

南 華 大 學

生死學系

碩士學位論文

大學生認知分手事件的情緒智力、因應方式

相關因素研究

The Study of Emotional Intelligence and Coping

Strategies for University Students to Cognize Breakup

指導教授：歐慧敏 博士

研 究 生：林玫君

中華民國九十七年六月二十七日

南 華 大 學

生 死 學 系

碩 士 學 位 論 文

大學生認知分手事件的情緒智力、因應方式相關因素研究

研究生：林淑君

經考試合格特此證明

口試委員：李坤泰

歐慧羽

蔡明昌

指導教授：歐慧羽

所 長：釋慧開

口試日期：中華民國 97 年 6 月 27 日

誌謝

一路走來雖拐了個彎，感激父母的栽培，支持我到研究所畢業。

我的恩師——歐慧敏教授，您為學的堅持與專業讓我由衷敬佩，您待人的謙和使人如沐春風，這三年的師生情誼深植我心，連言語都無法形容！我的大學導師與口考委員——蔡明昌教授，在論文寫作期間給予諸多協助與鼓勵，並予以中肯建議，使我獲益良多。亦感謝李坤崇教授精闢的指教，讓論文愈臻完善。

完成此研究尚有許多師長的功勞，在此獻上特別感謝：輔仁大學林文修教授、台東大學何俊青教授、南華大學蔡政宏教授、長庚技術學院趙國玉老師、呂秉辰助理以及百忙都堅持親臨現場的曾玉芬學姊。

研究所兩年，許多同學以及熱心朋友的幫助、鼓勵，才得以完成論文，這絕非個人功勞。謝謝聖凱常以過來人的經驗用力地鼓勵我，原來「不順利的論文才是正常」的論調確實激發更多的努力。

最後，感謝上帝，有各位的出現才有今天的我。

於民雄

2008 夏

摘要

本研究目的為瞭解大學生認知分手事件，其情緒智力與因應方式之關聯，以及參入愛情關係後之關係為何。進行分層比例抽樣全台 708 位大學生，以「情緒智力量表」、「愛情關係量表」與「分手因應量表」為研究工具，所得資料進行描述性統計、t 考驗、積差相關和路徑分析，研究結果如下：

- 一、不同性別於情緒覺察及情緒表達向度具顯著差異，情緒智力總分則未達顯著差異。
- 二、不同背景變項與因應方式達顯著關聯。
- 三、大學生的情緒智力與因應方式關係密切。
- 四、情緒智力得分高的大學生，愛情關係中的熱情、親密愈高。
- 五、男女大學生因應分手方式，參入愛情關係後因應方式顯著不同。
- 六、交往時間會透過愛情關係的影響，而產生不同因應方式。
- 七、情緒智力直接影響因應方式的選擇外，也混合愛情關係產生不同因應方式。

根據上述結果，本研究針對大學生與大專兩性課程提出具體意見，以有效因應分手、提升愛情品質。

關鍵詞：大學生、情緒智力、因應方式、愛情關係

Abstract

The study goals for understood when university students encountered with breakup events, does its emotional intelligence with connection coping strategies, as well as the love relations as a meditation of the association between emotional intelligence and coping strategies.

Therefore, participants were 708 university students in Taiwan by stratified ratio sampling, who measured by "Emotional intelligence scale", "love relations scale" and "coping with breakups scale" as instruments. The data were analyzed by description statistics, t-test, product-moment correlation and path analysis. Results of the research are as follows:

1. The different gender to the emotional perceived and the emotional expression have significant different, but the emotional intelligence total score.
2. The different background variables have different connection in coping strategies.
3. University student's emotional intelligence has much to do with the strategies of coping.
4. Students have higher emotional intelligence scores can ferment passion and intimate of love relations.
5. The coping strategies of different gender were more odds as the love relations as a meditation variable.
6. The time of the romantic relation which influence coping strategies by love relation.
7. Emotional intelligence direct influence the strategies of coping, love relations also have indirect effect.

According to the above, this research gives the concrete opinions about university students and the college curriculum, which effectively in accordance to breakup events, and promotion love relation quality.

Keyword: university student, emotional intelligence, coping strategies, love relations

目次

中文摘要.....	i
英文摘要.....	ii
目次.....	iii
表目錄.....	v
圖目錄.....	vi
第一章 緒論	
第一節 研究動機.....	1
第二節 研究目的.....	3
第三節 待答問題.....	3
第四節 名詞解釋.....	4
第二章 文獻探討	
第一節 大學生之身心發展.....	6
第二節 大學生的愛情關係及相關研究.....	11
第三節 情緒智力理論及相關研究.....	18
第四節 因應分手理論及相關研究.....	30
第三章 研究方法	
第一節 研究架構.....	41
第二節 研究假設.....	42
第三節 研究對象.....	43
第四節 研究工具.....	45
第五節 研究程序.....	50
第六節 資料處理.....	51
第四章 研究結果分析	
第一節 背景變項與情緒智力之結果分析.....	52
第二節 背景變項與因應方式之結果分析.....	54
第三節 情緒智力與因應方式結果分析.....	56
第四節 情緒智力與愛情關係分析結果.....	58
第五節 愛情關係、情緒智力與因應方式分析結果.....	60
第五章 結論與建議	
第一節 結論.....	69
第二節 建議.....	72
參考書目	
中文.....	76
英文.....	79

附錄一	預試項目分析.....	83
附錄二	預試題項與各分量表之相關.....	86
附錄三	分手因應方式預試問卷.....	88
附錄四	「愛情掰掰之後」正式問卷.....	90
附錄五	研究工具使用同意書.....	96

表目次

表 2-1	大學生身心發展理論一覽表.....	10
表 2-2	Bar-On 社會情緒智力能力說明.....	26
表 2-3	國內近十年分手事件相關研究.....	39
表 3-1	研究對象抽樣分布.....	43
表 3-2	研究對象之背景資料描述.....	44
表 3-3	情緒智力量表內容.....	45
表 3-4	因應分手預試量表內容.....	48
表 3-5	各分量表三種不同題數的平均數、標準差與 α 係數.....	49
表 4-1	性別與情緒智力 t 考驗.....	52
表 4-2	分手次數與情緒智力相關.....	53
表 4-3	性別與因應方式 t 考驗.....	54
表 4-4	背景變項與因應方式相關.....	55
表 4-5	情緒智力與因應方式相關.....	57
表 4-6	情緒智力與愛情關係相關.....	58
表 4-7	性別對因應方式路徑軌跡.....	62
表 4-8	分手因應模型路徑分析各項效果說明.....	63
表 4-9	分手次數與因應方式路徑軌跡.....	65
表 4-10	交往時間對因應方式路徑軌跡.....	66
表 4-11	情緒智力對因應方式路徑軌跡.....	67

圖目次

圖 2-1	Mayer 和 Salovey 情緒智力架構.....	23
圖 2-2	一般適應症候群(general adaptation syndrome; GAS).....	31
圖 2-3	創傷後成長模型.....	37
圖 3-1	研究架構圖.....	41
圖 3-2	研究流程圖.....	50

第一章 緒論

本章分為四節，說明本研究緣起之研究動機，再針對研究主題提出研究目的與待答問題，最後界定本研究之母群與變項關係。

第一節 研究動機

大學生的身心發展正介於青少年階段與成人階段之間，在各方面表現上兼融未臻成熟與成熟層次的交疊，行為與思想亦有矛盾之情結。近來新聞報導突顯大學生在因應生活事件中之問題與困境，如女大學生因租屋糾紛與房東打官司敗訴後，想不開便上吊自殺(蕭可正、溫靜怡，2007)；學業方面，國內有近半數大學生覺得選錯科系，學非所願、不符興趣，是大學生的壓力來源之一(生活中心，2006)，可見目前大學生所承受的是來自四面八方的生活壓力，在在都考驗大學生於各情境中的處世智慧，能否在身心發展的交接之時站穩腳步，以順利渡過成長的關鍵期是一大挑戰。

涂珮瓊(2003)調查 156 名大學生受阻生活事件，以感情事件佔最多(25%)，其次為人際關係之困擾佔 23.7%；王道陽(2004)研究指出學業、事業壓力是當前大學生面臨的主要壓力。另一針對 378 名大學生所做的調查顯示，大學生心理壓力來源前三名依序為：學業問題、人際交往問題與獨立生活問題；列居第二的人際交往問題即同儕關係與愛情的困擾(王富榮、龔惠香，2001)，感情事件儼然成為大學生之生活壓力來源之一，而感情事件的鮮明度在記憶中屬於「閃光燈記憶」(flashbulb memory)，其內容多半是與個人有關的重要事件(張春興，2000)；即分手事件對大部分的人來說記憶通常較深刻，故本研究選擇分手事件為研究主體。

台南市家庭教育中心對台南地區等十一所大專院校學生，進行「當天長地久遇上曾經擁有」問卷調查，發現男大學生較女大學生易墜入情網、難以自拔，也希望戀情長久，甚至以結婚為前提；在分手議題上，多數男生會想辦法減少雙方傷害，並設法挽回戀情；

其中「情變調適」部分，發現許多女生會主動尋找支持系統來宣洩悲傷等情緒；但男生被教育須有「男兒有淚不輕彈」的風骨，自覺在外人面前抒發情緒——特別是哭泣，是有損顏面的事，也因此男性通常需花更多的時間才能夠走出傷痛(楊桂華、辛啟松，2007)，由上述調查可見面對分手的情緒表徵與因應方式是具有性別上的差異。

因應分手方式具有性別上之差異外，可能與其成長背景環境、原生家庭、過去發生的重大事件、性格、認知、依附型態等複雜因素相關，簡要地說，獨特的因應行為是因著過去經驗的養成與當下的情境所攪拌而產生；而另一研究指出，大學生對挫折容忍度不同以及個體抱負水準差異，而對挫折的反應具明顯差異(甘傳鶴、劉海濤，2000)，此符合 Lazars 所提出的理論：事件是否具有立即之威脅性在於個人評估的結果。兩性交往所觸及身心靈之程度較一般人際關係更為深入，面對分手的情緒反應比遇到一般生活壓力來的鮮明、情緒智力如何運作亦扮演重要角色。

基於「人生唯有讀書高」的傳統觀念讓許多莘莘學子就學時間延長，等到經濟穩定、步入婚姻的年齡相對地越來越晚，若是有計畫交往的學生男女，就免不了了一場愛情長跑；一旦戀愛時間拉長，兩性培養親密關係的時間亦愈多，在承諾與親密的程度上可能愈高；另外，近來傳媒報導許多情殺事件，如台中某律師因感情糾紛而當街殺害女友，諸如此類之社會案件屢見不鮮，亦證明智力高低不等同於情緒智力之表現，但以報復、攻擊等社會脫序行為因應分手事件，到底是單純源於情緒智力的影響，亦或是親密程度造成個體壓力後影響情緒智力之表現，為本研究的動機之一。

現今大學生男女相識機緣與場合愈趨眾多，擇偶機會愈增，而情緒經驗的表達與學習亦為情緒智力的能力指標之一，曾經有過情傷的男女再面對相同的情景，是否愈挫愈勇或是更加患得患失都關乎其因應分手之方式，故本研究參雜考量交往時間的長短、雙方在親密關係所達程度以及過去經驗所帶來的學習與其因應方式之關聯為何，是為本研究所探討問題之一。

第二節 研究目的

根據研究動機，研究者提出下列研究目的：

- 一、瞭解不同背景變項之大學生認知分手事件的情緒智力表現。
- 二、瞭解不同背景變項之大學生認知分手事件的因應方式。
- 三、瞭解大學生認知分手事件之情緒智力與因應方式之相關。
- 四、瞭解大學生認知分手事件之情緒智力與愛情關係之相關。
- 五、瞭解不同背景變項之大學生的愛情關係、情緒智力對因應方式之影響。

第三節 待答問題

根據上述研究目的，研究者針對各目的列出下列待答問題：

- 一、瞭解不同背景變項之大學生認知分手事件的情緒智力是否不同？
- 二、瞭解不同背景變項之大學生認知分手事件的因應方式是否不同？
- 三、瞭解大學生認知分手事件之情緒智力與因應方式之相關為何？
- 四、瞭解大學生認知分手事件之情緒智力與愛情關係之相關為何？
- 五、瞭解不同背景變項之大學生的愛情關係、情緒智力對因應方式之影響為何？

第四節 名詞解釋

一、大學生

以台灣本土教育體制而言，大一到大四之大學生年齡約介於 19 至 23 歲；本研究係指北、中、南、東抽樣數所大專院校(含技術學院)之大一到大四男女大學生。

二、認知分手事件

認知係指吾人對事物知曉的歷程(張春興，2000)，情侶分手為失落經驗之一，其代表一種親密關係的結束(黃君瑜，2003)；本研究係指男女大學生對於雙方結束親密關係情事之認知。

三、情緒智力

情緒智力是人類另一種智慧，Mayer 和 Salovey 將情緒智力定義為「監控自我與他人的情緒且能大部分區辨它們，並運用情緒訊息引導個人思考與行動的能力」；而具高度情緒智力的人，與人相處較和諧、較滿意生活狀態、較能維持積極的人生觀，也易覺察自我情緒，故情緒智力高者亦為適應良好與調適情緒的專家(Mayer, Dipaolo & Salovey, 1990)。本研究係以江文慈(2001)根據 Salovey 和 Mayer 之情緒智力理論編製之「情緒智力量表」為指標，全量表共 60 題，分為 4 個向度(情緒覺察、情緒表達、情緒調整及情緒運用)，得分愈高者則該向度表現愈佳。

四、因應方式

Lazarus 與 Folkman(1984)將因應定義為「時常地改變處理特定的外在或內在需求的認知和行為，這些要求被評估為負荷的或超過個人資源」；Charies 和 Michael 則認為因應是採取行動的過程。本研究係指面對分手之大學生所採取的行動，並以自編分手因應量表得分為指標，本量表內涵有：積極面對、謀策後動、逃避否認、尋求資源、宗教支

持與正向詮釋，分量表得分愈高則愈傾向該因應方式。

五、愛情關係

Sternberg(1986)提出愛情三元論，認為愛情由有三面——熱情、親密與承諾，熱情是動機元素，將生理興奮轉為性的慾望；親密為情緒元素，含聯繫、溫馨與信賴的自我告白；承諾為認知部分，為有愛和所愛廝守的決定。本研究係使用王慶福、林幸台與張德容(1996) 根據 Sternberg 之愛情三元論編製「愛情關係量表」，其量表包含熱情、親密及承諾三分量表，得分愈高代表該成份於愛情關係比重愈高。

第二章 文獻探討

本章文獻探討以大學生之身心發展為緣起，從身心發展中看到大學生之發展任務與需求，並探討情愛中參雜的各種因素，使大學生面對分手時有其獨特的因應方式；故本章內容探究大學生之身心發展、大學生的親密關係、因應分手之相關理論、情緒智力理論及相關研究與大學生面對分手事件之相關研究等五節。

第一節 大學生之身心發展

本節將探討大學生階段發展之理論，所摘錄之論述在大學生之發展具有核心基調存在，以作為大學生分手事件的初探。

壹、大學生之身心發展

大學生的年齡約介於 18-22 歲，此時期荷爾蒙發展快速，大腦皮質層及中樞神經興奮或抑制的傳導非常迅速，也造成情緒的多變和動盪(曾玉琴，2000)。而黃德祥(1994)認為此期發展特質有下列幾項：(1)質與量的改變：「質」係指認知基模結構之改變，於思考上作形式與邏輯推理；而「量」為生理上的身高、體重、骨骼上明顯的改變，以及記憶廣度的增加、人際關係的擴大、扮演多重角色亦為量的改變；(2)連續性與間斷性之特質：發展以上一階段為基礎為連續不斷的改變過程，而不同於以往的發展任務與目標，如 Freud 性心理人格理論的潛伏期進入兩性期，另對照 Erikson 社會心理發展理論，大學生則是跨越自我認同以及尋求親密關係的發展任務；(3)穩定性與不穩定性：穩定性係指不同時代的青年，其質與量的改變皆有一定的路線(course)為依據，而青年對外在感受敏感，以及荷爾蒙分泌調節失衡，情緒反應既敏銳又激烈，即為不穩定的狀態；(4)共通性與變異性：青年發展的共通性與穩定性有雷同之處，即男女在發展上具相似性、接近性與共同性，特殊與異常者則視為個案；變異性係指發展階段中，青年有早熟

或晚熟現象，此發展的變異情形與環境、遺傳兩者交互作用有關；(5)分化與統整之功能：青年發展不論生理或心理皆處於分化之過程，從單一模式轉化為較複雜的形式，個體越來越認識自我並與社會接軌，有較準確深入的判斷並考慮事務的多樣性；在分化中個體同時進行統整，為具備綜合性、協調性與系統性的功能以因應問題與挑戰；(6)正常發展與易受傷害的可能：人本心理學派相信無條件的關注可使個體向上向善的積極發展，由於青年為社會的中流砥柱，正常發展的青年可使社會發揮功能並帶動社會進步；而 Lewin(1939)認為青年正嘗試成人角色與行為，難免會遭遇失敗挫折，但青年既不喜歡兒童行為模式，其行為亦不被成人充分接受，易形成邊際人(marginal person)之狀態。

上述青年之發展特質，其內涵既矛盾亦具相生並存之屬性，因此青年階段心理與生理的尷尬處境，讓青年面臨問題時更具挑戰，故研究者將針對本研究做部分理論之呈現與探討。

一、複演論

Hall 認為個體發展有四階段：(1)嬰兒期；(2)兒童期；(3)少年期；(4)青年期。所謂「複演」係指個體的成長歷程就是不斷重演人類進化的歷程，故複演論為進化理論之一。根據本研究之研究對象，Hall 認為青年期具有演進到現代社會的特徵，即不安及衝突的本質，是為個體由未開化轉變到文明的關鍵期，有如農業社會轉型為工商社會般，過程充滿角力拉扯與激盪，因此 Hall 視青年期為「狂暴與衝突」(turbulence and conflict)及「風暴與壓力」(storm and stress)階段，故形容青年期為「風暴/狂飆期」便蔚為廣傳。

Hall 將青年界定為 12-25 歲之年齡層，認為此時青年於生理與社會的改變是並進且全面的(Hall, 1905,1916)，這個階段具有矛盾傾向，即隱含各種相互對立的變數存在(黃德祥，1994)：(1)熱情活力對冷漠無聊；(2)歡樂笑聲對憂鬱悲傷；(3)虛榮自誇對謙卑羞愧；(4)理想利他對自私；(5)敏銳對冷淡；(6)溫柔對野蠻。Hall 的將青年階段視為人生發展中的風暴期，促使社會對青年問題之重視，看待其失當之行為應予較大彈性空間。

二、精神分析論

精神分析論中呈現 Freud 之女——Anna Freud 的慾力再現論、新弗洛伊德學派中 Sullivan 所提出的人際關係論，以及 Erikson 所提出的社會心理發展論。

(一)慾力再現論

其理論架構與 Freud 所提之性心理發展論相似，但 Anna Freud 更強調青年之自我成熟與發展的重要性，將精神分析論更擴展應用至兒童到成人的部分；由於青年的生物成熟增加性與攻擊的能量，因此性器官情感、性目標、性幻想皆為慾力能源之作用。故此階段青年處於動態性衝突之影響，可能造成下列兩種負面結果(李惠加，1997)：(1)本我支配自我，係指青年以自我為世界中心，較著重自我滿足而不顧念他人觀感，導致自私、利益取向、目中無人、過度衝動或低挫折容忍度；(2)自我反應固著與僵化，係指青年為壓制本我而使自我固著與僵化，「禁慾主義」與「知性化」為此時期特有的防衛機制；所謂「禁慾主義」為個體拒絕沉溺於任何快樂活動的自我否定反應，而「理智化」意指把性衝動轉化為抽象思考(Papalia & Olds，1998/1978)。

Anna 認為本我、自我及超我三者相互調和以致平衡是可能的，當個體能協調三者之衝突，並適當滿足本我需求，罪咎感與焦慮便日益降低，個體就能順利發展。

(二)人際關係論

Sullivan 將青年發展階段分為：(1)前青少年前(preadolescence)；(2)青少年期(adolescence)；(3)後青少年期等三期(late adolescence)。李惠加(1997)根據國內外學者對青少年分期之整理，前青少年期約十一到十四歲、青少年期為十四到十八歲、青少年晚期為十八到二十一歲，依此準判別，我國大學生介於為青少年期後段至青少年晚期。

前青年期以「親密動力主義」為主發展同性同儕間特定且親密的關係，到青年期後轉變為「色慾動力主義」其興趣轉移到異性朋友上，即追求性衝動的滿足，較不被社會所接納；而後青年期，由於色慾動力主義產生幻想與現實的衝突，故此時的青年開始解決色慾動力的衝突。相較於慾力再現論，Sullivan 強調性並非青年的行為動力，人格則是個體與他人互動中形塑而來，因此青年所解決的乃是來自人際間的焦慮，唯有健康的

親密關係與對自我和對他人的尊重，青年才得以健全為發展。

(三)社會心理發展論

此理論之特色為囊括人類發展之論述(共八階段)，依大學生年齡對照社會心理發展之階段，研究對象處於青年期(階段五：12-20歲)至成年前期(階段六：20-30歲)，其發展任務與危機分別為「認定/認定混淆」與「親密/孤立」。

在自我認定中青年開始思考自己在成人社會中所扮演的角色，進而將能力、需求、慾望組織以適應社會要求，因此排斥異己為此期特色，是為對自我混淆的防衛；青年也會透過退化行為以逃避處理衝突，或衝動行事表現出他們的混淆，此隱含了年輕人對價值觀或他人較高層次的信任感——忠誠；研究顯示認定的追尋通常會延續到成年期。

階段六的成年前期，Erikson 認為年輕成人需要親密關係外，更需要做深度的個人承諾，若無法達到此目標，則會變得孤立或只關心自己。前一階段(青年期)所發展的認定感，使年輕成人能將自己的認定與他人融合，故成年前期發展的德行為伴侶之間的愛情，或互相奉獻(Papalia & Olds,1998/1978)。

Erikson 認為男性須達到穩定自我後才能完成親密關係(包括承諾、犧牲及妥協)，而女性則是在認定達成前完成親密關係；此論述招致批評之原因在於，社會心理發展論是以男性為常模。後期學者 Marcia 認為女性的認定和親密是同時發展的，而 1986 年 Bukowski 和 Kramer 與 1987 年 Blyth 和 Foster-Clark 研究指出，親密關係對女孩比對男孩重要。

表 2-1 大學生身心發展理論一覽表

研究者	理論	年齡(歲)	發展特徵
Hall	複演論	12-25	不安及衝突的本質，視青年期為「狂暴與衝突」(turbulence and conflict)及「風暴與壓力」(storm and stress)階段
Anna Freud	慾力再現論	青年期	因動態性衝突可能導致「本我支配自我」及「反應固著僵化」兩種負向結果
Sullivan	人際關係論	青少年晚期：18-21	色慾動力主義
Erikson	社會心理發展論	青年期： 12-20	認定/認定混淆
		成年前期： 20-30	親密/孤立

綜合上述理論，大學生之身心發展過程，其情緒處於動盪不安且傾向自我中心之狀態，生理上，性需求也愈趨明顯；此外，隨著年齡增長其尋求親密對象之重心自同儕轉至異性伴侶，是為尋求幸福婚姻之預備，因此親密關係的發展與需求亦為發展重點之一，然而追尋幸福一蹴可幾的男女幾稀，為幸福婚姻預備之過程跌跌撞撞的人仍為多數。

第二節 大學生的愛情關係及相關研究

自上節論述知悉親密關係為青年發展的重要任務與需求，目前有許多不同觀點探討愛情關係的研究，如依附類型對親密關係的影響及產生不適應的行為(Antonia, Kim, Shanna, & Marilyn, 2005; Fred Arne & Michael, 2006; Suzanne, Frans, & Willem, 2005)，如 Hazan 和 Shaver(1987)根據依附理論將愛情分為安全型、焦慮型與逃避型，在經歷親密關係的結束時逃避依附與焦慮依附類型，所經歷的傷痛期較長；或共依附關係阻礙親密關係發展(Gary & William, 1999; Natalia & George, 2006; Wells, Hill, G. Brack, C. J. Brack, & Firestone, 2006；林筱婷，2004；陳秀菁，2002；陳詩潔，2006)；以及原生家庭對親密關係的影響(Ganong, Coleman & Brown, 1981; Lee, 1998; Jacquet & Surra, 2001；王如芬，2005)，故本節呈現常見愛情理論及相關研究。

