

國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系  
教育心理學報，民 96，38 卷，4 期，397—415 頁

# 大學生知覺其人際依附風格對愛情關係適應之影響\*

王 郁 茗

王 慶 福

中山醫學大學  
心理學系

台灣心理學界對人際依附風格的研究大多直接沿用西方理論採取量化研究，本研究乃以質性研究方法，期能深入瞭解人際依附風格的現象，以及對愛情關係適應的影響。招募 18 位戀愛中的大學生，以半結構式深度訪談探討下述問題：(1) 受訪者對其人際依附風格之知覺。(2) 受訪者知覺人際依附風格對雙方交往關係發展的影響。內容分析結果得到內向害羞缺乏自信、被動壓抑人際疏離、主動開放喜歡人際、獨立自由重視自我、隨和尊重順乎緣分、任性恣意不夠成熟等六種人際依附風格。這些人際依附風格在愛情關係中各有不同的表現，對愛情關係的正面影響有溝通良好、照顧與呵護對方、肯定與信任對方、提昇自信、在一起很快樂、良性互動、成長改變、提高自主性、互補不足、擴大社交圈等。負面影響則有負擔累贅、需要互相遷就與顧慮、不安全感、溝通不良、容易摩擦衝突、無法忍受差異、隱瞞、缺少快樂滿足、彼此沈溺而成長停滯、人際圈縮小變差等。本研究進一步討論研究結果在華人社會文化背景中的涵義，嘗試建立一套有助瞭解兩性親密關係適應的人際依附理論與實徵架構。

**關鍵詞：**人際依附風格、愛情關係、關係適應

Bowlby (1969, 1973, 1980) 提出依附理論以來，引起學界的興趣與探討。Ainsworth、Blehar、Waters 和 Wall (1978) 著名的陌生情境實驗，更引發眾多學者對依附理論的深入研究，不僅在兒童行為的了解，更延伸至成人人際關係與愛情關係的領域。Ainsworth 等人的陌生情境研究中，兒童對其主要照顧者表現出安全 (secure)、逃避 (avoidant)、焦慮/矛盾 (anxious/ambivalent) 等三種不同的依附風格，有趣的是，幼兒的依附風格傾向，和他們的主要照顧者的依附風格類型是相近的，從主要照顧者的依附風格類型，可以預測幼兒的依附風格傾向 (Simpson & Rholes, 1998)。Hazan 和 Shaver (1987) 進一步將成人的浪漫愛視為一種依附過程 (an attachment process)，就如幼年時與主要照顧者建立情感連結一般。並認為幼年的依附風格類型，會發展成為對應的成人的友誼依附與愛情依附風格類型。不同的依附類型會尋求不同的愛情關係，安全依附者對情感的親密和相互依賴較感到自在；逃避依附者比較不喜歡親近和依賴；而焦慮/矛盾依附者比較黏纏，其在關係中尋求的親密和再保證，多於一般人所願意提供者。後來的許多研究也說明了這三種人際依附風格在愛情關係信任、承

\* 通訊作者：王慶福 台中市 40203 建國北路一段 110 號 (中山醫學大學心理學系) (E-mail: wcf@csmu.edu.tw)

諾、滿意程度上的差異 (Simpson, 1990), 以及在親密、激情、承諾等愛情元素和不同愛情風格的許多差異 (Levy & Davis, 1988; Shaver & Hazan, 1988)。

上述依附風格個別差異之測量, 有成人依附訪談 (Adult Attachment Interview, AAI) 與自陳式量表評估兩大方法 (Simpson & Rholes, 1998)。AAI 方式的依附評量, 針對的是成人記憶中原生核心家庭的依附經驗, 由訪談者評估受訪的成人, 依其幼年與父母之間的經驗, 歸類為不同依附風格類型。自陳式量表的方式, 則透過成人對目前同輩關係或愛情關係的知覺, 來評估其依附風格。量表內容則為不同依附類型成長經驗之成人, 在親密人際關係中應該有的想法、感受和行為。又可分為類別評估的量尺 (Hazan & Shaver, 1987) 或連續性的量尺 (Collins & Read, 1990) 兩種不同的量表形式。

Bartholomew (1990) 以及 Bartholomew 和 Horowitz (1991) 是少數採取訪談方式研究成人在友誼和愛情關係的依附風格, 透過訪談研究進一步將逃避依附分為兩種不同的型態, 一種是內心其實期待親密關係, 卻害怕被拒絕或不能信任他人; 另一種是內心本來就不喜歡受親密關係束縛, 較傾向獨立自主與自給自足。因此, 他們將 Ainsworth 等人 (1978) 以及 Hazan 和 Shaver (1987) 的三種依附型態延伸為四個類別的人際依附風格, 包括安全 (secure)、焦慮 (preoccupied)、害怕 (fearful) 與排除 (dismissing)。並從正向或負向自我意象, 和正向或負向他人意象, 這兩個向度來分析上述四種人際依附風格, 並發展依附風格量表。Brennan、Clark 和 Shaver (1998) 則認為上述自我意象與他人意象更適合以逃避 (avoidance) 與焦慮 (anxiety) 這兩種人際的效果來表示, 而以逃避和焦慮兩個量尺來評量人際依附風格。逃避量尺呈現的是對他人的判斷正向與否, 顯示一個人對於親近他人是否感到自在 (comfort with closeness); 焦慮量尺呈現的是對自己的判斷正向與否, 顯示一個人是否擔心被拋棄 (anxiety over abandonment)。在此二向度上的高低, 則形成前述 Bartholomew 的安全 (低逃避、低焦慮)、焦慮 (低逃避、高焦慮)、害怕 (高逃避、高焦慮)、排除 (高逃避、低焦慮) 等四種人際依附風格。

王慶福 (民 84) 根據上述理論架構及國內大學生實際狀況所編製的人際依附風格量表, 經因素分析驗證包含安全、焦慮、害怕、排除四個依附量尺, 並經多向度量尺分析 (MDS) 顯示四種依附風格可從自我意象和他人意象兩個向度加以解釋, 非常符合 Bartholomew 和 Horowitz (1991) 的依附風格理論架構。王慶福 (民 84) 的研究發現不同人際依附風格大學生的愛情關係與關係適應有顯著差異。安全依附者有較佳之愛情關係與關係適應, 而焦慮依附及害怕依附者的關係適應較差, 與國外的研究結果相當一致 (Collins & Read, 1990; Keelan, Dion, & Dion, 1994; Simpson, 1990), 顯示人際依附風格確是影響愛情關係適應的重要變項。吳嘉瑜 (民 85) 進一步以 14 位目前有愛情經驗的焦慮依附型大學生為深入訪談之對象, 加以探討衝突原因與處理方式及對愛情關係之影響, 並建議應對不同交往階段情侶及不同依附類型配對的衝突現象做更深入的系統研究。王慶福 (民 89) 再以 1518 名大學生及其男女友為樣本, 得到 202 對固定交往中之情侶, 針對雙方人際依附風格、愛情關係、關係適應等變項, 以量表收集資料分析。歸納為相融型、相斥型、互補型、互剋型、單向型等五種搭配類型。不同人際依附風格搭配類型的關係適應各有優劣, 對愛情關係的影響相當值得探討。陳金定和劉焜輝 (民 92) 則根據 Collins 與 Read (1990) 的成人依附量表架構編製人際交往量表, 評估依賴、焦慮、親近三個因素, 探討青少年依附行為與情緒調適能力之因果模式。歐陽儀、吳麗娟和林世華 (民 95) 也修訂國外相關依附量表探討青少年依附關係與知覺父母言語管教、情緒穩定的關係。

以上國內關於依附風格的研究, 似乎已有初步的成果, 不過近年本土心理學的推動, 建議不要輕易沿襲套用歐美理論與概念, 應針對當地實際現象試圖創新與修改, 研究方法應採取多元化原則。以免長期盲目移植西方學術研究典範, 造成國內科學研究的低度發展 (楊國樞, 民 82; 黃光國, 民 90)。李美枝 (民 85) 亦認為國內親密關係研究, 除極少數外, 多半是延續西方理論模式的探討, 而未有文化特色展現。她建議在本土化理論尚未建立前, 要理解本土的親密關係, 應該兼採質性與量化

研究，並多以本土素材分析並予以概念詮釋，以針對本土現象與西方理論做整合思考，避免盲目接受西方理論，或侷限在西方思考模式。以依附風格研究而言，文化差異確實值得關切，Rothbaum、Weisz、Pott、Miyake 和 Morelli (2000, 2001) 曾探討依附理論是否適用於日本文化的問題，他們的看法是，西方文化的子女教養是以獨立自主為目標，而日本文化則重視子女與母親之間的親近與依靠，因此依附理論是否全然適用日本文化值得商榷。研究者亦認為，完全依循與追隨 Bowlby 和 Ainsworth 等西方學者的理論，能否適切與完整的解釋東方文化下的親密人際關係型態與互動模式，確實需要加以質疑與進一步探討。

