

天主教輔仁大學社會學系學士論文

指導老師:翁志遠

大專院校生單身微歧視感知與寂寞知覺相關性研究

A study on the correlation between single micro-aggression perception  
and loneliness perception of college students

學生：杜奕嫻 撰

中華民國一一一年十月

天主教輔仁大學社會學系學士論文

指導老師:翁志遠

大專院校生單身微歧視感知與寂寞知覺相關性研究

A study on the correlation between single micro-aggression perception  
and loneliness perception of college students

學生：杜奕嫻 撰

指導老師簽名：

中華民國一一〇年十月

系所章戳

||

## 中文摘要

過去對單身者之研究多以適婚年齡者為研究對象，且缺乏將「微歧視」之概念與測量納入考慮，大學階段的學生因其年紀，難與過往研究中之中高齡被研究者一般，感受到如此明確且針對性強烈的被歧視感，相較之下，發生於無意識、或不帶強烈惡意的微歧視，比起歧視或刻板印象等概念，更加適合用以詮釋大學生生活中可能遭遇到之境況，本研究也擬以此做為主題，先了解大學階段單身微歧視現象的形式與普遍性，再探討此現象做為一種單身壓力的來源會對大學生有什麼樣的影響。

本研究採混合方法，結合問卷調查法及團體訪談法，以網路問卷調查大專院校生之微歧視覺知情形與寂寞感受，問卷中包含了自編的微歧視感知量表及 UCLA 寂寞量表（第三版），並以 SPSS 統計軟體進行分析。

研究發現：（一）男性對微歧視的感受較女性更為強烈；（二）在不同年級之間無顯著差別；（三）微歧視覺知與寂寞感之間為正相關；（四）性傾向在微歧視覺知與寂寞感之間並無調節效果。

建議未來研究者可提高微歧視量表的信效度，以便更精確的測量，另外可以提高大眾對單身微歧視的認識與討論，避免微歧視在無意間所造成的傷害。

關鍵詞：單身、微歧視、寂寞感、大學生、單身壓力

# Abstart

In the past, most of the studies on single people were of marriageable age, and the concept and measurement of "micro-aggression" were not taken into consideration. Because of their age, it is difficult for college students to be the same as the middle-aged and elderly subjects in previous studies. , feeling such a clear and targeted sense of being discriminated against, in contrast, the micro-aggression that occurs unconsciously or without strong malice is more suitable for interpreting the possible This study also intends to use this as the subject of the encountered situation, first to understand the form and prevalence of single micro-aggression in college, and then to explore how this phenomenon, as a source of single pressure, will affect college students.

This study adopts a mixed method, combining questionnaire survey and group interview method to investigate the perception of micro-aggression and loneliness among college students with an online questionnaire. The questionnaire includes a self-made micro-aggression perception scale and the UCLA loneliness scale Table (third edition), and analyzed with SPSS statistical software.

The research found that: (1) males feel more strongly about micro-aggression than females; (2) there is no significant difference between different grades; (3) there is a positive correlation between micro-aggression awareness and loneliness; (4) sex Tendency has no moderating effect on the relationship between micro-aggression perception and loneliness.

It is suggested that future researchers can improve the reliability and validity of the micro-aggression scale for more accurate measurement. In addition, it can improve the public's understanding and discussion of single micro-aggression, and avoid the harm caused by micro-aggression unintentionally.

Key words: being single, microaggression, loneliness, college students, single pressure

## 謝辭

終於到最期待的環節，本以為自己有很多話想說，結果真的要寫的時候好像有點不知道怎麼開始，但不管怎樣，我是真的有很多人要感謝。

首先一定是先感恩指導教授，他真的是給我們很多時間跟空間的男人，而且每次都會用最委婉的話給我回饋，以免我們脆弱的心靈受傷(儘管我們一直用破爛的作業讓他身心靈受傷)，也謝謝老翁從來沒有給我們進度壓力，不然我應該活不下去。還得感恩我的同組組員們，我們很少 Meeting，但每次咪都會有很多收穫(跟很多幹話)，特別感謝呂承遠和昕慧，每次問進度都有呂承遠墊底、每次問要不要休學都有昕慧會附和我，你們兩個真的是我安全感的最大來源。

再來感恩我的朋友們，很多課都是靠你們罩我，我才可以把全部的身心投入論文地獄裡，也感恩幫我找回應人的直屬，還有當我回應人的恩翔割，感恩你們兩個拯救我免於崩潰。然後特別感謝田，從想論文主題、提出假設、設計研究架構、編問卷、回收問卷，真的每個步驟都要被我騷擾，如果田的畢業證書有一半屬於我，我看我學士論文的學分應該也要分你三分之一。

最後是我的同事們，很抱歉一直缺席你們的局，但還是謝謝你們都會假裝體諒我，而且不管我缺席幾次你們都還是約我，這份感情令人鼻酸，不過我猜我論文寫完之後也會繼續找其他理由搞消失，希望你們還是會愛我。

總之真的做完一份不怎麼樣的研究了，好像也沒什麼好驕傲的，但也還是值得開心吧，如果再給我一次機會，我應該還是會走一樣的老路，量化到死，差別在這次我會記得提早開始。

# 目次

中文摘要	III
英文摘要	IV
謝辭	V
第一章、諸論	1
第一節、研究動機	1
第二節、研究目的	3
第二章、文獻探討	4
第一節、單身汙名(stigma of being singled):單身是否可恥?	4
第二節、單身歧視(singlism)	5
第三節、單身微歧視(microaggression toward being single)	6
第三章、研究設計與實施	9
第一節、研究方法與對象	9
第二節、研究架構	9
第三節、研究問題	9
第四節、資料處理與統計分析	10
第四章、研究結果	11
第一節、研究對象之描述統計	11
第二節、量表分數	13
第三節、單身微歧視知覺是否因性別有所不同	14
第四節、單身微歧視知覺是否因年級有所不同	15
第五節、寂寞感知覺與單身微歧視知覺是否有所關聯	15
第六節、寂寞感覺知與單身微歧視知覺是否受性傾向調節	16
第五章、結論與檢討	18
第一節、研究發現	18
第二節、研究限制	18
第三節、未來研究方向	19
第六章、附錄	19
單身微歧視量表	19
UCLA寂寞感受量表(第三版)	20
參考書目	21

