

單身女性經歷微攻擊的 經驗、因應與影響之研究

Research on Experiences, Responses and Effects of Single Women who Encountered Microaggression

林昱岑¹、楊薇庭²
Yu-Tsen Lin¹, Wei-Ting Yang²

摘要

本研究採敘說探究，研究目的有三：一為探究單身女性經歷微攻擊的經驗；二為微攻擊經驗對單身女性產生的影響；以及三為瞭解單身女性如何因應微攻擊。本研究共有2位研究參與者，年齡皆在35歲以上，運用深度訪談蒐集敘說資料，並使用「類別－內容」分析方法形成敘說文本。本研究運用微攻擊理論、多元文化觀點以及性別角色的角度分析，得出以下研究結果：1.單身女性經歷的微攻擊（microaggression）經驗，以微羞辱（microinsult）的類型最多，單身女性多會被說眼光太高、趕快嫁人、安排相親、個性過於獨立，其次是微輕視（microinvalidation），已婚者或主管會忽視某些單身女性的生活經驗，最後則是微攻擊（microassault），微攻擊者會直接點出外貌是女性一直單身的原因，以及使用負面言詞攻擊單身女性的單身狀態；2.單身女性在經歷微攻擊後，心理、情緒、行為與認知層面皆受到影響，亦出現內化壓迫與內化微攻擊（internalized microaggressions）的現象；3.單身女性因應微攻擊的方式有微肯認（microaffirmation）、不作為以及外在歸因等三類。最後，本研究依據上述結果提出對單身女性、社會大眾、助人相關工作者與未來相關研究上的建議，以供參酌。

關鍵詞：未婚、單身女性、微攻擊、微羞辱、微輕視

¹國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士班 研究生

²國立彰化師範大學輔導與諮商所婚姻與家族治療碩士班 研究生

通訊作者：楊薇庭，（500）彰化縣彰化市進德路1號，E-mail：m0811106@gm.ncue.edu.tw



壹、前言

一、研究動機與目的

臺灣30歲以上的單身者，佔30歲以上的人口約30%，且女性比率高於男性（內政部，2019），但社會上仍以婚姻至上為主流觀點，因此單身者易被貼上問題標籤（莊蕙宇，2014；蔡孟潔，2015），且單身的接受度會因為性別而有所不同。

許多人帶著「適婚年齡即該成家」的態度關心單身者的感情狀態，而這樣的關心常讓單身者感到不適與壓力，甚至產生自我懷疑（蔡孟潔，2015），這些有意或無意，對特定群體傳達敵意、詆毀或負面的輕視的言行舉止，即為微攻擊（microaggression），而微攻擊對於個體生、心理有著負面影響。

目前研究多以探討單身女性遭受的歧視與污名化，但在經歷微攻擊的經驗尚未被呈現的，故本研究目的為探究單身女性遭受微攻擊的經驗、微攻擊對個人的影響，以及因應微攻擊的方式。

二、名詞解釋

（一）單身女性

單身者泛指一個人生活，包含未婚、離異與喪偶，且未育有子女，考量離異與喪偶者會經歷更為複雜的微攻擊論述，本研究聚焦討論未婚單身女性的經驗，根據內政部統計（2019，2020），女性至35歲以後的未婚比率未再明顯降低，意指35歲以上未進入婚姻的女性人口數趨於穩定，故將研究對象定在35歲以上從未經歷婚姻，且目前無伴侶或同

居者。

（二）微攻擊

微攻擊意指日常語言、行為與環境式羞辱，有意或無意地對特定的個人或團體傳達敵意、詆毀或負面的種族輕視和侮辱（Sue et al., 2007）。

貳、文獻探討

一、單身女性於當代的社會處境

單身女性的比率逐漸提升，主因為經濟獨立的比率增加，女性不再需要仰賴婚姻取得經濟依靠（楊鳳展，2016；蔡易純，2017；劉美枝，2020），並且在父權體制下，女性進入婚姻將會限制自我發展與自我的縮減，而隨著女性意識的提升，女性更渴望追求獨立的自我認同與自主權，此狀況也突顯出華人社會中，女性必須以不婚的方式來擁有完整自我（陳曉彥，2012；楊鳳展，2016）。

雖然保有自主與獨立，卻也面臨不少困境，在中華傳統文化傳遞著女性最終的道路是走入家庭，於是未婚單身被社會視為異類，從親友、同事到陌生人都對自身的單身狀態產生擔心、好奇與質疑，單身女性對此產生罪惡感與羞愧，故女性需要經過一番掙扎、努力與勇氣才能坦然的接納單身（蔡易純，2017；蔡孟潔，2015；Bergström et al., 2019）。

除了社會框架的困擾外，在原生家庭或工作上，常因單身的身分被賦予額外任務，單身女性成為父母的照顧者、協助手足照顧孩子，並成為輪班與加班的首選（王永蘭，2015；劉姿瑩，2017