綜合上述文獻分析，有鑒於國內人際依附風格研究過去大多直接沿用西方理論採取量化研究，本研究乃以質性研究方法，期能透過質性分析，更深入瞭解人際依附風格概念與內涵，注重被研究者的社會真實 (social reality) 與社會脈絡 (social context)，針對她/他們在所處社會文化環境下，實際與對方相處互動時所表現出來的特性與對這些特性的自我知覺，蒐集訪談資料，探討下述問題：(1) 受訪者對其人際依附風格之知覺。(2) 受訪者知覺人際依附風格對雙方愛情關係交往發展的影響。

## 方 法

本研究採用質性研究法，招募 18 位固定對象約會的大學生進行半結構式深度訪談，採取現象學觀點，特別重視當事人主觀經驗與陳述 (胡幼慧，民 85；楊國樞，民 82)，針對訪談結果加以分析，以深入瞭解人際依附風格內涵，以及對愛情關係適應的影響。訪談與內容分析以胡塞爾 (E. Husserl) 的現象學為本，把握存而不論、現象學還原的精神 (汪文聖，民 90)。研究者雖對現有人際依附風格理論已有所涉獵與研究，而對現有理論的瞭解是收集資料準備工作的一部份，它可幫助研究者形成研究訪談的問題與主題意識。但在訪談收集資料與分析時，則需秉持現象學存而不論的態度，面對個別事實的描述，以一種未預設立場的氣氛進行開放性訪談。而在內容分析時，研究者謹記現象學還原的精神，除了把握每位受訪者訪談內容中原本的真實意涵，並將記錄的所有個別受訪者有關人際依附風格的陳述攤開來看，從對各個被訪談者的描述聚合成一群被訪談者的描述，並整合以發展成爲對人際依附風格經驗現象的意義與本質的綜合。

### 一、質的研究方法及進行步驟

#### (一) 訪談樣本

訪談樣本的決定，是根據王慶福 (民 89) 的研究以 1518 名大專學生中 202 對有固定對象之受訪者當中追蹤的結果，以立意隨機抽樣方法 (purposeful random sampling)，從前述研究不同人際依附風格類型決定訪談人數及抽取訪談對象，研究目的在尋求變異模式，以獲得最大變異 (maximum variation) 爲抽樣原則 (吳芝儀、廖梅花譯，民 90；胡幼慧，民 85)。各類人際依附風格隨機抽中的樣本若不方便接受訪問，則於聯絡該類別抽中樣本之下一位，直至達研究需要樣本數爲止。由於本次研究目的並未設定在探討特定人際依附風格類型相互搭配時愛情關係的不同樣貌，而是整體探討大學生知覺人際依附風格對雙方交往關係發展的影響。爲了避免研究樣本偏向某些類特殊人際依附風格的受訪者，因此選擇樣本時以人際依附風格量表施測所得，決定不同人際依附風格類型訪談人數及抽取訪談對象，以獲得最大變異量。由於王慶福 (民 89) 研究中，固定對象情侶樣本較少害怕依附類型的情侶，因此另從教學班級中招募害怕依附類型的樣本。由於資料分析進行到第 16 人時，已歸類 60 種人際依附風格的行為表現、感受與想法，之後第 17-18 位受訪者資料分析沒有新類別出現，顯示已達資料飽足原則。總計邀請 18 位固定交往對象的志願者，接受個別訪談 (見表 1)，告知受訪者訪問內容將錄音並轉錄文字稿作爲研究材料，但個人資料絕對保密，個人身份以編號代之。

表 1 受訪者背景資料

編號	性別	年齡	學院	年級	目前愛情關係交往狀況
am	男	23	工	畢	國小認識，交往已八年，服役中，大約半個月放假相聚一次
bm	男	20	教	二	大一在社團認識，已交往約一年半，不同系班，每天見面
cm	男	21	醫	三	已交往三年，同班但不同組，還算融洽，偶而吵架
dm	男	22	工	四	高中交往，三年多，一週見一、二次面，常有不適應的問題
em	男	20	醫	二	已交往兩年，兩人相處不錯，沒有吵過架
fm	男	21	教	三	已交往一年多，參加社團變熟的，剛開始較多摩擦，後來漸適應了
gm	男	22	商	四	和女友已認識六年，平常相處時間蠻多的，見面常常爭吵不愉快
hm	男	19	文	一	與前任情人交往半年，已分手，仍然是朋友
af	女	22	教	四	同一地方長大，國三真正交往，男友服役相隔兩地，約隔週相聚
bf	女	20	醫	二	交往半年多，同校不同系，每天相處在一起
cf	女	21	醫	三	班對，交往三年多，之前常吵架，現在算是不錯
df	女	21	法	三	國中同學，認識八、九年，念專三時在一起，住得較近，常見面
ef	女	20	農	二	交往快滿兩年了，一個禮拜見一次面，相處很放鬆自然，沒有壓力
ff	女	21	文	三	同班同學，升大三暑假開始真正在一起，因觀念不同而時有摩擦
gf	女	22	文	四	認識五年，剛認識時較愉快，個性差很多，觀念不同會衝突爭吵
hf	女	21	文	三	與男友交往一年，已分手，但仍有來往
jf	女	21	教	三	交往一年多，相處蠻好。有時會有小衝突，通常男友比較會遷就
kf	女	21	商	三	交往三年，週末一起來回。男友沉迷電玩，見面大都一起吃飯

## (二) 訪談準備及執行

本研究設計訪談基本架構如下：

1. 訪談前：建立訪談關係、說明訪談目的，並澄清受訪者的疑慮，簽同意書。

2. 正式訪談：向受訪者清楚說明原生家庭指的是童年大部份期間所處的家庭；人際依附風格指的是從原生家庭成長經驗中所學到的，在與人的接近或相處方面，您通常比較會表現出來的行為傾向，或心裡比較常有的對自己或對別人的感受與想法。

重點一：受訪者在原生家庭成長的經驗，所學到的人際依附風格為何？如何具體表現在受訪者目前愛情關係中。

重點二：受訪者對目前交往的男（女）友人際依附風格的知覺，以及知覺它如何具體表現在雙方愛情關係中。

重點三：受訪者知覺自己和男（女）友雙方人際依附風格搭配如何影響他們的愛情關係與關係適應。

## (三) 研究步驟

訪談員、資料登錄者與分析者事先對受訪者的人際依附風格評量都未告知。以開放的態度進行訪談，避免因期待而引導受試者的反應，也不會影響資料登錄與分析的客觀性。研究者嚴守質性研究規範，以期得到嚴謹的資料與研究結果。訪談結束後將事先準備的小禮物送給受訪者，以表達謝意。

## (四) 資料整理與分析

1. 訪談過程依質性研究方法收集資料，包括錄音及逐字稿轉錄謄寫整理，將受訪者依受訪順序及性別編號，將對話依序編號（af12代表第a位女性（female）受訪者第12句對話；am33代表第a位男性（male）受訪者第33句對話）。

2. 資料經整理編序後，進行內容分析（胡幼慧，民 85）。研究者以尋找概念的方式逐筆閱讀訪談資料，並反覆聽訪談錄音帶，特別注意關鍵內容，採取現象論觀點，重視當事人主觀經驗與陳述，配合研究者田野筆記作為思考方向與重點。研究者對於一份深度訪談資料先初步整體掌握，並從訪談內容中出現的主題抽離出有意義的概念和類別加以編碼，並仔細審視這些概念與類別，必要時進一步分解或合併。在不同訪談資料分析過程，研究者也提醒自己保持對立觀念與懷疑態度，不斷比較與調整原有概念架構。

3. 抽取概念名稱盡量採取受訪者日常生活中習用的名詞、概念、看法及分類，也適度採用研究者自創的名詞、概念、看法及分類，以有效反映或詮釋人際依附風格現象，及與社會文化脈絡關係（楊國樞，民 82）。針對每份人際依附風格訪談內容所抽取的分類概念，逐步形成核心概念編碼架構，針對所有核心概念，依其相似與相異程度，進一步歸類為人際依附風格類型。例如：主動、容易認識新朋友、不怕生這三種初步抽取的概念，由於性質相近，逐步形成「主動接近」此一核心特質概念；而「主動接近」、「相信別人」、「自信樂觀」、「外向開朗」、「樂於助人」、「對人敏察」等六個核心特質由於彼此相似而與其他核心特質相異，則進一步歸類為〈主動開放喜歡人際〉人際依附風格類型。

4. 資料分析期間，保持二至三位研究人員聚會討論，討論過程重點在比較彼此觀點，提出對立看法，以刺激新觀點。藉由嚴謹的質性分析過程，有系統的整理研究結論。

### （五）研究信度與效度

1. 研究者是重要的研究工具，本研究主要研究人員皆曾修習過「質性研究法」課程，主持人的博士論文即以親密關係為研究主題。另一助理的碩士論文亦以質性方法完成親密關係適應的研究。對問題的思考角度與對研究者自身的知覺與角色扮演，藉著研究者群之間的聚會討論加以修正與掌握，以增進研究信度與效度。

2. 爲了提高研究信度，訪談初期內容分析，由主持人和另一位研究者針對所蒐集訪談資料進行編碼分析，兩人先討論編碼與分類的概念及選碼的指標，分別編碼後共同討論出編碼架構圖表（如表 2 之範例），並針對不一致處討論修正，並與另一位共同研究者探討不一致之問題所在，直到編碼信度達標準（0.8）爲止。

