

國立交通大學教育研究所
碩士論文

為何我離不開他/她?

『想分，卻分不了手』者關係經驗與內在歷程之初探



指導教授：許韶玲 博士

研究生：楊淑惠

中華民國九十七年六月

中文摘要

本研究的目的是瞭解對親密關係感到不滿意、想要分手，卻難以離開愛情關係的一群人，其在分不了關係中的歷程經驗與內在心理現象。其中採用深度訪談作進行資料收集，並以紮根理論之開放編碼作為資料分析的方法，找出想分手、卻分不了手的這群人其受阻原因、自我特徵、關係樣貌與內在運作歷程為何，並提供作為未來研究與諮商實務上在面對此愛情困頓者之理解與參考。歸納研究結果，整理摘要如下：

- 一、分不了手的受阻原因：包含「合理化」、「拖延」、「劃地自限」、「害怕失落」、「不能辜負」、「自我被滿足」、「心理的承諾」、「其他」八項因素，其中依想分手者的關係權力不同而有所差異。「合理化」乃是最大的受阻因素；「拖延」和「劃地自限」均降低個人選擇其它對象的機會；「害怕失落」則是擔心分手後所引發孤單或被拋棄的痛苦感；「不能辜負」是高權力想分手者最大的受阻；「自我被滿足」乃是低權力想分手者對關係的依賴；當分不了時的關係為初戀時，「心理的承諾」和「不甘心」使個人在關係中持續投資並且被套牢；「擔心做錯決定」使自我難以做分手決定。
- 二、分不了手的自我特徵：包含「自我要求」、「難以拒絕他人」、「低自我價值」、「渴望黏膩」，依想分手者的關係權力不同而有所差異。高權力想分手者的性格特徵呈現「自我要求」和「難以拒絕他人」，此乃避免提分手所引發內在的愧疚或罪惡感。低權力想分手者的性格特徵呈現「低自我價值」和「渴望黏膩」，顯示其較依賴關係和對方。
- 三、分不了手的關係樣貌：包含「存在矛盾與衝突的兩難」、「漠視與逃避處理關係問題」、「較需背負對方」、「對方以自己為主」、「關係以對方為主」，並依想分手者的關係權力不同而有所差異。「存在矛盾與衝突的兩難」是分不了手的關係本質，而「漠視與逃避處理關係問題」則是面對這段離不開關係的因應方式。「較需背負對方」、「對方以自己為主」呈現高權力想分手者在

關係中的責任與照顧角色。「關係以對方為主」顯示低權力想分手者在關係中不斷投資與付出的模式。

四、分不了手的內在運作歷程：

分不了手的內在運作歷程共經歷五個歷程：歷程一「知覺關係出現問題」、歷程二多數為「提出分手卻受阻於對方情緒反應」，只有一位「內心有分手意念，但未真正提出分手」、歷程三「持續經驗關係問題且不斷合理化/自我難以離開對關係的依附」、歷程四「跳脫框架看清問題」、歷程五「為分手作準備」。

(一)「知覺關係出現問題」時，未必每位分不了手者均能提出分手，且提出分手均受阻於對方情緒反應。

(二)「持續經驗關係問題且不斷合理化與難以離開對關係的依附」，乃是分不了手者糾結最久的歷程。

(三)進入「跳脫框架看清問題」的歷程，將能減少自我合理化，而愈趨向「為分手作準備」的歷程，但也可能仍回到不斷合理化的歷程中。

最後，本研究根據上述研究結果做進一步地討論，並對未來相關研究與諮商實務提具體建議。

關鍵詞：分手、分不了手、內在歷程、低自我價值、關係經驗

Why can't I leave him/her?
Exploratory Study of Intimate Relationships Experience and Internal
Process of the People Who Has Difficulties in Break-up

Abstract

The purpose of this study is to explore the experience and the internal process in a close relationship that people want to break up. The researcher conducted in-depth interviews to collect data, and adopted the open coding of grounded study to analyze the interview content. The findings are as followed :

1. The factors that block people from break-up are : Rationalization, delay, delimitation, fear of loss, afraid into ungrateful, need to be satisfied, commitment, and the others.
2. The self characteristic of the people who has difficulties in break-up are : Self-request, difficult to reject others, low self-value, desire to be accompanied.
3. The relational characteristic of the people who has difficulties in break-up are : Conflict, ignoring and avoiding, duty to take care others, paying more attention to others.
4. The internal process of the people who has difficulties in break-up are :
 - (1) course one is to sense the relational problems.
 - (2) course two is to request break-up, but balk at other's emotion. Besides, only one think about break-up, but didn't request for.
 - (3) course three is to rationalize the constant problem again and again, and self is difficult to leave the dependence of the relation.
 - (4) course four is to skip the frame of relationship and has more insight.
 - (5) course five is to prepare for break-up .

Finally, practical suggestions and reference for further study will be proposed based on the result of the research.

Key word : Break-up, Inetrnal process, Low self-value, Rational experience

誌 謝

伴隨著論文進行，研究所歷程顯得漫長而煎熬，直到此刻看到厚實的論文出爐了，我仍難以置信自己終於完成了這階段的里程，或許論文呈現的仍不夠精深，但對我來說，從不可能、自我懷疑走到自我肯定的這一路程，我踏實的享受了研究的苦與甘，因此論文的產出仍是我心中甜美的果實。

這本論文的完成，最要感謝的是一路陪伴與引導的指導教授-韶玲老師，感謝您總是耐心細心的啟發我在研究上的每個小環節、思考與組織，縱使您身處焦頭爛額的公務、研究與家庭中，仍常主動關心回應我的進度與困頓，並適時給予鼓舞和深度同理，期間，您對研究的熱情也感染了我，促使我在研究路上能順利、不畏懼，甚至產生研究興趣。

感謝修慧蘭老師與王慶福老師在論文計劃上與口試中予以精闢深入的研究意見，增添了這份論文的完整性；並謝謝本文中五位研究參與者願意分享你們的故事，祝福你們找到愛自己的方式；也謝謝靜儀協助予以研究分析上的激盪。

有幸成為交大教研所這個溫馨大家庭的一份子，感謝紫薇老師、珊如老師、婉鈴、婷如、凱婷、欣怡、蕙君、宣瑩、喆瑋陪同我在專業學習上的精進與扶持，也謝謝梓儀、湘蘭、郁惠與玫瑰在人力不足的情況下，仍大力協助我完成口試當天的各項準備，嘉凌姊和佩瑄的行政效率之高，也常讓我無後顧之憂，還有交大諮商中心助理文昭姊，當我偶爾帶著生活中的灰心回到中心 meeting 時，妳豪爽的熱情與勤練的塔羅牌總能派上用場，為我的失意注入一支強力劑。

在中華大學學輔中心全職實習所認識的夥伴，是支撐我完成論文的最佳啦啦隊，感謝麗君主任、珊峨老師、曉雯老師、嘉玲老師、盈潔老師與季鏞姊，謝謝妳們提供友善的實習環境，讓我們能盡情發揮諮商專業，並兼顧好論文的進展。研究是孤獨的道路，但慶幸的是擁有三位一同實習的夥伴：怡凡、雅琳和蕙君，謝謝妳們這一年來對我的包容與欣賞，在我夾雜情感與論文間最低潮時，給予我繼續站起往前的力量，讓我盡情像個孩子般開心渡過實習的每一天，真的，有妳們真好！另外，也謝謝中心工讀生松峻的貼心服務，毅楓熱切動員中心夥伴在英文摘要上的協助，也令我感動在心頭。

大學同學素妃、惠珍、玉培常不時稍來關心與加油打氣，在我閉關寫作期間仍陪我出遊散心，聽我發牢騷。留職停薪期間，也感謝關中同事碧冬、美虹與星萍不時來電問候，甚至聚會時仍不忘邀請我一份，這些情誼均滋潤了我研究上的焦躁。

感謝爸媽和兩位弟弟提供我溫暖與安全的後盾，縱使在我進行論文期間，家裡遭逢變化，使人身心俱疲，然而我們的心是更凝聚的；也感謝金龍與曹之媛老師在心靈上予以慰藉與代禱，讓我感受到關愛與安定，也更加有信心完成這份論文。

目 錄

第一章緒論

- 第一節 研究動機與目的.....1
- 第二節 研究問題.....5

第二章文獻整理

- 第一節 與愛情議題相關的研究.....6
- 第二節 影響關係去留決定之理論及其研究.....14
- 第三節 與「離不開關係」相近的概念.....20

第三章研究方法

- 第一節 研究參與者.....27
- 第二節 研究工具.....28
- 第三節 研究方法.....33
- 第四節 研究倫理.....38



第四章研究分析結果

- 第一節 處於「分不了手」關係中的受阻原因.....40
- 第二節 「想分，但分不了手」者的自我特徵.....55
- 第三節 「想分，但分不了手」者的關係樣貌.....63
- 第四節 處於「分不了手」狀態中的內在運作歷程.....72

第五章綜合討論

- 第一節 分不了手受阻原因之發現與探討.....90
- 第二節 分不了手自我特徵之發現與探討.....95
- 第三節 分不了手關係樣貌之發現與探討.....99
- 第四節 分不了手內在運作歷程之發現與探討.....102
- 第五節 分不了手的受阻原因、自我特徵、關係樣貌與

內在運作歷程之綜合探討.....105

第六章結論與建議

第一節 結論.....108

第二節 研究建議.....113

參考文獻.....117

附錄125



表 次

表 2-1	關係結果與比較水準(CL)和其他選擇之比較水準(CL-alt)間的關係.....	18
表 3-1	研究參與者基本資料表.....	28
表 3-2	訪談大綱.....	31
表 3-3	概念化示例.....	36
表 3-4	類別與命名示例.....	37



圖 次

圖 4-1 分不了手的內在運作歷程.....72



第一章 緒論

本研究的主要目的乃在認識難以離開愛情關係的一群人，理解阻礙其展開分手行動的內在心理現象。本章共分兩節，第一節為研究動機與目的，第二節為研究問題。

第一節 研究動機與目的

艾瑞克森的心理社會發展論將人生分為八個時期，其中，親密關係的建立是成人期重要的發展課題，親密對於建立一個穩定的自我概念非常重要(柯淑敏，1996)。兒童期和青少年期的親密對象是同性朋友，到了青春期乃至成人期，親密的對象則是異性，因此在學術研究上，對此階段親密關係的研究實則為愛情關係的探討。愛情是許多人所憧憬的，因為它可以同時滿足愛人與被愛的需求，然而愛情關係不若父母與手足有著切不斷的血緣關係，它是包含著開始以及結束的一段關係。

愛情的開始通常是甜蜜與熱情的，坊間有不少書籍和資訊在探討如何開始、以及追求一段愛情，然而當愛情來時，如何在關係中獲得滿意或減少痛苦更是重要。因此在愛情相關研究上，多關注於愛情關係品質或滿意度的相關研究，包含從不同依附類型(王慶福，2000；Feeney & Noller, 1990；Simpson, 1990)、個人或伴侶的性格特質(Fitpatrick & Sollie, 1999；Fletcher, Simpson, Thomas, & Giles, 1999；Hendrick, Hendrick, & Adler, 1988)、情緒表達(李怡真、林以正，2006；何冠瑩，2002；林宜旻、陳皎眉，1995；鄭羽芯，2005)、衝突及反應管理(李怡真、林以正，2006；張芳榮，2004；張時雯，2002；Cramer, 2002)等變項因素來探討其對愛情關係的正負向影響。

隨著交往時間的拉長，兩個不同個體的磨合過程中，免不了有想法不合、意見衝突的時候，不滿意的愛情關係可能是致使分手的原因，卻不必然直接造成關係結束。因此，究竟是哪些原因讓人願意維持一段愛情關係呢？相較於關係結束或分手，關於關係維持的研究並不多。最常見的觀點為Rusbult(1980)所提出的

投資理論(Investment Model)，其指出情感在回饋、投資量、滿意度增加時，承諾也隨之升高，加以其他選擇的可能性降低時，則關係將不易分手。Drigotas 與 Rusbult(1992)的關係依賴理論(Dependence Theory)，則認為當個體的重要需求無法在其他替代關係中被滿足時，即會產生依賴而留在關係中。

愛情最終的結果非合即離，當愛情走到一個兩人都疲憊的時刻，將面對的可能是關係結束與分手的議題。分手研究方向涵蓋分手原因的探討(卓紋君，2000；張老師編輯部，1985、1998；Hill, Rubin, & Peplau, 1976)、分手後的失落與調適(林姿穎，2003；林秋燕，2004；徐珮瑜，2004；許雅凱，2004；陳勤惠，1999；羅子琦，2005；Kaczmarek, Backlund, & Biemer, 1990；Simpson, 1987)，有關分手經驗與歷程的探討則較少(修慧蘭、孫頌賢，2003；游璧如，2004)。游璧如認為做出分手決定絕對不會只因一些顯而易見的「原因」，可以簡單說出來的理由通常只是表面的引火點，因此探討關係中的分手不應抽離經驗與歷程本身對當事人所代表的意義。

「談分手」在中國式欠缺「分離」的愛情觀念中是沈重的(余德慧，1992)，但若無法面對或處理關係的分離，也可能對我們往後的發展或功能產生負面的影響。以無法處理愛情分手而言，我們不時聽聞因無法接受分手而產生自傷或傷人的駭人新聞；偶爾，在我們的身邊也曾聽過或看過不適合或不滿意的愛情關係，其中有人嘗試改善，有人卻無力掙扎，而關係依舊是維持著，這群人是「不願意還是不能離開關係呢？是什麼原因讓人繼續留在不滿意的關係之中呢？從意識到關係出現問題、彼此不適合長久交往而產生想分手的意念，到難以離開這段關係，此種不滿意也不離去的現象曾被提及(劉惠琴，2001、Rusbult, 1983)，然而阻礙這群人能夠採取分手行動的因素為何，卻是現有研究所空缺，未被深究探討的，因此對這群人的理解有限。

家庭諮商學派大師 Stair 曾形容「分手好比在心裡開個大刀」(引自林秋燕，2004)，因此愛情關係的分手對個人來說，是要承擔相當的心理折磨，如果如 Stair 所形容的，那麼在為愛情關係開大刀前，個人必會意識到對開刀結果未知的恐

懼，那麼這個刀是開呢？還是不開呢？感情中各種滋味是有的，愛情的故事也是很個人的經驗，因此在做出分手決定之前，對每一個人來說，都是一個漫長而掙扎的過程(游壁如，2004)。然而當有了分手意念，卻仍離不開關係，這種「不穩定的穩定」狀態應是更折磨人的，因此，處於此愛情關係中的互動是什麼樣的圖象與樣貌，則是難以被想像和理解的。因此，本研究乃欲進一步瞭解想分卻分不了手的關係樣貌。

經研究者查詢結果，目前尚未有實徵研究直接探討「分不了手」的議題。一篇載於批踢踢實業坊(Ptt)的網路文章，列出八點分不了手的原因：1. 因為不必要的感覺、2. 性關係、3. 為彼此找藉口、4. 沒有勇氣、5. 愛對方、6. 家人和朋友的意見、7. 拖延、8. 拯救情結。不放手確有它的好處，但不肯放手卻可能傷得更久。由於缺乏實證線索與研究，無法讓我們清楚分不手者無法理性決定的心情流轉。

投資理論以經濟學的觀點解釋關係中的去留決定，但卻也被其他學者以籠統個人主觀因素，且缺乏對感情經驗內容的探討而見評(劉惠琴，1996)。Rusbult(1983)雖提及在愛情關係中有被套牢(entrapment)的一群人，但其投資理論卻無法明確解釋這些在關係中不滿意，卻又不願意離開關係的人，何以做出「不理性」的投資。Drigotas 與 Rusbult(1992)的依賴理論認為關係依賴較高者，自覺缺乏較佳的其他可能選擇與品質，只能在現有關係中持續或提高投資，因此離不開受困的關係。此種處於不滿意也離不去的「依賴結構」中，被套牢的一群人，其「想分，卻分不了手」的內在運作歷程乃是本研究所欲探討的。

也許提的起、放的下是我們以為逐漸講求個人主義的社會中，比較會出現的灑脫，然而根據研究者於諮商中心實習階段時發現，確實有個案帶著「分不了手」的議題前來，當透過個案的自覺與諮商師的陪伴釐清楚關係中分或合的原因時，個案卻仍然分不了手，到底是什麼原因阻礙了他們呢？當對愛情起了分手的意念，何以有的人分的瀟灑乾脆，有的人分的清楚明白，有的人卻是欲走還留，想分，卻無法真正放手。因此對某些人來說，如何向一段不適合的關係「放手」是

存在相當困難的。

到底是哪些人特別難以離開關係呢?李島鳳(2003)所研究的四位「依戀愛情關係的女人」即具備有難以離開關係的特徵,唯其研究的範疇乃是以無論有無婚姻關係,仍對所謂「爛關係」心存愛的情意且持續維繫關係者的故事敘說。為了尋找符合這些群體的相似概念,李島鳳於是引用對關係的看重遠勝過自己的「愛情上癮」特徵來理解,愛情上癮症的特徵包含自我價值低落、無法自愛、恐懼或安然於人際疏離、迫切需要親密愛人、親密關係較自我重要、生活的動力來自於努力克服親密愛人的不足與限制、藉由操縱或控制親密愛人與關係,來獲取安全感、常在需要或被需要,愛或被愛,拯救與被拯救之間感到混淆、情緒功能障礙、對於大家眼中的好男人覺得乏味、脆弱的界限以及對受苦的高度容忍。然而,李島鳳也認為「依戀愛情關係的女人」雖與愛情上癮者的特徵類似,但卻質疑以此較為負面、病態的名詞來理解依戀愛情者的適當性。

由於情侶關係好比嬰兒時期與重要照顧者(通常為母親)間的依附關係,因此愛情關係也可說是一種依附的過程(Hazan & Shaver, 1987),也有不少學者以依附理論的觀點來了解成人的愛情經驗(Barbara & Dion, 2000; Feeney & Noller, 1990; Hazan & Shaver, 1987; Simpson, 1987),發現不同依附形態者,愛情經驗不同。在面對依附對象的分離與失落反應上也存有差異;而 Barbara 與 Dion 在研究依附型態對親密關係分離時的因應中,也發現過度投入型者(preoccupied)較黏著關係,也較不可能提出分手。由以上研究結果可知,依附型態與關係中的互動、維持乃至於分離有緊密的關連性。

此外,近年來也有不少探討親密關係與共依附的相關研究,共依附的研究最早出現在酗酒者與其家屬的關係。具共依附特徵的家屬通常與酗酒者之間產生一種關係適應不良卻相互依賴的狀態,共依附的特徵包含以他人為焦點/自我忽視、認同照顧者角色、透過關係獲得意義感、無法表達情感(陳秀菁、吳麗娟、林世華, 2004)。一般學者則認為共依附會呈現在親密關係適應上的獨特難題,不論是開始一段關係的能力與關係維繫上的難題,甚至是主動結束親密關係的困

難。由以上之研究論述，研究者認為愛情上癮、焦慮矛盾依附與共依附在自我與關係上的特徵似乎與「分不了手者」有相似之處，而分不了手者在關係中的性格特徵與展現是否與此三種人格特質有相似或謀合之處，亦是本研究欲進一步釐清與了解之處。

如同朱春林(2002)對受困不幸情愛關係者的觀察，若不能透澈看懂、合理解釋困頓的愛情現象，只會增加助人者或旁觀者的挫折，甚至責備當事人。因此希望這篇論文的研究與呈現能提供諮商實務工作者更加理解何以「想分，卻分不了手者」會延續或委身於一份不滿意的關係，是什麼樣的追尋、什麼樣的動力讓他們得以僵持在自我欲走與關係還留的矛盾間，無法展開分手的實際行動。更重要的是透過了解，能促使更多人給予他們更多的陪伴與支持，而非投遞懷疑的眼光，如同流行歌手張惠妹於「解脫」一曲中所唱的片段：



想 若結局一樣 又何苦再想
傷 若讓人成長 我為什麼怕分手的傷
解脫 是肯承認這是個錯 我不應該還不放手
你有自由走 我有自由好好過

當理解時，我們將更有能力給這群人多一點時間等待「解脫」的到來。

第二節 研究問題

總結以上研究者關注的焦點與發現，本研究欲探討的問題是：

- 一、個人處於「分不了手」關係中的受阻原因為何？
- 二、「想分，但分不了手」者的自我特徵為何？
- 三、「想分，但分不了手」者的關係樣貌為何？
- 四、處於「想分，但分不了手」狀態中的內在運作歷程為何？

第二章 文獻整理

本章將根據第一章所述的研究動機與目的，進行相關文獻之探討。第一節乃將愛情相關議題的研究做一整理，第二節為影響愛情關係去留決定之理論及其研究，第三節則探討與「離不開關係」相近的概念。

第一節 與愛情議題相關的研究

若將愛情關係視為一段人際互動的歷程，則對此歷程的研究可分為愛情的成份與類型、影響愛情關係品質或滿意度之相關因素探討、影響愛情關係維持或穩定之因素、以及分手的原因與歷程。本節將分別呈現上述相關研究：

壹、愛情的成份與類型

何謂愛情呢?Rubin(1970)認為愛情包含關心、依附與親密，王慶福(2000)認為愛情關係意指異性之間相互戀慕、關懷、親密分享以及相互承諾等情感與行為。Sternberg(1986)提出愛情三角理論(Triangular Theory of Love)探討愛情的本質，他認為愛情中包含三種元素：親密、激情、承諾。親密(intimacy)乃是愛情中的情感成分，意指兩人之間是否感覺親近，能否分享彼此的感受；激情(passion)是愛情中的動機成分，乃是混合關係中各種渴望與需求的表現，以及與性相關的其他動機性驅力；承諾(commitment/decision)則是愛情中的認知成分，包含短期和長期兩個部份，短期是指做出決定去愛一個人，而長期則是指做出承諾願意跟一個人維持長期的愛情關係。

Sternberg(1986)除了指出愛情的結構面外，另外也描述隨著時間與關係的進程，愛情關係會有不同的路徑變化。以良好的愛情關係來說：「親密」會隨著時間而增加，「激情」則是在認識初期快速達到高點，「承諾」是中期之後，隨著時間俱增，達到高峰以後，持平走入高原期。親密和激情應該是增進愛情關係滿意度的重要元素，但承諾卻是穩定愛情關係的因素，當一對情侶決定分手時，也就等於將承諾收回(林秋燕，2004)，因此承諾可說是一種願意開始關係或是持續關係的決定，也是預測關係是否穩定持續下去的指標(李怡真、林以正，2006)。

在愛情的分類上，Sternberg(1986)依愛情三元素含量的高低組合成八種不同的愛情類型：無愛、喜歡、迷戀、空愛、浪漫之愛、友誼之愛、愚昧之愛、完整之愛。Lee(1977)將愛情分成六種類型，(1)情慾之愛(eros)：愛情乃建立在美麗的外表及佔有；(2)遊戲之愛(ludus)：視獲得異性的青睞為一種有趣的遊戲，會避免投入感情，且不停地更換對象；(3)友誼之愛(Storge)：細水長流，慢慢發展及依附，最後有一持久的承諾；(4)依附之愛(Mania)：對於所愛的人，總無法控制的佔有及需求；(5)現實之愛(Pragama)：選擇交往對象時，會以理性考慮環境，選擇付出低成本但能獲得高報酬的對象；(6)利他之愛(Agape)：視愛為一種犧牲奉獻，不求回報。

愛情的成份與類型說明了愛情關係的本質，但對大眾而言，更重要的應是如何獲得一段滿意的愛情關係，或改善令人痛苦的愛情關係(張芳榮，2004)。所以當愛情來了，要延續熱情與甜蜜，便需探討愛情關係品質與滿意度。

貳、影響愛情關係品質與滿意度的因素

關係品質的指標很多，包括滿意度、快樂、適應、依賴、承諾等等(張芳榮，2004)。張時雯(2002)將「戀愛關係的品質」定義為情侶對於所處戀愛關係的滿意程度。李怡真、林以正(2006)認為關係滿意度是關係品質中具代表性的構念，代表對關係的整體評估。由上可知，滿意度可說是反映愛情關係品質的良好指標。

國內外影響愛情關係滿意度的研究相當廣泛，包含從依附類型(王慶福，2000; Feency & Noller, 1990; Simpson, 1990)、性格特質(Fitpatrick & Sollie, 1999; Hendrick et al., 1988)、知覺伴侶擁有之特質(Fletcher et al., 1999)、情緒與情緒表達(李怡真、林以正，2006; 何冠瑩，2002; 林宜旻、陳蛟眉，1995; 鄭羽芯，2005)、衝突及反應管理(李怡真、林以正，2006; 張芳榮，2004; 張時雯，2002; Cramer, 2002)等變項因素探討對親密關係的影響。

研究結果顯示在依附類型上，不同依附類型者在愛情關係的展現也不同，通

常安全依附者較不安全依附者有較佳的關係適應與滿意度。在雙方性格特質上，個人具同理心、自我揭露等正向情感特質對關係滿意度有幫助，若知覺另一半與自己相似性愈高，也會提昇滿意度；Fletcher 等人(1999)研究指出理想親密伴侶的特質應為「溫暖-可靠」、「活力-吸引力」、「地位-資源」，因此當交往對象及關係愈接近親密、穩定與安全時，則滿意度愈高。在情緒表達上，研究發現正向情緒表達與愛情關係呈正相關(鄭羽芯，2005)，另有探討妒忌程度與因應和生氣表達對關係的影響。愛情關係中不免有衝突，雙方對衝突的因應都會影響關係品質，張時雯(2002)認為當衝突解決自我效能愈高，關係滿意度和確定性也愈高，張芳榮(2004)則從知覺對方正向特質與對方衝突管理方式來探討。處理衝突方式及衝突是否獲圓滿解決也是影響關係滿意度的關鍵(Cramer, 2002)。

以上之研究使我們得以知道哪些因素能促使關係滿意度的增加與品質的提昇，然而親密關係中的雙方在相處上總會出現相歧與爭執上的不滿意，因此縱使對關係有不滿意之處也未必在想法或行動上直接造成關係的結束。

參、影響關係維持或穩定的因素

究竟是哪些原因致使人們願意維持一段愛情關係呢?相較於關係結束或分手，關於關係維持的研究並不多。

Rusbult(1983)認為愛情關係得以維繫是屬於酬賞增加、付出微增、滿意度增加、其他選擇品質降低、投資量增加、承諾增加的人。Drigotas 與 Rusbult(1992)則提出依賴理論，認為當關係可以滿足個體的重要需求(包含：親密、性、情緒投入、同伴關係、安全感、自我價值)，將對現有關係產生依賴，而願意留在關係中。

Simpson(1987)則試圖找出可以預測大學生關係穩定的變項，其整理過去文獻統整出十個變項：1. 在關係中的滿意度、2. 關係中的親密度、3. 關係交往的時間、4. 性關係、5. 有無更好的其他人選、6. 想像中的最佳人選、7. 能找到其他對

象的難易度、8. 關係的獨占性、9. 自我監控度、10. 對性抱持的態度。其經由迴歸分析結果發現「性關係」、「對關係的獨占性」、「對性抱持的態度」、「關係交往的時間」、「關係中的滿意度」在預測關係的穩定上達到顯著水準。

過去調查發現不少婦女離開施暴者後又再回到受虐關係中，因此國外關於受虐婦女持續留在受虐關係之研究也提供我們對關係維持的認識。Strube(1988)回顧過去實徵性研究探討影響離開受虐關係的決定因素，包含工作情形、關係長度、小孩被虐、先前分開次數。但這些因素無法瞭解個人如何做出複雜決定的情形，通常低就業或低教育程度者較會留在受虐關係中，但這並非意謂就業、高教育者就能結束關係(Sarah, 1997)。

Rhatigan、Street 和 Axsom(2005)整理更多探討婦女處於受虐關係的論點，包含習得性無助(Learned helplessness)、創傷連結(Traumatic bonding)、行為動機性(Reasoned action/planned behavior)、投資理論(The investment model)和心理套牢(Psychological entrapment)，受虐婦女的習得性無助常將受虐作內在性的歸因且無法改變；創傷連結則是源於受虐關係中權力的失衡，引發婦女相信自己無能照顧好自己的信念；行為動機性、投資理論和心理套牢三種均呈現出受虐婦女對離開關係好壞的評估與決定歷程，也影響其離開受虐關係的信心程度。

Herbert、Silver 和 Ellard(1991)以處於暴力或衝突的親密關係中的女性為研究對象，指出處於受虐關係的女性不論在原生或婚嫁家庭中，因長期受虐而形成習得性無助，且威脅到個人的自尊與自我控制感，她們為了保護自己而採取一些認知策略來提昇自我，例如將焦點放在比自己更不幸的人身上，此為一種向下比較(downward comparison)，甚至將伴侶的施暴行為合理化，這種認知失調的結果使受虐婦女為了避免投入的成本無法回收報酬，因此更離不開關係。朱春林(2002)探討女性受困不幸情愛關係時，則認為女性只要牽扯性愛，在愛情裏便瀟灑不起來。

以上的研究雖指出關係得以持續的因素為何，卻無法回答在沒有婚姻契約

下，何以離不開關係，其在關係歷程中的經驗與掙扎為何，此乃本研究所欲探討的。

肆、影響關係結束的因素

什麼原因讓親密關係走上分手一途呢？研究者以「break up」或「dissolutions」搜尋國外文獻，嘗試以探討分手原因來貼近理解分不了手的因素，發現內容多為探討結婚之後的解離(Herbert et al., 1991；Strube, 1988；Sarah, 1997)、其次是關於預測愛情關係穩定、不易分手的重要變項(Drigotas & Rusbult, 1992；Felmlee, Sprecher, & Bassin, 1990；Hill et al., 1976；Rusbult, 1983；Simpson, 1987)，關於婚前親密關係的解離，即愛情分手的研究是非常少的。

國內張老師月刊編輯部分別於1985、1998年進行分手主題之問卷調查。1985年分析分手原因為，雙方無法溝通、條件不合、第三者介入、時空距離、家人親友反對、不明原因、自覺付出太多，對方付出太少、失去「愛」的感覺、對方過度關懷以致個人產生壓迫感等；1998年的分手原因則為：生活方式與價值觀不同、時空距離、失去「愛」的感覺、缺乏安全感、過度被愛的壓迫感、家人親友反對、對方愛上別人等。以上可歸納為個人因素與環境因素所造成的分手。

卓紋君(2000)收集本土一百個愛情故事中，分析三十五個分手故事，其結果顯示分手原因大多涉及兩個以上的因素，且主要來自於不良的相待品質，包含價值觀或想法不合、生活交集愈來愈少、彼此背景不配、溝通不良、爭吵不斷、彼此誤會、自我無法獲得滿足、在關係中不被信任、對親密行為沒有共識以及對方變心等因素。

國外研究中，Hill 等人(1976)研究指出關係具有以下特點時較易分手：1. 親密性低及雙方涉入程度不同、2. 雙方年齡、受教育的企圖心、外表吸引力、智商等有較大差異時。Burgess 與 Wallin(引自 Simpson, 1987)說明五個和親密

關係結束有關的因素：1. 對對方較少的依戀、2. 與對方長期分開、3. 父母的反對、4. 與對方文化的差異、5. 與對方個性上的差異。

Felmlee 等人(1990)則從個人、社會環境與對偶互動三者間預測出親密關係解除之風險模式，發現交往時間的長短、雙方相處的時間、其他選擇的可能性、雙方種族的差異性及來自對方家庭朋友的支持均可預測關係的結束。Sarah(1997)在預測受虐關係的解離中，發現受虐婦女通常不認為虐待行為是決定離開關係的主軸，分手決定是一種關係之於整體生活的評估。

綜合上述研究，可歸納分手主要因素為：一、個人因素：年齡、個性、價值觀、智商、期待、外在吸引力、理想與抱負、投入程度、需求滿足上的差異。二、環境因素：父母的反對、時空的距離、有無其他人選。但這些錯綜複雜因素或許可以讓我們知道多數戀情在何處觸礁，卻無法解釋個人雖有意願想離開，卻仍離不開的心理現象。



伍、分手的歷程

本研究欲探討的「分不了手者」似乎是處於愛情關係中「不穩定的穩定」狀態，是否有相關的歷程研究來解讀此一狀態呢？學者 Duck(引自許雅凱，2002)認為解除親密關係不是單一事件，而是一連串的過程，他並以分手前的心理歷程與掙扎提出關係解體的階段論，包括：

