

第二章 文獻探討

第一節 依附理論內涵與相關研究

壹、依附的意義與理論基礎

依附理論最早由 Bowlby 結合動物行為學、精神分析、發展心理學等理論基礎，在觀察和分析兒童對母親分離產生的反應，及分離對兒童的影響後，提出一個新的分析理論，之後由 Ainsworth 等學者進行實證研究，成為發展心理學上解釋人類情感連結關係的重要理論。以下就依附理論之意義與內涵、理論基礎、重要概念，以及相關之研究加以說明。

一、依附的意義

根據 Bowlby、Ainsworth 等學者提出之依附理論，依附 (attachment) 是指嬰兒經由靠近和接觸主要照顧者 (常指母親) 的互動過程中，產生強烈的安全和愛的感覺，嬰兒並將依附對象視為「安全堡壘」，為維持靠近和接觸依附對象的反應行為稱為「依附行為」(王碧朗，民 90)。

藉由與依附對象的互動中，嬰兒開始發展安全感與對人的情感，並建立一種持續且強烈的關係，稱為「依附關係」，此關係一旦建立便不易改變，亦即依附關係具有持續性，不因時間、情境而改變 (Bowlby, 1982)，依附關係雖具有不能取代之獨特性，但兒童仍會因為不同的情況而有不同的依附對象，發展出不同的依附關係 (Bowlby, 1988)。依附是一種情感的連結，因此當個體與依附對象接觸，會產生正面的情緒；與依附對象分離時，即產生負面情緒；如果依附對象死亡，個體將感到悲傷 (Ainsworth, 1991)。

Bowlby 在其從事治療的工作中，觀察發現依附行為具有動態的特質，是不斷與環境互動的一種發展性行為，個人從與依附對象的反應和本身能力衡

量後，形成目標，並經由對方回饋進行調整，而發展出目標調整系統（goal-corrected system）。

二、依附理論的發展

依附理論是 Bowlby 結合許多發展心理學之理論觀點，包含以精神分析學派、學習論、認知論、客體關係等所提出，主要是解釋兒童與照顧者之間情感連結的相關現象。

嬰兒自出生之後，透過與照顧者的互動，形成兒童的早期經驗，最早注意此經驗的可追溯為精神分析學派，此學派認為嬰兒與母親之情感連結來自於慾力（libido），是一種心理動力的表現。嬰兒藉著對食物產生需求，母親則以餵養方式滿足嬰兒需求，進而形成親子間的情感連結。另外，客體關係論中許多的觀點對依附理論的發展有重要的影響，「客體」（object）指的是個人生活中重要他人，客體藉由個人經驗與知覺而存在，以心理表徵方式表現出。此理論注重個體與他人互動關係，經由此互動關係產生個人與他人的內化形象。客體關係理論則提出除了生理需求外，嬰兒對母親尚有心理需求（Holmes, 1993），若嬰兒之生理需求得到滿足，將發展出好的客體，反之，嬰兒將得到失敗挫折之經驗，此經驗並將產生內在投射。

由於精神分析學派對早期經驗的重視，促使許多學者投入對親子關係的研究，Bowlby 為其中重要的人物，認為精神分析與認知論等從降低趨力的動機觀點解釋嬰兒對母親之情感依附，並未解釋依附之整體，因此結合動物行為學的觀點逐漸形成依附理論。根據 Lorenze 觀察孵化的幼鳥產生的銘印（imprinting）現象，發現幼兒的焦慮並非全來自於食物。另一個 Harlow 的恆河猴的實驗，也提供依附理論有利的證據，Harlow 的實驗發現餵奶的行為（即生理需求的滿足），並不是決定嬰兒依附於照顧者的決定條件，認為依附的建立奠基於嬰兒對依附對象安全需求的確定。

繼 Bowlby 提出依附理論之後，Mary Ainsworth 利用實證研究，使依附

理論的發展更臻完備。Ainsworth 對於照顧者與嬰兒的互動有濃厚的興趣，對嬰兒與照顧者間的關係投入長期的觀察與研究，進而提出實證支持 Bowlby 的理論，且更進一步擴展依附理論，除提出依附之分類與個別差異外，並探討母親對嬰幼兒感情需要的敏銳覺察度。Ainsworth 認為安全依附的增進，不在於母親對於孩子互動投入的多少，而是在於母親對於需求滿足的態度與敏覺度（王碧朗，民 90），這項貢獻是後人研究安全依附議題時的重要依據，並使依附理論成為研究兒童情緒、成人情感之重要理論之一。

三、依附理論的重要概念

（一）依附的行為系統

嬰兒以哭、笑等依附行為來反應依附對象的離去、親近，Bowlby 認為此依附行為是一種目標調整的行為系統，個體自動調整行為以正確反應環境中的壓力，這種行為是個體天生具有的行為本能，是從為了提高嬰兒存活機會下，經演化過程而來（Bowlby, 1969, 1988）。具體而言，嬰兒因親近照顧者，而獲得保護或照顧，減少環境中的威脅，讓嬰兒得以生存與成長（楊芳彰，民 86），此目標調整系統運作模式如圖 2-1-1（Bowlby, 1981；Holmes, 1993）。

當個體知覺到不安全的環境，將採取二種調整行為之策略，一是初級策略（primary strategy）：個人預期自己會受到依附對象之保護和支持，而主動與依附對象親近，但若初期策略沒有產生正向結果時，個體便發展次級策略（secondary strategy）反應。次級策略又可分為不激發策略和過度激發策略，前者指的是個人在面對威脅情境時，預期依附對象將出現拒絕行為，引發個體內在痛苦與衝突，個體則以轉移注意力方式逃避依附對象；過度激發策略是指面對威脅情境時，因無法預期依附對象的反應，個體只好以誇張的反應方式面對依附對象（Ainsworth, 1989；Bowlby, 1982；Kobak et al., 1993）。

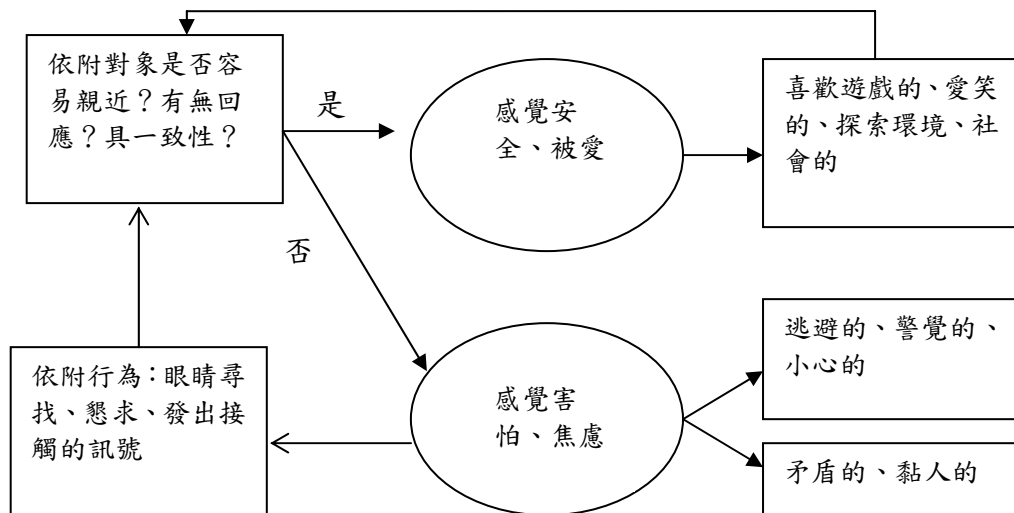


圖 2-1-1 依附行為系統

(引自 Holmes, 1993)

(二) 內在運作模式

內在運作模式是依附理論的關鍵，嬰兒與照顧者互動形成運作模式，並依此模式建立依附關係。Bowlby (1969, 1973) 指出嬰兒感受到照顧者的親近和需求回應，使嬰兒對外環境、依附對象及自我概念內化形成內在運作模式，此模式是兒童關於自我與他人的內在表徵 (internal representation) 或基模，這些都會組織及引導兒童的行為、情感與認知的發展，並建構出兒童對於自己與他人的信念。此運作模式是具穩定且代間傳遞的特性，不但是一種個體自我表現的行為規則，更影響其人際互動方式。

由此可知，內在運作模式是兒童評估自身能力，以回饋外在環境的互動方式，所以 Craik (1943) 認為此模式為個人用來預測他人與計畫自己在社會互動的行為。Shaver、Collins 和 Clark 等人 (1996) 認為運作模式包含防衛的機制，以及情緒調節、處理依附相關訊息的準則，會引導個體信念與引發情緒。如在愛與安全的環境下，兒童發展出信任與良好的模式，擁有自尊與自信，形成安全依附型態，反之，在不安全的環境下，兒童則發展出不可預測、不可信任的運作模式，因此運作模式將延續至個體面對陌生情境中的互動反應，包括在人際互動中是否可以信任、依靠他人，是否害怕失去等。

根據 Hazan 與 Shaver (1994) 的觀點，認為個體在日後之人際關係中，將修正或強化原本之運作模式，藉由不斷的互動過程中，模式將被反覆的確認，最後變的更為穩定，此觀點與 Bowlby 提出依附模式為穩定的特性相符。

內在運作模式是透過個體對情境的主動詮釋與情緒之反應兩者來影響模式的建立，當與依附有關的事件發生時，個體將記憶中自動運作，以對事件進行解釋，所以不同之模式有不同的解釋、因應歷程，例如安全運作模式的個體擁有正向的自我意像，面對失落與失敗事件，並不影響自身價值，面對與他人關係時，亦容易建立人際網絡 (Collins, 1996; Kenny, 1995); 若延伸至愛情關係中，此運作模式將影響個體面對愛情關係建立與失去，發展個人對愛情關係的因應模式，成為愛情關係中重要的運作機制。本研究將探討個體依附關係與面對分手事件中的詮釋與因應，此運作模式可提供良好的理論基礎。

貳、依附的發展與分類

一、依附的發展階段

依附關係的建立包含母親與嬰兒互動行為模式的發展，嬰兒以哭、笑、眼睛的追隨等行為，和照顧者互動，嬰兒以此互動行為發展出對照顧者的連結，因此依附關係主要的建立時期是在人生早期的嬰孩期與兒童期，此關係具備持續性、組織性、發展性的特質 (龔美娟，民 83)，隨著時間，依附的歷程發展將進行轉換。Bowlby 指出嬰兒的依附發展，有四階段 (Bowlby, 1969, 王碧朗，民 90; 蘇建文，民 80):

(一) 未分辨的社會性反應期——一至二個月

(Phase of indiscriminating social responsiveness) (1-2 months)

出生時嬰兒各項能力尚未發展，嬰兒僅以眼睛注視或追尋外在世界，對於人的臉孔會引起其較強烈的興趣。此階段嬰兒並不能分辨人的不同，亦無法表達特別喜愛特定人物，任何人的離去皆會引起嬰兒的反應，但嬰

兒和父母親都具有天生本能的行為表現傾向，以衍生分辨和選擇性的反應，而建立起依附的發展。

(二) 分辨的社會性能力期—二至七個月

(Phase of discriminating sociability) (2-7 months)

當二、三個月大時，個體的神經系統逐漸發展成熟，開始影響行為的組織和情緒反應，此時嬰兒已具備分辨能力，對於熟悉的對象，會主動傳達訊息和親近的依附行為，此階段將出現社會性的笑容 (social smile)，嬰兒從不同的情感反應方式，如不同的照顧者出現，表達出喜歡程度亦不同，與反應對象不同的互動中，可看出嬰兒能分辨照顧者的不同。親子間的互動促進嬰兒發展出穩定的依附關係。

(三) 依附：尋求接近照顧者 (母親) 期—七至二十四個月

(Attachment: Proximity-seeking phase) (7-24 months)

