

# 行政院國家科學委員會專題研究計畫 成果報告

## 分手的調適與改變歷程及評量工具之發展與研究(2/2)

計畫類別：個別型計畫

計畫編號：NSC91-2413-H-040-001-

執行期間：91年08月01日至92年07月31日

執行單位：中山醫學大學通識教育中心

計畫主持人：王慶福

共同主持人：王麗斐，林幸台

計畫參與人員：王郁茗 蘇完女 吳嘉瑜 陳曉華 王敏輯

報告類型：完整報告

處理方式：本計畫涉及專利或其他智慧財產權，1年後可公開查詢

中 華 民 國 92 年 11 月 1 日

# 行政院國家科學委員會專題研究計畫成果報告

## 分手的調適與改變歷程及評量工具之發展與研究

Dissolution: coping process and intervention

計畫編號：NSC 91-2413-H-040-001-

執行期限：91 年 8 月 1 日至 92 年 7 月 31 日

主持人：王慶福 中山醫學大學心理學系

共同主持人：林幸台 王麗斐 國立台灣師範大學

計畫參與人員：王郁茗 陳曉華 王敏輯 中山醫學大學

蘇完文 嶺東技術學院

吳嘉瑜 國立清華大學

### 中文摘要

**研究背景與目的** 本研究計劃的主要目的在深入了解本土青年男女對分手的調適與改變歷程，據以發展出評量工具，可用來篩檢因親密狀態的發展不良，或其他認知問題而容易對分手事件嚴重適應不良的青年男女，並提供分手諮商輔導的評量工具與輔導方向。配合質性研究與量化的研究，期能建立一套有助瞭解與輔導兩性親密關係的諮商策略。在親密關係的學理研究上，以及諮商輔導的實務工作上，都有其相當之重要性。

**研究方法** 本研究計劃先採深度訪談的質性研究方法，探討的問題包括：當事人如何描述這段感情、對此次分手的歸因、分手的腳本、分手的立即情緒與長期情緒、分手當時如何看待分手事件、分手後的調適與改變歷程、目前個人親密狀態、其他本土文化相關因素等。從 970 位大學生進行初探之研究問卷之後，徵得 103 位有意願接受訪談之男女學生樣本，以立意取樣選取其中男女生各 15 位，進行半結構式深度訪談，錄音整理成逐字稿，並進行質性分析，分析重點在於受訪者對分手經驗的認知及調適與改變歷程。並根據前述本土化研究結果編製關於分手調適與認知歷程的評量工具。進一步以 746 位大學生為樣本，針對新編的量表進行題項分析與量表結構分析，以及效度驗證的工作。前後兩次的問卷並探討與分手適應有密切關聯的變項，包括：人際依附風格、憂鬱、自尊、未完成事件解決程度等，針對大學生在兩性親密關係中的適應歷程收集資料並加以分析，深入探討分手調適歷程之相關問題。

**結果** 依據質的研究結果編製的分手量表 172 題，經過題項分析及量表結構分析，總共保留了 150 個題目。其中分手愛情觀 35 題，測量的是對於分手與愛情態度的認知層面，共分為四個分量表，包括：1. 對愛情自主性的體會、2. 認清分手的意義、3. 對愛情嘲諷的態度、4. 體會建立自我的重要。四個分量表的內部一致

性係數分別為.71~.89。分手調適量表 115 題，共有 15 個分量表，測量的是分手之後調適的心理歷程包括：1. 分手後的痛苦、2. 自我懷疑與否定、3. 報復的衝動、4. 自責、5. 傷害自己或對方、6. 分手學到的成長經驗、7. 美好回憶、8. 恢復、9. 增進對異性了解、10. 走出傷痛、11. 轉移生活重心、12. 困惑、13. 對異性與愛情更迷惑、14. 認清感情需要、15. 肯定自己。除了第 15 分量尺只有兩題，內部一致性較低之外，其餘係數介於.78~.93。

變異數分析的結果發現，分手愛情觀方面，有分手經驗者在對愛情自主性的體會、認清分手的意義、對愛情嘲諷的態度、體會建立自我的重要等四個分量尺得分都高於沒有分手經驗者。分手調適歷程方面，主動分手者有較高的自責，被動分手者分手後有較大的痛苦與較多的困惑，以及較高的報復衝動；逃避依附風格傾向者，分手後有較高的自我懷疑與否定，對異性與愛情更為迷惑。排除依附風格者，分手後較易轉移生活重心，較不會對分手產生困惑。安全依附風格者，分手後較能肯定自己，較容易走出傷痛，較不會自我懷疑與否定，也較容易轉移生活重心。

進一步以多元迴歸分析及逐步迴歸分析，從不同分手經驗變項、不同人際依附風格傾向來預測自覺痛苦與異性感情適應問題的嚴重程度；從不同分手愛情觀、不同人際依附風格傾向來預測分手調適歷程；以及從不同分手愛情觀、不同分手調適歷程預測是否自覺仍然痛苦及異性感情適應困難，都分別得到了許多具有意義的預測關係。

**關鍵詞：**愛情關係、分手、調適、人際依附風格

## Dissolution: coping process and intervention

### Abstract

The purpose of this research is to explore the adaptation and change process of the breaking up in love relationship of college students and to develop the assessment and intervention strategies.

Depth interview of the qualitative method is adopted in the first year. The explored problems include that how the clients described the love relationship, how the clients attribute the dissolution, what is the script of breaking up, what is the immediate and long term emotional reaction of dissolution, how the clients treat the separation during the separated period, how the clients adapted the dissolution and passed through the

change process after dissolution, and now the clients intimacy state.

According to the previous results, the inventory regarding the adaptive and cognitive process to the breaking up of love relationships were developed. Two samples of 970 and 746 subjects were used in quantitative studies for item analysis, structure analysis, and validity study of the new inventories. The questionnaire methods were adopted to explore the related variables that may influence the coping process of dissolution, such as relationship development, attachment style, self-esteem, depression, unfinished business, and other related factors.

Factorial analysis of the 35 items of the Cognition to Dissolution Scale ( CDS ) resulted in four subscales including (a)realizing the autonomous of love, (b)recognizing the meaning of breaking up, (c)satirical attitude to love, and (c)realizing the importance of the establishing of self. The alpha coefficients were .71~.89. Factorial analysis of the 115 items of Adaptation to Dissolution Scale ( ADS ) resulted in 15 subscales including (1) distressful, (2) self-doubt, (3) avenge impulse, (4) self-blame, (5)self hurt or making injury , (6)learning as a growth experience, (7) favorable memories, (8) recovery, (9)understanding the opposite sex, (10)relieve from the grief, (11)shifting life focus, (12) confused, (13) perplexed by opposite sex and love, (14) self-awareness to affective needs, (15)self-affirmation. The alpha coefficients were .78~.93.

More results about relationships among different intimacy states, attitude and cognition to breaking up, coping and adaptation process, attachment style and so on, were reported. Further, adopting multiple regressions and multiple stepwise regressions, subjects with different adaptive difficulties could be predicting from different variables such as breaking up experiences, attachment styles, attitudes and cognition to dissolution in love relationship. Based on these results, some implications were discussed and suggestions for future research were also proposed.

**Keywords:** dissolution, coping , attachment style, self-esteem, depression

## 目錄

中文摘要-----	第 02~03 頁
英文摘要-----	第 03~04 頁
前言-----	第 06~07 頁
研究目的-----	第 07~08 頁
文獻探討-----	第 08~15 頁
研究方法-----	第 15~17 頁
結果與討論-----	第 17~27 頁
結論與建議-----	第 28~30 頁
參考文獻-----	第 30~32 頁
計畫成果自評-----	第 32~33 頁
附錄-----	第 34~45 頁

## 前言

兩性親密關係的發展與適應，是青年期人格發展的重要關鍵，因此，親密關係的學習是青年學生相當重要的一個課題(Chickering, 1990)。在親密關係發展過程中，分手雖然不是必然的經歷，卻是一個相當普遍的經驗。張老師月刊曾對國內 1520 位讀者所做的調查研究指出，有分手經驗的人共 925 人，約佔全部樣本的百分之六十一，而這些有分手經驗的人當中，將近半數的人分手經驗不只一次，而有五分之四的人在交往兩年內即分手(余德慧、顧瑜君、王幼玲，1987)。

分手是一個劇烈的變化，分手的調適歷程，可能造成很大的傷害，分手的情侶之間常見的各種苦痛、惱恨、憤怒、嚷鬧、毀謗與惡毒，社會新聞常見情侶分手後因無法接受，而做出嚴重傷害自己和傷害對方的行為，即使在高等教育的學府，亦無法避免許多這樣的案例。而這些對分手無法調適而導致嚴重傷害自己和傷害對方的事件，除了事發當時受到媒體電視新聞或報章雜誌大肆報導之外，甚少學者加以有系統的分析研究，找出防範未然之道。

分手的經驗即使沒有到達自傷或傷人的程度，也常常是造成雙方心理社會適應不良的負面經驗，需要師長以及諮商輔導人員的關心與協助。若能面對分手的事實，也可能是青年人一個成長的機會，可以增進對異性的了解，以及對愛情關係的真實認識，有助於未來婚姻生活的適應。劉惠琴(1995)指出，台灣本地大學生由於教育體制的影響，在兩性及關係的學習上，沒有適當的學習機會，許多人都是從分手經驗的反省思考中，對自己、對異性以及對親密關係有較真實的認識，進而對自我造成一些改變。而這種經由失落經驗而導致改變的歷程，在現有客觀量化的研究中亦很少被觸及。

面對分手事件時，人們在心裡到底如何去解釋這樣的經驗，也就是歸因的歷程，會影響他們面對這事件的調適方式。分手可以是一個傷害、一個危機、或一個成長的契機，端看當事人如何看待與調適分手的事件，這也是諮商輔導工作常常會遇到的危機處理情境。Weiss(1975)觀察剛分手的個體通常在情緒上會經歷沮喪消沉、孤單寂寞，且充滿負面的想法，有些人則經歷短暫的解放感。面對分手事件的挫折，通常在認知上會有強迫性的回顧，想了解分手的原因，以及自己與伴侶該負什麼樣的責任。有些人可能歸因於自己的外貌長相不夠吸引力，有些人可能歸因於自己現實條件不夠，甚或有些人把它歸因於感情本來就不值得信任。這種過於簡單的歸因常導致的若不是自怨自艾、自卑而心情低落，就是怨恨積心、對異性存有扭曲的印象，或是對情感抱持著不信任的態度，對於分手後的調適以及未來親密關係的發展，可能都會產生不良的影響。(劉惠琴，1995)

Akert(1992)發現，人們在分手決定中所扮演的角色，是預測分手後感受的最

重要因素。主動提出分手者雖然有罪惡感及不太快樂，但他們對親密關係之結束較不悲傷，較少痛苦以及較沒有壓力，而且比較沒有頭痛、胃痛、失眠等生理症狀。被動接受分手者則比較悲慘，經歷較多的沮喪、孤獨與憤怒等情緒，並有較多生理症狀。而責任分攤者雖然不像被動接受者那麼受傷害，但也不像主動提出者那麼不受影響。劉惠琴(1995)則認為很少伴侶是在完全溝通下，在不傷害雙方的原則下協談分手的。這種非雙方協議的分手，對提出分手者來說，會充滿罪惡感；對被告知分手者而言，則更難受，會有一段時間在抑鬱、自信喪失、被遺棄的情緒中難以自拔。

張老師月刊在 1987 年的調查中發現，在分手的型式中而言，女孩有 42.4%是自己主動，27.2%自然不來往，19.3%是對方主動，只有 11.0%是協議分手。而男孩則以 31.5%自然不來往佔最多，29.4%是自己主動，28.3%是對方主動，10.8%是協議分手。而親密關係的程度在分手事件中扮演著牽制的角色，尤其對女孩子而言，有性愛的親密關係之後，決定分手需要更堅定的意志力量（余德慧、顧瑜君、王幼玲，1987）根據這次的調查，分手的主要原因佔第一位的是無法溝通佔 22.0%，其次是條件不合佔 12.6%。而當戀人們處在無法溝通與條件不合的危機時，以主動提出分手和協議分手的方式佔最多，其中 51.8%主動提出分手要求，44.9%則是協議分手。分手原因佔第三位的是因第三者而分手佔 11.3%，因時空阻隔（如當兵、出國）而分手則為第四位，佔 10.8%。其餘的因素尚有父母或家人親友反對佔 9.5%，莫名其妙，不知所以佔 7.6%，誤會佔 5.6%，覺得自己付出太多，對方付出不夠佔 5.6%，失去了愛的感覺佔 4.1%，對方過度關懷，使自己有壓迫感佔 2.6%，發現對方和他人有過親密行為佔 1.6%，發現對方有不良嗜好或行為佔 1.1%。這項調查研究至今已有 13 年的時間，經過了近年來社會的急速變遷，是否已有所變化，值得進一步的探究。

劉惠琴（1995）曾研究國內大學生的分手，在研究樣本的 23 人當中，有 22%的人對分手的原因困惑不解；有 44%的人雖了解，但覺無奈；35%的人了解，且認為未來可改善。關於分手的方式，該樣本中有 30%的人是協議分手者，44%為主動分手者，22%為被動分手者。分手經驗的主要情緒是生氣佔 13%，其次是自責與憂鬱各佔 9%，其他情緒佔 70%，其內容則不得而知。至於分手經驗中對自己、對異性、及對親密關係的本質是否有新的體認，大部分的人都有中度以上的正向學習。可惜這項研究的樣本人數較少，與分手歷程有關的各項問題仍待更深入的研究。

## 研究目的

在整個分手事件中，性別、主動分手或被動分手、雙方親密關係的程度等因素固然對分手的歷程都有不同的影響，但是我們可能更關心的，是當事人對分手的領悟，他（她）們依循什麼價值理念決定要不要分手。因為戀愛的經驗也是人格成長的過程，是一個需要學習做抉擇的過程，這些在情感與理性

中做抉擇的過程，以及情侶雙方之間互動的過程，不是一次簡單的問卷調查可以清楚呈現的。本研究的主要目的在了解分手的調適歷程，發展出評量工具，可用來篩檢親密狀態的發展不良因而容易對分手事件嚴重適應不良的青年男女，並提供分手諮商輔導的評量工具與輔導方向。第一年以半結構式深度訪談，深入了解情侶交往的相處情形，如何產生分手的意念，如何處理分手的過程，分手後有何種困擾，有何種成長。第二年則針對上述本土男女兩性大學生對愛情關係分手的適應歷程，發展評量工具。根據質性研究結果編製關於分手歷程調適的問卷，並且加入與分手適應有密切關聯的變項，包括：不同分手型態、人際依附風格等，針對大學生在兩性親密關係中的適應歷程收集資料並加以分析，探討分手調適的問題。

