

國立臺灣大學理學院心理學研究所

碩士論文

Graduate Institute of Psychology

College of Science

National Taiwan University

Master Thesis



三分鐘呼吸空間的介入對於正負向情緒之影響

The Effects of Three Minute Breathing Space
Intervention on Positive and Negative Emotions

羅綉語

Hsiu-Yu Lo

指導教授：張素凰 博士

Advisor: Sue-Hwang Chang, Ph.D.

中華民國 105 年 6 月

June, 2016

致謝



研究所這四年的生活，真是一場漫長又短暫的奇幻旅程，原來在這裡已經成長了那麼多、收穫那麼豐盛。往回一看，收到錄取通知的那一刻，卻彷彿也只是昨日。在成為臨床心理師的路上，有辛苦也有快樂，一路上有人扶持相伴、一起體會，真是再幸福不過了。

首先要感謝的是指導教授張素鳳老師，若非老師如琢如磨，我也難以完成如此豐富又嚴謹的論文，而若非老師諄諄教誨，我也難以在臨床的道路上學習到透徹深刻的人生道理，雖然已經時常表達對老師的感激，但在最後的此刻，還是要再次感謝老師的提攜。謝謝張本聖老師與許文耀老師在百忙之中，仍願意擔任我的論文口委，謝謝您們以豐富的學識和經驗，給予我許多寶貴的意見和嶄新的觀點，是十分珍貴的收穫。感謝在醫院實習時的督導們，秀枝學姊、怡君學姊、心怡學姊、婷文學姊，與雅媚學姊，謝謝妳們慷慨與包容，讓我可以溫暖安全的地方成長和學習，也謝謝妳們對我在專業上的訓練，陪著我度過一次次的困難，長成更堅強的人。感謝爸媽在我研究所期間無條件地付出，不論是精神或經濟上都給予我強大的支持與力量，因為有你們的存在，才讓我在最困頓的時候，仍然能堅持盡力去完成論文，謝謝你們的愛。

感謝一路以來相伴的朋友與戰友們。謝謝同實驗室的子璇、國甄，和國倫，粗心大意的我，經常依賴你們的意見和幫忙，也經常被你們體諒和安慰，我想你們應該都有資格當這份論文的乾爸媽了吧，哈哈（快包紅包來）。謝謝宜峰、德雯、佳嬋、湘鈞、佳穎、子倫、邑垣、柏雅、弘儒、朱波、沛宇、羽瑄、培凱、玲吟、愉真、柏融、瑋琳、奕瑄、幸祖、沛晴，你們真是世界上最好的學習夥伴了，在課堂裡遇到困難時，隨時都可以找到你們一起討論和解決問題，對我來說是學習的最大樂趣，也從你們身上學到了好多好多。你們也是最好的玩樂夥伴，在無數的報告夜裡，大家寫報告寫到瘋狂所發生的小事們，都還歷歷在目（握有照片），你們讓我相信即使身處在報告地獄裡，仍有快樂的可能，而且還那麼令人難以忘懷。也謝謝實驗室的學弟妹們，均諭、毓庭、文翰、語涵、敬甯、辰芳、壬貞、子鈞、今菁、張琳，謝謝你們的聊天、支持和鼓勵，未來也要加油噢！謝謝研究室的菱育、品儒、傑麟、宥霖、文澤，大家的聊天打屁是那麼療癒，每每

讓我開懷大笑，忘卻煩惱，最後這一年能認識你們真是太好了。謝謝讀書會的王晨、王彥、怡蓁、文玉、彧川、滄惇、鈺珵、猷祥、立琪，每週三與你們的討論都是豐富有趣又療癒，簡直就是個快樂學習的模範團體，謝謝你們讓我的生活更豐富。最後要感謝所有來幫我做實驗的同學們，大家都在忙碌的時候，還抽空來幫我做實驗，讓我感受到系館裡洋溢著滿滿的同學愛。

謝謝，謝謝這一路上所有遇見的人們，因為你們，我的生活總是那麼美好。

摘要

羞愧與罪惡感在憂鬱症的心理病理扮演重要的角色。近年來，以正念為基礎的治療法逐漸被廣泛使用為情緒及壓力調適的方式。目前已有許多療效研究指出此種治療方式能夠有效預防憂鬱症的復發，然而，對於其療效機制仍未十分明確。本研究以擴張建構理論作為以正念為基礎的心理治療之療效機制，探討個體被引發羞愧感之後，是否能透過三分鐘呼吸空間正念練習來引發正向認知—情緒螺旋，以降低後續可能產生的負向情緒，並提升正向情緒。本研究探討的負向情緒為與憂鬱症相關的羞愧、罪惡、憂鬱，以及緊張情緒，正向情緒則包含自豪、高興、平靜，及自我接納。本研究假設對於高、低特質傾向的個體，三分鐘呼吸空間練習對於其正向以及負向情緒有不同程度的影響，在兩組有差異。

本研究以 230 位大學生及研究生為研究對象，為一 $2 \times 3 \times 3$ 三因子混合設計，第一因子為個體之「羞愧特質傾向」，分為高、低傾向兩組；第二因子為「情緒調適介入方式方式」，分為三分鐘呼吸空間正念練習、肌肉放鬆練習，以及算數作業練習三組；第三因子為評估情緒狀態的時間點，分別為接受情緒誘發作業前、後，以及接受情緒調適介入後三個時間點。本研究結果顯示，和過去研究結果一致的部分是：羞愧特質傾向與憂鬱特質傾向有顯著正相關，而罪惡感特質傾向與憂鬱特質傾向則無顯著相關。本研究亦發現，在負向情緒方面，三分鐘呼吸空間僅對於緊張狀態具有情緒調適的效果，且此效果和肌肉放鬆練習的效果相似。在正向情緒方面，三分鐘呼吸空間對於自我接納狀態的提升效果，顯著高於肌肉放鬆以及算數練習的效果；對於自豪狀態的提升效果顯著高於算數練習，且有優於肌肉放鬆練習的趨勢；對平靜狀態的影響和放鬆練習相似，都有提升平靜情緒的效果。值得注意的是，高興情緒方面，三分鐘呼吸空間有降低高興程度的效果。綜合以上，本研究結論如下：(1) 對於和自我概念有關的情緒，如自豪和自我接納，三分鐘呼吸空間的情緒調適效果優於肌肉放鬆練習和算數練習，其效果可能來自於指導語中自我覺察的部分。另外，三分鐘呼吸空間有提升平靜和降低高興程度的效果，這可能是因為降低個體情緒反應度所致；(2) 對於負向情緒，三分鐘呼吸空間僅對緊張情緒具有調適效果，且和肌肉放鬆練習的效果類似，這可能是由於兩者指導語中都有和身體緊繃感相關的內容，調適效果來自於生理激發程度降低；(3) 對於罪惡、羞愧，及憂鬱情緒，三分鐘呼吸空間無明顯調適效

果，這可能是由於練習時間短，情緒調適程度只能達到引發正向情緒的水準，尚未進入正向認知的層次，亦尚未能削弱負向情緒的強度。易言之，三分鐘呼吸空間對於負向情緒的主要情緒調適效果並非減緩衝擊，而是增進辨識能力。故本研究建議，在臨床上運用三分鐘呼吸空間做為治療方式時，須注意高羞愧特質傾向者可能需要更長的時間達到情緒恢復效果，也可視情況讓個體以正念的態度覺察更精細的正負向情緒變化。

關鍵詞：正向情緒、負向情緒、以正念為基礎的介入、三分鐘呼吸空間

The Effects of Three Minute Breathing Space Intervention on Positive and Negative Emotions



Hsiu-Yu Lo

Abstract

Shame and guilty play important roles in the pathology of depression. In recent years, mindfulness based interventions have gradually been used as means of emotion or stress regulations to help individuals improve their life quality. Lots of research indicate that mindfulness based cognitive therapy has remarkable efficacy on preventing recurrence of depressive disorders; notwithstanding, the mechanisms of change have remained unclear. In this study the broaden-and-build theory was adopted as mechanism of change for the effects of emotion regulations. We hypothesized that, because the practice of the three-minute breathing space would induce the positive cognitive-emotion spiral, the induced shame feelings could therefore be alleviated after the practice, and positive emotions could be promoted. Furthermore, the practice could also interrupt the process of negative cognitive thoughts and depressive emotion subsequently. Effects of emotion regulation on other negative emotions related to depression, such as guilt and anxiety, were also investigated in this study. Positive emotions investigated were pride, happy, calm, and self-acceptance. We hypothesized that there would be different impacts of 3-minute breathing space on positive and negative emotions between the high and low shame proneness individuals.

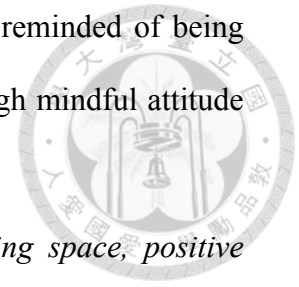
The participants consisted of 230 college or graduated students. An experiment with 2 (shame proneness: high/low) x 3 (emotion regulation intervention: three minute breathing space/muscle relaxation/calculation task) x 3 (the time points on which

participants' emotional state are measured: before and after the emotional induction task, and after the intervention of emotional regulation) mixed factorial design was conducted. The results revealed that there was a positive correlation between shame and depressive feelings; as compared to a nonsignificant correlation between guilt and depressive feelings. Furthermore, it showed that only the three-minute breathing space influenced the state of nervousness among the negative emotions, and the effect was similar to the muscle relaxation. It also revealed that the three-minute breathing space had greater impact on the positive emotions. Specifically, the 3-minute breathing space promoted the state of self-acceptance than muscle relaxation and counting task. Similarly, it also promoted significant state of pride than counting task, and to a nonsignificant trend superior to the muscle relaxation. Both the 3-minute breathing space and muscle relaxation could promote significant state of calm, indicating that their efficacy on calm was similar. The level of happy feelings decreased after the practice of the 3-minute breathing space was also noted.

Based on the above, the conclusions included: (1) the efficacy of the three-minute breathing space on the self-conscious emotions (pride and self-acceptance) was better than the muscle relaxation, which might result from the instructions for self-awareness of the three-minute breathing space. Besides, the efficacy of the three-minute space on promoting calm and reducing happy feelings might result from the effect of decreasing the emotionality; (2) both the three-minute breathing space and muscle relaxation had efficacy on nervousness, which might result from the lower level of physical arousal induced by the instruction contents about physical feelings; (3) That the three-minute breathing space had no significant effects on the guilty, shame, and depression might due to the duration of the practice was too short to induce changes of negative feelings and cognitions. We suggest that longer period of practice must be taken into consideration when using the three-minute breathing space for the high shame

tendency individuals in the clinical situation. Also, they could be reminded of being aware of the changes of their positive and negative emotions through mindful attitude during therapy sessions.

Keywords: *mindfulness based interventions, the 3-minute breathing space, positive emotion, negative emotion*



目次



第一章 緒論	1
第一節 羞愧感及罪惡感之憂鬱心理病理模式	2
第二節 認知—情緒螺旋	6
第三節 以正念為基礎的情緒調適介入方式以及其對負向情緒的介入	7
第四節 三分鐘呼吸空間	9
第五節 以正念為基礎的情緒調適方式與正向情緒：自豪、高興、平靜，及自我接納	10
第六節 研究目的	13
第七節 研究假設	14
第二章 研究方法	17
第一節 參與者	17
第二節 儀器及實驗材料	17
第三節 實驗設計	21
第四節 研究程序	21
第三章 研究結果	24
第一節 參與者基本資料與自陳式量表分析	24
第二節 憂鬱情緒、罪惡感與羞愧感之相關分析	26
第三節 情緒狀態評量檢核	27
第四節 負向情緒之多變量分析	37
第五節 正向情緒之多變量分析	46
第四章 討論	61
第一節 綜合結果與討論	61
第二節 研究貢獻與應用	65
第三節 研究限制與未來研究方向	66
參考文獻	68

表次

表 1 第一階段參與者性別與年齡平均數（標準差）之描述統計	24
表 2 第二階段研究參與者在自陳式量表平均數（標準差）之描述統計	25
表 3 對 GASP-S、GASP-G、BDI、STAI-T 量表分數之羞愧特質傾向×情緒調適方式二因子變異數分析摘要表	26
表 4 各特質間相關之矩陣（ $N=230$ ）	27
表 5 第二階段參與者在情緒誘發之不同時間點情緒狀態之平均數（標準差）之描述統計	28
表 6 各正向情緒向度在羞愧情緒誘發前（基準點）狀態分數之相關矩陣（ $N=108$ ）	29
表 7 各負向情緒向度在羞愧情緒誘發前（基準點）狀態分數之相關矩陣（ $N=108$ ）	30
表 8 在高羞愧特質傾向組中，接受不同情緒調適方式之參與者，在羞愧情緒誘發前各負向情緒狀態分數之多變量變異數分析摘要表	30
表 9 在高羞愧特質傾向組中，接受不同情緒調適方式之參與者，在羞愧情緒誘發前各正向情緒狀態分數之多變量變異數分析摘要表	31
表 11 在低羞愧特質傾向組中，接受不同情緒調適方式之參與者，在羞愧情緒誘發前各正向情緒狀態分數之多變量變異數分析摘要表	31
表 12 時間、羞愧特質傾向，及情緒調適方式在負向情緒之多變量變異數分析摘要表（羞愧、罪惡、憂鬱、緊張）	33
表 13 對各向度負向情緒狀態分數之羞愧特質傾向單變量變異數分析摘要表	33
表 14 對各向度負向情緒狀態分數之羞愧特質傾向成對比較摘要表	34
表 15 對各向度負向情緒狀態分數之時間單變量變異數分析摘要表	34
表 16 對各向度負向情緒狀態分數之時間成對比較摘要表	34
表 17 時間、羞愧特質傾向在正向情緒之多變量變異數分析摘要表（自豪、高興、平靜、自我接納）	36
表 18 對各向度正向情緒狀態分數之時間單變量變異數分析摘要表	36
表 19 對各向度正向情緒狀態分數之時間成對比較摘要表	36
表 20 時間、羞愧特質傾向，及情緒調適方式在負向情緒之多變量變異數分析摘要表	

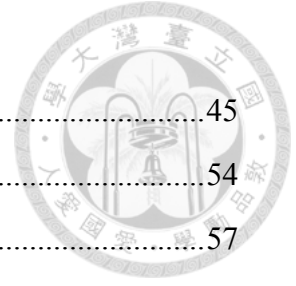
要表 (羞愧、罪惡、憂鬱、緊張)	38
表 21 對各向度負向情緒狀態分數之羞愧特質傾向單變量變異數分析摘要表	39
表 22 對各向度負向情緒狀態分數之羞愧特質傾向成對比較摘要表	40
表 23 對各向度負向情緒狀態分數之時間單變量變異數分析摘要表	40
表 25 對各向度負向情緒狀態分數之時間×情緒調適方式單變量變異數分析摘要表	42
表 26 對緊張狀態分數之情緒調適方式×時間單純主要效果變異數分析摘要表	43
表 28 對調適後緊張狀態分數之情緒調適方式成對比較摘要表	44
表 29 在三分鐘呼吸空間中，對緊張狀態分數之時間成對比較摘要表	44
表 31 在算數練習中，對緊張狀態分數之時間成對比較摘要表	45
表 32 時間、羞愧特質傾向，及情緒調適方式在正向情緒之多變量變異數分析摘要表 (自豪、高興、平靜、自我接納)	47
表 33 對各向度正向情緒狀態分數之羞愧特質傾向單變量變異數分析摘要表	48
表 34 對各向度正向情緒狀態分數之羞愧特質傾向成對比較摘要表	49
表 35 對各向度正向情緒狀態分數之時間單變量變異數分析摘要表	50
表 37 對各向度正向情緒狀態分數之時間×情緒調適方式單變量變異數分析摘要表	51
表 38 對自豪狀態分數之情緒調適方式×時間單純主要效果之變異數分析摘要表	52
表 39 在三分鐘呼吸空間中，對自豪狀態分數之時間成對比較摘要表	53
表 41 在算數練習中，對自豪狀態分數之時間成對比較摘要表	54
表 42 對平靜狀態分數之情緒調適方式×時間單純主要效果之變異數分析摘要表	55
表 43 對調適後平靜狀態分數之情緒調適方式成對比較摘要表	56
表 44 在三分鐘呼吸空間中，對平靜狀態分數之時間成對比較摘要表	56
表 46 在算數練習中，對平靜狀態分數之時間成對比較摘要表	57
表 47 對自我接納狀態分數之情緒調適方式×時間單純主要效果變異數分析摘要表	58
表 48 在三分鐘呼吸空間中，對自我接納狀態分數之時間成對比較摘要表	59
表 49 在肌肉放鬆練習中，對自我接納狀態分數之時間成對比較摘要表	59

表 50 在算數練習中，對自我接納狀態分數之時間成對比較摘要表59



圖次

圖 1 對緊張狀態之時間×情緒調適方式交互作用圖	45
圖 2 對自豪狀態分數之時間×情緒調適方式交互作用圖	54
圖 3 對平靜狀態分數之時間×情緒調適方式交互作用圖	57
圖 4 時間×情緒調適方式在自我接納狀態之交互作用圖	60



第一章 緒論

長久以來，許多哲學家、心理學家與其他領域的專家們致力於探索人類豐富的內心世界，很多的心理學理論也因而產生。透過這些不同的心理學觀點，我們也得以窺見與建構出人類內在的各種樣貌。人類複雜的情緒經驗一直是一個引人入勝的議題，例如：Ekman (1992)的跨文化研究結果指出六種人類的基本情緒，包含悲傷 (sadness)、生氣 (anger)、驚訝 (surprise)、害怕 (fear)、嫌惡 (disgust) 和愉快 (happiness)；而且在不同的文化脈絡下，人類也以普遍共同的方式表現這六種基本情緒，且在一般情況下，這些基本情緒有助於個體生存及適應環境。然而，除了基本情緒之外，人類也擁有一些普遍共同、但和自我意識有獨特相關的道德情緒。首先，在過去的研究中，羞愧感 (shame) 及罪惡感 (guilt) 經常被視為當個體處在違反道德或社會規範的情境下，所會產生的道德情緒 (moral emotion)。另外，自豪 (pride) 亦是在特殊情境中，個體所會產生的正向自我意識情緒 (Tangney & Fisher, 1995)，亦即對內在自我或行為感到滿意與自得。在上述這些自我意識情緒中，罪惡感也被精神疾病診斷準則手冊 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, DSM-5) (American Psychiatric Association, 2013) 的診斷準則納入為憂鬱症的診斷準則之一。根據過往研究，發現道德情緒又可區分為罪惡感與羞愧感 (Tangney, 1996)，雖然兩者間有高度相關性，然而只有羞愧特質傾向與憂鬱情緒有顯著的關聯性，罪惡感特質傾向與憂鬱情緒的關聯性則較低 (Harder, Cutler, & Rockart, 1992; Tangney, Wagner, & Gramzow, 1992)。由此可知羞愧及罪惡感在憂鬱症的病理上扮演一定的角色，此部分在本章第四節中有更詳盡的討論。

根據以正念為基礎的認知治療概念 (Segal、Williams, & Teasdale, 2012)，一般來說，當個體產生較負面內在的情緒波動時，經過一段時間後，這些波動的情緒會隨著時間過去而自動平緩下來，或是經由個體有意識或無意識地透過自我對這些情緒的調適而達到情緒恢復的效果 (Ostafin, Robinson, & Meier, 2015)。但是當個體的這些調適自我情緒的功能出現困難或障礙時，可能就會出現臨床上可見的情緒症狀，常見的情緒症狀例如憂鬱情緒。近年來已有研究結果提及，以正念為基礎的情緒調適介入方式對於憂鬱情緒症狀的減緩或復發有顯著的治療效果 (Segal et al., 2012)，而正念練習也能為個體帶來正向的情緒感受 (Garland et al.,

2010)，並為個體帶來後續正向的認知思考及行為內容 (Fredrickson, 2013)。在後續章節中亦將就本研究中所關注的幾種負向情緒 (羞愧、罪惡、憂鬱、緊張)、正向情緒 (自豪、高興、平靜、自我接納)，以及以正念為基礎的情緒調適介入方式進行討論。



第一節 羞愧感及罪惡感之憂鬱心理病理模式

羞愧感及罪惡感

常被提及的道德情緒包含罪惡感與羞愧感，也就是當個體的行為無法達到社會主流規範或道德標準時所產生的不愉快情緒 (Orth, Berking, & Burkhardt, 2006)。在以往研究中，經常出現將羞愧感與罪惡感概念相混淆的情形，針對此種情形，有學者開始提出了將兩者區分開來的分類方式。有一些研究針對罪惡感的本質做探討，認為在探討罪惡感的同時，也需要將它和羞愧感的概念加以區辨 (e.g., Ausubel, 1955; Baumeister, Stillwell, & Heatherton, 1994)。在最初的討論中，相對羞愧感而言，罪惡感被認為是比較私人的情緒，是個體在違背內在道德價值時所產生的感受；羞愧感則比較具有公眾性 (public)，也就是說當個體在他人面前顯露出自己的缺點或違背道德規範時所產生的情緒 (Ausubel, 1955)。然而，隨後的研究結果挑戰了這樣的看法。後續研究結果顯示，個體在獨處時產生羞愧感的機會和產生罪惡感的機會兩者相當，顯示雖然當個體出現羞愧感時，有較高的被暴露的感受，但羞愧感與罪惡感之間的主要差異可能不在於個體是否暴露在大眾的面前 (Tangney, Marschall, Rosenberg, Barlow, & Wagner, 1994)。於是，有些學者便開始分析情境與情緒之間的對應關係 (e.g., Tangney, 1992; Tangney et al., 1994)，包括：是否在特定情境中 (例如，出現違法行為時) 會引發個體的罪惡感，而於其他特定情境 (如暴露自己的短處或在社交情境中發生的錯誤) 所引發的則是羞愧感。但研究結果顯示，當違法情境發生時，有的個體產生的是罪惡感，其他個體產生的則是羞愧感，亦即，幾乎沒有典型會引發罪惡感或羞愧感的情境 (Tangney, 1996)。

羞愧感、罪惡感，以及自我意識

根據 Lewis (2003) 的假設，在個體自我表徵認知能力的發展歷程中，「我」

(me) 或「自我反思」(self-reflection) 心智表徵能力的產生，對於自我意識情緒「self-conscious emotions」的發展是非常重要的。在個體約滿兩歲時，伴隨其認知能力發展，思考自我的能力也隨之發生，作為後續產生自我意識情緒的基礎。

自我意識情緒包含了尷尬(embarrassment)、嫉妒(jalousy)、同理(empathy)、羞愧感(shame)、罪惡感(guilt)、傲慢(hubris)，以及自豪(pride)。前三者僅需要認知到自我的部分，尚不需要更進階的認知能力，例如對規則或標準的了解。而羞愧感及罪惡感的產生，則需要進一步對於社會環境的理解，將在下段中進行討論。

