國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系
教育心理學報，2016，48 卷，1 期，77-89 頁
DOI：10.6251/BEP.20150925

後悔與生活適應：自我關愛及自我批評之雙路徑中介效果檢驗*

鄭怡　　林以正*
國立臺灣大學
心理學研究所

過去關於後悔的研究，大多針對後悔事件的類型進行分析，或探討個體的認知特性，來解釋後悔的發生率以及如何影響正負向的適應結果。但是作者認爲這些文獻忽略了個體在後悔情緒中，往往也經歷著一個自我對話的過程：個體會審視著自己所做的行爲及這些行爲所帶來的後果，或者反省，或者耽溺，或者勉勵，或者責備。在這樣的對話過程中，個體與自己對話著的自我究竟要以什麼樣的態度，又與自己形成怎樣的關連，這種對話的方式應該是影響適應很重要的關鍵因素。本研究嘗試以不同的自我關愛因素來描述前述自我對話的過程，並假設其爲後悔與適應之間的中介因素。研究結果顯示，個體在面對後悔事件時，省思之所以能夠帶來良好的適應狀況，是以自我關愛爲中介歷程；另一方面，反芻則是透過自我批評使個體困於後悔情緒進而影響生活適應。作者同時也延伸討論自我關愛在個體面對負向事件時自我整合所可能扮演的角色。

關鍵詞：反芻、生活適應、自我關懷、省思、後悔

在日常生活中，後悔幾乎可說是一種隨處可見，且無法完全避免的情緒反應，當個體不滿意事件的結果，希望能回到過去調整自己的行爲，以得到更理想的結果，這時產生的負向情緒稱爲後悔（Zeelenberg & Pieters, 2007）。相較於其他情緒（如：快樂、恐懼等）而言，其產生過程中涉及對目前狀態的主觀評價、對其他可能性的想像，及對目前狀態與理想狀態間差異的比較等較爲複雜的認知行爲。

在早期的研究中，因發現後悔與憂鬱、焦慮等不良適應成正相關（Lecci, Okun, & Karoly, 1994），因此後悔在心理學領域的研究中亦被視爲一種負向心理適應指標（Schwartz, Ward, Monterosso, Lyubomirsky, White, & Lehman, 2002）。一直到近年才有學者注意到後悔也可能附帶有正面的功能，開始將後悔概念化，並探討其正向效應以及不同的後悔型態（Saffrey, Summerville, & Roese, 2008; Wrosch & Heckhausen, 2002; Zeelenberg & Pieters, 2007）。爲了有效區辨後悔的正負兩種效果，並找出不同後悔的差異性，鄭怡（2011）的研究指出，後悔可引發兩種不同認知類型，其一是針對個體自身的行爲決策過程進行向上的反事實思考（即省思）；另一方面，則是個體缺乏將注意力自目前所不滿意的結果移開的能力（即反芻）。然而後悔除了認知的內容之外，過去的文獻往往忽略，後悔其實更包含著一個人面對自己以及自己的作爲的一種自我的對話方式，而究竟省思

* 本文通訊作者：林以正，通訊方式：i890@ntu.edu.tw。

與反芻這兩種思考類型是透過怎樣的自我歷程，特別是與自我相關的內在對話，才進一步的影響個體的心理適應，在文獻中仍然沒有具體的討論。本研究擬從後悔的自我歷程切入，探討省思與反芻是透過哪些差異的自我對話方式之中介來影響心理適應。

一、後悔是對事還是對人？

關於後悔的研究始於經濟學領域，經濟學家透過觀察投資行爲，發現個體面臨選擇時，預期的後悔程度是影響當下決定的關鍵因素之一，亦即人們寧願犧牲一部分的收益，來換取讓自己不會後悔的保證。心理學家更進一步地希望探討後悔的本質，主張人們之所以會後悔，是因爲每一件事並非完全獨立被個體評價，而是同時跟其他可能發生的情況做比較，這些可能發生而未發生的情況即是「反事實思考」（counterfactual thinking），並由此延伸出後續關於後悔情緒的分類方式及一系列相關研究。過去這類關於後悔的心理學研究，多著重於探討不同類型的事件所造成後悔的延續程度，後悔情緒依照引發的事件性質被分類爲「作爲」的後悔（action regret）與「未作爲」的後悔（inaction regret），作爲的後悔，指的是個體因爲實際做出了某種行爲，而導致事件的結果不如預期，因此希望回到當時的情況，選擇不要做出該行爲，以達到更好的結果，例如：如果我當時沒有說出傷害人的話就好了。而未作爲的後悔則是指在某些情況下，個體因爲沒有把握時機做出某些行爲，而使得事件的結果不如預期，希望能夠回到當時的情況下做出該行爲，以達到更理想的結果，例如：如果我年輕的時候多讀一點書就好了。針對這樣的分類方式，過去已有不少研究呈現，例如在 Kahneman 與 Tversky（1982）的研究中，他們發現，絕大部分（92%）的研究參與者認爲前者會比後者更感到後悔。然而，在 Gilovich 與 Medvec（1994）的一系列研究中卻發現，若請研究參與者以回憶的方式回想自己的後悔經驗，回憶起未作爲後悔的次數及強度上皆高於作爲的後悔。若改以情境方式調查，結果發現有 76%的人認爲在做錯決定的當下是後者比較後悔，但長期下來，大部分人卻認爲前者會較爲後悔。這一類的研究至今仍然爭論不休，並沒有一致的結論。

