

國立政治大學「教育與心理研究」

2021年3月，44卷1期，105-134

DOI

誰來承包我的活？關係型態與目標達成 類型對自我調控外包的影響

林慧慈* 孫蒨如**

摘要

過去研究認為，當個體想到他人能夠協助達成目標時，會無意識地將目標「外包」給對方，因此本身投入的時間及努力會變得比較少，此種現象稱之為「自我調控外包」。本研究探討關係型態和目標達成類型對此種外包行為所造成的影響。實驗參與者為182位國立政治大學非心理學系大學生，平均年齡19.73歲，實驗設計為2（關係型態：父母／好友）×2（目標達成類型：協助／希望）×2（自我資源耗竭狀態：高／低）三因子完全參與者間設計，依變項為願意在未來目標上所投入的時間及所願意做的努力。結果發現，自我資源耗竭狀態有主要效果，高耗竭個體明顯會將自我需要達成的目標外包給他人，而「關係型態」與「目標達成類型」則有交互效果，當回想過去好友曾經協助過自己達成目標時，個體所願意投入在後續目標上的時間及努力皆明顯低於父母協助達成情境，也就是出現了「外包」給好友的情形；而相較於回想好友過去只是希望自己達成目標的情境，回想好友曾

* 林慧慈：國立政治大學心理學系博士候選人

** 孫蒨如（通訊作者）：國立政治大學心理學系教授

誌謝：感謝兩位匿名審查者所提供的寶貴意見。此外，本研究承蒙科技部對通訊作者提供研究計畫經費補助（計畫編號MOST 104-2410-H-004-050-和MOST 105-2410-H-004-075-），在此一併致謝。

電子郵件：chienru@nccu.edu.tw

收件日期：2021.02.02；修改日期：2021.03.03；接受日期：2021.03.10

協助過自己達成目標時所投入的時間與努力較少。另外，「目標達成類型」與「自我資源耗竭類型」亦出現了交互作用，個體在高耗竭的狀態下，若重要他人曾協助達成目標而非僅是希望個體達成目標，也會明顯出現外包的情形。

關鍵詞：目標達成類型、自我資源耗竭、自我調控、自我調控外包、關係型態

Who Can Share My Work? The Impact of Relationship Type and Goal Achievement Type on Self-Regulation Outsourcing

Hui-Tzu Lin* Chien-Ru Sun**

Abstract

Previous research showed that when individuals believe that their partners can help them to achieve their goals, they will unconsciously “outsource” the goals to others, so they can invest less time and effort in that. This phenomenon is called “self-regulation outsourcing”. The purpose of this study was to explore the influence of relationship type and goal achievement type on such outsourcing behavior. 182 non-psychology major students from the National Chengchi University, with an average age of 19.73, participated in this study. The experimental design was a 2 (relationship type: parent/friend) × 2 (goal achievement type: assisted/hoped) × 2 (ego depletion: high/low) three-factor complete between-participants design, and the dependent variables were the time and effort participants would like to invest on the focal goal. The results revealed an ego depletion main effect, those highly exhausted participants tended to outsource the goal to others more than those low exhausted participants. There was an interaction between the relationship type and the goal achievement type. Participants those who recalled their friends rather than recalled their parents had helped them to achieve their

* Hui-Tzu Lin: PhD Candidate, Department of Psychology, National Chengchi University

** Chien-Ru Sun (Corresponding Author): Professor, Department of Psychology, National Chengchi University

E-mail: chienru@nccu.edu.tw

Manuscript received: 2021.02.02; Revised: 2021.03.03; Accepted: 2021.03.10

goals, invested less time and effort on the follow-up focal goal. Result also indicated that participants who recalled their friends had assisted rather than hoped them to achieve the goal had invested less time and effort to the future focal goal. In other words, outsourcing occurred when participants recalled their friends had helped them. Also, there was an interaction between goal achievement type and the ego depletion. Highly exhausted participants would be more likely to outsource their goals to others when they recall they had been helped.

Keywords: goal achievement type, ego depletion, self-regulation, self-regulation outsourcing, relationship type

壹、緒論

Fitzsimons與Finkel (2011) 提出「自我調控外包」(self-regulatory outsourcing) 的概念，認為當個體回想起重要他人曾協助達成特定目標時，個體會將對方的資源納入考量，之後可能會「自我調控外包」給對方，降低本身對後續目標的努力。本研究認為，就華人而言，在個體將他人的資源一併納入考量時，彼此不同的關係型態可能會有不同的影響，所以是一個值得進一步考量的變項。另外，本研究也想檢驗外包現象是否僅會出現在重要他人曾協助達成目標的情況，若是重要他人曾希望或期望個體能達成特定目標是否也能造成影響，以上均為先前研究的不足之處。Baumeister、Heatherton 與 Tice (1994) 指出，對個體而言，自我資源是有限的，可能會出現資源耗竭 (depleted by usage) 的情況；Fitzsimons與Finkel即發現自我調控外包現象較易出現在個體資源耗竭較高的狀態，本研究也希望能對其加以檢驗。總結而言，本研究欲檢驗華人是否也會出現自我調控外包，所以引入「不同關係型態的重要他人」因素，加上「目標達成類型」與「資源耗竭程度」兩個變項共同討論自我調控外包現象。

試想一個場景，某A和某B都為自己訂了一套健康生活管理計畫，想要在下週執行減重瘦身，但下週剛好正逢期中考週，非常忙碌，若這時A想起了從前母親曾經協助過自己成功瘦身的經驗，而B則是想起了好友曾經協助自己成功瘦身的經驗，請問，你覺得A和B誰會在下週的減重瘦身計畫中投入較少的時間與努力呢？

父母與好友都是重要他人，但母親與A，以及好友與B是不同的關係型態，在華人的社會中，父母的關係型態是屬於垂直關係 (莊耀嘉、楊國樞，1997)，在尊卑關係中是「尊」的那一方，他們或許擁有更多的資源可提供協助，但基於孝道或尊重，個體會將自身目標外包給父母、投入更少的時間或做更少的努力嗎？反之，好友與個體的關係是平等的水平關係，若想起對方曾協助過自己達成目標，是否更可能會將自己的目標外包給對方，畢竟兩人的關係型態較為平等，之後還有機會回饋對方？這些都有待釐清。

本研究亦將目標達成類型列入考量，先前研究僅就已協助達成的狀況進行探討 (Fitzsimons & Finkel, 2011)，亦即對方曾協助達成相似目標的情形進行探討，但除了關係型態會影響個體是否會外包之外，本研究認為曾經協助達成也是一個很重要的

因素，因唯有曾協助達成，才會讓個體覺得有外包的可能，若僅是對方曾經希望我們可以達成並不會有同樣的效果，故本研究亦對此做進一步的檢驗。先前研究也指出，當個體自我資源耗竭程度愈高時，愈可能出現外包的情況（Fitzsimons & Finkel, 2011），此亦一併加以考量。因此，本研究主要操弄關係型態、目標達成類型，以及自我資源耗竭狀態對華人自我調控外包的影響。

一、自我調控外包

個體為了實現目標，理當付出努力才會達成，除了自身的努力之外，先前研究發現，個體若念及重要他人曾給予的協助，則可能會影響個體本身對目標的努力程度（Fitzsimons & Finkel, 2010）。Fitzsimons與Finkel（2011）進而將「個體在追求目標的過程中，若想到重要他人曾協助達成相關目標，因此協助的工具性（instrumental）本質，使得個體不自覺地（unconsciously）將所需做的努力『外包』給對方，因而降低自身對達成目標所做的努力」的現象，定義為「自我調控外包」。

（一）自我調控外包現象與資源耗竭狀態

依據「自我控制的力量模式」

（the strength model of self-control）的觀點（Baumeister et al., 1994），個體整體自我控制資源是有限的（limited resource），且有可能出現資源耗竭的情形，進行每項自我控制作業都必須使用一部分內在資源，每項作業的表現，取決於個體是否有足夠的自我資源來進行該項作業，所以自我調控外包現象最可能出現在自我資源耗竭程度較高（較無資源）時（Fitzsimons & Finkel, 2011）。

為了檢驗自我調控外包現象和資源耗竭之間的關係，Fitzsimons與Finkel（2011）邀請女性參與者參與實驗，僅邀請女性是因為他們認為女性對於追求健康與瘦身目標議題是較關注且在意的。實驗首先對參與者進行高程度或低程度的資源耗竭操弄，接下來將他們分為兩組：一組是「焦點目標」（focal-goal）情境，請參與者寫出有關她的伴侶曾經協助「達成追求健康與瘦身目標」的明確例子；另一組則是「控制目標」（control-goal）情境，要求參與者寫下伴侶曾協助達成其他目標（達成追求職場工作目標）的真實例子，接著詢問所有的參與者願意付出多少努力，以及願意投入多少時間在下週的「達成健康與瘦身目標」。

