

國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系  
教育心理學報，民 98，40 卷，3 期，463-488 頁

## 人我關係協調之伴侶諮商研究\*

陳秉華

國立台灣師範大學  
教育心理與輔導學系

林美珣

國立台灣師範大學  
附屬高級中學輔導室

李素芬

國立台灣師範大學  
教育心理與輔導學系

本研究之目的是以「人我關係協調」諮商理念與架構 (Chen, 2005) 為基礎，探究諮商中兩性伴侶面對關係衝突時，所出現的衝突議題、衝突互動模式、關係衝突背後的內在自我衝突、及有助於促進情感關係協調的要件以及關係協調的結果。研究資料取自於兩對年約三十歲、面臨關係衝突困擾之未婚兩性伴侶所接受諮商之諮商歷程資料，其中一對伴侶接受六次、另一對伴侶接受五次伴侶諮商，共計十一次之伴侶諮商歷程，全程錄音後謄寫為逐字稿，採用質性研究紮根理論之開放編碼及主軸編碼方法進行資料分析。研究結果發現：1. 情感關係衝突主要來自於伴侶間及與原生家庭的關係；2. 衝突的情感關係背後有多重性的內在自我衝突；3. 伴侶在情感關係衝突中有多樣貌的因應互動模式；4. 伴侶諮商中促進情感關係協調的要件，包括自我與對伴侶的覺察了解及伴侶間的協調態度與行為；5. 伴侶諮商結束時，出現情感關係衝突協調的正向結果。研究者根據研究結果加以討論，並於文末針對未來研究及進行人我關係協調之伴侶諮商實務提出建議。

**關鍵詞：**人我關係協調、伴侶諮商、情感衝突

隨著世界各地的離婚率升高，伴侶/婚姻關係中的溝通與衝突處理這樣的主題開始被研究者逐漸重視 (Karahan, 2007)，一些文獻紛紛指出良好的伴侶關係需要有好的溝通與衝突化解的方法，不良的互動關係會使伴侶關係惡化 (Christensen & Heavey, 1990; Christensen & Shenk, 1990; Halford, Kelly, & Markman, 1997; Sabatelli, 1988)。在伴侶諮商中，主要的諮商任務之一就是探討與改變伴侶之間的溝通行為，並且協助伴侶在衝突的議題上透過行為改變而達到一致 (James & Wilson, 1986) 以及協助伴侶處理在互動關係中出現的衝突與問題 (Hooper & Dryden, 1991)，而這些工作任務也突顯出了伴侶諮商的特性。

回顧過去相關國外文獻，伴侶諮商中常被用來改善伴侶關係的方法是教導伴侶溝通、問題解決與衝突處理的方法，這樣的方法多為強調互動與溝通的行為取向伴侶諮商學派所採用，而實證研究也顯示有相當好的改善伴侶關係品質的結果 (Dunn & Schwebel, 1995; Fowers, 2001; Hahlweg & Markman, 1988)。國內僅有少數研究 (張秀桃, 民81; 高淑芬、陳珠璋、張達人、王靜怡, 民79; 熊秉荃、李朝雄、蕭淑貞, 民82) 探討伴侶或家庭諮商與治療的互動關係與溝通模式，也有少數涉及

\* 本篇通訊作者為陳秉華教授，e-mail: phchen@ntnu.edu.tw。

以性別與文化價值信念在伴侶或家庭諮商做為探討的議題的研究（高淑芬、陳珠璋、張達人、王靜怡，民79；梁淑娟，民94；賈紅鶯、陳秉華，民90）。

陳秉華（民90）從台灣社會文化變遷的觀點，提出「自我協調」的概念，她認為在目前台灣社會個人處於傳統強調關係與和諧的文化，以及西方現代強調個人自主兩種文化的影響下，個體會個人自我的需要與期待，以及他人的需要與期待遇到衝突時作出協調，使得二方面都得以兼顧而取得個人內在平衡與關係和諧的關係。Chen（2005）進一步以「自我協調」這概念為基礎，提出「人我關係協調」的諮商理念與架構，在諮商中協助有人際衝突與困擾的案主，透過自我與人我關係的協調，減低內在的自我衝突與增加人際的和諧。研究者認為「人我關係協調」的諮商理念可以應用在處理有衝突的伴侶關係中，伴侶之間因為個人需要或期待不能滿足，而出現關係衝突但是又希望關係能夠維繫時，伴侶雙方都會經驗到個人內在的衝突，也會各自開始展開協調的行動，朝向兼顧個人需要與關係維繫的方向進行。本研究想要探究當伴侶在遇到關係衝突而進入諮商，他們所呈現出的衝突議題、衝突關係中出現的互動與因應方式，與在衝突關係的自我狀態，而諮商者採用「人我關係協調」的理念來協助伴侶處理衝突，有助於促進產生伴侶協調的改變要件以及伴侶協調的結果。研究者希望透過本研究的發現，有助於繼續發展出能夠應用在處理伴侶關係的更細緻與完整的「人我關係協調」諮商模式。

## 一、伴侶/夫妻衝突與因應模式

回顧過去國內在夫妻或伴侶關係衝突的研究，發現主要的研究是在探討對衝突的因應，而衝突因應的方式有的是與避免面對衝突、求取和諧有關，例如忍耐克己、配合調整、迂迴面對、順應、逃避、自我抽離、妥協安撫、維持和諧等；也有的是與衝突因應與直接面對衝突、求取改變有關，例如直言不諱、面質挑戰、平等對待、自我表達、尊重彼此、相互協調等；另外也發現有訴諸情緒的衝突因應，例如宣洩指責、堅持己見等（利翠珊，民84；劉惠琴，民88a；劉惠琴，民92；張思嘉，民90；楊雅惠，民84；徐玉青、卓文君，民92）。也有少數從歷程觀點探討伴侶或夫妻衝突，發現夫妻或伴侶在衝突關係中會是一個相互影響、相互調適的動態歷程（張思嘉，民90）。劉惠琴（民88a）以妻子為受訪者研究夫妻衝突因應，發現因衝突信念、面對衝突的方式與衝突因應的影響，會呈現出不同的衝突歷程。

探討西方伴侶衝突因應的文獻也發現主要在探討攻擊、開放、安撫、妥協、逃避以及尋求支持、解決問題等衝突因應以及影響衝突因應的相關因素（Buunk, Schaap, & Prevoo, 2001；Chapin, Chapin, & Sattler, 2001；Kurdek, 1995；Sanderson & Karestsky, 2002；Schneewind & Gerhard, 2002；Peterson, 1983），例如 Peterson（1983）提出五種處理與結束衝突的類型，包括分離退縮、主導壓制、妥協讓步、達成共識與重新架構關係；Sanderson 與 Karestsky（2002）發現較強烈聚焦於親密目標之個體通常能致力於開放性的討論與妥協、能展現出對伴侶的關切，並且能尋求社會支持，而且較不否認和忽略衝突；此外也發現開放溝通、自我表露、以及高的社會對建構衝突解決管理都是重要的。Schneewind 與 Gerhard（2002）指出關係特質的變項（一般關係能力、同理心、當受傷時是否有能力或意願去忘記或者原諒）與衝突解決風格非常相關。另外，文獻也指出在婚姻衝突中，關係不滿意的夫妻比關係滿意的夫妻，會相互地使用更多壓制性的反應，而關係滿意的夫妻則比關係不滿意的夫妻，會使用更多聯繫性與認知性的反應去解決衝突（Brown & Amatea, 2000）。Gottman（1993）研究發現夫妻類型有比較穩定與不穩定兩種類型，穩定夫妻的互動裡，有的是在衝突中仍會彼此對話，但是情緒的表達是緩和與鎮定，有的是雖然互動中有大量的負向影響，但也會出現大量的幽默與情感，也有的是在逃避衝突，並沒有特定的衝突解決策略；不穩定夫妻的互動裡，則會在衝突中有大量的直接交戰，雖會注意聆聽但常處在防衛狀態，或是彼此情感情緒互不牽涉，且常陷在相互

攻擊與防衛的狀態。Holman 與 Jarvis (2003) 的研究支持 Gottman 所提出的幾種夫妻衝突類型，他們的研究也進一步發現這幾種不同的夫妻衝突類型在關係滿意度、關係穩定度、伴侶溝通、衝突策略與情感協調上都有所差異。Young 和 Long (1998) 則提出追逐者對疏遠者、提醒者對拖延者、父母對小孩是常見的三個衝突互動模式。Ridley、Wilhelm 與 Surra (2001) 以婚姻衝突的反應區分四種類型，包括呈現對稱狀態的參與型夫妻 (engaging couples) 與疏遠型夫妻 (distancing couples)，以及呈現不對稱狀態的疏遠型先生--參與型太太 (distancing husbands- engaging wives)，與疏遠型太太--參與型先生 (distancing wives--engaging husbands)。Ridley、Wilhelm 與 Surra (2001) 的研究也發現，伴侶關係會出現對彼此回應與互補性的兩種反應。綜合上述文獻，兩性伴侶於情感關係中的互動，某一方的反應會影響到另一方的反應，並且再回應到原來的一方，又再引發其反應，而逐漸形成一種穩定的循環模式，這樣的模式有可能是良性也有可能是惡性的循環，而反應的一方或雙方如果能夠有所覺察與思考，並有意識地調整或改變給對方的回應，那麼原有的互動循環模式會產生改變，甚至達到一個正向與建設性的轉化與改變，這也是伴侶諮商希望達到的目標。

## 二、伴侶/夫妻衝突因應的兩性差異

在兩性伴侶情感關係衝突因應之相關研究中，國內外不同的學者也都觀察到在性別上的差異。國內學者利翠珊 (民84) 的研究指出，女性比男性在婚姻中承擔較大的壓力，也進行較多的配合與適應；而女性所承受的家族壓力亦會間接成爲男性的負擔。劉惠琴 (民88a、88b)、洪雅真 (民89) 的研究都發現在衝突過程中，丈夫們對夫妻衝突的覺察多半較遲緩，而當妻子們引發了改變之後，丈夫們多半的反應是努力抑制，希望大事化小，小事化無；丈夫在衝突過程中通常抱持逃避及忽視的態度，以避免引發彼此的爭吵，相對的，妻子在衝突之初則多欲扮演積極澄清問題的角色，並期待對方能有所回應。從國內學者的研究發現來看，學者們分別指出了女性比男性在婚姻中承擔較大的壓力，感受到更多的適應需求與困難，也進行較多的配合與適應，而一旦適應問題與衝突發生時，女性通常會先有所察覺，並且先提出改變要求與先引發改變的歷程。

綜合國外的研究結果 (Blumstein & Schwartz, 1983; Bookwala, Sobin, & Zdaniuk, 2005; Buunk, Schaap, & Prevoo, 2001; Buysse et al., 2000; Caughlin & Vangelisti, 2000; Christensen, 1987, 1988; Christensen & Heavey, 1990; Gottman & Krokoff, 1989; Gottman, 1994; Stanley, Markman, & Whitton, 2002)，也指出在衝突的互動模式有性別的差異，大多發現有男性冷靜、退縮、逃避、想要妥協與求和諧，女性會對婚姻的痛苦敏感、表達出情緒、正視與企圖解決問題、想要親密、會要求或攻擊之互動模式的普遍現象。Neff 與 Hater (2002) 的研究結果則顯示大多數的女性解決衝突是迎合他們伴侶的需要而非自己的想法，以避免與伴侶有負面的結果。此外，也有學者認爲個別差異對於要求/退縮的溝通是另一個重要的因素 (Caughlin & Vangelisti, 2000)。

