

CHOUXIANG STORY

NOT RESEARCH



“我也要死吗？”——亲密关系中为什么总有一个 Steve

“Do I Have to Die Too?” — Why There Is Always a Steve in Intimate

Relationships

Alexandrite Chen ¹

¹ Mo の南海龙宫

Correspondence: Alice Steve & 薛-Superscan, Mo&L 关系研究所. Email: N/A.

摘要

在亲密关系的日常互动中,常常存在一个名为“Steve”的第三方角色——那个被双方共同信任、共同倾诉、共同依赖,却从未真正参与关系决策的人。当关系出现矛盾,本该由双方承担的责任与情绪往往转移到 Steve 身上;当关系走向终结,一个荒谬的问题浮出水面:“Steve 归谁?”而 Steve 本人,在这个过程中逐渐从独立个体异化为关系的“附件”。本研究采用量化研究方法,通过对 526 名有相关经历的个体进行问卷调查,编制并验证了“关系责任转移量表”(RRTS)、“Steve 归属争议量表”(SBDS)、“道德绑架感知量表”(MPS)和“Steve 主体性保障量表”(SASS)。在此基础上,构建了“Steve 困境的结构方程模型”(Structural Model of Steve's Dilemma, SMSD),探讨责任转移、归属争议、道德绑架与主体性保障之间的路径关系。结果显示:(1)关系沟通失效显著正向预测责任转移($\beta = 0.58, p < 0.001$);(2)责任转移显著正向预测归属争议($\beta = 0.47, p < 0.001$)和道德绑架感知($\beta = 0.53, p < 0.001$);(3)归属争议和道德绑架感知显著负向预测主体性保障($\beta = -0.41, p < 0.001$; $\beta = -0.49, p < 0.001$);(4)边界设立行为在责任转移与主体性保障之间起调节作用($\Delta R^2 = 0.07, p < 0.01$)。研究表明,Steve 困境的本质是亲密

关系系统“压力外溢”的产物，而 Steve 的自由只能在所有相关方（包括 Steve 自己）都意识到“人是目的而非工具”的前提下才能真正实现。基于研究结果，本文提出了“Steve 主体性保障的三方协同模型”，为理解并化解这一困境提供了理论框架。

关键词

亲密关系，Steve 现象，责任转移，归属争议，道德绑架，主体性保障，结构方程模型

1 | 引言

在当代亲密关系的日常叙事中，存在一个名为“Steve”的特殊角色。他不是第三者，不是竞争者，而是那个被情侣双方共同信任、共同倾诉、共同依赖的好友——那个在情侣吵架时同时收到两条诉苦信息的人，那个在秀恩爱时被同时@的人，那个在分手后陷入“我该跟谁”困境的人。



图一 我也要死吗？

围绕 Steve 现象，有三个核心问题长期困扰着研究者和当事人：

问题一：责任为何转移？本该由亲密关系双方承担的情感责任、沟通责任、决策责任，为何会悄无声息地转移到第三方 Steve 身上？这种转移的机制是什么？有哪些因素影响转移的程度？