壹、愛情理論

愛情理論主要有愛情類型理論以及愛情三元論最常被討論，下述將介紹兩理論即其愛情型態，並呈現近年來學者歸類的愛情形式。

一、愛情類型理論

而 Lee(1977)依愛情中不同的行為表現，將愛情分為熱情愛(eros)、遊戲愛(ludus)、友誼愛(storge)、瘋狂愛(mania)、現實愛(pragma)及奉獻愛(agape)等六種愛情類型；其內涵如下：(1)熱情愛：感情濃烈、重視外表與性，易將愛情理想化，追求肉體與心靈融合唯一的境界；(2)遊戲愛：愛情即遊戲，易與多人談戀愛，追求個人滿足而害怕給予承諾；(3)友誼愛：自友情所發展的愛情，情感深刻不濃烈，為深具溫存與信任的愛情關係；(4)現實愛：理性的選擇符合條件的對象，將愛視為生活應用，但求彼此現實需求的滿足，傳統的「男主外，女主內」為此種愛情的典型；(5)瘋狂愛：缺乏自信及安全感，控制慾強、善妒，付出強烈感情的同時會期望對方以同樣方式回應之，也容易產

生猜疑；(6)奉獻愛：凡事為對方著想，信奉愛情是付出而非回收的原則，自我犧牲卻不求回報。

吳昭儀與吳麗娟(2005)針對 948 名大學生探討共依附與愛情類型之相關，在六種愛情態度(熱情愛、遊戲愛、友誼愛、現實愛、瘋狂愛與奉獻愛)中發現性別上的差異，整體上男大學生的熱情愛、奉獻愛與遊戲愛高於女大學生，女大學生則在友情愛與現實愛高於男大學生；共依附愈高的男性傾向瘋狂愛、遊戲愛，而共依附高的女性則傾向瘋狂愛、奉獻愛，整體來說，缺乏自信與安全感，控制慾強且易怒的瘋狂愛為愛情中最具威脅性的愛情觀；即大學生隱藏自我負向情緒、低自我價值、自我忽視則傾向瘋狂愛，易過度依賴對方而造成親密關係中的壓力(Lee, 1998)，楊茜如(2000)研究結果發現，不同愛情觀在面對親密關係的結束時有其獨特的因應方式。

二、愛情三元論

愛情型態無法硬性分為六類，因此 Sternberg(1986)則提出愛情三元論，認為愛情雖複雜多變，但基本內涵有(1)動機成份：為愛情中的熱情。不可置否地，愛情行為除內在的性驅力，異性間身體容貌特徵的外在誘因也是原因之一；(2)情緒成份：為愛情裡親密的部分，含有帶來聯繫、溫馨與信賴的自我告白；(3)認知成份：為愛情中承諾的部分，有愛並和所愛長相廝守的決定。

根據三種內涵的比例多寡分析出八種愛情形式，以情緒為主的關係為熱情的，以動機為主的關係是親密的，而以認知為主的關係則為承諾的，Sternberg 認為親密與承諾隨時間呈正比，熱情則隨時間呈反比；其八種愛情分類如下：(1)無愛：熱情、親密、承諾皆無；(2)喜歡：只有親密的愛；(3)迷戀：只有熱情的愛；(4)空洞的愛：只有承諾，沒有熱情、親密；(5)浪漫的愛：沒有承諾；不求天長地久，只在乎曾經擁有；(6)友伴之愛：缺乏熱情的愛；(7)迷糊的愛：只有熱情，較盲目瘋狂；(8)圓滿的愛：熱情、親密、承諾皆具備。

Hill 於 1976 年曾以 200 對計畫結婚的大學生作為期二年之研究，發現中途分手者超過半數，其中分手前三理由為：(1)雙方相處了無新意；(2)興趣差異；(3)性態度差異。

Hill 認為最大之因在於其相處過於重視熱情，而忽略親密與承諾的培養，而後兩者則突顯雙方相似度的重要性(引自張春興，2000)。

貳、華人愛情型態與風格研究

有鑒於上述愛情型態多為西方學者提出，Cho 和 Cross(1995)則根據中國古典文學，並研究 99 名台灣留學生分析出六種更貼切華人兩性交往的愛情型態：(1)浪漫體貼之愛：熱情愛及奉獻愛；(2)無信諾之愛：遊戲愛及瘋狂愛；(3)友誼之愛：友誼愛及熱情愛；(4)矛盾之愛：瘋狂愛及遊戲愛；(5)條件之愛：現實愛及遊戲愛；(6)傳統之愛：現實愛及奉獻愛。

另外，卓紋君(2004)考量跨文化差異發展屬於台灣人的愛情風格量表，經分析後將台灣人愛情風格分為八種，此與個人特質之傳統性、現代性及性別角色相關，而與西方愛情風格有所區分，而顯示八種愛情風格之特有內涵，在親密關係中亦有其獨特態度，其特徵如下：(1)犧牲奉獻型：一旦投注情感或發生性行為就不輕易分手，願意犧牲自我、委曲求全以確保感情或滿足對方之要求，在兩性關係中常是中國文化傳統下的感情態度，為遵循規範與宿命論的傳統特質；(2)執著佔有型：希望對方以相同的感情回報，也無法失去對方；而佔有傾向使當事人懷疑對方是否真情而感到矛盾不安，其特質為缺乏自信、易感挫敗且不夠獨立自主，一投入兩性親密關係便顯得依賴、患得患失；(3)悲觀保留型：不相信愛情，對情感之投注多持保留態度，當愛情態度越消極越無法付出真情，雖然患得患失的情緒較少，但此類型與親密關係之滿意度呈現負相關；(4)真情投入型：認為愛情能克服萬難，願意分享、包容、信任對方，通常此類型在親密關係中具有親密、陪伴與依附等特質，關係滿意度也較高；(5)游移手段型：利用策略贏得對方的感情，面對愛情較不真誠，也隨時有替代對象以彌補寂寞，為缺乏承諾的親密關係；(6)肉體感官型：以快樂為目的並強調肉體感官上的親密，在親密關係中以激情為主要基調；(7)婚姻目的型：認為愛情最終目標為論及婚嫁，為承襲中國文化傳統婚配之觀念，但其中隱含現代性的浪漫成分，與媒妁之言有所不同；(8)浪漫表達型：愛情就是不斷的製造驚喜與浪漫，認為愛要透過言行表達，在親密關係中亦容易付出情感。

研究發現男性在犧牲奉獻型、真情投入型、游移手段型與肉體感官型得分高於女性，此指男性在情感態度及表現多呈現真情投入之特質，在親密關係的追求上多為主動，也突顯男性在情感表達上傾向肉體感官、多對象擇偶。

參、愛情的開始與結束

從交朋友到選擇對象的過程發展非一蹴可幾，而是具有階段性，交往中的男女思想、觀念契合才有可能進一步發展，黃光國(1984)認為男女交往有三個階段(1)刺激階段：男女雙方交往的第一階段是先看對方外表與外型，覺得對方基本條件具有吸引力，個人才有意願繼續往來；(2)價值觀念階段：此階段雙方要檢討彼此價值觀是否相配，能不能接受對方的想法或看法，也就是檢討對方所追求的人生價值與自己的人生目標是否相同、興趣是否相配。建立關係時雖不必強加現實取向，但雙方交往發展到比較穩定關係時，就必須考慮並克服許多現實問題；(3)建立角色階段：此階段開始建立比較長期的角色關係，包括親密的朋友、未婚夫婦或婚姻關係等等，即雙方各種條件於謹慎考慮下都應得到整體性的配合。

Drigostas 與 Rusbult(1992)認為人與人交往可以滿足親密、性、情緒、友誼和知性的需求，研究指出個體決定分手時友誼、親密與情緒三者的影響力大於性與知性，且承諾感亦為分手決策的重要因素之一。因此，男女交往無法滿足上述需求時，彼此的依賴性減少，也就增加分手的可能性，國內學者簡春安(1996)將分手區分為四種類型，茲摘述如下：

一、毀滅式分手

有人在感情受挫時充滿攻擊性或毀滅性，其信念是如果我得不到，別人也別想得到，或既然我所愛的人移情別戀，他就應該受到處罰，搶走我愛人的人更應該嚴厲處置，而最直接有效的方法就是毀滅對方。輕微處罰的方式就是不斷說對方壞話，破壞其形象；嚴重的是恐嚇對方或第三者，甚至傷害對方(如潑硫酸、傷害、毆打等)來發洩恨意；最嚴重則是置對方於死地的方式處理情感挫折。

毀滅式分手不限於毀滅他人，亦有不少是以自殺方式面對分手。他們在愛情幻滅

時，不敢把情緒發洩在對方或第三者身上，反用一種心理懲罰的方式，以自殺讓對方產生罪惡感，以自殺作為對他人最犀利的控訴。

二、墮落式分手

毀滅性的分手由於過於偏激，非一般人所能做的。墮落式分手處理則常見於女性，一但感情產生變化，就可能以離家出走、當舞女、濫交異性朋友或交友態度隨便等來處理他的感情挫折。男性也會發生墮落式的處理方式，如不上班上課、對人態度隨便或行為上開始放浪形骸，也有濫交異性朋友等情況發生，這些都可以稱之為墮落式分手。

三、哀怨式分手

「剪不斷，理還亂」、「天長地久有時盡，此恨綿綿無絕期」用這類哀怨的詞句來形容分手為哀怨式分手的處理方式。這類當事者在感情中經常感到相當脆弱與敏感，在不順遂的感情中默默承受一切打擊，這並非勇敢，而是這類人通常把痛苦承受在內心裡頭，也不是自我超越，而是心頭有個角落經常隱隱作痛且不能平息。他們表面上除了心情上有些鬱鬱寡歡，似乎與外人無異，其實傷痛的不得了，且這些傷痛都伴隨他們好多個時日。

四、成長式分手

情感挫折中最好的方式是成長式分手，能用此方式面對分手的人亦具有一些特質：(1)他們會面對現實，承認戀愛失敗，不再作幻想式的自圓其說；(2)其擁有適度的情緒發洩，通常感傷也會逐漸被理性取代，發現婚前有了情感挫折比在婚後發生好，從理智上來說，雖然痛苦卻是一個必經階段；(3)成熟的人應該對未來有所期待，說不定未來會遇到比現在更好的伴侶，雖然現在看來機會渺茫，但未來的事都很難說；(4)理智的分析自己的缺點，應該如何改進並避免重蹈覆轍，因有反省的空間其內涵也會愈來愈好，日後遇到感情挫折的機會自然降低。

參、分手與愛情關係之相關研究

本研究將大學生之愛情關係以「愛情關係量表」指數代表，以交往時間變項作為愛情關係之預測，並參酌有關愛情關係內涵之研究佐證大學生於愛情中的可能表現。

一、交往時間

Susan, Diane, Sandra, Beverley 和 Debra (1998)針對 257 名分手約 21 週的男女大學生探討關係結束帶來的抑鬱與各因素之關聯，其研究指出分手後抑鬱程度與交往時間相關。黃君瑜(2003)研究指出分手對象交往時間與愛情變動性呈負相關，即雙方交往時間越久，越認為彼此的關係不可能輕易結束。而交往時間長短與「愧疚感」、「美好回憶」、「信賴」、「走出傷痛」有顯著相關(徐佩瑜，2004)。曾育齡(2005)研究發現戀愛時間 1-2 年以上的大學生較滿意彼此間的關係，且對未來發展及維繫較為確定，反而交往三個月的男女大學生對彼此間的未來及維繫程度最低。

二、愛情關係

林姿穎(2004)研究指出性關係對男女兩性在面對愛情分手的影響不同，是由於性關係在性別角色方面是有差異的(羅子琦，2005)，身體親密程度與痛苦指數、走出傷痛達顯著(徐佩瑜，2004)。張純吉(1996)研究 175 位年齡介於 18-27 歲之男女大學生，探討情侶關係中親密、承諾、性態度之影響，研究發現親密行為的程度增加，男性承諾逐漸增加，而發生性行為後其親密程度亦會大幅增加；但隨著性行為發生的時間增加，男性的親密反而逐漸下降，且親密行為與時間在男性的親密度上為負相關。

三、分手次數

研究發現有分手經驗之男女大學生在解釋分手事件以及面對分手事件之因應方式有差異性(徐佩瑜，2004；賴妮蔚，2006)，有分手經驗的人比沒有分手經驗的人在瘋狂愛的得分較高(楊茜如，2000)，亦有研究指出分手次數與情緒適應、因應方式無關(黃君瑜，2003)，林家瑩(1999)研究指出過去失落經驗會影響個體採取的因應方式，即因應方式係由學習而來，特別是相似的失落事件，個體於認知產生類化作用，進而對失落事件概念化或形程處理失落經驗的自我效能。

四、分手至今時間

分手距今時間與「分手的痛苦」、「愧疚感」、「被拒感」、「轉移生活重心」、「美好回憶」、「信賴」、「走出傷痛」有顯著相關(徐佩瑜，2004)。

影響親密關係之因眾多，對親密關係的感受、態度與行為表達能力，可從其依附型態、共依附特質、不同愛情觀或原生家庭等等來探究，而這些不同的表徵呈現了親密關係內涵的一部分，是什麼原因形成上述各種型態的內在向度？可能一部分來自出生即有的天生氣質，但大部分研究多指向親密關係是經由「學習」而來。由於親密關係在認知、態度、行為上的迥異，因此在面對分手時採取之因應方式亦有多變之策略。

針對上述實徵研究，本研究將探討交往時間的長短與愛情中的熱情、親密和承諾與因應的關聯，由徐佩瑜(2004)、賴妮蔚(2006)研究發現經歷愛情的次數與因應有關，分手至今時間與因應的關係，亦探討愛情關係為中介時對因應的影響。由於目前研究分手次數與情緒智力之實徵研究不足，基於相似失落事件能促進個體認知的類化作用以及自我效能之前提下，有分手經驗的男女大學生是否促進情緒智力的作用，為本研究欲探討的現象之一。

第三節 情緒智力理論及相關研究

巨觀智力發展從心理計量取向至多維取向，微觀到多維取向中的智力多元論，Gardner 認為智力分為七種能力：語文、數理、空間、音樂、運動、社交、自知等，後兩者之內涵近似情緒智力(emotional intelligence; EI)之象徵，即與人交往且和睦相處之能力與認識自己並選擇自己生活方向之能力；此證明智力非唯一預測成就之指標，情緒智力為預測個體適應與情緒調適能力之指標，亦為決定日後成就之關鍵所在。

壹、大學生之情緒特徵

一、大學生常見的情緒表徵

所謂情緒，係指個體受到刺激所產生的身心激化狀態，由於個體情緒與生活中任何人事物的變化息息相關，因此情緒為一種主觀意識經驗，是與動機有關，且不易自我控制。故大學生的社會地位、知識素養及處於青春期的生理狀況，使他們的情緒帶有下列特色(王煥琛、柯華葳，1999；任江林，2001；吳杰，2002；呈葵，2002)：

1. 極端性和矛盾性：係指大學生心理與生理的矛盾，個人需要與社會滿足間的矛盾，理想與現實間的矛盾所產生猶疑不定的情緒表徵，或從一個極端的情緒轉變到另一個極端的情緒。
2. 穩定性與波動性：由於對社會的瞭解漸趨深入，以及知識的累積，大學生的情緒調控能力趨於穩定，但相較於成年人仍是情緒起伏較大，時而激動、平靜，時而積極、消極，具有明顯的波動性。劉偉(2000)認為大學生情緒波動性之表徵——欣喜若狂、手舞足蹈、氣急敗壞、面紅耳赤、暴跳如雷、火冒三丈等等。
3. 外顯性與內隱性：大學生對外界刺激敏感，反應亦迅速，喜怒常行於色，與成年人相比顯得直接和外露；亦稱為心境性，係指個人在某段時間內持續某種情緒或情感的状态，當以某種心境為基礎時，使個體所體驗的生活都染上同樣的情緒狀態(劉偉，2000)。

4. 衝動性與理智性：係指大學生遇突發事件時容易感情用事，但由於內控能力提高，事後能理性的思考問題，對自我的情緒和行為調整，即情緒的相對穩定性，主要表現在：(1)對情緒的自我調節和控制能力逐漸提高；(2)情緒漸漸帶有文飾、內隱、曲折的性質，在不必要時不輕易流露情緒(劉偉，2000)。

Rice 依情緒的影響及結果將青年情緒分為喜悅、抑制、敵意三類狀態，三狀態非分立存在而是同時存在，差異在於三狀態所佔比例孰多孰少之分；喜悅情緒為發展之助力，其中愛(love)與情感(affection)為喜悅情緒之代表，此時除接受成人、同儕或異性的愛與情，學習表達及付出情與愛亦為重要一環(黃德祥，1994)。大學生之情緒發展之積極面包含：熱愛、關心、親切；幸福感、歡樂或對生活的熱愛；幽默與笑，上述積極的情緒可透過培養與練習得以發展，故設置情境、表現情緒以發展積極自我情感，學習如何與人相處並解決問題為有效方法。

美國行為與腦科學專家 Goleman 曾指出：青年情緒化狀況在全球普遍存在並不斷加劇及惡化。其情緒表現為(引自劉偉，2000)：

1. 退縮或社會交往方面的問題。寧願獨處而不願與人交往，有事藏心底而不願坦露，缺乏活力、心情不愉快或過分依賴。
2. 焦慮與抑鬱。感到孤獨，心事重重，追求盡善盡美、感覺不被人愛，緊張、悲傷、沮喪。
3. 專注困難與思維障礙。難以集中注意力，常做白日夢，行為莽撞、過度緊張以致不能專注思考，學業不佳，不能擺脫消極想法。
4. 違紀與攻擊行為。欺騙、愛爭論，對他人懷惡意，常常想引人注目，毀壞他人財物，不服從師長，喜怒無常。

吳杰(2002)指出，不良情緒是身心健康的大敵，突然而強烈的緊張情緒會抑制大腦皮質層高度心智活動，破壞大腦皮質層的興奮和抑制平衡，造成意識範圍狹窄，判斷力減弱，失去理智和自制力，且持續的消極情緒往往會使大腦功能失調，導致神經功能不正常。因此大學中常見的消化性潰瘍、緊張性頭痛、偏頭痛、心律不整、月經失調、皮膚炎和失眠等之自律神經失調，都和不良情緒有關，證明情緒與生理互為影響，並產生

各種因應行為。

二、分手事件與情緒

吳昭儀與吳麗娟(2005)研究大學生共依附與愛情態度之相關研究發現，自我揭露少、隱藏負向情緒者其情緒調節的能力較差，而面臨分手情傷時，則容易出現適應上的問題；另一研究指出，大學女在情緒支持能力方面生比大學男生更能提供他人情緒支持(陳秀菁，2002)，而其他研究結果發現，情緒在兩性面對分手在正、負向情緒表現上無顯著差異(黃君瑜，2003)。

Susan et al. (1998)探討分手後影響抑鬱情緒之因素，發現分手後抑鬱情緒與承諾、交往時間、害怕依附依附類型、逃避依附類型以及分手至今的時間呈現高度相關；在 McCarthy、Lambert 與 Brack(1997)研究中探討關係結束所產生的負向情緒：厭惡、不平、憤怒、挫折及羞恥感於分手當時及目前狀態兩時間點回顧(受試者分手至今平均 35.5 週)，負向情緒於後測比前測整體之平均數趨緩許多，故分手距今的時間長短可能為影響情緒適應之因素之一。Gross 和 John(2002)認為情緒的好壞並非探討重點，而是雙方在特殊情境下如何有效地表達情緒。

貳、情緒智力理論

一、Mayer 和 Salovey 的情緒智力理論

Mayer, Dipaolo 和 Salovey(1990)統合許多情緒理論將情緒智力定義為：監控自我與他人的情緒且能大部分區辨它們，並運用情緒訊息引導個人思考與行動的能力，將情緒智力詳分為四種能力(Salovey & Grewal, 2005)。

(一)情緒覺知(perceiving emotions)

為情緒智力最基本之面向。係指覺察、辨認情緒或確認個體自我情緒，如：臉部表情、情境、聲音、文化脈絡等，即在不同情境中瞭解自我/他人與當下情境的關係，就是「察言觀色」的能力。在臉部表情的理論上，Ekman 認為表情有其獨特的符號意義，且情緒也有其普遍的臉部表情也包含複雜的意義，而表情的擬真性使人們有時會壓抑表

情去選擇模擬其他情緒表情以造成他人誤解(或欺騙自我)，因此臉部表情不一定與情緒相配(Ekman,1992)，這個發現除強調身體溝通的重要性外，亦透露個體隱藏感受的控制過程卻洩漏真實感受的可能性；針對壓抑情緒的研究顯示，壓抑困擾個人的情緒、不願自我揭露者會延長負向情緒的時間，因此覺察非語言洩密(nonverbal leakage)能幫助情緒覺知的能力。

(二)運用情緒(using emotions)

控制情緒以促進不同認知運作，如思考與解決問題，Salovey 和 Grewal 認為在冷靜情境下可幫助個人小心應事、有條不紊地處理事情，即具情緒智力之個體較能改變心情以順應當前任務；情緒智力得分較低者較無法著眼在當下情緒，以致因應處理上缺乏對症下藥的能力，亦有失去控制之感；故 Lazarus 認為在執行因應策略前，個體可判斷是否能做些事以改善現實情境，事前蒐集訊息愈充分愈能迎刃而解，故仔細評估增加自我控制感，可幫助個人穩定、控制情緒，才能做出明智抉擇。

(三)理解情緒(understanding emotions)

瞭解情緒語言與正確評價複雜關係中的情緒，一為覺察情緒間細微變化之敏感度，例如快樂與狂喜的差異；再者，理解情緒尚有認識與敘述情緒生成的能力，如：當獲知惡耗當下的震驚發展到悲傷情緒是如何轉換的。Frijda 認為情緒事件是長時間發生，生存環境、動機與生理上都使個人不斷變化，即事件變動連帶造成情境結構的修正，使個人的因應方式、未來事件發展的控制程度反覆評估，這個控制歷程幫助個人覺察情緒的轉換，有助於後續的分析、評估和調節。

(四)情緒管理(managing emotions)

係指調節自身情緒的能力以及管理他人的情緒，譬如具情緒智力的政治人物不斷累積憤怒情緒，以發表強而有力的政見來正當紓發憤怒；此情緒的概念，可推論到 J. J. Campos, R. G. Campos 和 Barrett(1989)提出情緒調節的觀點——認知必須符合環境架構

才跟情緒發生關聯，即情緒是「關係的」(relational)，它在人際間與個體內在發揮情緒調節的作用也有助自我發展，任何情緒都受到認知調節的可能性。以焦慮來說，在公開演說前演說家的焦慮是很可能發生的，如忘詞或內容不合聽眾胃口，但抱持著焦慮是激勵優良表現的信念有助焦慮的分散，隨著演講順利結束，焦慮也就會跟著消失。

圖 2-1 說明 Mayer 與 Salovey 於 1997 年提出的修正架構，統合許多智力概念並重新定義情緒智力為「正確的知覺、評估及表達情緒的能力；接觸或引發感覺以促進思考的能力；瞭解情緒與情緒知識的能力；調節情緒以促進智力成長的能力。」(Salovey & Grewal, 2005)，強調了情緒智力與認知運作的關聯，係完全屬於智力範疇而不涉獵人格特徵，爾後便發展「多元因素情緒智力量表」(Multiple emotional intelligence scale; MEIS)。

「Mayer-Salovey-Caruso 情緒智力測驗」(MSCEIT)為現今理論發展使用的情緒智力量表，目前已翻譯五種語言版本並提供紙本或線上測驗，全量表共 141 題，共分為四個分量表，各分量表又含有兩種作業：(1)知覺情緒：知覺當下情緒的能力，係以人物的表情與圖片為試題；(2)運用情緒並促進思考：應用情緒促進思考與解決問題的能力，含感覺與促進思考兩種作業；(3)理解情緒：知悉情緒來源的能力，以狀況題讓受試者評判情緒的複雜與轉換；(4)管理情緒：讓情緒引導正向結果，同樣以情況題測驗管理情緒與人際情緒，前兩者屬於經驗層面，後兩者則為策略層面。量表有一般及專家兩種計分方式，目前 MSCEIT V2.0 以一般計分方式的內部一致性為.76 至.91，一般計分的全量表折半係數為.93，專家計分為.91，由 62 位樣本的重測信度為.86 (Mayer, Caruso, Salovey & Sitarenios, 2003)；Bar-On 之自陳式 EQ-i 量表與 MSCEIT 全量表達顯著相關($\gamma = .21; n=207$)，和分量表中的情緒運用及情緒管理達顯著相關，而 Shutte 的情緒智力量表同樣與情緒運用、情緒管理兩分量表達相關(Mayer, Salovey & Caruso, 2004)。

情緒的知覺、評價和表達



圖 2-1 Mayer 和 Salovey 情緒智力架構

From: "What is emotional intelligence?" (p.10), by J. Mayer, & P. Salovey, 1997, *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators*.

