

國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文

指導教授：程景琳博士

成年初顯期年輕人的自我認同狀態、自我定義記憶
與心理幸福感之關係探討

研究生：廖小雯

中華民國九十八年七月

成年初顯期年輕人的自我認同狀態、自我定義記憶 與心理幸福感之關係探討

摘要

本研究主要目的在探討成年初顯期年輕人的自我認同狀態與心理幸福感之間的關係，同時結合自我認同狀態取向以及敘事的分析取向進一步探討成年初顯期年輕人從過去重要經驗中所形成的自我定義記憶與其自我認同狀態、心理幸福感之間的關係。本研究之研究對象為 114 位成年初顯期階段年輕人，其中男性 14 位，女性 100 位，平均年齡為 20.6 歲。本研究的研究工具包含「自我認同狀態量表」、「心理幸福感量表」和「自我定義記憶問卷」。其中「自我定義記憶問卷」之內容分析向度為「意義賦予評分」以及「解釋歷程評分」。本研究有以下四點主要的發現：

一、成年初顯期年輕人自我認同狀態與心理幸福感有顯著的相關。

1. 認同達成狀態與整體心理幸福感以及「自主性」、「環境掌控」、「個人成長」、「正向人際關係」、「生活目的」和「自我接納」六個心理幸福感向度有顯著的正相關。
2. 認同尋求狀態與整體心理幸福感以及「自主性」、「環境掌控」、「生活目的」和「自我接納」四個心理幸福感向度有顯著的負相關。
3. 認同混淆狀態與整體心理幸福感以及「自主性」、「環境掌控」、「個人成長」、「正向人際關係」、「生活目的」和「自我接納」六個心理幸福感向度有顯著的負相關。
4. 認同早閉狀態與整體心理幸福感以及「個人成長」向度的心理幸福感有顯著的負相關。

二、成年初顯期年輕人的自我認同狀態與自我定義記憶中的解釋歷程有顯著的相關。

1. 成年初顯期年輕人的認同達成狀態與自我定義記憶中的「負向化歷程」有顯著的負相關，且認同達成狀態與自我定義記憶中的「積極化歷程」有顯著的正相關。
2. 成年初顯期年輕人的認同混淆狀態與自我定義記憶中的「負向化歷程」有顯著的正相關。

三、成年初顯期年輕人自我定義記憶中的解釋歷程與心理幸福感有顯著的相關。

1. 成年初顯期年輕人自我定義記憶中的「負向化歷程」與整體心理幸福感，以及「自主性」、「個人成長」、「正向人際關係」、「生活目的」和「自我接納」五個心理幸福感向度有顯著的負相關。
2. 成年初顯期年輕人自我定義記憶中的「積極化歷程」與整體心理幸福感，以及「自主性」、「環境掌控」、「個人成長」、「正向人際關係」、「生活目的」和「自我接納」六個心理幸福感向度有顯著的正相關。

四、成年初顯期年輕人自我定義記憶中的解釋歷程對自我認同狀態與心理幸福感之間關係有中介效果。

1. 成年初顯期年輕人自我定義記憶中的「負向化歷程」分別對認同達成狀態與心理幸福感、認同混淆狀態與心理幸福感之間關係有中介效果。
2. 成年初顯期年輕人自我定義記憶中的「積極化歷程」對認同達成狀態與心理幸福感之間關係有中介效果。

關鍵詞：成年初顯期 自我認同狀態 自我定義記憶 意義賦予 解釋歷程 心理幸福感

Identity Status, Self-Defining Memory, and Psychological Well-Being in Emerging Adulthood

Hsiao-Wen Liao

Abstract

The purpose of the study was to examine the relationships among emerging adults' identity statuses, self-defining memories and psychological well-being. The Extended Objective Measure of Ego Identity Status, the Self-Defining Memory Questionnaire, and the Scales of Psychological Well-Being were administered to 114 emerging adults (14 males and 100 females). The Self-Defining Memory Questionnaire was to collect a turning-point narrative, which was coded for the sophistication of meaning-making, redemption sequences, and the contamination sequence to assess the emerging adults' interpretation of past events. Four major findings were as follows:

First, the scores of the identity achievement status were positively correlated with all six subscales and the composite measure of psychological well-being. The scores of the identity diffusion status were negatively correlated with all six subscales and the composite measure of psychological well-being. The scores of the identity moratorium status were negatively correlated with four of the six subscales (autonomy, environmental mastery, purpose of life, and self-acceptance) and the composite measure of psychological well-being. The scores of the identity foreclosure status were negatively correlated with the subscale of purpose of life and the composite measure of psychological well-being. Second, the scores of the identity achievement status were positively correlated with the redemption sequences of the turning-point narratives, and negatively correlated with the contamination sequence. The scores of the identity diffusion status were positively correlated with the contamination sequence of the turning-point narratives. Third, redemption sequences of the turning-point narratives were positively correlated with all six subscales and the composite measure of psychological well-being. The contamination sequence of the turning-point narratives was negatively correlated with five of the six subscales (autonomy, purpose of life, positive relationship with others, purpose of life, and self-acceptance) and the composite measure of psychological well-being. Finally, the redemption and the contamination sequences of the turning-point narratives respectively mediated the relationships between the achievement status and the psychological well-being. The contamination of the turning-point narratives mediated the relationships between the diffusion status and the psychological well-being. Research limitations and possible implications for future research were also discussed in the study.

Key Words: emerging adulthood, identity status, self-defining memory, meaning-making, redemption sequences, contamination sequence, psychological well-being

目錄

第一章 緒論	1
第一節 研究動機與目的.....	1
第二節 名詞釋義.....	6
第二章 文獻探討	9
第一節 成年初顯期與相關研究.....	9
第二節 自我認同發展理論與相關研究.....	16
第三節 自我定義記憶與相關研究.....	29
第四節 目前研究.....	39
第五節 研究問題與假設.....	41
第三章 研究方法	48
第一節 研究架構.....	48
第二節 研究參與者.....	49
第三節 研究工具.....	51
第四節 實施程序.....	68
第五節 資料處理.....	68
第四章 結果	70
第一節 成年初顯期年輕人的自我認同狀態、心理幸福感與自我定義記憶之描述統計.....	71
第二節 成年初顯期年輕人的自我認同狀態、心理幸福感與自我定義記憶之相關分析.....	78
第三節 成年初顯期年輕人自我定義記憶對自我認同狀態與心理幸福感之中介效果分析.....	87
第四節 成年初顯期年輕人自我定義記憶對自我認同狀態與心理幸福感之調節效果分析.....	93
第五章 討論	97
第一節 成年初顯期年輕人在自我認同狀態、自我定義記憶與心理幸福感的表現情形.....	97
第二節 成年初顯期年輕人自我認同狀態與心理幸福感的相關情形探討...100	
第三節 成年初顯期年輕人的自我認同狀態、自我定義記憶與心理幸福感之間的相關情形探討.....	103
第四節 成年初顯期年輕人自我定義記憶對其自我認同狀態與心理幸福感關係之作用探討.....	110
第六章 結論與建議	113
第一節 結論.....	113
第二節 研究限制與貢獻.....	116
第三節 未來研究建議.....	117
參考文獻	121

附錄	133
附錄一 「自我認同狀態量表」原作者使用同意函.....	133
附錄二 「自我認同狀態量表」原修訂者使用同意函.....	134
附錄三 「自我認同狀態量表」之項目分析摘要表.....	135
附錄四 「自我認同狀態量表」正式量表內容.....	137
附錄五 「心理幸福感量表」使用同意函.....	144
附錄六 「心理幸福感量表」項目分析摘要表.....	145
附錄七 「心理幸福感量表」正式量表內容.....	148
附錄八 「自我定義記憶」問卷.....	152
附錄九 「意義賦予評分系統」原作者使用同意函.....	154
附錄十 「意義賦予評分系統」.....	155
附錄十一 「解釋歷程評分準則」原作者使用同意函.....	162
附錄十二 「解釋歷程評分準則」.....	163
附錄十三 共同評分者同意度計算公式.....	171
附錄十四 招募研究參與者宣傳單.....	172
附錄十五 中介效果模式圖.....	173

表目錄

表 3-1	正式樣本人數分配表.....	50
表 3-2	「自我認同狀態量表」各分量表信度.....	54
表 3-3	「自我認同狀態量表」之因素分析結果摘要.....	54
表 3-4	自我認同狀態各分量表之相關矩陣.....	55
表 3-5	「心理幸福感」正式量表內容題號.....	59
表 3-6	「心理幸福感量表」信效度研究樣本之學校、年級、性別分佈概況...60	
表 3-7	「心理幸福感量表」各分量表信度.....	60
表 3-8	「心理幸福感量表」各量表之間的相關矩陣.....	61
表 3-9	「心理幸福感量表」整體模式適配度摘要表.....	61
表 4-1	成年初顯期年輕人在自我認同狀態量表得分之描述統計.....	71
表 4-2	成年初顯期年輕人在心理幸福感量表之描述統計.....	73
表 4-3	成年初顯期年輕人自我定義記憶問卷之描述統計.....	73
表 4-4	成年初顯期年輕人自我定義記憶問卷各分析向度之次數分配.....	74
表 4-5	轉折時刻自我定義記憶評分實例.....	75
表 4-6	自我認同狀態和心理幸福感的相關矩陣.....	78
表 4-7	自我認同狀態和自我定義記憶的相關矩陣.....	82
表 4-8	自我定義記憶和心理幸福感的相關矩陣.....	85
表 4-9	自我定義記憶的意義賦予、負向化歷程與積極化歷程之相關矩陣.....	86
表 4-10	成年初顯期年輕人的「意義賦予」對自我認同狀態與心理幸福感間之中介效果摘要表.....	88
表 4-11	成年初顯期年輕人的「負向化歷程」對自我認同狀態與心理幸福感間的中介效果摘要表.....	89
表 4-12	成年初顯期年輕人的「積極化歷程」對自我認同狀態與心理幸福感間的中介效果摘要表.....	91
表 4-13	成年初顯期年輕人的「意義賦予」對自我認同狀態與心理幸福感的調節效果摘要表.....	94
表 4-14	成年初顯期年輕人的「負向化歷程」對自我認同狀態與心理幸福感的調節效果摘要表.....	95
表 4-15	成年初顯期年輕人的「積極化歷程」對自我認同狀態與心理幸福感的調節效果摘要表.....	96

圖目錄

圖 3-1	研究架構.....	48
圖 3-2	「心理幸福感量表」之驗證性因素分析建構圖.....	62

第一章 緒論

本章旨在說明研究的源起以及本研​​究所欲探討的問題與研究假設，同時界定研究中的重要名詞。全章共分為兩節，第一節為研究動機與目的；第二節為名詞釋義。

第一節 研究動機與目的

壹、研究動機

隨著認知能力的提升，青少年開始展現對自我(self)的好奇與進一步的探索。Erikson (1968)從臨床經驗發現，在青少年自我發展的過程中，一種新的自我認定形式(identification)－亦即自我認同(ego identity)－會逐漸形成，尤其在18~21歲的青少年後期，明顯的出現了尋求自我認同的階段發展特性。年輕人會開始思考：「我是誰?」、「我該往哪裡去?」等問題。根據Erikson的觀察，年輕人如果能順利度過這個充滿挑戰的自我認同危機，將「自我」成功地整合成具有連貫性與一致性的整體，就能感受到「心理-社會」的安適性(psychosocial well-being)，也會對個人的未來發展有所定見，進而在社會中找到一個適合自己的利基(niche)，並且為健康的人格發展打好基礎。如果無法成功地渡過這個發展危機，則可能會陷入認同混淆(diffusion)，而出現適應不良的情形。上述Erikson的自我認同危機(identity crisis)理論，引發了後續一連串針對年輕人自我認同發展的相關研究。

一、自我認同狀態研究取向的發展

在Erikson提出自我認同危機理論後，引發許多研究者的研究興趣，其中，又以Marcia(1966)所提出的自我認同狀態取向，最受矚目。Marcia按照「危機」(crisis)或探索出現的有無，以及「承諾」(commitment)出現的有無，更具體地將個體自我認同發展程度，區分為四種類型：認同達成(identity achievement)、認同尋求(identity moratorium)、認同早閉(identity foreclosure)及認同混淆(identity diffusion)等四個面向。而後更有研究者依照Marcia的架構，發展出自我認同狀態的自陳量表，使得後續研究者能進行大規模的研究調查(例如：Adams, Shea, &

Fitch, 1979; Bennion & Adams, 1986; Grotevant & Adams, 1983, 引自 Adams, 1998)。

自此之後，自我認同發展對個體適應上的重要性，透過自我認同狀態取向的實徵研究，得到確認。相關的研究結果包含：(1)青少年的自我認同發展會隨著時間而逐漸成熟，認同混淆者逐漸減少(Adams & Fitch, 1982; Meeus, Iedema, Helsen, & Vollebergh, 1999; Waterman, 1982)，而自我認同對個體的影響性也隨著年齡增長而更加明確(Meeus, 2003)；(2)大學階段的職業自我認同發展有明顯進步，同時自我認同狀態也與個體的生涯發展有顯著關聯(汪佳佩, 2006; 楊智馨, 1997; Waterman, 1982)；(2)處於認同達成狀態者有良好的適應性特徵(adaptive features)，例如：自律(self-control)、整體幸福感較佳，而處於認同混淆狀態者則適應不良(Jordyn & Byrd, 2003; Meeus et al., 1999; Meeus, 2003; Waterman, 1982)；(3)自我認同狀態也與家庭互動有所關聯，例如：認同早閉狀態的年輕人與父母的關係最好(黃慧雯, 2001; Waterman, 1982)、認同混淆狀態的年輕人與父母的關係較差(Kroger, 2000)；(4)在性別的發展差異部分，國外的研究發現，男性和女性在自我認同狀態發展的進程上大致相同，但是兩性在認同尋求狀態和認同早閉狀態的適應表現上，卻有所不同(Waterman, 1982)；而目前國內的研究則尚未有一致的定論(汪佳佩, 2006; 楊智馨, 1997)。

上述研究結果顯示，Marcia所提出的自我認同狀態架構，是一個廣泛獲得關注的研究取向。許多後續研究者，更以此研究取向為基礎，細部的探討自我認同狀態下，個體不同面向的表現與發展，例如：Berzonsky (1989)提出自我認同風格的模式(the identity style model)、Grotevant (1987)強調個人探索的能力，以及Waterman (1990)重視個體自我展現(personal expressiveness)(引自 Schwartz, 2001)。

然而，Waterman (2007)指出，雖然理論上而言，自我認同發展的成熟能促進個體的幸福，但卻少有研究直接探討這兩者之間的關係，因此有進行實徵研究的必要性，以更清楚個體自我認同與廣泛的正向心理功能之間的關係。目前國內對自我認同狀態的研究，多是就自我認同狀態與生涯相關議題之間的關係進行

探討（例如：汪佳佩，2006；楊智馨，1997；劉姿君，1993），同樣也較缺少探討自我認同與廣泛的正向心理功能之間關係的實徵研究。因此，本研究的首要研究目的，即在探討個體自我認同狀態與心理幸福感之間的關係。

二、 現代社會對年輕人自我認同發展的影響

有別於過去 Freud 的心理動力取向，Erikson (1968)對自我認同發展的看法，特別強調外在社會與個體內在之間的交互影響，也認為在不同的社會文化之下，年輕人所擁有的探索機會，以及被允許進行延宕探索（moratoria）的時間長短，會有所差異。相較於過去，現代社會似乎提供更多的時間與空間，讓年輕人有更多探索自我的機會。Arnett 於 2000 年所提出的成年初顯期（emerging adulthood）現象即指出，由於現代社會的變遷，使得許多年輕人延緩進入成人期，同時也表現出不同於過去年輕人的發展特徵，例如：對自我更加重視、願意花更多的時間進行探索確立個人的自我認同，連帶的也使得自我發展的波動性變得更大。而這樣的情形，在已開發的工業化國家會更加的突顯。

台灣學者張春興（1999）也指出，現代年輕人的生理發展成熟，心理與社會發展卻相對延後。而現代社會的多元發展，接受教育與工作選擇的機會相對增加，使得處在青年期後期(late adolescence)的年輕人在自我認同發展上，產生了更多有別於過去自我探索時的困惑。程景琳、廖小雯和林書萱（2009）的初步調查研究發現，目前年齡介在 18~24 歲的台灣年輕人，的確出現 Arnett 所指稱的成年初顯期現象，有高達 67.1%的年輕人，認為自己目前「既不是青少年，也不是成人」，可見此一階段確有其發展上的特殊性，值得探討。因此，本研究將以目前處在成年初顯期的台灣年輕人為對象，探究此階段的自我認同發展情形。

三、 研究方法的轉向

個體自我發展受到外在社會文化變遷的形塑，心理學的研究取向和研究方法，也會隨著時代更迭有不同的思考。Bruner (1990)指出，大約在 1980 年以後，研究者開始重新思考個人的回憶建構與自我發展之間的關係，例如：Polkinghorne (1988)即指出，人們會採取敘說的調整方式（narrative configuration），達到個人的

自我認同和自我概念的理解。近年來，許多研究者從不同的角度進行研究，探討個人的回憶建構和自我發展、認知與情緒之間的關係（例如：Blagov & Singer, 2004；Conway & Pleydell-Pearce, 2000；McAdams, Reynolds, Lewis, Patten, & Bowman, 2001；Neumann & Philippot, 2007；Singer & Bluck, 2001）。

人格心理學家 Singer (1995)和 McAdams (1996)主張，個體會透過對重要經驗的反思與回憶建構的方式，促進各個面向的人格發展。Blagov 和 Singer (2004)以自我定義記憶 (self-defining memory) 來說明個人化的回憶建構，它指的是個人建構的回憶中最核心的部分，尤其會包含個人在生活中所重視或感到衝突的面向，而個人在回憶提取的當下，會引發強烈的情緒以及鮮明的印象。因此，Blagov 和 Singer (2004)認為，分析個體對自我定義記憶的回憶細節 (specificity)、意義賦予 (meaning-making)、事件類型 (event types) 和回憶當下的情緒 (affect)，都有助於研究者瞭解個體的人格發展。

如同 Singer (1995)的觀察，McAdams (1996)也關心個人的回憶建構與自我發展的關係，他認為個體主要會針對過去所經驗到的核心事件場景 (nuclear episodes) 來建構自我定義記憶。也因此，探討個人對核心事件場景的反思與回憶建構，即可針對個人對於過去最早的兒時記憶、高峰時刻 (high points)、低潮時刻 (low points)、以及轉折時刻 (turning points) 等時刻進行探究。另一方面，McAdams 等研究者也指出，瞭解個人對核心事件場景的解釋歷程，包含積極化歷程 (redemption sequences) 或負向化歷程 (contamination sequences)，將有助於瞭解個人的自我發展與心理幸福感 (McAdams et al., 2001)。

McLean 和 Pratt (2006)進一步探討年輕人在自我定義記憶中的意義建構，與自我認同發展狀態之間的關係。結果發現，處在「認同混淆」和「認同早閉」狀態的年輕人，其回憶敘述中的個人意義賦予程度較低；而個人在自我定義記憶中意義賦予的程度越高，則越傾向於對未來抱持著更樂觀的態度 (optimism)。因而 McLean (2008a)也推測，個體對自我定義記憶的反思所形成的意義賦予，可能會對自我認同狀態以及心理社會適應之間的關係有所影響。

由於年輕人在自我認同發展的過程之中，必定會促使個人重新思考過去已經形成的信念、價值觀以及所經歷的重大事件。因此，探討個體的自我定義記憶，將有助於我們對年輕人自我認同發展有更多的理解。綜合上述，本研究主要的關注焦點在於：(1) 瞭解成年初顯期年輕人的自我認同狀態與心理幸福感之間的關係；(2) 針對個人的自我定義記憶進行內容分析，希望進一步瞭解成年初顯期年輕人回憶中所表達出來的「意義賦予」，以即包含「積極化歷程」和「負向化歷程」的解釋歷程，與其自我認同狀態以及心理幸福感之間的關係。

貳、研究目的

綜合上述研究動機，本研究之目的如下：

- 一、探討成年初顯期年輕人的自我認同狀態與心理幸福感之間的關係。
- 二、探討成年初顯期年輕人的自我認同狀態、自我定義記憶與心理幸福感之間的關係。

最後，希望透過瞭解成年初顯期年輕人的自我認同狀態、自我定義記憶以及心理幸福感之間的關係探討，更瞭解當前年輕人的自我認同發展情形。此外，也希望透過本研究，對自我定義記憶內容分析的研究方法加以討論，做為未來進行自我認同發展研究之參考。

第二節 名詞釋義

壹、成年初顯期

根據 Arnett (2000) 的定義，成年初顯期 (emerging adulthood) 指的是在現代社會中，已經脫離青少年階段但又尚未正式進入成年期的年輕人，年齡大約介在 18~25 歲之間。在本研究中主要以處在成年初顯期的年輕人為研究對象，指的是年齡介在 18~27 歲的族群，包含大學生、研究生和已就業者。

貳、自我認同狀態

自我認同狀態 (identity status) 是根據 Marcia (1966) 依照個體「探索」與「承諾」的程度，將個體自我認同狀態所區分出來的四種類型：認同達成狀態 (identity achievement)、認同尋求狀態 (moratorium)、認同混淆狀態 (diffusion)、認同早閉狀態 (foreclosure)，分別代表不同的自我認同發展情形。

本研究的自我認同狀態量表主要參考楊智馨 (1997) 的自我認同狀態量表再進行修訂，原量表為 Bennion 與 Adams (1986) 所發展自我認同狀態量表

(Extended Objective Measures of Ego Identity Status, EOM-EIS)，包含上述四種自我認同狀態，同時又將個體的發展面向區分為意識型態 (ideology) 與人際關係 (interpersonal) 兩個部分，因而此量表可再細分為八個分量表：認同達成-意識型態、認同達成-人際關係、認同尋求-意識型態、認同尋求-人際關係、認同混淆-意識型態、認同混淆-人際關係、認同早閉-意識型態、認同早閉-人際關係。在各分量表的分數越高，代表個體越傾向於該認同狀態。

參、自我定義記憶

Singer 與 Salovey (1993) 以及 Blagov 與 Singer (2004) 指出，自我定義記憶 (self-defining memory) 指的是個人建構的回憶中最核心的部分，尤其會包含個人在生活中最重視或感到衝突的面向，而個人在回憶提取的當下，會引發強烈的情緒以及鮮明的印象。在本研究中，特別指的是研究參與者所提供的「轉折時刻」

自我定義記憶一則，依據 McLean 與 Pratt (2006) 的操作性定義，包含以下要求：

(1) 與自我切身相關：超過一年以上、至今仍具有強烈感受且時常想起、與自己切身相關的回憶。這個特定事件的回憶，對個人而言具有深刻的影響：它讓個人更加瞭解自己，同時能傳達出個人「如何變成今日狀態」的重要記憶，轉折時刻回憶為一特定、具體的事件。(2) 對自己造成重大改變：轉折回憶指的是過去人生中所經歷的重要轉折的經驗事件，該經驗使得個人的人生計畫、價值觀、或個性等面向上產生重大的改變，而這樣的改變持續影響現在的生活。

肆、意義賦予

McLean 和 Pratt (2004) 指出，意義賦予 (meaning-making) 指的是個體在自我定義記憶的敘述中，對過去的經驗事件表達出來的收獲、學習和領悟。在本研究中，參照 McLean 和 Pratt (2004) 的評分準則，由三位共同評分者針對研究參與者所提供的自我定義記憶中的意義賦予程度進行評分，分數為 0~3 分，分數越高代表個體對轉折時刻回憶反思的細緻程度也越高。