3. 訪談資料整理逐字稿，寄給受訪者過目，力求資料精確。爲了提高研究信度，訪談者將自己界定爲研究者而非諮商者。除了提醒自己也向受訪者說明所扮演的角色僅是忠實收集及整理資料，而無法提供諮商服務，以免影響資料收集並使受訪者期待落空。每次訪談及事後撰寫田野筆記，忠實記錄個人觀察與感觸，及對不同訪談的比較思考（胡幼慧，民 85）。

## 結 果

### 一、人際依附風格的特質與行為表現：

本研究針對「受訪者對自己人際依附風格的知覺」，初步呈現受訪者自我知覺到的 60 種人際依附風格行為表現、感受與想法，依其相似的程度先合併爲 23 種人際依附風格的核心特質，也就是在與人的接近或相處方面，受訪者知覺自己通常比較會表現出來的主要行為傾向，或心裡較常有的對自己或對別人的基本感受與想法。而「受訪者對對方人際依附風格的知覺」，在分析時發現並未超越前面這 60 種人際依附風格行為表現、感受與想法，及 23 種核心特質，且訪談內容似乎較爲表面而不深入，有些受訪者甚至表示不太清楚對方的想法與真正感受。伴侶之人際依附風格是否適合由受訪者之知覺來陳述而獲知，確有值得商榷之處，因此，雖然訪談已完成，但這部分的資料並未納入分析。

表 2 編碼架構圖表範例

對話 編號	原始逐字稿內容	摘要性內容	概念類別
af06	說實在話，我倒不喜歡我的男友兩天、三天就每一天都跟我黏在一起，我倒不喜歡這樣的伴侶。因為我覺得自己私人空間太少，人總有私人的情緒…而那些情緒的表達，不滿意的情緒是無法跟別人分享，儘管是我的情侶。因為我的學校跟他的環境不同，他沒法幫我解決問題的時候，我自己一個人時反而可冷靜下來，如果那情況他在旁邊時反而是一種負擔，因為我必須要開口告訴我為何不快樂，可是講了反而不能解決。因此偶而分開、偶而在一起，這樣感覺蠻好的。	1 希望有自己的時間與空間，不想要人際負擔	1 喜歡自由
af09	我在二姊學到跟別人相處，我喜歡傾聽別人意見多一點，自己的意見最後再說，盡量少用命令人的方式。…我覺如果我有能力的話，盡量不要靠父母繼承遺產會比較好一點…我覺得我希望的生活是獨立的，跟我先生二人有個小家庭，我們每個月給一、二兩萬給彼此的父母生活，我們跟我的父母、他的父母分開生活，不太喜歡住在一起。	1 多傾聽別人意見，少命令別人 2 希望生活是獨立的，不靠人	2 注重和諧 3 希望獨立
af10	其實我的個性一開始會給別人好的印象，但碰到挫折時我不會解決困難，不知別人是否跟我一樣，但我總覺得並不如表面上看起來的堅強…我希望我身邊有人可以陪伴我，所以我蠻依賴對我很親近的人，像我的母親、姊姊、男友，我非常依賴我身邊的人，我身邊的人看待我是一個沒有長大的小女孩，可能我在男友、在我家人面前會表現依賴的一面，但我在工作、學業或交友上都是非常主觀、很決斷的。	1 不如表面堅強，希望身邊有人陪伴 2 蠻依賴親近的人 3 在外主觀決斷堅強，但在內又表現依賴	4 需要陪伴 5 依賴 6 裡外不一
af11	af11 我覺得我很喜歡跟朋友相處，從國小到大學…我沒有固定哪種女生的個性我一定會跟她交往或一定不會跟她交往，單純在於她信不信賴、我信不信賴她的那種感覺。我看待別人是：我喜歡的朋友是她所有的話都可以跟我說我所有的話都可以跟她說，很真誠平等地對待。如果我覺得我的朋友屬於心機重、欺瞞、不好心態蠻重、不好相處時，我會較怕麻煩。歸納起來，安全感的是毫無心機、開朗、好相處、可以長談很久的朋友，太沈默寡言的，很少有那種朋友。	1 喜歡與可信賴的朋友相處，喜歡安全感 2 很真誠平等的對待	7 重視安全感 8 真誠平等

以下依此 23 個核心特質代表著受訪者知覺到的人際依附風格特性，以及這些人際依附風格特性在愛情關係中的表現，合併整理並分述如下：(60 種人際依附風格行為表現、感受與想法以劃底線示之)

(1) **內向害羞**：內向害羞，與熟朋友較自在。「話很少，較內向 (df13)」「從小很少與男生講話，與異性相處較有障礙 (cf06)」；「跟舊朋友感情很好，較不容易建立新關係 (cf15)」。此種內向害羞的人際依附風格，在愛情關係中也表現出比較少講話，認識久了才會比較自在。「我話很少，較內向，要認識久了，熟一點，才能自在在一起 (dm13)」。

(2) **缺乏自信**：自卑感、缺自信。「較缺自信，總覺別人都很好，比自己好，覺得自己能力不夠 (cm32)」；「排行中間，容易被遺忘，因此較自卑，忽略自己 (cf08)」。此種缺乏自信的人際依附風格，在愛情關係中也表現出種種自卑與缺乏信心的行為。「會因為自卑而逃避對方父母 (af16)」；「都

會覺得自己比較不好，對方比較好 (bm72)」。

(3) **依賴**：依賴、需要陪伴、不甘寂寞。「希望身邊有人陪伴和依賴 (af10)」；「討厭自己一個人，做什麼事都希望找個人，一個人去吃飯我寧願不吃 (dm15)」；「我是不甘寂寞的人 (dm27)」。此種依賴的人際依附風格，在愛情關係中也表現出相當依賴的行為。「蠻依賴對方的，交往之後獨處時間就變少，大部分時間就跟對方在一起 (bm59)」；「侷限在兩人關係中，期望緊緊抓住 (cf10)」。

(4) **需要安全感**：重視安全感、重視情感的安定、缺乏安全感。「喜歡與可信賴的朋友相處，喜歡有安全感的、無心機的朋友 (af11)」；「在生活上我很重視情感的安定 (em43)」。此種需要安全感的人際依附風格，在愛情關係中也表現出安全感的需求。「表現平常一面，互相信任，就會帶來安全感 (af13)」；「我也蠻注重情感安定，會拒絕他人，讓她安心 (em43)，將來會合組家庭，期許未來 (em44)」。

(5) **較被動**：人際交往較為被動。「不會主動找人聯絡，都是等人家來找她 (dm20)」；「比較被動，不喜歡嘗試新的東西 (gf15)」。此種較被動的人際依附風格，在愛情關係中也表現出來。「不會主動去找她，除非她找我聊天，才會跟她講話 (gm12)」；「若是不能和男友在一起，我就會一個人關在寢室 (hf27)」。

(6) **壓抑逃避**：壓抑情緒、不談內心、逃避問題。「與人接觸不輕易顯露內心緊張，層層包得很緊 (fm29)」；「生氣時自己一個人躲起來生悶氣、臉臭臭、不講話 (bm31)」；「不夠坦誠.. 很會逃避.. 只要是他解決不了的.. 或是不想碰的就會逃避.. 像隻鴛鴦一樣 (hf30)」。此種壓抑逃避的人際依附風格，在愛情關係中也會表現出來。「不高興時也不會講出，一個人悶悶的... (bf50)」；「我今天瞞著什麼樣的情緒，該不該讓他知道，我可能只是很冷淡的跟他說，我今天心情不好，雖然心裡面已經很狂暴了 (if148)」。

(7) **不易親近**：不太容易和人親近、缺乏信任感、防範之心。「不太容易和人親近，除非相處很久 (gf13)」；「我不信任別人 (if106)，這也是保護自己的一種方式 (if109)」；「跟人相處什麼事都不跟別人講，對人有防範之心，確定沒惡意才慢慢接近，否則不太交談 (gf14)」。此種不易親近的人際依附風格，在愛情關係中也會表現出來。「對感情就是，很難去相信人家啦 (if99)」。不過防範之心並不會表現在跟男(女)朋友的關係上，「跟男朋友的話，是所有什麼事都跟他講，比較重視跟男朋友相處關係 (gf07)」，也許已經成為男女朋友了，就比較不需要防範了。

(8) **不一致**：裡外不一、矛盾。「在外主觀決斷堅強，但在內又撒嬌溫柔 (af10)」；「在外是一個個性，在裡面又是另一種個性 (am25)」；「在外強勢，回來很脆弱 (fm29)」；「矛盾：大男人主義，鴨霸... 卻也體貼 (fm12)」。此種不一致的人際依附風格，在愛情關係中也會表現出來。「他有時會講，有時不講但表情會表現出來 (ff17)」；「我會假裝無所謂，可是事實上很在意，而且我裝都裝的很像 (if94)」。