；盧秀杏，2011；Band-Winterstein & Manchik-Rimon, 2014）。隨著親友接續邁入婚姻，單身者的社交圈必然經歷動盪，需進一步調整，而互動方面則需注意與非單身者的界限，以避免被貼上第三者的標籤（何文心，2011；賴惠妙，2012）。

雖然「單身」逐漸成為風潮，但在婚姻意識形態尚屬主流的社會中，言行間仍會透露對單身者的不友善，使單身女性承受許多壓力，進而對自我產生懷疑，也因此需要更多調適，否則將危及心理健康狀態（Himawan et al., 2018）。

二、微攻擊及其對個人身心的影響

Sue等人（2007）、Torino等人（2018）指出，共有三種形式的微攻擊：
1. 微攻擊（microassault）：對目標群體明目張膽地口語或非口語表達貶抑、歧視與偏見；
2. 微羞辱（microinsult）：無意識地對他人的種族、性別、宗教、身體功能、性傾向等身分認同產生貶損的言行舉止；
3. 微輕視（microinvalidation）：否定目標群體的生活經驗、所思所感。

微攻擊對個人身心具諸多影響，當頻繁經歷微攻擊，易出現緊繃、血壓升高與心跳加速等反應，生理長期處於高度喚起的狀態，可能導致健康危機（Sue et al., 2007; Torino et al., 2018），心理方面，則於微攻擊當下會產生不舒服、怪異的感受，難以描述清楚自身感受的同時，還需努力控制住情緒，久之會出現焦慮、憂鬱和創傷反應（Johnson et al., 2018; Nadal et al., 2013; Sue et al., 2007; Torino et al., 2018），也會思考方才經歷何事、該如何回應、回應可能產生的結

果，事後亦會反芻微攻擊經驗，最終，將歸咎是自身身分導致，對自己產生否認、懷疑或責備，造成認知勞動（cognitive labor）的現象（Torino et al., 2018; Young-Jin Kim et al., 2018）。

長期而言，也會影響到個人在工作、學習新事務上的專注度，也較容易在解決問題、溝通或者人際關係等面向遇到困難（Nadal et al., 2014; Torino et al., 2018）。除主流群體為微攻擊者外，同屬邊緣群體者也可能成為微攻擊者，有意無意地透過言行，傷害、貶低、排除或者否定自己、同族群者或者其他邊緣族群者，形成內化壓迫（internalized oppression）與內化微攻擊（internalized microaggressions）（David & Derthick, 2014; Johnson et al., 2018）。

三、經歷微攻擊後的因應之道

當經歷微攻擊後，個人會出現幾種常見因應，如：
1. 不作為或迴避，Sue等人（2007）歸納出背後的認知歷程：誤會對方、不曉得應如何回應、害怕後果而不敢反應、回應並不會讓情況更好或者否認現實，告訴自己這並沒有發生，這些認知歷程都促使個人感到無法改變現狀，進而忍耐、順從，學習接受現況（Nadal et al., 2013）；
2. 保護性舉止（protection）：假裝做其他事情、沉默不回應、設立界線、事前的警覺反應等等，讓微攻擊沒有機會頻繁出現於日常生活中（Nadal et al., 2013）；
3. 過度補償（overcompensate）：更努力展現自身能力，以呈現完美的樣態去打破負面刻板印象，而這些多付出的心力與時間，對其生活產生具傷害性的影響（Kim et al.,



2018)；4.外在歸因（external attribution）：認為微攻擊者缺乏教育，受到根深蒂固的文化氛圍影響，導致具傷害性的言行舉止出現（Nadal et al., 2014）。

近期研究則觀察到邊緣群體開始出現更為積極主動的因應，如：1.注重社交維繫（having a strong social connection）：盡力維繫關係，建立緊密的社交連結，以保護自身社會資本（social capital）不會受到威脅或損害（Kim et al., 2018）；2.微肯認（microaffirmation），意指不認同種族主義的文化習俗，出現抵抗行為，以爭取影響文化規範或修改政策，進一步推動平等與正義的文化氛圍，肯認自身的身分認同（Jones & Rolon-Dow et al., 2018）。

參、研究方法

一、敘說探究

敘說探究以經歷理論中的互動性與經驗性為基礎，看見敘說者如何與周遭互動、探究生命經驗的意義（紐文英，2021；Lieblich et al., 1998/2007），且敘說探究常被用來呈現社會中遭受歧視的少數群體，呈現未被聽見的聲音（Lieblich et al., 1998/2007），在婚姻被奉為主流的社會中，單身女性的處境相對邊緣，再加上微攻擊屬於較隱微的經驗，故需藉由敘說探究將經歷微攻擊的生命經驗再次呈現，具體描繪出單身女性與其系統中微攻擊者的互動經驗、感受與後續影響。

