

## 不同單身類型未婚女性單身壓力、自我觀與幸福感之相關研究

吳少萍 王慶福\* 歐滄和

### 摘要

本研究探討不同單身類型未婚女性的單身壓力、自我觀及幸福感之關係。經由立意取樣輔以滾雪球法回收 320 份問卷，有效樣本 294 人。研究結果如下：一、不同單身類型未婚女性在自我知覺之單身壓力上呈現差異。「期待型」、「悔恨型」及「矛盾型」未婚女性所知覺之壓力皆大於「決心型」；「期待型」與「矛盾型」未婚女性知覺之壓力皆以來自「個人壓力」的程度最高。二、不同單身類型未婚女性在整體「個人取向自我觀」及「獨立」構面達顯著差異，「社會取向自我觀」則無顯著差異，「決心型」比其他類型未婚女性較能展現獨自自主特質。三、不同單身類型未婚女性在「整體幸福感」、「滿意知足」及「正向情感」皆達顯著差異，「決心型」與「矛盾型」未婚女性皆比「悔恨型」的未婚女性在生活中展現較多知足滿意與正向情感。四、未婚女性在「單身壓力」、「幸福感」與「個人取向自我觀」變項上兩兩相關，但與「社會取向自我觀」變項的相關則未達顯著。五、相較於「期待型」，「決心型」、「矛盾型」之未婚女性，所感受的幸福較高，「悔恨型」所感知的幸福感則最低。六、「個人取向自我觀」、「親友壓力」及「悔恨型」單身類型等三個變項可預測幸福感總變異量的 13%。研究者討論了上述研究結果對台灣未婚女性的意義，單身雖有壓力，但並非她們是否感到幸福的關鍵。

**關鍵詞：未婚女性、單身類型、單身壓力、自我觀、幸福感**

---

吳少萍	國立台中教育大學諮商與應用心理學系碩士
王慶福*	中山醫學大學心理學系副教授 (heart19522005@yahoo.com.tw)
歐滄和	國立台中教育大學諮商與應用心理學系副教授

## 壹、緒論

國內內政部統計處「內政統計年報婚姻狀況」資料（內政部統計處，2009，如表 1 所示），顯示近年女性未婚率逐年增加，1989 年至 2008 年間，30 至 49 歲的年齡層中，未婚平均比率足足增加了近 3.5 個百分點。近年來未婚率的攀升，也如出一轍的在日本東京，大坂等都會區處出現（劉黎兒，2006）；印尼國家調查中心於 2000 年，統計東南亞雅加達、緬甸等大城市的研究結果中，指出 30 歲至 50 歲女性未婚平均比率也各佔了 13.2%、9.2% (Situmorang, 2005)。據上研究統計資料顯示，國內外 30 歲以上未婚女性比率日益攀升。

相關文獻指出，女性於 30 歲左右，便是重新評估自己的一個重要階段與分界點（謝佩珊，1995；Burnley, 1979）。在國內外 30 歲以上未婚女性比例日益攀升之下，婚姻即使並非女性必然的歸宿，但婚姻仍被多數女性及社會視為人生進行的必經途徑與理所當然之義務與使命（吳怡卿，2004）。是故，在一個看似現代的社會裡，對身處仍視結婚為主流價值之社會下的未婚女性來說，父母、親友常是她們感受壓力的一大來源，甚至社會輿論及刻板印象也常會形成難以承受的壓力（丘玲玲，1998；邵麗芳，1988；許宜萍，2007；楊美慧，1991；Gordon, 2003；Situmorang, 2005）。透過文獻歸納，單身壓力大致有四大來源，首先是來自個人壓力：在時間的壓縮下，通常渴望進入婚姻，其焦慮的來源為年齡「拉緊報」、生育的警鐘催人加快腳步、對「親密」的渴望、將「性」與「婚姻」連結在一起（吳怡卿，2004）。其次是來自父母壓力：父母對於未婚者女兒，常希望其多認識異性，參與可增加結婚機會的活動，也經常幫忙安排相親；在此情境下，交友及感情進展隱私權受到剝奪，讓未婚女性倍感壓力（吳怡卿，2004）。第三是來自親戚與朋友壓力：她們開始發現自己成為家族中的焦點、和身旁的友伴距離可能逐漸因為婚姻狀況而拉開，進而引發因單身所帶來的壓力感受。第四是來自社會壓力：一般人對單身的印象多半是偏向貶抑的，例如自私、性無能、享樂主義、孤獨寂寞、外表醜陋、不夠溫柔、太強悍（梁淑娟，1994；黃明堅，1994），以致單身者承受來自社會的誤解與譴責，可能造成單身者的罪惡感、羞愧、孤寂感而產生心理壓力 (Johnston & Eklund, 1984)。

此外，未婚女性在 30 歲的重要分界上，除了面對來自各方所給予的單身壓力之外，鄧慧純（2007）整理相關文獻研究發現三十歲以上之未婚女性，亦專注於

表 1 臺灣地區三十歲以上女性未婚率（單位：%）

時間	30-34 歲	35-39 歲	40-44 歲	45-49 歲	平均
1989 年	5.0	2.6	1.2	0.7	2.4
1994 年	6.3	3.4	2.2	1.0	3.2
1999 年	7.0	3.9	2.5	1.7	3.8
2004 年	8.6	4.9	3.2	2.1	4.7
2008 年	10.9	5.8	4.0	2.7	5.9

自我 (self) 及自我發展 (self development) 上。Mead 視「自我」為非一生下就已存在，而是在社會經驗與活動的過程中不斷發展而生 (引自劉麗娟，2002)，如同陸洛 (2007) 指稱的自我觀 (self views) 主要與個體所生活的歷史、文化、社會脈絡息息相關，為一套與自我有關的統整想法與信念，及與自我相關的行為實踐，涵蓋「本體性與結構性」及「功能性與運作性」之內涵。近年來，西方心理學研究中Markus和Kitayama (1991) 研究結果發現，不同文化觀點下所建構出來的「自我」並不相同。相較於東方集體主義文化，西方個人主義文化 (歐、美) 傾向講求個人的成就與責任，並鼓勵其成員獨立於他人之外，即以個人的內在特質來定位自我，講求個人價值，因此可視為個人取向自我。然而，集體主義的文化 (亞洲、非洲) 卻是以個人與他人間的關係，做為自我認定，其強調社會對個人的影響力，個人自我特質的定義也傾向與他人有關，如地位、角色與社會期望等，因此可視為社會取向自我。

隨著地球村的到來，單一文化內的個人所持有的自我觀相當異質。以現代台灣社會中的未婚女性成長過程為例，其生長環境雖傾向於傳統的東方文化，但西風東漸，台灣社會成長中未婚女性自我產生了微妙的變化和影響，除了擁有傳統社會取向自我觀的表現外，亦可能因其個人成長經驗的特殊性，或自身受西方文化影響的程度不同，而發展出不同程度個人取向自我觀 (楊國樞，1992)。換言之，未婚女性專注於自我 (self) 及自我發展 (self development)，可能在社會化的過程中同時擁有個人取向與社會取向之自我觀。

故 30 歲以上之未婚女性台灣社會成長中未婚女性對自我產生了微妙的變化外，對自身幸福感受亦產生了新的體驗、改變及內省 (陳美莉，2005)。幸福感 (well-being) 意指認知及情感兩向度對整體生活進行評估後的綜合結果，其兼具生活滿意、正向情感與負向情感等三種成分組成，是個整體而不能分割的概念 (Argyle, 1987/1997)。日本女作家酒井順子 (2003/2006) 出版的《敗犬的遠吠》，以結婚與否來斷定人生的勝負，暗示著一種女人的幸福決定於結婚的價值觀，將年滿三十歲、無子的未婚女性，視為不幸福的女人。30 歲以上未婚女性在這段過程中，會知覺到個人的改變，相對知覺到的壓力感受，及以重新評價自己的生活滿意，皆可能呈現變化性。然而，西蒙·波娃認為「女人是形成的，不是生成的」，女人是可以有選擇的 (引自林麗珊，2005)。

綜合了董智慧 (1998)、Lasswell 和 Lasswell (1987) 及 Situmorang (2005) 的文獻回顧指出，早期西方學者曾將 30 歲以上的未婚女性，歸類為不同型態的單身面貌，其中 Schwartz 於 1976 年依據單身者的生活重心，提出專業型、社交型、自我型、行動型、支持型與被動型等六種類型；Staple 則依據單身者與他人或伴侶的關係的行為模式，提出自由浮動型、開放伴侶型、封閉伴侶型、形同結婚型等四種類別；最後 Stein 於 1981 年針對單身狀態「是否為自願選擇」、「是否預期它為穩定生活型態」，此兩向度將單身者分為四種類型：矛盾型 (ambivalent) 是指目前狀況是自願的選擇但僅是暫時的狀況；期待型 (wishful) 則指非自願且暫時的單身狀況，期待近期內結束目前單身情形；決心型 (resolved) 意指將單身