(9) **主動接近**：主動、喜歡認識新朋友、不怕生。「到新環境時會主動 (ef08)」；「很喜歡朋友.. 也很喜歡交朋友 (hf30)」；「愛說話，容易認識新朋友，跟誰都可以談得來 (df28)」。此種主動接近的人際依附風格，在愛情關係中也會表現出來。「彼此有好感的時候，我是主動去牽他手... 我會找機會主動跟他親近，跟他接近，然後，就是跟他主動的靠近吧 (jf34)」；「希望互相進入雙方的圈子去認識對方的朋友 (cm43)」。

(10) **相信別人**：對別人正向看法。「對別人看法蠻正向的 (am18)」；「別人都很好，周圍的人都有一些優點值得我學習... (cm19)」；「大致上看別人都覺得人應該還不錯，第一眼看到人都比較正面的態度 (gf10)」。此種相信別人的人際依附風格，在愛情關係中也會表現出來。「我跟她對自己與別人都是正向的看法，想法都一樣，會多採納別人意見，相信對方 (am43)」。

(11) **自信樂觀**：對自己正向看法、有安全感。「一般來說我對自己的感覺.. 很容易滿足，開開心的，我很樂天.. (hf12)」；「我較樂觀 (cm40)」。此種自信樂觀的人際依附風格，在愛情關係中也會表現出來。「不會擔心別的男生喜歡自己的女友 (dm40)」。

(12) **外向開朗**：外向、開朗活潑、和他人打成一片。「很開朗活潑 (bm14)」；「大家相處喜歡一起玩樂開心 (gf06)」；「覺得自己還蠻能和別人接近打成一片的 (hf13)」。此種外向開朗的人際依附風格，在愛情關係中也會表現出來。「就是比較開朗，就是容易談心然後朋友會比較喜歡我啊這樣子，然後可能男朋友就是喜歡我這一點，我會比較傾向於把這些表現出來吧！(hf60)」。

(13) **樂於助人**：樂於助人、熱心。「樂於助人，熱心爽朗 (af15)」；「很願意幫助朋友 (df08)」；「蠻重視朋友 (dm06)」。此種樂於助人的的人際依附風格，在愛情關係中也會表現出來。「蠻體貼的，有時講一些話，讓人覺得感覺很好 (bf10)」；「我個人覺得我是個蠻體貼的人，就是因為你知道他想要什麼，當然就會想給他什麼 (if140)」。

(14) **對人敏察**：很有社會技巧、對人的相處夠敏感。「很早就社會化，有很多社會技巧，社會上的面具，又有一些獨到的觀察力和看法 (fm25)」；「國小三年級起，就開始當安慰股長，很多人喜歡抱著我哭 (if49)」。此種對人敏察的人際依附風格，在愛情關係中也會表現出來。「就是他喜歡我不喜歡我，他想什麼，我幾乎都瞭若指掌，很容易看穿看透別人 (if47)」。

(15) **獨立自由**：希望獨立、喜歡自由。「有點封閉，跟大家保持淡淡的關係…喜歡一個人的感覺 (fm19)」；「獨來獨往，喜歡自由 (ff08)」；「希望生活是獨立的，不靠人 (af09)」。此種獨立自由的人際依附風格，在愛情關係中也會表現出來。「希望能有金錢上和精神上的自由和尊重 (af13)」；「希望有自己的生活 dm09，不希望什麼事都要在一起做 (dm09)」；「我是需要很大空間的，當朋友也是，當情人也是。(if87)」。

(16) **喜歡獨處**：不花時間與人相處、盡量不打擾別人。「不會花很多時間和人相處 (df09)」；「比較不喜歡跟人打交道 (gm06)…覺得自己生活過得好就好了，其他事不太管 (gm09)」；「盡可能不會去打擾別人 (gm10)」。此種喜歡獨處的人際依附風格，在愛情關係中也會表現出來。「通常我不會主動去找她 (gm12)，我比較喜歡自己一個人 (gm13)」；「只要存在的就不會有孤單的感覺，但是不需要有交流，也不需要這種生活上的互動，只要說我存在就好 (kf18)」。

(17) **自有主張**：有主見、不喜配合別人。「知道自己想要做什麼，自己規畫 (ef17)」；「不是那種很樂意配合的人，不是人家說怎麼做就怎麼做 (ff08)」。此種自有主張的人際依附風格，在愛情關係中也會表現出來。「還是會尊重女友的意見 (dm18)…但要求過份時，我會反駁 (dm19)」；「覺得對方講話太過份就會不太想理她 (bm42)」。

(18) **愛恨分明**：較直、愛恨分明不壓抑。「個性較硬，直來直往，看到別人怎樣的時候有比較多的不滿，就直接講出 (cf18)」；「別人對我不好，我就會反擊 (bf29)」；「比較直接，有什麼話就講出來，不會放在心裡，喜歡大家都很真誠，講出內心話，不喜歡表面、虛偽 (gf4)」。此種愛恨分明的人際依附風格，在愛情關係中也會表現出來。「情緒必要時會表達出來，不會客氣壓抑自己 (bf30)」；「大刺刺的，好惡分明吧，生氣或不滿會很明顯讓對方知道 (hf05)」。

(19) **隨和好相處**：隨和，易親近，好相處、禮貌客氣、溫和。「隨和，容易親近，很好相處 (am12)」；「個性溫和開朗，對於人際關係比較單純 (af14)」；「維持和諧的人際關係，對每個人都很好，都和氣 (cm28)」；「很禮貌、很客氣 (ef16)」。此種隨和好相處的人際依附風格，在愛情關係中也會表現出來。「有不對不會理直氣壯，都會先低頭，不太容易吵架 (ef19)」；「已經很熟還是很客氣很禮貌…不會把對方幫你做事視為理所當然 (ef19)」。

(20) **重視關係**：重視關係、尊重、真誠平等、注重和諧。「尊重別人的看法 (cf09)」；「多聽別人意見，少命令別人 (af09)，很真誠平等的對待 (af11)」；「注重和諧的人際，絕對不會去得罪人…有求必應，爛好先生，要我幫忙，一定做到，不會計較，蠻能犧牲自己…不會覺得委屈，覺得是一種緣分 (em12)」。此種重視關係的人際依附風格，在愛情關係中也會表現出來。「很尊重女友的意見，設計情境讓她發揮，鼓勵她 (em42)，常激勵她，讚美她的優點，給她心理上的安慰 (em43)」；「跟

女友談戀愛之前會有一段很長的交往期，我希望會比較自然一點，比較和諧一點 (em24)。」

(21) **不強求**：不強求、淡淡的、看緣分；對感情看得很開，(表面上)不是很重視感情。「不投緣就不強求，讓他淡淡的 (ef07)」；「不是很重視感情，因為我從小就一直轉學，朋友就是感情再好，就是轉學一年就沒聯絡.. 交朋友也不會想說一心把她當成知己，就是隨緣，也是蠻無所謂的態度 (if42)。此種不強求的人際依附風格，在愛情關係中也會表現出來。「從最淡的朋友開始，不強求 (em24)」；「說什麼愛你到永遠怎麼樣，可是有些人覺得就是，永遠真的就是每天在一起...我並不奢求說一定非得永遠永遠，她們所謂那種什麼愛你一生一世，那種我不相信 (if157)」。

(22) **任性**：任性，依自己的喜歡和情緒。「耍性子、任性、賴皮 (ff13)」；「比較自我中心，還是會替別人想，但一切還是以自己為主啦 (if73)」。此種任性的人際依附風格，在愛情關係中也會表現出來。「抱怨男友為什麼要那麼忙，都沒時間陪我 (ff13)」；「可能有時候，對他可能不夠好，不夠體貼，不夠替他想...可能已經習慣了這樣子，不需要替他想太多，不需要替他擔心太多 (kf70)」。

(23) **不成熟**：犯賤，耍賤，心裡很脆弱，感覺像小孩子。「像小孩子，需要保護 (fm31)，很會撒嬌，有時講話方式比較任性 (fm32)」；「其實心裡很脆弱，感覺像小孩 (fm25)」。此種不成熟的人際依附風格，在愛情關係中也會表現出來。「有時候就是會很犯賤的去跟一個我不喜歡的女孩子在一起，哈哈，我不知道為什麼... (if112)」；「我覺得我想要吸引到的，一定會被我吸引過來，會不會太自戀 (if119)，喜歡去追一些好像很難追到的人，難度越高，得到的成就感越大 (if137)」。

## 二、人際依附風格核心特質的歸類與分析：

研究者將前述 23 種人際依附風格的核心特質，依其性質相似和相異的程度，與研究小組經過多次的討論與反覆推敲之後，分別歸類至六種人際依附風格類型。這六種歸納自台灣本土質性研究的人際依附風格類型，與國外的人際依附風格類型之間有何相似與相異之處。茲整理如表 3 並說明如下：

