

情緒教育－以依附理論探究青少年親密關係中之困擾

黃苡瑄

國立臺灣師範大學教育學系研究所研究生

一、前言

對青少年而言，常常會面臨情感課題，譬如一段感情的離去無庸置疑會導致壓力和衝擊，其影響層面涵括身心理、人際關係與生活秩序等。透過教育心理學中的依附理論作為媒介，可幫助青少年釐清感情上的困頓。J. Bowlby 的依附理論（attachment theory）提出，幼童會因情感之需求與一位照顧者（重要他人）產生親密關係，而當重要他人不在幼童身邊時，會產生焦慮感。而後期的心理學將此理論擴張，用以解釋成人的愛情觀，原因是當幼童在成長的過程中會經歷多重的依附關係，這些依附關係會間接影響其對未來戀愛時的態度。

本研究以一位青少年敘事其生命故事的案例分享，使同樣有此困頓者能藉由自我不斷建構與詮釋，重新理解親密關係的離去，讓經驗產生意義；Neimeyer（2001）認為能自己說故事的人，就已經開始建構故事的意義，並使故事能成為生命的新意義。

二、依附理論其發展意義

Bowlby 主張的依附理論認為嬰兒具有依附行為的本能，這個本能驅使幼童會依賴他認為信任且成熟的個體。透過與特定對象形成強烈的情感連結，在個體成長的過程中具有連續性的影響，且有關人際關係之互動與交流會內化至個體生活經驗之中；無論個體認知、感受、人格、生活品質等，其源皆是由早期的親密關係為原型（prototype），原型對個體的未來發展產生深遠的影響（引自王雅玲，2008）。此外，依附理論是一種空間配置關係，意思是當我靠近我愛的人時，能滿足於我因遠離對象而產生的焦慮與難受，獲取情感回應，如此舒適又安穩的感受，就會對降低周遭給予的不安全感。

三、依附理論運作模式的擴展

Collins & Read 認為 Bowlby 提出的「內在運作模式」對人際關係有不同之影響，不同依附的人在相關信念和目標策略會有所差異。舉例來說，當幼童遇到不同依附情境，就會在淺意識中進行自動化的行為。換句話說，幼童尚未意識到與他人互動時，是內在模式引領他們的行動。

當幼童發展出內在運作模式時，會認為自己是可愛且可以信任他人，幼童會以這個信賴依附對象為安全堡壘。在對外建立情感連結時，能同時發展對自己的

肯定與自我價值，最終可成為獨立的個體（蘇建文，1993）。但，值得注意的是，幼童在發展依附關係時是單向模式，被依附的對象是不會期望能從幼童那獲取同等的照護。爾後隨著幼童的成長，依附關係的範圍也會隨之被擴大，除了親子關係外，將會拓展至人際關係、社會關係、情感關係等，且會在不同關係中扮演不同的角色，他也能從中獲得多元的情感體驗，因此幼童長大至成人後的依附關係則會是雙向模式。

根據 Bowlby 所研究的內在運作模式，Bartholomew & Holowitz 則提出不同的依附風格，如下表 1 所示：

表 1：依附風格類型

安全依附型 (secure)	焦慮依附型 (preoccupied)
對自己或別人具有正面態度，認為自己存在是有價值的、可愛的，且認為他人是可信的，在親密關係中具有自主性，覺得自己值得被愛。	對自己或別人具有負面評價，認為自己是沒有價值，也對自己沒信心，在親密關係過度緊張，非常在乎別人對自己的看法，在做事態度與行為上極需他人認同，因此自主性低。
害怕依附型 (fearful)	拒斥依附型 (dismissing)
一方面覺得自己沒有價值與不可愛，另一方面也覺得他人不可信任，為了怕自己受到傷害、害怕被拒絕，所以逃避與他人建立親密關係。	對自己持正面評價，覺得自己可愛又具有價值，但事無法相信別人，因此逃避他人。與害怕依附者不同的是，他們逃避是為了免於依附後可能會有的失望，因此尚保有個人自主性。