在生命的第三年，個體開始整合來自於家庭及同儕的標準、規則，以及目標(standards, rules, goals; 簡稱 SRGs)。這些新的能力帶來了新的情緒種類，稱為自我意識評價情緒(self-conscious evaluative emotions)，也就是道德情緒，包含罪惡感、羞愧感、自豪，和傲慢，下文就罪惡感及羞愧感進行討論。

羞愧感是一系列複雜認知活動下的產物，這種對個體行為的評價是關於 SRGs 和對自我的整體評價。當個體經驗到羞愧感時，可能會希望自己被隱藏起來、消失，或是死去。這是一種高度負面和痛苦的狀態，也可能會干擾個體之行為和認知能力，並且會產生一些特定行為，例如重新解釋(reinterpreting) 個體導致羞愧感的原因、自我隔離(self-splitting)，或是遺忘(forgetting)。另外，羞愧感並不是由於特定情境所導致，而是根據個體怎麼解釋自己所經驗到的事件來決定是否產生之。

罪惡感則是當個體將自己的行為評價為失敗或負面時，會產生的情緒，但只著重於自我的某特定面向，或是導致失敗的行為。因為認知歸因歷程著重在行為甚於整體自我。此時罪惡感並非像羞愧感那麼負向，也不導致行為和認知的問題，而是矯正或修復行為。也因為當個體感到罪惡感時，只做出特定的歸因，個體可以透過具體的行動，使自己從這樣的狀態解脫出來。

由以上自我意識情緒發展的認知歸因模式(cognitive-attributinal model)可知，羞愧感及罪惡感包含著認知因素的成分：包含個體透過文化及家庭中直接經驗和間接觀察來習得 SRGs，並將 SRGs 整合成為自我社會化的一部份、決定該如何評價自我行為、想法，和感覺，以及如何對事件做出歸因(Lewis, 2011)。

新近的研究方向傾向認為罪惡感或羞愧感的產生來自個體本身的認知建構，亦即個體如何去理解他自己所犯的錯誤或所違背道德規範的行為，以及自我

(self) 在自我評價中所扮演的角色 (Lewis, 1971)。Lewis 認為個體的自我在這兩種道德情緒中扮演了重要的角色，羞愧感和個體自我有直接的關係，著重於自我評價；在經歷罪惡感的過程中，個體自我並不是主要被負向評價的對象，而是著重於已經發生的事件本身。換句話說，也就是個體所感受到的道德情緒是罪惡感或羞愧感，取決於犯錯或違反社會規範的個體如何詮釋自己所犯的錯誤。

而根據 Tangney (1996) 的觀點，相較於罪惡感，羞愧感更容易為個體帶來痛苦的感受，因為在羞愧感經驗中，個體的自我是直接被檢視以及批判的。這種自我檢視及批判歷程會影響到個體的自我知覺，隨之而來的感受包含渺小的自我 (being small)、低自我價值 (worthlessness)、缺乏力量 (powerless)，以及自我暴露感 (self-expose)，後續也可能引發迴避或躲藏等逃避行為。罪惡感則是聚焦於個體所作出的負面行為，而非對自我的全面檢視，故對個體的自我認同及自我概念影響較小。伴隨罪惡感而來的感受通常包含緊張、自責及後悔，並引領著後續的補償行為，例如自白、道歉，或是其它彌補的舉動 (Fischer & Tangney, 1995)。因此罪惡感也被視為具有適應性的情緒 (Tangney, 1991)。

綜合以上研究，Tangney (1996) 將羞愧感與罪惡感做了更加系統化的界定：

- (1) 罪惡感聚焦於個體行為或事件本身，羞愧感則更針對個體本身，故羞愧感較罪惡感而言，帶來更強烈的痛苦感受；
- (2) 羞愧感直接影響個體的自我知覺及自我概念，罪惡感則較不具此影響力；
- (3) 羞愧感引發個體對自我的負向評價或自我攻擊，罪惡感則引發個體的後悔、道歉及補償行為；
- (4) 羞愧感造成個體穩定、全面的內在歸因，罪惡感雖也會引發內在歸因，但整體來說較特殊及不穩定；
- (5) 羞愧感源於擔心他人對自我的評價，罪惡感則源於個體在意自我行為對他人所造成的影響 (Tangney & Dearing, 2003)。由於罪惡感是憂鬱症正式的診斷準則之一，故下文將依序將討論罪惡感、羞愧感，以及憂鬱情緒三者之間的關聯性。

羞愧感、罪惡感與憂鬱情緒

不論是 1994 年或是 2013 年出版的精神疾病診斷準則手冊皆將罪惡感作為憂鬱症診斷準則之一 (DSM-IV, American Psychiatric Association, 1994; DSM-5, American Psychiatric Association, 2013)，顯示了這些道德性情緒在憂鬱症的病理機制中扮演了一定程度的重要角色。目前已有一些研究探討羞愧感、罪惡感與憂鬱情緒之間的關係。根據前段所述，罪惡感為一種具適應性的情緒反應，能夠驅使個體在道德情境中做出具生存適應性的行為表現，例如更頻繁地表現出利他

行為，或是罪惡感特質傾向高的個體較少出現破壞、衝動及犯罪行為（Tangney & Dearing, 2003）。而羞愧感則為個體帶來較強烈的痛苦感受、低自我價值感，及引發後續的逃避行為。以上的分類似乎反映出羞愧感與憂鬱情緒之關聯程度高於罪惡感與憂鬱情緒之關聯程度。與此論點有關的實徵證據是，有研究結果指出當去除羞愧感及罪惡感的相關後，羞愧感與憂鬱症狀仍有顯著相關，而罪惡感與憂鬱症狀的相關則未達統計顯著性（Harder, Cutler, & Rockart, 1992; Tangney, Wagner, & Gramzow, 1992），且其他相關的研究也有類似的結果（Stuewig & McCloskey, 2005）。

Thomson 與 Berenbaum(2006)認為個體每天在生活中都會遇到許多人際及成就困境，在遇到這些困境時，個體容易產生羞愧感，進而產生憂鬱的情緒。在 Thomson 等人的研究中主要探討兩種困境：成就困境及人際困境。例如以下一個典型的例子：一位爸爸必須在前往觀看女兒的足球比賽（人際困境），或是待在辦公室裡完成工作（成就困境）兩個情境中做出選擇。這些生活中的選擇困境也經常會導致個體產生羞愧感，主要是因為當個體處理這些困境時，經常可能導致讓自我或他人失望的後果，而這些後果也和個體的選擇有直接的關聯性，所以更容易激發出道德情緒反應。他們認為這些每天出現的人際衝突困境都會導致羞愧感（例如覺得自我不足、自己不重要、退縮等），而更容易使個體產生認知—情緒螺旋反應，進一步導致個體產生憂鬱情緒。接下來將會討論另一個和憂鬱情緒相關的負向情緒：焦慮情緒，以及其與罪惡感、羞愧感之間的關聯性。

羞愧感、罪惡感與焦慮情緒

在臨床實務上，經常可見到憂鬱症患者同時也具有明顯的焦慮症狀，也就是臨床上經常可見到憂鬱與焦慮兩者共病的現象（Clark & Watson, 1991；鄧閔鴻，民 95）。故在本節中回顧過去探討羞愧與罪惡感與焦慮情緒之間關聯性的文獻。過去有研究指出，在控制羞愧特質傾向後，罪惡感特質傾向和臨床上的焦慮症狀並無顯著的關聯性（Fergus, Valentiner, McGrath, & Jencius, 2010）。Fergus（2010）等人為釐清羞愧感、罪惡感，及各種焦慮症狀之關聯性，在研究中以焦慮症個案作為研究對象，探討羞愧及罪惡感特質傾向在各焦慮疾患中所扮演的角色。研究結果顯示，在控制焦慮疾患症狀、憂鬱症狀及罪惡感特質傾向後，羞愧特質傾向和廣泛性焦慮症（general anxiety disorder, GAD）和社會焦慮疾患（social anxiety disorder, SAD）仍有顯著相關，而且在治療中，羞愧特質傾向的改變也和廣泛性

焦慮疾患、社會焦慮疾患，及強迫疾患（Obsessive-compulsive disorder）症狀的改變有顯著相關。如上所討論，因為焦慮情緒與憂鬱情緒、羞愧感之間具有密切的關聯性，故在本研究中亦將焦慮情緒納入作為測量的依變項之一，觀察其在誘發羞愧情緒及接受情緒調適後，焦慮情緒狀態是否也會改變。

上文曾提到 Thomson 與 Berenbaum(2006)以認知—情緒螺旋作為機制，解釋羞愧感如何引起後續的憂鬱情續，故以下章節將就上文所提及與憂鬱、羞愧感相關之認知—情緒螺旋（cognitive-affective spiral）理論架構進行討論。

第二節 認知—情緒螺旋

根據 Mineka、Rafaeli 及 Yovel(2003)的假設，有憂鬱情緒的個體擁有一個受到負向情緒影響的偏差認知處理歷程，並且當情緒和認知相互影響時會產生一個向下認知—情緒螺旋（downward spiral），意即當個體有負向情緒時，容易引發內在原本有的負向認知處理模式，使個體產生額外負向情緒，在此負向情緒和負向認知相互增強下，個體將產生越來越多的負向情緒。後文中將提及 Garland 等人綜合各家理論，進一步對此向下認知—情緒螺旋有更詳盡的敘述。另外，當個體面對一個失落事件時，若對其作出無望或無助的評估，則會進一步產生憂鬱情緒作為對此事件的反應（Lazarus, 2006）。而有憂鬱情緒的個體，行為上明顯較退縮及被動，也不易啟動保護自我的行為（Abramson, Seligman, & Teasdale, 1978），在認知層面上則有較明顯的自我詆毀（self-denigration）、悲觀（pessimistic）及不正確的判斷（judgment）和信念（belief）（Nelson, 1977），在情緒表現上亦較不穩定及不易感受到愉快的經驗，而生理上也會出現神經內分泌功能的缺損（Plosky, Owens, & Nemeroff, 1998）。對憂鬱症者而言，這些不同的層面會透過其自我產生的向下的情緒螺旋來相互增強（Segal, Williams, Teasdale, & Gemar, 1996; Teasdale & Dent, 1987; Williams, Healy, Teasdale, White, & Paykel, 1990）。

Garland 等人（2010）則進一步將以上過程做更詳盡的論述，將情緒視為一個經由認知、行為和身體機制之間交互作用而持續運作的系統，且同時也將這套系統視為一個認知—情緒的螺旋（cognitive-affective spiral）。個體透過這個情緒系統持續的運作，形成長期穩定的情緒狀態，並帶來穩定心理、社會及生理後果作為其適應環境的資源。當個體傾向擁有較負面情緒時，其注意歷程會較窄化，面

對壓力評估時易引起負面情緒，導致更大的壓力，對於威脅刺激也變得更為敏感，接著重複相同的歷程生成更多的負面情緒及壓力。在 Garland 等人（2010）的文章中亦提及另一個向上認知—情緒螺旋（upward spiral），該螺旋乃是藉由正念練習（mindfulness meditation）所引發的。根據 Fredrickson(1998)提出的擴張建構理論（broaden-and-build theory），正向情緒可引發個體產生後續的向上認知—情緒螺旋：亦即藉由引發正向情緒來降低壓力，增進對事件產生正向的評估，接著將注意力擴展開來進入正念的狀態，並重複著這樣的螺旋，形成帶來正向情緒的運作系統。根據 Garland 等人（2010）的假設，向上及向下的認知—情緒螺旋為兩個會相互消長的系統。當個體持續練習正念活動時，可打斷向下的認知—情緒螺旋，此外，在經常進入向上認知—情緒螺旋的狀態時，正向情緒逐漸成為個體之情緒特徵，並帶來良好的心理、社會及生理的長期後果，使得個體更有能力適應環境。以下就以正念為基礎的情緒調適方式，以及其對於先前提及之負向情緒調適效果進行討論。

第三節 以正念為基礎的情緒調適介入方式及其對負向情緒的介入

正念最開始源自於東方的佛教經典，原文為巴利語「sati」，意指記得、專注，以及覺察，是一種修心以及內觀自我的方式（引自林鈺傑，民 102）。大約在 1970 年代，卡巴金將這樣的概念帶入了西方世界，並且創立了以正念為基礎的壓力調適方式（mindfulness-based stress reduction, MBSR）（Kabat-Zinn, 2003）。隨後，約 1990 年代開始，Segal、William，以及 Teasdale 等人便在這樣的基礎上建立了正念認知治療（mindfulness-based cognitive therapy, MBCT）的典範，也就是在以正念為基礎的介入中，增加了認知行為的元素（Segal, Williams, & Teasdale, 2002）。以正念為基礎的治療介入方式隱含著一些佛教哲學的基礎，例如沒有什麼事物或狀態是永遠不變的，對自我的知覺也是處在一種隨時都在變動的心理歷程（Olendzki, 2010）。在正念練習的過程中，練習者必須將自己暴露（expose）在任何所知覺到的場域當中，例如外在刺激、身體感覺或情緒經驗，任由這些經驗出現，並儘量不將自己陷入這些因經驗而產生的內在反應中，而是如實地觀察及接受這些身體及情緒的自然反應。所以一些禪修練習的指導語也包含了「如實地觀

察自己的內在及外在狀態，觀察著它的出現與消退」的概念。練習者被指引著去接觸、暴露於內在的不愉快情緒下（例如害怕、傷心、憤怒及嫌惡等情緒）、身體感覺與想法中，不要去迴避它們。對於尚未熟練的練習者來說，這種情緒調節方式是違反直覺的，不過有許多練習者隨後表示：他們發現這些不愉快的感受會逐漸消退，也發現自己能夠產生安全感與幸福感（Santorelli, 2000）。Segal、Williams 及 Teasdale (2002)指出，這些對於經驗的再覺知（reperceiving），會使得練習者暴露在這些強烈的身體及情緒經驗中，不再去害怕和迴避這些強烈的感覺，最後度過這些困難的經驗，達到暴露治療的效果（引自 Shapiro, Carlson, Astin, & Freedman, 2006, pp. 9）。

以正念為基礎的情緒調適方式對於負向情緒的介入

目前已有許多研究顯示以正念為基礎的心理治療方式對於有憂鬱情緒的個體治療效果顯著。已被提出的療效機制如：藉由正念練習來增進各種自我調節的策略，包含增進個體的注意力調節能力（attentional regulation）、對身體感覺的覺察（physical awareness）、情緒的自我調節（emotional regulation）、改變自我觀點（change in perspective on the self）及對自我慈悲（self-compassion）等。其中，情緒的自我調節如：再評估（reappraisal）、暴露（exposure）、削弱（extinction）、再穩固化（reconsolidation）等。另外，在進行正念練習時，可能會因為個體所使用的禪修方法、經驗多寡、心理疾病、人格特質及情境的不同等因素而產生不同的機制效果，再者，不同的機制之間也可能產生交互作用（Hölzel, Lazar, Gard, Schuman, Vago, & Ott, 2011）。

根據過去研究，透過正念練習達到去中心化（decentered）的方式，似乎能減少負向的自我意識情緒（negative self-conscious emotions）、與因刺激或情境威脅到自我意識而生的情緒反應（emotional responses to self-concept threatening stimuli and situations）之產生次數及強度。一般來說，個體在事後反省或描述自己過去做出威脅自我意識的負向行為時，或多或少都會有一些認知扭曲（distortion）的狀況（例如嘗試著讓這些事情看起來不要那麼負向）（Barret, Williams, & Fong, 2002），這也和 Lewis（2000）提到的，當個體感到羞愧時，會使用再解釋（reinterpreting）的方式來重新解釋引起羞愧感的理由相呼應。然而，Lakey, Kernis, Heppner, 和 Lance（2008）探討個體在反省自我過去的負向行為時，正念所扮演的角色，卻得到一些不同的結果在這個研究中，參與者會被問及比較私人或深刻

的問題，例如「告訴我你最快樂的回憶」、「告訴我你在工作中所做過的不道德的事情」，並且記錄參與者使用語言防衛的程度。結果發現，當個體擁有越高层次的正念特質，會展現出較少的語言防衛內容。由於過去研究將羞愧感作為自我意識情緒的一種，並且認為羞愧感是對於自我整體的評價，與自我意識之間具有相當高的關聯性，又因為罪惡感、羞愧感與憂鬱情緒之間的關聯性，且過去研究指出正念特質與自我意識情緒之關係，故在本研究中，將以羞愧特質傾向作為實驗分組之依據，探討羞愧感狀態是否會影響受到正念練習的效果，以及影響其他相關情緒之變化。同時，亦欲探討以正念為基礎的情緒調適介入方式中，三分鐘呼吸空間對於羞愧感及罪惡感的影響為何。

另外，由於根據 Hofman、Sawyer、Witt，和 Oh（2010）的後設分析研究指出，以正念為基礎的情緒調適介入方式對於臨床上有焦慮症狀及情緒症狀問題的個體具有可靠的療效，故在本研究中，亦將焦慮的情緒納入研究範疇，探討三分鐘呼吸空間的情緒調適練習對於焦慮及憂鬱情緒狀態的影響。

然而，由於先前提及，根據 Galand 等人（2010）的假設，以正念為基礎的情緒調適練習亦可直接引起正向情緒，接著引發向上的認知—情緒螺旋，因此，以下第四節將介紹以正念為基礎的情緒調適方式中，三分鐘呼吸空間的原理以及進行步驟，第五節將介紹以正念為基礎的情緒調適介入方式以及相關的正向情緒向度。

第四節 三分鐘呼吸空間

在多種正念的練習中，三分鐘呼吸空間正念練習通常被用於處理困難經驗的入門練習，作為之後辨認嫌惡經驗（recognizing aversion）以及讓經驗如其所是（allowing/ letting be）等練習的基礎（Segal, Williams, & Teasdale, 2012）。三分鐘呼吸空間也可以協助個案將禪修練習融入日常生活中來處理困難經驗，增加個案的認知思考彈性、覺察自己的情緒狀態，並有助於憂鬱症緩解期患者覺察自己的情緒經驗，避免再度落入向下的認知—情緒螺旋中（Garland et al., 2010）。故本研究擬採用三分鐘呼吸空間，作為打斷個體因引發羞愧感可能產生的後續認知—情緒螺旋，藉以達到情緒恢復之效果

Segal 等人（2012）將三分鐘呼吸空間正念練習視為一道門，因為開啟了這扇

門，可看到其他更多的門而能夠有更多選擇，而非卡在自動化反應的階段，因而受到舊有習慣模式的影響。即使在經過三分鐘呼吸空間正念練習之後，個體發現那些對於自己的批評或自貶想法仍然存在時，他們可以透過有意識的選擇來改變他們自己和這些想法之間的關係。三分鐘呼吸空間正念練習的效果隨著練習時間的增加也會有所不同。根據 Segal 等人（2012）該書，在持續八週的練習中，參與者於第三週開始練習三分鐘呼吸空間正念練習的步驟，頻率為一天三次；於第四週開始參與者被鼓勵在任何感受到不愉快的當下進行練習，並且以不同於先前的的心智狀態重返到促使他們去練習三分鐘呼吸空間正念練習的現場，也許不舒服的感受、想法或是感覺仍然存在，但他們有更大的空間去容納它們，並直接地感受它們的存在。於第五週開始，參與者開始透過對於身體感覺開放地感受正在發生的困難經驗。第七週之後，三分鐘呼吸的空間開始被作為進行任何其他練習之前的準備。處於時時刻刻變動的情境及心境當中，個體每一個當下的的心智狀態都會影響下一個當下的想法、情緒和行為，三分鐘呼吸空間正念練習使得下一個當下有新的可能。

在三分鐘呼吸空間正念練習中，參與者以特殊的注意力方式觀察身體所產生的變化（Segal et al., 2012），共分四個步驟：（1）準備期：帶領者邀請參與者調整到一個使自己最舒服自在的姿勢。在此階段中，調整的動作就已經開始聚斂參與者的注意力，開始注意身體的感受是否舒適。（2）步驟一：參與者開始辨認他所有感受到的經驗，將注意力擴展到所有的身體、情緒經驗及環境中的刺激，並辨認自己所處的當下狀態。（3）步驟二：參與者將注意力聚斂到自己的呼吸上，並專注於呼吸。（4）步驟三：參與者再次將自己的注意力擴展到全身的身體感覺，以特殊的呼吸方式注意到身體特定部位感受（將吸入的氣帶到身體覺得緊繃的地方，呼出時，將這種不舒服的感受一起帶出）。以下將就以正念為基礎的情緒調適介入方式以及其相關的正向情緒向度進行討論。

第五節 以正念為基礎的情緒調適方式與正向情緒：

自豪、高興、平靜，及自我接納

根據 Fredrickson(1998)提出的擴張建構理論，正向情緒可引發個體產生後續的向上認知—情緒螺旋，且藉由引發正向情緒來降低壓力，增進對事件產生正向

的評估，並重複著此螺旋，帶來正向情緒的運作系統。Fredrickson (2013) 亦將正向情緒分為十類，包含高興 (joy)、感恩 (gratitude)、平靜 (serenity)、興趣 (interest)、希望 (hope)、自豪 (pride)、樂趣 (amusement)、靈感 (inspiration)、敬畏 (awe)、愛 (love)，且各正向情緒各自能夠引發個體不同的認知和行為功能，對於負向情緒也有削弱的作用。Garland 等人 (2010) 的研究亦指出，個體透過向上的認知—情緒螺旋的情緒系統持續的運作，形成長期穩定的情緒狀態，而且這個向上的認知—情緒螺旋，能夠藉由正念練習所引發。在這個進入正向情緒與正向認知互相增進的歷程中，以正念為基礎的情緒調適方式除了能夠促進個體對於事件的再評價 (reappraisal) 之外，本身亦具有直接引起正向情緒的作用，本節中將針對正向情緒進行討論。然而，在過去大多研究中，多是探討以正念為基礎的介入方式或是正念特質和普遍正向情緒之間的關係，並未更進一步探討在提升正念狀態後，改變的是何種正向情緒向度。因此，在本研究主要想探討在短暫的三分鐘呼吸空間練習後，是否有改變個體的正向情緒，以及改變了哪種正向情緒。下文將由正念為基礎的情緒調適觀點，針對這些正向情緒進行文獻回顧。

