

伴侶情緒表達矛盾對關係滿意度之影響：行動者與伴侶相依模式之探討

蔡孟席¹、劉彥君²

伴侶在溝通時經常產生不滿，有的人為了避免與伴侶展開衝突，會採用情緒壓抑的策略，或是對於表達情緒感到害怕抗拒，進而影響到伴侶的關係滿意度，而此對情緒壓抑或反芻的型態被稱為情緒表達矛盾。本研究旨在探討國內婚前成人伴侶在情緒表達矛盾與關係滿意度之關聯，以行動者與伴侶相依模式（actor-partner interdependence model, APIM）（Kenny & Ledermann, 2010）與結構方程模式（structural equation modeling, SEM）作為統計方法。測量工具為「情緒表達矛盾量表」及「關係評估量表」。研究共獲得 207 對成對伴侶樣本，共 414 份有效問卷。本研究結果顯示：1. 男性同時傾向有較高的情緒反芻與情緒壓抑；2. 在伴侶關係中，不論是男性或女性，個人情緒反芻的確會使自身關係滿意度較低，然而不同於情緒反芻會對個人的關係滿意度造成負面影響，在婚前伴侶關係中，個人的情緒壓抑反而能夠預測自身有較高的關係滿意度，亦即對尚無承諾關係的婚前伴侶而言，儘管個人經驗到壓抑情緒不表達的狀態，這樣的狀態卻有助於個人對親密關係有更高的滿意度；3. 在親密關係中的伴侶效果部分，不論男性或女性，目前尚無法證實自身的情緒反芻與情緒壓抑會影響伴侶的關係滿意度，這或也表示對尚無承諾關係的婚前伴侶而言，在解釋關係滿意度時，更傾向歸因於個人因素，而非伴侶因素。

關鍵詞：情緒表達矛盾、關係滿意度、行動者與伴侶相依模式

¹ 義守大學學生事務處諮商輔導組

² 臺北市立大學心理與諮商學系

通訊作者：劉彥君，臺北市立大學心理與諮商學系，yenliu@utapei.edu.tw。
本研究改寫自第一作者部分碩士論文，指導教授為劉彥君。

親密關係一直都是諮商實務現場經常被關注的議題之一，當在與伴侶或配偶互動時，許多來訪者常會擔心：「我所表達的情緒，我的另一半能夠接受或理解嗎？」比起「情緒表達」本身，人們似乎更在乎情緒表達的「結果」，是不是自己想要的？

King 與 Emmons (1990) 將此有關在想表達與不表達情緒之間產生的衝突稱之為情緒表達矛盾 (ambivalence over emotional expression, AEE)，在其後續研究中發現，在夫妻關係中，丈夫情緒表達矛盾愈高，其自身婚姻滿意度愈低，反之妻子的情緒表達矛盾與自身的婚姻滿意度並無相關，可見情緒表達矛盾可能對關係滿意度有影響，且這樣的影響存在性別差異 (King, 1993)；後續也有不少研究收集對偶資料，探討情緒表達矛盾對伴侶或配偶的影響，部分研究發現僅有夫妻一方的情緒表達矛盾可預測另一方的婚姻滿意度，或者夫妻雙方的情緒表達矛盾可共同預測關係品質，又或者個人的情緒表達矛盾與伴侶雙方的關係品質都有關聯，然而不曉得這些不同的結果是由於統計方法、研究對象，抑或是文化差異不同所導致 (李怡真、林以正, 2006; Ben-Ari & Lavee, 2011)。

過去國內外對偶研究多採用傳統的相關分析或迴歸分析方法，為避免違反獨立性假設，在研究設計上便無法同時納入配偶或伴侶資料進行分析，然而此作法容易造成資料在分析上有較大的誤差，且失去同時探討不同變項與目標變項之關聯的機會。本研究採用 Kenny 與 Ledermann (2010) 提出的行動者與伴侶相依模式 (actor-partner interdependence model, APIM) 進行對偶資料之分析，是以結構方程模式 (structural equation modeling, SEM) 同時測量伴侶雙方潛在變項之間的關聯，不僅排除傳統統計分析方法可能違反獨立性假設的限制，更能減少測量誤差，並有助於瞭解伴侶關係間的互動歷程，而非限定在單一自變項對依變項的影響。

此外，本研究參考 Chen 等人 (2005) 透過因素分析確認中文版情緒表達矛盾量表可分為「情緒反芻」與「情緒壓抑」兩個因素，為進一步區別並探討情緒表達矛盾在西方與華人文化脈絡下的差異，本研究也將情緒表達矛盾分為「情緒反芻」與「情緒壓抑」，並探討其與關係滿意度之關聯。

綜上所述，本研究目的為：1. 瞭解不同性別之成人伴侶在不同情緒表達矛盾 (情緒反芻、情緒壓抑) 的差異為何。2. 瞭解不同性別之成人伴侶個人情緒表達矛盾對自身及伴侶關係滿意度的影響為何，並進一步探討對國內外研究結果產生差異的可能原因。

(一) 情緒表達矛盾內涵與測量

「情緒表達矛盾」的概念最早由 King 與 Emmons (1990) 提出，他們認為當個體在多個目標間產生衝突，會使個體產生矛盾情緒，而情緒表達矛盾即是「個體在不同情緒表達型態間互相矛盾的經驗」。其可以不同形式體現，包含：壓抑表達、勉強表達，以及後悔表達。壓抑表達：指個體內心想要表達，但卻選擇不表達；勉強表達：指個體內心不是真的想表達，但卻表達出來；後悔表達：指個體表達出來，事後卻發現內心不想表達，因而感到後悔。藉此，可說情緒表達矛盾是一種因情緒表達的意圖與實際行動不一致而產生衝突的內在心理狀態。

由過往臨床研究來看，學者認為人們有表達事件和感覺的需求，例如冠心病、癌症，以及其他疾病被認為與患者的情緒壓抑有關，因此缺乏情緒表達，甚至壓抑情緒表達相較於將情緒表達出來，可能是較不健康的狀態 (King & Emmons, 1990)。然而，有研究以表達壓抑者 (inexpressive repressors) 和表達敏感者 (expressive sensitizers) 作為研究對象，發現表達敏感者相較之下有更多情緒表達，然而其生理適應反而不佳，此研究結果顯示較多的情緒表達未必對個體健康有正面影響，因此單論情緒表達與否，並無法用以預測個體生理適應狀況 (Bell & Byrne, 1978, 引自 King & Emmons, 1990)。King 與 Emmons (1990) 提出了情緒表達矛盾的概念，就是要解決此議題，其假設影響個體身心適應的關鍵不在於情緒表達的「表面行為」，而在於情緒表達當下的「內在衝突」。他們後來的研究結果也證實，相較於情緒表達與否，個體身心適應狀況更取決於表達或不表達情緒的「欲求」是否被滿足，即個體是否經驗到情緒表達矛盾，才與生理、心理健康與幸福感有關。

King 與 Emmons (1990) 發展了情緒表達矛盾量表 (The Ambivalence Over Emotional Expressiveness Questionnaire, AEQ)，题目的敘述皆由兩個衝突想法組成，例如：「我會努力保持臉上的微笑，來讓他人覺得我很快樂，即使我心裡面並不是如此。」、「我會想與他人討論我的困擾，但是時常沒辦法這樣做。」該量表除英文版本外，陸續也被譯為德文、阿拉伯語、韓文、中文等，並應用在德國、以色列、伊朗、韓國、中國與臺灣等地 (李怡真、林以正, 2006; Albani et

al., 2007; Ben-Ari & Lavee, 2011; Chen et al., 2005; Kim & Cha, 2013; Shahgholian et al., 2007)。原量表 Cronbach's α 值為 .89, 6 週後的再測相關為 .78; 在德國的研究中, 刪至 18 題仍有 .77 至 .88 的內部一致性信度 (Albani et al., 2007); 在韓國的研究中, 則有 .85 至 .91 的內部一致性信度 (Kim & Cha, 2013); 而國內研究在男性 Cronbach's α 值為 .94, 女性部分為 .93 (李怡真、林以正, 2006), 顯示該量表即便經過翻譯和刪題, 在跨國及跨文化施測上仍有不錯的信度。

在效度測量上, King 與 Emmons (1990) 透過探索性因素分析, 確認情緒表達矛盾量表可抽取兩個因素, 分別是對表達正向情緒 (例如, 愛與情感) 產生的矛盾, 以及對表達負向情緒 (例如, 憤怒與嫉妒) 產生的矛盾。然而隨後的驗證性因素分析結果發現, 題項在此兩個因素上都有高負荷量, 而兩個因素之間也具有高度相關性, 因而 King 與 Emmons 建議應將「情緒表達矛盾」視為單一普遍的構念, 後續歐美地區研究也多以 AEQ 的總分, 將 AEE 視為單一構念進行測量。然而 King 與 Emmons 也指出「矛盾」(ambivalence) 的構念涵蓋了對表達正負向情緒產生的衝突, 並假設其包括抑制 (inhibition) 與反芻 (rumination) 兩種成分, 但該假設並未在其研究中進一步驗證。

為進一步確認情緒表達矛盾量表的建構效度, Chen 等人 (2005) 以中國湖南地區三所大學學生為研究對象, 以 King 與 Emmons (1990) 發展之原量表中文版測量情緒表達矛盾構念並進行因素分析。其認為華人深受傳統儒家文化影響, 在情緒表達經驗上可能與西方人有很大的文化差異。分析結果發現情緒表達矛盾構念在華人文化中可由「情緒反芻」(emotional rumination) 與「情緒壓抑」(emotional suppression) 兩個因素組成, 在此, 情緒反芻意指個人過度思考表達後的結果, 因而抑制表達; 而情緒壓抑意指個人知覺到自身情緒, 並試圖壓抑內在情緒經驗。

該分析結果不僅驗證了 King 與 Emmons (1990) 早期對情緒表達矛盾構念包括抑制與反芻兩種成分的假設, 且在測量情緒表達矛盾與人格間的關聯性時, 發現「情緒壓抑」反映了華人人格的多面性, 尤其是華人文化中強調「面子」、「和諧觀」以及「整體性」等複雜面向, 其研究結果也發現華人的「情緒壓抑」對生活滿意度並無負面影響 (Chen et al., 2005)。此結果也與早期 King 與 Emmons 研究發現個體情緒表達矛盾愈高, 其心理幸福感愈低的結果相抵觸。這樣的差異可以說明在不同的文化母群中, 情緒表達矛盾中的情緒壓抑對個體心理健康存在不同意義。Han 等人 (2022) 的跨文化研究也發現, 對美國受試者而言, 情緒壓抑與較低的主觀幸福感有關, 然而韓國受試者的負向情緒壓抑與其生活滿意度有正向的低度相關, 顯示負向情緒的壓抑不見得對個人生活滿意度有負向影響, 而此結果也呼應了前述的論點。在國內研究方面, 潘俊廷與王沂釗 (2022) 亦透過探討正向自我關懷與情緒反芻、情緒壓抑的關聯, 其發現正向自我關懷與較低的情緒反芻有關, 然而情緒壓抑與正向自我關懷並無相關, 情緒反芻與情緒壓抑和正向自我關懷的不同關係也間接顯示兩者可能分屬於兩種不同的構念。此外, 國內陸續有研究探討情緒表達矛盾之建構效度, 其中蘇芳儀 (2012) 與鐘玉觀 (2013) 所獲得之因素結構與 Chen 等人 (2005) 結果一致, 而在曾哲宏 (2020) 研究中, 儘管題項分屬因素略有不同, 仍將情緒表達矛盾分為兩個構念, 並重新命名為「情緒揭露困難」與「情緒抑制」, 近似前述研究所指之「情緒反芻」與「情緒壓抑」。綜合以上國內研究之結果, 可知儘管針對不同地區或不同對象, 情緒表達矛盾構念的內涵略有差異, 情緒表達矛盾構念在華人文化或國內, 確實可被分成「情緒反芻」與「情緒壓抑」兩種不同的構念向度。