在嬰孩的動作技巧逐漸成熟，對於照顧者之親近動作更為頻繁而有效，逐漸發展出對於某位照顧者的偏好依附，對於失去照顧者將引起痛苦情緒和困擾行為。七個月大時嬰孩開始出現「陌生人焦慮」，陌生人的出現引起嬰兒的不安，並會對照顧者的離去以哭鬧表達抗議，並試圖尋找照顧者，當無法找回時，產生失望的負面情緒。因此當依附行為的表達讓嬰孩產生安全感，嬰孩會以依附對象為安全堡壘，向外探索外在世界，與他人互動，獲得樂趣；反之，依附行為的表達無法讓嬰孩獲得安全感，則造成嬰孩的焦慮不安感，則對週遭環境產生不信任感。

因此 Bowlby 認為嬰兒在七個月大時便開始形成依附，為達到和照顧者親近的目的，嬰兒開始展現積極的依附行為模式，包括尋找和維持接近照顧者，苦惱和照顧者分離，並努力找回照顧者，以笑等迎接行為歡迎照顧者的相聚，害怕、避開陌生人，並守在照顧者身旁。

(四) 目的調整的合作關係期—二十四個月及之後

(Phase of goal-corrected partnership) (24 months and beyond)

由於幼童角色取代能力的發展，使幼童有能力瞭解和預測照顧者的目的和需求，在和照顧者互動時，能知道對方的動機、行為方式和感受，為滿足和符合親近互動的需求，幼童將嘗試讓依附對象改變行為目標與計畫，也因為幼童的語言發展，在親子間有更好的溝通，逐漸形成內在運作模式(internal working model)，影響日後幼童在人際關係中的互動方式。

由上述四階段之依附發展歷程可知，幼童的依附需求若能有效被滿足，他們將能夠更有效的調整與他人的互動模式。Bowlby (1982) 也認為青少年與成人期的情感困擾，源自於兒童時期發展的不安全依附，因為生命早期發展的內在運作模式，將引導個體調整其行為和情感反應，和不同對象的依附關係，所以依附關係雖然很早便以建立，但影響個人卻是終其一生。

二、依附風格的分類

(一) Ainsworth 的分類

Ainsworth 等人 (1978) 為更瞭解嬰兒的依附行為，利用實驗室進行「陌生情境」之實徵研究，對嬰兒的依附發展提供更深入的瞭解。Ainsworth 等人於陌生情境的設計中，以單面鏡觀察嬰兒的活動、母親互動、與母親分離和相聚等情形，根據實驗中嬰兒與母親分離與重聚所展現之依附行為，將依附分為三類：

1. 安全依附 (secure attachment)

實驗過程中，嬰兒主動與母親互動，並保持親近的距離，能自在的探索環境；當母親離去時，活動程度明顯減少，並產生不安與焦慮，但與母親重聚時，則出現歡迎母親行為，緊張情緒因此緩和。根據 Ainsworth (1979) 的研究，在美國受試嬰兒中，約有 70% 屬於此種依附型態，而國內學者如蘇建文等人 (民 79) 針對一歲嬰兒進行類似研究，發現約 76% 受試嬰兒屬於安全依附類型，與 Ainsworth 研究結果相似。

2. 逃避依附 (avoidant attachment)

在陌生情境中，此類型嬰兒不論母親是否離去，皆對母親未有太多主動的互動，缺乏情感的聯繫。當母親離去時也未表現太多的不悅，母親返回亦未有歡迎反應。當嬰兒獨自留在實驗室中，仍會顯現不安情緒，但當有其他人同在，則顯的較為安定，美國受試嬰兒中約佔 20%

(Ainsworth, 1979)，國內研究約佔 18% (蘇建文等人，民 79)。

3. 矛盾依附 (ambivalent attachment)

Ainsworth 將不安全依附分為上述逃避依附外，將與母親表現出矛盾互動之嬰兒歸為矛盾依附。此類型的嬰兒在陌生情境中，非常注意母親的舉動，並緊跟母親不願與母親分離；當母親離去時，表現出不安與痛苦；當母親返回時，則表現出想要親近母親，又對其表現出憤怒，不願親近之矛盾反應。此外，這些嬰兒在與陌生人相處時，有些表現出比與母親良好之互動，但有些嬰兒則不理會陌生人。

研究中學者並探討依附型態與照顧者之照顧行為關係，發現母親對嬰幼兒感情需要的敏銳覺察度、即時適切的回應，對形成嬰兒的依附型態有重要的指標意義。若母親能敏銳覺察孩子餵食的需求，立即給予適切的回應，則能建立起安全之依附關係 (王碧朗，民 90)。此外，安全依附的孩子比不安全依附的孩子，與同儕有更正向的互動 (Dekovic & Meeus, 1997)。亦即早期的親子關係對於未來之人際互動有深遠之影響，成年後之感情生活，亦反應出個體與父母依附關係的延續。安全型依附的人，和父母形成正面的情感連結，在面對感情關係時，亦能表現出較多的責任感、溫暖；逃避依附的人多數不和人接觸，矛盾依附的人則容易於感情生活中表現出不安全感，經常需要對方的承諾 (李淑娥，民 90)，因此，早期生活中建立的不同的依附型態，將影響個體未來的感情世界。

(二) Hazan 與 Shaver 的分類

Ainsworth 為研究依附關係分類的先驅，之後陸續有學者進行研究發現，有其他未能歸於此三類型態之依附類型，而創出新的第四類依附類型（Main&Solmon, 1990）。另外，有學者開始將研究對象從兒童早期，延伸至青少年晚期或成人期，Hazan 和 Shaver（1987）則為最早提出之學者。

Hazan 和 Shaver 將成人的愛情關係視為一種依附的過程，認為伴侶間建立愛情連結的過程，和嬰兒在幼年時期與雙親建立的情感連結的過程相似。根據 Bowlby 的依附理論和 Ainsworth 等人所提出之三種嬰兒依附類型，他們提出成人「依附風格」（Hazan&Shaver, 1987）：

1. 安全依附（secure）

此類型與伴侶的關係良好而穩定，能彼此信任、互相支持，對親密關係願意承諾與負責。

2. 逃避依附（avoidant）

與伴侶相處時，會害怕且逃避親近對方，以避免受到傷害，在愛情關係中較少承諾與信任。

3. 焦慮 / 矛盾依附（anxious / ambivalent）

此類型的成人時常具有情緒不穩之現象，對愛情有付出等於收穫，彼此互惠之期待，在愛情關係中有較多的矛盾與衝突，容易產生懷疑伴侶之想法。

在 Hazan 和 Shaver（1987）的研究中發現，三種不同愛情依附風格在成人中所佔比例各為安全依附約佔 56%、逃避依附約佔 25%、焦慮 / 矛盾依附約佔 19%，與嬰兒依附類型的調查比例相當接近。

（三）Bartholomew 與 Horowitz 的分類

Bartholomew 和 Horowitz（1991）以 Hazan 和 Shaver 所提出之成人愛情依附風格理論的概念為基礎，以「正向或負向的自我意像」和「正向或負向的他人意像」兩個不同的向度再加以細分，發展出一種四類型的依附風格理論，如圖 2-1-2：

1. 安全依附 (secure)

由正向自我意象和正向的他人意象所造成，在親密關係中，可以很自在的面對他人，並能取得適當的距離，不擔心自己被拋棄或是距離太過親近。

2. 焦慮依附 (preoccupied)

對自己持有負向的看法，對他人則有較正向的意象，常希望可以全然依賴他人。

3. 拒斥依附 (dismissing)

此類型是 Bartholomew 和 Horowitz 將 Hazan 等人三分類之逃避依附型再加以分出此類，以說明害怕親密而冷漠對待親密關係的人，是由正向自我意象和負向的他人意象所造成。

4. 逃避依附 (fearful)

由負向自我意象和負向的他人意象所造成，雖然心裡需要親密關係，但卻因害怕受到傷害而逃避與人親近。

		自我模式	
		正向 (低)	負向 (高)
他人模式 (逃避)	正向 (低)	安全型 (secure) 對親密與自主感到自在	焦慮型 (preoccupied) 付出全部心力於關係中
	負向 (高)	拒斥型 (dismissing) 逃避、放棄親密	逃避型 (fearful) 害怕親密關係

圖 2-1-2 Bartholomew 和 Horowitz (1991) 的成人依附四分類模式 (引自: Bartholomew & Horowitz, 1991)

Bartholomew 和 Horowitz (1991) 以所發展之量表，採半結構訪談方式對 77 名大學生進行依附風格分類研究，發現四種依附類型的分布比率為逃避依附佔 21%、安全依附佔 47%、拒斥依附佔 18%，焦慮依附佔 14%。

由上可知，不同依附類型的個體對於自己和他人有不同的意像，進而產生不同的互動模式，在面對親密關係中，亦有不同之想法與態度。本研究為探討大學生依附風格與分手之關係，因 Bartholomew 和 Horowitz 的四分類方式更能明確指出關係中對自我與他人的意像看法，並對親密關係有較多的詮釋，故本研究採用此依附風格四類型進行研究，針對不同依附風格之大學生，瞭解其面對分手事件之解釋與因應的差異。

三、早年依附與成人依附的差異

依附理論以幼兒的早年依附研究為出發，而 Hazan 和 Shaver (1987) 則認為成人的戀愛關係能提供心理的安全感，這樣的安全感與幼兒對照顧者的安全感相似，因此提出成人之依附風格，但成人之依附情感則顯得較為複雜與更具流通性。Weiss (1982) 認為幼兒及成人兩階段之「依附」具有其相異性：

1. 早年依附為幼兒與照顧者之關係；成人關係則包含較多關係，如同儕關係。
2. 成人依附造成之傷害較幼兒時期輕微。
3. 成人依附常牽涉到性關係。
4. 早年依附對象具有照顧者關係；成人之依附對象則不必然為比自己強壯或聰明之個體。

參、成人依附風格之評量

從 Ainsworth (1979) 利用實驗室製造陌生情境之研究後，隨著研究對象的擴大，許多學者陸續提出不同之依附類型、風格，而成人的依附評量工具發展多半以晤談或簡單的問卷形式。不同的學者以不同之理論觀點

出發，發展出不同的測量工具，將國外成人依附工具進行整理如表 2-1-1（黃碧慧，民 90）。

國內對於成人依附風格測量工具的修訂情形如下：王慶福（民 84）以 Bartholomew 和 Horowitz（1991）的成人依附四分類模式為架構，編製「人際依附風格量表」；另外黃于娟（民 83）根據 Mikulincer、Florian 和 Tolmacz（1990）修訂 Hazan 和 Shaver（1987）發展之自陳量表，配合國內實況予以修訂完成。

本研究以 Bartholomew 和 Horowitz（1991）的成人依附四分類模式為理論背景，進行探討分手關係，因此採用王慶福（民 86）之「人際依附風格量表」為研究工具，進行研究對象之依附類型評量。

表 2-1-1 成人依附測量工具

量表名稱	編訂者	量表形式	信度
人際依附問卷 (Adult Attachment Questionnaire)	Hazan 和 Shaver(1987)	單一選項之自陳量表，受試者從三題敘述句中選出符合自己愛情關係的描述。修正版增加 Liker 量表形式。	五個月至四年之重測信度:不穩定，約至.70
成人依附量表 (Adult Attachment Scale)	Simpson (1990)	共有 13 題，七點量表形式，受試者依據對伴侶感覺進行回答。	內部一致性信度.42-.80
關係問卷 (Relationship Questionnaire)	Bartholomew 和 Horowitz (1991)	七點量表形式，受試者以一般人際關係自評四種依附分類，可用在一般與特殊關係上，亦可用在評估對自己與他人看法上。	八個月重測信度.49-.71

