

臺灣大學生評價恐懼、情緒表達 衝突與自我關懷之關聯性研究*

潘俊廷

王沂釗

國立東華大學
諮商與臨床心理系

本研究以在學大學生為研究對象，探討評價恐懼、情緒表達衝突與自我關懷間的關聯，及自我關懷在評價恐懼對情緒表達衝突預測的調節效果。採網路問卷蒐集調查資料，共獲得男性 111 位，女性 359 位之有效問卷 470 份。統計分析結果發現：（一）大學生負向評價恐懼、情緒表達衝突與自我關懷，呈現中等偏高的程度，且女生有較高的負向評價恐懼；（二）評價恐懼、情緒表達衝突與自我關懷間皆有顯著相關；（三）評價恐懼與自我關懷可預測情緒表達衝突，但是自我關懷在評價恐懼對情緒表達衝突的預測上，不具調節效果；（四）自我關懷與負向自我關懷皆在正向評價恐懼對情緒反芻的預測上具調節效果。依研究結果提出留意大學生人際評價對情緒表達的影響、提升自我關懷能力，及關注其對正向評價的主觀經驗等輔導諮商實務之建議。

關鍵詞：情緒表達衝突、評價恐懼、自我關懷、大學生

* 1. 通訊作者：王沂釗，scholarwang@gms.ndhu.edu.tw。
2. 本文為碩士論文改寫，指導教授為王沂釗。

文獻探討

(一) 情緒表達衝突之探討

透過音調、身體姿態、臉部表情來展現個人的情緒不僅傳達出個人的意向與狀態，也能藉此影響他人對自己的看法，是人類與生俱來溝通的方式之一，與我們的生活息息相關 (Ekman, 1993; Strongman, 2003; Van Kleef et al., 2012)。相反地，當我們壓抑了情緒的表達，不但無助於減緩負向情緒，還會降低對正向情緒的體驗和阻礙了社會互動的表現，令互動對象反感而影響到關係的維持與發展 (Butler et al., 2003)。

個人採取壓抑情緒的表達，可能歷經想表達，卻壓抑著想表達的慾望、已經表達卻非真的想表達，或表達後感到後悔等三種表達情緒的矛盾經驗，King 與 Emmons (1990) 稱此現象為情緒表達衝突 (ambivalence over emotional expression, AEE)，並在系列研究發現情緒表達衝突除了能預測心理困擾，也與負向情感、強迫傾向、憂鬱、妄想、恐懼、焦慮等心理不適感有顯著關聯。他們以情緒表達衝突量表 (Ambivalence over Emotional Expressiveness Questionnaire, AEQ) 區辨出自在的不表達 (低表達、低衝突) 與壓抑的不表達 (低表達、高衝突) 的差異，有別於以往只著眼於觀察情緒表達的程度，凸顯了對內在衝突經驗的關注。

情緒表達衝突的心理歷程包含二項因素：一是過度思慮情緒表達的後果，導致在表達上的兩難處境之情緒反芻 (emotional rumination)，使個人過度聚焦於負向的自我評價與歸因導致負面影響不斷放大；其二是個人有意識地設法控制已察覺到的情緒經驗之情緒壓抑 (emotional suppression)，卻杜絕可能帶來的社會支持 (Chen et al., 2005; Mongrain & Zuroff, 1994)。較高的情緒表達衝突也可能與過度解釋外界情緒刺激有關，以誤解他人的表達，難以感知到外界所提供的支持 (King, 1998)，抑或是其選擇逃避面對問題和情緒，而非尋求支持，間接導致其他人無法提供適當的協助 (江文慈, 2015; Emmons & Colby, 1995)。近年在憂鬱情緒相關的研究也發現個人愈是有情緒表達衝突的情形，其愈有憂鬱的傾向 (鐘玉觀, 2013; Brockmeyer et al., 2013; Trachsel et al., 2010)。

情緒表達與否也牽涉到性別意象與人際互動間的糾結心理，像是男性較女性會壓抑自己的情感表達 (Chen et al., 2005)，江文慈 (2018) 進一步指出情緒表達的性別差異，會因著不同情緒與情境而有所不同，以負向情緒的表達為例，男性較重場合，女性則更看重關係。但性別在情緒表達衝突上的差異卻仍有不一致的發現。國內多篇探討愛情關係中情緒表達衝突的研究都指出男大生的情緒表達衝突較女大生高，認為女性習於思考分析處理衝突過程，男性則常以做別的事情來轉移注意力，不擅使用溝通的方式表達 (許瑜芳, 2015; 劉立慈, 2012; 蘇芳儀, 2012)，以一般大學生為對象的研究也得到同樣的結果 (江文慈, 2015; 鐘玉觀, 2013)。然而李怡真與林以正 (2006) 愛情關係中的情緒表達衝突之縱貫研究的結果為無性別差異，和 King 與 Emmons (1991) 對夫妻關係的研究一致，不過他們另一篇研究卻發現女大生的情緒表達衝突大於男大生 (King & Emmons, 1990)。而多數情緒表達衝突較高者也被發現較難在關係中建立有意義的連結，不僅易感到寂寞 (Chen et al., 2012)，其感知到的社會支持也明顯較低 (Bryan et al., 2014; Bryan et al., 2016)。此外，愈是在意他人感受與想法的大學生，為符合外界觀點和期待，在表達情緒上會有所顧慮，因而加深了其情緒表達衝突的程度 (江文慈, 2015; Mongrain & Zuroff, 1994)。或許是在講求「以和為貴」的東方社會中，看重人與人間融洽、和睦的文化氛圍下，往往使情緒表達顯得更為含蓄 (江文慈, 2012; Gao & Ting-Toomey, 1998)。

綜上所述，情感感受性敏感且慣於採以反芻、壓抑與迴避等方式處理情緒者，可能會困擾於情緒表達與不表達間的矛盾。情緒表達衝突不僅造成個人心理困擾，也可能阻礙人際互動的連結，其肇因於人際相處間的期待與評價對個人所造成的影響。故探究在意他人感受與想法的情形，是否涉入人際間評價的觀點並反映個人情緒表達衝突的程度，是為本研究動機之一。

(二) 評價恐懼之探討

評價恐懼 (fear of evaluation) 反映個人在意他人看法的現象，常被用來評估個人在人際互動中

的焦慮程度 (Watson & Friend, 1969; Weeks et al., 2008; Weeks & Howell, 2012)，焦慮程度愈高愈易出現順服的行為 (Weeks et al., 2010)。換言之，當個人配合外在規範和期待，為迴避對他人評價的害怕，可能採取減少自我表達以掩藏情緒的印象整飾方式，藉以避免遭受批評或任何可能被評價的情境。

承上述，Weeks 與 Howell (2012) 認為社交焦慮者同時具備害怕正、負向評價的特徵，以雙價評價恐懼模型 (bivalent fear of evaluation, BFOE) 說明其涵括的兩個構面如下：

1. 負向評價恐懼 (fear of negative evaluation, FNE)

個人面對負面評價時的焦慮程度及伴隨而至的擔憂，在心生畏懼下容易出現被受批評的預期心理反應，以迴避任何可能遭受評價的情境。負向評價恐懼者總認為自己不受歡迎，且會得到負面評價 (Leary et al., 1988)，在人際互動中特別敏感於他人的負面情緒和回饋，將之視為威脅並加以警惕，此舉導致不斷地重複經驗這些恐懼與負面想法 (Asmundson & Stein, 1994; Winton et al., 1995)。擔心成為被檢視的對象之餘，為免於遭受評價，他們會迴避與他人的接觸、減少自我的表達。這些行為不僅反映出內心對現實的扭曲，放大負面評價後果嚴重性的同時，也藉此機轉自我應驗了個人低落的自我價值 (Hope et al., 1990; Rapee & Heimberg, 1997; Wells et al., 1995)。

相關研究發現負向評價恐懼與自我意識 (self-consciousness) 間為正向關聯，其中又以公眾自我意識 (public self-consciousness) 最為顯著 (Monfries & Kafer, 1994; Weeks & Howell, 2012)。公眾自我意識意謂著個人意識到自己是身處於社會情境中的社會客體，是會被他人關注、評價的對象，聚焦於他人如何看待自己。因此，公眾自我意識愈高，愈在意自己呈現什麼樣子的形象給他人，面對批評時也顯得較為脆弱 (Junghans-Rutelonis et al., 2015)。由此可知，負向評價恐懼的本質是擔心遭受他人批評，有過度在意自身公眾形象的傾向，與適應不良完美主義 (maladaptive perfectionism) 的表徵不謀而合。同時愈是在意他人評價的完美主義者常缺乏自我肯定的能力，往往需要從他人的回饋中獲取認同，耗費大量精力在追逐外界期待的高標準，對於代表著失敗的負面評價感到擔憂，龐大壓力下，不僅無法發揮其原本的能力，更提高了引發焦慮與憂鬱的風險 (Shafique et al., 2017; Wu & Wei, 2008)。關於這份擔憂，過去研究大多發現女性較男性恐懼負向評價 (Biolcati, 2017; Iqbal & Ajmal, 2018; Teale Sapach et al., 2015)，顯示女性可能更敏感於外界的批評。

2. 正向評價恐懼 (fear of positive evaluation, FPE)

Wallace 與 Alden (1995) 發現人際互動中正向回饋的效果不僅無助於社交焦慮者對自身社交能力的評估，反而使他們認為下一次必須拿出更好的表現才能符合外界更高的期待，因而加深了焦慮。此外，Alden 等人 (2008) 的研究也指出社交焦慮者有對正向事件作負面解釋的傾向。這些研究認為社交焦慮者對正向評價的恐懼可能只是負向評價恐懼的延遲，在面對正向評價時所引發的焦慮，仍可歸因於擔心爾後不佳的表現會招致負評。然而 Weeks 等人 (2008) 以心理演化論 (psycho-evolutionary theory) 解釋社交焦慮者心理的觀點，認為害怕負向評價與害怕正向評價兩者應有本質上的不同，提出了「正向評價恐懼」的構念作為區分。正向評價恐懼者因自認為能力較差，會擔心突出的表現將引起他人注目，而被迫進入社會階層的上端，使他們處於必須與比自己更優秀者比較的競爭劣勢，與其陷入吃力不討好的局面，甚至可能遭到競爭者的報復 (Weeks & Howell, 2012)，因此寧願表現得平庸不被注意，對於正向的評價會感到恐懼。