結果發現，當個體的資源耗竭程度高，且回想伴侶曾協助自己達成

追求健康與瘦身目標時（焦點目標情境），個體對自己健康目標所付出的努力及投入的時間皆顯著降低。研究者認為，這是因為參與者將接下來對於健康目標所需做的努力「外包」給了伴侶，認為伴侶會協助自己達成追求健康與瘦身的目標，所以個體本身付出的努力就降低、所願意投入的時間也較少。換言之，資源耗竭程度較高的個體，在回想伴侶曾經協助自己完成目標的經驗時，會無意識地將自己目標的進展「外包」給伴侶，減少自己對目前健康目標的努力。

（二）自我調控外包與資源保留

自我調控外包的現象也與資源保留有關，當個體在追求目標時，若想到重要他人對自己曾有的協助，就有可能將他人的資源納入，與自己的資源一起做考量而做出調整（Fitzsimons & Finkel, 2011）。如果個體將他人的資源也視為是自己可運用的資源，就會使得個體後續對自己擁有的資源展現出不同的調配運用（Kruglanski et al., 2002; Latane, Williams, & Harkins, 1979）。個體本身的資源是有限的，在一連串的作業中，如果前面的作業投入了比較多的資源，在進行後面的作業所能使用的資源當然就會比較少，使得表現受到影響（Baumeister, Vohs, & Tice, 2007; Hagger, Wood, Stiff, &

Chatzisarantis, 2010）。因此，當自我資源耗竭程度很高時，個體必須保留資源，以確保仍有資源來完成後續的目標。這種資源保留可能會出現兩種情況，一種是個體想要在後續作業上有好的表現時，另一種則是前面的作業會影響到最終目標的表現時（Muraven, Shmueli, & Burkley, 2006）。

在Fitzsimons與Finkel（2011）的實驗二中，邀請目前有伴侶的參與者參與研究，首先，進行「伴侶協助狀況」的操弄（instrumentality manipulation），將參與者隨機分派到三種情境：第一組為「焦點目標組」（focal-goal condition），主題與學業成就表現有關，請參與者寫出伴侶協助自己達成學業成就目標的實際例子；第二組為「控制目標控制組」（control-goal condition/recreation），請參與者寫出伴侶協助自己達成非焦點目標（娛樂休閒）的例子，例如，爬山、旅遊等等；第三組為「無目標控制組」（control-nongoal/positive partner condition），此組參與者寫下提供他們喜歡自己伴侶的理由或原因。

接下來則告知將進行兩個不同的作業，第一個是有趣的「拼圖作業」，第二個是具有挑戰性的「學術作業」，且這份學術作業可提高他們

未來在相關學業成就考試上的能力，參與者需依序進行這兩個作業，但可自行決定要花多少時間在這兩個作業上。被分配到「資源耗竭框架組」(depleting-frame condition)的參與者被告知，第一個拼圖作業非常消耗他們的認知資源，因此可能會影響到第二個作業的表現；而被分配到「非資源耗竭框架組」(nondepleting-frame condition)的參與者，則告知第一個拼圖作業並不會消耗個體的認知資源，所以不會影響第二個作業的學習。然後，所有的參與者必須自行決定願意在第一個作業上所投入的時間，依變項即是願意投入的時間，而實際上是沒有第二個作業的。

結果發現，當參與者回想伴侶曾協助自己達成焦點目標(學業)時，即便是「資源耗竭框架組」的參與者，亦即告知「第一個趣味作業會影響到第二個學業作業表現」的情況，參與者所投入在第一個作業的時間與「非資源耗竭框架組」的參與者並無顯著差異，顯示「資源耗竭框架組」參與者並未努力保留自身資源給第二個作業，換言之，當他們想起伴侶在學業上曾經的協助，他們並沒有特別保留資源在後續作業上。而在「控制目標(休閒)組」及「無目標控制組」的參與者則有不同表現，當得知第一個作業會消耗許多認知資源

而第二個作業很重要時，他們會明顯投入較短的時間在第一個作業，主要就是想要保留資源給之後的焦點目標作業。

綜上所述，該研究結果顯示，相對於其他組別，若參與者回想起伴侶曾經在焦點目標上給予協助，此時即便參與者可能會因第一個作業耗費資源而影響後續焦點目標相關作業，參與者皆不會出現資源保留的狀況，因為他們已將他人的資源納入一起做考量，認為可以將焦點相關作業外包給伴侶。

整體而言，自我調控外包研究顯示，當個體本身處於資源耗竭程度較高的狀態時，若能回想起重要他人曾在此相關目標上的協助，會不自覺地將重要他人的資源納入考量，因而降低本身努力的程度。針對將他人資源納入考量，彭妮妮(2017)進一步提出聯合調控(joint-regulation)的概念，認為當雙方之間存在連結時，個體便會將雙方擁有的資源彙整合併，只要有任何一方有重要作業要進行時，個體便會同時考量雙方所擁有的資源，而對自我控制資源進行策略性的調動。為了對上述想法進行檢驗，彭妮妮在實驗中針對「關係連結」以及「結果連結」進行操弄，「關係連結」是指當雙方存在著既定的親近關係時，此關係的基礎會促使

個體將雙方的資源合併考量，其操弄的是好友與陌生人；而「結果連結」是即便互動雙方為陌生人，但只要兩人有共同的目標、分享同一個目標結果時，兩人之間即產生了連結，也會把彼此的資源共同考量，其操弄的是個人作業目標或共同作業目標。實驗結果支持聯合調控的運作，當作業結果是重要的且個體與他人存在連結時，個體不僅會與他人分享自己擁有的資源，也會為了達到最佳結果而把他人的資源與自己的資源一併考量，進而調整本身對自我調控資源的運用策略。

另外，先前關於自我調控外包的研究（Fitzsimons & Finkel, 2011），認為僅有回想伴侶曾經「協助」達成「焦點」目標，而非「非焦點」目標時，才會在後續焦點相關目標時出現外包效果。本研究則認為，最能檢驗「協助」本身是否具有工具性性質而產生外包效果的方式，應是同樣採用焦點目標，但重要他人卻僅是曾「希望」或「期待」個體要達成，如此對照於曾經「協助」達成，方能確認「協助」達成才是關鍵。

依此，本研究亦嘗試藉由操弄不同「目標達成類型」（協助達成／希望達成），進一步釐清在同樣是面對焦點目標時，相較於只是期待、希望個體完成某個目標時，是否只有當

重要他人曾經協助達成目標，才可能出現自我調控外包現象。

二、自我調控中他人扮演的角色

過去關於他人對自我調控的研究，多將他人置於「對立面」來探討其對個體所進行的自控作業會造成何種影響（Baumeister, Bratslavsky, Muraven, & Tice, 1998; Baumeister et al., 1994; Christiansen, Cole, & Field, 2012; Muraven, Tice, & Baumeister, 1998）。例如，當個體遭受到他人排斥時，個體耗損較多自我資源來因應，隨後的自我控制作業表現就較差（Baumeister, Dewall, Ciarocco, & Twenge, 2005）；與他人互動時若想在他人面前呈現出特定的自我時，此時的印象整飾（impression management）需要相當程度的自我控制，亦即會耗費個體自我調控資源，所以個體在後續的作業表現就會變差（Vohs, Baumeister, & Schmeichel, 2012）。

另外，他人特性也會對自我調控歷程造成影響（Finkel, Manning, & Ng, 2006; Richeson & Shelton, 2003），例如，當覺得異性夥伴非常具吸引力、且想要在對方面前留下好印象時，此時的互動就會耗費較多的自我調控資源，影響後續的認知作業

表現 (Karremans, Verwijmeren, Pronk, & Reitsma, 2009)；在與不同族裔他人互動且想控制本身偏見時，也會消耗較多資源而影響後續的作業表現 (Richeson, Trawalter, & Shelton, 2005)。

這些自我調控的研究大多探討的是與他人的互動歷程對個體本身自我調控造成的影響，並未將個體與他人的關係納入考量，本研究認為個體在生活中有許多目標需要達成，可能會預期或希望獲得他人的幫助，而彼此之間的關係則是能獲得幫助的重要考量 (Briskin, Kopetz, Fitzsimons, & Slatcher, 2019; Cohen, Underwood, & Gottlieb, 2000; Feeney & Collins, 2015)，也會影響個體追求目標過程中如何去進行自我資源的調控。

對華人而言，與他人的關係會影響自我定位 (楊國樞, 1993)，相較於西方文化中的自我觀，華人社會中的個體更傾向以社會角色的關係來界定個人的自我，也會依其在關係中所佔的位置來表現出合宜的行為 (Markus & Kitayama, 1991)，且更強調人際互依性及社會關係 (楊中芳, 1999；楊國樞, 1993)。Campos 與 Kim (2017) 認為「關係」是華人社會的核心，關係的品質甚至與個體健康有一定的關聯性，當個體可以確保與重要他人有著相互依存的聯繫，