量表名稱	編訂者	量表形式	信度
家庭依附晤談 (Family Attachment Interview)	Bartholomew 和 Horowitz (1991)	一個小時之半結構晤談， 以兒童期對主要照顧者回 溯觀點出發。	評分者信 度.75-.86
同儕依附晤談 (Peer Attachment Interview)	Bartholomew 和 Horowitz (1991)	針對過去與現在的親密關 係與愛情關係進行一個小 時的半結構式晤談。	1. 評分者信 度.85-.93 2. 八個月重測 信度.77
依附風格量表 (Attachment Styles Inventory)	Sperling 和 Berman(1991)	九點量表形式，受試者針 對四種依附分類自評與母 親、父親、伴侶及朋友關 係。	內部一致性信 度.39-.53
關係量表問卷 (Relationship Scales Questionnaire)	Griffin 和 Bartholomew (1994a， 1994b)	30 題，五點量表形式，針 對親密關係的整體感覺進 行回答。	八個月重測信 度.49-.53 內部一致性信 度.41-.70
依附風格問卷 (Attachment Styles Questionnaire)	Feeney， Noller 和 Hanrahan (1994)	40 題，六點量表，受試者 針對自己和他人互動部分 進行回答。	1. 十個星期 重測信 度.67-.80 2. 內部一致 性信 度.76-.85

量表名稱	編訂者	量表形式	信度
成人依附晤談 (The Attachment Interview, AAI)	George, Kaplan 和 Main (1996)	45 分鐘至 2 小時之結構性晤談，針對幼時對主要照顧者之看法回顧。	1. 評分者信度 約.75 2. 1-15 個月 重測信度 約.77

(資料來源：摘錄自黃碧慧，民 90)

肆、成人依附風格的相關研究

依附理論多半用在兒童發展相關議題研究中，1987 年 Hazan 與 Shaver 首先將依附理論與成人的愛情關係進行連結，他們認為早期的依附形成內在的運作模式，將影響後來成人時的人際關係，開始投注心力於成人依附的研究。Hazan & Shaver (1987, 1988) 發現兒童與照顧者之間的情感連結特性可適用於成人兩性間的情感，顯示出情侶關係為一種成人的依附關係。之後，亦引發許多學者陸續以成人依附風格進行相關的研究，研究者整理與本研究相關之研究，分述如下：

一、依附風格之分布與性別相關之研究

Hazan 與 Shaver (1987, 1988) 研究嬰兒與照顧者之依附關係，提出三種愛情關係中的依附型態，與發展出測量依附型態的三選一描述句子，其以 620 位成人為研究對象，進行依附風格與戀愛關係之相關研究 (Hazan & Shaver, 1987; Collins & Read, 1994)。研究中發現三種不同依附類型的比例(安全依附約佔 56%，逃避依附約佔 25%，焦慮矛盾依附約佔 19%)，與 Ainsworth 的兒童期研究比例大致相似，由此可知成人期的依附類型可由早期之依附型態預測。

Bartholomew 和 Horowitz (1991) 以所發展之量表，進行大學生依附風格研究，發現逃避依附佔 21%、安全依附佔 47%、拒斥依附佔 18%，焦慮依附佔 14%。之後許多的國外研究發現大學生皆以安全依附為多

(Hazan & Shaver, 1987; Bartholomew & Horowitz, 1991; Collins & Read, 1994; Manfred et al., 1998)。國內研究中，張儷馨（民 94）以台北地區 534 名大學生為例，進行性別、依附風格與親密感之相關研究結果，以安全依附者為最多 44.57%，其次為拒斥依附者 26.59%，焦慮依附者 25.28%，逃避依附者 3.56%。國內其他研究的受試則多半以焦慮依附類型之大學生佔多數（黃于娟，民 83；王慶福，民 84；吳嘉瑜，民 85；林秀娟，民 87；陳勒惠，民 89；蘇逸珊，民 91）。由此可知，以對依附風格進行三分類法或四分類法，不管使用的分類方式，國內外的大學生接受試者對象、研究性質等的不同，全體受試者依附風格的分布並未有一致的結果。

陳勒惠（民 89）針對受試的分手經驗瞭解其依附的風格，發現有分手經驗約佔受試者六成，其中以焦慮依附者為最多。黃碧慧（民 90）於大學生依附風格、愛情關係中之壓力事件困擾與因應策略之關係研究中，以 733 名大學生為研究對象，其中有 325 名受試為有戀愛對象，175 名為曾有過戀愛經驗但目前無戀愛對象，233 名受試則為未曾有過戀愛經驗者，全體受試者依附類型的分布以安全依附者所佔的比例最高；但有分手經驗中男女生雖皆以安全依附者為多，但男生之拒斥依附者較女生為多。

依附風格與性別之間的關係，對男女兩性在依附風格上的差異研究目前有許多不同的說法與觀點。從生理層面而言，科學家們已證實男女性因大腦與基因等組織不同，而有不同的能力發展，百年來的研究發現女性對於情緒、情感較為敏感，而男性則對於抽象、空間等能力較好（洪蘭譯，民 89）。從社會層面而言，社會對兩性的性別角色期望不同，對男性期望其發展獨立與自主，同時被要求照顧家人、負擔經濟責任等。另外，也不被允許表達自我情緒（Martsol et al., 1999），中國社會中更有「男兒有淚不輕彈」之說法，而女性則被賦予較多表達情緒的權利。同樣的在中國社

會裡，社會對男性的期待與要求更高，除了要負擔家庭經濟的重責大任外，還必須負起傳宗接代的責任，更有甚者，男性常與成功、競爭力畫上等號，這些角色期待皆帶給男性更多的包袱與責任（陳高凌，民 90；吳昭儀，民 93）。目前，一直強調社會中的兩性平等，在教育、工作的權利上達到兩性機會平等，因此男女兩性在社會期待已趨近平等，但男女基本的不同在兩性的身心發展上仍會造成差異。

目前許多依附與性別的相關研究上，發現並無顯著差異（Shaver & Berman, 1992；羅立人，民 88；王慶福，民 89），認為依附需求與依附關係的形成並無性別之分，也不因性別不同而有差異。但是，仍有部分學者在其依附與愛情相關研究中，發現性別在依附風格上，是有差異存在。國外的研究中 Kobak 和 Sceery（1988）提出，焦慮依附類型上女性佔有多數；Bartholomew 和 Horowitz（1991）的研究發現，男女大學生在依附風格類型上有差異，女性偏向焦慮依附，男性則在逃避依附有較高的比例。而國內研究中，黃碧慧（民 90）的研究結果中，發現目前有戀愛對象以及未曾有過戀愛經驗的受試者，依附風格與性別之間則有顯著關係存在：在目前有戀愛對象的受試中，以安全依附者的男生（46.2%）與焦慮依附者的女生（39.9%）所佔的比例最高；在未曾有過戀愛經驗的受試中，安全依附的男生（18.8%）的比例顯著低於安全依附的女生（35.6%）。蘇逸珊（民 91）的研究也支持在拒斥依附中，男女生的分布是有差異存在，以男性多於女性。

二、依附風格與愛情關係之研究

繼 Hazan 與 Shaver 研究後，許多學者陸續進行相關研究，整理這些研究結果後發現，不同依附類型在愛情關係中展現之特色不同，對愛情關係的看法亦不同，安全依附者對愛情有較多正面的描述，表現出較多的快樂、信任感，對親密關係有較多的承諾，且較能維持長久的愛情關係；逃避依

附者則反應較多的忌妒等負面情緒，對愛情的正面描述低於平均值；焦慮矛盾依附者多以強迫性想法，希望可以在愛情關係中互惠、契合，且多重視生理吸引及容易產生忌妒。

國內對於依附風格、關係等之研究多半著重於人際關係中，將焦點置於愛情關係中的研究並不多見。王慶福、張德榮、林幸台（民84）探討「人際依附風格、性別角色取向與人際親密能力之評量」與「愛情關係及其影像因素的分析研究」（民86），研究結果不僅編製評量工具，驗證四種依附風格自我意像與他人意像背後之理論架構，亦發現不同依附風格和性別取向的大學生之愛情與關係適應有關：具有男女性別角色特質的兩性化者與人際風格傾向安全依附者，有較好的愛情觀、愛情適應能力。王慶福等人（民87、民89）進行人際依附風格類型搭配對愛情關係及關係適應影響的研究與追蹤分析，以大專生情侶為樣本，使用其所編定之量表工具，進行愛情類型配對之分析後，歸納出五種搭配類型：相融型、相斥型、互補型、互剋型、單向型，其研究結果發現不同依附類型搭配在愛情關係與適應上皆有差異存在，一年後則再進行追蹤研究。

黃碧慧（民90）的研究中發現，大學生整體分布並未有顯著差異，但以目前有戀愛對象者的分布則有差異存在。以安全依附型男性與焦慮依附型女性所佔比例較高，其認為安全依附者對愛情有正向的態度，因此容易與人形成愛情關係，而受到兩性的文化刻板印象的影響，男性以追求愛情關係為一種自信與自尊的表現。而焦慮依附型女性則因為渴望親密連結，經常容易現陷入愛情關係中。此外，受到兩性文化刻板印象的影響，焦慮依附型女性認為擁有愛情關係是一種安全感的獲得，因此急於尋求親密關係，以消除不安並保障安全感。在未曾有戀愛關係之受試者中，性別亦有顯著差異存在，安全依附型的女性明顯多於男性，推測因為女性的獨立自主需求增加，安全依附型女性對自己、對他人以及愛情關係等有較正面的

看法，使此類型受試者不容易因為強烈的親密連結需求而輕易的陷入愛情關係（黃碧慧，民 90）。

另外，張儷馨（民 94）依「親密關係量表」將親密感分為社交的、身體的、休閒的、精神的、認知的，情感的親密。在依附風格與親密感之間的關係中，安全依附者在情感、認知、社交、休閒、身體、精神與整體親密感均高於焦慮依附者與拒斥依附者。以男性安全依附者為例，除身體與精神無依附風格之差異外，大部分的親密感皆高於其他類型；女性之安全依附者均高於其他依附類型。以依附類型與性別關係而言，在安全依附者中，親密感無性別差異；在焦慮依附者中，女性休閒親密高於男性，男性精神親密高於女性；在逃避依附者中，女性在認知與精神親密高於男性；在拒斥依附者中，男性在休閒的、精神的及整體親密感高於女生（張儷馨，民 94）。

三、依附風格與壓力事件之相關研究

壓力是引發個人內在運作的作用力，因此不同依附風格者面對或因應壓力事件將有所不同。Simpson, Rhelos 和 Phillips(1996)以 Bartholomew 和 Horowitz (1991)發表的自陳式量表，對 123 對情侶進行依附風格與愛情衝突的研究，發現對伴侶有焦慮情緒者，討論問題時較少有正面的回應；矛盾依附型女性在嚐試解決問題時，有較多的壓力、焦慮情緒與負面反應；逃避依附型男性於討論問題時較少表現支持或協調。

吳嘉瑜（民 85）以訪談方式針對十四名有戀愛對象之焦慮依附型大學生，進行瞭解其愛情關係中衝突原因、處理方式以及對愛情關係的影響，結果發現焦慮依附型大學生在處理衝突的方式上，以「針對情緒處理」、「針對問題處理」兩項為處理焦點，較少使用「不處理」這一項，其中「針對問題處理」這個大類下，又以「表達自己的狀況」項目為受訪者較常提到的狀況。此研究亦發現，不同的衝突處理方式會影響兩人關係品質，使用

