

# 情緒表達矛盾的個別差異分析\*

江文慈

世新大學  
社會心理系

本研究的目的在探討情緒表達矛盾的個別差異，分析個人層面的人格特質與文化層面的自我構念對情緒表達矛盾的影響，並進一步瞭解情緒表達矛盾與情緒調節策略的關聯，歸納出與情緒表達矛盾有關的重要因素。研究方法採問卷調查法，以台灣地區的大學生為研究對象，有效問卷 348 份。研究工具有情緒表達矛盾量表、人格量表、自我構念量表和情緒調節策略量表等。運用  $t$  考驗與階層迴歸等統計方法進行分析。研究結果如下：(一) 情緒表達矛盾有性別差異，男生的情緒表達矛盾高於女生。(二) 在控制性別差異後，人格特質中的神經質可顯著預測情緒表達矛盾，但外向性的預測力未達顯著。(三) 在排除性別與人格特質的影響後，文化自我構念的相依我可顯著預測情緒表達矛盾，但獨立我並未達顯著。(四) 情緒表達矛盾與反芻思考、逃避疏離、分心放鬆等情緒調節策略呈正相關，與尋求支持策略呈負相關，在各項情緒調節策略中以反芻思考最能預測情緒表達矛盾。整體可知，人格特質中的神經質、文化自我構念的相依我、以及情緒調節策略的反芻思考這三者與情緒表達矛盾有較高的關聯，供心理健康領域的研究與輔導實務參考。

**關鍵詞：**人格特質、文化自我構念、情緒表達矛盾、情緒調節策略

## 一、情緒表達矛盾的現象與意涵

心理和臨床研究指出，情緒的表達和抒發有其重要性，不表達情緒會導致身心不健康。不過對於有表達就是健康，不表達就不健康的說法，也有質疑的聲音。Pennebaker、Hughes 與 O'Heeron (1987) 早期在探討情緒抑制和身心健康時就指出，不表達情緒不見得會生病，而是當想表達卻沒有表達，抑制下想表達的慾望，才會威脅到身心健康。Kennedy-Moore 與 Watson (2001) 也指出經常表達情緒的人，有可能本身就有較多的困擾。因此，情緒表達與身心健康的關係，不能單單只看情緒表達的多寡來論斷。

為了解決情緒表達與不表達對身心健康影響的爭議，King 與 Emmons (1990) 提出「情緒表達矛盾」(ambivalence over emotional expression) 的概念，他們認為不表達情緒不見得就是不健康，

---

\* 本篇論文通訊作者：江文慈，通訊方式：wentzu12@gmail.com。

本文係科技部專題研究計畫編號 98-2413-H-128-007 成果報告之部分內容，特向科技部的研究經費提供致謝。

唯有個體出現情緒表達的矛盾或衝突時，正如同目標間的衝突一樣，會使個體感到矛盾的情緒，才會對健康產生影響。

「情緒表達矛盾」或「情緒表達衝突」(conflict over emotional expression)意指個體想要表達卻沒有表達,以及表達了卻後悔,可說是在表達和不表達之間的掙扎感到進退兩難(King & Emmons, 1990)。進一步的分析,主要包含有三種矛盾型態(Katz & Campbell, 1994)：

1. 抑制表達(inhibited expression):個體想要表達,卻抑制住想表達的慾望。例如:當我感到不高興時,我會試著不要表現出來。
2. 勉強表達(reluctant expression):個體所表達的,並不是內心想表達的。例如:我會努力保持微笑,即使心裡不高興。
3. 後悔表達(regretted expression):個體表達了,卻後悔這麼做。例如:當我表達生氣情緒後,我會覺得有罪惡感。

King 與 Emmons (1990) 進一步說明,那些表面上看起來較少表達情緒的人,其實有兩種情況:一種是沒有特別情緒表達需求的人,雖然很少表達情緒,但內心是自在的;另一種是在意識上壓抑情緒的人,他們較少表達情緒,由於刻意地不要表露真實感受,因此內心有較大的矛盾與緊繃,容易有身心症狀。情緒表達矛盾這個概念主要在區分自在的不表達與刻意壓抑的不表達,也是區分健康及不健康表達類型的重要因素。

在日常生活中,情緒要表達出來或者要抑制、控制、管理、調節,在這之間確讓人為難。社會或學校教育總告訴我們「要控制情緒,不要發脾氣」、「要保持冷靜,不要失控」、「要和顏悅色」、「忍一時氣,免百日憂」,另外也要我們「要開放胸襟、不要隱瞞」、「要誠實地表達情感,真誠以待」等等,一方面要我們控制情緒、一方面又要我們真誠表達,在表達與不表達之間究竟要如何拿捏,的確令人困惑。特別是在人際互動中,如果未能適當的控制負向情緒,往往增加人際的衝突;發洩了情緒,卻使得人際關係更為緊張,情緒更加困擾;但是不表達出來,憋在心中,無助於解決問題,於是就在表達與不表達之間猶豫不定,令人傷腦筋。

那麼「情緒表達矛盾」和「情緒表達」兩者的關聯為何呢?表達或不表達者何者較會有矛盾呢?似乎有必要釐清兩者的差異。King (1993) 認為情緒表達矛盾指的是個人在某種情緒經驗下,處於一種想表達與不表達之間矛盾感覺,因此和個人的情緒表達能力並沒有絕對的關係。一個人可能不善於表達自己的情緒,但是一點都不覺得困擾;也可能很善於表達情緒,卻常常經驗到要不要表達的矛盾。King 與 Emmons (1990) 的研究發現,情緒表達矛盾和情緒表達之間呈中低度負相關( $r = -0.25$ )。一般來說,情緒表達較多者,情緒表達矛盾較少些。

## 二、情緒表達矛盾的實徵研究

早期情緒表達矛盾的研究多在探討與身心健康的關係,King 與 Emmons (1990) 探討情緒表達、情緒表達矛盾與身心健康的關係,以大學生為研究對象,結果指出情緒表達矛盾和心理幸福感、生活滿意度有顯著的負相關。表達矛盾和憂鬱、焦慮、罪惡感等有正相關,和生理症狀自陳量表上的分數有顯著正相關。接續,King 與 Emmons (1991) 以 50 對已婚夫婦進行問卷調查,結果指出情緒表達矛盾與心理困擾、生理困擾有顯著的相關。這兩個研究都在說明,情緒表達矛盾比情緒表達對身心健康有較大的預測力。

而 Emmons 與 Colby (1995) 在探討情緒表達矛盾和生理及心理幸福感時,將社會支持及害怕親密等社會性因素納入,研究結果也發現,情緒表達矛盾程度越高、懼怕親密程度越高者,相對的在社會支持上的取得就比較困難,因此幸福感較低。

近期的研究有 Brockmeyer 等人 (2013) 以憂鬱症的臨床患者為對象,發現情緒表達矛盾與憂鬱症的程度呈正相關,他們認為情緒表達矛盾是憂鬱症中的一個核心要素,因此建議對情緒表達矛盾進行治療介入,或許可幫助憂鬱症患者改善不適應的人際情緒表達型態。

上述許多研究指出,情緒表達矛盾對身心健康、生活滿意度和人際關係有負面影響。但 Suh、Diener、Oishi 與 Triandis (1998) 從文化差異的觀點切入,提出不同的看法。他們的研究指出,在