## 文獻探討

### 分手歷程的研究

欲結束一份親密關係是很痛苦的，也是一件不容易的事，Duck(1982)提出關係解體時的四階段理論，指出了分手時的想法、情感與行為。此四階段分別為 1. 內在心理階段，一方對關係感到不滿，時而想到分手，考慮分手的代價和好處。2. 兩人對話階段，對關係不滿意的一方將其考慮告知對方，他們可能會協調、妥協或同意分手。3. 社會階段，雙方與其社會網絡之成員討論即將分手的決定，並且散發事件及原因的說明。4. 療傷止痛階段，回顧追溯性的解釋，分手的伴侶繼續各自的生活。

Battaglia, Richard, Datteri 和 Lord(1998)研究分手過程是否存在有其文化的腳本，針對男女大學生各 40 位採用質的研究，結果發現分手的過程有十六個步驟。並依其先後順序排出分手腳本。他們並且嘗試以動機理論來解釋這種現象，而認為分手的過程，其實是一種趨避衝突的現象。

中國人是屬於集體主義的，中國的人際關係則是強調情境的，許琅光指出，中國人具有情境取向，亦即依角色規範（外在社會情境）而行事的取向（引自莊耀嘉與楊國樞，民 86）。楊國樞（民 81）以「關係取向」一詞來概括中國人濃厚的人際取向。舉例來說，李敏龍與楊國樞（民 87）在研究中國人的「忍」時，發現現代的國人仍很重視「減少人際衝突，促進人際和諧」。這些國人的特性與強調個人主義的西方文化比較之下，分手的過程是否有其特殊的文化腳本，如果有的話，這樣的文化腳本對於了解我們的青年人在遭遇分手事件時的調適也應該有其重要的意義。簡言之，中國人「關係取向」的特性在遭遇分手事件時，會呈現怎樣一個現象，與強調個人主義的西方人有何種不同之處，有其值得探討的地方。



余德慧（1991）曾研究中國人的人際苦痛與文化規範運作的關係，雖然他並未直接以愛情關係的分手事件為研究的題材，但他用來剖析中國社會人際苦痛的概念，可以嘗試用於探討分手問題時的分析比較。余德慧所研究的人際間的苦痛（suffering from interpersonal relationships）是特指在人際關係運作下所產生的不愉悅反應。他把人際苦痛的類別放在四個向度上：（1）怨恨悲苦；（2）鬱抑寡歡；（3）卑下羞憤；（4）憂讒畏譏。而這四類人際苦痛在分手雙方的身上，並不難看到相對應的情形。余德慧認為，人際苦痛發生在家庭之內和家庭之外有很大的差異，因此將人際苦痛分成兩種生活佈局來看，一種是家庭內部的共生系，一種是家庭外圈的集體系。筆者認為，分手事件所牽涉到的人際苦痛在家庭內部的共生系與家庭外圈的集體系這兩種生活佈局都有密切的關聯。余德慧認為，在中國家庭的共生系裡面，撫養與行為責任是合一呈現，而且有較原始情感的依附情及恩情存在，家庭內父母對子女的權力控制是其表現方式之一。而美國文化的設計，把撫養與行為責任逐漸分開，美國人親子情的存在並不意味著控制權的存在，這和我們的文化是很不一樣的。而在分手事件的原因當中，情緣常不敵父母命。莊秋慧（1991）就在她的研究對象中發現，在一對對情侶由於父母反對而終於分手的許多例子中，看到了我們以「父母之命」為經，以「媒妁之言」為緯，以「門當戶對」為核心的文化架構。她發現了我們的社會中，向父母之命妥協已成了一個普遍的價值觀，而即使在今天的台灣，有多少人敢鼓勵年輕人：「義無反顧去追尋愛情，即使背棄父母的意志，亦在所不惜」呢？

從另一個生活佈局來看，余德慧（1991）認為，在家庭外圈的集體系，主要的核心是由和諧與控制這兩個主軸所組成，並劃分成四個象限：（1）分享與回報；（2）角色互動；（3）和諧互動；（4）迂迴與自抑。其中，迂迴與自抑指的是，不直接表達對他人的負向感覺，說話要保留，說話要婉轉。和諧互動則指人與人之間要保持和諧，做人要顧到對方的面子，要顧到情份，要懂得忍讓（余德慧，1991），就以這兩個象限而言，與分手時雙方互動的方式應該會有相當密切的關係，在這樣的文化設計之下，中國人的分手過程是否會有其獨特的分手劇本，也就是特有的分手方式，或因而造成在分手過程中特殊的困擾現象，值得一步加以研究探討。以主動分手者而言，要兼顧和諧互動與迂迴自抑，就是一個不小的壓力。

此外，集體系中，人際的苦痛尚來自社會監察的評價系統，不管是背後的議論或是威權性的指責都是人際痛苦的來源。余德慧（1991）所謂的憂讒畏譏包含了個人被議論前的疑慮，以及被議論後的焦慮。主動分手者固然會擔心被周圍人們封上「負心漢」、「薄情郎」、「見異思遷」等薄悻名，被動分手者亦會擔心被視為「被拋棄者」、「感情的失敗者」，而使得分手變成一件更難以啟齒或難以接受的事情。

## 分手調適與改變歷程的相關研究與理論模式

張老師月刊 1987 年的調查也發現，分手所經過的時間以立刻不來往到

三個月之間較為普遍，不過，交往的時間越長，以及交往的關係越深入，需要的分手時間也越長。面對分手的最初反應男性以「希望能挽回感情」和「檢討自己是否做錯了什麼」的反應最多，女性反應最多的則是「傷心與悲哀」和「希望能挽回感情」。女性有「輕鬆、解放的感覺」的約為男性的兩倍，其餘的反應如：不能相信、震驚、憤怒、生氣、不甘心受騙、追究分手原因和責任、歉疚、沒有特殊感覺等，則男女的情況相差不多（余德慧、顧瑜君、王幼玲，1987）。

進一步探討分手後產生的行為與現象，大致上分為以下六類：(1) 退縮、抑鬱（莫名感傷流淚、失眠、食慾不振、容易激動、暴躁、自己躲起來不和別人接觸、茫然，失去生命目標、出現頭痛、胃痛等身體不適）；(2) 挽回與懷念（遇見和往日情人相像的人，會有特別好感、珍藏足以勾起往日情懷的紀念品、覺得該為分手負責任而歉疚、打聽對方的消息、翻閱舊日情書、寫信或打電話給他，做挽回的努力、到兩人常去的地方流連）；(3) 追憶與祝福（祝福對方事事如意、只是打電話給他或希望對方來電話，卻未曾真正付諸行動或實現、珍藏足以勾起往日情懷的紀念品、沉醉在往事美好的回憶中、夢見對方、自覺是個失敗的人、茫然，失去生命目標）；(4) 激烈的反應（擔心以後交不到比他(她)更好的異性朋友、容易激動、暴躁、自覺是個失敗的人、茫然，失去生命目標、尋找各種感官上的刺激、喝酒）；(5) 身心反應（莫名感傷流淚、失眠、注意力不集中、食慾不振、功課退步或工作效率低、出現頭痛、胃痛等身體不適、）；(6) 分手宣言（主動向同學和朋友宣佈已經分手、公開一切，說明內情）。以上六類分手的情緒反應都非常明顯的隨交往的親密程度增加，關係愈親密，分手時的傷痛愈多愈深。而主動分手者在抑鬱退縮、挽回與懷念、追憶與祝福、激烈的反應、身心反應等五類情緒反應都比被動分手者低；一般而言，女性的情緒反應都明顯高於男性（余德慧、顧瑜君、王幼玲，1987）。

分手之後情緒恢復的時間，根據劉惠琴(1995)的研究，分手後6個月以內恢復的佔81%，6到12個月恢復的佔11%，12個月以上的9%。這前81%和後20%的人存在著什麼樣的差別？為什麼有些人無法接受分手的事實，經過很長時間的痛苦仍然無法釋懷？這純粹是愛的深淺嗎？還是有其他重要的因素。

Choo, Levine, 和 Hatfield(1996)訪談大學男女生，男性與女性，以及有不同戀愛型態(love schema)的人，是否對分手事件有不同的情緒反應，是否採用不同的因應方式。結果發現分手之後，男性比女性較少經驗到愉快與解放的感受。男女性採用不同的策略來因應分手的事件。女性比男性更指責對方，男性比較把自己轉而投入到工作或運動中。不同戀愛型態的人，對分手事件有不同的情緒反應和不同的因應方式。戀愛型態較安全自在(secure)的人容易因應分手，愛得愈緊黏(clingy)的人分手後最痛苦，而愛得最輕佻(skittish)和愛得最隨便(casual)的人對分手也最沒有痛苦。

## 個人的失落理論模式

分手也是一種個人失落的經驗，每個人對失落的反應與調適方式可能各有不同，學者們提出各種理論模式來說明與解釋一般的調適歷程。庫柏羅絲的哀傷調適五階段模式：否認與隔離、憤怒、討價還價、憂鬱、接受。許奈德的悲傷調適八階段模式：對失落的初始覺察、嘗試暫時限制覺察、以放棄來限制覺察、覺察失落的程度、對失落有所領悟、解決失落、從成長的脈絡重新看待失落、將失落轉換到一個新層次的依附。(Hoff, 1995)

哀傷 (grief) 並不是一個疾病或失常，而是面對各種失落的一個自然反應，也是各種不同文化中的人們普遍的經驗。Archer (1999) 認為，人類的哀傷固然有其較原始的反應為基礎，但與動物的哀傷比較起來，人類的哀傷包含了較高層次的心理過程，會對引起哀傷的事件和所經驗到的感受，去賦予它意義。有些學者亦將哀傷建構為改變個人的世界觀的一個歷程 (Parkes & Weiss, 1983; Rando, 1984)，與之有著相似的意涵。

一段愛情關係的結束是青年期很重要的失落經驗，也是一種改變個人內在在世界觀的歷程。Pistole (1996) 認為，要改變這個內在的世界觀，遭遇分手事件的個人需要與對方分離，從失去的關係中復原他的自我，以及接受失落。而接受失落是哀傷歷程的核心部分，反映在對自我以及對關係的沉思反芻。反覆的會去思想的包括：對自我價值的質疑，想著分手的對方 (Weiss, 1976)，對關係結束的原因尋求解釋 (例如：「這到底是誰的錯」；Duck, 1982; Johnson, 1982)，以及了解失落發生的過程 (分手是如何達成的)。

這個沉思反芻的進行與其結果，受到許多因素的影響，包括：因應策略、痛苦的表達方式、自尊 (Rando, 1984)、個人的依附風格 (Pistole, 1996)、對失落是否有預期性以及內外控信念 (Strobe & Strobe, 1992) 等。

John Schneider (1984; 1993; 1994) 嘗試強調共同性 (commonalities)，將不同形式的經驗統整在一個理論中，來說明所有類型的壓力、失落、或哀傷。Gilliland 和 James (1988) 對哀傷與失落反應的文獻探討發現，Schneider 的模式是「我們所見到最為綜合性的系統。」(p.402)。

Schneider (1984; 1994) 將這個領域其他人和他自己的研究與臨床工作，統整成為一個廣泛而整體性的失落反應模式。這個模式的廣泛性可以從兩方面來看。首先，它對失落反應整個過程的概念化，從初始的震驚和嘗試保護自我免於失落之苦，到較深層的哀傷、悲傷，和失落所產生個人危機的調適，挑戰一個人的信念系統，到一種因面對與接受死亡和不存在 (non-being) 的不可避免，而帶來的存在的轉換 (existential transformation)。

這是一種失落反應的時期 (phase) 模式而並非階段模式 (stage model)。階

段模式隱含了間斷性與單一方向的運動。一旦到達了某一個水準，就不能回到先前的經驗或功能的水準 (Schneider, 1984) 而時期的模式則意味著連續的過程，可往前移向更高層次時期的特性，亦可有著週期性的回歸。

這個模式指出了失落反應的七個時期：(1) 初始的覺察 (initial awareness)，(2) 限制覺察 (limiting awareness)，(3) 覺察 (awareness)，(4) 透視 (perspective)，(5) 統整 (integration)，(6) 自我能力增強 (self-empowerment)，和 (7) 轉換 (transformation)。Schneider 的理論之所以具廣泛性，一方面也因為它涵蓋了各種不同的壓力、失落和哀傷經驗。Schneider 模式具整體性，因為除了最後的轉換期之外，它在描述失落的每個時期的反應時，都包含了五種型態的經驗 (意即，行為的、情緒的、生理的、認知的、和精神的)。

這樣一個多面向的模式，對於失落反應的過程有較為完整的描繪。這樣完整的模式，減少了不知如何決定，究竟一個成功的調適與因應，要依據評估何種型態的經驗的問題。一個特定的行為可能可以增進個人的人際適應，但卻造成他的情緒資源過度的負擔。其次，完整的模式提供了個人失落經驗的個人內部性一致 (intrapersonal congruence) 的評估。一個人可以預期對不同型態經驗的熟悉適應會有著個別的差異。但是對型態的極端或長時間的不平衡，本身就是一個功能不良的指標。

Schneider (1984) 針對失落反映的評量，即是一個嘗試，他建立一個 60 題的簡短量表，Response To Loss-Short (RTL-S) 評量下述三類反應 (Three response-tasks)，包括：

(1) What's lost (the awareness scale，包括：行為、認知、情緒、生理、精神) 共 20 題，例如：因為這個失落，我感到寂寞孤單。

(2) What's left (gaining perspective and integration scales) 20 題，例如：自從這次失落之後，我不再奮力掙扎來接受已經發生的事實。

(3) What's possible (reformulation subscale) 20 題，例如：如果不是這樣，我也不會有這樣的改變。

## 自我與親密關係的發展理論模式

成熟的親密關係，理想上是獨立自主的個體之間，一種互為主體的關係。在這親密關係的發展過程中，同時也進行著個人自我的發展與成熟。

Orlofsky(1976)曾提出親密狀態 (intimacy status) 的五個類型，(1) 親密 (intimate)；(2) 前親密 (preintimate)；(3) 刻板關係 (stereotyped relationships)；(4) 假性親密 (pseudointimacy)；(5) 疏離 (isolate)。這五種親密的狀態反映的是親密關係的狀態，也是一種自我發展的狀態。Kegan(1982)則提出自我演化 (the evolving self) 的發展理論，人格的發展往往透過自我與他人之間的關係而產生。自我透過與他人的互動，不斷的建構其意義，而這樣的自我演化的軌跡，逐漸的組成其心理的自我。Kegan 提出六個發展階段，包括混合期、衝

動期、自我中心期、人際互動期、自我管理期、主體互動期。前三期屬於嬰幼兒與兒童期的階段，而青春期以後開始發展親密關係的時期，則大致上是從人際互動期步入自我管理期，並朝向主體互動期而成長。研究者認為，自我的發展較為成熟的人，在面臨分手危機時，比較能化危機為轉機，其調適狀況可能比自我發展較不成熟的人為佳，其痛苦程度亦可能比較低，而較易從分手經驗中重建起來。