以正念為基礎的情緒調適效果：高興

根據 Fredrickson (2013) 所提到的正向情緒中，高興情緒是當個體接受到預期外的正向消息，例如突然聽聞好消息或是接收到預期外的驚喜所產生的正向情緒。根據 Heppner、Spears、Vidrine 和 Wetter (2015) 的假設，當個體擁有越高程度的正念能力時，也能夠更完全地去經驗正向事件所帶來的正向情緒感受。過去也有研究結果指出，接受 MBCT 練習的參與者隨著練習經驗的累積，比起他們本身的原始狀態以及比起對照組，對於正向的經驗有更高的正向情緒感受 (Geschwind, Peeters, Drukker, Os, & Wichers, 2011)。而 Catalino 和 Fredrickson (2011) 也發現，個體對於正向事件的情緒反應程度和個體的正念特質有關，換句話說，正念特質能夠預測個體對於正向事件的情緒反應程度。本研究探討透過短暫的三分鐘呼吸空間練習，個體是否對於高興的正向情緒有更加強烈的感受或覺察，故將高興作為測量的正向情緒的依變項之一。

以正念為基礎的情緒調適效果：平靜

根據過去研究結果，以正念作為情緒調節的方式也會導致個體對引起情緒的刺激或情緒反應性降低 (reduced reactivity to emotional stimuli and situations) (Arch

& Craske, 2010; Britton, Shahar, Szepsenwol, & Jacobs, 2012; Raes, Dewulf, Van Heeringen, & Williams, 2009)。Raes 等人 (2009) 發現，擁有較高正念特質的個體，對於悲傷心情 (sad moods) 的認知反應性 (cognitive reactivity) 較低，而且 MBCT 具有減少認知反應性的效果。在 Britton 等人 (2012) 的研究中，參加 MBCT 治療計劃的參與者比起對照組的參與者，表現出較低的情緒反應性 (emotional reactivity)，也展現出比較少的預期性焦慮 (anticipatory anxiety)，而且在 MBCT 組中，對於壓力產生較少的情緒反應此一因素，對於憂鬱症狀的降低也具有中介效果。Arch 和 Craske (2010) 的研究也顯示，在臨床上的焦慮個體以及其對照組的一般個體中，高正念特質能夠預測在模擬過度換氣的實驗情境中產生較少的負向及焦慮情緒。據此，Heppner 等人 (2015) 假設，既然正念能夠減緩特定負向刺激或事件所帶來的情緒反應性，在某些正向情緒中也應該有同樣的效果，但其並未指出特定的正向情緒向度，目前也僅有少數研究指出，具有高正念特質的個體在日常生活中，正向及負向情緒上都展現出較少的情緒起伏程度 (Hill & Updegraff, 2012)。根據以上所述，在本研究中亦將 Fredrickson (2013) 所提出的正向情緒向度中的平靜 (serenity) 作為測量之目標依變項，觀察個體在接受三分鐘呼吸空間的情緒調適練習前後，其在平靜情緒狀態的變化。

以正念為基礎的情緒調適效果：自我接納與自豪

根據 Beck (1974) 的理論，對自我的負向信念是導致憂鬱症狀的主要原因，後續也有學者提出自我概念或是個體對於自我的想法、感覺或信念的內在表徵對於個體的行為或情緒是一個重要的調節因子 (Markus & Wurf, 1987)。這些因個體自我信念而產生的情緒狀態也暗示了：當個體自我概念受到威脅時，也會對於其情緒狀態產生干擾。而 Ryff 和 Singer (1996) 的心理幸福感 (psychological well-being) 理論也指出，在正念中的自我接納 (self-acceptance) 狀態包含了不論好或壞，個體對於過去、現在，以及未來的自我所抱持的不評判 (nonjudgmental) 的態度，這樣的態度可以抵消這些對自我的威脅感受。Cohen 等人 (2005) 的研究結果也發現，當個體接受以正念為基礎的介入後，自我接納的程度也會跟著提升，這樣的效果可能來自於個體將批評性的自我專注 (critical self-focus) 之狀態轉變為對經驗不做進一步詳細闡述 (nonelaborative) 的狀態 (Watkins & Teasdale, 2004)。這種對自我經驗不做進一步詳細闡述的方式被認為能夠使個體更專注於每個當下對自我的經驗，且較少專注於對未來或對過去不完美的自我狀態，藉此

減少憂鬱情緒或憂鬱症復發的可能性 (Wakins & Teasdale, 2004; Williams, Russell, & Russell, 2008)。在 Jimenez、Niles、和 Park (2010) 的研究中也發現自我接納是正念和憂鬱症狀間最有預測力的中介變項。由上述可知，從認知行為治療 (cognitive behavioral therapy) 到以正念為基礎的介入治療方式，對自我所抱持的態度都是和憂鬱情緒有重要關聯的因素，故在本研究中，也納入自我接納的程度作為依變項，觀察個體在接受三分鐘呼吸空間的情緒調適前後，其在自我接納程度的變化。

另外，雖然過去並無以正念為基礎的情緒調適介入對於自豪之情緒調適效果的研究，亦缺乏探討自豪與憂鬱症之間關係的研究，但由於 Fredrickson (2013) 指出自豪亦為認知—情緒螺旋架構中的正向情緒種類之一，且為與羞愧與罪惡相關之自我意識情緒，故本研究也將自豪情緒納入研究作為依變項，觀察個體在接受三分鐘呼吸空間的情緒調適前後，其在自豪程度的變化。

第六節 研究目的

綜觀上述，截至目前，許多研究指出羞愧感和憂鬱情緒的關聯性高於罪惡感，且羞愧感經由可能的向下的認知—情緒螺旋機制進一步導致憂鬱情緒反應。而三分鐘呼吸空間正念練習可藉由引發正向情緒的效果，中斷此種螺旋式的自動化思考模式。然而，在以正念為基礎的心理治療研究中，目前以認知—情緒螺旋作為羞愧感的心理病理機制來探討正念情緒調適效果的研究甚少。另外，雖然 Woods 及 Proeve (2014) 曾以大學生為研究對象，發現正念特質、自我慈悲傾向都和羞愧特質傾向有顯著負相關，和罪惡感的相關則較弱，但他們並未更進一步探討以正念為基礎的介入方式對於羞愧感之可能影響。

根據 Segal 等人 (2012) 的理論，三分鐘呼吸空間是使個體能夠辨認嫌惡經驗，但就 Garland 等人 (2010) 的假設，以正念為基礎的情緒調適介入，亦能先引發正向情緒，接著進入正向認知—情緒螺旋，進一步削弱負向情緒的強度。至目前尚無研究說明三分鐘呼吸空間在正、負向情緒調適上的效果為何，故本研究擬探討三分鐘呼吸空間對於正、負向情緒的調適效果。在研究中所主要探討的負向情緒向度包含羞愧、罪惡、憂鬱及緊張情緒狀態，正向情緒向度包含自豪、高興、平靜，以及自我接納狀態。

另外，由於先前的研究多著重於探討長期的、整套的正念練習方案對個體之正念特質所產生的改變，以及該練習進一步增進個體情緒調適的能力的程度（Shapiro et al., 2006; Segal et al., 2012），以達到調適憂鬱情緒以及預防憂鬱症復發的效果，但並未探討短期、特定的正念練習效果對情緒狀態所產生的影響為何。因此，本研究擬進一步探討在經過三分鐘呼吸空間正念練習後，個體之羞愧感及憂鬱情緒的變化。本研究擬藉由作業引發個案產生羞愧感，再以三分鐘呼吸空間正念練習的方式中斷後續可能產生的想法，以減輕羞愧感所帶來對個體情緒及行為的影響。

而就療效機制言之，由於三分鐘呼吸空間練習的過程可能產生注意力轉移或肌肉放鬆的現象，進而導致情緒調節的效果，這可能會混淆了本研究所欲探討的三分鐘呼吸空間正念練習所產生的效果，反之，肌肉放鬆訓練的過程中亦可能附帶產生某些正念成分，進而產生情緒調節效果，所以有必要加上適度的控制組作為對照。關於此，曾經有學者比較肌肉放鬆練習之情緒調適效果與正念練習效果（Feldman, Greeson, & Senville, 2010），結果發現正念練習比肌肉放鬆練習更具去中心化（decentering）的效果，協助個體更客觀看待自己的狀態，並調整自我對負向想法的情緒反應，故本研究以肌肉放鬆練習作為控制組。在轉移注意力方面，雖然過去亦有研究指出個體可能以轉移注意力作為情緒調節方式（Johnson, 2009），但未有研究將其與三分鐘呼吸空間正念練習相比較，故本研究擬以算數作業練習作為注意力轉移之方式，將其作為三分鐘呼吸空間正念練習組的控制組。易言之，在本研究中有必要以上述兩組作為控制組，以排除正念練習中因為轉移注意力、放鬆等因素所可能導致的情緒狀態之改變，以提高內效度。

第七節 研究假設

分別針對羞愧特質傾向、情緒調適方式，以及正、負向情緒進行文獻回顧後，本研究嘗試進一步以實驗設計的研究方式，探討高羞愧特質傾向者相較於低羞愧特質傾向而言，其不同的情緒調適方式對於其正、負向情緒的影響是否有差異。本研究的假設如下：

1. 羞愧、罪惡，以及憂鬱之間的關聯性：

根據過去研究結果，本研究假設羞愧特質傾向與憂鬱特質傾向有顯著相

關，罪惡感特質傾向及憂鬱特質傾向之間則沒有顯著關聯性。

2. 關於正向情緒：

因為自豪及自我接納情緒皆涉及對自我概念及自我意識情緒，和羞愧特質傾向有關，故本研究假設

- (1) 在自豪狀態，時間×羞愧特質傾向×情緒調適方式三階交互作用顯著。具體言之，高羞愧特質傾向組使用三分鐘呼吸空間作為情緒調適方式後，其自豪狀態的提升效果顯著優於肌肉放鬆練習及算數練習兩種情緒調適方式。
- (2) 在自我接納狀態，羞愧特質傾向×情緒調適方式三階交互作用顯著。具體言之，高羞愧特質傾向組使用三分鐘呼吸空間作為情緒調適方式後，其自我接納狀態的提升效果顯著優於肌肉放鬆練習及算數練習兩種情緒調適方式。
- (3) 在高興狀態，時間×情緒調適方式二階交互作用顯著。具體言之，不論高低羞愧特質傾向組，使用三分鐘呼吸空間作為情緒調適方式後，其高興狀態的提升效果顯著優於肌肉放鬆練習及算數練習兩種情緒調適方式。
- (4) 在平靜狀態，有時間×情緒調適方式二階交互作用顯著。具體言之，不論高低羞愧組別，使用三分鐘呼吸空間及肌肉放鬆練習組作為情緒調適方式後，其平靜狀態的提升效果顯著優於算數練習此一情緒調適方式。

3. 關於負向情緒：

因為羞愧、罪惡，及憂鬱狀態皆涉及自我概念以及自我意識情緒，和羞愧特質傾向有關，且因三分鐘呼吸空間有引發正向情緒之作用，而使負向情緒狀態被削弱，故本研究假設

- (1) 在羞愧狀態，時間×羞愧特質傾向×情緒調適方式三階交互作用顯著。具體言之，高羞愧特質傾向組使用三分鐘呼吸空間作為情緒調適方式後，其羞愧狀態的下降效果顯著優於肌肉放鬆練習及算數練習兩種情緒調適方式。
- (2) 在罪惡感狀態，時間×羞愧特質傾向×情緒調適方式三階交互作用顯著。具體言之，高羞愧特質傾向組使用三分鐘呼吸空間作為情緒調適

方式後，其罪惡狀態的下降效果顯著優於肌肉放鬆練習及算數練習兩種情緒調適方式。

(3) 在憂鬱狀態，時間×羞愧特質傾向×情緒調適方式三階交互作用顯著。具體言之，高羞愧特質傾向組使用三分鐘呼吸空間作為情緒調適方式後，其憂鬱狀態的下降效果顯著優於肌肉放鬆練習及算數練習兩種情緒調適方式。

(4) 在緊張狀態，時間×羞愧特質傾向×情緒調適方式三階交互作用顯著。具體言之，高羞愧特質傾向組使用三分鐘呼吸空間作為情緒調適方式後，其緊張狀態的下降效果顯著優於肌肉放鬆練習及算數練習兩種情緒調適方式。

第二章 研究方法

第一節 參與者



本研究的參與者為在台灣的大學院校就讀之一般在學大學生及研究生（含本校及本校普通心理學修課學生），將透過張貼海報及網路廣告之方式招募參與者。本研究第一部分為問卷填寫，共招募 230 人。問卷種類包含「內疚與羞愧量表」、「貝克憂鬱量表」、「中文版止觀覺察注意量表」，與「情境特質慮量表」。參與者填寫問卷後，將內疚與羞愧量表-羞愧分量表整體分數分佈情形作為第二階段實驗分組依據，並以四分位數為切截點，得分百分等級位於前百分之二十五之參與者為高羞愧特質傾向組（內疚與羞愧量表-羞愧分量表 ≥ 41 分），得分百分等級位於後百分之二十五之參與者為低羞愧特質傾向組（內疚與羞愧量表-羞愧分量表 ≤ 34 分），並邀請他們參與第二部分正式實驗程序，其餘問卷分數將作為後續統計分析資料。參與第一部分之參與者可選擇獲得普通心理學課程之實驗時數認可 30 分鐘或 60 元之車馬費做為報酬。

經問卷篩選後，依據問卷分數，邀請適合的參與者參加研究之第二部分，內容為正式實驗。共招募 108 位參與者。每位參與正式實驗研究之受試者約需花費 1 小時，參與者可選擇獲得普通心理學課程之實驗時數認可 1 小時或 120 元之車馬費做為報酬。

第二節 儀器及實驗材料

量表

內疚與羞愧量表（Guilt and Shame Proneness Scale, GASP）

本研究使用的內疚與羞愧量表是黃鈺婷與王碧朗(民 103)根據 Cohen、Wolf、Panter、Insko (2011) 等人所編製的罪惡感與羞愧感量表 (Guilt and Shame Proneness Scale; GASP) 翻譯而來的中文版量表。在該中文版量表中，「內疚」的意義等同於本文所述之「罪惡感」。GASP 主要用於測量個體的罪惡感與羞愧感之特質傾向。原始版本的 GASP 包含罪惡感與羞愧感兩個部分，共四個分量表。其中，罪

惡感又分為兩個分量表，分別為私隱性逾矩或失敗引發罪惡感後，而產生之負面行為評價（guilt-negative behavior evaluations, Guilt-NBE）與補償反應（guilt-repairs）；羞愧也分為兩個分量表，分別為公開性逾矩或失敗引發羞愧後，而產生之負面自我評價（shame-negative self evaluations, Shame-NSE）與退避反應（shame-withdraws）。

該量表中文化後具有良好的內部一致性信度（Cronbach's $\alpha = .769$ ）。因素分析結果顯示東西方具有文化上的差異，中文版本中只分三個分量表：負面自我意識情緒（negative self-conscious emotions）、羞愧的退避行為（shame-withdraw behavior），以及內疚感相關的修補行為（guilt-repair behavior）。內疚與羞愧量表共包含 16 個題項，填答選項從「非常不可能」到「非常可能」，以 1-7 分來計分，分量表的得分越高，表示越具該特質或行為反應（黃鈺婷、王碧朗，民 103）。

自我感受量表

本研究所使用的自我感受量表為陳詩潔與吳麗娟（民 97）以 Marschall、Sanftner 及 Tangney 等人（1994）所編製的羞愧與罪惡狀態量表（State Shame and Guilt Scale, SSGS）為主體，並參考自我意識情緒測驗（Test of Self-Conscious Affect-3, TOSCA-3）（Tangney, Dearing, Wagner & Gramzow, 2000）修訂而成，以測量大學生對自我的狀態感受。

該量表的各分量表皆具有良好的內部一致性信度，包含「自豪（pride）」分量表（Cronbach's $\alpha = .85$ ）、「罪惡感（guilt）」分量表（Cronbach's $\alpha = .78$ ）、「羞愧（shame）」分量表（Cronbach's $\alpha = .83$ ）。在此量表中，以罪惡感分量表之分數代表罪惡感之程度，以羞愧分量表之分數。效度方面，採用因素分析的結果顯示各分量表皆萃取出一個因素，包含「自豪」7 題，可解釋變異量為 45.83%；「罪惡感」8 題，可解釋變異量為 31.76%；「羞愧感」6 題，可解釋累積之變異量為 45.36%（陳詩潔、吳麗娟，民 97）。在填答題項時該量表採用李克特氏五點量尺，由「完全不符合」至「完全符合」，以 1-5 分來計分，各分量表分數越高者表示該感受越強烈。各分量表內涵如下：（1）自豪：對內在自我或行為感到滿意與自得。（2）罪惡感：對自己的行為責任，對於不好的行為會經驗到緊張、懊悔與歉疚的感受而想補償或挽救。（3）羞愧：自覺未達標準、自我價值薄弱而出現畏縮、渺小、無價值與無能的感受。

貝克憂鬱量表 (Beck Depression Inventory, BDI)

貝克憂鬱量表第二版 (Beck, Steer, & Brown, 1996) 用來測量一個人過去一個月內憂鬱相關症狀的強度。量表包含 21 個題項，每題代表一種憂鬱相關的症狀或態度，每題由 4 至 5 個選項組成，各選項代表不同強度的症狀或態度，不同的強度程度配分 0 到 3 分，總分範圍為 0 至 63 分，越高分代表憂鬱的程度越嚴重。Dozois、Dobson 及 Ahnberg (1998) 以 1022 位大學生為樣本的研究結果顯示，此量表之內部一致性信度為 Cronbach's $\alpha = .91$ ，顯示此量表具良好之內部一致性信度。本研究採用中文版貝克憂鬱量表 (陳心怡，民 89)，該中文版量表具有良好信效度 (盧孟良、車先蕙、張尚文、沈武典，民 91)。

情境特質慮量表-特質焦慮 (State-Trait Anxiety Inventory-Trait Anxiety, STAI-T)

STAI 為 Spielberger(1985)所編製，為李克氏 4 點自陳式量尺表。該量表包含 40 個項目，其中 20 個項目為測量情境 (state) 焦慮，另外 20 個項目為特質 (trait) 焦慮。情境焦慮指的是暫時被情境所引起的恐懼、不適，以及自主神經的激活，而特質焦慮指的則是在平常狀況下所感到的壓力與不適感。本研究擬採取該量表之特質焦慮部分，測量參與者之特質焦慮，以排除焦慮情緒對實驗結果可能造成的影響。

視覺化類比量表 (Visual Analogue Scale, VAS)

視覺化類比量表最初是由 Maxwell (1978) 所提出。近年來有研究指出其可廣泛地用來評估個體主觀經驗感受 (Gift, 1989)。在 Ahearn (1997) 的研究中，也發現視覺化類比量表作為一個測量心情 (mood) 的工具，有著很高的信效度，此外，在具有情緒性疾患的群體中，對於病程中的情緒變化也能提供有效的個體主觀感受訊息。

本實驗使用 VAS 作為情緒評量之工具，主要是利用視覺模擬的方式，讓個體對自我的情緒狀態進行評分。對自我情緒進行評分時，參與者會在一條直線上標定出當下特定情緒種類強烈的程度 (0 代表完全沒有，10 則代表非常地/極度地)。情緒測量的內容主要包含憂鬱、高興、平靜、緊張、生氣，亦會請參與者為自我接納及想逃避的狀態程度進行評分。

(二) 刺激及情緒調適材料

羞愧情緒誘發作業

實驗者請參與者書寫他所能想到、過去曾發生的一件最令自己感到羞愧的事。完成書寫後，再花一些時間回想，以及探索自己對該事件的想法及感受，藉以誘發羞愧情緒。

三分鐘呼吸空間正念練習

Segal 等人 (2012) 出版的著作中包含各種正念練習之原理、流程及指導語，其中的三分鐘呼吸空間正念練習包含四個步驟：練習正式開始前的準備期，參與者先讓自己放鬆平靜下來，並找到一個讓自己在進行練習時最舒服輕鬆的姿勢；正式開始的第一步驟為跳脫自動導航模式，目的在於協助個體辨識當下的個人經驗；第二步驟為將注意力帶回呼吸上，個體將繁雜的心思集中於單一對象，也就是「呼吸」；第三步驟為擴展注意力的階段，在這階段中個體將呼吸和身體的感受納進來，成為一個整體。

目前該著作已由石世明 (民 104) 翻譯成中文版，其中亦包含三分鐘呼吸空間正念練習之指導語內容。本研究採用中文化的三分鐘呼吸空間正念練習之指導語，另外，為了排除主試者偏誤，本研究所使用的指導語乃是請對本研究不知悉之他人朗讀並錄音，作為參與者正念練習時的指引。

肌肉放鬆練習

本研究以吳英璋 (民 70) 錄製之肌肉放鬆練習指導語，作為個案肌肉放鬆練習之指引，內容主要為練習將肌肉繃緊及放鬆，使個體感受到身體肌肉放鬆之效果。

時限聽覺序列加法測驗 (Paced Auditory Serial Addition Test, PASAT)

PASAT 是 Gronwall (1977) 所編製的測驗，測驗題項為事先錄好的數字數列，數字包含 1 到 9。受測時，參與者會聽到連續播放的數字，且需口頭回報每相鄰兩數字之和。例如：當受試者聽到「2、5、1、3、7」，則需在聽到「5」之後的空檔回報『7』，然後在聽到「1」之後的空檔回報『6』，接著回報『4』與『10』。本測驗共有四組測驗題，各組數字與數字間隔的時間不同，分別為間隔 2.4 秒、2.0 秒、1.6 秒、1.2 秒。隨著錄音帶速度，參與者必須在聽到數字後，在下

個數字播放前的短暫時間間隔內計算並回答。本研究使用此測驗作為算數作業練習，為控制組參與者的作業。



第三節 實驗設計

本研究為 $2 \times 3 \times 3$ 的三因子混合設計，第一因子為「羞愧感特質傾向」，分為高羞愧感特質傾向者與低羞愧感特質傾向者；第二因子為「情緒調適介入方式」，分為三分鐘呼吸空間正念練習、肌肉放鬆練習，以及算數作業練習三組；第三因子為「評估情緒狀態的時間點」，分別為情緒誘發作業前、後，以及情緒調適介入後三個不同時間點。其中，肌肉放鬆練習與算數作業練習分別做為三分鐘呼吸空間正念練習組之控制組，前者作為排除肌肉放鬆可能潛在情緒調節效果之控制組，後者作為排除單純注意力轉移效果潛在可能情緒調節效果之控制組。

第四節 研究程序

(一) 量表施測

此研究以台灣的大學院校在學大學生及研究生為樣本對象，先進行「內疚與羞愧量表」、「貝克憂鬱量表」、「中文版止觀覺察注意量表」與「情境特質慮量表」的施測。施測地點於心理系館、學校其他教室，進行形式可能為個別或團體施測，花費時間約在 30 分鐘以內。並以內疚與羞愧量表的羞愧分量表分數四分位數作為分組標準，得分百分等級高於 75 者為高分組，百分等級低於 25 者為低分組，將參與者區分出高、低羞愧感特質傾向兩個組別，邀請其進入研究第二階段的實驗部分。自我感受量表及視覺化類比量表則分別在情緒誘發作業前、後，以及情緒調適介入後三個時間點填寫。

