

突破機構 - 青少年感情生活研究 研究摘要

1. 研究背景

近年，青少年因感情困擾而發生事故的情況日漸增多。當中經常涉及青少年面對感情煩惱的應對能力及自控能力；他們的感情關係亦是問題的焦點。但現時我們對於青少年情感生活的實際情況是毫無所知。有見及此，突破資訊研究組在二〇〇九年進行【青少年感情生活研究】，希望瞭解現時青少年的戀愛態度、相處模式及處理感情問題的方法。

2. 研究方法

研究於十一月至十二月進行【青少年感情生活研究】，研究對象是本地高中學生、大專及大學學生，成功訪問了 1898 名本地青少年。研究主要是瞭解現時青少年的感情生活狀況、他們的感情煩惱、感情關係及相處、處理感情衝突的方式等。

是次研究收集了 **中學樣本**及**大專樣本**進行比較分析。研究組以普查問卷方式，向全港十八間中學的中四至中七學生進行抽樣調查，共收回 1466 份有效問卷，回應率達 98.1%。中學樣本主要是 14 至 17 歲的高中學生（90.8%），六成（60.0%）受訪者是女性；樣本標準誤差少於二點五個百分點（<2.5%）。

研究組另外向七百多名本地的大專或大學學生發出問卷，共收回 432 份有效問卷，回應率是 61.3%。大專樣本主要是 18 至 22 歲的本地大專或大學生（91.2%），就讀院校包括職業訓練學院（4.5%）、教育學院 / 大專（34.8%）、大學（56.2%），當中以女性受訪者（62.3%）較多；樣本標準誤差少於五個百分點（<5.0%）。

為避免是次研究受到男女受訪者不平均的影響，部分樣本數據分析已作加權（weight）處理。

青少年對拍拖的態度

研究發現青少年較多認為拍拖是一件「會有苦但有價值」的事情（39.5%高中學生；46.6%大專學生），其次是「甜蜜而快樂」；只有少數青少年認為拍拖是「麻煩／煩惱」、「苦多於樂」或「一件痛苦的事」。對拍拖的重要性，高中學生較多認為是「可有可無」（37.4%），大專學生認為是「可以令生活更燦爛」（47.1%），只有極少數覺得是「夢寐以求／不可缺少」。

對於戀愛對象的個人特質，研究發現最多青少年重視的是「體貼／關心／善解人意」（65.5%高中學生；62.67%大專學生）及「坦白／坦誠」（46.6% & 49.2%），這些都是與相處關係有關的。除此之外，對於高中學生較重要的是一些外顯性的特質，例如「靚仔／靚女」、「自然不造作」、「爽朗／熱情／玩得」；對於大專學生則重視思想特質及個人才華。

絕大部分青少年在戀愛中最希望得到的是「一個瞭解自己的人」（80.3%高中學生；78.9%大專學生），其次便是「一段長久而穩定的關係」、「一種被愛/被照顧的感覺」及「一個同路同行的伴侶」。反映青少年渴望得到瞭解自己的伴侶或同伴，並透過拍拖來滿足自己的感情需要。

3. 青少年感情生活狀況

研究訪問一千四百多名高中學生及四百多名本地大專及大學生，發現近四成高中學生（38.3%）及六成大專學生（62.2%）曾經拍拖；現時仍在拍拖的分別有兩成（18.5%高中）及四成（39.7%大專）。大專當中，女性拍拖比率較高（70.9%），高中階段男女比率相約。接近六成高中學生（57.7%）在14歲或之前第一次拍拖，大專學生則大多在15歲以後（88.1%）。

由結識至開始拍拖，四成高中學生（39.2%）與對象認識不到兩個月，一半以上拍拖亦維持（56.9%）不到半年；反觀大專生，超過一半（54.9%）拍拖維持有一年以上。大部分本地青少年拍拖一至兩次（高中66.9%；大專71.0%），

約三成是在三次或以上。中學女生拍拖次數較男生多，三成半（35.2%）在三次或以上；大專則以男生拍拖次數較多（三次或以上男生 30.8%）。

絕大部分的本地青少年沒有「一腳踏兩船」的經驗（高中 83.7%，大專 87.2%）。若出現分手的情況，大多青少年（高中 88.1%；大專 74.0%）都可以在半年內平復心情；四成多（44.5%）的高中學生更可以在兩星期內平復，較大專的比率（21.0%）高出一倍多。

