

# 從書寫探討：「我們」代詞對親密關係之影響效果

中原大學心理系

專題生：林家儀 指導教授：李怡真

## 序論

### 研究目的

對比親情與友情，愛情對於個體的影響往往獨特而強烈，進入親密關係的人們，知覺自己的日常不再僅是「我」一個個體，而能以「我們」來感受與伴侶的存在時，這個獨特的代詞究竟會對親密關係產生什麼影響呢？

### 文獻回顧

一體感 (we-ness) 指個體自我概念包含著伴侶，傾向以「我們」來建構關係、以情感上共享來看待兩人的相處 (K. T. Buehlman, et al., 1992)。一體感較高的個體，在關係中與對方的界線較模糊、習慣將兩個獨立個體視為一個組合單位；相較於以「對方」與「我」兩個獨立單位來建構關係者，一體感高的個體與伴侶間的關係更加親密、互依程度更高。Carrere等人 (2000) 認為，親密關係中的個體若能以一體感建構彼此的關係，會反應在其語言使用上，在說話或溝通時使用較多的「我們」代詞。故「我們」代詞即為代表一體感的具體表徵。然而，過去雖有許多文獻提出「我們」代詞與關係滿意度、伴侶之間的連結深度有關；卻也有許多研究指出「我們」代詞與關係滿意度等指標並無關聯。

程威銓 (2011) 指出，產生上述不一致結果之主因在於未將關係發展的過程納入考量；亦即，在關係的發展階段裡，個體知覺到的親密感受程度不盡相同，而字詞使用也可能因為不同的感受程度，展現出差異的效果。該研究者也發現：在「關係初期/承諾感低」時，個體若較常以「我們」表徵兩人的關係，可能呈現一種願意將對方特質整合入自我概念的動機，進而形成一種親密的連結，使個體有較高的關係滿意度。然而，過去關於人稱代名詞的研究多為相關研究法，至今仍未能證實「我們」代詞對親密關係的直接影響效果。

對此，參考Fitzsimons與Kay (2004) 在研究中讓參與者以「我們」和「我與朋友」作為句子開頭的方式對友伴關係進行書寫；本研究亦將以「我們」和「我與戀人」作為句子開頭，檢驗在親密關係中，不同代詞對關係滿意度的差異。此外，基於過去研究發現：在「關係初期/承諾感低」時，個體若較常以「我們」表徵兩人的關係，會使個體有較高的關係滿意度。本研究也將針對親密關係中「承諾感低」的個體進行研究；此外，基於Sternberg (1986) 指出「承諾感」與「親密感」間具有緊密相互影響的關係，而「親密感」又能捕捉在親密關係當中不同於承諾感的影響面向；故除了上述推論外，亦將針對「低親密感」的個體進行研究。本研究也推論，藉由書寫更多「我們」代詞的操弄方式，能使承諾感低或親密感低的個體，產生更高的關係滿意度。

### 研究假設

(1)承諾感低時，書寫「我們」代詞者之書寫後關係滿意度將顯著高於書寫「我與戀人」者

(2)親密感低時，書寫「我們」代詞者之書寫後關係滿意度將顯著高於書寫「我與戀人」者

## 研究方法

### 研究設計

本研究採用實驗法，獨變項為書寫字詞，將參與者隨機分派為「我與戀人組」、「我們組」，依變項為關係滿意度。在高、低承諾感（或親密感）的分組上，是以中位數 (Me) 作為切截點之作法，將在承諾感（或親密感）分數低於中位數的參與者視為「承諾感（或親密感）低」組，分數高於中位數之參與者視為「承諾感（或親密感）高」組。並基於此一分組進行獨立樣本t檢定分析。

### 研究對象

研究參與者共52名，其中可用資料共43名。交往時間均為一個月以上，平均年齡21.60歲，男女比例為16：27，異性戀者與同性戀者比例為39：4。

### 研究工具

#### 愛情關係量表

為王慶福、林幸台、張德榮 (1996) 參考Sternberg (1986) 愛情三元論編製而成，為五點量表，共計24題。本研究使用愛情關係量表中的「親密」與「承諾」分量表進行測量，分別各佔8題。

#### 書寫

參考Fitzsimons & Kay (2004) 的友伴關係書寫實驗設計而成，

考量伴侶間的親近程度較朋友間高，為確保有效介入效果又避免參與者過度疲勞，故以15句作為實驗要求，請參與者依其所屬的代詞組別，分別以「我與\_\_\_\_\_」/「我們」作為句子開頭，在網路表單上輸入15句與伴侶相關的句子。