視為一自願選擇且長久穩定的生活型態；悔恨型（regretful）則為非自願選擇單身且長期的單身類型。

考量未婚女性單身狀態的展現，涉及自身選擇、環境與時間，三者互動下所產生的不同單身類型，且國內多數研究將單身未婚者視為同一族類，並未詳述細維持單身者的動機與態度，故本研究採用Stein兩向度分類做為理論基礎，將未婚女性豐富細緻化為單身四種類型：矛盾型、期待型、決心型或悔恨型，探討因不同程度選擇所形成的不同單身類型未婚女性，在其重要分界上所知覺到的單身壓力感受、自我觀及重新評價自己的生活滿意等議題，是否有差異？本研究重要意涵在於打破以往研究總將「單身者」與「已婚者」在幸福上做比較，削弱已婚者和未婚者皆是幸福的爭戰，和氣看待彼此角色，單身未婚女性在被細緻的分類下，能了解她們細緻的價值與意見，引發社會更加重視她們主觀感受。

同時，國內過去這類研究大都集中於了解未婚女性在單身壓力與幸福感之間的關連性，然陸洛（1998）以及韓貴香（2003）的研究指出環境因素對幸福感影響是透過某些穩定的人格因素而對幸福產生間接影響。如同陸洛（2005）所指稱，文化形塑建構出不同的自我觀來決定人們追求幸福的想法，感受與行為，進而影響幸福感的歷程。故不同強度個人取向與社會取向的自我觀，對於不同生活向度的滿足，以及正負向情感感受之間有所關聯。未婚女性所知覺到的單身壓力，固然有可能對其情緒工作與人際適應有所影響，進而影響其生活滿意度與幸福感，但未婚女性本身的自我觀可能扮演著重要的角色。未婚女性的單身壓力、自我觀與幸福感三者之關係不容忽視。國內外對適婚而未婚女性探討「單身壓力」、「自我觀」、「幸福感」等變項之學術研究尚付之闕如，此議題已成為極待充實的研究領域。因此，本研究乃以量性研究探討，希冀瞭解台灣適婚且未婚女性實際狀況；了解不同單身類型未婚女性在傳統建構下，對自己的生活素質評估能否跳脫結婚框架、肯定自我、活得自在又滿意。同時據以提供社會學校教育、兩性關係研究、家庭與婚姻諮商等實務專業人員及其它臨床心理學與教育者的參考，作為往後從事單身研究之基礎。

基於上述研究動機，本研究的主要研究目的如下：

- （一）了解不同單身類型未婚女性在單身壓力、自我觀與幸福感上的差異情形。
- （二）了解未婚女性的單身壓力、自我觀與幸福感之相關情形。
- （三）探討未婚女性單身類型、單身壓力、自我觀對幸福感之聯合預測力。

## 貳、研究方法

### 一、研究對象

本研究「未婚女性」界定為三十歲以上未滿五十歲，且從未有法律婚約女性（never-married，不包括喪偶、離婚、分居、同性戀女性、未婚生子）。由於時間和人力的限制，委請中華民國單身關愛協會與台北救國團活動組等機構，於辦

理單身聯誼活動時協助發放一部份問卷，並委請台中義務張老師中心及親朋好友發放問卷，填寫完畢後送一份小禮物。經由上述立意取樣並輔以滾雪球的方式，共回收 320 份，回收率為 88.9%，又剔除年齡超過 30 至 50 歲之範圍、喪偶、離婚、同性戀女性、未婚生子及填答不全者等，共得有效樣本 294 人，其中回收來自機構辦理單身聯誼問卷數 80 份（27%），回收來自台中義務張老師中心及親朋好友問卷數 214 份（83%），可用率為 91.9 %。茲將本研究未婚女性之背景資料與單身狀態之分類情形分述如下：

### （一）受試者背景資料

本研究樣本人口變數的敘述性統計分析如表 2 所示。「30 至 40 歲」未婚女性 270 人（91.8%），「41 至 50 歲」24 人（9.2%），年齡層集中於 30 歲至 40 歲。教育程度以「大學」154 人（52.4%）為最多，其次依序為「研究所以上」89 人（30.3%）、「專科」37 人（12.6%）、「高中職」13 人（4.4%）、「國中」1 人（0.3%）。兄弟姐妹數以「兩個」者共 92 人（31.3%）為最多，其次為「三個」者 86 人（29.3%），其餘「一個」或「四個以上」者皆各為 57 人（19.4%）。本研究之未婚女性「與家人同住者」190 人（64.60%）為最多，「自己單獨居住」62 人（21.1%），其餘依次為「與朋友或同學同住」21 人（7.1%）、「其他」者 13 人（4.4%）、「與男朋友同住者」8 人（2.7%）。此外，本研究共 294 位有效樣本之未婚女性，皆從未結婚且未生育子女。

### （二）受試者單身類型

本研究 294 位未婚女性之有效樣本，單身生活狀態兩向度填答情形如表 3 所示。在單身狀態是否預期為穩定的生活型態向度上，顯示本研究未婚女性之單身狀態以非自願選擇佔多數，且維持單身因素以「沒有合適對象」為數最多，此結果與過去研究相符（邵麗芳，1988；謝佩珊，1995）。同時，單身狀態是否為自願的選擇的向度上，表 3 顯示本研究未婚女性有 62% 認為未來有，50% 以上的可能性會進入婚姻，此與董智慧（1998）、許雅雯（2005）與鄧慧純（2007）研究

表 2 受試者基本資料分析表

受試者基本資料	項目	人數	百分比 (%)
年齡	30~40	270	91.8
	41~50	24	9.2
教育程度	國小	0	0.0
	國中	1	0.3
	高中職	13	4.4
	專科	37	12.6
	大學	154	52.4
	研究所以上	89	30.3

表 3 單身生活狀態人數分佈

受試者單身生活狀態	項目	人數	百分比 (%)
進入婚姻可能程度 (判斷單身狀態穩定性)	0% (長期)	40	13.6
	30% (長期)	58	19.7
	50% (暫時)	106	36.1
	80% (暫時)	65	22.1
	100% (暫時)	23	7.8
維持單身原因 (判斷選擇的自願性)	單身比較適合自己	66	22.4
	缺少認識異性機會	33	11.2
	宗教因素	0	0.0
	求學發展事業	39	13.3
	沒有適合對象	131	44.6
	身心狀況	7	2.4
	其他	11	3.7

結果皆認為國內未婚女性大多認定維持單身並非為持久的生活狀態、單身則是一種進行式，結婚才是終點，而未婚狀態意味著持續的行進向穩定結婚目標的過程。故她們並不安於目前單身的狀態，總覺得自己尚停留在未穩定的情況，仍期待尋找婚配的對象。如同鄧慧純（2007）指出江原由美子於 1995 年從女性的觀點說明社會晚婚的現象並非女性不想結婚，仍然想要結婚、認為遲早要結婚的論點相符。

本研究單身類型是根據董智慧（1998）、Lasswell 和 Lasswell (1987) 及 Situmorang (2005) 指出 Stein 於 1981 年將單身狀態以「是否為自願的選擇」、「是否預期為穩定的生活型態」兩向度作為分類，亦即本研究 294 位未婚女性之有效樣本根據單身狀態是否為自願的選擇及是否預期為穩定的生活型態兩向度作為分類，將研究對象分為四種類型：矛盾型、期待型、決心型、悔恨型，如表 4。整體而言，本研究調查 294 位從未結婚之未婚女性，依據 Stein 的分類架構，以「期待型」佔 43.88% 居最多，「悔恨型」僅 13.61% 為最少。樣本的 41 至 50 歲人數過少，是否可能是決心型與悔恨型人數較少的潛在因素，有待未來研究釐清。由於本研究為立意取樣，對於各單身類型所佔的比例，以及與過去研究的結

表 4 單身類型分析表

狀態	選擇性	類型	人數	百分比 (%)
暫時	自願	矛盾型	54	18.36
暫時	非自願	期待型	129	43.88
長期	自願	決心型	51	17.35
長期	非自願	悔恨型	40	13.61

果，暫不做比較，待未來更具代表性的樣本再做分析與推論。

## 二、研究工具

本研究所使用的工具包括：「單身取向量表」、「單身壓力量表」、「自我觀量表」、「幸福感量表」、「社會期望量表」。茲將五項工具特性詳述如下，

### (一) 單身取向量表

本研究量表係採用董智慧根據國外學者之單身類型架構，編製而成之「單身取向問卷」為依據。本研究將董智慧（1998）自編之「單身取向問卷」，除接受相關領域專家老師的建議與潤飾外，亦邀請四位專家進行專家審查，針對內容的適用性及需要性提供意見，並與相關領域專家老師討論，保留原來架構與題目，僅修改部分字句，讓題意更明確以利作答，修正後形成本研究正式量表「單身取向量表」，用來評估與判別單身類型。量表共 4 題，主要經由第一題與第二題之填答狀況予以分類，本研究單身類型可由下列答題狀況說明判斷歸類之：