## 投資理論模式與認知互賴理論模式

相互依賴理論(Interdependence Theory)主要在探討情侶對偶間的相互依賴如何影響著雙方的動機與行為 (Kelley,1979; Kelley,1978)。此理論最重要的是依賴的概念，依賴水準指的是在一個交往關係之中，任一方有多需要這份關係，或是否任一方的個人幸福感寄託在這份關係上。研究者認為對目前愛情關係的依賴水準愈高的人，在面臨分手時要克服的壓力可能愈大，需要調適的問題也應該愈多。Rusbult(1983)的投資理論模式(Investment Model)在兩方面進一步擴充了上述相互依存的命題。首先他找出了三個依賴的基礎。(1)滿足的程度(satisfaction): 我的男(女)朋友能滿足我的重要需求(例如:親密的需求、性愛的需求、友伴的需求)。(2)是否有其他的選擇(alternatives): 只有我的男(女)朋友能夠滿足我的需求，其他人是難以替代的(例如:另外的浪漫關係伴侶、其他朋友、家人、或自己)。(3)投資的多寡(investments): 隨著我在他(她)的身上的「投資」愈多，我愈依賴他(她)(例如:時間和精力、共有的財產、雙方分享的交友網絡)。

進一步而言，投資理論模式認為依賴會形成承諾(commitment)這一種心理經驗。而承諾包含下列三個成分。(1)意欲的(Conative): 持續一個關係的意圖。(2)認知的(Cognitive): 對未來有長期的打算。(3)情感的(Affective): 心理上的依附。

研究者認為不論是依賴的水準或是承諾的強度，如果情侶雙方同時有高度的依賴與承諾，除非環境強力將兩人拆開，否則應該不會造成分手的事件，即使有這樣的環境因素，情侶雙方通常也會一起努力對抗環境的壓力。如果情侶雙方的依賴水準與承諾強度都不高時，也許雙方的關係還在發展之中，此時若是發生分手的事件應該不會造成雙方太大的困擾。但如果兩人的依賴水準或承諾強度呈現一方明顯較高而另一方明顯較低時，長此以往則分手似乎是不可避免的，而且依賴水準或承諾強度較高的一方將會承受很大的痛苦，而需要較長的時間來調適。若是調適能力較差，找不到情緒的出路，或缺乏分手後較適應的想法與做法，也許就較容易發生自傷或傷害對方的事件。因此，在對感情問題的諮商輔導工作上，如何評估當事人的依賴水準與承諾程度，有助於當事人澄清自己對彼此關係的感受，並能具體的分析需要面對與處理的問題。

Agnew, Van Lange, Rusbult, 和 Langston 於 1998 年採用上述相互依賴理論(Interdependence Theory), 探討處於愛情關係中的人, 他(她)的內在認知結構或是自我概念有什麼樣的改變。他們以認知互賴(Cognitive Interdependence)來代表情侶之間承諾的內在共存(Internal concomitant), 意即, 情侶視對方為自我的一部份, 而將自己視為包含著對方的一個集合單位的一部份。這樣的認知互賴有三個特徵:(1)使用複數代名詞(Plural pronoun), 承諾程度愈高的人, 在憶及兩人之間的關係時, 所用的代名詞比較多用複數型態出現, 如「我們」, 這象徵著個人已經把兩人的關係視為一個整體。(2)將情侶包含在自我中(Inclusion of partner in the self), 承諾程度愈高的人, 他們的自我概念應是與伴侶重疊的。(3)視雙方關係為最中心(Centrality of relationship), 承諾程度愈高的人, 應該會把這一份關係視為是最中心最重要的。Agnew, Van Lange, Rusbult, 和 Langston(1988)的研究結果顯示, 承諾水準與認知互賴的三個指標有顯著的正相關。而承諾和認知互賴存在著一種相互影響的循環關係, 初期的承諾可以預測認知互賴的變化, 而初期的認知互賴亦可預測承諾的變化。

Agnew, Van Lange, Rusbult, 和 Langston(2000)再度指出, 分手的情緒反應已有許多的研究, 但很少注意力被放在關係失落背後的認知基礎。要了解這個問題首先要區分滯留者(stayers), 離開者(leavers), 以及被遺棄者(the abandoned)。從這三方面分別以認知互賴理論來探討, 對於了解分手的失落經驗, 具有相當的價值。

研究者認為分手事件, 對被分手者之所以會造成強烈的適應困難, 除了一般性的自尊與失落問題之外, 對於高度認知互賴傾向者, 因為他/把已經把兩人的關係視作是一個整體, 他們的自我概念與伴侶是重疊的, 且心裡已經把這一份關係視為是最中心最重要的。一旦面臨要失去這樣的關係, 其失落與難以調適是很可以理解的。情侶雙方在承諾的過程中, 認知的互依程度升高, 反過來說, 分手的過程裡, 是否需有效的降低情侶雙方認知的互依程度。尤以被動分手的一方為然。

## 其他與分手調適歷程相關的變項與研究

Choo, Levine, 和 Hatfield(1996)的研究發現, 不同戀愛型態的人, 對分手事件有不同的情緒反應和不同的因應方式。戀愛型態較安全自在的人容易因應分手, 愛得愈緊黏的人分手後最痛苦, 而愛得最輕佻和愛得最隨便的人對分手也最沒有痛苦。這樣的分析裡面, 包含了人際依附風格以及愛情觀的問題, 王慶福(1995)的研究也指出, 安全依附、焦慮依附、逃避依附、排除依附的人, 在愛情關係的適應上是不一樣的, 安全依附者容易建立愛情關係, 也較容易分離, 而焦慮依附者的特性是對穩定關係缺乏安全感, 在面臨到分手事件時, 可能情緒反應會最為激烈, 而調適過程最為困難。再從愛情觀的角度來看, 王慶福(1995)的研究也指出, 採取追逐遊戲愛情觀以及浪漫憧憬愛情觀的人, 愛情

關係適應最差，而採取友誼照顧和現實條件愛情觀的人，愛情關係的適應較佳，採取犧牲奉獻愛情觀的人則適應狀況普通，這些不同的愛情觀在面臨分手事件時，對當事人會有何種意義，是否影響其調適歷程與痛苦的程度，也是值得探討的問題。

李美枝(1996)認為國內兩性親密關係的研究，除了極少數之外，多半是延續西方理論模式的探討，而未有文化特色的展現，建議在本地化理論尚未建立之前，要理解本土的親密關係，應該以本土的素材作為分析的資料並予以概念化的詮釋，本研究計畫即在於做這樣的努力，計畫以兩年之連續研究，將本土質性研究所得，發展成為可應用於分手諮商的評量工具，並進行進一步的量化研究。

## 研究方法

### 一、研究樣本

本研究採結構性問卷調查方式收集資料，初探以中部地區八所大專校院 969 位施測對象中，具有一次以上分手經驗之大學生為研究對象，共得有效樣本 372 位。第二年再以台灣地區八所大專校院的學生修習普通心理學、兩性關係、人際關係、心理衛生等通識教育課程之學生正式施測的研究樣本，由於各大專校院的學生皆來自全國各地，再加上是通識選修的課程，來自各種不同學院不同家庭社經背景之受試者，以掌握較具代表性之研究樣本，獲致 300 位有固定對象之受試樣本。

### 二、研究工具

根據王慶福(2001)質的研究結果，編製分手經驗預試量表，並進行預試題項分析與因素分析(Dawis, 1987)，篩選題項後編製成為分手調適正式問卷與分手愛情觀量表。並加入分手型態、人際依附風格量表，進行正式施測與研究分析。

#### 1. 基本資料及交往關係發展資料

包括性別、年齡、教育、家庭狀況、交往時間長短、平日見面時間多少、居住距離遠近等基本資料；以及交往關係發展狀況(持續交往、已分手)、持續交往組的關係進展狀況、分手組的痛苦程度與適應狀況等評量資料。

#### 2. 人際依附風格量表

由王慶福(1995)所編製共 24 個題項，經因素分析驗證包含排除依附、焦慮依附、逃避依附、安全依附四個量尺。其內部一致性係數分別為 .79, .83, .81, .71。並經多向度量尺分析(MDS)顯示具良好之建構效度(王慶

福, 林幸台, 張德榮, 1997)。依此量表測量 Bartholomew 和 Horowitz(1991)所指出的四種人際依附風格, 各分量表得分分別代表受試者在四種依附風格上的傾向強度, 並可將得分最高的量尺, 將受試者歸類於該種人際依附風格類型 (Collins & Read, 1990; Feeney, & Kirkpatrick, 1996)。

### 三、資料收集與分析

正式問卷量表資料經整理登錄, 刪除無效問卷後輸入電腦儲存, 並以 SPSS/PC+ for windows 10.0 版進行統計分析, 進一步詳細說明如下:

#### 量表編製的部分

研究者除計算各題項樣本的選項分佈、題項相關外; 並分析各題項的內部一致性, 包括: 計算各題項分別與分量尺及全量尺的校正後相關係數、刪題後的  $r$  值; 計算分量尺總分最高 (33.3%) 與最低 (33.3%) 的高低分組間差異, 以分析題項鑑別度; 分別計算與各分量表的相關以分析其區辨性 (計算與原屬分量表的相關時採校正後的相關係數); 以為刪題之參考指標。並計算每一題項之不良指標數, 其標準參考量表編製的相關文獻 (Dawis, 1987) 如下表所示, 惟不良指標數僅供參考, 是否刪題仍需整體考量而決定之。

#### 預試題項品質不良指標臨界標準

指 標	臨界標準
各題項的選項分佈	60%以上集中於某一選項
從題項相關看是否題項重覆	$r$ 值大於 .70
各題項的內部一致性	
各題項與分量尺的校正後相關係數	$r$ 值小於 .30
刪題後的 $r$ 值	值提高 .02 以上者
高低分組間差異的題項鑑別度	$t$ 值小於 9.0
題項與各分量表的相關之區辨性	$r$ 值差距小於 .10

經過刪題之後繼續以保留的題項預試反應資料進行因素分析, 以瞭解題項間的因素結構, 做為進一步刪修題項的依據。首先以最大概似法 (Maximum likelihood factoring) 反覆抽取因素, 並依據問卷原有的因素架構, 抽取個因素, 再以最優斜交法 (Promax) 加以轉軸, 以其因素負荷量及共同值決定是否刪題。

#### 問題探討的部分:

1. 以變異數分析及相關分析探討分手經驗對於分手愛情觀的差異; 不同分手狀況者的分手調適歷程的差異; 以及不同人際依附風格傾向與分手調適歷程的關係。
2. 以多元迴歸分析及逐步迴歸分析探討不同分手經驗、不同人際依附風格是否能預測分手後的痛苦程度與調適狀況?



3. 以多元迴歸分析及逐步迴歸分析探討不同分手愛情觀、不同人際依附風格是否能預測分手後的痛苦程度與調適狀況？
4. 以多元迴歸分析及逐步迴歸分析探討不同分手愛情觀、不同分手調適歷程是否能預測分手後的痛苦程度與異性感情適應困難？

## 結果與討論

本研究依據質的研究結果編製的分手量表 172 題，經過題項分析及量表結構分析，保留 150 個題目。其中包括分手愛情觀 35 題共四個分量表（1. 對愛情自主性的體會、2. 認清分手的意義、3. 對愛情嘲諷的態度、4. 體會建立自我的重要），內部一致性係數 為.71~.89，具有良好的內部一致性信度；詳見表一。

### 分手愛情觀量表

面對分手事件時，人們在心裡到底如何去解釋這樣的經驗，也就是歸因的歷程，會影響他們面對這事件的調適方式。分手可以是一個傷害、一個危機、或一個成長的契機，端看當事人如何看待與調適分手的事件，這也是諮商輔導工作常常會遇到的危機處理情境。若能找出有效幫助一個人走出分手傷痛的關鍵性認知信念，或者找出會阻礙一個人走出分手傷痛的關鍵性非理性信念，就是分手事件危機處理的重要關鍵。本研究將這類的信念名之為分手愛情觀。並期待研究的具體結果，有助於發展分手諮商的策略。量表中的每一個題項，都是質性訪談中或愛情文獻中的有關分手與愛情的關鍵性信念。

表一

分手愛情觀量表因素分析（N=746）

因素一：對愛情自主性的體會 共15題 chronbach's alpha=.8902	因素 1	因素 2	因素 3	因素 4
D26.愛情並不是你對她/他好就一定會在起，不能只想到自己的付出。	.733			
D34.不管你有多麼愛對方，都要尊重對方選擇與拒絕的權利。	.670			
D21.如果互相已經不能接受對方，長痛不如短痛。	.658			
D27.在親密關係中委曲求全是沒有用的。	.655			
D22.相愛的兩人要多給對方空間和自由去做自己的事。	.644			
D25.感情並不是你付出就一定會有收穫的。	.624			
D23.戀愛要面對很多現實問題，不是那麼浪漫與單純。	.624			
D29.兩個人在一起會很痛苦時，分手反而是好事。	.609			
D20.感情是兩個人的事，單方面一直付出，反而造成對方的負擔。	.576			

D17.感情不該是一時的需求或一味的隱忍。	.535			
D28.為對方而改變自己，只是一時的，並不能真正契合。	.530			
D31.人們只能相愛而已，沒有誰是完全屬於誰的。	.504			
D36.為那個已經不再愛你的人而繼續痛苦，是不會有什麼成長與益處的。	.465			
D35.分手真正代表的只是兩個人不適合，無關個人的成敗與條件優劣。	.431			
D24.感情本來就應該是很自由的，喜歡就是喜歡，不喜歡就是不喜歡。	.428			
因素二：認清分手的意義 共11題 chronbach's alpha=.8315	1	2	3	4
D15.看透徹了，心就會是晴朗的。		.794		
D14.揮別錯的，才能和對的相逢。		.757		
D13.不適合在一起而勉強在一起，反而更不好。		.699		
D18.信念一致，互相扶持，相愛才能長久，如果不是這樣，分手何足懼？		.617		
D12.想要真正走出分手的陰影，還是得靠自己觀念的轉換。		.589		
D08.分手或失戀並不等於失敗，而是一個成長的過程。		.549		
D03.在與另一個人建立生活之前，必須先能夠建立自己的生活。		.486		
D07.面對傷害你的人，能化解恨意，祝福對方，才是真正的堅強。		.426		
D16.如果你不曾真正擁有，那你會有什麼損失呢？		.346		
D01.會分手是兩個人之間相處有了嚴重的問題，不能說一定是誰的錯。		.303		
D02.愛人和被愛都是痛苦的，只有相愛才是真正幸福。		.302		
因素三：對愛情嘲諷的態度 共6題 chronbach's alpha=.7450	1	2	3	4
D33.男女之間愛來愛去其實都蠻膚淺的。			.706	
D32.愛情其實沒什麼，愛得死去活來也不過如此。			.687	
D10.愛情只是一種虛假的幻覺。			.626	
D09.戀愛往往開始是很美好的，可是到最後總是悲劇收場吧。			.552	
D30.愛情容易變，友情和親情才能持久。			.468	
D19.談感情真的很辛苦，把心交給別人，別人不一定會珍惜。			.402	
因素四：體會建立自我的重要 共3題 chronbach's alpha=.7122	1	2	3	4
D05.愛情不能給你真的快樂，如果你自己不是個快樂的人。				.844
D06.愛情不能給你安全感，如果你是個沒有安全感的人。				.620
D04.愛情並不能帶給你你所沒有的東西。				.561

Extraction Method: Maximum Likelihood.