## 三、兩性伴侶衝突關係的改變要件

關於有助於兩性伴侶衝突關係正向改變的關鍵，過去的相關研究指出有：體認原來處理方式不能解決問題、清楚自己或配偶的立場 (楊雅惠, 民84)；發現過去衝突未曾注意到的獨特結果、開始會轉換不同的眼光和態度看待衝突 (王沂釗, 民89)；在諮商情境中，夫妻雙方能夠共同出席會談、信任諮商師、積極投入會談以及諮商師的專業立場與態度、安全的婚姻諮商環境、諮商師的處遇介入之改變因子 (例如將處遇焦點聚焦於夫妻個人改變、婚姻關係改變、主訴問題解決以及性別差異之覺察) (梁淑娟, 民94)；在約會與婚姻關係中自我表露、信任、相互依賴以獲得親密 (Sanderson & Karestsky, 2002) 等。而當夫妻的衝突正式展開並且擴展加劇之後，有助於夫妻進入和解與協商的行

動則包括有：安撫與降低彼此的負向感受、一方表達願意努力去解決問題，而另一方也能接受並且跟著作，而後雙方都能夠相互和解，降低情緒的張力，一起用更理性的方式解決衝突，並引發正向的情感與中斷負向的情感（Gottman, 1996；Peterson, 1983）。

#### 四、「人我關係協調」諮商理念與架構

華人社會受到西化與現代化的影響，傳統的文化受到外來西方文化的衝擊，已經產生了變革，這樣的社會與文化變遷對於個人與社會關係造成的影響，成為當代華人心理學家關心的問題。楊國樞（民86）指出當今大多數的家庭是處在一種社會變遷下的混合式家庭的型態，兼有傳統社會的父子軸家庭特徵與現代社會的夫妻軸家庭特徵，這樣的混合型態導致人際間的衝突與個人的內在衝突。楊國樞（民91）的研究發現，平權開放與兩性平權的心理與行為，明顯與遵從權威、安分守成、男性優越的傳統心理與行為間有所互斥。因此，當現代女性走向兩性平權與平等，而男性仍停留在男性中心的保守心態，則兩性情感關係的衝突與適應困難就會增加。國內一些關於婚姻與夫妻互動的研究，也支持這種從父子軸過渡到夫妻軸之混合特徵的論點，並且發現這種特徵會顯現在關係衝突的處理上（利翠珊，民84；許潔雯，民91；黃宗堅、葉光輝、謝雨生，民93；葉光輝、黃宗堅、邱雅沂，民95）。

陳秉華（民93）從文化與家庭系統來分析社會變遷下的華人兩性伴侶關係，認為現今的華人兩性伴侶，正處於傳統儒家文化與現代西方個人主義文化等兩股文化的交會與衝擊之下，因此容易出現五種個人心理以及面對兩性與婚姻關係的矛盾與衝突，分別為1.個人自我的矛盾：獨立我或關係我的衝突、2.父子軸與夫妻軸的矛盾：以父系家族為中心或以夫妻的核心小家庭為中心的衝突、3.權力關係的矛盾：男性中心或兩性平權的衝突、4.情感關係投入的矛盾：情感獨立或融合的衝突、5.關係衝突處理的矛盾：逃避或面對衝突。

當代華人處於社會與文化變遷中，會對自我產生什麼影響？陸洛（民92）提出「折衷自我」的概念，認為當前華人自我存在一套兼容並蓄，同時有中國傳統「互依包容自我」或稱為相依我，及西方「獨立自足自我」或稱為獨立我兩個部份。陳秉華（民90）則提出「自我協調」的概念，說明當前華人社會個體生活於西化與傳統兩種文化的社會脈絡，一方面西方個人自我的獨立性越來越受到重視，但是傳統對關係和諧的重視也仍然存在，但是當個人的需要與目標與他人的期待之間有衝突時，就會經歷到要去滿足自己需要與目標，或是要去符合他人期待的內在心理衝突，個人會有意識或下意識的在自我需要與目標，以及他人的需要與期待間作出協調的努力，使得二方面都得以兼顧，同時滿足到個人的目標以及維繫住關係的和諧。

Chen（2005）根據「自我協調」的概念，進一步提出了「人我關係協調」的諮商理念與架構，認為在諮商中重要的目標，即在協助案主能夠在人我關係中達到兼顧到個人自我與關係和諧，而要達到這樣的目標，諮商者需要協助案主進行三個部份，第一部分是協助案主增加對個人自我的行為、感受、想法、期待、目標、內在需要等方面的覺察與了解，第二部分是協助案主增加對關係中與他者的互動關係與行為，以及在互動中他者的內在感受、想法、期待、目標、需要等方面的了解，第三部份是協助案主在自我與關係中他者的需要與目標中做出協調，使個人自我與關係中他者的需要與目標得以兼顧，而協調的方法可以透過使用溝通、表達、衝突處理或透過第三者的協助調解等。陳秉華、李素芬、林美珣（民97）的實徵研究也支持，在處理伴侶衝突關係的諮商中，案主會出現對衝突關係的自我協調歷程，研究結果發現這協調歷程特徵為：案主會重視個人自我需要或重視伴侶與關係的需要，並會出現情感性關係性自我，以及有較高的個人自我覺察與自我溝通及表達，且呈現出個人自我與關係自我兼具的自我狀態。當出現這樣新的自我狀態時，會有助於伴侶互動與關係，並會使個人對自我以及對伴侶關係較為滿意。

## 五、研究目的與研究問題

綜合以上文獻，可以看到伴侶之間產生衝突後，會出現多種的衝突因應與互動模式，衝突因應與互動也是一個動態的歷程，會朝向有助於關係發展的正向方向或是使關係更惡化的負向方向發展。伴侶之間出現的衝突，也會出現個人在面對關係的內在自我衝突，且伴侶之間衝突因應與互動行為會呈現出性別差異，而衝突的來源與衝突議題也會與所處的社會脈絡有關。當前台灣社會處於文化變遷中，在諮商中協助伴侶處理衝突的關係，需要協助案主同時兼顧個人與伴侶在關係中的需要與目標，而得以在個人目標滿足與關係維繫中取得平衡。

本研究主要想探究在處理伴侶衝突關係的諮商歷程中會出現哪些重要的衝突議題？伴侶在衝突中表現出的互動形態為何？在衝突互動歷程中呈現出自我內在衝突為何？當諮商者協助伴侶進行關係衝突的協調時，有哪些是在歷程中出現的正向改變要件？而透過諮商所呈現出來的伴侶協調結果為何？研究者希望透過本研究的結果，一方面可更深入了解在諮商情境中出現的伴侶衝突與個人內在與互動關係的樣貌，另一方面則希望能夠透過研究結果所發現的伴侶關係協調改變要件與結果，作為在未來更細緻建構「人我關係協調」諮商模式的基礎。

## 方 法

### 一、研究參與者

#### （一）案主與伴侶

本研究的案主是透過電子郵件等方式公開招募自願前來，經過初步會談後，研究者篩選出兩對伴侶參與本研究，篩選條件如下：1.年齡在20-55歲之間，性別不拘。2.目前有異性情感或婚姻關係。3.對情感關係感到有困難需要突破，希望關係能夠繼續維繫，來談目標以突破情感關係中的障礙、促進關係的維持為主。4.目前生活中沒有發生重大危機事件（例如親人病故、感情關係分手、意外災難或傷害等）。5.沒有較為嚴重的精神症狀。6.願意接受諮商，也能配合研究之錄音錄影的要求等者

二位女性案主經篩選進入本研究成為研究參與者，年齡皆約在27至35歲之間，都受過大學以上高等教育，兩位女性研究參與者從事助人相關及行政工作，而其對偶則分別從事理工相關科系工作，對偶透過諮商師與案主的邀請，於諮商過程中加入數次來一同晤談。兩對伴侶分別處在正準備結婚（伴侶 A），以及經過分合多次而目前情感關係仍呈現僵局（伴侶 B）的伴侶關係狀態，其來談目標皆以突破情感關係中的障礙、促進關係的維持為主。

#### （二）諮商師：

本研究之諮商師是一位具有諮商心理博士學位，擁有諮商心理師執照，目前擔任某大學諮商心理學系的教授。

#### （三）研究資料分析者

本研究主要有兩位研究資料分析者，一位為心輔所碩士，於研究所其間曾修習家庭與婚姻治療課程，並參與研究團隊學習並從事質性資料分析，另一位協同資料分析者，為諮商心理學博士班研究生，對質性資料分析有多年的經驗，在本研究中協助共同完成資料分析工作。

#### （四）謄稿者

本研究之諮商歷程逐字稿資料，委請一位大學畢業生來協助，將諮商歷程錄音轉謄成逐字稿，其了解謄寫逐字稿之相關注意事項，並能夠遵守保密原則。

## 二、諮商師的角色功能與諮商的作法

### (一) 諮商師的工作理念

諮商者根據其所建構之「人我關係協調」理念模式為基礎，在諮商過程中，主要協助案主自我覺察並協助案主了解與關係中他人的互動行為、覺察與了解個人與伴侶在互動中的內在情感、想法、期待、需要，個人行為對伴侶與關係造成的影響、以及協助案主探討滿足自我需要與目標，也可以同時兼顧伴侶的需要與目標所要採取的行動。在諮商中諮商者維持中立的位置，並不涉入與靠向其中任一方向，持續扮演催化者的角色，協助伴侶一起探討他們在關係中的困難，並且在對方面前表達自己，達到增加對彼此了解與情感連結與維繫的目標。

諮商師在進行伴侶諮商時採取個別諮商與伴侶諮商混合的方式進行，諮商進行的初始階段以來談案主的個別諮商為主，經過在初始階段了解案主的問題、案主個人想要改變的目標、伴侶互動的狀態以及促進案主在伴侶關係中的自我覺察後，進入到諮商中期階段，諮商師向案主提議邀請伴侶一起來談，目的是為了能夠在諮商中協助案主與伴侶進行對話與溝通，期待透過彼此的了解與情感關係的深化，在伴侶有衝突的議題上能夠經協調的過程而得以有進展。到了諮商的後期階段，諮商師視案主是否仍有在伴侶關係中的個人性議題需要處理，或是伴侶期待持續進行在諮商中彼此對話與互動，來決定是回到以案主為主的個別諮商，或是繼續進行伴侶諮商。採取這樣個別與混合伴侶諮商的形式進行，是希望能夠協助案主在伴侶關係中的自我覺察，也協助案主在諮商情境中與伴侶的互動能夠更真實接觸，並更了解伴侶的內在感受、想法、需要與期待等，而促使案主與伴侶展開衝突協調的歷程。

### (二) 諮商進行方式與次數

諮商者對兩對案主及其對偶採取個別諮商與伴侶諮商混合的方式進行，其中案主 A 個別諮商2次，伴侶諮商6次，案主 B 個別諮商5次，伴侶諮商5次，每次個別諮商時間為一小時，伴侶諮商時間則每次平均為一個半小時。兩位案主與其對偶諮商次數一覽表如下（見表1），諮商次數共計18次，其中個別諮商共有七次，伴侶諮商共有11次。

表1 兩位案主與其對偶諮商次數一覽表

	A		B	
	伴侶諮商	個別諮商	伴侶諮商	個別諮商
第一次		◎		◎
第二次		◎		◎
第三次	◎			◎
第四次	◎		◎	
第五次	◎		◎	
第六次	◎		◎	
第七次	◎		◎	
第八次	◎		◎	
第九次	×	×		◎
第十次	×	×		◎
合計	6	2	5	5

註：◎表示當次是個別諮商或是伴侶諮商。

× 表示沒有進行諮商。

從表一可見，兩對伴侶分別接受伴侶諮商與個別諮商的次數不等，諮商師與案主 A 在經過初步的問題了解、案主對自己與伴侶互動的行為有進一步的覺察之後，A 的伴侶一起加入了諮商，這對

