

未婚男性軍官在親密關係中的寂寞感受與適應策略

梁家維

朱美珍

憲兵 332 營上尉政戰官

國防大學心理及社會工作系教授

摘 要

本研究在於瞭解未婚男性軍官在親密關係中的寂寞經驗。研究者以質性研究的深度訪談法，訪問八名未婚男性軍官，蒐集其在親密關係中的寂寞經驗。

本研究發現，未婚男性軍官在親密關係中的寂寞感受有疏離、低落與自責的情緒感受，而自我的疏離感受包括空虛、失落、無聊、不耐煩、焦慮。與他人的疏離感受包括孤單、遺棄、無法理解。痛苦的情緒感受包括沮喪、憂鬱、無助、無力、害怕、悲傷、脆弱、挫折等。

寂寞的因應策略則包括轉移寂寞的注意力、尋求親友情感的支持、改變與女朋友當下的狀態、遙寄情意解相思、咬緊牙關盼曙光等方法。

關鍵詞：親密關係、寂寞感

A Study of Lonely Experiences and Adjustable Strategy in Intimate Relationship of Unmarried Male Military Officers

Jia-Wei Liang

Mei-Jen Ju

The Military Police 332 Camp
Captain

National Defense University
Department of Psychology and Social Work
Professor

ABSTRACT

The purpose of this study is to understand the lonely experience and adjustable strategy in intimate relationships of unmarried male officers. A qualitative research employing in-depth interviews is used by interviewing eight single male officers to collect their lonely experience in intimate relationships.

The study found that the emotions in intimate relationships include emptiness, losing, boredom, impatience, anxiety, depression, helplessness, powerlessness, fear, sadness, frailness and frustration.

The adjustable strategy to deal with loneliness consists of many ways, including shifting the attention, getting emotional support from relatives and friends, improving the current status with their girlfriends, coping with lovesickness, setting his teeth and hoping for dawn.

Keywords : Intimacy 、 Loneliness

壹、前言

很多人認為生命中的寂寞是因為缺乏一個親密的伴侶，因此而積極尋找一個可以互相陪伴的對象。就像呂政達（2004）訴求的一件事：「我寂寞，所以我要談戀愛」。故當一人獨處無人可傾訴心事時，此刻便想到了愛情，認為在愛情關係中可以有個無話不說的伴侶（余振民，1999）。因此愛情被視為解決寂寞的方法，在茫茫人海當中努力找個可以陪伴自己的人，在迫切遠離寂寞的當下，甚至連對方適不適配也無暇考慮太多，只是為了填補內心的空虛，為了解決寂寞而進入愛情，而這樣草率發展的愛情卻根本不適合自己，被綁在親密關係中的兩個陌生個體，並沒有因為進入愛情後而得到彼此相依附的滿足，反而因為陌生的彼此無法滿足對方的期待，兩個人所承受的寂寞甚至遠大於一個人的時候。Tornstam（1992）的研究指出，即使擁有一個親密的伴侶，寂寞的感受仍舊可能會出現。許多人選擇進入愛情中，是期盼可以有個相知相惜的伴侶，然而在以雀躍的心情進入愛情世界後，卻也可能落入寂寞的惆悵中。

貳、文獻探討

一、寂寞感受的內涵

Rubenstein & Shaver（1982）將寂寞的感受分為絕望、憂鬱、厭煩和自責等四類，此四類的感受內涵如表 2-1：

表 2-1 Rubenstein & Shaver 寂寞感受的內涵

因素一 絕望	因素二 憂鬱	因素三 厭煩	因素四 自責
1.絕望 2.驚慌 3.無助 4.害怕 5.沒有希望 6.被拋棄的 7.脆弱的	1.悲傷 2.抑鬱 3.空虛 4.孤立 5.憂鬱 6.疏離 7.渴望重要他人	1.沒有耐心 2.無聊 3.想逃往他處 4.焦慮 5.生氣 6.無法專注	1.對他人無吸引力 2.貶抑自己 3.愚笨 4.感到羞赧 5.沒有安全感

資料來源：Rubenstein & Shaver,1982：213

Rokach 在 1990 年的研究，將寂寞感受分成與自我的疏離、與他人的疏離、情感的痛苦及自責、自貶等四種（引自邱瓊慧，2000）：

（一）與自我的疏離

與自我的疏離有關的情緒感受像是空虛、無法專心、無聊、不耐煩、焦慮不自在、不知所措、失落、不瞭解或疏離自己的情緒、失去自我認同與意義等。

（二）與他人的疏離

可分成一般人際與親密關係的疏離，情緒感受像是缺乏歸屬感、覺得被拒絕或遺棄、孤單無依、被誤解、無法接觸瞭解他人內心感受、對重要他人的想念與渴望等。

（三）情感的痛苦

因寂寞衍生的情感痛苦包括絕望、挫折、無助、脆弱、害怕、難過、悲傷、沮喪、憂鬱、憤怒等情緒。

（四）自責、自貶的情緒

當個體將寂寞的原因歸咎於本身的缺陷時，就會產生自我貶低及自我責怪的情緒，這類情緒如自覺無吸引力、愚蠢、羞愧、失敗、無能、自卑等。

由上述分類寂寞的感受，可發現寂寞的核心感受可分為疏離與低落兩種情緒，疏離並可依照對象分為自我的疏離及對他人的疏離，低落則依評價己身與否而分為痛苦的情緒及對自我的貶低與責怪，參考邱瓊慧（2000）；Rubenstein & Shaver（1982）；Rokach（1990）整理如表 2-2 所示。然而須特別注意的是，由於寂寞的現象可能是互為因果且相互循環的，因此很難區分究竟感受是寂寞的一部分，或是因應感受而產生寂寞感，例如個體因寂寞而自覺空虛低落，但也可能是長期的空虛低落而使個體產生寂寞感。寂寞感受的區分是困難且需要被釐清的，如此在分析寂寞經驗時才能重現其因果脈絡。

表 2-2 寂寞感受的內涵

寂寞的核心感受	疏離		低落	
區分方式	疏離對象		自我評價	
區分類別	自我的疏離	他人的疏離	痛苦的情緒	自責的情緒
感受內涵	1.空虛 2.分心 3.無聊 4.不耐煩 5.焦慮不自在	1.無歸屬感 2.自覺遭拒或遺棄 3.孤單無依 4.被誤解 5.無法接觸瞭解他	1.絕望 2.挫折 3.無助 4.脆弱 5.害怕	1.自卑 2.愚蠢 3.羞愧 4.失敗 5.無能