彼此能在生活中共同面對及解決問題，這些被重視、被需要的感受都能讓個體處於更好的身心狀態。

在華人的文化脈絡中，不同的關係型態對於個體而言可能有著不同的心理排序及意義 (Li, 2002)，因為在華人的人際關係中，時常會考慮到彼此關係的「親疏」及「尊卑」。所謂「親疏」指的是雙方彼此關係的親近程度，而「尊卑」則指兩者地位的高低差異。對於華人而言，「尊卑」這個人際關係的垂直向度是特別需要先被納入考量的，因為這是人倫的基礎 (莊耀嘉、楊國樞, 1997)。黃光國 (2005) 認為，對上位者需給予尊重，在溝通上必須較迂迴且忍讓，不但需要考量自己想要達成的目標，更要考量到對方的「面子」，因此受到的約束更多，個人感知所應負的責任也會較多；相對地，對於平等地位者，則會以較直接的方式進行溝通，彼此也可相互妥協 (黃光國, 2001)。

不同關係型態也可能使得個體在關係中擁有不同的期待，陸洛 (2003) 即指出，當個體處於特定的對偶關係中，例如，父母與子女，這些角色是因為對方的存在才會出現，因應彼此的角色關係就會產生特定的期待與承諾。因此，當凸顯對方的父母親角色時，也會讓子女去接受及認同自己本身的角色，擔負起自身角

色該有的責任，以符合對方的期待。另外，個體也可經由他人互動，以累積的情感為起點，彼此相依，建立好友關係。因此，當凸顯對方為好友的角色時，就會展現出良好互動、彼此認同、具有情感的面向，而互相依賴。基於上述華人特性，本研究預期個體在面對好友時更可能出現外包的情形。

在先前的「自我調控外包」研究中，參與者回憶起伴侶過往曾在特定目標的協助，即會使個體在面對未來該目標相關作業上出現「外包」給伴侶的情形。而華人更重視關係，不同關係型態也有不同的互動方式（楊國樞，1993），那麼，華人是否也會出現外包現象？不同關係型態是否又會造成不同的影響？這些都是本研究所關注的議題。

三、本研究想法

Fitzsimons與Finkel（2011）在自我調控外包的研究中，顯示個體自我調控會受到過往與重要他人互動經驗的影響，尤其當個體處於資源耗竭程度較高的狀態時，想到重要他人過去曾協助達成特定目標，自己的努力程度就會降低。換句話說，個體在自我調控達成某個目標的過程中，會監控自己對該目標的進展，若發現重要他人曾協助某相關目標的達成（協助

達成）時，就會把他人的資源納入一起考量，使得個體對該目標付出的努力變得較少。

本研究首先檢驗華人是否也會出現自我調控外包的情形，同時進一步地檢驗，不同關係型態的重要他人（父母或好友），對個體追求目標時的自我調控外包是否會出現不同影響。而在先前研究中發現，自我調控外包現象僅出現在對方對自己目前所欲達到的焦點目標曾有實質協助時（協助達成），本研究欲檢驗若是對方僅是曾經期望自己達成焦點目標而非協助達成時（希望達成），這種期待是否也可能造成影響，因此，「目標達成類型」也是本研究操弄的變項。最後，個體本身的自我資源狀況也可能會影響個體是否會將未來目標之追求外包給對方，所以也是研究操弄的變項之一。

總結而言，本研究採用「關係型態」的對象為父母（高地位），以及好友（平等地位），這與先前研究僅著重伴侶有所不同。在「目標達成類型」部分，Fitzsimons與Finkel（2011）僅比較關係他人協助達成焦點目標或非焦點目標的影響，本研究則是聚焦亦探討同為焦點目標，但關係他人是「實質的協助達成」或僅是「希望但未曾實質協助達成」，以此檢驗「實質的協助達成」的工具性

質。而「自我資源耗竭」則依據 Baumeister 等人 (1994) 提出的「自我控制的力量模式」讓個體在之前的自我控制作業上耗費不同程度的自控資源，來操弄個體自我耗竭的程度。

本研究的主要假設有三：假設一為「資源耗竭狀態」會出現主要效果：相較於低資源耗竭狀態的個體，高資源耗竭狀態的個體在未來的目標追求上應該會明顯投入較少的努力與時間，顯示自我調控外包現象會在高資源耗竭狀態時，效果最為明顯。假設二為「關係型態」與「目標達成類型」會出現交互效果：亦即當目標達成類型為協助達成，相對於父母，關係型態為好友時，自我調控外包的現象應該最為顯著，也就是說，當個體回想好友過去曾經協助過自己完成目標時，此時最可能出現資源外包的情形。假設三為「目標達成類型」與「資源耗竭狀態」會出現交互效果：協助達成且高資源耗竭狀態時，其願意投入的時間與努力應該最少，顯示個體在回想重要他人曾經協助過自己且沒有資源時，這時候應該最容易出現自我調控外包的現象。

貳、研究方法

一、預試

為確保研究參與者目標設定之效果，在正式實驗前，設計回想目標

設定的範例，以及目標達成類型的指導語。首先，參考過去研究對於焦點目標的設定，進行初步分析探討，最後選定以「生活管理目標」作為焦點目標設定，進行材料檢驗。

(一)參與者

國立政治大學非心理學系學生 26 人 (男性 11 人，女性 15 人，平均年齡 20.5 歲)。

(二)實驗設計與程序

參與者隨機分派至四種情境：父母要求、父母協助、好友要求、好友協助。在父母要求組中，參與者必須寫下一個過去父母曾經要求其完成的生活管理目標 (如安排行程或時間表、規律作息、按時飲食等目標)，隨後以數字 1~7 表示回想此目標與訂定此目標的困難程度、此目標重要程度，以及父母給予協助的程度。接著以數字 1~6 表示訂定新生活管理目標之難度。在父母協助組，參與者必須寫下一個過去父母曾協助其完成的生活管理目標，並回答相同問題。好友要求、好友協助組的流程皆相同，差別僅在於將問卷中的父母一詞代換為好友。

(三)預試結果

參與者回憶生活管理目標達成範例的難度，各組的平均數分別為：父母要求為 4.40、父母協助為 4.43、好友要求為 4.57、好友協助為 4.00，

對個體而言，在回憶的難度是沒有差別的 ($F(3, 22) = .198, p = .897, \eta_p^2 = .026$)。而範例的重要程度，各組的平均數分別為：父母要求為3.60、父母協助為4.57、好友要求為3.71、好友協助為5.71，結果顯示對個體而言，回憶的目標之重要程度並無顯著差異 ($F(3, 22) = 2.869, p = .060, \eta_p^2 = .281$)。

在評定父母或好友給予的協助上，同樣為要求的情況，父母要求 ($M = 3.40$) 與好友要求 ($M = 3.71$) 兩組是沒有顯著差異 ($t(10) = -.222, p = .829$)；而同樣為協助的情況下，父母協助 ($M = 4.43$) 與好友協助 ($M = 5.29$) 也沒有顯著差異 ($t(12) = -1.029, p = .324$)。整體而言，協助組 ($M = 4.86$) 與要求組 ($M = 3.58$) 對於評定對象的協助程度也是沒有差異的 ($t(24) = 1.666, p = .109$)。

(四)預試小結

預試結果顯示，使用「生活管理目標」為主題範例時，個體在回想來自父母或是好友的協助時，其回憶困難程度，以及重要程度是沒有差異的。回想對象為父母或好友時，無論是在要求或者協助的情況下，並不會因對象不同而感受到不同的協助程度，顯示父母與好友過去在生活管理目標給予的協助是沒有差異的，故可

以有效作為操弄的範例。

但在回想目標的協助程度上，預期協助組應該要顯著大於要求組，但兩組並沒有差異，猜測可能是指導語的「要求」一詞過於強烈，且較具有強制性的意涵，導致參與者回憶出的並非是自己所訂定的目標，而是父母或好友的目標，故對其而言的協助程度沒有達到顯著的差異。因此，本研究在正式實驗中以「希望」一詞替代要求，並在實驗過程中以口頭方式解釋此目標仍應是參與者自己訂下的目標，而父母或好友僅是希望他可以達成，並未刻意做出協助的行為。

此外，參與者在填答過程中曾表示，生活管理目標此一類型範圍過大，敘述較為抽象。從參與者所描述的目標範例中，亦可看出參與者之間對生活管理目標一詞的理解並不一致，因此，在正式實驗中將目標範圍限縮在健康方面，主要是參考過去研究的焦點目標設定 (Fitzsimons & Finkel, 2011)，請參與者回憶「健康生活管理目標」，藉此使指導語更為具體並提升理解的一致性。

二、正式實驗

實驗目的為了解個體在自我調控的過程中，若面對不同關係型態他人，如何影響個體追求目標時的自我調控外包現象。實驗操弄關係型態

(父母或好友)、目標達成類型(協助達成或希望達成)、資源耗竭狀態(高或低)三個變項,比較參與者在回想過去父母或好友是協助或希望自己達成某些目標後,在面對自己未來的目標追求時,其所願意投入的時間與努力有多少?是否會出現自我調控外包的現象?