幾項研究發現正、負向評價恐懼者在面對不同面向的回饋時，有著不同的心理經驗。正向評價恐懼者在正面回饋下易感到不適，不僅容易錯誤評估他人給予的評價 (Weeks et al., 2008)，也較不希望獲得任何回饋，而負向評價恐懼者則僅傾向排斥負向回饋 (Weeks et al., 2010)，且與得意的感受呈正相關，顯示負向評價恐懼者有獲取社會認可的需求 (Reichenberger et al., 2015)。愈來愈多證據顯示，此二種評價恐懼有著截然不同的心理機轉，負向評價恐懼意指個人預期將在社交情境中遭受他人批評，因此表現順服，避免窘境；正向評價恐懼則是擔心出色的表現容易招惹是非，力求保持低調以免捲入衝突紛爭 (Weeks & Howell, 2012)。另外，不同於負向評價恐懼有明顯女性高於男性的傾向，相關研究一致指出正向評價恐懼不存在性別差異 (Weeks et al., 2010)。

綜合上述，評價恐懼涵括了人際互動中，個人不切實際地縮減自我正向層面，以及過度放大負向表徵的不同焦慮面向（Weeks, 2015; Weeks & Howell, 2012, 2014）。這些扭曲的認知行為是評價恐懼者為避免發生人際摩擦或遭受排擠所發展出來的模式（Reichenberger et al., 2015; Weeks et al., 2010; Weeks et al., 2015）。由此可知，個人為了因應評價所帶來的威脅，很可能以逃避、否認或過度擔憂等不適當的方式應對，本研究乃以評價恐懼為自變項，探討它對情緒表達的預測。

（三）自我關懷之探討

不同於心理病理學的研究，對於身與心未能統整的情形，Neff（2003a, 2003b）借鏡東方佛教哲學寬懷慈悲的觀點，試圖找出能維護自我價值，又可以免於批判與比較的新出路，提出了自我關懷（self-compassion）的構念。意指個人遭遇逆境時，關照自身困頓經驗的體現，仍能仁慈待己，以坦然、不帶批判的態度和開放的覺察來理解當下面臨的處境，並體認到發生在自己身上的苦難是人類共有的經驗，在保持平衡開放的覺察下，免於捲入失敗與挫折的漩渦之中，進而在心靈上得到療癒與寬慰，即自我關懷是一項提升個人生活品質的正向心理素質。包含以下三個兩兩對立構念的面向（Barnard & Curry, 2011; Neff, 2003a, 2011）：

1. 自我仁慈（self-kindness）與自我批評（self-judgement）

自我仁慈是當身處侷限困境時，仍對自己抱持著一份寬厚的理解，不讓嚴厲的批判所佔據。當個人相信本身擁有被關愛的價值時，即使遭遇挫折，也能在脆弱的時候，了解到此時的自我譴責只會造成更大的傷害，運用寬容與仁慈的態度回應自己，產生療癒。對自己仁慈，是有能力先停下來安頓自己，而不是急於咎責擺脫困擾。

2. 共同苦境（common humanity）與孤立經驗（isolation）

人類是社會性的動物，需要連結感來確認自身的歸屬，否則會感到孤立被遺落。共同苦境是了解到人人都是不完美的，會因為犯錯感到難堪，因為意外感到痛苦，這是每個人都會經歷的相似經驗。當個人專注在自己的缺失與不幸，易感到狹隘而沈浸在痛苦之中，落入「應該順利」的陷阱裡。相反地，若能夠以人類共同經驗的角度思考自己的不完美，以及所遭遇的不順遂，連結感使我們不易因逆境而生生畏懼、孤立無援，較能從容應對。有別於自我接納，共同苦境納入了更大的視角，連結起人類共同的經驗，提醒了「人人都會受苦，因為我們都是人」。

3. 正念（mindfulness）與過度認同（over-identification）

正念即以平衡且開放的態度，如其所是地經驗與接受當下所發生的事情，保持覺察的清晰，對痛苦經驗不逃避、不批判，也不過度反應。運用正念訓練可促使個人從預設模式網絡驅使的思緒漫遊中脫離（粘瑞狄等人，2020），將注意力放在觀察這些經驗，而非過度地自我參照及反芻性思考。相反地，過度認同卻放大了恐懼而導致現實扭曲，情緒過度反應的結果，窄化了覺察意識，一旦認定受到威脅，事態就會顯得格外嚴重。

賴志超與蘇倫慧（2015）經分析發現，將上述構念視為正向自我關懷（自我仁慈、共同苦境、正念）和負向自我關懷（自我批評、孤立經驗、過度認同）二高階因素時（其將之命名為「自我悲愆」與「自我貶抑」），會有更好的適配度，並進一步驗證了正向自我關懷能預測主觀幸福感，而負向自我關懷則能預測常見的精神疾病與憂鬱。

相關研究指出自我關懷能力與幸福感和生活滿意度有關（Neff, 2003a），是預測心理健康的重要因子（Neff et al., 2007; Raque-Bogdan et al., 2011），並可以體認到自己與他人的連結（Neff & McGehee, 2010; Neff et al., 2007; Neff & Vonk, 2009），相對地也較不會孤單（Akin, 2010）。因此，自我關懷能力愈高的大學生，愈能感受到他人的支持而不匱乏（Neely et al., 2009），其自我關懷行動的展現可以緩和身體和情感憂鬱症狀的變化（Raes, 2011）。究其原因可能是自我關懷愈高的大學生，愈有可能以平衡自我和他人需求的方式處理關係裡的衝突，他們的情緒平穩，在如實表達自

己的同時，也重視對方的需求 (Yarnell & Neff, 2013)。抑或是在面對挫折時，自我關懷有助於個人採取正向的情緒策略，接納並看見有助於成長的一面，緩解負面事件所造成的情緒與想法 (Leary et al., 2007; Neff et al., 2005)，較不會過度反芻，執念於負面的思考 (López et al., 2015; Neff, 2003b; Neff & Vonk, 2009; Raes, 2010)。鄭怡與林以正 (2016) 也發現，自我關懷在後悔事件後的省思中扮演了關鍵角色，使個人得以降低負向情緒的衝擊，並從中學習。

在性別差異方面，國外以大學生及成人為對象的研究一致顯示，女性的自我關懷明顯低於男性，其中女性自我批判、孤立經驗和過度認同也有較高的現象 (Neff, 2003a; Neff & McGehee, 2010; Neff & Vonk, 2009; Raes, 2010)。而國內的研究發現，男性的正向自我關懷上比女性高，負向自我關懷則沒有性別差異 (賴志超、蘇倫慧，2015)。

由上述可知，自我關懷攸關個人能否恰如其分地經驗自身遭遇，不僅益於健康心理狀態之發展外，在促進個人與其內在良善關係的同時，也建立起人我關係的支持網絡。研究者認為個人對評價的恐懼可能升高了情緒表達衝突的程度，而這段關係是否會因為自我關懷的調節而有所和緩，降低情緒表達的內在衝突，是需要深入探討的問題。

(四) 評價恐懼、情緒表達衝突與自我關懷的關係

綜上所述，過度在意他人看法者，常無法自在表露情緒，而引發困擾。當預期表達情緒會帶來負面影響，高情緒表達衝突者往往難以自在地表達感受 (King & Emmons, 1990)，加上過度解釋人際訊息的傾向，使他們經歷了情感的混亂及認知反芻。不過，自我關懷是一種有效的情緒管理方式，能提高認知再評估的技巧，間接地也降低了情緒表達衝突的影響 (Bryan et al., 2018; Diedrich et al., 2016)。自我關懷與情緒表達衝突，二者存在本質上的差異，也有間接的影響關係。自我關懷正視內在情感，強調以覺察、符合現實的方式感受痛苦情緒與表達內心的想法，給予負向經驗涵容的空間，而非忽視其情感需求 (Lapinski, 2019)。比起自我關懷對自身經驗的重視，情緒表達衝突則因過度重視關係、迎合外界期待，而犧牲了內在情感經驗發聲的機會。

而自我關懷高的大學生具有較高的內在動機，他們注重學習本身帶來的收穫，源自於內在的好奇與熱忱是驅使他們學習的動力，因此當他們遭遇挫折時並不會將失敗視為威脅，而是採以接納並重新詮釋的成長心態取代對自己嚴厲的批判 (Neff et al., 2005)。許多研究驗證了自我關懷的介入，能有效減緩負向事件對個人帶來的影響 (Allen et al., 2012; Kyeong, 2013; Linardon et al., 2020; Samaie & Farahani, 2011)，而正、負向評價恐懼都與自我關懷呈現負相關 (Werner et al., 2012)，自我關懷使得人們擁有平穩，不易隨評價起伏的情緒 (Leary et al., 2007)。因此，研究者認為自我關懷是個人得以逆境逢生的關鍵素養，本研究亦將探討大學生的自我關懷能力，能否緩解評價恐懼對情緒表達衝突的影響。

(五) 研究問題與假設

綜合上述評價恐懼、情緒表達衝突與自我關懷之實徵研究探討，本研究探究幾項問題：1. 大學生評價恐懼、情緒表達衝突與自我關懷之現況為何？2. 不同生理性別的大學生在評價恐懼、情緒表達衝突與自我關懷之間是否有差異？3. 大學生之評價恐懼、情緒表達衝突與自我關懷間的關聯情形為何？4. 大學生評價恐懼與自我關懷是否能有效預測情緒表達衝突？5. 大學生自我關懷在評價恐懼對情緒表達衝突的預測關係間，是否具調節效果？

並提出 4 項研究假設，假設一：不同生理性別的大學生在情緒表達衝突有顯著差異，在負向評價恐懼有顯著差異，正向評價恐懼無顯著差異，在自我關懷有顯著差異；假設二：評價恐懼、自我關懷與情緒表達衝突彼此有顯著的相關；假設三：評價恐懼、自我關懷皆能預測情緒表達衝突；假設四：自我關懷在評價恐懼對情緒表達衝突之預測中具有調節效果。

方法

(一) 研究對象

考量本研究探討之變項在國內研究文獻有限，且國外相關變項研究的發展脈絡多以大學生為基礎，而後逐漸擴及至更廣年齡層，甚至臨床樣本的探究。因此本研究選定以臺灣公私立大專院校在學大學生（大學四年制、四技、二技及學士後第二專長學士學位學程）為研究對象，期研究結果能提供後進研究延伸探討的參考。依教育部統計 109 學年在學大專生人數為 917,197 人，其中男性 461,672 人及女性 455,525 人為本研究母群體。因網路問卷所蒐集的資料可得到與傳統問卷相同心理計量特性（游森期，余民寧，2006），本研究以便利抽樣方式，自 2021 年 01 月 29 日至 2021 年 03 月 22 日於大學生常使用的網路社群平台公告招募訊息及問卷連結網址，總計回收 503 份問卷，刪除重複填答及 IP 位置重複之問卷後，有效問卷共計 470 份。其中男性 111 位（23.6%），女性 359 位（76.4%）；大一學生有 112 人（23.8%）、大二生 119 人（25.3%）、大三生 100 人（21.3%）大四以上學生 139 人（29.6%）。