集體文化中的情緒表達矛盾與生活滿意度的相關相當微弱，華人學生所報導的情緒表達矛盾平均值高於美國學生，但表達矛盾和生活滿意度則無顯著相關，而美國學生的情緒表達矛盾與生活滿意度則有顯著的負相關 ( $r = -.37, p < .01$ )。Suh 等人進一步分析發現情緒表達矛盾對歐裔美國人的生活滿意度有負面影響，但對華裔美國人而言則無影響。從這研究可知情緒表達矛盾對生活滿意度的影響力是有文化差異的。

### 三、情緒表達矛盾的個別差異探討

關於情緒表達的研究，曾有研究者呼籲個體取向的研究宜留意社會文化的影響，而文化取向的研究應注意個人特質的變異，亦即個人特質與文化因素宜同時考量，以更周延的瞭解造成情緒表達個別差異的原因 (Matsumoto, 2006)。在本研究中除了分析性別和人格特質對情緒表達矛盾所產生的差異，也將探討文化自我構念對情緒表達矛盾的影響，並瞭解情緒調節策略與情緒表達矛盾的關聯。

#### (一) 性別與情緒表達矛盾

首先就性別差異來看，目前的研究結果不太一致。King 與 Emmons (1990) 的研究發現情緒表達矛盾有性別差異，女生的情緒表達和情緒表達矛盾程度，都比男生高。他將這現象解釋為雖然男生的情緒表達較少，但卻傾向是自在的不表達；女生的情緒表達較多，但也較男生有較多的矛盾。但 Emmons 與 Colby (1995) 的研究卻沒有發現情緒表達矛盾有性別差異的現象。

在台灣的研究，李怡真與林以正 (2006) 進行愛情關係中的情緒表達衝突縱貫研究，研究結果指出男大學生的情緒表達衝突較女生高一些，但差異未達顯著水準。近年來，蘇芳儀 (2012) 探討大學生的父母依附與愛情關係中的情緒表達衝突，以信任為中介變項；劉立慈 (2012) 探討大學生愛情關係的情緒表達衝突與生氣表達、衝突管理方式與愛情關係滿意度，這兩個研究的結果皆指出男大學生的情緒表達衝突較女大學生多一些，且差異有達顯著水準。就目前的研究來看，情緒表達矛盾的性別差異現象並不一致，因此本研究也將檢視情緒表達矛盾是否有性別差異的情形。

#### (二) 人格特質與情緒表達矛盾

某些人格特質或許比較容易產生情緒表達矛盾的現象，Mongrain 與 Zuoff (1994) 探討人格特質與情緒表達矛盾的關聯，研究發現依賴型和自我批評型人格者與情緒表達矛盾有關聯，他們指出高依賴型的人對於人際關係的依賴程度較高，因此對於負向情緒的表達會體驗到較多的衝突。還有，自我批評型的人對自我要求較高，擔心表達負心情緒會減少別人對他們的肯定贊同，所以在負向情緒的表達上也會有較多的衝突。

另外，Laghai 與 Joseph (2000) 在分析所編製的情緒表達態度量表時，曾以情緒表達矛盾為聚斂效度的指標，並探索兩個量表和五大人格因素的關係，結果指出情緒表達矛盾與五大人格特質因素中的外向性 ( $r = .16, p < .01$ ) 和神經質 (neuroticism) 有顯著的正相關 ( $r = .42, p < .001$ )。Barr、Kahn 與 Schneider (2008) 研究各種情緒表達量表與五大人格的關係，其中發現神經質與情緒表達矛盾呈正相關 ( $r = .31, p < .001$ )，與外向 (extraversion) 呈負向相關 ( $r = -.25, p < .001$ )。從這些研究中可見，神經質者的情緒不穩定，容易有焦慮不安和緊張的情緒，會造成情緒表達矛盾。而外向是指個體充滿活力，喜好人際、活躍、樂觀。外向的人較能肯定地追求自己的目標，強烈地想尋求影響力，外向者在情緒表達上較為自在。因此本研究假設外向與情緒表達矛盾呈負相關，而神經質則與情緒表達矛盾呈正相關，在排除性別的影響後，兩者可顯著預測情緒表達矛盾。

#### (三) 文化自我構念與情緒表達矛盾

除了個人的人格特質會影響情緒表達外，由文化所型塑的自我構念亦是影響個體行為的重要心理變項。Markus 與 Kitayama (1991) 提出「獨立我／相依我」(independent/interdependent self construal) 這組文化自我構念，用以解釋東西方不同文化下自我和他人間的互動關係。所謂的「獨立我」是指個體行為的意義是依據自己內在所擁有的思想、感覺與行動而來，而非參照他人的看

法和行動，強調個人獨特性。而「相依我」是指一個人的行為乃取決於他認為此關係中的其他人的想法、感覺與行動，重視個人與他人的關連性與互依性。

在個人主義文化中，強調突顯個人的獨特和與眾不同，重視公開與私密的自我應保持一致，在人際往來中強調誠實地表達個人的偏好、感受和需求，不太在乎別人的看法和批評。相對的，集體主義文化中的自我是鑲嵌在社會關係網絡之中，獨特性常被壓抑，相似性才是重點，藉以維持團體的和諧運作（陸洛，2007；Markus & Kitayama, 1994）。由於相依我者重視人際關係，對別人的意見和批評總是特別敏感，不太敢隨意表達自己的看法，怕得罪別人，所以會有心口不一、言不由衷的現象，較有可能產生在情緒表達矛盾的現象。而獨立我者重視直接表達內心的需求，較不在乎別人的想法，或許較少有情緒表達矛盾的現象。

過去雖有研究探討情緒表達矛盾對生活滿意度的影響具有文化差異的現象（Suh et al., 1998），但未有研究直接探討獨立我和相依我與情緒表達矛盾的關聯，是否相依我者較容易有情緒表達矛盾，值得探索。因此，本研究假設情緒表達矛盾與相依我呈正相關，與獨立我呈負相關，在排除人格特質的影響後，兩者可顯著預測情緒表達矛盾。

#### 四、情緒調節策略與情緒表達矛盾

除了瞭解個人的人格特質與後天環境所型塑的文化構念對情緒表達矛盾的影響外，值得關照的是情緒表達矛盾與情緒調節策略的關係為何，情緒表達矛盾與哪些情緒調節策略有關，這對身心健康有重要的啟示。或許可透過情緒調節策略的教導或修正，來改善情緒表達矛盾所產生的不適應。

Emmons 與 Colby（1995）曾探討情緒表達矛盾者的因應行為，結果發現情緒表達矛盾高者，較常使用逃避的因應方式來解決生活中的問題。再者，情緒表達矛盾較高者，對求助行為有較多的負面預期，所以求助行為較少。因此本研究假設情緒表達矛盾者較少使用人際支持的調節策略，傾向使用逃避疏離策略。

而 Chen、Cheung、Bond 與 Leung（2005）的研究指出情緒反芻是情緒表達矛盾的核心要素，情緒表達矛盾者對自己的表達行為易反覆思索，不斷反芻思考而後悔自己的表達，較難跳脫衝突的情緒，因此本研究乃假設反芻思考與情緒表達矛盾有顯著的正相關。