(二) 羞愧感誘發作業

本實驗使用書寫的方式來誘發羞愧感。步驟如下：(1) 請參與者花七分鐘回憶及寫下過去令其感覺到羞愧的一件事，指導語內容為「請你想一件過去發生過、最使你感覺到羞愧的事情，並將這件事情寫下來，寫得越仔細越好。等等並不會將這張紙收回，所以請你可以放心地寫出來」。參與者書寫時施測者離開實驗室，使參與者可在感到較安全的情境下自由回想。(2) 完成書寫之後，請參與

者在記錄單上填寫內容主題，完成書寫的紙張請其自行帶回。(3) 再請參與者花十秒鐘回想剛剛的寫作內容，指導語內容為「接下來十秒鐘的時間請你回想一下剛剛所想到以及所寫下的內容」。(4) 詢問參與者對此事件的想法及感受。(5) 最後請參與者填寫 VAS 及自我感受量表以評估情緒狀態。



(三) 情緒調適介入階段

在此階段中，實驗者分別針對高、低羞愧感特質傾向組的參與者隨機分派至三個情緒調節作業情況之一，亦即每位參與者都只接受一項情緒處理作業，分別是：三分鐘呼吸空間正念練習、肌肉放鬆練習與算數作業練習。分述如下：

(1) 三分鐘呼吸空間正念練習：三分鐘呼吸空間正念練習的指導語使用由 Segal (2012) 等人所編寫、石世明 (民 104) 翻譯為中文的指導語 (請參閱該中文翻譯版本，第 250 至 251 頁)。指導語主要包括以下四個步驟內容：讓參與者找一個自在舒服的姿勢為練習做準備、跳出自動導航模式、將注意力帶回呼吸上，以及擴展注意力，整個練習過程所花費的時間約十二分鐘。

(2) 肌肉放鬆練習：本作業的指導語內容使用吳英璋 (民 70) 錄製之肌肉放鬆練習指導語，整個練習過程所花費的時間約十四分鐘。指導語內容如下：

現在要開始進行放鬆的訓練，等一下我會請你拉緊某個部位的肌肉，然後放鬆它。每個人的狀況不一樣，因此你只要覺得你已經用出力氣了，就可以開始放鬆。請注意，拉緊是為了放鬆。指導語主要內容包括讓受試者練習頭部、臉部、四肢，以及身體的放鬆指引。

(3) 算數作業練習：本研究使用 PASAT (Gronwall, 1977) 作為算數作業練習的材料，花費時間約十分鐘。指導語內容如下：

等一下我會放錄音檔，它每隔一段時間會說出一個數字，這些數字包含 1 到 9。我要你做的是把鄰近兩個數字和告訴我。舉例來說，當錄音帶開始放時，第一個數字說「6」，隔一陣子說「8」，那你就告訴我是「14」。錄音檔會持續播放，繼續講出數字，你每次只要告訴我鄰近兩個數字的和就好了。萬一你稍微不注意時，前面的數字沒有聽到沒關係，不會影響你後面算數問題的解決，你就繼續注意聽下面的數字，繼續告訴我兩個鄰近數字的和就好了。數字間隔的時間會越來越短，你要注意聽。

最後，實驗者請參與者填寫 VAS 及自我感受量表以評估其情緒狀態。

(四) 釋疑

此階段包含以下兩部份：(1) 詢問參與者對於實驗是否有任何疑問，並加以說明。針對此部分指導語為「請問你對這個實驗有任何的疑問嗎？」以及「如果你想知道實驗結果，可以寫信來詢問，當我們完成論文後會通知您，也會向您說明本研究之結果。」(2) 關心參與者之感受，並詢問其是否需要心理上的協助。針對此部分之指導語為「想請問您參與本實驗後，是否有心理上不舒服的感受？」以及「是否需要一些心理諮詢的服務？」。若參與者因本實驗需要額外的心理服務來協助其心理調適，研究者會將其轉介至學生輔導中心，協助其獲得所需的專業心理輔導資源。

第三章 研究結果

第一節 參與者基本資料與自陳式量表分析



本研究使用社會科學統計分析套裝軟體視窗 21 版 (statistical package for social science, SPSS for iOS release 21) 進行統計分析。

本研究透過內疚與羞愧量表、貝克憂鬱量表，以及情境特質焦慮量表-特質焦慮部分之得分，檢驗參與者在上述各特質傾向之間的相關性。表 1 為所有參與者之性別與年齡的描述性統計。

表 1
第一階段參與者性別與年齡平均數 (標準差) 之描述統計

	人數	平均年齡 (標準差)
全體參與者	230	21.26 (2.53)
男	94	21.71 (2.99)
女	136	20.94 (2.12)

另外，本研究透過內疚與羞愧量表之羞愧分量表得分，將參與者分為高/低羞愧傾向組 (以四分位數為切截點， ≤ 34 分為低羞愧傾向組， ≥ 41 分為高羞愧傾向組)，據此了解六個實驗分組 (羞愧傾向 \times 情緒調適方式) 之羞愧、罪惡、憂鬱，以及焦慮特質傾向程度，並以此檢驗羞愧傾向組別之分組有效性。表 2 為羞愧傾向 \times 情緒調適方式各細格參與者在自陳式量表的得分平均數與標準差。

表 2

第二階段研究參與者在自陳式量表平均數（標準差）之描述統計

高羞愧特質傾向者 ($n = 54$)			
情緒調適方式	三分鐘呼吸空間	放鬆練習	算數練習
人數	18	18	18
性別 男	4	6	2
女	14	12	16
GASP-S	43.72(2.70)	43.72(2.42)	43.50(2.77)
GASP-G	50.33(3.73)	47.83(3.71)	47.83(4.67)
BDI	13.17(8.81)	9.61(8.54)	8.78(4.92)
STAI-T	54.72(8.96)	48.50(10.70)	49.22(8.45)
低羞愧特質傾向者 ($n = 54$)			
情緒調適方式	三分鐘呼吸空間	放鬆練習	算數練習
人數	18	18	18
性別 男	12	10	15
女	6	8	3
GASP-S	30.44(2.79)	29.44(3.82)	31.28(2.63)
GASP-G	44.28(6.61)	43.00(7.49)	42.06(6.67)
BDI	6.83(6.04)	8.39(7.50)	6.78(5.79)
STAI-T	42.44(8.81)	44.28(9.93)	42.89(8.46)

註：GASP-S：內疚與羞愧量表-羞愧分量表；GASP-G：內疚與羞愧量表-羞愧分量表；BDI：貝克憂鬱量表；STAI-T：情境特質焦慮-特質量表。

為檢驗高低羞愧特質傾向組分組之有效性，以下針對參與者在內疚與羞愧量表中的羞愧感分量表、內疚分量表、貝克憂鬱量表、情境特質焦慮-特質量表之得分進行 2（羞愧特質傾向組別：高/低） \times 3（情緒調適方式：三分鐘呼吸空間/肌肉放鬆練習/算數練習）的變異數分析，分析結果見表 3。

在羞愧、罪惡、憂鬱，及特質焦慮等變項方面，羞愧特質傾向組別有主要效果（GASP-Shame: $F(1, 102) = 568.13, MSe = 4746.82, p < .01, \eta^2 = .85$; GASP-Guilt: $F(1, 102) = 25.81, MSe = 833.33, p < .01, \eta^2 = .18, MSe = 1564.08, p < .01, \eta^2 = .15$ ），由於情緒調適方式的主要效果以及羞愧特質傾向 \times 情緒調適方式的二階交互作用效果均不顯著，顯示僅高/低羞愧特質傾向組在羞愧、罪惡、憂鬱，及焦慮特質傾向有顯著差異。由表 3 可知，高羞愧特質傾向組有較高的羞愧、罪惡、憂鬱，及焦慮特質傾向，但三

分鐘呼吸空間、肌肉放鬆練習、算數練習三種情緒調適方式在羞愧、罪惡、憂鬱及焦慮特質傾向程度沒有顯著差異。上述結果顯示，本研究羞愧特質傾向分組具有有效性。

表 3

對 GASP-S、GASP-G、BDI、STAI-T 量表分數之羞愧特質傾向×情緒調適方式二因子變異數分析摘要表

變異來源	型 III 平方和	df	平均平方和	F	p
GASP-S					
羞愧特質傾向	4746.82	1	4746.82	568.13**	.01
情緒調適方式	11.91	2	5.95	0.71	.49
羞愧特質傾向×情緒調適方式	19.02	2	9.51	1.14	.32
殘差	852.22	102	8.34		
GASP-G					
羞愧特質傾向	833.33	1	833.33	25.81**	.01
情緒調適方式	112.39	2	56.19	1.74	.18
羞愧特質傾向×情緒調適方式	7.39	2	3.69	0.11	.89
殘差	3293.56	102	32.29		
BDI					
羞愧特質傾向	273.93	1	273.93	5.46*	.02
情緒調適方式	89.19	2	44.59	0.89	.41
羞愧特質傾向×情緒調適方式	136.52	2	68.26	1.36	.26
殘差	5115.78	102	50.16		
STAI-T					
羞愧特質傾向	1564.08	1	1564.08	18.25**	.01
情緒調適方式	135.80	2	67.90	0.79	.46
羞愧特質傾向×情緒調適方式	314.06	2	157.03	1.83	.17
殘差	8741.06	102	85.70		

註：GASP-S：內疚與羞愧量表-羞愧分量表；GASP-G：內疚與羞愧量表-內疚分量表；BDI：貝克憂鬱量表；STAI-T：情境特質焦慮-特質量表。 ** $p < .01$.

第二節 憂鬱情緒、罪惡感與羞愧感之相關分析

針對第一階段相關法研究所得的資料，根據過去對於憂鬱情緒、罪惡感與羞愧感間關聯的研究結果 (Harder et al., 1992; Tangney et al., 1992)，本研究預期羞愧分量

表得分較高者，在貝克憂鬱量表的得分亦會較高，而內疚分量表得分與貝克憂鬱量表得分相關程度較低。亦即羞愧特質傾向與憂鬱特質傾向應呈現正相關，罪惡感特質傾向與憂鬱特質傾向不具明顯的關聯性，其相關分析結果可見表 4。



表 4
各特質間相關之矩陣 (N = 230)

	GASP-S	GASP-G	BDI	STAI-T
GASP-S	1			
GASP-G	.36**	1		
BDI	.29**	.05	1	
STAI-T	.36**	.08	.73**	1

註：GASP-S：內疚與羞愧量表-羞愧分量表；GASP-G：內疚與羞愧量表-內疚分量表；BDI：貝克憂鬱量表；STAI-T：情境特質焦慮-特質量表。 ** $p < .01$.

由表 4 可知，羞愧分量表得分與內疚分量表、貝克憂鬱量表，以及情境特質焦慮-特質量表得分皆有顯著相關，內疚分量表得分則與貝克憂鬱量表及情境特質焦慮-特質量表得分無顯著相關，上述結果與過去研究結果一致。

第三節 情緒狀態評量檢核

本研究共有三次情緒狀態評量，分別為羞愧情緒誘發前、羞愧情緒誘發後、與情緒調適後。表 5 呈現各分組在三階段的情緒評量之平均數與標準差。下文分就羞愧情緒誘發前之情緒基準點測量、誘發羞愧情緒作業的實驗操弄效度（負向情緒與正向情緒）進行檢定。

表 5
第二階段參與者在情緒誘發之不同時間點情緒狀態之平均數（標準差）之描述統計

時間點	高羞愧特質傾向者 (n = 54)			低羞愧特質傾向者 (n = 54)		
	三分鐘 呼吸空間	放鬆練習	算數練習	三分鐘呼吸空 間	放鬆練習	算數練習
羞愧						
誘發前	20.78(8.26)	17.61(7.66)	16.44(6.25)	14.83(5.65)	15.78(6.84)	15.17(6.89)
誘發後	29.39(6.95)	25.89(7.55)	24.50(7.25)	23.83(6.66)	22.44(6.65)	22.33(8.36)
調適後	18.39(5.89)	17.06(5.14)	17.94(6.76)	16.06(5.68)	16.61(6.98)	16.33(7.47)
罪惡						
誘發前	25.61(8.85)	22.11(5.83)	21.33(7.46)	22.22(6.70)	21.89(7.36)	21.28(6.65)
誘發後	32.72(5.06)	31.00(5.48)	29.50(6.44)	28.83(7.36)	27.56(5.2)	26.89(7.21)
調適後	23.72(7.38)	22.06(5.25)	22.67(7.78)	20.56(6.70)	21.89(5.36)	19.89(6.66)
憂鬱						
誘發前	3.72(2.47)	2.80(2.17)	2.44(1.58)	2.78(2.30)	2.42(2.05)	2.81(2.51)
誘發後	5.56(2.43)	4.51(2.15)	4.00(2.35)	4.28(2.72)	3.69(2.36)	4.34(2.78)
調適後	2.67(1.91)	2.12(1.84)	2.28(1.64)	2.14(2.01)	1.94(1.84)	2.46(2.22)
緊張						
誘發前	4.44(2.53)	4.21(2.62)	2.81(2.43)	3.72(2.32)	2.97(2.15)	2.43(2.11)
誘發後	5.67(2.43)	4.70(2.06)	4.00(2.40)	4.25(2.06)	3.81(1.62)	3.50(2.71)
調適後	2.89(2.14)	2.27(1.88)	4.11(2.59)	1.75(1.50)	1.72(1.71)	3.46(2.50)
自豪						
誘發前	27.56(7.96)	30.56(7.76)	32.11(6.15)	33.83(4.63)	32.89(6.82)	33.06(6.17)
誘發後	21.83(8.87)	26.28(7.05)	25.61(5.78)	28.44(6.86)	27.61(7.56)	26.89(6.28)
調適後	29.89(7.09)	30.00(5.05)	28.44(6.37)	34.06(4.99)	31.39(6.50)	31.44(6.26)
高興						
誘發前	5.19(2.07)	4.66(2.72)	5.81(1.36)	5.94(2.09)	6.17(2.43)	5.61(1.83)
誘發後	3.22(1.96)	3.33(2.52)	3.56(2.31)	3.44(2.38)	4.42(2.80)	3.71(2.55)
調適後	5.00(2.09)	4.36(2.46)	4.56(1.92)	5.03(1.91)	5.14(2.81)	5.35(1.94)
平靜						
誘發前	6.78(2.10)	6.02(2.38)	7.22(1.56)	6.61(2.21)	7.00(1.81)	6.62(2.32)
誘發後	3.94(2.13)	4.56(2.45)	4.22(1.99)	4.83(2.26)	5.92(1.83)	4.25(2.62)
調適後	7.56(2.06)	7.29(1.50)	5.11(2.11)	7.89(1.53)	8.25(1.00)	5.58(2.34)

(續下頁)

表 5

第二階段參與者在情緒誘發之不同時間點情緒狀態之平均數（標準差）之描述統計（續）

	高羞愧特質傾向者 (n = 54)			低羞愧特質傾向者 (n = 54)		
	三分鐘 呼吸空間	放鬆練習	算數練習	三分鐘呼吸空 間	放鬆練習	算數練習
自我接納						
誘發前	5.14(2.23)	6.12(2.37)	6.78(1.70)	7.53(1.40)	6.72(2.17)	7.03(2.07)
誘發後	3.61(2.12)	4.59(2.15)	5.39(1.61)	5.33(2.30)	5.78(2.44)	5.50(2.07)
調適後	6.22(2.05)	6.27(1.52)	6.00(1.41)	7.50(1.25)	6.75(1.73)	6.66(1.96)

羞愧情緒誘發前之情緒基準點測量比較

為檢驗本研究依變項之各向度情緒是否適用於多變量變異數分析之統計方法，先以相關法檢驗各正、負向情緒在羞愧情緒誘發前（情緒基準點）之相關程度（參照表 6、表 7）。由表 6、表 7 得知，在羞愧情緒誘發前，自豪、高興、平靜，及自我接納各正向情緒的相關程度皆達到顯著水準，羞愧、罪惡、憂鬱，及緊張各負向情緒的相關程度亦皆達到顯著水準，故可進一步進行多變量變異數統計分析。

表 6

各正向情緒向度在羞愧情緒誘發前（基準點）狀態分數之相關矩陣 (N = 108)

	自豪	高興	平靜	自我接納
自豪	1			
高興	.63**	1		
平靜	.30**	.27**	1	
自我接納	.82**	.63**	.28**	1

** $p < .01$.

表 7

各負向情緒向度在羞愧情緒誘發前（基準點）狀態分數之相關矩陣（ $N=108$ ）

	羞愧	罪惡	憂鬱	緊張
羞愧	1			
罪惡	.76**	1		
憂鬱	.63**	.53**	1	
緊張	.40**	.33**	.52**	1

** $p < .01$.

為了檢核高/低羞愧特質傾向組中，三種情緒調適方式組之情緒基準點是否有差異，本研究採用單因子多變量變異數分析，分別比較高/低羞愧傾向組下，各情緒調適方式於誘發前（情緒基準點）在各情緒狀態平均數的差異，其分析結果可見表 8、表 9、表 10 及表 11。

由表 8 及表 9 可知，高羞愧特質傾向組別中，接受不同情緒調適方式的參與者，在正式接受情緒操弄前，各負向情緒向度（羞愧、罪惡、憂鬱、焦慮）及各正向情緒向度（自豪、高興、平靜、自我接納）狀態無顯著差異。由表 10 及表 11 亦可知，低羞愧特質傾向組別中，接受不同情緒調適方式的參與者，在正式接受情緒操弄前，各負向情緒向度（羞愧、罪惡、憂鬱、焦慮）及各正向情緒向度（自豪、高興、平靜、自我接納）狀態亦無顯著差異。上述結果顯示，高、低羞愧特質傾向之參與者在正式進入實驗操弄前，組內之情緒狀態在基準點並無差異，亦即本研究的情緒調適方式達隨機分派效果。

表 8

在高羞愧特質傾向組中，接受不同情緒調適方式之參與者，在羞愧情緒誘發前各負向情緒狀態分數之多變量變異數分析摘要表

變異來源	<i>df</i>	SSCP				Pillai <i>V</i>	<i>p</i>
受試者間							
情緒調適方式	8	181.00	183.17	53.23	56.92	.96	.47
		183.17	186.93	53.82	53.57		
		53.23	53.82	15.66	16.86		
		56.92	53.57	16.86	28.26		

表 9

在高羞愧特質傾向組中，接受不同情緒調適方式之參與者，在羞愧情緒誘發前各正向情緒狀態分數之多變量變異數分析摘要表

變異來源	<i>df</i>	SSCP				Pillai <i>V</i>	<i>p</i>
受試者間							
情緒調適方式	8	193.04	17.74	9.70	68.62	1.65	.12
		17.74	11.92	12.41	7.35		
		9.70	12.41	13.38	4.62		
		68.62	7.35	4.62	24.50		

表 10

在低羞愧特質傾向組中，接受不同情緒調適方式之參與者，在羞愧情緒誘發前各負向情緒狀態分數之多變量變異數分析摘要表

變異來源	<i>df</i>	SSCP				Pillai <i>V</i>	<i>p</i>
受試者間							
情緒調適方式	8	8.26	-1.54	-3.42	-4.84	.75	.64
		-1.54	8.26	-0.88	10.83		
		-3.42	-0.88	1.71	0.11		
		-4.84	10.83	0.11	15.21		

表 11

在低羞愧特質傾向組中，接受不同情緒調適方式之參與者，在羞愧情緒誘發前各正向情緒狀態分數之多變量變異數分析摘要表

變異來源	<i>df</i>	SSCP				Pillai <i>V</i>	<i>p</i>
受試者間							
情緒調適方式	8	9.15	-0.25	-2.63	7.18	.55	.82
		-0.25	2.84	1.76	-1.13		
		-2.63	1.76	1.76	-2.62		
		7.18	-1.13	-2.62	5.94		

羞愧情緒誘發作業的操弄效度檢核

為檢驗參與者在接受羞愧情緒誘發作業後，是否對各向度情緒造成影響，也就是羞愧情緒誘發作業的操弄是否有效，而使誘發後的各向度感受與誘發前有顯

著差異，本研究使用 2×2 二因子混合模式多變量變異數分析(Multivariate Statistical Analysis) 進行各細格平均數之比較，其中羞愧特質傾向(高/低)為受試者間變項，時間(羞愧情緒誘發前、誘發後)為受試者內變項，分別針對四個負向情緒(羞愧、罪惡、憂鬱、緊張)及四個正向情緒(自豪、高興、平靜、自我接納)進行分析。

負向情緒多變量變異數分析摘要表見表 12，由表 12 可知，在受試者間變項上，羞愧特質傾向主要效果之多變量顯著性考驗的 Pillai's V 值 = 2.5 ($df = 4, p = .05, \eta^2 = .09$)，達顯著的程度，顯示高羞愧特質傾向組至少在一負向情緒的得分上有高於低羞愧特質組的傾向。羞愧特質傾向×時間交互作用的多變量顯著性考驗 Pillai's V 值 = .97 ($df = 4, p = .43, \eta^2 = .04$) 未達顯著水準。在受試者內變項方面，時間的主要效果之多變量顯著性考驗的 Pillai's V 值 = 39.02 ($df = 4, p < .01, \eta^2 = .60$) 達顯著水準，顯示至少在一情緒向度上，參與者在羞愧情緒誘發前後，情緒狀態有顯著差異。

羞愧特質傾向在羞愧、罪惡、憂鬱、緊張狀態之單變量變異數分析以及其事後比較

由於表 12 二因子混合設計多變量變異數分析結果顯示，受試者間變項羞愧特質傾向在情緒的主要效果達顯著水準，故下文進一步檢視在單變量變異數分析中，羞愧特質傾向在各負向情緒的差異。羞愧特質傾向在各負向情緒上的主要效果之單變量變異數分析摘要表參照表 13。由表 13 可知，高羞愧特質傾向之主要效果在羞愧、罪惡，及緊張負向情緒有顯著的主要效果，亦即，高羞愧特質傾向者之羞愧、罪惡、緊張狀態程度顯著高於低羞愧特質傾向者，亦詳見表 14 各負向情緒向度在羞愧特質傾向之成對比較(LSD)摘要表。

時間在羞愧、罪惡、憂鬱、緊張狀態之單變量變異數分析以及其事後比較

由於表 12 二因子混合設計多變量變異數分析結果顯示，受試者內變項時間的主要效果達顯著水準，故下文進一步檢視在單變量變異數分析中，時間在各負向情緒之主要效果。表 15 為時間在各負向情緒之單變量變異數分析摘要表。由表 15 可知，在羞愧、罪惡、憂鬱，及緊張情緒狀態上，時間皆具有主要效果。進一步檢視各負向情緒在時間上之成對比較(LSD)可知，羞愧情緒誘發後羞愧、

罪惡、憂鬱，和焦慮感的程度，顯著高於羞愧情緒誘發前的程度。各負向情緒向度在時間之成對比較（LSD）摘要表參照表 16。



表 12

時間、羞愧特質傾向，及情緒調適方式在負向情緒之多變量變異數分析摘要表（羞愧、罪惡、憂鬱、緊張）

變異來源	<i>df</i>	SSCP				Pillai <i>V</i>	<i>p</i>
受試者間							
羞愧特質傾向	4	613.41	412.87	82.51	156.13	2.5*	.05
		412.87	277.89	55.53	105.09		
		82.51	55.53	11.10	21.00		
		156.13	105.09	21.00	39.74		
受試者內							
時間	4					39.02**	.01
時間×羞愧特質傾向	4	6.69	19.88	2.51	1.50	.97	.43
		19.88	59.12	7.45	4.47		
		2.51	7.45	0.94	0.56		
		1.50	4.47	0.56	0.34		

* $p < .05$; ** $p < .01$.