Rotation Method: Promax with Kaiser Normalization.

## 分手調適量表

分手調適量表則有 115 題，因素分析之後共 15 個分量表（1.分手後的痛苦、2.自我懷疑與否定、3.報復的衝動、4.自責、5.傷害自己或對方、6.分手學到的成長經驗、7.美好回憶、8.恢復、9.增進對異性了解、10.走出傷痛、11.轉移生活重心、12.困惑、13.對異性與愛情更迷惑、14.認清感情需要、15.肯定自己），除了第 15 分量尺只有兩題，內部一致性較低之外，其餘係數介於 .78~.93，具有良好的內部一致性信度。詳見表二。

余德慧、顧瑜君、王幼玲（1987）曾將分手後產生的行為與現象，大致上分為：退縮、抑鬱、挽回與懷念、追憶與祝福、激烈的反應、身心反應、分手宣言等。並且隨交往的親密程度增加，關係愈親密，分手時的傷痛愈多愈深。本研究根據深度訪談內容分析所得，再經過量化的問卷研究，發展出來的分手調適量表，十五個分量尺大致涵蓋了分手歷程中常見的心理反應。而分手的經驗不是全然的負面，除了痛苦與自我懷疑、自責與困惑、傷害與報復之外，隨著調適的過程，亦逐漸有轉移重心、恢復與走出傷痛、認清需要，更有美好回憶、學習成長，以及肯定自己等正面的經驗。這些痛苦與成長的經驗，對於青年人格的成長與未來親密關係的發展，具有同等的重要性。

表二

分手調適量表因素分析（N=342）

因素一：分手後的痛苦	因素	2	3	4	5
共16題 chronbach's alpha=.9294	1				
C11.我很想念他/她，沒有辦法像平常一樣做事。	.85				
C6.對於我們的分手，我感到非常痛苦。	.80				
C7.我渴望他/她回來。	.80				
C1.我沒有辦法接受我們已經分手了。	.78				
C14.我的生活似乎失去了它的意義和目的。	.77				
C17.我告訴自己要忘掉她，但是他/她的身影卻在腦中徘徊不去。	.76				
C15.我被和他/她有關的地方和事物所吸引。	.75				
C19.分手的打擊使我有如失魂落魄一般。	.74				
C8.自從分手後，我感到寂寞。	.71				
C3.我對所發生的事感到震驚與茫然。	.68				
C9.對他/她的記憶讓我覺得心煩意亂。	.65				
C115.跟他/她分手是個錯誤的決定，至今仍深感後悔與遺憾。	.57				

C128.我們的關係，至今仍然糾纏不清。	.55				
C80.我們兩人確實不適合，分手是對的。	-.49				
C76.雖然分手了，覺得兩人之間還是有可能復合。	.49				
C16.我特別迴避會讓我想起他/她的東西或場所。	.47				
因素二：分手學到的成長經驗 共15題 chronbach's alpha=.8980	1	因素 2	3	4	5
C48.分手的經驗，讓我學到如何表達與溝通自己內心的感受。	.72				
C41.這次分手讓我更懂得去體諒別人。	.72				
C43.這次分手讓我更懂得如何和別人溝通。	.71				
C49.分手的經驗讓我學到比較能站在對方的立場去想。	.71				
C39.這次分手讓我更能瞭解與關懷別人的遭遇。	.71				
C46.這次的經驗，讓我更了解了戀愛的過程。	.67				
C40.這次分手讓我更懂得未來如何與異性親密的交往。	.66				
C50.這次的經驗讓我學到，互相分享內心的一些情感和想法是很重要的。	.63				
C45.分手的經驗讓我更能體會他人的難處。	.62				
C53.經過這次的分手，讓我更知道如何處理感情的事情。	.58				
C57.這次分手讓我從失去的經驗中更懂得珍惜擁有。	.57				
C33.我能了解這次分手在我的生活中所代表的意義。	.44				
C55.分手經驗對我的正面影響，多過於負面的影響。	.44				
C37.這次分手讓我看到了自己在兩性關係上面的缺點。	.44				
C31.這次分手讓我深刻體會到在戀愛時忠於自己感受的重要性。	.42				
因素三：走出傷痛 共14題 chronbach's alpha=.9193	1	2	因素 3	4	5
C83.我已經能夠轉而開始關心自己真正的需求。	.77				
C89.分手之後，反而有更寬廣的世界。	.74				
C85.我能試著尋求更有意義的不同生活方式。	.73				
C87.我已經可以結交新的異性朋友。	.73				
C86.我已體會出「感情是不能稍有勉強」的道理。	.73				
C91.充實自己，看的層面更廣闊，使我真正脫離分手的痛苦。	.70				
C88.失戀不過是失戀，不是什麼世界末日。	.70				
C93.我更能重新安排生活裡的優先順序。	.69				
C82.還有很多人愛著你，而且值得自己去愛。	.69				
C108.我學到在愛情裡面，還是要有自己的空間與時間。	.61				
C95.我更瞭解了在兩人關係中，獨立自主的重要性。	.58				
C77.我已經可以開始（或已經開始）接受另一段感情。	.58				
C78.我覺悟到「人不要一直為那個不愛你的人而痛苦。」	.57				
C106.雖然分手了，但仍是一段學習與成長的經驗。	.54				
因素四：自我懷疑與否定	1	2	3	因素 5	

共10題 chronbach's alpha=.8796				4	
C64.分手讓我對自我價值開始懷疑我。				.79	
C61.我對感情已經失去了基本的安全感。				.78	
C63.我害怕受傷，不敢輕易投注感情。				.71	
C65.我覺得內心深處的某一部份情感，好像已經永遠的失去。				.70	
C59.現在的我對愛情不再那麼的相信。				.66	
C58.這次分手事件讓我失去了往日的自信。				.65	
C67.我會害怕再也找不到適合的對象。				.59	
C69.我仍然相信愛情。				-.47	
C71.喜歡一個人的時候，我不再那麼輕易的全心投入。				.47	
C136.分手的受傷害，讓我變得很想玩弄感情。				.44	
因素五：美好回憶	1	2	3	4	因素
共8題 chronbach's alpha=.8844					5
C96.在這段感情中仍然有值得回憶的地方。					.84
C100.雖然分手了，對這一段感情仍然感到欣慰。					.75
C98.失去的其實並未真正失去，仍然活在內心的深處。					.75
C94.回憶分手這段往事，仍然有讓我感到安慰的地方。					.73
C92.再和別人交往時，有時仍會回憶起過去這一段裡面美好的部分。					.69
C103.還是很懷念以前和他/她戀愛時的美好感覺。					.66
C84.當不成愛人，我依然珍惜我們的友誼。					.60
C132.分手後我就把他/她當作互不認識的陌生人。					-.51
因素六：報復的衝動	因素	7	8	9	10
共11題 chronbach's alpha=.8669	6				
C122.我有一股很想傷害對方的衝動。	.81				
C126.我想要報復，讓他/她也嚐嚐痛苦的滋味。	.73				
C118.對我來說，只有用強烈的恨才能代替愛。	.72				
C130.分手至今，心裡仍然很怨恨他/她。	.68				
C13.我仍然感到強烈的憤怒。	.61				
C116.我不能得到的愛人，也不願意讓別人得到。	.60				
C120.我有一股很想毀滅一切的衝動。	.60				
C114.我深深感到對他/她由愛生恨的感覺。	.58				
C90.因為愛她/他，所以要尊重她/他的決定。	-.53				
C66.覺得自己的愛被對方拒絕了，有強烈被羞辱的感覺。	.51				
C12.我嫉妒別人沒有失去親密的人。 完全不符合 (66.7%)	.43				
因素七：轉移生活重心	6	因素	8	9	10
共7題 chronbach's alpha=.8262		7			
C102.我學到不要太把生活重心放在感情上面。		.82			
C104.我學會對感情不要看得太重。		.79			

C97.我能夠活得更寬廣，不會把愛情視為生活的全部。			.69			
C99.我對感情變得更果斷，不再拖泥帶水。			.61			
C105.我學會不再委屈自己去遷就對方。			.57			
C101.我不再因孤獨而交往男/女朋友。			.48			
C107.分手的經驗，幫助我在親密關係中比較不會失去自我。			.47			
因素八：自責 共7題 chronbach's alpha=.8011	6	7	因素 8	9	10	
C111.我仍然感到強烈的自責。			.77			
C121.他/她的朋友(或同學、家人)都怪我，使我很有罪惡感。			.75			
C113.分手後有一些罪惡感，好像他/她今天變得不好是我的責任。			.74			
C123.這次分手，我覺得別人對我的誤解蠻大的。			.63			
C109.我知道我深深的傷害了一個人。			.55			
C119.我沒有把分手的理由說清楚，反而造成更大的傷害。			.47			
C117.歷經這次分手的經驗，才知道自己的任性與不成熟。			.42			
因素九：困惑 共4題 chronbach's alpha=.8240	6	7	8	因素 9	10	
C127.這次的分手，至今我仍覺得莫名其妙與困惑。				.76		
C133.我不明瞭分手的真正原因，擔心以後還是會重蹈覆轍。				.69		
C129.分手後一直不斷思索為何會分手的真正原因。				.65		
C131.我不知道自己錯在哪裡，也不知道下一次談感情要如何改進。				.58		
因素十：對異性與愛情更迷惑 共4題 chronbach's alpha=.7909	6	7	8	9	因素 10	
C34.經歷這次分手，反而更不了解異性。					.74	
C36.經歷這次分手，更不知如何和異性維持良好關係。					.67	
C54.經歷過這一次分手，對愛情更為迷惑了。					.58	
C32.經歷這次分手，還是不知道異性心裡在想什麼。					.58	
因素十一：傷害自己或對方 共4題 chronbach's alpha=.7880	因素 11	12	13	14	15	
C134.因為這次分手我曾自傷或自殺。		.88				
C135.因為這次分手我曾對她/他有身體上的傷害。		.66				
C110.難以承受的失落與傷害，讓我想要尋死。		.65				
C112.如果不能挽回，不如同歸於盡。		.52				
因素十二：恢復 共4題 chronbach's alpha=.8500	11	因素 12	13	14	15	
C75.我覺得自己生理上已經恢復往日的健康與規律。		.84				
C73.我覺得自己的生活已經恢復往日的秩序。		.84				
C72.我已經能接受和她/他分手這一個事實。		.78				
C74.我知道他/她已永遠離我而去。		.55				

因素十三：增進對異性了解	11	12	因素	14	15
共5題 chronbach's alpha=.8791			13		
C24.這次分手讓我更增加了對異性的瞭解。			.78		
C25.這次分手讓我對自已的人際關係看得更清楚。			.75		
C22.這次分手讓我更了解異性的心理需求。			.74		
C23.這次分手讓我看到了自己對情緒處理的優缺點。			.63		
C21.這次分手讓我看清楚在別人眼中的我。			.59		
因素十四：認清感情需要	11	12	13	因素	15
共4題 chronbach's alpha=.7825				14	
C28.這次分手讓我更懂得在異性交往時如何保護自己。				.67	
C29.這次分手讓我認清了自己對感情的真正需要。				.63	
C26.這次分手讓我更清楚如何選擇與交往適當的異性對象。				.57	
C35.這次分手讓我學會了在經濟上如何安排與自我保護。				.42	
因素十五：肯定自己	11	12	13	14	因素
共2題 chronbach's alpha=.5467					15
C60.在愛情的世界裡，我仍然肯定自己。					.48
C68.我相信還是會有人愛我的。					.40

Extraction Method: Maximum Likelihood. Rotation Method: Promax with Kaiser

Normalization.

## 分手愛情觀與分手調適歷程量表的效度驗證

變異數分析的結果發現，分手愛情觀方面，有分手經驗者在對愛情自主性的體會 ( $F=3.586, p=.000$ )、認清分手的意義 ( $F=7.928, p=.000$ )、對愛情嘲諷的態度 ( $F=4.244, p=.000$ )、體會建立自我的重要 ( $F=6.202, p=.000$ ) 等四個分量尺得分都高於沒有分手經驗者。顯示分手愛情觀四個分量表的題目，對於有過分手經驗和沒有分手經驗者，是有所不同的。尤以認清分手的意義這一分量尺的差異最明顯。這只是一個起步，研究者的主要目的是去找出遭遇分手事件時，要如何認知與看待分手這件事，才能夠真正幫助遭遇分手者更有效的走出分手的痛苦。這樣的角度的，將可以有助於分手諮商策略的發展，這個問題需要進一步效標效度的實徵研究分析。

分手調適歷程方面，主動分手者有較高的自責 ( $F=10.886, p=.000$ )，被動分手者分手後有較大的痛苦 ( $F=4.951, p=.002$ )，較多的困惑 ( $F=10.577, p=.000$ )，以及較高的報復衝動 ( $F=3.600, p=.014$ )。Akert (1992) 曾發現主動提出分手者有罪惡感及不太快樂，但較不悲傷，較少痛苦以及較沒有壓力。被動接受分手者則經歷較多的沮喪、孤獨與憤怒等情緒。余德慧、顧瑜君、王幼玲 (1987) 的研究顯示，主動分手者在抑鬱退縮、挽回與懷念、追憶與祝福、激烈的反應、身心反應等五類情緒反應都比被動分手者低。劉惠琴 (1995) 則認為，對提出分手者來說，

會充滿罪惡感；對被告知分手者而言，則更難受，會有一段時間在抑鬱、自信喪失、被遺棄的情緒中難以自拔。本研究的結果則進一步支持了上述國內外的研究結果。也支持了分量表的效度

國內學者修慧蘭和孫頌賢（2003）亦針對大學生愛情關係的分手歷程，進行質性研究發現，分手的關係改變歷程也是個人自我感受的改變歷程；主動提分手與被動分手者在此歷程中事實上均面臨自我定位問題，主動分手者需要處理的是罪惡感的問題，了解自己事實上並無法為對方負責。而被動分手者經歷自我否定與自我懷疑之後，也需要重新檢視自己，發現自我的真實面貌。