二、Goleman 的情緒智力理論

Goleman(1998)提出情緒智力觀點同時，澄清一些情緒智力的謬誤，首先，情緒智力不僅僅是讓生活過的更好，而是如何面對人生必經的困境；再者，情緒智力非指流於情緒的放縱，而是如何管理情緒並適切的表達，與工作夥伴順利形成共識以達目標；最後，情緒智力非遺傳或早期兒時經驗獲得，它與改變有限的 IQ 不同，情緒智力可以在人生經驗中不斷汲取。Goleman(1995)提出之情緒智力包含五種能力：情緒覺察、管理情緒、自我激勵、認知他人情緒及人際處理能力。

(一) 情緒覺察

此能力包含「認識自我情緒」即能夠瞭解情緒之性質及為何產生、理解情緒與思想、言行間的關聯、體認情緒會影響表達方式、覺察自我價值觀與目標為嚮導；「正確的自我評」即瞭解自我長處與弱點、從經驗中反省學習、開放新視野以持續學習和成長的可能性、展現人性；「自信」即勇敢表明立場(即使處於壓力下)。

(二) 自我管理

係指管理衝動下或痛苦的情緒，此與額葉有關。其內涵有「自我控制」即處理雜亂與衝動之情緒；「值得信賴」即展現坦誠與正直；「良知」即為自我行為全然負責；「適應力」即靈活應對改變與挑戰；「創新」即以開放態度接受新點子、方法與資訊。

(三) 動機

係指引導或促進達成目標的情緒趨向(flow)，易採樂觀的態度由繁愈簡處理問題。此能力包括「成就趨力」即力求精進的表現、設定目標並預設可能的風險、蒐集資訊以提升標準；「承諾」即為達組織目標作犧牲的準備、凝聚核心價值以作出明確抉擇、創造機緣並執行團體目標。

(四)社會覺察

此方面之能力包含「瞭解他人」即留意情緒線索及傾聽，具敏銳力以理解他人觀點、需求與情緒；「傾聽的藝術」積極的傾聽可以幫助我們有合宜的反應；「政治意識」即解釋團體的情緒義涵與權力的關係；「啟發他人」即肯認他人的能力與成就、提供有效支持並認同他人需求、適時的指導與訓練以增進並挑戰他人技能。

(五)人際管理

此能力囊括「影響力」即能運用技巧超越他人、說服聽眾之能力、言談中有效地抓出重點；「溝通」即互諒、正面因應爭議、全然傾聽分享訊息以達彼此理解、無論消息好壞皆開放胸襟接受；「衝突管理」以機智掌握情況、防止潛在衝突將意見公開化、鼓勵討論、促進雙贏局面；「解決衝突」即運用創造力、冷靜協商以處理爭議；「建立連結」即培養互惠且密切的關係；「分工合作」即與他人合作、共勉、分享資源以達目標；「團隊能力」即建立團隊共同目標以達凝聚力。

Goleman 於 2002 年將情緒智力加以修正，將五大能力中的「動機」納入「自我管理」，亦將細分的 25 種能力濃縮成 18 種，例如「值得信賴」(trustworthiness)之能力經修正後稱為「透明性」(transparency)；其理論將 Mayer 和 Salovey 的個人情緒延伸至團體智力，團體智力可以解釋為何團體表現比個人表現更優秀，而近年亦有「社會智力」一詞，其包括人際關係覺察與社會助長，Goleman 認為社會智力可幫助學生發展社會情意之能力(Goleman,2006)。

三、Bar-On 的社會情緒智力模型

許多文獻企圖結合情緒和社會兩種架構。如 Gardner(1983)認為個人智力的概念係根據內在人際智力(情緒)和人際關係智力(社會)而來，而 Carolyn Saarni 則認為情緒能力和包括八種相關情緒和社會的技能。因此 Bar-On(2000)根據情緒智力與社會智力兩概念提出社會情緒智力(Emotional-Social Intelligence；ESI)模型，此結合了有效的人類行為，

包含許多內在人際及人際關係的能力、技巧。故 Bar-On 的模型理論，認為情緒-社會智力兼具情感和社會的跨領域能力，而技巧決定了自我表達、自我瞭解、理解他人和因應每日需求。

Bar-On(2005)所發展的 EQ-i 五點量表共 133 題，其五項能力量表共由十五種分量表構成，其建構內涵與說明可見表 2-2，得分愈高，愈能預測出積極並有效應對每日的挑戰；低 EQ 者則顯示個體於情緒、社會或行為可能存在問題。Bar-On(1997)針對 3571 位北美洲大樣本進行研究，發現不同年齡於社會情緒智力上具差異，即老年人於 EQ-i 各量表得分皆高於年輕人。

表 2-2 Bar-On 社會情緒智力能力說明

EQ-i 能力	能力與技巧說明
內在人際	自我覺察與自我表達
自我尊重	正確知覺、瞭解與接受自我
自我情緒覺察	警覺或瞭解個人情緒
自信	影響或理解他人與自我的情緒
獨立	能自持或避免情緒附庸在他人身上
自我實現	有效達成個人目標及挖掘個人潛能
人際	社會覺察與人際關係
同理心	覺察並瞭解他人觀感
社會責任	認同個體的社會團體以及與他人合作
人際關係	建立滿意的人際關係並與他人關係友好
壓力管理	情緒管理與調節
壓力容忍度	有效和建設性地處理情緒
控制衝動	有效和建設性地控制情緒
適應	改變管理
實際嘗試	客觀地確認個人感覺和思考現實
靈活度	適應並調整個人感覺和思考新狀態
問題解決	有效地解決問題有個人和人際的關係
一般情緒	自我動機
樂觀	積極和生活在光明面
愉悅	接納自我、他人和生活的總總

資料來源：“The Bar-On model of emotional-social intelligenc,” (p.21), In P.

Fernández-Berrocal and N. Extremera (Eds.), by R. Bar-On, 2005, *Special Issue on Emotional Intelligence*.

參、情緒智力相關研究

Cooper(1997)認為情緒智力有助個人做出明智決策，也為個人創造滿意度較高的生活，因具情緒智力者能有效利用時間、工作較專注，成功機會也相對地增加；此研究結果符合 Salovey 和 Grewal(2005)所提出之見解。另外，Holbrook 研究大學生的情緒智力與英文寫作技巧之關聯，研究發現情緒智力與英文寫作學期成績呈正相關，因此情緒智力與個體表達能力具有某個程度的關聯。

吳淑敏(1999)根據 Salovey 和 Mayer 對情緒智力之定義自編情緒智慧量表，共分為自我情緒覺察力、情緒管理、自我激勵、同理心與人際關係管理等五個分量表，藉以研究台灣大學生之情緒智力，研究發現大學生情緒智慧呈現中等以上程度，其中情緒覺察能力與同理心表現最佳，情緒管理之能力稍差；情緒智力在性別上則是男高於女；四年級表現優於其他年級，一年級新生表現較差。在技職院校方面，大學生對情緒覺察能力優於二技及二專生，而自尊、成功期望與情緒智力具高相關(吳淑敏，2000)。

王春展(2003)依自我與人際情緒智力之組合提出之情緒智力架構，並矩陣出四種型態：(1)情緒聰慧型(自我、人際智力皆高)；(2)情緒自主型(自我高、人際智力低)；(3)情緒同理型(自我低、人際智力高)；(4)情緒魯鈍型(自我、人際智力皆低)。根據上述架構，王春展(2004)自編情緒智力量表，包括自我情緒智力與人際情緒智力兩分量表，其研究抽樣 1347 名大學生情緒智力、憂鬱傾向與情緒調節之研究，研究顯示公立大學生在「自我情緒智力」優於私立大學生，一般大學的「自我情緒智力」優於技職院校之大專生；男女在情緒智力亦達顯著差異，在人際情緒智力為女生優於男生；而情緒智力會因憂鬱傾向不同而有差異，即未達憂鬱者的情緒智力高於憂鬱的大學生；不同年級、家中排行在情緒智力中無顯著差異，而不同年級在情緒智力上具有差異性(吳淑敏，1999；王春展，2003)，Shi 和 Wang(2007)針對北京與山東 1458 位大學生(平均年齡 20.5 歲)進行情緒智力研究，結果發現男生於覺察他人情緒與運用情緒顯著高於女生，情緒智力總分也是男生高於女生。因此面對分手事件不同年齡是否具差異性則有待考驗。

Gohm, Corser 和 Dalsky(2005)研究大一新生情緒智力與壓力之關聯，研究發現壓力與情緒智力並無關聯($r=-.08$)，但情緒急躁型(情緒明顯、強烈者)在壓力下與情緒智力呈

顯著負相關，其他類型(不知所措型、理智型、靜觀其變型)則未達顯著；另外，不同因應策略與情緒智力的關聯，發現行為誤用(報復、攻擊行為)、否認及藥物濫用呈顯著負相關，即情緒智力愈高者越不採取上述三種方式作為因應策略，Brackett、Mayer 和 Warner (2004)在男大學生也得到相同的結果。

大學生的情緒智力與人際關係的研究，發現擁有高情緒智力的學生表示在其他團體，或在團體中的溝通品質能感到滿意，也能在同儕中得到社會支持(Côté, Lopes,& Salovey, 2003)。Brackett et al.(2004)探討大學生之情緒智力與平日行為之關係，發現情緒智力與 Big five 的愉悅(agreeableness)及敏捷(intellect)二種人格特質呈顯著正相關；生活型態上，低情緒智力與負向朋友關係(一個月內有過爭執、與朋友使用非法藥物)有關，高情緒智力與則與正向朋友關係(一週內曾共進晚餐、促膝長談)相關。另一項以大學生及其好友為受試者之調查分析顯示，情緒管理較佳的大學生較有積極的人際互動與情緒支持，相對地，負向人際互動或與朋友產生衝突的情況較少，在朋友間也有較佳的評價(Lopes, Brackett, Nezlek, Schütz, Sellin, & Salovey, 2004)。

針對情緒智力與愛情關係的研究，曾有研究者推測情侶於情緒智力與關係品質間可能具有的潛在關聯(Fitness,2001)。一項前導研究由 Schutte、Malouff、Bobik、Coston 與 Greeson(2001)以 36 位小樣本研究，發現情緒智力與婚姻滿意度有關，而高情緒智力的伴侶，其配偶亦感受到較高的婚姻滿意度。Brackett、Warner 和 Bosco(2005)亦針對 172 位男女大學生(共 86 對情侶)做情緒智力與關係品質的研究，而每對情侶都至少交往三個月以上。其研究使用 MSCEIT 量表、關係品質量表(包含支持、關係深度、衝突分量表)、關係滿意度量表與生活態度量表(含正向關係生活量表與負向生活關係量表)為工具，目的是為瞭解雙方情緒智力是否與關係品質有關，其次，若雙方或其中一方為低情緒智力者與關係品質之關聯為何。結果發現，86 對男女大學生情侶之情緒智力為女生高於男生；女生於關係品質中比男生感受到較多的支持與較深厚的關係，而男生的情緒智力與關係品質達顯著正相關，即男生情緒智力愈高於愛情中愈能擁有較佳的關係品質，研究也發現雙方擁有高情緒智力所培養的關係品質高於雙方或一方為低情緒智力的情侶。

類似的研究則是針對夫妻進行，Mirgain 與 Cordova(2007)研究 76 對已婚夫妻的情緒技巧、親密程度與婚姻滿意度間關係的研究，分別測量夫妻的自陳式情緒技巧、觀察情緒技巧、親密程度與婚姻滿意度得分，分析結果顯示，丈夫的自陳情緒技巧與親密程度、婚姻滿意度具正相關，而婚姻滿意度也受親密程度影響(自陳情緒技巧→親密程度→婚姻滿意度)，妻子的自陳情緒技巧與婚姻滿意度亦有直接正相關；研究者亦探討夫妻自陳的情緒技巧與對方的親密程度、婚姻滿意度之關係，發現夫妻雙方的婚姻滿意度、親密程度皆與對方自陳的情緒技巧有正關聯，且夫妻個別的親密程度與觀察情緒技巧、婚姻滿意度皆具有正相關(觀察情緒技巧→親密程度→婚姻滿意度)，此研究暗示好的情緒表達對於感情的品質具有影響力。

情緒向來研究負向情緒為主軸，但近年 Folkman 和 Moskowitz (2000)提出一些質疑，在 AIDS 的照顧者身上發現正向情緒在壓力中發揮長久以來被忽視的功能，而 Lazarus 等人在二十年前便提出正向情緒在壓力情境中的三大功能：(1)支援因應能量；(2)提供個體「喘息」(breather)空間；(3)恢復耗盡之能量；Folkman 和 Moskowitz 發現這些關係照護者的正向評估包含：發掘個人成長機會、覺察個人實際成長、自我努力並激勵他人，他們採取問題焦點因應方式，在壓力下以幽默的方式幫助自我創造正向事物；Gohm et al.(2005)亦提出類似的質疑，壓力(中介變項)往往導致低情緒智力的結果，貼上標籤後便認為低情緒智力者不會有正確的認知與合宜的情緒反應，情緒智力所產生的標籤效應提醒研究上的盲點。

由上述實徵性研究可知，情緒智力影響個體人際生活，亦包括愛情關係，故本研究欲探討情緒智力分別與愛情關係、分手因應方式的關聯，並進一步瞭解情緒智力透過愛情關係對因應方式的作用為何。

第四節 因應分手理論及相關研究

Lazarus 認為因應策略分為情緒導向以及問題導向，前者係指改變個體主觀情緒與認知為目的，後者則係以個體改變外在環境或解決問題為目的；王煥琛與柯華葳(1999)指出大學生在情緒調整過程是複雜非線性，因應上會綜合使用不同行為策略來調整情緒，通常可歸類為八種因應取向：(1)尋求支持；(2)放鬆心情；(3)間接宣洩(遷怒、摔東西)；(4)報復攻擊；(5)正向思考；(6)逃避遺忘；(7)自我控制；(8)問題解決。Selye(1956)認為「健康幸福的奧秘就在於，能夠針對這個世界不斷變化的情境成功地調適；而在這個龐雜調適過程中的失敗者，便會受到疾病和不幸的懲罰」即採取合宜的因應行為是確保個體的安全，本節將提出幾種因應理論與相關研究以做探討。

壹、因應分手之歷程

一、一般適應症候群(general adaptation syndrome; GAS)

Selye(1956,1982)提出一般適應症候群的壓力理論，其內涵分為三個階段：警覺期(alarm stage)、抗拒期(resistance stage)、衰竭期(exhaustion stage)，見圖 2-2。

警覺期所呈現的生理反應如上節所述的自主神經的「戰或逃反應」、腎上腺素的急劇分泌等等，值得注意的是，警覺期的反應屬於初遇緊急或壓力的初期反應，其目的是為了適應情境的突變，即這種本能的防衛機制為個體帶來保護作用，緩衝環境突變所帶來的衝擊，相對地，人類面對壓力的生理反應不可能長期處於興奮狀態，故警覺期可視為短暫的轉圜階段。

警覺期過後會進入第二階段——抗拒期，此時的生理狀態趨於正常，本階段的持續時間取決於壓力源的嚴重性及個體適應能力如何，即適應能力越好處於抗拒期的時間便越長；然而持續的壓力將導致個體神經或內分泌的改變，故 Selye 認為長期壓力下造成的疾病為「適應性疾患」，以當代的診斷來說「慢性疲勞症候群」是最好的例子。

GAS 理論的最後一個階段：衰竭期。為個體在抗拒期能量耗盡的結果，好比心理

反應中的崩潰(burn-out)狀態，此時副交感神經會出現異常徵象，當個體進入衰竭期經常產生憂鬱，甚至死亡。

一般適應症候群強調壓力概念與壓力下生理改變的歷程，儘管遭遇情境不同，個體所產生的生理反應皆可做一致的解釋，有學者認為不應將心理因素(情緒、認知、動機.....)屏除，而忽視心理動力之作用；其二，一般適應症候群是以動物為研究的結果，是否能推論到人類的生理反應則有待商榷。故繼 Selye 後，Lazarus 提出另一種對壓力的觀點。

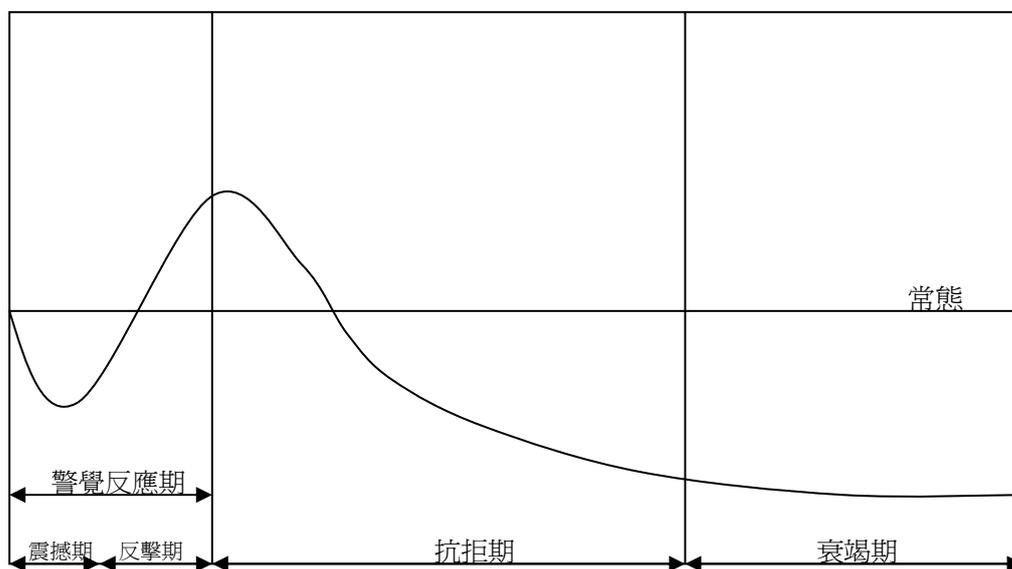


圖 2-2 一般適應症候群(general adaptation syndrome; GAS)

資料來源：現代心理學(頁 560)，張春興，2000，台北：東華書局。

二、壓力評估模型

Lazarus 強調個體的壓力來源來自個人的心理知覺與解釋，而非壓力事件本身。此觀點補強了 Selye 被批評的地方，壓力評估模型的重點在於人類擁有高層次的認知能力以兼備調適壓力的能力，故 Lazaurus 和 Folkman(1984)定義為「個人與環境間特殊的關係，藉由個人評價將其視為重擔或超乎他/她所能負荷，且危及他/她的健康」上述定義中有三個因素：人與環境的關係——壓力、自我評估、情境評估；即壓力與個人知覺所

能承受的能力成反比，與評估環境中的威脅性成正比。

壓力評估有三個層次：初級評估(primary appraisal)、次級評估(secondary appraisal)、重新評估(reappraisal)。初級評估是最先處理的階段，透過對事件的評估將其分類成無關的、有益的或有壓力的；若評估結果為有壓力的，則被視為是有害的事件，並帶給個體不同的情緒，但情緒不會產生壓力，唯壓力的產生是因個體對事件的評估。Lazarus(1993)將傷害(harm)、威脅(threat)、挑戰(challenge)三種評估事件結果分別定義，傷害為已造成的心理損傷；威脅為預期傷害；挑戰則為個體為克服困難所具有的自信。

經初級評估後，個體將自我效能(自我控制、處理傷害或威脅的能力等等)做一整合性的評估，即次級評估；若個體相信自我能力能遊刃有餘的處理事件，相信自我能成功的調適時，壓力則會減輕。而重新評估產生於當個體獲得有效訊息時，但並不表示重新評估都會指向好的評估結果，有時當環境的改變或知覺觀點不同下，重新評估也會使壓力增加。在壓力評估模型中指出，當個體缺乏資源導致潛在的威脅或傷害時「弱點」就會存在，但弱點的產生關乎於個體的知覺觀點，也就是個體是否重視當下的情境事件。

那麼，何為因應？Lazarus 和 Folkman(1984)認為因應是「時常地改變處理特定外在或內在需求的認知行為，這些要求被評估為負荷的或超過個人資源」，因此因應是一個個體消耗能量的過程，並且是經學習而來的行為；因應有賴於個體有無能力去應對，亦為理論中所強調的因應資源，其內涵包括：健康與能量，係指健康的人比孱弱的人在生理上有較佳的因應能力；正向想法，係指個體相信他們能成功解決困境，個體的能力就會提升；問題解決技巧，個體經由學習或模仿得以有效因應問題的能力；社會技巧，係指個體相信可以獲得他人接受、支持或被愛的感覺。在上述資源中，「正向想法」則在認知心理學中的理情治療中常被運用，「問題解決技巧」與「社會技巧」則相當於多維智力取向對個體問題解決智力以及社交智力的描述。

後進學者 Carver、Weintraub 和 Scheier(1989)根據 Lazarus 之壓力理論及行為自我調適模式為基礎研究並得出下列因應方式：(1)主動因應：採取積極行動以避開壓力來源或減緩影響程度；(2)計畫：思考因應壓力之方式；(3)壓抑競爭活動：因應壓力時將事物依輕重緩急排序，使壓力造成之影響降低；(4)抑制因應：靜候最佳時機予以處理

壓力；(5)尋求工具性社會支持：尋找各種資源協助處理壓力；(6)尋求情緒性社會支持：於精神上獲得支持、同理與理解；(7)正向詮釋與成長：詮釋壓力事件的正面意義；(8)接受：接納已發生的事實；(9)求助宗教信仰：自宗教上獲得精神支持；(10)發洩情緒：將壓力下所產生之情緒宣洩出來；(11)否認：拒絕相信已發生之事實；(12)行為脫離：放棄及逃避因應壓力的各種方式；(13)心智脫離：藉由各種活動轉移對壓力的注意力；(14)使用藥物或酒精：使用藥物或酒精嘗試度過壓力；(15)幽默：以樂觀自娛的態度面對問題。第一至第五為問題導向因應，第六至第十為情緒導向因應，第十一至第十四為較無幫助的因應，「幽默」是後期加入的因應方式，但目前無研究支撐。

McCarthy et al. (1997)以 231 名男女大學生針對關係結束的因應、評估及情緒進行研究，其中主動提分手者佔 45%，由對方提分手者佔 30%，雙方協議分手佔 17%，其餘 7%為其他；而 67%的男女於近一年有分手經驗；研究顯示防禦性資源(自我管理、自信、接納、經濟獨立、身體健康)有利於分手當下的評估階段，而抗衡性資源(自我揭露、社會支持、生理適應、壓力控制、問題解決)則影響分手後的負向情緒經驗，即抗衡性的因應評估方式有助減少分手後之負向情緒。

三、Kübler-Ross 五階段論模型

Kübler-Ross(1969)的五階段論為訪談 200 名末期臨終病患所統合之理論。由於分手事件與死亡臨終本質而論皆為悲傷、失落經驗，其經歷失落經驗的精神狀態五階段分別為：

- (一)否認及孤離(denial and isolation)：獲知關係結束時最初之反應，通常亦產生一種孤離或被隔離的感受，而否認多為暫時的心理防衛，日後將由部分的接受事實而取代。
- (二)憤怒(anger)：憤怒通常夾雜妒羨、怨恨等負向情緒，憤怒的對象可能是對方或是自身。
- (三)討價還價(bargain)：此階段的情緒與憤怒相比大相逕庭，關係結束的男女可能想透過條件「交易」，例如：若我不.....，他/她就不會離開我。
- (四)抑鬱(depression)：抑鬱消沉又分為反應性失落與預期性失落，前者指對已失去的關

係所表現出的情緒反應，後者係指失去關係後可能面臨之問題的負向情緒反應。

(五)接受(acceptance)：非一種愉快的情緒反應，是如痛苦已去、掙扎已過般，但並非每個人都能進入此階段。延伸傅偉勳(2002)教授所提出四種接受類別以對應分手事件：(1)不接受的被迫接受：在不甘心的情境下被動結束感情關係；(2)莫名所以、無可奈何的被動接受：在無奈的情境下被動的接受關係結束；(3)自然而然、平安自在的接受：坦然接受關係自然地結束；(4)高度精神性的正面接受：除了坦然接受關係結束外，並帶給個體內在正向的轉化。

自接受分類上來看，不同的接受程度亦反映出不同的情緒與影響。黃君瑜(2003)針對 871 名大學生情侶分手的意義追尋與因應對其情緒調適之調查研究，顯示個體若以逃避的方式因應分手問題，將會阻礙探索分手的意義並延宕悲傷情緒之歷程，而負向的自我歸因亦不利於發現分手的正向轉變，即愈無法參透分手意義者，則日後愈傾向將分手歸因於自我因素，並多採情緒處理方式因應分手事件。另一研究大學生遇失落事件之反芻作用顯示，反芻思考事件意義使經歷的負向情緒時間延長，亦兼具提高正向情緒之趨勢，有助於個體情緒之調適(涂珮瓊，2003)。

四、哀悼關係失去的四項任務

Worden (1991)認為哀悼為調適失落的必要過程，若經歷不完全的療傷過程，就像傷口只癒合了一部分，並無完全療癒。其哀悼任務為：

(一)接受失落事實

悲傷的第一任務是全然地面對事實，相信與失去的對象重聚是相當困難的事，而追尋重聚的行為關聯此階段的完成；個體會在面對事實、失落的意義、失落的不可逆上做不同程度與形式的否定或逃避。