- 1.第一題「意圖結束單身生活、進入婚姻」，填答可能百分比為 50%、80%或 100%者，判定單身狀態為「暫時」；填答可能百分比為 0%、30%者，判定單身狀態為「穩定」。
- 2.第二題「形成單身原因」，填答為 1（單身生活比較適合自己）、3（宗教上的因素）或 4（求學、發展事業或進行其他計畫）者，判定單身狀態為「自願選擇」；填答形成單身原因為 2（缺少認識異性的機會）、5（沒有合適的對象）或 6（身心障礙的因素），則判定單身狀態為「非自願選擇」。
- 3.再依上述第一、二題之結果，歸至四種單身類型：(1)**矛盾型**：依第一題填答判定單身狀態為暫時，且依第二題填答判定單身狀態為自願選擇者。(2)**決心型**：依第一題填答判定單身狀態為穩定，且依第二題填答判定單身狀態為自願選擇者。(3)**期望型**：依第一題填答判定單身狀態為暫時，且依第二題填答判定單身狀態為非自願選擇者。(4)**悔恨型**：依第一題填答判定單身狀態為穩定，且依第二題填答判定單身狀態為非自願選擇者。

### (二) 單身壓力量表

本研究所使用「單身壓力量表」係採用並修改自丘玲玲（1998）自編之「單身壓力量表」。於丘玲玲自編之「單身壓力量表」選取因素負荷量大，且與本研究主題相關之題目內容作為篩選標準，形成 26 題初步量表。爾後除了將初步量表接受相關領域專家老師的建議與潤飾外，亦邀請四位專家進行審查，針對整體內容的適用性及需要性提供意見，將專家所給予的建議和相關領域專家老師討論後，決定將部分題數加入字句，讓題意更清晰以利作答，最後成為本研究正式量表。本研究正式量表經由 294 位有效樣本進行信效度考驗，刪除負荷量<.40 之題目，內涵亦包括父母壓力、親友壓力、社會壓力、個人壓力四面向，共計 23 題。

各分量表  $\alpha$  係數介於 .707 至 .871，總量表 .897。本研究另對量表的內部結構，進行驗證性因素分析的建構效度分析，各分量表的因素負荷量分別於 .444 至 .840 之間，亦顯示本研究工具具有不錯的信度與聚斂效度。本研究量表亦依原量表李克特式四點量表方式作答，但為了評量受試者實際感受單身壓力之大小，則將勾選項目改為：1 代表「從未如此」，2 代表「偶爾如此」，3 代表「經常如此」，4 代表「總是如此」。故得分越高，表示受試者感受到單身壓力越大。

### (三) 自我觀感量表

本研究使用量表係參考並採用陸洛 (2007) 所編制「個人／社會取向自我觀簡短版量表」。此簡短版量表之個人取向與社會取向兩分量表間只有低度相關(平均  $r=.32$ )，內部一致性信度  $\alpha$  係數在個人取向量表為 .81，社會取向為 .83。故本研究由「個人取向自我觀簡短版量表」10 題與「社會取向自我觀簡短版量表」14 題 (陸洛, 2007)，形成「自我觀」正式量表。本研究正式量表經 294 位有效樣本填答後進行信效度考驗，刪除負荷量  $<.40$  之題目，「個人取向自我觀」內涵亦包括獨立、一致兩面向，共計 8 題，其中獨立意涵，主要是指超越環境的侷限，並堅定自信心；一致意涵，指稱不論在何時、何地、對何人，自我的表現都一致。各分量表  $\alpha$  係數介於 .776 至 .820，總量表 .844，對量表的內部結構進行驗證性因素分析的建構效度分析，得到各分量表的因素負荷量分別於 .663 至 .871 之間。另外，「社會取向自我觀」內涵亦包括情境自我、社會敏感、自我修養、人際連結四面向，共計 14 題：情境自我，主要為人在不同的情境、場合、角色關係中都應該有所調整，以求表現最合宜的行為；社會敏感，主要為對他人評價的關注及維護人際和諧；自我修養，主要為對道德修為的關注；人際連結，主要為將自我與家庭視為一體，並將家庭福祉置於優先的地位。各分量表  $\alpha$  係數介於 .469 至 .751，總量表 .802，驗證性因素分析的建構效度分析，得到各分量表的因素負荷量分別於 .491 至 .812 之間。正式量表將「個人取向自我觀」、「社會取向自我觀」題目混合。量表以李克特式六點量尺方式作答。依受試者自己的實際感受勾選適當答案：1 代表「非常不同意」，2 代表「不同意」，3 代表「有些不同意」，4 代表「有些不同意」，5 代表「同意」，6 代表「非常同意」。個人取向自我觀量表得分越高，代表個人取向自我觀越強；社會取向自我觀量表得分越高，代表社會取向自我觀越強。

### (四) 幸福感量表

本研究量表係參考使用「中國人幸福感量表完整版」中，施建彬 (1995) 所編製的東方本土幸福感中共 20 題的「合諧的親友關係」、「他人讚賞」、「物質滿足」、「工作成就」、「活得比別人好」、「樂天知命」等分量表之外；另參考 Lu (2008) 提出屬於西方的「中國人幸福感量表迷你版」中共五題的「樂觀」、「正向情感」、「自我滿足」等分量表形成共計二十五題之正式量表。本研究正式量表經由 294 位有效樣本進行信效度考驗，刪除負荷量  $<.40$  之題目，內涵亦包括「滿意知足」、

「和諧親友關係」、「工作成就與讚賞」、「正向情感」四面向，共計 23 題。各分量表  $\alpha$  係數介於 .710 至 .874，總量表 .931，本研究另對量表的內部結構進行驗證性因素分析的建構效度分析，各分量表的因素負荷量分別於 .553 至 .937 之間。本研究受試者依其最近三個月來的狀況圈選之，採四點計分方式，分別為 0、1、2、3 分，最後將二十五題分數累計，所得分數越高，代表其整體幸福感越高。

### （五）社會期望量表

本研究使用量表係參考廖玲燕（1999）以 Marlowe 與 Crowne 於 1960 年的文獻為依據所編製「新編台灣版的社會讚許量表」。分為正向題與負向題，由信度係數來看，正向題的  $\alpha$  係數為 .87，負向題則為 .90，內部一致性高，代表此量表具高度穩定性。本量表，負向題可控制社會期望偏誤，故從中選取 7 題因素負荷量最高的負向題，作為本研究控制社會期望偏誤的測量工具，同時以社會期望量表分數為共變數，進行共變數分析，經由 294 位有效樣本進行信效度考驗，刪除負荷量  $<.40$  之題目，最後形成共計 6 題反向題。總量表  $\alpha$  係數為 .809。針對量表進行建構效度分析，顯示因素負荷量分別於 .517 至 .776 之間。為避免受試者察覺題目所測量之意圖，故將此 6 題題目，置入問話語氣與性質較相近的自我觀量表中，同時將原社會讚許量表之李克特式五點量尺，改以六點量尺方式作答，同時勾選內容改為：1 代表「非常不同意」，2 代表「不同意」，3 代表「有些不同意」，4 代表「有些不同意」，5 代表「同意」6 代表「非常同意」，得分越低，表示愈傾向符合社會期待，而較無法反映自己的真實狀態。

## 三、資料處理與統計分析方法

### （一）虛擬變項之處理

由於單身類型為類別變項，分為 1.決心型、2.悔恨型、3.矛盾型、4.期待型四個水準，在進行相關分析與多元迴歸分析前，研究者以水準 4 為參照組，建立三個虛擬變項，分別為決心型－期待型（1 代表決心型，0 代表非決心型）、悔恨型－期待型（1 代表悔恨型，0 代表非悔恨型）、矛盾型－期待型（1 代表矛盾型，0 代表非矛盾型）；而以有無伴侶而言，包括 1.有親密伴侶、2.無親密伴侶兩個水準，研究者以水準 2 為參照組，建立一個虛擬變項，為有親密伴侶－無親密伴侶（1 代表有親密伴侶，0 代表無親密伴侶）（吳明隆，2006）。故最後單身類型建立了決心型－期待型、悔恨型－期待型、矛盾型－期待型、有親密伴侶－無親密伴侶等四個虛擬變項。

### （二）統計分析方法

本研究首先將 294 份有效問卷資料經信效度考驗而適當刪題（詳見研究工具量表說明），將刪題後各量表題目直接以 294 份有效問卷進行下述統計：

1.以共變數分析與單因子變異數分析，探討不同單身類型未婚女性在單身壓力、

- 自我觀與幸福感上的差異情形。
- 2.以積差相關與點二系列相關，了解未婚女性的單身類型、單身壓力、自我觀與幸福感之相關情形。
  - 3.以多元迴歸分析，探討未婚女性單身類型、單身壓力、自我觀對幸福感之聯合預測力。

## 參、結果與討論

### 一、不同單身類型未婚女性在自我覺知單身壓力、自我觀、幸福感之差異情形

本研究依據 Stein 之理論基礎，將單身類型分為決心型、悔恨型、矛盾型、期待型等四類，以分析此四類型在單身壓力、自我觀、幸福感之差異情形。上述之差異情形，以社會期望作為共變量，採單因子共變數分析之統計方法進行，茲將分析結果分述如下：