(二) 研究工具

1. 簡式負向評價恐懼量表

本研究採邱于真（2009）編譯自 Leary 於 1983 年修訂之簡式負向評價恐懼量表（The Brief Fear of Negative Evaluation Scale, BFNE），以評量個人擔憂、害怕或預期他人對自身負面評價的程度，共計 12 題。以李克特氏五點量尺計分，部分題項反向計分後，得分愈高反應個人愈害怕他人的負向評價。BFNE 與原版本量表相關高達 .96，內部一致性 Cronbach's α 值為 .90，四週後再測信度為 .75。

2. 正向評價恐懼量表

本研究採邱于真（2009）翻譯自 Weeks 等人（2008）發展之正向評價恐懼量表。原量表共 10 題，並納入社會階層動態的設定，使題目更能反映原構念之定義，測量個人在團體中地位變化時的反應。以李克特氏十點量尺計分，扣除 2 題避免默許反應偏差不列入計分外，8 題正向題之總得分，分數愈高表示害怕正向評價的程度愈高，以國內大學生為樣本的中文版正向評價恐懼量表，Cronbach's α 值達 .82，具有良好的信度。

3. 情緒表達衝突量表

本研究採鐘玉觀（2013）修訂自李怡真於 2002 年編譯的中文版情緒表達衝突量表，用以評估個人在生活中情緒表達衝突之經驗，其中 7 題評量因過度思慮情緒表達的後果，而阻礙了表達之情緒反芻，與 7 題評量個人有意識地控制自己已覺察到的情緒經驗之情緒壓抑。本量表以李克特氏五點量尺計分，得分愈高代表情緒表達衝突程度愈高。內部一致性的分析結果顯示，「情緒反芻」與「情緒壓抑」的 Cronbach's α 值分別為 .887 和 .811，總量表 Cronbach's α 值則達 .897，二項因素累積總解釋變異量為 54.62%，顯示具有理想的信效度。

4. 自我關懷量表

本量表採賴志超與蘇倫慧（2015）編譯自 Neff 於 2003 年編製之自我關懷量表（Self-Compassion Scale, SCS），修訂後量表有 25 題，包含三個面向六個兩相對立的因素，分別為：自我仁慈（5 題）—自我批評（5 題）、共同苦境（4 題）—孤立經驗（4 題）、正念（3 題）—過度認同（4 題）。本量表以李克特氏五點量尺計分，部分題項反向計分後，總分愈高顯示自我關懷能力愈高。在探索性因素分析抽取六個因素，累積總解釋變異量為 62.58%，其內部一致性信度分析，Cronbach's α 值分別為：.83、.82、.76、.79、.80、.79，並進一步以二階式驗證性因素分析發現，當將原本的六個

因素視為正、負自我關懷兩高階因素時，整體適配度優於一階因素分析的結果，將之命名「自我悲愴」與「自我貶抑」二因素， α 值分別為 .83、.88，具有良好信度。本研究採上述模型，唯為了避免用詞上的混淆，以自我關懷（總分）、正向自我關懷、負向自我關懷作為變項名稱。

（三）統計分析與檢定方法

本研究採以下分析方法：1. 以描述性統計檢視國內大學生評價恐懼、情緒表達衝突與自我關懷之分佈情形；2. 以平均數差異檢定性別變項在評量的差異情形以考驗假設一；3. 以相關分析評量變項間的關聯性以考驗假設二；4. 以迴歸分析來驗證本研究提出的預測及調節模式，考驗假設三及四。首先，採逐步迴歸檢驗自變項（評價恐懼）與調節變項（自我關懷）對於依變項（情緒表達衝突）是否具顯著預測力，再以階層迴歸分析，分別檢驗正、負向評價恐懼與自我關懷的交互作用是否對依變項情緒表達衝突具顯著的預測力。

為符合迴歸分析殘差之常態性、獨立性與變異數同值性之假設，並排除共線性問題，本研究採下列條件檢驗迴歸模型之數據：1. 以 K-S 檢定（Kolmogorov-Smirnov test）精確顯著性大於 .05，檢定常態性；2. 以 Durbin-Watson 檢定值接近 2 的程度，判斷獨立性；3. 以標準化殘差和預測值的散佈圖判斷變異數同質性；4. 以共線性統計量 VIF 值（variance inflation factor）小於 10，且條件指數（condition index, CI）小於 30，判斷共線性。

（四）研究倫理

研究者在網路社群平台張貼招募訊息中詳述研究目的、作答注意事項與匿名保密原則，並明確告知參與者權益，如：可以任何原因隨時終止作答、不會因其決定而受到權益上的損害、採去身分連結的資料編碼。有意參與本研究，須於閱讀完研究說明後，勾選「我了解並同意填寫此份問卷」，方能進入作答頁面開始作答。為避免社會期許現象，除研究目的與基本資料填寫說明外，其餘四量表提示僅以「第幾部分」做區別，並未明確標示該測量變項。因此，受試者不易受到研究變項中「恐懼」、「衝突」等可能引發負面情緒之文字影響，加上前述可隨時終止作答之權益告知，以降低受試者受傷害之風險。

結果

（一）大學生評價恐懼、情緒表達衝突與自我關懷之現況與差異比較

表 1 為參與本研究之大學生評價恐懼、情緒表達衝突與自我關懷各變項量表得分情形及差異比較摘要：1. 參與研究之大學生負向評價恐懼平均得分為 44.50 分，達總分 60 分之 74%，顯示大學生對負向評價的恐懼偏高；正向評價恐懼平均得分為 34.60 分，達總分 72 分之 48%，顯示大學生對正向評價的恐懼反應中等。2. 在情緒表達衝突方面，參與研究之大學生情緒反芻與情緒壓抑平均得分為 24.24 分和 25.42 分，總量表平均得分為 49.65 分，達總分 70 分之 71%，顯示情緒表達衝突程度偏高。3. 在自我關懷方面，參與研究之大學生正、負向自我關懷平均得分為 35.40 分和 38.66 分，總量表得分為 74.74 分，達總分 125 分之 60%，整體而言大學生自我關懷程度中等偏高。

由表 1 可知在平均數差異比較結果僅負向評價恐懼的評量有顯著差異（ $t = -3.51, p < .001$ ），即女生得分（ $M = 45.35, SD = 9.29$ ）顯著高於男生（ $M = 41.75, SD = 9.97$ ），其他評量變項皆未有顯著差異。

表 1
參與者在各項評量之平均數差異比較摘要表

評量變項	全體 (N = 470)		男生 (N = 111)		女生 (N = 359)		t
	M	SD	M	SD	M	SD	
評價恐懼							
負向評價恐懼	44.50	9.57	41.75	9.97	45.35	9.29	-3.51***
正向評價恐懼	34.60	14.00	33.75	13.85	34.86	14.05	-0.73
情緒表達衝突							
情緒反芻	24.24	6.66	24.15	6.72	24.26	6.65	-0.15
情緒壓抑	25.42	6.10	24.88	5.79	25.58	6.20	-1.06
總分	49.65	11.81	49.04	11.75	49.84	11.83	-0.63
自我關懷							
正向自我關懷	35.40	8.35	36.75	7.56	34.99	8.55	1.94
負向自我關懷	38.66	9.72	38.28	9.34	38.78	9.84	-0.47
總分	74.74	15.01	76.47	14.11	74.21	15.26	1.39

*** $p < .001$.

(二) 大學生評價恐懼、情緒表達衝突與自我關懷之相關分析

表 2 為參與者在評價恐懼、情緒表達衝突與自我關懷各變項評量之間積差相關的摘要，可以發現：

參與者不論在正向或負向評價恐懼上，皆與情緒表達衝突的各層面達顯著中度正相關，其中負向評價恐懼與情緒反芻正相關 ($r = .59, p < .001$) 與情緒壓抑的正相關 ($r = .46, p < .001$) 皆達顯著，而正向評價恐懼與情緒反芻間正相關 ($r = .53, p < .001$) 與情緒壓抑間正相關 ($r = .41, p < .001$) 亦皆達顯著，研究假設皆獲得支持，即大學生對評價的恐懼愈高，其情緒反芻、情緒壓抑及情緒表達衝突的程度就愈高。

參與者自我關懷與情緒表達衝突呈現顯著中度負相關 ($r = -.46, p < .001$)，其中正向自我關懷與情緒反芻有顯著負相關 ($r = -.27, p < .001$)，而與情緒壓抑間相關 ($r = -.09, p = .062$) 未達顯著。負向自我關懷與情緒反芻間正相關 ($r = .57, p < .001$) 與情緒壓抑間正相關 ($r = .44, p < .001$) 皆達顯著。顯示大學生自我關懷程度愈高，其情緒表達衝突程度愈低。

參與者的正、負向評價恐懼皆與自我關懷呈現顯著中度負相關 ($r = -.35, p < .001$; $r = -.50, p < .001$)。其中負向評價恐懼與正向自我關懷間負相關 ($r = -.28, p < .001$)、負向自我關懷間正相關 ($r = .54, p < .001$)，正向評價恐懼與正向自我關懷間負相關 ($r = -.17, p < .001$)、負向自我關懷間有正相關 ($r = .39, p < .001$) 皆達顯著。此研究結果顯示大學生對評價的恐懼愈高，其自我關懷的程度愈低。

此結果部分支持研究假設二，除正向自我關懷與情緒壓抑間未有顯著相關外，其餘各變項間皆有顯著關聯。

表 2
本研究各變項之相關係數矩陣表 (N = 470)

變項名稱	1	2	3	4	5	6	7
1. 負向評價恐懼	1						
2. 正向評價恐懼	.32***	1					
3. 情緒反芻	.59***	.53***	1				
4. 情緒壓抑	.46***	.41***	.71***	1			
5. 情緒表達衝突	.57***	.51***	.93***	.92***	1		

(續下頁)

表 2
本研究各變項之相關係數矩陣表 ($N = 470$) (續)

變項名稱	1	2	3	4	5	6	7
6. 正向自我關懷	-.28***	-.17***	-.27***	-.09	-.20***	1	
7. 負向自我關懷	.54***	.39***	.57***	.44***	.55***	-.38***	1
8. 自我關懷 (總分)	-.50***	-.35***	-.52***	-.33***	-.46***	.80***	-.86***

