

行政院國家科學委員會補助專題研究計畫成果報告

大學生與情侶分手事件後的心理適應及其影響因素之研究

計畫類別： 個別型計畫 整合型計畫

計畫編號：NSC 90-2413-H-004-011

執行期間：90年8月1日至91年7月31日

計畫主持人：許文耀

共同主持人：

計畫參與人員：

本成果報告包括以下應繳交之附件：

赴國外出差或研習心得報告一份

赴大陸地區出差或研習心得報告一份

出席國際學術會議心得報告及發表之論文各一份

國際合作研究計畫國外研究報告書一份

執行單位：國立政治大學心理系

中 華 民 國 91 年 10 月 31 日

行政院國家科學委員會專題研究計畫成果報告

情侶分手事件後的心理適應及其影響因素之研究—以大學生為例

A Study of the Processes of Psychological Adjustment after Romantic Break-ups

計畫編號：NSC 90-2413-H-004-011

執行期限：90年8月1日至91年7月31日

主持人：許文耀 國立政治大學心理系

一、中文摘要

本研究之目的是探討因應、意義追尋以及分手事件變項如何影響分手後的情緒適應狀態。本研究之受試為 416 位曾有分手經驗的大學生，其中男性 166 人、女性 250 人。研究結果顯示意義追尋的結果（合理解釋與發現益處）為直接影響情緒適應的因素，其它因素包括因應方式、對愛情之信念以及對分手事件的歸因，皆是透過意義追尋影響個人的心理適應狀況。

關鍵詞：分手、因應、意義追尋、情緒適應、失落

Abstract

The purpose of this study is to explore how the styles of coping, finding meaning and variables associated with the breakup influence the process of emotional adjustment after the break-up of a romantic relationship. The subjects consisted of 416 college students; 166 male and 250 female. The results indicate that finding meaning (reasonable explanation and benefit-finding) directly influences emotional adjustment after breakups. Other above-stated variables including the styles of coping, controllability of love and changeability of love and the attributions of the breakups are mediated by finding meaning to affect emotional adjustment.

Keywords: romantic break-ups, coping, finding-meaning, emotional adjustment, loss

二、緣由與目的

近年國內一項「情人再見問卷調查」

結果指出，有過一次分手經驗者佔 39.3%、其次為分手兩次者，佔 24.1%、完全沒有分手經驗者僅佔 5.5%（張老師月刊，1998），可見與情侶分手是大多數人在一生中都會碰到的經驗。國外許多研究顯示與情人分手後會帶來痛苦（Kaczmarek, Backlund, & Biemer, 1990）對當事人的學業及工作表現、生活滿意度及心理健康造成負面影響（Okun, Taub, & Witter, 1986）且其悲傷情緒與遭遇親友死亡的反應相似（Dahlstrom, 1995）。不過，分手未必僅產生負面效應，部份經歷分手的人在分手後感到輕鬆（Choo, Levine, & Hatfield, 1996），甚至能從分手經驗中獲得成長（Dahlstrom, 1995；Kaczmarek et al., 1990）。由此引伸出的問題是：哪些因素會影響分手後的心理適應？這些因素又是如何影響心理適應？

由於分手是一種「失落」經驗，研究者嘗試以「失落」研究的觀點來探討前述問題。目前對「失落」的研究取向是將失落視為一種「轉變（transformation）」，探討在經歷此種轉變後，個人會經歷哪些變化以及哪些因素會影響個人的心理適應。由過去研究結果得知，經歷失落事件之當事人會追尋該事件對個人之意義，並且採取某些因應方式以重新適應變動後的人生。

Davis, Nolen-Hoeksema 與 Larson (1998)認為意義追尋的結果包括兩個內涵：合理解釋與發現益處。「合理解釋」是指個人能夠對其失落事件賦予較好的歸因或解釋，或者能以其既存的基本假設來解釋此事件。「發現益處」是指個人能夠從失落經驗中找到新的人生目標或對自我有新的認識。由以車禍、亂倫、火災受害者、

癌症病人以及喪親者為對象之研究結果顯示，能夠從失落中發現意義者，其心理適應的狀況優於無法發現意義者 (Thompson, 1998)。

而影響個人能否發現意義的因素之一是個人原本對失落事件的信念。根據 Janoff-Bulman (1992) 的看法，當個人原有的信念與失落事件的特性一致，個人可根據原有信念對失落事件予以歸因及解釋。因此，研究者認為，個人原本對愛情的信念會影響他對分手事件的解釋，例如：若個人原本就認為愛情關係可能發生變化，當面對分手事件時，其對愛情的信念提供了解釋此事件的基礎，使其認為分手是合理的、有意義的。