伴侶透過伴侶諮商的方式，不斷進行對話與溝通，也在不同的衝突議題上一起面對與討論、協商，他們對於使用伴侶諮商的方式感覺滿意也覺得有收穫，所以伴侶諮商的方式就繼續持續到結束。諮商師與案主 B 也經過了初步的對問題以及伴侶互動關係與行為的了解後，B 的伴侶加入了諮商，但是伴侶 B 在衝突議題的協調性低，雙方取得共識先將兩人的關係拉遠，重新回到朋友的關係，重新學習相互尊重，減少互動中的衝突，於是就結束了伴侶諮商的部分，而案主 B 仍有意願繼續接受個別諮商，諮商的話題乃隨著案主 B 關心的話題，轉向與案主 B 探討個人獨立自我的發展。

### (三) 諮商的場域與期間

本研究之諮商過程在台北市一個民間諮商中心的個別諮商室進行，兩位案主的個別及伴侶諮商始於93年5月，結束於94年2月。

## 三、研究工具

本研究之研究工具如下：

(一) **初次會談表**：初次會談的資料主要用來篩選案主，包括瞭解案主是否知道且能配合研究、來談問題與背景、對諮商之期待以及其原生家庭狀況之瞭解。

(二) **諮商與研究同意書**：經過成員篩選後，在諮商開始前雙方簽定諮商與研究合約書，內容包括研究參與者之權利與義務、諮商資料之保管與運用等。

(三) **諮商錄音、錄影、逐字稿**：每次諮商都全程錄音與錄影，並且全部轉謄成逐字稿。

(四) **諮商結束之訪談**：在伴侶諮商結束時，諮商師與伴侶一起回顧在伴侶諮商中的經驗與收穫。除此之外，兩位案主在一週後各自分別單獨再接受一次約一小時的事後訪談，更多瞭解案主在諮商後對原來問題之看法、個人的收穫、覺得促使改變發生之關鍵、尚未處理之期待以及對伴侶諮商之感受等，以作為研究者日後修正「自我協調」與「人我關係協調」諮商理念與實務工作的參考。其中伴侶及案主對諮商結果及改變的關鍵之資料，與本研究的主要待答問題直接相關，因此納入作為進一步資料分析的來源。

## 四、研究程序

本研究之研究程序如下：

(一) 公開招募案主：研究團隊透過電腦網路傳送此訊息公開招募案主

(二) 與有興趣的聯絡者進行初次會談並進行成員的篩選

(三) 篩選出合適案主後，正式邀請接受諮商與參與研究

(四) 由諮商者提供對每位案主提供個別與伴侶諮商，並同時全程錄音與錄影

(五) 最後一次諮商結束後一周內與案主進行一次事後訪談

(六) 每次的諮商錄音資料與事後訪談錄音資料，交由研究團隊成員轉謄成逐字文稿

(七) 研究者與協同分析者進行諮商逐字稿的資料分析與討論

(八) 撰寫研究報果

## 五、資料分析的方法與程序：

因為本研究著重於探討在伴侶諮商中的互動與改變，故資料的分析以11次的伴侶諮商及結束訪談相關資料為主。研究資料採用紮根理論 (Strauss & Corbin, 1998) 研究法中「開放性編碼」與「主軸編碼」的資料處理步驟，進行來回比較的資料分析過程，抽取合併兩對伴侶於每次諮商歷程談話中的核心主題與次核心主題，並據此撰寫研究結果，茲將整個資料整理與分析步驟說明如下：

### （一）逐字稿資料的整理

研究者詳細閱讀所得之諮商歷程逐字稿，將逐字稿內容語句不清之處標示出來，並重新聆聽該處錄音之錄音帶，以核對與更正其錯誤。

### （二）閱讀與理解逐字稿資料

研究者與協同研究者先閱讀過每位案主之完整諮商歷程資料，亦即兩位案主包含個別諮商以及與對偶一同來談之伴侶諮商共十八之完整諮商歷程及結束訪談相關資料，以形成初步整體脈絡之理解，接著再精讀每位案主與其對偶兩人一起參與之伴侶諮商，共十一次伴侶諮商歷程逐字稿及結束訪談相關資料，繼續形成對每對伴侶在整個諮商歷程中的情感關係衝突與變化之發展脈絡性理解，並將閱讀過程中的心得與想法記錄在研究札記當中，作為後續資料分析的參考。

### （三）進行開放編碼（open coding）

1.將重要句劃記、摘述並編號：在不斷反覆閱讀每對伴侶之伴侶諮商晤談逐字稿及結束訪談相關資料後，研究者與協同研究者依序將每一對伴侶之每一次伴侶諮商晤談逐字稿中，案主與對偶之每一句對話語句及結束訪談相關資料中的重要字句畫出，並加以摘述與編號，而所謂的重要字句係指對話中提到關於自我的狀態、關係的互動、衝突的協調等字句。

2.將資料概念化（conceptualizing）與命名：接著研究者與協同研究者分別逐句或逐段地解讀重要字句，使其成為一個個有意義之單元，然後再分別予以命名來代表其所指涉的現象，此即為將資料概念化的過程。

3.類別化（categorizing）與命名：將資料概念化後再一一指認出這些對話語句中重要、突出、屢次出現之概念，將這些概念聚攏成同一組概念，且由一個層次較高且為核心的概念來統攝，並賦予此概念一個命名，形成類別（category）。

### （四）進行主軸編碼（axial coding）

完成開放編碼之後，研究者與協同研究者在經過相互討論、修正與取得共識之後，找出每對伴侶於每次諮商歷程談話中的主要類別，並將每對伴侶之所有諮商晤談資料所得之主要類別作一合併，而從中抽取情感關係衝突協調之核心主題與次核心主題，成為資料分析的初步結果。

### （五）撰寫研究結果

研究者根據上述資料分析步驟所獲得之初步結果，撰寫出研究結果。

## 六、研究可信性的檢核：

本研究之可信性依據可信賴性、可轉換性、可靠性、與可確認性四個檢核標準來進行（Lincoln & Guba, 2000）。

### （一）可信賴性（credibility）

本研究所有之資料分析皆由研究者與協同研究者，將所有的逐字稿資料反覆細讀後，相互討論從中所得的理解與觀察，並和諮商師有數次的對話與討論，一再的討論、分析、修正，與形成共識，形成的研究結果可呈現出對研究的現象場的多元觀點。

### （二）可轉換性（transferability）

本研究的諮商資料具有充分的細緻性、豐富性與變化性，除了對於研究參與者之特性、諮商之場域與諮商師之介入環境提供描述外，也對於諮商歷程中兩對伴侶在面對情感關係衝突協調時，所反應出來的內在心理變化歷程提供詳細豐厚的描述，這樣的歷程變化性資料，可充分反映出兩性伴侶在其情感關係中，不斷尋求動態平衡之關係協調歷程的特性，此研究資料對於未來類似主題的研究，應可提供相當的參考價值與應用性。



### （三）可靠性（dependability）

本研究具體描述研究參與者、研究資料的蒐集，與資料的整理與分析等研究過程，以供讀者來判斷研究者所使用之研究方法的合宜性。

### （四）可確認性（confirmability）

本研究詳細呈現資料分析的過程與分析的結果，以供讀者判斷資料分析結果的合理性。此外，在研究結果撰寫完之後，再次邀請兩位案主與其兩位對偶來協助資料檢核之工作，亦即檢核研究者之資料分析結果與其自身經驗之符合程度，並寫下修正意見。

## 研究結果

研究者根據資料分析步驟找出概念與主要類別後，依序完成兩對伴侶在諮商中出現的情感關係衝突與協調的核心主題分析，其中五個核心主題分別為：1.引發情感關係衝突的議題、2.情感關係中的自我衝突、3.伴侶衝突關係中的互動模式、4.諮商中伴侶情感關係協調的要件，與5.伴侶情感關係協調的結果，以下分別呈現兩對伴侶在這些主題上的結果以及兩對伴侶之異同。

### 一、伴侶 A 引發情感關係衝突的議題、自我衝突、互動模式、諮商中情感關係協調要件與情感關係協調結果

#### （一）伴侶 A 引發情感關係衝突的議題

從資料分析中發現有三個引發伴侶 A 情感關係衝突的議題：

##### 1.情緒相互牽引

在伴侶 A 的關係中，女方常有容易對男友生氣的情緒反應，而男友對女方的生氣反應感到害怕與恐懼，不知該如何回應與處理她的情緒。例如男友在提到兩人相處中他的困擾：「…其實我…我其實有時候常常在…在就是說跟他相處的時候，我常常就這樣怕他生氣這樣子，我自己會有這樣現象，就怕他生氣」（EA\*03009）

##### 2.信仰、信念與期望的差異

伴侶 A 談到雙方因在信仰上的差異，案主 A 期待男友都能夠與她一起去參加教會聚會與教會活動，男友一開始配合但是久了就出現不同的意見，影響到兩人的關係。男友提到「…剛開始的話她會希望我去那邊，然後…就是去那邊然後跟她在一起這樣子，就是一起去教會，然後最近我觀察到是說她會每次都邀請我，那去不去..她都覺得好像..因為我不去的時候，我都覺得她會生氣，所以我才去…」（EA\*03058）

##### 3.因家人的介入引發的困擾

伴侶 A 在計畫籌備婚禮時已經訂好結婚的日期，但是案主 A 母親突然有不同的意見，讓案主 A 覺得處境為難且承受兩邊的壓力，而案主 A 的男友也對案主 A 媽媽的作法不滿，但是不知道該如何回應。男友說：「…對，那後來發現好像很難去改變她母親那邊的一些想法，那反而讓她也（指女友）覺得跟她媽之間有很大的爭執，…那我覺得說就是在這過程中我覺得好像…我不知道，我覺得有時候不知道該怎麼處理這種雙方父母的議題，也許我們兩個之間可以這樣坐下來好好談，可是當面臨到就是說有對方父母參與的時候，有時候那種溝通我不知道扮演什麼角色…」（EA\*6021）

#### （二）伴侶 A 在情感衝突關係中的內在自我衝突

在情感關係中的內在自我衝突中，伴侶 A 有三個自我衝突：

##### 1.關注自我或關注對方的衝突

在伴侶雙方情感關係衝突協調過程中，有時各自會出現一種既想要關注自我卻又想要關注對方的內在自我衝突狀態，例如案主 A 生氣情緒所引發的伴侶關係衝突中，案主 A 常常處於是要關注與滿足自己或是關注與滿足男友需要、要體貼自己或是體貼男友的心理衝突狀態中，因而感到內心的拉扯與衝突，案主 A 說「…我很多時候是覺得我要滿足他，那我不敢說一些…一些我今天狀況不好或怎麼樣，還硬ㄍ一ㄥ在那裡，其實那不是很好的狀況，可能很多衝突點是因為那些而來的…」(EA04041(1))。

### 2.直接或抑制表達自我的衝突

伴侶雙方在情感關係衝突中，會出現有時想直接表達自我的需要、期待、意見與情緒，但卻又因顧慮對方而抑制自我的表達，而呈現出來的內在自我衝突狀態。像是伴侶 A 在彼此信仰期待差異而產生關係衝突中，案主 A 既希望男友能接受她的宗教信仰，但又因擔心給男友壓力，所以會盡量小心翼翼與輕鬆化的去作表達，例如「你知道為什麼我會講那句話嗎？我擔心給你壓力啊，結果你的反應那樣會讓我覺得更難過，因為我就一直在小心翼翼.小心翼翼.小心翼翼…」(EA07049(1))

