

出國報告（出國類別：國際會議）

參加第七屆國際意義雙年會報告

服務機關：國防大學政戰學院心理及社會工作學系

姓名職稱：顏志龍 副教授

派赴國家：加拿大

報告日期：民國 101 年 7 月 31 日

出國時間：101 年 7 月 23 日至 101 年 7 月 31 日

一、目的

國際意義聯會（International Network on Personal Meaning），是正向心理學最重要的學術組織之一。其年會每年均吸引世界各地之正向心理學者參加，具相當重要的國際學術地位。筆者此次以依附(attachment)為研究主題，探討個人早期之依附經驗，如何影響其生命意義之尋求及獲得；其內容符合此一學會之主旨，因此筆者投稿此一會議，以展現研究成果，並期與世界各地探討正向心理學之學者有所交流。

二、會議議題重點內容

大會主題包含了正向心理學中的各項重要議題，包含：意義感、疾病及受苦經驗、道德與價值、宗教及靈性等。特別的是，會議中邀請了多位重量級的正向心理學家作主題演講，內容包含 Emmy van Deurzen：「受苦的意義」(The Meaning of Suffering: Emotional Life and our Reasons for Being)、Robert Neimeyer：「哀傷與意義」(Mourning and Meaning: The Narrative Arc of Traumatic Loss)、Harris Friedman：「超個人心理治療」(Transpersonal Psychotherapies)、Mark Kingwell：「幸福及遊戲的藝術」(Happiness and the Art of Play)、George Bonanno：「創傷、彈性與意義」(Trauma, Flexibility, and Meaning)、Jordan Peterson「基督中的救贖與心理」(Redemption and Psychology in Christianity)、Richard Ryan：「意義背後的動機：自我決定理論」(The Motivations Behind Meaning: A Self-Determination Theory Perspective)、Alan Waterman：「認同與意義」(Identity and Meaning: Contrasting Existentialist and Essentialist Perspectives)、Laura King：「日常生活中的意義」(Noticing Meaning in Everyday Life: Pleasure, Intuition, and Magic)、Todd Kashdan：「靈性的科學」(The Science of Spirituality: Essential and Impossible)。同時大會中亦舉行了和圓桌論壇，探討人類存在的意義問題(What Makes Life Worth Living)。會中並對存在主義大師 V. Frankle 的理念多所探討，同時紀念、追思此一哲人。

三、報告過程及內容

報告內容主要是探究生命意義感對安全依附及幸福感之關係的中介效果。依附一直被視為幸福感的重要前置變項，其定義為個人對自己、他人和關係的內在運作模式(如 Bartholomew & Horowitz, 1991)。有趣的是，依附的核心概念「關係」，亦是意義感的核心概念。意義感指的是連結人與外在世界的一種可預測關係(Heine, Proulx, & Vohs, 2006)，意義的本質即是一種連結(Baumeister & Vohs, 2002)。根據意義感和依附之間的同質性，本研究提出：由於焦慮依附者，其對自我與他人的關係容易感到焦慮不安，因此不安全依附者更不容易獲得生命意義感。因此，依附與幸福感間的關係有可能會被生命意義感所中介。調查研究發現了生命意義感對安全依附及幸福感的完全中介效果。

四、心得

此為筆者第三次出席國際會議。在此行中，筆者有幾點發現：(一)相較於過去筆者所參加之大規模研討會，此次研討會主題較為單一（正向心理學，尤其是以意義感為主），因此與會學者人數亦較少，但這反而使得彼此交流更頻繁而有效率。(二)此一研討會規模雖不大，但匯集了當代多數世界級的重要正向心理學研究者與會，是非常值得參加的研討會。(三)口頭發表雖能增加能見度，但屬於單向式的交流，通常時間有限，也無法和聽眾有太多的互動，而壁報論文相對來說，其形式較為自由，若能吸引作相同主題的學者前來，更能增加互動機會及收獲。就表面效度而

