

南華大學人文學院生死學系碩士班

碩士論文

Department of Life-and-Death Studies

College of Humanities

Nanhua University

Master Thesis

成年初期離婚單身女性之自我轉化及其對親密關係影響之

敘說研究

A Narrative Research: Self-Transformation of Single
Divorced Women in Early Adulthood and Its Impact on
Intimate Relationship

李佳穎

Chia-Ying Li

指導教授：鄭青玫 博士

Advisor: Ching-Mei Cheng, Ph.D.

中華民國 109 年 6 月

June 2020

南華大學
生死學系碩士班
碩士學位論文

成年初期離婚單身女性
之自我轉化及其對親密關係影響之敘說研究

A Narrative Research: Self-Transformation of Single
Divorced Women in Early Adulthood
and Its Impact on Intimate Relationship

研究生： 李佳穎

經考試合格特此證明

口試委員： 李水昌

陳增發

鄭青玫

指導教授： 鄭青玫

系主任(所長)： 廖俊禮

口試日期：中華民國109年6月23日

致謝詞

終於走到這一步了，交出口試本的那天，忍不住在電腦前大哭，覺得自己真是好不容易阿！然後，終於...終於...走到這一步了...

記得自己離開科技業，拋下過去種種，試著讓自己進到諮商專業中，在這四年中發生好多好多事情。回想這一年寫論文的過程中，經歷許多的挫折跟關卡，碰到這些難關的時候，還好都有人即時出手相救，也才能讓自己關關難過關關過，需要感謝的人真的好多啊！似乎不知道該如何感謝起...

我想首先最需要感謝的人是青玫老師，她總是用著溫柔但是堅定的語氣與我討論並給我建議，尤其在論文的最後階段，老師的指導雖然備感壓力，但總會覺得自己何其有幸，能夠獲得老師這樣的指導。在口考完後，更加感受到她對於指導學生的用心，這一路走來，對於青玫老師，除了感謝，還是只有感謝。

再來想要感謝我的父母親，是自己的任性，才在進入職場多年後堅持重返校園，重新當學生，感謝爸爸媽媽這四年來的無條件支持，撐起女兒的任性，讓我可以任職諮商領域中用自己的步伐，慢慢前進。

謝謝六位研究參與者的挺身而出，才得以讓這本論文得以誕出，沒有妳們願意分享生命中的痛，不會有這本論文，這是一本屬於妳們的論文，因為妳們的勇敢，讓其他有同樣處境的女性，得以窺探離婚後親密關係的世界，藉此消除一點對於離婚後的恐懼。

也很謝謝口委們，增穎老師及明昌老師給予的寶貴建議。在自己辛苦努力這麼久之後，能夠跟老師們有學術上的對話與討論，好讓論文更趨於完整及豐富其多元性，對我而言，是很珍貴的經驗。口考前的緊張，似乎在與老師們開始對話後就消失了，竟然開始期待，甚至有些興奮可以聽到老師們給予的回饋。

在這一路上所碰到曾給予我的陪伴、支持及幫助的好多人：堂瑋、可馨、麗瑩、邱主任、雅惠老師、良芷、孟潔、珮柔、瑜芳、淑嬪督導、潘潘、惟文、鈞婷、家宜、柏翰學長、Migu 及廷瑋等，還有太多太多太多族繁不及備載的你們，謝謝你們一起陪我

哭陪我笑，謝謝你們在這四年內所給予的，那都是伴隨我渡過這四年的溫暖跟養分。我很清楚的知道，沒有妳們，就沒有今天的我。

特別感謝 Amy 這一路上使命必達的相伴與扶持，再沒有比有人陪在身旁，更美好的事情了。

碩二時，意外得到的友誼—珮涵，感謝老天讓我們因課程分組而熟識，不論距離的遠近，始終用心陪伴彼此。

口考前兩個星期突然跑出來的戰友—明學，在三更半夜時彼此在各自的空間中奮戰，知道有個伴正在一起與妳並肩作戰的感覺，真好！有那個當下，我知道，我並不孤單。

謝謝我的伴侶，在我每每感到灰心沮喪時，總是溫柔耐心地默默守候，忍受我的壞脾氣，並適時的準備又驚又喜的小浪漫，讓我知道，你總是把我放在你的心裡。同時，也謝謝你，在奮戰論文的風風雨雨路上，在他人給予吐槽並在我遭到質疑時，你始終如此堅定地相信著我，讓我看見「相信」的力量。

最後，想給自己一個大大的擁抱，謝謝自己，這一路走來，對自己的不離不棄。

張清芳離婚了，在我論文口考的前一晚...至從開始寫論文後，每當聽到女性選擇出走婚姻時，內心除了替她們感到遺憾跟覺得傷感外，更多更真實的感覺是，替她、離婚女性的勇敢感到驕傲，同時也心疼她們的遭遇，對於她們，這真的是一個最不得已的決定啊！在她聲明稿的最後兩句話，她寫道：「這雖然不是好的消息，但對我們而言已是最好的決定」。而離婚女性在選擇結束婚姻後，都盼望著大家能夠善解啊！盼望身為外人的大家，能夠善解，似乎成了她們在離婚後的一個小小心願，卻也令我更加心疼她們，除了需要在內心替自己好好療傷外，同時還需要面對不善解的人們，這讓離婚後的日子似乎更加艱困。

最終，由衷奢望大家能夠對彼此不同的決定，給予最真摯的祝福。

佳穎 謹誌于

南華大學人文學院生死學系碩士班 生死教育與諮商組

中華民國一〇九年六月

摘要

本研究旨在探究成年初期離婚單身女性在婚姻歷程中及離婚後的自我轉化，以及轉化後對親密關係的影響。本研究採取敘說取向研究方法，使用「整體—內容」及「類別—內容」分析法，讓故事如實反映研究參與者的經驗，並以性別、文化及關係的觀點作為理解與分析的視框；深度訪談六位離婚單身女性（未生育小孩），年齡介於 31 至 36 歲間，且在離婚後曾再次進入異性戀之親密關係的女性。

研究發現，成年初期五位離婚單身女性自我轉化的歷程是「從『為關係失去自我』到『有我，才有我們』的心理獨立歷程」及一位是「從『為框架失去自我』到『有你，才有我們』的心理獨立歷程」，此心理獨立歷程皆呈現從「『仰賴外界』到『無所畏懼地內在肯定自我』的調適歷程」，在此歷程中分別有八個不同的自我轉變狀態，分別是：對婚姻空白下的圓夢自我、對婚姻期待落差的自我、為關係/框架失去自我、婚變後開啟反思自我、有我/有你，才有我們的自我、女性相關汙名自我、害怕親密關係再失敗的自我及無所畏懼地內在肯定自我。成年初期離婚單身女性藉由反思親密關係中的自我、親密關係及婚姻制度三者交織，促成自我轉化。

而自我轉化後對進入新親密關係的影響有三個面向：一、在親密關係中，練習轉化舊有的互動模式：（一）尊重自我（二）建立自我價值，不再倚賴外界（三）調整擇偶價值序列；二、碰撞「傳統婚姻制度」的調整：（一）重視婆媳關係（二）不再遷就框架（三）抗拒婚姻；三、離婚汙名的影響（包含社會及自我汙名）：（一）汙名影響擇偶選擇（二）將離婚當作秘密，隱瞞男方父母（三）關係中，苛刻對自己與伴侶（四）小心翼翼經營親密關係。

最後，依據研究結果進行討論，並提出相關建議。

關鍵詞：成年初期女性、自我轉化、親密關係、離婚

Abstract

The main purpose of this study is to understand the self-transformation of single divorced women in early adulthood and how it affects new intimate relationship afterwards. Choosing narrative approach, the holistic-content perspective and the categorical-content perspective to analysis the data which collects from in-depth interview. Having 6 single divorced women whose age between 31-36 were chosen as research participants. Using gender, relation and culture as three different frameworks to analyze the interview data.

The results are as follows,

The self-transformation of single early adulthood women after divorce have 2 different types. From losing self in an intimate relationship to seeing me make us whole and losing self in social framework to seeing you make us whole. Both transformations indicate these women go through the process from relying on the external subjects to relying on themselves, also from dependent to independent.

There are 8 different selves included in this process: self of seeing marriage as a dream-com-true and entering marriage with blindness, self of experiencing the expectation gap in marriage, self of losing self or social framework in an intimate relationship, reflective self, self of having me or you make us whole, female-related stigma self, and self of being afraid to fail again in an intimate relationship and fearless self. Divorced single early adult women accomplish self-transformation through self-reflection, interaction within intimate relationships and the marriage system.

There are 3 ways that new self affects intimate relationship after divorce:

I. Those divorced women would practice the new interaction in new intimate relationship:

(a) Self-respect

(b) Building internal value instead of external

(c) Change spouse selection criteria

II. Adjusting self after having a conflict with Chinese patriarchal marriage system:

(a) Value mother-daughter relationship more

(b) Refusing to follow the framework in Chinese marriage system after reflecting on it.

(c) Unwilling to step into marriage

III. Divorce Stigma (includes public stigma and self-stigma)

(a) Divorce stigma affects on spouse selection

(b) Hide the divorce fact to boyfriend or fiancé's family

(c) Being much stricter within intimate relationship, to self and to other half

(d) Being more careful with intimate relationship

Keywords : Early Adulthood Women, Self-Transformation, Intimate Relationship, Divorce



目錄

致謝詞.....	I
摘要.....	III
英文摘要.....	IV
目錄.....	VI
表目錄.....	VIII
第一章、緒論	1
第一節、研究動機與背景	1
第二節、研究目的與問題	5
第三節、名詞釋義.....	5
第二章、文獻探討	7
第一節、女性自我的發展	7
第二節、離婚女性相關研究	17
第三節、親密關係中的離婚女性及自我轉化相關文獻.....	25
第三章、研究方法	35
第一節、研究取向與方法	35
第二節、研究參與人員	37
第三節、研究工具.....	40
第四節、研究程序.....	41
第五節、資料處理與分析	42
第六節、研究倫理.....	48
第四章、研究結果與討論.....	51

第一節、A 在離婚後之自我在親密關係中的轉化故事	51
第二節、B 在離婚後之自我在親密關係中的轉化故事	66
第三節、C 在離婚後之自我在親密關係中的轉化故事	84
第四節、D 在離婚後之自我在親密關係中的轉化故事	100
第五節、E 在離婚後之自我在親密關係中的轉化故事	123
第六節、F 在離婚後之自我在親密關係中的轉化故事	140
第七節、離婚對成年初期單身女性自我轉化的影響之綜合分析與討論	155
第八節、轉化後的自我離婚後進入新親密關係的影響之綜合分析與討論	189
第五章、研究結論與建議	195
第一節、研究結論	195
第二節、研究建議	197
第三節、研究者的省思	200
參考文獻	205
中文部分	205
英文部分	215
附錄	221
附錄一：研究邀請函	221
附錄二：訪談大綱	222
附件三：參與研究同意書	223
附錄四：研究結果檢核表	224
附錄五：訪談札記	225

表目錄

表 3-1 研究參與者背景資料.....	38
表 3-2 逐字稿謄寫方式說明	43
表 3-3 文本「類別—內容」分析舉例.....	46
表 3-4 研究結果檢核度與回饋	48
表 4-1 A 之自我轉化及其對親密關係影響表.....	63
表 4-2 B 之自我轉化及其對親密關係影響表.....	81
表 4-3 C 之自我轉化及其對親密關係影響表.....	97
表 4-4 D 之自我轉化及其對親密關係影響表.....	119
表 4-5 E 之自我轉化及其對親密關係影響表.....	137
表 4-6 F 之自我轉化及其對親密關係影響表.....	152
表 4-7 六位研究參與者在經歷婚姻及離婚後之自我轉化歷程表.....	158
表 4-8 六位研究參與者轉化後的自我影響離婚後新親密關係表	193

第一章、緒論

「離婚」是正式將婚姻關係解除，與相愛的人分離，是愛與關係的失去，讓人陷入失落與悲傷（Neimeyer, 2000/章薇卿譯，2007）。莊碧蓮（2016）指出離婚代表著關係的衝突，離婚不只是夫妻雙方婚姻關係的結束，同時也是一連串的心理社會的調適過程，包含家庭系統的改變、關係中的情感調適與重組、離婚者會經歷親朋好友等的接納或評價、經濟條件上的改變、離婚的負面標籤、社會壓力等。根據Holmes與Rahe（1967）的生活壓力調查，離婚排序第二，僅次於喪偶，由此可見，離婚被當事人視為人生的重大挫敗，其壓力不容小覷，離婚促使人們被迫重新整理及重新調整自己的角色及生活方式，離婚的多元壓力，如影隨形。

第一節、研究動機與背景

美國學者 Schoen 與 Canudas-Romo（2006）指出，20 至 29 歲間離婚率竄升將會是迫切需要關注的問題。根據內政部統計處（2018），臺灣過去十年粗離婚率介於 2.3‰ 到 2.5‰，每年離婚對數介於 53,000 到 59,000 對，這表示每一年皆有至少超過十萬人選擇離婚；以有偶人口離婚率來看，男性有偶人口離婚率為 10.3‰，女性為 10.5‰，換句話說，在一百個已婚人士中就有一個人有離婚經驗，而 25 至 34 歲（含）離婚女性人數約佔當年離婚女性的 30%到 40%間，由此可見，成年初期女性為離婚人口高佔比族群，顯示在臺灣，離婚成年初期女性是值得受關注的族群。

Thompson與Walker認為女性將婚姻視為一種成就和安全感的來源；Bardwick及學者Sales都指出婚姻為一個人生命的轉捩點，自我認同會因經歷婚姻歷程而有所改變（引自曾裕玲，2015），離婚者因離婚的緣故，感受到自己已非社會主流中的一員，對自我角色混亂因而產生對自我認同的危機。Thomas與Ryan（2008）指出女性的自我在婚姻歷程中已被形塑，在歷經離婚和恢復單身後，像是剝奪了女性在婚姻歷程形塑的部分自我，對離婚女性而言，很難從單身身份看待自己；Oyserman、Bybee、Terry與Hart-Johnson指出婚姻是一個人自我的核心之一，失去一段親密關係，便像是失去了自己的某一個部

分（引自Määttä & Uusiautti, 2012）。Van Schalkwyk（2013）也指出「失落」在離婚中扮演著很重大的角色，失落的感覺在離婚前就已存在，而這失落會逐漸影響女性如何看待自己。Ahrns提出離婚後的角色變化可分成兩個明顯的階段：一是處理角色的失落，二是建立新的角色。Wiseman（1975）認為離婚常被視為個體心理社會轉變的原因，促發個體重新省視生活中各個層面的價值觀、人生選擇、關係及角色，而這些反思最終將會導致自我形象（self-image）的改變。

綜合上述，女性從婚姻內走到婚姻外，不同領域學者分別從生命歷程中，經歷重大人生轉捩及失落論述中，一致指向離婚影響女性自我認同的發展，女性自我將經歷變動、重新崩解及再次建構的歷程。研究者關心的是離婚女性之自我產生怎樣的變動？若在離婚後再次進入親密關係時，自我有那些不同？離婚對離婚者再度踏入親密關係又造成哪些影響？

Gilligan（1985）從性別發展的心理學角度，指出女性的自我是「關係中的自我」，影響學術界重新省視兩性自我的發展當具有性別敏感。兩性自我發展會隨性別、文化的不同與環境的差異而有所不同。

吳熙娟在《關係的存有：超越自我·超越社群》序言：『作者強調只有從關係的過程中人們才能創造出「內在世界」，「個人心理」不能從關係中分離（引自 Gergen, 2009/宋文里譯，2016）。』

中國傳統文化的親屬結構及其衍生的社會結構是父系家庭及父權社會（引自黃曬莉，2001）。中國過去的社會文化體制一向以男性為中心，在華人傳統社會中兩性婚姻，唯一依循的標準為「男主女從、男外女內」；在子嗣的延續上，同樣秉持著「父子相繼是尚」（引自梅家玲，2000）。

楊國樞（1992）指出華人社會遵循儒家思想形塑出兩性角色互動的準則，Ho（1995）指出儒家文化的影響下，關係為華人帶來身分辨認、社會角色及自我認同，以及在儒家思想倡導的五倫關係的主導下，社會較看重個人被賦予的社會角色，大於個人內在性格的行為展現，顯然中國文化影響著女性自我的發展與形成，那麼，研究者好奇的是，女

性在解除婚姻關係後，隨著社會角色的轉變，離婚女性的自我，通常如何調整？是否有所依從？

Thomas與Ryan（2008）指出女性在離婚後會對自己抱持著負面的看法並傾向責怪自己；Kim與Kim也指出離婚會讓人們暫時認為自己是失敗的或是不正常的（引自Gregson & Ceynar, 2009）；Link、Phelan與Scambler指出因社會對離婚的汙名化，使得離婚女性會隔離自己的情緒並形成離婚自我汙名，這會威脅到她們的自尊、安全感、自我認同及人生其他機會的可能（引自Konstam, Karwin, Curran, Lyons & Celen-Demirtas, 2016）。Yodanis、Gregson與Ceynar指出相對於男性，女性對於負面標籤是較容易受傷的，例如他人容易因女性離婚的經驗而懷疑其經營親密關係的能力，這將影響成年初期女性在經營親密關係的自我效能（引自Konstam, Curran, & Karwin, 2015）。

Van Schalkwyk（2013）指出離婚女性常出現負面的自我內言，例如「覺得丟臉，生氣，也覺得被羞辱，孤單沒有價值等。」她同時指出，社會主流價值對離婚女性的負面影響，使「離婚女性為了找到不同於以往自我，必需努力建構出新的意義及付出實質上的行動，好讓自己有能力抵抗社會對離婚的負面評價。」換句話說，離婚女性為了讓自己重新適應這個社會，必需重新建構一個新的自我。

Lund（1990）指出對於女性離婚者而言，要從婚姻的角色調適為單身，較男性困難，因為女性往往背負著社會對於女性傳統性別角色期待，通常是養育者及照顧者的角色，離婚女性常會迷失在恢復單身後的自我認同上。Hermann認為，社會從未清楚定義離婚女性的角色，社會亦不存在哀悼婚姻失敗的儀式，缺乏社會、法律跟教育機構的尊重，影響離婚者重新融入社會中（Ahrons, 1994/陳星等人譯，1999）。

另外，亦有學者持正向觀點看待離婚女性自我經驗，Schnelle、Arditti 與 Arditti(2004) 及 Thomas 與 Ryan（2008）指出，離婚除了負面影響外，同時也是意想不到的生命改變契機，可為離婚者帶來自我成長。Dreman、Orr 與 Aldor 及 Dreman 與 Aldor 及 Diedrick 及 Tcheng-Laroch 及 Johnson 及 Doherty 及 Morgan、Brown 與 Manela 等以上學者的實

徵研究支持如此的說法，離婚女性在自我效能上是提升的、同時感覺到自己是獨立自主的、能夠自我負責的及有掌控感的且也是有自尊感的（引自 Rahav & Baum, 2002）。

綜上所述，不同學者各自提出離婚對女性產生正負向不同的影響，研究者好奇的是離婚與女性所處社會間的互動關係為何？這是否為所有離婚女性普同的經驗？這真的是所有離婚女性看待離婚的眼光嗎？亦即，離婚女性主體經驗是本研究關注的焦點，本研究關注離婚對女性自我的衝擊，女性自我的發展會經歷哪些動盪及重整？當「關係中的自我」漸成為研究主流學術觀點，研究亦支持重視關係是女性重要的自我概念之一，眾多文獻同時指出離婚女性自我受離婚經驗正負向影響，研究者關注離婚對成年初期女性產生的正負向衝擊為何？帶著這些正負向衝擊，進入下一段親密關係時，離婚女性在新的親密關係中經歷了什麼？是否藉由新親密關係又更加了解自己？若非，則離婚女性的自我又經歷怎樣的自我轉化詮釋？

成年初期單身女性離婚後的自我相關研究稀少，本研究有助於了解其在離婚後的親密關係社會心理歷程。國內外離婚研究多針對於中高齡並帶有母職的離婚婦女為探討對象；離婚後進入新親密關係的議題研究，也相當罕見（Schneller & Arditti, 2004），以成年初期離婚單身女性群族為研究者更為稀少（Konstam et al., 2016）；以未生育子女之離婚單身女性的研究更是闕如。

綜合上述，成年初期離婚單身女性再次進入親密關係的相關心路歷程，我們所知有限。研究者推論，大多數成年初期離婚單身女性在結束婚姻後並不排斥再次進入親密關係中，因此，為增加對本土臺灣成年初期離婚單身女性離婚經驗的了解以及離婚後進入另一段親密關係心理歷程的認識，本研究有其必要性與重要性，希望讓有相同處境的離婚女性們，有個參考及了解的依據，以期找到更多不同看待自己的觀點。在一切可能「與離婚有關」的任何想法中，減少女性離婚後之自我懷疑、驚慌、自責、迷惘和無助。也希望能夠幫助專業助人者更加貼近離婚女性的心理，增加專業助人者對於離婚女性族群的敏感度，進而提供更適切的諮商服務。

第二節、研究目的與問題

綜合上述，探討成年初期離婚單身女性之自我及其對親密關係的影響為本研究焦點，主要欲達下列研究目的：

- (一) 了解離婚對成年初期單身女性自我轉化的影響。
- (二) 了解成年初期離婚單身女性轉化後的自我如何影響新親密關係。
- (三) 相關知識的獲得期對成年初期離婚單身女性之自我發展理論、自我轉化理論及女性關係諮商有更深入的探究與實務幫助。

根據上述研究目的，本研究探討的問題如下：

- (一) 離婚對成年初期單身女性之自我轉化的影響為何？
- (二) 成年初期離婚單身女性轉化後的自我如何影響新親密關係？

第三節、名詞釋義

本研究之重要名詞釋義如下：

一、離婚

「離婚」在法律上的定義是指結婚的夫妻雙方解除夫妻關係。本研究指的離婚皆為民法上定義的兩願離婚，指歷經兩願離婚成立，夫妻至戶政事務所提出離婚登記，「離婚」即成立，夫妻雙方變回單身身份。

二、成年初期離婚單身女性

本研究是指合於民法離婚「兩願離婚」的規定，並依據 Sales 於 1978 年所提出的婦女發展任務八階段論（引自蔣若葳，2015），參照其階段論對女性所處年齡的切點來定義本研究的成年初期女性，因此選取離婚發生的時間介於 22 歲至 34 歲之間、接受訪談時年紀小於 36 歲的女性，並在前（幾）段婚姻中未生育子女，且在離婚後曾再次進入親密關係（異性戀）的女性。

三、自我

依據張氏心理學辭典（張春興，1989）的定義，「自我」指個體所意識到自身存在的實體，其中包括軀體與心理的各種特徵，以及由之發生的各種活動和心理歷程。

Erikson將「自我」定義為成人與環境之間連結的各種不同角色集結(引自陳宛鈴,2011)。
呈上述,自我與自身所處的環境及身旁的關係,皆有相關,且將交互影響,本研究指的自我為經歷離婚的女性與其環境間及親密關係的互動下所看到的自我。

四、親密關係

李維庭(1995)認為在心理學的研究範疇內,愛情關係被視為親密關係的一種形式;
Sternberg(1986)指出愛情包含三個主要成分:親密、激情與承諾,並由此發展出八種各具特色的親密關係。本研究所指的親密關係為,離婚後再次進入新一段親密關係中的異性戀女性,感情狀態為戀愛狀態而非婚姻關係。

五、轉化:Mezirow(1991)提出的轉化學習理論強調成人在經歷重大事件後,認知會經過轉變,人們會重新詮釋生活經驗並賦予其新的意義。本研究將採 Mezirow 的觀點,企圖了解經驗離婚的女性個體,會採用那些嶄新的觀點看待世界並重新塑造自我。

第二章、文獻探討

本章文獻共分為三節，第一節探討女性自我的發展；第二節為離婚女性相關研究；第三節為親密關係中的離婚女性及自我轉化相關文獻。

第一節、女性自我的發展

本節內容有三，一為傳統心理學描述下的女性自我發展，二為當代女性主義論述中的女性自我發展，三為傳統華人自我與傳統華人女性自我。

一、傳統心理學描述下的女性自我發展

傳統心理學中，Freud之精神分析論是論述人格發展最重要的理論之一，惟在性別部分，Freud缺乏對女性自我發展的論述。佛氏強調伊底帕斯情結的化解象徵男孩最重要的發展里程碑，男孩必需透過與母親分離並認同父親來化解他的伊底帕斯情結，惟佛氏並未清楚的描述女孩的性蕾衝突，後續的支持者繼續發展之，並稱為厄勒克特拉情結（*electra complex*），佛氏主張此情結無法完全化解，女孩最終認同母親，潛抑對父親的愛戀（Schultz & Schultz, 2016/危芷芬譯，2017）。

社會發展心理學家Erikson提出，當嬰兒與主要照顧者的信賴關係被建立後，下一步的階段任務便是學習獨立自主。在Erikson的發展理論中以獨立自主當作是成熟的成長目標，直到成年初期，發展任務轉變成尋求親密。美國心理學家Miller認為這並非多數人成長的軌跡，他強調人們其實花費很多時間在尋求關係連結，而非傳統自我發展所強調的獨立自主（引自Nelson, 1996）。

綜合上述，早期傳統心理學者在探討自我發展及定義健康的自我時皆無性別視野，只強調「分離及獨立」的重要性，這也是日後女性主義學者批評最劇之處，Gilligan(1985)認為這是以男性為主的發展觀，並不適用於女性。顯然，至從九零年代起，學術社群正開啟女性視角，企圖以女性為主體性的觀點，建構更適切的兩性自我發展理論觀點。

二、當代女性主義論述中的女性自我發展

從1960年代開始，傳統心理學對於女性獨特經驗及性格的忽略，遭到許多新興女性主義者的檢視與批評（Sharf, 2013/馬長齡等人譯，2015）。以下試以女性觀點來探討女性的自我發展：

（一）、Gilligan 女性道德發展理論

Gilligan在1982年提出女性道德發展階段的學說。女性常將「自我」定義在「與他人的關係中」，亦即根植於「與他人有著連繫感的」，並以關懷他人與責任感為人際互動的基本原則與道德判斷（引自黃曬莉，2011）。因此，Gilligan認為女性的道德判斷比男性更重視關係脈絡，更能發展同情與同理的情感，這些並非道德的缺陷，理想的道德是自我與他人關係網絡的融入，強調的是自我在人際脈絡與關係中和他人不可分割的關聯性以及相互的依存性（引自游惠瑜，2008）。Gilligan女性道德發展理論的論述，開啟了對「獨立自主至上觀點」的鬆動。

（二）、Belenky、Clinchy、Goldberger與Tarule的女性認識論

Belenky等多位學者在1986年提出女性認識論，認為女性擁有的是一種連結式的認知方式，對於新的想法與事物採取同理與接納的立場，試圖為其尋求合理解釋，關心經驗的意義，其目的不是評斷，是瞭解，從採納別人的想法擴大自己的經驗範圍。相對於連結式認知，男性則為分離式認知方式，採取質疑的態度面對新的想法或事物，關心邏輯與知識有效與否的問題（引自曾素真，2010）。

（三）、Chodorow用精神分析的觀點解釋兩性在自我發展上的差異

Nancy Chodorow在1993年時提出用精神分析的角度探討兩性在性別上差異，指出女性自我的發展是較為全面及重視與他人有連結的，但這也意味著女性與他人之間的人際界線較為模糊，這是因為女性偏向與他人有所連結的選擇，也可說是在犧牲自我的狀態下，選擇成全關係，由傳統心理學的視野來看，可能會被視為是不夠獨立自主的。根據Chodorow的觀點，女性在關係中發展出自我，而男性的自我則與此對立且拒絕關係的連結（引自謝敏，1999）。

(四)、「關係中的自我」(Self in Relation)理論

「關係中的自我」(Self-in-Relation)理論是最近幾年來新的研究性別的重要理論。它是由美國Stone Center的數位作者共同發展出來(引自劉珠利, 2003)。

「關係中的自我」理論認為女性在成長發展過程中傾向與人形成連結,女性傾向於在人際互動的關係中發展出自我與認同,其核心自我的基本要素包含了:(1)對他人抱持興趣與注意:重視與他人的情緒連結及同理他人的能力。(2)彼此互相理解的程度:可增加自我的發展與他人關係上的發展。(3)對於彼此互動與關係的期待:透過彼此互動的過程,作為刺激以增加賦權與認識自我的來源(Surrey, 1991)。

Surrey(1991)將關係中的自我理論中的「關係」定義為:互為主體性的情緒與認知經驗。個體從與他人的情緒及認知經驗中,組成了個人基本的自我體驗的元素,將他人當作自己的一部分,關係與自我是同步的,自我的面向隨著彼此互動的歷程及自我面向同時進行。在親密關係的熟識階段,雙方得以探索及認識彼此,「你是誰?我是誰?我們是誰?」,這是一個重新定義自己的機會,一個重新表達自己不同面向的機會,這是關係中所提供的成長機會。當人們開始尋求與異性的連結、試著從關係中感覺到「自我」的感覺,而這樣的感覺很少從「我們的感覺」中抽離。

女性主義的心理學者(Belenky, Clinchy, Goldberg & Tarule, 1986; Gilligan, 1985; Miller, 1991; Surrey, 1991)認為兩性在自我認同上的差異,正是兩性之間最大也最重要的不同。男性藉由脫離原生家庭,拓展自己的興趣與事業,來發展自我認同,並成為獨立而成熟的個體。然而,女性卻不是透過與他人脫離關係的方式來發展自我,而是經由與他人間的責任和依附來找到自我,換句話說,女性藉由關係發展來定義自我。綜上,以當代女性主義學者的觀點,「連結」及「維持關係」是構成女性自我中相當重要的元素,被深嵌在女性自我概念中,女性看事情、看世界的眼光皆將他人一同納入,女性較男性更看重關係。從這個觀點來看,Brooks(2000)指出女性發展的挑戰在於整合自我對於關係的重視,以確保不會將自身的認同和力量全部投入關係中。

(五)成年初期女性的發展理論與離婚年紀

1. 成年初期女性的自我發展

以下就成年初期女性發展的相關理論，以作為探討成年初期女性離婚自我轉化的基礎。

(1) Levinson在1996年，以女性為研究對象，所發展出的女性成年發展階段理論，將成年早期分成五個階段，介於17至45歲間，分別是早期成人轉變期（17-22歲）、初期生活架構（22-28歲）、三十歲的轉變期（28-33歲）、早期生活架構高峰（33-40歲）及中期的生活轉變（40-45歲）。符合本研究的兩個生命週期分別為：初期生活架構（22-28歲）：主要的任務在做出人生關鍵選擇（包含愛、婚姻、家庭、職業及從原生家庭中分離與建立生活風格），並試著統整其生活；及30歲的轉變（28-33歲）：重新省視目前生活架構、完成尚未完成之事，並為未來可能形成的生活架構找出新的可能（引自劉麗娟，2002）。

(2) Sales將女性生涯發展分為八個階段，用以解釋女性在家庭、職場生活等方面的適應情況。這八個階段分別是成年早期（18-21歲）、選擇生活角色期（22-24歲）、角色完成期（25-29歲）、轉型適應期（30-34歲）、自我肯定期（35-43歲）、中年危機期（44-47歲）、圓熟期（48-60歲）及老年期（61歲以上）。

以成年初期階段而言，成年早期（18-21歲）：從依賴父母轉變成獨立的變遷期，探索自我的興趣與能力為首要任務；選擇生活角色期（22-24歲）：開始學習全面獨立，為自己的人生負責，並開始選擇婚姻伴侶；角色完成期（25-29歲）：進入職場一段時間後，是否步入婚姻及選擇母職為主要考量，在此階段所做的決定將對未來的生活結構有著巨大影響；轉型適應期（30-34歲）：30歲左右為女性生命週期的主要轉換點，一方面對婚姻的滿足感降低，另一方面為子女漸長，入學就讀後造成婦女在內心上的空虛，可能會造成婦女的認同危機；自我肯定期（35-43歲）：35歲為認清自己未來發展的終點，個人會專心致力於追求屬於自己的人生優先順序及未來目標，以求建構穩定的生活樣態（引自蔣若葳，2013）。

(3) Bardwick提出一套以女性為主的發展理論，不同時期皆有不同需要解決的危機，若能完成該階段所賦予的任務，則能促成自我的發展及人格的成熟，在成年初期，年齡介如30~40歲間的職場工作女性會考慮生育小孩的問題，此階段女性將重點放在如何在專業和女性家庭角色間取得平衡（引自劉麗娟，2002）。

以上，Levinson、Sales與Bardwick對成年女性的發展，多以年齡作階段區分，並指陳各階段的主要任務，共同點是：成年初期女性面對的個人發展階段任務不外乎在事業或是情感上做出關鍵重要的決定及建立穩定的親密關係，並從原生家庭中分離，藉此形成屬於自己的生活新架構，同時也在社會中找尋屬於在公領域、私領域的角色，實現目標與理想。時至今日，年齡界定的分類已不再適用，現代人普遍晚婚，對於用年齡區分人生的階段或許需要修改，但學者對於成年女性各個時期所提出的發展階段選擇與任務，仍有參考之價值。

國內學者李美枝（1988）指出，典型婦女在生命週期的最大特色是角色的不連續性與多變化，這也是女性生命發展與男性不同的最大特色，而此角色多變化與不連續性正是步入婚姻與組成家庭的結果。

心理學家Shein指出三種旋律相互影響描繪出人生，即工作、情感、婚姻與家庭。對女性而言，女性在三者的兼顧上要比男性困難（引自陳昱蓉，2004）。Bardwick認為女性的成就表現中常含有親和性的因素在內，亦即女性特別重視與他人的關係，在關係中追求和諧，不像男性一般只重視自我的成功表現，這是女性在發展中很重要的一個部分，同時也是與男性最大的差別（引自Arthur, Hall & Lawrence, 1989）。

當成年初期女性在此階段的主要發展任務之一為發展親密關係、走入婚姻及組織家庭，則在此階段結束婚姻的女性，較可能被視為脫離常模的女性，同時也容易被視為較不成功且生活架構較不穩定（Clark & Schwiebert, 2001）。

三、傳統華人自我與傳統華人女性自我

以下以文化的角度切入，探討自我與文化的關係、傳統華人自我、傳統華人女性自我以及華人雙文化自我的變遷。

（一）、自我與文化

以下以文化、價值與個體的探討來說明自我與文化的關係。

楊中芳（2001）將文化價值定義成：

包含公認的標準及支持它們的一些對世界、對人、對事的信念及看法。而這套文化價值體系是有別於個別文化成員本身的個體價值體系。個別文化成員本身的個體價值體系是指在文化中成員每一個體經由學習，由此過程所得來的一套價值體系。（頁 124）

從這樣的定義來看，文化價值體系可稱作是個體價值體系的部分母體，外來的新刺激則組成另外一部分的母體。彭泗清（1993）也指出，文化規範的提供代表了該文化中個體最為典型的生活樣態，但是，人們實際上的生活方式卻往往與其有很大的差別。

Kluckhohn與Strodbeck指出文化中某些價值具有主導地位，常會要求個體必須服從，但這些主導性地位的文化價值卻具有較高的抽象性，所以文化成員可依自己的詮釋來表達此價值，這意謂著其個體的行為變化性也較大。

Spiro提出一個文化的價值體系如何影響個體行為的三個可能途徑：（1）透過社會結構、制度、常模等施予個體外在遵從的壓力；（2）透過內化的方式，使文化及社會價值成為個體價值的一部分，使個體願意遵從；（3）成為個體超我的一部分，造成如不遵守便會有羞恥或罪惡感產生的壓力。

楊中芳（2001）同時也指出社會制度、社會獎懲及常模壓力等通常會是一個文化價值體系逼使個體順服的外在推力。在不同的社會中，會帶給個體不同的壓力大小，壓力大的會使個體遵從其價值體系，壓力小的則代表個體可以本著內在個體價值行事。而在同一個社會中，會因著情境及價值本身的可行性及重要性不同，而對個體產生不同的壓力大小。個體本身的性格因素也會影響個體如何感受到這些壓力，同時也會依著自己的看法而採取順從、或不順從的策略。近代觀點認為，任何一個文化中成員的個體行為，皆是順應文化及社會要求及個體需求的一個適應或妥協結果。

綜合上述，可以清楚看到文化與自我的關係，也能瞭解到文化體系對於自我在有形無形皆有深遠的影響，更能理解為什麼在同一個文化系統裡，個體的行為和風貌依然有其多樣性，這表示對於文化價值體系，個體還是擁有其主體性與自主性。

如以社會學的角度切入，社會學所指的社會組織，是指在一個社會或在一個特定團體內，個人及團體間的互動模式。此模式相當穩定持久，是以社會角色、文化規範和共享意義三者所建立，在社會互動之中所提供之常規性。社會、個人與文化形成三位同體的社會組織，互相影響與依賴（引自朱岑樓，1992）。

朱岑樓（1992）指出「角色」是指反映社會期望的行為。當個體恰當地扮演社會角色時，既符合社會的期望，同時也滿足個人的需要，意即同時發生兩方面的功能：一是社會功能，一是個人功能。梅家玲（1996）在華人傳統社會中，婦女在「婚姻」中的地位，及隨之而生的「性別角色」規範，是值得被關注的問題。

（二）、傳統華人自我

「人我關係」在看重「關係」的華人社會相當重要。陸洛（2003）指傳統華人的自我不是一個獨立的實體，而是寓居在人我關係之中，華人的自我會隨著關係性質變化而呈現不同的樣貌；陸洛（2008）更進一步地指出，「關係中的自我」（self-in-relation）無疑是華人「自我」內涵的核心。何友暉認為「關係取向」（relationship orientation）一詞最能形容中國人社會行為的樣貌。而這概念呼應學者許烺光分析中國文化中的「自我」時所用的「親屬至上」概念，也相似於Markus和Kitayama之「自我建構理論」中的「互依我」概念。這些學者們皆一致認為：透過與他人的共存，中國人的生命才能彰顯其意義（引自陸洛，2003）。

楊國樞（1992）在1992年將東方亞洲集體主義的自我稱作為「社會取向自我」，其包含了四個緊密關連成份：（1）家族取向（2）他人取向（3）關係取向（4）權威取向。黃光國在1987年所提出的「人情與面子」理論，以「關係」為核心，黃氏認為關係中的「情感性成分」越多，彼此融合的程度會愈高，彼此對親密需求的滿足就顯得愈重要，維持雙方關係和諧的動機會愈強烈及有其必要（引自陸洛，2003）。

楊國樞及Ho皆指出現今華人社會文化下的規範或價值觀皆藉由重要關係人的傳遞而滲入「自我」的建構中，華人的「自我」不只是個體的存在，而是融合在人際關係的脈絡中，而關係取向為華人互動時的潛規則（引至黃曬莉，2001）。

由上可見華人自我奠基於關係及社會脈絡中，不僅以關係為主要考量，來建立適當的人我互動，並且在關係中找到自我的意義與價值。

（三）、傳統華人女性自我

Ho（1995）指出在儒家文化的影響下，關係為華人帶來的身分辨認、社會角色及自我認同，以及在儒家倡導五倫關係的主導下，社會最看重的是個人被賦予的社會角色，大於個人內在性格的行為展現。華人女性自我，當然也與國家、歷史、社會文化脈絡下所高度建構。周小結、彭華（2010）指出儒家文化為典型的倫理文化，其特點是相當重視人倫秩序。儒家所界定的女性觀點包含「陽尊陰卑，女性卑弱」，由此衍生的觀念為女性禍水論。梅家玲（2001）也指出中國文化建構了「男尊女卑」、「男外女內」、「男主女從」的兩性關係，影響女性自我展現最甚，社會對理想女性有固定的想法與要求，累積成一套「婦德」，成為女性的唯一依循，而華人女性也在此文化期許中，成為「沒有自我立場、不具個性」的女性樣貌。

女子「婦德」的展現，是古代禮制倫常中相當重視的項目。透過許多古代典籍的闡述，女子必需以成就夫家為己任，克己復禮、必需極度壓抑自我的價值觀，經渲染、歌頌並流傳至今，塑造出傳統女性的典型理想形象，影響千千萬萬的後代女性。史學界肯定歷史上劉向《列女傳》、班昭《女誡》這兩本建構傳統婦女觀的重要論述，加上歷代持續不斷地撰述女性形象的框架，華人女性於是被期待成一個相似的理想樣態（曾素真，2010）。劉向《列女傳》、班昭《女誡》兩本書皆是有系統的整理、歸納上古以來女子在德行、婚姻、社會活動等各方面行為，進而提出系統性的看法而成為日後傳統社會對女性觀念的普遍價值。以下由此觀點出發，並參照傳統華人社會的婦女論述，試圖理解華人社會兩性結構中，華人女性自我所展現出的特質（引自郭秋馨，2002）。

1. 劉向《列女傳》

學者分析《列女傳》在內容中所要求的理想婦女型態，其特色包括：（1）成為家中的支柱，相夫教子、努力生產；（2）婚姻貞順，否定女子在婚姻上有任何的權力，女子在婚姻中只能以「不違婦道以俟君命」的隱忍態度來維繫婚姻；（3）對守貞的要求，女子在婚姻上無論社會道德及個人情感上都必須絕對的守貞，犧牲生命也在所不惜；（4）關心國家興亡；（5）鼓勵女子捨身取義。在女性的社會面相，《列女傳》也期待女性依照儒家對男子行為要求的美德，同樣盡忠、孝、義、信，並能具備仁、智、慈愛與辯才，但是是以「躲在人後（夫或子）成全、支持別人、成為成德（成人之德）之人」的方式（引自郭秋馨，2002）。

2. 班昭《女誡》

《女誡》討論女子婚姻生活，認為女子結婚後，必須致力維持婚姻不敗，維持的方式只有透過扮演好成功的人妻、人媳、人母的角色，指的是絕對的順從與退讓，好贏得丈夫的歡心。《女誡》強調兩性氣質的不同，強調兩性要和諧只有各依其天生的氣質行事，女子屬陰應該以柔弱為美，男子屬陽以剛為德。所以，女子要培養其：「謙卑、謹慎、退讓、柔順的待人之道，凡事不爭、知讓的陰柔美德」，不應該逾越、爭辯、好強等，否則恩義易斷。強調夫權是至高無上，女子必需以夫為天（引自郭秋馨，2002）。換句話說，《女誡》所強調的是一個沒有自我立場、完全沒有個人特色的女子。

季瑩瑩（2014）指出傳統儒家文化下對女性的規範，使得華人女性集體失聲，可從以下三個論點看出：（1）女性在男尊女卑的社會體制下，失去了獨立自主的意識，必需接受唯命是從的不平等待遇，以夫為天，男性成為不容質疑的權威；（2）社會關係之男外女內：女性以家庭為主是唯一基本原則，女性最重要的角色及標準形象被定義成「賢妻良母」。在儒家傳統中，女性只是傳宗接代的工具，是性的載體，沒有屬於自己的獨立自我和人格，所被要求的只有對家庭的責任和歸屬感，是被排除在社會之外，成為歷史幕後集體失聲的群體；（3）社會倫理之貞節烈女：在父權社會體制下，女性為男性的私有財產，丈夫要求妻子絕對的忠誠和貞操，要求保持女性純潔，從根本上是為

了維護父權的不可動搖性。但同時，中國古代的女性將之奉為真理，使得女性保守貞節成為不可逾越的天理，逐漸成為束縛及殘害女性的規範與教條。

段愛愛與王曉玲（2002）認為儒家思想讓男性擁有判斷女性自身價值的絕對權力，逼迫女性必須以男性為主軸而生存，從思想觀念到具體實踐，女性始終處於依附的附屬地位，導致華人女性陷入被壓迫的大環境中，壓抑著女性獨立自我的發展。

由上述可見，傳統華人自我並非是獨立的自我，必須在「關係中」才能彰顯其自我，而女性的發展始終同樣是以「關係」及「親和性」為主軸，因此，儒家千年思想對女性自我的影響相當深遠，儒家思想對女性有需要遵守的社會規範，對於女性自我之壓抑影響甚大，華人的自我本就已經是社會性自我，加上《列女傳》、《女誡》以及儒家思想對女性角色的要求與限制，讓女性注定無法長出自我，無法替自己發聲，只能壓抑，傳統女性在父權制度下始終無法成為獨立的個體。

（四）、華人雙文化自我的變遷

根據研究顯示，華人社會正往傳統性與現代性共存的現象發展中（陸洛、楊國樞，2008）。Brindley觀察到當代臺灣社會的文化價值處於極度未定向與變動的狀態，並指出此現象與引進西方價值觀共存所導致。西方國家歷經數百年的時間發展成目前的現代社會，但臺灣只花了四五十年，便從農業社會轉型成工商社會。如此巨大的現代化，伴隨著大量西方價值觀的影響，使臺灣成了一個多元價值系統共存的多元社會（引自陸洛、楊國樞，2008）。

陸洛（2003）指出在現代化及變遷的社會下，現代社會中的華人已兼容並蓄傳統儒家的「關係中的自我」與來自西方文化的「獨立自主的自我」，而發展出一套「折衷自我」，在折衷自我下有著獨立與互依的信念，對當代華人來說，同時表現個人「獨特性」與人際「關聯性」的雙重需求，其特徵為：

一方面關注人我的分離與個人的獨特性，強調個人有別於他人，獨立於他人的內在特性，清楚地意識到個人的需求、慾望、目標及意向，能夠適當地表達個人動機、認知和情緒，追求個人成就與潛能的發揮；而另一方面又關注

人我的關聯性及個人在與他人的互依性，強調個人在其社會關係網中的角色、地位、承諾、義務及責任，清楚地意識到團體的目標和福祉，能夠適時的將團體置於個人之前，追求團體的成就與榮耀。（頁276）

姚德慈（1985）指出女性在面臨傳統性與現代性時的內在衝突時，與自身內在傳統性與現代性成份的高低有著密切相關，現代性愈高者，內在認知衝突會大，而傳統性愈高者，身心適應均較傳統性低者差。楊國樞（2004）也指出，社會取向與個人取向自我間的衝突是最普遍的，在人際互動中，個人獨立與自主傾向的個人取向自我，很可能會與人際和諧與相互依賴傾向的關係取向自我相衝突。陳秉華、李素芬和林美珣（2008）透過陸洛與楊國樞等人的研究，證實雙文化自我確實存在，並說明雙文化自我並存的衝突性：個體一方面渴望更多自我需求的滿足，但卻必需顧慮到他人的需要與期待，再加上在關係中必需履行的社會責任與義務，因此個人自我與關係自我的衝突必然會增加，在人際關係中，選擇滿足自我或是滿足他人期待間的矛盾也會因此而攀升。

第二節、離婚女性相關研究

本節內容有四，一為華人文化下的婚姻，二為華人文化下的離婚，三為離婚汙名相關研究，四為國內女性離婚相關的實徵研究。

一、華人文化下的婚姻

（一）、婚姻即家族

楊國樞與葉明華（2005）指出，在中國人的社會取向中，家族取向是在中國人的社會取向中最基本也最重要的取向。楊懋春（1987）指出中國文化的「婚姻」及「家庭」與家族主義兩者之間的關係密不可分。李亦園（2010）指出中國人可說是「家的動物」，中國文化也可稱作「家的文化」。中國人一旦失去自己在家族中的角色，也就是失去作為一個人的意義與價值。李淑媛（2010）指出在傳統文化下，婚姻是結兩姓之好，「上以事宗廟，下以繼後世」為其目的。高旭繁與陸洛（2006）指出家庭的組成從踏入婚姻開始，在華人傳統「家的文化」影響下，婚姻代表著家族的延續，且傳統華人婚姻通常

是聽命於父母之命，有著必須符合家族期待的意涵。因此，傳統觀點看來，婚姻作為家庭延續的功能性意義，遠高出滿足個人福祉的情感性目的。

利翠珊（2005）認為在東方社會，婚姻的目的是在進入家族的世系中，藉由香火的傳承獲取社會地位。個人的利益如愛情或性關係，不是重要考量。許慧琦指出（2004）傳統華人社會，當談及締結婚姻時，總是極強調重視如何結兩家之好，講禮、講法、講金錢；對於已婚夫妻，總是注重如何延續香火，講恩、講義、講貞操。

姜躍濱認為婚姻對傳統家族而言，有著以下意義：（1）聯繫不同的家，形成社會親屬網絡；（2）延續男性家族的生命，上以繼祖宗，下以延子嗣；（3）娶妻增加新的勞動力，從事家務（引自高旭繁、陸洛，2006）。以上述觀點觀之，傳統的華人婚姻中，不論男女，個人一旦進入婚姻，即被賦予許多的角色與期望，其中，女性被看重的是在婚姻中的生育角色，從家族結合產生新的人力資源與關係。

（二）、「父子軸」與「夫妻軸」混合型家庭

許烺光提出每個社會都有一種支配性的關係，以此概念形成不同的親屬組織與結構，而此主要的支配性關係可以影響親屬結構中的所有其他關係（引自高旭繁、陸洛，2006）。楊國樞曾經以「父子軸」與「夫妻軸」概念，來說明東西方社會對於婚姻看法的不同。楊氏指出在中國傳統社會中，支配性的關係為父子關係，其運作的方式會直接影響或支配其他關係的運作，稱為「父子軸家庭」；美國社會的支配性關係則為夫妻關係，可稱為「夫妻軸家庭」（引自高旭繁、陸洛，2006）。

父子軸的特色為：男性中心、集體取向、垂直排序、代間同居、單向強勢、角色優先、擴散主義、責任為重。

利翠珊指出女性一旦踏入婚姻，即失去了自己在原生家庭的角色，必須以夫家為重，這代表著一連串的配合與適應。如果一個女人無法面對夫家的父母善盡侍奉之責，是不被社會給接受的，也可能因此無法留在婚姻中，面臨被「休」掉的命運（引自高旭繁、陸洛，2006）。

在利翠珊（1995）與張思嘉（2001）以新婚夫妻為訪談對象所做的研究顯示，當今的臺灣社會中，以父系家庭制度的傳統文化規範仍是婚姻生活的準則。女性需要面對夫家長輩在女性角色的期待與自己自主性的落差時，在婚後適應的過程中，相對於男性，會有更多的挫敗及衝突。

夫妻軸特色為：兩性平權、個體取向、水平並處、代間分居、雙向均勢、情感優先、收斂主義、權力為重。

楊國樞認為因著社會的變遷，從農業社會轉變成工商業社會，在家庭結構上也從父子軸轉向夫妻軸的家庭型態（引自高旭繁、陸洛，2006）。高旭繁與陸洛（2006）指出也受到西方現代化思潮的影響，婚姻中的兩性關係也有了嶄新的風貌。現代婚姻中的兩性觀奠基於夫妻軸的家庭觀，在「兩性平權」的前提下，夫妻雙方是合作型的關係。同時也表示現代化社會中婚姻強調的是「情感優先」並非「角色優先」，但婚姻關係中的男女仍需在「角色優先」與「情感優先」之間取得平衡。

現代社會中的婚姻不再以父母之命、媒妁之言，變成強調個人意願及尊重個人選擇。男女為追求個人需求的滿足，提升生活品質，增進幸福感而自由結合，婚姻成了自我實現的手段（高旭繁、陸洛，2006）。近代婚姻觀念與傳統婚姻觀念差異甚大的是：婚姻從「兩個家族」的事，轉變成僅是「兩個人」的事（張壽安，2000）。楊國樞認為家庭是基於夫妻雙方婚姻關係的和諧共存才得以維持延續，兩人缺一不可，此婚姻關係是現代家人關係的支配性或主軸性關係（引自高旭繁、陸洛，2006）。正因如此，利翠珊（2005）指出「婚姻即家族」的觀念在當今社會變遷的過程中面臨了相當大的挑戰，西方以「夫妻軸」的價值觀衝擊著華人社會的傳統家族感，這讓個體更加矛盾於婚姻價值與家族價值之間。

楊國樞提出「混合性家庭」更符合目前臺灣的家庭型態，意即保留了部分父子軸家庭的特徵，但父子軸家庭特徵也逐漸消退中，同時也增加了夫妻軸的家庭特徵。在此過渡的歷程中，「混合性家庭」是由男性中心轉向兩性平權，從以家族為重的集體取向轉向尊重個人的個體取向，由強調上下階序的垂直排列轉向以平等對待的水平相處，由代間同居轉向代間分居的形式，家庭中的主要關係則由單向強勢轉向雙向均勢，家人關係

的基礎也由角色優先轉向情感優先，家庭成員的數量也從擴散主義轉向收斂主義，最後，家庭的互動法則也從以責任為重轉向以權力為重（引自高旭繁、陸洛，2006）。

江傳月（2009）提出在目前華人家庭倫理觀念有四點變遷最為顯著：（1）家庭功能觀從過去強調並重視家庭本位，到現今更加注重個人的幸福，個人不再是家族的附屬工具；（2）夫妻倫理觀（擇偶方式的改變、夫妻關係觀念、性觀念開放）；（3）親子倫理觀較過往更為重視親子關係甚於夫妻關係，目前則是越來越重視夫妻間的關係，同時孩子也不再是婚姻持續的原因；（4）離婚觀念的變化—女性在離婚問題上的自主意識增強許多，經常為主動提出離婚的人。

華人婚姻即家族的觀念，加劇女性在婚姻中的適應，也加劇女性在離婚歷程中的艱辛，女性在掙脫婚姻的束縛後，要面對的是更艱困的社會規範，社會如何看待離婚的女性，變成女性在離婚後的另一個無形枷鎖；但華人社會受西風東漸之影響，傳統以父子軸的觀點正經變遷，而這也影響擇偶、夫妻倫理相處進而影響女性離婚觀念的變化。

二、華人文化下的離婚

Barnes（1949）認為離婚並不是一件可以被單一向度給定義的事件，它是一個有著多重不同向度的社會化過程。林于清（2006）將離婚視為家庭結構的解構與重大衝擊。利翠珊指出婚姻即家族（引自高旭繁、陸洛，2006），顯見夫妻兩人的分離，亦非僅止於夫妻二人間的衝突，必須要將其置於宏觀的社會系統中，才能更進一步理解其來龍去脈以及背後的意涵。

（一）、華人文化下的離婚

范依疇（2011）指出在傳統中國家族主義影響下，古代中國並不存在自由合意的兩願離婚制度。解除婚約是件非同小可的大事：可稱為「絕兩性之好」，離婚代表兩個家族間的斷交，甚至有可能反目成仇，因此，離婚不僅僅是兩人簡單分手的事情。許慧琦（2004）指出十九世紀末葉前，個人意願仍非是締結婚姻的主要考量，個人在婚姻上較無自主性。婚姻締結如此，解除婚姻亦然。中國的解除婚姻皆是以丈夫及其家族居於優勢的主動行為者。對女性而言，不論結婚、離婚，皆是處於被動位置，並無自主性可言。

許慧琦(2004)指出兩性在接受或實行自由離婚的程度與能力上,存在著一段落差,一直到1930年,法律將離婚的規定修正成婚姻中的其中一方如有意離婚,便能向法院申請。整體來說,華人社會中的離婚,多數是女性被迫離婚,女性在離婚上並無自主權。自由離婚,涉及了個人、道德、家庭、婚姻、子女、名譽、權力及金錢等各種層面,其核心意義,反映的是女性缺乏關係自主、自由抉擇的權力。女性在婚姻中的缺乏自主顯示出父權社會下,五倫對於女性的要求,並反映出兩性不平等的性別階層。

(二)、華人文化下的「離婚女性汙名」

錢姝君(2017)指出離婚雖較過往能較被人接受,但仍舊無法脫離罪惡及羞恥感的形象,其原因為父權體系的穩定家庭生活觀。莊碧蓮(2015)指出離婚女性在離婚汙名化的調適上有其困難,可能原因為女性成長過程中充斥著千年儒家思想的傳承,例如古訓中的三從—「在家從父,出嫁從夫,夫死從子」,灌輸女性,終身都只能依附男性的觀念;四德則為「婦德、婦言、婦功、婦容」,則要求女性成為一位「好太太、好媳婦、好媽媽」;而對於離婚女性離婚後的歸屬竟也有一定的規範:《女誡》—「夫有再娶之儀,婦無二適之文」。兩性在離異後之待遇和地位也相差甚遠,男性可再娶,女性只能選擇歸家守節,無法再次改嫁。離婚後因婚姻關係的結束,雖權利、義務與責任皆一併解除,但對女性而言,生活也隨之驟變。離婚不僅失去了愛情、親情與辛苦建立的家庭,連帶原有的身分、財產關係及子女的監護權也可能一併都被剝奪,衝擊甚大(引自李瓊英,2008)。即便在鼓吹兩性平權的今日,仍無法擺脫傳統思維的影響。

不少現代女性仍舊受到古訓及華人文化的影響,若未能達到傳統對女性的標準,便有可能會受到社會的批判及評論,這不僅是有損女性的自我價值,同時也影響女性離婚後的自我轉化。

