

# 我們之間的距離：大學生情侶衝突因應策略與關係滿意之對偶研究

林葳<sup>1</sup>、莊雅婷<sup>2</sup>

本研究旨在探討大學生情侶知覺自身與對方所採取的衝突因應對關係滿意度造成的影響，並進一步探討關係滿意度高之情侶其衝突經驗內涵。研究方法採用先量後質的混合研究設計；研究一以67對大學生情侶作為研究對象，以「個人衝突因應策略量表」和「關係滿意度量表」為研究工具，再以階層線性迴歸模式（hierarchical linear modeling, HLM）進行行動者與伴侶相依模式（actor-partner interdependence model, APIM）之對偶分析，研究結果發現：1. 男、女性採取「整合型」因應策略；或女性採取「謙讓型」之因應策略對關係滿意度具行動者與伴侶效果之正面影響；2. 女性採取「支配型」因應策略具行動者與伴侶效果之負面影響。基於上述研究結果，研究二以關係滿意度高的2對情侶為研究對象（男、女皆為「整合型」，與男為「整合型」、女為「謙讓型」），透過半結構之深度訪談進行資料蒐集，再以敘事研究中「整體—內容」進行質性資料對偶分析，研究結果發現：1. 即時的溝通與謙讓的態度有助於情侶間的正向溝通；2. 衝突因應受過去經驗影響，但伴侶的正向態度可牽動另一方建設性的回應；3. 衝突因應策略難以單一量表來評定，衝突因應亦受交往經驗的影響而呈現相互性與動態的變化。最後，針對研究結果分別對大學生情侶衝突的相關研究及諮商實務工作提出建議。

**關鍵詞：**大學生情侶、衝突因應策略、混合研究、行動者與伴侶相依模式、敘事研究

---

<sup>1</sup> 北德州大學心理諮商系

<sup>2</sup> 臺北市立大學心理與諮商學系

**通訊作者：**莊雅婷，臺北市立大學心理與諮商學系，[yatin@go.utapei.edu.tw](mailto:yatin@go.utapei.edu.tw)。  
本研究感謝國科會大專生研究計畫獎助，指導教授為莊雅婷博士。

「幸福和滿足來自於我們與自我、他人、工作與環境之間的關係。」(Carlson & Englar-Carlson, 2017)，意謂著人際關係的和睦或疏離將影響個人的福祉；然而，人們各式各樣的人際關係中，影響最為深遠的則是戀愛關係，關係的良窳可能影響人們的情感、認知、行為，甚至心理健康 (August et al., 2023; Liu et al., 2022)，親密關係的品質與發展也受到多種因素影響，包括依附風格 (Paquette et al., 2020; Simpson, 1990)、不良的童年經驗 (Birni et al., 2023)、家庭因素 (黃宗堅, 2010; Ha et al., 2012; Reese-Weber & Marchand, 2002; Rodrigues et al., 2019)、性別 (李佩雯, 2019; 蘇盈瑜、朱惠瓊, 2021; Igbo et al., 2015)、個人特質 (Igbo et al., 2015; Tandler et al., 2021; Zeidner & Kloda, 2013)、文化、社會刻板印象 (Igbo et al., 2015)、以及親密衝突的因應方式等 (施雅恩, 2020; 蔡思華, 2013; 蕭綱玉等人, 2018; Burk & Seiffge-Krenke, 2015; Johnson et al., 2018; O'Malley et al., 2023; Perrone-McGovern et al., 2014; Shulman et al., 2006; Tandler et al., 2021)。

以 Erikson 心理發展理論觀之，處於成年初顯期的大學生，正面臨親密與孤立的發展與危機階段 (Meacham & Santilli, 1982)；社會新聞中情侶衝突、約會暴力、甚至情殺事件層出不窮，顯示了親密關係中存在暴力問題的普遍性，平雨晨 (2020) 以網路平臺 Dcard 為資料來源，探討大學生因親密關係衝突所造成的親密暴力現況，包括生理施暴、行動控制、及情緒監控等。蘇盈瑜與朱惠瓊 (2021) 的研究進一步指出，男性傾向以外顯攻擊行為施暴，女性則傾向進行口語或心理攻擊，但無論性別，皆可能遭受或使用親密關係暴力；徐維廷 (2021) 更關注到親密衝突中關係冷暴力之風險與可能性。承上所述，處於戀愛關係發展重要階段的大學生而言，親密關係中的衝突因應乃為重要的人生課題，若未能良好因應親密衝突，將可能遭受或使用親密暴力、冷暴力的風險；然而，青春若開始學習運用健康的衝突管理方式與伴侶相處，將有益於成年期擁有更好的心理健康和親密關係模式 (Kansky & Allen, 2018)，由此可知，親密衝突的因應對於大學生情侶而言，是值得關注的重要議題。以下就本研究所關注之面向分述如下：

### (一) 親密衝突的因應策略對關係滿意度的影響

親密衝突源於雙方想法或需求上的差異，化解差異的不同方式如理性溝通或激烈爭吵等，從而演變成親密衝突因應的型態 (蕭綱玉等人, 2018)；衝突因應型態也影響伴侶間的關係滿意度，如 O'Malley 等人 (2023) 的研究顯示，以伴侶治療介入伴侶間的衝突因應型態，能夠進一步改善伴侶的互動關係。

關於大學生的戀愛關係衝突，高學鋒 (2010) 的研究指出其衝突來源為：1. 伴侶與自己理想的對象條件存在差距，隨著時間逐漸發現對方的缺點；2. 雙方存在不良的互動模式或不喜歡被對方控制；3. 金錢觀的差異或遠距離戀愛等現實問題；儘管是大學生情侶，但就衝突原因、衝突因應策略以及關係滿意度，與婚姻中配偶因應策略對婚姻品質滿意度的影響類似，如大學生常因不良的互動或不喜歡被控制而產生衝突；如 Kulik 等人 (2016) 的研究提及若妻子較傾向使用支配策略，夫妻對婚姻品質的評分較低；而若丈夫較傾向使用妥協或讓步策略，婚姻品質的評分就越高。施雅恩 (2020) 的研究亦顯示，伴侶採取支配的衝突管理方式與關係滿意度呈負相關；而整合或謙讓的方式則與關係滿意度呈正相關。

由此可知，無論在婚姻或大學生戀愛關係中，伴侶採取支配、整合或是謙讓等因應策略均會影響戀愛關係或婚姻的滿意程度，研究者綜觀國內、外親密關係衝突因應策略的相關文獻發現，儘管不同學者對於因應策略的定義或解釋存在些許差異，但衝突因應方式的確對關係滿意度有所影響。

在親密衝突中，正向看待衝突或持有關係成長之信念者，傾向以建設性行為或兼容並蓄方式處理衝突；而將衝突視為對關係有害者，則傾向以自我犧牲方式因應；而避免關係破裂或保護自己不受情感所傷者，則傾向以情感表達及協商等方式來進行溝通 (蕭綱玉等人, 2018; Rodrigues et al., 2019)。不僅如此，自我悲憫 (self-compassion) 較高的伴侶傾向具有更多合作積極之功能性衝突解決風格，而較少具有逃避消極之失衡衝突解決風格，對自己的戀愛關係也感到更為滿意 (Tandler et al., 2021)。同樣地使用較多積極、整合、正向衝突解決策略，或對伴侶更有同理心者，其關係滿意度較高，更能維持長久的戀愛關係；反之，使用負向、攻擊性解決策略或較多衝突、退縮行為者，則顯現缺乏安全感、穩定感及信任的關係品質，導致關係滿意度較低，較難維持長久的關係 (Burk & Seiffge-Krenke, 2015; Johnson et al., 2018; Perrone-McGovern et al., 2014; Shulman et al., 2006)。然

而，衝突並非全然有害，親密關係良好之情侶仍可能因差異而發生衝突，但若能適當地處理衝突，依然可穩固戀愛關係並提升關係品質（Burk & Seiffge-Krenke, 2015），例如，親密衝突中，伴侶表達的感受和想法愈多，另一方伴侶同理的準確性也愈高（Sels et al., 2021）；相反地，伴侶的迴避溝通或不溝通，讓戀愛關係變得破碎、脆弱（Ryjova et al., 2024），交往時間愈長，負向溝通則是關係滿意度的重要預測因子（Jolin et al., 2024）。

承上所述，衝突因應策略與關係滿意度之間息息相關；而且親密關係衝突中的溝通姿態或人際行為亦會影響關係滿意度。如大學生情侶雙方的溝通姿態皆為一致型者，其關係滿意度結果相似，意即伴侶間對於溝通價值觀及模式的相似性愈多，兩人對於彼此的關係滿意度差異愈小（顏欣怡、卓紋君，2013），另外，兩人相處過程中，感知伴侶展現正向人際行為（如自主肯定或關愛呵護）與關係滿意度呈正相關，對愛情關係具積極影響及重要性（張瑩瑩等人，2022）；由此可以推知，在衝突中彼此展現一致的正向溝通姿態，以及知覺伴侶表現肯定或關愛的衝突因應行為將有益於關係品質。

最後，關於「忍讓逃避」因應策略對於關係滿意度的看法不一，黃宗堅（2010）的研究顯示，伴侶採取協調因應方式與關係滿意度呈現正相關，採取爭吵、忍讓逃避或尋求依靠方式，則與關係滿意度呈現負相關。不過，也有研究提及，在華人文化脈絡之下，衝突因應中的「忍讓」具特殊的重要性，並非全然負面；相對於直接衝突，忍讓反而具有緩和衝突的正面影響，有助於降低衝突的外顯行為，且「包容接納」的忍讓與愛情關係品質有顯著的正相關，甚至有利於提升婚姻品質（利翠珊、蕭英玲，2008；詹欣怡，2013）。就忍讓行為中的情緒壓抑來說，蔡孟席與劉彥君（2024）研究顯示，情緒壓抑對伴侶的影響雖則未達顯著，但卻為自身關係滿意度帶來正向影響，可見壓抑特定情緒有益於減少關係的直接衝突，進而提高個人所知覺的關係品質。

綜上所述，親密衝突中的因應策略對於關係滿意度有所影響，然「忍讓逃避」在華人文化的脈絡之下，尚有正、負向影響的不同看法，值得本研究進一步的探究。

## （二）親密關係中衝突因應之相互影響與動態歷程

相關研究指出，親密伴侶的互動受到相互影響，其中，親密關係衝突為動態的互動歷程，可能讓關係朝向正面或負面的發展。如親密關係建立於雙方相互了解的基礎上，個人感受自己被伴侶了解，或感知到伴侶意圖了解自己，相較於自己理解對方更能帶來關係的滿意度（Schroeder & Fishbach, 2024）。此外，感受到被愛的伴侶能夠減輕自己在衝突中被忽視的感覺，亦能緩解另一半的消極行為（Sasaki et al., 2023）。不僅如此，伴侶一方所採取的行為策略將牽動另一方的改變，且伴侶雙方也會依對方的反應同時調整自己的認知、情緒或行為等因應方式，漸漸發展成穩定的循環歷程，持續引發雙方互動的迴圈，然這樣的歷程可能是良性的轉變，也可能是惡性的循環（陳秉華等人，2009；張思嘉，2001；莊雅婷、陳秉華，2006）。此外，探討性別平等的相關研究，也能同樣提及親密關係中互動的動態影響，李佩雯（2019）以質性深度訪談探究大學生情侶之間的性別角色衝突，研究結果顯示伴侶間對彼此期望的差異，透過衝突、不服從或協商等因應方式，這些關係調適互動的歷程，也同時突顯了情侶中的個體如何塑造情侶間的共處模式。另外，已婚夫妻面臨親密衝突時，同樣也受到自身與對方的因應方式所影響，例如，伴侶一方使用理性溝通的方式，另一方也會傾向以相似方式因應，伴侶之間的衝突因應具有相對運作規則，呈現出親密衝突的雙向特性（周玉慧，2009；黃宗堅等人，2004）。

綜上所述，無論大學生情侶或已婚夫妻，面對親密衝突時，個人因應的行為、情緒反應以及調適過程，皆會相互影響伴侶的衝突應對方式和關係滿意度，這突顯了親密關係衝突因應之複雜性、動態性與雙向影響，因此，本研究欲深入探討關係滿意度高的情侶，面對無可避免的伴侶衝突時，其衝突因應經驗與歷程之內涵，希冀能更深度地理解大學生親密關係中衝突因應的雙向互動歷程。