伍、解釋歷程

本研究中的解釋歷程主要包含積極化歷程 (redemption sequences) 與負向化歷程 (contamination sequence)。根據 McAdams (1999) 的評分準則，積極化歷程指的是個體從原本所經歷的負向經驗事件，獲得正向情緒、正向思考歷程或正向的結果。在本研究中，由三位共同評分者針對個體每一則自我定義記憶中的積極化歷程進行評分，分數為 0~4 分，分數越高代表個體回憶中的積極化歷程的程度越高。根據 McAdams (1998) 的評分準則，負向化歷程指的是個體從原先所擁有中性、正向的經驗或狀態，轉變為不好的結果，即原本中性或正向狀態被後來的事件所破壞、抹平或消除。在本研究中，由三位共同評分者針對個體每一則自我定義記憶中的負向化歷程進行評分，分數為 0 分與 1 分。0 分代表個體在回憶敘述中沒有出現負向歷程，1 分則代表，個體在回憶敘述中有出現負向歷程。不論在回憶敘述中出現幾次的負向歷程描述，皆評定為 1 分。

陸、心理幸福感

根據 Ryff (1989) 的定義，心理幸福感 (psychological well-being) 指的是個體在生活中表現出來的正向心理功能，共包含六個面向：自主性 (autonomy)、環境掌控 (environmental mastery)、個人成長 (personal growth)、正向人際關係 (positive relations with others)、生活目的 (purpose in life)、自我接納 (self-acceptance)。本研究的心裡幸福感量表，主要翻譯、修訂自 Ryff (1989) 之「心理幸福感量表」，而個人的心理幸福感則以心理幸福感量表的六個分量表得分與總分高低代表之。在各面向的得分越高，表示個體在該面向的心理幸福感受也越好；總分越高，則代表個體的整體心理幸福感受也越好。

第二章 文獻探討

本章的目的在回顧與本研究相關的理論基礎及其研究現況，並以此為依據提出本研究之研究問題與假設。全章共分為四節：第一節為成年初顯期與相關研究；第二節為自我認同發展理論與相關研究；第三節為自我定義記憶與相關研究；第四節則為目前研究，針對自我認同狀態、自我定義記憶與心理幸福感之間的關係進行探討；第五節為研究問題與假設。

第二節 成年初顯期與相關研究

壹、成年初顯期的理論背景

成年初顯期 (emerging adulthood) 是 Arnett (1998, 2000a) 觀察美國社會中年輕人的發展特徵所提出的一個新的發展階段，主要指的是已經度過青少年期

(adolescence)，但是還沒有正式進入成年期 (adulthood) 的年輕族群。過去一般以青少年期來概括正值青春期的青少年以及即將邁入成人期的年輕人，「青少年期」之後即是成年期，這樣的發展順序，意味著青少年會直接進入穩定發展的成人期，並且開始扮演符合社會期待的成人角色。然而，根據 Arnett (1994, 1998) 以美國大學生為樣本的調查發現，只有 27% 的大學生認為自己已經是成人，年齡介在 21~24 歲之間的年輕人，也僅有 53% 的比例認為自己是成人，直到 25~28 歲的年齡層，認定自己是成年人的比例才增加至 71%。這個調查結果透出現代年輕人是漸進式方式邁向成年期的發展階段，亦即成年初顯期年輕人最主要且不同於過去的發展特徵，在於他們並沒有在青少年期之後立即承擔許多成人的社會角色，例如：父親或母親，反而歷經了一段相當長的轉換時期 (transition period)。

工業化社會的快速變遷，一方面促使年輕人必須不斷回應外在環境的改變，另一方面也較為容許年輕人進行更深入與多元化的自我探索和角色試驗；亦即，現代社會讓更多的年輕人有機會經歷 Erikson (1968) 所提及的延宕期

(moratorium)。社會環境的許可，讓年輕人對自己的發展進程與生涯規劃有更多的自主性與決定權，許多年輕人離開原本的生長環境、嘗試不同的工作、也有更

高比例的年輕人選擇繼續接受高等教育。成年初顯期的年輕人普遍認為自己「既不是青少年，也不是成人」，而 Arnett (1994)的調查也發現，這群年輕人認為最重要的成人認定標準為以下三項：「經濟上獨立於父母」、「為自己的行為負責」，以及「不受父母或其他人影響，獨立地建立自己的信仰和價值觀」。而過去文化中所認為重要的社會性指標，例如：結婚、達到特定年齡，則不被視為是重要的標準。值得注意的是，有七成的受訪者認為判斷個體是否已經是成人的客觀標準並不會因為不同性別而有差異，這也反映出不同於過去傳統社會對性別角色發展的社會期待。

除此之外，Cohen、Kasen、Chen、Hartmark 和 Gordon (2003)的縱貫研究指出，在這個過渡的階段之中，年輕人的發展軌跡存在著許多個別差異，而發展型態也偏離傳統的家庭與社會期待，變得更加複雜與曲折。從「經濟獨立」與「離家居住」這兩項指標可以發現，成年初顯期年輕人仍然在獨立於家庭與依賴家庭之間來回反覆，雖然試圖讓自己更加獨立自主，但也常常又回頭尋求原生家庭的協助。Cohen 等人 (2003) 的研究結果也同意，成年初顯期的確是一個獨特的發展階段。

貳、成年初顯期的發展特性

成年初顯期的發展型態，就如同Cohen等人 (2003) 的研究所指出的一樣，會呈現複雜而非單一的樣貌，但Arnett (2004, 2007a)認為仍然可以從中歸納出五個主要的發展特性：

一、自我認同的探索時期 (the age of identity exploration)

這個階段的年輕人會更認真的思考和自我認同發展有關的議題，其中又以工作和愛情的探索為最主要的面向。和青少年期不同的是，成年初顯期年輕人的思考層次會比較深入而務實。在愛情關係的探索中，不會只重視當下的喜好，也開始會以更長遠的角度去思考自己的交往對象是不是一個合適的終身伴侶，在嘗試與不同對象建立親密關係的過程中，確立自己在愛情關係中所重視的互動品質、性別角色的分工等等。此外，這個階段年輕人對工作的探索，也與過去單純的玩

票性質或者為了賺錢的打工兼差有所不同，他們會朝著較明確的方向去嘗試自己未來可能從事的職業。例如：透過全職但為期不長的工作經驗，瞭解自己在某個領域的能力與實際興趣，同時也能澄清期待或想像中的工作與實際經驗的落差情形。而對於有機會進入大學的年輕人來說，就有更多針對專業領域的工作探索機會（Arnett, 2004, 2007a）。

二、 不穩定的時期（the age of instability）

也由於這個階段的年輕人會實際的嘗試許多生涯規劃上的可能性，另一個可以預見的發展特徵就是充滿波動且難以預測。這個變動性可能包含了許多面向，例如：住居安排、工作或求學的選擇等等。從Cohen等人（2003）和Arnett（2004）的研究中可以發現，從成年初顯期年輕人搬遷的頻繁程度，即可看出此時期相對於青少年期和成年期的不穩定性；整體而言，住居的搬遷頻率從19歲開始攀升，一直到30歲才逐漸固定下來。Arnett（2004, 2007a）指出，成年初顯期年輕人在面對變動如此大的時期，雖然充滿憧憬和期待，但也可能因為面臨過於龐大的未知而產生焦慮或其他不適應的感受，這也成為這個階段年輕人所必須克服的問題。

三、 自我關注的時期（the self-focused age）

Arnett（2004, 2007a）也認為處在過渡時期的成年初顯期年輕人，不像過去青少年的時候必須受到父母極大的管束，但也還不用像成年人一樣必須擔負既定的社會角色責任，很自然的，他們的生活重心都在自己身上，也開始學習打理自己的一切。許多生活問題，例如：是否要參加朋友的聚會、是否要改變主修科目、是否要搬家等等，都需要自己做決定，雖然思考的問題有時候看起來相當的瑣碎，但這也使得他們必然會以自己的需求、喜好、興趣和感受為依歸做出選擇。實徵研究也指出，此時期的自我認同發展與獨立生活的居住安排有所關聯（Jordyn & Byrd, 2003），顯示出正是這些生活中的大小事務，促使成年初顯期年輕人進行更多的自我認同探索。

四、 定位不明確的時期（the age of feeling in-between）

Arnett（2000）提出成年初顯期發展階段的主因即是觀察到這一群年輕人對自

己的定位不明確，覺得自己既不屬於青少年族群，也不是能夠自給自足的成人。這群年輕人覺得自己處在一個過渡階段之中，有時候認為自己在某些方面的表現已經十分成熟，例如：已經離家在外獨立安排自己的生活起居，但有時候又因為仍然需要父母的幫助，例如：需要父母支持生活開銷，而覺得自己彷彿又再度回到青少年的狀態。由於現代年輕人認為經濟獨立、判斷自主以及為自己負責是成年人的必要條件，因此當成年初顯期年輕人仍然無法完全達到這些標準時，就會覺得自己仍然不像成熟的成人，而是處在兩個發展階段之間。

五、 充滿各種可能性的時期 (the age of possibilities)

雖然成年初顯期年輕人開始計畫未來，但還沒有既定的社會角色以及生活模式，這也讓這個時期的發展型態充滿各種可能性，不論原本的家庭背景如何，處在這個階段的年輕人，比任何一個發展階段都更有可能藉由不斷嘗試錯誤的探索，或者實行某些計畫為自己的生活做出改變。Arnett (2000b)的調查即發現，雖然成年初顯期的年輕人對未來社會與經濟層面的發展感到悲觀，但是他們仍然認為自己能夠有計畫的實現自己的理想並且獲得到讓自己滿意的生活。

參、成年初顯期的相關研究

一、 成年初顯期的跨文化現象與成人認定指標

在Arnett (1994, 1998, 2000a, 2000b, 2004)針對成年初顯期現象進行討論之後，獲得許多研究者的迴響。在目前的心理學文獻資料庫中，已經有兩百多篇的文獻，是針對成年初顯期階段所進行的相關研究。2007年的兒童發展觀點期刊 (*Child Development Perspectives*)，也特別就不同社會文化之下的成人初顯期現象進行探討。在歐美社會中，的確出現明顯的成人初顯期階段。Douglass (2007)指出，歐洲女性進入大學就讀以及經濟獨立的比例逐年增加，而整體年輕人的結婚年齡與生育年齡都相對延後，使得年輕人更晚才擔負起成人的社會角色，顯示出成人初顯期的確是歐洲各國年輕人普遍的發展特徵。Fuligni (2007)則發現，雖然影響不同族群呈現成年初顯期發展的背後因素可能有所不同，但生活在美國社會中的

亞裔與拉丁裔年輕人都出現了成人初顯期的階段發展特徵。

在一個針對南美洲阿根廷年輕人的縱貫研究則發現，不論是否有接受高等教育，阿根廷的年輕人都表現出成人初顯期的發展特徵。雖然他們的成人認定標準，同時包含了個人主義與集體主義傾向的條件，但20~27歲年齡層中認為自己已經是成年人的比例，與Arnett (2000a)的調查結果相當 (Facio, Resett, Mocicci, & Mistrorigo, 2007)。不過，Galambos與Martínez (2007)也指出，在許多拉丁美洲的國家中，雖然可以觀察到年輕人延後進入成年期，並且漸漸擁有更多探索機會的趨勢，但卻只有在高社經地位背景的人中，才能明顯的看得到這些現象。

而亞洲社會中的成人初顯期現象，則呈現不一致的結果。Rosenberg (2007)指出，25~35歲的日本單身女性開始對於傳統與現代女性角色有所反思，但是由於整體日本社會給予單身女性的定位十分不明確，使得這一群單身女性對於自己的成人認定也更加的模糊不清，而她們也必須向整體社會爭取更多獨立自主的發展空間。而針對中國大陸所進行的調查則發現，成人初顯期的現象在目前的中國社會並不顯著。在參與研究的207位北京師範大學的學生當中，有接近六成的學生認為自己已經是成人，不過研究也發現，有越來越多的中國年輕人開始重視個人的自我認同發展 (Nelson, Badger, & Wu, 2004; Nelson, Badger, & Barry, 2006)。Nelson和Chen (2007)認為，傳統文化因素以及政府的政策是影響中國大陸年輕人發展的主要因素，這樣的結果也與Arnett (2000a)所強調的相同，亦即社會文化因素是影響成年初顯期階段是否成立的關鍵。

為了瞭解台灣年輕人是否也出現成年初顯期的現象，程景琳、廖小雯和林書萱 (2009)以Nelson等人(2004)的研究工具，針對401位公、私立大學，年齡介在18~24歲的大學生進行調查，發現有高達67.1%比例的大學生認為自己目前「已經不是青少年，但也還不是成人」，這項調查結果顯示出這群年輕人自覺處於一種過渡階段。此外，有超過80%的大學生認為「在經濟上獨立於父母」以及「不受父母或其他人影響，獨立地建立自己的信仰和價值觀」是判斷一個人是否為成人的必要條件；在所有43項的調查指標中，大部分的回答都沒有顯著的性別差異。而

「結婚」和「養育子女」這兩項傳統的成人社會性指標，都不被這群年輕人認為是成人認定的標準，前者的必要性排序是倒數第四，養育子女則是被認為最不重要的標準。

由於台灣經濟發展條件的許可和高等教育的普及化，的確使得台灣當前的年輕人在正式進入成年期之前，會經歷一段較長的轉換時期。而上述的調查結果顯示，台灣年輕人的成人認定與判斷標準，和歐美社會中的年輕人較為相似：有超過六成的年輕人認為自己介於青少年期和成年期之中，而對成人認定的標準，也傾向於更加個人化的判斷，顯示出當前處在18~24歲的台灣年輕人，有很高的比例正在經歷成年初顯期的發展階段。

除了跨文化的成年初顯期現象探討之外，許多研究進一步也針對這個階段相關的發展情形進行討論。整體而言，成年初顯期年輕人都呈現正向的發展。Galambos、Barker和Krahn (2006)的研究發現，不論性別、社經背景和是否就讀大學等因素，相較於青少年，18~24歲年輕人的自尊隨著年齡顯著提升，而憂鬱症狀和憤怒情緒都明顯的下降，顯示成年初顯期年輕人逐漸往正向成熟的方向發展。而雖然Arnett指出成年初顯期是一個關注自我發展的時期，但這樣的自我關注並不同於年輕人的自私表現 (Arnett, 2007b)，因為這個階段的年輕人在追求獨立發展的過程中，在認知上更有能力同時考量到個人自主 (autonomy) 的發展以及對社群 (community) 的關懷 (Arnett, Ramos, & Jensen, 2001)。

二、 成年初顯期的自我認同發展

從Arnett (2004, 2007a)的研究可知，自我認同發展仍然是成年初顯期年輕人重要的發展面向。Luyckx、Soenens、Vansteenkiste、Goossens和Berzonsky (2007b)也曾針對父母對子女的控制和自我認同發展之間的關係進行探討，結果發現當年輕人有更多的探索時，往往會感受到更多來自父母的壓力，而感受到父母越多控制的年輕人，會更難以做出適當的承諾，進而阻礙自我認同發展。另一方面，處在此階段中年輕人自身的主體性 (agency) 也與自我認同發展有關係，處於認同混淆狀態同時又採取逃避的問題解決策略的年輕人，通常會以消極的方式面對生

活中的選擇，在自尊、生活目的和自我能力（ego strength）的表現都是最差的；而主體性較強的年輕人傾向於願意花費較多力氣進行嘗試和選擇，比較不會採用逃避的方式面對事物，也因此自尊、生活目的、自我能力和自我認同承諾的表現上都比較好（Schwartz, Côté, & Arnett, 2005）。其他研究也發現，處在認同尋求以及認同達成狀態之下的年輕人，有比較多的利社會行為傾向，也比較會針對宗教層面的相關議題進行思考（Padilla-Walker, Barry, Carroll, Madsen, & Nelson, 2008）。

從上述針對成年初顯期現象的討論中可以知道，現代社會的年輕人的確有很高的機會能夠經歷成年初顯期的發展階段，而初步調查也顯示年齡介在18~24歲左右的台灣年輕人，大部分正處在此一過渡階段中。因此，在本研究中將以成年初顯期來指稱這一群「已經不認為自己是青少年，但也不是成年人」的年輕族群，希望能更具體的描述此階段的發展特徵，因此，本研究之研究對象將不限定只以大學生為樣本。整體而言，成年初顯期年輕人的發展，是充滿積極意義與個人期待的。不過相關研究也指出，即使這個階段的年輕人有更多的時間與機會進行自我探索，但如果個體本身採取逃避挑戰以減輕壓力的消極發展策略、無法在家庭與個人之間取得平衡、無法主動探索以確立個人的自我認同，則依舊難以為自己在這個充滿多元選擇的階段之中創造出正向的發展結果。由此可知，更深入的自我認同發展與正向的心理社會適應是這個階段的核心任務之一，因而本研究將針對成年初顯期年輕人的自我認同發展以及心理社會適應進行探討。

第二節 自我認同發展理論與相關研究

壹、自我認同發展理論

一、 理論基礎

Erikson (1968)以衝突 (conflict) 的觀點看待人類的發展歷程，並且將人生全程分為八個主要的發展階段，個體在每一個發展階段中，都會面臨不同的挑戰。他認為當個體面臨發展階段的危機之後，有能力整合自己所感受到的內在與外在衝突，並且產生一種認為自己能夠「做得更好」的能力，同時為自己做出好的判斷，就能逐步發展出健全的人格。Erikson 指出，隨著不同的發展階段，個體必須培養自己具備下列的主要能力：對他人的基本信任感 (trust)、個人的自主性 (autonomy)、向外探索的主動性 (initiative)、學習新事物的上進心 (industry)、整合的自我認同 (identity)、建立親密關係的能力 (intimacy)、撫育與關懷他人的能力 (generativity)，以及最終擁有身心安適的整體感受 (integrity)。

Erikson 認為發展階段之間，具有連續性和相互依存的影響力，而青少年階段一向被視為由兒童期邁入成年期的轉換時期，因此這個時期的自我認同發展任務，就成為邁向成熟成人的重要基礎。Erikson (1980)認為「自我認同」是生物性特徵、個體心理需求，以及文化環境三者交互作用下的產物，同時包含了個體有意識的認知層面和無意識的持續整合歷程。自我認同，也是一種新的個人認定 (identification)，它除了包含青少年前期已經形成的自我認識 (self-understanding)，也會在年輕人不斷思考自己的個人定位，努力整合內、外在的衝突之後，產生具有同一性 (sameness) 與連續性 (self-continuity) 的內在結構 (configuration)。

正在經歷自我認同發展的青少年，會急切的對自我產生一連串的疑問，他們會渴望知道自己是怎麼樣的人、質疑現在的生活是否是自己想要的，也會開始認真思考自己未來的生活樣貌以及希望從事的職業。這些種種，都顯示出青少年正逐漸跨出家庭與學校之外，開始正視自己所扮演的社會角色 (social roles)，並試

圖找出忠於自我，但同時又為社會所接受的個人表現方式。若是能夠順利渡過自我認同發展的危機，青少年會對自己的未來發展更有定見，同時也能提升個人的自尊（self-esteem）以及心理社會幸福感（psychosocial well-being）。反之，陷入極端認同混淆（diffusion）的青少年，將難以適當的安排好自己的生活作息、難以投入工作，甚至影響後續發展階段中親密關係的建立（Erikson, 1956）。

二、 自我認同發展理論的多元觀點

Erikson 從一開始就指出，唯有從多個角度去瞭解個體自我認同發展，才能真正掌握「自我認同」的全貌。同時，Erikson (1956, 1980) 也表示，雖然他對自我認同的說明，可能過於不明確和口語化，但也唯有如此，才能保有自我認同內涵的豐富性。Erikson 對自我認同的觀察為自我認同理論的後續研究提供了豐富的思辯基礎，而他對自我認同抱持的開放性角度，也讓後續的研究者能夠從中擷取不同的面向進行闡述與實徵研究。Kroger (2007) 指出，當代自我認同的研究主要可以區分為五個取向：歷史觀點（historical point of view）、社會文化觀點（sociocultural perspective）、結構性階段模式（structural stage models）、敘事分析（narrative analysis），以及心理社會模式（psychosocial models）。

根據 Kroger (2007) 的歸納，歷史觀點取向的研究者認為，瞭解歷史情境的演變，以及理解不同時代的相對性，是探討自我認同發展的重點。而社會文化觀點取向的研究者，則將自我認同納入社會學的討論範疇之中，把自我認同等於社會文化的產物，因此不認為有探討個人內在心理歷程（intrapsychic）的必要性。例如：Rattansi 和 Phoenix (1997) 即指出，後現代社會個體自我認同，可能是片段的和不連續的文化產物；而 Côté (1997) 則把個人的自我認同視為個人的資源，提出自我認同資源（identity capital model）的架構，主要強調個人可取用資源的多寡，將決定其在後現代社會中的適應情形。

歷史觀點和社會文化觀點取向的研究者主張，自我認同必須更緊密的與社會文化情境共同探討。而結構性階段模式、敘事分析和心理社會模式三個研究取向，則依循傳統心理學家所提出的理論，例如：Piaget 與 Erikson，探討自我認同的內涵

與結構，以及此內在結構與自我發展的關係。結構性階段模式的研究者，例如：Loevinger 和 Kagan，認為自我認同具有固定的內在結構與發展進程。而個人對生活經驗的解釋以及意義的給定，會改變內在自我認同結構的方式：當舊有的自我認同基模 (schema) 無法納入新的經驗時，內在結構會透過調適 (accommodation) 的方式而有所改變 (Kroger, 2007)。

敘事分析取向重視個人回憶敘述與自我認同發展的關係，例如：McAdams 和 Singer，以分析個人從過去經驗中所形成的自我回憶內容為研究方法，探討自我認同形成的歷程與外在社會對個體作用之間的關聯性。而心理社會模式的研究者 (例如：Berzonsky, 1990; Marcia, 1966; Waterman, 1982)，則承襲 Erikson 的發展觀點，進行後續加深、加廣的研究，例如：Marcia 所提出的自我認同狀態架構、Berzonsky 探討不同自我認同狀態下的認同風格 (identity style) 等，也為自我認同發展的研究領域累積了可觀的實徵研究結果。由於本研究將採取敘事分析的研究方法以及自我認同狀態架構探討個人的自我認同發展，因此後續會有更詳細的介紹，在此僅簡要說明。

三、 小結

Erikson 為後續致力於探討自我認同發展的研究者，提供了良好的討論基礎；而自我認同發展的多元觀點，更顯示此議題仍然為當代研究者所重視。雖然近來採取社會文化觀點的 Rattansi 和 Phoenix (1997) 認為，現代社會中個體自我認同並非穩定一致的內在結構，所以傳統 Erikson 觀點取向的研究，難以掌握個人在快速變動的現代社會中的發展脈絡。然而，從前述的討論中不難發現，不論是 Erikson 最初的自我認同危機理論、結構性的階段模式，或是在 1980 年之後再次興起的敘事分析研究法，同樣都重視個人從外在環境中所汲取的經驗意義。

正如同前一節 Arnett 的觀察，工業化社會的變遷對年輕人的發展的確有所影響，但這樣的影響，卻使得成年初顯期年輕人有更多的機會進行自我認同的探索。Berzonsky (2005) 即認為，形成穩定與一致性的內在自我認同，才能讓年輕人能夠立足於變遷的社會之中；雖然個人的自我認同可能會隨著社會的多元性，而有不