表 3 依附風格研究的比較

Ainsworth, Blehar, Waters, & Wall (1978) 的三種類型	Bartholomew & Horowitz (1991) 的四種類型	本研究 的六種類型	六種類型的 23 種核心特質
1. 安全 secure	1. 安全 secure	<b>1. 主動開放喜歡人際 Open style</b>	主動接近；相信別人；自信樂觀；外向開朗；樂於助人；對人敏察。
		<b>2. 隨和尊重順乎緣份 Natural style</b>	隨和好相處；重視關係；不強求。
2. 焦慮 / 矛盾 anxious /ambivalent	2. 焦慮 preoccupied	<b>3. 內向害羞缺乏自信 Introversive style</b>	內向害羞；缺乏自信；依賴；需要安全感。
		<b>4. 任性隨意不夠成熟 Wayward style</b>	任性；不成熟。
3. 逃避 avoidant	3. 害怕 fearful	<b>5. 被動壓抑人際疏離 Alienated style</b>	較被動；壓抑逃避；不易親近；不一致。
	4. 排除 dismissing	<b>6. 獨立自由重視自我 Autonomous style</b>	獨立自由；喜歡獨處；自有主張；愛恨分明。

Bartholomew (1990) 以及 Bartholomew 和 Horowitz (1991) 曾透過訪談研究，認為古典依附理論中的逃避依附可分為兩種不同型態，一種是內心其實期待親密關係，但卻害怕被拒絕，或不能信任他人，因而逃避與他人親密接觸，稱之為害怕依附 (fearful)，此與本研究的「被動壓抑，人際疏離」類型較為相似，英文命名可以 Alienated style 稱之；另一種型態是內心本來就不喜歡受到親密關係的束縛，比較傾向獨立自主與自給自足，Bartholomew 等人 (1991) 稱之為排除依附 (dismissing)，此則與本研究的「獨立自由，重視自我」類型較為相似，英文命名可以 Autonomous style 稱之。上述兩種型態表面上都與他人保持距離，實則內心想法與感受是不相同的。

本研究對於 Bartholomew 等人 (1991) 的安全依附與焦慮依附亦進一步有次類型的發現，詮釋如下：安全依附可分為兩種不同型態，一種在人際關係上主動接近，相信別人，自信樂觀，外向開朗，樂於助人，對人敏察，整體表現比較接近西方個人主義社會強調的良好人際關係特色，稱之為「主動開放喜歡人際」類型，英文命名可以 Open style 稱之；另一種型態是隨和好相處，重視關係、尊重、真誠平等、注重和諧，不強求，有著儒家思想強調人際和諧的特色，也有如道家的清靜無為，順乎自然的精神，以及華人社會重視緣分的人際關係特色，稱之為「隨和尊重順乎緣份」類型，英文命名可以 Natural style 稱之。

本研究進一步發現焦慮依附亦可分為兩種不同型態，一種在人際關係上較不具破壞性，只是較缺乏安全感、內向害羞、缺乏自信、依賴、需要安全感，稱之為「內向害羞缺乏自信」類型，英文命名可以 Introversive style 稱之；另一種型態是較具破壞性，行事依自己喜歡和情緒，內心焦慮表現於外在行為的任性與不成熟，因而容易傷害自己與傷害別人，稱之為「任性恣意不夠成熟」類型，英文命名則可以 Wayward style 稱之。上述兩種人際依附型態內心都存在著對自我的焦慮，而表現的行為模式則不相同。

綜合言之，本研究所得之人際依附風格類型，與 Ainsworth 等人 (1978) 與 Bartholomew 和 Horowitz (1991) 的人際依附類型之間，大體架構上相當類似，但對於安全依附以及焦慮依附兩類型，本研究有進一層之次類型分析。

### 三、人際依附風格對愛情關係的正向影響：

本研究進一步針對依附風格對關係適應可能造成的正、負面影響，做整體的分析。18 位受訪者知覺到雙方人際依附風格，在愛情關係中產生 10 種正向影響。分述如下：

- (1) **溝通良好**：在愛情關係中表現出溝通良好，關係和諧的正向影響。「尊重對方，吵架先認錯 (am22)」；「很多話可以講 (bm55)」；「相處起來很好溝通，話不會藏心裡 (af20)」。
- (2) **照顧與呵護對方**：在愛情關係中表現出照顧與呵護對方的正向影響。「我照顧他，他覺得溫暖 (ef24)」；「她沒安全感，我就會很想去保護她，她像小孩，我就會很想去呵護她 (fm35)」。
- (3) **肯定與信任對方**：在愛情關係中表現出肯定與信任對方的正向影響。「尊重對方，知道什麼事該做，什麼事不該做，不喜歡給對方不信任的感覺 (af17)」；「信任，互相很放心，不會限制對方，做什麼事會溝通，沒什麼秘密 (ef33)」。
- (4) **提昇自信**：在愛情關係中表現出提昇自信的正向影響。「她會鼓勵我，讓我對自己提升了自信 (bf66)」；「跟他認識以來，做什麼事都較有信心，他一直鼓勵你 (ef14)」；「她有時會很在乎別人對她的感覺，你給她肯定的話她會很高興 (gm37)」。
- (5) **在一起很快樂**：在愛情關係中表現出在一起很快樂的正向影響。「因為隨和好相處…在一起很快樂，很多話可以講 (bm55)」；「因為外向活潑…我們很有話聊，而且默契十足，很多時候想的都是同一件事 (hf53)」。
- (6) **良性互動**：在愛情關係中表現出良性互動的正向影響。「對方有好的改變，自己也跟著改變

(cf22)；「互相規勸，接受成一種約束 (df36)」；「女友常找我聊，我變得比較健談，心裡的事比較能說出來 (fm38)」；「女友很率直的吐我的槽，由不同的角度來刺激我 (fm41)」。

(7) **成長改變**：在愛情關係中表現出成長改變的正向影響。「兩人相處成長蠻多 (ef24)」；「戀愛之後，對家庭會有很多的包容、付出、了解，她對家裡的事看開了，變得樂於幫忙家裡，我變得喜歡小孩子 (em45)」。

(8) **提高自主性**：在愛情關係中表現出提高自主性的正向影響。「漸漸不喜歡一直黏在一起，希望彼此生活不會干擾 (cm50)」；「慢慢的我越來越了解…我有我自己的生活，我也有我做不到和做不到的事 (df38)」。

(9) **互補不足**：在愛情關係中表現出互補不足的正向影響。「我的外向活潑和他的害羞正好可以互補…他會修正我的遲到和不禮貌的行為 (bf53)」；「她對自己較沒自信，我可以幫她，彌補她較沒自信的部份 (em51)」。

(10) **擴大社交圈**：在愛情關係中表現出擴大社交圈的正向影響。「因為他的主動、容易認識新朋友…兩人不同校，認識彼此的朋友，兩人社交圈都擴大，不侷限 (ef14)」；「互相介紹給家人或好友、師長，生活圈越來越多的交集 (em36)」。

#### 四、人際依附風格對愛情關係的負向影響：

受訪者知覺到雙方人際依附風格，在愛情關係中產生 10 種負向影響，分述於後：

(1) **負擔累贅**：在愛情關係中表現出負擔累贅的負向影響。「被拖住的感覺…我很想嘗試，但她沒安全感…要陪她的話很多事就不能完成 (fm51)」；「他喜歡自由自在，我喜歡跟人相處，他覺得很負擔、很累贅 (gf21)」；

(2) **需要互相遷就與顧慮**：在愛情關係中表現出需要互相遷就與顧慮的負向影響。「一個不喜歡熱鬧人多，一個較活潑喜社交，需要互相遷就與顧慮一些 (bf74)」；「每次做事情要時時想到她，這樣做的話，她會不會不高興 (gm42)」。

(3) **不安全感**：在愛情關係中表現出不安全感的負向影響。「女友沒自信，對關係比較不放心 (cm56)」；「其實我蠻會吃醋 (bm55)…看到她和別人在一起也一樣開朗活潑，心裡會不舒服 (bm57)」；「他想自己一個人做自己的事，而我有被遺棄的感覺…蠻不舒服而爭吵 (cf27)」。

(4) **溝通不良**：在愛情關係中表現出溝通不良的負向影響。「男友的情緒如不講出來，我不太能猜到 (ef32)」；「兩人都蠻在乎別人對自己的看法，但他都會把自己的感覺隱藏起來 (bf68)」。

(5) **容易摩擦衝突**：在愛情關係中表現出容易摩擦衝突的負向影響。「彼此間容易衝突，我對他不滿意，就會跟他吵起來 (cf25)」；「常為一點小事衝突 (gm27)，彼此的想法跟觀念比較不同的話容易有衝突 (gm41)」；「有時我覺得很委屈，我生氣時你哄哄我就好了，你生氣就很難哄 (bf19)」。

(6) **無法忍受差異**：在愛情關係中表現出無法忍受差異的負向影響。「他那麼受歡迎，又很忙，這種人我受不了，別人要求的都不會拒絕，不能量力量時間而為 (ff21)」。

(7) **隱瞞**：在愛情關係中表現出隱瞞的負向影響。「希望誠實…，有什麼事被瞞著時，會有一種受騙的感覺，所以誠實比較重要 (df46)」。

(8) **缺少快樂滿足**：在愛情關係中表現出缺少快樂滿足的負向影響。「生活一起那麼久其實並不是很快樂 (gm27)」；「雙方應在有空時多在一起 (df42)…如果二人各過各的，就比較沒有男女朋友的感覺 (df43)」。