這些對於後悔的討論通常集中於個體針對「事件」的觀點，有些主張認爲應作爲卻未做較容易引發後悔，有些則主張不應作爲卻已做的事情會較爲後悔。然而，若就個體內在情緒經驗以及後續對心理適應影響的角度著手（Schwartz et al, 2002），很可能真正的關鍵在於後悔究竟會引發積極改進的力量，還是原地踏步甚或逃避退縮？華人文化強調「知恥近乎勇」，這也指出倘若一個人對於過去的行爲感到不滿及後悔也可能產生很大的正面力量。因此，如何區辨這兩種不同方向的後悔，對於心理適應的意義更大過於去討論引發後悔的事件。對此，鄭怡（2011）區辨了省思與反芻這兩種針對後悔的可能思維型態，如下所述。

二、後悔中的省思

由於後悔情緒很可能蘊含個體思考未來要如何改進的可能性，因此本身即可能包含了向上反事實思考的特性，而具有功能性的反事實思考使得個體會較容易集中注意於可控制的部分（Markman, Gavanski, Sherman, & McMullen, 1995），同時向上反事實思考能夠增強個體在時間上對於未來的知覺，提高個體對未來類似事件的自我效能感（Tal-Or, Boninger, & Gleicher, 2004），在進行反事實思考的過程中，其思考的焦點在於如何能夠修正對過去不滿意的結果，針對因應方式有具體的做法，使個體反省得出對該事件更好的因應方式。其思考的焦點既然在於反省、修正與改進，因此這種對過去經驗的反省所引發出對未來行爲的頓悟，可稱之爲省思。

在後悔的文獻中有頗多類似的說法，例如在 Stewart 與 Vandewater（1999）的研究中，同樣也發現個體性格特質中的有效工具性，可以使個體在感到後悔後做出適當的改變，因而提升其後續的生活適應狀態。在該篇研究中，有效工具性的測量包含了個體的堅決（assertive）、效能（productive）、高志向（high aspiration）、果斷行動力（acts decisively）、輕易放棄（gives up easily，

反向題）、拖延行為（delays action，反向題）、自我挫折感（self-defeating，反向題）等七項指標，簡單而言，有效工具性即為個體面對人生中事件的效能感及有效因應生活事件的態度。除此之外，在 Wrosch 與 Heckhausen（2002）的研究中，也發現對於後悔情緒的因應，若個體認為自己有能力從錯誤中得到啓發，並相信自己能在未來面對類似情境時有一套更好的因應方式，這種伴隨自我效能感的工具型思考即是後悔情緒帶來正向效應的關鍵。然而過去並沒有研究證實自我效能是後悔帶來正向效果的因素，而就自我掌控感來說，自我掌控程度高的個體無論是透過實驗法自我報告、行為測量，或是自傳式回憶，其後悔程度都較高，也不會因此提升對事件結果進行的修復意圖。也就是說，雖然後悔與自我效能或自我掌控感有正向關聯，但這些因素並不是個體進行檢討、改進的因素（Bossuyt, Moors, & De Houwer, 2014）。因此，作者在本研究中擬由更接近情緒調節的自我歷程之角度來切入，期待能更加釐清後悔的正面效益之歷程。

三、後悔中的反芻

後悔情緒常導因於個體無法達成自己預期的目標，倘若個體無法適當調節情緒，一直陷落在過去已經無法改變的事實上，那麼很可能會不斷增強其自責或怨懟而無法產生積極的力量。Klinger（1975）認為如果個體能有效將注意力從無法達成的目標上轉移開來（disengage），將有助其生活適應狀態，反之則通常會導致個體陷入憂鬱狀態。Kuhl 與 Helle（1986）更進一步以實驗的方式證明，如果個體無法將注意力從未達成的目標中脫離，將導致短期記憶減退、憂鬱症狀增加，並限制設定新目標的能力。在後悔事件發生之後，其所伴隨的憂鬱、沮喪等負向情緒仍會持續一段時間，因此令個體產生不適應之感受。這種不斷陷落於目標未達成的思考循環，則稱之為「反芻」。由於反芻思考是一種不斷持續的、消極的思考模式，個體在進行反芻思考時，傾向持續將注意力集中於沮喪的情緒、導致該情緒的原因及可能帶來的結果等等，Nolen-Hoeksema、Wisco 與 Lyubomirsky（2008）認為，反芻思考無益於積極性的問題解決，也無法幫助個體改善現況，相反地，當個體陷入反芻思考中時，他們只是單純地固著於眼前的困境與沮喪情緒之中，而無法採取任何行動來改變。