同層次的發展，但仍舊會保持它的整體性，並使得成熟的個體在充滿多樣性選擇的社會之中有所憑藉（Phinney, 2005）。本研究同樣認為，當代年輕人必須面對比過去更複雜的外在環境，建立個人的自我認同更是進入成年期以前的重要任務，才不至於在快速變動的社會中迷失方向。

貳、自我認同狀態與相關研究

一、自我認同狀態的意涵

為了進一步將 Erikson 所提出的理論具體化，Marcia (1966) 提出自我認同狀態架構，主要根據個體是否經歷過「探索」(exploration) 和「承諾」(commitment) 這兩個歷程，將個人現階段的自我認同發展分為以下四種狀態：「認同達成」、「認同尋求」、「認同早閉」、「認同混淆」。認同達成狀態指的是個體經過思考與探索之後，為自己在生活中的眾多選擇中做出決定，例如：從實習經驗中確立自己想要從事的職業。處於認同尋求狀態的個體，則正在經歷做決定與選擇的過程，但是還沒有獲得明確的結果，Marcia (1987) 也認為認同尋求狀態是個體在邁向認同達成狀態之前的必經歷程。處在認同早閉狀態的個體，沒有經歷過主動探索思考或者危機的歷程，但是已經接受重要他人幫他們做好的決定，或者接受既有的信念與價值觀，例如：未經思索就同意父母所安排的生活方式。認同混淆是發展性最低的自我認同狀態，指的則是個體幾乎很少關心與思考和個人自我認同相關的議題，也沒有形成特定承諾的狀態，因而對自己的未來發展方向或生活安排有很高的傾向是一無所知。

雖然 Marcia 將自我認同分為四種狀態，但是他同樣認為自我認同是內在的整合性結構。Marcia (1980) 指出，自我認同是個人依據過去的經驗、能力、信念或內在驅力 (drives) 建構而成的內在組織，自我認同的結構，會隨著時間而增減其內容物，或是整個轉移；亦即，個人當下的自我認同狀態，並不是自我認同發展的終點。自我認同狀態的發展模式，可能有許多不同的路徑，例如：從原先的認同混淆，轉變成認同尋求；從認同早閉轉變成認同尋求，但大致上而言，自我認同

的發展會隨著時間逐漸往比較成熟的狀態邁進 (Waterman, 1982)。Marcia (1987) 以及 Stephen、Fraser 和 Marcia (1992) 進一步提出「認同尋求—認同達成—認同尋求—認同達成」的循環模式 (moratorium-achievement cycles, Mama cycles)，來說明個體在青少年晚期所形成的認同達成狀態，只是一個初步的正向結果。而這個初步的自我認同結構，促使個體能以開放的態度面對將來的新經驗，得到新的自我探索以及探索之後的承諾，成為良性的成長循環。整體而言，Marcia 認為個人的自我認同狀態是內在結構，但同時也涵蓋了改變的歷程。

二、 自我認同狀態之相關研究

在 Marcia 提出自我認同狀態架構之後，已經有超過 300 篇以此架構為基礎的實徵研究 (Berzonsky & Adams, 1999)，Kroger (2000) 指出，相關的研究內容大致涵蓋：(1) 探討個體在不同層面 (domain) 的發展情形；(2) 個體自我認同狀態的發展進程 (course)；(3) 自我認同狀態發展與生活情境 (context) 之間的關聯性；(4) 針對自我認同狀態與個體的認知與人格發展相關的因素進行探討。

Marcia (1966) 最初以半結構式訪談的方式，探討年輕人在職業 (occupation)、宗教 (religion) 和政治 (politics) 領域的自我認同狀態發展情形；而後續研究者也將探討面向延伸至性別議題與性別角色的決定，例如：Josselson (1973) (引自 Kroger, 2000)。Grotevant 和 Adams (1984)、Bennion 和 Adams (1986) 則認為，自我認同發展狀態的探討領域，除了過去所重視的意識層面 (ideological aspects)，也應該納入人際互動層面 (interpersonal aspects) 的發展面向 (引自 Adams, 1998)。因而在其後續發展以紙筆測驗為主的自我認同狀態量表 (Extended Objective Measurement of Ego Identity Status, EOMEIS-2) 時，即納入了這兩個發展面向：職業、政治、宗教、生活觀 (philosophy) 的意識型態層面，以及友誼 (friendship)、約會 (dating)、性別角色 (sex roles)，與休閒活動 (recreation) 的人際互動層面。在 Bennion 和 Adams (1986) 確立最後的量表內容之後，許多後續的自我認同狀態研究均以此量表進行大樣本的調查，並累積可觀的實徵研究結果。

根據 Waterman (1982) 的回顧，自我認同發展在大學階段會有較深入和廣泛的

發展，尤其在職業選擇的自我認同發展面向上有很明顯的進展，而大學經驗也會促進年輕人對傳統宗教信仰相關議題的思考，雖然大部分尚未發展至認同達成的階段，此外，大多數年輕人對政治領域的探索和發展興趣都偏低。在 Meeus、Iedema、Helsen 和 Vollebergh (1999) 的研究中，也將包含友誼與家人的關係層面的認同 (relational identity)，以及包括工作與學校的社會層面的認同 (societal identity) 分開討論，結果發現年輕人在關係層面的認同發展上，會隨著時間進展有明顯的增長趨勢：有較多的年輕人在三年後的追蹤研究中發展為認同達成狀態，且認同尋求以及認同混淆狀態者的比例也隨之下降；但是在社會層面的認同發展，並沒有發現相同的趨勢。

在國內的相關研究中，楊智馨 (1997) 將 Bennion 和 Adams (1986) 的量表進行翻譯、修訂以進行後續研究，結果發現在認同達成的分量表中，男生在意識型態和人際互動層面都表現出比女生更高程度的自我認同發展；在認同尋求的分量表中，女生則在意識型態與人際互動層面中，表現出比男生更高的探索程度；在認同早閉的分量表中，不論是意識型態層面或人際互動層面，男生都比女生更加認同於既定的價值觀；而在認同混淆的分量表中，兩性的表現沒有顯著差異。此外，汪佳佩 (2006)、劉姿君 (1994) 等人的研究也發現，不同性別與認同狀態的大學生，在意識層面和人際互動層面的發展有所差異。雖然目前國內尚未有足夠的研究結果，能指出個體在什麼階段會更重視何種面向的自我認同發展，但是從上述的相關研究可以得知，自我認同發展情形的確會因為不同的領域而有所差異，因此在資料分析時需要特別留意。

從自我認同狀態發展的進程來看，男性與女性在自我認同發展進程上的相似性大於差異性，但在婚前性行為的議題上，女性有較高的比例呈現認同尋求與認同達成的發展，男性則較傾向於維持認同早閉的自我認同狀態 (Waterman, 1982)。而 Meeus 等人 (1999) 以 1538 位 12~27 歲的荷蘭年輕人所進行的橫斷與縱貫研究發現，個體自我認同狀態的發展模式的確有許多可能的途徑。在關係層面的自我認同發展以認同混淆、接續為認同尋求，最後至認同達成的路徑最多見；在社會

層面的自我認同發展則有兩種常見的模式：途徑一是從認同混淆、接著是認同尋求，最後發展為認同達成的狀態；途徑二則是認同混淆、接續認同早閉，最後進展為認同達成的狀態。整體而言，個體自我認同發展的確會隨著時間逐漸趨於成熟，亦即，認同混淆狀態的減少以及認同達成狀態的增加（Meeus et al., 1999；Waterman, 1999），而 Meeus 等人（1999）又指出，這樣的情形在關係層面的自我認同發展中更加明顯。

個體自我認同狀態發展也與許多生活情境因素，包含家庭、學校或工作環境等有所關聯。Kroger (2007) 歸納相關研究指出，處在認同達成和認同尋求狀態的年輕人，在與家人的互動能夠同時兼具個體（individuality）以及與家人的情感連結（connectedness），尤其認同達成的年輕人與父母之間呈現安全依附（secure attachment）的關係類型；而認同早閉的年輕人雖然與家庭有緊密的連結，但是家庭環境並不支持他們朝向更具獨立性的自我發展；認同混淆的年輕人不僅與父母的情感連結很弱，同時個人的獨立性也很低。上述結果也與 Luyckx 等人（2007b）的研究一致，即家庭因素會阻礙或促進個體自我認同發展。除了家庭之外，學校也是影響年輕人自我發展的重要情境，尤其大學的學習環境更是影響成年初期年輕人自我認同發展的關鍵因素（Arnett, 2004；Montgomery & Côté, 2003，引自 Kroger, 2007；Waterman, 1982）；例如：因求學而離開家裡開始獨立安排自己的生活，對年輕人來說就是一個新的挑戰與自我探索的機會。Jordyn 和 Byrd (2003) 就發現，相較於住在家裡或學校宿舍的大學生，自行在外租屋的大學生面臨到更多實際生活層面的問題，例如：時間管理的壓力，這些生活細節的安排會讓他們感受到更多的煩惱。而處在不同自我認同狀態的大學生，在面對離開家裡獨自居住的生活安排時，會傾向於使用符合其自我認同發展狀態的策略來處理問題；例如：認同早閉狀態的大學生比其他狀態的大學生更傾向於使用「看待問題的光明面」（see things in the best light）的問題解決策略，認同尋求狀態的大學生則較少使用尋求社會支持以及向家人求援的問題解決策略。

Côté 和 Schwartz (2002) 認為，除了心理與情感上的個體化（individuation）

對自我認同發展具有重要性之外，年輕人能否運用社會文化所提供的資源以滿足自身的需求和選擇、以及形成個人的主體性（individualization），也和個人的自我認同發展有所關聯。Côté 和 Schwartz（2002）的研究發現，認同達成的年輕人明顯表現出較高程度的自主性，而認同混淆者的發展成熟度則是最低的，至於認同尋求和認同混淆狀態者在此研究中則並未呈現出特定的發展特徵。而 Schwartz 等人（2005）的研究進一步指出，處於認同混淆狀態同時又採取逃避策略的年輕人，通常會以消極的方式面對生活中的選擇，因此會有低度的自尊、且缺乏生活目的，而自我強度（ego strength）也比其他自我認同狀態的年輕人來得差。

最後，自我認同狀態也與個人的認知與人格發展有密切的相關。Marcia（1980）和 Kroger（2000, 2007）歸納過去研究指出，處在認同達成狀態和認同尋求狀態的年輕人會表現出較成熟的認知思考能力：例如，認同達成的年輕人會採取較多的內控信念（internal locus of control）來面對問題，同時也傾向於後習俗道德期

（post-conventional moral reasoning）的思考，不過認同尋求年輕人的道德發展層次則有較大的個別差異。認同早閉與認同混淆的年輕人，傾向於未經思索的認知表現以及前習俗道德期（pre-conventional）或習俗道德期（conventional）的外在導向思考模式，且認同早閉狀態者的自主性低，更傾向於服從權威、採用外控信念（external locus control）和規範性思考來解決問題。在人格發展方面，處在認同尋求狀態的年輕人，對外在環境有高度的焦慮感和敏感度，同時傾向於使用否認或投射（projection）的防衛機轉來降低焦慮，但他們卻也比處在其他狀態的年輕人對新的經驗抱持更高的開放性；而認同混淆的年輕人傾向於使用適應性較差的防衛機制，例如：以壓抑的方式來面對問題。

從上述的討論可以知道，以 Marcia 自我認同狀態架構為基礎的相關研究，確立了自我認同構念的真實意義以及自我認同發展對個體的重要性。整體而言，自我認同發展較為成熟的年輕人，在各方面的發展較為積極正向，相反的，處在低度發展自我認同狀態，例如：認同混淆或認同早閉，則不利於成熟人格的發展。而 Kroger（2000）指出，上述的研究結果為後續的研究者提供良好的理論基礎，未

來的研究方向可以再深入瞭解個體從認同尋求狀態邁向認同達成狀態的歷程，例如：經歷什麼樣的衝突或轉變能促使自我認同發展，此外也可以探討個體對所處情境和自身經驗的解釋與自我認同狀態之間的關係，同時也應該將自我認同發展的研究對象延伸至青少年期以後的發展階段，以瞭解個體自我認同發展的連續性與變化情形。

參、自我認同狀態與心理幸福感

Erikson (1968)在說明自我認同發展的重要性時強調，自我認同發展的成熟會促進個體擁有較好的心理社會幸福感。然而，從前一節的文獻討論中可以發現，過去的研究多重視自我認同狀態與個體不同發展面向的關聯，例如：自尊的養成、認知發展的成熟度、與家人的互動關係等等，並以這些結果來推論自我認同發展和個體適應性之間的關係，反而很少有實徵研究直接針對自我認同發展與心理幸福感之間的關係進行探討。Waterman (2007)即指出，自我認同狀態與個體所知覺到的生活感受，亦即幸福感 (well-being) 之間實際的關係為何，目前仍停留在理論推測的階段，少有實徵研究予以探討；同樣的，國內目前也尚未有直接的相關研究，因此本研究即希望針對自我認同狀態與心理幸福感 (psychological well-being) 之間的關係進行探討，以下將針對現有的文獻進行回顧。

Meeus 等人 (1999) 回顧過去自我認同狀態與不同適應性指標 (例如：憂慮傾向、負向情緒、焦慮、憂鬱、寂寞、懼怕成功等) 的相關研究，再依照不同自我認同狀態在各適應性指標之間的平均數得分高低予以重新計分和排序，進一步分析不同自我認同狀態的心理幸福感程度。結果發現，認同尋求狀態的幸福感受數得分最低、其次是認同混淆、接續是認同早閉，而認同達成狀態的幸福感受數得分最高。Meeus 等人 (1999) 後續又以縱貫研究，探討年輕人的自我認同狀態發展進程與心理幸福感之間的差異情形，結果發現了一個獨特的現象：當 21~24 歲年齡層年輕人的關係層面 (包含父母和友誼) 的自我認同狀態，從「認同尋求」或「認同混淆」狀態，發展成「認同達成」狀態時，他們的心理幸福感增加的幅度

比其他年齡組別的年輕人都來得高。而 Meeus (2003) 以年齡介在 12~24 歲間的 2557 位荷蘭青少年為研究對象，針對父母與同儕支持、年輕人的自我認同發展和心理幸福感之間的關係進行探討。該研究結果發現，父母支持能夠預測年輕人的心理幸福感，但是同儕支持無法預測年輕人的心理幸福感；值得注意的是，該研究者發現父母支持對年輕人心理幸福感的預測力，隨著年紀漸增而降低，而自我認同狀態對心理幸福感的預測力則隨著年齡增長而逐漸增加。

Meeus (2003) 的研究也發現，處在高度承諾的自我認同狀態，即認同達成、認同早閉狀態者有最高的心理幸福感，而認同尋求狀態年輕人的心理幸福感最低，認同混淆年輕人的心理幸福感則介在上述兩者之間。進一步比較不同年齡組的得分發現，在 12~14 歲年齡組中，不同自我認同狀態年輕人的心理幸福感並無顯著差異；對 15~17 歲的年齡組來說，認同混淆狀態的青少年對自己整體感受的自評最差，而高度承諾的自我認同狀態的青少年最快樂；在 18~20 歲年齡組中，認同達成的年輕人顯著的比其他自我認同狀態的年輕人感到快樂；而 20~24 歲年齡組中，認同尋求年輕人的心理幸福感最低，高度承諾的自我認同狀態年輕人的心理幸福感最高，認同混淆年輕人的心理幸福感則介在前面兩者之間。這個結果顯示，自我認同的功能性隨著年紀逐漸增加：認同混淆狀態在 12~14 歲的青少年早期階段，並未有顯著影響力，直到進入 15~17 歲的青少年中期，個體自我認同發展逐漸發揮功能；而對 20~24 歲在各方面的發展更為成熟的年輕人來說，認同危機的出現與認同尋求的自我認同狀態，開始對個體的整體心理感受有明顯的影響。

Seaton、Scottham 和 Sellers (2006) 則首次以自我認同狀態架構，探討非裔美人的民族認同 (ethnic identity) 與心理幸福感和憂鬱症狀之間的關係。結果發現，民族認同屬於認同達成狀態的年輕人很顯著的有較好的整體心理幸福感以及較少的憂鬱症狀，而認同早閉年輕人的整體心理幸福感也優於處在認同混淆狀態的年輕人。Seaton 等人 (2006) 認為，個人自我認同中「承諾的有無」是影響心理幸福感的重要因素，而促成承諾的背後原因，例如：是否經過探索，對個人整體心理幸福感的影響性則可能較輕微。雖然 Seaton 等人 (2006) 的研究主要探討民族

認同層面的自我認同狀態發展，但是研究結果與 Meeus 等人（1999）的研究結果相符合。

Hofer、Kärner、Chasiotis、Busch 和 Kiessling（2007）以德裔和非裔喀麥隆人的大學生為對象，針對大學生的認同達成、認同早閉狀態和主觀幸福感（subjective well-being）之間的關係進行討論，而主觀幸福感則以生活滿意度量表（Satisfaction With Life Scale, SWLS）和正負向情緒量表（Positive and Negative Affect Schedule, PANAS）為測量依據。結果發現，兩個族群中的自我認同狀態和主觀幸福感之間的關係都不會因為性別因素而有不同。整體而言，認同達成狀態與主觀幸福感呈現顯著的正相關，這代表著認同達成狀態傾向越高的年輕人，會有比較好的生活滿意度、比較多的正向情緒以及較低的負向情緒。值得注意的是，在德裔樣本中，認同早閉狀態與正向情緒有顯著負相關，而與生活滿意度有輕度的正相關；然而，上述幸福感並無法預測喀麥隆人樣本的認同早閉狀態，且喀麥隆人在認同早閉狀態的得分也顯著高於德裔年輕人。Hofer 等人（2007）認為，這樣的結果與喀麥隆人較為接納重要他人的意見以維持人際和諧的傳統文化有關，也再次指出研究時應該要注意到研究參與者相關的文化背景因素。

與 Hofer 等人（2007）進行研究的同一時間，Waterman（2007）則以美國大學生為對象，針對自我認同狀態與三種不同內涵的幸福感進行關係探討，三種幸福感構念包含：主觀幸福感（subjective well-being）、整體幸福感（eudaimonic well-being）以及心理幸福感（psychological well-being）。在 Waterman 的研究中，主觀幸福感以生活傾向測驗（Life Orientation Test, LOT）代表之，共包含樂觀度（optimism）和幸福愉快（hedonic enjoyment）兩部分；整體幸福感則以個人表達性活動問卷（Personally Expressive Activities Questionnaire-Standard Form, PEAQ-S）為測量工具，請受試者選擇最能夠代表自我的五個活動，並從中反映出個人的自我定義（self-definition）、個人表達性的感受（feelings of personal expressiveness）以及自我實現的價值感；心理幸福感則以 Ryff（1989）所提出的六大正向心理功能為依據，包含自主性（autonomy）、環境掌控（environmental mastery）、個人成長

(personal growth)、正向人際關係(positive relations with others)、生活目的(purpose in life)，和自我接納(self-acceptance)等六個面向的心理幸福感量表(Scale of Psychological Well-Being, SPWB)代表之。

Waterman (2007)發現，認同達成狀態與三種幸福感構念均呈現顯著正相關，其中又與 Ryff 的心理幸福感量表得分之間的關連性最強，認同混淆狀態則與各類幸福感之間都呈現顯著負相關，結果符合理論預期；而認同尋求與認同早閉狀態則與心理幸福感呈現中等程度的負相關。Waterman 指出，比較認同達成與認同早閉狀態的結果可以知道，個人經過思考與探索之後所做出的承諾，是自我認同發展中非常重要的部分，被動接受重要他人的標準而形成的自我認同，無法為自己帶來滿意與幸福的感受。該研究進一步分析自我認同狀態的幸福感來源後發現，認同達成狀態主要的幸福感來源是「幸福愉快」和「自主性」；認同尋求狀態主要的正向幸福感來源為「樂觀度」和「個人成長」，主要的負向來源則是「自主性」和「生活目的」；認同混淆狀態的主要負向幸福感來源是「生活目的」和「自我實現價值」；認同早閉狀態主要的正向幸福感來源是「樂觀度」，而「自主性」則是主要的負面幸福感來源。

Waterman (2007)參照 Hofer 等人 (2007) 的研究結果指出，在不同文化背景的四個族群中，認同達成狀態都顯著的與心理幸福感呈現正相關，而認同早閉狀態與幸福感之間並未呈現顯著的正相關，顯見唯有個體經過一番思考與探索之後建立的自我認同，才能為自身帶來幸福與滿意的感受。但由於 Hofer 等人 (2007) 並未針對認同尋求與認同混淆狀態與幸福感之間的關係進行探討，因此仍需要後續研究進一步驗證 Waterman (2007) 的結果。此外，Waterman 認為，雖然這兩個研究的結果還需要後續的縱貫研究來確立自我認同發展與幸福感之間的影响方向，但從認同尋求狀態和認同混淆狀態與幸福感所呈現的負相關結果，可以推測成熟的自我認同發展能夠讓個人在各方面獲得更多正向的感受。

從 Meeus 等人 (1999)、Meeus (2003)的兩個研究可以知道，自我認同發展的確是青少年重要的發展任務，而自我認同狀態與心理幸福感之間的關係會隨著時

間逐漸強化的結果，也與 Erikson 強調自我認同會逐漸發揮其功能的描述相符，同時更進一步點明了對於已經脫離青少年期但尚未進入成年期的成年初顯期年輕人而言，自我認同發展的確更是關鍵性的發展任務。而從前述的相關研究可以確定的是，認同達成狀態與幸福感有顯著的正相關，而認同混淆狀態與幸福感有顯著的負相關。但是 Meeus 等人(1999)、Meeus (2003)、Hofer 等人(2007)以及 Waterman (2007)的研究中，認同早閉、認同尋求狀態與幸福感之間的關係則未獲得一致的結果：在 Meeus 等人 (1999)、Meeus (2003)的兩個研究中都發現認同尋求狀態者的心理幸福感最差，而 Meeus (2003)和 Seaton 等人 (2006) 的研究中則發現，認同早閉狀態與認同達成狀態者有較佳的幸福感；Waterman (2007)則發現，認同混淆狀態者的心理幸福感是最差的、認同早閉狀態、認同尋求狀態與心理幸福感之間都呈現負相關，Hofer 等人 (2007) 則只有處在認同早閉狀態中的德裔年輕人有較差的主觀幸福感，因而 Hofer 等人 (2007) 指出，認同早閉狀態與心理幸福感之間的關係可能與個體所處的社會文化中是否重視人際和諧有所關聯，因此對於結果的推論與解釋需要特別注意。總而言之，上述研究結果的不一致，需要後續的研究加以澄清，同時，另一個導致研究結果有所差異的因素，可能也在於不同研究中採用不同的幸福感構念與測量工具。針對幸福感的討論將呈現於第四節的文獻回顧中。

第三節 自我定義記憶與相關研究

壹、自我定義記憶的理論背景

Bruner (1990)指出，個人的敘說性思考與自我發展有密不可分的關係，因為人們天生就具有敘說的能力，很自然的會將自己所經歷的經驗加以重整，並逐漸形成個人的回憶故事，而個體自我發展也隨著這樣的過程不斷進行。如同 Bruner 的觀察，1980 年以後的研究者開始重新思考個人的回憶建構與自我發展之間的關係，當代研究者則進一步提出理論架構或進行實徵研究探討個人回憶和自我發展的關係，例如：Conway 和 Pleydell-Pearce (2000)提出自傳式記憶 (autobiographical memory) 的自我記憶系統 (self-memory system) 架構；McAdams (1996)提出自我認同發展的生命故事觀點取向，並且將此敘事的自我認同 (narrative identity) 納入整體的人格發展架構之中；Singer 和 Salovey (1993)、Singer (1995, 2004)則以自我定義記憶來代表自傳式記憶中與自我最密切相關，同時也被個人認為是最重要的回憶，並探討自我定義記憶與個人認知、情緒與動機之間的關係。