- 一、內在心理階段：關係仍然存在，但一方對關係感到不滿，時而想到分手，但仍會反覆考慮分手的代價和利益。
- 二、兩人對話階段：雙方將不滿意提出來談，可能會協調、妥協或同意分手。
- 三、社交階段：面對不滿意的公開結果，將私人問題轉為親朋好友間的公開問題。
- 四、療傷止痛階段：向親朋好友公開關係已經結束的事實，過去已成為歷史。

國內學者修慧蘭與孫頌賢(2003)於「大學生愛情關係分手歷程之研究」中，以關係衝突為起點將分手歷程分為四個階段，並對每一階段中的關係變化與內在心理歷程作了細微描述：

一、階段一：關係衝突—從關係中發生衝突開始到個體知覺關係可能結束

此一階段先從差異性所引發的衝突開始，若差異無法獲得解決，則自我容易感到飢渴而結束關係。此時的自我也面臨該以對方為重，或嘗試改變自己，若無法接納差異或彼此調整，則個人可能會經驗到不公平，而因此選擇離開關係。此外，自我在衝突中因受到傷害而使關係品質下降。

二、階段二：關係拉扯—從知覺可能分手到真正分手

此一階段中，「被分手者」處於「從反覆不定到期望幻滅的痛苦」階段中，自我則是在「期望維持關係」與「現實殘酷」間遊走；而「主動分手者」處於「罪惡感與心理受創間拉扯」，其自我則因創子手情結而處於「幫助對方」或「照顧自己」的矛盾。

三、階段三：自我沈浮—從正式分手到回歸自我，並經驗到情緒上的最低潮

此一階段則先經歷對關係的依戀和渴求，仍會出現孤寂與難過情緒，且產生自我的失落；但在覺察現實殘酷與不可能之後，為了捍衛自我與自尊，始得開始覺察自我的真實面貌。

四、階段四：起飛—從知覺可以從分手事件中走出到現在

此階段「注意力的轉移」是重要關鍵，關係情結與自我中對情結逐漸平衡，對關係與自我感受能夠重新定位。

在分手歷程中，會出現哪些身心狀況呢？參考婚姻關係解除的歷程階段時，李雅惠(1999)在「單身婦女離婚歷程之探討」中提及離婚前的適應可分為前分居期、分居期、離婚後的適應。其中前分居期出現「感情離婚」(emotional divorce)情形，意指夫妻雙方將情感抽離，對婚姻感到倦怠感；這時期會有些情緒與生理症狀出現：生悶氣、互相指責、互相傷害對方、焦慮感、偏頭痛、失眠。這段期間可能繼續惡化到分居期，也可能否認或轉移情感，以持續維持關係。

分手歷程與階段提供了我們觀看愛情關係結束前後之發展與角度，從中我們可以預見在真正分手前，是需要一段陣痛期，反覆思考關係的走向，然而修慧蘭與孫頌賢(2003)的研究結果也提及並非每個人都會經驗分手歷程的四個階段，意即有人可能停留在某一個階段而沒有真正分手或開始分手後的復原。這些歷程或階段尚未能描繪分不了手的掙扎或複雜心理，因此，本研究的目的之一即是希望能解釋此階段的心理現象。



第二節 影響關係去留的理論及其研究

目前探討關係維持的理論，包括社會交換理論、投資理論和依賴理論，本節將依序介紹這些理論及其相關研究。

壹、社會交換理論

社會交換理論是以經濟學中的酬賞、成本及利益的概念來解釋人際關係中的維持與結束。酬賞(Reward)指的是在關係中獲得個人所期待的正向結果，包含滿足、關心、保護、快樂或其他實質的收穫。成本(Cost)指的是個人在關係中所投注的部份，包含為得到酬賞結果的付出與損失，也是一種負向的喪失感，包含金錢的支出、時間的投注、犧牲自己配合對方、意見衝突與爭執。當關係中的所得酬賞高於付出成本時，個體會願意持續留在關係中，相反的，則會導致個體離開關係。

Levinger 於 1979 年以社會交換理論為基礎，提出關係結束的可能解釋，與下列三大因素有關(引自陳皎眉、王叢桂、孫蓓如，2003)：

- 一、關係本身的吸引力：當在關係中所獲得的愈多，或正向感愈強，則關係本身的吸引就愈高。一段關係所能提供的種種快樂與滿足減去其中所不能獲得的滿足與快樂，即決定此關係的吸引力。
- 二、終止關係時所遇到的障礙：意指分手時可能遇到的困難或付出的代價，當終止關係的障礙愈大時，分手的可能性就愈小。
- 三、其他可能關係的吸引力：所謂其他關係意指是否有第三者的存在，當第三者愈能提供或替代其在關係中的種種需求時，也就愈可能終止原先的關係。

承上所述，當原本關係的吸引力愈低、終止關係的障礙不大，且有具吸引力的第三者存在時，關係就可能結束。

雖然社會交換理論以理性交換與利潤估算來解釋關係的維持與結束，然而人類的情感並不可能如此算計清楚，且其理論忽略感情經驗中的互動歷程，乃是受

爭議之處。

貳、投資理論

什麼因素會影響交往中的男女對其關係的滿意程度?什麼因素使個體承諾留在關係?又是什麼原因影響關係的持續或結束?Rusbult(1980, 1983)提出投資理論模式(Investment Model), 解釋關係的滿意度與承諾。

Rusbult(1980, 1983)提出影響關係滿意度(Satisfaction; SAT)的因素有個體從關係中得到的酬賞(Reward; REW)、於關係中所付出的成本(Cost; CST)、及個體對關係的期望, 也就是比較水準(Comparison level; CL), 此三個因素對關係滿意度的影響可以用下列公式表達:

$$\text{公式(一)} \quad \text{SAT} = (\text{REW} - \text{CST}) - \text{CL}$$

上列公式(一)意指關係滿意度即是感情中得與失間的差距, 扣除與其他關係作比較後評定自己關係的水準, 其間差距即為這段感情的心理滿足感。

不同於社會交換理論, 她特別提出關於承諾(Commitment; COM)的觀點, 認為關係的滿意度、其他選擇的可能性(Alternative; ALT)、個人於關係中投資的多寡(Investment; INV), 此三個元素共同形成個體主觀對關係的承諾感, 可以下列公式表達:

$$\text{公式(二)} \quad \text{COM} = \text{SAT} - \text{ALT} + \text{INV}$$

上列公式(二)意指當個體對關係的滿意度愈高, 對關係的承諾感也隨之增高; 且當個體知覺其他選擇的可能性和品質都不高時, 較易對現有關係堅持承諾或提高投資與承諾。

由投資理論可知關係滿意度和承諾感是影響關係去留的兩個因素，尤其是心理承諾因素。個體對關係的承諾會隨著投資愈多與重要資源的付出而增加，若離開關係則是放棄累積的投資，且自我認同會和關係連結，因此結束關係也意即放棄自我認同的重要部份。而 Rusbult 與 Buunk(1993)認為承諾感可能是使個體積極留在關係的力量，卻也可能是妨礙個體離開關係的消極力量；這種一體兩面的力量阻斷了其他選擇的機會且綁著個人與伴侶所投資的重要資源，而形成一種套牢現象(entrapment)，卻能在艱困時期中守住關係。

國內學者劉惠琴(2001)便以投資理論來驗證並探討影響大學生戀愛關係穩定的因素，結果發現在本土年輕人的戀愛關係中，對關係「成本」(cost)的估計是有其困難的，困難來源可能來自於本土集體文化下，人們對親密關係中的「不計較」，意指將付出視為一種責任，責任完成也是一種酬賞。另外在關係「承諾」的預測上，個人關係「滿意度」的影響也比預期來的小，此現象乃反映出不同社會文化中對承諾觀點的不同。以我國文化而言，父母、同儕、人際網絡對個體的影響都頗大，在此脈絡下，影響關係承諾的因素可能較傾向是社會文化的規範，其次才為關係的結構。Rusbult 與 Buunk(1993)認為社會規範和道德觀點也是一種投資形式，當個體對關係感到不滿意，卻可能因關係外部資源(如：家庭)、宗教或文化規範結構而被綁在關係中離不開。

Rusbult(1980、1983)的研究讓人對於在關係中的停留與適應的預測因素有所了解，然而若以經濟投資理論來比擬關係中的維持與付出似乎忽略了個體在關係上的展現與詮釋，且無法解釋當關係不再滿足時，何以有些個體仍不願放棄，產生「套牢」(entrapment)的「不理性」且不成正比的投資現象(劉惠琴，1996)。心理的套牢(Psychological Entrapment)乃是一種心理決定的過程，意即升高或擴大對先前選擇的承諾，即使失敗，仍要證實先前的投資是好的，且投資過多而無法放棄，其背後可能存在一種努力就會有結果的信念，另外也可能投入的目標愈有價值愈會被套牢，比較容易發生在被動或消極的決定中(Strube, 1988)。

研究者認為在關係中處於「套牢」現象者正是「分不了手者」的部份特徵，

而投資理論及其研究方法因較缺乏對感情經驗內容的探討，因此仍無法貼近理解「分不了手者」在關係中的內在心理流轉。

參、依賴理論

何以有些人意識到關係無法滿足其重要需求時，仍然留在關係中呢？投資理論將「承諾」(Commitment)當成是中介關係去留決定的重要因素，此乃過於放大個體層次，認為個人主觀因素就能決定關係去留，而忽略了關係中雙方的認可、默契與依賴，因此 Drigotas 與 Rusbult(1992)提出依賴理論(Dependence Theory)，認為個體對關係依賴的程度可作為理解分手決定的基礎。

依賴理論認為當個體的重要需求無法在其他替代關係中被滿足，則即使個體整體損失大於整體獲得，仍會對此段關係產生依賴而留在關係中。對關係依賴較高者，因自覺缺乏較佳的其他可能選擇時，則只能在現有關係中持續或提高投資，而離不開受困關係。以此觀點來解釋何以有些人即使不滿意，但仍持續留在關係中，做不合理的投資。

Drigotas 與 Rusbult(1992)以依賴模式對愛情關係中的去留決定進行縱貫性的研究，結果發現留在關係者與想提出分手者的依賴程度隨著時間而有所不同，留在關係中者對關係的需求滿足的依賴愈高；陪伴、情緒連結和親密感這三種需求與分手決定有較強的相關。另外，想結束關係者多傾向較多元的需求滿足。

Rusbult 與 Buunk(1993)則進一步為依賴理論提出「關係相依」來說明當關係處於艱困現象時的承諾與動機歷程。其更強調親密關係間的互動，其中有兩大重要元素：滿意程度和依賴程度。滿意程度指的是對現有關係的評價，且相信伴侶能否滿足重要需求，此乃包含正向和負向的感覺，滿意程度也會依照個人比較水準(Comparison level; CL)來評價關係的吸引或滿意。

依賴程度則是個人依賴關係所能獲得之正向結果，或依賴伴侶所能獲得填滿重要需求的結果，依賴程度是以其他選擇之比較水準(Comparison level for

alternatives ; CL-alt)為標準。其他選擇之比較水準乃是個人決定續留或離開關係的標準，也意指個人在關係中處於最低結果時，所能得到其他選擇的機會，也可以說是將個體拉出現有關係的力量，或個體相信在關係之外，可滿足個人重要需求的程度。

承上，Rusbult 與 Buunk(1993)利用比較水準(CL)與其他選擇之比較水準(CL-alt)的高低程度來理解關係中滿意度與依賴程度之間的各種模式，研究者嘗試列表(見表 2-1)呈現如下：

表 2-1：關係結果與比較水準(CL)和其他選擇之比較水準(CL-alt)間的關係

		比較水準 (CL)	
		高	低
其他選擇之比較水準 (CL-alt)	高	若關係中的酬賞與成本均超過 CL 和 CL-alt：則對關係的滿意度和依賴均高，為自動依賴的關係	若關係結果低於 CL，但在 CL-alt 之上：則對關係的滿意度低但依賴高(其他選擇較低)，為非自動依賴的關係
	低	若關係結果高於 CL，但在 CL-alt 之下：則對關係的滿意度高但依賴低，為快樂且自由的關係	若關係結果低於 CL 和 CL-alt：則對關係的滿意度和依賴均低，關係應不會持續

關係依賴理論中，雙方互動上的依賴乃發生在關係建立初始，隨著交往時間愈長，便會逐漸發展出穩固依賴的動機與機制，承諾便是引導此動機定向的核心，使個體留在伴侶身邊，且會發展出各種維持關係的機制(Rusbult & Buunk, 1993)：

一、發展因應性的社會比較，以接受關係優先為考量。當個體無法評價自身

在關係中的付出時，就會涉入社會比較，依社會網絡中的參照來比較親密關係，比較後經選擇性的解讀將作為關係是否維持的機制。當個體對關係有較多的正向信念，則會選擇有利於關係的解讀。

二、當關係衝突時，能發展調合行為。當關係不滿意時，個體會想緩和或轉換僵局；當滿意度高、缺乏其他選擇且大量投資關係時，愈會促使調合的行動。

三、自動減損具吸引和威脅現有關係的其他選擇。此乃為保護關係而拒絕其他選擇。

四、管理嫉妒和外部人際對關係之影響。嫉妒在關係中雖不是有效率或健康的情緒，但可以防堵其他危及關係穩定的因素，而嫉妒通常會出現在依賴伴侶愈高者的身上。

五、甘願為關係犧牲奉獻。此和滿意度、投資大小成正相關，和其他選擇機會則為負相關。

由關係依賴理論可知，個體不只關心個人福祉與利益，也關心關係的維持和互動，在此關心下，個體呈現「動機轉換歷程」(transformation of motivation)，以降低個人立即性利益與需求，而致力於更廣的、利他性的關係互動目標(劉惠琴，2001)。

從以上關係去留的理論與研究來看，關係的解除並非經濟利益所能計算出來，其背後牽扯了更多個人內在心理動機，而當個體對關係的滿意度不高，但確有相當的心理承諾感時，則會不斷在關係中投資，也不會特別留意關係外的可能性，因而選擇留在關係中，形成一種不滿意也不離去的「依賴結構」，且不同文化觀點對關係中的「承諾」亦有不同看法(劉惠琴，2001)。此種不滿意也不離去的依賴結構類似本研究的「分不了手」狀態，理解此狀態的內在心理即為本研究之目的。

第三節 與「離不開關係」相近的概念：愛情上癮症、焦慮

矛盾依附、共依附

壹、愛情上癮症

成熟的愛可以形成健康與允諾成長的關係，而上癮的愛則可能導致毀滅性的關係(孟祥森譯，1969)。愛情上癮症(Addiction to love)並非精神疾病診斷病症，而是行為上的一種耽溺，尤其是在愛情關係展現出過度痴迷與依賴，如同對毒品和酒精的上癮。

日本學者伊東明將實際諮商實務中所見的「愛情上癮症」分為四種類型(廣梅芳譯，2003)：

第一「共依存」型：這類型者總是交往不該愛上的人，在他/她們內心，有強烈「被需要」的渴求，不論對方如何傷害自己，他/她們總會願意給對方關係機會，也讓痛苦循環。

第二「逃避幸福」型：這類型者害怕親密關係與承諾，不習慣跟人溝通或分享心事，因為不信任他人，而總是無法真正進入親密關係中，以避免受傷，這類型的人往往會吸引「共依存」型的人。

第三「浪漫上癮」型：這類型者迷戀轟轟烈烈的愛情，很容易陷入激情，為愛不顧一切，通常屬於期待理想夢幻而不屑平凡幸福、寧可愛人不願被愛、一再外遇以重複被追求的刺激等行為，以冀望愛情來改變自己者，其結果卻可能傷害自己，也傷害身邊親近的人。

第四「性上癮」型：這類型者無法壓抑對性愛的慾望，需要很多情色的刺激，或沈迷色情場所與活動，以藉由性來擺脫壓力、確認自我的存在、享受權力的快感、或讓自己被愛。有時，童年的性創傷也會以性上癮的方式顯現。

李島鳳(2003)整理個人實務工作經驗與國外學者的撰述，簡述愛情上癮者的心理特徵如下：

一、自我價值低落，無法自愛

與自我關係不良，需透過愛的追尋與投入，並征服關係來肯定自我。

二、恐懼或安然於人際疏離

愛情上癮者通常具有兩類極端特性，一是害怕被拋棄而停留或依賴關係；一是因懼怕自己的脆弱，而遠離親密接觸，而無論何種狀態，都是在隱藏自己依賴的需要。

三、迫切需要親密愛人

藉由依賴親密愛人以滿足自我內在的空虛，情緒依賴成為滋潤、照顧與支持的替代品。

四、親密關係較自我重要

將生活重心與焦點放在對方身上，並期待親密愛人能夠滿足或關懷自己。

五、生活的動力是努力克服親密愛人的不足與限制

愛情上癮者通常缺乏健康界限，會與並不深入了解的人產生情緒上的投入與聯結，愛上不該愛的人；但還是執著努力去贏得親密愛人的愛。

六、藉由操縱或控制親密愛人與關係，來獲取安全感

愛情上癮者有時會以無助、使對方愧疚、刺激對方的忌妒心、阿諛奉承、性、照顧對方、突發的歇斯底里或狂暴來獲得自己所需。

七、常在需要或被需要、愛與被愛、拯救與被拯救之間感到混淆

愛情上癮者一方面努力照顧親密愛人，一方面也渴望被愛，當未能被同等回應與滿足時，便常在其間受挫。

八、情緒功能有障礙

愛情上癮者常否認痛苦的感受，因害怕表達真實情緒後，會促使親密愛人離開自己，因此多壓抑自己。

九、對於大家眼中的好男人覺得乏味

愛情上癮者對於與善良、可靠的異性相處感覺無趣，無法激起愛的

感覺。

十、脆弱的界限，對受苦的高度容忍

面對關係的受苦，愛情上癮者即使想分手，卻往往增加容忍度，矛盾情緒充斥在想分卻又不得不依賴親密愛人的過程中。

由以上心理特徵可看到愛情上癮症者的自我關係與親密關係均為不良的展現，對關係的看重更甚於自己，最後結果通常是糾纏不清並導致兩敗俱傷。

在探討愛情上癮症的形成原因上，Robin(汪仲譯，1998)認為在功能不良的家庭中，孩童的成長受到忽略或虐待，缺乏關注、愛撫、角色模仿，因而產生心靈上的殘缺，而容易「愛得太多」或變成對愛情上癮；此外，受到同輩的排斥和冷落，也會令人產生自卑、缺乏安全感，而渴望被他人接受。Peabody(殷于譯，1995)認為社會文化對愛的扭曲性宣傳也是助長愛情上癮的因素，包含愛情與痛苦是一體兩面的，承受痛苦乃是為了追求幸福而努力。

Feeney 與 Noller(1990)探究依附型態與愛情上癮之間的相關，發現焦慮矛盾依附型態者與愛情上癮症狀之間顯著相關。Freedman 於 1994 年(引自李島鳳，2003)對愛情上癮者進行團體治療，發現愛情上癮者的客體恆存(object constancy)的能力發展不完全。以上兩項研究均可呼應愛情上癮者在嬰兒時期未感受到來自主要照顧者足夠的愛與關懷，方以現有關係上的依賴來滿足自己。

李島鳳在「依戀愛情關係的女人之敘說研究」中，認為依戀愛情關係是多重因子的動態平衡，選擇依戀關係，不單純是原生家庭的成長因素，也不獨為社會文化下的產物，她們是在關係裡尋找與自己期待相符的部份，總是願意給予關係很多機會，且並非像愛情上癮者操控或人際疏離般的病態行為。

本研究欲探討「想分，卻分不了」者乃是面對關係結束時，在理性上認為要分手，但情感上卻難分難捨的狀態，此特徵與愛情上癮症者有類似之處。

貳、焦慮矛盾依附

依附經驗乃是個人一切人際關係的基礎(吳嘉瑜,1996),成年期則於親密關係中找尋可替代的依附連結。Bowlby(1969)提出依附理論(Attachment Theory),其認為嬰兒時期情感連結與行為反應的主要對象為重要照顧者,通常是母親,並形成一種對依附對象、對自我及對環境的心理表徵或內在運作模式(Internal Working Model)。Hazan 與 Shaver(1987)認為依附理論提供了一種了解健康和 unhealthy 愛的架構,且其在探討與重要他人的分離與失落上,可協助我們了解寂寞與愛的關連,因此首先將依附理論應用到成人的愛情關係,結果發現愛情關係就是依附過程,不同依附類型的人在過去的依附歷史、心理運作模式和愛情經驗上都不同。

Ainsworth 依據 Bowlby 的理論進行實徵研究而提出三種依附形態:安全型、逃避型、焦慮矛盾型,不同依附類型在愛情關係上的展現也不同(引自柯淑敏,2001),分別整理簡述如下(王慶福,2000;吳嘉瑜,1996;Feency & Noller, 1990; Hazan & Shaver, 1987):

- 一、安全依附型:與伴侶關係良好愉快,彼此信任且相互支持,對自己和他人多為正向看法,覺得自己是有價值的,接納自己也尊重他人,在親密關係上也能保有個人自主性。
- 二、逃避依附型:對親密關係感到懷疑或不安,較低自我價值也難以信賴他人,以自我防衛來避免親密與受傷,關係滿意度低,也較不給予承諾。
- 三、焦慮矛盾依附型:在親密關係中的展現是極端與矛盾的,因缺乏信心且自我價值較低,既渴望親近或獨佔伴侶,又害怕被拒絕,因此會過度涉入關係或容易談戀愛,也特別渴望關係中的承諾。

依附風格和人際親密能力有關(王慶福,2000;Hazan & Shaver, 1987),安全依附者傾向有較佳的主動、表達等人際親密能力,因此在關係中的適應較佳,挫折較少。國內有特別關注不安全依附者的愛情相關研究,如吳嘉瑜(1996)研究

焦慮依附型大學生之衝突原因、處理方式及其對愛情關係的影響，陳勤惠(1999)研究焦慮/矛盾依附類型女大學生的情傷經驗。

Barbara 與 Dion (2000)認為有些人對接受分手或從分手中復原是困難的，而依附理論能引導我們知道為何有人分手特別困難，其研究不同依附形態對親密關係衝突或解除的因應，包含誰提分手、分手的情緒反應、分手的理由、分手後的體驗。研究結果發現過度投入型(Preoccupied)較缺乏自我，較黏著關係，也較不可能提出分手，其多半為被拋棄的角色，容易經驗到分離焦慮；此外過度投入型者也較抗拒接受關係的結束，因為對分手較沒有準備、依賴伴侶、易黏著關係、即使關係結束仍不停想著關係、且較以沒有建設性的方法處理分手。

以 Barbara 與 Dion(2000)所述之過度投入型者的愛情風格在關係的展現類似焦慮矛盾依附型。本研究所要探討分不了手的這群人，其在關係中的困頓行為與焦慮矛盾依附型者有其類似處。

參、共依附

共依附(codependency)的概念源自於1940年代的酒癮治療領域，家屬與酒癮者之間形成一種共生的病症，兩者相互滿足彼此的需要，酒癮者家屬無法拒絕或區隔酒癮者想被照顧的需要，此種臨床特徵被稱為「共依附」(吳昭儀、吳麗娟，2005)。精神醫學字典對共依附的解釋是，失功能家庭成員的一種自我挫折學習，特徵為個體過度依附(over-attachment)他人，害怕被拒絕或遺棄，而以否認或壓抑所有感受與需求，避免危險發生或失去控制，卻逐漸地失去彈性而且反應變得僵化、沒有能力建立與分享健康的親密關係(簡麗純，2001)；此種「以他人快樂為己任」的症狀又被稱為病態互依症候群(邱紫穎譯，1996)。

吳昭儀(2003)整理國內外學者對共依附者的關係特徵如下：

一、無法辨識關係

由於從原生家庭中無法得到愛，因此在往後的關係上容易成癮於關係，

以對方為重只為被愛，儘管關係多麼不健康，仍處心積慮地維護關係，而無法分辨自己是否真的愛對方。

二、以他人焦點/自我忽視

在拒絕別人的需求上感到困難，也覺得自己有責任要為別人負責。

三、依賴者

共依附者通常是低自我價值感，無法與自己和平相處，也不愛自己，而將自己生活重心放在他人身上，認定自己的快樂取決於他人，以試圖證明自己夠好、值得被愛。

四、控制者

共依附者害怕失控，因此會試圖透過強迫、威脅、給忠告、建議、無助、憂鬱傾向、內科問題來操控他人。當無法如願時，會自認為是個挫敗者。

五、隱藏自我

因為恐懼不被喜歡或愛，因此會利用各種防衛機制來保護自己，隱藏自己真實的想法與感受，以致於無法了解自我需要與照顧自己。

對於共依附產生的原因，吳昭儀(2003)也整理出各學者不同的觀點解釋，如 Hogg 與 Frank 於 1992 年以人際觀點認為共依附乃是一種採取極端配合他人來滿足自己被愛的適應策略；Gierymski 與 Williams 於 1987 年從家庭觀點認為共依附乃是個體努力維持家庭內部系統，而忽視個人內在心理運作；國內學者吳麗娟(1998)以發展觀點認為共依附是一種習得的發展違常，導因於童年時期的發展任務—連結 (bonding) 與分離 (separation) 未完成。

一般學者皆一致認為共依附者會呈現在親密關係適應上的獨特難題，不論在開始一段關係的能力與關係維繫上的難題，甚至主動結束親密關係的困難(邱紫穎譯，1996)。陳秀菁等人(2004)以大學生為對象，研究發現共依附特質、人際親密能力與親密感之間有相關存在，當共依附特質愈高，且主動、負向決斷、自我坦露、情緒支持與衝突處理能力愈低時，則情感的親密、認知的親密、社交的親密、休閒的親密、身體的親密及精神的親密都愈低。

吳昭儀(2005)則發現大學生的共依附與愛情態度有關，共依附程度愈高，則愈傾向 1998 年學者 Lee 所提的「瘋狂愛」和「奉獻愛」兩種愛情態度，Lee 所界定的瘋狂愛是由於童年不愉快的家庭經驗，導致於親密關係中過度依賴對方，造成關係壓力，無法擁有健康的愛情關係；而奉獻愛乃是在原生家庭中學得低自尊、罪惡感的自我犧牲行為，不求對方的承諾。國外學者 Springer(1998)則研究發現共依附與依附型態有相關，尤其和焦慮/矛盾依附型、逃避依附型呈現正相關；與安全依附型則為負相關。

目前在依附型態、愛情上癮症和共依附之間雖未有直接相關之驗證與研究，也未有研究說明具不安全依附、愛情上癮與共依附之人格特質者，其在愛情關係中的特徵與樣貌。但研究者在文獻整理上卻發現共依附者的關係特徵和愛情上癮症者在低自我價值、以他人為重心、不適當的換取以滿足個人被愛的行為模式上有其接近之處，且與不安全依附型態的矛盾情結也有相類似的部分，因此分不了手者的自我特徵與關係樣貌是否與此三種概念相似或映證，乃是本研究的欲企圖了解的部份。



第三章 研究方法

本章主旨在說明本研究的研究方法，共分為四節。第一節為研究參與者，第二節為研究工具，第三節為研究方法與資料分析，第四節為研究倫理。

第一節 研究參與者

本節將分別呈現本研究對象之選取條件與方式。

壹、研究對象的選取條件

本研究的目的是為了解分不了手者，處於個人欲走、關係還留狀態下，其心情的流轉與內在歷程，因此徵求目前正處於此狀態者為研究對象。為了與婚姻關係中的離婚有所區別，本研究乃關注於婚前親密關係中「想分，但分不了手」的這群人，其在愛情關係的狀態乃呈現「正處於對關係感到不滿意、不適合而想要分手，但在展開分手行動上卻有困難」。

貳、研究對象的選取方式

在研究對象的選取上採立意取樣(purposeful sampling)的方式，研究者於民國 96 年 4 到 6 月期間透過批踢踢實業坊(PPT)與無名小站兩種電子佈告欄的宣傳(附錄一)，招募符合研究對象選取條件者。在收到有意參與研究的回應後，即一一核對，最後得到 8 位有意願參與研究的受訪者，其中男性 2 位，女性 6 位，研究者分別對 8 位受訪者進行研究對象選取條件的檢核。在正式訪談前，則透過 MSN 或電子郵件詳細解說研究相關事宜，包括：研究動機與目的、研究程序、訪談進行方式、資料使用方式、研究同意書(附錄二)、以及保密原則等，在確定研究參與者充份瞭解並具受訪意願之後，即進行訪談。

在研究對象條件的檢核上，由於有意參與研究者對於「想分手」的觀感有很大的差異，因此研究者在確定研究對象前，均先初步了解有意願參與研究的 8 位受訪者，如何看待與詮釋自己這段「想分，卻分不了」的愛情關係，其中 2 位女

性，一位符合選取條件者，但因其工作時間較難配合進行長時且深入的訪談，因此無法參與本研究；另一位認為分手只是時間點遲早的問題，目前不分手乃是因為與對方發生關係，擔心對自己未來婚姻產生影響，研究者認為若只就發生性行為而難以分手仍不足以說明其較困難分手，且在聯繫過程中也確實分手了，因此也不納入研究考慮中；最後，男性當中的 1 位對於女友出軌行為感到憤怒與失望，想分的念頭約一個月，由於未整理好自己的想法與情緒，因此較無明確的想分手或不想分手的念頭。最後在 8 位受訪者中，因上述原因而排除 3 位，所以本研究對象，最後共有 5 位，分別為 1 男 4 女。

本研究的 5 位研究參與者之姓名在本文中均依序以英文字母 A、B、C、D 和 E 代稱，其中，除了受訪 B 正就業中，其餘均為大學或碩博士生。另外，受訪 B 與 D 都是第一次進入愛情關係裡。所有受訪者的交往時間至少在一年以上，而分手念頭也都持續一年以上，5 位研究參與者基本資料如下(見表 3-1)：

表 3-1：研究參與者基本資料表

研究參與者	A	B	C	D	E
性別	男	女	女	女	女
身份	博士生	上班族	大學生	大學生	準碩士生
交往時間	七年	七年	一年半	三年	四年
分手念頭的持續時間	兩年	三~四年	一年兩個月	一年	三年

第二節 研究工具

本研究的研究工具包含研究者自身、訪談大綱、實地札記及錄音設備四部份。

壹、研究者自身

研究者的個人因素與對研究對象的淺見與偏見都會對研究的解釋與結果產

生影響。質的研究應具備一個「簡單無知」的大腦和一顆「好奇」的心，更具體的說，質的研究乃是對人的深刻了解，而這必須具有廣博的知識、豐富的閱歷、宏大的胸襟、公正的態度、高尚的品格，能夠尊重並理解別人(陳向明，2004)。

研究者的主觀經驗也會影響資料蒐集品質與分析結果，為了更能貼近研究參與者的真實經驗，繼而符合本研究的目的，研究者乃檢視個人在進行質性研究前的先備知識與經驗背景，並對研究主題的預設立場與自我涉入進行反思。

一、研究者相關專業訓練

在專業背景部份，研究者於大學四年與研究所期間，接受諮商與輔導領域的專業訓練，在學期間已修習諮商理論與技術、諮商倫理、兩性關係、婚姻與家庭等相關課程。在實習與工作部份，曾擔任 5 年的高中輔導教師，並於交通大學諮商中心擔任為期半年的兼職實習諮商師，完成 252.5 小時諮商實務實習，其中直接服務(含個別諮商與團體諮商)佔 66.5 小時，期間累積晤談經驗且定期接受督導，使得研究者在與研究參與者建立基本關係的能力與訪談所需的技巧，具有基本的掌握與熟悉。此外，在工具知識部份，研究者於研究所期間，已修習過「質的研究」與「教育研究法」等課程，對於研究的方法具備基本的概念與能力。

二、研究者的自我涉入與省思

研究者對於研究主題具有以自身經驗為基礎的預設立場，乃是從事質性研究時所無法避免的，為了減少在研究歷程中，研究者個人偏頗或主觀的想法涉入，影響了研究的客觀性與純粹度，因此在此先反省研究者對本研究主題的預設與涉入，以做為日後研究訪談和分析歷程上的提醒。

研究者過去有過兩次的分手經驗，目前則擁有一段已維持三年多的愛情關係，由於對方的工作性質使得這段關係總是聚少離多，雖然難得的見面總是格外甜蜜與珍惜，然而漫長的等待加上缺乏明確的承諾，仍隱約影響著關係的穩定與品質，也促使我這半年來更是猶豫著關係的去留。由於過去分手的經驗使我認為自己仍有決定去留的勇氣與能力，而現階段的猶豫乃是對關係發展的確定與重視。在這段關係的歷程中，聽過我們愛情故事的朋友，都很訝異我何以能夠花這

麼長的時間留在這樣看似不滿意的關係中，然而這是我們的互動也是我的選擇，他人的反應在我解讀像是無可救藥般的搖頭，不僅讓我不舒服也為自己感到懷疑與矛盾。

同樣的，因為對「分不了手」狀態的無法理解也可能令這群人有著不被認同的感受，因此，研究者認為個人所處的愛情關係經驗與「想分，卻分不了手」的這群人有著相似但不相同的經驗，相似的情緒經驗與被他人以懷疑對待的感受應有助於研究者貼近、共感與同理「想分手，但分不了手」者的內在世界；然而不相同的自我與關係經驗乃提醒研究者應避免太快將個人情緒與理解套在研究對象身上。

由於每段愛情故事都是那麼的與眾不同，且基於研究倫理與研究純粹的精神，研究者將盡可能地避免涉入個人的情感與預設立場。

貳、訪談大綱



本研究乃是透過深度訪談所得的經驗資料為主，因此訪談大綱扮演著蒐集符合研究目的與問題的重要角色，甚至關係著整個資料蒐集與研究的有效性與可信度。為了能夠收集到豐富的經驗資料，訪談大綱的引導原則是讓研究參與者針對主要議題作開放性表達，而非被引導本身所限制，所以研究者先閱讀相關文獻，擬出半結構式的初步訪談大綱，之後再經由前導性研究，與研究參與者一同討論、修訂與潤飾訪談大綱的流暢度，最後再與指導教授討論後，成為正式的訪談大綱。

研究者於 96 年 3 月論文計畫發表前，即邀請二位有過「想分手，卻分不了手」經驗者參與前導性訪談，以了解訪談大綱使用上的適切性。在前導性訪談中，發現若一開始要讓受訪者談目前關係的交往過程以及分手的困難，不僅訪談題目過於廣泛，也可能過早涉及個人情感部份，因此將一開始的訪談調整為讓研究參與者先輕鬆與自由的談談目前這段關係的情形，再逐漸從中引導其深度談關係的

互動，使研究者能逐步進入其故事脈絡中，了解其個人與關係互動的樣貌與變化。

對於研究參與者何以在離開關係上出現困難，是研究者欲了解的重點，並希望藉以了解研究對象的受阻原因，以及其對此段關係所放不下或最在意的部份。為了能順利訪談到研究對象的自我特徵與內在運作歷程，訪談順序的原則也盡量掌握從現在狀態談至關係，再深入談論自我在此關係的適應或變化，以下則呈現本研究最後修改完成的訪談大綱(見表 3-2)：

表 3-2：訪談大綱

題號	訪 談 問 題
1	請簡單談談這段感情?
2	你們一向以來的互動情形為何呢?有沒有固定的互動模式?
3	想分手的念頭至今有多久了?那時候想分是怎麼回事呢?這對你們的關係有產生什麼影響或變化嗎?
4	情形似乎是你想分手卻有困難，那是怎麼回事?你有遭遇到什麼困難嗎?
5	你覺得你在關係中是什麼樣子呢?這和平常時候的你有什麼不一樣嗎?(一樣的地方與不一樣的地方為何?過去的情感經驗有無類似的經驗?)
6	從想分到分不了這之間，你有覺察到自己有哪些不一樣嗎?
7	這段關係你最在意的是什麼呢(關係的意義)?
8	最後，有沒有對於「想分卻分不了」是很重要的經驗，但我沒問到的呢?