# 壹、緒論

## 一、研究動機

自古至今，社會價值觀總以婚配、生養小孩為最終目標（賴珮瑄，2011），「男大當婚、女大當嫁」等俗語大多耳熟能詳，多數人總會在適婚年齡為自己找一個好歸宿，但近年來，隨價值觀的逐年改變，結婚的年紀逐步上升（吳怡卿，2004），達到適婚年齡卻晚婚甚至不婚的人口比例不斷提高，「單身經濟」、「不婚族」等名詞雨後春筍般地出現，不論是晚婚、單身或不婚都已經蔚為趨勢，而根據內政部的資料（2021），15歲以上的未婚人口在110年達到900多將近1000萬，相較於前一年（109年）有明顯增加，在2020年，台灣的單獨生活戶超過了300萬，占了全國的34%，繼高齡社會之後，臺灣又邁入了「單身社會」，一些專家也跟著做出了「10年後單身者將成為主流」的預測（*民視新聞網*，2022），這是否代表社會對待單身者的態度會和以往有所不同，單身人口比例的提高是否會讓單身者能夠在社會中得到更多諒解與接納，能夠更自在地接受單身的狀態？

根據交友軟體的調查（彭夢竺，2019），單身男女最討厭節日的第一名就是過年，一到過年就要面臨父母親戚的催婚，另外，節日氣息濃厚的12月也躍然於單身族最難熬月份的榜首。除了交友軟體的統計，婚友業者月老銀行也發放了問卷（游瓊華，2018），調查303位單身男女在年假期間最害怕聽見的話，三成的人最不願聽見「年假怎又宅在家，沒約人啊？」，其次則是爸媽詢問「什麼時候換我們當主婚人？」，以及其他親戚的「拼命工作也沒加薪，怎麼不找人嫁了呢？」，一年一度的農曆新年本該是闔家團聚的溫馨時刻，但總能在網路上聽見各地的單身大齡男女在哀嚎。儘管「催婚」在印象中是只屬於成年人，甚至社會人士的煩惱，但是從種種觀察之中似乎可以發現，「缺乏伴侶」這件事所可能引發的歧視、污名與壓力感受已蔓延到更低的年齡層，像是大學階段，並且常常是以一種更為隱微的形式呈現。

除了農曆新年，當聖誕節將至，不論是朋友間的對話還是網路上的論壇，總不免提及「聖誕節魔咒」這件事，這是一個關於「在大二的聖誕節前如果沒有找到另一半，就會在大學四年都單身」的都市傳說，身邊的朋友在提及這件事時總避之唯恐不及，彷彿單身是一件多麼讓人害怕的事。在網路論壇Dcard上輸入「單身」，可以發現有大量的貼文，內容從同為單身者給其他人的加油打氣，到渴望愛情的長吁短嘆，而最多的還是煩惱自己找不到另一半的憂心忡忡。當身邊的朋友接連交往，紛紛在社群軟體上高調宣示，而自己卻仍是獨自一人度過所有節日，即便距離初婚年齡仍有一段距離，單身的大學生們仍是備感壓力。沒有伴侶的大學生被稱做「魯蛇」（loser，輸家之意），在同儕間被揶揄、挖苦的經歷讓

他們急於擺脫「魯蛇」的稱號，對這些想「脫魯」的大學生來說，沒有伴侶似乎成了他們最大的問題，他們在網路論壇上發文，向其他同為單身者尋求慰藉、互相「取暖」，甚至可見其在 Dcard 上發文，自述被好友調侃「難怪你單身」而感到被歧視的經驗，在在可見因為感情狀態而煩惱的族群早已不限於所謂的「適婚年齡」，即便是青春正茂的大學生，若有伴侶，也容易成為大家口中的「單身狗」，被說長道短。

對於單身的制度性歧視，其實已受到不少注意，例如，在稅收、保險或醫療支出等方面所制定的規則總是有利於已婚人士，造成單身者一生中花費的金錢可能比已婚人士多出超過一百萬美元，其中包含了：婚後可以向政府請領津貼、參加保險時費用較高，甚至罰款的金額也有所差異；而台灣的情況也類似，福利政策總獨厚已婚者或家庭，忽略了居主流的單身人口，不但被購屋、租屋的優惠政策排除在外，甚至議會中有議員提出了「公務員若不婚不生，考績應評為丙等」的建議（何玉照，梁玉芳，2012）。雖然在現代社會之中，明顯且帶有惡意的歧視已較為少見，但取而代之的則是更為普遍的微歧視（microaggression），微歧視是一種在日常生活中，存在於言語、肢體，甚至環境間的冷落或侮辱，無論有意或無意，都會向被針對的特定族群傳達負面訊息，這個名詞起初是用在美國非裔人口的議題上，也使種族微歧視成為最常見的形式。種族微歧視的例子包含：在黑人或是拉丁裔經過自己身邊時，人們會下意識夾緊自己的隨身包包（將黑人或拉丁裔視為潛在罪犯），或稱讚在美國長大的亞裔英文很好（未將亞裔視為美國人）…等。2020 年，教育部的粉絲專頁發布過一篇貼文：「我又沒有惡意，怎麼會是微歧視？」，正點出了微歧視的一大特徵：微歧視並非指傷害較輕微的歧視，而是隱藏在主流社會中，出自於無心或不自知的歧視言語。一如對單身者的歧視並不是每次都顯而易見，對單身者的歧視可以是長輩的逼婚、可以是新聞標題上的「剩女」，也可能是朋友戲謔的「你怎麼都沒有另一半？是不是同性戀啊？」但甚少有人注意到暢銷書架上的書名「你為什麼還單身？」也可能是種對單身者的微歧視，甚至是婚禮上安慰人的話語：「別擔心，會輪到你的！」、在飛機上要求換位子的情侶，或生鮮超市裡易腐壞的食物總是只有家庭號包裝（DePaulo, 2018），都是微歧視的一種體現，甚至只是冰山一角而已。這些源自於對特定族群的刻板印象、躲在善意背後的歧視，經常對他們造成傷害，說出這些話的人甚至可能誤認自己在稱讚對方，卻會使當事人感到不舒服，微歧視便是以這樣難以體察的方式存在於我們的周遭，對單身的大學生來說，也許他們不用面對父母的逼婚，卻仍是難逃體驗到微歧視所帶來的負面感受。

利用臺灣碩博士論文網進行資料檢索，以「單身」作為關鍵字會得到 208 筆資料；「單身」AND「女性」則有 96 筆；以「單身」AND「男性」做搜尋時，結果則只有 6 筆，可以發現國內之研究以女性為多數，男性作為被研究對象的次數相對較少，而對年輕族群的探討亦為數不多，並多著墨在青少年這個年齡層（黃郁婷、陳儷文，2007），研究大學階段之單身壓力較為少見。然而，心理學家



Erikson(1968)提出的「心理社會發展理論」(psychosocial developmental theory)卻顯示：對年齡落在18歲至22歲的大學生來說，親密關係是個值得關注(黃淑滿、張雅晴、賴彥伶、林宜蓓，2006)，也極為重要的議題(向群英、唐雪梅、賴芳，2010)。該理論將人生劃分為八個時期，每個時期皆有其主要發展的任務及面對的危機，18歲到22歲的大學生便是落在第五階段(青少年期/青春期)與第六階段(成年早期)之間，大三以上的學生(20歲以上)則處於第六階段，任務為與他人建立親密關係，以避免孤寂感；而其他心理學家則提出：16~18歲的青少年開始會對特定異性感到思慕，並渴望擁有男女朋友(林曉清，2012)。因此，本研究決定將研究對象設定為在學中之大學生。