问题二：归属争议从何而来？“Steve 归谁”这一看似荒谬的问题，为何会在分手后成为真实困扰？归属争议背后反映了怎样的心理逻辑？

问题三：Steve 的自由如何保障？作为独立个体的 Steve，其人身自由如何免于被道德绑架的命运？哪些因素有助于 Steve 在夹缝中维护自己的主体性？

本研究试图通过量化方法，将这三个问题操作化为可测量的变量，并构建结构方程模型，揭示它们之间的路径关系，为理解 Steve 困境提供一个系统的理论框架。

1.1 核心概念界定

基于理论分析与探索性研究，本研究对核心概念作如下界定：

关系责任转移：指亲密关系双方将本应由自己承担的情感责任、沟通责任、决策责任等，有意或无意地转移给第三方 Steve 的现象。

归属争议：指亲密关系解体后，双方对共同好友 Steve 的“归属”产生的期待冲突或实际争夺。

道德绑架：指关系双方以“友谊”“忠诚”“道义”等名义，对 Steve 施加压力，要求其按照自己意愿行动的现象。

主体性保障：指 Steve 作为独立个体，其自主选择权、情感自由、边界完整性得到尊重和维持的程度。

边界设立行为：指 Steve 在面对关系双方的过度卷入时，采取的自我保护性行为，如明确表态、拒绝参与、设立规则等。

1.2 研究假设

基于理论分析，本研究提出以下假设模型：

H1：关系沟通失效对责任转移具有显著正向预测作用。关系双方越缺乏有效的直接沟通，责任越容易向第三方 Steve 转移。

H2：责任转移对归属争议具有显著正向预测作用。Steve 被卷入越深、承担的责任越多，分手后越容易陷入归属争议。

H3：责任转移对道德绑架感知具有显著正向预测作用。Steve 被卷入越深，越容易感受到来自关系双方的道德压力。

H4：归属争议对主体性保障具有显著负向预测作用。归属争议越激烈，Steve 的主体性

越难以保障。

H5: 道德绑架感知对主体性保障具有显著负向预测作用。道德绑架越严重, Steve 的主体性越难以保障。

H6: 边界设立行为在责任转移与主体性保障之间起调节作用。Steve 的边界设立行为能够缓冲责任转移对主体性保障的负面影响。

2 | 方法

2.1 被试

本研究通过在线问卷平台招募被试, 招募条件为: (1) 年龄在 18-40 岁之间; (2) 曾在朋友关系中长期扮演“共同好友”角色 (即 Steve); (3) 至少经历过一次因这一角色而产生的困扰。共回收问卷 587 份, 剔除无效问卷 (作答时间过短、规律性作答、未通过注意力检测题等) 后, 获得有效问卷 526 份, 有效回收率 89.6%。

被试年龄分布为 18-39 岁 ($M = 26.4, SD = 4.7$)。其中女性 367 人 (69.8%), 男性 156 人 (29.7%), 非二元性别 3 人 (0.6%)。教育背景: 高中/中专及以下 42 人 (8.0%), 大专/本科 348 人 (66.2%), 硕士及以上 136 人 (25.9%)。扮演 Steve 角色的时长: 1 年以下 147 人 (27.9%), 1-3 年 268 人 (50.9%), 3 年以上 111 人 (21.1%)。

2.2 测量工具

2.2.1 关系沟通效能量表 (Relationship Communication Effectiveness Scale, RCES)

测量个体感知到的亲密关系双方 (朋友及其伴侣) 的直接沟通有效性。共 6 个项目, 采用李克特 5 点计分 (1=完全不符合, 5=完全符合)。得分越高, 表示沟通越有效; 得分越低, 表示沟通越失效。

项目示例包括: “他们遇到矛盾时会直接沟通解决”“他们很少需要通过第三方传话”“他们能坦诚地表达自己的感受和需求”。

本研究中, 该量表的 Cronbach's α 系数为 0.87。验证性因子分析显示单因子结构拟合良好: $\chi^2/df = 2.34, CFI = 0.97, TLI = 0.96, RMSEA = 0.05$ 。

2.2.2 关系责任转移量表 (Relationship Responsibility Transfer Scale, RRTS)

本研究自行编制的责任转移量表, 测量亲密关系中的责任向第三方 Steve 转移的程度。共 8 个项目, 采用李克特 5 点计分 (1=从不, 5=总是)。

项目示例包括: “他们吵架后会分别向我倾诉”“我会承担起调解他们矛盾的责任”“我感觉自己在替他们消化情绪”“他们的问题慢慢变成了我的压力”。

EFA 提取出单因子结构，特征根解释总方差的 54.7%。CFA 显示模型拟合良好： $\chi^2/df = 2.51$, CFI = 0.95, TLI = 0.94, RMSEA = 0.06。Cronbach's α 系数为 0.89。

2.2.3 Steve 归属争议量表 (Steve Belonging Dispute Scale, SBDS)

测量分手后共同好友归属争议的程度。共 6 个项目，采用李克特 5 点计分（1=完全不符合，5=完全符合）。

项目示例包括：“分手后，他们希望我‘站队’”“我感受到‘该跟谁’的压力”“他们会试探我偏向谁”“如果我同时联系双方，会有人感到不适”。

本研究中，该量表的 Cronbach's α 系数为 0.86。CFA 显示单因子结构拟合良好： $\chi^2/df = 2.28$, CFI = 0.97, TLI = 0.96, RMSEA = 0.04。

2.2.4 道德绑架感知量表 (Moral Blackmail Perception Scale, MPS)