「反省自己」及「調整自己」處理衝突方式會對愛情關係產生正向影響，產生負向影響的方式則為「情緒性的語言發洩」、「爭吵」及「轉移話題」。

林佳玲（民 89）進行夫妻依附風格、衝突因應策略與婚姻滿意度之相關研究，提出在衝突因應策略方面，不同依附風格丈夫與妻子在衝突因應策略上均有顯著差異。其中差異主要均來自「爭執」、「自我責備」、「正向回應」、「逃避」，而不同依附風格丈夫在「自我興趣」、「尋求社會支持」亦有顯著差異。在婚姻滿意度方面，不同依附風格丈夫與妻子在婚姻滿意度亦有顯著差異，其中差異主要均來自「生理面滿意」、「經濟面滿意」、「心理面滿意」、「社會面滿意」與「哲學面滿意」。不同依附風格配對夫妻在衝突因應策略方面，均有顯著差異，其中差異主要均來自「爭執」、「自我責備」、「正向回應」與「逃避」。在婚姻滿意度方面，不同依附風格配對亦有顯著差異，其中差異主要均來自「生理面滿意」、「經濟面滿意」、「心理面滿意」、「社會面滿意」與「哲學面滿意」。

黃碧慧（民 90）的研究中，不同依附風格的大學生對愛情關係中所發生的壓力事件之困擾有顯著差異存在：焦慮依附者比安全依附者有較高的「侵入症狀」表現，且女生比男生有較多的「侵入症狀」表現。不同依附風格的男、女大學生在愛情關係中不同壓力事件因應上有顯著的差異情形存在，且依附風格與壓力事件來源在壓力事件的因應上有交互作用效果。不同依附風格的大學生在面對愛情關係中不同的壓力事件時之因應情況因不同依附類型而不同：安全依附風格傾向以問題解決的方式處理壓力事件，並以正面的態度詮釋壓力事件，在不同的壓力情境下能有彈性的運用不同的因應策略，較於其他依附類型能較有效的使用問題解決與情緒處理兩種因應策略。焦慮依附則傾向於使用逃避的因應策略，在面對「三角關係」的壓力事件時，比拒斥依附的大學生出現較多問題解決與尋求支持的因應策略。拒斥依附較易使用逃避的因應策略面對壓力事件，面對不同的

壓力事件，仍呈現一致的遠離、逃避因應策略。

由於吳嘉瑜（民 85）的研究僅限於焦慮依附型大學生，並僅探討衝突事件的處理；而林佳玲（民 89）的研究則是針對夫妻在婚姻中的衝突因應，無法有效推論至情侶之愛情、分手關係中，黃碧慧（民 90）亦無談及分手事件的因應與對事件的解釋，鑒於依附風格於分手事件的相關研究缺乏，故本研究將進一步進行探討。

第二節 分手之內涵與相關研究

近四十年來，西方開始有愛情方面的相關研究，並且逐漸受到重視，學者陸續發展許多理論與評量工具（卓紋君，民 93），至於愛情分手的內涵和歷程，則於近幾年開始才有學者與專家投入研究，因此研究與理論尚未完備。本節除介紹分手理論外，嚐試將過往研究結果分類整理，以提供本研究結果相關的論證，說明如下：

壹、分手之相關理論

文獻資料中探討分手的研究與討論並不多，解釋分手之理論亦不多，學者多從關係維持觀點探討愛情關係結束，其中又以社會交換理論、公平論、愛情三角論等理論為主，其理論說明如下：（陳月靜，民 90；李茂興、余伯泉譯，民 84，陳皎眉、王叢桂、孫蓓如，民 91）

一、社會交換理論

社會交換理論（Social Exchange Theory）是 1960 年後由社會學家 Homans、Blau、Thibaut 和 Kelley 等人所共同建立（Doherty, 1993；彭懷真，民 83；周麗端等，民 88）。其認為個體之行為是透過一連串交換的結果，主張個人的行為是受到過去此行為曾獲得以及如何獲得報酬的影響。人們會知覺到自己在關係中所得到的正面酬賞和負面成本多寡，並影響其對目前關

係的感受，並對關係進行努力以追求最佳的報酬。此理論的基本觀念是「酬賞」、「成本」、「結果」及「比較基準」。

「酬賞」指的是關係中正面的、滿足的部份，將使關係成為有價值並維持關係。「成本」指的是在關係中所付出的成本，例如忍受對方的壞習慣及個性、付出的時間與精力等。「結果」指的是「酬賞」和「成本」比較之後的結果，可用數學式：「酬賞」減去「成本」來表示，倘若「結果」為負，則表示此關係不是令人滿意的，容易導致關係的結束。人際間的互動並非單純的經濟交換，個人在評估酬賞的標準時，有更多更複雜的考量，因此對關係的滿意度還決定於另一個變數：「比較基準」，即對於「結果」的期望，有的人有較高的「比較基準」，期待在關係中得到較多的酬賞和付出較少的成本，如果現有的關係無法滿足他的期望，則會不高興與不滿足。

心理學家 Levinger (1979) 曾以此理論為基礎對分手提出解釋，認為分手主要是受三大因素影響（陳皎眉等人，民 91）：關係本身所提供之滿足與快樂，無法支持所面對的不快與不滿足，便容易引起關係的結束；第二個因素是關係的「障礙」，關係所面臨的障礙愈大，如家人反對、經濟考量等，關係終止可能性愈大；最後的因素是其他可能的吸引力愈多，如第三者的出現，提供更多的情感滿足，亦容易傾向結束關係。

二、公平論

公平論 (Equity Theory) 對於關係解釋的主要內涵在於維持人與人、團體與團體間彼此能感覺到付出與收穫是公平，關係才能維持（張春興，民 78）。其中男女愛情關係，是一方的酬賞與付出成本的比例彼此相似，才能得以維持，因此具公平性的關係才是穩定及愉悅的關係。其中報酬 (reward) 是指從關係中得到滿足、快樂，成本 (cost) 則是情緒上、金錢上、身體上等減少個人喜歡的行為。

當關係呈現不公平時，指一方付出較少成本，卻能得到較多酬賞而受惠

太多時，或是花費較多成本，得到較少酬賞，卻要對該關係貢獻很多心力和時間時，關係中的雙方都會對此狀態感到不悅和不滿，受惠較少者出現如生氣及沮喪的情緒，而受惠較多者則有罪惡感及沮喪感，關係的維持便將出現問題，難以維持（陳皎眉等人，民 91）。因此根據此理論，關係是否結束可從關係中的一方是否感到公平判斷，此要公平模式失去平衡，便將面臨分手。

三、愛情三角理論

Sternberg 於 1986 年提出愛情三角論 (Triangular Theory of Love)，認為愛情分別是由動機、情緒、認知三者形成：動機，使關係中的雙方感到「親密」；情緒，使雙方體驗「熱情」；認知，使雙方相互「承諾」。完整之愛情構成三要素 (Sternberg, 1997)：

- 1、激情 (passion)：充滿浪漫感、外表吸引力、性的驅力等，強調動機層面，短期效果強穩定度低，並有高度的心理與生理涉入。
- 2、親密 (intimacy)：強調感情層面，以交談、心靈交流等維繫情感，具長期效果，在生理與心理的涉入為中等程度。
3. 承諾 (commitment/decision)：開始愛一個人，決定為彼此的關係負責與對方一起規劃未來，並願意犧牲奉獻，強調認知層面，具有長期且穩定效果，有高度的理性涉入。

以此理論解釋分手，可檢視三元素於關係中所佔比例，當三元素皆具備時才得以維持關係，若缺乏其中一項或二項皆可能造成關係滿意度下降，若降到一定程度時，關係便難以維持，即造成分手情形。

其他尚有學者以投資模式 (Investment Model)、依賴模式 (Dependence Model)，或是吸引理論 (Attraction Theory) 等解釋分手，這些皆是從愛情本身具有吸引力到不具吸引力歷程詮釋分手。不論使用何種理論，關係的結束皆造成個體負面的情緒以及傷痛，當分手事件發生的過程中，如何從理論中

讓研究者或面對分手者能有更深入的瞭解，及因應分手事件更有著力點，將可能是未來分手研究中可努力之方向。

貳、分手之相關研究

關於情侶分手的研究，研究者回顧過去到現在的研究，將所蒐集之研究，以分手的原因、分手的歷程與階段、分手方式、分手後的情緒經歷與反應、分手的復原與調適時間等變項進行整理。這些研究中，雖未直接以分手認知基礎出發，但對於解釋本研究結果中，個人如何面對分手事件與因應仍可提供支持論點。將整理文獻結果說明如下：

一、分手原因

Hill、Rubin 和 Peplau (1976) 以 231 對正在戀愛中的大學生為研究對象，經過二年的時間再進行追蹤調查，發現分手的比率為 45%，研究中發現情侶分手的原因包括：一方感覺另一方對關係投入程度不平等，年齡、智商、外表吸引力等具有差異，兩人的教育抱負水準不同等（陳月靜，民 90）。

E. Berscheid 於 1983 年提出糾葛與干擾理論說明愛情無法長久的原因。其認為感情的產生是彼此間有一方對另一方具有愉快的生活介入，且能幫助自己達到生命中的高階層計畫或目標 (high-order plans or goals)。當兩人情感愈深，彼此干擾對方生活愈多，便產生更多的糾葛歷程，此時，兩人將花更多的時間處理互動時產生的負面部分，若出現第三者，或是一方無法繼續協助完成更高層的計畫、目標時，關係便會破裂（陳金定，民 93）。

Gottman 則於 1994 年的研究中提出四種容易造成分手或離婚的互動型態：批評 (criticism)、輕蔑 (contempt)、防衛 (defensiveness)、築石牆 (stonewalling) (陳金定，民 93)。

國內研究分手最早始於張老師月刊編輯部於民國 74 年針對二十到三十歲的青年進行分手的問卷調查，發現情侶分手最大的原因是無法溝通和條件不合，其他尚有第三者介入、時間或空間的距離、家人或親友的反對、不明

原因、誤會、覺得自己比對方付出太多、失去愛的感覺、對方過度關心、有第三者介入、發現對方有不良嗜好等（張老師月刊編輯部，民 76）。

經過了十年，張老師月刊編輯部於民國 87 年又以同樣的主題進行問卷調查，共回收 803 有效問卷，調查結果明顯的與十年前不同，其中分手的最大原因變成個性、生活方式和價值觀不同，其他順序為時空距離、失去愛的感覺、對方讓自己沒有安全感、對方的愛讓自己有壓迫感、家人或親友的反對、對方愛上別人、誤會、對方控制慾太強等。由十年後的調查中可見到分手原因由過去受社會價值與眼光的因素導致分手比率已明顯降低，個人部份的因素與對愛情的感受則變成情侶分手中的重要原因，值得一提的是女性填答者對於愛情的不安全感仍多於男性，這也表示女性對愛情關係期待較多的安全感（張老師月刊編輯部，民 87）。

另外，柯淑敏（民 85）與陳月靜（民 90）等綜合國內外有關分手的研究，歸納出分手的原因：

- 1、內在因素（個人因素）：包含年齡差異、外表吸引力的差異、投入程度不同、依附程度不同、性格不合、價值觀差異、受教育企圖心不同等。
- 2、外在因素（環境因素）：包含父母反對、時間或空間的分開、有其他人選、文化差異等因素。

綜合國內外的研究，可發現分手的原因牽涉複雜，並非單一因素造成，除了情侶本身個性、價值觀差異等因素外，還可能牽涉到更難掌控的家人、環境因素。探討分手原因除有助於情侶評估所處的愛情關係外，並能瞭解個體如何解讀分手事件，歸因分手歷程，此亦為本研究中重要之議題。

二、分手歷程與階段

如同愛情關係的發展，分手亦是一種過程，而非單一事件的發生。Duck（1982）認為親密關係破裂是經由一連串且連續發展的過程，並提出關係破裂之五階段（引自陳金定，民 93）：