另，上述提及之研究題材廣泛，如單身女性之研究便以許多不同角度切入，包含關注高齡單身女性之心態該如何調適、消費習慣，及影視作品中單身女性之形象呈現等，職業則是以教師為主，揭露單身女性教師的生活型態；單身男性的研究主題自量化的探討單身壓力、性別角色與憂鬱傾向之關係，至質性的深度訪談未婚單身男性的生命經驗或自我述說…等。然而上述研究多以適婚年齡者為研究對象，且缺乏將微歧視之概念與測量納入考慮，大學階段的學生因其年紀，不太可能與過往研究中之中高齡被研究者一般，感受到如此明確且針對性強烈的被歧視感，相較之下，發生於無意識、或不帶強烈惡意的微歧視，比起歧視或刻板印象等概念，更加適合用以詮釋大學生生活中可能遭遇到之境況，本研究也擬以此做為主題，探討此現象做為一種單身壓力的來源會對大學生有什麼樣的影響。

## 二、研究目的：

- (一) 瞭解在大學階段單身微歧視現象的形式與普遍性。
- (二) 瞭解微歧視作為單身壓力之來源，與單身大專院校生之寂寞感有何關聯。

## 貳、文獻回顧：

「我認為已婚人士應該被一視同仁的對待。」、「他們不該被刻板印象、汙名化以及歧視排除在外。」(Bella DePaulo, 2006)，貝拉德保羅博士在她的書中這樣寫道，她的著作在開頭便開門見山的提出，已婚人士應該也要和單身者經歷一樣的刻板印象、被汙名化或歧視。此時，問題出現了，單身者是否真的有這樣的困境—因為單身的身分遭致汙名化甚至被歧視？

### 一、單身汙名 (stigma of being singled) : 單身是否可恥？

汙名 (stigma) 一詞來自希臘文，起初是種用以標示出罪犯、奴隸或叛徒的標示，如在身體上的烙印 (何彥旻, 2019)，而有這種標記的人往往成為眾人迴避的對象。在現今，汙名已經不限於身體上可見的記號，還包含了不可見的特徵，包含個人特質等，當我們因為個體可能具有某些屬性，並且是帶有負面印象的屬性 (如酗酒或毒癮)，而不再將其視為普通的個體，並貶低對方身分，該屬性便是一種汙名。汙名化會使社會成員被冠以某種標籤，標籤往往連結到一些不受歡迎的特徵，並會引起社會大眾與他者的對立，最終將導致受汙名化者的不平等待遇 (劉威麟, 2017)。

Goffman 依據屬性的可辨識性將汙名區分成明貶者 (discredited)：明顯遭貶抑者，為可明顯且立即被辨識的屬性，如肢體殘障或肥胖；與可貶者 (discreditable)：可能遭貶抑者，需透過其他訊息方可被辨識，如更生人、私生子等 (引自何彥旻, 2019)，對可貶者來說，他們的特徵不會和明貶者一般可直接被辨識，因此會面臨到個人信息管理的問題，該不該隱藏自己的相關資訊、要與誰透露等，都是他們會考量的問題。

單身作為一種可貶者屬性，不會在第一時間便被辨識出來，在更多接觸之後，往往會得到這樣的回應：旁人憐憫的嘆息、或者同情的安慰。然而大眾卻不會將這樣的同情用在已婚者身上，當有人揭露了自己的已婚身分，他不會聽見：「喔，這真是太可惜了！」，或者「沒事的，下一個就會輪到你離婚了」(Bella DePaulo, 2006)，單身者卻要擔心說出自己的單身身分之後可能會遭到的猜測：「他是同性戀？」或者「他是不是有性格缺陷？」(何彥旻, 2019)，在傳統文化的影響下，多數人的觀念仍會將步入婚姻作為最終依歸，並對終身不婚者的決定感到不解，甚至對單身者存有負面印象，導致後續對單身者的汙名化，其可能影響單身族群的自我認同 (蔡孟潔, 2015)，甚至帶出更多且更加嚴重的歧視行為。

Alexandra 與 John (2020) 的研究中提到，過去的研究多認為單身人士的確是有被汙名化的，他們認為「對單身狀態的負面評價可能是因承諾關係的普遍存

在所產生的副產品」，也就是說，因為非單身者的廣泛存在，使單身被視為一種不受歡迎的情況，甚至可能使單身者都認同這種意識形態，並回過頭貶低其他同樣單身的成員、將對單身的負面態度視為常態。而他們的研究則試圖了解單身者是否作為一個被汙名化的群體存在，他們發現，單身者對單身族群這一身份的歸屬感較低，但卻不妨礙其他的非單身者將單身者概括為一個單身族群(Alexandra & John, 2020)，而這種「有伴侶者更優越」的心態將會導致大眾將單身視為短暫的過渡期，因此不會將心力投注在對這個身份的認同上(Alexandra & John, 2020)，由於單身者對自己單身身分的認同感較低，攻擊單身族群、或者持有對單身者的偏見與歧視比較不會受到大眾譴責，而對特定族群的偏見一定程度上取決於該項特徵受社會文化貶低的程度，以及個體對該項特徵的可控性，比如身為盲人是不可控的，則大眾對該族群的偏見接受度就會較低；但單身是可控的，此時大眾將會表現出更多的敵意以及更少的憐憫(Menec & Perry, 1995; Murray, Aberson, Blakenship, & Highfield, 2013)，這些研究結果揭示了單身汙名化在西方的確存在，並且不論有無伴侶皆可能出現這樣的想法。

## 二、單身歧視(singlism)

Bella DePaulo 在 2005 年讓單身歧視(singlism)這個詞第一次刊登在學術性的論文中，並將其定義為對單身人士的汙名化、刻板印象與歧視。隨著 singlism 一詞不斷出現在各式報紙、電視節目、教科書與學術書籍、期刊中，她也在 2010 年提出了將此一詞收錄進辭典的要求，隨後「singlism」也的確被收錄進劍橋辭典中，並被翻譯為單身歧視。與此同時，它的討論度隨著 2008 年出現在紐約時報上而水漲船高，2015 年甚至出現在 Ted Ideas Blog。Bella DePaulo (2020) 提到，對單身者的歧視的確相對種族歧視或性別歧視等議題來的不那麼嚴重，「可能不會有人因為單身而被拖到卡車後殺死，或出現『限已婚者使用』的飲水機」，但她也同時說明，這並不代表單身歧視不是一個致命的議題，對單身者的刻板印象會導致癌症患者得到的治療不足(Joan DeFattore, 2019)或是影響器官移植手術的決定(Satia A. Marotta & Keren Ladin, 2019)，這些證據都顯示了單身歧視亦有一定的致命性，對單身者的歧視確有其事。