(二)經驗悲傷的痛苦

這個痛苦包含失落後所經歷的生理、情緒、行為上的痛苦，故承認並處理痛苦是必然的，否則痛苦會藉由病症與偏差行為的形式來呈現，因為失去曾經依附的對象，經驗痛苦的程度及其方式之程度不一。否定痛苦最常見的方式為隔離感覺與逃避痛苦思想。

(三)重新適應新環境

所謂的新環境係指依附對象不存在的新環境，即適應失落的過程，此過程通常發生在失落的三個月後。此調適的挫敗可能導致個體退化、無助或無望感、從這個世界退縮。

(四)將情緒活力重新投注在其他關係上

此任務是為情感生命中為失去的重要他人找個合宜的地方，並重拾對生活的興趣、適應新角色；Worden 認為四項任務完成後哀悼便會結束，但結束的時間是因人而異。

五、失落再成長模式

Fisher(1981)參論上述 Kübler-Ross 五階段論模型，提出「失落再成長模式」其包含 15 個步驟：否認、孤獨、內咎、哀傷、憤怒、告別、自尊、友情、殘渣、愛、信任、性、責任、成長與自由。

特別在內咎情緒中，主動提出分手者容易有罪咎感，而被動接受者則容易出現自責反應，因此主動提出分手者對於「告別」較容易做到；面對真正的告別才能再次認同、肯定自我，以處理過去情感關係所剩的片段「殘渣」，並對「愛」賦予新意；隨著傷口癒合，才預見「信任」為健康感情關係的基礎，亦為失落調適之核心，當進入「性」的階段時，必須主動探討對性的看法並更新性在情感關係中的定位，從失敗中獲取經驗，並期許未來自己所扮演的角色與「責任」為何。最後，在舊愛逝去與新戀情之間體驗單獨「成長」的機會，與過去全然告別進而尋求自我及未來規劃，有如破蛹的彩蝶獲得「自由」般；其中「友情」在分手事件中為社會支持裡重要的成長助力之一。

McCarthy et al. (1997)將關係結束產生之情緒分為正向情緒(喜悅、釋放、得意、盼望)與負向情緒(厭惡、不友善、憤怒、挫折與羞恥)，負面情緒調查為分手當下與目前狀態兩項，情緒與因應資源兩者關係顯示，負向情緒於兩個時間點具下降之趨勢；正向情緒與因應資源呈正相關，負向情緒則與因應資源呈負相關，即面對分手事件負向情緒強烈者較不尋求因應資源，而尋求的因應資源層次較低外，對其影響力亦低。

六、創傷後成長理論

創傷後成長(posttraumatic growth)為 Calhoun 與 Tedeschi(2001)根據 Frankel 的意義治療概念而提出的理論，創傷後成長一詞係指「對抗生命境遇的挑戰所產生正向心理轉換經驗之結果」，多數人都會經歷創傷後成長，所遭遇的創傷類型也非常多樣；縱使未經歷創傷，人們仍有鞭策自我成長的傾向，因此從創傷中成長不是唯一的管道(McFarland & Alvaro, 2000)。一般大眾都能理解宗教能助人從痛苦中得到正向轉變能量的潛力(如基督教、印度教、佛教、伊斯蘭教等)，Tedeschi 和 Calhoun(2004)將創傷後成長歸納成 5 個範疇：(1)為生活中的大小事心懷感激；(2)與重要他人的親密關係可協助個人成長；(3)為自己增添或重組力量；(4)重拾並定義新生活的意義；(5)以精神性或以存在主義方式面對。圖 2-3 為創傷後成長理論模型，可見震撼事件帶給個體認知上的調整，如基模的調適與修正、個體省思能力(反芻)而影響個人生命故事的發展，且創傷後成長亦與生命智慧相輔相成，是一種反省、權衡生命的能力；另 Tedeschi 及 Calhoun 強調社會支持可以強化個體遭遇創傷時的角色功能。

本節所列前五項因應理論，其理論內涵為階段論之架構，較具層次與方向性，誠如學者對階段論之評價，若階段需到達飽和才能進入下一階段，是不太符合人類心智運作的軌跡，而 Lazarus 所提出的壓力評估模型打破階段論的單向性，認為人類的因應是不同層次的不斷評估。創傷後成長理論則提供因應的高度精神性，說明正向詮釋的運作外，亦顯示創傷帶給個體的改變是深層且縝密的。

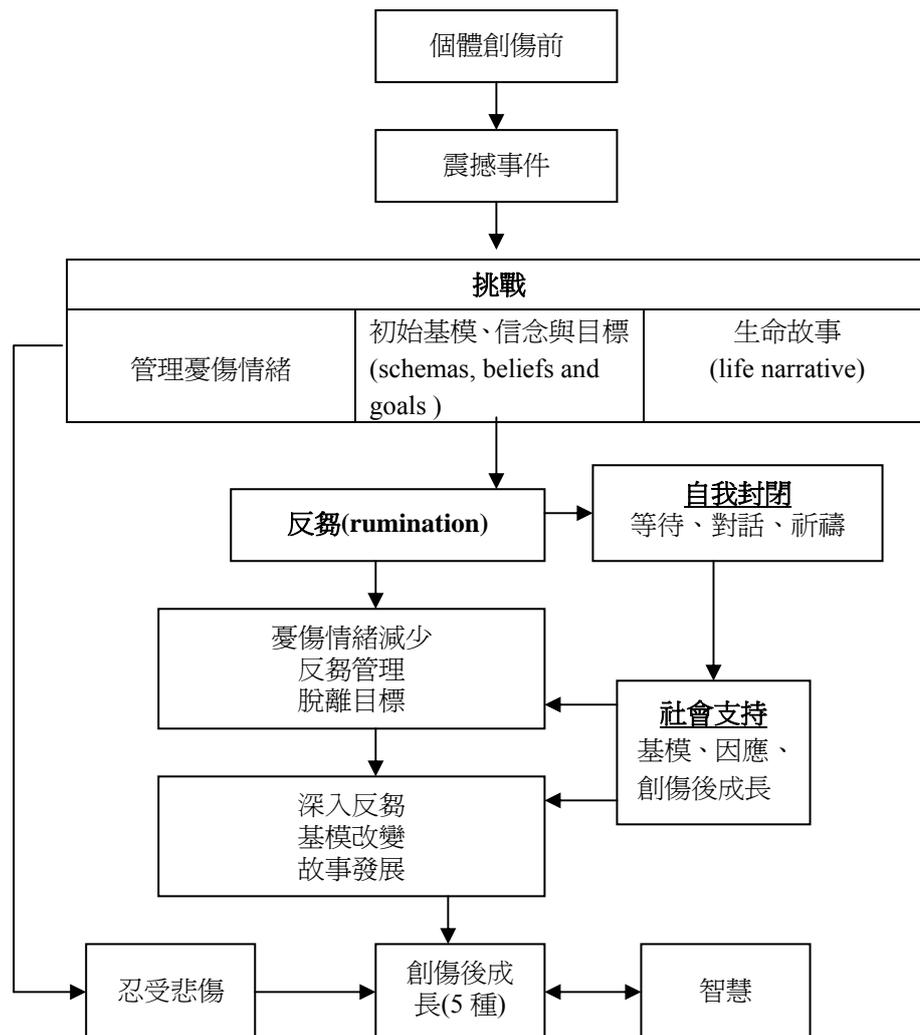


圖 2-3 創傷後成長模型

資料來源：“Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence,” by Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G., 2004, *Psychological Inquiry*, 15(1), 7.

貳、分手事件與因應方式之相關研究

Won 於 1980 年針對 81 名男女大學生進行的因應行為調查發現，有 14 種最常採取的因應方式依序為：找朋友聊、打電話給朋友、聽音樂、看電視、假裝視而不見、閱讀、吃東西、酗酒、運動、散步、睡覺、哭泣、獨處，洪冬桂(1986)針對國內大學生亦研究出類似之結果。近幾年李佩怡(1996)、黃禎貞(2002)研究結果顯示，多數大學生遭遇失落事件時傾向選擇獨處的方式來面對。

楊茜如(2000)研究不同愛情觀面對分手之因應策略發現，遊戲愛因素分數越高，越會採取報復、自我傷害、否認分手因應策略；實際愛因素分數越高，越會採取報復、否認、正當宣洩分手因應策略；瘋狂愛因素得分越高者，越會採取報復、自我傷害、否認分手因應策略；奉獻愛因素得分越高，越會採取自我傷害分手因應策略。趙慧敏(2005)研究指出青年分手後之個人因應以問題取向積極因應居多，其次是問題取向消極因應、情緒取向積極因應、及情緒取向消極因應。

不同性別的大學生對愛情關係中所發生的壓力事件之因應策略有顯著差異存在。男生較女生傾向於使用較多的「使用菸酒藥物」的因應策略；而女生較男生傾向於使用較多的「表達感受並尋求支持」、「接受事實並正向詮釋」與「遠離問題」的因應策略，而求助宗教信仰則未達顯著相關(黃碧慧，2002)；甚至分手後，男性比女性多採取與其他異性交往來彌補失落的感情作為因應(Rotenberg & Korol, 1995)；黃君瑜(2003)研究結果指出，雙方交往時間愈久，認為愛情關係的發生變動的可能性愈低，而上述三背景變項與因應(面對問題、逃避、情緒處理)、意義追尋均無顯著關聯。另徐珮瑜(2004)研究指出不同性別在走出傷痛達顯著差異，而在因應分手方式上，女性比男性多採情緒處理，分手距今時間與「社會支持來源」有顯著相關，而交往時間長短、分手距今時間與「社會支持類型」達顯著相關，其多元迴歸結果發現，性別、戀愛次數、分手益處追尋與社會支持對「走出傷痛」具有顯著解釋力。

莊雅蘭(1998)為探討大學生對於負向事件歸因方式，訪談 8 名大學生以及調查研究共 714 名大學生，結果發現不同年級大學生的負向事件歸因方式無顯著差異，但不同學院類別大學生的負向事件歸因方式卻有顯著差異。面對分手所帶來的失落，Conner 認為最好的方式為「允許自己悲傷」，亦提出一些有效的因應管道：(1)尋找瞭解並支持自己的親友共度失落期間；(2)適時表達感受；(3)照顧自己的健康；(4)接受現實；(5)延後重大事件的決策；(6)尋求專業協助。謝璧甄(2000)以災後暨大學生為對象，將調適策略分成：負向面對問題、正向面對問題、主動採取調適行動、尋求情緒抒發與支持、尋求宗教支持、尋求他人協助問題解決及自我設限的調適行動等調適策略，研究發現「正向面對問題」、「主動採取調適行動」或「尋求他人協助問題解決」調適策略者會擁有較多

的資訊流動與使用情形，而「主動採取調適行動」或「尋求他人協助問題解決」調適策略者會有較高比例在遇到困擾時會對外尋求協助，另「正向面對問題」或「主動採取調適行動」等積極的調適策略，暨大學生之身心適應狀況較佳。

表 2-3 國內近十年分手事件相關研究(依年代排序)

研究者	年代	研究法	研究對象	研究結果
楊茜如	2000	量化	394 名大學生	在分手因應策略使用上，愛欲和友伴愛在分手因應之各個層面並未達顯著差異；遊戲愛因素分數越高，越會採取報復、自我傷害、否認分手因應策略；實際愛因素分數越高，越會採取報復、否認、正當宣洩分手因應策略；瘋狂愛因素得分越高者，越會採取報復、自我傷害、否認分手因應策略；奉獻愛因素得分越高，越會採取自我傷害分手因應策略。
黃君瑜	2003	量化	871 名大學生	個人是否對分手感到困惑不解以及能否在分手後發現益處直接影響情緒適應狀態。
林姿穎	2004	質性	4 名大學生	<ul style="list-style-type: none"> ● 性關係對男女兩性在面對愛情分手的影響不同。 ● 處理分手的方式將影響個人在愛情分手後的心理分裂情緒。
徐珮瑜	2004	量化	719 名大學生	<ul style="list-style-type: none"> ● 大學生不同分手方式、身體親密程度其「分手的痛苦」有顯著差異。 ● 性別、就學層級、戀愛次數、戀愛對象、分手方式、身體親密程度其「走出傷痛」有顯著差異。
蘇佳玲	2004	質性	4 名男女大學生	家人反對身心俱疲，身陷憂傷落寞，心懸掛念過往而不願放手，隨時空沉澱後，能平靜釋然且珍惜現有。
羅子琦	2005	質性	大三至大四學生 3 名	<ul style="list-style-type: none"> ● 性關係在性別角色方面是有差異的。 ● 走出愛情分手困頓經驗的心理歷程，可分為四個時期：1.震驚否認的交錯時期；2.承認失落的困頓時期；3.全然接受的涵容時期；4.再建構的行動時期。 ● 走出困頓的意義部份，包括：1.痛苦即是轉機；2.離開才瞭解「愛」；3.自我的重新建構。
趙慧敏	2005	量化	139 名高中生	<ul style="list-style-type: none"> ● 青少年分手當時以心理症狀最多。其次是生理症狀，最後是行為症狀。 ● 青少年分手後之個人因應以問題取向積極因應居多，其次是問題取向消極因應、情緒取向積極因應、及情緒取向消極因應。 ● 社會支持之支持來源以同學/同儕支持較多，支持內容則以情緒支持最多。
蔡聖茹	2006	質性	4 名大學生	<ul style="list-style-type: none"> ● 調適過程中，情緒多由負向轉變為正向，愧疚感的轉變也可說是個重要關鍵。 ● 有助於調適的因素包含周遭社會支持系統、新戀情的加入、從分手經驗中尋求正向意義等。
賴妮蔚	2006	量化	224 名大學生	<ul style="list-style-type: none"> ● 有分手經驗的男女大學生在解釋分手事件時有差異性。 ● 有分手經驗的男女大學生在面對分手事件之因應方式有差異。

面對關係結束後緊接而來的悲傷反應，自一般壓力因應到面對特殊事件之悲傷歷程而言，從否認到接受、悲傷到釋懷，Tedeschi 和 Calhoun 認為時間非平復悲傷的方式或因素，而是其採用的因應方式是否有效；個體內在狀態轉換及對自我狀態反覆重新評估、找尋出路的過程與情緒智力息息相關，情緒智力這個新興名詞已證明人際間複雜難解的習題非靠智商而解，如何察覺、理解、控制、管理自我情緒成為成功處世的新準則，故情緒智力與因應方式的關聯為何，參入愛情關係後三者如何變化，為本研究之架構。



第三章 研究方法

本章呈現本研究之研究架構、研究假設、研究對象、研究工具、研究程序與資料分析共六節說明本研究之研究方法。

第一節 研究架構

根據研究目的及實徵研究，本研究之研究架構如圖 3-1。本研究探討背景變項(性別、分手次數)與情緒智力之相關，以及背景變項(性別、年齡、交往時間、分手次數與分手至今時間)與分手因應方式之關聯，愛情關係則為中介變項，藉以探討愛情關係與交往時間、情緒智力之相關，亦探討情緒智力、愛情關係其影響因應分手之方式為何。

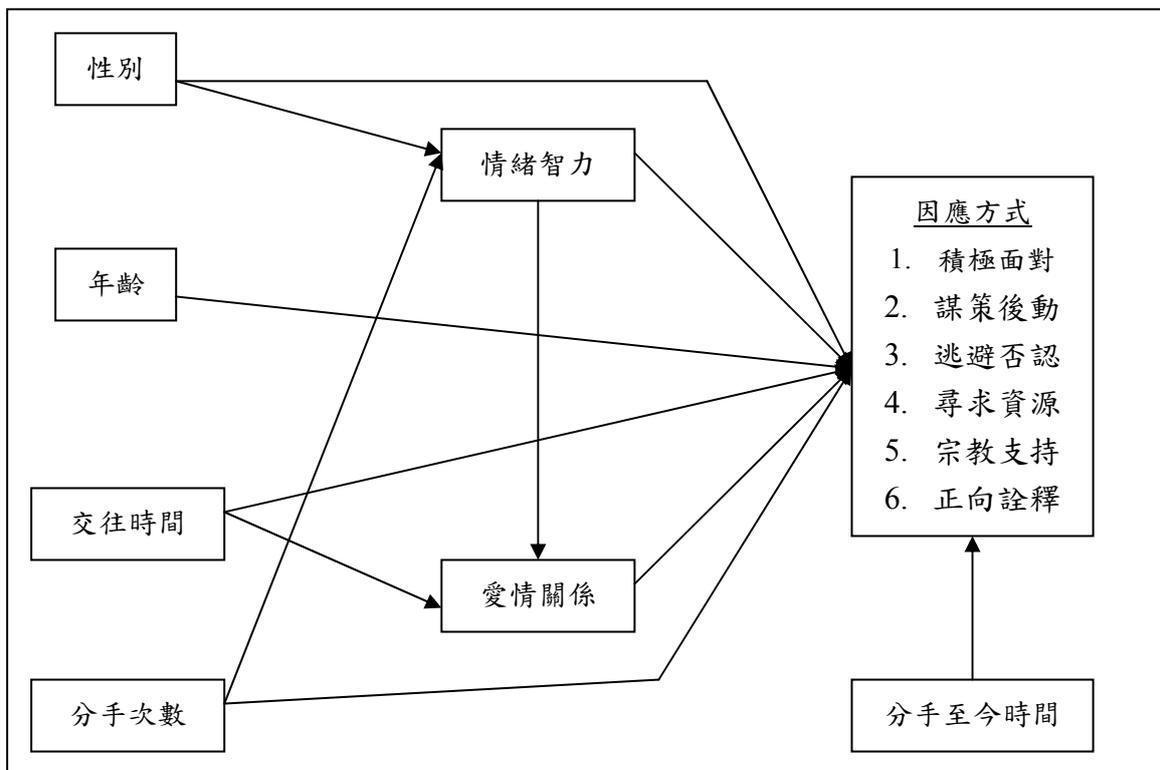


圖 3-1 研究架構圖

第二節 研究假設

依據待答問題以及研究架構圖 3-1，本節作出下列研究假設：

假設一：不同背景變項之大學生事件的情緒智力具顯著關聯。

1-1. 男女大學生認知分手事件的情緒智力具顯著差異。

1-2. 分手經驗(次數)認知分手事件之情緒智力具顯著相關。

假設二：不同背景變項之大學生認知分手事件的因應方式具顯著關聯。

2-1. 男女大學生認知分手事件之因應方式具顯著差異。

2-2. 年齡與認知分手事件之因應方式具顯著相關。

2-3. 交往時間與認知分手事件之因應方式具顯著相關。

2-4. 分手經驗(次數)與認知分手事件之因應方式具顯著相關。

2-5. 分手復原時間(至今)與認知分手事件之因應方式具顯著相關。

假設三：大學生認知分手事件之情緒智力與因應方式具顯著相關。

假設四：大學生認知分手事件之情緒智力與愛情關係具顯著相關。

假設五：不同背景變項之大學生的愛情關係、情緒智力影響其因應方式之選擇。

第三節 研究對象

為瞭解研究母群性質以達樣本之代表性，根據教育部統計處網站公佈之 95 學年度大專校院學生數，分別統計北、中、南、東部大學生總人數，針對在學之大學生以分層比例抽樣進行郵寄、現場及網路問卷調查，郵寄問卷係委託數名在學之大學生、助理及教授，請其代為施測 50 到 100 人不等，郵寄 650 份，回收 448 份，回收率為 69%，其中有效問卷為 424 份；研究者亦徵得二名任課老師同意進行現場團體調查 148 份，得有效問卷 146 份；以經濟時效為考量，架設使用者加密付費之網路問卷，網路有效問卷為 138 份，共計有效樣本 708 份，問卷回收狀況見表 3-1。

表 3-1 研究對象樣本分佈

地區	該區大學生總人數 (佔總體百分比)	紙本問卷	網路問卷	有效問卷
				N=708
北	327,000 (49.1%)	331	58	54.9%
中	136,000 (20.4%)	98	14	15.8%
南	189,000 (28.4%)	124	70	26.0%
東	14,000 (2.1%)	17	6	3.3%
總計	666,000	570	138	100%

708 位大學生中，男生為 305 位(43.1%)、女生為 403 位(56.9%)，平均年齡 20.6 歲(SD=2.67)，超過 7 成的大學生交過男女朋友，其中 464 位大學生(65.5%) 有 1 次以上的分手經驗(M=1.30;SD=1.47)，也就是說，509 位交過男女朋友的大學生中，有 45 位目前正值初戀；與最近分手對象的交往時間平均 9.05 個月 (SD=14.39)，分手至今時間平均 10.71 個月(SD=15.35)，研究對象之背景資料描述如表 3-2。

表 3-2 研究對象之背景資料描述

	人數 (N=708)	M	SD	百分比 (%)	累積百分比 (%)
性別					
男	305	-	-	43.1	43.1
女	403			56.9	100
年齡					
17-19 歲	308			43.4	43.4
20-21 歲	201	20.60	2.67	28.4	71.8
22-23 歲	110			15.6	87.4
24-25 歲	50			7.0	94.4
26 歲以上	39			5.6	100
交過男女朋友					
是	509	-	-	71.9	71.9
否	199			28.1	100
分手次數					
0 次	244			34.5	34.5
1 次	231	1.30	1.47	32.6	67.1
2 次	116			16.4	83.5
3 次	69			9.7	93.2
4 次以上	48			6.8	100
與分手對象交往時間					
-	277			39.1	39.1
1-6 個月	189			26.7	65.8
7-12 個月	71	9.05	14.39	10.1	75.9
13-24 個月	60			12.5	88.4
25-35 個月	32			4.4	92.8
36 個月以上	51			7.2	100
分手至今時間					
-	274			38.7	38.7
1-6 個月	145			20.4	59.1
7-12 個月	77	10.71	15.35	10.8	69.9
13-24 個月	108			15.2	85.1
25-35 個月	57			3.7	88.8
36 個月以上	77			11.2	100

第四節 研究工具

本研究使用三份量表分別測量情緒智力、因應方式與親密關係變項，各量表工具之編製、工具內容以及信效度茲說明如下：

壹、情緒智力量表

一、量表內容

情緒智力量表係採用江文慈(2001)根據 Salovey 和 Mayer 之情緒智力理論為基礎所編製之「情緒智力量表」，其量表分為四個向度，共 15 各分量表。量表之四向度為：情緒覺察、情緒表達、情緒調整及情緒運用；分量表及題號分配說明如表 3-3；本量表採李克特式 4 點量表計分，1 為「非常不符合」、2 為「不符合」、3 為「符合」、4 為「非常符合」，總得分愈高代表其情緒智力愈高。

表 3-3 情緒智力量表內容

向度	分量表	分量表內涵	題號
情緒 覺察	覺察個人情緒	分辨內心情緒並釐清情緒來源	1,2,4,7,11,17
	覺察他人情緒	體察他人情緒並同理	3,5,9,12,13,16
情緒 表達	表達個人情緒	適切表達情緒感受	6,8,10,14,15,18
	因應他人情緒	對他人情緒因應合宜	20,22,27,28,33,35
情緒 調整	控制情緒衝動	在衝突或憤怒挫折中克制情緒衝動	19,21,24,26,30,34 (皆為反向題)
	使用調整策略	運用策略緩解情緒強度持續性	23,25,29,31,32,36
情緒 運用	轉移注意	利用情緒訊息，專注在有益的事上	37,38,39,40,42,43
	促進思考	運用情緒訊息思考、計畫或解決問題	41,44,45,46,49,54
	正向激勵	面對逆境能自我激勵	47,48,51,52,53,56
	反省成長	自我反芻以提升自我	50,55,57,58,59,60

二、量表信效度

全量表之內部一致性 α 係數為.91，各向度之 α 係數「情緒覺察」為.76、「情緒表達」為.78、「情緒調整」為.80、「情緒運用」為.87，十個分量表間隔四週測量之穩定係數介於.68 至.87 之間。

參、愛情關係量表

一、量表內容

本量表取自王慶福等人 (1996)編製之愛情關係量表，係根據 Sternberg 所提出之愛情三因論(激情、親密、承諾)為基礎所建構。愛情關係量表共計 24 題，內容說明如下：(1)激情：指強烈渴慕與對方結合，性與相關動機佔據心思，為動機成份，本量表共 8 題(1-8 題)，題項得分合計為量表得分，得分愈高其愛情關係之激情成份愈高；(2)親密：親近、相屬相連的感覺，為情感成份，本量表共 8 題(9-16 題)，合計得分愈高其愛情關係之親密成份愈高；(3)承諾：含括短期與長期部分，短期係指決定去愛一個人，長期係指維繫愛情關係持久的承諾，本量表共計 8 題(17-24 題)，其中 7 題為反向題(17-23 題)，經反向計分後合計得分愈高者其愛情關係之承諾成份愈高。本量表以李特克氏六點量表計分，計分由高至低分別是：6 為「非常符合」、5 為「相當符合」、4 為「還算符合」、3 為「不太符合」、2「相當不符合」、1「非常不符合」；反向題則以 SPSS 轉換反向計分。

二、量表信效度

836 位大專生所得愛情關係各分量表之折半係數，親密分量表為.86、激情分量表為.88、承諾分量表為.85；內部一致性係數為親密分量表為.87、激情分量表為.88、承諾分量表為.89。

