

「初級控制與次級控制信念量表」(PCSCBS) (17 題)

「初級控制」(PC) 概念面向 (8 題)

1. Persistence: continuing with the task.

- 1-1 我相信在人際互動中，只要堅持不懈，最終定能達成心願。
- 1-2 我相信在人際互動中，精誠所至，金石為開。

2. Effort exertion: trying harder to accomplish the task.

- 2-1 在人際互動中，不管遇到多少困難，我相信只要加倍努力，最終定能成功。
- 2-2 我認爲人際挫折正給了我們加倍努力的機會。

3. Effort attribution: telling oneself that success at the task is still possible with effort.

- 3-1 不管結果如何，我相信對別人付出的努力是不會白費的。
- 3-2 我相信人際成功是要付出努力的。

4. Task modification: change something about the way the task is approached.

- 4-1 如果在人際互動中受挫，我認爲應重新檢討方法與策略。
- 4-2 如果遇到人際挫折，我認爲應給自己更充裕的時間去努力。

「次級控制」(SC) 概念面向 (9 題)

1. Expecting less of oneself

- 1-1 遇到人際困難時，我們應降低對自己的期望。
- 1-2 人際失敗也沒關係，或許這本來就非我的能力所及。

2. Accepting personal limitation

- 2-1 我相信有些人際關係不管我多努力也不會成功，所以不必強求。

3. Downgrading task importance

- 3-1 如果人際關係受挫，最好是說服自己這個人際關係並不重要。
- 3-2 無法達成的人際關係便是不值得追求的。

4. Perceiving benefit

- 4-1 從人際挫折中發現正面的意義，是健康的生活態度。
- 4-2 我們應該從人際失敗中學習教訓。

5. Selection

- 5-1 有智慧的人應選擇最可能達成的人際關係去努力。
- 5-2 人要處理的人際關係很多，應該知所取捨。

Notes:

1-7 點量表，1=非常不同意，7=非常同意。

PC 與 SC 分別加總計分。

Reference:

Lu, L., & Gilmour, R. (2004). Culture, self and ways to achieve SWB: A cross-cultural analysis. *Journal of Psychology in Chinese Societies*, 5, 51-79.