拍拖分手最主要的原因，中學及大專學生同樣是因為「感情轉淡 / 無感覺」（57.6% & 54.3%），其次是「當初對伴侶認識不夠深」（28.7% & 31.7%）及「出現第三者 / 移情別戀」（22.0% & 31.3%）。

4. 青少年的感情煩惱

超過一半高中學生（53.4%）及七成的大專學生（70.7%）曾經遇上有感情煩惱；近六成中學生（57.9%）在 15 歲以前已經遇上，大專學生只有不足三成（27.6%）。當中約有兩成多高中學生（25.0%）會因為感情煩惱而感到困擾，大專學生則增至三成（29.6%）。

沒有拍拖的青少年最主要的感情煩惱是有關「暗戀 / 單戀」（高中 73.3%；大專 51.2%），「不知如何表達愛意」（高中 50.5%）及「沒有合適對象」（大專 53.8%）。對於曾經拍拖的學生，最主要的煩惱是「感情轉淡」（高中 50.6%，大專 42.1%）及「相處上磨擦 / 吵架」（32.9% & 38.1%）。

研究嘗試將青少年的感情煩惱歸類：1) 圍繞追求戀愛的問題，例如暗戀、沒有戀愛對象及表白的煩惱等；2) 維繫感情；3) 感情相處關係，包括處理磨擦、性格衝突、親蜜 / 性；及 4) 感情糾紛，例如與朋友喜歡同一人、不懂處理分手、感情被玩弄或被遺棄等。

| 感情煩惱分類 | 曾經拍拖 | | 未曾拍拖 | |
|-----------|---------|---------|--------|---------|
| | 大專學生 | 高中學生 | 大專學生 | 高中學生 |
| 1. 追求戀愛 | 57.1% | 52.8% | 87.4% | 86.4% |
| 2. 維繫感情 | 41.7% | 51.4% | 5.7% | 12.3% |
| 3. 感情相處關係 | 40.8% | 36.1% | 8.0% | 7.3% |
| 4. 感情糾紛 | 70.0% | 76.7% | 39.1% | 43.5% |
| 5. 其他 | 25.0% | 29.1% | 18.4% | 23.9% |
| | (N=240) | (N=477) | (N=87) | (N=301) |

註：為避免受是次研究男女受訪者不平均的影響，有關計算已作加權（weight）處理。

結果顯示，沒有拍拖的學生最主要煩惱的是圍繞追求戀愛，而曾經拍拖的是為了感情糾紛。

有關青少年如何處理感情煩惱，研究結果顯示最多人採用的 3 種方法分別是「將事情告訴一個能實際幫助我的人」、「找朋友說出我的感受」及「讓時間沖淡」，表示青少年多採用尋求協助（seek support）及精神上抽離（mental disengagement）的方式處理感情煩惱。高中學生傾向使用採精神上抽離多於尋求協助。一些較為負面的行為如自毀（考慮以死解決）、傷害自己（割手）、自我放棄（放縱自己或放棄學業）或情緒失控（經常哭泣；遠離人群，不想跟別人在一起）等，研究發現只有大約一成的受訪者會以使用，當中以女性較多。至於破壞性或傷害別人行為，例如「向當事人報復／表達憤怒」、「打架／破壞物件發洩」等，更少於一成。

5. 青少年拍拖的感情關係

是次研究嘗試探索現時青少年拍拖的基本感情要素。我們採用了以往研究感情關係（love relationship）的三個基本概念，期望勾勒現時青少年感情世界的面貌。以往的研究指出，理想及穩定的感情關係是平衡【情感】、【相處】及【承擔】三方面所組成。

| 感情關係的基本概念及要素： | | |
|-----------------------|----------------------------|---------------------------------|
| A. 【情感】 Passion | 1. 「戀愛喜悅」(exhilaration) | 4. 「感情佔有慾」(possession) |
| | 2. 「相聚喜悅」(togetherness) | 5. 「強烈、獨特的情感」(specialness) |
| | 3. 「溫馨浪漫感覺」(romance) | |
| B. 【相處】 Intimacy | 6. 「能夠傾訴」(communication) | 9. 「戀愛中成長」(growth) |
| | 7. 「欣賞及重視」(appreciation) | 10. 「安慰支持」(emotional support) |
| | 8. 「互相接納」(acceptance) | 11. 「相處感到痛苦」(pain) |
| C. 【承擔】 Commitment | 12. 「感情的承擔」(commitment) | |

從是次研究結果引證，除「感情佔有慾」一項外，以上 11 項感情要素都證實與青少年的「戀愛滿足感」非常相關 (Pearson r , $p < .001$)，表示這些感情關係要素會直接或間接影響青少年從戀愛中得到的滿足感。