- 1、關係分裂階段 (breakdown phase)：關係仍存在，但時有衝突，其中有一方察覺到關係出現問題，關係不再具有情感支持，當有一方無法忍受關係中的問題時，並將進到下一階段。
- 2、內心掙扎階段 (intrapsychic phase)：當有一方或雙方無法忍受問題時，將提出分手之意圖，而提出意見前當事人會有內心的掙扎與衝突，多半是理智上認為應該分手，但情感上則出現不捨、愧疚與罪惡感。
- 3、接觸談判階段 (dyadic phase)：決定分手的一方會將此訊息以明示或暗示方式傳遞給對方，當對方察覺到時，則進入談判階段，如雙方無法公開談論，則將形成對立情勢。
- 4、社交求援階段 (social phase)：此時如果家人或朋友介入，將產生不同的結局，若雙方出現願意努力繼續維持關係，則關係繼續存在；但當有一方去意已堅時，則將確定分手之結局。
- 5、善後處理階段 (grave-dressing)：分手成為定局無法挽回時，便進入此階段，這階段雙方則開始思索如何脫離關係，並且不傷害自己名譽，以幫助自己進入下一段戀情。

Kulber (1969) 提出男女於分手後將經歷否認、憤怒、討價還價、沮喪及接受事實五個階段。Fishe (1981) 根據此五階段提出包含十五個愛情失落中再成長的步驟：否認事情的發生、遠離人群孤獨一人、內疚或自責、感到哀傷、對事情發生感到憤怒、告別關係、認同自己、從友情中得到支持、懷念過去戀情、恢復愛的能力、願意信任關係、主動探討性的看法、從過去經驗學習責任、對未來規劃與成長、瞭解人生充滿選擇自由。從否認階段到最後的自由階段，每一個階段並非按順序不變的發展，而是有時同時出現好幾階段的現象，有時當某個階段的未能調適時，便會回到前面的階段，更重要的是不同的個體會有不同的發展狀況 (Fishe, 1981; 吳麗雲, 民 90)。

除上述分手階段外，Rusbult (1987) 也提出愛情反應後的四種類型，可

作為被迫分手者的歷程，此模型分別為退出 (exit)、表達 (voice)、忠誠 (loyalty)、忽視 (neglect)，多半會有的順序是：當對方提出分手時，將表現出「忠誠」之被動性且建設性的方式，以等待對方回心轉意，之後，「表達」出積極解決問題並使關係得以維持。當努力無法達到效果時，則開始「忽視」關係中的問題，放任關係的發展，若瞭解無法留住對方，則「退出」關係。同樣的，並非每一個被動分手者皆會經歷此四階段，或依同樣的順序進行分手歷程，在歷程中，個體的個性與環境等因素的介入皆會產生不同的發展特性 (Tzeng, 1992；林秋燕，民 92，林姿穎，93)。

三、分手方式

分手的方式與時機有許多的不同，所造成的結果差異性亦非常的大。分手是一種行為與情感的結束，一般而言雙方交往的時間愈長，感情投入愈深，分手造成的傷害也愈大，因此採用的分手方式更是決定個體復原與情緒調適的重要因素之一。

DeVito (1995) 根據以往對於愛情關係的研究，歸納五個分手方式 (引自陳月靜，民 90)：

- 1、逃避 (avoidance) / 退縮 (withdrawal)：避免和對方接觸、見面、談話或共度時光。
- 2、辯解 (justification)：試圖替分手找到正當的理由。
- 3、防衛 (defensiveness)：將分手的責任歸咎於對方。
- 4、欺騙 (deception)：為了避免爭吵，或是因做了虧心事，而採取說謊的方式。
- 5、正面的語調 (positive tone)：希望彼此分手後還是朋友。

國內學者簡春安 (民 85) 將分手分為四種類型，毀滅式分手、墮落式分手、哀怨式分手、成長式分手，其中以成長式分手方式最為健康。於張老師月刊的調查後，顧瑜君 (民 76) 將分手儀式分為：沉默式、談判式、解放式，

每一種儀式對分手都有重要的意義，影響分手時的傷痛多寡與分手調適的程度。根據張老師的調查，柯淑敏（民 90）則將分手方式歸納為：

- 1、沉默式：是情侶最常使用的方式，以沉默不連絡方式自然疏遠而分手。
- 2、談判式：雙方決定分手將事情或利益糾葛談清楚，以達分手目的。
- 3、解放式：其中一方給另一方分手理由，讓對方願意離去。
- 4、宣洩式：分為兩種，一種是將交往過程中不滿說出，讓對方與自己分手；一種是將自己的情緒以激烈方式宣洩。
- 5、協議式：情侶彼此理解與同理對方心情讓分手達成協議。

若以提分手者之研究而言，Rubin、Peplau 和 Hill（1981）研究大學生分手行為發現，女性對關係中的問題或不滿意比較敏感，男性較不敏感問題的存在，且女性比男性較多主動提出分手。陳月靜（民 90）認為女性對親密關係，可能採取比男性更保守或謹慎的態度，由於傳統將女性視為附屬地位，使他們對伴侶的期待或要求更趨慎重，若對象不適合寧願放棄，而男性可能對面子、自尊的強調，較難以接受被對方判決出局（陳月靜，民 90）。

四、分手後的情緒經歷與反應

昔日，分手經驗的研究多半都是以分手後的情緒經驗為焦點，故此部分國內外的研究甚多，研究者僅就所蒐集到之資料與本研究較有相關之結果進行摘錄與整理。

Hill 等人（1976）發現男性比女性更容易感受到分手的創傷經驗，男性因愛情分手而感到憂鬱、孤單、不快樂；女性則是悲傷、絕望。Timmreck（1990）指出被分手的一方常出現被拒絕的感覺、失去自我價值、不信任、憤怒、失敗感等，並容易出現自我挫敗的行為。Frazier 與 Cook（1993）針對 85 名分手六個月內的大學生，利用問卷方式進行其分手經驗調查，發現愛情關係的結束是大學生重要壓力來源，當情侶對彼此關係滿意程度愈高；親密程度愈高時，對於分手後的失落、沮喪程度也愈高。

Akert（1992）則發現在分手決定時扮演的角色可以預測分手後面對的感受，主動提分手者雖有較多的罪惡感，但對於分手事件較少痛苦與壓力，也

較少頭痛、失眠等生理症狀。被動接受分手者則經歷較多的沮喪、痛苦、孤獨與憤怒，並也容易出現較多的生理症狀。而雙方協調分手者，感受到的傷害較被動分手者少，比主動提分手者多（王慶福等，民 94）。

Robak 和 Weitzman（1995）針對 126 位大學生和研究生為樣本，以 GEI（Grief Experience Inventory）量表進行測量，研究發現失去愛情之悲傷反應與面臨喪親之痛（bereavement）相似，兩者之情緒與反應包括有十種情緒如：否認、絕望、憤怒、社會退縮行為、孤獨感、思念與焦慮、身體不適等，而其中以憤怒之情緒較喪親強烈。兩性之間的差異表現於女性比男性在面對傷痛時較願意與人分享，男性有較多的否認，但分手後所需的恢復期兩性則無顯著差異。Robak 和 Weitzman 兩人在 1998 年繼續進行的研究中，則發現被告知分手的一方較另一方有較強烈的失落與悲傷，較為憤怒與失控。由以上的研究顯示，兩性在面對分手的情緒反應上，並無差異存在，但性別會影響情緒反應的種類（Robak et al., 1998）。

國內的研究中，李佩怡（民 85）以 Worden 所提出的感覺、生理感官知覺、認知、行為四方面為基礎，進行大學生面臨失落事件反應的調查，研究發現在面臨「關係的失落」時，受試者最常出現的情緒反應是孤單、空虛、思念、生氣，這說明當失去與重要他人的友好關係或戀愛關係，較容易產生孤單與空虛的情緒。此外，尚會產生既「想念對方」又「氣憤對方離去」的矛盾情結。生理感官知覺部分，則可能因事件已經發生不復記憶，普遍出現的頻率偏低。在認知反應中，面對「關係的失落」較突顯的是「對失落事件充滿疑問，需要知道為什麼發生」及「思緒紊亂、無秩序」；而行為反應方面較突顯的是「有失魂落魄的行為，不曉得自己正在做什麼」。

張老師月刊編輯部（民 87）的問卷則顯示分手後的情緒反應有：希望能挽回感情、無法相信而震驚、傷心、憤怒、輕鬆或解放的感覺、沒有特別感覺、歉疚等，值得一提的是有 23% 的受試者認為分手後有輕鬆、解放的感覺，

這也表示分手事件對於當事人而言，並非都是負面的經驗。再進一步探究分手後的反應，則可分為六類：(1) 退縮、抑鬱—如莫名感傷流淚、失眠、食慾不振、容易激動、暴躁、不和人接觸、茫然、失去生命目標、出現身體不適狀況等；(2) 挽回與懷念—遇見和過去情人相似的人會特別有好感、珍藏紀念品、覺得該為分手負責而歉疚、打聽對方消息、翻閱舊日情書、寫信或打電話給對方、做挽回努力、到過去常去地方流連等；(3) 追憶與祝福—祝福對方、想打電話卻未能付諸行動、夢見對方、沉醉在往日回憶中、茫然等；(4) 激烈反應—尋求各種感官刺激、自覺是失敗的人、容易激動、暴躁、喝酒等；(5) 身心反應—莫名感傷流淚、胃痛、頭痛、失眠、注意力不集中等；(6) 分手宣言—主動向朋友或同學宣布分手事件、公開說明一切等。調查中發現隨著交往時間增加，關係愈親密，分手時的情緒反應則愈激烈，而主動分手者除分手宣言一項外，情緒反應皆較被動分手者低，女性的情緒反應則較男性為高（余德慧、顧瑜君、王幼玲，民 76；張老師月刊，民 87）。

五、分手的調適與復原時間

分手是一種創傷與傷痛，個體在分手事件後，需要經過一段重新調適歷程，過去之分手或失落事件的研究多半未著墨太多，近幾年因情殺與分手報復等事件頻傳，學者開始重視分手後的重新調適議題，以協助個體從分手事件中有正向的學習，走出分手事件的陰霾。總體來說，分手的恢復期會依關係維持的時間、感情的深度、個人在愛情關係中投入程度、對感情的回顧與醒悟程度、個人資源及身邊人際、環境支持資源多寡而不同（柯淑敏，民 90）。

分手後的情緒恢復時間，根據劉惠琴（民 84）的研究，分手後 6 個月以內恢復佔 81%，6 到 12 個月佔 11%，12 個月以上的佔 9%。張老師月刊兩次調查中都顯示大部分的人在 6 個月以內可恢復平靜心情，不論男女性多以參加活動、投入工作為最常使用之因應方式。此外，LaGrant（1989）提出與人談論分手事件是有效的分手調適方式。

關於分手完整的歷程與調適階段則以國內學者修慧蘭、孫頌賢（修慧蘭等，民 92）、林秋燕（民 92）和林姿穎（民 93）等人的研究較為完整。修慧蘭等（民 92）以系統論之觀點企圖瞭解個體如何面對分手事件，並以個體知覺關係變化為研究焦點，該研究以 8 位於大學期間曾有戀愛分手經驗之受試者進行研究，以發生衝突到分手後，「關係變化」與「個人心理歷程」為研究架構，用以瞭解個體如何經驗與處理分手事件帶來的衝突與矛盾。為深入探討個體如何詮釋關係變化及如何在變化中展現適應方式，研究採個別深度訪談，其將分手歷程分為四個階段，每個階段皆有其特性與經驗，整理如下表。

