

單身類型、社會支持與心理健康之分析研究

董智慧 趙淑珠

國立彰化師範大學社區心理諮商及潛能發展中心

摘要

本研究旨在瞭解超過適婚年齡，且從未結婚單身者，並依據Stein之分類架構，將單身者區分為矛盾型、決心型、希望型與悔恨型；另將目前擁有親密伴侶的單身者區分為伴侶型。藉此探討不同背景變項、不同單身類型，其社會支持知覺與其心理健康之關係。以方便取樣抽樣247位有效樣本作爲研究對象。研究者根據受訪者本在「單身取向問卷」、「社會支持問卷」、「心理幸福滿足感量表」的填答內容，進行統計分析。

在單身類型的分佈上，以希望型與伴侶型最多，隨年齡增加，各類型的分佈較平均。單身者的社會支持知覺，會因教育程度不同而有差異；而且家人此一支持網絡的重要性甚於朋友支持網絡。而單身者的心理健康情形，會因性別、年齡不同而有所差異。

另外，本研究亦初步驗證，單身者因爲維持單身的動機與態度不同，確能影響其心理健康與生活適應，在各類型中，悔恨型單身者是適應較差的族群，研究者依據研究結果加以討論，並提供若干建議，作爲參考依據。

關鍵詞：心理健康、生活適應、生活滿意、社會支持、從未結婚者、單身者、單身類型

壹、緒論

一、研究緣起

人的一生其實都有相當長的單身階段，婚前、離婚、喪偶時都是屬於單身的



狀態，其中最受注意的還是婚前階段（彭懷真，民85），由於這些不同型式的單身，其生活經驗並不盡相同（O'brein, 1989; Stull & Scarisbrick-Hauser, 1989）；在研究上應加以區隔，本研究的目的旨在瞭解超過適婚年齡而從未結婚的單身族群。

雖然大多數人會結婚，但婚姻並非每一個成年人的必經之路（陽琪、陽琬譯，民84）。在台灣未婚的單身人口有增加的趨勢，根據內政部（民83）的統計資料顯示，目前台灣地區平均初婚年齡，男性達28.9歲，女性則達26.3歲，表1顯示民70、75與83年（內政部）的初婚率與各年齡組未婚人數的百分比。

表1 三個年度初婚年齡與男女各年齡組未婚人數百分比

			70年	75年	83年
初婚年齡		男	27.1	27.8	28.9
		女	23.6	24.6	26.3
未婚人數 百分比	20-24歲	男	87.78	90.4	92.56
		女	60.05	68.38	77.67
	25-29歲	男	41.48	48.72	62.23
		女	19.69	24.62	38.14
	30-34歲	男	13.75	17.27	29.43
		女	8.06	9.78	15.31
	35-39歲	男	7.11	8.18	14.15
		女	4.03	6.01	8.86
	40-44歲	男	5.33	5.75	8.11
		女	2.88	3.59	6.68

由表中可知女性初婚年齡的變動情形較男性劇烈，就男性而言，83年初婚年齡與民國70年相較，延後1.8歲，但女性延後2.7歲。表一同時也顯示出從民國70、75與83年，各年齡組未婚人數的百分比，由表中似乎顯示以下幾項趨勢：各年齡組的未婚人數百分比逐年上昇，單身女性進入婚姻生活的年齡較男性早，大多數女性在25-29歲時結婚，男性則在30-34歲；未婚人數百分比在35歲之後，下降非常緩慢，顯示未婚男女性，在35歲之後多數保持單身；40歲之後的未婚女

性，與民國70年相較，單身人口成長了將近三倍，未婚女性在台灣的確有愈來愈多的趨勢。

國內有關單身的研究並不多見，有邵麗芳（民77）的「單身生活意識-單身與一般社會大眾之比較研究」，以問卷調查的研究方法，量化分析一般大眾與單身者之間，對於單身定義、形成因素、特質、婚姻生活意義以及職業生活意識的差異，並未針對單身者的心理層面加以探討；楊美慧（民80）所做的「單身女性之婚姻觀」，以深度訪談的現象學研究方法，建構出7位年齡在32-42歲間的未婚女性之婚姻觀，其重點在於生活史與婚姻觀的分析；另外還有楊茹憶（民85）所做「未婚女性生活適應研究」，亦以深度訪談的現象學研究方法，探討10位年齡在36-52歲的單身女性之生活適應，包含居住安排、工作、時間安排與休閒活動、人際網絡、性需求、未婚單身的心理調適，雖然楊美慧與楊茹憶的研究中觸及單身女性的實際生活狀況，但其研究對象皆為女性，研究樣本過小，無法推論至其他單身女性，除上述三篇研究之外，其他學者顯少討論單身者心理健康的情形；最大的可能原因在於多數人認為單身只是一個暫時的過渡時期，個人最終會走入婚姻之中。

綜觀上述研究，多將單身者視為同一類別，並未顧及單身者維持單身的動機，且多選擇單身女性做為研究對象，並未考慮到性別的差異。另外，楊茹憶（民85）的研究指，人際網絡的親密或疏離，對單身女性的生活適應有所影響。因此，本研究更關切的是，不同單身類型，以及單身者對其社會支持系統的知覺程度，對其心理健康的影響。

二、單身的相關研究

對於單身未婚者，最令人好奇的莫過於為何保持單身？Nadelson和Notman（1981）認為形成單身的決定因素非常複雜，包含外在的因素，譬如經濟、教育、職業的因素，性別角色的改變，親密關係不再僅止於成立家庭，照顧年老父母親等等；內在的心理衝突，譬如抗拒親密關係中的承諾（Commitment），童年生活經驗影響建立親密關係等等。

部份研究指出，單身者與原生家庭的關係，會影響個人對婚姻的抉擇。

Spreitzer和Riley (1974) 在其研究中發現，對男性而言，與父母、手足關係欠佳者易保持單身，對女性而言，與父親在情感上過於黏密者易保持單身。國內學者楊美慧 (民80) 研究單身女性之婚姻觀，發現幼年時期的生活經驗具有影響力，包括：父母對婚姻持負面的評價、父母婚姻關係不睦、偏差性教育的影響。謝佩珊 (民84) 亦支持上述的研究發現，並認為原生家庭經驗的影響，並不侷限在幼時的生活經驗，在不同的發展階段皆具有影響力。

另有部份研究指出教育程度是影響個人選擇單身的相關因素。Dalton (1992) 的研究中，單身女性多數表示想要追求更高的教育目標或發展事業，而放棄婚姻的選擇。邵麗芳 (民77) 的研究指出，66.4% 的受訪者其教育程度為專科或專科以上，對其職業生活滿意多於不滿意者，而男性的成就欲求高於女性。楊茹憶 (民85) 研究10名單身女性，其教育程度影響對於工作的選擇，且工作是婚姻以外的成就與社會歸屬感的獲得方式，而對於工作的投入，也影響了婚姻的選擇。

Stein (1981) 以深度訪談方式，研究單身原因，他認為單身的決定因素可以用「推」(Push from marriage, 抗拒婚姻) 與「拉」(Pull toward singlehood, 維持單身) 來比喻，「推」的因素包括：兩性關係的繫絆、妨礙自我發展、性挫折、缺乏生活體驗、無聊、不快樂與憤怒、角色扮演與順從他人、缺乏朋友、疏離與寂寞；「拉」的因素則包括：單身者則擁有各種性生活的可能性、自由與刺激的生活、工作與事業的發展機會、支持性的友誼團體。邵麗芳 (民77) 與楊美慧 (民80) 的研究發現，國內單身者選擇單身生活的首要原因在於沒有合適婚配對象，但上述Stein的研究中並無此項因素。

由上述的文獻探討，可知選擇單身的原因十分複雜，但是單身實際的生活狀況與心理健康情形究竟如何？關於單身者之心理健康 (Psychological well-being) 的研究結果十分紛歧，部份學者從與心理健康的正向指標加以研究，如快樂感 (Happiness)、生活滿意 (Life satisfaction)、個人適應 (Personal adjustment)。部份研究指出已婚者其心理健康程度優於未婚者 (Gleen & Weaver, 1979; Lee, Seccombe & Shehan, 1991; Johnson & Eklund, 1984; Ward, 1979)。Ward (1979) 認為單身者生活滿意偏低的原因在於，單身者缺乏來自婚姻關係所提供的情緒或經濟上的滿足，而且單身者處於婚姻導向的社會中，具有較多壓力。Marks

(1996) 研究不同的婚姻狀態的中年男女，更進一步探究心理健康的不同向度，結果發現單身者除了心理壓力高於已婚者之外，對環境的支配感、自我接納、生活目標、自主性、與他人的關係、自我成長的滿意度皆高於已婚者。

部份學者從與心理健康的負向指標加以研究，如心理疾患 (Mental illness)、自殺率 (Suicide rate)、酗酒問題 (Alcohol problem)、憂鬱 (Depression)，其研究結果亦未獲得一致結論。Pearlin和Johnson (1977) 的研究指出已婚者較單身者承受更多的生活壓力，因此憂鬱的程度高於單身者 (引自 Johnson & Eklund, 1984)。但部份研究則反駁這樣的結果 (Gove, Style & Hughes, 1990; Horwitz, White & Howell-White, 1996; Mastekaasa, 1993)。Gove、Style和 Hughes (1990) 研究發現，不同年齡組，已婚者罹患心理疾患的比率皆低於單身者，以35-44歲單身女性而言，罹患心理疾患的比率高出已婚者10倍，以45-54歲單身男性而言，罹患心理疾患的比率高出已婚者將近12倍。