#### (一) 不同單身類型未婚女性在「自我覺知單身壓力」之差異情形

1.組內迴歸係數同質性考驗：以單身類型為自變項，社會期望為共變量，單身壓力總量表及分量表為依變項，其考驗如下表 5。表 5 組內迴歸係數同質性考驗結果（社會期望\*單身類型）顯示可發現有「社會壓力」分量表符合組內迴歸係數同質性假設，可以進一步進行共變數分析。其餘父母壓力、親友壓力、個人壓力、及單身壓力總分之依變項與共變項交互作用達到顯著水準，表示違反組內迴歸係數同質性的假設，不宜直接進行共變數分析。對此違反組內迴歸係數同質性之假設，本研究採獨立樣本單因子變異數統計分析。

2.共變數分析與單因子變異數分析：以「社會期望」得分為共變量，「單身類型」為自變項，「社會壓力」為依變項進行單因子共變數分析，結果如表 5。表 5 可得知共變數分析結果未達到顯著差異，即「排除社會期望共變量的影響後，單身類型在社會壓力分量表上無顯著差異」。此外，以單因子變異數分析檢定其餘「單身壓力總量表」、「父母壓力」、「親友壓力」、「個人壓力」等皆達顯著差異，

表 5 單身類型之單身壓力組內迴歸係數同質性檢定摘要表

單身壓力量表	來源	SS	df	MS	F
總量表	社會期望*單身類型	3419.78	3	1139.93	6.30***
父母壓力	社會期望*單身類型	247.94	3	82.65	3.73*
親友壓力	社會期望*單身類型	528.05	3	176.02	8.17***
社會壓力	社會期望*單身類型	45.22	3	15.07	1.40
個人壓力	社會期望*單身類型	139.27	3	46.42	6.87***

\* $p < .05$  \*\* $p < .01$  \*\*\* $p < .001$

表 6 單身類型在單身壓力之共變數分析與單因子變異數分析摘要

壓力源	單身類型	M	SD	變異來源	SS	df	MS	F	事後比較
總量表	決心型(1)	32.43	6.58						
	悔恨型(2)	37.75	7.44	組間	3141.40	3	1047.13	13.78***	4>3>1
	矛盾型(3)	37.20	8.56	組內	20525.00	70	76.02		4>2>1
	期待型(4)	41.49	9.81						
社會壓力 <sup>a</sup>	決心型(1)	7.55	0.32	共變量:社會期望	81.04	3	81.78		
	悔恨型(2)	8.27	0.36	自變項:單身類型	25.02	267	15.03	1.65	
	矛盾型(3)	8.17	0.31	誤差	1329.24				
	期待型(4)	8.38	0.20						
父母壓力	決心型(1)	9.74	3.38						
	悔恨型(2)	10.49	3.66	組間	245.33	3	81.78	5.44***	4>1
	矛盾型(3)	10.17	3.42	組內	4013.64	267	15.03		4>2
	期待型(4)	11.96	4.27						4>3
親友壓力	決心型(1)	10.12	2.55						
	悔恨型(2)	12.70	3.04	組間	533.67	3	177.89	17.50***	4>3>1
	矛盾型(3)	12.17	3.01	組內	2734.87	269	10.17		2>1
	期待型(4)	13.90	3.51						
個人壓力	決心型(1)	5.33	5.33						
	悔恨型(2)	6.33	1.29	組間	132.65	3	44.22	12.27***	4>2>1
	矛盾型(3)	6.65	2.28	組內	969.73	269	3.37		3>2>1
	期待型(4)	7.21	2.10						

a 採用共變數分析，其餘採變異數分析 \* $p<.05$  \*\* $p<.01$  \*\*\* $p<.001$

如表 6 所示。表 6 顯示不同單身類型在「整體單身壓力」( $F=13.78$ ) 及「父母壓力」( $F=5.44$ )、「親友壓力」( $F=17.50$ )、「個人壓力」( $F=12.27$ )等構面皆達 .001 顯著水準的差異，事後比較發現：「整體單身壓力」、「親友壓力」方面，所知覺到壓力程度皆為「期待型」高於「矛盾型」高於「決心型」；「整體單身壓力」、「個人壓力」方面，所知覺到壓力程度皆為「期待型」高於「悔恨型」高於「決心型」；在「父母壓力」分構面，所知覺到壓力程度為「期待型」高於「決心型」，「期待型」高於「悔恨型」，「期待型」高於「矛盾型」；在「親友壓力」分構面，「悔恨型」高於「決心型」；在「個人壓力」分構面，「悔恨型」高於「矛盾型」高於「決心型」。

綜上所述，研究發現不管在「單身壓力」整體層面或分項構面，「期待型」、「悔恨型」、「期待型」所知覺壓力皆大於「決心型」；且所有類型中以「期待型」所知覺單身壓力最大，「決心型」最小。推論其可能原因，「期待型」由於對於環境的限制，並且期待近期內結束目前單身情形，且積極找尋結婚對象，通

常對婚姻有較高的期待 (Lasswell & Lasswell, 1987; Situmorang, 2005)，故面對傳統來自「整體單身壓力」、「親友壓力」、「父母壓力」、「親友壓力」、「個人壓力」等方面之結婚壓力，相對比自願選擇單身的「決心型」、「矛盾型」來得大。然而研究亦發現，「期待型」與「矛盾型」之未婚女性面臨來自「個人壓力」程度皆位居第一，顯示兩類型未婚女性對於自己未來進入婚姻，抱持很大的可能性，因而相對知覺到較大的結婚壓力。

## (二) 不同單身類型未婚女性在「自我觀」之差異情形

本研究依據 Stein 之理論基礎，單身類型分為決心型、悔恨型、矛盾型、期待型等四類，以社會期望作為共變量，採單因子共變數分析之統計方式分析此四類型在個人取向自我觀、社會取向自我觀之差異情形。茲將分析結果分述如下：

1. 不同單身類型未婚女性在個人取向自我觀之差異情形：(1) 組內迴歸係數同質性考驗，結果如表 7 所示，顯示「社會期望」及「單身類型」交互作用於整體「個人取向自我觀」及「獨立」、「一致」等分量表上未達到顯著水準，符合組內迴歸係數同質性的假設，故進行共變數分析。(2) 共變數分析，以「社會期望」得

表 7 單身類型之個人取向自我觀組內迴歸係數同質性檢定摘要表

自我觀量表	變異來源	SS	df	MS	F
總量表	社會期望*單身類型	222.33	3	74.11	0.96
獨立	社會期望*單身類型	139.41	3	46.47	1.90
一致	社會期望*單身類型	10.41	3	3.47	0.17

表 8 單身類型在個人取向自我觀之共變數分析摘要

個人自我觀	單身類型	M	SD	變異來源	SS	df	MS	F	事後比較
總量表	決心型(1)	35.41	0.86	共變量：社會期望	328.52	1	328.52		1 > 2
	悔恨型(2)	32.60	0.97	自變項：單身類型	373.04	3	124.35	3.30*	1 > 3
	矛盾型(3)	32.34	0.84	誤差	10059.35	267	37.68		1 > 4
	期待型(4)	32.38	0.55						
獨立	決心型(1)	18.89	0.49	共變量：社會期望	35.64	1	35.64		1 > 2
	悔恨型(2)	16.75	0.56	自變項：單身類型	191.71	3	68.69	5.18**	1 > 3
	矛盾型(3)	16.61	0.48	誤差	3293.90	267	12.34		1 > 4
	期待型(4)	16.79	0.31						
一致	決心型(1)	16.52	0.49	共變量：社會期望	147.76	1	147.76		
	悔恨型(2)	15.85	0.55	自變項：單身類型	32.18	3	147.76	0.89	
	矛盾型(3)	15.73	0.47	誤差	3227.5	267	12.09		
	期待型(4)	15.59	0.31						

\* $p < .05$  \*\* $p < .01$  \*\*\* $p < .001$

表 9 單身類型之社會取向自我觀組內迴歸係數同質性檢定摘要表

社會自我觀	來源	SS	df	MS	F
總量表	社會期望*單身類型	34.76	3	11.59	0.04
情境自我	社會期望*單身類型	22.77	3	7.59	0.18
人際連結	社會期望*單身類型	4.06	3	1.35	0.20
自我修養	社會期望*單身類型	8.14	3	2.71	0.12
社會敏感	社會期望*單身類型	26.60	3	8.87	0.57

分為共變量，「單身類型」為自變項，整體「個人取向自我觀」及「獨立」、「一致」等分量表為依變項，進行單因子共變數分析，即表 8。表 8 顯示不同單身類型在「整體個人取向自我觀」( $F=3.30$ )及「獨立」( $F=5.18$ )等構面皆達 .05 顯著水準的差異，即本研究排除社會期望共變量影響後，單身類型在「整體個人取向自我觀」、「獨立」分量表上達顯著差異，但在「一致」分量表則無差異。事後比較發現：持有「整體個人取向自我觀」及「獨立」自我觀未婚女性皆為「決心型」高於「期待型」、「矛盾型」、「悔恨型」。綜上所述，本研究發現不同單身類型未婚女性在個人取向自我觀上有顯著差異，主要的差異在於「決心型」未婚女性比「期待型」、「矛盾型」、「悔恨型」等三類型較優先追求個人福祉與目標、看重自我成長，強調獨立自足精神。