經訪談過程發現，若依訪談大綱依序詢問，容易阻礙研究者本身對研究參與者重要經驗與脈絡的敏感度，也會切割研究參與者故事的豐富與完整，因此可以事先讓研究參與者了解訪談大綱的脈絡，使其有心理預備可能面對哪些經驗層面的分享。而研究者也需熟悉訪談大綱，並跳脫問題的次序性，以引導研究參與者在重要經驗的分享上能夠加廣再加深。

叁、實地札記

研究者本身除了是訪談者、資料分析者之外，同時也是實地訪談的觀察者，而實地札記為觀察者提供了「存在理由」(引自吳芝儀、李奉儒譯，1995)，包含對已經進行之觀察的描述，觀察者自己的感受、對體驗的反應，甚至是已經發生的事件對觀察者的重要性和引發的思考。實地札記可分為兩種不同性質，訪談札記與研究者札記，茲說明如下。

一、訪談札記

訪談札記著重於描繪觀察中的實況場景、人物、動作及對話。由於實地觀察與訪談之感受無法僅透過日後閱讀逐字稿而幻想得來，因此研究者於每次訪談結束後，隨即記錄訪談過程、觀察心得(包括研究參與者之情緒、非語言訊息)、與研究參與者的互動、感受體驗、自我覺察、與非預期之特殊事件。詳盡的訪談札記(附錄三)乃是質的分析中重要的輔助與校正工具，不僅做為下次訪談改進之依據，並增進資料分析之客觀性與價值性。

研究者在訪談前透過訪談札記提醒自己在訪談中需注意的要點，而訪談結束後，也簡單摘要整個訪談過程中的感受與觀察，這些均幫助研究者在後續分析過程中增加對訪談情境的記憶與熟悉度。

二、研究者札記

研究者札記強調捕捉實地觀察者的個人心理層面、想法、關切的重點。此乃類似資料分析中的備忘錄，研究者需要忠實看待自身在訪談中做什麼以及想什麼，包含在資料分析過程中，將訪談逐字稿進行編碼、分析、概念比較時的重要發現，詳盡的記錄於札記中(附錄四)，以利形成類別與脈絡。另外，研究者本身也另外準備一本可以隨身攜帶的小冊子，以記錄在整個研究過程中，隨意出現的猜測、問題、想法、預感、印象及偏見。

從研究計畫通過後，研究者即開始記錄對這群研究參與者的想像與認知，並

記下每次與指導教授或協同分析研究者討論的心得，在研究分析與論文寫作過程中，發現研究受訪者間的相異處時，也均加以註記摘要。

肆、錄音設備

本研究因以訪談內容作為資料分析的主要依據，因此訪談過程均全程錄音。訪談前均先確定錄音設備是否功能良好；為求錄音品質清晰，需以安靜且隱蔽的空間進行訪談與錄音，因此研究者也在訪談前前往觀察空間的適切性。

第三節 研究方法

壹、質性研究

學者王雅各認為質性研究的特色乃是站在對被研究者的境遇關心，所發展出來具有同理心的能力、從被研究者的立場看研究問題與著重實際改善現況(謝臥龍，2004)。它能提供生動完整的研究現象，研究者不僅能深入被研究者的生活世界，且透過互動歷程，觀察、學習、體認、包容和欣賞被研究者的認知架構，了解人類複雜的生命。由於愛情是一複雜主觀的個人經驗，其含有豐富的內在情緒與認知歷程，不足以單從外顯態度與行為來作解讀，因此本研究採質性研究的方法與精神正可以協助研究者了解被研究者的思維過程，特別是較為敏感或細膩的心理變化。

貳、資料蒐集方式

本研究欲從「想分，卻分不了手者」之角度出發，期望對分不了手的愛情狀態與心理歷程有進一步的了解與發現，因此採用質性研究派典中的深度訪談法，作為資料收集的方式，即以訪談大綱為訪談架構，針對研究目的，發展問題、賦予問題順序，並決定何種資訊須更深入去探求(引自吳芝儀、李奉儒譯，1995)，以期深入探知受訪者在「分不了手」上的認知與建構，獲得詳盡、豐富的資訊。

96年4月開始招募研究參與者，並經由msn或電話方式親自確認有意參與研究者自身對「分不了手」的理解與關係狀態是否符合本研究之立意，最後經聯絡確定符合本研究對象選取標準，且有意願參與研究訪談者，共有5位，均於96年6月至7月之間進行訪談，且依訪談時間的先後順序，將5位研究參與者分別以代號A、B、C、D、E標示，5位研究參與者均接受1次訪談，受訪A的訪談時數為1.5小時，B為1.5小時，C為2小時，D為1.5小時，E為2.5小時，平均訪談時數為1.8小時。

與研究參與者的深度訪談(in-depth interview)有別於一般的諮商情境，深度訪談主要目的乃是理解研究參與者在分不了手當中的整體經驗與整體意義，而研究者在前導性訪談中也發現，這群處於分不了手經驗者內心常是矛盾與掙扎的，如同研究者自身經驗，當面對他人的探問，若沒有足夠的捍衛理由是難以招架住任何以個人能處於分不了手的狀態，因此在訪談技巧上，「想要理解」的心比「想要詮釋」的心更為重要。而想分手的理由總是容易說出，「何以分不了」才是訪談中的焦點，為了協助研究參與者較順利鋪陳出個人經驗，在與指導教授討論後，認為訪談進程中應掌握「先關係後個人，先整體後細節」的原則，較能協助研究參與者整理思路，而得到較統整的資料。

叁、資料整理與分析

資料整理與分析乃是「打散」、「重組」與「濃縮」的整合過程，其最終目的是對原始資料進行意義解釋(陳向明，2004)。

研究者將5份訪談資料轉化成逐字稿後，先交由研究參與者核對，由其檢核資料的呈現是否符合其經驗與知覺，若不符合則會再與研究參與者做進一步的討論、修改，結果僅1位研究參與者補充說明錄音資料不清楚部份，其餘4位研究參與者均同意逐字稿正確無誤。

在經研究參與者核對訪談資料無誤後，乃進入資料分析程序，本研究採紮根

表 3-3：概念化示例

編號	原始逐字稿	概念
B-002	他最後又回來找我，回來求我給他一次機會，他才覺得，一直陪在他身邊的人是我，然後又回來找我，我們又在一起了。	感覺自己被對方所看重與需要
B-022	那時候就算他可能有追求(那些女生)的動作，我會覺得對我而言，會覺得他可能只是做這個動作在證明他是不是還有魅力，可是在我眼裡看來，我已經看到結果，你不可能會成功，所以我不會去想那麼多	認為男友對他人的追求只是在證明個人魅力，並不會成功
B-032	以前就會覺得...(思考)那句話:「戲棚下等久就是你的。」那句話。路遙知馬力吧!就是我覺得今天做的東西就算你看不見好了，你身邊的人都替你看見了，那為什麼你有一天不會看見?	相信有一天男友會看見自己的等待並回到自己的身邊
B-039	他是遇到問題的話，可能他對你感到愧疚，他會寧願不要去碰觸這問題，他比較不敢正視問題。	認為男友心有愧疚，以致於不敢正視問題
B-058	他哭著跟我說他錯了，就希望我再給他一次機會，所以我就在想也許那時候是他在當兵，可能很無聊，才會一時之間...做錯了事。我那時候還幫他找理由(笑)。	男友哭著認錯，為男友的犯錯找理由

四、類別與命名

研究者將具有共通屬性或面向的概念，給予更抽象、更高的概念，意即較高之核心概念，當核心概念之中，又出現相似屬性與面向時，研究者再進行核心概念的組織與聚攏形成類別，之後，類別中的相似概念再向上聚攏形成更高層次的類別，直到單一受訪者的訪談資料內容，聚攏出的最高類別達到無法互斥且無法再形成最高的概念為止，此過程乃經過三至四次的群聚過程方形成最後之命名。以下(表 3-4)就受訪 B 為例，標記其在分不了手的受阻原因中，類別形成與命名的過程：

表 3-4：類別與命名示例

編號	原始逐字稿	概念	較高的 核心概念	類別	命名
B-022	那時候就算他可能有追求(那些女生)的動作，我會覺得對我而言，會覺得他可能只是做這個動作在證明他是不是還有魅力，可是在我眼裡看來，我已經看到結果，你不可能會成功，所以我不會去想那麼多	認為男友對他人的追求只是在證明個人魅力，且不會成功，所以不構成威脅	為男友的感情態度找理由	為對方找藉口	合理化
B-032	以前就會覺得...(思考)那句話:「戲棚下等久就是你的。」那句話。路遙知馬力吧!就是我覺得今天做的東西就算你看不見好了，你身邊的人都替你看見了，那為什麼你有一天不會看見?	肯定付出會有結果的關係信念	堅信付出就會有結果	為關係找藉口	合理化
B-039	他是遇到問題的話，可能他對你感到愧疚，他會寧願不要去碰觸這問題，他比較不敢正視問題。	認為男友心有愧疚，因此不敢正視問題	自覺男友應有愧疚之心	為對方找藉口	合理化
B-053	也許他想分手也是應該在他在很難過的情況下，不得已才跟我分開。	自己解讀男友的分手是難過且不得已的	解讀男友提分手是不得已	為對方找藉口	合理化

五、結果的資料呈現：

經由資料概念化、聚攏、歸納與類別命名之結果，研究者整理出 5 位受訪者在分不了手中的重要概念與脈絡，再針對這 5 位受訪者的命名進行跨個案的概念聚攏，並輔以訪談中之觀察所得及訪談後的札記書寫內容加以彙整，形成阻礙分不了手的核心議題。

肆、資料檢核

研究與分析著重可信度和嚴謹度，可信度指研究發現的呈現盡可能的接近被研究者的經驗；而嚴謹度乃是研究的發現是否具有真實性和解釋可信賴的程度。在可信度部份，研究者在進行訪談前即反省個人對此議題的涉入，避免預設或選擇性注意研究內容，而影響觀察和解釋；面對訪談受訪者時，也能保持適當的情緒距離，避免受訪者真實呈現之行為、態度和情感遭潛在扭曲；所蒐集到的訪談資料，以及用來呈現之方式也會邀請受訪者檢核是否貼近其經驗與描述。

在增進嚴謹性部份，研究者秉持諮商實務中建立關係時所需之真誠、關懷的態度與研究參與者建立信任關係，以捕捉具備質性研究經驗的真誠資訊。在進行資料分析時，也邀請一位具有諮商輔導碩士學位，且修過「質的研究」，具備質性研究經驗者，擔任協同編碼，協助研究者進行資料分析與編碼工作，討論與檢核雙方在譯碼上是否合理一致，過程中針對 5 份逐字稿一共進行 4 次整體概念與初步編碼之討論，直到雙方在其中 2 份逐字稿的分析、類別過程產生的意見達一致成熟之後，其餘則由研究者單獨完成後續分析與最後的命名。最後，研究者在研究過程中所記錄的訪談札記、研究者札記和隨身小冊子也均用以輔助檢核研究資料是否客觀中立，且對研究主題能產生整合的意義。

在可信度部份，除進行資料分析前，已邀請 5 位研究參與者檢核與確認逐字稿內容無誤，方進行分析之外；研究者於研究分析結束後，亦將資料分析結果分別交予研究參與者作第 2 次的資料確認與檢核，除 1 位研究參與者失聯之外，其餘 4 位研究參與者均同意本研究的資料分析結果符合其分不了手的經驗內涵。

第四節 研究倫理

基於保護與尊重研究對象的原則下，本研究進行以來均把握以下研究倫理：
壹、研究者於研究進行前，均向研究對象說明本研究之目的、進行方式與結果運

用，且徵得研究對象的同意，成為本研究之受訪者。

貳、訪談過程中的錄音工作與錄音資料的用途，均詳盡告知受訪者，且徵得受訪者的同意。

參、研究者在研究過程中所取得關於受訪者的各項資料與資訊，均妥善保存。受訪內容經謄寫後之逐字稿，除研究者、協助謄寫逐字稿者、協同編碼者、指導教授外，在未經受訪者本人同意前，絕不向其他人公開，或加以移轉，且全部予以保密。

肆、研究者在資料轉錄後，將逐字稿給予受訪者核對，受訪者有權指正和刪除逐字稿中個人所陳述部份。而 5 位受訪者中，僅 1 位受訪者補充逐字稿中所陳述部份，其餘 4 位均同意逐字稿正確無誤。

伍、研究者在撰寫研究內容時，確實告知受訪者，為保護其身份與隱私，具辨識個人身份的背景資料將以匿名或編碼方式表示之。

陸、研究者確實向受訪者說明，本研究內容為跨個案性質的分析，不會作個人性的隱涉，資料分析結束後將邀請受訪者檢核無洩露個人身份之虞後，才會公開發表研究成果。5 位受訪者中，除了 1 位失聯之外，另有 1 位受訪者表示需修飾小部份逐字稿內容之外，其餘 3 位受訪者均同意資料分析結果，因此本研究結果已獲 4 位受訪者同意，得以作公開之發表。

第四章 研究分析結果

本章的主要內容在說明研究分析結果，共分四部份呈現。第一節呈現處於「分不了手」關係中的受阻原因，第二節呈現「想分，但分不了手」者的自我特徵，第三節呈現「想分，但分不了手」者的關係樣貌，第四節則是呈現分不了手的內在運作歷程。

本研究共有 5 位受訪者參與，經由研究者不斷抽取概念、編碼、形成範疇的過程中，發現其在分不了手的受阻原因、自我特徵和關係樣貌上有相同之處，亦有相異部份，且反覆閱讀發現其權力關係也有所不同，可分為高權力與低權力兩大類別，高權力者相較於對方，自己較不那麼需要關係或對方，也較有籌碼離開關係，而低權力者則較對方更需要此關係。

觀察 5 位分不了手者的關係互動中，發現受訪 A 常推促女友的成長，以提昇兩人的關係品質，因此自己常是指導與建議對方改進的角色位置；受訪 B 則是渴望與男友間的關係是專屬且安定的，為達此目的，對男友的劈腿行為常是委曲與漠視，也自責是否自己對男友太好而造成對方壓力；受訪 C 常在關係中責罵男友無法做到觀察與同理自己的需求，自己常扮演照顧或教導的角色，認為對方是自己難以拋下的包袱；受訪 D 在關係中常是配合與聽從男友，自己較無主見，也擔心結束關係後的自我貶值；受訪 E 在關係中則是容易隱藏自我想法與情緒以牽就對方，也常將對方的憤怒歸咎於自己的不是，展現相當低自我。

由以上觀察發現，受訪 A 和 C 在關係中處於較優勢的關係位置，較有權力主導關係的去留，相對的，受訪 B、D 和 E 在關係中的展現較委曲、退讓，缺乏權力與掌控，因而定義受訪 A、C 為高權力想分手者，受訪 B、D、E 為低權力想分手者。以下將在各節當中加以說明其在分不了手展現的相同與相異處。

第一節 處於「分不了手」關係中的受阻原因

「受阻原因」乃是阻礙想分手者無法順利分手的因素，此因素特指個人的內

在因素，非外在的環境因素，這些因素使得受訪者持續留在不滿意的關係中而難以離開。

從資料分析中發現，分不了手關係中的受阻原因，包含「合理化」、「拖延」、「劃地自限」、「害怕失落」、「不能辜負」、「自我被滿足」、「心理的承諾」、「其他」（包含不甘心和擔心做錯決定）八個因素。

無論是高權力或低權力想分手者，在分不了手的共同因素中，均包含「合理化」、「拖延」、「劃地自限」和「害怕失落」；另外，高權力想分手者的受阻原因主要為「不能辜負」，低權力想分手者的受阻原因則多為「自我被滿足」、「心理的承諾」、和「不甘心」與「怕做錯決定」，茲將其分析內涵與異同處分述如下：

壹、 合理化

心理學上認為當個人需要平衡內在自我時，會產生自我防衛機制，否定或合理化便是心理機制的運作方式。合理化作用為處於分不了手關係者，提供一種可接受性的心理機制，通常是受訪者在關係或對方身上找尋或營造出還不錯的線索與特徵，以使自己在關係中的感受不致於太糟，以便能持續待在這不滿意的關係中，因此無論是高低權力想分手的受訪者 ABCE 都可見到這部份，其中又包含為對方找藉口和為關係找藉口。

一、為對方找藉口

為對方找藉口是一種安慰自己的方式，雖然對對方有不滿意的地方，但卻試圖以扭曲現實訊息或否定負向感覺的方式，讓自己的感受平衡些。為對方找藉口的方式又有三種：聚焦與放大對方的優點、否認對方的缺點、認同對方的觀點。在關係中，高權力想分手者較以聚焦與放大對方優點的眼光來看待，而否認對方缺點及認同對方的優點則是低權力想分手者為對方找藉口的方式。

(一) 聚焦與放大對方的優點

受訪 ACE 都能在關係中聚焦對方既有的優點，且在不滿意的現狀中說服自己放大這些優點，受訪 A 是從對方外表和個性去增強，認為對方蠻能忍受自己，且外型上算是還不錯的。受訪 C 在言談中對男友的不滿與數落雖然很多，但仍願意肯定對方的優點，並以此和社會眼光或標準比較，顯示出男友並沒有那麼糟糕，其付出百分之百的心意反而是難能可貴的。

受訪 E 雖遭受男友的言行暴力，但從生活中認為男友也有善良、明理之處，比如對方悉心照顧自己的布偶，愛護小動物，願意在自己與男友母親爭吵時坦護自己，這些均讓她願意相信對方並不是對自己這麼壞。

「還會安慰一下自己說，嗯，其實她長得蠻可愛的，算是哪一群，哪一個族群當中算是美的，就會開始幫她說好話這樣子」(A-073)

「有時候他有些地方，因為就是那種我跟你講，就是那種少爺，然後他其實我覺得比起別的男朋友我就覺得好像還好，對！至少他沒有對我頤指氣使啊！叫我當他僕人，可是他...他還願意去做...其實就是現在男孩子啊，我覺得其實像我男朋友這樣笨笨呆呆然後為一個人就是真的是全心全力去付出，我覺得很少！」(C-018&037)

「我沒有遇過這樣的男朋友，就是對我帶去的兩隻布偶是非常照顧我的，你知道嗎？就是我有兩隻娃娃是從小帶到大，然後他很細心會幫他們蓋好棉被，會跟他們講話，然後讓我覺得這個男生非常的可愛，對！而且他很愛護小動物，他很喜歡狗，他為狗在那邊哭啊什麼的，讓我覺得其實這男生其實好像也不是這麼壞！」(E-052)

(二) 否認對方缺點

意指否定對方的缺點加以合理化來美化對方，在低權力想分手的受訪 B 身上，尤其明顯受阻於此。

以受訪 B 而言，基於相信和男友間長久關係下所建立的了解與默契，因此為男友許多看似不忠與不真的感情態度作合理化解釋，幫對方找藉口以安慰自己相信對方，例如認為男友曾經不預警提出分手乃是有不得已的原因，因此仍然和男友維持男女朋友的互動未真正分開，而當自己發現男友提分手乃是為了追求其它

對象時，男友後來的認錯，也讓自己解讀為無心的犯過。

「我會一直以爲他是很難過跟我分手的一個狀態，然後他的那些動作，我也會把他解讀成其實會不會是對我還有感情在的...他哭著跟我說他錯了，就希望我再給他一次機會，所以我就在想也許那時候是他在當兵，可能很無聊，才會一時之間...做錯了事。我那時候還幫他找理由(笑)」
(B-056&058)

(三) 認同對方的觀點

認同對方的觀點指的是同意對方的想法，即便是扭曲或不合理的，也納為自己所能接受的。受訪 B 和 E 有時會認同對方所提出的想法與觀念以致於自己缺乏立場，去否定這段不滿意的關係。

受訪 B 的男友劈腿不斷，但基於認為男友只是希望被眾多人所擁護以證明其魅力，且對方也有權利選擇自己想走的感情路，因此似乎情有可原。

受訪 E 常擔心自己犯錯，因此認同男友所指吵架是由於自己惹的禍，並從中自我反省。

「可是我又會一直跟自己講說，他這樣走又好像也不是錯的，因為每個人本來就會有他自己的選擇」(B-143)

「他這樣子跟我講說：“我覺得兩個人會吵架都不是我的錯，我只是脾氣大了點!”，然後我問他這句話怎麼這麼奇怪？什麼意思？然後他說：“因為都是你惹出來的”對!他這個觀念已經灌輸我很久了，就是我惹事、愛惹事...」(E-033)

二、為關係找藉口

合理化作用也可能用以平衡自己對整體關係不滿意的地方，讓自己更能在關係中留下而離不開，其包含抱持美好的關係信念、降低個人對關係的期待，以及維持和諧關係的信念。高權力想分手的受訪 C 者是以降低對關係的期待來面對關係，而堅信付出會有結果與維持和諧關係的信念則是低權力想分手的受訪 B 和 E 為關係找藉口的方式。

(一)降低對關係的期待

當暫時無法改變關係現狀時，降低個人對關係的期待也是一種可以安慰自己的方式，受訪 C、E 均對關係呈現較低的標準。

受訪 C 透過旁人或社會的實例，她會告訴自己婚姻不若自己想像的，要找到一位理想的伴侶並不容易，而男友的心意也在此現狀下突顯出難得的地方，況且男友並沒有到罪以致死的地步。

受訪 E 雖處於言行暴力的關係中，但最終她認為對方起碼沒有做出自己最不能忍受的劈腿這事來。

「後來就是她說，其實現在男人你要找到你理想中那型，就是對女生要很細心、很貼心，然後可以很為老婆著想，又可以當一家之主!我說真的很困難耶」「我就會覺得...好像他還沒那麼糟糕」(C-058&060)

「再來還有一點...他沒有做會讓我強迫自己分手的事情!就是他沒有到劈腿!沒有到...那個才是我真正的那個完全受不了的，對!就是...那才是我真正我沒有辦法接受的事情!」(E-276)

(二)堅信付出會有結果

「付出就會有結果」使得分不了手堅信自己的努力並不會白費，這段關係無論如何最後都是屬於自己，而且是正向的結果。受訪 B 即抱持努力付出會有結果的信念，既然旁人能看見自己的付出，相信有一天自己也會感動男友。

「以前就會覺得...(思考)那句話:“戲棚下等久就是你的”那句話。路遙知馬力吧!就是我覺得今天做的東西就算你看見好了，你身邊的人都替你看見了，那為什麼你有一天不會看見?」(B-032)

「以前會覺得等久了就是我的，只要努力就會有收獲」(B-109)

(三)維持和諧關係的信念

意指希望維持關係和平穩定的方式，以受訪 E 而言，即使關係中有所委曲或不可理喻之處，在衝突真相與和平之間，她會期待關係衝突趕緊結束，因為關係的和平要比爭論雙方誰對誰錯來的重要。

「他很生氣!那我就從頭到尾從陽明山一路下來就是哭哭啼啼，整天大家都被我搞的很糟，因為我一直在哭，可是我是真的不知道怎麼辦!其實我覺得這沒什麼事，然後後來是那對情侶的男朋友跟我說：「.....你一定覺得對方怪在生你的氣，但是你要真相還是要和平?真相就是...你要跟他溝通到很清楚!對!然後和平就是...」算了，我們兩個好好的就好，那我選擇和平!」(E-187)

貳、 拖延

走到「分不了手」的窘狀常不是立即能獲得調整或改變的，雖有分手的心理預備，但卻暫時性的在現有狀況中僵住，而關係也就如同苟延殘喘般的拖延與消耗著，拖延也因想分手的高權力與低權力位置而有所不同，高權力想分手者通常是心軟而不忍傷害的拖延，而低權力想分者則逃避關係結束所帶來更大的擔心與害怕而拖延，詳述如下：

一、心軟而拖延

高權力想分手者的拖延通常是一種心軟而拖延的狀態，此者雖在關係中較具主導權，但卻不忍直接傷害對方，會擔心對方情緒上難以接受，覺得對方很可憐而難以拒絕其需求，因而自己在態度上也變得難以繼續強硬堅持。

以受訪 A 而言，他期待雙方能理性分手，因此當對方一有情緒時，他雖然退縮，但卻仍持續淡化彼此的互動，等待對方情況較佳時，再提分手。

受訪 C 的拖延則是覺得對方為自己付出許多也改變許多，當對方哭泣時，自己會覺得對方很可憐，因此縱使想分手，不主動找對方，但仍會回應對方對自己的需要。

受訪 E 時常和男友吵架，但每當對方一道歉，也就會心軟，不好意思再維持強硬的態度。

「可能是我自己太軟弱，對於分手這種東西，一看到情緒上面有一點承受不住的時間，對方情緒承受不住的時候，我就會覺得有一點退縮跟軟弱」(A-002)

「我覺得他一哭，我就…我很容易就心軟這樣子，而且主要是因為這麼久啊，我覺得他真的很可憐」(C-040)

「除非我下定決心我完全不去接受他這些好意的話，這樣比較好分，但是我就是意志不堅，沒有辦法，他對我這麼好我實在是不好意思說我去…繼續用這麼硬的態度對他」(E-055)

二、逃避而拖延

低權力想分手者則是處於逃避而拖延的狀態，因關係的主導權不在自己，且內心也可能處於不知如何主動離開或不願主動離開關係的心態，因此表現的是一種靜待變化的位置，得過且過。

以受訪 D 而言，男友是自己最主要的生活重心，加上處女情結在內心隱約的提醒自己在追求市場上的被貶值，更不敢想像關係的結束會帶來多大的壓力，因此逃避處理分手可能帶來的議題。

「可能就是有一點想逃避吧」「就是先暫且留著，才不會同時面對室友跟同學，又面對男朋友分手這樣子的問題」(D-074&075)

參、劃地自限

劃地自限意指不主動交往亦拒絕他人追求，將自己的心力投注在現存的關係中，而無視於其他選擇的可能性，受訪者 B、C、E 雖受困於不滿意的關係中，但仍不乏有其他的追求者，不過卻拒絕其他選擇的機會，因此促使分不了手者繼續留在現有關係中並持續付出，而更離不開關係，其拒絕其他機會進入的方式可能包含不主動交往，以及拒絕他人追求。而高權力想分手者的劃地自限是不主動接觸與交往其他選擇的可能性，而低權力想分手者的劃地自限則是基於習慣性與內在道德考量而阻斷其他選擇的機會。

一、不主動交往

受訪 C 表示自己沒有動力認識其他對象，由於家庭因素，使得她較早接觸社會工作以自立更生，也較以成熟老練的眼光看待追求者的追求把戲，認為一般追

求者的動機通常不若現在男友的單純，且自己較容易將男生當成是競爭對象，如此一來，也使自己更不容易陷入新的愛情之中。

「我覺得我很懶惰再去跟別人...去...其實重點是我也沒有遇到說讓我覺得很...哇!你知道嘛~沒有遇到那種男生說讓你覺得:哇!好心動喔!」「我很容易把男生當成競爭對手....」「我覺得說你用財力來博取我的好感,那在你眼裡我是一個很膚淺的女孩子囉?你覺得...嗯...我就是以物質條件為第一優先考量嘛,我就會這樣覺得,然後我就...不喜歡」(C-033&034&037)

二、拒絕他人追求

意指雖有被追求的機會，但自己卻阻斷了繼續發展的可能性，受訪 BE 即是如此。受訪 B 會以習慣性的眼光角度，比較追求者在外形與個性上是否符合男友形象，並以此決定是否有默契能發展關係，但最後常被自己不客觀的刪除。

受訪 E 則是嘗試上網找尋其他機會以替代現有關係，但卻又無法敞開心門給予他人追求的時間與機會，甚至會表明自己有男友的立場，讓他人無法繼續追求。

「這中間還是有一些其他的追求者，可是會覺得...我會不自覺得把他拿來跟現在的這個人比。然後就會變成，如果在外型上、個性上那些東西....可能我還沒有深入了解那個人之前，我就會先刪掉」(B-084)

「為什麼我都沒有辦法分，也沒有辦法敞開心胸對別的男人這樣，我都說我去玩網路交友，然後問題是我又沒有辦法輕而易舉就跟別人談戀愛，沒有辦法」「有人追求我的時候我都會有顧慮到我有男朋友，對!我都會先說...然後他們要不然就是算了，不然就是繼續追，可是我也沒有辦法給他們太多追求的空間」(E-100&103)

肆、 害怕失落

由於分不了手的這段關係為個人所熟悉且具重要意義，關係的結束將破壞生活或自我的某些方面，因此對分不了手者來說，會因害怕面對失落而離不開關係，此失落包含依靠與安全感的失去與自我價值的失去，因此留在不滿意的關係至少使自己不用承受關係結束帶來的痛苦感，受訪 BCDE 均受阻於此。

