中年女性經歷空巢期與喪偶後之人際關係經驗探究

學生：侯宜廷

國立臺南大學諮商與輔導學系碩士班　　指導教授：翟宗悌 博士

摘要

本研究旨在探討中年女性經歷空巢期與喪偶後之人際關係變化、社交活動參與情形，以及人際關係與社交活動參與對其心理調適之影響。研究者觀察到中年女性在經歷配偶離世與子女離家後，不僅面臨家庭結構與生活重心的轉變，也需重新適應角色變化與生活型態，因此期望透過生命故事的自我敘說，深入理解其主觀經驗與心理調適歷程。

本研究採用質性研究取向之敘事研究法，以立意取樣邀請兩位 55 至 65 歲、經歷喪偶與空巢之中年女性作為研究參與者，透過 3 至 4 次深度訪談蒐集資料，並以整體—內容分析進行資料整理與分析，以呈現研究參與者之生命故事及其經驗意義。研究結果發現：

一、中年女性經歷空巢與喪偶後的人際關係變化，並非單純的人際網絡增加或減少，而是一個核心依附關係重新配置的歷程；空巢與喪偶經驗相互交織，共同影響其人際關係重建，而人際關係的發展路徑則會受到個體依附需求、家庭互動模式及既有支持系統等因素影響。

二、在社交活動參與方面，空巢期與喪偶後人際互動自主性的提升使其擁有更多生活主導權，但社交活動參與並未呈現一致方向，而是依據個人需求與所處生命歷程階段發展出不同路徑；同時，社交活動對不同個體亦承擔不同的心理功能與意義。

三、人際關係與社交活動參與對心理調適具有重要影響，重要他人的支持成為心理調適的重要資源；自主性的提升成為重新規劃生活的重要契機；而生活角色與生命重心的調整，則有助於個體逐步適應喪偶與空巢後的新生活。

關鍵字：中年女性、喪偶、空巢期、人際關係、社交活動