愛情關係之三因素間的相關因素，其絕對值介於.35 至.55 之間，顯示激情、親密、承諾三種因素具中度相關，符合 Sternberg 愛情三角理論之內涵：情感(認知)、認知(承諾)、動機(激情)三大基本因素所產生的感受；王慶福等人(1996)認

為本量表適用於各種不同交往階段之當事人，評估愛情關係之三種成分並得出八種不同愛情關係之愛情型態。

參、分手因應量表

一、量表編製過程

分手因應量表係以 Lazarus 壓力評估模型理論為基礎，蒐集黃碧慧(2002)、聶慧文(2005)和 Carver et al. (1989)根據 Lazarus 壓力評估模型理論及行為自我調適模式發展的 COPE 量表內容；經研究者依各因應向度歸納整理、刪除相似題項後，安插情境詞於題項內，得分手因應量表之預試問卷總題項為 63 題，各分量表之題項分配見表 3-3。

二、量表內容

本量表採李克特式四點量表記分，共 6 個分量表，計分由高至低分別為：4 分「非常符合」、3 分「符合」、2 分「不符合」、1 分「非常不符合」四種，分量表得分愈高則愈趨向該因應方式；各分量表之內涵為：(1)積極面對：意識並接受分手的事實，以處理分手為先；(2)謀策後動：暫緩行動思考並等待面對分手之最佳時機；(3)逃避否認：拒絕相信分手而產生的某些適應行為，包括行為或心理的否認、逃脫與物質使用；(4)尋求資源：主動尋求管道以面對分手，主要是尋求人際間情緒之支持；(5)宗教支持：面對分手轉向宗教尋求安慰，包括心理需求及行為增加；(6)正向詮釋：轉化分手意義所得到的啟示，為心理產生的經驗轉換。

表 3-4 分手因應預試量表內容

分量表	題號
積極面對	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12
謀策後動	13,14,15,16,17,18,19,20,21,22
逃避否認	23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,54,55,56,57,58
尋求資源	34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44,45,46,47,48
宗教支持	49,50,51,52,53
正向詮釋	59,60,61,62,63

三、預試樣本

為瞭解研究母群性質以達樣本之代表性，依照北、中、南、東部大學生與總人數比例為預試抽樣架構，針對在學之大學生以分層比例抽樣方式進行郵寄與網路問卷調查，郵寄問卷係委託各地在學之大學生，請其代為施測 10 到 50 人不等，共寄發 173 份，回收 161 份，回收率為 95%，網路問卷為 52 份；另研究者徵得一任課教授同意進行現場團體調查 48 份，共計有效樣本 261 份，預試樣本依地區描述：北部 111 位、中部 61 位、南部 85 位與東部 4 位大學生；依性別描述：男生 123 位(47.1%)、女生 138 位(52.9%)；以感情經驗描述：有交往經驗者 150 位(57.5%)，而有分手經驗者為 124 位(47.5%)、無分手經驗者 137 位，無戀愛或分手經驗者則依曖昧及自我認識填答本卷；預試樣本之校別描述見附錄一。

四、預試資料分析

以 SPSS10.0 分析 261 名男女大學生之預試結果，得各題項之描述統計、刪除題項之 α 係數、各題項之主成分分析負荷量(見附錄一)，各題項與六個分量表之相關(見附錄二)並進行選題；題項篩選條件為(1)刪除鑑別力小於.30 之題項(第 2、6、7、11、15、20、22、28、29、30、33、46 題)；(2)刪除與所屬分量表相關比其他分量表相關為低的題項；(3)刪去題項刪除後 α 值提高之題項(第 53 題)，經上述三條件篩選後量表共計 49 題，並分析 49 題與 63 題各分量表與總分的相關矩陣。

依題目分析結果，請指導教授審查以決定正式問卷內容(刪除第 9、23、26、

27、32、38、39、40、44、45、47、48、54、58 題)，經審查後量表共計 36 題，並檢視 36 題與 63 題各分量表與總分之關係；另表 3-5 呈現選題過程不同版本之平均數、標準差和 α 係數之變化，63 題之全量表 α 係數介於 .68 至 .91 間，49 題之全量表 α 係數介於 .69 至 .93 間、各分量表相關介於 1.00 至 .936 間，36 題之全量表 α 係數介於 .68 至 .93 之間、各分量表相關介於 1.00 至 .895 間；由於 36 題與 49 題版本之 α 係數具微幅差距，且問卷旨於以較少題項測得該特質為佳，故以 36 題為正式問卷版本，題項為(1)積極面對：第 1、3、4、5、8、10、12 題，計 7 題；(2)謀策後動：第 13、14、16、17、18、19、21 題，計 7 題；(3)逃避否認：24、25、31、55、56、57 題，計 6 題；(4)尋求資源：第 34、35、36、37、41、42、43 題，計 7 題；(5)宗教支持：第 49、50、51、52 題，計 4 題；(6)正向詮釋：第 59、60、61、62、63 題，計 5 題。

表 3-5 各分量表三種不同題數的平均數、標準差與 α 係數

各版本 題數	63 題			49 題			36 題		
	M	SD	α	M	SD	α	M	SD	α
六個分量表									
積極面對	32.08	4.11	.6817	21.59	3.23	.6961	19.05	2.93	.6819
謀策後動	27.65	3.54	.6979	20.15	2.98	.7717	20.15	2.98	.7717
逃避否認	38.84	8.03	.8579	25.76	6.92	.8798	12.54	4.17	.8600
尋求資源	37.46	6.70	.8551	35.49	6.49	.8619	19.63	4.03	.8473
宗教支持	11.18	4.07	.9136	8.72	3.43	.9312	8.72	3.43	.9312
正向詮釋	15.71	2.81	.7741	15.71	2.81	.7741	15.71	2.81	.7741

五、正式施測之內部一致性

本量表經 708 位男女大學生之測驗結果，以 Cronbach α 係數來分析各分量表與全量表的內部一致性。積極面對的 α 係數為 .8277、謀策後動 α 係數為 .8873、逃避否認 α 係數為 .8250、尋求資源 α 係數為 .8984、宗教支持 α 係數為 .9064、正向詮釋 α 係數為 .8948；全量表的 α 係數為 .8822，可見本量表之內部一致性尚佳。

第五節 研究程序

本研究之研究程序說明如圖 3-2。

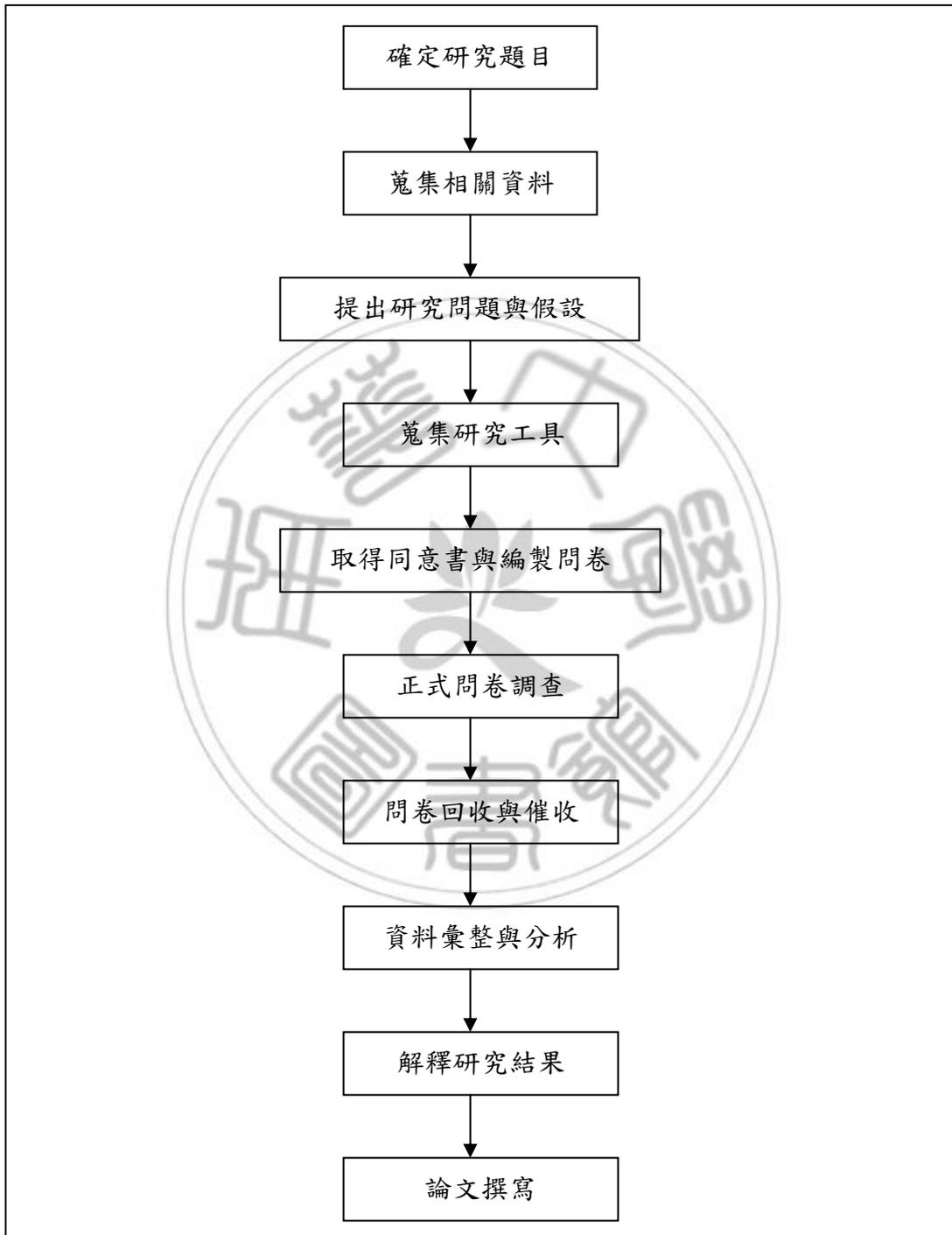


圖 3-2 研究流程圖

第六節 資料處理

本研究將有效問卷系統性地登錄後，以 SPSS 10.0 進行統計分析，以驗證本研究之假設。

壹、描述統計

研究者針對研究對象之背景變項進行描述性統計，以初步了解研究對象之性質，包含性別、年齡、是否交過男女朋友、交往過幾個男女朋友(分手次數)、分手至今時間多久、交往時間、目前是否有交往對象。另外，針對愛情關係量表描述大學生於愛情關係中熱情、親密及承諾之情形以及情緒智力表現為何。

貳、t 考驗

針對研究假設 1-1 與假設 2-1 進行男女大學生在情緒智力以及因應方式之雙側差異考驗。

參、積差相關

針對假設 1-2、假設 2-2、假設 2-3、假設 2-4、假設 2-5、假設三、假設四進行積差相關之考驗。

肆、路徑分析

針對假設五進行迴歸取向之路徑分析，變項關係之安排為單一方向之遞迴模型。當背景變項設為外衍變項時，分別計算其對情緒智力與因應方式(內衍變項)之關聯，以及情緒智力透過愛情關係後與因應方式之關係為何，以上相關結果將以路徑圖呈現，最後進行效果分析，進一步計算路徑模型之直接效果、間接效果與總效果。

第四章 研究結果分析

依據研究假設本章歸結為五節，分別討論不同背景變項對情緒智力、分手因應方式關係，大學生情緒智力與因應方式、愛情關係之相關，以及大學生之愛情關係、情緒智力影響其因應方式選擇之路徑分析，路徑分析結果之路徑圖將以限制模式呈現。

第一節 背景變項與情緒智力之結果分析

本節將 708 位受試者背景變項（性別、分手次數）分別探討與情緒智力分構面之關聯，並依照變項屬性進行 t 考驗與積差相關以考驗研究假設一，即不同背景變項之大學生成認知分手事件的情緒智力具顯著相關。

壹、性別與情緒智力差異考驗

由表 4-1 顯示，性別於情緒覺察($t=2.40; p<.05$)及情緒表達($t=-2.22; p<.05$)達顯著差異，即男生($M=35.53; SD=5.62$)於情緒覺察之向度優於女生($M=34.58; SD=4.95$)，而女生($M=33.67; SD=5.28$)於情緒表達之向度優於男生($M=32.76; SD=5.45$)；情緒調整、情緒運用與情緒智力總分則未達顯著差異。

表 4-1 性別與情緒智力 t 考驗

	全體			男		女		t 值
	M	SD	單題平均數	M	SD	M	SD	
情緒覺察	34.99	5.27	2.92	35.53	5.62	34.58	4.95	2.40*
情緒表達	33.28	5.37	2.77	32.76	5.45	33.67	5.28	-2.22*
情緒調整	32.80	4.55	2.73	33.01	4.60	32.64	4.52	1.07
情緒運用	69.17	9.39	2.88	69.95	9.58	68.59	9.21	1.92
情緒智力總分	170.24	19.64	2.84	171.25	20.05	169.47	19.32	1.20

* $p<.05$

以全體的單題平均數來說，情緒覺察及情緒運用的表現最佳，此結果與吳淑敏(1999)類似，但情緒智力總分於性別上則未達顯著差異，結果已不同於幾年前吳淑敏(1999)及王春展(2004)之研究結果；由表 4-1 可見，男大學生情緒覺察能力優於女大學生，而女大學生情緒表達優於男大學生，此結果與陳秀菁(2002)、王春展(2003)與 Shi 和 Wang(2007)雷同，故假設 1-1：男女大學生認知分手事件的情緒智力具顯著差異得以成立。

貳、分手次數與情緒智力相關考驗

表 4-2 可見，分手次數與情緒覺察、情緒表達、情緒調整、情緒運用，甚至是情緒總分皆未達顯著相關。

表 4-2 分手次數與情緒智力相關

	情緒覺察	情緒表達	情緒調整	情緒運用	情緒總分
分手次數	.022	.048	-.056	.047	.029

分手次數與情緒覺察、情緒表達、情緒調整、情緒運用，甚至是情緒總分皆未達顯著相關，故假設 1-2「分手次數認知分手事件之情緒智力具顯著相關」則未獲支持，然目前國內尚無探討情緒智力與分手次數間之關係研究，多在分手次數與因應方式兩者間探討。

第二節 背景變項與因應方式之結果分析

本節將受試者各背景變項(性別、年齡、交往時間、分手次數及分手至今時間)分別探討與因應方式分構面之關聯，並依照變項屬性進行 t 考驗與積差相關以考驗研究假設一；另架構圖尚探討交往時間與愛情關係之關聯性，此分析結果將併於此節做一說明。

壹、性別與因應方式差異考驗

由表 4-3 發現，性別於謀策後動($t=2.86; p<.01$)、逃避否認($t=5.01; p<.001$)和宗教支持($t=2.14; p<.05$)因應方式達顯著差異，即男生比女生易採取謀策後動、逃避否認和尋求宗教支持的因應方式面對分手；其他未達顯著差異之因應方式，男大學生於積極面對($20.10>19.83$)之平均數高於女大學生，而女大學生於尋求資源($19.90>19.65$)與正向詮釋($15.18>14.90$)之平均數高於男大學生。

表 4-3 性別與因應方式 t 考驗

	全體			男		女		t 值
	M	SD	單題平均數	M	SD	M	SD	
積極面對	19.95	3.92	2.85	20.10	4.15	19.83	3.74	.899
謀策後動	20.75	3.76	2.96	21.21	3.92	20.40	3.60	2.86**
逃避否認	11.25	3.87	1.88	12.08	4.22	10.63	3.46	5.01***
尋求資源	19.79	4.64	2.83	19.65	4.96	19.90	4.39	-.72
宗教支持	8.07	3.28	2.02	8.38	3.55	7.85	3.05	2.14*
正向詮釋	15.06	3.45	3.01	14.90	3.81	15.18	3.15	-1.07

** $p<.01$ *** $p<.001$

以全體的單題平均數來說，積極面對、謀策後動、尋求資源與正向詮釋表現較佳，逃避否認則得分最低，即前四者為目前大學生常用之因應方式，後者則否；男生比女生易採取謀策後動、逃避否認(包含使用酒精物質)及宗教支持的因應方式面對分手，故假設 2-1 成立，即男女大學生認知分手事件之因應方式具顯著差異，此結果與黃碧慧

(2002)、趙慧敏(2005)之結果相似。

貳、其他背景變項與因應方式相關考驗

自表 4-4 發現，交往時間與宗教支持($\gamma = -.086; p < .05$)達顯著負相關，與正向詮釋($\gamma = .101; p < .01$)達顯著正相關，和積極面對、謀策後動、逃避否認及尋求資源則未達顯著相關，即交往時間愈長，愈不會尋求宗教支持因應分手，但傾向以正向詮釋方式為分手尋求新意義；另分手次數與宗教支持($\gamma = -.157; p < .01$)達顯著負相關，與正向詮釋($\gamma = .166; p < .01$)達顯著正相關，即分手次數愈多愈不尋求宗教支持之因應方式，較愈採取正向詮釋方式因應分手。再者，年齡、分手至今時間與積極面對、謀策後動、逃避否認及尋求資源皆未達顯著相關。

表 4-4 背景變項與因應方式相關

	因應方式					
	積極面對	謀策後動	逃避否認	尋求資源	宗教支持	正向詮釋
年齡	.026	.017	.065	-.006	.063	.057
交往時間	-.037	-.007	.069	-.019	-.086*	.101**
分手次數	.041	.006	.055	-.023	-.157**	.166**
分手時間	.020	.052	.042	.038	.010	.042

* $p < .05$ ** $p < .01$

其他背景變項如表 4-4 所示，唯交往時間、分手次數與宗教支持、正向詮釋達顯著相關，故假設 2-3 及假設 2-4 考驗部分獲得支持，即交往時間於面對分手事件之因應方式具顯著相關、分手經驗(次數)認知分手事件之因應方式具顯著相關，其研究結果與徐佩瑜(2004)、賴妮蔚(2006)類似，而假設 2-2 與假設 2-5 則未獲成立。

第三節 情緒智力與因應方式結果分析

本節針對研究假設三進行情緒智力與因應方式之相關考驗，即大學生認知分手事件之情緒智力與因應方式具顯著相關，分析結果以表 4-5 呈現，茲說明如下。

由表 4-5 顯示，情緒覺察與積極面對($\gamma = .229; p < .01$)、謀策後動($\gamma = .293; p < .01$)、尋求資源($\gamma = .155; p < .01$)與正向詮釋($\gamma = .118; p < .01$)達顯著正相關，與逃避否認($\gamma = -.114; p < .01$)達顯著負相關，也就是說，當個體情緒覺察能力愈好，其面對分手愈採取積極面對、謀策後動、尋求資源與正向詮釋的因應方式，相對地，愈不易以逃避否認的方式面對分手。而情緒表達與積極面對($\gamma = .221; p < .01$)、謀策後動($\gamma = .236; p < .01$)、尋求資源($\gamma = .340; p < .01$)、宗教支持($\gamma = .089; p < .05$)和正向詮釋($\gamma = .160; p < .01$)達顯著正相關，與逃避否認($\gamma = -.080; p < .05$)達顯著負相關，即情緒表達能力愈佳，傾向以積極態度面對、謀策後動、尋求資源協助、宗教慰藉及正向詮釋因應分手，反而不易採取逃避否認之方式因應。

其次，情緒調整與積極面對($\gamma = .203; p < .01$)、謀策後動($\gamma = .271; p < .01$)、尋求資源($\gamma = .181; p < .01$)和正向詮釋($\gamma = .188; p < .01$)達顯著正相關，與逃避否認($\gamma = -.281; p < .05$)達顯著負相關，即個體情緒調整的能力愈好，愈採取積極面對、謀策後動、尋求資源與正向詮釋的因應方式，反之，愈不會以逃避否認的方式面對分手事件；再者，情緒運用與積極面對($\gamma = .311; p < .01$)、謀策後動($\gamma = .425; p < .01$)、尋求資源($\gamma = .248; p < .01$)和正向詮釋($\gamma = .295; p < .01$)達顯著正相關，與逃避否認($\gamma = -.099; p < .05$)達顯著負相關，可見個體情緒運用能力愈佳，愈傾向採取積極面對、謀策後動、尋求資源與正向詮釋的因應方式，相反地，愈不傾向以逃避否認的方式面對分手。

最後，以情緒總分做一概括性相關檢驗，發現情緒總分與積極面對($\gamma = .318; p < .01$)、謀策後動($\gamma = .409; p < .01$)、尋求資源($\gamma = .295; p < .01$)與正向詮釋($\gamma = .260; p < .01$)達顯著正相關，而總分與逃避否認($\gamma = -.165; p < .01$)達顯著負相關，即情緒總分得分愈高者，易採取積極面對、謀策後動、尋求資源與正向詮釋的因應方式，但不傾向以逃避否認的方式

面對分手。

表 4-5 情緒智力與因應方式相關

	因應方式					
	積極面對	謀策後動	逃避否認	尋求資源	宗教支持	正向詮釋
情緒覺察	.229**	.293**	-.114**	.155**	-.013	.118**
情緒表達	.221**	.236**	-.080*	.340**	.089*	.160**
情緒調整	.203**	.271**	-.281**	.181**	-.017	.188**
情緒運用	.311**	.425**	-.099**	.248**	.044	.295**
情緒總分	.318**	.409**	-.165**	.295**	.038	.260**

*p<.05 **p<.01

由上表得知，情緒智力之分構面，甚或總分之表現與因應方式具一致性的相關，也就是說，當情緒智力愈高者，面對分手較以積極面對、謀策後動、尋求資源與正向詮釋處理，而不採取逃避否認的方式，而不論情緒智力各向度或總分，宗教支持與因應方式無一致性相關，且多未達顯著。

結果說明知悉，除宗教支持外，積極面對、謀策後動、尋求資源與正向詮釋等因應方式與情緒智力表現息息相關，其中逃避否認與情緒智力呈現一致性負相關，Brackett et al.(2004)及 Gohm et al.(2005)針對情緒智力與因應策略的研究亦有相同的結果，故假設三得成立，即大學生面對分手事件之情緒智力與因應方式具顯著相關。

第四節 情緒智力與愛情關係分析結果

本節係針對研究假設四作一積差相關考驗，表 4-6 說明情緒智力四大向度與愛情關係(熱情、親密和承諾)之相關，分析結果如下。

由表 4-6 顯示，情緒覺察與愛情關係中的熱情($\gamma = .149; p < .01$)與親密($\gamma = .183; p < .01$)達顯著正相關，和承諾未達顯著相關，即情緒覺察能力愈好，其愛情關係中戀慕與對方結合的動機和親密互屬的感覺則愈高；情緒表達與熱情($\gamma = .166; p < .01$)、親密($\gamma = .238; p < .01$)達顯著正相關，與承諾未達顯著相關，即個體愈適切表達情緒，則愛情的熱情、親密成份愈高；情緒調整與親密($\gamma = .123; p < .01$)達顯著正相關，與熱情、承諾則未達顯著相關，也就是說，個體情緒調整能力愈佳，愛情關係的親密成份亦高；情緒運用與熱情($\gamma = .177; p < .01$)、親密($\gamma = .287; p < .01$)達顯著正相關，與承諾未達顯著相關，即調整情緒狀況愈好者，愛情關係的熱情、親密成份愈高。

最後，情緒智力總分與愛情關係之關聯，以熱情($\gamma = .161; p < .01$)、親密($\gamma = .280; p < .01$)達顯著正相關，而承諾則未達顯著相關，可見情緒智力整體表現愈優的大學生，其愛情關係的熱情與親密的成份愈多；由此可見，情緒智力各向度與親密具顯著正相關，另外熱情和大部分向度亦存在顯著正相關，承諾雖於各向度未達顯著相關，但大部分與情緒智力呈現負相關。

表 4-6 情緒智力與愛情關係相關

	愛情關係					
	熱情		親密		承諾	
	M=36.07	SD=7.58	M=34.42	SD=8.26	M=26.60	SD=7.93
情緒覺察	.149**		.183**		.047	
情緒表達	.166**		.238**		-.034	
情緒調整	-.037		.123**		-.006	
情緒運用	.177**		.287**		-.042	
情緒智力總分	.161**		.280**		-.018	

** $p < .01$

自表 4-6 資料獲悉，除承諾外，愛情關係中的熱情與親密與情緒智力達多項相關，可見愛情中的熱情(情感)、親密(動機)與情緒的覺察、表達、調整及運用息息相關，故假設四成立，即大學生認知分手事件之情緒智力與愛情關係具顯著相關，但目前無足夠的實徵研究可佐證。

第五節 愛情關係、情緒智力與因應方式分析結果

本節將研究假設五之考驗於此呈現，即大學生之愛情關係、情緒智力影響其因應方式之選擇，針對重要背景變項(性別、年齡、交往時間、分手次數與分手至今時間)、情緒智力、愛情關係與因應方式進行分析。