在情緒調節策略部份，目前的研究認為認知再評估或正向評估是適應較佳的策略，不同研究者所使用的語詞有所不同，屬於認知改變策略，是指個體透過改變對情緒事件的理解或重新評估自己處理事件的能力，從而調節所引發的情緒體驗。若個體能積極看待事件的發生，平復起伏的情緒，也較不會有困擾產生。Gross 的系列研究主要在探討「認知再評估」（cognitive reappraisal）和「表達壓抑」（expressive suppression）兩種情緒調節策略對情感、認知、社會及生理的影響。其研究結果多指出，「認知再評估」是良好的情緒調節策略，而「表達壓抑」則有許多的負面後果（Butler & Gross, 2004; Gross & John, 2003）。另外，Garnefski、Kraaij 與 Spinhoven（2001）所進行的認知情緒調節策略研究中指出，「正向再評估」、「接納」是較佳的認知情緒調整策略，而「自責」、「反芻」、「災難化」則是不良的認知情緒調整策略。

又，Augustine 與 Hemenover（2009）對多種情緒調節策略以及情緒調節策略的類別進行後設分析。他們蒐集了在 PsycINFO 資料庫從 1887 到 2007 年四月這段期間以成人為對象的研究資料。此研究指出在特定情緒調節策略的分析中，再評估和分心是最有效的情緒恢復策略，反芻對情緒的恢復則是相當不利的，而這三種策略的效應量皆有達到顯著水準。

此外，Aldao、Nolen-Hoeksema 與 Schweizer（2010）對精神病理學中的情緒調節策略進行後設分析，檢驗 6 種情緒調節策略，（包含 3 種適應良好的策略：接納、問題解決、再評估；3 種適應不良的策略：反芻、壓抑、逃避），與 4 種精神疾病（焦慮、憂鬱、飲食疾患和物質關聯疾患）的關聯。他們從 114 篇有關情緒調節策略和精神疾病的研究，綜合歸納出 241 個效應量，他們關注特質的情緒調節主要是為了評估一段較長時間的情緒反應。他們檢驗 6 種情緒調節策略在這 4 種疾患中的效果，研究結果發現：反芻有最大的效應量，其次是逃避、問題解決和壓抑等有中到

大的效應量，而小到中的效應量則是再評估和接納。此結果令人訝異，因為再評估和接納分別是認知行為治療裡重要的介入策略，但卻發現其效果有限。這樣的分析發現與 Augustine 與 Hemenover (2009) 對情緒調節策略進行後設分析的研究結果有些差異。或許是此研究針對比較嚴重的臨床心理疾患，而 Augustine 等人所分析的研究是針對一般成人，而導致研究結果有所不同。

從這些情緒調節策略的研究，可瞭解到反芻是不良適應的情緒調節策略，而認知再評估策略或正向評估被認為是適應良好的策略。因此在本研究中乃假設情緒表達矛盾與反芻思考呈正相關，與正向評估呈負相關。

由於情緒調節策略的種類不少，但探討與情緒表達矛盾關係的研究並不多，目前文獻中直接有提及的是反芻和逃避策略等。關於情緒調節策略的測量，雖然已有一些測量工具，例如：Gross 與 John (2003) 所發展的「情緒調節量表」(Emotion Regulation Questionnaire, ERQ)，主要在探討認知再評估與表達壓抑兩種情緒調節策略；和 Garnefski、Kraaij 與 Spinhoven (2001) 的「認知情緒調節策略量表」(Cognitive Emotion Regulation Questionnaire, CERQ)，包括自責、責備別人、反芻、災難化、正向再評估、正向再關注、合理看待事情、計畫、接納等九種策略。不同量表乃針對特定研究所關注的內容所發展而成。

研究者曾進行大學生情緒調節的研究，從訪談與調查研究中，發展出情緒調節策略量表。依據策略的調節內容，分類有思考策略(正向評估和反芻思考)；人際策略(尋求支持和逃避疏離)；注意力策略(分心放鬆和麻醉傷害)，能量宣洩(發洩釋放和報復攻擊)等。本研究採用此量表，探討情緒表達矛盾與各種情緒調節策略的關係，瞭解那些情緒調節策略與情緒表達矛盾有較大的關聯。本研究假設情緒表達矛盾與反芻思考、逃避疏離等策略呈正相關，與正向評估、尋求支持呈負相關。至於分心放鬆、麻醉傷害、發洩釋放和報復攻擊等策略與情緒表達矛盾的關聯，在目前文獻中尚未有研究探討。因此，本研究也試著瞭解這些情緒調節策略是否與情緒表達矛盾有所關聯。

## 五、研究現況與本研究目的

在台灣目前有關情緒表達矛盾的探討多將焦點置放在愛情關係中，分別有甘乃瑩(2003)、李怡真與林以正(2006)、楊雅婷(2010)、蘇芳儀(2012)、劉立慈(2012)等。西方國家早期情緒表達矛盾的研究主要在探討與身心健康的關係，至於影響情緒表達矛盾個別差異的研究較少且零散，因此有必要統整地分析到底是那些因素比較容易造成情緒表達矛盾。所以，本研究除了分析性別差異外，亦同時瞭解個人層面的人格特質以及文化層面的自我構念對情緒表達矛盾的作用，有別於過去僅單一探討人格特質與情緒表達矛盾的相關。此外，也進一步探究情緒表達矛盾與情緒調節策略的關聯，梳理出可能造成情緒表達矛盾的重要因素，以提供心理健康領域之參考。具體而言，本研究的目的為：(1) 探討性別、人格特質和文化自我構念對情緒表達矛盾的影響。(2) 瞭解情緒表達矛盾與各種情緒調節策略的關係。

## 方法

### 一、研究對象

研究對象為台灣地區的公、私立大學大學部的學生，採分區集群便利取樣，首先就台灣北、中、南、東部的大學，聯繫可協助施測的教師，就其授課班級，選取一班，進行施測，各學校施測 1~2 班。北部地區有：國立台灣師範大學、私立輔仁大學；中部地區有：國立暨南大學；南部地區有：國立高雄師範大學；東部地區則有國立台東大學等，扣除缺答與無效問卷，有效問卷為 348 份，其中男生 159 人，女生 189 人。

## 二、研究工具

本研究所使用的研究工具包括：「情緒表達矛盾量表」、「人格量表」、「文化自我構念量表」和「情緒調節策略量表」等。

### (一) 情緒表達矛盾量表

本研究採用 King 與 Emmons (1990) 所發展的「情緒表達矛盾量表」(Ambivalence over Emotional Expression Questionnaire, AEQ)。AEQ 量表共有 28 題，所有題目的構句，皆由兩個衝突的想法構成，這是情緒表達矛盾的核心概念。例如：「我會因為害怕丟臉或受傷，而不能誠實地對其他人表達出我的情緒」、「當我表達生氣情緒後，我會覺得有罪惡感」。此量表在測量個體日常生活中廣泛的情緒表達矛盾。(註：已獲得 Laura A. King 博士的同意可使用此量表)。

原量表採李克特 5 點量尺，量表的內部一致性係數是為 .89，六週後的再測信度為 .78。原量表的結構原有區分正向情緒的表達矛盾與負向情緒的表達矛盾，但因這兩者之間的相關高達  $r = .71$ ，最後統合為單一建構。