另一方面，個人在經歷分手後會採取某些因應方式以適應愛情及生活帶來的變動。因應方式的效果取決於所需處理的事件性質 (Forsythe & Compas, 1987)，在分手事件上，不同的因應方式會對心理適應造成何種作用？再者，個人對於愛情的信念是否會影響個人因應方式的選擇？不同的因應方式是否會影響個人對分手事件之意義追尋？

綜合前述，本研究之目的為探討經歷分手事件後，個人對愛情的信念、對分手事件的歸因、意義追尋結果以及因應方式對於情緒適應的作用。

三、研究方法

1. 研究對象：曾有分手經驗之大學生 416 位，包括男性 166 人、女性 250 人。

2. 研究工具：

(1) 因應量表：本研究採用 Carver, Scheier 與 Weintraub (1989) 所編製的 COPE 問卷，為 Likert 式四點量表，包含 13 種因應方式，共 53 題。本研究將 13 種因應方式予以因素分析，得三個因素，分別命名為「面對問題之因應」、「逃避問題之因應」以及「情緒因應」。

(2) 意義追尋問卷：Davis 等人 (1998) 將意義追尋的結果分為兩個部份 - 合理解釋與發現益處。Davis 等人的測量方式是請受試者回答是否獲得合理解釋或發現益處，此種測量的問題是僅以一個題目測量一個建構，有信度與效度上的問題。為改

善此問題，本研究之意義追尋問卷由研究者自編。

意義追尋問卷採 Likert 式五點量表，內容包括兩大部份，一為合理解釋、另一為發現益處。由於個人對於愛情的信念、對分手事件的歸因皆會影響個人能否對分手賦予合理解釋，因此在合理解釋問卷中包含了與愛情信念以及對分手之歸因有關的題目。再者，所謂「合理解釋」究竟何種解釋才算「合理」，係依個人主觀認定，因此，在測量上以「無法獲得合理解釋」之現象設計題目。「合理解釋」問卷共 38 題，其因素分析結果可區分出五個因素，分別命名為「愛情之控制性」、「愛情之變動性」、「負向自我歸因」、「關係衝突歸因」以及「困惑不解」。各因素內各題得分相加即為該因素的分數。

另外，發現益處的題目係參考 Davis 與 Nolen-Hoeksema (2001) 提出之失落後發現益處之內容（個性上的成長、人生觀的改變以及促進與他人的關係）設計與分手事件有關之益處的題目。因素分析結果得四個因素，分別命名為「自我成長」、「愛情成長」、「關係成長」以及「無益處」。共 32 題。此部份分數係將「無益處」之各題得分予以反向計分，再將此 32 題得分相加得發現益處之總分。

(3) 情緒適應量表：研究者參考吳國慶 (1997) 以及李慧潔 (1998) 所使用之情緒量表，編製為本研究使用之情緒適應量表，為七點量表，其中包括 10 個正向情緒以及 10 個負向情緒題目，共有 20 題。此量表分數是將負向情緒題目予以反向計分，再將 20 題的得分相加為情緒適應總分。

(4) 個人基本資料以及分手事件變項：受試者的性別、年齡、就讀學校及系級、與最近一次分手對象之交往時間、分手迄今時間、分手主動性（主動分手、協議分手或被動分手）等。

四、研究結果與討論

1. 意義追尋與情緒適應的關聯：困惑不解與情緒適應呈負相關，表示對於分手愈感到困惑不解者，其情緒適應狀況愈差；發現益處與情緒適應呈正相關，表示愈能從分手中發現益處者，有較好的情緒

適應。愛情之控制性與情緒適應呈正相關，亦即愈傾向認為愛情在自己掌控之中者，其情緒適應狀況愈好；負向自我歸因與情緒適應呈負相關，表示愈傾向將分手歸因於自己的問題者，其情緒適應的狀況愈差。愛情變動性以及關係衝突歸因與情緒適應之相關則未達統計上之顯著水準。

2. 因應與情緒適應的關聯：逃避因應與心理適應呈負相關，亦即愈傾向採用逃避方式因應分手者，其情緒適應狀況愈差。而面對問題及情緒處理因應方式與情緒適應總分則無顯著相關。