綜觀國內外之研究，大多數的研究者係根據不同的婚姻狀態，或是選定特殊的族群，如年老單身者，高學歷或從事專業工作的單身女性為研究對象，也因而造成研究結論並未有一致的定論；另外可能原因在於單身者不僅僅是因為自己本身的特質造成，也因為對婚姻抱持的態度所形成的生活方式，影響其生活適應、生活滿意與心理健康 (陽琪、陽琬譯，民84)。

Stein (1981) 依據單身者自願或非自願選擇單身生活，以及單身生活型態是否為暫時或穩定，而加以區分不同的單身類型，分別是矛盾型 (Ambivalents)、決心型 (Resolved)、希望型 (Wishfuls)、悔恨型 (Regretfuls)，並建議在研究上將單身者予以分類，可增加對此族群有較多的瞭解。

三、單身類型

Stein (1981) 根據單身者是否為自願選擇的生活方式，以及是否預期長時期維持這種生活型態的二向度分類法，做了以下的分類，如表2所示：

表2 單身類型

	自願(Voluntary)	非自願(Involuntary)
暫時(Temporary)	矛盾型(Ambivalents)	希望型(Wishfuls)
長期(Stable)	決心型(Resolved)	悔恨型(Regretfuls)

1. 矛盾型 (Ambivalents)：是屬於自願且暫時的單身類型，包括年輕的未婚男女，暫時延後結婚年齡以追求更高的教育，建立事業與自我發展 (Shostak, 1987)，而這些類型的單身者重視自由而不急於對婚姻負責任 (Saxton, 1990)，他們通常不會積極尋覓伴侶，但對於於婚姻則抱持開放的態度 (Shostak, 1987)；甚至，這類型的單身者已有親密的伴侶，並藉由同居做為測試婚姻關係 (陽琪、陽琬譯，民84)。
 2. 決心型 (Resolved)：是屬於自願且長期單身的類型，這類型的單身者視單身為一種自願的選擇，其原因包括認為婚姻生活不適合個人、信仰上的考量、對異性感到恐懼等等；並且不期望未來會產生結婚的意圖 (Lasswell & Lasswell, 1987; Saxton, 1990; Shostak, 1987; 陽琪、陽琬譯，民84)。
 3. 希望型 (Wishfuls)：是屬於非自願且暫時的單身類型，這類型的單身者並非自願選擇單身，而是由於環境的限制 (Saxton, 1990)，通常嚮往婚姻生活，並且積極尋找婚姻對象 (Shostak, 1987; Lasswell & Lasswell, 1987)。
 4. 悔恨型 (Regretfuls)：是屬於非自願且長期的單身類型，這類型的單身者希望終止單身生活狀態進入婚姻，但是被迫保持單身，可能的原因包括年齡較大的單身者、心理或生理上的缺陷致使無法結婚 (Shostak, 1987; 陽琪、陽琬譯，民84)；Shostak (1987) 認為超過30歲、高學歷、高所得的女性最易屬於這類型的單身者。
- Stein (1981) 並指出這四種類型的單身者，並非固定於某一類別，個人會

隨著時間的改變而加以變動。

四、社會支持與心理健康

Sarason、Levin、Basham和Sarason等人（1983）認為社會支持的意義在於我們可信賴的人是否存在（Existence）或可運用性（Availability）。Thoits在1982年也將社會支持視為個人社會網絡中某些個人或團體，藉由這些人或團體，成為提供個人獲得情感性與工性支持的來源（引自陳斐娟，民78；郭素蓉，民85）。

許多研究發現，社會支持網絡對身心健康與生活適應有正面的影響（楊茹憶，民85）。首先，我們先探討單身者主要的社會關係。不同研究指出，家人（父母、手足、親戚）、朋友、鄰居都可能是單身者主要社會關係來源（Johnson & Catalano, 1981; Goldberg, Kantrow, Kremen & Lauter, 1986; Rubinstein, 1987; Seccomb & Ishii-Kuntz, 1994）。但更進一步探究單身者與其重要社會關係接觸的頻率，則可以發現單身者與已婚者有所不同。Seccombe和Ishii-Kuntz（1994）研究發現不論已婚或未婚男性，與家人互動的頻率顯著低於單身女性，但與朋友、鄰居互動的頻率，單身男女並無差異，該研究並發現，除了與家人互動頻率具有性別差異之外，其餘則受婚姻狀態影響，不論性別，單身者較已婚者多出兩倍的頻率與朋友、鄰居互動；另外，值得注意的，相較於已婚者，單身者對於其社會人際互動的傾向於兩極化，極端的頻繁互動或極端的封閉自我。

經由上述文獻探討，可以了解單身者之社會支持的來源多是家人與朋友，但在接觸的頻率上、支持的方式與內容，家人與朋友所提供的支持程度並不相同，因此在研究上實有必要加以區隔，本研究擬從單身者的家人與朋友兩方面的社會網絡加以探討，加以了解單身者的社會支持情形。

單身者之社會支持與心理健康的相關研究呈現不同的風貌。Vega、Kolody及Valle（1986）研究移民美國的墨西哥籍女性，其友伴支持關係與憂鬱的關係，發現五種不同婚姻狀態者，單身未婚者受友伴支持關係的影響最低，也較少產生憂鬱的徵狀。Rice（1989）訪問60名65歲以上的未婚、喪偶女性的社會支持與生活滿意程度，結果發現未婚者比喪偶者有較高的生活滿意度，且較喪偶者不受社會支持的影響，但該研究並未涵蓋已婚者；研究者以角色理論的觀點，解釋未婚

單身女性因為角色連貫（長期保持單身狀況），不似喪偶者經歷角色中斷，並且單身女性較自主，長期不依賴家人、朋友，因而生活滿意度較不受社會支持的影響。

但是，另有研究則反駁上述的研究發現，Eaton(1978; 引自Sarason, Levine, Basham, & Sarason, 1983)認為，獨居者與未婚者，面臨生活壓力事件時，較與他人共同居住、已婚者更容易產生心理疾病。Marks（1996）研究指出，親友與知己能有效預測單身者的心理幸福感（Well-being）。Ross(1995)在其研究中發現，不論何種婚姻狀態，擁有伴侶的受訪者，其所知覺的情緒支持皆高於沒有伴侶者，另外；在該研究中發現，與伴侶關係不佳者，其憂鬱的現象高於沒有伴侶者，亦即與伴侶的關係品質更較個人是否擁有伴侶，對憂鬱症狀的產生更具影響力。

Cockrum和White(1985)研究影響單身者之生活滿意的因素，研究結果指出，不論性別，社會支持網絡皆能影響其生活滿意度，但是社會支持的內容卻因性別而有所差異，以男性而言，社會支持是指可以與自己分享共同興趣與價值觀的人際關係；但對女性而言，社會支持是指那些能夠自我揭露、互有情感涉入、且能提供安全與平和的人際關係，這個結果似乎反映，女性較男性更重視與他人互動關係的品質。

五、研究目的

根據上述文獻回顧與分析，本研究的主要目的，在於瞭解單身者維持單身的動機、對單身生活的態度，以及對社會支持網絡的知覺情形，是否影響其心理健康或生活適應情形。針對所欲探討的研究問題，提出研究假設如下：

- 1.不同性別、年齡、教育程度、社經地位、收入狀況、居住狀況之單身者，在社會支持知覺有顯著差異。
- 2.不同單身類型在社會支持知覺有顯著差異。
- 3.不同性別、年齡、教育程度、社經地位、收入狀況、居住狀況之單身者，在心理健康六向度有顯著差異。
- 4.不同單身類型在六個心理健康向度有顯著差異。

5. 單身類型、社會支持知覺對單身者心理健康程度有顯著交互作用。

貳、研究方法

一、研究對象

本研究是以居住全國各地區之男女性，男性年齡超過29歲(包含29歲)；女性年齡超過27歲(包含27歲)以上；且從未結婚之單身男女為對象，研究者以方便取樣的方式進行問卷施測，以研究者本身與親友為主要問卷發放者，在其服務機構中，代為尋找從未結婚之單身男、女性，並在發放問卷之前，研究者當面通知問卷發放者，應注意之事項以及各量表的填答說明，問卷發放後，由受訪者自行填答問卷。採用此種抽樣方法的主要原因是考慮到人力與物力的限制無法做到隨機抽樣，問卷回收後，經剔除作答不完全者，共得有效樣本247人，如表3。

表3 受試者背景資料及人數百分比

不同變項	人數與百分比
性別	
男	107(43.3%)
女	140(56.7%)
年齡	
男29-33	74(30%)
男34-38	28(11.3%)
男39以上	5(2%)
女27-31	102(41.3%)
女32-36	31(12.6%)
女37以上	7(2.8%)
教育程度	
研究所以上	33(13.4%)
大學	68(27.5%)
專科	68(27.5%)
高中職以下	42(17%)

表3 受試者背景資料及人數百分比(續)

不同變項	人數與百分比
社經地位	
I	35(14.2%)
II	67(27.1%)
III	83(33.6%)
IV	51(20.6%)
V	11(4.5%)
收入狀況	
20000以下	9(36%)
20000-29999	38(15.4%)
30000-39999	83(33.6%)
40000-49999	71(28.7%)
50000-59999	30(12.1%)
60000以上	16(6.5%)
居住狀況	
獨居	32(13.5%)
宿舍	32(13.5%)
與家人	150(60.7%)
與朋友	20(8.1%)
與伴侶	7(3%)