Chen、Cheung、Bond 與 Leung (2005) 曾選取情緒表達量表的部份題目，將情緒表達矛盾內容分為「情緒反芻」與「情緒壓抑」兩個部份，其中，情緒反芻有 11 題，而情緒壓抑有 9 題，因素負荷量的切截點為 .30，另外 8 題則捨去。但在本研究中進行因素分析，此量表無法聚斂，分析題目內容，亦無法區分 Chen 等人所宣稱的兩個因素，仔細分析他們所歸類的情緒反芻題目，部份題意並不符合反芻的意涵。因此，在本研究中仍採單一因素，而整體量表的內部一致性係數 Cronbach's  $\alpha = .91$  ( $N = 348$ )。

### (二) 人格特質量表

Costa 與 McCrae (1992) 所發展的新五大人格量表，主要在測量外向、神經質、開放、友善、嚴謹等五大人格特質。本研究選用「外向性」和「神經質」二個分量表的題目，這兩個部份與情緒表達最有關聯。此量表以李克特 5 點量尺呈現，每個分量表 12 題，二個分量表的題目共 24 題。在本研究中外向性量表的內部一致性係數 Cronbach's  $\alpha = .93$ ，神經質量表的內部一致性係數 Cronbach's  $\alpha = .91$  ( $N = 348$ )。

### (三) 自我建構量表

採用 Singelis (1994) 所編製的「自我建構量表」(Self-Constraint Scale)。原量表共 24 個題目，各以 12 題來測量「獨立我」與「相依我」的強度。「獨立我」的題目，例如：「我寧可直接說不」，也不要冒著被誤會的風險」；「和剛認識的人相處時，我喜歡直來直往」；「相依我」的題目，例如：「我常覺得和別人的關係比我個人的成就來得重要」；「對我而言，維持團體的和諧是很重要的」。(註：已獲得 Theodore M. Singelis 博士的同意可使用此量表)。原量表採李克特 7 點量尺作答，在本研究中採 5 點量尺作答，主要是本研究中的其他量表皆採 5 點量尺，以方便填答者的判斷與填寫。

此量表是測量自我建構常用的工具，在國內外的使用上都具有一定的信效度(簡晉龍、李美枝、黃曬莉，2009；韓貴香，2003；Singelis, 1994)。在本研究中相依我與獨立我兩個分量表的內部一致性，Cronbach's  $\alpha$  值分別為 .77 與 .71，與過去文獻所顯示的信度約略相當(簡晉龍、李美枝、黃曬莉，2009；韓貴香，2003；Singelis, 1994)。

### (四) 情緒調節策略量表

自編的情緒調節策略量表，研究者根據對大學生情緒調節訪談的研究結果以及相關文獻，做為編製問卷題目之依據。主要是針對人際衝突產生負向情緒後所採用的情緒調節策略，並從策略的調節內容來分類，分別有思考策略(正向評估和反芻思考)；人際策略(尋求支持和逃避疏離)；注意力策略(分心放鬆和麻醉傷害)，能量宣洩策略(發洩釋放和報復攻擊)，共 8 種情緒調節策略，除了正向評估和反芻思考各有 6 題外，其他皆為 5 題，量表共 42 題。量表採用李克特 5 點量尺作答。

各種情緒調節策略的題目舉例，正向評估(例如：我會樂觀看待事情，告訴自己沒那麼嚴重)、尋求支持(例如：我會向好朋友抱怨，尋求情感上的支持)、分心放鬆(例如：我會上網瀏覽，來

轉移不愉快的情緒)、發洩釋放(例如:我會大哭一場,來釋放情緒)、反芻思考(例如:我會在腦海中反覆回想我所說過的話或做過的事)、逃避疏離(例如:我會遠離人群,不理睬任何人)、報復攻擊(例如:我會去罵對方,以紓解心中的不快)、麻醉傷害(例如:我會喝酒來消愁)。

量表進行因素分析,以主成份分析法進行因素的抽取,採最大變異法進行轉軸,8個策略共可解釋61.75%的變異量。此量表曾與董氏基金會台灣人憂鬱症量表進行效標關聯效度的考驗,各項策略的相關分別為正向評估( $r = -.18$ )、反芻思考( $r = .42$ )、尋求支持( $r = -.13$ )、逃避疏離( $r = .41$ )、發洩釋放( $r = .10$ )、報復攻擊( $r = .21$ )、分心放鬆( $r = .05$ )、麻醉傷害( $r = .23$ )( $N = 235$ )。另外此量表曾與自編的生活適應量表進行效標關聯效度的考驗,各項策略與生理困擾、心理困擾和人際困擾的相關分別為:正向評估( $r = -.15$ 、 $-.25$ 、 $-.24$ )、反芻思考( $r = .31$ 、 $.54$ 、 $.40$ )、尋求支持( $r = -.04$ 、 $-.15$ 、 $-.21$ )、逃避疏離( $r = .38$ 、 $.47$ 、 $.36$ )、發洩釋放( $r = .07$ 、 $.10$ 、 $-.08$ )、報復攻擊( $r = .18$ 、 $.27$ 、 $.26$ )、分心放鬆( $r = -.06$ 、 $.04$ 、 $-.05$ )、麻醉傷害( $r = .22$ 、 $.24$ 、 $.20$ )( $N = 426$ )。

在信度部份,各分量表的內部一致性係數分別為正向評估( $\alpha = .85$ )、反芻思考( $\alpha = .86$ )、尋求支持( $\alpha = .74$ )、逃避疏離( $\alpha = .76$ )、發洩釋放( $\alpha = .71$ )、報復攻擊( $\alpha = .78$ )、分心放鬆( $\alpha = .72$ )、麻醉傷害( $\alpha = .86$ )( $N = 462$ )。另外,總量表間隔3個月的重測信度為.71( $N = 89$ )。

## 結果與討論

### 一、人格特質、文化自我構念和情緒表達矛盾的性別差異

本研究的男女生在人格特質、文化自我構念和情緒表達矛盾上的平均數、標準差與統計分析結果,整理如表1。

在本研究中,性別在人格特質(外向性、神經質)與文化自我構念(獨立我、相依我)的  $t$  檢定皆未達顯著水準。但在情緒表達矛盾上有性別差異, $t(346) = 3.33$ ,  $p < .05$ ,  $d = 0.36$ , 男生的情緒表達矛盾分數較女生高一些,從效應量來看,  $Cohen's d$  係數為0.36,屬於中低的差異。

表1 男女生在人格特質、自我構念和情緒表達矛盾的  $t$  檢定

	性別	個數	平均數	標準差	$t$	$Cohen's d$
個人人格特質						
外向	男	159	40.57	9.08	.25	.03
	女	189	40.33	8.70		
神經質	男	159	34.47	9.08	-.11	.01
	女	189	34.58	8.92		
文化自我構念						
獨立我	男	159	38.92	6.13	.75	.08
	女	189	38.40	6.72		
相依我	男	159	44.72	6.15	1.95	.21
	女	189	43.44	6.12		
情緒表達矛盾	男	159	95.65	12.96	3.33**	.36
	女	189	90.55	15.28		

