的單身者表示滿意自己與家人的關係，有 71.5% 認為自己和家人之間有良好的互動關係，和家人的聚會讓自己感到愉快（73.1%），且會把自己的想法與家人分享（60.4%）。僅有 6.7% 之單身者認為和家人在一起時會感到痛苦，有 19.1% 對此表示無意見。由上顯示，本研究之單身者認為自己與原生家庭之家人關係傾向於愉快且滿意，能與家人分享自己的看法。整體而言，與原生家庭之家人關係尚有提升空間。

二、單身者之寂寞感

本研究單身者寂寞感之平均數為 1.98，在四點式量表中接近「很少如此」，經單一樣本 t 檢定，顯著低於理論中點（ $t = -25.85, p < 0.001$ ）；在「寂寞無助」、「歸屬感弱」以及「缺乏友伴」此三個分構面，亦皆顯著低於理論中點，顯示單身者很少感到寂寞。進一步分別將各題項「從未如此」與「很少如此」，以及「有時如此」與「經常如此」之百分比相加，本研究發現 93.9% 的單身者認為自己能與周遭的人維持和諧的人際關係，和某些人很親近（90.6%），且有 88.7% 覺得自己是朋友中的一份子，樂於與周遭的人分享自己的興趣和想法（88.3%）。然而，卻有 53.5% 的單

身者認為雖然有些人在生活周遭，但並不是知己，且認為很少或從來沒有人真正的認識自己（41.2%），或是真正的瞭解自己（36.4%）。另值得關注的是，有50.6%的單身者認為自己是內向的，且有33.3%表示有時會覺得孤單，以及6.5%覺得經常會感到孤單。

黃郁婷、陳儷文（2010）同樣以UCLA中文版寂寞感量表針對459位居住於臺北地區，或長時間在臺北市工作或活動之25至55歲的單身者所做之調查也發現，單身者認為能與周遭的人維持和諧的人際關係（93.4%），但也表示雖然身旁有許多朋友，但並非知己（48.8%），且覺得沒有人真正瞭解自己（46.2%）。再者，有31.4%的單身者表示會覺得孤單。研究結果與本研究之發現相似。

整體而言，本研究的單身者認為自己能和其他人維持良好的人際關係，且生活周遭有親近的人，很少感到寂寞，這可能與本研究之樣本多為年輕人、單身類型為自願單身，或是研究範圍偏向都會地區有關。再者，單身者仍會覺得較缺少真正瞭解自己的知己，且有三成三的單身者表示有時會感到孤單。可見單身者的寂寞並非是表面的朋友多寡以及平時有無人陪伴，而是在於與朋友交往與互動的深度，亦即有無真正瞭解自己，可以談心與心靈交流的知己好友。

表1 單身者的家人關係與寂寞感之理論中點檢定（ $N=508$ ）

變項	量表分數		理論中點	t
	平均數	標準差		
家人關係	3.91	0.82	3.0	25.10***
寂寞感	1.98	0.46	2.5	-25.85***
寂寞無助	2.03	0.48	2.5	-21.90***
歸屬感弱	1.97	0.48	2.5	-25.13***
缺乏友伴	1.88	0.56	2.5	-24.95***

註：*** $p < 0.001$

三、個人背景變項、家人關係對單身者寂寞感之解釋力

本研究在進行階層迴歸分析前，先檢測預測變項間之相關性，相關係數皆小於.75，並進一步以變異數膨脹係數 (VIF) 加以考驗，VIF 值皆介於 1.04 至 1.48，且都低於 10，故預測變項無線性重合問題。

模式一先投入個人背景變項 (性別、年齡、社經地位、居住狀況、單身意願)，結果顯示「單身男性」、「社經地位」這兩個變項對單身者寂寞感之解釋力達顯著水準 ($F=4.331, p<0.001$)，解釋變異量為 4.9%，顯示單身男性的寂寞感較單身女性高 ($\beta=.130$)，以及社經地位較高的單身者寂寞感較低 ($\beta=-.156$)。