壹、背景變項與內衍變項

本章第二節考驗結果顯示，假設 2-2 與假設 2-5 未獲成立，即年齡、分手至今時間及與各因應方式皆未達顯著相關，且路徑模型中亦無間接效果存在，限制模式路徑圖 4-2 則不予呈現，故此部分以性別、分手次數、交往時間與內衍變項(情緒智力、愛情關係和因應方式)等多條路徑軌跡予以探討，而預測力不足之路徑軌跡，在表 4-7、表 4-9 至表 4-11 中亦不予呈現。

一、性別與因應方式

性別與因應方式之路徑較為複雜，除與因應方式具直接效果外，亦與情緒智力、愛情關係等內衍變項具多重間接關係，故此部分將以逐步說明。

(一)直接效果

由表 4-7、表 4-8 各項效果說明可知，性別對因應方式中的謀策後動、逃避否認具直接效果，路徑係數個別為.101($p < .01$)、.188($p < .001$)，即路徑 1 和路徑 2；對積極面對、尋求資源、宗教支持與正向詮釋之直接效果不明確。性別對情緒覺察、情緒表達具直接效果，路徑係數為.090($p < .05$)、-.083($p < .05$)，而性別對情緒調整及情緒運用的效果不明。

(二)間接效果

在說明性別與因應方式之間接效果前，於此交代情緒智力對愛情關係以及愛情關係對因應方式之效果，以釐清性別對因應方式的多重路徑。情緒覺察對熱情與承諾(愛情關係)亦具直接效果，其路徑係數分別為.119($p < .05$)、.141($p < .05$)，對親密之預測力不足；

另情緒表達對親密具直接效果，路徑係數為.136($p < .01$)，與熱情、承諾之直接效果不明確。

又熱情與逃避否認、尋求資源具直接效果，其路徑係數依次為.157($p < .001$)、.137($p < .01$)，與積極面對、謀策後動、宗教支持及正向詮釋之預測力不足；親密與積極面對、謀策後動、尋求資源和正向詮釋具直接效果，其路徑係數.144 ($p < .01$)、.195($p < .001$)、.145($p < .01$)、.185($p < .001$)，對逃避否認、宗教支持的直接效果不明確；承諾與積極面對、謀策後動、尋求資源及正向詮釋有直接效果，路徑係數分別為-.277 ($p < .001$)、-.208($p < .001$)、-.096($p < .01$)、-.167($p < .001$)，其對逃避否認和宗教支持之效果不清。

經上述效果說明知悉，導致不同性別選擇「積極面對」的因應方式，其一透過情緒覺察、承諾影響(路徑 3)，其二透過情緒表達、親密影響(路徑 4)，間接效果總和為-.006，總效果為.017。主導性別選擇「謀策後動」之因應，除直接效果外，其一透過情緒覺察本身，又經由承諾成份影響 (路徑 5、6)，其二透過情緒表達、親密所影響(路徑 7)，其間接效果和為.010，總效果為.111。使不同性別選擇「逃避否認」之因應方式係透過情緒覺察、熱情影響以及情緒表達、親密，間接效果總和為 .003(路徑 8、9)，總效果為.191。

主要造成性別選擇「尋求資源」之因應，其一是透過情緒覺察(路徑 10)，又經由熱情與承諾影響(路徑 12、13)，其二為情緒表達(路徑 11)，尚透過親密(路徑 14)而影響，故其間接效果總加為-.046，總效果為-.084。導致不同性別以「宗教支持」處理分手，主要係透過情緒覺察與情緒表達(路徑 14、15)之影響，其間接效果和為-.024，總效果為.034。主導性別採取「正向詮釋」的方式因應，係透過情緒覺察、承諾(路徑 16)與情緒表達、親密(路徑 17)所影響，其間接效果共計為-.004，總效果為-.064。

表 4-7 性別對因應方式路徑軌跡

		路徑說明	
直接 效果	路徑 1：性別→謀策後動		
	路徑 2：性別→逃避否認		
間接 效果	路徑 3：性別→情緒覺察→承諾→積極面對	路徑 11：性別→情緒表達→尋求資源	
	路徑 4：性別→情緒表達→親密→積極面對	路徑 12：性別→情緒覺察→熱情→尋求資源	
	路徑 5：性別→情緒覺察→謀策後動	路徑 13：性別→情緒覺察→承諾→尋求資源	
	路徑 6：性別→情緒覺察→承諾→謀策後動	路徑 14：性別→情緒表達→親密→尋求資源	
	路徑 7：性別→情緒表達→親密→謀策後動	路徑 15：性別→情緒覺察→宗教支持	
	路徑 8：性別→情緒覺察→熱情→逃避否認	路徑 16：性別→情緒表達→宗教支持	
	路徑 9：性別→情緒表達→親密→逃避否認	路徑 17：性別→情緒覺察→承諾→正向詮釋	
	路徑 10：性別→情緒覺察→尋求資源	路徑 18：性別→情緒表達→親密→正向詮釋	

在此說明性別影響因應方式的選擇，以男生對照女生來說，較傾向選擇謀策後動與逃避否認的方式，透過佔優勢的情緒覺察易採取謀策後動，而較不尋求資源與宗教支持，若愛情關係的熱情及承諾愈高，較以逃避否認、尋求資源來面對，反而抑制積極面對、謀策後動、尋求資源和正向詮釋的因應方式；以女生來說，透過較佳的情緒表達能增進親密相連的感情，在面對分手時較會採取積極面對、謀策後動、逃避否認、尋求資源與正向詮釋，由直接效果可見，其不傾向謀策後動與逃避否認的方式因應，此與本章第一節分析性別與因應方式之 t 考驗結果相呼應。

表 4-8 分手因應模型路徑分析各項效果說明

自變項		依變項：內衍變項												
		情緒智力				愛情關係			分手因應					
		情緒 覺察	情緒 表達	情緒 調整	情緒 運用	熱情	親密	承諾	積極面對	謀策後動	逃避否認	尋求資源	宗教支持	正向詮釋
外衍變項														
性別	直接效果	.090*	-.083*	.040	.072	-	-	-	.023	.101**	.188***	-.038	.058	-.060
	間接效果	-	-	-	-	-	-	-	-.006	.010	.003	-.046	-.024	-.004
	總效果	.090	-.083	.040	.072	-	-	-	.017	.111	.191	-.084	.034	-.064
年齡	直接效果	-	-	-	-	-	-	-	.010	-.047	.006	-.023	.069	.026
	間接效果	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	總效果	-	-	-	-	-	-	-	.010	-.047	.006	-.023	.069	.026
交往時間	直接效果	-	-	-	-	.072	.154***	.086*	-.046	-.012	.041	-.029	-.082	.053
	間接效果	-	-	-	-	-	-	-	-.002	.012	-.016	.013	.000	.014
	總效果	-	-	-	-	.072	.154	.086	-.048	.000	.025	-.016	-.082	.067
分手次數	直接效果	.023	.048	-.055	.047	-	-	-	.070	-.005	.034	-.049	-.157***	.142***
	間接效果	-	-	-	-	-	-	-	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	總效果	.023	.048	-.055	.047	-	-	-	.070	-.005	.034	-.049	-.157	.142
分手時間	直接效果	-	-	-	-	-	-	-	.018	.037	.019	.027	.049	-.026
	間接效果	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	總效果	-	-	-	-	-	-	-	.018	.037	.019	.027	.049	-.026
內衍變項														
情緒覺察	直接效果	-	-	-	-	.119*	.008	.141**	.070	.124**	.019	-.173***	-.115*	-.082
	間接效果	-	-	-	-	-	-	--	-.039	-.029	.019	.002	.000	-.023
	總效果	-	-	-	-	.119*	.008	.141**	.031	.095	.038	-.171	-.115	-.105

*p<.05 **p<.01 ***p<.001

(續下頁)

(接上頁)

自變項		依變項：內衍變項												
		情緒智力				愛情關係			分手因應					
		情緒 覺察	情緒 表達	情緒 調整	情緒 運用	熱情	親密	承諾	積極面對	謀策後動	逃避否認	尋求資源	宗教支持	正向詮釋
內衍變項														
情緒表達	直接效果	-	-	-	-	.094	.136**	-.093	.041	-.049	.027	.371***	.165***	.044
	間接效果	-	-	-	-	-	-	-	.020	.027	-.014	.020	.000	.025
	總效果	-	-	-	-	.094	.136	-.093	.061	-.022	.013	.391	.165	.069
情緒調整	直接效果	-	-	-	-	-.226***	-.055	-.013	.034	.052	-.316***	.055	-.046	.081
	間接效果	-	-	-	-	-	-	-	.000	.000	-.042	-.039	.000	.000
	總效果	-	-	-	-	-.226	-.055	-.013	.034	.052	-.358	.016	-.046	.081
情緒運用	直接效果	-	-	-	-	.183***	.242***	-.056	.241***	.366***	.030	.120**	.038	.273***
	間接效果	-	-	-	-	-	-	-	.035	.047	.004	.050	.000	.045
	總效果	-	-	-	-	.183	.242	-.056	.276	.413	.034	.170	.038	.318
熱情	直接效果	-	-	-	-	-	-	-	-.055	.050	.157***	.137**	.074	.076
	間接效果	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	總效果	-	-	-	-	-	-	-	-.055	.050	.157***	.137**	.074	.076
親密	直接效果	-	-	-	-	-	-	-	.144**	.195***	-.105*	.145**	-.010	.185***
	間接效果	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	總效果	-	-	-	-	-	-	-	.144	.195	-.105	.145	-.010	.185
承諾	直接效果	-	-	-	-	-	-	-	-.277***	-.208***	.017	-.096**	-.057	-.167***
	間接效果	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	總效果	-	-	-	-	-	-	-	-.277	-.208	.017	-.096	-.057	-.167

*p<.05 **p<.01 ***p<.001

二、分手次數與因應方式

表 4-8 顯示，分手次數與因應方式中的宗教支持、正向詮釋有具有直接效果，其路徑係數分別為 $-.157 (p<.001)$ 、 $.142(p<.001)$ ，對積極面對、謀策後動、逃避否認和尋求資源之直接效果預測力不足。由於分手次數對情緒智力各向度預測力皆不足，直接效果不明確，因此無法透過情緒智力、愛情關係及因應方式形成間接效果，與本章第一節之研究結果——分手次數與情緒智力各向度無關相呼應。故分手次數與因應方式中的宗教支持、正向詮釋具直接關係，即路徑 19 與路徑 20，則總效果為 $-.157$ 、 $.142$ ；按路徑方向來說，分手次數愈多的大學生，愈不採取宗教支持因應分手，反而傾向為分手事件找新出路來面對。

表 4-9 分手次數與因應方式路徑軌跡

路徑說明	
間接效果	路徑 19：分手次數→宗教支持
	路徑 20：分手次數→正向詮釋

三、交往時間與因應方式

(一)直接效果

由於交往時間對因應方式各類別預測力皆不足，直接效果不明確，因此無法直接影響因應方式之選擇；而交往時間與愛情關係具直接效果，對因應方式具有影響力，茲於間接效果說明。

(二)間接效果

交往時間與愛情關係裡的親密與承諾具直接效果，路徑係數為 $.154(p<.001)$ 、 $.086 (p<.05)$ ，對熱情的預測力不足。再者，親密與積極面對、謀策後動、逃避否認、尋求資源及正向詮釋有直接效果，其路徑係數依序為 $.144(p<.01)$ 、 $.195(p<.001)$ 、 $-.105(p<.05)$ 、 $.145(p<.01)$ 和 $.185(p<.001)$ ，對宗教支持預測力不足；承諾則與積極面對、謀策後動、尋求資源及正向詮釋具直接效果，路徑係數按順序為 $-.277(p<.001)$ 、 $-.208(p<.001)$ 、 $-.096(p<.01)$ 、 $-.167(p<.001)$ ，而對逃避否認、宗教支持之預測力不足。

由上述交往時間及愛情關係直接效果獲悉，交往時間與因應方式多受間接效果影響而直接效果影響較低，故交往時間影響「積極面對」的選擇係透過親密、承諾(路徑 21、22)，間接效果和為 $-.002$ ，總效果為 $-.048$ ；影響「謀策後動」因應是透過親密、承諾(路徑 23、24)，其間接效果和為 $.012$ ，相抵之總效果為 $.000$ ；交往時間透過親密影響「逃避

否認」，其間接效果為-.016(路徑 25)，總效果為.025；傾向選擇「尋求資源」係透過與親密、承諾之影響，間接效果合計.013(路徑 26、27)，總效果為-.016；而選擇「正向詮釋」亦透過與親密、承諾之影響，間接效果總和為.014(路徑 28、29)，總效果為.067。

表 4-10 交往時間對因應方式路徑軌跡

		路徑說明	
間接 效果	路徑 21：交往時間→親密→積極面對	路徑 26：交往時間→親密→尋求資源	
	路徑 22：交往時間→承諾→積極面對	路徑 27：交往時間→承諾→尋求資源	
	路徑 23：交往時間→親密→謀策後動	路徑 28：交往時間→親密→正向詮釋	
	路徑 24：交往時間→承諾→謀策後動	路徑 29：交往時間→承諾→正向詮釋	
	路徑 25：交往時間→親密→逃避否認		

換句話說，交往時間愈長，親密相屬程度愈高，面對分手則傾向以積極面對、謀策後動、尋求資源與正向詮釋方式自我調整；另一方面，交往時間愈久，維繫關係的承諾亦高，反而抑制積極面對、謀策後動、尋求資源和正向詮釋的因應方式，故個體對維繫愛情的承諾度愈高，愈是阻礙因應行為的產生；然交往時間對宗教支持則完全無影響力。

貳、情緒智力與愛情關係、因應方式

(一)直接效果

此部分探討情緒智力與內衍變項(愛情關係、因應方式)，首先說明情緒智力與愛情關係之效果。由圖 4-2 所示，情緒覺察與熱情、承諾具直接效果，路徑係數為.119($p < .05$)、.141($p < .05$)；情緒表達與親密具直接效果，路徑係數為.136($p < .01$)；情緒調整與熱情亦具直接效果，其路徑係數為-.266($p < .001$)，對親密、承諾預測力不足；而情緒運用與熱情、親密有直接效果，路徑係數分別為.183($p < .001$)和.242($p < .001$)，對承諾之直接效果未明。

情緒智力與部分因應方式之效果茲說明如下，情緒覺察與謀策後動、尋求資源與宗教支持具直接效果，路徑係數為.124($p < .01$)、-.173($p < .001$)、-.115($p < .05$)，即路徑 31、34 和 37；情緒表達與尋求資源、宗教支持有直接效果，其路徑係數為.371($p < .001$)、.165($p < .001$)，為路徑 35、38；情緒調整與逃避否認具直接效果，路徑係數為-.316($p < .001$)，為路徑 33，與積極面對、謀策後動、尋求資源、宗教支持與正向詮釋之直接效果不明；情緒運用和積極面對、謀策後動、尋求資源及正向詮釋有直接效果，路徑係數分別為.241($p < .001$)、.366($p < .001$)、.120($p < .01$)和.273($p < .001$)，為路徑 30、32、36 及 39，

而情緒智力對逃避否認、宗教支持之預測力不足。

(二)間接效果

由上述直接效果說明及表 4-8 知悉，促使採取「積極面對」之因應方式係由情緒覺察對承諾、情緒表達對親密以及情緒運用對親密影響，其間接效果為-.039、.020(路徑 40-42)，總效果為.031、.061；「謀策後動」透過情緒覺察、承諾與情緒表達、親密，以及情緒運用、親密影響，其間接效果為-.029、.027、.047(路徑 43-45)，總效果為.095、-.022、.413。

「逃避否認」其間接效果較多重，係透過情緒覺察與熱情、情緒表達與親密、情緒調整與熱情、情緒運用對熱情及親密之影響，其間接效果為.019、-.014、-.042 和.004(路徑 46-50)，總效果為.038、.013、-.358 及.034；「尋求資源」亦受多重間接效果影響，透過情緒覺察對親密與承諾、情緒表達與親密、情緒調整對熱情以及情緒運用對熱情等效果，間接效果分別為.002、.020、-.039 和.050(路徑 51-56)，總效果為-.171、.391、.016、.170。

由於愛情關係與「宗教支持」無明確直接關係，故宗教支持對因應方式無間接效果。最後，「正向詮釋」係透過情緒覺察與承諾、情緒表達對親密以及情緒運用對熱情影響，其間接效果為-.023、.025、.045(路徑 57-59)，總效果為-.105、.069、.318。

表 4-11 情緒智力對因應方式路徑軌跡

		路徑說明
直接效果	路徑 30：情緒運用→積極面對	路徑 35：情緒表達→尋求資源
	路徑 31：情緒覺察→謀策後動	路徑 36：情緒運用→尋求資源
	路徑 32：情緒運用→謀策後動	路徑 37：情緒覺察→宗教支持
	路徑 33：情緒調整→逃避否認	路徑 38：情緒表達→宗教支持
	路徑 34：情緒覺察→尋求資源	路徑 39：情緒運用→正向詮釋
間接效果	路徑 40：情緒覺察→承諾→積極面對	路徑 50：情緒運用→親密→逃避否認
	路徑 41：情緒表達→親密→積極面對	路徑 51：情緒覺察→熱情→尋求資源
	路徑 42：情緒運用→親密→積極面對	路徑 52：情緒覺察→承諾→尋求資源
	路徑 43：情緒覺察→承諾→謀策後動	路徑 53：情緒表達→親密→尋求資源
	路徑 44：情緒表達→親密→謀策後動	路徑 54：情緒調整→熱情→尋求資源
	路徑 45：情緒運用→親密→謀策後動	路徑 55：情緒運用→熱情→尋求資源
	路徑 46：情緒覺察→熱情→逃避否認	路徑 56：情緒運用→親密→尋求資源
	路徑 47：情緒表達→親密→逃避否認	路徑 57：情緒覺察→承諾→正向詮釋
	路徑 48：情緒調整→熱情→逃避否認	路徑 58：情緒表達→親密→正向詮釋
	路徑 49：情緒運用→熱情→逃避否認	路徑 59：情緒運用→熱情→正向詮釋

自表 4-11 的路徑說明與表 4-8 路徑係數效果說明，產生「積極面對」的因應方式

除直接被高度的情緒運用技巧影響外，亦透過好的情緒表達增加愛情親暱度促其因應方式發生，相對地，若個體具較佳的情緒覺察，培養較高度的愛情承諾時，反而消匿積極面對的因應方式；而情緒覺察及情緒運用可直接影響「謀策後動」因應發生，且合宜的情緒表達能增進親密感，面對分手時亦增加個體採取謀策後動的因應方式，反之，情緒覺察能力愈好，較能養成較高的愛情承諾，面臨分手卻抑制了謀策後動的行為。

情緒調整能直接有效地減低「逃避否認」因應的使用，假若個體具備較高的情緒覺察和情緒運用能力，在愛情關係中也較能提升戀慕對方的熱情，導致面對分手容易採取逃避否認的行動，而情緒調整對愛情關係發揮抗衡作用，它抑制了熱情的衝動，相對地減少逃避否認的處理方式。再者，情緒覺察能力較高的大學生，並不會促使他們主動尋求協助，而情緒表達與情緒運用較佳的大學生較會利用週遭資源協助他們走過情傷，然情緒覺察能幫助愛情關係的熱情與承諾增長，而面對分手時，熱情能促進個體採取「尋求資源」的方式，承諾反而阻礙個體尋求協助的動力。

以「宗教支持」為因應分手之大學生，主要由情緒覺察以及情緒表達兩能力主導無間接影響，換句話說，當個體愈能覺察並正確判斷自我情緒時，對外向宗教求援的行為不易發生，而個體情緒表達能力愈好，尋求宗教精神性支持的機會便大為增加。最後，直接影響個體採取「正向詮釋」的是高度的情緒運用，而情緒運用包含促進思考、正向激勵與反省成長之義，兩者為相輔相成之關係；正向詮釋的因應抉擇與否亦關乎愛情關係，情緒覺察高者在愛情中醞釀的高承諾度，在面對分手時卻不易轉換經驗意義，反之，情緒表達、情緒運用高者能提升愛情的親密相屬感與熱情，在分手中卻能運用正向詮釋來面對負向經驗。

自表 4-11 可知，處理分手的因應方式除受情緒智力直接影響，亦透過愛情關係影響因應方式之選擇，可從黃君瑜(2003)、林姿穎(2004)、徐佩瑜(2004)、蔡聖茹(2006)、賴妮蔚(2006)、Bracket et al.(2005)與 Mirgan 和 Cordova(2007)等人之研究結果佐證，故假設五得成立，即不同背景變項之大學生的愛情關係、情緒智力會影響其因應方式之選擇。

第五章 結論與建議

本研究之主要目的為探究大學生面對分手時透過情緒智力運作後如何因應，有鑒於研究前訪談幾位大學生敘述其分手歷程，深覺影響分手因應方式非簡單二元化，故加入愛情關係之元素，參入不同程度的愛情關係是否會產生因應方式的變化，故本章以第四章各項分析結果為考據，於結論扼要說明研究結果，並針對研究進行批判反省。

第一節 結論

本研究針對台灣 708 位男女大學生樣本認知分手事件的情緒智力、因應方式與不同背景變項、愛情關係之研究結果整合，結論如下。

一、不同性別於情緒覺察及情緒表達向度具顯著差異，情緒智力總分則未達顯著差異

男生於情緒覺察之向度優於女生，而女生於情緒表達之向度優於男生，但情緒智力總分表現則不具性別上的差異。

二、背景變項與因應方式之關聯

1. 男女大學生面對分手時，在謀策後動、逃避否認與宗教支持因應上反應不同

男生面對分手比女生易採取暫時擱置問題靜待佳機處理分手、否認事實或尋求酒精慰藉的逃避行為以及尋求宗教成為精神性支持的因應方式面對分手。

2. 交往時間愈長愈採取正向詮釋，較不尋求宗教支持

交往時間與宗教支持達顯著負相關，與正向詮釋達顯著正相關，愈不會尋求宗教支持因應分手，傾向以正向詮釋方式為分手尋求積極的新意義。

3. 經歷較多分手經驗的大學生易採取正向詮釋，較不尋求宗教支持面對分手

分手次數與宗教支持達顯著負相關，與正向詮釋達顯著正相關，即分手次數愈多愈不尋求宗教支持之因應方式，較愈採取正向詮釋方式因應分手。

三、大學生的情緒智力與因應方式關係密切

除宗教支持與各情緒智力相關較低外，和積極面對、謀策後動、逃避否認、尋求資源、正向詮釋則具高度關係，代表大學生面臨當下所採取的適應行為，是經過斟酌與評估；一度渲染青年就是「只要我喜歡，有什麼不可以」的刻板印象，形成一種所有青年概括承受的次文化，這種帶點社會歧視的觀點，該予以鬆綁。

四、情緒智力得分高的大學生，愛情關係中的熱情、親密愈高

個體情緒覺察能力優、適切表達情緒愈好、情緒調整能力愈佳與情緒運用能力強的大學生，其愛情關係中戀慕與對方結合的動機(熱情)和親密互屬的感覺(親密)則愈高。

五、男女大學生因應分手方式，參入愛情關係後因應方式顯著不同

男生因情緒覺察之優勢採取謀策後動的方式，較不尋求資源與宗教支持，若愛情關係的熱情及承諾愈高，較以逃避否認、尋求資源來面對，反而抑制積極面對、謀策後動、尋求資源和正向詮釋的因應方式；而女生不傾向謀策後動與逃避否認的方式因應，透過較佳的情緒表達能增進親密相連的感情，在面對分手時較能採取積極面對、謀策後動、尋求資源與正向詮釋。

六、交往時間會透過愛情關係的影響，而產生不同因應方式

交往時間愈長，親密相屬程度愈高，面對分手則傾向以積極面對、謀策後動、尋求資源與正向詮釋方式自我調整；交往時間愈久，維繫關係的承諾亦高，反而抑制積極面對、謀策後動、尋求資源和正向詮釋的因應方式。

七、情緒智力直接影響因應方式的選擇外，也混合愛情關係產生不同因應方式

1.「積極面對」的因應方式除直接被高度的情緒運用技巧影響外，亦透過好的情緒表達增加愛情親暱度促其因應方式發生，而較佳的情緒覺察，培養出高度的愛情承諾時，會消匿積極面對的因應方式。

2.情緒覺察及情緒運用可直接影響「謀策後動」因應選擇，合宜的情緒表達增進親密感，個體面對分手時會增加採取謀策後動的因應方式，反之，情緒覺察能力愈好，較能醞釀較高的愛情承諾，面臨分手則不會出現謀策後動的行為。

3.情緒調整可減少「逃避否認」發生，較高的情緒覺察和情緒運用能力，在愛情關係中能提升戀慕對方的熱情，導致面對分手易採取逃避否認的行為，另外，情緒調整對愛情關係的熱情產生抗衡作用，因此減少逃避否認的處理方式。

4.情緒覺察能力高者，不會讓他們尋求資源協助，而情緒表達與情緒運用較佳者會利用週遭資源協助他們度過分手，然情緒覺察使熱情與承諾增長，能促進個體採取「尋求資源」的方式，承諾反阻礙個體尋求協助的動力。