(二) 情緒表達矛盾相關研究

King 與 Emmons (1990) 起初以大學生為對象, 探討情緒表達矛盾與身心健康之關聯, 發現情緒表達矛盾愈高, 承擔生理症狀和負向情緒的風險也愈高。隨後 King 與 Emmons (1991) 以 50 對已婚夫妻為研究對象, 亦發現情緒表達矛盾與憂鬱、生理困擾有顯著相關。在心理適應方面, 國內外許多研究皆發現情緒表達矛盾甚至能夠正向預測個人的憂鬱、焦慮與壓力等心理困擾 (曾哲宏, 2020; Kunst et al., 2019; Shefaley Phebe & Shweta Kadaba, 2019)。

除探討與生理與心理適應的相關外, 亦有學者將情緒表達矛盾的概念放到人際關係中做討論。Emmons 與 Colby (1995) 以大學生為研究對象, 結果發現當壓抑情緒表達或經常後悔表達情緒, 會使得個人難以獲得社會支持, 並進一步影響到幸福感。為進一步了解情緒表達與情緒表達矛盾在人際互動脈絡中的影響, King (1998) 設計了一組題目用來了解個體在解讀他人情緒時感到苦惱的程度, 題目敘述像是「當他人表達『不』時, 通常似乎是在表達『是』」、「人們經常表達關於他

們想要什麼或感覺什麼的複合訊息」……等，結果發現解讀他人情緒而感到的困擾不一定會使個體有更多情緒表達，但會使個體產生更高的情緒表達矛盾，表示當知覺到他人表達的情緒愈模糊，會使個人在表達情緒與壓抑情緒表達之間產生衝突。

在性別差異方面，國外研究發現女性有較高的情緒表達矛盾（Ben-Ari & Lavee, 2011; King & Emmons, 1990）。King 與 Emmons（1990）驗證了相較於男性，女性有更多的情緒表達，同時也有更高的情緒表達矛盾，且該矛盾更常出現在正向情緒的表達上。然而國內研究卻呈現不同結果，李怡真與林以正（2006）發現男性大學生的情緒表達矛盾在不同時間點較女性高一些，但此差異並未達到顯著水準。後續有更多國內研究結果指出，男性大學生較女性大學生有更高的情緒表達矛盾，顯示臺灣大學生在情緒表達矛盾上有性別差異（江文慈，2015；許瑜芳，2015；劉立慈，2012；蘇芳儀，2012）。江文慈（2015）解釋，社會文化傾向期待男性應該要勇敢、堅強，而避免展現害怕、悲傷等脆弱情緒，促使男性在經驗情緒時，對於表露脆弱情緒會有更多的擔憂。林佳樺與姜定宇（2019）回顧了《本土心理學研究》中 12 篇以探討夫妻關係的情緒表達為主題的文獻，其指出華人男性在進入婚姻之後，其權威角色並不改變，然而為維護關係和諧，男性通常會學習避免衝突，並且相較於女性，更習慣壓抑正向情緒的表達。在中國的研究中，梁亮與吳明證（2009）的研究結果也發現在婚姻關係中，低自尊導致個人有較高的情緒表達矛盾，且較高的情緒表達矛盾並不有利於個人的情緒表達與婚姻滿意度，且該效果在男性中更為明顯，該結果或許說明了為何華人男性會有較高的情緒表達矛盾。綜合上述，本研究提出假設 $H_{1.1}$ ：國內婚前伴侶中男性的情緒表達矛盾顯著高於女性。

由上述結果來看，情緒表達矛盾不僅存在單純的性別差異，甚至在不同文化中亦存在社會文化造成的差異，然而此文化上的差異是否確實存在，先前已有許多以華人為對象的研究將情緒表達矛盾分為「情緒反芻」與「情緒壓抑」進行探討（潘俊廷、王沂釗，2022；蘇芳儀，2012；Chen et al., 2005），本研究認為若將情緒表達矛盾區分為「情緒反芻」與「情緒壓抑」兩個構念，並放入親密關係脈絡中進行分析，或許將能對情緒表達矛盾在文化或性別上的差異提供更多的解釋方向。因此參考上述研究結果，進而提出假設 $H_{1.2}$ ：國內婚前伴侶中男性的情緒反芻顯著高於女性；假設 $H_{1.3}$ ：國內婚前伴侶中男性的情緒壓抑顯著高於女性。

（三）情緒表達矛盾與關係滿意度之關聯

有關愛情關係中關係滿意度的相關研究部分，許多研究將焦點放在伴侶如何因應關係中的衝突對關係滿意度所帶來的衝擊。其中，與關係滿意度有關的認知與因應策略，可能包括：衝突因應策略、成人依附型態、情緒表達方式等。

值得探討的是，即便是相同的衝突因應策略，根據不同的關係狀態、地區、年齡、研究設計等，對關係滿意度的影響也可能有所不同。例如，當談到逃避型（avoidant）的衝突因應策略時，在中東地區的研究發現夫妻雙方傾向使用「逃避」的衝突因應策略與較低的婚姻滿意度有關；而針對 191 對拉丁裔伴侶調查卻發現，妻子採用「逃避」的衝突因應策略，丈夫會有較高的婚姻滿意度（Dildar et al., 2013; Stinson et al., 2017）。在國內研究部分，施雅恩（2020）的研究則發現單只考慮衝突管理方式，「逃避」的衝突因應策略與自身的關係滿意度並無關聯，然而若同時考量衝突因應策略與衝突發生後的情緒調節策略，則「女性」在面對衝突時採用逃避型因應策略對自身關係滿意度有正向影響，其也從文化角度切入說明，由於對華人而言關係和諧經常被強調，特別是對女性而言，迴避衝突對於維繫關係和諧往往有著正向影響。

成人依附型態也是經常與關係滿意度共同討論的變項，其測量依循「焦慮」與「迴避」兩個軸線進行測量，又可區分為安全依附型、焦慮依附型、排除依附型與害怕依附型。與衝突管理或衝突因應策略不同，成人依附型態強調的是在關係脈絡中，個人對於重要他人回應或關注的需求（Mikulincer & Shaver, 2019）。在一項回顧了 132 篇，以 APIM 模式探討不安全依附型態與關係滿意度的後設分析研究中，有學者認為焦慮與迴避依附型都與關係滿意度之間存在負向關係，且在行動者與伴侶效果上都成立，但他們也發現成人依附與關係滿意度之間的關係會根據研究設計、關係狀態、地區、年齡、交往時間等而有所不同（Candel & Turliuc, 2019）。若將成人依附型態和情緒表達矛盾兩者相比，焦慮依附型近似於本研究提及之情緒反芻，兩者都描述了對於重要他人的回應

或關注感到焦慮的狀態，而情緒反芻更聚焦在表達情緒時對重要他人反應的焦慮；但排除依附型並不同於情緒表達矛盾的情緒壓抑，其差異在於排除依附型成人傾向迴避內心感受，以展現一種儘管有需求但卻拒絕他人幫助的姿態，而情緒壓抑則是指個人意識到內心有情緒，卻選擇不去表達此情緒經驗（Chen et al., 2005; Mikulincer & Shaver, 2019）。綜上所述，儘管迴避依附型與排除依附型在 APIM 研究中對關係滿意度具有負向預測效果，然而其構念與情緒表達矛盾不完全相同，加上「逃避型」衝突管理或衝突因應策略與關係滿意度的關聯在不同地區有不同的研究結果，因此本研究認為仍有必要探討情緒表達矛盾與關係滿意度在 APIM 模式中的關聯。

除認知與行為模式會直接或間接影響關係滿意度外，「情緒表達與否」對個人關係滿意度亦存在影響，在一項納入 43 篇研究共 105 個效果量的後設分析研究中，Chervonsky 與 Hunt (2017) 指出情緒壓抑與較低的戀愛關係品質有關，正向或非特定情緒的表達與人際結果有正向關係，而負向情緒的表達對人際結果的影響則不大且好壞參半，這表示負向情緒的表達與否對個人關係滿意度可能同時存在正負向影響。一項加拿大的研究發現當個人負向情緒表達程度愈高，對於自身關係滿意度有正向影響（Ivanova & Watson, 2010），反之，當面對關係衝突時採用「表現壓抑」的情緒調節策略，會加深衝突時的負面記憶，進而降低關係滿意度，對經常以「表現壓抑」作為情緒調節策略的伴侶而言，也會提高其想結束關係想法的頻率（Impett et al., 2014; Richards et al., 2003）。Schouten 等人 (2020) 則比較了比利時與日本夫妻在壓抑情緒上的差異，就研究結果而言，日本受試者較比利時受試者報告了更多的情緒壓抑，且對比利時夫妻而言，情緒壓抑與較低的衝突解決有關，但對日本夫妻則不然；更細緻的去探討壓抑情緒的種類後，也如他們所預期的，日本伴侶更傾向於壓抑正向情緒與社交脫離情緒（socially disengaging emotions）（例如憤怒）的表達，但在社交參與情緒（socially engaging emotions）（例如內疚）的表達上，比利時與日本夫妻間的比較未有明顯差異。在國內研究部分則發現，大學生在愛情關係中，在生氣情緒的表達上，不論是直接表達、不表達或間接表達，皆會降低自身關係滿意度，但若能以控制生氣的方式表達自身的生氣情緒，即個人能先壓抑負向情緒，以理智且客觀的態度向伴侶傳達自己的生氣情緒或處理生氣事件，將有助於關係滿意度的提升（何冠瑩，2004；劉立慈，2012；劉育如，2020；鄭羽芯，2006）。

綜合上述研究，在認知與因應策略部分，可以看到在不同文化中，迴避衝突的因應策略或負向情緒表達對關係滿意度可能有不同影響，這也顯示在研究情緒壓抑這個主題時，需特別留意文化差異可能帶來的影響。例如，對華人文化來說，迴避衝突的因應策略並不影響愛情關係滿意度，甚至在部分研究中發現，根據不同文化，女性採取「迴避」衝突因應策略，對自身或對方的關係滿意度有正向影響（施雅恩，2020；Dildar et al., 2013; Schouten et al., 2020; Stinson et al., 2017）。而在情緒表達方面，若個體未能向伴侶表達自己的負向情緒，或表達方式不當，可能會影響關係互動，進而降低愛情關係滿意度。反之，若能以控制生氣情緒的方式表達負向情緒，甚至可能對關係滿意度有正向影響（何冠瑩，2004；劉立慈，2012；劉育如，2020；鄭羽芯，2006）。因此重點似乎不在情緒表達與否，而在於情緒表達的方式，以及個體表達情緒後，能否促成正向的關係互動，進而影響自身或對方的關係滿意度。

在情緒表達矛盾與關係滿意度關聯的相關研究方面，King (1993) 以婚姻關係成對伴侶作為研究對象，探究婚姻關係中伴侶情緒表達矛盾與婚姻滿意度的關聯，發現情緒表達矛盾與自身關係滿意度的相關結果有顯著的性別差異——丈夫的情緒表達矛盾愈高，其關係滿意度愈低，但妻子的情緒表達矛盾並無法預測自己的婚姻滿意度。而 Ivanova 與 Watson (2010) 也有同樣發現，其以 156 位在愛情關係中的成年人為研究對象，結果發現對男性來說，情緒表達矛盾愈高，關係滿意度愈低，但對女性來說，則沒有影響。然而，Dworkin 等人 (2019) 新近的研究卻指出，若僅探討情緒壓抑，則妻子的情緒壓抑與自身較低的關係滿意度有關。