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

此研究結果與西方國家的研究不同,與台灣的研究相似。King 與 Emmons (1990) 的研究指出,女生的情緒表達矛盾上較男生多。Emmons 與 Colby (1995) 的研究也以大學生為對象,並沒有發現情緒表達矛盾有性別差異的現象。在台灣,李怡真與林以正 (2006) 進行愛情關係中的情

緒表達衝突縱貫研究，以 78 對男女朋友進行研究，二個時間點上男大學生的情緒表達衝突較女生多一些，但差異未達顯著水準。

近年來，蘇芳儀（2012）探討大學生的父母依附與愛情關係中的情緒表達衝突，分析信任的中介效果，抽樣全台 594 位大學生，發現情緒表達衝突有性別差異，男生較女性高，差異達顯著水準（Wilks's  $\Lambda = .921, p < .001$ ）。劉立慈（2012）探討大學生愛情關係的情緒表達衝突與生氣表達、衝突管理方式與愛情關係滿意度，以 191 位東吳大學學生為對象，研究結果指出愛情的情緒表達衝突男大學生的情緒表達衝突較女生高一些。在本研究中也呈現男生較女生高一些的情形，從效應量來看屬中低差異。整體看來，在以台灣地區大學生為對象的研究中，呈現男生的情緒表達矛盾較女生稍微高一些的現象。

情緒表達的性別差異研究指出，情緒表達與父母教養、文化價值觀以及社會化歷程有關（Kennedy Root & Denham, 2010）。在男孩的發展過程中，社會文化總要求男孩子要勇敢、要堅強，不要表現出害怕、悲傷、脆弱的一面，促使男生較會抑制情感的表達。因而在表達情緒時，或許較會在表達與不表達間猶豫，而產生表達矛盾的情形。不過由於目前的研究結果所呈現的情緒表達矛盾的性別差異並非很大，因此原因的解釋仍有所保留。

## 二、個人人格特質、文化自我構念對情緒表達矛盾的預測

表 2 情緒表達矛盾與性別、人格特質、文化構念的相關

	表達矛盾	性別	外向	神經質	獨立我	相依我
表達矛盾	--					
性別	-.18**	--				
外向	-.14*	-.01	--			
神經質	.47**	.01	-.19**	--		
獨立我	-.10	-.04	.52**	-.20**	--	
相依我	.36**	-.10	.32**	.12*	.32**	--
平均數	92.88	.54	40.44	34.53	38.64	44.03
標準差	14.47	.49	8.86	8.98	6.45	6.16

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ （雙尾）

從表 2 的相關矩陣，可看出各變項之間彼此的關聯程度，並檢視各變項之間的相關程度並沒有很高，多元共線的檢定也呈現各預測變項之間沒有多元共線性的現象，容忍值皆大於 .4（在 .68 ~ .99 之間），而 VIF 皆小於 2（在 1.01~1.46 之間）。

本研究以性別為控制變項，運用階層迴歸分析瞭解人格特質和文化構念對情緒表達矛盾的預測效果。先投入人格特質，再投入文化構念，主要的理念為人格特質是較為穩定，是個人心理行為的基礎；而文化自我構念受社會文化所影響，透過社會化和教育力量所形塑，可改變的情形較多一點。本研究想瞭解在排除人格特質的影響後，文化的自我構念是否還具有影響力。表 3 為階層迴歸分析結果的摘要表。



表 3 性別、人格特質、自我構念預測情緒表達矛盾的階層迴歸分析摘要表

變項	區組1		區組2		區組3		共線性診斷	
	$\beta$	$t$	$\beta$	$t$	$\beta$	$t$	允差	VIF
性別	-.18	-3.33**	-.18	-3.85**	-.14	-3.33**	.99	1.01
人格特質								
外向			-.06	-1.32	-.16	-3.11**	.69	1.46
神經質			.45	9.56***	.38	8.38***	.91	1.10
自我構念								
獨立我					-.06	-1.20	.68	1.46
相依我					.37	7.81***	.82	1.22
$R^2$	.03		.25		.37			
調整後 $R^2$	.03		.25		.36			
$\Delta R^2$	.03		.22		.11			
$F$ 值	11.08**		50.71***		30.60***			
( $df$ )	(1,346)		(2,344)		(2,342)			

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

### (一) 性別對情緒表達矛盾的預測力

前述檢驗情緒表達矛盾有性別差異現象，因此將性別列為控制變項，從表 3 的階層迴歸摘要表的區組 1 可見，性別對情緒表達矛盾的預測力達顯著水準 ( $\beta = -.18, t = -3.33, p < .01$ )，其解釋量為 3%。

### (二) 人格特質對情緒表達矛盾的預測效果

區組 2 則投入人格特質二個變項，其中外向的預測力未達顯著水準 ( $\beta = -.06, t = -1.32, p > .05$ )，而神經質的預測力達顯著水準 ( $\beta = .45, t = 9.56, p < .001$ )。在控制性別差異的影響後，人格特質預測情緒表達矛盾的增加解釋量為 22% ( $\Delta R^2 = .22$ )。

神經質的預測力達顯著水準，在本研究中情緒表達矛盾與神經質有顯著的正相關 ( $r = .47, p < .001$ )，這和 Laghai 與 Joseph (2000) 的研究結果相似 ( $r = .42, p < .001$ )。而 Barr-Kahn 與 Schneider (2008) 在量表的分析中也指出，神經質與情緒表達矛盾呈正相關 ( $r = .31, p < .001$ )。這些研究都顯示了，情緒不穩定的神經質者，其情緒表達矛盾也相對較高。

原假設外向與情緒表達矛盾呈負相關，在表 1 中可見外向與情緒表達矛盾的相關達顯著水準 ( $r = -.14, p < .01$ )，兩者間有弱的負相關，愈外向者的情緒表達矛盾會較少些。Laghai 與 Joseph (2000) 的研究也指出情緒表達矛盾與外向性的相關為 ( $r = -.16, p < .01$ )，本研究的結果與之相近。但在階層迴歸中外向的預測力並未達顯著水準，由於控制性別，又同時投入外向和神經質這兩個人格特質變項，變項間彼此亦有關聯，因而弱化了外向對情緒表達矛盾的解釋力 (淨相關  $r_s = -.07$ )。外向是指個體充滿活力，喜好人際、活躍樂觀，強烈地想尋求影響力，邏輯上是較不會有情緒表達矛盾的困擾。但也有可能因喜好人際，想獲得影響力，在情緒表達的拿捏較有顧慮，情緒表達矛盾並不見得就會較少，因此形成外向與情緒表達矛盾的關聯度並沒有很強。在本研究中外向與情緒表達矛盾呈弱的負相關，預測力位在達顯著水準邊緣，此變項對情緒表達矛盾的影響力並不大。這或許是本研究的樣本所致，也值得未來研究進一步探討。

### (三) 文化自我構念對情緒表達矛盾的預測效果

繼續投入文化自我構念，獨立我和相依我兩個變項，在排除性別、人格特質的影響後，文化構念的增加解釋量有 11% ( $\Delta R^2 = .11$ )，可見除了個人的人格特質外，文化自我構念對情緒表達矛盾亦具有影響力。其中獨立我的預測力未達顯著水準 ( $\beta = -.06, t = -1.20, p > .05$ )，而相依我的預測力達顯著水準 ( $\beta = .37, t = 7.81, p < .001$ )，相依我可有效地預測情緒表達矛盾。