表 2-2-1 分手歷程之個體經驗

階段名稱	階段時間定義	關係中的經驗	個人內在經驗
階段一 關係衝突	從關係中發生衝突到個體知覺關係可能結束	<ol style="list-style-type: none"> 1. 差異性過大 2. 用愛束綁彼此、以對方為中心 3. 移情別戀的外力介入 4. 關係品質的下降 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 無意義感 2. 自我的不平等感、被壓縮、被否認 3. 自我不安全感與消失 4. 自我受到情緒性的傷害
階段二 關係拉扯	從知覺可能分手到真正分手	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在期望維持關係的幻夢與現實殘酷間遊走 2. 在對關係的罪惡與自我受傷中拉扯 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 對反覆拉扯的痛苦感、發現夢幻成泡影的痛苦感 2. 罪惡感、劊子手情節、不願傷害對方甚至負起責任的心態企圖為罪惡感尋求救贖
階段三 自我沉浮	從正式分手到個體回歸自我時經歷到情緒上的低潮期	<ol style="list-style-type: none"> 1. 過去回憶與現實孤寂間的失魂沉浮 2. 獨吞難過情緒 3. 痛到看到自己 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 自我的失落 2. 捍衛自我與自尊 3. 為重拾自我而有的反動，進而接納自我的不完美

階段四 起飛	從知覺可以從 分手事件中走 出到現在	1. 生活事物與人際關 係的轉移 2. 關係情節與自我中 心情節的平衡	1. 自我的奮力振起 2. 對於關係與自我感受 的重新定位
-----------	--------------------------	--	-------------------------------------

(資料來源：引自修慧蘭等，民 92)

在修慧蘭等(民 92)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，當愛情關係開始產生衝突到分手，個體首先將面臨否定、被壓抑負面的自我感受，並掙扎企圖從修復關係中尋求自我的完整，隨著關係改變的確定，為維持自尊，必須接納自我，找尋自我定位，並能為過去的關係重新詮釋，因此可將關係變化歷程視為自我的尋找歷程。在分手四階段歷程中，其發現個體經歷四階段中的第三階段「獨吞傷痛」的經歷是必要過程，此時，個體將得到回歸自我的機會，收回想重修舊好之心，重新思考自己要什麼，成為分手歷程中的契機，當可以從痛苦中看見自我，便可從新的角度看自己與關係，所以自我沉浮的低潮階段是起飛階段的基礎。此外，主動提出分手或是被動分手者在態度與反應上有所差異，但同樣會面臨自我重新定位之課題，主動提分手者在分手歷程中擁有較多的罪惡感，而被動分手者則於歷程中經驗較多的自我否定、懷疑，甚至壓縮自我以求關係的修復，然而當體認關係已逝，個體開始關心自己的需求，重新檢視自我，尋找自我的定位，尋找新的生活方式，以走出分手的陰霾。

林秋燕(民 92)則以 5 位分手一年後為研究對象，進行分手歷程與復原力研究，其從五位分手故事中依情緒、認知、行為、生理狀況與改變歸納出分手歷程，並從 Walsh (1998) 所提出復原力三大模式：免疫模式、補償模式、挑戰模式討論分手復原因子。研究發現補償模式為最主要的運作模式，涵蓋範圍最大，而且其中五位受試樣本中皆包含的因子有：中等以上的社交能力、自我認同、抽離危機因子、朋友與同事的支持、環境、減肥或運動與抒發情緒等七項因子。

林姿穎（民 93）為瞭解成人愛情分手復原力模式，對 4 位研究參與者，進行半結構式的深度訪談，進行愛情分手的主體性故事及復原力模式特色的分析，並提出愛情分手再整合階段。參與研究者之共同復原力再整合特質包括：減少依賴、性與愛情有什麼不同、如何處理衝突、減輕愧疚感、對方不是我要的、減少哀傷和難過、原生家庭的探索。分手之再整合階段促使個人獲得復原力再整合特質的結果為：(1) 分手後再整合階段促使個人獲得復原力再整合特質的內涵；(2) 自我省思促進個人思考原生家庭對愛情關係的影響；(3) 幽默感可以化解衝突關係帶來的緊張情緒，學習新的技巧有助於處理衝突；(4) 朋友要能提供個人宣洩情緒與支持的內在需求；(5) 轉移生活目標以及和他人建立良好關係可減少習慣性的情感依賴；(6) 從第三者角度觀點看愛情，有助於將自我與情境適度分離。

綜上可知，過去的研究顯示，影響分手後的心理適應之因素可以依關係變項、分手情境變項、心理特質變項、壓力調適變項等區分，這些變項因素中皆可能對分手後的調適造成直接、間接的影響（黃君瑜，民 91）。所以，分手後個人要走出傷痛是必須經過時間考驗以及階段任務，除了必須接受分手的事實，對分手事件進行詮釋，發洩負面情緒，並能在有朋友、家人支持與接納的環境，適應一個人生活與重新定位，以面對新的人生及新的兩性關係。

參、分手解釋之內涵與相關研究

一、分手解釋

面對分手事件時，人們如何解釋這樣的經驗將影響個體如何選擇因應策略。解釋歷程牽涉到個體對事件所抱持的信念，若能幫助個人找出造成分手傷痛的關鍵信念，或找出阻礙度過分手傷痛的非理性信念，就是分手事件調適歷程的重要關鍵（王慶福等，民 92）。

對事件的解釋觀點可從兩理論出發，第一為社會心理學中解釋社會知覺

的歸因理論，第二種解釋觀點則為 Frankl (1959) 意義追尋。各觀點的說明分述如下：

(一) 歸因理論

對於所發生的事件，個體將思考、判斷事件發生的原因，稱為歸因，歸因理論認為個人對於事件的解釋將影響個體對於未來的發展期待、情緒反應和持續行為 (Weiner, 1974)。Heider 提出歸因可分為內在歸因與外在歸因兩類型，前者是將事件發生歸因於個人能力、態度、人格特質等，此部分較屬於為穩定、不易改變之因素；後者則將事件歸因於運氣、工作難度、機會等情境相關因素。除 Heider 外，尚有 Kelly (1967, 1971) 的共變認知模式，分析了個人進行原因推論的訊息，及訊息形成原因的歷程，發現個人在檢視歸因訊息，進行內在或外在歸因時，會依賴三種重要的資訊：共識性、特殊性及一致性 (李茂興、余伯泉譯，民 84)。Weiner 則提出自我歸因的三因素，以因素來源、穩定性和控制性等三層面對個人動機進行歸因分類 (張春興，民 85)。

此外，在歸因理論之後，Abramson、Seligman 和 Teasdale (1978) 結合習得無助模式與歸因理論，提出解釋風格，認為個體對於無法控制事件發生，傾向以主觀進行因果解釋，此解釋將影響個人對事件結果的預期，此解釋風格包含三向度：個別性、永久性、普遍性 (葉真秀，民 93)。

(二) 意義追尋

分手代表一種愛情關係的結束，也是一種失落經驗，與喪親、面對死亡一樣都有其共通性的情緒經驗，產生相似的反應與再適應的歷程

(Harvey, 1996)。Stroebe, Schut 和 Stroebe (1998) 指出個人在因應失落事件的發生時，會同時進行兩種歷程：一種是處理失落發生時的情緒與探索失落事件的意義，另一種則是面對失落事件帶來的改變，此兩種歷程是息息相關，所以當個體遭遇失落事件時，會在兩歷程中徘徊。黃君瑜 (民 91) 認為當失落事件發生後，個人必須處理失落事件以及重新安頓自己，其中失落

經驗的解釋中，以 Frankl (1959) 的意義追尋能幫助個體舒緩受苦的經驗，而最近以失落為主題的研究中，為使失落事件成為個人生活中更具積極的觀點，許多學者採用了意義追尋的概念，發現失落事件後個人若能從事件中發現意義，是失落者重新適應或獲得成長的關鍵因素，這顯示出意義追尋對於失落後的再適應具有重要的影響（黃君瑜，民 91）。

Davis、Nolen-Hoeksema 與 Larson (1998, 2001) 整理文獻後認為失落後的意義追尋，應包含兩個內涵：一為將意義追尋定位為合理解釋 (sense marking)，即個人對於失落事件能給予較好的歸因解釋，或能以既有對事件基本假設、世界觀解釋事件，這也可以說明為何有些人將失落歸因於生活習慣，有些人則歸因於因果關係，更多的時候失落者必須藉由探索哲學、靈性或宗教上的意義來滿足自己對事件結果的歸因。另一個內涵則是發現益處 (benefit finding)，意指個人能從失落經驗中重新找到生活目標，對自我有新的認識與體悟，也可能促進與他人的關係。當個人對失落事件發現愈多的益處，則心理調適愈好，因此分手後若能從事件中找到益處，則愈能從分手的傷痛中走出。

本研究探討個人對分手事件的解釋，採用黃君瑜 (民 91) 對分手解釋所提出之意義追尋的觀點，黃君瑜 (民 91) 認為當失落者面對失落事件無法從既有的世界觀找到合理解釋，則會產生意義追尋的動機，因此與情人分手的失落事件中，對事件的解釋便與個人既有的愛情信念相關。黃君瑜也從其所蒐集的資料中發展出分手意義追尋量表，內容則包含個人的愛情信念、對分手事件的歸因以及哲學上、靈性上的解釋。其研究結果發現意義追尋對於分手事件後之情緒適應有很好的預測力，當人們遭逢失落或創傷經驗，可以藉由追尋意義並解釋受苦經驗，以緩和事件帶來的壓力，並引導事件之後之適應行為，因此當個人能瞭解失落事件的意義，並從中得到正向意義，則情緒適應狀況較好，反之則較差（黃君瑜，民 91）。

二、解釋分手之相關研究

關於分手的議題，許多研究者認為其與面臨親人死亡擁有相似的傷痛與復原歷程，個人如何看待分手事件，則與個人歸因事件歷程相似。邱碧慧（民 83）在探討不同依附類型者之人際互動中的歸因差異研究中指出，性別對於歸因傾向影響不大，但整體而言，男性較女性在歸因傾向善意，並認為不應責備對方之負向行為，原因可能是男性被社會期待不與他人計較，將眼光放遠（邱碧慧，民 83）。有關兩性在解釋風格與歸因理論上差異的研究方面，Seligman（1991）認為青春期乃為男女性解釋風格轉變之關鍵期；張玉玲（民 89）進行國中生解釋風格與自尊的研究，發現女性較男性傾向內在歸因；謝佳原（民 92）研究國中生解釋風格與依附發現女性年紀愈長，受傳統文化之性別刻板印象影響，女性比男性更傾向以負向之解釋風格面對負向事件；葉真秀（民 93）的研究則發現，男性的解釋風格較女性傾向於「負向解釋風格」。

對於分手解釋的研究方面，王慶福等人（民 92）認為過去對分手事件的研究多半以情緒為出發點，較少研究分手事件背後的認知基礎，有鑒於此，王慶福等人為瞭解分手的調適歷程，進行長達兩年的追蹤調查，以發展出分手調適量表之評量工具，可幫助檢視親密狀態發展，並能成為諮商輔導實務中實用之工具。研究第一年以半結構式深度訪談深入瞭解情侶交往相處情形、如何產生分手意念、處理分手過程、分手後出現何種困擾、有何成長等；第二年則針對分手的適應歷程發展評量工具，此量表因素分析後形成分手調適的十五個分量表，此十五個分量表則包括了分手歷程中常見的心理反應，研究亦發現分手經驗並非全然為負面，除了痛苦與自我懷疑、自責與困惑、傷害與報復之外，經過調適的過程後，分手事件將成為個人成長的正面經驗，個人能夠逐漸轉移重心、恢復與走出傷痛、以及肯定自我，這些痛苦的經驗都將對個體人格成長與未來親密關係發展有重要且正面的影響（王慶福、王麗斐、林幸台，民 92）。