二、研究程序

透過網路社群發布研究邀請函尋找

研究參與者，並於聯繫時再次確認研究參與者是否符合未婚單身、年齡滿35歲以上的條件，確認後進行訪談。

採半結構式訪談，內容包含以下向度：情感經驗、單身時面臨微攻擊的經驗、如何因應、後續影響等，訪談過程保持彈性，視情況調動問題順序。

訪談第一次後，由研究者謄打逐字稿並輔以文獻討論，以「類別—內容」的方式分析之，初步分析後，再次進行第二次訪談，以將兩位研究參與者的經驗蒐集得更為全面、完整，並整合兩次訪談內容，形成最終的分析，並撰寫成研究結果。

三、資料分析—Lieblich類別—內容分析

1.從先前理論、文獻中取得單身、微攻擊的相關概念。

2.反覆閱讀訪談逐字稿，從中摘錄出與單身、微攻擊相關的副文本，進行文本資料編碼，編碼原則：第一碼英文字母代表研究參與者，A為第一位、B為第二位；第二碼阿拉伯數字代表訪談次數；第三碼阿拉伯數字代表意義單元。例如：A-1-001即為A在第一次訪談中所出現的第一個意義單元。

3.整理副文本中出現的話題，並根據微攻擊理論、多元文化、性別角色等觀點進行類別的歸納。

4.從資料分析的結果中，對每個類別的內容進行描述、詮釋與討論，並形成結論。

四、研究參與者

為瞭解單身女性經歷微攻擊的經驗



、因應與影響，本研究對象之條件：1.目前35歲以上女性，未曾進入婚姻關係，且無伴侶或同居者；2.具曾經因單身而經歷他人閒言閒語或歧視性行為的經驗。

研究參與者1為煙花，年齡37歲，單身時間12年，有六段感情經歷，目前與家人同住，與親友的社交聯繫緊密，但也常在互動中經歷微攻擊，需要花大量的時間、心力自我調適，才能接受單身者的身分，且仍舊非常期望可以找到合適的伴侶，歸屬於期待希望型單身者。

研究參與者2為鳶，年齡38歲，單身時間38年，沒有進入交往的感情經歷，因應COVID-19疫情而使用線上視訊訪談。目前與家人同住，有一位哥哥同為單身者，家族中較少給予結婚壓力；曾在職場互動中經歷針對單身女性的微攻擊；生活上，擁有自身興趣愛好，也有志同道合且多為單身的的朋友群。整體而言，鳶對於單身的情感狀態持坦然的態度，認為有伴侶的前提是兩人一起變好，否則寧願維持單身，可歸屬於決心型單身者。

五、研究品質與倫理

訪談前清楚說明知後同意，訪談中亦協助覺察自身處境，並在「說」的過程獲得發聲機會，訪談最後則提供相關資源，達到關係倫理與受惠之原則。

分析過程中，檢視文本分析中理論觀點的連貫性，撰寫研究結果的過程中亦謹慎地予以匿名處理，研究參與者確認匿名性、研究結果符合其經驗，最終，在取得其同意後才進行投稿。

肆、研究結果

一、微攻擊的經驗

(一) 微羞辱

煙花與鳶經歷最多的是微羞辱，共通的經驗為親友、同事為自己安排相親或者介紹對象，以及被他人檢討單身的原因，比如指責個性過於獨立、不愛撒嬌、大咧咧等，鳶也有異性朋友直接表示不會將他當作伴侶人選。

「我媽說我太獨立，不給人家表現機會！（A-1-077）」

「男生聽到我個性與習慣這樣講話，就說不會把我當交往對象，比較像哥們。（B-1-024）」

此外，煙花遇過長輩告訴自己「有好的對象要把握」、「不要太挑剔，降低眼光」、「女生到這個年紀，該結婚了」等，而鳶的親戚因擔心子女和鳶的感情狀態，而在未經鳶同意的情况下，請算命師幫忙算姻緣。

「親戚會說妳該結婚了，我說沒對象，下句就會是妳不要這麼挑。（A-1-025）」

(二) 微攻擊

煙花與鳶的家人皆直接表明應減肥來提升吸引力。煙花的家人曾告訴煙花他的穿著像歐巴桑，而鳶的哥哥同為單身者，有時因焦慮自身感情狀態，轉而攻擊鳶是銷不出去的庫存。

「我妹會說妳打扮再出門，不用穿得這麼隨隨便便，像歐巴桑一樣出門。（A-1-065）」

「我哥有時候會講說銷不出去，庫存之類的。（B-1-121）」



（三）微輕視

已婚朋友告訴煙花，他們羨慕單身的自由，然而對煙花來說朋友忽視了單身者的困境；鳶因與同事聊天時會提到照顧姪子與原生家庭的經驗，而被劃分為已婚者，排除鳶是單身者的可能性，並且遇過主管提出周末的輪班由單身者負責，忽略單身者有自己的生活要過，也需要照顧原生家庭的父母。