本研究並不將研究對象的大學生歸類到不同的依附風格類型，而以四種依附風格的分數分別和十五種分手調適分量表分數求相關。結果發現，逃避依附風格傾向在十五個分量尺中和分手後的自我懷疑與否定（ $r=.500$ ,  $p=.000$ ）以及對異性與愛情更為迷惑（ $r=.410$ ,  $p=.000$ ）有較高的正相關。排除依附風格傾向在十五個分量尺中，和分手後較易轉移生活重心（ $r=.443$ ,  $p=.000$ ）有較高的正相關，和困惑分量尺（ $r=-.289$ ,  $p=.000$ ）有較高的負相關。安全依附風格傾向在十五個分量尺中，和肯定自己分量尺（ $r=.491$ ,  $p=.000$ ），以及走出傷痛分量尺（ $r=.406$ ,  $p=.000$ ），轉移生活重心（ $r=.359$ ,  $p=.000$ ）有較高的正相關，而與自我懷疑與否定為負相關（ $r=-.387$ ,  $p=.000$ ）。焦慮依附風格傾向在十五個分量尺中和分手後的自我懷疑與否定（ $r=.255$ ,  $p=.000$ ）以及對異性與愛情更為迷惑（ $r=.247$ ,  $p=.000$ ）有較高的正相關，但兩項都比逃避依附風格傾向者輕微。

Choo, Levine, 和 Hatfield 在 1996 年的研究也曾發現，不同戀愛型態的人，對分手事件有不同的情緒反應和不同的因應方式。戀愛型態較安全自在的人容易因應分手，愛得愈緊黏的人分手後最痛苦，而愛得最輕佻和愛得最隨便的人對分手也最沒有痛苦。這樣的戀愛型態的分析裡面，可能也隱含了人際依附風格的問題，戀愛型態較安全自在的人相當於安全依附的人際風格；愛得緊黏的人可能是一個焦慮依附的人；愛得較隨便的人或許和排除依附或逃避依附風格有關。而王慶福(1995；2000)的研究也指出，安全依附、焦慮依附、逃避依附、排除依附的人，在愛情關係的適應上是不一樣的，安全依附者容易建立愛情關係，必要分離時也較容易，而焦慮依附者的特性是對穩定關係缺乏安全感，在面臨到分手事件時，可能情緒反應會最為激烈，而調適過程最為困難。此與前述本研究的結果大致是相似的。

進一步以多元迴歸分析及逐步迴歸分析，從不同分手經驗變項、不同人際依附風格預測自覺痛苦與異性感情適應問題的嚴重程度；從不同分手愛情觀、不同人際依附風格預測分手調適歷程；以及從不同分手愛情觀、不同分手調適歷程預測是否自覺仍然痛苦及異性感情適應困難。都分別得到了許多具有意義的預測關係，也部分支持了量表的效度，分述於下列表三至表九。

### 表三



不同分手經驗、不同人際依附風格對<自覺痛苦>之逐步迴歸分析 (n=310)

步驟	投入變項順序	複相關 係數	決定係數 R 平方	R 平方 增加量	係數	F 值
1	分手距今時間	.333	.111	.111	-.319	38.55***
2	焦慮依附風格	.376	.141	.030	.104	25.35***
3	身體親密程度	.415	.172	.031	.130	21.30***
4	排除依附風格	.438	.192	.020	-.135	18.18***
5	逃避依附風格	.452	.204	.012	.132	15.66***
6	誰主動提分手	.466	.217	.013	.124	14.05***
7	交往多久分手	.478	.228	.011	.112	12.81***

\*\*\* p<.001

表三列出，以不同分手經驗、不同人際依附風格，來預測分手者自覺痛苦的程度時，有七個變項具有預測力，複相關係數  $r=.478$ ，合計預測力為 22.8%。由係數來看，以分手距離填答問卷的時間最具預測力，距離越久，痛苦越低，顯示時間果然是最佳的良藥。惟焦慮依附風格與逃避依附風格的傾向越高，自覺痛苦的程度也越高；排除依附風格越高，則自覺痛苦的程度越低。顯示人際依附風格在分手者自覺痛苦程度上，也有某種程度的預測力。此外，雙方身體親密程度越高、由對方主動提分手、以及交往越久才分手，都會提高分手後自覺痛苦的程度。

表四

不同分手經驗 不同人際依附風格對<異性感情適應問題>之逐步迴歸分析(n=310)

步驟	投入變項順序	複相關 係數	決定係數 R 平方	R 平方 增加量	係數	F 值
1	逃避依附風格	.295	.089	.089	.211	29.46***
2	分手距今時間	.386	.149	.060	-.243	26.86***
3	身體親密程度	.427	.183	.034	.185	22.80***
4	安全依附風格	.441	.195	.012	-.114	18.43***

\*\*\* p<.001 (n=310)

表四顯示，以不同分手經驗、不同人際依附風格，來預測分手者自覺異性感情適應問題時，有四個變項具有預測力，複相關係數  $r=.441$ ，合計預測力為 19.5%。由係數來看，仍然以分手距離填答問卷的時間最具預測力，時間相距越久，自覺異性感情適應問題越少。而逃避依附風格的傾向越高，自覺異性感情適應問題也越多；安全依附風格越高，則自覺異性感情適應問題越小。顯示人際依附風格在分手者自覺異性感情適應問題上，仍有其預測力。此外，雙方身體親密程度越高，也會增加分手後自覺異性感情適應的問題。

表五

不同分手愛情觀、不同人際依附風格對<走出傷痛>之逐步迴歸分析 (n=275)

步驟	投入變項順序	複相關 係數	決定係數 R 平方	R 平方 增加量	係數	F 值
1	認清分手的意義	.634	.402	.402	.362	183.79***
2	對愛情自主性的體會	.685	.469	.067	.312	119.94***
3	安全依附風格	.703	.495	.026	.143	88.51***
4	逃避依附風格	.710	.505	.010	-.104	68.79***

\*\*\* p<.001

表五顯示，以不同分手愛情觀、不同人際依附風格，來預測分手調適量表中的走出傷痛分量尺得分時，有四個變項具有預測力，複相關係數  $r=.710$ ，合計預測力達到 50.5%。由 係數來看，以分手愛情觀量表中，認清分手的意義分量尺的得分最具預測力，其次是對愛情自主性的體會分量尺，顯示對分手與愛情的理性認知，對於是否能走出分手的傷痛，確實扮演著很重要的角色。而安全依附風格的傾向越高，逃避依附風格傾向越低，則走出傷痛分量尺得分越高。顯示人際依附風格在分手者是否走出分手的傷痛上，亦有其預測力。

**表六**

不同分手愛情觀、不同人際依附風格對<自我懷疑與否定>之逐步迴歸 (n=275)

步驟	投入變項順序	複相關 係數	決定係數 R 平方	R 平方 增加量	係數	F 值
1	逃避依附風格	.535	.286	.286	.386	109.23***
2	安全依附風格	.585	.343	.057	-.135	70.91***
3	對愛情嘲諷的態度	.627	.393	.050	.299	58.53***
4	認清分手的意義	.655	.429	.036	-.193	50.81***
5	排除依附風格	.665	.442	.013	-.127	42.67***

\*\*\* p<.001

表六顯示，以不同分手愛情觀、不同人際依附風格，來預測分手調適量表中的自我懷疑與否定分量尺得分時，有五個變項具有預測力，複相關係數  $r=.665$ ，合計預測力達到 44.2%。由 係數來看，以逃避依附風格和對愛情嘲諷的態度越高，分手者自我懷疑與否定的傾向越高，而認清分手的意義以及安全依附風格和排除依附風格的傾向越高，則分手者自我懷疑與否定的傾向越低。

**表七**

不同分手愛情觀、不同人際依附風格對<報復的衝動>之逐步迴歸 (n=275)

步驟	投入變項順序	複相關 係數	決定係數 R 平方	R 平方 增加量	係數	F 值
1	認清分手的意義	.345	.119	.119	-.181	36.94***
2	對愛情嘲諷的態度	.456	.208	.089	.298	35.74***
3	對愛情自主性的體會	.501	.251	.043	-.204	30.30***

4	逃避依附風格	.532	.283	.032	.201	26.59***
5	排除依附風格	.558	.311	.028	-.181	24.34***

\*\*\* p<.001

表七顯示，以不同分手愛情觀、不同人際依附風格，來預測分手調適量表中的報復的衝動分量尺得分時，有五個變項具有預測力，複相關係數  $r=.558$ ，合計預測力達到 31.1%。由係數來看，逃避依附風格和對愛情嘲諷的態度，會增加報復的衝動，而認清分手的意義、對愛情自主性的體會、以及排除依附風格的傾向越高，則低分手者的報復衝動傾向越低。

表八

不同分手愛情觀、不同人際依附風格對<轉移生活重心>之逐步迴歸 (n=275)

步驟	投入變項順序	複相關 係數	決定係數 R 平方	R 平方 增加量	係數	F 值
1	排除依附風格	.482	.232	.232	.339	82.51***
2	認清分手的意義	.587	.344	.112	.219	71.41***
3	焦慮依附風格	.604	.365	.021	-.158	51.98***
4	對愛情自主性的體會	.621	.386	.021	.202	42.40***

\*\*\* p<.001

表八顯示，以不同分手愛情觀、不同人際依附風格，來預測分手調適量表中的轉移生活重心分量尺得分時，有四個變項具有預測力，複相關係數  $r=.621$ ，合計預測力達到 38.6%。由係數來看，排除依附風格、認清分手的意義以及對愛情自主性的體會，有助於分手者轉移生活的重心。而焦慮依附風格傾向則不利於分手者轉移生活的重心。

表九

不同分手愛情觀、不同分手調適歷程對<自覺仍然痛苦及異性感情適應困難>之逐步迴歸 (n=288)

步驟	投入變項順序	複相關 係數	決定係數 R 平方	R 平方 增加量	係數	F 值
1	分手後的痛苦	.590	.348	.348	.394	152.83***
2	自我懷疑與否定	.633	.400	.052	.301	95.10***
3	對愛情自主性的體會	.642	.413	.013	.144	66.47***
4	恢復	.649	.421	.008	-.113	51.48***

\*\*\* p<.001

表九顯示，以不同分手愛情觀、不同分手調適歷程，來預測分手者是否自覺仍然痛苦及異性感情適應困難時，有四個變項具有預測力，複相關係數  $r=.649$ ，合計預測力達到 42.1%。由係數來看，分手調適量表中的分手後的痛苦、自我懷疑與否定兩個分量表，以及分手愛情觀量表中的對愛情自主性的體會分量表，這三個分量表得分越高則越能預測分手者自覺仍然痛苦及異性感情適應困難。而恢復分量尺越高則自覺仍然痛苦及異性感情適應困難的程度較低。

上述表三至表九，以多元迴歸分析及逐步迴歸分析，從不同分手經驗、不同人際依附風格傾向來預測自覺痛苦與異性感情適應問題的嚴重程度；從不同分手愛情觀、不同人際依附風格傾向來預測分手調適歷程；以及從不同分手愛情觀、不同分手調適歷程預測是否自覺仍然痛苦及異性感情適應困難，都分別得到了許多具有意義的預測關係，也進一步的驗證了量表的效度。

本研究進行的當中，國內學者修慧蘭和孫頌賢（2003）亦針對大學生愛情關係的分手歷程，進行質性研究，以發生衝突到分手後這段時間中，關係變化與個人心理歷程為研究架構，探討個體如何經驗與處理分手事件所帶來的衝突與矛盾。他們深度訪談八位大學生之後，將分手歷程分為「關係衝突—從衝突開始到知覺會分手」、「關係拉扯—分手中的矛盾」、「自我沉浮—分手後的消沉」、「起飛—展開新生活到現在」等四個階段。並且發現，分手的關係改變歷程也是個人自我感受的改變歷程；主動提分手與被動分手者在此歷程中均面臨自我定位問題。但是修慧蘭和孫頌賢的研究並未發展客觀量化的評量工具。而本研究所發展的分手愛情觀量表與分手調適量表，是否可應用在上述分手的不同階段，有效的呈現不同分手歷程的心理特徵，提供分手諮商有力的工具，值得下一階段的研究。

## 結論與建議

本研究計劃的主要目的在深入了解本土青年男女對分手的調適與改變歷程，據以發展出評量工具，可用來篩檢因親密狀態的發展不良，或其他認知問題而容易對分手事件嚴重適應不良的青年男女，並提供分手諮商輔導的評量工具與輔導方向。

本研究的結論如下：

- 一、根據質性研究內容分析，編製分手愛情觀量表共得 35 題，測量的是對於分手與愛情態度的認知層面，因素分析之後共分為四個分量表，包括：1. 對愛情自主性的體會、2. 認清分手的意義、3. 對愛情嘲諷的態度、4. 體會建立自我的重要。四個分量表的內部一致性係數分別為 .71~.89，具有良好的內部一致性信度。

- 二、分手可以是一個傷害、一個危機、或一個成長的契機，端看當事人如何看待與調適分手的事件，這也是諮商輔導工作常常會遇到的危機處理情境。若能找出有效幫助一個人走出分手傷痛的關鍵性認知信念，或者找出會阻礙一個人走出分手傷痛的關鍵性非理性信念，就是分手事件危機處理的重要關鍵。本研究將這類的信念名之為分手愛情觀。量表中的每一個題項，都是質性訪談中或愛情文獻中的有關分手與愛情的關鍵性信念，可以據以發展分手諮商的策略。
- 三、根據質性研究內容分析，編製分手調適量表共得 115 題，因素分析之後共有 15 個分量表，測量的是分手之後調適的心理歷程包括：1. 分手後的痛苦、2. 自我懷疑與否定、3. 報復的衝動、4. 自責、5. 傷害自己或對方、6. 分手學到的成長經驗、7. 美好回憶、8. 恢復、9. 增進對異性了解、10. 走出傷痛、11. 轉移生活重心、12. 困惑、13. 對異性與愛情更迷惑、14. 認清感情需要、15. 肯定自己。除了第 15 分量尺只有兩題，內部一致性較低之外，其餘係數介於 .78~.93。
- 四、本研究根據深度訪談內容分析所得，再經過量化的問卷研究，發展出來的分手調適量表，十五個分量尺大致涵蓋了分手歷程中常見的心理反應。而分手的經驗不是全然的負面，除了痛苦與自我懷疑、自責與困惑、傷害與報復之外，隨著調適的過程，亦逐漸有轉移重心、恢復與走出傷痛、認清需要，更有美好回憶、學習成長，以及肯定自己等正面的經驗。這些痛苦與成長的經驗，對於青年人格的成長與未來親密關係的發展，具有同等的重要性。
- 五、本研究針對分手愛情觀量表與分手調適量表，各分量尺與分手的經驗、人際依附風格等變項之間的關係，初步驗證了量表的效度。進一步以多元迴歸分析及逐步迴歸分析，從不同分手經驗、不同人際依附風格傾向來預測自覺痛苦與異性感情適應問題的嚴重程度；從不同分手愛情觀、不同人際依附風格傾向來預測分手調適歷程；以及從不同分手愛情觀、不同分手調適歷程預測是否自覺仍然痛苦及異性感情適應困難，都分別得到了許多具有意義的預測關係，也進一步的驗證了量表的效度。