言，口頭發表似乎較能彰顯學術表現，但實際上，壁報論文發表形式卻帶給發表人更多所需的回饋。

五、建議事項：無

六、研究內容及全文

研究一：雙元向度內涵之確立及初始量表編成

此階段之研究目的，在於以開放式問卷初探意義追尋之內涵，並作為未來編製量化測量工具之基礎。

一、樣本

樣本為 284 位大學生及成人，其中男性 177 人(62%)，女性 107 人(38%)；年齡 $M = 21.26$, $SD = 2.41$ 。

二、程序及測量

由三位研究助理協助施測，施測場地於安靜不受打擾之空間，每位受試者均獲贈 50 元之便利商店禮券，以提昇其作答動機。為強化施測品質，採小團體方式施測，每場次 3~6 名受試者。以兩個開放式問題，請受試者書寫其思考生命意義問題時的思考內容，以探索意義追尋雙元向度之內涵。題目為：

1. 當您思考和人生意義有關的問題時，你都想些什麼？（請盡量多寫，謝謝）
2. 請寫下，您覺得怎樣的人生才是有意義的。（請盡量多寫，謝謝）

三、研究結果：

研究結果與申請人去年之初探性研究發現相當類似：儘管不同的人，對生命

意義的看法不同，但從中卻可以看出二種不同的思考模式：(一) 個體在思考生命意義這個問題時，以自我為中心，較少考慮他人（如：「生活過得好」、「在工作上有成就、去挑戰所有困難」、「做自己喜歡，有熱情的事」）。(二) 另一種則是考慮到他人的意義追尋，個體在思考生命意義這個問題時，會提取出與他人相關的訊息，藉由思考自己對他人的影響，來完成生命意義（如：「讓我周遭的人都過得很開心」、「能滿足自己與周遭親友進而對社會大眾有所貢獻」、「能發揮自己的長處，並且將影響力擴大，使世界更美好」等）。這初步支持了意義追尋雙元模式之架構。研究者繼而根據受試者所書寫之內容，將之編製成問卷陳述句，以檢驗意義追尋之因素結構。詳見下述。

研究二：雙元向度量表之編製

此階段之研究目的，在於根據前述之開放式問卷所蒐集到之資料，將其轉化為量表題項，並對其因素結構進行初探。

一、樣本

樣本為 171 位大學生，男性 76 人(44%)，女性 95 人(56%)；年齡 $M = 21.24$, $SD = 2.85$ 。

二、程序及測量

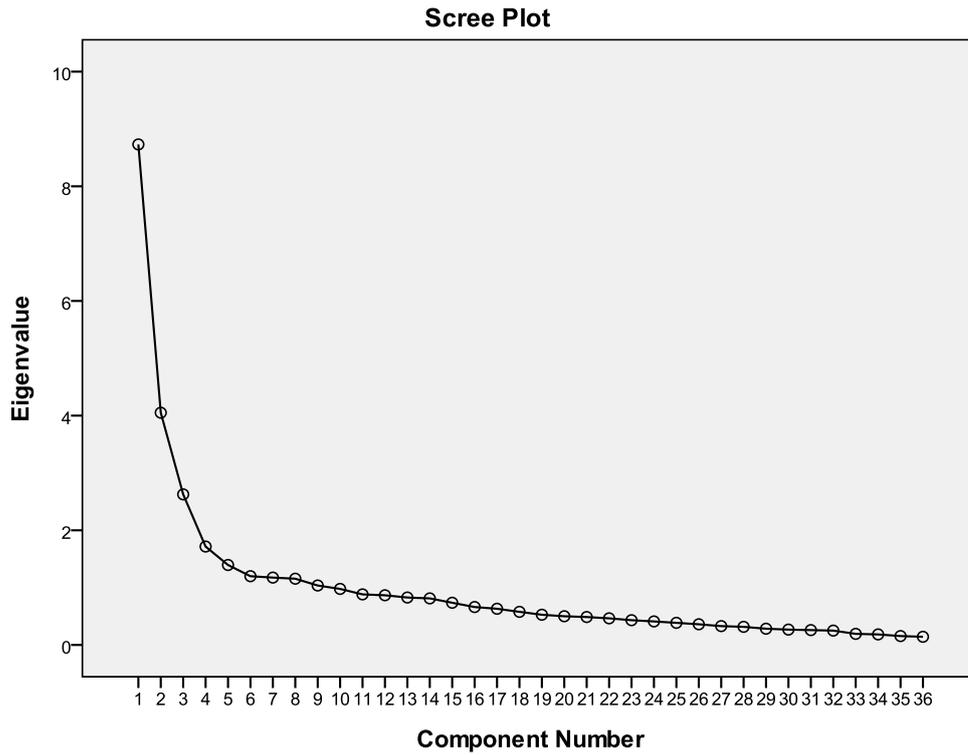
施測程序如前。所施測之量表，是根據前述開放式問卷作答結果，將文本資料改寫為較為通順，且適於用來測量意義追尋之量表題目，例如：受試者在開放式問卷中寫出：「能發揮自己的長處，並且將影響力擴大，使世界更美好」。此一文本，被改寫為：「思考生命意義時，我常思考如何發揮自己長處」、「思考生命意義時，我常思考如何使世界更美好」等題目。根據此繕寫過程，共編出 36 個