傳統父權社會下的婚姻制度對女性相當不利,離婚制度對於男性權威及男性家族利益的高度關注,使得離婚女性在離婚後陷入被動失利的狀態,其自身的利益也被嚴重地忽視與被侵犯。

三、離婚汙名相關研究

社會輿論對於離婚女性，相較於男性更為嚴苛，離婚女性所知覺到的社會偏見也相對更為嚴厲。一個針對中國離婚的研究顯示，離婚女性知覺到親友或社會有偏見的比例相對較男性多，女性為22.5%，離婚男性則是14.9%。其中街坊鄰居議論指點的比例最多，離婚女性為15.9%，離婚男性為7.2%。在回答「您是否在某種場合隱瞞自己的離婚身份」的詢問時，高達57.7%的女性持否定態度，該文研究者認為，這可能與社會對離婚女性存有負面評價有關、女性對他人態度的微細變化敏感與更在乎他人評價有關（徐安琪，2007）。在美國的研究有著同樣的發現：離婚女性掙扎於是否需要隱藏曾經離婚的經歷來保護脆弱的自己，以免受到社會離婚汙名化的負面評價（Konstam et al., 2016），吳佩擘（2008）指出離婚女性或許無意隱瞞離婚，但對於他人的回應常會使情境陷入尷尬中；離婚汙名化並不只發生在華人的社會，西方社會對於女性的離婚，並不抱持著正面的觀點。學者Schur和Yodanis提出，離婚在歷史上始終是一個負面的標籤（引自Konstam et al., 2016）。不論中外，社會離婚汙名都是離婚女性都必須面對的現實。

Konstam等人（2016）指出，汙名化不只是個體的一個反抗行為，同時也是在整個文化脈絡下，個體如何違反了自己設定下的期待。

Corrigan指出汙名可分為社會汙名與自我汙名，而這兩種是不同的汙名，其更明確細分出刻板印象、偏見與歧視為汙名化的三大要素。在社會汙名上，刻板印象為社會多數人奉行的規範、期待或是潛規則，個體通常清楚知道刻板印象只限定於某些族群，也能夠知覺到刻板印象的不客觀；偏見，指的是社會特定族群擁抱某些負向信念；歧視指的則是社會對於特定族群帶有偏見的行為解釋（引自Konstam et al., 2016）。

Vogel、Bitman、Hammer與Wade（2013）指出自我汙名跟社會汙名不同的是，自我汙名是個體選擇加諸在自己身上的，個體清楚理解社會的看法，並將其內化，並將之當作看待自己的眼光。在內心產生羞恥感並與他人保持距離的方式表現出自我汙名。總而言之，社會汙名對於個體的影響取決於個體內化這些負面想法的程度；個體與社會融合的程度及內化的汙名化將會影響個體的自我概念，間接影響個體的心理健康及運作。換句話說，一位認同傳統離婚汙名觀念的女性，其社會汙名將會影響其自我汙名，其羞恥的感覺也愈強烈，也就會使得她可能與他人保持著過遠的距離。

李美枝（1986）指出在傳統父權社會體制下，臺灣女性在性別角色規範下，將犧牲自我給予他人照顧視為一身志業，也因如此，當女性在不得已走上離婚一途時，社會大眾傾向責怪女性不夠會「忍」，沒有能力經營維繫婚姻，認為是離婚女性的個性造成婚姻破裂，並不是根據婚姻現實來善解離婚之因，常會用非理性的態度看待離婚女性。李雅惠（2000）指出婚姻常被社會視為成熟、正常及成功的象徵，離婚容易在自己或他人眼中看起來都是失敗的代表。

Link與Phelan及Scambler指出離婚女性皆未公開替自己的離婚汙名發聲，對自我發聲的恐懼及防衛態度，創造了對離婚的認知及行動上的不一致，這樣的不一致將會帶來情緒上的隔離，帶動與情緒相關連的防衛的自我汙名，這可以損壞或威脅一個人的自尊、安全感、自我認同甚至是人生的其他機會（引自Konstam et al., 2016）。

根據Gerstel（1987）針對美國離婚對兩性所做的離婚汙名化研究，有以下發現

1. 他人對個體的離婚認可將會影響到個體自我知覺，也會影響到個體自我價值的核​​心。意指，他人的不認可會使個體自我價值感降低。
2. 離婚者受到責罵的經驗：即使在他人的認可下離了婚，個體在內在仍舊會認為自己該為失敗的婚姻負起責任，此發現與Konstam等人（2016）研究結果一致。且這會影響到離婚者的社交生活圈，尤其是那些與前配偶的共同社交圈。
3. 離婚者會遭受到已婚人士在社交圈的排擠，離婚者成為邊緣人，已婚人士將離婚者視為對其婚姻的威脅，甚至因羨慕離婚者的自由而嫉妒離婚者。有趣的是，一項針對衣索比亞的離婚女性的研究（Newton-Levinson, Winskell, Abdela, Rubardt & Stephenson, 2014），得到同樣的研究結果，已婚女性將離婚女性視為可能會破壞婚姻的第三者，而不與其互動。Gerstel（1987）解釋離婚者與未婚者的相處隱含著隱性的衝突，對離婚者意味著被貶低感，離婚者感受到被拒絕，知覺到自己並不是所謂的「正常人」。Wallerstein提出另一種解釋：已婚人士對於與離婚者相處起來感到壓力，因為有著必須去安慰離婚者痛苦的想法。（引自Gerstel, 1987）。

4. 離婚者同溫層團體：離婚者對於離婚者會有較高程度的自我開放程度，並在與其他離婚者述說自己的離婚故事中得到支持。離婚者較不會另尋他人敘說離婚的故事，這與社會中所隱含的離婚汙名有關。

5. 視自己為貶值的：Schur與Yodanis指出離婚的女性從以前便被社會上視為較沒有價值的女性（引自Kontsam et al., 2016）。Gerstel（1987）的研究指出，離婚的確會影響個體如何看待自己，個體將自己視為「比較不會有人想要我的」、「將自己視為不再是完整的個體」及「將自己視為有殘缺的」，離婚也確實影響他人如何看待離婚者。根據Kontsam等人（2016）對年輕離婚女性的研究，離婚者擔心自己會被他人看成「瘋子」、「婊子」、「瘋癲的女人」、「不負責任的」、「不信守承諾的」及「自私的」；及會擔心自己離婚的這個狀態影響了自己的專業跟私人的生活，這反應出離婚女性的內心擔心他人的眼光，特別是他人對離婚的評價。內化的自我汙名證實了離婚是社會普遍的潛在社會汙名。研究者推測，離婚的女性建構了一個他人如何看待她們的一個想像，而通常是負面的想像。

另外，宗教亦是影響離婚汙名的重要因素，離婚女性認為宗教無形之中加深了離婚的汙名化，認為有著非常虔誠信仰的人，通常傾向對離婚者有著負面的觀感（Kontsam et al., 2016）。

四、國內女性離婚相關實徵研究

張思嘉（2006）針對臺灣近 20 年（1984 至 2004）對家庭與婚姻相關主體進行文獻回顧，發現國內婚家研究仍偏向以傳統家庭形式及其內的成員為大宗，較少針對因社會變遷而產生非主流的非傳統家庭形式，如單親（包含喪偶）、離婚、再婚、同居家庭及同性戀成員間互動的研究。

回顧國內過去30年間碩博士論文（1979至2018年），國內碩博士關鍵字搜尋「離婚」之論文，並限定在社會及行為科學學門、教育學門、社會服務學門、人文學門及民生學門等，計有160篇論文。過去國內有關離婚女性的論文研究，大都是有關單親母親及其

雙親離婚後子女的社會、生活調適或是在離婚後生涯轉換與心理歷程的描述，研究焦點大多擺在母職與單親子女的探究，關心的是單親母親擔任親職的適應及相關議題。

國內離婚研究絕大比例研究對象為女性，針對離婚男性的研究相對較為稀少，其中離婚女性的年齡又以「婦女」為主，年紀超過40歲者為絕大多數，且都帶有母職的角色。研究主題針對離婚女性（包含單親母親）為對象的研究大宗為探討女性離婚後心路歷程（李雅惠，2000；林之珮，2008；高琇鈴，2000；張秀麗，2009；張念鄉，2008；張青惠，1996；張倫琪，2005；莊碧蓮，2016；黃莉婷，2008；楊雅甯，2014；劉淑芬，2006；鄭麗芬，2005；謝明美，2005）；探討離婚後適應（李奕萱，2004；程芬華，2009）；離婚女性離婚適應之相關主題探討（姚以婷，2012；盧心炎，2016；韓貴香，2000）；女性離婚抉擇歷程之探討（劉禹婕，2008）；離婚女性情慾探討（張國佩，2008；楊采蘭，2008）；特定離婚主題的探討—外遇（錢姝君，2017）；離婚女性依附風格（林舜文，2000）；離婚女性生涯議題之探討（胡南屏，2008；楊宇彥，2001）；離婚女性再婚之親密關係探討（張若喬，2015）；其中唯一一篇以離婚單身女性為研究參與者，探討離婚後調適歷程（吳佩曄，2008）。

第三節、親密關係中的離婚女性及自我轉化相關文獻

本節內容有二，一為離婚女性與親密關係之相關文獻，二為加入性別觀點的相關轉化文獻探討。

一、離婚女性與親密關係

（一）、離婚後之親密關係的選擇跟影響

離婚後，個體面對親密關係會與初次進入婚姻有所差異，產生之轉變，文獻整理如下：

1. 從浪漫轉以現實角度看待親密關係

離婚可以是個人成長的催化劑，但在親密關係中，可能引發離婚者的不安全感（Schneller & Arditti, 2004）。Baker 指出過往的親密關係會持續影響未來的親密關係（引

自 Schneller & Arditti, 2004)。Furstenberg 與 Spanier 指出離婚者選擇用現實的角度去看待親密關係，不再用感性浪漫的角度，這意謂著離婚改變了對於親密關係的觀點（引自 Schneller & Arditti, 2004）。

2. 改變維持關係的形式、擇偶對象的特質

Wiseman (1975) 指出離婚會影響日後親密關係的形式，例如只維持約會的型態或是選擇同居，而不再選擇有法律效力的婚姻，離婚者也會傾向選擇條件更好的對象。

Schneller 與 Arditti (2004) 指出離婚者在離婚後挑選的親密對象，往往會是前一段婚姻對象所缺少的特質或避開導致婚姻失敗的原因。Taibbi (2008) 指出離婚者會認為前配偶未擁有的特質對他們來說是相當有吸引力的。學者 Napier 與 Keen 指出新的親密關係通常是一把雙面刃，也可能是過去婚姻的未竟事宜（引自 Taibbi, 1979）。

3. 改變生活重心比重、差異與自主、自信與關係中的信任

離婚者在離婚後的親密關係所表現出來的「不一樣」，以及渴望改變，反映出對過去經驗及對親密關係的反思。在親密關係中的改變有：對於感情及工作比例的調整、更加尊重彼此在親密關係中的差異及自主，除了失去對他人及對自己的信任，同時對於經營親密關係的自信心也較過往低（Schneller & Arditti, 2004）。

4. 情緒與認知—害怕犯錯

Määttä 與 Uusiautti (2012) 指出當離婚者再次進入親密關係時，有以下特徵：常見的是對於親密關係的猶豫，尤其是與人親近感到害怕。雖然渴望與人親密，但同時也很害怕情感的投入或是承諾，害怕自己會重蹈覆轍。離婚者也會擔心對方是否能接受自己曾經離婚的事實。離婚者對於失敗及渴望擁有成功的親密關係會變得相當敏感。離婚者清楚知道自己預期的失敗可能成真，對離婚者來說，與過去切割及忘了過去的婚姻是重要的。多數的離婚者意識上知道不要把過去的錯誤帶到現在的親密關係中，也知道不要重複過去自己的行為模式。Wiseman (1975) 指出，害怕犯下之前的錯誤及重複之前的親密關係模式是離婚後很常見的最大恐懼。

5. 對於離婚的歸因影響離婚後的調適

Grych 與 Fincham 認為離婚的歸因會影響到未來的親密關係且跟控制感及自我形象 (self-image) 有關係 (引自 Schneller & Arditti, 2004)。Schneller 與 Arditti (2004) 當人們有著掌控感時，對於未來的親密關係較為樂觀。Newman 與 Langer (1981) 認為離婚的歸因會影響往後的親密關係，如果離婚者將婚姻歸因於雙方互動，則在未來的親密關係中，較能夠接彼此的差異，也會有較佳的控制感；相反地，如果離婚者將離婚歸因為個人一指責對方 (前配偶)，則有可能導致錯誤的信念，引起自我貶低及自我憎恨，離婚者會假設某些人及某些情況是不可能改變的，並且會用一種很無力的心情找尋完美的人。自尊與歸因方式兩者之間的關係是值得注意的，互動歸因的人對自己有著較正面的看法，也在離婚後有明顯較好的適應及社交關係，同時也比較開心，對於前配偶也抱持著較正面的態度。

6. 離婚影響身心健康

Ross、Wang與Amato的研究指出重新踏入親密關係會加速離婚的復原 (引自 Schneller & Arditti, 2004)。Coleman、Ganong與Fine指出一段新的戀情或是婚姻可以大幅修復離婚者的自尊心，痛苦的離婚經驗跟離婚後的寂寞感提高了對新親密關係的感謝 (引自Määttä & Uusiautti, 2012)。

Symoens、Bastaitis、Mortelmans 與 Bracke (2013) 指出離婚後的感情狀態，對於離婚者的身心健康影響甚大；如果在離婚後與新親密關係中的伴侶同居的話，對於生活感到較滿意、自尊心較高 (high level self-esteem) 及有掌控感，也較不會憂鬱的情緒。

(二)、親密關係影響自我認同

親密關係是個體看待自己的一個重要角度來源，同時也是自我認同的一部分 (Wängqvist, Carlsson, van der Lee & Frisé, 2016)。Arnett指出年輕人進入親密關係時，會開始探索伴侶們喜歡或是不喜歡他們的部分，藉由伴侶的眼睛可以映照出他們自己的樣子 (引自Wängqvist et al., 2016)。Montgomery當離婚者進入親密關係後，關係提供

了自我認同。親密關係使離婚者產生找到心理位置的需求，而這個心理位置是可以同時照顧到關係與自己（引自Wängqvist et al, 2016）。

Krantzler指出在離婚後的調適期，個體通常會經歷到自我定義（self-definition）的缺乏，也可稱為「第二次青春期」，如同正在成長中的青少年，個體正在經歷適應恢復單身的過程中，掙扎於角色的改變、定義不明的自我意象、錯亂的權力感、矛盾及孤立感。個體會試著比較自己與他人來定義自己，及用自己行為的影響跟後果來定義自己，在此時期的親密關係扮演著提供個體對於自我整合的資訊（引自Taibbi, 1979）。

對未有離婚經驗的人來說，對婚姻抱持的期待通常是可以長相廝守及白頭偕老，但離婚破壞了人們對於婚姻的期待，這也同時破壞了他們對於親密關係的信念、挑戰他們在關係中的自我形象(self-image)及他們對親密關係的理解(Schneller & Arditti, 2004)。

（三）、離婚後踏入親密關係的階段

離婚是生命的一段陷落經驗，同時也會引發個體內在對親密關係的深層不安全感，但同時也是當事人成長的催化劑（Schneller & Arditti, 2004）。

離婚年紀影響離婚後調適，連帶影響後續親密關係的發展，多位學者Arnett及Konstam及Tanner與Yabiku指出成年初期女性正處於人生一個至關緊要的發展時期，此階段所發生的事情將會成為未來生活的指標或借鏡，將影響其未來一輩子的決定（引自Konstam et al. ,2016）。

在不同的生命發展階段結婚或離婚，會影響個體如何看待離婚的態度，年輕離婚者（年齡介於21到34歲）較中年後離婚者（年齡介於35到55歲），有較好的適應能力(Steiner, Suarez, Sells & Wykes, 2011)。年輕離婚者（年齡介於20到35歲）相較於年長離婚者（年齡介於40到65歲），對於建立長久的親密關係較為樂觀。年輕的離婚者相信未來的人生還很長，在尋覓未來的親密伴侶會顯得較為積極，也將離婚視為個人成長的歷練；而年長的離婚者，對尋覓未來親密伴侶較為悲觀，且認為離婚後的親密關係往往帶來的是失望及挫敗，這會讓他們對於是否要進入一段承諾及穩定的親密關係時感到遲疑（Schneller & Arditti, 2004）。

Wallerstain (1986) 指出女性離婚的年紀會影響著重新踏入親密關係的能力、重新建立社會及經濟依靠的穩定性；研究發現年紀超過 40 歲後離婚的女性，在社會及心理健康上處於較不利的位置，長達十年的追蹤研究顯示，她們多半是很寂寞的，並且認為不被社會接受；相反的，20 至 30 多歲離婚的女性，是較有復原力，且可持續為自己在內部及外部找資源。Konstam 等人 (2016) 也發現相較於年長的離婚者，成年初期離婚單身女性較容易將人生「歸零並重新來過」，較不易被過往負面經驗綁住。

綜合上述，在不同的年紀結束婚姻，代表所處的生命週期不同，反映出不同的內在自我狀態及調適能力，促成不同的自我轉化歷程，也會連帶影響離婚女性往後親密關係的樣態。

Taibbi (1979) 提出離婚後進入親密關係，會有三個階段的調適：(1) 前過渡時期：對於親密關係採取逃避或表面的態度，用刻板印象及負面形象來標籤異性，親密感威脅離婚者，對於自己給他人的印象會異常敏感及脆弱；(2) 過渡時期：離婚者試著療傷，離婚者嘗試復原自己的心理傷痕—衝突、失落及重新握有掌控權；(3) 復原時期：個體試著重拾信心，但這時期的自我可能會是扭曲的自我，將會帶來負面的影響。「英雄的」或是「有害毒品式的」內心正面形象在離婚者心中慢慢產生，在此時期，個體對自我較有信心。如從溝通分析學派的角度來看，離婚者可能會把自己放在一個「受害者」的角色，希望他人能來拯救自己。

Coontz (2007) 認為走過離婚，經營成功的下一段親密關係，有三個很重要的元素：前一段婚姻的品質、離婚者的自我欣賞 (self-appreciation) 的程度及離婚者的自我效能。同時也認為離婚對於往後親密關係有著正面影響，離婚提供人們一個鏡映的機會，看見自己在愛情中的樣子，且持續往內看，同時也在教導著人們該如何與另外一半相處，學習在自我與親密伴侶之間尋得平衡，學會如何去愛及讓關係流動。

二、轉化

韋氏國際辭典 (Webster's Third New International Dictionary) 將 translation 之定義為：外觀、本質或形式的轉變，與 transformation 同義。「轉化」此字內涵著深層自然的或心理上的改變之意 (引自張秀麗，2009)。

（一）、Mezirow 轉化學習觀點

Mezirow 是第一個提出轉化學習的學者（張秀麗，2009；Merriam, 1991/楊惠君譯，2004），Mezirow 在 1978 年提出轉化學習（Merriam, 2004），Mezirow（1995）認為轉化是個體詮釋他們自己的生活經驗以及如何創造屬於他們獨特的意義，並用來引導未來行動的一個過程。轉化可以是某一個信念、態度或是觀點的改變。當舊有的思考方式不再適用時，必需藉著與生活經驗的結合來創造意義，才有改變觀點的機會。

任何生活中的重大事件都可能導致轉化，這些挑戰帶來痛苦，且通常也都會迫使個體反思及質疑目前堅信的價值觀，這可能會威脅到個體自我感。Mezirow 指出轉化學習有十個階段（Mezirow, 1991, 1995, 2000）：（1）個體遭遇令人挫敗的生活困境（失去重要他人、罹患疾病或是更換工作等危機的特殊事件或生活經驗），過往解決問題的策略已不再適用。接下來，個體將會開始；（2）檢視自己的信念、想法及行為等，通常這會伴隨著罪惡感及羞恥感；（3）開始對舊有的想法做出批判及反思；（4）開始明白自己所遭遇到的不滿是可以與他人分享的，且他人也可能也有相同的感受；（5）探索、開創新的角色、關係及行動；（6）規劃行動的計畫；（7）學習執行計畫所需要的知識與技能；（8）努力嘗試新的角色；（9）在新的角色和關係中建立能力和自信；（10）以新的觀點作為重建個人生活方式的基礎。

Joyce Morgan 將 Mezirow 所提出的十個轉化階段，用在離婚、分居或是失去伴侶的女性上，有以下發現：經歷過意義觀點轉化的女性，主要的價值觀會有所轉變，例如重新定義自己的自我認同，不再從關係或是角色定義自我、為自己負起責任、看見不獨立所帶來的負面影響、意識到自己有選擇及行動的權力、感受到單獨的美好、將與男性的關係視為美好但不是必須的事情、將離婚視為可以接受的事件、重新擁有一段親密關係或是成為一位母親及妻子與自己的生涯並不衝突（引自 Mezirow, 1991）。

後續學者 Taylor 針對 Mezirow 的轉化理論做了補充，在轉化學習的文獻中，「關係的重要性」在轉化學習理論中經常是最普遍的一個元素，轉化的過程並不只是獨立的

行為，而是相互依存在關係中所被建立出來的信任關係。另外，將轉化置入脈絡及文化中來以更全面的角度理解轉化過程，是相當重要的（引自 Baumgartner, 2001）。

綜合上述，轉化學習可說是個體在經歷人生重大事件後，重新省視自我理念、生命價值、期待、假設等意義觀點之過程中，並在察覺的過程中，發現新產生的意義觀點與原有的意義觀點產生矛盾時，歷經一連串的批判及思考，重新調整內在自我想法，創造或整合出新的自我觀點，並產生實際行動的過程（張秀麗，2009）。

許多成人教育者對於 Mezirow 有諸多批評，如對於歷史和社會文化脈絡的忽視、將批判性價值視為個體最有意義的學習經驗、過度強調以理性做為認識的方法，雖然很多批判都是擷取自女性研究，但仍無法完全適用於女性的轉化學習經驗 (Brooks, 2000)。因此，以下以女性觀點出發的轉化加以探究。

（二）、女性轉化觀點

Gregson與Ceynar（2009）指出離婚是女性自我轉化的一個催化劑，在自我轉化的過程中，同時有兩種平行的自我轉化歷程，其一是離開婚姻的自我，其二是創造一個離婚後的自我。離婚女性的改變有內在及外在的改變，兩者皆跟自我轉化有關。外在改變指的是換工作、減肥及改變身體外觀等；而內在改變則是指離婚女性改變了對自己的看法。離婚女性對自己會有一種新的自我感，開始會反思及探索「我是誰」。離婚女性的情緒得到療癒，且復原力是從內在而生，可以重新開始新生活，不再沈浸在離婚的痛苦中。這些新生活是與新自我是相連結的，一個得到賦能的新自我，能夠自我專注的，這與離婚前的自我是相一致的。

Brooks（2000）以女性的角度切入，重新思考女性的轉化歷程—她發現「語言」及「故事」是女性轉化的關鍵核心。她認為所謂的轉化學習，便是個體從根本的本質上改變了「自我意識」、「世界觀」、「對過去的理解」以及「對未來的方向」。Brooks 帶領了女性團體，團體中女性藉由分享自身的經驗與故事，她們共同探索自己的生命並聆聽她人的故事，並發展出不同的角度來詮釋自己生命故事。藉由這樣的方式，她認同「故事分享」為女性帶來的轉化潛在能力。

從女性角度切入的轉化學習，起源自 1989 年哥倫比亞教師學院的一個計劃。其中一個研究將滲透性（permeability）、全面性的學習（holistic learning）、互相連結（interconnectedness）、以及易變性（mutability），界定為女性轉化學習的核心元素。在此計劃中，Ann Brooks 和 Kathy Edward 開始將敘說（narrative）概念化，並以之作為個人轉化和社會的連結（Brooks, 2000）。Susan Pope 研究指出，女性意義系統的轉化並非來自於缺乏方向的兩難困境，而是藉由人際關係的脈絡，尤其是家庭關係的支持，逐漸發展出屬於個人的力量（引自 Brook, 2000）。

Brooks（2000）提出女性轉化有幾個不同的特質：（1）發生在個人及社會層面的互動上；（2）轉化的發生，是個人故事分享的附屬品（敘說）；（3）轉化需要一般性和批判性的思考；（4）需要有特定經驗的分享和抽象概念的結合；（5）包含了道德的面向，敘述者組合過去的批判並隱含著一個更好的未來；（6）轉化過程影響的不僅是心理的，同時也包含了情緒性、精神性和生理性的。

女性敘說的過程所引起的轉化學習中，個人說故事的能力被視為一種建立親密關係的途徑。建立關係的技巧和其他相關關係種類能力的整合，是許多女性發展的目標（Brooks, 2000）。

（三）、離婚對於自我轉化的影響

Wiseman（1975）認為離婚常被視為個體在心理社會轉變的契機，可以造成個體在生活空間、促發個體重新省視生活中各個層面的價值觀、選擇、關係及角色，而這些省思最終導致自我形象（self-image）的改變。Wiseman 並提出離婚心理歷程五階段，分別為「否認」、「失落和沮喪」、「憤怒和矛盾」、「重新設定生活方式和尋求自我認同」及「接受並重新擁有新層次的生活功能」，其中第四階段為「重新設定生活方式和認同」意指人們在重新找尋「自我」。第五階段的「接受並重新擁有新層次的生活功能」意指人們開始有意願在新的親密關係中付出，有能力去接受別人也讓自己被其他人所接受，這根基於新的自我認同和新層次的生活功能被建立了。這跟 Clapp（2000）所提出

的三階段離婚歷程中的最後一個階段「復原—重建階段」不謀而和，離婚者開始學習個人的成長、自我的探索及發展新的自我認同。

Radford (1997) 提出離婚歷程的階段為情緒上的抽離、決定離婚、正式離婚（搬出共同住所、財產分配等）及超越離婚。其中的第四個階段「超越離婚(moving beyond)」，此階段可讓離婚女性重新定義自我、來到一個可以自我滿足（self-sufficient）及獨立的位置，對自己會有一種新的自我感，並會開始反思及探索「我是誰」。

根據Kontsam等人（2016）針對25歲至32歲成年初期離婚女性的研究，得出相同的結果：（1）離婚後重新看見自己：在婚姻中失去自我且逃避面對自我，這逃避似乎是在為了離婚後的面對自我而醞釀。在離婚後，離婚女性重新面對在婚姻中失去的自我，並重新看見自己；（2）重建—是個過程：她們藉由不同的方式修復自己；藉由進修、心理治療、支持其他人與朋友家人的聚會讓她們走向成長及自我實現。

Oyserman、Bybee、Terry 與 Hart-Johnson 認為婚姻是一個人自我的核心之一，失去一段親密關係，便像是失去了自己的某一個部分。在經歷過離婚後，離婚者必需重新建立一個新的自我（引至 Määttä & Uusiautti, 2012）。

Kontsam等人（2015）指出離婚使成年初期女性可以重新看見自己，離婚為重新認識自己的機會，離婚女性必需誠實面對自己、不斷地為離婚找尋意義，為這樣獨特的經驗賦予正面的意義，也因著這樣的過程，能夠重新定義自己。

Coontz (2007) 認為自我尊重及健康的自尊心是一個人可以安然度過生命危機的兩個要素，如果離婚者在調適離婚的階段可以看見自己的內在力量，較容易度過這個痛苦的階段。雖然離婚會降低一個人的自我尊重，但如果度過之後，離婚可以增加一個人的自尊心。

Thomas 與 Ryan (2008) 指出離婚可帶來個人的成長，但成長必須是在離婚女性放下過去時才會發生。離婚女性的未來適應取決於：放下過去、增加自信心及原諒自己。Schneller 與 Arditti (2004) 認為離婚同時也會成為激勵個體的一個刺激源，進而造成個體內在移動的自我概念。Määttä 與 Uustautti (2012) 指出離婚幫助人們對於自我的認識

更為擴大。Gregson 與 Ceynar 指出 (2009) 離婚後的自我轉變包括重新認識自我及重新宣示過去的自我已經消失不見。

Wallerstain (1986) 在一個長達十年的離婚女性追蹤研究中指出，離婚可能為女性帶來心理成長的機會，有些離婚女性選擇再婚，有些則是保持單身，不同的狀態可以反應出女性的復原力，而這個復原力則可反應出女性的內在資源。離婚同時也帶來了全面性在心理上的改變及成長，而這樣的趨勢女性是比男性多的。

Schneller 與 Arditti (2004) 指出婚姻歷程會影響離婚者如何看待自己及往後的親密關係，如：婚姻關係的不平等造成婚姻的結束，同時也會破壞離婚者的自我形象，及降低對環境的掌握感、自主感及自我效能感。

Rice 和 Rice 認為自尊失落是離婚者重要的心理反應特徵，他認為離婚使得個體失落了舊有的角色，會經歷自身角色的混淆不清，離婚也形成個人客體的失落，因而造成自悲自憐的情緒，因著以上的雙重失落而導致離婚者的失落自尊(引自林于清, 2006)。彭駕駢指出離婚造成低落的情緒包括：自我否定、失落感、挫敗感、懷疑、抗拒、絕望、憤怒、退縮、焦慮不安、羞辱、自我憎恨、喪失自尊等(引自莊碧蓮, 2016)。林蕙瑛、陳均姝、劉淑芬指出負面情緒的襲擊令人陷入憂鬱，拒絕或遠離人際社交活動，預期他人的負面評價，非理性的信念不斷貶低離婚者的自我概念(引自莊碧蓮, 2016)。

Gregson與Ceynar (2009) 對於針對離婚女性所做的研究，指出女性在離婚後在內外 在的改變兩者皆跟自我轉化有關，且皆會藉由外顯行為牽引內在的改變，最終皆會導致離婚女性反思並改變對自我的看法。改變外觀意指想重新找回屬於自己的部分自我。同時也表示，想要重新做人，並也意味著婚姻的結束及一個嶄新的、獨立的生活開端；改變生活居住環境：不僅是反應婚姻的終結，同時也宣示獨立的能力，是重生的象徵，同時努力為離婚尋找其意義：藉此重新檢視自己及自己的人生 (Kontsam et al., 2016)，這是個賦能的動作，重新擁有所有權的感覺跟權力感，這通常是在婚姻中，她們所缺乏的。

第三章、研究方法

本章第一節說明研究取向與方法，第二節為研究參與人員，第三節為研究工具，第四節為研究程序，第五節為資料處理與分析，第六節則為研究倫理。

第一節、研究取向與方法

本研究採取質性研究法。質性研究是一種從整體觀點對社會現象進行整體圖像 (holistic picture) 的建構和深度瞭解的過程，反對將研究現象切割為單一或多重的變項，並運用統計或數字作為資料詮釋的依據 (Jacobs & Razavith, 2002; 引自潘淑滿, 2003)。相較於量化研究，它並非操弄變項、驗證假設或問題的回答，而是以研究對象本身的獨特架構來了解行為，討論研究問題在脈絡中的複雜性 (歐用生, 1994)。

質性研究的目的之一在於增進人們對社會現象的理解 (Bogdan & Biklen, 1998; 引自張芬芬, 2010); 因為質性研究者提出了對於現象的意義詮釋，而這意義可以幫助人們理解各式各樣的社會現象，尤其是增進對一些新的現象、不熟悉或是少數群體的認識與理解 (張芬芬, 2010)。

再者，本研究的研究問題並無特定假設，每一位女性的離婚自我轉化故事皆是獨特的，必需要用質性研究方法觀察、訪談、資料分析，才能形成具體的方向，故本研究採用「質性」方法進行研究。

因質性研究的特性：需要在自然情境的研究場域中搜集資料，並且以描述性的語言呈現研究結果、所關注的研究歷程、強調研究的整體性與獨特性、以歸納的方法分析資料、透過研究參與者的觀點，瞭解其如何建構其生活意義等特性，質性研究特別適用於以下時機：(1) 欲研究的問題具有探索性或發現性；(2) 互動方式與過程為研究問題的焦點；(3) 關心屬於個人的經驗或結果；(4) 對描述性資料感興趣或有其深入探究的需要；(5) 最重要的互動歷程或變項尚不明確；(6) 運用自然取向的策略較符合研究目標 (高淑清, 2008)。另外，選擇質性研究方法，同時也為了對於獨特的經驗內涵有更多的探究與理解，揭露鮮為人知的現象，並增加理解更多更具創意的切入點，以補足量化研究方法所無法網羅到的細緻、特殊及複雜情況 (Strauss & Corbin, 1990; 引自高淑清, 2008)。

敘說研究起於後現代與後結構主義的思潮，反對客觀的分析，認為如果僅是套用理論或未經檢核的社會價值信念而形成的思考，無法感受到當事人最深層也最隱晦的主體性意義（引自張誼方，2015）。Simmons 認為敘說研究假設作為一個人，便是在敘說一則故事。故事可以讓一個人「展現」他是誰，而不是在「告訴」他是誰（引自鈕文英，2012）。McAdams 認為研究者的興趣在於透過研究訪談中所得到的研究參與者的自我敘說，來瞭解個人的身份認定是如何被建構出來的（Lieblich et al., 1998/吳芝儀譯，2008）。

敘事以建構的形式呈現，建構的形式包含了敘事者（即研究參與者）揀選生命中的重要事件，以及詮釋事件關聯性和其對個人的意義為何等，它是人類經驗世界的方式，可以用任何口語、書寫、影片或照片等方式表達。因此 Wortham 認為敘說是「自我建構」的歷程；而 Clandinin 與 Connelly 指出當研究者藉由研究參與者敘述其生命經驗的故事，探究他們經驗的結構本質，並且將這些故事以建構的形式敘述和書寫時，它便成為「敘說」（引自鈕文英，2012）。Goffman 認為當研究參與者在敘說這個經驗時，他同時也在創造一個自我，因此，個體的敘說便是一種自我的再呈現（Riessman, 1993/王勇智、鄧明宇譯，2003）。

由 K. Gergen、Van-Langenhove 與 Hare 所提倡的建構取向(constructivist approaches)主張人們必須在特定的人際情境脈絡及互動中建構出自我意象 (self-image)。藉由研究和詮釋自我敘說，研究者得以理解個人身份認定及其意義系統，也得以窺見敘說者所處文化和社會世界（Lieblich et al., 1998/吳芝儀譯，2008）。由此可見，敘說研究強調需要在文化脈絡中解讀一個人的故事，敘說研究可以用社會學、心理學及敘說方式來探討性別及離婚間的關連，由於離婚並非單一的面向，而是複雜的人生故事，非三言兩語可以闡述清楚，如果能給研究參與者足夠的時間，給予這個故事完整敘說，我們可以從更全面也更整體的角度來瞭解這些離婚個體的獨特主體經驗（Riessman, 1993/王勇智、鄧明宇譯，2003）。

本研究關心成年初期女性在面對離婚後的親密關係與自我轉化產生的內在主體經驗，由離婚文獻得知，離婚者將經歷內在細膩、複雜且不斷辯說的經驗歷程，根據自我發展的文獻，自我的辯證與轉化與社會脈絡有關，必須置入社會文化脈絡下，從研究參與者主觀知覺的角度來了解其現象場，因此，質性取向的敘說研究方式是適合本研究的方法。

第二節、研究參與人員

本研究參與人員包括研究參與者、研究者及逐字稿謄寫人員、協同編碼者與同儕研究團隊等四個部分，這些人員的相關背景對於文本的建構與詮釋皆有其影響，以下將逐一說明。

一、研究參與者

本研究採取立意取樣的方式，高敬文、胡幼慧指出選取研究參與者，相較於量化研究所強調的樣本代表性及隨機性，質性研究挑選樣本時的重點在與豐富完整的資訊及內涵。立意採樣指的是研究者使用專業上的判斷或以特定目的來選取研究參與者，看重的是豐富多元的內涵，為的是能更深入瞭解該主題（引自曾素真，2010）。依據研究目的，本研究透過研究邀請函，選取符合研究條件之研究參與者。

研究者在找尋符合條件的研究參與者時，原先採取友人介紹的方式，但發現成年初期離婚單身女性並不會主動透露過往離婚經歷，旁人無從得知其過往離婚經歷，便難以用友人介紹的管道找到研究參與者，隨後利用網路招募研究參與者。

本研究招募研究參與者項目如下：

1. 根據內政部統計處（2018）指出成年初期女性（22-34 歲）為離婚女性的高占比族群，加上本研究採用 Sales 於 1978 年所提出的婦女發展任務八階段論（引自蔣若葳，2015），參照其階段論對女性所處年齡的切點來定義成年初期女性，因此選取離婚發生的時間介於 22 歲至 34 歲之間、接受訪談時年紀小於 36 歲的女性，以排除因不同世代社會環境差異所造成的觀念落差。

2. 黃維仁（2012）指出離婚後女性至少需要一年以上的時間來平復心情及其他相關調適，因此本研究選定至少離婚一年以上的離婚女性。

3. 在前（幾）段婚姻中未生育小孩以排除「母職」角色的討論複雜性，同時也因為離婚單身女性的文獻稀少性，因此選定離婚單身女性。

4. 在離婚後曾再次進入親密關係（異性戀）的離婚女性。

本研究最終以網路招募五位研究參與者，其中一位經由朋友介紹，共選取六位研究參與者，背景資料如下：

表 3-1 研究參與者背景資料

研究參與者	A	B	C	D	E	F
教育背景	學士	學士	學士	碩士	碩士	碩士
結婚時年齡	26	30	30	30	33	27
離婚時年齡	29	32	32	32	34	35
婚姻年限	3 年	2 年	2 年	2 年	1 年	8 年
初訪時年齡	34	33	33	36	34	36
初訪時間	2018.9	2018.9	2018.9	2018.9	2018.9	2019.8 ¹
初訪時離婚幾年	5 年	1 年	1 年	4 年	1 年	1 年
初訪時離婚後戀 情次數	3 段	1 段	1 段	1 段	1 段	1 段
初訪時感情關係 狀態	準備與男 友登記	失戀中	穩定交 往中	穩定交 往中	與男友暫 時分開	準備與男友 登記
補訪次數	1 次	1 次	1 次	1 次	1 次	1 次
總訪談時數	135 分	225 分	211 分	300 分	210 分	248 分

二、研究者及逐字稿謄寫人員

在質性研究中，研究者自身即為資料搜集及分析的工具，如何從文本中主觀經驗中得出有意義的資料，有賴於研究者自身的能力，研究者在整體研究的角色、立場及自身的訓練等，皆是影響研究結果的重要關鍵。在本研究中研究者所擔任的角色為研究者、訪談員、資料整理與分析者，以下將本研究中研究者所擔任的各種角色、工作及相關的訓練說明如下：

(一)、研究者的角色

研究者於本研究的各個階段中所擔任的角色及工作包括：

1. 研究者：於研究的初始階段，確立研究範圍、閱讀相關資料後確定研究主題、

¹ 研究參與者 F 的訪談時間為 2019 年，相較於其他研究參與者 A, B, C, D 與 E，訪談時間為 2018 年，晚了將近一年，其原因為研究設定為六位研究參與者，但尋找研究參與者不易，加上彼此時間上的限制，因此才會在一年後才與 F 進行訪談。

編製訪談大綱、進行宣傳、招募研究參與者的工作。

2. 訪談員：於研究參與者招募篩選完成後，擔任訪談員，進行資料收集的訪談工作。

3. 資料整理與分析者：於資料收集完成後，擔任逐字稿謄寫與檢核、資料整理與分析的角色。

（二）、研究者的訓練與背景

1. 相關專業經驗及資料收集的技巧與能力

研究者在南華大學生死所諮商組就學期間，已將諮商理論與諮商技術課程有系統的修習完畢，後續並於社區心理機構及大學諮輔中心完成各一學期的諮商課程實習，並於大學諮商輔導中心完成一學年的諮商全職實習。加上從 104 年起，每週至社區輔導機構擔任線上輔導工作，熟悉訪談所需的技巧，例如：傾聽、聚焦、同理、摘要、澄清、反映等，同時也具備建立訪談關係與營造溫和接納訪談氣氛之能力，以及表達清楚之口語溝通能力，且持續接受諮商晤談專業訓練之督導，並在過程中不斷培養自我省思與覺察能力，有助於資料蒐集與資料整理階段的進行。

2. 資料分析的能力

研究者曾修習「質性研究」及「詮釋現象學」，大量閱讀質性研究相關的書籍及研究報告等，對於研究方法有著基礎的理解。目前，累積增加對於性別觀點、華人文化中自我發展、婚姻與離婚文獻的閱讀，試圖增加對資料蒐集與分析的敏感感。同時也曾兩次擔任協同分析者，累積分析上的實務經驗，幫助研究者對於文本更為敏感，具有資料分析的能力。

（三）、協同編碼者

鑑於增加研究者資料蒐集與分析的敏感，邀請一位具諮商輔導碩士學位，目前已執業四年的諮商心理師，且正在攻讀諮商博士學位的人選擔任協同分析者，其論文同樣以質性方式研究呈現，對於質性資料的分析上，具有一定的嫻熟度。

（四）、同儕研究團隊

在完成資料分析及故事文本後，邀請同儕研究團隊給予不同觀點及想法上的建議，讓研究者的觀點更加多元及豐富。

第三節、研究工具

本研究就不同的研究工具，包含訪談邀請函、訪談大綱、參與研究同意書、研究結果檢核表、訪談札記及錄音設備，茲說明如下：

一、研究工具

(一)、訪談邀請函

研究者在編製完訪談邀請函（附錄一）後便將邀請函公開在網路上，公開招募研究參與者，同時也請求友人幫忙尋求符合研究參與者選取項目的對象。

(二)、訪談大綱

研究者依據研究目的與問題，閱讀了文化、性別、婚姻、自我等相關文獻及資料，同時也與指導教授討論出合適的題目，編擬出訪談大綱（附錄二），並在前導研究後，依據結果做適當的修正。

(三)、參與研究同意書

基於保護、尊重研究參與者的權益，亦為使研究參與者能夠減輕疑慮，更自在的接受訪談，本研究在正式訪談前透過參與研究同意書（附錄三）的說明，讓研究參與者更清楚瞭解研究目的、訪談進行的方式、訪談資料的保管與使用、研究參與者之權利與義務及其他倫理考量，經由研究參與者同意並簽名後方才進行正式的訪談。參與研究同意書一式兩份，由研究者與研究參與者共同簽署後，各自留存。

(四)、研究結果檢核表

研究者完成訪談文本後，為達對研究參與者之尊重以及增加文本的可信度，以研究結果檢核函（附錄四），在資料分析完後，完成故事文本後，邀請研究參與者參與檢核的工作，讓研究參與者檢核文本內容與其經驗之符合程度，並透過檢核回饋表提供研究者修改的建議，以期使研究結果能更貼近研究參與者的真實經驗。

(五)、訪談札記

研究者以錄音方式紀錄訪談內容，並在訪談結束後立即以訪談札記的格式（附錄五）記錄相關訊息，包括研究者對研究參與者的印象及研究者本身的主觀想法與感受等，將

之整理後，成為下此訪談前的注意事項，也是事後自我覺察與省思的材料，使訪談過程及事後分析更加完善，也促進研究者對研究整體的敏感度、思考廣度與深度。

(六)、錄音設備

為完整詳實紀錄訪談過程中，研究參與者表達的內容，本研究準備三隻錄音筆及電池數組，於訪談過程全程同步錄音，以供後續資料分析之用。錄音內容的使用方式與保密的原則均在參與研究同意書中說明，並在事先徵得研究參與者的同意。

第四節、研究程序

本研究之程序分為準備階段、前導研究與正式研究三部分，說明如下：

一、準備階段

(一)、擬定訪談大綱

依據研究目的與問題大量閱讀相關文獻資料，編擬出訪談大綱並與指導教授討論，將不適宜及不足的部份進行修改及增刪。

(二)、訪談前準備

訪談前，研究者持續閱讀與研究主題相關的理論與研究資料，以形成更清晰的研究概念，同時，透過質性研究及深度訪談相關的書籍與研究資料的閱讀，瞭解訪談的原則、方法與技巧。為了能充分掌握訪談方向，對訪談能夠更加嫻熟，研究者自己先對訪談大綱的問題進行試答，研究者也回到自己身上，整理本身對主題的相關理解與主觀想法。

二、前導研究

為了測試研究方法、訪談大綱的有效性，幫助研究者熟悉做研究的順序與過程，並對研究議題的相關內容能有更高的敏感度及更近一步的反思，並且能做適當的修正以利於後續的研究，研究者在正式研究前，以初版的訪談大綱尋找一位研究參與者進行前導性研究。並且在前導研究的訪談結束後，根據研究參與者對整體訪談進行一定的回饋，進行後續訪談大綱的修正，形成後續正式研究中訪談依據。

本研究的前導研究所蒐集到的資料，在分析後，發現符合研究目的，且資料具有一

定的獨特性及豐富性，經指導教授認可後已納入正式研究資料，成為本研究六份受訪資料之一。

三、正式研究

(一)、招募研究參與者

本研究透過下列管道招募研究參與者：

1. 透過自身的人際網絡請求協尋合適的研究參與者。
2. 透過網際網路招募：電子郵件轉寄招募研究參與者的海報及將招募訊息張貼至社群網站。招募所得之對象，經過初步的聯繫與接觸，確認符合本研究的需要，以及取得參與研究者的意願後，即正式邀請參與訪談。

(二)、訪談過程的進行

本研究採用深度訪談的方式進行，透過錄音蒐集資料，以事先擬定好的訪談大綱為輔助，主要跟隨研究參與者的話語，採用開放式的問句，對研究參與者進行共約2-5小時，針對六位研究參與者，皆為兩次的訪談。

研究者也在每次訪談後，寫下訪談札記，並且重複聽錄音檔，對於在訪談過程中有不清楚疑問的地方，便再下一次的訪談中提出與研究參與者進行核對與確認。

第五節、資料處理與分析

本研究採質性敘說研究的資料蒐集與分析方法，藉著說故事通往人類的內在世界。敘說強調的是一種「經驗的再呈現」，並將研究過程中的再呈現分成五個層級，同時也是研究者在分析資料時的依循，即關注經驗（attending to experience）、訴說經驗（telling about experience）、轉錄經驗（transcribing experience）、分析經驗（analyzing experience）、及閱讀經驗（reading experience）（引自 Riessman, 1993/王勇智、鄧明宇譯，2003）。以下將說明本研究的研究資料整理與分析程序。

一、資料的整理

(一)、謄稿

研究者本身便是逐字稿撰寫人員，為利後續資料分析工作，研究者訪談後將訪談資料謄寫成逐字稿形式。首先將訪談內容進行逐字稿的代碼編碼，第一碼為身份代碼，研究者按照訪談時間序列，將研究參與者照 A、B、C、D、E 與 F 進行編號，而研究參與者則以 I 為代表；第二碼為訪談次數編碼，以數字 1 表示初次訪談，以數字 2 代表第二次補訪；第三至六碼代表研究者或研究參與者在訪談中的回應數。如以範例說明之，逐字稿編碼代碼為 B10362，即表示研究參與者 B 在第一次訪談的第 362 個內容回應。

在謄寫逐字稿的同時，刪除掉不必要的贅字以利於後續的分析作業，並在謄稿完後核對錄音檔與逐字稿的正確性。逐字稿謄寫方式說明如下：

表 3-2 逐字稿謄寫方式說明

符號	說明
國語	標楷體字體
英語	Times New Roman字體
.....	從文本中抽取符合主題之文本，前後省略的文字以此顯示
...	研究參與者停頓之處
()	為使上下語句脈絡完整與理解，用以補充說明其敘說內容
< >	研究參與者的非口語行為
[]	研究參與者的台語發音部分

(二)、逐字稿檢核

逐字稿謄稿完成後，由研究者進行逐字稿檢核工作，此階段的檢核工作包括：

1. 依據原始錄音檔，將逐字稿中包括語言及非語言資料謄寫不清、有所錯誤的部份予以修正補足。

2. 依據研究參與者在訴說的前後脈絡，在語意為表明、語句未完成的部分，用()內補上說明，以便日後詮釋與分析時能被正確使用。

3. 為符合保密的原則，對一些可能辨識出研究參與者真實身份的文字，進行必要的修改。

二、資料分析

本研究探究的主題為成年初期離婚單身女性在離婚後所經歷到的自我轉化，這包含著女性如何走入婚姻，而離婚又是由一連串不同的事件所組合而成，個體有著獨特的生命故事，且都有其獨特的發展脈絡及連貫性，無法將這些事件切割單獨對待，需要關注的是個體的完整故事，研究者看重的是走進婚姻前後自我轉化的歷程，重視的是故事的時間與其情境脈絡的關聯性，因此本研究選擇Lieblich等人在1988年所提出的「整體—內容」資料分析方式。

再者，除了用「整體—內容」的資料分析來顯示出整體的前後脈絡外，本研究還採用「類別—內容」分析方式，此分析方式看重研究參與者的故事中內容，並從文本中歸納整理出不同的類別，類似於內容分析法或主題分析法，在有限的類別當中，呈現出研究參與者的故事（吳芝儀，2003）。

以下詳述本研究的「整體—內容」及「類別—內容」分析步驟與方式。

（一）、以「整體—內容」分析呈現研究參與者的獨特生命故事

本研究採用 Lieblich 等人提出「整體-內容」分析：內容是指敘事的內容，包含外顯和內隱兩部分，外顯內容是指發生了什麼事，或是發生原因，什麼人參與等。內隱內容指的是故事背後的意義，展現了研究參與者的特質與動機。

整體—內容分析從整體的角度檢視研究參與者的內容，不將之分割成細部，共分成五個步驟（引自 Lieblich et al., 1998/吳芝儀譯，2008）：

1. 反覆閱讀訪談文本直到型態浮現

研究者反覆閱讀逐字稿，試著了解研究參與者的故事，試著理解其經驗背後所代表的意涵，試著找出故事中最能凸顯的故事焦點，並將之焦點放入整體脈絡中呈現。例如：研究參與者 A，因從小失去爸爸，因此相當渴望組織屬於自己的完整家庭，因此，將該焦點的主題命名為「兒時喪父，缺乏父愛，因此渴望『完整家庭』而選擇步入婚姻」。

2. 整理研究參與者敘事文本之初始及整體印象

研究者在整理完逐字稿後，並將逐字稿撰寫成故事文本後，將會寫下印象特別深刻的部分，同時也會在訪談過後，紀錄與研究參與者接觸的感覺。例如：對於研究參與者 A 的第一印象便是一個海派的大姊，給人的感覺很樂觀，不太拘泥小節。而對她的深刻

印象則是，離婚之於她，她自覺是沒有影響的，同時也不認為離婚有破壞了屬於她自己本身的價值。

3. 挑選欲呈現或主題的特殊焦點，並寫成故事

在多次反覆閱讀逐字稿後，研究者從中挑選出在這個訪談內容中特定的內容或是焦點來作為主題，並將之串連成完整的故事。例如：研究參與者 A 在訪談的整個過程中不斷隱微的強調渴望組織完整家庭一事，便是讓她勇敢追愛，積極重返婚姻市場的原因。

4. 在文本中標示不同主題

在反覆閱讀故事文本後，試著標註出生命故事中的各項主題。例如：在研究參與者 A 的故事中，有許多的生命主題，包括：「對婚姻空白下成為人妻」及「冷戰、拖延磨光痛苦，離異後未經歷『空』及『寂寞』」。

5. 用不同的方式追蹤分析結果

研究者會重複閱讀研究參與者的主題，並將主題依照時間順序，劃分為不同的時期，並邀請研究參與者進行檢核及給予回饋。

(二)、以「類別—內容」分析呈現研究參與者的共同重要主題

本研究採用 Lieblich 等人提出「類別—內容」分析不同研究參與者間共同重要生命的主題，其中包含四個主要步驟（引自 Lieblich et al., 1998/吳芝儀譯，2008）：

1. 選擇替代文本

根據研究問題，將逐字稿中所有相關聯的部分給予標示，形成一個新的文本，稱為替代文本。替代文本為接下來主要的分析資料。例如：本研究中的第一個研究問題為「離婚對成年初期單身女性之自我轉化的影響為何？」因此，逐字稿當中所有相關的部分，包括在結婚前及離婚後對婚姻的想法、婚姻結束的歸因、離婚後如何看待自己的眼光等，均會被抽取以形成替代文本。

2. 定義內容類別

有兩種定義內容類別的方式，其一為根據理論去抽取類別；其二則是抱持著開放的心態，從閱讀替代文本中提取出浮現的主要內容。本研究採取第二種方式，透過不斷反覆的閱讀，找出類別。

3. 將材料分類至類別中

在確認及定義出類別後，便將六位研究參與者所說過的句子或言詞，歸類到相關的類別中。

4. 從研究結果導出結論

歸類完成後，形成研究結果並回應本研究中的兩個研究問題「離婚對成年初期單身女性之自我轉化的影響為何？」及「成年初期離婚單身女性轉化後的自我如何影響新親密關係？」以研究參與者 A, B 與 E 為範例，以表 3-4 說明分析步驟：

表 3-3 文本「類別—內容」分析舉例

敘說經驗	研究者理解之內容意義	「重要主題」—類別
短暫婚姻使父母親及自己都覺得丟臉 / 離婚的女兒使父母親蒙羞	在這三個敘說經驗中，都是發生在研究參與者離婚後，他人在得知後的反應。	離婚汙名—社會汙名
因離婚經歷遭異性拒絕、分手	研究者認為這隱含著社會普羅大眾對於離婚的負面觀感。	
抱持「離過婚的秘密」，再次步入婚姻中		

三、資料分析的檢核

(一)、研究可信度

Riessman (1993/王勇智、鄧明宇譯, 2003) 認為敘說的真實性已不是研究者所關注的重點，而該被視為建構歷程的產物，她提出以下五個部分：(1) 說服力 (persuasiveness)：在本研究中透過反覆閱讀、整理與檢核文本的過程，讓內容的呈現能夠真實的貼近研究參與者的生命脈絡；(2) 符合度 (correspondence)：邀請研究參與者進行檢核文本分析；(3) 連續性 (coherence)：研究者應能依據研究參與者獨特的敘事結構和重複出現的敘事主題，持續的修正對研究參與者信念和目標的假設；(4) 實用性 (pragmatic use)：研究者應能說明如何詮釋、說明如何形成轉化、並提供原始資料

等，讓讀者判斷該研究是否具有實用性；（5）無規定（no canon）：敘說研究無法化約成一套形式規則，或是標準的技術程序。

Lieblich等人（1998/吳芝儀譯，2008）則提出四個衡量質性研究的規準：（1）寬度（width）：即證據的全面綜合性，可讓讀者自行判斷及詮釋；（2）凝聚性（coherence）：對不同地方的的詮釋，可以創造出完整而有意義的圖像，不管是向內或向外的方式，都可用現有的理論和先前的研究來檢視；（3）洞察性（insightfulness）：即呈現故事及分析時所帶出的創新或原創性，對讀者的生活可以帶來更大的理解及洞察；（4）簡約性（parsimony）：指在分析時用少數的概念、精確性，且能用美學的方式來呈現結果。

（二）、研究檢核和提高研究信賴度

為提高本研究的信賴度及學術參考價值，研究者遵循三角查證，用來交叉檢核資料的可信度（Marshall & Rossman, 2006；引自鈕文英，2012），包括不同方法、資料來源、研究者和理論四種三角查證（Lincoln & Guba, 1995；引自鈕文英，2012）。運用三角驗證加強研究的嚴謹度、寬廣和深入度（鈕文英，2012）。本研究所採用的三角驗證，說明如下：