	6.不知所措 7.失落 8.不瞭解或疏離 自己的情緒 9.失去自我認同 與意義	人內心感受 6.對重要他人的想 念與渴望	6.難過 7.悲傷 8.沮喪 9.憂鬱 10.憤怒 11.驚慌	6.無吸引力
--	--------------------------------------------------------	----------------------------	------------------------------------------------	--------

二、寂寞的因應策略

邱瓊慧（2000）分別呈現Peplau和Perlman、Rubenstein和Shaver以及Rokach所提出的適應策略，以下分別陳述。

Peplau和Perlman認為寂寞因應的方式分成三個層面，分別是：（一）改變實際的人際關係狀況，即改善舊有或建立新的人際關係，或是創立一個替代品以轉移人際需求，如與寵物、電視、網路等的互動來降低寂寞感；（二）降低人際需求的渴望，例如盡量從事單人可以享受的活動，減少需要他人陪伴的心理感受且樂於享受一個人時的寧靜；（三）降低甚至否認人際需求不被滿足在知覺中的重要性，個體可能會否認寂寞的事實，並將精力放在其他事務上以轉移注意力。

Rubenstein和Shaver針對寂寞的反應分為四種，分別是：（一）消極地難過，泛指採用哭、吃東西或看電視等，達到情緒發洩或麻木的目的；（二）積極與寂寞共處，泛指個體進行一些活動，轉移寂寞的感受；（三）花錢，指個體利用花錢、逛街，找回對生命的主控或自我補償；（四）尋求社交接觸，指個體增加社交的接觸以減低寂寞感。

Rokach將適應寂寞的策略分成六種：（一）「接受」，指個體透過寂寞的感受，瞭解自我心中的恐懼與需求，接受寂寞及其伴隨的痛苦；（二）「追求自我的發展與瞭解」，個體受寂寞感受的刺激，而願意重新整理、瞭解自己，並積極開拓新的成長與發展，尋求專業的協助或參與團體的活動，幫助自己走出寂寞；（三）「尋求社交支持網絡」，表示個體努力重建社交支持網絡，以獲得和他人的連結；（四）「疏離或否認」，個體用酒精或藥物濫用、偏差行為等逃避寂寞的感受；（五）「尋求宗教信仰」，透過信仰的力量，讚美神聖的象徵以獲得歸屬感；（六）「增加活動」，透過活動與工作的積極參與，增加與人的接觸或轉移對寂寞的注意力。綜合上述學者觀點，整理歸納如表2-3所示：

表 2-3 寂寞因應策略整理表

年代	學者	寂寞因應策略
1982	Peplau & Perlman	1.改變實際的人際關係狀況 2.降低人際需求的渴望 3.降低甚至否認人際需求不被滿足在知覺中的重要性
1982	Rubenstein & Shaver	1.消極地難過 2.積極與寂寞共處 3.花錢 4.尋求社交接觸
1990	Rokach	1.接受 2.追求自我的發展與瞭解 3.尋求社交支持網絡 4.疏離或否認 5.尋求宗教信仰 6.增加活動

以上都說明因應寂寞的策略包含了情緒及人際關係需求等兩層面的處理，而處理方式可區分為積極處理及消極處理。情緒需求的積極處理為接受寂寞，並透過自我瞭解，學習與寂寞共處；消極處理則為轉移、否認或麻木寂寞帶來的情緒；而人際關係需求的積極處理是透過個體的努力或專業的協助，達到增加或改善實際的人際關係，消極處理則是否認人際需求不被滿足在知覺中的重要性，及降低人際需求的渴望。將上述因應策略分類如表2-4所示：

表 2-4 寂寞因應策略分類表

層面 方式	情緒需求	人際關係需求
積極處理	1.接受寂寞的事實 2.透過閱讀、寫作、運動、聽音樂等正向休閒娛樂與寂寞共處 3.透過宗教信仰使情緒需求昇華為靈性的成長	1.改善舊有人際關係 2.尋求社交接觸 3.尋求專業社交協助
消極處理	1.否認寂寞的事實 2.透過大哭、嗜睡、發呆、酗酒、花錢購物、暴飲暴食、藥物濫用、什麼都不做等方式麻痺自己	1.否認人際需求不被滿足在知覺中的重要性 2.降低人際需求的渴望

不論個體選擇何種因應策略，其目的都是為了排遣寂寞的負面情緒，避免個體受到寂寞感的侵襲與糾纏，擺脫寂寞感帶來的負面困擾。而良好的寂寞因應策略可以幫助個體妥善處理寂寞的情緒，並藉由處理寂寞的過程知其發生的原因，而更加的瞭解自己，卸除內心自我封閉的枷鎖，使得心靈更加成長、茁壯，這是突破寂寞困擾後所帶來的收穫，亦是一種寂寞的附加價值。然而，若是不良的寂寞因應策略（如：酗酒、抽菸及藥物濫用等），即使能暫時轉移寂寞情緒，卻是治標不治本的作法，個體仍舊身陷寂寞所帶來的困境中，根本無法處理寂寞問題，反而為了逃避寂寞而不斷遵循舊有劣習，形成惡性循環，除了被囚禁在永遠孤寂的牢籠中，更可能引發不良的後遺症。

參、研究方法

本研究採質性研究法，以半結構訪談方式，透過事前擬定的訪談大綱，研究者擔任傾聽及紀錄故事的角色，並且藉由引導的方式，讓故事的內容可以更深入豐富，並讓受訪者從中自我檢視，使得親密關係中的寂寞本質能更清晰的呈現出來。

受訪者的選取採立意抽樣法，所選的研究對象為未婚男性，目前為中華民國國防部任命的志願役軍官，曾有過一段以上的親密關係，此親密關係設定為情侶關係，並在此關係中有過寂寞經驗。其基本資料如表 3-1 所列：

表 3-1 正式研究受訪者相關資料

受訪者	年齡	性別	階級	訪談時數與情境	與研究者熟識程度
A	25-30	男	上尉	面談 1 小時 54 分；電話訪談 26 分	親近
B	25-30	男	上尉	第一次面談 1 小時 43 分；第二次面談 28 分	親近
C	25-30	男	上尉	第一次面談 1 小時 35 分；第二次面談 33 分	親近
D	25-30	男	上尉	第一次面談 1 小時 29 分；第二次面談 26 分	親近
E	31-35	男	少校	第一次面談 3 小時 35 分；第二次面談 23 分	親近
F	25-30	男	上尉	第一次面談 1 小時 58 分；第二次面談 29 分	親近

G	25-30	男	上尉	面談 1 小時 16 分鐘；網路 msn 訪談 20 分	親近
H	25-30	男	上尉	第一次面談 1 小時 20 分；第二次面談 25 分鐘	親近

