

困擾揭露與心理健康之關係：

以自尊為中介效果

學生:劉孟芸、黃郁婷 指導老師:李怡真老師

研究動機與目的

自尊為策動人去追求和呈現一種良好的社會形象，從而更好地適應社會環境，良好的社會適應是心理健康的重要標誌之一。困擾揭露為自我揭露內容向度的次向度，指個人表達不舒服的感受，以促進個人心理健康，內容包含表達個人不愉快的思考或感受（周怡均，2014）。Kahn與Hessling(2001)的研究指出，大學生的困擾揭露可預測個人的生活滿意度、自尊以及對社會支持的知覺。因此心情不好時，透過抒發、揭露能幫助心情的恢復，進而提升我們的生活適應及其心理狀態。此外Gonzales與Hancock(2011)的研究曾提出網路的自我揭露除了會提升使用者的自尊外，個體透過社群網路的交流，也會接收到更多的支持。而近年亦有研究證實揭露意圖與誠實性對自尊為正向的影響，當揭露意圖越強烈或訊息越精確時，其自尊會越高（余淑吟，2019）。總結上述，過去研究顯示困擾揭露會促進心理健康，而與困擾揭露相關的困擾意圖也會提升自尊，然而困擾揭露、自尊與健康的關係到底是如何，則尚未有研究對此進行探索。

文獻回顧

困擾揭露意指對他人揭露生活中的困擾之行為，此揭露訊息聚焦在自我不愉快的思考或感受，例如憂鬱或羞恥感等（Kahn & Hessling, 2001）。自尊則是意指個體對自身所抱持的正向或負向態度；高自尊者會自我尊重，且視自己是有價值的，不會透過與他人比較來定義自己；低自尊者則缺乏自我尊重，且認為自己是無價值的、不足有缺陷的（Rosenberg, 1979）。English（1958）認為「心理健康是指一種持續的心理狀況，在那種心理狀況下能做良好的適應，具有生命的活力，並能充分發展其身心潛能，此能更積極、更充實的情況，不僅是免於心理疾病而已」。Coates與Winston（1987）認為困擾揭露有利於個人心理健康，個人會因揭露困擾而紓解內在負向情緒。Moksnes與Espnes（2013）低自尊者對自己的能力感到懷疑，較不傾向採取積極的活動，導致較低的心理健康與生活滿意度。基於揭露能增強人的自尊而獲得更多的社會支持，我們推測困擾揭露會透過自尊進而對心理健康產生正向的影響。

研究假設

H1: 困擾揭露、自尊與心理健康，三者彼此之間具有正向的關聯性。

H2: 自尊會中介困擾揭露對心理健康之影響。

研究方法

研究對象

本研究以大專院校之學生為母群，使用樣本為18-25歲之大學生，抽樣樣本為206位大學生，男生95位，女生111位，男女比約為1:1。

研究工具

我們以主觀幸福感量表與生活滿意度量表作為測量心理健康的工具，如下：

困擾揭露量表：採用Kahn和Hessling(2001)的困擾揭露量表，從最初的158題(其中73題為典型的困擾揭露，85題為典型的困擾隱藏)，發展成12題之量表，因發現最重要之因素為揭露意圖，其內部一致性 α 係數為.94，表採用Likert五點量表，總分越高表示困擾揭露程度越高。

自尊量表(RSE)：Rosenberg(1986)採Likert五點量表總計10題包含5題反向題，總分越高表示自尊越高，對自己的接納或喜愛程度也越高。

簡式主觀幸福感量表：為余民寧、陳柏霖與陳玉樺(2017)所編製的，構面為心理幸福感、社會幸福感與情緒幸福感，15題中有7題反向題，採Likert四點量尺，得分愈高者代表受試者在該向度之主觀幸福感傾向愈強。

生活滿意度量表：採用Diener等人(1985)編製之量表，其量表含5個項目，分別為生活接近理想、生活狀況、生活滿意、得到重要的東西、肯定人生道路，全部為正向題。採Likert五點量尺，分數越高代表生活滿意度越良好。