模式二進一步將單身者之個人背景變項以及家人關係投入迴歸分析，「單身男性」、「社經地位」與「家人關係」此三個變項達到顯著水準 ($F=8.570, p<0.001$)，解釋變異量為 10.8%，加入家人關係後，解釋變異量增加了 5.8%。單身男性的寂寞感較單身女性高 ($\beta=.100$)；社經地位較高者寂寞感較低 ($\beta=-.125$)；與原生家庭之家人關係越好，單身者的寂寞感越低 ($\beta=-.246$)。

根據階層迴歸之分析，在模式一中投入單身者之個人背景變項，結果顯示單身「男性」的寂寞感較單身女性高，社經地位越高的單身者，寂寞感越低，兩個因素之解釋變異量為 4.9%。模式二加入「家人關係」，結果一樣是單身男性的寂寞感較高；社經地位越高者，寂寞感越低；單身者與原生家庭之「家人關係」越好，寂寞感越低；上述三個因素共可解釋寂寞感 10.8%之變異量。加入「家人關係」此一變項後，解釋變異量增加 5.8%。顯示單身者社會關係中之「家人關係」為減低寂寞感的重要因素之一，「親情」的維繫對單身者而言是重要的。

上述結果可發現，若僅從單身者之「背景變項」來看寂寞感，單身男性之寂寞感較高；社經地位越低，寂寞感越高。加入家人關係後，「性別」與「社經地位」對單身者之寂寞感仍達顯著水準，然而其他個人背景變項，例如：年齡、居住狀況，以及單身意願則不具解釋力。本研究結果顯示，與單身者寂寞感有關之因子主要和單身者之社會關係 (social relations) 有關，例如：家人關係。此結果呼應國外相關文獻，社會關係在寂寞感中扮演重要角色 (Eshbaugh, 2010; Green, Richardson, Lago, & Schatten-Jones, 2001)。以下分別就達到顯著之變項進行討論。

「性別」在模式一及模式二中皆達到顯著解釋力，單身男性的寂寞感較高。此結果呼應相關研究，女性較不寂寞 (Hawkley et al., 2008; Koenig & Isaacs, 1994; Rokach & Bacanli, 2001; Wiseman, Gutfreund, & Lurie, 1995)。國內研究方面，Lin 與 Huang (2017) 以及楊淑燕 (2016) 之調查結果同樣也發現，男性的寂寞感較高。Chodorow (1978) 認為，男女有不同的社會化過程，男性在成長過程中通常被教育為要情緒獨立。再者，Yeh 與 Lo (2004) 亦指出，因為歷史文化的影響，男性被要求努力工作，必需勇敢獨立，因此較少表露情感，也較少感受到社會支持，故寂寞感較高。研究者推測，當男性有心理或情緒困擾時，較不易自我揭露與他人表露內心感受與想法，有問題時也可能較不會向他人尋求情緒支持，故寂寞感較高。反觀女性較願意自我揭露，可能因為有來自知己好友之支持，如：閨蜜，故寂寞感因而較低。

「社經地位」在模式一與模式二中皆達到顯著解釋力，當社經地位越低時，寂寞感越高。顯示個人背景變項中的社經地位為影響單身者寂寞感之重要因素。此結果呼應相關文獻，單身者的社經地位越高，寂寞感越低 (黃郁婷、陳金真，2014)，社經地位低者較有可能經歷壓力事件，進而造成寂寞感 (Baum, Garofalo, & Yali, 1999; Hawkley et al., 2008)，例如：經濟或生活壓力都可能導致寂寞。相關研究指出，低教育程度和低收入與寂寞感有關 (Savikko, Routasalo, Tilvis, Strandberg, & Pitkala, 2005)。Pinquart 與 Sörensen (2001b) 認為高學歷者的寂寞感較低。研究者推測，個人之教育程度與從事的工作可能會影響其視野或自信，對事情之認知與觀念想法也可能有所不同。當有寂寞情緒時，教育程度高者可能較懂得運用社會資源或尋求協助，或是較懂得因應個人的情緒與安排個人之單身生活，因而較不會感寂寞。反觀社經地位較低之單身者，可能因教育程度較低且從事較基層的工作，想法與觀念可能較傳統保守，認為未結婚生子是人生之遺憾；感到寂寞時，也可能較不願意或不知道如何因應或尋求協助。

