

## 遠距戀愛者關係經營團體之成效初探

張怡文 劉永慧 謝舒仔

國立暨南國際大學輔導與諮詢所 碩士生

### 研究目的和目標

不論距離遠近，如何經營關係皆是情侶們的重要課題。隨著網路科技和交通的快速發展，及新冠病毒疫情對社交模式的影響，經營遠距戀愛的人日漸增長。然而其面臨空間及距離的限制，無法及時陪伴及回應彼此需求，使得維繫又更加不易。又因成人依附風格影響著個體親密關係的建立和維持，故研究者以依附理論為據，期待以團體型式探究遠距戀者與伴侶衝突情形、原因和衝突處理方式，並檢視其相處模式與關係維繫方式和探索維繫關係的因素。

### 研究設計

研究者以依附理論設計封閉式、結構式與同質性之成長性團體，每週兩小時且為期六週。透過網路招募20至40歲維持半年以上遠距戀愛者。招募結果共九位報名，經過面談與篩選後，實際參與者為五名女性及一名男性。成員皆為全職工作者，且有半數一開始即為遠距狀態，並有五位維持兩年以上。另以人際依附風格量表蒐集成員資訊可知有兩位偏向安全依附風格、三位偏向焦慮依附風格，及一位偏向排除依附風格。本研究綜合團體後施測之團體滿意度問卷、成員問答題的主觀回饋，以及各次團體紀錄等資料評估團體成效；並於團體後施測團體氛圍量表進行團體歷程評估。

### 研究發現

- (一) 成員和伴侶的衝突原因多為生活習慣和價值觀磨合，成員對此皆有所探索和理解。然而當衝突擴及至伴侶原生家庭對婚姻的反對、伴侶未意識到衝突、彼此對未來尚無共識，或其個人特質和依附風格於衝突處理上較為被動等因素，成員尚未找出因應衝突的實際行動方式。
- (二) 成員與伴侶會維持最短一週、最長一個月一次的見面頻率，並共同討論見面的時間和方式，無法相聚時則多以網路訊息和電話保持聯繫。而距離雖然造成見面頻率的限制，但也帶給成員所需的獨立生活空間。此外，過節的儀式感行為和參與彼此的興趣則是成員普遍認為的正向維繫方式。
- (三) 成員於團體中獲得支持和普同感，並發現與伴侶對未來有共識且能共同面對生活問題，為其願意維繫遠距戀愛的關鍵因素。

### 結論

遠距戀者維繫關係的困境為與伴侶家人的衝突及是否進入婚姻，而非研究者原本所預測的見面頻率太低、對關係經營的期待不同及無法及時因應衝突。然而，因本團體次數有限，故建議增加團體次數，以深化衝突因應方式的探索和學習。

### 關鍵字

遠距戀愛、親密關係、依附風格、關係維繫