

中文版慈悲心靈量表應用於臺灣 青少年之心理計量分析

張芝萱

臺灣海洋大學教育研究所暨師資培育中心

助理教授

慈悲與心理健康的關係，近年逐漸受到學術與臨床研究的關注，其概念可擴展資優生情意發展的視域。惟現階段尚無適用於中小學的中文測量工具，因此，本研究進行了兩項國外慈悲量表之中文文化工作—慈悲感知與行動量表（The Compassionate Engagement and Action Scale），慈悲憂慮量表（Fears of Compassion Scale），以 651 位 5 到 12 年級學生樣本（包含中小學資優生與普通生），系統的檢驗量表信效度與因素結構，確認其跨文化適用性。結果顯示：一、中文版慈悲感知與行動量表，經驗證性因素發現：「自我慈悲」、「對他人慈悲」、「他人對己慈悲」三個子量表下各包含二因素：慈悲的感知（理情涉入）及行動（實踐智慧）；二、中文版慈悲憂慮量表之三個子量表下各具二因素：「自我慈悲的憂慮」包含「自我疏離」和「嚴以律己」；「對人慈悲的憂慮」包含「心理負擔」、「負面人性」；「他人對己慈悲的憂慮」包含「擔憂失落」和「關係距離」；三、中文版慈悲心靈量表具良好的內部一致性與再測信度；慈悲感知與行動和情緒型態、安全依附及人事智能呈顯著正相關；慈悲憂慮與逃避和焦慮依附呈中高度正相關，與人事智能呈低度負相關；四、透過雙元因子 CFA 模式，可發現個體的慈悲心靈除了受「自我慈悲」、「對人慈悲」和「他人對己慈悲」等脈絡因素的影響，同時受「慈悲憂慮」、「慈悲感知與行動」特質因素的影響。綜言之，中文版慈悲心靈量表應可適用為測量青少年慈悲心靈構念之研究工具，並可藉此了解資優生的情意發展。最後，提出本量表未來研究與應用之相關建議。



關鍵詞：青少年、慈悲心靈、慈悲感知與行動、慈悲憂慮

* 本文作者通訊方式（susanchang@email.ntou.edu.tw）。

**致謝：感謝參與本研究的所有人員、匿名審查者之斧正、Prof Paul Gilbert, PhD, FBPsS, OBE，以及科技部經費支持（計畫編號：MOST107-2635-H-019-001）。

緒論

一、研究背景與動機

慈悲與心理健康的關係，近年逐漸受到學術與臨床研究的關注。慈悲，是人類進化的一種關懷動機，除敏覺於人我的痛苦，慈悲更包含勇於覺察困境的本質，願以智慧採取行動以預防或降低痛苦（Gilbert, 2017）。威斯康辛大學健康心智中心的學者 Richard J. Davidson 發現，發展專注於內在世界的的能力，可帶來心智與情緒上的改變；而慈悲的意識，能刺激大腦有益身心健康的神經迴路（Davidson & Begley, 2012; Lutz, Brefczynski-Lewis, Johnstone, & Davidson, 2008）。以慈悲為基礎的相關處遇及後設分析亦發現，慈悲對生理健康、主觀幸福感、額葉皮質、情緒調節、人際關係等有正面效益（Bellosta-Batalla, et al., 2020; Kirby, 2017）。慈悲如何形塑道德判斷和作為、其文化差異及神經活化的模式、臨床介入等研究日益增加（Kim, Cunnington, & Kirby, 2020），慈悲的概念及其心理屬性亦持續建構中（Goetz, Keltner, & Simon-Thomas, 2010; Strauss, et al., 2016）。

就心理研究而言，慈悲的情意為何？義大利心理學家 Ferrucci（席玉蘋譯，2005）論述，許多正面的人格特質，如真誠、寬恕、溫暖、信任與歸屬等，多以仁慈為泉源；靜心思索，我們的生命何嘗不是受眾多仁慈與悲憫所賜？Strauss 等人（2016）探索了三個資料庫（Web of Science, PsycINFO, Medline）經後設分析發現：承認痛苦、理解人類痛苦的普遍性、對痛苦者有所感知、能容忍不舒服的感覺、採取行動以減輕痛苦的動機，係多數慈悲研究關注的心理屬性，唯現有的測量工具各有側重。一般而言，慈悲

不僅止於同情或憐憫，它涉及認知覺察、系統反思、推理與意志，慈悲的行動是智慧的選擇（Gilbert, 2017）。除關懷受苦的其他人外，還有對自我的慈悲（Gilbert, 2019; Neff, 2003; Neff, et al., 2021）。

Pollet 與 Schnell（2017）發現，自我慈悲（self-compassion）是資優成年者人生意義與主觀幸福感的重要因素。但臨床研究發現，僅靠自我慈悲來減輕痛苦可能效果有限，能夠接受慈悲和對人慈悲同樣重要（Gilbert, 2019）。能夠接受慈悲，有助於緩解自我批判造成的負面影響（Hermanto, et al., 2016）；學習以慈悲待人，有助於建立正向人際關係，減少孤獨感（Gilbert, 2020）。而個體對慈悲的憂慮，與心理健康和幸福感更有顯著的關聯（Kirby, Day, & Sagar, 2019）。因此，為探究資優生的慈悲心靈，本研究進行了兩項國外慈悲量表之中文文化工作—慈悲感知與行動量表（The Compassionate Engagement and Action Scale）（Gilbert, et al., 2017）、慈悲憂慮量表（Fears of Compassion Scale）（Gilbert, McEwan, Matos, & Ravis, 2011）。上述量表均包含三個取向的子量表（自我慈悲、對人慈悲與接受慈悲），統稱「慈悲心靈」量表，可探究不同取向慈悲的感知、行動與憂慮，有別於單一取向的量表（自我慈悲或對人慈悲）。本文冀系統性的檢驗上述量表信效度與因素結構，確認其跨文化適用性，以作為理解與發展資優生慈悲心靈之研究工具。

文獻探討

（一）慈悲的意涵及其感知與行動

慈悲是什麼？根據教育部重編《國語辭典》的解釋：「慈悲是佛教用語，慈指給予眾生安樂，悲指拔除眾生的痛苦。後俗訛為慈愛、悲憫的同義詞。」Goetz 等人（2010）以演化的觀點剖析指出，慈悲是人類逐漸發展的一種獨特情感，原初的功能在合作保護弱者和受苦者，相當程度受個體主觀意識與感覺影響。Feldman & Kuyken（2011）指出，慈悲是一種心靈取向，能覺知痛苦，以及人類痛苦經驗的普同性，以善良、同理、平等和耐心來面對痛苦。晚近學者認為慈悲具多向度的構念（Gu, Cavanagh, Baer, & Strauss, 2017; Strauss, et al., 2016），Gilbert 等人（2017）指出慈悲不只是善意或同理，其核心是勇氣；除能感知苦難的現實，還要能忍受內心的不適（如憂懼、苦惱），對受苦的人（包括自己）保持開放和接納，這需要智慧、承諾與能力。

回顧慈悲心靈發展的相關文獻，發現實務應用研究著力最深的多為醫護、社工、諮商等助人領域。基於職涯的特殊性、專業人性化的訴求，助人者常常需發揮慈悲的情懷，承受受苦者可能的負面情緒、生命飄渺無常的衝擊（Jeffrey, 2016）。黃舒鈴等（2015）就安寧療護臨終關懷的需求，以文獻探討與深度訪談，歸納出「慈悲」之當代與本土意涵。其整體架構有四個主題，分別是：同理心（情）、利他（意）、思擇力（知）、自我覺察與調整（行）。

當代心理諮商領域鑑於慈悲與心理健康的關係，積極探討慈悲從感知到行動所涉及的一系列心理屬性。史丹佛大學的慈悲培養方案（Stanford compassion cultivation training, CCT™），主要設計者 Geshe Thupten Jinpa 依據佛教經典，將慈悲定義為包含四個關鍵屬性的多向度歷程：1. 對苦難的覺知（認知

/同理）；2. 受苦難引發的同情關注（情感）；3. 希望減輕痛苦的願望（意圖）；4. 幫助緩解痛苦的反應或準備（動機）（Jazaieri, et al., 2013）。

長期投入慈悲研究，發展慈悲焦點治療（Compassion focused therapy, CFT）與慈悲心靈培養方案（Compassionate mind training, CMT）的英國學者 Paul Raymond Gilbert 及其團隊，持續致力於辨識與涵養慈悲的心理屬性。Gilbert 等（2017）指出，慈悲係人類進化的關懷動機，由於所有動機均涉及對刺激的偵測與目標導向行動，因此，慈悲亦具有感知與行動兩面向，其核心屬性包括：1. 敏覺於自己和他人所受之苦；2. 關懷自己與他人的福祉；3. 對受苦具情感上的同感；4. 對痛苦具耐受度；5. 能同理；6. 不批判。

Gilbert 認為，慈悲始於對苦難的敏覺注意，連結驅使個體投入的關懷動機和相關能力；其行動涉及設法擁有方法和智慧，以減輕或預防自己或他人痛苦（Gilbert, et al., 2017）。不過，感知到苦難，人們直覺的反應通常是迴避或轉移，所幸，人類的演化也發展出親近歸屬、關愛和利他的動機和情感，這些動機和情感有助於人們發展慈悲的能力、智慧與承諾，調節或彌補我們的原始戰-逃反應（Gilbert, 2010b; Gilbert, 2019, 2020）。人類進化的一系列社會智能，如同理覺察、觀點取替，推理、反思、預測、想像、心智化等，有助於個體將關懷動機轉化為慈悲行動（Gilbert, 2014, 2017）。

Gilbert 等（2017）以演化心理學、情感的神經科學、依附理論、傳統智慧（佛教心理）等研究為基礎，以慈悲的流動（The flow of compassion），闡述慈悲的施與受。個體幼小時在富慈悲心且深情的關愛中成長，有助於身心發展與基因表現，以及習得相關能

力，包括能將注意焦點從自我轉向他人，開放心靈接受並感激來自他人的慈悲，進而自我慈悲與對人慈悲。上述三個取向的慈悲深受成長脈絡影響且持續交互作用，而慈悲的自我（compassionate self）便是能讓慈悲流動的自我認同狀態。

綜觀晚近慈悲研究關注的心理屬性，可發現慈悲的心靈包含感知（理情涉入）與行動（實踐智慧）。除敏覺於現實的衝擊與困苦，對受苦者有所感知外，理解共通的人性，平等關懷與包容，方能真誠惻怛；而自我覺察與調節，容忍不適亦重要，因為如果我們過度敏覺於他人（或自己）的痛苦，可能想轉移注意、逃離，或降低我們對痛苦的覺知，以緩解內心不適，但這可能阻礙我們進一步開放心靈。因此，Gilbert 等人（2017）強調暫緩批判，對事實保持接納和寬容，靈活的覺知內外經驗，即使事實令人挫折，懸置批判，方能開放思維、心靈與意志，產生行動的智慧、能力與承諾。其理論涵容了晚近慈悲研究的重要內涵，並以慈悲的流動整合自我慈悲、對人慈悲及接受慈悲的概念。

（二）慈悲憂慮及其相關因素

由於，慈悲的行動涉及個人道德信念和自我認同的審思過程（Loewenstein & Small, 2007），在某些情況下人們可能對是否慈悲存有疑慮，覺得某些人不值得同情或不該自我慈悲，以免使其重蹈覆轍或自我陷溺，早年不安全的依附關係，可能使人無法接受慈悲（Gilbert, et al., 2011）。Gilbert（2010a）在臨床心理諮商中發現，他人慈悲以待或勉強自我慈悲可能使某些人感到憂傷，這可能源於缺乏被重要他人寬容和關懷的成長經歷。

Kirby 等人（2019）指出，慈悲發生於社會互動的場域，許多內外在因素可能助長或抑制慈悲，特別是人與自己、他人及環境的關係。個體可能擔心自我慈悲或接受慈悲被視為軟弱、無能或自我縱容；想關心他人卻擔心自己無助於受苦者或杞人憂天；或擔心別人利用自己的慈悲，讓自己不堪負荷；或因環境限制（例如時間或資源不足、競爭壓力、組織規範、服從權力）無法承諾對人慈悲；不確定苦難的原因或自覺缺乏洞察力，或覺得受苦者可能想獨自承擔，個體可能設法與受苦者或想幫助自己的人保持距離。在「慈悲疲勞（compassion fatigue）」的情況下，也可能降低對人的同理同情（Gilbert, et al., 2011）。這些疑慮均可能使個體無法自然的表現慈悲或接受慈悲。