自傳式記憶是與自我相關的回憶，同時也是個人對過去特定情境的感受與知覺的回憶與解釋，內容可能涵蓋了許多人物與地點，以及個人對隨著時間延展的複雜事件所進行的詮釋，而這樣的記憶保留時間可以很長久且常伴隨圖像的記憶 (Conway, 1990)。Conway 和 Pleydell-Pearce (2000) 歸納多方的研究，提出自傳式記憶的自我記憶系統架構。他們認為自我記憶系統是由「自傳式記憶知識」和具有結構性的個人內在「目標」所組成，自傳式記憶知識按照不同的回憶細節層次分為三大類：生命發展時期 (lifetime periods)、一般事件 (general events)、特定事件知識 (event-specific knowledge)，而個體對自傳式記憶內容的提取，則取決於回憶當下線索 (cue) 的促發，以及被促發的細節層次為何。自傳式記憶的知識基礎 (knowledge base) 即為自我形成的依據；在一般情況下，個體所形成的自我，必定會和自我回憶系統中的內容一致，例如：當一個人與學業相關的過去經驗都是成績不好或不被肯定的回憶內容，那個體就無法形成課業表現傑出的自我概念。整體而言，Conway 和 Pleydell-Pearce 的自我記憶系統，清楚的指出個體自我的形成和個人回憶有密不可分的關係，而這樣的整合性架構讓後續研究者能以更有系統的方式，針對自傳式記憶不同的面向進行探討 (Singer, 2004)，例如：個人回憶的解碼與提取、瞭解記憶失能的臨床疾患、探討自傳式記憶背後個人認知與

動機的源由等等。

除了上述認知取向的研究外，McAdams (1996, 2001)將此特殊形式的自我回憶稱為個人的生命故事，並將其納入人格發展的理論架構之中。他認為研究者要瞭解處在現代社會的個體必須從三個層面進行探討：(1)內在人格特質 (dispositional traits)、(2)個人在生活中的適應性表現 (characteristic adaptations)，例如：個人目標與動機、防衛機轉、因應策略等等；(3)最後則必須從個人的生命故事瞭解個人整體性的自我認同建構。McAdams 將傳統上只偏重於人格特質的人格理論向外延伸，認為人格是由特質、適應表現和生命故事建構所形成的複雜組型。McAdams 認為，人們會從自己過去的重大經驗中，例如：轉折經驗、高峰經驗等等，重新建構(reconstruct)出自己的生命故事，而故事的內涵則由許多不同的篇章(chapters)與核心情節(nuclear episodes)所組成；篇章類似於 Conway 和 Pleydell-Pearce(2000)自傳式記憶中的生命發展時期，核心情節則類似於特定事件知識，而等同於個人自我認同的生命故事建構，則是個人對自己過去重大經驗的反思。在 McAdams 所提出的架構中，尤其強調生命故事對個人自我認同發展的重要性：人們會透過敘述的方式將自己過去的經驗、現在的想法，和對未來的想像整合成一個有意義的整體，在這個歷程中，個體自然的會思考「我是誰?」、「我如何成為今日的樣子?」與「自己的生活信念從何而生?」等等與自我認同發展的相關問題。整體而言，McAdams (1996, 2001)指出當代的人格發展理論，不能只探討去情境化的人格特質層次，還必須了解個體及其所屬情境的關係，尤其不能忽視個體從過去經驗中所建構出來的個人故事所代表的意義。也因此，探討個體如何形成和解釋自己的生命故事，能夠幫助我們更真實的瞭解一個人的人格發展。

Singer 和 Salovey (1993)、Singer 和 Blagov (2004) 則以「自我定義記憶」來指稱與自我密切相關的回憶。Singer 等人認為，個人的自我記憶系統中包含許多與自我相關的自傳式記憶，而自我定義記憶即是其中的一種記憶類型，但是自我定義記憶的特殊性在於它與個人當前自我發展最相關的主題緊密相連；亦即，自我定義記憶，反映出個體當下人格發展的核心任務、最重視或仍然感到衝突的面向，因而自我定義記憶能夠傳達出個體的心理社會發展脈絡。Singer 和 Salovey (1993) 的研究指出，以六點量尺請受試者自評的回憶鮮明度的平均分數為 4.5，特定情緒強度通常更高達 5 或 6 的評分，而不同的受試者也在談話和研究參與的過程中表示，他們所報告的自我定義記憶會在類似的生活情境中一再地被想起。

經過多年的資料蒐集與分析，Singer 與同事將自我定義記憶歸納出以下五個特徵：「鮮明的印象、情緒強度高、反覆回想、回憶內容反映出個人所關注的議題，或者人格發展中尚未解決的衝突」，這些共通性的特徵顯示出自我定義記憶對個人的自我發展具有特殊的功能性。

Singer 和 Bluck (2001) 指出，個人對自我定義記憶的反覆回想與思考，是認知系統中的「敘述的運作歷程」(narrative processing)，而個人能夠透過敘述的運作歷程，有意識的將自己過去不同的經驗加以組織與串連，同時給予解釋與評價，而與個人的發展目標有所連結，亦即，個人透過自我定義記憶能夠建立有系統的信念與價值觀，進而對實際的生活有所影響。綜合上述，Singer 等研究者特別重視自我定義記憶中的認知、情緒和動機等三類人格發展層面，因此研究多針對自我定義記憶的內容與結構、喚起回憶時的情緒經驗、回憶內容所透露出來的個人發展目標，以及自我定義記憶對個人有何種實際的功能進行探討 (Singer & Blagov, 2004; Singer & Salovey, 1993)。

上述的討論顯示，越來越多認知、人格與發展取向的研究者同意，探討個體自我回憶系統的建構，有助於瞭解其不同面向的發展與發展脈絡。雖然不同的研究者，使用不同的術語來指稱與自我相關的記憶，例如：自傳式記憶、生命故事、自我定義記憶，Pillemer (2001) 則以個人事件記憶 (personal event memory) 來泛稱上述幾種與自我相關的個人回憶。雖然上述以敘事分析為主要方法的研究者採用不同的術語來說明個人從過去經驗中所建構的個人回憶，但是都一致的認為個人回憶敘述與自我發展有密切的關聯。Singer (2004) 指出，個人自我認同的形成即是自我回憶研究的核心議題，許多研究因此十分重視個人回憶經驗中「認知—情緒」的處理歷程，以及從這樣的歷程中所得到的個人意義與解釋與自我認同發展之間的相互關係。本研究即希望探討個體對於與自我密切相關回憶的個人意義與解釋歷程會如何與其自我認同發展有所關聯，而研究者認為，Singer 和 Blagov (2004)、Singer 和 Salovey (1993) 所描述的自我定義記憶內涵，最能夠貼近研究者所關心的焦點，因此本研究將以自我定義記憶來代表個人重要的自我記憶，並依照 Singer 與 Moffitt (1991-1992) 之自我定義記憶資料蒐集方式，進行後續研究。

貳、自我定義記憶的相關研究

一、自我定義記憶的分析面向

當代研究者傾向採用多元的角度來分析個人的回憶內容，並且將分析的角度跳脫傳統心理動力理論學者所重視的核心議題或內在衝突，例如：Freud 的性驅力與攻擊、Adler 的自卑與超越等等，而期待直接從個人回憶敘述中所呈現出來的認知與情緒歷程去了解個體在各方面發展的情形，例如：個人的生活適應、因應策略、幸福感與身心健康等等 (Singer, 2004)。也因此，敘事分析的研究者根據研究目的發展出不同的內容分析向度與評分準則，常見的分析包含：回憶當下的情緒狀態、回憶內容的事件類型、特定性 (specificity)、整體的一致性 (global coherence)、所獲得的經驗意義和解釋歷程等等。

在 Blagov 和 Singer (2004) 的研究中發現，事件類型和個人進行回憶當下的情緒有明顯的相關，成功的經驗與正向情緒相關、失敗的經驗則與負向情緒相關，而事件類型與回憶當下的情緒都能預測個體感受到壓力的程度。此外，受試者回憶內容特定性，亦即回憶中所包含的細節程度，與人格測驗中壓抑的防衛性 (repressive defensiveness) 程度有顯著的負相關。Blagov 和 Singer (2004) 指出，表達過度簡化、缺乏特定細節回憶內容的受試者，傾向於較極端的防衛性，對個人來說可能具有保護的功能，能夠讓個體處理感到威脅的訊息以及調節當下的情緒。而其他相關的研究也發現，自我定義記憶的回憶內容過度簡化的受試者，通常伴隨著憂鬱症狀的出現 (Kuyken, Howell, & Dalgleish, 2006; Moffitt, Singer, Nelligan, Carlson, & Vyse, 1994)，這些研究結果顯示，回憶內容的特定性的確是自我定義記憶中具有獨特性的特徵。

Habermas 和 Bluck (2000) 則認為，個體的社會認知發展和自我定義記憶中所呈現出來的「整體一致性」密切相關。青少年期以後的年輕人開始具備更高層次的認知推理能力，而認知發展的成熟也讓年輕人有能力開始將過去所發生的重要經驗，按照時間順序以及社會文化脈絡予以串連、描述不同的經驗之間的因果關

係，並且在整合特定主題之後形成具有一致性的自我定義記憶。McLean (2008b) 的研究即發現，相較於處在青少年晚期的年輕人而言，年長者在自我定義記憶中更明顯的呈現出主題的一致性 (thematic coherence)，亦即，年長者有更高的傾向會從不同的回憶中，整合出某個對自己的生活或自我發展具有重要性的特定主題 (例如：許多不同的經驗讓自己克服某個發展阻礙)；此外，年長者在回憶中也出現較多與自我一致的、具有穩定性的表達 (例如：這件事顯示出我是一個溫和的人)，而年輕人則表達出較多的改變性的描述 (例如：我變得更加獨立)，這樣的研究結果顯示不同發展階段的人們，就如同 Habermas 和 Bluck (2000) 所觀察的一樣，會在自我定義記憶的一致性面向中展現出不同的自我表徵 (self-representation)。

另一個自我定義記憶分析的重要面向，則是探討個人回憶中所呈現的個人意義。Blagov 和 Singer (2004) 以整合性意義 (integrative meaning) 代表個體在回溯自我定義記憶的同時，所反映出來更高層次的個人意義或生活學習，而其研究結果發現，整合性意義與自我控制 (self-restraint) 的人格分測驗向度呈現正相關，這代表從過去經驗中獲得較高層次學習的受試者，有較佳的適應性行為，包含比較好的衝動控制、抑制攻擊、考慮他人和負責任等表現。McLean 和 Pratt (2001) 則進一步將自我定義記憶中的意義賦予，區分為學到教訓 (lesson) 和獲得領悟 (insight) 兩種類型。「學到教訓」指的是從事件中得到特定的和行為層面的學習，例如：我再也不告訴別人我心裡的想法；「獲得領悟」指的是個體從事件中獲得更為深而廣泛的意義，通常會包含個人在心理、情緒或關係上的轉變，例如：我瞭解到我是個獨立的人。Thorne、McLean 和 Lawrence (2004) 的研究以 McLean 和 Pratt (2001) 的評分準則進行分析，結果發現「意義」比較常出現在死亡威脅和人際關係的事件類型之中；而人際關係、個人成長和失落事件的回憶內容也和自我定義記憶中所呈現的意義賦予程度有正相關 (McLean & Pratt, 2006)。Thorne 等人 (2004) 認為，當個人經歷的事件類型屬於較大的壓力事件，可能會需要歷經更完整的反思過程才能讓個人獲得適應。整體而言，獲得領悟對個人而言是複

雜度更高的意義層次，而學到教訓的反思層次則較低，研究結果也發現較年輕的受試者也傾向於報告出比較多學到教訓的意義類型於回憶之中 (McLean, 2005)。

McAdams 等人 (2001) 的研究發現，人們會自然的使用不同的解釋歷程或敘述風格來描述自我的回憶，有些人會使用「負向化歷程」(contamination sequence) 的策略，有些人則會採取「積極化歷程」(redemption sequence) 的方式來說明他們的回憶。負向化歷程指的是個人回憶敘述中，所發生的事件狀態從原先好的或中性的狀態變得越來越糟，例如：McAdams (2004) 的一位受訪者提及，她為自己能夠從學校畢業而感到很驕傲，但後來的敘述中卻又表示這是她僅有的美好回憶，之後的自己就開始吸毒、陷入貧窮的生活困境等等，在整個回憶的過程中，受訪者不斷的以負向化歷程的解釋策略來描述與自我相關的回憶。然而，有些人即使經歷了非常負面的事件，但是在他們的回憶敘述中，卻使用積極化歷程的解釋方式來描述自己的經驗。積極化歷程常見的內容包含：個人從負向狀態中獲得成長、學習、提升、為他人犧牲，或是從傷痛中復原等等。研究發現，這樣的積極化歷程很顯著的能夠預測個人目前的幸福感，而負向化歷程則和憂鬱症狀呈現正相關，和生活滿意度、自尊，和自我的一致性有明顯的負相關。這樣的結果顯示，個人若是能夠從過去負面經驗中重新建構出具有正向意義的自我定義記憶，例如：自我提升、與他人更親近或是深刻的思考生命或宗教的意義等等，將有助於其生活適應 (McAdams et al., 2001)。

綜合上述，不同的自我定義記憶分析面向有助於自我發展的相關研究者了解個體自我發展以及生活適應情形：對事件類型以及情緒狀態的分析，能讓相關研究者掌握對個人來說最具影響性的經驗本身；對回憶內容一致性的觀察，能幫助我們了解個體對過去經驗的整合情形，及其可能反映出的自我發展情形。而特別重要的是，針對自我定義記憶中所呈現的意義建構、積極化歷程與負向化歷程進行分析，則有助於探討 Singer 和 Bluck (2001) 所提及的「敘述的運作歷程」與自我發展之間的關係，並且瞭解個體透過何種方式對自己過去的經驗進行解釋和整合，以及對實際的生活適應可能產生的作用。因此，本研究希望瞭解年輕人在

自我定義記憶中所呈現的「意義賦予」和包含「積極化歷程」與「負向化歷程」的解釋歷程，和自我認同發展與心理幸福感之間的關係。

二、 自我定義記憶與自我認同發展的相關研究

探討自我回憶的研究者指出，個人的自我定義記憶與自我認同發展有很大的關聯性（Conway & Holmes, 2004；McAdams, 2004；McLean & Pratt, 2006；Singer, 2004），而多數研究者將 Erikson 的自我認同發展理論視為主要的理論依據。一方面由於 Erikson 採納多元化的觀察角度去說明個體自我認同，而其社會心理發展理論的依據，有很大部份是從心理傳記(psychobiography)的觀察中獲得，例如：從甘地的個人歷史中，瞭解自我發展良好者的積極表現（Singer, 2004）；另一方面 Erikson 將自我認同視為整合性的內在結構，在內涵上與個人自我記憶系統的形成與發展相似（McAdams, 2004）。而 McAdams (2004)更強調，個體要形成自我認同的內在結構，除了需要整合當前所面臨的衝突可能包含與重要他人關係上的衝突或社會角色衝突，也需要整合從過去到現在不同時間點上的自我內在差異，例如，個人會表達出類似「從這一刻開始，我不再是過去的那個自己」的理解，這代表著個體自我認同發展也必須有意義的將不同面向的自我進行時間順序上的整合與串連。因此，要探討自我認同的形成，就必須瞭解個體如何解釋過去經驗與自我之間的關聯，並且從中獲得生活的意義、增進自我瞭解與生活適應。在這些理論基礎上，許多研究者開始探討自我定義記憶與自我認同發展之間的關係。

Conway 和 Holmes（2004）以年長者為對象，進行了兩個研究，在第一個研究中，請年長者在限定的時間內以自由回憶的方式，回憶出過去人生中七個年齡分層的自我回憶（包含 0-9 歲、10-19 歲、20-29 歲、30-39 歲、40-49 歲、50-59 歲、60 歲以後），研究以隨機分配年齡分層的方式讓受試者進行回憶，最後才有順序的按照年齡分層進行回憶內容分析，而 Conway 和 Holmes 假設年長者的回憶能夠反映出 Erikson 所提出的階段發展任務，亦即當受試者回憶到某個年齡層時，其所描述的回憶內容能夠明顯的被歸類為相對應的發展主題，其中包含：自我認同與認同混淆、親密與孤獨、發展與遲滯、身心安適與絕望，以及兒童期以前的發展任務。第二個研究，則先提供受試者和階段發展任務有關的字詞為回憶線索，再請受試者描述相關自我回憶，例如：自我認同發展的回憶線索為獲得認可、自尊、被接受、拒絕、逃避他人或衝突、遇見同儕朋友等，而該研究假設受試者

所回憶的個人經驗會對應到符合該發展階段的年齡與經驗。兩個研究結果顯示，這些年長者在不同年齡分層的自我回憶內容都與 Erikson 的心理社會發展階段密切相關，而與每一個發展階段任務相關的回憶，會隨著年紀增長而逐漸的減少，取而代之的是與下一個發展階段任務相關回憶漸進式的增加。Conway 和 Holmes 認為，這樣的結果提供證據支持 Erikson 人生全程 (lifespan) 的發展觀點，亦即每一個階段任務是漸生的 (epigenesis) 發展進程，而每一個發展階段之間也具有相互影響性。從這個研究結果也可以發現，受試者與自我認同相關的回憶從青少年期開始逐漸增加，至十九歲達到高峰，大約至二十五歲之後與自我認同相關的回憶才逐漸減少，這樣的結果也顯示出自我認同發展的確是青少年期以及成年初顯期階段年輕人的主要發展目標。

McAdams (1996, 2001) 的人格理論架構指出，個人生命故事建構的功能即在形成具有整合性的自我認同，而從個人的自我回憶中能夠瞭解個體不同面向的自我發展以及心理社會適應。McAdams、Diamond、de St. Aubin 和 Mansfield (1997) 發現，在 Erikson 心理社會發展階段理論中的第七個階段發展任務表現較為成熟者，即創造與關懷他人的能力 (generativity) 傾向較高的成年人，在自我回憶的敘述中，會使用較多的積極化歷程解釋策略來描述自己的轉折時刻和低潮時刻的回憶經驗；而較缺乏創造與關懷他人能力傾向的成人，則使用較多負向化歷程的解釋策略來回憶類似的經驗。McAdams 等人 (2001) 的研究，再次驗證了上述的研究結果，這顯示出個人的自我發展的確與其如何重新建構過去的經驗有所關聯。從前述 Conway 和 Holmes 的研究可以知道，個體每一個發展階段正如同 Erikson (1968) 所強調的一樣，是漸進與相互依賴的，且「敘述的運作歷程」有助於個人對過去經驗進行整合性的反思 (Singer & Bluck, 2001)，並且獲得生活的意義與目的而促進個體自我認同發展 (McAdams, 1996)。因此，從 McAdams 等人 (1997, 2001) 的研究結果可以合理的推測：個體自我認同發展可能也和自我回憶中的解釋歷程有所關聯：自我認同發展較為成熟的個體，可能也會更傾向於使用積極化歷程去重新建構過去的轉折時刻或低潮時刻的經驗事件，而尚未確立個人自我認同的年輕人，則可能傾向於採取負向化歷程的解釋策略，去描述自己過去的自我回憶。

除了上述較為廣泛的自我發展相關研究之外，也有研究者針對自我認同狀態與自我回憶之間的關係進行探討。Orlofsky 和 Frank (1986) 以 Freud 的五個發展

階段做為自我回憶中成熟度的分析向度，針對不同自我認同狀態大學生的自我回憶進行比較。結果發現，相較於自我認同發展較不成熟的大學生而言，處在認同達成和認同尋求狀態的大學生，在個人早期回憶的敘述內容中，會強調發展上較為成熟的主題。而 Neimeyer 和 Raeshide (1991)則針對自我認同狀態與自我回憶提取之間的關係進行探討，他們首先請受試者評定不同的特質形容詞對個人而言的重要性以及相似性，之後根據每個人的回答選出八個對個人來說最重要的形容詞做為回憶線索，並且再區分為與自我描述一致的形容詞、與自我描述不一致的形容詞兩個情境進行回憶提取的任務。結果發現，相對於認同尋求與認同混淆的年輕人，認同達成與認同早閉狀態的年輕人，在進行自我回憶的作業時，能夠回憶出較多與自我相關的回憶事件；而所有個體在與自我一致的回憶情境中，都明顯的表達出較多回憶。Neimeyer 和 Raeshide (1991)推論，認同達成與認同早閉的年輕人已經對個人的自我認同做出承諾，這代表他們對自己有比較清楚和確定的定位，而他們的自我知識結構也更為一致與更有組織，因此能夠在比較短的時間做出反應，也能回憶出較多與自我相關的回憶。

McLean 和 Pratt (2006)以縱貫研究針對成年初顯期的自我認同狀態與自我定義記憶的相關性進行探討。McLean 和 Pratt 指出，個人自我定義記憶中的「意義賦予」特徵，能夠反映出個人對於過去重要經驗的思考，而轉折時刻的自我定義記憶對個人而言更具有獨特的意義。因為轉折經驗對個人而言通常是相當重大的衝突或危機經驗，更可能是促進年輕人自我認同發展的關鍵事件，因此，個人轉折經驗中所形成的解釋與個人意義更可能與其自我認同狀態的發展有所關聯。

McLean 和 Pratt (2006)即認為，相對於認同早閉、認同混淆狀態，自我認同狀態發展越成熟的個體由於經過主動探索的過程，因此在個人轉折經驗的自我定義記憶敘述中，會呈現出較高的意義賦予度，亦即會出現更高層次的領悟與反思。研究結果顯示，認同混淆與認同早閉狀態和意義賦予程度有負相關，而自我認同發展成熟度指標 (identity maturity index) 則和意義賦予呈現正相關。由於在此研究中，認同尋求、認同達成狀態與意義賦予程度之間沒有顯著的正相關存在，McLean 和 Pratt (2006)認為，自我定義記憶中的意義賦予特徵的重要性，可以從意義的缺乏與低度自我認同狀態發展之間的關聯性加以瞭解。此外，該研究也發現，在十九歲和二十三歲的兩個年齡組中，自我認同發展成熟度指標能夠顯著預測年輕人自我定義記憶中的意義賦予程度，但是十七歲年齡組的成熟度指標則無法預測

自我定義記憶中的意義賦予程度，這樣的結果代表著自我認同發展與意義賦予之間的關係，可能會隨著年紀增長而更加明顯 (McLean & Pratt, 2006)，不過這樣的推論仍然需要後續研究予以驗證。

歸納上述研究可以發現，個體的自我認同發展與自我定義記憶之間有所關聯。而從 McAdams 等人 (1997, 2001) 和 McLean 和 Pratt (2006) 的研究結果可以進一步推論，相對於其他的經驗類型，年輕人從自己過去轉折經驗中所形成的自我定義記憶，更有可能與目前的自我認同發展狀態所關聯。自我認同發展較成熟的年輕人 (例如：認同達成或認同尋求狀態)，更有可能會在針對轉折時刻的自我定義記憶敘述中表達出更高層次的意義賦予，也傾向於使用積極化歷程的解釋策略來說明個人的轉折時刻或負向經驗；相對的，自我認同發展狀態較不成熟的個體，在敘述轉折時刻的自我定義記憶時會出現較低度意義賦予，也傾向於採用負向化歷程的策略來描述自己的回憶經驗，因此在本研究中將探討上述的關係是否成立。