表 13

對各向度負向情緒狀態分數之羞愧特質傾向單變量變異數分析摘要表

變異來源	情緒測量	型 III 平方和	<i>df</i>	平均平方和	<i>F</i>	<i>p</i>
羞愧特質	羞愧	613.41	1	613.41	7.76**	.01
傾向	罪惡	277.89	1	277.89	4.09*	.05
	憂鬱	11.10	1	11.10	1.24	.27
	緊張	39.74	1	39.74	4.52*	.04

* $p < .05$; ** $p < .01$.

表 14

對各向度負向情緒狀態分數之羞愧特質傾向成對比較摘要表

依變數	(I)羞愧特質傾向	(J)羞愧特質傾向	平均差異 (I-J)	標準誤	顯著性	95%信賴區間	
						上界	下界
羞愧	高	低	3.37	1.21	.01	0.97	5.77
	低	高	-3.37	1.21	.01	-5.77	-0.97
罪惡	高	低	2.27	1.12	.05	0.04	4.49
	低	高	-2.27	1.12	.05	-4.49	-0.04
憂鬱	高	低	0.45	0.41	.27	-0.36	1.26
	低	高	-0.45	0.41	.27	-1.26	0.36
緊張	高	低	0.86	0.40	.04	0.06	1.66
	低	高	-0.86	0.40	.04	-1.66	-0.06

* $p < .05$; ** $p < .01$.

表 15

對各向度負向情緒狀態分數之時間單變量變異數分析摘要表

變異來源	情緒測量	型 III 平方和	df	平均平方和	F	p
時間	羞愧	3424.07	1	3424.07	150.59**	.01
	罪惡	2653.01	1	2653.01	119.19**	.01
	憂鬱	132.79	1	132.79	66.85**	.01
	緊張	42.80	1	42.80	20.26**	.01

** $p < .01$.

表 16

對各向度負向情緒狀態分數之時間成對比較摘要表

依變數	(I)時間	(J)時間	平均差異(I-J)	標準誤	顯著性	95%信賴區間	
						上界	下界
羞愧	誘發前	誘發後	-7.96	0.65	.01	-9.25	-6.68
	誘發後	誘發前	7.96	0.65	.01	6.68	9.25
罪惡	誘發前	誘發後	-7.01	0.64	.01	-8.28	-5.74
	誘發後	誘發前	7.01	0.64	.01	5.74	8.28
憂鬱	誘發前	誘發後	-1.57	0.19	.01	-1.95	-1.19
	誘發後	誘發前	1.57	0.19	.01	1.19	1.95

(續下頁)

表 16

對各向度負向情緒狀態分數之時間成對比較摘要表 (續)

依變數	(I)時間	(J)時間	平均差異(I-J)	標準誤	顯著性	95%信賴區間	
						上界	下界
緊張	誘發前	誘發後	-0.89	0.20	.01	-1.28	-0.50
	誘發後	誘發前	0.89	0.20	.01	0.50	1.28

** $p < .01$.

正向情緒多變量變異數分析摘要表見表 17，由表 17 可知，在受試者間變項上，羞愧特質傾向主要效果之多變量顯著性考驗的 Pillai's V 值 = 2.24 ($df = 4, p = .07, \eta^2 = .08$)，未達顯著程度。羞愧特質傾向×時間交互作用的多變量顯著性考驗 Pillai's V 值 = .88 ($df = 4, p = .48, \eta^2 = .03$) 亦未達顯著水準。在受試者內變項方面，時間的主要效果之多變量顯著性考驗的 Pillai's V 值 = 35.77 ($df = 4, p < .01, \eta^2 = .58$) 達顯著水準，顯示至少在一情緒向度上，參與者在羞愧情緒誘發前後，情緒狀態有顯著差異。

時間在自豪、高興、平靜、自我接納狀態之單變量變異數分析及其事後比較

由於表 17 二因子混合設計多變量變異數分析結果顯示，受試者內變項時間的主要效果達顯著水準，故下文進一步檢視在單變量變異數分析中，時間在各正向情緒之主要效果。表 18 為時間在各負向情緒之單變量變異數分析摘要表。由表 18 可知，在自豪、高興、平靜，及自我接納情緒狀態上，時間皆具有主要效果。進一步檢視各正向情緒在時間上之成對比較 (LSD) 可知，羞愧情緒誘發後自豪、高興、平靜，和自我接納的程度，顯著低於羞愧情緒誘發前的程度。各正向情緒向度在時間之成對比較 (LSD) 摘要表參照表 19。上述結果顯示，本研究的羞愧情緒誘發操弄是成功的。

表 17

時間、羞愧特質傾向在正向情緒之多變量變異數分析摘要表（自豪、高興、平靜、自我接納）

變異來源	df	SSCP				Pillai <i>V</i>	<i>p</i>
受試者間							
羞愧特質傾向	4	528.91	99.15	70.26	176.54	2.24	.07
		99.15	18.59	13.17	33.09		
		70.26	13.17	9.33	23.45		
		176.54	33.09	23.45	58.93		
受試者內							
時間	4					35.77**	.01
時間×羞愧特質傾向	4	0.17	0.30	-1.03	0.11	.88	.48
		0.30	0.56	-1.88	0.20		
		-1.03	-1.88	6.37	-0.69		
		0.11	0.20	-0.69	0.08		

** $p < .01$.

表 18

對各向度正向情緒狀態分數之時間單變量變異數分析摘要表

變異來源	情緒測量	型 III 平方和	<i>df</i>	平均平方和	<i>F</i>	<i>p</i>
時間	自豪	1666.67	1	1666.67	90.92**	.01
	高興	205.26	1	205.26	108.63**	.01
	平靜	235.42	1	235.42	84.33**	.01
	自我接納	124.85	1	124.85	64.75**	.01

** $p < .01$.

表 19

對各向度正向情緒狀態分數之時間成對比較摘要表

依變數	(I)時間	(J)時間	平均差異(I-J)	標準誤	顯著性	95%信賴區間	
						上界	下界
自豪	誘發前	誘發後	5.56	0.58	.01	4.40	6.71
	誘發後	誘發前	-5.56	0.58	.01	-6.71	-4.40
高興	誘發前	誘發後	1.95	0.19	.01	1.58	2.32
	誘發後	誘發前	-1.95	0.19	.01	-2.32	-1.58

(續下頁)

表 19

對各向度正向情緒狀態分數之時間成對比較摘要表 (續)

依變數	(I)時間	(J)時間	平均差異(I-J)	標準誤	顯著性	95%信賴區間	
						上界	下界
平靜	誘發前	誘發後	2.09	0.23	.01	1.64	2.54
	誘發後	誘發前	-2.09	0.23	.01	-2.54	-1.64
自我接納	誘發前	誘發後	1.52	0.19	.01	1.15	1.90
	誘發後	誘發前	-1.52	0.19	.01	-1.90	-1.15

** $p < .01$

第四節 負向情緒之多變量分析

多變量變異數分析

為檢驗參與者在接受羞愧情緒誘發作業後、以及接受情緒調適後，是否對各負向情緒造成影響，而使三個不同時間點的羞愧、罪惡、憂鬱，及緊張感受有顯著差異，本研究使用 $2 \times 3 \times 3$ 三因子混合模式多變量變異數分析 (Multivariate Statistical Analysis) 進行各細格平均數之比較，其中羞愧特質傾向 (高/低)、情緒調適方式 (三分鐘呼吸空間/肌肉放鬆練習/算數練習) 為受試者間變項，時間 (羞愧情緒誘發前、誘發後、調適後) 為受試者內變項，分別針對四個負向情緒 (羞愧、罪惡、憂鬱、緊張) 進行分析。羞愧特質傾向 \times 情緒調適方式參與者在不同時間點的情緒狀態之描述性統計可參考表 5，多變量變異數分析摘要表見表 20。由表 20 可知，在受試者間變項上，羞愧特質傾向主要效果之多變量顯著性考驗的 Pillai's V 值 = 2.3 ($df = 4, p = .06, \eta^2 = .09$)，達邊緣顯著的程度，顯示高羞愧特質傾向組至少在一負向情緒的得分上有高於低羞愧特質組的傾向。另外，情緒調適方式的主要效果之多變量顯著性考驗的 Pillai's V 值 = .46 ($df = 8, p = .89, \eta^2 = .02$) 未達顯著水準，而羞愧特質傾向 \times 情緒調適方式交互作用的多變量顯著性考驗 Pillai's V 值 = .35 ($df = 8, p = .95, \eta^2 = .01$) 亦未達顯著水準。在受試者內變項方面，時間的主要效果之多變量顯著性考驗的 Pillai's V 值 = 32.91 ($df = 8, p < .01, \eta^2 = .74$) 達顯著水準，顯示至少在一情緒向度上，參與者在不同作業時間點的情緒有顯著差異。另外，時間 \times 情緒調適方式二階交互作用之多變量顯著性考驗的 Pillai's V 值 = 2.57 ($df = 16, p < .01, \eta^2 = .18$) 達顯著水準，顯示至少有一情緒調適方式在時間上的簡單主要效果與其他情緒調適方式組有所差異。此

外，時間×羞愧特質傾向二階交互作用之多變量顯著性考驗的 Pillai's V 值 = 1.70 ($df=8, p = .12, \eta^2 = .13$)，以及時間×羞愧特質傾向×情緒調適方式三階交互作用之多變量顯著性考驗的 Pillai's V 值 = .49 ($df=16, p = .95, \eta^2 = .04$) 皆未達顯著水準，顯示參與者在各負向情緒上並未因羞愧特質傾向不同，或不同羞愧特質傾向者會因使用不同情緒調適方式，而在時間點上的變化有所差異。

表 20

時間、羞愧特質傾向，及情緒調適方式在負向情緒之多變量變異數分析摘要表（羞愧、罪惡、憂鬱、緊張）

變異來源	df	SSCP				Pillai V	p
受試者間							
羞愧特質傾向	4	605.71	485.39	79.80	184.11	2.30	.06
		485.39	388.97	63.94	147.53		
		79.80	63.94	10.51	24.25		
		184.11	147.53	24.25	55.96		
情緒調適方式	8	180.77	197.56	56.30	47.87	.46	.89
		197.56	222.49	56.13	47.99		
		56.30	56.13	21.99	18.47		
		47.87	47.99	18.47	15.52		
羞愧特質傾向×情緒調適方式	8	143.28	96.44	44.54	21.02	.35	.95
		96.44	71.30	23.63	10.89		
		44.54	23.63	20.15	9.77		
		21.02	10.89	9.77	4.74		
受試者內							
時間	8					32.91**	.01
時間×羞愧特質傾向	8	32.67	-17.11	3.10	0.02	1.70	.12
		-17.11	8.96	-1.62	-0.01		
		3.1	-1.62	0.29	0.01		
		0.02	-0.01	0.01	0		

(續下頁)

表 20

時間、羞愧特質傾向，及情緒調適方式在負向情緒之多變量變異數分析摘要表（羞愧、罪惡、憂鬱、緊張）（續）

變異來源	<i>df</i>	SSCP				Pillai <i>V</i>	<i>p</i>
時間×情緒調適方式	16	33.73	27.71	10.21	54.28	2.57**	.01
		27.71	36.75	9	32.57		
		10.21	9	3.12	15.9		
		54.28	32.57	15.9	97.68		
時間×羞愧特質傾向×情緒調適方式	16	35.19	25.15	5.27	-2.06	.49	.95
		25.15	24.62	4.36	3.1		
		5.27	4.36	0.84	0.1		
		-2.06	3.1	0.1	3.27		

** $p < .01$.

羞愧特質傾向在羞愧、罪惡、憂鬱、緊張狀態之單變量變異數分析 以及其事後比較

由於表 20 三因子混合設計多變量變異數分析結果顯示，受試者間變項羞愧特質傾向在情緒的主要效果達邊緣顯著水準，因本研究為初探，故下文進一步檢視在單變量變異數分析中，羞愧特質傾向在各負向情緒的差異。羞愧特質傾向在各負向情緒上的主要效果之單變量變異數分析摘要參照表 21。由表 21 可知，高羞愧特質傾向之主要效果在羞愧、罪惡，及緊張負向情緒有顯著的主要效果，亦即，高羞愧特質傾向者之羞愧、罪惡、緊張狀態程度顯著高於低羞愧特質傾向者，亦詳見表 22 各負向情緒向度在羞愧特質傾向之成對比較（LSD）摘要表。

表 21

對各向度負向情緒狀態分數之羞愧特質傾向單變量變異數分析摘要表

變異來源	情緒測量	型 III 平方和	<i>df</i>	平均平方和	<i>F</i>	<i>p</i>
羞愧特質 傾向	羞愧	605.71	1	605.71	5.81*	.02
	罪惡	388.97	1	388.97	4.10*	.05
	憂鬱	10.51	1	10.51	0.94	.34
	緊張	55.96	1	55.96	5.53*	.02

* $p < .05$.

表 22

對各向度負向情緒狀態分數之羞愧特質傾向成對比較摘要表

依變數	(I)羞愧特質傾向	(J)羞愧特質傾向	平均差異 (I-J)	標準誤	顯著性	95%信賴區間	
						上界	下界
羞愧	高	低	2.74	1.14	.02	0.48	4.99
	低	高	-2.74	1.14	.02	-4.99	-0.48
罪惡	高	低	2.19	1.08	.05	0.04	4.34
	低	高	-2.19	1.08	.05	-4.34	-0.04
憂鬱	高	低	0.36	0.37	.34	-0.38	1.10
	低	高	-0.36	0.37	.34	-1.10	0.38
緊張	高	低	0.83	0.35	.02	0.13	1.53
	低	高	-0.83	0.35	.02	-1.53	-0.13

* $p < .05$.

時間在羞愧、罪惡、憂鬱、緊張狀態之單變量變異數分析以及其事 後比較

由於表 20 三因子混合設計多變量變異數分析結果顯示，受試者內變項時間的主要效果達顯著水準，故下文進一步檢視在單變量變異數分析中，時間在各負向情緒之主要效果。表 23 為時間在各負向情緒之單變量變異數分析摘要表。由表 23 可知，在羞愧、罪惡、憂鬱，及緊張情緒狀態上，時間皆具有主要效果。進一步檢視各負向情緒在時間上之成對比較 (LSD) 可知，羞愧情緒誘發後羞愧、罪惡感的程度，顯著高於羞愧情緒誘發前和接受情緒調適後的羞愧及罪惡感的程度；另外，情緒調適後憂鬱及緊張的程度皆顯著低於情緒誘發前 (情緒基準點)。各負向情緒向度在時間之成對比較 (LSD) 摘要表參照表 24。

表 23

對各向度負向情緒狀態分數之時間單變量變異數分析摘要表

變異來源	情緒測量	型 III 平方和	df	平均平方和	F	p
時間	羞愧	4401.88	2	2200.94	116.71**	.01
	罪惡	3872.64	2	1936.32	99.06**	.01
	憂鬱	263.15	2	131.57	76.98**	.01
	緊張	142.24	2	71.12	29.24**	.01

** $p < .01$.

表 24

對各向度負向情緒狀態分數之時間成對比較摘要表

依變數	(I)時間	(J)時間	平均差異(I-J)	標準誤	顯著性	95%信賴區間	
						上界	下界
羞愧	誘發前	誘發後	-7.96	0.66	.01	-9.27	-6.66
		調適後	-0.30	0.55	.59	-1.39	0.79
	誘發後	誘發前	7.96	0.66	.01	6.66	9.27
		調適後	7.67	0.56	.01	6.56	8.78
	調適後	誘發前	0.30	0.55	.59	-0.79	1.39
		誘發後	-7.67	0.56	.01	-8.78	-6.56
罪惡	誘發前	誘發後	-7.01	0.65	.01	-8.30	-5.72
		調適後	0.61	0.60	.31	-0.58	1.80
	誘發後	誘發前	7.01	0.65	.01	5.72	8.30
		調適後	7.62	0.55	.01	6.53	8.71
	調適後	誘發前	-0.61	0.60	.31	-1.80	0.58
		誘發後	-7.62	0.55	.01	-8.71	-6.53
憂鬱	誘發前	誘發後	-1.57	0.20	.01	-1.96	-1.18
		調適後	0.56	0.15	.01	0.27	0.86
	誘發後	誘發前	1.57	0.20	.01	1.18	1.96
		調適後	2.13	0.19	.01	1.76	2.50
	調適後	誘發前	-0.56	0.15	.01	-0.86	-0.27
		誘發後	-2.13	0.19	.01	-2.50	-1.76
緊張	誘發前	誘發後	-0.89	0.20	.01	-1.29	-0.49
		調適後	0.73	0.22	.01	0.30	1.16
	誘發後	誘發前	0.89	0.20	.01	0.49	1.29
		調適後	1.62	0.22	.01	1.18	2.06
	調適後	誘發前	-0.73	0.22	.01	-1.16	-0.30
		誘發後	-1.62	0.22	.01	-2.06	-1.18

** $p < .01$.

時間×情緒調適方式之交互作用在羞愧、罪惡、憂鬱、緊張狀態之單純主要效果

由於表 20 三因子混合設計多變量變異數分析結果顯示，時間×情緒調適方式

之交互作用效果達顯著水準，故進一步檢視時間×情緒調適方式在各負向情緒之單變量變異數分析，單變量變異數分析摘要表參照表 25。由表 25 可知，時間×情緒調適方式之效果僅在緊張狀態的程度顯著($F(4) = 11.99, MSe = 29.18, p < .01, \eta^2 = .19$)，在羞愧、罪惡，及憂鬱狀態的程度並無顯著效果。故針對緊張狀態做進一步的單純主要效果分析，表 26 為時間×情緒調適方式交互作用在緊張程度之單純主要效果變異數分析摘要表。

表 25
對各向度負向情緒狀態分數之時間×情緒調適方式單變量變異數分析摘要表

變異來源	情緒測量	型 III 平方和	df	平均平方和	F	p
時間×情	羞愧	95.46	4	23.86	1.27	0.29
緒調適方	罪惡	45.38	4	11.35	0.58	0.68
式	憂鬱	5.36	4	1.34	0.78	0.54
	緊張	116.71	4	29.18	11.99**	0.01

** $p < .01$.

由表 26 可知，在緊張狀態方面，在羞愧情緒誘發前，以及情緒調適練習後兩個時間點上（誘發前： $F(2) = 3.57, MSe = 20.05, p < .05, \eta^2 = .06$ ；誘發後： $F(2) = 7.42, MSe = 32.80, p < .01, \eta^2 = .12$ ），不同的情緒調適方式組之緊張狀態平均數有差異（三分鐘呼吸空間： $F(2) = 25.91, MSe = 65.04, p < .01, \eta^2 = .43$ ；肌肉放鬆練習： $F(2) = 27.59, MSe = 48.51, p < .01, \eta^2 = .44$ ；算數練習： $F(2) = 5.51, MSe = 15.92, p < .01, \eta^2 = .14$ ）。進一步針對情緒調適方式的成對比較（LSD）可知（參照表 27 及表 28），在羞愧情緒誘發前，算數練習情緒調適方式組之緊張狀態平均數顯著低於三分鐘呼吸空間組別，但在接受情緒調適練習之後，該組之緊張狀態顯著高於三分鐘呼吸空間及肌肉放鬆練習兩組，亦即，三分鐘呼吸空間及肌肉放鬆練習二組別，其緊張狀態程度的下降效果顯著較算數練習組明顯。

表 26

對緊張狀態分數之情緒調適方式×時間單純主要效果變異數分析摘要表

變異來源		型 III 平方和	df	平均平方和	F	p
時間						
誘發前	情緒調適方式	40.11	2	20.05	3.57*	.03
	殘差	590.62	105	5.63		
誘發後	情緒調適方式	26.53	2	13.26	2.58	.08
	殘差	539.05	105	5.13		
調適後	情緒調適方式	65.60	2	32.80	7.42**	.01
	殘差	464.06	105	4.42		
情緒調適方式						
三分鐘呼吸空間	時間	130.09	2	65.04	25.91**	.01
	殘差	175.75	70	2.51		
放鬆練習	時間	97.03	2	48.51	27.59**	.01
	殘差	123.09	70	1.76		
算數練習	時間	31.84	2	15.92	5.51**	.01
	殘差	202.11	70	2.89		

** $p < .01$. * $p < .05$.

表 27

對誘發前緊張狀態分數之情緒調適方式成對比較摘要表

依變數	(I)情緒調適方式	(J)情緒調適方式	平均差異(I-J)	標準誤	顯著性	95%信賴區間	
						上界	下界
誘發前 緊張狀 態	三分鐘呼吸空間	放鬆練習	0.49	0.56	.99	0.49	0.56
		算數練習	1.47	0.56	.03	1.47	0.56
	放鬆練習	三分鐘呼吸空間	-0.49	0.56	.99	-0.49	0.56
		算數練習	0.97	0.56	.25	0.97	0.56
	算數練習	三分鐘呼吸空間	-1.47	0.56	.03	-1.47	0.56
		放鬆練習	-0.97	0.56	.25	-0.97	0.56

** $p < .01$.

表 28

對調適後緊張狀態分數之情緒調適方式成對比較摘要表

依變數	(I)情緒調適方式	(J)情緒調適方式	平均差異(I-J)	標準誤	顯著性	95%信賴區間	
						上界	下界
調適後 緊張狀 態	三分鐘呼吸空間	放鬆練習	0.33	0.50	.99	-0.88	1.53
		算數練習	-1.47	0.50	.01	-2.67	-0.26
	放鬆練習	三分鐘呼吸空間	-0.33	0.50	.99	-1.53	0.88
		算數練習	-1.79	0.50	.01	-3.00	-0.59
	算數練習	三分鐘呼吸空間	1.47	0.50	.01	0.26	2.67
		放鬆練習	1.79	0.50	.01	0.59	3.00