在以上 12 項要素中，結果發現高中及大專學生的拍拖關係中，表現最好的 3 項都是「互相接納」、「相聚喜悅」及「安慰支持」；而差的 2 項同樣是「相處感到痛苦」、「戀愛中成長」。顯示在本地青少年的拍拖關係中，較能夠互相支持和接納，但較少從戀愛中得到成長。

比較【情感】、【相處】及【承諾】三方面的表現，本地青少年的拍拖關係中，【情感】和【相處】等要素的得分相當接近，但【承擔】方面的表現則較為遜色。

另外，比較兩組學生在拍拖中的表現，研究反映大專學生在全部 11 項得分中都明顯高於高中學生 (T-test, $p < .01$)，顯示大專學生拍拖的感情關係及質素都較高中學生好一點，但同時在拍拖相處中感受到多一點痛苦或不開心。

6. 四種戀愛模式在拍拖關係上的差別

是次研究嘗試將青少年戀愛的模式分類，並進行比較分析。四類型的戀愛模式分別是：1)浪漫激情型 - 戀愛中願意犧牲自己成全伴侶，感情較激烈；2)享樂型 - 追求快樂的經驗，拍拖次數較多；3)理性發展型 - 拍拖的渴求較低，多由友誼慢慢轉變成感情；4)被動型 - 戀愛中較被動，不太熱衷於感情生活。結果最多是「理性發展型」(35.8%)，其次是「被動型」(23.1%)及「享樂型」(22.4%)，最少是「浪漫激情型」(18.7%)。

研究發現「浪漫激情型」及「理性發展型」青少年的「戀愛滿足感」及各項感情及相處要素都明顯高於其他兩類 (T-test, $p < .05$), 表示這兩類青少年的戀愛質素相對較好。比較各項感情及相處要素, 發現「浪漫激情型」較重視戀愛的感受及承擔, 如「相聚喜悅」、「溫馨浪漫感覺」及「感情承擔」; 而「理性發展型」較重視相處上的質素, 包括能否互相傾訴、安慰支持、接納、互相欣賞及重視。「享樂型」及「被動型」在各方面的表現都較差, 當中以「被動型」的表現最差, 在 11 項感情及相處要素的得分都是最低。

7. 青少年感情衝突處理

研究發現青少年當遇到感情衝突, 約有一半是會多嘗試「積極面對」感情衝突, 包括坐下來討論大家的分歧, 尋找雙方都可以接納的方案等; 但仍有三成 (32.2%) 的高中學生及兩成多 (28.2%) 的大專學生是主要採用「迴避 / 拒絕回應」、「完全退讓」或「正面衝突」等消極甚或衝突性的方法處理問題。在這些不恰當的處理方法中, 以「迴避 / 拒絕回應」較多人採用 (高中學生 16.9% ; 大專學生 14.9%), 而女性更多於男性 (高中女生 23.9% ; 大專女生 19.0%) 。

研究同時發現, 「正面衝突」及「迴避 / 拒絕回應」是導致本地青少年拍拖出現「長期爭執」 (ineffective arguing) 的主要原因 (multiple regression , R Square = .477) 。若感情上出現無休止的爭拗, 除了直影響感情關係外, 亦容易誘發激烈行為。研究顯示採用「正面衝突」及「迴避 / 拒絕回應」來處理感情衝突的青少年, 當遇上感情煩惱, 他們明顯較多作出一些負面行為例如割手、考慮以死解決、向當事人報復或暴力發洩行為。

另外, 研究顯示「浪漫激情型」的青少年在處理感情煩惱時, 亦會較容易引發負面行為。處理感情衝突, 「享樂型」會較多採用迴避或拒絕回應, 而「理性發展型」及「被動型」會較多退讓行為。

8. 總結

突破研究幹事陳之虎認為，青少年階段渴望得到瞭解自己的同伴，會以拍拖來滿足這些感情需要。是次研究反映青少年在拍拖時，較易忽略相處及培養感情關係的重要性；當感情出現問題時，亦缺乏處理的技巧。現時社會中過份吹噓戀愛感性浪漫一面，容易令青少年對愛情產生偏見，過份將愛情看成純感性的經驗，忽略建立長久感情關係的重要。

陳之虎建議在教育改革中，應加強人際技巧的訓練，讓青少年對戀愛有更全面的認識，掌握正面的感情相處關係及處理人際衝突的方法。