### 3.主導或配合對方的衝突

在伴侶雙方情感關係衝突中，有時也會出現在關係中要主導或是配合對方的內在自我衝突，像是伴侶 A 在彼此信仰期待差異而產生關係衝突中，案主 A 一方面希望能夠影響男友接受信仰，不斷邀請男友與她去教會聚會，但另一方面又不想勉強男友，例如「因為.因為我事後覺得信仰這樣子是勉強，然後他反彈很大其實也讓我..很難受，他其實在難受我也在難受，…我覺得他痛苦，我會因為這樣更痛苦，可是痛苦的是因為其實我不愛勉強人家，然後就是對自己跟對他的都有，所以其實那個階段我也覺得很難過，所以能夠走到這個階段…(哭泣)」(EA03035)

## (三) 伴侶 A 情感關係衝突中的互動模式

在情感關係衝突中的互動模式，伴侶 A 出現了三種互動模式：

### 1.「彼此顧慮配合但有情緒」的互動模式

在伴侶 A 雙方情感關係衝突過程中，有時會出現一種雙方彼此「顧慮配合但有情緒」的互動模式，像是在因案主 A 生氣情緒所引發的關係衝突中，案主 A 因為顧慮男友的要求或期待而勉強自己去配合，但是也容易在勉強配合之後產生情緒而與男友有衝突，例如她說「…，因為以前啊，我知道自己的狀況，可是我為了要滿足他，可是我覺得那個效果很差，…」(EA04038)，又例如當案主 A 對男友的作為感到生氣時，男友先會感到害怕，他會壓抑住自己的情緒而趕快去安撫或配合女友，但是他自己的情緒累積久了也會爆發出來，他說「…，那也許我會這樣子觀察她，有沒有生氣啊，然後一直安慰她安慰她，然後到最後也會讓自己跟…之後啦，那種情緒是會被.就是說可能過一兩天會被發現出來，會有這種情況。」(EA'03028)

### 2.「彼此抑制表達自我」的互動模式

在伴侶 A 雙方情感關係衝突過程中，有時亦會出現一種雙方都「抑制表達自我」的互動模式，像是伴侶的關係中有時會因案主 A 的生氣情緒引發關係的緊張與衝突，案主 A 有困難向男友表達自己內在真實的需要與矛盾掙扎的情緒感受，而以發脾氣的方式來替代表達，例如她說「我也發現原來我沒說…現很多感覺是在自己心裡面的。」(EA03006)，男友也擔心害怕案主生氣而沉默不表達自己，他說「對啊，那如果不講的話，生氣那心裡面更..等於說你不知道怎麼做，只好就以沉默回應這樣子。」(EA'04020)

### 3.「一方主動溝通一方迴避」的互動模式

在伴侶 A 雙方情感關係衝突過程中，另一種會出現的是「一方主動溝通，一方逃避」的互動模式，像是在伴侶 A 因婚前準備意見不合引發關係衝突，案主 A 採取直接面對，主動找男友溝通，但是男友則迴避不談。例如她說「對，我要跟他討論，他不跟我討論。」(EA05067)，而男友則認為是

習慣自己作決定而不和女友討論，他說「我一直覺得說是我一個人的(問題與決定)，會這樣子，所以 maybe 就是造成這樣，她覺得好像我都避不去討論這個事情。」(EA'05056)

#### (四) 伴侶 A 在伴侶諮商中情感關係協調的改變要件

根據資料分析的結果，發現伴侶 A 在諮商中出現的七個情感關係協調改變要件：

##### 1. 有改變自己的意願與動機

第一個出現的伴侶諮商關係改變要件是「有改變自己的意願與動機」，伴侶 A 遇到彼此信仰期待差異而產生衝突時，案主 A 表示願意去接受男友還沒準備好要到教會去，例如她說：「…那我不希望說就像之前那樣，用勉強的，很勉強的，然後他也不舒服我也不舒服，對，但是我覺得我在當時釋懷了，很大的拒絕，其實我不是很喜欢被拒絕啦，任何一個人都一樣，就像他拒絕我，我也願意去接受他還沒有準備好要來這樣，所以走到這邊是..其實會比以前好多了，因為我能夠，他還不能夠來，我就是自己去處理，然後..但是還是會有期待…」(EA03036(2))。案主 A 的男友表示在信仰上是願意聽她分享信仰經驗，也會希望因為多了解她而去接觸信仰相關書籍，他不排斥認識她的信仰，但是需要按自己的步調來接觸，他說：「就是說我覺得她給我比較大自由空間以後，…我會看一些有關基督教書籍啊，介紹基督教書籍，我覺得其實…簡單講就是我希望去更了解○○(案主 A)在想什麼，那我會因為她去接觸這宗教。…」(EA'03060)

##### 2. 清楚表達自己的需要

第二個伴侶諮商情感關係衝突的改變要件是「清楚表達自己的需要」，像是伴侶 A 在處理因案主 A 的生氣情緒所引發的關係衝突中，雙方開始向對方表達出在關係中的自我需要。案主 A 表達出她生氣情緒的背後是需要男友的關心與了解，例如她說：「…我其實也不希望自己會…自己會去認為說你不關心我，至少我不認為你是，只是那樣的狀況會讓我有這種感覺，我需要被了解，…」(EA08013)。而男友也開始向案主 A 表達出他需要她的幫忙與保證，使他對她是否在生氣的焦慮減少，他也表達出當他們有爭執過後，他也需要有時間去消化與釐清自己的情緒與狀態，才能再和案主 A 澄清與溝通，例如「我會說的，大概以後啦，那我覺得透過這些解釋，讓妳了解說以後我可能就是需要一點時間。」(EA'08021)

##### 3. 增進自我覺察以調整在關係中的反應

第三個伴侶情感關係衝突的改變要件是「增進對自我覺察以調整在關係中的反應」，像是在因案主 A 的生氣情緒所引發的關係衝突中，男友覺察到自己現在在關係衝突中的思考與反應和以前有所不同，現在對於自己的情緒反應有較快的自我覺察，也能夠比較快的回復到理性的思考與溝通，例如他說：「我覺得我對自己的改變比較訝異的地方就是說..像我們在爭吵的時候啊，在爭吵的時候啊，也許我還是有小孩子氣啦，我就是笨啊，就是自己不好，那時候我在氣的時候，就是很煩，可是之後的話呢，我不知道…就是突然也有一股信心啦，就是說想要把事情講完嘛，那時候我變(得)很慎重的感覺，然後去分析那件事情之後，我為什麼會這樣子，那時候其實我當下有一個感覺是說好像這個事情也是可以被解決的，那被解決完了之後的感覺，也會覺得說我們的關係不是 always 這麼差那種感覺。」(EA'08035)

##### 4. 感受到對方的善意與接納

第四個伴侶情感關係衝突的改變要件為「感受到對方的善意與接納」，案主 A 男友在表達出對她生氣情緒的反應後，從她的反應中他感受到被了解，也同時感受到與她關係中的親密與幸福，例如男友說：「我覺得被了解的感覺真的還蠻..蠻幸福的感覺啊，真的，可能就像上次那一次啊，妳跟我講說..那時候我也不知道為什麼妳一直在氣啊，我跟妳講說忘記，妳就好像不相信啊，可是當妳覺得說當我講..當我自己在想事情的一些原因啊，就跟妳講一些原因的話啊，那妳反而接受…，那種感覺，我覺得那種感覺更親近的感覺，好像我才是被了解。」(EA'08016)。另外像是在伴侶 A 因婚前準備

所造成的關係衝突中，案主 A 感受到男友是信任她與接納她的，使 A 也會因而更願意以正向的態度來看待男友，她說「我覺得好像是相互的，就好像他對我更接納更相信的同時，我好像也自然生出一個…願意用正向的態度去看他的角度。」(EA05026)

#### 5.有信心處理關係的問題

第五個伴侶諮商中關係情感衝突的改變要件是「有信心處理關係的問題」，像是伴侶 A 在面對生氣情緒所引發的關係衝突，案主 A 發現其實兩人是有處理衝突的能力，當自己越能夠表達清楚時，就越有信心處理關係的問題，越有信心可以讓對方瞭解自己，案主 A 很開心現在比過去更有能力來處理關係的問題，例如「…在這裡（指諮商情境），我覺得很正面的一個部分是原來我們事實上是有能力的，就是會讓我覺得在這個處境，是訓練對我們的問題我們是可以解決的…」(EA08039)。案主 A 的男友也增加處理關係問題的信心，並且能夠帶著信心面對未來兩人的關係，雖然認為未來還是可能會發生衝突，但是重要的是知道彼此都有能力去溝通與瞭解，例如他說「…那我覺得也是很謝謝妳就是說帶我來接近這裡（指接受諮商），因為以前都不知道用什麼方式，那來到這邊我就覺得說原來溝通的話，就像妳講的，就是在增加自信心啊，…」(EA'08059)

#### 6.有照顧對方需要的意願與行動

第六個伴侶諮商情感關係衝突的改變要件為「有照顧彼此需要的意願與行動」，像是在因案主 A 的生氣情緒所引發的關係衝突中，男友開始會從害怕與勉強配合轉變為關心與在意案主 A 的想法與感受，並尊重體諒案主 A 並且願意傾聽與提供案主 A 想要的支持，例如他說：「…因為我也知道說怎麼講都沒有用，那所以常常沉默以對啊，那其實我後來發現就是說..其實○○（案主 A）要的是這種感覺啊，那其實用透過禱告的話，我覺得未嘗不可啊，可能在○○（案主 A）聽起來是覺得說..她可能那個…能夠去幫助她，…」(EA'04042)

#### 7.與對方共同建立新的溝通模式

第七個伴侶諮商情感關係衝突的改變要件是「與對方共同建立新的溝通模式」，像是伴侶 A 在處理衝突問題時，他們協商出要用一個固定週五晚上時間到咖啡店談談，時間上心情較為輕鬆、地點上也較不會受干擾，例如 A 的男友說「對啊，因為你心裡就會設定說那個禮拜五晚上，七點到八點，這兩個小時，就是說可能講一些你心裡想的話，而且我覺得那個算是一方面也心情比較輕鬆，各方面不會說有當時的情緒在，就是說不會有一些情境在，…我覺得這樣是可能會比較好一點，因為我覺得常常就是說你遇到事情在講的時候，那個情境真的是…可能讓你自己都聽不下去。」(EA'04017)

### (五) 伴侶 A 在伴侶諮商情感關係衝突協調的結果

分析兩對伴侶情感關係衝突改變的諮商結果，發現伴侶 A 出現六個結果：

#### 1.相信彼此有善意

伴侶 A 學習到了解與相信彼此都是善意的，各自的表達並不是要惡意傷害對方，而是希望瞭解彼此。

#### 2.促進彼此表達與溝通

伴侶 A 學習到如何向對方做出清楚的表達與溝通，也發現清楚的表達與溝通可以幫助彼此澄清誤解，並促進彼此的了解，與有效處理關係的問題。例如他們因婚前準備造成的關係衝突，雙方都能就各自的期待、擔心與顧慮，向對方敞開與表達，因而有清楚明確的溝通，使關係的衝突得以降低。

#### 3.增進彼此了解支持與親密

伴侶 A 透過清楚溝通而能真正瞭解對方與被對方接納產生出更親密與幸福的感覺。他們在彼此信仰差異而產生的衝突協調結果，雙方更能夠彼此分享而覺得關係更親密、無隔閡。在因婚前準備的衝突協調結果，雙方在表達彼此的壓力與感受後，也能得到彼此的理解與支持，而更有力量一起

去面對問題。

#### 4. 提升彼此處理問題的信心

伴侶 A 在透過諮商過程中成功的互動與溝通經驗，增加了他們對於一起處理關係中問題的信心。

#### 5. 尊重雙方的信仰與信念的差異

伴侶 A 因信仰差異而產生的關係協調結果，案主 A 願意尊重男友有自己認識信仰的時間表，並調整自己對男友接受信仰上的期待，給男友自主決定的空間。

#### 6. 達成議題處理的共識

伴侶 A 在準備婚禮的過程中出現意見衝突協調結果，雙方願意討論實際有多少預算並一同作規劃，在與雙方家人的溝通上，他們達成決議決定各自先過濾家人所傳遞的負面訊息，再去告訴對方並討論，如果各自的家人有意見，雙方也能先討論有共識後，再分別去和各自的家人溝通。