越來越多的證據顯示，幫助人們發展慈悲有助於調節負面情緒，促進心理健康。但臨床觀察亦發現，自我批判強的人，會覺得自我慈悲和接受慈悲是困難的（Hermanto, et al., 2016; Gilbert, et al., 2011）。因此，Gilbert 等人以臨床研究為基礎，將慈悲憂慮的現象編製為量表，用以評估三種慈悲憂慮程度：1. 對人慈悲的憂慮，涉及道德判斷，認為某些人不值得同情，或擔心對人慈悲可能加重心理負擔；2. 接受他人慈悲以待的憂慮，與不安全的依附有關，擔憂失落或藉保持距離來保護自己；3. 自我慈悲的憂慮，可能因嚴以律己而不願自我寬容，或善待自己反而有失落感。研究發現，自我慈悲的憂慮會連結對人慈悲的憂慮，兩者均與自我冷漠、自我批判、不安全的依附關係、沮喪、焦慮或壓力等有關，特別是自我批判（Gilbert, et al., 2011）。

承上所述，慈悲的憂慮可能源於缺乏被重要他人寬容和關懷的成長經歷，以及後

續心理社會互動所發展的，個體對我的理解、信任與接納，涉及客體關係與依附品質，及自我冷漠、自我批判或負面情緒壓力的程度。而處於心理困境者，往往難以自我慈悲或接受慈悲。研究者曾依 Gilbert 的理論架構（對人慈悲、自我慈悲、他人對己慈悲），個別探問中小學資優生的相關經驗與想法，亦發現上述對慈悲可能的憂慮。對於是否能對自我慈悲或接納別人對自己的慈悲，有資優生沈重的表示：「如果錯誤已在他人心中留下不好的印象，自我慈悲又能改變什麼呢？（高二 H1-20181114）」「有時當自己情緒低落（如考試挫敗），大家都對你好時，會感覺客套，有些空虛（高二 H3-20190624）」「不習慣對自己喊話（自我慈悲）（高二 H4-20181120）」「很難從煩惱的情境把自己抽離，會一直有（自我）批判的聲音（高二 H3-20181120）」「有段時間我曾和最好的朋友吵架，這對我心裡的傷害很大，所以現在我會保持警覺心。我會對不常對我好但突然對我好的人保持距離（小六 E6-20190612）」。

從資優生的回應中，可見其情感之細膩易感，讓我們更謹慎的思考，慈悲這個初看貼近生命經驗與道德倫常的概念，細究之，內裡實涉複雜的心理歷程。Gilbert (2017) 曾謂，慈悲的憂慮是自我保護的自然反應，也是一種生存機制，以保護自尊或人身安全，而種種的憂慮或疑惑亦是探索、澄清與了解自我的契機；以開放的態度傾聽自我觀點，了解自己的軟弱或擔憂，便可逐步開展心靈。因此，慈悲除了情感的投入外，更需智慧的行動，輔導資優生釐清對慈悲可能的憂慮，使撥雲見日，亦重要。

綜言之，慈悲源自人類演化的關懷動機，與社會情緒能力有關；慈悲的心靈涉及

獨特的知情意行，為多向度的心理構念；慈悲的對象，不僅止於受苦的他人，亦包含自己。而面對苦難時，不同成長背景、社會情緒發展、道德信念與自我認同的個體，對是否慈悲可能有不同的審思或憂慮，有些人因此較難以體現慈悲或自我慈悲。

（三）慈悲心靈之評量

近十年有關慈悲的研究在不同領域蓬勃發展，形成對慈悲日益豐富的理解，而這多樣的發展也對慈悲的概念整合形成重大挑戰 (Mascaro, et al., 2020)。學者們根據其研究目的與理論架構發展評量工具，各有優點和侷限。綜觀慈悲研究的評量工具，多聚焦在探討對人慈悲或自我慈悲的感知與行動，且多為成人設計。Strauss 等人 (2016) 探索了三個資料庫 (Web of Science, PsycInfo, Medline)，依測量的品質，鑑別出九個具信效度的評量工具：Compassionate love scale (CLS)、Santa Clara brief compassion scale (SCBCS)、Martins 編製的 The compassion scale (CS-M)、Self-compassion scale (SCS)、Self-compassion scale: short form (SCS-SF)、Pommier 編製的 The compassion scale (CS-P)、Relational compassion scale (RCS)、Compassionate care assessment tool (CCAT)、The Schwartz center compassionate care scale (SCCCS)。其中自我慈悲量表已有中文成人版 (Chen &

對於青少年，Neff 曾於 2010 年以其自我慈悲量表評量青少年 (Neff & McGehee, 2010)，2020 年方提出自我慈悲量表青少年版之量表研究 (Neff, et al., 2021)，探究青少年在面對個人缺憾或生活困境時，是否能

善待自己，審慎理解而不苟責；相信共同人性，接納不完美、不被挫折孤立；能以正念關注當下，不誇大所受痛苦。

英國學者 Gilbert 及其研究團隊 2017 年提出「慈悲感知與行動量表 (Gilbert, et al., 2017)」，用以探究慈悲歷程所涉及的關懷動機與行為，同時研究其神經生理基礎與機制 (Di Bello, et al., 2020; Kim, et al., 2020)。其架構與 2011 年發表的「慈悲憂慮量表」相同 (Gilbert, et al., 2011)，均包含自我慈悲、對人慈悲與接受慈悲三取向。上述量表已有多國語言版本，檢驗該量表信效度與因素結構，確認其跨文化適用性 (Asano, et al., 2017; Asano, et al., 2020; Biermann, et al., 2021)。其理論涵容了晚近慈悲研究的重要內涵，近兩年亦嘗試在英國中小學發展慈悲心靈培養方案 (CMT)，故本研究選用之。茲摘要其量表信效度研究結果於後。

1. 慈悲感知與行動量表

慈悲感知與行動量表包含三個不同取向的子量表：(1) 對人慈悲，是慈悲的一般焦點，和道德與利他信念有關；(2) 他人對己慈悲，顯示個體感受到的社會支持，可緩解負面事件、自我批判導致憂鬱的可能；(3) 自我慈悲，與自我提升和自我肯定的傾向有關，避免過度的負向自我評價與自我冷漠。三個子量表下均包含感知與行動二因素，經檢驗證實可識別臨床和非臨床大群的社會心理狀態 (Gilbert, et al., 2017)。英國的成人研究顯示，Cronbach's α 介於 .72-.94。Gilbert 等人 (2017) 指出，自我慈悲、對人慈悲或他人對己慈悲下的「感知」與「行動」，均呈高相關 ($r = .67$ to $.83$)，但對人慈悲、他人對己慈悲與自我慈悲間，僅有中低度的相關 ($r = .20$ to $.44$)，顯示三取向

心理可能不同。日文版該量表的心理計量顯示，慈悲的感知與行動為單一因素 (Asano, et al., 2020)。

驗證性因素分析顯示，三取向的慈悲感知與行動均有良好的模型適配度，透過英國、美國與葡萄牙的多群組比較，支持該量表因素結構的模式不變性 (Gilbert, et al., 2017)。相隔一月的重測信度顯示，對人慈悲為 .72，他人對己的慈悲為 .59，自我慈悲則是 .75。該量表與其他相關量表有合理的收斂效度。性別差異僅顯現在對人慈悲的部分，女性顯著高於男性 (Gilbert, et al., 2017)。

該量表所測的慈悲與負向自我、焦慮、憂鬱、壓力和幸福感的相關分析顯示，對人慈悲與負面情緒的相關不顯著，但與幸福感有低度的正相關。他人對己慈悲，與幸福感呈正相關，與自我批評、憂鬱和壓力呈低度負相關。至於自我慈悲，與幸福感有較高的正相關，與負面的自我評價和自我批判、憂鬱、焦慮和壓力的負相關也相對較高 (Gilbert, et al., 2017)。整體而言，該量表有合理的區別效度。

2. 慈悲憂慮量表

慈悲憂慮量表，亦有自我慈悲、對人慈悲、他人對己慈悲三取向的子量表。由於臨床研究發現，高度自我批判者，難以自我慈悲或接受他人對己慈悲。因此，發展此量表，同時，據以探究慈悲憂慮與自我慈悲、對人慈悲、自我批判—依附型態、憂鬱、焦慮與壓力等關係 (Gilbert, et al., 2011)。英國的成人研究顯示，Cronbach's α 介於 .78~.87，該量表具有合理的收斂效度 (Gilbert, et al., 2011)。

英國大學生樣本顯示，自我慈悲的憂慮與對人慈悲的憂慮 ($r = .37$) 及他人對己慈

悲的憂慮 ($r = .67$)、他人對己慈悲的憂慮與對人慈悲的憂慮 ($r = .47$)，有中等以上的相關。男生對自我慈悲的憂慮明顯高於女生 (Gilbert, et al., 2011)。

自我慈悲的憂慮與他人對己慈悲的憂慮，和自我失望感、自我敵意、憂鬱、焦慮和壓力呈正相關，而與自我肯定呈負相關。至於對他人慈悲的憂慮，與自我失望感低度相關 (Gilbert, et al., 2011)。由此可知，自我批評與慈悲憂慮有正向的關聯。值得注意的是，大學生的不安全依附與三種慈悲憂慮呈顯著正相關。整體而言，該量表有合理的區別效度。

在跨國研究上，Asano 等人 (2017) 在檢驗日文版慈悲憂慮量表時發現，自我慈悲的憂慮與他人對己慈悲的憂慮，在日本樣本中顯現獨特的因素結構。他人對己慈悲的憂慮下包含二因素：過於在意他人對己慈悲，以及迴避他人對己慈悲。而自我慈悲的憂慮下亦包含二因素：因自我慈悲感到痛苦，以及認為自我慈悲是錯誤的。

(四) 慈悲與青少年社會情緒適應的關係：資優生與普通生

環顧眼前的世界，我們共同經歷前所未見的挑戰，儘管現今擁有遠比以往豐富的心理健康知識，但受精神之苦者持續增加 (Mulder, Rucklidge, & Wilkinson, 2017; World Health Organization, 2018)。憤怒、仇恨、懷疑和恐懼的煽動，造成社群情感撕裂，猶如時代洪流下幽微的聲音。

敏覺於人我所受之苦，是慈悲湧現的前提 (Gilbert, et al., 2017)。相關文獻指出，資優生在早年即敏覺於攸關正義的議題 (Piechowski, 1997)，以此觀之，資優生

應有較高的慈悲感知。回顧相關文獻可知，資優生的適應相較於普通生並沒有特別好或不好，但面對社會與情緒衝擊時，由於獨特的知覺敏感性、感受強度、認知複雜度與正向非統整的驅力等，其內在經驗本質與同儕有相當的差異 (Peterson, Betts, & Bradley, 2009)。

連婉婷 (2013) 以實驗設計研究高中資優生與普通同儕之同理心反應發現，資優生同理心的助人展現形式與普通生不同，偏重問題解決；對當事人的負面情緒，特別能感同身受；而在認知歸因上，可能因推論事件多「可先預期」，間接調節了助人的意願或行動，導致資優生出現看似不足的同理心反應。李乙明 (1999) 亦發現，高中數理資優生有中高程度的情緒覺察和處理能力，但待人方面同理心反應普遍不足；在待己方面有中等程度的自尊；在處事方面傾向以較不樂觀的解釋型態歸因生活裡所遇事件；其解釋型態以「永遠—普遍—內在」歸因組型居多。綜觀之，資優生可能有較高的慈悲感知，但行動面可能反應不足；而較不樂觀的解釋型態，是否對慈悲亦有所憂慮？值得關注。從情意發展的角度思考，慈悲與社會情緒適應有何關係？以下試著從人際依附、情緒調節、社會智能與慈悲憂慮等面向探討。

1. 慈悲源於安全的人際依附關係，有助於

情緒調節。慈悲的心靈源於早年的安全依附關係 (Gilbert, 2010b, 2017)，安全依附的個體，對人我的信念較正向，較能建設性的評估壓力並尋求支援 (王櫻芬, 2012)，願意接納負面情緒，妥善運用情緒調節策略，以維持心理健康 (Zimmermann, Maier, Winter & Grossmann, 2001)。

Dijkstra、Barelds、Ronner 與 Nauta (2017) 比較了資優與普通成人的依附風格、衝突因應和關係品質，發現資優成人對衝突的建設性處理較少，害怕依附的程度較高。Vötter 與 Schnell (2019) 研究發現，高智商資優成人有較大的意義感危機，復原力是資優成人克服意義危機、增進主觀幸福感的調節因素 (Vötter, 2020)。而自我慈悲可增進正念對復原力的效果，降低情緒失調 (Aydin Sünbül & Yerin Güneri, 2019)。由此觀之，部分資優生在人際衝突、意義感危機的因應上，可能較為消極或容易焦慮，需培養復原力，發展慈悲的情意或許是一途徑。