如同先前的文獻探討，相依我者重視人際關係的和諧，對別人的意見和褒貶特別敏感，為了減少別人的不舒服，會克制自己的負面情緒，較不會在人際互動中直接表達具有破壞性的負面情

緒，多半照著角色規範來表現合禮的行為。即使有負面情緒，也多會掩飾或隱藏，等到離開情境之後才會表達不滿 (Markus & Kitayama, 1994)。由於相依我者重視人際關係，為了符應別人的觀點，在情緒表達上會有較多的顧慮，易有表裡不一的衝突，有較多的情緒表達矛盾。

原先假設獨立我與情緒表達矛盾呈負相關，在本研究中表 2 的獨立我與情緒表達矛盾的負相關未達顯著水準 ( $r = -.10, p > .05$ )，與其他變項一起投入後，淨相關較低 ( $r_s = -.06, p > .05$ )，此變項的解釋力有限。理論上，獨立我者重視個人情緒的表達，以誠實地表達個人的偏好、感受和需求，作為人際關係的基礎。然而重視誠實的情感表達，是否情緒表達矛盾就會較少，或許不能如此直接的推論。在台灣華人社會中仍然是較重人際和諧的，獨立我者雖然偏好真實的情緒表達，但在重視人際關係的文化氛圍下，產生情緒表達矛盾的情形不見得就會比較少。

再者，獨立我與相依我兩者容易被視為是二元對立的概念，然而獨立我代表一個人想追求自主的傾向，而相依我可能代表一個人想追求人際相融的部分。追求獨立與追求融入可能同時是人們的兩種需求。所以有些研究也指出獨立與相依自我建構並非是兩極對立，而是呈現互相交錯的型態，不同的個人可能同時擁有不同強度的相依我和獨立我 (簡晉龍、李美枝、黃曬莉, 2009; 韓貴香, 2003; Yamada & Singelis, 1999)。簡晉龍、李美枝與黃曬莉 (2009) 的研究指出，台灣民眾兼有獨立與相依兩種自我建構，兩種自我建構並非負相關，而是呈輕度至中度之正相關。韓貴香 (2003) 的研究也指出獨立我與相依我有顯著的正相關 ( $r = .44, p < .01$ )，在本研究中，獨立我與相依我呈正相關 ( $r = .32, p < .001$ )，兩者並非互斥。有關獨立我未能顯著預測情緒表達矛盾，除了上述的討論，也值得未來研究進一步探討。

### 三、情緒表達矛盾與情緒調節策略的關係

目前有關情緒表達矛盾與情緒調節策略關聯的研究並不多，文獻中有提及的是反芻 (Chen et al., 2005) 和逃避策略 (Emmons & Colby, 1995)。本研究使用自編的情緒調節策略量表，此量表有八種策略，分別為：正向評估、尋求支持、分心放鬆、發洩釋放、反芻思考、逃避疏離、報復攻擊、麻醉傷害等。本研究試著分析情緒表達矛盾與這八種情緒調節策略的關係。表 4 是情緒表達矛盾與各種情緒調節策略的相關。

表 4 情緒表達矛盾與各項情緒調節策略的相關

	表達 矛盾	正向 評估	反芻 思考	尋求 支持	逃避 疏離	發洩 釋放	報復 攻擊	分心 放鬆	麻醉 傷害
表達矛盾	1.00								
正向評估	.07	1.00							
反芻思考	.44**	-.04	1.00						
尋求支持	-.12*	.16**	.11*	1.00					
逃避疏離	.29**	-.05	.31**	.11*	1.00				
發洩釋放	.02	.15**	.25**	.42**	.23**	1.00			
報復攻擊	-.01	-.13*	.28**	.25**	.30**	.15**	1.00		
分心放鬆	.24**	.29**	.17**	.15**	.16**	.25**	.11*	1.00	
麻醉傷害	.03	-.07	.05	-.13*	.25**	.01	.25**	-.01	1.00
平均數	2.88	20.21	20.01	13.84	11.70	15.27	11.66	18.40	5.84
標準差	4.47	3.86	4.46	3.85	3.65	3.61	3.29	3.33	2.37

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

從表 4 可見情緒表達矛盾與反芻思考 ( $r = .44, p < .01$ )、逃避疏離 ( $r = .29, p < .01$ )、分心放鬆 ( $r = .24, p < .01$ ) 有顯著的正相關；而與尋求支持 ( $r = -.12, p < .05$ ) 呈負相關。但和正向

評估 ( $r = .07, p > .05$ )、發洩釋放 ( $r = .02, p > .05$ )、報復攻擊 ( $r = -.01, p > .05$ ) 和麻醉傷害 ( $r = .03, p > .05$ ) 並無顯著的相關。

進一步採用逐步迴歸法，瞭解各種情緒調節策略對情緒表達矛盾的解釋力，分析結果如表 5 所示。有達顯著者依選入順序分別為：反芻思考 ( $\beta = .38, t = 7.88, p < .001$ )，其解釋力為 19% ( $\Delta R^2 = .19$ )；其次是尋求支持 ( $\beta = -.21, t = -4.46, p < .001$ )，增加解釋力為 3% ( $\Delta R^2 = .03$ )；再次是分心放鬆 ( $\beta = .18, t = 3.81, p < .001$ )，它的增加解釋力是 4% ( $\Delta R^2 = .04$ )；而最後一個選入者為逃避疏離 ( $\beta = .16, t = 3.37, p < .01$ )，其增加解釋力是 2% ( $\Delta R^2 = .02$ )。

表 5 情緒調節策略預測情緒表達矛盾的逐步迴歸分析摘要表

選入變項順序		<i>B</i>	$\beta$	<i>t</i> 值	<i>R</i> <sup>2</sup>	調整後 <i>R</i> <sup>2</sup>	$\Delta R^2$	模式 <i>F</i> 值	淨 <i>F</i> 值
1	反芻思考	1.24	.38	7.88***	.19	.19	.19	82.77	82.77
2	尋求支持	-.78	-.21	-4.46***	.22	.21	.03	49.30	12.96
3	分心放鬆	.78	.18	3.81***	.26	.25	.04	40.10	17.10
4	逃避疏離	.65	.16	3.37**	.28	.27	.02	33.82	11.34

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

除了性別、人格特質與後天環境所型塑的文化構念外，本研究進一步瞭解情緒表達矛盾與情緒調節策略的關聯，如此可透過策略的教導或修正，來改善情緒表達矛盾的現象。研究結果發現，情緒表達矛盾與反芻思考、逃避疏離和分心放鬆等策略有正相關，情緒表達矛盾與尋求支持策略呈負相關。

在這些策略中，反芻思考與情緒表達矛盾有最大的關聯，是第一個被選入的情緒調節策略。在文獻中，Chen 等人 (2005) 的研究指出情緒反芻是情緒表達矛盾的核心要素，本研究中也呈現這樣結果。情緒表達矛盾的特徵即在表達與不表達情緒之間陷入兩難衝突，想表達卻抑制，表達了又後悔，易在兩端徘徊思索。這與不斷地在想發生這件事的感受或想法的反芻思考有很大的關聯。