肆、遭逢寂寞時的感受

當有人說到：「我寂寞」。這時，你確定真的瞭解他的感受嗎？

寂寞感，有時有種道不盡，說不清的感覺，它似個隱諱的形容詞，背後究竟還有哪些意涵？它所表示的個體，究竟處於怎樣的狀態？Rokach 在 1990 年的研究，將寂寞感受分成與自我的疏離、與他人的疏離、痛苦的情緒及自責的情緒等四種，以此綜整八位受訪軍官的寂寞感受，分述如下：

一、疏離的感受

(一) 與自我的疏離

1. 空虛

空虛是一種內心感到不充實，且浪擲生命的感覺。在受訪軍官的經驗裡，當感情中出現爭吵、冷戰等互動關係有所衝突時，因為覺得與另一伴的想法有落差，及感到曾經全心投入的心意被對方所辜負，彷彿過去戀愛相處中的一切皆為虛度時，內心就會有著空蕩蕩、失去憑藉的感受：

「雙方有衝突，會想到這樣的女孩好像不適合自己時好像自己滿空虛的，會想說自己的另外一伴在哪，吵架時會有空虛。(E156)」

「空虛是每個人都有的，用戀愛去填補，冷戰會有空虛的感受，因為冷戰彼此距離會更遙遠。(F61-1)」

「今天我們的想法不契合了就會有空虛。(G27)」

「全心全力付出換來的這段回報（被辜負），會覺得心裡面很空虛。(D133)」

「寂寞的感覺啊，有時候會覺得很空虛吧，就是寂寞會帶來一些負面的情緒。(A26-1)」

「我的認知範圍裡面，寂寞，應該是有的時候會覺得空虛吧。(D15-1)」

2. 失落

在受訪軍官的認知中，失落是指對親密關係的期待，與現實狀況有所不符時所產生的情緒，當兩人間發生吵架、冷戰、女友無法陪伴在身邊、女友跟其他異性親近，或是被女友家人反對兩人交往時，這些狀況都在受訪者軍官的預料之外，造成心中對感情的期待與嚮往皆落空，因此產生失落的情緒：

「失落一定會的，因為吵架過程中不管哪一方贏或輸都會有失落的感覺。(F65)」

「冷戰這段時間會落寞 (F61-2)」

「她沒辦法陪我時會覺得滿寂寞的，有種失落感。(D43-2)」

「她聖誕節的時候跟其他男生走在一起時讓我心情很失落。(D139)」

「她媽媽不贊成，這個阻礙會讓我去胡思亂想，就是覺得很失落這樣子。(B23)」

「心裡想跟實際上不一樣，甚至達到都沒有，心裡會產生失落的感覺。(H37-1)」

「寂寞的感覺，有時候覺得很落寞 (A26-2)」

「女朋友沒辦法達到我的期望，本來想一起出去但沒辦法會覺得失落。(A170)」

「有時候會有股莫名的失落感 (D15-2)」

3. 無聊

受訪軍官認為，與情人交往時間越久，愈能熟悉清楚對方的生活作息與習慣，感情在穩定中發展，意謂著雙方磨合與衝突的機會減少，當雙方的相處模式趨於固定，過於常態，若共同生活時的互動僅是在家看電視、睡覺等一成不變、了無新意的活動時，將對親密關係感到乏味、沒有挑戰、失去新鮮感，甚至感到缺乏意義且無可奈何，此時就會產生無聊的感受。除此之外，當雙方興趣不同，如女友喜歡逛街買衣服，但自己對此卻毫無興趣時，在互動中感到對方與自己的嗜好不同，也會產生無聊的感受：

「談戀愛久了，會覺得有點膩，好像在一起久了，她的生活習慣你都知道了，所以說一成不變會有無聊的感覺。(D134)」

「一段感情好像快結束的時候好像會覺得無聊，第一可能是太習慣對方了，生活方式沒什麼火花了，可能休假去找她不知道要做

什麼事情，沒有什麼額外的驚喜，也會想說希望另外一件能去想一些好玩有趣的。(E158)」

「因為如果相處時間太久的話就會無聊，因為太久相處模式不變。(F62)」

「每次放假都過著同樣的生活，她來找我，然後休息，我住XX 她住OO，當天來回，就是覺得似乎少了一些刺激之類的，因為當時只會想在家休息，時間久了會覺得很無趣。當時可能就在家看電視睡覺，在家裡社區走一走這樣子。(G28)」

「她事情沒辦法引起你的興趣，她喜歡買衣服我不喜歡，就會覺得無聊，沒興趣或沒意義的事就會覺得無聊。(A167)」

4.不耐煩

受訪軍官表示，不耐煩的感受多發生在爭吵時，當彼此理念不同而必須和對方溝通，但是每次溝通卻幾乎都沒有改善，導致必須一而再，再而三地重複同樣的話題，講同一件事情時，就會產生不耐煩的感受。在溝通當中費盡心思跟女友解釋、教育觀念，但對方卻始終不可理喻、不願接受、思考邏輯無法變通，女友固執的個性，加上持續發生讓自己生氣的行為時，更會產生不耐煩的情緒。除了爭吵時必須不斷溝通之外，在平常若總需要不斷表達同一件事情，如被女友懷疑不夠愛她，而得重複不斷地表達愛意時，久久雙方總是無法達成共識，急躁與失去耐心等情緒雙累加，也是不耐煩：

「因為溝通久了她每次都這樣，比如說她每天都生氣你也是會不耐煩，每次都跟她講一樣的話。(F63)」

「吵架的時候會不耐煩，她的理念怎麼會這樣想，你有時想教育她，溝通觀念可是不見得接受，想說為什麼她轉都轉不過來，覺得不耐煩。(D136)」

「交往中可能有些事情對方應該要瞭解，但是偏偏我說第二次、第三次對方還是不懂，甚至做一些讓我生氣的事時，我會覺得不耐煩。(E159)」

「她懷疑我不是那麼喜歡她，而我再次表示，就會不耐煩。(G30)」

「吵架時覺得不耐煩，因為個性上先選擇沈默，等到情緒比較緩和時再談，她跟我吵時會覺得不耐煩。(A168)」

5. 焦慮

受訪軍官表示，當無法掌握女友行蹤、感到女友對自己不耐煩好像即將失去對方、被女友冷落且自己始終不了解原因、女友的追求者眾多令自己感到壓力、甚至女友打給自己的電話變少等事件發生後，凡是女友的言行舉止與平日互動中有所差異時，自我內心就會產生焦慮感。