### (三) 衝突因應策略的測量

關於衝突因應策略的測量，研究者綜覽相關文獻發現，國內、外學者依據不同的關注向度，有不同的因應策略分類，例如，Rahim (1983) 從「關注自己需求」與「關注他人需求」兩個向度分為五個因應策略；Howat 與 London (1980) 則以「對抗」與「退縮」分為五個類型；周玉慧 (2009) 探討衝突因應策略、夫妻互動與婚姻品質間的關係，將衝突因應策略分為「理性溝通」、「隱瞞冷戰」、「忍耐逃避」、「嘮叨爭吵」、「傷己傷物」、「親友協調」及「委婉懷柔」等七個因應策略，其中，研究結果顯示「理性溝通」和「委婉懷柔」為夫妻較常使用的策略；秦穗玟與黃馨慧 (2011) 探討青少年愛情衝突因應策略、性別角色態度對關係滿意度的關係，以「消極策略」與「積極策略」兩個維度進行探討，研究顯示積極的因應策略能有效預測愛情關係滿意度；蔡思華 (2013) 則關注於大學生愛情態度與愛情衝突因應間的關係，以「建設—破壞」及「主動—被動」兩向度，進行四種愛情衝突因應類型之分析，研究結果顯示大學生傾向以主動與建設性的「表明」因應來處理衝突；王慧琦 (2011) 關注大學生的人際衝突及寬恕型態，探討「競爭」、「逃避」、「忍讓」及「協調」四個因應構面，研究發現大學生較常以「協調」策略因應人際衝突。這些分類反映了衝突因應策略測量的多元性，也顯示不同研究關注焦點、選擇不同分類的適切性。

承上所述，本研究關注伴侶親密衝突因應經驗與內涵，以及其雙向特性，亦即衝突因應時受到自身（自我）與伴侶（他人）之相互影響；此外，陳秉華等人 (2008) 提及，現代華人社會不僅傳承關係和諧的東方文化，亦受西方文化考量個人利益之影響，因此，個體面對衝突時需要在滿足個人需求與顧及他人間尋求平衡。基於此，本研究選擇以 Rahim 與 Bonoma (1979) 提出的「關注自我需求」與「關注他人需求」二維向度所發展的衝突因應策略，進一步探討大學生情侶知覺自身與對方所採取的衝突因應對關係滿意度造成的相互影響。

Rahim 與 Bonoma (1979) 以「關注自我需求」與「關注他人需求」二個向度將衝突因應策略分為整合型、支配型、謙讓型、逃避型、以及折衷型。「整合型」強調對雙方需求的高度關注，尋求雙贏解決方案；「支配型」偏重於個人需求，傾向以控制對方來達成自己的目的；「謙讓型」對他人需求的高度關注，甚至願意犧牲自我以滿足他人；「逃避型」對雙方需求均不關注，以退縮或忽略的方式來迴避衝突；「折衷型」則中度關注自己和他人的需求，以妥協或退讓的方式，以尋求平衡的解決之道。Rahim (1983) 進一步以上述五種類型發展為組織衝突量表第二版 (Rahim Organization Conflict Inventory-II, ROCI-II)，原量表雖用於組織機構之人際衝突因應策略之測量，國內學者則沿用於師生關係 (李露芳, 2002)、親密關係 (施雅恩, 2020; 張好玥、陸洛, 2007; 蕭綱玉等人, 2018) 或同儕關係 (許恩婷、程景琳, 2014) 等不同人際關係；相關研究亦顯示 ROCI-II 具備良好之信、效度 (張好玥、陸洛, 2007; 許恩婷、程景琳, 2014)。

### (四) 本研究採質量混合設計並兼重對偶觀點

親密衝突強調伴侶間衝突因應及關係滿意度的相互影響，需以關係互動的觀點來探討情侶衝突；若僅蒐集單一方的資料，對親密關係的瞭解易產生資訊不完整的偏差影響；統計分析則需考量對偶資料的關聯性，否則可能會造成研究結果的偏誤 (林楓怡, 2019; 蕭綱玉等人, 2018)。Kenny 等人 (2006) 提出的行動者與伴侶相依模式 (actor-partner interdependence model, APIM) 可處理具有相依特性的對偶資料，國內外學者已廣泛使用於成對資料之探討 (林楓怡, 2019; 施雅恩, 2020; 蔡孟席、劉彥君, 2024; 蕭綱玉等人, 2018; Ha et al., 2012; Jolin et al., 2024; McIsaac et al., 2008; Sasaki et al., 2023; Sels et al., 2021; Zeidner & Kloda, 2013)，此一量化分析模式讓研究者從行動者效果和伴侶效果兩個觀點來探討個體行為對自己及其伴侶的影響。

本研究為了能以更豐厚、多元的研究資料來回應親密衝突之相互性，採用先量後質的混合研究設計 (mixed-methods research)，先以量化研究蒐集成對數據並以 APIM 分析結果，然後再以質化研究的對偶觀點來深化對量化結果的理解，這種設計的特色即運用混合研究中的互補與闡明功能，進行質、量兩種不同面向的研究資料統合與詮釋 (宋曜廷、潘佩好, 2010)。

再者，秦穗玟與黃馨慧 (2011) 統整衝突因應之相關研究並將衝突因應之研究歸納為兩種，一種為探討衝突因應的「類型」，另一種則為探討衝突因應具階段特性的「歷程」。本研究一以量化

分析探討大學生情侶雙方「衝突因應策略」與關係滿意度之相互影響，此為衝突因應之「類型」探討；研究二則透過質性訪談，深度探究大學生情侶在衝突因應之相互影響之經驗內涵，此則為衝突因應之「歷程」探討。

綜上所述，本研究採先量後質的混合研究設計，兼重親密關係中衝突因應的「類型」與「歷程」，以對偶分析的觀點探討大學生情侶親密衝突因應策略對關係滿意度造成的影響，以及衝突因應經驗與其內涵。

## 研究一：大學生情侶在衝突因應策略及關係滿意度之量化探究

承上所述，研究一著重於衝突因應策略類型對於關係滿意度的影響，具體研究問題為：（1）了解大學生在情侶關係中的衝突因應策略對關係滿意度之現況為何？（2）了解大學生在情侶關係中的衝突因應策略對關係滿意度之相互影響為何？並以階層線性迴歸模式（hierarchical linear modeling, HLM）進行行動者與伴侶相依模式（APIM）之對偶分析，以回應研究問題，瞭解衝突因應類型對於關係滿意度之正向與負向影響。

### （一）研究對象

本研究以立意取樣法選擇研究對象，研究者在網路平臺招募符合以下標準者：（1）目前就學中的大專院校一到四年級學生（含延畢生）之異性戀情侶；（2）穩定交往時間達半年以上，且目前持續交往中；（3）交往期間具有衝突經驗；（4）符合上述條件，且雙方均同意填寫問卷者；研究者以量化問卷蒐集衝突因應策略和關係滿意度等之對偶資料；共蒐集 134 份有效問卷，為 67 對大學生情侶，平均年齡為 20.48 歲（ $SD = 1.06$ ），交往時間平均為兩年四個月（ $M = 28.29$ ,  $SD = 18.89$ ）。

### （二）研究工具

本研究蒐集之成對資料包括：

#### 1. 基本資料

研究參與者填寫「生理性別」、「年齡」、「目前交往時間」、「雙方是否有衝突經驗」等。

#### 2. 個人衝突因應策略量表

本研究以施雅恩（2020）個人衝突因應策略量表做為研究工具，該量表沿用張好玥與陸洛（2007）翻譯和修訂 Rahim（1983）所編製的組織衝突量表第二版（Rahim Organization Conflict Inventory-II, ROCI-II），張好玥與陸洛的量表題目敘述將「我」取代成「對方」，讓研究參與者知覺「對方」使用何種因應方式，然本研究中，為了回應研究主題，以研究參與者知覺「自己」的因應方式較為合宜，故本研究沿用施雅恩之量表以「我」做為量表陳述，以測量個人的衝突因應策略。

此外，Rahim 與 Magner（1995）針對 ROCI-II 進行驗證性因素分析，顯示該量表具有良好的模型適配度（ $GF = .93 \sim .98$ ,  $AFGI = .85 \sim .96$ ,  $RNI = .91 \sim .99$ ），及良好的聚合效度與區辨效度。而後，張好玥與陸洛（2007）發現「折衷型分量表」的信度不佳，與整合型分量表相關過高，決定將折衷型分量表全部刪除，僅使用其餘的四個分量表，並採用主軸分析法抽取因素，四個因素的解釋變異量分別為整合分量表 29.15%，謙讓分量表 11.77%，逃避分量表 7.95%，及支配分量表 4.54%，累積解釋變異量則為 53.41%；本研究採用施雅恩（2020）的「個人」衝突因應策略量表，並沿用張好玥與陸洛刪除「折衷型分量表」，共有四個分量表的版本（整合型 7 題、謙讓型 6 題、逃避型 6 題、支配型 5 題，共 24 題），以李克特式五點量尺計分，內部一致性信度良好（Cronbach's  $\alpha = .77 \sim .91$ ）；以各分量表總分除以分量表題數來計分，平均數分數愈高，代表參與者愈常使用該類型衝突因應策略。

### 3. 關係滿意度量表

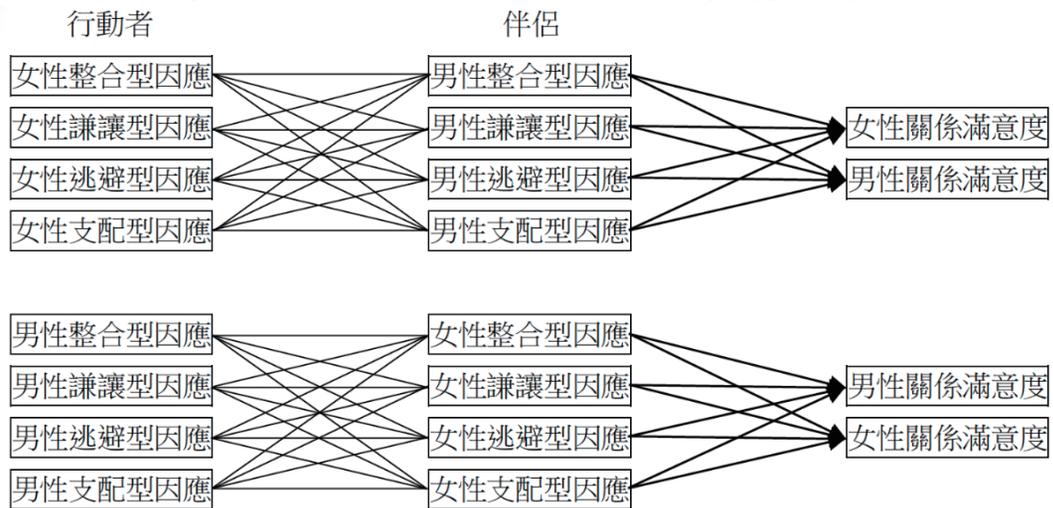
本研究以 Hendrick (1988) 編製的「關係評估量表」(Relationship Assessment Scale, RAS)，來蒐集大學生情侶之關係的滿意度。量表以李克特式五點量尺計分(0分代表低滿意；5分代表高滿意)，量表共有7題，其中5題為正向題，2題為反向題，內部一致性信度(Cronbach's  $\alpha = .86$ )，具有良好的信度、建構效度與再測效度。

#### (三) 資料分析

以描述性分析、獨立樣本  $t$  檢定、配對樣本  $t$  檢定、及相關分析，呈現大學生情侶在衝突因應策略與關係滿意度之現況，以回應研究問題一。以下就(1)參與者的基本資料(生理性別、年齡、目前交往時間)進行描述性分析；(2)以獨立樣本  $t$  檢定(independent sample  $t$ -test)將每位參與者視為獨立樣本，檢驗性別在衝突因應類型與關係滿意度上是否具有顯著差異；(3)以配對樣本  $t$  檢定(paired sample  $t$ -test)與相關分析，將每對參與者情侶雙方視為一組樣本分數，性別差異在衝突因應類型與關係滿意度上是否具有顯著差異，以及情侶在衝突因應類型與關係滿意度上的相關程度。再者，以行動者與伴侶相依模式探討大學生情侶在衝突因應策略與關係滿意度之相互影響，以回應研究問題二；(4)以階層線性迴歸模式(HLM)分析行動者與伴侶相依模式(APIM)檢驗情侶雙方在衝突因應策略類型和關係滿意度的行動者效果和伴侶效果，並從中挑選衝突因應策略對於關係滿意度在行動者效果和伴侶效果具正向預測顯著之類型，作為研究二的質性訪談之邀請對象(見圖1所示)。

圖 1

大學生情侶關係中不同衝突因應策略對關係滿意度的行動者與伴侶相依模式



#### (四) 研究結果與討論

##### 1. 描述性統計分析

研究參與者在背景變項與研究變項之描述統計，如表1所示。研究參與者年齡分佈於18~22歲，大學生情侶交往時間從六個月至六年以上。在衝突因應策略分量表，以「整合型」平均值為最高，其次是「謙讓型」，再者為「逃避型」，「支配型」平均值最低，代表研究參與者最常採取「整合型」衝突因應策略，最少使用「支配型」衝突因應策略；與過去研究結果相仿(王慧琦, 2011; 蔡思華, 2013)。關係滿意度方面，參與本研究之大學生情侶對於目前的戀愛關係感到較為滿意( $M$