5.「宗教支持」主要由情緒覺察以及情緒表達兩能力影響，與愛情關係無關，即個體正確覺察並判斷自我情緒時，向宗教求助的因應便不易發生，而情緒表達能力愈好者，尋求宗教支持的機會是大為增加。

6.情緒運用佳者傾向「正向詮釋」的因應方式，情緒覺察愈高承諾愈高，面對分手是不易轉換經驗意義，反而情緒表達愈高親密感愈高者，在分手中能運用正向詮釋來面對處境。

第二節 建議

根據本研究之研究結果與結論，茲提出幾項建議，盼研究能帶來些許貢獻，並提供未來研究之展望。

壹、大學生的情緒智力再紮根

本研究發現，男大學生於情緒覺察優於女生，而女大學生於情緒表達優於男生。吾可針對男女大學生於情緒智力上的差異，做為教育補強的指標與輔導之依據，對於表現優良之情緒智力能力予以鼓勵；情緒智力首重執行面，Caruso 與 Salovey 於「The emotionally intelligent Manager」一書中強調情緒智力於職場上的運用與技巧，絕非紙上談兵的理論而已。

除學校教育外，個體獨處時可先以書寫、繪畫等方式抒發或重整情緒作為初步訓練，沉澱過程中捫心自問「我的感覺為何？有多強烈？」、「這些感覺如何影響我的想法？」、「感覺從何而來？為何這麼想？」、「於情緒中我能怎麼做？如何緩解？」以及「如何運用情緒做合宜的決定與行動？」以上提升情緒智力的技巧，能幫助大學生日後面對各種情境。

貳、失落中的內在成長

整合研究結果、因應理論與相關實徵研究，正向詮釋所具備的長遠意義有利於因應分手。失去愛情固然使人傷，卻是自我蛻變的機會，因應方式無優劣之分，如「積極面對」最為被社會讚許，但情況未明便採取積極行動面對分手，可能造成自我窘境，另外「逃避否認」在社會認知中較不被接受，但否認在失落經驗中為必然反應，故這段哀悼愛情的時間，有許多自身的處境與問題需要不斷阻斷、澄清、反省與再肯認。

Fisher(1981)與 Worden (1991)皆認為，勇於面對逝去舊愛與新戀情之間體驗單獨成長的機會，帶著對過去的寬容以及對未來的祝福迎向新關係的建立，此種高度精神性的正面接受，能帶給個體內在正向的轉化，而此經驗轉換在面臨其他失落事件時，亦可產

生經驗遷移的擴散效果，李茂興(1998)給遭遇分手的當事者一些建議(1)允許自己悲傷；(2)給自己時間；(3)表達你的憤怒；(4)負起你自己在關係中的那一部份責任；(5)不要為對方的決定背負內疚；(6)尋找支持網絡；(7)保持忙碌：逼迫自己從事一些活動，幫助自己連結生活各層面並保持與外界的關係；(8)寫日記：除紓解情緒當下情緒外，再去閱讀可協助自己瞭解這段時間自己成長多少；(9)做些修改：寬恕自己和對方以脫離痛苦和怒氣，進而展開未來的關係；(10)作個結束：以某種儀式了結，以幫助自己向前走；(11)愛與學習。

參、大學生需培養意識愛情進度的能力

根據研究確立情緒智力與愛情關係之高度關聯，對於「愛情是盲目的」觀念是個翻新的契機，很顯然地，愛情是可以智取的。也就是說，情緒智力能幫助大學生談出一場高品質的戀愛，面對愛情的離開也較能放開手；這反映出談情說愛的過程中，你對自己的愛情進展掌控有多少？你所評估的愛情程度對方也能認同嗎？這關乎了個體意識愛情進度的能力。

同時研究亦發現個體經驗的愛情關係(熱情、親密、承諾)會影響面對分手的因應方式，而承諾是阻礙個體採取行動的主要因素。當交往時間愈久，所產生的低變動性，形成一種關係不變的承諾，造成面對分手拒絕採取因應策略，從預測的結果來看，倒不如以預防的方式規劃一個愛情藍圖。特別大學生正值發展親密關係的任務，係不斷地瞭解、評估對方與調整彼此關係的過程，以短期來說，最好避免愛情如脫韁野馬的發展，以免造成未來關係釐清的窒礙。

另一方面，介入助人行為時應接納、允許當事人悲傷外，建議評估個案的背景如(1)交往時間的長短；(2)過去分手經驗如何；(3)當事人所覺知的熱情、親密與承諾為何，將有助於助人行為的歷程。

肆、加強兩性課程中情緒智力與愛情關係的聯結

本研究路徑分析顯示，情緒智力、愛情關係與因應方式具有多重既複雜的關係。就

當今大專院的兩性教育課程多注重性、男女平權與差異的論調上，課程名稱與授課內容更是不勝枚舉；甚至有大專院校推出「從星座看兩性關係」的課程，可見深窺愛情的強烈欲望深深擄獲學子們的心。特別是兩性交往的性知識近來被高度傳播著，學生雖學習到豐富的生理知識，但相對於愛情知所進退的拿捏失當，卻不成正比，學生多學習到兩性如何開始交往、如何結束關係以及如何避免婚前懷孕，至於如何培養優質愛情的能力始終是教育中難以言喻的一塊。

與其自宿命論的角度看待愛情，不如教導大學生如何醞釀愛情，本研究結果證明擁有高情緒智力之大學生，較能培養出高熱情、親密的愛情關係，在面對分手時較易採取因應行為，故強調情緒智力與愛情關係間連結便為重要之前哨站，一味的強調面對分手「應該」怎麼做的保守教育，是無法應變與時俱變的新世代愛情關係。

肆、未來研究建議

一、因應方式路徑的模式擴充

本研究證實因應方式與情緒智力具高度相關，也印證情緒智力表現佳的大學生同時擁有較高的熱情與親密，對於承諾的關係不明；研究發現交往時間與承諾成正比，也是大學生的面對分手的一道牆，但研究亦發現承諾愈高個體愈不採取逃避否認以外的因應，未來可加入人格變項、原生家庭關係、依附關係或共依附關係等變項以確立愛情關係承諾的來源。

二、尋求資源與宗教支持的相似度

分手因應量表的「尋求資源」係以人為對象，而「宗教支持」則以神明或上帝為對象，雖研究結果宗教支持一項與情緒智力具低相關，由於兩者因應皆為求助行為，差別在於尋求對象，兩者對個體的心理作用是否雷同，而兩者於未來因應量表編製歸類的合宜性可再斟酌。

三、正向詮釋其面對分手的意涵與來源

許多研究皆證實正向詮釋為面對失落事件的方式之一(包括本研究在內)，研究者本預想宗教支持可能與正向詮釋相關，因兩者本質上皆具有高度精神性之意向，有文獻亦證實宗教能提供正向轉換的能力(Tedeschi & Calhoun, 2004)；但研究結果洽其相反，宗教支持是大學生面對分手最不去採取的因應方式。因此，「正向詮釋」到底其蘊含的意義與來源為何？又如何發揮轉變的力量？則有待未來研究者投入探討，視其中是否有共同的模式可循。

四、分手雙方因應行為模式的對應關係

本研究之研究對象為男女大學生，無限定雙方須為情侶關係，建議未來研究者可評估資源針對已分手情侶探討各自的因應歷程，並做兩肇的比對或檢證，故較適合以深度訪談介入；若以敘事研究方式著手，亦能參酌個案過去成長背景探討因應方式的形成，為因應模式之架構增添內涵。

五、問卷回收率與受試者動機

由於本研究之研究範圍分布北、中、南、東四區，選擇郵寄、現場施測與網路問卷同步進行，其中研究者以郵寄問卷之方式為主，但本方式亦為三種方式裡回收率最差的(回收率約六成)，其一為北部地區研究者所能運用資源較為缺乏，回收效益不如預期，以致問卷回收時間延長，因此施測方式與流程應於行前做一更完備的規劃。

其二，經研究者觀察，現今受試者參與研究之意願多繫於是否有相當程度的餽贈物品，此研究風氣已成為一種不成文的討好文化，對於無研究經費來源的研究者來說，造成某種程度的困擾，亦造成樣本回收的阻礙。根據研究者之經驗研判，研究內容的創新性與熱門程度，以及透過師長的管道實施現場團體調查，能稍微提高大學生的參與意願。

參考書目

一、中文書目

- Papalia, D. E., & Olds, S. W. (1998)。發展心理學——人類發展(第五版)(黃慧真譯)。臺北市：桂冠圖書公司。(原著出版年：1978)
- 王如芬(2005)。大學生知覺之父母婚姻關係、親子關係與其愛情關係中衝突因應方式之相關研究。台中師範學院諮商與教育心理研究所碩士論文，未出版，台中。
- 王春展(2003)。高職生情緒智慧與情緒調整策略之研究。嘉南學報，29，437-453。
- 王春展(2004)。台灣地區大學生情緒智慧、憂鬱傾向與情緒調節之研究。嘉南學報，30，443-460。
- 王富榮、龔惠香(2001)。不同類別大學生心理壓力比較與對策研究。高等農業教育，10，42-44。
- 王煥琛、柯華葳(1999)。青少年心理學。臺北市：心理出版社。
- 王道陽(2004)。大學生壓力源的研究。交通高教研究，6，46-48。
- 王慶福、林幸台、張德容(1996)。愛情關係發展與適應之評量工具編製。中國測驗學會年刊，43，239-277。
- 甘傳鶴、劉海濤(2000)。大學生挫折心理的調適。安徽教育學院學報，18(4)，78-79。
- 生活中心(2006年11月12日)。大學生選錯科系壓力大 大學不分系招生明年激增。東森新聞。2007年1月14日，取自：<http://www.ettoday.com/2006/11/12/545-2014936.htm>
- 任江林(2001)。試析大學生的情緒波動及教育對策。重慶三峽學院學報，17，139-141。
- 江文慈(2001)。青少年情緒智力發展之研究。世新大學學報，11，51-82。
- 吳杰(2002)。大學生的情緒調控與身心健康。濟寧師範專科學校學報，23，81-82。
- 吳昭儀、吳麗娟(2005)。大學生的共依附與愛情態度之相關研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導學系教育心理學報，36(4)，241-263。
- 吳淑敏(1999)。大學生情緒智慧之研究。義守大學學報，6，361-372。
- 吳淑敏(2000)。大專學生自尊、情緒智慧及成功期望之關係研究。教育研究，8，161-176。
- 呈葵(2002)。大學生情緒的調節與指導。常德師範學院學報，27，98-99。
- 李佩怡(1996)。台灣地區大學生失落事件、失落反應與調適行為之描述性研究——以北部四所大學為例。中華心理衛生學刊，9，27-54。

- 李惠加(1997)。青少年發展。臺北市：心理出版社。
- 卓紋君(2004)。台灣人愛情風格之分析研究。中華輔導學報，16，71-117。
- 林姿穎(2004)。成人愛情分手復原力模式之研究。國立暨南國際大學輔導與諮商研究所碩士論文，未出版，南投縣。
- 林家瑩(1999)。喪失子女的父母失落與悲傷反應復原歷程之研究。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 林筱婷(2004)。大學生的共依附與其在愛情關係中的人際行為之關係。國立政治大學心理學研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 洪冬桂(1986)。我國大學生適應問題、因應行為、求助偏好及其相關因素之研究。國立臺灣師範大學教育研究所博士論文，未出版，台北市。
- 徐珮瑜(2004)。影響大學生親密關係分手調適因素之研究-以北部地區為例。國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系碩士論文，未出版，台北市。
- 涂珮瓊(2003)。反芻的多向度對大學生情緒變化的影響。政治大學心理研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 張春興(2000)。現代心理學。台北：東華書局。
- 張純吉(1996)。婚前性行為對男女情侶關係之影響。國立台灣大學心理學系碩士論文，未出版，台北市。
- 莊雅蘭(1998)。大學生負向事件歸因之訪談、評量與調查研究。國立成功大學教育研究所碩士論文，未出版，台南市。
- 陳秀菁(2002)。大學生的共依附特質、人際親密能力與親密感之相關研究。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 陳詩潔(2006)。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。中國文化大學心理輔導研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 傅偉勳(2002)。死亡的尊嚴與生命的尊嚴。台北：中正書局。
- 曾玉琴(2000)。大學生的消極情緒及調適。貴州師範大學學報，3，104-106。
- 曾育齡(2005)。大學生身體意象與戀愛關係相關之研究。中國文化大學生活應用科學研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 黃光國(1984)。青少年的感情生活——談情三階段說愛六原則。中國論壇，204，28-32。
- 黃君瑜(2003)。意義追尋與因應對情侶分手後情緒適應之影響--以大學生為例。國立政

- 治大學心理學系博士論文，未出版，台北市。
- 黃碧慧(2002)。大學生依附風格、愛情關係中之壓力事件困擾與因應策略之關係研究。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 黃禎貞(2002)。青少年死亡概念、失落經驗及其教育需求之研究。《學校衛生》，41，47-68。
- 黃德祥(1994)。青少年發展與輔導。臺北市：五南圖書出版有限公司。
- 楊桂華、辛啟松(2007年2月13日)。感情不再是女生一切。《蘋果日報》。2007年2月13日，取自：http://apple.1-apple.com.tw/index.cfm?Fuseaction=Article&loc=TP&PageType=new&sec_id=5&NewsType=twapple&showdate=20070213&art_id=3254062
- 楊茜如(2000)。大學生愛情觀、性別角色與兩性關係及相關因素之研究。彰化師範大學教育研究所碩士論文，未出版，彰化縣。
- 趙慧敏(2005)。青少年分手後的個人因應、社會支持與身心健康之關聯性探討。私立東吳大學心理學系碩士論文，未出版，台北市。
- 劉偉(2000)。大學生情緒化現狀的分析與思考。《華北礦業高等專科學校學報》，2，38-41。
- 蔡聖茹(2006)。主動提分手者的分手決定與分手後調適歷程之研究。國立臺南大學諮商與輔導研究所碩士論文，未出版，台南市。
- 蕭可正、溫靜怡(2007年1月14日)。租屋官司敗訴 東華大學研究生校園上吊。《東森新聞》。2007年1月14日，取自：http://www.ettoday.com/2007/01/15/11_205-2040894.htm
- 賴妮蔚(2006)。有分手經驗之大不同性別大學生依附風格傾向與分手經驗之相關研究。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系碩士論文，未出版，台北市。
- 謝璧甄(2000)。大學生資訊流動與災後調適策略關係之研究--以國立暨南國際大學為例。國立臺灣大學農業推廣學研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 簡春安(1996)。外遇的分析與處置。台北：張老師文化事業公司。
- 聶慧文(2005)。大學生經歷失落事件的悲傷迷思、因應行為與至今復原程度之關聯性研究。國立交通大學教育研究所碩士論文，未出版，新竹市。
- 羅子琦(2005)。大學生走出愛情分手困頓經驗之心理歷程研究。中國文化大學心理輔導研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 蘇佳玲(2004)。成年早期受家人反對而分手之情傷經驗研究。國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。

二、西文書目

- Antonia, J. Z. H., Kim, B., Shanna J. T., & Marilyn J.K. (2005). When loving means hurting: an exploration of attachment and intimate abuse in a community sample. *Journal of Family Violence, 20*, 219-230.
- Bar-On, R. (1997). *The Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Technical manual*. Toronto, Canada: Multi-Health Systems, Inc.
- Bar-On, R. (2005). The Bar-On model of emotional-social intelligence. In P. Fernández-Berrocal and N. Extremera (Eds.), *Special Issue on Emotional Intelligence* (pp.1-17). Psicothema.
- Bar-On, R., & Parker, J. D. A. (2000). *The Bar-On Emotional Quotient Inventory: Youth Version (EQ-i:YV) Technical Manual*. Toronto, Canada: Multi-Health Systems, Inc.
- Brackett, M. A., Mayer, J. D., & Warner, R. M. (2004). Emotional intelligence and its relation to everyday behavior. *Personality and Individual Differences, 36*, 1387-1402.
- Brackett, M. A., Warner, R. M., Bosco, J. S. (2005). Emotional intelligence and relationship quality among couples. *Personal Relationships, 12*(2), 197-212.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2001). Posttraumatic growth: the positive lessons of loss. In R. A. Neimeyer (Ed.), *Meaning reconstruction and the experience of loss*(pp.157-172). Washington, DC: American Psychological Association.
- Campos, J. J., Campos, R.G., & Barrett, K. C. (1989). Emergent themes in the study of emotional development and emotion regulation. *Developmental Psychology, 25*, 394-402.
- Carver, C. S., Weintraub, J. k., & Scheier, M. F. (1989). *Assessing coping strategies: a theoretically based approach*. *Journal of Personality and Social Psychology, 56*(2), 267-283.
- Cho, W., & Cross, E. S. (1995). Taiwanese love styles and their association with self- esteem and relationship quality. *Genetic, Social & General Psychology Monographs, 121*, 283-310.
- Cooper, R. K. (1997). Applying emotional intelligence in workplace. *Training and Development, 51*(12), 31-38.
- Côté, S., Lopes, P. N. & Salovey, P. (2003). *The divergent and predictive validity of emotional intelligence in a group context*. Manuscript submitted for publication.
- Drigostas, S., & Rusbult, C. (1992). Should I stay or should I go? A dependence model of breakups. *Journal of Personality and Social Psychology, 62*, 62-87.
- Ekman, P. (1992). Facial expressions of emotions: new finding, new questions. *Psychological Science, 3*, 34-38.
- Fisher, B. (1981). *Rebuilding when your relationship ends*. California: Impact.

- Fitness, J. (2001). Emotional intelligence and intimate relationship. In J. Ciarrochi, J. P. Forgas, & J. D. Mayer (Eds), *Emotional intelligence in everyday life*(pp.98-112). Philadelphia: Psychology Press.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Stress, positive emotion, and coping. *American Psychological Society*, 9(4), 115-118.
- Fred Arne, T., & Michael, L. (2006). Attachment, fear of intimacy and differentiation of self among clients in substance disorder treatment facilities. *Addictive Behaviors*, 31(4), 732-737.
- Ganong, L., Coleman, M., & Brown, G. (1981). Effect of family structure on marital attitudes of adolescents. *Adolescence*, 16, 281-288.
- Gardner, H. (1983). *Frames of mind*. New York: Basic Books.
- Gary, A. C., & William, K. L. (1999). Examining codependency in a college population. *College Student Journal*, 33(4), 629-638.
- Gohm, L. C., Corser, C. G., & Dalsky, J. D. (2005). Emotional intelligence under stress: useful, unnecessary, or irrelevant? *Personality and Individual Differences*, 39, 1017-1028.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. New York: John Wiley & Sons.
- Goleman, D. (2006). The socially intelligent. *Educational Leadership*, 64, 76-81.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2002). Wife emotion regulation. In L. F. Barrett & P. Salovey (Eds.), *The wisdom in feeling: Psychological processes in emotional intelligence* (pp.297-318). New York: Guilford.
- Hall, G. S. (1905). *Adolescence: Its psychology, and its relations to physiology, anthropology, sociology, sex, religion, and education (vol. 1&2)*. New York: Appleton
- Hall, G. S. (1916). *Adolescence*. New York: Appleton.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.
- Kübler-Ross, E. (1969). *On death and dying*. New York: Macmillan.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1-21.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lee, J. A. (1977). A typology of style of loving. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 3, 173-182.
- Lee, J. L. (1998). Ideologies of lovestyle and sexstyle. In V. C. Munck (ed.). *Romantic love sexual behavior: perspectives from the social science*, (pp.33-75). London: Praegers.
- Lewin, K. (1939). The field theory approach to adolescence. *American Journal of Sociology*, 44, 868-897.
- Lopes, P. N., Brackett, M. A., Nezlek, J., Schütz, A., Sellin, I., & Salovey, P. (2004).

- Emotional intelligence and social interaction. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 1018-1034.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds). *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* (pp. 3-31). New York: Basic Books.
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., Salovey, P., & Sitarenios, G. (2003). Measuring emotional intelligence with the MSCEIT V2.0. *Emotion*, 3(1),97-105.
- Mayer, J. D., Dipaolo, M., & Salovey, P. (1990). Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: a component of emotional intelligence. *Journal of Personality Assessment*, 53(3&4), 772-781.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence: theory, findings, and implications. *Psychological inquiry*, 15(3),197-215.
- McCarthy, J., Lambert, G., & Brack, G. (1997). Structural model of coping, appraisals, and emotions after relationship breakup. *Journal of Counseling & Development*, 76, 53-76.
- McFarland, C. & Alvaro, C. (2000). The impact of motivation on temporal comparisons: coping with traumatic events perceiving personal growth. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 327-343.
- Mirgain, S. A., & Cordova, J. V. (2007). Emotional skills and marital health: the association between observed and self-reported emotion skills, intimacy, and marital satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(9), 983-1009.
- Natalia, M. H., & George, I. W. (2006). The relationship between codependency and borderline and dependent personality traits. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 24 (4), 55-77.
- Rotenberg, K. J., & Korol, S. (1995). The role of loneliness and gender in individuals? Love styles. *Journal of Social Behavior & Personality*, 10(3), 537-546.
- Salovey, P., & Grewal, D. (2005). The science of emotional intelligence. *American Psychological Society*, 14(6), 281-285.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Bobik, C., Coston, T. D., & Greeson, C. (2001). Emotional intelligence and interpersonal relations. *Journal of Social Psychology*, 141, 523-536.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.
- Selye, H. (1982). History and present status of the stress concept. In L. Goldberger & S. Breznitz (Eds.), *Handbook of stress: the theoretical and clinical aspects* (pp.7-17). New York: Free Press.
- Shi, J., & Wang, L. (2007). Validation of emotional intelligence scale in Chinese university students. *Personality and Individual Differences*, 43, 377 – 387.
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93, 119-135.
- Susan, S., Diane, F., Sandra, M., Beverley F., & Debra, V. (1998). Factors associated with distress following the breakup of a close relationship. *Journal of Social & Personal*

- Relationships*, 15, 791-810.
- Suzanne, B. P., Frans, L., & Willem, A. A. (2005). Adult attachment, intimacy and psychological distress in a clinical and community sample. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 12, 455-464.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G.(2004). Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.
- Wells, M. C., Hill, M. B., Brack, G., Brack, C. J., & Firestone, E. E. (2006). Codependency's relationship to defining characteristics in college students. *Journal of College Student Psychotherapy*, 20(4), 71-84.
- Worden, J. (1991). *Grief counseling & grief therapy: a handbook for the mental health practitioner* (2nd ed.). New York: Springer.