以上事件，也正代表雙方感情處於動盪不安的危機狀態下，將造成自我在親密關係中失去信心，對彼此能否繼續交下去存有疑慮，尤其受困於軍中，導致無法外出妥善處理兩人關係時，內心更感到無能為力，因此所衍生出緊張不安的情緒：

「找不到對方時會焦慮。(A169)」

「通常另一伴好像不是屬於自己，對方可能開始不耐煩的時候我可能就開始焦慮了，冷落也是其中之一，當我一直想去瞭解當中的原因的時候我就會變得很焦慮。(E160)」

「有很多男生追她，我又在軍中也沒辦法管，就是對她講的話不信任，那就會有莫名的焦慮感，因為人在部隊你也不知道她講真的還是謊話。(D137)」

「她打來電話變少，心裡產生一個問題，自己有疑問她是不是怎樣？心裡會焦慮。(H47)」

(二) 與他人的疏離

1. 孤單

D與F軍官表示，親密關係中的孤單感受，是指期待情人陪伴在身邊時，但現實情況卻是自己一人單獨的狀態。尤其正處熱戀期的情侶，內心對陪伴的需求是強烈的，期盼時時刻刻皆能與對方在一起的心願，卻受限於軍人必須留守營區的規定，導致雙方無法如願見面相處，甚至留守外島的軍人，有時更長達一個月才能見到心愛的情人一面，外島距離的遙遠加上時間上的久別，更加深了情人間的疏離感，令心中深有孤苦無依、勢單力薄的感受：

「熱戀的時候，一個人留守部隊有孤單感。(D143)」

「孤單跟冷漠都是一樣，像我之前在外島因為一個月才見一次面會有孤單的感覺。(F67)」

2. 遺棄

受訪軍官表示，當被女友冷漠對待、發現女友與其他異性親近、與女友爭吵甚至感到即將分手時，就會產生被遺棄感。被遺棄感主要源於，男友身份被剝奪，兩人情侶關係結束，與女友間的情意緣分彷彿被迫中斷，未來將形同陌路，永遠失去對方：

「她對你冷漠冷淡就會有遺棄的感覺。(F66)」

「當我看到她跟那個男生在一起的時候就覺得被遺棄了(D141)」

「吵架時可能跟她談事情可是她不想跟你談，會有遺棄的感覺。(A171)」

「感覺快分手時會有遺棄的感覺。(H49)」

3.無法理解

A與E軍官表示，當女友言行舉止中所蘊含的意義是自己所無法瞭解，甚至感到莫名其妙，或是對其所作所為感到表裡不一而無法信任時，因觀念上的不契合讓雙方產生疏離感，且由於親密伴侶是生命中的重要他人，對另一伴的想法與價值觀會更加想瞭解，當無法瞭解時的疏離感受將更甚於一般人際關係：

「女人心海底針，常常不知道她在想什麼，常必須胡亂去想去猜，吵架當下無法瞭解。(A173)」

「不瞭解她，通常她的行為就是讓我覺得不相信，然後她說的跟她所做的就是不一樣的。(E164)」

二、低落

(一)痛苦的情緒

1.沮喪

D與E軍官表示，在親密關係中感到沮喪的原因主要有二：一是自己職業軍人的身份被女友家人否定與排斥，二是感到自己的外在條件，及職業軍人的薪水、社會地位、經營感情的時間等情場上的競爭力不如情敵，且這些對自己來說是難以改善的，長久受挫於困境中使得自信心下降，失望灰心之餘所造成的痛苦感受：

「滿沮喪的，對阿，想說又是一樣的事情（女友家人討厭軍人），怎麼每次都這樣踢到鐵板，這麼不如意。(D113-1)」

「覺得自己的競爭力好像沒那麼強，對自己自信心不足，限於時間跟空間，覺得我條件不好，比如外在跟金錢，人家說他是工程師或什麼的，覺得自己條件不好覺得沒信心。(D153)」

「女方家人覺得我（軍人身份）是不好的男生的時候，對方家人不認同我的時候，我會覺得很沮喪。(E171)」

2.憂鬱

D與F軍官認為，每個人都是獨一無二的，各有各的優缺點，但女友就是會將男友與其他人做比較，自己被女友期待成另一個不可能成為的人時，當下心情會很沈悶，會感到憂傷抑鬱，若這種惡劣的心情持續無法改善，即使身處歡樂氣氛的場合中也無法受到感染，反倒對各項負面感受格外敏感，情緒陷入低潮且顯得鬱鬱寡歡：

「她講話會影響到我心情，我內心會比較沈悶，她就是會拿其他人跟我做比較，會感到憂鬱。(D154)」

「那種感覺它一直存在著，就是陷入憂鬱的狀態，你會有衍生很多情緒的時候，會比較容易敏感，比如說別人開心的時候你會笑不出來，就是會比較感到憂鬱。(F01)」

3.無助

受訪軍官表示，在親密關係中感到無助的原因，主要有三：一是當心中有話想跟女友傾訴，卻不知該如何表達，完全不知道該怎麼辦時，內心因此覺得無助，二是當被女友冷漠，彼此的互動產生問題而不知該如何處理，也沒有外力能予以協助時，心中就會感到無助，三是指當女友需要幫助，但是自己卻受困於軍中，無法立即到對方身邊，在第一時間陪伴、協助、支持對方時，內心會有極度掙扎且深感求助無門的感覺，以上三項都是因為陷入膠著的困境中，心中皆有著孤力無援的感覺：

「恩...那個時候我一直把想法悶在心裡面，一直有無助感。(C82-3)」

「被冷漠之後心裡想跟實際上不一樣，甚至達到都沒有，可能心裡面產生一種無助的感覺啦。(H37-2)」

「我女朋友在遠處，發生一些狀況需要我幫助，可是我只能言語上幫助她，卻不能馬上過去幫助她，她明明很需要我但我無法馬上過去陪她，這是我的無助。(E168)」

4.無力

受訪軍官表示，親密關係中的無力感源於雙方互動中出現某些危機，如關係疏遠、過度忍讓女友、被女友誤會、女友不滿意我的付出、女友易怒且情緒不穩等，當身處這些危機狀況中，卻對如何改善毫無辦法、不知所措，只能默默忍受關係演變為內心最不期待的局面時，那種黔驢技窮的無力感受彷彿喪失了自我價值，深覺軍人連追求幸福的權利也被剝奪：