= 29.77,  $SD = 4.06$ )；亦即關係滿意度高之情侶雖有衝突，然運用建設性因應仍有助於良好戀愛關係之維繫 (Burk & Seiffge-Krenke, 2015)。

**表 1**  
背景變項與研究變項之描述 ( $n = 134$ )

|          | 平均數   | 標準差   |
|----------|-------|-------|
| 年齡       | 20.48 | 1.06  |
| 交往時間 (月) | 28.29 | 18.89 |
| 整合型因應分數  | 4.33  | 0.57  |
| 謙讓型因應分數  | 3.85  | 0.66  |
| 逃避型因應分數  | 3.17  | 0.90  |
| 支配型因應分數  | 2.92  | 0.81  |
| 關係滿意度    | 29.77 | 4.06  |

## 2. 個人衝突因應與關係滿意度在性別上的差異

為瞭解男女性樣本在衝突因應策略、關係滿意度之現況與差異性，本研究以男、女性在四個衝突因應分量表平均分數和自身關係滿意度進行獨立樣本  $t$  考驗。結果顯示，衝突因應類型中的「謙讓型」、「逃避型」、「支配型」有顯著的性別差異 ( $p < .001$ )，亦即，男性比女性較常採取「謙讓型」、「逃避型」的衝突因應策略，而女性比男性較常採取「支配型」策略；性別在「整合型」與關係滿意度上則未達顯著差異 (如表 2 所示)。雖現代戀愛關係仍可能受傳統性別期待影響，男方應剛強、女方應順服，但值得關注的是，兩性在衝突中展現多元的面貌，面對較強勢的伴侶有所期待與要求，仍可能以堅定立場、爭吵、忽略等方式因應 (李佩雯, 2019)；如同本研究結果，女性也可能較常採取支配方式來因應衝突，並非傳統印象裡，女方受到男方控制。

**表 2**  
個人衝突因應與關係滿意度在性別上的差異

|        | 女性樣本 ( $n = 67$ ) |      | 男性樣本 ( $n = 67$ ) |      | $df$ | $t$      |
|--------|-------------------|------|-------------------|------|------|----------|
|        | 平均數               | 標準差  | 平均數               | 標準差  |      |          |
| 衝突因應分數 |                   |      |                   |      |      |          |
| 整合型    | 4.33              | .49  | 4.33              | .64  | 132  | -0.65    |
| 謙讓型    | 3.60              | .64  | 4.09              | .60  | 132  | -4.52*** |
| 逃避型    | 2.79              | .92  | 3.56              | .70  | 132  | -5.44*** |
| 支配型    | 3.20              | .77  | 2.63              | .75  | 132  | 4.27***  |
| 關係滿意度  | 29.76             | 4.34 | 29.78             | 3.80 | 132  | -0.02    |

\*\*\*  $p < .001$ .

## 3. 情侶衝突因應與關係滿意度

將每對情侶視為一組成對樣本，進行配對樣本  $t$  考驗，以檢驗同對情侶的男、女性在四個衝突因應分量表總分與關係滿意度是否有顯著差異。研究結果發現，此與獨立樣本  $t$  考驗的結果相同，男、女性在「謙讓型」、「逃避型」、「支配型」具顯著的差異性 ( $p < .001$ )，而「整合型」未有顯著差異；顯示大多數男、女性皆會以積極、雙贏的方式來解決兩人之間的衝突，然部分男性更常以退讓、忽略的方式來應對，部分女性則較常掌控對方的方式，與施雅恩 (2020) 的研究相仿。

此外，本研究亦採用配對樣本檢驗同對情侶的男、女性在四個衝突因應分量表與關係滿意度上的相關程度，結果顯示，男、女性在「整合型」總分具有顯著低度正相關 ( $r = .32, p < .01$ )，在關係滿意度上亦具有顯著低度正相關 ( $r = .28, p < .05$ )，如表 3 所示；由此可知，當情侶一方採取正向、雙贏的方式處理衝突時，伴侶亦可能受其影響，採取類似的正面方式以回應對方，呈現親密衝突之相互影響性 (周玉慧, 2009；陳秉華等人, 2009；張思嘉, 2001；莊雅婷、陳秉華, 2006；黃宗堅等人, 2004)。

表 3  
情侶衝突因應與關係滿意度之性別差異與相關係數 ( $n = 67$ )

|        | <i>t</i> | <i>df</i> | 相關係數  |
|--------|----------|-----------|-------|
| 衝突因應分數 | 整合型總分    | -0.08     | .32** |
|        | 謙讓型總分    | -4.31***  | -.10  |
|        | 逃避型總分    | -5.28***  | -.06  |
|        | 支配型總分    | 4.25***   | -.01  |
| 關係滿意度  | -0.03    | 66        | .28*  |

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

#### 4. 階層線性模式—行動者伴侶相依模式

表 4  
行動者與伴侶相依模式在階層線性模式之估計值

|               |         | 男性之衝突因應分數 |         |         |         |
|---------------|---------|-----------|---------|---------|---------|
|               |         | 整合型       | 謙讓型     | 逃避型     | 支配型     |
| 女性之衝突<br>因應分數 | 整合型     |           |         |         |         |
|               | 女性行動者效果 | .68***    | .76***  | .73***  | .73***  |
|               | 女性伴侶效果  | .10       | .28*    | .35**   | .31*    |
|               | 謙讓型     |           |         |         |         |
|               | 女性行動者效果 | .32*      | .40**   | .34**   | .36**   |
|               | 女性伴侶效果  | .18       | .37**   | .28*    | .33**   |
|               | 逃避型     |           |         |         |         |
|               | 女性行動者效果 | .14       | .15     | .16     | .13     |
|               | 女性伴侶效果  | .11       | .21     | .17     | .20     |
|               | 支配型     |           |         |         |         |
|               | 女性行動者效果 | -.20      | -.25    | -.22    | -.28*   |
|               | 女性伴侶效果  | -.09      | -.26*   | -.19    | -.25*   |
|               |         | 女性之衝突因應分數 |         |         |         |
|               |         | 整合型       | 謙讓型     | 逃避型     | 支配型     |
| 男性之衝突<br>因應分數 | 整合型     |           |         |         |         |
|               | 男性行動者效果 | -.44***   | -.40*** | -.45*** | -.43*** |
|               | 男性伴侶效果  | -.14      | -.23*   | -.34**  | -.29*   |
|               | 謙讓型     |           |         |         |         |
|               | 男性行動者效果 | -.17      | -.26*   | -.24    | -.25*   |
|               | 男性伴侶效果  | -.15      | -.03    | -.06    | -.01    |
|               | 逃避型     |           |         |         |         |
|               | 男性行動者效果 | -.19      | -.13    | -.16    | -.11    |
|               | 男性伴侶效果  | -.13      | -.03    | -.11    | -.03    |
|               | 支配型     |           |         |         |         |
|               | 男性行動者效果 | -.21      | -.26*   | -.27*   | -.23    |
|               | 男性伴侶效果  | -.02      | -.06    | -.02    | -.05    |

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

為兼顧成對樣本之特性，本研究以階層線性模式（HLM）進行行動者與伴侶相依模式，估計總體層次變項（來自同一對情侶的男、女性）之於個體層次依變項（衝突因應策略和關係滿意度）的影響，預測其行動者效果與伴侶效果。

將對偶樣本作為第一階層，將性別差異、四種衝突因應策略對於關係滿意度進行預測，先以四個衝突因應分量表之平均分數兩兩配對，共進行十六次的預測（如：行動者為「整合型」與伴侶為「整合型」、行動者為「謙讓型」與伴侶「逃避型」），以檢視達顯著估計值之衝突因應組合。

研究結果如表 4 所示，在行動者效果的部分，男、女性整合型者預測自身關係滿意度皆達顯著水準，女性謙讓型預測自身關係滿意度皆達顯著水準，男性的謙讓型則是對謙讓型和支配型伴侶預

測自身關係滿意度達顯著水準；在伴侶效果的部分，女性的整合型、謙讓型能預測謙讓型、逃避型、支配型之伴侶關係滿意度達顯著水準，且男性的整合型預測謙讓型、逃避型、支配型之伴侶關係滿意度達顯著水準。另一方面，在行動者效果的部分，女性的支配型對支配型伴侶預測自身關係滿意度達顯著水準，男性的支配型對謙讓型和逃避型伴侶預測自身關係滿意度達顯著水準；而在伴侶效果的部分，女性的支配型預測謙讓型、支配型之伴侶關係滿意度達顯著水準。

綜上所述，針對「整合型」因應策略，若男或女性採取「整合型」，無論伴侶為何種因應類型，對「自身」關係滿意度皆具正向影響；若伴侶為「謙讓型」、「逃避型」或「支配型」，對其「伴侶」關係滿意度具正向影響。雖過去研究顯示，個人較滿意伴侶整合的因應方式，會提高雙方關係滿意度（施雅恩，2020；張好玥、陸洛，2007），然本研究發現個人使用「整合型」，只有助於自身關係滿意度，未必有益於伴侶為「整合型」之關係滿意度；研究者認為親密衝突中採取重視自己及他人的因應，或是積極的問題解決方式，可能未必對伴侶產生直接的正向影響，但有助於在爭執中尊重對方，同時善待自身的感受與需求，這同樣可以維繫良好的戀愛關係品質（Tandler et al., 2021）。另外，針對「謙讓型」因應策略，本研究與黃宗堅（2010）的研究結果有所不同，該研究發現伴侶愈採取忍讓的方式，其關係滿意度愈低，然而，本研究結果顯示，若女性採取「謙讓型」，對自身關係滿意度及伴侶為「謙讓型」、「逃避型」、「支配型」之關係滿意度具正向影響，若男性採取「謙讓型」且伴侶為「謙讓型」或「支配型」，對「自身」關係滿意度具正向影響；研究者認為謙讓型的因應策略符合華人社會文化對於關係和諧的重視，適時地關注他人的需求可為親密關係帶來益處，然過度關注他人需求而壓抑自我需求可能造成關係的失衡。因此，就上述研究結果，研究二邀請男性或女性為「整合型」、及女性為「謙讓型」，探討其衝突因應帶來正向關係品質之多元內涵。

針對「支配型」因應策略對關係滿意度的行動者與伴侶效果，當女性採取「支配型」，伴侶亦為「支配型」，對「自身」與「伴侶」關係滿意度具負向影響，且對於「謙讓型」伴侶之關係滿意度亦有負向影響。而當男性伴侶採取「支配型」，另一方採取「謙讓型」或「逃避型」，便會對「自身」關係滿意度產生負向影響。本研究結果與張好玥與陸洛（2007）結果相仿，當一方或雙方使用較強硬、管控的方式來解決衝突以滿足自我需求時，兩人所產生的負向互動模式則降低了關係滿意度。其中，當一方因應方式為「支配型」另一方為「謙讓型」時，等同於一方居強勢、另一方居於弱勢，後者長期委屈自己以滿足對方的需求，亦會影響其回應方式，對於彼此衝突或對方的高壓感到不平等，進而降低關係品質。此外，當一方為因應方式為「支配型」，另一方為「逃避型」時，逃避者對於衝突的忽視與退縮，讓支配者的需求未能得到滿足，雙方皆無法在負向的溝通模式中獲得滿足，反而造成另一半的失落或可能引發更多爭執，進而影響親密關係的不穩定感或影響關係的維繫（張好玥、陸洛，2007；Burk & Seiffge-Krenke, 2015; Johnson et al., 2018; Jolin et al., 2024; Ryjova et al., 2024; Shulman et al., 2006）。

## 研究二：關係滿意度高之大學生情侶之衝突因應經驗對偶敘說

依據研究一之研究結果，當男性或女性為衝突因應為整合型、及女性為謙讓型，其對自身及伴侶的關係滿意度具顯著影響，研究二更進一步邀請關係滿意度高之二對大學生情侶，進行質性深度訪談，以瞭解其衝突因應經驗與內涵，研究二之具體待答問題為：（1）了解關係滿意度高的大學生情侶在其衝突因應策略選擇之內在經驗為何？（2）了解關係滿意度高的大學生情侶其衝突因應相互影響之經驗內涵為何？並以敘事研究的「整體一內容」方法進行資料整理與分析，以回應研究問題一、二，以深度呈現大學生情侶於衝突過程中之因應選擇、相互影響之經驗內涵與對偶敘說。

### （一）研究對象

基於研究一結果，研究二招募訪談對象為關係滿意度高的「整合型」之男性或女性、以及「謙讓型」之女性，徵求有意接受訪談之情侶後，邀請分別為「男女皆為整合型」和「男為整合型、女為謙讓型」之衝突因應策略組合，其兩對情侶交往時間分別為七個月和半年，訪談次數皆為一次、大約 50 分鐘。