(一)研究參與者

本研究採便利取樣,在通識課程及網路交流版上招募國立政治大學非心理學系學生參與實驗,參與者可自行選擇課堂加分或領取車馬費。最後刪除資料作答不完整及操弄檢核不通過者後,得到有效樣本182人,男生54人、女生128人,平均年齡19.73歲,標準差1.24。

(二)實驗設計與實驗程序

本研究為2(關係型態:父母/好友)×2(目標達成類型:協助/希望)×2(資源耗竭狀態:高/低)三因子完全參與者間設計。參與者隨機分派至八種不同實驗情境,依變項為未來目標所願意投入的時間與努力。

每一位研究參與者均個別施測,來到實驗室後都會被告知要進行一份有關大學生日常生活經驗調查的研究,共分兩個部分進行。第一部分是請他們針對自己過去健康生活管理目標進行回想,第二部分則是希望

了解個人生活中書寫習慣的影響。參與者了解並同意之後簽署知情同意書,並開始進行實驗。

第一部分的研究流程主要是參考Fitzsimons與Finkel(2011)的實驗程序。主試者說明想要了解大學生過去的生活經驗,請他們回想自己以前曾經訂定過的一個與健康生活管理有關之目標,接著進行關係型態的操弄,此時參與者會隨機分派至父母組或好友組,之後再隨機分派到不同目標達成類型情境(協助達成或希望達成),亦即在父母組與好友組中皆會有一半的參與者被要求回想過去父母或好友曾經協助他達到健康生活管理目標的實際例子(協助達成);而另一半的參與者則是被要求寫下過去父母或好友曾經希望自己達成的健康生活管理目標(希望達成)的實際例子。

主試者亦告知回想的例子只要在他們過往生活經驗中有記憶的範圍內即可,並不特別限定是在何時發生的,而健康生活管理目標也沒有嚴格限制,只要是和個人健康有關的目標即可,例如:早睡早起、睡前要刷牙、三餐要按時、每天要運動等等。不過在回想例子的撰寫中,參與者需仔細描述父母或好友是如何協助或希望他們達成此目標,過程中曾發生什麼事情,對方又扮演了怎麼樣的角

色，請他們在5分鐘內寫得愈詳細愈好。

稍過片刻後，參與者被告知要進行研究的第二部分，此部分的實驗程序則是參考孫蒨如、林慧慈與洪嘉欣（2017）的研究，參與者被告知要以5分鐘的時間寫篇描述政大風景的小作文，此時參與者會再被隨機分派至不同的資源耗竭狀態的操弄情境，在高耗竭組的參與者被要求在描述政大風景時不可用任何形容詞，而低耗竭組則無此要求、僅需依個人習慣書寫即可。相對於可以以自然狀態書寫作文的低耗竭組，那些不能用任何形容詞來描述政大風景的高耗竭組參與者，在以不習慣且費力的方式進行此作業時，自然是耗費了更多認知資源、處於高資源耗竭狀態。

最後，在進行完上述作業後，主試者要求參與者對下週健康生活管理目標進行規劃，評估其「願意投入多少時間與努力來達成此目標」，到此階段全部實驗結束，主試者最後進行釋疑，並感謝參與者的參與。

(三)獨變項

1.關係型態與目標達成類型操弄 (健康生活管理目標的回想)

參考Fitzsimons與Finkel（2011）研究中的目標類型操弄，依據2（關係型態：父母／好友）×2（目標達成類型：協助／希望）的設計，將健

康生活管理目標的回想材料分為四組：「父母－協助達成」、「父母－希望達成」、「好友－協助達成」及「好友－希望達成」。

每組材料包含兩部分，第一部分是「過去曾經的健康生活管理目標」，請參與者依所屬組別回想並撰寫一個目標，第二部分是「請寫下執行過程中，他人給予的所有協助，或對此目標的期待，以及他們扮演的角色為何」，請參與者針對剛剛第一部分寫下的目標，做詳細地描述。

2.資源耗竭狀態操弄（自我控制作業）

參考孫蒨如等人（2017）的作業，參與者被告知本作業是想要了解個體的書寫經驗。設計兩種資源耗竭狀態的操弄：(1)低耗竭狀態組，請參與者書寫一段文字來描述政大的風景；(2)高耗竭狀態組，參與者除了被告知本作業想要了解個體的書寫經驗外，還想要了解書寫經驗中形容詞扮演的角色，以及他的重要性，因此，請參與者書寫一段文字完全不使用形容詞來描述政大風景。

(四)依變項

參考Fitzsimons與Finkel（2011）的依變項測量方式，詢問參與者在下週（未來）願意為目標（健康生活管理目標）投入的程度，包含願意投入的時間與努力。

1. 在下週健康生活管理目標上所願意投入的時間

題目為：「我會為了達成這個健康生活管理目標所投入的時間」，七點量表，從1（非常少）到7（非常多）。

2. 在下週健康生活管理目標上所願意投入的努力

題目為：「我願意為了達成這個健康生活管理目標所投入的努力」，七點量表，從1（非常少）到7（非常多）。

(五)控制變項

1. 平時生活狀況的測量

參與者個人的生活狀況可能會影響他對健康生活管理目標的想法或達成，因此，詢問個體平時生活的規律程度作為後續分析的控制變項。題目為：「你平時生活是否規律」（五點量表：1很不規律、2大致不規律、3普通、4大致規律、5很規律）。

2. 意志力之內隱理論量表

Job、Dweck與Walton（2010）認為個體具有不同的意志力內隱理論（implicit theories of willpower），相較於相信「有限資源理論」者，相信「非有限資源理論」（nonlimited-resources theory）的個體較不會受到內在資源消耗的影響，因此，在本研究中也對此加以測量，例題如：「你的內在能量源源不絕，即便是在執行

耗費心力的活動後，你還能繼續做更多」。題目共有六題，為六點量表，內部一致性Cronbach's $\alpha = .82$ 。所得分數將作為控制變項。

(六)其他變項

1. 親近程度的測量

回想目標對象與參與者之間的親近程度可能會影響對追求生活管理目標的動機，因此，詢問個體與回想對象之親近程度。題目為：「我覺得我和父母／好友的親近程度？」（七點量表，1非常低～7非常高）。

2. 回想對象可運用資源的測量

當個體會把自己的目標外包給父母或者好友，可能與對象擁有的資源有關，因此，在測量的過程中，也詢問參與者認為回想對象在這個焦點目標上可運用資源有多少。題目：「我覺得對方擁有且可以運用的資源？」（七點量表，1非常少～7非常多）。

(七)操弄檢核題目

1. 回想健康生活管理目標操弄檢核之題目

題目有兩題：「我覺得在回想此目標時的困難程度為？」及「我覺得剛剛所回想的目標對我的重要程度為？」（七點量表，1非常低～7非常高）。預期不同操弄的參與者在回想此目標的困難程度、及目標重要程度是沒有差異的。

2.目標達成類型操弄檢核之題目
 題目共兩題：「我覺得對方在此目標上所給予的幫助程度為？」及「我覺得對方在此目標上所扮演的角色之重要程度為？」(七點量表, 1非常低~7非常高)。預期當對方曾經協助達成時, 個體認為對方在此焦點目標上的幫助程度, 以及對象的重要程度, 都顯著高於只是希望達成的類型。

3.資源耗竭狀態操弄檢核之題目
 佯稱為了解個體書寫經驗之資源耗竭作業, 為了解參與者對此作業是否真正操弄到其資源耗竭之高低狀態, 詢問他們對於此作業的表現、努力程度、感到困難的程度、有趣程度, 以及感到費力的程度為何, 共五個評量向度(七點量表, 1表示非常差/非常低, 7表示非常好/非常高), 其中高耗竭組, 在其自評在此作業上的表現、感到困難程度, 以及

費力程度應該都高於低耗竭組; 而努力程度、有趣程度則兩組沒有差別。

參、研究結果

一、操弄檢核

(一)「回想健康生活管理目標」之回想困難與重要程度分析

了解參與者在回想健康生活管理目標時, 各組回想的困難程度, 以及對個體的重要程度是否相同。以關係型態(父母/好友)、目標達成類型(協助/希望), 進行二因子變異數分析。結果呈現無論參與者回想的目標為「父母協助達成」、「父母希望達成」、「好友協助達成」、或者「好友希望達成」時, 對於回想目標的困難程度, 以及重要程度皆無顯著差異, 符合「回想健康生活管理目標作業」的操弄預設(詳細數值如表1所示)。

表 1
 回想健康生活管理目標之回想困難與重要程度分析

		協助達成			希望達成			總和			ANOVA			
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>N</i>	<i>F</i>	<i>P</i>	η_p^2	
困難程度	父母	3.69	1.62	45	3.98	1.87	44	3.83	1.75	89	關係	0.183	.669	.001
	好友	4.00	1.51	45	3.88	1.57	48	3.94	1.53	93	達成類型	0.112	.738	.002
	總和	3.84	1.56	90	3.92	1.71	92	3.88	1.64	182	交互作用	0.717	.398	.004
重要程度	父母	5.07	1.39	45	5.41	1.32	44	5.24	1.36	89	關係	0.112	.738	.001
	好友	5.33	1.11	45	5.27	1.33	48	5.30	1.22	93	達成類型	0.534	.466	.003
	總和	5.20	1.27	90	5.34	1.32	92	5.27	1.29	182	交互作用	1.117	.292	.006