(9) **彼此沈溺而成長停滯**：在愛情關係中表現出彼此沈溺而成長停滯的負向影響。「有空的時間就想在一起，交往之後獨處時間就少，大部分時間跟對方在一起 (bm59)」；「彼此沈溺…有時希望她成熟一點，可以更多時間做自己的事 (fm36)」；「其他方面的成長停滯下來 (fm36)」。

(10) 人際圈縮小變差：在愛情關係中表現出人際圈縮小變差的負向影響。「在一起的時間太多，蠻黏的，和周圍的朋友關係變差了，感覺別人好像故意孤立我們 (bf58)」；「管得死死的，放假就直接回家 (am08) …不會有很多朋友，世界變很小 (am37)」。

## 討 論

### 一、人際依附風格的內涵與評量

本研究所探究的人際依附風格，指的是人們從原生家庭成長經驗中所學來，在與人的接近或相處時，通常比較會表現出來的行為傾向，或心裡較常有的對自己或對別人的感受與想法。本研究將受訪者知覺到的 60 種人際依附風格行為表現、感受與行為，先合併為 23 種人際依附風格核心特質，再將 23 種人際依附風格核心特質，依其性質相似和相異的程度，歸類至六種人際依附風格類型，包括：內向害羞缺乏自信、被動壓抑人際疏離、主動開放喜歡人際、獨立自由重視自我、隨和尊重順乎緣份、任性恣意不夠成熟。期間雖經研究小組多次討論與反覆推敲斟酌，但這樣的研究結果仍有待深入探討，以及未來實徵研究的支持。

國外成人依附訪談 (AAI) 針對的是成人記憶中原生核心家庭的依附經驗 (Simpson & Rholes, 1998)，再由訪談者評估受訪者幼年與父母之間的經驗，將受訪者歸類為不同依附風格，其依附風格類型則依據 Bowlby (1969, 1973, 1980) 和 Ainsworth 等人 (1978) 的古典依附理論與概念。本研究的訪談，則先拋開傳統依附理論，要求受訪者描述，其如何知覺自己從原生家庭中學到的，在人際關係中比較會有的想法、感受和行為，透過內容分析歸類而得依附風格六大類型。這兩種訪談型態相當不同，一個針對幼年經驗，一個針對成長後的經驗；一個根據傳統理論，一個暫時離開理論，因此訪談得到的結果應該也有不同意義。本研究依訪談大綱要求受訪者描述所得，固然可以得知受訪者在人際關係中比較會有的想法、感受和行為，但是否從原生家庭中學到，則只能推論之，而無法確定。所以嚴格來講，本研究所得人際依附風格，所指應該是受訪者主觀上知覺到的自己在人際關係或親密關係中比較會有的想法、感受和行為。

其次，Rothbaum 等人 (2000, 2001) 認為依附理論是否適用於日本文化有待商榷。研究者亦認為，完全依循西方學者的理論，是否能適切而完整的解釋東方文化下的親密人際型態與互動模式，確實需要加以探究。本研究就是基於這樣的質疑而發展，希望深入瞭解人際依附風格的概念與內涵，以及對愛情關係適應之影響。研究結果所得到的依附風格類型，與 Ainsworth 等人 (1978) 與 Bartholomew 和 Horowitz (1991) 的人際依附類型，大致架構有著相當程度的符合，但是對安全依附以及焦慮依附則有進一步的分析。認為安全依附可再分為兩種不同的型態，「主動開放喜歡人際」類型在人際關係上主動接近，整體表現較接近西方個人主義社會強調的良好人際關係特色；「隨和尊重順乎緣份」類型則較具華人社會的人際關係特色，重視人際和諧與順乎自然的隨緣精神，兩者或許同樣屬於感受上較具安全感的安全依附類型，但在認知與行為上卻可以有很不一樣的表現。而焦慮依附亦可分為兩種不同的型態，一種在人際關係上較不具破壞性，只是較缺乏安全感，較為內向害羞與缺乏自信；另一種則較具破壞性，其不安全感透過當事人的任性與不成熟而表現在外，並因而容易傷害自己與傷害別人；兩者的人際依附風格都有焦慮的傾向，前者將焦慮內隱，後者則將焦慮直接發洩於外。研究者認為，這些不同類型的人際依附風格，不難在臨床與諮商輔導實務工作中觀察得到，也是了解當事人時可以切入的角度與值得關心的主題。

這樣的研究結果，到底是東西方民眾相同或相似的心理與行為，還是我國民眾獨特而不同於西方的心理與行為，是值得思考的問題。一種可能性是傳統西方的依附理論過度簡化，無法涵蓋人際依附

風格的差異性。另一種可能性是，傳統西方依附理論主要是從幼兒行為的觀察發展而來，而成人人際依附行為雖源自幼年的發展，但是成人與幼兒之間的差異，可能不只是量的差異，而有質的不同。研究者認為 Bartholomew (1990) 以及 Bartholomew 和 Horowitz (1991) 之所以發現第四種依附風格 -- 排除依附 (dismissing)，即可能因為他們也採用訪談的方式研究成年人，而不是以幼兒為研究對象，幼兒是不太可能表現出排除依附風格的特性的。因為幼兒很難自給自足，對幼兒來說，自己一人就過得很好是不太可能的，幼兒總是無時無刻需要重要他人的關心與協助。成人就不一樣了，他們由於長大成熟了，有可能獨自一人就過得很好，所以排除依附風格在成人有其存在的基礎。

另外，本研究所新發現的「任性恣意不夠成熟」依附類型，依據質性分析的結果，它的表現是「任性、依自己的喜歡和情緒；犯賤、耍賤、心裡很脆弱、感覺像小孩子」，比較像是不成熟的人格特性直接表現在親密人際交往上面。對幼兒而言，任性不成熟是一種發展上的普遍現象，因此在區分不同人際依附風格時，比較不會把它當成是一種依附風格或類型。但對成人的人際關係來說，就有較成熟者與較不成熟者的區別。任性不成熟者在社交人際關係上以及親密關係上，可能都容易表現出較不適應的關係型態。以經驗法則判斷，不論是東方或西方社會，一樣都會有這樣個性不成熟的個體，也可能是諮商輔導工作或是社會新聞事件裡面，感情問題嚴重衝突甚或互相傷害的男女主角。從防範不良親密關係所造成的社會案件這個角度來看，「任性恣意不夠成熟」依附類型更值得心理學家深入研究探討，了解其發展成因，並透過諮商輔導與心理治療計畫，努力做到防微杜漸的心理衛生預防工作。

國內學者對於成人人際依附風格內涵之探討，正處於起步階段，相關研究極為少見。孫倩如 (民 94) 採 Linville (1985) 的自我複雜度 (self-complexity) 的概念，探討華人自我複雜度與個體情緒反應及行為之間的關聯。自我複雜度是指個體自我認知表徵是多面向的，個體會隨著其所扮演的角色或情境，主觀地去區分自我相關訊息，這些區分類別就是所謂的自我層面。孫倩如 (民 94) 認為對東方人或華人而言，許多自我的建立都與社會情境或互動對象有關，因此她嘗試找出不同的情境或關係對象，藉由這些情境及對象的提示，以開放式陳述問卷來引發個體自我訊息陳述。得到「獨立我」層面共四個類別 14 個次類別，以及「相依我」層面共四個類別 17 個次類別。從上述自我複雜度定義來看，本研究所探討的人際依附風格的知覺，可說是個體自我複雜度中與人際關係有關聯的自我層面，而與孫倩如 (民 94) 評量歸類的結果相比較，本研究從受訪者知覺到的 60 種人際依附風格行為表現、感受與行為，所合併而來的 23 種人際依附風格的核心特質，則類似上述孫倩如 (民 94) 研究所得之相依我穩定特質 (包含與他人有關的特質描述及評價，例如個性特質、行為特質、情緒特質及社會角色認定)；以及相依我心理歷程 (包含與他人有關的心理歷程及人際狀態之描述，例如價值觀、對特定對象或非特定對象之心理歷程、具體好惡及人際關係狀態)；而與此二自我層面極為相似。對於成人人際依附風格的內涵與評量，需要從概念建構上尋求更清楚的定位，也需要從東西文化差異加以探討，以期建立更完整的理論基礎。

## 二、文化涵化、親子教養與人際依附風格

本研究所發現的「隨和尊重順乎緣份」依附風格類型，可以從社會文化的角度進一步檢視。「隨和尊重順乎緣份」類型表現出來的是「隨和、易親近、好相處、禮貌客氣、溫和」，以及「重視關係、尊重、真誠平等、注重和諧」。這些是集體主義社會裡，尤其是華人社會儒家傳統思想影響下，注重關係和諧的個人比較會有的表現，和個人主義西方社會文化較不相同。至於此類型的「不強求、淡淡的、看緣份、對感情看得很開、表面上不是很重視感情」，也是中國道家文化與佛家思想薰陶下的感情觀，和西方個人主義的激情追求強烈愛情很不一樣。因此，研究結果呈現出本地或東方社會文化所具有的獨特現象。