根據反應型態理論（response style theory）（Nolen-Hoeksema, 1991），反芻可能透過三種機制加重並延長個體的沮喪和憂鬱情緒。其一：反芻使個體較容易產生負面思考，也較容易引發負向的回憶，使個體傾向以負面的角度了解現況；其二：反芻會抑制個體的問題解決能力，使個體變得消極、聽天由命；其三：反芻也會抑制工具性行為，導致現況成為個體更強烈的壓力來源。除此之外，Nolen-Hoeksema 與 Davis（1999）更進一步發現，當個體不斷陷入反芻思考時，亦會因此失去社會支持，使憂鬱程度更加惡化。Stewart 與 Vandewater（1999）以密西根的中年婦女為研究對象，進行為期十一年的長期追蹤研究。他們以反芻傾向與有效工具性兩種人格特質做為「改變與否」與「健康狀況」關聯之中介變項，發現有效工具性與反芻傾向確實存在中介的效果。

整合這些論述，鄭怡（2011）認為，在個體經歷後悔情緒後，若將注意力集中在該情緒所帶來的負向感受上，且在回憶起該事件時只是一再重新經驗同樣的負向情緒，這樣的反芻型思考是後悔造成負向心理適應的主因。然而，若個體能夠從反事實思考當中，衍生出未來針對相同事件時更有效的因應方式，將後悔事件產生的負向認知轉移到未來的改進策略上，則可能免除後悔對心理適應的危害。鄭怡（2011）的研究發現也支持反芻導致負向的生活適應，而省思則能提升個體在部分正向適應指標上的表現，並增加個體的改進意圖和實際行為改變。本研究擬先重覆驗證鄭怡（2011）之研究發現，考驗不同的後悔型態對於生活適應的影響，釐清後悔對生活適應之正負向效果。本研究中作者以主觀幸福感作為最主要的依變項來反映適應的程度；同時，為了能夠反應華人幸福感的特色，採用納入華人本土文化特色的「中國人幸福感量表」為測量工具，以期更貼近研究參與者的經驗。據此，本研究首先考驗下列兩假設：

假設 1.1：省思與生活適應具有顯著正相關。

假設 1.2：反芻與生活適應具有顯著負相關。

四、自我歷程的中介

鄭怡（2011）的研究雖然將後悔引起的兩種不同認知類型區分開來，但該研究及過去的相關討論都忽略了後悔的一個重要特徵，亦即後悔並非純粹針對事情的反事實思考而已。通常在後悔的經驗中，個體會不斷地與自己進行內在的對話，或者責備，或者鼓勵，或者惋惜，或者怨懟。也就是說，後悔的對象不只是對事，更是對「自己」的看待與評價，這也是為什麼心理學家將後悔與其他的某些情緒（如：尷尬、羞恥、內疚、驕傲等）一起歸類於「自我意識情緒」，提供個體規範自己行為，以符合社會規範之功能，若個體無法正常感受這些自我意識情緒，則往往會導致錯誤的社會認知（Tangney, Miller, Flicker, & Barlow, 1996）。但是，過去的研究很少將這個自我相關的歷程，更精確地說是「自我對話」的歷程納入考慮。然而若抽離了自我，個體只是完全以旁觀者的立場在分析事情，那麼後悔的省思與反芻也就缺少了最核心的基礎。因此在本研究中作者擬納入後悔經驗中的自我對話分析，並考驗這個自我歷程作為省思與反芻之所以會影響心理適應的中介歷程之效果，以更進一步釐清兩種後悔認知類型是經由何種因素對生活適應造成差異的影響。

人類或許很幸運的具有反身思考的能力，能夠將「自己」客體化，並且以一個主體的我來看待並省察客體我。這樣的能力使人類得以有自我意識，也得以產生自尊、自信、自我激勵等正向的力量，然而這樣的能力有時候也造成額外的負擔，使個體也可能對自己進行拒絕、批判、指責，而由於這些聲音是自己給自己的，因此也逃無可逃，並因此造成很強烈的心理負擔，過去也有研究證明，在反省時自我對話方式會對於反省有很大的差異效果。其中，即使只是人稱代名詞使用的不同，在面對人際壓力時也會對於個體的想法、感受及行為造成不同的影響（Kross et al, 2014）。然而從心理距離來探討自我對話的研究在研究結果上仍有非常多的不一致與爭論（Wang, 2014），因此作者認為很可能對於自我對話的研究不能只從自我對話的認知角度來著手，還必須考慮情緒的面向，若能有效區分不同型態的自我對話的方式，也許就能夠理解在後悔的思維中，省思與反芻為何會造成截然不同的結果。然而如何採取更為恰當反映自我對話的歷程，還需要更精確的理論構念。總結而言，作者認為自己與自己的關聯性或者對話的方式，是中介省思或反芻與心理適應的重要因素；而如何描述這個自我對話的特性，在本研究中將以自我關懷的個別差異來著手。

五、自我關懷（self-compassion）

近年來，有越來越多研究顯示自我關懷能夠有效預測心理適應及復原力（Barnard & Curry, 2011; MacBeth & Gumley, 2012）。自我關懷的概念由 Neff（2003）提出，指的是當個體面臨到不如意、挫折、痛苦的生活情境時，能夠用關愛、寬容的態度對待自己。自我關懷包含三個面向：

（一）自我關愛（self-kindness）或自我批評（self-judgement）

自我關愛是指傾向關懷並理解自己而非嚴厲的批評。儘管面對自己可能徒勞無功、必需改變的行為，個體仍可以用溫暖且無條件的包容取代攻擊、斥責自己的缺點。同樣地，當生活環境處於壓力之下，自我關愛程度高者，會有能力先暫停下來讓自己舒緩，而不是立即試圖控制或解決問題。