許文耀（民 91）採用失落的觀點，進行大學生分手事件後的心理適應及其影響因素的研究，發現在性別、分手主動性、分手型態、交往時間、分手時間與對分手解釋等對分手後的情緒調適有重要影響。此研究結果與黃君瑜（民 91）以 416 位大學生為研究對象，探討其分手意義追尋與因應對情緒適應之影響相似。後者之研究顯示對直接影響分手後情緒適應的因素為意義追尋的結果，亦即個人是否對分手感到困惑不解以及能否在分手後發現益處直接影響其情緒適應狀態。黃君瑜將分手事件的合理解釋分為五個因素，包含對關係衝突的歸因、愛情控制性、愛情變動性、對分手事件原因困惑不解，以及將分手歸因於負向自我。其研究中認為愛情控制性信念有助於獲得分手事件之合理解釋，可降低困惑不解的程度；同時，愛情變動性信念也會增加發現益處的程度，發現益處的程度亦會回過來強化愛情變動性信念。當個人對分手愈感到困惑，愈傾向將分手歸因於負向自我因素，而此種歸因又會阻礙個人發現益處（黃君瑜，民 91）。此一研究最大的貢獻不但探討了意義追尋對分手情侶情緒調適的意義外，對實務工作中則更能引導分手之個案瞭解事件的意義與發現益處，可使分手事件成為有意義、價值的正向經驗。

肆、分手因應之內涵與相關研究

一、因應策略的理論基礎與內涵

（一）因應的定義與理論基礎

因應（copying）常與克服、防衛、適應等概念相互引用，早期對因應的看法則偏向以特質論解釋，認為個人對外在事件的處遇是一種人格特質的表現，故常稱為因應風格（coping style），隨著對事件因應研究的大量出現，以及情境論點的出現，開始著重於外在環境資源、個人對事件的認知評估成為因應行為與結果的重要影響，大多稱為因應策略（coping strategies），因應理論發展至現代則認為因應是個人特質與環境互動的結果（吳麗娟，民 87）。

對於因應的定義，國內外學者因採用的觀點不同而有差異。Barocas、Reuchman 和 Schwebel (1983) 認為生活中的因應如同防衛方式，是個人用來維持、統整自尊，並減輕焦慮、維持情緒平衡的方式。其他學者的定義：如 Murgatryd 與 Woolfe (1982) 認為因應是處理那些對個人造成嚴重負荷或超出個人解決內外衝突能力的威脅；Dewe (1985) 指在認知和行為上的一種行動，該行動是用來控制、減少、容忍加諸在某人身上的負荷，或超過某人能力所及的某種能力。張春興 (民 80) 指個體在遭遇困難時所採取的一些較為積極的應付手段。因應方式會因情境的不同而不同，包括行動與思想，是有目的的意識行為，而非潛意識的防衛作用。Folkman (1984)、Folkman 與 Lazarus (1984, 1988) 認為因應是一種動態的歷程，包括認知、行動、評價與再行動等步驟，當壓力出現後，個人則在認知及行為上不斷地努力，以處理內外足以對個人資源構成負荷的特定要求。

在上述各項對因應的定義中，可發現因應是一種動態的過程，此過程包括認知、行為或情緒方面的改變，其產生因應的目的是為了減輕個人面對問題或情緒等方面的壓力。

因應的理論基礎早期是以精神分析論的觀點，認為因應是一種特質；而近期的學者則偏向以外在環境的觀點，認為個體所選擇的因應策略實際上是受環境與個人交互作用而成的。其中，最為著名的是 Lazarus 從 1960 年代起闡述適應組型 (adjustment of pattern) 與人類效能 (human effectiveness) 的關係，建立壓力認知模式，成為後來實證性研究的重要理論依據。Lazarus 認為壓力包括認知評估 (cognitive appraisal) 與因應兩個過程，兩者是個人與環境間壓力關係的緩衝劑。而認知評估歷程可分為三階段：初級評估 (primary appraisal)、次級評估 (secondary appraisal)、再評估 (reappraisal)，此模式是將對個體具有傷害或威脅的壓力情境降至最低，以增加個體幸福感 (Lazarus, 1966；林彥佑；民 85，韓玉芬，民 92)。

(二) 因應策略的分類

對於因應策略的分類有許多學者提出不同的觀點、看法。Pearlin 與 Schooler (1978) 依因應的功能，將因應方式分為三類：

- 1、直接改變或消除問題情境：如尋求支持。
- 2、改變個人對問題的看法：如把壓力事件視為工作使命感。
- 3、處理情緒：如藉吃、喝、抱怨等行為發洩不滿等。

Folkman 與 Lazarus (1984) 則將因應策略分為二種：

1、問題焦點因應 (problem-focused coping)

以改變或處理對個體造成困擾的問題情境為主，當個體評估情境是較可能被改變時，會傾向採取此因應策略直接處理壓力源，所採取的方法包或攻擊、妥協、逃離等。此因應法又可分為二種：一是設法消除外在環境的壓力或增加自我資源的行為，二是改變內在的心理歷程。

2、情緒焦點因應 (emotion- focused coping)

當個體評估情境無法以原有行為加以改變時，便直接調整改變對問題的情緒反應，此因應法可分為二類：一是改變個體對一事件或情境的認知再評估，例如無法改變事件的客觀情境，就改變事件的意義。二是設法隔離自己與壓力情境，或是用壓抑或防衛機轉來遺忘某些經驗。

以上兩種因應方式並不是獨立運作而是同時發生並相互影響的 (許文耀, 民 89)，但部份學者認為兩種因應方式太過簡化，介於兩者間應該還有其他方式 (Tolor & Fehon, 1987)。Folkman 與 Lazarus (1988) 另外依因應的互動模式發展因應策略量表，根據因素分析後歸納出八種因應方式：對抗性因應、疏遠、自我控制、尋求社會支持、接受責任、逃避、有計畫性的解決問題、正向再評估等。

Carver, Schier 和 Weintraub (1989) 結合 Lazarus 的壓力模式以及行為自我調節模式 (a model of behavioral self-regulation) 理論，發展出多向度之因應量表，包含十三種因應類型，(Carver et al, 1989；黃碧慧，

民 90；黃君瑜，民 91)：

- 1、主動因應 (active coping)：直接採取行動以減低壓力源，或改善壓力造成的負面影響
- 2、計畫 (planning)：思考如何面對、處理壓力源，包括擬定行動步驟
- 3、抑制性拮抗活動 (suppression of competing activities)：指個人限定所處現況，即先將其他事項擱置一旁，以專心處理壓力源，以避免分心或受其他事務干擾
- 4、限制性因應 (restraint coping)：暫時先不處理壓力事件，等待適當時機，可避免不成熟處理問題
- 5、尋求工具性的社會支持 (seeking social support for instrumental reasons)：尋找他人協助、建議、訊息
- 6、尋求情緒性的社會支持 (seeking social support for emotional reasons)：尋求他人的安慰、支持、同理與瞭解
- 7、接受 (acceptance)：個人努力面對與接受既已發生之事實，包含兩個層面——一是接受壓力存在事實；一是接受目前尚無法直接處理的事實
- 8、正向重釋 (positive reinterpretation)：對壓力情境重新給予正向的詮釋及評估，試圖發現事件的正面意義
- 9、否認 (denial)：指個人不承認事件已發生，此有其正面的意義，若為短期可避免產生沮喪情緒，但長時間的否認則將妨礙有效因應壓力事件
- 10、求助宗教 (turning to religion)：尋找宗教上的幫助、精神支持
- 11、心理逃脫 (mental disengagement)：藉由睡覺、看電視等方法分散注意力，讓個人不用面對壓力源
- 12、行為逃脫 (behavioral disengagement)：減少或放棄對問題的努力，甚至不去解決問題
- 13、情緒的聚焦與發洩 (focused on and venting on emotions)：個人處

於負面情緒中，使個人無法主動因應壓力

以上的十三項因應策略中，Carver 等人（1989）認為對於不可改變的現實，最有效的因應方式是接受與正向重釋，至於否認雖然在事件發生的初期，可以緩和負面情緒的效果，但卻不利於長期對問題的因應。同樣的，若採取逃避的因應策略，個人雖可不必面對問題，卻不利於未來的發展。至於尋求他人、社會的支持與協助，也被認為是有效的因應型態（黃君瑜，民 91）。

二、分手因應的相關研究

Mearns（1991）探討分手的因應，並發展出負面情緒調節能力量表。其以 583 位大學生為樣本，發現負面情緒調節能力能有效預測分手後的憂鬱程度，及調節能力愈高，憂鬱程度愈低，愈能採取有效的因應策略（Mearns, 1991）。

Helgeson（1994）也曾研究分手適應問題，研究發現女性比男性對分手有較佳的適應力，主動提議分手的男性比女性有更佳的適應，彼此的互依程度與關係穩定度有相關性存在，但無法預測分手後是否有比較佳的適應力（Helgeson, 1994）。

過去對於衝突因應的相關研究相當多，姚秀瑛（民 88）整理國內外的研究發現，影響成人因應行為有許多的因素，可歸納為：個人背景變項（Folkman, 1971）、生活事件的類型（Lazarus & Launier, 1978；Macrae, 1982）、對壓力事件認知的評估（Folkman & Lazarus, 1985；Thoits, 1991）生活壓力的大小（Lu, 1991）、人格特質（Carver, 1989；Lu, 1991）及社會支持（Fondacaro 和 Moss, 1987）等（姚秀瑛，民 88）。

至於愛情關係中的衝突因應的研究則是近幾年才開始，國內劉惠琴（民 82）提出五個大學生解決感情衝突方式：逃避、謙讓、妥協、互質、爭鬥。吳嘉瑜就 14 位焦慮依附型大學生為研究對象，找出三項面對愛情關係中衝突的表現行為：針對情緒處理、問題處理以及不處理。

黃君瑜（民 91）採用 Caver 等人（1989）所編製之 COPE 問卷，以因素分析將 13 種因應型態分為三類，其中計畫、正向重釋、主動因應、接受、抑制抗拒活動、限制性因應命名為「面對問題」因素；行為逃脫、否認、物質使用、心理逃脫、信教等命名為「逃避問題」因素；尋求情緒性支持、尋求工具性支持、情緒聚焦與發洩等命名為「情緒處理」因素，研究發現面對問題因應有利於發現分手後的益處；逃避問題因應以及情緒處理因應則會增加困惑不解的程度，使個人更難合理地解釋分手事件的意義，則不利於分手後的情緒調適（黃君瑜，民 91）。

關於性別與因應策略的研究，許多研究發現男女性別在壓力因應的策略採取上是有差異存在（Pearlin & School, 1978；Folkman & Lazarus, 1980；Billings & Moods, 1981；Stone & Neale, 1984；Carver et al., 1989；Seiffge-Krenke, 1990；Staffend, 1990；林彥佑，民 87 等）。其中，Seiffge-Krenke（1990）探討青少年自我概念和因應行為的發展過程研究中，發現男女生評估規範的要求明顯不同，女生對相同問題的評估歷程較複雜且較為內在歸因。在因應策略的使用上，男女生也有明顯的不同，女生較傾向於以表達問題、尋找重要他人建議、試圖和對方討論以解決問題；男生則傾向依靠自己且針對問題尋求解決之道；女生也比男生依賴社會網路的支持。在眾多的因應與性別的相關研究中，可發現男女生在解決問題時的因應策略上，女性多半是以主動且正向的方式面對因應，男性則否，似乎性別變項在因應策略的選擇上有其差異存在，因此本研究亦將性別納入研究變項中。

第三節 依附風格與分手之相關研究

一、不同依附風格之特色

依附理論從 Hazan 和 Shaver (1987) 開始將依附的概念推展到成人愛情關係的研究，提出逃避依附、安全依附與依附焦慮 / 矛盾依附等三種依附風格。繼 Hazan 和 Shaver 之後，Bartholomew 和 Horowitz (1991) 再以「正向或負向的自我意象」和「正向或負向的他人意象」兩個不同的向度加以細分依附風格，發展出四類型：逃避依附、安全依附、拒斥依附和焦慮依附。根據國內外的學者以依附理論進行愛情、親密關係等之研究，可發現不同類型之依附風格在對他人、對關係與困擾與失落有其不同之特色。各依附風格不同的特色，可提供本研究中對依附風格在性別差異與分手解釋、因應相關結果的支持論點。以下摘錄黃碧慧 (民 90) 以及加入研究者對各依附風格不同特色所作整理，整理結果分述如下：