「我感覺我們之間有點疏遠，她怪怪的，跟她說了我的感覺也沒有太多的改變，也不知道該怎麼辦，所以就很無力阿，就很無力感。(B27)」

「所以過渡的忍讓，很多事情都很無力。(F23)」

「她都以為我沒那麼喜歡愛她，可是我是喜歡愛她的，只是沒有表達出來被她誤會，當下會有無力的感覺，因為是子虛烏有的事情(G35)」

「明明我都這樣付出了她還不滿意，那時候覺得很無力。(D150-1)」

「我曾經有哭過，因為不斷的期望這個人，希望他的情緒可以穩定一點，發脾氣的頻率不要這麼高，你很期望他的情緒是很穩定的，但是他都沒有達到你要的標準，你會覺得很無奈。(F71)」

「重點是你沒有能力去改變你們的關係，也不能強求她為你做出什麼改變，反正就覺得是一種很無力的感覺，力不從心吧。(B37-2)」

5.害怕

C與E軍官表示，害怕的感覺源於擔心失去對方，因為對親密伴侶的喜愛，並且已習慣對方的陪伴，對感情的依賴已根深蒂固難以分離，因此當感受到可能會失去對方時，內心由不安衍生至害怕、恐懼，尤其越在乎、越珍惜與另一伴的感情時，害怕的感受也更隨之加深：

「寂寞就是沒有心理上的慰藉，就是你會覺得你害怕吧，怕自

己一個人，沒有人在聽你講話這種感覺。(C80)」

「當我很喜歡她的時候，因為特別珍惜，會更害怕失去她。
(E169)」

6. 悲傷

受訪軍官表示，悲傷與難過是親密關係中最常出現的負面感受，意指感情中雙方互動有衝突，或遭逢外力阻礙感情發展，在困境中致使內心產生悲傷、難過的感覺。而感情中的互動衝突可能有情人間的猜忌、爭吵、冷戰、感到無法依靠對方，以及瀕臨分手之際等狀況，而外力的阻礙則是被女友家人討厭，而導致無法繼續交往：

「猜忌時會難過。(A180)」

「寂寞的感覺阿，有時候覺得難過。(A26-3)」

「通常都是吵架後，對一些事情兩方都沒辦法放下，可能都互相傷害對方時會很難過。(E170)」

「爲了生活小事每個東西也吵，吵架冷戰，就難過悲傷都有阿。(F72)」

「失去依靠的時候，會衍生出很多，睡也睡不著，或是失眠，或工作的情緒都受到影響，我甚至打電腦都會流眼淚，就像是不自覺，那個時候真的很敏感，就像是要死了，真的很難過。(F11-2)」

「感到快分手時會難過，悲傷差不多在快分手時。(H53)」

「很悲傷阿，往壞處想分手阿。吵架也會鬧分手阿。(F73)」

「送禮物原本期待對方喜悅的表情沒有出來，心想怎麼跟我想的不一樣，就難過。(G47)」

「到底出了什麼事？對方媽媽不喜歡我，我也會懷疑我自己，我到底錯在哪裡，那段期間我也是覺得很難過。(B52-2)」

7. 脆弱

受訪軍官表示，每個人在感情中都有屬於自己的弱點，當弱點被攻擊時，自我內心的防禦將被輕易瓦解，每個人的弱點都不同，有些人無法接受自己被女友拿來和前男友比較，有些人害怕看見女友掉眼淚，有些人無法面對與女友爭吵時雙方思想上的落差，當遇到這些狀況導致心理防衛被擊潰時，情緒將顯得低迷，精神瀕臨崩潰，處於情感最脆弱的狀態：

「可能有些時候她講的某些話比較直接，會傷到我的心，她會拿之前男朋友來比較，好像我沒有過去的好，那時候覺得內心很脆弱。(D150-2)」

「女生哭的話我就很容易心軟，心軟我就會放棄很多原有的堅持，這可能就是我脆弱的地方吧。(G43)」

「自己很喜歡的女朋友，如果吵架就會覺得很脆弱，或是想法不一樣時就會覺得自己脆弱。(A176)」

8.挫折

在受訪者軍官的經驗中，當在感情中發生某些事件，如雙方因衝突爭吵而無法溝通、原有的結婚共識但女友突然變卦、女友情緒不穩易怒、送禮給女友卻未得歡心等無法掌控，及出乎預料之外的事件時，因為結果與原先期待相差甚遠，事情進展不順利導致內心產生挫折、失敗等感覺，尤其付出越多心力卻仍無功而返時，挫折感更顯強烈：

「妳有努力要去改變或溝通彼此的觀念不合，去維持這段感情，可是她不接受就會有挫折感。(D149)」

「當我快要結婚的時候，當然你都安排好了，什麼你都準備好了，只差臨門一腳地時候，突然變化（對方反悔）就這麼大，那心裡真的會非常挫折。(E167)」

「她情緒不穩，在交往過程當中挫折會不斷再出現。(F70)」

「當我送的東西她不喜歡時，沒有我預料中她會開心的狀況，會挫折。(G39)」

「回應不如預期會受挫。(A178)」

(二) 自責的情緒

1.自卑

受訪軍官表示，傳統社會價值觀認為，男女結婚在雙方條件背景必須門當戶對，如此才算相匹配，衡量的標準通常有外貌、家世、學歷與經濟能力等外顯條件，因此在戀愛的過程中，自我會審視與女友間的條件是否程度相當，甚至也與情敵相比較，當體會到自身條件不足時會因此看輕自己，覺得處於關係中的劣勢，比不上對方，而產生自卑的情緒：

「當我接到那通（情敵）電話的時候覺得好像比不上人家，感

到自卑感。(D156)」

「當我遇見條件比我好的女孩子，相處起來多多少少有些自卑。(E173)」

「因為我會覺得自己不夠好，別人可以照顧她更好，因為我覺得我沒有辦法 handle 她，所以我只能希望她更好。(F74)」

伍、寂寞時的因應策略

寂寞是一種負面的情緒感受。Russell 在 1984 年綜合前人的研究，已經證實寂寞和身體上的疾病，以及許多嚴重的心理問題有關，因此必須想辦法排解它，本研究綜整八位受訪軍官在遭逢寂寞時的自我調適過程，歸納出五種因應方式，分述如下：

一、轉移寂寞的注意力

(一)「寄情於樂」解憂愁

受訪軍官表示，當感到寂寞時，會以從事休閒活動的方式，轉移自己對寂寞感的注意力，使自己暫時脫離當下的寂寞情緒。最常使用的方法，是藉由從事有興趣的嗜好活動來轉移注意力，且興趣通常具有娛樂效果，會使人心中感到愉悅，能掩蓋寂寞所帶來的負面影響，而專注其中更能分散對寂寞的感受，以下是幾位受訪軍官遭逢寂寞感受時，所從事的休閒活動：