楊國樞 (民 82)、李沛良 (民 82) 等人很早就指出「緣」的概念在華人人際關係上的重要性。

「緣」的思想觀點可能源自佛教「因緣果報」之說（楊國樞，民 82）。張思嘉、周玉慧（民 93）檢視台灣年輕夫妻對於緣這個概念的認知，探討緣與婚前關係的發展，她們指出，在「緣」的各種觀念中，「隨緣」或「惜緣」與個人對關係的態度有關。「隨緣」代表不強求他人與自身的關係，不嘗試改變對方或主動改變關係現況；「惜緣」則代表更主動的珍惜及維持雙方得來不易的緣份。Chang 和 Holt（1991）認為，緣的概念可以補充西方的人際關係理論所無法解釋的現象。因為關係產生或維持的原因，並不全如西方學者所主張的是完全控制在形成關係的兩人身上。張思嘉和周玉慧（民 93）指出，緣是中國社會的一個重要信念，影響民眾對周圍事物及人際的知覺和行為，也是一套解釋華人人際關係的架構。經由惜緣及隨緣的觀念，中國人強調關係有自己發展的道路，即使透過改善溝通技巧，改變也可能不大。因此，中國人較能容忍一段不好的關係，或從一段結束的關係中離開。上述研究結論，西方人或許不易理解，而在本研究中則發現，「不強求、淡淡的、看緣份、對感情看得很開、表面上不是很重視感情」也是台灣的大學生對親密人際關係所常持有的看法，顯示華人與西方社會不一樣風貌的人際依附特性。

東西文化對人際依附風格的可能影響，可以進一步從不同文化中的自我觀念內涵來加以比較。陸洛（民 94）採 Yang（2002）「個人取向 / 社會取向」理論架構，嘗試釐清東西文化不同的自我觀念內涵，進而概念化現代華人所持有的兩套自我觀。「社會取向自我觀」類似傳統華人文化中「關係中的自我」，關注人我的關連性及個人對他人的依賴性。「個人取向自我觀」則類似傳統西方文化中「獨立自足的我」，關注人我的分離性及個人的獨特性。上述兩類自我觀是否同時存在華人文化現代社會中，兩者的運作方式及影響力大小仍有待深入研究。而本研究所探討的是大學生對自己的人際依附風格的知覺，與前述兩大類型自我觀念有密切的關係。仔細思之，「主動開放喜歡人際」類型與「獨立自由重視自我」類型，分別可代表正向「社會取向自我觀」與正向「個人取向自我觀」的具體顯現；而「內向害羞缺乏自信」與「任性隨意不夠成熟」則或可視為分別為負向「社會取向自我觀」與負向「個人取向自我觀」的具體顯現。從這個角度思之，人際依附風格及其對親密關係的影響，亦可放在自我觀念內涵來探討，並進而探究東西文化的異同。

文化涵化對人際依附的型塑，在發展早期乃透過父母或重要他人對幼兒的教養過程而影響。國內學者近年開始探討父母教養如何影響兒童的人際依附，葉光輝（民 91）以「後設情緒理念」的概念來探討親子情緒互動。他透過對華人親子情緒互動的觀察，具體界定出「教導」、「不干涉」、「摒除」及「失控」四種典型的父母後設情緒理念，並據此構念發展測量工具。鄭欣佩和葉光輝（民 89）進一步探討母親的後設情緒理念差異，如何影響她對孩童的情緒教化方式，進而型塑出孩童對她的依附關係傾向。該研究以結構方程模型驗證顯示，情緒教導理念特徵強的母親，對子女形成母親安全型的依附傾向有促進效果，而對形成母親抗拒及逃避等不安全型的依附傾向則有抑制作用；而情緒摒除理念特徵強的母親，則易使子女對她形成抗拒型的依附傾向，但對安全型及逃避型依附傾向發展的影響效果並不明顯。該研究也發現上述模型的關聯性，在女兒身上的作用效果明顯的大於兒子，顯示性別可能也扮演重要角色。本研究探討的是大學生對其人際依附風格的知覺，而對於成人依附風格如何型塑與轉變，文化除了透過父母教養而影響人格發展，其他影響成人發展的因素必然更為複雜，未來值得繼續深入研究。

### 三、人際依附風格對愛情關係適應之影響

人際依附風格是否一致的表現在目前關係中，表現的強度有多大，是否可能在目前愛情關係的互動下轉變成不同的依附風格，人們如何在自我調適與人際適應之間達到最佳的平衡，這是探討人際依附風格需要進一步深入的問題。陸洛（民 94）指出「關係中的自我」與「獨立自足的我」這兩種理想原型的自我建構。前者主要存在於集體主義的東方文化，所滿足的是人類相互依賴與社會整合的基本需求

與存在價值；後者則在個人主義的西方文化中，所滿足的主要是人類各自獨立與自我統整的基本需求與存在價值。陸洛（民 94）提出「折衷自我」的重要概念，在其質性分析中顯示，所謂「折衷自我」是採彈性的人我關係界定，一方面關注人我分離性及個人獨特性，清楚意識到個人的需求、欲望、興趣、能力、目標和意向，適當表達個人的動機、認知和情緒，以及追求個人成就與潛能的發揮；另一方面又能關注人我關連性及個人對他人的依賴性，強調個人在其社會關係網中的角色、地位、承諾、義務和責任。陸洛（民 94）認為以心理層次的自我觀念而言，這樣的「折衷自我」可能更完善地回應了個體追求獨立與維持互依的兩種基本需求，亦可能在多變的今日社會具備了最佳的適應功能。

人際依附風格的概念與孫倩如（民 94）探討的華人自我複雜度，及與陸洛（民 94）的「折衷自我」之間都有所關聯，這些自我基模可能都與個體情緒調節、生活與人際適應之間有密切關係。孫倩如（民 94）指出自我複雜度應可以再區分為正向自我複雜度和負向自我複雜度，正向自我複雜度可緩衝生活壓力事件對個體造成的負向影響，而負向自我複雜度則可能與個體的壓力狀態、及適應不良行為有著顯著關聯。孫倩如（民 94）的研究初步發現正向及負向比例約為 3：1。本研究認為可將人際依附風格視為自我複雜度的多面向自我層面中與親密關係有最直接關聯的一部份，較正向與較負向的依附風格對於個體自我調適與人際適應自然有其重要的影響，而不同人際依附風格情侶之間又如何互相調整自我以達良好關係適應，必然包含了更複雜而動態的調適歷程。

本研究的另一重心即在探討人際依附風格對愛情關係適應之影響，從依附風格的角度切入，對親密關係的適應作一個整體的檢視，分別得到十種主要的正面與十種負面影響。仔細比對這些歸納所得的正面影響與負面影響，出乎意外發現所歸納的正負影響之間有其對應的關係（詳見表 4），可以說正面影響與負面影響乃是一體兩面。例如「負擔累贅」和「照顧與呵護對方」可說是相對應的兩極化的感受。「需要互相遷就與顧慮」和「提高自主性」；「不安全感」和「提昇自信」；「溝通不良」和「溝通良好」；「容易摩擦衝突」和「良性互動」；「無法忍受差異」和「互補不足」；「隱瞞」和「肯定與信任對方」；「缺少快樂滿足」和「在一起很快樂」；「彼此沈溺而成長停滯」和「成長改變」；以及「人際圈縮小變差」和「擴大社交圈」，也同樣都是相對應的兩極化的感受。依此研究結果可據以發展量化的評估量表。且由於具備正負兩極化特性，所發展的量表，可採五點、七點或九點量表的兩極形容詞量表（bipolar adjective scale）形式來評估關係適應的兩極傾向，以減少題項數目。而人際依附風格特質與類型評量，與正負面人際影響的評量工具若能發展完成，進一步可進行量化研究，分析不同依附風格特質與類型搭配對親密關係的影響型態，有助了解親密關係適應的問題。

表 4 人際依附風格對愛情關係適應之正面與負面影響比較

負面影響	相對應的正面影響
1. 負擔累贅	照顧與呵護對方
2. 需要互相遷就與顧慮	提高自主性
3. 不安全感	提昇自信
4. 溝通不良	溝通良好
5. 容易摩擦衝突	良性互動
6. 無法忍受差異	互補不足
7. 隱瞞	肯定與信任對方
8. 缺少快樂滿足	在一起很快樂
9. 彼此沈溺而成長停滯	成長改變
10. 人際圈縮小變差	擴大社交圈

#### 四、本研究的限制與未來研究方向

本研究訪談大綱中原本欲探討「雙方人際依附風格的搭配對雙方交往關係的影響」，可能只是一個未能真正達到的理想目標，接受訪談者是否能看清楚雙方人際依附風格的搭配與對關係的影響，訪談者如何能深入引導受訪者的自我省思與表達，這些確實很不容易。本研究秉持的觀點是「透過被研究者的眼睛看自己與世界」以及「掌握並設法理解當事者主觀的意義及建構」（胡幼慧，民 85）。而在實際研究過程中，訪談者雖然清楚具體的提出「您和您的男（女）友的人際依附風格相互的搭配，對你們的關係有哪些正向或負向的影響？」，有些受訪者頗能深入自我分析並侃侃而談，有些受訪者其實只能較籠統的針對雙方人際風格特別明顯的部分來回答。未來若能分別訪談情侶雙方，或情侶雙方同時一起接受訪談，或許更能完整探討雙方人際依附風格搭配的相關問題，這是後續研究可以努力的方向。

