

大學生的自我效能與自我調節之關係： 自我分化的中介效果

中原大學心理系

專題生：莊詒竣、蔡旭展 指導教授：李怡真

序論

自我效能與自我調節

當個人有所知覺、有動機意願且實際投入行為的過程，稱為自我調節 (Bandura, 1986)。孫春在(2009)指出自我調節者在面臨活動挑戰時，較能調節其認知策略以展現高層次的技能，於活動挑戰與自身技能達成平衡時，選擇較高層次的挑戰任務，並為在任務挑戰中達到滿足，繼續調節策略與學習應付挑戰任務。而Bandura (1986) 提出自我效能是個體認知因素中的核心信念，是個體對自己能否成功執行特定行為以完成任務的一種信念，亦即個體相信自己對掌控特定領域事物能力的程度。學生的自我效能對學生在學業成就情境中的動機及行為有重要的影響，同時自我效能的高低也會影響到任務的開始與持續度，自我效能高的學生會更有動機去接受挑戰性的課業任務，且在完成目標的過程中會投入較多的努力與持久度(廖真瑜, 2005)。孫春在(2009)也證實了自我效能為自我調節的基礎。而自我效能較高者相信自己有能力完成任務，通常較能控制環境的變化，在面對環境壓力與威脅時能保持較低程度的憂慮與苦惱，並能有效調整一些擾人的念頭或想法(Bandura, 1997)。

自我分化

Bowen在1978年提出「自我分化」的概念，定義為個體在情感與理智的運作之間，融合或分化的程度，他認為有兩股自然的力量在個體內相互抗衡，一是「個別化」的力量，促使個體在心理上與家人有所分離；另一個則是「一體性」，促使個體在心理上和家人有所關聯。若是一體性的需求太高會使個體對他人產生情緒化的依戀，分不清自己與他人之間的界限；若是個別化的需求太高，則會使個體與他人之間過於疏離或造成不成熟的情感截斷(修慧蘭, 2010)。而分化程度較高的個體能夠適當的反應、感受、調節他們的情緒，妥善處理模稜兩可的情境，在親密關係中也可以保持鎮定(Kerr & Bowen, 1988)。且當自我分化的程度越高，自我控制的能力也越好，越能抑制不適當的行為反應，增加問題解決的策略的使用(Skowron & Dendy, 2004)。

研究假設

綜合上述，具有高自我效能者相信自己有能力達成目標，因而願意付出更多努力、表現積極與堅持的態度，且在壓力情境之下也不會失去對自我的感受。而高自我分化者能夠適當的反應與調節自我的感受也可以增加問題解決策略的使用，研究者推論自我分化對於自我調節有正面的影響且對自我效能與自我調節有中介效果，遂提出下列兩個研究假設。

假設一：大學生的自我效能、自我分化與自我調節有相關性。

假設二：大學生的自我分化程度可中介自我效能與自我調節。

研究方法

研究程序

採用橫斷式研究設計，利用網路與紙本問卷進行資料收集，邀請各大專院之大學生作為研究參與者。在程序上，先請參與者填寫「自我效能量表」，接著填寫「大學生自我分化量表」，最後再填寫「自我調節量表」。

研究對象

18-22歲之大專院校學生，共170人，男生75人，女生95人，男女比例約為3:4。

研究工具

一般自我效能量表 (General Self-Efficacy Scale, GSES)

採用Schwarzer & Jerusalem(1979)所編製的自我效能量表，題目共有10題，採Likert四點量表，目的在測量填答者自我效能之程度。中文版由王才康等人(2001)翻譯修訂。在計分上是將每題分數加總，分數越高代表個體自我效能程度越高。

大學生自我分化量表

採用馬承逸(2011)所編製的大學生自我分化量表。此量表乃是參考Chabot (1993)的Chabot情緒分化量表，以及Showron與Schmitt(2003)的自我分化量表修訂版(DSI-R)所編製而成。此量表共有27題，有四個分量表，分別為「我位置」、「情緒主導」、「受他人影響」、「理智為主」。以Likert六點量尺作答，在計分上是將「情緒為主」與「受他人影響」分量表反向計分後將分量表分數加總，分數越高表示個體自我分化程度越高。

簡式自我調節量表(short self regulation questionnaire, SSRQ)

採用Carey等人(2004)簡化了Bowen等人的自我調節量表(SRQ)為簡式自我調節量表(SSRQ)，刪減題目後共31題。此量表採用Likert五點量表，其中反向題進行反向計分，將每題分數加總，分數越高表示個體自我調節程度越高。