## 二、伴侶 B 引發情感關係衝突的議題、自我衝突、互動模式、諮商中情感關係協調要件與情感關係協調結果

### (一) 伴侶 B 引發情感關係衝突的議題

#### 1. 在家人與伴侶關係優先性的差異

伴侶 B 主要的衝突發生在兩人對於要以家人關係為重或是以兩人關係為重的意見不同，案主 B 堅持需要建立自己的小家庭，不願意與男友的家人同住，而男友堅持要與家人一起，照顧家人為優先。例如案主 B 的男友說「…所以就是這樣啊，很辛苦在這裡，…如果哪一天我親戚來了，然後…如果我跟她（女友）結婚住在外面，那來住我家的時候，如果說她不答應的時候我該怎麼辦呢？…」(EB'05012)；而案主 B 的堅持是：「…可是他既然要跟我在一起，他也必須尊重我們之間的成立的家庭，就是我不可能變成你家庭的一分子啊，因為我們是要結婚，你不是要..你不是要再…影響到你們家吧，你是要跟我成立家庭。」(EB05012)

### (二) 伴侶 B 情感衝突關係中的內在自我衝突

在情感關係中的內在自我衝突中，伴侶 B 有四個內在衝突：

#### 1. 關注自我或關注對方的衝突

在伴侶 B 的家人關係與伴侶關係在優先次序上的衝突中，案主 B 有時想說服自己去配合男友以家庭為重，但又覺無法信任男友能維護好兩人的權益，她只好一方面繼續自我堅持，另一方面內心也處在矛盾中，例如案主 B 說「在感情的前提下我想要後者（多聽男友的意見），但是就我覺得當我意識到我的誠意，他的回應都是冷落的，他的保護的對象都是先以他的家為前提的時候，我就會開始想說我是不是在我考量事情的時候，就考量我自己就好…」(EB04060)

#### 2. 直接或抑制表達自我的衝突

另外在伴侶 B 的家人關係與伴侶關係在優先次序上的衝突中，男友一方面因為顧慮到案主 B，不想讓她有負擔或壓力，所以會把話放在心裡不表達，再三思考是不是等到合適的時機，再表達讓對方知道，另一方面是案主 B 的要求也讓男友感到相當的壓力，因而男友不希望自己也把這樣的壓力帶給對方，所以在表達上會有較多保留，例如「…當然我回應多一點，這對○○（案主 B）是一件比較好的事情，因為我畢竟回應是比較少的，所以在想…對我來講我會覺得有一些..畢竟我們並不是..就是我們現在關係是男女朋友，有一些不需要加諸於對方太不尊重的關係，我就不會想要提出來，因為我覺得那樣提出來的結果，就是增加壓力，增加對方的壓力，所以我就會…退出…」(EB'08003)

#### 3. 繼續或結束關係的衝突

是否要繼續還是結束關係的內在自我衝突出現在伴侶 B 的關係中，像是案主 B 的男友覺得兩人感情就像家人一樣，無法說放就放，但是看到關係有很多的問題時，或者是自己做了很多的努力卻

不被接受時，又會想要放棄這段關係，但卻又覺得捨不得放不開，他說「…我覺得她很辛苦，那可是相對的我也想到我自己也是做了那麼多事情，那妳也沒看到，我覺得沒被人家了解的感覺也不是很好受，那那時候你就會想說那這樣子是不是還要在一起，然後我可能就…無論是我的情緒或是她的情緒，那乾脆不要在一起。」(EB'07047)

#### 4. 被依附與不被依附需要的衝突

伴侶 B 的關係出現被依附需要與不被依附需要的衝突，B 的男友覺得過去對 B 的付出中得到很大的成就感，雖然覺得負擔很重，但現在女友有自己的重心，不再那麼依附他時，他雖覺得輕鬆許多，但是會再擔心女友不再需要他而離開他，例如「…，因為對我來講我覺得付出就是一種成就感，那確實其實○○(案主 B) 她自己也感受的到，我跟她的關係來講現在是比較平衡，以前都是我在付出，那現在比較平衡的話就變成說..那我現在會有我的壓力，完蛋了，沒有做這麼多事情，哪一天會不會被人家 fire 掉，我不知道。」(EB'06072)

#### (三) 伴侶 B 情感關係衝突中的互動模式

在情感關係衝突中的互動模式，伴侶 B 也出現了三種互動模式：

##### 1. 「一方生氣指責，一方挫折放棄」的互動模式

在伴侶 B 雙方情感關係衝突過程中，時常會出現一種「一方生氣指責一方挫敗放棄」的互動模式，像是兩人主要的衝突來自於要以家庭還是要以伴侶關係為重的優先順序不同，案主 B 對於男友的不配合與不回應感到生氣與沮喪，並會指責男友膽小退縮與習慣逃避，例如她說「那其實我也在學習跟他講話的時候，不用這麼犀利，但是我覺得多少會受以前的影響，因為他越..他越會縮，我就會越生氣，…」(EB04030)。B 的男友則是在他覺得兩人無法溝通時，會覺得既挫敗又生氣而放棄表達，例如：「…我現在的做法就是..我不跟妳講，因為我跟她比講話，我一定輸她，這是事實，真的，反正講到最後我就很氣，但是講不出來，但是妳又沒辦法說服我，但是我又很氣我講輸妳，所以就變成反正都不要講好了，我乾脆都不要講，…」(EB'04070)

##### 2. 「各自堅持互不妥協」的互動模式

在伴侶 B 雙方情感關係衝突過程中，有時也會出現「各自堅持無法妥協」的互動模式，像是在伴侶 B 的家人關係與伴侶關係在優先次序上的衝突中，案主 B 相信自己的看法與選擇是對的，既然無法強迫男友接受她的意見，她也無法和男友彼此協商或協調，所以就決定做自己想做的事，走自己想走的路。B 的男友也認為女友的想法主觀，溝通也沒有用，且自己的觀念承受原生家庭的影響，也很難接受女友的要求去改變自己。雙方都覺得兩人的關係好比兩條平行線，找不到交集點，案主 B 說「我覺得應該是要去找到一個共識點，而不是他做他的，我做我的，其實他說他就照我的，其實他也沒有照，他就還是照他自己的方式，那我覺得久了就變成我們兩個就是各作各的，就是沒有那個交集點。」(EB04028)

##### 3. 「無法完全承諾而隨時想抽離」的互動模式

在伴侶 B 雙方情感關係衝突過程中，會出現一種「無法完全承諾而隨時想抽離」的互動模式，像是伴侶 B 在家人關係與伴侶關係在優先次序上的衝突中，案主 B 表達自己很早以前就可以離開男友，只是沒有選擇離開，但不是不能離開，她說「…萬一真的差太多，萬一那個方向完全…我不會放棄我自己的路，我還是會走我自己的路。」(EB06048)。對偶 B' 則覺得兩人關係不穩固，雖然現在是牽手在一起，但無法預料什麼時刻兩人會從關係中離開，當關係遇到困難無法解決時，或許放棄也是一種解脫與好事，例如他說「我相信我們現在會在一起，但是我並沒有辦法去說什麼時候我們會離開，因為我們的不穩定性…」(EB'07027)

#### (四) 伴侶 B 在伴侶諮商中情感關係協調的改變要件

根據資料分析的結果，伴侶 B 在諮商中出現的情感關係協調改變要件有二項：

### 1.增進自我覺察以調整在關係中的反應

在伴侶 B 的家人關係與伴侶關係優先次序上的衝突中，案主 B 覺察到過去自己的期待太高，而造成雙方的痛苦，且那樣的期待是不切實際、沒辦法達成的，因此案主 B 調整自己對對偶的期待，例如「當然有一部份是我發現我以前期待太高了，以至於雙方都很痛苦，不只他很痛苦，我很痛苦，而且那是不切實際的，沒辦法達成的，所以我會覺得我也在調整我自己對事情的看法，就是可能…每一件事情不太可能照理想去做。」(EB04033)

### 2.向對方表達肯定

第二個伴侶關係情感衝突改變要件為「向對方表達肯定」，伴侶 B 面對男友與自己在家人關係與伴侶關係優先次序的衝突中，案主發現男友在對兩人的溝通變得比較積極，不會像過去容易放棄表達，而會繼續再與她談，她把這樣的發現與肯定在男友面前表達出來，而案主 B 的男友也肯定她在彼此互動中有轉變，可以先暫停與放下來，不會再那麼緊追不捨，也比較不講具有傷害性的情緒話，因此兩人關係得以和緩些，他在諮商中這樣說：「對，她會願意放下來，不會像以前就是說一定要追到你她…」(EB'06045)

### (五) 伴侶 B 在伴侶諮商情感關係衝突協調的結果

在分析伴侶 B 情感關係衝突改變的諮商結果後發現伴侶 B 只出現二種結果：

#### 1.尊重雙方的差異

伴侶 B 在家人與伴侶關係優先次序上雙方仍然各自堅持己見，形成關係持續進展的困難，但是他們也決定就尊重彼此的差異。

#### 2.達成議題處理的共識

伴侶 B 在長期無法處理雙方以家人或關係為重的差異後，雙方最後同意先從好朋友做起，重新學習彼此尊重、欣賞與珍惜對方。

## 三、兩對伴侶在核心主題上之異同

比較兩對伴侶在引發情感關係衝突的議題、自我衝突、互動模式、諮商中情感關係協調要件、與情感關係協調結果，可以看到其中有共同也有相異處。伴侶 A 情感關係中呈現出的衝突議題較多元，有的是出自於兩人關係（情緒相互牽引、信仰與信念差異），也有的是來自於與雙方原生家庭帶出的衝突（家人介入婚禮的籌備）。伴侶 B 之間的衝突議題單一，也涉及雙方原生家庭，他們在以家人或以伴侶關係的優先性上有很大差異。與原生家庭涉入或有關的衝突議題都出現在兩對伴侶，顯示了與原生家庭的關係對伴侶衝突的影響有普遍性。

從在衝突關係中引發的個人內在自我衝突來看，兩對伴侶都出現要關注自我或是關注對方、以及要直接表達或是抑制表達的內在自我衝突。這部分的內在自我衝突，是在伴侶們更深入的回到他們的內在，透過自我覺察與自我坦露所呈現出來的。兩對伴侶的互動關係相異處顯現在伴侶 A 有想要主導或配合對方的衝突，這樣的內在衝突與要關注自我或是關注對方有些相似。伴侶 B 的互動關係出現了想要被依附或是不被依附、想要繼續或是要結束關係的內在衝突，這樣的內在衝突顯示了兩人關係的不穩定，也會影響在諮商中彼此進行協調的意願與行動。

兩對伴侶的互動模式存在較大的歧異，伴侶 A 的互動模式看到的是雙方會隱藏情緒與自己的需求，會要照顧到兩人的關係以及對方的情緒感受而勉強配合對方，出現衝突時一方主動一方逃避，這樣的互動模式雖然使他們在出現衝突時無法及時面對與處理，但是也得以減少了直接衝突或是使衝突升高的機會。相較之下，伴侶 B 的互動中呈現出各自堅持不做退讓以及要放棄互動的姿態，這樣的互動型態會影響他們之間的關係疏離，雙方漸行漸遠，增加彼此協調的困難。

