

## 認識約會暴力

什麼叫做約會暴力呢?你是否曾經懷疑過自己正在一段暴力的戀愛關係裡面呢?只有女生才會面臨在感情當中暴力的對待嗎?如何幫助自己選擇一個合適的男/女朋友並對一個不適合的野蠻男/女友說「不」以保護自己在一段正確的關係裡面享受美好的親密關係呢?讓我們來一起認識約會暴力吧!

### (一) 何謂約會暴力

根據國內外學者們對於約會暴力的定義: Thompson(1986)將戀愛暴力(courtship violence)定義為「在約會或追求的過程中,任何對另一方造成肢體或言語的虐待行為或威脅」;Puig(1984)則是將戀愛伴侶的虐待定義為「約會中某一方對另一方施加的肢體侵犯行為」。國內學者修慧蘭與孫頌賢(2002)認為約會暴力是指約會關係中的一方對另一方做出肢體、口語或有關性方面的極嚴重及較不嚴重的侵犯或威脅性行為。因此我們得知,在戀愛關係當中,泛指以任何形式帶給另一方在生理,心理及性上面之傷害的行為皆為戀愛暴力或約會暴力。

從戀愛暴力發生的年齡層來看,美國與香港的相關調查顯示,年齡介於16至24歲的年輕女性最容易遭受戀愛暴力,其中又以限制行動或口頭暴力為主,言重的肢體與性暴力較少。雖然,女性看似遭受到暴力虐待的比例較高,但男性則多以遭受到女友在精神,口頭上言語辱罵及羞辱等施暴形式出現。

### (二) 約會暴力之型態

修慧蘭、孫頌賢(2003)發現約會中施暴與遭受暴力的行為內涵,可分為四大類型(口語、輕微、嚴重、性與親密暴力)16種行為,各類型之暴力定義如下:

1. 口語暴力:以口語方式表現心理上的攻擊或貶抑,包括辱罵對方、大吼大叫、說一些刁難的話、批評對方沒有價值、罵對方很醜或很胖等口語上的暴力行為。
2. 輕微暴力:包括推、拉、撞、揍、踢、踹、咬、抓痛、打耳光、摔牆、摔倒,甚至是拿東西丟對方或威脅要丟對方等。
3. 嚴重暴力:包括具嚴重攻擊的肢體傷害、嚴重的心理威脅、以及嚴重的性暴力等。

性與親密暴力:實施性或親密侵犯行為,包括強吻、強行擁抱撫摸或以威脅方式要求對方做愛等。

### (三) 如何保護自己免於暴力的親密關係

首先,一定要慎選交往的對象;對於情緒控制不穩定,經常在情緒上面失控而表現於在言語和行為上面失常者(如:摔踢東西或小動物,言語暴力威脅

及髒字辱罵，高壓控制行動隔離與朋友之間的互動聯繫等)皆不適合為一個發展健康關係的對象。

再者，在還未清楚的認識男/女方時，切勿太快的跳進一段戀愛的關係裡面，盡量多在一群同學及朋友的互動及團體當中認識對方的品格，態度，思想，價值觀是否健康及是否有良好衝突處理及協調溝通的能力，再決定是否與對方交往是保護自己的最佳方式。

最後，清楚地男女關係界線，勿利用及操縱對方的感情，在言語和行為上面一致的表達自己的「要」或「不要」以減少在認知上面的誤差和誤會，並且學習尊重自己和對方的意願和決定是邁向成熟人格及建立健康親密關係最重要的一步。

諮商心理師 謝惠沆