*** $p < .001$.

(三) 大學生評價恐懼、自我關懷預測情緒表達衝突之逐步迴歸分析

依研究架構將負向評價恐懼、正向評價恐懼與自我關懷三個自變項做為預測情緒表達衝突的結果摘要如表 3，可以發現模型三具有最高的解釋量（調整後 $R^2 = .45$ ），即此模型適合用來預測情緒表達衝突的迴歸模型。在此迴歸模型中，負向評價恐懼（ $\beta = 0.38, t(469) = 9.26, p < .001$ ）、正向評價恐懼（ $\beta = 0.32, t(469) = 8.48, p < .001$ ）與自我關懷（ $\beta = -0.16, t(469) = -4.02, p < .001$ ）三個自變項的 t 值皆達顯著，即三者對情緒表達衝突皆有顯著的預測力，其中以負向評價恐懼的預測力最高，能解釋的變異量達 33%；正向評價恐懼次之，能解釋的變異量達 11%，最後則為自我關懷，能解釋 2% 的變異量。綜合各項檢定條件，此標準化迴歸方程式為：情緒表達衝突 = 0.38（負向評價恐懼）+ 0.32（正向評價恐懼）- 0.16（自我關懷）。此迴歸方程式支持評價恐懼、自我關懷皆能預測情緒表達衝突之假設三，其中評價恐懼正向地預測情緒表達衝突，而自我關懷負向地預測情緒表達衝突。

表 3
評價恐懼、自我關懷預測情緒表達衝突之逐步迴歸分析摘要表

變項名稱	情緒表達衝突					
	模型一		模型二		模型三	
	β	t	β	t	β	t
負向評價恐懼	0.57	15.04***	0.45	12.01***	0.38	0.38
正向評價恐懼			0.35	9.38***	0.32	0.32
自我關懷					-0.16	-0.16
調整後 R^2	.32		.43		.45	
F	226.28***		178.13***		127.99***	
ΔR^2	.33		.11		.02	
ΔF	226.28***		87.94***		16.14***	

*** $p < .001$.

(四) 自我關懷在評價恐懼對情緒表達衝突的調節作用

為了解自我關懷在評價恐懼對情緒表達衝突預測中的調節作用效果，除考量情緒表達衝突在性別上未達顯著差異所以不將性別納入控制外，另正向評價恐懼與負向評價恐懼為不同的構念，乃分別以二者為預測變項放入第一層討論；第二層放入自我關懷為調節變項；第三層再分別放入正或負向評價恐懼與自我關懷的交互作用，藉此對情緒表達衝突進行階層迴歸模型組合的預測分析。結果發現自我關懷在評價恐懼對情緒表達衝突的預測上不具調節效果，且反而有加深情緒表達衝突的趨勢。為觀察造成上述現象可能的原因，本研究進一步檢驗了各變項的子構面間是否存在著其他調節模式，發現「負向自我關懷」與「自我關懷」在「正向評價恐懼對情緒反芻的影響」上，都具有顯著的調節效果。

表 4 為正向評價恐懼與負向自我關懷對情緒反芻的分析結果，以模型三對依變項情緒反芻的解釋量（調整後 $R^2 = .434$ ）最高，即加入交互作用項「正向評價恐懼 × 負向自我關懷」（ $\beta = -0.08$, $t(469) = -2.17$, $p < .05$ ）後，對情緒反芻的解釋變異量增加 0.6%（ $\Delta R^2 = .006$, $\Delta F(1, 466) = 4.73$, $p < .05$ ）達顯著水準，有助於對情緒反芻調節效果的解釋。

表 4
正向評價恐懼、負向自我關懷預測情緒反芻之階層迴歸分析摘要表

變項名稱	情緒反芻					
	模型一		模型二		模型三	
	β	t	β	t	β	t
正向評價恐懼	0.53	13.35***	0.36	9.45***	0.36	9.45***
負向自我關懷			0.43	11.33***	0.42	11.07***
正向評價恐懼× 負向自我關懷					-0.08	-2.17*
調整後 R^2	.274		.429		.434	
F	178.18***		177.47***		120.83***	
ΔR^2	.28		.16		.006	
ΔF	178.18***		128.29***		4.73*	

* $p < .05$. *** $p < .001$.

而整體的自我關懷在正向評價恐懼對情緒反芻的階層迴歸分析結果如表 5，可以發現在模型三對依變項情緒反芻的解釋量為（調整後 $R^2 = .406$ ）最高，其中「正向評價恐懼 × 自我關懷」（ $\beta = 0.08$, $t(469) = 2.29$, $p < .05$ ）交互作用增加 0.7%（ $\Delta R^2 = .007$, $\Delta F(1,466) = 5.25$, $p < .05$ ）的解釋變異量達顯著差異，有助於對情緒反芻調節效果的解釋。

表 5
正向評價恐懼、自我關懷預測情緒反芻之階層迴歸分析摘要表

變項名稱	情緒反芻					
	模型一		模型二		模型三	
	β	t	β	t	β	t
正向評價恐懼	0.53	13.35***	0.39	10.31***	0.39	10.37***
自我關懷			-0.38	-10.00***	-0.37	-9.80***
正向評價恐懼× 自我關懷					0.08	2.29*
調整後 R^2	.274		.401		.406	
F	178.18***		157.94***		108.00***	
ΔR^2	.28		.13		.007	
ΔF	178.18***		100.00***		5.25*	

* $p < .05$. *** $p < .001$.

討論

(一) 大學生負向評價恐懼、情緒表達衝突與自我關懷達到中等偏高程度，女生有較高的負向評價恐懼

本研究描述統計結果發現：1. 國內大學生負向評價恐懼與情緒表達衝突的平均得分皆達總分的七成，得分偏高，而正向評價恐懼平均得分略低於總分的五成，呈現中等偏低的情形。如此負向評價恐懼偏高、正向評價恐懼偏低的結果與邱于真（2009）的研究有相同的發現。值得注意的是，比對相關研究發現，國外大學生正、負評價恐懼的得分皆低於國內大學生（Carter et al., 2012; Reichenberger et al., 2015; Weeks & Howell, 2012; Wu & Wei, 2008），可能是因為東方集體主義社會更重視個人在群體中的關係（Markus & Kitayama, 1991），因此對於他人的評價會比較介意。2. 情緒表達衝突的平均得分達總分七成，得分偏高的結果與鐘玉觀（2013）的發現一致。可能與臺灣社會重視人際關係的和諧，為避免破壞情誼且力求表現出符合角色期待言行的文化氛圍有關，因此在表達情緒時多有顧慮，容易出現情緒表達的矛盾，或是選擇在離開情境之後才會表達心中的不滿（江文慈，2015）。3. 自我關懷平均得分達總分的六成，得分中等偏高，符合 Neff 等人（2008）跨國研究結果的發現，但他們同時指出，相較於泰國與美國，臺灣的自我關懷程度最低，原因可能與傳統儒家思想強調自我精進（self-improvement）建立在「嚴以律己」的觀念上有關，導致個人與自身的關係緊張，因此自我關懷的展現不若以小乘佛教為主的泰國，以及個人主義色彩濃厚的美國。4. 本研究發現女大生對負向評價的恐懼顯著高於男大生，除了傳統文化對性別角色期待的影響外，在自我建構的研究中也發現，相較於男性傾向自主獨立，女性則是將自己的價值建立在彼此相依的關係上（Cross & Madson, 1997），可能因此對於關係中他人的負面評價較為敏感而擔憂。至於正向評價恐懼無性別上差異的情形，可能是相對於負向評價受制於他人批判的無控處境，在面對正向評價恐懼時，個人較能主動掩飾行為表現，選擇性地迴避被正面評價的恐懼情境，在具有控制感的情況下，人們會更願意積極地面對問題（江文慈，2004），意即正向評價恐懼的處境相對可控，因而比較容易因應。5. 研究發現情緒表達衝突無性別差異，雖與國內多數探討愛情關係中情緒表達衝突的研究結果不同，仍與李怡真與林以正（2006）的結果相符。摒除研究探討問題和問卷版本的差異，觀察同樣以一般大學生為對象的兩篇研究（江文慈，2015；鐘玉觀，2013），其性別差異量的顯著性都屬中等程度（ $p < .01$ ），且與本研究結果有出入，國內大學生情緒表達衝突是否具有性別差異，或存在其他因素的影響，仍有待更多研究投入以待商榷。6. 自我關懷無性別差異的結果雖與 Neff 等人（Neff, 2003a; Neff & McGehee, 2010）發現美國女大生的自我關懷比男大生低的結果有所不同，不過在另一篇跨國研究中，說明了這樣的現象似乎存在著文化差異，該研究中美國大學生呈現的結果依舊，然臺灣與泰國大學生的自我關懷程度卻都沒有性別上的明顯落差（Neff et al., 2008），和本研究對國內大學生樣本的發現一致。另外，陳昱潔與陳淑惠（2019）在研究中將國內 20—64 歲的成人樣本依照年齡大小分成五個組別後，發現各組內的自我關懷也不存在性別差異。

(二) 大學生評價恐懼與情緒表達衝突呈顯著正相關，但與自我關懷呈顯著負相關

本研究發現，評價恐懼、情緒表達衝突與自我關懷間有中等程度的相關，其中評價恐懼與情緒表達衝突呈顯著正相關，而自我關懷與二者皆呈顯著負相關，僅正向自我關懷與情緒壓抑沒有達顯著相關。雖然正向自我關懷與情緒反芻、情緒表達衝突屬低相關（ $r < .3$ ），但與情緒壓抑無顯著相關，此結果反映了情緒表達衝突與情緒壓抑實屬兩種不同的概念，符合 King 與 Emmons（1990）提出情緒表達衝突包含了情緒壓抑與情緒反芻二因素的構想，即個人在抑制情緒的現象外，也蘊釀對表達情緒後果思慮的反芻情形。然而上述相關差異的現象只出現在正向自我關懷上，而負向自我關懷、自我關懷，與情緒反芻、情緒壓抑、情緒表達衝突三者，皆有顯著的中度相關（ $.3 < r < .7$ ）。由此相關分析的結果推測，正向自我關懷可能是分辨情緒反芻不同於情緒壓抑的重要因素之一，也間接說明了情緒表達衝突與情緒壓抑的不同。

正向自我關懷是個人遭逢逆境時觀照自己的能力，研究顯示當正向自我關懷愈高，對情緒表達後果思慮的情緒反芻會愈低，但控制情緒不表達之情緒壓抑的狀況不見得愈低。也就是說，在因頓

的時候若能先關照自己的感受，比較能夠忠於自身覺察到的情緒，情緒表達的反芻思考也會比較低，此時對於情緒不需刻意抑制或表達就己能安然自處，可能是正向自我關懷與情緒壓抑沒有顯著相關的原因。

(三) 大學生評價恐懼與自我關懷可預測情緒表達衝突

在迴歸模型中，評價恐懼能正向地預測情緒表達衝突，而自我關懷則負向地預情緒表達衝突，總解釋量達 45%。回顧文獻探討和逐步迴歸分析的結果，都支持自我關懷的能力在身心健康上扮演著重要的角色，有助於個人在困境中保持安然穩定的狀態，但是階層迴歸分析結果，自我關懷在評價恐懼對情緒表達衝突的預測上並不具有調節效果，研究假設四未獲支持，卻發現兩項不同的調節模型，分別討論如下：