1. 協同編碼者：

邀請一位協同編碼者分析相同的資料，以檢核彼此的一致性。

2. 檢核團隊：

在完成文本後，以同儕檢核的方式，邀請兩位同儕在閱讀後，與其討論閱讀後的想法與感覺，試著讓研究者的觀點更加完整及多元。

3. 研究參與者檢核：

一是可讓研究參與者有機會修正研究者在詮釋上的誤解或錯誤，二是能刺激研究參與者回想先前訪談時沒有分享的地方，並且再多提供資訊。

以下為研究參與者檢核的符合程度及回饋。

表 3-4 研究結果檢核度與回饋

研究參與者	符合程度 (%)	回饋
A	100%	你逐句打下來我講的字，我好像在看自傳，這時候在回看懷孕的時候的心情，好奇妙喔。
B	90%	蠻忠實呈現我們之間的訪談，給我一個重新省視自己的機會，謝謝妳:)))
C	90%	其實看完的感覺有點複雜，原以為自己沒事了，結果心情還是會被影響到失眠，愈逼自己睡就愈睡不著，內容我沒有什麼覺得需修改的，謝謝你！
D	80%	參與這份研究的同時，我也進行了自我探索的研究，透過問卷的提問、自我對話，與研究者客觀並不介入的討論，協助我對婚姻和自我的疑惑與執念，得以撥雲見日。刺激我從各種多元、立體的思考，觀得全局。在研究者將生命歷程串寫為故事後，我第一時間讀完後的感受：輕如鴻毛，重如泰山。在當時以為的漫漫長路和情緒上的深淵峽谷，以為再也見不到自己的笑容，現在卻能夠自在從容地用科學的方法來回顧自己的婚姻路。再一次地細讀這些故事，我才發現我可以面對這個勳章（是的，這段歷程從汗點升級為勳章了）、接下這個勳章、並且掛上這個勳章。每一次的問卷和研究者對談的過程，都是自我的療癒和覺察。當然從逐字稿中，我也發現了自己說話跳躍式思考的缺點，這樣的思考方式讓我還沒有足夠時間醞釀一份能量，就往下個方向前進。真的很開心自己有足夠的幸運和緣分，才能參與這份研究。
E	100%	重新看一次自己的故事,再次感受到自己曾經那麼有力量，對自己說了一聲謝謝！在關係的經營上也要持續努力跟學習。
F	90%	覺得佳穎使用了很真切的文字在闡述這段婚姻關係的過程與問題分析。看了覺得回憶過往，人生向前走是很美好的事，曾經的不愉快跟問題對我來說都會化成經驗幫助我變得更好，也希望這篇研究對於未來有相關經歷或困難的人能夠給予正面的幫助，離婚與改變現狀並不一定是不好或是人生的汗點，唯有突破自己的困境換個角度與想法過人生，我們人生才能變得更美好。

第六節、研究倫理

本研究參與者為成年初期離婚單身女性，關於離婚經驗的探究較具私密性，研究過程中特別謹慎考量的倫理議題，特別注意的事項為：（1）進行研究前，為避免研究

者對研究議題的過度涉入、錯誤誤解，形成對研究參與者的故事錯誤詮釋或是造成對研究參與者的傷害，因此透過閱讀與研究主題相關文獻來讓自己覺察與反思；（2）尊重研究參與者的意願：在尋找研究參與者時，研究參與者條件之一是要有意願開放分享自身的經驗，而非勉強參與；（3）本研究所探討的議題需要研究參與者的深度自我揭露，有可能在訪談的過程中勾起研究參與者在過去關係經驗中的痛苦或不舒服的情緒，因此研究者在參與研究同意書中便告知研究參與者可能會出現的情形，並在確認研究參與者瞭解後，在研究參與者有需要或是有意願時，可提供專業協助的資源（但至研究結束前，六位研究參與者均無提出此需求）；（4）匿名及保密原則：在研究過程中所得到的各項資料，妥善保存及匿名處理研究參與者的訪談內容及相關資料。



第四章、研究結果與討論

本章共分八節，第一節到第六節為六位研究參與者在離婚後之自我在親密關係中的轉化故事，以及轉化後的自我在新親密關係的互動方式，第七節及第八節為兩個研究問題之綜合分析與討論。

研究參與者離婚後之自我在親密關係中的轉化故事分成四大部分描述之：第一部分為研究者對研究參與者的初始與整體印象；第二部分為研究參與者在離婚後之自我在親密關係中的轉化故事；第三部份為研究者就研究參與者在離婚後之自我在親密關係中的轉化進行重要主題分析與詮釋，以回答本研究的兩個研究問題；第四部分為研究參與者在離婚後之自我在親密關係中的轉化歷程及其對新親密關係的影響表；第五部分則為研究者對研究參與者的理解與省思。

第一節、A 在離婚後之自我在親密關係中的轉化故事

一、研究者對 A 的初始與整體印象

第一眼看見 A，看到的是一個挺著大肚子即將成為母親的樂觀女孩，在訪談的過程中，不斷感受到她是一個開朗及個性相當大辣辣、不拘小節的人，豪邁的講話口吻讓我在與她互動的過程中，感覺到她滿滿的自信。

在訪談的過程中，不斷感受到 A 對自己的沈穩跟灑脫，她相信自己依舊是個好女人，離婚並未帶來負面的標籤，同時也沒有帶走她原本就欣賞自己的部分。對於自己的離婚以及離婚後的兩段感情，A 在內心是相當穩當當的，面對離婚時前夫的不諒解、面對來自社會的離婚汙名化，到願意直接承認自己離婚是自私的決定等，A 始終都用非常坦然的態度來面對這一切，在 A 心中似乎有一個可以抵禦對其影響的一道盾牆。當 A 真心打從心裡不認為離婚是個污點的時候，便不會受社會離婚汙名化的影響，而動搖了自己的信心，產生懷疑自己的念頭，抑或是在聽到負面離婚標籤或評價時，成為打擊自己的聲音。

在訪談中，可以不斷感受到成為母親一直以來都是 A 最渴望的，A 一直都很清楚知道自己的渴望，為了實現這個渴望，可以斷然離開婚姻，大步向前走，在研究者心中的 A 是位很勇敢的女性，面對許多因離婚而需要面對的情況，皆可以把自己穩住！讓自己不受影響，離婚並未讓 A 撼動到看自己的方式、並未撼動到如何看待自己，真心提得起、放得下，讓自己再大步往前走。

二、A 之自我在離婚後的轉化故事

兒時喪父，缺乏父愛，因渴望「完整家庭」而選擇步入婚姻

A 目前 34 歲，居住於北部擔任業務。成長於單親家庭，父親在她 8 歲時因病過世，母親獨自將 A 撫養長大，兩人的關係良好。

因著對父愛的缺乏與渴望，A 從小盼望著組織屬於自己的完整家庭，這是她的夢想，同時，也對於完整家庭是否能帶給小孩更幸福的生活而感到相當好奇。

帶著這樣的渴望，她期待自己能早婚，A 的母親也希望在自己還有餘力時幫忙女兒帶孫子。正因如此，A 在大學與前夫認識交往六年後步入婚姻，認為已經與前夫交往六年了，相處上應該沒什麼問題，加上自己有著一定要結婚的想法。前夫是 A 的第二個男友，當時認為前夫個性脾氣相當好，也很疼自己，便選擇了他。

對婚姻空白下成為人妻

在婚前，A 對於婚姻沒有太多想法，認為當時步入婚姻的自己還年輕，身邊沒有人結婚，沒有人來告訴她需要注意婆家的事情。

從倚賴丈夫中感覺抵觸自我

兩人在婚後從北部搬至中部，開始與前婆家同住的婚姻生活。由於 A 沒有使用交通工具的能力，這讓她在找工作或是出門時，皆需要前夫接送，找工作也因此相當不順利，經過三個月的努力後，A 依舊是待業狀態，沒有收入讓 A 相當恐慌，好似失去了自主的能力，與 A 向來獨立自主的個性大相逕庭；加上前夫工時相當長，A 在待業的

這段期間，常獨自在家，對新婚生活感到無聊無趣，因此在婚後第三個月，A 提議搬回北部，兩人搬出婆家，搬回北部的娘家，重新找工作及生活。

「完整家庭」夢成空，主動揪心切割前夫

婚後生活，小倆口在相處上皆很順利，一切皆相安無事。婚後第二年，前小叔公司倒閉，負債數千萬，前婆婆為保人，前婆婆名下的財產皆被查封，這讓原本就已經辛苦工作的前婆婆必需投入更多時間賺錢；前小姑工作原本就相當不穩定，後來也索性賴在家待業，前婆家的情況加重前夫的經濟負擔。

觀察面對如此重大的經濟危機，卻發現前婆婆將自己辛苦賺來的錢花在有婦之夫的男朋友身上，且因工時的加長使前婆婆身體出了狀況，加上前小姑則依舊待在家，不願就業，經濟上不願意獨立，這讓 A 無法接受，A 開始思考未來兩人可能擁有自己的小孩嗎？所以 A 直接問前夫，是否有辦法切割自己的母親，前夫表示沒有辦法，A 聽後相當揪心堅決地決議離婚，A 認為自己是因為現實考量，考量到自己的未來，才會選擇做切割，但內心知道這對前夫來說是不公平的，畢竟是因為前夫家人的關係，並不是前夫親手導致這樣的結果。

前夫渴望夫妻同體、共體時艱，體會到「婚姻原來是嫁進一個家庭」

前夫希望 A 能夫妻同體、共體時艱，評價 A 因為愛錢才會提出離婚，對於 A 離婚的決定相當不能體諒，但 A 評估前婆家經濟狀況是個無底洞，這與自己組織完整家庭的夢想、渴望擁有自己的小孩相抵觸，因此拒絕了前夫，堅持離婚。

前夫並未立刻簽字，兩人不斷溝通，討論是否情況仍有轉圜的餘地，但 A 始終認為，「兩人可以很努力，但卻拉不動前婆婆及前小姑」，結婚後第三年，A 曾懷孕，但 A 認為是壓力的因素，影響到胚胎，所以小孩沒有留住，前夫知道 A 懷孕時，內心非常開心，A 也坦言，如果孩子有保住，自己或許不會離婚。兩人的感情也在這一年的溝通中，消耗殆盡，最後形同陌路，兩人不斷在溝通想法上究竟是哪裡有差異，才會使得兩人無法繼續走下去，而在這溝通的過程中，感情都磨光了，A 也才在這個歷程中意識到，嫁給一個人就是嫁進一個家庭。

離婚是自私，但理直氣壯

A 不害怕離婚，也不怕別人問起，她把離婚當作是一個經驗，別人如果問起，直接解釋就好，並不認為自己有做錯什麼事情。A 不認為離婚是自己的錯，認為這是個自私的決定，但確實在內心沒有罪惡感，也沒有自責自己的聲音，能夠用如此堅定的態度面對離婚，是因為自己把離婚的理由給合理化了，認為離婚是對的決定，且是用一種理直氣壯的態度在合理化自己的離婚的原因，不斷地幫自己洗腦。因此 A 並沒有因為離婚而將自己視為一個有污點的女人，A 認為自己是自我感覺良好，堅信自己做了正確的決定。

離婚後，我依然是我

A 並沒有在離婚後對自己感到自卑、或意志消沉，也沒有所謂的黑暗調適期，A 並未因離婚而改變對自己的看法，也不認為有人會因為自己的離婚而把自己扣分，始終帶著一種別人會喜歡我那就是會喜歡我，如果不喜歡我的，那我怎麼逼也是沒有用的，如有人談起離婚，那就是過去發生在我生命中的一件事情，對我其實沒有造成影響。因著有這樣的想法，A 不會任意將事情歸因在離婚上。

冷戰、拖延磨光痛苦，離異後未經歷「空」及「寂寞」

A 在離婚後並沒有低潮的離婚調適期，她認為自己在婚姻的最後一年中早已在心理預備離婚，雖然並不清楚前夫什麼時候才會點頭簽字，但她就是慢慢的等。離婚後很湊巧，A 剛轉職，由於是跨領域，需要投入相當大量的時間；加上 A 與媽媽同住，生活上依舊有伴可以互相分享，這也讓 A 在離婚後的適應相當順利，A 也明白表示離婚對自己並沒有影響。

依舊渴望完整家庭而快速重返戀愛市場

結束婚姻後的 A，依舊渴望進入家庭、成為母親，所以積極認識異性，A 認為自己不是走外表吸引人的路線，不認為自己是個美女，要透過外表吸引異性的眼光會花太久

的時間，因此，積極請人幫忙介紹，希望能夠儘速認識異性，好讓自己藉由嘗試的方式去知道哪一些人可以走進關係，哪一些人只能當當朋友就好。

「離過婚的女人」使 A 遭異性拒絕

因著 A 不認為離婚是件壞事，也不認為自己有做錯事，對於認識異性時因告知離婚經歷遭拒時，顯得相當不解及困惑，也因為如此，A 開始想著下一次碰到同樣的狀況時，該在什麼時候告知異性自己過往的離婚經歷，是交往前告知？還是確定真的要結婚了才告訴他呢？或是這是一個有需要告知對方的問題嗎？A 在內心相當困惑，不清楚該怎麼做才是最好的。

離婚後第一段親密關係：用力的愛，帶來比離婚更大的傷痛

A 在婚姻中學習到，下次選擇對象時，必需要清楚對方家中的財務狀況及成員就業情況等，帶著這樣的經驗，A 在離婚後一年進入新的親密關係，對象是與自己相當熟悉的高中同學，因為對男友相當熟悉，便不擔心會再發生同樣的事情。

以結婚為交往前提下，A 傾注全力將重心放在感情上，尤其是這一段感情，A 直言說幾乎是全部的重心都在感情上了，而自己愛得如此奮不顧身的原因是，A 覺得自己好愛對方，而對方也對 A 相當好。

兩人分手原因為男友告訴 A 自己並不想結婚，但 A 後來才知道，其實男友想娶的人並不是她，再加上，男友後來劈腿，A 在與男友溝通討論依舊沒有共識後，A 提出分手，兩人結束情侶關係，但維持純友誼的關係。

A 坦言離婚後的第一段親密關係比離婚還要更傷痛，因為 A 清楚知道婚姻結束是因為婆家而非前夫，所以 A 在離婚後未有情緒上的強烈起伏。然而離婚後的第一段戀情，因為更愛這位男友，面對男友的劈腿，A 認為這比婚姻結束帶給她更大的傷害。

「清楚知道自己要什麼」、自我優先下選擇為愛勇往直前

離婚後的第二段親密關係因 A 判斷男友可能是恐怖情人，兩人交往半年後由 A 主動提出分手。從離婚到離婚後的兩段戀情都是 A 主動提出分手，而 A 對其分手的評語皆是清楚知道這些人不是會走到最後的人，A 很清楚知道自己在找什麼樣的人過未來的

日子，在看見與對方的問題後，A 通常會與對方溝通，給予選擇並在與其討論後，如兩人未有共識，便會做出分開的決定。

為保有自己的世界，決定不再迎合對方

A 在離婚後的第一段親密關係後，決定改變，A 將關注的焦點移回自己身上，而不是配合對方，跟隨對方的指示，而沒有顧慮到自己的情緒感受，不再因關係而失去自己，變得更有主見，A 的想法是，感情的事情很難說，說變就變，不管自己如何迎合對方，對方說結束就是結束，這對自己的世界影響太大，與其如此，不如就讓自己做些開心的事情，不再迎合對方，這樣感情結束時，自己的世界也不會因此就毀了。

看見「在關係中失去自己」，回歸擁抱自己，做重心比例調整

A 看見自己將重心皆放在在愛情上，從結婚前與前夫的感情及在離婚後第一段親密關係時，A 看見自己幾乎將所有的重心放在愛情上。兩段未果的感情後 A 認為自己該有些調整，A 意識到自己應該要多愛自己一些，愛自己的方式則是不再將生活中所有的重心寄託於感情，意識到有自己的重心是重要的事情；當自己有想做的事情時，A 選擇與對方溝通，而不是一昧地迎合對方，A 的迎合指的是自己會配合伴侶做伴侶希望自己做的事情，但沒有顧慮到自己的感受跟想法；而在離婚後的第一段親密關係結束後，A 有了不同的想法，也才願意將自己內心的聲音讓對方知道，比較願意為自己發聲。

改變自己是最快的！學習妥協

A 也意識到在感情中要對方改變是一件困難的事情，倒不如改變自己，或是兩個人找到一個平衡點，可能為了取得平衡點，要讓自己委屈一點點，但會將這個委屈去跟對方溝通跟商量，兩人若因此而找到平衡點，兩人的關係便可以維繫下去。

A 認為用轉念的方式來讓自己的生活過下去，是相當重要的，對於他人的想法，A 在內心有條很清楚的線，能夠不讓他人的想法影響到她。

不再將對方的付出視為理所當然

A 也不再將異性對自己的付出當作是理所當然的，現在的她會認為自己如果可以到得了的地方，也就不再堅持一定要異性接送。

抱著「離過婚的秘密」，再次步入婚家

A 再度分手後，依舊是積極尋找新對象。在他人的介紹下認識了現在的未婚夫，第三段為現在進行式，A 對他一見鐘情，感覺這就是未來想要走一輩子的伴侶，便在交往三個月後告訴未婚夫，自己離婚的經歷，未婚夫聽完沈默不語，三天內皆沒有提起這件事情，這讓 A 相當焦慮不安，心裡在想說是不是也要因此而失去這個人，主動向未婚夫問起後，未婚夫表示，自己並不介意，但希望兩人將離婚經歷保密，不要告訴未來的公公婆婆，這才讓 A 放下心。

A 即將要成為媽媽，走過婚姻、走過離婚，她也擔心未來與未婚夫的日子是否能夠開心順利走下去，雖然擔心，但 A 還是很開心自己能夠成為媽媽，終於要實現自己殷殷期盼的完整家庭，並且要踏上人生的不同階段。

三、A 離婚後之自我在親密關係中的轉化主題整理與研究者的詮釋

本研究第一個研究問題為：「了解離婚對成年初期單身女性自我轉化的影響」，可由主題「關係優先，婚姻空白下為圓兒時夢進入婚姻」、「關係優先而失去自我」、「有我，才有我們的自我」及「拒受離婚社會汙名的自我」作為回應。

(一)、了解離婚對 A 自我轉化的影響

(主題 1) 關係優先，婚姻空白下為圓兒時夢進入婚姻

匱乏父愛、渴求完整家庭的自我

A 在對婚姻沒有想像，不清楚婚姻為何的情況下走入婚姻，知道的是選擇前夫的原因及想組成完整家庭的渴望，這個渴望來自於從小缺乏父愛，帶著這個少了父愛的自我進入婚姻，試圖用組織完整家庭在尋找父愛。A 在感情中願意為關係投入全部的自我，但始終帶著「渴望完整家庭的自我」。

「我那時候 20 幾歲就覺得我想要早點結婚。想要早點生小孩。真的就是為了這樣而已。」(A10015、A10016)

「因為從小沒有父親，會有想要一個完整家庭的夢想。」(A20002)

「應該是我會想知道我小孩在我自認為的完整家庭下成長會是什麼樣子，是不是我認為的有爸爸的女兒比較幸福。」(A20007)

(主題 2) 關係優先而失去自我

知覺角色限制下力求合模，而後發現牴觸自我，最終拒絕同體

在婚姻中，她是「關係優先而失去自我」，但將組織完整家庭放在最優先但也相當隱微的位置，當現實與這渴望相抵觸時，A 便會選擇切割關係。依舊帶著「關係優先於自我」的心態，但仍然將組織完整家庭放在最優先的位置進入離婚後第一段親密關係。在離婚後的第一段親密關係，相較於前夫，A 投注更多的心力跟重心在其中，因為更愛這個男朋友，讓自己愛到沒有自己。

「到劈腿那段，幾乎都是全部了(愛情與自己的重心)。」(A10359)

「就像是人家叫妳做什麼就做什麼，沒有顧慮妳的感受跟想法。」(A20034)

(主題 3) 有我，才有我們的自我

A 在經歷離婚後第一次親密關係後，決定改變看待親密關係的想法，也因此後來因男友劈腿而分手時，A 更加傷痛，也因如此，A 決定改變以往「關係優先」的自我。這傷痛讓 A 從「完全投入關係的自我」，轉變成「不再遷就關係」，也明白關係優先終負傷。因此，A 的離婚後自我轉化是從離婚後第一段戀情結束後才開始的。

尊重自我—調整比例、建立自我價值—心理獨立

「離婚劈腿後，才覺得說應該要多愛自己跟就是多愛自己的工作，另外一半就是，也不是不重要，但就是比重沒有那麼重。」(A10360)

「因為就覺得說你前面再怎麼迎合對方，人家說不要妳就不要妳，啊妳倒不如做你自己開心的事情，讓自己開心一點，人家說不要妳的時候，就喔好啊，就不會覺得說，我的世界因此毀了，我的世界就沒了，我的世界沒有他就活不下去之類的，會變成是這樣。」(A10364)

尊重自我—學習妥協折衝

為了讓自己不再受傷，A 學會開始保護自己，以免當感情出了岔子時，自己的世界也為之變動；另一方面「多愛自己」指的是不再為了感情而失去自己。

「……因為每個人對事情的看法都不一樣，你又不能左右別人的想法，他怎麼想是他的事情，你的人生還是你自己要過，因為人家講怎樣怎樣，就不過自己人生，那是不可能的事。」(A20038)

(主題 4) 拒受離婚社會汙名的自我

A 雖然承認自己離婚是自私的，因著自己的渴望切割了無辜的前夫，但，不認為自己因著女性生育年齡的限制做出離婚的決定有任何錯。

「……不覺得自己是個壞人，但是就女生的青春跟卵子生命的歷程來講，我就是不覺得我做錯了什麼……」(A10143)

「因為我可能把自己的理由就是就是就是說合理化，我就是覺得就是這樣！而且我覺得我應該沒有做錯，我應該理直氣壯就是覺得，我這樣應該是對的，那時候應該就是自己洗腦自己的觀念。」(A10149)

「應該是自我感覺良好吧？！<笑>應該是自己就覺得反正我就是這樣啊，就沒錯。」(A10174)

帶著離婚單身女性的身份回到戀愛市場，遭到異性因離婚經歷拒絕時，A 反倒感到相當不解，A 認為自身並沒有不好，不清楚離婚經歷為何讓自己成為箭靶，但這也未影響 A 將離婚汙名的標籤貼到自己身上來，並不影響 A 如何看待自己。

「因為男生的想法很奇怪啊，男生的話，就是妳跟他講說：『我是離過婚的喔！他就覺得說，不曉得現在男生怎樣，但我那時有碰過』『謝謝，再聯絡』，我就是直接被拒絕，那直接被拒絕，我們就也不用繼續這段關係。然後我會想說，奇怪我離過婚跟沒有離過婚，這有這麼重要嗎？我後來真的覺得還好啊！不過就是做個形式而已嘛！不過就是一個形式，到底對你來說有造成什麼樣的影響……」

(A10164)、(A10165)

憂疑告知男友及男方家人

A 碰到的困難是究竟該在什麼時候告訴異性自己過往的離婚經歷：

「……考慮到我要找下一段感情的話，對方會不會接受我是一個離婚的人？那我再進入下一段感情的時候，我要不要跟他講我離過婚？那這個東西我是要一開始就跟他講？還是中間再跟他講，還是等我們確定有要結婚我再跟他講？」

(A10163)

(二)、A 自我轉化後對進入新親密關係的影響

本研究第二個研究問題為：「了解成年初期離婚單身女性轉化後的自我如何影響新親密關係」，可由主題「尊重自我」、「建立自我價值—心理與行動獨立」、「調整擇偶價值序列—外顯條件」及「離婚社會汙名—持祕瞞男方父母」做為回應。

(主題 1) 尊重自我

調整比例

A 調整生活重心的比例，不再將愛情視為自己生活中的全部重心，將重心放回自己身上，不再以對方為主。

「以前重心比較多在愛情跟另一半身上，現在就是一半一半。」(A10357)

「(經歷過了)離婚、劈腿後，才覺得說應該要多愛自己跟就是多愛自己的工作，另外一半是，也不是不重要，但就是比重沒有那麼重……」(A10360)

為自我發聲

同時也會試著替自己發聲，不再讓對方決定自己想做的事情，來到「在關係中有我，才有我們的自我」的自我狀態。

「……就有自己想做的事情的時候，會去跟對方溝通，而不是一味迎合對方。」
(A10360)

學習妥協折衝

A 也學習到需要改變自己面對衝突的方式。

「然後也明白到說改變對方是一件很難的事，改變自己最快！因為你要去，通常兩個人會吵架就是因為兩個觀念不合，阿你一直要叫別人去改，這樣很難啊，啊如果中間妳可能委屈一點點就好，然後跟他溝通，然後找到那個平衡點，然後你們關係就可以一直持續下去。」(A10367)

(主題 2) 建立自我價值—心理與行動獨立

除了找到屬於自己的生活重心外，A 還發展心理與行動獨立的能力，A 過往經歷過新婚生活前 3 個月需要倚賴前夫接送的日子，意識到沒有行動能力所帶來的苦，A 認為自己不該再倚賴他人的接送。

「以前會比較讓男生付出的理所當然啦。然後現在會覺得就是人家有人家的生活，不一定要，比如說像接送這件事情好了，就是沒有那麼的一定要，反正我現在要就是我可以到達的地方就要靠自己。」(A10385)

(主題 3) 調整擇偶價值序列—外顯條件

為了避免自己在同樣的地方再次跌倒，在實際經歷婚姻後，A 意識到婚姻與戀愛是不同的，清楚明白婚姻是兩家人的事情，尤其是以夫家為重，也因如此，A 認為需要留意前段婚姻提醒自己需要注意的地方。

「……那時候年輕沒有去想，然後那時候身邊的人沒有結婚，沒有人跟你講說婆家會怎樣怎樣。」(A10018)

「……那時候完全沒有意識到嫁一個人就是嫁進一個家庭這件事。」(A10121)

因為經歷過上一段婚姻是因婆家經濟狀況而離婚，A 選擇在下一段戀情中，在擇偶上必需要清楚對方家中的情況：

「應該是要跟下一個人交往之前，要把他的家庭全部問過一遍，相處過。」

(A10184)

「就會比較認真的去了解對方的家庭、然後他的工作跟他們家花錢的習性。」

(A10186)

(主題 4) 離婚社會汙名—持祕瞞男方父母

雖然 A 不讓離婚汙名的負面標籤影響自己，但在面臨需要告知男友或是男方家人時，在心中仍舊會感受到忐忑不安及害怕被拒絕的恐懼。因此，當未婚夫決定不將 A 過往離婚經歷告訴未來婆家時，A 也就順從未婚夫的決定，兩人守著離過婚的秘密走入婚姻。

「因為他(未婚夫)也是有想要以結婚為前提交往的，那要先跟他說(離婚經歷)，但是那時候就是有預備好說，不是要分手就是要繼續，就這兩條路。」(A10298)

「(I10300：所以講的時候是有忐忑不安?)超忐忑，超級！因為就是覺得說天啊，到底要不要講，但是又覺得說，不講的話好像又對他不好。然後就講了的話，反正就想說算了就這兩條路吧，反正就是這樣了，啊是我的就是我的，大概是這樣。」(A10300)

「我就說這件事情有對你(未婚夫)造成任何困擾或什麼嗎？我們要繼續嗎？後來他就說，這件事情不要跟他爸媽講，然後就是他可以接受，但就不要跟他爸媽講。」(A10310)

四、A 之自我轉化及其對親密關係影響表

研究者將上述研究參與者 A 之自我轉化及其對親密關係影響，整理成下表（4-1）示意之。

表 4-1 A 之自我轉化及其對親密關係影響表

歷程時期	經歷婚姻及離婚後之自我轉化歷程表			轉化後的自我如何影響新親密關係			
婚前 婚姻中	關係優先	婚姻空白	圓兒時夢				
	失去自我	關係優先	被迫同體			牴觸自我	
			知覺角色限制			力求合模	
						牴觸自我	
			關係警訊			擔憂未來	
			負面情緒				
	拒絕同體						
新關係	有我，才有我們 (走向復原)						
		反思自我	遷就關係			尊重自我	調整比例
			尊重自我				為自我發聲
		反思關係	關係優先終負傷		學習妥協折衝		
			調整擇偶價值序列	外顯條件			
		自我依賴	建立自我價值	心理獨立	建立自我價值	心理與行動獨立	
					調整擇偶價值序列	外顯條件	
	離婚汙名	社會汙名	拒絕	離婚社汙	持祕瞞男方父母 (憂喜-保有希望)		
			經歷負面情緒	告知男友			
				憂疑告知男方家			

五、研究者對研究參與者的理解與省思

(一)、A 內化完整家庭的信念：A 相信擁有父母親的小孩會更幸福及更健全，帶著好奇及解惑的心態步入婚因。帶著小時候對父愛的匱乏，不清楚如果有著父親陪伴一同成長的自己會是什麼樣子，將這樣的好奇與盼望帶入婚姻中，一心渴望完整的家庭：有父親、有母親以及小孩，這是 A 希望的樣子。在看見前夫因夫家負債的情況後，揪心選擇切割前夫，好讓自己得以實現內心的渴望。此激發研究者省思社會對於「完整家庭」是否有明確的定義？對於未曾擁有完整家庭的女性來說，是否容易被社會視為異類？而在心中更渴望完整家庭？並且將之視為一個遺憾，在長大成人後，必需試著彌補遺憾？

(二)、維持自主，拒絕社會汙名：A 在離婚後知覺到社會對離婚女性的不友善，但是她是拒絕離婚女性汙名的自主女子。A 很清楚知道自己所要的，對於碰到與組織完整家庭的障礙時，不管是負債的前夫家抑或是後來碰到的對象，只要是與這個內心渴望相抵觸的，A 即使內心再痛，都會選擇放下，讓自己大步向前走，尋找屬於自己的那個渴望。在內心有這樣的認知下，A 似乎完全不受社會離婚汙名化的影響，完全不將離婚的負面標籤往自己身上貼，看待自己的方式也不受社會對於離婚的負面觀感影響。

(三)、堅持成為母親使勇敢向前：因著懷抱完整家庭夢，加以考量到女性生育年齡的現實，A 在離婚後或是離婚後的幾段戀情中，始終是用相當積極的心態來找尋愛情。研究者省思「成為母親」是否也是社會文化下對 A 的影響呢？在華人文化中，我們時不時便會聽到，「小孩使我們的人生更為完整」及「女性生兒育女是天經地義」的觀念，是否也逐漸內化至女性的心中？似乎如果這輩子沒有生育小孩，人生中便少了什麼。

(四)、「關係優先」信念的崩解與調整：離婚後的第一段親密關係以男方劈腿結束這段戀情，A 直言這段關係帶來的傷害甚至比離婚還要讓自己更為傷痛，研究者心裡想的是：對 A 這樣一路走來始終將關係擺為第一的人，在經歷這次背叛後，經歷到當對方不僅不把關係擺在第一位，在男方心中竟然還有另一位女性的存在，這似乎是一種不被人珍惜甚至是遭人踐踏的感覺，這讓她徹底改變自己對感情的價值觀。

(五)、從愛到奮不顧身中學會愛自己:女性是否為了關係而讓自己愛到奮不顧身?

A 為了保護自己日後的世界不再因感情變調而崩塌，因此改變以關係優先的態度，現在則是保護自己為第一優先，確保自己不再因感情生變而在生活上有了太大的影響。是否女性在成長的過程中，被教導要以關係為優先，以至於忘記如何保護自己？在有被不珍視的經驗後，才會長出保護自己的能力？才會學會在關係裡保持平衡，知道關係中是由兩人一起組成的。



第二節、B 在離婚後之自我在親密關係中的轉化故事

一、研究者對 B 的初始與整體印象

對 B 的第一印象為這是一個相當貼心的人，在與其通信確定受訪日期時，她便直接告訴研究者，訪談中的問題有些難以回答，不確定自己非輔導諮商相關科系，是否可以回答出這些問題，可以感覺到她很擔心自己的表現，焦慮自己會說的不好。不過即使如此，訪談時她還是相當努力地說著屬於她的故事，好讓研究者明白她內心的想法，同時，也會希望研究者能給予她一些回應，對於其他研究參與者的故事也感到相當好奇，不清楚跟她有同樣處境的人是如何走過來的。

訪談的當下，是 B 處於失戀的一個月內，可以感覺在那個當下，她的內心是相當混亂的，有太多東西想要與研究者說，同時可以感受到在內心有相當多的掙扎與糾結，不清楚該如何釐清。看著說話的她，心疼她在感情一路上所受的傷，就好像看到曾經在感情中受挫的案主般那樣無助，試著用很多的付出來找到真愛，但卻又讓自己再次受傷。在還不清楚什麼是愛情的狀況下，以為用付出便可以換來真心，換來幸福。

也可以在與 B 談話的當下，感受到 B 的「急」，很希望找到自己究竟是哪裡有什麼問題，找出癥結點，不讓自己再次受傷及相當渴望擁有感情的樣貌，對於再次進入親密關係感到相當積極。

二、B 之自我在離婚後的轉化故事

「我嚮往一段穩定而長久的關係，當初覺得第一次談戀愛就結婚是一件很浪漫的事。」(B20006)

來自於一個從小孤單等愛的孩子。

對前夫滿滿的愛走入婚姻

B 目前 33 歲，從事檢驗相關的工作，與前夫相識在工作場合。會選擇前夫成為男友，是因為他的聰明，及對前夫的崇拜。兩人在一開始進入關係時並不順利，前夫在同個時期還有與另一個女生交往，呈現三角關係，一年後才正式與 B 談專一的戀愛。

前夫為 B 的初戀，B 很愛前夫，不認為自己還會碰到其他的對象，也想要與前夫結婚，相較於她，前夫對於結婚顯得較為被動。兩人在交往近五年後，因著很愛前夫、想放婚假及想遷戶籍支持理想候選人（前夫家底下）的種種原因下，B 提議結婚，前夫沒有拒絕，兩人一起籌辦婚禮步入婚姻。

對婚姻空白下走入婚姻

B 在婚前對婚姻沒有任何想法，B 認為這是自己當初走入婚姻時一個很大的問題，對於婚姻是什麼完全沒有想過，也不清楚要付出什麼代價，不清楚自己究竟要為婚姻改變什麼。

「夫妻各自為政」讓婚姻走向盡頭

婚後兩人搬至前婆家，一同居住，但因 B 與前小姑相處有摩擦，結婚一年後便搬出前婆家，另行租屋。

搬出後，兩人婚姻面臨挑戰，從前夫執意買下一台百萬名車開始，在前夫的堅持下，即使 B 並不同意，但終究選擇妥協。兩人從決定買車後爭吵不斷，從頭期款出資的比例到每個月的車貸，在兩人金錢價值觀的差異下，B 認為不需要買到如此昂貴的好車，價錢只有一半的國產車就已足夠，所以不願意負擔這台車所帶來的費用（包括頭期款及車貸），這讓前夫相當不高興，認為 B 可以花錢出國旅遊，但卻不願意幫忙分擔，這讓 B 的前夫覺得夫妻未同體。後來因經濟因素，B 提議是否將車賣掉，但將最終選擇留給前夫，前夫最後選擇將車賣掉，但指控 B 奪走自己唯一的快樂。

委屈仍難求全

兩人從買車後便不斷有爭執，在此同時，B 在內心懷疑前夫是否外遇，質問前夫，前夫否認，但 B 發現前夫已將手機裡的訊息刪光，更加證實自己的懷疑。因兩人爭執不斷，前夫告訴 B 跟她在一起自己並不開心，加上生活上的諸多摩擦，前夫提出離婚。

B 第一時間求前夫不要就此放棄婚姻，答應前夫自己會變成前夫希望的樣子，但前夫堅持離婚，這讓 B 相當憤怒，認為自己對前夫如此付出及如此愛他，前夫怎能提出離婚，後來以冷戰面對前夫，兩人冷戰了半個月至一個月之久，同時也分房睡，情況並

沒有好轉，而後 B 態度轉軟，邀請前夫一同去做伴侶諮商，但被前夫拒絕，希望 B 可以放過自己。兩人後來在分居後的第四個月簽字離婚。

即使在簽字離婚後，B 在內心還是想挽回前夫，B 身邊的人都認為 B 非常愛前夫，母親甚至用「愛到卡慘死」來形容 B，所以即使在簽字後的兩個月，B 都還是希望兩人如果可以從夫妻關係暫時退回到情侶關係，都好；自己還是將前婆家當作自己的婆家在對待，到哪都會購買伴手禮給他們。兩人在這段期間曾發生性關係，這讓 B 認為復合有望，但前夫未有此意圖，這讓 B 相當憤怒，認為自己何必被這樣糟蹋，而放下復合的念頭。

離婚為第一個人生挫敗，倍感挫折、失敗

離婚對 B 而言，是個重大的打擊，B 在內心感到相當挫折，從小到大，求學及求職過程中，一路上都相當順利，自己不是一個標準很高的人，是個只求中庸就滿足的人，所以 B 的人生其實都是相當順遂的。

初戀便步入婚姻，但卻以離婚收場，對 B 來說是巨大的人生挫敗，感情成為 B 在人生中的第一個挫折，同時必需要經歷到人生第一個感情失落的經驗，現在同時經歷失戀與離婚，這對 B 來說是很痛很痛的。除了要面對內心的傷痛外，B 在內心也覺得自己是一個很糟糕的人，對自己給予很低的評價。

渴望家庭及分享生活的伴，積極投入戀愛市場

離婚後，B 依舊渴望家庭及渴望有一個可以分享生活的伴，讓 B 積極投入戀愛市場。對於家庭的渴望，一部分是來自於經濟的共同承擔，也有一部分來自於原生家庭的影響，B 的家庭從小重男輕女，加上自己與弟弟妹妹並不親近，因此一直都很希望有一個伴，這也是 B 很需要親密關係的原因。

因離婚經歷遭異性拒絕、分手，委屈仍難求出姻緣

在認識異性的過程中，她碰到的困難是不清楚該在什麼時候告訴異性自己曾有離婚的經歷，也曾碰過誠實告知離婚經歷後，就再也無消無息的對象。這讓 B 有些意外，即使自己清楚知道離婚在社會上是存有負面評價的，但自己的堂哥等人也在離婚後很順

利的找到交往對象，所以自己並不害怕告訴異性自己的離婚經歷，然後 B 發現這跟自己想像的並不相同。

不斷配合對方及用力證明自己的價值

B 在放下與前夫復合念頭的一個月後，在網路上認識了前男友。兩人從認識到交往是在很短的時間內。B 這次挑選的對象，現實條件比前夫好很多，這讓 B 很快地把前夫忘記。B 很開心碰到這個對象，很願意對其付出，幫他帶便當及削水果，百般配合前男友的作息和興趣等等。在兩人交往前，B 告訴母親自己碰到一個很不錯的對象，母親交代 B 必須要盡快告知前男友自己的離婚經歷。

B 告訴前男友後，前男友的反應有些不知所措，表示自己沒有想到會碰到離婚女性，兩人也討論到未來該如何面對前男友的父母親，前男友不確定自己的父母親可否接受，B 詢問是否一定要將這樣的事情跟父母親說，前男友認為如不告知的話，父母親會更加生氣，但對父母親的開明程度表示有信心。

B 在交往期間不斷證明自己是符合男方設定的好太太標準及男友口述的好媳婦樣貌，B 相當認定男友會是未來的另一半。交往半年後，兩人仍舊因男方父母親無法接受 B 的離婚經歷而分開，前男友認為即使兩人結婚，未來仍需要面對婆媳問題，這讓兩人沒有未來，便提出分手。

悲憤永懷，控訴「我不差」

B 在內心既傷心又憤怒，努力挽回關係，希望前男友能夠安排自己與其父母親見面，但遭到前男友拒絕，B 便再寫了封千字文給前男友，希望他能夠轉給男方的媽媽看，好讓前男友母親知道自己並非如她所想，但兩人關係終究劃下句點。這是 B 繼與前夫內心憤怒切割前夫後，第二次以憤怒在心中與對方切割。

分手後的 B 對前男友有著強烈的憤怒，認為前男友說話不算話，在兩人復合無望後，B 憤怒難消，便自行寫了封信給前男友的父母，在信中控訴前男友始亂終棄。再者，B 認為離婚讓她失去許多與異性交往的機會，並決定下一段戀情開始前，便要先與男方父母親溝通自己的離婚經歷這件事。

感情一再挫敗開啟認識、覺察自己的道路

在經歷離婚及新親密關係未果後，是連續兩段親密關係的挫敗，B 認為自己該要開始思考關於自己、關於經營感情之事。她開始去諮商、上自我成長的課程以及看兩性關係的書，試著讓自己從這兩段被她定義成失敗的關係中學習，試著讓自己找到戀情失敗的原因，好讓自己不要下次依舊犯了錯，好讓自己不要再次傷心。

B 認為這兩段沒有結果的感情經歷教會她如何談感情及如何分手，自己從未想過這些事情，同時也反思，其實自己並不清楚愛情是什麼，既然不清楚愛情是什麼，也就沒有在內心準備如何談感情。人生第一段感情，初戀即結婚，但隨後以離婚收場，B 認為只是自己運氣不好，挑錯了人，單純認為自己很不幸；但人生的第二段感情（離婚後的第一段親密關係），B 開始深刻的去反省、反思自己是不是該去思考關於自己的部分，發現自己應該要先去認識自己。B 開始藉由諮商及閱讀兩性關係的書來整理及認識自己，因此，感情的一再挫敗開啟 B 認識、覺察及探索自己的道路。

看見原生家庭對自己造成的影響—靠婚姻可以拯救孤單的孩子

在探索的路上，B 發現自己當初進入婚姻的動機有一部分是為了要逃離原生家庭，想要有一個屬於自己的家，同時也希望自己不要重蹈覆轍，重複了父母親沒有感情的婚姻，但自己也確實走上了跟父母親一樣的路，看到了自己不小心複製了父母親的婚姻後，B 藉由諮商去了解自己，探索原生家庭帶給自己的影響，也想要知道自己的擇偶標準原因，是否跟自己成長過程中的遺憾或缺陷有關。

視而不見的警訊

B 也在兩段關係中看見自己在關係中會故意讓愛情蒙蔽了雙眼，選擇對關係警訊視而不見，因為自己內心渴望可以走長遠的關係，所以當自己發現警訊時，常常會選擇性地忽略，或是告訴自己說，這都是可以藉由雙方的努力而改變的，或是相信自己的愛可以使對方改變。但目前走過兩段親密關係的 B 認為，有些人的確是不適合發展親密關係的。

看見「失去自我」的自己

B 也看見自己在關係中習慣去配合對方，對方需要什麼，自己便會願意為其付出，反倒是不清楚知道自己在感情中想要得到什麼，不清楚自己對感情的需求為何，同時也會有個信念：只要我做得更好，對方就會更愛我，相當在意對方對自己的批判與評價，當對方批判自己時，B 便會更用力的去改正自己的行為，好讓對方更加愛我，現在的 B 則認為這實在是謬論。

界線的建立—「尋找男人，而非男孩」

B 希望自己在未來親密關係中的調整為：建立付出的關係界線，而不是拼命的付出；並且在找尋對象時不這麼快投入感情，也不會這麼快進入關係；且會確定對方能夠真正接受自己的離婚經歷，而不會將父母親當成擋箭牌後，才正式進入感情。

改變自己

不再希冀自己的愛能夠改變對方，而將改變的責任放在自己身上。

擇偶標準不變—仍舊需要一個讓自己抬頭仰望的對象

B 也發現與前夫進入婚姻後，彼此距離的拉近、互動時間的變長及需要共同面對生活中的大小現實事情後，對方的樣子愈來愈清晰，不想看清楚都不行，B 逐漸失去對前夫的崇拜，而崇拜的減少反映在 B 逐漸不再對前夫那麼好。

B 看見自己需要一個可以讓自己崇拜的男性，好讓自己可以在感情中一直都這麼愛對方，這也是與前夫到婚姻後期 B 坦承自己已沒有像剛開始時那樣愛前夫，也因為這樣，也就不再對他這麼好。另外一個 B 喜歡條件好的男性的原因為，他們的能力必須要比我強，我才會喜歡他們，而因為與這些優秀的異性建立了親密關係，好像是自己配得上他們的話，我也可以變得更好。這是 B 仍舊堅持一樣擇偶條件的原因。

我準備好了，「關係中有我，才會有我們」

B 在離婚後的兩年多之後意識到，先前的自己不夠愛自己，必須要先把自己活得快樂，才會吸引到相同頻率的人，在經濟上也期望自己能夠獨立，而不是幻想著有人可以一同來分擔。

同時也看見自己在婚姻中的恐懼，認為自己是因為恐懼而留在一段讓自己不開心的關係中，而這背後的恐懼是對自己的沒有自信、擔心自己沒有資格能夠被愛。

珍視自己，學會為自己發聲

現在的 B 在感情中會提醒自己，要對自己誠實，不要再因為追求關係的表面和諧而隱藏自己的聲音，認為只有傾聽自己內心最重要的聲音，不要忍耐，才是對自己也是對感情最好的方式。

破迷思

在結束離婚後第二段親密關係後的約一年後，B 再次進入關係，這也是 B 人生中的第三段感情，說起男友，B 認為這是第一個讓自己感覺到愛跟尊重的男友，不在乎自己的過往，在思想上相當成熟。對 B 來說，這段關係打破她許多對感情的認知（年齡跟成熟度成正比、家境優渥的小孩很揮霍、離婚是一件很羞恥的事、30 幾歲的女性在感情市場是屈居劣勢的一群.....等等諸如此類的認知。）

更在當下好好的愛

對於兩人的未來，B 目前沒有多想，認為急於規劃未來有可能趕不上變化，就目前來說，只希望兩人好好經營感情，專心談戀愛。

看待婚姻對自己的意義也不再相同，從離婚前的一輩子從一而終，一同分擔家中的經濟開銷，到現在認為婚姻帶來的法律保障，其實毫無保障可言。這個落差是相當大的，走過婚姻，讓她清楚明白「.....現在知道世界上唯一不變就是一直改變，我不會像以前那樣認定一段關係一輩子可以平平順順的走完。」（B20029）

三、B 離婚後之自我在親密關係中的轉化主題整理與研究者的詮釋

（一）、了解離婚對成年初期女性自我轉化的影響

本研究第一個研究問題為：「了解離婚對成年初期單身女性自我轉化的影響」，可由主題「關係優先，婚姻空白下為圓兒時夢及愛情夢進入婚姻」、「關係優先而失去自我」、「離異後的失落磨難—失去自我」、「有我，才有我們的自我」及「受離婚汙名的自我」做為回應。

(主題 1) 關係優先，婚姻空白下為圓兒時夢及愛情夢進入婚姻

隱而未現—孤單等愛的孩子

B 在內心對愛的匱乏，讓她渴望親密關係，同時也很需要親密關係，是因為自己從小便很希望能有個伴，與自己分享生活，這與原生家庭有很大的關係。

「我覺得應該是從小認為媽媽重男輕女，跟父母和妹妹的互動很平淡，跟弟弟的關係很緊繃，加上出社會後同學有各自的生活圈、我又是輪班性質的工作，常常一個人做任何事情，很希望有人可以分享生活中的大小事，可以跟我一起到處玩、到處體驗新奇的事物。」(B20059)

「我想到我當初這麼想要結婚有一部分也是想要逃離原生家庭吧，想要有一個自己的家庭，不要重蹈覆轍，但其實就是重蹈覆轍（重複了父母親沒有感情的婚姻）。」(B10345)

也因為很需要親密關係的緣故，B 很急著進入下一段親密關係，在離婚後的三個月內便進入下一段親密關係。

選擇忽略關係警訊的自我

B 與前夫交往的第一年，前夫還有另外一個女朋友，呈現三人關係，但 B 很愛前夫，因此願意忍受這樣的情況。即使看見前夫對進入婚姻的被動，即使看見前夫對自己沒這麼多的愛，或是看見前夫對感情的不專一，依然選擇委屈自己來成全關係。

「……那時候他（前夫）有女朋友，所以我可能就是對他很喜歡吧，所以有三角關係，大概維持一年的時間，然後他才分手分乾淨，然後才跟我在一起。」(B10001)

「……那個時候有兩三個男生對我示好，然後客觀條件都比我的前夫好，可是我就是一心只想著我前夫……」(B10230)

「他是我的初戀...我覺得我很愛他,應該是我想要結婚吧,他是比較被動的.....」
(B10004)

「當初覺得是愛吧,一直知道對方沒這麼愛我。現在瞭解到當初不夠自愛、很沒自信、很怕自己沒資格被愛,其實是很多恐懼讓我一直留在那段不快樂的關係裡面。」(B20026)

以關係優先的 B,讓她在交往時看不見許多警訊,相信可以藉由很多的愛來改變對方,讓這段關係順利走下去,太渴望關係時, B 會盲目地閉上雙眼去面對目前的親密關係,認為一切都是有解的。

「我覺得我的點我在於交往後我都會想要走很久,妳遇到一些警訊,會想要去忽略它,或是想說這是可以努力的,這是一個問題。」(B10321)

「.....其實在交往的時候他(前夫)就這樣子,但我還看不清...所以種種跡象,在交往的時候就可以看出他是一個不適合走入婚姻的人。那時候我就只覺得我很愛他,我們兩個可以磨合,我可以改變他。」(B10098)

(主題 2) 關係優先而失去自我

知覺角色限制下力求合模而後發現牴觸自我,最終拒絕同體

即使懷疑前夫疑似外遇, B 依舊不願意放棄婚姻,即使簽了字,都還是不願意放棄兩人的婚姻,有一種只要前夫願意復合,即使以情侶關係都好的心態,將自己看的非常渺小,以對方為重。

離婚後, B 積極讓自己進入關係,曾有過因離婚經歷而遭異性拒絕的經驗,在進入離婚後的第一段親密關係後, B 的自我在關係中,始終也是渺小且卑微的,還是配合對方的方式在為感情付出。

拼命證明自身價值的自我

在親密關係中, B 不斷用配合對方的方式與對方要的期望來向對方證明自己是好的,用這樣的方式來獲得對方的愛。

「在前兩段關係(婚姻及離婚後第一段親密關係)一直用這種錯誤的心態經營感情，把它當成一種分數吧，我做的好=不讓對方失望=對方更愛我，在意對方對我的批判，做不好的地方我要更正，以前一直有這樣的謬論。」(B20034)

「我都願意住他(前男友)家，所以我也願意煮飯做家事，我覺得我自己很願意做這些事，我覺得我是一個符合他的條件的。」(B10149)

將自我價值依附在男性身上的自我

婚後，因距離的拉近，面臨現實，B發現前夫的年薪不如自己所預期時，開始減少對前夫的崇拜，這崇拜的減少以反硬在對待前夫的行為上。

「可能就沒那麼崇拜他(前夫)了吧。因為我之前還蠻崇拜他的吧，因為他之前講什麼話，我都會覺得他好聰明，他好棒等等的...」(B10037)

「.....就前夫的說法是的，以前的我對他使命必達吧，把我當秘書一樣利用，後來對他越來越不耐煩，很多事讓我翻白眼不想回應他。」(B20010)

B坦言自己喜歡客觀條件很好的男性，尤其是對方的客觀條件，一定要比自己優秀，有些像是把自己的自我價值放在喜歡自己的男性身上，好讓自己感覺也是良好的，我也是有條件配得上這樣條件好的男性。

「.....我喜歡客觀條件很好的男生，也是會找這樣的男生，他們的能力比我強，我才會喜歡他們，這兩段的關係會讓我這樣覺得。有點像是我配得上他，我也可以變更好。」(B10363)

(主題 3) 離異後的失落磨難—失去自我

B在離婚後依舊渴求與前夫的復合，即使知道前夫的疑似外遇，依舊渴望與前夫恢復情侶的關係，而在徹底放下前夫後，B對前夫有很深的憤怒。

「我們簽字後，我還是很想要挽回，我們一直糾結到十一月.....然後我還希望我們可以復合，就是退回當女朋友也好，然後他很過分的是，他還想要跟我發生關係，可是結束之後他並沒有想要復合，他只是想要利用我而已。我可能還傳簡

訊給我公公，可不可以幫我聯絡他？我真的很想他之類的。包括我還有買伴手禮給他，就是還希望我們兩個可以復合什麼的，就還是發生關係，但沒有想要跟我交往，所以那一次我才真的徹底放下，我才覺得他真的很爛」(B10057)

(主題 4) 有我，才有我們的自我

離婚後的第一段親密關係也因對方父母親無法接受離婚經歷而結束，連續兩段的傷痛，讓 B 開始思考究竟是發生了什麼事情？這樣的反思開啟了 B 的離婚後自我轉化之路，最大的影響便是開啟自我探索、自我認識的道路，開始去思考很多過往從未想過的問題，藉由親密關係的挫折來面對自己人生中所需要處理的議題，不再藉由依附親密關係的方式找到自身存在的價值，也因為親密關係的失敗，意識到自己需要學會「愛自己」，而不是一廂情願的配合委屈退讓，也一路從自我與關係的過度融合，走到從關係中離開，看見自我、找到自己對關係的需求。

不再遷就關係、尊重自我及建立自己的價值

藉由反思自己將重心拉回自己而非關係上，也反思到關係優先終負傷，同時也慢慢重拾屬於自己的自我價值，同時 B 也看見自己在關係中的樣貌：

「現在瞭解到當初不夠自愛、很沒自信、很怕自己沒資格被愛，其實是很多恐懼讓我一直留在那段不快樂的關係（婚姻）裡面。」(B20026)

「...在前兩段關係一直用這種錯誤的心態經營感情，把它當成一種分數吧，我做的好=不讓對方失望=對方更愛我，在意對方對我的批判，做不好的地方我要更正，以前一直有這樣的謬論。邁入第三段關係，我才體會到，無論我好或是不好的地方，真正欣賞我的人會全盤接受，包容我做不好的地方，我們一起調整。」(B20034)

認識自我

內在需求

「我應該是對結束第二段感情之後，我才想要認識自己。因為第一段感情是我運氣不好，第二段之後我發現應該要先認識自己。」(B10204)

「我覺得我談這兩段感情(指婚姻及離婚後第一段感情)，我都不知道愛情是什麼，很像就是沒有準備好就談戀愛。」(B10228)

「因為我覺得在第一段(婚姻)跟第二段(離婚後第一段親密關係)中間，我可能沒有真的深刻的去反省，因為我那時候真的就會覺得我很不幸。」

(B10126)

內在議題

「就這兩段關係都是我在配合，沒有先知道自己要什麼。」(B10205)

賦予離婚意義

「應該說這次的經歷讓我可以知道婚姻是很難經營的，就是我要認知到踏入到婚姻中，我必須要認知到很多事情，如果都沒有想過又是失敗收場。」(B10271)

(主題 5) 受離婚汙名的自我

內化社會汙名、自我負評

B 在內心本就存在著對離婚的汙名，也因如此，在離婚後對自己的自我評價更糟糕及更負面。

「離婚對我來說一直是很負面的一件事，就像約炮、墮胎之類的，有一定道德標準的人都會排斥這樣的事。我現在情感上還是覺得離過婚是個扣分的標籤，我知道理性上不應該這樣看待離過婚的人，身邊的人不會因為這樣而歧視我，是自己內心這關過不去，還在努力放下這個標籤中。」(B20070)

「離婚後覺得自己是個很糟糕的人，一直以來我的自我價值感都很低，建立在別人對我的評價之上。」(B20052)

也曾在重返婚姻市場時，遭受到離婚汙名化的不友善對待：

「……我記得我好像回一個人的信，我開門見山的說，我剛離婚啊什麼的。他連回信都不回信，那我就會覺得這樣很沒禮貌。」(B10073)

也因這樣的遭遇，B 面對社會離婚汙名化時的最大困擾是不清楚知道自己應該在什麼時候告訴男方及男方家人自己離過婚的經歷：

「……我同時也覺得台灣對於離婚還是很負面評價。」(B10346)

「我一直覺得我到底要什麼時候講，是認識他之後？互有好感的時候？我一直煩惱到什麼時候該說。」(B10072)

(二)、B 自我轉化後對進入新親密關係的影響

本研究第二個研究問題為：「了解成年初期離婚單身女性轉化後的自我如何影響新親密關係」，可由主題「尊重自我」、「建立自我價值—心理獨立」及「離婚自我汙名」做為回應。

(主題 1) 尊重自我

B 不再用妥協、委屈、退讓甚至過度配合對方的方式來獲得愛，在經歷數段感情經驗的反思後，漸漸重視自己的感受，適時的為自己發聲，更能在親密關係中善待自己，忠於內在的聲音。

為自我發聲、呈現真實自我、學習妥協折衝

「我現在覺得做自己、不隱藏、不為對方大幅度的改變，在關係裡面能舒服的怡然自得，或許是一段關係能不能走下去的要點吧？長時間的偽裝很辛苦，如果哪天展現毫無修飾的自己，對方不能接受的話，這段關係是不是走向分歧、走向結束？是的，忠於自己內心的聲音很重要。」(B20042)

「我會告訴自己要誠實，在任何情境之下，不要為了維持關係表面和諧，隱藏想說的任何話...」(B20039)

發現自己在感情的樣貌都是以對方為主，很願意為對方付出，卻忘了自己，B 練習逐漸看重自己，試著不再把關係放在自我的前面，同時也走到愛自己的位置。

「……這幾年下來，我對感情的觀念有很大的改變吧，像是無法改變別人只能改變自己、感情隨時都在變化，隨時可能有結束的時候、在一段關係要傾聽內心的聲音，不要忍耐，跟過去的我有很大的不同吧。」(B20045)

「有本書說『女生付出很多，但希望對方會改變，這是很愚蠢的。』妳只能希望改變自己。」(B10220)

拿捏付出界線

B 目前看重「界線」的重要性，也知道自己該注意關係的警訊。

「我覺得第一個就是建立要關係要有界線，就是不要付出太多，要有界線，這是為了雙方都好。」(B10213)

「我的警鈴比較著重於對方是不是一個自私的人、是不是一個愛自己遠多於愛別人的人、雙方的愛否平衡。」(B20040)