一、失去既有的依靠與安全感

當關係是依靠與安全感的來源時，將難以就此放棄自己熟悉的資源與依賴。高權力想分手的受訪 C 為外表獨立、強悍的女性，由於家庭因素的影響，生活上需自力更生，且害怕經驗過去親子關係與愛情關係中被遺棄的感覺，因此無法忍受長時間的獨處，而男友是陪伴自己渡過寂寞與發洩情緒的對象。受訪 B 雖有其他追求者，但因害怕遇不到像男友相同特質的人，給予自己同樣的依賴與默契，而刪去與男友不同感覺的其他追求者。受訪 E 則是害怕承擔分手後的孤單，且與男友間擁有共同的朋友，這些情誼令她難以割捨。

「我覺得主要是心理上的那種依靠吧，因為我會很希望一個感覺，就是不管我發生什麼事，會有一個人會在我旁邊那種感覺....可是我覺得分開以後，我會害怕，會不會再也遇不到這樣的人了。一方面這是我害怕的，再來是找一個專屬於自己的那個人的感覺。這可能是我很難放下的原因，反而好像因為這些原因也讓自己困在這裡的感覺」(B-083)

「他不是(理想對象)，可是我覺得我很害怕被遺棄吧!」「我覺得我沒有很想說一定要有一個男朋友，可是我發現我其實沒有辦法長時間的一個人」(C-038&089)

「因為我很怕孤單!」「因為我很怕分手的那個痛苦，我很怕承受那種，我一直想說那我要找一個來陪我」「還有曾經一度捨不得，就是我也很念舊，我認識他朋友了，如果我們分手我們就見不到那些朋友了」(E-046&047&275)



二、害怕失去價值

害怕失去價值乃是擔心自己沒有籌碼可以再找到下一個交往對象。受訪 D 則因為處女情結，自覺自己在被追求市場中已貶值，使得她一直關在現有的關係，不敢踏出去想像有第二位男友的可能。

「因為看那種 ppt 版上都會討論一些處女情結的問題，然後就會覺得很擔心啊....會不敢踏出去看這個世界，就是會不敢去面對這個現實這樣，會想說那就關在就是只有一個男朋友的世界就好了，就不要踏出去第二個男朋友這樣」(D-069)

伍、不能辜負

高權力想分手者對關係的結束佔有較大的決定與主導，然而在出現分手意念時，卻又常顧及對方的付出與對自我道德的要求，產生不忍也不能辜負對方的感受，受訪 A 和 C 均有此特徵。

一、感念對方的付出

分不了手者常感念對方對自己的付出，尤其是當自己處於人生低潮時，對方仍一路陪伴或鼓勵，這種雪中送炭的情感，也讓他們肯定對方為自己所作的努力。

以受訪 A 來說，其女友陪伴自己走過年少輕狂至研究所期間在學習與人際上的低潮，當中也投注了相當的青春與時間，其付出與鼓勵令自己很感激。

受訪 C 則認為自己的人生經過坎坷，且曾患有憂鬱症，也許一般人覺得自己是個麻煩，但男友卻始終展現百分百的心意，不離棄自己。

「每次都是在她情緒很低落的時候，就跟我講說，我覺得這樣很不值得，我們討論到這件事情的時候，她都覺得她這樣子很不值得的感覺，所以我就會替她覺得說，的確，這樣一路陪我走來是很辛苦...」(A-003)

「我那時候覺得這樣的我跟誰在一起都是一個別人的負擔，然後我覺得我只會去傷害別人，然後他就說他覺得需要陪我一起走下去」可是說真的就是對他一種...就是很大的虧欠啊!因為其實他是對我，真的改變很多!」(C-087&139)

二、不能自私

「當別人對我好時，我怎麼忍心對別人不好」，辜負他人的好意可能引發內心的罪惡和愧疚感，當面對對方更加努力時，自己當然更不能自私，主動提分手者通常被冠以負心漢，不懂得珍惜的負向標籤，因此主動分手者往往既要承受關係中的被指責又要背負社會眼光，也讓他們不得不更謹慎處理關係的結束，以避免自私。

以受訪 A 來說，面對交往七年的女友向自己泣訴投注的時間與青春時，會令

受訪 A 考量對對方是否不公平，甚至不得體，也因此覺得對對方冷淡是不應該的。

受訪 C 認為男友對自己非常好，相較之外，自己視對方視為陪伴和發洩情緒的對象，投入並不多，因此對男友有許多的虧欠感，分手像是欠對方恩情，兩者高權力想分手的受訪者均呈現一種在現有關係中的不能自私。

「想分的時候，就覺得很失望，心情又覺得好像整個不會很在乎她的時候，但是心裡又有一股聲音冒出來說，其實她也是很貼心的，還是很在乎你的，妳知道嗎？那種被在乎的感覺，她是把你放在第一位的，但是你是把她放在第不知道幾位，你就會覺得說這樣不對，這樣不公平還是什麼之類的」(A-069)

「就是覺得他對我很好，然後就覺得每次要跟他說分手就覺得好像……”欠”他很多恩情！對啊！」
「我說你真的想分你不要問我，我覺得很煩耶~因為我不想……我覺得我很自私，不想當一個壞人，對！我覺得我就跟他講分手我覺得很殘忍」(C-013&108)

陸、自我被滿足

意指當重要需求能夠在現有關係被滿足，或不易被其他關係所取代時，也會使得分不了手者依戀現有關係，尤其是出現在低權力想分手者身上。這些需求包含感到被在乎，自己感受到在對方心目中自己是特殊且重要的；另外，也期待從對方身上得到時常被陪伴的需求，這是在其它關係所無法獲得的；最後，則是因為對方或關係中的其他因素與特質吸引自己，形成一種心理的補償性替代滿足，受訪 BDE 均有此特徵。

一、感到被在乎

被在乎指的是這份關係讓自己感覺到特殊與重要，滿足到其它關係所無法給予的內在需要，而在關係中形成一股強大的拉力，使得分不了手者享受被看重的好處，而離不開關係。對受訪 B 而言，即使男友劈腿看似無責任感，但仍從對方言語中得到被看重的暗示；受訪 E 則覺得男友之所以會發脾氣乃是因為在意自己，為自己好。

「他最後又回來找我，回來求我給他一次機會，他才覺得，一直陪在他身邊的人是我」「他就跟我說...他覺得...我其實覺得有一天我還是會回到妳身邊」(B-002&134)

「嗯...他還滿黏我的，...他要去哪裡玩一定要我去!我不去他會發脾氣，...我就是感覺他很願意把我介紹給朋友、介紹給家人，對我是很重視的...其實我覺得他很在乎我....他是從來都不唸書的人，但是他為我就是清出一些環境就說：喔!我幫你買了一個電腦桌，然後換了一台新的電腦，然後怎麼樣!然後弄一個書櫃給我!他很重視我，而且他其實很鼓勵我唸書!」(E-052)

二、需要被陪伴

分不了手者在關係中特別渴望對方的陪伴與關係的黏膩，且無法被其它關係所替代。受訪 B 渴望專屬的關係，在自己有任何需求時可以找得到男友來陪自己；受訪 D 最重要的朋友就是男友，因此常常希望知道對方的行蹤，若找不到對方，則會密集打電話以找到對方。

「因為我還蠻黏他的，因為我假日就想要見面」「我以前一直覺得是不是我很怕寂寞，因為我自己覺得自己是很怕寂寞的人」「我是一個很需要人陪的人，那當我需要人陪的時候，他都會一直陪我在旁邊，就是可能週日或週六要出去玩的時候，我也很想要有人陪我出去玩什麼的，那他也都會把事情排開，陪我到處去」(B-013&017&045)

「我是比較傾向於就是男女朋友在一起，就是還要有一點黏度」「我是會一直打電話..但是我媽媽比我更會打電話，就是一分鐘打一通，所以我覺得我還好，可是我不知道這樣子..我覺得也是蠻會緊迫盯人的這樣子」(D-038&041)



三、補償性的需求滿足

當對關係不滿意時，個人也會評估自己在關係中的需求滿意度為何，即使關係滿意度不高，但若自己在意的需求能在關係中被滿足時，則離開關係的動力可能會削減。

在受訪 D 身上，正因為男友能補償自己在家人當中所無法體驗到的快樂，也使得她因為有這些快樂而分不了手。

「在相處上，只要沒有情緒上要需要幫助的時候...就是他還蠻會搞笑的啊，就是過的還蠻快樂的，就是想要分的這些念頭都是隱藏在比較底下的，就是需要比較深層的思考，然後才會想到這些問題」(D-072)

「我爸比較保守，就是一些比較現在年輕人的話題，那這個男朋友，他本身就是比較..有蠻多話的內容可以講的，雖然他就一直都在搞笑，然後在扯別的話題，但卻有戳到那個滿足沒有辦法跟家人分享的那個部份」(D-169)

柒、 心理的承諾

心理的承諾指的是對關係的認定且願意投以長期且穩定性的內在承諾，如同婚姻的契約，雖是隱形無具法律效力，卻是展現自己對關係堅定的心意。因此分析發現，低權力想分手者通常對情感很執著，可能是因為對關係投注心理的承諾，而難以放下離開，受訪 BD 均有此特徵。

一、 認定對方

以受訪 B 和 D 而言，男友均為自己的初戀，在此關係中，可說是認定對方為走入婚姻的對象，在關係中也以對方為重心，因此在關係中不輕言分手，並抱持著從一而終的感情態度。

受訪 B 已和男友交往七年，認為兩人無論在相處或家人互動上均有默契，因此認為自己應該會嫁給對方；受訪 D 則是抱持著希望對關係從一而終的信念，加以對處女情結的恐懼，使自己有種只剩男友是唯一選擇的狹隘念頭，兩者在心態上都對關係投以內心的承諾，將對方視為結婚的對象。

「我那時候覺得我真的以他為中心，好像已經嫁給他那種感覺，就是很希望可以跟他有未來，一起打拼這樣」(B-027)

「我會覺得說，其實我自己還蠻，有一種期望就是可以第一個男朋友，然後就可以一直到結婚這樣，就是我自己還蠻希望可以這樣子的，就是一直都是因為這個原因，才會說，之前都不會直接想要分手這樣子」(D-047)

二、 被對方家人認定

受訪 B 特別提到促使自己持續留在關係的動力之一來自於男友母親對關係的支持，男友母親不論在言語或行動上幾乎認定受訪 B 為媳婦人選，認為她符合

「以夫為尊」的形象特質，由於男友孝順母親，這股加持與王牌使得她感念長輩對她的心意與認可，而不願辜負長輩的期盼。

「我去他家找他，然後他媽都會覺得我很辛苦，有時候會給我一些精神或物質上的支持，我就會覺得很感謝他媽，雖然我覺得那錢不是重點，可是我覺得他媽的那個心意我還蠻感動的。覺得他媽這麼努力的在湊合我們，就是發生那麼多事情，很希望我們有結果，我就會覺得不想讓他媽失望。有時候我會覺得是這個力量在督促著我，就是給這段關係一些機會再去試試看」(B-120)

捌、其他

在受阻原因的研究分析中，將個別無法聚攏之受阻原因放在其他當中，包含不甘心與擔心做錯決定，兩者均為低權力想分手者的特徵。

一、不甘心

分不了手者會衡量自己對關係的付出與回收是否相差太大，當關係不如預期時，若評估目前暫時留在關係比離開關係要來得對自己有利，會持續投注關係以達到期待，此乃是關係中的不甘心。特別出現在低權力想分手者身上，由於在關係中不願認賠，乃至於繼續投資，等待收益的可能性再分手。

受訪 D 以投資的觀點述說自己在現有關係中的心態，她認為自己就像股票市場上的散戶，認為若沒有從此關係再賺回來，讓自己有升值的感覺，是不甘心的，也因此，她讓自己即便是留在關係也要有好處的獲得。

「我覺得就是跟這個男朋友，有很多壞習慣產生，就是會覺得說，在這裡損失這麼多，沒有賺回來的話，就是散戶的心態啊，就是沒有賺回來的話就會覺得不甘心啊」(D-049)

「可能就是叫他幫我改掉這些壞習慣啊，或是就是他能幫我..可能就是..我以前還蠻害羞的，然後就是跟他相處這段時間之後，就是變成就是比較善於交際，這樣就是有增值嘛，然後就是有增加一些能力啊，讓我沒有那種交過男朋友就貶值了，因為女生好像交過男朋友就是一直貶值，然後男生就是升值這樣」(D-055)

二、擔心做錯決定

擔心做錯決定指擔心分手是否為適當的決定。受訪 E 在關係中付出不少，因

此也會害怕自己在分手上作錯了評估與決定，以致將來會後悔分手。

「我覺得我在這方面付出很大的心力，然後我不想要這樣子，可能這樣子就放棄了，而且在很重要的一點，我們吵架都是爲了小事情而吵，雖然說我們價值觀很不同，但是...我不想要爲了這麼小吵架的事情就分手，對!雖然說是其實是很嚴重的事啦!但是我怕我很後悔，你知道嗎?就是如果過沒多久我會後悔我當初爲了一盒水餃就吵架，然後我們就鬧分手，我會很難過!」(E-056)

經由本研究分析結果，發現阻礙想分手，卻無法分手的因素共有八個：「合理化」、「拖延」、「劃地自限」、「害怕失落」、「不能辜負」、「自我被滿足」、「心理的承諾」、「其他」(含不甘心與擔心做錯決定)。

其中，「合理化」乃是阻礙關係分手的最大因素，是關係維持的防衛機制，其方式有聚焦與放大對方的優點、否認對方缺點、認同對方觀點、降低對關係的期待、堅信付出會有結果、維持和諧關係的信念。「拖延」則是缺乏適應的因應行為，包括心軟或逃避處理關係的分手。「劃地自限」因為不主動交往也拒絕他人追求，使分不了手者降低了其它選擇的機會。而「害怕失落」則是預知且害怕關係可能使個人失去原先所擁有的關係、情境或資源，因此難以結束關係。

「不能辜負」乃是高權力想分手者最大的阻礙因素，由於“我不應該傷害對我好的人”，因此提分手這件傷害對方的事，將引發內心的愧疚或罪惡。

「自我被滿足」則是低權力想分手者最大的阻礙因素，其自我較需仰賴關係給予的重視或滿足，且此滿足難以在其它關係被取代。「心理的承諾」則是對對方的認定，願意發展長期的關係，此乃是處於初戀關係中低權力想分手的受阻因素。「不甘心」則是對關係付出成本與報酬間失衡感到不滿，一方面無法指出對關係付出的停損點，另一方面又持續觀望，等待翻盤的可能。「擔心做錯決定」則是另一種對自我難以肯定的情況，其要求完美的性格使自己得一再確定分手後不會後悔，自己也未犯錯之下，才能站得住腳去提分手。

第二節 「想分，但分不了手」者的自我特徵

本節乃呈現分不了手者的這群人，其自我性格上的特徵。

資料分析中發現分不了手者的自我特徵，包含「自我要求」、「難以拒絕對方」、「低自我價值」、「渴望黏膩」四個因素，其中高權力與低權力想分手者的自我特徵有明顯不同，高權力想分手者的自我特徵較傾向「自我要求」與「難以拒絕他人」；低權力想分手者則呈現「低自我價值」與「渴望黏膩」，茲將分析內涵分述如下：

壹、自我要求

受訪 A 與 C 在分不了手的關係中均為高權力想分手者，雖然較具關係的主導權，然而自我要求的性格反而使他們在分手決心上有許多的考量與需要去照顧的部份，以致於形成阻礙。此自我要求性格又可分為客觀理性、過度負責與不能傷害。

一、客觀理性

客觀理性指的是處理關係結束的態度。高權力想分手者雖然對於關係結束有較多的心理預備，但考量到對方感受與立場，並不想專於主導，當個迫害關係者，因此使自己更陷於斟酌此關係分合的適當性，而難以堅定分手。

站在受訪 A 的思考，他期待交往七年的感情能和平分手，因此若女友情緒潰堤時，即是一種不理性的處理態度，因此也要求自己真正釐清關係的優缺點，以正向處理關係的結束，但卻使自己陷入拖延。

「我應該要客觀一點，對，我們應該要理智一點，就是說可能也是要把它當成是一個很難看待，或者說當成一件事情好好的把它處理掉這樣子」「我覺得有些分手的人就是很主觀的，就是看到缺點，沒有想到優點，但是我是很客觀，就是優點缺點我都....」(A-070&082)

二、過度負責

通常高權力者提分手，會對對方感到虧欠與罪惡，而在社會的眼光來看，高

權力提分手者通常較有力量切斷情感，因此也容易被冠以劊子手或負心漢的標籤。受訪 C 即是高權力想提分手者，而在她身上確實也看到當要向對方提分手時，內心所產生的一種愧疚感，因為對方對自己夠好，使自己難以狠心辜負與丟棄對方，需要為對方的付出與受傷負責的感覺，也因此無法果斷的阻斷這不適合的關係。

「所以我就覺得他是我的包袱啊!」「那朋友就是後來跟我說:我一直都覺得很抱歉我那時候說這種話，因為他覺得我們在一起之後，我沒有比較快樂，覺得我反而多了更多的負擔，就是我要照顧一個更大的 baby!都在一起了，我就覺得我應該要有一個責任，我就不能把他丟著!對啊!」(C-101&199)

三、不能傷害

分手對關係中的任何一方都可能造成傷害，而高權力想分手，卻分不了的受訪 A 和 C 多會站在對方立場著想，在同情對方之下，仍不忍當個愛情劊子手角色去傷害對方。

受訪 A 認為找分手的時間點像是一種謀略對方的手段，若在女友多頭壓力上提分手，彷彿是落井下石，因此也認為不該對對方不公平或者過於冷淡。

受訪 C 在關係中已感覺疲累，但是當看到對方仍努力改善關係時，自己也不忍潑對方冷水，她認為提分手是自私與殘忍的。

「後面這兩年我想要分手，但是，沒有辦法..沒有這個機會跟...說機會好像有一點奇怪..感覺好像有一點謀略的感覺...應該是說找不到合適的時間點去談這件事情」「其實很多各方面的壓力現在都是在她身上，我不希望現在是在跟她談論感情的東西，又讓她造成..可能如果一件事情處理好，很多事情累積在一起，可能又有加乘那種殺傷力」(A-001&011)

「他就站在那邊給你罵，然後你就覺得你一直生氣下去也不是辦法」「就很無辜啊!然後你就會覺得自己好像什麼...大壞蛋一樣...」(C-028&029)

貳、難以拒絕他人

分不了手者也會顧及對方感受，心軟而難以拒絕對方。

高權力想分手的 A 和 C 常難以拒絕對方的情緒或請求，這也使得他們在關係中想切割的界線變得模糊，例如易受對方哭泣的情緒所牽制或屈服，也因此無法堅定自己想分手的立場，或者因為對方情緒而心軟而需要去照顧對方。

「就是那種潰堤那種的感覺，我就沒有辦法多說些什麼了，就是看到她那樣子，我就說好吧，那妳說說看妳的看法」(A-088)

「我覺得他一哭，我就...我很容易就心軟這樣子，而且主要是因為這麼久啊~我覺得他真的很可憐」「對啊!你很認真幹好像我就應該要給你機會，對!我也不知道為什麼會有這樣的想法」「朋友他是個比較有距離的東西，然後男朋友他是每天跑來狂 call 你，然後每天就守在宿舍門口，就是怎麼講，這就是一個很迫切，很壓迫感的東西，你沒有辦法去切割那麼乾淨」(C-040&050&079)

參、低自我價值

處於低權力想分手者其在分不了手關係上的自我特徵上有很大的共同點即是低自我價值感，在本研究分析中，低自我價值的內涵包含委曲、忍讓與犧牲、難以表達自我、罪咎自己、要求完美，此特徵使得分不了手者看重關係或對方更甚於自己，將自我依附在對方身上，以致於願意為成全關係的完整性而退讓自己，由於缺乏自信也難以肯定自己或表達自我，也難以堅定的自我，離開不適合的關係。



一、委曲、忍讓與犧牲

處於低權力想分手者，通常為了維繫這段關係而有許多的隱忍和退讓，甘願為關係受苦和忍耐，包含委曲求全，調整或改變自己，此目的都是為了求關係的完整，但卻是以犧牲自我的方式來進行，也因此可看出分不了手者通常重關係甚於自己，其部份的自我乃依附於關係，當關係是圓滿時，自己也才能得以完整，受訪 B、D、E 均可見此部份。

受訪 B 即是為了兩人關係的完整，讓自己在需要對方時有被隸屬的感覺，而漠視關係問題和包容對方不斷劈腿的行徑。受訪 D 雖不滿愛情關係的品質，但因

為自己個性隨和，因此常在關係中忍耐。受訪 E 在關係中常是擺低姿態的，她不求男友的改變，反而是願意由自己改變或退讓對方，也願意勉強自己，以求關係的和諧。

「我覺得我有點像是委屈求全...我說的委曲求全，不一定是他對我很不好，因為我渴望有這種兩人關係，所以我選擇去漠視或包容這些東西，爲了去達到有我們兩人那種關係的感覺。所以變成說我爲了這個追求的目的，兩人可以在一起，反而我犧牲那些東西，變成要睜一隻眼閉一隻眼這樣，或是忍受這種不安全感，也是爲了在我需要的時候，有一個專屬的人在我旁邊這樣」(B-089)

「我是比較隨和，問題是會累積久了，然後才爆發出來，就是想說一點點事情，那就忍好了，可能男人這樣吧，就都不會發現說，其實讓是有那個問題，只是被忍下來了這樣子」(D-032)

「我甚至改變穿著、改變講話方式、改變興趣!對!就是爲了要配合他喜歡的那些東西...那樣子的女孩子的型，...我男朋友說喜歡吵架有個性的人，所以我也慢慢偷學起來說：好!我就學跟你罵髒話!」(E-060)

二、難以表達自我

受訪 D 和 E 無論在平時的人際關係或現在的愛情關係中都展現較缺乏自信的部份，這使得她們在關係中的自我想法與感受難以自由伸張，雖然對關係的滿意度或品質有自己的觀點與看法，卻容易受對方影響或依賴對方反應作反應，而忽略或漠視自我內在的聲音，繼而無法為關係作果斷的決定。

受訪 D 認為自己向來不擅於表達，也較聽從他人的意見，在愛情中更容易受另一方的影響，這也使得自己較難自己作主或決定。受訪 E 則是較壓抑自我的情緒，非常害怕男友的情緒，當男友生氣時，她反而是安撫對方而隱藏自己的感受或想法。

「我以前比較害羞，就是比較隨和，就是別人說好，大家沒有意見問我的時候，我也都是隨便這樣子」「我就是之前的話，就是非常的害羞，因爲是從鄉下來的，我都覺得城市的小孩比較擅於表達」「會覺得說，會不會到時候改變了這些，下一個男朋友喜歡的是這些，又改變回來這樣子」(D-108&113&118)

「我不吵，但是其實我心裡面是很生氣，我心裡面是很火大!但是我比較能壓抑自己，我會表面

很正常，但是心裡面就很痛苦阿什麼的，我都沒有關係，反正現在就是他愛生氣就讓他去生氣」(E-079)

三、罪咎自己

受訪 B 和 E 在面對關係品質不佳上，均有負向的自我歸因傾向，認為自己也是促成關係不佳的始作俑者，因而責難自己。受訪 B 認為男友之所以會劈腿，可能是自己對對方太好，給對方太大壓力所造成的。

受訪 E 在關係中有較多不理性自我歸因的方式，例如男友要自己吃水餃，但自己不想勉強去吃，兩人因此口角，所以是自己惹的禍；玩線上遊戲時，為了提醒男友小心魔王，卻被男友認為是唱衰他，因此也認為是自己說話不當。

「我以前會覺得會不會是我的問題，因為他以前跟我說，我給他的壓力太大，因為我對他太好」
「他常常就會跟我說，我對他真的太好了，他常會有很大的壓力」(B-016&090)

「水餃是我不吃的啊，棒球那句話也是我講出來的沒錯啊！你知道嗎？就是...真的事情都是有，雖然我真的都沒有惡意，但是的確是我惹出來的」(E-065)

四、要求完美

在受訪 E 的身上，常要求自己要在愛情中要做到盡善盡美，這也使得她無法忍受關係的不美好，並將此歸因到自己身上，不斷地自我反省以求能讓關係更好，此特徵可能與受訪 E 在家庭中的成長經驗有關，受訪 E 的家庭氣氛不錯，但由於家庭成員都很優秀，自己反而覺得怎麼努力還是不夠，使其深感自己的自卑與不足，也非常在意他人眼中自己的不夠好。在本研究中發現要求完美含害怕失敗與過度自我反省兩種內涵，分述如下：

(一)害怕失敗

要求完美的背後常是害怕面對失敗，受訪 E 在關係中常怕自己做錯事，怕自己努力不夠，怕自己輕易放棄關係，無法忍受愛情中的不美好，對男友總是小心翼翼，深怕得罪，縱使男友對自己有不合理的言行表現，受訪 E 仍舊是相當在乎

對方對自己的負向看法或評價。

「我不知道，我非常怕他生氣，我已經變成一種習慣了，就是...做什麼事我第一個想到的就是他會不會不高興，對!所以等到我講那句話之後，跟他討論...跟他講那麼多事情之後，他反應火大的時候我就很害怕，我就整個很害怕說我又做錯事了，對!我第一個反應就是我死定了，我又來了，然後就去跟他道歉，然後弄了好幾天他都不理我，對我很兇然後我就很害怕」(E-032)

「我很害怕說：啊!我又惹事了，所以我們兩個之間有這麼多事情是畫叉叉的，你知道我的感覺嗎?就很像你翻開一個日曆一樣...月曆，我每天都打一個叉叉說今天吵架、今天吵架了」(E-040)

(二)過度自我反省

受訪 E 無論在平時或愛情關係中，常過度在意他人的想法和他人眼中自己的不好，為此，她常不斷自我反省自己有無出現不合宜的言行，有哪些不足的地方，並不斷要求克服自我的不足，即使這些反省往往超出自己能力所及。

「我反省自己的地方是反省我對他的包容，那個脾氣包容的程度怎麼，還是不夠」對!我真的是有那種一日三省、四省、五省，誇張的那種程度，而且會很影響到我一整天的心情」(E-077&122)

「我很在乎別人的想法，所以我幾乎回去都在反省自己，就是因為我講了什麼話，就是因為我怎麼樣所以才會變成這個樣子，所以我覺得我不敢說我沒有錯，我不敢...我沒有到這麼大的自信說是你自己腦袋的問題，對!我還是覺得我自己有不對!所以我就說還沒有到最後的關頭，因為我有事情還是學不會，還沒有做到，我還沒有很小心很謹慎到那種程度」(E-065)

肆、渴望黏膩

分不了手者通常渴望在關係中能有更多親密或情緒的連結，並期待情感關係能滿足自己內心被了解與陪伴的需求，而這需求與陪伴將不是其他關係所能取代的，少了這份關係將使得他們感到寂寞與孤單。

受訪 B 與 D 乃是分不了手關係中的低權力想分手者，兩人均曾被對方不預警提出分手過，兩者共同特徵均為較黏著對方，較害怕寂寞，希望有較多陪伴，她們的男友也因此表示較缺乏自由，有壓力感。

受訪 B 渴望專屬關係的陪伴，可以在自己有任何需要時就找得到對方，若是

一般朋友的話，則覺得無法這樣一天到晚煩別人。受訪 D 認為男女朋友之間就該有一些黏度，因此她在關係中也較緊迫盯人，這與其缺乏足夠的情感支持有關，其較無法與女性朋友談得來，而自從與男友交往後，男友也不希望她和其他男性互動密切，因此其人際資源網絡較少，到後來自己最重要的朋友就是男友，分手將彷彿失去所有生活圈，因此更需要透過此關係滿足與人互動的需求。

「我以前很喜歡兩人世界，到現在我還是蠻喜歡雙人世界，因為會讓我有那種...就算全部的人都不了解我的時候，還有一個人坐在旁邊聽我說話，我覺得我可能也是一方面喜歡這樣的感覺，所以才會覺得我們還在這個關係內的話，還有一個人是專屬於我的人這樣」(B-047)

「再來我想要去哪裡去哪裡，就算我找不到人，我知道我找他是可以的，我覺得那個時候可能會覺欠缺。我覺得主要是心理上的那種依靠吧，因為我會很希望一個感覺，就是不管我發生什麼事，會有一個人會在我旁邊那種感覺」(B-083)

「我是比較傾向於就是男女朋友在一起，就是還要有一點黏度」我是會一直打電話..但是我媽媽比我更會打電話，就是一分鐘打一通，所以我覺得我還好，可是我不知道這樣子..我覺得也是蠻會緊迫盯人的這樣子」就我最重要的朋友就是他啊」(D-038&041&046)

本研究分析結果發現分不了手者的自我特徵有「自我要求」、「難以拒絕對方」、「低自我價值」、「渴望黏膩」四種展現。若依想分手者的權力位置來看，有明顯的區別，高權力想分手者的性格展現為「自我要求」、「難以拒絕對方」；而低權力想分手者的性格主要呈現「低自我價值」、「渴望黏膩」。

高權力想分手者的「自我要求」性格，使自己盡量避免造成對方的傷害，以減低個人內在的愧疚或罪惡感；因為不能傷害對方，所以需要顧及對方，當對方有情緒或要求時，自己也會難以拒絕對方，使關係界線變的模糊。

「低自我價值」則是呈現出低權力想分手者在關係中的低自尊感，願意為關係委曲受苦，較難表達真實的想法或感受，容易將愛情關係的問題歸因到自己身上，另外，出現要求完美的特徵，也使自己害怕面對關係的挫敗，轉而自責或反省以求關係能和諧。

「渴望黏膩」乃是低權力想分手對關係的內在需求，而愛情關係中的親密連

結不僅是獨佔的，也是在其它關係所不能被取代和滿足的。



第三節 「想分，但分不了手」者的關係樣貌

本節乃呈現處於「想分，但分不了手」的關係樣貌，亦即此關係的互動特徵。經資料分析結果，分不了手的關係特徵包含「存在矛盾與衝突的兩難」、「漠視與逃避處理關係問題」、「較需背負著對方」、「對方以自己為主」、「關係以對方為主」五種互動情形。基於想分手的關係權力不同，其關係樣貌也有不同展現，其中「存在矛盾與衝突的兩難」、「漠視與逃避處理關係問題」乃是共同的關係特徵，此外，高權力想分手者的關係更可看到「較需背負著對方」、「對方以自己為主」的部份，反之，低權力想分手者的關係則傾向「關係以對方為主」，無論何種權力位置的關係，均可看到不對稱的互動情形，以下將分不了手的關係樣貌詳述如下：

壹、 存在矛盾與衝突的兩難

分不了手者在關係互動上的矛盾與衝突是常有的，顯示關係中存在值得肯定與否定的兩極端，不僅反映出自我內心對此關係難以平衡，且處於一種干擾與不一致的狀態。

受訪 ABCDE 對對方都有難以割捨卻又難以忍受的部份，致使分不了手者常搖擺在聽見對方還是自己的需要，要站在對方還是自己的立場看待互動，要滿足現狀的關係需求還是評估整體關係的品質，這些都是自我需求與關係品質間的拉扯。

受訪 A 雖看到從專科時代即認識的女友，在自己的學習與成長路上一直陪伴與鼓勵自己，且兩人也算能夠談得來，心靈互動還不錯，但因女友的成長緩慢，無法滿足學業一路順遂的受訪 A 對愛情品質的期待，使得他對待女友常忽冷忽熱，像是雙面人。

受訪 B 表示自己很討厭被騙，但是沒想到事情發生在男友的身上，自己卻一直包容對方，令自己感到神奇，雖然覺察男友說話有異狀，心中也存有不信任，但男友總能把話說的漂亮，自己也選擇還是相信男友。

受訪 C 則始終覺得男友老實卻難以溝通，無法理解與安慰到自己的內心，雖

然男友也力求努力與改變，希望成為她的理想男人，但仍與自己的期待有很大的落差。除此之外，由於男友較沒自信，在他人面前常表現畏畏縮縮，因此交往以來，她一直難以將自己愛情公開坦誠與分享。