1. 自我關懷在評價恐懼對情緒表達衝突的預測上不具有調節效果

當以階層迴歸分析來檢驗自我關懷是否能有效調節評價恐懼對情緒表達衝突的影響時，發現「負向評價恐懼與自我關懷的交互作用」，以及「正向評價恐懼與自我關懷的交互作用」在預測情緒表達衝突的迴歸模型中，都無法貢獻顯著的改變量，意味著自我關懷並不具有調節效果，與研究假設相左。進一步觀察圖 1 和圖 2，可以發現正向評價恐懼者有較高的情緒表達衝突（得分高），而負向評價恐懼對情緒表達衝突則有較大的影響力（斜率大），且整體來說，自我關懷都有主要效果，高自我關懷組的情緒表達衝突較低。雖然正、負評價恐懼與自我關懷的交互作用都不顯著，仍可以觀察到高自我關懷組的斜率略大於低自我關懷組，這反應出自我關懷的調節有增強評價恐懼對情緒表達衝突影響的趨勢，而未如預期般出現緩解的走向。除了誤差所致的結果，其他可能的解釋是，評價恐懼與自我關懷的交互作用，是一種內在不易被察覺的情緒表達衝突歷程。

圖 1
自我關懷對負向評價恐懼預測情緒表達衝突之調節效果

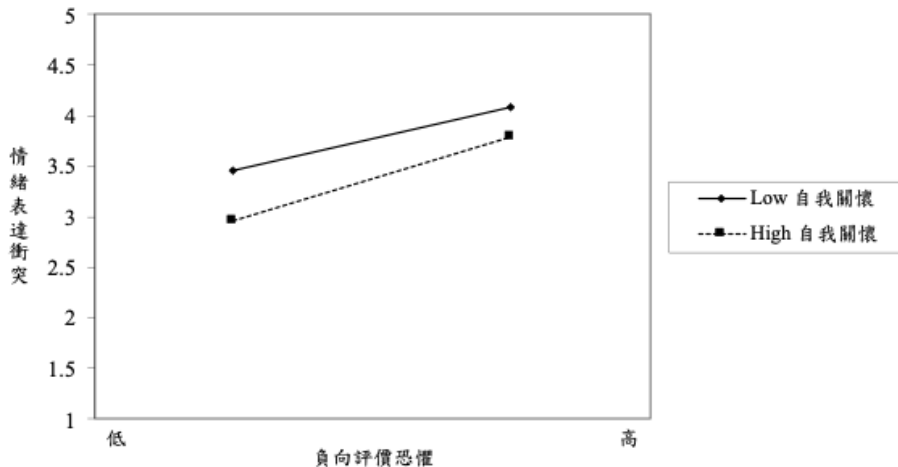
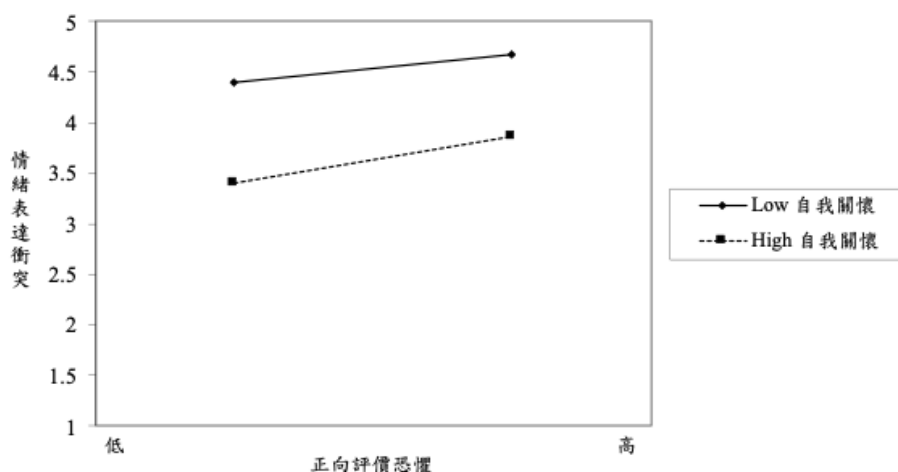


圖 2

自我關懷對正向評價恐懼預測情緒表達衝突之調節效果



2. 負向自我關懷在正向評價恐懼對情緒反芻的預測上具調節效果

擔心獲得他人的正向評價會為自身招致麻煩，而對正向評價感到恐懼時，這樣的處境因牽涉到人際互動與自身感受的拉扯，使個人在表達情緒時會有較多的顧慮，例如「我應該為得到正向評價而展現開心的一面，還是如實呈現心中的擔憂呢？大家會怎麼看我……」。結果如圖 3 所示，高負向自我關懷會使正向評價恐懼對情緒反芻的影響趨緩。可能是負向自我關懷高者在面對正向評價感到恐懼，導致情緒表達思慮不定時，會因自我批判、在困境中感到孤立，並過度認同自己的處境，而變得更加消極，反而不用再費力去思慮情緒表達的後果。因此，負向自我關懷有提升情緒反芻的主要效果，但它與正向評價恐懼的交互作用，卻讓個人的焦點轉往自我批判以及對困境的認同，以致於和緩了正向評價恐懼對情緒反芻的影響。

3. 自我關懷在正向評價恐懼對情緒反芻的預測上具調節效果

根據圖 4 所顯示的結果，正向評價恐懼對情緒反芻的影響，會受到自我關懷程度的不同而變化。當自我關懷高時，正向評價恐懼反而加劇對情緒反芻的影響。自我關懷能力高者，能仁慈待己，以如其所是的態度經驗當下的感受，並理解苦難的普遍性，讓自己免於陷入自我批判的泥淖之中。當害怕正向評價的感受，透過自我關懷而感到被理解時，如「被稱讚讓我很焦慮，但即便如此也不代表我很糟，因為我知道一定也有人跟我有一樣的經驗」，這般關懷自我的思考脈絡，反映了從評價恐懼到自我接納的調適歷程。所以，雖然自我關懷發揮了主要效果，降低了整體的情緒反芻現象，但它與正向評價恐懼的交互作用，也產生了另一個對情緒表達的反芻經驗。

圖 3
負向自我關懷對正向評價恐懼預測情緒反芻之調節效果

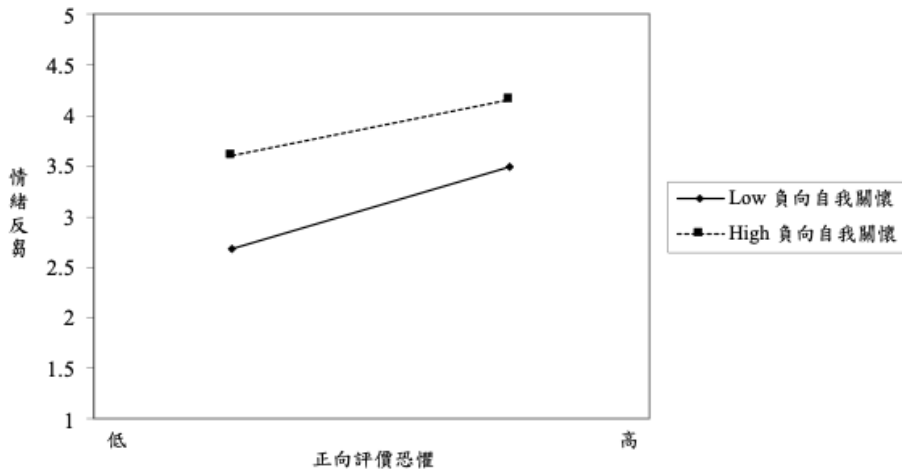
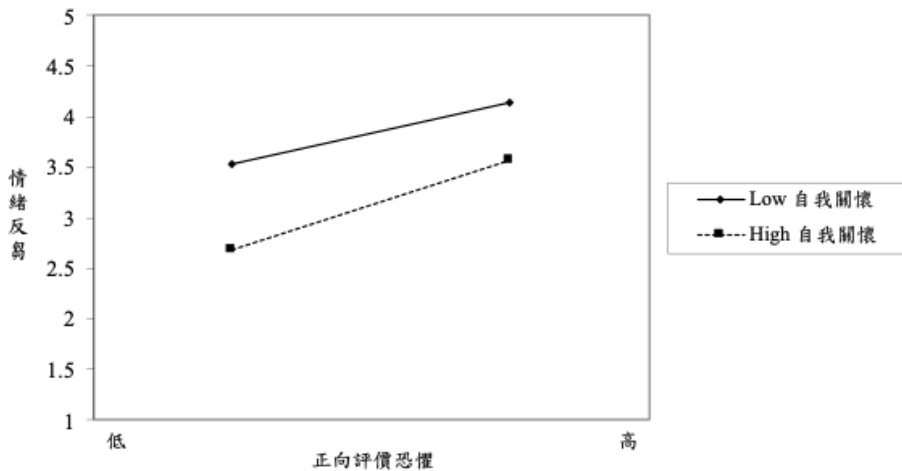


圖 4
自我關懷對正向評價恐懼預測情緒反芻之調節效果



綜觀前述的討論，評價恐懼能正向地預測情緒表達衝突，而自我關懷則負向地預測情緒表達衝突，但自我關懷在評價恐懼對情緒表達衝突的預測中未能產生調節效果。探究原因可能是：1. 可能與本研究樣本年齡層有關。國內外皆有研究發現，自我關懷整體趨勢與年齡成正比，大學生的自我關懷能力相對較其他成年人低（陳昱潔、陳淑惠，2019；Neff & Vonk, 2009），可能使得自我關懷與評價恐懼的交互作用在本研究中對情緒表達衝突無法達到顯著的影響；2. 自我關懷與評價恐懼的交互作用雖未達顯著，卻觀察到情緒表達衝突有增強的趨勢，與預期緩解的走向相反，可能是正向評價恐懼內在矛盾歷程的緣故。一般來說，獲得他人的正向回饋會讓人感到被肯定，但這對正向評價恐懼的人而言卻是威脅，此時在人際互動中所被期待的反應—「被肯定而感到開心」，與自身感受—「恐懼」的不一致，導致了情緒表達時的反芻。在這樣的情況下，負向自我關懷（積極的自我批判）的調節效果和緩了正向評價恐懼對情緒反芻的影響；3. 而自我關懷（積極的自我接納，且積極的不批判自己）的調節效果則加深了正向評價恐懼對情緒反芻的影響。藉此推論研究結果所呈現的趨勢，在正向評價恐懼的情況下，自我關懷與正向評價恐懼的交互作用可能誘發了情緒表達衝突