2.不同單身類型未婚女性在社會取向自我觀之差異情形：(1)組內迴歸係數同質性考驗，結果如表 9 所示，顯示「社會期望」及「單身類型」交互作用在「社會取向自我觀總量表」、「自我修養」、「社會敏感」、「人際連結」等分量表 F 值皆未達顯著標準，故在「社會取向自我觀總量表」、「自我修養」、「社會敏感」、「人際連結」等分量表符合組內迴歸係數同質性假設，故進行共變數分析。(2)共變數分析，以「社會期望」量表得分為共變量，「單身類型」為自變項在「社會取向自我觀」總量表與「情境自我」、「人際連結」、「自我修養」、「社會敏感」等分量表進行單因子共變數分析，結果如表 10。表 10 顯示共變數分析結果未達到顯著差異，即排除社會期望共變量的影響後，不同單身類型在「社會取向自我觀」總量表與「情境自我」、「人際連結」、「自我修養」、「社會敏感」等分量表方面無顯著差異。綜上所述，不同單身類型未婚女性在「社會取向自我觀」皆無顯著差異。根據陸洛(2003)研究指出，華人社會自我呈現越來越多傳統性與現代性共存的「折衷自我」現象，但此種融合傳統華人的「關係中自我」與西方「獨立自足」之特性。也就是東方未婚女性自我觀身上有著「個人取向自我觀」與「社會取向自我觀」不同力量牽引著，受到東西方文化力量的牽引大小不一。本研究樣本全為東方女性，身處在東方集體主義文化下，不同類型未婚女性所持有的「社會取向自我觀」的程度是否差異較不明顯；抑或就自我觀的評量而言，是否可能社會取向及個人取向兩個量表在重新修改後，相關也跟著改變了，此一議題需要未來更進一步的探討。

表 10 單身類型在社會取向自我觀之共變數分析摘要表

社會自我觀	單身類型	M	SD	變異來源	SS	df	MS	F
總量表	決心型(1)	66.28	1.02	共變量:社會期望	6.57	1	6.57	
	悔恨型(2)	65.87	1.14	自變項:單身類型	161.79	3	53.93	1.03
	矛盾型(3)	65.09	0.98	誤差	13764.56	263	52.34	
	期待型(4)	64.36	0.65					
情境自我	決心型(1)	25.06	0.44	共變量:社會期望	9.01	1	9.01	
	悔恨型(2)	24.75	0.50	自變項:單身類型	77.44	3	25.81	2.61
	矛盾型(3)	25.24	0.43	誤差	2628.50	266	9.88	
	期待型(4)	23.74	0.28					
人際連結	決心型(1)	8.21	0.25	共變量:社會期望	2.22	1	2.22	
	悔恨型(2)	7.98	0.28	自變項:單身類型	3.19	3	1.06	0.33
	矛盾型(3)	8.31	0.24	誤差	850.12	267	3.18	
	期待型(4)	8.10	0.16					
自我修養	決心型(1)	7.55	0.35	共變量:社會期望	30.74	1	30.74	
	悔恨型(2)	8.27	0.40	自變項:單身類型	25.57	3	8.52	1.36
	矛盾型(3)	8.17	0.34	誤差	1648.78	264	6.25	
	期待型(4)	8.38	0.23					
社會敏感	決心型(1)	13.54	0.30	共變量:社會期望	13.93	1	13.93	
	悔恨型(2)	13.55	0.34	自變項:單身類型	2.10	3	0.70	0.15
	矛盾型(3)	13.74	0.29	誤差	1241.51	267	4.65	
	期待型(4)	13.73	0.19					

### (三) 不同單身類型未婚女性在「幸福感」之差異情形

1. 組內迴歸係數同質性考驗，結果如表 11 所示，「社會期望」及「單身類型」交互作用在「和諧親友關係」、「工作成就與讚賞」之 F 值未達顯著標準，故此二分量表符合組內迴歸係數同質性假設。「幸福感」總量表及「滿意知足」、「正向情感」等分量表之依變項與共變項交互作用達到顯著水準，故不宜直接進行共變

表 11 單身類型之幸福感組內迴歸係數同質性檢定摘要表

幸福感	來源	SS	df	MS	F
總量表	社會期望*單身類型	1189.68	3	396.56	3.18*
滿意知足	社會期望*單身類型	236.61	3	78.86	2.82*
和諧親友關係	社會期望*單身類型	16.44	3	5.48	1.50
工作成就與讚賞	社會期望*單身類型	31.72	3	10.57	1.49
正向情感	社會期望*單身類型	123.51	3	41.17	5.53***

\* $p < .05$  \*\* $p < .01$  \*\*\* $p < .001$

數分析，並採獨立樣本單因子變異數統計分析。

2.共變數分析與單因子變異數分析，以社會期望量表得分為共變量，單身類型為自變項，於「和諧親友關係」、「工作成就與讚賞」分量表，進行單因子共變數分析，結果如表 12。表 12 得知共變數分析結果在「工作成就與讚賞」( $F=2.48$ )與「工作成就與讚賞」( $F=2.12$ )兩分量表，均未達顯著差異，即排除社會期望共變量的影響後，不同單身類型未婚女性在「工作成就與讚賞」與「工作成就與讚賞」上無顯著差異。此外，以單因子變異數分析檢定其餘「幸福感」整體層面、「滿意知足」及「正向情感」等分構面，亦如表 12 所示。表 12 顯示，不同單身類型在「整體幸福感」、「滿意知足」及「正向情感」等構面皆達 .01 顯著水準的差異，事後比較發現：不同單身類型未婚女性知覺到「整體幸福感」、「滿意知足」、「正向情感」程度皆為「決心型」高於「悔恨型」，「矛盾型」亦高於「悔恨型」。研究結果與董智慧（1998）相符，亦即不同單身類型，因為維持單身狀態的動機、態度與需求，確實影響對幸福的感受，並且幸福的感受大多為「決心型」高於「悔恨型」，「矛盾型」亦高於「悔恨型」。可能的原因為，「決心型」與

表 12 單身類型在幸福感之共變數分析與單因子變異數分析摘要

幸福感	單身類型	M	SD	變異來源	SS	df	MS	F	事後比較
總量表	決心型(1)	37.45	10.68						
	悔恨型(2)	29.92	11.62	組間	1475.15	3	491.72	5.77**	1>2
	矛盾型(3)	36.19	8.73	組內	22153.33	260	85.21		3>2
	期待型(4)	33.54	7.93						
滿意知足	決心型(1)	15.37	5.11						
	悔恨型(2)	11.90	5.87	組間	315.79	3	105.26	5.04***	1>2
	矛盾型(3)	24.24	4.24	組內	5556.29	263	20.89		3>2
	期待型(4)	23.74	3.99						
和諧親友關係 <sup>a</sup>	決心型(1)	6.21	.02	共變量：社會期望	5.30	1	5.30		
	悔恨型(2)	5.54	.24	自變項：單身類型	17.00	3	5.67	2.48	
	矛盾型(3)	6.00	.21	誤差	606.82	262	2.32		
	期待型(4)	5.62	.14						
工作成就與讚賞 <sup>a</sup>	決心型(1)	8.10	.34	共變量：社會期望	58.27	1	58.27		
	悔恨型(2)	7.20	.37	自變項：單身類型	34.78	3	11.60	2.12	
	矛盾型(3)	8.29	.32	誤差	1437.77	263	5.47		
	期待型(4)	8.29	.32						
正向情感	決心型(1)	7.82	2.75						1>2
	悔恨型(2)	5.43	2.82	組間	135.30	3	45.101	8.17***	3>2
	矛盾型(3)	7.22	2.29	組內	1470.73	262	5.57		4>2
	期待型(4)	6.77	2.05						

a 採用共變數分析，其餘採變異數分析 \* $p<.05$  \*\* $p<.01$  \*\*\* $p<.001$

「矛盾型」的未婚女性，單身狀態皆為自願選擇，已對結婚擁有較多程度的自主權，突破社會傳統所給予的結婚暗示，努力積極追求除了結婚之外之任何目標，對生活擁有滿意知足，情感上多為正向，能擁有較多的力量與時間培養獨特興趣，從事社交活動，或發展其他才能，感受到自己仍不斷接收經驗，進而了解自己的潛能去追求其他目標。

同時不同單身類型未婚女性知覺到「正向情感」程度「期待型」高於「悔恨型」。推論可能的原因為「期待型」與「悔恨型」雖因為客觀因素而維持單身，然而現實上「期待型」未婚女性仍期待近期內結束目前單身情形，且積極找尋結婚對象，通常對進入婚姻抱有較高的期待與希望 (Lasswell & Lasswell, 1987; Situmorang, 2005)，故相對於因心理或生理的缺陷使其無法結婚，無奈被迫保持單身，且已確認單身的狀況為不可能。

## 二、未婚女性自我覺知單身壓力、自我觀與幸福感相關情形

了解未婚女性自我覺知單身壓力、自我觀與幸福感之相關情形中，先以積差相關法探討本研究單身壓力整層面與分層面、個人取向自我觀與社會取向自我觀整體層面在幸福感整體層面之相關情形。此外亦將探討單身類型對幸福感之相關情形，由於單身類型為類別變項，故改以虛擬變項進行分析 (吳明隆, 2006)。茲將單身類型、單身壓力、自我觀與幸福感之相關情形分析結果分述如下：