受訪 D 對於男友無法與自己分擔情緒常感到氣憤，她覺得男友價值觀與思考模式與自己不太一樣，不像能長久走下去的關係，但又因處女情緒、從一而終的觀念而希望兩人能有結果。

受訪 E 對待男友的情緒也是複雜的，既很氣對方又在乎對方，縱使自己仍在氣憤情緒下，也願意幫對方做些事情。即使自己較喜歡父母眼中的氣質女形象，卻仍配合男友喜歡的穿著、講話方式與興趣，最後也為此責難自己。

「她也會覺得說，我很像雙面人，雙重性格，有時候是這樣，忽冷忽熱，忽冷忽熱這樣，但是我覺得..對啦，我自己也覺得我自己是有一點..談到這個事情的時候也是很開心很開心，比如說我們要去哪裡玩，但是談到另一件事情的時候，.她最近又心情不好壓力大，但是我會覺得說，今天妳壓力大是因為妳沒有找對妳的那個使力點，然後導致所有東西都積在妳身上，妳不知道該怎樣去進行下一步」(A-050)

「其實我覺得很好笑的是，因為其實我覺得我還蠻討厭別人騙我的，可是我沒有想到在他的身上，我可以一直把自己的底限...延了那麼多次耶，就是自己最討厭的事情，就是在他身上一直發生，可是我一直在包容，我也覺得很神奇」(B-144)

「就那種又愛又恨的感覺我覺得，我很氣他，但是我又很在乎，你知道我每天早上起來我很甘願的起來幫他做早餐，我已經做了半年多了，每天早上，然後就是...就是...我很願意對他很好，對，就算是吵架隔天我還是會起來做早餐」(E-253)

貳、 漠視與逃避處理關係問題

漠視與逃避處理關係的問題指的是關係中即使出現一些不協調或不可理喻的問題現象，分不了手者均未能去正視或解決它，受訪 BCDE 均有這部份的展現，包含不戳破的關係問題、逃避爭吵與被動等待問題的解決，分述如下：

一、不戳破關係的問題

指清楚關係中有些未被談清楚的問題，但彼此卻是隱而未說也未處理，此特別出現在低權力想分手者的關係裡。在受訪 B 與 D 的關係互動中，去留常取決於對方，兩者的男友都曾有過不預警提出分手，但提出分手後彼此仍維持原來情侶間的互動，關係並未真正分開，對於當初引發分手的問題也未被談開。

受訪 E 與男友的吵架常是男友找小事情引發爭端，兩人常重複先吵後合的模式，吵完後又若無其事般的互動。

「就是我們之間，他會覺得我們已經分手了，就是他有跟我提過已經分手這件事，但還是會一樣帶我回家跟他父母吃飯，或者是回他家，或者是他上台北來找我，那會讓我覺得我們還是一個復合男女朋友的情況」「那時候他只給我一句，我們不是早就分手了，而且是我突然發現的，就是因為之前他都掩飾的很好」(B-003&004)

「他就突然跟我說，他覺得很煩燥，然後他想要分手，我就覺得很錯愕啊，因為明明就完全沒有徵兆....他就提說..他去諮詢中心問那個老師之後，老師說那就先分開一個月，然後我就說也好啊，就分開一個月，問題是他在分開一個月當中，他自己提的這個提議，他卻沒辦法自己做到，就是他，不到一個月，就是一兩個禮拜的時候，他就有回來找我講話」「他會常常趁那個課的時候下課然後就來找我，雖然心裡會覺得說，哦對呀，他這樣好像就不會分手了，可是就會覺得不高興，就是會覺得說他就是沒有很認真的在解決這個問題」(D-004&005)

「五天都在跟我吵架，可是到第五天我要陪他坐車回部隊，在車上他卻跟我說：對不起這幾天我都在凶你!希望你原諒我!對!然後要等我回來」「他到現在還是這樣啊!他現在跟我吵架，今天我們住在一起他今天吵，他隔天早上一定會，出門上班之前一定會說：好啦!我們不要吵架!啊在公司他會再打通電話說：我們合好了吧!我們要當很友好的夫妻喔!不要吵架了這樣子~通常都會有這個階段!」(E-012&013)

二、逃避爭吵

逃避爭吵意指在關係中刻意避開衝突，以維持表面關係的穩定或和諧。

高權力想分手的受訪 C 雖對男友有許多的不滿意，且有不少微辭，因個人情緒常對對方破口大罵，但因為有所愧疚也盡量讓自己不去發脾氣，她認為男友也會假裝理解她而不與她爭吵，雙方都刻意逃避爭吵。

「我的感覺是他爲了避免爭吵，所以他就好像...表示他能了解，可是我覺得他是不了解的，他只是不想吵架!」「破口大罵又覺得很不好，又不能解決事情!...可是又很氣啊!然後就不罵!不罵我又很氣!然後我就會當場走人，我就不想跟他衝突，我就當場走人，可是當場走人也是很不好，對他也是當場受傷，就慢慢到現在就是我可以好好地跟他講」(C-012&158)

三、被動等待問題解決

被動等待問題解決指的是無力也不想多處理關係問題，彷彿靜待時間能讓問題被解決。受訪 CDE 均有此情形。

受訪 C 認爲目前關係就走一步算一步，等男友累了也許就會離開自己了，即便自己是關係中的高權力者，也不願主動去分手。受訪 D 不想一下失去所有人際資源，因此對此關係得過且過，將關係的問題先擱著，或許自己畢業後就能分得了手。受訪 E 則是開玩笑說自己是抱著積陰德、做善事、消孽障的消極心態待在關係中，雖是玩笑話，但也道出自己無奈的心聲。

「反正現在要當兵了嘛~走一步算一步!」「我沒有在等他耶~其實我沒有在等他，我就是順其自然，然後我覺得當時間到了，他累了或是他覺得沒有意義了，然後他就會走這樣子」(C-120&161)

「可能就是有一點想逃避吧」「而且就是我這段時間就是跟同學跟室友比較不好，所以才會覺得說，就是先暫且留著，才不會同時面對室友跟同學，又面對男朋友分手這樣子的問題」(D-074&075)

「我覺得我有一陣子抱的是積陰德、做善事、消孽障的心態在」「想說暫時也分不掉我還是要跟他在一起，但是就是不要讓自己更惡化就好」(E-218&233)

參、較需背負著對方

在關係中背負著對方意指自己總是扮演需要照應對方的角色，或者帶領對方往自己期待的關係的目標前進，其方式也包含了教導對方、照顧對方，此方式均爲希望對方改變，以提昇關係品質，受訪 AC 均有此展現。

一、像教導者

受訪 A 與 C 乃是高權力想分手者，其在關係中扮演的爲教導對方的角色，受

訪 A 在長期與女友互動中，發現彼此價值觀與金錢觀的不同，因此會為女友分析如何待人處事，也不斷拉對方成長，只是女友的表現卻一直達不到自己的期待，最終也使受訪 A 意識到自己恐怕會被對方拖累。

受訪 C 則是認為自己一天到晚像是幫男友上課，教導其生活常識，由於自己有較多工作經驗，經歷過家庭與社會中挫折洗禮的受訪 C，看過的世面較男友來得廣，也因此也較難以忍受男友在日常生活中許多能力不足之處。

「我說妳時間和金錢的掌控都不是很好，妳這樣跟人相處或者說我們兩個要這樣一直相處下去的話，是一個很大的衝突點，萬一妳這些東西影響到我，或是說我去幫忙妳一起面對這些東西的話，我是不是也會受到牽連」(A-020)

「就長輩的看法的話，他是覺得說我們兩個的相處可能是我要去拉她的那個比較多」我有試著去拉她很多，我已經拉她很多次了，然後就是一路這樣子三、四年這樣子，後面這三、四年我覺得..她還是有 long long way to go.」(A-044&045)

「我講常識是通盤，就是那種所有生活上那種我覺得一般人都應該要知道的，它變成說就是你常常每天這樣教一點教一點教一點，...我覺得每天都給他上課」(C-024)

二、像照顧者

受訪 C 則除了扮演督促的教導者之外，也扮演一種媽媽型的照顧者角色，小到剪髮、煮飯、倒垃圾的日常瑣事，雖然會責罵男友，但只要看不下去就會去幫忙處理。

「他頭髮長了到現在每次都是我三催四請，威脅利誘他去!」他買 T-shirt!那後就已經穿到破爛那種境界，他就是一直穿，然後我就會幫他挑衣服，幫他買衣服，從裡到外都是我買的，他鞋子還是我買的，然後就很多事情除了衣服之外，他吃東西啊，他都不吃水果，因為他很懶，好!我削給你吃!然後有時候他實驗室他急著要 meeting 開會，然後我願意去幫他跑腿買便當什麼的」(C-114&154)

肆、對方以自己為主

在高權力想分手的受訪 A 和 C 關係裡頭，對方則是較以自己為重心，包含較需要自己或是配合自己，分述如下：

一、對方較需要自己

受訪 C 的男友在關係中也較黏著自己，常對關係缺乏安全感，表現的較需要自己，男友曾要求分手後又跑回來找自己，加以自己不忍拒絕對方，因此受訪 C 也認為兩人都很辛苦，都離不開對方。

「他很黏我!對!然後他每天就是一定要看到我，每天!然後剛好我們又同學校，然後...很累!對!我就覺得很累!」(C-139)

二、對方配合自己

受訪 A 表示在關係中女友蠻能包容且配合自己，給予自己較大的自由空間。受訪 C 的男友一直以來對自己很堅定，也為自己改變許多，希望成為自己理想中的好男人形象，以維繫這段關係。

「她還蠻支持我這些嗜好，然後也還蠻能忍受我這樣子就是說，我今天想要幹麻，我想要幹麻，她都還 ok.....我自己一個人去那裡或是跟朋友去哪裡，她還蠻包容的」.我覺得她對於我的那個..要求或者是什麼約束啊，我覺得是比較，比較給我很大的空間去揮灑」(A-075&076)

「我覺得他陪我去爬山，陪我去看海或著是運動什麼的!我覺得這不是他本質，而是他爲了要繼續在一起，然後爲了我們感情可以好一點，他這麼做!」(C-142)

伍、 關係以對方為主

處於低權力想分手者在關係中較以對方為重心，其表現包含配合與順應對方、付出較多、較黏對方、退讓對方四種，分述如下：

一、配合與順應對方

受訪 BDE 均有這部份的展現，包括互動中常以對方意見為主，而對方較強勢且具有關係主導權，另外，受訪 D 和 E 也會為了順應對方的喜好而改變自己的穿

著與說話方式。

「我覺得我跟他在一起的時候，我會凡事比較以他為主，可是在平常的話，我會覺得我是還蠻有主見的人」(B-103)

「我平常都會還蠻喜歡穿運動鞋啊或是休閒，不喜歡穿高跟鞋之類的東西，然後他就會..就如果我穿墨綠色，就是比較男生顏色的那種鞋子，他就會說，妳這看起來不像是女生穿的鞋子喔之類的，就會企圖影響我去穿女生的衣服，然後我覺得我也是有受到影響」(D-106)

「以他為主啊!其實到現在還有影響，我們出去哪裡玩，我都會當作自己沒有任何想法，比如說：你有沒有想去哪裡？你決定!你中午要吃什麼？對!甚至我們走在一起逛街，我都是不時在偷看他的表情，因為我怕他有任何不耐煩我要早一點發現，對!就是會很有壓力!」(E-037)

二、付出較多

在受訪 B 和 D 的關係中，則看出他們對對方的付出是明顯多許多的，受訪 B 感覺這段關係似乎是自己一直在照顧對方、拉著對方前進，有時感覺自己是獨力在支撐著這段關係。受訪 D 則是抱怨何以自己一直在認真處理關係的問題，認真經營，但對方總是敷衍自己，甚至曾不預警情況下提出分手，並無真正想改變或經營關係的感覺。

「一開始我會覺得這段感情...是我比較依賴他，可是到後來我發現真的在做付出的人，其實是我。好像我一個人支撐這段感情這樣子」(B-013&014)

「我就會跟他說，我覺得應該要怎麼樣，然後可是他感覺上就是，他口頭上會說，哦好，我知道啦，可是他卻又一直改不過來，而且是重複很多次都改不過來」「就是我原本都一直在處理這個問題，然後就是到他提出分手之後，我才真正覺得說，就是為什麼我很認真經營」(D-004&010)

三、較黏對方

指自己較黏對方，較希望對方時時在自己的身邊，或者在自己需要的時候能找得到人，受訪 B 與 D 均有這部份的展現，似乎較希望能掌握對方的行蹤，而受訪 D 也感覺自己是緊迫盯人的，在此依賴對方的情況下，受訪 B 和 D 的男友均表達過很有壓力，期望有更多的自由。

「我還蠻黏他的，就是因為我假日就想要見面，但他會覺得他要有自己的空間」「我是一個很需要人陪的人，那當我需要人陪的時候，他都會一直陪我在旁邊，就是可能週日或週六要出去玩的時候，我也很想要有人陪我出去玩什麼的」(B-013&045)

「他之前覺得我很煩，我很黏，他覺得沒有自己的空間」「我是會一直打電話..但是我媽媽比我更會打電話，就是一分鐘打一通，所以我覺得我還好，可是我不知道這樣子..我覺得也是蠻會緊迫盯人的這樣子(D-008&041)

四、退讓對方

受訪 E 在許多互動上是選擇隱忍自己的情緒而退讓對方的作法，例如每當吵架時，總會先道歉以放低自己的姿勢，盡量忍氣吞聲以避免雙方爭吵的擴大，即使如此委曲求全，在關係中仍常感到無所事從。

「很久以前我們沒住在一起吵架的模式大概是他生氣掛我電話，然後我就很緊張哭哭啼啼的或是姿態擺很低，就是對不起這樣子」(E-006)

「它們(算命結果)的意思就是說不可能改變對方個性嘛，那只好自己心態要去調適，對啊!然後我就...我真的調適過一陣子，所以才會變成說他在生氣的時候我真的都不回嘴，就讓他罵，然後就安靜的聽，一直說對不起，因為我以為...我的想法就是說我的姿態擺低了，對方就會很滿足了!」(E-025)



五、過度在意對方反應

受訪 E 在關係中不僅以對方意見為主，且自己常觀察與敏感於對方的一舉一動和情緒反應，深怕自己做錯事惹男友生氣，自己也會馬上道歉。

「我非常怕他生氣，我已經變成一種習慣了，就是...做什麼事我第一個想到的就是他會不會不高興，對!所以等到我講那句話之後，跟他討論...跟他講那麼多事情之後，他反應火大的時候我就很害怕，我就整個很害怕說我又做錯事了，對!我第一個反應就是我死定了，我又來了，然後就去跟他道歉，然後弄了好幾天他都不理我，對我很兇，然後我就很害怕」(E-032)

「平常好的狀況也是這樣!我會不停地就已經養成習慣...我發現我開始斜視都是因為這種原因，我在偷瞄就他有沒有怪怪的、不開心嗎、還 OK 嗎、會不會太貴。因為讓他不高興會很誇張，他不是 5 分鐘就可以解決的，他可能要一整天」(E-037)

本研究分析結果發現分不了手者的關係樣貌呈現出「存在矛盾與衝突的兩難」、「漠視與逃處理關係問題」、「較需背負著對方」、「對方以自己為主」、「關係以對方為主」五種互動情形。

「存在矛盾與衝突的兩難」乃是此關係的最大特徵，無論面對此關係或對方，總存在著令自己難以肯定又難以否定的兩難局面，此也使得關係常處於互動上的不穩定或不一致。「漠視與逃處理關係問題」是因應矛盾與衝突的緩解方式，包括不戳破關係的問題、逃避爭吵或被動等待問題解決。

高權力想分手者通常對不滿意的關係已有好一陣子的拖延，由於自我對關係有較多的期待與主導，反而在常在關係中扮演「背負對方」的教導者或照顧者角色。

而明顯發現對比的互動樣貌，乃是高權力想分手者的關係中，通常看到「對方以自己為主」，對方較配合自己也較需要自己，相反的，低權力想分手者的關係中，通常是「關係以對方為主」，需調整或改變自己，以配合與順應對方，自己獨力付出較多，形成付出的不對等，較黏著對方或過度在意對方的反應。



第四節 處於「分不了手」狀態中的內在運作歷程

本節主要呈現分不了手者，其在想要分手與分不了手之間的心理過程，包含情感與思考上的猶豫、拉扯和矛盾，亦即受訪者如何在想分與分不了之間接收刺激與反應的歷程，而使得自己無法真正對分手付諸於行動。

本研究經由反覆閱讀逐字稿，且綜合受阻原因、自我特徵、關係樣貌之範疇結果，整理出 5 位受訪者處於想分，卻分不了手狀態中的 5 個心理歷程，歷程一為知覺到關係出現問題，之後有 4 位受訪者進入歷程二向對方提出分手但受阻於對方情緒，僅有 1 位受訪者內心雖有分手意念，但未真正提出分手，此皆為初期的受阻階段，爾後，分不了手者在歷程三持續經驗關係中的問題且不斷合理化，加以自我難以離開對關係的依附，而暫時穩定留在關係中，若能進入歷程四跳脫框架看清問題，將更能釐清自我與關係間的區別或需要，而有可能進入歷程五為分手作準備，然而本研究除了受訪 A 較能為分手作準備之外，受訪 B 則在歷程三的合理化與歷程四的看清問題之間來回，甚至回到歷程三，與其他受訪 CDE 同樣仍處於歷程三的穩定關係狀態。

五位受訪者在分不了手的內在運作歷程有其相似與差異處，將其以圖示呈現如下：

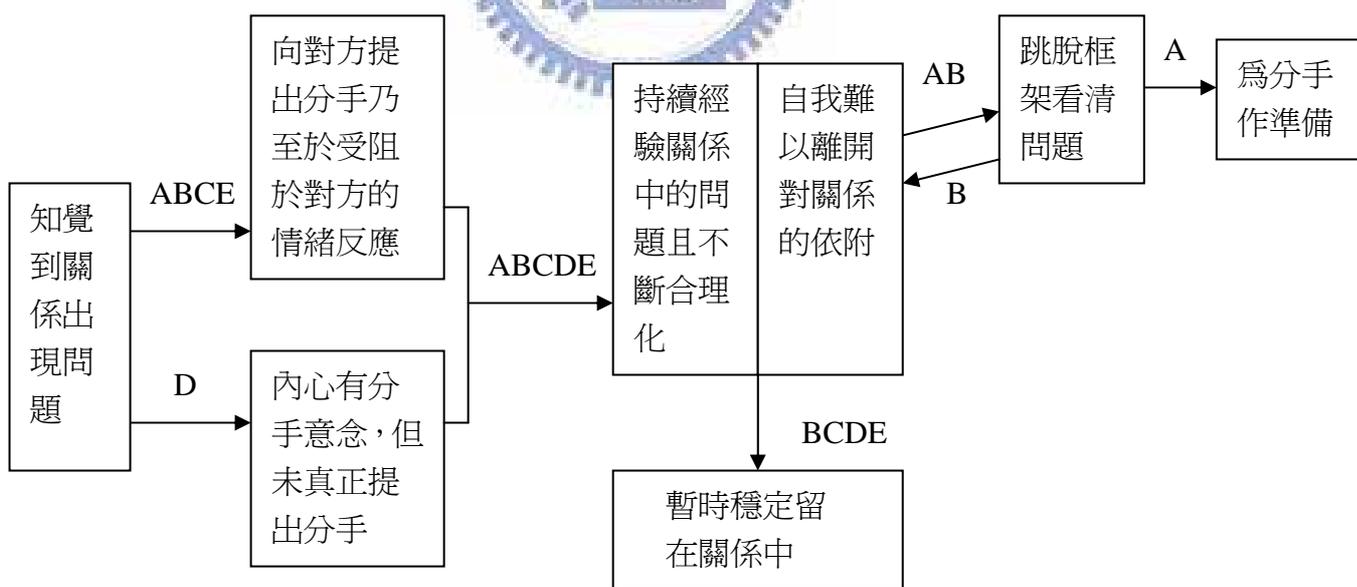


圖 4-1：分不了手的內在運作歷程

對於分不了手內在運作歷程的分析結果，將依進展的先後順序詳述如下：

歷程一：知覺到關係出現問題

想分手乃是長期或深切知覺到關係出現問題，而本研究中，分不了手者所知覺到的關係問題各有不同，包含關係品質不如自我期待以及對方行為對自己造成傷害，如劈腿、言行暴力。受訪 ACD 的關係問題，主要是關係品質不佳，受訪 A 覺得女友的成長緩慢，兩人關係漸失自己的理想與期待；受訪 C 認為男友無法理解與同理自己的內心感受；受訪 D 則是覺得男友無法分擔與分享自己的情緒和壓力，因此受訪 C 和 D 均認為關係中的溝通不佳，無以滿足自己內心想被安慰的需求。受訪 B 則是男友不斷劈腿和欺騙自己，受訪 E 則是遭受男友言語，乃至於肢體暴力，因而覺得對方不是長久交往的對象。

受訪 A 表示兩人交往過程爭執不斷，剛開始是由自我做調整和妥協，後來覺得已達到個人極限，因此希望由對方作改善，但仍未見調整起色，認為女友的成長緩慢，自己常需要照應與背負對方，隨著個人的成長，也意識到女友的不夠成長可能影響自己想要的關係品質與未來生活，因此想要分手。

「前面兩年我是很願意妥協的，吸收這些不愉快的東西。我覺得可以去協調的，是從我自己來協調，但中間那三年，我覺得應該從她那邊去協調，……好像協調也沒什麼起色，然後所以我覺得...後面這兩年我想要分手」(A-001)

「我說妳時間和金錢的掌控都不是很好，妳這樣跟人相處或者說我們兩個要這樣一直相處下去的話，是一個很大的衝突點，萬一妳這些東西影響到我，或是說我去幫忙妳一起面對這些東西的話，我是不是也會受到牽連」(A-020)

受訪 C 起初並不願意接受男友的追求，但男友始終不放棄，交往四個月後發現兩人成長背景與社會歷鍊不同，男友無法理解與安慰自己內心的需要，這讓自己感覺到即使男友在自己身邊，自己仍會感到很無助，以致於兩人時常爭吵，溝通品質亦不佳，因此想分手。

「我覺得有些東西有很多的事情他沒有辦法體會我的感受，因為他很單純，可是我覺得我的人生際遇還滿坎坷的... 我覺得他的確是非常的忠厚老實，可是有很多的地方我覺得就...就難以溝通，因為他是沒有辦法了解為什麼我會那樣想」(C-006)

「在過程中這溝通就是有很大的...就是受傷，然後...可是他的確對我很好，就是...你要什麼事情啊~比如說你現在需要什麼他馬上就去買來給你，你要去看醫生或是你要去車站坐車，他都會願意當你的司機啊，可是總我覺得少了點什麼」(C-009)

受訪 D 一直以來以男友為生活重心，因此逐漸和朋友疏離，但發現男友無法在自己的情緒予以分擔和分享，而自己為男友付出許多，男友卻不願為自己做任何改變，因此常為之氣憤而痛苦，加以男友曾不預警提出分手，也讓自己萌生想分手的念頭。

「跟他在一起之後，他就會叫我不跟男生單獨出去玩，然後可是我的朋友很大部份就是好朋友，比較知心的，可以聊天的都是男生....就是聊心事然後分擔壓力的就少了很多，.....後來才會開始覺得說，好像有需要一些改變，....，我就會跟他說，我覺得應該要怎麼樣，然後可是他感覺上就是，他口頭上會說，哦好，我知道啦，可是他卻又一直改不過來，而且是重複很多次都改不過來」(D-004)

「我原本都一直在處理這個問題，然後就是到他提出分手之後，我才真正覺得說，就是為什麼我很認真經營，就會產生說那是不是我也就分一分比較快活的那種念頭」(D-010)

受訪 B 大學期間與男友交往以來，就知道對方常與其他女生發生曖昧，但她認為男友的追求動作不過是證明個人魅力，且她也很認識這些女生，因此有自信男友的追求不可能成功，只是仍一再的看到男友不斷欺騙自己去劈腿，因而開始思考若對方看重自己，就不應一再傷害，也深感這男生恐怕不能再要了。

「他也會跟我說對他而言覺得我對他很重要，可是我覺得如果重要的話，如果很重要的話，你就不應該一直做這些事情，一而再，再而三的算是傷害我」(B-015)

「你自己做了那麼多事情，我自己一個人在那邊很難過，我也以為你跟我同樣一起難過，但其實你是快樂的在追求。我就會覺得為什麼是我一個人在那邊受苦?」(B-061)

受訪 E 則是與男友交往幾個月後，發現對方會漫罵自己，因此覺得對方不是能夠長久相處的人，若對方也珍惜感情，就不該讓自己這麼痛苦。

「他在部隊裡面!然後我就感覺到這人的個性那種...他就會開始罵我什麼賤女人啊!什麼罵我髒話罵很難聽...我從小到大沒有這樣被罵過!又沒有什麼事!很羞辱我，我真的是...我也是有自尊心的人，對!然後我就開始想提分手，而且我感覺到這個人...人家不是都這樣講嗎：他會這樣罵你

那以後會有暴力!呵~對!然後我就會覺得這個人不是我要的」(E-009)

「我覺得他很不珍惜我們的感情，一直在花時間做這種...因為我很珍惜!我覺得...而且我很...怎麼講...我根本捨不得罵他!所以我根本不可能...我就覺得他做的事情是我做不出來的!我覺得他如果真的像他嘴巴裡講的這麼喜歡我的話，他不應該會拿這些話罵我，而且讓我這麼的難受，甚至就是讓我很痛苦!」(E-015)

分不了手的內在運作歷程中，首先經驗到關係出現問題而有了想分手的念頭，其中，關係的問題主要為關係品質的不佳，對方的表現與自我期待落差過大，以致於對關係感到不滿意；其次，則還有因為對方不斷劈腿欺騙自己，以及遭受到對方語言，乃至於肢體暴力而想要分手。而這些關係問題並非突然發生，而是長期累積且不斷出現的。

歷程二之一：向對方提出分手乃至受阻於對方的情緒反應

在知覺到關係出現問題的期間，分不了手者可能也歷經了一些適應與調整，然而當關係的問題已衝擊到個人底限時，便會向對方提出分手，本研究中的四位受訪者 ABCE 皆曾向對方提出分手。

提出分手後的受訪 ABCE 均受阻於對方的情緒反應而心軟和作罷。其中，受訪 ABC 所面對的，都是對方哭泣與受傷的情緒，因而不忍心堅持自己想分的意念；較特別的是受訪 E 面對的，是對方憤怒的情緒，她因此害怕而不敢再提分手。

受訪 A 在面對對方情緒崩潰之時，自己也就隨之軟弱退縮而難以堅決分手，並身陷對方情緒之中，感念對方為自己付出的辛苦。

「可能是我自己太軟弱，對於分手這種東西，一看到情緒上面有一點承受不住的時間，對方情緒承受不住的時候，我就會覺得有一點退縮跟軟弱，就說那好吧，看可不可以時間讓它更好一點這樣..」每次都是在她情緒很低落的時候，就跟我講說，我覺得這樣很不值得，我們討論到這件事情的時候，她都覺得她這樣子很不值得的感覺，所以我就會替她覺得說，的確，這樣一路陪我走來是很辛苦...」(A-002&003)

「就是那種潰堤那種的感覺，我就沒有辦法多說些什麼了，就是看到她那樣子，我就說好吧，那妳說說看妳的看法，那她就會說，她也是有在努力啊，她也是有在怎樣怎樣，那又是...為什麼要這樣子，我就..」又退縮了..我就那樣子的一個..的特徵的人」(E-088&089)

受訪 B 則是發現男友當兵前提分手並非像自己所想的出於不得已，而是為了追求其他對象，因此深感信任被扭曲而第一次萌生想分手的念頭，並與對方攤牌，但對方哭著跟自己認錯，讓自己心軟解讀男友只是一時做錯事。

「當我直接跟他攤牌，他哭著跟我說他錯了，就希望我再給他一次機會，所以我就在想也許那時候是他在當兵，可能很無聊，才會一時之間...做錯了事」「如果那時候他沒有做那種動作的話(哭啊、求啊)，我應該會離開，應該是那時候，我開始覺得這個男的不能再要，第一次有那種感覺，就是那時候，只是後面那些動作，又把我拴住了」(B-058&060)

受訪 C 在男友面前並不避諱自己想分手的心意，但又看到男友已經很盡力對待自己，因此覺得對方很可憐很無辜，面對男友自己也常會心軟，難以拒絕對方，也狠不下心提分手。

「我覺得他一哭，我就...我很容易就心軟這樣子，而且主要是因為這麼久啊，我覺得他真的很可憐」「我沒有辦法提啊!因為其實...他一哭或怎樣我覺得我...講不下去啊」(C-040&162)

有別於受到對方情緒所牽絆，受訪 E 則是因為自己提出分手後，被男友斥責一頓，而害怕不敢再提分手。

「我就在電話裡跟他提分手，然後他就非常的火大，非常火大罵了我一頓，然後我很害怕就跟他說對不起我亂講的」(E-031)

歷程二之二：內心有分手意念，但未真正提出分手

雖然知覺到關係出現問題，但分不了手者未必真正提出分手，低權力想分手者可能如此，本研究中受訪 D 便是處於內心想分手，但未開口提出的歷程中。

受訪 D 的分手念頭是存在心裡，並未對男友開口提出過，她在知覺關係的不滿之後，則是嘗試提出與對方溝通希望對方改善，但常常是被男友扯開話題，無法繼續針對溝通討論，而有時自己也選擇忍耐下來。

「我每次跟他討論的時候，話題都會被他扯開，就是他很愛從一個主題跳到一個主題，一個主題跳到..，然後一直跳下去，然後全部都是他主導那個話題跳來跳去，他完全沒有辦法定下心來討論這個話題」(D-028)

「我是比較隨和，問題是會累積久了，然後才爆發出來，就是想說一點點事情，那就忍好了，可

能男人這樣吧，就都不會發現說，其實讓是有那個問題，只是被忍下來了這樣子」(D-032)

當關係問題衝擊到個人底限時，多數分不了手者均向對方提出分手，然而結果均受阻於對方的情緒反應，最多出現是哭泣不願接受分手，使自己心軟而退縮，其次，還有對方憤怒的情緒使自己退怯不敢再提分手。此外，也有想要分手，但未真正提出分手者，仍嘗試與對方溝通希望對方能參與改善關係問題。

歷程三：持續經驗關係中的問題且不斷合理化/自我難以離開對關係的依附

歷程三是充滿反覆掙扎的階段，分不了手者常混亂於想分與不想分之間，包含站在對方立場思考關係，還是站在自己立場思考關係；該認同對方，還是聽見自己；該滿足現狀關係需求，還是評估整體關係的品質，這往返之間也使得自己無法堅決作出分手決定或展開行動。

這期間反覆掙扎的背後又包含兩種經驗內涵：持續經驗關係中的問題且不斷合理化，以及自我難以離開對關係的依附，此經驗歷程的結果使得分不了手者呈現暫時且穩定的留在關係裡的狀態，將分述如下：

一、持續經驗關係中的問題且不斷合理化

在分不了手者的經驗中，關係的問題並沒有消逝，而是多半被加以包裝與美化，使得分不了手者在心理上得以獲得安慰或緩解，至少不直接讓不滿意的感受一直衝擊著自己。合理化是分不了手者經常面對關係問題的因應方式，在本研究的受訪者身上均可以看見這部份的運作情形，另外，高權力和低權力想分手的合理化方式也不同，高權力想分手的受訪 AC，其在關係的合理化方式通常是聚焦與放大對方的優點，以及降低對關係的期待，低權力想分手的受訪 BE 則是否定對方缺點，認同對方的觀點，抱持付出就會有結果與維持關係和諧的信念。

以受訪 A 而言，其最主要的合理方式，是放大對方的優點，幫對方說話也是

安慰自己的方式。

「還會安慰一下自己說，嗯，其實她長得蠻可愛的，算是哪一群，哪一個族群當中算是美的，就會開始幫她說好話這樣子」(A-073)

受訪 C 則是覺得男友對自己很好，雖然不能理解自己的內心，但相較於一般追求者的投機心態，男友的心意是不容懷疑的，再則，她覺得夫妻在婚姻中很少是相愛一輩子的，而要找到理想對象也不是容易的事，相較之下，男友好像沒有那麼的糟糕。