三、 自我定義記憶與幸福感的相關研究

Blagov 和 Singer (2004) 的研究曾經指出，自我定義記憶的敘述中如果表達出較為完整的整合性意義則同時也會有比較好的適應性表現。Bauer、McAdams 和 Pals (2008) 則進一步歸納相關研究指出，個人在自我定義記憶中的解釋與敘述，如果很明顯的表達出從過去經驗中得到某些成長、學習或個人意義，則會有比較好的心理幸福感和生活滿意度。而在 Bauer 和 McAdams (2004a) 的研究中，特別針對個人面對生涯轉折或宗教層面轉換階段時的回憶進行探討，並將自我定義記憶中的成長性回憶區分為四種類型：整合性回憶 (integrative memories)、內發性回憶 (intrinsic memories)、強調與他人互動關係的回憶 (communal memories) 以及重視自我主體性的回憶 (agentic memories)，並探討上述的成長性回憶與個體的社會認知發展 (social-cognitive development) 以及社會情緒幸福感 (social-emotional well-being) 之間的關係。整合性的回憶指的是個人在回憶敘述中，表達出對內在自我或外在世界有更深刻的瞭解與新的認識，主要能夠反映出個人從經驗的理解中促進個人的社會認知發展；內在動機的回憶敘述，則強調對

人性本質的追求，例如：關心自我成長、獲得有意義的關係、對社會有所貢獻；強調與他人互動關係的回憶著重在對人際關係的促進、良性的互動等等，而重視自我主體性的回憶則重視個人成就或個人地位或狀態的提升。研究結果發現，不同成長類型的回憶各自與兩個面向的發展有所關聯：整合性回憶和社會認知發展的程度有正相關、內在動機回憶則和心理幸福感、生活滿意度有高度的正相關、重視個人主體性的成長回憶則和個人經歷轉變之後的生活滿意度有正相關，而強調與他人互動關係的回憶則和所有幸福感的測量向度有正相關。這樣的結果顯示，個人在自我定義記憶的敘述中可能會表達出不同向度的學習主題，而且個人回憶內容所呈現出來的反思、學習傾向越高，則個體當下的幸福感受也會越好。

Bauer、McAdams 和 Sakaeda (2005) 進一步分析轉折時刻、高峰經驗和低潮時刻的成長性回憶與個體幸福感之間的關係，並且主要針對分整合性回憶和內在動機回憶進行討論。結果發現，在所有自我定義記憶中呈現比較多成長性回憶的受試者，會有比較好的心理幸福感和生活滿意度；同時，這兩個類型的成長性回憶都和注重個人發展的心理幸福感之間有較強的正向關係。有別於以成長性回憶主題為分析向度的方法，McLean 和 Pratt (2006) 以意義賦予程度來瞭解個體在自我定義記憶中所呈現出來的個人反思、學習與領悟。研究結果發現，在個人轉折時刻自我定義記憶的敘述有較高層次意義賦予的年輕人，他們對生活會抱持更加樂觀正向的態度，同時也有較高的關懷與照顧他人的傾向。

除了自我定義記憶中的成長性回憶與個人的幸福感有所關聯之外，個體對過去經歷的負向事件採取正向情緒語調的敘述，也和其當前的正面生活適應有所關聯 (Bauer et al., 2008)。Pals (2006) 的研究發現，當中年婦女能夠將過去所經歷的困境在敘述中建構成完整的故事，並且在最後的結論中呈現正向的結尾以及強調個人情緒上的復原，則能夠在成年後期表現出比較高的生活滿意度。而 McAdams 等人 (2001) 的研究也發現，中年組的成人和年輕組的大學生自我回憶敘述中的解釋歷程都和其適應性特徵有所關聯。傾向於使用積極化歷程解釋策略來描述自我回憶者，會有比較好的生活滿意度和心理幸福感；採取較多負向化歷程解釋策

略的成人，呈現出較高的憂鬱傾向以及較差的生活滿意度、自我一致性和較低的自尊；除此之外，McAdams 等人（2001）也發現，積極化歷程與個人在回憶敘述中所呈現出來的正向情緒語調是有所差異的，積極化歷程能夠更明顯的反映出個體當前的正向心理功能。

綜合上述可知，自我定義記憶中的內容建構、個人解釋會與個體當下的幸福感有密切的關係。而個人若是能在自我回憶的敘述中表達出個人從過去重大事件中，獲得新的理解、學習和個人意義，例如：意義賦予程度較高，以及從原本負面的狀態中轉換為積極的態度或正向情緒去看待過去的經驗，例如：積極化歷程的解釋策略，則將有助於個人目前的生活適應，尤其能夠提升 Bauer 等人（2008）所重視具有個人意義與成長性的心理幸福感（*eudaimonic well-being*）。

第四節 目前研究

從 Erikson (1968)的心理社會階段發展理論以及自我認同狀態取向的相關研究可以知道，自我認同發展的確是青少年後期重要的階段發展任務，而根據 Arnett (2000, 2004)針對當代年輕人所進行的一連串調查研究可以發現，年齡大約介在 18~25 歲左右的成年初顯期年輕人，由於暫時不需要擔負起成人角色的諸多責任，因而擁有更多的機會與時間進行與自我認同發展相關的嘗試與探索，也因為認知發展的成熟使得此時期的年輕人更能對自我有深刻的思考，並做出有意義的決定。Hofer 等人 (2007)、Waterman (2007)、Meeus 等人 (1999) 以及 Meeus (2003) 的研究指出，年輕人的自我認同狀態發展和幸福感受有所關聯，但是不同自我認同狀態與幸福感受之間的關係尚未獲得一致的結論，因而本研究將進行後續探討。不過值得注意的是，上述研究者在各自的研究中，以不同的幸福感受內涵來代表個體的幸福感受。Meeus 等人 (1999) 以及 Meeus (2003) 主要以 1~10 分的量尺讓受試者自評個人對自己的整體感受；Hofer 等人 (2007) 則以包含整體的生活滿意度和正、負向的情緒來代表個體的「主觀幸福感受」；Waterman (2007) 則用三種不同的幸福感受測量工具，來探討不同內涵的幸福感受與自我認同狀態之間的關係，因此研究者認為有需要針對幸福感受的構念與測量方式稍加討論，以利後續研究結果的相互比較。

Ryan 和 Deci (2001) 認為「幸福感受 (well-being) 主要指的是個人心理功能與經驗的最佳化」，在回顧與幸福感受相關的研究後也指出，幸福感受的理論背景主要包含兩大部分，一是源自於對幸福快樂 (hedonic well-being) 的重視，另外則是強調具有積極意義的幸福感受 (eudaimonic well-being)。而根據上述理論背景所發展出來的「主觀幸福感受」和「心理幸福感受」兩個幸福感受構念，則為多數研究者所採用 (Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002)。Keyes 等人 (2000) 指出，這兩類幸福感受都注重個人主觀所認定的幸福感受，但在測量的面向上則有所差別。主觀幸福感受重視個人整體性的情緒和生活品質的評估，因此測量的向度包含正向情緒、負向

情緒，以及生活滿意度，最佳化的幸福感表示有較好的生活滿意度、較多的正向情緒以及較少的負向情緒。心理幸福感則偏重於積極意義的幸福感(eudaimonia)，而測量的內涵則有 Ryff (1989, 1995)所主張的自主性、環境掌控、正向人際關係、生活目的、個人成長和自我接納等六個面向，或是 McGregor 和 Little (1998) 所涵蓋的幸福快樂以及意義感，也有研究者將多種與個人內在動機或安適感受 (wellness) 有關的內涵，例如：自我實現 (Ryan & Deci, 2000) 做為積極意義幸福感的測量指標。整體而言，積極意義幸福感最理想的狀態，指的是個人在面對生活挑戰時，能夠展現出高度的個人意義 (Ryff & Singer, 2008)。

從上面的討論可以知道，幸福感的內涵相當的複雜，因而多數研究者傾向於以多種而非單一的重要面向來代表幸福感的構念。而 Ryff 歸納過去研究者對正向心理功能，以及人生全程發展的觀點所編製出來的心理幸福感量表，已經為許多關心個人積極意義幸福感的研究者所採納。例如：Bauer 等人 (2008) 指出個人從過去經驗中所建構出來的自我回憶與心理幸福感之間有密切的相關，McAdams 等人 (2001) 的研究發現，年輕人對轉折經驗的解釋歷程與心理幸福感之間有顯著的相關，而 Waterman (2007) 的研究指出，年輕人自我認同狀態的發展與心理幸福感之間的關係比自我認同狀態與整體幸福感、主觀幸福感的相關性更強。根據 Erikson 的觀察，能夠順利渡過自我認同危機的年輕人，會有比較好的「心理社會幸福感」，亦即，Erikson 強調自我認同與個人在社會上的適應性表現之間的關係，心理社會幸福感指的不僅僅是個人心理上負向情緒的減少以及正向情緒的提升，更包括個人能夠在所在的社會文化中的自我展現。因此，本研究認為，探討成年初顯期年輕人在心理幸福感的表現與自我認同狀態之間的關係，更有助於瞭解自我認同發展對現代年輕人在實際生活中所扮演的角色。綜合上述，本研究將以 Ryff (1995) 的心理幸福感構念為依據，探討其與自我認同狀態之間的關係，並根據 Waterman (2007) 之研究結果，提出研究假設一，自我認同狀態與心理幸福感之間有相關：(1) 認同達成狀態與心理幸福感之間有顯著的正相關；(2) 認同尋求狀態與心理幸福感之間有顯著的負相關；(3) 認同混淆狀態與心理幸福感有顯著的負相

關；(4) 認同早閉狀態與心理幸福感之間有顯著的負相關。

年輕人在自我認同發展的過程中，需要不斷將過去已經形成的自我認識、信念或價值觀，與當前所遇到的挑戰與衝突進行整合，才能建立具有一致性和穩定持續的內在自我認同結構 (Erikson, 1980)。也正由於自我認同發展是反覆思考與整合個人經驗的歷程 (Marcia, 1987)，近代研究者更進一步的認為，個人從過去的重要經驗中所逐步形成的自我定義記憶與自我認同發展有密切的關係 (例如：McAdams, 1996；Singer & Blagov, 2004；Singer, 2004)，從第二、三節的討論可以知道，自我定義記憶中所呈現出來的個人意義與解釋歷程，能夠反映出個人不斷透過敘述的運作歷程，試圖將過去與現在的經驗串連並且對「自我」進行思考，而所形成的自我記憶系統將成為未來自我發展的基礎，進而對個體的心理幸福感有所作用。因此，本研究將以「意義賦予」和「解釋歷程」的分析向度，探討自我定義記憶與個人自我認同發展之間的關係。在 Bauer 等人 (2005, 2008) 的研究中，主要將自我定義記憶中的個人意義向度，區分為不同類型的成長性回憶，但在本研究中認為，以連續性的意義層次進行評分，更能反映出個人對過去經驗反思的深刻程度和自我認同發展的關係，因此決定採用 McLean 與 Pratt (2004) 按照無意義、學到教訓、隱微的意義，以及獲得領悟的「意義賦予」評分準則。而在解釋歷程的分析向度上，則以 McAdams (1998, 1999) 所提出的「積極化歷程」與「負向化歷程」為評分依據，以此代表個體在自我定義記憶敘述中所反映出之認知上的轉換過程，積極化歷程代表個體能夠從過去負向的認知或情緒狀態中，得到自我提升、人際關係的提升或正面的思考；而負向化歷程則代表個體尚未從過去經驗中獲得正向意義，同時表達出每況愈下的狀態。

本研究根據 McLean 與 Pratt (2006)、McAdams 等人 (1997, 2001) 的研究結果，提出研究假設二：自我認同狀態與轉折時刻自我定義記憶中的意義賦予和解釋歷程有相關，並且自我認同狀態發展越成熟，即認同達成狀態的年輕人，在自我定義記憶的敘述中會表達出較高層次的意義賦予以及積極化歷程的傾向、較低度的負向化歷程傾向；相反的，自我認同狀態發展不成熟，即認同混淆狀態的年

輕人，在自我定義記憶的敘述中會表達出較低度的意義賦予和積極化歷程的傾向、較高的負向化歷程傾向。此外，Bauer 等人（2008）、McAdams 等人（2001）和 McLean 與 Pratt（2006）的研究都指出，自我定義記憶中所呈現出來的個人意義和解釋歷程與個體當前的幸福感與生活滿意度有顯著的關聯性。因此在本研究中，也將針對探討自我定義記憶中的意義賦予以及解釋歷程，和心理幸福感之間的關係進行探討，並根據 McAdams 等人（2001）和 McLean 與 Pratt（2006）的研究結果提出研究假設三：年輕人在自我定義記憶中的意義賦予程度和積極化歷程傾向會與其當前的心理幸福感有正相關，而負向化歷程與心理幸福感之間則呈現負向的關聯。

更重要的是，Bauer 和 McAdams（2004b）與 Bauer 等人（2005）的相關研究更指出，個人在自我定義記憶中所呈現的解釋與意義建構，與個人當前的自我發展程度、心理幸福感有所關聯。因此，本研究最後的目的即在於探討年輕人自我認同狀態的發展、自我定義記憶的解釋歷程和個人意義與其心理幸福感之間的關係。Kroger（2000）曾指出，個人對過去經驗的解釋為自我認同狀態發展可能的中介因素，而 McLean（2008a）也推測，意義賦予可能是自我認同狀態與個人適應性行為之間關係的中介因素。Luyckx、Soenens、Berzonsky、Smits、Goossens 和 Vansteenkiste（2007a）曾經針對年輕人思考過去事件不同的認知傾向類型，包含自我反思（self-reflection）與自我反芻（self-rumination）對認同風格與心理幸福感之間關係的可能影響進行探討。結果發現，採取訊息處理認同風格者的自我反思認知傾向有助於自我認同承諾的形成；而自我反芻認知傾向，則使得訊息處理自我認同風格與憂鬱症狀傾向之間有正相關，這樣的結果顯示認知傾向對訊息處理認同風格與個人適應性表現有調節效果，即相較於由害怕或感到威脅而形成的自我反芻式的認知傾向，具有積極意義的自我反思才有助於個人的適應性表現。

從上述的文獻結果可以發現，相關研究者均認為，個人對過去事件的思考和解釋，會對個體自我認同發展以及適應性表現間的關係有所作用。而研究者認為，年輕人的自我認同發展尤其重視個體能夠整合個人的過去經驗、自我瞭解以及其

內、外在衝突，因此自我定義記憶中的意義賦予和解釋歷程，即很可能反映出自我認同發展中的思考與整合，而處在不同自我認同狀態的年輕人，可能透過不同的思考歷程而促進或不利其適應性表現。如前所述，本研究認為成人初顯期年輕人的自我認同狀態、自我定義記憶中的意義賦予和解釋歷程與年輕人的自我認同狀態，以及心理幸福感之間有相關，而最後的研究假設四則認為：年輕人在自我定義記憶中所呈現的意義賦予和解釋歷程，會對自我認同發展與心理幸福感間之關係有所作用。

第五節 研究問題與假設

壹、研究問題

- 一、成年初顯期年輕人的自我認同狀態與心理幸福感是否有相關？
- 二、成年初顯期年輕人的自我認同狀態與自我定義記憶中的意義賦予和解釋歷程（積極化歷程、負向化歷程）是否有相關？
- 三、成年初顯期年輕人自我定義記憶中的意義賦予、解釋歷程（積極化歷程、負向化歷程）和心理幸福感是否有相關？
- 四、成年初顯期年輕人自我定義記憶中的意義賦予、解釋歷程（積極化歷程、負向化歷程）是否會對其自我認同狀態與心理幸福感之間的關係有所影響？

貳、研究假設

- 一、成年初顯期年輕人的自我認同狀態與心理幸福感有相關。
 - 1-1 成年初顯期年輕人的認同達成狀態與心理幸福感總分以及六個面向的心理幸福感都有顯著的正相關。
 - 1-2 成年初顯期年輕人的認同尋求狀態與心理幸福感總分之間呈現負相關，而與「自主性」、「個人成長」兩個面向呈現正相關。
 - 1-3 成年初顯期年輕人的認同混淆狀態與心理幸福感總分以及六個面向的心理幸福感都有顯著的負相關。
 - 1-4 成年初顯期年輕人的認同早閉狀態與心理幸福感總分以及六個面向的心理幸福感都有顯著的負相關。
- 二、成年初顯期年輕人的自我認同狀態與自我定義記憶中的意義賦予和解釋歷程（積極化歷程、負向化歷程）有相關。
 - 2-1. 成年初顯期年輕人的認同達成狀態與自我定義記憶中的意義賦予有正相關。
 - 2-2. 成年初顯期年輕人的認同尋求狀態與自我定義記憶中的意義賦予有正

相關。

2-3. 成年初顯期年輕人的認同混淆狀態與自我定義記憶中的意義賦予有負相關。

2-4. 成年初顯期年輕人的認同早閉狀態與自我定義記憶中的意義賦予有負相關

2-5. 成年初顯期年輕人的認同達成狀態與自我定義記憶中的積極化歷程有正相關，而與負向化歷程有負相關。

2-6. 成年初顯期年輕人的認同混淆狀態與自我定義記憶中的積極化歷程有負相關，而與負向化歷程有正相關。

三、成年初顯期年輕人自我定義記憶中的意義賦予、解釋歷程（積極化歷程、負向化歷程）和心理幸福感有相關。

3-1. 成年初顯期年輕人自我定義記憶中的意義賦予程度與心理幸福感有正相關。

3-2. 成年初顯期年輕人自我定義記憶中積極化歷程與心理幸福感有正相關。

3-3. 成年初顯期年輕人自我定義記憶中負向化歷程與心理幸福感有負相關。

四、成年初顯期年輕人自我定義記憶中的意義賦予、解釋歷程（積極化歷程、負向化歷程）對自我認同狀態與心理幸福感之間的關係有所作用。

4-1. 成年初顯期年輕人自我定義記憶中的意義賦予程度對自我認同狀態與心理幸福感之間的關係有所作用。

4-2. 成年初顯期年輕人自我定義記憶中的積極化歷程對自我認同狀態與心理幸福感之間的關係有所作用。

4-3. 成年初顯期年輕人自我定義記憶中的負向化歷程對自我認同狀態與心理幸福感之間的關係有所作用。

第三章 研究方法

本章旨在說明本研究的研究架構與研究方法，全章共有五個章節：第一節為研究架構，第二節為研究參與者，第三節為研究工具，第四節為實施程序，第五節則為資料處理，分別詳述如後。

第一節 研究架構

根據本研究第一章之研究目的、第二章的文獻探討以及最後的研究假設，歸納出本研究架構如圖 3-1。本研究的假設一在探討自我認同狀態與心理幸福感之間的關係、研究假設二在探討自我認同狀態與自我定義記憶之間的關係、研究假設三在探討自我定義記憶與心理幸福感之間的關係，而研究假設四則探討自我定義記憶對自我認同狀態與心理幸福感之間的作用情形，詳細的研究假設內容詳見第二章。

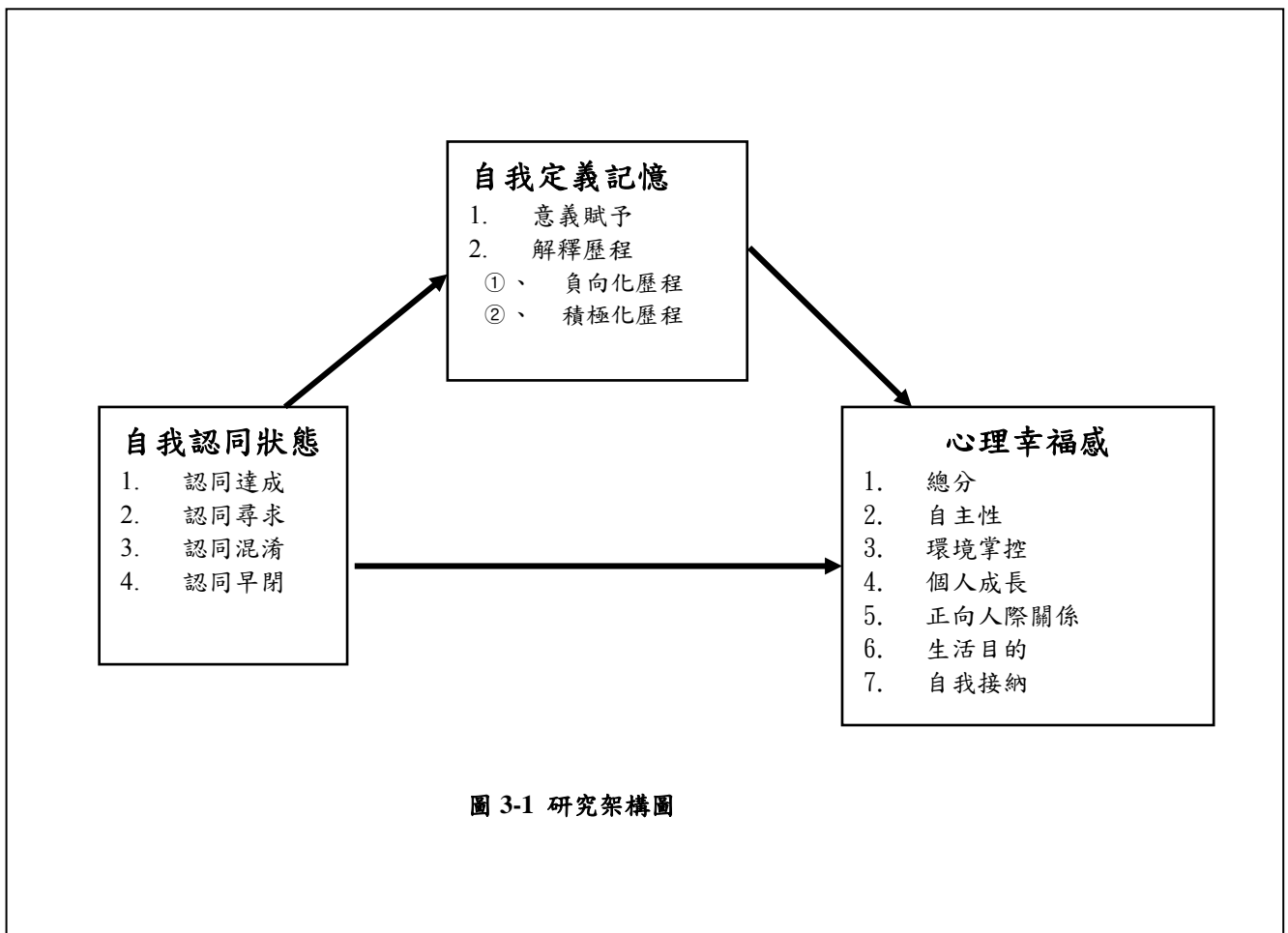


圖 3-1 研究架構圖

第二節 研究參與者

壹、預試

為了解研究工具的適切性，本研究分別針對「自我認同狀態量表」、「心理幸福感量表」，以及「自我定義記憶問卷」進行預試，以確定量表的適切性。此外，由於本研究以成年初顯期為研究主體，因此只要年齡介在 18~27 歲之間者，都納入本研究的樣本中，但考量到取樣的便利性，因此仍以一般大學以及科技大學的學生為主，包含少數的研究生以及就業者。