在經歷過婚姻及離婚後第一段親密關係後，B 認為必需睜大雙眼，對自己誠實，對於有問題或是有警訊的人，就是不應該走進關係中，並且在找尋對象時決定不這麼快投入，想要找尋的是一個有肩膀的男人，而非一個會拿父母親為擋箭牌的男孩。

「我會慢慢放(感情)，且會確定你不會把父母當成藉口。」(B10262)

「有一些問題的人就是不能走到發展關係。」(B10219)

享受當下

「……先享受戀愛再說？有時候我會覺得這是一個警訊耶，只想開心，不想未來。我不排斥再婚或生小孩，這樣是一種不想面對現實的心態吧？！……」(B20011)

「我目前覺得好好活在當下，享受現在的甜蜜，未來的事不是現在的我可以決定，離婚這件事就是我急於規劃未來的教訓。」(B20014)

「……我不會像以前那樣認定一段關係一輩子可以平平順順的走完……」
(B20029)

(主題 2) 建立自我價值—心理獨立

B 選擇用貼近自己的方式來愛自己，先把自己照顧好，讓自己試著學會與自己相處。

「我更貼近自己、更勇於面對自己，先把自己過好...」(B20030)

「有半年把自己搞得很忙，每個週末都去上課，包括學木工、花藝、自我成長、正念等等...」(B20063)

甚至現在的 B 可以談著遠距離戀愛，這是自己當初沒有想過的。

「覺得現在遠距離一個月見面兩次的頻率很剛好，在學習自己過好生活中.....以前從沒想過可以接受遠距離的戀情。」(B20061)、(B20062)

也努力讓自己在內心獨立，並且建立起屬於自己的價值，試著讓自己不再將自己的價值依附在男性身上。

「.....在離婚兩年多之後，我才認清很多事：要先愛自己，讓自己活得快樂最重要，自然會吸引同頻率的人，經濟上想要任何的東西的話，也要自己的能力可以負擔的起，不要再幻想有人來當分母.....」(B20011)

(主題 3) 離婚社會汙名—持祕瞞男方父母

B 目前邁入人生中的第 3 段關係(離婚後的第 2 段)，B 很開心能夠進入這段感情中，碰到一個願意疼惜自己的男生，但兩人在談到是否需要告知男方家長自己過往的離婚經歷時，便感到壓力及恐懼。

「.....他還沒跟爸媽說有女朋友，但是我見過他很多的同事、同學、朋友、妹妹。今年七月滿一年。可是一直走下去遲早要面對他父母、甚至家族那一道關卡，想到就害怕。」(B20011)

「.....我只知道他(男友)還沒跟他爸媽說，認為會被勸退吧，不如不說.....」(B20013)

四、B 之自我轉化及其對親密關係影響表

研究者將上述研究參與者 B 之自我轉化及其對親密關係影響，整理成下表（4-2）示意之。

表 4-2 B 之自我轉化及其對親密關係影響表

歷程時期		經歷婚姻及離婚後之自我轉化歷程表			轉化後的自我如何影響新親密關係	
婚前	關係優先	婚姻空白	圓兒時夢			
			圓愛情夢			
婚姻中	失去自我	關係優先	被迫同體	牴觸自我		
			知覺角色限制	力求合模		
				牴觸自我		
			負面情緒			
	拒絕同體					
離異後	失去自我	失落磨難	負面情緒			
			負面認知			
新關係	有我，才有我們 (走向復原)					
		反思自我	遷就關係			
			尊重自我		尊重自我	為自我發聲
			認識自我	內在需求		呈現真實自我
				內在議題		學習妥協折衝
		反思關係	關係優先終負傷			拿捏付出界線
		自我依賴	建立自我價值	心理獨立		享受當下
		反思離婚	賦予意義		建立自我價值	心理獨立
		離婚汙名	社會汙名	接受	離婚社汙	持祕瞞男方父母 (憂喜-保有希望)
				經歷負面情緒	告知男友	
				憂疑告知男方家		
	自我汙名		內化社會汙名			
			自我負評			

五、研究者對研究參與者的理解與省思

(一)、女性傾向以關係衡量自己的成就：B 是一位很需要親密關係的女性，對親密關係抱持著許多浪漫的想法，大學畢業後開始人生第一場戀愛，認為能夠一次戀愛便走進婚姻是自己最渴望的事情，從小因為自己身為女性的原因，在原生家庭不被重視，與弟弟妹妹的感情並不親，有種「孤單」的感覺在，這讓 B 很需要親密關係，身為家中的老大，B 是很會照顧人的，這或許也是在進入親密關係中，B 很願意付出，願意付出自己的愛來換得對方給的愛，也讓她在關係中願意委屈退讓，讓自己在關係中看不見自己，同時將自己的價值依附在身旁的男性身上，研究者在想的是女性傾向用關係來衡量自己的成就？女性的親和動機較強？

(二)、原生家庭給不夠的愛，藉由親密關係中獲得：B 藉由走進婚姻來逃離自己的原生家庭，期望自己找到屬於自己的幸福，一再告誡自己別複製了父母親的婚姻樣貌，卻還是在婚姻裡重演其樣貌，在離婚後的諮商中 B 清楚看見了這件事情，希望自己不再重蹈覆轍。原生家庭所帶來的影響，小時候在原生家庭未得到足夠的愛，長大了的我們變得會往親密關係中索求，希望能夠藉由親密關係來補足小時候未獲得的愛，或是利用親密關係來彌補小時候的缺憾。

(三)、社會離婚污名，讓 B 在內心受傷及挫敗：需要關係的 B，為了得到愛，B 把自己看的好小。渴望生活中能有個伴，有個一同做事情的伴，有個可以分享生活大小事的伴，也因如此，她將自己在關係裡看得好小好小。離婚後的她，因為好需要關係，在很快速的時間內便又進入親密關係，同樣的，用她一貫的灌溉愛情的方式—配合對方及沒有界線的付出，很希望能夠再次修成正果，走進婚姻中。但這一次，她還是失敗了，這段戀情終究被男方父母親以「離婚經歷」的負面標籤作為男友分手的藉口。她好生氣，做了她能做的，寫信給男方的父母親告訴他們她是一個什麼樣的女生，但卻也無疾而終。研究者好奇的是長輩對於固有的想法，似乎都帶著可怕的想像？將離婚女性想的很糟糕？

(四)、依附男性的女信自我：在 B 的內心，似乎住著一個自卑的小女孩，對自己很沒有自信，不相信自己是有意義的，從擇偶條件上，B 喜歡的人都是物質及經濟條件優秀的人，似乎這樣才能夠讓 B 的自我價值獲得提升，把自己的價值依附在男性身上。社會對兩性的框架造就如此的思考脈絡，女性傾向選擇比自己優秀的男性依附，男性也傾向選擇能力（通常是指經濟能力）比自己差的女性當作伴侶，女性是否會因為從小便被餵養這樣的觀念，而更自卑？而也被餵養這個觀念的男性，是否會低視女性，認為自己的價值高於女性？

(五)、年紀焦慮為女性帶來的壓力：經過兩段失敗的戀情後，B 讓自己沈澱下來，去思考究竟發生了什麼事情，也不再因著自己年紀焦慮而讓自己持續認識異性，這段期間她讓自己靜下來，一樣去諮商、閱讀兩性關係的書籍及上自我成長的課程，試圖更了解自己。「年紀的焦慮」是否會影響著女性在戀愛市場上與異性的互動，抑或是會影響自己看待自己的眼光？因著年紀焦慮的催促，女性容易將自己視為貶值的，視為即將下架的剩女。

第三節、C 在離婚後之自我在親密關係中的轉化故事

一、研究者對 C 的初始與整體印象

第一眼看到 C，給研究者的感覺是一個相當溫柔的女孩，人非常非常的客氣，話並不多也短短的，但卻總是盡力地在說自己的故事，還時常會停下來擔心研究者是不是有聽懂她的話語，很擔心自己的情緒會讓自己沒有把話說完整，一直與研究者確認，就好像在婚姻中不斷配合前夫的她。在說明研究參與同意書時，她便開始掉眼淚，研究者在當下很緊張，不確定她是否已經準備好談論過往讓她如此傷痛的事情，她點點頭，告訴研究者說沒關係。

問她是什麼原因願意來談這些過往的傷痛，她說當初只是看到 ptt 上的研究參與者海報，但與研究者接觸後發現願意來受訪的人很少，便立即答應，聽到 C 這樣說，在內心，只有對 C 的心疼及感謝。在訪談的過程中，都可以感受到 C 的貼心。訪談的最後，C 與研究者開始交換彼此親密關係的心得，C 竟變成安慰研究者的那個人，開始用很溫柔的方式告訴研究者，其實事情可以如何處理，研究者在那個當下，很是感動，不是走過傷痛的人，在內心都藏有著一股力量，在他人需要時，願意給予其溫暖。

即使進入了新的戀情，但說到過往，還是有些還沒有處理完的情緒在裡頭。研究者難以想像在短短的三個月內經歷了這麼多的事情，一個女人究竟如何面對傷痛，面對這些情緒，大概正因為很難，C 告訴研究者在訪談後的那幾天，其實都睡不好，過往的傷痛對她還是會難以招架。

二、C 之自我在離婚後的轉化故事

衝動、倉促進入婚姻

C 目前 33 歲，與前夫任職於同間公司而相識，但分別隸屬於南部跟北部的部門。兩人談著遠距離戀愛，平時只能趁出差時約會。前夫認為等待碰面的時間太久了，C 也想要更常見面，因此申請轉調到北部，因這個動作，前夫認為自己該求婚。C 因著前夫的幽默風趣，認為如嫁給前夫，這一輩子的生活都不會無聊，再加上前夫給予 C 很大

的安全感；另一方面，也因著年紀到了（結婚時年齡為 30 歲），同時 C 也認為前夫與以往的交往對象都不相同，前夫更將自己捧在手掌心，因此決定嫁給前夫。不到一年的時間，兩人從認識交往到後來決定走進婚姻。

對婚姻空白下走入婚姻

在婚前，C 並不清楚婚姻為何，也不太知道未來的考驗會是什麼，婚後，C 沒有多想便搬進婆家與夫家同住，開始婚姻生活。離婚後的 C 說，當初搬進前婆家時，沒有想到與長輩相處是件這麼困難的事情。

距離拉近，考驗的開始

婚後，才是兩人考驗的開始，兩人在婚前沒有太多長時間的相處，婚後生活距離的縮短，讓彼此看見在交往時未曾浮現的樣貌，才發現對彼此其實並不了解，因此兩人在進入婚姻後，才發現彼此的個性其實並不太適合。

婆媳相處不睦，兩人搬出婆家自行同住

C 指的考驗除了與前夫相處上的磨合外，也需要適應與前婆婆在同住上相處的摩擦。住在同一個屋簷下，有前婆婆對媳婦的期望，在家事上的分擔或是常常希望夫妻倆可待在家陪伴她，但 C 並不認同也就沒有照做，在與前婆婆的相處上呈現相當做自己的樣貌，有些時候會直接用頂嘴的方式回應前婆婆，因此婆媳關係並不融洽。兩人在結婚一年後，便搬出婆家。

財務分配上夫妻未同體，前夫認為被 C 低視

殊不知，搬出婆家後是夫妻倆更大衝突的開始。兩人不斷為了財務的事情爭吵，兩人的財務分配始終是分開的，搬出婆家後，兩人協調好家用花費由 C 支付，前夫負責房貸，但前夫不斷反應財務入不敷出，C 百思不得其解，認為怎麼算都夠用，所以兩人在某次討論時，C 建議前夫可以換份工作（在語氣上不太客氣），這讓前夫認為 C 看不起自己。

愛上酒 bar、不想面對 C 的前夫

前夫愛上酒 bar，這是前夫紓壓的方式，但隨著頻率愈來愈頻繁，C 並不認同如此花錢的休閒活動，但兩人溝通後無法達到共識，前夫逐漸開始不想面對 C 的嘮叨，認為 C 跟自己的媽媽一樣很愛嘮叨。加上前夫去完酒 bar 後隔日便會宿醉，兩人無法於週末時出門約會，這讓 C 感到相當無奈，但對於前夫堅持喝酒夜歸，C 選擇順從前夫，從未強烈干涉，而順從的原因是憑藉著自己對前夫的強大信任感，所以給予其相當大的自由，同時也體諒藉由喝酒來紓壓的前夫，至於很介意因上酒 Bar 而產生的開銷，前夫則會辯稱是朋友請客的。

始料未及的外遇，不捨放棄兩人共築的小窩，選擇原諒前夫

在結婚一年半時，C 由前夫外遇對象的伴侶得知前夫外遇，被告知的當下，因著對前夫有著滿滿的信任，C 拒絕相信。即使前夫出門喝酒的頻率日漸頻繁，C 也從未懷疑過前夫，對於前夫的背叛，C 從未想過會發生，也從未認為前夫會是如此不負責任的人。當晚 C 質問前夫時，前夫斷然否認，且拒絕溝通，個性倔強的 C 一方面賭氣所以不再追問，另一方面也害怕聽見前夫真實的答案。當晚 C 徹夜未眠，內心很希望這一切都不是真的。之後幾天，兩人不斷為此爭吵，前夫後來承認外遇一事。

C 原本想就此結束婚姻，但想到兩人當初搬出婆家時，一同努力共同裝修的房子，這個從無到有的過程，象徵著對關係的努力及付出，因此 C 並不想就此放棄，還是希望能夠修復彼此的關係，但要求前夫結束外遇，前夫答應 C。同時，因想再與前夫嘗試修復彼此的關係，邀請前夫一同去伴侶諮商，但前夫因不相信伴侶諮商的效益而拒絕。

C 情緒仍處於不穩定的狀態，兩人分居

在前夫外遇後，C 選擇原諒前夫，但外遇為 C 帶來無法平息的情緒風暴，兩人仍舊爭執不斷，C 常常處在情緒不穩定的情況下，前夫不願面對時常情緒激烈的 C，決定與 C 暫時分居，搬回家與母親同住。

前夫再次外遇，協議離婚

分居後的 C 認為該為自己留後路，如果屆時必需走上離婚一途時，最好有外遇證據佐證，在這樣的契機下，C 發現前夫並沒有結束外遇，兩人仍舊有聯絡。也因此，C

與前夫面質，夫妻倆一直處在衝突不斷的狀況下，C 也對這段婚姻徹底死心，兩人決議離婚。在協議離婚時，兩人開始討論彼此對婚姻所分擔的財務，C 才得知前夫對於財務狀況的認知與自己的認知完全不同，前夫認為 C 並未在財務上付出什麼，認為是自己一手撐起家中的財務狀況。C 這才意識到，原來兩人在財務分配上，完全沒有共識。

發現懷孕，順從前夫離婚的決定

協議離婚的同時，C 發現自己懷孕了，C 不知道該怎麼辦，前婆婆得知後感到很開心，認為小孩來的正是時候，也認為兩人毋需離婚。但前夫告訴 C，不留住這個小孩，C 聽從前夫的決定。從發現外遇到修復關係、發現自己懷孕、人工流產及辦完離婚手續，都發生在短短的三個月內。

好聚好散，不交惡的離婚

比較特別的是，兩人並未交惡，甚至看到對方在離婚後的負面狀態時，依舊願意彼此關心，也都願意盡自己的力量來幫助對方脫離負面狀態。前夫在看到 C 即使在離婚後的情緒依舊沒有平復後，認為是自己一手造成的，便帶著 C 一同去諮商，也是在離婚後的諮商中，C 才發現自己對於前夫的情史、原生家庭等資訊一概不知，也才知道原來對彼此所知甚少。

離婚後的三個月，C 搬離兩人住所。C 回去看前夫，發現前夫相當落魄，前夫在離婚後有了很長一段的待業期，且罹患憂鬱症，C 相當心疼前夫的樣子，因著自己曾經也是對前夫有一段情，所以希望前夫能夠儘速振作走出傷痛。

前夫在離婚一陣子後寫了封信給 C，C 認為這是前夫第一次也是唯一一次誠心的道歉，這讓 C 相信前夫為了曾經對她的傷害真心向她懺悔，這讓她好過一些。走過對於前夫充滿憤怒的日子，目前走到希望前夫也可以好好的位置。

家人的支持、朋友的開導與陪伴讓 C 走出離婚陰霾

即使是外遇而離婚的 C，還是將前夫對自己的責罵加諸在自己身上，認同前夫的責罵，讓 C 認為自己是不夠好的，對自己有許多懷疑，是靠著朋友的不斷開導，才讓 C 看見婚姻關係是兩個人都要負責，不是因為自己的部分沒有做好，前夫才選擇外遇。C

的家人也給予支持，讓 C 有個家作為後盾，這也幫助 C 在離婚後的復原，她認為家人是一個非常重要的支持。

離完婚後的 C 不敢再住在小套房，需要住在家庭式公寓的房型，需要下班後回到家時，是有人同在一個空間的感覺，無法忍受回到小套房時的那種空、太過安靜的感覺。離婚後所有的調適皆是靠著好同事、好室友的陪伴，將所有的空檔時間排滿行程，減少自己空下來的時間，好讓自己不要胡思亂想。

無法面對自己選錯了人

C 不害怕成為離婚的女人，自己當初為愛隻身一人上台北時便是一個人，離完婚後也是自己一個人，不認為離婚女人的身份為自己帶來了負面的標籤，加上周遭的親朋好友們也一再告訴她，會走上離婚，並不是她的錯。

但前夫的外遇，確實是讓 C 相當崩潰的，C 無法面對自己竟然選錯了人，在離婚的前後，C 都會有想不開的念頭，但想到家人的愛，就會打消此念頭。C 無法面對自己曾經視為寶的前夫，其實竟然是一個如此糟糕及不負責任的人，而自己卻是親手選擇了他成為丈夫，面對自己選錯人的這件事情，讓 C 無法面對自己，在內心有著對自己相當用力的批判，這是 C 在離婚後調適最難去撫平的一個傷痛。

看見自己在關係中的樣子及想要調整的方向

走過婚姻後，C 認為因為離婚更加認識自己，同時也看見自己許多需要調整的地方，有些是來自於離婚後與前夫的討論中得到的反饋，有些則是自己看見的。對於面對衝突的方式，C 決定不再死不認錯，堅持不道歉。C 現在希望能夠讓自己柔軟一些；財務分配上選擇與伴侶一同溝通，而非自行決定；也選擇在未來當下直接面對衝突，而並非累積到一個程度後再做處理；因為與前夫交往時，高調放閃，讓大家都清楚知道發生了什麼事，也才會在離婚後成為大家討論的話題及關心的對象，這讓 C 有些不堪其擾，因此下次戀愛時將會選擇保持低調；離婚後兩人去諮商時才發現對彼此所知甚少，並不清楚對方過往的情史及原生家庭情況，這讓 C 知道，兩人需要對彼此更了解，有助於關係的經營；C 也表示因著自己在與前夫的相處中並不會明確告知自己的需求，常讓前夫

自以為是，因此 C 將在未來的親密關係中表明自己的需求，不再讓對方幫自己發聲，而是自己為自己發聲；最後一項與婆家相處有關，C 認為下次與伴侶的家人相處時，不能夠再那麼做自己，認為自己當初並未站在前婆婆的立場下去幫她想，且也會在同住的時期在房間內向前夫抱怨她，認為前婆婆或多或少其實都有聽見，在需要前婆婆幫忙自己講話的時候，前婆婆也就無法將心比心，C 也意識到這樣的作為同時也讓前夫成為夾心餅乾，不好做人。

改變自己在關係中的位置—從順從來到掌控

前夫是控制欲較強的人，會希望 C 的交友圈盡量以前夫所認識的抑或是與同性友人出遊就好，C 也乖乖聽話，但在離開前夫後，與現任男友交往後，C 覺得自己終於有正常的交友圈了，不用繼續待在前夫的束縛中。

擇偶價值排序改變

在擇偶上，C 則將所有與前夫條件相似的對象通通排除在外，這包含了幽默風趣的談吐與個性、業務為職業及出生於單親家庭的異性，而這都是要預防再次經歷被背叛的可能。同時也因著前夫對自己的控制，讓 C 處於聽話順服的位置，因著看見這樣的自己，C 在下次選擇對象中，直言想挑個比自己笨的，比較好掌控。

完全隨緣、順其自然的態度去面對新戀情

離婚後的 C 用隨緣的態度面對未來戀情，沒有因年紀上的壓力而讓自己立刻投入戀愛市場，在聚會中認識了現任男友，因為男友的善良，才讓 C 願意試試看再次進入戀情，C 最擔心的事是自己會不會再次經歷背叛，歷經前夫的外遇，讓 C 在信任異性上有些怯步跟擔心。背叛的烙印似乎深深影響著 C，對現任男友的要求或是對感情的期待幾乎都繞著這個傷痛。C 也從以往受前夫控制的位置，轉變成目前居於掌控的位置，改變了與伴侶的互動位置。

戰戰兢兢、害怕犯錯

C 在離婚後與朋友的聚會上認識了現任男友，兩人交往至今已將近兩年，目前討論考慮步入婚姻中，詢問 C 對於離婚前後的婚姻意義，是否有改變，從當初踏入婚姻是因為年紀上的考量加上碰到看似很適合的人，而在離婚後認為婚姻似乎沒有必要，對於自己是否能夠走進婚姻表示懷疑，但最近因為生命中的其他歷練，對婚姻的想法轉變為婚姻為兩人能夠彼此陪伴，而「陪伴」也是目前最看重的價值。

對於未來要步入婚姻的想法，C 擔心自己是否會再重蹈覆轍，犯下過往與前夫相處上的錯誤，因此想到要步入婚姻，是用很戰戰兢兢的態度在面對，也不再用以以往看待婚姻是粉紅泡泡的眼光去看這一次的再婚，認知到婚姻中的每一件事情都是很現實的，這包括了財務上及與男方家人的關係等。

三、C 離婚後之自我在親密關係中的轉化主題整理與研究者的詮釋

(一)、了解離婚對 C 自我轉化的影響

本研究第一個研究問題為：「了解離婚對成年初期單身女性自我轉化的影響」，可由主題「關係優先，婚姻空白下為圓愛情夢進入婚姻」、「關係優先而失去自我」、「離異後的失落磨難—失去自我」、「有我，才有我們的自我」、「拒受離婚社會汙名的自我」及「受離婚自我汙名的自我—自我負評」作為回應。

(主題 1) 關係優先，婚姻空白下為圓愛情夢進入婚姻

C 在關係中從交往到婚後呈現出的自我是很順服的小女人，在關係中相當順從、相當依賴也很配合關係，從前夫認為臺北、高雄兩地的遠距離戀愛，導致見面次數太少，C 便提出了調職的動作。

「雖然說已經很常出差，但他覺得還是不夠，所以，我就調到台北來，然後因為我做了調動工作這個……」(C10010)

(主題 2) 關係優先而失去自我

知覺角色限制下力求合模而後發現牴觸自我，最終拒絕同體

C 在婚後搬進婆家，C 對於搬進婆家同住並未多想，當時單純不認為長輩會難以相處，但事後回想起來，會認為自己是因為順應著關係。C 雖然看不慣前夫的上酒 bar 的習慣，但依舊遷就著前夫，並未強力干涉；在自己的交友圈上，也是順從前夫，與前夫認識的朋友或是只跟同性的友人來往，雖在當下覺得不太自由，但也沒有多說什麼；發現前夫外遇後，念舊著過往的情份及兩人從無到有對現有房子裝修的努力，選擇原諒前夫；希望與前夫修復彼此的關係，提出伴侶諮商的請求，但遭到前夫的拒絕；兩人協議離婚後，C 發現自己懷孕而不知所措，在前夫的堅持下，選擇人工流產。在這些互動經驗中，似乎看不見 C 內心的聲音，似乎一切交由前夫來決定。

「我覺得我前夫有一個很大的特色就是他真的很聰明，但他有時候會聰明反被聰明誤，他有時候會覺得說，恩，妳就是需要這樣子，所以我幫妳這麼做，但是他每次講出來的時候，他就會覺得這個東西是適合我的，所以我就不好反駁他，其實我不需要。<笑>」(C10546)

(主題 3) 離異後的失落磨難——失去自我

不斷以自責來檢討自己

C 容易聽進他人對自己的聲音，包括前夫對自己的指控，在發現前夫外遇後、離婚後，前夫對 C 指責的聲音變成 C 對自己指責的聲音，也變成看自己的方式，對自我價值產生懷疑，也因為聽進前夫對其的指責，讓 C 會開始認為自己是不是不夠好。

「...我開始覺得就是自己不夠好。因為他(前夫)後來就是會一直說，<開始哽咽>，都是你的錯。<笑>」(C10229)、(C10230)

「(I10241：所以他會一直怪你？)對<哽咽>...都是因為你，說了這些話，做了這些事情，所以才會讓我就是覺得說，在你這邊我得不到什麼東西，然後，我就覺得說，蛤，所以是我的錯？我那時候有想說，我那時候如果怎麼樣，就不會這樣了.....」(C10241)、(C10243)

離婚後，C 認為自己在婚姻的選擇對象上出了很大的問題，很難接受自己當初選擇前夫成為終身伴侶，並將這樣的過錯放在自己身上，同時也認為選擇了一個會發生外遇的對象是一件相當丟臉的事情，甚至會認為自己的選錯對象讓自己遭受如此的傷害，在離婚的前後都有想不開的念頭。

「因為失敗了！看起來都很好的一切，結果是假的。除了自己經營的方式是錯的外，還多了原來自己選錯人，眼光錯誤。」(C20004)

「……我覺得我居然沒好好瞭解過這個人就決定結婚，這件事讓我覺得最丟臉。我覺得應該是無法面對自己的成份比較高。」(C20005)

「比較像是責備自己選到爛貨還當寶，還有做了最差的決定的感覺，除了難面對自己外，也有是不是自己眼光出了問題，好像真的一直在否定自己耶。」(C20006)

(主題 4) 有我，才有我們的自我

走過婚姻後，C 認為因為離婚更加認識自己，看見自己在關係中遷就關係，而後決定要尊重自我，也明白到關係優先終負傷，因此能夠更看重自己的聲音，不再讓前夫幫自己決定事情，而是選擇表達自己的聲音。

「就是我變成要跟他(現任男友)說，你現在給我做什麼事情……」(C10543)

(主題 5) 拒受離婚社會汙名的自我

C 在離婚後拒絕受到社會汙名，因大家皆不認為離婚是她的錯，認為是前夫外遇而導致兩人離婚，所以 C 沒有遭受到社會他人異樣的眼光。

「主要是因為真的在外人看起來，從頭到尾，我沒有做錯事情。」(C10508)

(主題 6) 受離婚自我汙名的自我—自我負評

因在婚姻中的挫敗，而這最終導致兩人離婚的原因為「前夫的背叛」，同時 C 也認為婚姻的失敗是兩個人需要共同承擔的，因此在面對下一段戀情時，是非常戰戰兢兢的，一方面非常擔憂自己再次經歷被背叛的痛苦，一方面則非常擔心自己會因為自己處理感

情的方式或是與對方的互動方式導致感情失敗，不想要再重蹈覆轍而讓自己又再次失敗，在內心是相當害怕再次失敗的。

「因為我不想再失敗一次<笑>。」(C10571)

「至少這次我盡量讓上次的事不再發生，控制好自己，我指的是前任(前夫)對我的指控。」(C20017)

「會害怕又不小心犯錯。」(C20041)

也因著害怕再次被背叛，C對下一段親密關係的擔心是害怕被背叛，對於親密關係的想法也不再相同。

「應該還是說在擔心信任吧...就是被背叛。」(C10480)

相對的，對親密關係的要求也變得相當基本及簡單：

「(對親密關係的)期待...我只希望就是順順利利的，就好了，不要，當然我不知道會不會是最後一個，但我希望是不要再去經歷之前那麼恐怖的，被背叛的恐怖。」(C10489)

(二)、C自我轉化後對進入新親密關係的影響

本研究第二個研究問題為：「了解成年初期離婚單身女性轉化後的自我如何影響新親密關係」，可由主題「尊重自我」、「調整擇偶價值序列—外顯條件」、「反思婚姻制度—重視婆媳關係」及「離婚自我汙名—小心翼翼經營關係」做為回應。

(主題 1) 尊重自我

C總是以關係優先，總是將自己聲音靜默，在離婚後，該為自己發聲，C選擇將內心所想、所感受到的與另一伴坦述，同時也表示自己在離婚後的親密關係中是在一個主動且較為掌控對方的位置。

為自我發聲、呈現真實自我、學習妥協折衝、順從走向掌控

從事事讓前夫為自己下決定，在關係中是順從、依賴、配合關係的自我樣貌，轉變成在關係中「主動、掌控」的一方。

「(I10543:妳會覺得現在的戀情是變成妳在主控嗎?)會<笑>。就是有好有壞，就是我變成要跟他(現任男友)說，你現在給我做什麼事情.....現在變成我會很明白的跟他說，我需要怎麼樣。」(C10543、C10544)

(主題 2) 調整擇偶價值序列—外顯條件

無法面對自己當初的挑錯人，影響著 C 在之後如何挑選對象上有著很大的影響。因著前夫外遇而結束的婚姻，因挑錯人而讓自己經歷背叛、外遇的痛，C 深深受這個傷痛的影響，離婚後最難調適的也是這個部分，因此，在新自我的調整中有很大的部分跟「擇偶」有關，只要與前夫相同條件的異性，都會被 C 屏除在外，這包含了幽默風趣的談吐與個性、業務為職業及出生於單親家庭的異性，而這都是要預防再次經歷被背叛。

「我會找比我更笨的。因為說真的，前夫他反應真的很快，比我聰明，我那時候就是喜歡這一點，但是我發現我很容易被蒙在鼓裡，就是被騙了我完全不知道。」(C10433)、(C10434)

「因為前夫他的工作性質是業務，所以是要去接觸很多的人，雖然說他最後外遇的對象是公司的人，可是我會覺得說就是因為是業務的關係，他需要出嘴，然後反應也很快，要很會說話，所以我就會避免找這種類型的人。」(C10432)

「還有一個點，原生家庭。因為他(前夫)父母的離婚是比較後期的，他已經唸大學了。可是爸爸一直跟外遇對象有往來，然後他們會常在家裡面吵架，他哥哥是住在外地，因為在外地唸書。所以只有他一個人必須要去承受這些，承受他媽媽的情緒。」(C10437)、(C10440)

(主題 3) 反思婚姻制度—重視婆媳關係

C 害怕親密關係再次失敗，C 常常在內心會叮嚀自己千萬不可再犯下與前段婚姻相同的錯，而導致了不好的結果，C 會常常提醒自己，這讓 C 在與現任男友家人相處時，非常戰戰兢兢。

「好像真的要融入對方（男方）的家庭...」（C10315）

「我覺得是就是後來他媽媽（前夫的媽媽）也不會幫我說話，就是也沒有站在我的立場去幫我想，都沒有。我是不知道是不是因為這個原因啦。然後也說真的，我做了這些事情，他兒子（前夫）夾在中間也是不太好做人。」（C10576）

「之前對婚姻是充滿兩人世界的想像。現在我覺得有認知到，婚姻是沒有都是粉紅泡泡，所有的事都是現實的，所以待人處事（對男方的父母）也會比較沒那麼做自己，不爽不會寫臉上。覺得自己有比較戰戰兢兢。」（C20040）

「比較像是會隨時提醒自己想法、講話跟態度，不可跟之前一樣。之前可能會有不想經營感情、反正都結婚了，對男方講話不顧是否傷害自尊心、態度比較不好等等。」（C20043）

（主題 4）離婚自我汙名—小心翼翼經營關係

離婚後，因兩人在離婚後曾有幾次的伴侶諮商、前夫的回饋及自己對於離婚的反思，這讓 C 看見了自己在下一段戀情需要調整的地方，而這些調整皆是害怕再度失敗，也是為了不要再讓自己經歷到被背叛的痛苦。

走過婚姻後，C 認為因為離婚更加認識自己，同時也看見自己許多需要調整的地方，有些是來自於離婚後與前夫的討論中得到的反饋，有些則是自己看見的。對於面對衝突的方式，C 決定不再死不認錯，堅持不道歉。C 現在希望能夠讓自己柔軟一些；財務分配上選擇與伴侶一同溝通，而非自行決定；也選擇在未來當下面對衝突，而並非累積到一個程度後再做處理；因為與前夫交往時，高調放閃，讓大家都清楚知道發生了什麼事，也才會在離婚後成為大家討論的話題及關心的對象，這讓 C 有些不堪其擾，因此下次戀愛時將會保持低調；離婚後兩人去諮商時才發現對彼此所知甚少，並不清楚對方過往的情史及原生家庭的狀況，這讓 C 知道，兩人需要對彼此更了解，有助於關係的經營；C 也表示因著自己在與前夫的相處中並不會明確告知自己的需求，常讓前夫自己為是，因此 C 將在下次表明自己的需求，讓對方清楚知道，不再讓對方幫自己發聲，而是自己為

自己發聲；最後一項與婆家相處有關，同時也是前夫給 C 的反饋，C 認為下次與伴侶的家人相處時，不能夠再那麼做自己。

「現在變成我會很明白的跟他（現任男友）說，我需要怎麼樣。」（C10544）

「我只有在跟他（現任男友）交往的時候跟他說，我只有一個要求，就是你不要騙我。」（C10499）



四、C 之自我轉化及其對親密關係影響表

研究者將上述研究參與者 C 之自我轉化及其對親密關係影響，整理成下表（4-3）示意之。

表 4-3 C 之自我轉化及其對親密關係影響表

歷程時期	經歷婚姻及離婚後之自我轉化歷程表				轉化後的自我如何影響新親密關係		
婚前	關係優先	婚姻空白	圓愛情夢				
婚姻中	失去自我	關係優先	被迫同體	牴觸自我			
			知覺角色限制	力求合模			
				牴觸自我			
			質疑	婚姻性別角色			
			負面情緒				
	拒絕同體						
離異後	失去自我	失落磨難	負面情緒				
			負面認知				
新關係	有我，才有我們 (走向復原)		遷就關係		尊重自我	為自我發聲	
		反思自我	尊重自我			呈現真實自我	
		反思關係	關係優先終負傷			學習妥協折衝	
			調整擇偶價值序列	外顯條件		順從走向掌控	
		離婚汙名	社會汙名	拒絕		調整擇偶價值序列	外顯條件
				經歷負面情緒	憂疑告知男方家	反思婚姻制度	重視婆媳
	自我汙名	自我負評		離婚自污	小心翼翼經營關係		

五、研究者對研究參與者的理解與省思

(一)、理所當然的走進夫家中：C 是位乖順的小女人，配合關係，配合伴侶。為了成全兩人的愛情，C 向公司申請請調，隻身上台北，前夫因此而求婚，C 開心之餘，答應了求婚，住進婆家，在這之前，婚姻之於 C，就像是從來不曾想過的另一個世界。配合前夫的 C，沒有多想，似乎在如今的社會架構下，離開自己的原生家庭，來到夫家，是一件天經地義的事情，出嫁後的女兒，必需從此試著與夫家有著比原生家庭更為緊密的關係，必需要試著融入夫家。研究者猜想，這天經地義、理所當然的想法讓 C 在搬進婆家前，沒有多一點的思考，沒有發現在這樣以夫家為重的婚姻制度下，自己可能不適合。兩人沒有浪漫鋪張的婚禮，僅有的結婚儀式只有登記，雙方家人也從未見過面，因為小倆口認為未來兩家人見面的機率微乎其微。

(二)、仍未替自己發聲，順服於前夫：婚後兩人的考驗正式開始，C 也才發現原來婚姻中有這麼多需要磨合的地方，這些需要相互調整及磨合的地方是之前兩人談著遠距離戀愛時，從未注意到的，這也才開始發現，其實兩個人彼此並不適合。婚後兩人的磨合多呈現 C 配合前夫，包括週末前夫去酒 bar 夜歸，隔夜宿醉影響兩人假日出門的休閒活動，C 都未曾強力介入，對前夫始終有著滿滿的信任感，這也讓 C 更難接受前夫的外遇。

(三)、完整家庭的概念讓意外懷孕的 C，感到不知所措：面對外遇的 C，因著兩人的情份，最後選擇原諒前夫，條件是前夫必需答應斷絕與小三的關係，前夫答應。C 邀請前夫一同去做伴侶諮商，但遭到前夫的拒絕，C 知道自己也無法勉強前夫，就也只能這樣了。但 C 在內心只要想到前夫外遇在心中的情緒便會讓自己相當相當的難受，情緒難受的情況下，兩人時常有所爭執，前夫無法面對 C 的情緒，前夫選擇直接搬出兩人的小窩，搬回家與母親同住。前夫最終依舊沒有與小三斷了聯絡，C 發現後心死決定離開婚姻，此時卻發現自己懷孕了，因為懷孕的到來，C 似乎慌了手腳，不知道該怎麼辦才是，研究者在猜想，女性在面對自己可能成為母親前，可能會改變原有的決定。此外，前婆婆對於媳婦懷孕感到相當開心，認為這是派來救贖兩人婚姻的天使寶寶。研

究者在想前婆婆對於孩子來的時機感到開心，在心中是否存有「完整家庭」的迷思？是否認為為了小孩，C 與前夫必需守住一個家？為了孩子而保有完整家庭的觀念，似乎還是相當常見。

（四）、不斷順服於丈夫底下的 C：在不知所措的狀況下，C 依舊順服前夫。在前夫的堅持下，C 在前夫的陪同下去做了人工流產，之後兩人完成離婚程序，這些巨大的人生事件皆發生在短短的三個月內，可以想像 C 在這三個月內的情緒負荷度，是絕對超出一般人可以負荷的程度。C 始終都是配合著前夫的決定，從婚前到離婚後，似乎看見一個相當傳統的女性，面對前夫始終讓自己的需求及聲音隱身，以前夫為主，即使自己有不同的聲音，也是必需要吞忍。

（五）、婚姻中最大的痛成為未來最敏感的痛點：婚姻中被背叛的經驗留給 C 相當大的傷害，經由前夫的外遇讓 C 難以面對自己，當初竟然會選擇一個這麼不負責任的人當作一輩子的伴侶，在心中難以原諒自己，甚至會有想不開的念頭，前夫的外遇帶給 C 在內心相當巨大的自責聲音。也是因為這個聲音之大，讓 C 在往後親密關係的調整中，幾乎都是圍繞著這個傷痛而調整。

（六）、良性離婚的最佳示範：離婚後兩人並未交惡，可說是所謂的良性離婚。兩人都還是願意為了讓各自的生活儘速回到正常生活軌道，而願意為彼此付出，也是在這樣的契機下，前夫發現 C 的情緒難以平復，因此提議兩人一同去做伴侶諮商；在離婚後好一陣子，前夫寫了封信給 C，向她道歉，這是前夫唯一一次對自己外遇的事情向 C 道歉。

（七）、內化配合關係教條的女性：C 本身並不自覺自己是個在關係中隱身的女性，但透過婚姻，研究者看見的 C 是一個配合關係，以關係優先的女性，一個不太會為自己需求發聲的女性，一個默默讓前夫決定自己要什麼，即使自己有不同的聲音也不會告訴前夫的女性。但在離婚後，C 覺得自己應該要為自己出聲，也認為自己在關係中不要再讓自己處於被掌控的位置，而是希望自己要是在掌控的角色，因為很害怕自己再被騙，害怕自己會再次經歷被背叛的痛苦。

第四節、D 在離婚後之自我在親密關係中的轉化故事

一、研究者對 D 的初始與整體印象

初次與 D 聯絡時，便覺得她是位相當有禮貌，且待人相當客氣的女生，在書信來往敲定訪談日期的過程中，可以感覺到與她的相處令人感到相當舒服。在訪談前，便不斷告訴研究者擔心自己的表達能力無法讓人明白或到位。但在訪談的過程中，其實發現 D 真是謙虛了，完全沒有 D 所說的問題，整個訪談甚至是之後的補訪，D 的回答都是經過深思熟慮，透過很完整、精準的語言讓研究者知道她內心的想法。

對研究者來說，D 是位時代新女性，自己有著很不錯的專業能力，在事業上的發展也是相當優秀，自己便是自己的豪門，不將自己的價值依附在男性身上，這點，是很不傳統的！

在後續的補訪中，D 相當用心回答許多研究者對於訪談內容的疑問，回答的之詳盡，讓我在內心好是感動，能夠碰到願意為自己的生命脈絡中不斷反思及尋找答案的 D，實在是很幸運。

二、D 在離婚後之自我在親密關係中的轉化故事

D 目前 36 歲，從小在美國出生長大，即便如此，依舊說得一副流利的中文，從小母親非常重視中華文化傳承，從小規定 D 與哥哥需定期接受中文相關的課程並且將家裡視為中華文化的場面，因此 D 對中華傳統文化並不陌生。

D 目前定居臺灣，是一位藝術工作者，在專業表現上相當傑出，是社會所認為的女強人。

精挑細選的結婚人選、實驗性質走入婚姻

D 帶著資本主義及功利的考量下，挑選了一位較自己年長、曾有過一段婚姻經驗、物質條件相當優渥及沒有婆媳問題的男性，走入婚姻，認為即使這個實驗失敗，對方也不會因此一蹶不振。同時也剛好是適婚年齡—30 歲，需要在人生上做點不一樣的事情，

帶著嘗試的心態，D 走進婚姻。但在與前夫討論結婚的過程中，D 發現到兩人對投入婚姻心態上的落差，是相當不同的，前夫是以認真及堅定的心再婚。

抱著「實驗、嘗試」的心態進入婚姻，兩人從認識交往到決定結婚，約半年的時間。兩人並未走過多數人結婚時所需要經歷的儀式：如迎娶、奉茶、拍婚紗及宴客等，兩人對這些婚姻儀式抱持著同樣的看法，認為這些儀式無助於婚後的婚姻品質，並不能保證在未來能為婚姻帶來加分的效果，因此，兩人締結婚姻的儀式從頭到尾有的只是到區公所登記更換身份證及購買婚戒。

難以在自我中融入婚姻價值及將前夫視為家人

D 在進入婚姻後，與前夫從情侶關係變成夫妻關係後，始終對於這關係的變化難以釋懷，D 對於只要區區 100 元及一張結婚證書，兩人關係便從愛情變成親情，愛人變成家人，這讓 D 很難接受及適應，難以在自我中納入婚姻的價值與角色等，同時也讓 D 質疑婚姻的承諾性，D 始終認為成為彼此家人的過程太過簡單，如果是這麼容易就變成彼此的家人，那麼，是不是也很容易的又再變回非家人的關係？一直到離婚後，三個字，只要一百元，便可以解除夫妻關係，都還是讓 D 相當納悶。在心中認為婚姻應該是更為神聖的存在，但自己卻未經歷到或感受到那神聖的婚姻價值，一方面也不斷的在想：如果自己有經歷過一般世俗的結婚傳統儀式等，是否能夠更能幫助到自己進入婚姻的角色？更能幫助自己適應婚姻？

兩人從認識交往到結婚，只花了半年的時間，D 認為兩人是閃婚，在情感基礎上並沒有那麼堅固，加上兩人也未發生革命情感的事件好茲以證明前夫是個可靠的家人，這讓 D 在內心是相當不安的，加上兩人在情感上對彼此的依賴並不深，也讓 D 不停地在心裡懷疑婚姻的價值究竟是什麼？婚姻之於我，究竟又是什麼呢？也常常思索，自己對婚姻的需求除了想體驗婚姻之外，又是什麼呢？

再加上，由於 D 在事業上的成功，讓自己在經濟上的不餘匱乏，這讓 D 常常在婚姻中思考男性在婚姻中的角色為何？在與前夫的相處中，會讓 D 去思考，婚姻制度下

的男性被要求賺錢養家，但今天如果自己已經有這個能力，婚姻對自己究竟是一個什麼樣的存在？

逐漸失去自我的過程—自我感被剝奪

進入婚姻後，在他人改變對 D 的稱呼後，D 在內心有些抗拒，在內心會覺得自己原本的身份是否因進入婚姻而消失了？現在大家看到的，只是進入婚姻後帶來的身份而已嗎？這讓 D 在內心覺得自己的某一部分被剝奪了。

成為家庭主婦企圖讓自己融入婚姻、不斷配合前夫的期待卻無法使兩人快樂

為了讓自己更融入婚姻的角色中，也為了滿足前夫對自己的期待及自己對自己在婚姻角色中的期待，D 將工作辭掉，成為全職的家庭主婦。不知道自己要什麼的前夫，即使在 D 不斷配合但這也並未讓兩人的關係更加緊密，D 也開始發現自己並不喜歡這樣的自己，前夫亦然，D 在嘗試當了半年的家庭主婦後，便又再度回到職場。一方面 D 無法藉由更順應著社會框架中的傳統婚姻性別角色來讓自己多融入婚姻，另一方面是看見即使自己這麼做了，卻仍然無法使前夫及自己快樂。看著不知道要什麼的前夫，D 逐漸意識到前夫想要的及可以真正讓他開心的是兩件事情：意識到自己無法是前夫所期望的樣子，與自己真實樣子落差太大，這讓 D 無法在婚姻關係中得到認可，相當挫敗。

嘗試符合社會框架的「好太太、好媳婦」的自我讓身體失去感覺，D 驚覺事態嚴重

雖然在半年後 D 選擇再度回到職場，但在內心依然努力讓自己符合社會上對於好媳婦、好太太的標準，即使需要加班到晚上十一點，都還是會先回家將晚餐準備好並且與前夫用完飯後再回到公司加班；即使家裡有請打掃阿姨幫忙處理家事，但 D 依舊堅持要做到「傳統妻子的本分」，包括洗衣服、煮菜等；也會陪前婆婆買菜、陪伴前婆婆煮飯等，面對如此順應社會主流價值的好媳婦、好太太，D 認為當時的自己只是為了滿足自己對於幸福婚姻的想像，盡量讓自己符合社會框架下所謂的幸福婚姻的樣貌。

在婚姻中的 D 就是這樣過的，慢慢地，D 對身體的敏銳度讓她發現自己在婚姻中並不快樂，除了容易早醒外，身體告訴她更多訊息：當要拿起畫筆作畫時，手是麻的，或是在彈鋼琴時，指尖沒有感覺，在欣賞畫作時，內心中沒有任何感覺，不再有曾經所

調的因欣賞到藝術作品而該有的感動。失去感覺對 D 身為藝術工作者來說是相當危險的。因著自己習慣獨自解決及面對問題，D 未將自己失去感覺及手抖的情況告訴前夫。

婚姻破裂的主因—我們是不同的靈魂

在兩人相處的婚姻過程中，D 發現兩人的核心價值落差過大，D 未言明那是一個什麼樣的狀況，但在內心知道核心價值並不是可以經過調整而趨於一致，不是一個可以經過磨合而讓兩人變得更適合的一個事情。D 舉了一個例子，「妳是一隻魚，妳怎麼跟鳥在一起呢？但是妳愛他啊，妳願意一直為了他變成兩棲，其實也只有兩棲了，但妳終究不是鳥。」（D10072）D 在婚姻關係中經歷到前夫與自己靈魂不同所遭受的痛苦，同時並看見自己對親密伴侶的需要—擁有同樣的靈魂及核心價值的伴侶。

壓垮駱駝的最後一根稻草—分居

D 也在與前夫不斷看房子的過程中發現自己或許早就知道無法與前夫共度此生，兩人看了許多好房子並在達成共識後，總是要等到簽約的那一刻，D 才又會表示這間房子不好，重複幾次這樣的模式後，前夫對這反悔的情形感到不耐煩了，兩人大吵一架後，D 搬到自己的工作室。在分居的半年中，D 嘗試與他人討論其婚姻的狀況，希望找到是自己的問題抑或是婚姻本來就非常困難，多數 D 獲得的回應皆是以著「女人就是要犧牲、要忍耐」這樣的論點，只要忍一忍，事情就有解了。在這段期間，D 是很掙扎的，很希望兩人可以找到解決的辦法讓婚姻關係延續。

在分居的半年中，兩人依舊維持著夫妻關係，會在假日時相約吃飯見面，直到半年後，前夫認為該去處理兩人的關係時，兩人才約在戶政事務所，正式辦理離婚手續，結束夫妻關係，但是直到正式簽字結束夫妻關係，D 都沒有意識到兩人夫妻關係的正式解除。

正式離婚後依舊渴望復合

離婚後，D 並沒有意識到兩人關係結束，不斷跟前夫說，兩人是否可重新來過，或許兩人調整後，可以繼續婚姻關係，但前夫明確告知再續前緣已不是個選項。兩人在離婚後依舊維持友好關係，D 甚至認為兩人的關係比在婚姻中更親密，因此在心中一直抱

持著舊情復燃的可能，直到離婚後半年，前夫告訴 D 自己遇見一個想認真交往的對象，D 才意識到兩人緣盡，也才開始正視自己已是個離婚的女人。

為傷害前夫而自責、愧疚的情緒夾雜著對自己的懷疑

D 在離婚後跑出來的第一個情緒是對前夫的愧疚，在內心不斷的責罵自己，由於自己的嘗試心態走入婚姻，才會傷害了前夫，一個認真對待婚姻，並且再次相信婚姻價值的人。這是 D 在離婚後最難調適的部分，D 在聽到前夫有了正式的交往對象後，才稍微放下心中的擔憂及愧疚，認為自己也算是陪伴前夫直到下一段感情的開始。

離婚的烙印—我是一個失敗的女人

離婚也讓 D 覺得自己是一個失敗的女人，就像是一個負面的標籤，緊緊貼在自己的身上，即使自己事業再成功，也仍在心裡認為自己是一個失敗的、有污點的女人。

D 在離婚後調適自己的過程

D 在離婚後發現自己是一個沒有感覺的機器人，每天的生活像是機器人般的上演自動導航，有點像是行屍走肉般的在過活，直到家人給予 D 的打氣，D 才拉著僅存的一絲絲線，也就是對家人的愛試著讓自己尋找生活中的色彩。也是在這樣的過程中，D 才逐漸有所感覺，感覺到了離婚為自己帶來的傷痛，也才開始對自己的感情史做全面的檢視與反思。

在告別婚姻，恢復單身身份後，D 開始擔憂自己的下半輩子，去檢視自己的保單，因著「單身」的恐懼，有很多對未來的擔心。另一方面，離婚後也開始有了對於年紀的擔心，即使自己並不打算生小孩，D 在內心都仍然因為年紀的關係，擔心自己的卵巢功能、子宮每天都在老化中。

做盡一切會讓自己快樂的事情

離完婚的 D，經歷過一段相當痛苦的時期，從很多的「如果」開始，D 在離婚後不斷地想著是否當初自己該舉辦盛大的婚姻，有個較為正式隆重的結婚儀式，好讓自己在內心慢慢接受成為人妻的身份，抑或是自己不會這麼快放棄婚姻。在很痛苦的那段期間，

D 做盡一切會讓自己開心的事情（上健身房、吃會開心的食物、看書、打扮自己、當志工等），試著讓自己開心，並試著找到離婚帶給自己的意義。D 認為自己是人生勝利組，是菁英，而身為菁英的她，總認為自己是不會失敗的，從小到大的求學過程，出社會的求職經歷，一切都很順遂，這讓 D 相信，沒有自己得不到的東西，而離婚讓 D 重重的在人生摔了一跤，是人生的第一個求不得。從前會認為自己是菁英，離完婚後認為其實這一路上的順利是因為自己夠幸運。D 也看見以前自己菁英的樣子是裝出來的，自己只是「悍」，不是「強」。

離婚讓 D 成為一個不一樣的人

離婚後，D 經歷過一段相當痛苦的時期，這段期間內 D 得以從自己的外面走到自己的裡面，其中經歷了懷疑自己、貶低自己而後來省視自己，D 看見過去自己的樣子是驕傲的、是氣勢凌人的樣子，是從內心認為自己是強大的但是是藉由比較心及外在的彰顯來得到肯定，同時，D 也看見自己這麼努力呈現出來給他人看到的樣子，都是假的，都是裝的！最後，因為全面性的探討自己的生命脈絡，D 認為離婚對她的影響是很全面性的，不僅僅是在兩性關係上，而是更多地在對待身邊所有的人上，不再用一個人的工作能力去評斷一個人，也更能夠去同理他人。正因著離婚的契機下，D 得以檢視自己的過往，得以用誠實的態度面對自己的內心，這讓她自己覺得自己是一個不一樣的人，D 肯定離婚為自己人生帶來的價值，可以完全接納自己離婚的經歷，因此，D 是鼓勵人離婚的。

找到讓自己快樂的關係、看見我對你那麼好的勒索、放下對親密關係的預設—隨緣

藉由檢視婚姻、過往每一段感情及離婚後的戀情，D 發現以為會讓自己開心的東西跟真實會讓自己開心的元素是不同的，藉著檢視的過程中，能夠找到能讓自己開心的元素，D 是相當開心的，也因為如此，D 目前交往的男友，是過往不會選擇的對象，這對 D 來說是最大的不同；D 也看見自己是用一種「我對你那麼好」在勒索對方，在心中並未有一條清楚的界線，這讓對方壓力很大；同時放下對關係的期待，不再預設自己會遇到什麼樣的人，全然接受上帝的安排。

調整擇偶價值序列

D 離婚後的第一段親密關係，發現自己一開始以不太積極的方式進入感情，但男友意外的丟直球，直接詢問兩人的關係，這是 D 始料未及的，兩人正式交往後，意外的順遂。在這段戀情中，D 改變了以往的擇偶項目，這對 D 來說是個最大的改變，而這樣的改變也讓 D 在感情中感到快樂，看見能讓自己開心的為何，能夠找到這樣的答案，D 是相當開心的，相信自己正循著生命的軌道，順順地走著。不過談到未來婚姻時，還是有些排斥。

面對婚姻，有排斥

目前與男友的感情相當穩定，兩人也會談及到結婚這件事，但 D 坦言，自己對於婚姻是會有排斥的，對於婚姻跟自己的適配性，依舊有著懷疑，也暫時找不到答案。同時也不喜歡自己在婚姻中自己的心態，認為會讓自己處於一個沒有動力，不再是精進的狀態下，對於這個懶散怠惰的婚姻中的自己，D 是相當厭惡的。

三、D 離婚後之自我在親密關係中的轉化主題整理與研究者的詮釋

(一)、了解離婚對 D 自我轉化的影響

本研究第一個研究問題為：「了解離婚對成年初期單身女性自我轉化的影響」，可由主題「自我優先，精算好奇下進入婚姻」、「因框架而失去自我」、「離異後的失落磨難—失去自我」、「有你，才有我們的自我」、「受離婚社會汙名的自我」及「受離婚自我汙名的自我—內化社會汙名、自我負評」做為回應。

(主題 1) 自我優先，精算好奇下進入婚姻

從自我優先於關係，藉由婚姻來滿足自己的好奇與探究婚姻的本質，並且在進入婚前便已想好婚姻的後路，並不覺得離婚會讓對方一蹶不振。

「……其實我更好奇『婚姻』到底是甚麼。用數據來表示的話：好奇心而實驗占了 60%，逃避占了 20%以及追求幸福占了 20%……」(D20008)

「沒有太多預設，因為我有一點用很實驗性質去看待這件事情，所以我反而會很期待說，它（婚姻）會有什麼不同的東西，或是它對我會有什麼結果，或是這個婚姻對他（前夫）會有什麼樣的結果，那當然也許是因為這樣的心態，所以造成離婚，也有可能啊，somehow，我自己也還在想因為這樣的心態，這樣的啟承才會這樣。」（D10029）

「……狡猾如我，彷彿進行某一種婚姻田野調查，在田調的過程中，我也嘗試去理解、去接受『我前夫與其家人、臺灣社會給女性的價值觀和框架』；Well, 至少我先去嘗試了，我才會知道我到底能不能順這種勢，存在於婚姻之中……」（D20019）

「……你能看到我在還沒進入婚姻狀態時，就先把離婚的退路都想好了，當然我還是很誠意進入婚姻，但是卻沒有雀躍。我謹慎且小心的評估當時婚姻的狀況和狀態，但是卻沒有義無反顧……」（D20009）

（主題 2）因框架而失去自我

覺察社會框架「好太太、好媳婦」力求合模而後發現牴觸自我，最終拒絕同體

在婚姻中，D 不斷嘗試要變成傳統「好」對太太、媳婦的要求，為了達到這些期待與要求，D 變成了一個不是自己的我。在婚姻中的調整、修正等，卻也不純然是為了婚姻關係而做的，也不是忠於內心所做的。

「……我嘗試著當一位好太太，也不是因為前夫的需求，而是來自於我自己對於『婚姻』的想像……」（D20010）

「所以硬要說我當時對婚姻生活的期待，大概就是成為口耳相傳的『好媳婦』、『賢內助』、『好太太』這類的，你能想像得到廣告上所有好太太的形象……但是我總覺得要做些『太太該做的事』，我才能安心的在那個位置上。這一切都沒有人逼我，也沒有人要求我，只有我自己一個人在洗衣間問自己到底在幹嘛？在廚房間自己為什麼。」（D20009）