中的情緒反芻。這解釋了為何在評價恐懼對情緒表達衝突的預測中，自我關懷調節效果有加深情緒表達衝突趨勢的現象。

結論與建議

(一) 對大學生心理健康教育與輔導諮商實務的建議

1. 留意人際評價對情緒表達的影響

大學生對他人評價的恐懼，攸關於個人情緒的反芻與壓抑，顯示人際間的評論、較勁會造成大學生情緒表達上的顧慮，不過這也是顧及關係和諧的一種表現。故不論是評價恐懼或是情緒表達衝突的狀態，皆與學習、生活、工作及社會等人際議題息息相關，因此，學習如何看待他人的評價、辨識評價的意涵，並在關係中適當地表達情緒以降緩他人評價的影響，都是重要的課題。值得注意的，與過往研究一致地都發現到女大生對於負向評價的恐懼尤為明顯，須特別留意她們所承受的批評是否已超出其心理負荷。

進入大學後，舉凡師生、勞雇、同儕、團隊、室友等關係，學生們面臨被受評價的情境也愈趨複雜。在心理健康的教育上，可以各種形式的活動協助學生辨識評價的意涵，並發展個人所重視的價值，不再依附於關係的回饋，則有機會降緩他人評價的影響。在輔導諮商關係中，需要留意個案的情緒表達是否受到擔心被評價的影響，陪伴探索其背後所反映的擔心、討論不同關係中情緒表達時的顧慮，可以示範如何適當地表達情緒，以提升個案對情緒的因應與表達能力。

2. 提升大學生自我關懷能力

儘管自我關懷在本研究中調節作用有限，但它的主要效果顯著，有助於降低大學生情緒表達衝突的困擾。據此，建議學校進行心衛推廣活動的規劃時，能廣邀各領域人士分享其人生中求學挫折、生涯迷惘、職場壓力與感情困擾等挫敗經驗與復原的歷程，藉此培養學生們從更廣的視角看待生命逆境，以降低遭逢相似困境時的孤立經驗與自我批判。在實務的陪伴過程中，也能讓個案感受到涵容關懷，協助其理解困境的脈絡，以仁慈待己。另外，正念也是自我關懷的重要概念之一，此部分能藉開辦講座、工作坊、團體與讀書會等方式，帶領學生學習正念的技巧與態度。

3. 關注個案對正向評價的主觀經驗

實務工作者常以肯定的態度和語句回應個案的努力，藉以擴展其因應困境的能力、促進自我接納。但是，本研究結果發現正向評價恐懼與自我關懷的交互作用，反而加大對情緒反芻的影響，即學生可能因為被過度關注或接收到過於偏離其自我認知的正向評價時，反而陷入情緒衝突的焦慮中。然而此衝突可視為矯正性經驗整合的歷程，值得重視，因此建議教師、諮輔專業人士能注意學生在接收到正向回饋時情緒的變化，在以自我關懷的觀點協助時，主動關心其對正向回饋的感受、覺察情緒反芻的內在歷程，協助其臻於更統合、一致的理解與狀態。

(二) 對未來研究的建議

1. 擴大研究對象的條件

本研究僅取國內大學生為研究樣本，建議未來研究能放寬年齡的限制，不僅得以了解國內不同年齡層在各變項上的現況，也能藉此驗證自我關懷在評價恐懼對情緒表達衝突的調節效果，是否會隨著年齡增長而愈加顯著，並觀察自我關懷在各年齡層間調節作用之差異。同樣地，評價恐懼對情緒表達衝突的影響是否因年齡的不同而有所變化，也值得後續研究探討。

2. 背景變項增加主修學群或職業類別

本研究背景變項僅蒐集大學生性別、年級與學校所在地，主要是想了解抽樣的分佈情形，且在差異分析上只發現負向評價恐懼有性別差異。有鑒於不同學習歷程、環境對個人行為的影響，加上諮商實務常需與不同族群工作的需求，因此建議可以將主修學群或職業類別納入考量，探討不同專業背景領域者，在評價恐懼、自我關懷與情緒表達衝突上是否有差異，並進一步觀察其在預測與調節效果上的變化。

3. 發展中文版評價恐懼量表

本研究採用 Leary (1983) 修訂之簡式負向評價恐懼量表，與 Weeks 等人 (2008) 發展之正向評價恐懼量表來測量評價恐懼。雖然測量的構念皆在評價恐懼的範疇下，但二者計分方式不同，且缺乏合併後的信效度分析，本研究對此僅採以分別討論的方式處理。期盼未來研究能結合兩構念的意涵，並考量文化差異與時代變遷的修訂，發展中文版的評價恐懼量表。

4. 接續探討正向評價恐懼、自我關懷與情緒反芻間的關係

本研究雖未能驗證自我關懷在評價恐懼對情緒表達衝突的調節效果，卻發現自我關懷的調節效果發生在正向評價恐懼對情緒反芻的預測上。建議未來研究能回顧過往研究的探討，設計適切的研究架構來驗證。

另外，宜重新省思情緒反芻的意義，及自我關懷在情緒調節歷程中所扮演的角色。過去多認為反芻是過度思慮、焦慮的表現，然而本研究發現自我關懷的調節加劇了正向評價恐懼對情緒反芻的影響，顯示適度的情緒反芻未必是件壞事，它某種程度反映了積極的情緒調適歷程。雖然反芻當下會有些微的不適，卻可視為內在轉化的必經之痛。建議未來研究能深入探討自我關懷或心理諮商中內在反芻歷程的消長，也許有機會進一步掌握個人成長的關鍵要素。

5. 建議採更嚴謹的結構方程模式進行研究

本研究以相關分析與迴歸分析驗證研究假設，為評價恐懼、自我關懷與情緒表達衝突三者間的關係做了初步的探討，建議後進能以本研究的結果為基礎，將觀察變項（題項）的測量誤差納入考量，以分析潛在變項間的因果關係，相對比迴歸分析會得到更精確的結果。或是針對前述所提，藉由深度的訪談資料，對研究問題有更深入的了解與討論。

（三）研究限制

本研究採便利取樣，儘管有效樣本來源平均分布於北、中、南、東各地區大學各年級，然而男女性別樣本數稍有懸殊。可能與透過網路平台蒐集資料方式，未能真確控制參與者背景，或研究議題未能吸引更多大學生的興趣，致未能蒐集到充分的男性樣本資料，因此各變項在生理性別比較的結果與討論，會有限制。

參考文獻

江文慈 (2004)：〈大學生的情緒調整歷程與發展特徵〉。《教育心理學報》，35，249–268。

[Chiang, W.-T. (2004). The emotion regulation of college students: Processes and developmental characteristics. *Bulletin of Educational Psychology*, 35, 249–268.] <https://doi.org/10.6251/BEP.20030731>

江文慈 (2012)：〈大學生人際互動情緒表達壓抑的探究〉。《教育心理學報》，43，657–680。

- [Chiang, W.-T. (2012). The suppression of emotional expression in interpersonal context. *Bulletin of Educational Psychology*, 43, 657–680.] <https://doi.org/10.6251/BEP.20110107>
- 江文慈 (2015)：〈情緒表達矛盾的個別差異分析〉。《教育心理學報》，47，243–259。[Chiang, W.-T. (2015). Individual differences in ambivalence over emotional expression. *Bulletin of Educational Psychology*, 47, 243–259.] <https://doi.org/10.6251/BEP.20150225>
- 江文慈 (2018)：〈情緒表達的性別差異：跨情境的分析〉。《教育心理學報》，49，345–366。[Chiang, W.-T. (2018). Gender differences in emotional expressions: A cross-situational analysis. *Bulletin of Educational Psychology*, 49, 345–366.] [https://doi.org/10.6251/BEP.201803_49\(3\).0001](https://doi.org/10.6251/BEP.201803_49(3).0001)
- 李怡真、林以正 (2006)：〈愛情關係中的情緒表達衝突之縱貫研究〉。《中華心理學刊》，48，53–67。[Lee, Y.-C., & Lin, T.-C. (2006). Ambivalence over emotional expression in romantic relationship: A longitudinal research. *Chinese Journal of Psychology*, 48, 53–67.] <https://doi.org/10.6129/CJP.2006.4801.04>
- 邱于真 (2009)：《社交互動焦慮與憂鬱的階層特徵預測模式》(未出版碩士論文)，國立政治大學。[Chiu, Y.-C. (2009). *The hierarchical characteristic predictor model of social interaction anxiety and depression* (Unpublished master's thesis). National Chengchi University.]
- 陳昱潔、陳淑惠 (2019)：〈台灣版自我憐憫量表：心理計量特性、心理健康意涵及跨世代的自我憐憫差異〉。《中華心理學刊》，61，51–72。[Chen, Y.-J., & Chen, S.-H. (2019). The Taiwanese version of the Self-Compassion Scale: Psychometric properties, implications for psychological health and self-compassion across multiple generations. *Chinese Journal of Psychology*, 61, 51–72.] [https://doi.org/10.6129/CJP.201903_61\(1\).0003](https://doi.org/10.6129/CJP.201903_61(1).0003)
- 粘瑞狄、吳治翰、吳聰義、楊高騰、念裕祥、張育愷 (2020)：〈正念、正念訓練與心理健康：預設模式網絡之觀點〉。《教育心理學報》，52，219–240。[Nien, J.-T., Wu, C.-H., Wu, T.-Y., Yang, K.-T., Nien, Y.-H., & Chang, Y.-K. (2020). Mindfulness, mindfulness training and mental health from the perspective of default mode network. *Bulletin of Educational Psychology*, 52, 219–240.] [https://doi.org/10.6251/BEP.202009_52\(1\).0009](https://doi.org/10.6251/BEP.202009_52(1).0009)
- 許瑜芳 (2015)：《大學生伴侶依賴、界限與情緒表達衝突之關係研究》(未出版碩士論文)，銘傳大學。[Hsu, Y.-F. (2015). *The relations between partner dependency, boundary and ambivalence over emotional expression on college students* (Unpublished master's thesis). Ming Chuan University.]
- 游森期、余民寧 (2006)：〈網路問卷與傳統問卷之比較：多樣本均等性方法學之應用〉。《測驗學刊》，53，103–127。[Yu, S.-C., & Yu, M.-N. (2006). Comparison of internet and paper-and-pencil questionnaires in Taiwan Using Multi-sample Invariance Approach. *Psychological Testing*, 53, 103–127.] <https://doi.org/10.7108/PT.200606.0103>
- 劉立慈 (2012)：《大學生愛情關係之情緒表達衝突、生氣表達方式與衝突管理方式對愛情關係滿意度之影響—以東吳大學為例》(未出版碩士論文)，東吳大學。[Lui, L.-T. (2012). *The influence of ambivalence over emotional expression, anger expression and conflict management to love satisfaction in college student's love relationship—the example of Soochow University* (Unpublished master's thesis). Soochow University.]