「自我認同狀態量表」的預試對象為世新大學、台灣師範大學，以及雲林科技大學的大學部學生為主，總發出問卷 359 份，回收 348 份有效問卷。「心理幸福感量表」的預試對象則包含世新大學、國立台灣體育大學（桃園）的學生，發出問卷 93 份，共回收 91 份有效問卷；在信、效度研究的部分，則以文化大學、玄奘大學、樹德科技大學、台灣師範大學的在學學生為主，共發出 339 份問卷，回收之有效問卷為 330 份。

「自我定義記憶問卷」的預試，則央請 3 位大學生根據初步擬定的指導語進行回憶書寫，並以電子郵件的方式討論，了解其作答過程的想法以及請其針對問卷內容提供具體建議，以確定問卷的措辭通順易懂，使問卷內容符合研究之所需。

貳、正式研究

本研究的目的是在了解處於成年初顯期發展階段年輕人的自我認同狀態、自我定義記憶與心理幸福感之間的關係。由於整個研究程序所需的時間較長，不適合大樣本施測，因此在正式研究中，研究者以紙本宣傳單和網路宣傳兩種方式，招募年齡介在 18~27 歲的自願者參與正式研究。共招募 114 位研究參與者，男性 14 位，女性 100 位，平均年齡為 20.6 歲，各年齡的人數分配情形如表 3-1。

表 3-1 正式樣本人數分配表 (N = 114)

	男生	女生
18 歲	3	23
19 歲	4	13
20 歲	1	15
21 歲	3	23
22 歲	1	10
23 歲	0	3
24 歲	0	4
25 歲	0	3
26 歲	2	3
27 歲	0	3
總計	14	100

第三節 研究工具

壹、自我認同發展狀態量表

本量表內容主要修訂自楊智馨(1997)之「自我認同狀態量表」,該量表翻譯、修訂自 Bennion 和 Adams (1986) 的自我認同狀態量表 (Objective Measure of Ego Identity Status, OMEIS-2), 量表目的在了解個體目前的自我認同狀態的發展情形。由於原修訂版本迄今已超過十年, 因此研究者參照 Bennion 和 Adams 所編製的原量表及楊智馨所翻譯、修訂的量表進行小幅度修訂, 以求量表內容之適切性, 並進行信、效度考驗。

一、原量表簡介

原量表的理論依據為 Marcia 的自我認同狀態分類架構, 量表內容首先由 Adams, Shea 與 Fitch (1979) 所編製, Grotevant 和 Adams (1983) 則新增「人際互動」層面的題項內容。最後由 Bennion 與 Adams (1986) 進行最後修訂, 提升題目品質以及確立自我認同狀態量表 (Extended Objective Measurement of Ego Identity Status, EOMEIS-2) 的題目內容 (引自 Adams, 1998)。

量表架構包含「認同達成」、「認同尋求」、「認同混淆」與「認同早閉」四種自我認同狀態, 以及「意識型態」和「人際互動」兩個面向。意識型態層面的內容包含職業 (occupation)、政治 (politics)、宗教 (religion)、生活觀 (philosophy), 人際互動層面的內容則包含友誼 (friendship)、約會 (dating)、性別角色 (sex roles)、休閒活動 (recreation)。

Bennion 與 Adams (1986) 以 106 位大學生的資料進行信、效度考驗, 結果發現量表的內部一致性信度係數介在 .58~.80 之間, 八個分量表之間的低度相關也顯示量表具有良好的區辨效度, 而因素分析後得到三個因素, 「認同混淆」與「認同尋求」合併成一個因素, 推測其原因可能與樣本數較少有關。表面效度則是由了解理論架構的學生進行題目分類, 得到 94.6% 的正確率。而後續的量表使用者也提供其研究結果, 做為此量表的信、效度證據, 摘要結果詳見 Adams (1998) 的

量表使用手冊 (Objective Measure of Ego Identity Status: A Reference Manual)。由上述資料可知，此量表為適切的評量工具，同時也被許多研究者所廣泛使用。

二、 原修訂量表之信、效度

楊智馨在 1997 年翻譯、修訂原量表，並以 514 位大學生進行信、效度考驗。其結果顯示，八個分量表的 Cronbach α 係數介在 .61 與 .84 之間；所有題目在八個因素上的因素負荷量皆達顯著，同時，這八個潛在因素所屬的二階潛在因素中的因素負荷量亦達統計顯著水準；而各分量表之間的相關部分，除了「認同混淆」與「認同尋求」、「認同混淆」與「認同早閉」分量表之間的相關係數為 .59 和 .47 較高之外，其他分量表之間的相關係數都不高，顯示具有一定程度的區辨效度。整體而言，原修訂量表已為可接受的評量工具。

三、 量表修訂過程

(一) 量表同意書

研究者寫信向原測驗編製者 Dr. Gerald 取得使用同意函，如附錄一，並從 Dr. Gerald 的個人網頁中，下載使用手冊“Objective Measure of Ego Identity Status: A Reference Manual”，同時也徵得原修訂者楊智馨的同意，讓研究者使用及修訂其於 1997 年翻譯修訂的量表，如附錄二。

(二) 自我認同狀態量表之修訂

雖然原量表已經為一個可接受的評量工具，但在研究者與指導教授討論後認為，原量表翻譯、修訂的時間久遠，因此在題目的敘述上需重新校訂以求其適切性，並更新信、效度資料以供後續研究者參考。而在與研究團隊閱讀原修訂的量表後發現，原修訂量表在「認同混淆狀態」的某些題目敘述中，可能會誤導作答者認為選項的內容類似傳統中華文化中的「道家思想」，例如：「我並沒有特別喜歡哪一種生活方式，隨遇而安」、「我不太考慮約會的事，一切順其自然就好」。因此研究者參照原文量表及原修訂量表，特別針對此部分加以修訂，其他分量表則微幅修改題目的措辭，並將量表更名為「自我認同狀態量表」。

除此之外，本量表沿用大部分的量表內容，共 64 題。量表以李克特式六點量

表的方式計分與作答，選項為「非常不符合」、「不符合」、「有點不符合」、「有點符合」、「符合」、「非常符合」，分別代表 1~6 分，整份量表沒有反向計分題。

（三）項目分析

修訂量表之項目分析以世新大學、台灣師範大學、雲林科技大學的在學學生為主要對象，共回收有效問卷 348 份，並以 SPSS17.0 進行項目分析與同質性檢驗，詳見附錄三的表 1、表 2。項目分析結果顯示，每個題目的決斷值，及其與分量表與總分的相關皆達 .01 的統計顯著水準；因而雖然在第 9 題與 43 題的因素負荷量低於 .3，但仍決定維持原有架構，保留所有題目，每個分量表 8 題，整份量表共計 64 題。

（四）正式量表之信、效度研究

1. 正式量表

經過項目分析與同質性檢驗之後，研究者決定保留所有修訂的題目，正式量表共 64 題，包含「認同達成」、「認同尋求」、「認同混淆」、「認同早閉」四種認定狀態分量表，又依照「意識型態」與「人際互動」兩個層面，共細分為八個分量表，正式量表內容詳見附錄四。

2. 信度研究

本量表以內部一致性進行信度考驗，結果如表 3-2。全量表之 Cronbach α 係數為 .772，四種分類狀態分量表之 Cronbach α 係數介在 .708 ~ .879 之間；以意識型態和人際互動兩個層面分類之八個分量表 α 係數則介在 .554 ~ .830 之間。與 Bennion 與 Adams (1986) 和楊智馨 (1997) 所修訂之量表信度接近，顯見新修訂之「自我認同狀態量表」信度，在可接受的範圍內。

表 3-2 「自我認同狀態量表」各分量表信度 (N = 348)

分量表名稱	Cronbach α	分量表名稱	Cronbach α
認同達成狀態	.788	認同混淆狀態	.714
意識型態分量表	.667	意識型態分量表	.554
人際互動分量表	.703	人際互動分量表	.662
認同尋求狀態	.708	認同早閉狀態	.879
意識型態分量表	.654	意識型態分量表	.765
人際互動分量表	.506	人際互動分量表	.830
全量表 Cronbach α = .772			

3. 效度研究

本量表之效度研究所使用的樣本資料，與先前的項目分析及信度研究之資料相同。建構效度參考 Bennion 與 Adams (1986) 的研究，以主成分分析之最大變異法進行因素分析，結果得到符合預期的四個因素，整體的解釋量為 79.98%，因素負荷量如表 3-3 所示。

表 3-3 自我認同狀態量表之因素分析結果摘要 (N = 348)

	因素一 (認同早閉)	因素二 (認同尋求)	因素三 (認同達成)	因素四 (認同混淆)
For-Int	.909			
For-Ide	.902			
Mor-Int		.850		
Mor-Ide		.834		
Ach-Int			.918	
Ach-Ide			.793	
Dif-Ide				.871
Dif-Int				.737

備註 1：For 為認同早閉、Mor 為認同尋求、Ach 為認同達成、Dif 為認同混淆

備註 2：Int 為人際互動、Ide 為意識型態

而量表之區辨效度，則以各分量表之間的相關係數進行研究。從表 3-4 可知，以「意識型態」與「人際互動」層面為區分依據的八個分量表之間具有低度的相關；而四個自我認同狀態分量表，僅「認同達成」與「認同早閉」之間的相關未達顯著之外，其餘分量表之間都有顯著但不高的相關，原修訂量表中，「認同混淆」與「認同尋求」、「認同混淆」與「認同早閉」分量表相關較高的情形也獲得改善，顯示此修訂之量表具有不錯的區辨效度。

表 3-4 自我認同狀態各分量表之相關矩陣

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. Ide-Ach	1.00											
2. Int-Ach	.54	1.00										
3. Ide-Mor	-.38	-.15	1.00									
4. Int-Mor	-.11	.00	.52	1.00								
5. Ide-For	.02	-.00	.03	.14	1.00							
6. Int-For	.03	-.08	.08	.13	.73	1.00						
7. Ide-Dif	-.38	-.09	.36	.19	.12	.13	1.00					
8. Int-Dif	-.12	-.34	.10	.10	.30	.33	.42	1.00				
9. 認同達成 (Ach)	.90	.85	-.31	-.07	.01	-.02	-.29	-.25	1.00			
10. 認同尋求 (Mor)	-.28	-.09	.88	.86	.10	.12	.32	.11	-.22	1.00		
11. 認同早閉 (For)	.03	-.04	.06	.15	.94	.92	.14	.34	-.00	.12	1.00	
12. 認同混淆 (Dif)	-.29	-.26	.27	.17	.25	.27	.84	.85	-.32	.26	.28	1.00

備註 1：For 為認同早閉、Mor 為認同尋求、Ach 為認同達成、Dif 為認同混淆

備註 2：Int 為人際互動、Ide 為意識型態

貳、心理幸福感量表

本量表的編製依據為 Ryff (1995) 的「心理幸福感量表」(Scale of Psychological Well-Being)，內容包含個體六大面向的正向心理功能：自主性 (Autonomy)、環境掌控 (Environmental Mastery)、自我接納 (Self-Acceptance)、正向人際關係 (Positive Relationship with Others)、個人成長 (Personal Growth)，以及生活目的 (Purpose of Life)。本量表以 Ryff (1989, 1995) 所提出的心理幸福感理論及原量表內容為依據，進行翻譯、修訂。量表目的主要希望了解處在 18~27 歲階段，台灣年輕人的正向心理功能。本量表以李克特式六點量表的方式作答，每個分量表共 6 題，量表編製過程詳述如後。

一、原量表簡介

Ryff (1989, 1995) 心理幸福感量表的理論依據，主要涵蓋兩大部分：(1) 過去許多研究者對正向心理功能的定義，例如：Maslow 的自我實現、Rogers 所認為的健全個體、Jung 的個體化歷程、Allport 對成熟人格的看法等等；(2) 學者針對人生全程發展所提出的觀點，例如：Erikson、Buhler 與 Neugarten 對不同發展時期發展任務的描述，以及 Jahoda 所強調心理健康的標準 (引自 Ryff, 1989)。簡而言之，Ryff 的心理幸福感量表強調正向心理功能與持續發展的重要性，並根據上述理論發展出一個包含六個面向的心理幸福感量表架構。

六個分量表分別為：自主性、環境掌控、正向人際關係、個人成長、生活目的以及自我接納。根據 Ryff 的定義，「自主性」指的是個體獨立自主的程度，尤其指個體能夠依照自己的價值觀思考與行為，適度的抵抗社會壓力；「環境掌控」指的是個體有能力掌控自己周遭的環境、安排自己的活動、有效運用機會，以及選擇適合自己所需的生活環境；「個人成長」指的是個體能感受到自己有持續性的發展，例如：願意接受新的經驗、了解個人的潛能、隨著時間自我增長等；「正向人際關係」指的是個人擁有溫暖、信任的人際關係，個體能夠了解施與受的人際關係；「生活目的」指的是在生活中有目標、方向感以及能夠感受到個人意義；「自

我接納」指的則是對自我抱持著正面的態度，能夠包容自己具有的優缺點，以及對自己過去的生活感到滿意。

Ryff 最初在 1989 年所編製的量表共 120 題，每一個分量表為 20 題。而後續也發展出各分量表為 14 題、9 題與 3 題的三種簡短版本，更方便後續研究者進行資料蒐集 (Ryff & Keyes, 1995)。原始量表 (120 題) 的各分量表內部一致性信度係數分別在 .86~.93 之間，六週之後的各分量表重測信度，則分別介在 .81~.88 之間；而各分量表為 14 題的簡短版之各分量表的內部一致性則介在 .83~.91 之間。

心理幸福感的效度研究，則首先以心理幸福感量表與其他相關的量表進行相關考驗，結果發現心理幸福感量表中的六個分量表架構的確具有區辨效度與輻和效度 (convergent validity)。在分量表的內部相關部分，則發現六個分量表的相關係數在 .32~.76 之間，主要以「自我接納」與「環境掌控」、「自我接納」與「生活目的」，以及「生活目的」與「個人成長」分量表之間的相關偏高，達到 .70。

在建構效度的部分，則進行年齡以及性別的平均數差異考驗。結果發現，不同年齡層 (老年組、中年組、年輕組) 的成人在「自主性」、「環境掌控」、「生活目的」，與「個人成長」分量表的分數上有發展上的差異。在「自主性」分量表中，中年組的分數顯著高於年輕組；在「環境掌控」分量表中，中年組和老年組的分數顯著高於年輕組；在「生活目的」分量表中，中年組的分數顯著高於老年組；在「個人成長」分量表中，年輕組和中年組的分數，都顯著高於老年組。在性別差異的部分，結果發現女性在「正向人際關係」分量表的分數上，顯著高於男性。根據年齡與性別差異的結果可知，量表具有區辨效度，故雖然分量表之間的相關偏高，但仍有獨立存在的必要性。Ryff (1995) 以各分量表 3 題的簡短版，進行驗證性因素分析，得到二階因素模式：高階因素為正向心理功能，初階因素則包含六個潛在變項，分別為自主性、環境掌控、自我接納、正向人際關係、個人成長，以及生活目的。

Ryff (1989, 1995) 所編製的心理幸福感量表強調個體正向心理功能的重要性，並以此代表個體的心理幸福感，具有理論依據的架構獲得許多研究者的認同與採

用（例如：McAdams et al., 2001; Waterman, 2007），同時也有不少研究者投入檢驗量表模式的研究中（例如：Cheng & Chan, 2004; Lindfors, Berntsson, & Lundberg, 2006; Springer, Hauser, & Freese, 2006; Van Dierendonck, 2004），整體而言，此量表為一適切的研究工具。

二、 量表修訂過程

（一）量表同意書

寫信向原編製者 Dr. Ryff 詢問後，Dr. Ryff 同意研究者翻譯、修訂此量表（見附錄五），並取得分量表為 14 題的測驗版本以及各分量表之信度資料。

（二）心理幸福感量表之編製、修訂

1. 預試量表及作答方式

由於原測驗編製者建議採用各分量表為 14 題的版本，因此研究者即以此版本內容為一開始量表編製的原始題庫。研究者首先將 84 題的原始題目進行翻譯，並與指導老師及四位研究生共同討論，確定翻譯內容的正確性，以及措辭的適切性，使量表能夠適合本研究的研究參與者。

量表為 Likert 的六點量表，答題者根據題目敘述與自己個人感受的符合程度，從「非常不同意」、「不同意」、「有點不同意」、「有點同意」、「同意」、「非常同意」的六個選項中作答。

2. 預試與項目分析

預試對象為世新大學和國立台灣體育大學(桃園)的學生，共發出 93 份問卷，刪除 2 份問卷漏答超過五題以上者，得到有效問卷共 91 份。預試對象皆為大學部在學學生，扣除 3 位作答者沒有填答性別者，共包含 35 位男性，53 位女性，平均年齡為 20.58 歲。

研究者先將項目分析結果中決斷值（t 值）低於 3 的題目刪去，再將與總分的相關未達顯著以及因素負荷量低於 .3 的題目刪去，最後再將刪除該題後能夠顯著提升量表內部一致性的題項刪除，刪去第 1、4、8、17、21、24、25、26、27、28、31、37、38、39、43、44、52、57、61、67、69、72、73、81、82，共 25 題。在刪題之後研究者發現，「自主性」分量表根據上述刪題標準，只留下 6 題，因此在

考量各分量表題數的一致性之後，決定從「環境掌控」、「個人成長」、「正向人際關係」、「生活目的」、「自我接納」等五個分量表中，各自選出鑑別力指數較大、且與各分量表總分相關較高的 6 題，做為正式量表的題目。完整的項目分析結果詳見附錄六。

三、 正式量表內容與信、效度研究

(一) 量表內容與計分方式

正式量表維持 Ryff 的原架構，包含「自主性」、「環境掌控」、「個人成長」、「正向人際關係」、「生活目的」、「自我接納」等六個分量表，題目則縮減為每個分量表 6 題，總共 36 題，量表內容詳見附錄七。作答方式為 Likert 六點量表，作答選項與預試量表相同。在計分部分，量表共包含 22 題正向題和 14 題反向題，各分量表的得分越高，則代表個人在該向度的心理幸福感受程度也越高；而總分越高，則代表個人在整體的心理幸福感受程度也越高。詳細題號如表 3-5 所示，粗斜體字代表反向計分題。

表 3-5 「心理幸福感」正式量表內容

分量表	題號	題數
自主性	03、08、 <i>11</i> 、22、25、34	6
環境掌控	12、14、26、 <i>29</i> 、32、35	6
個人成長	<i>01</i> 、04、 <i>15</i> 、19、23、30	6
正向人際關係	<i>05</i> 、 <i>09</i> 、 <i>16</i> 、27、 <i>31</i> 、33	6
生活目的	<i>06</i> 、 <i>17</i> 、20、24、28、36	6
自我接納	02、07、 <i>10</i> 、13、 <i>18</i> 、21	6
全量表		36

(二) 信、效度研究對象

本量表之信度研究對象主要為文化大學、玄奘大學、樹德科技大學、台灣師範大學的在學學生，其中包含大學部學生、少數的研究生與已就業者，問卷填答者年齡介在 18~27 歲間。總共發出 339 份問卷，刪除漏答超過五題以上的 9 份問卷後，得到有效問卷共 330 份，其中男性 77 位，女性 250 位，有 3 位作答者沒有填答性別選項，平均年齡為 19.4 歲，參與信、效度研究者之背景資料如表 3-6。

表 3-6 「心理幸福感量表」信、效度研究樣本之學校、年級、性別分佈概況

	一年級		二年級		三年級		四年級		研究所		已就業		總計	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
文化大學	0	2	10	32	7	2	3	2	0	0	0	0	20	36
玄奘大學	12	22	0	1	9	30	2	1	0	0	0	0	23	54
樹德科大	4	30	7	19	1	8	8	4	0	0	0	0	20	61
台灣師大	2	19	3	6	1	20	4	26	1	4	0	0	11	75
其他	9	2	0	1	0	1	0	0	0	5	0	0	11	9
已就業	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	5	1	5
總計	27	75	20	59	18	61	17	33	1	9	1	5	86	240

(三) 信度研究

本量表以內部一致性進行信度考驗，結果如表 3-7。全量表之 Cronbach α 係數為 .938，各分量表的內部一致性係數介在 .744~.856 間，顯示此修訂量表具有可接受的信度。

表 3-7 「心理幸福感量表」各分量表信度 (N = 330)

分量表名稱	Cronbach α
自主性	.744
環境掌控	.764
個人成長	.798
正向人際關係	.834
生活目的	.856
自我接納	.833

(四) 效度研究

1. 各分量表之間的相關

各分量表之間的相關係數介在 .34~.71 之間，各分量表之間的相關偏高，如表 3-8。在 Ryff (1989, 1995) 的研究中，也同樣出現各分量表之間的相關偏高的情形，但原測驗編製者在進行年齡差異考驗後發現，雖然各分量表之間的相關偏高，但不同年齡組在各分量表中所呈現的測驗表現結果有顯著的差異，並以此做為各分量表仍為有效建構之證據。而在此修訂量表中，尚無法針對具有代表性且不同年齡分佈的大樣本進行考驗，僅呈現各分量表之間的相關係數，供後續研究者參

考。

表3-8 「心理幸福感量表」各量表之間的相關矩陣

	1	2	3	4	5	6	7
1. 自主性	1						
2. 環境掌控	.49**	1					
3. 個人成長	.34**	.56**	1				
4. 正向人際關係	.37**	.50**	.44**	1			
5. 生活目的	.45**	.71**	.70**	.54**	1		
6. 自我接納	.60**	.71**	.56**	.61**	.70**	1	
7. 全量表	.68**	.83**	.74**	.75**	.86**	.88**	1