「我不知道這樣算不算傳統性，但我為了讓自己看起來幸福美滿，因此走在婚姻主流的套路上……但是這只是我為了滿足他人對於美好婚姻的想像，而做的決定。」(D20012)

D 面對婚姻的方式似乎就像是婚姻是雙不合腳的鞋子，穿久了，也就出問題了。

難以將「婚姻價值、家人關係」融入自我的矛盾自我

進入婚姻的 D 對於婚姻有許多疑問跟擔心，因為一張紙，就讓兩人從情侶關係，變成家人關係，這讓 D 在心中相當不安。因著這些對婚姻價值、家人關係的疑惑，讓 D 在婚姻中的狀態始終是矛盾的。

「我的擔心(進入婚姻的擔心)就是原來我的一百塊就可以換到一個人跟我在一起一輩子。……所以我要跟這個人在一起一輩子，我可以跟他在一起一輩子嗎？是誰規定我一定要跟他在一起一輩子？」(D10043)、(D10035)

「一開始妳躺在床上跟他講說，不然好啊，來結婚啊，我們去挑戒指，這一切都輕鬆愜意。可是當妳真的簽下名要去做這件事情的時後，妳才會有感覺，wow, 這個承諾竟然用這張薄薄的紙，風一吹就還可以吹到旁邊去了，就可以換到了承諾耶，到底是重還是輕啊？」(D10046)

「……我和前夫在感情上的基礎並不深厚，算是另類的閃婚，我們看似都很成熟，簡單地來說是兩個「看起來」很成熟的人組合成一個家庭，我們沒有經濟壓力、沒有購屋的煩惱、沒有共同的興趣和嗜好，同樣的也沒有太多需要對方的地方，更沒有非要他不可的必要性，舉個極端一點的例子：不像是嬰兒需要母親，或者像是小情侶一般想要時時刻刻的與對方黏在一起。也許是這樣的關係，我們在情感上也不太依賴(需要)對方，生活中其實沒有太多需要挑戰的部分，協助我們建立起革命情感這一類的。在沒有經過事件的衝突協助我從旁確認他在某些關鍵時刻是否能成為我心中的家人，而只能靠著那一紙證書時，我的確是很不安的……」(D20005)

質疑自我被剝奪

結婚後，似乎是個逐漸失去主體性的過程，先從「他人對我這個人的看見，僅用結婚後的身份看我」，當他人改變其對 D 的稱呼，其實令 D 有些覺得被剝奪。

「有一點被剝奪，當人不再正視妳這個人，原來妳也只是誰誰誰的太太，有點像連戰夫人，就是人家會叫他連夫人，但是她自己真正的名字我沒有記得那麼熟，但是我知道她是連戰太太，當我有這樣意識的時候，我會覺得說，這個女生好可憐喔，她竟然沒有自己的名字。」(D10056)

質疑婚姻性別角色

在婚姻中的 D 不斷對於婚姻中性別角色的有著疑惑：

「可是如果我有這樣的(賺錢)能力的時候，我為什麼要依附在你的身邊？這是我一個很常，如果你只能 offer 賺錢這件事，對於家庭經營，或是雙方感情的交流，你不擅長。那，但是我也很常把這個問題丟給他：那你期待你的角色是什麼？可是當時男生被受到的框架就是，男人就是我賺錢啊，我賺錢，讓大家過好的生活啊，他做得很好，他本來就是有公司，有什麼都很好。我有問過說，那如果這樣子的功能不是我要的呢？」(D10033)

「……那麼在男主外女主內的界線不在分明時的現代，需要彼此的理由到底是甚麼呢？...如果困難來自於我已經能解決這些難處了，那我還需要同盟的夥伴嗎？……」(D20006)

關係警訊—身體異樣、擔憂未來

在婚姻中逐漸失去自我，當下的 D 並沒有發現，而是身體失去感覺，才讓 D 意識到自己在婚姻中出了問題。

「當然現在在回想起來，實在是太好笑了，但是沒有錯，我確實過著不適合自己的模式生活，因為我還沒有找到適合自己能安在「婚姻」狀態的樣子，我只能追求「看起來幸福」狀態的樣子過活。」(D20009)

「一直到最後才發現自己，手是麻的，譬如說你要拿起畫筆修圖，或是要彈琴，你會發現沒有感覺。你會發現你的指尖沒有感覺，然後你的感覺在消失，就是你以前看一個作品，你不再感動。」(D10079)

「身體上很明顯<笑>，因為它在抖，它就像喝醉、或是酒精中毒，這樣的顫抖，哇，那時候我才知道說，我這樣下去也許我會死掉。」(D10080)

(主題 3) 離異後的失落磨難—失去自我

自責、內疚的自我

離婚後，D 認為兩人可以再復合，但前夫拒絕，這求不得的苦讓 D 相當難受，但最難讓 D 調適的便是因為自己的嘗試心態而傷害了前夫，這讓 D 相當無以自容，而意識到這樣的傷害則是來自於離婚後，結婚前並未料想到離婚會對一個曾有離婚經驗的男士造成傷害。

「……我用了很糟糕的方式在進行婚姻以及擾亂前夫的人生，這也為我的離婚和那段幽暗的日子埋下一顆很大很大的地雷。」(D20008)

「……更深一層的情緒，是很深的自我責備...如果他沒有遇到我，也許他早就決定要抱持著單身一輩子的念頭，但是因為我的關係，他終於鼓起勇氣，再一次接受婚姻，而這卻又讓他再一次地被傷害。如果這段婚姻是因為男方有外遇或者是因為財產的關係或者是任何理由而分開，也許我都會讓自己舒坦一點，但很顯然這段婚姻不能繼續走下去跟我有絕對的關係。傷害了一個人的情感這件事情，我非常難過痛心，甚至在那段時間內我覺得自己不應該開心、我沒有資格快樂、我不能夠比他幸福，因為我傷害了一位如此相信我而把這個重大決定託付給我的人。」(D20010)

「……某一天前夫對我說他有一位固定在約會的女朋友，也許他們會一起思考要好好在一起這件事情。我哭著離開，但卻鬆了一口氣，鬆了這一口氣來自於我覺

得我就可以了，我在他的身邊陪著他直到下一位女朋友的出現，也許這個傷口沒有這麼痛了，也許這個心痛沒有這麼難受了。」(D20011)

(主題 4) 有你，才有我們的自我

在復原的過程中，D 看見自己遷就框架，重新看到能讓自己快樂的內在需求為何，並且也因此決定調整擇偶價值的序列，同時也在反思關係的過程中，意識到自我優先終傷人的道理，也將自己的離婚賦予了新的意義。

從悍變強，由衷地從內在肯定自我

離婚後，D 經歷過一段相當痛苦的時期，這段期間內 D 得以從自己的外面走到自己的裡面，其中經歷了懷疑自己、貶低自己而後來省視自己，D 看見過去自己的樣子：

「(以前是) 氣勢凌人的驕傲，妳可以想像說女強人的旁邊，沒有一個人想要跟 Miranda (穿著惡魔的 Prada 女主角) 講太多話…妳會覺得自己是很強大的。」(D10146)

「……那妳白天在工作，人前的狀態，妳就會妳的學識，很吃得開啊，妳就是會讓自己覺得自己是個菁英，就是那個資本主義下的菁英，可是妳夜深人靜躺在那邊，妳會覺得自己是紙老虎，但是隔天起床上班，又要穿上那些裝備，那時候我高跟鞋一定要這麼高<用手比出至少 5 公分高的高度>，因為這麼高看起來很厲害。」(D10147)

「就是當時把強跟悍弄錯了，以為要「悍」才是強，對不對？以為一定要像一個斯巴達的戰士，才可以是強，對，但其實那只是悍，那只是很兇，然後就是有點，張牙舞爪，妳那些裝備只是再提醒妳張牙舞爪的狀態喔，妳一定永遠抹上最紅的口紅。」(D10151)

D 看見自己這麼努力呈現出來給他人看到的樣子，都是假的，都是裝的！

「因為妳隨時都會怕，就是在聚會的時候，妳隨時都在，Wow, 那個比較心就是很重……」(D10152)

更深度將心比心的自我

「因為我的主修就是藝術，所以這個傷痛，讓我可以看到更深的藝術價值，或是更能夠感受說這個作品的震撼，那往往在創作藝術的過程，或是妳去理解藝術的過程裡，妳間接也看到了成果，妳不會覺得它是抽象的東西，妳可能在創作或是妳在彈奏，或是妳在畫的過程，妳已經會把自己填滿，然後像那個時候的畫風，就會從愈黑暗一直走到現在，對，那可能那時候的音樂，也是妳會有很多的，妳會比較多感覺在裡面……」(D10322)

「就是在妳理解有一些生命歷程的傷痛的時候，妳對他人的理解力跟包容相對比較高。可是妳也了解說，妳也會走得出來，然後妳也了解，就是經歷點算大事(離婚)，可以走出來，也算是見過大風大浪的人。<笑>」(D10156)

「就是它(離婚)比較多是在增加那種厚度跟生命的厚度跟底蘊的部分，我覺得這樣講很籠統，但我必需承認說，以前包容跟理解純粹是因為要表現出這個樣子別人才會喜歡你。」(D10169)

(主題 5) 受離婚社會汙名的自我

告知他人

因著離婚的遭遇，D 面對社會離婚汙名化時的最大困擾是不清楚知道自己是否要告訴他人自己離婚的經歷：

「其實我有點不知道要誠實的說還是不要誠實的說，離婚這件事。」(D10211)

告知男友

並且是在與現任男友交往一陣子後，觀察男友是個情緒相當穩定的人後，才將離婚經歷告知男友。

「之前我沒有特別講，就是在觀察他是一個什麼樣的人，後來慢慢發現他是一個很穩定的人，情緒上面很穩定的人，然後有一天，我就直接跟他講，就是，我是，我是有離過婚的，但是也很妙，就是一般的男生或是女生在聊，一定會有後續，

就是會問說：為什麼？怎麼會？你做了什麼事？但是他就只是聽完，就OK，就fine，就再也沒有任何回應。」(D10283)

性騷擾

D也提到，因著自己離過婚的身份，會讓自己在職場上(臺灣)較容易會被性騷擾。

「只是第一次在離婚市場上，還有這種人家比較會可以認為妳比較可以接受性騷擾？會有一些中年男子，亞洲的中年男子，他會用一種你離婚了，所以會用一種妳現在一定身邊沒有人陪齣？」(D10204)、(D10205)

「他就在行動中暗示。就比如說，他就會比較刻意去摟妳的腰啊。對，這算性別歧視嗎？也許有一點，他可能會覺得說，喔，妳離婚了，妳是一個離婚的女生，所以我可以比較隨便一點點。」(D10206)

「……他們就會說：啊妳現在離婚了，所以妳現在旁邊都沒有人陪喔，阿妳自己一個人睡喔？！是會在職場上，他可能會，我也往好處想，可能他想要關心妳，他不知道該用怎麼樣的方式，他只能講出一些奇怪的話。」(D10207)

(主題6) 受離婚自我汙名的自我—內化社會汙名、自我負評

離婚後在處於調適時期，D會覺得因為自己曾經的離婚經歷，自己是一個失敗的女人，如此負面的標籤大多部分來自於自己給自己的，而非來自於他人。

「就I am a loser. 不喜歡照鏡子的那一陣子，因為就覺得I am a loser, 是我搞砸了這件事情，然後我把別的人生毀了，然後我有一個汙點了。我好像不再那麼好了。所以即使我工作做得很好，但是我就是一個離過婚的女人阿。」

(D10339)、(D10340)

「……我覺得我拿了一張很好的票(長期飯票)，我的人生應該很美好的，可是我現在被貼上一個失敗者的標籤...」(D10355)

同時也需要接收到來自他人對得知離婚的反應，D認為處在臺灣社會下的離婚者，一定要表現出難過的樣貌，這對D來說是一種壓力。

「可是在臺灣，他們(得知離婚的人)的反應才有趣，我就跟我助理說：「，我離婚了。然後我助理就跟我說，馬上跟我說，你幹嘛離婚啊？然後大家的反應一副就是你生重病，就會過來搭你的肩膀說，你還好嗎？你還 ok 嗎？沒有關係，一切都會好的。我心裡想，WHAT?!我並沒有...然後就跟他們對談，好像相較之下，你沒有表現的難過很奇怪，如果你露出我還好，他們就會說，不要逞強，你想哭你就哭出來，這不是你的錯。」(D10119)

「他(得知離婚的人)的反應比較像是你現在一定不好受，然後你現在不難過，一定是假裝的，你一定是偽裝自己沒有事，你知道嗎？你跟他講的任何還好，我只是覺得我很內疚。他說，沒關係，反正任何事情，你需要喝酒你就來找我。我心裡想，也許你很期待我要這樣的答案，這個話題才會結束，你就會順著他們的話走，對，我真的很難過，那現在請讓我一個人靜一靜好嗎？」(D10123)

對 D 來說，他人對離婚的回應帶給她壓力，只限於臺灣，當 D 回到美國告知美國的朋友自己離了婚時，美國人的反應相對較能接受離婚這件事情。

「那在國外，在美國離婚還好耶，我回美國去的時候，我就說我離婚了，他們的反應是，平常，甚至還講說，你要是撐得下去，我才要感到非常驚訝，還有那種已經離婚的，跟我說："See, I told you."，你會覺得在美國離婚變成某一種被社會歡迎的一份子，你知道嗎？它是很鼓勵，然後你會覺得，it's not a big deal, 你只是不小心跌到了，但後來一切就是沒有那麼嚴重.....」(D10119)

(二)、D 自我轉化後對進入新親密關係的影響

本研究第二個研究問題為：「解成年初期離婚單身女性轉化後的自我如何影響新親密關係」。可由核心主題「尊重自我」、「調整擇偶價值序列」、「反思婚姻制度」及「離婚社會汙名—持祕瞞男方父母」做為回應。

(主題 1) 尊重自我

拿捏付出界線

D 看見自己是用一種「我對你那麼好」在勒索對方，要對方收下自己的付出。

「……我那種情緒勒索是，不是操控，而是用那種付出的方式，我買很多好的東西給你，然後我讓你過的很好，然後你完全都不用給我，完全都不用，因為是我自己對你很好的喔，但是其實這樣給人莫大的壓力，因為你沒有畫一條線。」

(D10271)

享受當下

也是因為走過離婚，D 在現在的親密關係中，有更多不同的體會。

「在面對走出陰霾的過程中，我也漸漸理解我是一個甚麼樣的人，或者原來真正能讓我感到滿足喜樂的究竟是哪些事情。和理工男友(現任男友)相處的過程，會如此滿足愉快，第一個原因是他也樂意參與展覽、也喜歡進場聆聽古典音樂的演奏；而更重要的第二個原因(我覺得是佔了八成左右)是因為我們僅在周末相見，沒有朝夕相處的日子，讓我有更多的時間可以滿足自己，當然在之前的經驗中，我也學到了兩性關係中有很重要的一個成分：像孩子般地嬉鬧的相處。」

(D20022)

(主題 2) 調整擇偶價值序列

追求內在契合

對 D 來說，離婚後的自我轉化是相當全面的，因為對自己做了全面性的反思，藉由檢視婚姻、每一段感情及離婚後的戀情，D 發現原來自己在關係中並不清楚能使自己快樂的原素是什麼，也因為如此，D 目前交往的男友，是過往絕對不會選擇的對象，這對 D 來說是最大的不同。

「原來我之前的好幾段感情出問題，那可能是原來，讓我快樂的因素跟我要的一樣，我可能以為我坐上那台名車我會開心，或是我本來以為，這個男生很疼我，我會很開心，後來就是經歷過很多的感情的事情跟離婚這個事件，讓我知道說，好像終於有一天發現，原來我要的是什麼，然後找到這個答案讓我很開心。」

(D10260)

「……因為你已經有那個經驗了，你不會再被外在給迷惑，不是只是那張臉好看，不是因為只是因為他很有錢，或是他很有學歷，或是他講話很會撩妹，這些你都很清楚了。」(D10264)

「可是當我們年輕的時候，就不會發現這個事，年輕的時候一定是找帥的啊，學校籃球隊的啊，帥的啊，要不就找功課好的啊，因為亞洲人啊，功課好的還是一個吸引力的條件，那你可能就會被這個篩選過，就會被這個騙，可是相愛容易相處難，相處才是你真的價值，那這個是你沒有離婚你不會知道的。」(D10305)

現在的 D 認為兩人相近的核心價值，反倒是最重要的事情。

「現在來看會覺得很重要的一定是，的確靈魂，就是核心價值，相近是最重要的。」(D10299)

「……如果你把你人生遇到的每一個點都串連起來，它會變成一個線，然後妳要去拓展那個面。那我很覺得他 (Steve Jobs) 講這句話，一直就是，對我來講就是很真實的。我怎麼樣走，我自己想說，如果我這個局阿，怎麼走，我其實怎麼走都還是會離婚，因為其實我前面，我從前面的感情經驗，然後串連下來，串連下來，到遇到這一個前夫，我中間如果沒有這些串連，我不會離婚，或是我沒有辦法進入婚姻，我就是有前面的這些累積，然後串起來後來造成我離婚，然後離婚了之後造就我現在，所以它一定是全部都環環相扣，那我只是把它們整理出來說，原來它們的關係在這裡，我就可以清楚看到我的脈絡，我的核心價值是這樣，我走過了這樣的路，那這個路來證實說，我現在過得很好，如果我過得好，代表我的核心價值 somehow 還不錯，所以我可以繼續保有這樣的價值，然後如何讓生命繼續往前。」(D10314)

隨緣

「(對親密關係) 反而沒有任何期待耶，因為你有期待就代表說，它有它要的方向啊，對啊，那目前是沒有任何期待的方向。」(D10281)

「……對，那在找的過程，其實沒有特別去預設，什麼樣的男生是我會快樂的，因為我覺得我就是我的預設都失敗啊，那為什麼我這次就不要預設？對，不要預設，然後就看神會給我什麼樣的人…」 (D10264)

「……經歷這些事情…等於是說現在是把靈魂歸零，把靈魂打破之後再歸零，重新塑造會有不一樣的樣貌，所以我再也不會 care 說，你的包包我的包包，因為我真切地知道我很強，我再也不需要跟你比，誰的裝備比較強，因為我看的我自己的狀態是很扎實，是很扎實的去發現這件事情，所以我坦白說，我是喜歡離婚的。」 (D10179)

(主題 3) 反思婚姻制度

不再遷就框架、抗拒婚姻制度

在經歷過一段婚姻後，D 在分思自己在裡頭的經驗後，不確定自己是否適合婚姻制度，也因如此，對於是否進入下一段婚姻中，抱持著猶疑的態度。

「我自己的個性是不是就是不適合結婚，因為一般，我不知道，因為這個應該也沒有什麼研究可以告訴我說，什麼個性適合婚姻，什麼個性不適合，可是以繁殖的，以生物的繁殖的來看，我並沒有生小孩，我沒有排斥小孩，但我沒有愛到想要自己生。對，所以，這就是阻擋我結婚的第一步，我沒有要生小孩，那我為什麼要結婚，那第二步是，因為我後來發現我是一個很享受在市場上(戀愛市場上)。」 (D10289)

「我對於婚姻中讓我有一種怠惰的感覺，那樣子的狀態是厭惡的，我不喜歡自己是沒有一個動力。」 (D10290)

(主題 4) 離婚社會汙名—持祕瞞男方父母

D 在面對是否告知男方父母親自己的過往離婚經歷時，選擇將這個決定交付給男友，並不予以干涉，認為這是一件他人難以理解的事情。

「我從來沒有思考過『男友的家人』這件事情。男友可以自行決定要不要把我離婚的經驗拿出來與他的家人討論，而在討論的過程我想家人應該會給他一點建議<笑>……」(D20029)

同時在 D 的觀念裡頭，在挑選對象上，因為現在的年紀，家人已經不再會有太多的干涉。

「……我發現在我這個年紀還是有一點優勢的，我們這年紀已經不太會跟家人討論商量事情了，通常家人們都會很清楚明白知道彼此的界線在哪裡，並不會特別干預『私領域』的部分，這很大一部分的原因來自於我很信任自己的家人，我們有十足的把握明白家人們的每一個選擇（無論是人、物或者事業），都有自己的想法，並且都知道該如何前進。給予最多的話語，反而是很多很多的祝福……」
(D20029)



四、D 之自我轉化及其對親密關係影響表

研究者將上述研究參與者 D 之自我轉化及其對親密關係影響，整理成下表（4-4）示意之。

表 4-4 D 之自我轉化及其對親密關係影響表

歷程時期	經歷婚姻及離婚後之自我轉化歷程表				轉化後的自我如何影響新親密關係		
婚前	自我優先	精算好奇					
婚姻中	失去自我	框架優先	覺察社會框架	力求合模			
				牴觸自我			
			質疑	自我被剝奪			
				婚姻性別角色			
			關係警訊	身體異樣			
			擔憂未來				
離異後	失去自我	失落磨難	負面情緒				
			負面情緒				
			負面認知				
新關係	有你，才有我們 (走向復原)		遷就框架		尊重自我	拿捏付出界線	
		反思自我	認識自我	內在需求		享受當下	
		反思關係	自我優先終傷人		調整擇偶價值序列	追求內在契合	
			調整擇偶價值序列	追求內在契合		隨緣	
			隨緣		反思婚姻制度	不再遷就框架	
		反思離婚	賦予意義			抗拒婚姻制度	
		離婚汙名	社會汙名	接受		離婚汙名	持祕瞞男方父母
				經歷負面情緒	告知男友		
				性騷擾			
			自我汙名	內化社會汙名			
		自我負評					

五、研究者對研究參與者的理解與省思

(一)、D 進入婚姻的動機相當特別，但也體會到體驗婚姻後的想像落差：研究者認為 D 的離婚生命故事相當特別，特別的是難以融入婚姻的特殊性，從一開始 D 進入婚姻的動機不純然是因為愛時，還帶著功利的想法在裡頭時，這個現象便顯得相當獨特，D 將婚姻視為生命中一件尚未做過的事情，因此用嘗試及實驗的心態走入婚姻，婚姻之於 D，似乎是一個商業專案，對於這樣看待婚姻的角度，研究者認為是相當特別的。對於自己想要從婚姻獲得什麼，D 自己也並不太清楚，但坦言進入婚姻後，婚姻的價值並不如她所想的那樣神聖，自己在婚姻中無法感受到那「好像應該有的神聖價值」。能夠思考婚姻對個體帶來的價值究竟為何，是相當特別的，不被舊有的傳統框架給框住。研究者認為能夠像 D 清楚思考婚姻對自己有何意義，是相當重要的事情，而不是隨波逐流進入婚姻中，如能在婚前多思考「婚姻之於我的意義為何？」是否能夠讓女性在婚姻中少點婚前婚後的認知落差？

(二)、矛盾於婚姻價值的 D，始終未在婚姻中找到答案：D 對於兩人成為彼此家人的事實，始終抱持著懷疑與不安。她不斷地在說著，兩人從愛情變親情，情侶變成家人的過程，便只是去戶政事務所登記，更改身分證，所需花費一個人也才區區一百元，但從此兩人對彼此便有不同的責任跟義務在，這讓 D 在內心很難接受，似乎在 D 的心中，「成為家人」的過程應該要再更困難一些，好讓自己可以真正相信眼前的這個家人。對於這個矛盾、不安，並沒因為進入婚姻的時間拉長而消失。

(三)、按照社會期待走，逐漸迷失自我：進入婚姻的 D，開始努力扮演自己心目中「好太太、好媳婦」的樣貌，而這個樣貌來自於社會中所有好太太及好媳婦的形象。扮演這個樣貌有如一雙不合自己腳的鞋子，D 愈是把這樣的好形象加在自己身上，身體就愈來愈失去感覺，甚至出現手抖，或是對於作品不再感到感動，D 這才意識到自己不能再這樣下去。對於走進婚姻但不清楚該如何扮演婚姻角色的 D 來說，從社會框架學習及模仿其實是最快速的，女性在成長的過程中，接觸到無數對於婚姻性別角色的劇本，當女性進入婚姻後，照著其劇本走時，走著走著，是否容易迷失自我？

(四)、模糊的婚姻性別角色界線：在婚姻中的 D 也不斷質疑兩性在婚姻的角色究竟為何？如果在這個婚姻性別角色界線模糊的年代，男性除了賺錢養家外，還該為婚姻做些什麼呢？現在女性經濟獨立的比例大幅增加，在事業上的成就不輸於男性的表現，在婚姻中，女性需要男性的什麼？這些是 D 在婚姻中很常思考的問題，但始終沒有得到答案。研究者猜想，D 真正想問的是，女性為何需要婚姻？婚姻對女性的意義及價值為何？（如果撇除組織完整家庭的目的外）

(五)、選擇與主流文化相衝突時所需要的勇氣跟理智：決定離婚這件事情，對 D 來說，是相當需要勇氣的事情，那個勇氣並不是害怕未知的生活會變成如何，或是從兩人的生活變成一個人，而是如果當一個社會傾向女性將自己的未來、將自己的價值寄託在另一個男性身上時，要離開這個男性時，是相當困難的，尤其時，D 的前夫可說是世俗上物質條件相當相當好的，D 那時認為，這是一張非常完美的長期飯票，而自己已取得入場卷，只要好好撐下去，自己的後半輩子生活其實完全不需要操心，即便未來想要生小孩，前夫家的資產是可以讓其生幾個，都不是問題，可以給予小孩相當好的教育資源，都不用擔心。研究者認為，帶有這樣的想法，如同傳統所說，女性慣於將婚姻視為穩定經濟的來源。D 認為自己當初做了一個很勇敢的決定，未讓這些物質的東西蒙蔽雙眼，而是選擇誠實面對自己的內心，知道兩個人的核心價值不同，就是不同的靈魂，又或許，這些她曾經看重的現實物質條件，當她擁有後，她發現這並不能使她快樂，而在理智上選擇離開，雖然在情緒上還是會與自己過不去，認為自己做了一個相當糟糕的決定。離婚後，D 有時又會因為主動離開這些現實的條件而覺得自己很傻很愚蠢。研究者在思考的是，一個女性究竟要在內心有多麼強健穩固的自我，才可以讓自己不受這些誘惑的影響，遵循內心誠實的聲音，斷然離開這段婚姻？這畢竟跟主流文化是衝突的，主流文化會希望女性忍耐，撐過婚姻，到了老年後，似乎就會獲得一片海闊天空？

(六)、深入的反思，將離婚變成生命中成長的契機：離婚後的 D 對自己做了反思，這樣的反思從思考自己過往的情史開始，一段一段的去抽絲剝繭回想著每一段戀情會結束的原因，她試著把自己生命中的感情史，剛開始用「點」的角度去想，後來在點跟點之間串成「線」，最終串成一個「面」，這時 D 才意識到，生命的流帶她走向離

婚。離婚後求不得的苦及因自己的嘗試心態傷害了前夫這兩件事情深深打擊了 D，D 認為藉由離婚，讓自己能夠有個重新省視自己的機會，因此，D 認為即使是在感情上的一個挫敗經驗，但帶給她的是很全面性的影響，也認為老天爺選擇感情給予其挫敗，其實是相對來說對於其他方面來說最好的選擇了，她感謝離婚的經歷，甚至由衷喜歡離婚，現在的她鼓勵人離婚。



第五節、E 在離婚後之自我在親密關係中的轉化故事

一、研究者對 E 的初始與整體印象

E 是唯一一個經由朋友介紹的研究參與者，對 E 的第一眼印象為樂觀大方的鄰家女孩，在訪談中的她顯得落落大方，對於提問總是深思後給出答案。在訪談中談到母親這個問題，由於對此話題的共鳴，研究者與 E 數度在訪談過程中紅了眼框。初次訪談時 E 與現任男友處於暫時分開，各自冷靜的狀況中，這讓 E 對於自己未來是否能夠過著幸福、想要的樣子有些懷疑，對於好努力的自己但卻又還是處於感情不太順利的情況，感到相當挫敗跟沮喪，這與研究者有一定的共鳴，兩人在訪談時，不免陷入一陣無奈中。

二、E 在離婚後之自我在親密關係中的轉化故事

E 目前 34 歲，從事行銷相關的工作。

因著前夫給的愛、依靠、信任決定嫁給他

「我很確定我要嫁給他(前夫)是因為這個人他就是非常的愛我，他絕對不會騙我，他一定會很誠實，就是讓我覺得他是可以依靠的，我可能那個時候會覺得說沒有人會像他那樣對我那麼好，所以我就會覺得說就是他。」(E10025)

兒時缺憾，渴望幸福美滿的家庭走入婚姻

E 與前夫任職於同一間公司而認識，兩人交往七年，中間曾有一次分手但後來復合，復合後男友求婚，E 因著前夫給的愛，同時也因為自己渴望美滿的家庭，對於自己的這個渴望，夾帶著小時後不斷看見父母親爭吵著長大，因此渴望能夠組織屬於自己幸福又美滿的家庭。

知婚姻不易，但不清楚要面對的是什麼

在踏入婚姻前，E 便知道婚姻並不是一件容易的事情，會走得相當辛苦，但即便這樣，E 還是不知道對於婚姻，自己要面對的是什麼，也不清楚需要付出什麼代價。

婆媳相處不睦

婚後兩人未與婆家同住，立即面臨的考驗是，其一為前夫希望 E 在回婆家時能夠更心甘情願，對婆婆能用更傳統侍奉的態度，E 很直接的表示這與自己獨立的個性與前婆婆不合，加上自己並未如此對待自己的母親，如果對待前婆婆是需要這樣的態度，E 在內心覺得對自己的母親並不公平，但這並不符合前夫的期待。

買房一事讓夫妻倆都覺得未同體

其二為購屋一事，前夫本來希望購屋這件事情可以先暫緩，但 E 很希望可以儘速購屋，兩人最後看上的房子其實是前夫較為滿意，但 E 在內心覺得有些勉強，但 E 在希望能擁有自己房子的情況下，答應購入此屋；又因為頭期款出資比例不同，E 與前夫爭吵不斷，甚至脫口說出認為前夫的家人相當愛錢的話與，因此被前夫認為這是批評自己家人的評論，這讓前夫相當不能諒解，並將原話告訴前婆家，即使 E 出面道歉，前婆家及前夫依舊無法原諒 E，這也讓 E 與前婆家的關係蒙上一層陰影。購屋一事成為前夫會不斷拿出來爭吵的點，前夫後來便直接睡在公司選擇不回家。

前夫疑似躁鬱症發作對離婚的態度反反覆覆，讓 E 無所適從

為了解決兩人之間的衝突，兩人曾去做過伴侶諮商，做完諮商稍有改善，但不久後兩人互動狀態便又回到糟糕的狀態，前夫索性便不去了，兩人關係每況愈下。

在婚姻的後期，前夫的精神狀態並不穩定，開始沈迷於怪力亂神的事物上，並且不斷健身也跟其他異性有曖昧關係。這讓 E 大驚，是不是前夫的躁鬱症發病了？同時感到不知所挫。在交往的 7 年中，E 曾有碰過一次前夫發病的情況，當時的她只是希望前夫能夠快點好起來，但不清楚自己該如何面對前夫發病的情況。

之後，前夫提出離婚，但態度反反覆覆，讓 E 無所適從。E 在一開始並不想要放棄婚姻，一直相信兩個人只要一起努力，有心共同克服婚姻中的難處，不一定要用離婚來解決問題，那一陣子的 E 過得很痛苦，想到婚姻可能要結束便會不斷的哭泣，也試著把自己的姿態放得相當低去求前夫，就是希望前夫能夠不要放棄這段婚姻關係，但前夫對於離婚依舊是反反覆覆，且依舊不斷地跟 E 提起買房時出資比例的事情，加上與

前夫在手機上互傳訊息時，前夫用字遣詞皆相當詭異，E 也觀察到前夫常常會自言自語，兩人說話完全沒有交集，無法有正常的對話，這讓 E 在內心有些害怕。

因為前夫對離婚的態度反覆，E 放軟的姿態求和也並未讓前夫回心轉意，E 也就只能夠順從前夫的意願，結束為期一年的婚姻。但至始至終，E 始終都相信，只要前夫願意，兩個人依舊可以努力不要放棄婚姻。

但後來因著前夫的反反覆覆，E 也不知道該怎麼做了，便在前夫點頭答應時，辦好了手續。離完婚後，E 得知前夫因躁鬱症發作而住院治療。

只剩下自己，是離婚後調適最大的困難

讓 E 最崩潰的並不是辦好離婚手續的當下，而是前夫搬離兩人的住家時，自己要面對空及一個人獨自做所有的事情，以前有人可以一起陪著吃飯，可以一起做很多的事情，但現在就是剩下自己一個人，面對空蕩蕩的房子，這是讓 E 在離婚後調適上最覺得辛苦跟痛苦的地方。

另外，E 是北部人，但在中部工作，在中部的她無依無靠，異地打拼的生活，讓離婚後的適應更加辛苦。在那段很痛苦的日子中，只能打電話給好朋友或是教會中的弟兄姊妹們訴苦，但害怕太常這麼做會被別人嫌煩，因此，她同時也用禱告、諮商或是看書來讓自己復原。另外，與母親的和解，也意外成為 E 復原的力量之一。

短暫婚姻使父母親及自己都覺得丟臉

剛離完婚時，因為婚期很短，自己與父母親都覺得有些丟臉，除了自己對自己的批判外，還必需承受來自父母親及親戚的批判，父親認為才剛請人吃餅完，怎麼會婚姻一下就結束，這讓 E 相當無奈，因為自己實在也是不願意婚姻走到盡頭；母親則不主動與親戚或朋友提起 E 已離婚的事情。

離婚後展開自我探索之路

E 在心中清楚知道自己在未來還是想要有屬於自己的家庭，而她明白，在讓自己變成更好更健康的人時，自己不能心急的踏入親密關係中，即使離婚時她已經 34 歲。在離婚後，E 藉由諮商及閱讀來整理自己，在這樣的過程中，E 發現自己生命中的確也有

許多需要去面對的問題，不會將婚姻結束的責任怪罪前夫，認為自己也有該負的責任；同時 E 也看見自己在關係中的樣子，E 認為是經歷婚姻、離婚才讓她得以看到這些以前從未看過的面相，在內心有著很大的體悟是，為什麼不早一點來進行自我探索，非得要摔了這麼重一跤，才去發現這些。

在諮商及閱讀的幫助下，E 看見自己對待前夫及對待自己的樣子：

複製母親輕視父親的態度

藉由母親的提醒而讓 E 看見自己對待男性的態度是輕視的，對於女兒離婚，E 的母親有點自責，在婚姻中時，E 的母親曾提醒女兒說，不要用如此輕視的口氣或態度對待前夫，並且在心裡認為說是因為自己這樣對待自己的丈夫，才讓 E 學會了輕視男性的講話口吻。

看見自己的拯救者心態及並接納自己的限制

從一開始會對學校中較為弱勢的男孩特別好，但過不了多久便會感到不耐煩，甚至輕視他們，這樣的模式影響了自己在擇偶上的選擇，認為當初自己就應該認知道自己的限制，即便到現在，E 還是有些沒有辦法原諒當初自己的不自量力。

看見自己的不同理

也看見自己「我都可以做得到，別人應該也可以」會少了對他人的同理，因為認為自己可以做到，使用同樣的標準去要求他人，無形之間對他人的同理就顯得更少。

意外從修復與母親關係中得到復原的力量

在試著更認識自己、更貼近自己的路上，E 的母親意外成為 E 的復原力量。E 的母親個性強勢，對子女的教育相當嚴格，在家裡常常嫌棄父親，父母親常有爭吵，E 在心中怨恨母親讓自己成長於這樣的環境中。直到母親生病，生活需要父親的協助後，母親的個性大變，母親主動向 E 道歉過往對 E 的種種傷害，「應該說就是我跟我媽媽和好的這個…也讓我覺得在復原之路是更有一份愛在打轉，就是妳想到她，想到爸爸媽媽，妳會覺得妳更要健康一點啊，有一份缺口有被補起來，就是等於說跟媽媽合好了嘛，曾

經恨她的那一塊，也因為理解而原諒，也知道她也沒被好好愛過，她也是在破碎的家庭中成長。」(E10145)在這樣的過程中，E知道，自己現在有能力，可以為自己負責，而不是一再怪罪媽媽。

渴望建立健康家庭的盼望—所以要讓自己愈來愈好

依舊渴望建立屬於自己幸福美滿的家庭，因著這樣的渴望，在心中有一個「自己想要成為的樣子」好讓自己可以撐得起這個屬於自己的健康家庭。

在療傷的過程中，E致力於追求成為更健康的人，努力更接納自己、練習愛自己，而這一切是因為內心渴望著有一天有個屬於自己的美滿家庭，並且能夠為了自己的下一代，創造一個健康的環境，因著有這樣的盼望，E相當用力去鞭策自己成為這個樣子的人。

學習接納自己，從接納自己的離婚開始

在剛離完婚後，E害怕身邊的人提及離婚，隨著時間的拉長，E在自我成長上下了許多功夫，除了定期諮商外，自己也閱讀許多兩性關係的書，也靠著宗教讓自己慢慢有力量，她認為當自己願意面對最真實的自己時，就無須隱藏自己，也就在內心更加自由，這是從剛離婚後的不敢跟別人聊起離婚，因為覺得相當丟臉，但在修復跟認識自己的過程中，才讓自己慢慢的去接納發生在自己身上的事情，現在的她可以很坦然面對他人的詢問。

這是個來來回回的過程，一下這樣一下那樣，在學習接納自己的過程中，E在中心會有生氣及無奈的時候，有時在心中也是會有怨天尤人的時候，會讓為自己為什麼沒有辦法一次就碰到健康的人？E花了些時間才讓自己用「失敗是畫了妝的祝福」來看待離婚。

離婚汙名影響自身自我價值及擇偶選擇

雖然在年紀及社會的壓力下，E在離婚後，選擇先整理自己，盡可能不讓自己的「急」讓自己快速墜入情網。離婚依舊影響E看待自己的方式，她在內心清楚知道因為離婚，自己在戀愛市場的身份不再跟以往一樣，已經沒有那麼「好」了。

進入新戀情的擔心

在離婚後一年認識了現任男友，在踏入感情前，她有些擔心，不知道自己是否已經準備好接受下一段戀情，同時對自己有許多質疑，不確定自己是否已經將自己修復的差不多了，是否已經夠健康？是否已經準備好迎接下一段感情了，同時也擔心男友的心理狀態是否健康。

對親密關係更加苛刻

E 發現藉由現在的親密關係看見自己對親密關係的要求、嚴苛程度，似乎又更高，因為不想再失敗了，因此會變得對自己或是對伴侶都更加苛刻。包括如果看見現任男友有跟前夫類似的點時，會對類似的點特別敏感，在內心就會相當不舒服，同時也會顯得相當不耐煩。

看見自己無法不可以再失敗的聲音—自責

在進入新的親密關係後，每當 E 發現了自己在這關係中還有著舊有、自己希望調整改掉的互動方式或是模式時，便會對自己感到相當挫敗及沮喪，認為已經相當努力於自我成長，也用心去調整自己舊有的模式，怎麼會在進入關係後，卻還是一樣？同時也會覺得自己就是一個在感情上的失敗者，對自己責備的聲音很大。尤其在在兩人短暫分開的期間，負面的想法或感覺會跑出來佔據 E，尤其是質疑自己的聲音甚大，認為一定是自己不夠好，才會不斷地失敗，且在潛意識中會注入一種我就是沒有辦法再幸福的想法，對於自己相當自暴自棄。

在經歷過離婚後再次踏入親密關係的 E，有個信念，那便是，自己已經走過一遭，不可以在關係中再次跌倒，一旦發現自己沒有做好的地方，便會讓她加倍自責及挫敗。但同時，E 也可以清楚看見自己用自責的方式在鞭策自己，但卻沒有辦法停下來，也覺得自責是會為自己帶來很大的傷害的。

婚姻及離婚讓 E 更加了解自己及明白兩性相處上是需要去專業及方法

也是在經歷婚姻及離婚後，E 認為兩性相處上是需要尋找方法的，而不是自己一個人土法煉鋼，這是行不通的，過往的 E 憑藉著自己的經驗來處理感情問題，但現在的她更懂得求助及尋找正確的方法。

肯定自己走過離婚

已經離婚一年多的 E 認為，離婚並不會讓自己失去什麼，但如果將心思都掛在離婚上，那就會失去很多東西，言下之意，在表示自己已經可以與離婚經歷有條清楚的界線，且 E 感謝自己曾經有過離婚的經歷，認為離婚讓自己更能承受生命中困難的事情，讓自己變得更加有力量，也相信自己變得更有勇氣。

二、E 離婚後之自我在親密關係中的轉化主題整理與研究者的詮釋

(一)、了解離婚對 E 自我轉化的影響

本研究第一個研究問題為：「了解離婚對成年初期單身女性自我轉化的影響」，可由主題「關係優先，婚姻空白下為圓兒時夢進入婚姻」、「關係優先而失去自我」、「離異後的失落磨難—失去自我」、「有我，才有我們的自我」、「受離婚社會汙名的自我」及「受離婚自我汙名的自我—自我負評」做為回應。

(主題 1) 關係優先，婚姻空白下為圓兒時夢進入婚姻

因兒時缺憾，渴望幸福美滿家庭的自我

E 因著從小歷經父母親長期的爭吵，在自己有能力時，便搬出家中，也很渴望擁有屬於自己的幸福完整家庭。

「……很渴望有一個很完整的家，或是美滿的家庭。」(E10042)

「我在想應該是原生家庭的因素影響很大。從小就渴望家庭是幸福的。因為，爸媽爭吵很多。」(E20002)

「……我媽以前是一個很嚴格的人，我有一段時間其實是蠻恨她的，就會覺得為什麼妳把我生下來，都讓我在這種每天在爭吵，就是每天都是聽到妳在嫌棄爸爸

罵爸爸，我就覺得妳為什麼老是要把家庭氣氛搞到這樣，就有點怨恨她，直到後來，就我跟我哥都有能力，我們就想要搬出去，我們都沒有人想要待在家裡.....」

(E10141)

(主題 2) 關係優先而失去自我

知覺角色限制下發現牴觸自我並質疑婚姻性別角色，最終拒絕同體

E 走入婚姻後，面臨到的第一個挑戰是現代性的自我被傳統婚姻性別角色規範給束縛，前夫希望 E 能夠用傳統侍奉婆婆的態度去對待她，希望能做到是心甘情願，E 也直接向前夫表示自己不是傳統女性，沒有辦法做到前夫期待的樣子，E 不願委身自我於傳統婚姻制度下的期待。

「我覺得他(前夫)會對我，對他家人的反應比較在意，他覺得我並沒有類似扮演好一個好媳婦的角色，所以我去他家沒有很開心，他會覺得說我不開心，他也會有壓力吧，他就會覺得好像我回去我都不會太開心，可能這樣就會讓他覺得很困擾。」(E10051)

「(對前婆婆)就是要去呼呼安乃[台語]。然後我這個人的個性是比較硬一點，然後我的原生家庭，我就是被教育的我很獨立我就是自己來，所以我就是，像我媽就是再怎麼辛苦或是再怎麼痛，她也不會喊一聲，對，我就會覺得有一個很大的對比。也會覺得這樣對我爸媽很不公平，如果我還要去侍奉妳，什麼都要去討好妳的話，就會覺得對我爸媽很不公平。」(E10053)

不放棄關係的自我

在交往前，前夫便很坦誠地告訴 E 自己患有躁鬱症，即使聽完很害怕，但還是相信自己是可以面對跟處理的。

「我覺得有很多的害怕，可是又有很多的憐憫跟同情，然後我覺得我自己可能有些拯救者心態，對，所以我就跳下去，所以很多人聽到都會覺得很不可思議。」

(E10023)

「我有點忘記我是否有想過我到底有沒有辦法 handle 這個狀況。但是我那時候就是只希望他盡快好起來，盡自己的能力看要怎麼做……」(E20001)

婚姻出了狀況後，E 提議兩人一同去伴侶諮商，試著改善關係；也願意在自己講錯話之後，去向前夫家道歉；即使在婚姻的後期，前夫因發病處理婚姻的態度反反覆覆，甚至與他人有曖昧關係，E 始終還是堅信只要兩人努力，關係都還是可以修復的，甚至將自己的姿態放低，求前夫不要放棄兩人的關係，E 強調這不是受基督信仰的影響，是自己對感情的觀念。

「我覺得我這個人有時候也是很死心眼的，就是會覺得說既然結了婚就不要輕易離婚，沒有解決不了或是過不去的狀況，那時候可能是一廂情願，就是對方過不去，妳也沒辦法勉強。」(E10104)

「那是一個情感上面，妳認定了這個人，妳希望可以跟這個人一直走下去，因為即便馬上換一個下一個人，妳也會有不同的問題，那既然都有這個緣份在一起，那不如就好好的面對問題，一起解決。」(E10107)

但在經歷婚姻及離婚後的第一段戀情後，E 已不再這麼認為，而是意識到原來愛不能解決一切，有它的限制，關係是需要兩個人有共同的相信才走得下去。

「就是希望說我們都在同一個信仰，一切都是以信仰為根據，不管發生什麼事，可以一起面對，然後一起學習一起成長，可是發現並沒有。」(E10304)

(主題 3) 離異後的失落磨難—失去自我

E 在離婚後有段黑暗時期，經歷過打電話向友人訴苦或是在家裡以淚洗面的情況。

「我就是一直哭啊，一直哭，然後找朋友說，覺得算是蠻辛苦的，因為我在中部就是沒有任何依靠，就只有同事而已。」(E10095)

(主題 4) 有我，才有我們的自我

經歷婚姻後，E 看見自己遷就關係，而決定要尊重自我，在反思關係時，也明白關係優先終負傷，同時也因為離婚後而更加認識自己。透過更認識自己後，E 也改變了自己擇偶的選擇。

認識自我—內在需求

「我覺得我在學習，我覺得我沒有辦法，我如果不學習就，就對關係沒有幫助啊。有時候我也是覺得說這是讓自己知道說我需要什麼？我可能也要去了解自己說，我到底需要什麼，有些時候我可能不太知道我需要什麼，卻期待他知道我要什麼，在這樣的狀況下，我就會不高興，那如果說我今天就是想要他讚美我，那我今天可能就穿的很漂亮或是化妝，那我可能就會說那我今天有哪裡不一樣嗎？這種可能就敢講，那常常很多時候我是不知道自己要什麼的？」(E10345)

認識自我—內在議題

輕視男性的自我

「我對男生的態度不會是輕視的，對啊，或是嫌棄的，應該是要彼此尊重的，但是我卻覺得有一點像我媽在對我爸的時候有很多的輕視。」(E10136)

「……然後因為我原生家庭的影響，所以我對男生會有一些輕視感，或者講話是那種我不會太客氣，我不是溫柔的，然後就是要調整。」(E10097)

奮不顧身拯救者的自我變成看見自己的限制

「我應該要在知道他(前夫)精神狀況的情況下(交往前)，我就應該要 say no, 因為我沒有那個能力去照顧他，或是去承擔這一切，如果我夠健康的話，我可以做到這件事，但是我現在意識到我沒辦法，而且我的情緒跟狀態可能會帶給他壓力。」(E10404)

「就是會覺得說你以為你是誰啊？拯救者嗎？你要拯救誰啊？你要拯救全世界嗎？」(E104045)

(主題 5) 受離婚社會汙名的自我

「怕人家問嘛，然後又怕丟臉，因為很短啊。你自己也知道很快，當然大家不會這麼講，但你自己已知道就是蠻快的，因為也在一起一陣子了，我們共同朋友彼此都認識，朋友大家都認識，就有點害怕，害怕親戚知道。」(E10110)

(主題 6) 受離婚自我汙名的自我—自我負評

E 在離婚後對自己離婚女性身份的想法是負面的，對於離婚女人貼上了負面的標籤，在戀愛市場上，認為離婚女性是較不受歡迎的。

「好像有人要就好了(大笑)，因為會覺得有一些，發現自己類似在市場上面可能是有一些瑕疵的，我不知道該怎麼說，內心會有一點自卑吧。」(E10270)

「我現在跟這個男朋友分開，我可能會怕喔，我可能會覺得說，喔，我可能沒有辦法遇到下一個，可能會沒人要，年紀又一大把了，所以這些內在的恐懼都還存在。」(E10271)

離完婚後要面對他人的眼光，尤其是自己的父母親，對 E 來說尤其難受，有些像是自己已經遭遇離婚，但父母親卻又用這樣的眼光看自己時，對 E 來說是雙重受創。

「我覺得他們(父母親)又更難接受一點，因為他們覺得他們才請人家吃餅而已，對，像我爸就會特別明顯，他就會有點怪我跟責備我。」(E10111)

「(父親對 E 說的話)就是說你自己決定的這件事，啊怎麼那麼快又放棄了啊，啊早就跟你說結婚前要先看好對象。」(E10112)

「.....親戚真的很可怕，可能我們自己都還沒有好，就要再次重傷。」(E10118)

走過一些離婚的日子後，E 已不會用負面的離婚角度看待自己，認為自己該該離婚保持適當的距離，以免被其影響更深。

「我覺得我自己是個失敗的人不是因為我曾經離過婚，而是因為我覺得我還沒有到達那個我想要成為的樣子...」(E10174)

「在兩性關係中，會覺得有一些想法是來自於離婚的影響，比如說，你已經失敗過一次，你就不會想要重新把這個再帶到過這個關係中，那我覺得這個東西它就會一直綁著你。」(E10279)

但有些時候，卻無法這麼理智的去跟離婚畫一條線。

「在那個期間其實是蠻傷心的(兩人大吵冷靜的期間)，然後也會再把過去的經驗(離婚經歷)帶出來，會覺得說又來了，我又失敗了，我又失敗了一次...就會暫時陷入在那個悲傷自責的情緒當中，然後覺得自己不夠好，自己沒有辦法得到一個健康的人，自己不配得到一個好的關係啊，所以才會又被甩了這樣。」

(E10308)、(E10309)

「就是感情沒有很順的時候，反正到後來就會變成說，自己會詛咒自己是不會幸福的，其實沒有，可是你那個潛意識就會覺得，算了，反正我就是不會幸福的，就只是再發生一次而已，就自暴自棄啊。」(E10311)

(二)、E 自我轉化後對進入新親密關係的影響

本研究第二個研究問題為：「了解成年初期離婚單身女性轉化後的自我如何影響新親密關係」，可由主題「離婚社會汙名」及「離婚自我汙名」做為回應。

(主題 1) 離婚社會汙名

影響擇偶選擇

在再次進入戀愛市場後，E 發現自己會有自覺不如人的心態：

「會把自己的地位放的比較低。就是在挑選對象的時候，好像有人要了，我就不再拿翹囉，你以為你是什麼！妹啊[台語]，已經不是妹[台語]了啊。」(E10282)

持祕瞞男方父母

而在是否選擇告知男方父母親自己過往的離婚經歷時，E 將這樣的選擇留給男友決定，男友認為毋需多說，認為如果說了會是一件很麻煩的事情，還必需解釋前因後果，E 認同並順從男友的決定。

(主題 2) 離婚自我汙名

關係中，苛刻對自己與伴侶

E 發現自己因著對「心理健康」的執著，對親密關係及自己都更加苛刻，藉由現在的親密關係看見自己的苛刻樣貌，這跟自己已經在婚姻中失敗過一次，不可以再次失敗有很大的關係，一旦發現自己沒有做好的地方，便會讓她相當自責及挫敗。

「可能會更要求，就不想要隨便，就好像如果有這種想法的時候，會更苛刻。就像我會一直要求說要健康，這個家庭要健康，要良好的溝通，溝通很健康，流暢，要是符合我的期待的，是我想要的，因為我已經失敗過一次了，所以我不想要失敗第二次，要失敗幾次……」(E10289)

「……因為你知道前一段婚姻失敗的原因，你想要去修正他改正它，希望下一個關係不會再遇到，可是當它又發生的時候，你就又會想到說，喔你又都已經有過這個經驗了，你怎麼還會再第二次？」(E10280)

小心翼翼經營關係

經歷婚姻後，E 為了成為更健康的自己，更加鞭策跟督促自己，而內心的動機是為了自己的下一代，希望藉由自己是個健康的個體，來為下一代創造健康的環境，創造一個完整、幸福的美滿家庭。

「然後你要我說我現在已經完全接納自己，我非常愛自己，我沒有，但我已經可以很誠實地去面對說，我就是這樣的一個人，然後當我去經歷到這個過程的時候，我其實是蠻開心的，就是會覺得，對啊，雖然我也沒有很好，有時候真的也不是這麼的，還是會帶刺，還是會去傷到別人，對，可是我已經可以去接受我就是這樣的狀態，可是我想要讓我自己變得更好，這個刺可以愈來愈少，愈來愈溫柔。」(E10130)

「就是給自己一個盼望在那邊，你會愈來愈好，那你也會有愈來愈好的下一代，那你能夠有自己，就是你在為你自己的下一代創造自己的原生家庭，所以你為了

這緣故，你要讓自己變好，因為你要讓你自己的下一代有一個健康的家庭，我覺得我是抱持著這樣的一個盼望吧。」(E10132)

「我需要先調整自己，很多地方是還要再學習的時候，我就發現說，我有感謝，因為這段經歷，我很多時候待人的態度，跟對待自己跟對待別人的態度是不對的，是沒有那麼健康的，那透過這樣的方式我才可以讓自己愈來愈健康……」

(E10126)

同時也因著對關係健康的追求，E認為兩性的相處是需要方法的，在必要的時候，需要專業的介入。

「兩性相處之間的方法，以前可能是靠著自己的想幹嘛就幹嘛，現在會覺得說都是要學習的，就是情慾過後，或是激情過後，就是要回過頭來，兩個人要學習，且是兩個人要不斷的學習，你才要辦法走長久跟比較穩固。」(E10181)

但同時，E也可以清楚的看見自己對待自己的方式：

「……我覺得自我責備就是傷害自己最大的兇手。」(E10371)

對自己的批判聲音很大：

「……我對我現在的男朋友，還是會很不耐煩，還是會有些輕視的感覺，還是會有那種原生家庭來的陰影跟方式，對，你會覺得說為什麼還是這樣。」(E10174)

「會自責會沮喪，為什麼為什麼，我是一個 always loser.」(E10178)

四、E 之自我轉化及其對親密關係影響表

研究者將上述研究參與者 E 之自我轉化及其對親密關係影響，整理成下表（4-5）示意之。

表 4-5 E 之自我轉化及其對親密關係影響表

歷程時期		經歷婚姻及離婚後之自我轉化歷程表			轉化後的自我如何影響新親密關係			
婚前	關係優先	婚姻空白	圓兒時夢					
婚姻中	失去自我	關係優先	被迫同體	牴觸自我				
			知覺角色限制	牴觸自我				
			質疑	婚姻性別角色				
			負面情緒					
	拒絕同體							
離異後	失去自我	失落磨難	負面情緒					
			負面認知					
新關係	有我，才有我們 (走向復原)	反思自我	遷就關係					
			尊重自我					
			認識自我	內在需求				
				內在議題				
			反思關係	關係優先終負傷				
				調整擇偶價值序列	外顯條件	調整擇偶價值序列	外顯條件	
			反思離婚	賦予意義		離婚社污	影響擇偶選擇	
			離婚汙名	社會汙名	接受		持祕瞞男方父母 (憂喜-保有希望)	
					經歷負面情緒	憂疑告知男方家	離婚自污	關係中，苛刻對自己與 伴侶
				自我汙名	自我負評			小心翼翼經營關係

五、研究者對研究參與者的理解與省思

(一)、因著女性對愛的渴望，是否讓女性容易在關係中無法看見自己的限制：E 與前夫愛情長跑七年後走入婚姻，在交往期，E 便清楚知道前夫的精神疾病狀況，卻依舊走入關係中，E 認為自己當初是太自不量力，認為自己有能力可以扛得住對方，卻在走入婚姻後，發現自己其實沒有辦法。這是否表示 E 對關係的看重，相信自己只要有心，很多事情是可以面對跟承受的。這讓研究者想到，女性會用不同的關係定義自己，關係成為認同自己的部分來源，讓 E 留在關係中的除了對前夫的愛，是否也與女性將感情視為安身立命的基礎呢？

(二)、傳統宿命觀對維持婚姻的影響：在離婚後，看見自己的限制，認為自己早在知悉前夫病況時，就該堅決的拒絕。研究者看見的是一種面對關係、面對愛情，女性展現出一種堅毅不拔的毅力，認為沒有過不去的關卡，這是否為一種傳統所說的宿命觀？一種嫁雞隨雞，嫁狗隨狗的想法影響著 E 的信念呢？