（二）共同經驗感（common humanity）或孤立感（isolation）

自我關懷中的共同經驗感指的是，了解人性並非完美，人都會失誤，犯錯，人生原本就是充滿挑戰的。自我關懷將個人的缺點與人類本性聯結，因此能夠以更寬廣的視野來看待自己的各種特質，包括好的與不好的部分。

（三）正念（mindfulness）或過度論定（over-identification）

自我關懷中的正念包含以平衡的方式了解一個人的痛苦經驗，而非忽視、逃避或放大痛苦的感受及情緒。個體如果要練習培養對自己的關懷、同情感受，必須試著以正念的態度來面對生活

中所發生的事情；另一方面也要避免將自身遭遇過度以戲劇化的方式詮釋（即過度論定），這樣的思維模式會讓個體的視野漸趨狹隘，並且放大了自我價值感的重要性。

許多研究發現，個體面臨痛苦時，以自我關懷的心態面對痛苦對心理健康有所助益，例如愈高程度的自我關懷與憂鬱、焦慮成負相關（Barnard & Curry, 2011）。另一項研究（MacBeth & Gumley, 2012）也有同樣的發現，證明自我關懷與一般精神疾病（如憂鬱、焦慮和壓力）高度相關。此外，有些研究已經發現自我關懷與正向心理狀態，如幸福感、樂觀、智慧、好奇心／探索性、主動性和情緒商數等有所關連（Heffernan, Griffin, McNulty, & Fitzpatrick, 2010; Hollis-Walker & Colosimo, 2011; Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007）。在一系列研究中，Leary、Tate、Adams、Allen 與 Hancock（2007）要求大學生回憶令人不愉快的事件，想像關於失敗、失落、受屈辱等情境，或是執行一項令人尷尬的任務，或是對陌生人自我揭露，而對方卻給予矛盾的回饋。結果顯示，和較低自我關懷的人相比，較高自我關懷的人表現出較小的極端反應及較少的負面情緒，更能接受的各種想法，並傾向於看淡他們的問題，並認清自己的責任。

綜合分析 Neff 的自我關懷構念，實則蘊含不同的層次。其中，正念的核心在於「覺察」，是個體觀照自己與觀照世界的思維，偏向於強調對於自身狀態的敏感與覺察並非自我對話的實體；另一方面，共同經驗感則是一種歸因組型，描述個體認爲某個事件或現象是大部份人都有的經驗，或是只有自己必須面臨這種「遭遇」。上述兩個向度，可以視爲個體自我對話的基礎，透過這些思考的模式，個體進一步形成對自我的認知，及自我對話的方式，而自我關愛或自我批評這個向度更直接的貼近自我對話的特性。由於本研究特別關注在個體自我對話的型式，爲了使得概念更爲聚焦，同時也爲了減少受試者的填答負荷，因此僅選取此一向度進行測量及分析。

由上述討論可以看出，一個人對待自已的方式其實可以有兩種截然不同的可能性。其一是自我關愛的方式，它以一種平衡的、接納的、理解的方式來處理自已所犯的錯誤，在這樣的自我對話過程中，個體彷彿提供給自己一個具有安全感的依附對象；相反的，另一種是自我批判的方式，它以專注於過錯，非接納理解的拒絕與斥責等聲音來進行自我對話，彷彿個體提供給自己一個充滿焦慮與恐懼的依附對象。延續這個推論，自我對話的方式也可能有許多不同的分類與不同的著重點，強調心理距離等的研究是由較認知的抽象程度來討論自我對話歷程，而本研究著眼的是個體實際上自我對話時的「溫暖與接納程度」，雖然自我關愛或自我批判也指涉認知的型態，但是更反映了個體在面對負向事件時，對自己的溫暖、接納程度的差異，以及這些差異所帶來不同程度的情緒支撐力量，因此更貼近研究者所希望強調的情緒緩衝之特性。區分這兩種自我對待或自我對話的方式之後，作者認爲在後悔中自我也同樣有這兩種自我對話的可能性，在省思的思考模式下，個體較容易進行自我關愛的自我歷程，也因此提昇了生活適應，相反的，在反芻的思考模式下，其焦點一直專注於過錯，個體較容易進行自我批判的自我歷程，也因此損害了生活適應。針對此中介歷程，本研究考驗下列兩項假設：

假設 2.1：省思與生活適應之正相關，效果由自我關愛中介。

假設 2.2：反芻與生活適應之負相關，效果由自我批評中介。

方法

一、研究參與者

本研究之參與者爲 129 位大學生，以自願報名的方式參與研究，本研究以紙筆問卷、團體施測方式進行測量，參與研究者可獲得修習普通心理學課程之額外加分，受試者填答完畢後，確認無明顯反應心向之資料，並刪除填答不完全者後獲得有效樣本 128 人。基於個人資料保密原則，研究者並無參與者之性別、年齡等基本資料。

