



大學生在親密關係中的拒絕敏感度和憂鬱情緒之關係研究回顧： 以自我沈默為中介變項

The Study of the Intimate Relationships among Rejection Sensitivity and Depressive Mood in College Students : Silencing The Self as an mediator.

陳怡如 劉彥君
臺北市立大學心理與諮商學系

壹、研究動機：

生命中重要他人和自我的接納是為我們許多行為的動機。仔細回想生活被拒絕幾乎是我們每個人共同經歷過的經驗，不論是與同儕間的互動、渴望父母的認同與肯定，又或者是在伴侶關係中時常對於對方的回應感到失落和孤單。且在林家興、陳玉芳、葉雅馨、徐佳玲與孫正大(2008)研究中認為影響大學生憂鬱的特性是在人際層面會過於敏感於互動中的負向感受，或是害怕批評與拒絕，因此選擇減少互動，進而造成不良之人際關係，又因Erikson（1963）所提的心理社會發展理論中大學生正處於發展親密與孤獨的任務時期，此時在人際親密關係上的順遂與否甚為影響其適應。

國外許多研究針對親密關係去了解關係中的沈默自我行為和拒絕敏感度之間的關係，發現拒絕敏感度高的青少年在親密關係中比拒絕敏感度低的青少年更容易出沈默自我的行為，且親密關係的互動模式中沈默自我的行為在拒絕敏感度與憂鬱之間扮演著中介的作用。且西方文化的個人主義由個人需求出發，強調突顯個人的獨特和與眾不同，重視開放我與隱藏我的一致，在人際關係中更強調誠實地表達個人的想法、感受與需求，而東方文化的集體主義則是將自我鑲嵌於社會關係之中，在遇到問題時會更顧及大全，內在感受與想法時常被壓抑，藉以維持整體的和諧（陸洛，2007;Markus & Kitayama,1994）。

因此研究者期望透過統整和回顧能夠進一步了解這三者之間的關係，進一步了解在國內的大學生在親密關係中的互動關係，並提供後續心理諮商相關研究做為參考。

貳、文獻回顧

一、拒絕敏感度之關係研究

吳玫瑩（2015）探討拒絕敏感度、敵意和憂鬱之相關的研究中更顯示大學生拒絕敏感度能有效預測敵意和憂鬱變化的程度，且男性大學生的預測力較女性佳。國外研究更進一步了解拒絕敏感度在親密關係中的影響，如高拒絕敏感度者會預期伴侶的拒絕(Norona, Salvatore, Welsh & Darling, 2014)且高拒絕敏感度的青少年比起低拒絕敏感度有較多和伴侶之間的衝突(Galliher & Bentley,2010)，進而有困難去維持親密關係。在Harper 等人（2006）研究指出在親密關係中的戀人若為高拒絕敏感度者則可能會採取順從、容忍暴力或壓抑內在的想法等策略來維持關係，以防止預期中的拒絕。

二、沈默自我在親密關係中的互動歷程

成功進入一段親密關係是青春期的一个關鍵任務，但對於拒絕較為敏感的個體來說是一個艱難的任務。江文慈（2012）認為人際互動中的情緒是否表達或者壓抑，端賴與互動對象的關係品質以及當下的情境。

Butler 等人（2003）的研究指出，個體若壓抑情緒的表達會消耗個體的認知資源，使與社會互動時的反應性降低、也會使個體看起來較不友善而且帶有敵意，不僅會引發互動對象的負面評價，更使得對方沒有意願發展進一步的關係。若拒絕敏感度高者對於不同情境中傾向做負面解讀，則更容易壓抑其表達，高拒絕敏感度者在進入一段關係時會出現更多焦慮感受以及迴避與對方互動(Hafen et al.,2014)，如此可能會引發對方真正的拒絕，形成一個負向的關係模式。

在甘乃瑩（2004）的研究中也指出當個體對於關係的維持失去信心，且害怕對方的離開，就會在表達情緒前有更多的猶豫，從而增加沈默自我的行為(Galliher & Bentley,2010;Harper, Dickson & Welsh,2006)，以壓抑自我感受、失去自我等不健康的方式維繫關係。其他研究也指出長期壓抑情緒表達、負向情緒經驗的累積，是導致心憂鬱、焦慮症狀的主要原因（Nolen-Hoeksema, Morrow, & Fredrickson, 1993）。

三、拒絕敏感度、沈默自我與憂鬱情緒之相關研究

Harper等人(2006)的研究顯示了拒絕敏感度、沈默自我以及憂鬱症狀之間的關係，拒絕敏感度與憂鬱症狀具有正相關，高拒絕敏感度的青少年比起拒絕敏感度較低的青少年有更高的憂鬱症狀。拒絕敏感度與沈默自我亦具有顯著相關，拒絕敏感度高的青少年在親密關係中比低拒絕敏感度的青少年更容易出現自我沈默的行為。在戀愛關係中若對於拒絕感到焦慮或憤怒很可能會以沈默自我的行為試圖防止拒絕的發生，不惜一切的代價來維持關係，且沈默自我的行為可能在互動中被強化，因此沈默自我可能是解釋拒絕敏感度如何導致憂鬱的其中一個重要機制，在拒絕敏感度與憂鬱症狀之間具有中介效果。如文獻探討中所敘述，早期經驗中與主要照顧者的依附關係所形成的內在運作模式會影響著日後與他人互動時的信念，而這樣的信念更會透過具體的行動展現，若對於他人的拒絕有著焦慮的預期，則更容易以沈默自我行為作為維持關係的策略(Downey, Bonica & Rincon,1999)，進而導致憂鬱情緒的產生。

參、結論與建議

根據上述文獻回顧，拒絕敏感度者會透過自我沈默的行為來維繫關係，進而影響憂鬱情緒，國外針對這樣的議題已有相關研究，但華人文化在沈默自我的行為上更有其獨特性和形成此行為的文化意義，因此透過文獻的回顧與整理，期望提供後續研究者在國內針對於此心理現象進一步的探索，以沈默自我為中介變項，探索其在拒絕敏感度與憂鬱情緒之間的關係。