(三)、女性在婚姻中面臨傳統性與現代性的內心衝突：前夫希望 E 能夠更用傳統的方式侍奉婆婆，但 E 表示自己並非傳統的女性，很難做到前夫所希望的樣子，也表示自己對待自己的母親也不是用這樣的方式，如被強破需要做到某種樣子的話，在內心會對不起自己的母親。研究者在思考的是，進入婚姻後的女性，需要遵循著婚姻制度下的規範，而這規範有些時候會與內心自己的價值觀有所抵觸，可稱之為現代性與傳統性的衝突。似乎也隱微透露出，男性所要求的夫妻同體，是以夫家為重，是要以自己的原生家庭替代另一伴的原生家庭。從這樣的現象看來，男性顯得較為女性傳統，而這可能也意味著，男性為父權社會底下的既得利益者，需要好好鞏固傳統。

(四)、離婚成為女性成長的契機：離婚後的 E 透過諮商，才發現在自己的生命，有許多自己的課題需要面對，因此將自己視為一個內心不太健康的人，一心盼望自己成為一個內心非常健康的人，這樣的盼望像是審核自己的標準般，包括在碰到離婚後的第一段戀情後，也會用同樣的標準去檢視自己的男友，認為自己是一個不健康的人，才會一直碰到不健康的人，在心中會出現怨天尤人的想法。一方面看見 E 努力讓自己

在離婚經歷上與自己切割，不讓離婚經歷對自己產生負面的影響，讓自己與其有適當距離，但另一方面卻又可以感覺到那個不想再失敗的聲音如此之大，聲音之大，好易讓自己與離婚之間又沒有適當的界線。而 E 的自我便是在兩端間擺盪，顯得相當不穩定。一方面也看到自己無形之中複製了母親對待父親的方式，代間傳遞的影響讓 E 在心中給予自己警惕，希望未來的自己能夠為自己的小孩建立一個健康的家庭。



第六節、F 在離婚後之自我在親密關係中的轉化故事

一、研究者對 F 的初始與整體印象

從一開始在網路上與 F 的互動，F 就讓研究者感覺是一個很妙及相當熱情的人，想法上很特別，對於參與訪談也顯得相當積極，這讓我頗為意外。F 是一個感覺相當樂觀，也重視打扮及保養的人，在訪談的當下抑或是之後的互動中，F 不斷告訴研究者要記得將自己的容貌給打點好，讓他人看不出自己的年齡，是對自己應有的照顧。

對於 F 的故事，研究者很佩服她在婚姻中的忍耐，願意在婚姻中待這麼久，然後突然間，有一天意識到自己的需求，但前夫給不出來後，便離開婚姻，即使是在超過 35 歲的當下，這是很需要勇氣的。而看到即便在稍微高齡的年紀下離了婚，依舊還是可以過著快樂開心自在的日子，研究者認為這對很多離婚女性來說，都是一件相當鼓舞人心的故事。

二、F 在離婚後之自我在親密關係中的轉化故事

異鄉打拼，革命情感

F 目前 36 歲，目前從事物業管理的工作。

F 大學畢業後在父母親的建議下，赴日留學，而在日本準備研究所考試時認識前夫，前夫為馬來西亞華僑，同時也是留學日本的公費生，前夫在語言及課業上給予 F 許多幫助，對 F 來說，選擇前夫是因為前夫的聰明及兩人有著異鄉打拼的革命情感。

倉促決定結婚 順理成章的走入婚姻

兩人研究所畢業後，前夫找到了薪水相當優渥的工作，為了配合前夫的工作地點，F 放棄自己找到的工作，同時也因為 F 學生簽證即將到期不能續留日本，如果不結婚的話，兩人只能走上分手一途，加上 F 處於適婚年齡，從小又渴望早婚及生小孩，因此前夫提議結婚，兩人倉促決定結婚。同時也認為兩人已同居三年，生活相處上皆相當順利，婚後不會有問題的。

對婚姻抱持幻想成為配合前夫的家庭主婦

在結婚前，F 並未多想婚姻會是什麼樣子，對婚姻的想像是婚姻很夢幻，結婚後會過著王子與公主的幸福樣貌，且王子會給予公主支持，F 並不覺得婚姻中會有壞人，對於這些婚前對婚姻的幻想，F 認為當初是自己把這一切都想得太過簡單。

婚後，為了配合前夫工作的地點，兩人從大都市搬至偏鄉，F 則因為讀書讀累了加上沒有事業心而選擇專心當家庭主婦。搬至偏鄉對 F 來說相當難適應，一方面沒有自己的朋友，一方面鄉下沒有可以逛街的地方，雖然前夫在假日會開車帶 F 至都市逛逛，但頻率不高，這讓 F 認為生活相當無聊，加上 F 後來對以物質獲得滿足的方式感到空虛，在 311 地震後，前夫藉故向公司調職，兩人移居神戶，才讓 F 的家庭主婦生活較不無聊。

前婆婆的誇張行徑讓夫妻倆不堪其擾

婚後兩人住在日本，而前婆家在馬來西亞。夫妻婚後所面臨的最大衝突便是變調的前婆婆，這讓 F 在心中認為自己把婚姻想得太簡單，認為只是兩個人的事情，從未想過遠在馬來西亞的前婆婆會為兩人的婚姻帶來這麼大的負面影響，以為不同住及距離如此遙遠便不會有婆媳問題，但事實證明，兩人婚姻的結束，有一半與前婆婆有絕對的關係。在婚前，F 認為前婆婆就像自己的姊姊一般，會是個相當民主開明的好婆婆，但卻在婚後完全變了樣，前婆婆會過問前夫的財務狀況、愛抱怨、挑惕各種大小事、挑撥 F 與前公公的關係、指控 F 為破壞自己與兒子間關係的罪魁禍首、瘋狂打電話辱罵 F、希望兒子多匯點錢回家（不停叫窮），甚至告訴 F，未來如果兩人有小孩，F 需獨自撫養，因為前夫的錢是拿來侍奉前婆婆的。面對變調的前婆婆，在多次與前夫反應無效後，F 也只能躲避前婆婆，不接電話也不再回馬來西亞婆家。

不斷逃避處理前婆婆的前夫

而前夫面對這一切的做法則是叫 F 不要理會前婆婆，這讓 F 認為，這只是逃避問題，並未真正解決問題，這讓兩人多有爭吵，而面對前夫這樣的態度，F 在心中始終認為前夫將前婆婆看得比自己還重要。

財務分配造成 F 的心理不平衡

在整個婚姻過程中，兩人在財務處理的過程中，F 在心中一直都很不平衡，自己為家庭主婦，並沒有經濟收入，但兩人對於前夫該給 F 多少零用錢始終沒有共識，前夫只願意給 F 飯錢，其他的生活花費 F 必須倚靠娘家的嫁妝過活。

在婚姻的第三年，前夫答應 F 自己升官後，每個月給 F 五千元日幣，但最終卻又希望 F 能夠精進自己的英文能力後才願意支付零用金，這讓 F 覺得前夫說話不算話，自己等的好辛苦，怎麼會是一場空？即便如此，但前夫依舊堅持自己的原則，F 甚至認為在這段婚姻中，前夫是會低視她的，認為她應該要多精進自己的能力，或是出門打工賺錢。

在婚姻中孤單又寂寞的 F

在婚姻中，F 將前夫視為自己最好的朋友，渴望前夫能夠理解、同理自己，但前夫始終做不到，F 在內心始終都是很寂寞的，在異地的她，為了愛情而留在日本，所有知心好友及家人都在臺灣，她在內心一直渴望前夫能夠給她夫妻同體的感覺，但前夫始終沒有做到，未能一同解決婆媳的問題、在兩次 F 回臺灣做試管嬰兒時，前夫也沒有給予足夠的支持與同理，抑或是聆聽 F 在日本生活所碰到的問題等，前夫給 F 的感覺是始終想要敷衍她，並告訴 F 說自己上班已經很累了，回到家後只想放空。這讓 F 相當生氣，認為如果是這樣的話，那要婚姻做什麼？難道家庭生活都不需要經營嗎？但多次與前夫反應後，前夫依舊是這樣的狀態。

生活重心圍繞在「家庭主婦」的身份而失衡

變調的前婆婆、財務狀況、內心的孤單及未獲得滿足的情感需求，再加上兩人在生活習慣上的摩擦，F 意識到自己是處於失衡的狀態，自己是全職的家庭主婦，將自己的重心放在家庭上，但前夫未能滿足 F 的情感需求，在這樣無法獲得滿足的情況下，F 承認這會導致自己向前夫索取愈多的，但當又無法得到時，又會覺得相當受挫，但卻又無法停止這樣的循環。

F 在得知他人丈夫在婚姻中所付出的情感支持或陪伴後，拿來與前夫在婚姻中所給予的情感支持與陪伴相比較後，F 在婚姻中驚醒，這麼多年來的遷就愛情，為了婚姻的配合跟退讓，換來了什麼？也開始思考究竟為什麼要與前夫繼續在一起？F 意識到自己需要的是一個心靈上的伴侶，多次與前夫溝通皆未果後，F 開始對前夫感到失望，也逐漸放棄這段婚姻。

看清自己的需求及明白前夫做不到後，對前夫也就沒有愛情的感覺了，很快地，就不愛前夫了。當她看清楚這點後，很快就把這段婚姻放下。

在婚姻中覺醒：正視自己的需求，提出離婚、搬回臺灣分居

當 F 意識到自己的需求渴望，而知道前夫無法給予後，F 決定在結婚的第七年提出離婚，前夫並未立刻答應，F 搬回臺灣，兩人分居。直到分居時，前夫才開始正視兩人間的問題，包括補發這幾年來答應要給 F 的零用金，但對 F 來說這一切都已經太遲，因前夫遲遲不願簽字，F 只好用假自殘去逼迫前夫簽字，F 認為自己需要儘速去尋找屬於自己的幸福未來，不該再將青春耗在這段婚姻中。再加上，回臺灣時的分居日子，對 F 來說，實在是太快樂了，這又更加堅定 F 想要離婚的決心。F 在提出離婚時，並不害怕，認為自己在經濟上是有能力可以養活自己的，加上自己的家裡是可以接納離婚的女兒，所以對離婚這個決定並不擔心，另一方面，F 認為自己真的是在這段婚姻中，已經到了忍無可忍的地步，在這樣的情況下，自己毫無離婚的恐懼。

兩人在分居的一年後，前夫才同意簽字，兩人結束為期八年的婚姻。

分居時尋求宗教資源給予內心力量與支持

F 在分居期間，便開始為離婚後做心理準備，積極尋求教會的協助，想要明確知道聖經對離婚的看法為何；也想要循序漸進的透露出自己可能會離婚的消息，以便到時候告知大家時不會過於震驚；另一方面也想要藉由告訴教會中並不認識前夫的人來獲得新觀點。

有朋友的陪伴與支持，離婚後更開心快樂

離婚後的 F 並沒有經歷過所謂的離婚黑暗時期，認為最痛苦的早在離婚前就已調適完，F 相當看重朋友給的支持力量，離婚後，因為已回到臺灣，比較喜歡臺灣的大環境，生活上方便許多，加上家人朋友也都在臺灣，因此在有家人朋友的陪伴跟支持下，離婚後的 F 更開心快樂；並且會去醫美做微整型，對於外表上的保養相當積極，努力讓自己看起來是很年輕漂亮的。

離婚後因著對自己的看見所做的調整

經過離婚而看見自己的樣子，F 調整了自己的樣子，F 希望自己是個經濟獨立的女人，不再依賴娘家的支持，也不會因為自己家庭主婦的身份而遭到前婆婆的攻擊；擇偶條件的改變，透過婚姻知道自己所要的並不是物質，而是心靈契合的伴侶，所以不再將物質條件當作是擇偶的第一要件；與伴侶溝通方式的調整，過往多半會以責罵帶有生氣的方式面對衝突，但目前選擇先冷靜思考後再進行對話。

走過婚姻後擇偶價值序列的調整

走過婚姻，讓 F 更清楚知道自己所需要的伴侶條件為何，也清楚知道什麼才是能讓自己開心的關係品質；也認為離婚讓自己變得更好，因為更貼近自己內心的需求。

肯定自己好聚好散成熟處理婚姻關係

走過離婚後，F 對於自己給予肯定，認為自己對於結束婚姻的處理相當有自信，認為自己處理的很成熟，與前夫關係並未交惡，算是好聚好散，有過這樣的經歷後，認為自己成功化解了生命中的危機，這讓自己成為了一個更好的人。

離婚後的新戀情

F 在教會中認識了現在的未婚夫，這是離婚後的第一段戀情，在離婚半年後，開始與未婚夫交往，兩人會快速進入關係是跟年紀有關，對待彼此都是真心的，很快就認定彼此，F 認為兩人是彼此的靈魂伴侶，也認為未婚夫是一個心靈層次相當高的人。未婚夫也並不介意 F 過往的離婚經歷，如此包容跟接納的態度讓 F 相當安心。兩人在決定

結婚前也曾到過教會上夫妻課程，接受這樣的幫助對 F 來說是相當重要的，可以藉此更加了解彼此對於婚姻的想法。

F 認為婚姻在法律上的合法性是相當重要的，在面臨緊急關頭時，還是需要具有法律效力的人幫忙做決定的，而未婚夫是基督徒，本來就傾向結婚，兩人對於未來有一定的共識後，便共同往結婚的方向邁進。

三、F 離婚後之自我在親密關係中的轉化主題整理與研究者的詮釋

(一)、了解離婚對 F 自我轉化的影響

本研究第一個研究問題為：「了解離婚對成年初期單身女性自我轉化的影響」，可由主題「關係優先，婚姻空白下為圓愛情夢進入婚姻」、「關係優先而失去自我」、「有我，才有我們的自我」、「受離婚社會汙名的自我—憂疑告知男方家」及「受離婚自我汙名的自我—內化社會汙名」做為回應。

(主題 1) 關係優先，婚姻空白下為圓愛情夢進入婚姻

還沒進入婚姻的 F 對婚姻有著相當浪漫的想像：

「……我覺得他(前夫)比較像是我一個學生時期的男朋友…然後自然而然就結婚，對我來說就這麼簡單。……他很聰明又會賺錢啊，那個時候，就想很簡單，有啦，我麵包也是有想到，但是我想的麵包太簡單，就是他的工作很好，收入很好……」(F10009)、(F10100)

「從小對結婚的認定，我覺得是太夢幻了，太夢想不真實了…就是很穩定交往結婚，生子生活這樣，可能有童話故事的夢想，畢竟我沒出過社會…就是沒有想太多，就是回家老公就會，就是王子跟公主啊，然後王子一定會支持你…我就不覺得有壞人，而且我想得太簡單……」(F10086)、(F20012)、(F10088)

對於家庭主婦的生活也想得相當簡單：

「……因為我後來讀書讀到太累了，然後覺得當家庭主婦也不錯，然後我就覺得帶小孩啊，跟朋友聊天啊，我的興趣就是跟朋友聊天…沒有想說什麼就結婚了……」(F10021)

「不想去上班，懶惰在事業上衝刺，我本來就不是女強人類型。」(F20010)
婚前也不認為會有婆媳問題：

「……她(前婆婆)就來玩也都很正常，且她都還會擁抱我喔，她都還有抱我喔，就很洋派啊，那我就會覺得這個人很像姊姊，不是媽媽，那很好，我就很單純，我就完全覺得我是一個傻蛋，就是一個傻蛋，就是一個學生然後結婚……」
(F10025)

(主題 2) 關係優先而失去自我

知覺角色限制下力求合模而後發現牴觸自我，最終拒絕同體

F 其實並不喜歡日本的環境，除了前夫第一份工作位於偏鄉，自己無法適應外，在日本的通勤上，認為花費太多的時間，相對於臺灣的便利性，F 其實更喜歡在臺灣生活，除了環境因素外，在文化的適應上，對於 F 也是需要花些力氣的，加上 F 在日本並沒有知心好友，所以留在日本與前夫共同生活，可說是為了遷就愛情、遷就關係下的決定。

「……(兩人研究所畢業後) 我也不想分開啊，你不結婚鐵定就是分開啊…」
(F10164)

「就是畢業之後碰到一個問題，因為我們兩個不同國家，因為我的簽證也到了，一種方式就是留在日本工作，那個時候其實我沒有想要留在日本工作，但他想要留在日本…且我本來就不想要在日本工作，我心態就是不想要在日本工作的心態……」(F10013)、(F10015)

「因為在臺灣有朋友跟家人，在日本更自由啊，都自己一個，很無聊，老公上班就自己，臺灣可以做的事情比較多，而且通勤時間太長，去日本，移動超費時，來回都花一小時以上。」(F20024)

「我是為了愛情才遷就環境。」(F20031)

因 F 沒有經濟收入，而讓這個點成為被前婆婆攻擊的原因，加上前夫後來承認自己在婚姻中是會低視 F 的，兩人對於該給予 F 一個月多少零用金始終沒有共識，前夫曾說待自己獲得升遷後便會給 F 零用金，但前夫食言並未做到。

「……他只幫我出吃飯的錢，或是我們兩個出去玩，他可以出，但如果是我要買衣服，他覺得我買衣服，我必須要用自己的嫁妝出，他覺得這是我自己的奢侈品，我應該要自己出。」(F10033)

「(結婚第三年) 因為應該是說去神戶，有一點忍受不了，去神戶之後，因為神戶很好逛，很漂亮，我就想要用錢，然後也如他所說，他三年他升職了啊，他錢更多，我想說莫名其妙，但是不給我，然後他就說他看我花嫁妝花太多什麼的，那我就覺得說，那是我的嫁妝，開始有點爭吵。」(F10037)

「……他(前夫) 後來有承認說他升職之後變得比較傲慢，他有因為他的工作比較好的時候就傲慢，就他會低視我。」(F10112)

「(I10114: 你那個時候有覺得被他低視嗎?) 有時候有一點點，但沒有很明顯，因為他講話不會很難聽，就是他講話可能會說，那我都沒有想要出去打工，只要他講這樣的時候我就會暴怒，可是因為我又很容易暴怒……」(F10114)

另一方面，面對前婆婆的種種辱罵及攻擊，前夫的態度採取逃避，並未認真看待及處理婆媳問題，這讓 F 相當不高興，認為不應該用逃避的態度處理事情，因為前婆婆的行徑的確影響了 F 的生活。

「他會跟我說就是忍一忍，不要理她，反正我們就不會常來(回馬來西亞)，他就是不想要吵架，我覺得我前夫是這樣。可是我覺得這就是他的問題，就是這個不是解決問題，是逃避……」(F10032)

「婆婆的關係，他沒有解決，我覺得這也是一個很大的點。他一直用逃避的方法，我沒有辦法跟這樣的家庭繼續走下去……」(F10059)

F 也從婚姻中體會到婚姻並非自己所想的是公主與王子的結合，意識到經濟的現實，及意識到婚姻並非是兩個人的事情，而是兩家人的事情：

「然後我錯估一個東西，就是我把事情太簡單了，我覺得結婚只是我們兩個人的事情，我覺得這是我最大的問題...以前婆媳會有問題，是因為住在一起，我想說住那麼遠，應該會沒有問題，我再怎麼樣都沒有想過，我跟你說我離婚有一半原因是因為婆媳問題，一半。」(F10022)

「.....我最沒有想到的就是價值觀這件事，跟婚後的婆媳，我真的都沒有想到.....」(F10020)

質疑婚姻性別角色

在婚姻中，F 的自我常常是受挫、孤單、寂寞的，F 覺得前夫並不理解自己的心情，也沒有心想要理解自己，F 一直很希望前夫能夠多站在她那邊，去聽她所說的，試著去體會她的心情，但這樣的希望從來沒有實現過，也就是在這樣的過程中，F 發現前夫並不能給予自己想要的，這讓 F 在婚姻中是很寂寞跟孤單的，種種在婚姻中的問題，讓 F 相當擔憂未來。

「.....我真的需要心靈的朋友，這個真的是在我跟他婚姻之中，他有一點不能理解，為什麼我一定要有這麼多心靈的朋友，他沒辦法理解我心靈缺乏那一塊，其實我一直都是很寂寞的。」(F10103)

「還有就是我在日本沒有什麼朋友，我會希望我前夫是我最好的朋友...然後他的問題就是很多事情他沒有辦法同理你的時候，他就會選擇逃避，你不要管就好了啊，啊妳很生氣，不要跟這個人接觸就好了啊.....」(F10059)

「就覺得(前夫)沒有愛我、他沒有站在我這邊，而且就是他只是想要解決問題，他根本沒有去理解別人的感受...因為我會覺得前夫只是想要敷衍我，只是想要結束話題，他就是腦袋想要放空，他跟我說他在公司已經很累了。但是對我來說，那你幹嘛要結婚啊？你家庭生活都不用經營嗎？」(F10206)

(主題 3) 有我，才有我們的自我

F 在看見自己的心靈伴侶的需求後，發現前夫給不出來後，提出離婚，可以說是珍視自己而離開婚姻。F 看見自己在關係中遷就關係及框架，也明白關係優先終負傷，目前選擇尊重自我，同時也看見離婚對自己的意義。

認識自我—內在需求

「因為我現在比較了解我要什麼...」(F10143)

「.....我覺得(離婚讓我)變得更好，因為你了解自己後，一定會，你會知道說知道自己要什麼、自己不要什麼.....」(F10179)

也因著看見自己的需求，F 調整了擇偶價值序列，將追求內在契合列為第一優先。

建立自我價值—心理獨立及經濟獨立

「.....我會覺得主要是孤單，因為我已經不是學生了，他是要去上班，而且那個時候真的可以讓我理解到真的有點無聊...我覺得人不能說我全部都是婚姻，全部踏入家庭，那我那個時候就是失衡啊，我踏入家庭，他也沒有給我我要的，就是他變成說，其實就是我覺得家庭主婦有點可憐，就是妳全心全意投入的時候，如果老公沒有辦法給妳，更多，其實我們會索求更多，因為我們就是已經沒有外面了，我們會對他要更多，啊他如果沒有給妳的話，妳其實會覺得很受挫。」(F10095)

「.....後來我就是發現我就是一直依附在他的底下，然後完全存不到錢.....
(F10032)」

「.....我不想要再浪費時間了，我想要在我年輕的時候，或許我還有可能遇到對的人，如果我要生小孩，我還是有機會的，我還是想要去找我的幸福，我跟你就是不適合，不要浪費時間。」(F10069)

(主題 4) 受離婚社會汙名的自我—憂疑告知男方家

F 在與男友討論將自己離婚過往經歷告訴男方家人時，相當害怕。

「因為我一開始是超級無敵我很怕，因為我現在未婚夫的爸爸是醫生，就是有頭有臉的人，就你懂嗎？」(F10179)

「(I10180:你會擔心自己的離婚讓他們家蒙羞是嗎?)之類的，會啊會啊，那我覺得社會上觀點，且他們家族中很多又是醫生，可是我後來會想說，人不能覺得事情一定是怎樣，有時候要反過來想，就比如說正因為他爸爸是醫生，所以他們的想法是很開明的」(F10180)

(主題 5) 受離婚自我汗名的自我—內化社會汗名

「我可以平心靜氣看待，就是離婚這件事情對我沒有傷，但是我會介意新的朋友知道我有沒有離婚這件事，因為我第一個是總是不是什麼好事情，第二個是會問來龍去脈，為什麼是為什麼離婚，一定會很多人會問，然後我就會不想講，所以我現在是這個樣子，新朋友不講，舊朋友就默默自然而然就會知道，啊跟我最親的朋友當然是一定知道的，也不用特地提.....」(F10132)

(二)、F 自我轉化後對進入新親密關係的影響

本研究第二個研究問題為：「了解成年初期離婚單身女性轉化後的自我如何影響新親密關係」，可由主題「尊重自我」、「建立自我價值—心理獨立及經濟獨立」及「調整擇偶價值序列—追求內在契合」做為回應。

(主題 1) 尊重自我

調整比例

看見過往的自己在婚姻中的重心比例是失衡的，離婚後的 F 做了調整：

「我覺得現在這樣比較好，因為我的身體不是很好，那我現在的工作是可以自己排，我比較喜歡這樣，這個工作會讓我覺得說我可以在工作跟朋友間取得平衡，就算我未來結婚我還是可以，我喜歡平衡」(F10095)

學習妥協折衝

「我覺得我以前生氣可能會用罵的，但我現在生氣可能會先冷靜，比較會想，現在想的比以前更多，用什麼方式去解決會更好，以前是情緒先，因為我有記得說前夫跟我說我很愛罵人……」(F10189)

「但有衝突的時後，講衝突好了，不要講吵架，或是意見不合的時候，我有發現，而且我是願意讓的，我以前是不願意讓的，可是我會願意。」(F10196)

至於現在願意退讓的原因，F 表示：

「就愛吧，就是感情啊，我覺得愛是基於雙方都願意努力，一起去呈現的，以前，不太懂，你不能說他(前夫)沒有愛，他有愛，他不懂得表達，他不知道好的方式，那現在的未婚夫是他是可以跟你，現在的未婚夫可以跟我彼此激勵互相變好，而且我們會討論，我們有很多的討論，沒有逃避。」(F10197)

(主題 2) 建立自我價值—心理獨立及經濟獨立

離婚後因著對自己的看見所做的調整，經過離婚而看見自己的樣子，F 調整了自己的樣子，當 F 現在回去看以前的自己，對婚姻有太多不實際的想法，而認為自己該重新做出選擇：

「……我的人生要重新來過，我不要去當家庭主婦，因為很沒安全感，我跟他的問題就是因為錢，就是因為我沒有工作，然後我一直被他媽媽攻擊，有一個原因也是因為我沒有工作……」(F10084)

(主題 3) 調整擇偶價值序列—追求內在契合

走過婚姻，讓 F 有這樣的體悟：

「我覺得我未婚夫超級無敵好，就是他們兩個，一個是有錢，然後個性跟我不合，一個是沒有錢，然後個性跟我很合，所以到底要選擇愛情還是麵包？我跟你講，我年輕的時候選擇麵包，我現在選擇愛情，現在大概是這樣。」(F10142)

四、F 之自我轉化及其對親密關係影響表

研究者將上述研究參與者 F 之自我轉化及其對親密關係影響，整理成下表（4-6）示意之。

表 4-6 F 之自我轉化及其對親密關係影響表

歷程時期		經歷婚姻及離婚後之自我轉化歷程表			轉化後的自我如何影響新親密關係	
婚前	關係優先	婚姻空白	圓愛情夢			
婚姻中	失去自我	關係優先	被迫同體	牴觸自我		
			知覺角色限制	力求合模		
				牴觸自我		
			質疑	婚姻性別角色		
			關係警訊	擔憂未來		
			負面情緒			
	拒絕同體					
新關係	有我，才有我們 (走向復原)	反思自我	遷就關係			
			遷就框架			
			尊重自我		尊重自我	調整比例
			認識自我	內在需求		學習妥協折衝
			反思關係	關係優先終負傷	建立、認同自我價值	心理獨立
				調整擇偶價值序列	追求內在契合	經濟獨立
			自我依賴	建立自我價值	心理獨立	調整擇偶價值序列
					經濟獨立	追求內在契合
			反思離婚	賦予意義		
			離婚汙名	社會汙名	接受	
		經歷負面情緒	憂疑告知男方家			
	自我汙名	內化社會汙名				

五、研究者對研究參與者的理解與省思

(一)、窄化及單一的情感選擇，使兩性在情感中被迫做出決定：難道情感的選擇，便是不結婚就分手嗎？礙於當初如果 F 回臺灣，選擇不與前夫前婚的話，兩人關係可能就此終結，研究者在思考的是，兩人為了留住關係，在當下只能選擇用結婚來成全這段關係，婚姻對多數人來說似乎是一個愛情走到底的盡頭，如果不結婚，勢必會走上分手這條路。當然，F 在當下有當時的現實考量，畢竟沒有身份繼續留在日本，兩人也只能選擇結婚。撇開需要用夫妻身份續留日本，對於華人來說，親密關係的形式來到適婚年齡時，只有分手或是結婚兩條路可以選擇，似乎沒有第三條路可以走了。情感選擇之窄化，未能有更多元的情感選擇，也是研究者在 F 的身上所看見的。

(二)、婚姻中的現實，只能透過實際體會才知其辛苦，造成離婚前後期待的差異，難以調適：婚姻中的現實，未婚人士難以體會。F 也在婚姻中體會到婚姻的現實，不論是在財務上的或是自己想都沒有想過的婆媳問題，婚姻中必需去面對這些現實，這跟談戀愛是不同的，對於婚前對前夫、對前婆家的判斷皆不靠譜，F 用很簡單的評語去評斷這件事情，認為自己當初只是學生，畢業後直接走入婚姻，把婚姻想得太過簡單。婚姻與自己的期待的落差，究竟從何而來？在婚前時，長輩們會希望要步入婚姻的年輕人想清楚，但對於不清楚婚姻是什麼的年輕人來說，這個想清楚未免過於模糊，親自體驗過了婚姻後，才會發現，原來婚姻制度下的自己是長這樣，原來婚姻裡頭的自己需要的為何物，對於婚前是否就可以對自己在婚姻的樣子有所了解，可能是相當困難的。

(三)、女性在重心失衡的婚姻中找回自己：中在 F 的婚姻歷程中，像是從失衡走到平衡的一個過程，從原本認為自己是懶散的，讀書讀得好累好辛苦，不想繼續讀書，想成為專心相夫教子的家庭主婦，將自己的重心放在家庭上，也可以說是將重心放在前夫身上，面對自己內心的渴求時，身處異鄉的她也只能藉由前夫來溫暖自己的內心，發現前夫其實沒有辦法做到後，感覺到自己在內心是好孤單的，檢視了自己能為自己做的事情後，F 決定先讓自己經濟獨立，寒暑假時從日本回臺灣幫忙母親管理房地產物業，

之後便向前夫提出離婚的訴求，這似乎是一個從重心失衡走到平衡的過程，把重心放回自己身上，而不是交託在其他的人事物上。

(四)、隱形、被低視，給予過低尊重的家庭主婦文化：而前夫對於一直是家庭主婦的 F，是會對其感到低視時，是否表示著一種婚姻制度下的性別不平等？尤其當 F 的前夫升遷後，這樣的現象更是明顯，F 的前夫會不斷的希望 F 能夠去找一份工作或是希望 F 能夠精進自己的能力等。社會文化中對「家庭主婦」的尊重是否足夠？當女性選擇當全職的家庭主婦相夫教子時，似乎較少人去探討女性為了這個家庭所犧牲的是什麼。女性在經歷婚姻後的在關係中的調整，是順著華人婚姻制度框架下所做的調整，抑或是照著內心的需求長出來的調整呢？

(五)、女性情感自主後的需求，傳統男性婚姻角色已無法滿足：女性在婚姻中，抑或是在感情中，是否有一個需求是叫做「被理解、被懂」？在 F 身上，前夫對其的不夠理解及懂她，幾乎成了結束婚姻的另一重點，研究者在想，前夫為讓 F 認為與自己站在同一邊看事情，是否也算是一種夫妻未同體？女性不再認為賺錢養家是男性唯一的家庭責任，現在的女性對於親密伴侶滿足其內心的情感需求，遠高於過去的女性，這是否也是一種女性情感自主的趨勢？

第七節、離婚對成年初期單身女性自我轉化的影響之綜合分析與討論

本節旨在呈現離婚對成年初期單身女性自我轉化的影響，綜合六位研究參與者在離婚歷程對其自我轉化的影響，包含了五個部分論述之，第一部分從「為關係/框架失去自我」到「有我/有你，才有我們」的兩個心理獨立歷程描述；第二部分從成年初期離婚單身女性的自我轉化歷程中的自我狀態描述之；第三部分從「『仰賴外界』到『無所畏懼地內在肯定自我』的離婚調適歷程」描述；第四部分反思親密關係中的自我、離婚歸因及反思婚姻制度三者促成自我轉化；第五部分為比較成年初期離婚單身女性與帶有母職的中年離婚婦女兩者間的離婚後適應歷程及其他離婚相關的特徵。

一、從「為關係/框架失去自我」到「有我/有你，才有我們」的心理獨立歷程描述

本研究發現「為關係失去自我」到「有我，才有我們」的心理獨立歷程有五位，分別是 A、B、C、E 與 F；而「為框架失去自我」到「有你，才有我們」的心理獨立歷程，僅 D 一位。

(一)、婚前及進入婚姻後

1. 「為關係失去自我」

本研究中發現從「為關係失去自我」到「有我，才有我們」的心理獨立歷程有五位，分別是 A、B、C、E 與 F；在婚前，她們的共同特徵都是以關係優先，並且在對婚姻空白下走入婚姻。

進入婚姻後，這五位研究參與者在婚姻困難時，都經歷了被迫同體，關係優先的信念使其都經歷了負面情緒。其中有四位，A、B、C 與 F 在知覺角色限制後，都先力求合模，讓自己符合婚姻制度中的期待，但在後續也發現這與自我互相抵觸。而 E 則是在知覺與其自我抵觸後就直接拒絕力求合模角色限制。在此歷程中，有三位研究參與者 C、E 與 F 開始質疑婚姻性別角色規範：C 與 E 質疑媳婦的角色規範，而 F 則是質疑身為丈夫的角色規範。另外，A 與 F 表達不清楚夫妻兩人未來該如何走下去，出現警訊擔憂未來婚姻關係。

2. 「為框架失去自我」

而從「為框架失去自我」到「有你，才有我們」的心理獨立歷程，僅 D 一位。D 從小於美國出生長大，求學時間皆受西方教育，進入職場多年後才定居臺灣。D 在婚前以自我為優先，抱持著嘗試好奇的心態，並對前夫的種種外顯條件精打細算下，進入婚姻。D 在婚姻的過程中，因自小家人要求，熟習並內化華人文化，框架優先下而失去自我。D 雖覺察社會框架，仍讓自己力求合模，在此這過程中，D 深覺與自我相抵觸，在婚姻中感到自我被剝奪，D 不僅質疑婚姻的性別角色，D 也質疑傳統婚姻下身為丈夫的角色規範。D 在婚姻中感受到來自身體的異樣，而驚覺到關係警訊，開始擔憂兩人的未來。D 同樣也在婚姻中經歷到負面情緒。

（二）、離異後

離異後，有四位研究參與者，分別是 B、C、D 與 E 遭受到失落磨難，這四位皆經歷到離婚後的負面情緒及負面認知。其中 B 與 D 在離婚後失去自我的情況下卑微求復合，但皆遭到拒絕，這讓離婚後復原之路更加痛苦。四位研究參與者共同有的負面情緒有傷心、難過、失落及空等；共同的負面認知為指責自己及因年紀帶來的焦慮而擔心不已，B 與 C 則在離婚後出現怨恨及怪罪前夫的負面認知。值得一提的是，研究參與者 A 與 F 並未在離婚後經歷失落磨難，因在婚姻的後期已經歷過此歷程，但兩人仍舊在離婚後擔心年華色衰一事。

（三）、新關係

1. 從「為關係失去自我」到「有我，才有我們」

在離婚後的新關係中，從「為關係失去自我」到「有我，才有我們」的心理獨立歷程有五位，分別是 A、B、C、E 與 F。在經歷離婚及離婚後的新親密關係中，這五位研究參與者無論是利用離婚的傷痛並在沈澱中轉化，抑或是在離婚後的新親密關係中的傷痛中轉化，皆改變原有的自我狀態，來到「有我，才有我們」的位置。這五位研究參與者皆對自我及親密關係有程度深淺不同的反思。

在反思自我的層面中，A、B、C、E 與 F 五位皆看見自己的遷就關係，並且決定從遷就關係走到尊重自我的位置；僅 F 看見自己在婚姻中遷就框架；在認識自我的層面上，

B、E 與 F 三位藉由反思自我看見自己的內在需求，其中 B 與 E 也同時看見自己需要處理跟面對的內在議題。

在反思關係的層面中，A、B、C、E 與 F 五位皆體悟到關係優先終負傷，在這樣的體悟下，有三位研究參與者決定調整擇偶價值序列，A、C 與 E 調整了外顯條件的擇偶價值序列，F 則決定將追求內在契合放置首要擇偶條件。

在反思自己的依賴性時，有三位研究參與者決定自我依賴，建立自我價值，包括 A、B 與 F 試著讓自己在心裡獨立，F 則決定讓自己成為經濟獨立的女性，不再選擇當家庭主婦。

在反思離婚的層面上，B、E 與 F 能夠清楚找到離婚對自己的意義為何。

2. 從「為框架失去自我」到「有你，才有我們」

在離婚後的新親密關係中，從「為框架失去自我」到「有你，才有我們」的心理獨立歷程僅 D 一位。在反思自我的層面中，D 看見自己在婚姻中選擇遷就框架；也在離婚後藉由沈澱時期更加認識自我；在反思關係的層面上，D 體悟到自我優先終傷人，也是在這層體悟下，調整擇偶價值序列，變成追求內在契合及隨緣，對於親密關係，不再如過往般精打細算。

（四）、離婚汙名

本研究發現，在離婚社會汙名，有四位研究參與者接受社會離婚汙名，分別是 B、D、E 與 F、拒絕社會離婚汙名的則是 A 與 C。不管是否接受或拒絕離婚的社會汙名，六位研究參與者皆經歷了需要告知伴侶及其家人自己過往的離婚經歷時當下的負面情緒，其中 A、B 與 D 困惑於告知男友離婚經歷的時機，並不清楚該在交往前抑或是交往後才說，在告知的當下也顯得相當惶恐不安。

A、B、C 與 F 在與男友交往到一定程度時，可能要再次步入婚姻中時，也面臨了憂疑告知男方家人的困境中。

而在離婚自我汙名，有三位研究參與者內化了社會汙名，分別是 B、D 與 F；而因著離婚汙名所帶來的自我負評，則有四位，分別是 B、C、D 與 E。

根據以上所陳述的內涵，研究者將六位研究參與者在經歷婚姻及離婚後之自我轉化歷程整理如下表：

表 4-7 六位研究參與者在經歷婚姻及離婚後之自我轉化歷程表

歷程時期	經歷婚姻及離婚後之自我轉化歷程表				A	B	C	D	E	F	計
婚前	關係優先	婚姻空白	圓兒時夢		✓	✓			✓		3
			圓愛情夢			✓	✓			✓	3
	自我優先	精算好奇						✓			1
婚姻中	失去自我	關係優先/ 框架優先 ²	被迫同體	牴觸自我	✓	✓	✓		✓	✓	5
			知覺角色限制/覺察社會框架 ³		力求合模	✓	✓	✓	▲		✓
			牴觸自我	✓	✓	✓	▲	✓	✓		6
			質疑	自我被剝奪				▲			1
			婚姻性別角色				✓	▲	✓	✓	4
			關係警訊	身體異樣				▲			1
			擔憂未來		✓			▲		✓	3
			負面情緒		✓	✓	✓	▲	✓	✓	6
	拒絕同體				✓	✓	✓		✓	✓	5
	離異後	失去自我	失落磨難	負面情緒			✓	✓	✓	✓	
負面認知					✓	✓	✓	✓		4	
新關係	有你/有我，才有我們（走向復原） ⁴				✓	✓	✓	▲	✓	✓	6
			反思自我	遷就關係	✓	✓	✓		✓	✓	5
			遷就框架					▲		✓	2
			尊重自我		✓	✓	✓		✓	✓	5
			認識自我	內在需求		✓		▲	✓	✓	4
		內在議題			✓			✓		2	

(續下頁)

表 4-7 六位研究參與者在經歷婚姻及離婚後之自我轉化歷程表（續）

歷程時期	經歷婚姻及離婚後之自我轉化歷程表		A	B	C	D	E	F	計
反思關係	關係優先終	負傷	✓	✓	✓		✓	✓	5
	自我優先終	傷人				▲			1
調整擇偶價值序列	外顯條件		✓		✓		✓		3
	追求內在契合					▲		✓	2
	隨緣					▲			1
自我依賴	建立自我價值	心理/行動獨立	✓	✓				✓	3
		經濟獨立						✓	1
離婚汙名	反思離婚	賦予意義		✓		▲	✓	✓	4
	社會汙名	接受		✓		✓	✓	✓	4
		拒絕		✓		✓			2
	經歷負面情緒	告知男友	✓	✓		✓			3
		憂疑告知男方家	✓	✓	✓		✓	✓	5
自我汙名	性騷擾					✓			1
	內化社會汙名			✓		✓		✓	3
	自我負評			✓	✓	✓	✓		4

²關係優先：有研究參與者 A, B, C, E, F 五位，以✓標示；框架優先：D，以▲標示。

³知覺角色限制有研究參與者 A, B, C, E, F 五位，以✓標示；覺察社會框架：D，以▲標示。

⁴有我，才有我們：有研究參與者 A, B, C, E, F 五位，以✓標示；有你，才有我們：D，以▲標示。

二、成年初期離婚單身女性的自我狀態

綜合六位研究參與者，整理出從婚前到離婚後的心理獨立歷程，整理出八個成年初期離婚單身女性在不同時期的自我轉變狀態，分別是「對婚姻空白下的圓夢自我」、「對婚姻期待落差的自我」、「為關係/框架失去自我」、「婚變後開啟反思自我」、「有我/有你，才有我們的自我」、「女性相關汙名自我」、「害害怕親密關係再失敗的自我」及「無所畏懼地內在肯定自我」，但並非每一位研究參與者都有著上述的自我狀態。

(一)、「對婚姻空白下的圓夢自我」

在本研究中，研究參與者帶著兩種兩種圓兒時夢及圓愛情夢，兩種心態走入婚姻，在六位研究參與者當中有五位是帶著對婚姻空白下的圓夢自我進入婚姻，是帶著希望跟期待走進婚姻。

1. 圓兒時夢—因兒時缺憾，渴望婚姻

本研究發現有三位研究參與者，A、B 與 E 皆顯示出對原生家庭影響了她們對婚姻的看法，為圓兒時夢而進入婚姻，將期待放置婚姻中，希望藉由婚姻來讓自己獲得童年時期未獲得的愛。婚姻對 A 與 E 並不只是找到終生伴侶，另外一層含義是組織屬於自己的幸福家庭，讓自己在童年從未獲得足夠的愛的小女孩，能夠在自己的婚姻中得到滋養，可說是婚姻是為了彌補兒時原生家庭的缺憾。而其中有一位研究參與者 B，是為了逃離自己的原生家庭而踏入婚姻，這與黃莉婷（2008）與邱珍琬（2010）的研究中也顯示出女性利用婚姻關係逃離自己的原生家庭。

眾多國內文獻的研究結果皆顯示原生家庭對親密關係及婚姻關係的影響是相當廣及深遠的（張令恬，1999；張誼方，2015；許雅惠，2005；陳燕錚，1998；楊櫻華，2012）。張誼方（2015）的研究中顯示女性藉由婚姻關係來餵養童年時期未得到的愛，而這匱乏的對象通常來自於父母親。周慕姿（2019）指出，在女性童年的成長經驗中，如缺乏完整關注、照顧及被愛的經驗，便會將童年產生的匱乏，移轉至親密關係中，藉此得到滿足。國外針對成年初期女性（年齡介於 20 到 35 歲）的研究指出，女性將婚姻視為安頓

未來的港口，處於人生轉換期的她們，想藉由婚姻對自己的人生取得控制感及安全感（Konstam et al., 2016）。

2. 圓愛情夢—憧憬婚姻

A、B、C、E 與 F 這五位研究參與者對婚姻未有完整及符合實際的認知，便天真地進入婚姻。這與國外研究相符，Tucker 與 O'Grady（1991），指出相較於男性，女性對婚姻有著更美麗浪漫的幻想。

游美惠與林怡吟（2002）在分析浪漫愛的意識形態時，引用 Giddens 的話：「浪漫愛本質上便是女性化的愛情」。黃莉婷（2008）借用女性主義者的觀點分析女性進入婚姻的原因，認為主流文化所灌輸給女性觀念是談戀愛後便「理所當然、順利成章」的進入婚姻，從此過著幸福快樂的人生，認為婚姻與家庭意識形態的神話依舊存在在現今的社會中，持續壓迫及影響著女性，女性因著浪漫愛進入傳統的婚姻框架中。從黃氏的觀點，或許可以幫助我們從社會建構的角度去理解女性如何內化浪漫愛，卻在進入傳統以角色為重的婚姻制度中產生不適的原因。

在踏入婚姻後，六位研究參與者一致意識到婚姻與自己所想的並不相同，研究者認為可從兩個面向探討，其一為女性進入婚姻的期待，其二為女性在進入婚姻後，體驗到華人婚姻制度對女性為人妻角色的要求，對其自我所產生的衝擊與影響所致。

研究者認為結婚前後的落差導致的適應不良，與女性踏入婚姻的期待過高及虛幻或許有關係，因著婚前對踏入婚姻的正向期待，導致對於伴侶、關係的警訊視而不見，這與 Konstam 等人（2016）針對國外離婚成年初期女性的研究結果相同。林秀慧（2013）同時也從伴侶對踏入婚前的期待看見，新婚者確實已在情侶階段遭遇兩人關係互動中的困難和問題，但因著對婚姻的期待，以致於忽略關係中的問題；且又在正式成為夫妻後，發現婚姻生活的現實經驗及配偶扮演的性別角色後，與自己內心的期待有著相當大的落差所導致。研究者認為對婚姻有過多「浪漫」想像或期待時，會造成女性進入婚姻後的適應困難。

（二）、「對婚姻期待落差的自我」

1. 以夫家、丈夫為重的被迫同體，牴觸自我，質疑「媳婦」角色

不清楚婚姻為何的女性，進入華人婚姻制度後，對婚姻的看法轉變，發現婚姻不僅僅是兩個人的結合，而是嫁入夫家，以夫家為重。研究參與者 A、B、C、E 與 F 皆提到結婚非兩人之事，為兩個家族之事。當他們意識到這件事情時，才發現婚姻並非她們所想的如此簡單。研究者認為這與華人傳統婚姻制度有相當大的關係，而這是未踏入婚姻前不曾想過的事情，婚姻初期，研究參與者出現，無法確定這樣的婚姻樣貌與角色要求，無從得知這與她們的適配性如何。在華人社會下，這些研究者都參與了一個要實際參與後才逐漸熟悉遊戲規則的遊戲，也就是華人婚姻制度，女性在步入婚姻後，被婚姻制度期待成某一種樣子，而這個樣子非經體驗，無法從想像中得知其樣貌，華人婚姻制度的特徵是進入婚姻後的女性必需去根，融入夫家文化。這與張思嘉（2001）、蔡文瑜（2008）的研究相符，即使女性在現今社會中的地位有所提升，但在婚姻中仍舊需要遵循傳統為女性所設定的「從夫家」的弱勢地位。Gutierrez-Lobos, Wolfi, Scherer, Anderer 與 Schmidl-Mohl（2000）指出從婚姻家庭女性的角色及社會地位，與男性相比都較為吃重，這表示結婚對女性是較不利的。

研究參與者 A、C 與 E 質疑「媳婦」的角色，不認同華人婚姻制度下傳統媳婦的規範，E 甚至產生忠誠問題，認為這對自己的父母親不公平，在在顯示合模於婚姻制度媳婦角色是很大的門檻，造成內在自我的衝突，因之產生的覺察，是研究參與者們試著在婚姻制度中爭取平權的起點。

楊國樞認為近年來受西方文化的影響，社會逐漸朝兩性平權邁進，女權意識提升許多，臺灣已從過去的父子軸的家庭結構轉變為夫妻軸的家庭（引自劉禹婕，2008），但從部分研究結果發現重視傳統家庭結合與男性父系傳承的觀念，在現今的社會中仍未有太多的改變，女性嫁入夫家後，依舊得「從夫家」，這也可從 A、B 與 C 三人在婚後都在未想太多的情況下便搬進婆家從夫居看出。研究者認為，研究參與者 A、B、C 與 F 在進入婚姻後試著力求合模，符合角色規範，但後續發現牴觸自我時，便是傳統性與現代性的碰撞，其中 D 拒絕力求合模，清楚知道這與自己的自我相抵觸。

張思嘉、周玉慧與黃宗堅(2008)指出新婚期間以「父系制度」及「傳統性別角色」對妻子婚後的適應有較多的影響，因為女性在婚後多了「媳婦」的角色，必需學習與夫家的原生家庭共處，受到「父權體制」及「傳統性別角色期待」的影響，妻子在與夫家原生家庭適應的困難高於丈夫許多，就像是網路上的文章所下的標題：「結婚是男人家裡多一個人，卻是女人換一個家(匿名, 2010)」。

黃曬莉(2001)指出華人的父權婚姻制度要求女性在婚後必須要將行孝的對象轉移，在父系孝道的脈絡下，華人孝道以男性為中心，媳婦該向丈夫的雙親盡孝道，這應該被媳婦擺在第一順位；寧業高、寧業泉與寧業龍同時指出這樣的孝道文化是要求已婚女性將丈夫與自己視為同體，產生「夫之父則我父，夫之母則我母」的信念(引自許詩淇、黃曬莉, 2006)。

「媳婦」的角色為華人女性進入婚姻，嫁入夫家後的主要角色，媳婦被要求需要盡一切的努力去侍奉及取悅公婆，這是身為媳婦的責任。婆媳關係間的為上對下的角色結構關係，對媳婦而言，婆婆是貴為尊長的角色，擁有其角色所賦予的權威及優勢，當媳婦的只能順從，不能違逆(許詩淇、黃曬莉, 2006)。

2. 質疑「丈夫」在婚姻中扮演的角色

除了質疑身為「媳婦」的角色規範外，另外研究參與者 D 與 F 質疑在婚姻中，身為丈夫的角色是否僅是賺錢養家的角色，不需要有更多其他的角色義務？研究者認為這也是一種在現代的社會中，兩性在婚姻的分工角色模糊，現代多以雙薪家庭為主，男主外、女主內的分工界線已不如以往明顯，男性是否需要在婚姻中多點承擔？如以這兩位研究參與者的訴求，研究者認為現代女性在婚姻中有著更多的情感訴求，且更敢正視自己的情感需求，不再只是像過往傳統的女性只被要求堅守自己的崗位，只要求丈夫負起婚姻中基本養家的責任，更多的是，為自己爭取、要求更多在情感上的需要，不再選擇用壓抑及忍耐的方式面對自己的情感需求。

(三)、「為關係/框架失去自我」

根據本研究結果有兩種不同的心理獨立歷程，分別是從「為關係失去自我」到「有我，才有我們」及「為框架失去自我」到「有你，才有我們」的心理獨立歷程。其中的

「關係優先」指的是，女性因認同從小被教育的性別意識中的以關係為優先，將自己放在關係的後面；而「框架優先」指的是華人社會要求女性的社會框架，對女性所賦予的婚姻性別角色期待與要求，雖然關係優先及框架優先都是認同了社會文化脈絡下對女性的期待與要求，但研究者將兩者區分出來，以便有更細緻的討論。

「關係優先」指的是當女性進入戀愛關係或婚姻關係中，碰觸到社會為女性帶來的社會框架，在戀愛關係時，因為社會對於戀愛的性別角色未有太多明顯的要求，因此而未察覺社會框架，但步入婚姻後，隨即而來需要面對的是強加於女性的性別角色框架，立刻讓女性即使未知覺或不認同社會框架，都還是因為「遷就」與丈夫的關係而試著符合角色規範、委身於框架中。

但框架優先而失去自我的研究參與者 D，是先在心內認同了社會框架，認為唯有讓自己符合社會框架下，完美地擔任妻子及媳婦的角色下，自己才有幸福的可能，在更上一層的理解下，也可以理解成因關係而失去，但兩者歷程的第一順位的認定並不相同，因此研究者將兩者區分成不同的歷程。

1. 關係優先而失去自我

研究發現研究參與者 A、B、C、E 與 F，共同的特徵是皆在婚姻中以關係優先而逐漸失去自我，研究者認為這些研究參與者並非進入關係後才為關係失去自我，而是女性在親密關係中的模式多以關係優先，如此的跡象可從這五位研究參與者對在談戀愛時，選擇忽視覺察警訊、對關係的妥協與退讓中看出端倪，而進入婚姻後，因著婚姻制度對女性角色的要求，多先求力求合模，更加劇及加速女性失去自我的程度與速度。

此現象與女性自我被教導成需要進入親密關係、以關係為重或許為主因。對於選擇單身的女性，我們的社會總是有著負面的標籤（陳晏緹，2012），社會普遍存在著「成家立業」、「女孩子免不了還是要嫁人」的氛圍，而尋獲如意郎君代表著幸福及成功的象徵，擁有婚姻更是意謂著美好的未來跟安穩的生活。則女性認同自己的方式常常是經由「親密關係」，似乎不令人意外，經過「文化纏足」的女性習慣性地將注意力放在他

人身上，並且相信自己是沒有價值的，藉由親密關係中才能確認自己價值時，又促使女性將注意力跟心力放在追求親密關係上（周慕姿，2019）。

加以，在華人婚姻制度下，要求女性依附男性而存，女性並不被視為一個獨立的個體，加上女性的自我被教導成需要以關係為重，在自我認同中往往透過許多關係來獲得，藉此來認定自己（劉惠琴，1999；Gilligan, 1985），顯示愛情和婚姻在女性的生命歷程中，是非常重要的。

Stiver 指出女性常將自身的需求投射在他人身上，藉由回應他人的需要使自己得到替代性滿足，透過認同她所給予付出的對象，她能間接經驗到滿足，這常常會使得女性無法正確區辨何者為自己的需求或是他人的。這樣的論點便可解釋華人社會鼓勵女性從家庭中獲得滿足，將自己的需求轉移到家庭及丈夫上（引自劉素鳳、賴誠斌與丁興祥，2016）。

研究者認為華人文化下，鼓勵女性為了關係而失去自我，甚至是期待、鼓勵女性這麼做，為了關係而犧牲自我都在所不惜。

其次，關係優先與性別階層或有關連。根據本研究結果，有三位研究參與者，分別是 B、D 與 F，在婚前擇偶上，優先挑選比自己優秀的男性作為配偶，而在優秀的定義，與社經地位最為相關，研究者認為在擇偶上最能顯示出華人女性將自身價值依附在男性身上。這與顏朱吟（2009）的研究相符合，臺灣女性以自由戀愛的方式，作為潛在向上流動的方式。女性在擇偶時受到「婚姻坡度」的影響，意即偏好選擇較自己年長及社經地位較高的男性（引自陳晏緹，2012）。研究者好奇的是這是否也來自於傳統男強女弱的價值觀？李珣認為臺灣社會存在著男尊女卑的傳統文化觀念，會形成男性向下婚配及女性向上婚配的現象（引自顏朱吟，2009）。馬慧君與張世雄（2006）指出，結婚對女性而言是件大事，婚姻往往被女性視為獲得經濟上最安全的途徑，可為自己帶來經濟穩定的保障。

女性在婚前選擇比自己更為優秀的對象進入婚姻中，而在進入婚姻後，好好經營婚姻為社會框架下對女性的要求，也以此評價女性，女性內化以關係為優先的價值觀，在婚姻中力求合模，但同時也讓女性委身於第二性之性別階層架構下。

畢恆達（2004）提出傳統父系社會在女性成長過程中帶給女性的性別意識形成歷程中，有兩個最大的核心，分別式「賢妻良母」意識形態的教化以及內化的男強女弱的價值觀。他同時也提出在這樣的環境中，社會傾向於把好的特質歸給男人，劣等的特質則歸給女人，讓女人注定扮演欣賞及模仿男人的角色。

而在這樣的文化下，兩性在成長的過程中接收到差異甚大的性別意識，張娟芬（1997）做了相當好的詮釋與說明：

男人：第一、盡量想辦法讓自己變成一個有能力、有知識、有支援、有社會地位的人；第二、慾望那些比自己弱勢、能夠「壓得住」的女人。女人則是：第一、提醒自己不能太強，要在生活或工作中留一些破綻，為男人製造展現雄風的機會；第二、慾望那些學歷、賺錢的能力、家世各方面都比自己強的人。

如果愛情與婚姻是女人的試煉，那是因為異性戀父權的慾望法則下，男人的情慾驅力強化了他的成就動機。假如女性繼續以依附男人的財富、聲望作為自己身分階級的認同，那麼女人的情慾驅力只可能摧毀她的成就動機，強化她的依賴意識、次等意識，被保護意識。（頁 12-18）

2. 框架優先而失去自我

在本研究中，僅 D 一位研究參與者為了符了社會框架而失去自我，研究者認為這是相當特別的現象。D 在婚姻中要求自己符合一切社會框架的要求，並在這個自己要求自己的過程中逐漸失去自我。這與其他研究參與者失去自我的路徑相當不同，研究者認為這與 D 凡事追求「好與完美」的個性相當有關聯，只要追求了社會所定義的好太太及好媳婦的樣貌，D 相信這對自己獲得幸福的機率相對是較高的。研究者認為 D 內心遵循傳統標準的好，但在內心也有另一個現代性的自我，兩者同處，勢必在內心造成衝