而情緒表達矛盾與尋求支持策略呈負相關，與逃避疏離呈正相關，由此可知情緒表達矛盾者較少尋求人際支持，也較常用逃避疏離的方式來處理自己的內在情緒。Emmons 與 Colby (1995) 在研究情緒表達矛盾者的因應行為時，就發現表達矛盾者較常使用逃避的方式來因應日常的生活問題，而且較少有求助行為。情緒表達矛盾者在人際溝通中易陷入猶豫矛盾，想表達又擔心有負面後果，導致在人際互動上有所怯步，較少尋求別人的協助。

在既有的文獻中，並沒有研究直接探討情緒表達矛盾與分心放鬆策略這兩者的關係，研究者原先思考情緒表達矛盾者容易在表達與不表達間猶豫不定，或許會與分心放鬆呈負相關，但研究結果卻呈現情緒表達矛盾與分心放鬆策略呈正相關。分心放鬆是一般人在產生情緒時常使用的情緒調節策略 (例如：我會聽音樂，讓自己平靜一下；我會看電視或電影來轉移注意力)，透過從事一些活動，轉移注意力，暫時舒緩不愉快的情緒。

再者，在本研究中情緒表達矛盾與正向評估、發洩釋放、報復攻擊和麻醉傷害等策略並無顯著的相關。情緒表達矛盾是在情緒表達與不表達之間有所遲疑，除了擔心表達的後果，也在思量如何表達，才不會對別人造成負面的影響。情緒表達矛盾是在尋求恰當的表達方式進行評估，對於要不要表達陷入猶豫的困境，並不全是負面思考者，所以原先假設情緒表達矛盾與正向評估呈負相關的說法或許需要修正，當然也需要未來研究再檢視。

此外，在本研究中情緒表達矛盾與報復攻擊、麻醉傷害的情緒調節方式並無顯著關聯，看來情緒表達矛盾雖有表達情緒的困擾，但不致於採用報復攻擊和麻醉傷害這種傷人或傷己的方法來調節情緒。

綜合上述，情緒表達矛盾與反芻思考、逃避疏離有關，支持了目前研究文獻的說法。未來在心理諮商與輔導上，對於情緒表達矛盾較高者或許可透過改善反芻思考，例如：覺察自己的思考，

避免陷入鑽牛角尖的反覆憂思，以及提供尋求人際支持的方式，來解決情緒表達的困擾，以減少情緒表達矛盾的發生。

## 結論與建議

### 一、結論

綜合上述，本研究的結論為：（1）情緒表達矛盾有性別差異，男生的情緒表達矛盾較女生高。性別對情緒表達矛盾的解釋力約 3%。（2）在控制性別的影響後，人格特質的解釋量有 22%，其中，神經質可有效預測情緒表達矛盾，外向性與情緒表達矛盾呈弱的負相關，但未能顯著預測情緒表達矛盾。（3）在控制性別、人格特質的影響後，文化自我構念的增加解釋量有 11%。文化自我構念的相依我可預測情緒表達矛盾，但獨立我無法顯著預測情緒表達矛盾。（4）情緒表達矛盾與反芻思考、逃避疏離和分心放鬆等策略有顯著的正相關，與尋求支持策略呈負相關，其中以反芻思考的解釋力為最大。（5）整體而言，性別僅有微小的差異，而人格特質中的神經質、文化自我構念的相依我、以及情緒調節策略中的反芻思考與情緒表達矛盾有較大的關聯。

### 二、建議

#### （一）探索不同關係對象的情緒表達矛盾

情緒是否表達，要看與互動對象的關係（Kennedy-Moore & Watson, 1999）。同樣地，情緒表達是否有矛盾衝突，可能與互動對象的關係有關。目前在台灣的研究多探討愛情關係中的情緒表達衝突，在本研究中並未區分不同的互動關係，由於不同的人際關係會有不同的互動法則，表達情緒的方式也可能隨著人際關係的親疏或上下位階的不同而有所差異。未來的研究可針對不同的人際關係類型，例如情感關係、工具關係或混合關係來探討，或針對親子關係、夫妻關係、職場中的上下關係與平行關係等等來進行研究。

#### （二）探討情緒表達矛盾個別差異的其他因素

在本研究中，人格特質的外向性與情緒表達矛盾有弱的負相關，但在迴歸分析中，因控制變項以及變項間的相關等，弱化了影響力，而無法顯著預測。人格特質與文化自我構念，彼此之間可能相互影響，原假設人格特質較傾向先天的特質，可改變較小，因此先投入；而文化自我構念是後天教育與社會化所涵養，可改變較大，因此後投入。不過文化自我構念也有可能影響人格特質，這兩者對情緒表達行為的影響可能同等位階，在表 3 的迴歸分析摘要表中可看到，當性別、外向、神經質、獨立我、相依我同時投入時，除了獨立我未達顯著外，其餘皆有達顯著水準。所以關於這些變項對情緒表達矛盾的影響，也需要不同的研究再檢證。除此，亦可探討其他的人格變項、情緒表達的文化信念、家庭教養的後設情緒信念等等，並分析個人特質與社會文化因素間的交互作用，更細微地瞭解造成情緒表達矛盾個別差異的原因。

#### （三）瞭解改善情緒表達矛盾的方法

對於情緒表達矛盾與情緒調節策略關係的探討，正向評估與表達矛盾並沒有顯著的負相關，或許情緒表達矛盾的本質是在表達與不表達之間有所猶豫，思慮較多，並非缺乏正向評估，但是否如此，有待探討。另外與發洩釋放、報復攻擊、麻醉傷害等策略也沒有顯著的關聯，也值得未來研究的瞭解。由於本研究的情緒調節策略量表乃自編量表，量表的結構與信效度仍有待再精進與提昇，未來研究或許可採用其他的情緒調節量表，或者再探討與其他情緒調節策略的關聯，進一步探討可改善情緒表達矛盾的方法。此外，本研究中僅分析各種情緒調節策略與情緒表達矛盾的關係，並沒有實際介入策略去探討各情緒調節策略的影響效果。未來研究或許可進行策略教導