二、測量工具

（一）後悔因應型態測量（鄭怡，2011）

本量表目的在評量個體面對自己所犯的錯誤時之因應型態，其中包含「省思」與「反芻」兩個分量表，採李克氏六點量尺進行評量（1 爲完全不符合，6 爲完全符合）。省思分量表之題目則係參考 Saffrey 等人（2008）所提出之後悔的正向功能題項改編而成，測量個體在經驗錯誤之後，能夠理解負向結果發生的原因，並從中領悟未來面對類似情境的因應方式，以三題之平均分數爲省思指標，分數越高表示個體在面對錯誤時的省思傾向越強，題項爲「我會試著在失敗後爲下一次機會做好準備」、「我會檢討未來該如何改進自己的表現」及、「我會提醒自己不要重蹈覆轍」。此分量表在本研究中之內部一致性係數爲 .71。而反芻指的是個體在認知到自己犯錯後，無法將注意力自負向結果上移開，因而不斷重覆經驗失敗時之負向情緒，不斷地希望能夠回到當時場景重來一次的心態，以三題之平均分數爲反芻指標，題項爲「我常常不停地責備自己爲什麼過去會做某個錯誤的決定」、「我常覺得自己陷在某一個錯誤裡無法脫離」及「對於某些往事，我會不斷地有『如果當時…就好了』的想法」，分數越高表示個體在面對錯誤時的反芻傾向越強。此分量表在本研究中之內部一致性係數爲 .81。

（二）自我關懷量表

此量表採用 Neff（2003）所編制的測量工具，爲李克特氏五點量表，其中 1 分表示「幾乎沒有」，5 分表示「幾乎總是」，原量表包含了自我關愛、自我批評、共同經驗感、孤立感、正念及過度論定等六個分量表。在國內的研究中，賴志超與蘇倫慧（2015）發現，自我關懷與心理適應間存在正相關，且能中介正念與心理適應間的關聯。然而，本研究因關注在個體自我對話的型式，爲了使得概念更爲聚焦，同時也爲了減少受試者的填答負荷，因此僅選取自我關愛（self-kindness）及自我批評（self-judgement）兩個分量表，其中自我關愛分量表包含五個題項，例如：「當我感受到情緒上的痛苦時，我會試著多關愛自己一些。」、「我會試著去瞭解並且耐心地看待自己個性中那些我所不喜歡的部分。」；自我批評分量表亦包含五個題項，例如：「我會用責難和批判的方式來看待自己的缺點和不夠好的地方。」、「當我看到自己一些自己也不喜歡的部分時，我會很厭惡自己。」此二分量表在本研究中之內部一致性係數爲 .74 及 .82。

（三）中國人幸福感量表

爲了更反應本土的心理適應特性，本研究採用陸洛（1998）發展之中國人幸福感量表精簡版 20 題，測量個體過去一段時間內主觀感受之幸福程度。填答方式採正偏態四點量尺進行評量，平均分數越高表示個體主觀感受到的幸福程度也越高。此量表在本研究中之內部一致性係數爲.93。

研究結果

一、描述統計與相關

研究參與者的省思、反芻、自我關愛及幸福感程度之描述統計及簡單相關列於表一，整體而言皆符合常態分配假設。其中省思及反芻之間無相關，這部分再次驗證了鄭怡（2011）的研究中所提出，後悔確實可以帶來相當不同的兩種不同思考型態。而省思與自我關愛（$r = 0.39$，$p < .05$）、中國人幸福感皆成正相關（$r = 0.19$，$p < .05$），符合本研究的預期，顯示個體在面對後悔事件時，以省思爲主要思考型態的程度與其對自我的包容、接納程度有關，而這種對自我的觀照，亦與良好的適應相關（$r = 0.44$，$p < .05$）；另一方面，反芻則與自我批評成高度正相關（$r = 0.57$，$p < .05$），與中國人幸福感成負相關（$r = -0.36$，$p < .05$），而自我批評亦與中國人幸福感成負相關（$r = -0.45$，$p < .05$）。以上變項間相關的結果皆符合本研究的預期，因此進一步檢驗自我關愛、自我批評分別對於省思與反芻和生活適應關聯之中介效果。

表 1　描述統計與簡單相關

	平均數	標準差	偏態	峰度	1	2	3	4	5
1. 省思	4.64	0.62	-0.11	-0.43	--				
2. 反芻	3.82	1.06	-0.13	-0.50	0.16	--			
3. 自我關愛	3.25	0.61	0.13	-0.43	0.39**	-0.23*	--		
4. 自我批評	3.90	0.78	0.14	-0.16	0.27**	0.57**	-0.19*	--	
5. 中國人幸福感	2.41	0.47	0.07	-0.27	0.19*	-0.36**	0.44**	-0.45**	--

*$p < .05$，**$p < .01$

二、中介效果

本研究使用階層迴歸分析檢驗自我關愛對省思及中國人幸福感關聯的中介效果，第一階段以省思爲自變項，預測中國人幸福感，第二階段自變項則加入自我關愛，與省思同時預測中國人幸福感。結果顯示，省思對於中國人幸福感有顯著的預測力（$\beta = .188$，$p < .05$），若把自我關愛納入迴歸模型中，省思的預測力即降低爲不顯著（$\beta = .021$，$p > .05$），且經使用 Sobel test 檢驗中介效果達顯著（Sobel's $t = 3.37$，$p < .05$）。