本研究的建議如下：

- 一、修慧蘭和孫頌賢（2003）針對大學生愛情關係的分手歷程，進行質性研究，提出了四個階段的理論，來解釋發生衝突到分手後這段時間中，關係變化與個人心理歷程，探討個體如何經驗與處理分手事件所帶來的衝突與矛盾。本研究所發展的分手愛情觀量表與分手調適量表，是否可應用在上述分手的不同階段，有效的呈現不同分手歷程的心理特徵，提供分手諮商有力的工具，值得下一階段的研究。

- 二、本研究文獻探討中提到與分手調適有密切關係的一些變項，諸如：親密發展狀態(intimacy status)、認知互賴 (cognitive interdependence) 等西方社會發展出來的概念，國內都還未有相對應的本土概念與理論的發展，也缺乏評量工具的發展。未來後續研究可考慮作為主題方向，探討其在分手適應歷程中扮演的角色。
- 三、本研究雖從質性研究出發，一開始並未限定理論的模式，但從研究結果看來，仍然偏重在個人的失落理論模式。把分手視為也是一種個人失落的經驗，每個人對失落的反應與調適方式固然各有不同，以實徵的資料亦可來說明與解釋一般的調適歷程。除了個人的失落理論模之外，對於其他理論模式如自我與親密關係的發展理論模式、投資理論模式與認知互賴理論模式、以及剖析中國社會人際苦痛的概念，是否可以嘗試用於探討分手問題時的分析比較。在本研究中探討的角度與深度尚嫌不足，有待未來的繼續研究。
- 四、本研究的結果，應與國內外親密關係的理論以及實徵研究的結果加以分析比較，繼續建立一套有助瞭解關係適應與分手調適的完整評量系統，並發展諮商策略。在親密關係的學理研究上，以及諮商輔導的實務工作上，才能進一步有所發展。

## 參考文獻

### (一)中文部份

- 李美枝(1996)：從兩性親密關係的研究闡釋研究者主體性的位階。中國心理學會通訊，31，12-26。
- 李美枝，王鎮華（1997）發現、詮釋與感通--心理學知識旨趣與實踐旨趣的融合。本土心理學研究，第8期，第3-36頁。
- 王慶福（2001）：分手的調適與改變歷程及評量工具之發展與研究(1/2)。國科會專題研究計劃期中報告，NSC90-2413-H-040-001-SSS。
- 王慶福（2000）：當男孩愛上女孩：人際依附風格類型搭配、愛情關係與關係適應之研究。中華輔導學報，8，177-201。
- 王慶福、林幸台、張德榮（1997）：人際依附風格、性別角色取向與人際親密能力之評量。中國測驗學會測驗年刊，44輯，2期，63-78頁。
- 王慶福、林幸台、張德榮（1996）：愛情關係發展與適應之評量工具編製。中國測驗學會測驗年刊，43輯，227-240頁。
- 王慶福（1995）：愛情關係及其影響因素的分析研究。中華輔導學報，3，92-126。

- 李敏龍，楊國樞 (1998): 中國人的忍: 概念分析與實徵研究。 本土心理學研究，第 10 期，第 3-68 頁。
- 莊耀嘉，楊國樞 (1997): 角色規範的認知結構。 本土心理學研究，第 7 期，第 282-338 頁。
- 吳芝儀與李奉儒 (1995): 質的評鑑與研究。台北: 桂冠圖書。
- 吳嘉瑜 (1996): 衝突原因、處理方式對愛情關係的影響 - 以焦慮依附型大學生為例。國立彰化師範大學輔導學系碩士論文。
- 林宜旻 (1994): 愛情類型、嫉妒與關係滿意度之相關研究。國立臺灣大學心理學研究所碩士論文。
- 卓紋君 (1998): 當今心理學界對愛情的研究與方向。 中華心理衛生學刊，11(3)，87- 107。
- 胡幼慧 (1996): 質性研究- 理論方法及本土女性研究實例。台北: 巨流圖書公司。
- 修慧蘭 (2003): 大學生愛情關係分手歷程之研究。 中華心理衛生學刊，15(4)，7-92。
- 洪福建 (1992): 大學生與異性交往中的自我差距與情緒經驗。國立臺灣大學心理學研究所碩士論文。
- 余德慧、顧瑜君、王幼玲(1987): 分手大吉。見余德慧(主編): 中國人的愛情觀。臺北: 張老師出版社。
- 余德慧 (1991): 剖析中國社會的人際苦痛。見余德慧、林麗雲(主編): 中國人的愛與苦。臺北: 張老師出版社。
- 莊慧秋(1991): 阿波羅與浮士德--穩定與追尋的愛情理念。見余德慧、莊慧秋(主編): 中國人的姻緣觀--情緣與現實。臺北: 張老師出版社。
- 彭懷真 (1993): 親密關係的學習: 大學生的兩性發展考驗。 婚姻與家庭月刊，大專生特刊，頁 3。
- 歐用生 (1989): 質的研究。台北: 師大書苑。
- 劉惠琴 (1995): 大學生"分手"行為研究--結構因素與歷程因素。行政院國家科學委員會專題研究計劃成果報告 NSC84-2413-H-031-004。

## (二)英文部份

- Agnew, C. R; Van Lange, P. A. M; Rusbult, C. E; Langston, C. A. (1998). Cognitive interdependence: Commitment and the mental representation of close relationships. *Journal of Personality & Social Psychology*. Vol. 74(4), 939-954.
- Agnew, C. R. (2000). Cognitive interdependence and the experience of relationship loss. In Harvey, John H. (Ed); Miller, Eric D. (Ed); et al.. *Loss and trauma: General and close relationship perspectives*. (pp. 385-398). Philadelphia, PA, US: Brunner-Routledge.
- Akert, R. M. (1992). Terminating romantic relationships: The role of personal responsibility and gender. Unpublished manuscript, Wellesley College. Dawis, R. V. (1987). Scale construction. *Journal of Counseling Psychology*, 34, 481-489.
- Brehm, S. S., Miller, P. S., Perlman, D., & Campbell, S. M. (2002). *Intimate relationships*. (3<sup>rd</sup>. ed.) New York: McGraw Hill.

- Battaglia, D. M; Richard, F. D; Datteri, D. L; Lord, C. G. (1998). Breaking up is (relatively) easy to do: A script for the dissolution of close relationships. *Journal of Social & Personal Relationships*. Vol 15(6), 829-845.
- Chickering, A. W. (1990). *Education and Identity*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Choo, P.; Levine, T.; Hatfield, E. (1996). Gender, love schemas, and reactions to romantic break-ups. *Journal of Social Behavior & Personality*. Vol 11(5), 143-160.
- Duck, S. (1982). *Personal relation: Dissolving Personal Relationships*. London: Academic Press.
- Collins, N. L., & Read, S, J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 644-663.
- Feeney, B. C., & Kirkpatrick, L. A. (1996). Attachment styles as a predictor of romantic partners on physiological responses to stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 255-270.
- Gody, M. J. (1982). A typology of disengagement strategies and an examination of the role intimacy reactions to inequity and relation problems play in strategy selection. *Communication Monographs*, 49, 148-170.
- Hoff, L. A. (1995). *People in crisis: Understanding and helping*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Orlofsky, J, L(1976). Intimacy status: Relationship to interpersonal perception. *Journal of Youth and Adolescence*. 5: 73-88.
- Patton, M. Q. (1987). *Qualitative evaluation methods*. Beverly Hills, CA: Sage.
- Patton, M. Q. (1990). *Qualitative evaluation and research methods*. Beverly Hills, CA: Sage.
- Rusbult, C. E. (1983). A longitudinal test of the investment model: The development (and deterioration) of satisfaction and commitment in heterosexual involvements. *Journal of Personality & Social Psychology*. Vol. 45, 101-117.
- SAS Institute Inc. (1990). *SAS technical report P-200, SAS/STAT software: CALIS and LOGISTIC procedure*, Release 6.04. Cary, NC, US.
- SPSS, Inc. (1990). *SPSS reference guide*. Chicago: Author.
- SPSS/PC+, Inc. (1992). *SPSS/PC+ statistical software*.(Version 5.0). Chicago: Author.
- Weiss, R. S. (1975). *Marital seperation*. New York: Basic Books.



## 計畫自評

本研究之內容與原計畫大致相符，研究主持人與兩位協同主持人組成研究討論小組，經常聚會討論。首先經過三個月的文獻研讀討論，針對分手研究的理論與研究實務做深入探討（詳見期中報告附錄一），並設計好分手初探研究問卷（詳見期中報告附錄二）以及深度訪談之訪談大綱（詳見期中報告附錄三）。然後開始進行問卷的施測以及訪談員之訓練。隨即亦開始進行深度訪談的聯絡與訪談錄音，共訪談了 24 位分手個案，訪談錄音內容已完成大部分逐字稿的謄錄（詳見期中報告附錄四之一、附錄四之二、附錄四之三的部份資料），並鍵入電腦儲存處理，目前除了由一位協同主持人主筆，將分手文獻研讀及分手初探研究問卷分析寫成第一篇小論文準備投稿之外。主持人正針對深度訪談內容進行質的分析，努力建構本土的理論與概念詮釋，將寫成第二篇論文投稿。

並依據第一年質的研究分析結果，於第二年依照進度，完成編製分手歷程調適的評量工具（詳見附錄一研究邀請函與研究問卷），先做好信度與效度之建立與驗證，再進行後續的量化之研究，仍以大學生樣本探討分手調適之問題，並進一步修正相關之理論與概念詮釋。研究的成果由主持人與兩位協同主持人分別執筆，初步於九十一年至九十二年國內的學術研討會陸續發表（詳見附錄二至五），與心理學界及諮商輔導學界人士多方交換心得，並將於未來進一步陸續完成國內外期刊之投稿發表工作。

在原來最初的計畫中，有提到第二年的研究問卷中，可以加入文獻探討中提到的親密發展狀態(intimacy status)、認知互賴（cognitive interdependence）等相關變項，一併加以探討研究。實際研究過程中發現，這兩個變項本身乃西方社會發展的概念，國內都還未有相對應的本土概念與理論的發展，也缺乏評量工具。如果要發展該兩個概念的本土化理論與評量工具，事實上無法在本研究期限中同時達成。因此將之列為未來後續研究可採用的主題方向。

近年來關於兩性之間愛情關係的研究在國內有逐漸增加的趨勢，北有台大林以正等教授、東吳劉惠琴等教授、政大修慧蘭等教授，南有高師大卓文君等教授，以及其他地區的大學校院，分別在各校組成研究團隊。為了有系統的建立一套有助瞭解國人兩性親密關係適應的理論與實徵架構，並提供輔導工作人員在諮商輔導及兩性關係教育工作上的參考依據，研究工作仍然急需加強與發展。本研究建立的評量工具只是其中的一小步，除了工具本身仍須於未來繼續進行交叉效度的驗證工作之外，理論的發展與討論更是未來亟待努力的方向。

# 附錄

## 附錄一

### 兩性關係研究邀請函 (國科會計畫編號:91-2413-H-040-001)

各位同學：您好！

誠摯邀請您參與我們這次的兩性關係研究，這個研究計畫已通過國家科學委員會的審核，目的在瞭解年輕男女朋友對戀愛分手的適應狀況及有關之影響因素。您的填答對我們在大學生兩性關係的瞭解及輔導工作上將有很大的幫助。同時，我們對於您填答的資料，只作團體的分析，不會做其他任何的用途，您的個人資料會獲得絕對的保密，請您放心。

本研究所說的分手，是指曾經相戀的兩個人，結束了一段兩人之間的戀情。由於每個人對分手與情感的失落各有不同的經驗感受，請您依據您真實的感受回答即可。您可以自由決定是否參與本問卷研究，如您決定不參加，請將您拿到的問卷題本退回給施測的老師即可，感謝您撥冗看完這封信。

如果您願意參與此研究，請您選擇印象比較深刻的一次分手經驗來回答問卷的問題，如果您從來沒有過分手的經驗，也請您按照問卷的指示，回答其他相關的問題，請您仔細的回答，填寫完畢後交給施測的老師，感謝您提供寶貴的經驗。

衷心企盼您的支持與合作，謝謝您！

中山醫學大學 王慶福 王郁茗

嶺東技術學院 蘇完女 謹識 2003/05/01

#### 壹、基本資料：(請於 中填入您的答案)

- 一、您的性別是：1.男 2.女
- 二、您的年齡是： 歲
- 三、您目前就讀的年級是：1.一年級 2.二年級 3.三年級 4.四年級 5.五年級
- 四、您目前就讀的學院類別是：1.文 2.理 3.法 4.商 5.工 6.農 7.醫 8.其他
- 五、您有無戀愛的經驗：1.有 2.無
- 六、您目前有無交往中的男(女)朋友：1.有 2.無
- 七、您是否曾有雙方戀愛交往一段時間後卻分手的經驗：1.有 2.無

若您有過戀愛分手經驗，請繼續往下一題作答；若您未曾有戀愛分手的經驗，請直接跳到第6頁 肆、對愛情與分手的看法，繼續往下填答。

- 八、到目前為止，您曾經有過幾次戀愛分手的經驗：1.一次 2.二次 3.三次  
4.四次 5.五次 6.六次以上

#### 貳、有關分手經驗 (請您選擇印象比較深刻的一次分手經驗來回答以下的問題，並請只針對同一次分手經驗來回答)

- 一、這次分手經驗是在多久以前發生的：1.一個月以內 2.一個月以上到三個月之內 3.三個月以上到六個月之內 4.六個月以上到一年之內 5.一年以上到二年

之內 6.二年以上 7.其他（請註明時間）\_\_\_\_\_

二、您與他/她交往多久之後分手：1.一個月以內 2.一個月以上到三個月之內  
3.三個月以上到六個月之內 4.六個月以上到一年之內 5.一年以上到二年之內  
6.二年以上 7.其他（請註明時間）\_\_\_\_\_