** $p < .01$

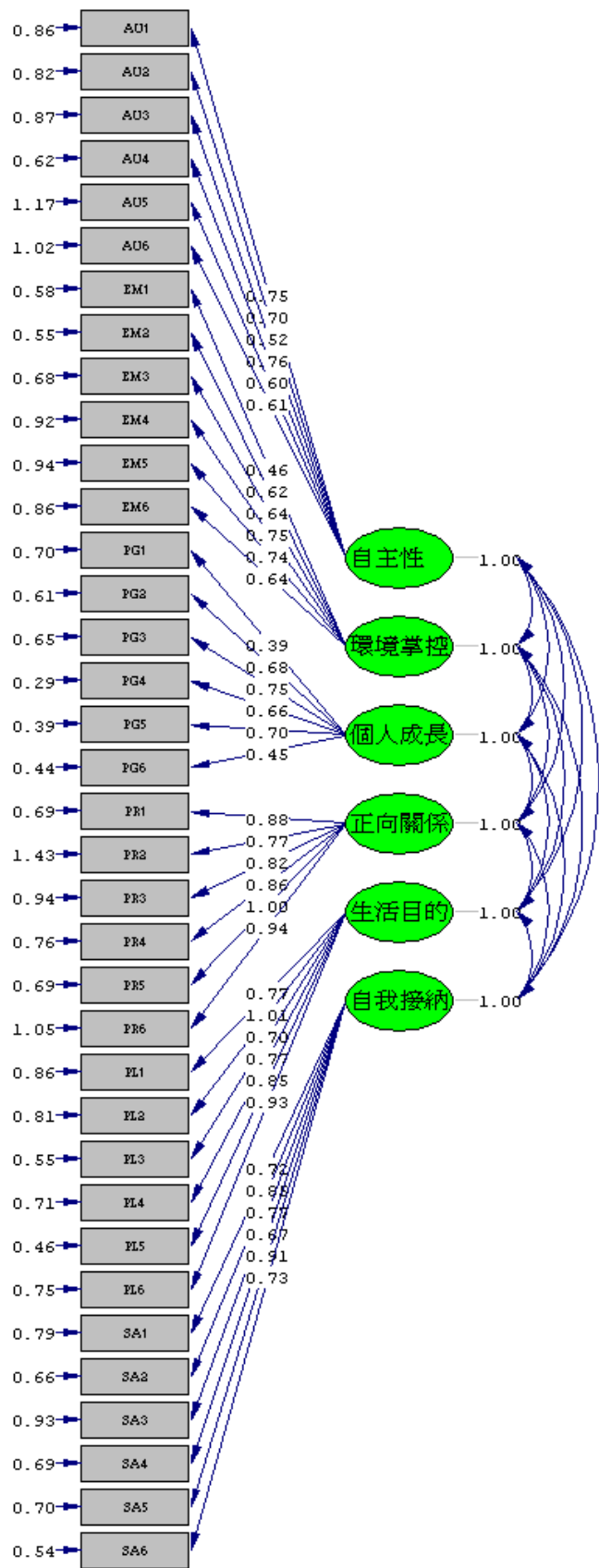
2. 因素分析

本量表以 LISREL8.7 進行驗證性因素分析，以整體模式適配度檢驗本量表的建構效度，結果如表 3-9 與圖 2 所示。雖然本量表的絕對契合度指標之一的 $\chi^2_{(579)}$ 值為 1514.82， $p < .001$ ，未通過契合度標準，但 $\chi^2/df = 2.6$ ，仍小於 3，以較寬鬆的標準來看，尚在可接受的範圍內（陳正昌、程炳林、陳新豐、劉子鍵，2007）；GFI = .80、SRMR = .064、RMSEA = .07，顯示此量表的絕對適配度尚可接受；而增值適配度與精簡適配度的指標皆通過標準；此外，從圖 3 可知，各題目的因素負荷量（ λ 值）有 90% 的題目介在 .50 ~ .95 之間，上述資料顯示，此量表具有尚可接受的建構效度。

表 3-9 「心理幸福感量表」整體模式適配度摘要表

檢驗模型	絕對適配度			增值適配度			精簡適配度	
	GFI	SRMR	RMSEA	NFI	NNFI	CFI	PNFI	PGFI
適配值	.80	.064	.07	.94	.96	.96	.86	.69
評估標準	>.90	<.08	<.08	>.90	>.90	>.90	>.50	>.50
評估結果	△	○	○	○	○	○	○	○

註：○表示通過評估標準；△表示未達評估標準



Chi-Square =1514.82 df=579 P-value=0.00 RMSEA=0.07

圖 2 「心理幸福感量表」之驗證性因素分析建構圖

參、自我定義記憶問卷

一、問卷來源與問卷內容

本研究參考 Singer 和 Moffitt(1991-1992)、McLean (2005)以及 McLean 與 Pratt (2006) 的研究進行自我定義記憶問卷之編製。在 Singer 和 Moffitt (1991-1992) 的研究中，主要請研究參與者根據以下五點說明，進行自我定義記憶的回憶作業：(1) 至少一年以上；(2) 該回憶是發生在你過去的生活之中，但你對此回憶仍然印象深刻且覺得對你十分重要；(3) 該回憶讓你瞭解你自己，如果你希望讓某個人深刻的瞭解你，你會將這個回憶告訴他；(4) 該回憶可能讓你有正向、負向的或者兩者兼具的感受，唯一的重點是該回憶讓你有強烈的感受；(5) 你曾經想起該回憶許多次，因此對你而言是很熟悉的，就如同你對於曾經用心學習過的一幅畫或一首歌一樣的熟悉。McLean (2005)的研究，主要根據上述 Singer 與 Moffitt(1991-1992) 對自我定義記憶的五點說明請研究參與者進行回憶書寫，同時又進一步請研究參與者描述出事件回憶當時的地點、在場人物、事件經歷以及包含自己或其他在場人物對回憶事件的反應，最後也請其為該回憶自訂一個標題。McLean 與 Pratt (2006) 的研究採取同樣的研究方式，但是請研究參與者特別針對促進自我瞭解的「轉折經驗」進行回憶作業，以探討該轉折時刻回憶與自我認同發展之間的關係。

綜合上述三個研究，本研究的自我定義記憶問卷的作業說明主要包含「自我定義記憶的說明」以及「作答方式」兩個部份：(1) 自我定義記憶指的是，超過一年以上、至今仍具有強烈感受且時常想起、與自己切身相關的回憶。這個特定事件的回憶，對你而言具有深刻的影響：它讓你更加瞭解自己，同時能傳達出你「如何變成今日的你」的重要記憶。轉折時刻指的是你過去人生中所經歷的重要轉折的經驗事件，讓你的人生計畫、價值觀、個性等產生重大的改變，而這樣的改變持續影響著今日的你。該記憶須為一特定、具體的事件。(2) 對此回憶的敘述內容，請包含當時的年齡、事件的時間、地點、在場人物、事件的經過、自己與在場人

物當時的反應，這段回憶對你而言有什麼重要性，這件事傳達出你是怎樣的一個人，最後並為這段回憶事件自訂一個標題。詳細的「自我定義記憶」問卷參見附錄八。

二、 預試

為了確定研究參與者能夠瞭解自我定義記憶問卷的說明與作答內容，在編擬自我定義記憶問卷之後，先與指導老師及四位研究生共同討論，之後又請三位大學生獨立閱讀完問卷的說明並填寫此問卷，並請其在問卷作答完畢之後提供意見，同時研究者也嘗試針對其內容予以評分，以瞭解其作答內容是否符合研究所需。在參考三位大學生的意見之後，研究者再次調整說明順序以及重新編輯排版後確定正式問卷。

三、 作答方式

由於自我定義記憶問卷的作答需要較長的時間，因此每位研究參與者都在事先安排好的時間到實驗室參與研究，施測的環境為可容納 3~4 人的研究室。當研究參與者到實驗室之後，會先拿到一份紙本的研究程序說明以及一台個人電腦，在研究者口頭說明完整的研究程序並確認其瞭解之後，就請參與者開始將其回憶內容以電腦打字的方式書寫成一篇短文。自我定義記憶問卷的作答沒有時間與字數的限制，在完成回憶書寫之後，則請研究參與者將檔案存在使用的電腦中。

四、 計分方式

本研究針對研究參與者所提供的一則自我定義記憶中之意義賦予與解釋歷程（負向化歷程、積極化歷程）進行計分，計分標準分述如下：

（一）意義賦予

本研究中所採用的計分依據為 McLean 與 Pratt（2004）的意義賦予評分系統（Revision to Meaning-making Scoring System），使用同意書以及完整計分手冊如附錄九、附錄十。「意義賦予」指的是受訪者從過去的經驗事件中產生的收獲、學習，以及瞭解。受訪者必須回溯及反思過去（reflect back）的事件，例如：「我學到了一個教訓」、「經過這次事件，我瞭解到...」。若受訪者在描述中，僅報告事件

當下的意義，而非事後的回顧，則不能計分為意義賦予。然而，若受訪者報告事件發生當時獲得某些意義，同時又在事後回顧中將其表達出來，則該敘述可視為意義賦予。

一則回憶的計分範圍為 0~3 分。0 分代表「無意義」(no meaning)，即報告者沒有嘗試解釋該事件對他(她)自身的意義。1 分代表「學到教訓」(lesson)，指的是報告者從事件中獲得一個行為層面的特定學習。2 分代表「隱微的意義」(vague meaning)，指的是報告者描述一段時間的成長、反思、質問、理解(realization)或改變，但是卻沒有清楚地指明是什麼樣的成長或改變。3 分則代表「獲得領悟」(insight)，指的是報告者從經驗事件中所獲得的領悟，超越了特定的行為，並且更廣泛的應用與延伸到報告者的生活之中，而研究者能清楚的從報告者的敘述中，體會到報告者出現某種情緒、心理或關係上的轉換(transformation)。

(二) 解釋歷程

解釋歷程的計分，針對「負向化歷程」和「積極化歷程」分別計分。負向化歷程計分的依據為 McAdams (1998)的負向化歷程計分原則 (Contamination Sequence Coding Guidelines)；積極化歷程的計分，則參照 McAdams (1999)積極化歷程計分手冊 (Coding Narrative Accounts of Autobiographical Scenes for Redemption Sequences) 的第四次修訂版標準。原作者的使用同意書以及完整評分手冊如附錄九~附錄十二。

1. 負向化歷程

負向化歷程指的是，回憶從一個好的或正向的狀態變成壞的或負向的狀態。原本好的或是可接受的狀態，變成被污染的、毀壞的、被侵蝕的、或被糟蹋了。正向情緒被負向情緒所佔據，這個負面狀態破壞了先前的正向狀態。此外，從正向到負向狀態的改變需要有連續性和時間上的先後順序，好的事情發生在壞的事情之前。一則回憶場景的計分為 0 分或 1 分：只要有出現負向化歷程，就得 1 分，如果沒有出現任何負向化歷程就是 0 分，如果同一則回憶中出現許多負向化歷程，

還是得 1 分。

2. 積極化歷程

積極化歷程是一種特殊的敘述型式，它會出現在個人的生命故事中的某些特定場景之中。在積極化歷程中，必定會先有一個明確地「糟的」或情感/情緒上「負面的」事件或情況，之後才轉為一個明確地「好的」或正向情緒(emotionally positive)結果；故事的情節從負面的一端轉為正向的一端；原先的負向狀態被隨之而來的「好」所彌補或挽救了。

而積極化歷程的表現中，McAdams又將其區分為三個子類型，分別是：自我的提升(enhanced agency)、親密的提升(enhanced communion)、終極關懷(ultimate concerns)。「自我的提升」指的是報告者在負向轉為正向的過程中產生了自我的力量，例如：自信、自我效能、個人決心、或促進自我認同；「親密的提升」指的是報告者從負向轉為正向的過程中，又促進了親密關係、友誼、家人等等的人際關係；「終極關懷」指的是報告者從負向到正向的歷程轉換中，有牽涉到基本的存在議題(existential issues)或終極關懷，例如：直接面對死亡、主(神)，或者人生中的宗教或靈性面向。

一則回憶的計分為0~4分：0分指的是在報告者所描述的回憶中，沒有出現如上述所說的積極化歷程表現；1分指的是報告者的回憶中，出現積極化歷程的描述；2分指的是報告者在已經被評定為積極化歷程的描述內容之外，又額外報告出任一子類型的內容，則可再加1分，共計分為2分；3分指的是報告者在已經被評定為積極化歷程的描述內容之外，又額外報告出兩個子類型的內容，則計分為3分；4分指的是報告者在已經被評定為積極化歷程的描述內容之外，又出現了三個子類型，則加總計分可達到4分。

五、 共同評分者同意度

本研究由包含研究者在內的三位師大心輔系碩士班研究生，進行共同評分者同意度(inter-rater agreement, IRA)之研究。三位共同評分者在經過六週的共同討論、針對預試所蒐集得來的回憶內容進行評分練習，以及確定對所欲評分的內容

準則熟悉之後，才分別針對 114 則回憶中的三分之一則回憶（32 則回憶）進行評分。

但以 32 則回憶進行「意義賦予」的共同評分後卻發現，在原本意義賦予 0~3 分的量尺中，3 分的是最主要出現的分數，而 2 分、1 分和 0 分的得分非常少。同樣的情形也出現在積極化歷程的評分中，原本量尺為 0~4 分，但實際評分則發現 3 分、4 分的得分非常少。根據 LeBreton 與 Senter（2008）的研究，以積差相關計算共同評分者信度（inter-rater reliability, IRR）可能會出現信度高，但是評分者間一致性其實不高的情況；或者雖然是五點量尺，可是分數卻傾向於集中在其中兩點的情況下，並不適合以積差相關來計算共同評分者信度。後者即為本研究所出現的情況。

因而本研究的「意義賦予」和「積極化歷程」的共同評分者同意度，以 LeBreton 與 Senter（2008）所建議的 a_{WG} 指標做為計算依據， a_{WG} 指標的計算公式如附錄十三。而負向化歷程為類別變項，則以 Fleiss' Kappa 及平均百分比同意度表示之。分析結果發現，本研究的意義賦予評分者同意度 $a_{WG(32)}$ 為 .861；積極化歷程評分者同意度 $a_{WG(32)}$ 為 .91；負向化歷程的共同評分者同意度 Fleiss' Kappa 為 .684，平均百分比同意度為 91.7%。整體而言，本研究之評分者同意度尚佳。

第四節 實施程序

壹、準備階段

在確定研究主題之後，研究者開始蒐集所需的量表與問卷。首先徵得「自我認同狀態量表」以及「心理幸福感量表」之測驗編製者與修訂者的使用同意，於2008年的7月~9月間，開始進行預試量表的修訂；此外，也參考相關文獻，編擬「轉折時刻的自我定義記憶」問卷，以及函索所需之計分手冊。而在修訂量表的同時，也寫信詢問能協助進行問卷施測的授課教師，並徵得多位老師的協助。

相關量表與問卷修訂完畢之後，研究者會同指導老師及四位研究生針對翻譯、修訂之量表和問卷的內容、用字淺詞、排版等，進行討論，於9月中旬完成預試的量表及問卷。接著在9月下旬~10月下旬之間進行量表預試，對象包括世新大學、文化大學、國立台灣體育大學（桃園）、玄奘大學、台灣師範大學、樹德科技大學、雲林科技大學的學生，已詳述第三節當中。在此同時，研究者與另一位研究生共同合作，開始招募後續的正式研究參與者。宣傳的方式包括：在預試的班級中發宣傳單(傳單內容如附錄十四)、另外也徵得多位台師大的授課教師同意，到教育學程與通識課程的班級進行簡短的說明及發放傳單，另外也透過網路和朋友介紹的方式，徵求自願的研究參與者。為了提高參與研究的意願，在宣傳單中除了說明會將結果摘要告知研究參與者之外，也可以獲得一份小禮物和一張抽獎券。在完成所需要的資料蒐集之後之後，研究者將從中抽出十五位得獎者，其中十位可獲得電影票一張，五位可獲得藍色公路（淡水—關渡）的船票一張。

貳、正式施測

一、 研究參與者

在回收有興趣參與研究者的回條與信件之後，主要以電子郵件進行後續的聯繫工作，以確定參與研究的時間和確切地點。研究者於2008年的11月中旬~12月下旬期間蒐集正式的樣本資料，主要施測地點在台師大的教育大樓。

二、 施測程序

考量到施測時研究參與者的隱私、所需設備、空間舒適性和時間安排，正式施測時，每一個時段安排的人數通常在 1~4 人之間。在施測程序的部分，研究者首先感謝受試者的參與，接著開始帶著受試者閱讀紙本說明的施測程序和作答說明，在整個施測過程中，每一位受試者都有一份紙本的作答說明可以參考，也有一台筆記型電腦以供作答。由於研究者考量到先填寫量表再書寫回憶，可能會干擾受試者後續書寫的回憶內容，因此要求每位受試者都先進行回憶問卷的書寫，完成後才接續填寫量表。正式研究主要分為三個步驟：(1) 填寫「自我定義記憶」問卷、填答完畢之後，研究者會先以數字編號做為檔名暫儲存於使用的電腦中；(2) 填寫「自我認同狀態量表」；(3)最後填寫「心理幸福感量表」。其中，有一半的受試者先填答自我認同狀態量表，最後才填寫心理幸福感量表，另一半受試者填寫量表的程序則相反。

由於正式研究的沒有時間限制，因此作答時間依照受試者個人的速度而定，大約都在 40 分鐘~60 分鐘之間。作答完畢後，研究者針對研究進行簡單的說明並再次感謝受試者的參與，並依據宣傳單上的說明給予小禮物和抽獎卷。

第五節 資料處理與統計分析

在預試問卷回收後，研究者先將所有問卷予以編號，再將漏答超過五題以上、有明顯作答順序之問卷註明為無效問卷，最後使用師大心輔系 Kodak i70 的讀卡機，依照編號順序進行讀卡以保留所有問卷的影像檔。讀卡後進行資料確認，再刪除原先註明為無效問卷的資料，得到最後的有效問卷資料進行後續分析。

後續的資料處理以 SPSS17.0 以及 LISREL8.7 的統計軟體進行統計分析，分別敘述如下：

- 一、以 SPSS17.0 考驗「自我認同狀態量表」的因素結構。
- 二、以 LISREL8.7 考驗「心理幸福感量表」的因素結構。
- 三、以 Person 積差相關考驗自我認同狀態、心理幸福感與自我定義記憶之間的相關情形。
- 四、以 SPSS17.0 以及 Preacher 和 Hayes (2004) 所提供的程式檔，針對自我定義記憶對自我認同狀態與心理幸福感的中介效果進行考驗。
- 五、以 SPSS17.0 的交互作用迴歸分析考驗自我定義記憶與自我認同狀態與心理幸福感的調節效果。

第四章 研究結果

本章根據第二章之研究問題與研究假設進行統計分析，並將分析結果分為四個小節依序說明，第一節為成年初顯期年輕人的自我認同狀態、心理幸福感與自我定義記憶之描述統計，第二節為成年初顯期年輕人的自我認同狀態、心理幸福感與自我定義記憶之相關分析，第三節為成年初顯期年輕人自我定義記憶對自我認同狀態與心理幸福感之中介效果分析，第四節為成年初顯期年輕人自我定義記憶對自我認同狀態與心理幸福感之調節效果分析。

第一節 成年初顯期年輕人的自我認同狀態、心理幸福感與自

我定義記憶之描述統計

本節針對參與本研究之成年初顯期年輕人在自我認同狀態、心理幸福感，以及自我定義記憶中的意義賦予、積極化歷程與負向化歷程的得分情形加以說明。

壹、自我認同狀態量表的得分情形

參與本研究的 114 位成年初顯期年輕人在自我認同狀態量表上之平均數、標準差、全距等描述統計結果如表 4-1 所示。

表 4-1 成年初顯期年輕人在自我認同量表得分之描述統計 (N = 114)

自我認同狀態	平均數	標準差	全距
整體自我認同狀態			
認同達成狀態	58.51	10.26	36-88
認同尋求狀態	57.37	8.80	31-76
認同混淆狀態	47.26	8.12	24-71
認同早閉狀態	36.29	10.87	16-73
意識形態層面			
認同達成狀態	28.05	6.38	11-44
認同尋求狀態	29.96	5.37	14-43
認同混淆狀態	26.07	4.86	12-39
認同早閉狀態	19.42	6.02	8-37
人際互動層面			
認同達成狀態	30.46	5.24	17-45
認同尋求狀態	27.41	4.95	15-44
認同混淆狀態	21.19	5.12	9-34
認同早閉狀態	16.87	5.62	8-36

從表 4-1 可知，研究參與者在整體自我認同狀態量表中的平均數與標準差分別是：認同達成狀態 (M = 58.51, SD = 10.26)、認同尋求狀態 (M = 57.37, SD =

8.80)、認同混淆狀態 ($M = 47.26$, $SD = 8.12$)、認同早閉狀態 ($M = 36.29$, $SD = 10.87$)。從上述平均數的結果可以發現，參與本研究之成年初顯期年輕人的認同達成與認同尋求狀態分數較高，認同早閉狀態的分數是最低的，顯見這群年輕人比較不傾向於未經思索就採納重要他人的意見；另外從自我認同狀態量表所得到的標準差和各分量表的全距可以發現，這群成年初顯期年輕人在認同達成狀態、認同早閉狀態的得分表現上有較大的組內變異性，反映出較大的個別差異情形。

在「意識型態層面」自我認同狀態分量表之平均數與標準差分別是：認同達成狀態 ($M = 28.05$, $SD = 6.38$)、認同尋求狀態 ($M = 29.96$, $SD = 5.37$)、認同混淆狀態 ($M = 26.07$, $SD = 4.86$)、認同早閉狀態 ($M = 19.42$, $SD = 6.02$)。從上述資料發現，參與本研究之成年初顯期年輕人在「意識型態層面」的認同尋求狀態分量表的得分較高、認同早閉狀態分量表的得分最低，從標準差與全距的得分表現可知，認同達成狀態和認同早閉狀態分量表有較大的組內變異，亦即個別差異的情形較為明顯。

在「人際互動層面」自我認同狀態分量表之平均數和標準差分別是：認同達成狀態 ($M = 30.46$, $SD = 5.24$)、認同尋求狀態 ($M = 27.41$, $SD = 4.95$)、認同混淆狀態 ($M = 21.19$, $SD = 5.12$)，以及認同早閉狀態 ($M = 16.87$, $SD = 5.62$)。上述資料發現，參與本研究之成年初顯期年輕人在「人際互動層面」的認同達成狀態的得分較高、認同早閉狀態的得分最低，從標準差與全距的得分表現可知，認同達成狀態、認同混淆狀態和認同早閉狀態的組內變異都比認同尋求狀態來得大，顯示參與本研究年輕人人際互動層面的認同尋求狀態有較少的個別差異情形。

貳、心理幸福感量表上的得分情形

參與本研究的 114 位成年初顯期年輕人在心理幸福感量表上之平均數、標準差與全距之描述統計結果如表 4-2。

表 4-2 成年初顯期年輕人在心理幸福感量表之描述統計 (N = 114)

心理幸福感	平均數	標準差	全距	可能的分數組距
總分	152.22	22.53	82—206	36-216
自主性	20.60	4.69	8—32	6-36
環境掌控	24.82	4.51	12—35	6-36
個人成長	29.75	3.50	17—36	6-36
正向人際關係	25.71	5.71	11—36	6-36
生活目的	26.93	4.72	13—36	6-36
自我接納	24.41	5.08	6—35	6-36

從表 4-2 可知，所有研究參與者在心理幸福感量表的總分為 152.22，標準差為 22.53；在六個分量表中的平均數和標準差分別為：自主性 (M = 20.60, SD = 4.69)、環境掌控 (M = 24.82, SD = 4.51)、個人成長 (M = 29.75, SD = 3.50)、正向人際關係 (M = 25.71, SD = 5.71)、生活目的 (M = 26.93, SD = 4.72)、自我接納 (M = 24.41, SD = 5.08)。從上述資料以及參照全距的得分可以得知，參與本研究的成年初顯期年輕人在「個人成長」分量表的得分最高，並且很一致的在此面向有較高分的表現，而在「自主性」分量表的得分最低、在「正向人際關係」、「自我接納」分量表呈現較大的個別差異情形。

參、自我定義記憶中的意義賦予和解釋歷程的得分情形

一、 得分情形

參與本研究的 114 位成年初顯期年輕人在自我定義記憶問卷中的意義賦予、負向化歷程、積極化歷程之平均數、標準差與全距之描述統計結果如表 4-3。

表 4-3 成年初顯期年輕人自我定義記憶問卷之描述統計 (N = 114)

自我定義記憶	平均數	標準差	全距	可能的分數組距
意義賦予	2.71	0.65	0—3	0—3
負向化歷程	0.23	0.42	0—1	0—1
積極化歷程	0.79	0.80	0—3	0—4

從表 4-3 可知，研究參與者在自我定義記憶中所呈現出來的意義賦予平均數為 2.71，標準差為 0.65，而 McLean 與 Pratt (2006) 針對成年初顯期年輕人的自我定義記憶進行意義賦予評分所得到的平均數為 1.84，標準差為 1.24；相較之下，

本研究中的研究參與者的意義賦予平均得分較高，而組內的個別差異也較小。此外，研究參與者在自我定義記憶中所呈現出來的負向化歷程平均數為 0.23，標準差為 0.42；而積極化歷程的平均數為 0.79，標準差為 0.80。