## (二) 研究工具

### 1. 研究團隊

第一作者為心理與諮商學系畢業，曾修習「心理與教育統計學」、「行為科學研究法」、「輔導原理與實務」、「人際關係與溝通」、「性別關係與輔導」、「婚姻與家庭」、「諮商理論與技術」、「諮商技巧」課程，對人際互動與兩性議題有深入的認識，並能以同理、開放的態度進行訪談資料蒐集，具備深度訪談、回應能力；在本研究中擔任訪談、逐字稿謄寫、及初步資料分析者；第二作者為協同資料分析、共同撰稿者，並協助本研究之研究過程符合相關研究倫理之要求。

### 2. 訪談同意書

本研究羅列研究目的、錄音、逐字稿謄寫、隱匿真實身份以化名處理等相關事宜於知情同意書中，並得研究參與者簽署同意後才進行正式訪談。

### 3. 訪談大綱

本研究進行半結構式深度訪談，依研究目的與問題之訪談大綱如下：

- (1) 在這段戀愛關係中，你們最近一次的衝突事件是什麼？
- (2) 當遇到此衝突事件時，你／妳是用什麼樣的方式來面對或處理的？（為什麼用選擇此方式？）
- (3) 你／妳自己覺得另一半是用什麼樣的方式來面對或處理的？
- (4) 你／妳自己覺得另一半的處理方式，是怎麼影響你的？又如何影響你們的關係？
- (5) 你／妳以後還會選擇同樣的因應方式來面對衝突嗎？

### 4. 訪談札記

研究者於訪談過程中記錄訪談札記，如受訪者表達之非語言訊息或陳述內容之深層含意等，研究者透過立即的摘述與反思，補足錄音檔所無法記載之重要訊息，以利後續資料進行分析時，得以參照並確保更細緻、完整的詮釋。

## (三) 資料分析

研究二以敘事研究「整體—內容」(Lieblich et al., 1998) 進行質性資料分析，完整呈現受訪情侶之衝突經驗，並聚焦於當事人的因應選擇與因應衝突的相互影響，以回應上述研究二之具體待答問題。

(1) 研究者依照訪談大綱分別與情侶雙方進行半結構式的個人訪談，受訪者以經驗敘說的方式，重現最近一次衝突事件之因應經驗、選擇該因應策略的內在歷程，及其知覺對戀愛關係的影響。

(2) 研究者在訪談過程中全程錄製音檔，事後反覆聽訪談錄音檔謄寫成逐字稿並參考訪談札記的記載內容，逐字稿包含受訪者的非口語訊息、陳述之深層意義，並寄給研究參與者進行確認。

(3) 確認無誤後分別整理兩對受訪情侶之逐字稿，以一對情侶為單位，依照談話順序將逐字稿進行編碼及文本分析；編碼方式為依「化名之第一個字母與性別」、「訪談次數」、「敘說者段落序號」依序組成三個編碼，第一對受訪情侶皆以 A 字首英文名為化名“Andy”及“Annie”，第二對受訪情侶皆以 B 字首英文名為化名“Brian”及“Betty”，例如，AM-1-002 即代表第一對情侶男性受訪者 Andy 的第一次訪談第 2 句段落。接著，形成摘要及替代文本（如表 5 所示），並與協同分析者一同討論資料之準確性。

(4) 研究團隊反覆閱讀逐字稿從文本選取有意義之段落或句子分類、賦予概念，並以雙方的共同衝突經驗之事件脈絡下進行對偶資料的詮釋與分析。

表 5  
形成替代文本示例

| 編碼       | 原始逐字稿                                                                                                                                                                                                                                    | 摘要                                                                                                | 替代文本                                                                                                                                                                                                                     |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| BM-1-044 | <p>過往影響我是說，過往的那個爭執比較像是讓我去瞭解女友這個人，過往她的這個處理方式讓我理解到的一件事情就是，她是一個非常沒有安全感的一個女生，那就是因為在初期的時候，她的這個應對方式讓我知道她非常沒有安全感，那到後來，我才會去慢慢調整我，她如果有不開心的時候，我對她的處理方式，初期當然是無條件的一直給安慰、道歉。</p>                                                                      | <p>從衝突中瞭解女方情緒背後的需求，進而調整自己的因應方式</p>                                                                | <p>女友在過往爭執的應對方式讓我知道她非常沒有安全感，到後來，我才會慢慢調整，她如果有不開心的時候，我對她的處理方式，初期當然是無條件的安慰、道歉。（BM-1-044）</p>                                                                                                                                |
| BM-1-045 | <p>到後面，其實在一起久了，她不安安全感沒有到那麼不安的時候，在一段的爭執的時候慢慢講，把一些我以往到最後才做的事情往前拉，像初期的時候，我以往都是無條件先道歉，無條件寬容、無限度的包容，到中期的時候，她不安安全感沒有那麼誇張，她大概可以相信我沒有一直在想其他女生的時候，再把一些東西往前拉，像是先道歉，接下來去跟她說……就直接講到這件事情，我有哪邊是不開心的，她以往是沒有辦法那麼快的去轉換到喔剛才你跟我道歉，現在變成我來檢討自己，可能很難那麼快轉換。</p> | <p>男方在過往的爭執當中，瞭解到女方缺乏安全感，其應對出自於她的不安全感，因此，採取包容的因應方式以滿足對方的安全感。而隨著女方的安全感增加，男方再調整自我應對，向對方表達自己的感受。</p> | <p>到後面在一起久了，她沒有那麼不安的時候，在一段爭執的時候慢慢講，把一些我以往到最後才做的事情往前拉，像初期的時候，我都是無條件先道歉、寬容、無限度的包容，到中期的時候，她不安安全感沒有那麼誇張，她大概可以相信我沒有一直在想其他女生，再把一些東西往前拉，像是先道歉，接下來直接講到這件事情，我有哪邊是不開心的，她以往是沒有辦法那麼快的轉換，喔剛才你跟我道歉，現在變成我來檢討自己，可能很難那麼快轉換。（BM-1-045）</p> |

#### (四) 研究結果

以下分別呈現兩對受訪情侶在共同衝突歷程之對偶敘說。

##### 1. 在親密衝突裡展現相知相惜：Andy 與 Anna 的故事

Andy (AM) 與 Anna (AF) 皆為 21 歲，兩人之衝突因應策略皆為「整合型」，雖兩人交往僅有七個月的時間，雙方對於經營戀愛關係擁有相似的價值觀。他們以欣賞、互相理解的口吻，描述事件經過，更能點出自己與對方在當中的情緒、感受，可從兩人的互動之中窺見雙方對彼此關係的重視與心意。以下呈現 Andy 與 Anna 的衝突因應經驗。

(1) 雙方願意同理對方的負面情緒，並主動了解彼此的想法。兩人對於七夕如何過節的焦點、期望及態度不一致，經過多次的討論，Anna 感到煩躁與失望，便主動詢問 Andy 對於七夕的看法與過節意願。

……一開始我記得他說七夕對他來講，本來就…還好，但他後來好像看我這樣講一講（笑）就是有點拍謝（台語）……（AF-1-003）

……我自己也很愧疚，覺得說她自己為了我著想而退讓……如果是我在她的那個角度有那種期待落空的感覺，我應該會蠻失望的。(AM-1-033)

當 Andy 意識到 Anna 的退讓，其實是為自己著想，Andy 回顧自己起初的回應讓對方感到失落，不禁感到有些愧疚，於是再次表達自己對於七夕過節的心意。

(2) 面對親密衝突時，若能增加溝通的即時性，有利於正向的溝通。Andy 察覺到 Anna 有些不對勁的非語言訊息，願意先主動釐清 Anna 負面感受的原因，再進一步思考如何應對。

我覺得我做的第一件事情就是，因為看到她不高興了，就先察覺到不對勁，所以就先去弄清楚她現在不高興是為了什麼……(AM-1-019, AM-1-020)

最初 Anna 試著壓抑自己負面的感受，而後 Anna 意識到若不直接向對方清楚傳達自己的想法，對方將難以瞭解自己內心的感受。

……因為我一直在心裡想著，他可能只覺得我自己一直在問，但他可能不會知道我的心理歷程的情緒部分，我想說還是直接講好了……(AF-1-010)

隨著雙方即時溝通、直接表達等具體行動，有利於雙方感受到伴侶對關係的重視，增加相互的善意與理解。

我有感受到她為我著想這件事情會影響我對整體事情的態度……(AM-1-065)……那我覺得說，第一個是她重視這段關係，第二個她覺得這件事是她覺得需要處理的，那我就會覺得說 ok 那我也要去就有點像是相互的嘛，那我也會去重視她的想法。(AM-1-067)

(3) 透過衝突歷程，澄清與整合雙方對於過節儀式的需求與期望。Anna 重視過節的儀式感，但同時也想顧及對方的感受，希望雙方有相同的意願，才有過節的共同意義。Anna 汲取他人分享經驗，期許自己能透過直接表達感受，讓伴侶理解自己，也期許自己善待對方，成為 Andy 善解人意的伴侶。

……所以過節就是我感受到他有想過，才會覺得這樣我們兩個過起來才有意義。(AF-1-031)……能夠用講的解決就用講的解決，可能也會希望自己當一個善解人意的人，因為可能會聽到蠻多案例是男生都不知道女生到底在想什麼，然後一直在那邊生氣，我希望自己不要成為那樣的人……(AF-1-034)

由於雙方對於經營長久關係有所共識，重視關係中的直接溝通，並透過雙方的討論才能協商出兩人滿意的方案。

……我在想她應該是覺得我們有一個共識，要長久經營這個關係的話，有些事情該講還是得講(噗哧笑)。(AM-1-023)我就覺得溝通是兩個人的事，有點像各退一步，或是兩個人協商出一個好的方案……(AM-1-056)

(4) 澄清雙方最在意的觀點，是衝突因應的一大進展。雙方透過溝通與澄清的過程化解矛盾，當 Anna 能表達自身最在意的觀點，Andy 即能理解對方的期待，並做出合適的應對方式。

……我一開始一直以為她 care 不只 care 那天有沒有要出去，還有 care 說那天要去哪裡，但她後來跟我講說她是……她在意的是那天有沒有要出去，她只要確定這件事情就好了……(AM-1-038)

……因為我在意的是那個時間要定下來、確定要過這件事，所以這樣子我就 ok 了，我也沒有再說什麼。(AF-1-020)

同時，Anna 認為在這段關係中，Andy 屬於表達想法的主動方，牽動自己也敢講出內心話，進而促動雙向的討論與溝通。Andy 則認為 Anna 這次直接表達在乎的觀點，為衝突因應帶來很大的進展。

我覺得他比較坦然，可能比較會講出來的那種想法也會促使我去講我的想法……(AF-1-042)……我覺得對關係應該是好的，因為有溝通。(AF-1-044)

她講了這件事情就是為這整件事情落幕提供了前進一大步，再來就是她跟我講了她生氣什麼跟她在意的點。(AM-1-050)

(5) 對於衝突因應有所共識、整合雙方觀點。Andy 認為不僅要從自己的角度看待衝突，瞭解對方的觀點是衝突因應的關鍵所在，再者，Andy 也同時參照自己的觀點，即使面臨不容易改變的問題，仍願意陪伴、同理 Anna 情緒，共同尋找解決方案。

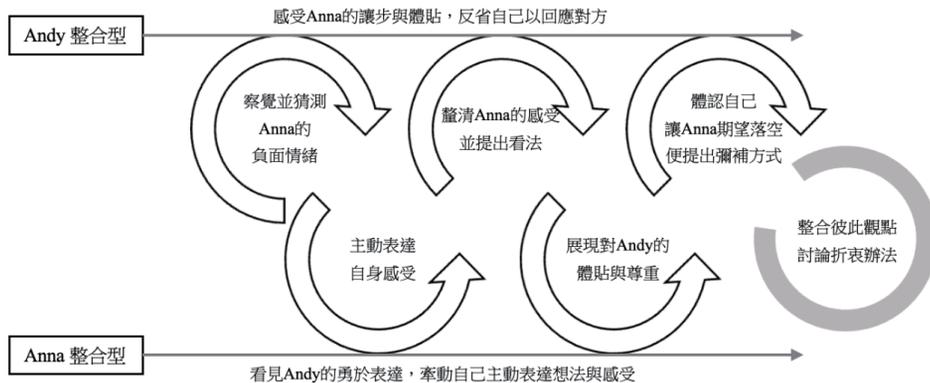
……所以我覺得最重要的是先搞清楚妳在意的是什麼，然後妳對這件事情是怎麼想的，等於是把她的想法跟我的想法拿出來對照……(AM-1-074)