### (一) 自我覺知單身壓力與自我觀相關情形

由表 13 可知，未婚女性單身壓力與社會取向自我觀的相關值未達顯著，但單身壓力與個人取向自我觀達 01 顯著水準的負相關 ( $r=-.20$ )，亦即未婚女性所持個人程度自我觀程度越高者，所感知的單身壓力越高。Abouserie (1994) 研究亦顯示，主觀壓力的強弱會因個體的個性、人生觀不同而有所差異。以本研究結果，當感知來自父母、社會、個人、親友等方面的結婚壓力，未婚女性個人所持之獨立自主、一致等屬於個人取向自我觀特質展現相對較低者，可能較無法捍衛自己想過的生活，易受環境影響因而感知較高之單身壓力。

### (二) 自我覺知單身壓力與幸福感相關情形

由表 13 可知，「單身壓力」整體層面、「親友壓力」( $r=-.25, p<.01$ )、「社會壓力」( $r=-.11, p<.05$ ) 以及「個人壓力」( $r=-.20, p<.01$ ) 等分層面與幸福感具有顯著負相關。顯示未婚女性感受到較高程度單身壓力時，其幸福感有較低傾向。本研究之研究當結果與丘玲玲 (1998)、吳筱雯 (2005) 與 Berger (1994) 的研究相符。推測造成此結果的可能原因之一，可能是來自於個人、親友、社會的單身壓力越大，未婚女性所產生的正向情感減弱，負面情緒也會增加，造成不良的親友關係；破壞工作表現、干擾判斷力、工作成就與讚賞變低，進而感知生活的整體幸福品質較低 (丘玲玲, 1998; Berger, 1994; Situmorang, 2005)。然本研究亦

表 13 單身類型、自我覺知單身壓力及自我觀與幸福感之相關矩陣

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
幸福感												
1. 幸福感總層面	1.00											
單身壓力												
2. 單身壓力總層面	.16**	1.00										
3. 父母壓力分層面	-.03	.77**	1.00									
4. 親友壓力分層面	-.25**	.84**	.40**	1.00								
5. 社會壓力分層面	-.11*	.76	.38**	.52**	1.00							
6. 個人壓力分層面	-.03	.75**	.35**	.59**	.50**	1.00						
自我觀												
7. 個人取向自我觀	.25**	-.20**	-.10	-.31**	-.15**	-.28**	1.00					
8. 社會取向自我觀	.09	-.02	.40	-.12*	-.12*	-.05	-.01**	1.00				
單身類型												
9. 決心型-期待型	.16**	-.31**	-.13*	-.34**	-.14*	-.30**	.18**	.10	1.00			
10. 悔恨型-期待型	-.20**	.03	-.03	.04	.04	-.09	.02	.04	-.20**	1.00		
11. 矛盾型-期待型	.11*	-.06	-.11*	-.06	.03	.03	-.03	-.01	-.24**	-.21**	1.00	
12. 有-無親密伴侶	-.01	.03	-.01	.05	.05	.13*	.39**	-.02	-.03	-.19**	-.41**	1.00

\* $p < .05$  \*\* $p < .01$  \*\*\* $p < .001$

註：9. 決心型-期待型；10. 悔恨型-期待型；11. 矛盾型-期待型，此三個變項為以期待型為參照組的虛擬變項；  
12. 有-無親密伴侶亦為虛擬變項。虛擬變項與其他變項之間的相關為點二系列相關；表中其餘相關係數為積差相關。

顯示，未婚女性自我覺知的單身壓力與幸福感相關強度並不高，僅於 .11 至 .25，代表單身壓力與幸福感之間關係有限，可能之間仍有其他重要因素。

### (三) 自我觀與幸福感相關情形

由表 13 可知，社會取向自我觀與幸福感的相關值未達顯著水準，但個人取向自我觀與幸福感的相關值為 .25，達 .01 顯著水準，顯示未婚女性之個人取向自我觀與幸福感具有顯著的正相關，亦即個人取向自我觀程度愈高，未婚女性的幸福感愈高。本研究顯示：未婚女性之個人取向自我觀與幸福感，具有顯著的正相關結果，與過去研究結果大致相符。韓貴香（2003）、DePaulo 及 Morris (2006) 指出，未婚女性的快樂與幸福，通常和個人的人格有直接關係，擁有不同強度個人取向與社會取向自我觀之未婚女性，將引發個人不同感受之正、負向情感。然而，韓貴香（2003）亦指出跨文化研究認為，「對東方文化下成長的個人而言，個人主觀幸福感或生活滿足，主要是來自人際間的相互關係的和諧，個人的自主和能力等，來自獨立自我自我觀所造成的影響，反而相對較不明顯」，本研究結果卻與上述看法不符。本研究結果顯示，身為東方文化的未婚女性，所持個人取向

自我觀越高，所感受到的幸福感則越高；反之，所持本土文化內涵影響越高的社會取向自我觀未婚女性，所感知的幸福感受卻與之無顯著關聯。推測造成此結果的可能原因之一，可能東方未婚女性如能擁有較高程度的「個人取向自我觀」，將強調個人獨立自主與一致，重視個人內在特質與潛能的實現，使個體形成一獨特的認同，較能緩和與應對東方社會不斷對女性複製的他人認同導向，即過度需要他人的贊同，忙於迎合、照顧他人，以他人需求為優先的角色建構，引發之負向情緒與滿意度（引自劉麗娟，2002）。從另一個角度來看，本研究的低相關可能正說明了，現代女性的幸福感與婚姻心理狀態的關連可能並非如此密切。

#### （四）單身類型與幸福感相關情形

在下列探討未婚女性在各研究變項對幸福感之聯合預測情形所進行的多元迴歸分析過程中，所產生各虛擬變項與其他研究變項間的相關係數，亦同時整合呈現於表 13 中。表 13 的四個虛擬變項與幸福感的點二系列相關 ( $r_{pb}$ ) 可知，「決心型－期待型」與幸福感具有顯著正相關 ( $r_{pb}=.16, p<.01$ )，顯示「決心型」的幸福感平均數較「期待型」為高；「悔恨型－期待型」與幸福感具有顯著負相關 ( $r_{pb}=-.20, p<.01$ )，顯示「悔恨型」的幸福感平均數較「期待型」為低；「矛盾型－期待型」與幸福感具有顯著正相關 ( $r_{pb}=.11, p<.05$ ) 顯示「矛盾型」幸福感的平均數亦較「期待型」為高。綜上所述，依據單身類型與幸福感的關係，相較於「期待型」，經自願選擇所形成「決心型」、「矛盾型」之未婚女性單身類型者，所感受的幸福感較高，而對無可改變狀態的「悔恨型」來說，則所感知的幸福感則最低。此外，相對於沒有親密伴侶的單身女性，有親密伴侶者有較高的個人取向自我觀 ( $r_{pb}=.39, p<.001$ )；但感知的個人壓力也較高 ( $r_{pb}=.13, p<.01$ )。

### 三、未婚女性單身類型、自我覺知單身壓力、自我觀對幸福感具聯合預測情形

分別將單身類型（包括決心型-期待型、悔恨型-期待型、矛盾型-期待型以及有親密伴侶－無親密伴侶等四個虛擬變項）、單身壓力（包括父母壓力、親友壓力、社會壓力、個人壓力）以及自我觀（包括個人取向自我觀、社會取向自我觀）等共十個預測變項逐步投入，探求幸福感之主要預測因子，茲將多元迴歸分析結果整理如表 14。表 14 所示：十個預測變項中只有個人取向自我觀、親友壓力以及悔恨型-期待型對幸福感的預測力達顯著，三個預測變項與幸福感依變項的多元相關係數為.36，其決定係數為.13，表示「個人取向自我觀」、「親友壓力」以及「悔恨型-期待型」三個變項共可解釋幸福感變異量的 13%。同時，在進入迴歸模式的三個變項中，以「個人取向自我觀」變項的解釋變異量最大，其對幸福感單獨解釋變異量達 6%；其次，是「親友壓力」，其對幸福感單獨解釋變異量達 4%；「悔恨型-期待型」單獨解釋變異量達 3.0%。從標準化迴歸係數來看，除「個人取向自我觀」變項的 Beta 係數.19，為正值，其餘的 Beta 係數均為負，可見未婚女性越持有高度的「個人取向自我觀」者，其感受到的幸福感愈佳；未婚女性

表 14 單身類型、單身壓力及自我觀對幸福感之逐步多元迴歸分析摘要表

投入順序	多元相關係數 R	決定係數 R <sup>2</sup>	增加解釋量 $\Delta R$	B	Beta
截距				32.07	
個人取向自我觀	0.25	0.06	0.06	0.29	0.19
悔恨型-期待型	0.32	0.10	0.04	-5.13	-0.19
親友壓力	0.36	0.13	0.03	-0.53	-0.18

知覺較高「親友壓力」時，其感受到得幸福感較低；另外，以期待型為參照標準時，悔恨型對幸福感的標準化迴歸係數為  $-0.18$ ，悔恨型未婚女性所感知的幸福感較其他類型為低。