(二) 「目標達成類型」操弄之分析

目標達成類型的操弄想要讓參與者感受到他人對他的協助與否，以達到「工具性」的操弄，在檢核的題目上是讓參與者評量對於「回想目標對象」之幫助程度與角色重要程度評估，如果真的在回想時覺得對方確實有協助到自己，應該會展現在幫助程度較高，以及對方的角色重要程度也較高。結果顯示，確實達到預期的操弄效果，協助達成組認為回想對象對自己的幫助程度 ($M_{\text{協助達成}} = 5.57, SD = 1.06$) 顯著大於希望達成組 ($M_{\text{希望達成}} = 4.41, SD = 1.44, F(1, 180) = 37.788, p < .000, \eta_p^2 = .174$)。而協助達成組認為回想對象的角色重要程度 ($M_{\text{協助達成}} = 5.76, SD = 1.11$) 顯著大於希望達成組 ($M_{\text{希望達成}} = 4.73, SD = 1.38, F(1, 180) = 30.556, p < .000, \eta_p^2 = .145$)，表示協助達成組認為有協助過自己的對象，其幫助程度，以及角色重要程度都比只是希望自己的達成目標的對象來得高。

(三) 「資源耗竭狀態」操弄之分析

參與者接受不同的資源耗竭狀態操弄時（高耗竭狀態：不用形容詞描述政大風景；低耗竭狀態：描述政大風景），在「完成字數」上，高耗竭狀態完成字數明顯比低耗竭組少

($M_{\text{高耗竭}} = 84.00, SD = 26.33; M_{\text{低耗竭}} = 113.69, SD = 28.04; F(1, 180) = 54.117, p < .000, \eta_p^2 = .231$)；自評在耗竭作業上的表現，「高耗竭狀態」相較於「低耗竭狀態」是來得比較差的 ($M_{\text{高耗竭}} = 3.42, SD = 1.26; M_{\text{低耗竭}} = 3.85, SD = 1.26; F(1, 180) = 5.208, p = .024, \eta_p^2 = .028$)；在「書寫困難」的程度評估上，「高耗竭狀態」亦明顯認為其困難程度高於「低耗竭狀態」($M_{\text{高耗竭}} = 5.39, SD = 1.31; M_{\text{低耗竭}} = 3.92, SD = 1.35; F(1, 180) = 55.461, p < .000, \eta_p^2 = .236$)；「費力程度」上亦是「高耗竭狀態」顯著覺得比「低耗竭狀態」來得費力 ($M_{\text{高耗竭}} = 5.14, SD = 1.31; M_{\text{低耗竭}} = 3.99, SD = 1.49; F(1, 180) = 30.931, p < .000, \eta_p^2 = .147$)。由此可知，耗竭程度的操弄成功，高耗竭狀態的參與者在作文上的字數較少、自評作文表現較差、自覺書寫較為困難、也顯得較為費力。

二、主要研究結果分析

研究的依變項有「願意為了下週健康生活管理目標所投入的時間」及「願意為了下週健康生活管理目標所投入的努力」，兩個依變項之相關為 .716 ($p < .000$)，顯示兩者還是有所不同。「投入的時間」需考量自身可以花費在這件事情的時間，會有

成本上的考量，而「投入的努力」則是心裡願意為了這件事情花費的努力，比較是動機層面上的因素，因此，本研究在後續仍對兩個依變項各自做分析。

另外，在進行結果分析前，為了排除參與者可能會受到是否與父母同住，而較易得到父母協助，亦即因可得性（accessibility）而影響其對於焦點目標願意投入的程度，先將「與父母同住」作為共變數進行分析，結果發現，無論以「願意投入時間」與「願意投入努力」為依變項，與父母同住皆無影響（投入時間： $F(1, 171) = .333, p = .565, \eta_p^2 = .002$ ；投入努力： $F(1, 171) = .1889, p = .171, \eta_p^2 = .011$ ），因此，無論是否與父母同住，都不會影響後續的結果。

後續分析以「生活規律程度」及「意志力程度」作為控制變項，主要的考量是因健康生活管理目標可能會因個體本身在生活上的是否規律有關，平時生活較為規律的個體，對於健康生活管理目標可能願意付出較多的心力，而自身意志力程度較高的個體，也較願意規劃並執行健康生活管理目標。「生活規律程度」與「投入時間」、「投入努力」的相關係數分別為 $.163 (p = .028)$ 與 $.188 (p = .011)$ ，而「意志力程度」與「投

入時間」、「投入努力」的相關係數分別為 $.220 (p = .003)$ 與 $.190 (p = .010)$ ，兩個控制變項之間無顯著相關 ($r = .077, p = .301$)。

(一)願意為了下週健康生活管理目標所投入的時間

以「投入時間」為依變項，將「生活規律程度」及「意志力程度」為控制變項，進行2（關係型態：父母／好友） \times 2（目標達成類型：協助／希望） \times 2（資源耗竭狀態：高／低）三因子共變數分析，調整後的描述統計如表2所示。

三因子共變數分析顯示，「關係型態」主要效果不顯著 ($F(1, 171) = .120, p = .729, \eta_p^2 = .001$)、「目標達成類型」效果不顯著 ($F(1, 171) = .257, p = .613, \eta_p^2 = .001$)、「資源耗竭狀態」有主要效果 ($F(1, 171) = 6.678, p = .011, \eta_p^2 = .038$)，面對高耗竭狀態的參與者在下週健康生活管理目標投入的時間，比低耗竭狀態投入的時間少 ($M_{高耗竭} = 4.61 < M_{低耗竭} = 5.04, p < .05$)，結果支持假設一。

「關係型態」與「自我資源耗竭」交互效果不顯著 ($F(1, 171) = .015, p = .903, \eta_p^2 = .000$)、「目標達成類型」與「自我資源耗竭」交互效果不顯著 ($F(1, 171) = 1.104, p = .295, \eta_p^2 = .006$)、而「關係型

表 2

投入時間在關係型態、目標達成類型及資源耗竭狀態之調整後平均數與標準差

		父母			好友			總和		
		協助達成	希望達成	總和	協助達成	希望達成	總和	協助達成	希望達成	總和
低耗竭	<i>M</i>	5.36	4.76	5.06	4.81	5.23	5.02	5.08	5.00	5.04
	<i>SD</i>	0.26	0.25	0.18	0.24	0.23	0.17	0.18	0.17	0.12
	<i>N</i>	18	20	38	22	23	45	40	43	83
高耗竭	<i>M</i>	4.65	4.64	4.65	4.31	4.83	4.57	4.48	4.74	4.61
	<i>SD</i>	0.22	0.23	0.16	0.23	0.22	0.16	0.16	0.16	0.11
	<i>N</i>	26	24	50	23	25	48	49	49	98
總和	<i>M</i>	5.01	4.70	4.85	4.51	5.03	4.80	4.78	4.87	
	<i>SD</i>	0.17	0.17	0.12	0.17	0.16	0.12	0.12	0.12	
	<i>N</i>	44	44	88	45	48	93	89	92	

態」與「目標達成類型」之交互效果顯著 ($F(1, 171) = 5.549, p = .020, \eta_p^2 = .031$)。進行「關係型態」及「目標達成類型」交互效果顯著之單純主要效果檢定，發現當回想對象同樣是好友，但回想的是曾經協助自己達成目標時，其所投入在未來相關目標的時間 ($M_{\text{好友}/\text{協助達成}} = 4.51$) 顯著少於只是希望達成目標時 ($M_{\text{好友}/\text{希望達成}} = 5.03, F(1, 171) = 4.21, p = .042, \eta_p^2 = .024$)。而同樣是回想過去他人曾經協助過他達成目標的參與者，當回想對象是好友時，願意在未來目標投入的時間 ($M_{\text{好友}/\text{協助達成}} = 4.51$)，與回想對象是父母時所投入的時間 ($M_{\text{父母}/\text{協助達成}} = 5.01$) 較少，其差異達邊緣顯著 ($F(1, 171) = 3.61, p = .059, \eta_p^2 = .020$)，結果大致支持假設二。詳見圖1所示。

(二)願意爲了下週健康生活管理目標所投入的努力

以「投入努力」為依變項，將「生活規律程度」及「意志力程度」為控制變項，進行2（關係型態：父母／好友）×2（目標達成類型：協助／希望）×2（資源耗竭狀態：高／低）三因子共變數分析，其調整後之描述統計如表3所示。

三因子共變數分析結果顯示，「關係型態」主要效果不顯著 ($F(1, 171) = .131, p = .718, \eta_p^2 = .001$)、「目標達成類型」效果不顯著 ($F(1, 171) = .177, p = .674, \eta_p^2 = .001$)、「資源耗竭狀態」有主要效果 ($F(1, 171) = 4.195, p = .042, \eta_p^2 = .024$)，當個體在處於高耗竭狀態時，願意在未來目標投入的努力 ($M_{\text{高耗竭}} = 4.09$)，是比處於低耗竭狀態來得少 ($M_{\text{低耗竭}} = 5.35$)，結果支持假設一。