「有些朋友會說很羨慕，會不高興，你不懂有時候自己一人有多難受，想要兩個人一起的心有多麼強烈。（A-1-087）」

「周末會有輪值要加班的情況，如果知道你是單身的話，會特別希望你排在那時間，因為已婚的人有家庭要顧。（B-1-094）」

二、微攻擊的影響

（一）心理與情緒

面對眾人對於自身感情狀態的關心、好奇、指指點點等言行，鳶對於他人不請自來干涉，感到生氣、錯愕、不高興、無奈，而煙花則是感受到自己的決定、外貌與優點都被他人否定，以及親友對自身處境的不理解，出現不開心、不舒服、受傷與孤獨無力的感受。

「被他們戳到說很火大，會抓比較好的朋友抱怨一下。（B-1-143）」

（二）行為

煙花雖然知道自己沒有問題，只是沒遇到適合的人，但還是會受到言論的影響，改變自己的穿著打扮、試著撒嬌，藉此提高脫離單身的機率；而鳶則是聽到家人叫自己減肥後，選擇增加運動量，然而是以身體健康為首要考量。

「可能太堅持要獨立，那放下一點堅持，撒嬌、打扮一下也不是壞事。（A-1-151）」

「做調整是增加運動量，沒必要說為了外貌，就把健康賠下去，所以不會刻意節食。（B-1-145）」

（三）認知

煙花出現認知勞動與自我懷疑，會花費一段時間去反芻微攻擊的經驗，起初會懷疑、反省或責備自己，在過程中不斷拉扯，告訴自己沒有錯，最後重新肯定自己的選擇、特質，並更了解自己想要的是什麼；而鳶的認知勞動是不斷去思考外界的期待與自己想成為的樣子，直到平衡狀態出現。

「必須跟自己說，沒事、妳很好、不是因為胖、不是因為太挑才單身。（A-1-064）」

「如果說真的沒有，那把自己過很好也很好，那如果有遇到也不用刻意排斥。（B-1-150）」

（四）內化壓迫與內化微攻擊

生活在婚姻至上的環境下，煙花內心是期望自己能進入婚姻，且覺得婚姻可以為自己現況帶來好的轉變，以及否認自身外貌與優點；而鳶在對抗單身者要負責輪假日班的制度下，出現「單身者輪假日班，不就更沒時間結婚」的言論。

「我是比較會念書、備受期待的小孩，但現在收入最低，看起來就像在家啃老，所以會很想要結婚，結婚好像就沒事了。（A-1-160）」

「單身你還叫他加班，是不打算讓他結婚是不是？（B-1-093）」



三、微攻擊的因應

(一) 微肯認

面對微攻擊，煙花會質疑對方說法的正確性、糾正和澄清對方的偏見與誤會，也會花時間與努力來催眠、說服自己身為單身者沒有錯，感情中不願將就也沒有錯，在認知中去否認主流價值所傳遞的唯一真理；而鳶採取三種方式進行回應，一是直接罵回去，二是清楚向對方表示自己感到不開心或不舒服，最後是向對方澄清他們錯誤的想法或觀念，鳶認為直接表示自身的不滿，他們才會調整自己的言行，屬於最快、最直接遏止微攻擊的方式。

「有選擇，都不要，才叫太挑，但我不是，為什麼要一直說我太挑？相親就是長輩喜歡的，跟可以好好相處是兩回事。(A-1-027)」

「單身的人一樣有家庭呀，父母的家庭不是家庭嗎？就開始嘴回去。(B-1-102)」

(二) 不作為

微攻擊有時出現的過於突然或隱微，煙花與鳶會陷入不知所措，不確定是否遭受微攻擊，或者是單純誤會對方，導致無法即時做出回應。此外，鳶面對哥哥的微攻擊(microassault)，鳶認為是哥哥自身單身的焦慮，因此採取沉默的方式，不理會哥哥。

「被指出來的時候，只覺得是需要注意的事情，就會說，好我改進，但是仔細想，這其實是在嫌你不够漂亮，所以單身。(A-1-152-1)」

(三) 外在歸因

煙花會告訴自己是因為主流的社會文化就是不斷在傳遞婚姻至上，單身不好的觀念，因此親友才會出現微攻擊的

言行，而鳶面對哥哥的微攻擊(microassault)，也認為是哥哥未走出婚姻至上的框架，將自身焦慮轉為對鳶的言語攻擊。

「你當下不知道他們在攻擊，他們也沒有這個意識啦，因為這個社會其實就會一直說單身不好。(A-1-165)」

「他就是想到就會提，我覺得那是他在焦慮啦！(B-1-122)」

伍、研究結果討論與建議

一、研究結論與討論

(一) 單身女性經歷微攻擊的經驗

1. 較相似的經驗

微羞辱方面，當周遭的人無意識間對於煙花與鳶的單身者的身分進行評論，背後隱藏的信念為：1.不斷詢問感情狀況、介紹對象，暗示進入婚姻的價值信念(周吟柔、李珣，2018；楊順從，2012)；2.單身的感情狀態，容易被檢討，與過去單身女性遭受污名化的經驗相符(Ochnik & Mandal, 2016)；3.社會仍期待女性應該溫柔與順從(陳佳雯等人，2012)，李素月與陳延昇(2015)分析當代偶像劇發現，女性不能「愚鈍懦弱」到無法自理，但也不能「精明幹練」到使男性霸權被威脅，此結果與研究參與者的經驗相符。