(一) 逃避依附風格傾向

1、對自己與他人的看法：

以負向的自我意向看自己，認為自己是沒有價值，不值得人愛，對他人同樣以較負向的看法，和他人親近時會感到不舒服，較無法信任他人，容易以批評與冷漠對待或評價伴侶 (Bartholomew & Horowitz, 1991)。

2、對關係的看法與感受：

懷疑關係的長久性，不信任關係 (Feeney & Noller, 1990)，對關係感受較少的滿足、親密，並較不願意承諾 (Mikulincer & Erev, 1992；Simpson, 1990)。

3、愛情關係的特色：

雖然內心渴望親密關係，但卻無法完全相信伴侶，藉著逃避和別人的親近以預防自己在關係中受到傷害或是遭到拒絕 (Bartholomew & Horowitz, 1991；Collins & Read, 1990；Feeney & Noller, 1990；Hazan & Shaver, 1987)。

4、面對困擾與失落的態度：

傾向不讓自己面對困擾，並表現出強調獨立、自我依賴和漠視壓力，

和不表現出負向的情緒面對壓力 (Kobak & Sceery, 1988, 黃碧慧, 民 90)。

(二) 安全依附風格傾向

1、對自己與他人的看法：

以較正向的觀點看待自己與他人，認為自己是有價值、值得被人喜愛的，也能信任他人；在描述伴侶時，多用正向詞語形容，對他人的親近感到安心與自在 (Bartholomew & Horowitz, 1991; Collins & Read, 1990; Feeney & Noller, 1990; Hazan & Shaver, 1987)。

2、對關係的看法與感受：

相信關係可以持久，在關係中認為自己是重要的，在親密感中無論情感、認知、休閒、社交、身體和精神親密上也較其他依附風格感受到較多的快樂 (Feeney & Noller, 1990; Hazan & Shaver, 1987, 張儷馨, 民 94)。

3、愛情關係的特色：

與伴侶關係良好、能信任、支持伴侶，在關係中可以感受較多的正面情緒，有較多的滿足、親密與信任，願意承諾 (Feeney & Noller, 1990)。

4、面對困擾與失落的態度：

有能力面對痛苦，願意承認遭遇困擾、試圖解決問題，並能以建設性、正面的方式進行調適，且將尋求他人情緒性或工具性的支持。當愛情關係中出現壓力事件時，此類型傾向以謹慎計畫與接受事實、正向詮釋的因應策略面對 (Hazan & Shaver, 1987; 陳勒惠, 民 89; 黃碧慧, 民 90)。

(三) 拒斥依附風格傾向

1、對自己與他人的看法：

對自己抱持較正面的觀點，認為自己是有價值、好的，對他人則抱持較為負向的看法，較不信任他人 (Bartholomew & Horowitz, 1991)。

2、對關係的看法與感受：

不認為需要愛情關係，在關係中的親密感較低，為了保護自己免於失

望，逃避建立親密關係，維持一種獨立自足的生活方式，在精神親密程度明顯低於安全與焦慮依附型者（王慶福，民 89；黃碧慧，民 90；張儷馨，民 94）

3、愛情關係的特色：

在關係中喜歡一個人自由自在或自給自足的生活（王慶福，民 89；黃碧慧，民 90）。

4、面對困擾與失落的態度：

因對自我為正向觀點，在關係中強調自我依賴與獨立自主，容易對關係中的困擾產生防衛與壓抑，轉而採取關係的疏離。此外，當兩人關係出現壓力事件時，傾向採取遠離問題的因應策略（黃碧慧，民 90）。

（四）焦慮依附風格傾向

1、對自己與他人的看法：

以負向的觀點看自己，對自己沒信心，認為自己是不好的、不可愛的，不值得他人喜愛，經常懷疑自我，覺得常被他人誤解與貶低，對他人亦多是負面看法，相信人性是複雜的，難以理解的，描述伴侶時也多是感到困擾（Bartholomew&Horowitz, 1991；Feeney&Nollor, 1990）。

2、對關係的看法與感受：

在關係中感到較多的矛盾與衝突，但卻容易陷入關係中，卻無法相信有真愛的存在，因此在關係中感受較少的滿足，容易有不安全感，較多的矛盾感，常常擔心伴侶離去，渴望擁有安全、溫暖的關係，但卻覺得無法遇到（Hazan&Shaver, 1987；Feeney&Nollor, 1990；王慶福，民 84）。

3、愛情關係的特色：

在關係中常有不穩定的情緒，覺得自己在關係中付出許多，也期待對方付出同樣的回報，常出現忌妒、憤怒與擔憂等負向情緒（Hazan&Shaver, 1987）。

4、面對困擾與失落的態度：

認為愛情關係中的衝突多來自對兩人關係期待不同，並容易過度注意並放大關係中的困擾，認為以反省自己及調整自己的處理衝突方式，能對關係產生正向影響。在關係中此類型容易報導較多的負面情緒，並採取消極、沉思、情緒焦點的因應策略面對壓力事件。但在面對愛情關係中的三角關係壓力裡，因對親密關係的強烈需求，乃出現較多的計畫、情感表達與尋求支持和面對問題之因應策略（Kobak & Sceery, 1988，吳嘉瑜，民 86；黃碧慧，民 90）。

二、依附風格與人際互動歸因之研究

Hazan 與 Shaver（1987）和之後的 Feeney 和 Noller（1990）研究發現，不同依附風格之成人，對於愛情經驗有明顯不同的感受。Collins 和 Read（1990）則更進一步發現不同依附風格的成人，有不同的信念與想法，對行為之解釋有不同的觀點，這些將影響個人與他人互動的狀況。

從以上的研究中可知，安全依附者在愛情關係中感受較多的正面情緒，對關係較為滿意，對他人較信任，傾向以正向的觀點看待人、事，因此對負面事件如分手，亦有較正面的看法，逃避依附則相反。也就是說，因個人在關係中的感受不同，形成個人對外在世界觀點不同，對同樣的事件也可能有不同的解釋方式。

邱碧慧（民 83）以不同依附風格與是否曾有男女朋友之變項探討個人人際互動中歸因差異，結果發現，不同依附成人對於事件歸因達顯著差異。安全依附者對正向事件採正向歸因、負向事件則採外在環境歸因；逃避依附者不管正負向事件皆採負向歸因；矛盾依附者則符合其不相信他人卻害怕失去關係，對正向事件採正向歸因，但對負向事件比逃避依附者採較正向的歸因。

三、依附風格與分手解釋、因應之相關研究

綜合來說，過去很多研究已經調查婚姻的不一致或離婚，然而很少研究大學生的分手經驗、關係分裂的影響(Frazier&Cook, 1993; Hill, Rubin& Peplau, 1976; Simpson, 1987)。研究分手經驗，以依附風格為變項進行分手解釋與因應方面的研究並不多，即使研究以依附風格為研究變項亦多是以愛情關係衝突、親密感等為主題，與本研究相似的研究主題則並不多見。以下則將所蒐集到的研究整理如下。

表 2-3-1 依附風格與分手經驗之相關研究整理

研究者 (年代)	研究主題	研究發現
Simpson (1990)	針對 144 對情侶進行依附風格與情緒經驗關係的研究	1、性別在情緒反應上並無顯著差異 2、不同依附風格在關係信任、承諾有差異存在 3、逃避依附型與矛盾依附型在分手後有較多的負面情緒，惟男性逃避依附者有較多的沮喪情緒
Feeney 和 Noller (1992)	依附風格與愛情關係：分手後的情緒反應	分手後情緒反應中最有沮喪情緒的為焦慮型依附者，而逃避依附者最少
Seldem (1993)	探討情侶分手之情緒反應與因應型態	以 Bowlby 之三種依附風格探討發現： 1、安全型傾向以任務取向之因應方式處理分手事件；焦慮型依附與逃避型依附者則以情緒取向因應分手事件 2、最有沮喪情緒的為逃避型依附者，而安全依附者最少
Dahlstrom (1995)	以 316 名大學生研究分手後的失落反應	依據 Bartholomew 和 Horowitz 的分類發現： 1、分手時間長短與情緒關係成 U 型曲線，即隨著分手時間愈久愈容易陷入谷底，之後再慢慢爬起 2、安全型依附與逃避依附較其他兩種有較少的悲傷情緒 3、焦慮依附型從分手事件中獲得成長較少

研究者 (年代)	研究主題	研究發現
Sprecher, Felmlee, Metts, Fehr 與 Vanni (1998)	以一年內有分手經驗之成人進行分手與依附相關的研究	依據 Bartholomew 和 Horowitz 的分類發現: 1、當個人對關係承諾愈強、投資愈多分手後的憂鬱程度愈高 2、個人的沮喪程度隨分手時間而減少 3、有一半的受試者認為分手是因為關係無法繼續,所以彼此負擔相同的責任 4、安全型依附與逃避依附較其他兩種有較少的悲傷情緒 5、發現面對分手事件愈是焦慮、逃避者,分手後愈是感到沮喪,其中焦慮比逃避的情緒影響更大
Barbara 和 Dion (2000)	以依附關係的觀點研究關係的結束	以 Feeney、Nollor 和 Hanrahan (1994) 的 Attachment Style Questionnaire (ASQ) 為研究工具,發現焦慮依附的人相對於其他依附類型的人,在相處時對方較不快樂,且先提出分手,對於分手比較難適應,並有較多的負面情緒
Johnson (2001)	以 203 位一年內分手的大學生探討性別、依附風格、因應方式與痛苦	參與研究的學生需完成四份自我報告,經過分析後發現關係的結束、痛苦和依附風格有顯著相關存在
陳勒惠 (民 89)	以 4 名焦慮矛盾依附女大學生研究情傷經驗	以質化方式探討焦慮矛盾依附型分手歷程: 1、大學生中有分手經驗約佔六成 2、分手中以焦慮矛盾依附者佔多數 3、歸納分手之特點有六點,並發現原生家庭對愛情的影響既深且廣

研究者 (年代)	研究主題	研究發現
黃碧慧 (民 90)	不同依附風格與愛情困擾、因應策略等研究	以量化方式進行不同性別、依附風格愛情困擾與因應之研究，研究發現有分手經驗者： 1、以安全型佔最多比例 2、依附風格之分佈與性別無關 研究發現：不同依附風格的大學生對愛情關係中所發生的壓力事件之困擾有顯著差異存在；不同依附風格的大學生在愛情關係中所發生的壓力事件的因應上有顯著差異存在，且依附風格與壓力事件來源在壓力事件的因應上有交互作用效果
王慶福、王麗斐、林幸台 (民 92)	分手調適歷程及評量工具之發展	以兩年之追蹤調查，發展出分手調適量表之評量工具： 1、第一年以半結構式深度訪談深入瞭解情侶交往相處情形及分手歷程 2、第二年則針對分手的適應歷程發展評量工具 研究發現分手經驗並非全然為負面，經過調適的過程後，將成為個人成長的正面經驗，這些痛苦的經驗都將對個體人格成長與未來親密關係發展有重要且正面的影響

從以上國內外已依附風格與分手經驗為研究主題文獻中，發現國外的研究多以受試者分手後的情緒經驗與失落反應為多，也提供各依附風格在愛情關係中的特色與看法。國內陳勒惠之研究則關心原生家庭對分手事件的影響，但也僅限於焦慮依附者。黃碧慧的研究較關心愛情關係中的衝突與困擾，王慶福等人雖對分手認知進行研究，但並未加入依附風格之變項。從以上文獻的整理，發現對於分手事件背後的認知部分的研究較少，研究者認為，若個人能夠清楚分手事件的發生，可能可以幫助面對分手事件者採取較正面的因應策略。因此希望藉由本研究獲得大學生如何解釋、因應分手事件之研究結果，以提供教育單位或實務工作者在幫助分手個案中有更多的方向。