其次，相關研究指出，慈悲與青少年的人際關係、幸福感有關，與憂鬱、焦慮和壓力 (Marsh, Chan & MacBeth, 2018)、消極的心理狀態，如社交焦慮 (Gill, Watson, Williams, Chan, 2018) 和適應不良的完美主義 (Ferrari, Yap, Scott, Einstein & Ciarrochi, 2018)，有顯著負相關。Bengtsson, Söderström, & Terjestam (2016) 研究青少年的慈悲與年齡性別的發展關係，發現女孩的慈悲略高於男孩；隨著年齡增長，慈悲心都略微下降；自我慈悲的降低與負面自我感知有關。回顧上述研究，提醒我們應更留意身心快速發展、尋求自我認同的青少年，以及有較高不適應型完美主義傾向的資優生 (陳奐好、林杏足, 2016; 蕭偉智、梁綺修, 2013)。近年來研究發現，將慈悲導向自我是一重要的情緒調節策略，有助於降低抑鬱、焦慮和壓力 (Ferrari, Yap, Scott, Einstein, & Ciarrochi, 2018)。由此觀之，慈悲應與人際依附、情緒調節有關，有助於資優生之社會情緒適應。

2. 社會情緒能力有助於慈悲感知與行動的開展

慈悲的核心是對苦難有所感知與行動的智慧、勇氣和意志。慈悲不僅止於同情或憐憫，它涉及認知覺察、推理反思、道德信念與自我認同，人類進化的社會情緒能力，有助於人們將慈悲關懷轉化為行動 (Gilbert, 2017)。

以人事智能為例，此概念源於 Gardner 的知己與知人智能，其意義為：了解自己與他人的情感、思想與行為並作適當行動，包含對己、對人與人我互動三方面的言行或情境覺察與反應 (吳武典、簡茂發, 2000)。知己包含自知、自省、自尊和自適；知人包含同理、尊重、親和和引導；人我包含幽默、包容、適分和化解衝突。綜觀之，上述能力應與「自我慈悲」、「對人慈悲」、「他人對己慈悲」的感知與行動有關。不過，研究發現資優生僅在知人的引導表現略優於普通生，其認知發展的優勢，未必有助於社會適應或人際關係的發展 (吳武典、簡茂發, 2000)。

再以情緒型態 (Emotional Style) 觀之，Davidson 統整大腦與情緒的先驅研究指出，情緒型態是我們對生命經驗較為一致的反應，受特定神經迴路影響，不同情緒型態的組合即反應出不同的人格特質和氣質 (Davidson & Begley, 2012)。情緒型態有六個向度：回彈力，指能從困境中回復；展望，能維持正向情緒；社會直覺，能敏覺社會訊息，理解他人所思；自我覺識，能感知自己情緒的身體反應；情境敏感度，能調節自己的情緒，在情境中做出適當的回應；注意力，能關注情緒，濾除干擾使心理健康。蔡敏瑛 (2014) 發現情緒型態與自我慈悲高相關，其中展望與自我覺識會直接影響同理心，間接影響幸福感。慈悲的起心動念，包含敏覺、關懷、同感、能忍受痛苦、同理、不批判等

(Gilbert, et al., 2017)，以此觀之，慈悲的感知與行動，應需良好的情緒型態支持。

3. 慈悲憂慮與心理健康困難有中度的關聯

Kirby 等人 (2019) 回顧應用慈悲憂慮量表的歷年研究，後設分析慈悲憂慮與心理健康指標可能的關係，結果顯示，慈悲憂慮與心理健康困難有中度的關聯，特別是自我慈悲的憂慮與他人對己慈悲的憂慮。羞愧、自我批判和憂鬱，與自我慈悲的憂慮和他人對己慈悲的憂慮有較強的關聯。臨床個案心理健康的困難，與自我慈悲憂慮的關聯相對更高，由此可知慈悲憂慮的評量有助於發現心理健康脆弱者。

綜上所述，慈悲被證實有助於調節負面情緒、提高幸福感、增進復原力，其概念應可豐富資優生情意發展的內涵。慈悲與依附型態、情緒型態和人事智能等可能有關，不同性別與年齡、資優生與普通生可能存有差異。慈悲的心靈涉及獨特的知情意行，為多向度的心理構念，他人對己慈悲、自我慈悲與對人慈悲三方的流動，構成了慈悲的自我。然面對苦難時，個體對是否慈悲可能有不同的審思或憂慮。綜觀之，慈悲的心靈，包含了對人慈悲、自我慈悲與接受慈悲不同脈絡下獨特的感知、行動與憂慮。惟現階段適用於中小學的慈悲測量工具尚無中文版本，因此，本研究將進行慈悲心靈量表之中文化工作，檢驗其心理計量特性是確保其在本土文化背景下適用的必要步驟。

第一階段：翻譯慈悲感知與行動量表及慈悲憂慮量表

為克服跨文化翻譯可能導致的測量誤差，依 Jones 等人於 2001 年修正 Brislin 模式提出的六步驟進行翻譯 (吳淑芳, 2006; Asano, et al., 2017)。

(一) 前翻譯：請兩位獨立翻譯者同時將原量表翻譯為中文。然後邀請兩位資深雙語專家確定中文版是否可忠實反映原量表最佳語言及概念架構，評估文化對等性及閱讀難易度，特別考量本地中小學生是否能理解。

(二) 回覆翻譯：邀請兩位未曾看過原始量表，來自英語系國家兼懂中文的翻譯者進行回覆翻譯，將中文翻譯為英文。

(三) 第一次討論：邀請兩位雙語專家和研究者及原量表研發者，依回覆翻譯內容進行討論，檢視意義不同的題目，考量文化對等性及閱讀難易度，重新翻譯。

(四) 第二次回覆翻譯：邀請兩位回覆翻譯者針對重新翻譯的題目再進行回覆翻譯。

(五) 第二次討論：個別諮詢中小學生 4 位試填量表心得，提供雙語專家與研究者就文化對等性進行檢討與修正，再與原量表研發者討論確定最後版本。

第二階段：分析中文版慈悲心靈量表之心理計量特性：包含量表之內部一致性、探索性與驗證性因素分析、相關分析、差異分析，以了解量表之因素結構及其與社會情緒相關變項 (情緒型態、依附型態、人事智能) 的關係。

研究方法

一、研究程序

二、研究對象

以 107 學年度就讀於臺灣北中南東國

中小及高中設有資優班的學校學生為研究對象，正式樣本採分層（學校所在地及教育階段）立意取樣（先選取資優生，再抽取同額之同班 / 或同校普通生），預計各教育階段抽樣資優生和普通生各 180 位，依北中南東設有資優班的學校各階段資優生人數比例，選取樣本進行聯繫。最後同意參與研究並繳回有效問卷者跨 37 校共 651 位，其中國小 239 位、國中 247 位、高中 165 位，資優生 322 位、普通生 329 位，有效回收率約 60%。正式樣本屬性如表一。

三、研究工具

本研究使用的量表有四，分別是慈悲心靈量表、情緒型態量表、人際依附風格量表與人事智能量表。

（一）慈悲心靈

選用兩份廣泛應用於慈悲發展與研究的量表（Fears of Compassion Scale, The Compassionate Engagement and Action Scale），原始量表經檢驗（Gilbert, et al., 2011; Gilbert, et al., 2017），有良好信效度。慈悲憂慮量表為 5 點量尺（範圍 0-4），共 38 題：自我慈悲的憂慮（15 題），他人對己慈悲的憂慮（13 題），對人慈悲的憂慮（10 題）。慈悲感知與行動量表為 10 點量尺（範圍 1-10），共 36 題：自我慈悲、對人慈悲、他人對己慈悲三個子量表各 13 題，其中第 3,7,11 題為負向題不計分，詳見表二、表三。

（二）情緒型態

情緒型態有六個向度：回彈力、展望、社會直覺、自我覺識、情境敏感度、注意

表一 正式樣本屬性

階段	類別	人數	百分比	性別	人數	百分比	合計(人)
國小	資優生	127	53.1	男	85	66.9	239
				女	42	33.1	
	普通生	112	46.9	男	47	42.0	
				女	65	58.0	
國中	資優生	114	46.2	男	50	43.9	247
				女	64	56.1	
	普通生	133	53.8	男	57	42.9	
				女	76	57.1	
高中	資優生	81	49.1	男	33	40.7	165
				女	48	59.3	
	普通生	84	50.9	男	45	53.6	
				女	39	46.4	
全體	資優生	322	49.5	男	168	52.2	651
				女	154	47.8	
	普通生	329	50.5	男	149	45.3	
				女	180	54.7	
		651	100.0	男	317	48.7	
				女	334	51.3	

力等 (Davidson & Begley, 2012)。研究者 2018 年參考 R. J. Davidson 設計的檢核表，編製 7 點量尺 (範圍 1-7) 問卷，共 24 題，預試內部一致性 Cronbach α 係數為 .75 ($n=62$)，正式問卷 Cronbach α 係數為 .85 ($N=651$)，經項目分析決定保留正向題計分 (14 題)。以該量表原始架構進行驗證性因素分析發現，整體適配度檢驗 $\chi^2/df=3.18$ ，GFI=.96，AGFI=.93，CFI=.94，IFI=.94，NNFI=.92，RMSEA=.06，SRMR=.04，多數指標達可適配標準。各情緒型態的相關介於 .29~.53，小於平均萃取變異量 (AVE) 的平方根，顯示具一定區別效度。後續 Kesebir, Gasiorowska, Goldman, Hirshberg, & Davidson (2019) 發表情緒型態的量表研究，全量表 24 題 Cronbach α 係數為 .93 ($N=708$ ，成人)，整體適配度檢驗 $\chi^2/df=3.18$ ，GFI=.91，AGFI=.88，RMSEA=.06，各情緒型態的相關介於 .15-.80。本研究情緒型態量表與 Kesebir 等 (2019) 發表的量表具中高度相關 ($n=139$ ，中小學生同時效度)：回彈力 $r=.76$ 、展望 $r=.47$ 、社會直覺 $r=.80$ 、自我覺識 $r=.54$ 、情境敏感度 $r=.49$ 、注意力 $r=.78$ ， p 值均小於 .001。情緒型態各向度分數越高，代表個體對自我和社會訊息的覺察與情緒調節能力越好。

(三) 依附型態

本研究選用王慶福、林幸育與張德榮 (1997) 發展並檢驗具良好信效度之人際依附風格量表 (共 24 題) (LITNING SPECIAL EDUCATION JOURNAL)。該量表以測量學生對自己和他人的基本感受、想法與人際行為特性，「安全依附」、「焦慮依附」、「逃避依附」與「排除依附」的程度。安全依附較高者，對自己和他人有較正向的看法，願親近他人並保有自主性。焦慮依附

較高者，對自己的看法較負向，傾向認為自己較沒價值，會不斷尋求他人的接納和肯定。逃避依附程度較高者，對自己的看法較負向，雖渴望被接納，卻怕與人親近，會逃避社會活動，以免被拒或受傷害。排除依附程度較高者，對自己有較正向的看法，但認為別人不可信賴，同樣會避免與人親近，但仍維持自我價值感。四種依附的折半相關介於 .73~.84 間， α 係數介於 .71~.83 間，經因素結構驗證與多向度量尺分析，具良好的建構效度。各依附型態分數越高，代表該類依附的傾向越高。

(四) 人事智能

人事智能的概念源自多元智能理論，本研究選用吳武典、簡茂發 (2000) 發展並檢驗具良好信效度之人事智能量表 (共 72 題，量尺範圍 1-4)，用以測量學生「知己」、「知人」與「人我」智能。上述三面向之 Cronbach's α 值皆在 .83 以上，全量表 .95，三面向內部相關為 .82 ~ .86，與全量表之相關為 .93~.96。

四、資料處理與分析

本研究運用 SPSS 22.0 及 AMOS 22.0 進行量表的信效考驗，分析內部一致性、再測信、建構效及效標關效等。根據 Kline (2005) 峰度的絕對值在 10 以內，偏態的絕對值在 3 以內，變項的分配對於以最附屬方法 (Maximum Likelihood, ML) 計算過程的影響可忽略。本研究觀察變項的偏態和峰度絕對值皆在可接受範圍，故以最大似法進行模式參數估計。

驗證性因素分析，依以下標準進行模式基本適配、整體適配性與內在適配的評估

(吳明隆, 2009)：卡方自由度比小於 3 為理想，小於 5 為可接受，GFI、AGFI 及 CFI 大於 .9 為理想，大於 .8 為可接受，SRMR 宜小於 .05，RMSEA 介於 .05 與 .08 為中上，大於 .10 為不良。