突與矛盾。這與蔡文瑜（2008）的研究相符合，女性在婚姻當中時而陷入父子軸家庭的困境，但時而又身處西方女性主義的掙扎中。

（四）、「婚變後開啟反思自我」

離婚讓人停下腳步，去檢視發生在自己婚姻中的事情，藉由對婚姻中發生的大大小小的事件、從對過往感情的抽絲剝繭，看見自己在親密關係中的樣子，看見婚姻對自己的影響、看見婚姻是如何與自己的想像有所不同，而自我又是如何在之中碰撞，體驗婚姻帶給自我的衝擊。

本研究中的六位研究參與者皆在離婚後，或是離婚後的親密關係挫敗後，開啟認識及覺察自己的道路、看見自己在關係中的樣子及想要調整的方向及試著找到該如何讓自己在親密關係中得到滿足。不同的研究參與者有不同的方式去重新檢視自己，B 用閱讀、諮商及參加成長課程；D 用閱讀、運動及做善行；E 用閱讀及諮商的方式；F 則用閱讀的方式，這與高琇鈴（2000）有同樣的發現，女性在婚變後，對自我成長的需求大增；同時 D、E 與 F 也藉由宗教的力量來讓自己調適離婚，但只有 E 與 F 表示對離婚後的調適有其幫助。高琇鈴（2000）指出，對於自我成長需求強烈的離婚女性在離婚後會尋求諮商的協助，在諮商的進展下，離婚女性對自我認定、自我意識較為堅定及肯定。同時也發現離婚女性容易掙扎於傳統社會文化的期待與規範中。

本研究將研究參與者的反思層面分成三個部分，分別是反思自我、反思關係及反思離婚。

在反思自我的層面中，A、B、C、E 與 F 五位皆看見自己的遷就關係，並且決定從遷就關係走到尊重自我的位置；D 與 F 看見自己在婚姻中遷就框架；在認識自我的層面上，B、D 與 E 與 F 三位藉由反思自我看見自己的內在需求，其中 B 與 E 還看見自己的內在議題。這與 Frankl 所說一致，他認為愛在關係中的意義為去理解對方的本質，藉由看見伴侶內在的樣貌，可同時也看見自己的內在樣貌（引自吳柏翰，2020）。在親密關係裡能夠獲得意義追尋與自我成長，意即藉由親密關係，我們可以更加認識自己，更能夠自我整合與學習接納自己；美國心理學家 Campbell 為親密關係是一段旅程，是

藉由另一個人進一步去認識自己的一段旅程(引自陳宛鈴,2011)。Konstam 等人(2016)也指出離婚提供了成年初期離婚女性重新檢視自己樣貌的機會。

陳宛鈴(2011)認為親密關係的建立與經營和個體的自我探索旅程兩者間具有高度的相關性,自我轉化的歷程通常由關係脈絡中展開,藉由覺察的過程,個體看見愈來愈多的自我面向,換句話說,親密關係提供了一個極易引發深層自我的環境,個體需要在關係中得到平衡,抑或是追求內心理想期待的親密關係樣貌,轉化由此發生。

在反思關係的層面中,A、B、C、E 與 F 五位皆體悟到關係優先終負傷,僅 D 一位體悟到自我優先終傷人,在這樣的體悟下,有五位研究參與者決定調整擇偶價值序列,其中的三位,A、C 與 E 改變了外顯擇偶條件,其中的兩位,D 與 F 則決定將追求內在契合放置首要擇偶條件。

在反思自身的依賴性時,有三位研究參與者決定自我依賴,建立自我價值,包括 A、B 與 F 試著讓自己在心裡獨立,F 除了讓自己心理獨立外,也要求自己成為經濟獨立的女性,不再選擇當家庭主婦。

在反思離婚的層面上,六位中的四位研究參與者,B、D、E 與 F 能夠清楚找到離婚對自己的意義為何。

六位研究參與者在經歷婚姻或離婚後皆有所轉化,轉化的程度因不同研究參與者的反思深度有關,但共同點皆是離婚提供研究參與者們一個重新檢視自己的機會。這與 Schnelle 與 Arditti (2004) 及 Thomas 與 Ryan (2008) 的研究結果相符合,離婚除了負面影響外,同時也為生命帶來改變與契機可為離婚者帶來自我成長。Kranzlen 也指出離婚不僅是重新整理破碎的生活,同時也是開創新生命的機會,不管離婚的年紀為何,都是一個自我覺醒及自我創造的開始(引自張青惠,1996)。Morse 與 Carter 認為女性在歷經婚姻過程後,自我轉變的是來自於苦難的結果,這表示著個體透過一個人生的重大事件再建構一個自己的過程(引自黃進南,2007。)

研究參與者也在離婚之後更加認識自己、更貼近自己,給自己更多的關照,花時間關心及認識自己,試著找回在關係中長期被自己忽略的「自我」。高琇鈴(2000)針對中年婦女所做的研究指出,重新尋找自我是在女性離婚後必經的一條路,離婚女性在整

理及探究自己的過程中，會愈來愈有力量，而這份力量將對在未來成為「做自己」的基礎。Rogers強調人在自我探索與自我認識中，會逐漸發現一個人的真我（real self）（引自高琇鈴，2000）。

（五）、「有我/有你，才有我們的自我」

1. 有我，才有我們的自我

研究發現中，五位研究參與者 A、B、C、E 與 F 皆將自己擺放於關係後，以關係為第一優先，並發現讓自己隱身於關係中，對自己、對關係都沒有好處，她們逐漸能夠在婚姻關係中看見自己的需求，也檢視如待在這段婚姻中是否可滿足自己的需求，並且在離婚後的親密關係中，做出具體的行動來讓自己的需求被聽見。

研究參與者 A 與 F 為主動提出離婚者，研究者認為勇於提出離婚的女性，對抗著的是一股龐大的力量，社會稱之為父權體制的制度。黃莉婷（2008）的研究中顯示出相同的結果，女性選擇出走婚姻，走出不適合自己的親密關係，同時也走出父權體制對女性框架的束縛。

吳惠林（2012）指出臺灣婦女偏好使用離婚來離開對她們認為是無用的婚姻，這表示女性尋求滿足與幸福生活的自主性，且可藉由離婚脫離在不滿意婚姻生活中承擔著高壓力及諸多性別角色的束縛，女性自主意識的抬頭，表示對婚姻有較高的要求，也較容易因雙方互動不佳的狀況下，選擇離婚。

Clapp（2000）指出，女性常是主動提出離婚的一方，Brinig與Allen（2000）指出女性提出離婚的比例約是2/3。Spanier與Thompson（1983）也發現個人自主意識考驗著傳統家庭制度，女性主義鼓勵女性需更獨立，且加上女性進入勞動市場的機率大增之後，離婚率不斷上升。Scanzoni指出女性不再像以往相信自己只能留在一個令自己不快樂的婚姻中，她們選擇不再壓抑自己（引自Price & McKenny, 1988/徐蓮蔭譯，1997）。

本研究符合眾多文獻對女性在關係中的獨立，張誼方（2015）指出女性在自己建構的過程中，是透過不同關係的整合建構完成的。陳宛鈴（2011）指出當女性越可以滋養及照顧自己，更加愛自己時，在親密關係中才能有能量照顧他人，因此也才能建立更

真誠的關係。從親密關係中看見自己的存在，並看重自己的存在，對女性而言似乎是種「在關係中獨立」的象徵，這符合Gilligan（1985）提出的女性自我獨立的發展階段，其中包含了將歷經的三個重要階段，及兩個過渡階段：

第一個階段「注重個人的生存」，專注的焦點為自己。第一個過渡階段從「利己主義」到「考慮關係上的責任」，不再將焦點放在求生存上，加諸關係上的責任於自己身上。第二個階段「為關係犧牲才是好女人的表現」，女性接受社會規範中的期待作為做決定的依據，連結自己與他人。必需要犧牲自我去照顧及保護他人，從中得到被他人的接納，也藉此得到安全感，但無法分辨責任式關懷和自我犧牲。第二個過渡階段「從追求好女人的表現」到「追求真實的自我」，不再追求他人的認可，可兼顧同時照顧他人及自己。第三個階段為「不會傷害到他人的標準」，女性可以在平衡關懷自我及他人的需求中，能有清楚的界線去考慮到自己的限制及行動的可能性，在這個時期的自我價值感也去趨於正向。

這五位研究參與者，A、B、C、E 與 F 在經歷婚變及婚變後親密關係後，對於親密關係的「關係優先」的內涵已更改，她們依舊渴望及重視親密關係，但如同上述 Gilligan 所言，在關係中看見自我，關係中的「自我」內涵已不再相同，她們將自我與關係放在同等重要的位置，是一個逐漸學會將自我納入關係中的歷程。

Middelberg 認為真正的親密不僅是雙方彼此的靠近，更是能在關係中仍舊保有自己的情況下，與對方維持情感連結，不需要扭曲或是改變對方（引自張誼方，2015）。Lerner 也有相同的論點，認為親密關係是雙方有清楚的界線、對等的地位，並且真誠做自己，任何一方都不需要犧牲自己去遷就對方（引自陳詩潔，2006）。而這也是研究者認為，離婚單身女性在離婚後的自我轉化，包含著不再為關係過度犧牲自己，而是在關係中仍舊保有自我的部分，在關係中能夠取得平衡，也能夠將從小被教化長到的教條——女性以他人為主的教條中，找到讓自己比較舒服的方式同時也是要用較健康的方式去面對關係及自己。

2. 有你，才會有我們的自我

在六位研究參與者中，較為特別的研究參與者 D，則把自己放在框架的後面，框架對 D 的自我束縛相當大，D 在進入婚前以自我為優先，但在進入婚姻關係後，以框架為優先而逐漸失去自我，與其他研究參與者皆不相同。研究者認為與其他研究參與者相比，這是更為傳統的思維，進入婚姻後，一切以角色為先，如同蔡文瑜（2008）所說：家是一個角色義務性別化的關係網絡，而 D 完全內化了這樣的觀點。

（六）、「女性相關汙名自我」

1. 離婚汙名

本研究發現，在離婚社會汙名，有六位研究參與者接受社會離婚汙名，分別是 B、D、E 與 F，拒絕社會離婚汙名的則有兩位，分別是 A 與 C。

而在離婚自我汙名，有三位研究參與者內化了社會汙名，分別是 B、D 與 F；而因著離婚汙名所帶來的自我負評，則有四位，分別是 B、C、D 與 E。

本研究藉由研究參與者 A 對離婚汙名的反應推測，並未持有社會汙名的離婚單身女性，在接收來自他人的離婚汙名反應時，才意識到存在於社會的離婚汙名化，則讓她們對於離婚汙名顯得較有抵抗力，也較不易受其影響。而 C 是另外一位拒絕離婚會汙名的研究參與者，則是因為 C 將離婚歸因為前夫的外遇，自己並非讓婚姻結束的主因，因此，免於社會離婚汙名的影響。

本研究發現離婚單身女性如果本身認同離婚汙名化，將更難適應成為「離婚女性」的身份，研究參與者有三位 B、C 與 E 將社會離婚汙名化轉變成離婚自我汙名，更容易為自己貼上負面標籤，這與眾多離婚如何影響自我價值研究結果相符合（Schur & Yodanis；引自 Konstam et al., 2016；Gerstel, 1987）同時也與 Kranke、Floersch 與 Kranke 及 Munson 與 Vogel 及 Bitman、Hammer 與 Wade 的研究結果類似，個體與社會融合的程度及內化的汙名化將會影響個體的自我概念，間接影響個體的心理健康及運作（引自 Konstam et al., 2016）。而國內的研究同時也指出離婚女性在離婚汙名化的調適上有其困難（莊碧蓮，2015）。

時至今日，呂寶靜、孔祥明指出臺灣社會上依舊存在離婚汙名化(引自高琇鈴,2000)，對離婚女性依舊抱持著某種程度上的偏見與歧視，而這樣的社會偏見相當影響離婚女性在離婚後的自我成長(高琇鈴,2000)。吳佩擘(2008)指出華人社會對「家庭」的概念是相當保守，夫妻兩人加上小孩被視為家庭的唯一標準。缺少伴侶、未生育女性的女性，將會被視為人生不完整，尤其是離婚的女性，會被視為自己將經濟穩定及幸福生活斷送的壞人，這是違背傳統教條的，同時也會對於離婚的女性有著不能忍氣吞聲及不能犧牲小我完成大我的汙名想像。許慧琦(2004)指出在中國傳統社會，自由離婚被視為是不道德的，更是無上的不幸。

Link、Phelan 和 Scambler 指出因社會對離婚的汙名化，使得離婚女性會試著隔離自己的情緒並對自己形成離婚自我汙名，這會威脅到她們的自尊、安全感、自我認同及人生其他機會的可能(引自 Konstam et al., 2016)。在本研究中，與上述研究結果相異的是，並未發現離婚單身女性因離婚而將自己退縮於自己的世界中，研究者推測可能是因年紀關係，使得她們的復原力較好，在整理好自己後，就會再願意跨出，試著與他人及這個世界有所連結。

(1) 離婚易遭致言語性騷擾

在六位研究參與者中，僅有一位研究參與者 D 表示自己因離婚的身份而容易接收到來自於男性言語上的性騷擾，男性會用較為輕浮的語調對其開玩笑，暗示其是否可以發生性關係，這與朱勻安(2019)的研究相符合，發現離婚女性是可以「挑逗」且不需要為此負起責任的。

(2) 難以告知男友及男方家人過往離婚經歷

不管是否接受或拒絕離婚的社會汙名，六位研究參與者皆經歷了告知伴侶或其家人的負面情緒，其負面情緒皆為害怕及忐忑不安，擔心如告知男友或男友家人後，戀情將會不保。其中三位研究參與者，A、B 與 D 困惑於告知男友離婚經歷的時機，並不清楚該在交往前抑或是交往後才說，在講的當下也顯得相當惶恐不安，其中似乎不受告知離婚經歷影響的有三位研究參與者，C、E 與 F 則為交往前，男友便早已知道其離婚經

歷。但在交往到一定程度時，可能要再次步入婚姻中時，則有五位研究參與者 A、B、C、E 與 F，面臨了憂疑告知男方家人的困境中。

離婚單身女性在離婚後，無論是本身便存有離婚汙名化，抑或是離婚後知覺社會對離婚女性的不友善，進入一段新的親密關係時或是與異性相識時，需要向對方提起自己的離婚經歷，往往需要做好心理準備，在內心需要有著戀情可能就此結束的準備，或是其他的負面結果，同時也發現離婚單身女性並不清楚知道該在什麼時機點告知異性。除了需要面對異性的評價外，另一方面面對異性的父母親時，也會相當擔心。

Sedlovskaya、Purdie-Vaughns、Eibach、LaFrance、Romero-Canyas與Camp指出離婚女性掙扎於是否需要隱藏曾經離婚的經歷來保護脆弱的自己受到社會離婚汙名化的負面評價，是否能夠自在及公然談論自己離婚的這個事實，離婚女性來說，是個相當難跨越的障礙，這同時也是離婚女性都必須面對的一段歷程（引自Konstam et al., 2016）。國內則未有相關研究提及告知伴侶時的社會離婚汙名研究，研究者推論這可能為國內研究大部分皆以帶有母職的中年婦女為研究對象，而她們對於親密關係未像成年初期女性如此渴望。研究者認為隱藏過往離婚經歷進入下一段婚姻，代表著擔心離婚社會汙名對其親密關係的破壞，已經在親密關係的路上走得不算順利的成年初期女性，在面臨再婚時，內心對於未來婆家在知悉自己過往離婚經歷後的反應，可說是相當焦慮及憂心，多五位研究參與者選擇尊重其伴侶的決定，研究者認為這為交出關係自主權的舉動，但以目前研究結果，尚無法確定將對其未來的婚姻關係造成何種影響。

（3）旁人的聲音影響離婚自我汙名

在決定是否離婚或是離婚後，女性可能會去詢問身旁他人對於離婚的看法，而身旁的人對研究參與者的「離婚決定」，如是抱持著正面支持時，離婚單身女性較容易調適離婚後的負面自我概念，反之，如抱持著負面想法時，離婚單身女性較難用正向角度看自己。

六位研究參與者中的三位在離婚時獲得身旁他人的認同，分別是B、C與F。B的母親在離婚前鼓勵她離婚，但在離婚後的春節過年，明確告知B不要回爺爺家，會令人擔心，這讓B相當難接受，不清楚母親是否與自己同一邊，是否認同自己的離婚決定；C

與F身旁的人給予她離婚正面肯定，因此她並未從「離婚」這件事情上遭受到攻擊，也未知覺到社會中的離婚汙名，也就不會認為自己因為離婚是一個失敗糟糕的女人；而有兩位研究參與者，D與E則遭受到身邊人的批判與評論，這讓她們更加懷疑離婚的決定，也讓她們在離婚後遭致雙重打擊。A是相當特殊的一位，不被外界給影響了自我認同。他人對於「離婚原因」給予的回應或反饋，影響離婚單身女性在離婚後的復原轉化歷程，他人的聲音成為自己看待自己的聲音，如是正面的，將會幫助離婚單身女性盡快走出自我價值感較低的時期，而能用較為正向的角度看待自己，反之，如周遭的人用「妳做了一個錯誤的決定」，如「妳結婚的決定過於衝動...太過倉促等」則會加深她們對自己的自責或是其他負面的情緒。如果這樣的聲音來自於重要他人或是親戚等，則殺傷力會更大。這與Gerstel (1987) 的研究類似，他人對離婚個體的離婚認可將會影響到個體自我知覺，也會影響到個體自我價值的核心。

(4) 有娘家作為後盾，讓離婚女性更能調適離婚

六位研究參與者中，僅研究參與者E的父親覺得女兒婚期很短暫便離婚讓自己在親朋好友間較沒有面子，時不時會拿出來唸一下E，其餘的五位研究參與者A、B、C、D與F，不管是在離婚前的做決定階段或是離婚後的生活接濟，皆獲得娘家的支持，沒有如傳統所說的「嫁出去的女兒，潑出去的水」，甚至在離婚前，B、C與F的娘家都鼓勵女兒離婚，認為婚姻如果這麼受苦，不需要再堅持留在婚姻中，不再如過往，發生離過婚的女兒不準踏入娘家的情況，而娘家這樣的支持，有助於她們在離婚後的調適。

2. 年紀汙名

六位研究參與者皆在步入婚姻時提到「年紀」對她們進入婚姻的推力，認為已到適婚年齡，就該結婚，符合「男大當婚，女大當嫁」的社會氛圍。甚至影響離婚當下的決定並且在離婚後，年紀同樣也是催促她們儘速踏入婚姻、戀愛市場的一大原因。

本研究發現年紀為影響女性做出重大決定的一大因素，除了是進入婚姻的一個推力外，在離婚後，有四位研究參與者，A、B、D與F在離婚後也都對自己的年齡感到焦慮，A、B與F選擇儘速回到戀愛市場中，因為清楚知道年紀對於女性而言相當現實，

年紀愈大，在對象的選擇上則愈不利；D 則擔心自己會孤老一身，在離婚後去一一檢視自己的保單；F 則是在自己即將邁入高齡產婦的歲數前堅決提出離婚，並用自殘的方式逼迫前夫簽字，希望自己在還沒有太衰老時，尋找屬於自己的幸福。劉禹婕（2008）在同樣針對離婚女性的研究中指出，當女性意識到自己的年齡時，代表著對過去的青春再次做了檢視，並同時看見目前自己的處境，引發了對未來可能的想像與期望，這樣的看見，實為看見了對「自己的責任」，不願再消耗青春在不愉快的婚姻中，因而堅決離婚。

年紀帶給女性的壓力，除了與女性的生育年齡有關之外，是否還隱含著社會對女性年紀的汙名化？在臺灣社會中，常用「老處女」及「老姑婆」來稱呼不婚的單身女性，就像日劇《Around 40》裡的台詞：「女人的市場價值由『年齡』決定，男人的市場價值由『年收入』決定。」在婚姻市場中，日漸凋零對女性來說是件殘酷的事實，這是社會架構下對女性的宰制，但同時女性也內化這樣的觀點（引自何毓菱，2011）。

如從生物演化學的角度切入，女性因年齡而較難擇偶，張榮富（2011）指出男性對女性之年齡與外貌門檻較挑剔，因為年齡對於女性生育能力與外貌的吸引力有的較大負效應。男性除了比女性偏好年輕異性外，隨著年齡增加而仍持續調降年齡上下門檻的幅度皆明顯大於女性。而女性在擇偶上有著婚姻坡度的傾向，隨著年齡的增長，擇偶機會逐漸減少，也因此女性在婚姻或擇偶的選擇上，壓力會比男性相對大很多，如果不在適當的年齡找到合適的對象時，將會讓自己在婚姻及擇偶市場上逐漸失去競爭力（陳晏緹，2012）。楊翠屏（1996）指出，年紀確實造成未婚熟齡女性擔心的重要因素，超過適婚年齡愈久，結婚機會明顯降低。即使外表條件佳、個性成熟穩重且經濟能力佳，但隨著年齡的增加，仍舊成為婚姻市場的弱勢族群（王玉嬌，2010）。單身未婚女性的處境已是如此，更何況是帶有離婚汙名的女性？

3. 單身汙名

離了婚、保持單身、又不再是婚姻市場中受歡迎的年紀，離婚、單身、年紀汙名，社會加諸於女性身上的期待，不僅僅限於婚姻中，而是身為女性，身上本就背負著社會的期待，必需要是社會期望的樣貌。

朱勻安(2019)指出當主流社會對情感發展的想像與安排只有「戀愛—結婚—家庭」時，社會將離婚視為一種與主流社會期待與規範不相容的選擇時，便很容易在人際互動間將離婚被視為「不正常」的標籤。研究者認為，如此「不正常」的標籤並不只適用於「離婚」，「單身女性」亦然。社會上給予女性的設定便是「生兒育女」，因此在年齡漸長時，女性除了喪失在婚姻市場的優勢外，也離高齡產婦逼近，愈背離社會所給予的設定時，社會斥責的聲音愈大。

如將社會對於女性的框架暫時擱置，從趙淑珠(2003)針對未婚單身女性生活經驗的研究中提出不同於 Erikson 的聲音，Erikson 的發展理論認為某一階段未完成將會影響後續階段的發展，但從趙淑珠所做出的研究顯示並非如此，趙氏提出，我們是否可就傳統發展理論所描述的「常態」(尋找親密關係階段)有新的考量？當現代的女性可以愈來愈敏感於傳統華人父權婚姻制度對女性的束縛與壓迫，依舊要進入婚姻是否還需視為「正常」的發展？婚姻的意義該如合被重新理解與解構？趙氏認為新的觀點有進一步發展跟討論的空間。

(七)、「害怕在親密關係中再失敗的自我」

1. 舊傷為敏感痛點

離婚後再次進入親密關係的六位研究參與者，在新親密關係中如再經歷先前婚姻中的關係問題時，皆更為敏感，再者，離婚汙名對六位研究參與者也有所影響，認為已經在婚姻上摔跤過，該學到重大教訓了，不應該再失敗，因此認為一點點可能讓自己失敗的情況都不允許，在這樣的敏感失敗的心態下，她們會用更嚴厲地對待自己的感情。

六位參與者在離婚後不論是否渴望婚姻，但仍舊渴望親密關係，也因如此，六位研究參與者都希望下一段關係不要再次失敗，害怕再次失敗的聲音在內心會不斷地出現，尤其是當戀情不順利，或是發生類似於前段婚姻的事情時，舊傷會成為下一段關係特別敏感的点。A 對於「夫家的財務狀況」；B 對於「男方家人是否可接受離婚經歷的我」；C 為「與前夫條件類似的人」；D 為「兩人的核心價值是否雷同」；E 為「在與男友爭

吵時，便會懷疑自己是否還可以再次幸福」；F 為「男方是否將自己的家人看得比自己還重要」。

這與 Wiseman (1975) 的研究相符合，離婚者害怕犯下之前的錯誤及重複之前的模式是離婚後很常見的最大恐懼。也與李雅惠 (2003) 針對帶有母職的中年婦女 (年齡 40 歲以上) 的發現類似，離婚女性會特別注意目前進行的戀情是否與上一段婚姻有雷同相似之處，甚至會有希望能用這段戀情去彌補上一段婚姻的失敗或不足的地方。

另外一提的是，成年初期的離婚單身女性，仍舊渴望親密關係但對於是否再次走入婚姻有著不同的看法(本研究有五位研究參與者仍然希望走入婚姻中，僅一位抗拒婚姻)，這與朱勻安 (2019) 針對帶有母職的中年婦女 (介於 42-59 歲) 所做的離婚研究得到不同的結果，中年婦女多數選擇單身，不再輕易走入感情中，抱持著不再去招惹感情的態度；李嘉莉 (2001) 針對帶有母職的中年婦女得出同樣的結論，她們擔心失去自主性，對於再婚的意願相當低。研究者推論這與離婚者所處的年紀及所對應的發展階段有關聯，亦即，中年婦女已完成人生的母職任務，抑或是在婚姻中所待的婚齡較長，導致讓其對親密關係及婚姻失去信心。

2. 更苛刻及更小心翼翼經營關係

在六位研究參與者中，有兩位研究參與者，分別是 C 與 E，在離婚後會對關係更苛刻及更小心翼翼。離婚後的第一段戀情，C「不斷地在內心罵自己」，他人的聲音成為 C 看待自己的樣子；E 則在離婚後「看見自己無法擺脫戀情一定要成功，不可以再失敗聲音」。研究者認為離婚後的女性會使用自責的方式來檢討自己，而這自責的內容通常來自於前夫或是現任伴侶，離婚後的女性讓自己承擔著更多感情不能再失敗的責任，也相當容易將感情失敗歸因於自己身上，她們有著過度檢視自己的自責習慣，不斷地在內心檢視及苛責自己，尤其在離婚之後更甚。這可能與女性向來用關係來發展自我認同，因此，關係失敗等同於個人失敗，也表示我是一個失敗的人。朱勻安 (2019) 針對帶有母職的中年婦女 (介於 42-59 歲) 也得到相同的研究結果，她認為女性的過度自責是來自於社會譴責受害人的文化，且往往以女性居多，也因為如此，女性習慣以受害者的角度看待自己。當女性在親密關係中也是如此看待自己時，會更加鞏固既有的父權暴力，

同時女性也更難以為自我發聲。劉素鳳、賴誠斌與丁興祥（2016）指出身為華人，會相當關注他人看待自己的眼光，因此華人顯現出一種相當自制的特徵，顧慮、順從及重視名譽與規範，如有不適當的舉止出現，便會要求自己改變。

（八）、「無所畏懼地內在肯定自我」

六位研究參與中的其中四位，B、D、E 與 F 在離婚後反思看見婚姻對自己的意義為何。婚姻、感情的挫敗引發內心受創而開啟自我轉化，而走過因為婚姻及離婚帶來痛苦後，她們從內在長出一種以往沒有的力量，她們更加相信自己在未來即使遇見困難的事情，對自己都是有自信可以走過的，離婚使女性在內在更加有力量，也變得更加勇敢，更不怕未來生活上的困境，因為走過離婚後的黑暗痛苦時期，讓離婚單身女性長出韌性，像是尼采所說：殺不死我的使我更堅強。

三、從「仰賴外界」到「無所畏懼地內在肯定自我」的離婚調適歷程

研究參與者在離婚歷程中看待離婚的態度及相對應的情緒可分為三個時期，情緒的黑暗期、痛定思痛期及修煉期，以下就其特徵分述之。

（一）、情緒的黑暗期

每一位研究參與者皆在面臨離婚時有負面情緒，但每一位歷經此負面情緒的時期並不相同，其中有兩位研究參與者，A 與 F 在離婚前經歷到負面情緒，其餘四位，B、C、D 與 E 則是在離婚後經歷調適離婚的負面情緒，離婚單身女性對自己充滿懷疑，對自己的情緒有自責、愧疚、傷心、難過、憤怒等，基本上是處於情緒的最低點。對前夫充滿失望、心死、怨恨或憤怒，無法同理前夫也無法同理發生在自己身上的事情。試著讓自己的情緒可以不那麼有著強烈起伏，讓自己冷靜及好過一點，是這個時期的主要任務。

1. 離異後心理上否認離婚

六位研究參與者中的兩位，B 與 D 即使在簽完字後仍在內心拒絕相信婚姻已結束，依舊渴望復合，重心並不是放在哀悼自己逝去的婚姻，也不是將重點放在安撫自己的情緒上，而是希望可以再破鏡重圓。兩人即使在與前夫簽完字後，還是對挽回婚姻抱持著

希望，沒有放棄，兩個人從掙扎到接受確實已無復合的可能時間不同，但這表示，即使法律上已離婚，心理上也還存在著與前夫的情感連結，拒絕接受兩人關係已到盡頭。

這樣的研究結果發現類似於學者 Wiseman (1975) 所提出的危機離婚歷程中的「否認」，否認兩人在婚姻中的問題，認為兩人依舊可以走得下去。在本研究中也發現這樣的否認現象，但是是在正式離完婚後才出現這樣的歷程。

2. 離婚前便已接受與前夫離異

研究參與者中有兩位，A 與 F 早在離婚前便開始離婚後的調適，面對離婚後的負面情緒起伏是較小的，甚至在離婚後有重獲自由的爽快感，兩人皆是主動提出離婚的人(離開者)，在正式簽字完成法律離婚後，兩人並未有任何情緒上的強烈波動，兩人在提出離婚後的一年後，才正式完成簽字離婚手續，在這一年中，兩人早已開始對離婚後的生活及身份做相關調適。這與 Kessler 所指出的，率先提出離婚的一方早已從關係中分離，且對獨自一人生活有較多的準備(引自 Guttman, 1993)。

3. 離婚後才接受與前夫離異

研究參與者中有四位，B、C、D 與 E，與前夫從正式結束簽字離婚後，才開始調適離婚帶來的傷害，這四位皆是被動接受離婚者。對於主動提出離婚抑或是被動接受離婚者，本研究的研究結果與 Guttman (1993) 相符合，他認為伴侶在離婚決定的過程中，主動提出離婚還是被動接受離婚的角色影響著情緒分離的過程。被動的一方可能將重點放在錯誤的方向如挽留婚姻，可能有的情緒狀況有憤怒、創傷、被拒絕及失去他人的尊重等，而導致較難及較慢調適離婚所帶來的傷痛；主動提出的一方則可能有更多的罪惡感和害怕，但整體來說，適應是較為良好的一方。

4. 無法面對離婚後的「空」，轉移注意力讓自己好過

研究參與者中有四位，B、C、D 與 E 經歷到離婚後的「空」，很難與自己獨處，獨處時便會陷入負面思考中，因此需要有外在的人事物陪伴，可能是工作、室友或是朋友家人等的陪伴，盡可能將所有空閒時間填滿。這是個還沒有辦法面對自己及面對自己情緒的階段，需要有其他人事物的協同調節，好讓離婚單身女性渡過這段非常時期。本

研究發現，離婚後的人際支持對於女性在離婚後調適是幫助她們走向復原的一項助力，這與韓貴香（2000）與謝明美（2005）的研究相符合。

即便並非每一位研究參與者皆經歷到離婚後的空，但六位研究參與者皆提到在離婚後需要將重心放置到另一個地方來轉移離婚所帶來的傷痛，每一位研究參與者選擇陪伴自己的方式並不相同，研究參與者 A 與 D 選擇將所有時間投入工作；研究參與者 B、C、D 與 F 選擇將行程排得很滿，在下班後的空閒時間跟不同的朋友出門；研究參與者 E 與 F 選擇至教會尋求協助，D 則是利用教會的聚會時間來將時間填滿，這表示處於這個階段的離婚單身女性還無法好好的靜下來，獨自面對自己或開始反思關於婚姻的種種事宜。

5. 負面的自我價值感

研究參與者中的四位，B、C、D 與 E 在情緒黑暗期中，對自己持負面評價。除了認為自己是不夠好之外，對於離婚後才開始進入調適期的研究參與者來說，對自己會有很多的懷疑與質疑，最常冒出來的句子是，「如果我當初...，是不是就不會離婚了？如果...如果...」，這表示希望自己當初有些不同的作為，來讓自己避免走上離婚一途。

（二）、痛定思痛期

在這一階段中，可以在決定離婚前或是正式離婚後，研究參與者的情緒不像前一個階段那樣有著強烈起伏，在情緒上是較為穩定的，躁動不安的心日趨平緩，也正因為如此，可以開始面對自己，去靜下心來，更深刻的去反思婚姻中發生的種種事情，從一開始兩人認識、交往到結婚、到後來面對婚姻衝突的處理方式，對自己的處理方式或是與前夫的互動方式皆有更清楚的看見。

1. 開啟內在自我探索—認識自我

研究參與者當中有四位，開啟內在自我探索—認識自我，為 B、D、E 與 F 這個時期的離婚單身女性，首要任務是試著修復受傷的心、重建自己對自己的認同。這時候的她們可以讓自己靜下心來思考整段婚姻中發生了什麼事情，何以走到離婚一途？

不同的研究參與者有不同的做法：B 與 E 藉由諮商及閱讀，幫助認識自己；D 則是藉著閱讀、運動、對著鏡子微笑並稱讚自己及行善來讓自己感覺良好；E 與 F 藉由教會的力量來對婚姻、離婚有不同的看法。

她們更全面性的整理自己，不僅是檢視自己的感情史、也對自己的原生家庭對自己的影響能夠開始理解，看見更多自己生命需要面對跟處理的議題。

國內外眾多學者蔡群瑞與蕭文（2002）、Wang 與 Amato、Walsh（2000）、徐西森與連廷嘉（2004）皆指出當離婚個體在面對婚姻危機為自己生活帶來干擾時，其內在及外在的資源與復原力，有助於增加生活適應，這可為離婚婦女帶來更多的自我認識並且也更加珍惜離婚後的生活。

2. 尋求外表認同

在修復自己受傷的心時，外在認同的幫忙著實也幫助著她們站起來，研究參與者中有兩位尋求外表認同：D 對於自己的性魅力感到懷疑時，曾經找炮友來證實自己的擔心是否存在；F 則在離婚後做了微整形。這與 van Schalkwyk（2013）的研究相似，藉由外表找回女性對自己的價值。畢恆達（2004）指出女性的外表及身材上，遭受到社會極大的壓力，而這信心的來源卻往往又需要獲得來自於男性的肯定。

（三）、修煉期

走到這個階段的離婚單身女性，對自己離婚的經歷多能接受，並且較能勇敢面對他人的質疑，在內心也較能與自己和解，對自我的評價已回升，能夠尊重當初自己或是前夫對離婚的決定，也已經清楚找到離婚的意義，能看見自己需要對這段婚姻所負的責任為何、可以接納、感謝並且相信肯定自己。也藉由離婚經歷讓自己變成一個更勇敢更有勇氣的女人，能夠真心接納自己、自己的離婚經歷，因此長出生命的韌性、長出新的自我認同，找到本就存在在內在的勇氣與力量，由內到外所散發出的力量，看見自己生命中的韌性也為自己未來的生命寫下新樂章。

這樣的研究結果發現類似於學者 Wiseman（1975）所提出的危機離婚歷程中五個階段的最後一個階段「接受和新層次的生活功能」。

Lalande 整理女性離婚歷程，發現離婚是一個轉變的過程，離婚女性將會經歷到三個主題：其一是自我依賴（self-reliance）；其二是自我的因應策略（self-definition）；其三是滋養自我（nurturing one's self）（引自張誼方，2015）。

四、藉由反思親密關係中的自我、離婚歸因及婚姻制度三者促成自我轉化

離婚對成年初期女性自我轉化的影響的三個面向為「反思親密關係中的自我帶來的自我轉化」、「反思離婚歸因方式影響自我轉化的深刻程度」及「反思碰撞『婚姻制度』帶來的自我轉化」，三者代表的是在經歷離婚後，影響離婚單身女性自我轉化的關鍵因素。

（一）、反思親密關係中的自我帶來的自我轉化

曾素真（2010）針對女性所做的研究指出，在關係中失去自我發生的自我轉化歷程為從關注關係移轉到關注自我，而後在人我互動中產生新的想法，新的想法又帶動不同的行動。需要說明的為，關注自我並非完全不關注關係，而是在兩者之間移動的過程，女性有在這移動與自我協商的過程中，對自我及關係有更充分跟深刻的理解，而在兩者之間試著找到平衡。Susan Pope 的研究指出，女性意義系統的轉化並非來自於缺乏方向的兩難困境，而是藉由人際關係的脈絡，尤其是家庭關係的支持，逐漸發展出屬於個人的力量（引自 Brooks, 2000）。

1. 與前夫關係影響自我轉化

（1）好聚好散利於未來新親密關係的發展

本研究發現與前夫好聚好散的研究參與者有五位，分別是 A、C、D、E 與 F，與前夫結束婚姻的方式，影響往後的自我轉化及後續親密關係。即使兩人未能同意離婚的決定或是兩人在離婚時情緒上相當複雜與糾結，或是即便前夫做了很難原諒的事情，但終能在離婚的當下好聚好散，或在離婚後的一段時間後，放下前夫對自己的傷害或是不諒解，在離婚單身女性心中能有個好聚好散的結束，將能讓離婚單身女性在後續的離婚後調適及修復上，甚至是未來的親密關係中走的更踏實及順遂。研究者發現，在婚姻結束時，離婚單身女性對於前夫所抱持的想法及情緒，是否能夠放下對前夫的情緒，尤其是

憤怒的情緒，影響其後續自我轉化及日後的親密關係，這也代表著離婚單身女性所處的轉化階段，能夠與前夫能夠在心裡好聚好散的，在未來面對親密關係時，較為順利。

這樣的研究結果與 Bohannon 的六面向離婚中的「心理上的離婚(psychic divorce)」相同，在與前配偶的情感分離後，重新獲得心理上的自主，個體從過往的婚姻經驗中能夠反思自己在婚姻中的錯誤，從一開始的擇偶到後來選擇結婚、婚姻中的衝突及如何走向離婚一途，皆清楚想過，並且能夠知道自己必需要為這段必須終止的婚姻負起責任 (Kaslow, 1980)。

(2) 憤怒結束婚姻關係，有礙於未來新親密關係

本研究中僅一位研究參與者 B，離婚後在內心與前夫交惡，未能好聚好散，並用憤怒結束關係。研究者認為這未能好好處理的憤怒情緒將會成為婚姻中的殘留事務，與前夫能在心中的和解也成為離婚單身女性的未竟事務，勢必會對未來的親密關係造成負面影響。這與張青惠(1996)的研究發現相同，離婚婦女在離婚後需找到適當的自我定位，但若未能消化對前夫的情緒，有可能擴大至其他男性，相對的也會影響後續的親密關係，甚至是未來對子女的教養態度。錢姝君(2017)的研究結果也顯示，離婚婦女與前夫的關係，如太過密切或是負向，都會影響離婚婦女的適應。

Berman (1988) 同樣也提出對於離婚後對前配偶的複雜糾結情感，如依附的情感或是憤恨不平等負面衝突情緒，會對離婚後個體的適應造成負面的影響。Clapp (2000) 指出悲傷和憤怒皆是離婚後會出現的兩種情緒，其中憤怒可分成破壞性及建設性的，如果這憤怒來自於對婚姻累積的痛苦或是用來找尋前配偶在婚姻中的錯誤時，便是破壞性的；反之，建設性的憤怒則被用於面對離婚後的現實、讓自己恢復獨立或是努力讓自己與前配偶及相關人建立新的關係模式。Ahrons 指出當個體內在受到嚴重的打擊時，憤怒的情緒便會發揮主導的位置，它的功能為暫時保護個體免於面對破壞性的情感衝擊，如厭棄、悲傷，甚至是自我仇視 (Ahrons, 1994/陳星等人譯，1999)。換句話說，憤怒為個體的保護傘，處於憤怒的情緒下，可讓個體暫時將離婚的傷痛降至自己可承受的範圍內。同時也指出告別先前為人妻的角色後，必需要在告別舊身份和接受新角色(已是離婚單身女性)的過程中，有過一段內心掙扎、糾結的過程。一般常見的情況則是個體

仍保留著已逐漸弱化的「殘餘身份」的感受。如離婚者與自己的家庭成員、同事、朋友在離婚後仍舊保持著良好關係，且離婚者這個新角色得到認可，退出舊角色的過程會變得更容易一些。

（二）、反思離婚歸因影響自我轉化的深刻程度

本研究發現研究參與者對於離婚的歸因方式影響後續轉化的深刻程度，可分成內在及外在歸因，這兩種歸因方式直接影響離婚單身女性離婚後的反思程度，但無論是哪一種離婚歸因方式，離婚皆會帶動自我轉化。

1. 外在歸因難以開啟內在自我反思

在六位研究參與者中的兩位，分別是 A 與 B 於結束婚姻時，將離婚結束歸因於婆家財務狀況及遇人不淑，因此並未在婚姻結束後對自己有向內看的內省或反思。A 不認為經歷離婚對自己是否有任何影響，把離婚當作一次經驗，學到下次選擇對象時，需要全盤了解對方的家庭狀況；B 則認為自己是選錯了人，是自己運氣不好，因此也未有深入的反思。

離婚單身女性如何歸因婚姻結束，將會影響後續其自我轉化的深度，如將離婚歸因為外在歸因，其轉化程度限於行為上的改變，較難開啟個體內在反思及帶動更深一層對自己的認識或僅限於將婚姻中發生的事做表面上的調整。

Albrecht 及 Goode 在不同年代針對美國離婚者的研究指出，離婚者認為離婚對對自己不大有影響的比例約在 17~33% 間，或是只有輕微的情緒混亂，該研究還提出對這些認為離婚不大有影響的離婚者而言，離婚解決的是處於婚姻中的壓力緊張狀態（引自 Price & McKenny, 1988/徐蓮蔭譯, 1997）。

2. 內在歸因開啟對內在自我反思並帶動深度的自我轉化

而其他的四位研究參與者 C、D、E 與 F，從婚姻後期及離婚後便開始對自己有許多負面的想法歸因，從負面的想法開啟了對自己的內在反思，去思考婚姻過程中發生的種種事件，從兩人認識的過程、決定結婚的時間、動機、婚姻中的衝突、自己如何因應婚姻衝突的方式，及其他與婚姻相關的所有事情，再反思到自己內在層面，涉及層面較

為全面，包含了重新對自己有個全面性的檢討、也看見自己在親密關係中的樣子，甚至可以追溯到自己的原生家庭。E 在離婚後希望自己能在心理上能夠更健康，能夠因為想要成為一個更好的人而努力，而非外在的動力（如希望能盡快進入下一段感情）。D 則看見自己的嘗試心態進入婚姻後，痛定思痛，對於過往的感情做了檢視，在這個過程中，更加貼近自己。這符合國外對離婚女性的研究，Wallerstain（1986）指出離婚可為個體帶來自我成長的機會，帶來心理上的改變與成長，這樣的趨勢女性是比男性多的。因自我覺察後不斷地在內在反思，帶來轉化的研究結果與張秀麗（2009）針對中年婦女的離婚轉化學習研究有相符合——持續對情感的覺察與批判反思是轉化的關鍵要素。

先將離婚的歸因方式導向內在，可說是種覺察的力量。裘凱宇認為覺察表示著個體能夠專注於當下的力量，這股力量能夠使生命不限過去經驗的理解，得以在發揮個體生命的主體性後，對生命意義產生不同層次的看見與體悟（引自陳宛鈴，2011）。Thomas 與 Ryan（2008）同時也指出離婚可帶來個人的成長，但成長必須是在離婚女性放下過去時才會發生。

（三）、反思碰撞「婚姻制度」帶來的自我轉化

研究者從本研究中發現，女性將婚姻視為人生重要事件，尋得好歸宿是一件理所當然、天經地義的事情，對於婚姻並未多想。而在進入婚姻後，意識到夫妻同體等同夫家同體，在婚姻中的主體性逐漸被傳統婚姻性別角色給蓋過。

劉珠利（2003）針對臺灣年輕女性的兩性關係研究中，新一代的年輕女性似乎較有兩性平權的意識，但面對大環境時，遵循的依舊是父權社會所規範的女性角色中。張思嘉（2001）同時也認為即使目前女性在社會地位上有所提昇，但在家庭及婚姻中的相對弱勢地位並未改變太多。Connell 提出性別關係在各種不同的系統中，從職場到家庭裡，男性相對於女性都還是男性較女性強勢，也指出這樣男強女弱的性別意識，可透過不同系統的運作，出現某個群體壓迫另一個群體的形式（引自 Connell, 2002/劉泗翰譯，2004）。

五、成年初期離婚單身女性及帶有母職的中年離婚婦女之離婚綜合比較

茲將本研究結果與其他相關離婚研究結果做一綜合比較，主要以研究參與者年齡及身份的不同來做區分。成年初期離婚單身女性及帶有母職的中年離婚婦女，兩者處於不同生命發展階段及是否帶有母職身份，以下將比較兩者與國內外文獻在離婚歷程調適上及其他特徵的各種相同或相異之處。先就從兩者的相同之處比較起：

徐西森和連廷嘉（2004）、張青惠（1995）指出帶有母職的中年離婚婦女在離婚後的轉變為從尋求外在肯定轉變成尋求內在自我肯定、從依賴外界變成自我倚賴、重心上上的調整—從家庭或情感調整成放在工作及自我興趣上。符合本研究中成年初期女性走向獨立的心理歷程。

高琇鈴（1999）指出帶有母職的中年離婚婦女在離婚後有著強烈的自我成長需求，會藉由諮商或閱讀來進修自己。同時也符合國外眾多學者所述，離婚為個人成長契機的論點（Thomas & Ryan 2008；Schnelle & Arditti, 2004；Wallerstain, 1986）。在本研究中，也有相同的發現，研究參與者將離婚視為一個成長的機會，除了增進對自我的認識外，也調整自己在親密關係中的樣貌。

謝明美（2005）、李嘉莉（2000）、張秀麗（2009）指出帶有母職的中年離婚婦女在離婚歷程中需要多面向支持系統（原生家庭、社會及其他人際資源），這些資源是離婚女性再出發時的助力。這也符合本研究的發現，離婚女性在離異後需要不同的支援來支持自我，好讓自己走向復原。

李奕萱（2003）指出帶有母職的中年離婚婦女在面對離婚後的負面情緒時，會使用多種方式（獨自面對、書寫、向朋友訴苦、大哭一場）來排解情緒。本研究中的研究參與者同樣也使用多種方式讓自己好過，以運動、飲食、做善行、閱讀、諮商或上課來讓自己的情緒暫時得到紓解。

李雅惠（1999）指出帶有母職的中年離婚婦女會擔心離婚汙名化。這與本研究當中的成年初期女性相同，不論是在離婚後才知覺到社會離婚汙名化抑或是在離婚前便害怕社會離婚汙名，她們皆會擔心自己是否因離婚女性的身份而被評價或受到不友善的對待。

以下將就兩者相異之處進行討論：

蔡文瑜（2008）指出相較於帶有母職的中年婦女，成年初期女性對於離婚的態度果斷許多。但本研究中發現六位研究參與者，只有兩位顯現出對離婚的果斷，其餘的四位皆顯現出對離婚的不確定，甚至有兩位研究參與者在離婚後依舊渴望與前夫復合。研究者認為這與誰是主動提出離婚的一方有相關，在心態上，被動離婚的一方在心理上有著被拋棄及被拒絕的受傷心情，較難接受離婚的事實，如同 Wiseman（1975）所提出的「否認」階段。

黃莉婷（2008）指出帶有母職的中年婦女於離婚前多已做好離婚的心理調適準備。相較於本研究中的研究參與者，只有兩位在離婚前已做好調適的心理準備，剩餘的四位皆在離婚前抗拒離婚及並未在心理預先調適自我。

Wallerstain（1986）、Konstam 等人（2016）指出中年婦女較沒有復原力，成年初期女性較會為自己在內部及外部找資源。本研究中的成年初期女性，雖在離婚後有四位經歷情緒的黑暗期，但整體而言，面對未來皆抱持著正面及樂觀的心態，同時也會妥善運用身邊的人際資源，幫忙自己復原或是儘速讓自己走入親密關係中，在在顯示了內在的復原力。研究者認為年輕所賦予女性的為一種女性的資本，而這資本與年紀成反比，成年初期的離婚女性擁有較多的年輕資本，同時社會也給予年輕較高的評價，對成年初期女性而言，社會所給出的是較為友善的對待，而這幫助了成年初期離婚女性的復原。

朱勻安（2019）指出帶有母職的中年婦女較不願意踏入親密關係，認為自己便可經營好自己的生活，讓自己在內心裡富足，將親密關係定義為麻煩事。相較於本研究中的六位研究參與者，在內心皆相當渴望再次踏入親密關係，可說是差異甚大。研究者認為，造成這兩者差別可能原因為：年紀的不同帶來在戀愛市場上的受歡迎程度（相較於年長者，成年初期女性較有優勢，中年婦女可能因避免讓自己再度受傷而先拒絕了親密關係的可能）、婚齡的長度、兩者在年紀上所處的發展階段、是否已為母職及年紀帶來的個體化歷程不同所導致。

李嘉莉（2000）指出帶有母職的中年婦女擔心失去自主性，再婚意願相對低很多。這與衛福部統計處（2015）的調查相符合，年齡為 25 至 34 歲的離婚女性再婚意願為所有離婚女性之冠；而 40 至 60 歲不願再婚的離婚中年婦女高達九成以上。根據本研究得

知的最終研究參與者的感情狀況，六位當中的三位已在婚姻中，另一位即將步入婚姻，這樣的狀態顯示出，成年初期女性對於婚姻還是有著渴望，跟中年婦女相較，是相當不同的。

綜合上述，研究者認為成年初期女性與帶有母職的中年婦女對於親密關係及婚姻的看法差異甚大。

研究者認為這與女性處於不同的生命發展階段及女性的年紀，最為相關。衛福部統計處（2015）調查指出，55 至 64 歲中因擔憂年紀的原因而不考慮再婚的比例為三成，為所有不想再婚項目中比例最高者。

Sales 將女性生涯發展分為八個階段，用以解釋女性在家庭、職場生活等方面的適應情況。如用本研究的研究結果回應 Sales 的發展階段，以本研究參與者離婚的年齡介於 29 至 35 歲，分別處於 Sales 定義的三種階段：角色完成期（25-29 歲）、轉型適應期（30-34 歲）及自我肯定期（35-43 歲）。但因為婚變後，生命發展受到阻礙，必需從重新再走一遍角色完成期，帶著上一段婚姻的經驗尋找親密關係。研究者認為 Sales 理論中在 35 歲前的階段，皆以「關係」為主要優先，女性必需在親密關係中、職業發展上及是否成為母職中做出選擇，是否走入婚姻？是否成為母親？相當符合「關係優先」的性別意識教化及女性常常從關係中定義自我。而六位研究參與者將所有本來在 Sales 定義的發展階段往後推，從本研究結果看來，親密關係為女性相當重要且不可或缺的生命元素，這又與母職的角色相當有關係，但帶有母職的成年初期離婚女性研究，有待未來研究持續探究。

第八節、轉化後的自我離婚後進入新親密關係的影響之綜合分析與討論

經歷婚姻、離婚後，離婚單身女性帶著自我轉化的新自我，再次進入親密關係，本節探討離婚單身女性轉化後如何影響新親密關係，共三大面向，分別為「在親密關係中，練習轉化舊有的互動模式」、「碰撞婚姻制度後的調整」及「離婚污名的影響」，茲分述如下。

一、在新親密關係中，練習轉化舊有的互動模式

成年初期離婚單身女性在離婚後在各方面的轉化方向，皆從婚姻中發生的大小事件而來，其中以婚姻中發生的衝突及婚姻結束相關因素為主，因著這些在婚姻中發生的事情，成為成年初期離婚單身女性吃過的虧及受過的苦，最痛苦的黑暗時期過後，她們開始思考下一段親密關係應該如何，通常會選擇與過去完全不同的決定，這表示著在認知及行為上的轉變。

綜合六位研究參與者在離婚後對親密關係的調整，從走過婚姻及離婚後親密關係對自己的反思後，對自己在親密關係中互動上的調整。

(一)、尊重自我

在本研究中的六位研究參與者中，皆決定於往後的親密關係中尊重自我，每一位研究參與者的尊重自我的項目並不相同，其細項的調整為：A 與 F 決定調整自己的生活重心的比例，不再將全部的生活重心放在愛情或家庭上；A、B 與 C 決定為自我發聲；B 與 C 決定在親密關係中呈現真實的自我樣貌；A、B、C 與 F 決定改變自己面對衝突的方式；C 決定從以往順從對方的位置挪動到掌控對方的位置上；B 與 D 選擇拿捏付出的界線及享受當下。

研究者好奇的是，為何女性在關係中這麼難以替自己發聲，何以將男性的聲音當作自己的聲音，讓女性處於配合的角色？這麼難以讓女性發生的原因，來自於女性在這個社會被教化的樣子，凡事必須以他人為重，將自己放在第二順位的位置。轉化前的研究參與者，符合楊國樞（2004）提出的社會自我中的「關係取向」及「他人取向」，其中

他人取向指的是順從他人，及把焦點放至他人身上，自己的想法可因他人的關係而隨時改變。

（二）、建立自我價值，不再倚賴外界

在六位研究參與者中，其中三位研究參與者，分別為 A、B 與 F 在婚變後決定建立自我價值，試著讓自己在心理上獨立，其中 A 建立了自我的行動能力，不再依賴另一半的接送；而 F 同時也選擇讓自己在經濟上獨立，不再選擇家庭主婦為職業，這與張青惠（1996）及徐西森與連廷嘉（2004）的研究符合。

（三）、調整擇偶價值序列

本研究發現，離婚後對「擇偶」影響相當大，在六位研究參與者中的五位皆在離婚後改變了對擇偶的要求，分別是 A、C、D、E 與 F，根據更改的標準又可分為兩類，其中三位，A、C 與 E 決定修正在外顯條件下所設定的擇偶標準。A 必須將男方家的財務狀況列入考慮；C 在選擇對象上更是排除一切跟前夫類似相關條件的人選；E 也因為看見自己的限制，而不再選擇超乎自己可以負荷的對象。另一類則為追求內在契合的伴侶為最高優先，有兩位，分別是 D 與 F。沒有改變擇偶價值的是 B，依舊挑選著客觀條件很好的男性做為伴侶，內心還是存有一些男性需要負擔較多家裡經濟負擔的想法在。僅 D 一位，不再以過往的精打細算模式挑選對象，決定用隨緣的方式，看上帝給予她什麼樣的人選。

二、碰撞「婚姻制度」後的調整

五位研究參與者皆明確表示，在踏入婚姻前，並不清楚婚姻的樣貌，多半對婚姻未在現實上未有「正確的及完整的」認知，對於婚姻的認知多侷限於兩人世界，D 雖有考慮到未來的婆媳問題，但卻也不清楚踏入傳統父權婚姻制度會是什麼樣子。在經歷過婚姻制度後，研究參與者皆表示，結婚確實如同長輩告知的，是「兩家人」之事。這與利翠珊（1999）所提出的論點：「結婚不只是兩個人的結合，是兩個家族的結合」及「婚姻不是兩人的結合，而是男方家族延展的開始」相符合。

對於觸碰到傳統婚姻制度時，每一位研究參與者的反應不大相同，雖然意識到結婚為兩家人的現實已清楚，但對於後續面對傳統婚姻制度的態度並不相同。

（一）、反思婚姻制度

1. 重視婆媳關係

在六位研究參與者中，僅 C 在前一段婚姻中意識到，婆媳關係勢必影響到夫妻關係，因此在下一段婚姻中，決定好好經營婆媳關係。

2. 不再遷就框架及抗拒婚姻制度

本研究發現僅一位研究參與者抗拒婚姻制度，D 對於婚姻有著相當大的抗拒，不認為自己會再次輕易踏入婚姻中，D 試著重新解構自己對婚姻的想法，包含了自己對婚姻的想像、意義等，卻很難找到答案，對自己與婚姻的適配性，感到懷疑。而其他的五位參與者，則對婚姻保持開放的態度，甚至偏向走進婚姻。

從以上可看出，研究參與者在經驗到傳統父權婚姻制度後，才意識到婚姻的真實樣貌，研究者看到的是她們如何藉由調整自我來配合婚姻制度，抑或是對於婚姻制度有所疑惑，並不全然認同，因此有不同的選擇，這似乎是一個傳統性與現代性的拉扯。

研究者觀察到，六位研究參與者同時擁有父子軸及夫妻軸的觀念，但就整體而言，夫妻軸是較符合女性內心中想法的，夫妻軸的特色為兩性平權、個體取向、水平並處、代間分居、雙向均勢、感情優先、收斂主義及權利為重（引自高旭繁、陸洛，2006）。這是否表示著女性自主意識的提升？從本研究者也可發現男性偏父子軸，其特色為男性中心、集體取向、垂直排序、代間同居、單向強勢、角色優先、擴散主義及責任為重（引自高旭繁、陸洛，2006）。研究符合楊國樞所言，許多家庭都是屬於混合性家庭，兼具父子軸及家庭軸特色。高旭繁、陸洛（2006）認為以傳統父子軸為主的婚姻家庭觀是以男方為主，而以女方家族為輔，且對女性的角色規範明顯多於對男性的要求。楊文娟、高淑清（2017）指出，在華人婚姻制度下，女性是不被看見的客體，他們往往被要求以丈夫和孩子為優先，而將自己擺放在最後，像是在家庭中的隱形人。這同時也意味著，雖然婚姻是雙方共同經營擁有的，但對於男性跟女性，婚姻卻代表的相當不同的意義。