- 鄭怡、林以正（2016）：〈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〉。《教育心理學報》，48，77-89。[Cheng, Y., & Lin, Y.-C. (2016). Regret and psychological adjustment: An examination of the dual-route mediating effect of self-compassion and self-judgment. *Bulletin of Educational Psychology*, 48, 77-89.] <https://doi.org/10.6251/BEP.20150925>
- 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.]
- 鐘玉觀（2013）：《大學生人際依附風格、情緒表達衝突與憂鬱傾向之相關研究》（未出版碩士論文），國立高雄師範大學。[Chung, Y.-K. (2013). *Correlations among interpersonal attachment style, ambivalence over emotional expression, and depressive tendencies in of college students* (Unpublished master's thesis). National Kaohsiung Normal University.]
- 蘇芳儀（2012）：《大學生的父母依附與愛情關係中的情緒表達衝突：信任的中介效果》（未出版碩士論文），國立交通大學。[Su, F.-Y. (2012). *Parent attachment and ambivalence over emotion expression in romantic relationship of college students: the mediator effect of trust* (Unpublished master's thesis). National Chiao Tung University.]
- Akin, A. (2010). Self-compassion and loneliness. *International Online Journal of Educational Sciences*, 2(3), 702-718.
- Alden, L. E., Taylor, C. T., Mellings, T. M., & Lapsa, J. M. (2008). Social anxiety and the interpretation of positive social events. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(4), 577-590. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2007.05.007>
- Allen, A. B., Goldwasser, E. R., & Leary, M. R. (2012). Self-compassion and well-being among older adults. *Self and Identity*, 11(4), 428-453. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.595082>
- Asmundson, G. J., & Stein, M. B. (1994). Selective processing of social threat in patients with generalized social phobia: Evaluation using a dot-probe paradigm. *Journal of Anxiety Disorders*, 8(2), 107-117. [https://doi.org/10.1016/0887-6185\(94\)90009-4](https://doi.org/10.1016/0887-6185(94)90009-4)
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289-303. <https://doi.org/10.1037/a0025754>
- Biolcati, R. (2017). The role of self-esteem and fear of negative evaluation in compulsive buying. *Frontiers in Psychiatry*, 8, Article 74. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2017.00074>
- Brockmeyer, T., Holtforth, M. G., Krieger, T., Altenstein, D., Doerig, N., Friederich, H.-C., & Bents, H. (2013). Ambivalence over emotional expression in major depression. *Personality and Individual Differences*, 54(7), 862-864. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.12.002>
- Bryan, J. L., Quist, M. C., Young, C. M., Steers, M.-L. N., Foster, D. W., & Lu, Q. (2014). Canine comfort: Pet affinity buffers the negative impact of ambivalence over emotional expression on perceived social support. *Personality and Individual Differences*, 68, 23-27. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.04.003>

- Bryan, J. L., Quist, M. C., Young, C. M., Steers, M.-L. N., & Lu, Q. (2016). General needs satisfaction as a mediator of the relationship between ambivalence over emotional expression and perceived social support. *The Journal of Social Psychology, 156*(1), 115–121. <https://doi.org/10.1080/00224545.2015.1041448>
- Bryan, J. L., Young, C. M., Lucas, S., & Quist, M. C. (2018). Should I say thank you? Gratitude encourages cognitive reappraisal and buffers the negative impact of ambivalence over emotional expression on depression. *Personality and Individual Differences, 120*, 253–258. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.12.013>
- Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. H., Smith, N. C., Erickson, E. A., & Gross, J. J. (2003). The social consequences of expressive suppression. *Emotion, 3*(1), 48–67. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.3.1.48>
- Carter, M. M., Sbrocco, T., Riley, S., & Mitchell, F. E. (2012). Comparing fear of positive evaluation to fear of negative evaluation in predicting anxiety from a social challenge. *Journal of Experimental Psychopathology, 3*(5), 782–793. <https://doi.org/10.5127/jep.022211>
- Chen, L. H., Chen, M.-Y., & Tsai, Y.-M. (2012). Does gratitude always work? Ambivalence over emotional expression inhibits the beneficial effect of gratitude on well-being. *International Journal of Psychology, 47*(5), 381–392. <https://doi.org/10.1080/00207594.2011.632009>
- Chen, S. X., Cheung, F. M., Bond, M. H., & Leung, J. P. (2005). Decomposing the construct of ambivalence over emotional expression in a Chinese cultural context. *European Journal of Personality, 19*(3), 185–204. <http://doi.org/10.1002/per.538>
- Cross, S. E., & Madson, L. (1997). Models of the self: self-construals and gender. *Psychological Bulletin, 122*(1), 5–37. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.122.1.5>
- Diedrich, A., Hofmann, S. G., Cuijpers, P., & Berking, M. (2016). Self-compassion enhances the efficacy of explicit cognitive reappraisal as an emotion regulation strategy in individuals with major depressive disorder. *Behaviour Research and Therapy, 82*, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2016.04.003>
- Ekman, P. (1993). Facial expression and emotion. *American Psychologist, 48*(4), 384–392. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.48.4.384>
- Emmons, R. A., & Colby, P. M. (1995). Emotional conflict and well-being: Relation to perceived availability, daily utilization, and observer reports of social support. *Journal of Personality and Social Psychology, 68*(5), 947–959. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.68.5.947>
- Gao, G., & Ting-Toomey, S. (1998). *Communicating Effectively with the Chinese* (Vol. 5). SAGE Publications. <http://doi.org/10.4135/9781452220659>
- Hope, D. A., Rapee, R. M., Heimberg, R. G., & Dombek, M. J. (1990). Representations of the self in social phobia: Vulnerability to social threat. *Cognitive Therapy and Research, 14*, 177–189. <https://doi.org/10.1007/BF01176208>
- Iqbal, A., & Ajmal, A. (2018). Fear of negative evaluation and social anxiety in young adults. *Peshawar Journal of Psychology and Behavioral Sciences, 4*(1), 45–53. <https://doi.org/10.32879/picp.2018.4.1.45>

- Junghans-Rutelonis, A. N., Suorsa, K. I., Tackett, A. P., Burkley, E., Chaney, J. M., & Mullins, L. L. (2015). Self-esteem, self-focused attention, and the mediating role of fear of negative evaluation in college students with and without asthma. *Journal of American College Health, 63*(8), 554–562. <https://doi.org/10.1080/07448481.2015.1057146>
- King, L. A. (1998). Ambivalence over emotional expression and reading emotions in situations and faces. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*(3), 753–762. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.3.753>
- King, L. A., & Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: Psychological and physical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*(5), 864–877. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.864>
- King, L. A., & Emmons, R. A. (1991). Psychological, physical, and interpersonal correlates of emotional expressiveness, conflict, and control. *European Journal of Personality, 5*(2), 131–150. <https://doi.org/10.1002/per.2410050206>
- Kyeong, L. W. (2013). Self-compassion as a moderator of the relationship between academic burn-out and psychological health in Korean cyber university students. *Personality and Individual Differences, 54*(8), 899–902. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.01.001>
- Lapinski, L. (2019). *Self-Compassion as a moderator between emotion regulation and interpersonal functioning*. Southern Illinois University at Edwardsville.
- Leary, M. R. (1983). A brief version of the Fear of Negative Evaluation Scale. *Personality and Social Psychology Bulletin, 9*(3), 371–375. <https://doi.org/10.1177/0146167283093007>
- Leary, M. R., Kowalski, R. M., & Campbell, C. D. (1988). Self-presentational concerns and social anxiety: The role of generalized impression expectancies. *Journal of Research in Personality, 22*(3), 308–321. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(88\)90032-3](https://doi.org/10.1016/0092-6566(88)90032-3)
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & 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*(5), 887–904. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>
- Linardon, J., Susanto, L., Tepper, H., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2020). Self-compassion as a moderator of the relationships between shape and weight overvaluation and eating disorder psychopathology, psychosocial impairment, and psychological distress. *Body Image, 33*, 183–189. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.03.001>
- López, A., Sanderman, R., Smink, A., Zhang, Y., Van Sonderen, E., Ranchor, A., & Schroevers, M. J. (2015). A reconsideration of the Self-Compassion Scale's total score: self-compassion versus self-criticism. *PLOS ONE, 10*(7), Article e0132940. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0132940>
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review, 98*(2), 224–253. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.98.2.224>
- Monfries, M. M., & Kafer, N. F. (1994). Private self-consciousness and fear of negative evaluation. *Journal of Psychology, 128*(4), 447–454. <https://doi.org/10.1080/00223980.1994.9712751>

- Mongrain, M., & Zuroff, D. C. (1994). Ambivalence over emotional expression and negative life events: Mediators of depressive symptoms in dependent and self-critical individuals. *Personality and Individual Differences, 16*(3), 447–458. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)90071-X](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)90071-X)
- Neely, M. E., Schallert, D. L., Mohammed, S. S., Roberts, R. M., & Chen, Y.-J. (2009). Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students' well-being. *Motivation and Emotion, 33*(1), 88–97. <https://doi.org/10.1007/s11031-008-9119-8>
- Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity, 2*(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity, 2*(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2011). *Self-compassion: Stop beating yourself up and leave insecurity behind*. William Morrow.
- Neff, K. D., Hsieh, Y.-P., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity, 4*(3), 263–287. <https://doi.org/10.1080/13576500444000317>
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity, 9*(3), 225–240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y. P. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 39*(3), 267–285. <https://doi.org/10.1177/0022022108314544>
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality, 41*(4), 908–916. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.08.002>
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality, 77*(1), 23–50. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x>
- Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences, 48*(6), 757–761. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.01.023>
- Raes, F. (2011). The effect of self-compassion on the development of depression symptoms in a non-clinical sample. *Mindfulness, 2*(1), 33–36. <https://doi.org/10.1007/s12671-011-0040-y>
- Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy, 35*(8), 741–756. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(97\)00022-3](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(97)00022-3)
- Raque-Bogdan, T. L., Ericson, S. K., Jackson, J., Martin, H. M., & Bryan, N. A. (2011). Attachment and mental and physical health: Self-compassion and mattering as mediators. *Journal of Counseling Psychology, 58*(2), 272–278. <https://doi.org/10.1037/a0023041>
- Reichenberger, J., Wiggert, N., Wilhelm, F. H., Weeks, J. W., & Blechert, J. (2015). “Don’t put me down but don’t be too nice to me either”: Fear of positive vs. negative evaluation and responses to positive vs. negative social-evaluative films. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 46*,