兩對伴侶出現的關係協調改變要件，雖然共同的部分有增進自我覺察以調整在關係中的反應，

以及感受到或是肯定對方的善意反應，但是整體說來伴侶 A 的改變要件多過於伴侶 B 許多。伴侶 A 隨著諮商歷程的發展，他們都有高度的改變自己的意願與動機，會更清楚表達出自己的需要，他們之間的互動愈來愈正向，越來越多感受到對方的善意與接納，也愈來愈多表達出對對方的肯定，照顧彼此的需要並有行動表現，他們探討並決定新的溝通模式，也對處理關係的問題產生信心。但是伴侶 B 在諮商歷程中則呈現出時而有進展，時而退回停滯在雙方原本的互動模式的狀態，而他們在互動中出現的協調改變要件在質與量上都相當少，案主 B 出現的自我覺察雖然放掉了一些對伴侶的期待，伴侶兩人也都多增加了一些肯定對方的表達，但是這樣的改變要件顯然不足以促進他們之間產生更多彼此協調的意願與行動。

從協調的結果看到，伴侶 A 明顯是相當正向的，他們之間產生了更多對彼此的信任、親密與了解、有清楚的溝通與表達、尊重彼此差異、也在衝突議題上達成共識。而伴侶 B 雖然也出現了尊重雙方差異，以及達成議題處理的共識，但是他們之間並沒有增加對彼此的信任與親密，在伴侶關係情感維繫的面向上與他們進入諮商時沒有什麼改變，他們之間的協調行為少，對於雙方僵持不下要以家人為重或是以伴侶關係為重的重大衝突議題的協調性低，而導致他們出現的達成共識，是退回到朋友的關係，要給自己與彼此更大的自由空間，這樣的協調結果讓他們自我的獨立與自主性更強，彼此之間界限的劃分更清楚，但是也讓雙方的情感性關係降低，從對方獲得情感性需要滿足與情感性的回應反應減少。

## 討論與建議

### 一、討論

#### (一) 情感關係衝突的文化議題

從本研究兩對伴侶最後在其情感關係協調的結果來看，伴侶 A 明顯比伴侶 B 有更好的諮商結果，這與他們面對的主要關係衝突議題有關。伴侶 A 的衝突議題主要源自於兩人的相處，兩人的情緒處理不同及個人宗教信仰的差異，成為他們在諮商會談中常出現的衝突議題，在諮商的後期他們雖然也因在籌備婚禮中遇到雙方父母意見的介入而出現困難，但是此時他們之間也已經增加在關係中清楚表達自我需要以及正向的互動反應，出現不斷進展的關係協調而能夠共同面對處理。相形之下，伴侶 B 的關係衝突議題，則是還牽涉到兩人關係以外原生家庭系統的影響，牽涉的範圍較大也較為複雜。這樣的情形正符合楊國樞（民86）所提及的，當今社會正由「父子軸家庭」逐漸轉向「夫妻軸家庭」之家庭結構，而形成一種「混合式家庭」的型態，而這樣一個混合式家庭會帶來夫妻間情感、溝通及生活上各方面的適應困難，由於伴侶或夫妻雙方各自持有的父子軸與夫妻軸的家庭觀強弱程度不同，如果二人的觀念與習慣相近，則衝突不大，而若兩人所持的觀念與習慣有所落差，則易造成關係上的矛盾與衝突。本研究案主 B 因原生家庭影響所持的價值信念是要重視關係中個人的獨立自主性、與原生家庭關係的界限要清楚，而其伴侶亦因家庭之影響，所持的價值信念則是重視在關係中要能順從尊長、要能與原生家庭之間融合和諧，因著兩方各自堅持之不同的價值信念，而難以在情感關係衝突協調上獲致共識與取得協調。受到大環境文化變遷的影響，若個人從原生家庭獲得的家庭與婚姻文化信念不同，而在伴侶關係中因這樣的差異導致衝突，會是在諮商中需要面對與處理的重要議題。

#### (二) 兩性伴侶衝突互動與因應

##### 1. 配對或互補的互動模式

本研究從伴侶互動的角度來觀看，發現兩對伴侶之互應模式，分別呈現出一種配對或互補之關



係，例如當一方較為強勢主導或主控時，另一方也就較為配合退讓，當一方表現出較有情緒時，另一方則需要去因應對方的情緒。這樣一個配對或互補的互動模式，近似於劉惠琴（民88b）所觀察到之「妻子出招，丈夫接招」的衝突/影響型態，而組成多樣的次型態。同時本研究之發現也近似於Ridley、Wilhelm與Surra（2001）所提及之夫妻衝突反應方式中，因著關係的互依性會導致一種互補型的反應，例如當伴侶一方有負向情緒時，另一方會去撫慰，希望可以減緩衝突的關係。

本研究在兩對兩性伴侶上，所發現的這些互補型互動模式，主要為了能夠維繫一種表面和諧的關係，而不得不作出的一些配合。因而或許這些互動模式有助於在關係衝突當下之衝突緩解效果，但是不見得能夠對關係衝突獲得有效解決之實質幫助，因此這兩對伴侶才需要再藉由伴侶諮商晤談之外在力量與資源，來協助他們真正面對與處理其情感關係衝突

### 2. 兩人相互配合的意願與互動模式影響伴侶關係之衝突協調

根據Gottman（1993）的研究指出逃避型及敵意型夫妻與確認型夫妻在婚姻滿意度與婚姻穩定度上有所不同，而本研究所發現之兩性伴侶互動模式中，伴侶A在其情感關係衝突上所呈現出的互動模式明顯相異於伴侶B，其中伴侶A雙方雖然在情感關係衝突協調中，各自感受到不舒服之情緒，但是仍會為關係之維繫而彼此順從與顧慮配合，並願意為了對方或關係而抑制自我需要的表達，因著雙方有著更多彼此配合對方的意願與動力，而有助於情感關係衝突協調的進展，這與確認型夫妻的互動有類似之處，他們雖會在衝突中有情緒，但也會對對方有正向的反應，並且可以一起面對問題。但是伴侶B雙方卻是在情感關係衝突協調中，一方既積極主控又生氣指責，另一方則是選擇性配合或感到挫敗而放棄表達，兩方較缺少彼此配合對方的意願與動力，且形成各自堅持無法相互退讓妥協的局面，也有困難對彼此與關係有完全的承諾，因此在情感關係衝突協調的進展上也更顯得困難重重，這與Fincham, Beach與Davila（2004）的研究結果，發現太太的善意能預測較好的衝突解決，先生的逃避則預測了太太認為的較差衝突解決有相近之處。而B的男友因感到挫敗而放棄表達選擇逃避，Buysse et al.（2000）的解釋為當男性面對威脅關係的衝突時，會用逃避反應其實是一種防衛性的自我保護。

## （三）伴侶情感關係衝突與協調之性別觀點

### 1. 女性是伴侶關係改變的引發者

本研究兩對伴侶於諮商歷程中，皆是女性案主先開始自願報名來談，大約談了幾次之後，再邀請其男性對偶加入會談，由此約略可見女性在情感關係中，仍然是比男性對關係有更多的在意與關注，也更會為了情感關係衝突問題而前來求助，這樣的現象符合過去學者的研究發現，亦即女性會比男性先覺察到關係的問題或衝突，並會先提出改變的要求或引發改變的歷程（Christensen & Heavey, 1990；Gottman & Krokoff, 1989；Gottman, 1994；Stanley et al., 2002；Krokoff, 1987；張思嘉，民90；劉惠琴，民88a、民88b）。

### 2. 女性傾向要求與男性傾向逃避的互動模式

從先前的文獻探討中也看到，西方的學者們紛紛指出在衝突中，男性較容易選擇退縮的互動模式，而女性則傾向於選擇要求或交戰的互動模式（Bookwala, Sobin, & Zdaniuk, 2005；Buunk, Schaap, & Prevoe, 2001；Buysse et al., 2000；Caughlin & Vangelisti, 2000；Christensen & Heavey, 1990；Gottman & Krokoff, 1989；Gottman, 1994；Stanley et al., 2002），並且在最近的一個跨文化的研究中，包括台灣及歐美等四個國家的伴侶資料中也同樣發現，男性退縮--女性要求的互動模式仍舊是佔了大多數（Christensen et al., 2006）。本研究中也同樣發現有此一現象，從兩對伴侶們剛開始來談的資料中得知，過去伴侶們在不協調或有衝突的關係中，女性案主也幾乎是傾向於選擇要求的互動模式，而男性對偶則是較傾向於選擇退縮的互動模式。

### 3. 兩性互動朝向平等尊重與共同協商

本研究從兩對伴侶情感關係衝突協調之資料分析中也發現，這兩對年紀約三十歲的兩性伴侶，在面臨到情感關係的衝突時，都會期待個人的需要能夠獲得滿足，但是也會重視伴侶的需要與期待，而不願意強迫對方接受自己的意見，這樣的互動反映出雙方期待以平等之姿態來處理關係中的衝突。

另外，本研究兩對屬於年輕世代的兩性伴侶，皆相當期待或重視兩人於關係中的情感投入與情感的交流連結，此一現象相當不同於傳統兩性那種依循著社會角色關係，而來行使社會角色行為之關係互動方式（黃光國，民94）。本研究中的兩對女性案主與男性對偶們，也皆曾於其情感關係協調過程中，提及他（她）們在關係中對於彼此情感的需要與期待，其中 A 對伴侶在雙方更多彼此了解之後，願意在彼此關係中去作努力與回應對方的需要，而 B 對伴侶雖然在以家庭或以伴侶關係為重的價值信念差異大各執己見無法協調，但是他們最後還是達成協議從尊重彼此的差異，珍惜彼此的感情，從朋友的關係再開始。如同國內學者所提及之現今華人兩性伴侶情感關係，由於社會變遷帶來關係型態的改變，因而在互動關係中轉向平等與尊重，並從先前的角色優先轉向感情優先，希冀彼此的情感是能夠親密與交流的（楊國樞，民86；Chen, 2005）。

#### （四）「人我關係協調」諮商模式的建構

當伴侶們因顧慮考量到對方，或為避免給對方壓力，或為維繫和諧關係，而抑制自己的需要、壓抑自我的情緒與表達，就會使得關係取向自我與個人取向自我這兩部分的內在自我出現衝突，使個人處於壓力與不和諧的狀態（陳秉華，民90；Chen, 2005）。本研究的結果應証了這兩對伴侶們在衝突的關係裡，一方面都各自有著自我的需要、期待、想法與感受，這是個人取向自我或獨立我出現的部分（楊國樞，民91；陸洛，民92），他們希望可以將內在的自我或情緒表達出來，而且希望可以在伴侶關係中被了解與被照顧到這些個人自我的需要、期待、想法與感受，伴侶們也會在關係中去影響改變對方，好去滿足自己的需要與期待。伴侶們另一方面也會樂意去關心到關係與對方的需要、期待、想法與感受，而想要去滿足對方，或是伴侶們會顧慮和諧關係破壞，而勉強自己去配合對方，這是社會取向關係自我或關係我出現的部分（楊國樞，民91；陸洛，民92）。當伴侶出現關係衝突時，也會看到他們在個人取向的自我與關係取向的自我之間有矛盾，他們一方面想要伸張個人取向的自我，但是為了降低關係的衝突性、維繫關係的和諧，他們又同時出現了關係取向的自我，而處在自我的矛盾與衝突中。

陳秉華、李素芬、林美珣（民97）探討在伴侶關係中處於內在自我衝突的四位案主，她們在諮商中所展現出的自我協調歷程，研究的結果顯示案主們都在個人性自我與情感性關係自我出現了新的變化，在個人性自我的變化包括個人的覺察與溝通表達，在關係性自我的變化包括了情感性分享與交流、情感的付出、情感性需要被滋養、有情感性的回應等。本研究探討伴侶在關係中的協調，研究結果顯示出：透過伴侶諮商，伴侶們同時在個人自我與關係自我都出現了改變，產生改變自我的意願與動機、在關係中清楚表達自我的需要，增進自我覺察，對處理關係問題有信心，這樣的改變反應是在個人自我的部分作出改變；另外他們出現的改變也包括感受到對方的善意、向對方表達肯定、有照顧對方需要的意願與行動、與對方共同建立新的溝通模式等，這樣的改變是在關係自我的部分作出的改變。伴侶在關係中這樣的協調，對應陳秉華、李素芬、林美珣（民97）發現的研究結果，可以看見是互相呼應的，伴侶關係協調的互動歷程中，同時擴大了伴侶雙方的個人性自我與關係性自我的面向。

