

自我揭露相似性與情感親密感之關係

中原大學心理系專題生:王佳怡

指導教授:李怡真

研究動機

在日常生活中,有很多與人互動的機會,如何溝通與表達變成重要的課題。心事到底要不要說?怎麼互動才能有助於關係的發展?對此,過去研究雖然證實自我揭露(self-disclosure)與喜歡(liking)間具有緊密的關聯,但自我揭露仍具有風險,不一定能促進關係,過早或是過度的自我揭露並不會促進關係的發展(Masaviru,2016)。也曾有研究者指出,自我揭露相似性可能是增加喜歡的關鍵(Kohan,1975),但過去並未有研究檢驗過此一可能性,因此本研究將聚焦在探討自我揭露的內容相似性是否可以預測情感親密感。

文獻回顧

自我揭露的相似性

任何利用語言、或是非語言的互動表達自我訊息,都可以算是自我揭露(Masaviru,2016),例如書寫、對話等方式來表達自我訊息。而自我揭露相似性則是被定義為個體間自我揭露模式的相似程度(Sote & Good,1974)。

情感親密感

情感親密感是一種能與他人親近、分享自己的感受並被對方認同理解的感覺(Sinclair & Dowdy, 2005)。情感親密感會因為自我揭露而增加,並且被證實對於成人之間的關係以及幸福感很重要(GAIA,2002)。在Sternberg (1988)所提出的愛情三元論中,將喜歡定義為單純的親密感(intimacy),是一種人際互動中所經驗到的連結和親近的感覺。有鑑於親密感被包含在喜歡之中,本研究將同時回顧情感親密感與喜歡的文獻,以討論情感親密感與自我揭露相似性的關聯。

自我揭露相似性與情感親密感

過去曾有許多研究顯示自我揭露對關係的重要性。例如Collins等人(1994)利用後設分析確立自我揭露和喜歡之間的關聯性;Jourard(1959)在研究中證實個體向他人所揭露的訊息量,會與雙方的親密程度呈正相關。除了自我揭露,我們也可以發現相似性對關係的影響力,例如在行為層面而言,擁有類似溝通技巧的人,較容易受到對方吸引(Brant & Wendy,1996);態度層面而言,雙方對特定事物所持之態度越相似,越容易評價對方有更高的吸引力(Byrne & Nelson,1965)。也有研究指出,只要個體主觀認知上覺得雙方極高相似,就能夠有效預測個體對關係的滿意度(Morry,2007)。而針對自我揭露的相似性對關係是否也會產生影響,過去有研究提到,自我揭露程度高的人會喜歡與自己相似的對象(Sote & Good,1974);並且當個體覺得自己與另一個同性相似,就容易更喜歡他,也會向對方自我揭露更多(Knecht & Swap,1973)。由此可見自我揭露、相似性以及喜歡三者間具有一定的關係。此外,Murphy與Strong(1972)透過實驗研究發現,當實驗同謀者揭露與受試者相似經歷時,受試者不僅自我揭露程度上升,也會感受到溫暖、友好、被理解;Kohen(1975)也曾提出,自我揭露相似性可能是增加喜歡與揭露水平的因素。所以我們可以發現自我揭露相似性和喜歡呈現關聯性,但是仍具不確定性。綜上所述,本研究將重點放在範圍較小,並且對於關係很重要的情感親密感,希望能夠檢測,如果利用自我揭露的內容相似性,是否可以穩定預測情感親密感。

研究假設

假設:自我揭露相似性較高的雙方,是否情感親密感也比較高。

研究方法

研究設計

本研究採問卷法。獨變項為自我揭露的相似性,依變項為受試者的情感親密感。針對日常生活中有密切互動的兩人,蒐集成對資料,不限性別、朋友、情侶。

研究對象

本研究採立意取樣方式,以大學生為主要對象,全數參與者為自願參與,有效樣本共63對,其中有16對情侶、47對朋友,男性35位,女性91位,年齡介於17~35歲。

研究工具

Jourard自我揭露問卷(The Jourard Self-Disclosure Questionnaire, JSDQ)本量表由Jourard編製,用以測量個體自我揭露程度。題項共60題,測量自我揭露的六大主題,分別為態度與意見、嗜好與興趣、工作(或讀書)、金錢、人格、身體,每一主題共有十小題,一共有四個評分向度:曾經說謊、未曾說過、概略性討論、詳細討論。在本研究中,研究者考量揭露種類的不同將會影響對方的揭露量,將會依據Jourard在此量表中的架構,將自我揭露的內容分成六大主題,因為揭露訊息的親密程度將會影響對方的揭露量,也比一般訊息更會影響人的態度與信念(Dalto & Ajzen, 1979)。本研究自我揭露相似性使用兩人逐題分數以Pearson相關分析取得相關值,也就是相似程度。