歧視(discriminated)可以簡單解釋成：與個人特質無關，僅因為其身分或歸類，針對特定族群的成員做出攻擊、給予不公平的對待、排擠等不友善的行為表現(不限於肢體行為)(林燕珊, 2019)。對單身者來說，最直觀的歧視行為都是大家很輕易能觀察到的，不管是新聞標題上的「剩女」，或是對單身者的臆測，這些都是很顯而易見的歧視行為，尤其是針對年紀較大的單身女性，被歧視的情況早已屢見不鮮，也有網友曾在知名論壇 Dcard 上發文自嘲在交友軟體上因為年紀太大而被對方稱為「彭佳慧」，只因身為金曲歌后的她曾寫過一首歌叫「大齡女子」，而被用以借代暗指該名女網友年紀很大，這件事也引發文化部以及彭佳慧本人的回應(王意馨, 2022)。

除此之外，還有許多第一時間不會想到的單身歧視存在我們生活周遭，Bella DePaulo (2018) 提到，在美國，已婚者往往能夠享有一些社會福利的優惠，包含購屋租屋、醫療保健或稅收等，據統計，光這些項目就會讓單身女性的花費比已婚女性多出一百萬美元 ( Lisa Arnold & Christina Campbel, 2013)，英國的一項研究也提到單身人口每年可能會有高達約 2000 英鎊的「單身罰款」(SEAN POULTER, 2018)。這點在台灣也可以觀察到同樣的現象，在許多福利制度上，台灣總將婚姻人口視為預設的常態，忽略了實際佔多數的單身人口，例如 2009 年起推動的青年購屋方案讓每個家庭一年可以省下四萬多元，單身人口卻是無福消受 (何定照、梁玉芳, 2012)；在收入方面，單身者也會受到差別待遇，如已婚男性的收入就高於未婚男性，其差距更可能高達 26%，Bella DePaulo (2018) 指出，26% 的差距在經過 40 年後會使已婚男性較未婚男子多獲得五萬元的薪資，並且這只是最保守的估計，這五萬元的差距是建立在這 40 年間，已婚男性並沒有把這筆錢用做投資等用途，並且薪資差距也與其他福利 (如更高的退休金) 無關的前提之上。

在工作方面，單身人士受到的歧視並非只有薪資差異，在一些工作場所中，單身人士總被希望投入更多的時間在工作上，Bella DePaulo (2018) 觀察到，許多單身者總被預設成「沒有家庭」，或沒有自己的人生，所以他們可以花費更多的時間在工作上，他們可以晚點回家、負擔更多工作、更常出差到各處，他們也可以在周末、假期和一些紀念日時加班，或在已婚人士按照他們的喜好安排完畢之後，滿足於任何剩下的假期。國內研究亦指出相同的現象：吳玲佳 (2004) 的研究結果便提到，單身者所享有的自由使他們成了眾人眼紅的對象，也成為他們理所當然承受更多繁重工作的理由，「單身者的自由與閒適，竟成了宿命的原罪」；劉書毓 (2014) 的訪談對象也曾因「單身時間較多」這類理由被迫接下更多工作或說服自己承擔更多責任。盡管在工作上承擔了更多，但當遇到需要解雇人員的狀況時，單身者卻總是成為優先考量的對象，因為他們「沒有一大家子要照顧」，但雇主卻忽略了單身人士也許沒有養家糊口的壓力，但一旦被解雇，他們可能陷入比非單身者更加嚴重的困境中，因為他們缺乏來自另一半的收入可做支援 (Bella DePaulo, 2018)。

### 三、單身微歧視 (microaggression toward being single)

當單身歧視的存在與負面效果已逐漸為人所知，然而與此同時，對單身者的「微歧視」，卻尚未吸引到大眾的注意。微歧視 (microaggression) 這一個名詞首先出自於 Chester Pierce，於 1970 年所創造，有別於我們常見的「歧視」一詞，「微歧視」起先是用以描述「美國非裔人口在日常生活接受到的，來自於其他非黑人美國人的不公平對待」，之後心理學家 Derald Win Sue 將此一

詞定義為「在簡短的日常交流中，會對擁有特定身份的個體或團體做出輕視、詆毀之評論。」。

微歧視又翻譯做微攻擊、微冒犯，但它並非和常見的「微電影」一樣，微電影指的是規模較小，等級卻依舊媲美電影的短片，而微歧視並不僅僅是程度較輕微的歧視行為，它更多屬於一種較為隱晦，難以知覺的歧視態度，其間隱含負面的刻板印象，這種行為多偏見或刻板印象有關，又或者是因無意識偏見(unconscious bias)造成，而當事人往往不會察覺，甚至會對自身行為下意識地否認，然而說者無心，聽者有意，對接收到這些訊息的人依舊會造成傷害。

通常，微歧視可以分類成三種意義(Sue et al., 2007)：

1. 微攻擊(micro assault)：屬於三者間最為明顯的一種，是一種有意識、故意的歧視行為，會藉由口頭或非言語的方式傷害受歧視者，如刻意迴避與受歧視者接觸。

2. 微侮辱(micro insult)：為三者間略為明顯者，係以在溝通時輕微的傳達粗魯的訊息，貶低他人身份或其身份認同，並對受歧視者缺乏敏銳關懷的行為。

3. 微否定(micro invalidation)：又稱「微漠視」，是三者間最不明顯的展現，會輕微的排除、否定或無效化他人的想法、感受或經驗。

在黃曉伊(2019)的研究中提到了六種針對境外學生會體驗到之微歧視的因素，分別有隱形、犯罪、低成就、性取向、非本地與環境因素，其內容可以大致歸類為三大類，並與微歧視的三種型式對應，分別是：

對該族群產生忽視，對應到微漠視。例如被當隱形人；或很難在日常生活場域(不論學校或工作場所)及傳播媒體(如電視節目或書籍作品)中找到與自己相似背景的人。

對該族表示輕視，對應到微侮辱。例如認為對方的成功都是因為有相關的福利政策；或將其視為外國人而非台灣人。

對該族群有所排斥，對應到微攻擊。例如被預設為罪犯、出現害怕的反應；或過度的以性的角度被看待。

研究中也提到，微歧視覺知和文化適應之間有顯著的負向相關，也就是說，對微歧視的知覺越強烈，對文化的適應就愈差(黃曉伊, 2019)，且此一情形在男性的境外學生身上又更加明顯；而在李欣怡(2015)的研究中還可以觀察到，國際學生的知覺微歧視、跨文化適應壓力和憂鬱三者間有顯著的正向相關，並且，對微歧視的知覺與跨文化的適應壓力兩者可聯合解釋在臺國際學生 31%的憂鬱總變異量，可見微歧視現象在國際學生間的普遍存在，以及其對心理健康有所影響。