三、研究工具

(一) 單身取向問卷

本研究係根據Stein (1981) 所提出之單身類型，參酌相關文獻自編「單身取向問卷」，加以區隔四類型單身者，包括矛盾型(Ambivalents)、希望型(Wishfuls)、決心型(Resolved)、悔恨型(Regretfuls)。

本問卷之內容，分成四部份，第一部份為個人保持單身與否的意圖；第二部份為形成單身的原因，共分成7個選項，受試者只能選填一項最主要的因素；另有一小題是由受試者自評目前維持單身生活，是否為自己選擇，藉此做為雙重檢

核的依據，但研究者考慮到此一題項，是屬於主觀的認知，而非客觀環境的因素，因此在進行歸類時，仍以受試者勾選保持單身的各項原因當中進行歸類；第三部份為單身者目前是否擁有親密伴侶；第四部份則是單身者與其伴侶關係的滿意程度，之所以在問卷內容加上第三與第四部份，是考慮到此二題項，可以瞭解到擁有伴侶的單身者與沒有伴侶的單身者，其社會支持與心理健康情形是否會有所不同，以及擁有伴侶者，其社會支持與心理健康情形是否因滿意程度不同而有所差異。

受試者在形成單身的原因中填答1(單身生活較適合自己)、3(宗教上的因素)或4(求學、發展事業或進行其他計劃)，並意圖結束單身生活者，即為矛盾型；單身的原因中填答1、3或4，並意圖維持單身生活者，即為決心型；單身的原因中填答2(缺少認識異性的機會)、5(沒有適合的對象)或6(身心障礙的因素)，並意圖結束單身生活者，即為希望型；單身的原因中填答2、5或6者，即為悔恨型。

(二)社會支持量表

本問卷由吳靜吉（民75）翻譯，張治遙（民78）修訂自Sarason、Levine、Basham和Sarason（1983）所編製之社會支持問卷（Social Support Questionnaire, 簡稱SSQ）。

原量表共計27題，修訂後正式量表為20題，每題陳述一種特殊的情境，請受試者分別就二部份加以填答。第一部份請受試者就該項情境填寫他所知覺到可提供支持的人數（The number of support, 簡稱SSQ-N）。第二部份則請受試者填答第一部份所提供支持之滿意程度（The satisfaction with the support, 簡稱SSQ-S）。

在本研究中欲探討的社會支持網絡，分為家人與朋友兩部份，因此在提供支持的人數、以及支持的滿意程度，受訪者必須同時評估下列四項：家人支持人數、朋友支持人數、對家人提供支持的滿意程度、以及對朋友提供支持的滿意程度。

(三)心理幸福滿足感量表

研究者根據Ryff（1989）編製心理幸福滿足感量表（Psychological Well-being Scale）修訂而成，用以評估個人心理幸福感。原量表採Likert氏6點量表，共分為6個量表：自我接納(Self acceptance)、自主性(Autonomy)、環境掌控

(Environmental mastery)、自我成長(Personal growth)、生活目標(Purpose in life)、建立關係(Positive relationship with others)，每一分量表有14題，總共84題。

參、研究結果

一、不同單身類型的背景狀況

為瞭解從未結婚單身男女性，本研究根據Stein(1981)所提出二向度分類法，依照單身者是否為自願選擇的生活方式、以及是否預期長時期維持此種生活型態，將單身者區分為矛盾型(Ambivalents)、希望型(Wishfuls)、決心型(Resolved)、悔恨型(Regretfuls)四類。研究者根據受試之填答情形進行分析，除上述四類型之外，另將目前擁有男(女)朋友的單身男女區分出來，獨立成為另一類別為伴侶型，主要原因在於大部份有伴侶之受試者，並未預期自己將長時期保持單身之生活型態(佔此類型的90.8%)，表4顯示不同背景變項與單身類型的分佈情形。



表4 不同背景變項與單身類型的分佈情形

變項	矛盾型 (n=31)	決心型 (n=27)	希望型 (n=83)	悔恨型 (n=19)	伴侶型 (n=87)	合計 (N=247)
性別						
男	14(13.1%)	11(10.3%)	36(33.6%)	7(6.5%)	39(36.4%)	107
女	17(12.1%)	16(11.4%)	47(33.6%)	12(8.6%)	48(34.3%)	140
年齡						
男29-33	10(13.5%)	5(6.8%)	28(37.8%)	3(4.1%)	28(37.8%)	74
男34-38	4(14.3%)	5(17.9%)	7(25%)	4(14.3%)	8(28.6%)	28
男39以上	0(0%)	1(20%)	1(20%)	0(0%)	3(60%)	5
女27-31	10(9.8%)	6(5.9%)	40(39.2%)	5(4.9%)	41(40.2%)	102
女32-36	6(19.4%)	8(25.8%)	5(16.1%)	5(16.1%)	7(22.6%)	31
女37以上	1(14.4%)	2(28.6%)	2(28.6%)	2(28.6%)	0(0%)	7
教育程度						
研究所以上	1(3%)	0(0%)	10(30.3%)	4(12.1%)	18(54.5%)	33
大學	16(15.4%)	13(12.5%)	33(31.7%)	7(6.7%)	35(33.7%)	104
專科	9(13.2%)	9(13.2%)	23(33.8%)	5(7.4%)	22(32.4%)	68
高中職以下	5(11.9%)	5(11.9%)	17(40.5%)	3(7.1%)	12(28.6%)	42
社經地位						
I	2(5.7%)	1(2.9%)	12(34.3%)	3(8.6%)	17(48.6%)	35
II	11(16.4%)	8(11.9%)	20(28.9%)	4(6%)	24(35.8%)	67
III	12(14.5%)	9(10.8%)	25(30.1%)	7(8.4%)	30(36.1%)	83
IV	6(11.8%)	8(15.7%)	20(39.2%)	4(7.8%)	13(25.5%)	51
V	0(0%)	1(9.1%)	6(54.5%)	1(9.1%)	3(27.3%)	11
收入狀況						
2萬以下	1(11.1%)	0(0%)	1(11.1%)	2(22.2%)	5(55.6%)	9
2-3萬	3(7.9%)	3(7.9%)	16(42.1%)	2(5.3%)	14(36.8%)	38
3-4萬	13(15.7%)	8(9.6%)	28(33.7%)	7(8.4%)	27(32.5%)	83
4-5萬	9(12.7%)	9(12.7%)	22(31%)	6(8.5%)	25(35.2%)	71
5-6萬	3(10%)	2(6.7%)	12(40%)	1(3.3%)	12(40%)	30
6萬以上	2(12.5%)	5(31.3%)	4(25%)	1(6.3%)	4(25%)	16
居住狀況						
獨居	7(21.9%)	4(12.6%)	6(18.8%)	2(6.3%)	13(40.6%)	32
宿舍	4(10.5%)	5(13.2%)	12(31.6%)	5(13.2%)	12(31.6%)	38
與家人	16(10.7%)	17(11.3%)	57(38%)	11(7.3%)	49(32.7%)	150
與朋友	4(20%)	0(0%)	8(40%)	1(5%)	7(35%)	20
與伴侶	0(0%)	1(14.3%)	0(0%)	0(0%)	6(85.7%)	7

整體而言，在各項背景變項中，以伴侶型與希望型所佔比率最多，悔恨型所佔比率最少。但值得注意的，男性29-33歲與女性27-31歲，皆以伴侶型與希望型所佔比率最高，但隨著年齡增加，則各類的分佈較平均。

二、單身者社會支持知覺之分析

本研究所謂的單身者社會支持知覺是以單身者在「社會支持問卷」(SSQ)的得分，以此了解不同背景變項、不同類型單身者社會支持人數與滿意程度的知覺。

爲了得知不同背景變項、不同單身類型在社會支持知覺的得分是否不同，研究者以性別、年齡二變項進行二因子變異數分析考驗之。教育程度、社經地位、每月收入、居住狀況、單身類型等變項則以單因子變異數考驗之。結果指出在家人人數、滿意程度、朋友人數、滿意程度四個變項上，在背景變項部份，僅有教育程度在朋友支持的滿意程度之得分有顯著差異〔 $F(3,243)=4.43, p<.01$ 〕；接著以Scheffe法進行事後比較，研究所以以上之單身者的得分顯著高於高中職以下之單身者。亦即對於朋友所提供之社會支持的滿意程度，會因教育程度的不同而有所差異，研究所以以上單身者，在滿意程度的知覺上高於高中職以下之單身者。

以不同單身類型爲自變項，進行單因子變異數分析，研究發現不同單身類型在對朋友支持的滿意程度具有差異〔 $F(4,242)=3.49, p<.05$ 〕；以Scheffe法進行事後比較，伴侶型之單身者得分顯著高於悔恨型。亦即對於朋友所提供支持的滿意程度，會因不同單身類型而有所差異，伴侶型單身者，在滿意程度的知覺上高於悔恨型單身者。

三、單身者之心理健康分析

本研究所謂的心理健康是指單身者在「心理幸福滿足感量表」(Psychological Well-being Scale)的得分，藉此瞭解不同背景變項的單身者，其心理健康狀況的差異情形。

爲了得知不同背景變項在心理健康六向度上的得分是否不同，研究者以性別、年齡二變項進行二因子變異數分析考驗之。教育程度、社經地位、每月收

入、居住安排等變項則以單因子變異數考驗之。結果發現僅有年齡與性別二變項對心理健康的某些向度(自我接納、自主性、生活目標)具有顯著主要效果，但並無年齡與性別之交互作用。

