

警察伴侶忍的行為對關係滿意度影響之相關研究回顧

Literature Review of the Impact of Forbearance Behavior on relationship satisfaction of Polices' Partner

陳奕妤 劉彥君
臺北市立大學心理與諮商學系

壹、研究動機：

警察人員職司社會治安，勤務內容具高度不確定性、工時過長、不定停休，此工作性質反映出經營感情的壓力轉嫁至另一方的可能性。而華人文化中，人們常被期望在人際與親密關係中以忍耐克己、退一步海闊天空這種不強求、退讓的方式來化解紛爭，以達到維繫人際和諧之目的，似乎使警察伴侶被期待以包容體諒的方式面對不可改變的警職勤務，維持關係的和諧。經由文獻整理與分析發現，當個體以隱忍或退讓面對人際失調時，容易讓人產生悲、怨的感受，然而若有認知或情緒上的轉化，忍可作為個體控制情緒、慾望與衝動的有效調控策略，悲怨感受便有化解的可能，會使個體在心理上有較佳的適應狀態。顯然忍對關係或個體心理適應情況的影響有其重要性。研究者期望透過文獻統整與回顧，瞭解警察人員工作特性如何對親密關係造成影響，並進一步了解在警察伴侶的角色之下，忍的行為與關係滿意度的可能關聯。

貳、文獻回顧：

一、警察人員工作特性對親密關係的影響

依照我國警察法（2002）第二條「維持公共秩序，保護社會安全，防止一切危害，促進人民福利」觀之，警察人員勞務內涵龐雜。警察勤務條例（2008）則明確規範警察人員執勤時間必須循環銜接，每人應普遍採三班輪替或其他適合實際需要之方式服勤。必要時得視實際情形酌量延長勤務時間，輪休遇有臨時事故得停止之。可知警察人員為達成工作任務，服勤不分晝夜，須在24小時不斷輪替，時間不固定且超時，甚至輪休得隨時受中斷。

回顧文獻發現，在工作班別上，輪班者的工作壓力較白天固定班者高。而工作壓力高與工時長，工作者會降低與伴侶面對面溝通的頻率，對伴侶的自我揭露與社會支持也會降低。但面對面溝通對於伴侶維繫關係有其重要性，能讓伴侶之間有更真實的表達且能給予直接的支持，這樣的付出在關係中投入愈多，關係會更緊密與長久（陳采瑩，2017）。一般企業員工的工作負荷程度顯著低於警察人員，當工作負荷越大，其所感受到的工作家庭衝突程度也會越大，家庭滿意度則越低（林玉湘，2014）。警察人員本身對於工作與家庭衝突的感受度達中上的程度（劉虹君，2008；盧偉斯，2016）。可見此種輪班、超時、高壓的工作特性切割了他們可以分配的資源，使其在經營家庭關係時，可能比非警察人員更明顯地因工作角色而影響其個人家庭職責的完成。且警察伴侶很可能相對一般伴侶的互動時間短、不固定，親密關係本質中的寬度受到限制，即伴侶缺乏相處時間與互動，共同參與活動的程度小，容易對親密關係的維繫造成風險（Norman Goodman，1995）。

二、忍的行為對關係滿意度的影響

透過文獻回顧，發現忍的定義在發展之初，十分

強調其情緒特徵，即忍必然會為個體帶來負向的情緒經驗（李敏龍、楊國樞，1998）。然而後續的研究，則逐漸將焦點擴展到忍這套自抑價值如何轉化成有利於適應的途徑。便發現個體在忍的過程中會透過認知和情緒進行調節，使其順應情境的不同而拿捏忍或不忍，因此即便個體一樣有忍耐的行為，但彈性的模式有助於良好的身心適應，而非僅讓其感受壓抑與苦楚（黃曬莉、鄭琬容、黃光國，2008）。

回顧許多親密關係與衝突因應的研究，不同學者皆一致地歸納出伴侶們的衝突因應策略包含忍耐、忍讓等（利翠珊，1995；周玉慧，2009），顯然忍一直都隱含在伴侶的互動之中。利翠珊與蕭英玲（2008）則率先將「忍」作為親密關係中的研究焦點，研究結果顯示忍讓信念會直接影響忍讓行為，而忍讓行為會透過減少婚姻中的直接衝突，進而促使婚姻品質的提升。此結果也顯現出就「忍」而言，個人的信念與行為有著相當的一致性。

利翠珊（2012）延續了利翠珊與蕭英玲（2008）的研究，釐清「忍」包含容忍、忍耐與忍讓三個構念，容忍指「寬以待人的接納包容行為」；忍耐是「情緒上直接壓抑、對衝動或慾望的克制行為」；忍讓則是「順應對方的逃避行為」。此研究更直接地探討夫妻間的忍與婚姻滿意度之關聯，發現容忍在夫妻關係中所產生的效應是最明顯且正向的，任一方的容忍不僅能預測對方的支持行為，也能直接與間接提升自身的婚姻滿意度。妻子在婚姻中的忍耐則與其婚姻滿意度有負相關。王乃立（2013）同樣指出夫妻的忍耐行為會增加個人的心理憂鬱程度；夫妻的容忍行為越高，雙方的心理憂鬱程度則相對越低。在愛情關係的研究中，再次顯示容忍頻率越高，個體對關係的整體滿意度會越強烈，但是忍耐與忍讓頻率越多，將越可能使個體在關係中感受到不平等（黃子韜，2016）。

從文獻可見，警察人員工作型態對親密關係的影響，在多數時候並無法藉由雙方溝通而有所協調改變，例如警察人員根本上排除工作後可利用的時間即無法與一般企業員工相當，生活安排也常受工作的臨時性之影響。因此，研究者推論警察伴侶在彼此相處時，可能相對其他伴侶而言，有更多的情境需要採取忍的行為作為因應策略以維繫關係。而不同忍的行為在警察伴侶的親密關係中，可能會產生相異於一般伴侶的影響。

參、結論與建議

當前對警察伴侶的研究相當缺乏，採取更高頻率忍的行為之結果，是否會與目前針對非警察伴侶在忍的行為與關係滿意度之關聯相同，仍尚待探討。因此研究者認為在警察伴侶的角色之下，忍的行為對關係滿意度的影響是值得探討的議題。建議未來研究者可以國內樣本進行研究，並就研究結果提出針對此族群的關係維繫方式與建議。