Anna 感受到讓 Andy 瞭解自己的想法極為重要，也能因自己被重視而對關係感到滿意，並期許自己接下來能更勇於表達自己的感受。

我覺得以目前來說，對對方在這方面的期許，其實我算是蠻滿意的，我自己的話是希望可以隨著時間，越來越敢直接一點表達自己的感受……(AF-1-067)

(6) 小結：Andy 與 Anna 之衝突因應互動歷程。當 Andy 留意到 Anna 的負向情緒時，努力地去猜測 Anna 情緒背後的原因，這樣恰如其份地也給予 Anna 空間，牽動 Anna 主動表達自己對於過節期待落空的失望，而 Andy 的溝通向來直接開放，Anna 則是展現對 Andy 的體貼與尊重；當 Andy 意識自己在溝通的過程中有所不足時，便會主動提議討論，尋求雙方都能接受的解決方案。兩人面對衝突的挑戰時都願意努力去理解並尊重對方的觀點，並透過理性的溝通來表達自我的感受和需求，以達成雙方互惠的解決之道，展現重視自我表達與他人需求的整合風格（衝突歷程如圖 2 所示，實心圖案表示雙方的因應的互動方式，空心圖案則為各自的因應方式）。

圖 2  
Andy 與 Anna 之衝突因應互動歷程



## 2. 衝突中的距離感促進關係的親近：Brian 與 Betty 的故事

20 歲的 Brian (BM) 與 21 歲的 Betty (BF) 分別為衝突因應策略之「整合型」和「謙讓型」，正邁入穩定交往的第二年期間，兩人對未來有了明確的規劃。他們透過衝突的經歷，逐漸深入了解對方的性格特點及習慣，並學會從正面角度看待這些差異。這些衝突經驗不僅促進了他們對彼此的理解，也感受到關係更為親近、成熟與穩固。以下呈現 Brian 與 Betty 分享的衝突因應經驗。

(1) 衝突中的冷靜期促進彼此的省思與和解的行動。在情緒高漲之際，為避免激烈的衝突，雙方有意的拉開距離保持緘默，以緩和負面情緒。Betty 透過自我沈澱的過程，反省自己的作為；Brian 則是藉此刻意讓 Betty 覺察自己不滿的情緒，好讓 Betty 有機會主動示好，這讓 Brian 感受到自己被對方重視。

雙方都先冷靜下來，各走各的，不要講話，不然可能會越吵越兇 (BF-1-020) 邊走邊想一些事，然後反省自己…… (BF-1-021)

因為我覺得人在氣頭上，很容易講出一些很難去彌補的話…… (BM-1-012) 一方面是我怕講出太過火的話，另外一方面也是覺得我不講話，對方應該要察覺到我不開心，她如果察覺到我不開心，願意主動來跟我講話，或者是安撫我，我就覺得有被尊重…… (BM-1-013)

在衝突中，Betty 省察自己早年安全感的經歷，影響目前的親密關係。

……應該是因為個性吧，比較害怕失去一段關係吧，我覺得自己從小好像就沒什麼安全感，就是一種感覺。(BF-1-092)

對親密關係的不安全感也促使 Betty 省察自己、設想對方感受並以示好道歉來表對這段關係的珍視。

(2) 過往人際經驗與信念的影響，珍惜在乎自己的伴侶。Brian 的早年同儕經歷塑造了他面對人際關係的信念，使他面對衝突時，會以相互對待與互動來評估自己在對方心目中的位置。

……我就需要在「不要讓任何人討厭你」的這個觀點之中，去轉換成符合現實又不違背這個理論的觀點。(BM-1-062)……比起討好不喜歡我的人，我寧願把這個心力放在討好已經喜歡我的人身上。(BM-1-063)

Brian 將「不要讓任何人討厭你」的轉化為一種更貼合現實的生活信念，選擇將心力集中在對他有好感的人身上。因此，他特別期望 Betty 能主動示好，透過非言語的方式表達關心，從而感知到來自伴侶的重視。

……所以我是蠻期待那十五分鐘裡面任何一秒，她可以主動來找我，也不用講話，因為有時候在那個氣氛下是很難開口的，她拉著我的衣服，或者點我一下肩膀，我都可以感覺到，光那樣子我心就會軟一半。(BM-1-014)……

Brian 感受到重視後，便以正面的態度來處理彼此間的不滿，Betty 也能感受到 Brian 的寬容和包容，減少雙方衝突的頻率。

相處模式應該就是他平常還蠻包容我的，因為就是很包容，所以衝突就會比較少。(BF-1-137)除了情緒冷靜後，我情緒化當下，他也會講一些比較正向的話給我。(BF-1-048)……這是他一直以來的習慣，其實還蠻包容我的。(BF-1-050)

(3) 雙方正視即時溝通的重要性。基於他們過往的戀愛經驗，警惕自己誤解要即時處理，也悟出相互體諒的相處之道；這一次，Betty 意識到誤會的累積，可能傷及感情甚至會失去這段關係，選擇了主動出擊、化解衝突；而 Brian 也不約而同地認為心結若不及時解開，最終變成難以處理的翻舊帳，對關係造成深遠傷害，雙方均認同即時溝通、澄清誤會的重要性。

有什麼誤會要趕快講開，不要累積太久，不然可能會像未爆彈這樣，突然爆炸。(BF-1-058)

……最怕就是有心結不解開，那只會打越多結而已，打到最後，從哪邊開始解都不知道，到最後就會變成翻舊帳的籌碼，我覺得翻舊帳是很可怕的，所以我習慣在每一段爭執當中，都把話講開、說完……(BM-1-024)

(4) 衝突因應的相互影響為彼此帶來正向成長與改變。過往的衝突中，Betty 傾向採取情緒化的反應，例如冷戰或說出負面話語，而 Brian 則是試圖安撫她，給予 Betty 時間空間以梳理情緒。隨著時間的推移，Betty 因 Brian 的寬容理解而願意主動示好；Brian 也因 Betty 的改變，並能辨別「哭泣」行為的不同意義：過去是為了尋求安慰，現在則是感受到被原諒而感動。

他一直以來這麼包容，很願意等待，然後願意溝通，會讓我開始願意去反思自己，願意踏出那一步去做溝通。(BF-1-117)

她有在慢慢變好，她有在改變，就是這個改變讓我覺得心軟，她都放下身段了，我沒有必要矜持在那邊，也不是什麼大事情。(BM-1-006)……我覺得以前的眼淚跟現在的眼淚不太一樣，一樣動作有不一樣的心境。(BM-1-016, BM-1-017)

Brian 過往在處理衝突的過程中，傾向獨自消融負面情緒或向朋友傾訴，然現在 Brian 能夠向 Betty 敞開心扉，表達真實的感受，Brian 衷心感謝 Betty 的改變，賦予他改變的勇氣，為彼此的關係帶來正向成長與影響。

她會影響到我的是在一段爭執當中，我可以不必什麼事情都吞進去，我可以表達一下我的不滿，我可以表達我不開心的點，這是她成長帶給我的影響，因為她成長了，所以我就敢去做……(BM-1-047)

(5) 在衝突中回應對方的需求與期待，調整自身因應方式。從過往的爭執中，Brian 瞭解到 Betty 的冷戰和情緒化行為背後的不安全感；因此，他以包容的態度來增加 Betty 的安全感，展現對 Betty 需求的重視；隨著 Betty 感受到關係安全時，Brian 才逐漸坦露內心，從而深化了他們的溝通和理解。

……我對她的處理方式，初期當然是無條件的一直安慰、道歉。(BM-1-044)……到後面在一起久了，她沒有那麼不安全感的時候，以往一段爭執要慢慢講，現在我把一些最後才做的事情往前拉……(BM-1-045)

Brian 曾對 Betty 表示，他期待兩人在吵架時，她能用撒嬌或親暱的舉動來回應，因此 Betty 這次選擇以親密的舉動來滿足 Brian 的需要，從而和緩了兩人的緊張氛圍。此過程可以窺見 Brian 展現整合型的因應特性，重視他人的感受，同時也能勇於表達自我的需求。

他之前有說過每一次吵架，他都會希望可以跟他撒個嬌，跟他說對不起這樣，其實他就會氣消了，當下有想到這句話，所以那時候才會想說要不然換我主動低頭。(BF-1-102, BF-1-104)

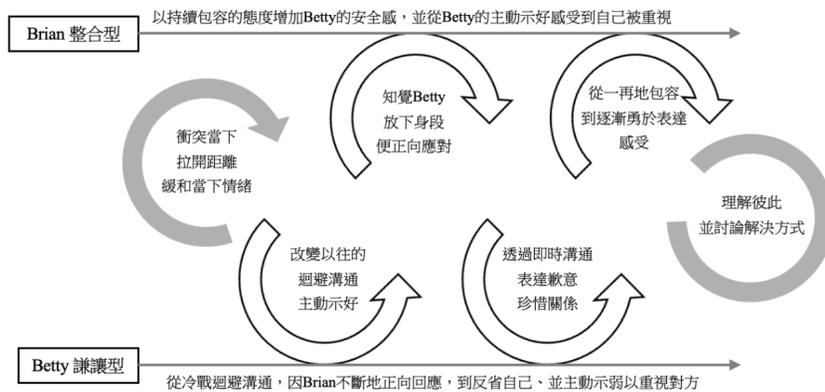
(6) 致力於經營和維持兩人均感到滿意的互動模式。面臨彼此相處方式的衝突時，他們都非常重視溝通的過程，以此來深入理解對方的立場和觀點，Brian 認為這種方式能幫助找到彼此相處的平

衡，並認同目前的互動模式非常適合他們。

……那就是很適合我們現在講出彼此的想法，然後歸納出我們爭執的點在哪裡，再去解決它，我覺得這個方式非常適合套用在我們身上。(BM-1-070)

(7) 小結：**Brian** 與 **Betty** 之衝突因應互動歷程。過往的衝突經驗中，**Betty** 傾向以避免溝通來因應衝突，**Brian** 理解 **Betty** 的安全感不足，持續展現包容和安撫的態度；然在此次衝突得以看見 **Betty** 從迴避衝突轉變為願意主動示好，這個舉動也牽動 **Brian** 勇敢地分享自己的感受，呈現兩人相互影響的動態歷程；**Brian** 從一貫的包容姿態轉向更加重視自我表達的整合型因應；**Betty** 則從逃避衝突進展為主動積極的回應，可從看見僅重視他人的謙讓性格轉為重視自我與他人需求的整合型的特質（此衝突歷程如圖 3 所示，實心圖案表示雙方的因應作為，空心圖案則為各自的因應作為）。

圖 3  
Brian 與 Betty 之衝突因應互動歷程



### 綜合討論

#### (一) 即時的溝通與謙讓的特質，有助於情侶間的正向溝通

根據研究一結果顯示，男性或女性採取整合型或是女性採取謙讓型，對伴侶的關係滿意度未有顯著影響，然不同於研究一，研究者進一步從研究二結果中發現，整合型、謙讓型與伴侶間的相互影響，以及其多元內涵，兩對受訪的情侶無論是整合型或謙讓型，面對衝突時均有意識的避開高漲的情緒、負向的言語，即表現了謙讓作為，避免直接的爭吵以維護關係的信任與和諧。若以 **Rahim** (1983) 「關注自己需求」與「關注他人需求」的兩向度來檢視，謙讓型屬於較高度關注他人的需求，忽視自我需求，以滿足對方。**黃宗堅** (2010) 研究則指出忍讓是伴侶間消極的衝突因應方式，伴侶愈採取忍讓的行為，其關係滿意度愈低；然而，忍讓行為與華人文化中重視關係和諧的價值觀不謀而合，顯現了華人社會的謙讓特性 (**利翠珊、蕭英玲, 2008; 詹欣怡, 2013**)，如同本研究中 **Brian** 提及，受到原生家庭中「不要與人為敵」的信念影響，在面對關係衝突時會避免引發激烈的爭執，如此一來，不但緩和彼此的負面情緒，也騰出了空間，以評估自己在對方心中的重要性，顯示個人試圖壓抑內在情緒以做出忍讓，可能是為了降低直接的衝突，此舉反而有益於提升自身的關係滿意度 (**蔡孟席、劉彥君, 2024**)，凸顯華人謙讓舉動背後有其特殊意義。

本研究中的兩對情侶對偶敘說呈現情侶衝突互動的樣貌，謙讓不全然是自我犧牲，而是一種能夠轉化當下的負面感受、柔和謙卑、釋放善意的因應作為，有利緩和雙方負向的情緒，換言之，忍讓和謙讓不應被簡化為迴避衝突的作為，反之，謙讓也可以被視為增進關係和諧與穩定的積極策略，採取謙讓因應仍有機會關注自我、表達需求，如同 **詹欣怡** (2013) 的研究提及，忍讓的行為具有包容接納、承受順應的內涵。伴侶間若能適度的運用忍讓行為，乃屬於正向因應方式，有助於愛情關