情感親密感量表(Emotional Intimacy Scale, EIS)為Sinclair和Dowdy在2005年發表,可以評估關係中的情感親密感,包含分享自己的深層感受、是否被接納、肯定等。題目共有五題,評分為李克特式五點量表,非常少為「1」,大多數為「5」。

研究程序

本研究以網路問卷進行施測,首先填寫知情同意書與基本資料,接著請受試者評估自己與其同伴的實際相處情形,依序填寫自我揭露問卷以及情感親密感量表。

結果

本研究使用獨立樣本t檢定檢測性別(男、女)與關係類型(情侶、朋友)是否對於自我揭露和情感親密感以及自我揭露相似性造成影響。首先檢測性別差異,其中自我揭露與情感親密感的Levene檢定結果皆顯示未違反變異數同質性檢定($p > .05$),表示變異數同質。並發現不同性別對於三者之間都未有顯著差異(自我揭露 $t(124) = .417, p = .677$;情感親密感 $t(124) = .487, p = .627$;自我揭露相似性 $t(88.9) = -1.299, p = .197$)。接下來以關係類型來檢測,相反的,發現不同關係類型在三者之間皆達到顯著差異(自我揭露 $t(124) = 4.662, p = .000$;情感親密感 $t(113.4) = 4.702, p = .000$;自我揭露相似性 $t(124) = -2.527, p = .013$)。因此後續分析將透過階層迴歸的統計方法,控制關係類型,檢驗自我揭露相似性與情感親密感的關係。(註:性別差異t檢定自我揭露相似性,以及關係差異t檢定情感親密感為變異數不同質之t值)

控制關係之自我揭露相似性與情感親密感階層迴歸分析

關係	模式一			模式二		
	Beta	t	p	Beta	t	p
自我揭露相似性	-.289	-3.361	.001**	.322	3.857	.000***
R ²		.083			.182	
F		11.297			13.72	
p		.001**			.000***	
ΔR ²		.083			.099	
ΔF		11.297			14.879	
Δp		.001**			.000***	

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

在階層迴歸分析中,自變數先於模式一放入關係類型(兩人為情侶或是朋友),並於模式二放入自我揭露相似性,依變數則為情感親密感。

由上表可知,在情感親密感為依變數的狀態下,模式一中關係對於依變數具有顯著的影響力, $R^2 = .083$, $F(2,61) = 11.297$, $p < .01$ 。可以解釋依變數變異的8.3%。模式二放入自我揭露相似性後,整體解釋力達到 $R^2 = .182$, $F(2,61) = 13.72$, $p < .001$ 。而區組解釋力 $\Delta R^2 = .099$, $F \text{ change}(2,61) = 14.879$, $p < .001$,顯示自我揭露相似性的投入能夠有效提升模型的解釋力,亦即在控制關係的影響下,自我揭露相似性變數能夠額外「貢獻」14.879%的解釋力,符合研究假設,自我揭露相似性能夠預測情感親密感。

討論

1.性別為什麼對於自我揭露與情感親密感沒有顯著差異?

過去多數研究都表示性別對於自我揭露有顯著差異,然而研究中的結果卻與之不相符。但也有研究與本研究結果相吻合,不同性別大學生在親密感分數與自我揭露方面皆無明顯差異(林秀菁,2004)。並且自我揭露與情感親密感皆為關係中很重要的因素,推論產生此結果是因為本研究中蒐集的樣本,專注在建立穩定關係的族群,也就是日常生活中有緊密互動的對象,因此兩人關係的親密程度應該會高於一般平均值,在兩人都高揭露或是高親密的狀況下,自然差異未達顯著(本研究中,男女生自我揭露平均值相差2.1,情感親密感相差0.3)。並且性別只是針對生理性別做區分,並沒有考慮到與對象的關係類型或性別。

2.後續研究方向建議

自我揭露相似性仍有多種測量方式,像是利用文字訊息找出雙方的語言表達相似程度,或是利用實驗操弄檢測出相似度等等,未來可以使用其他方法來檢驗是否自我揭露相似性能夠穩定預測情感親密感以及其他變項。如果後續研究證實自我揭露相似性對於關係品質具有穩定顯著的影響力,則可以繼續研究與思考,要如何增進兩人的自我揭露相似性。

重點文獻

Collins & Miller(1994). Self-Disclosure and Liking: A Meta-Analytic Review. *Psychological Bulletin*, 116(3), 457-475

Kohen, J. (1975). Liking and Self-Disclosure in opposite Sex Dyads. *Psychological Reports*, 36(3), 695-698.