資料整理於白嘉玲（2010）

四、個案敘事歷程

研究者是透過教授引介，才得知個案 T 同學具有感情上的困擾，在面對一段感情的離去時，於自我悲傷調適的過程中，會有許多有別以往的情緒反應，諸如、憤怒、悲傷、思念等。此個案 T 同學目前是高三的女學生，原教師轉述說 T 同學的學習動機開始出現低落的現象，且對什麼事情都提不起興趣，很常時候會獨自一個人不斷哭泣。某天午後剛與 T 同學會談時，T 總是三言兩語就把一個問題結束掉，我觀察到在答題時，對方會展現鬱悶的神情，對我似乎又有些不信任感，因此研究者決定把訪談的時間拉長至六次，先與受訪者建立信任關係。以下會透過敘事研究的方式瞭解個案：

(一) 找到自我是心理探討的核心

依據個案所言，他與前男友 B 是從小青梅竹馬的關係，倆人經歷一起讀書考試的日子、一起出遊、用心為對方製造驚喜，但他們難免會有爭吵。

T 同學表示：「我自己也沒有想太多，我和 B 都互相有對方通訊軟體的帳密，吵架的時候由於好奇心的關係，我會去偷看他有沒有和別的女生聊天，若被我撞見我鐵定發脾氣，因為我從小就把 B 當我的情人與朋友，他是我生活的重心，我不需要其他朋友，他們對我來說只是泛泛之交。」

人際關係的建立對於個體社會化的過程具有重要影響，而最早的人際關係建立應從與父母建立為開端，引用蔡秀玲、楊智馨（2013）所述，在生理需求上父母盡量給予足夠的照顧與滿足，卻常忽略子女心理上的需求，即使子女感受到父母關懷與愛護，卻不易察覺父母的尊重與信任，許多青少年必須靠自己的情緒解決問題。學校宛如一個社會化初期的圖體生活，參與這階段的生活皆以同齡期的人為主，若無法適應這時期的生活，在成長之路上會感受到格格不入之感，也會影響後期的生活品質。

（二）反思成長歷程

從心理學的角度去看待依附理論，從小與父母親是否有產生強烈的連結會影響日後人際互動的關係，換句話說，與父母的互動模式會內化在與朋友的交際過程中。

T 同學說：「我在成長過程中覺得爸媽對我很不信任，喜歡翻遍我私人物品，當我努力達成他們對我的期待時，父母對我都是以責備大於鼓勵的方式，連平常說話都像在命令我。」

父母親對於子女有時會怕孩子受傷而有過度保護的行為，對於子女所做的事情會過度干預，諸如 T 同學所言，翻私人物品會給子女無形的壓力，久而久之子女會感受到父母的焦急感，且會失去對自己的判斷能力，無法建立起個人自主能力與信心，而時常感受到挫折、猶疑不定的情形，即會影響人格的發展。若能在早期克服負向的依附經驗，心理不適的風險雖能減低，但卻難以泯滅早年的影響。因此，原生家庭建立起的關係或互動的情緒原型，可能會一脈相承（蔡秀玲、楊智馨，2013）。於此事可以看出早期父母對 T 同學的不信任，讓她對 B 有不信任的感受。

（三）與情緒相處的難題

英國兒童心理學家 Winnicott 認為在兒童身心發展上必須要有「擁抱性的環境」、「夠好的母親」以及他所處的社會脈絡下才能形成適切的情緒，若兒童的需求受阻，便會產生焦急感。這些需求抑鬱、焦慮及無助有關聯，是個體無法滿足需求感時產生的知覺，因此無法分割於生活脈絡之中。

T 同學淚眼汪汪地說：「我克制不住想要見到 B 的心情，分開後我一直打電話給他，不斷哭喊求他回來，買了好多東西送他，我不知道該怎麼做，過程中我好像是被搶走玩具的嬰兒，不知道自己求些什麼，就是直接表達我當初的情緒。我每天都過得很煎熬，心裡面有壓力，我一直處於絕望的狀態，壓力讓我大到三不五時會耳鳴。」

