

兩性親密關係的發展與適應

通識教育中心 王慶福

親密關係的建立是青年人生活的重心之一，也是人格發展的重要課題。根據Erikson的心理社會發展論，在人生八大危機之中，緊跟在青少年期「自我認定與角色混亂」危機之後，就是青年期的「親密與疏離」危機。友情與愛情的滿足使人產生親密感，反之則易產生疏離感，並進而影響其他生活層面的適應。大學生剛脫離了高中以前的升學壓力，異性交往成了所謂「大學生活金三角——學業、社團、戀愛」中不分科系的「共同必修學分」。在大學校園中，兩性關係的講座最受歡迎，學生輔導中心的諮商類別統計也往往以兩性情感情困擾排行第一。相對而言，國內大學生因感情困擾與挫折而適應不良的例子層出不窮，為感情而自殺或報復對方的事件也時有所聞。

在情感問題的諮商上，缺乏適當的學理基礎及系統的實徵資料，可能導致諮商人員對當事人的問題難以獲致較具體而完整的評估。當事人在接受諮商之後，除了情緒宣洩的效果之

外，對於問題的領悟與改善方向，也常覺有所不足。另一方面，坊間許多非專業的書籍、雜誌、以及所謂的「愛情顧問」，則常對讀者的感情問題提供許多似是而非的建議，或提供許多未經標準化及實徵研究的「愛情測驗」，其流行及影響的層面似乎遠超過專業輔導目前所能提供的服務與資訊，這是心理與輔導學界極需要加強的地方。

其實有關兩性親密關係的探討在國外已有相當豐富而多樣的理論與實徵研究，其中又以Loe的愛情風格理論、Sternberg的愛情三角理論、Hazan和Shaver的依附風格理論等，近年來引發大量的研究，想要回答「愛情的本質究竟為何？」「愛情關係有哪些不同的面貌？」「不同性格的人是否有不同的愛情經驗？」等問題。這些國外發展的理論是否適合描述與解釋國人的愛情關係，值得深入探討，未來更應建立本土化的理論體系，有助於瞭解我們的年輕人的親密關係。以下茲

描述一二：

我倆到底算不算是一對戀人

心理學談愛情關係包括「愛情關係的本質」與「愛情關係的適應」兩個次概念。「愛情關係的本質」是指異性之間兩人相互戀慕、關懷、親密分享、相互承諾等情感與行動。關係適應則指與異性對象之間關係的品質及其滿意程度等。

Sternberg 根據一系列研究建立愛情的三角理論，認為愛情的本質包括三種成份：(一)親密：親近、相連相屬的感覺，這是愛情的情感成份；(二)激情：強烈的渴慕與對方結合，性以及相關的動機驅力佔據了心思，這是愛情的動機成份；(三)承諾：短期而言是指決定去愛一個人，長期而言則指對持久愛情關係的承諾，較屬於愛情的認知成份。

Sternberg 並以三種成份的有無，組成無愛、喜歡、迷戀、空愛、浪漫愛、友伴愛、昏庸之愛、完全之愛等八種不同愛情關係的型態。可以簡潔的涵蓋愛情關係的不同內涵，對愛情動態關係的描述亦有其獨到之處。

以昏庸之愛為例，指的是一對戀人之間，有激情，有承諾，卻仍缺乏心靈的親密感受。這種僅有激情就相互承諾的愛情，用『昏庸之愛』來名之，倒是頗為貼切。

至於愛情關係的適應方面，情侶對於雙方關係的整體滿意度、衝突矛盾的多少、是否能從關係中獲得成長以及自主性等概念，都是評估與分析愛情關係適應的重要指標。長期研究大學生心理社會發展的 Chickering 認為大學生的異性親密關係發展通常會從較低年級的共生關係轉變為較高年級的自主關係。共生關係是指高度依賴的關係，自主關係則指兩個自主的人之間的親密關係，較為放鬆自由，在親密的自主關係中，雙方仍然各自保持足夠的心理空間，可以繼續發展自我和接受新經驗。Chickering 認為，學習從共生的親密關係轉變為自主的親密關係，對於未來婚姻的成功是有相當重大意義的。

