

人際互動中的控制感與因應策略：自我慈悲的中介效果

中原大學

蘇韻心 李怡真

研究目的

自我慈悲(self-compassion)是種自我態度，在困難時會用溫暖的方式去對待及理解自己，且認為犯錯是人之常情，不會過度責備自己。過去研究顯示，在學業挫敗的情境下，自我慈悲有助於個體面對挫敗並且進而提升學習動機。有鑑於人們在面對人際關係的衝突與面對學業挫敗時，應具有類似的因應特性，但人際衝突的外在環境是隨時都在變動的，所以我想要知道在人際的情境下，自我慈悲是否能夠有助於人際上的互動。

文獻回顧

過去文獻曾指出，當個體面對自己因為學業表現不佳而對自我產生威脅的環境時，會藉由自我慈悲來營造出溫暖及理解自己的氛圍，並提升其動機去為之前的失敗繼續努力(Breines & Serena, 2012)。自我慈悲傾向較高者在失敗的狀況下，也會花較多的時間去為未來努力(e.g., Di Paula & Campbell, 2002; Williams & DeSteno, 2008)。在自我慈悲對人際互動的影響力上，曾有研究者在實驗室中促發參與者的自我慈悲狀態，發現男性自我慈悲者在男女關係中會較有動機去調整行為來處理問題，女性則不受自我慈悲的影響，謹慎性的人格特質即可使其提升動機去調整行為解決男女關係中的問題(Baker & McNulty, 2011)。因此，自我慈悲的影響力並不限於個體面對學業上的挫敗，也應當有助於個體願意積極面對人際挫折。

對此，過去研究顯示當人們面對無法改變的事實，或對情境缺乏控制感時，並不會使用問題導向因應策略來解決問題(Neff, Hsieh, Dejitterat, 2004)，但自我慈悲則會使人更容易採取問題導向因應策略去解決問題(Neff, Kirkpatrick, Rude, & Dejittthirat, 2004)。此外，過去研究也發現控制感與自我慈悲也具有緊密的關聯(Leland St. Charles, 2010)，故研究者推測，當個體對情境具有控制感時，極可能會透過自我慈悲的提升，進而使其更容易採取較為積極的因應策略。

假設

假設一：對人際情境具有高控制感者，會傾向於用問題導向的策略因應來處理問題。

假設二：對人際情境具有高控制感者，會傾向於用情緒導向的策略因應來處理問題。

假設三：自我慈悲可以中介人際情境中的控制感對因應策略的影響。

研究方法

研究程序

受試者共102人(男：28人，女：74人)。本研究以網路問卷進行施測，先請參與者填寫自我慈悲量表，接著請其回想並寫下曾在人際相處上所遭遇的挫折，最後請其針對此人際挫折情境填因應策略量表。

施測材料

自我慈悲量表(SCS; Neff, 2003)。此量表在測量當人遇到困境時能否採用溫暖不批判的方式來對待自己。

施測材料

因應策略量表(David & Tobin, 1984, 2001)。此量表測量人遇到壓力情境時會採用何種因應策略去面對情境，其中有問題導向、情緒導向、問題逃避、情緒逃避四個分向度。

結果

相關分析

	自我慈悲	問題導向	情緒導向	情緒逃避	問題逃避	控制感
自我慈悲	1					
問題導向	.56**	1				
情緒導向	.28**	.61**	1			
情緒逃避	-.47**	-.03	-.13	1		
問題逃避	.15	.27**	.22*	.22*	1	
控制感	.32**	.32**	.22*	-.16	-.23*	1

**在顯著水準為0.01時(雙尾)，相關顯著。*在顯著水準為0.05時(雙尾)，相關顯著。

透過相關分析結果可知，自我慈悲和問題導向、情緒導向的策略呈現顯著正相關，而與問題逃避策略呈現顯著負相關。但自我慈悲和情緒逃避策略未有顯著的相關。而自我慈悲和控制感間則呈現顯著正相關。

中介效果分析



透過迴歸分析結果可知，控制感對問題導向因應策略的影響力，在加入自我慈悲作為預測變項後，便無法顯著的預測問題導向因應策略。同樣的，控制感對情緒導向因應策略在加入自我慈悲後作為預測變項後，便無法顯著的預測情緒導向因應策略。因此自我慈悲中介了控制感和問題導向與情緒導向因應策略之間的關係。

本研究進一步透過Bootstrapping進行中介效果檢定，結果顯示自我慈悲對控制感與問題導向因應策略間的中介影響模式之信賴區間為0.40~2.55，此區間不包含0因此達統計顯著；而在預測情緒導向的信賴區間為0.05-1.67，此區間亦不包含0達統計顯著。因此自我慈悲確實中介控制感和情緒導向及問題導向因應策略之間的關係。

討論

本研究結果可知個體會針對不同控制感的人際挫折情境而採用積極或消極的因應策略(Cantor & Kihlstrom, 1987; Mischel, 1973)。而本研究假設是對人際情境具有高控制感者，會傾向於用問題導向及情緒導向的策略因應來處理問題。因此，研究結果支持假設，高控制感者確實主要採取問題導向的策略因應來處理問題，但也會採取積極的向內進行情緒調節來處理問題，而低控制感者則是以問題逃避的方式來面對。而從結果中也可看見自我慈悲比控制感對於該採取怎樣的因應策略更具影響力，也就是說對於個體能否對人際衝突採取積極的因應策略，自我慈悲比控制感更為重要。