在對偶層次上，一項研究以以色列夫妻為對象進行對偶分析，其以夫妻雙方的情緒表達矛盾預測關係滿意度，結果發現夫妻雙方情緒表達矛盾較高的組別，其關係滿意度顯著低於夫妻雙方情緒表達矛盾較低，或只有一方較低的組別。意指無論是丈夫或妻子，當個體的情緒表達矛盾愈高，其關係品質愈低，且在預測關係品質上，相比夫妻一方的情緒表達矛盾，對偶資料的情緒表達矛盾更能解釋關係品質（Ben-Ari & Lavee, 2011）。King (1993) 的研究結果指出，丈夫的情緒表達矛盾與妻子的婚姻滿意度有顯著負相關，但妻子的情緒表達矛盾與丈夫的婚姻滿意度並沒有相關存在。更進一步，Dworkin 等人 (2019) 的研究結果發現，妻子的情緒壓抑與伴侶的關係滿意度無關。至

於為何情緒表達矛盾對關係滿意度的影響存在這樣的性別差異，一種可能的解釋是，相較於女性，男性更不擅長知覺配偶的情緒表達矛盾，或者，即便知覺到了女方的情緒表達矛盾或情緒壓抑，也不會透過此同理機制負面影響自身的關係滿意度。因此男性的情緒表達矛盾雖與妻子較低的關係滿意度有關，然而女性的情緒表達矛盾，並不會對丈夫的關係滿意度造成危害。

國內研究方面，李怡真與林以正（2006）採縱貫設計進一步探究兩者的因果關係，並在關係品質指標中納入關係滿意度、親密感與承諾感的測量，結果發現當個體的情緒表達矛盾愈高，自己和伴侶的關係品質則愈低，顯示個人的情緒表達矛盾確實對雙方的關係滿意度有負面影響。

需要留意的是，有別於西方研究普遍認為「情緒壓抑」對個人生理與心理會產生負面影響，「刻意壓抑情緒不表達」在不同情境脈絡中，可能是必要甚至是被視為是正向的。利翠珊與蕭英玲（2008）曾針對國內夫妻探討衝突與忍讓對婚姻品質的中介效果，其研究結果發現忍讓行為能夠降低外顯衝突，進而提升夫妻的婚姻品質，代表夫或妻願意克制自己的情緒以迴避直接的衝突，有助於增進婚姻品質。利翠珊（2012）進一步擴充原先量表，維持原本的因素結構並重新命名構念為「忍耐」、「容忍」、「忍讓」，對應其原先設計量表的「壓抑自律」、「接納包容」與「承受順應」，在此研究中也發現容忍對夫妻婚姻滿意度有正向的影響效果，而忍耐與丈夫婚姻滿意度無顯著關聯，與妻子的婚姻滿意度則有顯著的低度負相關。除先前提及 Schouten 等人（2020）比較比利時與日本夫妻的跨文化研究外，Han 等人（2022）亦比較了美國與韓國參與者在情緒壓抑與關係滿意度關聯上的差異，其發現對於美國參與者來說，習慣性壓抑情緒與較低的關係滿意度有關，然而對韓國參與者來說，雖然壓抑正面情緒與較低的關係滿意度有關，但壓抑負面情緒卻與關係滿意度無關，亦即個人選擇壓抑負向情緒，在東亞華人文化圈中，不一定會對關係滿意度造成危害。

綜上所述，儘管部分研究結果皆指出，情緒表達矛盾對個人關係滿意度有負面影響，然而從國內研究的討論中可發現「情緒壓抑」在不同文化中可能有不同的功能與意義，若個人是為了維繫關係和諧而選擇壓抑情緒，或是在面對衝突時採用迴避的行為策略，對自身或對方的關係滿意度不必然有負面影響。此外，儘管西方的研究多將情緒表達矛盾視為單一構念來測量，但從 Chen 等人（2005）開始，陸續有許多研究嘗試將情緒表達矛盾區分為兩個構念來測量（曾哲宏，2020；潘俊廷、王沂釗，2022；鐘玉觀，2013；蘇芳儀，2012），因此本研究參考 Chen 等人將情緒表達矛盾分為「情緒反芻」與「情緒壓抑」兩個構念的結果，想進一步驗證在伴侶關係中，個人的情緒反芻或情緒壓抑對關係滿意度的影響為何？由於國內外研究皆一致指出情緒反芻對關係滿意度或個人幸福感有負向影響，因此本研究假設個人情緒反芻對關係滿意度存在負向影響。據此，本研究提出假設 H_{2,1}：婚前伴侶中女性之情緒反芻可負向預測自身關係滿意度；H_{2,3}：婚前伴侶中男性之情緒反芻可負向預測自身關係滿意度。然而在情緒壓抑的部分，儘管部分本土或以華人為對象的研究指出情緒壓抑不必然會對關係滿意度造成負向影響，但也未明確表示情緒壓抑對關係滿意度有正向影響，如利翠珊（2012）指出，忍的內涵包含忍耐、忍讓與容忍，儘管容忍有助於提升夫妻雙方的婚姻滿意度，然而消極的忍耐對關係滿意度仍有負向影響；而多數跨文化研究也僅說明情緒壓抑與個人關係滿意度無關而非正向影響（Han et al., 2022; Schouten et al., 2020），因此在尚不確定情緒壓抑在關係中扮演的角色之前，本研究仍假設個人情緒壓抑對關係滿意度存在負向影響。據此，本研究提出假設 H_{2,2}：婚前伴侶中女性之情緒壓抑可負向預測自身關係滿意度；H_{2,4}：婚前伴侶中男性之情緒壓抑可負向預測自身關係滿意度。在伴侶效果部分，雖然國外有研究結果發現僅有丈夫情緒表達矛盾能夠負向預測妻子的婚姻滿意度（Dworkin et al., 2019; King, 1993），但已有國內研究明確指出個體的情緒表達矛盾能用以預測伴侶負向的關係品質，且此關係品質具有跨時間的穩定性（李怡真、林以正，2006）。因此，本研究提出假設 H_{3,1}：婚前伴侶中女性之情緒反芻可負向預測男性的關係滿意度；亦即在女性情緒反芻與男性關係滿意度間，存在負向伴侶效果；H_{3,2}：婚前伴侶中女性之情緒壓抑可負向預測男性的關係滿意度；亦即在女性情緒壓抑與男性關係滿意度間，存在負向伴侶效果；H_{3,3}：婚前伴侶中男性的情緒反芻可負向預測女性的關係滿意度；亦即在男性情緒反芻與女性關係滿意度間，存在負向伴侶效果；H_{3,4}：婚前伴侶中男性的情緒壓抑可負向預測女性的關係滿意度；亦即在男性情緒壓抑與女性關係滿意度間，存在負向伴侶效果。

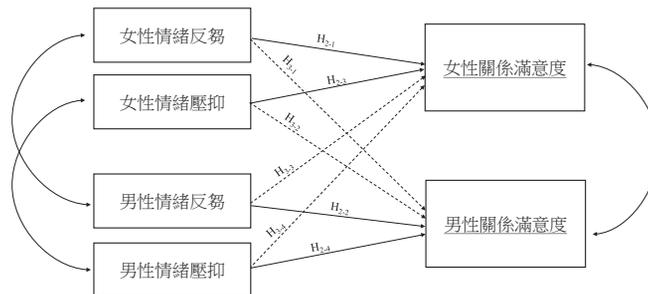
(四) 行動者與伴侶相依模式

King (1993) 指出個人內的情緒表達矛盾，可能是兩人關係互動的一種反映。其後續研究也發現解讀他人情緒而感到困擾會使個體產生更高的情緒表達矛盾，顯示情緒表達矛盾適合放在關係脈絡中進行更深入的探討 (King, 1998)。Kenny 等人 (2020) 也指出家庭成員或伴侶具有相依 (interdependence) 特質，意指個體的情緒、認知及行為會影響家庭成員或伴侶，而個體也會反過來受家庭成員或伴侶影響。因此當代在探討愛情關係議題時，有愈來愈多研究開始以分析對偶資料作為研究方法，然而傳統統計分析方法如多元迴歸分析 (multiple linear regression) 是基於樣本具有獨立性的假設，以便使用標準化方法進行分析，若收集之資料不具有獨立性，則需要使用不同的統計分析方式 (Kenny, 1996)。

Kenny 等人 (2020) 整理出三種處理對偶資料的統計模型，分別為行動者與伴侶相依模式 (APIM)、相互影響模式 (mutual influence model, MIM) 以及共同命運模式 (common fate model, CFM)。其中，又以行動者與伴侶相依模式 (APIM) 最常被用於對偶研究中，此模型假設對偶資料中的主要變項間有特定關聯，以本研究為例，在一段異性戀關係中，不僅男方的情緒表達矛盾與女生的情緒表達矛盾有關聯，雙方的關係滿意度也會有所關聯。考量伴侶在關係中具有相依性，若使用一般統計模式進行分析，將會違反樣本獨立性假設。而使用 APIM 做為資料分析方法，在模型中同時投入伴侶雙方自變項與依變項，即能打破傳統統計方法限制，一併考量伴侶雙方在關係中的效應，亦即在探討變項間的關聯也納入另一方的影響，藉由比較行動者效果與伴侶效果，也能夠進一步瞭解個人的關係滿意度是受自身或對方的情緒表達矛盾影響，以及該影響是否會因性別而有差異 (Cook & Kenny, 2005; Kenny, 1996; Kenny & Ledermann, 2010)。

在 APIM 模式中，個體自變項對個體依變項的影響可被命名為行動者效果 (actor effect)；而個體自變項對伴侶依變項的影響可被命名為伴侶效果 (partner effect)。在本研究中，投入伴侶雙方的情緒反芻、情緒壓抑與關係滿意度，不僅能夠探討情緒反芻或情緒壓抑對個人關係滿意度的影響 (行動者效果)，更重要的是能看到個人情緒反芻或情緒壓抑在伴侶關係中對彼此關係滿意度的正負向影響 (伴侶效果)。因此，根據 APIM 模式與文獻回顧導出本研究模型如圖 1。

圖 1
研究架構圖



註：主要變項間之實線為行動者效果，分別對應假設 $H_{2,1} \sim H_{2,4}$ ，虛線為伴侶效果，分別對應假設 $H_{3,1} \sim H_{3,4}$ 。

方法

(一) 研究對象

本研究對象為臺灣地區目前年滿 20 歲之成人，問卷採匿名及網路問卷形式於民國 111 年 1 月 26 日至民國 111 年 7 月 26 日期間發放於 PTT 批踢踢實業坊、Dcard、Facebook 等社群平臺。在問卷收集過程中，已經限定納入樣本條件為「年滿 20 歲」、「未婚」、「目前與交往對象穩定交往 3 個月以上」以及「異性戀伴侶」，排除條件在資料配對過程也有再次確認雙方性別配對是否為異性

戀伴侶。

非成對樣本作為後續探索性因素分析確認因素結構之用，確認回收的非成對樣本資料共 129 筆，其中 7 筆為無效問卷，有效問卷為 122 筆，問卷有效率達 94.57%。有效樣本包含 30 位男性、92 位女性，年齡中位數落於 25 至 29 歲 (56.67%)，交往時間中位數落於 25 至 36 個月 (14.17%)。

成對樣本作為 APIM 模式驗證分析之用，收集之資料經「雙方手機末三碼」與「雙方生日四碼相加總合」配對，確認回收的伴侶資料共 207 對 (414 份個人問卷)，最終有效問卷為 207 對 (414 份個人問卷)，有效填答率為 100%。年齡中位數落於 25 至 29 歲 (50.48%)，交往時間中位數落於 25 至 36 個月 (14.49%)。

(二) 研究工具

1. 個人背景資料與交往狀況調查表

個人背景資料包含研究對象的性別、年齡，交往狀況調查表包含兩人交往時間。收集這些資料是為了瞭解研究樣本的性質，並探討不同性別在主要變項上的差異情形。

2. 情緒表達矛盾量表

本研究為進一步瞭解國內婚前伴侶之情緒表達矛盾與關係滿意度之關聯，因此參照李怡真與林以正 (2006) 翻譯自 King 與 Emmons (1990) 所編製的情緒表達矛盾量表，用以測量伴侶雙方的情緒表達矛盾情形。原量表題數共 28 題，計分方式採用 Likert 式六點量尺，請研究參與者判斷題目所敘述的兩種相反意圖是否符合自己的經驗、狀況和感受，若非常符合，則給予 6 分，反之則給予 1 分。總分愈高，代表情緒表達矛盾程度愈高。