係品質的提升；此外，如研究中 B 對情侶的敘說，若能縮短冷靜與緩衝的時間，增加溝通的即時性，亦有利於情侶間的正向溝通，最終能同時關注自我與對方，並以充分地傳達自我想法、感受或期望，讓伴侶能更明確地同理其深層感受（Sels et al., 2021），將衝突挑戰轉化為加深彼此理解的機會，提升親密關係的品質。

## （二）衝突的因應受伴侶態度、過往經驗與雙方互動之動態影響

### 1. 伴侶具同理的特質與正向態度

就本研究中兩對關係滿意度高的情侶對偶敘說中，可以窺見四位受訪者均具有同理、溫柔等人格特質，面對親密衝突時願意替對方設想、試圖理解另一半的深層感受，透過理性、積極主動的方式以化解彼此的矛盾，如 Igbo 等人（2015）研究指出，伴侶的人格特質對衝突因應策略的選擇具相當的影響性。此外，若個人將衝突視為促進關係的契機，亦會影響其採取較建設性的衝突因應，也有較佳的關係滿意度（蕭綱玉等人，2018；Rodrigues et al., 2019）。如本研究中 Andy 和 Brian 皆以正向的角度看待衝突經驗，即使衝突過程仍會帶來負面感受，但他們將衝突視為增進彼此感受與想法的機會，展現重視自己與他人的需求的整合風格；這樣的積極態度也猶如 Perrone-McGovern 等人（2014）和 Schroeder 與 Fishbach（2024）的研究提及，當個體能夠對其伴侶展現同理心時，或個體能夠感受到被伴侶理解時，會感受到較佳的親密關係品質，進而有益於關係滿意度的提升。

### 2. 衝突因應歷程顯現伴侶關係之相互影響與動態變化

承上所述，本研究 Andy 和 Brian 以正向的角度看待衝突經驗，並具有自我憐憫的特質以善待自我的想法，更能採用問題解決的功能性因應方式（functional styles）來處理與伴侶間的矛盾，從而獲得最佳的關係滿意度（Tandler et al., 2021），同時，Anna 與 Betty 則分別受到對方的正向心態所影響，漸漸地，亦能在衝突中採取建設性因應行為（如主動表達想法、反省自身行為與理解對方等），其敘說經驗展現親密關係的相互影響性，如張瑩瑩等人（2022）研究顯示，個體知覺伴侶表現正向的人際行為，對於愛情關係的影響不容小覷，如本研究中，Anna 認為 Andy 是關係中常主動提出溝通的一方，自己則容易隱藏負面情緒，然 Andy 的主動表達，漸漸也帶動 Anna 嘗試表達自我，以幫助雙方在衝突過程中進行對話。Brian 與 Betty 的衝突互動歷程亦是如此，Betty 過去常以說氣話或封閉自我的方式來逃避溝通，Brian 耐心地給予她空間與時間梳理情緒，漸漸地 Betty 從原有的逃避因應，轉向整合方式來正視衝突，同時，Brian 亦受到對方的影響，逐漸勇於表達負面感受；這也呼應了過往的研究結果（周玉慧，2009；張妤玥、陸洛，2007；張思嘉，2001；陳秉華等人，2009；莊雅婷、陳秉華，2006；黃宗堅等人，2004），伴侶中一方的正向回應，將牽動另一方建設性的回應，逐漸形塑雙方的良性互動循環，有利於親密關係的成長。

### 3. 衝突因應受到過去經驗的影響，深層的理解帶來改變

此外，依附風格也會對親密衝突的因應造成影響（Paquette et al., 2020; Simpson, 1990），如本研究中，Betty 受到過往經驗的影響，對親密關係缺乏安全感，傾向以迴避溝通或消極回應等破壞性行為以間接表達需求（Paquette et al., 2020），造成 Brian 的無奈與不知所措；然而，Brian 能夠深層理解 Betty 情緒背後的不安全感，願意以接納與包容的態度回應對方，從而牽動了互動方式的轉變，如 Sasaki 等人（2023）研究指出，在親密關係裡感受到被愛的伴侶（Brian）可以減少自己在衝突中被忽視的負面感受，同時也能減輕對方（Betty）消極的行為，Brian 不僅幫助 Betty 逐步克服了不安全感，促使她敢於主動溝通，另一方面，Betty 的改變又回過頭來激勵 Brian，幫助向來容忍包容的 Brian 能直接表達負面的感受，雙方均得以表達自我需求，進而改善彼此的關係品質（McIsaac et al., 2008）。

值得留意的是，研究者發現 Brian 和 Betty 在研究一的量表測得最常使用之衝突因應策略分別為整合型及謙讓型，然而，從研究二的深入訪談發現以往衝突時，Brian 比較偏向容忍退讓的謙讓型，而 Betty 比較接近迴避溝通的逃避型；然而訪談當下他們所描述最近一次的衝突事件，兩人皆轉變為兼顧自己與對方的整合型，這也呼應了 O'Malley 等人（2023）提出，改善衝突管理方式或

溝通樣貌為伴侶治療的成效，如同 Brian 和 Betty 透過轉化彼此的衝突因應模式、敞開的溝通，成功提升了彼此正向的關係互動。

綜合上述，本研究透過量化結果挑選關係滿意度高且為整合型或謙讓型的之伴侶，進一步深入瞭解其衝突因應經驗與內涵，從中探見了他們在親密關係中衝突歷程的雙向影響與轉變，從而彌補了過去國內外量化研究中衝突因應類型與關係滿意度之間單一內涵的不足。不僅如此，本研究認為衝突因應策略可能難以僅靠單一量表來評定，反而同時受到伴侶互動經驗的影響而有所變化；Brian 和 Betty 的故事闡明了情侶之間的相互理解與謙讓，使他們從較為消極被動或包容退讓的衝突處理因應，轉變為主動積極且整合的因應方式，因此，本研究突顯了親密衝突因應具動態、相互塑造以及成長的重要性。

## 限制與建議

### (一) 研究限制

本研究招募自願參與研究之情侶，必須由情侶中的一方邀請其伴侶填寫問卷，以蒐集情侶雙方填答之對偶資料，因而增加研究參與者招募的難度；再者，研究者除了以大學生匿名社群 Dcard 平臺招募外，亦以滾雪球的方式透過研究者所熟識之社群軟體邀請研究參與者，導致願意協助填寫之大學生多為穩定交往、關係滿意度佳之情侶，故本研究所招募之參與者可能多為關係品質較佳之大學生情侶。此外，基於研究目的，本研究未針對情侶交往時間、是否同居、及過往戀愛次數進行深入討論，可能忽略了這些變項對於衝突因應及關係品質之影響。並且，本研究因考量 APIM 統計方法之變項設定為男性與女性，若再加上同性戀情侶涵括多元特性，亦可能屬於不同研究主題之範疇，故本研究對象未納入同性戀，僅針對異性戀進行探討。

本研究分為二階段設計，研究二的訪談對象需根據研究一的結果來進行，研究有延續性，故研究一的量表難以去識別性；因此，研究一之研究參與者若受到社會期許的影響，填答時呈現較多正向回應，其負面衝突因應行為及關係滿意度則可能受到低估。

另外，本研究採用國內學者翻譯 Rahim (1983) 的組織衝突量表測量個人衝突因應策略，本量表基於分量表的平均分數來界定，分量表平均分數越高表示參與者越常使用特定類型的衝突因應策略；擬定研究工具時，未充份考量各分量表平均數可能出現相等的情況，亦即一個可能同時出現多種常用衝突因應策略。此外，將個人衝突因應策略定義為名義變項，亦即無法僅以分量表最高平均數進行分析。故本研究原擬以結構方程式進行行動者與伴侶相依模式不再適用，故改以階層線性迴歸模式進行分析，將每位參與者四個分量表平均數皆納入統計，以保有行動者與伴侶相依模式之成對樣本特性。

### (二) 建議

#### 1. 研究方面

研究一共募得 67 對情侶（研究設計為招募 60 ~ 70 對），建議未來研究可增加招募的樣本數，若能涵括較多關係品質較不穩定之情侶，將能探討與關係滿意度與負向因應策略間更多元的關係，或者進一步探討交往時間、衝突頻率等不同變項，以更全面地探討衝突因應與關係滿意度的議題。研究二僅邀請整合型與謙讓型衝突因應策略、且關係滿意度高之情侶進行訪談，建議未來可邀請支配型衝突應對策略的情侶，無論其關係滿意度高、低，便能更全面地瞭解不同衝突應對策略類型的衝突經驗內涵。

本研究使用 ROCI-II 量表以檢視個人衝突因應策略，然該量表可能無法全面覆蓋或精準反映所有個體的衝突因應策略，特別是在面對複雜的人際衝突時，個體可能採取多種策略的組合，而非單一類型的策略，亦可能隨著關係互動經驗而產生衝突因應方式的變化。建議未來研究可考量納入特定情境相關的問題，對量表進行相應的修訂，將有助於深入理解不同情境下的應對策略，並確保量表資料能更真實地反映個體的行為，另外，未來研究可考慮採用時間序列設計，針對衝突因應策略

量表進行前測與後測，並涵蓋關係滿意度、溝通模式等不同變項的影響，以深入探究在親密關係的雙向互動下，衝突因應策略是否隨時間而產生變化，從而更全面地考量衝突因應策略的動態特性。

## 2. 諮商實務方面

本研究兩對受訪情侶之對偶敘說，不僅提供大學生情侶在處理親密衝突之參考，亦可作為心理衛生之預防與推廣的案例分享，建議未來諮商輔導工作者在處理大學生情感議題，面對親密衝突因應時，鼓勵大學生情侶能夠同時重視自我與伴侶的情感需求，並以積極的態度及時進行溝通；從自身做起，有利於促進伴侶的建設性表現，從而帶動良好的關係互動。再者，諮商輔導工作者需更深入理解個案在衝突中所表現的忍讓作為，了解到在伴侶中展現謙讓的一方並非一味容忍退讓，鼓勵他們在尊重和理解伴侶的前提下，隨後在適當時機表達自己的感受與需要；透過謙讓的行為，有助於發展整合型的溝通風格，提升關係互動的品質。

此外，諮商輔導實工作者應考量衝突因應受到伴侶相互影響與動態變化，協助雙方識別過去成長經驗、人格特質、以及交往經驗等因素對衝突的影響，並透過深入的相互理解來提升溝通效率和衝突解決的能力，從而促使親密關係朝向更健康的方向發展與成長。

## 參考文獻

- 王慧琦（2011）：〈大學生寬恕型態與人際衝突因應策略之研究〉。《社會發展研究學刊》，10，1–22。[Wang, H.-C. (2011). The study of forgiveness patterns and interpersonal conflict resolutions on college students. *Journal for Social Development Study*, 10, 1–22.]  
<https://doi.org/10.6687/JSDS.2011.10.1>
- 平雨晨（2020）：〈恐怖情人了沒：初探大學生親密關係暴力經驗與性別現象〉。《婦研縱橫》，112，76–87。[Ping, Y.-C. (2020). Kongbu qingren liao mo: Chutan daxuesheng qinmi guanxi baoli jingyan. *Forum in Women's and Gender Studies*, 112, 76–87.]  
[https://doi.org/10.6256/FWGS.202004\\_\(112\).09](https://doi.org/10.6256/FWGS.202004_(112).09)
- 李佩雯（2019）：〈大學生，性別平等了沒？：異性戀大學生愛情腳本之初探研究〉。《中華傳播學刊》，35，89–123。[Lee, P.-W. (2019). “Gender equality, are we there yet?": Exploring romantic relationship scripts among heterosexual university students in Taiwan. *Chinese Journal of Communication Research*, 35, 89–123.] <https://doi.org/10.3966/172635812019060035003>
- 李露芳（2002）：《教師特質與信念對師生衝突之知覺與因應的影響》（未出版碩士論文），國立東華大學。[Lee, L.-F. (2002). *Jiaoshi tezhi yu xinnian dui shisheng chongtu zhi zhijue yu yinying de yingxiang* (Unpublished master's thesis). National Dong Hwa University.]
- 利翠珊、蕭英玲（2008）：〈華人婚姻品質的維繫：衝突與忍讓的中介效果〉。《本土心理學研究》，29，77–116。[Li, T.-S., & Hsiao, Y.-L. A. (2008). Maintaining quality of marriage: The mediating effect of conflict and ren (tolerance) for Taiwanese married couples. *Indigenous Psychological Research in Chinese Societies*, 29, 77–116.] <https://doi.org/10.6254/2008.29.77>
- 宋曜廷、潘佩好（2010）：〈混合研究在教育研究的應用〉。《教育科學研究期刊》，55（4），97–130。[Sung, Y.-T., & Pan, P.-Y. (2010). Applications of mixed methods research in educational studies. *Journal of Research in Education Sciences*, 55(4), 97–130.] <https://doi.org/10.3966/2073753X2010125504004>