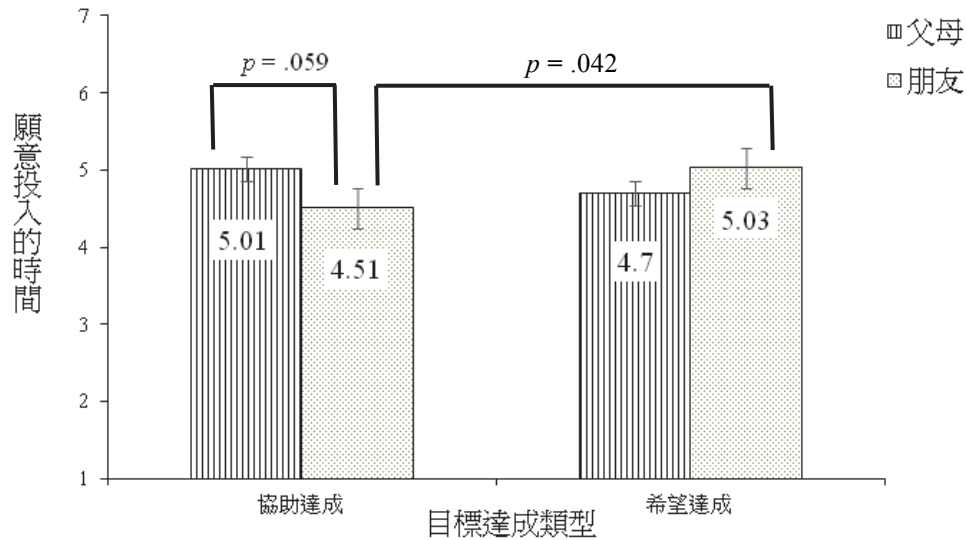


圖 1 「關係型態」與「目標達成類型」在「願意投入時間」上的交互效果

表 3

投入努力在關係型態、目標達成類型及資源耗竭狀態之調整後平均數與標準差

		父母			好友			總和		
		協助達成	希望達成	總和	協助達成	希望達成	總和	協助達成	希望達成	總和
低耗竭	M	5.80	4.91	5.53	5.26	5.62	5.26	5.53	5.26	5.40
	SD	0.26	0.25	0.18	0.24	0.23	0.17	0.18	0.17	0.12
	N	18	20	38	22	23	45	40	43	83
高耗竭	M	5.08	5.22	4.85	4.61	5.28	5.25	4.85	5.25	5.05
	SD	0.22	0.23	0.16	0.23	0.22	0.16	0.16	0.16	0.11
	N	26	24	50	23	25	48	49	49	98
總和	M	5.44	5.07	5.25	4.94	5.45	5.19	5.19	5.26	
	SD	0.17	0.17	0.12	0.17	0.16	0.12	0.12	0.12	
	N	44	44	88	45	48	93	89	92	

「關係型態」與「自我資源耗竭」交互效果不顯著 ($F(1, 171) = .757, p = .386, \eta_p^2 = .004$)，而「關係型態」與「目標達成類型」之交互效果顯著 ($F(1, 171) = 7.065, p = .009, \eta_p^2 = .040$)、「目標達成類型」與「資源耗竭狀態」之交互效果顯著 ($F(1, 171) = 4.048, p = .046, \eta_p^2 =$

$= .023$)。進行「關係型態」及「目標達成類型」交互效果顯著之單純主要效果檢定，發現當回想對象同樣是好友，但回想的是曾經協助自己達成目標時，其所投入在未來相關目標的努力 ($M_{\text{好友}/\text{協助達成}} = 4.94$) 顯著少於只是希望達成目標時 ($M_{\text{好友}/\text{希望達成}} = 5.45, F(1,171) = 4.96, p = .027, \eta_p^2 =$

= .028)。而同樣回想過去他人曾經協助過自己達成目標之參與者，當回想對象是好友時，其願意在未來目標投入的努力 ($M_{\text{好友}/\text{協助達成}} = 4.94$)，較回想對象是父母時所投入的努力 (M

$M_{\text{父母}/\text{協助達成}} = 5.44$) 明顯較少 ($F(1,171) = 4.56, p = .034, \eta_p^2 = .026$)，結果支持假設二。如圖2所示。

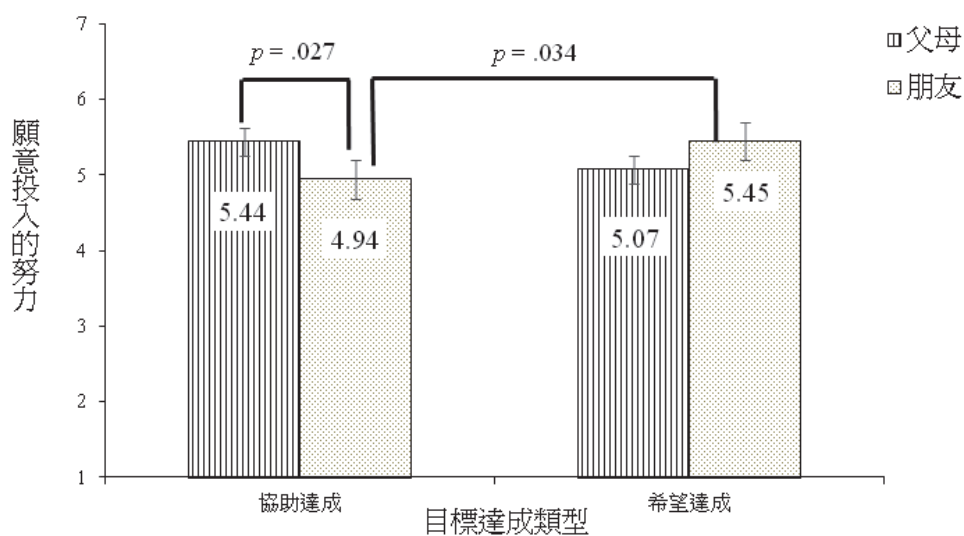


圖 2 「關係型態」與「目標達成類型」在「願意投入努力」上的交互效果

進行「目標達成類型」與「資源耗竭狀態」交互作用之單純主要效果檢定，發現參與者回想過去曾經協助他完成目標的事件後，當個體處於高耗竭狀態時，相較於低耗竭狀態，在未來相關目標設定上，他們願意投入的努力是較少的 ($M_{\text{協助達成}/\text{高耗竭}} = 4.85 < M_{\text{協助達成}/\text{低耗竭}} = 5.53, F(1,171) = 8.39, p = .004, \eta_p^2 = .047$)，結果支持假設三。如圖3所示。

三、輔助分析

(一)親近程度之分析

個體認為自己與好友的親近程度 ($M_{\text{好友}} = 6.13, SD = 0.81$) 顯著高於父母 ($M_{\text{父母}} = 5.70, SD = 1.13, F(1, 180) = 8.834, p = .003, \eta_p^2 = .047$)。

(二)可運用資源之分析

個體認為父母的可運用資源 ($M_{\text{父母}} = 5.21, SD = 1.25$) 顯著大於好友 ($M_{\text{好友}} = 4.76, SD = 1.22, F(1, 180) = 6.057, p = .015, \eta_p^2 = .033$)。

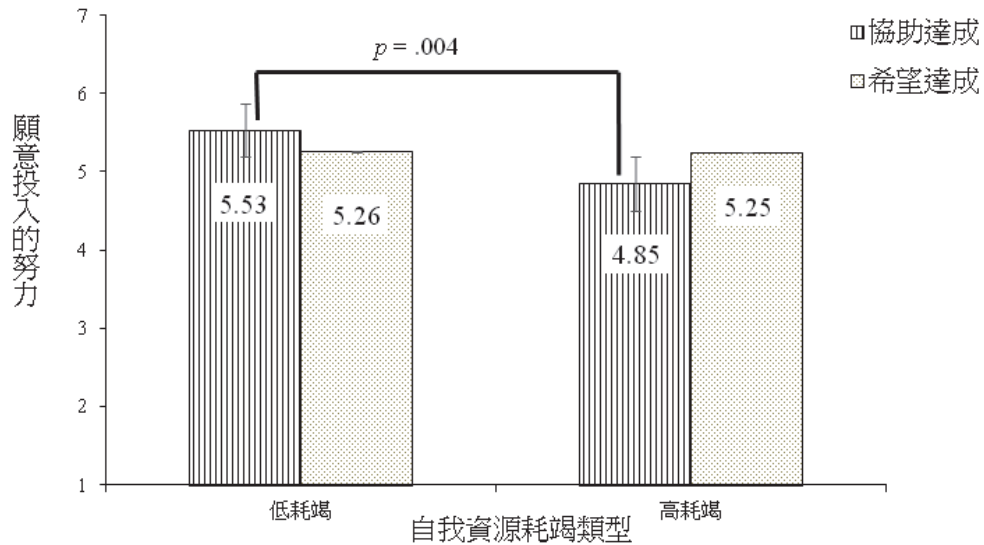


圖 3 「目標達成類型」與「自我耗竭程度」在「願意投入努力」上的交互效果

四、實驗小結

就實驗結果而言，個體的資源耗竭狀態，是穩定出現的主要效果，當個體處於高耗竭的狀態時，對於下週健康目標所願意投入的時間、努力皆低於低耗竭狀態。

在「願意投入時間」依變項中，「關係型態」與「目標達成類型」有交互作用，主要出現在「協助達成」的情境，當個體回想好友曾經幫助過自己達成目標，相較於回想父母曾經幫助過自己時，對於未來健康目標願意投入的時間較少，但在希望達成情境中，回想好友或父母則沒有差異。