「我覺得其實像我男朋友這樣笨笨呆呆然後為一個人就是真的是全力以赴去付出我覺得很少!就是其實現在的男生都比較聰明啊!然後我身邊也有一些男生的朋友，他可能就是...其實他們對女孩子好都有計算的，心裡有一把尺，他就覺得：耶，追得到!然後他可能對妳付出多一點，然後如果在還沒有確定哪一個追得到的狀況下，他可能對很多女生都很好喔!他就是那種把雞蛋放在很多不同的籃子裡的那種，然後我也不喜歡這種男孩子」「我看我四周附近的人，其實也不是第一次交男朋友啊!然後就是回想起來其實他也有滿好的地方啊!」(C-037&063)

「(男友的)誠心!對!嗯...可是...這樣可以走一輩子嗎?我真的很懷疑耶!後來我覺得很少有夫妻真的是相愛一輩子的吧!」(C-045)

「因為我工作認識了一個女主管，然後她說她為了 baby 啊!就是有美國公民的身分，所以她去美國生小孩，然後我說:哇!那妳老公也跟妳一起去嗎?她說：沒有啊!當然是我一個人啊!後來我就發現其實婚姻生活跟我想的不太一樣，....，我覺得生小孩老公應該要參與，我覺得他應該陪你去”待產”，然後握著你的手跟你進產房那種，....，她回我一句:怎麼可能!你想太多喔!」「後來就是她說其實現在男人你要找到你理想中那型啊，就是對女生你要他很細心、很貼心啊!然後可以很為老婆著想，然後又可以當一家之主的，我說真的很困難耶~」「我就會覺得...好像他還沒那麼糟糕.....」(C-057&058&060)

受訪 B 與男友交往過程中，即知道男友不斷與其他女生發生曖昧，但自己卻不斷合理化對方的行為與感情態度，甚至當自己發現男友的劈腿行徑之後，反而認為對方謊言被拆穿之後，就不用一再辛苦包裝，也無須再向自己扯謊話了。

「可能我覺得他在維持這些關係他也很辛苦，因為他要一直包裝他自己，然後也許他對我發洩後，他會有種鬆了一口氣的感覺。可是我會覺得很妙的是...一般男生的話，不是應該都會要擔心說，會不會被知道後，根本就不想繼續下去就乾脆離開了，可是他似乎好像也不會這樣想」(B-078)

受訪 B 的另一種合理化方式乃是認同了男友似是而非的觀點，同意每個人有

不同的選擇，在尚未結婚前可以去認識不同對象也沒有什麼不對。

「可是我又會一直跟自己講說，他這樣走又好像也不是錯的，因為每個人本來就會有他自己的選擇」(B-143)

除此之外，受訪 B 一直以來也抱持著努力付出就有結果的美好信念，既然自己身旁的人都看到自己的努力與辛苦之處，何以男友會看不到，也因此她仍是不斷的守候在男友身邊，就是為了期待有一天男友能夠看到自己，為自己而改變。

「我相信我對這段感情付出的程度，他的朋友還有他的家人都看得見。所以我覺得這算是對我比較有利的地方，因為我還投入的蠻多的，一方面我覺得也許我可以改變他，可能是因為自己母愛太多了(笑)，有一天你應該會懂我對你的用心」(B-023)

「以前就會覺得...(思考)那句話:「戲棚下等久就是你的。」那句話。路遙知馬力吧!就是我覺得今天做的東西就算你看不見好了，你身邊的人都替你看見了，那為什麼你有一天不會看見?」(B!-032)

受訪 B 認為與男友已培養出長久的默契，加上自己也被男友家人所認可，因此她相信若剔除掉男友劈腿或外遇因素，兩人是很有可能走入婚姻，並沒有其它太大的問題需要去克服，彷彿要與男友的關係修成正果，只差臨門一腳，也是她持續不放棄的原因。

「如果說他不要有那些劈腿、外遇、曖昧那些，我覺得我跟他在整個生活上，或是跟他家人相處上，我覺得是沒有什麼問題的，那些作息什麼的，我覺得我們兩個還蠻默契的，不會像有些人結婚之後跟結婚前可能生活習慣上差距很多什麼的.....我會一直覺得剔除掉他心定不下來這個點以外，會覺得其他沒那麼多事情需要在婚後去克服的」(B-085)

受訪 E 雖體認到男友蠻橫不講理的言行暴力，但從細節面來看，男友愛護動物又能照顧自己的布偶娃娃，使她覺得男友也沒有那麼壞，由於對方對自己好的時候非常好，使得她感受到自己被對方所在意和看重，認為男友的生氣與開心都是因為太在乎自己。

「就是我有兩隻娃娃是從小帶到大，然後他很細心會幫他們蓋好棉被，會跟他們講話，然後讓我覺得這個男生非常的可愛，對!而且他很愛護小動物，他很喜歡狗，他為狗在那邊哭啊什麼的~讓我覺得其實這男生其實好像也不是這麼壞!」(E-052)

「他還滿黏我的，他要去哪裡玩一定要我去!我不去他會發脾氣，...，就是感覺他很願意把我介紹給朋友、介紹給家人，對我是很重視的，...，其實我覺得他很在乎我，我感覺、我非常強烈的感覺所有生氣、所有開心都是因為他很在乎我的關係，你懂嗎？就是生氣也是因為在乎我做的事情，他對我的要求非常高!」(E-052)

受訪 E 認為自己和男友兩人在自己極不可能出席的棒球場上相遇，是種很難得的緣份，也因此使自己更珍惜這份感情，其中，自己也付出許多，加上兩人曾經很好過，所以認為不應輕易為了小事而分手，即使爭吵無數，她仍會感歎「我們可以很好的」、「我要和平」，這樣執著美好與和諧的關係信念也困住自己。

「那對情侶的男朋友跟我說：“你一定覺得對方在生你的氣，但是你要真相還是要和平？真相就是...你要跟他溝通到很清楚!對!然後和平就是...”算了，我們兩個好好的就好~我選擇和平!」(E-187)

「可能回想到以前說怎麼會...怎麼也有好的時候啊!啊為什麼說翻臉就翻臉!我會覺得怎麼會這樣？所以說我們不應該這麼輕易就分手，其實我們可以很好!對!」(E-274)

除了抱持美好的關係信念之外，受訪 E 也再度以合理化方式來解讀和適應關係，認為男友沒有做出嚴重到讓自己強迫去分手的事情來。

「再來還有一點...他沒有做會讓我強迫自己分手的事情!就是他沒有到劈腿!沒有到...那個才是我真正的那個完全受不了的，對!就是...那才是我真正我沒有辦法接受的事情!」(E-276)

二、自我難以離開對關係的依附

分不了手除了為關係的問題作合理化詮釋之外，個人對於關係的依賴與需要也是同樣重要的，而分不了手正是缺乏足夠滋養與撫慰自己的能力，而離不開關係，受訪 BCDE 均可看到自我的受限而無法離開關係。受訪 BC 均渴望在關係中得到心理的依靠和陪伴，受訪 D 則擔心處女情結讓自己貶值，欠缺自我信心與人際支持而無法離開關係，受訪 E 則是要求自己在關係中需做到完美，否則沒有提分手的權力。以下分述其自我與能力在離開關係上的受困歷程：

受訪 B 在不斷合理男友劈腿的行為與態度之外，自己也為了擁有專屬的關係而漠視關係問題與包容對方，這種專屬的關係對受訪 B 而言乃是一種心理的依靠，她認為獨佔關係中的陪伴是難以被其他關係所取代的，害怕寂寞時，找不到

可以隨時傾聽自己說話的人，此外花了七年培養的默契並不容易，也因此害怕分手後，自己再也遇不到合適對象。

「到現在我還是蠻喜歡雙人世界，因為會讓我有那種...就算全部的人都不了解我的時候，還有一個人坐在旁邊聽我說話，我覺得我可能也是一方面喜歡這樣的感覺，所以才會覺得我們還在這個關係內的話，還有一個人是專屬於我的人這樣」(B-047)

「我覺得主要是心理上的那種依靠吧，因為我會很希望一個感覺，就是不管我發生什麼事，會有一個人會在我旁邊那種感覺，因為我以前還蠻渴望要結婚定下來，然後再拼自己的事業，可是我覺得分開以後，我會害怕，會不會再也遇不到這樣的人了。一方面這是我害怕的，再來是找一個專屬於自己的那個人的感覺。這可能是我很難放下的原因，反而好像因為這些原因也讓自己困在這裡的感覺」(B-083)

「因為我渴望有這種兩人關係，所以我選擇去漠視或包容這些東西，爲了去達到有我們兩人那種關係的感覺。所以變成說我爲了這個追求的目的，兩人可以在一起，反而我犧牲那些東西，變成要睜一隻眼閉一隻眼這樣，或去是忍受這種不安全感，也是爲了在我需要的時候，有一個專屬的人在我旁邊這樣...」(B-089)

受訪 C 對關係的不滿意是男友始終無法理解與安慰自己，然而對自己來說，男友的陪伴卻是很重要的。在成長經驗中，自己與這世上唯一的親人—母親，是片刻都難以溝通和相處的，母親給自己的傷害等同拒絕了自己；在愛情經驗中，先前猶如自己避風港的前男友突然離棄了自己，因此更加害怕被遺棄的感覺。這感覺也使自己難以忍受自我的獨處，害怕寂寞而需要有人陪伴說話。

「他不是(理想對象)，可是我覺得我很害怕被遺棄吧!」「我覺得從我第一個男朋友開始就很可憐，就我回到家我更需要跟男朋友講話，對! 更需要跟男朋友講話」「有時候我會很需要他，尤其是我回家的時候，然後我就會跟他講啊!」(C-038&095&144)

受訪 D 的男友是自己第一個交往對象，自己交往之初，即抱持著從一而終的信念，將對象視為結婚對象，若分手了，自己在處女情結上的擔心，將可能使自己失去了被追求的有利條件，因此也使自己囿於思考離開關係或交往其他對象的可能性。

「就是會不知道要怎麼面對這個問題，就是因爲會想說，因爲看那種 ppt 版上都會討論一些處女情結的問題，然後就會覺得很擔心啊，就是也不知道這到底只是版中在鬧而以，還是就是說一般人都是這樣，然後就是會不敢踏出去看這個世界，就是會不敢去面對這個現實這樣，會想說那就

關在就是只有一個男朋友的世界就好了，就不要踏出去第二個男朋友這樣」(D-069)

受訪 D 多半以男友為生活重心，自己的人際網絡較少，和女性朋友較談不來，因此男友可說是自己最重要的朋友，若分手將會面臨人際關係貧乏的壓力，害怕失去所有生活圈，也因此更難從關係中離開。

「我這段時間就是跟同學跟室友比較不好，所以才會覺得說，就是先暫且留著，才不會同時面對室友跟同學，又面對男朋友分手這樣子的問題」(D-075)

受訪 E 很在意關係中自己的表現，也難以忍受關係的不美好，害怕因為小事的爭吵而分手，害怕分手後會後悔，因此在這不滿意的關係品質中，常是害怕自己做錯事，並且常罪咎自己，認為自己不夠容忍對方，自己也有錯，承認自己也有錯使得她認為自己在分手上是站不住腳的，因此更加去反省自己，並繼續待在關係中忍耐或勉強自己去配合對方，此展現可能和其成長經驗有關，由於家庭成員都很優秀，自己反而有較大的自卑感，內化了自己怎麼努力都是不夠的信念，也特別在意他人眼中自己的不好。

「我說過我一直很珍惜，我要我們之間都是快樂的，所以我...我很害怕說：啊!我又惹事了，所以我們兩個之間有這麼多事情是畫又叉的」(E-040)

「我覺得我在這方面付出很大的心力，然後我不想要這樣子，可能這樣子就放棄了，而且很重要的一點，我們吵架都是為了小事情而吵，雖然說我們價值觀很不同，但是我們...我不想要為了這麼小吵架的事情就分手，對!雖然說是其實是很嚴重的事啦!但是我怕我很後悔，你知道嗎?就是如果過沒多久我後悔說，阿我當初為了一盒水餃就吵架，然後我們就鬧分手，我會很難過!」(E-056)

「水餃是我不吃的啊，棒球那句話也是我講出來的沒錯啊!你知道嗎?就是...真的事情都是有，雖然我真的都沒有惡意，但是的確是我惹出來的，然後我就會....你應該也知道我很在乎別人的想法，所以我幾乎回去都在反省自己，就是因為我講了什麼話，就是因為我怎麼樣所以才會變成這個樣子，所以我覺得我不敢說我沒有錯，我不敢...我沒有到這麼大的自信說，是你自己腦袋的問題，我還是覺得我自己有不對!所以我就說還沒有到最後的關頭，因為我有事情還是學不會，還沒有做到，我還沒有很小心很謹慎到那種程度」(E-065)

「我們吵架都不是大事啊!都是小事~那就是我講的嘛，...他生氣我其實可以再擴大一點時間，我可以忍耐到一天兩天不要理他...如果我耐的住...我沉的住氣的話!我應該做到這樣!不是不要理他，就是不要跟他衝突，可是我做不到，我維持到半小時就...然後我就忍不住就生氣，然後我一

定知道他...一定這種走開啦，然後開始罵髒話，爲什麼我還是每次都忍不住，....，我到了三年後我還是沒有辦法忍住!那我是什麼，我還覺得說我修養不夠」(E-174)

三、暫時穩定留在關係中

分不了手者在經歷關係的問題與合理化關係之後，反而擴大自己的容忍與標準，或者以認命與無奈的被動心態繼續停留在現有關係之中。而進行研究訪談時，除了受訪 A 有較多分手的預備，更準備好自己去處理分手之外，受訪 BCDE 均是更穩定且持續的留在關係中。

受訪 B 雖知道自己常是為男友的感情態度找藉口以安慰自己，但是當男友釋放出自己仍是對方情感的依歸時，彷彿又感覺自己和男友的關係是有希望的，又會再合理化這段關係，例如男友劈腿被自己發現後，感覺男友並沒有像一般男生會離開關係，也仍維持與對方的互動，希望對方看到一直等待的自己。

「他常常就會跟我說，我對他真的太好了，他常會有很大的壓力，他說我已經在終點站等他很久了，可是他都在後面慢慢跑的感覺」「會希望我不要做到這麼多。可是我會覺得是因為他不敢給我們這段關係一個責任吧!他可能知道他自己沒辦法給那麼多責任的時候，所以他相對的會害怕別人給他太多東西，可能到時候他會有一種內疚吧，我猜」(B-090&091)

「如果我等你到明年開始上班後呢?他就說你不要等我，因為也許那時候我還沒跟這個女生分手。那我就覺得你到底想怎樣啊?」「然後他就跟我說：“放心，這個只是一個階段而已，你不用在意。”我說：“哇~這是你難得肯給的一個承諾”，就是跟我說他跟這個女生不會有結果」(B-135 ∞136)

受訪 C 覺得要等待男友成長是需要賭注的，但又認為無所謂，因為覺得自己和誰在一起都需要好幾年的時間建立互信，面對這段關係，自己不再一直責罵男友，脾氣反而變好了，感覺雙方也都避免爭吵，雖然自己沒那麼投入，也不知道這段關係會撐多久，但就是順其自然，走一步算一步，等對方受不了時就會離開了。

「我男朋友唯一可取的就是他很有心意吧!對!然後他就是能不能夠成長到...我一直覺得他還滿幼稚的，然後就是能不能成長到有一天我們能夠真的去聊一些事情，我覺得真的還需要很大的賭注，可是爲什麼會後來想到無所謂，就是因爲你要跟任何一個人建立到就是很完全互信的關係，我覺得對我來講那需要好幾年的時間!」(C-064)

「我不知道耶，等到哪一天我真的覺得我能夠跟大家講說他是我男朋友不知道還要等多久~」我沒有在等他，其實我沒有在等他，我就是順其自然，然後我覺得當時間到了，他累了或是他覺得沒有意義了，然後他就會走這樣子」我覺得不可能撐一輩子!對啊!其實有時候我還是會很期望、期待就是他可以了解我的心!」(C-160&161&163)

受訪 D 即是在經驗關係問題之後，隱約意識到自己因能力與資源匱乏而缺乏分手主導權，且不安於男友可能再次提分手，又難以改變和男友的溝通模式，因此開始學習在關係中訓練自己的生活圈，提高自己在關係中的權力，盡量不去黏對方，讓自己學習更善於交際，有自信，也避免未來遭受一分手就貶值的傷害，這是其適應關係的獨特方式。

「我想到要分手的時候，就是讓自己比較有權利」就是在這關係裡面的拔河，就會比較有力一點吧」就是不會一直受到他的掌控，就是如果說，一直不想要分手的時候，就會順著他的意思，但是就是有思考到這個可能的話，就不會一直順著他的意思」(D-16&017&018)

「會想說盡量不要是我打給他的，因為就是..也是訓練自己有自己的生活圈吧，因為就是會想要，如果分手之後，那這樣子我不是就是全部都一起失去，那寧願先保留一小部份，分手之後才不會，變的都沒有重心這樣子」(D-042)

「我以前還蠻害羞的，然後就是跟他相處這段時間之後，就是變成就是比較善於交際，這樣就是有增值嘛，然後就是有增加一些能力啊，讓我沒有那種交過男朋友就貶值了」就是不要離開，就完全沒好處」(D-055&056)



受訪 D 覺得這段關係讓她陷入一種迴圈，因為內心中仍是抱持著從一而終的信念，對關係仍有很大的期望，因此覺得男友說不定老一點會比較安定，而自己在這段關係中要設立怎麼樣的投資停損點，仍是端看男友對自己的態度。

「就是會想說想要減少(親密接觸)，但是問題是減少的目的不就是要分手，這個地方就會又轉到說，可是問題是，就是還是想要從一而終，就是會想到這個部份，然後就會覺得這個地方的期望好像也還蠻大的，然後就會沒辦法岔去分手，所以就是一直在這個地方轉，沒有辦法很理性的去想，先想說要怎麼樣分手」(D-139)

「因為他之前會講說他想要自由，就是年輕的時候，他想要多玩樂一些，所以才會有一點就是，不知道是幻想和期盼就是，那老一點就會想要定下來」(D-150)

受訪E對於男友常找小事情和自己吵架是既煩又痛苦的，但對男友卻是又愛又恨，即使兩人吵完架，隔天仍是若無其事的與男友互動，尤其是接收到對方合好的訊息時，就容易心軟氣消而接受。另外，既然現在逃不出這個關係，她只求讓自己不要跟著惡化，也再次以積德認命來安慰自己，將這段關係當作是訓練自己的EQ，下一個會更好。

「你知道我最近會抄經!他只要生氣，或我心裡面不開心我開始抄一些經，是那種廟裡面都有那種抄寫本，...，我還有想就是...當他在訓練我的EQ，如果我有下一個的話我應該會很好!就很明理或是很怎麼樣!」(E-220)

「我覺得我錯過最適合分的時間!就是我對他感情還沒那麼深!可是我發現他不對勁!那時候我該分但我未分，我現在已經分不掉，那我只好把它那個...做到真的是最完美的狀況!」(E-224)

「反正我看起來暫時也分不掉，然後我就做好我自己的事就好，因為我已經見識到自己其實被影響的很糟，就是有時候我會開始罵髒話，然後在那邊打架，不是一個好女孩該有的行為，然後我就...決定...重新修養我自己這樣子，想說暫時也分不掉我還是要跟他在一起，但是就是不要讓自己更惡化就好」(E-233)

「我不知道這怎麼...就那種又愛又恨的感覺，我覺得我很氣他，但是我又很在乎，你知道我每天早上起來我很甘願的起來幫他做早餐，我已經做了半年多了，每天早上，然後就是...我很願意對他很好，對，就算是吵架隔天我還是會起來做早餐」(E-253)

受阻於對方情緒而未能分手與未提分手兩者仍需平衡自己想分與分不了的狀態，因此雖持續經驗關係中的問題，卻以合理化的方式安頓自我，包含聚焦與放大對方的優點、降低對關係的期待、否定對方的缺點、認同對方的觀點、相信付出會有結果以及維持關係和諧的信念，這使得自己無法持續看清關係的現實，此外，自我也存在難以離開關係的依附情結，包括渴望在關係中得到依靠與陪伴、害怕自己在分手後的條件貶值、需要在關係中盡到全力否則缺乏立場提分手。持續經驗關係問題卻不斷合理化，以及自我難以離開對關係的依附，均使分不了手者暫時而穩定的留在關係中。

歷程四：跳脫框架看待關係的問題

分不了手者的關係問題至此仍未被解決，只是透過合理化的方式不僅讓自己更適應於分不了的關係之中，也更讓自己受阻於此關係而難以分手，然而經過反覆掙扎與經驗的過程，有些分不了手者會走到跳脫原有的框架看待關係的歷程，對關係與自我的適配性有更多理性的評估，且更能切割自我與對方在情緒與認知上的差異，避免彼此牽絆或互相糾纏不清，然而未必經歷此歷程即能分得了手，也有可能再回頭至歷程三更深入的合理化關係。

在本研究中，發現能跳脫原有受限與框架看待關係問題的受訪者有受訪 A 和 B，但受訪 A 經歷此歷程之後能更向外看，開始逐步為分手作準備，受訪 B 雖能以更後設的角度來看清關係問題，卻仍舊回到歷程三為關係更合理化，兩者歷程上的不同將分述如下。

受訪 A 在不斷經驗關係品質不佳的過程中，逐漸從掙扎和軟弱走到更能確定自己想要分手的心意，關係的改變不再是期待對方調整，而是自己願意再放開關係，他更以正向角度看待分手，認為分手反而讓彼此有更大空間去發展，因此希望讓彼此的關係從情人中昇華為朋友。

在經驗關係問題時，他感到對女友失望而想分手，但心中又有聲音說女友很在乎自己，所以自己不該對對方冷淡，因此，常掙扎於該對對方嚴苛還是縱容，嚴苛意謂著對女友有期待卻常換來失望，縱容則是思考自己是否註定這樣與女友交往並進入婚姻，由於自己客觀的看待對方的優缺點，也使自己掙扎於此，但仍逐漸清楚自己已無法忍受對方缺點，而優點或許在其他人身上也會有，這讓自己的愧疚感也減少不少。

「我就覺得很感激她，有一個人會陪著我這樣子走，但是在陪我走我的之餘，她卻..她是停留在很遠很遠以前的地方，她的腳步是緩慢的，成長的腳步是緩慢的」(A-042)

「那今天來講，我是不是應該要嚴苛一點呢?還是要縱容一點呢?妳懂我意思嗎?有期待嘛，然後失望嘛，我是要嚴苛一點呢?還是縱容一點呢?還是當作沒發生，對，還是妳以後就這樣，那我就注定就是這樣子就....」(A-055)

「我現在覺得說..她這個優點，其實我覺得..或許..我現在就在想會不會是其他的對象、其他的伴侶也搞不好也會有這個啊，就是我們相處起來也會有這種情形，因為這個是相處的優點嘛，就是因人而異的，對呀，就像我們今天買車啊，敞棚車就是會曬到太陽、冷氣不冷，那你那種硬頂車，就是會有冷氣冷，這個就是這樣啊，你買車，你買了就是會先知道它的優缺點，但是交往也是，優點是這樣..缺點是這樣..那你不能接受，那我現在是有一點不能接受，甚至讓我變的完全不能接受，然後好好的去處理這段感情的情況」(A-084)

受訪 B 在一次次經歷男友的欺騙之後，也開始嘗試將自己抽離關係來檢視男友的關係模式，例如：男友可能是將自己視為備胎，所以一直不想和自己分的很乾淨；過去依賴男友的陪伴，但出社會後，發現無需對方，自己也能看世界，因此思考這關係是否值得自己付出這樣多，顯得較為理性與後設的思考，其中開始反駁自己曾經合理化的想法，也更發現自己過去只是不斷的在作自我安慰。

「我以前一直覺得是不是我很怕寂寞，因為我自己覺得自己是很怕寂寞的人。可是我又覺得他又好像其實是更空虛的人，因為他就是覺得他就是要有不同的人在他旁邊，我覺得他好像靠這個來證明他還是很有魅力的人。因為他自己說過，他是個很愛面子的人，很需要掌聲跟擁戴的人，所以我不曉得他是不是一直不想跟我分很乾淨，是不是..因為...講難聽一點就是備胎，講好聽一點就是他會覺得好像還有很多人願意守著，就算他現在有了女朋友，還是會有人願意守在他後面這樣」(B-017)

「我會覺得既然你知道你最後需要一個像老婆這樣的人，那你中間又為什麼還寧願去經營這些呢？」(B-038)

「有過想分的念頭後，會慢慢把自己比較抽離那個情感。因為以前我會什麼都不管，就是愛一個人，不管發生什麼事我都無所謂。可是那一次之後，就會開始慢慢想要，就是當他做這些事的時候，比如說他今天劈腿，我就會開始去想：「咦，一個劈腿的男人會是什麼原因，那他以後個性會真的去改嗎？」就是開始會去想比較深的東西，或是比較以前不會想的東西。然後後來就發現，以前是不是都是自己在替他找藉口而已」(B-110)

跳脫框架看待關係的問題使分不了手者能夠摘下合理化的眼鏡，以較後設的角度思考關係的問題，然而未必每位分不了手者皆能順利經驗此歷程，有分不了手者仍因為依賴與習慣而返回合理化歷程；但此歷程將有助於分不了手者區辨自我在關係中的情緒與認知，避免關係中非理性的期待與拉扯，也更能為分手作準備。

歷程五：為分手作準備

當歷經關係問題，也更清楚自己是如何看待關係問題之後，便更有動力堅定分手，在本研究中，僅受訪 A 在行動上有較多分手的展現，其持續清楚關係中自己的感受與需要為何，也讓自己更有勇氣和對方溝通與談論分手，同時間，也願意顧及女友現今的生活壓力，先淡化彼此的互動，等待適當時機再提分手。

「我就很勇敢的跟她說，我們真的很像朋友了，她就說男生都很賤，都會講這種話很賤，我就說，我就為自己辨駁，我覺得這樣子比較正面耶，比較正面去面對這個關係」(A-092)

「我覺得我對..那個朋友的感覺，目前來講，會比對異性、感情這塊現在發展的比較好，朋友發展的那種友情和感覺比感情要發展的比較蓬勃，比較熟絡，那感情就比較沒有那麼熟絡」(A-097)

「你看不想去看，互動就少，互動少我就覺得我自己是需要填一些東西進來的，所以我除了，比如說實驗室有實驗要做，就覺得做實驗比較快樂，因為很有趣，然後又覺得對我幫助比較大，然後我無聊時候，也不會想要見面，就是說上網，然後不然就同學見面、聊天、吃個飯、打個麻將之類的，反正就是好玩就去，那同樣的時間點的話，我會寧可選擇和朋友的互動，這是我以前不會有的，我以前都是朋友約我，我就推掉，不行，我要跟我女朋友約會，然後幹麻幹麻啊，但現在就是女朋友推掉，那跟朋友出去玩」(A-115)

分不了手者在為分手作準備的歷程中，雖然仍會顧及到對方對分手的反應，但並未因對方情緒反應而心軟退縮，反而更能堅定分手心意去面對，並採取較為適應的方式去準備分手，包括淡化彼此互動，並嘗試參與新的人際交往與生活，來填補原來對關係的顧忌或牽絆。

本研究分析結果發現分不了手者存在相似的內在運作歷程，首先，歷程一乃是「知覺關係出現問題」，此並非突然的經驗，而是長期累積的關係不佳，分不了手者自身也嘗試調整或改變以適應關係，但仍未見品質的改善，因此有了想分手的意念。

然而未必每位想分手者均能提出分手要求，或者提出分手即能分得了手，有 4 位是「向對方提出分手但受阻於對方的情緒反應」，對方情緒可能是哭泣、懇

求或憤怒，這些使得想分手的意念退縮而無法堅持；有 1 位則是「內心存有分手意念，但未真正提出分手」，此乃內心橫阻著對分手後的害怕與擔心，也不甘心就此失去所有生活圈。

歷程二的受阻使分不了手者需重新整頓自我與關係狀態，因此在歷程三中雖「持續經驗關係問題卻不斷合理化」，為對方或關係合理化是讓自己在關係中較平衡的方式，另外，自我也存在「難以離開對關係依附」的困難，內在未被滿足的渴望使自己和關係間形成依賴的共構局面，在結果乃是讓這群人分不了手者更穩定的留在關係中。

歷程四為「跳脫框架看清問題」，在此歷程中對分手意義有較正向或合理的認知，對關係與自我的適配性也能有較多理性的評估，也能逐步脫離僵化、固著的信念，但並不是於此歷程中就能更往分手的路邁進，有分不了手者走到歷程四之後，仍因為對關係的依賴與自我的渴望又回到歷程三中再度合理化。

分不了手的內在運作歷程中，最後歷程則是能「為分手作準備」，包含淡化彼此互動，參與關係以外的人際交往或生活，面對對方情緒也較能承接，並且不再退縮而是堅定想分的意念，只是願意給予對方時間冷靜過後，再來分手。



第五章 綜合討論

本章主要根據第四章分不了手者的關係經驗與內在歷程分析結果，綜合討論 5 位研究參與者分不了手經驗之相似與相異之處，並與現有文獻與理論進行對話，呈現的方式是依研究問題的順序，即受阻原因、自我特徵、關係樣貌與內在運作歷程之發現進行深入的探討。

第一節 分不了手受阻原因之發現與探討

本研究發現分不了手者的受阻原因包括「合理化」、「拖延」、「劃地自限」、「害怕失落」、「不能辜負」、「自我被滿足」、「心理的承諾」、「其他」八項因素。若依想分手者於關係中權力位置來看，其受阻原因的共同特徵為「合理化」、「拖延」、「劃地自限」與「害怕失落」；高權力想分手者則主要受阻於「不能辜負」；低權力想分手者則多受阻於「自我被滿足」、「心理的承諾」、「其他」（含不甘心與擔心做錯決定）。

「合理化」乃是讓自己在不穩定關係中得以穩定自己的方式，也是分不了手者最大的受阻原因。「拖延」與「劃地自限」使分不了手者在行動上降低了交往其它對象的機會。「害怕失落」則是難以接受和面對分手時使自己失去有形或無形的資源。高權力想分手雖較具關係的掌控或主導，卻不忍因此而傷害對方，背負自私或罪惡感，因此「不能辜負」乃形成受阻。低權力想分手雖對關係不滿意而有想分的念頭，但關係仍提供很大的「自我被滿足」，使自己產生分或不分的矛盾，且一直以來努力付出對關係投注「心理的承諾」，因此若放棄累積的投資，心中的「不甘心」將難以甘願放手；另外，也有礙於無法肯定分手是否為自己換來更好的局面，且承擔分手後的代價難以估算，因此也「擔心做錯決定」，這些皆阻礙了分手的進行，將詳細探討如下：

壹、想分手，卻分不了手者的共同受阻：「合理化」、「拖延」、「劃地自限」與「害怕失落」

分不了手者最大的受阻原因乃是為關係的不滿意作合理化解讀，以使自己能在關係中感到安慰與公平。事實上，分不了手乃是一種不穩定的互動狀態，難以離開品質不達個人期待的關係，這種煎熬可視為一種壓力事件，而 Freud 認為個體為因應焦慮，及避免自我遭受打擊，則會開啟防衛機制來因應，而防衛機制的特性不是否定就是扭曲現實，因此合理化是製造「良好」的理由來解釋自我所受的傷害(Corey, 2005)，否定則是對於具威脅性的現實「視若無睹」來抵擋當中的焦慮，認同也使自己不至於沈淪在失敗的陰影中，由此可知分不了手者在無形中所使用的合理化是可以被理解的，但合理化的因應卻使自己更難接受關係的現實，也讓自己更受困於關係。

Rusbult 與 Buunk(1993)提出的「關係相依理論」，認為在關係中的個體在面對付出與獲利不相對稱的親密關係時，可能會出現「動機轉換歷程」，意即追求更廣的互動目標，而降低對立即性利益的考量以穩固依賴。本研究所發現的合理化方式即類似 Rusbult 與 Buunk 所提出維持關係的機制，其中聚焦與放大對方的優點、否認對方缺點、認同對方觀點乃是緩和或轉換關係的僵局，而降低對關係的期待、堅信付出會有結果與維持和諧的關係信念較類似發展因應性的社會比較，以接受關係為考量，這些機制不僅使分不了手者對於付出成本做合理的歸因，甚至發展出對伴侶的義務，而容忍關係中的不公平。