** $p < .01$.

而透過時間變項的成對比較，由表 29、表 30，及表 31 可知，以三分鐘呼吸空間及肌肉放鬆練習作為情緒調適方式的二組參與者中，其情緒調適後的緊張狀態的程度顯著低於羞愧情緒誘發前、與誘發後的緊張狀態程度。但以算數練習作為情緒調適方式的參與者，其情調適後的緊張狀態分數與羞愧情緒誘發後的緊張狀態分數並無顯著差異，且高於羞愧情緒誘發前的情緒基準狀態。圖 1 為時間×情緒調適方式在緊張狀態之交互作用圖。

表 29

在三分鐘呼吸空間中，對緊張狀態分數之時間成對比較摘要表

依變數	(I)時間點	(J)時間點	平均差異(I-J)	標準誤	顯著性	95%信賴區間	
						上界	下界
緊張狀態	誘發前	誘發後	-0.88	0.39	.03	-1.66	-0.09
		調適後	1.76	0.38	.01	0.99	2.54
	誘發後	誘發前	0.88	0.39	.03	0.09	1.66
		調適後	2.64	0.35	.01	1.92	3.36
	調適後	誘發前	-1.76	0.38	.01	-2.54	-0.99
		誘發後	-2.64	0.35	.01	-3.36	-1.92

** $p < .01$. * $p < .05$.

表 30

在肌肉放鬆練習中，對緊張狀態分數之時間成對比較摘要表

依變數	(I)時間點	(J)時間點	平均差異(I-J)	標準誤	顯著性	95%信賴區間	
						上界	下界
緊張狀態	誘發前	誘發後	-0.66	0.33	.05	-1.33	.01
		調適後	1.60	0.30	.01	0.98	2.21
	誘發後	誘發前	0.66	0.33	.05	.01	1.33
		調適後	2.26	0.31	.01	1.64	2.88
	調適後	誘發前	-1.60	0.30	.01	-2.21	-0.98
		誘發後	-2.26	0.31	.01	-2.88	-1.64

** $p < .01$. * $p < .05$.

表 31

在算數練習中，對緊張狀態分數之時間成對比較摘要表

依變數	(I)時間點	(J)時間點	平均差異(I-J)	標準誤	顯著性	95%信賴區間	
						上界	下界
緊張狀態	誘發前	誘發後	-1.13	0.31	.01	-1.77	-0.50
		調適後	-1.17	0.42	.01	-2.02	-0.32
	誘發後	誘發前	1.13	0.31	.01	0.50	1.77
		調適後	-0.04	0.46	.94	-0.97	0.90
	調適後	誘發前	1.17	0.42	.01	0.32	2.02
		誘發後	0.04	0.46	.94	-0.90	0.97

** $p < .01$.

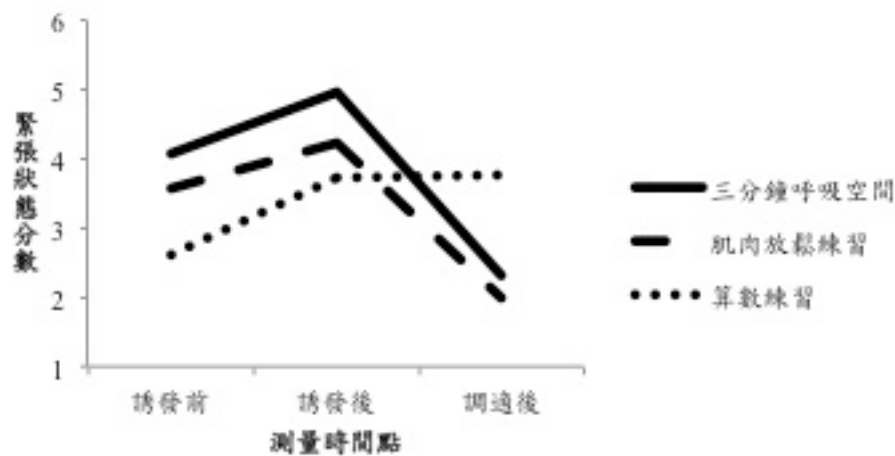


圖 1 對緊張狀態之時間×情緒調適方式交互作用圖

第五節 正向情緒之多變量分析

本研究中各正向情緒依變項之間相互有顯著關聯，為檢驗參與者在接受羞愧情緒誘發作業後、以及接受情緒調適後，是否對各正向情緒造成影響，而使三個不同時間點的自豪、高興、平靜，及自我接納受有顯著差異，同樣使用 $2 \times 3 \times 3$ 三因子混合模式多變量變異數分析 (Multivariate Statistical Analysis) 進行各細格平均數之比較，其中羞愧特質傾向 (高/低)、情緒調適方式 (三分鐘呼吸空間/肌肉放鬆練習/算數練習) 為受試者間變項，時間 (羞愧情緒誘發前、誘發後、調適) 為受試者內變項，分別針對四個正向情緒 (自豪、高興、平靜、自我接納) 進行分析。六組參與者在不同時間點的情緒狀態之描述性統計可參考表 5，多變量變異數分析摘要表見表 32。由表 32 可知，在受試者間變項上，羞愧特質傾向主要效果之多變量顯著性考驗的 Pillai's V 值 = 2.46 ($df = 4, p = .05, \eta^2 = .09$)，達顯著水準，顯示高羞愧特質傾向組至少在一正向情緒的得分上與低羞愧組有顯著差異。而情緒調適方式主要效果之多變量顯著性考驗的 Pillai's V 值 = 1.57 ($df = 8, p = .14, \eta^2 = .06$) 則未達顯著水準。此外，羞愧特質傾向 \times 情緒調適方式交互作用的多變量顯著性考驗 Pillai's V 值 = 1.78，($df = 8, p = .08, \eta^2 = .07$) 亦未達顯著水準。在受試者內變項方面，時間的主要效果之多變量顯著性考驗的 Pillai's V 值 = 22.11 ($df = 8, p < .01, \eta^2 = .66$) 達顯著水準，顯示至少在一情緒向度上，參與者在不同作業時間點的情緒有顯著差異。另外，時間 \times 情緒調適方式二階交互作用之多變量顯著性考驗的 Pillai's V 值 = 4.07 ($df = 16, p < .01, \eta^2 = .25$) 達顯著水準，顯示至少有一情緒調適方式在時間上的簡單主要效果與其他情緒調適方式組有所差異。此外，時間 \times 羞愧特質傾向二階交互作用之多變量顯著性考驗的 Pillai's V 值 = 0.61 ($df = 8, p = .77, \eta^2 = .05$)，以及時間 \times 羞愧特質傾向 \times 情緒調適方式三階交互作用之多變量顯著性考驗的 Pillai's V 值 = 1.28 ($df = 16, p = .21, \eta^2 = .10$) 皆未達顯著水準，顯示參與者在各正向情緒上並未因羞愧特質傾向不同，或不同羞愧特質傾向者會因使用各情緒調適方式，而在時間點上的變化有所差異。

表 32

時間、羞愧特質傾向，及情緒調適方式在正向情緒之多變量變異數分析摘要表（自豪、高興、平靜、自我接納）

變異來源	df	SSCP				Pillai <i>V</i>	<i>p</i>
受試者間							
羞愧特質傾向	4	747.11	139.95	116.47	237.22	2.46*	.05
		139.95	26.21	21.82	44.44		
		116.47	21.82	18.16	36.98		
		237.22	44.44	36.98	75.32		
情緒調適方式	8	14.82	1.60	2.48	5.42	1.57	.14
		1.60	0.88	-6.16	2.30		
		2.48	-6.16	59.37	-14.79		
		5.42	2.30	-14.79	6.17		
羞愧特質傾向×情緒調適方式	8	284.06	-25.92	-13.89	88.92	1.78	.08
		-25.92	12.58	14.57	-3.04		
		-13.89	14.57	18.00	2.25		
		88.92	-3.04	2.25	30.35		
受試者內							
時間	8					22.11**	.01
時間×羞愧特質傾向	8	1.50	0.70	-2.33	1.25	.61	.77
		0.70	0.32	-1.08	0.58		
		-2.33	-1.08	3.60	-1.94		
		1.25	0.58	-1.94	1.04		
時間×情緒調適方式	16	139.51	7.04	85.35	38.52	4.07**	.01
		7.04	0.36	4.55	1.97		
		85.35	4.55	89.24	28.01		
		38.52	1.97	28.01	11.17		
時間×羞愧特質傾向×情緒調適方式	16	41.58	18.45	7.588	13.513	1.28	.21
		18.45	8.86	4.31	5.212		
		7.588	4.31	2.697	1.377		
		13.513	5.212	1.377	5.294		

** $p < .01$.

羞愧特質傾向在自豪、高興、平靜、自我接納狀態之單變量變異數分析及事後比較

由於表 32 三因子混合設計多變量變異數分析結果顯示，受試者間變項羞愧特質傾向在各情緒向度上的主要效果達顯著水準，故下文進一步檢視在單變量變異數分析中，羞愧特質傾向在各正向情緒的差異。羞愧特質傾向在各正向情緒上的主要效果之單變量變異數分析摘要表參照表 33。由表 33 可知，羞愧特質傾向在自豪和自我接納正向情緒的主要效果皆顯著（自豪： $F(1) = 7.19, MSe = 747.11, p < .01, \eta^2 = .07$ ；自我接納： $F(1) = 9.09, MSe = 75.32, p < .01, \eta^2 = .08$ ），亦即，高羞愧特質傾向者之自豪及自我接納狀態程度顯著低於低羞愧特質傾向者，各正向情緒向度在羞愧特質傾向之成對比較（LSD）摘要表參照表 34。由表 34 可知，高羞愧特質傾向組之自豪及自我接納的程度顯著低於低羞愧特質傾向組。

表 33
對各向度正向情緒狀態分數之羞愧特質傾向單變量變異數分析摘要表

變異來源	情緒測量	型 III 平方和	df	平均平方和	F	p
羞愧特質 傾向	自豪	747.11	1	747.11	7.19**	.01
	高興	26.21	1	26.21	2.21	.14
	平靜	18.16	1	18.16	2.37	.13
	自我接納	75.32	1	75.32	9.09**	.01

** $p < .01$.

表 34

對各向度正向情緒狀態分數之羞愧特質傾向成對比較摘要表

依變數	(I)羞愧特質傾向	(J)羞愧特質傾向	平均差異 (I-J)	標準誤	顯著性	95%信賴區間	
						上界	下界
自豪	高	低	-3.04	1.13	.01	-5.28	-0.79
	低	高	3.04	1.13	.01	0.79	5.28
高興	高	低	-0.57	0.38	.14	-1.33	0.19
	低	高	0.57	0.38	.14	-0.19	1.33
平靜	高	低	-0.47	0.31	.13	-1.08	0.14
	低	高	0.47	0.31	.13	-0.14	1.08
自我接納	高	低	-0.96	0.32	.01	-1.60	-0.33
	低	高	0.96	0.32	.01	0.33	1.60

** $p < .01$.

時間在自豪、高興、平靜、自我接納狀態之單變量變異數分析及其事後比較

由於表 32 三因子混合設計多變量變異數分析結果顯示，受試者內變項時間的主要效果達顯著水準，故下文進一步檢視在單變量變異數分析中，時間在各正向情緒之主要效果。表 35 為時間在各正向情緒之單變量變異數分析摘要表。由表 35 可知，在自豪、高興、平靜，及自我接納情緒狀態上，時間皆具有主要效果（自豪： $F(2) = 68.05, MSe = 974.68, p < .01, \eta^2 = .40$ ；高興： $F(2) = 60.97, MSe = 106.26, p < .01, \eta^2 = .37$ ；平靜： $F(2) = 71.61, MSe = 176.87, p < .01, \eta^2 = .41$ ；自我接納： $F(2) = 53.25, MSe = 83.94, p < .01, \eta^2 = .34$ ）。進一步檢視各正向情緒在時間上之成對比較（LSD）可知，羞愧情緒誘發後的自豪、高興、平靜、自我接納程度，顯著低於羞愧情緒誘發前和接受情緒調適後的程度，而自豪、平靜、自我接納在此兩個時間點無顯著差異。然而，接受情緒調適練習後的高興程度卻顯著低於情緒誘發前的基準點。顯示在接受情緒調適練習後，參與者在自豪、平靜，及自我接納的程度回復到情緒基準值，但高興程度反而有顯著下降的現象。各正向情緒向度在時間之成對比較（LSD）摘要表參照表 36。

表 35
對各向度正向情緒狀態分數之時間單變量變異數分析摘要表

變異來源	情緒測量	型 III 平方和	df	平均平方和	F	p
時間	自豪	1949.36	2	974.68	68.05**	.01
	高興	212.53	2	106.26	60.97**	.01
	平靜	353.74	2	176.87	71.61**	.01
	自我接納	167.88	2	83.94	53.25**	.01

** $p < .01$.

表 36
對各向度正向情緒狀態分數之時間成對比較摘要表

依變數	(I)時間	(J)時間	平均差異(I-J)	標準誤	顯著性	95%信賴區間	
						上界	下界
自豪	誘發前	誘發後	5.56	0.59	.01	4.39	6.73
		調適後	0.80	0.47	.10	-0.13	1.73
	誘發後	誘發前	-5.56	0.59	.01	-6.73	-4.39
		調適後	-4.76	0.48	.01	-5.71	-3.81
	調適後	誘發前	-0.80	0.47	.10	-1.73	0.13
		誘發後	4.76	0.48	.01	3.81	5.71
高興	誘發前	誘發後	1.95	0.19	.01	1.58	2.32
		調適後	0.66	0.19	.01	0.29	1.03
	誘發後	誘發前	-1.95	0.19	.01	-2.32	-1.58
		調適後	-1.29	0.16	.01	-1.62	-0.97
	調適後	誘發前	-0.66	0.19	.01	-1.03	-0.29
		誘發後	1.29	0.16	.01	0.97	1.62
平靜	誘發前	誘發後	2.09	0.22	.01	1.64	2.53
		調適後	-0.24	0.19	.20	-0.61	0.13
	誘發後	誘發前	-2.09	0.22	.01	-2.53	-1.64
		調適後	-2.33	0.23	.01	-2.78	-1.87
	調適後	誘發前	0.24	0.19	.20	-0.13	0.61
		誘發後	2.33	0.23	.01	1.87	2.78
自我接納	誘發前	誘發後	1.52	0.19	.01	1.15	1.90
		調適後	-0.01	0.15	.93	-0.31	0.28

(續下頁)

表 36

對各向度正向情緒狀態分數之時間成對比較摘要表 (續)

依變數	(I)時間	(J)時間	平均差異(I-J)	標準誤	顯著性	95%信賴區間	
						上界	下界
	誘發後	誘發前	-1.52	0.19	.01	-1.90	-1.15
		調適後	-1.53	0.17	.01	-1.88	-1.19
	調適後	誘發前	0.01	0.15	.93	-0.28	0.31
		誘發後	1.53	0.17	.01	1.19	1.88

** $p < .01$.

時間×情緒調適方式之交互作用在自豪、高興、平靜、自我接納狀態之單純主要效果分析

由於表 32 三因子混合設計多變量變異數分析結果顯示，時間×情緒調適方式之交互作用效果達顯著水準，故進一步檢視時間×情緒調適方式在各正向情緒之單變量變異數分析，單變量變異數分析摘要表參照表 37。由表 37 可知，時間×情緒調適方式之效果在自豪、平靜、自我接納狀態的程度顯著（自豪： $F(4) = 3.23$, $MSe = 46.24$, $p < .01$, $\eta^2 = .06$ ；平靜： $F(4) = 10.40$, $MSe = 25.69$, $p < .01$, $\eta^2 = .17$ ；自我接納： $F(4) = 3.84$, $MSe = 6.05$, $p < .01$, $\eta^2 = .07$ ），在高興狀態的程度並無顯著效果。接著進一步針對自豪、平靜、自我接納進行單純主要效果分析。

表 37

對各向度正向情緒狀態分數之時間×情緒調適方式單變量變異數分析摘要表

變異來源	情緒測量	型 III 平方和	df	平均平方和	F	p
時間×情	自豪	184.98	4	46.24	3.23*	.01
緒調適方	高興	7.38	4	1.84	1.06	.38
式	平靜	102.74	4	25.69	10.40**	.01
	自我接納	24.19	4	6.05	3.84**	.01

** $p < .01$. * $p < .05$.

時間×情緒調適方式交互作用在自豪狀態之單純主要效果

表 38 為時間×情緒調適方式交互作用在自豪程度之單純主要效果變異數分析摘要表。由表 38 可知，在羞愧情緒誘發前、後，及情緒調適練習後三個時間點，

自豪狀態的程度在不同的情緒調適方式無顯著差異。但在三種情緒調適練習上，時間的效果則皆達到顯著差異（三分鐘呼吸空間： $F(2) = 36.46, MSe = 475.15, p < .01, \eta^2 = .51$ ；肌肉放鬆練習： $F(2) = 13.35, MSe = 227.68, p < .01, \eta^2 = .28$ ；算數練習： $F(2) = 29.16, MSe = 364.34, p < .01, \eta^2 = .45$ ）。下一步將比較在不同情緒調適方式中，自豪狀態在時間點上的變化（參照表 39、表 40、表 41）。

表 38

對自豪狀態分數之情緒調適方式×時間單純主要效果之變異數分析摘要表

	變異來源	型 III 平方和	df	平均平方和	F	p
時間						
誘發前	情緒調適方式	64.39	2	32.19	0.68	.51
	殘差	4955.61	105	47.20		
誘發後	情緒調適方式	59.72	2	29.86	0.56	.57
	殘差	5614.94	105	53.48		
調適後	情緒調適方式	75.69	2	37.84	0.98	.38
	殘差	4040.50	105	38.48		
情緒調適方式						
三分鐘呼吸空間	時間	950.30	2	475.15	36.46**	.01
	殘差	912.37	70	13.03		
放鬆練習	時間	455.35	2	227.68	13.35**	.01
	殘差	1193.98	70	17.06		
算數練習	時間	728.69	2	364.34	29.16**	.01
	殘差	874.65	70	12.50		

** $p < .01$.

由表 39、表 40，及表 41 可知，就三分鐘呼吸空間、肌肉放鬆練習，及算數練習作三種情緒調適方式而言，羞愧情緒誘發後自豪狀態的程度皆顯著低於誘發前及情緒調適後的自豪狀態。然而，算數練習情緒調適方式組，其情緒調適後的自豪狀態程度則顯著低於誘發前的情緒基準點，另外，肌肉放鬆練習情緒調適方式組，其情緒調適後的自豪狀態亦有低於羞愧情緒誘發前之自豪狀態的趨勢。在三種情緒調適方式中，雖亦未達到顯著水準，但僅有三分鐘呼吸空間情緒調適方式組，在接受情緒調適練習後，其自豪狀態平均數高於羞愧情緒誘發前之自豪狀態平均數，顯示三分鐘呼吸空間對於自豪狀態的情緒調適效果可能有優於肌肉放鬆練習以及算數練習調適效果的傾

向。圖 2 為時間×情緒調適方式在自豪狀態之交互作用圖。

表 39

在三分鐘呼吸空間中，對自豪狀態分數之時間成對比較摘要表

依變數	(I)時間點	(J)時間點	平均差異(I-J)	標準誤	顯著性	95%信賴區間	
						上界	下界
自豪狀態	誘發前	誘發後	5.56	0.93	0.01	3.66	7.45
		調適後	-1.28	0.73	0.10	-2.77	0.21
	誘發後	誘發前	-5.56	0.93	0.01	-7.45	-3.66
		調適後	-6.83	0.87	0.01	-8.61	-5.06
	調適後	誘發前	1.28	0.73	0.10	-0.21	2.77
		誘發後	6.83	0.87	0.01	5.06	8.61

** $p < .01$.

表 40

在肌肉放鬆練習中，對自豪狀態分數之時間成對比較摘要表

依變數	(I)時間點	(J)時間點	平均差異(I-J)	標準誤	顯著性	95%信賴區間	
						上界	下界
自豪狀態	誘發前	誘發後	4.78	1.18	.01	2.39	7.17
		調適後	1.03	0.92	.27	-0.85	2.90
	誘發後	誘發前	-4.78	1.18	.01	-7.17	-2.39
		調適後	-3.75	0.78	.01	-5.33	-2.17
	調適後	誘發前	-1.03	0.92	.27	-2.90	0.85
		誘發後	3.75	0.78	.01	2.17	5.33

** $p < .01$.

表 41

在算數練習中，對自豪狀態分數之時間成對比較摘要表

依變數	(I)時間點	(J)時間點	平均差異(I-J)	標準誤	顯著性	95%信賴區間	
						上界	下界
自豪狀態	誘發前	誘發後	6.33	0.89	.01	4.52	8.14
		調適後	2.64	0.78	.01	1.07	4.21
	誘發後	誘發前	-6.33	0.89	.01	-8.14	-4.52
		調適後	-3.69	0.83	.01	-5.38	-2.01
	調適後	誘發前	-2.64	0.78	.01	-4.21	-1.07
		誘發後	3.69	0.83	.01	2.01	5.38

** $p < .01$.

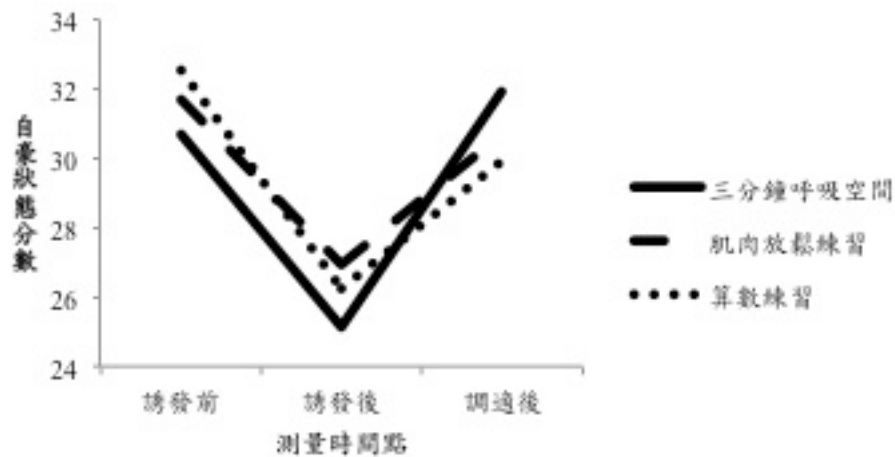


圖 2 對自豪狀態分數之時間×情緒調適方式交互作用圖

時間×情緒調適方式交互作用在平靜情緒之單純主要效果

表 42 為時間×情緒調適方式交互作用在平靜情緒之單純主要效果變異數分析摘要表。由表 42 可知，僅在接受情緒調適練習之後，不同情緒調適方式組之平靜情緒的程度有顯著差異 ($F(2) = 20.86, MSe = 69.06, p < .01, \eta^2 = .28$)。而在三種情緒調適練習上，時間的效果皆達到顯著差異 (三分鐘呼吸空間： $F(2) = 43.48, MSe = 104.90, p < .01, \eta^2 = .55$ ；肌肉放鬆練習： $F(2) = 24.41, MSe = 57.76, p < .01, \eta^2 = .41$ ；算數練習： $F(2) = 25.43, MSe = 65.58, p < .01, \eta^2 = .42$)。以下將比較在接受情緒調適後，不同情緒調適方式之平靜狀態平均數的差異 (參照表 43)，以及在不同情緒調適方式中，平靜情緒的程度在三個時間點上的變化 (參照表 44、表 45、表 46)