#### 四、小結

綜上研究結果顯示：未婚女性「單身類型」、「單身壓力」及「自我觀」等三變項，皆為預測未婚女性「幸福感」之重要因子之一，同時「單身類型」、「單身壓力」及「自我觀」三變項與幸福感具相對程度的關連性。根據結果發現，展現較多獨立、一致等個人取向自我觀之未婚女性，在生活上最能感知較高的知足滿意、正向情感以及與人建立合諧的關係。其次，由於非意願維持單身，主觀需求企圖結束單身狀態，但在客觀環境中，卻無此可能性，對生活狀態感到挫折的悔恨類型未婚女性來說，無可奈何的未婚處境，已成為其感受較低程度幸福感的另一項主因。最後，未婚女性在面臨東方傳統社會「以結婚為人生重要途徑」的觀點，感知到較多的「親友壓力」時，會對感知與預測生活幸福感產生較大關聯性，即當未婚女性開始發現自己成為家族中的焦點，以及和身旁的友伴距離可能逐漸因為婚姻狀況而拉開，引發因單身所帶來的壓力感受時，對生活的知足滿意與正向情感則相對較低。

#### 肆、結論與建議

本研究旨在探討不同單身類型未婚女性單身壓力、自我觀與幸福感之間的關係。主要發現為：

1.在「單身壓力」整層面或分構面中，「期待型」、「悔恨型」及「矛盾型」的自我知覺之壓力皆大於「決心型」；所有類型中以「期待型」所知覺之單身壓力最大，「決心型」最小，且「期待型」與「矛盾型」未婚女性，知覺之壓力皆以來自「個人壓力」的程度最高。

2.不同單身類型在自我觀上呈現不同的差異結果。研究顯示不同單身類型在「整體個人取向自我觀」及「獨立」等構面達顯著差異，「決心型」比「期待型」、「矛盾型」、「悔恨型」，較能展現獨自自主特質；但不同單身類型未婚女性在「社會取向自我觀」則無顯著差異。

3.不同單身類型在幸福感上呈現差異，結果顯示不同單身類型未婚女性在「整體幸福感」、「滿意知足」及「正向情感」等構面，皆達顯著水準的差異，「決心型」與「矛盾型」未婚女性皆較「悔恨型」的未婚女性，在生活中展現知足滿意與正向情感之情緒。

4.未婚女性在單身壓力、自我觀與幸福感的相關情形。其中在單身壓力、自我觀的研究顯示，單身壓力與社會取向自我觀的相關未達顯著，但卻與個人取向自我觀達顯著的負相關，亦即未婚女性所持較高程度的獨立、一致、自主之個人取向自我觀時，所感受到的壓力則相對較低；然而在單身壓力與幸福感之間，單身壓力與幸福感間的相關達顯著負相關，得知未婚女性感知的單身壓力越高，在生活上越無法知足滿意，建立和諧人際關係，相對正向情感也降低；在自我觀與幸福感上，社會取向自我觀與幸福感的相關值亦未達顯著水準，但個人取向自我觀與幸福感的相關值達顯著的正相關，得知未婚女性所持有較多獨立、自主、一致的自我觀者，幸福的感受則越強；在單身類型與幸福感相關上，「決心型」、「矛盾型」皆與幸福感具有正相關、「悔恨型」與幸福感具負相關，顯示未婚女性如出於主動選擇所形成的單身類型，所感知的幸福感受較佳。

5.單身類型、單身壓力及自我觀對幸福感的逐步多元迴歸分析中，「個人取向自我觀」、「親友壓力」及「悔恨型—期待型」等三項納入迴歸模型中，三個預測變項與幸福感依變項之多元相關係數為 .36，三個變項共可解釋幸福感變異量的 13%。從標準化迴歸係數來看，除「個人取向自我觀」變項的 $\beta$ 係數 .19，為正值，其餘的均為負值，可見未婚女性越持有高度的「個人取向自我觀」者，對其感受幸福感具有正向影響作用；未婚女性知覺較高「親友壓力」時，其感受到的幸福感較低；最後，相較於「期待型」而言，「決心型」、「矛盾型」之未婚女性單身類型者，所感受到的幸福感較高，「悔恨型」所感知的幸福感最低。

整體觀之，本研究未婚女性知覺之壓力皆以來自「個人壓力」的程度最高，不同單身類型未婚女性在「社會取向自我觀」並無顯著差異，以及社會取向自我觀與幸福感的相關值亦未達顯著水準，這樣的結果似乎顯示，研究樣本雖然皆為受集體主義影響的東方女性，未婚女性已多數將單身壓力作自我個人歸因，偏向個人主義之詮釋。

其次，「決心型」與「矛盾型」未婚女性皆較「悔恨型」的未婚女性在生活中展現知足滿意與正向情感之情緒，似乎只要認定單身是自願的，就會更努力想讓自己一個人也能過得好，這些台灣女生只是單身，卻無需表現「敗犬」。

再者，以單身類型、單身壓力、自我觀預測未婚女性幸福感，結果達顯著但預測力與解釋變異量並不高，代表影響未婚女性幸福感之因素尚有許多其他重要變項；而未婚女性自我覺知的單身壓力與幸福感相關強度並不高，僅介於 .11 至 .25，這兩個結果放在一起看，或許告訴我們：單身的確有壓力，但影響個人幸福感的程度有限，對這些女性而言，婚姻可能愈來愈不是讓她們感到幸福的原因。對照於西蒙·波娃認為「女人是形成的，不是生成的」，女人是可以有選擇的（引自林麗珊，2005），社會不必再將單身女生看成敗犬，因為婚姻可能並不

是影響這些單身女生會不會覺得幸福的重要原因。

當代單身女性數量增加是事實，但社會其實不必為那些自行選擇單身的女性（不論長期或暫時）擔心婚事。單身對這些女生來說，只是一種現象，不是一個「身份」或「標籤」，比起社會的眼光，她們更在意自己怎麼看自己。結婚與否，雖然仍可能帶來些壓力，但並非她們是否感到幸福的重點，本研究以明確的統計數據顯示，台灣和日本都有單身女性，不過台灣的女生卻非常不「敗犬」，「不結婚也能幸福工作坊」，說不定比「未婚聯誼活動」更受她們歡迎。

身處在東方社會的未婚女性，是否同時擁有個人取向與社會取向之自我觀，亦即陸洛（2007）所指的折衷自我或雙文化自我，具有其重要意涵。然而，從本研究亦發現未婚女性在東方社會薰陶之下，擁有較高程度的社會取向特質時，如也能發展較高程度的獨立、一致等個人取向之特質者，如「決心型」或「矛盾型」，則較能面對主流價值下的結婚壓力，進而有較佳的幸福感受，即未婚女性如能突破置於他者的位置，考慮其主體的重要性，則較能面對與突破傳統進入婚姻的觀念，思維也不再是僵化的線性，幸福的感受則較多（鄧慧純，2007）。故發展同等程度取向自我觀，讓自我觀趨於平衡狀態，或許未婚女性於面對傳統婚姻壓力時，較能滿意知足、平淡處之，提升正向情感。

根據研究過程與結果，提出幾點討論與建議，以提供未來研究之參考。在研究工具方面，單身取向量表是根據受測者填答，並予以歸類為自願與否、穩定與否；原先設計考量，受試者填答進入婚姻的可能程度為 50%（含）以上者，應可合理將其單身現象視為暫時，但五個選項中有三個選項（100%，80%，50%）歸為暫時，兩個歸為穩定（30%，0%），在選項數目上有失平衡，或有可能因選項數量的設計，造成暫時比例高於穩定，此為當初設計題目時有所忽略，故建議未來將研究工具加以修改為進入婚姻的可能程度為 0%、20%、40%者，單身現象視為穩定；進入婚姻的可能程度為 60%、80%、100%者，單身現象視為暫時。另外維持單身的原因除了問卷中的六項之外，相關研究亦指出維持單身原因與個人的原生家庭經驗有關（楊美慧，1991；謝佩珊，1995），本研究中未考量原生家庭經驗對個人選擇單身的影響因素。故建議未來研究可將上述因素與 Stein 的分類架構合併考量，且配合質化研究進一步了解台灣單身的特性，了解單身者的單身動機與婚姻態度，逐步發展出一套更適合國情的分類架構。

本研究採用問卷調查法，考慮受試者填答時可能會有防衛心態，故在研究設計與統計分析上，將社會期望量表的得分作為共變數，進行共變數分析。在十一項的共變數分析中，只有兩項達顯著。由於擔心是否因控制社會期望的影響而造成原本應有顯著差異的考驗結果大部份不顯著，因此事後再用變異數分析將十一項考驗重新統計，仍然得到完全一樣的結果，顯示作答者之防衛心態對研究結果並無明顯影響。此一嘗試過程與結果，可作為未來類似研究情境的參考。