- 周玉慧 (2009) : 〈夫妻間衝突因應策略類型及其影響〉。《中華心理學刊》, 51, 81–99。[Jou, Y.-H. (2009). The typology and influence of conflict-coping strategies in Taiwanese married couples. *Chinese Journal of Psychology*, 51, 81–99.] <https://doi.org/10.6129/CJP.2009.5101.05>
- 林軾怡 (2019) : 《不孕污名對不孕夫妻情緒的影響：行動者與伴侶相依模式之探討》(未出版碩士論文), 國立政治大學。[Lam, I. (2019). *The effects of infertility stigma on emotions in infertile couples: An analysis of the actor-partner interdependence model* (Unpublished master's thesis). National Chengchi University.]
- 施雅恩 (2020) : 《伴侶間衝突因應策略、情緒調節策略與關係滿意度：主角與伴侶相依模式之檢驗》(未出版碩士論文), 國立臺灣師範大學。[Shih, Y.-E. (2020). *Conflict resolution strategies, emotion regulation strategies, and relationship satisfaction: An examination of actor-partner interdependence model* (Unpublished master's thesis). National Taiwan Normal University.] <https://doi.org/10.6345/NTNU202000483>
- 徐維廷 (2021) : 《大學生親密關係冷暴力風險量表工具之建構》(未出版碩士論文), 輔仁大學。[Hsu, W.-T. (2021). *Construction of the intimate partner cold violence risk screening scale for college students* (Unpublished master's thesis). Fu Jen Catholic University.]
- 高學鋒 (2010) : 《大學生愛情故事的質性研究》(未出版碩士論文), 曲阜師範大學。[Kao, X.-F. (2010). *Daxuesheng aiqing gushi de zhixing yanjiu* (Unpublished master's thesis). Qufu Normal University.]
- 秦穗玟、黃馨慧 (2011) : 〈青少年愛情關係滿意度：以台北縣市高中職學生為例〉。《應用心理研究》, 49, 219–251。[Chin, S.-W., & Huang, S.-H. (2011). Romantic relationship satisfaction in adolescence: A study of senior high and vocational students in Taipei, Taiwan. *Research in Applied Psychology*, 49, 219–251.]
- 張好玗、陸洛 (2007) : 〈愛情關係中對方衝突管理方式與自身關係滿意度之關連〉。《中華心理衛生學刊》, 20, 155–178。[Chang, Y.-Y., & Lu, L. (2007). The impact of partner's conflict management on one's own satisfaction in a love relationship. *Formosa Journal of Mental Health*, 20, 155–178.] [https://doi.org/10.30074/FJMH.200706\\_20\(2\).0003](https://doi.org/10.30074/FJMH.200706_20(2).0003)
- 張思嘉 (2001) : 〈婚姻早期的適應過程：新婚夫妻之質性研究〉。《本土心理學研究》, 16, 91–133。[Chang, S.-C. (2001). A qualitative study of newlyweds' marital adjustment processes. *Indigenous Psychological Research in Chinese Societies*, 16, 91–133.] <https://doi.org/10.6254/2001.16.91>
- 張瑩瑩、蔡松純、孫頌賢 (2022) : 〈在愛中苦了自己——知覺伴侶人際行為在愛情完美主義與關係滿意度關連中的中介預測效果〉。《教育心理學報》, 53, 745–766。[Chang, Y.-Y., Tsai, S.-C., & Sun, S.-H. (2022). Suffering yourself in love: Mediating predictive effect of partners' perceived interpersonal behavior on the relationship between romantic perfectionism and relationship satisfaction. *Bulletin of Educational Psychology*, 53, 745–766.] [https://doi.org/10.6251/BEP.202203\\_53\(3\).0010](https://doi.org/10.6251/BEP.202203_53(3).0010)
- 陳秉華、李素芬、林美珣 (2008) : 〈諮商中伴侶關係的自我協調歷程〉。《本土心理學研

- 究》, 29, 117–182。[Chen, P.-H., Lee, S.-F., & Lin, M.-H. (2008). An exploratory study of self-coordinating process in couple relationship counseling. *Indigenous Psychological Research in Chinese Societies*, 29, 117–182.] <https://doi.org/10.6254/2008.29.117>
- 陳秉華、林美珣、李素芬 (2009) : 〈人我關係協調之伴侶諮商研究〉。《教育心理學報》, 40, 463–487。[Chen, P.-H., Lin, M.-H., & Lee, S.-F. (2009). Research on self-relation coordination in couple counseling. *Bulletin of Educational Psychology*, 40, 463–487.] <https://doi.org/10.6251/BEP.20080910>
- 許恩婷、程景琳 (2014) : 〈中文版「青少年同儕衝突處理策略量表」之信效度檢驗〉。《教育科學期刊》, 13 (2) , 55–74。[Hsu, E.-T., & Cheng, C.-L. (2014). Chinese version of peer conflict resolution strategy questionnaire: Reliability and validity. *The Journal of Educational Science*, 13(2), 55–74.]
- 莊雅婷、陳秉華 (2006) : 〈大學生情侶對「薩堤爾模式」溝通方案的改變知覺及改變影響來源之研究〉。《教育心理學報》, 37, 297–317。[Juang, Y.-T., & Chen, P.-H. (2006). A study of the perceptions of change on Satir model communication program with university student couples. *Bulletin of Educational Psychology*, 37, 297–317.] <https://doi.org/10.6251/BEP.20060203>
- 黃宗堅 (2010) : 〈大學生親子三角關係配對類型及其親密關係滿意度：一個對偶資料的分析研究〉。《中華心理學刊》, 52, 25–46。[Huang, T.-C. (2010). Typology of triangulation among college student couples and their satisfaction to intimate relationships: Dyadic analysis of matched couples. *Chinese Journal of Psychology*, 52, 25–46.] <https://doi.org/10.6129/CJP.2010.5201.02>
- 黃宗堅、葉光輝、謝雨生 (2004) : 〈夫妻關係中權力與情感的運作模式：以衝突因應策略為例〉。《本土心理學研究》, 21, 3–48。[Huang, T.-C., Yeh, K.-H., & Hsieh, Y.-S. (2004). Marital power and marital affection: An analysis for the conflict management strategy. *Indigenous Psychological Research in Chinese Societies*, 21, 3–48.]
- 詹欣怡 (2013) : 《戀愛中忍的行為與愛情關係品質之相關研究》(未出版碩士論文), 中國文化大學。[Chan, H.-Y. (2013). *A correlation study of forbearance behavior and love relationship quality* (Unpublished master's thesis). Chinese Culture University.]
- 蔡孟席、劉彥君 (2024) : 〈伴侶情緒表達矛盾對關係滿意度之影響：行動者與伴侶相依模式之探討〉。《教育心理學報》, 55, 795–818。[Tsai, M.-H., & Liu, Y.-C. (2024). Association between ambivalence over emotional expression and intimate relationship satisfaction: Analysis of the actor-partner interdependence model. *Bulletin of Educational Psychology*, 55, 795–818.] [https://doi.org/10.6251/BEP.202406\\_55\(4\).0007](https://doi.org/10.6251/BEP.202406_55(4).0007)
- 蔡思華 (2013) : 《大學生愛情態度與愛情衝突因應之研究》(未出版碩士論文), 國立臺中教育大學。[Tsai, S.-H. (2013). *The study of relationships between love attitudes, conflict-coping styles of college students* (Unpublished master's thesis). National Taichung University of Education.]
- 蕭綱玉、葉光輝、吳志文 (2018) : 〈親密關係衝突中的建設性轉化歷程：行動者與伴侶相依模式之探討〉。《中華心理衛生學刊》, 31, 29–67。[Chiao, K.-Y. V., Yeh, K.-H., & Wu, C.-W. (2018). The constructive transformation process of conflict in intimate relationships: An analysis of

- the actor-partner interdependence model. *Formosa Journal of Mental Health*, 31, 29–67.]  
[https://doi.org/10.30074/FJMH.201803\\_31\(1\).0002](https://doi.org/10.30074/FJMH.201803_31(1).0002)
- 顏欣怡、卓紋君 (2013) : 〈大學生情侶之愛情風格、溝通姿態、關係滿意度及關係承諾度之探討—對偶分析研究〉。《中華心理衛生學刊》, 26, 443–485。 [Yen, H.-Y., & Cho, W.-C. (2013). A dyadic analysis of love styles, communication stances, satisfaction, and commitment among college dating couples. *Formosa Journal of Mental Health*, 26, 443–485.]  
[https://doi.org/10.30074/FJMH.201309\\_26\(3\).0005](https://doi.org/10.30074/FJMH.201309_26(3).0005)
- 蘇盈瑜、朱惠瓊 (2021) : 〈適婚男女親密關係暴力行為與關係承諾相關之研究—以關係滿意度為中介變項〉。《中華輔導與諮商學報》, 60, 37–72。 [Su, Y.-Y., & Chu, H.-C. (2021). Relationship satisfaction as a mediator of violent behaviors and relationship commitment of intimate partners in marriageable Ages. *Chinese Journal of Guidance and Counseling*, 60, 37–72.]  
<https://doi.org/10.3966/172851862021010060002>
- August, K. J., Wismar, A., & Markey, C. H. (2023). Marriage, romantic relationships, and health. In H. S. Friedman & C. H. Markey (Eds.), *Encyclopedia of mental health* (3rd ed., Vol. 2, pp. 359–368). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-323-91497-0.00026-6>
- Birni, G., Satici, S. A., & Deniz, M. E. (2023). Self-criticism and romantic relationship satisfaction as serial mediators of links between childhood psychological maltreatment and loneliness. *Child Abuse & Neglect*, 139, Article 106112. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2023.106112>
- Burk, W. J., & Seiffge-Krenke, I. (2015). One-sided and mutually aggressive couples: Differences in attachment, conflict prevalence, and coping. *Child Abuse & Neglect*, 50, 254–266.  
<https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2015.08.011>
- Carlson, J., & Englar-Carlson, M. (2017). *Adlerian psychotherapy*. American Psychological Association.  
<https://doi.org/10.1037/0000014-000>
- Ha, T., Overbeek, G., Cillessen, A. H., & Engels, R. C. (2012). A longitudinal study of the associations among adolescent conflict resolution styles, depressive symptoms, and romantic relationship longevity. *Journal of Adolescence*, 35(5), 1247–1254.  
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2012.04.009>
- Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 50(1), 93–98. <https://doi.org/10.2307/352430>
- Howat, G., & London, M. (1980). Attributions of conflict management strategies in supervisor-subordinate dyads. *Journal of Applied Psychology*, 65(2), 172–175. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.65.2.172>
- Igbo, H. I., Grace, A. R., & Christiana, E. O. (2015). Relationship between duration of marriage, personality trait, gender and conflict resolution strategies of spouses. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 190, 490–496. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.05.032>
- Johnson, M. D., Horne, R. M., Hardy, N. R., & Anderson, J. R. (2018). Temporality of couple conflict and relationship perceptions. *Journal of Family Psychology*, 32(4), 445–455.  
<https://doi.org/10.1037/fam0000398>