附錄一

「分手因應量表」預試題本之項目分析結果

題 項	平 均 數	標 準 差	刪除該題 之量表 均數	刪除該題 之量表 異數	該題與其 他各題總 分之相關	多元 相關 平方	刪除該 題後 α 係數	主成分分 析之因素 負荷量	題項 刪除
一、積極面對									
1.我對分手這件事一笑置之	2.0805	.7925	30.0000	13.8923	.3958	.3574	.6490	.581	
2.我抱持「總有一天還是會分手」的念頭看待此事	2.3487	.8622	29.7318	14.3432	.2714	.2484	.6721	.454	刪除
3.我接受分手已發生且無法改變	2.7203	.7248	29.3602	14.1621	.3981	.3880	.6496	.619	
4.我接受分手是已發生的事實	2.9732	.6409	29.1073	14.4423	.4117	.3433	.6497	.626	
5. 我會先處理情傷，好讓我不被其他事情干擾	2.7739	.7223	29.3065	14.1211	.4082	.2282	.6481	.554	
6. 雖然心煩意亂，卻也意識分手問題的存在	3.0230	.5747	29.0575	15.2390	.2874	.1736	.6674	.412	刪除
7. 我集中注意力面對情傷，必要時把其他事情暫時擱置	2.3870	.7644	29.6935	16.1441	.0212	.1229	.7090	.009	刪除
8.我思考面對分手能如何處理的更好	2.9502	.6690	29.1303	14.7137	.3308	.1859	.6670	.482	
9.我避免讓其他事情干擾我面對情傷	2.5402	.7148	29.5402	14.3032	.3782	.2608	.6530	.446	刪除
10.我採取直接行動以面對情傷	2.6858	.7500	29.3946	14.2321	.3648	.2350	.6547	.497	
11.我會自我嘲解	2.7280	.7738	29.3525	15.0522	.2012	.1141	.6816	.280	刪除
12. 我學習和分手共處	2.8697	.6782	29.2107	14.2670	.4162	.2494	.6479	.603	
Alpha=.6819	Standardized item alpha=.6857								
二、謀策後動									
13. 我保持謹慎以避免衝動行事	3.0728	.6313	24.5747	10.0915	.5103	.4466	.6497	.644	
14. 我擬定因應問題的策略或計畫	2.7280	.7277	24.9195	9.7897	.4870	.3006	.6501	.656	
15. 我避開其他活動以專注思考分手這件事	2.2720	.7588	25.3755	11.0662	.1773	.1328	.7096	.350	刪除
16. 我努力思考該如何面對分手後的問題	2.8621	.6234	24.7854	10.2384	.4787	.3664	.6555	.673	
17. 設想許多處理情傷的可能方法	2.8544	.6577	24.7931	10.0186	.5009	.3972	.6501	.691	
18. 我認真思考每一步要怎麼做	2.8659	.6572	24.7816	9.7406	.5763	.4828	.6365	.783	
19. 我避免衝動行事而讓情況更糟	3.0345	.6699	24.6130	10.0151	.4889	.4188	.6518	.634	
20. 我會先處理情傷以外的事情	2.6322	.7613	25.0153	11.6151	.0659	.1011	.7296	.123	刪除
21. 我暫緩行動直到情況許可	2.7356	.6100	24.9119	10.9268	.3069	.1380	.6833	.416	
22. 我等待適當時機再處理情傷	2.5900	.7102	25.0575	11.4544	.1203	.0774	.7167	.158	刪除
Alpha=.7707	Standardized item alpha=.7705								

(續下頁)

(接上頁)

題 項	平 均 數	標 準 差	刪除該題之 量表平均數	刪除該題之 量表變異數	該題與其 他各題總 分之相關	多元 相關 平方	刪除該 題後 α 係數	主成分分 析之因素 負荷量	題項 刪除
三、逃避否認									
23. 當下我會告訴自己「分手不是真的」	2.0307	.8128	36.8084	58.7324	.4017	.5250	.8534	.484	刪除
24. 我不相信分手已發生	2.1341	.8908	36.7050	55.3780	.6204	.7392	.8431	.705	
25. 我假裝分手這件事沒發生過	1.8889	.7691	36.9502	57.7860	.5148	.5221	.8487	.633	
26. 我承認自己無法掌握情傷也嘗試放棄處理	2.4789	.8300	36.3602	58.1006	.4431	.4378	.8516	.472	刪除
27. 我放棄嘗試達到我的目標	2.2759	.7394	36.5632	58.9085	.4354	.4089	.8520	.479	刪除
28. 我利用工作或安排活動,避免去想分手這件事	2.8659	.7398	35.9732	62.1493	.1458	.3864	.8632	.055	刪除
29. 我減少解決情傷所付出的努力	2.6322	.7511	36.2069	60.3340	.2999	.3289	.8574	.291	刪除
30. 我會避開跟分手相關的人事物	2.6897	.7792	36.1494	60.5430	.2678	.2965	.8589	.205	刪除
31. 我避免談論分手這件事	2.5172	.7824	36.3218	58.7345	.4211	.4327	.8526	.407	
32. 我試著不去想分手這件事	2.4444	.7904	36.3946	59.8167	.3235	.3974	.8567	.285	刪除
33. 找許多事情讓自己更忙碌	2.8582	.8080	35.9808	61.6112	.1682	.4216	.8633	.082	刪除
47. 將情緒發洩在物品上(摔東西、打布偶)	2.0307	.8721	36.8084	58.2170	.4072	.2540	.8534	.468	刪除
54. 我利用酒精或藥物讓自己好過一點	2.1073	.9942	36.7318	53.5355	.6786	.7741	.8393	.831	刪除
55. 我藉著喝酒或嗑藥讓自己暫時沉迷	1.9808	1.0017	36.8582	52.9067	.7196	.8222	.8369	.866	
56. 我利用酒精或藥物幫助自己度過	2.0038	.9588	36.8352	53.1458	.7391	.8915	.8362	.878	
57. 我利用酒精或藥物讓自己容易入睡	2.0153	.9999	36.8238	52.9150	.7206	.8788	.8368	.867	
58. 我藉由喝酒或藥物,避免去想分手這件事	1.8851	.9168	36.9540	55.5440	.5863	.5935	.8446	.724	刪除
Alpha=.8600 Standardized item alpha=.8517									
四、尋求資源									
34. 我會去請教別人應該怎麼做才好	2.8276	.7370	34.6322	38.8027	.5993	.5111	.8406	.697	
35. 我會和別人討論以便更了解狀況	2.7395	.8045	34.7203	38.1253	.6116	.5882	.8392	.731	
36. 我和別人討論面對情傷我可以做什麼	2.8238	.7387	34.6360	39.0939	.5639	.5407	.8425	.674	
37. 我請教有過情傷經驗的人,聽聽他們如何度過	2.8352	.7988	34.6245	37.8662	.6454	.5676	.8373	.738	
38. 我去整理過去相關經驗來處理目前狀況	2.7433	.7791	34.7165	39.6808	.4648	.3742	.8477	.531	刪除
39. 我去閱讀分手相關書籍或資訊	2.4330	.8135	35.0268	40.8954	.3146	.3972	.8562	.347	刪除
40. 情緒低落時,我會發洩出來	2.8582	.8268	34.6015	38.5252	.5495	.3991	.8428	.631	刪除
41. 我試著和別人討論我的感受	2.8889	.7640	34.5709	37.9305	.6731	.5574	.8362	.767	
42. 我試著從親朋好友身上得到情感上的支持	2.7778	.8795	34.6820	38.5793	.5031	.4738	.8457	.612	
43. 我會把感覺釋放出來	2.7318	.8440	34.7280	38.2065	.5684	.5364	.8416	.660	
44. 我對分手感到相當困惑,而且我會表現出來	2.6360	.8376	34.8238	39.8534	.4060	.3216	.8513	.450	刪除
45. 我會告訴他人我的感受	2.6858	.8044	34.7739	38.1602	.6080	.5524	.8395	.701	刪除
46. 我會將情緒發洩在他人身上	1.9732	.7962	35.4866	42.0969	.2051	.1868	.8619	.218	刪除
48. 我寫下自己的感受	2.5057	.9266	34.9540	39.6133	.3753	.2494	.8542	.460	刪除
Alpha=.8551 Standardized item alpha=.8577									

(續下頁)

(接上頁)

題 項	平 均 數	標 準 差	刪除該題 之量表 均數	刪除該題 之量表 異數	該題與 其他各 題總分 之相關	多元 相關 平方	刪除該 題後 α 係數	主成分 析之因素 負荷量	題項 刪除
五、宗教支持									
49. 我把這一切交給上帝(神)處理	2.2184	.9538	8.9655	10.7873	.7771	.7261	.8948	.866	
50. 我尋求上帝(神)的幫忙	2.2031	.9572	8.9808	10.3035	.8700	.8088	.8750	.926	
51. 我試著從宗教裡獲得慰藉	2.1724	.9141	9.0115	10.7960	.8215	.7462	.8860	.896	
52. 我比平常更常祈禱	2.1226	.9366	9.0613	10.5347	.8477	.7600	.8801	.911	
53. 我相信上帝(神)會引導我	2.4674	.9587	8.7165	11.7347	.5956	.3886	.9312	.712	刪除
Alpha=.9312 Standardized item alpha=.9313									
六、正向詮釋									
59. 我試著讓自己藉情傷有所成長	3.1264	.7766	12.5824	5.1595	.5969	.4071	.7150	.770	
60. 我試著從另一種角度看待分手,使它顯得正面些	3.2452	.8046	12.4636	5.2266	.5423	.4111	.7342	.725	
61. 我把分手視為人生必經之路	2.9770	.8363	12.7318	5.4509	.4400	.3621	.7716	.627	
62. 我從情傷經驗中得到一些啓示	3.1341	.6970	12.5747	5.4454	.5956	.4845	.7187	.754	
63. 獨處時思想分手這件事的意義	3.2261	.7485	12.4828	5.3199	.5759	.4230	.7229	.761	
Alpha=.7741 Standardized item alpha=.7780									

附錄二

預試題項與各分量表之相關

分量表	題號	題項與各分量表之相關					
		積極面對	謀策後動	逃避否認	尋求資源	宗教支持	正向詮釋
積極面對	1	.552	.075	-.130	-.120	-.059	.009
	2	.460	.110	-.021	-.087	-.195	.058
	3	.541	.161	-.111	-.122	-.164	.094
	4	.537	.164	-.071	-.018	-.137	.203
	5	.550	.298	-.084	.026	-.012	.102
	6	.413	.365	-.024	.145	-.122	.233
	7	.207	.031	.106	.163	.102	-.134
	8	.472	.431	-.064	.193	-.002	.269
	9	.522	.367	.017	.079	.015	.088
	10	.518	.316	.028	.168	.047	.207
	11	.379	.136	.037	.129	.040	.094
	12	.548	.324	-.203	.021	-.046	.223
謀策後動	13	.361	.636	-.103	.044	-.076	.275
	14	.310	.636	-.087	.124	-.017	.266
	15	.199	.381	.002	.142	.087	.052
	16	.266	.609	.106	.236	-.031	.252
	17	.264	.634	.054	.225	-.012	.263
	18	.263	.694	-.001	.216	-.004	.279
	19	.287	.626	-.042	.101	-.029	.323
	20	.213	.278	.060	-.044	-.039	.083
	21	.139	.459	.030	.018	.007	.090
	22	.160	.316	.015	-.054	.009	-.010
逃避否認	23	-.166	.004	.486	.049	.144	-.101
	24	-.142	.058	.699	-.038	.031	.054
	25	-.131	-.095	.595	-.160	.095	-.095
	26	-.103	.077	.530	.094	-.036	.063
	27	-.115	-.016	.506	.040	-.036	-.006
	28	.029	.020	.240	.198	-.022	.057
	29	.037	.109	.398	.042	-.083	.137
	30	-.001	.054	.361	.185	-.044	.052
	31	-.142	-.005	.509	.126	.005	.058
	32	-.049	-.056	.413	.084	-.004	.133
	33	.092	.145	.258	.309	.000	.168
	47	.019	.025	.407	.313	.075	.027
	54	.002	-.023	.745	-.058	.007	.153
	55	-.011	-.012	.773	-.026	-.016	.160
	56	-.013	-.013	.792	-.034	-.038	.183
	57	-.017	-.010	.779	-.026	.004	.169
58	-.074	-.114	.650	.015	.089	.080	

(續下頁)

(接上頁)

分量表	題號	題項與各分量表之相關					
		積極面對	謀策後動	逃避否認	尋求資源	宗教支持	正向詮釋
尋求資源	34	.036	.127	.014	.646	.264	.143
	35	.003	.088	-.179	.658	.246	.062
	36	.029	.154	.164	.610	.149	.252
	37	-.014	.087	.111	.698	.221	.214
	38	.123	.271	.225	.559	.110	.312
	39	.066	.189	.366	.444	.205	.217
	40	.133	.158	-.124	.621	.124	.221
	41	.032	.074	-.037	.711	.230	.247
	42	-.014	-.202	-.244	.581	.194	.067
	43	.176	.145	-.285	.638	.234	.121
	44	.091	.207	.297	.517	.190	.249
	45	.096	.076	-.181	.673	.214	.133
	46	-.073	-.059	.320	.386	.129	.048
	48	.079	.103	-.143	.483	.242	.055
宗教支持	49	-.040	.030	-.105	.287	.861	.002
	50	-.061	.021	-.068	.333	.921	-.012
	51	-.087	-.089	-.037	.336	.888	-.124
	52	-.129	-.076	-.028	.290	.906	-.096
	53	-.082	.035	.284	.190	.737	.152
正向詮釋	59	.105	.286	.111	.217	.025	.760
	60	.221	.298	.183	.088	-.041	.729
	61	.174	.127	-.058	.178	-.072	.664
	62	.223	.237	-.062	.309	.066	.744
	63	.148	.339	.372	.220	-.025	.740

附錄三

那段愛情消逝的日子：分手因應方式量表

請你針對你/妳的失戀經驗回答下列題項，無失戀經驗者，請依照對「自我認識」程度填答。

題 目	非常不符合	不符合	符合	非常符合
1. 我對分手這件事一笑置之。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我抱持「總有一天還是會分手」的念頭看待此事。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我接受分手已發生且無法改變。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 我接受分手是已發生的事實。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我會先處理情傷，好讓我不被其他事情干擾。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 雖然心煩意亂，卻也意識分手問題的存在。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 我集中注意力面對情傷，必要時把其他事情暫時擱置。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 我思考面對分手能如何處理的更好。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我避免讓其他事情干擾我面對情傷。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我採取直接行動以面對情傷。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 我會自我嘲解。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我學習和分手共處。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我保持謹慎以避免衝動行事。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 我擬定因應問題的策略或計畫。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 我避開其他活動以專注思考分手這件事。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 我努力思考該如何面對分手後的問題。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 設想許多處理情傷的可能方法。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 我認真思考每一步要怎麼做。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 我避免衝動行事而讓情況更糟。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 我會先處理情傷以外的事情。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. 我暫緩行動直到情況許可。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. 我等待適當時機再處理情傷。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. 當下我會告訴自己「分手不是真的」。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. 我不相信分手已發生。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. 我假裝分手這件事沒發生過。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. 我承認自己無法掌握情傷也嘗試放棄處理。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. 我放棄嘗試達到我的目標。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. 我利用工作或安排活動，避免去想分手這件事。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. 我減少解決情傷所付出的努力。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. 我會避開跟分手相關的人事物。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

題 目	非常不符合	不符合	符合	非常符合
31. 我避免談論分手這件事。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. 我試著不去想分手這件事。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. 找許多事情讓自己更忙碌。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. 我會去請教別人應該怎麼做才好。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. 我會和別人討論以便更了解狀況。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36. 我和別人討論面對情傷我可以做什麼。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37. 我請教有過情傷經驗的人，聽聽他們如何度過。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38. 我去整理過去相關經驗來處理目前狀況。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39. 我去閱讀分手相關書籍或資訊。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40. 情緒低落時，我會發洩出來。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41. 我試著和別人討論我的感受。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42. 我試著從親朋好友身上得到情感上的支持。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43. 我會把感覺釋放出來。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44. 我對分手感到相當困惑，而且我會表現出來。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45. 我會告訴他人我的感受。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
46. 我會將情緒發洩在他人身上。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
47. 將情緒發洩在物品上(摔東西、打布偶)。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
48. 我寫下自己的感受。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
49. 我把這一切交給上帝(神)處理。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
50. 我尋求上帝(神)的幫忙。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
51. 我試著從宗教裡獲得慰藉。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
52. 我比平常更常祈禱。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
53. 我相信上帝(神)會引導我。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
54. 我利用酒精或藥物讓自己好過一點。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
55. 我藉著喝酒或嗑藥讓自己暫時沉迷。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
56. 我利用酒精或藥物幫助自己度過。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
57. 我利用酒精或藥物讓自己容易入睡。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
58. 我藉由喝酒或藥物，避免去想分手這件事。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
59. 我試著讓自己藉情傷有所成長。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
60. 我試著從另一種角度看待分手，使它顯得正面些。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
61. 我把分手視為人生必經之路。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
62. 我從情傷經驗中得到一些啓示。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
63. 獨處時思想分手這件事的意義。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

「愛情掰掰之後」問卷

各位同學你/妳好：

這是一份研究問卷，本問卷係研究大學生面對分手事件的因應方式、情緒智力以及愛情關係間之相關情形，本問卷包含四大部分：基本資料、情緒智力量表、愛情關係量表與分手因應方式量表。各量表皆有作答說明，請你/妳能依據自己的經驗或狀況填答。

本問卷純屬學術研究使用，因此你/妳的資料**絕對保密**，請你/妳安心作答；最後，感謝你/妳百忙中抽空作答，你/妳的悉心回答能幫助大學生更加成長！

敬祝

學業順利

南華大學生死學研究所

指導教授：歐慧敏 博士

研究生：林玟君

敬上

民國九十六年

基本資料

1. 性別： 男 女
2. 年齡：_____歲
3. 就讀學校：_____
4. 請問你是否交過男女朋友？ 是 否(勾”否”者請直接跳至情緒智力作答)
5. 認真交往過幾個男/女朋友(不含現任男女朋友)？ _____個
6. 最近一次分手至今多久？ _____個月
7. 與最近分手的對象交往多久？ _____個月

請翻頁填答

第一部分 情緒智力量表

請你/妳根據實際經驗和感受程度，閱讀下列題目作答。

題 目	非常不符合	不符合	符合	非常符合
1. 我清楚地知道自己內心的喜怒哀樂。-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 生氣的時候，我能知道自己在生氣什麼。-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 即使別人不說出來，我也可以知道他們心裡的感受。-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 我能分辨自己內心的感受。-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我可以從別人眼中知道他們的心情。-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 生氣或難過時，我通常會說出來，不會悶在心中。-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 我歷以察覺出自己的情緒反應是否恰當。-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 我能夠清楚的說出心中的煩惱。-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 身邊的人心情不好時，我可以感覺的出來。-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我能自在地向別人表達心中的感情。-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 焦慮不安時，我能知道自己焦慮的原因。-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我很容易感受到一個團體的氣氛。-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我能從別人的談話中知道他們的情緒。-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 當我需要幫助時，我會主動向別人求助。-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 我的朋友很容易察覺出我對他們的喜好或不滿。-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 別人幾乎不可能對我隱瞞他們的真實感受。-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 我可以從自己的身體狀況與生理變化來了解自己的感受。-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 我會主動地跟別人分享心中的喜悅。-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 我容易發脾氣。-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 當同學表現不錯時，我會主動稱讚他們。-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. 我經常因為衝動行事而後悔。-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. 朋友心情不好時，總會找我替他們排解憂愁。-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. 沮喪時，我會盡量想起生活中快樂的事。-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. 如果有人激怒了我，我會當場反擊回去。-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. 煩惱時，我會找朋友談心。-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. 憤怒的時候，我很難快速的冷靜下來。-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. 我經常帶給身旁的人歡笑。-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. 當朋友失敗時，我會主動去安慰他們。-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. 緊張焦慮時，我會盡量想辦法讓自己保持鎮靜不擾亂。-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. 我經常和別人發生爭執。-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

題 目	非常不符合	不符合	符合	非常符合
31. 生氣時，我會找一些方法好讓自己暫時冷靜一下。-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. 我會安排一些休閒活動，好讓自己保持愉快、有活力。-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. 我樂於幫助別人解決困擾。-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. 與人衝突時，我難以控制心中激動的情緒。-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. 我的好朋友認為，我是個善體人意的。-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36. 壓力大時，我會放輕鬆休息一下，再出發。-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37. 需要專心時，我很容易克服外在干擾。-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38. 為著更遠大的目標，我會暫時犧牲眼前的享受。-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39. 壓力難不倒我，反而讓我更專心。-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40. 我可以清楚事情的輕重緩急，不會緊張的毫無頭緒。-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41. 心情不好時，我會換個角度想，使思考更周密。-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42. 我通常能有始有終地完成想做的事。-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43. 感覺不對勁時，我會特別留心。-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44. 遇到困難時，我會把重心放在自己能夠解決的部分上。-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45. 我會利用心情好的時候，去解決一些重要的事。-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
46. 我會試著想像可能的遭遇何感覺來做決定。-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
47. 遇到挫折時，我會鼓勵自己勇於面對，不會輕易放棄。-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
48. 每當面對挑戰時，我總會鼓勵自己盡力而為。-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
49. 我會設身處地想像可能面臨的狀況，以幫助自己做選擇。-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
50. 悲傷的時候，反而使我更堅強。-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
51. 如果有件枯燥的事要做，我會盡量以正向的態度去面對。-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
52. 當有好的表現時，我會好好獎勵自己一下。-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
53. 遇到不如意時，我仍會試著往好處想，鼓勵自己站起來。-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
54. 我會設法緩和激動的情緒，以幫助自己思考未來的計畫。-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
55. 我能從失敗的痛苦中得到啓示，再接再厲。-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
56. 面對困難時，我總會不斷地為自己加油打氣，不氣餒。-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
57. 經歷挫折後，我獲得許多成長的經驗。-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
58. 我能反省內心的感受，幫助自己成長。-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
59. 生活中的挫折，反而使我更有毅力。-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
60. 我能知足常樂，生活得更有意義。-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

* 給你放煙火，進入下一部份！ *

第二部分 愛情關係量表

請以你/妳戀愛經驗客觀回答下列問題；無戀愛經驗者，可依暗戀或曖昧經驗填答。

題 目	非常不符合	相當不符合	不太符合	還算符合	相當符合	非常符合
1. ○○的一舉一動(一顰一笑)佔據了我的心思。-----	<input type="checkbox"/>					
2. 只要注視著○○我就感到很快樂滿足。-----	<input type="checkbox"/>					
3. 只要見到○○我就感到興奮快樂。-----	<input type="checkbox"/>					
4. 跟○○在一起我感覺很浪漫興奮。-----	<input type="checkbox"/>					
5. 即使○○不在身邊，我仍會常常想到他/她。-----	<input type="checkbox"/>					
6. 我發現一天之中常常想到○○。-----	<input type="checkbox"/>					
7. 我覺得○○的身體很有吸引力。-----	<input type="checkbox"/>					
8. 我希望○○覺得我很有吸引力。-----	<input type="checkbox"/>					
9. 我們彼此能分憂解勞。-----	<input type="checkbox"/>					
10. 我和○○可說是無所不談。-----	<input type="checkbox"/>					
11. 當○○失意難過時，我能給他/她適當的情緒支持。-----	<input type="checkbox"/>					
12. 當失意難過時，我能從○○得到適當情緒支持。-----	<input type="checkbox"/>					
13. 我和○○心靈能相互溝通契合。-----	<input type="checkbox"/>					
14. 我與○○的關係是溫暖愉快的。-----	<input type="checkbox"/>					
15. 我覺得要告訴○○的感受是很容易的事。-----	<input type="checkbox"/>					
16. 我和○○已經有親吻的親密舉動。-----	<input type="checkbox"/>					
17. 我們有各自的路要走，還不到相互承諾的時候。-----	<input type="checkbox"/>					
18. 我還不想那麼快就和○○定下來。-----	<input type="checkbox"/>					
19. 我還沒準備好接受和○○的這份情感。-----	<input type="checkbox"/>					
20. 對於終身伴侶，現在的我還不知如何抉擇。-----	<input type="checkbox"/>					
21. 我仍然保持觀望，希望哪一天碰到更好的對象。-----	<input type="checkbox"/>					
22. 搞不清楚自己是真愛○○呢？還是只是習慣兩人在一起。-----	<input type="checkbox"/>					
23. 有時我覺得自己對○○還是有點虛情假意，不是很真實。-----	<input type="checkbox"/>					
24. 我願與○○共度一生。-----	<input type="checkbox"/>					

同學好厲害，加油!

第三部分 那段愛情消逝的日子：分手因應方式量表

請你針對你/妳的失戀經驗回答下列題項，無失戀經驗者，請依照對「自我認識」程度填答。

題 目	非常不符合	不符合	符合	非常符合
1. 我對分手這件事一笑置之。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我接受分手已發生且無法改變。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我接受分手是已發生的事實。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 我會先處理情傷，好讓我不被其他事情干擾。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我思考面對分手能如何處理的更好。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 我採取直接行動以面對情傷。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 我學習和分手共處。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 我保持謹慎以避免衝動行事。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我擬定因應問題的策略或計畫。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我努力思考該如何面對分手後的問題。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 設想許多處理情傷的可能方法。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我認真思考每一步要怎麼做。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我避免衝動行事而讓情況更糟。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 我暫緩行動直到情況許可。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 我不相信分手已發生。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 我假裝分手這件事沒發生過。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 我避免談論分手這件事。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 我會去請教別人應該怎麼做才好。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 我會和別人討論以便更了解狀況。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 我和別人討論面對情傷我可以做什麼。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. 我請教有過情傷經驗的人，聽聽他們如何度過。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. 我試著和別人討論我的感受。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. 我試著從親朋好友身上得到情感上的支持。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. 我會把感覺釋放出來。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. 我把這一切交給上帝(神)處理。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. 我尋求上帝(神)的幫忙。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. 我試著從宗教裡獲得慰藉。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. 我比平常更常祈禱。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. 我藉著喝酒或嗑藥讓自己暫時沉迷。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. 我利用酒精或藥物幫助自己度過。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

給你放煙火！剩下最後 6 題！

題 目	非常不符合	不符合	符合	非常符合
31. 我利用酒精或藥物讓自己容易入睡。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. 我試著讓自己藉情傷有所成長。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. 我試著從另一種角度看待分手，使它顯得正面些。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. 我把分手視為人生必經之路。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. 我從情傷經驗中得到一些啓示。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36. 獨處時思想分手這件事的意義。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

填答結束，謝謝同學努力作答，請檢查有沒有漏答的題目喔！

研究用途「愛情關係量表」授權使用同意書

林政君君因進行大學生面對情傷事件的情緒智力、因應方式之關聯性研究之需要，茲同意在本研究期間，使用本人開發的愛情關係量表作為研究工具，以期研究工作順利進行。

授權人： 王 慶 鈞

中華民國 96 年 10 月 12 日

研究用途「情緒智力量表」授權使用同意書

林政君君因進行大學生面對情傷事件的情緒智力、因應方式之關聯性研究之需要，茲同意在本研究期間，使用本人開發的情緒智力量表作為研究工具，以期研究工作順利進行。

授權人：江文豪

中華民國 96 年 10 月 12 日