3. 為了解意義追尋、因應以及性別、分手事件變項等因素中，何者對情緒適應的影響較大，以情緒適應為依變項，意義追尋、因應、性別以及分手事件變項為預測變項，進行邏輯迴歸分析（logistic regression），結果顯示逃避因應、負向自我歸因、困惑不解以及發現益處對情緒適應有決定性的影響。

4. 分手後情緒適應歷程模式：首先根據邏輯迴歸分析結果，將逃避因應、負向自我歸因、困惑不解以發現益處作為直接影響情緒適應的變項，其它變項則透過此四因素影響情緒適應，以路徑分析考驗此模式，結果顯示 GFI 值為 0.94。

研究者認為，分手後情緒適應的狀況可能必須經過意義追尋的歷程，因此將前述模式修正為困惑不解與發現益處直接影響情緒適應，逃避因應、負向自我歸因以及其它變項則透過意義追尋之兩個變項影響情緒適應，以路徑分析考驗此模式，得 GFI 值為 0.97，可見此模式優於前者，具有較佳的解釋力。

根據修正後的分手後的情緒適應路徑，困惑不解與發現益處直接影響個人的情緒適應，解釋量為 13%；面對問題、逃避問題、情緒處理三種因應以及負向自我歸因會影響困惑不解的程度，解釋量為 12%；愛情控制性、愛情變動性、負向自我歸因以及三種因應方式皆會影響發現益處的程度，解釋量為 47%。而關係衝突歸因對困惑不解以及發現益處的影響未達顯著，故於此模式中去除。

5. 討論：由前述結果可知，分手後的意義追尋是直接影響情緒適應的因素，亦

即，分手後的重新適應須經過意義追尋的歷程，個人若能獲得合理解釋並從分手中發現益處，則情緒適應狀況較好，反之，則情緒適應較差。而其它如因應、愛情信念（愛情之控制性及愛情變動性）以及對分手事件之負向自我歸因則是以意義追尋為中介變項（mediator），間接影響個人的情緒適應。

五、計劃結果自評

本研究採用失落研究的觀點探討影響情侶分手後之情緒適應的因素，結果顯示在性別、分手主動性、交往時間、分手迄今時間以及因應型態、意義追尋等可能影響情緒適應的變項中，對分手之合理解釋與從分手中發現益處對於情緒有最關鍵的影響，此結果與過去對於重大失落事件（喪親或重病等）之研究結果一致，而且在實務上具有參考價值。

六、參考文獻

- 吳國慶（1997）。差距減少歷程對負向情緒加深之影響。中原大學心理學研究所碩士論文。
- 李慧潔（1998）。自我注意、正負向情緒、差距現象對憂鬱大學生之社交表現的影響探討。政治大學心理學研究所碩士論文。
- 張老師月刊編輯部(1998)。「情人再見」問卷調查分析報告。張老師月刊,251, 61-65。
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretical based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.
- Choo, P., Levine, T., & Hatfield, E. (1996). Gender, love schemas, and reactions to romantic break-ups. *Journal of Social Behavior & Personality*, 11, 5, special issue, 143-160.
- Dahlstrom, C. J. (1995). Response to the loss of a romantic relationship: Differences by time since the loss, gender, and attachment style (Doctoral dissertation, The University of North Dakota, 1994). *Dissertation Abstracts International*, 56(1), 504.

- Davis, C. G., & Nolen-Hoeksema, S. (2001). Loss and meaning: How do people make sense of loss? . *American Behavioral Scientist*, 44(5), 726-741.
- Davis, C. G., Nolen-Hoeksema, S., Larson, J. (1998). Making sense of loss and benefiting from the experience: Two construals of meaning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 561-574.
- Forsythe, C., & Compas, B. E. (1987). Interaction of cognitive appraisals of stressful events and coping: Testing the goodness of fit hypothesis. *Cognitive Therapy and Research*, 11(4), 473-485.
- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*. New York: Free Press.
- Kaczmarek, M. G., Backlund, B. A., & Biemer, P. (1990). The dynamics of ending a romantic relationship: An empirical assessment of grief. *Journal of College Student Development*, 31, 319-324.
- Okun, M., Taub, J., & Witter, R. (1986). Age and sex differences in negative life events and student services usage. *Journal of College Student Personnel*, 160-164.
- Thompson, S. C. (1998). Blockades to finding meaning and control. In John H. Harvey (Ed), *Perspectives on loss: A sourcebook. Death, dying, and bereavement*. (pp. 21-34). Philadelphia, PA, US: Brunner/Mazel, Inc.