本研究以國內婚前伴侶為研究對象，考量情緒表達矛盾構念在國內外有不同之因素結構，且情緒表達在不同文化脈絡中具有不同意義與影響，故參考 Chen 等人 (2005) 因素分析的結果，以非成對樣本進行探索性因素分析，將情緒表達矛盾進一步區分為「情緒反芻」與「情緒壓抑」構念，其中情緒反芻意指「個人過度思考表達後的結果，因而抑制表達」、情緒壓抑意指「個人知覺到自身情緒，並試圖壓抑內在情緒經驗」。本研究後續刪去橫跨兩因素之題項共 4 題，刪題後全量表 24 題之內部一致性係數 Cronbach's α 值為 .93，情緒反芻分量表共 12 題，內部一致性係數為 Cronbach's α 值 .89，情緒壓抑分量表共 12 題，內部一致性係數 Cronbach's α 值為 .86，兩個因子在非成對樣本上共可解釋 53.17% 的變異量；在成對樣本部分，重新檢視各觀察指標在兩因素上的負荷量並比對過去研究發現，部分題項在本研究非成對樣本上有不錯的因素負荷量，然而在正式樣本中其負荷量卻橫跨兩因素，且題目內涵與其他題目相近，代表這些題項在構念上歸屬並不穩定，故決定刪除 6 個題項，並依據刪除後的題項重新進行項目合併 (潘俊廷、王沂釗, 2022; 蘇芳儀, 2012; Chen et al., 2005)。刪題後全量表 18 題之內部一致性係數 Cronbach's α 值為 .91，情緒反芻量表共 9 題，內部一致性係數 Cronbach's α 值為 .87，情緒壓抑量表共 9 題，內部一致性係數 Cronbach's α 值為 .86，兩個因子在成對樣本上共可解釋 49.35% 的變異量。

3. 關係滿意度量表

本研究採用何冠瑩 (2004) 翻譯自 Hendrick 等人 (1988) 所編製的「關係評估量表」(the Relationship Assessment Scale, RAS) 以測量關係滿意度。相較於其他測量關係滿意度或關係品質之量表，本量表具有簡效性，且被廣泛使用於伴侶、婚姻等相關研究與實務工作上。量表題數共七題，計分方式採用 Likert 式七點量尺，若非常同意，則給予 7 分，反之則給予 1 分。總分愈高，表示關係滿意度愈高。原量表內部一致性係數 Cronbach's α 值為 .86，以 DAS 量表 (Dyadic Adjustment Scale) (Spanier, 1976) 為校標關聯效度為 .80，具有良好之信效度。本研究以 414 筆成對樣本 (共 207 對伴侶) 資料進行信度考驗，量表內部一致性係數 Cronbach's α 值為 .89，標準化信度係數為 .90，屬於高信度係數，表示該量表在本研究樣本上具有良好之信度。

(三) 資料分析策略

本研究使用 SPSS 程式以非成對樣本進行探索性因素分析以確認因素結構，並以成對樣本進行相依樣本 t 檢定比較不同性別在主要變項上之差異、進行相關分析以瞭解不同性別在主要變項上之間的關聯情形，並使用 Mplus 8 程式，以結構方程模式 (SEM) 驗證本研究之對偶模型。本研究採用行動者與伴侶相依模式 (APIM) (Kenny & Ledermann, 2010)，以瞭解伴侶的行動者效果與伴侶效果。為使模型能夠收斂以獲得最佳參數解，本研究另參考 Little 等人 (2002) 的建議使用項目合併法 (item parceling) 進行項目合併，將「情緒反芻」與「情緒壓抑」分別對應之觀察指標以「題目一構念均衡」原則，依其因素負荷量重新合併為三個觀察指標 (indicator)，例如：若將因素負荷量由大到小排序 1 至 9 題，則合併 1、6、7 題為第一個指標，2、5、8 題為第二個指標，3、4、9 題為第三個指標，作為本研究簡化模型之觀察指標。

結果

(一) 各研究變項在基本人口學變項上的比較

透過相依樣本 t 檢定對各變項進行分析，本研究發現性別在關係滿意度上並無顯著差異，然而在情緒表達矛盾、情緒反芻與情緒壓抑上皆有顯著差異，且進一步分析可知，男性的情緒表達矛盾 ($t = 5.56, p < .001$)、情緒反芻 ($t = 3.78, p < .001$) 與情緒壓抑 ($t = 6.61, p < .001$) 程度均高於女性，符合本研究假設 $H_{1.1}$ 、 $H_{1.2}$ 、 $H_{1.3}$ ，國內婚前伴侶中的男性不論在情緒表達矛盾、情緒反芻或情緒壓抑上，都相較伴侶中的女性要來得高。

(二) 情緒表達矛盾與關係滿意度之關聯

透過積差相關分析，不同性別各變項的相關係數矩陣如表 1，研究結果顯示男性情緒反芻與男性關係滿意度之間有顯著負相關 ($r = -.35, p < .001$)，男性情緒壓抑與男性關係滿意度有顯著負相關 ($r = -.14, p < .050$)；女性情緒反芻與女性關係滿意度有顯著負相關 ($r = -.43, p < .001$)，女性情緒壓抑與女性關係滿意度有顯著負相關 ($r = -.14, p < .050$)；在伴侶影響部分，男性情緒反芻與女性關係滿意度有顯著負相關 ($r = -.21, p < .010$)，男性情緒壓抑與女性關係滿意度無顯著相關 ($r = -.12, p = .081$)；女性情緒反芻與男性關係滿意度無顯著相關 ($r = -.06, p = .359$)，女性情緒壓抑與男性關係滿意度無顯著相關 ($r = .05, p = .504$)。此外，男性與女性彼此的關係滿意度有顯著正相關 ($r = .34, p < .001$)。

表 1

不同性別在各變項之相關係數 (男, $N = 207$; 女, $N = 207$)

	1	2	3	4	5
1. 男性情緒反芻	–				
2. 男性情緒壓抑	.70**	–			
3. 男性關係滿意度	-.35**	-.14*	–		
4. 女性情緒反芻	.17*	.14*	-.06	–	
5. 女性情緒壓抑	.14*	.18*	.05	.77**	–
6. 女性關係滿意度	-.21**	-.12	.34**	-.43**	-.14*

註：粗體表示伴侶在同一研究變項上之相關係數。

* $p < .05$. ** $p < .01$

(三) 伴侶情緒表達矛盾之行動者與相依模式分析

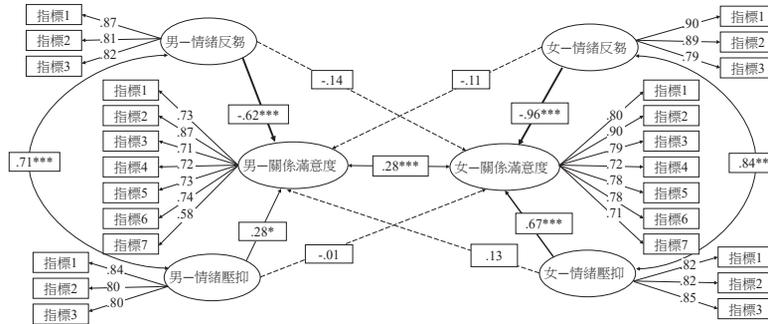
本研究在刪題後題項仍高達 31 個（進行 APIM 分析將轉換為 62 個），為使模型聚斂以獲得最佳參數解，本研究以項目合併法將「情緒反芻」與「情緒壓抑」分別對應之題項重新合併為三個觀察指標，作為本研究簡化模型之觀察指標。在投入情緒表達矛盾量表與關係評估量表共 26 個觀察指標後，結構方程模式分析結果如表 3，對偶分析之模式適配度為 $\chi^2 = 445.57$ ($p < .001$)、CFI = .96、TLI = .96、RMSEA = .05、SRMR = .05，雖然多數指標有達到學者建議的標準，然而在標準迴歸係數部分出現絕對值大於 1 的結果，代表模型設定不被接受，觀察指標間可能存在多重共線性問題 (Bagozzi & Yi, 1988)。

因此本研究再次檢視各題項之因素負荷量，並依據過往研究結果及題項內容，再刪除 6 個題項，並依據刪除後的題項重新進行項目合併 (Little et al., 2002)。重新投入情緒表達矛盾量表與關係評估量表共 26 個觀察指標後，結構方程模式分析結果如表 2 所示，本研究對偶分析之模式適配度為 $\chi^2 = 422.04$ ($p < .001$)、CFI = .96、TLI = .95、RMSEA = .05、SRMR = .06，卡方自由度比小於 3，各潛在變項對應之觀察指標之因素負荷量落在 .50 ~ .90 之間，顯示此模型已排除共線性的可能，觀察指標能適切反應其所測量之潛在變項內涵。雖然卡方值並未符合理想數值之建議，然而卡方值對於樣本數的敏感度極高，一旦樣本數較大，卡方值幾乎都會達到統計顯著的標準而使模型被拒絕，因此可參考其他建議之適配指標。本研究對偶模型之其他適配度指標皆符合適配評鑑標準數值，代表本研究成對樣本在模型適配度在可接受範圍內。

表 2
整體適配度考驗結果

	刪題前 施測樣本	刪題後 施測樣本	適配評 鑑標準	模式適 配判斷
樣本數	207	207		
題數	31	25		
基本適配指標				
誤差變異	大於 0	大於 0	大於 0	是
因素負荷量	.57 ~ .91	.58 ~ .90	.50 ~ .95	是
標準迴歸係數	.05 ~ 1.30	.01 ~ .96	絕對值小於 1	否 (是)
絕對適配指標				
自由度	306	284		
Chi-Square	445.57 ($p < .001$)	422.04 ($p < .001$)	不顯著	否
Chi-Square 比率	小於 3	小於 3	小於 3	是
RMSEA	.05	.05	< .08	是
SRMR	.05	.05	< .08	是
相對適配度				
NFI 或 CFI	.96	.96	> .90	是
NNFI 或 TLI	.96	.95	> .90	是

圖 2
結構模式之標準化係數



註：路徑在統計上達顯著以實線表示，在統計上未達顯著以虛線表示。

* $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$.

