

親密關係中同理式忍讓與關係滿意度： 知覺伴侶感恩表達與感受的中介效果

學生:陳彥君 指導老師:李怡真老師

研究動機與目的

日常生活中的人際相處免不了衝突，因應方式何其多，但華人社會最常使用的無非就是「忍」。我們常常對忍抱持著刻板印象，視之會影響個體的心理健康，然而有研究顯示，在人際關係中，忍不僅可以暫時維持關係和諧，不同類型的忍也會對關係滿意度產生不同的影響。例如過去親密關係的研究顯示，同理式忍讓相較於退讓式忍讓，可透過減少衝突與增加配偶的支持行為來提升關係滿意度(利翠珊、蕭英玲，2008；利翠珊，2012；廖韋傑，2013)。但儘管同理式忍讓可以減少衝突與增加配偶支持行為，其本質依舊是為了伴侶犧牲退讓，為何還能夠提升關係滿意度而非下降？這是本研究欲深入探究的問題。

文獻回顧

在親密關係中面對雙方衝突之時，有時其中一方會選擇犧牲忍讓，以成全伴侶，而當伴侶知覺到所得恩惠來自犧牲者的付出時，便會產生感恩(Heider, 1958)。從西方與忍有類似概念的犧牲研究推論，Visserman等人(2018)發現當伴侶知覺到犧牲者犧牲時會產生感恩表達與感受，若犧牲者知覺到來自伴侶的感恩表達與感受，會提升犧牲者的關係滿意度。但相對於該研究中僅考量伴侶知覺到犧牲與否，華人文化的忍又分許多類型，知覺到不同類型的忍所引發感恩的程度應有所差異，同理式忍讓是站在伴侶的角度以之為優先，不僅使伴侶感覺備受關愛重視，也感覺犧牲者對自身需求及興趣有所回應(Reis, 2007)。當伴侶知覺到犧牲者的回應時，進一步又對犧牲者產生感恩，此時犧牲者便會知覺到來自伴侶的感恩回應性，使關係進入向上流動的互惠(upstream reciprocity)循環(Algoe, 2012)。此外，同理也代表著更善於體察他人情緒，使同理式忍讓者更可知覺到伴侶感恩的回應性。綜上所述，本研究推測，同理式忍讓會藉由知覺到伴侶的感恩表達與感恩感受，進而影響同理式忍讓者的關係滿意度。

研究假設

假設一:同理式忍讓、知覺伴侶感恩表達與感受及關係滿意度，三者彼此之間具有正向的關聯性。

假設二:知覺伴侶感恩表達與感受在同理式忍讓與關係滿意度間具有中介效果。

研究方法

研究對象

正處於一段伴侶關係中至少三個月以上的受試者，共91名(男:33人；女:58人)，年齡介於19~29之間($M = 22.45$, $SD = 2.14$)，交往長度3至96個月($M = 27.71$, $SD = 20.12$)。

研究工具

同理式忍讓行為量表:採用利翠珊(2012)忍的行為量表中之「容忍」分量表，共四題；與廖韋傑(2013)忍讓行為量表中的「本身同理式忍讓行為」分量表，共四題。此八題採Likert六點量尺作答，分數越高者表示個體在親密關係中有越多的同理式忍讓行為。

知覺伴侶感恩量表:此量表包含感恩表達與感恩感受兩個部分，參考自利翠珊(2016)與Visserman(2018)研究中的感恩測量題項，感恩表達與感恩感受皆以單題測量，採Likert五點量尺作答，感恩表達題項中，分數越高表示個體越常知覺到伴侶對自己表示感謝；感恩感受題項中，分數越高表示個體知覺到伴侶對自己懷有更多感恩。

關係滿意度量表:採用Hendrick(1988)所編製的關係評估量表(the Relationship Assessment Scale; RAS)。七題中有兩題反向題，以Likert六點量尺作答，分數越高表示個體越滿意目前的親密關係。

研究程序

本研究以網路問卷進行施測，先請參與者填寫關係評估量表，接著填寫知覺伴侶感恩表達與感受量表，最後再填寫同理式忍讓行為量表。

結果

相關分析

首先以多變量變異數分析檢驗人口學變項是否對各研究變項有所影響，發現性別有顯著的影響效果。由排除性別影響後的淨相關矩陣可知，各研究變項彼此之間呈顯著正相關，故假設一成立。

	1.	2.	3.	4.
1.同理式忍讓	—			
2.知覺伴侶感恩表達	.39***	—		
3.知覺伴侶感恩感受	.43***	.77***	—	
4.關係滿意度	.62***	.59***	.62***	—

註: * $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$. (2-tailed)

中介效果分析



中介效果分析中以階層迴歸分析排除性別的影響，依據Baron與Kenny(1986)提出的具體步驟進行迴歸分析後，僅可得知不論是感恩表達與感受，beta值均有下降但顯著性並無改變，無法確認知覺伴侶感恩表達與感受是否在同理式忍讓與關係滿意度間具有部分中介效果，故進一步以Bootstrapping檢驗中介效果。結果顯示，知覺伴侶感恩表達的信賴區間介於0.06~0.28；知覺伴侶感恩感受的信賴區間介於0.06~0.31，兩區間皆不包含0代表皆達顯著，表示不論是知覺伴侶的感恩表達與感恩感受，均在同理式忍讓與關係滿意度間具有中介效果，支持本研究第二個假設。

討論

由本研究結果可知，當個體同理式忍讓時，會藉由知覺到來自伴侶的感恩表達與感受，進而提升同理式忍讓者的關係滿意度，此外感恩感受的效果略大於感恩表達，顯示即使感受不表達出來，伴侶仍可有默契的知覺到。不過因迴歸分析的中介效果並不明顯，因此研究者將獨變項與中介變項互換再次以迴歸分析檢驗中介效果，不論是知覺伴侶感恩表達與感受，其預測關係滿意度之beta值均在加入同理式忍讓後減少但顯著性不變(表達:0.58→0.40；感受:0.61→0.43)，拔靴法則顯示兩者的信賴區間分別介於0.60~2.00與0.59~2.01之間，代表同理式忍讓亦可中介知覺伴侶感恩表達與感受及關係滿意度，表示同理式忍讓及知覺伴侶感恩表達與感受，在不同路徑上對關係滿意度的影響有同等的重要性。McCullough等人(2001)視感恩為一種道德情感，道德增強物(moral reinforcer)為功能之一，意指施惠者會再對他人或對方做出利他行為，故從長遠角度來看，當個體知覺到伴侶此時的感恩表達與感受，會使個體願意在日後衝突之時同理式忍讓伴侶，進而提升關係滿意度。然而這不代表一味的同理式忍讓就能保有良好的關係，Lazarus與Lazarus(1994)稱感恩是一種同理的情緒，在關係中相互同理，才是將關係帶入正向循環的關鍵。