研究結果指出，年齡此一變項，在自我接納〔 $F(2,241)=3.09, p<.05$ 〕、自主性〔 $F(2,241)=2.82, p<.05$ 〕與生活目標〔 $F(2,241)=3.13, p<.05$ 〕三向度上有顯著差異；以Scheffe法進行事後比較，發現三向度中，皆是32-36歲之單身者顯著高於27-31歲組之單身者。亦即自我接納的程度、自主性的發展與生活目標的設定，會因年齡變化而有所不同。此一結果顯示，32-36歲之單身者，相較於27-31歲單身者，對自我持有較高的正面評價、較瞭解自我的優缺點；較獨立、不盲從、能以自我標準評價自己的行為；且視自己過去的生活具有意義，並積極對未來生活擬定計劃，並付諸實現。

另外，性別此一變項，在六向度中，僅在生活目標〔 $F(1,241)=4.54, p<.05$ 〕此一向度上具有顯著差異，男性單身者之得分顯著高於女性單身者。亦即生活目標的設定與實現，會因性別不同而有所不同，男性單身者較女性單身者更能對自己未來的生涯規劃，擬定符合自己需求的計劃，並力求實現。

四、社會支持知覺、單身類型及心理健康之差異情形

為瞭解單身者社會支持知覺的差異，研究者依據受試者在「社會支持問卷」中的填答情形，以平均數做為分界點，將得分高於平均數者定為高分組，低於平均數的則為低分組。據此得到社會支持家人人數高、低分組($M=3.16$)；社會支持朋友人數高、低分組($M=3.66$)；社會支持家人滿意程度高、低分組($M=4.29$)；社會支持朋友滿意程度高、低分組($M=4.35$)。表5所呈現的是不同高、低分組與不同類型的單身者在心理健康分量表上的得分之平均數與標準差。



表5 不同社會支持知覺高、低分組與單身類型的心理健康之平均數與標準差

	自我接納	自主性	環境掌控	自我成長	生活目標	建立關係
	M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)
家人支持						
人數						
高分組	54.93	56.03	56.37	58.12	53.36	54.62
n=115	(6.69)	(6.96)	(7.21)	(6.34)	(7.09)	(6.67)
低分組	52.18	53.06	52.73	55.00	49.91	52.42
n=132	(5.79)	(5.66)	(5.77)	(5.78)	(5.40)	(6.00)
朋友支持						
人數						
高分組	55.07	55.37	55.37	57.83	52.94	54.25
n=115	(6.85)	(6.84)	(7.16)	(6.44)	(7.19)	(6.92)
低分組	52.06	56.53	53.61	55.26	50.28	52.73
n=132	(5.56)	(6.02)	(6.22)	(5.80)	(5.50)	(5.85)
家人支持						
滿意程度						
高分組	53.93	55.17	55.37	57.17	52.36	53.79
n=149	(6.51)	(6.27)	(6.62)	(5.86)	52.36	(6.38)
低分組	52.76	53.33	52.99	55.37	50.24	52.91
n=98	(6.10)	(6.61)	(6.64)	(6.64)	(5.33)	(6.43)
朋友支持						
滿意程度						
高分組	54.28	55.29	55.29	57.68	52.50	53.88
n=136	(6.61)	(6.30)	(6.76)	(5.82)	(7.14)	(6.73)
低分組	52.39	53.36	53.35	54.85	50.44	53.03
n=107	(5.99)	(6.61)	(6.61)	(6.49)	(5.32)	(6.03)
單身類型						
矛盾型	52.84	55.10	55.55	57.23	53.26	53.74
n=31	(5.19)	(5.64)	(4.30)	(4.90)	(5.11)	(5.53)
決心型	56.85	57.81	57.70	59.07	54.56	57.44
n=27	(7.85)	(7.35)	(8.38)	(7.50)	(8.27)	(7.42)
希望型	53.29	53.93	53.90	56.04	50.90	53.53
n=83	(5.06)	(5.34)	(5.71)	(5.28)	(5.38)	(5.03)
悔恨型	51.00	50.37	51.74	51.16	48.16	49.53
n=19	(9.48)	(8.58)	(9.30)	(9.60)	(5.97)	(9.45)
伴侶型	53.33	54.54	54.09	56.92	51.28	52.86
n=87	(6.29)	(6.45)	(6.82)	(5.55)	(6.93)	(6.19)

(一)家人支持人數、單身類型與單身者的心理健康之差異情形

為瞭解家人支持人數、不同單身類型的心理健康差異情形，本研究採家人支持人數×單身類型二因子變異數分析考驗，結果如表6。

表6 家人支持人數高低分組、單身類型單身者在心理健康之二因子變異數F考驗分析摘要表

變異來源	平方和	自由度	均方	F值
自我接納				
社會支持家人人數(F)	653.95	1	653.95	17.72***
單身類型(T)	349.74	4	87.43	2.37
交互作用F×T	353.04	4	88.26	2.39
誤差	8747.45	237	36.91	
全體	9967.39	246		
自主性				
社會支持家人人數(F)	654.17	1	654.17	18.34***
單身類型(T)	435.78	4	108.94	3.06**
交互作用F×T	687.76	4	171.94	4.82**
誤差	8452.01	237	35.66	
全體	10262.9	246		
環境掌控				
社會支持家人人數(F)	1078.37	1	1078.38	28.05***
單身類型(T)	376.76	4	94.19	2.45
交互作用F×T	738.93	4	184.73	4.81**
誤差	9112.60	237	38.45	
全體	11108.4	246		
自我成長				
社會支持家人人數(F)	793.87	1	793.87	24.10***
單身類型(T)	449.40	4	112.35	3.41**
交互作用F×T	474.65	4	118.66	3.60**
誤差	7806.84	237	32.94	
全體	9547.22	246		
生活目標				
社會支持家人人數(F)	633.14	1	633.14	17.37***
單身類型(T)	459.39	4	114.85	3.15
交互作用F×T	400.69	4	100.17	2.75
誤差	8639.64	237	36.45	
全體	10295.7	246		
建立關係				
社會支持家人人數(F)	407.13	1	407.13	11.31**
單身類型(T)	595.22	4	148.80	4.14**
交互作用F×T	542.78	4	130.70	3.77**
誤差	8528.39	237	35.99	
全體	10078.9	246		

*P<.05, **P<.01, ***P<.001

研究結果發現上述二個自變項，在單身者的自主性〔 $F(4,237)=4.82$, $p<.01$ 〕、環境掌控〔 $F(4,237)=4.81$, $p<.01$ 〕自我成長〔 $F(4,237)=3.60$, $p<.01$ 〕及建立關係〔 $F(4,237)=3.77$, $p<.01$ 〕四向度上具有交互作用(參閱圖1、圖2、圖3、圖4)，表7呈現家人支持人數高、低分組與單身類型在心理健康六向度上之得分與平均數。

另外，家人支持人數在自我接納〔 $F(1,237)=17.72$, $p<.001$ 〕、生活目標〔 $F(1,237)=17.37$, $p<.001$ 〕此二向度具有顯著主要效果。

表7 家人支持人數高低分組、單身類型在心理健康六向度之平均數與標準差

單身類型	家人支持人數高分組($n=115$)					
	自我接納	自主性	環境掌控	自我成長	生活目標	建立關係
	M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)
矛盾型 $n=15$	54.00 (5.40)	56.00 (6.56)	56.93 (4.74)	58.33 (4.95)	53.80 (5.65)	54.07 (5.46)
決心型 $n=13$	59.92 (9.46)	60.08 (9.30)	60.85 (9.86)	62.69 (8.15)	57.62 (10.11)	60.54 (9.23)
希望型 $n=38$	53.39 (4.23)	53.26 (4.58)	53.68 (5.47)	56.08 (5.26)	51.13 (4.91)	52.71 (4.85)
悔恨型 $n=6$	54.81 (7.66)	57.33 (3.39)	60.17 (4.07)	57.83 (4.54)	45.54 (3.35)	54.33 (3.78)
伴侶型 $n=43$	54.93 (6.69)	57.07 (7.70)	56.67 (7.90)	58.51 (6.34)	53.95 (7.98)	54.74 (7.05)
家人支持人數低分組($n=132$)						
矛盾型 $n=16$	51.75 (4.91)	54.25 (4.67)	54.67 (3.49)	56.19 (4.78)	52.54 (4.67)	53.44 (5.75)
決心型 $n=14$	54.00 (4.72)	55.71 (4.30)	54.79 (5.63)	55.71 (5.11)	51.71 (4.94)	54.57 (3.61)
希望型 $n=45$	53.20 (5.72)	54.49 (5.90)	54.09 (5.96)	56.00 (5.36)	50.71 (5.79)	54.22 (5.13)
悔恨型 $n=13$	48.23 (10.22)	47.15 (8.39)	47.85 (8.41)	48.08 (9.86)	45.92 (5.62)	47.31 (10.54)
伴侶型 $n=44$	51.89 (4.17)	52.07 (3.57)	51.57 (4.34)	55.36 (3.60)	48.66 (4.44)	51.02 (4.59)