#### 環境狀態確認

由於本研究採網路線上填答，為避免環境干擾因素影響到實驗結果，遂加入此變項作為控制，為五點量尺，共計3題，分數愈高代表環境因素愈不干擾參與者作答；其中最適總分為15分 (5分x3題)，以平均每題應至少高於3分的標準，訂立9分為總分水準(3分x3題)，總分未達水準者則不納入分析。

#### 關係滿意度量表

採用何冠瑩 (2003) 編譯自Relationship Assessment Scale (Hendrick, 1988) 之關係滿意度量表，為五點量表，共計7題。本研究以所得總分評量參與者之關係滿意度，分數愈高表示愛情關係滿意度愈高。

### 研究程序

以網路招募方式，隨機分派「我與戀人組」、「我們組」的書寫問卷。步驟如下：

步驟一首先呈現實驗說明、知情同意書，點選同意後，即可進行後續實驗。步驟二為填寫基本資料 (用以檢驗其他變項，包含性別、性向等) 及愛情關係量表。步驟三是書寫作業，請參與者依其分配到的問卷以「我與\_\_\_\_\_」(我與戀人組)/「我們」(我們組) 作為句子的開頭，輸入15句與伴侶相關的句子，可以自由書寫各式的內容，例如形容兩人的共通點、生活中一起發生的大小事等等。接著進入步驟四的環境狀態確認。最後步驟為填寫關係滿意度量表。

## 結果

透過獨立樣本t檢定的結果發現：

(1)承諾感低時，我與戀人組、我們組的書寫後關係滿意度未達顯著差異 ( $t=-1.11, p=.28$ )；而承諾感高時，我與戀人組、我們組的書寫後關係滿意度亦未達顯著差異 ( $t=0.09, p=.93$ )。

(2)親密感低時，我與戀人組、我們組的書寫後關係滿意度達到顯著差異 ( $t=-2.77, p=.011$ )；而親密感高時，我與戀人組、我們組的書寫後關係滿意度則未達顯著差異 ( $t=-0.67, p=.51$ )。顯示親密感低時，書寫「我們」代詞對關係滿意度確實有提升效果。

以上結果顯示，對伴侶關係中的個體而言，在親密感低時，「我們」代詞確實對親密關係有所幫助；然而無論承諾感高低與否，「我們」代詞對親密關係都不具影響效果。

	書寫後關係滿意度			書寫後關係滿意度			
	M	t	p	M	t	p	
<b>承諾感低(Me<sub>c</sub>≤33)</b>				<b>承諾感高(Me<sub>c</sub>&gt;33)</b>			
我與戀人組 <sup>a</sup>	26.64	-1.11	.28	我與戀人組 <sup>d</sup>	31.86	0.09	.93
我們組 <sup>b</sup>	28.55			我們組 <sup>c</sup>	31.73		
<b>親密感低(Me<sub>i</sub>≤35)</b>				<b>親密感高(Me<sub>i</sub>&gt;35)</b>			
我與戀人組 <sup>w</sup>	24.50	-2.77	.011*	我與戀人組 <sup>y</sup>	31.91	-0.67	.51
我們組 <sup>x</sup>	28.38			我們組 <sup>z</sup>	32.67		

註：N<sub>a</sub>=14, N<sub>b</sub>=11, N<sub>d</sub>=7, N<sub>c</sub>=11

N<sub>w</sub>=10, N<sub>x</sub>=13, N<sub>y</sub>=11, N<sub>z</sub>=9

## 討論

一、親密感與一體感同屬愛情的情感成分。對親密感低的個體而言，由於兩人之間親近、相連、相屬的感覺尚低，因而透過「我們」代詞的操弄，使個體增加情感共享的經驗、加深了自己與伴侶的連結深度；因此相較於「我與戀人」的兩個獨立個體，對親密關係更有幫助。

二、本研究結果佐證，相較於親密感高的狀態，親密感低時，操弄「我們」代詞確實對親密關係有正向影響效果，符合研究假設(2)，顯示字詞使用確實因為不同的感受程度，展現差異的效果。

三、綜合上述兩點，建議未來進入親密關係或是親密感低的個體，不妨透過與「我們」代詞相關的練習，增加與伴侶間的親密關係品質。然由於情感發展階段的動態性，長期固守此方式對親密關係的助益仍是有限的，應當隨著不同的發展階段做出因應。

四、本研究結果雖無法佐證承諾感及不同性別、性向的影響效果，推論可能原因為所分析的樣本數過少，建議未來研究者收集更多參與者資料進行更加周全的分析，以找出更有價值的觀察發現。