本研究發現「家人關係」對單身者之寂寞感具 5.8% 之解釋力，此結果呼應前述相關文獻，家庭功能與社會支持有助於個體克服寂寞感 (Zhou, Wang, & Yu, 2016)。與父母之連結能降低寂寞感，顯示「家庭連結」(family connectedness) 為影響寂寞感之關鍵因素 (Ang, 2016)，從家庭和重要他人獲得之社會支持有助於減低單身者之

寂寞感 (Adamczyk, 2016)。Schiovitz-Ezra 與 Leitsch (2010) 即指出，家庭支持的品質對寂寞感之預測，勝於家庭網絡之大小。

然而，「家人關係」對寂寞感之解釋力僅有 5.8%，解釋力並不高，顯示「親情」對單身者之寂寞感僅具部分影響力。Rook 與 Pietromonaco (1987) 認為社會連結並非總是有利或支持的，有時亦可能帶來傷害。家庭衝突會增加寂寞感 (Segrin, 1999)。Schiovitz-Ezra 與 Leitsch (2010) 亦發現，自覺家庭壓力大時，寂寞感也越高。顯示與原生家庭之家人關係越差，家庭壓力大時，單身者之寂寞感較高。研究者推測，與家人之互動關係以及家庭問題等，也有可能對單身者帶來不同之效應，例如：若與原生家庭在情感上過度糾結與緊密，或是來自父母的催婚等，也可能導致壓力。再者，對於成年的單身者而言，「家庭」或許只是其生活中的一部分，故與寂寞感之關連不大。此方面有待後續研究進一步探究。

本研究也發現，「居住狀況」對單身者之寂寞感並不具解釋力，顯示無論是否與人同住並非關鍵因素。研究結果呼應陳儷文 (2006) 之研究發現，無論獨居或與人同住，皆與寂寞感無關。研究者推測，或許重點在於與同住之家人或親朋好友是否能維持良好之互動關係，亦即互動之「質」，而非是否有人同住一個屋簷下。再者，本研究亦發現「單身意願」與單身者之寂寞感無關。黃郁婷、陳儷文 (2010) 之調查亦有類似之研究發現，單身意願與單身者的寂寞感無關。研究者推測，或許隨著社會變遷以及觀念之轉變，單身者已較能接受與適應未婚單身之狀態與人生選擇。

表 2 個人背景變項、家人關係對單身者寂寞感之階層迴歸 (N = 508)

預測變項	模式一		模式二	
	β	t	β	t
截距		11.99***		13.601***
男性 (參照組：女性)	.130	2.909**	.100	2.293*
年齡	.002	.039	.011	.255
社經地位	-.156	-3.477**	-.125	-2.857**
與家人或親戚同住 (參照組：獨居)	-.092	-1.758	-.091	-1.794
與伴侶或朋友同住 (參照組：獨居)	-.028	-.520	-.042	-.822
自願單身 (參照組：非自願單身)	-.024	-.517	-.026	-.588
家人關係			-.246	-5.690***
F 值	4.331***		8.570***	
R ²	.049		.108	
ΔF 值	4.331		32.373	
ΔR^2	.049		.058	

* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$; *** $p < 0.001$

伍、結論與建議

本研究從「親情」之角度探討單身者之寂寞感。研究發現單身者與原生家庭之家人關係傾向於滿意，且當單身者與原生家庭維持良好之家人關係時，有助於寂寞感之降低，凸顯「親情」對單身者之重要性。研究結果呼應 Weiss (1973) 之「關係寂寞理論」以及相關文獻。根據本研究之發現，以下分別對單身者、家庭教育及相關諮商輔導單位，以及後續研究提出具體建議。