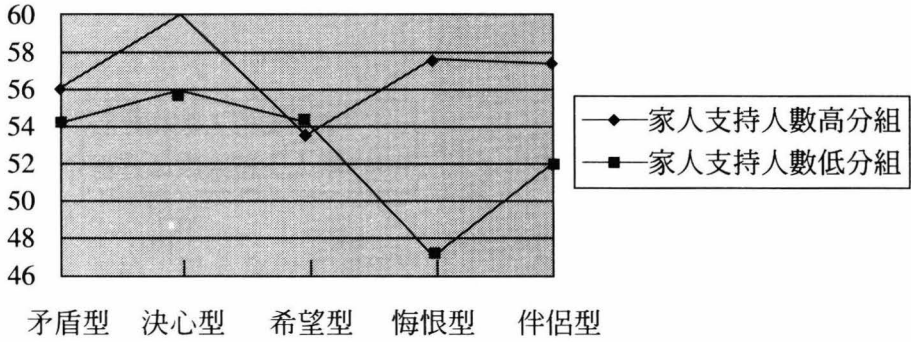


圖1 家人支持人數、單身類型在自主性之交互作用

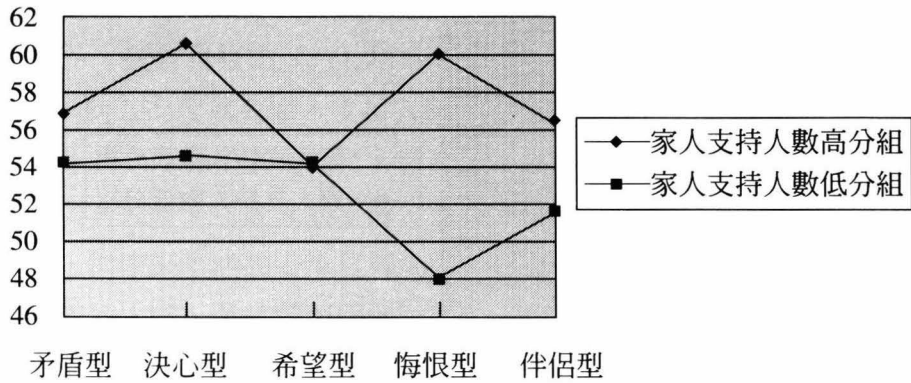


圖2 家人支持人數、單身類型在環境掌控之交互作用



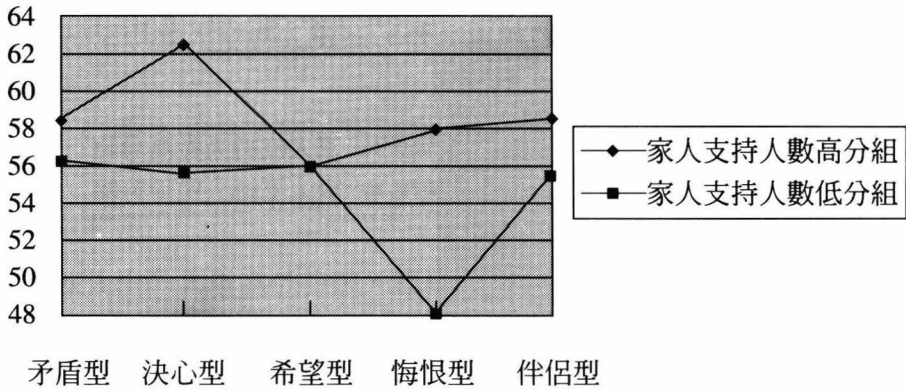


圖3 家人支持人數、單身類型在自我成長之交互作用

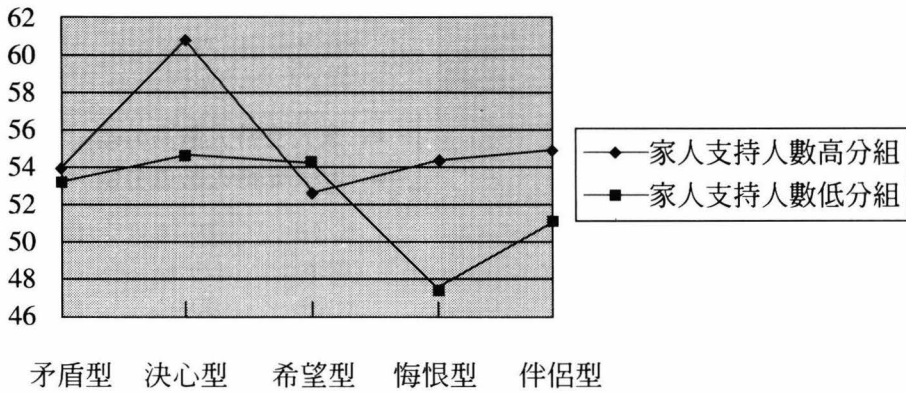


圖4 家人支持人數、單身類型在建立關係之交互作用

整體而言，在自主性、環境掌控、自我成長與建立關係四個向度上，呈現極為類似的組型。除了希望型之外，家人支持人數多的單身者在上述四個向度上的得分皆高於家人支持人數少的單身者，亦即家人支持人數較多的單身者，在自主性的發展上，較為獨立、判斷事物時能依據自己的標準；在環境掌控的能力上，較能妥善安排環境，使周遭環境能夠符合自己的需要與價值；在自我成長的發展上，能夠感受到自己持續不斷的成長，對新事物勇於嘗試，面對問題情境時，較具變通性；在人際關係上，較能夠與他人發展溫暖、滿足與信任的關係，亦較能同理他人。

家人支持人數多寡對不同單身類型，在四個向度上的影響則有不同的型態。而此影響以悔恨型最明顯，伴侶型與決心型次之，由於決心型單身者的樣本人數過少 ($n=27$)，在事後比較的統計分析上，決心型並未達到顯著差異；希望型單身者則是各類型中，最不受家人支持人數多寡的影響。此一結果顯示，家人支持人數多寡，對不同單身類型而言，具有不同程度的影響。家人支持人數較多之單身者，各類型之間的差異並不明顯；而家人支持人數較少之單身者，且為悔恨型之單身者，其心理健康程度較差，伴侶型與決心型次之。而希望型之單身者，則是各類型中，較不因家人支持人數多寡，而影響其心理健康。

另外，在自我接納 [$F(1,237)=17.72, p<.001$]、生活目標 [$F(1,237)=17.37, p<.001$] 此二向度具有家人支持人數的主要效果，而未與單身類型呈現顯著交互作用。此二向度皆是家人支持人數高分組之單身者的得分顯著高於低分組。亦即單身者擁有較多來自家人的支持，對自我持有較正面的評價，認為過去生活是有意義的，對未來生活的安排具有規劃，並有逐一實現之行動力。

(二)朋友支持人數、單身類型與單身者的心理健康之差異情形

為瞭解朋友支持人數、不同單身類型的心理健康差異情形，本研究採朋友支持人數×單身類型二因子變異數分析考驗，結果如表8。結果發現單身者的心理健康，並無朋友支持人數×單身類型交互作用，而有顯著的朋友支持人數與單身類型的差異。

研究結果指出，朋友支持人數的多寡，在自我接納 [$F(1,237)=9.93, p<.01$]、建立關係 [$F(1,237)=8.40, p<.01$]、生活目標 [$F(1,237)=7.24, p<.01$] 此

三向度具有顯著差異，且高分組之得分顯著高於低分組之單身者。亦即對單身者而言，可以提供支持的朋友人數愈多，對自我持有較正面評價；具有與他人發展溫暖、滿足與信任的人際關係；並能夠對未來生活擬定計劃。

另外，不同的單身類型，在自主性〔 $F(4,237)=2.95, p<.01$ 〕、自我成長〔 $F(4,237)=2.86, p<.01$ 〕、建立關係〔 $F(4,237)=3.93, p<.01$ 〕三向度具有顯著差異，以Scheffe法進行事後比較，發現在自主性與建立關係二向度，皆是決心型之單身者得分顯著高於悔恨型；而在自我成長此向度，決心型、伴侶型之單身者的得分顯著高於悔恨型的單身者。此一結果顯示，決心型的單身者比悔恨型單身者更能以其自我設定的標準評價自己、較能抵抗社會壓力、具獨立性；能夠與他人建立親密與信賴的人際關係。另外，決心型與伴侶型單身者較悔恨型單身者更能感受到自己持續不斷的成長、較瞭解自己獨特的潛能、在解決問題時，較具變通性。



表8 朋友支持人數高低分組、單身類型單身者在心理健康之二因子變異數F考驗分析摘要表

變異來源	平方和	自由度	均方	F值
自我接納				
社會支持朋友人數(P)	371.89	1	371.89	9.93**
單身類型(T)	327.63	4	81.91	2.19
交互作用P×T	149.50	4	37.38	1.00
誤差	8876.64	237	37.45	
全體	9967.39	246		
自主性				
社會支持朋友人數(P)	118.17	1	118.17	3.01
單身類型(T)	462.74	4	115.69	2.95**
交互作用P×T	169.74	4	42.44	1.08
誤差	9304.20	237	39.26	
全體	10262.9	246		
環境掌控				
社會支持朋友人數(P)	101.04	1	101.04	2.31
單身類型(T)	394.32	4	98.58	2.25
交互作用P×T	85.70	4	21.42	.49
誤差	10370.8	237	43.76	
全體	11108.4	246		
自我成長				
社會支持朋友人數(P)	296.71	1	296.71	8.40**
單身類型(T)	404.47	4	101.12	2.86**
交互作用P×T	105.16	4	26.29	.75
誤差	8368.89	237	35.31	
全體	9547.22	246		
生活目標				
社會支持朋友人數(P)	280.62	1	280.62	7.24**
單身類型(T)	431.43	4	107.83	2.78
交互作用P×T	146.43	4	36.61	.94
誤差	9187.42	237	38.77	
全體	10295.7	246		
建立關係				
社會支持朋友人數(P)	37.25	1	37.25	1.00
單身類型(T)	587.24	4	146.81	3.93**
交互作用P×T	377.54	4	94.39	2.52
誤差	8861.78	237	37.39	
全體	10078.9	246		