在「願意投入努力」依變項

中，「關係型態」與「目標達成類型」也有交互作用，在協助達成情境時，相較於父母，回想對象為好友時，個體所願投入在未來目標的努力也明顯較少。相同的，在希望達成情境中，好友和父母則沒有差異。在願意投入努力的程度上，「目標達成類型」與「資源耗竭狀態」也有交互作用，在協助達成情境時，明顯可看出個體在高耗竭狀態時比在低耗竭狀態時，會在未來目標上投入更少的努力。

肆、討論與建議

本研究結果如預期看到資源耗竭狀態所造成的差異，個體在高耗竭狀態時，願意為下週健康生活管理目

標所投入的時間及努力顯著比低耗竭狀態少。這樣資源耗竭狀態效果在本研究中是穩定出現的主要效果，基本上與過去研究結果相符合 (Baumeister et al., 1998; Finkel et al., 2006; Muraven et al., 1998)。

一、「外包」給好友而非父母

本研究也發現「關係型態」與「目標達成類型」的交互作用，當個體回想過去他人曾經協助過自己（協助達成），若回想對象為好友時，其所願意投入的不管是時間或是努力都是顯著小於回想父母時；而回想他人僅是曾經希望自己達成目標時（希望達成），無論對象是父母或者好友，其願意投入的時間與努力則沒有差別。也就是說，當個體回想好友曾經協助過自己時，此時個體會將目前目標外包給好友的程度明顯大於回想父母曾經協助的狀況。這可能與親近程度有關，在輔助分析中可見參與者與父母及好友的親近程度都頗高，但與好友的親近程度還是顯著高於與父母的親近程度 ($M_{\text{好友}} = 6.13 > M_{\text{父母}} = 5.70$, $F(1, 180) = 8.834$, $p = .003$, $\eta_p^2 = .047$)，這或許也與本研究樣本是 20 多歲的年輕人有關，他們正在拓展自己的人際網絡，與好友之間的關係更為密切，彼此之間較易建立互助關

係，在生活中有來有往，互相幫忙，因此也就容易在目標追求上出現將目標外包給對方的情形，本身投入的時間與努力變得較少。有趣的是，在輔助分析中也看到就算個體明顯認為父母所擁有的各方面資源比好友多，但他們還是較少出現將目標「外包」給父母，因而對目標投入程度較少的情形。此結果或許也與 Campos 與 Kim (2017) 等人的發現可相互呼應，因為他們認為在集體文化下的個體不會隨意向他人尋求支持以免破壞彼此關係 (Kim, Sherman, & Taylor, 2008)，但大多認為與自己關係愈親密的人愈應該幫助自己，這種「應該」或許也讓個體更可能「外包」。

在資料中也發現一個有趣的傾向，就是個體在回想父母曾經協助自己達成目標時（如回想起父母曾經在高中的時候，每天 5 點起床陪他一起去跑步，協助他減重增強體力），相較於父母僅是希望達成的情境（如回想起父母高中時只是一直告知他不要太胖，身體會不好，希望他可以瘦一點的情況），個體反而有更努力投入在未來目標的趨勢，這似乎顯現華人不會因父母曾經的協助，就將自己對目標的追求「外包」給父母，理所當然認為父母應該協助自己。上述的這些不「外包」給父母的研究結果，或許也顯示了華人對於父母的尊重。這

種對父母的尊重，可能來自於華人社會中對於關係的定位（楊國樞，1993），當對方是縱向關係的上位者，如父母時，個體基本上都會展現對上位者的尊重、尊敬、甚至是敬畏的心態，所以較不會考慮把自己的目標工作外包給父母。而若以華人孝道的行為而言，把目標外包給父母，因而勞煩父母，本質上甚至是不孝的（葉光輝，2009）；又若以華人角色任務範疇來考量，父母與自己的關係是穩定存在的，當對方為父母時，個體本身也會同時認知到自己身為子女的角色，所以即便想到父母曾經協助自己完成目標，個體也會知覺到自己應該有的責任（perceived responsibility）及彼此之間的尊卑關係（黃光國，2005），應該也較難把自己的目標外包給父母。

另外，依照文化自我建構理論的分類，東方人相較於西方人，屬於相依我的型態（Markus & Kitayama, 1991），而現今華人生活在現代性與傳統性並存的社會中，個體可能同時具有相依我與獨立我的雙文化自我（陸洛、楊國樞，2019）。本研究的對象皆是大學生，很多大學生適逢離家獨立，展現出較多的獨立我，因此在遇到目標追求，或許也傾向接受好友協助、彼此互惠互助，若接受原生家庭協助，或許也擔心違反社會期

許，被他人嘲笑長不大、是個媽寶等，因此也不傾向將自己的目標外包給父母。那是否有可能是因為這些參與者本身的居住型態，例如，因為在外居住所以覺得不易得到父母幫助的這種易得性（accessibility）不同而造成影響？在進行正式分析前，本研究曾將是否與父母同住作為控制變項，結果並未出現共變效果，故基本上應可排除是因為居住型態不同而影響研究結果。

二、曾經協助目標達成才能造成影響

在本研究中也發現當個體回想好友曾經協助過自己達成目標（而非希望自己達成目標）時，個體才會將重要目標外包給好友。除此之外，也發現「目標達成類型」與「資源耗竭狀態」的交互效果展現在個體未來願意投入的努力程度上，當參與者在回想過去曾經被協助時（協助達成），如果本身處於高耗竭狀態，願意投入在目標的努力是比低耗竭狀態來得少。而回想的目標是沒有接受過他人協助的情形（希望達成），高低耗竭狀態則無顯著差異。換言之，個體回想他人曾經協助過自己達成目標時，如果自己本身的資源較少，這時候個體願意花在目標的努力是比較少的，也就是說，個體很累沒有資源時，如

果回想重要他人曾經協助過自己，這時候是最有可能把未來的目標外包給對方。上述結果皆顯示對方曾經真實協助達成重要目標是外包的重要關鍵因素之一，僅是來自對方的期許（希望達成）不足以讓個體放心「外包」自己的目標給對方。此結果亦進一步證實了「協助達成」的工具性本質，個體只有在曾經真實獲得協助、達成目標後，才可能出現「外包」的情形。

另外，本研究亦發現「目標達成類型」與「資源耗竭狀態」的交互效果僅出現在投入的努力程度上，卻未顯著展現於未來願意「投入的時間」，此顯示或許「投入時間」與「投入努力」這兩個變項對個體而言並不盡相同。個體在面對「投入時間」時可能會加入實際成本或狀況的考量，所以變異較大，致使效果較不明顯，後續研究在規劃相關依變項時也可將此點納入參考。

三、未來展望及應用

總結而言，本研究探討了華人關係型態和目標達成類型對自我調控外包的影響，彌補了過去研究的不足，研究結果顯示，華人和西方人同樣會將自己的目標外包給他人，但只會外包給好友，並不會外包給父母，這樣的研究結果對於心理學界及教育

界應有著頗為重要的意義，亦可提供父母及師長對於自我調控外包現象的了解。

本研究結果顯示，華人身上的確也有自我調控外包的現象，會將所欲達成的目標外包給好友而非父母，因此，建議在華人的親子教養中，父母可試著去理解孩子或許更願意與親近好友合作，而不傾向向父母求助，即便父母本身資源更為豐富，但對孩子而言，因為好友間親密程度高，彼此這種幫助讓他們覺得理所當然，互助互惠也更為輕鬆，但這種輕鬆也並非真的不努力，其實更是一種資源的共享與調節。另外，實質的幫助，例如曾經真實協助個體達成目標而非僅是期望或期許，才能真的產生彼此的連結（彭妮妮，2017），啟動彼此資源的調節，所以將「希望」落實為「真實」也非常重要。

另外，未來研究可繼續嘗試探討華人對於不同關係對象，例如親密伴侶，是否會有自我調控外包的現象。Briskin等人（2019）就發現知覺到親密伴侶對自己目標的幫助時，反而會讓個體願意投入更多的時間與努力在未來的目標上，而不會出現資源外包情形，在華人身上是否也可複製這樣的結果亦需進一步確認。另外，建議後續研究可進一步探討除了個體之外，團體之間是否也有可能產生外