除了種族間存在的微歧視，陳玉臻（2021）針對同志長照員的研究中也揭示了性少數族群面臨到的危機，在她的研究結果中，受訪者（長期照護員）們對同志婚姻多持正向支持態度，並在提供同志族群照護服務時並不會有差別待遇（不會忽略照護服務的細節），並且，受訪者多強調自己不會以臉色使對方難堪，或令對方知道自己不想提供照護服務；然而，雖則受訪者不會將同志族群預設成有犯罪的可能性或來自社會底層，卻會擔心服務對象可能有愛滋病的問題，並且在提供照護服務以外的時間會避免與服務對象接觸，以「減少干擾他們」，此舉與Sue（2007）定義之微漠視相符，而擔心服務對象有愛滋病則屬於微侮辱的範疇，即照護員呈現出一種不明顯，且可能不自知，卻對性少數族群明確傳達了侮辱意味的傲慢態度（陳玉臻，2021）。

近年來，隨著教育的普及以及知識水平的提高，種族議題開始受到重視，不斷抬頭的各式平權意識也使同志運動逐步小有收穫（陳玉臻，2021），同婚在多國通過、社會運動的遍地開花更使社會風氣有所轉變，當針對種族與性取向的明確歧視稍有收斂，微歧視這一概念於是浮出水面，在現今這個處處講求「政治正確」的時代，過於直接的歧視往往導致大眾群起攻之，但微歧視卻可能被認為只是當事人過於敏感，甚至會被嘲笑為「玻璃心」（snowflake）。但由前述可知，微歧視的確存在，並可能對身心健康有所影響（李欣怡，2015），而非只是「過於敏感」，種族歧視、性別歧視或是單身歧視都已為人所察，包裝在善意之下的微歧視卻還未被清楚的認知，無論什麼種族、哪種性別，甚至只是身為單身者都可能經歷到歧視，當然也可能經歷到微歧視，從「聖誕節魔咒」到人人都聽過的「大學必修三學分」都可以看出，在大學校園中，戀愛是一件舉足輕重的事，即便因為年齡，較少遭遇被逼婚的境遇；也較難切身體會到經濟層面上對單身者的歧視或來自其他方面對於單身者的汙名，然而對單身者身分的貶低卻依舊很難避免，形式或許有所出入，卻難以否認其作為對單身者負面影響的存在，而比起具體且針對性強烈的歧視，常作為戲謔、玩笑，甚至出於良善的微歧視對大學階段的單身者來說將會更加適合作為切入討論的角度。

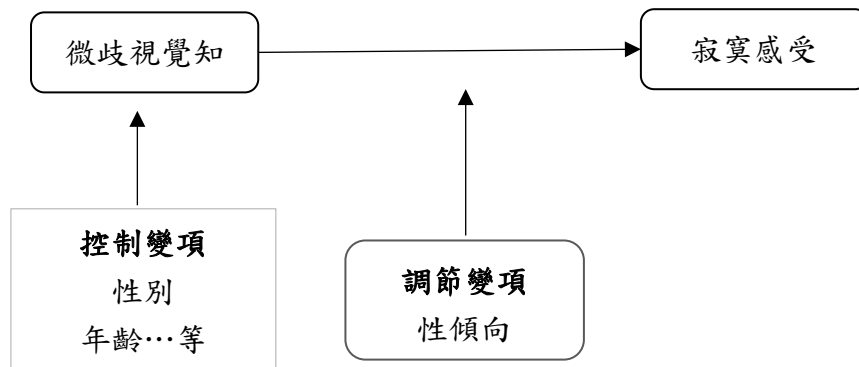
## 參、研究方法與步驟：

### 一、研究方法與對象

採用混合方法(mixed method)，先參考國內外和微歧視相關之量表，配合身邊友人經驗將可能為校園中單身微歧視之情境編製成問卷，待問卷完成後以團體訪談法檢測問卷之內容是否符合大學生之實際體驗，最後以問卷調查法作為主要研究方式。

研究對象為目前單身的大專院校學生，採便利取樣，於網路社群平台等處發放網路問卷，回收樣本數為 277 份，有效問卷 274 份，發放時間自 2022 年 9 月 27 號起，至 2022 年 10 月 08 號止。

### 二、研究架構



### 三、研究問題：

問題一：不同背景變項的大專院校生單身微歧視知覺是否會有明顯差異？

假設 1-1：男性大專院校生對單身微歧視的知覺高於女性。

假設 1-2：高年級的大專院校生對單身微歧視的知覺高於低年級。

問題二：微歧視覺知程度與寂寞感之相關性如何？

假設 2：微歧視覺知程度和寂寞感間為正相關。

問題三：微歧視與寂寞感間的相關性是否被個人背景變項調節？

假設 3：微歧視與寂寞感間的相關性被性傾向調節。

#### 四、資料處理與統計分析：

本研究採 SPSS 作為主要統計分析軟體，界定研究假設後，進行資料分析與統計。樣本收集後分別為量表及各因素進行信度分析，並加總微歧視感受與寂寞感受得分，依據所得量表總分、研究對象的社會人口背景變項，使用平均數差異分析（獨立樣本 T 檢定）、變異數分析（ANOVA）、雙變數相關分析及回歸分析，檢驗自變項與依變項和調節關係。最後整理統計分析與發現，檢驗結果是否與假設相符。使用之統計方法如下：



## 肆、研究結果：

### 一、研究對象之描述統計：

#### (一)性別

樣本中女性占 65.4%，男性占 34.6%，男女比約為 1：2。

#### (二)年齡

以就讀年級區分，大一(18-19 歲)佔 11.1%、大二(19-20 歲)佔 17.1%、大三(20-21 歲)佔 12.5%、大四(21-22 歲)佔 44.6%，大四以上(22 歲以上)則佔 14.6%。

#### (三)就讀學校

就讀國立大學者佔 22.5%、私立大學最多，為 58.6%、國立科技大學最少，僅 5.7%、私立科技大學則有 11.4%，並有 1.8 為其他特殊情形，如重考生或休學等。

#### (四)家庭結構

多數為雙親家庭，佔 86.4%，其次為單親家庭，佔 11.1%，隔代教養家庭僅 1.1%，其他家庭型態如三代同堂等，則佔 1.4%。

#### (五)年收入

參考行政院主計處之 109 年家庭收支調查報告設計選項區間，共五個選項，分別為 40 萬以下，佔 15%、40 萬至 65 萬，佔 17.1%、65 萬至 90 萬，佔 20.7%、90 萬至 125 萬，佔 22.9%，及 125 萬以上，佔 24.3%。

#### (六)雙親學歷

父親學歷最低為國小，佔 3.2%，未有學歷為國小以下者，父親學歷為國中佔 7.1%、高中佔 32.1%、大學佔 39.6%、大學以上為 15.4%，另有其他情況如學歷為五專或二技等，佔 2.5%。