的實驗介入，例如減少反芻思考、尋求人際支持等方式，實際瞭解各種策略對改善情緒表達矛盾的效果。

### 參考文獻

- 甘乃瑩 (2003)：愛情關係中的不安全感與情緒表達衝突：自我確定性和關係自我確定性的中介效果。國立台灣大學心理學研究所碩士論文。[Gan, N. Y. (2003). *Insecurity and ambivalence over emotion expression in relationships: Mediators of self-certainty and self-certainty in relationships* (Unpublished master thesis). National Taiwan University, Taipei, Taiwan.]
- 李怡真、林以正 (2006)：愛情關係中的情緒表達衝突之縱貫研究。中華心理學刊，48，53-67。[Lee, Y. C., & Lin, Y. C. (2006). Ambivalence over emotional expression in romantic relationship: A longitudinal research. *Chinese Journal of Psychology, 48*, 53-67.]
- 陸洛 (2007)：個人取向與社會取向的自我觀：概念分析與實徵測量。美中教育評論，4，1-23。[Lu, L. (2007). Individual and social oriented self views: Conceptual analysis and empirical assessment. *US-China Education Review, 4*, 1-23.]
- 楊雅婷 (2010)：愛情關係中的情緒表達衝突對愛情關係之影響研究。國立暨南國際大學輔導與諮商研究所碩士論文。[Yang, Y. T. (2010). *Ambivalence over emotion expression in love relationships and its effect on the love relationship* (Unpublished master thesis). National Chi Nan University, Nantou, Taiwan.]
- 劉立慈 (2012)：大學生愛情關係之情緒表達衝突、生氣表達方式與衝突管理方式對愛情滿意度之影響—以東吳大學為例。東吳大學心理學研究所碩士論文。[Liu, L. T. (2012). *The influence of ambivalence over emotional expression, anger expression and conflict management to love satisfaction in college student's love relationship: The example of Soochow University* (Unpublished master thesis). Soochow University, Taipei, Taiwan.]
- 蘇芳儀 (2012)：大學生的父母依附與愛情關係中的情緒表達衝突：信任的中介效果。國立交通大學教育研究所碩士論文。[Su, F. Y. (2012). *Parent attachment and ambivalence over emotion expression in romantic relationship of college students: The mediator effect of trust* (Unpublished master thesis). National Chiao Tung University, Hsinchu, Taiwan.]
- 簡晉龍、李美枝、黃曬莉 (2009)：幸福之路：多重自我建構的分流與匯合。中華心理學刊，51，453-470。[Chien, C. L., Li, M. C., & Huang, L. L. (2009). Multiple ways to subjective well-being: The divergence and convergence of double self-construals in Taiwan. *Chinese Journal of Psychology, 51*, 453-470.]
- 韓貴香 (2003)：自我概念差異、不同生活向度滿足與正負向情感感受之關係—以台灣女性幼教老

- 師爲例。中華心理衛生學刊, 16, 1-22。[Han, K. H. (2003). The affective consequences of different self-construals and satisfaction with different life-domains: A study of Taiwanese female teachers in kindergarten. *Formosa Journal of Mental Health, 16*, 1-22.]
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review, 30*, 217-237.
- Augustine, A. A., & Hemenover, S. H. (2009). On the relative effectiveness of affect regulation strategies: A meta-analysis. *Cognition and Emotion, 23*, 181-220.
- Barr, L. K., Kahn, J. H., & Schneider, W. J. (2008). Individual differences in emotion expression: Hierarchical structure and relations with psychological distress. *Journal of Social and Clinical Psychology, 27*, 1045-1077.
- Brockmeyer, T., Holtforth, M. G., Krieger, T., Altenstein, D., Doerig, N., Friederich, H. C., & Bents, H. (2013). Ambivalence over emotional expression in major depression. *Personality and Individual Differences, 54*, 862-864.
- Butler, E. A., & Gross, J. J. (2004). Hiding feeling in social contexts: Out of sight is not out of mind. In P. Philippot & R. Feldman (Eds.), *The regulation of emotion* (pp. 101-126). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Chen, S. X., Cheung, F. M., Bond, M. H., & Leung, J. P. (2005). Decomposing the construct of ambivalence over emotional expression in a Chinese cultural context. *European Journal of Personality, 19*, 185-204.
- Costa, P. T., Jr., & McCrae, R. R. (1992). Normal personality assessment in clinical practice: The NEO personality inventory. *Psychological Assessment, 4*, 5-13.
- Emmons, R. A., & Colby, P. M. (1995). Emotional conflict and well-being: Relation to perceived availability, daily utilization, and observer reports of social support. *Journal of Personality and Social Psychology, 68*, 947-959
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences, 30*, 1311-1327.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*, 348-362.
- Katz, I. M., & Campbell, J. D. (1994). Ambivalence over emotional expression and well-being: Nomothetic and idiographic tests of the stress buffering hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology, 67*, 513-524.
- Kennedy-Moore, E., & Watson, J. C. (1999). *Expressing emotion: Myths, realities, and therapeutic*

- strategies*. New York, NY: Guilford.
- Kennedy-Moore, E., & Watson, J. C. (2001). How and when does emotional expression help? *Review of General Psychology, 5*, 187-212.
- Kennedy Root, A., & Denham, S. A. (2010). The role of gender in the socialization of emotion: Key concepts and critical issues. *New Directions for Child and Adolescent Development, 128*, 1-9.
- King, L. A. (1993). Emotional expression, ambivalence over expression, and marital satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships, 10*, 601-607.
- King, L. A., & Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: Psychological and physical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*, 864-877.
- King, L. A., & Emmons, R. A. (1991). Psychological, physical, and interpersonal correlates of emotional expressiveness, conflict, and control. *European Journal of Personality, 5*, 131-150.
- Laghai, A., & Joseph, S. (2000). Attitudes towards emotional expression: Factor structure, convergent validity and associations with personality. *British Journal of Medical Psychology, 73*, 381-384.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review, 98*, 224-253.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1994). The cultural construction of self and emotion: Implication for social behavior. In S. Kitayama & H. R. Markus (Eds.), *Emotion and culture: Empirical studies of mutual influence* (pp. 89-132). Washington, DC: American Psychological Association.
- Matsumoto, D. (2006). Are cultural differences in emotion regulation mediated by personality traits? *Journal of Cross-Cultural Psychology, 37*, 421-437.
- Mongrain, M., & Zuroff, D. C. (1994). Ambivalence over emotional expression and negative life event: Mediator of depressive symptoms in dependent and self-critical individuals. *Personality and Individual Differences, 16*, 447-458.
- Pennebaker, J. W., Hughes, C. F., & O'Heeron, R. C. (1987). The psychophysiology of confession: Linking inhibitory and psychosomatic processes. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*, 781-793.
- Singelis, T. M. (1994). The measurement of independent and interdependent self-construals. *Personality and Social Psychology Bulletin, 20*, 580-591.
- Suh, E., Diener, E., Oishi, S., & Triandis, H. C. (1998). The shifting basis of life satisfaction judgments across cultures: Emotions versus norms. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*, 482-493.
- Yamada, A. M., & Singelis, T. (1999). Biculturalism and self-construal. *International Journal of Intercultural Relations, 23*, 697-709.

收 稿 日 期：2014 年 05 月 15 日  
一稿修訂日期：2014 年 10 月 29 日  
二稿修訂日期：2014 年 12 月 23 日  
三稿修訂日期：2015 年 02 月 05 日  
接受刊登日期：2015 年 02 月 25 日



Bulletin of Educational Psychology, 2015, 47(2), 243-259  
National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan, R.O.C.

## **Individual Differences in Ambivalence over Emotional Expression**

Wen-Tzu Chiang

Department of Social Psychology

Shih Hsin University

This study examined individual differences in ambivalence over emotional expression (AEE), including gender, personality traits, cultural self-construal, and emotion regulation strategies. A total of 348 undergraduate students completed a packet of questionnaires related to ambivalence over emotional expression, cultural self-construal, and emotion regulation strategies. Results:(1) There was gender difference in AEE, men are be significantly more ambivalent over expression than women. (2) After controlling for gender, neuroticism could significantly predict AEE, but extraversion could not. (3) After controlling for gender and personality traits, the interdependent self could significantly predict AEE, but independent self could not. (4) AEE was significantly predicted by the emotional regulation strategies of rumination, seeking support, avoidance, and distraction. Implications of these findings for future research in the area of emotion expression and health were discussed.

**KEY WORDS: ambivalence over emotional expression (AEE), cultural self-construal, emotion regulation strategies, personality traits**