1. 靜態活動

(1) 玩遊戲

「處理的方式，目前大部分都是玩遊戲，遺忘吧，轉移。(A133)」

「玩電腦遊戲，一方面也對自己的病情比較有幫助拉，也是轉移，就是減少自己的寂寞。(E107-1)」

「把自己沈迷於電動 (H24-1)」

(2) 上網

「寂寞時找不到 (朋友) 就只能待在家上網，上網，就上網。(B59)」

(3) 念心經

「念心經大悲咒時，嘴唸出來的那個音，你聽到那個音的時候你會忘記你在想的事情，等於你有事情在做。(E98)」

(4) 看照片

「看看照片 (女友)。(C57-2)」

(5) 看小說

「自己沈迷於看小說 (H24-2)」

2. 動態活動

(1) 唱歌

「寂寞的時候，就轉換自己的心情阿，不然就找一些樂子啊，比如說找到抒發的管道，唱唱歌。(A120)」

(2) 跑步

「用跑步轉移我寂寞的注意力。(E97)」

(3) 浮潛、釣魚

「當時去澎湖兩年寂寞時都在釣魚，浮潛，拼命的出船啊。(F55-2)」

(4) 玩夜店

「開始瘋 pub，原因是去享受熱鬧的感覺。(F56-1)」

以從事休閒活動來轉移對寂寞的注意力，是治標不治本的方式，由於只是暫時脫離當下的寂寞情緒，而原先寂寞的原因並未就此獲得改善或解決，因此在結束休閒活動後，仍舊會影響當事人再次陷入寂寞的惆悵中。

(二) 心思沈浸於「學習」

當專注於學習時，將注意力投入在學習某項新事物的熱忱上，內心的寂寞感將因此而減少、分散。受訪軍官藉由學習組裝電腦、練吉他、學變魔術及訂立目標考研究所等，在學習新的技能、嗜好與追求新的人生目標中，寂寞的感受不但減弱，甚至還從學習中獲得成就感與滿足：

「我那時把重心轉移到去學習組裝電腦，希望從另外一方面得到一些慰藉，就是消除心裡面的焦慮跟寂寞這樣子。(C65-1)」

「給自己訂定一個目標，比如說好好讀書考研究所，學吉他，學魔術，就盡量把自己的生活重心轉移到其他方面，就是不要消沈。(D66-1)」

「當時心情不好就會去學吉他，所以吉他就學成了。(H22-1)」

(三) 「入眠」躲避煩惱襲

F 與 H 軍官表示，處於寂寞當下是種痛苦的煎熬，清醒時腦海中聚焦的全是令自己寂寞的畫面，且無法遏止地身陷其中，只能藉由進入睡眠，使大腦關機對外界所有感受不理不睬，緊繃的精神才得以鬆弛，以此來逃避寂寞感受：

「睡覺，把這個不愉快趕快渡過。(F57-1)」

「覺得無聊落寞的時候，會用睡覺的方式，在床上躺一躺，睡個幾個小時起來腦袋空白就好了。(H22-2)」

以睡眠來渡過寂寞，是一種暫時逃避的方式，造成寂寞的原因仍舊存在，然而剛睡醒時由於身心獲得充分的休息，處於精神上充盈的狀態，情緒將較為和緩，對於自我在澄清寂寞原因及處置上，能給予較正向的幫助。

二、尋求親友情感的支持

(一) 永遠堅實的後盾：「親情」

C 軍官過去眼裡只有愛情，女友的一舉一動都直接牽扯著自己的情緒，當愛情不如意時內心就會感到寂寞，然而當浪子回頭，試著修復與親人間的關係，以獲得在親密關係中所欠缺的人際互動需求時，才發現，家人才是永遠堅實的後盾，親人對自己的支持是毫無保留的，藉由親情，滿足了自己在愛情失意時欠缺的人際需求，消除了寂寞：

「因為可能在感情中沒有辦法獲得更多，會想修補跟家裡人的關係，希望從家庭中尋求到一個支持跟慰藉。(C66)」

「我哪時候把重心付出在家人那，多投入一些心力，試著多跟家人相處消除這種寂寞感。(C86-1)」

D 與 E 軍官寂寞時，跟姊姊或母親傾訴心事，內心因此能獲得安慰，甚至母親在自己面前責罵女友的舉動，更讓自己心中產生與家人連成一氣、同一陣線，有倍受支持的感覺：

「最重要是找人聊聊，找姊姊阿什麼的，聊一聊。(D66-2)」

「就回家跟我媽聊天，我媽就會一直罵她啊。(E109)」

(二) 為情所苦時，患難見「友情」

1. 友情陪伴：

全部的受訪者軍官都會在寂寞時尋求朋友的陪伴，跟朋友一起逛街、用餐或參與活動，有朋友在身邊就不會感到孤單，直接解除自己「孤獨單一」的狀態，減少為情所苦時失落、無依無靠的感受，同時友情的關懷也是一種支持的動力，令人對人際關係感到滿足，以彌補在愛情中寂寞時的空虛感：

「就是跟朋友接觸。(A121)」

「找朋友阿，想辦法找沒事的朋友出來陪我啊(B56)」

「常常去找朋友相處來消除這種寂寞感。(C86-2)」

「藉由朋友群，去消除自己的寂寞感。(C65-2)」

「覺得寂寞時可以克服拉，就是再找朋友啊(D43-3)」

「找多一點人來陪你，不要讓自己一個人，減少自己的寂寞。(E107-2)」

「朋友帶我去看 special，就...鋼管啊，去看一些 special 讓我放輕鬆一點，然後我就感受到一些學長的關懷，然後寂寞感就慢慢沒有了(E67)」

「朋友聚會的時候，拋開一切束縛，看到開心的畫面，我跟你講，開心會感染，會忘記哩哩摳摳的事。(F57-2)」

「找朋友逛街吃個飯(H24-3)」

2.向友傾訴：

朋友就像是個垃圾桶，藉著向朋友抱怨、吐露心事，就像是把心中的垃圾倒出去，寂寞時抑鬱的情緒一掃而空，內心因此而清爽不少。友情除了能分擔寂寞，也能針對受訪軍官傾訴的內容給予建議，在朋友回饋的意見中，受訪軍官因此認識到自己寂寞的原因，與發現排除寂寞的方法：