母親學歷在國小以下者有 0.7%、國小有 1.1%、國中 4.3%、高中 37.1%、大學 43.6%、大學以上 11.4%，其他情形如五專或二技等佔 1.8%。

#### (七)手足關係

為獨生子女者有 18.6%、大多數為有一個兄弟姊妹，佔 55.4%、有兩個兄弟姊妹者佔 21.1%、有三個或以上的兄弟姊妹有 5%。

### (八)性傾向

異性戀有 81.1%、同性戀有 4.6%，雙性戀則佔 12.5%，另有其他性傾向認同者佔 1.8%。

表1 樣本之描述性統計

	人數	百分比	有效百分比	累積百分比
<b>性別</b>	男	97	34.6	34.6
	女	183	65.4	100.0
	總和	280	100.0	100.0
<b>就讀學校</b>	國立大學	63	22.5	22.9
	私立大學	164	58.6	82.5
	國立科技大學	16	5.7	88.4
	私立科技大學	32	11.4	100.0
<b>年級</b>	大一	31	11.1	11.1
	大二	48	17.1	28.2
	大三	35	12.5	40.7
	大四	125	44.6	85.4
	大四以上	41	14.6	100.0
	總和	280	100.0	100.0
<b>家庭結構</b>	雙親家庭	242	86.4	86.4
	單親家庭	31	11.1	97.5
	隔代教養	3	1.1	98.6
	99	4	1.4	100.0
	總和	280	100.0	100.0
<b>年收入</b>	40萬以下	42	15.0	15.0
	40-65萬	48	17.1	32.1
	65-90萬	58	20.7	52.9
	90-125萬	64	22.9	75.7
	125萬以上	68	24.3	100.0
	總和	280	100.0	100.0
<b>父親學歷</b>	國小	9	3.2	3.2
	國中	20	7.1	10.4
	高中	90	32.1	42.5
	大學	111	39.6	82.1
	大學以上	43	15.4	97.5
	99	7	2.5	100.0
	總和	280	100.0	100.0

	國小以下	2	.7	.7	.7
	國小	3	1.1	1.1	1.8
	國中	12	4.3	4.3	6.1
<b>母親學歷</b>	高中	104	37.1	37.1	43.2
	大學	122	43.6	43.6	86.8
	大學以上	32	11.4	11.4	98.2
	99	5	1.8	1.8	100.0
	總和	280	100.0	100.0	
<b>手足關係</b>	獨生子女	52	18.6	18.6	18.6
	有一個兄弟姊妹	155	55.4	55.4	73.9
	有兩個兄弟姊妹	59	21.1	21.1	95.0
	有三個以上兄弟姊妹	14	5.0	5.0	100.0
	總和	280	100.0	100.0	
<b>性傾向</b>	異性戀	227	81.1	81.1	81.1
	同性戀	13	4.6	4.6	85.7
	雙性戀	35	12.5	12.5	98.2
	其他	5	1.8	1.8	100.0
	總和	280	100.0	100.0	
<b>戀愛經驗</b>	從未有過交往對象	121	43.2	43.2	43.2
	有過一位交往對象	64	22.9	22.9	66.1
	有過2-4位交往對象	82	29.3	29.3	95.4
	有5位以上交往對象	13	4.6	4.6	100.0
	總和	280	100.0	100.0	

## 二、量表分數：

將寂寞感量表共 18 題及微歧視量表共 24 題分別加總，平均數各為 2.2358 跟 2.4989，顯示大專院校生普遍寂寞感受與微歧視感受並不強烈(表 2.1)。

表 2.1 微歧視與寂寞感平均得分

	個數	最小值	最大值	平均數	標準差
<b>微歧視平均</b>	274	1.13	4.83	2.4989	.65130
<b>寂寞感平均</b>	274	1.00	3.83	2.2358	.57005
有效的 N (完全排除)	274				

在微歧視量表中得分最高的三題分別為第五題(好友有了另一半，會使你和好友的相處時間大幅下降)、第十三題(你認為在旁人眼中，單身者和非單身者所

獲得的待遇相當)、第四題(好友有了另一半,會使你和對方的相處模式改變),三題得分依序為 3.58 分、3.31 分及 3.21 分。

三題中僅第十三題(你認為在旁人眼中,單身者和非單身者所獲得的待遇相當)有顯著的性別差異,  $t=2.528$ 、 $p < 0.05$ ,可以看出男性更同意旁人眼中的單身與非單身者待遇相同(表 2.2)。

表 2.2 第十三題平均得分性別比較

		性別	
		女	男
個數		181	93
平均數		3.42	3.10
標準差		.961	1.022
平均數的標準誤		.071	.106
		假設變異數相等	不假設變異數相等
變異數相等的	F 檢定	.000	
Levene 檢定	顯著性	.988	
平均數相等的	t	2.579	2.528
t 檢定	自由度	272	175.917
	顯著性(雙尾)	.010	.012

### 三、變異數分析

(一)檢驗假設 1-1：女性大專院校生對單身微歧視的知覺高於男性。

將單身微歧視量表加總得微歧視感受,用性別分組,以獨立樣本 T 檢定分析,從表 3.1 結果顯示,不同性別的大專院校生對單身微歧視的感受確實有顯著差異,  $t=3.484$ ,  $P < 0.05$ 。而男性的平均數(64.4731)高於女性平均數(57.6630),可得假設 1-1 不成立,女性大專院校生對單身微歧視的知覺應是低於男性。

表 3.1 不同性別大專院校生微歧視感受度差異

	性別	個數	平均數	標準差	自由度	t 值	顯著性(雙尾)
微歧視感受	男	93	64.4731	16.22437	272	3.484	.001
	女	181	57.6630	14.83922			

(二)檢驗假設 1-2：高年級大專院校生對單身微歧視的知覺高於低年級

以單因子變異數分析法檢驗假設 1-2,因子為年級,表 3.2 結果顯示高低年級的

大專院校學生在單身微歧視的感受上未有顯著差異， $F=1.965$ ， $P>0.05$ 。

表 3.2 不同年級大專院校生微歧視感受度差異

	平方和	自由度	平均平方和	F	顯著性
組間	1893.293	4	473.323	1.965	.100
組內	64809.528	269	240.928		
總和	66702.821	273			