過去關於人際依附風格的評量，不管是成人依附訪談（AAI）還是自陳量表，兩種評量典範都強調人際依附風格源於原生核心家庭的依附經驗與成長經驗，為了符合依附理論對人際依附風格的觀點，本研究訪談指導語特別針對原生家庭以及人際依附風格給予明確的定義與說明，在訪談過程中並再次強調和提醒此定義，讓受訪者更加了解。不過，受訪者的知覺與回答仍有可能並非完全針對原生家庭的影響，而摻雜了後來其他人際經驗的影響，這可能是受訪者本身知覺與省思能力上的限制，也是本研究所採方法學的可能限制。研究者只針對受訪者由原生家庭而來的人際依附風格如何表現在目前的愛情關係中加以訪問，至於受訪者的人際依附風格是否一致的表現在目前關係中，表現出來的強度有多大，是否有可能在目前愛情關係的互動下轉變成不同的依附風格，都是本研究未能回答而未來可進一步深入探討的問題。

本研究結果與 Ainsworth 等人（1978）與 Bartholomew 和 Horowitz（1991）等國外學者的人際依附類型，大體上有相當的符合程度，同時也呈現華人社會文化所獨具的現象。未來可以參考本研究結果進行評量工具發展與量化研究，針對人際依附特質與個人情緒調適的關係，以及情侶依附風格的衝突處理與調適模式等做進一步的深入探討，以獲致更豐富的資料。除了依附風格本身的內涵與特性之外，情侶或配偶的人際依附風格搭配，也是將來值得進一步探究的問題。王慶福（民 89）曾發現，不同依附風格搭配的情侶顯示了不同的愛情關係與關係適應的型態，某些搭配的類型適應狀況較差，可能會造成情侶關係適應上的問題。未來亦可繼續精研本研究所得之概念架構，針對各種依附類型搭配之情侶對偶與婚姻關係作深入的訪談與量化研究，期能逐步建立一套親密關係適應的完整理論架構。

致謝：感謝國科會研究計劃（NSC-89-2413-H-040-001）經費補助，感謝台中教育大學諮商與應用心理學系陳易芬副教授對質性研究方法的指導，並感謝兩位匿名審查委員的指正。

#### 參 考 文 獻

- 王慶福（民 84）：大學生愛情關係徑路模式之分析研究。國立彰化師範大學輔導研究所博士論文。
- 王慶福（民 89）：當男孩愛上女孩 -- 人際依附風格類型搭配、愛情關係與關係適應之研究。中華輔導學報，8 期，177-201 頁。
- 李沛良（民 82）：社會科學與本土概念：以醫緣為例。載於楊國樞、文崇一（主編）：社會及行為科學研究的中國化。臺北：中央研究院民族學研究所。
- 李美枝（民 85）：從兩性親密關係的研究闡釋研究者主體性的位階。中國心理學會通訊，31 期，12-26 頁。

- 汪文聖 (民 90)：現象學方法與理論之反思：一個質性方法之介紹。應用心理研究，12 期，49-76 頁。
- 吳芝儀、廖梅花譯 (民 90)：質性研究入門 - 紮根理論研究方法。台北：濤石文化。Strauss, A., & Corbin, J. M. (1998). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory* (2nd ed.).
- 吳嘉瑜 (民 85)：衝突原因、處理方式對愛情關係的影響—以焦慮依附型大學生為例。國立彰化師範大學輔導學系碩士論文。
- 胡幼慧 (民 85)：質性研究 - 理論方法及本土女性研究實例。台北：巨流。
- 孫倩如 (民 94)：華人自我複雜度與個體情緒反應及行為之間的關聯 (I)。華人本土心理學研究追求卓越延續計畫—子計畫五，國科會補助專題研究計畫 (編號：NSC 93 - 2752 - H - 033 - 001 - PAE)。
- 陳金定、劉焜輝 (民 92)：青少年依附行為與情緒調適能力之因果模式初探。教育心理學報，35 卷，1 期，39-58 頁。
- 陸洛 (民 94)：個人取向與社會取向的自我觀：概念、測量、及其適應功能。華人本土心理學研究追求卓越延續計畫—子計畫四，國科會補助專題研究計畫 (編號：NSC 93 - 2752 - H - 030 - 001 - PAE)。
- 張思嘉、周玉慧 (民 93)：緣與婚前關係的發展。本土心理學研究，21 期，85-123 頁。
- 黃光國 (民 90)：科學哲學與創造力。台北：立緒文化。
- 楊國樞 (民 82)：我們為什麼要建立中國人的本土心理學。本土心理學研究，1 期，6-88 頁。
- 葉光輝 (民 91)：父母的後設情緒理念類型及測量。載於胡台麗、許木柱、葉光輝 (主編)：「情感、情緒與文化—台灣社會的文化心理研究」(267-297 頁)。台北：中央研究院民族學研究所。
- 歐陽儀、吳麗娟、林世華 (民 95)：青少年依附關係、知覺父母言語管教、情緒穩定之相關研究。教育心理學報，37 卷，4 期，319-344 頁。
- 鄭欣佩、葉光輝 (民 89)：父母的後設情緒理念在孩童依附關係的角色與影響。中央研究院民族學研究所、台灣大學心理學系暨研究所及華人本土心理學研究追求卓越計畫合辦「家人關係及其心理歷程：第五屆華人心理與行為科際學術研討會」宣讀之論文 (台北)。
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, 147-178.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-244.
- Bowlby, J. (1969). *Attraction and loss: Attachment* (Vol. 1). New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attraction and loss: Separation: Anxiety and anger* (Vol. 2). New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *Attraction and loss: Attachment and loss* (Vol. 3). New York: Basic Books.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46-76). New York: The Guilford Press.
- Chang, H. C., & Holt, G. R. (1991). The concept of yuan and Chinese interpersonal relationship. In S. Ting-Toomey & F. Korzeny (Eds.), *Cross-culture interpersonal communication* (pp. 28-57). Newbury Park, CA: Sage.

- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*, 644-663.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*, 511-524.
- Keelan, J. P. R., Dion, K. L., & Dion, K. K. (1994). Attachment style and heterosexual relationships among young adults: A short-term panel study. *Journal of Social & Personal Relationships, 11*(2), 201-214.
- Levy, M. B., & Davis, K. E. (1988). Love styles and attachment styles compared: Their relations to each other and to various relationship characteristics. *Journal of Social and Personal Relationships, 5*, 439-471.
- Linville, P. W. (1985). Self-complexity and affective extremity: Don't put all of your eggs in one cognitive basket. *Social Cognition, 3*, 94-120.
- Rothbaum, F., Weisz, J., Pott, M., Miyake, K., & Morelli, G. (2000). Attachment and culture: Security in the United States and Japan. *American Psychologist, 55*(10), 1093-1104.
- Rothbaum, F., Weisz, J., Pott, M., Miyake, K., & Morelli, G. (2001). Deeper into attachment and culture. *American Psychologist, 56*(10), 827-829.
- Shaver, P. R. & Hazan, C. (1988). A biased overview of the study of love. *Journal of Social and Personal Relationships, 5*, 473-501.
- Simpson, J. A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 59*, 971-980.
- Simpson J., A. & Rholes, W. S. (1998.). *Attachment theory and close relationships*. New York: Guilford press.
- Yang, K. S. (2002). Beyond Maslow's culture-bound, linear theory: A preliminary statement of the Double-Y model of basic human needs. In J. Berman (Ed.), *Nebraska symposium on motivation, Cross-cultural differences in perspectives on the self* (vol. 49). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.

收稿日期：2006年02月23日

一稿修訂日期：2006年07月20日

二稿修訂日期：2006年09月18日

三稿修訂日期：2006年10月17日

接受刊登日期：2007年01月19日

Bulletin of Educational Psychology, 2007, 38 (4), 397-415  
National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan, R.O.C.

## **A Qualitative Study of the Attachment Styles and Their Influence on the Adjustment of Love Relationships**

Yu-Ming Wang

Ching-Fu Wang

Department of Psychology  
Chung-Shan  
Medical University

This study consists of an analysis of answers given to some qualitative questions by 18 unmarried young college students. A semi-structure in-depth interview method was used. The questions included the participants' perception of (1) their attachment styles and (2) how their attachment styles affect their love relationships. The contents of these in-depth interviews were qualitatively analyzed. Results of the content analysis indicated six types of attachment styles: (1) introversive style, (2) alienated style, (3) open style, (4) autonomous style, (5) natural style and (6) wayward style. The perceived positive influences of these attachment styles included good communication, care for each other, self confidence, happiness, growth and change, autonomy, and good interaction. The perceived negative influences included feeling of burden, feeling of insecurity, misunderstanding, conflict, intolerance of difference, cheating, lack of happiness, indulgence and stagnation, and worsening of social network. Results were discussed in terms of attachment style theory and were compared with the findings from other empirical studies. The implications of these results to the society and culture in Taiwan were further discussed. It is believed that this study may be helpful in developing a theoretical framework for love relationships in Taiwan.

**KEY WORDS:** attachment style, love relationship, relationship adjustment