「找朋友抱怨啊，找朋友聊天(B30-3)」

「當然找人聊是最重要的，雖然不能解決事情，但是有把你的心聲吐出來會比較痛快。(D113-2)」

「會找朋友聊天。(G61-1)」

三、改變與女友的互動關係

(一)「溝通改善」求和諧

受訪軍官表示，當寂寞時會想跟女友溝通，藉由面對面、講電話或傳簡訊詢問等方式，以瞭解被女友冷落及造成兩人關係衝突的原因。溝通的目的是為了改善關係，在雙方開誠布公地陳述己見後進行協調，值得注意的是，溝通不見得能一次見效，有時關係中的衝突狀況是僵持、難以調停的，唯有持續不斷的進行溝通才能改善關係，以利兩人未來的互動能更契合：

「有試著想跟她聊，或是可能也會打電話傳簡訊問她。
(C82-2)」

「就是假如說你今天真的不理我冷落我，那你至少給我一個理由，我會想說要講清楚說明白。(D61)」

「我會要求說做個瞭解（溝通談清楚），我會要求說不要把事情模擬量可。(D60)」

「在一起之後我也跟他一些觀念的溝通，最近吵架好像滿頻繁的，我會問她要不要討論一下到底是怎麼回事。(E127)」

「試圖跟她溝通，人生大道裡講了 n 遍。人情世故我都跟她講。(F56-2)」

「當時是直接跟她溝通。(G61-2)」

成功的溝通必須要雙方都願意誠實地陳述己見，若是其中一方不願意面對問題，則另一方就算再努力、再坦白也無法交流意見。然而即使成功找出問題的癥結，若雙方都堅持立場不願退讓，則關係一樣無法改善。但是，某些受訪軍官認為，知道造成自己寂寞的原因，能減緩受困於寂寞時迷茫的無知感，顯見溝通的益處。

(二)「安撫討好」平埋怨

因為軍人的工作特性：休假時間不固定，或臨時有任務被召喚返回部隊等，導致沒時間陪伴女友，對方會因此而生氣，見不到面的時候只能透過電話去跟對方解釋、安撫，希望能得到諒解，或是利用下次休假的時候去討好女友，藉著積極獻殷勤的方式以彌補之前的虧欠：

「只能想辦法安撫她，跟他解釋說工作性質是這樣 (B77-2)」

「打電話給他，就想辦法去彌平啊 (F55-1)」

「我會刻意去做一些動作，比如說獻殷勤，講話開始注意一點，一些平常的噓寒問候再加把勁，會去改善彼此關係。(H36-2)」

(三)「要脅」情人在乎我

C 軍官表示，當被女友冷落或是感情中的互動不如預期時，自己會刻意與對方爭吵，甚至以意圖分手為手段使對方緊張，逼迫對方將注意力投入在自己身上，藉此重拾在親密關係中備受關注的感覺：

「故意用吵或是鬧，或是用分手作為威脅，用它來恢復兩人更加的親密或比較密切的交往，久了之後我覺得一些小問題可以解決，但雙方吵久也都累了（C25-1）」

C 軍官因為感到被忽視，而刻意引發爭吵來吸引情人的注意力，當下或許可以達成目的，但隨著爭吵次數的頻繁，雙方感情的裂縫也逐漸加深，傷害無法復原，感情也難以挽救而瀕臨破裂。

四、遙「寄情意」解相思

思念是一種分離後產生的情緒，在親密關係中，當越期待伴侶每分每秒能陪伴在身邊時，則分離後所產生的思念之情越是強烈。思念是一種牽掛，一種揮之不去的盼望，牽掛著對方的一切，盼望著與對方再聚首，這股意念凝聚在心頭，是一種只能獨自承受的痛，朝思暮想所累積的滿腔愛意若是無法讓對方知道，就是一種單相思的苦難折磨，是一種極度空虛的寂寞。

受訪軍官表示，有時因為與女友相距太遠而難以聯繫，或是內心的情意無法當面向對方傾訴時，會藉由手機簡訊、寫信等方式，將想表達的情感訴諸於文字來傳遞給對方知道，或是請朋友代為轉達，藉此宣洩心中溢滿的思念：

「可能會寫寫信吧（給女友），或故意跟朋友聊天，藉由朋友的聊天傳遞，透露一些訊息，假裝是跟朋友講，其實是希望朋友跟對方傳達。（C57-1）」

「想讓對方瞭解，用寫信的方式，把想說的話寫下來用文字表達，我那時候處置作為就這樣。（D116）」

「傳簡訊給她。（G64）」

「入伍訓不能見面只能靠書信去維持這樣的感情。（H07-1）」

五、「咬緊牙關」盼曙光

B 與 D 軍官在寂寞時感受到悲傷、難過、沮喪、無助等痛苦情緒，在毫無辦法解決的情況下，只能選擇忍耐，並告訴自己這個過程是會過去的，在自我調適中給自己希望，相信只要忍一忍，一切都會否極泰來的：

「那段時間很痛苦，我的選擇是忍耐。（B36-3）」

「就盡量先忍耐，自己先自我調適，這只是過渡期。(D22)」

寂寞是因為對人際需求的渴望未獲得滿足所產生的，本研究整理八位研究參與者寂寞時的處理方式後發現，因應寂寞的策略方法可分為：「轉移」、「尋求支持」、「改變」、「訴情」與「壓抑」等五種主要方式。「轉移」的目的是為了將注意力脫離寂寞當中，移轉至其它事物上；而「尋求支持」是指當對親密關係中的人際互動感到不滿足時，而從其他親友身上獲得新的情感支持，以重拾對人際互動的滿足；「改變」是指要打破親密關係中的僵持互動狀態，以恢復原先活絡的關係；「訴情」意指當對女友的思念無法表達時，久久累積相思成災，藉由書信、手機簡訊等方式宣洩心中情感；「壓抑」意味著只要忍過當下的寂寞狀態，寂寞自然會逐漸遠離。

陸、研究發現與建議

本研究瞭解未婚男性軍官在親密關係中的寂寞感受與處理方式，以下為本研究之發現。

一、未婚男性軍官在親密關係中的寂寞感受

未婚男性軍官在親密關係中，寂寞的核心感受主要分為疏離與低落，疏離可分為自我的疏離與他人的疏離，低落可區分痛苦的情緒與自責的情緒，研究發現自我的疏離感受有空虛、失落、無聊、不耐煩、焦慮等五項；他人的疏離有孤單、遺棄、無法理解等三項；痛苦的情緒有沮喪、憂鬱、無助、無力、害怕、悲傷、脆弱、挫折等八項；自責的情緒有自卑感一項。將八位受訪軍官在親密關係中的寂寞感受整理如表 6-1 所示：