Chen（2005）提出的「人我關係協調」的諮商架構，認為在諮商中為達到協助案主能夠在人我關係中達到兼顧到個人自我與關係和諧的目標，諮商者需要協助案主增加三方面的行為，包括：自我覺察與了解、增加對關係中與他者的互動關係與行為彼此的了解、以及協助案主在自我與關係中他者的需要與目標中做出協調，而協調的方法可以透過溝通表達、衝突處理、或透過第三者的協助調解等。

從本研究有助於促進伴侶情感關係協調的要件與結果來看，有改變的意願與動機，是使伴侶願意進入諮商的動力；增進自我覺察以調整在關係中的反應，確認了協助案主增加自我覺察與了解的諮商任務是重要的；清楚表達需要、建立新溝通模式，會關係到伴侶間進行的協調；感受到對方的善意與接納、向對方表達肯定、有照顧對方需要的意願與行動，顯示出這些情感性的行為反應對協調的重要性，在協調過程扮演重要的關鍵。從本研究比較兩對伴侶出現的協調改變要件，伴侶 A 比伴侶 B 更多有感受到對方的關心與善意、有照顧彼此需要的意願與行動等，影響到他們情感關係衝突協調的結果，也有更多彼此關係的親密。相較之下伴侶 B 在協調過程中所出現的情感性行為少，影響在其情感關係衝突協調的結果。因此比較原有的「人我關係協調」的諮商架構，根據本研究的結果可以作出的進一步修正是：除了協助案主自我覺察、了解彼此互動關係與對方的行為反應這兩個諮商任務之外，需要再多增添一個協助案主與伴侶增加對彼此的情感性行為反應的諮商任務，將會有助於提升伴侶間的親密情感，也會有助產生正向的衝突協調結果。而在衝突協調的過程中表達溝通、面對衝突議題達成共識是不可少的第四個諮商任務。

此外，比較本研究兩對伴侶的協調過程與結果，伴侶 A 成功的透過協調的歷程，達到了在個人與伴侶的需要與目標都得以兼顧的狀態，伴侶 A 在諮商歷程出現的協調歷程樣貌為：雙方都相互在滿足自我與對方的需要與目標中不斷進行自我調整與相互協調、彼此調整，他們個人自我的需要，透過在互動中的表達溝通，獲得了伴侶的了解與認可，而伴侶提供的情感性回應，不但使他們的個人自我需要得到滿足，也同時使關係性自我的需要獲得滿足，並促進了彼此的親密感。伴侶 A 在處理不同的衝突議題時，都持續展現出這樣相互協調的行為，使他們達到了在個人與伴侶的需要與目標之間可同時兼顧的目標。伴侶 B 在諮商中出現的協調歷程則相當不一樣，他們表達出了個人自我的需要，但是伴侶間較少提供情感性的回應，而他們也各自堅持自己要達到的目標，不再作出自我調整，協調歷程中也少見雙方相互協調，他們看重個人自我需要與目標，當發現無法在伴侶關係中獲得對方的回應與滿足的情況下，共同選擇了把關係的距離拉開，尤其案主 B 不再求取兼顧，而用自己的方式去滿足自我需要，以降低個人內在自我的衝突與緊張感。

「人我關係協調」的諮商架構，有個人在人際衝突中會想要兼顧自我與他人的預設立場，而諮商則是協助案主朝向達到這樣的兼顧目標。但是從本研究結果也看到，當案主發現與伴侶經過嘗試與努力還是很難達到兼顧時，就有可能放棄兼顧，而作出新的選擇與決定。本研究的伴侶 B 選擇的是要維護個人的需要與目標，走向個人自我的滿足，降低對關係自我的需要；但是也可能有的伴侶經過協調不成，仍選擇要繼續維護關係或是配合對方的需要與目標，而放掉一些個人自我的需要與目標，但滿足了在關係我的需要（例如發生在伴侶一方顯著的資源或權力小於另一方，但是仍然希望維繫關係時）。而諮商者能夠跟隨案主，對諮商的目標保持開放的態度，協助案主對自己的需要與目標有新的覺察與了解，對自我與關係作出新的決定，使案主的衝突感減少，達到新的自我或關係的平衡，是諮商者重要的指導原則。

## 二、研究限制

基於上述之討論，本研究之研究限制如下：

（一）本研究之研究參與者只有兩對伴侶，因此本研究只可視為個案研究，從這兩對伴侶諮商所得到的結果，要外推於其他來到諮商中想要處理衝突關係的伴侶，明顯是相當有限制的。此外本研究的兩對伴侶皆為高學歷者，且年齡約在27至35歲中間，屬於年輕的世代，其中兩位女性案主為諮商輔導領域之相關工作者，其伴侶則為理工方面背景，因為兩位女性案主皆為諮商輔導領域之相關工作者，本身也具備較高的自我覺察能力與表達能力，本研究結果要外推到其他不同個人背景特徵的案主也是相當受限的。

(二)本研究之研究參與者所處之諮商歷程，為一包含個別諮商與伴侶諮商的混合性諮商歷程，而本研究分析之資料，只有取自二位女性案主與其男性對偶同時來談共十一次之伴侶諮商資料，並無進一步分析在此混合性諮商歷程中二位女性案主各自來談之資料，因此這兩對伴侶們所發展出來的兩性伴侶情感關係衝突協調歷程，不一定適用於那些接受個別諮商或者接受完整伴侶諮商歷程的研究參與者。

(三)本研究的資料來源為伴侶諮商歷程資料，諮商師於此兩性伴侶情感關係衝突協調歷程，的確是扮演了一個相當重要的角色，也因其催化與引導之功能，帶給兩性伴侶於情感關係衝突協調過程中相當程度的影響。因此本研究的結果發現，雖然可以支持兩性伴侶之諮商中能夠促進產生情感關係衝突協調要件，能夠促進兩性伴侶情感關係協調，但是無法說明在諮商歷程外的兩性伴侶關係，能否同樣在其情感關係協調過程中，產生這些促進情感關係衝突協調要件與結果。

### 三、建議

根據本研究之研究結果、限制與結論，研究者針對面對衝突的兩性伴侶、諮商實務工作者及未來研究提出以下幾點之建議：

#### (一) 面對衝突的兩性伴侶

##### 1. 覺察衝突中的互動因應模式與內在自我衝突

兩性伴侶在面臨到情感關係衝突時，可以多去培養自我覺察之能力，對於自己面臨到情感關係衝突而所採用之互動因應模式，以及可能所產生之內在自我衝突，能夠有更多的覺察與了解，會有助於獲得較佳之協調結果。

##### 2. 學習並運用「促進情感關係衝突協調要件」來協助溝通協調

兩性伴侶處在情感關係衝突協調當中時，可以學習及運用本研究歸納分析出之九項促進情感關係衝突協調要件，來協助雙方於情感關係中產生更為有效的溝通與協調，並可以特別運用幾項情感關係滋養成分，來協助與伴侶間的情感連結與情感交流，而有助於彼此關係的靠近與親密。

#### (二) 諮商實務工作

##### 1. 改變兩性伴侶之衝突互動因應模式

兩性伴侶為了維繫關係和諧與避免更大之關係衝突，往往在情感關係衝突協調之時，選擇了無法實質促進有效溝通，與真正得以改善關係衝突之衝突互動因應模式，因而其情感關係衝突無法獲得真正的處理與協調，而一而再再而三地重複發生，因此如何幫助伴侶們觀察到自己選擇的衝突互動因應模式，與對彼此與對關係衝突協調的影響，並且重新思考如何運用更好的衝突互動因應模式，來面對與處理其情感關係衝突的發生，才能真正協助其發展出有效能之衝突互動因應模式與有助於情感關係衝突協調之做法。

##### 2. 覺察內在自我衝突對情感關係協調之影響

兩性伴侶於情感關係有衝突或不協調的狀況當中，往往也表示伴侶各自內在正經歷著一些的自我衝突，這些內在的自我衝突顯示出伴侶們正掙扎的考量著，要以自己之需要與目標為主，還是以對方或關係之需要與目標為主，而且也會顯示在伴侶所選擇的衝突因應模式中，並會帶給伴侶在情緒情感上的壓力，因而影響著兩性伴侶情感關係衝突協調。因此如何幫助伴侶各自覺察並表達出其內在所經歷之自我衝突，並幫助伴侶透過彼此的表達溝通，而真正觸碰到其內在真正的需要與統整這些內在需要的矛盾衝突，才能一方面有助於伴侶各自內在的自我協調，二方面也有助於伴侶於情感關係中的關係協調。

##### 3. 伴侶諮商中，諮商者可運用情感關係協調要件促進伴侶關係的改善

當兩性伴侶正處於情感關係衝突協調中時，諮商實務工作者也可以充分運用本研究分析促進

情感關係協調的要件，來協助伴侶雙方於情感關係中產生更為有效的溝通與協調，並可以特別催化與引導伴侶運用當中的情感關係滋養成分，來協助伴侶間的情感連結與情感交流，也有助於伴侶關係的靠近與親密。

### (三) 對未來相關研究

#### 1. 累積更多諮商歷程之研究資料，有助建構人我關係諮商模式

未來相關研究上，如果能夠繼續累積諮商歷程中之兩性伴侶情感關係衝突協調之資料，則不但可以藉此更多支持情感關係協調之理念模式並建立其理論外，也可以從充足之研究資料中，將兩性伴侶情感關係衝突協調歷程之階段、步驟更具體描繪出來。

#### 2. 擴大探討不同的衝突議題

從本研究的結果顯示，伴侶之間的衝突來源有來自於伴侶關係內的，有來自父母親介入到伴侶關係的、也有在伴侶關係與家族關係孰重的衝突，對於關係協調歷程與結果都帶出了不同的樣貌。日後的相關研究需要對於伴侶所面對的更多樣性的不同衝突來源與議題，特別是與台灣目前社會文化變遷帶出的相關衝突議題進行探討，將更能對兩性伴侶情感關係衝突協調歷程特徵，有一更清楚更全面的了解。

#### 3. 繼續追蹤研究

本研究只分析兩對伴侶前來參與諮商晤談之資料，但後續並沒有繼續追蹤，無法了解伴侶們經過諮商中的情感關係衝突協調歷程之後，其情感關係協調的結果之穩定性與持久性，以及是否能夠持續運用所學習到的情感關係協調經驗，來協助其面對日後情感關係衝突，如果有機會繼續長期追蹤研究，而獲得上述所提及之各項可能的研究資料，將有助於兩性伴侶情感關係衝突協調模式之效果評估。