**P<.01

(三)家人支持滿意程度、單身類型與單身者的心理健康之差異情形

為瞭解家人所提供社會支持滿意程度、不同單身類型的心理健康差異情形，本研究採家人支持滿意程度×單身類型二因子變異數分析考驗，結果如表9。結果發現單身者的心理健康，並無家人支持滿意程度×單身類型交互作用，而有顯著的家人支持滿意程度與單身類型的主要效果，依此二變項，進行單因子變異數分析。

表9 家人支持滿意程度高低分組、單身類型單身者在心理健康的二因子變異數F考驗分析摘要表

變異來源	平方和	自由度	均方	F值
自我接納				
社會支持家人滿意度(FC)	169.32	1	169.32	4.36
單身類型(T)	306.21	4	76.55	1.97
交互作用FC×T	252.54	4	63.14	1.63
誤差	9203.28	237	38.83	
全體	9967.39	246		
自主性				
社會支持家人滿意度(FC)	228.00	1	228.00	5.92
單身類型(T)	432.45	4	108.11	2.81**
交互作用FC×T	336.75	4	84.19	2.19
誤差	9132.27	237	38.53	
全體	10262.9	246		
環境掌控				
社會支持家人滿意度(FC)	289.85	1	289.85	6.76**
單身類型(T)	389.33	4	97.33	2.27
交互作用FC×T	389.33	4	42.33	.99
誤差	10160.4	237	42.87	
全體	11108.4	246		
自我成長				
社會支持家人滿意度(FC)	147.98	1	147.98	4.12
單身類型(T)	509.72	4	127.43	3.55**
交互作用FC×T	166.26	4	41.57	1.16
誤差	8510.44	237	35.91	
全體	9547.22	246		

表9 家人支持滿意程度高低分組、單身類型單身者在心理健康的二因子變異數F考驗分析摘要表(續)

變異來源	平方和	自由度	均方	F值
生活目標				
社會支持家人滿意度(FC)	245.40	1	245.40	6.26
單身類型(T)	423.57	4	105.89	2.70
交互作用FC×T	227.86	4	56.97	1.45
誤差	9286.67	237	39.18	
全體	10295.7	246		
建立關係				
社會支持家人滿意度(FC)	71.22	1	71.22	1.89
單身類型(T)	593.22	4	148.31	3.93**
交互作用FC×T	351.12	4	87.78	2.33
誤差	8947.29	237	37.76	
全體	10078.9	246		

**P<.01

研究結果指出，對家人支持的滿意程度僅在環境掌控〔 $F(1,237)=6.76, p<.01$ 〕此向度有顯著差異，且家人支持滿意程度高分組之得分顯著高於低分組之單身者。亦即對家人所提供的支持，其滿意程度愈高者，相對於滿意程度較低的單身者，更能感受到自己能夠支配環境的能力、有效率的運用環境資源、且能夠選擇或創造適合自己需求或價值的環境。

不同的單身類型，在自主性〔 $F(4,237)=2.81, p<.01$ 〕、自我成長〔 $F(4,237)=3.55, p<.01$ 〕、建立關係〔 $F(4,237)=3.93, p<.01$ 〕三向度具有顯著差異；以Scheffe法進行事後比較，發現在自主性與建立關係二向度，皆是決心型之單身者得分顯著高於悔恨型；而在自我成長此向度，決心型、伴侶型之單身者的得分顯著高於悔恨型的單身者。

四朋友支持滿意程度、單身類型與單身者的心理健康之差異情形

為瞭解朋友所提供社會支持的滿意程度、不同單身類型的心理健康差異情形，本研究採朋友支持滿意程度×單身類型二因子變異數分析考驗，結果如表10。結果發現單身者的心理健康，並無朋友支持滿意程度×單身類型交互作用，而有顯著的朋友支持滿意程度與單身類型的主要效果。

研究結果發現，對朋友支持的滿意程度在自我成長〔 $F(1,237)=9.71, p<.01$ 〕

此向度有顯著差異，且朋友支持滿意程度高分組之得分顯著高於低分組之單身者。亦即對朋友所提供的支持，其滿意程度愈高者，相對於滿意程度較低的單身者，更能對新的經驗抱持開放的態度、不斷的成長與發展、面對問題時，較能採用新的因應策略。

不同的單身類型，在自主性〔 $F(4,237)=2.81, p<.01$ 〕、自我成長〔 $F(4,237)=3.55, p<.01$ 〕、建立關係〔 $F(4,237)=3.93, p<.01$ 〕三向度具有顯著差異；以Scheffe法進行事後比較，發現在自主性與建立關係二向度，皆是決心型之單身者得分顯著高於悔恨型；而在自我成長此向度，決心型、伴侶型之單身者的得分顯著高於悔恨型的單身者。

表10 朋友支持滿意程度高低分組、單身類型單身者在心理健康的二因子變異數F考驗分析摘要表

變異來源	平方和	自由度	均方	F值
自我接納				
社會支持朋友滿意度(PC)	170.63	1	170.63	4.36
單身類型(T)	287.37	4	71.84	1.84
交互作用PC×T	205.67	4	51.42	1.32
誤差	9111.54	237	39.11	
全體	9920.11	246		
自主性				
社會支持朋友滿意度(PC)	199.83	1	199.83	5.06
單身類型(T)	442.74	4	110.69	2.80**
交互作用PC×T	214.72	4	53.68	1.36
誤差	9196.21	237	39.47	
全體	10214.0	246		
環境掌控				
社會支持朋友滿意度(PC)	202.16	1	202.16	4.58
單身類型(T)	345.63	4	86.41	1.96
交互作用PC×T	85.63	4	21.41	.49
誤差	10280.8	237	44.12	
全體	11021.8	246		
自我成長				
社會支持朋友滿意度(PC)	346.84	1	346.84	9.71**
單身類型(T)	432.14	4	108.04	3.02**

表10 朋友支持滿意程度高低分組、單身類型單身者在心理健康的二因子變異數F考驗分析摘要表(續)

變異來源	平方和	自由度	均方	F值
自我接納				
交互作用PC×T	101.84	4	25.46	.71
誤差	8324.68	237	35.73	
全體	9513.76	246		
生活目標				
社會支持朋友滿意度(PC)	182.41	1	182.41	4.59
單身類型(T)	413.75	4	103.44	2.60
交互作用PC×T	115.71	4	28.93	.73
誤差	9255.21	237	39.72	
全體	10126.7	246		
建立關係				
社會支持朋友滿意度(PC)	25.24	1	25.24	.66
單身類型(T)	556.80	4	139.20	3.65**
交互作用PC×T	338.56	4	84.64	2.22
誤差	8890.42	237	38.16	
全體	10000.7	246		

**P<.01

在上述各項研究結果中，研究者逐一呈現家人支持人數、朋友支持人數、家人支持的滿意程度、朋友支持的滿意程度與單身類型的交互作用，茲將上述研究結果作一摘要，請參閱表11。

表11 社會支持知覺、單身類型在心理健康六向度之分析摘要表

	自我接納	自主性	環境掌控	自我成長	生活目標	建立關係
家人支持人數 ×單身類型 (FN×T)	FN	∨	∨	∨	FN	∨
朋友支持人數 ×單身類型 (PN×T)	PN	T		PN T	PN	T
家人支持滿意 程度×單身類 型 (FS×T)		T	FS	T		T
朋友支持滿意 程度×單身類 型 (PS×T)		T		PS T		T

註：∨為交互作用。FN為家人支持人數。PN為朋友支持人數。
FS為家人支持的滿意程度。PS為朋友支持的滿意程度。
T為單身類型。

肆、討論與建議

根據上述研究結果，將研究的發現逐一討論，並提出建議以作為後續研究的參考：

一、單身者在單身類型的分佈情形

本研究調查超過適婚年齡之從未結婚男、女性，整體而言，依據Stein(1981)的分類架構，除目前已擁有伴侶之單身者之外，以希望型為多，這樣的分佈情形，與國內研究調查單身者，目前維持單身狀態之主要因素，以「沒有合適對象」及「缺少結交異性朋友的環境與機會」等非自願因素相符（邵麗芳，民77；楊美慧，民80；謝佩珊，民84）。本研究結果亦顯示，多數單身未婚者，希望能夠在未來五年內結束單身生活狀態，顯示國內單身者，較少認定維持單身為一持久的生活型態。

研究者依據Stein(1981)所提出的分類架構，預定將單身者分成四種類型，但在實際進行分類時，除了希望型單身者是屬於沒有伴侶者外，擁有伴侶之單身者，仍可歸納在其他三種類型之中，然而在實際進行時，卻因為絕大多數擁有伴侶之單身者，並不視維持單身是一持久狀態，亦可以推知擁有伴侶之單身者，多數是為結婚而準備，其維持單身的理由，多為求學、發展事業或進行其他計劃，在進行分類時，是屬於矛盾型單身者，因此，將擁有伴侶之單身者，獨立成另一類別（伴侶型）。

另外，不同年齡層在單身類型的分佈上，亦有所不同，不論男女，年齡層愈低之單身者，以希望型與伴侶型為最多，年齡層愈往上升，單身類型的分佈則較為平均，不再侷限於某些類型。Stein(1981)認為30歲以上之女性，特別容易成為悔恨型的高危險群，在本研究樣本中，並未看到此一趨勢。