三、當初是由誰提出分手的：1.自己主動 2.對方主動 3.雙方協議 4.沒有人主動提出，自然結束

四、您們分手的情況是：1.沒有預期的突然分手 2.事先已經有所預期之下分手的

五、第三者的存在是否為您們兩人分手的原因：1.是，因為對方有第三者 2.是，因為我有第三者 3.是，因為雙方都有第三者 4.否，第三者並非我們分手的原因

六、您與這位分手對象最深的親密程度為何：1.搭肩、牽手 2.親吻  
3.輕度愛撫（僅上半身的愛撫） 4.重度愛撫（有下半身的愛撫） 5.已有性交行為

七、分手至今您覺得自己的痛苦情形如何：  
1.還是感到非常痛苦 2.仍然覺得有些痛苦 3.已經不覺得痛苦

八、分手至今您覺得自己目前在異性感情方面的適應情形如何：  
1.有很大的適應困難 2.仍有一些的適應困難 3.已經沒有適應上的困難

九、您覺得自己是否已走過這次分手的傷痛？ 1.是 2.否 3.不知道

### 參、分手後目前的狀況

下列的想法與感受是否與您目前情況相符合，請針對前面提到那次的分手經驗，每題圈選一個最適當的數字，代表符合的程度：

1 代表和您的實際情形完全不符合	完全	非	有	有	非	完
2 代表和您的實際情形非常不符合	全	常	點	點	常	全
3 代表和您的實際情形有點不符合	不	不	不	符	符	符
4 代表和您的實際情形有點符合	符	符	符	合	合	合
5 代表和您的實際情形非常符合	合	合	合	合	合	合
6 代表和您的實際情形完全符合						
1.我沒有辦法接受我們已經分手了。	1	2	3	4	5	6
2.我仍然感到十分的悲傷。	1	2	3	4	5	6
3.我對所發生的事感到震驚與茫然。	1	2	3	4	5	6
4.沒有了他/她，我覺得生命是空虛的。	1	2	3	4	5	6
5.我不相信發生了這些事。	1	2	3	4	5	6
6.對於我們的分手，我感到非常痛苦。	1	2	3	4	5	6
7.我渴望他/她回來。	1	2	3	4	5	6
8.自從分手後，我感到寂寞。	1	2	3	4	5	6
9.對他/她的記憶讓我覺得心煩意亂。	1	2	3	4	5	6
10.分手後我必須獨自承受孤獨，這是不公平的。	1	2	3	4	5	6

	完全 不符 合	非 常 不 符 合	有 點 不 符 合	有 點 符 合	非 常 符 合	完 全 符 合
11.我很想念他/她，沒有辦法像平常一樣做事。	1	2	3	4	5	6
12.我嫉妒別人沒有失去親密的人。	1	2	3	4	5	6
13.我仍然感到強烈的憤怒。	1	2	3	4	5	6
14.我的生活似乎失去了它的意義和目的。	1	2	3	4	5	6
15.我被和他/她有關係的地方和事物所吸引。	1	2	3	4	5	6
16.我特別迴避會讓我想起他/她的東西或場所。	1	2	3	4	5	6
17.我告訴自己要忘掉她，但是他/她的身影卻在腦中徘徊不去。	1	2	3	4	5	6
18.分手至今我仍然為情所困，活得痛苦。	1	2	3	4	5	6
19.分手的打擊使我有如失魂落魄一般。	1	2	3	4	5	6
20.我一直陷在情緒低潮而無法自拔。	1	2	3	4	5	6
21.這次分手讓我看清楚在別人眼中的我。	1	2	3	4	5	6
22.這次分手讓我更了解異性的心理需求。	1	2	3	4	5	6
23.這次分手讓我看到了自己對情緒處理的優缺點。	1	2	3	4	5	6
24.這次分手讓我更增加了對異性的瞭解。	1	2	3	4	5	6
25.這次分手讓我對自己的人際關係看得更清楚。	1	2	3	4	5	6
26.這次分手讓我更清楚如何選擇與交往適當的異性對象。	1	2	3	4	5	6
27.這次分手讓我對自己的待人處事做了一番的思考與檢討。	1	2	3	4	5	6
28.這次分手讓我更懂得在異性交往時如何保護自己。	1	2	3	4	5	6
29.這次分手讓我認清了自己對感情的真正需要。	1	2	3	4	5	6
30.這次分手讓我更了解異性的想法。	1	2	3	4	5	6
31.這次分手讓我深刻體會到在戀愛時忠於自己感受的重要性。	1	2	3	4	5	6
32.經歷這次分手，還是不知道異性心裡在想什麼。	1	2	3	4	5	6
33.我能了解這次分手在我的生活中所代表的意義。	1	2	3	4	5	6
34.經歷這次分手，反而更不了解異性。	1	2	3	4	5	6
35.這次分手讓我學會了在經濟上如何安排與自我保護。	1	2	3	4	5	6
36.經歷這次分手，更不知如何和異性維持良好關係。	1	2	3	4	5	6
37.這次分手讓我看到了自己在兩性關係上面的缺點。	1	2	3	4	5	6
38.這次分手讓我更懂得愛情的意義。	1	2	3	4	5	6
39.這次分手讓我更能瞭解與關懷別人的遭遇。	1	2	3	4	5	6
40.這次分手讓我更懂得未來如何與異性親密的交往。	1	2	3	4	5	6
41.這次分手讓我更懂得去體諒別人。	1	2	3	4	5	6
42.這次分手讓我發現自己以前把愛情太過理想化了。	1	2	3	4	5	6
43.這次分手讓我更懂得如何和別人溝通。	1	2	3	4	5	6
44.這次分手讓我發現自己對愛情有著過多不切實際的憧憬。	1	2	3	4	5	6
45.分手的經驗讓我更能體會他人的難處。	1	2	3	4	5	6

	完全 不符 合	非 常 不 符 合	有 點 不 符 合	有 點 符 合	非 常 符 合	完 全 符 合
46.這次的經驗，讓我更了解了戀愛的過程。	1	2	3	4	5	6
47.分手的經驗使我在他人遭遇情感困擾時，更知道如何陪伴他/她。	1	2	3	4	5	6
48.分手的經驗，讓我學到如何表達與溝通自己內心的感受。	1	2	3	4	5	6
49.分手的經驗讓我學到比較能站在對方的立場去想。	1	2	3	4	5	6
50.這次的經驗讓我學到，互相分享內心的一些情感和想法是很重要的。	1	2	3	4	5	6
51.分手的經驗讓我更懂得怎樣處理人際關係的互動。	1	2	3	4	5	6
52.這次的經驗，讓我開始發現愛情也有負面的一部份。	1	2	3	4	5	6
53.經過這次的分手，讓我更知道如何處理感情的事情。	1	2	3	4	5	6
54.經歷過這一次分手，對愛情更為迷惑了。	1	2	3	4	5	6
55.分手經驗對我的正面影響，多過於負面的影響。	1	2	3	4	5	6
56.這次的經驗讓我學到，不要互相期待去改變對方的思想或行為。	1	2	3	4	5	6
57.這次分手讓我從失去的經驗中更懂得珍惜擁有。	1	2	3	4	5	6
58.這次分手事件讓我失去了往日的自信。	1	2	3	4	5	6
59.現在的我對愛情不再那麼的相信。	1	2	3	4	5	6
60.在愛情的世界裡，我仍然肯定自己。	1	2	3	4	5	6
61.我對感情已經失去了基本的安全感。	1	2	3	4	5	6
62.這次的分手，感覺到自己完全的被否定了。	1	2	3	4	5	6
63.我害怕受傷，不敢輕易投注感情。	1	2	3	4	5	6
64.分手讓我對自我價值開始懷疑我。	1	2	3	4	5	6
65.我覺得內心深處的某一部份情感，好像已經永遠的失去。	1	2	3	4	5	6
66.覺得自己的愛被對方拒絕了，有強烈被羞辱的感覺。	1	2	3	4	5	6
67.我會害怕再也找不到適合的對象。	1	2	3	4	5	6
68.我相信還是會有人愛我的。	1	2	3	4	5	6
69.我仍然相信愛情。	1	2	3	4	5	6
70 本題請直接圈選 2	1	2	3	4	5	6
71.喜歡一個人的時候，我不再那麼輕易的全心投入。	1	2	3	4	5	6
72.我已經能接受和她/他分手這一個事實。	1	2	3	4	5	6
73.我覺得自己的生活已經恢復往日的秩序。	1	2	3	4	5	6
74.我知道他/她已永遠離我而去。	1	2	3	4	5	6
75.我覺得自己生理上已經恢復往日的健康與規律。	1	2	3	4	5	6
76.雖然分手了，覺得兩人之間還是有可能復合。	1	2	3	4	5	6
77.我已經可以開始（或已經開始）接受另一段感情。	1	2	3	4	5	6
78.我覺悟到「人不要一直為那個不愛你的人而痛苦。」	1	2	3	4	5	6
79.我已經不再被他/她佔據心思。	1	2	3	4	5	6
80.我們兩人確實不適合，分手是對的。	1	2	3	4	5	6

加油!! 您已經做完一半了!! ^\_^

	完全 不符 合	非 常 不 符 合	有 點 不 符 合	有 點 符 合	非 常 符 合	完 全 符 合
81.我的生活重心已經轉移到其他的人事物上面。	1	2	3	4	5	6
82.還有很多人愛著你，而且值得自己去愛。	1	2	3	4	5	6
83.我已經能夠轉而開始關心自己真正的需求。	1	2	3	4	5	6
84.當不成愛人，我依然珍惜我們的友誼。	1	2	3	4	5	6
85.我能試著尋求更有意義的不同生活方式。	1	2	3	4	5	6
86.我已體會出「感情是不能稍有勉強」的道理。	1	2	3	4	5	6
87.我已經可以結交新的異性朋友。	1	2	3	4	5	6
88.失戀不過是失戀，不是什麼世界末日。	1	2	3	4	5	6
89.分手之後，反而有更寬廣的世界。	1	2	3	4	5	6
90.因為愛她/他，所以要尊重她/他的決定。	1	2	3	4	5	6
91.充實自己，看的層面更廣闊，使我真正脫離分手的痛苦。	1	2	3	4	5	6
92.再和別人交往時，有時仍會回憶起過去這一段裡面美好的部分。	1	2	3	4	5	6
93.我更能重新安排生活裡的優先順序。	1	2	3	4	5	6
94.回憶分手這段往事，仍然有讓我感到安慰的地方。	1	2	3	4	5	6
95.我更瞭解了在兩人關係中，獨立自主的重要性。	1	2	3	4	5	6
96.在這段感情中仍然有值得回憶的地方。	1	2	3	4	5	6
97.我能夠活得更寬廣，不會把愛情視為生活的全部。	1	2	3	4	5	6
98.失去的其實並未真正失去，仍然活在內心的深處。	1	2	3	4	5	6
99.我對感情變得更果斷，不再拖泥帶水。	1	2	3	4	5	6
100.雖然分手了，對這一段感情仍然感到欣慰。	1	2	3	4	5	6
101.我不再因孤獨而交往男/女朋友。	1	2	3	4	5	6
102.我學到不要太把生活重心放在感情上面。	1	2	3	4	5	6
103.還是很懷念以前和他/她戀愛時的美好感覺。	1	2	3	4	5	6
104.我學會對感情不要看得太重。	1	2	3	4	5	6
105.我學會不再委屈自己去遷就對方。	1	2	3	4	5	6
106.雖然分手了，但仍是一段學習與成長的經驗。	1	2	3	4	5	6
107.分手的經驗，幫助我在親密關係中比較不會失去自我。	1	2	3	4	5	6
108.我學到在愛情裡面，還是要有自己的空間與時間。	1	2	3	4	5	6
109.我知道我深深的傷害了一個人。	1	2	3	4	5	6
110.難以承受的失落與傷害，讓我想要尋死。	1	2	3	4	5	6
111.我仍然感到強烈的自責。	1	2	3	4	5	6
112.如果不能挽回，不如同歸於盡。	1	2	3	4	5	6
113.分手後有一些罪惡感，好像他/她今天變得不好是我的責任。	1	2	3	4	5	6
114.我深深感到對他/她由愛生恨的感覺。	1	2	3	4	5	6
115.跟他/她分手是個錯誤的決定，至今仍深感後悔與遺憾。	1	2	3	4	5	6

	完全 不符 合	非 常 不 符 合	有 點 不 符 合	有 點 符 合	非 常 符 合	完 全 符 合
116.我不能得到的愛人，也不願意讓別人得到。	1	2	3	4	5	6
117.歷經這次分手的經驗，才知道自己的任性與不成熟。	1	2	3	4	5	6
118.對我來說，只有用強烈的恨才能代替愛。	1	2	3	4	5	6
119.我沒有把分手的理由說清楚，反而造成更大的傷害。	1	2	3	4	5	6
120.我有一股很想毀滅一切的衝動。	1	2	3	4	5	6
121.他/她的朋友（或同學、家人）都怪我，使我很有罪惡感。	1	2	3	4	5	6
122.我有一股很想傷害對方的衝動。	1	2	3	4	5	6
123.這次分手，我覺得別人對我的誤解蠻大的。	1	2	3	4	5	6
124.我很想要傷害他/她，否則無法平衡。	1	2	3	4	5	6
125.對這一次分手的原因我已經能夠清楚瞭解。	1	2	3	4	5	6
126.我想要報復，讓他/她也嚐嚐痛苦的滋味。	1	2	3	4	5	6
127.這次的分手，至今我仍覺得莫名其妙與困惑。	1	2	3	4	5	6
128.我們的關係，至今仍然糾纏不清。	1	2	3	4	5	6
129.分手後一直不斷思索為何會分手的真正原因。	1	2	3	4	5	6
130.分手至今，心裡仍然很怨恨他/她。	1	2	3	4	5	6
131.我不知道自己錯在哪裡，也不知道下一次談感情要如何改進。	1	2	3	4	5	6
132.分手後我就把他/她當作互不認識的陌生人。	1	2	3	4	5	6
133.我不明瞭分手的真正原因，擔心以後還是會重蹈覆轍。	1	2	3	4	5	6
134.因為這次分手我曾自傷或自殺。	1	2	3	4	5	6
135.因為這次分手我曾對她/他有身體上的傷害。	1	2	3	4	5	6
136.分手的受傷害，讓我變得很想玩弄感情。	1	2	3	4	5	6

#### 肆、對愛情與分手的看法

以您目前的觀念，您是否同意以下對愛情與分手的想法，每題請圈選一個最適當的數字，代表您同意的程度：

1 代表您完全不同意 2 代表您非常不同意 3 代表您有點不同意 4 代表您有點同意 5 代表您非常同意 6 代表您完全同意	完 全 不 同 意	非 常 不 同 意	有 點 不 同 意	有 點 同 意	非 常 同 意	完 全 同 意
1.會分手是兩個人之間相處有了嚴重的問題，不能說一定是誰的錯。	1	2	3	4	5	6
2.愛人和被愛都是痛苦的，只有相愛才是真正幸福。	1	2	3	4	5	6
3.在與另一個人建立生活之前，必須先能夠建立自己的生活。	1	2	3	4	5	6
4.愛情並不能帶給你你所沒有的東西。	1	2	3	4	5	6
5.愛情不能給你真的快樂，如果你自己不是個快樂的人。	1	2	3	4	5	6