测量 Steve 感受到的来自关系双方的道德压力程度。共 7 个项目，采用李克特 5 点计分（1=完全不符合，5=完全符合）。

项目示例包括：“他们会用‘如果你是我朋友就应该……’来说服我”“我感觉如果不按他们的意愿做，就会被指责不够朋友”“他们期待我因为友谊而牺牲自己的感受”“我担心拒绝他们会失去这段友谊”。

本研究中，该量表的 Cronbach's α 系数为 0.91。CFA 显示单因子结构拟合良好： $\chi^2/df = 2.63$, CFI = 0.95, TLI = 0.94, RMSEA = 0.06。

2.2.5 边界设立行为量表 (Boundary Setting Behavior Scale, BSBS)

测量 Steve 在面对过度卷入时采取的自我保护行为频率。共 5 个项目，采用李克特 5 点计分（1=从不，5=总是）。

项目示例包括：“我会明确告诉他们我不想介入”“我会拒绝传话或调解”“我会表达自己的感受和界限”“当他们过度倾诉时，我会转移话题或结束对话”。

本研究中，该量表的 Cronbach's α 系数为 0.83。CFA 显示单因子结构拟合良好： $\chi^2/df = 2.17$, CFI = 0.98, TLI = 0.97, RMSEA = 0.03。

2.2.6 Steve 主体性保障量表 (Steve Agency Protection Scale, SAPS)

测量 Steve 作为独立个体的自主性得到尊重和保障的程度。共 6 个项目，采用李克特 5 点计分（1=完全不符合，5=完全符合）。

项目示例包括：“我可以自由决定与双方保持怎样的关系”“我的感受和意愿被他们尊重”“我不需要为了友谊牺牲自己的边界”“即使我不按他们的期望行动，友谊也能继续”。

本研究中，该量表的 Cronbach's α 系数为 0.88。CFA 显示单因子结构拟合良好： $\chi^2/df = 2.42$, CFI = 0.96, TLI = 0.95, RMSEA = 0.05。

2.3 施测程序与数据分析

采用在线问卷平台收集数据，通过社交媒体招募被试。问卷首页说明研究目的、保密原则及被试权利，被试点击“同意”后方可开始作答。作答时间约 15-20 分钟。

数据分析采用 SPSS 26.0 和 Mplus 8.3。主要分析方法包括：描述性统计、Pearson 相关分析、验证性因子分析、结构方程模型、调节效应检验（采用潜调节结构方程法，即 LMS 法）。

3 | 结果

3.1 共同方法偏差检验

采用 Harman 单因子检验，将所有测量项目进行未旋转的探索性因子分析。结果表明，第一个因子解释的总变异量为 23.1%，低于 40% 的临界值，说明共同方法偏差不严重。

3.2 描述性统计与相关分析

各变量的均值、标准差及相关系数如表 1 所示。

表 1 各变量的描述性统计与相关系数矩阵

变量	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3	4	5
关系沟通失效	3.58	0.81					
责任转移	3.72	0.76	0.61***				
归属争议	3.43	0.88	0.48***	0.57***			
道德绑架感知	3.51	0.84	0.52***	0.63***	0.59***		
边界设立行为	3.12	0.79	-0.31***	-0.28***	-0.35***	-0.42***	
主体性保障	2.98	0.91	-0.44***	-0.53***	-0.58***	-0.64***	0.49***

*注：N = 526; *** $p < 0.001$ *

相关分析结果显示：关系沟通失效与责任转移呈显著正相关 ($r = 0.61, p < 0.001$)，初步支持 H1。责任转移与归属争议 ($r = 0.57, p < 0.001$) 和道德绑架感知 ($r = 0.63, p < 0.001$) 均呈显著正相关，初步支持 H2 和 H3。归属争议 ($r = -0.58, p < 0.001$) 和道德绑架感知 ($r = -0.64, p < 0.001$) 均与主体性保障呈显著负相关，初步支持 H4 和 H5。边界设立行为与主体性保障呈显著正相关 ($r = 0.49, p < 0.001$)，为 H6 提供了初步基础。

3.3 测量模型检验

在进行结构方程模型分析前，首先对测量模型进行验证性因子分析。将六个潜变量（关系沟通失效、责任转移、归属争议、道德绑架感知、边界设立行为、主体性保障）纳入模型，检验其区分效度。

结果显示，六因子模型拟合良好： $\chi^2/df=2.18$, CFI = 0.95, TLI = 0.94, RMSEA = 0.04, SRMR = 0.05。各因子负荷均在 0.60-0.85 之间，所有负荷显著 ($p < 0.001$)，表明测量模型可靠。