微攻擊方面，公開且明目張膽地表示著單身女性應注重自己的外貌，反映主流對「美」的標準，包括身為女性應該要苗條、漂亮、衣著與妝容精緻等等(彭湘蘭，2012)。

2. 煙花的經驗

煙花的長輩們常提及女生到了這個年紀就該結婚，可看出「女大當嫁」的



影子，認為女性到某個年紀未出嫁是不正常的（莊蕙宇，2014；蔡孟潔，2015），同時，這也反應社會文化中對於親職的期待，唯有兒女的婚配有著落，其親職責任方能完滿（周吟柔、李珣，2018；楊順從，2012）。

當長輩介紹對象，而煙花審慎考量後拒絕，引來長輩說他太挑剔、眼光太高、對方條件如此好等話語，長輩認為穩定的收入與工作即為好條件，反映女性要找經濟依靠（楊晉龍，2017），但煙花追求的是自由戀愛／婚姻（廖靜雯，2013），而非依循著婚姻的窠臼（蔡娟，2004）。

微輕視方面則是朋友透過言語否定與輕視單身女性的感受、想法和經驗，身為已婚者，朋友看不見煙花想脫離單身的痛苦，以及只能獨立自強的孤獨狀態。煙花朋友的言行體現了「為家庭付出」的價值觀（楊晉龍，2017），認為已婚者的生活相對於單身女性是沒有自由的。

3. 鳶的經驗

鳶的哥哥出現David等人（2018）所提出的內化微攻擊現象，即認定婚姻至上是較好的感情狀態，使其轉而對同為單身的鳶進行言語攻擊。

同事假定鳶談起照顧親人的經驗代表鳶已婚，顯現在父權體制下，女性被迫承擔起家務勞動、家人與子女的照顧等責任（潘淑滿，2005），因此，同事未瞭解鳶的感情狀態下，便推論鳶是一位已婚婦女，卻未想到單身女性也需要照顧親人（劉姿瑩，2017；盧秀杏，2011）。

主管表示單身者優先排周末輪班，自動排除單身者也有照顧家庭、經營關

係的需要，僅肯認已婚者的生活樣態，單身者則被視為可以以工作為重（蔡孟潔，2015；Band-Winterstein & Manchik-Rimon, 2014）。

4. 綜合討論

煙花與鳶較常經歷到的為微羞辱，其次為微輕視，最後才是微攻擊。微羞辱的經驗中，微攻擊者帶著婚姻至上的主流價值觀，認為詢問單身女性的感情狀態、安排相親或是提出單身原因等等，是在關心、建議與幫忙，讓單身女性得以趕快脫離單身以進入婚姻，這在當代社會中被視為善意與理所當然，使得背後的侮辱性意涵更顯隱微，也進一步使得微羞辱較容易出現於生活中。

另一個現象為微羞辱、微輕視皆是針對單身女性的「單身感情狀態」，而較明目張膽的微攻擊則是對於「外貌」進行攻擊。上述現象似乎與當代社會媒體的論述有關聯，關於單身身分的偶像劇、報導，使得社會上對於單身的感情狀態少了直接的攻擊，轉變得較隱微，而對於外貌，則始終存在著「美」的標準（彭湘蘭，2012）。

（二）經歷微攻擊後的影響

首先是生理，煙花與鳶皆未留意自身當下的生理反應；第二為成就表現，本研究未發現單身女性經歷微攻擊後，對其工作成就、表現有所影響。

第三個為心理與情緒，當煙花被親友否定時，內心出現許多不舒服、不開心、受傷與孤獨無力的感覺，而鳶則是被久未聯繫的人或者同事詢問自身感情狀態與指指點點時，會感到生氣、錯愕、不高興與無奈。與過往研究相似的為不舒服、不開心、受傷以及生氣（Johnson et al., 2018; Sue et al., 2007; Torino



et al., 2018)，而孤獨無力、錯愕以及無奈則在種族、性別與跨性別者的微攻擊經驗中未被提及。而根據Stein（引自趙淑珠，2003）提出的單身類型不同，也似乎與煙花、鳶的個別差異有關，煙花屬於期待希望型單身，對於自身的單身感情狀態會較無法坦然接受，而鳶較偏向決心型單身者，視單身為長期穩定的生活型態，也十分享受。