表 2　自我關愛對省思及中國人幸福感之中介分析

自變項	中國人幸福感	
	模式一	模式二
省思	.188*	.021
自我關愛		.426**
R^2	.035	.189
adj.R^2	.028	.176

Sobel's $t = 3.37$，$p < .05$，**$p < .01$

另一方面，同樣使用階層迴歸分析檢驗自我批評對反芻及中國人幸福感關聯的中介效果，第一階段以反芻爲自變項，預測中國人幸福感，第二階段自變項則加入自我批評，與反芻同時預測中國人幸福感。結果顯示反芻對於中國人幸福感亦有顯著的預測力（$\beta = -.364$，$p < .05$），但把自我批評納入迴歸模型中後，省思的預測力即降低爲不顯著（$\beta = -.154$，$p > .05$），且經檢定後顯示自我批評之中介效果達顯著（Sobel's $t = -3.39$，$p < .05$）。

表 3　自我批評對反芻及中國人幸福感之中介分析

自變項	中國人幸福感	
	模式一	模式二
反芻	-.364**	-.154
自我批評		-.366**
R^2	.132	.222
adj.R^2	.125	.209

Sobel's $t = -3.39$，$p < .05$，**$p < .01$

結論與討論

過去關於後悔的研究，大多針對後悔的事件類型進行分析，或是探討個體的認知特性，透過自我效能感，控制感，工具性，反芻等等自我概念來解釋後悔何以會帶來正負向的適應結果，卻忽略了個體之所以會有後悔情緒，往往牽涉著一個自我對話的過程，個體會以一個抽離的自我反身來看原本的自己所做的行爲及帶來的後果，並且反覆著進行著不同位置的自我之間的對話，在這樣的對話過程裡面，抽離的自我以什麼樣的態度來看待，或是評論自己，就成了影響適應很重要的關鍵（Kross et al, 2014）。本研究由自我關懷的理論觀點出發來表徵此一對話的特性，研究結果也驗證了個體在面對後悔事件時，省思之所以能夠帶來良好的適應狀況，是因爲在面對自己時省思的態度促發個體更能以自我關愛的態度做爲情緒的支撐，以包容寬厚的態度審視已發生的後悔事件，因此得以針對事情本身進行檢討，但是在檢討的過程中，個人的適應狀態並不會因爲負向情緒受到衝擊，甚至能從中學習到未來面對類似事件時改進的方法；另一方面，若在後悔情緒升起時便以偏頗的、批判性的眼光來看待自己的失敗，在自我對話的過程中充滿了指責、否定、批評等嚴厲的態度，則很容易在後悔中越陷越深，困於情緒的反芻而無法轉身邁步向前。

一、負向事件的自我概念整合

心理適應直覺上往往與快樂的程度劃上等號，然而，生活中其實都是交織著正向與負向的經驗，一味地期待正向情緒，或許反而使得面臨負向情緒時產生更大的挫折。因此，面對不可避免的負向生活事件，如何因應，甚至因而讓自己更爲成長，也是正向心理適應的必要條件。心理學家不斷致力於找到讓人們過得更好的方法，直接提升正向情緒固然直接，但在面對不可避免的負向事件時，除了消極的降低其衝擊，更重要的是培養將生活經驗順利整合，隨時能彈性地修正、調整自我概念的能力，使得負面的事件得以轉化成爲正面的力量。然而負面的經驗往往反映了個體所不願意面對的自我，也很可能具有相當的傷害性，那麼當個體去擁抱這個負面的經驗時，爲何能夠產生正面的力量？作者認爲這很可能必須視個體能否成功的產生有意義的自我整合，而在這個轉化的過程中，自我的位置很可能具有關鍵的影響。例如，在 Weinstein、Deci 與 Ryan（2011）的研究中發現，在回憶後悔事件時，用了較多第一人稱代名詞（我）的人，相對有較好的適應狀況，她認爲這是因爲使用較多「我」來描述後悔事件，代表已經將該事件成功整合進自我概念中，回憶時才能用不防衛、不逃避的方式敘述，這樣的概念與本研究主張對自己的包容、接納，便能夠促使個體從後悔事件中成長有異曲同工之處。但是，Weinstein 等人（2011）僅指出個體願意貼近負向經驗的程度來指標其整合程度，但是如何可以貼近負向經驗，卻不會被傷害，甚至能夠成長？在本研究中嘗試以個體與自己的關係來切入，對於相關文獻又提供了更進一步的釐清。

作者們希望特別指出，雖然自我關懷的測量的是個別差異，但是並不宜將自我關懷視爲一種穩定不變的人格特質，而更適合將之視爲一種如何看待自己的傾向，這種傾向是可以隨著個體所採取的事件觀點而轉換或改變，也因此是可以學習與控制的。基於這個可變性，作者主張在個體面對後悔事件時，若是採取「省思」的方式來詮釋該事件，將自我概念從負向事件、情緒中抽離，則較可能帶來接納的、溫暖的自我對話方式（自我關愛），進而提升生活適應；相反地，若採取「反芻」的思考模式，則容易沉溺於該事件中，情緒陷落導致對自己的否定、批判（自我批評），因而損害個體的生活適應。所謂的「對話方式」看似一種認知的歷程，代表個體用怎樣的立場與角色與自己對話，但是不同的對話方式其實與情緒歷程有著不可分割的密切關連。例如，Kross 與 Ayduk（2011）的研究發現自我涉入（self-immerse）的對話方式會激發強烈的情緒，而自我拉遠（self-distance）的對話角度則能舒緩情緒。在本研究中，自我關愛或自我批評也屬於個體基於省思或反芻而衍生的自我對話方式，是可以透過覺察與練習而改變的歷程，也因此作者們認爲自我關懷應視爲中介歷程，而非調節歷程。