再細看，權力關係不同的想分手者，其合理化方式也有差異，高權力想分手者基於不忍傷害，因此在離不開關係中只能在對方優點上，予以聚焦和放大，並且降低個人對關係的期待；低權力想分手者缺乏關係主導權，傾向以否認對方缺點、認同對方的觀點，且抱持著付出就會有結果與維持和諧的關係信念來合理化離不開的關係。

「拖延」則是沒有辦法立即分手的因應，由於問題窘狀仍未能改善或解決，

因此「拖著」總比「分手」來得令雙方接受。高權力想分手多是顧及對方情緒且不能接受自己當個壞人，此種心軟而拖延與蔡聖茹(2006)研究相似，其研究指出主動提分手者因想減低愧疚，而延後關係結束的時間，其中包含給對方多一點時間緩衝。而本研究另發現低權力想分手者則是以逃避面對關係結束的可能，是一種更被動、得過且過等待變化的位置，但同時也就不斷增加對關係的投資。而無論如何，「拖延」的結果致使分不了手者無法面對關係的限制，也逃避其中所引發的矛盾或痛苦。

「劃地自限」使分不了手者在不自覺中降低其他選擇的機會，也更依賴現有不滿意的關係。在本研究所訪談的分不了手者，其外在條件均很不錯，並不乏追求其他對象或被追求的機會，其中高權力想分手的受訪C曾患有憂鬱症，認為自己跟誰在一起都是負擔，且害怕被親密關係遺棄的感覺，因此也難相信其他追求者的追求動機。低權力想分手者則仍表達對關係的依戀或忠誠，無法敞開心門給予他人追求的時間和機會，且離開關係也意謂放棄以往投入許多累積的投資，因此即使對關係不滿意，卻自動減損其吸引和威脅現有關係的其他選擇，也使之更依賴現有關係而無法多花心力注意其他替代關係需求或選擇的可能性，此與Levinger所提的關係結束的可能解釋相關，分不了手者由於內心存在終止關係的障礙，且難以注意其他可能關係的吸引力，也就不容易結束關係(引自陳皎眉等，2003)。

情侶分手代表的是失去一段親密關係，也是一種失落經驗(黃君瑜，2003)。Lofland(1982)提出「失落」所帶來的損失，包含失去一個角色夥伴、失去協助處理日常事務的人、失去與其它人的聯繫、失去自我的一部份、與某人共享過的生活、失去維持現實的訊息、失去未來的某些可能。李佩怡(1996)研究發現大學生面臨「關係的失落」時，容易產生孤單與空虛的情緒，此外，也會產生既「想念對方」又「氣憤對方離去」的矛盾情結。

分不了手的經驗雖然並非親密關係的結束，但想像若關係結束，勢必面對失落帶來的被剝奪或損失，繼而引發孤單或被拋棄的痛苦感，而這種無法掌握是否

結束得了的關係也形成隱微的壓力，所以害怕面對失落即是本研究所發現分不
手的受阻因素之一，此失落包含失去與關係連結所帶來的依靠與安全感等無形的
資源，以及害怕分手後失去價值，難以再找得到交往的對象。當關係本身能維持
這些資源的存在而避免失落產生時，關係的結束也就更不容易。

貳、高權力想分手者的受阻：「不能辜負」

對高權力想分手而言，分手念頭會引發內心的罪惡感，關係中付出的不對等
使自己對對方感到虧欠，由於感念對方所付出的心力與辛苦，而在內心產生一種
不能自私的感覺，也壓抑了想分手念頭持續對對方所產生的傷害，此發現也與許
多研究相符合(柯淑敏，2001；修慧蘭、孫頌賢，2003；張老師月刊編輯部，1998；
簡春安，1996；Choo, Levine & Hatfield, 1996；Sprecher, 1994)，他們認為
主動分手者往往身陷創子手情結中而產生罪惡感與心理受創間拉扯，幫助對方或
照顧自己間的矛盾。另外，Rusbult 與 Buunk(1993)認為社會規範和道德觀點也
是一種投資形式，當個體對關係感到不滿意，卻可能因關係外部資源、宗教或文
化規範結構而被綁在關係中離不開，因此高權力想分手者也會基於道義上的承
諾，顧慮自己是否成為負心漢而未能果斷與對方分手。

參、低權力想分手者的受阻：「自我被滿足」、「心理的承諾」、「不甘 心」和「擔心做錯決定」

「自我被滿足」意指自我較需依附關係來滋養或滿足自己，除了關係滿足自
己被在乎與被陪伴的需求之外，還有因為個人在家庭等其他入際中無法獲得的補
償性需求替代。Drigotas 與 Rusbult(1992)於依賴理論中認為若關係可以滿足個
體的重要需求，包含親密、性、情緒投入、同伴關係、安全感、自我價值時，將
對現有關係產生依賴，而願意留在關係中，其中，陪伴、情緒連結與親密感的需
求滿足更為重要，因此關係的瓦解除了帶來情緒衝擊外，連同失去重要需求的滿

足，是分不了手者所抗拒面對的。

「心理的承諾」指的是對關係的認定且願意投以長期且穩定性的內在承諾。受訪 B 和 D 均是第一次經驗親密關係，初戀使自己更傾力付出與投入自我，也更看重關係的未來結果。受訪 B 與男友交往七年，不僅自己視男友為結婚對象，就連男友母親也認同自己是未來媳婦的角色，極力促使兩人未來能夠結婚，因此對關係所投入的承諾也更高；受訪 D 原來就抱持著希望第一個男朋友可以一直交往到結婚，處女情節也使自己害怕面對分手後即貶值的想法，兩位受訪者均期盼關係交往到最後能夠結婚。如同 Rusbult 與 Buunk(1993)認為承諾感可能是使個體積極留在關係的力量，卻也可能是妨礙個體離開關係的消極力量；這種一體兩面的力量阻斷了其他選擇的機會且綁著個人與伴侶所投資的重要資源，而形成一種套牢現象(entrapment)。

Rusbult(1983)認為承諾感愈高，個體愈不易離開愛情關係，而承諾的增加則是受到關係滿意度增加、對對方投資增加、其他選擇性減少所影響，而在本研究中，可看到分不了手者對對方的投資與其他選擇性少較可能使承諾感增加，其中受訪 B 和 D 在交往中視對方為結婚對象，並害怕若分手後會遇不到合適的對象，這種隱含傳統女性擔心在婚姻市場中失去優勢位置可能也是促使其承諾感增高之因素。

「不甘心」是低權力想分手的受訪 D 持續留在關係的一種動力，因為一直以來乃是以男友為重心，共同建立生活圈，此投資之大若無法成正比之回收將難以感到甘願，加以同時間又缺乏其他關係的吸引與選擇，因此只能繼續在現有關係中付出與投資，並等待關係結果能符合自我期待，或者虧損到自我能接受的範圍，這樣的感受或信念也形成妨礙自己離開的因素。

「擔心做錯決定」乃是一種對自我思考與判斷缺乏信心之表現，由於對自我難以肯定，使自己感覺缺乏能力主導關係的分手，本研究中，受訪 E 曾提到自己的家庭成員都很優秀，學歷均是一流學府，而使自己常感到各方面的自卑與不足，因此「擔心做錯決定」與其內在自我的貶低有很大的關連，且呼應其自我特

徵中的害怕失敗與過度反省。

整體觀之，高權力想分手者的受阻因素比低權力想分手者來得少，而受訪 A 的受阻原因出現更少，合理化出現也較少，且在關係中也未發現其「漠視與逃避處理關係問題」，因此可以理解，其在內在運作歷程上，也較其它受訪者更能邁進到為分手作準備的歷程中。同樣是高權力想分手的受訪 C，在受阻因素上可以看到其難以面對關係帶來的失落，關係中的陪伴是無法獨處的她需要的養分，此與個人原生家庭和關係經驗有很大的關連性。因此，高權力想分手的分不了仍有其個別差異與歷程上的不同。

過去在分手因素的探討與研究上，發現愛情中不良的相待品質常是分手的主要原因，但蔡聖茹(2006)認為分手決定的達成，似乎不是觀看「分手原因」即可理解全貌，還需進入個體的脈絡中了解雙方在一起的感受、愛情持續與結束的互動情形。而本研究則認為分不了手者因對關係感到不滿意而想分手，在訪談過程中也容易去談何以自己想要分手，然而因為同時存在對關係的顧忌或在意，因此存在分手的困難，而這些矛盾情結並不能夠從過去研究所歸類的分手原因來理解。



第二節 分不了手自我特徵之發現與探討

本研究發現分不了手自我特徵包括「自我要求」、「難以拒絕他人」、「低自我價值」與「渴望黏膩」。若依想分手者在關係中的權力位置來看，高權力想分手者的自我特徵為「自我要求」和「難以拒絕他人」，低權力想分手者的自我特徵為「低自我價值」和「渴望黏膩」。

李玉珊(2007)整理過往文獻的分手方式，發現可歸納為主動分手、被動分手、協議分手與自然分手四種方式，由以上推論，無論分手方式為何，分手乃是想結束關係的一方提出，在主觀上即可成立，並不需要徵得另一方的同意才能分得了，但分不了手者對分手的處理卻不是單方考量，乃是考量雙方的，這樣的「自

我要求」也使自己「難以拒絕他人」，容易因著對方情緒或要求而有所牽絆，使自己在處理關係無法自主，反而有更多的背負。

而低權力想分手之所以在不滿意的關係中分不了手，乃是由於自我有更重要的需求或價值需由現有關係去滿足，這群人最大的自我特徵即是「低自我價值」與「渴望黏膩」，因為渴望黏膩所以甘願在關係中受苦、委曲自己，也因為低自我價值而渴望獨佔性的親密感，需不斷的看到自我付出中的價值，由於在關係中容易縮小自己，因此也不難理解離開關係對這群人的困難，以下將詳細探討：

壹、高權力想分手者的自我特徵：「自我要求」、「難以拒絕他人」

過去文獻已顯示主動提出分手者承擔較多的分手責任，會產生較多的罪惡感或是愧疚感(簡春安, 1996; Choo, Levine & Hatfield, 1996; Sprecher, 1994)，因此高權力想分手者的自我要求正使得自己在分不了手的關係中避免陷入上述的情緒反應中，因為感念對方對自己的好，而負擔責任與自我要求，以減少歉疚情緒，且不枉辜負的感覺，此自我要求又展現在客觀理性、過度負責與不能傷害三方面。

另外，本研究也發現性別所帶來的自我要求不同，男性受訪者會不斷考量分手一事對對方的公平性，因此需有較多有關於分手決定的意見和想法，理性斟酌關係分合的適當性，要求自我公平處理分手事件，但女性受訪者則是一種照顧性的責任感驅使，但這兩者的不同，也可能是因為本研究中兩位高權力想分手者所處的歷程階段不同，男性受訪者 A 已較作了較多分手的準備，但女性受訪者 C 仍苦纏在反覆掙扎的困頓思考之中，而無論何者，最終的要求仍是避免對對方造成傷害，只是過度自我要求反使想分手者自縛更深。

本研究所發現高權力想分手，卻分不了的另一特徵是難以拒絕對方的要求或情緒，使得他們難以與不滿意關係劃清楚界線，以沈澱自己在關係的去留，而對方情緒也總能引發自我內心的愧疚，而使自己無法不去持續回應或互動，繼而使

關係狀態陷入糾纏循環中。由以上可知，「自我要求」、「難以拒絕他人」使得高權力想分手者在關係中得以逃避內心對對方的愧疚、罪惡與責任。

貳、低權力想分手者的自我特徵：「低自我價值」與「渴望黏膩」

「低自我價值」是低權力想分，卻分不了手者的主要特徵，包含委曲、忍讓與犧牲、難以表達己見、易將關係問題罪咎自己、對自我要求完美，這些特質均反應出低權力想分手者自我貶低而升高對方的心理位置，其個人呈現較低姿態，多以對方為主，願意配合與順應對方，自己也付出較多。

林芸欣(2005)整理自尊與愛情的關聯時，認為低自尊者個人特質將影響愛情關係中雙方的親密與互動，其中與分不了手的低自我價值特徵相似的包含無價值感的委曲求全、自我否定與逃避、訊息處理的負向特徵。無價值感的委曲求全易使自己在婚姻及生涯選擇中做出不好/不當的選擇；自我否定與逃避使自己難以肯定面對人際或愛情情境；訊息處理的負向特徵易使雙方溝通與互動陷入困境。Rugel 於 1995 年指出個人內在有提高與保護自尊的動機，但低自尊者在愛情關係中常用不當方式來保護自尊，將透過贏得重要他人的愛與注意，補償深藏於內心的被拒絕感及不被接納感。即使所處的關係帶來痛苦，仍會流連於不健康的關係中，因為他們堅信經由愛與關係，可以重獲自尊(引自林杏足，1997)，由上可知，分不了手的這群人或許冀望透過關係來經驗自己或提昇自我價值感，卻也自縛其中。

若從依附觀點來看，Bartholomew 與 Horowitz(1991)將「對自我」與「對他人」的知覺，發展出四種不同的依附風格：安全依附、焦慮依附、逃避依附及排除依附，其中，焦慮依附型的特性為對自己沒信心，覺得自己沒價值，對他人則是正向的評價，過度依賴親密關係；在關係中會依賴他人的接納以自我肯定，極需要他人的贊同，害怕被拒絕，自主性偏低。Barbara 與 Dion(2000)的研究認為焦慮依附型(Preoccupied)較抗拒接受關係結束，其表現較缺乏自我、黏著關

係、對分手較沒有準備且難以建設性面對與因應分手。Henderson、Bartholomew 和 Dutton(1997)從依附觀點評估受虐婦女離開受虐關係的決心，結果發現低自我形象的依附類型者，即使與施暴者分開後，仍容易再次回到受虐關係中，尤其焦慮依附型者容易認為自己無價值或不值得被愛而視虐待是有理由的，也是阻礙其離開受虐關係的最大因素。

王郁茗與王慶福(2007)歸納台灣本土質性研究的人際依附風格類型時，將 Bartholomew 與 Horowitz 的焦慮依附分為兩種不同型態：內向害羞缺乏自信和任性隨意不夠成熟。內向害羞缺乏自信型在人際關係上較不具破壞性，只是缺乏安全感，需要依賴，較為內向害羞與缺乏自信，其焦慮乃是比較內隱的。由以上對依附風格的整理，發現低自我價值與焦慮依附的展現十分接近。

低權力想分手的最大受阻乃是關係中的「自我被滿足」，此與其性格中的「低自我價值」可以相呼應，不戳破關係問題乃是其處理關係問題的共同點，無權去主導而選擇噤聲，當關係和緩，問題不了了之時，就可以讓自己再度去擁有關係的美好和滿足。受訪 D 對處女情結的抗拒面對就如同朱春林(2002)實務所觀察，牽扯性愛使其在愛情裡瀟灑不起來，然而究其原因，背後乃是缺乏自我信心，擔心自己分手後就失去被追求的價值所致。

親密指的是親近、相連相屬的感覺，也是愛情中的情感成份(Sternberg, 1986)。Drigotas 與 Rusbult(1992)認為若重要需求無法在其他關係被滿足，即會對現有關係產生依賴，此重要需求也包含親密的被滿足，而本研究的受訪 B 和 D，特別渴望對關係的獨佔，以滿足親密與陪伴的需要，也讓兩者的男友感受到壓力或不自由；受訪 D 在其他入際資源中更無法獲得足夠的情感支持，而更仰賴現有關係的滋養，加以受訪 B 和 D 兩者均第一次投入愛情關係，並將對方視為結婚對象，也更穩定了此不滿意關係的依賴結構。

整體觀之，低權力想分手者的「低自我價值」、「渴望黏膩」的特徵使其在關係中看重他人甚於自己的展現與焦慮依附型的風格內涵頗為接近。日本學者伊東明(廣梅芳譯，2003)將愛情上癮症分為「共依存」、「逃避幸福」、「浪漫上癮」和

「性上癮」四種類型，比較分不了手者的特徵與愛情上癮症之間，發現分不了手者的自我或關係並未出現與愛情上癮症中「逃避幸福」、「浪漫上癮」和「性上癮」三類型特徵相符之處，唯低權力想分手者的渴望黏膩、依戀關係中自我被滿足，並且願意在關係中忍耐、受委曲的展現與愛情上癮症的「共依存」型較為相似。陳秀菁、吳麗娟與林世華(2004)認為共依附的特徵包含以他人為焦點/自我忽視、認同照顧者角色、透過關係獲得意義感、無法表達情感，因此將分不了手者特徵與共依附特徵相比較時，發現低權力想分手者的低自我價值與渴望黏膩的展現均類似共依附者的無法辨識和建立健康的關係界限、看重他人而忽視自我，以及依賴對方，然而共依附乃是一種失功能家庭成員的挫折學習，與其在原生家庭無法得到愛有關，本研究由於缺乏對分不了手者家庭經驗的捕捉，因此認為尚不足以說明分不了手者即是共依附者。

第三節 分不了手關係樣貌之發現與探討

本研究發現分不了手的關係樣貌包含「存在矛盾與衝突的兩難」、「漠視與逃避處理關係問題」、「較需背負著對方」、「對方以自己為主」、「關係以對方為主」。若依想分手者於關係中權力位置的共同性與差異性來看，其共同樣貌為「存在矛盾與衝突的兩難」、「漠視與逃避處理關係問題」，而高權力想分手者的關係樣貌還包含「較需背負著對方」、「對方以自己為主」，低權力想分手者的關係樣貌則呈現「關係以對方為主」。

「存在矛盾與衝突的兩難」實乃本研究中每位分不了手的關係本質，而「漠視與逃避處理關係問題」則是因應此拉扯狀態的方式，「較需背負著對方」與「對方以自己為主」正可說明高權力想分手者處於罪惡感與心理受創間拉踞戰，而「關係以對方為主」可以看到低權力想分手者一直以來較多的付出與投資。以下詳細探討之：

壹、分不了手者在關係樣貌的共同特徵：「存在矛盾與衝突的兩難」、

「漠視與逃避處理關係問題」

本研究的受訪對象從理性上知道該分手，也想要分手，到行動上的難以真正分開，這種狀態即是充滿矛盾與衝突的，因此也的確在其關係上發現這種拉扯與兩難；分不了手的這群人在面對對方或關係，總是同時抱持著既肯定又否定的想法和態度，彷彿無聲控訴著「對方(關係)不錯，但是不夠……」的訊息，此也反應在互動上的不穩定，交織著時冷時熱、又愛又恨。

伊東明(廣梅芳譯,2003)在探究愛情上癮症者何以陷入分手與不分手的泥沼中時，曾提到人在遇到壓力而感到煩惱時，往往會舉棋不定，例如不知道要怎麼做比較好，或者知道要做些什麼，可是卻無能為力，這種內心的糾葛就是矛盾衝突，而矛盾衝突有三種類型：雙趨衝突、雙避衝突和趨避衝突，雙趨衝突乃是必須在同樣喜歡的兩者當中做選擇；雙避衝突則是在同樣都不喜歡的兩者之間做選擇，而趨避衝突則是面對同一者，它同時存在著令人喜歡的特色(正誘因)，卻也有令人不喜歡的地方(負誘因)，而愛情上癮症者常常會落入這種趨避衝突之中，本研究所看到分不了手者在關係中存在矛盾與衝突的兩難即與伊東明所說的趨避衝突相同，關係帶給分不了手的滿足與痛苦是同等值的，因而耗費許多的心力與時間在兩者間的抗爭，無法離開。

「漠視與逃避處理關係問題」是分不了手者常見的關係樣貌，包含不戳破關係問題、逃避爭吵與被動等待問題解決。在現有文獻中除了探討不同因應方式對於分手後心理適應的影響之外，尚未有直指處於分不了手的關係因應之相關研究。若從壓力模式來談，將分不了手的關係狀態視為一種不穩定的壓力事件，則個人會試圖採取行動緩和或扭轉壓力事件所帶來的負面影響或衝擊，Tedeschi與Calhoun於1995年提出若採取逃避的因應方式如心理逃脫及行為逃脫，是個人拒絕面對問題，藉由從事其它活動以避免去想或去做，可使個人暫時擺脫痛苦，但未來會陷於更深的憂鬱或冷漠(引自黃君瑜，2003)，本研究的受訪B也談

到自己睜一隻眼閉一隻眼面對男友的劈腿，卻是無形中擴大自己的容忍與底限。因此，漠視或逃避的因應方式可能使分不了手者無法去接受關係互動的現實與受限，其結果不僅無法改善關係品質，反而延宕分手的歷程。

貳、高權力想分手者的關係樣貌：「較需背負著對方」、「對方以自己為主」

「背負著對方」意指在關係中擔任教導或照顧的角色，對高權力想分手者而言，可能基於為對方好，或是期待關係能符合自己期待而所作的付出，因此常需要在關係中催促對方前進，長期下來，這樣的付出反而是無形的責任與壓力，因此感到懷疑或疲憊而想分手，若依性別差異來看，則同樣是高權力想分手的立場，男性受訪 A 在關係中的背負，比較是需要不時擔任教導、給予建議的角色，而受訪 C 是女性，其社會歷鍊與成熟度又較男友來的深，因此除了是教導對方之外，還背負著女性傳統照顧的角色，不忍丟下感情的包袱。

比較高權力與低權力想分手者的關係樣貌，很大的不同乃是在高權力想分手的關係裡，通常是對方以自己為主；而低權力想分手的關係裡則是關係以對方為主。「對方以自己為主」並不代表高權力想分手者的付出較少，而是曾經付出與調整許多，但關係仍未達到自己想要的關係品質，因而感到失望想放棄關係，但其另一半卻仍在埋首苦幹的歷程中，甚至是配合自己或為自己而改變，這也使得想分手者感念對方的好意而難以辜負對方之處。在受訪 C 的關係中，較特別的是自己感受到男友需要自己，基於女性照顧的角色以及自己的陪伴需求，也難以拒絕對方對自己的需要，因此若單以受訪 C 的關係來說，其男友也同樣是難以離開關係的人，這對情侶也形成一種相依的結構，彼此分不了。

參、低權力想分手者的關係樣貌：「關係以對方為主」

相反的，低權力想分手者在關係中多以對方為焦點而忽略自己，其表現方式

包含配合與順應對方、自己付出較多、較黏對方、退讓對方且過度在意對方，這些在關係中的展現也和其自我特徵中渴望親密、低自我價值有相呼應之處。

Erickson 強調真正的親密需要穩固的自我感(sense of self)，而不怕擔心失去界限或自我（引自 Levitz-Jones & Orlofsky, 1985）。共依附的人格特質為低自尊、過度在乎他人，以他人的需求為主，將自己的價值建立在他人的肯定上，失去自我(邱紫穎譯，1996；吳昭儀、吳麗娟，2005；吳麗娟，1998)。吳昭儀與吳麗娟整理共依附的關係特徵則是：成癮於關係中，焦慮自己不被愛、以他人為焦點，卻自我忽視、依賴對方、隱藏自我，由以上共依附傾向者的人格特質與關係特徵中，彷彿看到本研究中分不了手者的性格，以及關係以對方為主的互動縮影，然而在缺乏原生家庭與人際關係脈絡的細部認識，加以共依附現象受文化與性別角色影響的層面多元廣泛，因此研究者認為分不了手者是否為共依附傾向者，仍有待進一步的分析或印證。

而本研究雖無法明確驗證分不了手者為共依附傾向者，但其在離不開關係的困境卻是貼近共依附者的自我與關係特性。

第四節 分不了手內在運作歷程之發現與探討

本研究經反覆閱讀，分析分不了手者的內在轉折發現整理與歸納出幾項歷程特徵，歷程一是「知覺關係出現問題」，這知覺意識使自己有想分的念頭乃是長期累積下來的，而非突然的。而歷程二中出現有 4 位分不了手者會「提出分手，但受阻於對方情緒」，僅有 1 位則是「將分手意念放在心中，未真正提分手」，經過歷程二的衝擊，分不了手者需加以重新安頓以回復關係的穩定性，整理自己和關係的位置，因此進入歷程三，「持續經驗問題且不斷合理化」，加以「自我難以離開對關係的依附」，使得這群人只能更穩定的留在關係中，當能夠更正向或理性客觀整理關係，即進入歷程四「跳脫框架看清問題」，則愈能減少合理化且正面接受關係的結束以及對自我的影響，也更能有機會進入歷程五「為分手作準

備」。

5位受訪者的內在運作歷程，略有發展的不同，雖然每位分不了手者均覺察到關係品質的不良，但僅有受訪D未曾將分手意念提出，此可能是因為害怕分手後的自我貶值，不甘心一分手就全然失去所有而不敢提出分手；其它受訪ABCE皆有過提分手的經驗，但卻受阻於對方情緒，當對方情緒崩潰或哭泣時，高權力想分手者A和C就不忍繼續堅持分手去傷害到對方；而受訪B則是因著對方的懇求加上長久以來內心投注的承諾感而願意給予關係機會；較特殊的則是受訪E，反而受阻於對方的憤怒情緒，此可能也是連結到其內在自卑，難以自我肯定，擔心自我不足的性格有關，認為自己若有所差錯就缺乏立場去提分手。

而促使每位分不了手者停留在這不滿意的關係如此之久，主要乃是在歷程三中不斷合理化關係問題且自我存在對關係難以切割的依賴，在此歷程中的經驗內涵則如同本研究所發現的受阻原因，以及自我特徵和關係樣貌的綜合作用，合理化是安頓自我的因應方式，加上自我無法離開對關係的需要或責任，也就在無形中加深與關係相處的習慣和連結。其中發現，高權力想分手者的合理化經驗較低權力想分手者要來得少，而低權力想分手者對關係的依賴需求則又較高權力想分手者來得多。

本研究中發現受訪A對關係或自己的合理化經驗相較之下比其它受訪者來得少，可能由於歷程三已走過，受阻力量式微，也促使他更能進入歷程四與歷程五，去整理關係且為分手作準備。因此本研究也認為唯有進入歷程四，跳脫原有的框架去發現或檢視關係對自己的意義，且願意嘗試認識分手後的自己，才有可能更有機會看到離開關係的可能性，受訪A便是在歷程四對關係與自我的適配性有更多理性的評估，且更能切割自我與對方在關係上的差異，避免彼此牽絆或互相糾纏不清，因而對分手有更多的方向或計劃，有勇氣再嘗試提分手。

除了受訪A有較多的分手行動之外，其餘分不了手者BCDE則仍停留在歷程三暫且維持穩定關係狀態之中，其中，又發現僅受訪B曾進入歷程四跳脫原來框架看待關係的經驗，其在面對男友不斷騎驢找馬的劈腿經驗中，一直使用許多的

合理化維持這段關係，加上自我在關係中有許多渴望被滿足的部份，使自己在歷程三中停留許久，其之所以能進入歷程四以更後設的角度看清楚關係問題，可能與她剛邁入職場工作的經歷有關，踏入社會使得受訪 B 得以感受到原來在愛情關係中能滿足自己的部份，似乎也能靠自己去實現或達成，這對她來說，是意外發現了關係以外的世界也能撫慰自己的內在需要，只是此拉力仍抵不過對關係長久投入的心理承諾感，因此又回到歷程三中繼續合理化。但由上整理皆發現，當生命經驗開展時將有助於分不了手者有更多的覺察與能力去整理僵化的關係與固著的自我，例如受訪 A 開始參與一些研究室以外的活動，主動經營人際關係，而受訪 B 則是透過工作發現可以練習獨立的自己。

本研究發現受訪 CDE 的內在運作歷程僅停留在歷程三的不斷合理化與自我難以離開對關係的依附，而未進入歷程四中去覺察自我與關係的糾葛，但從受訪 A 和 B 的經驗可以嘗試推論分不了手應該不完全只處於平衡關係的歷程三狀態，而是可能在經歷一些意義追尋與合理歸因後，會在「該分」與「可以不分」之間反覆經驗，亦即在歷程三與歷程四之間來來回回，直到擺盪的振幅趨小，對分不了的經驗有更多新的詮釋之後，才能更進入為分手準備的歷程中。因此，歷程四中若能跳脫個人對關係和自我的框架，並注入新的、合理的頓悟，則更能促使分不了手產生轉折與離開的行動。

本研究所探討分不了手者的內在運作歷程可廣泛對照修慧蘭與孫頌賢(2003)提出分手歷程的關係衝突期與關係拉扯期，同樣出現期望與現實間的遊走狀態，以及照應對方或關照自己的矛盾特徵，只是本研究的發現乃是更細微的去看何以有些人在分手歷程上總是停頓特別久，乃至於想分卻分不了。而經研究分析結果也支持蔡聖茹(2006)所說的分手決定是一種連續醞釀的累積過程，並非直線性的發展，對分不了手者來說，內在運作歷程也是在想分與分不了之間也是來回擺盪，經驗平和與衝撞的過程，從發生關係衝突起、受阻於對方情緒或自我依賴、評估後的合理化，之後乃是擴大忍受而適應關係，因此「想分手，就分得了」對這群人來說並不是「是」或「否」容易去回答或行動的，就連其自己也陷入對自

己和關係的迷惑，而他人更是難以理解，因此在釐清這些思考困頓前，總需先合理化以安頓自我，也容易回到分不手的歷程循環中，唯有當思緒和情感能跳脫現有關係的框架，接受分手發生的局面時，方能更為分手作準備。

第五節 分不了手的受阻原因、自我特徵、關係樣貌與 內在運作歷程之綜合探討

本研究從受阻原因、自我特徵、關係樣貌及內在運作歷程四種面向來理解分不了手這群人的現象，隨著研究過程中，觀察到分不了手者的權力位置不同，也發現四種面向間的獨特性與關連性，難以離開關係的自我特徵形塑出分不了手的受阻原因，而關係樣貌又可看到自我特徵的因應結果，因此，本節將探討四個研究面向的關連性，以描繪出分不了手關係中的整體經驗與圖象。

蔡文輝(1987)定義「權力」為一種用個人的特質和角色來影響別人的能力，權力通常被視為從一個人可以使用的資源出發，透過欲影響者的認同，進而給予對方某種程度的資源。資源可以是具體的金錢，或抽象的特性選擇，如愛和情感、威望，或較他人具有不尋常的價值，由以上看來，受訪 BDE 在關係中總是把自己擺在較低的位置，順應和配合對方，專注於現有關係之中，較缺乏其他關係滿足的管道與方式，因此本研究將之視為是分不了手關係中的低權力者。

社會交換理論認為兩個個體彼此之間關係相互依賴的程度，將決定關係中權力的均衡與否。若兩個個體具有相同的吸引力，以及對關係的承諾，則雙方將會達到權力的平衡點，倘若其中一方表現出在意關係的持續與否，則是造成權力不平衡的基礎(引自沈幼蓀，2003)。婚姻權力表現在影響配偶決定之影響力很容易受到「最少興趣原則」(the principle of least interest)的影響，就是對夫妻關係較少依賴或是相對之下較無興趣之一方，比較可能利用本身的資源去影響決策結果，因而成為婚姻權力中較高的一方(洪雅真，2000；Rank, 1982)。由以上說明，本研究認為受訪 A 和 C 在關係中均扮演指導或照顧對方的角色，較少依

賴對方或關係，且從對方以自己為主的互動看來，是較具決策與影響的高權力者。

高權力想分手的自我特徵為「自我要求」且「難以拒絕他人」，兩種性格間有其相關性，並形成在分手上最大的受阻-「不能辜負」而傷害到對方，在關係中則呈現「較需背負著對方」與「對方以自己為主」的互動，無形中的責任與背負皆使自己留在離不開的關係中，而催促對方或關係朝自己理想前進，也使自己感到疲憊和負荷，但對方對自己的好又使自己感念而不忍成為愛情劊子手，二者間形成關係的矛盾與衝突。

投資理論中談到當個體對關係的滿意度愈高，且知覺其他選擇的可能性與品質都不高時，也會堅持或提高投資與承諾，但從本研究發現，高權力想分手者對關係的滿意度並不高，其本身也不乏選擇其他對象的條件與機會，然而致使他們留在關係中最主要的則是道義上的責任與承諾，使他們無法毅然決然分手，因此若以投資理論來解讀高權力想分手者的離不開關係現象並不那麼貼切。