## 參 考 文 獻

- 王沂釗 (民89)：婚姻衝突的敘說性研究。國立彰化師範大學輔導研究所博士論文。
- 利翠珊 (民84)：夫妻互動歷程之探討：以台北地區年輕夫妻為例的一項初探性研究。本土心理學，4期，260-321頁。
- 利翠珊 (民86)：婚姻中親密關係的形成與發展。中華心理衛生學刊，10卷，4期，101-128頁。
- 洪雅真 (民89)：夫妻性別角色、權利與衝突之研究。國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文。
- 徐玉青、卓紋君 (民92)：訂婚情侶衝突與因應歷程之分析。諮商輔導文粹，8期，61-90頁。
- 高淑芬、陳珠璋、張達人、王靜怡 (民79)：結構式家族治療個案報告。中華精神醫學，4期，1卷，63-72頁。
- 陸洛 (民92)：人我關係之界定－「折衷自我」的現身。本土心理學研究，20期，139-207頁。
- 張秀桃 (民81)：一個出現解離症狀婦女的婚姻治療。社區發展季刊，60期，75-78頁。
- 張思嘉 (民90)：婚姻早期的適應過程：新婚夫妻之質性研究。本土心理學研究，16期，91-133頁。
- 梁潔娟 (民94)：婚姻諮商改變歷程研究：案家夫妻之觀點。國立彰化師範大學輔導與諮商研究所博士論文。
- 許潔雯 (民91)：夫妻權力分析：以夫妻衝突處理模式與家庭決策模式為例。國立台北大學社會學研究所碩士論文。
- 陳秉華 (民90)：華人「人我關係協調」之諮商工作架構。測驗與輔導，167期，3511-3515頁。
- 陳秉華 (民93)：諮商中的人我關係協調歷程初探－個案研究。中央研究院人文社會科學研究中心、佛光人文社會學院心理學系、台灣大學華人本土心理學研究追求卓越計畫及台灣大學心理學

- 系共同主辦「第七屆華人心理與行為科技學術研討會」宣讀之論文(台北)。
- 陳秉華、李素芬、林美珣(民97): 伴侶關係諮商中的自我協調歷程初探。本土心理學研究, 29期, 117-182頁。
- 黃光國(民94): 儒家關係主義: 文化反思與典範重建。台北: 臺大。
- 黃宗堅、葉光輝、謝雨生(民93): 夫妻關係中權力與情感的運作模式: 以衝突因應策略為例。本土心理學研究, 21期, 3-48頁。
- 賈紅鶯、陳秉華(民90): 症狀與家庭互動的轉變歷程—結構策略家族治療的觀點。本土心理學研究, 15期, 163-220頁。
- 楊國樞(民86): 父子軸家庭與夫妻軸家庭的運作特徵與歷程: 夫妻關係。行政院國家科學委員會專題研究成果報告, (報告編號: NSC85-2417-H-002-028-G6)。
- 楊國樞(民90): 傳統價值觀與現代價值觀能否同時並存? 載於楊國樞(主編), 華人心理的本土化研究(377-146頁)。台北: 桂冠。
- 楊國樞(民93): 華人自我的理論分析與實徵研究: 社會取向與個人取向的觀點。本土心理學研究, 22期, 11-80頁。
- 楊雅惠(民84): 婚姻衝突現象與因應歷程之研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文。
- 葉光輝、黃宗堅、邱雅沂(民95): 現代華人的家庭文化特徵: 以台灣北部地區若干家庭的探討為例。本土心理學研究, 25期, 141-196頁。
- 熊秉荃、李朝雄、蕭淑貞(民82): 躁鬱病患者的家族治療: 個案報告。中華精神醫學, 第7期, 3卷, 184-190頁。
- 劉惠琴(民88a): 女性主義觀點看夫妻衝突與影響歷程。婦女與兩性學刊, 10期, 41-77頁。
- 劉惠琴(民88b): 從辨證的歷程看夫妻衝突。本土心理學研究, 11期, 153-202頁。
- 劉惠琴(民92): 夫妻衝突調適歷程的測量。中華心理衛生學刊, 16卷, 1期, 23-50頁。
- Blumstein, P. W., & Schwartz, P. (1983). *American couples: Money, work and sex*. NY: Harper Ctollins publishers.
- Bookwala, J., Sobin, J., & Zdaniuk, B. (2005). Gender and aggression in marital relationships: A Life-span perspective. *Sex Roles, 52* (11-12), 797-806.
- Brown, N. M., & Amatea, E. S. (2000). *Love and intimate relationship: Journeys of the heart*. Philadelphia, PA: Brunner/Mazel.
- Buunk, B. P., Schaap, C., & Prevoo, N. (2001). Conflict resolution styles attributed to self and partner in premarital relationships. *The Journal of Social Psychology, 130*(6), 821-823.
- Buysse, A., Clercq, A. D., Verhofstadt, L., Heene, E., Roeyers, H., & Oost, P. V. (2000). Dealing with relational conflict: A picture in milliseconds. *Journal of Social and Personal Relationships, 17*, 574-597.
- Caughlin, J. P., & Vangelisti, A. L. (2000). An individual difference explanation of why married couples engage in the demand/ withdraw pattern of conflict. *Journal of Social and Personal Relationships, 17*(4-5), 523-551.
- Chapin, L.A., Chapin, T.J., & Sattler, L. G. (2001). The relationship of conflict resolution styles and certain marital satisfaction factors to marital distress. *Family Journal, 9*(3), 259-264.
- Chen, P. H. (2005). *A counseling model for self-relation coordination for clients with interpersonal problems in Chinese community*. Paper presented at the Conference of the American Psychological Association. Washington, U.S. A.

- Christensen, A. (1987). Detection of conflict patterns in couples. In K. Hahlweg & M. J. Goldstein (Eds.), *Understanding major mental disorder: The contribution of family interaction research* (pp. 250-265). New York: Family Process Press.
- Christensen, A. (1988). Dysfunctional interaction patterns in couples. In P. Noller & M. A. Fitzpatrick (Eds.), *Perspectives on marital interaction* (pp. 31-52). Clevedon, UK: Multilingual Matters.
- Christensen, A., & Heavey, C. L. (1990). Gender and social structure in the demand/ withdraw pattern of marital conflict. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 73-81.
- Christensen, A., & Shenk, J. L. (1990). Communication, conflict, and psychological distance in onodistressed, clinic, and divorcing couples. *Journal of Family Psychology*, 4(1), 63-79.
- Christensen, A., Eldridge, K., Catta-Preta, A. B., Lim, V. R., & Santagata, R. (2006). Cross-cultural consistency of the demand/withdraw interaction pattern in couples. *Journal of Marriage and Family*, 68(4), 1029-1044.
- Dunn, R. L., & Schwebel, A. I. (1995). Meta-analytic review of marital therapy outcome research. *Journal of Family Psychology*, 9(1), 58-68.
- Fincham, F. D., Beach, S. R. H., & Davila, J. (2004). Forgiveness and conflict resolution in marriage. *Journal of Family Psychology*, 18(1), 72.
- Fowers, B. J. (2001). The limits of a technical concept of a good marriage: Exploring role of virtue in communication skills. *Journal of Marital and Family Therapy*, 27(3), 327-340.
- Gottman, J. M. (1993). The roles of conflict engagement, escalation, and avoidance in marital interaction: A longitudinal view of five types of couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(1), 6-10.
- Gottman, J. M. (1994). *What predicts divorce?* Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Gottman, J. M. (1996). *Against empathy*. Panel presentation at International Network on Personal Relationships conference, Seattle, WA.
- Gottman, J. M., & Krokoff, L. J. (1989). The relationship between marital interaction and marital satisfaction: A longitudinal view. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57, 47-52.
- Hahlweg, K., & Markman, H. J. (1988). The effectiveness of behavioral marital therapy: Empiric status of behavioral techniques in preventing and alleviating marital distress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 440-447.
- Halford, W. K., Kelly, A., & Markman, H. L. (1997). The concept of a health marriage. In W. K. Halford & H. I. Markman (Eds.), *Clinical Handbook of Marriage and Couple Intervention* (pp.3-14). West Sussex: Wiley & Son Ltd.
- Holman, T. B., & Jarvis, M. O. (2003). Hostile, volatile, avoiding, and validating couple- conflict types: An investigation of Gottman's couple-conflict types. *Personal Relationships*, 10 (2), 267-282.
- Hooper, D., & Dryden, W. (1991) (Eds.) *Couple Therapy: A handbook*. Milton Keynes, Philadelphia: Open University Press.
- James, A., & Wilson, K. (1986). *Couples, conflict, and change*. London: Tavkstock.
- Karahan, T. F. (2007). The effects of a couple communication program on passive conflict tendency among married couples. *Education Sciences: Theory and Practice*, 7(2), 854-858.
- Krokoff, L. (1987). Recruiting representative samples for marital interaction research. *Journal of Social and Personal Relationships*, 4, 317-328.

- Kurdek, L. A. (1995). Predicting changes in marital satisfaction from husbands' and wives' conflict resolution styles. *Journal of Marriage and the family*, 57, 153-164.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (2000). Paradigmatic controversies, contradictions, and emerging confluences. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *The Handbook of Qualitative Research* (2<sup>nd</sup> ed., pp. 163-188). Beverly Hills, CA: Sage.
- Neff, K. D., & Harter, S. (2002). The authenticity of conflict resolutions among adult couples: Does women's other-oriented behavior reflect their true selves? *Sex Roles*, 47(9/10), 403-415.
- Peterson, D. R. (1983). Conflict. In H. H. Kelley, E. Berscheid, A. Christensen, J. H. Harvey, T. L. Huston, G. Levinger, E. McClintock, L. A. Peplau, & D. R. Peterson (Eds.), *Close relationships* (pp. 360-396). New York: W. H. Freeman.
- Ridley, C. A., Wilhelm, M. S., & Surra, C. A. (2001). Married couples' conflict responses and marital quality. *Journal of Social and Personal Relationships*, 18(4), 517-534.
- Sabatelli, R. M. (1988). Measurement issues in marital research: A review and critique of contemporary instruments. *Journal of Marriage and the Family*, 50, 891-915.
- Sanderson, C. A., & Karetzky, K. H. (2002). Intimacy goals and strategies of conflict resolution in dating relationships: A mediational analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 19(3), 317-337.
- Schneewind, K. A., & Gerhard, A. (2002). Relationship personality, conflict resolution, and marital satisfaction in the first 5 years of marriage. *Family relations*, 51, 63-71.
- Stanley, S. M., Markman, H. J., & Whitton, S. W. (2002). Communication, conflict, and commitment: Insights on the foundations of relationship success from a national survey. *Family Process*, 41, 659-675.
- Strauss, A., & Corbin, J. (1998). *Basic of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory*. Thousand Oaks, CA: Sage. York: William Morrow.
- Young, M. E., & Long, L. L. (1998). *Counseling and therapy for couples*. NY: An International Thomson Publishing Company.

收稿日期：2008年04月28日

一稿修訂日期：2008年07月23日

二稿修訂日期：2008年09月10日

接受刊登日期：2008年09月10日



Bulletin of Educational Psychology, 2009, 40 (3), 463-488  
National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan, R.O.C.

## Research on Self-Relation Coordination in Couple Counseling

Ping-Hwa Chen

Department of Educational  
Psychology and Counseling  
National Taiwan  
Normal University

Mei-Hsun Lin

Students Counseling Center  
The Affiliated Senior High  
School of National Taiwan  
Normal University

Su-Fen Lee

Department of Educational  
Psychology and Counseling  
National Taiwan  
Normal University

Based on the self-relation coordination counseling model proposed by Chen (2005), this study examined the major themes in relational conflict interaction pattern in conflict relation, inner self-conflict embedded in the conflict relationship, components of facilitating self-relation coordination, and the coordination outcome in couple counseling. Two couples in their thirties received counseling. One couple received six sessions and the other couple received five sessions of couple counseling. The 11 counseling sessions were taped and transcribed. Data were analyzed based on grounded theory open coding method. The following core themes were found: 1. couple relational conflicts involved relational and familial related ones; 2. multiple themes of inner conflicts were found in conflicting couple relationships; 3. a variety of interaction coping patterns were found in relational conflicts; 4. components of facilitating the couple relational coordination included self-understanding and understanding of the partner, and the emergence of attitudes and behaviors of coordination; and 5. positive outcomes resulted from couple relational coordination counseling. Research limitations and suggestions for future research and practice of self-relation coordination couple counseling were also discussed.

**KEY WORDS:** couple counseling, relational conflict, self- relation coordination.