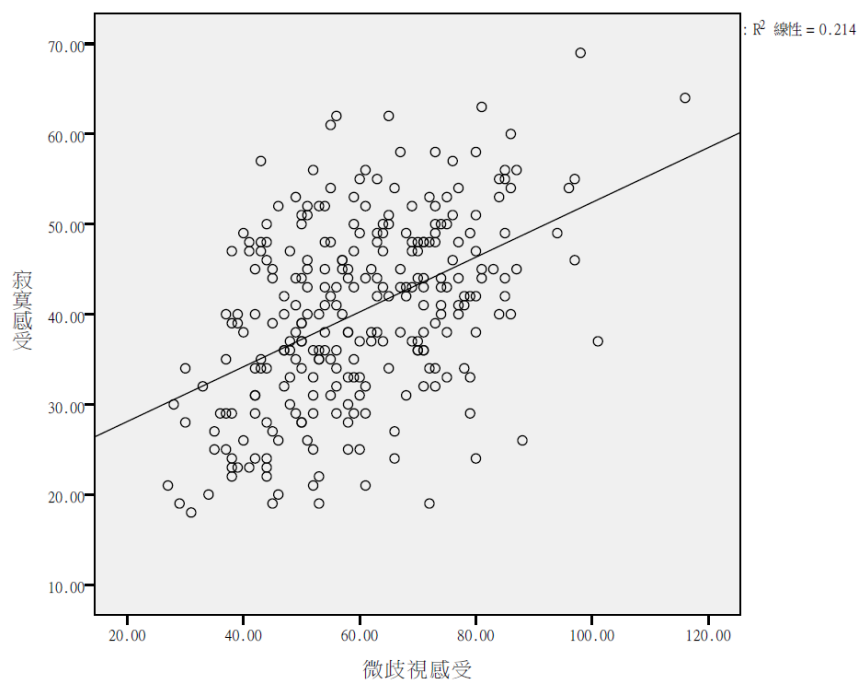
## 四、相關分析

檢驗假設 2：微歧視覺知程度和寂寞感間為正相關。

將寂寞量表的分數加總後得寂寞感受，將寂寞感受與微歧視感受做雙變數相關分析以驗證假設 2。表 3 結果顯示兩者皮爾森相關係數(pearson' r)為 0.463， $P<0.05$ ，可驗證假設 2，單身微歧視與寂寞感受確實為正相關，且兩者為中度正相關。決定係數為 0.216，代表微歧視感受可解釋寂寞感受 21.6%的變異量，反之亦然。

表 4 寂寞感受與微歧視感受雙變數相關

	微歧視感受	寂寞感受
微歧視感受	Pearson 相關	.463
	顯著性 (雙尾)	.000
	個數	274
寂寞感受	Pearson 相關	.463
	顯著性 (雙尾)	.000
	個數	274



## 五、迴歸分析

先將個人背景變項的影響排除後，將微歧視與寂寞感做迴歸分析，以階層式迴歸逐步放入控制變項、自變項和調節變項，結果如表 5.1~5.3。

模式 1 為控制變項對寂寞感的預測力，控制變項包含性別、就讀學校、年級、家庭結構、年收入、父親學歷、母親學歷、手足關係、性傾向及戀愛經驗，模式 2 為控制背景變項後，微歧視感知對寂寞感知的預測力。

表 5.1 顯示在排除背景變項的影響後，微歧視感知對寂寞感仍有預測力(模式 2  $P < 0.001$ )，而模式 2 的調整後 r 平方為 0.350，代表模式 2 能夠解釋寂寞感受 35.0% 的變異量。

表 5.1 微歧視感知對寂寞感受之迴歸分析

	模式	
	1	2
R	.464	.615
R 平方	.216	.379
調過後的 R 平方	.184	.350
估計的標準誤	9.19012	8.19724
R 平方改變量	.216	.163
F 改變	6.710	63.688
變更統計量		
df1	10	1
df2	244	243
顯著性 F 改變	.000	.000

(一)檢驗假設 3-1：微歧視與寂寞感之間的相關性被性傾向調節。

將性傾向重新編碼為虛擬變項，並與微歧視感知相乘作互動效果，其迴歸結果如表 6，模式 3 為加入性傾向與互動效果後之迴歸方程式，P 值未達顯著水準，代表性傾向對微歧視感知與寂寞感受之間的關係並無調節效果。

表 6 性傾向對寂寞感受之調節效果

模式: 3			
R		.618	
R 平方		.381	
調過後的 R 平方		.351	
估計的標準誤		8.19548	
	R 平方改變量	.003	
	F 改變	1.104	
變更統計量	df1	1	
	df2	242	
	顯著性 F 改變	.294	
	性傾向	微歧視感受	互動效果
B 之估計值	7.308	.293	-1.802
t	1.413	7.812	-1.178
顯著性	0.159	.000	.240

# 伍、結論與檢討

本章根據上述的分析結果提出研究發現與結論以及研究限制，並依據結論提出建議。內容分三節做說明，第一節為研究發現；第二節為研究限制；第三節為後續研究建議。

## 一、研究發現

本研究主要想了解單身微歧視在大學校園中之現狀以及單身微歧視作為一種單身壓力之來源與寂寞感受之間的關係，並就此提出五項假設。

首先從自編的微歧視感知量表中可以發現大專院校生的單身微歧視感知平均得分約 2.5 分，微歧視之情形未如預期中明顯，原因推測可能為本次問卷問題主要集中於在校園中較容易遇到之情景，忽略大專院校生在課堂之餘可能還有打工等其他活動，未將在其他情境中可能遭遇之微歧視納入考量。

接著，問題一的假設 1-1 可以看出，在單身微歧視的感知程度上確實存在性別差異，男性對單身微歧視的感受比女性更為強烈；而假設 1-2 結果顯示了在單身微歧視的感知程度上，年級高低未有顯著的差別，原因可能為不論大學生即便有年紀上的差異(大一或大四)，其身分都可以歸類為大學生，而大學生此一族群所面對的單身壓力是差不多的，內部差異不大，若是以大專院校生與年級相差更多的碩博士研究生相比，或在樣本中納入剛出社會的應屆畢業生，其年齡段也與大專院校生相仿，但身分上已非學生，面臨到的壓力可能就會有所差異，或許更容易觀察到年紀所造成的差異。

問題二關於微歧視覺知與寂寞感受之間相關性的假設則獲得了研究結果的支持，兩者間確為正相關，且為中度正相關，也就是說，對微歧視的覺知程度越高，寂寞感受也會越高，並且有 21.6% 的變異量可被解釋。

最後，問題三也未獲得驗證，性傾向在微歧視覺知與寂寞感受之間並沒有調節效果。

## 二、研究限制

本研究在整體上之限制之處分述為以下幾點：

- (一) 發放網路問卷可能使樣本之數量及代表性不足，因樣本多來自身邊親朋好友，故填答問卷者以私立大學的女性較多，類型較為集中。
- (二) 自編問卷的信效度仍有提升空間，可能因此影響研究結果。
- (三) 在文獻回顧方面，因過去少有將微歧視一該念運用於單身此一議題上，因此在文獻回顧上有所欠缺，研究架構亦未能有過去研究做為參考，在假設變項間之關係時可能不夠適當，使研究結果不顯著。
- (四) 對單身微歧視的認知尚未普遍存在，因此即便體驗到構成單身微歧視之情境，也可能忽略或忘記，在作答問卷時難以反應出實際情形。