第四個為認知，煙花在經歷微攻擊後，會先懷疑、反省與責備自己，接著又告訴自己沒有錯，努力的肯定自己，鳶則在經歷微攻擊後，思考自己理想樣態，但不會全然順服於主流文化的期待，而是找到平衡，坦然接受自己，兩人在過程中的反覆思考顯現了認知勞動的現象（Kim et al., 2018）。

最後一個為內化壓迫與內化微攻擊，煙花認為自己單身的感情狀態是不好的，而鳶對於主管要求單身者負責輪假日班的回應，皆可窺見內化壓迫現象，認定進入婚姻仍是人生的正確選項，顯現受到主流文化中「婚姻至上」的觀點影響，彰顯了單身女性的生活型態如何遭到主流群體的邊緣化（Young, 2014）。

可以發現煙花與鳶在心理、情緒、行為與認知等層面皆受到影響，同過去研究所言，微攻擊現象即為一種壓迫，從接收者睜開眼睛醒過來的那一刻，直到睡前閉上眼睛、從來到世間，直到走向生命的盡頭都在經歷著，這種累積的、永無止境的不公平對待，會產生巨大的影響（Johnson et al., 2018; Sue et al., 2007; Torino et al., 2018）。

（三）因應方式

首先，煙花與鳶的微肯認因應，本

質皆屬於抵抗行為，打破舊有的文化觀點，期待周遭的氛圍能達到平等（Jones & Rolon-Dow, 2018）。

第二，煙花與鳶有時會無法確認是否為微攻擊而選擇不採取行動（Sue et al., 2007），鳶也出現了不同於過往研究的因應方式，即在面對哥哥微攻擊時，鳶會選擇沉默、忽視，背後認知思考為這是哥哥的單身焦慮，與鳶無關，故便不予理會，此現象未出現於過往的研究中，過往出現沉默的因應皆是害怕有反應後出現無法承受的結果（Nadal et al., 2013; Sue et al., 2007），鳶的解釋即把哥哥的行為歸因於受到主流文化中婚姻至上的影響，屬於外在歸因。

最後一項為外在歸因，此類別亦為煙花與鳶共有的因應方式。面對微攻擊時，有時會認為是環境氛圍以及教育不足導致，並非微攻擊者的個人問題所致（Aronson et al., 2016）。

二、研究貢獻與限制

（一）研究貢獻

1. 拓展微攻擊研究領域至單身女性，並融入文化觀點

綜覽國內外研究，皆未討論單身女性所經歷的微攻擊經驗，本研究嘗試更細緻地去描繪單身女性在當代社會中經歷微攻擊的經驗，並且說明背後承載的主流文化價值與信念。

2. 描繪微攻擊經驗對於單身女性的實質影響

其一為幫助單身女性瞭解，當面對這些潛藏惡意與否定的言行舉止時，任何反應都是相當正常的；其二為幫助微攻擊者或一般大眾可以反思日常微小的言行舉止可能導致的傷害，從而做出調



整。

3. 描繪不同類型的單身女性面對微攻擊之樣態

本研究最初找尋研究參與者時，並未刻意區分單身者的類別，但分析過程中發現不同類型的單身者，為兩人不同的影響與因應提供了部分解釋。

4. 本研究為不作為的認知歷程，增補了第六種可能性「外在歸因」

Sue等人（2007）說明經歷微攻擊時，採取不作為的五種認知歷程，本研究提出第六種：外在歸因。

5. 本研究採取多元感情狀態的立場

立基於人應具有多元感情狀態的立場去探尋單身女性的經驗，而非踩在婚姻霸權的立場上去瞭解單身女性，跳脫主流價值觀，往多元的可能性前進。

（二）研究限制

因時間與疫情的關係，本研究在招募研究參與者時，僅蒐集兩位單身女性的經驗，能看到的微攻擊經驗的多樣性受到限制。

（三）研究建議

1. 實務層面

（1）給單身女性的建議

根據研究參與者的經驗來看，當注意到正在經歷微攻擊，並且評估對象可以接受提醒與糾正，不會因此帶來難以承受的後果，可嘗試自我倡議、發聲，直接表示自己真實的感受、想法，促使對方能有機會意識到自身作為的不適切，從而做出改變，藉此於日常中實踐微肯認。

（2）給微攻擊者或者一般社會大眾的建議

從微攻擊的影響分析中，可以看見單身女性面對親友討論單身狀態時，可能會陷入自我懷疑，故日後與單身女性相處時，宜再開口前多加思考，這些提

問、關心是否具有潛在的否定或者傷害，不宜強加「婚姻是唯一正解、女性應該如何」的信念，以達到真正的尊重。

（3）給助人相關實務工作者的建議

煙花身處於婚姻霸權的生態中，而鳶的生活圈則多是認同單身狀態的，使得兩人的經驗、對經驗的解讀與反應也相當不同，這將有助於助人專業工作者可以用環境系統的角度去看待個案的處境。此外，也可藉由閱讀單身女性的微攻擊經驗，在實務工作中更體認到單身女性於社會、家族、社交圈中的為難、不容易。