認知行為論認為人對於問題所詮釋的角度，才是問題的開始，我們可以說心態是由信念、情緒、行為所形成。對於特定對象的執著無法得到回應，而產生悲傷的負面情緒，以致在行為上不受控制。情緒困擾會造成身心產生極大的壓力，這些知覺的產生也無法讓人處理問題。

五、四種依附關係對個案之分析

根據 Bartholomew 和 Holowitz 的四種依附風格去分析，發現研究對象屬於焦慮依附型，對親密關係有負面的緊張感與恐懼分離，這種分離焦慮無法滿足個人需求，而沒有歸屬感。對有情緒困擾者而言，不能強迫自己或說服自己的情緒，反而必須要讓情緒找到出口，讓情緒做本質上的移轉，減少它對我們行為的影響。而個案在與父母相處的過程中，發現似乎是以「條件式的接納自我」為核心，覺得自己欲透過努力的行為來獲取他人的認同，才會接納自己，因此自主性較低。

此外對好友的依附若有產生焦慮與逃避，青少年憂鬱程度越高，對學習或學校持負面想法，在王櫻芬《情緒調節在青少年人際依附與心理困擾之中介角色分析研究》中發現臺灣許多青少年，對雙親的依附焦慮及逃避和憂鬱情緒為正相關。

六、結語與建議

在成長的道路上每人都會遇到關於情緒上的困擾，而每個人一定會經過愛情帶來的情緒體驗。唯透過覺察的分析才知問題所在，才能做出不同的回應，因此如何找回自己對情緒的控制權亦是一大挑戰。根據本文可瞭解，幼童倘若是想讓身心發展皆健全，則大部份必須在關係（relationship）中學習，無論是親情、友情、愛情。李元親、陳瑜慧（2014）提及協助者（父母、教育工作者等）可以透過心理治療發現影響內在運作模式的事件、找出有影響力的信念等，以矯正那些自我挫敗的姿態：

（一）留意與關係有相關連的主題

可以先瞭解個案的過去或現在與其他人的關係，或嘗試找出對依附產生負面影響的事件，例如分離、威脅。

（二）幫助個案了解自己

除了讓個案了解自己的處境，觀察關係的變化之外，更重要的是個案能創造影響改變的因子，主動連結新的關係經驗，來改變舊的感知。

（三）親子教育措施

親子之間的依附關係會間接地影響情緒調節，父母尤以身教言教為重要，應多用正向管教的方式、包容、耐心的教育子女，在教養上可多涉略相關情緒管理書籍，善用溝通技巧來有效處理與子女之衝突，或協助解決情緒或行為上之困擾。

參考文獻

- 王雅玲（2008）。華人依附焦慮傾向與忍耐調控機制：對偶資料之多層模式分析（碩士論文）。取自國立臺灣師範大學博碩士論文系統。
- 王櫻芬（2012）。情緒調節在青少年人際依附與心理困擾之中介角色分析研究。《教育心理學報》，2，273-294。
- 白嘉玲（2010）。不同背景變項的單身成人依附風格、宗教認同態度和人際親密能力之關係研究（碩士論文）。取自國立臺灣師範大學博碩士論文系統。
- 李元親、陳瑜慧（2014）。依附理論與依附型態的改變與連續性探討。取自 http://www.epc.ntnu.edu.tw/download.php?filename=793_1a04816e.ppt&dir=community_forum/108&title=%E6%AA%94%E6%A1%88%E4%B8%8B%E8%BC%89
- 蔡秀玲、楊智馨（2013）。《情緒管理》。揚智文化事業股份有限公司。
- 蘇建文（1993）。幼兒與母親間依附關係與其學校社會能力表現之研究。《花師幼兒教育學報》，2，263-292。
- Neimey, R. A. (2001). *Meaning reconstruction and the experience of loss* (Neimeyer ed). Washington, DC: American Psychological Association.