研究對象之差異分析，係透過三因子多變量變異數分析，先了解背景變項（中學 vs. 小學、男 vs. 女、資優生 vs. 普通生）有無顯著交互作用，若有交互作用，則再進行單純主要效果的考驗。

表二 慈悲感知與行動量表各子量表驗證性因素分析摘要

子量表	測量指標	題目	平均數	標準差	因素負荷量	信度係數	組合信度	平均變異量抽取值
自我慈悲	P1_1	感知_我會積極面對並處理我的困擾	6.73	2.13	.76	.57		
	P1_2	感知_我能敏銳地覺察到自己正感到煩惱或不愉快	7.97	2.06	.52	.27		
	P1_5	感知_我能容忍自己因為苦惱而產生的各種情緒	6.08	2.50	.42	.18		
	P1_6	感知_我會深思並設法理解我的苦惱	6.81	2.46	.69	.48		
	P1_8	感知_我能接受我苦惱的心情，不批判也不評論這樣的心情	5.80	2.46	.44	.20	.72	.35
	P1_9	行動_我將注意力轉向對我可能有幫助的事物	7.04	2.40	.72	.52		
	P1_10	行動_我會思考並想出有助於我因應苦惱的方法	6.92	2.37	.84	.71		
	P1_12	行動_我會採取行動並做一些能夠幫助我自己的事	6.95	2.22	.80	.64		
	P1_13	行動_我能發自內心給自己支持、協助及鼓勵的情感	6.60	2.52	.69	.48	.85	.59
	對人慈悲	P2_1	感知_我會想要關心他，協助他因應困擾	7.44	2.21	.79	.63	
P2_2		感知_我能敏銳地覺察到他人正感到煩惱或不愉快	7.45	2.20	.62	.39		
P2_5		感知_我能容忍他人因為苦惱而產生的各種情緒	6.42	2.50	.48	.23		
P2_6		感知_我會深思並設法理解他人的苦惱	6.72	2.38	.75	.56		
P2_8		感知_我能接受他人的苦惱心情，不批判也不評論他人的心情	6.89	2.44	.49	.24	.77	.41
P2_9		行動_我會將注意力導向於對他人可能有幫助的事物	6.74	2.34	.73	.53		
P2_10		行動_我會思考並想出有助於他人因應困擾的方法	6.79	2.25	.80	.64		
P2_12		行動_我會採取行動，做出幫助他人的舉動	6.96	2.30	.85	.72		
P2_13	行動_我會表達對他人支持、樂於協助與鼓勵的情感	7.38	2.34	.85	.72	.88	.65	
他人對己慈悲	P3_1	感知_別人會主動想要關心我，協助我因應困擾	6.52	2.36	.70	.49		
	P3_2	感知_我身邊的人能敏銳地覺察到我正感到煩惱或不愉快	6.02	2.48	.65	.43		
	P3_5	感知_我身邊人能容忍我因為苦惱而產生的各種情緒	5.98	2.35	.60	.35		
	P3_6	感知_我身邊的人會深思並設法理解我的苦惱	5.89	2.51	.76	.58		
	P3_8	感知_我身邊的人能接受，且不批判或評論我的苦惱心情	6.15	2.48	.61	.39	.80	.45
	P3_9	行動_我身邊的人會將注意力導向於可能對我有幫助的事物	6.56	2.39	.84	.70		
	P3_10	行動_我身邊的人會思考並想出有助於我因應困擾的方法	6.41	2.44	.86	.73		
	P3_12	行動_我身邊的人會採取行動，做出對我有幫助的舉動	6.48	2.39	.88	.78		
P3_13	行動_我身邊的人會用支持、樂於協助與鼓勵的情感對待我	7.00	2.44	.88	.77	.92	.75	

N=651，各題分數最大值 10，最小值 1

研究結果

一、中文版慈悲感知與行動量表之心理計量特性

(一) 因素結構與內部一致性

1. 自我慈悲：Cronbach's α 值為 .83 ($N=651$)，其中第 4 題「我的情緒會受到苦惱的心情或眼前的困境所影響。」因校正後題目與總分的相關低於 .30，其餘 9 題依原量表架構進行驗證性因素分析，整體適配度檢驗，除易受樣本人數影響的 χ^2 指標外 ($\chi^2=85.48, p=.00$)， $\chi^2/df=3.42$ 、GFI=.97、AGFI=.95、CFI=.97、IFI=.97、NNFI=.96、RMSEA=.06、SRMR=.03 等指標顯示，測量模式符合適配度標準。

2. 對人慈悲：Cronbach's α 值為 .88 ($N=651$)，其中第 4 題「我的情緒會受到他人因苦惱而產生的行為表現所影響。」因校正後題目與總分的相關低於 .30，備註為可能不良題目。其餘 9 題測量對人慈悲的整體適配度結果，除易受樣本人數影響的 χ^2 指標外 ($\chi^2=98.52, p=.00$)， $\chi^2/df=4.11$ 、GFI=.97、AGFI=.94、CFI=.98、IFI=.98、NNFI=.96、RMSEA=.07、SRMR=.03 等指標顯示，測量模式符合適配度標準。

3. 他人對己慈悲：內部一致性 Cronbach's α 值為 .91 ($N=651$)，無題項校正後題目與總分的相關低於 .30，但若刪除第 4 題「他人的情緒會因為我苦惱的心情而受到影響」則 α 係數略微提高。他人對己慈悲的整體適配度檢驗結果，僅採 9 題的適配度較好，除易受樣本人數影響的 χ^2 指標外 ($\chi^2=52.02, p=.00$)， $\chi^2/df=2.26$ 、GFI=.98、AGFI=.97、CFI=.99、IFI=.99、NNFI=.99、RMSEA=.04、SRMR=.02 等指標顯示，測量

模式符合適配度標準。表二為各子量表驗證性因素分析結果。

(二) 相關與重測信度

自我慈悲、對人慈悲、他人對己慈悲三個子量表本身的「感知」與「行動」均呈高相關 ($r=.68 \sim .80$)。但對人慈悲、他人對己慈悲與自我慈悲彼此的相關略低 ($r=.40 \sim .63$)，自我慈悲的感知與他人對己慈悲的感知 ($r=.40$) 和行動 ($r=.43$) 的相關最低，自我慈悲的行動與對人慈悲的行動 ($r=.63$) 相關最高，其次是自我慈悲的感知與對人慈悲的感知 ($r=.60$)、對人慈悲的行動與他人對己慈悲的行動 ($r=.60$)，呼應了 Gilbert (2017) 慈悲流動的概念。

相隔一月的重測信度顯示 ($n=36$)，自我慈悲的感知相關為 .72，自我慈悲的行動為 .85；對人慈悲的感知為 .75，對人慈悲的行動為 .75；他人對己慈悲的感知為 .81，他人對己慈悲的行動為 .83，顯示有一定的重測穩定性。

(三) 收斂與區辨效度

慈悲的感知與行動三個子量表的組合信度 (CR) 均大於 .6，平均變異抽取量 (AVE) 多達 .36 以上的標準 (Fornell & Larcker, 1981)，唯自我慈悲的感知 AVE=.35 略低。Hair, Black, Babin, Anderson, & Tatham (2006) 建議，標準化因素負荷量應高於 .5，因此，AVE 至少需高於 .25。依此標準，慈悲感知與行動的子量表有可接受的收斂效度。區辨效度部分，慈悲行動的平均變異抽取量 (AVE) 均高於感知與行動相關係數的平方，但慈悲的感知未達此標準，慈悲感知測量變項的變異解釋慈悲感知潛在變項的程度略低。若將慈悲感知與行動兩個潛

在變項的相關設為 1，與原本未受限模式的卡方值進行比較，可發現卡方值增加且差量顯著，自我慈悲 $CMIN=102.87$ ， $p=.00$ ，對人慈悲 $CMIN=142.92$ ， $p=.00$ ，他人對己慈悲 $CMIN=168.63$ ， $p=.00$ ，顯示慈悲感知與行動兩潛在變項仍有一定的區別性。

(四) 研究對象之差異

1. 自我慈悲的感知與行動

經三因子多變量變異數分析得知，背景變項（中學 vs. 小學、男 vs. 女、資優生 vs. 普通生）無顯著交互作用，性別無顯著差異，但教育階段、資優與否差異顯著。在自我慈悲的感知上，資優生高於普通生（ $F(1,643)=5.97$ ， $p=.02$ ），中學高於小學（ $F(1,643)=19.16$ ， $p=.00$ ）；在自我慈悲的行動上，資優生高於普通生（ $F(1,643)=7.08$ ， $p=.01$ ），中小學無顯著差異。

2. 對人慈悲的感知與行動

在對人慈悲的感知與行動上，性別差異顯著，教育階段和資優與否的交互作用達顯著水準。女生均高於男生（感知 $F(1,643)=8.64$ ， $p=.00$ ）；行動 $F(1,643)=8.71$ ， $p=.00$ ），國外樣本的檢驗結果亦然（Gilbert, et al., 2017）。進一步比較中小學資優生與普通生的差異，對人慈悲的感知與行動，中學資優生顯著高於小學資優生（感知 $F(1,318)=11.92$ ， $p=.00$ ；行動 $F(1,318)=7.57$ ， $p=.01$ ）。在對人慈悲的行動上，中學資優生略高於普通同儕（ $F(1,408)=4.76$ ， $p=.03$ ）。

3. 他人對己慈悲的感知與行動

在他人對己慈悲的感知與行動上，背景變項無顯著交互作用，僅性別差異達顯著水準。女生均高於男生（感知 $F(1,643)=4.28$ ，

$p=.04$ ）；行動 $F(1,643)=7.15$ ， $p=.01$ ）。

整體觀之，資優生自我慈悲的感知與行動略高於普通生，中學資優生對人慈悲的感知與行動較小學資優生高，對人慈悲的行動較普通同儕高。女生在對人慈悲、他人對己慈悲的感知與行動均較男生高，但自我慈悲的感知與行動，性別無顯著差異。

二、中文版慈悲憂慮量表之心理計量特性

(一) 因素結構與內部一致性

1. 對人慈悲的憂慮：Cronbach's α 值為 .84，第 7 題校正後題目與總分的相關低於 .30，若刪除第 7 題「他人應該自己幫助自己，而不是等待別人援助」及第 10 題「對某些人來說，我認為要求紀律和適當的懲罰比同情更能幫助他們」，則 α 係數將略微提高。以原量表 10 題測量對人慈悲的憂慮，整體適配度結果，除易受樣本人數影響的 χ^2 指標外（ $\chi^2=145.47$ ， $p=.00$ ）， $\chi^2/df=4.55$ 、GFI=.96、AGFI=.93、CFI=.95、IFI=.95、NNFI=.93、RMSEA=.07、SRMR=.05 等指標尚可接受。由於第 7、10 題的因素負荷量、信度係數偏低，遂以主軸因素法進行探索性因素分析，經斜交轉軸發現兩個因素，如表三，因素一依其共同性命名為「心理負擔」，擔心自己被占便宜或心力無法負荷；因素二為「負面天性」，覺得某些人不值得同情。繼之，以二因素模式進行驗證性因素分析，整體適配度檢驗結果除易受樣本人數影響的 χ^2 指標外（ $\chi^2=106.91$ ， $p=.00$ ）， $\chi^2/df=3.34$ 、GFI=.97、AGFI=.94、CFI=.97、IFI=.97、NNFI=.95、RMSEA=.06、SRMR=.03 等指標尚可接受，且較單因素略好。