二、自我關懷的練習

本研究驗證了自我關懷確實可提供個體面臨困境時自我對話的安全氛圍，而過去的研究者亦認爲自我關懷是練習正念（mindfulness）的重要機制（Baer, 2010）。事實上在 Neff（2003）的研究中也將正念納入爲自我關懷的測量因素之一。然而正念是一種身心狀態，也可以透過各種不同的練習來達成（Siegel, 2007）.與本研究希望探討的自我對話之個別差異傾向還是應該區分開來，在概念上會比較清晰，因此在測量上本研究只採用自我關愛與自我批評來指標自我對話。然而，就實務上來看，作者則認同正念的練習有助於自我能夠避免陷落於負向自我對話的惡性循環。例如，Teasdale（1999）就指出正念的認知模式可以幫助個體將注意力從欠缺功能性的情緒處理模式上轉移開來，將自我與負向想法做出區分，理解「想法」並非「事實」，因此能有效處理憂鬱情緒並降低復發的機率，幫助個體從憂鬱的困境中脫離，降低憂鬱復發的風險。而正念這一概念在過去研究中也一再被證實與心理適應有正向關聯性（Brown & Ryan, 2003; Ludwig & Kabat-Zinn, 2008; Shapiro, Oman, Thoresen, Plante, & Flinders, 2008），由於正念的核心概念之一即爲對自我的不評價，此部分與本研究之結果互相呼應，因此在個體對後悔事件產生自我覺察時，若無是非、對錯等主觀評價介入，則能夠達到全然客觀的觀察與反省。因此作者認爲，借用正念的認知治療（mindfulness-based cognitive therapy, MBCT）概念，自我關懷同樣也可能透過訓練、練習，使個體在面臨後悔時，讓自己有一個最舒適的心境與自己對話，幫助個體將負向的經驗順利整合進自我概念中，成爲日後生活中行爲及決策的養份。此一練習目前也已經廣泛的應用於諮商與教育的應用。作者認爲未來的教育應用在教導正念的練習時，也可以納入對於自我對話的覺察，應得以更豐富相關的應用。

參考文獻

陸洛（1998）：中國人幸福感之內涵、測量及相關因素探討。**國家科學委員會研究彙刊：人文及社會科學，8**，115-137。[Lu, L. (1998). The meaning, measure, and correlates of happiness among Chinese people. *Proceedings of the National Science Council: Part C, 8*, 115-137.]

鄭怡（2011）：**後悔之因應型態及其正負向效應**。臺灣大學心理學系碩士論文。[Cheng, Y. (2011). *Effects of coping style in revisiting the experience of regret* (Unpublished Master's Thesis). National Taiwan University, Taipei, Taiwan.]

賴志超、蘇倫慧（2015）：正念、自我療癒力與心理適應：自我悲愍與自我貶抑的中介效果。**中華輔導與諮商學報，42**，93-124。[Lai, C. C., & Su, L. H. (2015). Mindfulness, self-healing and psychological adaptation the mediating effects of self-compassion and self-disparagement. *Chinese Journal of Guidance and Counseling, 42*, 93-124.]

Baer, R. A. (2010). Self-compassion as a mechanism of change in mindfulness-and acceptance-based treatments. In R. A. Baer (Ed.), *Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating the theory and practice of change* (pp. 135-153). Oakland, CA: New Harbinger.

Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology, 15*, 289-303.

Bossuyt, E., Moors, A., & De Houwer, J. (2014). Exploring the relations between regret, self-agency, and the tendency to repair using experimental methods and structural equation modeling. *Psychological Record, 64*(4), 841-857.

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(4), 822-848.

Gilovich, T., & Medvec, V. H. (1994). The temporal pattern to the experience of regret. *Journal of Personality and Social Psychology, 67*(3), 357-365.

Heffernan, M., Griffin, M. T. Q., McNulty, S. R., & Fitzpatrick, J. J. (2010). Self-compassion and emotional intelligence in nurses. *International Journal of Nursing Practice, 16*, 366-373.

Hollis-Walker, L., & Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences, 50*(2), 222-227.

Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology, 92*, 887-904.

Lecci, L., Okun, M. A., & Karoly, P. (1994). Life regrets and current goals as predictors of psychological adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology, 66*(4), 731-741.

Ludwig, D. S., & Kabat-Zinn, J. (2008). Mindfulness in medicine. *The Journal of the American Medical Association, 300*(11), 1350-1352.

Kahneman, D., & Tversky, A. (1982). The psychology of preferences. *Scientific American, 246*, 160-173.

Klinger, E. (1975). Consequences of commitment to and disengagement from incentives. *Psychological Review, 82*(1), 1-25.