一場遊戲一場夢

愛情觀是指對異性交往所採的信

念態度，是影響愛情關係的重要因素。Lea 提出情慾之愛、遊戲之愛、友伴之愛、狂愛、利他主義之愛、現實之愛等不同愛情風格，得到許多學者實證研究的支持。國內的研究則指出五種我國大學生常見的愛情觀：(一)浪漫憧憬的愛情觀的特徵是：把愛情與異性理想化，常幻想電影情節或童話中的愛情故事，卻對異性缺乏足夠的、真實的交往經驗，而一旦開始談戀愛，則往往陷入不由自主的強烈情緒中而心神不寧；(二)追逐遊戲的愛情觀則傾向享受愛情追逐過程的樂趣，卻還不願對感情做出承諾；(三)友伴照顧的愛情觀則認為愛情是在長期相處的友誼中發展，彼此可以分享對方內心感受，互相扶持鼓勵，才有真正情感的發展；(四)現實條件的愛情觀則以安全穩固的未來藍圖為核心，一方面依據傳統擇偶條件來選定戀愛對象，另一方面則以長期的了解相處來檢核對方是否符合自己設定的條件，才決定是否與對方談戀愛、論婚嫁；(五)抱持犧牲付出的愛情觀者則認為愛情是一

種只有付出不求回報的情操，願意爲了伴侶忍耐很多事，將對方的快樂擺在第一位，優先於自己的快樂，並且認爲只要兩人真心相愛，就能克服一切困難。

上述我國青年愛情觀的特色並已發展出評量工具進行實徵研究，初步發現採取追逐遊戲愛情觀以及浪漫憧憬愛情觀的年輕人有最差的愛情關係與關係適應，但是採取這兩種不適應的愛情觀的年輕人卻不在少數，相當值得瞭解與關心。

如果這是我愛你最好的距離

前述 Lee 提出的狂愛類型，我們並不把它列爲愛情觀的一種。所謂狂愛，是指對感情強迫性的需求、充滿嫉妒、佔有、依賴等強烈情緒，可說是一種強烈的焦慮依附風格的表現，較不適合視爲一種愛情觀。換言之，狂愛者之所以狂愛，乃其特有的人格特質在愛情關係中之自然表現，而非因其持有特定之愛情觀所致。這也是接下來我們要探討的另一個方向。

許多心理學家從依附的觀點把愛情的研究和發展心理學的理论加以連結，基本上，乃是將成人依附風格視爲一種從幼年就發展的持久穩定的人際親密關係傾向的人格特質，而這樣的人格特質會在與異性交往時自然顯現出不同的愛情關係傾向。這樣的觀點，得到了許多研究的支持。

Bartholomew 等人即依此理論，指出四種不同的依附類型。(一)安全依附：對自己與對別人都有較正向的看法，因此比較有人際的安全感，能自在的和別人相互親近或分開。(二)焦慮依附：對自己是沒價值的、不可愛的負向自我意象，而對別人則爲正向的評價，此類型很擔心別人不喜歡自己，會不斷的尋求他人的接納並藉以肯定自己。(三)逃避依附：一方面對自己是沒價值的、不可愛的負向自我意象，而另一方面又認爲別人是不可信賴和拒絕的，藉著逃避和別人的親近，來保護自己免受預期中來自別人的拒絕。(四)排除依附：對自己是有價值的、可愛

的正向自我意象，但對別人卻缺乏信賴感，因此寧可一個人自由自在與自給自足，以保護自己免於失望和受傷害。

研究指出，安全依附者有較好的愛情關係適應，焦慮依附與逃避依附者則有較多的關係適應困擾，而這些問題與其不適應的人格特質有關，需要透過諮商輔導來增進自我的覺察，並進而改善其兩性親密關係。

異性交往是一個漸進的過程，也是一個人成長的過程，學校諮商工作中，常見爲情而苦的案主，諮商員需要幫助當事人檢視自己的愛情關係，並找出自我調整的方向。本校學生輔導組的老師，正在積極進行相關的系列研究，目前進行中的國科會計畫：人際依附類型搭配愛情關係適應的影響，就是在這樣的架構之下的一個研究。此外還有性別角色取向和人際親密能力等變項也都是影響愛情關係的重要因素，限於篇幅，只能留待以後有機會再撰文介紹了。