表 42

對平靜狀態分數之情緒調適方式×時間單純主要效果之變異數分析摘要表

變異來源		型 III 平方和	<i>df</i>	平均平方和	<i>F</i>	<i>p</i>
時間						
誘發前	情緒調適方式	3.09	2	1.55	0.36	.70
	殘差	454.93	105	4.33		
誘發後	情緒調適方式	20.89	2	10.45	2.07	.13
	殘差	530.54	105	5.05		
調適後	情緒調適方式	138.12	2	69.06	20.86**	.01
	殘差	347.61	105	3.31		
情緒調適方式						
三分鐘呼吸空間	時間	209.80	2	104.90	43.48**	.01
	殘差	168.87	70	2.41		
放鬆練習	時間	115.52	2	57.76	24.41**	.01
	殘差	165.66	70	2.37		
算數練習	時間	131.17	2	65.58	25.43**	.01
	殘差	180.52	70	2.58		

** $p < .01$.

由表 43 可知，在接受情緒調適後，三分鐘呼吸空間與肌肉放鬆練習兩組之參與者，其平靜情緒的程度皆顯著高於算數練習組，顯示在接受情緒調適練習後，三分鐘呼吸空間及肌肉放鬆練習組的參與者，比起算數練習組的參與者的情緒狀態激發程度較低。

表 43

對調適後平靜狀態分數之情緒調適方式成對比較摘要表

依變數	(I)情緒調適方式	(J)情緒調適方式	平均差異(I-J)	標準誤	顯著性	95%信賴區間	
						上界	下界
調適後 平靜狀 態	三分鐘呼吸空間	放鬆練習	-0.05	0.43	.99	-1.09	1.00
		算數練習	2.38	0.43	.01	1.33	3.42
	放鬆練習	三分鐘呼吸空間	0.05	0.43	.99	-1.00	1.09
		算數練習	2.42	0.43	.01	1.38	3.47
	算數練習	三分鐘呼吸空間	-2.38	0.43	.01	-3.42	-1.33
		放鬆練習	-2.42	0.43	.01	-3.47	-1.38

** $p < .01$.

由表 44、表 45，及表 46 可知，在三個情緒調適方式中，無論是三分鐘呼吸空間、肌肉放鬆練習、或算數練習方式，羞愧情緒誘發後的平靜情緒狀態皆顯著低於誘發前的平靜程度，且接受三分鐘呼吸空間及肌肉放鬆練習後，參與者的平靜狀態皆顯著高於羞愧情緒誘發前的情緒基準點。然而，算數練習情緒調適方式組，其情緒調適後的平靜狀態程度則顯著低於誘發前的情緒基準點。上述結果顯示三分鐘呼吸空間及肌肉放鬆練習的效果相似，在情緒調適練習後皆能提升參與者的平靜狀態，且達到顯著高於情緒基準點的水準。然而，算數練習對於平靜狀態的調適效果不如前兩者，反而使平靜狀態程度有顯著降低，且低於情緒基準點。圖 3 為時間×情緒調適方式在平靜狀態之交互作用圖。

表 44

在三分鐘呼吸空間中，對平靜狀態分數之時間成對比較摘要表

依變數	(I)時間點	(J)時間點	平均差異(I-J)	標準誤	顯著性	95%信賴區間	
						上界	下界
平靜狀態	誘發前	誘發後	2.31	0.41	.01	2.31	0.41
		調適後	-1.03	0.32	.01	-1.03	0.32
	誘發後	誘發前	-2.31	0.41	.01	-2.31	0.41
		調適後	-3.33	0.36	.01	-3.33	0.36
	調適後	誘發前	1.03	0.32	.01	1.03	0.32
		誘發後	3.33	0.36	.01	3.33	0.36

** $p < .01$.

表 45

在肌肉放鬆練習中，對平靜狀態分數之時間成對比較摘要

依變數	(I)時間點	(J)時間點	平均差異(I-J)	標準誤	顯著性	95%信賴區間	
						上界	下界
平靜狀態	誘發前	誘發後	1.27	0.36	.01	0.54	2.00
		調適後	-1.26	0.32	.01	-1.91	-0.61
	誘發後	誘發前	-1.27	0.36	.01	-2.00	-0.54
		調適後	-2.53	0.40	.01	-3.35	-1.72
	調適後	誘發前	1.26	0.32	.01	0.61	1.91
		誘發後	2.53	0.40	.01	1.72	3.35

** $p < .01$.

表 46

在算數練習中，對平靜狀態分數之時間成對比較摘要表

依變數	(I)時間點	(J)時間點	平均差異(I-J)	標準誤	顯著性	95%信賴區間	
						上界	下界
平靜狀態	誘發前	誘發後	2.69	0.39	.01	1.90	3.47
		調適後	1.58	0.33	.01	0.91	2.24
	誘發後	誘發前	-2.69	0.39	.01	-3.47	-1.90
		調適後	-1.11	0.42	.01	-1.96	-0.27
	調適後	誘發前	-1.58	0.33	.01	-2.24	-0.91
		誘發後	1.11	0.42	.01	0.27	1.96

** $p < .01$.

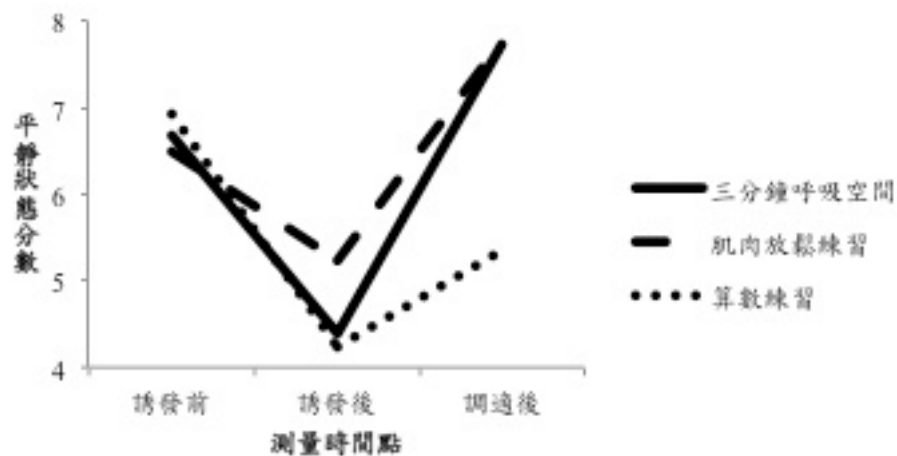


圖 3 對平靜狀態分數之時間×情緒調適方式交互作用圖

時間×情緒調適方式交互作用在自我接納狀態之單純主要效果

表 47 為時間×情緒調適方式交互作用在自我接納狀態之單純主要效果變異數分析摘要表。由表 47 可知，在羞愧情緒誘發前、後，及情緒調適練習後三個時間點，不同的情緒調適方式組別之自我接納狀態無顯著差異。而在三種情緒調適練習上，時間的效果皆達到顯著差異(三分鐘呼吸空間： $F(2) = 32.19$, $MSe = 56.69$, $p < .01$, $\eta^2 = .48$ ；肌肉放鬆練習： $F(2) = 10.68$, $MSe = 19.83$, $p < .01$, $\eta^2 = .23$ ；算數練習： $F(2) = 17.53$, $MSe = 19.51$, $p < .01$, $\eta^2 = .33$)。以下將比較在不同情緒調適方式中，自我接納狀態在時間點上的變化(參照表 48、表 49、表 50)

表 47

對自我接納狀態分數之情緒調適方式×時間單純主要效果變異數分析摘要表

變異來源		型 III 平方和	<i>df</i>	平均平方和	<i>F</i>	<i>p</i>
時間						
誘發前	情緒調適方式	6.84	2	3.42	0.76	.47
	殘差	471.20	105	4.49		
誘發後	情緒調適方式	18.23	2	9.11	1.90	.15
	殘差	503.27	105	4.79		
調適後	情緒調適方式	5.29	2	2.64	0.90	.41
	殘差	308.03	105	2.93		
情緒調適方式						
三分鐘呼吸空間	時間	113.39	2	56.69	32.19**	.01
	殘差	123.28	70	1.76		
放鬆練習	時間	39.67	2	19.83	10.68**	.01
	殘差	130.04	70	1.86		
算數練習	時間	39.02	2	19.51	17.53**	.01
	殘差	77.89	70	1.11		

** $p < .01$.

由表 48、表 49，及表 50 可知，就三種情緒調適方式組而言，無論是三分鐘呼吸空間、肌肉放鬆練習、或算數練習組，羞愧情緒誘發後的自我接納狀態程度皆顯著低於誘發前及調適後的自我接納狀態。然而，以算數練習作為情緒調適方式的參與者，情緒調適後的自我接納狀態程度則顯著低於誘發前的情緒基準點，另外，以肌肉放鬆

練習作為情緒調適方式的參與者，情緒調適後的自我接納狀態則與羞愧情緒誘發前無顯著差異。此外，在三種情緒調適方式組中，僅有以三分鐘呼吸空間作為情緒調適方式的參與者，在情緒調適練習後，其自我接納狀態顯著高於羞愧情緒誘發前之自我接納狀態，顯示三分鐘呼吸空間對於自我接納狀態的情緒調適效果顯著優於肌肉放鬆練習以及算數練習。圖 4 為時間×情緒調適方式在自我接納狀態之交互作用圖。

表 48

在三分鐘呼吸空間中，對自我接納狀態分數之時間成對比較摘要表

依變數	(I)時間點	(J)時間點	平均差異(I-J)	標準誤	顯著性	95%信賴區間	
						上界	下界
自我接納狀態	誘發前	誘發後	1.86	0.33	.01	1.20	2.52
		調適後	-0.53	0.26	.05	-1.05	0.01
	誘發後	誘發前	-1.86	0.33	.01	-2.52	-1.20
		調適後	-2.39	0.35	.01	-3.10	-1.68
	調適後	誘發前	0.53	0.26	.05	0.01	1.05
		誘發後	2.39	0.35	.01	1.68	3.10

** $p < .01$. * $p < .05$.

表 49

在肌肉放鬆練習中，對自我接納狀態分數之時間成對比較摘要表

依變數	(I)時間點	(J)時間點	平均差異(I-J)	標準誤	顯著性	95%信賴區間	
						上界	下界
自我接納狀態	誘發前	誘發後	1.24	0.36	.01	0.50	1.98
		調適後	-0.09	0.28	.75	-0.66	0.48
	誘發後	誘發前	-1.24	0.36	.01	-1.98	-0.50
		調適後	-1.33	0.32	.01	-1.97	-0.69
	調適後	誘發前	0.09	0.28	.75	-0.48	0.66
		誘發後	1.33	0.32	.01	0.69	1.97

** $p < .01$.

表 50

在算數練習中，對自我接納狀態分數之時間成對比較摘要表

依變數	(I)時間點	(J)時間點	平均差異(I-J)	標準誤	顯著性	95%信賴區間	
						上界	下界
自我接納狀態	誘發前	誘發後	1.46	0.29	.01	0.88	2.04
		調適後	0.58	0.23	.02	0.11	1.05
	誘發後	誘發前	-1.46	0.29	.01	-2.04	-0.88
		調適後	-0.88	0.22	.01	-1.33	-0.43
	調適後	誘發前	-0.58	0.23	.02	-1.05	-0.11
		誘發後	0.88	0.22	.01	0.43	1.33

** $p < .01$. * $p < .05$.

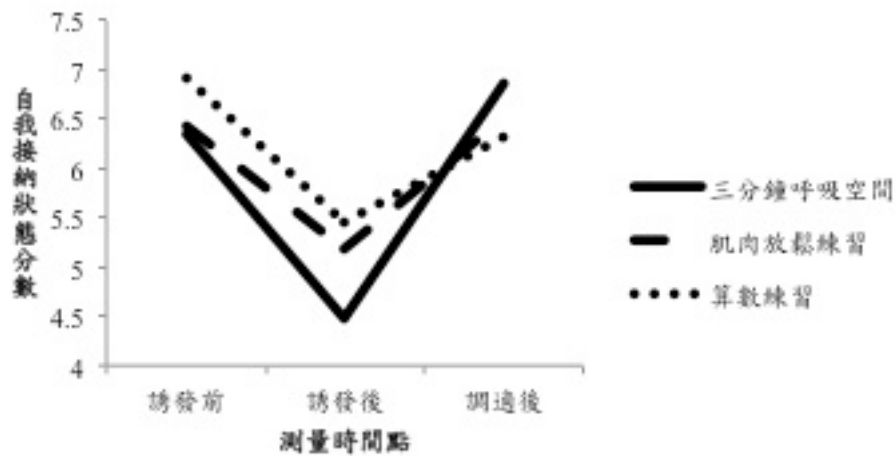


圖 4 時間×情緒調適方式在自我接納狀態之交互作用圖

第四章 討論

第一節 綜合結果與討論



關於以正念為基礎的情緒調適方式，過去研究較少探討單一形式，如三分鐘呼吸空間正念練習的情緒調適介入效果。此外，也缺少研究探討不同羞愧特質傾向的個體，在以正念為基礎的情緒調適方式介入時，會產生如何的情緒調適效果。本研究旨在探討在不同羞愧特質傾向的族群中，三分鐘呼吸空間對於其正向及負向情緒的調適效果。以下就本研究的預期與與本研究結果加以比較與進一步討論。

正向情緒

本研究假設在自豪及自我接納狀態上，有顯著的時間×羞愧特質傾向×情緒調適方式三階交互作用，也就是在高羞愧特質傾向者，使用三分鐘呼吸空間作為情緒調適方式時，在自豪及自我接納狀態的提升效果顯著優於肌肉放鬆練習及算數練習兩種情緒調適方式。研究結果顯示在自豪及自我接納的程度上，時間×情緒調適方式交互作用有顯著的效果，另外，羞愧感特質傾向具有顯著主要效果。此結果顯示，高羞愧特質傾向者的自豪及自我接納程度皆顯著低於低羞愧特質傾向組；另外，不論高/低羞愧特質傾向，無論是以三分鐘呼吸空間、肌肉放鬆練習、或算數練習作為情緒調適方式，羞愧情緒誘發後的自豪及自我接納的程度皆顯著低於誘發前及調適後，但只有在算數練習組中，情緒調適後的自豪狀態程度顯著低於羞愧情緒誘發前。此外，雖未達到顯著水準，但僅有三分鐘呼吸空間作為情緒調適方式組，其情緒調適後的自豪狀態高於羞愧情緒誘發前之自豪狀態，顯示三分鐘呼吸空間對於自豪狀態的情緒調適效果可能有優於肌肉放鬆練習以及算數練習調適效果的傾向。另外，三分鐘呼吸空間組在情緒調適後，其自我接納狀態顯著高於肌肉放鬆練習及算數練習組，顯示三分鐘呼吸空間情緒調適方式對於自我接納狀態的提升效果顯著高於肌肉放鬆及算數練習組。上述研究結果部分符合本研究的假設，且在自豪及自我接納狀態的變化傾向有類似的模式，可能原因來自於三分呼吸空間的情緒調適方式涉及對自我的覺察，以及對自我當下狀態的接納 (Segal et al., 2012)，故在這兩種涉及自我意識的情緒狀態變化上的改變歷程

也較接近。

因為平靜較未涉及自我意識情緒，與羞愧較無關係。且在以正念為基礎的的情緒調適介入上，有降低情緒反應（emotional reactivity）的效果（Heppner et al., 2015），另外，亦可能與生理狀態的激發程度較有關聯，故本研究假設在平靜狀態上，有時間×情緒調適方式二階交互作用，即不論高低羞愧組別，三分鐘呼吸空間及肌肉放鬆練習組都有顯著的平靜狀態提升效果，顯著優於算數練習組。而研究結果亦與此預期相符。

Geschwind 等人（2011）假設以正念為基礎的介入方式能夠增加個體對於正向事件的正向情緒反應性，且高興狀態與自我概念之關聯性較低，故本研究假設在高兴狀態上，有顯著的時間×情緒調適方式二階交互作用，即不論高低羞愧特質傾向組，三分鐘呼吸空間組的高興狀態提升效果顯著優於肌肉放鬆練習及算數練習組。但是研究結果顯示，在高兴狀態上，僅時間具有顯著的主要效果，羞愧特質傾向與情緒調適方式的主要或交互作用效果皆不顯著。具體言之，無論羞愧特質傾向高低、或何種情緒調適方式，誘發羞愧情緒後的高興狀態與其他正向情緒有相同的傾向，即羞愧情緒誘發後的高興狀態顯著低於羞愧情緒誘發前及情緒調適練習後。但值得注意的是，情緒調適練習後，參與者的高興狀態卻顯著低於羞愧情緒誘發前的情緒基準點，而且此現象與情緒調適方式無關，顯示三分鐘呼吸空間的效果可能並非如本研究原先所假設的夠使個體對於正向情緒有更高的感受程度，反而可能是如先前所述，三分鐘呼吸空間在高兴狀態上的效果，可能是來自於對情緒反應性的降低（Arch & Craske, 2010; Britton, Shahr, Szepeswol, & Jacobs, 2012; Heppner et al., 2015; Hill & Updegraff, 2012; Raes, Dewulf, Van Heeringen, & Williams, 2009）。而在肌肉放鬆練習中，也因為達到更加平靜的狀態，因此隨著平靜狀態的增加，原應激發程度較為高昂的高興狀態，其激發程度也隨之降低。

負向情緒

根據過去研究結果（Harder, Cutler, & Rockart, 1992; Tangney, Wagner, & Gramzow, 1992），羞愧特質傾向與憂鬱特質傾向有顯著相關，罪惡感特質傾向及憂鬱特質傾向之間則沒有顯著關聯性。本研究的結果與過去研究結果一致。

本研究假設，因為羞愧、罪惡，及憂鬱狀態皆涉及自我概念以及自我意識情緒，和羞愧特質傾向有關，且因以正念為基礎的情緒調適方式有引發正向情緒之

作用，因而在進行三分鐘呼吸空間的情緒調適過程中，負向情緒狀態會被削弱，故在羞愧、罪惡，及憂鬱狀態皆有時間×羞愧特質傾向×情緒調適方式三階交互作用顯著，亦即在高羞愧特質傾向組別中，接受三分鐘呼吸空間作為情緒調適方式組，其羞愧、罪惡，及憂鬱狀態下降效果顯著優於肌肉放鬆練習及算數練習組。然而，實際的研究結果顯示，僅有羞愧特質傾向在羞愧、罪惡，及緊張狀態上具有顯著的主要效果，即高羞愧特質傾向者，其羞愧、罪惡，及緊張狀態皆高於低羞愧特質傾向者。然而，在憂鬱狀態上，羞愧特質傾向並不具有主要效果。對於上述結果，一個可能的解釋是：一般人在違反道德或規範時，首先感到自我受威脅，在這樣的狀態下，自我防衛的緊張焦慮的情緒會比憂鬱情緒先行出現，故緊張狀態得到顯著的時間×情緒調適方式二階交互作用。亦即，在三分鐘呼吸空間和肌肉放鬆組中，情緒調適後的緊張狀態皆顯著低於羞愧情緒誘發前的緊張狀態基準值，可能代表著在誘發羞愧情緒時，個體內在出現的緊張情緒狀態比憂鬱情緒狀態更為明顯。另外，在緊張狀態上，三分鐘呼吸空間的情緒調適效果與肌肉放鬆練習相似，且兩者都優於算數練習的情緒調適效果。這樣的現象可能是由於本研究所使用的三分鐘呼吸空間與肌肉放鬆練習的內容有重疊之處，亦即都接觸及身體緊繃感覺的部分，故都能降低緊張狀態的程度。另外，因在本研究用算數練習作為注意力轉移的典範，相較於三分鐘呼吸空間及肌肉放鬆練習，算數練習需要回答出正確的答案，適當的緊張情緒有助於個體的表現（Yerkes & Dodson, 1908），故完成算數練習後，參與者的緊張程度反而上升，故未如本研究原先所預期的會有只有注意力轉移的情緒調適效果。

而在羞愧、罪惡及憂鬱等負向情緒中，情緒調適方式並無主要效果，與羞愧特質傾向、時間亦無顯著的交互作用效果，顯示三分鐘呼吸空間練習與肌肉放鬆練習、算數練習三種情緒調適方式之效果並無顯著差異。可能的原因為，根據Garland等人（2010）的假設，在認知—情緒螺旋的模型中，個體在進行正念練習時會先被引發正向情緒，隨後才進入正向認知內容的階段。而羞愧、罪惡、及憂鬱情緒則都是與自我概念或自我意識相關的負向情緒，而自我概念或自我意識包含了個體對自我的認知成分。就此而言，三分鐘呼吸空間練習的時間可能太短暫，效果尚未達到處理上述負向情緒及認知的程度，故在本研究中，三分鐘呼吸空間對於羞愧、罪惡，及憂鬱情緒狀態的調適效果與肌肉放鬆、算數練習並無顯著差異。且根據部分參與者之回應，在接受三分鐘呼吸空間情緒調適方式後，其

練習效果可能更有助於他們辨識自己的情緒狀態，而非減緩負向情緒的衝擊（例如：我覺得練習完之後，在填寫情緒狀態的問卷時，好像情緒沒什麼改變，但是我對自己的情緒感受覺得更清楚明顯了，填寫問卷的速度也變快了）。或許上述的參與者反應可視為三分鐘呼吸空間情緒調適方式提升正向情緒後，認知層次的能力也跟著提升了。過去也有研究指出，以正念為基礎的情緒調適方式，對正、負向情緒上的情緒調適效果表現在情緒辨識度的能力上（emotion differentiation），而情緒辨識度亦作為中介變項來影響情緒穩定度（emotion lability）（Hill & Updegraff, 2012）。就此而言，本研究結果在負向情緒的向度上變化的歷程可能與 Hill 等人的看法一致，也就是參與者可能先產生了情緒辨識能力上的變化，但尚未進入穩定情緒的階段。但在正向情緒結果上，可能因正念練習本身能夠直接引起正向情緒的關係，參與者在在平靜（對應到情緒穩定度的概念）狀態有顯著的提升，所以情緒狀態變化速度較負向情緒快。