由圖 2 可知，在行動者效果部分，對婚前伴侶中的女性而言，情緒反芻可負向預測自身的關係滿意度 ($-.96, p < .001$)，表示當女性情緒反芻愈高，自身關係滿意度愈低；情緒壓抑可正向預測女性自身關係滿意度 ($.67, p < .001$)，表示當女性情緒壓抑愈高，自身關係滿意度愈高。對婚前伴侶中的男性而言，情緒反芻可負向預測自身的關係滿意度 ($-.62, p < .001$)，表示當女性情緒反芻愈高，自身關係滿意度愈低；情緒壓抑可正向預測女性自身關係滿意度 ($.28, p < .050$)，表示當女性情緒壓抑愈高，自身關係滿意度愈高。因此假設 H_2 系列獲得部分支持，在婚前伴侶關係中，不論男性或女性，情緒反芻都能負向預測自身的關係滿意度，然而情緒壓抑對關係滿意度呈現反向預測的結果，不論男性或女性，情緒壓抑都能正向預測自身的關係滿意度。

在伴侶效果部分，對婚前伴侶中的女性而言，情緒反芻無法預測伴侶的關係滿意度 ($-.11, p = .534$)；同樣的，情緒壓抑亦無法預測伴侶的關係滿意度 ($.13, p = .468$)，因此假設 $H_{3.1}$ 與假設 $H_{3.2}$ 皆未獲得支持，表示對女性而言，情緒反芻或情緒壓抑與伴侶關係滿意度間無伴侶效果。對男性而言，情緒反芻無法預測伴侶的關係滿意度 ($-.14, p = .258$)；同樣的，情緒壓抑亦無法預測伴侶的關係滿意度 ($-.01, p = .964$)，因此假設 $H_{3.3}$ 與假設 $H_{3.4}$ 皆未獲得支持，表示對男性而言，情緒反芻或情緒壓抑與伴侶關係滿意度間無伴侶效果。

整體而言，對個人來說，情緒反芻對關係滿意度有負向影響，情緒壓抑對關係滿意度有正向影響，在對偶層次上，無論男性或女性的情緒表達矛盾皆無法預測伴侶的關係滿意度，亦即在男性或女性的情緒表達矛盾與其伴侶的關係滿意度之間，不存在伴侶效果，因此本研究假設 H_3 系列未獲得支持。

討論與建議

(一) 本研究之主要發現

研究結果顯示，婚前伴侶中的男性不僅有較高的情緒表達矛盾，與伴侶相比，也有較高的情緒反芻與情緒壓抑，因此假設 $H_{1.1}$ 、 $H_{1.2}$ 與 $H_{1.3}$ 均獲得支持。此外，本研究透過 APIM 模式探討個人情緒反芻與情緒壓抑對自身及伴侶關係滿意度的影響，在對偶模型的行動者效果部分，個人情緒反芻的確會使個人有較低的關係滿意度，因此假設 $H_{2.1}$ 、 $H_{2.3}$ 獲得支持；然而個人情緒壓抑在 APIM 模式中，反而使個人有較高的關係滿意度，因此假設 $H_{2.2}$ 、 $H_{2.4}$ 未獲得支持。在伴侶效果部分，本研究假設 H_3 系列認為個人情緒反芻或情緒壓抑會透過外溢效應對伴侶的關係滿意度造成負面影響，然而在本研究樣本中並未觀察到此效果，因此假設 H_3 系列均未獲得支持。以下分為四個部分探討本研究發現、文獻比對及可能貢獻。

(二) 婚前伴侶之男性有較高的情緒表達矛盾

本研究相依樣本 t 檢定結果顯示，國內婚前男性有較高的情緒表達矛盾，包括經驗到的情緒反芻與情緒壓抑都比女性伴侶要來得高。雖然早期 King 與 Emmons (1990) 針對大學生為對象的研究結果顯示，女性有較高的情緒表達矛盾，但相同的研究在國內卻都顯示出不同的研究結果，國內男性大學生的情緒表達矛盾顯著高於女性，儘管將情緒表達矛盾分成情緒反芻與情緒壓抑分別探討，仍得到相同的結果 (江文慈, 2015; 許瑜芳, 2015; 劉立慈, 2012; 蘇芳儀, 2012)。而本研究雖然將研究對象擴及到婚前伴侶，並不限定在大學生上，仍得出相同結果，顯示國內婚前男性的情緒表達矛盾的確有比女性要來得高的傾向。

情緒表達的性別差異是個複雜的主題，江文慈 (2018) 研究臺灣大學生在不同情境表達情緒的性別差異，發現女性在正向情緒 (快樂、喜愛、尊敬、感謝) 與內化型負向情緒 (悲傷、害怕、內疚) 的表達比男性多，而男性則表達較多的外化型負向情緒 (生氣、厭惡、輕視和嫉妒)。然而情緒的不表達不表示個人沒有情緒，反而更可能因為無法順利表達，而陷入情緒反芻或壓抑的狀態。江文慈提及情緒表達之所以存在性別差異，是因為我們從小就被教導，在社會化的過程，不同的性別被鼓勵表達不同的情緒，即女性被鼓勵表達正向情緒與內化型負向情緒以促進人際關係，然而男性雖被鼓勵表達外向型負向情緒，卻得壓抑諸如悲傷、害怕、內疚等內化型負向情緒，而這也可能使男性較難獲得社會支持，因此相較女性更容易經驗到情緒表達矛盾。

研究者認為造成國內外研究結果不同的主要原因可能也包括施測對象不同。相較於國內研究多以大學生為研究對象，國外研究多以婚姻關係中的夫妻為研究對象，因此國內外研究結果上的差異，可能並非社會文化差異所致，而是來自於交往狀態與婚姻狀態本質上的差異。比如吳景濱 (2018) 以尚未進入婚姻的大學生為對象，提及男性對愛情關係整體滿意度較低，可能與雙方關係發生衝突時，男性傾向謙讓女性，或是女性在婚前交往關係擁有交往選擇權有關，若此論述成立，或許可理解為男性在親密關係中為了維繫關係，加上前述提到，對於表露脆弱情緒有更多擔憂，使得男性相較女性有更高的情緒表達矛盾。然而一旦進入婚姻後，男女可能隨著在婚姻關係中的角色轉變，在婚姻適應上面臨不同困難，而有不同的情緒表達矛盾程度，國內本土心理學研究即指出，相較於男性在進入婚姻關係後，其權威角色不變，妻子通常在面對角色轉換時有較大的壓力，且面對「傳統父系傳承的雙重標準」與「傳統性別角色」影響，妻子的權力地位較低，同時又要考量維持家庭的和諧穩定，這都可能使得妻子在進入婚姻關係後反而有較高的情緒表達矛盾 (林佳樺、姜定宇, 2019; 張思嘉等人, 2008; 曾秀雲、謝文宜, 2021)。

(三) 情緒反芻在愛情關係中對關係滿意度可能產生惡性循環

本研究以 APIM 模型檢驗的結果顯示，在行動者效果的部分，不論男性或女性，自身情緒反芻皆能負向預測自身關係滿意度，亦即自身情緒反芻越高，自身關係滿意度越低。該結果呼應了國外跨文化研究的結果，亦符合國內大學生情緒表達方式與愛情關係滿意度相關的研究，其皆指出在愛情關係中正向情緒的不表達與關係滿意度有負相關，反之在愛情關係中表達正向情緒，會使伴侶感覺被稱讚增強，同時感染對方的快樂情緒，也能使愛情關係中的雙方更瞭解彼此。楊舒涵等人 (2021) 的研究亦發現，婚姻適應較佳的男性，其與配偶多以積極建設的方式溝通，產後憂鬱也較低；反之，有產後憂鬱的男性，不僅較少相互建設溝通，也有較多「要求/退縮」及「相互逃避」的負向溝通模式，顯然，將情緒放在心中不表達與較低的關係滿意度有關，由此可知，個人若因情緒反芻而無法直接表達正向情緒，將負面影響個人的關係滿意度 (鄭羽芯, 2006; Han et al., 2022)。

此外，Chen 等人 (2005) 曾指出情緒表達矛盾越高的人，越會對自己的表達行為反覆思考，江文慈 (2015) 在後續研究中也驗證了在各項情緒調節策略中，「反芻思考」最能預測情緒表達矛盾，顯示情緒反芻高者傾向運用反芻思考策略調節自身情緒，亦即在遇到需要表達情緒的情境時，傾向運用反芻思考者可能對於表達情緒有更多的擔憂，甚至會直接影響到表達情緒行為本身。對照本研究結果，在愛情關係中個人越常反覆思考情緒表達行為，包括擔憂、害怕向伴侶表達情緒、後悔向伴侶表達情緒，或不知道該如何表達情緒等，可能會進一步負向影響自身關係滿意度。因此若能減少反芻思考的習慣，當個人遇到需要表達情緒的情境時，能夠減少多餘的擔憂想像，或改採不同的

情緒調節策略，例如尋求人際支持，或許能夠減輕個人情緒反芻的程度，進而提升自身的關係滿意度。

（四）情緒壓抑對自身關係滿意度可能同時存在正負向影響

本研究以 APIM 模型檢驗的結果顯示，在行動者效果的部分，不論男性或女性，自身的情緒壓抑皆能正向預測自身的關係滿意度，亦即自身情緒壓抑越高，個人關係滿意度越高。此結果與本研究提出的假設「自身情緒壓抑能夠負向預測自身關係滿意度」不符。過往部分研究指出情緒表達矛盾可負向預測婚姻滿意度或愛情關係滿意度（李怡真、林以正，2006；Ben-Ari & Lavee, 2011; Dworkin et al., 2019; Ivanova & Watson, 2010; King, 1993），然而在本研究中，自身情緒壓抑卻能正向預測自身關係滿意度。

若僅從字面上來看，「情緒壓抑」容易讓人聯想到無法如實表達自身情緒，為一種不舒服的狀態，甚至推測在愛情關係中，個人情緒壓抑愈高會導致個人關係滿意度愈差。然而「情緒壓抑」作為「情緒表達矛盾」的成分之一，其所代表的意涵為「個人知覺到自身情緒，並試圖壓抑內在情緒經驗」，因此個人是知道如何表達，但卻選擇不表達，而放到愛情關係脈絡中，個人主動壓抑特定情緒，顯示個人可能是為了避免關係中的衝突，而選擇主動退讓。

施雅恩（2020）以 APIM 模式檢驗伴侶間情緒調節策略與關係滿意度的關聯，發現對女性而言，若採取的是逃避型策略，「主動」選擇迴避衝突，會對自己的關係滿意度帶來正面影響。而本研究卻發現，不論男性或女性，在親密關係中刻意壓抑自身情緒，會對自身關係滿意度帶來正面影響。

相較於西方文化強調個人主義，華人在評估一段關係的去留時，並不單只考量個人偏好、利益評估，有時會考量到彼此的家族或社交圈，而選擇退讓（曾秀雲、謝文宜，2021）。研究者認為「壓抑情緒以主動迴避關係間的衝突」，此概念近似於華人文化所強調的「忍讓」。利翠珊與蕭英玲（2008）研究衝突與忍讓對婚姻關係品質的影響，其所指的忍讓行為包含「壓抑自律」、「接納包容」與「承受順應」，而其研究結果也指出夫妻間的忍讓行為，能夠降低關係中的直接衝突，進而提升婚姻品質。雖然本研究的「情緒壓抑」與「忍讓行為」所指內涵不完全相同，但同樣都是個人為了迴避衝突或考量自身利益，因而主動抑制自身的情緒或行為，而此項內涵可對應到利翠珊與蕭英玲忍讓行為研究中所包含的「壓抑自律」因素。研究者據此推論，在愛情關係脈絡中，對個人來說，透過「壓抑自律」的忍讓行為，主動壓抑自身情緒，或許個人短期會感受到不舒服、矛盾感受，但若預期此舉能夠減少關係中的直接衝突，整體而言是能夠提升自身的關係滿意度的。

而在國內外研究結果的差異部分，研究者認為差異來源可能包括研究對象的不同。本研究聚焦的研究對象為國內婚前伴侶，相較於已經進入婚姻的夫妻，婚前伴侶正好處於年齡集中在 18 至 29 歲的成年初顯期階段（該年齡層佔本研究近 87% 的樣本人數），提出成年初顯者的學者 Arnett（2000）描述成年初顯期個體在愛情階段的樣貌，相比青少年階段更重視承諾，通常有更長與穩定的交往時間，但卻未受到如夫妻或父母等這些角色身分的影響。另外，對已婚的夫妻來說，他們相處的時間更長，關係通常也更緊密，一項探討情緒調節策略與情緒感染（emotional contagion）的長期追蹤對偶研究即發現，在不考量跨文化差異的前提下，在長期婚姻關係的互動背景下，表達壓抑與婚姻滿意度其實無關，真正決定婚姻滿意度的反而是較高的情緒感染，他們解釋這可能是因為這些夫妻自然的同步彼此的情緒，因此情緒感染調節了原先情緒調節策略對婚姻滿意度的關聯。然而當情緒感染分數較低時，情緒調節策略就會接管對婚姻滿意度產生正向影響（Mazza et al., 2019）。而這項結果可以很好的說明為何年輕伴侶與已婚夫妻的互動對關係滿意度的影響會有差異，或許在本研究中，由於婚前伴侶相較已婚夫妻缺乏承諾或足夠的感情基礎，因此其情緒感染分數較低，並且情緒壓抑對關係滿意度的影響更被強調。