二、單身者之社會支持知覺

單身者的社會支持知覺，無論是可以提供支持的人數或是滿意程度，並無顯著的性別差異。此一結果與多數研究相異（Cockrum & White, 1994; Marks, 1996;

Seccombe & Ishii-Kuntz, 1994; 邵麗芳, 民77)。多數研究皆顯示女性在社會支持的知覺、社會支持的內容或運用支持網絡的頻率與男性有所不同。而在本研究中, 社會支持知覺並無性別上的差異, 其原因可能在於, 傳統中國社會並不鼓勵未婚子女與原生家庭分離, 除非求學、工作或其他特殊因素外, 並不鼓勵未婚子女在外居住, 在本研究中, 60.7%的受試者與家人共同居住, 因此可能造成家人可以提供支持的人數與滿意程度並未呈現差異情形。

不同年齡組別的單身者, 對於社會支持知覺亦未呈現差異, 值得注意的是, 在本研究中, 單身者的平均年齡為31.17, 顯示受試者的年齡並不大, 所以在其同儕中, 應有許多單身未婚者。楊茹憶(民85)的研究顯示, 年齡愈大的單身者, 因其友伴多數進入婚姻, 而形成人際關係窄化。Rubinstein(1987)亦指出, 隨著年齡的增長, 寂寞感的問題可能加重。因此, 單身者的年齡因素可能亦是導致研究結果並未呈現差異情形。甚且, 由於年齡的增長, 不同性別對社會支持的知覺是否會造成不同的影響? 亦是後續研究可以探究的主題之一。

另外, 對朋友提供支持的滿意程度, 會因不同的單身類型而有所不同, 本研究結果顯示, 伴侶型單身者對朋友支持的滿意程度高於悔恨型單身者。但值得注意的是, 此種差異情形, 或許是因為大多數擁有伴侶的單身者, 自評與伴侶的關係是滿意或非常滿意的(佔此類型的75.86%)有關, 因為伴侶是朋友支持網絡系統的一環, 因此伴侶型在評估對朋友所提供支持的滿意程度, 可能因而高於悔恨型單身者。另在「單身取向問卷」中的第四部份, 亦即測量單身者與伴侶的關係之滿意程度為何, 原本預定分析社會支持知覺與心理健康情形, 是否因為與伴侶關係的滿意程度不同而有所差異, 但因為填答滿意與非常滿意者(佔75.86%), 與填答不滿意與非常不滿意者(佔1.15%)的比率相差甚距, 因而未進行統計分析。

三、單身者之心理健康

以性別而言, 不同性別單身者的差異並不明顯, 僅在生活目標具有差異, 且男性略優於女性, 此項結果顯示男性單身者較女性單身者更積極設定目標, 並付諸實現, 且認為過去生活經驗是具有意義的。此項結果與邵麗芳(民77)的調查相

符，該研究發現男性單身者的成就欲求高於女性。但此一結果與國外多數研究相異（Gleen & Wesver, 1988; Johnson & Eklund, 1984; Marks, 1996）。整體而言，國外進行的研究，部份研究指出未婚女性的心理健康狀況優於男性，部份研究則指出未婚單身者，其心理健康狀況在性別上未呈現差異情形。然而在本研究中，生活目標此一向度會因性別不同而有所不同，並呈現未婚男性較未婚女性更為認定自己過去與現在的生活是有意義的，且能為未來設定計劃，並付諸實行。這樣的結果可能反映中西文化之不同。邵麗芳（民77）認為中國傳統社會觀念中，女性最重要而直接的成人角色是妻子與母親的角色，而謝佩珊（民84）的研究發現未婚女性隨著年齡漸長，部份受訪者認為自己已有不婚的計劃及心理準備，但不會因而投注於事業、金錢或地位的追求，而是想過著安逸、平實與自在的生活。因此，女性單身者可能在生活目標的規劃與安排上，並不若男性單身者主動與積極。

值得注意的是，雖然許多研究指出女性單身者接收到較多的負面評價（Cockrum & White, 1985; Eatugh & Petroski, 1985; Nadelson & Notman, 1981; 呂秀蓮，民75；賀照緹，民85）。但是單身者的心理健康狀況，在其餘五個向度上並未呈現性別差異，本研究的結果指出，女性單身者在自我接納的程度、自主性的發展、掌控環境或創造符合自己需求的環境、認為自己仍持續成長、以及與他人建立積極正向的關係，與男性並無不同，此一結果與一般人所具有的刻板印象並不一致。

以年齡而言，不同年齡組別之心理健康狀況，在自我接納、自主性、生活目標等向度具有差異。年齡在32-36歲之單身者優於27-31歲的單身者。此一結果與多位發展心理學家所做的研究結果一致。Frank、Avery和Laman在1988的研究發現，24-28歲之間，心理成熟度將趨向穩定（引自黃慧真譯，民83）；而Levinson更進一步提出，雖然心理成熟已趨於穩定，但28-33歲是一個過渡期，成年人在此階段，會重新評估較早時所建立的工作與生活型態，而至33歲左右，成年人歷經過渡階段，開始尋求安定，對生活作出更深的承諾，設定目標並預定達成的時間，並追求進步（引自黃慧真譯，民83）。

值得注意的是，在本研究中，37歲以上之單身者，分別與27-31歲以及32-36

歲之單身者，並未呈現顯著的差異情形，其原因可能在於，本研究樣本中，37歲以上之單身者的受試者太少，僅佔全部受試者的4.86%。但對於單身者的心理適應的發展與穩定性，必須進一步的實証研究，在未來進行類似的研究時，應儘可能增加樣本人數，並使不同年齡組別的人數相近。

不同的單身類型，因為維持單身狀態的動機、態度與需求，確實會影響其心理健康狀況。研究發現決心型與伴侶型單身者，其心理健康狀況優於悔恨型單身者，包括自主性的發展、自我成長以及與他人建立積極正向的人際關係。此一結果可能顯示，決心型單身者由於對自己是否進入婚姻狀況，已有明確的態度，個人較能自我決定，並能抵抗社會或家庭給予的壓力，因而有更多的時間培養獨特興趣，從事社交活動，或發展其他才能，感受到自己仍不斷接收新的經驗，進而瞭解自己的潛能。而伴侶型單身者，在生活中擁有伴侶，可能因此避開了來自家庭或社會所給予的壓力，因而身心健康與生活適應較佳。反觀悔恨型單身者，企欲結束單身生活，在客觀環境中卻無此可能性，因而產生對自己與生活狀態感到挫折與無可奈何；同時研究結果亦顯示，悔恨型單身者較其他各類型單身者更難與他人發展溫暖、滿足與信任的人際關係，彭懷真(民85)認為單身生活可能是孤獨寂寞的，因此，對於非自願性因素，且較無可能終止單身生活而形成單身狀態的個案，學習如何與他人建立有意義的人際關係是個關鍵。

四、社會支持、單身類型與心理健康的關係

單身類型、家人支持人數對單身者的心理健康情形，具有顯著的交互作用，不論是在自主性的發展、環境掌控能力、自我成長、與他人建立積極正向的關係，上述二個自變項都呈現類似的組型。家人支持人數的多寡，對悔恨型單身者影響最大，伴侶型次之，而希望型單身者最不受影響。

此一結果可能反映出悔恨型單身者，維持單身狀態是出於非自願性因素，且客觀環境卻沒有結束單身生活的可能性，因而較為其他類型更重視家人此一支持系統。對伴侶型單身者而言，雖然在生活中擁有親密伴侶可以提供社會支持，但此種情感關係，可能是較不穩定與具有變化性，因而家人支持系統對該類型而言，亦是相當重要的。而就希望型來說，是所有類型中，最不受家人支持人數影

響的族群，其原因可能在於該類型單身者較其他類型更積極尋找婚姻對象，因而較不受家人支持人數的影響。

值得注意的是，以不同類型單身者在心理健康六個向度的平均數而言，決心型單身者因家人支持人數多寡，而影響其心理健康狀況大於伴侶型，但可能因為該類型樣本人數過少，因此在事後比較的統計考驗上，並未呈現顯著差異情形，但不能因此而排除家人支持人數對此類型單身者的影響力。建議在未來的研究中，應儘可能增加各類型的樣本數，使樣本更具代表性，而統計考驗更具有解釋效力。

從研究結果得知，單身者之社會支持知覺確實能對身心健康與生活適應造成正面的影響，社會支持知覺較低的單身者，其心理健康顯著低於社會支持知覺較高之單身者。而個人之社會網絡的人數較之社會支持的滿意程度，更能影響單身者之心理健康，尤其是家人此一網絡的支持人數與可以提供支持的朋友人數相較，更具功能性。此一結果可能顯示，中國人在傳統上是以「家」為主要的社會關係，對多數單身未婚者而言，其居住安排多與家人同住，除非工作或其他因素，父母多不鼓勵未婚子女與原生家庭分開，因而未婚單身者較看重家人此一支持系統，特別是與其互動的人數；其二可能是研究工具本身的問題，由Sarason等學者（1983）所編製的社會支持問卷，問卷題項的設計是一種假想性的特殊情境，而非受試者真實的生活事件，因而較難評估真正的滿意程度，由本研究之受試樣本之填答情形加以分析，可以發現在評量社會支持滿意程度，其標準差數值較社會支持人數為小，意即個別差異的變異量不大，因而導致支持人數的多寡，其影響力大於支持的滿意程度。在後續的研究中，可以測量單身者與家人以及朋友互動的頻率，是否因單身者較常與家人相處，而導致此種差異；而除了測量互動頻率之外，也可合併測量社會支持的方式與內容，如情緒性支持、工具性支持與社會性支持等，相信對於本研究所發現的現象，能夠得到較為明確的瞭解。