三、離婚汙名

(一)、離婚社會汙名

在離婚社會汙名下，對女性在親密關係中的影響有兩個，茲分述如下。

1. 汙名影響擇偶選擇

在離婚社會汙名的影響下，在六位研究參與者中，僅一研究參與者，E 認為這影響了自己未來的擇偶，讓離婚汙名帶來了自我負評，認為自己不再能夠挑選條件那樣好的對象。

2. 將離婚當作秘密，隱瞞男方父母

而在隱瞞男方父母自己過去的離婚經歷時，有四位研究參與者，A、B、D 與 E 選擇隱瞞，不讓男方父母親知悉過往的離婚經歷，而這四位研究參與者，皆將是否告知其父母的選擇權交給為男友或未婚夫決定。目前有 A、B 與 E 三位研究參與者的男友選擇隱瞞父母親，擔心會得到負面的反彈，這三位研究參與者皆選擇順從男友/未婚夫的決定，隱微感受到夫妻同體的概念。僅 D 認為男友是否需要告知其父母親，跟自己無太大的關係，並未含有夫妻同體的概念在其中。

(二)、離婚自我汙名

在離婚自我汙名下，對女性在親密關係中的影響有兩個，分別是在親密關係中更加苛刻及更加小心翼翼經營親密關係，茲分述如下。

1. 在親密關係中更加苛刻

在離婚自我汙名的影響下，在六位研究參與者中，僅研究參與者 E 發現自己在親密關係中，會抱持著離婚帶來的自我負評，因而在關係中更苛刻的對待自己與伴侶，時常要求自己與伴侶需要達到一定的標準。

2. 更加小心翼翼經營親密關係

本研究發現，在六位研究參與者中，有兩位，C 與 E 會在親密關係中更為小心翼翼的經營關係，深怕自己一個差錯，便會走上失敗。

根據以上陳述的內涵，研究者將六位研究參與者轉化後的自我如何影響離婚後新親密關係整理如下表：

表 4-8 六位研究參與者轉化後的自我影響離婚後新親密關係表

轉化後的自我如何影響新親密關係		A	B	C	D	E	F	計
尊重自我	調整比例	✓					✓	2
	為自我發聲	✓	✓	✓				3
	呈現真實自我		✓	✓				2
	學習妥協折衝	✓	✓	✓			✓	4
	順從走向掌控			✓				1
	拿捏付出界線		✓		✓			2
	享受當下		✓		✓			2
建立自我價值	心理/行動獨立	✓	✓				✓	3
	經濟獨立						✓	1
調整擇偶價值序列	追求內在契合				✓		✓	2
	外顯條件	✓		✓				2
	隨緣				✓			1
反思婚姻制度	重視婆媳			✓				1
	不再遷就框架				✓			1
	抗拒婚姻制度				✓			1
離婚社汙	影響擇偶選擇					✓		1
	持祕瞞男方父母 (憂喜-保有希望)	✓	✓		✓	✓		4
離婚自汙	關係中，苛刻對自己與伴侶					✓		1
	小心翼翼經營關係			✓		✓		2

第五章、研究結論與建議

本研究旨在透過成年初期離婚單身女性分享婚姻、離婚及後續親密關係之生命故事，探究離婚對自我轉化的影響及轉化後的自我如何影響後續親密關係。本研究採立意取樣，邀請有意願並符合研究參與者選取項目的六位離婚單身女性進行訪談。本章分為三節進行討論，第一節為研究結論，第二節為研究建議，第三節為研究者省思。

第一節、研究結論

研究者依據研究資料分析及與文獻資料的討論，對於成年初期離婚單身女性自我轉化做出了結論，但尤須特別注意的是，質性研究的結果並非永恆不變，Lincoln 與 Guba 指出質性研究結果只能當作「暫時的應用」，如需推論及應用，則需要考量情境脈絡（引自鈕文英，2012）。以下就研究問題，分兩部分呈現研究結論，包括：「離婚對成年初期單身女性之自我轉化的影響」及「成年初期離婚單身女性轉化後的自我如何影響新親密關係」。

一、離婚對成年初期女性自我轉化的影響

（一）、從「為關係/框架失去自我」到「有我/有你，才有我們」的心理獨立歷程

成年初期離婚單身女性藉由走進婚姻，在婚姻中與親密關係及婚姻制度的持續碰撞，轉化了原本自我，多數研究參與者從以關係為重，在關係中/框架中看不見自我，藉由離婚及後續的親密關係，讓她們得以反思自我在親密關係中的樣貌，產生自我轉化，來到「有我/有你，才有我們」的自我樣貌，練習在親密關係中仍然保有自我，也能夠珍視自我。

（二）、從「仰賴外界」到「無所畏懼地內在肯定自我」的離婚後調適歷程

不論是在婚姻中便開始調適離婚的研究參與者，抑或是正式離完婚後的研究參與者，都曾經歷情緒的黑暗時期，藉由內心低落的情緒，開始思考如何讓自己度過這個時期，並在情緒強度下降後，開始思考婚姻的來龍去脈，逐漸往內看，先由認識自己而後發現自己對親密關係的需求為何，看見自己在前一段婚姻該負起的責任後，部分研究參與者

開始明白離婚對自己的意義，對自己未來親密關係的調整為何。也從走出離婚失落磨難後，不再藉由外在肯定來獲得自我價值，可藉由走出離婚傷痛，並在建立屬於自己的價值過程中，給予自我內在肯定。

（三）、反思親密關係中的自我、離婚歸因及婚姻制度三者交織，促成自我轉化

從本研究的研究結果及眾多文獻得知，女性藉由不同關係建構其自我認同，婚姻為人生大事，其影響女性之深遠，可想而知。女性可由親密關係中獲得對自我的認同，走進婚姻中，其藉由婚姻認同自己的深度更深且更為強烈，華人傳統婚姻制度對女性有一定的角色規範，藉此塑造女性對婚姻的認知，影響其自我。出走離婚後的女性，對其離婚的歸因又再次影響著自我轉化的方向。

惟自我轉化歷程並非以線性的方式發生，並非從離婚後才開始自我轉化，而是從女性進入婚姻後，加入了新的身份及角色後，女性的自我即開始轉化，在不同的時期中有不同的轉化，而這轉化並不會停止，轉化的過程像是用螺旋形式的發生，而非線性，無論是在關係中抑或保持單身的狀態，女性的自我轉化皆不停止。

自我轉化可以是因為經歷角色的轉變或是經歷不同的親密關係而帶來被動的轉化，而主動的轉化是藉由女性持續不斷反思自我及親密關係等，在此反思的過程中，進行轉化。

研究者認為，自我轉化後未必能對帶來未來一路順風的保證，而是讓女性在婚姻及親密關係這條路上多了不同於以往的視野，試著以不同的方式經營親密關係，而自我轉化的深淺程度及是否持續對自我、親密關係抑或是婚姻進行反思，將影響後續親密關係的順利與否，也影響了自我是否將持續成長。根據本研究結果，成年初期離婚單身女性依舊渴望親密關係及婚姻，但當對自我及親密關係的反思停留在避掉前一段的錯誤，落在擇偶價值一外顯條件下，或是因為離婚社會汙名的影響下，而選擇尊重男友及未婚夫的決定，抱持離婚秘密再次進入婚姻中，而非更深切的認識自我，取得婚姻的自主權，未對社會框架下進行更深度的反思，重組婚姻或是經營新親密關係可能還是會碰到過往未經深度探究的問題。

二、成年初期離婚單身女性轉化後的自我如何影響新親密關係

(一)、在新親密關係中，練習轉化舊有的互動模式

藉由在婚姻中及離婚後親密關係中的眾多前車之鑑，成年初期離婚單身女性將會在下一次的親密關係中避開過往所犯下的錯誤，將這些錯誤視為下一次戀情的地雷，小心翼翼並且相當有意識地避開，包括調整擇偶價值序列；同時也因為尊重自我，讓自我於關係中現身，諸多的改變也從願意替自己發聲而來。

(二)、碰撞「婚姻制度」的調整

多數研究參與者不排斥再婚，依舊願意在未來再次走進婚姻制度，只有一位研究參與者表示對婚姻制度抗拒，並不確定是否選擇再婚。願意再婚的研究參與者，藉由上一次婚姻經驗已大致明白何謂婚姻、何謂以夫家為重的夫妻同體及婆媳關係影響夫妻關係等，這對於她們如何調整有相當大的影響，如何在婚姻制度中保有自我，並與其和諧共處，是女性踏入婚姻中，必需面對的課題。

第二節、研究建議

一、對未婚女性之建議

(一)、婚前輔導時增加了解文化視框中的婚姻制度，以降低婚姻現實與期待的落差

從本研究結果可得知，女性在進入婚姻前並不清楚婚姻為何，多數研究參與者對婚姻有著空白的認知，而在進入婚姻後，才發現婚姻與自己的預期相去甚遠，不管是面對婚姻現實面或是面對傳統華人婚姻制度，兩者皆於婚前婚後有著相當大的不同。眾多文獻顯示女性在進入婚姻後，比男性有更多需要適應的困難。而女性在踏入婚姻後，是彰顯社會對女性角色框架最為明顯的束縛，多數女性在婚前都未曾意識到其社會框架，而在進到婚姻後，才發現這對自己的束縛之大，難以適應。如何降低對婚姻想像與實際婚姻的落差顯得相當重要，因此以婚前教育輔導，了解自己對婚姻的期待為何，有機會能更清楚明白何謂婚姻，透過專業的協助，在輔導的過程中，更了解自己與伴侶間對婚姻看法的差異，抑或是逐漸了解兩人對於傳統婚姻制度的理解，有助於婚後適應。

二、對考慮離婚或已離婚的女性之建議

(一)、求助諮商專業

本研究建議如欲離婚的女性，在放棄婚姻前可先尋求諮商專業，藉由專業的介入，更清楚明白兩人婚姻的問題，藉由諮商師的帶領，可看見自己在婚姻中該負的責任及知悉自己在親密關係中的樣貌，有助於下一段戀情的順利開展。如兩人在諮商專業的介入下，仍協議離婚，在專業的幫助下，較有可能跳脫兩人的惡性互動方式，而讓彼此好聚好散結束關係，也就是所謂的良性離婚結束婚姻，與前配偶有著良好關係，好聚好散的夫妻關係，對於彼此日後的親密關係有著加分的效果。

(二)、離婚後的沈澱、整理之必要性

在本研究結果中，看見如對自己的婚姻並未有在離婚後沈澱過一段時間後，沈澱、整理自己過後，再踏入親密關係，如在離婚的前後皆未整理過婚姻對自己的影響，或是未將自己復原至一定的程度，對後續的親密關係將不利於後續的親密關係。因此，建議離婚者尋求專業的協助，整理離婚對自己的影響、整理離婚對自己的看見、對親密關係的理解與轉變。不論是對日後親密關係的影響，這也將有助於自我成長，其重要性是相當全面的。

(三)、與「離婚」保持清楚的界線

建議離婚者在心裡能夠清楚的與「離婚」畫上清楚的界線，研究發現如太輕易將自己目前感情中遭遇到的問題，歸因為離婚導致，抑或是將離婚視為人生中永久的污點時，便會更強烈的自我要求下一段親密關係必需要成功，在經歷關係低潮或較為負面的時期時，將容易被放大檢視，對於關係或自己內在穩定度，將產生反效果，也對關係及自己皆有一定的傷害。

三、對諮商實務工作者之建議

(一)、對華人文化之性別意識、離婚污名的敏感度

研究發現社會普遍對離婚存在著汙名化，尤其是針對女性，如何讓出走婚姻的女性不再諮商時再次受到諮商師對離婚汙名化的二次受創，顯得相當重要，再替離婚女性做諮商時，必需對自己相當有覺察，是否因離婚汙名的價值觀影響了自己的諮商效能。因此建議諮商實務工作者能以「善解」的心態及華人文化的視框去理解離婚女性。再者，建議對父權體制下對女性的影響，需有敏感的性別意識。

(二)、對成年初期女性發展階段之敏感度

從研究結果可得知，成年初期離婚單身女性在對婚姻及親密關係的嚮往程度與中年婦女是不同的，研究者將這歸因於生命階段的不同，造成的心境也不盡相同。

(三)、更多非主流情感教育的推廣

本研究中發現社會對於離婚女性上存有離婚汙名化，聽到離婚便在腦中有許多負面的看法，對離婚者戴上有色眼鏡，這對剛離婚的女性而言，是相當不友善的，也可能是造成她們二度受創的原因，相對友善的大環境有助於離婚女性的離婚後適應。期盼多推廣非主流的情感選擇，讓社會大眾也能夠「善解」離婚之人。

四、未來相關研究之建議

(一)、研究主題的建議

1. 增加研究參與者後設的角度

本研究將研究重點放在離婚如何影響成年初期女性自我轉化及經營後續親密關係的不同，缺乏的是女性的後設角度，她們是否對於再次進入親密關係的自己，有所反思？因此建議，可再針對成年初期離婚單身女性如何在新親密關係中反思及體現轉化後的自我，再進行後續研究。

2. 後續追蹤的縱貫研究

從研究結果得知，自我轉化歷程是不間斷的歷程，不論親密關係的狀態如何，自我轉化總是因著新的刺激而不斷變化著，因此，在不同的時間點中，得到的女性轉化階段

皆不相同，如能持續追蹤離婚單身女性的狀態，將會更了解離婚單身女性的長期自我轉化歷程。

(二)、研究對象的建議

1. 增加不同性別的觀點

本研究以女性為主，只能得知女性自我轉化的觀點，但對於生活在同一個社會架構下的男性，華人文化對於男性也有一定的角色期待與規範，不清楚在「文化」與「性別」的影響下，離婚如何影響男性的自我轉化，男性自我轉化的內涵或歷程又為何？若在未來能夠針對男性進行探討，更能理解兩性在離婚後的自我轉化。

2. 增加「母職」離婚女性的關點

礙於本研究所挑選的研究參與者為離婚單身女性，在其決定離婚的過程中到離婚後的親密關係中，亦不需要考慮母職的觀點。研究者認為可於未來研究中增加「母職」角色的成年初期女性，相對照兩者之間的離婚歷程或是自我轉化歷程。

3. 增加「對偶觀點」

礙於本研究挑選的研究對象皆為女性，無法從更全面的角度探究其在親密關係的樣貌，因此建議增加以伴侶的角度理解親密關係中的成年初期離婚單身女性，使觀點更加全面及多元。

4. 限制離婚年限予以比較

本研究的六位研究參與者在訪談時的離婚年限皆不相同，經本研究結果發現，離婚年限影響其離婚後適應及自我轉化的階段，故未來如能找尋離婚年限一致的多組研究參與者，將能增進理解不同離婚後自我轉化階段，並且有更細膩及更深入地探究。

第三節、研究者的省思

終於走到這一步了，這是剛開始做研究時沒有想過的一步，畢竟，真的太遙遠了，無從想起。從一開始為了產出題目、想辦法弄清楚究竟想要做的研究問題為何、克服國內外文獻皆相當稀少的窘境、擔憂苦找不到研究參與者、進行訪談及大量的資料分析，

以及最後的書寫過程，回想起來，似乎從未在人生中完成如此浩大的工程，以下就兩部份寫下這一年做論文的省思。

孤單

不論在研究的哪一個階段，從一開始的研究準備階段、訪談的階段、資料分析等，研究者在內心始終覺得孤單，在搜尋文獻後卻發現針對年輕群族的離婚女性研究相當稀少，意識到自己無從參考前人的研究，有一種慌張的感覺，到後續的尋找研究參與者碰到的困難，加上旁人給予不看好的眼光充斥，一路上都有種孤單感與研究者同行。在與研究參與者訪談的當下，我似乎也可以感受到屬於她們的孤單，對於有相同遭遇的女性，她們相當好奇彼此的故事，似乎在生活中很難碰到同樣在這個生命階段中離婚的其他人，這也讓研究者更加認定這個題目。

在與研究參與者對話時，內心總是會被她們的故事所感動抑或是在內心覺得心疼，她們在關係中失去自我的故事，似乎也是研究者自己在情路上的經驗，很容易便與她們產生共鳴，這也讓研究者稍感到被陪伴，在內心不會那麼孤單。直至今日，研究者還是常常在思考中六位研究參與者所說的話，她們的話語，帶著走過婚姻的智慧，帶著她們經過離婚磨難的辛酸血淚史，她們的話語時常提醒著在感情中的我，不要犯下同樣的錯誤，常覺得自己很幸運能夠聽到她們的故事。

認定這個題目一方面也包含了在內心確信有人該替成年初期離婚單身女性發聲，帶著這樣的初衷，研究者努力在碰到困難時，試著突破，有些像是過關斬將，每一次，研究者都認為大概不會有再有更難的關卡在等我了，但卻屢屢發現，最困難的始終都還沒到。

研究者一路過關斬將向前走的同時，似乎也在分析資料或是閱讀相關文獻時，勾到自己的關係議題，從女性自我發展到女性在關係中的樣貌，也算是替自己解了十幾年來的惑，往往在過去總會責罵自己在碰到情感挫折時的軟弱跟不穩定，但在寫論文的過程中，好似找到一種「妳的痛，我們都懂，因為我們都是這樣走過來的」被陪伴感，在內心算是被陪伴與支持到了，似乎終於可以原諒誤以為軟弱的自己，雖然寫論文的過程中，

很痛苦，但似乎也為自己帶了一些在關係受傷上的療癒，能夠與批判自己的那個我，和好，也算是寫論文的意外收穫。

還結婚嗎？

在與研究團隊討論研究結果時，團隊之一的夥伴說了一句話：「雖然這是六個不同人的故事，但，妳不覺得其實她們都在說同一個故事嗎？她們都在說著，在傳統華人婚姻制度下的故事，主軸核心都一樣，但每個人辛苦的樣子不一樣。」研究者在聽完這段話後，內心很是贊同，同時也在思索現在的自己在經過這個研究後，如何看待婚姻？對於婚姻的態度為何？研究者無法確定現有的婚姻制度與自己的適配性，但如果終究要養兒育女，就又不得不踏入婚姻中，去與婚姻制度做磨合，內心對婚姻有著矛盾的想法，目前也還沒有找到答案。

結語—為自己而自己

將這首歌獻給我的研究參與者，曾經在關係中受傷，而在自我復原期間從自己的內在長出屬於自己的力量，同時也在關係中得到復原力量的離婚單身女性們。竹安間(2015)將英文老歌改編成中文版，寫出關係中女性自我的樣貌，研究者認為歌詞寫出女性鑲在關係中自我的樣貌，相當貼切。

為自己而自己

Hey 淚滴，也曾經泛濫我心裡，
直到再見陽光出現，蒸散後只剩回憶，
我也曾經很像妳，為愛用盡全力，
越想要完美，越執迷糾結，
最後，卻支離破碎。

Woo 愛，過去已過去，
往事又來襲，失眠留給自己，
翻遍舊照片，不再有留言，
遺憾的句點，那些年，

他是我的世界，他說的全都對，
什麼我都奉陪，愛裡面我是誰，

Have I ever been to me ?

Hey lady，別傷心當自己獨行，
回頭看看那段自己，竟然如此不自信，
我也曾經很像你，在原地裡哭泣，
等終於平靜，當日子繼續，
才懂，只是段經歷。

Woo 愛，一個人旅行，
過了站不停，心還留在那裡，
就算這世界，對我好親切，
心依然冰裂，那些年，

曾天真無畏，不懂得妥協，
不懂什麼後悔，愛曾那麼濃烈，

But have I ever been to me ?

Woo 愛，它從不完美，
遺憾中體會，美就美在殘缺，
從前的心結，今天已理解，
跟自己和解，下一回，
當妳受委屈，再失去愛情，
不用覺得可惜，Hey lady，
為自己而呼吸，為自己而自己，

Have I ever been to me ?

竹安間，【為自己而自己】

參考文獻

中文部分

- 內政部統計處（2018年9月1日）。離婚對數按雙方年齡（按發生）。檢索自 https://www.moi.gov.tw/files/site_stuff/321/2/year/year.html
- 王玉嬌（2010）。未婚熟齡女性對婚姻期待之研究（未出版之碩士論文）。國防大學政治作戰學院，桃園縣。<https://hdl.handle.net/11296/997cjq>
- 王勇智、鄧明宇（譯）（2003）。敘說分析。台北市：五南。Catherine Kohler Riessman（1993）。Narrative Analysis.
- 危芷芬（譯）（2017）。人格心理學。台北市：雙葉書廊。Schultz, D. P., & Schultz, S. E.（2016）。Theories of Personality, 11e.
- 曲進（2018年7月1日）。納妾多少要看生育能力而定？檢索自 <https://kknews.cc/history/p4zn948.html>
- 周小結、彭華（2010）。探析儒家視域中的女性地位。懷化學院學報，29（1），44-46。
- 朱勻安（2019）。中年女性的離婚敘事探究（未出版之碩士論文）。國立高雄師範大學，高雄市。<https://hdl.handle.net/11296/6m8ymk>
- 朱岑樓（1992）。從社會個人與文化的關係論中國人性格的恥感取向。載於李亦園、楊國樞（主編），中國人的性格（頁91-131）。台北：桂冠。
- 江傳月（2009）。論當代中國大陸家庭倫理觀。深圳大學學報（人文社會科學版），26（1），37-41。
- 竹安間（2015）。為自己而自己。檢索自 <https://mojim.com/twy136242x14x7.htm>
- 何毓菱（2011）。從《敗犬女王》看女性角色與性別關係（未出版之碩士論文）。輔仁大學，新北市。<https://hdl.handle.net/11296/q38534>
- 利翠珊（1995）。夫妻互動歷程之探討：以臺北地區年輕夫妻為例的一項初探性研究。本土心理學研究（4），260-321。

- 利翠珊 (2005)。婚姻關係及其調適。載於楊國樞、黃光國、楊中芳 (主編)，**華人本土心理學 (上)** (頁 331-362)。臺北市：遠流。
- 吳芝儀(2005)。敘事研究的方法論探討。載於齊力、林本炫 (主編)，**質性研究方法與資料分析 (第二版)**，頁 145-188)。嘉義縣：南華大學教育社會研究所。
- 吳芝儀 (譯) (2008)。敘事研究：閱讀、分析與詮釋。嘉義市：濤石。Lieblich A. ,Tuval-Mashiach R. & Zibler, T. (1998) . Narrative Research.
- 吳佩擘 (2008)。反骨--離婚單身女人的故事 (未出版之碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄市。<https://hdl.handle.net/11296/3mvpkt>
- 吳柏翰 (2020)。年輕男同志之存在孤獨與伴侶親密關係之研究 (未出版之碩士論文)。南華大學，嘉義縣。<https://hdl.handle.net/11296/e35hsk>
- 吳惠林 (2012)。我國離婚率發展之趨勢、影響及因應作法之研究。台北市：中華經濟研究院。
- 李亦園 (1988)。中國人的家庭與家的文化。載於文崇一、蕭新煌 (主編)，**中國人：觀念與行為** (頁 123-128)。臺北：巨流圖書公司。
- 李奕萱 (2004)。在泥沼中成長--離婚婦女的適應與學習 (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，台北市。<https://hdl.handle.net/11296/82c6nh>
- 李美枝 (1988)。性別角色面面觀。台北：聯經出版事業公司。
- 李淑媛 (2010)。休妻棄放唐代離婚法七出、義絕問題再探。**法制史研究：中國法制史學會會刊**，17，57-100。
- 李淑敬 (2004)。女男都愛的女性之伴侶抉擇 (未出版之碩士論文)。國立彰化師範大學，彰化縣。<https://hdl.handle.net/11296/877dd6>
- 李雅惠 (2000)。單親婦女離婚歷程之探討 (未出版之碩士論文)。東吳大學，台北市。<https://hdl.handle.net/11296/8cv4b3>
- 李維庭 (1995)。「愛上一個人」:愛情現象的詮釋 (未出版之碩士論文)。國立臺灣大學，台北市。<https://hdl.handle.net/11296/2u5sc4>

- 李瓊英(2008)。從我國婚姻制度的發展看女性地位的變遷。《安徽師範大學學報》，36(6)，723-727。
- 周慕姿(2019)。他們都說妳「應該」：好女孩與好女人的疼痛養成。台北市：寶瓶文化。
- 季瑩瑩(2014)。儒家女性觀視域下中國古代女性集體失聲的解讀。《時代經貿：下旬》(2)，164-164。
- 林于清(2006)。女性離婚者其離婚歷程與轉折契機之探究。南華大學社會學研究所《網路社會學通訊期刊》(52) 檢索自 <http://www.nhu.edu.tw/~society/e-j/52/52-39.htm>
- 林之珮(2008)。離婚後與子女離居女性之婚姻與母職之心理歷程敘事研究(未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，台北市。<https://hdl.handle.net/11296/8cj24e>
- 林秀慧(2013)。新婚苦惱者婚姻苦惱經驗之研究(未出版之博士論文)。國立臺灣師範大學，台北市。<https://hdl.handle.net/11296/c4vgbt>
- 林舜文(2000)。離婚女性依附風格一致性與穩定性變化歷程之分析研究(未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，台北市。<https://hdl.handle.net/11296/8w5ayc>
- 邱珍琬(2010)。已婚女性在婚姻中的自我轉變——一位女性的觀點。《臺中教育大學學報：人文藝術類》，24(1)，25-47。
- 徐蓮蔭(譯)(1997)。離婚。臺北市：揚智。Sharon J. Price, P. C. M. (1994). Divorce
- 馬長齡、羅幼瓊、葉怡寧、林延叡(譯)、馬長齡(審閱)。諮商與心理治療。(2015)。台北市：心理。Sharf, R. S. (2013). Theories of psychotherapy and counseling concepts and case, 5e.
- 章薇卿(譯)(2007)。走在失落的幽谷，悲傷因應指導手冊。台北市：心理。Neimeyer, R. A. (2000). Lessons of Loss: A Guide to Coping
- 姚以婷(2012)。離婚女性突破婚姻逆境之韌力研究(未出版之碩士論文)。國立臺北教育大學，台北市。<https://hdl.handle.net/11296/54d689>
- 姚德慈(1985)。女性在現代與傳統間的認知衝突與身心適應的關係(未出版之碩士論文)。國立臺灣大學，台北市。<https://hdl.handle.net/11296/47v7r8>

- 段愛愛、王曉玲（2002）。透過儒家女性解讀中國女性。山西高等學校社會科學學報，**14**（5），53-55。
- 胡南屏（2008）。兩位國小離婚女性教師生涯發展之敘說研究（未出版之碩士論文）。國立臺東大學，台東縣。<https://hdl.handle.net/11296/x5vjs8>
- 范依疇（2011）。中國古代的和離不是完全自由的兩願離婚。政法論壇，**29**（1），53-60。
- 徐安琪（2007）。離婚與女性地位及權益之探討。浙江學刊，**01**，198-206。
- 徐西森、連廷嘉（2004）。婚變婦女因應婚姻危機歷程之初探研究。諮商輔導學報：高師輔導所刊(11)，31-57。
- 馬慧君、張世雄（2006）。變遷社會中的女性——一個生命歷程的研究觀點。國際文化研究，**2**（2），59-97。
- 高旭繁、陸洛（2006）。夫妻傳統性/現代性的契合與婚姻適應之關聯。本土心理學研究，**25**，47-100。
- 高淑清（2008）。質性研究的 18 堂課：揚帆再訪之旅。台北：麗文文化。
- 高琇鈴（2000）。一個離婚女性在諮商中自我改變歷程之分析研究。（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，台北市。<https://hdl.handle.net/11296/wv785b>
- 匿名（2010年11月29日）。結婚；是男人家裡多一個人，卻是女人換了一個家。檢索自 <https://claire0724.pixnet.net/blog/post/253025777>。
- 張令恬（1999）。原生家庭經驗對大學女生愛情關係的影響及其改變歷程之分析研究（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，台北市。<https://hdl.handle.net/11296/dvn7uz>
- 張秀麗（2009）。中年離婚婦女自我認同轉化學習歷程之研究（未出版之碩士論文）。國立中正大學，嘉義縣。<https://hdl.handle.net/11296/hx7yhm>
- 張念鄉（2008）。尋找幸福：離婚女性自我探索之旅（未出版之碩士論文）。國立新竹教育大學，新竹市。<https://hdl.handle.net/11296/j8u585>
- 張芬芬（2010）。質性資料分析的五步驟：在抽象階梯上爬升。Journal of Elementary Education，**35**，87-120。

- 張青惠（1996）。八位離婚女性離婚歷程之分析研究-由依賴婚姻走向獨立生活（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，台北市。<https://hdl.handle.net/11296/rgzxb3>
- 張思嘉（2001）。婚姻早期的適應過程：新婚夫妻之質性研究。**本土心理學研究**，16，91-133。
- 張思嘉（2006）。家庭與婚姻：臺灣心理學研究的現況與趨勢。**本土心理學研究** 26，3-34。
- 張思嘉、周玉慧、黃宗堅（2008）。新婚夫妻的婚姻適應：概念測量與模式檢驗。**中華心理學刊**，50（4）。
- 張春興（1989）。**張氏心理學辭典**。台北市：東華書局。
- 張若喬（2015）。離婚女性再婚及婚後生活調適經驗（未出版之碩士論文）。玄奘大學，新竹市。<https://hdl.handle.net/11296/t9uve8>
- 張倫琪（2005）。離婚女性個體化歷程之研究（未出版之碩士論文）。臺中師範學院，台中市。
- 張娟芬（1997）。「人盯人」式的父權。**騷動**，3，12-18。
- 張國佩（2008）。離婚單親女性之情慾心事與經驗（未出版之碩士論文）。國立高雄師範大學，高雄市。<https://hdl.handle.net/11296/c9w97b>
- 張壽安（2000）。十八，十九世紀中國傳統婚姻觀念的現代轉化。**近代中國婦女史研究**，8，41-87。
- 張誼方（2015）。離婚或不離婚？婚姻關係解密之探究～客體關係理論的詮釋（未出版之博士論文）。國立暨南國際大學，南投縣。<https://hdl.handle.net/11296/6762xq>
- 梅家玲（1996）。漢晉詩歌中「思婦文本」的形成及其相關問題。**國立臺灣大學文史哲學報**，44，123-164。
- 梅家玲（2000）。**性別論述與臺灣小說**。台北市：麥田。
- 梅家玲（1997）。六朝志怪人鬼姻緣故事中的兩性關係—以「性別」問題為中心的考察。載於性別/文學研究會主編，洪淑玲等合著，**古典文學與性別研究**。台北：李仁書局。
- 畢恆達（2004）。女性性別意識形成歷程。**通識教育季刊**，11（1&2），117-146。

- 莊碧蓮(2016)。離婚女性破框而出的自我敘說(未出版之碩士論文)。國立臺南大學，台南市。<https://hdl.handle.net/11296/w6bz3h>
- 許雅惠(2005)。女性的原生家庭經驗、戀愛經驗、婚姻觀與婚姻行為意向之關係(未出版之碩士論文)。國立政治大學，台北市。<https://hdl.handle.net/11296/92dt3k>
- 許詩淇、黃曬莉(2006)。“情同母女”之外：婆媳關係的多元和諧。本土心理學研究，26，25-72。
- 許慧琦(2004)。《婦女雜誌》所反映的自由離婚思想及其實踐-從性別差異談起。近代中國婦女史研究，(12)，69-114。
- 郭秋馨(2002)。先秦到兩漢之際女性特質的建構與事實(未出版之碩士論文)。國立成功大學，台南市。<https://hdl.handle.net/11296/d8cr7c>
- 陳星、莫東江、侯秋玲(譯)(1999)。良性離婚。台北：天衛文化。Ahrns, C. (1994). The Good Divorce.
- 陳秉華、李素芬、林美珣(2008)。諮商中伴侶關係的自我協調歷程。本土心理學研究，29，117-182。
- 陳昱蓉(2004)。新崛起的粉領階層。T & D 飛訊，21，1-10。檢索自<https://ws.csptc.gov.tw/Download.ashx?u=LzAwMS9VcGxvYWQvNy9yZWxmaWxlLzEyMjIwLzIxNzk3LzBiY2UwNzM2LTVmODEtNGIzMiIiZmYwLzExODUzNWNiOGJjNS5wZGY%3d&n=NmYxNDQ3YmQ4YTkwZWVkyZUyNGIxNDYwMDQ1ZDdmNGMucGRm&icon=.pdf>
- 陳晏緹(2012)。適婚年齡女性分手後空窗期親密關係之省思(未出版之碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄市。<https://hdl.handle.net/11296/3z892d>
- 陳詩潔(2005)。大學生的共依附特質、自我感受與愛情關係品質之相關研究(未出版之碩士論文)。中國文化大學，台北市。<https://hdl.handle.net/11296/3d95st>
- 陳增穎(2010)。負傷的心理師--受苦生命經驗的轉化與實踐之敘說研究(未出版之博士論文)。國立臺灣師範大學，台北市。<https://hdl.handle.net/11296/4rd3rb>

- 陳燕錚（1999）。**成年期女性從原生家庭到婚姻家庭之心理依附與分離歷程之探討**（未出版之碩士論文）。國立政治大學，台北市。<https://hdl.handle.net/11296/dafkbs>
- 陸洛（2003a）。人我關係之界定-「折衷自我」的現身。**本土心理學研究**，**20**，139-207。
- 陸洛、楊國樞（2008）。當代華人的傳統與現代雙文化自我：其現身，組成與變遷。載於楊國樞、陸洛主編，**中國人的自我：心理學**（頁 279-322）。臺北市：國立臺灣大學出版中心。
- 彭泗清（1993）。中國人“做人”的概念分析。**本土心理學研究**，**2**，277-313。
- 曾素真（2010）。**情感關係中女性失去自我的經驗與自我的轉化**（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，台北市。<https://hdl.handle.net/11296/3z256m>
- 曾裕玲（2015）。**臺灣客家新女性婚姻調適歷程研究**（未出版之碩士論文）。國立屏東大學，屏東縣。<https://hdl.handle.net/11296/8235f7>
- 游美惠、林怡吟（2002）。浪漫愛的意識形態。**兩性平等教育季刊**，**20**，112-115。
- 游惠瑜（2008）。關懷倫理是女性所獨有的道德特質嗎？**哲學與文化**，**35**（4），171-180。
- 程芬華（2009）。「困頓？重生？」-三色堇綻放的故事（未出版之碩士論文）。國立臺東大學，台東縣。<https://hdl.handle.net/11296/j8apkh>
- 鈕文英（2012）。**質性研究方法與論文寫作**。台北市：雙葉書廊有限公司。
- 黃莉婷（2008）。**中年女性的新抉擇-臺灣女性中年離婚經驗之探討**（未出版之碩士論文）。國立暨南國際大學，南投縣。<https://hdl.handle.net/11296/g949m9>
- 黃進南（2007）。**脫離婚姻暴力婦女的自我轉變敘說研究**（未出版之博士論文）。國立高雄師範大學，高雄市。<https://hdl.handle.net/11296/6u449z>
- 黃維仁（2012）。**窗外依然有藍天：婚變的解析與重建**。台北市：愛家文化基金會出版。
- 黃曬莉（2001）。身心違常：女性自我在父權結構網中的「迷」途。**本土心理學研究**，**15**，3-62。
- 楊中芳（2001）。中國人真是「集體主義」的嗎？**如何理解中國人：文化與個人論文集**。臺北市：遠流出版社。

- 楊文娟、高淑清（2017）。化解傳承的愛：母女性別角色之代間傳遞經驗。《**家庭教育與諮商學刊**》，**21**，1-31。
- 楊宇彥（2001）。《**離婚女性生涯轉換之分析研究**》（未出版之博士論文）。國立高雄師範大學，高雄市。<https://hdl.handle.net/11296/w5mt3e>
- 楊采蘭（2008）。《**離婚單親女性性需求滿足方式之研究-以屏東縣地區為例**》（未出版之碩士論文）。樹德科技大學，高雄市。<https://hdl.handle.net/11296/9usg92>
- 楊惠君（譯）（2004）。《**終身學習全書：成人教育總論**》。臺北市：商周出版。Merriam, S. B., Caffarella, Rosemary S. (1991). *Learning in adulthood : a comprehensive guide*.
- 楊國樞（1988）。中國人與自然、他人、自我的關係。載於文崇一、蕭新煌主編，**中國人：觀念與行為**（頁9-24）。台北：巨流。
- 楊國樞（1993）。中國人的社會取向：社會互動的觀點。載於楊國樞、余安邦（主編），**中國人的心理與社會：理念及方法篇**（頁87-142）。臺北市：桂冠。
- 楊國樞（2004）。華人自我的理論分析與實徵研究：社會取向與個人取向的觀點。《**本土心理學研究**》，**22**，11-80。
- 楊國樞、葉明華（2005）。家族主義與泛家族主義。載於楊國樞（主編），**華人本土心理學（上）**（頁249-292）。臺北：遠流。
- 楊雅甯（2014）。《**離婚非「水盡山窮」--以四位國小女性教師的故事為例**》（未出版之碩士論文）。國立東華大學，花蓮縣。<https://hdl.handle.net/11296/7z5yhn>
- 楊翠屏（1996）。《**看婚姻如何影響女人**》。臺北市：方智。
- 楊懋春（1987）。中國的家族主義與國民性格。載於李亦園、楊國樞（主編），**中國人的性格**（頁133-179）。台北：桂冠。
- 楊櫻華（2012）。《**女性原生家庭經驗與其婚姻覺知之研究**》（未出版之碩士論文）。國立高雄師範大學，高雄市。<https://hdl.handle.net/11296/apg3a5>
- 趙淑珠（2003）。未婚單身女性生活經驗之研究：婚姻意義的反思。《**教育心理學報**》，**34**，（2），221-246。

- 劉玉堂(2005)。論唐代的「義絕」制度及其法律後果。《中南民族大學學報》，25，(6)，113-117。
- 劉泗翰(譯)(2004)。性/別：元時代的性別角力。臺北市：書林出版。Connell, R. W. (2004). Gender.
- 劉禹婕(2008)。離開抑或留下-女性離婚抉擇歷程之探討(未出版之碩士論文)。國立彰化師範大學，彰化縣。<https://hdl.handle.net/11296/f29w5t>
- 劉珠利(2003)。臺灣年輕女性的兩性關係從「關係中的自我」理論的觀點來探討。《社區發展季刊》，101，56-69。
- 劉素鳳、賴誠斌、丁興祥(2016)。從「小腳」中蛻變與重生：張幼儀「做自己」的痛苦追尋。《生命敘說與心理傳記學》(4)，151-180。
- 劉淑芬(2006)。「讓我們一起老去」：中年離婚女性的返家之旅(未出版之碩士論文)。南華大學，嘉義縣。<https://hdl.handle.net/11296/nncmb7>
- 劉惠琴(1999)。女性主義與心理學。載於王雅各主編：性屬關係(上)-性別與社會、建構(頁135-175)。台北：心理出版社。
- 劉詠聰(1996)。中國古代的「女禍」史觀。《女性與歷史》。臺北市，臺灣商務。
- 劉麗娟(2002)。未婚女性關係中自我的移動(未出版之碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄市。<https://hdl.handle.net/11296/2juhyz>
- 歐用生(1989)。質的研究。台北：師大書苑。
- 潘淑滿(2003)。質性研究：理論與應用。臺北市：心理出版社。
- 蔡文瑜(2008)。家的意義建構:婚變女性的經驗詮釋(未出版之博士論文)。國立臺灣師範大學，台北市。<https://hdl.handle.net/11296/4283fk>
- 蔡宜靜(2016)。牽手走過流淚谷：基督徒夫妻走過婚姻衝突之敘說研究—對偶觀點(未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，台北市。<https://hdl.handle.net/11296/ch45va>
- 蔡群瑞、蕭文(2004)。復原力對離婚後個人適應之影響研究。《諮商輔導學報：高師輔導所刊》(11)，59-79。

- 蔣若葳 (2013) 台灣嬰兒潮世代高學歷女性活躍老化認知與學習需求之研究 (未出版之碩士論文)。國立中正大學，嘉義縣。 <https://hdl.handle.net/11296/aye865>
- 衛福部統計處 (2015)。104 年婦女生活狀況調查。檢索至 <https://dep.mohw.gov.tw/dos/cp-1769-3596-113.html>
- 鄭麗芬 (2005)。回首來時路~一個結與解的生命歷程 (未出版之碩士論文)。國立台北師範學院，台北市。 <https://hdl.handle.net/11296/798k9c>
- 盧心炎 (2016)。離婚女性舞蹈運動參與歷程之研究 (未出版之博士論文)。國立臺灣師範大學，台北市。 <https://hdl.handle.net/11296/2vq8my>
- 錢姝君 (2017)。配偶外遇之離婚女性的自我調適經驗 (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，台北市。 <https://hdl.handle.net/11296/em9guu>
- 謝明美 (2005)。蛻變的彩蝶--離婚女性婚姻解離與再出發之心路歷程 (未出版之碩士論文)。南華大學，嘉義縣。 <https://hdl.handle.net/11296/2y2e35>
- 謝敏 (1999)。母性的複製。載於顧燕翎、鄭至慧 (主編)，**女性主義經典** (頁 111-119)。台北市：女書文化。
- 韓貴香 (2000) 離婚婦女之生活資源與適應 (未出版之碩士論文)。國立政治大學，台北市。 <https://hdl.handle.net/11296/x56tn2>
- 顏朱吟 (2009)。臺灣社會跨國婚姻女性之歷史映照：“流離尋岸”的另一面鏡子。**高雄師大學報：教育與社會科學類**，27，67-82。

英文部分

- Arthur, M. B., Hall, D. T., & Lawrence, B. S. (1989). *Handbook of career theory*. Cambridge:Cambridge University Press.
- Barnes, J. A. (1949). Measures of divorce frequency in simple societies. *The Journal of the Royal Anthropological Institute of Great Britain and Ireland*, 79(1/2), 37-62.
- Baumgartner, L. M. (2001). An update on transformational learning. *New directions for adult and continuing education*, 89, 15-24.
- Belenky, M. F., Clinchy, B. M., Goldberger, N. R., & Tarule, J. M. (1986). *Women's ways of knowing: The development of self, voice, and mind*. New York: Basic books.
- Berman, W. H. (1988). The role of attachment in the post-divorce experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54 (3), 496-503.
- Brinig, M. F., & Allen, D. W. (2000). 'these boots are made for walking': Why most divorce filers are women. *American Law and Economics Review*, 2 (1), 126-169.
- Brooks, A. K. (2000). Transformation. In E. Hayes, D. D. Flannery (Ed.), *Women as Learners : The Significance of Gender in Adult Learning* (pp. 139-151). San Francisco: The Jossey-Bass.
- Bursik, K. (1991). Adaptation to divorce and ego development in adult women. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60 (2), 300.
- Clapp, G. (2000). *Divorce & new beginnings: A complete guide to recovery, solo parenting, co-parenting, and stepfamilies* (2nd ed). New York: Wiley.
- Clark, S. H., & Schwiebert, V. L. (2001). Penelope's loom: A metaphor of women's development at midlife. *The Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, 40 (2), 161-170.
- Coontz, S. (2007). The origins of modern divorce. *Family process*, 46 (1), 7-16.
- Gerstel, N. (1987). Divorce and stigma. *Social problems*, 34 (2), 172-186.

- Gilligan, C. (1985). In a different voice: Women's conceptions of self and of morality. *Harvard educational review*, 47 (4), 481-517.
- Gregson, J., & Ceynar, M. L. (2009). Finding "Me" Again: Women's Postdivorce Identity Shifts. *Journal of Divorce & Remarriage*, 50 (8), 564-582.
- Gutiérrez-Lobos, K., Wölfl, G., Scherer, M., Anderer, P., & Schmidl-Mohl, B. (2000). The gender gap in depression reconsidered: the influence of marital and employment status on the female/male ratio of treated incidence rates. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 35 (5), 202-210.
- Guttman, J. (1993). *Divorce in psychosocial perspective : Theory and research*. New Jersey:Lawrence Erlbaum Associates.
- Ho, D. Y. (1995). Selfhood and identity in Confucianism, Taoism, Buddhism, and Hinduism: contrasts with the West. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 25 (2), 115-139.
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of psychosomatic research*, 11 (2), 213-218.
- Kaslow, F. W. (1980). Stages of divorce: A psychological perspective. *Vill. L. Rev.*, 25, 718-751.
- Kitson, G. C., & Raschke, H. J. (1981). Divorce research: What we know; what we need to know. *Journal of Divorce*, 4 (3), 1-37.
- Konstam, V., Curran, T., & Karwin, S. (2015). Divorce and Emerging Adult and Young Women: Building Foundations for Self-Development. *Journal of Divorce & Remarriage*, 56 (4), 277-299.
- Konstam, V., Karwin, S., Curran, T., Lyons, M., & Celen-Demirtas, S. (2016). Stigma and Divorce: A Relevant Lens for Emerging and Young Adult Women ? *Journal of Divorce & Remarriage*, 57 (3), 173-194.
- Lund, K. L. (1990). A Feminist Perspective on Divorce Therapy for Women. *Journal of Divorce*, 13 (3), 57-68.

- Määttä, K., & Uusiautti, S. (2012). Changing Identities: Finnish Divorcees' Perceptions of a New Marriage. *Journal of Divorce & Remarriage*, 53 (7), 515-532.
- Mezirow, J. (1991). *Transformative dimensions of adult learning*. San Francisco: The Jossey-Bass.
- Mezirow, J. (1995). Transformation Theory of Adult Learning In Michael R. Welton (Ed.), *In defense of the lifeworld: Critical perspectives on adult learning* (pp. 39-70). New York: Suny Press.
- Mezirow, J. (2000). Learning to think like an adult Core Concepts of Transformation Theory. In J. Mezirow & Associates (Ed.), *Learning as Transformation : Critical Perspectives on a Theory in Progress*. San Francisco: The Jossey-Bass.
- Miller, J. B. (1991). The development of women's sense of self. In J. V. Jordan, A. G. Kaplan, J. B. Miller, I. P. Stiver, & J. L. Surrey (Eds.), *Women's growth in connection* (pp. 11-26). New York: Guilford Press.
- Nelson, M. L. (1996). Separation versus connection, the gender controversy: Implications for counseling women. *Journal of Counseling & Development*, 74 (4), 339-344.
- Newman, H. M., & Langer, E. J. (1981). Post-divorce adaptation and the attribution of responsibility. *Sex Roles*, 7 (3), 223-232.
- Newton-Levinson, A., Winskell, K., Abdela, B., Rubardt, M., & Stephenson, R. (2014). 'People insult her as a sexy woman': sexuality, stigma and vulnerability among widowed and divorced women in Oromiya, Ethiopia. *Culture, health & sexuality*, 16 (8), 916-930.
- Radford, B., Travers-Gustafson, D., Miller, C., L'Archevesque, C., Furlong, E., & Norris, J. (1997). Divorcing and building a new life. *Archives of psychiatric nursing*, 11 (5), 282-289.
- Rahav, G., & Baum, N. (2002). Divorced women: Factors contributing to self-identity change. *Journal of Divorce & Remarriage*, 37 (3-4), 41-59.

- Schneller, D. P., Arditti, J. A., & Arditti, J. A. (2004). After the breakup: Interpreting divorce and rethinking intimacy. *Journal of Divorce & Remarriage*, 42 (1-2), 1-37.
- Schoen, R., & Canudas-Romo, V. (2006). Timing effects on divorce: 20th century experience in the United States. *Journal of Marriage and Family*, 68 (3), 749-758.
- Steiner, L. M., Suarez, E. C., Sells, J. N., & Wykes, S. D. (2011). Effect of Age, Initiator Status, and Infidelity on Women's Divorce Adjustment. *Journal of Divorce & Remarriage*, 52 (1), 33-47.
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological review*, 93 (2), 119-135.
- Surrey, J. L. (1991). The "self-in-relation": A theory of women's development. In J. V. Jordan, A. G. Kaplan, J. B. Miller, I. P. Stiver, & J. L. Surrey (Eds.), *Women's growth in connection* (pp. 51-66). New York: Guilford Press.
- Symoens, S., Bastaitis, K., Mortelmans, D., & Bracke, P. (2013). Breaking Up, Breaking Hearts ? Characteristics of the Divorce Process and Well-Being After Divorce. *Journal of Divorce & Remarriage*, 54 (3), 177-196.
- Taibbi, R. (1979). Transitional Relationships After Divorce. *Journal of Divorce*, 2 (3), 263-269.
- Thomas, C., & Ryan, M. (2008). Women's Perception of the Divorce Experience: A Qualitative Study. *Journal of Divorce & Remarriage*, 49 (3-4), 210-224.
- Tucker, M. W., & O'Grady, K. E. (1991). Effects of physical attractiveness, intelligence, age at marriage, and cohabitation on the perception of marital satisfaction. *The Journal of Social Psychology*, 131 (2), 253-269.
- van Schalkwyk, G. (2013). Explorations of Post-Divorce Experiences: Women's Reconstructions of Self. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 26 (2), 90-97.

Vogel, D. L., Bitman, R. L., Hammer, J. H., & Wade, N. G. (2013). Is stigma internalized ?

The longitudinal impact of public stigma on self-stigma. *Journal of counseling psychology, 60*(2), 311-316.

Wallerstein, J. S. (1986). Women after divorce: Preliminary report from a ten-year follow-up.

American Journal of Orthopsychiatry, 56 (1), 65-77.

Wängqvist, M., Carlsson, J., van der Lee, M., & Frisén, A. (2016). Identity Development and

Romantic Relationships in the Late Twenties. *Identity, 16* (1), 24-44.

Wiseman, R. S. (1975). Crisis theory and the process of divorce. *Social Casework, 56* (4),

205-212.



附錄

附錄一：研究邀請函

研究邀請函

您好：

我是目前就讀南華大學生死所諮商組的研究生-李佳穎，臺灣成年初期女性的比例不低（近 40%），由於本土研究對此族群的關照尚少，研究者希望透過訪談這些女性，所獲得的資料與知識可以增加本土諮商專業助人工作者的敏感度，以提高心理諮商服務對此族群的理解，決定以離婚當作我的論文題目。

當女性揮別一段結果不如預期的婚姻後，離婚後的成年初期女性在迎接新戀情的到來時，內心的激動、徬徨、掙扎、不安、恐懼等，她們是如何處理及面對下一段親密關係？面對內心對於親密關係的渴望及需求，成年初期女性是用怎樣的心情來處理、而面對一段新戀情的開展，女性是如何在戀情中看到自己的樣貌呢？

基於上述原因，我將我的論文題目訂為「成年初期女性離婚後之自我在親密關係中的轉化敘說研究」如果您具備以下身分，誠心誠意地邀請您來參與我的研究，或者您身邊有符合的人，也請您幫忙邀約。希望您能幫忙轉貼分享給大家，萬分感謝！

本研究在尋找的研究參與者身分如下：

- ✿ 臺灣女性、年齡為 22-36 歲間
- ✿ 有離婚經驗者，且離婚至少 1 年以上
- ✿ 在前（幾）段婚姻中沒有小孩
- ✿ 離婚後（曾）再次進入親密關係（異性戀）

研究方式為 1~2 次的訪談，每次訪談的時間至少為 2 小時，而訪談的時間及地點可依您方便及個別狀況彈性安排。

1. 訪談過程中會全程錄音，以做資料分析，完成研究後將一併銷毀。
2. 您所提供的個人經驗與想法會以匿名的方式謹慎妥善處理與呈現，
3. 並在保密的原則下，僅研究及分析人員可以接觸訪談資料。

為答謝您參與本研究，每一次的訪談後，將會贈送現金 500 元。

如果您或是您的親友有意願接受我的訪談，或是您有任何的問題，歡迎與我聯絡，我的 email：xxxxxxx@nhu.edu.tw 不勝感激。：)

南華大學生死所諮商組研究生：李佳穎敬邀

指導教授：鄭青玫教授

中華民國 107 年七月

訪談大綱

一、想多了解關於妳的一些基本資料

參加研究的動機與其他個人基本資料（科系及從事的工作行業等）

二、關於前一段婚姻 / 離婚後 / 進入親密關係後

1. 婚姻前/婚姻中

- 與前夫相識交往到結婚的故事
- 婚姻生活，跟妳想像中的婚姻生活，有沒有差異呢？
- 婚姻中發生的事情，何以導致後來兩人走向離婚。
- 離婚前對離婚後的想像？

2. 成為一個離婚的女人後→妳怎麼想妳自己呢？

- 離婚後如何調適自己？最大的困難為何？
- 想像中的離婚後跟正式離婚後，有差別嗎？心情起伏為何？
- 如何看待自己是一個離過婚的女人？
- 如何知覺、面對社會上看待離婚女人的眼光？
- 經過婚姻後，是否對自己有新發現？
- 婚姻、離婚對妳的意義為何？讓妳變成了什麼樣的人？

三、離婚後的親密關係

- 離婚後有幾段的親密關係呢？
- 離婚後，對於踏入新戀情的準備程度、心情上的轉折？
- 兩人相識交往的過程為何？
- 是否告知伴侶或是其家人自己過往的經歷？當下的心情為何？
- 妳如何定義一段親密關係？目前對親密關係的期待、規劃或想法？
- 妳覺得離婚經驗對於現在的經營親密關係有影響嗎？或是調整自己的部分？
- 妳覺得經歷這一段親密關係對妳的影響為何？
- 回顧了關係及關係中的自己，這對妳的意義是什麼？

附件三：參與研究同意書

參與研究同意書

您好：

謝謝您願意參與本研究並接受訪談，您的參與對我而言意義重大，也將對於國內的成年初期女性在瞭解自我經驗上有相當大的幫助，在這裡，先感謝您對學術上的貢獻。在正式進行訪談以前，有些事項想先跟您說明：

- 一、 我們預計進行 1~2 次的訪談，每次約 2 小時左右。如在訪談的進行過程中，您有任何的問題，歡迎您隨時提出與我討論。
- 二、 由於每一個人的生命故事皆有所不同，因此，人生並沒有所謂的標準答案，所以衷心期盼您能將您真實的感受跟經驗告訴我，如在訪談的進行過程中，有您不願意多說的部份，您有權利拒絕回答。
- 三、 如您在訪談過後，有著情緒上的波動或是內心上的不舒服，需要專業人員的介入幫助時，會與您討論是否需要專業的資源介入，屆時也會視您的需要，判斷狀況是否需要合適的心理資源介入。
- 四、 為求訪談資料的完整性，訪談過程中將全程錄音，錄音內容將會被轉騰為逐字稿以作為後續文本的研究分析，您所提供的個人生命故事和想法等等，將會以匿名的方式謹慎妥善的處理，除了研究及分析的相關人員外，不會對外開放。
- 五、 錄音內容將會在研究完成後即予以銷毀，研究的結果僅作為碩士論文及相關學術發表使用，如有其他形式的使用，將先徵詢您的同意。

再次，感謝您願意與我分享您寶貴的生命經驗！如在訪談過程後，您有任何疑問，歡迎與我聯絡。手機：0981-xxx-xxx，e-mail：xxxxxxx@nhu.edu.tw

敬祝

平安！喜樂！

南華大學生死所諮商組研究生

李佳穎敬上

指導教授：鄭青玫教授

若您同意參與此研究並接受訪談中進行錄音，請在以下隔線上簽名：

研究參與者：_____ 日期：中華民國_____年_____月_____日

訪談者：_____ 日期：中華民國_____年_____月_____日

附錄四：研究結果檢核表

研究結果檢核表

您好：

非常感謝您接受我的訪談，及這段研究期間的協助，使得本研究能順利進行。目前我已經將您的訪談資料整理成個人的生命故事，希望在我的編排、詮釋與分析下，仍能保有您生命故事的原貌。

為了確保對您敘說故事撰寫的真實性與正確性，請您就整理出的內容，檢核是否與您所述說的真實情形相符合，並請您不吝給予我建議與想法。您的回饋將使我的研究更加嚴謹與完整，謝謝！

研究者：佳穎

一、 在您閱讀完畢之後，對您主觀的感受，這篇故事與您實際經驗的符合程度與完整性為何？（0~100%）

二、 您想分享的感受與想法是：

三、 您若有想要補充或是修正、刪除的部分，請您於此詳述：

研究參與者簽名： _____

再次感謝您的協助，並祝福您平安順心！ _

附錄五：訪談札記

訪談札記

訪談人員：

訪談對象:
訪談次第:
日期: 時間: 地點:
訪談情況概述 / 對研究參與者的觀察:
訪談內容概述:
研究者之覺察與反思:
其他: