

國立臺灣大學理學院心理學研究所



博士論文

Graduate Institute of Psychology

College of Science

National Taiwan University

Doctoral Dissertation

親密關係情緒調節模型：契合度與同步化

Interpersonal Emotion Regulation in Romantic Relationships:

Congruence and Synchronization

何文澤

Wen-Tso Ho

指導教授：葉光輝 博士

Advisor: Kuang-Hui Yeh, Ph.D.

中華民國 109 年 7 月

July 2020



致謝

很喜歡 Adler 說的「My difficulties belong to me, my psychology belongs to everyone」，一直期待自己的心理學研究能對世界有些貢獻。雖然博士論文離完美仍遠，已是在有限能力下的最佳成果。十分盼望此篇論文，能對讀著的你帶來些收穫。Adler 的難處，除了研究的困難，更可能是他幼年面臨的生死關頭。他超越了這些阻礙，成為他的心理學。我所經歷的一切，特別是生命相遇交互的光芒，也形塑我的心理學。我的難處並非我獨有，是與每個時期伴隨我的人共有。若換了個人，我的心理學很可能也換個樣貌。

以下容我記錄這些溫柔相待的人：感謝上帝與教會小組，使我可以懷抱莫名的樂觀走下去；感謝爸媽，即使不懂我在做什麼，仍很認真聽與回應，成為很堅實的支持；感謝葉光輝老師，從大三迄今十分慶幸能受您指導，無論是理論指引、實務執行、研究動力等等，得到太多太多；感謝實驗室的大家，待了很久的我看著大家來來去去，沒辦法一一詳列有些抱歉。真的很喜歡團體 meeting 時，大家各抒己見以及報告自己所愛的氣氛，帶給我許多靈感；謝謝呂婕，帶著碩一的我一起研究情緒調節，難以想像少了這段會踏上哪條道路；謝謝敏衡，很棒的基督徒伙伴，對方法學的熱愛也感染了我；謝謝志文學長像大哥一樣照料我與其他學弟妹，有你真好；謝謝同屆的逸年、立慈、宜峰，能一起度過那兩三年的研究生活，難以忘懷的革命情感；謝謝珍頤老師對情緒調節的指引，很可惜沒與您討論更多；謝謝 Louise 對本土心理學的指引；謝謝茜雯、詩怡、綱玉、韋愷，能一起討論、彼此激發帶給我許多收穫；謝謝還待在學校的大家，永琴、謙仁、佳禾、世慧、芸帆、玉正、蕙昀、庭萱、艾臻、瑋歆，在卡關時被我各種打擾；謝謝維真提供心理師角度的建議；謝謝韋琪提供的標題建議與支持；謝謝瑜靜的熱情感染我往前；謝謝馨蒂帶著閃閃發亮的神情聽我的研究；謝謝子淳始終支持我、扶持我。謝謝口試委員的建議，使此篇論文更進一步。



摘要



人際情緒調節是目前的新興議題，然而近期研究多以個體角度出發（Reeck, Ames, & Ochsner, 2016; Zaki & Williams, 2013），無法描繪人際互動的歷程。本研究提出以關係角度建構的模型，作為後續研究的基礎。研究一採質性訪談，訪談 24 對在學情侶。以主題分析法分類人際情緒調節的五階段：情緒覺察、情緒原因同理、調節動機、調節策略、成果評估。情侶於各階段的契合與否會影響下階段的契合度，進而決定情緒調節的成敗。契合度低時，情侶會用同步化方式，提升契合度。研究二採橫斷式問卷法，編製人際情緒調節契合度量表，施測 108 對情侶。結果顯示人際情緒調節各階段契合度如理論預期，存在中介效果。各階段合併的契合度指標，能顯著預測人際情緒調節效率、人際情緒調節傾向、幸福感、關係滿意度、正向情感共振、憂鬱、焦慮與壓力。研究三 A 以縱貫式問卷，施測 144 位親密關係中的個體。結果發現各階段契合度存在跨時間與跨事件的中介作用。契合度指標能顯著預測個體在經歷負向情緒事件後的關係滿意度。研究三 B 則以同一筆資料，驗證契合度低時，個體會進行同步化。且同步化有助於提升之後的契合度與關係滿意度。該模型不僅能成為未來研究的架構，也能應用於伴侶治療中，識別不契合的階段，調整此段關係能提供的情緒調節協助。

關鍵詞：情緒調節、人際情緒調節、調節動機、調節策略、親密關係



Interpersonal Emotion Regulation in Romantic

Relationships:

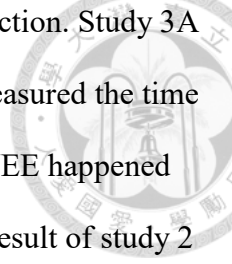
Congruence and Synchronization

Wen-Tso Ho



Abstract

It's been more than 20 years since Gross (1998) published a milestone paper on the topic of emotion regulation. The focus of the topic has shifted to interpersonal context, which is the main source of emotion and emotion regulation. The existing theories of interpersonal emotion regulation (IER) were reviewed (Reeck et al., 2016; Zaki & Williams, 2013). However, both of them still emerged from an individual perspective, lacking the description of interpersonal interaction process. Moreover, both failed to predict the results of IER. This dissertation proposed using a relational-focused perspective to construct the IER model. Study 1 used thematic analysis and 24 couples were interviewed about their experience of regulating negative emotions with their partners. Five stages of IER were identified, which is emotion awareness, empathy of emotion cause, regulation motivation, regulation strategy, and effect evaluation, by time order. The congruence of each stage influenced the congruence of the next stage and decided the results of IER. When the congruence was low, individual would try to synchronize with their partner to promote the congruence. Study 2 measured 108 couples' congruence and indicators of their well-being, and relationship satisfaction. The questionnaire of first 4 stages of IER was developed and showed a stable serial mediation process. The index of congruence, which combined 4



stages of IER, predicted couples' well-being and relationship satisfaction. Study 3A and 3B was a longitudinal study and 144 participants enrolled. It measured the time before a negative emotion event (NEE) happened (T1), the day of NEE happened (T2), and 3 days after NEE happened (T3). Study 3A validated the result of study 2 again, showing the serial mediation process of 4 stages existed across time and NEE. The index of congruence of T1, mediated by the congruence of regulation strategy of T2/T3, predicted the relationship satisfaction of T2/T3, the positive emotion and negative emotion of T2, and positivity resonance of T3. In each time frame, the congruence of regulation strategy positively predicted the relationship satisfaction. Study 3B focused on the relation of the synchronization and the congruence. Results showed as the congruence of regulation strategy (T2) became lower, the frequency of synchronization would be higher during T2 to T3. The positive influence of the effectiveness of synchronization on the congruence of regulation strategy (T3) only appeared when the congruence of regulation strategy (T2) was low. The effectiveness of synchronization during T2 to T3 positively predicted the relationship satisfaction (T3). Through 3 studies, an evidence-based IER model was built and a reliable and valid corresponding measure was developed. The model has much potential in couple therapy and emotional disturbance therapy. The interpersonal context of this model was easy to shift different kinds of relationships, such as parent-child or supervisor-subordinator relationship.

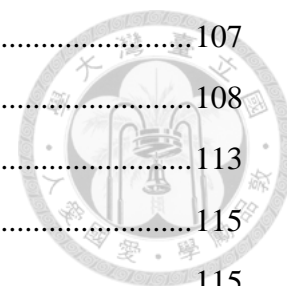
Keywords: emotion regulation, emotion regulation motivation, emotion regulation strategy, interpersonal emotion regulation, romantic relationship

目次



| | |
|----------------------------------|-----|
| 第一章 緒論..... | 1 |
| 第二章 文獻回顧..... | 3 |
| 第一節 情緒調節理論..... | 3 |
| 第二節 人際情緒調節理論..... | 5 |
| 第三節 Zaki 與 Williams 理論..... | 6 |
| 第四節 Reeck、Ames 與 Ochsner 理論..... | 8 |
| 第五節 現有理論缺陷..... | 10 |
| 第六節 以關係為分析單位..... | 12 |
| 第七節 研究設計..... | 18 |
| 第三章 研究一..... | 21 |
| 第一節 研究方法..... | 21 |
| 第二節 結果..... | 27 |
| 第三節 研究一討論..... | 56 |
| 第四章、研究二..... | 59 |
| 第一節 研究目標..... | 59 |
| 第二節 研究假設..... | 59 |
| 第三節 研究方法..... | 62 |
| 第四節 結果..... | 66 |
| 第五節 研究二討論..... | 84 |
| 第五章 研究三 A..... | 89 |
| 第一節 研究目標..... | 89 |
| 第二節 研究假設..... | 89 |
| 第三節 研究方法..... | 91 |
| 第四節 結果..... | 95 |
| 第五節 研究三 A 討論..... | 101 |
| 第六章 研究三 B..... | 105 |
| 第一節 研究目標..... | 105 |
| 第二節 研究假設..... | 105 |

| | |
|--------------------|-----|
| 第三節 研究方法..... | 107 |
| 第四節 結果..... | 108 |
| 第五節 研究三 B 討論..... | 113 |
| 第七章 綜合討論..... | 115 |
| 第一節 理論貢獻..... | 115 |
| 第二節 契合度與同步化..... | 116 |
| 第三節 與既有理論比較..... | 118 |
| 第四節 新的研究方向..... | 120 |
| 第五節 初級與次級情緒..... | 120 |
| 第六節 性別差異..... | 121 |
| 第七節 良好的人際情緒調節..... | 123 |
| 第八節 研究限制..... | 123 |
| 第九節 未來發展..... | 126 |
| 第八章 參考文獻..... | 135 |



表目次



| | |
|---|-----|
| 表 1 研究一參與者代碼與年齡..... | 21 |
| 表 2 人際情緒調節契合度量表因素負荷量 (情緒反應者角度) | 68 |
| 表 3 人際情緒調節契合度量表因素間相關 (情緒反應者角度) | 69 |
| 表 4 人際情緒調節契合度量表因素負荷量 (他者角度) | 69 |
| 表 5 人際情緒調節契合度量表因素間相關 (他者角度) | 70 |
| 表 6 人際情緒調節契合度量表與相互因應量表之 CFA..... | 71 |
| 表 7 研究二主要變項之描述統計與性別比較..... | 73 |
| 表 8 研究二主要變項在女性與男性資料之相關係數..... | 74 |
| 表 9 研究二主要變項在伴侶對偶資料之相關係數..... | 75 |
| 表 10 人際情緒調節契合度四階段中介效果 (情緒反應者角度) | 76 |
| 表 11 人際情緒調節契合度四階段中介效果 (他者角度) | 77 |
| 表 12 契合度指標對各主要變項之迴歸表..... | 78 |
| 表 13 個體、伴侶契合度與兩者交互作用對主要變項之迴歸表..... | 80 |
| 表 14 個體契合度與相互因應預測主要變項之迴歸表..... | 82 |
| 表 15 研究三 A 各量表之內部一致性..... | 94 |
| 表 16 研究三 A 各主要變項描述統計與各時間點平均數比較..... | 95 |
| 表 17 研究三主要變項相關係數..... | 96 |
| 表 18 人際情緒調節契合度四階段中介效果..... | 97 |
| 表 19 T1 契合度指標預測 T2 變項之迴歸結果..... | 99 |
| 表 20 調節策略契合度變化預測 T2 與 T3 關係滿意度之迴歸結果..... | 100 |
| 表 21 T1 至 T3 調節策略契合度變化預測 T3 正向情感共振之迴歸結果 | 100 |
| 表 22 研究三 B 事發同步之描述統計與各時間點平均數比較..... | 109 |
| 表 23 研究三 B 事發同步與各主要變項之相關..... | 109 |
| 表 24 T2 調節策略契合度預測事發同步頻率 (T3-T2) 之迴歸結果..... | 110 |
| 表 25 事發同步頻率與成效預測 T3 調節策略契合度之迴歸結果 | 111 |
| 表 26 事發同步成效 (T3-T2) 預測 T3 關係變項之迴歸結果..... | 113 |



圖目次

| | |
|--|-----|
| 圖 1：Gross 模型說明 (Gross, 2015) | 4 |
| 圖 2：Zaki 與 Williams 模型說明 (Zaki & Williams, 2013) | 6 |
| 圖 3：Social regulation of emotion 說明 (Reeck et al., 2016) | 9 |
| 圖 4：共融目標動態理論簡圖 (Fitzsimons, Finkel & VanDellen, 2015) | 13 |
| 圖 5：親密關係情緒調節模型初步構想..... | 17 |
| 圖 6：研究一之人際情緒調節歷程模型..... | 28 |
| 圖 7：人際情緒調節契合度四階段序列中介 (情緒反應者角度) | 76 |
| 圖 8：情緒調節契合度四階段序列中介 (他者角度) | 77 |
| 圖 9：個體與伴侶契合度預測幸福感之交互作用圖..... | 81 |
| 圖 10：個體與伴侶契合度預測壓力之交互作用圖..... | 81 |
| 圖 11：人際情緒調節契合度各階段序列中介..... | 97 |
| 圖 12：契合度指標預測 T2、T3 變項之中介效果..... | 98 |
| 圖 13：調節策略契合度 (T2) 與事發同步頻率預測調節策略契合度 (T3) 之交互作用圖 | 112 |
| 圖 14：調節策略契合度 (T2) 與事發同步成效預測調節策略契合度 (T3) 之交互作用圖。 | 112 |





第一章 緒論

情緒調節一直是心理學熱門主題，吸引了許多學者投入研究。其牽涉範圍之大、影響之深，從日常的幸福感受到引發憂鬱與焦慮心理症狀，都涉及了個人情緒調節的運作。然而綜觀人們生活經驗，無論是親密關係、親子關係甚至一般朋友關係，人際互動引發的情緒可說是情緒的主要來源。現今情緒調節主題的研究焦點終於從自身（intrapersonal）角度的情緒調節焦點轉向關注人際（interpersonal）情境下的情緒調節，雖說為時稍晚，亟需努力，但總算是一個好的開始。

以自身角度出發的情緒調節理論，多假設個體是受到外界刺激產生情緒，評估後則著手調節自身的情緒。現有的人際情緒調節理論奠基於此，同樣假設個體遭受某一刺激影響，產生了某些負面情緒。互動中的對方則扮演了調節者的角色，可介入個體負面情緒的調節歷程（Reeck et al., 2016; Zaki & Williams, 2013）。然而這類人際情緒調節理論只是將現有理論套用至人際互動場域，並非從互動雙方的關係角度探討情緒調節。例如個體有負面情緒時，可能期待伴侶如何逗自己開心，但對方可能完全沒發現他/她有負面情緒。亦可能是發現了，但是不想當調節者；或是想幫忙調節，卻用錯了方法。可以想像，雙方在人際情緒調節的互動中，並不像過去理論那麼單純。

因此，本研究認為需同時考慮互動雙方，捨棄過去以個體角度的思維觀點，改以關係角度來思考及探究，才可能描繪出更動態且貼近現實的人際情緒調節歷程理論，作為後續研究的基礎。





第二章 文獻回顧

第一節 情緒調節理論

現有情緒調節議題屬於自我調節的一部分，是個體主動改變自身情緒的種類或是強度（Gross, 1998）來達到調節的目的。目前蓬勃發展的情緒調節研究，多以 Gross（1998）的情緒調節理論為研究框架。其理論著重於區分情緒調節策略的類型，認為個體有兩大類調整情緒的方式，並以調節之情緒是否完全成形作為區隔。第一類稱為前因式焦點（antecedent-focused）策略，以時間先後排列依序為：選擇情境、改變情境、注意力轉移與認知改變四階段。當個體本於過去經驗或其他訊息，可以推斷某些情境會帶來特定情緒，因此選擇避開或進入特定情境，是謂選擇情境；若個體已進入某一情境，且此情境會帶給其不欲之情緒，則個體可以憑一己之力改變當下情境，去除帶來情緒的根源，是謂改變情境；若個體無法改變當下的情境，也可轉移自己的注意力焦點，主動忽略令其產生不快的情緒刺激，是謂注意力轉移；若個體已經注意到情緒刺激，個體可改變自己的思考框架，重新詮釋情緒刺激的意義以改變自身的負面情緒，是謂認知改變。以上各階段不管是改變外在情境或是改變自身注意力或思考框架，都是為了改變個體自身的情緒。第二類則是反應式焦點（response-focused）策略，由於此類策略是在情緒完全成形之後，因此個體僅能改變個體外在的情緒表達行為，像是壓抑自己的情緒表達，或是宣洩、放大自己的情緒表達等等。

Gross (2015) 在時隔近 20 年後對自身理論提出補充，試著涵蓋情緒調節的完整歷程。他將情緒調節歷程分成四大階段：產生情緒、辨認 (identification)、選擇 (selection) 與執行 (implementation)。每一階段又可分成情境 (world)、感知 (perception)、評估 (value) 與行動 (action) 四個元素 (請參見圖 1)。

以「辨認」階段為起始點，個體產生的情緒即是情境，個體需先感知情緒的存在與種類，並評估這個情緒對當下情境產生的後果是好是壞，是否有調節情緒之必要。若個體評估後認為有必要調節自身感知的情緒，則其行動便是立下情緒調節目標。

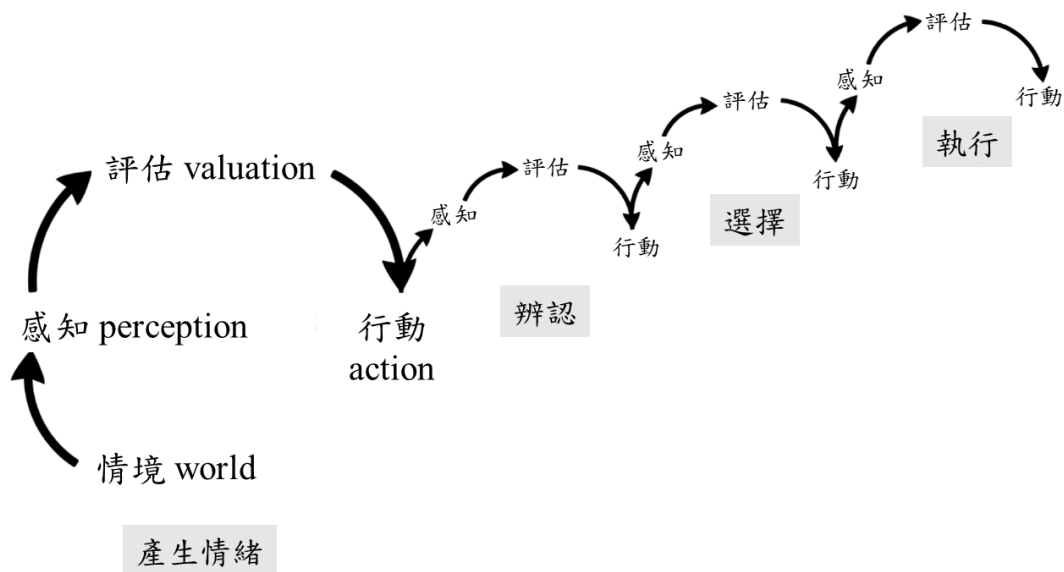


圖 1：Gross 模型說明

註：資料來源：參考 Gross (2015) 文章內容說明下，作者自繪。

情緒調節目標則成為「選擇」階段的情境，個體需感知自己有什麼策略可供使用，並評估不同策略的好壞，及決定要使用什麼策略。這個決定就成為「執行」階段的情境，個體需感知當下情境的特徵與策略的可能具體方針 (tactic)，並評估不同執行方式的好壞，最後才是付出實際的調節策略行動。

實際執行後並非終結，個體會感知情境的變化，並評估要繼續執行、停止調節或是更改策略，再次進入上面所陳述的歷程，成為一個調節循環歷程。

由此看來，Gross 統合了對其原先理論的批評，試圖從頭到尾描述情緒調節的歷程。其補上了原先忽略的情緒調節目標、同一策略可能有不同的執行方針，以及執行後的評估循環歷程。本研究認為其理論有幾處是人際情緒調節的關鍵，第一是他提到情緒調節會隨目標對象不同可分為自發（intrinsic）與他發（extrinsic）型，自發型是以自身情緒為調節標的，他發型則是以他人情緒為調節標的，也就是主動去影響他人的情緒。換言之，Gross 將人際情緒調節納入其新理論，以呼應近年來興起的人際情緒調節研究議題。Zaki 與 Williams（Zaki & Williams, 2013）即是使用自發與他發分類，建構其人際情緒調節理論，容後再敘。

第二是他將個體的能動性（agency）與情境放入其新理論，強調個體會感知外在情境，並使用自己的價值系統評估與決定調節行為。我們都知道，人際互動一定是兩人以上，但現存的人際情緒調節理論，都將能動性限縮在某一方以簡化其理論探討，不考慮雙方同時有能動性的可能。後文便會針對這些理論，逐一說明其限縮的方式，以及限縮下帶來的缺點。

第二節 人際情緒調節理論

近年來，開始有些研究討論情緒調節中的他人可以發揮什麼功能，這就實際的生活經驗來說亦相當合理。傷心難過之時，若有親人或是朋友的支持陪伴，心情調適較快（Uchino, Cacioppo, & Kiecolt-Glaser, 1996）。當我們情緒激動時，不管是好是壞，常見的反應便是與他人分享（Gable & Reis, 2010; Stiles, 1987）。因此，人際情緒調節其實是相當普遍的現象。而且透過他人協助的情緒調節，通常會比自身情緒調節更能緩和情緒的影響（Horn & Maercker, 2016）。

然而，人際情緒調節研究大多根基於過往研究自身情緒調節的脈絡，目前較常見具有明確理論架構是以下兩個切入觀點。第一是 Zaki 與 Williams (Zaki & Williams, 2013) 提出的觀點，其理論重點是整合了現有關於人際情緒調節的研究，將調節過程分成兩類型：自發與他發，分類方式與 Gross (2015) 相同。第二是 Reeck、Ames 與 Ochsner (2016) 之 Social regulation of emotion，也是使用了 Gross 前因與反應焦點的五階段定義，討論他人會使用什麼策略來調節另一人的情緒，並整合了 fMRI 之研究成果。以下將分別介紹上述兩項理論觀點，並綜合論述這兩項理論觀點值得借鏡與未切合人際情境焦點之處。

第三節 Zaki 與 Williams 理論

此理論最大特色，是將人際情緒調節以兩個軸度來分類，第一是調節行動由誰發起，也就是「自發」相對於「他發」；第二是如何評估調節是否成功，分為「回饋依賴」(response-dependent) 與「回饋獨立」(response-independent)。這理論觀點將目前多樣的人際情緒調節研究，以相當清楚的軸度劃分成分為四類，分別是自發-回饋依賴、自發-回饋獨立、他發-回饋依賴、他發-回饋獨立(見圖 2)。下文為敘述方便，將有情緒調節需求的個體稱為情緒反應者，其互動的另一方稱為他者。

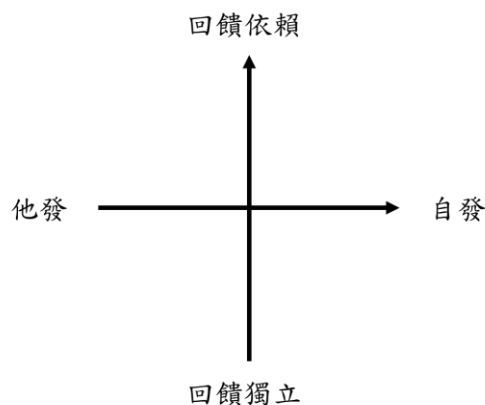


圖 2：Zaki 與 Williams 模型說明

註：資料來源：翻譯自 Zaki 與 Williams (2013)，頁 805。



壹、自發 (Intrinsic) 型

自發代表由情緒反應者發起整個調節過程，以自身情緒為調節標的。對情緒反應者而言，他/她可以透過自己或是他者來調節自身的情緒，但 Zaki 與 Williams 在文章中僅討論需要由他者協助調節的策略。換言之，情緒反應者主動要求或求援他者，由其協助調節情緒。他者的調節可分成回饋依賴與回饋獨立兩種運作模式。顧名思義，前者調節成功與否是需要他者做出某特定行為來決定，例如情緒反應者收到一個好消息，並向他者分享。若他者開心道賀，情緒反應者也會更開心；但若他者無動於衷，情緒反應者的開心會被澆熄。後者則是強調表達、分享過程的益處，並不需要他者特定的反應。例如情緒反應者向他者表達自身情緒經驗前，他/她需要辨認與標籤自己的情緒，這有助於情緒反應者進一步認識自己的情緒狀態，可降低情緒強度 (Torre & Lieberman, 2018)。因此，若情緒反應者能適切辨認自身情緒與表達，其即能達到調節情緒的目的。而他者回應與否，或是回應的內容，對於達到情緒調節目的並不重要。

貳、他發 (extrinsic) 型

他發則是由他者主動調節情緒反應者的情緒。肇因是他者感受到情緒反應者的情緒狀態，出於利他的動機主動調節其情緒。同樣也可分為回饋依賴跟回饋獨立兩種模式。回饋依賴是指他者出於利他動機，立下要改變情緒反應者情緒狀態的目標。因此，唯有看到情緒反應者的情緒朝向目標方向改變，調節才算成功。例如見到朋友傷心難過，會主動安慰他、問他有什麼困擾，直到朋友釋懷了才能放心。不過這類調節不一定都能成功，有許多利他的支持行為都無法成功調節他者的情緒 (Bolger, Zuckerman, & Kessler, 2000)。這也引出另一種

模式：回饋獨立。當他者出於利他動機去調節情緒反應者的情緒，他者卻非以情緒反應者的回饋來判斷情緒調節是否成功。這看似弔詭的情況卻很常發生，因為單單助人行為本身就會對他者自身帶來正向的情緒感受（Andreoni, 1990）。他者容易以自己的感受來判斷調節行為是否成功，而忽略了情緒反應者的真實情緒變化。

上述理論將人際情緒調節以由誰來發動動作區分，將過去的研究清楚區分成兩類。其訴求主要是將 Gross 原先僅考慮單一個體的情緒調節歷程，擴展至將另一個體加入調節歷程的情境中，並對現有的人際情緒調節研究做出清楚的分類。

第四節 Reeck、Ames 與 Ochsner 理論

此理論（Social regulation of emotion）與前一理論最大不同之處，是將情境限定在「他發型」，僅討論他者主動調節情緒反應者的情緒之情境。該理論分成兩部分，先描述人際情緒調節中他者如何主動調節的歷程，接著則討論情緒反應者會對他者的調節有什麼反應（Reeck et al., 2016）（見圖 3）。

以他者來說，其需先覺察情緒反應者有情緒波動，接著再評估自己是否需要協助情緒反應者調節情緒。若他者判斷情緒反應者的確需要協助，便會選擇合適的策略並執行之。而他者的策略選擇，則以 Gross 的前因與反應焦點區分成四向度，分別來改變情緒反應者的不同面向。像是「情境選擇或情境改變」，就是移除引起情緒反應者不快的刺激；而「認知改變」就是影響情緒反應者對情緒刺激的評估方式。他者需要預測情緒反應者對不同策略的反應，才可能選出調節效率較高的策略。

他者四種面向的調控策略，會影響情緒反應者的四面向，分別是：情境、注意力、評估與情緒反應。以情境而言，「他者出現在眼前」便是新的情緒刺

激，但他者的協助也可能導致情緒反應者需仰賴他者，無法靠自己調節情緒 (Spinrad, Stifter, Donelan-McCall, & Turner, 2004)；對注意力而言，注意到他者想要協助自己調節情緒也是新的情緒刺激，有可能從負面詮釋他者的協助或是心生抗拒 (Levenson, Haase, Bloch, Holley, & Seider, 2014)。以評估而言，其分為評估自身效能與他者的動機，當他者出現時，自身效能感通常會隨之提升 (Beckes & Coan, 2011)。但情緒反應者也可能認為對方的協助隱含自己的能力不足，因此會讓自己的效能感降低。情緒反應者對他者的動機亦可能有許多解釋，可能認為對方是想操控自己，也可能認為對方並非出於利他，而是有其他隱藏的目的。最後，情緒反應者若覺察他者想調節其情緒反應時，通常無法改善其內在情緒感受，反而會引發更負面的情緒。

Reeck 等人理論之貢獻是將他發型的人際情緒調節分成三階段，並將他者如何影響情緒反應者的策略以 Gross 的理論架構來分類，優點是可以與過去的情緒調節研究觀點相接軌。

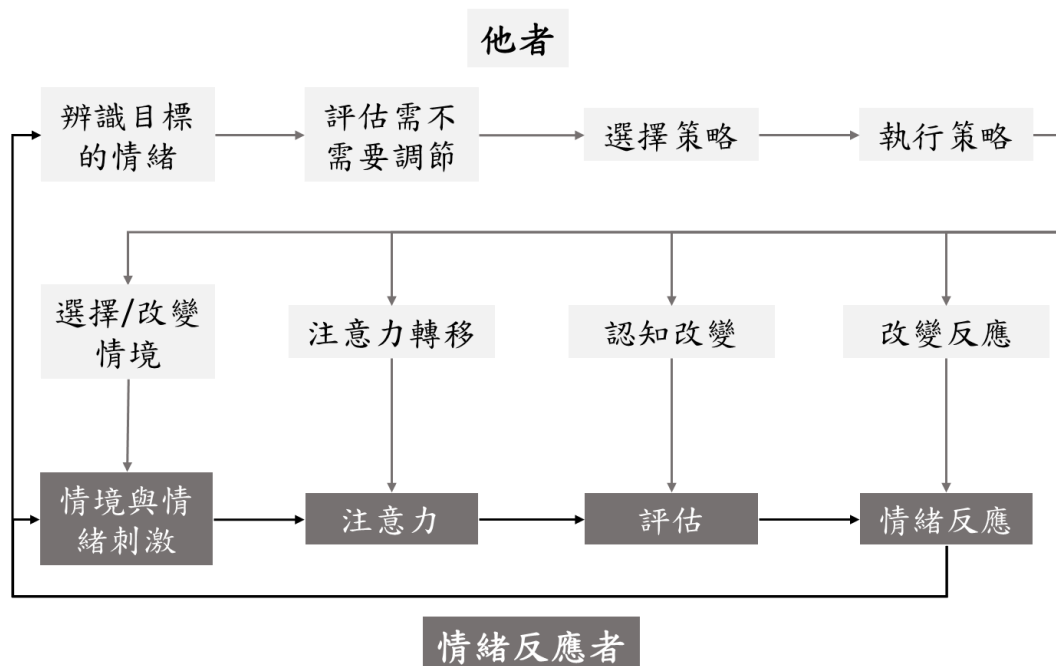


圖 3：Social regulation of emotion 說明

註：資料來源：翻譯自 Reeck 等人 (2016)，頁 51。

第五節 現有理論缺陷



綜觀上述兩理論，在其著重之處都有獨到見解，但將其置入人際情境來思考時，可發現其有兩個盲點。

壹、能動性的限縮

從 Gross (2015) 之理論可知，個體會主動評估外在情境，並按照自己的價值系統進行判斷與行動。這樣的能動性，理論上互動的雙方皆具有。然而上述兩個理論，都將能動性限縮於某一方，並簡化了另一方的反應方式。

以 Zaki 與 Williams (2013) 的理論來說，自發與他發恰好分成兩類。自發型是情緒反應者有能動性，他發型則是他者有能動性。自發型是情緒反應者主動尋求他者的協助，並把情緒反應者的需求分為回饋依賴與回饋獨立。但卻隻字未提他者會如何詮釋「有人向我尋求協助」的情境，他者又如何判斷要不要協助或行動。而他發型亦然，著重於他者主動發現情緒反應者的情緒，並決定提供幫助。但同樣並未著墨情緒反應者會如何詮釋他者的幫助，或是情緒反應者會如何改變自己的情緒表達方式。雖然該理論的互動雙方皆有能動性，卻非採同時擁有的觀點，可以想見這與真實的人際互動方式相差甚大。

至於 Reeck、Ames 與 Ochsner (2016) 的模型架構在處理雙方的能動性時，亦有相同的問題。此理論先描述了他者會主動覺察情緒反應者的情緒，也會思考要不要協助、協助的方式。接著再描述情緒反應者也會主動評估他者的出現、他者的協助，進而影響情緒反應者自身的認知或情緒。在分頭描述兩者之後，卻並未將兩者結合，描述雙方會如何交互互動。像是有些情緒反應者會因為他者的協助，而降低自己的效能感，甚至心生抗拒 (Levenson et al., 2014)。他者是否會覺察到這件事，若覺察到，是否會進一步改變自己的調節策

略？或是他者在思考要不要協助時，情緒反應者是否也看在眼裡，會不會試圖影響他者的決定，像是直接告訴他者自己需要幫忙，甚至告訴他者該怎麼做才好。這些互動情境，都會是雙方同時主動評估情境、思考與行動的互動方式，但上述兩理論卻未能描述這些互動現象。

而且能動性限縮的缺點，也間接顯示出上述理論對動態互動歷程的描繪不多。情緒調節議題從 Gross 開始探究以來，一直是以歷程觀點闡述之。因為情緒調節是複雜且來來回回的過程，涉及了覺察情緒、情緒調節目標、調節策略、執行與評估等多階段的歷程 (Gross, 2015)。個體若對調節成效不滿意，也會試著改變原先的目標、策略或執行方式，重新調節自己的情緒 (Bonanno & Burton, 2013)。而人際情境的情緒調節歷程涉及的便不只是單一個體的上述階段，亦涉及另一個體自身的情緒調節，以及雙方如何調節對方的情緒，是遠比個體自身情緒調節更為複雜的歷程。

貳、無法預測情緒調節的成敗

若能描繪人際情緒調節的歷程，除了能將不同階段的研究整合至一統的系統之外，亦能檢驗不同條件下的歷程走向及其效果。畢竟人際情緒調節並不容易，雖然它的效果比個體自己調節情緒更強 (Horn & Maercker, 2016)，卻也常失敗，帶來更多的負面情緒 (Bolger et al., 2000)。因此，能否描繪人際情緒調節的動態歷程，進而預測情緒調節的成敗，以及如何影響雙方的關係，應是人際情緒調節良好理論該著墨的重點。

Zaki 與 Williams 的理論專注在人際情緒調節的分類方式，因此未闡述人際情緒調節的歷程，也未討論不同分類的後續變化。像是他發-回饋獨立時，當他者靠著自己的感覺評估情緒調節已經成功時，仍有需求的情緒反應者會如何行動？會轉變成自發，由情緒反應者自己提出要求，還是會放棄倚靠他者來調節

情緒？或是自發-回饋依賴時，當情緒反應者向他者訴苦討拍，他者卻落井下石，數落了一番。情緒反應者是會改變策略，用更直接的方式表達自己需要他者調節，還是會直接將怒氣發洩在他者身上？然而 Zaki 與 William 只將人際情緒調節分類，並無預測或解釋各類別後續的變化。

相較之下，Reeck、Ames 與 Ochsner 的理論較符合歷程觀點，但也只描寫了「他發」歷程，而且對情緒反應者僅是分成四個面向，描述情緒反應者的觀點為何。此理論雖然每個面向都提及對情緒調節可能的益處或壞處，但並無解釋什麼情境會導向益處，什麼情境會走向壞處，又如何影響雙方的互動。以「評估」而言，他者的協助可能會增進情緒反應者的效能感，也可能解讀為自己能力不足，才需要他者協助。但到底什麼因素會左右兩種完全不同的走向，並無清楚闡釋。而針對效能感的變化，是否會影響雙方的互動，也無進一步討論。另一方面，面向與面向之間無因果關係。看似按照順序的階段，但其並無假設情境會影響注意力，或是注意力會影響後續的認知與評估。

因此，當將他者與缺乏歷程描述的情緒反應者配搭時，此理論仍無法浮現從頭到尾的情緒調節歷程。即使此理論將他者的調節策略進行分類，仍無法按其理論推演出情緒反應者的反應及人際情緒調節結果可能為何。綜上所述，兩理論皆無法深入描繪人際情緒調節的互動歷程，更遑論預測什麼樣的互動方式會影響人際情緒調節的成敗。

第六節 以關係為分析單位

本研究認為，良好的人際情緒調節理論需同時考量雙方的能動性，並描繪互動歷程。鑑於人際的互動十分密切多樣，理論應直接以關係為分析單位，而非以個體為分析單位，方能捕捉關係的互動樣貌。為建構符合此精神之理論模型，本研究援引了以關係為分析單位的共融目標動態理論（Transactive dynamic

theory) (Fitzsimons, Finkel, & VanDellen, 2015)。該理論是討論雙方在自我調節的動機如何互動與整合，進而影響彼此的目標追求。本研究後續將利用此理論精神與先前提及之兩理論，共同描繪人際情緒調節歷程的雛形，並以研究一質性研究進一步建構人際情緒調節的完整歷程。



壹、共融目標動態理論

此理論是由 Fitzsimons、Finkel 與 VanDellen (2015) 所提出，關注人際關係會如何影響雙方追求自我調節目標。其認為關係中的雙方自我調節深受彼此影響，因此不應該將兩者獨立看待，而應視為系統中相互依存的兩部分。系統中的兩人資源不再是獨立，而是彼此共享，因此雙方的自我調節目標、調節方式與成果，都會影響到另一人。此理論的歷程可見圖 4。

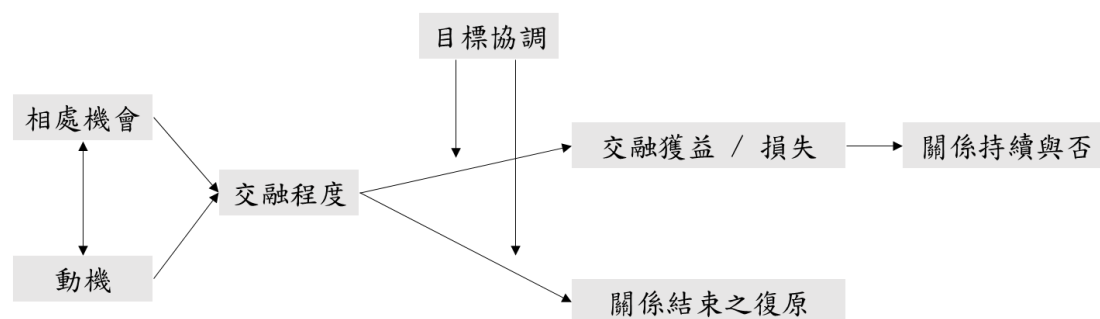



圖 4：共融目標動態理論簡圖

註：資料來源：翻譯自 Fitzsimons、Finkel 與 VanDellen (2015)，頁 3

自我調節目標的範圍非常大，是指個體立下目標，並促使自己付出努力達成該目標。例如想要減下 10 公斤、存錢買車子等等，都屬於自我調節的目標。每個人可能有數個目標同時存在，而互動雙方的目標或是達成方式可能會產生衝突、相安無事或是相輔相成 (Finkel et al., 2006)。舉例而言，小明跟小美是



對情侶，小明的目標是體重減下 10 公斤，小美的目標是每天吃 5 份蔬果來滿足健康所需。雙方目標看似沒有衝突，但調節方式可能衝突。一種可能是雙方決定每天一起預備晚餐，做出低熱量又充滿蔬菜水果的餐點，相輔相成。如此，小美有更多預算可以買蔬果，而若小明太忙時，小美還能幫助他預備餐點，拉他一把。另一種可能是小明決定要去健身房好好訓練自己，把錢花在健身減重。但經濟共享的兩人就沒有多餘的錢購買蔬果，調節的方式便相互衝突。

除了調節方式之外，目標也可能相互衝突。這是因為關係中的雙方也會針對彼此設定目標 (Feeney & Collins, 2015)，例如小美喜歡微胖的小明，不希望他減重。這目標就與小明欲減去 10 公斤體重產生衝突。當雙方無法協調時，小明跟小美就會根據自己的目標努力。小明認真去健身房減重，而小美則會一直叨唸他去健身房浪費錢，兩人的努力方向相反，成果也會相互抵銷。

可以想像，有時雙方的目標、調節方式與成果不會彼此衝突，反而能相輔相成。因此雙方追求目標的效率比起獨自一人更高，這就稱為交融獲益

(transactive gain)。有時則否，彼此相互衝突之下，追求目標的效率比起單獨一人更低，稱為交融損失 (transactive loss)。此理論認為，若一段關係能穩定處於交融獲益，這段關係便可能持續下去，因為兩人在一起的調節效率高於單獨一人。但若一段關係始終處於交融損失，關係便容易破裂，畢竟單獨一人的調節效率更高。

然而當雙方的目標、調節方式與訴求即使常常衝突，也不一定會損失慘重，畢竟雙方如果往來甚少，彼此不會扞格，何從影響起？因此，交融獲益或損失的幅度受到雙方的交融程度 (transactive density) 左右。交融程度越高，代表雙方資源越接近共享，而雙方的目標、調節方式、訴求相互影響的程度越高。舉例來說，當小明跟小美只是普通朋友時，即使小明以吃健康飲食的方式減重，兩人也不太可能每天一起預備餐點，頂多交流有關健康飲食的知識。對彼此的幫助就不如資源共享一起準備晚餐來得大。但若小明決定去健身房減重，由於花多少錢並不會影響到小美，因此小美追求天天 5 蔬果的目標也就不

會受到影響。

交融程度的深淺，便受雙方有無相互依存的機會與動機影響。相互依存的機會是指相處時間或合作機會。雙方常相處的話，可透過兩種方式增加交融程度。第一是觀察與增加交流，常相處便有機會瞭解對方的調節目標、習慣的調節方式與技巧。亦有機會好好交流彼此的目標內容，才有可能發展共同的目標或是幫助對方追求目標。第二是彼此配合，因為常相處通常代表許多層面需要彼此配合，不能僅靠自己獨力運作。因此也較容易發展出共同的目標，否則各自的目標可能會導致相互衝突。合作機會則是指雙方擁有的資源與目標的關連，如果對方有我需要的資源，那我自然想增加合作機會，交融程度自然會增加。但對方付出了資源，也會影響/排擠自己目標的追求。

相互依存的動機則是對彼此相互依存的態度、偏好如何。可能受文化與關係型態影響，亦有個別差異存在。例如當親密關係的彼此承諾越高時，雙方越容易相互依存 (Agnew, VanLange, Rusbult, & Langston, 1998)。但逃避依附類型的個體則會避免相互依存，想保持獨立 (Ognibene & Collins, 1998)。焦慮依附型態的個體則剛好相反，想藉著相互依存增加彼此的親密感 (Murray et al., 2009)。

綜上所述，共融目標動態理論將個體的自我調節歷程擴展至關係層次。以關係中雙方會彼此影響，說明將雙方視為同一系統的兩元素，比起視為獨立系統更為合宜。該理論更以目標協調與否、共融程度高低兩變項說明互動會如何影響自我調節，並將調節成果是否大於各自的努力作為判斷標準，進而預測未來關係的持續性。由此可見，共融目標動態理論能補足現有人際情緒調節理論對人際互動歷程與關係思維角度的不足之處。



貳、應用於人際情緒調節

統整 Gross (2015)、Zaki 與 Williams (2013)、Reeck 等人 (2016) 之理論與共融目標動態理論後，本研究認為建構良好的人際情緒調節理論時，應關注以下幾點。

首先是歷程階段的分類，Gross (2015) 與 Reeck 等人 (2016) 皆提到情緒覺察、調節目標與調節策略等階段，共融目標動態理論則強調雙方的調節目標與調節策略是否相容或衝突與調節成效等階段，而 Zaki 與 Williams (2013) 也強調調節策略後的成果評估階段。

本研究認為情緒覺察是進行情緒調控的第一步 (Gross, 2015)。除了情緒反應者需認識自身情緒之外，他者亦需及時覺察情緒反應者的情緒變化。唯有覺察情緒反應者的情緒波動，才可能啟動人際情緒調節的後續階段 (Reeck et al., 2016)；其次，調節動機是人際情緒調節需付諸實行的要素，若他者無調節動機，自然無後續的調節策略。此階段，他者需解讀情緒反應者之調節目標，並與其覺察的情緒狀態比對。過去對人際關係之研究，多關注於利他性動機，亦即增加情緒反應者的正向情緒或是降低負向情緒。由共融目標動態理論可推論，雙方除了利他性動機之外，亦可能有其他動機相互競爭，而阻礙雙方一心一意努力改善情緒反應者的情緒狀態；第三，調節策略也是人際情緒調節實際影響情緒反應者之重要階段，此階段選擇的策略很可能會導致調節成功或失敗 (Reeck et al., 2016)。而策略能否成功或失敗，則取決於雙方採取的策略是否彼此競爭或是能相互配合 (Fitzsimons et al., 2015)；最後，則是成果評估，亦即雙方如何判斷該情緒調節歷程已圓滿結束，達成設定之目標。除了評估的方式之外 (Zaki & Williams, 2013)，評估之後的行動亦十分重要。若能客觀評估成效，並即時採取合適的行動，例如改變調節策略、改變調節動機等，便可能提高人際情緒調節的成效 (Bonanno & Burton, 2013)。

而人際情緒調節的成效除了情緒調節本身的益處，也會影響該彼此關係是否持續 (Fitzsimons et al., 2015)，當雙方在一次又一次的情緒事件中能妥善調節彼此的情緒時，滿足了雙方的情緒調節需求，兩人皆會越來越仰賴此段關係來調節情緒，進而影響雙方的關係品質與關係持續 (Fitzsimons & Shah, 2008)。

總結來說，上述理論對於建構人際情緒調節歷程提供了不少材料。歷程的可能階段包含了：情緒覺察、調節動機、調節策略、成效評估與後續對關係之影響。而建構整體情緒調節歷程時，應採用共融目標動態理論之特點，即以關係為分析單位，而非以個人為分析單位，始彰顯雙方的能動性，進而描繪雙方各階段的互動情形，以及如何從某階段進展至下一階段。初步構想見圖 5 所示，人際情緒調節大致可分成四階段，分別是情緒覺察、調節動機、調節策略、成果評估等階段，各階段是情緒反應者與他者互動下的連續歷程；最終則涉及調節成效之影響，影響層面可包含：情緒調節效果、關係滿意度與個人身心適應等等。

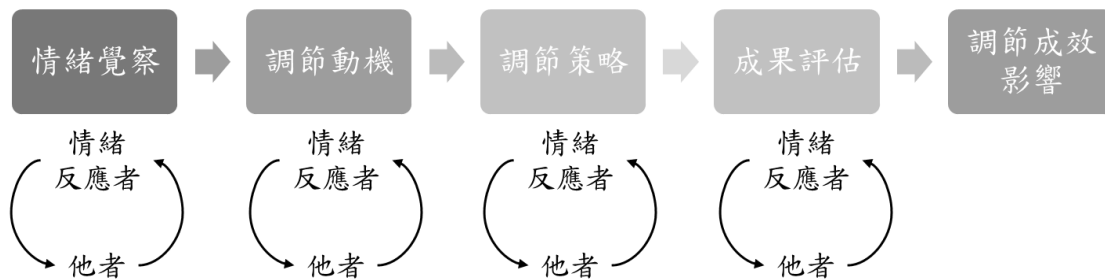


圖 5：親密關係情緒調節模型初步構想

參、以親密關係為研究對象

雖 Zaki 與 Williams (2013) 或 Reeck 等人 (2016) 皆無限定人際情緒調節中的人際關係種類。但從共融目標動態理論 (Fitzsimons et al., 2015) 觀點可知，交融程度將會左右調節成效對關係發展的影響。越緊密交流的關係，雙方各自擁有的資源越接近共享，因此雙方的互動方式越接近該理論「一系統內的

兩元素」而非兩獨立個體。此類互動方式與人際間的情感性關係十分接近，像是家人、密友、親密伴侶關係皆屬於此類（Hwang, 1987）。個人可在此類關係中滿足自身的情感需求，且資源接近彼此共享，各取所需、各盡其力（Hwang, 1987）。

情感性關係包含了親子、手足、密友、親密伴侶關係等等，而過去人際情緒調節研究多以親子或親密伴侶關係為研究對象（Butler, Lee, & Gross, 2007; Horn & Maercker, 2016; Martini & Busseri, 2010; Parkinson, Simons, & Niven, 2016），兩項關係的互動頻率較易高於手足或友誼關係，較高的共融程度更能彰顯以關係角度建構理論的優勢。當比較親子關係與親密伴侶關係，前者彼此擁有的資源易出現落差，雙方互動較不對等，存在權力距離。雙方情緒調節的相互影響上，父母影響子女的效果遠大於子女影響父母。因為父母的情緒調節信念會透過幼年的教導或是社會學習等方式，影響子女的情緒調節（Gottman, Katz, & Hooven, 1996）。另一方面，親密伴侶關係中經驗的正負向情緒強度高於其他人際關係（Ekman & Davidson, 1994），更容易彰顯人際情緒調節之影響作用。綜上所述，親密伴侶關係不僅雙方互動對等、交流頻繁且情緒強度高，適宜作為研究對象，較易建構以人際情緒調節互動為主體的理論，也可保持應用於其他人際關係的彈性。待此類關係理論建構完成，再考量其他人際關係的特性，將其關係特性納入此建構之人際情緒調節理論中考量後，將理論觀點套用至該關係中。

第七節 研究設計

為進一步瞭解人際情緒調節之經驗、建構完整之互動歷程並驗證該歷程，本研究將以三個不同性質的實徵研究探討親密關係情緒調節模型，主要目的是藉由採用不同性質的研究方法截長補短，來強化所建構理論的可靠度（Power,

Velez, Qadafi, & Tennant, 2018)。

研究一將採用訪談設計與主題分析方法來探究人際情緒調節的歷程。其目標是深入瞭解親密關係面對負面情緒的互動經驗，並以關係單位角度建構人際情緒調節歷程、識別歷程中的關鍵構念、瞭解歷程各階段的內涵。設計訪綱時，將借鏡上述關於親密關係情緒調節模型之初步構想，除了可關注情緒覺察、調節動機、調節策略、成果評估、調節成效之影響等階段特性，更需進一步關注上述階段之外的重要構念，以免受現有理論限制，遺漏歷程的重要階段。並從雙方互動角度來瞭解情緒事件的演變，才能以關係單位角度捕捉人際情緒調節歷程發展的重要屬性。

研究二則是建立在研究一的基礎，發展人際情緒調節歷程各階段的量表。所蒐集的研究資料是以 APIM (Actor-Partner Interdependence Model) 模型進行統計分析，並以中介模型驗證研究一所建構的人際情緒調節歷程，進一步瞭解各階段如何影響親密關係的互動及對個體身心適應的影響效果。

由於研究二是採橫斷式研究設計，僅能瞭解情侶的情緒調節習慣，因此研究三將採縱貫式研究法，藉由親密關係的一方回報某單一負面情緒事件下雙方的互動情形，以瞭解該事件前後的變化歷程。並以研究三的資料進一步重複檢驗研究二的結果，以瞭解所提出模型主張觀點的有效性及穩定性，以及各階段互動的發展情形。





第三章 研究一

第一節 研究方法

壹、參與者

參與者為 24 對情侶，48 位受訪者。多數受訪者花了一小時左右接受訪談，僅有少數受訪者與伴侶產生負面情緒的互動經驗較少，因此訪談較快結束。所有的情侶皆是異性戀，年齡平均為 21.4 歲（標準差 1.9）。招募方式使用社群媒體的相關群組作宣傳。請有意願之參與者留下聯繫方式後，研究者致電安排進行訪談時間。最後參與訪談情侶的基本資料表，請參見表 1。

表 1 研究一參與者代碼與年齡

| 性別 | 代碼 | 年齡 | 性別 | 代碼 | 年齡 |
|----|----|----|----|----|----|
| 女 | A | 20 | 女 | M | 20 |
| 男 | A | 23 | 男 | M | 22 |
| 女 | B | 20 | 女 | N | 21 |
| 男 | B | 22 | 男 | N | 21 |
| 女 | C | 20 | 女 | O | 19 |
| 男 | C | 22 | 男 | O | 18 |
| 女 | D | 21 | 女 | P | 19 |
| 男 | D | 27 | 男 | P | 20 |
| 女 | E | 19 | 女 | Q | 20 |
| 男 | E | 21 | 男 | Q | 20 |



表 1 研究一參與者代碼與年齡 (續)

| 性別 | 代碼 | 年齡 | 性別 | 代碼 | 年齡 |
|----|----|----|----|----|----|
| 女 | F | 19 | 女 | R | 21 |
| 男 | F | 21 | 男 | R | 21 |
| 女 | G | 23 | 女 | U | 22 |
| 男 | G | 21 | 男 | U | 21 |
| 女 | H | 20 | 女 | V | 22 |
| 男 | H | 21 | 男 | V | 21 |
| 女 | I | 20 | 女 | W | 21 |
| 男 | I | 21 | 男 | W | 20 |
| 女 | J | 24 | 女 | X | 22 |
| 男 | J | 24 | 男 | X | 23 |
| 女 | K | 24 | 女 | Y | 21 |
| 男 | K | 23 | 男 | Y | 20 |
| 女 | L | 23 | 女 | Z | 22 |
| 男 | L | 28 | 男 | Z | 22 |

貳、訪談流程

訪談皆為每位個體單獨接受訪談，參與者在預定時間抵達研究室後，研究者說明研究權益、保密原則與可能的風險，並詢問能否接受錄音，且特別強調及保證伴侶並不會知道此訪談內容。參與者同意之後即開始進行訪談，詳細訪談大綱如下文。訪談結束後，研究者關閉錄音，並詢問參與者有無任何疑惑之處。確定無問題之後，研究者交付參與者訪談費（每人給予 200 元）作為酬賞，訪談結束。

參、訪談大綱

由於本研究著重於人際情境下的情緒調節歷程，情境設定為伴侶一方引起另一方的負面情緒時，雙方會如何互動。訪談過程先以基本資料的蒐集為起頭

進行暖身，包含受訪者的年齡、如何認識伴侶以及交往時間長度。接著請受訪者回憶交往迄今，伴侶惹自己生氣、悲傷或不開心等負面情緒的最鮮明經驗，並照著時間先後順序描述整段經驗。研究者會針對不清楚之處進一步追問，釐清雙方互動時對另一方的解讀，以及互動的調節動機、調節策略、互動方式與情緒的變化。俟研究者無疑問後，會簡單整理這段經驗的互動歷程，向受訪者確定研究者的理解有無出入。待受訪者確認無誤後，研究者會再詢問伴侶還有無令自己感受負面情緒的其他段經驗，其進程序亦如前文所述。

若受訪者回答其他段經驗的互動歷程與之前描述的經驗皆是相似的互動模式，已無其他不同的經驗過程，則訪談會轉換立場，改邀請受訪者描述自己令伴侶感受負面情緒的經驗，同樣照著時間順序描述整段經驗的發展過程，步驟如前段所述。研究者依然會整理互動的模式後，與受訪者再次核對對事件發生過程的理解有無出入。若受訪者認為其他經驗也是相似的互動過程，已無需要補充之處，訪談則會進入另一階段。

另一階段的訪談不再將情境限定在情侶的一方引起另一方負面情緒，而是外在的情緒刺激引起自己或伴侶的負面情緒時，雙方又是如何互動。待受訪者描述完畢後，研究者詢問其喜歡或欣賞伴侶的三個原因，以及對目前關係的滿意程度，作答量尺是從 0~10 分量尺作選擇，確保最後以正向觀點結束訪談。

詳細之訪談大綱敘述如下，本研究是採半結構式進行訪談，實際訪談過程取決於受訪者的經驗敘述，以及當時訪談互動氣氛，研究者會適時調換問題順序、追加或是省略某些問題，而並非完全依照訪談大綱的順序進行詢問。

一、基本資料與交往概況：

- (1) 年齡與就讀系所。
- (2) 交往時間。
- (3) 與伴侶見面的頻率。
- (4) 與伴侶見面時常進行的活動／約會活動內容為何？



二、伴侶令自己產生負面情緒時：

- (1) 相信這份感情帶給你很多的回憶，當中也有很多的情感。有些情感是快樂、開心的，也有些是比較難過、不滿或是生氣的。有時，對方是故意的，但有時卻是不小心的。請你回想一個讓你印象最深刻，對方的舉動或是言語讓你難受、煩躁或是生氣等負面情緒的經驗。
- (2) 請你詳細的描述這段故事是怎麼開始的。
- (3) (研究者將互動按時間分段，詢問以下問題)
- (4) 聽到在當中你有些情緒，當時你有什麼情緒，試著詳細描述有哪些情緒內容與狀態？
- (5) 當你感覺到這些情緒時，你當時怎麼處理它？
- (6) 為什麼你想要這樣處理它？
- (7) 對方有發現你這樣處理情緒嗎？如果他發現了，他的反應是什麼？
- (8) 你覺得他為什麼會有這種反應？
- (9) 你覺得這種反應對你處理情緒是好是壞？
- (10) 用這種方式處理後，你覺得對你們的關係有什麼影響？
- (11) (研究者詢問完整段歷程後，整理其互動模式) 你覺得這個模式很常出現嗎，還是有其他不一樣的互動方式？
- (12) (若受訪者想到其他方式，則回到 2 之 (2) 的詢問問題，接續訪談)

三、自己令伴侶產生負面情緒時：

- (1) 剛剛談的是伴侶讓你自己感受有負面情緒的經驗，現在換個角度，請你回想一件讓你印象最深刻，是自己的舉動或言語讓對方覺得不开心、生氣或其他負面情緒的經驗。
- (2) 請你詳細的描述這段故事是怎麼開始的。
- (3) (研究者針對互動歷程分段，詢問以下問題)
- (4) 你覺得當時他有什麼情緒？



- (5) 你觀察到他當時如何處理這些情緒？
- (6) 你覺得為什麼他想要這樣處理？
- (7) 當你發現他這樣處理情緒時，你的反應是什麼？
- (8) 為什麼你會想這麼做？
- (9) 你覺得你的反應對他處理他自己的情緒是好是壞？
- (10) 用這種方式處理後，你覺得你們的關係有什麼改變？
- (11) (研究者詢問完整段歷程後，整理其互動模式) 你覺得這個模式很常出現嗎，還是有其他不一樣的互動方式？
- (12) (若受訪者想到其他方式，則回到 3 之 (2) 的詢問問題，接續訪談)

四、伴侶關係以外的情緒起因：

- (13) 當你有負面情緒時，你會怎麼處理？為什麼這樣處理？
- (14) 當你有負面情緒時，對方會怎麼處理？為什麼？
- (15) 當對方有負面情緒時，對方會怎麼處理？為什麼？
- (16) 當對方有負面情緒時，你會怎麼處理？為什麼？

五、結尾：

- (17) 請你舉出三個欣賞或喜歡對方之處。
- (18) 如果請你為這段感情的滿意度評分，0~10 分 (10 分為最高分) 你會評幾分？

肆、資料分析

本研究以主題分析法 (thematic analysis) 處理訪談之逐字稿。主題分析法是將原始資料加以分類、組織後，得到資料蘊含的主題與主題間的關係。相較於其他的質性研究方法，主題分析法的使用較具彈性，不需要特定的知識論為分析基礎 (Braun & Clarke, 2006)。

為從關係思維角度分析，本研究先將同組情侶的逐字稿視為同份資料，僅保留情侶雙方皆提到的情緒事件，刪去僅有一方提到之事件，並將同一事件雙方的敘述內容按時間序排列對比。

本研究以 Braun 與 Clarke (2006) 的建議，將逐字稿按照以下 5 個步驟分析之：

一、熟悉資料

即使本研究已對情緒調節的相關理論、假設或知識有些認識，但此階段需盡可能熟悉收集到的資料，不因為資料看似與研究者的先備知識或理論衝突而刪除。在反覆閱讀逐字稿時，研究者會主動尋找資料背後的意義與可能的模式。這些產生的模式想法之後可作為產生研究主題的材料。

二、產生初始編碼

研究者會將逐字稿中有興趣或是跟研究主題有關的句子編碼。編碼的命名要能呈現該句的特色，且盡可能簡單。一句話可以有多个編碼，代表它內含多個元素或意義。若該句話與研究完全無關，則不予編碼。研究者編碼時可能會發現編碼彼此矛盾之處，但此時先不做處理，待後續階段再處理之。

三、找尋主題

當逐字稿編碼完成後，則將重點放在編碼之間的關係。當看見有些編碼彼此相似，可以用一個主題涵蓋。有些主題的階層較高，有些較低。有些主題看來與理論連結較弱，但此階段盡可能產生所有可能的主題，等到第四階段再考慮是否刪除或整合某些主題內容。

四、回顧主題

研究者形成主題後，接著則是刪減或整合主題。先從編碼與主題的關係考慮，某些主題的編碼過少，無法支撐該主題，或是資料過於分散，就要考慮刪除或是與其他相似的主題合併。而意義過於相近的主題也應考慮合併之。盡可

能確保留下的主題符合兩項標準，第一是主題內的編碼資料一致，沒有彼此矛盾；第二是與其他主題的意義明顯不同。因此研究者需檢查每一主題底下的編碼資料是否連貫，不連貫的話，可能需將某些編碼分類至更適合的主題下，或是更改主題的定義。完成之後，則是將視野向上提升到主題之間的關係，思考目前主題的階層與關係是否足以反映資料的內涵。此時研究者需再次閱讀資料，並試著以目前的主題結構解釋資料的意義，檢驗其是否足以解釋現有的資料。除此之外，研究者亦可能發現遺漏編碼的資料，若合適，可加入對應的編碼與主題之內。

五、定義與命名主題

主題架構確定後，便進入最終階段。此階段需定義每個主題的內涵，並精簡地命名之。定義時，需考量定義能否反映整體的主題架構與研究者的研究問題。如果主題有階層關係，亦要注意高階層的主題意義能否涵蓋低階層的主題內容。

第二節 結果

參與者之代號以英文字母排序，從 A 到 Z (S、T 組參與者因故取消)。為求敘述說明方便，以代號+性別稱呼參與者，例如 C 男。

參與者多能描述交往中引發負面情緒的事件，且能按照時間描述事件的變化。匹配情侶雙方述及的負向情緒事件時，多數情侶大約有 1~4 件雙方皆談到的負面情緒事件。僅有極少數幾對情侶並無任何雙方都提及的共同事件，因而不納入分析。

從雙方對事件的描述內容，本研究分類出三大主題：歷程契合度、同步化、人際調節成效。主題間的關連可見圖 6。歷程契合度是描述雙方在人際情緒調節歷程的五階段是否達到契合，階段可分有：情緒覺察、情緒原因同理、

調節動機、調節策略與成果評估等五階段；同步化則是由一方或雙方試著提高某階段雙方的契合度；人際調節成效則是雙方在此關係中調節情緒的效率與傾向的高低，會隨著長期互動的演進而改變。

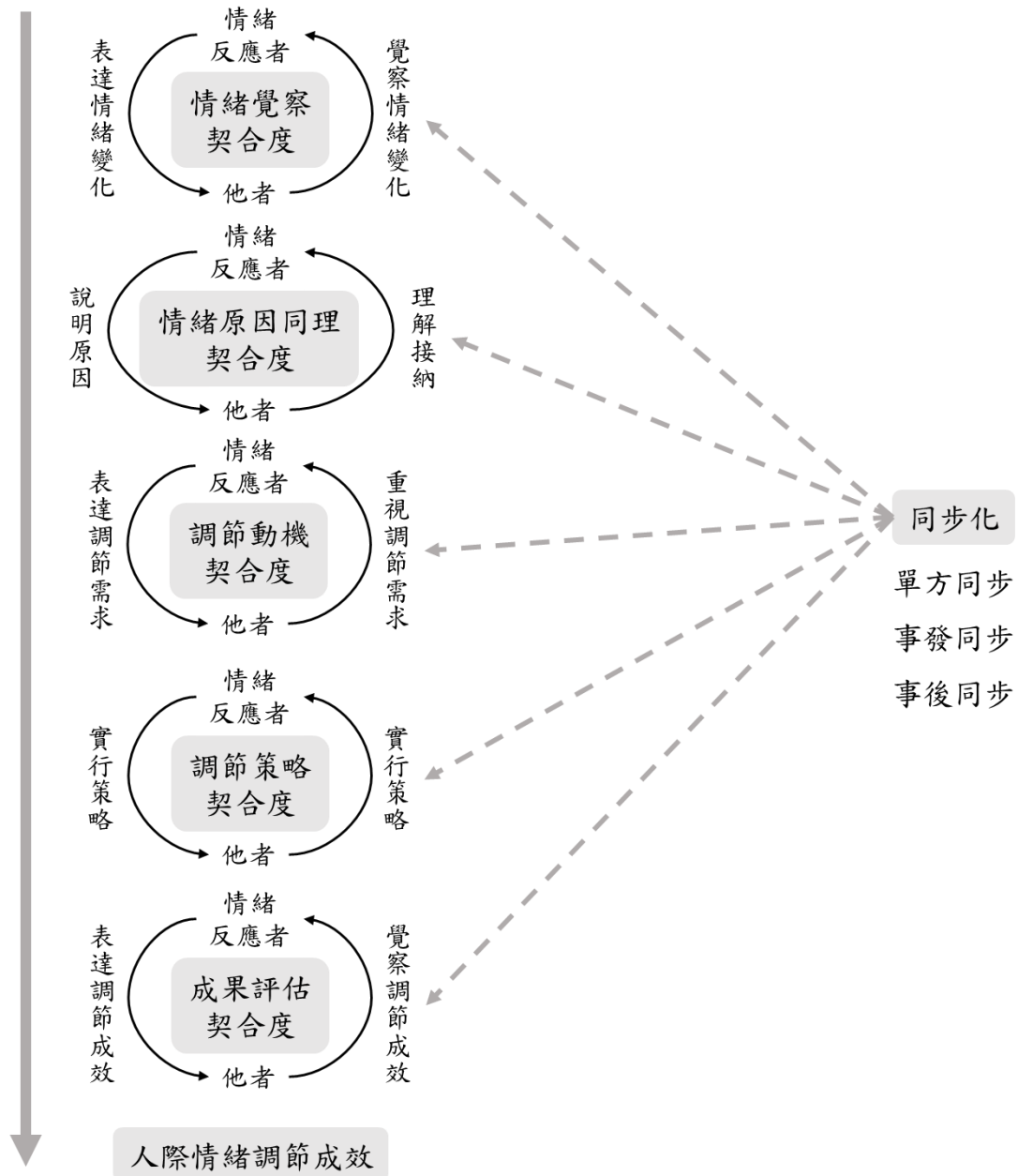



圖 6：研究一之人際情緒調節歷程模型

壹、歷程契合度

綜觀參與者從情緒事件發生，至情緒事件結束，雙方在各階段互動的契合



與否一直左右著情緒調節的成敗。此特性在雙方訪談內容按照時間序排列時，更為明顯。契合並非代表雙方的行為一模一樣，而是雙方對特定事物的認知與價值觀是否相互吻合。因著雙方的角色、資源差異，認知契合的雙方，亦可能做出互補的行動。各階段進行歷程可參見圖 6，可見在每一階段，情緒反應者與他者欲達成契合的任務並不相同，當雙方皆能達成該任務時，便能達到該階段的契合。以下將按照時間順序，分別描述情緒覺察、情緒原因同理、調節動機、調節策略與成果評估五階段的契合度將如何達成。

貳、情緒覺察契合度

描述負面情緒時，幾乎所有參與者都會先解釋事件背景，是自己或對方做了什麼事情，因此引發了情緒事件。絕大多數的情況中，被激起負面情緒的情緒反應者會先覺察到自己的情緒變化，並表現在與他者互動的語言或非語言訊息。他者則是透過其言語、表情、行為或語氣覺察其情緒變化。當他者能覺察到對方的情緒變化時，他才會思考自己是否需要協助對方調節。因此情緒覺察是人際情緒調節的起始點。而此階段所謂契合度高，則是指情緒反應者能以他者能覺察的方式表達情緒，且他者亦覺察其情緒變化並正確判斷其情緒種類；反之，若情緒反應者表達情緒的方式過度隱微，或是他者並無注意情緒反應者的情緒狀態，導致他者從頭到尾並無覺察其情緒變化或過了許久才覺察到，便是情緒覺察的契合度低。

雙方能有契合的情緒覺察，兩方需具備的特質與需採取的行動並不相同。對情緒反應者而言，說出目前的情緒感受是最直觀的表達方式，但亦有透過語氣、表情或是肢體動作的前後落差，凸顯自己的情緒變化。而表達方式是否能達成契合，則端看他者能否捕捉到上述傳達的情緒變化，進而瞭解其情緒種類。像是 V 情侶的女方便是用臉部表情傳達，而男方也很容易發現。



研究者：他怎麼發現你很難過？

V女：因為他講話，我都不理他。我是很不會隱藏情緒的人，只要不高興就會很明顯表現出來，想讓他關注到我現在這個人的情緒是這樣，他就察覺到。

(V情侶，77-78行)

研究者：你會先發現她臭臉還是她會先講？

V男：通常(我)會先發現(她臭臉)。

研究者：發現她臭臉會做什麼？

V男：我問她怎麼了，通常她都會講。有時候她可能會故意不講，多問幾次之後就會講。

(V情侶，99-102行)

或是K情侶的男方因為女方說不理他而難過時，由於女方對男方的表情非常關注，在他未說出口時就發現他的情緒變化。

研究者：一開始怎麼發現他很難過？

K女：他都不講話，

研究者：表情會變嗎？

K女：有，變得很無辜。

(K情侶，84-87行)

研究者：你聽到她不想理你，你的感覺是？

K男：我會覺得難過，怎麼會不理我，我也沒有做什麼不好的事(…)。

研究者：她會很容易發現你的情緒變化？

K男：她很容易發現人家(我)在想什麼，看表情就知道了。

(K情侶，133-134行)

契合度低的情緒覺察並不一定是情緒反應者或他者某方的問題。有時是情緒反應者的表達過於隱微，導致他者渾然未覺；亦可能是他者正在忙，沒注意到對方的情緒變化；或是他者不熟悉情緒反應者的表達習慣。像是P情侶的女

方認為自己冷淡對待男方時，男方應該會覺察生氣，只是不確定生氣的原因。但男方則是連女方生氣都沒發現，遑論猜測生氣的原因。

P 女：之前他可能做一件事讓我不開心，他牽我的手時我就會想要放開，想讓他知道我在生氣，但我之前不會跟他說（我）在氣什麼。

(*P 情侶*，97-98 行)

P 男：她會回覆得很冷淡，我當下覺得沒什麼。她表現越來越奇怪，我就開始問她怎麼了。她才會特別跟我講她怎麼想。可能是有意圖跟我表達她的不滿，但我沒有接收到她的訊息。我就覺得要是那時候知道她在生氣就好了。

(*P 情侶*，123-124 行)

當情緒反應者有負面情緒，並試著表達後。若他者過久未覺察對方的情緒，契合度持續低落便可能引發情緒反應者的不滿，進而產生更多的負面情緒。衍生的負面情緒很可能會惡化後續階段的互動，並加深情緒調節的難度。例如 *C 情侶* 的女方為了趕赴約會，而犧牲了自己考試的時間。男方卻不曉得女方的犧牲，即使女方強調之後仍未覺察這件事對女方帶來的負面情緒，因此情緒逐漸積累而爆發。

研究者：當你有這些情緒時，你當下是怎麼處理的？

C 女：我就馬上跟他說，我為了你改時間。他就沒有聽進我的話，說你幹嘛突然變（時間），沒有說謝謝。我已經跟他說我的用心，但他對這一塊没有任何的回應。他就一直辯解，說沒有看到手機、沒有看到訊息。他對我的用心沒有做出任何回應，一直講別的事情，覺得都沒有在聽我講話。我吃飯的時候，（他）就這樣一直講這樣，我覺得他聽不進去，然後我就一直哭。

(*C 情侶*，25-28 行)

C 男：我（當時）還不理解她（考試）在看什麼，聽她講之後（…）其實我當下沒有想這麼多，因為那天（我）真的心情很糟，在想別的事情。後

來才知道她真的蠻不開心的。就是吃完飯，她就開始跟我哭鬧。也沒有到鬧，她就開始解釋說到底在幹嘛，解釋說這件事對她說，是一個犧牲。

(C 情侶，74-75 行)

參、情緒原因同理契合度

情緒原因同理是情緒覺察的下一階段，雙方在覺察情緒反應者的情緒變化後，進一步去瞭解該情緒的產生原因，以便進行後續的情緒調節。訪談中，通常情緒反應者比他者更能瞭解該情緒產生的原因，因為是發生在自己身上的情緒。而他者通常對該情緒的對前因後果的認識較少，因此也較無法立刻理解情緒產生的原因為何，多仰賴情緒反應者述說情緒原因。

契合度高的情緒原因同理，代表情緒反應者能傳達情緒原因，而他者亦能瞭解與認同該原因的合理性。而情緒原因對接下來雙方的調節動機與調節策略影響甚大。當雙方對情緒產生原因有契合的認知時，雙方更可能有契合的調節動機與調節策略。像是 E 情侶，因為女方對男方的異性好友吃醋，但遲遲不說出口。男方已覺察女方的情緒變化，但仍不清楚情緒產生的原因。直到雙方見面時，E 女才說出口。E 男不僅瞭解了情緒的原因，也同理了女方會有如此的感受，進而影響了雙方後續的調節動機與調節策略。

E 女：(與他見面時) 我就一直說沒事，後來我也不知道怎麼講的，可是我還是一直想到這件事，剛好他在我旁邊，所以莫名其妙就哭了。

研究者：他看到你哭的反應是什麼？

E 女：他就問我怎麼了，大概只有這樣。後來我就慢慢解釋，(我) 因為啜泣，所以不是講得很完整，但他應該懂。後來我們有再聊到這件事，他其實覺得我哭得很合理。他能理解。

(E 情侶，129-131 行)



研究者：那時候（看到她哭）你的反應是什麼？

E 男：暗地裡想說沒這麼嚴重，但在她角度這樣想也是無可厚非。有這樣的情緒表現，應該也是蠻正常。

研究者：你怎麼跟她講？

E 男：我就說其實她（異性好友）沒這個意思，跟她（女友）保證說我會跟她（異性好友）說這件事。

(E 情侶, 147-150 行)

而契合度低的情緒原因同理，有兩種可能。第一是他者不瞭解情緒為何產生，可能是情緒反應者並無明確告知，或是他者疏漏了這項資訊。像是 G 情侶參加活動時，G 女因為 G 男與其他女生距離太近而不滿。G 男雖發現 G 女不滿，卻不明白為什麼。而當時 G 女沒道出原因，導致 G 男無從瞭解，也令該階段契合度低落。

G 女：那天我很不爽就都不講話，他就說你怎麼了。他好像沒有發現，以為是遊戲我哪裡不開心。(…)我（對他）的口氣也是比較冷，但他還是沒有發現我為什麼生氣。

(G 情侶, 207-209 行)

G 男：我那時不知道他為什麼難過，是讓我覺得最不知所措一次。(…)因為我們的（活動）小圈圈不一樣，所以一開始沒有發現她的情緒不好。後來解散之後，送她回宿舍。她心情很不好，又不願意說。

(G 情侶, 233、235 行)

另一種低契合度則非雙方不交流情緒原因所致，而是情緒反應者表達了情緒原因後，他者雖瞭解情緒原因，但無法認同情緒反應者因此出現負面情緒。他者可能認為對方是在無理取鬧，或是過於情緒化。此類詮釋容易影響他者後續的調節動機，認為自己沒有必要去幫助情緒反應者改善情緒，甚至自己也對此事產生不滿，進而衍生負面情緒。

像是 F 情侶與朋友一起出去玩，F 男不滿自己被 F 女冷落而開始生氣。F

女當下已理解 F 男生氣的原因，但她無法接受男方因此生氣，進而產生不滿。

F 男：一開始她沒有交往過，她不知道怎麼處理朋友跟我在場的時候，不知道該怎麼去平衡對彼此的時間。有一次我跟她的朋友去淡水，她很多時候不理我。(她)一直跟她的朋友在一起，買東西吃，丟了我在後面。所以我心情就不太好。

(F 情侶，41-42 行)

F 女：(在淡水)我曾經坐下來，幫我一個朋友拉椅子，讓他坐。那時候我男朋友坐在我對面，他就生氣，為什麼拉椅子不是給他，他覺得這個動作代表朋友比他重要。我那時覺得(他生氣)很無理，就只是朋友在我身邊而已，你生氣個什麼鬼。

(F 情侶，11-12 行)

肆、調節動機契合度

調節動機是指雙方對情緒反應者的情緒進行調節的動機強弱。訪談中，情緒反應者的調節動機都是改善負向情緒，並無觀察到其他種類的調節動機。因此，能否達成契合的調節動機在於情緒反應者能否表達自己需要他者協助調節情緒，而他者能否認同情緒反應者的情緒的確需要改善，且願意為此努力。參與者對調節動機的內涵描述較少，大多會與下一階段的調節策略混雜，或是隱含在調節策略當中。

像是 G 情侶的男方常常遲到，G 女常等到不耐煩。等到雙方見面時，G 男也覺察 G 女心情不好，趕快道歉以改善她的情緒。G 女從 G 男的道歉中感受到其願意幫助自己改善情緒，雙方的調節動機與調節策略十分契合，因此 G 女的情緒很快就調節成功。

研究者：如果你今天心情比較好，沒有兇他。他道歉之後，你的心情怎



樣？

G女：(…) 我覺得(他)沒有真心的悔改，但他有道歉就算了。(…) 我覺得(我)有談過，有跟他說我不滿這樣就好了。我覺得我算蠻好哄的女生，他只要跟我道歉示好一下，我就覺得沒關係。

(G情侶，44-45行)

研究者：為什麼想用道歉的方式？

G男：她講的我也覺得是我錯，或是普通約吃飯遲到，我就會說出我的原因，不是我能控制的，但我還是會道歉。

(G情侶，73-74行)

而契合度低的調節動機則分成幾種可能。第一是情緒反應者表達調節情緒的需求後，他者並不重視其需求，不認為自己需要協助情緒反應者調節情緒。此類現象多代表雙方在情緒原因同理階段已出現不契合，進而導致他者不願調節情緒反應者的情緒。例如A情侶的男方至女方家停留過晚，女方覺得不妥想趕男方回家。當男方覺得不滿時，女方雖即時覺察，但不認為男方該為此生氣，也不認為自己需要協助調節男方的情緒。

研究者：所以後來你就會比較直接拒絕(他來你家)，那他反應是？

A女：(他)有點鬧彆扭，平常不是會生氣大吵的人。會鬧彆扭，說又不會怎麼樣，你會怎麼辦，或是你覺得要去哪裡，類似這樣的反應。

研究者：那你會怎麼辦？

A女：不理他。真的被(父母)發現(你來我家)，都是我的麻煩比較大。你的情緒對我來說不重要。就算你有情緒，我也不能順著你。

(A情侶，255-257行)

或是C情侶的女方向男方分享她遇到的負面情緒事件。雖然男方覺察女方正在生氣，但沒發現女方有情緒調節的需求，因此不認為此時該幫助她調節情緒，雙方的調節動機契合度低。當女方發現男方不打算協助自己時，發覺調節動機不契合的她，因此產生了更多負面情緒，也影響了後續的調節策略。



研究者：所以那時候也發現她在生氣，當你發現她生氣時你會想要怎麼辦？

C 男：我會想跟她講道理，澄清這件事。

研究者：你會為她生氣特別做什麼嗎？

C 男：應該不會。

研究者：為什麼？

C 男：我覺得我是在講事情，把我的看法講清楚，為什麼要扯情緒方面的事情。

(C 情侶，123-128 行)

C 女：因為他是數學系，他可能就是習慣跟人爭論某些東西，所以他可能不覺得我（跟他爭論）這樣是生氣。因為他可能覺得，我們只是在討論進站要不要快。不知道我（會）這麼生氣，但我生氣的點是他居然不在乎我，反而幫兩個不認識的女生辯護。

(C 情侶，104-106 行)

另一種可能則是雙方都瞭解到情緒反應者有調節情緒的需求，但他者並不重視該需求，認為當下有更優先的事。更優先的事有兩種可能，第一是雙方互動時，他者也產生了負面情緒，便想先改善自己的負面情緒。當情緒反應者向其求助時，騰不出手的他者就容易忽略甚至拒絕他/她的請求。像是 H 情侶的女方提議出去玩，男方因為時程太趕而拒絕。不開心的女方便賭氣離開，被打擾的男方一開始不想關心女方，直等到自己氣消了才有辦法好好關心她。

研究者：你想安撫她的原因是心疼她？

H 男：對，但要等我的情緒過了。一開始我會很不爽，過了 10 分鐘 20 分鐘半小時，氣消了我會心疼她，所以她要走（回宿舍）的時候還是要載她回去。我相信在那個當下，我在氣頭上的時候，如果她跟我說她要走了，我應該不會去理她。不過我應該之後會從宿舍叫她出來講一下話。

(H 情侶，142-144 行)

或是C情侶因為一件事意見不合，女方十分生氣於是直接離開。男方也因此不開心，缺乏調節女方情緒的動機，便不打算安撫女方。

研究者：為什麼（不追上去）？

C男：有時候覺得有點煩，覺得幹嘛生氣，想說讓她自己靜一靜。有時候覺得她情緒波動太大，我會覺得很煩躁。

研究者：因為這樣就會想放她一個人？

C男：至少那天一定會再打電話給她，我看到她轉頭離開時，其實我心裡也滿不舒服的，就是會讓我很不爽。

研究者：會覺得說既然你不理我，我也不理你？

C男：對，我有這種感覺，覺得事情還沒有講完幹嘛轉頭。

(C情侶，147-152行)

研究者：(你)不理他的時候，(他)通常的反應是？

C女：他會有一點生氣，他會覺得為什麼(我)要這樣。

(C情侶，109-110行)

另一更優先的事通常與雙方互動有關。例如I情侶爭吵時，女方想要改善自己的情緒，因此想直接離開現場。男方也認為要改善女方情緒，但認為讓女方瞭解自己的想法更為重要。雙方的調節動機不契合，也導致雙方後續使用的調節策略不契合。

研究者：你說想一個人時，他的反應是什麼？

I女：他會希望我們先處理好，不要處在吵架狀態之後再分開。

研究者：那你覺得呢？

I女：我會覺得待在一起還是繼續吵，所以認為先分開會比較好。

(I情侶，54-57行)

I男：如果放她一個人靜一靜，她可能不會想說我當下在想什麼，或是我想要表達什麼。但如果陪她走或是安撫她，她知道我原本想法是什麼。她一個人不生氣的的原因，可能是她氣消了。但如果是我陪她，表示我

告訴她什麼事情讓她氣消，因為她可能誤會我的講話，要解開這個誤會。

(I 情侶，92-93 行)



伍、調節策略契合度

調節策略的使用十分多樣，在一次負面情緒事件中，通常不只使用一種調節策略，可能會同時併用或是按照時序使用不同策略。同樣是調節情緒反應者的情緒，由於雙方的角色不同，情緒反應者與他者使用的調節策略自然有差異。因此，調節策略契合度同樣是指雙方對於欲使用的調節策略是否有一致的認知，並各自採取所需的行動，而非雙方採取一模一樣的行動。

契合度高的調節策略，代表雙方都使用了契合的手段。例如 U 情侶的女方生氣時，習慣先離開現場，等待男方追上來道歉。男方只要追上來，道歉與說出生氣的原因，通常就能成功調節女方的情緒。雙方此類互動模式出現不少次，因此也不斷調整，想縮短時間與提高調節效率。

U 女：他講了一句話觸發（我的情緒）後，我臉就垮掉，不理他，開始收東西。我就說快點回家，我要走了。話變很少，（語氣）比較差，想要加速離開現場。（…）

研究者：如果他沒追上來？

U 女：以前的話我就回宿舍，但之前有講過不能真的跑到對方找不到，我可能會出去在外面繞一下，只要他有出來就沒關係（…）。

研究者：他追上來之後會開始安撫你，怎麼安撫？

U 女：會抱我，因為他不善於言詞，先把我留著，摸頭擁抱。就說對不起，是因為什麼、什麼生氣嗎，如果他講對，我就會停住。他就會說他不是這個意思，是什麼、什麼，邊解釋邊安撫，或是（說）讓我開心的話。

(U 情侶，187、191、200-201 行)



研究者：(她跑掉) 這時候怎麼辦？

U男：追她，不想追還是得追，不然跑了也不會變好。

(U情侶，218-219行)

或是V情侶的女方難過時，她只用非語言訊息表達自己的情緒，並期待男方覺察情緒並詢問。若男方問她，她就會馬上說出自己情緒的原因。而男方通常也能如她預期，發現女生的情緒並及時詢問。雙方根據自己的角色，使用了不同的調節策略，能彼此相契合，發揮出調節情緒的效果。

研究者：他怎麼發現你很難過？

V女：因為他講話，我都不理他。我是很不會隱藏情緒的人，只要不高興就會很明顯表現出來，想讓他關注到我現在這個人的情緒是這樣，他就察覺到。

研究者：想要讓他關注到？

V女：我不會刻意隱藏自己的情緒，想讓他馬上察覺到我現在因為他講的話不開心，想要快點把這件事情講給他聽。但我不想直接跟他講，想要經由他問我怎麼了，我再跟他講。

(V情侶，88-89行)

研究者：發現她臭臉會做什麼？

V男：我問她怎麼了，通常她都會講。有時候她可能會故意不講，多問幾次之後就會講。

研究者：為什麼會故意不講？

V男：不確定耶，她可能是想自己生悶氣一下，可能是想要我自己講出來，我做錯什麼東西吧，想要我自己發現自己的錯誤。

(V情侶，101-104行)

而前段提到的E情侶，女方因為男方的異性好友而吃醋。女方與男方見面時，選擇先用哭泣改善自己的情緒，再解釋情緒的原因。而男方也十分接納哭泣的女生，好好安撫她。最後再針對女生的原因解釋與提出改善的方式。雙方

亦因各自的角色，使用了不同但相契合的調節策略，成功調節了女方的情緒

研究者：他看到你哭的反應是什麼？

E女：他就問我怎麼了，大概只有這樣，後來我就慢慢解釋。因為（我）啜泣所以不是講得很完整，但他應該懂。後來我們有再聊到這件事，他其實覺得我哭得很合理。他能理解。

研究者：他聽完的反應是什麼？

E女：他就說他不可能喜歡她（異性好友），他說自己也不是那個女生的理想型。反正他就最愛我之類的。

研究者：那你覺得哭完之後？

E女：好多了，就是解決了這件事。尤其是他後來晚上就告訴我，已經跟那個女生講了，還蠻快的。

(E 情侶, 130-135 行)

研究者：你怎麼跟他講？

E男：我就說其實她（異性好友）沒這個意思，跟她（女友）保證說我會跟她（異性好友）說這件事。

(…)

研究者：你覺得你對女朋友先（哭泣）宣洩完再解釋，你的感覺是什麼？

E男：我覺得還可以接受，因為她哭的時候我也不用幹嘛，就安撫她就好，在旁邊陪伴他，覺得這樣還 ok。因為她可能就比較難克制淚水，開心的時候也會哭，所以也是滿習慣的。

(E 情侶, 148-149、154-155 行)

而調節策略契合度低，則是雙方對於如何調節產生歧見。其原因有三，一是雙方的調節動機契合度已經很低，自然會採取不同手段以滿足各自的動機。此時策略便容易彼此衝突。例如在調節動機之契合度提到的 C 情侶，女方向男方抱怨時，男方卻為陌生人辯護，女方因此更生氣。原因就是，男方從頭到尾都不認為調節女方的情緒是目前最該做的事，並認為現在重要的是溝通雙方的

想法。

C女：因為他是數學系，他可能就是習慣跟人爭論某些東西，所以他可能不覺得我（跟他爭論）這樣是生氣。因為他可能覺得，我們只是在討論進站要不要快。不知道我（會因此）這麼生氣，但我生氣的點是他居然不在乎我，反而幫兩個不認識的女生辯護。

(C 情侶, 104-106 行)

研究者：所以那時候也發現她在生氣，當你發現她生氣時你會想要怎麼辦？

C男：我會想跟她講道理，澄清這件事。

研究者：你會為她生氣特別做什麼嗎？

C男：應該不會。

研究者：為什麼？

C男：我覺得我是在講事情，把我的看法講清楚，為什麼要扯情緒方面的事情。

(C 情侶, 123-128 行)

第二則是雙方的調節動機契合度高，但雙方卻選擇不同的策略，可能是雙方調節情緒的習慣不同。若執行調節策略時沒有共識，便容易事倍功半。例如 J 情侶的女方遇到合作不愉快，想跟男方抱怨，尋求認同以改善自身情緒時。男方卻用理性分析的方式討論這件事，試圖帶領女方重新評估該事件。雖然重新評估是調節情緒的策略之一，但雙方想使用的調節策略顯然不相互契合，因此無法改善女方的情緒。

J女：我遇到一個很雷的組員，就向他抱怨，他通常為了安撫我、讓我不生氣，就說這件事不重要。(其實)當下我只需要有一個人跟我一起罵人，但他這種安撫會讓我更生氣。

研究者：不重要是指？

J女：他會說這件事情沒有關係，組員很雷就自己一個人完成。他講的話

在理性上判斷是正確的，組員很雷我就自己完成就好，或那就是閒言閒語我也不用理他們。但當下我不想解決問題，我只想要有人和我一起罵他而已。

(J 情侶，186-187 行)

J 男：像是她會說在某件事情上面有人說了什麼，讓她覺得很受傷。(我)就會試圖跟她說在不同角度之下，也沒有那麼嚴重。她就會說(我)沒有站在她的角度想，我在處理這些事情上面看起來比較偏外人。但比較像是我會想用不同的觀點理解一件事情來知道她的想法是什麼，但她可能沒這麼好奇不同的觀點，她覺得當下要處理的就是她的情緒。

(J 情侶，270-273 行)

第三種原因則是當下情境或是個體資源的限制，某方雖瞭解該做出的調節策略，卻無能力實行。例如 U 情侶剛交往時，女方期待男方安撫自己時，能說出她生氣的原因。但剛被女方責罵的男方腦袋一片空白，只能說出對不起。

U 女：他會一直講對不起，之前也因為這件事吵架，他只會一直講對不起。吵架時你需要多丟一點詞，像是你可能哪邊做錯，你覺得對方為什麼生氣，多講一些話安撫對方的情緒。

(U 情侶，35-36 行)

U 男：加上我自己被罵的時候思緒會不清楚，沒辦法想到我要講什麼話，所以通常被罵的時候我都不太會講什麼話。可是她會很不開心，(我)為什麼都不講一些話來安撫她。

(U 情侶，176-177 行)

陸、成果評估契合度

執行調節策略後，雙方會評估調節的成果如何。由於調節標的是情緒反應

者的情緒，其最清楚情緒是否調節成功。情緒反應者可藉由語言或非語言訊息表達自己的情緒變化，而他者則需觀察情緒反應者的反應，確定調節策略的成果如何。此階段與情緒覺察有點相似，但除了覺察調節後的情緒變化之外，雙方還需在調節成效不如預期時，共同改變調節方式，才可能達成契合。

契合的評估成果，代表雙方對實行的調節策略評估一致。若雙方都認為調節策略實行成功，則會在雙方滿意時結束調節。若雙方認為調節策略效果不如預期，則會共同改變調節策略。像是 O 情侶的男方希望轉系或是獲得雙主修，因此課業壓力頗大，心情很悶。女方瞭解男方的壓力不同與平常的小考，因此更盡力安撫男方，帶領他重新評估。男方的情緒明顯有所改善，也直接告訴女方心情變好的事情，因此女方知道自己盡力的安撫是有效的。雙方能達成契合的評估成果，滿意地結束此次調節歷程。

研究者：(你開導他之後)他的反應是什麼？

O 女：他滿感謝的，會說有跟你講聊聊感覺真好。

(O 情侶，156-157 行)

研究者：什麼樣的幫助？

O 男：壓力會緩解，會比較正向的感覺

研究者：她聽完你講(要轉系或雙主修)之後的反應是什麼？

O 男：她就「原來是這件事情」的感覺，我可能跟他說下禮拜要考試，她就說「沒關係，讀完就沒事了」。但這次她比較認真，因為這是沒有達成目標的失落，不會這麼簡單草草幾句安慰完，不會說沒有達成也沒關係。

(O 情侶，207-211 行)

此例也顯露人際情緒調節歷程各階段的環環相扣。正因為男方告訴女方自己的情緒原因，女方便能同理他目前的情緒，且因為與之前因小考壓力產生的情緒不同，才使用了與以往不同的調節策略，並成功調節其情緒。

另一例子則是共同改變調節策略。以前段調節策略不契合的 J 情侶為例，女方向男方抱怨時，男方想帶領女方重新評估，卻與女方期待不同，因此女方

更生氣。此時雙方都知道調節效果不佳，因此男方就改變了調節策略，有效調節了女生的情緒。

J女：有時候會放棄用言語跟我溝通，就會用肢體，像是抱著我。因為我很喜歡娃娃，他可能就拿著他送我的娃娃，擋在我面前說，他叫你不要生氣，諸如此類的。

研究者：改變安撫你的方式？

J女：對。

研究者：這個方式是有用的嗎

J女：是有用的。

研究者：然後呢？

J女：有時候會繼續跟他討論（抱怨的事），有時候會碎碎念。但他會很明確的知道我只是想要碎碎念。

（J情侶，188-194行）

不契合的評估成果，通常是某一方認為調節策略的效果與預期不符，並會伴隨期待落空，產生更多負面情緒。像是I情侶的女方是男方球隊的經理，女方向男方抱怨球隊對經理的態度不好，男方起初站在女方角度安撫她。但過了段時間，男方認為調節策略應該要見效，女生的情緒卻未改善。因此男方也產生了負面情緒。

研究者：你不講話的時候，他的反應是什麼？

I女：他會先安撫（我的）情緒，跟我道歉或是叫我不再生氣。如果我還是不講話的話，他就會有一點冷言冷語。

研究者：怎麼安撫你？

I女：一直重複是他的錯，不要再生氣，我會改進之類的。

研究者：對你有用嗎？

I女：有用，但是我需要一段時間恢復。沒辦法他一安撫，我就馬上原諒他的感覺。



研究者：有解決生氣的原因但需要時間平復？

I 女：對。

研究者：當他沒有看到你馬上恢復的時候，他講話會？

I 女：比較尖銳（…）

研究者：他冷言冷語感覺讓你？

I 女：讓我更生氣，而且覺得很委屈。

（I 情侶，27-37、40-41 行）

研究者：她當下跟你講的時候，你不開心，聽起來（你）是直接說出來？

I 男：一開始（我）有先忍一下，後來她持續生氣一段時間之後，我就忍不住。

研究者：就是累積一段時間？

I 男：對。

研究者：那時候會想到這樣講，會讓她更生氣嗎？

I 男：那時候覺得你都這樣講，我也說（我）不滿的事情，雙方都把不滿講出來。可是語氣就兇了一點，話也比較不好聽。

（I 情侶，73-78 行）

由上述訪談可見，雙方對成果的評估並不契合。女方認為目前的調節策略有效，需要時間與持續進行。男方則認為情緒調節失敗，遂改變了自己的調節動機與調節策略，不想繼續改善女生的情緒。這可能是女生的情緒變化並不明顯，或是男方沒覺察女生的情緒變化，無法客觀評估調節策略的成效。由於雙方對成果評估的契合度不一致，當一方自行決定改變調節動機或策略，通常也不會形成更契合的調節動機或策略，進而導致人際情緒調節效果失敗。

能明確描述成果評估階段的參與者並不多，而且成果評估容易與調節策略混雜，不容易區分。因為調節策略契合與否，即是判斷該調節策略是否能符合情緒反應者的需求。而成果評估則是評估調節策略實行後是否能有效調節情緒，以及無效時要如何改變調節動機或調節策略。兩者在多數情況下會高度重

疊，除非該調節策略不符情緒反應者的期待，卻仍有效地調節其情緒。或是調節策略符合情緒反應者的期待，但實際執行的成效卻不如原先的預期。在這些情況下，雙方對成果評估的契合度就會出現偏低或不一致。



柒、契合度的達成與傳遞

上述五階段契合度是經由分析訪談內容所得的人際情緒調節互動歷程的重要主軸。情緒反應者與他者在各階段皆有其角色任務，當彼此皆能完成任務時，該階段便能達到高契合度。從各階段契合度高與低的例子可知，雖然雙方需達成的任務不同，不代表雙方是各自獨立完成自己的任務，與對方毫無相干。例如情緒覺察階段提到的 P 女與 V 女皆是用非語言訊息表達自己的負向情緒，但 P 男無法覺察其情緒變化，V 男則可。這不代表 P 女沒好好表達情緒，或是說 P 男無法達成該階段的任務。當情緒反應者同樣以非語言訊息表達自己的情緒時，有些他者能即時覺察對方的情緒變化，但換另一人則可能無法發現。由於每人的情緒表達、情緒調節習慣不同，能否達成該階段的契合實是端看雙方互動的結果與默契，而非僅是歸因於某方的缺失導致未能達成任務。

另外，每階段的契合度高低會影響下一階段的契合度。當前一階段越契合時，下一階段便容易達成契合，反之則否。例如在情緒覺察階段提到的 K 情侶，女方很快就發現男方因為自己一句「我不想理你」而難過，也不覺得對方在無理取鬧，因此在情緒原因同理階段十分契合。因而也願意幫助男生調節情緒（調節動機），很快安慰男方（調節策略），男方的情緒也很快地獲得緩解，雙方都認為如此的安慰方式十分有效（成果評估）。

研究者：他哭的時候，你的反應是什麼？

K 女：我就笑，覺得他很可愛，然後安慰他

研究者：看到你笑他有什麼反應嗎？



K女：他沒有什麼反應。

研究者：安慰他的時候，他很快就平復下來嗎？

K女：他會想要跟我澄清，他真的不喜歡我說我不理他。我們就開始討論這件事情。我就說，可是我就不想理你啊，而且是你讓我生氣，我才不想理你。我們就開始討論，以後我生氣可以怎麼做。

(K情侶，101-107行)

研究者：她如果發現你在委屈？

K男：她會發現說我剛才是不是講話太激動、太情緒化，她就會跟我說對不起。

研究者：你聽到她說對不起，你的感覺是？

K男：我覺得情緒就平復回來。

(K情侶，142-145行)

K情侶這段事件另一有趣之處，是男方先惹惱女方，所以女方才說「我不理你」。女方先有了負面情緒，她選擇離開現場，不理會男方。但顯然男方不接受她的調節策略，反而覺得委屈。女方覺察到男方的情緒後，改變了調節動機，以改善男方情緒為最優先。雙方的調節動機方達成契合，也使用了相互契合的調節策略，成功地改善了男方情緒。

這例子揭露了各階段的另一特色，不契合的階段容易引發負面情緒。不管是剛剛提到的K情侶，或是男方未覺察自己情緒的C女、覺得男方在無理取鬧的F女等等。當雙方進行人際情緒調節歷程時，一方發現某階段出現不契合現象，若無法重新達成契合，便容易產生新的負面情緒。若新的負面情緒出現在他者身上，很可能引發他者欲調節自身情緒的動機，這容易與他者想改善情緒反應者的調節動機相衝突，或是共同競爭其有限的調節資源，增加了調節原有情緒的難度。像是L情侶的男方常騎車載女方出門，但雙方對路線莫衷一是。當女方開始不滿，語氣較不客氣時，男方被引發的負面情緒多寡便成為後續情緒事件歷程發展的關鍵。若男方被激起的負面情緒很少，只會稍微鬥嘴一下，

雙方便很快轉移話題或吃吃喝喝，使用雙方契合的調節策略而舒緩情緒。若男方產生了許多負面情緒，便容易忽略女方的調節需求，導致雙方的調節動機不契合，進而導致調節失敗。

研究者：指路這件事，你跟他講，然後他有（情緒）反應之後，後來怎麼發展？

L女：我覺得要看，如果雙方情緒都好的話，彼此鬥嘴酸個兩句，其中一方會下意識轉移話題，轉移話題之後兩個就當沒事。我們兩個的好處是讓吵架的事情過去很快，就算是那種吵到真的要分手，大概隔天就會沒事。如果是大吵的話，通常都是停車在路邊開始吵架，吵到不行，吵到我哭、他吼，兩個人都累的時候他就送我回家。我可能回家冷靜一下，或許晚上繼續找他把這件事處理完。

(L 情侶，48-51 行)

L男：這件事情發生過兩三次，每次都不太一樣。如果天氣沒這麼熱，或是事情比較順，我生氣（時）就會說，我覺得我們可以彼此冷靜一下，在我可以接受的範圍內。但是到第二階段，就是有人生氣的話，不可理喻的時候，我就會拿她的小缺點跟她講。像是我跟你約的時候，你也常常遲到，但我也沒有怪過你。我騎個車慢個幾分鐘你就怪我，這不合理吧。真的很生氣的話，就說不然你去考駕照，你也來騎，你來載我啊。

研究者：就是回嗆回去？

L男：對。

(…)

研究者：當你說兩個人冷靜一下之後後來會怎麼樣？

L男：因為我們兩個都很喜歡吃，我們就去吃大餐或是看電影，把注意力轉移掉。

(L 情侶，86-90、96-97 行)



捌、同步化

伴侶一方覺察到不契合時，通常會採取一些方式提高契合度，在此稱為「同步化」。同步化可分為三類型，第一是「單方同步」，改變自己的調節動機或調節策略內容，盡可能與對方在此兩階段達成契合；第二是在調節階段中與對方針對某階段互動溝通後，以不同的形式重新執行雙方在該階段的任務，而重新達成契合，稱為「事發同步」；第三則是在調節情緒結束之後，與對方溝通某些階段契合度較低的原因，最後對未來類似事件的調節歷程達成共識，稱為「事後同步」。由訪談內容可見，單方同步與事發同步的發起者皆是情緒反應者，很可能是因其有調節情緒的需求，更易覺察目前的情緒調節是否契合，能否滿足其調節需求。而事後同步的發起方，則情緒反應者與他者皆有可能。

單方同步與其餘兩類同步最大差異，是有無涉及對方。後兩類都是透過雙方溝通、交流彼此對調節歷程某階段的覺察與認知，達成對該階段的共識。但前者則是某方不告訴對方，而直接改變自己的調節動機或調節策略，以順應對方的調節動機或策略。通常是因為當下不適宜與對方溝通，僅能先順應對方。像是B情侶因為肢體距離而吵架，女方希望男方直接道歉，但男方則希望先分析完事情對錯再道歉。女方只好先配合男方的調節策略，將事情條列講述完畢。

研究者：你當下怎麼處理？

B女：那個狀況底下，如果你沒有把事情狀況分析完你（B男）有多錯，他就不會了解到他有多錯。所以我就先壓抑下來，先用他的語言分析羅列式的講完他哪裡錯之後，然後再…我覺得那時候有點壓抑那個感覺（生氣），如果那時候（我）真的很情緒化講，他就會覺得說你現在情緒化，就會覺得你不講理。但說實在這種事情，你真的要（我）很講理是要求太多了。

（B情侶，145-147行）

研究者：她那時候的情緒，你是怎麼回應她的？

B 男：我一直表現出我會跟你道歉，也跟她講清楚為什麼會這樣做。

(B 情侶，186-187 行)

可看到女方與男方對調節策略的詮釋落差甚大，男方並無感受到女方刻意改變自己的調節策略。這是因為單方同步是某方順應另一方，而無事先溝通。因此另一方通常不會發現該階段的契合度低，甚至不會覺察對方順應了自己的調節動機或是策略。

事發同步可出現在人際情緒調節歷程的各階段，其方式會隨著各階段有些許不同，強調針對該階段進一步溝通交流，進一步瞭解彼此對該階段的認知、覺察或期待，最後雙方改變形式重新執行該階段的任務，進而提高該階段的契合度。例如在情緒覺察階段，若他者沒發現自己的情緒變化，情緒反應者通常會改變情緒表達方式，以更外顯的非語言訊息或是直接說出口，促使他者覺察情緒變化。例如 C 情侶的男方說女方有贅肉，女方婉轉表達自己的不悅，但男方錯估了女方負面情緒的強度，當下並無打算調節女方情緒。等到之後女方重新表達自己的不滿，男方才覺察她的負向情緒強度比想像得高，自己應該要道歉與安撫她。

C 女：其實我那時候也有婉轉跟他說，我不喜歡你說我有贅肉。但他完全沒有感覺，無法抓到我那時候的意思。其實我那時候有試著要表達，但他完全無法接收。或是有時候有一種心態，他應該會知道我不開心吧，然後有時候我會一直悶著，他應該知道吧，結果他完全不知道。

研究者：希望對方應該要知道，主動安慰你？

C 女：對，安慰我，但好像不太可能，還是要跟他說。

研究者：那你後來傳訊息的時候，大概是怎麼跟他講？

C 女：我就說你說我有贅肉，我聽到你這樣講我很難過。

(C 情侶，212-217 行)

研究者：所以她很生氣嗎？

C男：她就整個消沈，那個下午感覺表情不太開心，回家之後也不太理我。我才問她，你很在意那個嗎？她就說對。然後我就傳了（訊息）跟她道歉，可是我就覺得這沒什麼。我有跟她解釋一下，我認為（贅肉）這個字沒有帶任何意思。

(C 情侶，235-237 行)

除了情緒覺察之外，其他三階段的事發同步，多是在當下重新解釋與表達自身對該階段的認知或覺察，以求解開對方的誤會或重新理解。若雙方能達成對該階段的共識，自然能以契合的方式完成該階段的任務。例如 J 情侶的女方向男方抱怨時，男方一直使用理性分析的策略，雙方的調節策略不契合。女方理解男方想幫助自己改善情緒，但他使用的策略與自己期待的不同，因此當下就直接告訴男方目前的調節策略非自己期待的方式。

研究者：你知道他（理性分析）是想要安慰你，為什麼（你）會這樣感覺？

J女：我就生氣，我就會問他說為什麼你要幫他說話，這種行為是對的嗎？在溝通的過程當中，他就一直澄清。像是我沒有覺得他是正確的，或是我只是覺得情節不嚴重而已，我就會聽懂他的意思。應該是邊吵架就邊溝通。

(J 情侶，233-235 行)

研究者：她通常會怎麼說？

J男：你這樣講法讓我覺得很受傷，怎麼可以這件事情上不站在她的立場？

研究者：那你會說什麼？

J男：我會說，但我真的不懂，對面這個立場的人他們怎麼看待這個問題。或是這種情境其實很常發生，不需要這麼嚴厲的苛責他或批評他。

(J 情侶，274-277 行)

另一種方式則是事後同步，即是待情緒調節結束後，雙方再討論這次人際

情緒調節歷程的雙方認知與情緒，一同思考下次遇到類似事件時，雙方的人際情緒調節要如何調整才能更契合。不同於事發同步著重於當下改善，事後同步著重於提升往後的類似事件的情緒調節效率。像是前段提到的 K 情侶，男方會因為女方說「不理你」而難過，經由雙方討論後，男方瞭解女方習慣如此調節情緒，雙方透過討論，逐漸形成彼此都能接受的調節策略。

K 女：我還是會不想理他，他就會知道這就是我的行為模式，不是因為我真的不想理他，而是我這個人處理情緒的方式。

研究者：討論之後是接受你處理的方式？

K 女：後來應該接受了，後來當我說不想理他的時候，他也不會哭了，知道我只是在處理我的情緒，他可能會牽著我的手，先不要講話，也不會因為我不理他而那麼難過。

研究者：你覺得他還是會難過嗎？

K 女：應該還是有一點，但沒有這麼難過，他會覺得不舒服，但不會有一種被我丟下的感覺，不會那麼害怕我一生氣就把他丟下。

(K 情侶，109-114 行)

或是 B 情侶的女方心情低落時，會尋求男方協助改善情緒。但男方起初都用傳貼圖的方式，對女方情緒毫無助益。之後雙方討論之後便得到契合的調節策略，使用視訊或是講電話，有效改善女方的情緒。

B 女：如果他覺得你現在壞掉沒有辦法講話，就會傳傳貼圖，傳抱抱的貼圖，說我只能幫你充電。他意思是說，我現在只能給你這樣的心理支持。但是一般在討拍的時候，聽到要說能幫你充電的時候，就覺得好吧（無奈感），雖然沒有充到。

(…)

研究者：所以你建議他說，當你需要陪的時候，他就要用行動來陪你？

*B 女：有人建議我們說可以開個視訊各做各的，這部分因為（視訊）打屁的效果還不錯，所以後來就用那個方法。 *(B 情侶，49-53、68-69 行)**

B男：對她的話，一開始我也不會特別說用什麼方式對待她。後來她有跟我講，用某些方式可以緩解她當時的問題。所以後來我就變了，一開始就是回貼圖或是安慰一下。她後來就說她講那句話其實沒有那個意思，她其實希望有人陪她身邊的感覺，不管那個人有沒有在她身邊。所以我就跟她說，如果之後再發生這樣的狀況，要嘛就是你可以開視訊，或是講電話。如果你需要有人在那邊的感覺的話，我會比較認真跟你講話，不管講的東西有沒有內容。
(B 情侶，78-81 行)

玖、人際情緒調節成效

前段的成果評估與此段的人際情緒調節成效不同，前者是指該情緒事件的調節結果，後者則指稱經歷多次情緒事件後，長期積累的影響。人際情緒調節成效會反映在人際情緒調節效率與人際情緒調節傾向兩層面。人際情緒調節效率是指在此段關係中調節負面情緒的效率；人際情緒調節傾向，則是個體有負面情緒時，依賴此段關係調節該情緒的傾向。

各階段契合度高的伴侶通常能有效率地調節情緒，成為對方可靠的情緒調節資源。而契合度較低的伴侶，亦可能在同步化的過程中，逐漸瞭解雙方情緒調節各階段的習慣，適時地調整彼此的契合度。當雙方更容易達成契合時，情緒調節的成功率與效率也會升高。隨著經歷的負向情緒事件積累，雙方成為彼此可靠的情緒調節資源，能藉著對方的協助，克服原先無法倚靠自己調節的負面情緒。因此，契合度增長的伴侶，無論是人際情緒調節效率與傾向都會逐漸升高。像是 O 情侶隨著交往時間，男方觀察到女方的抗壓性升高了。

研究者：為什麼 (O 女) 抗壓性變高？

O男：有一個人可以訴說。她也只有幾個好朋友，大家其實都很忙，有時候不知道跟誰說。跟我在一起之後就可以跟我說。(O 情侶，218-219 行)

X 情侶的男方則發覺自己負面情緒的調節更有效率。

X 男：另一個比較大的變化，是生活上有人可以幫你分擔一些事。例如以前只有好朋友跟家人可以講，現在多一個對象可以講。有些快樂或是不高興的事情，你的散發會比較快，覺得多一個人可以幫你分擔某些事。我覺得這是最大的變化。

(X 情侶，155-156 行)

就如同前段所說，要提高人際情緒調節成效，便是提高人際情緒調節各階段的契合度。若雙方能在起初便達成契合，便不需要額外付出心力進行同步化，能更有效率調節情緒。像是 Q 情侶的男方提到，隨著交往越久，女方更容易覺察自己的情緒，代表女方越來越瞭解男方的情緒表達習慣。

Q 男：她發現我心情不好的次數變多，如果她發現了（我心情不好），我就會跟她說。

(Q 情侶，145 行)

或是 X 情侶的男方提到自己越來越能同理女方情緒的原因，代表其越來越能完成他者在情緒原因同理階段的任務。

X 男：我以前沒有正式交往過很長一段時間，現在比較能站在女生的角度想，去包容對方。

(X 情侶，153 行)

或是 M 情侶的女方發現男方能更敏銳發現自己的情緒變化，也知道她為何不開心，顯示男方身為他者時，能更有效執行情緒覺察與情緒原因同理的任務。

M 女：他比較會發現我對某些事情比較敏感，還有我開始不講話，他就知道發生什麼事情。

(M 情侶，238 行)

除了更容易覺察對方的情緒與同理情緒原因之外，亦有許多情侶的改變發生在調節動機與調節策略。雙方逐漸調整自己的情緒調節習慣，相處久了便能

相互契合，不需花費心力同步化。像是 H 情侶的女方提到，男方交往前後期的對應方式改變很大，現在可以先重視女方的情緒，待女方情緒改善後，再轉為分享自己的想法。可見雙方在調節動機與調節策略都更能達到契合。

研究者：你有負面情緒的時候，對方會怎麼處理？

H 女：前期（他）是講道理，講到後來我跟他說不要跟我講道理。現在他會先安撫我，安撫完之後，他會問我說你現在還在生氣嗎？不開心嗎？確定我情緒比較緩和，才會說「好，那我現在跟你說，我剛才覺得怎樣」。

(H 情侶，178-179 行)

H 男：她覺得我比剛交往的時候更有耐心，這是她跟我講的，我也覺得我比單身的時候，更有耐心去陪伴一個人，慢慢聽她講。

(H 情侶，186 行)

或是 N 情侶的男方發現了自己習慣的調節策略無法成功，因此之後就選擇了更契合對方需求的調節策略。

研究者：什麼事情讓你們發現？

N 男：我跟她在爭吵中發現，講理之後還是發生一樣的狀況，所以其實大家都懂，做什麼事情大家會生氣，但又不得不做。所以應該著重在情感層面的互相補充。

研究者：具體來說是什麼？

N 男：（我）以前可能會說我覺得你不應該這樣怎樣，現在就直接抱著就好了。不用再講這麼多，可能就是安慰她、拍她的頭，會比跟她講一大堆有的沒的更有效。

(N 情侶，227-230 行)

調節效率逐漸升高後，情侶會越來越倚靠對方來調節自己的情緒，即使是情緒的小小波動，也想尋求對方一同調節。例如 P 情侶的女方提到，男方越來越願意向她訴說自己的情緒。

P女：他變得越來越做自己，有什麼情緒就會直接跟我講，生活上遇到的各種情緒都會跟我講。

(P 情侶，153 行)

而 M 情侶的男方也有類似的改變，而且越來越仰賴對方。

M 男：我會比較願意坦白我的感情，不會再這麼理性。剛開始交往時，我希望自己是個 *babysitter* (保母)，照顧她。到後期我會開始依賴她，把自己的事情跟她講，尋求慰藉。

(M 情侶，243 行)

第三節 研究一討論

研究一的結果，區分出人際情緒調節歷程的三大要素：契合度、同步化、人際情緒調節成效。而契合度內容又可按照時間演進分成五階段：情緒覺察、同理情緒原因、調節動機、調節策略與成果評估。每對伴侶的某方產生負面情緒需要調節時，其互動歷程都可以用上述五階段描述之。而各階段的情緒反應者與他者，各有需達成的任務，當雙方皆能完成時方可達到高契合度。當各階段能保持高度契合時，人際情緒調節就能成功改善負面情緒。當雙方對某階段能彼此契合時，自然下一階段亦容易維持契合。反之，當雙方在某階段不契合時，若沒有及時同步化以提高契合，低契合的雜音就可能會在歷程中發酵，越來越嚴重，導致調節失敗。

在文獻回顧中，本研究認為現有的人際情緒調節研究有兩大缺陷，第一是限縮了雙方的能動性；第二是無法建構出更細緻的互動歷程。以下將論述研究一所獲得之理論架構，可否補足上述缺陷。

在理論中限縮某一方的能動性，能簡化情境與理論的推演。畢竟現實的人際情緒調節是雙方不斷來回的過程，十分複雜。但研究一建構的理論，以「契


合度」、「同步化」簡潔清楚地描述了雙方欲達成良性互動的關鍵要素。一方面來看，判斷契合度高低需同時考量雙方的狀態，不會限制某方的能動性。在理論中，雙方的動機、情緒、認知與行為都能納入考量，藉以判斷雙方在某階段是否達成契合。

當個體透過「同步化」調整雙方的互動關係，更顯現了互動是雙方來來回回的過程。此概念亦與 Bonanno (2013) 提出的調節彈性相呼應，調節彈性認為情緒調節並非是直線性的歷程，有些個體發現情緒調節成效不佳時，會返回情緒調節的前幾階段調整自己的調節動機、調節策略等等。同步化便展現了人際情境的彈性，由於雙方在各階段皆有自己的任務，因此需調整的不僅是自己，而是雙方對某階段的覺察與認知可否達成共識，並重新執行該階段的任務。

雖然聽來看似複雜，但各階段雙方互動後，都可用契合度高低表示結果，並推論下一階段的互動會朝好的或不良的方向發展。舉例而言，在推論一對伴侶的調節動機契合度時，研究者不需鉅細靡遺地瞭解他們在情緒覺察、同理情緒原因的互動，僅需知道之前階段的契合度高低，便能大致瞭解調節動機可能會有什麼的發展情形。

這便是以關係角度切入分析的好處。當我們以關係角度思考時，便能發掘人際情緒調節的重要構念：契合度、同步化。正因為將雙方同時納入，以關係為分析單位，才能識別到契合度、同步化的主題不斷出現於雙方互動之中。若像過去理論以個體角度思考，便容易陷於雙方複雜的動態互動之中，無法建構出真正以關係為分析單位的理論；或是僅討論某方，而不可能發掘契合度或同步化等以關係思維為出發的屬性。

而契合度與同步化，也解決了無法建構互動歷程的問題。雖然 Reeck 等人 (2016) 亦對歷程有細緻區分，但研究一建構的歷程不僅僅只是簡單的五階段。不僅是每階段按其角色不同，互動時各有其需完成的任務，藉以決定該階段的契合度高低。而每階段的契合度會影響下一階段的契合度，個體又可透過



同步化提高某階段的契合度。因此，同樣都在情緒原因同理不契合的情侶，A 情侶的男方發起了事發同步，促使女方更瞭解自己的負面情緒原因；而 B 情侶的男方則不打算進一步說明自己不悅的緣由，女方自然無法同理其原因。可以想見，A、B 情侶之後的走向便可能不同，A 情侶成功調節情緒的機率會大於 B 情侶。但若 B 情侶在之後的階段開始同步化，也可能走向成功的情緒調節歷程。由此可見，契合度與同步化能交織出許多可能的互動歷程，而且能預測一段關係較長期的發展。這樣的切入及分析觀點遠較現有的人際情緒調節理論豐富實用，也解決了目前對互動歷程之理論建構不足的缺陷。



第四章、研究二

第一節 研究目標

針對研究一的人際情緒調節歷程模型編製相應量表，並以預試進行量表之項目分析。最後，再將修訂的量表以對偶資料檢驗其與人際情緒調節、個人身心健康、關係品質變項間的關連。根據研究一的結果，本研究提出以下幾項研究假設。

第二節 研究假設

將親密關係情緒調節模型概念用以編製量表時，需考量質性研究概念至操作化定義的具體化過程。首先，五階段中的「成果評估」階段是針對單一事件的調節成效評估。由於研究二將進行橫斷式研究，測量親密關係雙方面對多次情緒事件積累的調節傾向。可想像當參與者填答成果評估契合度時，需要是以多次情緒事件綜合評估後的調節成效。該測量容易與人際情緒調節效率、人際情緒調節傾向變項混淆，造成其作答上的困難。因此，研究二僅先編製情緒覺察、情緒原因同理、調節動機、調節策略四階段的契合度量表，並檢驗四階段的序列中介關係是否成立。各階段的契合度題項，則應涵蓋了情緒反應者與他者於各階段的任務與雙方的互動情形。研究一提出了多階段的親密關係情緒調節模型，每階段分別有雙方需完成的任務以及由雙方互動後知覺的契合度高

低，而且該階段的契合度高低會正向影響下一階段的契合度。因此，可進一步推論各個階段具有序列中介的關係，本研究因而提出以下的假設。

假設 2-1：控制了交往時間、年齡、教育程度、性別、見面頻率下，情緒覺察契合度對調節策略契合度之影響，是會透過情緒原因同理契合度、調節動機契合度的序列中介歷程。

而四階段的契合度對情緒調節成效的影響，由研究一對各階段的描述可見，越後面的階段影響越大，特別是調節策略是具體的行動，會直接影響情緒反應者的情緒。為了簡化契合度用來預測依變項的效果，研究二便按時間先後順序賦予各階段不同的加權值後加總得到「契合度指標」分數。加權是以時間越後之階段加權值較高，以彰顯其對情緒調節之影響。實際加權數值是以情緒覺察契合度乘 0.5，情緒原因同理契合度乘 0.7，調節動機乘 0.9，調節策略乘 1.1 來組成「契合度指標」。

另一方面，測量契合度時，可想像同一事件中，情緒反應者知覺的契合度與他者知覺的契合度不會完全一致。不同角色知覺的契合度，反映了該方認為該階段雙方是否達成各自的任務，是否有契合的互動結果。從研究一的同步化主題分析便知，可能出現一方認為契合度低落，但另一方並無感覺契合度低落之情況。因此測量契合度時，應區分開情緒反應者與他者兩個角度來撰寫，分別測量不同角色知覺的契合度。從雙方角度測量其知覺的契合度，能更深入瞭解人際情緒調節之互動歷程。

若研究僅能擇一角度之契合度測量時，應是情緒反應者知覺的契合度更能預測情緒調節成效與後續影響。因為研究一針對調節策略、成果評估之分析，可知雙方皆會評估情緒調節是否成功，但身為有負面情緒的情緒反應者，對自己情緒調節成敗的評估更為精確。

選擇依變項時，按研究一的人際情緒調節成效描述，可確知契合度高低會影響個體是否仰賴此段關係進行情緒調節，也就是人際情緒調節傾向。另一方面，高契合度逐漸積累也會提升個體在此段關係中的人際情緒調節效率。當此

段關係越能滿足自己的情緒調節需求時，亦會越滿意此段關係 (Orehek & Forest, 2016)，因此契合度亦會影響關係滿意度。當個體覺察伴侶看重自己的負向情緒，願意花心力好好協助自己時，不僅是負向情緒能消解，亦能感受到伴侶對其的關懷與照顧。而伴侶之間相互分享關懷與照顧等正向情緒，便是正向情感共振構念的重要內涵 (Fredrickson, 2016)。另一方面，關於情緒調節已有許多研究指出它與幸福感、焦慮、壓力與憂鬱等個人身心變項有密切關聯 (Butler et al., 2007; Gross, 1998)。因此，可預期契合度預測個人身心變項時，亦有類似的結果，並提出以下假設：

假設 2-2：控制了交往時間、年齡、教育程度、性別、見面頻率下，情緒反應者之契合度指標可顯著預測自身的人際情緒調節效率、人際情緒調節傾向、關係滿意度、正向情感共振、幸福感、焦慮、壓力以及憂鬱。然而伴侶以他者角度之契合度指標則對個體上述依變項的預測效果則並不顯著。

另一方面，當雙方都成為彼此在自我調節上的重要協助時，會對伴侶有更正向的評價 (Fitzsimons & Shah, 2008)，且更依賴此段關係 (Berscheid & Ammazzalorso, 2001)，雙方相處也更加融洽 (Orehek & Forest, 2016)。因此當以雙方皆是情緒反應者角度之契合度指標來預測自身的幸福感、關係滿意度、正向情感共振，則雙方契合度指標皆具有正向之主要效果，並存在著交互作用效果。其交互作用為若伴侶的契合度指標較高時，會強化自身契合度指標之正向效果。但伴侶契合度指標較低時，則無上述影響效果。因此，提出以下假設：

假設 2-3：控制了交往時間、年齡、教育程度、性別、見面頻率下，雙方情緒反應者之契合度指標預測幸福感、關係滿意度與正向情感共振存在主要效果與交互作用。當伴侶之契合度指標較高時，相較於伴侶契合度指標較低的情況，自身契合度指標對上述依變項的迴歸係數將顯著較高。

最後，為檢驗人際情緒調節契合度與其他相似構念的差異，本研究挑選了相互因應量表 (Dyadic coping inventory) (Bodenmann, Arista, Walsh, & Randall,

2018)，進行增益效度檢驗。相互因應量表是測量伴侶雙方面對壓力事件時，雙方如何互動與調解壓力。因此這概念與如何處理負面情緒的人際情緒調節契合度概念有些許重疊。考量到相互因應量表涵蓋的互動面向較廣，而人際情緒調節契合度量表只針對情緒調節與關係互動，因此推論後者在情緒調節與關係面向依變項的作用仍有增益效果存在，並提出以下假設：

假設 2-4：控制了交往時間、年齡、教育程度、性別、見面頻率，並控制相互因應量表，情緒反應者之契合度指標仍能顯著地預測個體之人際情緒調節效率、人際情緒調節傾向、關係滿意度、正向情感共振。

第三節 研究方法

壹、 研究程序

研究二之預試與正式研究均採網路施測，在臉書與 PTT 之婚姻版徵求符合條件之參與者。預試之參與者，需處於親密關係中至少三個月以上，為一對一的伴侶關係，且交往過程當中並無任何分手記錄。正式研究的參與者，除了上述條件之外，交往雙方皆須同時參與本研究。

參與者點入問卷連結後，會先閱讀到知情同意書，經同意問卷說明內容後方可開始填答。問卷第一頁則會篩選參與者的參與資格，若資格不符者，則無法繼續填答。正式研究的參與者將會填上其與伴侶的手機末三碼，以供伴侶資料配對。

預試的問卷僅含有情緒反應者角度之人際情緒調節契合度量表、人際情緒調節效率、關係滿意度量表、相互因應量表。

正式研究的問卷將分為兩部分，第一部份是情緒反應者角度之人際情緒調節契合度、人際情緒調節效率與傾向；第二部份是他者角度之上述量表。最後

再按照過去一個月的情况，填寫彼此正向情感共振、關係滿意度量表、相互因應量表、情緒自評量表。



貳、參與者

預試共有 129 位參與者，刪除篩選題填答不符合參與條件者外，共有 124 位參與者完成填答，其中 97 位女性、25 位男性（97% 未婚，3% 已婚），年齡介於 18~36 歲，平均 23.6 歲 ($SD = 3.8$)。交往時間 2 年 6 個月。

至於正式研究時，共有 288 位參與者參與本研究，扣除篩選題填答不符合參與條件者、未完整填答者，共有 135 位女性，111 位男性完成填答。其中，能正確配對之伴侶資料，共有 108 對（60% 為情侶，40% 為夫妻）。年齡介於 19~45 歲，平均 28.3 歲 ($SD = 5.6$)。交往時間平均 4 年 2 個月。

參、研究材料

一、人際情緒調節契合度量表

本量表為本研究自編，其題項皆參考研究一的訪談內容。並按照研究一之分析，將契合度區分為四面向的量表。分別是情緒覺察契合度，其題項像是「他/她很快就會發現我的心情不好」；情緒原因同理契合度，其題項像是「他/她能明白我有負面情緒的原因」；調節動機契合度，其題項像是「即使他/她心情不好，也會想辦法幫助我」；最後是調節策略契合度，其題項像是「當我心情不好時，他/她會使用我希望的方式幫助我」。

撰寫題項時，參照研究一各階段的情緒反應者與他者的任務與雙方互動後的契合度內涵撰寫。完成候選題項後，先交由主修社會與性格心理學領域之研究生按各階段定義評估各題項敘述的適切性。對於題項不適切內容經修訂之

後，再交由非心理學專業之大學生進行認知訪談，請其逐一閱讀各題敘述，詢問其是否理解每一題項之內涵與文字有無不通順之處。按其回饋意見再修改題項內容之平易性，方完成預試問卷。預試問卷經由蒐集資料與預試項目分析結果，再修訂題項後方完成正式量表題項。項目分析過程與結果詳見後文。

若參與者以情緒反應者的角度填寫時，其題項如上所述。若參與者是以他者的角度填寫時，則題項的主詞、受詞將會調換，以情緒覺察為例「我很快就會發現他/她的心情不好」。

此量表皆為 6 點量尺，四階段可分開計分，或是以加權值方式計算總體「契合度指標」。該階段分數越高，代表該階段契合度越高。總體契合度指標越高，代表整體調節歷程越契合。本研究中，情緒反應者角度之各階段 Cronbach's alpha 介於.817 至.921 之間，他者角度則介於.763 至.904 之間。

二、人際情緒調節效率、傾向

此量表是翻譯自 Williams 等人 (2018) 人際情緒調節問卷 (Interpersonal Regulation Questionnaire)。此問卷分為兩面向，第一是評量此段關係的人際情緒調節效率高低，第二是評估自己多麼仰賴此段關係來調節自己情緒。本研究同樣區分為情緒反應者與他者兩角度。在情緒調節效率時，情緒反應者的題項像是「當他/她瞭解並關心我的狀況時，我能更順利度過壓力」；調節傾向的情緒反應者題項則像「當我遇到困難時，我第一個反應是找他/她陪我」。他者角度作答時則題項內容是調換主詞與受詞。人際情緒調節效率與傾向皆是 6 點量尺，各有 4 題。分數越高代表其人際情緒調節效率或傾向越高。過去研究已顯示該量表與同理心、情感表達與社會支持有關 (Williams et al., 2018)。本研究中人際情緒調節效率的 Cronbach's alpha 介於.865 至 .893 之間；人際情緒調節傾向的 Cronbach's alpha 介於.888 至.891 之間。

三、華人幸福感

本量表是使用華人幸福感之簡版 10 題 (施建彬, 1994; 陸洛, 1998)，個

體以四點量尺評估整體的正向情緒感受與生活滿意度。分數越高代表其主觀幸福感越高，該量表在台灣各研究中已廣泛使用，信、效度十分良好。在本研究中的 Cronbach's alpha 為.910（男）與.904（女）。



四、關係滿意度

關係滿意度是翻譯自 Relationship Assessment Scale (Hendrick, Dicke, & Hendrick, 1998)，共有 7 題，皆為五點量尺。分數越高，代表個體越滿意該段關係。該量表信、效度良好，國內外已有許多研究使用之。在本研究中的 Cronbach's alpha 為.840（男）與.882（女）。

五、正向情感共振量表

此量表由 Major 等人（2018）提出。正向情感共振代表雙方能共享正向情感，感受到彼此的支持與關心，並在行為與生理達成同步（Fredrickson, 2016），例如：「感覺我們之間很溫暖，彼此很關心對方」。該量表共有 7 題，採五點量尺計分，量表總分計分方式是採 7 題加總，分數越高代表個體之正向情感共振越常出現。此量表與心理健康、憂鬱、孤立感有關（Major et al., 2018）。在本研究中的 Cronbach's alpha 為.923（男）與.923（女）。此量表由研究者自行翻譯中文版，並交由心理學專業的研究生回譯量表，以確保翻譯的正確性。

六、情緒自評量表（Depression Anxiety Stress Scales, DASS-21）

此量表是由 Moussa、Lovibond 和 Laube（2001）所翻譯。分別測量個體之憂鬱、焦慮、壓力狀態，每狀態各有 7 題，為 4 點量尺作答。分數越高代表該狀態越高。亦受到國內外許多研究者使用，具有良好信、效度。三面向分別在本研究中的 Cronbach's alpha 介於.792 至.849 之間。

七、相互因應量表 (Dyadic Coping Inventory, DCI)

此量表是由 Bodenmann 等人 (2018) 提出，分成三情境測量，第一是自己遇到壓力時，第二是伴侶遇到壓力時，第三是雙方皆有壓力時。在該情境中，測量雙方的溝通與因應行為。共有 37 題，五點量尺。計分方式是將 37 題校正反向題後，加總為單一分數。分數越高，代表雙方在伴侶有壓力時，能試圖降低伴侶的壓力。而在雙方有壓力時，能共同面對與處理壓力源。相互因應量表與關係品質關連甚深 (Falconier, Jackson, Hilpert, & Bodenmann, 2015)，具有良好信、效度。在本研究中的 Cronbach's alpha 為 .940 (男) 與 .919 (女)。該量表由研究者自行翻譯中文版，並交由心理學專業的研究生回譯量表，以確保翻譯正確。

八、人口學變項

本研究除了上述量表，亦調查了參與者的性別、年齡、交往時間 (以月計算)、教育程度 (1 國小、2 國中、3 高中、4 專科、5 大學、6 研究所)、一週見面頻率作為資料分析時的控制變項。

第四節 結果

壹、項目分析

在進行假設檢驗之前，先以預試資料進行人際情緒調節契合度量表的項目分析，並針對分析結果進行部分題項的修訂。

項目分析的指標包含平均數、標準差、偏態、峰度、刪題後內部一致性、兩兩相關、效標關連效度。分析時皆將反向題反向計分。評估平均數的標準時，雖量尺中點為 3.5，但該量表是測量正向互動，平均數可能較高。因此將平均數標準訂於 3.5 至 4.5 之間；標準差應大於 1，方可體現個別差異；偏態、峰

度應介於-1 至 1 之間，方不違反常態分配假設；刪題後內部一致性不應升高；各面向內題項的兩兩相關應為正相關，且不低於.3；效標關連效度採用了與人際情緒調節較緊密的情緒調節與關係層面的變項作為效標，分別是人際情緒調節效率、人際情緒調節傾向、關係滿意度、正向情感共振。各題項與上述效標的關連應為正相關，且不低於.3。以上述標準用以評估各題項是否表現良好，並同時參考因素分析的結果，進行題項的刪改。

情緒覺察契合度原有 9 題，其中 3 題表現良好，2 題修改後也放入正式量表中，其餘 4 題刪除；情緒原因同理契合度原有 10 題，其中 4 題表現良好，3 題經修改後放入正式量表中，其餘 3 題刪除；調節動機契合度原有 11 題，其中 6 題表現良好，其餘 5 題則刪除；調節策略契合度原有 9 題，其中 4 題表現良好，2 題經修改後放入正式量表中，其餘 3 題刪除。將表現良好之 17 題題項進行探索性因素分析，採用主軸因子法，Promax 斜交轉軸。因素數目則由平行分析法、陡坡圖與理論共同決定，應介於 2~3 之間。檢視 2 與 3 因素解後，以 3 因素解較為合理。除了情緒覺察與情緒原因同理之外，調節動機與調節策略聚合成一因素。

正式研究時，將修改後之量表重複以上步驟進行項目分析，主要是以探索性因素分析進行選題。為擴大樣本，將未配成對的參與者也納入資料分析中。因此男性參與者有 111 位，女性參與者有 135 位。因素分析時，將情緒反應者與他者兩角度分開進行分析。因素數目同樣以平行分析法、陡坡圖與理論共同決定，理想數目介於 2~3 之間，同樣是 3 因素解較為合理。因素分析結果可見表 2 至表 5。最後於情緒反應者角度，情緒覺察契合度選入 3 題，情緒原因同理選入 4 題，調節動機選入 4 題，調節策略選入 3 題，共有 14 題。他者角度亦為 14 題，情緒覺察契合度選入 3 題，情緒原因同理選入 3 題，調節動機選入 5 題，調節策略選入 3 題。各階段的 Cronbach's alpha 介於.772 至.925 之間。各階段契合度的題目請參見表 2 與表 4。

表 2 人際情緒調節契合度量表因素負荷量 (情緒反應者角度)

| 情緒反應者角度題項 | 情緒覺察 | 情緒原因 同理 | 調節動機 與策略 | |
|-----------|--------------------------|---------------|---------------|---------------|
| 情緒覺察契合度 | 他/她總是能從我的表情，知道我的心情不好。 | .902 / .802 | .175 / -.049 | -.110 / .018 |
| | 他/她很快就會發現我的心情不好。 | .918 / .935 | -.062 / .002 | .082 / -.041 |
| | 他/她會發現我的語氣或表情與平常不同。 | .819 / .784 | -.045 / -.044 | .064 / -.020 |
| | 他/她能從我的角度理解我的心情。 | .022 / .142 | .585 / .551 | .235 / .141 |
| 情緒原因同理契合 | 他/她能明白我有負面情緒的原因。 | .043 / -.133 | .715 / 1.092 | .154 / -.128 |
| | 我們可以自在地分享我有負面情緒的原因。 | -.036 / -.086 | .644 / .571 | .091 / .136 |
| | 他/她常無法理解我負面情緒的原因。 | .081 / .114 | .833 / .646 | -.090 / -.032 |
| 調節動機契合度 | 他/她會幫助我調整我的負面情緒。 | .006 / -.047 | .128 / .014 | .780 / .862 |
| | 他/她總是優先考慮我的情緒感受。 | -.036 / -.040 | .141 / -.008 | .745 / .857 |
| | 當我心情不好時，我們總是一起努力。 | .078 / .034 | .060 / -.070 | .789 / .869 |
| | 即使他/她心情不好，也會想辦法幫助我。 | .085 / -.083 | -.264 / -.063 | 1.013 / .904 |
| 調節策略契合度 | 當我心情不好時，他/她會使用我希望的方式幫助我。 | -.165 / .115 | .350 / .059 | .619 / .641 |
| | 不需要我明說，他/她就知道要怎麼使我心情變好。 | .007 / .268 | .113 / .202 | .716 / .311 |
| | 當我心情不好時，他/她總是適時協助我。 | .018 / .130 | .143 / .284 | .749 / .554 |

表 3 人際情緒調節契合度量表因素間相關 (情緒反應者角度)

| 情緒反應者角度 | 情緒覺察 | 情緒原因同理 | 調節動機與策略 |
|---------|------|--------|---------|
| 情緒覺察 | — | .530 | .677 |
| 情緒原因同理 | .498 | — | .655 |
| 調節動機與策略 | .488 | .754 | — |

註：相關矩陣左下角為男性，右上角為女性。

表 4 人際情緒調節契合度量表因素負荷量 (他者角度)

| 他者角度題項 | 情緒覺察 | 情緒原因同理 | 調節動機與策略 | |
|-----------|-------------------------|---------------|---------------|---------------|
| 情緒覺察契合度 | 我總是能從他/她的表情，知道他/她的心情不好。 | .842 / .874 | -.011 / -.094 | .112 / .046 |
| | 我很快就會發現他/她的心情不好。 | .956 / .886 | .098 / .032 | -.165 / -.021 |
| | 我會發現他/她的語氣或表情與平常不同。 | .811 / .816 | -.070 / .088 | .079 / -.070 |
| 情緒原因同理契合度 | 我能從他/她的角度理解他/她的心情。 | -.010 / .027 | .731 / .563 | .153 / .349 |
| | 我能明白他/她有負面情緒的原因。 | .038 / -.021 | .843 / .983 | -.096 / -.172 |
| | 我常無法理解他/她負面情緒的原因。 | -.014 / .074 | .362 / .457 | .328 / .181 |
| 調節動機契合度 | 我會幫助他/她調整負面情緒。 | -.080 / -.042 | -.036 / .026 | .947 / .652 |
| | 我總是優先考慮他/她的情緒感受。 | .017 / -.108 | -.165 / -.015 | .956 / .681 |
| | 當他/她心情不好時，我們總是一起努力。 | .150 / .023 | -.105 / -.075 | .829 / .862 |
| | 即使我心情不好，還會想辦法幫助他/她。 | -.008 / .066 | .285 / -.104 | .495 / .726 |



表 4 人際情緒調節契合度量表因素負荷量（他者角度）（續）

| 他者角度題項 | 情緒覺察 | 情緒原因 同理 | 調節動機 與策略 |
|----------------------------------|---------------|--------------|-------------|
| 調節動機契合度 當他/她心情不好時，我常忽視他/她的感受。 | .077 / .027 | .210 / .228 | .548 / .578 |
| 調節策略契合度 我能尊重他/她調整情緒的方式。 | -.147 / -.111 | .274 / .142 | .562 / .645 |
| 當他/她心情不好時，我會使用他/她希望的方式幫助他/她。 | -.014 / .050 | .176 / .004 | .634 / .687 |
| 當他/她心情不好時，我總是適時協助他/她。 | .085 / .041 | .327 / -.111 | .471 / .847 |

表 5 人際情緒調節契合度量表因素間相關（他者角度）

| 他者角度 | 情緒覺察 | 情緒原因同理 | 調節動機與策略 |
|---------|------|--------|---------|
| 情緒覺察 | — | .369 | .571 |
| 情緒原因同理 | .392 | — | .313 |
| 調節動機與策略 | .705 | .463 | — |

註：相關矩陣左下角為男性，右上角為女性。

貳、驗證性因素分析

由於人際情緒調節契合度為自編量表，因此挑選構念較為相近的相互因應量表之伴侶支持因應（Supportive dyadic coping）與協助因應（Delegated dyadic coping）兩面向，進行驗證性因素分析，確定其結構獨立於現有之量表。

分析軟體使用 SAS CALIS 9.4，最大概似法估計。分析時，按照探索性因素分析結果，將人際情緒調節契合度視為三因素，分別是情緒覺察契合度、情

緒原因同理契合度、調節動機與調節策略契合度。將情緒反應者角度、他者角度分別進行分析，再區分男性與女性樣本。因此，每個模型之適配度皆有四項，分別是情緒反應者（男）、情緒反應者（女）、他者（男）、他者（女）。先以人際情緒調節契合度量表之三因素模型與相互因應量表中伴侶支持因應、協助因應兩面向建構五因素模型。以下之統計分析值皆前為男性，後為女性。情緒反應者角度之卡方值達顯著 ($\chi^2(179, N = 111 / 135) = 293.6 / 343.1, ps < .001$)，RMSEA 為 .076 / .083，SRMR 為 .047 / .063，NFI 為 .85 / .82，CFI 為 .93 / .90。他者角度之卡方值亦達顯著 ($\chi^2(179, N = 111 / 135) = 311.3 / 370.3, ps < .001$)，RMSEA 為 .067 / .089，SRMR 為 .062 / .073，NFI 為 .81 / .77，CFI 為 .91 / .86。雖模型適配度並不算良好，但因為本次分析目的是比對五因素模型與四因素模型的相對差異。將人際情緒調節之三因素分別與伴侶支持因應或協助因應合併，其卡方差異檢定如表 6 所示，可見四因素模型之表現皆較五因素模型差。由以上結果，可佐證人際情緒調節的各階段因素，與構念接近的相互因應量表在統計上具有相當的差異，應視為不同的構念看待之。

表 6 人際情緒調節契合度量表與相互因應量表之 CFA

| 模型名稱 | 模型比較 | $\Delta\chi^2$ | Δdf | ps |
|---------------------------|-----------|--------------------------------|-------------|--------|
| 1. 人際情緒調節三因素、伴侶支持因應、協助因應 | | | | |
| 2. 將 (1) 合併情緒覺察與伴侶支持因應。 | (2) - (1) | 199.2 / 130.1 146.5 / 210.8 | 4 | < .001 |
| 3. 將 (1) 合併情緒原因同理與伴侶支持因應。 | (3) - (1) | 31.8 / 45.5 70.0 / 70.1 | 4 | < .001 |

註： $\Delta\chi^2$ 統計值上行為情緒反應者，下行為他者。各行依序為男性、女性。

表 6 人際情緒調節契合度量表與相互因應量表之 CFA (續)

| 模型名稱 | 模型比較 | $\Delta\chi^2$ | Δdf | ps |
|------------------------------|-----------|------------------------------|-------------|--------|
| 4. 將 (1) 合併調節動機、調節策略與伴侶支持因應。 | (4) - (1) | 33.0 / 39.0 86.5 / 113.4 | 4 | < .001 |
| 5. 將 (1) 合併情緒覺察與協助因應。 | (5) - (1) | 74.3 / 119.3 67.7 / 121.3 | 4 | < .001 |
| 6. 將 (1) 合併情緒原因同理與協助因應。 | (6) - (1) | 37.4 / 91.3 64.0 / 88.7 | 4 | < .001 |
| 7. 將 (1) 合併調節動機、調節策略與協助因應。 | (7) - (1) | 39.8 / 63.8 63.3 / 96.4 | 4 | < .001 |

註： $\Delta\chi^2$ 統計值上行為情緒反應者，下行為他者。各行依序為男性、女性。

參、描述統計

正式研究之主要變項描述性統計，請見表 7。可見各階段的契合度皆高於量尺中點 (3.5)。而性別在四階段契合度中差異不大，唯一差異僅出現在他者的調節動機契合度，男性身為他者時，其調節動機契合度高於女性。依變項部分，男性的幸福感高於女性。而女性的壓力、焦慮、憂鬱皆高於男性。男性的他者調節傾向高於女性，代表男性比女性更認為伴侶常仰賴他來調節情緒。而關係滿意度、相互因應與正向情感共振則無性別差異。因此在之後的假設檢驗中，性別將會納入作為控制變項進行後續統計分析。

表 8 將參與者區分為男性與女性，呈現主要變項之相關係數。可見人際情緒調節四階段契合度彼此相關高，男女性皆然，介於.44 至.86 之間。且對依變項之兩兩相關係數幾乎都達顯著。此外，情緒反應者的契合度與他者的契合度亦成正相關。亦即，個體在此段關係中自認調節自身情緒十分契合時，也會認

為自己調節伴侶的情緒十分契合。

表 9 則呈現成對樣本中，男方與女方主要變項的兩兩相關。情緒反應者的契合度，男女方的兩兩相關介於.23 至.30 之間，雖達顯著正相關但幅度不大。這顯示，即使一方認為此段關係在調節自身情緒時十分契合，並不保證對方調節自身情緒時也如此認為。而情緒反應者與他者的契合度相關，數值相對較高，介於.28 至.59 之間。顯示調節一方負面情緒時，情緒反應者對歷程契合度的評估與他者的評估有一定關連，兩方的評估並無太大落差。

表 7 研究二主要變項之描述統計與性別比較

| 變項名稱 | 平均數 | 標準差 | <i>t-test p-value</i> |
|---------------|-------------|-------------|-----------------------|
| 情緒覺察契合度 (E) | 4.94 / 4.99 | 0.82 / 0.79 | .565 |
| 情緒原因同理契合度 (E) | 4.43 / 4.54 | 0.90 / 0.90 | .315 |
| 調節動機契合度 (E) | 4.54 / 4.62 | 1.05 / 1.04 | .497 |
| 調節策略契合度 (E) | 4.36 / 4.27 | 1.03 / 1.09 | .511 |
| 調節效率 (E) | 5.03 / 5.05 | 0.72 / 0.85 | .859 |
| 調節傾向 (E) | 4.52 / 4.77 | 1.03 / 1.07 | .073 |
| 情緒覺察契合度 (O) | 4.97 / 5.03 | 0.82 / 0.76 | .580 |
| 情緒原因同理契合度 (O) | 4.62 / 4.72 | 0.81 / 0.77 | .261 |
| 調節動機契合度 (O) | 4.87 / 4.64 | 0.83 / 0.81 | .012 |
| 調節策略契合度 (O) | 4.69 / 4.56 | 0.82 / 0.84 | .131 |
| 調節效率 (O) | 4.76 / 4.64 | 0.75 / 0.85 | .115 |
| 調節傾向 (O) | 4.75 / 4.10 | 0.84 / 1.14 | < .001 |
| 華人幸福感 | 2.58 / 2.33 | 0.54 / 0.52 | < .001 |
| 關係滿意度 | 4.37 / 4.34 | 0.56 / 0.66 | .720 |
| 正向情感共振 | 4.19 / 4.21 | 0.63 / 0.71 | .739 |
| 壓力 | 1.52 / 1.90 | 0.50 / 0.68 | < .001 |
| 焦慮 | 1.28 / 1.49 | 0.38 / 0.46 | < .001 |
| 憂鬱 | 1.27 / 1.47 | 0.40 / 0.54 | .002 |
| 相互因應 | 4.02 / 3.97 | 0.49 / 0.50 | .373 |

註：(E) 為情緒反應者角度，(O) 為他者角度。平均數、標準差之值，前者為男性，後者為女性。*t-test p-value* 為成對樣本男女性平均數差異檢定。

表 8 研究二主要變項在女性與男性資料之相關係數

| | 女性 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 男性 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 1 交往時長 | — | -.27** | -.15 | -.32** | -.27** | -.07 | -.23* | -.06 | -.03 | -.09 | -.17 | -.09 | -.13 | -.21* | -.08 | -.02 | -.06 | -.01 |
| 2 情緒覺察 E | -.03 | — | .44** | .53** | .64** | .33** | .44** | .26** | .35** | .23* | .35** | .27** | .30** | .46** | .25** | -.04 | -.01 | -.22* |
| 3 情緒原因同理 E | -.15 | .49** | — | .57** | .63** | .12 | .45** | .30** | .33** | .37** | .67** | .52** | .55** | .60** | .38** | -.34** | -.21* | -.37** |
| 4 調節動機 E | -.24* | .49** | .73** | — | .78** | .11 | .50** | .36** | .47** | .40** | .69** | .42** | .48** | .69** | .32** | -.07 | -.16 | -.24* |
| 5 調節策略 E | -.21* | .43** | .75** | .86** | — | .30** | .47** | .35** | .48** | .35** | .64** | .52** | .48** | .63** | .42** | -.19* | -.21* | -.31** |
| 6 情緒覺察 0 | -.05 | .44** | .42** | .44** | .43** | — | .35** | .30** | .25** | .01 | .20* | .07 | .05 | .33** | .17 | -.08 | .10 | -.05 |
| 7 情緒原因同理 0 | -.23* | .43** | .60** | .48** | .51** | .36** | — | .58** | .53** | .24* | .47** | .31** | .44** | .66** | .36** | -.19* | -.08 | -.20* |
| 8 調節動機 0 | -.21* | .34** | .54** | .52** | .58** | .45** | .69** | — | .76** | .34** | .50** | .47** | .49** | .63** | .30** | -.20* | -.12 | -.16 |
| 9 調節策略 0 | -.16 | .33** | .50** | .58** | .60** | .38** | .69** | .78** | — | .25** | .52** | .52** | .48** | .64** | .29** | -.17 | -.12 | -.14 |
| 10 人際情緒 | -.08 | .42** | .54** | .53** | .66** | .37** | .58** | .65** | .57** | — | .61** | .41** | .55** | .39** | .23* | -.15 | -.22* | -.28** |
| 調節傾向 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 人際情緒 | -.17 | .37** | .73** | .73** | .77** | .40** | .52** | .66** | .62** | .62** | — | .58** | .67** | .69** | .35** | -.23* | -.20* | -.35** |
| 調節效率 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 關係滿意度 | -.18 | .36** | .58** | .53** | .53** | .49** | .35** | .47** | .47** | .43** | .65** | — | .75** | .58** | .41** | -.41** | -.29** | -.39** |
| 13 正向情感共振 | -.14 | .39** | .57** | .60** | .58** | .46** | .55** | .65** | .66** | .51** | .61** | .74** | — | .70** | .50** | -.38** | -.32** | -.49** |
| 14 相互因應 | -.14 | .44** | .67** | .66** | .67** | .52** | .70** | .74** | .70** | .56** | .71** | .58** | .76** | — | .43** | -.24* | -.19 | -.32** |
| 15 幸福感 | -.15 | .32** | .36** | .32** | .31** | .19* | .36** | .27** | .34** | .27** | .35** | .31** | .49** | .47** | — | -.43** | -.42** | -.67** |
| 16 壓力 | .18 | -.21* | -.37** | -.31** | -.30** | -.03 | -.37** | -.21* | -.21* | -.16 | -.26** | -.22* | -.34** | -.40** | -.48** | — | .76** | .71** |
| 17 焦慮 | .03 | -.12 | -.27** | -.19 | -.24* | .04 | -.15 | -.07 | .00 | -.07 | -.18 | -.12 | -.16 | -.23* | -.26** | .71** | — | .63** |
| 18 憂鬱 | .07 | -.29** | -.30** | -.22* | -.21* | -.05 | -.25** | -.13 | -.13 | -.21* | -.30** | -.30** | -.28** | -.28** | -.42** | .62** | .56** | — |

註：E 為情緒反應者角度，0 為他者角度。表格中數值為主要變項於對偶資料之兩兩相關係數。

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

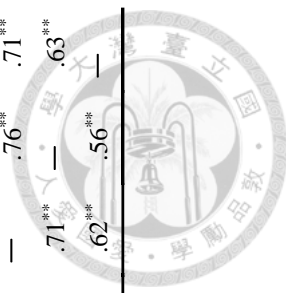
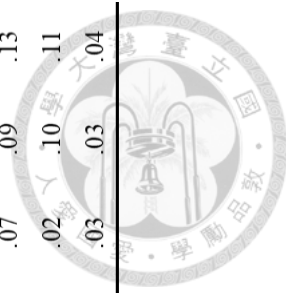


表 9 研究二主要變項在伴侶對偶資料之相關係數

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|-------------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--------|------|------|
| 女性 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 交往時長 | .96** | .00 | -.15 | -.25** | -.22* | -.08 | -.26** | -.24* | -.20* | -.07 | -.19* | -.19* | -.18 | -.18 | -.15 | .17 | .01 | .06 |
| 2 情緒覺察 E | -.26** | .23* | .26** | .25** | .25** | .34** | .33** | .32** | .31** | .34** | .26** | .26** | .28** | .28** | .12 | -.02 | .05 | -.06 |
| 3 情緒原因同理 E | -.14 | .09 | .30** | .24* | .25* | .21* | .42** | .31** | .33** | .27** | .18 | .25** | .33** | .32** | .09 | -.15 | -.02 | .04 |
| 4 調節動機 E | -.27** | .03 | .36** | .26** | .31** | .27** | .42** | .50** | .41** | .37** | .31** | .36** | .42** | .33** | .12 | -.07 | .01 | -.02 |
| 5 調節策略 E | -.24* | .12 | .35** | .22* | .23* | .30** | .39** | .38** | .37** | .26** | .21* | .38** | .41** | .30** | .17 | -.11 | -.04 | -.02 |
| 6 情緒覺察 O | -.12 | .28** | .20* | .08 | .12 | .03 | .17 | .14 | .14 | .21* | .14 | .12 | .06 | .10 | .18 | .07 | .12 | -.04 |
| 7 情緒原因同理 O | -.21* | .28** | .50** | .34** | .37** | .21* | .30** | .30** | .29** | .30** | .36** | .33** | .29** | .32** | .07 | -.13 | .02 | -.08 |
| 8 調節動機 O | -.07 | .36** | .53** | .59** | .57** | .25** | .33** | .38** | .40** | .38** | .50** | .40** | .36** | .46** | .16 | -.23* | -.08 | -.08 |
| 9 調節策略 O | .00 | .31** | .48** | .50** | .44** | .224* | .33** | .40** | .43** | .35** | .42** | .39** | .42** | .43** | .19 | -.22* | -.06 | -.12 |
| 10 人際情緒調節傾向 | -.06 | -.06 | .16 | .16 | .15 | .13 | .13 | .07 | .07 | .06 | .14 | .28** | .18 | .07 | -.06 | -.07 | -.01 | .07 |
| 11 人際情緒調節效率 | -.14 | .08 | .41** | .35** | .37** | .24* | .44** | .37** | .34** | .32** | .28** | .37** | .43** | .34** | .11 | -.18 | -.05 | .02 |
| 12 關係滿意度 | -.06 | .05 | .32** | .27** | .34** | .20* | .28** | .24* | .32** | .22* | .27** | .51** | .41** | .32** | .01 | -.26** | -.13 | -.05 |
| 13 正向情感共振 | -.10 | .11 | .40** | .34** | .36** | .34** | .28** | .26** | .32** | .23* | .28** | .50** | .46** | .32** | .07 | -.23* | -.10 | -.04 |
| 14 幸福感 | -.19 | .20* | .54** | .39** | .42** | .31** | .44** | .44** | .45** | .37** | .42** | .43** | .40** | .45** | .12 | -.14 | -.02 | -.03 |
| 15 相互因應 | -.08 | .14 | .26** | .24* | .24* | .26** | .18 | .10 | .20* | .07 | .12 | .26** | .31** | .19* | .07 | -.13 | -.04 | -.06 |
| 16 壓力 | .00 | -.05 | -.21* | -.23* | -.23* | -.10 | -.19* | -.06 | -.15 | -.12 | -.10 | -.23* | -.21* | -.12 | .09 | .07 | .09 | .13 |
| 17 焦慮 | -.06 | .10 | -.12 | -.17 | -.13 | -.08 | -.07 | -.11 | -.14 | -.05 | -.12 | -.20* | -.18 | -.04 | .19 | .02 | .10 | .11 |
| 18 憂鬱 | .00 | -.05 | -.24* | -.20* | -.23* | -.24* | -.26** | -.13 | -.19 | -.14 | -.09 | -.21* | -.28** | -.14 | .05 | .03 | .03 | .04 |

註：E 為情緒反應者角度，O 為他者角度。

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





肆、假設 2-1 檢驗

檢驗人際情緒調節契合度四階段之序列中介關係，本研究採用 Preacher & Hayes (2008) 的 Process 進行檢驗。控制了交往時間、年齡、教育程度、見面頻率後，情緒反應者角度的各階段之未標準化係數請見圖 7，各效果數值與 95% 信賴區間見表 10。從分析結果可見，四階段的序列中介效果，男性為.254，女性為.119，均顯著與 0 不同，代表其序列中介效果存在。

表 10 人際情緒調節契合度四階段中介效果 (情緒反應者角度)

| 效果 | 未標準化係數 | 95%信賴區間 | |
|---------------|--------------|--------------|-------------|
| | | 下界 | 上界 |
| 直接效果 | -.029 / .383 | -.174 / .204 | .116 / .562 |
| 間接總效果 | .577 / .458 | .384 / .256 | .764 / .717 |
| 1 → 2 → 4 | .163 / .130 | .072 / .035 | .296 / .292 |
| 1 → 3 → 4 | .160 / .209 | -.019 / .077 | .357 / .385 |
| 1 → 2 → 3 → 4 | .254 / .119 | .156 / .049 | .366 / .215 |

註：統計值前為男性，後為女性。

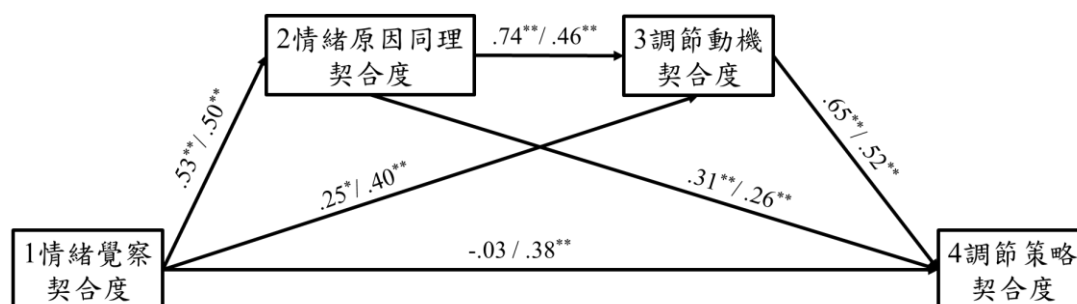


圖 7：人際情緒調節契合度四階段序列中介 (情緒反應者角度)

他者的人際情緒調節契合度，同樣以上述步驟進行。控制了交往時間、年齡、教育程度、見面頻率下，各階段之未標準化係數請見圖 8，各效果數值與 95% 信賴區間見表 11。從分析結果可見，四階段的序列中介效果，男性



為.149，女性為.120，均顯著與 0 不同，同樣存在序列中介效果。研究假設 2-1 獲得支持。

表 11 人際情緒調節契合度四階段中介效果（他者角度）

| 效果 | 未標準化係數 | 95%信賴區間 | |
|---------------|-------------|---------------|-------------|
| | | 下界 | 上界 |
| 直接效果 | .001 / .002 | -.132 / -.152 | .134 / .155 |
| 間接總效果 | .354 / .274 | .137 / .104 | .685 / .471 |
| 1 → 2 → 4 | .086 / .044 | .012 / -.013 | .241 / .155 |
| 1 → 3 → 4 | .148 / .081 | .058 / -.042 | .309 / .196 |
| 1 → 2 → 3 → 4 | .120 / .149 | .022 / .055 | .267 / .267 |

註：統計值前為男性，後為女性

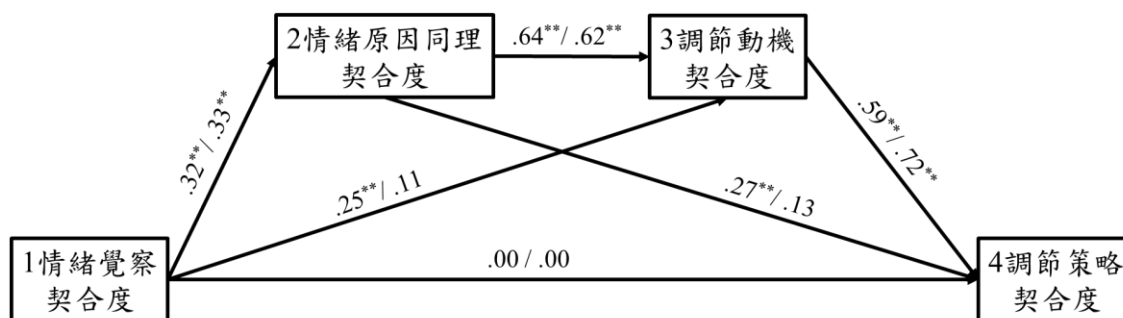


圖 8：情緒調節契合度四階段序列中介（他者角度）

伍、假設 2-2 檢驗

假設 2-2 是契合度指標對個體身心適應與關係品質之效果。按照 Campbell 與 Kashy (2002) 之建議，使用 SPSS 之 Mixed 指令以階層線性模型進行分析。將每對伴侶資料視為第一階層，以處理對偶資料之相依性。並假設截距與各預測變項的斜率均為固定效果。控制每對伴侶的交往時間、一週見面頻率、教育程度、年齡、性別後，經統計分析得到以下結果，請見表 12

由結果可見，以情緒反應者評定的契合度指標，皆能顯著預測個體自身的

人際情緒調節效率、人際情緒調節傾向、關係滿意度、正向情感共振、幸福感、壓力、憂鬱與焦慮 ($ps < .01$)。而他者評定的契合度指標的預測效果則在情緒反應者契合度指標競爭之下，無法達到顯著效果。這代表，評定人際情緒調節是否契合時，若僅能從情緒反應者或他者角度擇一測量，應選擇情緒反應者角度，較能預測人際情緒調節成效的影響。

表 12 契合度指標對各主要變項之迴歸表

| 變項名稱 | 幸福感 | | 關係滿意度 | | 正向情感共振 | |
|-----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| | β | p-value | β | p-value | β | p-value |
| 性別 | -.23 | < .001 | -.04 | .580 | .00 | .936 |
| 年齡 | .08 | .301 | -.04 | .622 | -.05 | .476 |
| 教育程度 | .07 | .253 | .02 | .765 | .06 | .336 |
| 交往時間 | -.10 | .207 | .01 | .944 | .01 | .890 |
| 一週見面頻率 | .11 | .078 | .03 | .672 | .06 | .307 |
| 契合度指標 (E) | .37 | < .001 | .35 | < .001 | .53 | < .001 |
| 契合度指標 (O) | -.01 | .913 | .04 | .648 | .08 | .205 |

| 變項名稱 | 人際情緒調節效率 | | 人際情緒調節傾向 | |
|-----------|----------|---------|----------|---------|
| | β | p-value | β | p-value |
| 性別 | -.01 | .872 | .11 | .075 |
| 年齡 | -.04 | .489 | -.03 | .632 |
| 教育程度 | -.04 | .345 | .08 | .202 |
| 交往時間 | .04 | .439 | .05 | .511 |
| 一週見面頻率 | .01 | .794 | .07 | .269 |
| 契合度指標 (E) | .73 | < .001 | .54 | < .001 |
| 契合度指標 (O) | .06 | .308 | -.04 | .551 |

| 變項名稱 | 壓力 | | 憂鬱 | | 焦慮 | |
|-----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| | β | p-value | β | p-value | β | p-value |
| 性別 | .30 | < .001 | .20 | .001 | .23 | .001 |
| 年齡 | -.03 | .744 | -.10 | .188 | -.11 | .191 |
| 教育程度 | -.08 | .228 | -.19 | .003 | -.11 | .095 |
| 交往時間 | .02 | .823 | .02 | .766 | -.01 | .885 |
| 一週見面頻率 | .01 | .862 | -.02 | .788 | -.02 | .783 |
| 契合度指標 (E) | -.21 | .008 | -.27 | < .001 | -.24 | .003 |
| 契合度指標 (O) | -.05 | .538 | -.03 | .681 | .04 | .645 |

註：(E) 為情緒反應者角度，(O) 為他者角度。



陸、假設 2-3 檢驗

假設 2-3 將檢驗當互動雙方都是以情緒反應者角度進行評估的契合度指標之效果，以及兩者之間有無交互作用存在。詳細結果可見表 13。從表 13 可發現，其結果類似假設 2-2，個體的情緒反應者角度之契合度指標，能顯著預測個體自身評量的幸福感、關係滿意度、正向情感共振、人際情緒調節效率、人際情緒調節傾向、壓力、憂鬱、焦慮。而伴侶的情緒反應者角度之契合度指標，則僅對於屬於人際關係相關的關係滿意度、正向情感共振、人際情緒調節效率具有邊緣顯著或顯著的正向效果。

進一步可見，兩者契合度指標在幸福感、壓力具有顯著的交互作用。從交互作用圖可見（圖 9），個體契合度指標對幸福感變項有正向影響。當伴侶評估之契合度較低時，個體契合度對幸福感之標準化係數為.22，95% *C.I.* = [.05, 39]。當伴侶契合度指標較高時，其正向影響效果則更強 ($b = .49$ ，95% *C.I.* = [.31, 66])。而在壓力變項的交互作用圖可見（圖 10），個體之契合度指標減緩壓力的效果，在伴侶契合度指標較低時並無出現 ($b = -.08$ ，95% *C.I.* = [-.25, .09])，僅出現在伴侶契合度指標亦高的時候 ($b = -.35$ ，95% *C.I.* = [-.54, -.17])。

表 13 個體、伴侶契合度與兩者交互作用對主要變項之迴歸表

| 變項名稱 | 幸福感 | | 關係滿意度 | | 正向情感共振 | |
|-------------|---------|----------------|---------|----------------|---------|----------------|
| | β | <i>p-value</i> | β | <i>p-value</i> | β | <i>p-value</i> |
| 性別 | -.23 | < .001 | -.04 | .586 | .00 | .931 |
| 年齡 | .05 | .512 | -.06 | .438 | -.05 | .460 |
| 教育程度 | .09 | .175 | .03 | .687 | .04 | .428 |
| 交往時間 | -.05 | .505 | .05 | .537 | .05 | .443 |
| 一週見面頻率 | .11 | .079 | .02 | .715 | .05 | .352 |
| 個體契合度指標 (E) | .35 | < .001 | .34 | < .001 | .51 | < .001 |
| 伴侶契合度指標 (E) | .09 | .148 | .13 | .054 | .25 | < .001 |
| 交互作用 | .14 | .022 | .10 | .116 | -.02 | .673 |

| 變項名稱 | 人際情緒調節效率 | | 人際情緒調節傾向 | |
|-------------|----------|----------------|----------|----------------|
| | β | <i>p-value</i> | β | <i>p-value</i> |
| 性別 | .00 | .977 | .11 | .074 |
| 年齡 | -.03 | .584 | -.03 | .641 |
| 教育程度 | -.05 | .249 | .07 | .221 |
| 交往時間 | .05 | .360 | .07 | .370 |
| 一週見面頻率 | .01 | .850 | .07 | .268 |
| 個體契合度指標 (E) | .73 | < .001 | .49 | < .001 |
| 伴侶契合度指標 (E) | .10 | .043 | .10 | .128 |
| 交互作用 | -.05 | .239 | .00 | .968 |

| 變項名稱 | 壓力 | | 憂鬱 | | 焦慮 | |
|-------------|---------|----------------|---------|----------------|---------|----------------|
| | β | <i>p-value</i> | β | <i>p-value</i> | β | <i>p-value</i> |
| 性別 | .30 | < .001 | .20 | .001 | .23 | .001 |
| 年齡 | .01 | .941 | -.09 | .270 | -.09 | .252 |
| 教育程度 | -.09 | .162 | -.20 | .003 | -.12 | .079 |
| 交往時間 | -.03 | .695 | .00 | .993 | -.03 | .735 |
| 一週見面頻率 | .02 | .805 | -.02 | .817 | -.02 | .776 |
| 個體契合度指標 (E) | -.22 | .002 | -.28 | < .001 | -.22 | .002 |
| 伴侶契合度指標 (E) | -.12 | .088 | -.05 | .468 | -.02 | .749 |
| 交互作用 | -.15 | .023 | -.07 | .260 | -.06 | .339 |

註：(E) 為情緒反應者角度。

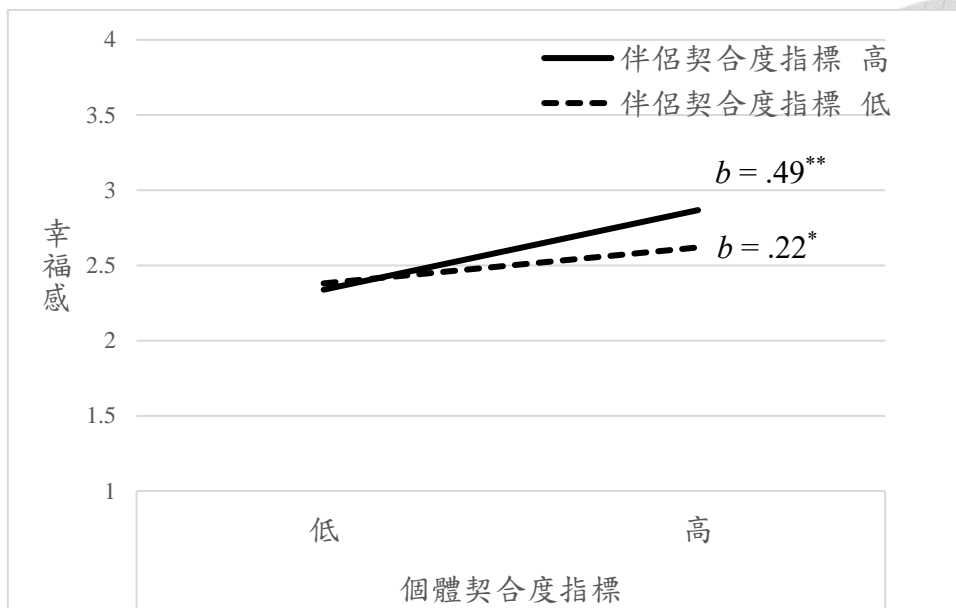


圖 9：個體與伴侶契合度預測幸福感之交互作用圖

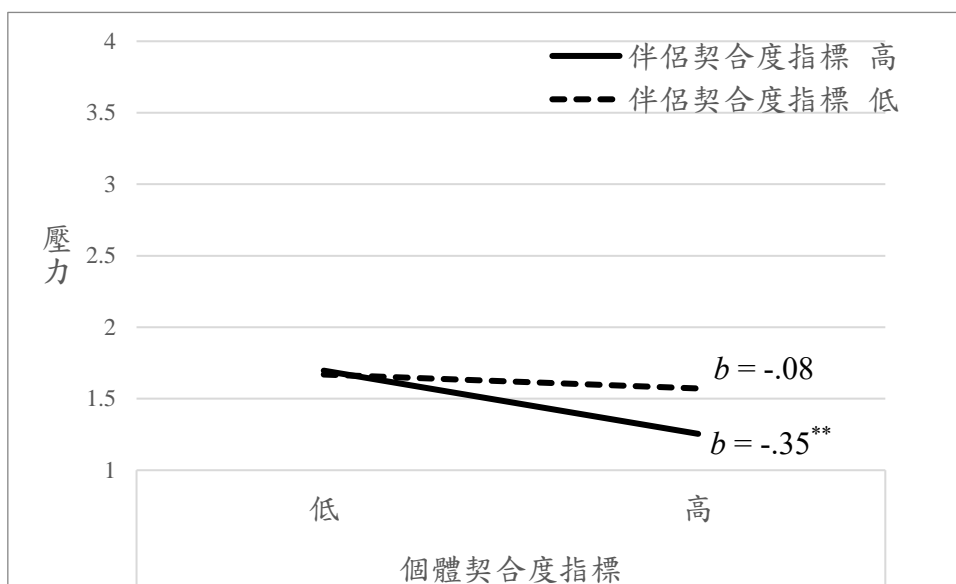


圖 10：個體與伴侶契合度預測壓力之交互作用圖

柒、假設 2-4 檢驗

假設 2-2、2-3 已顯現人際情緒調節契合度的作用效果，無論對個體身心適應、關係滿意度皆能穩定預測。假設 2-4 進一步將契合度指標與相互因應量表對比，檢驗契合度指標能否提供額外的增益效度。從假設 2-2 已顯現，情緒反

應者角度的契合度指標遠較他者角度在預測效度上更重要，因此假設 2-4 僅檢驗情緒反應者角度的契合度指標的比較效果。另一方面，因假設 2-4 不像假設 2-2、2-3，需同時估計個體與伴侶契合度的效果，因此僅以較簡易的多元迴歸進行。為求謹慎特將男女樣本資料分開分析。

控制年齡、教育程度、交往時間、一週見面頻率後，可見放入相互因應後，契合度指標預測關係滿意度、正向情感共振、人際情緒調節效率、人際情緒調節傾向仍具有顯著的正向效果，不分性別。但在幸福感、壓力、憂鬱、焦慮，契合度指標則無顯著的增益效度存在。結果請見表 14。

表 14 個體契合度與相互因應預測主要變項之迴歸表

| 變項名稱 | 幸福感 | | 關係滿意度 | | 正向情感共振 | |
|-------------|---------|----------------|---------|----------------|---------|----------------|
| | β | <i>p-value</i> | β | <i>p-value</i> | β | <i>p-value</i> |
| 年齡 | -.02 | .848 | -.11 | .205 | -.05 | .535 |
| | .19 | .077 | -.04 | .642 | .03 | .713 |
| 教育程度 | -.03 | .702 | .14 | .049 | .05 | .444 |
| | .13 | .125 | -.02 | .833 | -.01 | .903 |
| 交往時間 | -.12 | .229 | -.05 | .603 | -.03 | .737 |
| | -.12 | .220 | .15 | .081 | .02 | .790 |
| 一週見面頻率 | .14 | .091 | -.01 | .872 | -.02 | .741 |
| | .04 | .626 | -.07 | .305 | .00 | .999 |
| 個體契合度指標 (E) | .04 | .759 | .26 | .015 | .18 | .049 |
| | .11 | .358 | .34 | .001 | .19 | .045 |
| 相互因應 | .46 | < .001 | .40 | < .001 | .62 | < .001 |
| | .32 | .006 | .35 | .001 | .56 | < .001 |

註：統計值上為男性，下為女性。

表 14 個體契合度與相互因應預測主要變項之迴歸表 (續)

| 變項名稱 | 人際情緒調節效率 | | 人際情緒調節傾向 | |
|-------------|----------|----------------|----------|----------------|
| | β | <i>p-value</i> | β | <i>p-value</i> |
| 年齡 | -.03 | .679 | -.09 | .287 |
| | -.04 | .531 | -.04 | .653 |
| 教育程度 | -.04 | .460 | .12 | .088 |
| | -.08 | .096 | .00 | .966 |
| 交往時間 | -.02 | .739 | .09 | .294 |
| | .10 | .106 | .07 | .412 |
| 一週見面頻率 | .06 | .299 | .07 | .339 |
| | -.01 | .793 | .03 | .675 |
| 個體契合度指標 (E) | .53 | < .001 | .43 | < .001 |
| | .53 | < .001 | .31 | .003 |
| 相互因應 | .34 | < .001 | .26 | .014 |
| | .33 | < .001 | .26 | .011 |

| 變項名稱 | 壓力 | | 憂鬱 | | 焦慮 | |
|-------------|---------|----------------|---------|----------------|---------|----------------|
| | β | <i>p-value</i> | β | <i>p-value</i> | β | <i>p-value</i> |
| 年齡 | -.05 | .651 | -.14 | .195 | -.19 | .076 |
| | -.12 | .304 | -.18 | .097 | -.07 | .514 |
| 教育程度 | -.11 | .196 | -.19 | .036 | -.12 | .169 |
| | -.04 | .673 | -.16 | .078 | -.12 | .192 |
| 交往時間 | .15 | .168 | .15 | .179 | .17 | .122 |
| | -.10 | .368 | .02 | .846 | -.11 | .296 |
| 一週見面頻率 | -.02 | .866 | .06 | .482 | -.11 | .230 |
| | .07 | .416 | -.04 | .595 | .04 | .615 |
| 個體契合度指標 (E) | -.05 | .697 | -.03 | .810 | -.05 | .695 |
| | -.09 | .444 | -.15 | .207 | -.10 | .427 |
| 相互因應 | -.36 | .004 | -.24 | .065 | -.21 | .111 |
| | -.22 | .072 | -.22 | .056 | -.16 | .206 |

註：統計值上為男性，下為女性。

第五節 研究二討論



壹、歷程檢驗

研究二旨在檢驗按研究一訪談結果所編製的人際情緒調節契合度量表的構念效度。以量表本身而言，探索性因素分析無法區分調節動機契合度與調節策略契合度兩構念。而已有研究顯示 (English, Lee, John, & Gross, 2017)，調節動機與策略的關係緊密，因為動機高低與內容，對使用什麼策略的影響極大。甚至，即使使用同一種策略，也會因調節動機有所不同，令互動中的對方產生不同的解讀 (Martini & Busseri, 2010)。研究一的訪談結果亦可發現，調節動機與策略多在同一段敘述中出現，較少參與者會明確分開闡述兩者。因此，在探索性因素分析時，的確可能無法明確區辨兩者差異。

雖是如此，但兩者理論定義仍有明確差異，因此分析時仍將調節動機與調節策略分為不同的階段。假設 2-1 的分析結果顯示：四階段的序列中介成立。從表 10 間接效果可見，從情緒覺察至調節策略，並非完全依序著先至情緒原因同理，再至調節動機，最後至調節策略。不僅是情緒覺察可直接影響調節策略，亦可能跳過情緒原因同理或是調節動機。對此現象，本研究有兩種可能解釋。第一是人際情緒調節契合度的四階段，並非是完全的序列中介關係，可能有更多樣的影響路徑。第二是各階段契合度對調節成效的影響程度，可能會隨著不同伴侶彼此間的互動方式、情緒調節相關能力而變化。由於人際情緒調節每階段契合度之內容不同，而各階段達成契合所需的能力亦不同。同樣是人際情緒調節失敗，不同伴侶很可能在該歷程的不同階段失敗。例如有些伴侶情緒調節成敗的關鍵，在能否即時覺察情緒變化；而有些伴侶的情緒覺察非常上手，成敗關鍵反而是能否使用有效的策略。未來值得進一步探究，不同伴侶在人際情緒調節時，各階段要達成契合的難易程度是否有所差異，並進一步瞭解

這些差異是否受到情緒調節相關能力或互動方式的影響。

由假設 2-2 的結果可見，契合度指標不僅與關係滿意度、正向情感共振、人際情緒調節效率與傾向有穩定的正向關係，也與個人的幸福感、憂鬱、焦慮、壓力反應都有關聯。顯示伴侶之間能否契合地回應對方的情緒調節需求，會影響雙方判斷這段關係調節情緒的效率，也會影響雙方願不願意倚靠此段關係來調節自己的情緒。過去亦有研究發現 (Horn & Maercker, 2016)，伴侶雙方特定的情緒調節方式，會影響雙方對壓力反應的調適以及憂鬱症狀，與本研究結果相符。

特別是正向情感共振的結果，揭露了親密關係中的負向情緒與正向情緒的可能關係。正向情感共振容易在感受到安全感、肢體接觸與同步的情況下產生 (Fredrickson, 2016)。當個體感受到負面情緒時，若對方能有效回應她/他的調節需求，個體自然能感受到對方的關心並滋養自己的安全感。而雙方在情緒調節彼此契合時，自然也會感到彼此情緒的同步。當雙方調節成功時，感受到的安全感、關懷，都成了正向情感共振的元素。因此，若雙方能成功調節負面情緒，不僅是將自己負面情緒消除，過程中亦會產生正向情感，進而穩固或增進彼此的關係。

另一方面，本研究選出概念有些重疊的相互因應量表，與契合度指標相互競爭。相互因應量表是測量其中一方遇到壓力時，雙方會如何協調因應。考量到壓力很可能產生當事人的負面情緒，因此與本研究的契合度量表實有相似之處。從假設 2-4 結果可見，在個人身心適應層面，契合度指標在控制相互因應下，並未能提供增益的效果。其可能的原因是，相互因應除了協助伴侶調節情緒之外，也包含其他的自我調節方式，因此對個人身心的影響較契合度更為全面。

不過，對於關係層面的關係滿意度、人際情緒調節效率與傾向、正向情感共振之影響效果，人際情緒調節契合度仍然具有增益的效益存在。人際情緒調節效率與傾向之概念界定與人際情緒調節契合度的關係甚密，有此結果並不意


外。而針對關係滿意度與正向情感共振的結果顯示，如何處理負向情緒是關係品質的重要層面。相互因應量表強調如何降低伴侶的壓力，人際情緒調節契合度更強調引發的負面情緒如何調節，但兩者對關係品質的貢獻無法相互替代。

貳、雙方契合度

研究二中的每人，皆有兩項契合度指標，分別是情緒反應者角度與他者角度。在假設 2-2 的結果可見，情緒反應者角度的契合度無論對個人或關係變項的效果，皆較從他者角度知覺的影響更大。由於情緒反應者才是有情緒調節需求的個體，對方能否有效覺察情緒、同理情緒原因、願意協助與使用有效的策略，都是由情緒反應者角度的評估最準確。他者對雙方契合度的評估，卻必須仰賴情緒反應者釋放的語言或非語言訊息，其評估自然遜於情緒反應者。但這不代表他者角度的契合度並不重要。按研究一結果，他者知覺的契合度高低會影響其是否同步化。因此，同時測量兩角度的契合度較能捕捉雙方調節情緒時的互動歷程。但由假設 2-2 之結果也可推論，若研究設計僅能測量單一角度時，選擇情緒反應者角度會比他者知覺的契合度更能預測情緒調節之影響。

另一方面，假設 2-3 的結果則顯示雙方的情緒反應者契合度預測幸福感時，有交互作用存在。由交互作用圖可知，當對方的契合度高時，會強化個體的契合度對幸福感的正向效果。這代表在親密關係中，並非自己的情緒調節需求得到滿足即可稱為幸福。而是雙方都能放心地仰賴對方調節自己的情緒，才能有較幸福的關係。在研究一的訪談中，亦可發現有些情侶的契合度呈現一高一低的情況，雖一方從此段關係中滿足了情緒調節的需求，但一方卻在尋求支持的路上不斷受挫，進而放棄請對方調節自己的情緒。未來十分值得進一步研究，當伴侶雙方的契合度有落差時，對未來關係發展的影響，並如何解決契合度落差的問題。

參、提升契合度



研究二揭露了契合度對個人與關係適應變項的重要性，而契合度如何培養或提升便成下一研究的重點。由研究一結果可知，不少伴侶會藉由各種同步的手段，提升彼此的契合度。既然契合度低，是因為雙方對某階段的覺察或認知有所落差。只要重新溝通該階段的覺察與認知，並以其他方式重新執行該階段的任務，應可提升該階段的契合度，進而改善情緒調節的成效。因此，研究三將有兩大目標，第一是透過追蹤研究的多時間點測量，重複驗證研究二的結果；第二則是探討事發同步是否能提升契合度，進而改善關係。





第五章 研究三 A

第一節 研究目標

研究三 A 與三 B 來自相同的一批樣本資料，因為研究目標不同而分別闡述之。研究三 A 的目標是透過追蹤研究的多時間點測量，降低研究二橫斷式研究的共同方法變異，並重複驗證研究二之結果。研究三 B 則是檢驗研究一提出之事發同步與契合度之關係。

第二節 研究假設

以下假設之控制變項與研究二的控制變項一致，皆控制了交往時間、年齡、教育程度、性別、見面頻率。由於研究三將測量單一負面情緒事件之人際情緒調節契合度，從研究一的訪談經驗得知，若該情緒事件是由於對方而起，會有較多的負面情緒，因此將其納入為控制變項。

研究二已檢驗人際情緒調節四階段契合度的序列中介關係。然而，四階段的契合度均在同一時間、同一份量表施測，很可能存有共同方法變異，而高估彼此之間的相關。因此，研究三採多時間點測量，將情緒覺察、情緒原因同理、調節動機契合度於前測（T1）測量。其分數意義與研究二相似，均是代表個體知覺此段關係調節自身情緒的契合度，是長期相處而得的平均評估。而調節策略契合度則是採用個體遭遇負向情緒事件的當天（T2）之分數，與負向情緒事件三天後（T3）之分數。其分數意義是個體對特定事件中，此段關係調節

自身情緒的契合度。因此，四階段的契合度不僅測量之時間點不同，測量的時間尺度亦不同，前三階段是長期相處後的評估，第四階段則是針對特定事件互動的評估。藉由上述對測量時間點的差異，可避免共同方法變異的問題。本研究推測四階段仍存在序列中介關係，如研究二假設 2-1 之結果所示。

假設 3A-1：T1 之情緒覺察契合度、情緒原因同理契合度、調節動機契合度，與 T2/T3 的調節策略契合度，四階段之契合度存在序列中介關係。

由於 T1 之契合度指標是個體與伴侶長期相處的平均評估，象徵雙方經由長期互動所積累的情緒調節習慣。積累的契合度將會反映在單一負面情緒事件中的雙方互動，並進而影響後續的調節成效。因此，T1 之契合度指標與個體於 T2、T3 評量該負向情緒事件的契合度有正相關。當雙方的調節策略契合度高時，便能契合地調節個體遭遇的負向情緒，按研究二的結果，不僅能降低負面情緒，亦能感受到對方的關懷與安全感。因此，推論 T1 之契合度指標應有助於提升其 T2、T3 的關係滿意度、正向情感共振，並增加正向情緒，減少負向情緒。因此，提出以下假設：

假設 3A-2：控制 T1 之關係滿意度/正向情緒後，T1 之契合度指標對 T2/T3 之關係滿意度、正向情緒有正向預測效果，且該效果是透過 T2/T3 調節策略契合度中介；控制 T1 之負向情緒後，T1 之契合度指標對 T2/T3 之負向情緒有負向預測效果，同樣是透過 T2/T3 調節策略契合度中介；控制 T1 之正向情感共振後，T1 之契合度指標能正向預測 T3 之正向情感共振，同樣是透過 T3 調節策略契合度中介。

除了使用 T1 之契合度指標預測之外，本研究亦在 T2 與 T3 測量了該負面情緒事件的調節策略契合度。囿於 T2 與 T3 之測量時間有限，四階段契合度中僅選擇最終階段的調節策略契合度，因其代表情緒調節的實際行動，影響效果較其他三階段大，仍可反應人際情緒調節的成效。延續假設 3A-2 的推論，當個體遭遇負面情緒事件後，若雙方能有效調節該情緒（不同時間點之調節策略契合度變好），個體應會對該段（最後時間點）之親密關係更加滿意，且感受到對



方的關心與安全感。因此，提出以下假設：

假設 3A-3-1：控制 T1 關係滿意度變項後，T1 至 T2 的調節策略契合度的變化量，能顯著地預測 T2 的關係滿意度。

假設 3A-3-2：控制 T2 關係滿意度變項後，T2 至 T3 的調節策略契合度的變化量，能顯著地預測 T3 的關係滿意度。

假設 3A-3-3：控制 T1 正向情感共振變項後，T1 至 T3 的調節策略契合度變化，能顯著預測 T3 的正向情感共振。

第三節 研究方法

壹、研究程序

本研究招募方式如研究二，皆是採取網路招募與網路問卷填答。參與者需先閱讀知情同意書，同意參與本研究後，便會填寫 T1 問卷。填寫完後，參與者需在兩週內注意，有無發生持續十分鐘以上的負面情緒事件，且事件發生當下有與伴侶互動。研究者會透過 email 或是 LINE 訊息，兩週內每天提醒參與者有無經歷符合研究標準的負面情緒事件。若有，參與者則需在當天透過事件重建法 (event-reconstruction method) (Grube, Schroer, Hentzschel, & Hertel, 2008) 回憶該事件，並按照回憶的情形填寫 T2 問卷。回報的三天後，參與者會再被提醒填寫 T3 問卷，問卷內容著重於過去三天內的互動變化。根據研究一的訪談，雙方針對單一負面情緒事件之互動多於三天內調節結束，因此間隔三天可測量到人際情緒調節結束的後續影響。填寫完 T3 問卷後即結束研究程序，並發予其超商禮券或是參與普通心理學研究時數證明。若參與者兩週內並無發生符合標準的負面情緒事件，則會延長其研究期限 1 至 2 週。若仍無符合標準的負面情緒事件，只好請其中斷研究。除此之外，若參與者填寫 T3 問卷延遲 2

天以上，亦會中斷其研究程序，從分析中刪除。

負向情緒事件的回報標準之一是該負面情緒持續十分鐘以上，避免收到情緒波動過小，不需人際情緒調節之事件。另一標準是仍有負面情緒時，與伴侶有聯繫、互動，以確保雙方會進行人際情緒調節。由參與者回報的 T2 與 T3 之測量，可瞭解在三天內雙方的人際情緒調節互動狀況。

研究三與研究二之研究設計除了多時間點與單一時間點之差別，亦有單一參與者與成對參與者之差別。研究二的成對參與者設計，可從情緒反應者與他者角度的契合度瞭解雙方互動。但研究三之參與者僅從情緒反應者的角度評估該事件中人際情緒調節的契合度。此設計是為了避免伴侶作答而污染了雙方互動結果。若要求伴侶需從他者角度評估該事件的契合度，可想像有部分伴侶並未覺察該情緒事件發生，是經由研究者提醒之後才驚覺對方有情緒調節的需求，因此雙方的互動將受到研究程序左右，無法呈現自然的互動結果。另一方面，當雙方都認知到三天後（T3）將測量調節結果時，很可能會刺激雙方採取較正向、主動的互動方式，試圖呈現較佳的情緒調節成效，可能影響 T3 測量結果，而且極可能左右研究三 B 針對事發同步的測量。若僅有單方參與者，可要求參與者於研究期間對伴侶保密，以確保雙方互動較接近日常相處方式，尚能得到較高生態效度之資料。由研究二假設 2-2 的結果，當情緒反應者與他者僅能選擇一方角度時，選擇情緒反應者角度較佳。因此本研究僅使用單方資料，並以情緒反應者角度進行測量。

貳、參與者

填寫 T1 問卷者共有 192 位，未能在期限內填寫 T2 問卷者共 37 位，未能在期限內填寫 T3 問卷者 1 位。因此完成全程研究者共有 148 人，刪除篩選題回答不符者餘 144 人，130 位女性，14 位男性。平均年齡為 26.4 (SD = 7.0)，

88%未婚，12%已婚。



參、研究材料

本研究有部分問卷與研究二相同，該問卷若已在研究二使用，則不再贅述其量表特性，各量表的內部一致性請見表 15，內部一致性介於.738 至.906 之間，表現良好。另外，事發同步量表則為研究三 B 之重點，容後文再詳細說明。

一、各時間點使用之量表清單

T1 問卷 著重於過去一個月伴侶的相處狀況與個人身心狀況調查。包括有：情緒反應者角度之人際情緒調節契合度、關係滿意度、正向情感共振與正負向情緒等 6 個量表。

T2 問卷 著重於負面情緒事件發生當天伴侶的相處狀況與個人狀況調查。考量參與者的填答時間有限，情緒反應者角度之人際情緒調節契合度僅選入調控策略契合度。問卷包含：負向情緒事件記錄、事發同步、調節策略契合度、關係滿意度與正負向情緒 5 項量表。

T3 問卷 著重於從負面情緒事件發生後的三天以來之伴侶相處狀況與個人狀況調查。同樣因參與者的填答時間有限，人際情緒調節契合度僅選入調控策略契合度。問卷包含：調節策略契合度、事發同步、關係滿意度、正向情感共振與正負向情緒量表。

二、正負向情緒量表

此量表譯自正負向情緒量表短版 (Positive and Negative Affect Schedule, short version) (Mackinnon et al., 1999)，共有 10 題，正負向情緒各半。正向情緒為：積極的、機警的、專注的、有決心的、受啟發、振奮五類；負向情緒為：害怕的、羞愧的、有敵意的、緊張的、心煩的五類。填答時為 5 點量尺，計分

時為正、負向情緒分別計分。越高代表正/負向情緒強度越強。

三、負向情緒事件記錄

此記錄方式是參照事件經驗重建法設計。該方法是一日經驗重建法 (day reconstruction method) 的衍生 (Grube et al., 2008)。透過設計良好的問題，盡可能避免參與者的回憶偏誤。本研究使用的問題如下：(1) 今天心情不好時，是什麼時候開始？(2) 那時候你在哪裡？(3) 當時有誰跟你在一起？(4) 當時你的感覺如何？(5) 從你心情不好，到你跟伴侶聯絡或見面，大概隔了多久？(6) 你們聯絡或見面時，有談到這件情緒事情嗎？談了些什麼？(簡述即可)。參與者寫下上述問題後，問卷平台會自動將上述回答整理成一篇連貫的敘述。並請參與者以截圖或複製等方式保存，以便在稍後的問卷中以該敘述為答題依據。從研究一的訪談可見，負面情緒原因是否與伴侶有關，會影響人際情緒調節的難易度。因此按照參與者的紀錄，將「負面情緒原因與伴侶關連」納入控制變項。

表 15 研究三 A 各量表之內部一致性

| 量表名稱 | Cronbach's alpha |
|-------------------------|--------------------|
| T1 人際情緒調節：情緒覺察契合度 | .906 |
| T1 人際情緒調節：情緒原因同理契合度 | .833 |
| T1 人際情緒調節：調節動機契合度 | .872 |
| T1/T2/T3 人際情緒調節：調節策略契合度 | .790 / .889 / .824 |
| T1/T3 華人幸福感 | .901 / .898 |
| T1/T2/T3 關係滿意度 | .868 / .900 / .902 |
| T1/T3 正向情感共振量表 | .883 / .901 |
| T1/T3 情緒自評量表：憂鬱 | .852 / .862 |
| T1/T3 情緒自評量表：焦慮 | .784 / .821 |
| T1/T3 情緒自評量表：壓力 | .880 / .863 |
| T1/T2/T3 正負向情緒量表：正向情緒 | .829 / .827 / .853 |
| T1/T2/T3 正負向情緒量表：負向情緒 | .835 / .738 / .859 |

第四節 結果



壹、描述統計

由表 16 描述統計結果可見，參與者經歷該負面情緒事件時 (T2)，相對於 T1 時的基準情況，其調節策略契合度、關係滿意度、正向情緒皆顯著降低。有趣的是，對應的負面情緒亦顯著降低。而在三天後的 T3 時，其調節策略契合度回升至 4.13，與 T1 時沒有顯著差異。正向情緒亦較 T2 時高，但仍較 T1 時低。幸福感、焦慮、壓力相較於 T1 時皆有顯著下降，唯下降幅度不大。

由表 17 之主要變項相關可見，T1 之人際情緒調節四階段與 T2、T3 之調節策略皆有顯著正相關，且與 T2、T3 之關係滿意度、正向情感共振亦有中等程度正相關，如假設預期。但各階段契合度與各時間點的正向情緒、負向情緒幾乎無顯著關連。

表 16 研究三 A 各主要變項描述統計與各時間點平均數比較

| 量表名稱 | 平均數 | 標準差 |
|------------------|---|--------------------|
| T1 情緒覺察契合度 | 4.76 | 1.06 |
| T1 情緒原因同理契合度 | 4.21 | 0.97 |
| T1 調節動機契合度 | 4.39 | 0.99 |
| T1/T2/T3 調節策略契合度 | 4.09 ^a / 3.85 ^b / 4.13 ^a | 0.92 / 1.36 / 1.05 |
| T1/T2/T3 關係滿意度 | 4.12 ^a / 3.89 ^b / 3.94 ^b | 0.72 / 0.82 / 0.80 |
| T1/T3 正向情感共振量表 | 4.11 ^a / 3.88 ^b | 0.59 / 0.68 |
| T1/T2/T3 正向情緒 | 3.07 ^a / 2.28 ^b / 2.63 ^c | 0.78 / 0.78 / 0.76 |
| T1/T2/T3 負向情緒 | 2.63 ^a / 2.44 ^b / 2.25 ^c | 0.90 / 0.82 / 0.93 |

註：平均數上標之字母，代表進行 *paired t-test* 之結果。若字母不同，代表兩者有顯著差異 ($p < .05$)。

表 17 研究三主要變項相關係數

| 變項 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
|-----------------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|------|-------|-------|
| 性別 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. T1 情緒覺察契合度 | -.01 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — |
| 2. T1 情緒原因同理契合度 | -.03 | .46** | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — |
| 3. T1 調節動機契合度 | -.07 | .46** | .72** | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — |
| 4. T1 調節策略契合度 | -.06 | .56** | .64** | .72** | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — |
| 5. T2 調節策略契合度 | -.11 | .21* | .31** | .36** | .42** | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — |
| 6. T3 調節策略契合度 | -.01 | .35** | .40** | .52** | .59** | .64** | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — |
| 7. T1 關係滿意度 | .04 | .48** | .62** | .67** | .64** | .36** | .48** | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — |
| 8. T2 關係滿意度 | .03 | .42** | .48** | .54** | .58** | .60** | .58** | .81** | — | — | — | — | — | — | — | — | — |
| 9. T3 關係滿意度 | -.01 | .40** | .53** | .60** | .62** | .48** | .67** | .80** | .81** | — | — | — | — | — | — | — | — |
| 10. T1 正向情感共振 | -.08 | .38** | .59** | .66** | .56** | .28** | .45** | .72** | .57** | .63** | — | — | — | — | — | — | — |
| 11. T3 正向情感共振 | -.11 | .42** | .58** | .65** | .59** | .47** | .68** | .65** | .63** | .82** | .72** | — | — | — | — | — | — |
| 12. T1 正向情緒 | .05 | .09 | .10 | .05 | .02 | -.07 | -.07 | .08 | .10 | .08 | .11 | .08 | — | — | — | — | — |
| 13. T2 正向情緒 | .10 | -.02 | .11 | .18* | .20* | .36** | .15 | .04 | .24** | .07 | .14 | .11 | .24** | — | — | — | — |
| 14. T3 正向情緒 | .09 | -.05 | .13 | .05 | .03 | .03 | .00 | .00 | .10 | .04 | .11 | .13 | .50** | .41** | — | — | — |
| 15. T1 負向情緒 | -.04 | -.02 | -.19* | -.03 | -.06 | -.05 | -.14 | -.33** | -.24** | -.26** | -.22** | -.20* | .02 | .08 | -.13 | — | — |
| 16. T2 負向情緒 | -.11 | .07 | -.04 | .02 | .10 | -.16 | -.11 | -.12 | -.12 | -.11 | -.03 | -.08 | .04 | -.05 | -.02 | .44** | — |
| 17. T3 負向情緒 | -.06 | .01 | -.09 | .03 | .03 | -.06 | -.17* | -.22** | -.16 | -.26** | -.08 | -.16 | -.07 | .25** | -.07 | .65** | .55** |

註：性別 0 為女性，1 為男性。

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





貳、假設 3A-1 檢驗

檢驗人際情緒調節契合度四階段之序列中介關係，採用方式與研究二相同，使用 Preacher & Hayes (2008) 的 Process 進行檢驗。各階段之未標準化係數請見圖 11，各效果數值與 95%信賴區間見表 18。由結果可見，四階段的序列中介效果，預測 T2 調節策略契合度為.096，T3 為.122，均顯著與 0 不同，代表其序列中介效果存在。研究假設 3A-1 獲得支持。

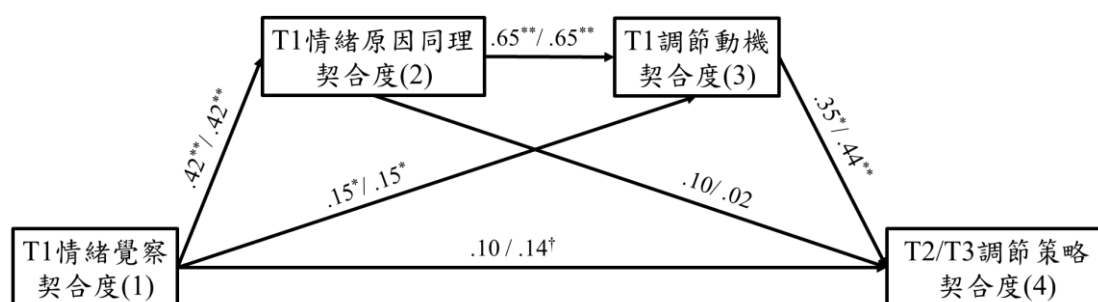


圖 11：人際情緒調節契合度各階段序列中介

註：統計值為未標準化係數，各項統計值前者為預測 T2 調節策略契合度，後者為預測 T3 調節策略契合度。

表 18 人際情緒調節契合度四階段中介效果

| 效果 | 未標準化係數 | 95%信賴區間 | |
|---------------|-------------|---------------|-------------|
| | | 下界 | 上界 |
| 直接效果 | .103 / .143 | -.113 / -.021 | .318 / .307 |
| 間接總效果 | .195 / .200 | .074 / .094 | .325 / .302 |
| 1 → 2 → 4 | .044 / .010 | -.101 / -.113 | .156 / .099 |
| 1 → 3 → 4 | .055 / .069 | -.005 / .002 | .127 / .138 |
| 1 → 2 → 3 → 4 | .096 / .122 | .004 / .042 | .221 / .231 |

註：統計值前者為預測 T2 調節策略契合度之值，後者為預測 T3 之值。



參、假設 3A-2 檢驗

假設 3A-2 是以 T1 之契合度指標，透過當天 (T2) 或三天後 (T3) 調節策略略契合度的中介，預測負向情緒事件當天 (T2) 或三天後 (T3) 之正負向情緒與關係滿意度、正向情感共振，並控制 T1 對應之變項。

中介結果請見圖 12 與表 19。預測 T2 變項時，可見對關係滿意度、正向情緒、負向情緒，其中介效果皆成立。亦即契合度指標會透過 T2 調節策略契合度的中介影響上述變項。預測 T3 變項時，可見至負面情緒事件三天後，契合度指標能透過 T3 調節策略契合度的中介，預測關係滿意度與正向情感共振，唯無法預測正負向情緒之變化。因此本研究假設僅有部分獲得支持。

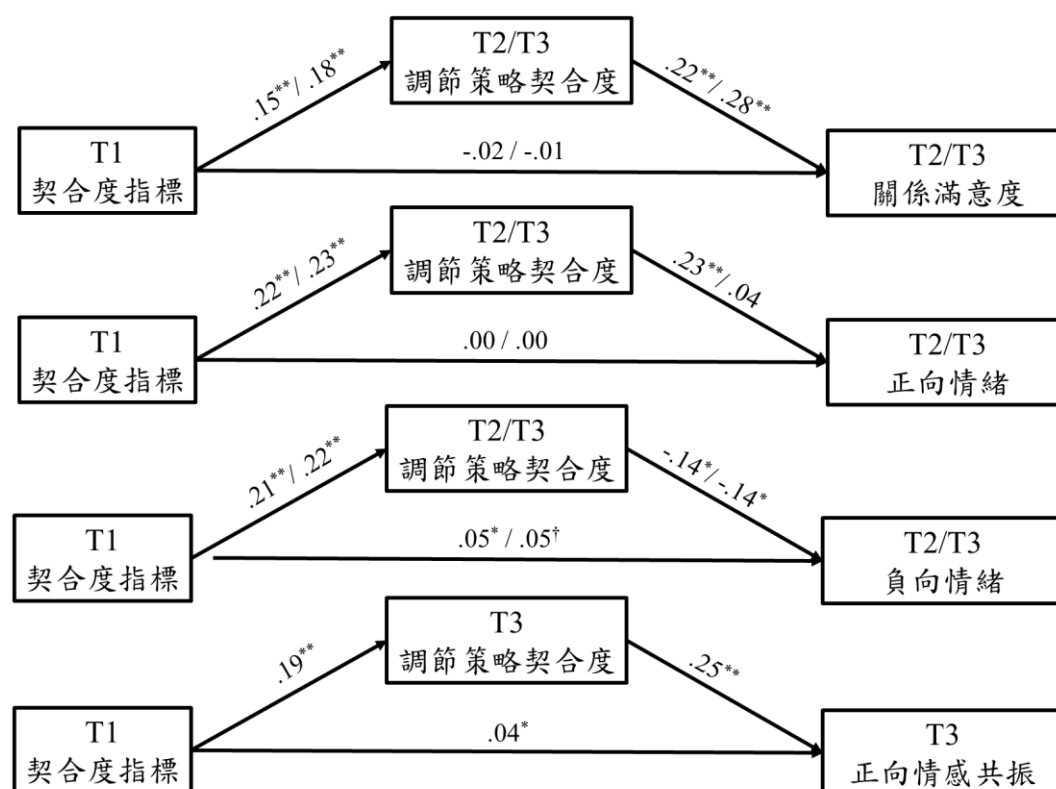


圖 12：契合度指標預測 T2、T3 變項之中介效果

註：統計值為未標準化係數，各項統計值前者為預測 T2 調節策略契合度，後者為預測 T3 調節策略契合度。

表 19 T1 契合度指標預測 T2 變項之迴歸結果

| 預測變項 | 效果 | 未標準化係數 | 95%信賴區間 | |
|--------|------|---------------|---------------|--------------|
| | | | 下界 | 上界 |
| 關係滿意度 | 直接效果 | -.018 / -.010 | -.056 / -.051 | .021 / .031 |
| | 間接效果 | .035 / .052 | .006 / .022 | .069 / .092 |
| 正向情緒 | 直接效果 | -.004 / .003 | -.053 / -.049 | .045 / .054 |
| | 間接效果 | .050 / .010 | .022 / -.020 | .088 / .046 |
| 負向情緒 | 直接效果 | .054 / .052 | .002 / -.002 | .105 / .107 |
| | 間接效果 | -.029 / -.031 | -.054 / -.068 | -.008 / .006 |
| 正向情感共振 | 直接效果 | .044 | .009 | .080 |
| | 間接效果 | .048 | .024 | .076 |

註：各項統計值前者為預測 T2 調節策略契合度，後者為預測 T3 調節策略契合度。

肆、假設 3A-3 檢驗

假設 3A-3 旨在檢驗調節策略契合度與關係滿意度、正向情感共振之關連。由表 20 結果可見不管是 T1 至 T2、T2 至 T3、T1 至 T3 的時間段，同時間調節策略契合度的變化，與同時間關係滿意度之變化均是正向關連。但，若以 T1 至 T2 的調節策略契合度變化，預測 T2 至 T3 的關係滿意度變化，則僅有邊緣顯著 ($p = .060$)，且係數為負數。

至於正向情感共振，從表 21 可見從 T1 至 T3 的調節策略契合度變化能顯著正向預測 T1 至 T3 的正向情感共振變化。代表此段時間中，契合度增加越多，雙方感受到的正向情感亦越多。研究假設獲得部分支持。

表 20 調節策略契合度變化預測 T2 與 T3 關係滿意度之迴歸結果

| 變項名稱 | 關係滿意度 (T2) | | 變項名稱 | 關係滿意度 (T3) | |
|-----------------|------------|----------------|-----------------|------------|----------------|
| | β | <i>p-value</i> | | β | <i>p-value</i> |
| 性別 | .03 | .521 | 性別 | -.04 | .390 |
| 年齡 | -.08 | .226 | 年齡 | -.03 | .732 |
| 教育程度 | -.01 | .831 | 教育程度 | -.07 | .201 |
| 交往時間 | .06 | .391 | 交往時間 | -.05 | .565 |
| 一週見面頻率 | -.09 | .051 | 一週見面頻率 | .03 | .630 |
| 情緒事件原因 | -.12 | .012 | 情緒事件原因 | .04 | .436 |
| 關係滿意度 (T2) | .81 | < .001 | 關係滿意度 (T2) | .84 | < .001 |
| 調節策略契合度 (T2-T1) | .25 | < .001 | 調節策略契合度 (T2-T1) | -.10 | .060 |

| 變項名稱 | 關係滿意度 (T3) | | 變項名稱 | 關係滿意度 (T3) | |
|-----------------|------------|----------------|-----------------|------------|----------------|
| | β | <i>p-value</i> | | β | <i>p-value</i> |
| 性別 | -.04 | .384 | 性別 | -.07 | .163 |
| 年齡 | -.11 | .130 | 年齡 | -.04 | .641 |
| 教育程度 | -.06 | .198 | 教育程度 | -.05 | .261 |
| 交往時間 | .05 | .514 | 交往時間 | -.02 | .777 |
| 一週見面頻率 | -.07 | .184 | 一週見面頻率 | .02 | .722 |
| 情緒事件原因 | -.05 | .251 | 情緒事件原因 | .01 | .884 |
| 關係滿意度 (T1) | .81 | < .001 | 關係滿意度 (T2) | .85 | < .001 |
| 調節策略契合度 (T3-T1) | .23 | < .001 | 調節策略契合度 (T3-T2) | .22 | < .001 |

表 21 T1 至 T3 調節策略契合度變化預測 T3 正向情感共振之迴歸結果

| 變項名稱 | 正向情感共振 (T3) | |
|-----------------|-------------|----------------|
| | β | <i>p-value</i> |
| 性別 | -.05 | .335 |
| 年齡 | -.09 | .329 |
| 教育程度 | .01 | .881 |
| 交往時間 | .05 | .594 |
| 一週見面頻率 | -.06 | .344 |
| 情緒事件原因 | -.01 | .857 |
| 正向情感共振 (T1) | .73 | < .001 |
| 調節策略契合度 (T3-T1) | .23 | < .001 |

第五節 研究三 A 討論



壹、人際情緒調節歷程

研究三 A 不僅是跨時間的測量，亦是一般相處情形 (T1) 與負面情緒事件中 (T2、T3) 的對比。T1 是詢問參與者過去一個月的相處情形，T2 則是負面情緒事件當天。而三天後的 T3，根據研究一的訪談經驗，負面情緒事件多已在三天內處理完畢，因此可測量參與者將情緒調節完畢的情形。

從調節策略契合度的變化，亦可印證上述情況。其契合度從起初的 4.09，下滑到負面情緒事件當天的 3.85，再回升到三天後的 4.13。而關係滿意度亦有相似的情況，但三天後並未回升至起初的數值，意味著需要更多的時間來回復。

而假設 3A-1 的中介歷程成立，代表人際情緒調節歷程可跨時間成立，而且前三階段可預測特定事件下的調節策略契合度。這代表契合度的穩定與累積性，當伴侶面對一件件負面情緒互動時，逐漸積累培養的契合度，可在往後的負面情緒事件發揮效果。另一方面也代表，若伴侶無法培養較高的契合度，往後面對特定負面情緒事件時，也很難契合與調節成功。

而假設 3A-2 檢驗結果顯示，契合度指標能透過調節策略契合度中介，預測負面情緒事件當天的關係滿意度、正向情緒、負向情緒，亦能預測三天後的關係滿意度、正向情感共振。這結果意味著，負面情緒事件當天，人際情緒的調節仍在進行中，因此預測效果顯著。三天後，參與者與伴侶的人際情緒調節已告一段落，因此調節策略契合度對 T3 的正負向情緒影響不大。T3 的正負向情緒可能受到三天以來的其他情緒事件影響，因此契合度指標僅能預測 T3 伴侶關係層次變項的變化。



貳、契合度變化與關係滿意度

假設 3A-3 可見在各個時間段 (T1 至 T2、T2 至 T3、T1 至 T3)，調節策略契合度與關係滿意度的變化有穩定正向的連動關係。但以 T1 至 T2 的調節策略契合度差異預測下一段 (T2 至 T3) 關係滿意度變化時，卻無法顯著預測。檢視調節策略契合度在三個時間點的變化，可見其從 T1 至 T2 逐漸下滑，T2 至 T3 才回升。而關係滿意度亦有類似的型態。因此，T1 到 T2 下滑的契合度自然無法正向預測 T2 至 T3 開始回升的關係滿意度。

綜合調節策略契合度、關係滿意度三時間點的平均數，以及假設 3A-2、3A-3 的研究結果，可推論參與者從 T2 至 T3 之間很可能與伴侶間有某些互動，進而提升了契合度與關係滿意度、正向情感共振，將其拉回原本的水準。這即是研究三 B 的研究目標，探討參與者的事發同步如何影響其契合度變化。

參、負向情緒之變化

本研究中的負向情緒變化與預期不符。原認為負向情緒應會在 T2 負面情緒事件發生時上升，經過人際情緒調節後，至 T3 再下降。然負向情緒隨著時間緩步下降，且各時間點之平均與前一時間平均相比，皆有顯著差異。本研究認為 T2 之負向情緒下降，可能是個體填寫正負向情緒量表之前，先填寫了事件經驗重構法以及事發同步量表之影響。

細究 T1 與 T2 負向情緒之差異，可見其差異展現在「害怕的」與「緊張的」兩類負向情緒，其餘三種負向情緒則無顯著差異。而事件經驗重構法，可幫助參與者敘述該負向情緒事件的發生，並寫下與伴侶的互動過程，雙方有無進行人際情緒調節等等。而事發同步量表，則是描述了六項雙方進行事發同步的行為，請參與者勾選有無發生；若發生了，互動方式有無改變（將在研究三

B 詳細說明量表內容)。本研究推斷，事件經驗重構法可能幫助參與者整理了與伴侶互動的歷程，令其對從頭到尾的互動更清楚。而事發同步量表則提醒了參與者，可使用什麼行為提升彼此的調控策略契合度。綜合上述的效果，降低了參與者對未來互動的害怕與緊張情緒。因此，未來進行多時間點之研究時，需考慮各類量表之填答順序。或是在 T1 測量時，亦加入事件經驗重構法與事發同步量表，以確保各時間點的測量基準一致。





第六章 研究三 B

第一節 研究目標

研究二、研究三 A 已揭露契合度對個人與關係變項的穩定影響。研究三 B 則轉換角度，探討如何提升契合度。藉由多時間點的追蹤研究，檢驗在單一負面情緒事件，低契合度的個體是否會採取事發同步來提升契合度，而契合度是否會影響之後的關係品質。

第二節 研究假設

為行文方便，以下假設皆是控制了交往時間、年齡、教育程度、性別、見面頻率、負面情緒原因等變項。

研究一探究同步化時，分成了單方同步、事發同步與事後同步。其中又以事發同步發生頻率最高，因此本研究特別以事發同步為研究主軸。事發同步按人際情緒調節歷程各階段有不同的表現方式。研究三著重於調節策略契合度，因此僅編寫調節策略契合度的事發同步量表。由研究一可見，事發同步好發於個體知覺某階段契合度較低時，會針對該階段試著改變原來互動方式，促使雙方瞭解該階段彼此的認知或覺察，並重新執行該階段的任務，試圖重新達到契合。由於負向情緒事件發生於 T2 當天，若參與者於 T2 時知覺的調節策略契合度過低，其應會在 T2 至 T3 間的時間區段嘗試進行事發同步。因此，提出以下假設：

假設 3B-1： T2 的調節策略契合度越低，個體從 T2 至 T3 使用事發同步頻率越高。

而事發同步的嘗試不代表事發同步能成功，因此測量上將區分為事發同步頻率與事發同步成效，前者測量個體共嘗試了幾類事發同步的行為，後者則考量個體嘗試之後，雙方互動是否因此改變。當事發同步成功時，代表雙方對該階段成功達成共識，有共同的覺察與認知，可用更契合的方式重新執行該階段的任務。但若原本已十分契合，即使進行事發同步，更瞭解雙方對該階段的認知，很可能也與之前無太大差異，因此該階段的互動方式亦不會有多大變動，契合度維持與原先相同。因此，當欲預測 T3 調節策略契合度時，T2 調節策略契合度與 T2 至 T3 的事發同步頻率、事發同步成效具有交互作用效果。亦即當 T2 調節策略契合度越低時，事發同步頻率、事發同步成效對 T3 調節策略契合度的正向作用效果會越大。而此正向效果於事發同步成效將比事發同步頻率更加明顯，因為前者更能表徵事發同步改變了雙方互動。因此，提出以下假設：

假設 3B-2： 預測 T3 調節策略契合度時，T2 調節策略契合度與 T2 至 T3 的事發同步頻率差異、事發同步成效差異具有交互作用效果。亦即，事發同步頻率差異、事發同步成效差異對 T3 調節策略契合度的正向效果，僅在 T2 調節策略契合度較低時出現。

而調節策略契合度上升後，自然能促使該事件的人際情緒調節成功。當個體能仰賴此段關係，成功調節該負向情緒事件後，個體將對成功調節該情緒的伴侶更滿意 (Fitzsimons & Shah, 2008)，並感受其的關心與安全感。因此，應可看見事發同步成效對關係滿意度、正向情感共振的正向預測效果，並提出以下假設：

假設 3B-3： 控制 T1 關係滿意度後，T2 至 T3 事發同步成效差異對 T3 關係滿意度具有正向影響效果。控制 T1 正向情感共振後，T2 至 T3 事發同步成效差異對 T3 正向情感共振具有正向影響效果。

第三節 研究方法



研究三 B 之研究程序與參與者同研究三 A，故不贅述。

壹、研究材料

多數量表已在研究二與研究三 A 說明，此處僅說明事發同步量表之特性。

事發同步量表為研究者自編，其定義是依循研究一的結果，即是一方覺察某階段的契合度過低時，會改變雙方原來的互動方式，意圖更瞭解彼此對該階段的覺察與認知，進而對該階段有較一致的共識，並以此重新執行該階段的任務，以達到更高的契合度。為簡化研究程序，本研究僅針對調節策略契合度撰寫事發同步量表，其行為描述皆按照研究一之訪談結果。事發同步量表分為兩部分，各有六題。第一部份是詢問有無出現某類事發同步的行為，並涵蓋他者主動進行或是情緒反應者主動進行的同步化行為。共有六題題項，分別是「他/她問了我，需要他/她為我做些什麼來平復我的情緒」、「他/她詢問我，做某件事會不會讓我開心起來」、「我主動告訴他/她，可以怎麼安慰我」、「我暗示他/她，我難過時可以怎麼做」、「我告訴他/她，他/她的安慰方式對我有沒有用」、「我們討論了現在該怎麼做，來舒緩我的負面情緒」。皆為二分變項（有 = 1、無 = 0）。若參與者該題回答「有」，則請其進一步回答，其行為對雙方互動有無影響，例如「他/她之後是否按照您的回覆行動」。分為四點量尺，分別是「沒有」、「有，但我的情緒沒有平復」、「有，我的情緒有些平復」、「有，我的情緒平復了」。

由第一份量表的平均，可得事發同步頻率分數，其 *Cronbach's alpha* = .706 (T2)、.687 (T3)。而第二部分的量尺則按其效果依序給予-2、-1、+1、+2 的數值，並與第一部份該行為頻率相乘，可得事發同步成效分數。參與者

T2 的事發同步量表，是按照當天的互動回答。而 T3 的事發同步量表則是按照三天以來（包含 T2 該天）的互動來回答。因此以 T3 事發同步之分數減去 T2 該變項之分數，便可得 T2 至 T3 事發同步之變化。



第四節 結果

壹、描述統計

由於多數變項已在研究三 A 報告，故此處不贅述。僅描述事發同步在 T2、T3 之變化。由表 22 可見，無論是事發同步頻率或成效，兩者皆隨著時間演進而上升。值得注意的是，事發同步成效雖然平均數小，但其全距較大。T2 的事發同步成效為-8 至 11，T3 則是-7 至 12 之間。代表有不少人雖有事發同步行為，卻對後續互動沒有正向的影響作用。

而表 23 可見事發同步頻率、成效與各主要變項之相關。可見 T1 四階段的契合度與事發同步成效皆有顯著正相關，但對事發同步頻率則相關較低。顯示平常積累的契合度，對負面情緒事件的事發同步頻率影響不大，但會影響同步化的成功與否。另一方面，事發同步頻率與各時間點的關係滿意度、正向情感共振皆無顯著相關，但事發同步成效則相反，與關係滿意度、正向情感共振皆有顯著正相關，這再再顯示事發同步頻率與成效的差異。

表 22 研究三 B 事發同步之描述統計與各時間點平均數比較

| 變項名稱 | 平均數 | 標準差 |
|----------------|---------------------------------------|-------------|
| T2 / T3 事發同步頻率 | 1.65 ^a / 2.15 ^b | 1.69 / 1.79 |
| T2 / T3 事發同步成效 | 1.15 ^a / 1.88 ^b | 3.18 / 3.44 |

註：平均數上標之字母，代表進行 *paired t-test* 之結果。若字母不同，代表兩者有顯著差異 ($p < .05$)。

表 23 研究三 B 事發同步與各主要變項之相關

| 變項 | T2 事發同步 步頻率 | T3 事發同步 步頻率 | T2 事發同步 步成效 | T3 事發同步 步成效 |
|--------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| 性別 | -.016 | -.093 | -.067 | -.056 |
| T1 情緒覺察契合度 | .137 | .075 | .154 | .219** |
| T1 情緒原因同理契合度 | .216** | .035 | .342** | .284** |
| T1 調節動機契合度 | .228** | .033 | .318** | .283** |
| T1 調節策略契合度 | .206* | .052 | .314** | .309** |
| T2 調節策略契合度 | .158 | -.004 | .469** | .234** |
| T3 調節策略契合度 | .202* | .121 | .439** | .493** |
| T1 關係滿意度 | .091 | -.104 | .283** | .235** |
| T2 關係滿意度 | .088 | -.057 | .427** | .261** |
| T3 關係滿意度 | .117 | -.020 | .324** | .343** |
| T1 正向情感共振 | .238** | .048 | .323** | .246** |
| T3 正向情感共振 | .210* | .059 | .351** | .382** |
| T2 事發同步頻率 | — | .521** | .531** | .341** |
| T3 事發同步頻率 | — | — | .269** | .574** |
| T2 事發同步成效 | — | — | — | .504** |

註：性別 0 為女性，1 為男性。

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



貳、假設 3B-1 檢驗

假設 3B-1 欲檢驗 T2 調節策略契合度可否預測 T2 至 T3 事發同步頻率之變化。結果如表 24 所示，雖然 T2 之調節策略契合度可負向預測事發同步頻率之變化，但僅達邊緣顯著水準 ($p = .058$)。

表 24 T2 調節策略契合度預測事發同步頻率 (T3-T2) 之迴歸結果

| 變項名稱 | 事發同步頻率 (T3-T2) | |
|--------------|----------------|----------------|
| | β | <i>p-value</i> |
| 性別 | -.08 | .361 |
| 年齡 | -.24 | .072 |
| 教育程度 | .11 | .176 |
| 交往時間 | .30 | .030 |
| 一週見面頻率 | -.22 | .013 |
| 情緒事件原因 | .04 | .684 |
| 調節策略契合度 (T2) | -.17 | .058 |

參、假設 3B-2 檢驗

假設 3B-2 則是檢驗 T2 至 T3 的事發同步頻率或成效之變化，能否有效提升 T3 的調節策略契合度，而且該效果在 T2 契合度較低時更為明顯。

結果顯示，T2 契合度與事發同步頻率變化有邊緣顯著的交互作用 ($p = .062$)，T2 與事發同步成效變化則有顯著的交互作用 ($p = .007$)。其迴歸結果請見表 25，交互作用圖請見圖 13 與圖 14。事發同步頻率變化對 T3 調節策略契合度並無主要效果，從其交互作用可見，當 T2 調節策略契合度高時，事發同步頻率變化對 T3 調節策略契合度無顯著影響 ($b = -.09$, $p = .392$)。但 T2 調節策略契合度低時，事發同步頻率變化有邊緣顯著的正向影響 ($b = .17$, $p = .052$)。

若將事發同步頻率換成事發同步成效，其效果更為明顯。不僅主要效果達顯著 ($b = .25, p = < .001$)，交互作用亦達顯著 ($b = -.17, p = .007$)。由圖 13 可見，其對 T3 調節策略契合度的正向效果，僅出現在 T2 調節策略契合度低的時候 ($b = .26, p = .002$)。T2 調節策略契合度高時，事發同步成效對 T3 調節策略契合度便無顯著影響效果 ($b = .17, p = .115$)。

表 25 事發同步頻率與成效預測 T3 調節策略契合度之迴歸結果

| 變項名稱 | 調節策略契合度 (T3) | | 變項名稱 | 調節策略契合度 (T3) | |
|-------------------|-----------------|----------------|-------------------|-----------------|----------------|
| | β | <i>p-value</i> | | β | <i>p-value</i> |
| 性別 | .07 | .255 | 性別 | .07 | .253 |
| 年齡 | .00 | .993 | 年齡 | .00 | .978 |
| 教育程度 | -.09 | .187 | 教育程度 | -.08 | .191 |
| 交往時間 | -.12 | .256 | 交往時間 | -.11 | .255 |
| 一週見面頻率 | .07 | .320 | 一週見面頻率 | .07 | .253 |
| 情緒事件原因 | .11 | .111 | 情緒事件原因 | .08 | .204 |
| 調節策略契合度 (T2) | .71 | < .001 | 調節策略契合度 (T2) | .75 | < .001 |
| 事發同步頻率 (T3-T2) | .04 | .532 | 事發同步成效 (T3-T2) | .25 | < .001 |
| 交互作用 | -.12 | .062 | 交互作用 | -.17 | .007 |

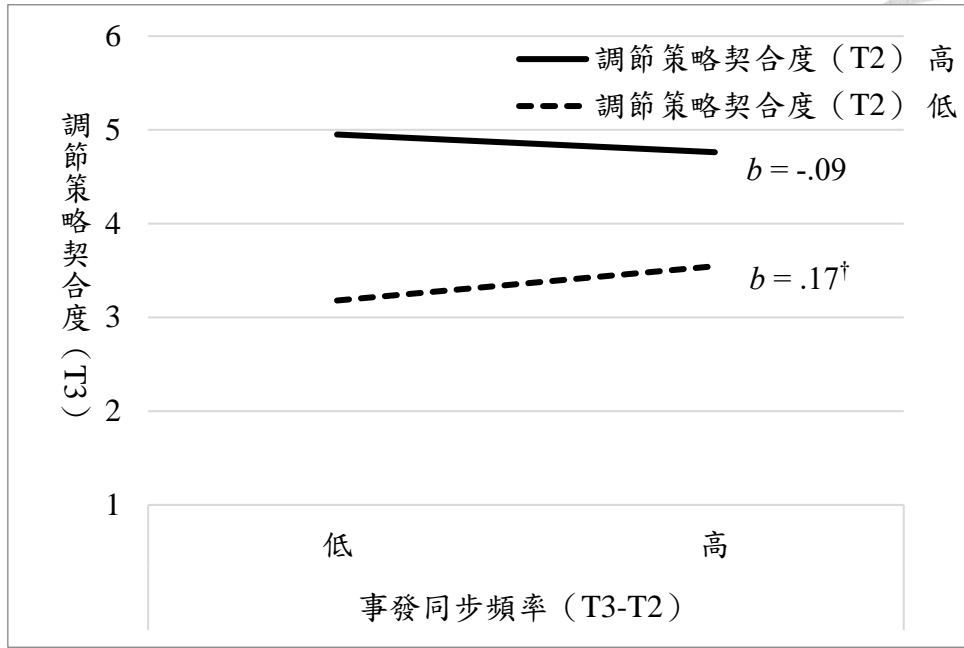


圖 13：調整策略契合度 (T2) 與事發同步頻率預測調整策略契合度 (T3) 之交互作用圖

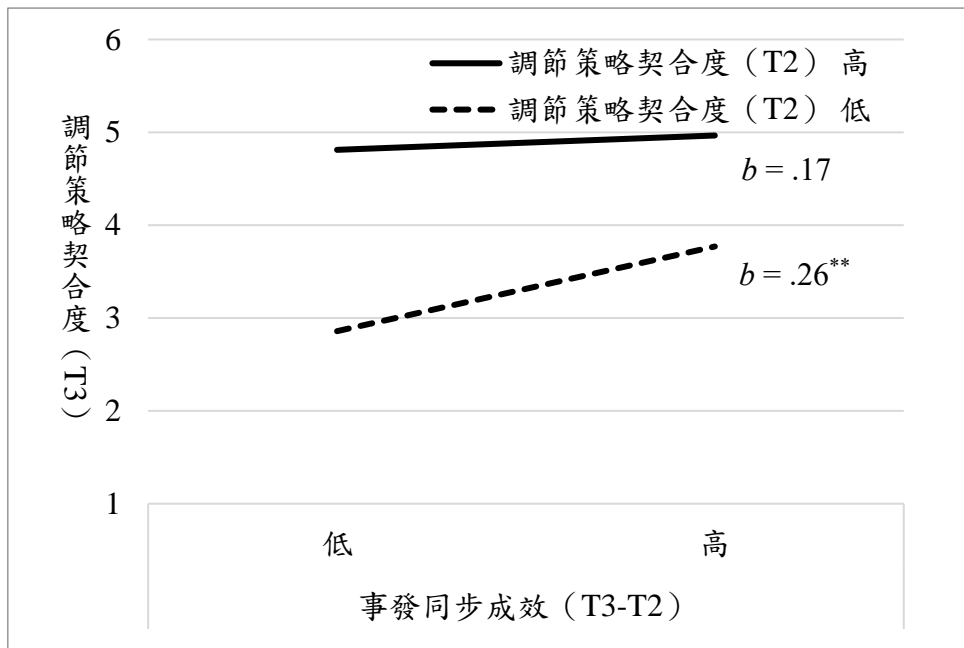


圖 14：調整策略契合度 (T2) 與事發同步成效預測調整策略契合度 (T3) 之交互作用圖



肆、假設 3B-3 檢驗

假設 3B-3 是檢驗事發同步成效可否影響關係滿意度與正向情感共振。結果顯示：當事發同步成效增加時，對 T3 的關係滿意度亦有正向影響 ($b = .15$, $p = .002$)；而預測正向情感共振時，亦出現了類似的作用效果 ($b = .11$, $p = .065$)。

表 26 事發同步成效 (T3-T2) 預測 T3 關係變項之迴歸結果

| 變項名稱 | 關係滿意度 (T3) | | 變項名稱 | 正向情感共振 (T3) | |
|----------------|------------|------------|----------------|-------------|------------|
| | β | p -value | | β | p -value |
| 性別 | -.03 | .474 | 性別 | -.05 | .395 |
| 年齡 | -.03 | .697 | 年齡 | -.07 | .453 |
| 教育程度 | -.08 | .109 | 教育程度 | .02 | .807 |
| 交往時間 | -.05 | .521 | 交往時間 | .02 | .842 |
| 一週見面頻率 | .03 | .546 | 一週見面頻率 | -.05 | .456 |
| 情緒事件原因 | .05 | .304 | 情緒事件原因 | -.06 | .319 |
| 關係滿意度 (T2) | .84 | <.001 | 正向情感共振 (T1) | .72 | <.001 |
| 事發同步成效 (T3-T2) | .15 | .002 | 事發同步成效 (T3-T2) | .11 | .065 |

第五節 研究三 B 討論

壹、契合度、事發同步與關係滿意度

經由假設 3B-1 與假設 3B-2 可見，事發同步與契合度息息相關。不僅是契合度低時會引起個體事發同步的動機，而且事發同步成效對契合度的正向影響作用，會在契合度較低時發揮較大的效果。可想見契合度高的時候，會存在有

天花板效應。雙方即使會溝通確認彼此對調節策略的覺察與認知，由於原先的契合度高，雙方並無太多需調整之處。因此，事發同步成效的正向影響僅在雙方契合度低時呈現出來。

而假設 3B-3 的結果也顯示，當事發同步成功時，個體會對此段關係更加滿意。一方面可能是契合度提高後，對方能成功調節他/她的情緒。另一方面，亦可能是事發同步中，對方願意詢問與改變雙方的互動方式，令個體感受到對方的用心，進而對關係更加滿意。




第七章 綜合討論

第一節 理論貢獻

本研究最大貢獻是建立了關係層次的親密關係情緒調節模型。過去人際情緒調節研究，不管是以情緒反應者或他者角度描述歷程，都容易停留在個體層次的構念，例如談調節動機、調節策略對互動後的助益 (Martini & Busseri, 2010; Richards, Butler, & Gross, 2003)。若跳脫個體層次的視野，將人際情緒調節歷程置於關係層次，便可發掘出個體層次難以窺見的構念。本研究的兩大構念主軸：契合度與同步化，便是關係層次的構念。契合度是指稱個體知覺進行人際情緒調節時，雙方在覺察情緒、同理情緒原因、調節動機、調節策略的覺察與認知的共識性與互補性。雖然是由一方評估，但其著眼於雙方的互動關係，考量雙方於各階段的互動關係是否彼此契合。同步化則是建立於契合度之上，顯現雙方如何覺察與試圖改變目前的互動方式，以朝良性的方向改善，彰顯了雙方的能動性。藉由同步化，雙方擁有了形塑這段關係的工具，可朝向更能彼此仰賴或共好的方向發展。

除了將理論從個體層次提升至關係層次，本研究亦結合了質性與量化研究方法，各取所長 (Power et al., 2018)，由不同角度認識與檢證親密關係的人際情緒調節歷程。從研究一的質性訪談內容分析，能實際認識參與者與伴侶如何在負面情緒中交互互動。在同一事件中，雙方的互動隨著時間演變，有時能建立起共識朝著同一方向前進，有時卻又漸行漸遠留下問題。從質性研究取得的豐富互動經驗，幫助建構出更具生態效度的人際情緒調節模型。該模型確立了人




際情緒調節的兩大主軸：契合度與同步化。而研究二則以橫斷式量化研究，將契合度化為可量化測量的指標，並顯示其與人際情緒調節成效、親密關係品質、個體身心適應皆有穩定的關係。研究三則更進一步，使用了多時間點的量化追蹤研究，不僅更確立契合度與各依變項的關係，也編製了同步化量表，檢驗了契合度與同步化彼此的相互關係。透過質性與量化研究法的結合，本研究不僅建構了關係層次的人際情緒調節模型，模型之重要構念亦能量化測量與驗證提出的假設，相信未來能作為後續相關研究的基礎，並在此模型上激發更多的新研究議題與進展。

第二節 契合度與同步化

契合度存在個別差異與關係性質差異。可以想見，有些伴侶的人際情緒調節習慣相似，能毫無困難地瞭解或覺察對方的情緒並使用有效的調節策略。但多數情侶的習慣很可能有些差異，甚至大相逕庭，導致不同情侶在交往初期的契合度參差不齊。另一方面，個別差異也可能影響親密關係的契合度。例如從研究一的訪談可見，有些人喜歡透過非語言的訊息傳達自己的負面情緒，等待對方覺察與主動詢問。若對方覺察情緒的能力低落，自然無從發現，導致契合度下降。但若能遇到懂得察言觀色的伴侶，即使表達的方式多迂迴，都仍可維持較高的契合度。可以想見，有些人在人際情緒調節的能力較高，能輕易完成自身該階段的任務，可以與許多人配搭就輕易達到高契合度；有些人則限縮許多，僅能與某些人配搭才可能一同完成任務，達成較高的契合度。但，不管是關係性質差異或個別差異，契合度並非從交往開始就註定是不變的產物。既然多數情侶並非相遇之時就能高度契合，許多人就需要在互動過程中一點一滴逐漸積累彼此的契合度。這就引出了本研究另一重要研究構念：同步化。

同步化是建立於契合度之上的構念。當一方覺察契合度過低時，無論其是



情緒反應者還是他者，都可能採取同步化的行動，試圖改變雙方的交流，進一步提升雙方瞭解對該階段任務的覺察與認知。雖研究三 B 僅探討事發同步對調節策略契合度的影響，但同步化歷程亦適用於其餘三階段。由於前一階段的契合度會影響下一階段的互動，若個體能發覺哪一階段契合度開始下降，就從該階段進行同步化，比起對最終階段的調節策略進行同步化，則前者產生的效果應該更強也更有效率。例如伴侶始終沒有發現自己心情不好，比起直接告訴他/她特定的調節策略，像是「現在請讚美我」或是「你買飲料請我喝」，不如改變情緒表達的方式，更清楚傳達自己的心情，就能依序提升後續階段的契合度。同步化不僅是影響當下的負面情緒事件，該互動經驗亦會影響往後類似事件的互動。即使這次負面情緒事件，雙方因經驗不足而處理不好，可能花很多時間才能有效調節情緒，或甚至調節失敗。但雙方可透過事發同步與事後同步，在該次事件中更認識彼此表達情緒的習慣（情緒覺察契合度）、常因為什麼原因不開心（情緒原因同理契合度），或是什麼方式才能說到或做到對方的心坎裡（調節策略契合度）。即便此次事件沒有調節成功，伴侶也透過了同步化積累下次能更加契合的養分。

另一方面，研究三 B 的事發同步頻率與成效的差異，也顯示同步化不一定會成功。可能是同步化之後，雙方對該階段的覺察與認知落差仍然未消失。或是雙方成功對該階段達到契合，但下一階段仍無法達成契合，進而導致最後的情緒調節失敗。考慮到人際情緒調節各階段所需的能力或資源有所差異，前一階段的契合度與下一階段不太可能是極強的正相關。從研究二表九之兩兩相關可見，各階段契合度之間介於中度到高度正相關。因此，個體實行同步化時，有可能一次就成功，順遂到最後的調節策略。也可能提升了情緒覺察契合度，卻在調節動機契合度卡關，需要再想辦法同步化。契合度與同步化很可能是不斷來回的嘗試歷程，如上段一般，同步化成功或失敗，都是雙方相處的經驗積累。透過一次又一次的情緒調節經驗，雙方會越來越清楚什麼階段的契合度容易下降，而用什麼方式容易同步化成功。有些情侶可能發現，此段關係太難實

現成功的人際情緒調節，因此將調節情緒的需求轉向其他關係、僅仰賴自己調節情緒，或是結束此段關係。也有些情侶認為雙方的契合度逐漸上升，值得繼續努力經營此段關係。



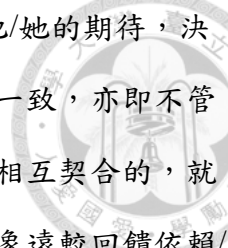
第三節 與既有理論比較

文獻回顧提出兩個既有人際情緒調節理論，第一是 Zaki 與 Williams (2013)，第二是 Reeck 等人 (2016) 的理論。兩理論共同缺陷是缺乏雙方的能動性與人際互動的歷程。以下便來檢驗本論文提出的親密關係情緒調節模型，有無解決上述理論的問題。

Zaki 與 William 的模型特色，是將情緒反應者與他者分開描述，以誰先展開人際情緒調節分為自發與他發。這也成為該理論的缺陷之一，將互動雙方分開描述，缺乏了以雙方關係為分析單位的互動歷程。

本研究提出的模型，並未區分他發或自發。從研究一的訪談可知，無論由情緒反應者或他者誰發起，都會經過五階段的契合度歷程，才能成功調節情緒。因此自發或他發對整體互動關係歷程並無直接實質的影響作用。另一方面，Zaki 與 Williams 的理論並未針對自發與他發之後的任何情緒調節成敗作預測。因此自發與他發的分類，更像是為了簡化人際理論脈絡的權宜之計。但，本研究模型可從關係層次捕捉雙方的互動關係，解決了雙方互動過於複雜的問題。而且從研究二與研究三 A 可見，契合度指標可穩定地預測由其提出的人際情緒調節效率與傾向 (Williams et al., 2018)，顯示契合度與情緒調節成敗息息相關，而且也對關係層次與個體層次的依變項具有穩定的預測關係。

另一方面，Zaki 與 Williams 的理論有另一向度的分類：回饋依賴或是回饋獨立。本研究認為回饋依賴或回饋獨立，體現在雙方對調節策略互動的預期。當某方向對方訴苦時，他/她期待伴侶應該要好好聆聽與回應 (回饋依賴)，還



是認為什麼反應都無所謂（回饋獨立）。伴侶的行動能否吻合他/她的期待，決定了該情緒調節的成敗。這其實與本研究提出的契合度觀點相一致，亦即不管是回饋依賴或回饋獨立，只要雙方調節策略的互動方式是彼此相互契合的，就能夠促使情緒調節朝成功的方向發展。然而，契合度涵蓋之現象遠較回饋依賴/獨立大許多，後者僅談了調節策略，但雙方對彼此互動的預期，亦會體現在情緒覺察、情緒原因同理與調節動機上。相較之下，契合度更適合描述人際情緒調節歷程的各階段互動現象。因此，本研究認為提出的親密關係情緒調節模型，實可解決 Zaki 與 Williams 理論所存在之問題，且提供更明確的理論引導。

Reeck 等人（2016）的理論著重於他者如何調節情緒反應者。其理論優勢是將他者從覺察情緒、是否需介入調節到使用調節策略的歷程描述得更為清楚，但相對來說對情緒反應者會如何反應就較為粗糙。特別是他者使用不同策略時，他舉出各種情緒反應者可能的反應，卻難以確認情緒反應者產生不同反應的關鍵為何。假設情緒反應者欣然接受他者的調節，情緒調節大抵邁向成功。但若情緒反應者對他者的調節十分不認同，那雙方會如何回應調節失敗的可能？

本研究認為，情緒反應者的反應有好有壞，便是取決於其知覺的調節策略契合度的高低。雖然 Reeck 等人（2016）將調節策略又細分為 4 種，但每種策略的反應好壞參半，並無絕對有效的策略，端看情境而定。因此，此議題的研究重點不應是哪些策略的平均效果較好或較差，而應是以該段關係的雙方評估哪些策略較為契合才是關鍵。

另一方面，調節策略的契合度高低，又可能受到前三階段因素的影響。這就與 Reeck 等人（2016）在調節策略之前的覺察情緒、評估是否需要介入息息相關。其覺察情緒與本研究的第一階段的概念一樣，而評估是否要介入調節，則與情緒原因同理、調節動機的概念相似。但其理論的覺察情緒或評估是否需介入，僅探討了他者如何詮釋與評估情緒反應者，忽略了情緒反應者也會視情況改變自己的情緒表達方式或是溝通方式。而本研究的契合度實已包含了雙方

的互動過程，比起 Reeck 等人（2016）更能表徵在人際情緒調節歷程中，各個階段不是由單方決定的結果，而是雙方經由互動逐漸形塑而成的共識。



第四節 新的研究方向

經由現有理論之比較，可見過去的理论大多侷限於從個體角度出發，多是討論情緒調節各階段的具體內容，探討在何種方式或策略能達到更好的調節效果。但情緒調節的研究已逐漸轉向，捨棄尋找調節策略的聖杯（Aldao, 2013），不再認為存有一招行遍天下的調節策略。目前已認為情境會左右調節策略的效果，因此需搭配情境使用合適的策略（Aldao, 2013）。

此現象放在人際情緒調節更不容忽視，因為人際的情境會隨著互動歷程不斷改變。像上述兩理論，即使對人際情緒調節各階段的內容有明確的分類，亦難以對後果做出明確的預測。因此，本研究才轉向以關係角度建構理論，並挖掘出契合度與同步化兩類描述人際互動的重要變項。本研究認為，關係角度仍有許多可發展的空間。若由本模型切入，可探討契合度在不同階段的落差，除了前一階段的契合度之外，還有什麼因素會影響下一階段的契合度？為何某些伴侶在某階段的契合度會急劇下降，但另些伴侶卻能在某階段拉回原本低迷的契合度。另一方面，同步化也有許多可探討之處，像是事發同步的溝通方式，為何有些伴侶的事發同步成效高，有些伴侶卻屢戰屢敗。還有，事後同步討論的內容，會如何影響下一次面對的負面情緒事件等等，都值得未來深入探究。

第五節 初級與次級情緒

本研究並未區分情緒調節的標的是單一情緒或是多種情緒的混合。單一情緒事件能引發的情緒不只一種，由研究一的訪談可見，情緒反應者通常會感受

到多種情緒，例如感受到憤怒與孤單，或是難過與羞愧等等。他者不一定能覺察到情緒反應者的所有情緒，而最後使用的調節策略也不一定對所有情緒都有效。即使情緒反應者的憤怒得到抒解，孤單感可能仍存在，導致人際情緒調節失敗。

調節失敗的現象可能在次級情緒出現時更明顯。情緒可區分為初級與次級情緒 (James, 1890)，初級情緒是對情緒刺激而生的情緒；次級情緒則是因初級情緒而引發的情緒，例如：女方因為男方遲到而生氣，但又覺得自己如此生氣，似乎太小家子氣，因此有些愧疚。此處的愧疚便是由生氣而生的次級情緒。並非每次的初級情緒皆會產生次級情緒，通常需要個體覺察自身的情緒狀態 (Bailen, Wu, & Thompson, 2019)。有時甚至是在初級情緒調節完畢後，個體經過消化反思才產生次級情緒 (Frijda & Sundararajan, 2007)。因此，初級與次級情緒在時間順序可能出現落差。當他者認為情緒調節成功時，容易忽略了情緒反應者隨後而生的次級情緒。例如，男方發現女方生氣時，便趕快道歉安撫她，成功調節了女方的憤怒。但女方的愧疚仍舊存在，可能還受到男方賠罪的刺激而更強。此時可能需仰賴女方透過情緒精鍊 (Frijda & Sundararajan, 2007) 方式，深入瞭解自己的情緒經驗，發覺自己的愧疚情緒與其產生的原因，才可能透過事發同步，促使對方覺察次級情緒與同理情緒的原因，進而進行另一次的人際情緒調節歷程。

第六節 性別差異

在研究一結果的舉例，女方多是情緒反應者，而男方多是他者。雖本研究在舉例時，試圖平衡性別比例，但訪談中有負面情緒需調節的常多是女性。本研究認為原因可能有三，第一是雙方仰賴人際情緒調節的習慣。女性比起男性更常使用人際管道以調節自己的情緒 (Nolen-Hoeksema & Aldao, 2011)，而男

性較常自己調節自己的情緒，不仰賴伴侶調節。第二是回憶情緒事件之差異，女性比男性容易回憶較多的負面情緒事件（Ros & Latorre, 2010），本研究訪談亦是女性描述的情緒事件數目多於男性參與者。第三是情緒強度差異，面對壓力事件時，男性的主觀情緒變化幅度較女性低（Chaplin, Hong, Bergquist, & Sinha, 2008），也對自己的情緒變化較女性不敏銳（Waghmare, 2015），即使遇到負面情緒事件，也多認為自己並無負面情緒或是情緒過小，而不在訪談內容中提到。

雖然研究一訪談的內容呈現存在性別差異，但本研究不認為人際情緒調節歷程的四階段結構有性別差異存在。以研究一而言，無論哪種性別，訪談中皆可見四階段出現。而研究二針對契合度知覺的性別差異（見表八），可見男女在四階段知覺的契合度幾乎無顯著差異。較大的差異是出現在情緒反應者角度，女性的情緒覺察契合度對調節策略契合度有直接效果，然而男性則無。這很可能代表對女性而言，伴侶有無發現她的情緒變化是可直接影響調節策略的成敗，是調節情緒成效的關鍵因素。考慮到女性一般比男性更能覺察他人的情緒，也更能瞭解與同理他人的情緒原因。或許女性對男性伴侶在覺察情緒的期待，相較於男性對女性伴侶的期待更高，值得後續進一步研究之。

回顧過往與社會支持相關的文獻，多認為性別對伴侶之間的情感支持影響不大（Falconier et al., 2015）。而本研究的研究二與三也呼應此項結果，契合度指標對多項依變項的影響幾乎都具跨性別穩定存在，並無因性別而有特別差異。

本研究認為性別差異可能存在於各階段的具體內容，例如女性比男性更常使用反芻（rumination）策略，但女性也比男性更常使用他人的情感支持以調節情緒（Nolen-Hoeksema & Aldao, 2011）。另一方面，也可能展現在同步化方式的差異，女性與男性傳達情緒訊息的方式並不同（Wagner, Buck, & Winterbotham, 1993），值得後續進一步探究。

第七節 良好的人際情緒調節



在研究一的訪談中，詢問了參與者有負面情緒時，以及伴侶有負面情緒時的互動情形。有些情侶，不管情緒反應者是誰，雙方都能持續保持人際情緒調節的契合度。但有些情侶，則會因情緒反應者是誰，人際情緒調節的契合度有極大的差異。例如F情侶，男方為情緒反應者時，女方會盡力配合男方的調節習慣，維持歷程的契合度；但女方為情緒反應者時，明顯可見男方的調節動機契合度很低，不想協助女方調節情緒。因此可以想見，男方會認為此段關係的人際情緒調節成效很高，因為女方是他調節情緒的可靠資源。但女方則認為這段關係對其情緒調節的幫助不大，甚至帶來較多的負面情緒。

按照文獻回顧所提的共融目標動態理論 (Fitzsimons et al., 2015)，關係較理想的狀態應是雙方能成為彼此追求目標的堅實後盾，也就是相互工具性

(mutual instrumentality)。若一段關係無法魚幫水、水幫魚，就很難穩定存在，套用到人際情緒調節亦然。良好的人際情緒調節，應當是互惠的，雙方皆能從對方得到情緒調節的幫助。因此，雙方都評估此段關係的人際情緒調節成效高時，此段關係較能持續。若雙方或一方認為此段關係的人際情緒調節成效低，便較難持續下去。除非他們在其他目標上是對方的寶貴資源，即使人際情緒調節不如意，評估總體損益後，仍願意繼續維持關係。研究二的假設三亦支持上述結論，唯有雙方的契合度指標皆高時，才能感受較高的幸福感受。

第八節 研究限制

壹、取樣限制

由於研究一訪談是由參與者自由回想最近或是重大的負面情緒事件，參與

者的回憶很可能有所偏誤。第一是比起契合度低的事件，參與者容易忽略人際情緒調節歷程高契合度的事件。因為非常高契合的歷程，代表雙方運作非常順暢，有效率地改善負面情緒。但不契合的歷程，很可能衍生了更多的負面情緒，或是原有的負面情緒透過多次同步化才能調節完成，因此記憶更深刻、更容易被提取。

從訪談中的確發現此現象，參與者提出的多半是雙方出現不契合的事件，即使某方提到十分契合的事件，但另一方則未提到，因此並未納入本研究的分析中。但本研究認為，各階段出現不契合的事件比起契合的事件更值得研究。因為出現不契合，參與者會更細分情緒調節歷程的各階段，試圖描述從何處開始出現不契合。而且會更深入描述不契合的內涵，以及雙方如何進行同步。亦可從不契合的事件中，瞭解人際情緒調節失敗與成功的區別。因此本研究認為該取樣限制的影響作用不大。

第二個取樣限制是研究一僅納入雙方皆談到的情緒事件，刪去僅有一方提到的事件。其優點是能截取同一事件雙方的論述，容易判斷雙方各階段契合與否。而且參與者單獨受訪，可確保其論述不會受到另一方的論述而修正或扭曲。但缺點在於容易忽略情緒覺察不契合的事件。例如某事件對女方意義重大，帶來許多負面情緒。但男方無覺察女方的負面情緒，覺得是小事，男方便不會提及。但此事件對女方的情緒影響甚大，亦可能影響後續與男方的人際情緒調節。而從研究二與研究三的結果，可看見根據研究一編製的問卷表現頗佳，情緒覺察與模型中其他階段的關係，也如理論所預期。因此取樣的限制，目前看來影響作用不大。

另一取樣限制是研究三，參與者的性別比例差距甚大，男女比將近 1：10。雖然前段對性別差異的闡述，認為性別差異僅會出現在具體策略或溝通方式的差異，而同步化如何影響契合度應當沒有性別差異。但為求謹慎，未來應更深入研究同步化的性別差異。除了瞭解性別對同步化的效果有無影響之外，亦可進一步瞭解，不同性別的伴侶應使用何種同步化方式，方能事半功倍。



貳、情侶與夫妻差異

在本研究中，並無特別區分情侶與夫妻兩類親密關係。雖研究一皆為情侶，研究三亦是情侶佔多數，但研究二則是情侶與夫妻各半。本研究認為情侶與夫妻關係對親密關係情緒調節模型的影響仍有待進一步探討，本研究認為對親密關係可能的影響是交往時間與互動頻率。交往時間會影響伴侶積累的契合度，若僅是交往不久的伴侶，契合度很可能還不穩定，因此單一的負面情緒事件對其影響，會比交往許久的伴侶影響更大。而互動頻率則可能會左右人際情緒調節對個人身心或關係的效果。即使人際情緒調節失敗了，也可能因為交集不多，而減緩了失敗帶來的負面影響。但交集甚多的伴侶，無論成敗的效果都會放大回饋到個體或關係之中。

至於情侶與夫妻之間，若扣除交往時間與互動頻率的差異，其最大差異很可能是有無明確的法律承諾關係。但法律承諾的存在，是會促使夫妻更願意正視契合度低落的問題，想辦法同步化；抑或認為契合度低落也不會導致關係結束，因此置之不理？這些需未來進一步探究才能得到更明確的推論。

參、追蹤研究

研究三為三時間點的追蹤研究，不過同步化相關的變項僅有兩個時間點。由研究三 B 的結果可見，契合度會在負面情緒事件當天 (T2) 下跌，三天後 (T3) 則逐漸回升，其變化與同時間的事發同步成效有正相關。若能增加時間點測量，像是在 T2 與 T3 中間加入另一時間點測量，或是在 T3 後增加另一時間點，將有助於檢驗事發同步成效對之後契合度的影響效果，更能確定其因果關係。另一方面，亦可用以檢驗參與者進行事發同步行為卻失敗時，會不會嘗試另一項事發同步行為，還是會一直拘泥在同一項事發同步行為反覆嘗試。

第九節 未來發展



壹、 契合度的落差

研究二檢驗了情緒反應者角度與他者角度的契合度指標，對情緒調節、個體身心適應與關係變項的影響效果。結果顯示情緒反應者角度的契合度指標之影響效果遠勝於他者角度的影響效果。此比較可視為，在一方面臨負面情緒時，雙方對人際情緒調節歷程的解讀，何者會對情緒調節的成效有實質影響。想當然爾，會是情緒反應者的解讀最重要。

不過，雙方對同一歷程的解讀有所落差，會不會也會影響調節成效？若檢驗情緒反應者與他者角度的契合度指標，的確存在顯著差異。無論情緒反應者是男是女，情緒反應者的契合度指標皆低於他者 ($p = .025 / .029$)，不過差異並不大。另一方面，本研究亦嘗試加入情緒反應者與他者角度的交互作用項，唯無顯著結果出現。可能是雙方經過長時間的相處，已透過同步化逐漸消弭契合度的落差，因此無法窺見其落差造成的影響。未來可考慮針對交往初期，例如半年內的情侶特別收案，除了可看見契合度落差的影響，亦可看見契合度隨交往時間的演變。

貳、 模型運用於其他關係上

以理論層次而言，本研究提出的親密關係情緒調節模型較現有理論更廣闊，能探討雙方的互動歷程變化。現今的情緒調節研究走向重視情境脈絡 (Aldao, 2013)，本模型恰可成為未來研究的理論框架參考，運用至其他人際關係類型，例如親子關係、上司下屬關係、友誼關係等等。本研究之文獻回顧

已描述親密關係與親子關係之差異，以下將以親子關係為範本，探討本模型應用於其他人際關係的可能性。由於不同年齡階段的親子關係特性差異甚大，故先討論青少年子女與父母的關係。

以單一負面情緒事件來看，青少年子女的人際互動經驗通常是較父母少，其情緒調節相關技巧也仍在發展階段 (McRae et al., 2012)。因此可想像，無論身為情緒反應者或他者，各階段任務對子女的難度會高於父母。人際技巧與經驗更豐富的父母，若無關注子女該階段的任務、適時給予協助，雙方的互動可能較難達成契合。另一方面，人際技巧較高的父母應更容易覺察該階段的契合度高低，並比子女更有能力進行同步化。因此，就單一事件的互動歷程而言，不同於親密關係的對等互動。親子關係在調節情緒時，父母的影響力應會大於子女。父母是否能適時伸出援手或協助子女完成該階段任務，將是情緒調節能否達成契合的重要因素。

以長期互動來看，子女的情緒調節能力其實深受父母教養方式影響。每次子女展現負面情緒時，父母的後設情緒理念 (parental meta-emotion philosophy) 將會影響父母如何與其互動。後設情緒理念是指父母如何看待子女的情緒、如何詮釋與如何反應的一套信念 (Gottman et al., 1996)。舉例而言，若父母的後設情緒理念是「情緒教導型」，代表其會帶領孩子覺察自身的情緒、也接納他產生情緒的原因、並會好好引導或安撫他的情緒 (葉光輝等人，2002)。可想見，屬於情緒教導型父母在調節孩子的情緒時，各階段更容易達成契合，且能於每次互動中培養孩子情緒調節的能力。若父母的後設情緒理念是「情緒摒除型」，雖然很敏銳孩子的負面情緒，卻常認為孩子在無理取鬧，甚至批評孩子表達負面情緒的方式，要求他壓抑這些情感 (葉光輝等人，2002)。因此，屬於情緒摒除型父母於調節子女情緒時，雖在情緒覺察階段能達到契合，但在之後的階段皆無法完成自身任務，遑論達到契合。而子女在其影響之下，不僅無法合宜發展情緒調節能力，亦可能在多次調節受挫下，決定

放棄向父母吐露情緒或是仰賴父母調節情緒。

綜上所述，本研究認為青少年子女與父母的人際情緒調節歷程，其仍可適用本研究之模型。但考量親子人際與情緒調節技巧的差異，以及從小相處積累的教養方式影響。其互動方式會比親密關係不對等，父母對調節歷程的影響會比子女更大。但不代表調節成功與否完全取決於父母，調節成效仍端看雙方各階段的互動結果。以父母而言，父母若能關注子女各階段任務的執行情況，適時給予協助，雙方便容易達到契合，順利完成情緒調節。對子女而言，能否主動邀請父母一同調節情緒很可能是調節能否成功的關鍵。過往已有研究探討青少年子女與父母的人際情緒調節策略（何文澤等人，2017），該研究提出「適當表達」策略，便是由青少年子女邀請父母一同調節其情緒的互動方式。該策略強調子女可先迴避衝突，等到時機合適時，再向父母分享自己的負面情緒感受（何文澤等人，2017）。而能否成功調節情緒，關鍵便在父母聽完孩子分享後的反應。若父母因此能接納孩子的負面情緒，引發其調節孩子情緒的動機，便極可能調節成功；但若父母聽完後仍不理會孩子的情緒，甚至引發衝突，便易調節失敗。因此該策略十分強調子女要先沉澱自身的想法與情緒，選擇合適的時機、合適的措辭向父母表達，以求父母能接納子女的負面情緒與想法。

因此，可推論父母知覺的契合度高低，無論其身為情緒反應者或他者，會比子女知覺的契合度高低更主導著整體調節的互動歷程。與親密關係中，情緒反應者的契合度預測效果強於他者的契合度並不同。而父母發起的同步化成效，亦會比子女發起的同步化更有影響力。未來值得蒐集親子對偶資料，進行量化驗證，進一步瞭解親子關係的人際情緒調節歷程。

參、與自身情緒調節比較



若以調節手段區分，情緒調節可分為自身與人際兩大類。如文獻回顧所說，過去研究多探討自身情緒調節，以Gross（1998）編列的情緒調節問卷（emotion regulation questionnaire, ERQ）為主要的研究工具，以該問卷的「重新評估」策略與「壓抑」策略評估個體調節自身情緒的習慣。另一方面，亦會呈現實驗室標準化的情緒刺激，評估個體恢復情緒的效率，以測量其情緒調節能力（Bonanno, Papa, Lalande, Westphal, & Coifman, 2004; Gross, 1998）。上述構念皆屬於個體層次的變項，與本研究發展的關係層次模型十分不同。

若欲彰顯人際關係中，關係層次與個體層次變項的落差，實可將本研究的人際情緒調節契合度變項與ERQ、實驗室測量之情緒調節能力放在同一研究中相互比較。檢驗其在人際情境時，對關係品質、個人身心適應的影響效果。本研究預期，契合度變項對關係品質影響效果將強於ERQ或情緒調節能力的作用效果，因為前者是測量雙方情緒調節的相關互動，後者僅測量個體的情緒調節習慣或能力，因此對屬於關係層次的關係品質的作用效果自然較強。但預測個人身心適應時，則可能各有勝場。根據共融目標動態理論，互動越緊密的關係，其調節成敗對個人的影響越大（Fitzsimons et al., 2015）。因此，交流越密切的親密關係，其契合度變項對個人身心適應的預測效果，可能強於ERQ或情緒調節能力。但交流較疏離的親密關係，ERQ或情緒調節能力的預測效果可能強於契合度變項。未來非常值得進一步進行此一作用效果差異比較的研究，這不僅是比較自身與人際情緒調節對關係品質與個人身心適應的預測效果，亦可進一步探討該預測效果是否會隨著不同的關係或情境產生差異效果，進而更瞭解兩類情緒調節思維模型的機制。



肆、 個體與人際情緒調節的平衡

若更瞭解自身與人際情緒調節的運作機制，便可進一步探討兩種情緒調節的互動關係。共融目標動態理論提到，當雙方越來越仰賴彼此協助達成目標，若不幸關係破裂，就會需要更長的時間恢復正常 (Fitzsimons et al., 2015)。此現象放在人際情緒調節亦可能出現，如果每次遇到傷心事，就想要趕快找男女朋友訴苦，然而當他/她沒辦法及時回覆時，可能就會不知所措，無法靠自己調節自己的情緒了。因此，良好的人際情緒調節應該是能同時兼顧使用自身與他者來調節情緒，兩者相輔相成。例如向男女朋友分享情緒之前，除了將情緒不加整理地倒出來之外，亦可以先識別情緒的狀態與原因，稍加整理之後再分享。後者比起前者，由於情緒狀態與原因更清楚，雙方更容易在覺察情緒、同理情緒原因達成一致與共識，更能確保情緒調節成功。而過去文獻提到，使用較多樣的情緒調節策略比單一的情緒調節策略更佳 (Aldao & Nolen-Hoeksema, 2013)，但尚無探討自身與人際情緒調節會如何交互作用，或兩種情緒調節模式之間要如何取得平衡，值得未來進一步探究之。

伍、 應用於情緒取向伴侶治療

本研究以親密關係為研究主體，提出的親密關係情緒調節模型可作為理論指引，幫助執行伴侶治療的心理師，以契合度的角度思考伴侶互動的問題，而不是僅聚焦在調節策略或調節能力的效力上。

舉例而言，情緒取向伴侶治療 (emotionally focused couple therapy) 是近年大量應用的伴侶治療取向 (Johnson, Hunsley, Greenberg, & Schindler, 1999)，其根基於依附理論。訴求是幫助伴侶識別僵化的情緒互動方式，挖掘背後的依附

需求。並協助他們將情緒與依附需求連結，並建構更能滿足彼此需求的互動方式 (Johnson & Greenman, 2006)。除了處理伴侶問題之外，亦可用在治療憂鬱或創傷後壓力症候群 (Denton, Wittenborn, & Golden, 2012; MacIntosh & Johnson, 2008)。以下將簡述情緒取向伴侶治療的步驟，並闡述本模型可如何協助該治療取向。

情緒取向伴侶治療的第一階段，需先識別關係中不健康的情緒互動方式。該取向認為，關係中的核心問題，通常源於某些不健康又僵化的互動方式。當雙方在關係中無法依附需求時，會產生不安全感。有些人會否定不安全感的存在，試圖忽略或逃避該情緒；有些人則會十分焦慮，想盡辦法向伴侶尋求回應。容易形成一方焦慮追逐，一方焦慮逃避的負向循環。因此，治療的首要任務，便是識別負向循環，協助雙方挖掘掩藏的深層情緒，並瞭解這些情緒反映的依附需求。最後以深層情緒與依附需求為主體，重新詮釋這些負向循環的意義。

第二階段則是重新建構新的互動模式。治療師會幫助雙方認識到自己的依附需求，並協助將其整合到雙方互動當中。因此，雙方能逐步懂得如何表達自己的需求，如何回應對方的需要，形成新的互動模式。

最後的階段，則是幫助雙方穩固與修飾新的互動模式。治療師會協助雙方檢視與反思新的互動模式對彼此情緒的影響，並逐步修飾，使其更貼近雙方與環境合適的需求。

治療中最常使用的量表是配對適應量表 (Dyadic Adjustment Scale, (Spanier, 1976))。該量表可表徵整體的關係滿意度，分為四向度：凝聚力、滿意度、共識性、情感表達。可見，該量表並非針對情緒取向伴侶治療發展，對情緒交流或情緒調節的著墨不多。其測量更偏向對整體關係的評估，心理師需仰賴晤談來識別關係中不健康的互動方式。另一項量表則是短版親近回應與投入量表 (Brief Accessibility, Responsiveness, and Engagement Scale, (Sandberg,

Novak, Davis, & Busby, 2016))，該量表是針對伴侶之間依附相關的行為作評估，例如伴侶需要時能否及時找到對方（可得性）、伴侶能否聆聽自己的深層感受（回應性）、能在伴侶面前坦白（投入性）。因此，該量表可評估新的互動如何影響此段關係的依附層面。

上述兩量表，皆無直接測量情緒交流或雙方的情緒調節。考慮到情緒取向伴侶治療的層次，情緒調節應是屬於較表層且較易改變的層次，而情緒隱含的依附需求則是更深層，最後才是關係滿意度表徵的關係層次。若進行治療時，能一併關注及測量人際情緒調節歷程的相關情況，除了可快速識別問題之外，亦較容易瞭解每次治療可能帶來的改變。以下將對治療的三階段，舉例說明人際情緒調節契合度可如何納入其中來合併應用。

不健康的情緒互動方式意謂雙方進行人際情緒調節的成效不佳，沒辦法好好承接彼此的調節需求。若搭配本研究發展之量表，治療師在第一階段可更快確定在情緒調節哪階段的契合度出現問題。例如，是因為丈夫常常沒覺察妻子的擔心，以致妻子越來越焦慮，甚至用更激烈的方式表達；還是因為丈夫對妻子擔心的同理，僅停留在表面的事發原因，而沒有看到妻子更深的依附需求；或是丈夫皆能覺察與同理妻子的情緒，只是他也受到自身負面情緒的影響，沒有足夠的動機好好回應妻子的需求；亦可能是丈夫純粹使用了錯誤、僵化的調節策略回應妻子的需求，不知道妻子期待的調節策略是什麼，導致雙方互動關係不順遂。用人際情緒調節契合度量表快速識別問題之後，治療師便可進一步區分淺層與深層情緒的不同，並與依附需求作連結。

進入第二階段時，建立新的互動模式意謂著雙方須透過同步化的過程，更瞭解彼此在各階段的期待與需求。雖本研究僅發展了調節策略事發同步的量表，未來亦可發展其他階段事發同步與事後同步的對應量表。契合度與同步化量表有助於治療師評估每次治療間的關係變化。特別是在建立新的互動模式後，伴侶實際應用時仍可能遇到不少困難，不管是不善於表達自己的深層情

緒，或是不確定對方希冀的調節策略等等。這些皆可透過上述相關量表，快速掌握伴侶在每次治療後的變化情況，並鎖定較弱的環節進一步進行溝通與改善。

而能否進入第三階段的固化與修飾新的互動方式，可用同步化量表輔助檢驗。亦即，伴侶在新的互動方式遇到阻礙時，能及時同步化彼此的需求或期待，相互討論如何修飾彼此互動方式。並在第三階段，持續使用契合度量表進行追蹤，便可確定雙方是否將新的互動方式溶入關係之中，成為彼此可靠的情緒調節資源。總體而言，本研究所提出的親密關係情緒調節模型未來可作為關係改善及治療的理論指引，幫助執行伴侶治療的心理師，以契合度的角度思考伴侶在情緒溝通與互動的細節問題，讓伴侶的關係更加融洽契合。



第八章 參考文獻



- 何文澤、葉光輝、呂婕、Sundararajan, L. K. W. (2017)：〈適當表達：親子衝突中的情緒精鍊〉。《本土心理學研究》，48，57-119。
- 陳依芬、黃金蘭、林以正 (2011)：〈忍的情緒調節策略與心理適應之關聯〉。《本土心理學研究》，35，2-55。
- 施建彬 (1994)：《幸福感來源與相關因素之探討》（未出版之碩士論文）。高雄醫學大學行為科學研究所，高雄市。
- 陸洛 (1998)：〈中國人幸福感之內涵、測量及相關因素探討〉。《國家科學委員會研究彙刊：人文及社會科學》，8，115-137。
- 葉光輝、鄭欣佩、楊永瑞 (2002)：〈母親的後設情緒理念對國小子女依附傾向的影響〉。《中華心理學刊》，47，181-195。
- Agnew, C. R., VanLange, P. A. M., Rusbult, C. E., & Langston, C. A. (1998). Cognitive interdependence: Commitment and the mental representation of close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 939–954.
doi:10.1037/0022-3514.74.4.939
- Aldao, A. (2013). The future of emotion regulation research: Capturing context. *Perspectives on Psychological Science*, 8, 155–172.
doi:10.1177/1745691612459518
- Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2013). One versus many: Capturing the use of multiple emotion regulation strategies in response to an emotion-eliciting stimulus. *Cognition & Emotion*, 27, 753–760.
doi:10.1080/02699931.2012.739998

Andreoni, J. (1990). Impure Altruism and Donations to Public Goods: A Theory of

Warm-Glow Giving. *The Economic Journal*, *100*, 464–477.

doi:10.2307/2234133



Bailen, N. H., Wu, H., & Thompson, R. J. (2019). Meta-emotions in daily life:

Associations with emotional awareness and depression. *Emotion*, *19*, 776–787.

doi:10.1037/emo0000488

Beckes, L., & Coan, J. A. (2011). Social baseline theory: The role of social proximity

in emotion and economy of action. *Social and Personality Psychology Compass*,

5, 976–988. doi:10.1111/j.1751-9004.2011.00400.x

Berscheid, E., & Ammazalorso, H. (2001). Emotional Experience in Close

Relationships. In G. J. O.Fletcher & M. S.Clark (Eds.), *blackwell handbook of*

social psychology: interpersonal processes (pp. 308–330). MA, USA: Blackwell

Publishers Ltd. doi:10.1002/9780470998557.ch12

Bodenmann, G., Arista, L. J., Walsh, K. J., & Randall, A. K. (2018). Dyadic Coping

Inventory. In J. Lebow, A. Chambers, & D. C. Breunlin (Eds.), *encyclopedia of*

couple and family therapy (pp. 1–5). CH: Springer International Publishing.

doi:10.1007/978-3-319-15877-8_678-1

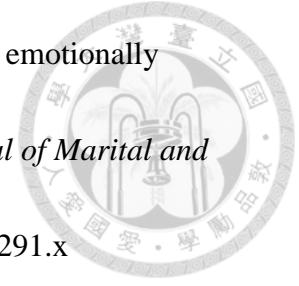
Bolger, N., Zuckerman, A., & Kessler, R. C. (2000). Invisible support and adjustment

to stress. *Journal of Personality and Social Psychology*. doi:10.1037/0022-

3514.79.6.953



- Bonanno, G. A., & Burton, C. L. (2013). Regulatory flexibility. *Perspectives on Psychological Science*, 8, 591–612. doi:10.1177/1745691613504116
- Bonanno, G. A., Papa, A., Lalande, K., Westphal, M., & Coifman, K. (2004). The importance of being flexible the ability to both enhance and suppress emotional expression predicts long-term adjustment. *Psychological Science*, 15, 482–487.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3, 77–101. doi:10.1191/1478088706qp063oa
- Butler, E. A., Lee, T. L., & Gross, J. J. (2007). Emotion regulation and culture: Are the social consequences of emotion suppression culture-specific? *Emotion*, 7, 30–48. doi:10.1037/1528-3542.7.1.30
- Campbell, L., & Kashy, D. A. (2002). Estimating actor, partner, and interaction effects for dyadic data using PROC MIXED and HLM: A user-friendly guide. *Personal Relationships*, 9, 327–342. doi:10.1111/1475-6811.00023
- Chaplin, T. M., Hong, K., Bergquist, K., & Sinha, R. (2008). Gender differences in response to emotional stress: an assessment across subjective, behavioral, and physiological domains and relations to alcohol craving. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 32, 1242–1250. doi:10.1111/j.1530-0277.2008.00679.x
- Denton, W. H., Wittenborn, A. K., & Golden, R. N. (2012). Augmenting



antidepressant medication treatment of depressed women with emotionally focused therapy for couples: A randomized pilot study. *Journal of Marital and Family Therapy*, 38, 23–38. doi:10.1111/j.1752-0606.2012.00291.x

Ekman, P., & Davidson, R. J. (1994). *The nature of emotion: Fundamental questions*.

New York, NY: Oxford University Press.

English, T., Lee, I. A., John, O. P., & Gross, J. J. (2017). Emotion regulation strategy

selection in daily life: The role of social context and goals. *Motivation and*

Emotion, 41(2), 230–242. doi:10.1007/s11031-016-9597-z

Falconier, M. K., Jackson, J. B., Hilpert, P., & Bodenmann, G. (2015). Dyadic coping

and relationship satisfaction: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 42,

28–46. doi:doi:10.1016/j.cpr.2015.07.002

Feeney, B. C., & Collins, N. L. (2015). A new look at social support: A theoretical

perspective on thriving through relationships. *Personality and Social Psychology*

Review, 19, 113-147. doi:10.1177/1088868314544222

Finkel, E. J., Campbell, W. K., Brunell, A. B., Dalton, A. N., Scarbeck, S. J., &

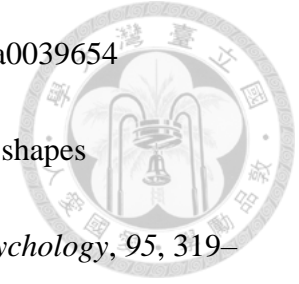
Chartrand, T. L. (2006). High-maintenance interaction: Inefficient social

coordination impairs self-regulation. *Journal of Personality and Social*

Psychology, 91, 456–475. doi:10.1037/0022-3514.91.3.456

Fitzsimons, G. M., Finkel, E. J., & VanDellen, M. R. (2015). Transactive goal

dynamics. *Psychological Review*, 122, 648–673. doi:10.1037/a0039654



Fitzsimons, G. M., & Shah, J. Y. (2008). How goal instrumentality shapes relationship evaluations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 319–337. doi:10.1037/0022-3514.95.2.319

Fredrickson, B. L. B. L. (2016). Love: Positivity resonance as a fresh, evidence-based perspective on an age-old topic. In L.F. Barrett, M. Lewis, & J. M. Haviland-Jones (Eds.) *Handbook of Emotions* (pp. 847-858), 4th Ed. New York, NY: Guilford Press. doi:10.1002/xrs.640

Frijda, N. H., & Sundararajan, L. (2007). Emotion refinement: A theory inspired by chinese poetics. *Perspectives on Psychological Science*, 2, 227–241. doi:10.1111/j.1745-6916.2007.00042.x

Gable, S. L., & Reis, H. T. (2010). Good news! Capitalizing on positive events in an interpersonal context. *Advances in Experimental Social Psychology*, 42, 195–257. doi:10.1016/S0065-2601(10)42004-3

Gottman, J. M., Katz, L. F., & Hooven, C. (1996). Parental meta-emotion philosophy and the emotional life of families: Theoretical models and preliminary data. *Journal of Family Psychology*, 10, 243-268. doi:10.1037/0893-3200.10.3.243

Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality*

and *Social Psychology*, 74, 224–237. doi:10.1037/0022-3514.74.1.224

Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects.

Psychological Inquiry, 26, 1-26. doi:10.1080/1047840X.2014.940781



Grube, A., Schroer, J., Hentzschel, C., & Hertel, G. (2008). The event reconstruction

method: An efficient measure of experience-based job satisfaction. *Journal of*

Occupational and Organizational Psychology, 81, 669–689.

doi:10.1348/096317907X251578

Hendrick, S. S., Dicke, A., & Hendrick, C. (1998). The relationship assessment scale.

Journal of Social and Personal Relationships, 15, 137-142.

doi:10.1177/0265407598151009

Horn, A. B., & Maercker, A. (2016). Intra- and interpersonal emotion regulation and

adjustment symptoms in couples: The role of co-brooding and co-reappraisal.

BMC Psychology, 4, 51. doi:10.1186/s40359-016-0159-7

Hwang, K. (1987). Face and favor: The chinese power game. *American Journal of*

Sociology, 92, 944-974. doi:10.1086/228588

James, W. (1890). *The principles of psychology, Vol. 1*. New York, NY: Henry Holt

and Co. doi:10.1037/10538-000.

Johnson, S. M., & Greenman, P. S. (2006). The path to a secure bond: Emotionally

focused couple therapy. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 597–609.

doi:10.1002/jclp.20251



Johnson, S. M., Hunsley, J., Greenberg, L., & Schindler, D. (1999). Emotionally

Focused Couples Therapy: Status and Challenges. *Clinical Psychology: Science*

and Practice, 6, 67–79. doi:10.1093/clipsy.6.1.67

Levenson, R. W., Haase, C., Bloch, L., Holley, S., & Seider, B. (2014). Emotion

regulation in couples. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation 2nd*

Ed (pp. 267–283). New York, NY: Guilford Press.

MacIntosh, H. B., & Johnson, S. (2008). Emotionally focused therapy for couples and

childhood sexual abuse survivors. *Journal of Marital and Family Therapy*, 34,

298–315. doi:10.1111/j.1752-0606.2008.00074.x

Mackinnon, A., Jorm, A. F., Christensen, H., Korten, A. E., Jacomb, P. A., &

Rodgers, B. (1999). A short form of the Positive and Negative Affect Schedule:

Evaluation of factorial validity and invariance across demographic variables in a

community sample. *Personality and Individual Differences*, 27, 405–416.

doi:10.1016/S0191-8869(98)00251-7

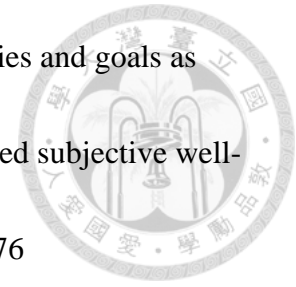
Major, B. C., LeNguyen, K. D., Lundberg, K. B., & Fredrickson, B. L. (2018). Well-

being correlates of perceived positivity resonance: Evidence from trait and

episode-level assessments. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 44,

1631–1647. doi:10.1177/0146167218771324

Martini, T. S., & Busseri, M. A. (2010). Emotion regulation strategies and goals as predictors of older mothers' and adult daughters' helping-related subjective well-being. *Psychology and Aging, 25*, 48–59. doi:10.1037/a0018776



McRae, K., Gross, J. J., Weber, J., Robertson, E. R., Sokol-Hessner, P., Ray, R. D., ... Ochsner, K. N. (2012). The development of emotion regulation: An fMRI study of cognitive reappraisal in children, adolescents and young adults. *Social Cognitive and Affective Neuroscience, 7*, 11–22. doi:10.1093/scan/nsr093

Moussa, M.T., Lovibond, P.F. & Laube, R. (2001). *Psychometric properties of a Chinese version of the short Depression Anxiety Stress Scales (DASS21)* [Grant]. New South Wales Transcultural Mental Health Centre, Cumberland Hospital. <http://www2.psy.unsw.edu.au/dass//Chinese/Chinese%20DASS21%20Paper.pdf>

Murray, S. L., Aloni, M., Holmes, J. G., Derrick, J. L., Stinson, D. A., & Leder, S. (2009). Fostering partner dependence as trust insurance: The implicit contingencies of the exchange script in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 96*, 324–348. doi:10.1037/a0012856

Nolen-Hoeksema, S., & Aldao, A. (2011). Gender and age differences in emotion regulation strategies and their relationship to depressive symptoms. *Personality and Individual Differences, 51*, 704–708. doi:10.1016/j.paid.2011.06.012

Ognibene, T. C., & Collins, N. L. (1998). Adult attachment styles, perceived social

support and coping strategies. *Journal of Social and Personal Relationships*, *15*,
323–345. doi:10.1177/0265407598153002



Orehek, E., & Forest, A. L. (2016). When people serve as means to goals:
implications of a motivational account of close relationships. *Current Directions
in Psychological Science*, *25*, 79-84. doi:10.1177/0963721415623536

Parkinson, B., Simons, G., & Niven, K. (2016). Sharing concerns: Interpersonal worry
regulation in romantic couples. *Emotion*, *16*, 449-458. doi:10.1037/a0040112

Power, S. A., Velez, G., Qadafi, A., & Tennant, J. (2018). The SAGE model of social
psychological research. *Perspectives on Psychological Science*, *13*, 359-372.

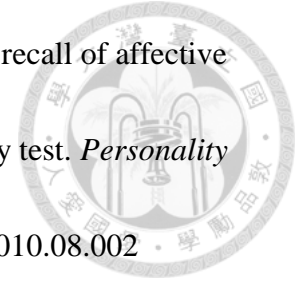
doi:10.1177/1745691617734863

Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for
assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior
Research Methods*, *40*, 879–891. doi:10.3758/BRM.40.3.879

Reeck, C., Ames, D. R., & Ochsner, K. N. (2016). The social regulation of emotion:
An integrative, cross-disciplinary model. *Trends in Cognitive Sciences*, *20*, 47-
63. doi:10.1016/j.tics.2015.09.003

Richards, J. M., Butler, E. A., & Gross, J. J. (2003). Emotion regulation in romantic
relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, *20*, 599–620.

doi:10.1177/02654075030205002



Ros, L., & Latorre, J. M. (2010). Gender and age differences in the recall of affective autobiographical memories using the autobiographical memory test. *Personality and Individual Differences, 49*, 950–954. doi:10.1016/j.paid.2010.08.002

Sandberg, J. G., Novak, J. R., Davis, S. Y., & Busby, D. M. (2016). The brief accessibility, responsiveness, and engagement scale: A tool for measuring attachment behaviors in clinical couples. *Journal of Marital and Family Therapy, 42*, 106–122. doi:10.1111/jmft.12151

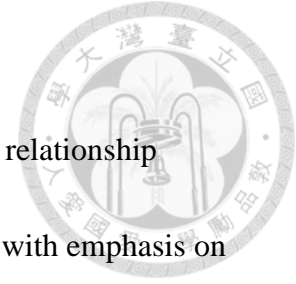
Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: new scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and Family, 38*, 15–28. doi:10.2307/350547

Spinrad, T. L., Stifter, C. A., Donelan-McCall, N., & Turner, L. (2004). Mothers' regulation strategies in response to toddlers' affect: Links to later emotion self-regulation. *Social Development, 13*, 40-50. doi:10.1111/j.1467-9507.2004.00256.x

Stiles, W. B. (1987). "I Have to Talk to Somebody" In: V. J. Derlega & J. H. Berg (Eds.) *Self-disclosure. Perspectives in social psychology* (pp. 257-282). Boston, MA: Springer. doi:10.1007/978-1-4899-3523-6_12

Torre, J. B., & Lieberman, M. D. (2018). Putting feelings into words: Affect labeling as implicit emotion regulation. *Emotion Review, 10*, 116–124.

doi:10.1177/1754073917742706



Uchino, B. N., Cacioppo, J. T., & Kiecolt-Glaser, J. K. (1996). The relationship between social support and physiological processes: A review with emphasis on underlying mechanisms and implications for health. *Psychological Bulletin*, *119*, 488–531. doi:10.1037/0033-2909.119.3.488

Waghmare, R. D. (2015). Gender difference in emotional intelligence and mental health among postgraduate students. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, *6*, 1118–1121.

Wagner, H. L., Buck, R., & Winterbotham, M. (1993). Communication of specific emotions: Gender differences in sending accuracy and communication measures. *Journal of Nonverbal Behavior*, *17*, 29–53. doi:10.1007/BF00987007

Williams, W. C., Morelli, S. A., Ong, D. C., & Zaki, J. (2018). Interpersonal emotion regulation: Implications for affiliation, perceived support, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *115*, 224–254. doi:10.1037/pspi0000132

Zaki, J., & Williams, W. C. (2013). Interpersonal emotion regulation. *Emotion*, *13*, 803–810. doi:10.1037/a0033839



作者簡歷

台灣台南人。臺灣大學心理學系學士畢業，2013 年入學臺灣大學心理學系博士班。研究領域為性格心理學、本土心理學、社會心理學與教育心理學。研究興趣為：情緒調節、親密關係、華人親子關係、親子衝突等議題。