時間×羞愧特質傾向×情緒調適方式之三階交互作用效果

在本研究中，對於正、負向情緒的調適效果最多只有時間×情緒調適方式的二階交互作用顯著，並無顯著的三階交互作用效果，顯示高/低羞愧特質傾向在不同情緒調適方式中的效果並無差異，亦即，在接受本研究的各種情緒調適練習後，高/低羞愧特質傾向二組的情緒調適效果並無不同。其中值得一提的是，本研究原先預期三分鐘呼吸空間在高羞愧特質傾向組的情緒恢復效果會高於低羞愧特質傾向組，然而，研究結果顯示，不同的情緒調適方式對於羞愧狀態的調適效果並不受羞愧特質傾向的影響。此現象或許可由認知—情緒螺旋的觀點來解釋，即在高羞愧特質傾向組相較於低羞愧特質傾向組，三分鐘呼吸空間的情緒調適效果兩組無差異，可能是高羞愧特質傾向者需要較長的時間來完全恢復其情緒。而低羞愧特質傾向者本來被引發的羞愧狀態程度就低於高羞愧特質傾向組，且可能有情緒自然恢復的歷程，只是因為地板效應，能回復的程度較小，故在高/低羞愧特質傾向兩組參與者的情緒調適效果無顯著差異。

小結

綜合以上所述可知，本研究結果顯示，時間×情緒調適方式在緊張、自豪、平靜，及自我接納情緒的狀態上皆有顯著交互作用效果，也發現不論羞愧特質傾向，三分鐘呼吸空間在正向情緒中的自豪及自我接納情緒狀態上，情緒調適

效果皆有顯著或優於肌肉放鬆練習的傾向，此效果可能來自於三分鐘呼吸空間指導語中和自我覺察有關的部分，強調讓當下狀態如其所是，以促進個體對當下自我的接納。在緊張狀態上，三分鐘呼吸空間之情緒調適效果與肌肉放鬆練習效果無顯著差異，但兩者效果皆優於算數練習組，此情緒調適效果可能來自於三分鐘呼吸空間練習和肌肉放鬆練習兩者的指導語內容有重疊的部分，兩者都接觸及身體緊繃感受的部分。在平靜狀態上，三分鐘呼吸空間亦和肌肉放鬆練習有著類似的情緒調適效果，但三分鐘呼吸空間對於提升平靜與降低高興狀態的效果可能來自於情緒反應度（emotional reactivity）的降低（Arch & Craske, 2010; Britton, Shahar, Szepsenwol, & Jacobs, 2012; Raes, Dewulf, Van Heeringen, & Williams, 2009; Hill & Updegraff, 2012），而肌肉放鬆練習對於提升平靜狀態的情緒調適效果，可能來自於生理狀態激發程度的降低。

另外，三分鐘呼吸空間在本研究中對於罪惡、羞愧，及憂鬱情緒無明顯的情緒調適效果，可能是由於練習的時間較短，情緒調適程度只能達到引發正向情緒的水準，尚未能達到進入正向認知的層次，亦尚未能削弱負向情緒的強度。

第二節 研究貢獻與應用

過去關於以正念為基礎的介入方式的研究多為長期效果的觀察，本研究則探討在短暫的時間內，三分鐘呼吸空間正念練習所引發的情緒狀態變化，以及其情緒調適效果。研究結果發現，對參與者而言，就算是先前無正念練習經驗，三分鐘呼吸空間也能有顯著提升自我接納及平靜情緒狀態的效果。根據本研究結果，未來應用於臨床或一般心理介入的時，或許可根據個體不同程度的正念練習經驗，引導其如何更精確敏感地感受自身不同種類的情緒變化。

本研究發現在接受不同的情緒調適方式後，高/低羞愧特質傾向對於負向情緒狀態（羞愧、罪惡、憂鬱）的情緒調適效果並無顯著不同，這顯示高/低羞愧特質傾向者的情緒調適同樣有效，亦即，調適前、調適後高/低羞愧特質傾向者兩者的「情緒改變量」是一樣的，並不因羞愧特質傾向差異而有所不同，但是高羞愧特質傾向者調適後的情緒值仍顯著高於低羞愧特質傾向者，就如同調適前兩組的差異一樣。這也顯示在臨床上應用三分鐘呼吸空間作為負向情緒的調適方式時，

可能需要進一步注意高羞愧特質傾向的個體是否需要更多的時間才能達到像低羞愧特質傾向的個體調適負向情緒效果的程度（亦即需要更多時間來打破認知—情緒螺旋的循環），或是高羞愧特質傾向者本身就需要更多的時間來調節自我情緒至原本的狀態，而低羞愧特質傾向者可能原本就有自然恢復的歷程。

本研究亦比較三分鐘呼吸空間及肌肉放鬆練習之療效機制效果，發現當涉及自我概念有關的正向情緒時，三分鐘呼吸空間的調適效果優於肌肉放鬆練習。Jain 等人（2007）在研究中以一般人為對象，並以隨機分組的方式比較正念禪修（mindfulness meditation）和放鬆練習（somatic relaxation）的效果，結果顯示在短期的訓練之後，正念禪修和放鬆練習都能達到降低壓力和提升正向情緒的效果。然而，只有正念禪修能夠減少干擾（distractive）和反芻（rumination）的想法以及行為，這可能是正念禪修降低壓力的機制。在本研究中，也有類似的結果，例如在緊張及平靜狀態上，三分鐘呼吸空間之情緒調適效果與肌肉放鬆練習效果相同，但在涉及自我意識認知的情緒向度上，如自豪、自我接納，則三分鐘呼吸空間的效果都有優於肌肉放鬆練習的傾向。

未來在臨床的應用上或許可視個案本身的狀況，使用不同的方式作為情緒調適的方法。例如面對羞愧特質傾向較高、或過去較無正念練習經驗的個案時，一開始進行三分鐘呼吸空間練習，可給予較充分的時間進行情緒調適練習；或面對較焦慮的個案時，三分鐘呼吸空間及肌肉放鬆練習都是處理其焦慮情緒的有效方式。

第三節 研究限制與未來研究方向

三分鐘呼吸空間練習在以正念為基礎的情緒調適介入的方案裡只是一個元素，還有其他更基礎的正念練習，例如身體掃描、食禪、行禪、靜坐等等（Segal et al., 2012）。因此，個體對基礎正念練習的熟悉程度可能會影響三分鐘呼吸空間練習之情緒調適效果。而本研究的參與者並沒有機會進行這些基礎的練習，這可能使得三分鐘呼吸空間效果較不明顯。此外，在臨床上三分鐘呼吸空間的運用也需要考慮參與者對練習熟悉的程度，因為該熟悉度可能會影響介入效果。至目前為止，三分鐘呼吸空間是作為八週正念練習計劃的其中一個正念活動，但 Segal 在 2015 年的行為與認知治療學會（Association of Behavioural and Cognitive

Therapies, ABCT) 49 週年年會中提及，三分鐘呼吸空間可讓個體在生活中隨時單獨進行，作為重複練習正念的方式，以便個體將正念融入到生活當中 (Segal, 2015)。因此，未來研究也可進一步比較長期及短期三分鐘呼吸空間練習方案對於正、負向情緒，以及認知內涵的影響。

另一個限制是本研究僅測量個體之情緒變化，並未測量在情緒調適練習後，個體的認知能力變化。雖然如此，本研究在實驗後訪談時，發現到有些參與者主觀報告對於情緒辨識能力有增進效果。因此，未來研究可進一步探討個體認知狀態的變化。

而在情緒變化的歷程上，因本研究的實驗設計並非時序設計，故難以驗證向上及向下的認知—情緒螺旋之間相互消長的動態歷程，是本研究對於情緒變化歷程解釋之限制。

本研究所使用之注意力轉移派典為需要使用到心智資源之算術作業，其造成的效果的因素可能包含：令個體專注於其他作業之持續性注意效果，或是將自我從原本的羞愧情緒中跳脫出來 (disengagement)。這可能與一般分心作業性質有所不同，因此，未來研究可使用更貼近一般常態的分心作業作為轉移注意力之方式。

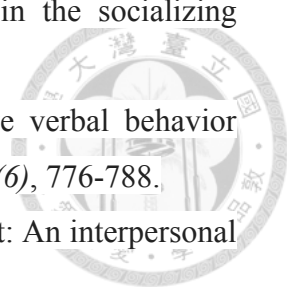
與正念有關的一個治療方法是接納與承諾療法 (acceptance and commitment therapy, ACT)，該治療理論強調個體接受當下的反應、選擇價值觀方向，以及採取行動 (Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999)。其中，強調使個體接納當下的經驗，此概念與以正念為基礎的介入方式是一致的，是同時對所有經驗，不管是正向或負向的經驗的覺察與接納，情緒改變不是直接目的，而是正念的副產物。然而，在本研究中，探討的方向為負向情緒的減緩，以及正向情緒的增加，可能未能強調此一接納當下經驗的精神，亦為本研究的限制之一。

在憂鬱症患者群體中，其羞愧特質傾向與憂鬱特質傾向、焦慮特質傾向之間的關係可能與一般人不同，且在誘發羞愧情緒狀態後，其可能與其他負向情緒 (如憂鬱、緊張) 之關聯性有特殊的模式，故未來研究可將憂鬱症群體的羞愧感相關情緒特徵與一般人群體進行比較，以進一步探討憂鬱症的羞愧感病理模式與其在情緒調適效果所扮演的角色。

參考文獻



- 石世明 (譯)(民 104): **找回內心的寧靜: 憂鬱症的正念認知療法(第二版)**。臺北: 心靈工坊。(原著出版年: 2012)
- 吳英璋 (民 70)。放鬆訓練過程中的膚電反應研究。 *心理測驗*, 24, 19-30。
- 林鈺傑 (民 102)。初探正念取向心理治療歷程之整合架構。 *中華心理衛生學刊*, 26 (3), 395-442。
- 張仁和、林以正、黃金蘭 (民 100)。中文版 [止觀覺察注意量表] 之信效度分析。 *測驗學刊*, 58, 235-260。
- 黃鈺婷、王碧朗 (民 103)。 **道德情緒-內疚與羞愧評量之研究** (碩士論文)。取自臺灣碩博士論文系統。(系統編號 102HCU00501016)
- 陳心怡 (民 89)。 **貝克憂鬱量表(第二版)(中文版)**。台北: 中國行為科學社。
- 陳詩潔、吳麗娟 (民 97)。大學生的共依附特質、自我感受與愛情關係品質之相關研究。 *教育心理學報*, 40 (1), 153-177。
- 鄧閔鴻、張素凰 (民 95)。廣泛性焦慮疾患與憂鬱疾患共病現象的階層病理模式。 *中華心理學刊*, 48 (2), 203-218。
- 盧孟良、車先蕙、陳尚文、沈武典 (民 91)。中文版貝克憂鬱量表第二版之信度和效度。 *台灣精神醫學雜誌*, 16, 301-310。
- Abramson, L. Y., Seligman, M. E., & Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87(1), 49-74.
- Ahearn, E. P. (1997). The use of visual analog scales in mood disorders: A critical review. *Journal of Psychiatric Research*, 31(5), 569-579.
- American Psychiatric Association (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-IV*. Washington, DC: Author.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5*. Washington, DC: Author.
- Arch, J. J., & Craske, M. G. (2010). Laboratory stressors in clinically anxious and non-anxious individuals: The moderating role of mindfulness. *Behaviour Research and Therapy*, 48(6), 495-505.

- 
- Ausubel, D. P. (1955). Relationships between shame and guilt in the socializing process. *Psychological Review*, 62(5), 378-390.
- Barrett, L. F., Williams, N. L., & Fong, G. T. (2002). Defensive verbal behavior assessment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(6), 776-788.
- Baumeister, R. F., Stillwell, A. M., & Heatherton, T. F. (1994). Guilt: An interpersonal approach. *Psychological Bulletin*, 115(2), 243-267.
- Beck, A. T., Steer, R. A., & Brown, G. (1996). *Beck Depression Inventory Manual* (2nd ed.). San Antonio, TX: Psychological Corporation.
- Britton, W. B., Shahar, B., Szepsenwol, O., & Jacobs, W. J. (2012). Mindfulness-based cognitive therapy improves emotional reactivity to social stress: Results from a randomized controlled trial. *Behavior Therapy*, 43(2), 365-380.
- 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.
- Catalino, L. I., & Fredrickson, B. L. (2011). A Tuesday in the life of a flourisher: The role of positive emotional reactivity in optimal mental health. *Emotion*, 11(4), 938-950.
- Clark, L. A., Watson, D. (1991). Tripartite model of anxiety and depression: Psychometric evidence and taxonomic implications. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(3), 316-336.
- Cohen, T. R., Wolf, S. T., Panter, A. T., & Insko, C. A. (2011). Introducing the GASP scale: A new measure of guilt and shame proneness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(5), 947-966.
- Cohen-Katz, J., Wiley, S., Capuano, T., Baker, D. M., Deitrick, L., & Shapiro, S. (2005). The Effects of Mindfulness-based Stress Reduction on Nurse Stress and Burnout: A Qualitative and Quantitative Study, Part III. *Holistic Nursing Practice*, 19(2), 78-86.
- Dozois, D. J., Dobson, K. S., & Ahnberg, J. L. (1998). A psychometric evaluation of the Beck Depression Inventory-II. *Psychological Assessment*, 10(2), 83-89.
- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition and Emotion*, 6(3-4), 169-200.
- Feldman, G., Greeson, J., & Senville, J. (2010). Differential effects of mindful breathing, progressive muscle relaxation, and loving-kindness meditation on

decentering and negative reactions to repetitive thoughts. *Behaviour Research and Therapy*, 48(10), 1002-1011.

- Fergus, T. A., Valentiner, D. P., McGrath, P. B., & Jencius, S. (2010). Shame-and guilt-proneness: Relationships with anxiety disorder symptoms in a clinical sample. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(8), 811-815.
- Fischer, K. W., & Tangney, J. P. (Eds.). (1995). *Self-conscious Emotions: The Psychology of Shame, Guilt, Embarrassment, and Pride*. New York, NY: Guilford Press.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300-319.
- Fredrickson, B. L. (2013). Positive emotions broaden and build. *Advances in Experimental Social Psychology*, 47, 1-53.
- Garland, E. L., Fredrickson, B., Kring, A. M., Johnson, D. P., Meyer, P. S., & Penn, D. L. (2010). Upward spirals of positive emotions counter downward spirals of negativity: Insights from the broaden-and-build theory and affective neuroscience on the treatment of emotion dysfunctions and deficits in psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 849-864.
- Geschwind, N., Peeters, F., Drukker, M., van Os, J., & Wichers, M. (2011). Mindfulness training increases momentary positive emotions and reward experience in adults vulnerable to depression: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 79(5), 618-653.
- Gift, A. G. (1989). Visual analogue scales: Measurement of subjective phenomena. *Nursing Research*, 38(5), 286-287.
- Gronwall, D. M. A. (1977). Paced auditory serial-addition task: A measure of recovery from concussion. *Perceptual Motor Skills*, 44, 367-373
- Harder, D. W., Cutler, L., & Rockart, L. (1992). Assessment of shame and guilt and their relationships to psychopathology. *Journal of Personality Assessment*, 59(3), 584-604.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York, NY: Guilford Press.
- Heppner, W. L., Spears, C. A., Vidrine, J. I., & Wetter, D. W. (2015). Mindfulness and emotion regulation. In Ostafin, B. D., Robinson, M. D., & Meier, B. P.

- (Eds.). *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation* (pp. 107-120). New York, NY: Springer.
- Hill, C. L., & Updegraff, J. A. (2012). Mindfulness and its relationship to emotional regulation. *Emotion, 12*(1), 81-90.
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 78*(2), 169-183.
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science, 6*(6), 537-559.
- Jain, S., Shapiro, S. L., Swanick, S., Roesch, S. C., Mills, P. J., Bell, I., & Schwartz, G. E. (2007). A randomized controlled trial of mindfulness meditation versus relaxation training: Effects on distress, positive states of mind, rumination, and distraction. *Annals of Behavioral Medicine, 33*(1), 11-21.
- Jimenez, S. S., Niles, B. L., & Park, C. L. (2010). A mindfulness model of affect regulation and depressive symptoms: Positive emotions, mood regulation expectancies, and self-acceptance as regulatory mechanisms. *Personality and Individual Differences, 49*(6), 645-650.
- Johnson, D. R. (2009). Emotional attention set-shifting and its relationship to anxiety and emotion regulation. *Emotion, 9*(5), 681-690.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 144-156.
- Lakey, C. E., Kernis, M. H., Heppner, W. L., & Lance, C. E. (2008). Individual differences in authenticity and mindfulness as predictors of verbal defensiveness. *Journal of Research in Personality, 42*(1), 230-238.
- Lazarus, R. S. (2006). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York, NY: Springer Publishing Company.
- Lewis, H. B. (1971). Shame and guilt in neurosis. *Psychoanalytic Review, 58*(3), 419-438.
- Lewis, M. (2003). The emergence of consciousness and its role in human development. In J. LeDoux, J. Debiec, & H. Moss (Eds.), *The self: From soul to brain*. New York, NY: Annals of the New York Academy of Science.

- Lewis, M. (2000). The self-conscious emotions. *Emotion, 11*(1), 742-746.
- Marschall, D. E., Sanftner, J., & Tangney, J. P. (1994). The state shame and guilt scale. In J. P. Tangney and R. L. Dearing (Eds.), *Shame and guilt* (pp. 239-259). New York, NY: Guilford Press.
- Maxwell, C. (1978). Sensitivity and accuracy of the visual analoguescale: A psychophysical classroom experiment. *British Journal of Clinical Pharmacology, 6*, 15-24.
- Mineka, S., Rafaeli, E., & Yovel, I. (2003). Cognitive biases in emotional disorders: Information processing and social-cognitive perspectives. In Davidson, R.J., Scherer, K.R., Goldsmith, S.S. (Eds.), *Handbook of affective sciences* (pp. 976-1009). New York, NY: Oxford University Press.
- Nelson, R. E. (1977). Irrational beliefs in depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 45*(6), 1190-1191.
- Olendzki, A. (2010). *Unlimiting mind: The radically experiential psychology of buddhism*. Somerville, MA: Wisdom Publications.
- Orth, U., Berking, M., & Burkhardt, S. (2006). Self-conscious emotions and depression: Rumination explains why shame but not guilt is maladaptive. *Personality and Social Psychology Bulletin, 32*(12), 1608-1619.
- Ostafin, B. D., Robinson, M. D., & Meier, B. P. (Eds.). (2015). *Handbook of mindfulness and self-regulation*. New York, NY: Springer Publishing Company.
- Plotsky, P. M., Owens, M. J., & Nemeroff, C. B. (1998). Psychoneuroendocrinology of depression: Hypothalamic-pituitary-adrenal axis. *Psychiatric Clinics of North America, 21*(2), 293-307.
- Raes, F., Dewulf, D., Van Heeringen, C., & Williams, J. M. G. (2009). Mindfulness and reduced cognitive reactivity to sad mood: Evidence from a correlational study and a non-randomized waiting list controlled study. *Behaviour Research and Therapy, 47*(7), 623-627.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics, 65*(1), 14-23.
- Santorelli S. (2000). *Heal thy self: Lessons on mindfulness in medicine*. New York, NY: Three Rivers Press.

- Segal, Z. V. (2015, November). The three-minute Breathing space: Steps for embedding a brief mindfulness practice into your clinical practice. *ABCT 49th Annual Convention*. Symposium conducted at the meeting of Hilton Chicago, Chicago.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York, NY: Guilford Press.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2012). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. New York, NY: Guilford Press.
- Segal, Z. V., Williams, J. M., Teasdale, J. D., & Gemar, M. (1996). A cognitive science perspective on kindling and episode sensitization in recurrent affective disorder. *Psychological Medicine*, 26(02), 371-380.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386.
- Spielberger, C. D. (1985). Assessment of state and trait anxiety: Conceptual and methodological issues. *Southern Psychologist*, 2(4), 6-16.
- Stuewig, J., & McCloskey, L. A. (2005). The relation of child maltreatment to shame and guilt among adolescents: Psychological routes to depression and delinquency. *Child Maltreatment*, 10(4), 324-336.
- Tangney, J. P. (1991). Moral affect: the good, the bad, and the ugly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(4), 598-607.
- Tangney, J. P. (1992). Situational determinants of shame and guilt in young adulthood. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18(2), 199-206.
- Tangney, J. P. (1994). The mixed legacy of the superego: Adaptive and maladaptive aspects of shame and guilt. In J. M. Masling & R. F. Bornstein (Eds.), *Empirical perspectives on object relations theory* (pp. 1-28). Washington, DC: American Psychological Association.
- Tangney, J. P. (1996). Conceptual and methodological issues in the assessment of shame and guilt. *Behaviour Research and Therapy*, 34(9), 741-754.
- Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2003). *Shame and guilt*. New York, NY: Guilford Press.
- Tangney, J. P., Dearing, R. L., Wagner, P. E., & Gramzow, R. H. (2000). *The Test of Self-Conscious Affect – 3 (TOSCA-3)*. Fairfax, VA: George Mason University

- Tangney, J. P., & Fischer, K. W. (1995). Self-conscious emotions: The psychology of shame, guilt, embarrassment, and pride. In the idea for this volume grew out of 2 pivotal conferences. *The 1st conference, on emotion and cognition in development*. Symposium conducted at Winter Park (1985, summer). *The 2nd conference, on shame and other self-conscious emotions*. Symposium conducted at Asilomar, CA (1988, December). New York, NY: Guilford Press.
- Tangney, J. P., Marschall, D. E., Rosenberg, K., Barlow, D. H., & Wagner, P. E. (1994). Children's and adults' autobiographical accounts of shame, guilt and pride experiences: An analysis of situational determinants and interpersonal concerns. Unpublished manuscript.
- Tangney, J. P., Wagner, P., & Gramzow, R. (1992). Proneness to shame, proneness to guilt, and psychopathology. *Journal of Abnormal Psychology, 101*(3), 469-478.
- Teasdale, J. D., & Dent, J. (1987). Cognitive vulnerability to depression: An investigation of two hypotheses. *British Journal of Clinical Psychology, 26*(2), 113-126.
- Thompson, R. J., & Berenbaum, H. (2006). Shame reactions to everyday dilemmas are associated with depressive disorder. *Cognitive Therapy and Research, 30*(4), 415-425.
- Watkins, E., & Teasdale, J. D. (2004). Adaptive and maladaptive self-focus in depression. *Journal of Affective Disorders, 82*(1), 1-8.
- Williams, J. M. G., Russell, I., & Russell, D. (2008). Mindfulness-based cognitive therapy: Further issues in current evidence and future research. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 76*, 524-529.
- Williams, J. M. G., Healy, D., Teasdale, J. D., White, W., & Paykel, E. S. (1990). Dysfunctional attitudes and vulnerability to persistent depression. *Psychological Medicine, 20*(02), 375-381.
- Woods, H., & Proeve, M. (2014). Relationships of mindfulness, self-compassion, and meditation experience with shame-proneness. *Journal of Cognitive Psychotherapy, 28*(1), 20-33
- Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology, 18*(5), 459-482.