五、研究限制

在研究對象上，本研究以超過適婚年齡、且從未結婚之單身者作為研究對象，故研究結果適用於同一性質之群體，若推論至其他群體時，宜考慮其單身狀

態，如離婚者或鰥寡者；且亦應注意本研究受試樣本的背景狀況，特別是年齡、教育程度、社經地位與居住狀況等因素。在研究方法上，本研究採相關研究，故單身類型、社會支持與心理健康之關係，不宜做因果的推論。

六、結語

本研究的主要目的在於探討，不同單身類型、社會支持知覺與心理健康三者之間的關係，同時更跳脫以往多數研究以單一題項測量生活滿意或快樂感的量化方式，而改以心理健康的六個向度，來瞭解不同單身類型、社會支持知覺以及三者之間的關係。總結而言，本研究主要貢獻如下：

其一，之前國內外研究，多數將單身未婚者視為同一類別，並未顧及維持單身的動機與態度，本研究初步驗證不同類型的單身者，其生活適應與身心健康的狀況確實有所不同。

其二，多數研究在測量社會支持知覺時，未能將家人與朋友分開計量，本研究結果顯示，家人與朋友的支持人數與評估滿意程度，確能對單身者的心理健康有所影響。其中又以家人此一支持網絡更較朋友具有功能性，在心理健康六向度上，皆具有影響力。此一發現可以提供諮商輔導實務工作者，在未來與個案晤談時，可以著重在單身者與其原生家庭的關係。

其三，各類型中，悔恨型單身者是生活適應較差的一群，包括自主性發展、自我成長以及與他人建立積極正向的人際關係。此一發現可以提供諮商實務工作者，設計團體方案時的參考方向，如成長團體、社交團體等，協助單身者建立更積極，符合自己需要的生活。

本研究依據Stein的分類架構，加以區分不同類型單身者，但是在過程中，發現到此種架構並不全然適切於台灣的單身者，以及非異性戀者；且Stein的分類架構並未考量單身者的原生家庭經驗，因此在未來的單身研究中，可參閱其他的分類架構，再配合質化研究的方式，進一步瞭解台灣單身者的特性，逐步發展出一套適合國情的分類架構。

參考文獻

- 內政部編（民70）。中華民國台閩地區人口統計。內政部。
- 內政部編（民75）。中華民國台閩地區人口統計。內政部。
- 內政部編（民83）。中華民國台閩地區人口統計。內政部。
- 吳靜吉（民75）。寂寞、害羞與愛。台北：遠流。
- 邵麗芳（民77）。單身生活意識—單身與一般社會大眾之比較研究。私立中國文化大學家政研究所碩士論文。
- 陳斐娟（民78）。單親婦女的壓力、社會支持、親子關係之相關研究。國立彰化師範大學輔導研究所碩士論文。
- 郭素蓉（民85）。社會網絡在離婚男性生活滿意狀況中的角色。國立彰化師範大學輔導研究所碩士論文。
- 張治遙（民78）。大學生內外控信念、社會支持與學習倦怠的相關研究。國立彰化師範大學輔導研究所碩士論文。
- 陽琪、陽琬譯（民84）。婚姻與家庭。台北：桂冠。
- 黃慧真譯（民83）。發展心理學：人類發展。（Papalia,D.E. & Olds,S.W., 1992 著）。台北：桂冠。
- 彭懷真（民85）。婚姻與家庭。台北：巨流。
- 楊茹憶（民85）。未婚單身女性生活適應研究。國立台灣大學社會學研究所碩士論文。
- 楊美慧（民80）。單身女性之婚姻觀-現象學方法的研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文。
- 謝佩珊（民84）。國中未婚女教師婚姻態度及生活適應之研究。國立台灣師範大學家政教育研究所碩士論文。
- Cockrum, J. & White, P. (1985). Influence in the life satisfaction of never-married men and women. *Family Relations*, 34, 551-556.
- Dalton, S. T. (1992). Lived experience of never-married women. *Issues in Mental Health Nursing*, 13, 69-80.

- Gleen, N. D. & Weaver, L.N. (1988). The changing relationship of marital status to reported happiness. *Journal of Marriage and the Family*, 50, 317-324.
- Goldberg, G. S., Kantrow, R., Kremen, E., & Lauter, L. (1986). *Spouseless, childless elderly women and their social support*. *Social Work*, 31, 104-112.
- Gove, W. R., Style, L. B., & Hughes, M. (1990). The effect of marriage on the well-being of adults. *Journal of Family Issues*, 11, 4-35.
- Hortiwz, A.V., White, H .R., & Howell-White, S. (1996). Becoming married and mental health: A longitudinal study of a cohort of young adults. *Journal of Marriage and the Family*, 58, 895-907.
- Johnson, L.L. & Catalano, D.J (1981). Childless elderly and their family supports. *Gerontologist*, 21, 610-618.
- Johnston, M.W. & Eklund, S.J. (1984). Life-adjustment of the never-married: A review with implication for counseling. *Journal of Counseling and Development*, 63, 230-236.
- Lasswell, M & Lasswell, T. (1987). *Marriage and the Family*. Belmont, CA.: Wadsworth Publishing Company.
- Lee, G. R., Seccombe, K., & Shehan, C. L. (1991). Marital status and personal happiness: An analysis of trend data. *Journal of Marriage and the Family*, 53, 8839-8844.
- Marks, N. (1996). Flying solo at midlife : Gender, marital status, and psychological well-being. *Journal of Marriage and the Family*, 58, 917-932.
- Mastekaasa, A. (1993). Marital status and subjective well-being. *Social Indicators Research*, 29, 249-276.
- Nadelson, C.C. & Notman, M.T. (1981). To marry or not to marry: A choice. *American Journal of Psychiatry*, 138, 1352-1356.
- O'brien, M. (1991). Never married older women: *The life experience*. *Social Indicators Research*, 24, 301-315.
- Rice, S (1989). Single, older childless women: Differences between never-married and

- widowed women in life satisfaction and social support. *Journal of Gerontological Social Work*, 13, 35-47.
- Ross, C. E. (1995). Reconceptualizing marital status as a continuum of social attachment. *Journal of Marriage and the Family*, 57, 129-140.
- Rubinstein, R. L. (1987). Never married elderly as a social type: Re-evaluating some images. *Gerontologist*, 27, 108-113.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham, R.B., & Sarason B. R. (1983). Assessing social support: The social support questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 127-139.
- Saxton, L. (1990). *The Individual, Marriage, and the Family* (7th Ed). Belmont, C.A.: Wadsworth Publishing Company.
- Secombe, R.& Ishii-Kuntz, M. (1994). Gender and social relationships among the never-married. *Sex Role*, 30, 585-603.
- Shostak, A. B. (1987). Singlehood. In M. B. Sussman & S. K. Steinmetz (Eds) *Handbook of Marriage and the Family*. (pp. 355-367) N.Y: Plenum Press.
- Spreitzer, E. & Riley, C. (1974). Factors associated with singlehood. *Journal of Marriage and the Family*, 36, 533-542.
- Stein, P. J. (1981). *Single life: unmarried adults in social context*. N.Y : St.Martin's Press.
- Stull, D. E. & Scarisbrick-Hauser, A. (1989). Never-married elderly: A reassessment with implications for long-term care policy. *Research on Aging*, 11, 124-139.
- Vega, W. A., Kolody, B., & Valle, J.R. (1986). The relationship of marital status, confidant support , and depression among Mexican immigrant women. *Journal of Marriage and the Family*, 48, 597-605.
- Ward, R.A (1979). The never-married in later life. *Journal of Gerontology*, 34, 861-869.

The relations among single types, social support and psychological well-being of never-married

Chin-Hui Tung Shu-chu Chao

National Changhua University of Education

Abstract

The purpose of this research is to explore whether psychological well-being would be different by single types and level of social support for never-married. According to Stein's typology, singles are classified into ambivalents, resolved, wishfuls and regretfuls. In addition those who currently has boyfriend or girlfriend grouped as paired. Single Preference Index, Social Support questionnaire (SSQ), and Psychological Well-being Scale are employed, and two hundred forty-seven people participated in this research. The results of this research were as following:

1. Among the six dimensions of Psychological Well-being Scale, males only scored higher than females in the dimensions of Purpose in Life. Singles in the age between 32 to 36 scored higher than those in the age between 27 to 31 in the dimensions of Self-Acceptance, Autonomy, and Purpose in Life.
2. There is significant interaction effect among the number of family support, single types and psychological well-being of singles in the dimensions of Autonomy, Environment Mastery, Personal Growth and Positive Relations with Others. Those who more family support are better than those who had less in the above four dimensions. However, the influence of the number of family support is greatest regretfuls, followed by paired and resolved and least is wishfuls. Furthermore, there is significant main effect of the number of family support on

the dimensions Self-Acceptance and Purpose in Life.

3. There is no interaction effect among number of friend support, extent of satisfaction with family support, and extent of satisfaction with friend support. Respectively with single types and psychological well-being. For the number of family support main effect on Self-Acceptance, Personal Growth and Purpose in Life. For the main effect of extent of satisfaction with family support on environment Mastery. For the main effect of extent of satisfaction with friend support on Personal Growth. Finally, for the single types main effect on Autonomy, Positive Relations with Others and Personal Growth.

Discussions of the results and suggestions in this research.

Key words: never-married, life adjustment, life satisfaction, psychological well-being, single types, singlehood, social support.