2. 未來相關研究

（1）招募不同類型的單身者或者針對某類型的單身者進行研究

從研究結果中可以發現兩位研究參與者面對單身的態度相當不同，也對於微攻擊經驗有不同的看法、論述，故建議未來研究可以廣納不同類型的單身者，以瞭解不同類型單身者經歷微攻擊的經驗、影響與因應之樣態；或者針對某個單身類型進行深入的探究，以描繪出該群體的經驗樣態。

（2）單身男性的微攻擊現象

研究中發現單身男性有內化微攻擊的現象，故建議未來研究可投入。

參考文獻

- 內政部（2019）。婚姻狀況（資料檔）。內政部統計年報。<https://ws.moi.gov.tw/001/Upload/400/refile/0/4405/950fd8b0-a8fd-4c1f-a71a-37148e4c0699/year/year.html>
- 內政部（2019）。縣市人口按性別及五齡組（資料檔）。人口統計資料。<https://www.ris.gov.tw/info->



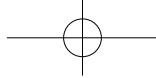
- popudata/app/awFastDownload/toMain_panel
- 內政部 (2020)。婚姻狀況 (資料檔)。內政部統計年報。https://ws.moi.gov.tw/001/Upload/400/refile/0/4405/950fd8b0-a8fd-4c1f-a71a-37148e4c0699/year/year.html
- 內政部 (2020)。縣市人口按性別及五齡組 (資料檔)。人口統計資料。https://www.ris.gov.tw/info-popudata/app/awFastDownload/toMain_panel
- 王永蘭 (2015)。未婚女性教師婚姻觀之探究：以桃園市國中小教師為例 [碩士論文]。臺北市立大學國民小學教師在職進修公民與社會教學碩士學位班。
- 何文心 (2011)。敗犬族的下班時光—熟齡單身女性休閒經驗 [碩士論文]。國立臺北護理健康大學旅遊健康研究所。
- 李素月、陳延昇 (2015)。偶像劇中愛情與性別角色的再現與迷思：以臺灣偶像劇的男女主角互動為例。中華傳播學刊，28，157-196。https://doi.org/10.6195/cjcr.2015.28.05
- 周吟柔、李珣 (2018)。古代婚姻制度的性文化。人文社會電子，14 (2)，26-37。
- 林芯榆 (2012)。未婚熟齡女性生活型態與休閒參與之關係研究 [碩士論文]。國立東華大學社會暨公共行政學系。
- 鈕文英 (2021)。質性研究方法與論文寫作。雙葉書廊。
- 莊蕙宇 (2014)。單身女性在社會政策文本中的性別再現 [碩士論文]。東吳大學社會工作學系。
- 陳佳雯、許伊均、陸洛、吳詩涵 (2012)。以韌性觀點探討女性主管的職業生涯歷程。彰化師大教育學報，22，51-71。
- 陳曉彥 (2012)。獨身時代來臨：成年後期自願穩定單身女性之存在樣貌 [碩士論文]。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系。
- 彭湘蘭 (2012)。女性客體化身體經驗之探究 [碩士論文]。國立交通大學教育研究所。
- 楊晉龍 (2017)。傳統經學的「嫁娶觀」與現代「結婚觀」及其相關問題探論。止善，22，3-38。
- 楊順從 (2012)。社會變遷中婚姻觀的建構。神學與教會，37 (1&2)，92-109。https://doi.org/10.6888/TC.201206_37(1_2).0005
- 楊鳳展 (2016)。馬來西亞都市華裔中年未婚單身女性生活經驗敘事研究 [碩士論文]。國立彰化師範大學輔導與諮商學系所。
- 廖靜雯 (2013)。「自由結婚」：日治時期臺灣的婚戀論述與實踐 (1910-1930年代) [碩士論文]。國立清華大學歷史研究所。
- 趙淑珠 (2003)。未婚單身女性生活經驗之研究：婚姻意義的反思。教育心理學報，34 (2)，221-246。https://doi.org/10.6251/BEP.2002