各類型的分佈中，以「悔恨型」的單身者其感受到的幸福相對較低，顯示該類型單身者，維持單身者的動機為非自願性因素，欲結束單身狀態，但客觀環境的可能性極低，因而較容易對自己與生活狀態感到挫折與無可奈何。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未婚女性，學習如何建立正向的生活經驗有其重要性。各類型的分佈中，「期待型」的未婚女性為知覺來自父母壓力、親友壓力、個人壓力等各方壓力最大的類型，由於本研究資料歸類此類型之單身者維持單身之因素為缺少認識異性的機會、沒有合適的對象。社服機構可針對此類之單身者多辦理與提供聯誼活動，擴大交友範圍與認識異性的機會。另外，研究亦發現，「期待型」與「矛盾型」之未婚女性面臨來自「個人壓力」程度相對較高，是否兩類型未婚女性因對於自己未來進入婚姻抱有較大期待，反而感受更多單身壓力，未來或可針對此二類型之單身者的內心世界多加探討。

整體而言，本研究以單身類型、單身壓力、自我觀預測未婚女性幸福感，結果達顯著但預測力與解釋變異量並不高，代表影響未婚女性幸福感之因素尚有許多其他重要變項。本研究有效樣本數只有 292 人，單身類型樣本數不平均，人數差異頗大（範圍落在 40 至 129 人間），可能導致在探討單身類型、單身壓力、自我觀與幸福感的關係時，僅有少數變項能進入逐步回歸程式中，建議在後續研究中，樣本數可以增大。在受試者的來源方面，本研究因時間、經費的限制，採方便取樣，並未針對個案的取樣來源加以控制，可能會影響研究結果對未婚女性的類推性。因此，在抽樣之代表性上有其困難，亦是往後研究需要突破之處。本研究採橫斷研究，但因人單身類型並非永久隸屬於特定的類別中，可能會隨時間有所變動（趙淑珠，2003）。未來研究若配合採用縱貫研究法，則可瞭解不同類型的穩定性，並探討個人轉換的歷程，是否會因其他因素或特殊事件而有變動。（本文為國立台中教育大學諮商與應用心理學系研究所碩士論文之部份內容，於王慶福、歐滄和教授共同指導下完成）

## 參考文獻

- 內政部統計處（2009 年 2 月）。**內政統計年報婚姻狀況**。2009 年 2 月 1 日，取自：<http://sowf.moi.gov.tw/stat/year/y02-03.xls>
- 丘玲玲（1998）。**台北縣中小學未婚女教師單身壓力、單身壓力因應與單身生活滿意的相關研究**。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，台北。
- 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，未出版，高雄。
- 吳明隆（2006）。**SPSS 統計應用學習實務：問卷分析與應用統計**。台北：知城數位。
- 吳筱雯（2005）。**桃園縣國中已婚女性教師生活壓力與休閒參與、休閒滿意及幸福感之相關研究**。國立桃園體育學院體育研究所碩士論文，未出版，桃園。
- 林麗珊（2005）。女性主義的理論與實踐。**哲學與文化**，32（3），3-20。
- 邵麗芳（1988）。**單身生活意識：單身與一般社會大眾之比較研究**。文化大學家

- 政研究所碩士論文，未出版，台北。
- 施建彬（1995）。**幸福感來源與相關因素之探討**。高雄醫學大學行為科學研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 梁淑娟（1994）。單身女性生涯認同與生活適應。**諮商與輔導**，107，32-35。
- 許宜萍（2007）。**從父權資本雙系統理論看台灣新女性單身現象**。國立暨南大學公共行政與政策學系研究所碩士論文，未出版，南投。
- 許雅雯（2005）。**不同年齡組未婚單身女性的心理健康：驗證對此問題柯氏心理衛生程式之可用性？**。國立成功大學行為醫學研究所，未出版，台南。
- 陳美莉（2005）。「非凡三十」一位三十女性的自我轉化歷程。東吳大學心理學系研究所碩士論文，未出版，台北。
- 酒井順子（2006）。**敗犬的遠吠**（陳美瑛譯）。台北：麥田。（原著出版於2003）
- 陸洛（1998）。中國人幸福感之內涵、測量及相關因素探討。**國家科學委員會研究彙刊**，8（1），115-137。
- 陸洛（2003）。人我關係之界定：折衷自我的現身。**本土心理學研究**，20，139-207。
- 陸洛（2005）。個人取向與社會取向的自我觀：概念、測量、及其適應功能。華人本土心理學研究追求卓越延續計畫報告。
- 陸洛（2007）。個人取向與社會取向的自我觀：概念分析與實證測量。**美中教育評論**，4（2），1-23。
- 黃明堅（1994）。**單身貴族**。台北：皇冠。
- 楊美慧（1991）。**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，未出版，台北。
- 楊國樞（1992）。中國人的社會取向：社會互動的觀點。載於楊國樞、黃光國（主編），**中國人的心理與行為：理念及方法篇**（87-131頁）。台北：桂冠。
- 董智慧（1998）。**單身類型、社會支持與心理健康之分析研究**。國立彰化師範大學輔導與諮商學系所碩士論文，未出版，彰化。
- 廖玲燕（1999）。**台灣本土社會讚許量表之編制及其心理歷程分析**。國立台灣大學心理學研究所碩士論文，未出版，台北。
- 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。
- 劉黎兒（2006）。**劉黎兒看日本不婚：要犧牲？犯不著結婚**。2008年10月10日，取自：<http://forum.30.com.tw/Board/show.aspx?go=269>
- 劉麗娟（2002）。**未婚女性關係中的自我移動**。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文，未出版，高雄。
- 鄧慧純（2007）。**三十拉警報!?: 日本趨勢劇中的「三十女人」論述分析**。淡江大學大眾傳播學系所碩士論文，未出版，台北。
- 謝佩珊（1995）。**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所碩士論文，未出版，台北。
- 韓貴香（2003）。自我概念差異、不同生活向度滿足與正、負向情感感受之關係：

- 以台灣女性幼教老師為例。 *中華心理衛生學刊*，16（4），1-22。
- Abouserie, R. (1994). Sources and levels of stress in relation to locus of control and self esteem in university students. *Psychology*, 14, 323.
- Argyle, M. (1997). *幸福心理學*（施建彬、陸洛譯）。台北：巨流。（原著出版於1987）
- Berger, B. G. (1994). Coping with stress: The effectiveness of exercise and other techniques. *Quest*, 1, 100-119.
- Burnley, C. S. (1979). *Identities and lifestyle adaptations of never married women*. Paper presented at the Annual Meeting of the Society for the Study of Social Problems. (ERIC Document Reproduction Service No. ED 193541).
- DePaulo, B. M., & Morris, W. L. (2006). The unrecognized stereotyping and discrimination against people who are single. *Current Directions in Psychological Science*, 15, 251-254.
- Gordon, P. A. (2003). The decision to remain single: Implications for women across cultures. *Journal of Mental Health Counseling*, 25, 33-44.
- Johnston, M. W., & Eklund, S. J. (1984). Life-adjustment of the never-married: A review with implications for counseling. *Journal of Counseling and Development*, 63, 230-236.
- Lasswell, M. & Lasswell, T. (1987). *Marriage and the family*. Belmont, CA: Wadsworth Publishing Company.
- Lu, L. (2008). The individual and social oriented Chinese bicultural self: Testing the theory. *Journal of Social Psychology*, 148, 347-374.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98, 224-253.
- Situmorang, A. (2005). Staying single in a married world: The life of never married women in yogyakarta and medan. *Asia Research Institute*, 8, 1-23.

# Stress of Singleness, Self-perception and Well-being of Different Types of Never-married Women

Shao-Ping Wu      Ching-Fu Wang\*      Tsang-Ho Ou

## Abstract

The research investigated the relationships between the stress of singleness, self-perception and well-being, and the different types of never-married women. Purposive sampling and snowball sampling method were used with 320 single females, and 294 valid responses were collected. Findings showed that (a) different types of never-married women were significantly different in their stress of singleness. Singles who were ambivalent, wishful or regretful scored higher than resolved types in all dimensions of singleness stress. Ambivalent or wishful singles scored highest in the personal dimension of singleness stress. (b) Different types of never-married women showed significant difference in individual-oriented self-perception, but not in social-oriented self-perception. Resolved singles scored higher than ambivalent, wishful and regretful singles in individual-oriented self-perception and independence subscale. (c) Different types of never-married women were significantly different in their sense of well-being. Resolved singles and ambivalent singles scored higher than regretful singles in contentment, positive emotion and overall well-being. (d) Significant correlations existed between stress of singleness and well-being, and individual-oriented self-perception respectively, but not in social-oriented self-perception. (e) In terms of well being, resolved singles and ambivalent singles scored higher than wishful singles, while regretful singles scored lowest. Using stepwise multiple regression analysis, individual-oriented self-perception, stress from relatives and friends, and regretful element could predict 13% of the sum of variances in the sense of well-being of the never-married subjects. The implications of the results for Taiwan's women are discussed. In conclusion, although being never-married did cause some stress, it was not critical for their sense of well-being.

*Keywords: never-married women, single types, single stress, self-perception, well-being*

---

Shao-Ping Wu	National Taichung University
Ching-Fu Wang*	Chung Shan Medical University (heart19522005@yahoo.com.tw)
Tsang-Ho Ou	National Taichung University