結果

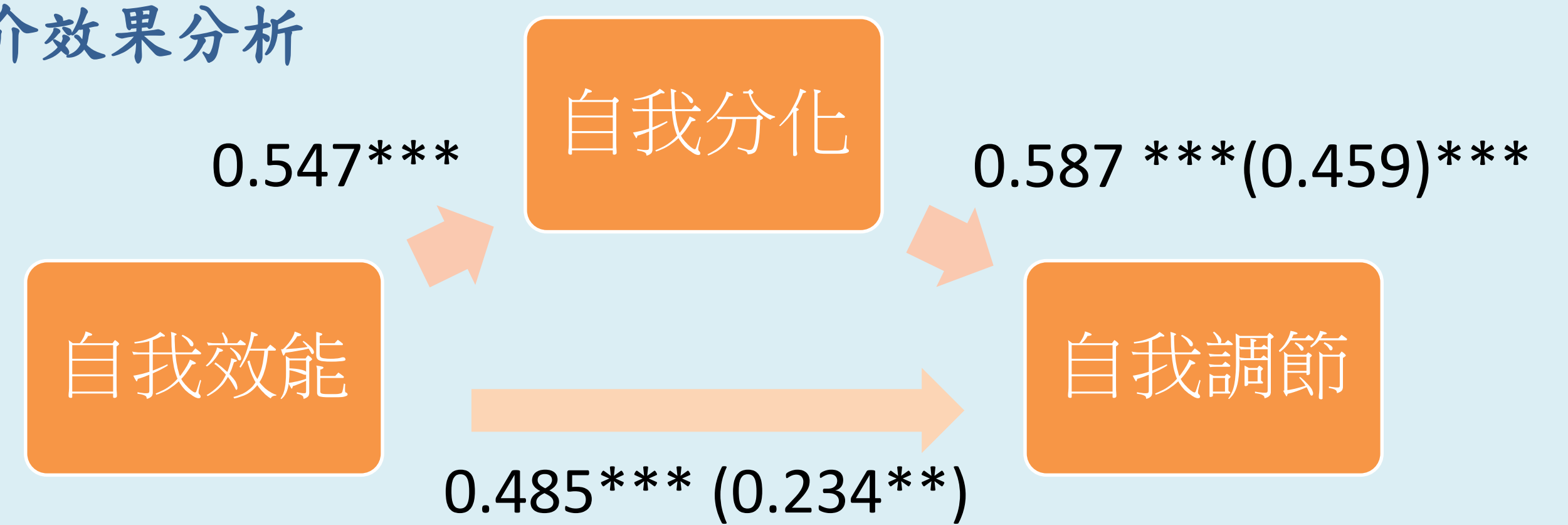
淨相關分析(排除性別效果)

	自我效能	自我分化	自我調節
自我效能	—	0.548***	0.491***
自我分化	0.548***	—	0.593***
自我調節	0.491***	0.593***	—

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

先以多變量變異數分析檢驗人口學變項對研究各變項是否有影響，發現性別有顯著的影響效果(不同性別對於自我調節達顯著($t = 0.442, p = 0.036, p < .05$))，其餘皆無顯著差異。其中，女性的自我調節程度($M = 101.15$)略高於男性($M = 96.20$)。由排除性別影響後之淨相關可知，研究各變項彼此之間呈正相關，故假設一成立。

中介效果分析



中介效果分析中以階層迴歸分析排除性別的影響，依據Baron與Kenny(1986)提出的步驟進行分析後，僅可得知自我分化的beta值下降，然而顯著性並沒有顯著的差異，顯示自我分化在自我效能與自我調節間具有部分中介效果。故進一步以拔靴法(bootstrapping)檢驗中介效果。結果顯示，自我分化的95%信賴區間的上界下界分別為0.97與0.44，兩區間不包含0代表顯著，表示自我分化在自我效能與自我調節間具有中介效果，故假設二成立。

討論

本研究發現，自我效能、自我分化與自我調節之間彼此為顯著正相關，且性別對於自我調節有顯著差異，與自我效能和自我分化之間則沒有顯著差異；本研究也透過拔靴法的檢驗，發現自我分化能確實中介自我效能與自我調節間的關係。

根據研究發現，自我效能與自我分化皆能影響自我調節程度，故能藉由提升個體自我效能與自我分化程度，進而促進個體更能調節與之相關的情緒與認知策略，以能面臨任何挑戰；也透過此研究發現，自我分化不只對人際關係相關，也對個體的能力有顯著影響，故未來的研究可以針對個體的面相做更多元的探討。

本研究限制有二：第一、本研究欲抽樣之研究對象是全台灣18-22歲的大學生，但因為現實層面的考量，僅能採用立意抽樣，可能導致樣本缺乏代表性；第二、研究結果為多數樣本呈現的情況，無法考量個人背景以及身心狀況，且問卷調查法受限於受試者的認知能力，一道題目或許有多種解釋，對於題意理解之差異形成誤差，而問卷即便為不記名之問卷，但填答時難免受到社會期許，以至於資料有所偏差。

重點文獻

Bowen, M.(1978). Family therapy in the practice of psychology. In P. Guerin (Ed), *Family therapy: Theory and practice* (pp. 42- 90). New York: Gardner Press.

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.