### 三、未來建議或發展方向

針對未來之研究者，提出以下建議：

- (一)建議未來研究者可將單身微歧視量表加以修改完善，以利單身微歧視感知之測量更加精確，建議可以找不同類型之單身者進行深度訪談，了解單身者可能面臨之問題，以利問卷編制。
- (二)樣本數量及代表性有待提昇，以利研究結果更加準確。
- (三)可以提高對單身微歧視之相關知識的討論及意識，如校園中的輔導室等可以提供相關知識普及與協助。

在實務層面，提出以下建議：

- (一)在日常相處時應避免以同情態度對待單身者，以免無意間造成的傷害。
- (二)非單身者需在情侶關係及同儕友情間取得平衡，伴侶固然為大學生活中重要的環節，然而同儕所提供的支持網絡也不容忽視，若過度犧牲友情，恐怕會導致在情場失利時缺乏有品質的社會支持力。
- (三)應鼓勵單身者肯定自我價值，充實自我、享受單身。

## 陸、附錄

### 一、單身微歧視量表

1. 你在提及自己單身時會感到難以啟齒。
2. 你會不願透露自己的感情狀態。
3. 好友都有另一半時，你會感到很有壓力。
4. 好友有了另一半，會使你和對方的相處模式改變。
5. 好友有了另一半，會使你和好友的相處時間大幅下降。
6. 好友們在討論各自的伴侶時，你會因為單身而無法參與。
7. 在討論感情話題時，你的意見因你是單身者而不被採納或被貶低。
8. 身邊的人（不限朋友）會熱衷於介紹對象給自己，無視自身意願。
9. 你曾因為需要配合非單身者的特殊情形（例如出遊時住宿問題、聚會的日期等）而改變原本的安排。
10. 你注意到旁人會認為所有單身的人都該有「單身的樣子」。
11. 你覺得非單身者常表現出「我比單身者更加優越」的態度。
12. 你認為單身者的性生活會被放大檢視。
13. 你認為在旁人眼中，單身者和非單身者所獲得的待遇相當。
14. 你認為自己有被情侶視為潛在的關係破壞者。
15. 因為自己是單身，而導致自己的感情狀態被當作朋友聊天的話題。
16. 你會因為身為單身者，而被以戲謔的語氣調侃。
17. 你被認為因為沒有另一半，所以生活會沒那麼滿足與充實。
18. 你被認為有更多時間可以處理公共事務，理應多付出一些時間。

19. 你被認為能有成就僅是因為沒有另一半，所以有更多時間可以運用，而不是因為自己能力優秀。
20. 你被認為之所以單身是因為有性格上的缺陷。
21. 你曾聽過或被說過：「找到交往對象是件簡單的事，不理解為何做不到」。
22. 你會因為自己單身而被同情或被安慰。
23. 你會因為單身而被認為是不負責任的人。
24. 你會因單身被當隱形人。
25. 你經常被建議找一個另一半以解決問題。
26. 你會因自己單身而沒被受邀和其他幾對情侶一同出遊。

## 二、UCLA 寂寞感受量表 第三版

1. 你覺得你缺少朋友嗎？
2. 你覺得身邊沒有一個人可以求助依賴嗎？
3. 你覺得孤單嗎？
4. 你覺得自己是害羞的人嗎？
5. 你覺得與任何人都不再親近嗎？
6. 你覺得自己的興趣與想法無法和身邊的人分享嗎？
7. 你感覺到被排除在外嗎？
8. 你覺得你與其他人的關係是毫無意義的嗎？
9. 你覺得沒有人真正的了解你嗎？
10. 你覺得即便處於人群中，仍感到被孤立嗎？
11. 你覺得生活中有一些人與你相伴，但他們不是你的知己嗎？
12. 你覺得自己與周遭的人相處合拍嗎？
13. 你覺得身邊有人可以聽你傾訴嗎？
14. 你覺得身邊有人可以讓你求助依賴嗎？
15. 你覺得身邊有人真正的了解你嗎？
16. 你覺得你和人們很親近嗎？
17. 你覺得你屬於朋友圈中的一份子嗎？
18. 你覺得與週遭的人有許多共通點嗎？
19. 你覺得自己是個外向和友善的人嗎？
20. 你覺得自己需要朋友時，總是能找到？

## 參考書目

薛國致（2009）。**社會發展中偏見歧視之形成與消除**。屏東市:國立屏東教育大學。取自 <http://140.127.82.166/handle/987654321/1977>

吳怡卿（2004）。**我的單身何必議論紛紛？—催婚情境中的未婚單身女性**。國立高雄師範大學性別教育研究所碩士論文，高雄市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/ngw79w>

林燕珊（2019）。**「馬來西亞籍新住民」內外控人格特質、歧視知覺、社會支持與生活滿意度之研究**。樹德科技大學資訊工程系碩士班碩士論文，高雄市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/52gcas>

林曉清（2012）。**高雄市高中職學生戀愛關係之探討**。樹德科技大學人類性學研究所碩士論文，高雄市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/dhmva7>

賴珮瑄（2011）。**未婚單身女性幸福感之質性研究**。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系碩士論文，台北市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/73z5gt>

何彥旻（2019）。**熟齡自願單身男性處境探討**。國立高雄師範大學性別教育研究所碩士論文，高雄市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/gxku82>

蔡孟潔 (2015)。不是勝犬或剩女，我的故事，我自己命名—未婚單身女性於單身經驗污名化之敘說。國立臺南大學諮商與輔導學系碩士班碩士論文，台南市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/8uj2rk>

李秋娟 (2016)。族群歧視、文化認同與新住民之國中在學子女的生活適應研究：以嘉義縣五個鄉鎮市為例。國立臺灣師範大學社會工作學研究所碩士論文，台北市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/w6c374>

李欣怡 (2015)。在臺國際學生知覺微歧視、跨文化適應壓力以及憂鬱之相關研究。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系碩士論文，台北市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/5mw499>

吳玲佳 (2004)。國小未婚女性教師感情態度與感情抉擇之研究。國立新竹教育大學進修部輔導教學碩士班碩士論文，新竹市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/g58v35>

劉書毓 (2014)。校園中的剩女？勝女？……非婚國中女教師的性別處境。南華大學應用社會學系教育社會學碩士班碩士論文，嘉義縣。取自 <https://hdl.handle.net/11296/296feq>

黃曉伊 (2019)。大專院校境外學生對微歧視社會覺知與社會文化適應之研究。靜宜大學社會工作與兒童少年福利學系碩士論文，台中市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/mj6fvk>

黃凰嫻（2014）。新入住機構老人孤寂感與睡眠品質之探討。國立臺

北護理健康大學護理研究所碩士論文，台北市。取自

<https://hdl.handle.net/11296/92w6dx>