- 164–169. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2014.10.004>
- Samaie, G., & Farahani, H. (2011). Self-compassion as a moderator of the relationship between rumination, self-reflection and stress. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30(3), 978–982. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.190>
- Shafique, N., Gul, S., & Raseed, S. (2017). Perfectionism and perceived stress: The role of fear of negative evaluation. *International Journal of Mental Health*, 46(4), 312–326. <https://doi.org/10.1080/00207411.2017.1345046>
- Strongman, K. T. (2003). *The psychology of emotion: From everyday life to theory*. Wiley-Blackwell.
- Teale Sapach, M. J., Carleton, R. N., Mulvogue, M. K., Weeks, J. W., & Heimberg, R. G. (2015). Cognitive constructs and social anxiety disorder: Beyond fearing negative evaluation. *Cognitive Behaviour Therapy*, 44(1), 63–73. <https://doi.org/10.1080/16506073.2014.961539>
- Trachsel, M., Gurtner, A., von Känel, M. L., & Grosse Holtforth, M. (2010). Keep it in or let it out? Ambivalence over the expression of emotion as a moderator of depressiveness in unemployed subjects. *Swiss Journal of Psychology*, 69(3), 141–146. <https://doi.org/10.1024/1421-0185/a000016>
- Van Kleef, G. A., Homan, A. C., & Cheshin, A. (2012). Emotional influence at work: Take it EASI. *Organizational Psychology Review*, 2(4), 311–339. <https://doi.org/10.1177/2041386612454911>
- Wallace, S. T., & Alden, L. E. (1995). Social anxiety and standard setting following social success or failure. *Cognitive Therapy and Research*, 19(6), 613–631. <https://doi.org/10.1007/BF02227857>
- Watson, D., & Friend, R. (1969). Measurement of social-evaluative anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33(4), 448–457. <https://doi.org/10.1037/h0027806>
- Weeks, J. W. (2015). Replication and extension of a hierarchical model of social anxiety and depression: Fear of positive evaluation as a key unique factor in social anxiety. *Cognitive Behaviour Therapy*, 44(2), 103–116. <https://doi.org/10.1080/16506073.2014.990050>
- Weeks, J. W., Heimberg, R. G., & Rodebaugh, T. L. (2008). The Fear of Positive Evaluation Scale: Assessing a proposed cognitive component of social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(1), 44–55. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2007.08.002>
- Weeks, J. W., Heimberg, R. G., Rodebaugh, T. L., & Norton, P. J. (2008). Exploring the relationship between fear of positive evaluation and social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(3), 386–400. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2007.04.009>
- Weeks, J. W., & Howell, A. N. (2012). The bivalent fear of evaluation model of social anxiety: Further integrating findings on fears of positive and negative evaluation. *Cognitive Behaviour Therapy*, 41(2), 83–95. <https://doi.org/10.1080/16506073.2012.661452>
- Weeks, J. W., & Howell, A. N. (2014). Fear of positive evaluation: The neglected fear domain in social anxiety. In J. W. Weeks (Ed.), *The wiley blackwell handbook of social anxiety disorder* (pp. 433–453). John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781118653920.ch20>
- Weeks, J. W., Jakatdar, T. A., & Heimberg, R. G. (2010). Comparing and contrasting fears of positive and negative evaluation as facets of social anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(1),

- 68–94. <https://doi.org/10.1521/jscp.2010.29.1.68>
- Weeks, J. W., Menatti, A. R., & Howell, A. N. (2015). Psychometric evaluation of the Concerns of Social Reprisal Scale: Further explicating the roots of fear of positive evaluation. *Journal of Anxiety Disorders, 36*, 33–43. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2015.06.008>
- Wells, A., Clark, D. M., Salkovskis, P., Ludgate, J., Hackmann, A., & Gelder, M. (1995). Social phobia: The role of in-situation safety behaviors in maintaining anxiety and negative beliefs. *Behavior Therapy, 26*(1), 153–161. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(05\)80088-7](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(05)80088-7)
- Werner, K. H., Jazaieri, H., Goldin, P. R., Ziv, M., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2012). Self-compassion and social anxiety disorder. *Anxiety, Stress & Coping, 25*(5), 543–558. <https://doi.org/10.1080/10615806.2011.608842>
- Winton, E. C., Clark, D. M., & Edelmann, R. J. (1995). Social anxiety, fear of negative evaluation and the detection of negative emotion in others. *Behaviour Research and Therapy, 33*(2), 193–196. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)E0019-F](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)E0019-F)
- Wu, T.-F., & Wei, M. (2008). Perfectionism and negative mood: The mediating roles of validation from others versus self. *Journal of Counseling Psychology, 55*(2), 276–288. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.55.2.276>
- Yarnell, L. M., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity, 12*(2), 146–159. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.649545>

收稿日期：2021 年 08 月 30 日

一稿修訂日期：2021 年 08 月 31 日

二稿修訂日期：2021 年 12 月 09 日

三稿修訂日期：2021 年 12 月 23 日

四稿修訂日期：2022 年 01 月 19 日

五稿修訂日期：2022 年 01 月 25 日

接受刊登日期：2022 年 01 月 27 日

Bulletin of Educational Psychology, 2022, 54(2), 307–332
National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan, R. O. C.

Relationships Between Fear of Evaluation, Ambivalence over Emotional Expression, and Self-Compassion Among Taiwanese University Students

Chun-Ting Pan

Yi-Chao Wang

Department of Counseling and Clinical Psychology,
National Dong Hwa University

Being able to express one's feelings freely is beneficial for health. In East Asian societies where people often communicate in an indirect and restrained manner, undergraduate students usually attempt to live up to the viewpoints and expectations of the outside world. The more they care about others' feelings and thoughts, the more they exhibit ambivalence over emotional expression (AEE). This may involve emotional rumination, which refers to overthinking the consequences of one's emotional expression and associated emotional suppression of a person who is consciously managing to control their emotional experience to avoid it being detected. AEE also reflects fear of others' evaluation (FOE), which leads to the adoption of impression management whereby an individual reduces their self-expression to hide their emotions in order to insulate themselves against criticism or any possible situation of being evaluated. FOE may hinder interpersonal and social interactions because of its effect on a person's cognitive patterns. For example, fear of negative evaluation causes the avoidance of contact with others and a decrease in self-expressive acts when a person believes themselves to be unpopular and that they will be judged negatively. Fear of positive evaluation results in attempts to not attract attention to avoid involvement in conflict because of concern that exceptional behavior invites problems.

In contrast to AEE, which causes a person to sacrifice the chance to voice their inner emotional experience due to an overemphasis on relationships meeting outside expectations, self-compassion (SC) is an effective emotional management method. It improves cognitive reappraisal skills and thus indirectly lessens the effects of AEE and consists of three pairs of opposing constructs: 1) self-kindness and self-judgment, 2) common humanity and isolation, and 3) mindfulness and over-identification. A person with SC skills is able to sense their feelings, confront painful emotions, and express thoughts in a realistic manner.

Regarding sex differences in the aforementioned variables, no consistent results have been found due to the different relationships and situations that are studied. Further, when compared with results from other countries, the levels of fear of positive and negative evaluations among Taiwanese undergraduate students are relatively high; they also have lower levels of SC compared with undergraduates in Thailand and the United States (Neff et al., 2008). This background led us to pose the following questions: 1) What is the current situation regarding FOE, AEE, and SC in undergraduate students in Taiwan? 2) Is there any difference between undergraduate students of different sexes in terms of FOE, AEE, and SC? 3) What is the relationship between FOE, AEE, and SC in undergraduate students? 4) Can FOE and SC levels in undergraduate students effectively predict their AEE level? 5) Does SC in undergraduate students have a moderating effect on the prediction of their AEE level based on their FOE level?

This study focused on undergraduate students in Taiwan and was based on data collected from 470 students (111 male and

359 female students) who completed reliable and empirically applicable Chinese versions of the following scales online: the Brief Fear of Negative Evaluation Scale (Cronbach's $\alpha = .90$; Chiu, 2009), Fear of Positive Evaluation Scale (Cronbach's $\alpha = .82$; Chiu, 2009), an AEE scale (Cronbach's $\alpha = .90$; Chung, 2013), and an SC scale (Lai & Su, 2015). The methods of statistical analysis and verification adopted in the study were as follows. 1) Descriptive statistics were used to analyze the distribution of Taiwanese undergraduate students' FOE, AEE, and SC. 2) A *t* test for differences between means was adopted to verify the sex variable in all scales. 3) A correlation analysis was conducted to evaluate the associations between variables. 4) Regressions were used to verify the prediction and moderation proposed in this study: stepwise regression was used to examine whether the independent variable (FOE) and moderator (SC) would exhibit significant predictive strength for the dependent variable (AEE), and hierarchical regression was used to examine whether the interaction between the fears of positive and negative evaluations and SC would exhibit significant predictive strength for the dependent variable (AEE).

The statistical results demonstrated that 1) the fear of negative evaluation, AEE, and SC in undergraduate students exhibited a medium-to-high level of association and that female students had greater fear of negative evaluation; however, no significant difference between sexes was evident for AEE levels. 2) FOE and AEE levels in undergraduate students exhibited a significant positive correlation with each other and a significant negative correlation with SC. 3) In the regression model, FOE and SC positively and negatively, respectively, predicted AEE with a total explanation of 45%, but SC had no moderating effect on the prediction of AEE based on FOE. 4) Both positive and negative SC levels exhibited a moderating effect on the prediction of emotional rumination by fear of positive evaluation. In light of the foregoing findings, SC levels may be a critical factor in distinguishing emotional rumination from emotional suppression, and it also indirectly explains the difference between AEE and emotional suppression. Higher negative SC levels moderated the effect of positive FOE on emotional rumination. Students with high negative SC levels may feel fearful in the face of positive evaluation, which leads to inconsistency in emotional expression and thinking. These students then experience greater negative emotions due to self-criticism, feeling isolated in difficult situations, and overidentifying with their own circumstances. Therefore, negative SC levels have the primary effect of enhancing emotional rumination, but their interaction with fear of positive evaluation shifts the individual's focus to self-criticism and identification with their situation. Simultaneously, the effect of positive FOE on emotional rumination varies with the SC level. If SC levels are high, positive FOE levels intensify the effect on emotional rumination, which reflects the complex adjustment process of self-acceptance.

Although AEE and FOE are considered manifestations of consideration for others, undergraduate students' fear of other people's evaluation is actually related to rumination and the suppression of emotions, which demonstrates that interpersonal relationships cause students to repress their emotions. Therefore, both are important for students to identify and adopt the evaluations of others, also to appropriately express their emotions in relationships. This study provides conclusions and suggestions for counseling practice: 1) Female students may experience psychological stress because they are particularly fearful of negative evaluation, which is consistent with the findings of other studies. 2) AEE and FOE can be addressed using corrective experiences, assessing the effect of interpersonal evaluation on students' emotional expression, and then discussing their concerns and instructing them in how to address difficulties. 3) Students' SC abilities and their subjective experience of positive evaluation can be improved by learning mindfulness skills through psychoeducation lectures, groups, and workshops. Teachers and counselors can help students become aware of changes in their emotions and patterns of rumination, especially when they receive positive feedback. Providing others' perspectives may facilitate students' better understanding of their own internal process of emotional turnaround. 4) A Chinese version of the FOE scale should be designed because of the influence of culture on the structures related to positive and negative FOE levels.

Keywords: ambivalence over emotional expression, fear of evaluation, self-compassion, university students