和意義追尋有關的題項。以四點量表（非常同意-非常不同意）加以測量。

三、研究結果：

以探索性因素分析檢驗量表之因素結構。以主軸法(principle component)萃取因素，陡坡圖(scree plot)如圖一所示，結果顯示應取三因素。研究者繼而設定三因素，以主軸法(principle axis factoring)、及斜交轉軸 promax 法，萃取因素，得到因素分析的初始結果。由於研究者希望所發展之意義追尋量表，將來在使用上更為便利，因此希望各分量表之題數不要過多。於是，依下列條件刪除某些題項：

（一）保留各因素下，因素負荷量(factor loading)較高的題項，因為這些題項最能代表該因素。（二）去除因素下題意過近、內容重疊者，以強化量表之內容效度。（三）去除同時在兩個以上因素有高因素負荷量者(cross-loading)。根據上述條件，最終各因素保留五題，合計十五題。以主軸法(principle axis factoring)、及斜交轉軸 promax 法，進行因素分析之最後結果如表 4。



圖一 因素分析陡坡圖

表4

預試量表因素分析結果

	Factor		
	影響 他人	追求 成就	追求 享樂
思考人生的意義時，我常思考要如何對別人有所貢獻。	.765	-.044	-.104
思考人生的意義時，我常思考如何使世界更美好。	.735	-.025	-.024
思考人生的意義時，我常想如何能幫助別人。	.714	-.098	.161
思考人生的意義時，我常思考自己的生命對這世界的意義。	.662	.020	-.054

思考人生的意義時，我常思考如何對他人有所影響。	.614	.106	-.060
思考人生的意義時，我常思考如何追求卓越。	.029	.823	-.070
思考人生的意義時，我常思考如何超越自己。	-.023	.760	-.047
思考人生的意義時，我常想要如何追求成就。	-.123	.732	.000
思考人生的意義時，我常想如何完成人生的理想。	.049	.481	.150
思考人生的意義時，我常想該如何發揮自己的能力。	.235	.412	.243
思考人生的意義時，我常想到自己是否快樂。	-.006	-.134	.769
思考人生的意義時，我常想如何才能過得開心。	-.053	-.081	.748
思考人生的意義時，我常思考如何不會對不起自己。	-.022	.096	.523
思考人生的意義時，我常思考如何享受人生。	-.072	.154	.472
思考人生的意義時，我常思考如何不要後悔。	.085	.106	.436

註1：因素萃取法：Principal Axis Factoring.

註2：轉軸法：Promax with Kaiser Normalization.

由表 4 可見，第一因素的內涵，主要是個體以影響他、對他人的幫助，來思考生命意義，故命名為「影響他人」。第二因素之題意顯示，個體在思考生命意義時常去思考如何追求卓越、發揮能力，故命名為「追求成就」。第三因素之題目內容顯示，個體以自己過得快不快樂來思考生命意義，故命名為「追求享樂」。此初步分析結果，與意義追尋二元模式頗為吻合；整體來看，個體在追尋意義時，可以區分為關聯取向（「影響他人」）和自我取向。超乎研究者預期的是，自我取向的意義追尋向度，可以區分為二個向度：對自我成就的追尋（「追求成就」）和對自我快樂的尋（「追求享樂」）。