研究程序

本研究以網路問卷進行施測，先請參與者填寫困擾揭露量表，接著填寫自尊量表，最後再填寫主觀幸福感及生活滿意度量表。

結果

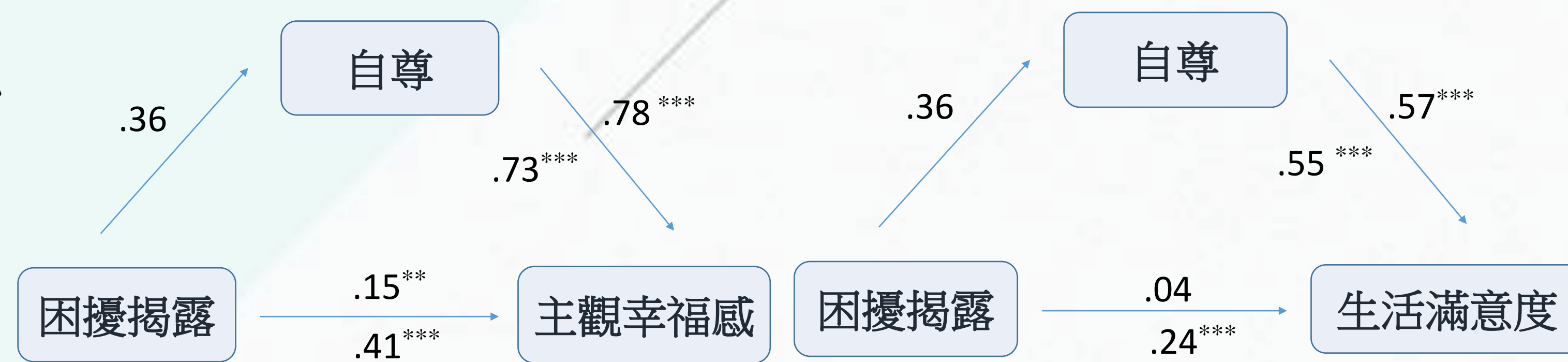
相關分析

各研究變項彼此之間呈顯著正相關，故假設一成立。

	1.	2.	3.	4.
1. 困擾揭露	-			
2. 自尊	.36***	-		
3. 主觀幸福感量表	.41**	.78**	-	
4. 生活適應量表	.24**	.57**	.70**	-

註：* $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$. (2-tailed)

中介效果分析



藉由線性迴歸分析可得知，自尊不論是對於主觀幸福感($\beta = .41$, $R^2 = .17$, $p < .001$)或是生活滿意度($\beta = .24$, $R^2 = .06$, $p = .001$)，均達顯著，其中主觀幸福感的beta值下降幅度較大且顯著($\beta = .15$, $R^2 = .62$, $p = .02$)，表示自尊在困擾揭露對於主觀幸福感有部分中介之效果；而生活滿意度之beta值下降幅度較小但不顯著($\beta = .04$, $R^2 = .36$, $p = .51$)，則表示自尊在困擾揭露對於生活滿意度中具有完全中介效果。

接著進一步以Process檢驗其中介效果，結果顯示，自尊對於主觀幸福感的信賴區間介於.098~.242；自尊對於生活滿意度的信賴區間介於.048~.121，兩區間皆不包含0代表皆達顯著，不論是主觀幸福感或是生活滿意度，自尊均對其有中介效果，表示自尊在困擾揭露對於心理健康具有中介效果，支持本研究的第二個假設。

討論

由上述結果可知，當困擾揭露較低時，會藉由較低的自尊感，進而使其心理健康也較低；反之當困擾揭露程度較高時，會藉由較高的自尊感，進而提升其心理健康。原先我們共以四個不同的量表來測量心理健康，分別為主觀幸福感量表、生活滿意度量表、心情溫度計及正負向情緒量表，但僅有主觀幸福感量表及生活滿意度量表在迴歸分析及Process有較穩定的中介效果，心情溫度計與正負向情緒量表則否，其原因可能是題目較無法明確地代表心理健康，或是有其他我們尚未發現的問題，皆能在未來做進一步的探討，亦或是在未來將可更深入地探討不同量表所測量出的心理健康之間是否會有比較效果。

由於本次收的樣本大多數為中原學生，可能無法代表全台的大學生，未來可更深入的探討全台大學生，亦或是進行年齡層的比較，看有無差異。

綜合上述文獻，本研究推測困擾揭露能夠藉由自尊進而影響心理健康，若能藉由設計某種課程來提升自尊，或是設計能進一步提升揭露意圖的團體活動，也許能改善人的心理健康。