包現象？這些都是未來研究值得關注的議題。

最後必須提醒的是，本研究結果仍有其限制存在，因本研究是採用便利取樣方式，實驗參與者以大學生為主，所得研究結果若要推論至其他群體，尚需後續研究繼續加以檢驗或提供更多的訊息。

參考文獻

- 孫蓓如、林慧慈、洪嘉欣（2017）。當自我資源耗竭面對維持正向自我評價需求時：自我調控的啟動與運作。《中華心理學刊》，59（3），163-181。
【Sun, C. R., Lin, H. T., & Hong, J. S. (2017). Too exhausted to do it? Maybe your self-evaluation is not involved: The activation and operation of self-regulation. *Chinese Journal of Psychology*, 59(3), 163-181.】
- 莊耀嘉、楊國樞（1997）。角色規範的認知結構。《本土心理學研究》，7，282-338。
【Chuang, Y. C., & Yang, K. S. (1997). Cognitive structure of role norms. *Indigenous Psychological Research in Chinese Societies*, 7, 282-338.】
- 陸洛（2003）。人我關係之界定：「折衷自我」的現身。《本土心理學研究》，20，139-207。
【Lu, L. (2003). Defining the self-other relation: The emergence of composite self. *Indigenous Psychological Research in Chinese Societies*, 20, 139-207.】
- 陸洛、楊國樞（2019）。當代華人的傳統與現代雙文化自我：其現身、組成與變遷。載於瞿海源（主編），楊國樞文集第七冊：華人本土化心理學（一）（頁397-429）。新北市：Airiti Press。
【Lu, L., & Yang, K. S. (2019). The traditional and modern bicultural self of contemporary Chinese: Their appearance, composition and changes. In H. Y. Chiu (Ed.), *Yang Kuo-Shu collected works volume seven: Indigenized Chinese psychology* (pp. 397-429). New Taipei City, Taiwan: Airiti Press.】
- 黃光國（2001）。儒家關係主義的理論建構及其方法論基礎。《教育與社會研究》，2，1-33。
【Hwang, K. K. (2001). The theoretical construction of confucian relationalism and its philosophical foundation. *Formosan Education and Societys*, 2, 1-33.】
- 黃光國（2005）。華人社會中的臉面觀。載於楊國樞、黃光國、楊中芳（主編），《華人本土心理學》（頁365-405）。臺北市：遠流。
【Hwang, K. K. (2005). Facial values in Chinese society. In K. S. Yang, K. K. Hwang, & C. F. Yang (Eds.), *Indigenized Chinese psychology* (pp. 365-405). Taipei, Taiwan: Yuan-Liou.】
- 彭妮妮（2017）。有你真好：聯合調控初探「與他人聯結」和「作業結果重要性」對聯合調控的影響（未出版之碩士論文）。國立政治大學，臺北市。
【Peng, N. N. (2017). *It's nice to have you around: The influence of the connection with others and task outcome importance on joint-regulation* (Unpublished master's thesis). National Chengchi University, Taipei, Taiwan.】
- 楊中芳（1999）。人際關係與人際情感的構念化。《本土心理學研究》，12，105-179。
【Yang, C. F. (1999). Constructivization of interpersonal relationship and interpersonal emotion. *Indigenous*

- Psychological Research in Chinese Societies*, 12, 105-179.】
- 楊國樞 (1993)。中國人的社會取向：社會互動的觀點。載於楊國樞、余安邦 (主編)，*中國人的心理與行為：理念及方法篇 (一九九二)* (頁87-142)。新北市：桂冠圖書。
- 【Yang, K. S. (1993). The social orientation of the Chinese: The perspective of social interaction. In K. S. Yang & A. B. Yu (Eds.), *Chinese psychology and behavior: Ideas and methods (1992)* (pp. 87-142). New Taipei City, Taiwan: Laureate Press.】
- 葉光輝 (2009)。華人孝道雙元模型研究的回顧與前瞻。本土心理學研究，32，101-148。
- 【Yeh, K. H. (2009). The dual filial piety model in Chinese culture: Retrospect and prospects. *Indigenous Psychological Research in Chinese Societies*, 32, 101-148.】
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1252-1265. doi:10.1037/0022-3514.74.5.1252
- Baumeister, R. F., DeWall, C. N., Ciarocco, N. J., & Twenge, J. M. (2005). Social exclusion impairs self-regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(4), 589-604. doi:10.1037/0022-3514.88.4.589
- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (1994). *Losing control: How and why people fail at self-regulation*. San Diego, CA: Academic.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351-355. doi:10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x
- Briskin, J. L., Kopetz, C. E., Fitzsimons, G. M., & Slatcher, R. B. (2019). For better or for worse? Outsourcing self-regulation and goal pursuit. *Social Psychological and Personality Science*, 10(2), 181-192. doi:10.1177/1948550617736112
- Campos, B., & Kim, H. S. (2017). Incorporating the cultural diversity of family and close relationships into the study of health. *American Psychologist*, 72(6), 543-554. doi:10.1037/amp0000122
- Christiansen, P., Cole, J., & Field, M. (2012). Ego depletion increases ad-lib alcohol consumption: Investigating cognitive mediators and moderators. *Experimental and Clinical Psychopharmacology*, 20(2), 118-128. doi:10.1037/a0026623
- Cohen, S., Underwood, L. G., & Gottlieb, B. H. (Eds.). (2000). *Social support measurement and intervention: A guide for health and social scientists*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Feeney, B. C., & Collins, N. L. (2015). A new look at social support: A theoretical perspective on thriving through relationships. *Personality and Social Psychology Review*, 19(2), 113-147. doi:10.1177/1088868314544222
- Finkel, J., Manning, C., & Ng, A. (2006, July). *Solving the problem of cascading errors: Approximate*

- Bayesian inference for linguistic annotation pipelines.* Paper presentation at the proceedings of the 2006 Conference on Empirical Methods in Natural Language Processing (EMNLP 2006), Sydney, Australia.
- Fitzsimons, G. M., & Finkel, E. J. (2010). Interpersonal influences on self-regulation. *Current Directions in Psychological Science, 19*(2), 101-105. doi:10.1177/0963721410364499
- Fitzsimons, G. M., & Finkel, E. J. (2011). Outsourcing self-regulation. *Psychological Science, 22*(3), 369-375. doi:10.1177/0956797610397955
- Hagger, M. S., Wood, C., Stiff, C., & Chatzisarantis, N. L. (2010). Ego depletion and the strength model of self-control: A meta-analysis. *Psychological Bulletin, 136*(4), 495-525. doi:10.1037/a0019486
- Job, V., Dweck, C. S., & Walton, G. M. (2010). Ego depletion—Is it all in your head?: Implicit theories about willpower affect self-regulation. *Psychological Science, 21*(11), 1686-1693. doi:10.1177/0956797610384745
- Karremans, J. C., Verwijmeren, T., Pronk, T. M., & Reitsma, M. (2009). Interacting with women can impair men's cognitive functioning. *Journal of Experimental Social Psychology, 45*(4), 1041-1044. doi:10.1016/j.jesp.2009.05.004
- Kim, H. S., Sherman, D. K., & Taylor, S. E. (2008). Culture and social support. *American Psychologist, 63*(6), 518-526. doi:10.1037/0003-066x
- Kruglanski, A. W., Shah, J. Y., Fishbach, A., Friedman, R., Chun, W. Y., & Sleeth-Keppler, D. (2002). A theory of goal systems. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 34, pp. 331-378). San Diego, CA: Academic Press.
- Latane, B., Williams, K., & Harkins, S. (1979). Many hands make light the work: The causes and consequences of social loafing. *Journal of Personality and Social Psychology, 37*(6), 822-832. doi:10.1037/0022-3514.37.6.822
- Li, H. Z. (2002). Culture, gender and self-close-other(s) connectedness in Canadian and Chinese samples. *European Journal of Social Psychology, 32*(1), 93-104. doi:10.1002/ejsp.63
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review, 98*(2), 224-253. doi:10.1037/0033-295x.98.2.224
- Muraven, M., Shmueli, D., & Burkley, E. (2006). Conserving self-control strength. *Journal of Personality and Social Psychology, 91*(3), 524-537. doi:10.1037/0022-3514.91.3.524
- Muraven, M., Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1998). Self-control as a limited resource: Regulatory depletion patterns. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*(3), 774-789. doi:10.1037/0022-3514.74.3.774
- Richeson, J. A., & Shelton, J. N. (2003). When prejudice does not pay: Effects of interracial contact on executive

function. *Psychological Science*,
14(3), 287-290. doi:10.1111/1467-92
80.03437

Richeson, J. A., Trawalter, S., & Shelton, J.
N. (2005). African Americans' racial
attitudes and the depletion of
executive function after interracial
interactions. *Social Cognition*, 23(4),
336-352. doi:10.1521/soco.2005.23.4.
336

Vohs, K. D., Baumeister, R. F., &
Schmeichel, B. J. (2012). Motivation,
personal beliefs, and limited resources
all contribute to self-control. *Journal
of Experimental Social Psychology*,
48(4), 943-947. doi:10.1016/j.jesp.20
12.03.002