回顧相關文獻，Asano 等人（2017）檢

表三 慈悲憂慮量表各子量表驗證性因素分析摘要

子 量 表	測量 指標	因素	題目	平 均 數	標 準 差	因素 負荷 量	信度 係數	組合 信度	平均 變異 量抽 取值
對 人 慈 悲 的 憂 慮	P4_1	心理	如果人們知道我富有同情心，他們會佔我便宜	1.51	1.26	.68	.46		
	P4_4	負擔	我擔心太富有同情心會讓人成為可以輕鬆下手的目標	2.20	1.33	.77	.60		
	P4_5		如果你太寬容和富有同情心，人們就會佔你便宜	1.97	1.33	.85	.72		
	P4_6		我擔心，如果我富有同情心，那些心理脆弱的人可能喜歡接近我，並耗盡我的情感資源	1.83	1.30	.66	.44		
	P4_8		我擔心如果我富有同情心，有些人會過於依賴我	2.08	1.23	.65	.43		
	P4_9		太富有同情心，會讓人變得軟弱且容易被佔便宜	1.95	1.31	.73	.53	.87	.53
	P4_3	負面 人性	在我們的生活中，有些人不值得被同情	2.51	1.41	.60	.35		
	P4_2		若是同情那些做壞事的人，就是讓他們逃避責任	2.23	1.43	.68	.46	.77	.60
	他 人 對 己 慈 悲 的 憂 慮	P4_15	關係	得到別人善意的對待，不知為何令我恐懼	1.33	1.24	.69	.48	
P4_16		距離	當人們對我友善和同情時，我感到焦慮或尷尬	1.39	1.27	.67	.45		
P4_19			當人們對我友善和同情時，我感到空虛和難過	.91	1.10	.78	.61		
P4_20			如果人們對我友善，我會覺得他們跟我的關係太近了	1.10	1.18	.73	.53		
P4_21			儘管其他人對我友善，我也很少從關係中感到溫暖	1.12	1.21	.70	.49		
P4_22			我盡量與他人保持距離，儘管我知道他們是友善的	1.37	1.24	.66	.43		
P4_23			如果我覺得有人想關心或在乎我，我會設下屏障，防止他人靠近	1.04	1.16	.79	.62	.88	.51
P4_11		擔憂	希望別人對我好，是一種弱點	1.82	1.33	.42	.18		
P4_12		失落	我擔心，當我需要人們善意的對待和理解時，他們並不會這麼做	2.11	1.25	.51	.26		
P4_13			我害怕自己依賴別人的關心，因為他們未必隨時有空或隨時願意關心我	2.35	1.27	.46	.21		
P4_14		我常懷疑他人的溫情和善意是否真心誠意	2.02	1.33	.61	.37			
P4_17		如果人們對我親切和善，我擔心他們會發現我的缺點，並改變他們的心意	1.51	1.29	.70	.49			
P4_18		我擔心，人們對我友善和同情只是想從我這裡得到好處	1.51	1.32	.77	.59	.76	.35	
自 我 慈 悲 的 憂 慮	P5_2	自我	如果我真的想溫柔的善待自己，這會讓我難過	1.06	1.07	.77	.59		
	P5_5	疏離	當我試著親切且溫暖的對待自己時，我覺得空虛	1.23	1.20	.78	.61		
	P5_4		我寧願不知道什麼是“善待自己和對自己慈悲”的感覺	1.38	1.22	.75	.56		
	P5_6		我擔心如果我開始同情自己並溫暖地對待自己，我會感到失落與悲傷	1.20	1.18	.71	.51		
	P5_9		我從未對自己寬容（慈悲），所以我不知道從哪裡開始發展這樣的情感	1.18	1.12	.60	.36		
	P5_1		我覺得我不該善待和寬容自己	1.41	1.22	.69	.47	.86	.52
	P5_11	嚴以 律己	我擔心，如果我對自己過於寬容（慈悲），我會失去自我批判，而我的缺點也將顯現出來	1.95	1.35	.79	.62		
	P5_10		我擔心，如果我開始對自己寬容（慈悲），我將會變得依賴它的標準就會下降	1.89	1.31	.77	.60		
	P5_7		我擔心，如果我覺得更善待自己，那麼我的標準就會下降	2.07	1.34	.74	.54		
	P5_8		我擔心如果我對自己更寬容（慈悲），我會成為一個軟弱的人	1.73	1.37	.79	.62		
	P5_12		我擔心如果我培養對自己的慈悲心，對自己寬容，我會成為自己不想成為的人	1.76	1.34	.79	.62		
	P5_15		我擔心，如果我對自己過於慈悲，就會有不好的事情發生	1.64	1.34	.74	.55		
	P5_13		我擔心，如果我對自己過於慈悲，別人會排斥我	1.42	1.26	.63	.40		
	P5_14		我覺得批判我自己比同情我自己更容易	2.01	1.37	.57	.32		
	P5_3		使人生不斷前進的，是堅強而不是慈悲	2.50	1.20	.42	.17	.89	.49

N=651，各題分數最大值4，最小值0，* 對人慈悲的憂慮，移除第7，10題

驗日文版慈悲憂慮量表時，亦發現上述現象，日文版遂將這兩題移除。仔細檢視這兩題的內容，再對照個別訪談的資料，發現學生多表示這兩題相當需要依個別情況而論。因此，嘗試移除這兩題，整體 Cronbach's α 值升為 .86，累積解釋變異量 51.82%，驗證性因素分析結果 $\chi^2=77.02$ ， $p=.00$ ， $\chi^2/df=4.28$ 、GFI=.97、AGFI=.94、CFI=.97、IFI=.97、NNFI=.96，RMSEA=.07、SRMR=.03，顯示此測量模式適配度可接受。

2. 他人對己慈悲的憂慮：Cronbach's α 值為 .89，無題項校正後題目與總分的相關低於 .30。以原量表 13 題測量他人對己慈悲的憂慮，部分題目信度係數偏低，遂以主軸因素法進行探索性因素分析，經斜交轉軸發現這 13 題包含兩因素。因素一依其共同性命名為「關係距離」，與他人有疏離感或刻意保持距離；因素二為「擔憂失落」，擔心他人的善意不長久或被輕視，累積解釋變異量 55.77%。繼之以二因素模式進行驗證性因素分析，整體適配度檢驗結果除易受樣本人數影響的 χ^2 指標外 ($\chi^2=256.62$ ， $p=.00$)， $\chi^2/df=4.26$ 、GFI=.94、AGFI=.91、CFI=.95、IFI=.95、NNFI=.93、RMSEA=.07、SRMR=.05 等指標，顯示此測量模式適配度可接受。

3. 自我慈悲的憂慮：Cronbach's α 值為 .92，無題項校正後題目與總分的相關低於 .30。以原量表 15 題測量自我慈悲的憂慮，有鑑於部分題目殘差相關高，遂以主軸因素法進行探索性因素分析，經斜交轉軸發現這 15 題包含兩因素。因素一依其主成分命名為「嚴以律己」，擔心自我陷溺或過度寬縱自己；因素二為「自我疏離」，難以善待自己，累積解釋變異量 56.76%。繼之以二因素模式進行驗證性因素分析，整體適配度檢

驗結果除易受樣本人數影響的 χ^2 指標外 ($\chi^2=411.77$ ， $p=.00$)， $\chi^2/df=4.63$ 、GFI=.92、AGFI=.89、CFI=.93、IFI=.93、NNFI=.92、RMSEA=.07、SRMR=.05 等指標，顯示此測量模型適配度尚可接受。

(二) 相關與重測信度

自我慈悲、對人慈悲、他人對己慈悲的憂慮彼此的相關，介於 .42~.61，自我慈悲的憂慮與對人慈悲的憂慮相關較低 ($r=.42$)，自我慈悲的憂慮與他人對己慈悲的憂慮相關較高 ($r=.61$)。自我慈悲、對人慈悲、他人對己慈悲的憂慮下二因素的相關，介於 .49~.66，對人慈悲的憂慮之二因素（心理負擔、負面人性）相關較低 ($r=.49$)，自我慈悲的憂慮之二因素（嚴以律己、自我疏離）相關較高 ($r=.66$)。

相隔一月的重測信度顯示 ($n=36$)，自我慈悲的憂慮相關為 .82；對人慈悲的憂慮相關為 .77；他人對己慈悲的憂慮相關為 .82，顯示具一定的重測穩定性。

(三) 收斂與區辨效度

慈悲憂慮三個子量表的組合信度均大於 .6，平均變異抽取量 (AVE) 多達 .36 以上的標準 (Fornell & Larcker, 1981)，唯他人對己慈悲的憂慮之擔憂失落 AVE=.35 略低。依 Hair 等人 (2006) 建議，AVE 至少需高於 .25。依此判斷，慈悲憂慮的三個子量表尚有可接受的收斂效度。區辨效度部分，慈悲憂慮內部二因素之平均變異抽取量的平方根均高於因素間的相關 ($r=.49\sim.66$) 顯示慈悲憂慮三個子量表的二因素具區辨力。

(四) 研究對象之差異

1. 自我慈悲的憂慮

經三因子多變量變異數分析，背景變項（中學 vs. 小學、男 vs. 女、資優生 vs. 普通生）無顯著交互作用，性別無顯著差異，教育階段、資優與否的差異達顯著水準。在自我慈悲的憂慮上，資優生低於普通生（嚴以律己 $F(1,643)=4.75, p=.03$ ；自我疏離 $F(1,643)=6.50, p=.01$ ）；中學高於小學（嚴以律己 $F(1,643)=16.12, p=.00$ ；自我疏離 $F(1,643)=4.99, p=.03$ ）。

2. 對人慈悲的憂慮

在對人慈悲的憂慮上，背景變項無顯著交互作用，僅教育階段差異達顯著水準。中學均高於小學（心理負擔 $F(1,643)=6.69, p=.01$ ）；負面人性 $F(1,643)=6.75, p=.01$ ）。資優生與普通生無顯著差異。

3. 他人對己慈悲的憂慮

在他人對己慈悲的憂慮上，背景變項的差異均達顯著水準，但彼此無交互作用。中學擔心失落的程度高於小學（ $F(1,643)=7.92, p=.01$ ）；保持關係距離的程度，普通生高於資優生（ $F(1,643)=8.87, p=.00$ ），男生高於女生（ $F(1,643)=11.54, p=.00$ ）。

整體觀之，中學自我慈悲、對人慈悲的憂慮、擔心失落的程度較小學高，普通生自我慈悲的憂慮、保持關係距離的程度高於資優生。男女生自我慈悲、對人慈悲的憂慮無顯著差異。

及的關懷動機與行為，但慈悲感知、行動與憂慮的關係究如何？依文獻探討可知，慈悲的心靈涉及獨特的知情意行，為多向度的心理構念；在不同情境脈絡下，人們可能有不盡相同的慈悲感知和作為（Gilbert, Basran, MacArthur, & Kirby, 2019）。個體對是否慈悲可能有不同的審思，能夠慈悲的人，亦可能經歷憂慮。只是他們可能選擇克服內心的憂慮，直道而行。Gilbert (2017) 曾謂，慈悲的憂慮是一種自我保護的生存機制，對慈悲的憂慮亦是探索、澄清自我的契機；了解自己的擔憂，便有機會慢慢地開展自己、推己及人。因此，Gilbert 指出，慈悲的核心是勇氣，除了情感的投入外，更需智慧、承諾與能力。由此觀之，慈悲的心靈，應包含對人慈悲、自我慈悲與接受慈悲不同脈絡下獨特的感知、行動與憂慮。

因此，以下嘗試分兩階段進行慈悲心靈整體模式之建構與驗證：（一）驗證「自我慈悲」、「對人慈悲」、「他人對己慈悲」等特定脈絡下，慈悲感知、行動與憂慮測量題項之四因素結構模型是否與實際資料適配（如圖一）；（二）驗證慈悲心靈三因子 CFA 及雙元因子 Bifactor-CFA 兩模式之適配情形（如圖二），以探究「自我慈悲」、「對人慈悲」、「他人對己慈悲」等脈絡因素，與「慈悲感知與行動」、「慈悲憂慮」等特質因素可能的關係。