另一個造成研究結果不同的可能原因，為本研究進一步將情緒表達矛盾區分為「情緒反芻」與「情緒壓抑」，相較於國外研究僅以「情緒表達矛盾」預測關係滿意度，常會出現研究結果不一致的現象，例如僅有丈夫或妻子一方的情緒表達矛盾能夠預測自己的關係滿意度（Dworkin et al., 2019; Ivanova & Watson, 2010; King, 1993），或者夫妻雙方的情緒表達矛盾都能各自預測或共同預測自身的關係滿意度（Ben-Ari & Lavee, 2011）。研究者認為情緒表達矛盾在華人文化中，本身就包含「情緒反芻」與「情緒壓抑」兩個構念，且兩個構念對關係滿意度的影響並不相同，因此進一

步將情緒表達矛盾區分為兩個構念進行探討，自然會得出與國外研究不同的結果；而當進一步將情緒表達矛盾區分為「情緒反芻」與「情緒壓抑」後，本研究發現情緒壓抑對關係滿意度的正向影響，並不符合原先預期壓抑情緒會對關係滿意度造成負向影響的假設，這代表情緒壓抑的內涵在國內確實有不同於國外的意義，而這樣的差異也造成情緒表達矛盾對關係滿意度的影響在國內外研究結果有差異存在。

綜上所述，國內外研究結果的不同，除了來自於社會文化差異，也有可能是來自於交往狀態與婚姻狀態本質上的差異，然而本研究僅針對婚前成人伴侶進行探討，無法得知以國內婚姻關係中的夫妻為對象時，情緒表達矛盾對婚姻滿意度的影響結果是否與國外研究有差異，因此建議未來研究者可以婚姻關係中的夫妻為對象，探討性別在情緒表達矛盾上的差異以及情緒表達矛盾對自身關係滿意度影響的性別差異。

（五）情緒表達矛盾對伴侶關係滿意度的影響目前尚無法證實其具有因果關係

本研究以 APIM 模型檢驗的結果顯示，在伴侶效果的部分，不論男性或女性，自身的情緒反芻對伴侶關係滿意度的影響並未達顯著。該結果與 King (1993) 探討夫妻情緒表達矛盾與婚姻滿意度的研究結果部分相似，即一方的情緒表達矛盾不能完全預測另一方的婚姻滿意度。King 以階層迴歸分析結果指出丈夫的情緒表達矛盾能夠用以預測妻子的婚姻滿意度，然而本研究以 APIM 模式，透過結構方程模式分析對偶資料將能同時處理多個變項，相比傳統的迴歸分析能夠減少測量誤差，因此能夠更嚴謹地探討對偶資料自變項與依變項的關係。若更細緻的探討個人情緒反芻對伴侶的影響，其實從本研究的相關分析結果可知，男性的情緒反芻與伴侶較低的關係滿意度有關，然而在 APIM 模式中同時納入不同變項對伴侶關係滿意度的預測，會削弱原先情緒反芻對伴侶關係滿意度的負向效果。而此論述也符合 Mazzuca 等人 (2019) 的研究結果，其說明情緒感染不僅能夠獨立預測婚姻滿意度，亦能透過對伴侶情緒調節策略的調節作用，降低其原先對婚姻滿意度的影響，此即 APIM 對偶模式的優勢，它已經把伴侶或夫妻之間互動的效應加以考慮，所得出的數據也更貼近現實的結果。

此外，若進一步探討「情緒反芻」在愛情關係中對「伴侶關係滿意度」的影響，個人反芻情緒表達可分為兩種狀況進行討論，第一種狀況是當個人情緒反芻愈高，然而伴侶「未知覺」到個人反芻情緒，那麼即使個人陷入情緒反芻的狀態，也不會影響伴侶的關係滿意度，故個人「情緒反芻」無法預測伴侶關係滿意度；而第二種狀況則是當個人情緒反芻愈高，而伴侶「知覺到」個人情緒反芻，伴侶可能會同理個人情緒反芻狀態，然而此同理性反應並不會影響其對自身關係滿意度的評價，表示個人情緒反芻對伴侶關係滿意度的伴侶效果不存在，亦即影響自身關係滿意度的關鍵仍以個人的情緒壓抑或情緒反芻為主，男女雙方各自的情緒表達矛盾並無法影響伴侶在愛情關係中的滿意程度。

同樣的，在伴侶效果的分析結果上顯示，不論男性或女性，自身情緒壓抑對伴侶關係滿意度的影響並未達顯著。若根據過往研究結果顯示，情緒表達矛盾無法一致的預測伴侶或婚姻滿意度 (Dworkin et al., 2019; Ivanova & Watson, 2010; King, 1993)，研究者因此推測「情緒表達矛盾」所包含的「情緒反芻」與「情緒壓抑」因素，在愛情關係中可能扮演著不同角色。當情緒壓抑由西方來到華人東方社會時，情緒壓抑作為華人經常在親密關係中運用的情緒調節策略，其效果主要在於避免衝突。

若進一步探討「情緒壓抑」在愛情關係中對「伴侶關係滿意度」的影響，個人壓抑情緒不表達，同樣可分為兩種狀況進行討論，第一種狀況是當個人壓抑情緒不表達，且伴侶「未知覺」到個人壓抑情緒，那麼即使個人壓抑情緒不表達，也不會對伴侶造成影響，故個人「情緒壓抑」無法預測伴侶關係滿意度；第二種狀況是當個人壓抑情緒不表達，且伴侶「知覺到」個人壓抑情緒，可能會引發伴侶產生虧欠與愧疚等負向情緒，然而個人壓抑情緒，可能是一種藉由忍耐或忍讓來迴避關係衝突，進而維繫關係和諧的表現，伴侶亦可能產生被包容因而心生感謝的正向情緒，因此對伴侶來說，個人壓抑情緒不表達，可能會使伴侶同時產生虧欠愧疚卻又包容感謝的正負向複雜感受。然而由於本研究在對偶資料的收集上，僅調查個人情緒表達矛盾與關係滿意度，因此尚無法確認個人情緒表達矛盾對伴侶關係滿意度的影響，是否與「知覺伴侶情緒表達矛盾」有關。故本研究建議未來研究

可進一步探究「知覺伴侶情緒表達矛盾」在個人情緒表達矛盾與伴侶關係滿意度之間，是否具有中介效果。

此外，尚須留意研究結果差異可能來自於研究對象的不同，近期有研究特別針對成年初顯期，探討該階段個體在愛情關係中依附型態、雙元自主性與衝突因應策略之間的關聯，其結果指出不論男性或女性，個體自主性愈高，愈傾向採用策略性分離的因應策略，說明當個人愈聚焦在滿足個人需求時，在面對關係衝突時，傾向先壓抑自身情緒與對方保持距離，待情緒和緩再決定如何處理衝突；而該研究也發現女性的個體自主性或關係自主性可預測男性伴侶所採用的衝突因應策略（袁欣如，2021）。這樣的結果或許也說明了在成年初顯期階段的愛情關係中，儘管彼此的互動很大程度與自身關係滿意度有關，個人如何詮釋與解讀愛情關係，可能仍傾向歸因於個人因素，而非伴侶因素。

（六）研究限制

無論成對樣本或非成對樣本，受試者年齡多落於 20 至 29 歲，因此需留意研究結果可推論的範圍。在研究變項部分，根據本研究結果，發現無論是男性或女性，個人情緒表達矛盾皆無法預測伴侶的關係滿意度，然而究竟是因為伴侶無法知覺到個人的情緒表達矛盾，或其實伴侶能夠知覺到個人的情緒表達矛盾，但仍無法預測伴侶關係滿意度，本研究建議未來研究者可根據研究旨趣，在收集對偶資料時，一併收集「知覺伴侶情緒表達矛盾」或其他變項，以對愛情關係中情緒表達矛盾的影響效果進行更深入的探討。

（七）研究建議與應用

根據研究結果，實務工作者應留意性別差異在情緒表達矛盾上對伴侶的影響，若面對的來訪者為成年初顯期男性，可留意其在愛情關係中表達自身情緒是否比伴侶經驗到更多矛盾，而這樣的落差是否會影響自身或伴侶的關係滿意度？建議可協助伴侶雙方覺察自身情緒，在伴侶協商中，可以讓伴侶多練習向對方表達自己對關係的想法感受，同時雙方也可學習傾聽並知覺伴侶在情緒表達上的矛盾程度，或許藉由主動同理對方在表達情緒的矛盾，能夠變相降低伴侶的情緒表達矛盾，進而提升雙方各自的愛情關係滿意度。

此外，本研究也建議當面對婚前成人伴侶諮商感情困擾時，可協助案主或來訪者探索自身在愛情關係中對情緒表達的困難、猶豫或害怕，實務工作者亦可針對案主情緒反芻的模式進行探討，或者藉由認知治療理論讓案主學習情緒、想法與行為之間的關聯，藉此增進對個人情緒反芻的覺察，並有效控制情緒反芻對關係滿意度帶來的負向循環。

最後，當發現案主將壓抑情緒作為僵化的情緒調節策略時，可協助探討案主壓抑情緒的時機、頻率、時間長度，以及壓抑情緒的種類，尤其當案主面對負面情緒時所採取的反應，根據反應的結果，可能會對愛情關係造成截然不同的影響，實務工作者可協助讓案主有機會瞭解愛情關係的互動樣態外，也能看見伴侶彼此對關係正向發展所做出的貢獻與讓步。雖然本研究結果指出，個人情緒壓抑對自身關係滿意度可能有正向影響，然而若將壓抑情緒不表達作為一種僵化固定的情緒調節策略，習慣將情緒放在心中不表達，即便能夠短暫迴避關係衝突或維持關係的和諧，就更長期來看，卻可能使個人對關係感到不滿，認為自己是犧牲、忍耐的一方，伴侶也會因為不清楚個人的狀態，而使關係衝突加劇（何冠瑩，2004；鄭羽芯，2006）。本研究所測量的「情緒壓抑」僅代表個人出於某些原因而主動壓抑情緒的表達，內涵並未提到個人在壓抑情緒後，能否向伴侶溝通說明自身的情緒狀態。而在何冠瑩（2004）與鄭羽芯（2006）的研究中則有明確指出，控制生氣情緒的表達方式與愛情關係滿意度有關，表示個人若能夠克制負向情緒，冷靜客觀的向伴侶溝通自己不高興的理由，或處理負向情緒事件，則在愛情關係中能夠感受到較高的滿意度。因此建議仍須留意案主在壓抑或控制情緒後，能否正式與伴侶進一步溝通討論負向情緒事件，或許才是提升關係滿意度的主要關鍵。

在研究建議部分，本研究再次確認了情緒表達矛盾在國內可分為情緒反芻與情緒壓抑，且兩者對關係滿意度具有不同的影響，而此研究結果也與國外研究有所不同。但由於本研究聚焦於婚前伴

侶的探討，也指出研究對象的不同，造成國內外研究結果的差異，因此情緒反芻與情緒壓抑對已婚伴侶之關係滿意度的影響仍值得未來研究作進一步深入的探討。

參考文獻

- 江文慈 (2015)：〈情緒表達矛盾的個別差異分析〉。《教育心理學報》，47，243–259。[Chiang, W.-T. (2015). Individual differences in ambivalence over emotional expression. *Bulletin of Educational Psychology*, 47, 243–259.] <https://doi.org/10.6251/BEP.20150225>
- 江文慈 (2018)：〈情緒表達的性別差異：跨情境的分析〉。《教育心理學報》，49，345–366。[Chiang, W.-T. (2018). Gender differences in emotional expressions: A cross-situational analysis. *Bulletin of Educational Psychology*, 49, 345–366.] [https://doi.org/10.6251/BEP.201803_49\(3\).0001](https://doi.org/10.6251/BEP.201803_49(3).0001)
- 李怡真、林以正 (2006)：〈愛情關係中的情緒表達衝突之縱貫研究〉。《中華心理學刊》，48，53–67。[Lee, Y.-C., & Lin, Y.-C. (2006). Ambivalence over emotional expression in romantic relationship: A longitudinal research. *Chinese Journal of Psychology*, 48, 53–67.] <https://doi.org/10.6129/CJP.2006.4801.04>
- 何冠瑩 (2004)：《大學生愛情關係之李氏生氣表達、李氏生氣滿意度對愛情滿意度的影響》（未出版碩士論文），東吳大學。[Ho, G.-Y. (2004). *The influence of LEE anger expression and LEE anger satisfaction to love satisfaction in college student's love relationship* (Unpublished master's thesis). Soochow University.]
- 吳景濱 (2018)：《大學生人際親密能力與關係滿意度之研究—以自我監控為調節變項》（未出版碩士論文），國防大學。[Wu, J.-B. (2018). *A study on the college students' interpersonal intimacy competence and relationship satisfaction — the self-monitoring as a moderator* (Unpublished master's thesis). National Defense University.]
- 利翠珊 (2012)：〈夫妻關係間的忍與婚姻滿意度之關連〉。《中華心理衛生學刊》，25，447–475。[Li, T.-S. (2012). Ren (forbearance) in couple relationship and how it is related to marital satisfaction. *Formosa Journal of Mental Health*, 25, 447–475.] [https://doi.org/10.30074/FJMH.201209_25\(3\).0005](https://doi.org/10.30074/FJMH.201209_25(3).0005)
- 利翠珊、蕭英玲 (2008)：〈華人婚姻品質的維繫：衝突與忍讓的中介效果〉。《本土心理學研究》，29，77–116。[Li, T.-S., & Hsiao, Y.-L. A. (2008). Maintaining quality of marriage: The mediating effect of conflict and ren (tolerance) for Taiwanese married couples. *Indigenous Psychological Research in Chinese Societies*, 29, 77–116.] <https://doi.org/10.6254/2008.29.77>
- 林佳樺、姜定宇 (2019)：〈華人角色關係的情緒表達規則回顧與前瞻〉。《本土心理學研究》，51，169–228。[Lin, C.-H., & Jiang, D.-Y. (2019). A review of emotional display rules: Roles in Chinese context. *Indigenous Psychological Research in Chinese Societies*, 51, 169–228.] [https://doi.org/10.6254/IPRCS.201906_\(51\).0004](https://doi.org/10.6254/IPRCS.201906_(51).0004)
- 施雅恩 (2020)：《伴侶間衝突因應策略、情緒調節策略與關係滿意度：主角與伴侶相依模式之檢驗》（未出版碩士論文），國立臺灣師範大學。[Shih, Y.-E. (2020). *Conflict resolution strategies, emotion regulation strategies, and relationship satisfaction: An examination of actor-partner*

- interdependence model* (Unpublished master's thesis). National Taiwan Normal University.] <https://doi.org/10.6345/NTNU202000483>
- 袁欣如（2021）：《成年初顯期情侶之成人依戀、自主性及關係衝突因應之關聯：以行動者與伴侶相依中介模式探討》（未出版碩士論文），國立臺灣師範大學。[Yuan, H.-J. (2021). *The associations among adult attachment, autonomy, and conflict-coping strategies between romantic partners in emerging adulthood: An analysis of the actor-partner interdependence mediation model* (Unpublished master's thesis). National Taiwan Normal University.]
- 梁亮、吳明證（2009）：〈婚姻關係中的情緒表達和情緒表達衝突〉。《應用心理學》，15，334–338。[Liang, L., & Wu, M.-Z. (2009). Emotional expression and ambivalence over emotional expression in marital relationship. *Chinese Journal of Applied Psychology*, 15, 334–338.] <https://doi.org/10.3969/j.issn.1006-6020.2009.04.008>
- 張思嘉、周玉慧、黃宗堅（2008）：〈新婚夫妻的婚姻適應：概念測量與模式檢驗〉。《中華心理學刊》，50，425–446。[Chang, S.-C., Jou, Y.-H., & Huang, T.-C. (2008). Newlyweds' marital adjustment: Scale development and model testing. *Chinese Journal of Psychology*, 50, 425–446.] <https://doi.org/10.6129/CJP.2008.5004.06>
- 許瑜芳（2015）：《大學生伴侶依賴、界限與情緒表達衝突之關係研究》（未出版碩士論文），銘傳大學。[Hsu, Y.-F. (2015). *The relations between partner dependency, boundary and ambivalence over emotional expression on college students* (Unpublished master's thesis). Ming Chuan University.]
- 曾秀雲、謝文宜（2021）：〈婚姻關係的信任修復與重建〉。《教育心理學報》，52，619–642。[Tseng, H.-Y., & Shieh, W.-Y. (2021). Repairing and rebuilding trust in marriage. *Bulletin of Educational Psychology*, 52, 619–642.] [https://doi.org/10.6251/BEP.202103_52\(3\).0006](https://doi.org/10.6251/BEP.202103_52(3).0006)
- 曾哲宏（2020）：《中年人情緒表達衝突、中庸思維與心理困擾之關係》（未出版碩士論文），國立屏東大學。[Zeng, Z.-H. (2020). *The relationship among ambivalence over emotional expression, Zhong-Yong thinking and psychological distress in the middle ages* (Unpublished master's thesis). National Pingtung University.]
- 楊舒涵、劉彥君、陳燕諭（2021）：〈婚姻適應、伴侶溝通、社會支持與父親產後憂鬱傾向之關係〉。《教育心理學報》，52，643–664。[Yang, S.-H., Liu, Y.-C., & Chen, Y.-Y. (2021). Relationships among marital adjustment, communication patterns, social support, and paternal postpartum depression. *Bulletin of Educational Psychology*, 52, 643–664.] [https://doi.org/10.6251/BEP.202103_52\(3\).0007](https://doi.org/10.6251/BEP.202103_52(3).0007)
- 劉立慈（2012）：《大學生愛情關係之情緒表達衝突、生氣表達方式與衝突管理方式對愛情關係滿意度之影響—以東吳大學為例》（未出版碩士論文），東吳大學。[Liu, L. (2012). *The influence of ambivalence over emotional expression, anger expression and conflict management to love satisfaction in college student's love relationship — the example of Soochow University* (Unpublished master's thesis). Soochow University.]
- 劉育如（2020）：《大學生愛情關係中生氣情緒表達與關係滿意度之相關研究》（未出版碩士論文），

- 臺北市立大學。[Liu, Y.-J. (2020). *Anger expression and relationships satisfaction in intimate relationship for the college students* (Unpublished master's thesis). University of Taipei.]
- 鄭羽芯 (2006)：《大學生人際依附風格、情緒表達方式與愛情關係滿意度之相關研究》(未出版碩士論文)，國立臺中教育大學。[Cheng, Y. H. (2006). *The relationships among adult attachment style, emotional expression and love relationship satisfaction of undergraduate* (Unpublished master's thesis). National Taichung University of Education.]
- 潘俊廷、王沂釗 (2022)：〈臺灣大學生評價恐懼、情緒表達衝突與自我關懷之關聯性研究〉。《教育心理學報》，54，307–331。[Pan, C.-T., & Wang, Y.-C. (2022). Relationships between fear of evaluation, ambivalence over emotional expression, and self-compassion among Taiwanese university students. *Bulletin of Educational Psychology*, 54, 307–331.]
[https://doi.org/10.6251/BEP.202212_54\(2\).0003](https://doi.org/10.6251/BEP.202212_54(2).0003)
- 鐘玉觀 (2013)：《大學生人際依附風格、情緒表達衝突與憂鬱傾向之相關研究》(未出版碩士論文)，國立高雄師範大學。[Chung, Y.-K. (2013). *Correlations among interpersonal attachment style, ambivalence over emotional expression, and depressive tendencies in of college students* (Unpublished master's thesis). National Kaohsiung Normal University.]
- 蘇芳儀 (2012)：《大學生的父母依附與愛情關係中的情緒表達衝突：信任的中介效果》(未出版碩士論文)，國立陽明交通大學。[Su, F.-Y. (2012). *Parent attachment and ambivalence over emotion expression in romantic relationship of college students: The mediator effect of trust* (Unpublished master's thesis). National Yang Ming Chiao Tung University.]
- Albani, C., Blaser, G., Völker, J., Geyer, M., Schmutzer, G., Bailer, H., Grulke, N., Brähler, E., & Traue, H. C. (2007). Ambivalence over emotional expressiveness: Psychometric evaluation of the AEQ-G18 in a representative German survey. *GMS Psycho-Social-Medicine*, 4, Doc10.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Bagozzi, R. P., & Yi, Y. (1988). On the evaluation of structural equation models. *Journal of the Academy of Marketing Science*, 16(1), 74–94. <http://doi.org/10.1007/BF02723327>
- Ben-Ari, A., & Lavee, Y. (2011). Ambivalence over emotional expressiveness in intimate relationships: A shift from an individual characteristic to dyadic attribute. *American Journal of Orthopsychiatry*, 81(2), 277–284. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2011.01096.x>
- Candel, O.-S., & Turliuc, M. N. (2019). Insecure attachment and relationship satisfaction: A meta-analysis of actor and partner associations. *Personality and Individual Differences*, 147, 190–199.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.04.037>
- Chen, S. X., Cheung, F. M., Bond, M. H., & Leung, J.-P. (2005). Decomposing the construct of ambivalence over emotional expression in a Chinese cultural context. *European Journal of Personality*, 19(3), 185–204. <https://doi.org/10.1002/per.538>
- Chervonsky, E., & Hunt, C. (2017). Suppression and expression of emotion in social and interpersonal outcomes: A meta-analysis. *Emotion*, 17(4), 669–683. <https://doi.org/10.1037/emo0000270>

- Cook, W. L., & Kenny, D. A. (2005). The actor-partner interdependence model: A model of bidirectional effects in developmental studies. *International Journal of Behavioral Development, 29*(2), 101–109. <https://doi.org/10.1080/01650250444000405>
- Dildar, S., Sitwat, A., & Yasin, S. (2013). Intimate enemies: Marital conflicts and conflict resolution styles in dissatisfied married couples. *Middle-East Journal of Scientific Research, 15*(10), 1433–1439. <https://doi.org/10.5829/idosi.mejsr.2013.15.10.11581>
- Dworkin, J. D., Zimmerman, V., Waldinger, R. J., & Schulz, M. S. (2019). Capturing naturally occurring emotional suppression as it unfolds in couple interactions. *Emotion, 19*(7), 1224–1235. <https://doi.org/10.1037/emo0000524>
- Emmons, R. A., & Colby, P. M. (1995). Emotional conflict and well-being: Relation to perceived availability, daily utilization, and observer reports of social support. *Journal of Personality and Social Psychology, 68*(5), 947–959. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.5.947>
- Han, D. E., Park, H. G., An, U. J., Kim, S. E., & Kim, Y.-H. (2022). Emotion suppression on relationship and life satisfaction: Taking culture and emotional valence into account. *Journal of Social and Personal Relationships, 39*(9), 2766–2781. <https://doi.org/10.1177/02654075221088521>
- Hendrick, S. S., Hendrick, C., & Adler, N. L. (1988). Romantic relationships: Love, satisfaction, and staying together. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*(6), 980–988. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.980>
- Impett, E. A., Le, B. M., Kogan, A., Oveis, C., & Keltner, D. (2014). When you think your partner is holding back: The costs of perceived partner suppression during relationship sacrifice. *Social Psychological and Personality Science, 5*(5), 542–549. <https://doi.org/10.1177/1948550613514455>
- Ivanova, I. V., & Watson, J. C. (2010). The role of emotional expression and ambivalence over expression in romantic relationships. *Baltic Journal of Psychology, 11*(1-2), 62–72.
- Kenny, D. A. (1996). Models of non-independence in dyadic research. *Journal of Social and Personal Relationships, 13*(2), 279–294. <https://doi.org/10.1177/0265407596132007>
- Kenny, D. A., Kashy, D. A., & Cook, W. L. (2020). *Dyadic data analysis*. The Guilford Press.
- Kenny, D. A., & Ledermann, T. (2010). Detecting, measuring, and testing dyadic patterns in the actor-partner interdependence model. *Journal of Family Psychology, 24*(3), 359–366. <https://doi.org/10.1037/a0019651>
- Kim, G. M., & Cha, S. (2013). Influence of emotional awareness, emotional expressiveness, and ambivalence over emotional expressiveness on college student adjustment in freshman nursing students. *The Journal of the Korea Contents Association, 13*(1), 322–332. <https://doi.org/10.5392/JKCA.2013.13.01.322>
- King, L. A. (1993). Emotional expression, ambivalence over expression, and marital satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships, 10*(4), 601–607. <https://doi.org/10.1177/0265407593104008>
- King, L. A. (1998). Ambivalence over emotional expression and reading emotions in situations and faces. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*(3), 753–762. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.3.753>