一、對單身者之建議

本研究發現單身者與原生家庭之家人關係雖傾向於滿意，但尚有提升空間，故建議單身者宜重視「家人」之重要性。再者，本研究發現單身者與原生家庭之家人關係越好時，寂寞感越低，亦即「親情」對單身者之重要性。故本研究建議單身者宜與原生家庭維持良好之互動關係，來自家人的支持與關懷有助於寂寞感之降低。再者，本研究發現單身男性之寂寞感較高，故建議單身男性若有寂寞孤單等情緒時，宜適時自我揭露，以紓解內心情緒，並建立個人之社會關係網絡，當感到寂寞時可主動尋求家人的支持，以降低寂寞感。另一方面，本研究亦發現社經地位越高之單身者，越不寂寞；亦即社經地位越低，較易感到寂寞。教育可提升個人之視野與觀念，並改變面對事物或人生之態度，故建議單身者可多利用機會進修，提升個人之視野。

二、對家庭教育及相關諮商輔導單位之建議

在進行未婚單身男女之成長團體、課程或輔導時，建議可將如何面對「寂寞」以及「家人關係」之議題納入課程主題或教育與輔導之重點，讓單身男女瞭解在未進入婚姻時，如何正視與處理個人之情緒，以過好單飛的生活，並提供他們因應寂寞之方法，以增進其心理福祉。再者，本研究亦發現單身男性以及社經地位較低者，寂寞感較高，故建議在教育與輔導之對象方面，可多關注單身男性，以及社經地位較低之單身者。

三、對後續研究之建議

本研究從社會網絡中「親情」之面向來探討與單身者之寂寞感，建議後續研究亦可以有伴侶之單身者為研究對象，探討「愛情」與單身者寂寞感之關係，亦即有交往對象之單身者，其戀愛關係品質與寂寞感之關連。再者，本研究之單身者屬於較年輕之族群且居住於都會區，故建議後續研究可擴大年齡層與研究範圍，探討已過適婚年齡之單身者之心理健康狀態，以及是否有城鄉差距。

參考文獻

- 內政部戶政司 (2010)。內政戶政司全球資訊網 - 戶數、人口數及遷徙 03 人口數按年齡及婚姻狀況。取自 <https://www.ris.gov.tw/app/portal/346>
- 內政部戶政司 (2019a)。內政戶政司全球資訊網 - 戶數、人口數及遷入、遷出 11 十五歲以上人口婚姻狀況。取自 <https://www.ris.gov.tw/app/portal/346>
- 內政部戶政司 (2019b)。內政戶政司全球資訊網 - 戶數、人口數及遷徙 03 人口數按年齡及婚姻狀況。取自 <https://www.ris.gov.tw/app/portal/346>
- 內政部戶政司 (2019c)。內政戶政司全球資訊網 - 結婚及離婚 06 結婚年齡中位數及平均數。取自 <https://www.ris.gov.tw/app/portal/346>
- 王以仁 (1991)。大學生寂寞感之相關研究。嘉義師院學報, 3, 1-53。
- 吳靜吉 (1997)。害羞、寂寞、愛。臺北市：遠流。
- 李靜如、林邦傑、修慧蘭 (2011)。成人依附社交自我效能、困擾的自我揭露、寂寞與憂鬱之關係：以有戀愛經驗的大學生為例。教育心理學報, 43(1), 155-174。
- 林千立 (2008)。老年人寂寞之相關因素的模式探討 (未出版之博士論文)。國立政治大學, 臺北市。
- 林千立、林美珍 (2007)。中文版寂寞量表之效度與信度研究—以老人為例。輔導與諮商學報, 29(2), 41-50。
- 林生傳 (2005)。教育社會學。高雄市：復文。
- 陳儷文 (2006)。臺北市單身者的寂寞感與生活滿意度之相關研究 (未出版之碩士論文)。私立中國文化大學, 臺北市。
- 黃郁婷、李佳蓉 (2012)。單身·寂寞?! 單身者的社會支持對寂寞感之影響。中華家政學刊, 51, 73-88。
- 黃郁婷、李佳蓉、郭妙雪 (2017)。友情 - 朋友關係的質與量對單身者寂寞感之影響。教育與家庭學刊, 8, 122-148。
- 黃郁婷、李嘉惠 (2011年4月)。寂寞嗎? 成年人寂寞感及其相關因素之研究。壁報發表於中國文化大學舉辦之「優質生活 - 2011 生活應用科學學術研討會」, 臺北市。