- 0826
- 劉姿瑩 (2017)。單身女性老年經驗之研究〔碩士論文〕。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研究所。
- 劉美枝 (2020)。中高齡單身女性後青春—預約優雅的老〔碩士論文〕。元智大學社會暨政策科學學系。
- 潘淑滿 (2005)。臺灣母職圖像。女學學誌，2，41-91。https://doi.org/10.6255/JWGS.2005.20.41
- 蔡孟潔 (2015)。是勝犬或剩女，我的故事，我自己命名—未婚女性於單身經驗污名化之敘說〔碩士論文〕。國立臺南大學諮商與輔導學系碩士班。
- 蔡易純 (2017)。中高齡未婚單身女性面對單身壓力的調適歷程〔碩士論文〕。國立暨南國際大學終身學習與人力資源發展碩士學位學程碩士在職專班。
- 蔡娟 (2004)。挑戰婚姻：單身、不婚女性主體在臺灣〔碩士論文〕。高雄醫學大學性別研究所碩士班。
- 盧秀杏 (2011)。未婚女性主要照顧者照顧經驗之探析—以接受安寧療護家庭為例〔碩士論文〕。南華大學生死學系。
- 賴珮瑄 (2012)。未婚單身女性幸福感之質性研究〔碩士論文〕。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系。
- 賴惠妙 (2012)。女性不同婚姻狀態之時間運用樣態、休閒阻礙及休閒參與之比較—單身、已婚、失婚、喪偶為例〔碩士論文〕。大葉大學管理學院碩士在職專班。
- Aronson, E., Wilson, T. D., & Akert, R. M. (2016)。社會心理學 (余伯泉、陳舜文、危芷芬、李茂興，譯)。揚智文化。(原著出版於2010年)
- Band-Winterstein, T., & Manchik-Rimon, C. (2014). The experience of being an old never-married single: A life course perspective. *The International Journal of Aging and Human Development*, 78(4), 379-401. https://doi.org/10.2190/AG.78.4.d
- Bergström, M., Courtel, F., & Vivier, G. (2019). Uncoupled: Experiences of singlehood in contemporary France. *Population*, 74(1-2), 101-126. https://doi.org/10.3917/popu.1901.0103
- David, E. J. R., & Derthick, A. O. (2014). What is internalized oppression, and so what? In E. J. R. David (Ed.), *Internalized oppression: The psychology of marginalized groups*. Springer.
- David, E. J. R., Petalio, J., & Crouch, M. C. (2018). Microaggressions and internalized oppression: Intrapersonal, interpersonal, and institutional impacts of "internalized microaggressions". In G. C. Torino, D. P. Rivera, C. M. Capodilupo, K. L. Nadal, & D. W. Sue (Eds.), *Microaggression theory: Influence and implications* (pp.121-137). John Wiley & Sons.



- Himawan, K. K., Bambling, M., & Edirippulige, S. (2018). The Asian single profiles: Discovering many faces of never married adults in Asia. *Journal of Family Issues*, 39(14), 3667-3689. <https://doi.org/10.1177/0192513X18789205>
- Johnson, R., Leighton, L., & Caldwell, C. (2018). The embodied experience of microaggressions: Implications for clinical practice. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 46(3), 156-170.
- Jones, J. M., & Rolon-Dow, R. (2018). Multidimensional models of microaggressions and microaffirmations. In G. C. Torino, D. P. Rivera, C. M. Capodilupo, K. L. Nadal, & D. W. Sue (Eds.), *Microaggression theory: Influence and implications* (pp. 32-47). John Wiley & Sons.
- Kim, J. Y. J., Nguyen, D., & Block, C. (2018). The 360-degree experience of workplace microaggressions: Who commits them? How do individuals respond? What are the consequences? In G. C. Torino, D. P. Rivera, C. M. Capodilupo, K. L. Nadal, & D. W. Sue (Eds.), *Microaggression theory: Influence and implications* (pp.159-177). John Wiley & Sons.
- Lieblich, A., Tuval-Mashiach, R., & Zilber, T. (2007)。敘事研究：閱讀分析與詮釋（吳芝儀，譯）。濤石文化。（原著出版於1998年）
- Nadal, K. L., Davidoff, K. C., Davis, L. S., & Wong, Y. (2014). Emotional, behavioral, and cognitive reactions to microaggressions: Transgender perspectives. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 1(1), 72-81.
- Nadal, K. L., Hamit, S., Lyons, O., Weinberg, A., & Corman, L. (2013). Gender microaggressions: Perceptions, processes, and coping mechanisms of women. *Psychology for Business Success*, 1, 193-220.
- Ochnik, D., & Mandal, E. (2016). Do polish never-married singles feel stigmatized? In K. Adamczyk (Ed.), *Singlehood from individual and social perspectives* (pp.163-190). Wydawnictwo Libron.
- Sue, D. W., Capodilupo, C. M., Torino, G. C., Bucceri, J. M., Holder, A. M. B., Nadal, K. L., & Esquilin, M. (2007). Racial microaggressions in everyday life: Implications for clinical practice. *American Psychologist*, 62(4), 271-286. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.62.4.271>
- Torino, G. C., Rivera, D. P., Capodilupo, C. M., Nadal, K. L., & Sue, D. W. (2018). Everything you wanted to know about microaggressions but didn't get a chance to ask. In G. C. Torino, D. P. Rivera, C. M. Capodilupo, K. L. Nadal,



& D. W. Sue (Eds.), *Microaggression theory: Influence and implications* (pp. 3-15). John Wiley & Sons.

Young, I. M. (2014). Five faces of oppression. In S. N. Asumah, & M.

Nagel (Eds.), *Diversity, social justice, and inclusive excellence: Transdisciplinary and global perspectives* (pp. 3-22). SUNY Press.