- Jolin, S., Lafontaine, M.-F., Brassard, A., & Lussier, Y. (2024). Which comes first? Associations between communication patterns and relationship satisfaction in couples over a 1-year period. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, *56*(1), 70–80. <https://doi.org/10.1037/cbs0000342>
- Kansky, J., & Allen, J. P. (2018). Long-term risks and possible benefits associated with late adolescent romantic relationship quality. *Journal of Youth and Adolescence*, *47*(7), 1531–1544. <https://doi.org/10.1007/s10964-018-0813-x>
- Kenny, D. A., Kashy, D. A., & Cook, W. L. (2006). *Dyadic data analysis*. Guilford Press.
- Kulik, L., Walfisch, S., & Liberman, G. (2016). Spousal conflict resolution strategies and marital relations in late adulthood. *Personal Relationships*, *23*(3), 456–474. <https://doi.org/10.1111/perc.12137>
- Lieblich, A., Tuval-Mashiach, R., & Zilber, T. (1998). *Narrative research: Reading, analysis, and interpretation*. SAGE Publications.
- Liu, Y., Gao, J., Wang, H., Semba, S., Gu, C., & Yang, H. (2022). Families' influence on romantic relationship and its reconstruction. *Chaos, Solitons & Fractals*, *155*, Article 111662. <https://doi.org/10.1016/j.chaos.2021.111662>
- McIsaac, C., Connolly, J., McKenney, K. S., Pepler, D., & Craig, W. (2008). Conflict negotiation and autonomy processes in adolescent romantic relationships: An observational study of interdependency in boyfriend and girlfriend effects. *Journal of Adolescence*, *31*(6), 691–707. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2008.08.005>
- Meacham, J. A., & Santilli, N. R. (1982). Interstage relationships in Erikson's theory: Identity and intimacy. *Child Development*, *53*(6), 1461–1467. <https://doi.org/10.2307/1130072>
- O'Malley, R., Glenny, R., Poppleton, S., & Timulak, L. (2023). A qualitative meta-analysis exploring client-reported outcomes of couple therapy. *Psychotherapy*, *60*(4), 417–430. <https://doi.org/10.1037/pst0000513>
- Paquette, V., Rapaport, M., St-Louis, A. C., & Vallerand, R. J. (2020). Why are you passionately in love? Attachment styles as determinants of romantic passion and conflict resolution strategies. *Motivation and Emotion*, *44*(4), 621–639. <https://doi.org/10.1007/s11031-020-09821-x>
- Perrone-McGovern, K. M., Oliveira-Silva, P., Simon-Dack, S., Lefdahl-Davis, E., Adams, D., McConnell, J., Howell, D., Hess, R., Davis, A., & Gonçalves, O. F. (2014). Effects of empathy and conflict resolution strategies on psychophysiological arousal and satisfaction in romantic relationships. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, *39*(1), 19–25. <https://doi.org/10.1007/s10484-013-9237-2>
- Rahim, A., & Bonoma, T. V. (1979). Managing organizational conflict: A model for diagnosis and intervention. *Psychological Reports*, *44*(3, Pt 2), 1323–1344. <https://doi.org/10.2466/pr0.1979.44.3c.1323>
- Rahim, M. A. (1983). A measure of styles of handling interpersonal conflict. *Academy of Management Journal*, *26*(2), 368–376. <https://doi.org/10.2307/255985>

- Rahim, M. A., & Magner, N. R. (1995). Confirmatory factor analysis of the styles of handling interpersonal conflict: First-order factor model and its invariance across groups. *Journal of Applied Psychology, 80*(1), 122–132. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.80.1.122>
- Reese-Weber, M., & Marchand, J. F. (2002). Family and individual predictors of late adolescents' romantic relationships. *Journal of Youth and Adolescence, 31*(3), 197–206. <https://doi.org/10.1023/A:1015033219027>
- Rodrigues, D. L., Huic, A., Lopes, D., & Kumashiro, M. (2019). Regulatory focus in relationships and conflict resolution strategies. *Personality and Individual Differences, 142*, 116–121. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.01.041>
- Ryjova, Y., Gold, A. I., Timmons, A. C., Han, S. C., Chaspari, T., Pettit, C., Kim, Y., Beale, A., Kazmierski, K. F. M., & Margolin, G. (2024). A day in the life: Couples' everyday communication and subsequent relationship outcomes. *Journal of Family Psychology, 38*(3), 453–465. <https://doi.org/10.1037/fam0001180>
- Sasaki, E., Overall, N. C., Reis, H. T., Righetti, F., Chang, V. T., Low, R. S. T., Henderson, A. M. E., McRae, C. S., Cross, E. J., Jayamaha, S. D., Maniaci, M. R., & Reid, C. J. (2023). Feeling loved as a strong link in relationship interactions: Partners who feel loved may buffer destructive behavior by actors who feel unloved. *Journal of Personality and Social Psychology, 125*(2), 367–396. <https://doi.org/10.1037/pspi0000419>
- Schroeder, J., & Fishbach, A. (2024). Feeling known predicts relationship satisfaction. *Journal of Experimental Social Psychology, 111*, 1–15. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2023.104559>
- Sels, L., Ickes, W., Hinnekens, C., Ceulemans, E., & Verhofstadt, L. (2021). Expressing thoughts and feelings leads to greater empathic accuracy during relationship conflict. *Journal of Family Psychology, 35*(8), 1199–1205. <https://doi.org/10.1037/fam0000871>
- Shulman, S., Tuval-Mashiach, R., Levrán, E., & Anbar, S. (2006). Conflict resolution patterns and longevity of adolescent romantic couples: A 2-year follow-up study. *Journal of Adolescence, 29*(4), 575–588. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2005.08.018>
- Simpson, J. A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 59*(5), 971–980. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.5.971>
- Tandler, N., Krüger, M., & Petersen, L.-E. (2021). Better battles by a self-compassionate partner? The mediating role of personal conflict resolution styles in the association between self-compassion and satisfaction in romantic relationships. *Journal of Individual Differences, 42*(2), 91–98. <https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000333>
- Zeidner, M., & Kloda, I. (2013). Emotional Intelligence (EI), Conflict resolution patterns, and relationship satisfaction: Actor and partner effects revisited. *Personality and Individual Differences, 54*(2), 278–283. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.09.013>

收稿日期：2023 年 08 月 17 日  
一稿修訂日期：2023 年 09 月 20 日  
二稿修訂日期：2023 年 10 月 09 日  
三稿修訂日期：2024 年 02 月 19 日  
四稿修訂日期：2024 年 05 月 23 日  
五稿修訂日期：2024 年 07 月 15 日  
六稿修訂日期：2024 年 08 月 19 日  
七稿修訂日期：2024 年 08 月 30 日  
接受刊登日期：2024 年 09 月 02 日

Bulletin of Educational Psychology, 2025, 56(3), 571–598  
National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan, R.O.C.

# The Distance between Us: A Dyadic Analysis of Conflict Coping Strategies and Relationship Satisfaction among College Students in Romantic Relationships

Wei Lin<sup>1</sup> and Ya-Ting Juang<sup>2</sup>

Intimate partnership violence or murder cases have never been rare in our society. Intimate relationship conflict is a crucial issue across the lifespan, even as early as early adulthood. According to Erikson's theory of psychosocial development, early adulthood, including the college stage, is an essential period for individuals to learn how to establish loving relationships with others (Meacham & Santilli, 1982). Developing a healthy conflict-coping strategy while interacting with a partner can contribute to better mental well-being and intimate relationships (Kansky & Allen, 2018). The adoption of various conflict coping strategies is associated with the conflict experience in one's family of origin, motives for romantic relationships, attachment styles, and romantic passion (David et al., 2019; Huang, 2010; Paquette et al., 2020; Reese-Weber & Marchand, 2002). Additionally, Chang and Luo (2007) reported managing conflict as a significant factor in the satisfaction of romantic relationships. More positive, integrated, or empathetic conflict coping strategies lead to higher relationship satisfaction and longer romantic relationships. More negative, aggressive, or withdrawal conflict coping strategies lead to a lack of security and stability and even lower relationship satisfaction (Burk & Seiffge-Krenke, 2015; Johnson et al., 2018; Perrone-McGovern et al., 2014; Shulman et al., 2006).

Given the critical period of the college stage in the development of intimacy and the vital impact of conflict coping strategies, it is worth focusing on college students' thoughts and experiences in romantic relationships simultaneously while encountering conflicts, especially bidirectional influence between partners. This study aimed to explore the impact of college students' own and their partners' conflict coping strategies on their perceived relationship satisfaction. The study adopted a two-phase mixed-method research design. Study 1 aimed to examine the impact of conflict coping strategies on relationship satisfaction among college students in romantic relationships from a dyadic perspective. It involved quantitative research, where data were collected from 67 dyads of college students in stable romantic relationships. The "Individual Conflict Coping Strategy Scale" and the "Relationship Satisfaction Scale" were used to collect quantitative data. Hierarchical linear modeling (HLM) was used to conduct the actor-partner interdependence model (APIM). The results of study 1 are as follows:

First, positive actor and partner effects of conflict coping strategies were found on participants' relationship satisfaction when the male or female partners used an "integrating" conflict coping strategy and the female partners used an "obliging" conflict coping strategy. Second, negative actor and partner effects of conflict coping strategies were found on participants' relationship satisfaction when the female partners used a "dominating" conflict coping strategy.

Based on the findings from study 1, study 2 involved qualitative research. It further invited two dyads of participants with high relationship satisfaction to explore their bidirectional experience in conflict coping strategies and relationship satisfaction

<sup>1</sup> Clinical Mental Health Program, University of North Texas

<sup>2</sup> Department of Psychology and Counseling, University of Taipei

**Corresponding author:**

Ya-Ting Juang, Department of Psychology and Counseling, University of Taipei. Email: yatin@go.utaipai.edu.tw

through semi-structured and in-depth interviews. In one dyad, both partners used an “integrating” coping strategy; In the other dyad, the male partner used an “integrating” coping strategy while the female partner used an “obliging” strategy. A holistic-content analysis was utilized to analyze participants’ qualitative narrative data. The results of study 2 are as follows:

First, an obliging attitude and immediate conflict communication contributed to positive communications between couples. According to the results of study 1, when the male or female partners used an “integrating” conflict coping strategy and the female partners used an “obliging” conflict coping strategy, there was no significant influence on the partner’s relationship satisfaction. However, different from study 1, study 2 further found the mutual influence of conflict and multiple meanings for people who used an “integrating” conflict coping strategy and an “obliging” conflict coping strategy. When confronting conflicts, two dyads of participants intended to avoid their strong emotions and negative words to demonstrate an obliging attitude. They avoid direct arguments to maintain trust and harmony in their romantic relationships. Viewed from two dimensions, focusing on one’s own needs and focusing on others’ needs, people who use an “obliging” strategy tend to pay attention to others’ needs and ignore their own needs to satisfy others (Rahim, 1983). Huang (2010) indicated that tolerance is a negative way of coping with conflicts between partners. The more partners adopt tolerant behavior, the lower their relationship satisfaction becomes. However, tolerant or obliging behavior aligns with the value of emphasizing harmony in relationships within Chinese culture, reflecting the characteristic of humility in Chinese society (Chan, 2013; Li & Hsiao, 2008). As one of the participants, Brian, mentioned that he was influenced by the belief of his family of origin, which is to “not make enemies with others.” Individuals may avoid intense conflicts when facing relationship conflicts. This approach not only alleviates negative emotions on both sides but also creates a chance for the couple to assess their importance to the other person. This suggests that individuals may attempt to suppress their internal emotions to demonstrate tolerance and possibly to reduce direct conflict. This behavior can enhance individuals’ relationship satisfaction (Tsai & Liu, 2024), highlighting the unique significance of obliging actions within Chinese culture.

Second, although conflict coping was influenced by experience, the positive attitude of one partner could encourage the other partner’s constructive response. In two dyads of participants with high relationship satisfaction in this study, it is evident that all four participants possessed empathetic and kind personality traits. During their intimate conflicts, they were willing to consider their partner’s perspective and to try to understand their deeper feelings. They resolved their conflicts through rational and positive approaches. A partner’s personality traits significantly influence their choice of conflict coping strategies (Igbo et al., 2015). Additionally, individuals who view conflicts as opportunities to enhance the relationship are more likely to adopt constructive conflict resolution strategies, leading to higher relationship satisfaction (Hsiao et al., 2018; Rodrigues et al., 2019). In this study, the participants viewed conflict experiences from a positive perspective and possessed self-compassion traits that allowed them to treat themselves kindly. This enabled them to use functional coping styles, such as problem-solving, leading to higher relationship satisfaction (Tandler et al., 2021). The participants were also gradually influenced by their partners’ positive attitudes, which led them to adopt constructive coping behaviors during conflicts, such as proactively expressing their thoughts, reflecting on their behaviors, and understanding their partner’s perspective.

Third, individual conflict coping strategy was influenced by experiences in romantic relationships that demonstrated mutual and dynamic changes. Attachment styles also influence how individuals cope with intimate conflicts (Paquette et al., 2020; Simpson, 1990). For instance, in this study, Betty, influenced by past experiences, lacked a sense of security in her intimate relationship and tended to use destructive behaviors like avoiding communication or responding passively to express her needs indirectly (Paquette et al., 2020), leading to Brian’s feelings of confusion. However, Brian was able to understand the insecurity underlying Betty’s emotions deeply and responded with acceptance and tolerance, which gradually transforms their interaction patterns. As noted by Sasaki (2023), partners who feel loved in an intimate relationship (like Brian) experience fewer negative emotions related to feeling ignored during conflicts, and this also helps to reduce the partner’s (Betty’s) passive behaviors.

In summary, this study selected couples with high relationship satisfaction who used either an “integrating” coping strategy or an “obliging” strategy based on quantitative results. It further explored participants’ experiences and the nuances of conflict coping, revealing the bidirectional influence and transformation in their conflict processes within intimate relationships. This study addresses the limitations of previous quantitative research, which often focused on a single perspective of conflict coping styles and associations with relationship satisfaction. Additionally, the study suggests that it may be challenging to assess conflict coping with a single scale because of the dynamic nature of the interaction experiences between romantic partners.

Finally, recommendations for future research and implications for counseling practice were made based on the findings in the studies.

*Keywords:* college students in romantic relationships, conflict coping strategies, mixed-methods research, actor-partner interdependence model (APIM), narrative research