- 黃郁婷、陳金真 (2014年5月)。單身者的人格特質、知己好友數對寂寞感之影響。壁報發表於中國文化大學舉辦之「友善生活 - 2014 生活應用科學學術研討會」，臺北市。
- 黃郁婷、陳儷文 (2010)。單身者的寂寞感與生活滿意度之研究。中華家政學刊，47，71-92。
- 楊淑燕 (2016)。大臺北地區成年人臉書成癮與寂寞感之研究 (未出版之碩士論文)。私立中國文化大學，臺北市。
- 葉合倩 (2007)。嘉義縣國小學童依附關係、人際關係與情緒穩定之相關研究 (未出版之碩士論文)。國立嘉義大學，嘉義縣。
- 賴昆弘 (2006)。社會支持、孤寂感與休閒活動參與對老人生命意義影響之研究- 以臺中地區長青學苑為例 (未出版之碩士論文)。私立朝陽科技大學，臺中縣。
- Adamczyk, K. (2016). An investigation of loneliness and perceived social support among single and partnered young adults. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspective on Diverse Psychological Issues*, 35(4), 674-689.
- Ang, C. (2016). Types of social connectedness and loneliness: The joint moderating effects of age and gender. *Applied Research in Quality of Life*, 11(4), 1173-1187.
- Antonucci, T. C., Ajrouch, K. J., & Janevic, M. R. (1999). Socioeconomic status, social support, age, and health. *Annals of The New York Academy of Sciences*, 896, 390-392.
- Austrom, D. R., & Hanel, K. (1985). Psychological issues of single life in Canada: An exploratory study. *International Journal of Womens' Studies*, 8, 12-23.
- Barretta, D., Dantzler, D., & Kayson, W. (1995). Factors related to loneliness. *Psychological Reports*, 76, 827-830.
- Baum, A., Garofalo, J. P., & Yali, A. M. (1999). Socioeconomic status and chronic stress: Does stress account for SES effects on health? *Annals of The New York Academy of Sciences*, 896, 131-144.
- Chin, A., Markey, A., Bhargava, S., Kassam, K. S., Loewenstein, G. (2017). Bored in the USA: Experience sampling and boredom in everyday life. *Emotion*, 17(2), 359-368.
- Chodorow, N. (1978). *The reproduction of mothering: Psychoanalysis and the sociology of gender*. Berkeley: University of California Press.

