

遠距離戀愛-親密關係探索及支持團體初探

林以琇

台中教育大學諮商與應用心理學系碩士班 研究生

摘要

親密關係的主題無論在遠距離戀愛的成員或是一般正在發展親密關係的大學生都是很重要的探索議題。而關係維繫的環節上遠距離戀愛有更不一樣的挑戰，有些困境雖然不像是龐大的創傷議題，卻仍然在這些成員的日常中掀起內心的不安和孤單。本研究邀請目前正在經營遠距離戀愛關係，並穩定交往至少1年的大學生作為團體的成員。並以初談時的成員個別訪談、8次的團體觀察資料及記錄輔以個別的問卷調查作為成員參與團體諮商之歷程與改變情形。

➤ 關鍵字：大學生、遠距離戀愛、親密關係、支持團體

研究目的

由於大學生正處於剛進入成年期，學習發展穩定的親密關係。而遠距離戀愛又更具挑戰，且更需要關係的維繫及信任，以穩定情感的恆定性。

而本研究的團體參與者皆為在遠距離關係中至少持續一年以上的時間，故可以透過成員在團體中的分享，進一步探索其在遠距離親密關係中面臨的挑戰、愛與被愛的需求以及成員們穩定關係的方法及策略。

文獻回顧

(一) 成年期發展階段：Erikson(1963)在心理社會發展論中指出，成人期正處於建立親密關係的階段，藉由兩性交往的過程，學習如何建立健康的兩性關係，為個體維護身心健康的重要發展任務，而在距離阻隔之下的遠距離戀愛更是親密關係中的挑戰。

(二) 遠距離戀愛之挑戰與維繫策略：

1. Dain 和Aylor(2001)的研究發現在遠距離戀愛關係中的伴侶，若對於關係有著許多的不確定時，將會形成互相猜忌的情形，導致關係滿意度受到影響進而引發衝突。距離的因素亦會造成時間與金錢上的負擔，Mary(1995)指出伴侶間需花費金錢以維繫關係，包含電話費與交通的費用，且由於見面機會有限，伴侶們對於相處的品質會有較高的期待。因此作者認為瞭解維繫遠距離戀愛的經營方式可以進一步對本團體的設計有所助益。陳怡臻(2013)整理出三種維持遠距離戀愛的策略與經營方式：

(一) 信任：Mietzner 和Lin(2005)提出增進遠距離戀愛的信任，能促使伴侶在面對衝突時，能有效的處理與應對，進而提升其關係滿意度。

(二) 社會支持：藉由社會支持的李亮，有助於個體獲得情緒上的支持，進而使其在關係中獲得滿足，並產生維繫關係的動力(李明純，2008；Mietzner & Lin, 2005)。

(三) 增加溝通機會與溝通品質：透過頻繁且有品質的溝通是得以克服遠距離戀愛中的距離問題(引自Mietzner & Lin, 2005)。遠距離戀愛在時空條件的限制下，伴侶間只能採語言或文字進行溝通，但由於無法面對面接觸，在進行溝通上可能會造成誤解，因此應盡量避免使用模糊曖昧的訊息，學習有效的傾聽與溝通技巧來傳達情意，藉此降低衝突與誤解的情形發生(李明純，2008；黃尹貞，2009)。

研究發現與預期助益

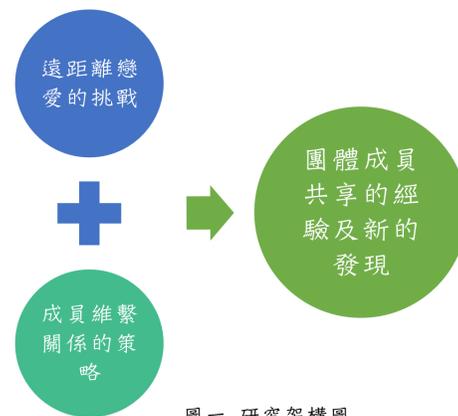
(一) 透過團體活動探索自己在親密關係中的需求，看到成員逐漸能覺察自己在關係中的需要，以及更細節的探索這些需要的重要程度和期待的形式，也進一步討論自己的需求和伴侶擅長表達愛的形式是否符合自己的期待，對關係品質的穩定有所助益。

(二) 透過在團體中討論成員維持遠距離的關係的策略，發現到當對於自己的需求和表達的方式有所覺察後，成員之間有關策略的分享除了提供成員一些有用的參考外，也多了一些在自己在關係中需求和能力的考量，更能嘗試將這些策略微調成為更適合自己和伴侶維繫關係的方法。

研究問題

- (一) 透過經驗的敘說，探索成員所建構的戀愛故事為何？
- (三) 透過團體的形式探索成員在經營遠距離戀愛的維繫策略為何？

研究架構



圖一 研究架構圖

研究方法

(一) 研究設計：

本研究即團體帶領者，團體每週一次，每次120分鐘，共8次。本團體為半結構式、封閉性團體，團體成員為目前正在經營遠距離戀愛關係，並穩定交往至少1年的大學生。每次團體後均會錄影記錄，並在結束後撰寫團體紀錄表。

(二) 研究方法

- 本研究主要以初談時的成員個別訪談、8次的團體觀察資料及記錄輔以個別的問卷調查作為成員參與團體諮商之歷程與改變情形。

(三) 分析方法：本研究採用Hycner(1985)所提出的「現象學內容分析法」(phenomenological content analysis)為主要依據，加上實際分析時的狀況，呈現出本研究資料分析的方法與程序。

團體方案

研究者將大綱團體方案分為三個主軸：

- (一) 成員間的關係建立何情感支持中
- (二) 探索自己親密關係中的需求，同時覺察其建構的戀愛故事為何
- (三) 透過團體的分享，探索更多維繫遠距離戀愛的策略