低權力想分手者的自我特徵為「低自我價值」且較「渴望黏膩」，因此即使對關係品質不滿意而有分手念頭，但卻受阻於關係中的「自我被滿足」，此滿足也呼應其低自我的特徵，不易在其他關係中找到替代或填補；對於第一次投入愛情關係者，更是投注「心理的承諾」，擔心遇不到更好的對象，也使其他可能關係的吸引力幾乎難有存在機會，導致現有關係的滿足仍是讓她們願意留在關係中。由於對此段關係已投資付出許多，夾雜憤慨與難以平衡的「不甘心」感，也使分不了手者不放棄繼續留在關係中，等待一絲關係轉寰的機會此外，「擔心做錯決定」也是一種難以自我肯定的心態反應。

由以上歸納整理，不難想見低權力想分手者多呈現出「關係以對方為主」的互動樣貌。Strube(1988)認為個體可能因為投資過多而無法放棄，另外，也可能投入的目標愈有價值而被套牢，因而被動或消極留在關係中，對受訪 B 而言即是花了 7 年的時光付出，受訪 D 則視處女情結為分手的最大顧忌。若以投資理論來看低權力想分手者，其在關係滿意度上，雖然自我被滿足，但仍未達主觀的滿意程度，因此影響其留在關係中的因素與其他選擇的可能性較低、個人對關係投資

較多有關。

「合理化」、「拖延」、「劃地自限」與「害怕失落」則是所有分不了手者的受阻因素。合理化乃是分不了手者留在關係中所使用的防衛機制，以此扭曲、模糊對關係不滿意的認知和感受，不僅減弱想分手的動力，也安慰自己關係還在能承受的範圍內，因此，合理化的折衝影響也使得分不了手者在此困頓關係中得以停留特別長。對受訪 B 來說，合理化不僅是讓自己不那麼傷心的藉口，另一方面，也在無形中擴大自己忍受對方的底限，一次次給關係機會。

「拖延」在不同權力位置的展現也不同，高權力想分手者的心軟而拖延與其不忍傷害對方的性格有關，而受訪 E 的拖延則與低自我價值中難以表達自我有關，當男友憤怒過後，回頭又若無其事安撫自己時，自己也就不再計較，此種心軟而拖延也回應到內在運作歷程中的「提分手，卻受阻於對方情緒」，由此可推測，分不了手者在面對或處理對方情緒上是特別困難的。在低權力想分手的受訪 D 身上，逃避而拖延與其低自我價值亦有相關性，深究其背後有更大的隱憂乃是害怕面對處女情結帶來的壓力和問題，擔心分手後，失去被追求的價值，因而得過且過留在關係中，此也呼應其在內在運作歷程中，是唯一 1 位「存有分手意念，但未真正提出分手」的情形。

受訪 BCE 在分不了手的關係均有被他人追求的條件與機會，但對高權力想分手的受訪 C 而言，其質疑他人追求動機，而選擇不主動交往，與其個人成長經驗有關。低權力想分手的受訪 B 和 E 則忠誠執著的看待現有關係，忽視關係以外的滿足替代，因此在未全然放棄關係改善的可能與希望之前，也拒絕他人追求。因此，拖延或劃地自限與分不了手的自我性格有關，其結果也使分不了手者陷入關係的泥沼之中，難以前進也無法抽身。

第六章 結論與建議

本研究的主要目的乃是瞭解難以離開愛情關係的一群人，理解阻礙其展開分手行動的內在心理現象。而本章內容主要針對「想分，卻分不了手」的研究結果與討論歸納出結論，並針對結論提出建議。全章共分為兩節，第一節為結論；第二節為研究建議。

第一節 結論

本研究之主要目的在於了解分不了手者的關係經驗與內在歷程，包括分不了手的受阻原因、自我特徵、關係樣貌與內在運作歷程。本研究邀請 5 位正處於分不了手關係經驗之受訪者，以個別的深度訪談方式進行資料蒐集，再以紮根研究中的開放性編碼對訪談資料予以分析與歸納。茲將受阻原因、自我特徵、關係樣貌和內在運作歷程的研究發現，提出以下的結論：

壹、想分手，卻分不了的受阻原因

本研究發現分不了手的受阻原因，包含「合理化」、「拖延」、「劃地自限」、「害怕失落」、「不能辜負」、「自我被滿足」、「心理的承諾」、「其他」（包含不甘心和擔心做錯決定）八項因素。

其中，分不了手的受阻原因乃因個人在關係中的高低權力位置而有差異：高權力者想分手的受阻為「不能辜負」，低權力者想分手的受阻則是「自我被滿足」、「心理的承諾」、「不甘心」與「擔心做錯決定」。

合理化乃是想分，卻分不了手者安頓自我與關係間的矛盾和衝突的因應方式，因此為最大的受阻原因。「拖延」與「劃地自限」使分不了手者降低了個人選擇其他關係的機會，而難以離開關係。「害怕失落」乃是擔心關係結束將失去自我的依靠、安全感和自我價值。「不能辜負」乃是避免分手對他人的傷害，以及引發自我內心的罪惡感。「自我被滿足」乃是依戀關係中帶給自我被在乎、被陪伴與補償性的需求滿足。「心理的承諾」乃是對關係的投注與認定，若放棄累

積的投資，心中的「不甘心」也難以甘願放手。「擔心做錯決定」則是難以肯定分手是否為適當的決定，擔心自己會後悔。

一、「合理化」乃是最大受阻因素

「合理化」使分不了手者為難以離開的關係作扭曲卻合理的解讀，以安頓自我的衝突或矛盾，研究結果發現，低權力想分手者使用較多的合理化因應離不開的關係；合理化使用愈多者，愈難理性解讀關係的真實面貌，其能夠離開關係的動力也愈低。

二、「拖延」和「劃地自限」則降低個人選擇其他對象的機會

高權力想分手者常是心軟而拖延分手，低權力想分手者則是逃避而拖延。本研究發現分不了手者並不乏被追求或追求他人之條件，在劃地自限的受阻因素上，高權力者表現不主動交往，而低權力者則是拒絕他人追求，兩者皆使分不了手者更侷限於此段關係中，難以離開也無從開展關係的新選擇。

三、「害怕失落」則是擔心分手後所引發孤單或被拋棄的痛苦感

分手意謂既有關係中的陪伴或資源將被剝奪，而這些將引發分不了手者的失落與痛苦。由於分不了手的這段關係為個人所熟悉且具重要意義，因此關係的結束將破壞自我或生活的某些方面，包含害怕關係結束的痛苦、失去既有的依靠與安全感、失去價值。

四、「不能辜負」是高權力想分手者最大的受阻因素

高權力者常因自覺不該傷害對自己好的人，而逃避傷害對方帶來的愧疚或罪惡感，其在關係中通常感念對方付出、展現不能自私，而難以離開關係。

五、「自我被滿足」乃是低權力想分手者對關係的依賴

由於關係可以使自我感到被在乎，且被陪伴的需求能夠被滿足，加以補償性替代滿足，無法從其它關係獲得同等的質量，使低權力者特別依賴這段關係所帶來的滿足。

六、「心理的承諾」或「不甘心」使分不了手者在關係中持續投資並且被套牢其中

本研究發現分不了手的這段關係為初戀時，特別會投注心理的承諾，認定對方為結婚對象而難以離開關係；而不甘心則是投注許多卻無法成正比回收之不甘願的情緒，反使自己持續投資關係。

七、「擔心做錯決定」使自我難以做分手決定

研究發現低權力想分手者會因低自我價值性格中的難以自我肯定與要求完美、不能犯錯，而無法判別或堅定分手是否為適當決定。

貳、分不了手者的自我特徵

本研究發現分不了手者的自我特徵有其高權力想分手和低權力想分手之差異，高權力想分手者在性格特徵上呈現「自我要求」與「難以拒絕他人」一面；而低權力想分手者的性格特徵則是「低自我價值」與「渴望黏膩」。

一、「自我要求」和「難以拒絕他人」乃是高權力想分手者避免引發內在的愧疚或罪惡感

自我要求使高權力想分手者在分手意念上背負較多的責任與壓力，包括需要公平、負責並且不能傷害對方，而為了避免引發內在的愧疚或罪惡感，也難以拒絕他人對自己的好意，如此使自己不忍辜負傷害他人，也拖延了分手歷程。

二、「低自我價值」與「渴望黏膩」顯示低權力想分手者較依賴關係和對方

低自我價值使得低權力想分手者在關係中難以伸展自我，容易忍讓或犧牲自己，不擅表達也隱藏自我真實的想法和感受，或將關係問題罪咎自己，對自己要求完美，然而如此做，也是依戀關係互動中有滿足自我的部份，促使這群人渴望透過關係中的親密連結來撫慰自我，或看到自我被愛的價值，因此形成自我和關係間「願打也願挨」的窘境當中。

參、想分，卻分不了手的關係樣貌

本研究發現分不了手的關係樣貌包含「存在矛盾與衝突的兩難」、「漠視與逃避處理關係問題」、「較需背負著對方」、「對方以自己為主」、「關係以對方為主」。

其中，高權力想分手的關係呈現「較需背負著對方」、「對方以自己為主」的互動樣貌；而低權力想分手的關係則呈現「關係以對方為主」的互動樣貌。

一、「存在矛盾與衝突的兩難」是分不了手的關係本質；「漠視與逃避處理關係問題」則是關係因應方式

「存在矛盾與衝突的兩難」乃基於是離不開的關係中同時充滿著個人不滿意與滿意、在意與無法不在意的趨避衝突現象，也呈現出個人在這段關係中理性與感性難以區辨的關係本質。「漠視與逃避處理關係問題」則是此矛盾關係的因應，藉以逃離或合理化分不了的不滿與痛苦，但結果也擴大個人對關係的忍受與適應。

二、「對方以自己為主」、「較需背負著對方」呈現高權力想分手者在關係中的責任與照顧角色

背負或督促對方使高權力者對關係感到疲憊而想分手，但對方的好意卻牽絆

自己而無法談分手去傷害對方。

三、「關係以對方為主」說明低權力想分手者在關係中不斷投資與付出的模式

低權力想分手者因性格中的低自我價值，使自己需退讓自我從關係中得到被愛或肯定，因此以關係或對方為主乃是其主要的互動模式，但投資愈多也愈難割捨離開。

肆、分不了手的內在運作歷程

本研究整理與歸納分不了手的內在運作歷程共經歷五個歷程：歷程一「知覺關係出現問題」、歷程二多數「提出分手卻受阻於對方情緒反應」，只有一位「內心有分手意念，但未真正提出分手」、歷程三「持續經驗關係問題且不斷合理化/自我難以離開對關係的依附」、歷程四「跳脫框架看清問題」、歷程五「為分手作準備」。

一、「知覺關係出現問題」時，未必每位分不了手者均能提出分手，且提出分手均受阻於對方情緒反應

本研究發現有 4 位分不了手者曾在關係中提出分手，但卻受阻於對方的情緒而退縮，包括對方崩潰、懇求與憤怒情緒反應；但有 1 位分不了手者則是有分手意念，但未真正提出過分手。

二、持續經驗關係問題且不斷合理化與難以離開對關係的依附，乃是分不了手者糾結最久的歷程

此一歷程反應出分不了手對自我、對關係矛盾的合理化因應，另一部份也是因自我對關係有所依賴，渴望藉由關係來滿足自我的需要，使得「想分」與「不想分」達到暫時平衡而穩定的關係局面，難以分開。

三、進入跳脫框架看清問題的歷程，將能減少自我合理化，而愈趨向為分手作準備的歷程，但也可能仍回到不斷合理化的歷程中

當進入到歷程四跳脫框架看清問題的歷程，則是對自我與關係間的糾纏不清有更多後設的思考或整理，個人愈能減少合理化，且正面接受關係結束的可能與其對自我的影響。本研究即發現一位高權力想分手者在歷程四中，累積了更多自我肯定的能量時，則愈有機會進入到歷程五為分手作準備，去淡化彼此的互動或有勇氣再嘗試提分手；但一位低權力想分手者卻因對關係的依戀與習慣因素，仍有退回持續不斷合理化的歷程。

本研究發現多數分不了手者是受困於歷程三中的合理化與依賴關係，而難以離開關係；而要能為分手作準備則需經驗到歷程四的跳脫自我與關係間僵化的依賴結構。

第二節 研究建議

根據本研究的結果與發現，研究者進一步針對後續相關研究及諮商實務工作，提出以下的建議：

壹、對後續相關研究的建議

一、增加並豐富性別差異之探究

本研究共有 1 位男性受訪者與 4 位女性受訪者，經資料分析發現分不了手因關係權力位置不同，在受阻原因、自我特徵與關係樣貌有所差異。研究結果發現高權力男性較準備好離開關係，其合理化等受阻因素較少，在關係中也較不會漠視或逃避方式處理關係問題，但較過度要求自己客觀處理分手，避免對對方不公平。但因本研究的男性受訪者僅有 1 位，且缺乏低權力男性的受訪者，因此未能更進一步觀看或比較分不了手的自我與關係經驗是否受性別角色影響而有所差異，所以未來研究可再加入研究對象的性別差異。

二、進一步研究哪些關鍵因素將促使分不了手者能夠分手

本研究結果發現分不了手者的內在運作歷程呈現三種不同路徑發展，包括持續停留在合理化歷程與對關係的依賴、雖跳脫看清關係問題卻又返回持續合理化關係，以及開始為分手作準備三種狀況。然而這群分不了手者的感情最終將是如何，有無任何關鍵因素促使其分不了的狀態終至停止而分得了手，值得再進一步瞭解。

三、進一步探究分不了手者的依附關係

本研究結果發現低自我價值乃是分不了手者的自我特徵之一，包含委曲、忍讓與犧牲、難以表達自我、罪咎自己與要求完美，尤其在低權力想分手者身上最為明顯，在關係中的展現則是順應與配合對方，也較黏著對方，類似不安全依附類型與共依附者的自我與關係特徵，然而分不了手者本身是否普遍為低自我價值者，可進一步探究其依附關係來瞭解與印證。



貳、對諮商實務工作者的建議

一、「想分，卻分不了」的狀態不僅是存在的，更需要被理解與接納

分手對每一個人而言，並非是容易的，因此想分手，卻未必分得了的狀態應首先被理解與接納。研究者在訪談過程中仍避免不了自身的疑惑，何以這群人能夠忍受在衝突關係中，也感受到這群人確實陷入自我矛盾中，且容易為自己的選擇而作合理化之防衛，唯有進入到其關係脈絡時，方能細微看到關係對他們而言是既愛又恨，難捨難離的趨避衝突局面，因此在諮商實務上，應先抱持開放、想要理解的態度和眼光，使這群人感到被接納，其背後分不了的故事方能有機會被呈現與解構。

二、協助分不了手者覺察自我與關係間如何建構出依賴，以跳脫關係的框架

分不了手者的最大受阻乃是不斷合理化關係的衝突與矛盾，而逃避面對關係帶來的衝擊且自我也存在對關係的依附，若不能勘破自我與關係如何建構出緊密的連結與依賴，易淪陷在分不了的漩渦裡，更適應分不了的狀態，因此諮商實務上，可以在跳脫框架看待問題的歷程中介入與著力，以協助這群人對分不了的關係有更多的覺察，並作較合理的歸因與解釋，當當事人愈能以接受態度去看待關係結束後對自我的影響以及自我的變化，則愈能澄清與整理，往分手的歷程前進。

三、協助高權力想分手者了解自己無法為對方負責

研究發現高權力想分手者的最大受阻乃是不能辜負，且存在著要求自我不能傷害和拒絕他人的性格特徵，因而拖延分手歷程，因此在諮商實務中，可協助高權力想分手者去除個人身上所背負的責任與愧疚，並對此原罪重新框架與看待，探討其背後的擔心，甚至接納、肯定自己在這段關係中的付出，進一步使其知道自己無法為對方負責，勉強式的自我要求恐在往後為彼此帶來更大的傷害，而分手可開啟雙方新的可能。



四、協助分不了手者破除需避免傷害才能分手的迷思

本研究發現分不了手者在提分手的經驗上，均受阻於對方情緒反應，不忍造成對方的傷害或困擾而退縮，繼而又覺得對方沒那麼糟，如此循環留在關係中，其中，僅受訪 A 已經較能做到客觀，雖面對對方不能接受分手的情緒，仍表達自己想離開關係的想法，其它受訪者則尚且不能如此做。事實上，關係中並無全好或全壞的局面，而分手無論如何對雙方都會有相當程度的失落和痛苦，如何協助分不了手者破除需避免傷害才能分手的迷思，而將諮商焦點放在如何提分手較能降低對對方的傷害，則是可努力的方向。

五、對於低權力想分手者應協助其處理自我存在的價值與自我相處的能力

研究發現低權力想分手者的受阻之一乃是自我被滿足，其性格中存在低自我價值一面，特別渴望關係帶來的親密，對關係有強烈的依賴需求，因而能忍受委屈或犧牲自己的權力，甚至在想法或情緒上隱藏自己，如此乃是對愛情有超乎現實的期待，期待愛情能帶給自己原先所缺乏的，事實上，若無法先建立自我，過好一個人的生活，是無法談一個健康成熟的愛情，因此，在諮商實務中，可以先協助低權力的這群人看到低自我價值乃是構成難以離開關係的核心問題，因此，也需先協助其建立自我存在的價值與自我相處的能力。



參考文獻

壹、中文部份

- 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、王郁茗(2007)。分手的認知及調適之評量研究。《中華心理衛生學刊》，20(3)，205-233。
- 汪仲譯(1998)。《愛太多的女人會受傷》。台北市：雙月書屋。
- 朱春林(2002)。女性受困不幸情愛關係原因分析。《諮商與輔導》，204，115-21。
- 沈幼蓀(2003)。《夫妻權力分析：以夫妻衝突處理模式與家庭決策為例》。台北大學社會學研究所碩士論文，未出版，台北。
- 余德慧(1992)。《中國人的婚戀觀—允諾與嫁娶》。台北：張老師出版社。
- 李怡真、林以正(2006)。愛情關係中的情緒表達衝突之縱貫研究。《中華心理學刊》，48(1)，53-67。
- 何冠瑩(2002)。《大學生愛情關係之生氣表達、生氣滿意度對愛情滿意度的影響》。東吳大學心理學研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 李玉珊(2007)。《大學生的分手方式、個人特質與分手衝擊之相關研究》。高雄師範大學輔導與諮商研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 李佩怡(1996)。台灣地區大學生失落事件、失落反應與調適行為之描述性研究—以北部四所大學為例。《中華心理衛生學刊》，9(1)，27-54。
- 李島鳳(2003)。《依戀愛情關係的女人之敘說研究》。台灣師範大學教育心理與輔導學系博士論文，未出版，台北市。
- 李雅惠(1999)。《單身婦女離婚歷程之探討》。東吳大學社會工作研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 林杏足(1997)。《諮商中當事人自尊改變歷程之分析研究》。彰化師範大學輔導研究所博士論文。未出版，彰化。

- 林芸欣(2005)。自尊與愛情。《諮商與輔導》，235，19-22。
- 林宜旻、陳皎眉(1995)。愛情類型、嫉妒與關係滿意度之相關研究。《教育與心理研究》，18，287-311。
- 林姿穎(2003)。成人愛情分手復原力模式之研究。暨南國際大學輔導與諮商研究所碩士論文，未出版，南投縣。
- 林秋燕(2004)。失戀者的復原力歷程。高雄師範大學輔導研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 卓紋君(2000)。臺灣人愛情發展的歷程初探兼論兩性輔導之重點。《諮商輔導文粹》，5，1-29。
- 孟祥森譯(1969)。愛的藝術。台北：志文出版社。Fromm, E. (1963). *The art of love*.
- 邱紫穎譯(1996)。病態互依症候群。台北：生命潛能。
- 吳芝儀、李奉儒譯(1995)。質的評鑑與研究。台北市：桂冠。Patton, M. Q. (1990). *Qualitative evaluation and research methods*.
- 吳芝儀、廖梅花譯(2001)。紮根理論研究方法。嘉義市：濤石。
- 吳昭儀(2003)。大學生的共依附與愛情態度之相關研究。台灣師範大學教育心理與輔導所碩士論文，未出版，台北市。
- 吳昭儀、吳麗娟（2005）。大學生的共依附與愛情態度之相關研究。《教育心理學報》，36(3)，241-263。
- 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。彰化師範大學輔導研究所博士論文，未出版，彰化。
- 吳麗娟(1998)。唯有放下他人，才能釋放自己—談「共依附」治療模式。《諮商與輔導》，157，18-23。
- 柯淑敏(1996)。親密關係分手的研究。《學生輔導通訊》，43，108-115。
- 柯淑敏(2001)。兩性關係學。台北市：揚智。
- 洪雅真(2000)。夫妻性別角色、權力與衝突之研究。嘉義大學家庭教育研究所碩士論文，未出版，嘉義市。

- 殷于譚(1995)。愛情上癮症：克服愛的痴迷與依賴。台北市：張老師出版社。
- 修慧蘭、孫頌賢(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)，71-92。
- 徐珮瑜(2004)。影響大學生親密關係分手調適因素之研究—以北部地區為例。台灣師範大學人類發展與家庭研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 張老師編輯部(1985)。分手大吉。張老師月刊，31-63。
- 張老師編輯部(1998)。情人再見—牽手怎麼變分手。張老師月刊，62-63。
- 張芳榮(2004)。愛情關係中對方衝突管理方式與自身關係滿意度之關聯。輔仁大學心理學研究所碩士論文，未出版，台北縣。
- 張時雯(2002)。大學生自我效能、衝突反應方式與戀愛關係品質之研究。政治大學教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 許雅凱(2004)。高職生愛情分手失落反應與因應策略之研究。彰化師範大學輔導研究所碩士論文，未出版，彰化。
- 陳向明(2004)。教師如何作質的研究。台北市：洪葉。
- 陳秀菁、吳麗娟、林世華(2004)。大學生的共依附特質、人際親密能力與親密感之相關研究。教育心理學報，36(2)，145-164。
- 陳皎眉、王叢桂、孫蒨如(2003)。社會心理學。台北市：國立空中大學。
- 陳勤惠(1999)。焦慮/矛盾依附類型女大學生的情傷經驗。屏東師範學院教育心理與輔導所碩士論文，未出版，屏東。
- 黃君瑜(2003)。意義追尋與因應對情侶分手後情緒調適之影響—以大學生為例。政治大學心理學研究所博士論文，未出版，台北市。
- 游璧如(2004)。兩位站崗女的愛情敘說研究。政治大學教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 劉惠琴(1996)。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成果報告(編號：NSC84-2413-H-031-004)，未出版。
- 劉惠琴(2001)。大學生戀愛關係的維持歷程。中華心理衛生學刊，14(3)，1-31。

- 鄭羽芯(2005)。大學生人際依附風格、情緒表達方式與愛情關係滿意度之相關研究。台中教育大學諮商與應用心理學研究所碩士論文，未出版，台中市。
- 蔡聖茹(2006)。主動提分手者的分手決定與分手後調適歷程之研究。台南大學諮商與輔導研究所碩士論文。未出版，台南市。
- 廣梅芳譯(2003)。愛，上了癮—撫平因愛受傷的心靈。台北縣：心靈工坊。伊東明著。
- 謝臥龍主編(2004)。質性研究。台北：心理出版社。
- 簡春安(1996)。婚姻與家庭。台北：空大。
- 簡麗純(2001)。檢測「中文共依評估量表」之信效度—以物質成癮個案及家屬為對象。長庚大學護理學研究所碩士論文，未出版，台北縣。
- 羅子琦(2005)。大學生走出愛情分手困頓經驗之心理歷程研究。中國文化大學心理學研究所碩士論文，未出版，台北市。



貳、英文部份

- Barbara, A. M., & Dion, K. L. (2000). Breaking up is hard to do , sepecially for strongly “preoccupied ”lovers. *Journal of Personality and Interpersonal Loss* , 5, 315-342.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults : A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-244.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss : Vol.1.Attachment*. New York : Basic Books.
- Choo, P., Levine, T., & Hatfield, E. (1996). Gender, love schemas, and reactions to romantic break-ups. *Journal of Social Behavior and Personality*, 11(5), 143-160.
- Corey, G. (2005). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*(7th Ed.).USA:Brooks/Cole.
- Cramer, D. (2002). Relationship satisfaction and conflict over minor and major issues in romantic relationship. *Journal of Psychology*, 136(1), 75-81.
- Drigotas, S. M., & Rusbult, C. E. (1992). Should I stay or should I go?A dependence model of breakups. *Journal of Personality and Social Psychology* , 62, 62-87.
- Feeney, J. A., & Noller, P. (1990). Attachment style as predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology* , 58(2), 281-291.
- Felmlee, D., Sprecher, S., & Bassin, E. (1990). The dissolution of intimate relationships : A hazard model. *Social Psychology Quarterly*, 53(1), 13-30.
- Fitapatrik, J., & Sollie, D. L. (1999). Influence of individual and interpersonal factors on satisfaction and stability in romantic relationships. *Personal Relationships*, 6(3), 337-350.
- Fletcher, G. J. O., Simpson, J. A., Thomas, G., & Giles, L. (1999). Ideals in intimate relationship. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 72-89.

- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.
- Henderson, A. J. Z., Bartholomew, K., & Dutton, D. G. (1997). He Loves Me; He Loves Me Not: Attachment and Separation Resolution of Abused Women. *Journal of Family Violence*, 12(2), 169-191.
- Hendrick, S. S., Hendrick, C., & Adler, N. L. (1988). Romantic relationship : Love, satisfaction, and staying together. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 980-988.
- Herbert, T. B., Silver, R. C., & Ellard, J. H. (1991). Coping with an abusive relationship : How and why do women stay? *Journal of Marriage and the Family*, 53, 311-325.
- Hill, C. T., Rubin, Z., & Peplau, L. A. (1976). Breaks-ups before marriage : The end of 103 affairs. *Journal of Social Issues*, 32(1), 147-168.
- Kaczmarek, P., Backlund, B., & Biemer, P. (1990). The dynamics of ending a romantic relationship : An empirical assessment of grief in college students. *Journal of College Student Development*, 31(4), 319-324.
- Lee, J.A. (1977). A typology of style of loving. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 3, 173-182.
- Levitz-Jones, E.M., & Orlofsky, J.L. (1985). Separation-individuation and intimacy capacity in college women. *Journal of Personality & Social Psychology*, 49(1), 156-169.
- Lofland, L, H. (1982). Loss and human connection : An exploration into the nature of the social bond. In William Ickes & Eric S. Knowles(Eds). *Personality, Roles, and Social Behavior*. (pp, 219-242.) New York : Springer-Verlag.
- Rank, M. R. (1982). Determinants of Conjugal Influence in Wives' Employment Decision Making. *Journal of Marriage of the Family*, 44, 591-604.
- Rhatigan, D. L., Street, A. E., & Axsom, D. K. (2005). A critical review of theories to explain violent relationship termination : Implications for research and

intervention. *Clinical Psychology Review*, 26, 321-345.

Rubin, Z. (1970). Measurement of romantic love. *Journal of Personality and Social Psychology*, 16, 265-273.

Rusbult, C. E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations : A test of the investment model. *Journal of Experimental Social Psychology*, 16, 172-186.

Rusbult, C. E. (1983). A longitudinal test of the investment model : The development (and deterioration) of satisfaction and commitment in heterosexual investments. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(1), 101-117.

Rusbult, C. E., & Buunk, B. P. (1993). Commitment processes in close relationships : An interdependence analysis . *Journal of Social and personal relationships* , 10, 175-204.

Sarah, A. L. (1997). *Breaking up is hard to do : Predictors of dissolution in abusive dating relationships*. Unpublished doctoral dissertation, State University of New York, Stony Brook.

Simpson, J. A. (1987). The dissolution of romantic relationships : Factors involved in relationship stability and emotional distress. *Journal of personality and Social Psychology* , 53, 683-692.

Simpson, J. A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 971-980.

Sprecher, S. (1994). Two sides to the breakup of dating relationships. *Personal Relationships*, 1, 199-222.

Springer, C. A., Britt, T. W., & Schlenker, B. R. (1998). Codependency : Clarifying the construct. *Journal of Mental health Counseling*, 20(2), 141-158.

Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119-135.

Strube, M. J. (1988). The decision to leave an abusive relationship : Empirical

evidence and theoretical issues. *Psychological Bulletin*, 104(2), 236-250.



附錄一

「為何我離不開他/她?~~~

『想分，卻分不了手』者關係經驗與內在歷程之初探」訪談邀請函
敬愛的諮商老師，您好：

我是交通大學教育研究所教育心理與諮商組碩士班研究生楊淑惠，目前在指導教授許韶玲博士的指導下，著手進行一項關於在愛情中「想分，但分不了手」的議題研究。進行此篇研究的目的是在於了解分不了手者，其處於個人欲走、關係還留狀態下，其心情流轉與內在歷程為何，藉由這樣的研究，我期待對分不了手者的自我樣貌與其對關係的維繫有更多的理解，因此需要徵求目前正處於此經驗階段的朋友，一同參與我的研究，也整理個人的故事。

如果您個人或您所認識者，正處於這種理性上知道關係不滿意或彼此不適合而想分手，但在情感上就是無法放手的經驗，我非常期待符合以上經驗者可以參與本研究，您的參與將不只是故事的分享，同時也提供了更多對此經驗、樣貌的認識與理解。

由於這一篇研究將著重於經驗的了解，因此在研究中我需要您協助的部份如下：

- 1、進行的方式需要與您做面對面的訪談1次，每次約1-2小時。
- 2、訪談時間與地點將以您的方便與個別狀況做彈性調整。

為求資料的完整，訪談過程將全程錄音，在資料整理完畢後，資料將予以銷毀。所有訪談內容僅供本研究之用，受訪者個人資料、經驗及想法將會以匿名的方式謹慎妥善的處理，而受訪者所提供的訊息資料也將在保密的原則之下妥善的使用，除研究及分析的相關人員之外，不對外開放。在資料內容的呈現上，將會請您協助確認，您有權修改或刪除任何您覺得不符合或不適合的部份。此外，您的訪談內容將被用來分析，在論文內容的呈現上，任何與您個人隱私有關，或能辨識您身份的資料，我們也將予以刪除或以代號的方式處理，所以，您可以放心參與本研究。

如果您或您所認識者的經驗與本研究符合，且有意願接受訪談者，敬請與我聯絡，謝謝您的協助。

聯絡電話：0937-134586

e-mail：shuhui25@ms55.hinet.net

期待您的參與，衷心感謝您！

謹此 敬祝

平安 喜樂

國立交通大學教育研究所教育心理與諮商組

指導教授：許韶玲 博士

研究生：楊淑惠

中華民國 95 年 12 月

研究參與同意書

- 一、我同意參與「為何我離不開他/她?~~~「想分，卻分不了手」者關係經驗與內在歷程之初探」論文研究。
- 二、我已經瞭解此研究的目的是在於：希望透過訪談的方式，了解在愛情中「想分，卻分不了手」者，對關係的思考與衡量為何，以及探討促使個人難以展開分手行動的因素。所以我將透過與研究者的訪談互動，分享我個人在此經驗中的感受與體驗，以供研究者對此歷程與現象的瞭解。
- 三、我願意依真實經驗敘說個人經驗，但同時我也有權利決定敘說的內容與深度。
- 四、我已經瞭解這項研究資料分析方法為：研究者以錄音訪問並轉騰成文字敘述後加以整理與分析，同時我也會得到一份完整的文字敘述資料作為確認校正之用。
- 五、我也瞭解在研究過程中，所有研究程序都遵守保密原則，足以辨識我個人身份的部份將被隱匿。研究結束後也會經我的同意，將錄音帶、錄音檔和文字予以研究者親自銷毀，或是交由我自行保管。
- 六、研究結束後，我有權利獲得完整的研究結果。如果我對研究的相關事宜有任何疑問，我有權利隨時詢問研究者並得到說明。

基於瞭解參與此研究的權利和義務，我同意參與此研究。

參與者： (簽名)

研究者： (簽名)

日期： 年 月 日

附錄三

訪談札記

日期		時間		地點		受訪者	
訪談前的準備							
訪談現場觀察							
訪談過程的重要/特殊事件							
訪談者的覺察與省思							
下次訪談提醒							
備註							

附錄四

研究者札記

時間	標題	研究過程的思想紀錄	重要發現	備註