表 6-1 受訪軍官在親密關係中的寂寞感受

寂寞的感受		受訪軍官							
		A	B	C	D	E	F	G	H
疏離	自我的疏離								
	空虛	V			V	V	V	V	
	失落	V	V		V		V		V
	無聊	V			V	V	V	V	
	不耐煩	V			V	V	V	V	
	焦慮	V			V	V			V

未婚男性軍官在親密關係中的寂寞感受與適應策略

	他人的疏離	孤單				V		V		
		遺棄	V			V		V		V
		無法理解	V				V			
低落	痛苦的情緒	沮喪				V	V			
		憂鬱				V		V		
		無助			V		V			V
		無力		V		V		V	V	
		害怕			V		V			
		悲傷	V	V			V	V	V	V
		脆弱	V			V			V	
		挫折	V			V	V	V	V	
	自責的情緒	自卑				V	V	V		

Rubenstein & Shaver (1982) 將寂寞的感受分為絕望、憂鬱、厭煩和自責等四類，每類各有其內涵感受。當中共有無助、害怕、脆弱、悲傷、空虛、孤立、憂鬱、不耐煩、焦慮、無聊、自卑等十一項感受，與本研究發現相同。Rokach 在 1990 年的研究，將寂寞感受分成與自我的疏離、與他人的疏離、情感的痛苦與自責的情緒等四種。而本研究中，未婚男性軍官處於在親密關係中的寂寞狀態時，其內心感受，與上述學者對寂寞感受的分類也相同。

二、未婚男性軍官在親密關係中寂寞時的處理方法

未婚男性軍官在親密關係中，寂寞的處理方式主要分為轉移寂寞的注意力、尋求親友情感的支持、改變跟女朋友當下的狀態、遙寄情意解相思、咬緊牙關盼曙光等五項，其中轉移寂寞的注意力又可分為從事休閒活動、專注於學習、睡覺等三種方式；尋求親友情感的支持，則是從親情與友情等兩方面，分別從中獲得人際關係中的情感力量，以彌補或取代自身在親密關係中情感的不滿足；改變與女友的互動關係可分為溝通改善求和諧、安撫討好平埋怨、要脅情人在乎我等三種方式。將八位受訪軍官在親密關係中寂寞的處理方式整理如表 6-2 所示：

表 6-2 受訪軍官在親密關係中寂寞的處理方式

受訪者	轉移寂寞的注意力			尋求親友情感的支持		改變與女友的互動關係			遙寄情思	緊關盼光
	寄情於樂憂愁	心思沈浸於學習	入眠躲避煩惱襲	永遠堅實的後盾：親情	為情所苦時，患難見友情	溝通改善和諧	安撫討好平埋怨	要脅在乎		
A	V				V					
B	V				V		V			V
C	V	V		V	V	V		V	V	
D		V		V	V	V			V	V
E	V			V	V	V				
F	V		V		V	V	V			
G					V	V			V	
H	V	V	V		V		V		V	

多數受訪軍官在寂寞時，選擇從事休閒活動、專注於學習或睡覺等方式以轉移寂寞注意力。Rubenstein & Shaver (1982) 也指個體藉由進行一些活動與寂寞共處，得以轉移寂寞的感受。寂寞的原因為所期待的人際互動與現實不符，因需求無法獲得滿足而有的負面感受，因此若僅是轉移寂寞的注意力，令自己當下忽略或忘卻寂寞感，但因原先形成寂寞的原因仍在，並未被改善或解決，因此當轉移注意力的方式一旦停頓，則寂寞感仍舊會被再次觸發。

Peplau & Perlman (1982) 認為寂寞感，可以藉由改變實際的人際關係狀況，即改善舊有或建立新的人際關係等方式來降低。研究發現，當受訪軍官在親密關係中感到寂寞時，會嘗試改變當下與女友間的互動關係，以消弭或降低寂寞感，使用的方式有良性的溝通、低姿態地安撫討好女友，或是強制要脅對方給予關注，這些方式都是為了使實際的親密關係狀態能與期待相符，使需求獲得滿足。除了改善雙方關係外，藉由尋求其它人際關係的情感支持力，也能取代對親密關係中的情感期待。Rokach (1990) 就認為個體努力重建社交支持網絡，以獲得和他人的連結，也能在新的社交網絡中適應寂寞。而研究中的受訪軍官也藉由親情與友情關係網絡的互動中，獲得所需的情感支持，使自己感到不寂寞。

由研究發現建議軍官能從中參考，或培養自身適用的寂寞因應策略，以幫助遭逢寂寞感受時，能降低寂寞的負面影響，並改善親密關係的互動狀態，維繫良好的交往。值得注意的是，所培養的適應寂寞策略，務必以對身心發展有益的正面、積極等方式為考量，切勿為了逃避寂寞，而使用酗酒、自殺等消極激進的手段，不但無法解決問題，更可能造成惡性循環，同時並對周遭親友造成傷害。

職業軍人有著保家衛國的使命，常被灌輸著「工作第一」、「任務優先」的觀念，這當中的每個人，不論是為了盡忠報國的使命，或有著升遷發展的宏願，無疑都需投入大量的時間與精力。然而，人是感情的動物，都會期待被關心，親密關係的維持是需要「足量」的時間，與有「品質」的互動，方有機會使甜蜜互動的賞味期永續經營下去。而親密關係經營的成功，不但讓軍官能免去後顧之憂，更能盡心盡力地為國家奮戰打拼，在美好姻緣開花結果時的成家立業，無疑也為社會、國家注入了一股新的活力。

參考文獻

一、中文部分

呂政達 (2004)。寂寞的校園，當隻犀牛會比較快樂？張老師月刊，320，30-43。

余振民 (1998)。未婚男性的愛情觀--現象學方法的研究。國立政治大學心理學研究所碩士論文。

邱瓊慧 (2000)。成年前期女性寂寞經驗與適應歷程。國立彰化師範大學輔導與諮商研究所碩士論文。

二、英文部分

Peplau, L. A. & Perlman, D. (1982). Perspectives on Loneliness. in Peplau & Perlman.(Eds.), *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy* 1-18. NY: John Wiley & Sons, Inc.

Rubenstein, C. & Shaver, P. (1982). The Experience of Loneliness. in Peplau & Perlman. (Eds.), *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy* 206-223. NY: John Wiley & Sons, Inc.

Rokach, A. (1990). Surviving and coping with loneliness. *The Journal of Psychology* 124, 39-54.

梁家維、朱美珍

Tornstam, L. (1992). Loneliness in marriage. *Journal of social and Personal Relationships*, 9, 197-217.

(投稿日期：99年10月30日；採用日期：99年11月17日)

未婚男性軍官在親密關係中的寂寞感受與適應策略