Kross, E. & Ayduk, O. (2011). Making meaning out of negative experiences by self-distancing. *Current Directions in Psychological Science, 20*, 187-191.

Kross, E., Bruehlman-Senecal, E., Park, J., Burson, A., Dougherty, A., Shablack, H., Bremner, R., Moser, J., & Ayduk, O. (2014). Self-talk as a regulatory mechanism: How you do it matters. *Journal of Personality and Social Psychology, 106*(2), 304-324.

Kuhl, J., & Helle, P. (1986). Motivational and volitional determinants of depression-the degenerated-intention hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology, 95*(3), 247-251.

MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review, 32*(6), 545-552.

Markman, K. D., Gavanski, I., Sherman, S. J., & McMullen, M. N. (1995). The impact of perceived control on the imagination of better and worse possible worlds. *Personality and Social Psychology Bulletin, 21*(6), 588-595.

Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity, 2*(3), 223-250.

Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Personality, 41*, 139-154.

Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology November, 100*(4), 569-582.

Nolen-Hoeksema, S., & Davis, C. G. (1999). "Thanks for sharing that": Ruminators and their social support networks. *Journal of Personality and Social Psychology, 77*(4), 801-814.

Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science, 3*(5), 400-424.

Saffrey, C., Summerville, A., & Roese, N. J. (2008). Praise for regret: People value regret above other negative emotions. *Motivation and Emotion, 32*(1), 9.

Schwartz, B., Ward, A., Monterosso, J., Lyubomirsky, S., White, K., & Lehman, D. R. (2002). Maximizing versus satisficing: Happiness is a matter of choice. *Journal of Personality and Social Psychology, 83*, 1178-1197.

Siegel, D. J. (2007). "Mindfulness training and neural integration: Differentiation of distinct streams of awareness and the cultivation of well-being". *Social Cognitive and Affective Neuroscience, 2*(4), 259-63.

Shapiro, S. L., Oman, D., Thoresen, C. E., Plante, T. G., & Flinders, T. (2008). Cultivating mindfulness: Effects on well-being. *Journal of Clinical Psychology, 64*(7), 840-862.

Stewart, A. J., & Vandewater, E. A. (1999). "If I had it to do over again ...": Midlife review, midcourse corrections, and women's well-being in midlife. *Journal of Personality and Social Psychology, 76*(2), 270-283.

Tal-Or, N., Boninger, D. S., & Gleicher, F. (2004). On becoming what we might have been: Counterfactual thinking and self-efficacy. *Self and Identity, 3*(1), 5-26.

Teasdale, J. D. (1999). Emotional processing, three modes of mind and the prevention of relapse in depression. *Behaviour Research and Therapy, 37*, S53-S77.

Tangney, J. P., Miller, R. S., Flicker, L., & Barlow, D. H. (1996). Are shame, guilt, and embarrassment distinct emotions? *Journal of Personality and Social Psychology, 70*, 1256-1269.

Wang, Y. L. (2014). *From different angles: The effects of complementary perspectives during recollection* (Unpublished doctoral dissertation). National Taiwan University, Taipei, Taiwan.

Weinstein, N., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2011). Motivational determinants of integrating positive and negative past identities. *Journal of Personality and Social Psychology, 100*(3), 527-544.

Wrosch, C., & Heckhausen, J. (2002). Perceived control of life regrets: Good for young and bad for old adults. *Psychology and Aging, 17*(2), 340-350.

Zeelenberg, M., & Pieters, R. (2007). A theory of regret regulation 1.0. *Journal of Consumer Psychology, 17*(1), 3-18.

收 稿 日 期：2015 年 01 月 28 日
一稿修訂日期：2015 年 06 月 11 日
二稿修訂日期：2015 年 09 月 02 日
三稿修訂日期：2015 年 09 月 25 日
接受刊登日期：2015 年 09 月 25 日

Bulletin of Educational Psychology, 2016, 48(1), 77-89
National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan, R.O.C.

Regret and Psychological Adjustment: An Examination of the Dual-Route Mediating Effect of Self-Compassion and Self-Judgment

Yi Cheng Yi-Cheng Lin
Institute of Psychology
National Taiwan University

Past research on regret mostly discussed the effects of various types of regretted events or investigated individual differences on some cognitive characteristics to explain why regret leads to psychological well-being or illness. The authors argued that the literature on regret ignored the emotional processes in which individuals often undergo a back-and-forth self-talk. An individual examines one's own behaviors and the consequences of one's own doings in the forms of reflection, rumination, encouragement, or blame. In such a dialogue, an individual establishes different types of relationship with oneself, which might be a very important key to understand the way in which regret impacts psychological adjustment. In this study, we used two factors of self-compassion to index the processes of self-talk, and hypothesized that different self-compassion factors mediated the relationships between regret and psychological adjustment. The results showed that when facing regret, decent reflections increased self-compassion, which in turn increased well-being; on the other hand, it is through self-judgment which made ruminating individuals trapped in regretful mood and in turn negatively impacted well-being. The authors also discussed the role self-compassion could play when facing negative events and how self-integration is possible.

KEY WORDS: psychological adjustment, reflection, regret, rumination, self-compassion.