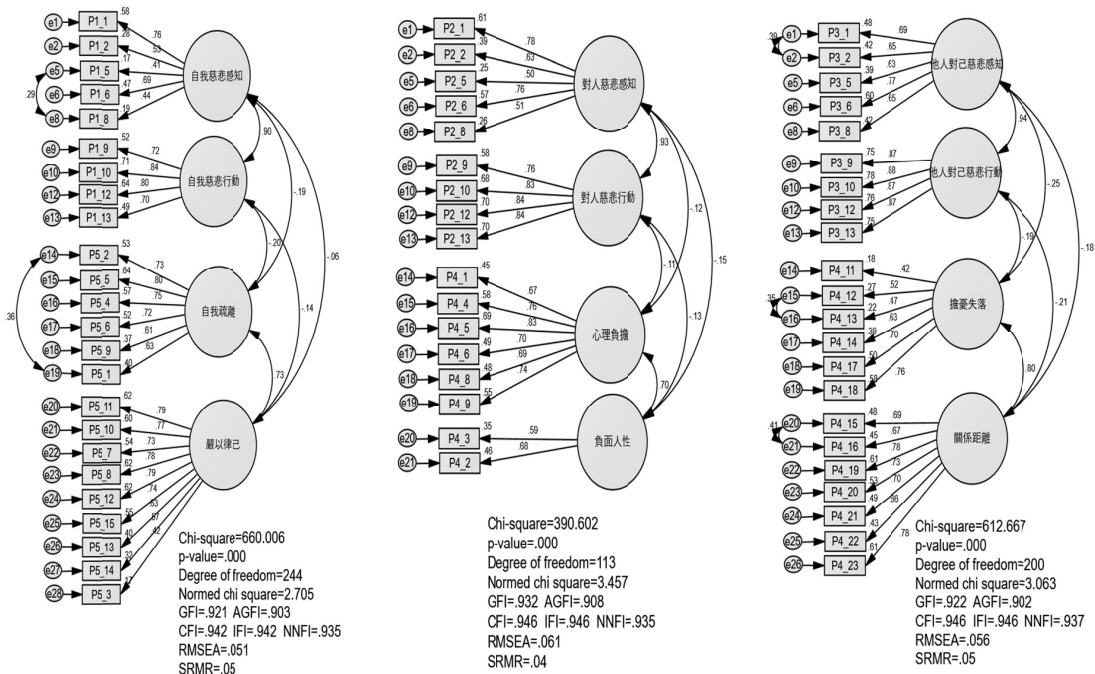
特殊教育研究學刊

三、慈悲心靈整體模式之建構

由於「慈悲感知與行動量表」與「慈悲憂慮量表」均包含自我慈悲、對人慈悲與接受慈悲三個面向，Gilbert 謂之「慈悲的流動」。上述兩量表均用以探究慈悲歷程所涉

特定脈絡下慈悲感知、行動與憂慮之驗證性因素分析

圖一呈現自我慈悲、對人慈悲及他人對己慈悲三種特定脈絡下，慈悲感知、行動與憂慮的四因子測量模型。經驗證性因素分析，整體適配度檢驗結果除易受樣本人數影響的 χ^2 指標外， χ^2/df 、GFI、AGFI、CFI、



圖一 自我慈悲、對人慈悲、他人對己慈悲之四因素驗證性因素分析 (N=651)

IFI、NNFI、RMSEA、SRMR 等適配指標多達檢核標準，顯示模式品質可接受。唯自我慈悲的感知與嚴以律己相關未顯著。

(二) 慈悲心靈因素結構：三因子 CFA 與雙元因子 Bifactor-CFA 之比較

表四為慈悲心靈量表主要變項之相關矩陣，圖二為慈悲心靈整體模式之驗證性因素分析。圖二左，三因子 CFA 模式包含「自我慈悲」、「對人慈悲」、「他人對己慈悲」三個潛在變項，其下各有「感知」、「行動」與「憂慮」三個測量變項。經驗性因素分析，整體適配度檢驗結果除易受樣本人數影響的 χ^2 指標外， χ^2/df 、GFI、AGFI、CFI、IFI、NNFI、RMSEA、SRMR 等適配指標多達檢核標準，顯示模式品質尚可接受，唯慈悲憂慮測量指標的信度係數偏低。考量慈悲

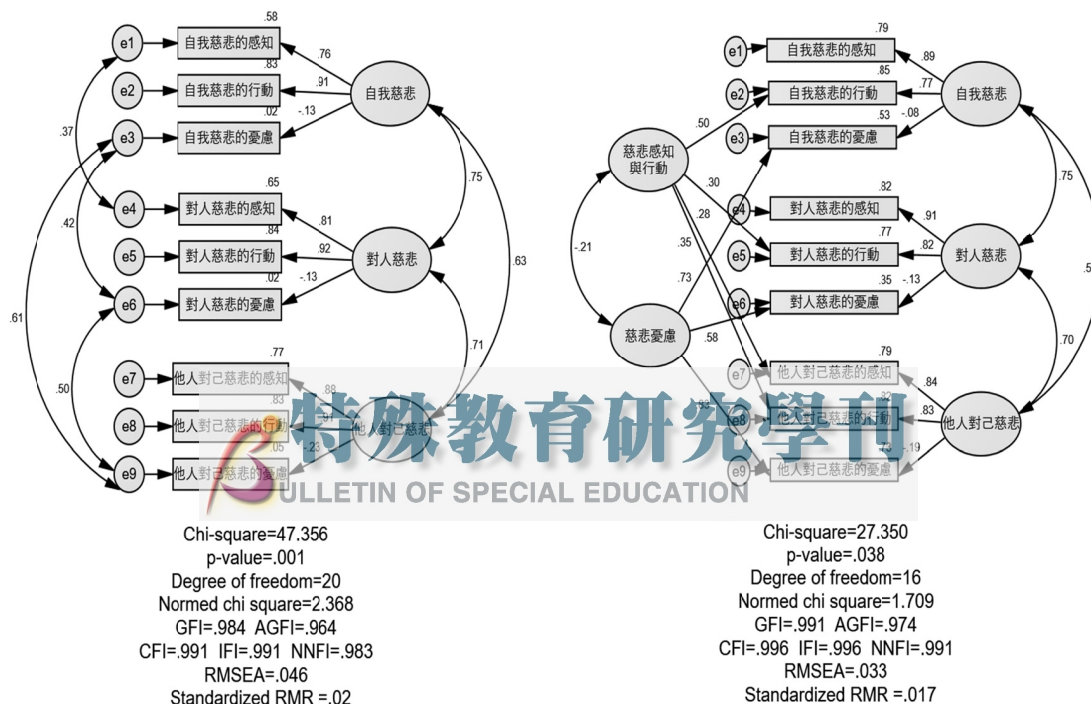
心靈除了可能受所處脈絡因素影響，如「自我慈悲」、「對人慈悲」或「他人對己慈悲」，也可能受「慈悲感知與行動」、「慈悲憂慮」等特質因素影響。因此，嘗試建構雙元因子模式（圖二右），將各測量變項之共變量拆解 脈絡因素與特質因素，使能同時直接影響各測量變項之共變量。

進行雙元因子模式驗證發現，慈悲憂慮測量指標的信度係數提升，整體模式檢驗達適配標準，結果較圖二左佳。唯此模式「慈悲的感知與行動」，以他人對己慈悲的感知為主。「自我慈悲的感知」、「對人慈悲的感知」兩者，除殘差相關外，個別訪問研究對象亦發現，自我慈悲的感知和對人慈悲的感知對青少年而言，因敏覺度、習慣或意願等變異情況多元，推測可能影響該測量變項的穩定度。

表四 本研究主要變項之相關矩陣

變項	自我 慈悲 的感 知 A1	自我 慈悲 的行 動 A2	對人 慈悲 的感 知 B1	對人 慈悲 的行 動 B2	他人 對己 慈悲 的感 知 C1	他人 對己 慈悲 的行 動 C2	自我 慈悲 的憂 慮 F1	對人 慈悲 的憂 慮 F2	他人 對己 慈悲 的憂 慮 F3	自我 疏離 F11	嚴以 律己 F12	心理 負擔 F21	負面 人性 F22	擔憂 失落 F31	關係 距離 F32
平均數	6.68	6.88	6.98	6.97	6.11	6.61	1.63	2.19	1.51	1.24	1.89	1.93	2.37	2.07	1.25
標準差	1.60	1.97	1.71	1.99	1.86	2.19	.86	.84	.82	.90	.97	1.01	1.19	.93	.90
A1	1														
A2	.68	1													
B1	.60	.52	1												
B2	.55	.63	.75	1											
C1	.43	.52	.54	.55	1										
C2	.40	.52	.52	.60	.80	1									
F1	-.06	-.16	-.03	-.06	-.07	-.09	1								
F2	-.05	-.10	-.12	-.11	-.10	-.05	.42	1							
F3	-.09	-.17	-.10	-.16	-.20	-.20	.61	.50	1						
F11	-.10	-.17	-.10	-.12	-.11	-.15	.86	.29	.59	1					
F12	-.03	-.13	.02	-.01	-.04	-.04	.95	.45	.54	.66	1				
F21	-.06	-.11	-.11	-.10	-.11	-.06	.43	.96	.53	.31	.45	1			
F22	-.02	-.06	-.11	-.09	-.02	-.01	.24	.71	.22	.14	.28	.49	1		
F31	-.04	-.13	-.02	-.07	-.18	-.14	.54	.50	.78	.41	.54	.51	.27	1	
F32	-.10	-.16	-.13	-.17	-.18	-.20	.56	.43	.96	.58	.47	.47	.16	.56	1

N=651，粗體者 $p < .01$ ，底線者 $p > .05$ ，慈悲感知與行動的最大值 10，最小值 1；慈悲憂慮的最大值 4，最小值 0



圖二 慈悲心靈整體模式之驗證性因素分析 (N=651)

排除依附與慈悲憂慮有低度的正相關。情緒型態與慈悲感知與行動有中度的正相關，展望、回彈力及自我覺識與慈悲憂慮有低度的負相關；人事智能與慈悲感知與行動有中低度的正相關，與慈悲憂慮有低度的負相關。

五、綜合討論

(一) 中文版慈悲感知與行動量表之心理計量分析

本研究進行了國外兩項慈悲心靈量表的中文文化工作，檢驗其心理計量特性，以確認其跨文化適用性。結果顯示中文版慈悲感知與行動量表，信效度良好，原始的三個子量表「自我慈悲」、「對他人慈悲」、「他人對己慈悲」下均包含二因素：慈悲的感知（理情涉入）及行動（實踐智慧）。經驗證性因素分析得知，整體模式適配度尚可。國外量表研究發現自我慈悲的感知下另有二因素（Gilbert, et al., 2017），日文版慈悲感知

與行動量表，則發現感知與行動為單一因素（Asano, et al., 2020），顯示該量表之結構可能有文化差異。

值得注意的是，有三題會影響慈悲感知的內部一致性：「我的情緒會受到苦惱的心情或眼前的困境所影響」、「他人的情緒會因為我苦惱的心情而受到影響」、「我的情緒會受到他人因苦惱而產生的行為表現所影響」，都與情緒是否受影響的覺察有關。由於情緒覺察是慈悲感知的重要元素，如人飢己飢、人溺己溺，推測覺察情緒苦惱的能力，可能需經輔導才會顯著。未來可進一步檢驗「已知族群效度」（known group validity），如邀請長期涵養慈悲心靈者，與無相關經驗者進行配對比較，探究此處可能的差異。

(二) 中文版慈悲憂慮量表之心理計量分析

中文版慈悲憂慮量表，亦有良好的信效度，不過因素結構與原量表有些不同。原

表六 慈悲心靈量表主要變項與依附型態、情緒型態和人事智能之相關情形

變項	自我慈悲的感知	自我慈悲的行動	對他人慈悲的感知	對他人慈悲的行動	他人對己慈悲的感知	他人對己慈悲的行動	自我慈悲的憂慮	對他人慈悲的憂慮	他人對己慈悲的憂慮	憂慮自我疏離	憂慮自我嚴以律己	憂慮對心理負擔	憂慮對人面性	憂慮他人對己擔憂失落	憂慮他人對關係距離
安全依附	.37	.42	.34	.37	.41	.39	-.29	-.12	-.32	-.29	-.24	-.13	-.04	-.27	-.30
焦慮依附	.00	-.06	.10	.10	-.08	-.04	.38	.26	.36	.26	.40	.27	.13	.42	.28
逃避依附	-.06	-.10	-.10	-.16	-.19	-.18	.45	.27	.55	.46	.39	.31	.08	.37	.56
排除依附	.11	.02	.05	-.02	-.02	-.03	.23	.12	.24	.22	.14	.02	.13	.25	
回彈力	.36	.43	.30	.34	.25	.25	-.08	-.11	-.13	-.03	-.10	-.10	-.09	-.17	-.09
展望	.36	.43	.39	.40	.36	.41	-.12	-.03	-.13	-.16	-.09	-.02	-.03	-.11	-.12
社會直覺	.41	.36	.48	.41	.31	.32	.07	.02	.05	.03	.08	.03	-.01	.09	.02
自我覺識	.47	.40	.36	.35	.28	.23	-.13	-.01	-.16	-.13	-.12	-.03	.05	-.15	-.14
情境敏感度	.39	.42	.42	.40	.34	.34	-.02	-.01	-.03	-.04	-.01	.01	-.05	-.04	-.02
注意力	.42	.41	.33	.32	.30	.28	.02	.01	.01	.03	.01	.02	-.02	-.05	.03
知己	.28	.33	.34	.35	.22	.29	-.23	-.20	-.27	-.27	-.17	-.19	-.15	-.18	-.27
知人	.26	.30	.34	.36	.20	.28	-.21	-.20	-.25	-.25	-.16	-.18	-.17	-.15	-.26
人我	.25	.31	.34	.34	.21	.27	-.19	-.21	-.19	-.20	-.16	-.18	-.20	-.16	-.17