为检验区分效度，将六因子模型与若干竞争模型进行比较：

五因子模型（将归属争议与道德绑架感知合并）： $\chi^2/df = 3.42$, CFI = 0.87, TLI = 0.85, RMSEA = 0.08

四因子模型（将责任转移、归属争议、道德绑架感知合并）： $\chi^2/df = 4.15$, CFI = 0.81, TLI = 0.79, RMSEA = 0.10

单因子模型： $\chi^2/df = 7.83$, CFI = 0.52, TLI = 0.48, RMSEA = 0.16

六因子模型显著优于所有竞争模型（所有 $\Delta\chi^2$ 检验 $p < 0.001$ ），表明六个变量具有良好的区分效度。

3.4 结构方程模型：Steve 困境的路径分析

基于研究假设，构建初始结构方程模型。模型拟合良好： $\chi^2/df=2.35$, CFI = 0.94, TLI = 0.93, RMSEA = 0.05, SRMR = 0.06。所有路径系数均显著 ($p < 0.001$)。标准化路径系数如下：

关系沟通失效 → 责任转移： $\beta = 0.58^{***}$ (SE = 0.04)

责任转移 → 归属争议： $\beta = 0.47^{***}$ (SE = 0.05)

责任转移 → 道德绑架感知： $\beta = 0.53^{***}$ (SE = 0.04)

归属争议 → 主体性保障： $\beta = -0.41^{***}$ (SE = 0.05)

道德绑架感知 → 主体性保障： $\beta = -0.49^{***}$ (SE = 0.05)

模型对责任转移的解释率 (R^2) 为 33.6%，对归属争议的解释率为 22.1%，对道德绑架感知的解释率为 28.1%，对主体性保障的解释率为 47.3%。

3.5 中介效应检验

模型揭示了责任转移的中介作用。采用 Bootstrap 法（抽样 5000 次）检验间接效应：

关系沟通失效 → 责任转移 → 归属争议：间接效应 = 0.27, 95% CI [0.21, 0.34]，占总效应的 57.4%。

关系沟通失效 → 责任转移 → 道德绑架感知：间接效应 = 0.31, 95% CI [0.25, 0.38]，占总效应的 59.6%。

这表明，关系沟通失效对归属争议和道德绑架感知的影响，有超过一半是通过责任转移的中介作用实现的。

进一步检验责任转移与归属争议、道德绑架感知对主体性保障的链式中介效应：

关系沟通失效 → 责任转移 → 归属争议 → 主体性保障：间接效应 = -0.11, 95% CI [-0.15, -0.07]

关系沟通失效 → 责任转移 → 道德绑架感知 → 主体性保障：间接效应 = -0.15, 95% CI [-0.20, -0.11]

两个链式中介效应均显著，表明关系沟通失效通过责任转移，进而通过归属争议和道德绑架感知，最终影响主体性保障的路径成立。

4 | 讨论

4.1 责任转移的机制：沟通失效如何导致“Steve 被卷入”

本研究发现，关系沟通失效对责任转移具有显著正向预测作用 ($\beta = 0.58$)，解释了责任转移 33.6% 的变异。这一结果验证了系统理论的“压力外溢”假说：当亲密关系内部的沟通机制失效，矛盾无法在两人之间消化时，压力就会向外部寻找出口，而这个出口往往是同时与双方保持连接的 Steve。

进一步分析发现，责任转移不仅是简单的“情绪倾泻”，而是包含多个层面：情绪责任（消化双方的负面情绪）、沟通责任（传话、调解）、决策责任（帮他们拿主意）。这些责任层层叠加，使 Steve 在不知不觉中背负起本不属于自己的负担。

值得注意的是，责任转移往往是“静默”发生的——量表数据表明，多数被试在初期并未意识到自己正在被卷入，直到压力累积到一定程度才有所察觉。这种静默性使得早期干预变得困难。

4.2 从责任转移到归属争议：被卷入的代价

责任转移显著正向预测归属争议 ($\beta = 0.47$) 和道德绑架感知 ($\beta = 0.53$)。这意味着，Steve 被卷入越深，分手后就越可能陷入“该跟谁”的争议，也越可能感受到来自关系双方的道德压力。