- Darrington, J., Piercy, K. W., & Niehuis, S. (2005). The social and cultural construction of singlehood among young, single Mormons. *The Qualitative Report*, 10(4), 639-661.
- De Jong Gierveld, J., Van Tilburg, T., & Dykstra, P. A. (2006). Loneliness and social isolation. In A. Vangelisti & D. Perlman (Eds.), *Cambridge Handbook of Personal Relationships* (pp. 485-500). Cambridge: Cambridge University Press.
- De Jong Gierveld, L. (1987). Developing and testing a model of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 119-128.
- Dykstra, P. A. (1990). *Next of non-kin. The importance of primary relationships for older adults' well-being*. Amsterdam/Lisse, the Netherlands: Swets & Zeitlinger.
- Eshbaugh, E. M. (2010). Friend and family support as moderators of the effects of low romantic partner support on loneliness among college women. *Individual Differences Research*, 8(1), 8-16.
- Ferreira-Alves, J., Magalhaes, P., Viola, L., & Simoes, R. (2014). Loneliness in middle and old age: Demographics, perceived health, and social satisfaction as predictors. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 59(3), 613-623.
- Green, L. R., Richardson, D. S., Lago, T., & Schatten-Jones, E. C. (2001). Network correlates of social and emotional loneliness in young and older adults. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 281-288.
- Hawley, L. C., Browne, M. W., & Cacioppo, J. T. (2005). How can I connect with three? Let me count the ways. *Psychological Science*, 16, 798-804.
- Hawley, L. C., Hughes, M. E., Waite, L. J., Masi, C. M., Thisted, R. A., & Cacioppo, J. T. (2008). From social structural factors to perceptions of relationship quality and loneliness: The Chicago health, aging, and social relations study. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 63B(6), S375-S384.
- Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review*, 26, 695-718.
- Holmen, K., Ericsson, E., & Winblad, B. (2000). Social and emotional loneliness among non-demented and demented elderly people. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 31, 177-192.

- Iecovich, E., Barasch, M., Mirsky, J., Kaufman, R., Avgar, A., & Kol-Fogelson, A. (2004). Social support networks and loneliness among elderly Jews in Russia and Ukraine. *Journal of Marriage and Family*, 66(2), 306-317.
- Koening, L. J., & Isaacs, A. M. (1994). Sex differences in adolescent depression and loneliness: Why are boys lonelier if girls are more depressed? *Journal of Research in Personality*, 28, 27-43.
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30, 607-610.
- Lin, Y. C., & Huang, Y. T. (2017, August). *Relationships between single people's shyness and loneliness*. Poster session presented at the 19th Biennial International Congress - 2017 of Asian Regional Association of Home Economics, Tokyo, Japan.
- Mounts, N. S., Valentiner, D. P., Anderson, K. L., & Boswell, M. K. (2006). Shyness, sociability, and parental support for the college transition: Relation to adolescents' adjustment. *Journal of Youth and Adolescence*, 35, 71-80.
- Papastefanou, G., & Rojas, O. (1997). *Comparative analysis of sociodemographic effects on subjective well-being in Westgermany and in Chile*. Center for Survey Research and Methodology (ZUMA), Mannheim, Germany.
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: Wiley Interscience.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. In S. W. Duck & R. Gilmour (Eds.), *Personal Relationships 3: Personal relationships in disorder* (pp. 31-56). London: Academic Press.
- Pinquart, M., & Sörensen, S. (2001a). Gender differences in self-concept and psychological well-being in old age: A meta-analysis. *The Journal of Gerontology: Series B*, 56(4), 195-213.
- Pinquart, M., & Sörensen, S. (2001b). Influences of loneliness in older adults: A meta-analysis. *Basic and Applied Social Psychology*, 23(4), 245-266.
- Rokach, A., & Bacanli, H. (2001). Perceived causes of loneliness: A cross-cultural comparison. *Social Behavior and Personality*, 29(2), 169-182.
- Rook, K. S., & Pietromonaco, P. (1987). Close relationships: Ties that heal or ties that bind? In W. H. Jones & D. Perlman (Eds.), *Advances in personal relationships* (Vol. 1, pp.1-35). Greenwich, CT: JAI Press.

- Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, *39*, 472-480.
- Savikko, N., Routasalo, P., Tilvis, R. S., Strandberg, T. E., & Pitkala, K. H. (2005). Predictors and subjective causes of loneliness in an aged population. *Archives of Gerontology & Geriatrics*, *41*(3), 223-233.
- Segrin, C. (1999). Social skills, stressful events, and the development of psychosocial problem. *Journal of Social & Clinical Psychology*, *18*, 14-34.
- Sheehan, M. M. (1989). Loneliness in single adult women. *Dissertation Abstracts International*, *49*(09), 4086B. (Publication No. AAT 8822719). Retrieved Aug 4th, 2012, from the Digital Dissertations (Dissertations Abstracts) database.
- Shiovitz-Ezra, S., & Leitsch, S. A. (2010). The role of social relationships in predicting loneliness: The national social life, health, and aging project. *Social Work Research*, *34*(3), 157-167.
- Stein, P. J. (1981). *Single life: Unmarried adults in social context*. New York: Martin's Press.
- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York: Norton.
- Uruk, A. C., & Demir, A. (2003). The role of peers and families in predicting loneliness level of adolescents. *The Journal of Psychology*, *137*, 179-193.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Wiseman, H., Guttfreund, D. G., & Lurie, I. (1995). Gender differences in loneliness and depression of university students seeking counselling. *British Journal of Guidance and Counselling*, *23*(2), 231-243.
- Yeh, S. C., & Lo, S. K. (2004). Living alone, social support, and feeling lonely among the elderly. *Social Behavior and Personality*, *32*(2), 129-138.
- Young, J. E. (1982). Loneliness, depression and cognitive therapy: Theory and application. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: Wiley.
- Zhou, G., Wang, Y., & Yu, X. (2016). Direct and indirect effects of family functioning on loneliness of elderly Chinese individuals. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspective on Diverse Psychological Issues*, 1046-1310.

中國文化大學教育學系「教育與家庭」學刊徵稿辦法

- 一、本學刊為教育學術刊物，旨在促進學術交流、傳播教育研究成果、提升教育研究水準。凡與教育與家庭有關之國內外學術性、實徵性、原創性、評論性之研究，均歡迎來稿。
- 二、本學刊每年出版一期，全年收稿，隨到隨審，出版日期為每年七月。
- 三、撰稿原則如下：
 - 1.來稿（限中英文）請由左至右橫式書寫，全文（含所有圖表、註釋、附錄、中英文摘要及參考書目等）以一萬字至二萬字為原則，英文以一萬字為上限。
 - 2.請附中、英文摘要，依序為中文摘要（500字以內）與關鍵詞（3-5個）、英文摘要（300字以內）與關鍵詞（3-5個）。
 - 3.來稿請附上「投稿者基本資料表」，所有作者均需填寫本表（如附件），並請勿在文稿中出現任何得以辨識作者之基本資料，以利審查之進行。
 - 4.來稿正文與中英文摘要請自行印出一式二份，連同「投稿者基本資料表」，並請附光碟片（以Word檔儲存），寄交編輯委員會。
 - 5.文獻引註及參考書目格式，請依APA格式第六版。
- 四、來稿如有一稿多投，或侵犯他人著作權者，除由作者自負相關的法律責任外，兩年內本刊不再接受該位作者投稿。所謂一稿多投，包括題目不同，但內容大同小異，且已在其他刊物發表，或同時投稿本刊及其他刊物者。
- 五、本學刊採匿名審稿制度，由相關學者專家審查之。經審查委員要求修改之文章，於作者修改後再由編輯委員決定是否刊登。
- 六、來稿若經錄用，本刊因編輯需要，保有刪修權。
- 七、來稿一經採用，本刊有權以紙本、光碟或上網形式全文發行。
- 八、原稿請自留備份，經審查未獲通過者，一律不退還文稿。
- 九、來稿（含紙本及光碟片）請以掛號郵寄 11114（郵遞區號）臺北市陽明山華岡路 55 號「中國文化大學教育學系」收。
- 十、本辦法經本學刊編輯委員會通過後實施，修正時亦同。

教育與家庭學刊 第十期

發行者：張建成、游振鵬

總編輯：郭妙雪

編輯：黃志成、單文經、廖遠光、王等元、陳信助、陳琦媛、侯雅雯、羅逸平、林子仙

出版者：中國文化大學教育學系

地址：臺北市士林區華岡路 55 號

電話：02-28610511 # 43105

出版年月：中華民國 108 年 7 月