N=651, 粗體者 $p < .01$, 底線者 $p > .05$

始的三個子量表：「憂慮對他人慈悲」包含「心理負擔」、「負面人性」二因素；「憂慮他人對己慈悲」包含「擔憂失落」和「關係距離」二因素；「憂慮自我慈悲」包含「自我疏離」和「嚴以律己」二因素，整體模式之驗證達適配標準。在日文版的研究中，Asano 等人（2017）亦發現，自我慈悲的憂慮、他人對己慈悲的憂慮下，有類似的獨特二因素結構，顯示中日樣本慈悲憂慮可能的共同性。

此外，本研究與日文版均發現，對人慈悲的憂慮中，有兩題與總分相關偏低：「他人應該自己幫助自己，而不是等待別人援助」及「對某些人來說，我認為要求紀律和適當的懲罰比同情更能幫助他們」。由於這兩題可能因對象、情境不同而有不同的判斷，或許適合以開放式的問題進行探討，可以更了解個案在利他行為的抉擇上，背後可能的多元觀點。

（三）慈悲心靈整體模式之建構與驗證

最後，統整慈悲感知與行動量表與慈悲憂慮量表，形成慈悲心靈的整體模式，經驗證性因素分析，顯示模式適配度良好，自我慈悲、對人慈悲和他人對己慈悲下有四因素的結構；慈悲心靈除了受「自我慈悲」、「對人慈悲」和「他人對己慈悲」等脈絡因素影響，同時受「慈悲憂慮」、「慈悲感知與行動」等特質因素影響。慈悲的感知與行動和慈悲憂慮呈低度負相關，顯示兩者可能有各自的心理運作。

（四）慈悲心靈與依附型態、情緒型態和人事智能的關係

本研究透過同時效度檢驗，發現慈悲的感知與行動和情緒型態、安全依附呈中度正

相關，與人事智能呈中低度的正相關；慈悲憂慮與逃避和焦慮依附有中高度的正相關，與相關研究結果相符（Gilbert, et al, 2011; Gilbert, et al., 2017; Kirby, et al., 2019），人事智能與慈悲憂慮只有低度的負相關。由於慈悲憂慮與心理健康有顯著的關聯（Kirby, Day, & Sagar, 2019），甚麼樣的個體特質或成長因素，可能深化慈悲憂慮？相關文獻指出，自我認同、自我批判可能是重要因素（Gilbert, 2020），未來可針對慈悲憂慮可能的因素與成長轉化進行探究。

（五）研究限制

以下為本研究須提醒的一些限制。首先，本研究範圍為小五至高三，發現中學與小學多有顯著差異，但因採橫斷面研究，在推測年齡效應時應謹慎。另外，為進行跨群組比較，各教育階段抽取等量的資優生與普通生樣本，考量樣本的組成，不宜用以推論整體之現況，亦不適用於解釋上述範圍外的群體。最後，本研究在項目分析與驗證性因素分析時，未使用與正式研究不同的樣本，較難確認其複核效度。

結論與建議

一、結論

本研究完成了慈悲心靈量表之中文文化工作，系統的檢驗中文版量表信效度與因素結構，確認其跨文化適用性。透過驗證性因素分析，確認樣本資料與理論模式適配，並發現個體的慈悲心靈除了受「自我慈悲」、「對人慈悲」和「他人對己慈悲」等脈絡因素影響，同時受「慈悲憂慮」、「慈悲感知與行

動」等特質因素影響。

其次，本研究進行了同時效度檢測，發現情緒型態和安全依附，與慈悲的感知和行動相關高；逃避和焦慮依附的情況下慈悲憂慮的程度亦高；人事智能與慈悲心靈僅有中低度的相關。

為理解並發展資優生的慈悲心靈，本研究透過跨階段資優生與普通生比較發現，資優生反應出較普通生高的自我慈悲感知與行動、較低的自我慈悲憂慮；在對人慈悲的行動上，中學資優生高於中學普通生和小學資優生。相關研究發現，青少年不同取向的慈悲心隨年齡增長，都略微下降（Bengtsson, Söderström, & Terjestam, 2016），而中學資優生仍有較高的慈悲心靈，顯現其心理獨特性。推測此結果與資優生的道德敏感度高有關（Piechowski, 1997; Silverman, 1994），其次是本量表慈悲心靈的屬性，與資優生關切困境問題本質與解決的行動傾向頗相呼應（連婉婷，2013）。

本研究亦發現，中學的慈悲憂慮較小學高，保持關係距離的程度，普通生高於資優生，男生高於女生。慈悲憂慮涉及對人對己慈悲時可能的顧慮和價值判斷，與所處脈絡的社會互動品質有關（Kirby, et al., 2019）。中學階段慈悲憂慮較高的氛圍下，資優生若同時抱持較高的慈悲感知與行動，如何調適？發揮正向影響力或退而獨善其身？值得後續輔導關切。

二、建議

（一）未來研究可納入來自不同文化背景的樣本進行縱向設計，以檢驗慈悲心靈在年齡上的差異是否受文化影響或是普遍的現象，特別是慈悲憂慮的部分。

（二）本研究選用情緒型態、依附型態與人事智能量表進行同時效度檢測，發現安全依附、情緒型態與人事智能與慈悲憂慮的相關低。未來可再進行其他效標關聯效度、跨群組複核效度之研究。

（三）因自陳量表的限制，慈悲感知與行動的評量，未來可同時實施「經驗取樣法」、「已知族群效度」檢驗，以多元的方法進行慈悲心靈的研究。

（四）相關研究發現慈悲心靈對心理健康具中介或調節效果，未來可應用本量表，就心理健康的指標（如主觀幸福感、復原力），探討慈悲心靈的中介或調節作用；亦可探究慈悲情意發展的正負向因素，如關注焦點、自我批判、道德敏感等，與不同脈絡下慈悲感知、行動或憂慮可能的關係。

參考文獻

- 王慶福、林幸台、張德榮（1997）：人際依附風格、性別角色取向與人際親密能力之評量。測驗年刊, 44(2), 63-78。[Wang, Ching-Fu, Lin, Hsin-Tai, & Chang, Te-Jung (1997). Rating of attachment style, intimacy competence and sex role orientation. *Psychological Testing*, 44(2), 63-78.]
- 王櫻芬（2012）：情緒調節在青少年人際依附與心理困擾之中介角色分析研究。教育心理學報, 44(2), 273-294。[Wang, Ying-Fen (2012). Attachment, emotion regulation, and psychological distress: Examining mediating effects among Taiwanese adolescents. *Bulletin of Educational Psychology*, 44(2), 273-293.] <https://doi.org/10.6251/BEP.20111129>

- 吳明隆 (2009)：結構方程模式。臺北：五南。
[Wu, Ming-Lung (2009). *Structural equation model*. Taipei, Taiwan: Wu-Nan Book Inc.]
- 吳武典、簡茂發 (2000)：人事智能的理念與衡鑑。特殊教育研究學刊，18，237-255。[Wu, Wu-Tien & Chien, Mau-Fa (2000). Conception and appraisal of personal intelligence. *Bulletin of Special Education*, 18, 237-255.]
- 吳淑芳 (2006)：國外量表之兩階段翻譯及信、效度測試。護理雜誌，53(1)，65-71。[Wu, Shu-Fang (2006). A two-stage translation and test the validity and reliability of a foreign Instrument. *The Journal of Nursing*, 53(1), 65-71.] <https://doi.org/10.6224/JN.53.1.65>
- 李乙明 (1999)：高中數理資優班學生情緒智力之研究 (未出版)。國立彰化師範大學特殊教育研究所博士論文，彰化。[Li, I-Ming (1999). *The Study of the Emotional Intelligence of the Mathematical-Gifted Students in Public Senior High School*. Unpublished doctor's thesis, National Changhua University of Education, Changhua.]
- 席玉蘋 (譯) (2005)：仁慈的吸引力 (P. Ferrucci 著：Survival of the Kindest)。臺北：大塊文化。(原著出版於 2005) [Ferrucci, P. (2005). *Survival of the kindest* (Yu-Ping Si, Trans.). Taipei, Taiwan: Locus. (Original work published 2005)] [https://doi.org/10.6251/ESSEM-Bulletin-of-Educational-Psychology-2019-12-51\(2\).0002](https://doi.org/10.6251/ESSEM-Bulletin-of-Educational-Psychology-2019-12-51(2).0002)
- 連婉婷 (2013)：臺北市高中特優資優生與一般同儕的同理心反應研究—以多向度結構模式為基礎 (未出版)。國立臺灣師範大學特殊教育學系碩士論文，臺北。[Lien, Wan-Ting (2013). *A study on empathy of gifted students and regular students in Taipei city: a multidimensional approach*. Unpublished master's thesis, National Taiwan Normal University, Taipei.]
- 陳奐妤、林杏足 (2016)：國中資優生完美主義類型、生活壓力與幸福感之相關研究。特殊教育學報，43，29-61。[Chen, Huan-Yu & Lin, Shin-Drew (2016). A related research on types of perfectionism, life stress, and well-being of junior high school gifted students. *Journal of Special Education*, 43, 29-61.]
- 黃舒鈴、胡文郁、溫宗、徐鳴謙、釋惠敏、杜正民 (2015)：「慈悲」意涵之初探——某佛教學系學生之觀點。安寧療護雜誌，20(3)，231-244。[Huang, Shu-Ling, Hu, Wen-Yu, Wen, Tzung-Kuen, Hsu, Ming-Chien, Bhikkhu, Hui-Min, & Tu, Aming (2015). A preliminary study on the meanings of compassion-perspectives from students enrolled in a Buddhist studies department. *Taiwan Journal of Hospice Palliative Care*, 20(3), 231-244.]
- 趙燕、王郁琮、王智弘 (2019)：臨床護理師職業倦怠雙元三因子效度研究。教育心理學報，51(2)，207-230。[Zhao, Yan, Wang, Y. Lawrence, & Wang, Chi-Hung (2019). A validation study of bi-factor structure of Chinese nurses burnout with
- 蔡敏瑛 (2015)：國中資優學生情意特質分析及關懷介入方案之成效研究 (未出版)。國立臺灣師範大學特殊教育學系博士論文，臺北。[Tsai, Min-Ying (2015). *Research on the construction of a causal*

- model of affective traits and the effects of compassion-based intervention program for junior high school gifted students.* Unpublished doctor's thesis, National Taiwan Normal University, Taipei.]
- 蕭偉智、梁綺修 (2013)：成也完美，敗也完美！？簡述完美主義研究。資優教育季刊，126，23-32。[Hsiao, Wei-Chih & Liang, Chi-Hsiu(2013). Every "Perfectionist" has a silver lining!? Psychological review on perfectionism. *Gifted Education Quarterly*, 126, 23-32.] <https://doi.org/10.6218/GEQ.2013.126.23-32>
- Asano, K., Kotera, Y., Tsuchiya, M., Ishimura, I., Lin, S., Matsumoto, Y., Matos, M., Basran, J., & Gilbert, P. (2020). The development of the Japanese version of the compassionate engagement and action scales. *PLoS ONE*, 15(4), 1-16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0230875>
- Asano, K., Tsuchiya, M., Ishimura, I., Lin, S., Matsumoto, Y., Miyata, H., Kotera, Y., Shimizu, E., & Gilbert, P. (2017). The development of fears of compassion scale Japanese version. *PLoS ONE*, 12(10), 1-17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0185574>
- Aydin Sünbül, Z., & Yerin Güneri, O. (2019). The relationship between mindfulness and resilience: The mediating role of self-compassion and emotion regulation in a sample of underprivileged Turkish adolescents. *Personality and Individual Differences*, 139, 337-342. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.12.009>
- Bellosta-Batalla, M., Blanco-Gandía, M. C., Rodríguez-Arias, M., Cebolla, A., Pérez-Blasco, J., & Moya-Albiol, L. (2020). Increased salivary oxytocin and empathy in students of clinical and health psychology after a mindfulness and compassion-based intervention. *Mindfulness*, 11(4), 1006-1017. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01316-7>
- Bengtsson, H., Söderström, M., & Terjestam, Y. (2016). The structure and development of dispositional compassion in early adolescence. *Journal of Early Adolescence*, 36(6), 840-873. <https://doi.org/10.1177/0272431615594461>
- Biermann, M., Bohus, M., Gilbert, P., Vonderlin, R., Cornelisse, S., Osen, B., Graser, J., Brüne, M., Ebert, A., Lyssenko, L., & Kleindienst, N. (2021). Psychometric properties of the German version of the fears of compassion scales. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 28(1), 137-149. <https://doi.org/10.1002/cpp.2496>
- Chen, Y. J., & Chen, S. H. (2019). The Taiwanese version of the self-compassion scale: Psychometric properties, implications for psychological health, and self-relations of multiple generations. *Chinese Journal of Psychology*, 61(1), 51-72. [https://doi.org/10.6129/CJP.201903_61\(1\).0003](https://doi.org/10.6129/CJP.201903_61(1).0003)
- Davidson, R. J. & Begley, S. (2012). *The emotional life of your brain: How its unique patterns affect the way you think, feel, and live—and how you can change them.* New York, NY: Hudson Street Press.
- Di Bello, M., Carnevali, L., Petrocchi, N., Thayer, J., Gilbert, P. & Ottaviani, C. (2020). The compassionate vagus: A meta-analysis on the connection between compassion