- King, L. A., & Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: Psychological and physical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*(5), 864–877.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.864>
- King, L. A., & Emmons, R. A. (1991). Psychological, physical, and interpersonal correlates of emotional expressiveness, conflict, and control. *European Journal of Personality, 5*(2), 131–150.
<https://doi.org/10.1002/per.2410050206>
- Kunst, L. E., de Groot, J., & van der Does, A. J. W. (2019). Ambivalence over expression of anger and sadness mediates gender differences in depressive symptoms. *Cognitive Therapy and Research, 43*(2), 365–373. <https://doi.org/10.1007/s10608-018-9937-2>
- Little, T. D., Cunningham, W. A., Shahar, G., & Widaman, K. F. (2002). To parcel or not to parcel: Exploring the question, weighing the merits. *Structural Equation Modeling, 9*(2), 151–173.
https://doi.org/10.1207/S15328007SEM0902_1
- Mazzuca, S., Kafetsios, K., Livi, S., & Presaghi, F. (2019). Emotion regulation and satisfaction in long-term marital relationships: The role of emotional contagion. *Journal of Social and Personal Relationships, 36*(9), 2880–2895. <https://doi.org/10.1177/0265407518804452>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2019). Attachment orientations and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology, 25*, 6–10. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.02.006>
- Richards, J. M., Butler, E. A., & Gross, J. J. (2003). Emotion regulation in romantic relationships: The cognitive consequences of concealing feelings. *Journal of Social and Personal Relationships, 20*(5), 599–620. <https://doi.org/10.1177/02654075030205002>
- Schouten, A., Boiger, M., Kirchner-Häusler, A., Uchida, Y., & Mesquita, B. (2020). Cultural differences in emotion suppression in Belgian and Japanese couples: A social functional model. *Frontiers in Psychology, 11*, Article 1048. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01048>
- Shahgholian, M., Moradi, A., & Kafee, M. (2007). Relationship of alexithymia with emotional expression styles and general health among university students. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology, 13*(3), 238–248.
- Shafaleey Phebe, K., & Shweta Kadaba. (2019). The effect of ambivalence over emotional expression on expressive flexibility and psychological well-being. *The International Journal of Indian Psychology, 7*(2), 951–970. <https://doi.org/10.25215/0702.116>
- Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family, 38*(1), 15–28. <https://doi.org/10.2307/350547>
- Stinson, M. A., Bermúdez, J. M., Gale, J. E., Lewis, D., Meyer, A. S., & Templeton, G. B. (2017). Marital satisfaction, conflict resolution styles, and religious attendance among latino couples: Using the actor-partner interdependence model. *The Family Journal, 25*(3), 215–223.
<https://doi.org/10.1177/1066480717710645>

收稿日期：2023 年 03 月 26 日
一稿修訂日期：2023 年 04 月 19 日
二稿修訂日期：2023 年 05 月 03 日
三稿修訂日期：2023 年 08 月 22 日
四稿修訂日期：2023 年 10 月 10 日
五稿修訂日期：2023 年 12 月 11 日
六稿修訂日期：2024 年 02 月 05 日
七稿修訂日期：2024 年 03 月 04 日
接受刊登日期：2024 年 03 月 04 日

Bulletin of Educational Psychology, 2024, 55(4), 795–818
National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan, R.O.C.

Association between Ambivalence over Emotional Expression and Intimate Relationship Satisfaction: Analysis of the Actor–Partner Interdependence Model

Meng-Hsi Tsai¹ and Yen-Chun Liu²

Couples often experience disputes or dissatisfaction in their communication, and this can affect their relationship satisfaction. Some individuals use strategies such as emotional suppression to avoid conflicts with their partners. Others feel afraid and reluctant to express their emotions, which may adversely affect their intimate relationship satisfaction. King and Emmons (1990) described this conflict between the desire and reluctance to express emotions as ambivalence over emotional expression (AEE). According to many studies, AEE can influence marital satisfaction or relationship quality, with observed gender differences in this influence. In Taiwan, AEE is significantly higher among male college students than among their female counterparts. Statistical methods commonly used in the past may have contributed to differences in results, and therefore, the current study used the actor–partner interdependence model (APIM) to analyze dyadic data. This approach enables comprehensive examination of associations between the latent variables of partners. Two factors of AEE were identified, namely emotional rumination and emotional suppression, and these factors were examined within different cultural contexts.

The primary objectives of this study were twofold: to understand the differences in AEE (i.e., emotional rumination and emotional suppression) between adult partners of different genders and to explore how the individual AEE of these partners affects their perceived relationship satisfaction and their partners' evaluation of their relationship satisfaction. Additionally, the study identified potential reasons underlying variations in research results between cross-cultural studies. To achieve these objectives, this study proposed the following hypotheses. First, AEE is significantly higher among Taiwanese male individuals in premarital relationships than among their female counterparts (H_1). Second, in premarital partner relationships, individual AEE is a predictor of the individual's relationship satisfaction (H_2). Third, in premarital partner relationships, individual AEE can predict partner relationship satisfaction (H_3).

An online questionnaire was distributed on relevant community platforms. Demographic and research data were collected using self-reported questionnaires. Each questionnaire included the Ambivalence Over Emotional Expressiveness questionnaire (Lee & Lin, 2006) and the Relationship Assessment Scale (Ho, 2004). The APIM (Kenny & Ledermann, 2010) and structural equation modeling were used as statistical methods to analyze dyadic data. A total of 207 premarital couples were included and completed a total of 414 valid questionnaires. The participants were heterosexual couples, were aged 20 years or older, were unmarried, and had been in a stable relationship for more than 3 months. The median age was 25 to 29 years (50.5%), with a median relationship duration of 25 to 36 months (14.5%). The following research conclusions were drawn.

First, in premarital relationships in Taiwan, men exhibit higher levels of AEE than do women. This trend is observed even when AEE is separately analyzed as emotional rumination and emotional suppression, indicating a consistent pattern of higher

¹ Counseling and Guidance Section, Office of Student Affairs, I-Shou University

² Department of Psychology and Counseling, University of Taipei

Corresponding author:

Yen-Chun Liu, Department of Psychology and Counseling, University of Taipei. Email: yenchunliu@utapei.edu.tw

ambivalence among male partners in Taiwan.

Second, emotional rumination in romantic relationships may lead to a vicious cycle that negatively affects relationship satisfaction. For both men and women, personal emotional rumination reduces self-reported relationship satisfaction. In romantic relationships, individuals who frequently ruminate on their emotional expression behaviors, including worrying about expressing emotions, regretting emotional expression, or feeling indecisive regarding emotional expression, may experience low self-reported relationship satisfaction. Therefore, reducing emotional rumination in scenarios that require emotional expression may mitigate the negative effects of worrying and imagination. Alternatively, adopting different emotion regulation strategies, such as seeking social support, may aid in reducing personal emotional rumination, thereby enhancing relationship satisfaction.

Third, at the individual level, for both men and women, personal emotional suppression positively predicts self-reported relationship satisfaction. Therefore, for premarital couples, although withholding emotions contributes to increased personal satisfaction with intimate relationships, emotional rumination has a negative effect on relationship satisfaction. Furthermore, emotional suppression has a positive effect on self-reported relationship satisfaction. At the dyadic level, neither male nor female emotional expression inconsistency can predict the degree of relationship satisfaction among partners. In other words, no partner effect is observed between male or female emotional expression inconsistency and partner relationship satisfaction. Therefore, emotional suppression may have both positive and negative effects on relationship satisfaction. These findings differ from those of other international studies, presumably because of the differences between Eastern and Western cultures and differences in study populations. Unlike Western populations, Taiwanese individuals may perceive temporary suppression of emotions as contributing to relational harmony, and therefore, such suppression may not affect their relationship satisfaction. Therefore, the present authors hypothesized that within Taiwanese culture, AEE includes the subconcepts of both emotional rumination and emotional suppression, with each subconcept having a unique effect on relationship satisfaction. Moreover, the participants in this study were unmarried. Unlike married couples, premarital couples are typically in the stage of emerging adulthood, aged 18 to 29 years old, which represents nearly 87% of the sample in this study. Arnett (2000) characterizes individuals in this stage as emphasizing commitment more in romantic relationships compared to adolescence. They often have longer and more stable relationships but aren't influenced by roles like spouses or parents. Additionally, for married couples, their longer time together usually leads to closer relationships. A longitudinal study concluded that emotional suppression has no significant effect on marital satisfaction in long-term relationships. Instead, higher levels of emotional contagion are the primary determinant of marital satisfaction. This phenomenon may be attributed to spouses naturally synchronizing each other's emotions, thereby moderating the association between initial emotional regulation strategies and marital satisfaction. However, when emotional contagion levels are low, emotional regulation strategies positively affect marital satisfaction (Mazzuca et al., 2019). This finding explains why the effect of emotional suppression on relationship satisfaction differs between premarital couples and married couples. Therefore, the present authors hypothesized that compared to married couples, premarital couples have lower degree of emotional contagion, and the effect of emotional suppression on relationship satisfaction is emphasized.

Fourth, for both men and women, the effect of emotional rumination and emotional suppression on partner relationship satisfaction is nonsignificant, and the causation between AEE and partner relationship satisfaction has not been proven.

Because this study primarily involved participants aged between 20 and 29 years, caution must be exercised in attempting to generalize the research findings. According to the findings of this study, for both men and women, individual AEE cannot predict partner relationship satisfaction. However, whether this phenomenon occurs because partners fail to perceive individual AEE or because they perceive it but fail to predict relationship satisfaction remains unclear. Therefore, further research is required to determine whether perceived partner AEE is a mediator in the association between individual AEE and partner relationship satisfaction.

According to the current research findings, practitioners should consider gender differences when analyzing the effect of AEE on partner relationships. In addition, in the early stages of a relationship, men should remain aware of whether their emotional expressions are perceived to be contradictory by their partners. Furthermore, in couples counseling, promoting the expression of thoughts and feelings regarding the relationship and fostering active listening may mitigate AEE and thereby potentially enhance relationship satisfaction for both partners.

In premarital counseling for relationship challenges, practitioners should help their clients explore their difficulties, hesitations, or fears associated with emotional expression in romantic relationships. They should also discuss patterns of

emotional rumination or use cognitive therapy to help their clients understand the connections between emotions, thoughts, and behaviors. This approach can increase the levels of awareness toward individual emotional rumination and effectively limit its negative effect on relationship satisfaction.

If clients choose to use emotional suppression as an “inflexible” emotion regulation strategy, practitioners should explore the timing, frequency, duration, and type of suppressed emotions. They should also help their clients understand both the interaction patterns and the positive contributions and compromises made by each partner in the relationship. Although individual emotional suppression may have a positive effect on personal relationship satisfaction, practitioners should be aware of whether their clients can communicate and discuss negative emotional events with their partners later. Doing so can improve relationship satisfaction over time.

In summary, for unmarried couples in Taiwan, AEE can be divided into emotional rumination and emotional suppression, with each subconcept having a unique effect on relationship satisfaction. Further research is required to investigate the effect of emotional rumination and emotional suppression on relationship satisfaction among married couples.

Keywords: ambivalence over emotional expression, intimate relationship satisfaction, actor–partner interdependence model