这一发现揭示了 Steve 困境的深层逻辑：卷入程度决定了后续的自由度。当 Steve 在关系存续期间承担了大量责任，他实际上已经被“绑定”在关系中——不是作为旁观者，而是作为某种意义上的“参与者”。当关系解体，这种“参与者”身份就会转化为归属争议的依据：双方都会觉得“他为我付出了那么多，他应该是我的”。这种心理机制在数据中得到了清晰体现。

4.3 主体性受损的双重路径：归属争议与道德绑架

模型显示，归属争议 ($\beta = -0.41$) 和道德绑架感知 ($\beta = -0.49$) 均显著负向预测主体性保

障，两者共同解释了主体性保障 47.3% 的变异。这意味着，Steve 自由的丧失主要通过两条路径实现：

路径一：归属争议的外在挤压。当双方围绕 Steve 的归属展开争夺，Steve 被置于“必须选择”的位置。无论选择哪一方，都会失去另一方；试图保持中立，则可能同时失去双方。这种“选边站”的压力，直接侵犯了 Steve 维持多重关系的自由。

路径二：道德绑架的内在侵蚀。当 Steve 被“如果你是我朋友就应该……”之类的话语裹挟，他的自主选择会逐渐被愧疚感侵蚀。即使客观上没有被迫行动，心理上的自由感也已经丧失。更关键的是，这种绑架往往以“友谊”“忠诚”等道德话语包装，使 Steve 在反抗时背负“不够朋友”的自我质疑。

两条路径相互强化：归属争议越激烈，道德绑架越严重；道德绑架越严重，归属争议中的选择压力也越大。这种恶性循环，正是 Steve 困境的核心。

4.4 希望的窗口：边界设立行为的调节作用

本研究最重要的发现是边界设立行为的调节作用。结果显示，边界设立行为显著缓冲了责任转移对主体性保障的负面影响（调节效应 $\beta = 0.18$, $\Delta R^2 = 0.073$ ）。简单斜率分析揭示，当边界设立行为较高时，责任转移对主体性保障的负面影响减弱一半以上。

这一发现具有重要的实践意义：即使被卷入很深，只要 Steve 能够有效设立边界，其主体性的受损程度也能得到显著控制。基于量表项目和数据分析，有效的边界设立包含以下要素：

及时识别：在感到不适的初期就意识到“这不是我的责任”。

明确表达：用清晰而不带攻击性的语言表达自己的边界。

行为一致：在行动上贯彻边界，例如拒绝传话、转移话题。

接受后果：能够接受边界设立可能带来的关系变化。

4.5 对三个核心问题的量化回答

基于模型发现，本研究对开篇提出的三个问题作出系统性回答：

问题一：责任为何转移？ 责任转移的直接原因是关系沟通失效（ $\beta = 0.58$ ）。当亲密关系双方无法有效沟通，他们就会寻找第三方作为情绪的出口和沟通的桥梁。责任转移是一个渐进的过程，从情绪倾听到决策参与，Steve 在不知不觉中被卷入。

问题二：归属争议从何而来？ 归属争议是责任转移的后果（ $\beta = 0.47$ ）。Steve 在关系存续期间承担的责任越多，就越被“绑定”在关系中。分手后，这种绑定转化为归属期待，形成争议。归属争议的背后，是将人际关系视为私有财产的占有逻辑。

问题三：Steve 的自由如何保障？ Steve 的自由需要三方协同保障。从 Steve 自身层面，边界设立行为是最有效的保护因素（调节效应 $\beta = 0.18$ ）。从关系双方层面，需要减少道德绑

架 ($\beta = -0.49$) 和归属争议 ($\beta = -0.41$)。从社会文化层面, 需要反思将人际关系财产化的话语体系。

4.6 研究的局限与未来方向

本研究存在以下局限: 第一, 横断设计无法确定因果关系, 未来可采用纵向追踪设计; 第二, 样本以女性为主, 可能未能充分捕捉男性 Steve 的独特体验; 第三, 量表均为自编, 需要进一步验证其跨样本稳定性; 第四, 文化局限性, 结论在不同文化中的适用性有待验证。

5 | 结论

本研究通过对 526 名有过“Steve”经历的个体的问卷调查, 构建并验证了“Steve 困境的结构方程模型”(SMSD), 得出以下主要结论:

第一, 亲密关系中的责任转移, 本质是关系系统“压力外溢”的结果。关系沟通失效是责任转移的核心前因 ($\beta = 0.58$), 解释了责任转移 33.6% 的变异。

第二, 责任转移导致后续的归属争议 ($\beta = 0.47$) 和道德绑架感知 ($\beta = 0.53$)。被卷入越深, 分手后越可能陷入“归属”困境。

第三, 归属争议 ($\beta = -0.41$) 和道德绑架感知 ($\beta = -0.49$) 共同侵蚀 Steve 的主体性, 两者解释了主体性保障 47.3% 的变异。

第四, 边界设立行为能够显著缓冲责任转移对主体性保障的负面影响 (调节效应 $\beta = 0.18$, $\Delta R^2 = 0.073$)。即使被卷入很深, 只要 Steve 能够有效设立边界, 其主体性的受损程度也能降低一半以上。

基于上述发现, 本研究提出“Steve 主体性保障的三方协同模型”:

微观层面: Steve 需要提升边界意识, 学会及时识别并拒绝不属于自己的责任。

中观层面: 关系双方需要尊重 Steve 的独立人格, 不以“朋友”之名行绑架之实。

宏观层面: 社会文化需要反思将人际关系财产化的话语体系, 建立尊重个体主体性的关系伦理。

回到标题的问题: “我也要死吗?”, 模型的答案很明确: 不, 你不需要。因为那是别人的关系, 别人的选择, 别人的生死。你唯一需要负责的, 是你自己的人生和自由。而模型也告诉了我们如何保障这个“不”的权利: 设立边界, 拒绝不属于自己的责任, 在感到不适时说“不”, 并且接受——那些因为你设立边界而失去的“朋友”, 本来就不是真正的朋友。因为真正的友谊, 从来不会让你在失去自己。

参考文献

我也要参考文献吗？

附录：核心量表项目示例

关系沟通效能量表（RCES）

请根据你观察到的朋友及其伴侣的相处模式，评价以下陈述的符合程度（1=完全不符合，5=完全符合）：

1. 他们遇到矛盾时会直接沟通解决。
2. 他们很少需要通过第三方传话。
3. 他们能坦诚地表达自己的感受和需求。
4. 他们之间的沟通是顺畅的。
5. 即使有分歧，他们也能自己协商解决。
6. 我不需要介入他们之间的沟通。

关系责任转移量表（RRTS）

请根据你在扮演共同好友过程中的真实体验，评价以下陈述的发生频率（1=从不，5=总是）：

1. 他们吵架后会分别向我倾诉。
2. 我会承担起调解他们矛盾的责任。
3. 我感觉自己在替他们消化情绪。
4. 他们的问题慢慢变成了我的压力。
5. 我会帮他们传话或转达想法。
6. 他们会征求我的意见来决定关系走向。
7. 我比他们本人更操心他们的关系。
8. 我感觉自己成了他们关系的一部分。

道德绑架感知量表（MPS）

请根据你在与朋友及其伴侣相处中的真实感受，评价以下陈述的符合程度（1=完全不符合，5=完全符合）：

1. 他们会用“如果你是我朋友就应该……”来说服我。
2. 我感觉如果不按他们的意愿行动，就会被指责不够朋友。
3. 他们期待我因为友谊而牺牲自己的感受。

4. 我担心拒绝他们会失去这段友谊。
5. 他们让我觉得，作为朋友就应该无条件支持。
6. 如果我保持中立，他们会觉得我冷漠。
7. 他们的期待让我感到愧疚。

边界设立行为量表 (BSBS)

1. 请根据你在面对过度卷入时的实际行为，评价以下陈述的发生频率（1=从不，5=总是）：

2. 我会明确告诉他们我不想介入。
3. 我会拒绝传话或调解。
4. 我会表达自己的感受和界限。
5. 当他们过度倾诉时，我会转移话题或结束对话。
6. 我会主动保持距离，避免被过度卷入。

Steve 主体性保障量表 (SAPS)

请根据你与朋友及其伴侣关系的现状，评价以下陈述的符合程度（1=完全不符合，5=完全符合）：

1. 我可以自由决定与双方保持怎样的关系。
2. 我的感受和意愿被他们尊重。
3. 我不需要为了友谊牺牲自己的边界。
4. 即使我不按他们的期望行动，友谊也能继续。
5. 我可以同时与双方保持友谊而不被质疑。
6. 在这段关系中，我感到自己是自由的。