- and heart rate variability. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 116, 21-30. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2020.06.016>
- Dijkstra, P., Barelds, D. P. H., Ronner, S., & Nauta, A. P. (2017). Intimate relationships of the intellectually gifted: Attachment style, conflict style, and relationship satisfaction among members of the mensa society. *Marriage & Family Review*, 53(3), 262-280. <https://doi.org/10.1080/01494929.2016.1177630>
- Dueber, D. M. (2017). *Bifactor indices calculator: A microsoft excel-based tool to calculate various indices relevant to bifactor CFA models*. <https://doi.org/10.13023/edp.tool.01>
- Feldman, C., & Kuyken, W. (2011). Compassion in the landscape of suffering. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 143-155. <https://doi.org/10.1080/14639947.2011.564831>
- Ferrari, M., Yap, K., Scott, N., Einstein, D. A., & Ciarrochi, J. (2018). Self-compassion moderates the perfectionism and depression link in both adolescence and adulthood. *PLoS ONE*, 13(2), 1-19. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0192022>
- Finlay-Jones, A. L. (2017). Compassion in clinical practice: Current applications and new directions. *Clinical Psychologist*, 21(2), 59-61. <https://doi.org/10.1111/cp.12133>
- Fornell, C., & Larcker, D. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of marketing research*, 18(1), 39-50. <https://doi.org/10.2307/3151312>
- Gilbert, P. (2010a). *Compassion focused therapy: Distinctive features*. London, UK: Routledge.
- Gilbert, P. (2010b). *The compassionate mind: A new approach to the challenges of life*. New York: New Harbinger.
- Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology*, 53(1), 6-41. <https://doi.org/10.1111/bjc.12043>
- Gilbert, P. (2017). Compassion as a social mentality. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Concepts, research and applications* (pp. 31-68). London, UK: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315564296-3>
- Gilbert, P. (2019). Explorations into the nature and function of compassion. *Current Opinion in Psychology*, 28, 108-114. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.12.002>
- Gilbert P. (2020). Compassion: From its evolution to a psychotherapy. *Frontiers in psychology*, 11, 586161. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.586161>
- Gilbert, P., Basran, J., MacArthur, M., & Kirby, J. N. (2019). Differences in the semantics of prosocial words: An exploration of compassion and kindness. *Mindfulness*, 10: 2259-2271. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01191-x>
- Gilbert, P., Catarino, F., Duarte, C., Matos, M., Kolts, R., Stubbs, J., Ceresatto, L., Duarte, Joana F. M., Fialco-Gouveia, & Basran, J. (2017). The development of compassionate engagement and action scales for self and others. *Journal of Compassionate Health Care*, 4(1), 1-24. <https://doi.org/10.1186/s40639-017-0033-3>
- Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M., & Rivis, A. (2011). Fears of compassion: Development

- of three self-report measures. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 84(3), 239-255. <https://doi.org/10.1348/147608310X526511>
- Gill, C., Watson, L., Williams, C., & Chan, S. W. Y. (2018). Social anxiety and self-compassion in adolescents. *Journal of Adolescence*, 69, 163-174. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.10.004>
- Goetz, J. L., Keltner, D., & Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: An evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin*, 136(3), 351-374. <https://doi.org/10.1037/a0018807>
- Gu, J., Cavanagh, K., Baer, R., & Strauss, C. (2017). An empirical examination of the factor structure of compassion. *PLoS ONE*, 12(2), 1-17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0172471>
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (2006). *Multivariate data analysis* (6th ed.). New Jersey: Prentice-Hall.
- Hermanto, N., Zuroff, D. C., Kopala-Sibley, D. C., Kelly, A. C., Matos, M., Gilbert, P., & Koestner, R. (2016). Ability to receive compassion from others buffers the depressogenic effect of self-criticism: A cross-cultural multi-study analysis. *Personality & Individual Differences*, 98, 324-332. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.04.055>
- Jazaieri, H., Jinpa, G., McGonigal, K., Rosenberg, E., Finkelstein, J., Simon-Thomas, E., Cullen, M., Doty, J., Gross, J., & Goldin, P. (2013). Enhancing compassion: A randomized controlled trial of a compassion cultivation training program. *Journal of Happiness Studies*, 14(4), 1113-1126. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9373-z>
- Jeffrey, D. (2016). Empathy, sympathy and compassion in healthcare: Is there a problem? Is there a difference? Does it matter? *Journal of the Royal Society of Medicine*, 109(12), 446-452. <https://doi.org/10.1177/0141076816680120>
- Kesebir, P., Gasiorowska, A., Goldman, R., Hirshberg, M. J., & Davidson, R. J. (2019). Emotional style questionnaire: A multidimensional measure of healthy emotionality. *Psychological Assessment*, 31(10), 1234-1246. <https://doi.org/10.1037/pas0000745>
- Kim, J. J., Cunnington, R., & Kirby, J. N. (2020). The neurophysiological basis of compassion: An fMRI meta-analysis of compassion and its related neural processes. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 108, 112-123. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.10.023>
- Kirby, J. N. (2017). Compassion interventions: The programs, the evidence, and implications for research and practice. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research, & Practice*, 90(3), 432-455. <https://doi.org/10.1111/papt.12104>
- Kirby, J. N., Day, J., & Sagar, V. (2019). The "Flow" of compassion: A meta-analysis of the tears of compassion scales and its psychological functioning. *Clinical Psychology Review*, 70, 26-39. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2019.03.001>
- Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling* (2nd ed.). New York: Guilford.

- Loewenstein, G., & Small, D. A. (2007). The scarecrow and the tin man: the vicissitudes of human sympathy and caring. *Review of General Psychology, 11*(2), 112-126. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.11.2.112>
- Lutz, A., Brefczynski-Lewis, J., Johnstone, T., & Davidson, R. J. (2008). *Regulation of the neural circuitry of emotion by compassion meditation: Effects of meditative expertise. PLoS ONE, 3*(3), 1-10. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0001897>
- Marsh, I. C., Chan, S. W. Y., & MacBeth, A. (2018). Self-compassion and psychological distress in adolescents—a meta-analysis. *Mindfulness, 9*, 1011-1027. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0850-7>
- Mascaro, J. S., Florian, M. P., Ash, M. J., Palmer, P. K., Frazier, T., Condon, P., & Raison, C. (2020). Ways of knowing compassion: How do we come to know, understand, and measure compassion when we see it? *Frontiers in Psychology, 11*: 547241. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.547241>
- Mulder, R., Rucklidge, J., & Wilkinson, S. (2017). Why has increased provision of psychiatric treatment not reduced the prevalence of mental disorder? *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry, 51*(12), 1176-1177. <https://doi.org/10.1177/004867411727356>
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity, 2*(2), 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity, 9*(3), 225-240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Neff, K. D., Bluth, K., Tóth-Király, I., Davidson, O., Knox, M. C., Williamson, Z., & Costigan, A. (2021). Development and validation of the self-compassion scale for youth. *Journal of Personality Assessment, 103*(1), 92-105. <https://doi.org/10.1080/00223891.2020.1729774>
- Peterson, J. S., Betts, G., & Bradley, T. (2009). Discussion groups as a component of affective curriculum for gifted students. In J. VanTassel-Baska, T. R. Cross, & R. Olenchak (Eds.) *Social-emotional curriculum with gifted and talented students* (pp. 289-320). Waco, TX: Prufrock Press.
- Piechowski, M. M. (1997). Emotional giftedness: The measure of intrapersonal intelligence. In N. Colangelo & G. Davis (Eds.), *Handbook of gifted education* (2nd ed., pp. 366-381). Boston, MA: Allyn & Bacon.
- Pollet, E., & Schnell, T. (2017). Brilliant: But what for? Meaning and subjective well-being in the lives of intellectually gifted and academically high-achieving adults. *Journal of Happiness Studies, 18*(5), 1459-1484. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9783-4>
- Silverman, L. K. (1994). The moral sensitivity of gifted children and the evolution of society. *Roeper Review, 17*(2), 110-116. <https://doi.org/10.1080/02783199409553636>
- Strauss, C., Taylor, B. L., Gu, J., Kuyken, W., Baer, R., Jones, F., & Cavanagh, K. (2016). Review: What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures. *Clinical Psychology*

- Review*, 47, 15-27. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.05.004>
- Vötter, B. (2020). Crisis of meaning and subjective well-being: The mediating role of resilience and self-control among gifted adults. *Behavioral Sciences*, 10(1), 15-24. <https://doi.org/10.3390/bs10010015>
- Vötter, B., & Schnell, T. (2019). Cross-Lagged analyses between life meaning, self-compassion, and subjective well-being among gifted adults. *Mindfulness*, 10(7), 1294-1303. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1078-x>
- World Health Organization (2018). *Mental Health ATLAS 2017*. Retrieved from https://www.who.int/mental_health/evidence/atlas/mental_health_atlas_2017/en/
- Zimmermann, P., Maier, M. A., Winter, M., & Grossmann, K. E. (2001). Attachment and adolescents' emotion regulation during a joint problem-solving task with a friend. *International Journal of Behavioral Development*, 25(4), 331-343. <https://doi.org/10.1080/01650250143000157>

Psychometric Properties of Chinese Version of Compassion Mind Scales as Applied to Taiwanese Adolescents

Chih-Hsuan Chang

Assistant Professor,
Institute of Education & Center of
Teacher Education,
National Taiwan Ocean University

ABSTRACT

Purpose: The relationship between compassion and mental health has gradually attracted academic and clinical interest. Compassion is a sensitive, empathetic, sympathetic and nurturing attitude toward suffering or distress with a commitment to try to relieve it in self and others. It involves caring motivation, distress tolerance, and requires courageous actions. The concept of compassion can enrich the connotation of affective development for gifted students. Nevertheless, no Chinese version of scales for assessing students' compassion exists. Little is known about the development of adolescents' compassion. Therefore, in this study, two scales were translated and examined: Chinese version of Compassionate Engagement and Action Scales (CCEAS) and Chinese version of Fears of Compassion Scale (CFCS). The Chinese Version of Compassion Mind Scales (CCMS) comprises the two scales above. The CCMS provides an integrated assessment about three orientations of compassion competencies and fears: the compassion for others, the compassion from others, and self-compassion. **Methods:** This study validated the CCMS in Taiwanese adolescents by using a cross-sectional design. The questionnaire samples included 5th–12th grade nongifted students and gifted students (N = 651). Participants completed a range of scales including compassionate engagement and action, fears of compassion, emotional styles, attachment styles, and personal intelligence. The reliability, validity, factor constructs, cross-cultural applicability, and differences between gifted and nongifted students of CCMS were examined systematically. **Results/Findings:** 1) The CCEAS has three original dimensions: self-compassion, compassion for others, and compassion from others. Each

dimension includes the two factors of compassionate engagement and compassionate action. 2) The CFCS includes three original dimensions: fears of compassion for others, with the factors psychological burden and negative humanity; fears of compassion from others, with the two factors of worry about loss and relationship distance; and fears of self-compassion, with the two factors of self-isolation and strict self-discipline. 3) The CCMS has acceptable internal consistency and retest reliability. The dimension of compassionate engagement and action is significantly positively correlated with emotional styles, secure attachment, and personal intelligence. Fears of compassion are significantly and positively correlated with avoidance and anxious attachment. Personal intelligence is slightly correlated with compassionate engagement and action and also with fears of compassion. 4) According to a Bifactor confirmatory factor analysis model, the compassion mind is affected not only by the contextual factors of self-compassion, compassion for others, and compassion from others but also by the special factors of fears of compassion and compassionate engagement and action. Fears of compassion are slightly negatively correlated with compassionate engagement and action. **Conclusions/Implications:** The CCMS is a valid research tool for measuring the competencies and fears of compassion in adolescents which can be used in research and clinical practice. The CCMS also distinctly discriminates between gifted and nongifted students, thus supporting its specificity. The CCMS further indicates important complex relationships between emotional styles, attachment styles, and personal intelligence. Understanding how to facilitate compassionate engagement and action and inhibit fears of compassion is critical; herein, suggestions based on the results are proposed.