剩下最後兩頁了!! 請繼續努力~~~ ^\_^

	完全不同意	非常不同意	有點不同意	有點同意	非常同意	完全同意
6.愛情不能給你安全感，如果你是個沒有安全感的人。	1	2	3	4	5	6
7.面對傷害你的人，能化解恨意，祝福對方，才是真正的堅強。	1	2	3	4	5	6
8.分手或失戀並不等於失敗，而是一個成長的過程。	1	2	3	4	5	6
9.戀愛往往開始是很美好的，可是到最後總是悲劇收場吧。	1	2	3	4	5	6
10.愛情只是一種虛假的幻覺。	1	2	3	4	5	6
11.分手的痛苦其實都是自己的想法造成的。	1	2	3	4	5	6
12.想要真正走出分手的陰影，還是得靠自己觀念的轉換。	1	2	3	4	5	6
13.不適合在一起而勉強在一起，反而更不好。	1	2	3	4	5	6
14.揮別錯的，才能和對的相逢。	1	2	3	4	5	6
15.看透徹了，心就會是晴朗的。	1	2	3	4	5	6
16.如果你不曾真正擁有，那你會有什麼損失呢？	1	2	3	4	5	6
17.感情不該是一時的需求或一味的隱忍。	1	2	3	4	5	6
18.信念一致，互相扶持，相愛才能長久，如果不是這樣，分手何足懼？	1	2	3	4	5	6
19.談感情真的很辛苦，把心交給別人，別人不一定會珍惜。	1	2	3	4	5	6
20.感情是兩個人的事，單方面一直付出，反而造成對方的負擔。	1	2	3	4	5	6
21.如果互相已經不能接受對方，長痛不如短痛。	1	2	3	4	5	6
22.相愛的兩人要多給對方空間和自由去做自己的事。	1	2	3	4	5	6
23.戀愛要面對很多現實問題，不是那麼浪漫與單純。	1	2	3	4	5	6
24.感情本來就應該是很自由的，喜歡就是喜歡，不喜歡就是不喜歡。	1	2	3	4	5	6
25.感情並不是你付出就一定會有收穫的。	1	2	3	4	5	6
26.愛情並不是你對她/他好就一定會在起，不能只想到自己的付出。	1	2	3	4	5	6
27.在親密關係中委曲求全是沒有用的。	1	2	3	4	5	6
28.為對方而改變自己，只是一時的，並不能真正契合。	1	2	3	4	5	6
29.兩個人在一起會很痛苦時，分手反而是好事。	1	2	3	4	5	6
30.愛情容易變，友情和親情才能持久。	1	2	3	4	5	6
31.人們只能相愛而已，沒有誰是完全屬於誰的。	1	2	3	4	5	6
32.愛情其實沒什麼，愛得死去活來也不過如此。	1	2	3	4	5	6
33.男女之間愛來愛去其實都蠻膚淺的。	1	2	3	4	5	6
34.不管你有多麼愛對方，都要尊重對方選擇與拒絕的權利。	1	2	3	4	5	6
35.分手真正代表的只是兩個人不適合，無關個人的成敗與條件優劣。	1	2	3	4	5	6
36.為那個已經不再愛你的人而繼續痛苦，是不會有什麼成長與益處的。	1	2	3	4	5	6



## 伍、一般人際關係

以下題目請針對每一題項所敘述的事情，以您自己在一般人際關係中的實際情形，加以圈選。

1 代表和您的實際情形完全不符合	完 全 不 符 合	非 常 不 符 合	有 點 不 符 合	有 點 符 合	非 常 符 合	完 全 符 合
2 代表和您的實際情形非常不符合						
3 代表和您的實際情形有點符合						
4 代表和您的實際情形有點符合						
5 代表和您的實際情形非常符合						
6 代表和您的實際情形完全符合						
1.和別人親近會讓我覺得不舒服。	1	2	3	4	5	6
2.我發現自己很容易和別人親近。	1	2	3	4	5	6
3.既使沒有任何親近的情感關係我仍過得很自在。	1	2	3	4	5	6
4.我想要情感上的親密關係，但卻很難完全信賴別人。	1	2	3	4	5	6
5.對我來說，獨立和自給自足的感覺是非常重要的。	1	2	3	4	5	6
6.我擔心如果和別人太親近會容易受到傷害。	1	2	3	4	5	6
7.我會擔心別人並不那麼想跟我在一起。	1	2	3	4	5	6
8.我不喜歡依賴別人。	1	2	3	4	5	6
9.我會擔心別人不如我看重他們那樣的看重我。	1	2	3	4	5	6
10.我不會擔心自己孤單一人。	1	2	3	4	5	6
11.當別人太親近我時，會讓我感覺不自在。	1	2	3	4	5	6
12.我會擔心別人並不真正喜歡我。	1	2	3	4	5	6
13.我很少擔心別人不接納我。	1	2	3	4	5	6
14.我寧可和別人保持距離以避免失望。	1	2	3	4	5	6
15.當別人想要和我更親近時，我會感到不安焦慮。	1	2	3	4	5	6
16.我對自己不滿意。	1	2	3	4	5	6
17.本題請直接圈選 6	1	2	3	4	5	6
18.通常我寧可自己一個人比較自由。	1	2	3	4	5	6
19.我發現自己一直在尋求別人的接納並藉以肯定自己。	1	2	3	4	5	6
20.我瞭解自己的優點與缺點，並且喜歡自己。	1	2	3	4	5	6
21.我時常太過於在乎別人對我的看法。	1	2	3	4	5	6
22.我可以很自在的讓別人依賴我。	1	2	3	4	5	6
23.一個人的生活就可以過得很好了。	1	2	3	4	5	6
24.即使別人不欣賞我，我仍然能肯定自己的價值。	1	2	3	4	5	6
25.當我需要朋友的時候，總會找得到人的。	1	2	3	4	5	6

\* **無論您是否走出這段感情的創傷，您是否願意接受研究者進一步的訪談，分享您個人的經驗？**      1.願意      2.不願意      （本題無分手經驗者不必回答）

\* 如您願意接受研究者進一步的訪談，請留下 7 月份至 9 月份方便聯絡的資料：

姓名：\_\_\_\_\_ 電子郵件信箱：\_\_\_\_\_

聯絡電話：1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_

**謝謝您的填答與協助！祝您愛情如意！！**

## 附錄二 中國輔導學會 2002 年年會暨諮商心理與輔導專業學術研討會

091/11/17 台北市 政治大學

### 大學生對分手的調適與復原歷程初探

王郁茗 王慶福 蘇完女

**目的：**本研究目的在瞭解大學生對於分手的調適與復原歷程，以及與自尊、憂鬱狀態等相關因素的探討。

**方法：**以中部地區八所大專院校大學生為研究對象，共計 969 位。依研究對象所選擇印象較為深刻的一次分手經驗為主，採結構式問卷收集資料，探討內容包括基本人口變項、分手經驗、分手後的想法與感受、對自我的感受與憂鬱狀態等，問卷所得資料加以統計分析。

**結果：**研究對象中男性大學生佔 39.4%，女性大學生佔 60.1%，平均年齡為 20.59，42.3% 曾經有過分手經驗。其中 76% 分手次數在二次以下，此次分手經驗距離本次調查時間在一年內者佔 43.4%，以交往六個月以上到一年之內分手者佔 25.6% 為最多。34.8% 仍然覺得痛苦；42.4% 仍有適應困難；13.9% 尚未走出分手的傷痛。本研究進一步分析尚未走出分手傷痛者，在分手後的情緒感受、如何看待分手經驗、自尊與憂鬱等身心狀況之調適與復原歷程，並與已走出分手傷痛者加以比較。

**結論：**分手經驗對於大學生的成長發展影響甚鉅，其調適與復原歷程則和大學生對分手經驗的認知有相當密切關係。本初探性的研究結果將進一步發展大學生分手調適與復原歷程的評量工具與諮商輔導策略。

## 分手的調適歷程及評量工具之發展

王慶福<sup>1</sup> 王郁茗<sup>1</sup> 蘇完女<sup>2</sup> 吳嘉瑜<sup>3</sup>

<sup>1</sup>中山醫學大學心理學系 <sup>2</sup>嶺東技術學院通識中心 <sup>3</sup>清華大學諮商中心

**研究背景與目的** 本研究的主要目的在深入了解本土青年男女對分手的調適與改變歷程，據以發展出評量工具，可用來篩檢因親密狀態的發展不良，或其他認知問題，因而容易對分手事件嚴重適應不良的青年男女，並提供分手諮商輔導的評量工具與輔導方向。

**研究方法** 本研究採深度訪談的質性研究方法，探討的問題包括：當事人如何描述這段感情、對此次分手的歸因、分手的腳本、分手的立即情緒與長期情緒、分手當時如何看待分手事件、分手後的調適與改變歷程、目前個人親密狀態等。並根據前述本土化研究結果編製關於分手調適與認知歷程的評量工具。針對新編的量表進行預試題項分析與量表結構分析，並於系列研究問卷中加入與分手適應有密切關聯的變項之評量，包括：認知互賴、親密發展、人際依附風格、性別角色取向、愛情觀，針對大學生在兩性親密關係中的適應歷程收集資料並加以分析，深入探討分手調適歷程之相關問題，並建構初步之理論。

**結果** 依據質的研究結果編製的分手量表 172 題，經過題項分析及量表結構分析，保留 150 個題目。其中包括分手愛情觀 35 題共四個分量表（1. 對愛情自主性的體會、2. 認清分手的意義、3. 對愛情嘲諷的態度、4. 體會建立自我的重要），內部一致性係數 為 .71~.89；分手調適量表 115 題共 15 個分量表（1. 分手後的痛苦、2. 自我懷疑與否定、3. 報復的衝動、4. 自責、5. 傷害自己或對方、6. 分手學到的成長經驗、7. 美好回憶、8. 恢復、9. 增進對異性了解、10. 走出傷痛、11. 轉移生活重心、12. 困惑、13. 對異性與愛情更迷惑、14. 認清感情需要、15. 肯定自己），除了第 15 分量尺只有兩題，內部一致性較低之外，其餘 係數介於 .78~.93。

進一步的分析發現，分手愛情觀方面，有分手經驗者在對愛情自主性的體會、認清分手的意義、對愛情嘲諷的態度、體會建立自我的重要等四個分量尺得分都高於沒有分手經驗者。分手調適歷程方面，主動分手者有較高的自責，被動分手者分手後有較大的痛苦與較多的困惑；逃避依附風格傾向者，分手後有較高的自我懷疑與否定，對異性與愛情更為迷惑。排除依附風格者，分手後較易轉移生活重心，較不會對分手產生困惑。安全依附風格者，分手後較能肯定自己，較容易走出傷痛，較不會自我懷疑與否定，也較容易轉移生活重心。

**結論** 研究的結果，與國內外相關的理論以及實徵研究的結果加以分析比較，嘗試建立一套有助瞭解分手經驗的評量系統，並發展針對分手失落經驗的諮商策略。在親密關係的學理研究上，以及諮商輔導的實務工作用上，都有其相當之重要性。

研究主題：大學生戀愛分手的未完成事件解決程度之相關因素研究

作者：蘇完女 王郁茗\* 王慶福\*

摘要：

**目的：**本研究旨在透過探討大學生戀愛分手後，預測其未完成事件解決程度之相關因素，了解分手之後負面認知與負面情緒的相關因素，以提供分手諮商輔導之參考。

**方法：**本研究之研究方法係採結構性問卷調查方式收集資料，以中部地區八所大專校院 969 位施測對象中，具有一次以上分手經驗之大學生為研究對象，共得有效樣本 372 位。研究工具包括：「未完成事件解決量表」，「人際依附風格量表」，「自尊量表」，所得資料以相關法、單因子變異數分析法、多元迴歸與逐步迴歸分析加以考驗研究假設。本研究之自變項包括：分手經驗距離填答問卷時間、開始交往到分手的時間、是否主動提出分手者、分手是否事先預期、第三者是否為分手原因、與分手對象的親密程度、分手至今自覺痛苦情形、分手至今在異性感情的適應情形、自覺是否走過此次傷痛、人際依附風格和自尊。依變項包括：『未完成事件解決量表』上的分數，分數越高表示對自己的負向看法、對對方的負向看法、以及事件所導致的負向情緒越高。

**研究結果：**

- 一、分手經驗距填答問卷時間長短不同與未完成事件解決程度有顯著相關。
- 二、第三者是否為分手原因也會顯著影響其未完成事件的解決程度。
- 三、自覺分手至今仍感覺痛苦與否、分手至今在異性感情方面的適應情形、以及是否走過傷痛，都與未完成事件解決的程度有顯著相關。
- 四、未完成事件解決與否與自尊有顯著的負相關，即未完成事件量表上的分數愈高者，其自尊量表上的分數愈低。
- 五、不同依附類型的受試者，在未完成事件量表上的分數也有顯著差異。焦慮和逃避依附類型與未完成事件量表上的分數成正相關，安全和排除依附者與未完成事件量表上的分數成負相關。
- 六、多元迴歸分析發現，本研究的 9 個分手自變項和 4 種人際依附風格，與依變項（未完成事件解決程度）的複相關為  $r=.605$ ，達  $.001$  顯著水準，可解釋變異量的 36.6%。而逐步迴歸分析結果顯示，對未完成事件解決程度的預測力最高的預測因素，依序為安全依附風格、逃避依附風格、分手至今自覺痛苦情形、分手經驗距離填答問卷時間、第三者是否為分手原因、以及焦慮依附風格。顯示人際依附風格仍然是分手適應的重要關鍵因素。

親密關係的建立是大學生的重要發展任務之一，而戀愛分手是大學生常見的失落議題，不僅影響其學習或其他的人際互動，甚至出現學校適應上的困難，值得學校輔導工作者的重視。本研究結果希望提供分手經驗的評量分析，以及輔導工作者處理因戀愛分手而求助者之參考。

THE GRIEF AND ADAPTATION PROCESS OF THE DISSOLUTION IN LOVE RELATIONSHIP OF COLLEGE STUDENTS

Y.-M. Wang\* , C.-F. Wang , and C.-J. Chang

School of Psychology , Chung Shan Medical University

The purpose of this research was to realize the grief and adaptation process of the dissolution in love relationship of college students and to explore the relationships with the experience of dissolution, depressive mood, self-esteem, and attachment style of subjects.

Depth interview and document analysis were adopted in the first stage. According to the results, the inventory regarding the grief and adaptation process of the dissolution in love relationship was developed. Quantitative method was proceeding in the second stage. 372 students with the experience of dissolution from 4 universities in the Middle Taiwan were selected by purposive sampling method. Data obtained in this research were analyzed by means, standard deviation, correlation analysis, factor analysis, and multiple stepwise regression.

The results of this study were as follows:

1. 34.8% of subjects still felt stressful, 42.8% of subjects were difficult in love relationship and 13.7% of subjects had passed through the grieving process of the dissolution in love relationship.
2. The grief and adaptation process of the dissolution in love relationship included distressful, understanding and self-awareness, losing confidence, acceptance and recovery, favorable memory, more independent and self-blame.
3. There were significant correlations between distressful, understanding and self-awareness, losing confidence, acceptance and recovery, favorable memory, more independent, self-blame and depressive mood of the subjects. There were significant correlations between distressful, understanding and self-awareness, losing confidence, acceptance and recovery, more independent and self-esteem of the subjects.
4. Subjects who still felt stressful and were difficult in love relationship were the predict variables of the grief and adaptation process of the dissolution in love relationship.

Based on these results, some implications were discussed and suggestions for future research were also proposed.

**Keywords : the grief and adaptation process, dissolution**