除此之外，轉折時刻自我定義記憶之意義賦予、負向化歷程和積極化歷程細部評分的次數分配情形如表 4-4 所示。

表 4-4 成年初顯期年輕人自我定義記憶問卷各分析向度之次數分配 (N = 114)

分析向度	評分次數	百分比(%)	累積百分比(%)
意義賦予			
無意義 (0 分)	2	1.8	1.8
學到教訓 (1 分)	6	5.3	7.0
隱微的意義 (2 分)	15	13.2	20.2
獲得領悟 (3 分)	91	79.8	100
負向化歷程			
無負向化歷程 (0 分)	88	77.2	77.2
有負向化歷程 (1 分)	26	22.8	100
積極化歷程			
無積極化歷程 (0 分)	49	43	43
積極化歷程 (1 分)	42	36.8	79.8
積極化歷程 (2 分)	21	18.4	98.2
積極化歷程 (3 分)	2	1.8	100

從表 4-4 可以發現，在 114 則轉折時刻的自我定義記憶中，有 91 則回憶被評分為 3 分的「獲得領悟」，佔所有回憶的 79.8%；15 則回憶被評分為 2 分的「隱微的意義」，佔所有回憶的 13.2%；6 則回憶被評分為 1 分的「學到教訓」，佔所有回憶的 5.3%；其中只有 2 則回憶被評分為 0 分的「無意義」，佔所有回憶的 1.8%，這樣的結果顯示有將近八成的研究參與者在轉折時刻自我定義記憶敘述中表達出高層次反思、學習與成長。在負向化歷程的評分部份，共有 26 則回憶敘述中出現負向化歷程的解釋策略，佔總回憶的 22.8%；在積極化歷程的評分中，則共有 65 則回憶敘述中出現積極化歷程的解釋策略，佔總回憶的 57%。

二、 自我定義記憶舉例說明

根據 McLean 和 Pratt (2004) 以及 McAdams (1998, 1999) 的評分準則，舉例說明本研究中「意義賦予」、「負向化歷程」與「積極化歷程」的實際評分內容，

詳如表 4-5。

表 4-5 轉折時刻自我定義記憶評分實例

評分	舉例
意義賦予	
無意義	我是 CJ，現在我常常回憶的時期是國一的時候，那時候是我發展出自信的轉捩點，我遇到了許多老師的關心，和獲得同學彼此間的信任，成績也保持在一個水平之上，在這之前的國小階段我常常闖禍，成績也一直很不好，人際也有侷限，但自從上了國中，第一次成績就是班上前六名，從畢業前我的成績一直保持很好，老師對我們的包容和關心常常使我覺得自己很開心，同學間也有兩個無逆好友，這些記憶一直被我記在心中，有好幾次我擔任班上的活動幹部，營火晚會時我負責火球舞，在畢業後幾年我也常主辦同學烤肉會，我認為這是我這一生中最快樂的時間，我印象最深刻的時刻。(P106)
學到教訓	(前略)…升高二那年，和我僅差一歲的妹妹考上了 C 女中，這對一個只有 A 高中的我來說，一方面替他感到高興，另一方面內心卻先感到自卑。或許就是因為我們年齡像差太小，無形中產生了比較的心態。他從小什麼都輸給我，國中一、二級時在班上成績也是倒數的，可是最後一年的努力卻讓她考出出色的成績。因此，在極度自卑的情況下，從高二開始，我奮發向上…多虧她，在最後考上了 T 大，總覺得自己的面子總算是保住的。但更重要的是，因為她，讓我有向上的動力，在不知不覺中她讓我有成就。 這也讓我學習到，只要肯努力，就辦的到。 (P81)
隱微的意義	(前略)…老實說，那是我這輩子第一次有那種詭異但令人振奮的感覺，感覺全身上下都如被洗過一般暢快，而我的人生就在那一天，那個地下書店和那本書的白紙黑字間徹底改變。因為，我頓時覺得有目標了，也覺得不再害怕一些我從前恐懼到不敢面對的事實。說得誇張一些，若我當初沒有在那一天的那一個當下走入那一間書店，則今天我絕對沒有任何可能在這裡敲擊著往事的鍵盤聲。 而這件事，雖然表達了我從前的怯懦，但卻也同時賦予了我現今還在成長的勇氣。 (P77)

表 4-5 轉折時刻自我定義記憶評分實例 (續)

獲得領悟 (前略)…高二下學期，是我高中生涯中最痛苦的一個時期，因為覺得自己好孤單，朋友都離自己遠去了，雖然表面上看起來沒有發生什麼事，但我們自己知道，我們彼此之間存在著芥蒂，但卻又說不出為什麼。一直到升上高三，偶然的一次機會，跟甲同學和乙同學聊天，聊到了之前的那些事情，才漸漸的解開彼此的心結，慢慢的回覆彼此之間的感情，雖然沒有辦法很快回復到最剛開始的時候，不過我們都從這些事情裡面成長了很多，也學會了包容和體諒，一直到畢業甚至現在，我們都還有連絡，且都會關心彼此。這段回憶讓我發現，在跟人的相處上面，要更加的包容和體諒，還有很多事情，並非自己想像的那樣，對於一件事情的想法，不可以太鑽牛角尖，否則會讓自己困在死胡同裡，無法看清楚事情的真相。我也從這次的事情當中，發現我是一個很多愁善感的人，但事情之後，我改變了不少，對於很多事情，學會看淡，也學會用笑容和開心來過每一天。(P22)

解釋歷程

負向化歷程 (前略)…回頭看當年的轉變，對照現在的自己，常常覺得這世界上沒有絕對的事物存在。理想目標的不成功、自認有興趣的科系，好像並不是那麼絕對永恆的事情，卻也很矛盾的事情是，人生被考試篩選影響的成分真是難以想像的嚴重，明明因著這樣的制度往上爬，卻爬不到自己想要或是處在過程前行的情境中，卻深深恨透了這樣的社會現實，不管你想往哪裡走，轉彎也要考試、邁向更高的金字塔頂端也要考試……。那樣子的想法，對自我存在產生很大的矛盾，因為唸書考試的過程反讓我越來越迷惘自己想要什麼，一個失敗的考試經驗即使最終做了調適，告訴自己未來仍有可能性，卻疑惑著好像往哪邊走、做哪些事情、專精哪些領域似乎都是可以的。以為自己是個篤定目標前進的人，卻發現原來自己只是偽裝的說服自己前進，在理想還離很遠的時候，可以很有信心的規劃藍圖，反而離自己越來越進的時候，才發現其實自己一點自信也沒有！(P21)

表 4-5 轉折時刻自我定義記憶評分實例 (續)

積極化歷程

(前略)…高二下學期，是我高中生涯中最痛苦的一個時期，因為覺得自己好孤單，朋友都離自己遠去了，雖然表面上看起來沒有發生什麼事，但我們自己知道，我們彼此之間存在著芥蒂，但卻又說不出為什麼。一直到升上高三，偶然的一次機會，跟甲同學和乙同學聊天，聊到了之前的那些事情，才漸漸的解開彼此的心結，慢慢的回覆彼此之間的感情，雖然沒有辦法很快回復到最剛開始的時候，不過我們都從這些事情裡面成長了很多，也學會了包容和體諒，一直到畢業甚至現在，我們都還有連絡，且都會關心彼此。這段回憶讓我發現，在跟人的相處上面，要更加的包容和體諒，還有很多事情，並非自己想像的那樣，對於一件事情的想法，不可以太鑽牛角尖，否則會讓自己困在死胡同裡，無法看清楚事情的真相。我也從這次的事情當中，發現我是一個很多愁善感的人，但事情之後，我改變了不少，對於很多事情，學會看淡，也學會用笑容和開心來過每一天。(P22)

註：P# 為回憶編號

第二節 成年初顯期年輕人的自我認同狀態、心理幸福感與自

我定義記憶之相關分析

本節主要是探討成年初顯期年輕人的自我認同狀態、心理幸福感與自我定義記憶中的之間的相關情形，並針對研究假設一、研究假設二和研究假設三之統計考驗結果予以說明。

壹、自我認同狀態與心理幸福感的相關分析

本研究的研究問題一為探討成年初顯期年輕人的自我認同狀態以及心理幸福感之間是否有所關聯，結果如表 4-6 所示。

表 4-6 自我認同狀態和心理幸福感的相關矩陣 (N = 114)

	自主性	環境掌控	個人成長	正向人際關係	生活目的	自我接納	總分
整體自我認同狀態							
認同達成狀態	.508**	.479**	.462**	.314**	.566**	.470**	.578**
認同尋求狀態	-.256**	-.193**	-.057	-.183	-.301**	-.263**	-.270**
認同混淆狀態	-.213**	-.225**	-.511**	-.328**	-.529**	-.277**	-.425**
認同早閉狀態	-.161	-.104	-.363**	-.162	-.152	-.136	-.214**
意識型態層面							
認同達成狀態	.434**	.347**	.381**	.205**	.510**	.380**	.464**
認同尋求狀態	-.354**	-.245**	-.125	-.135	-.335**	-.308**	-.316**
認同混淆狀態	-.180	-.087	-.385**	-.184	-.454**	-.196**	-.300**
認同早閉狀態	-.185*	-.051	-.357**	-.125	-.138	-.118	-.191*
人際互動層面							
認同達成狀態	.466**	.515**	.441**	.365**	.485**	.457**	.566**
認同尋求狀態	-.072	-.078	.034	-.179	-.171	-.133	-.137
認同混淆狀態	-.167	-.275**	-.445**	-.346**	-.409**	-.253**	-.389**
認同早閉狀態	-.114	-.145	-.320**	-.179	-.145	-.137	-.209**

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

從表 4-6 的相關分析結果可以發現，參與本研究的 114 位成年初顯期年輕人之自我認同狀態與心理幸福感之間有顯著的相關性存在。從「整體自我認同狀態」來看，認同達成狀態與心理幸福感的總分($r = .578, p < .01$)以及自主性($r = .508, p < .01$)、環境掌控($r = .479, p < .01$)、個人成長($r = .462, p < .01$)、正向人際關係(r

= .314, $p < .01$)、生活目的($r = .566, p < .01$)以及自我接納($r = .470, p < .01$)等六個分量表之間都呈現顯著的正相關，這樣的結果代表認同達成狀態傾向越高的成年初顯期年輕人，也會有較佳的心理幸福感受。認同尋求狀態與心理幸福感的總分($r = -.270, p < .01$)以及自主性($r = -.256, p < .01$)、環境掌控($r = -.193, p < .01$)、生活目的($r = -.301, p < .01$)以及自我接納($r = -.263, p < .01$)等四個分量表之間有顯著的負相關，顯示認同尋求狀態傾向越高的成年初顯期年輕人，整體而言的心理幸福感受以及上述四個面向上的心理幸福感受會較差。認同混淆狀態與心理幸福感的總分($r = -.425, p < .01$)以及自主性($r = -.213, p < .01$)、環境掌控($r = -.225, p < .01$)、個人成長($r = -.511, p < .01$)、正向人際關係($r = -.328, p < .01$)、生活目的($r = -.529, p < .01$)與自我接納($r = -.277, p < .01$)等六個分量表之間呈現顯著的負相關，這代表成年初顯期年輕人如果認同混淆狀態傾向越高，則其心理幸福感受也越差。認同早閉狀態與心理幸福感的總分($r = -.214, p < .01$)和個人成長($r = -.363, p < .01$)分量表之間有顯著的負相關，顯示認同早閉狀態傾向越高的成年初顯期年輕人，則其整體的心理幸福感受以及個人成長面向上的心理幸福感受會越差。

整體而言，認同達成狀態與心理幸福感受之間很一致的呈現正相關；認同尋求狀態與心理幸福感的總分、自主性、環境掌控、生活目的、自我接納分量表有顯著的負相關，而與個人成長、正向人際關係兩個面向的心理幸福感受則無顯著相關；而認同混淆狀態與心理幸福感受之間很一致的呈現負相關；而認同早閉狀態和心理幸福感的總分和個人成長分量表之間有顯著的負相關，但與其他面向的心理幸福感受沒有顯著相關。綜合上述結果可以發現，成年初顯期年輕人自我認同狀態與心理幸福感受之間有顯著相關，上述的相關分析結果支持了本研究之研究假設 1-1 與研究假設 1-4，並且部份支持了研究假設 1-2 與研究假設 1-3。

研究者又進一步針對「意識型態層面」、「人際互動層面」的自我認同狀態與心理幸福感受之間的關係進行分析。結果發現「意識型態層面」的認同達成狀態與心理幸福感的總分($r = .464, p < .01$)和自主性($r = .434, p < .01$)、環境掌控($r = .347, p < .01$)、個人成長($r = .381, p < .01$)、正向人際關係($r = .205, p < .01$)、生活目的(r

= .510, $p < .01$)和自我接納($r = .380, p < .01$)等六個面向的心理幸福感之間都有顯著的正相關；「意識型態層面」的認同尋求狀態則與心理幸福感的總分($r = -.316, p < .01$)、自主性($r = -.354, p < .01$)、環境掌控($r = -.245, p < .01$)、生活目的($r = -.335, p < .01$)和自我接納($r = -.308, p < .01$)等四個分量表之間有顯著的負相關，而與個人成長($r = -.125, p > .05$)、正向人際關係($r = -.135, p > .05$)則無顯著相關；「意識型態層面」的認同混淆狀態與心理幸福感的總分($r = -.300, p < .01$)、個人成長($r = -.385, p < .01$)、生活目的($r = -.454, p < .01$)和自我接納($r = -.196, p < .01$)三個分量表有顯著的負相關，和自主性($r = -.180, p > .05$)、環境掌控($r = -.087, p > .05$)、正向人際關係($r = -.184, p > .05$)則無顯著相關；「意識型態層面」的認同早閉狀態與心理幸福感的總分($r = -.191, p < .05$)、自主性($r = -.185, p < .05$)、個人成長($r = -.357, p < .01$)有顯著的負相關，而和環境掌控($r = -.051, p > .05$)、正向人際關係($r = -.125, p > .05$)、生活目的($r = -.138, p > .05$)、自我接納($r = -.118, p > .05$)面向上的心理幸福感則無顯著相關。

而「人際互動層面」的認同達成狀態與心理幸福感的總分($r = .566, p < .01$)和自主性($r = .466, p < .01$)、環境掌控($r = .515, p < .01$)、個人成長($r = .441, p < .01$)、正向人際關係($r = .365, p < .01$)、生活目的($r = .485, p < .01$)和自我接納($r = .457, p < .01$)等六個分量表的心理幸福感都有顯著的正相關；「人際互動層面」的認同尋求狀態則與總分($r = -.137, p > .05$)和自主性($r = -.072, p > .05$)、環境掌控($r = -.078, p > .05$)、個人成長($r = .034, p > .05$)、正向人際關係($r = -.179, p > .05$)、生活目的($r = -.171, p > .05$)和自我接納($r = -.133, p > .05$)等六個分量表的心理幸福感都沒有顯著的相關存在；「人際互動層面」的認同混淆狀態除了與自主性分量表($r = -.167, p > .05$)沒有呈現顯著的相關之外，和環境掌控($r = -.275, p < .01$)、個人成長($r = -.445, p < .01$)、正向人際關係($r = -.346, p < .01$)、生活目的($r = -.409, p < .01$)、自我接納($r = -.253, p < .01$)以及心理幸福感的總分($r = -.389, p < .01$)都呈現顯著的負相關；「人際互動層面」的認同早閉狀態則與心理幸福感的總分($r = -.209, p < .01$)、個人成長($r = -.320, p < .01$)分量表之間呈現顯著的負相關，而與自

主性($r = -.114, p > .05$)、環境掌控($r = -.145, p > .05$)、正向人際關係($r = -.179, p > .05$)、生活目的($r = -.145, p > .05$)與自我接納($r = -.137, p > .05$)等面向沒有顯著相關。

整體而言，「意識型態層面」與「人際互動層面」的認同達成狀態與心理幸福感之間均呈現顯著的正相關；而比較「意識型態層面」與「人際互動層面」的認同尋求狀態與心理幸福感之間的相關結果可以發現，人際互動層面的認同尋求狀態與心理幸福感之間沒有顯著的相關，而意識型態層面的認同尋求狀態則與心理幸福感的總分、自主性、環境掌控、生活目的和自我接納有顯著的負相關，顯示出兩個發展層面的認同尋求狀態與心理幸福感之間的相關有所不同；「意識型態層面」與「人際互動層面」的認同混淆狀態則與心理幸福感的總分、個人成長、生活目的和自我接納有顯著的負相關，但在自主性、環境掌控和正向人際關係這三個面向上則隨著不同發展層面有不同的相關結果；「意識型態層面」與「人際互動層面」的認同早閉狀態則與心理幸福感總分和個人成長有顯著的負相關，而意識型態層面的認同早閉狀態與自主性呈現負相關。從「意識型態層面」與「人際互動層面」的自我認同狀態與心理幸福感之間的相關結果可以發現，成年初顯期年輕人的自我認同狀態與心理幸福感之間的關係，會隨著不同的發展領域而有所不同，但目前的文獻資料尚不足以進行比較探討，值得未來研究繼續探討。

貳、自我認同狀態與自我定義記憶的相關分析

本研究的研究問題二主要希望探討成年初顯期年輕人的自我認同狀態和自我定義記憶中所呈現出來的意義賦予、負向化歷程和積極化歷程是否有相關，相關分析結果如表 4-7。

表 4-7 自我認同狀態和自我定義記憶的相關矩陣 (N = 114)

	意義賦予	負向化歷程	積極化歷程
整體自我認同狀態			
認同達成狀態	.068	-.295**	.187*
認同尋求狀態	.005	.025	-.108
認同混淆狀態	-.107	.236*	-.171
認同早閉狀態	-.007	.047	-.009
意識型態層面			
認同達成狀態	-.039	-.235*	.159
認同尋求狀態	-.023	.144	-.162
認同混淆狀態	-.069	.217*	-.218*
認同早閉狀態	.043	.032	.008
人際互動層面			
認同達成狀態	.180	-.292**	.172
認同尋求狀態	.034	-.113	-.016
認同混淆狀態	-.103	.168	-.063
認同早閉狀態	-.059	.058	-.026

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

一、成年初顯期年輕人的自我認同狀態與自我定義記憶「意義賦予」間之相關情形

從表 4-7 的相關分析可以發現，參與本研究的 114 位研究參與者的自我認同狀態與自我定義記憶的意義賦予之間並無顯著的相關存在：整體的認同達成狀態、認同尋求狀態、認同混淆狀態、認同早閉狀態和意義賦予之間的相關係數依序為 $r = .068$ 、 $r = .005$ 、 $r = -.107$ 、 $r = -.007$ ，均未達統計顯著水準；「意識型態層面」的認同達成狀態、認同尋求狀態、認同混淆狀態、認同早閉狀態和意義賦予之間的相關係數分別為 $r = -.039$ 、 $r = -.023$ 、 $r = -.069$ 、 $r = .043$ ，均未達統計顯著水準；「人際互動層面」的認同達成狀態、認同尋求狀態、認同混淆狀態、認同早

閉狀態和意義賦予之間的相關係數分別是 $r = .180$ 、 $r = .034$ 、 $r = -.103$ 、 $r = -.059$ ，同樣都沒有達到統計顯著的水準。

這樣的結果顯示，本研究中的成年初顯期年輕人的自我認同狀態與轉折時刻自我定義記憶中的意義賦予之間並沒有顯著相關，即自我認同狀態發展較為成熟的成年初顯期年輕人（例如：認同達成與認同尋求狀態），在其自我定義記憶敘述中，並未如預期般呈現較高層次的意義賦予，而自我認同發展較不成熟的成年初顯期年輕人（例如：認同早閉與認同混淆狀態）也未如預期般在其轉折時刻的自我定義記憶中呈現較低度的意義賦予。

二、 成年初顯期年輕人的自我認同狀態與自我定義記憶「解釋歷程」間的相關情形

從表 4-7 的成年初顯期年輕人「整體自我認同狀態」來看，認同達成狀態與負向化歷程之間呈現顯著的負相關 ($r = -.295, p < .01$)，認同混淆狀態與負向化歷程之間則有顯著的正相關 ($r = .236, p < .05$)，認同尋求狀態、認同早閉狀態與負向化歷程之間的相關係數分別是 $r = .025$ 、 $r = .047$ ，均未達統計顯著水準。在「意識型態層面」的自我認同狀態中，認同達成狀態與負向化歷程之間呈現顯著的負相關 ($r = -.235, p < .05$)，認同混淆狀態與負向化歷程之間則呈現顯著的正相關 ($r = .217, p < .05$)，而認同尋求狀態、認同早閉狀態與負向化歷程之間的相關係數分別 $r = .144$ 、 $r = .032$ ，均未達統計顯著水準；另外，從「人際互動層面」的自我認同狀態來看，認同達成狀態與負向化歷程之間呈現顯著的負相關 ($r = .292, p < .01$)，而認同尋求、認同混淆、認同早閉狀態都與負向化歷程之間的相關係數分別為 $r = -.113$ 、 $.168$ 、 $.058$ ，未達統計顯著水準 ($p > .05$)。

另一方面，成年初顯期年輕人整體認同達成狀態與積極化歷程呈現顯著的正相關 ($r = .187, p < .05$)，意識型態層面的認同混淆狀態與積極化歷程之間達到顯著的負相關 ($r = -.218, p < .05$)；除此之外，整體的認同尋求狀態、認同混淆狀態、認同早閉狀態與積極化歷程之間的相關係數分別是 $r = -.108$ 、 $r = -.171$ 、 $r = -.009$ ，皆未達 .05 的統計顯著水準；「意識型態層面」的認同達成狀態、認同尋求狀態、

認同早閉狀態與積極化歷程之間的相關係數分別是 $r = .159$ 、 $r = -.162$ 、 $r = .008$ ，皆未達 .05 的統計顯著水準；「人際互動層面」的認同達成狀態、認同尋求狀態、認同混淆狀態、認同早閉狀態與積極化歷程之間相關係數分別是 $r = .172$ 、 $r = -.016$ 、 $r = -.063$ 、 $r = -.026$ ，皆未達 .05 的統計顯著水準。

從上述結果可以發現，唯有發展成熟的認同達成狀態，以及極端迷失的認同混淆狀態與轉折時刻自我定義記憶中的解釋歷程有相關。整體認同達成狀態傾向越高，則較傾向於使用積極化歷程於回憶描述之中，而較不傾向於使用負向化歷程的解釋策略。整體認同混淆狀態傾向越高的年輕人，越傾向於使用負向化歷程的解釋策略來敘述其轉折時刻的自我定義記憶，特別在意識型態層面的認同混淆狀態傾向越高的年輕人，則越不傾向於使用積極化歷程的解釋策略來描述自己轉折時刻的自我定義記憶，而人際互動層面的認同混淆狀態傾向則與解釋歷程沒有顯著的相關。

三、 小結

根據上述的結果，本研究歸納出以下結論：(1)在本研究中，成年初顯期年輕人的自我認同狀態和轉折時刻自我定義記憶的意義賦予之間沒有顯著相關；(2)成年初顯期年輕人的認同達成狀態、認同混淆狀態和轉折時刻自我定義記憶的負向化歷程與積極化歷程有顯著相關，其中意識型態層面和人際互動層面的認同達成狀態與負向化歷程之間有顯著的負相關，而意識型態層面的認同混淆狀態與積極化歷程之間有顯著的負相關；(3)綜而言之，本研究結果並未支持研究假設 2-1~2-3，而研究結果顯示成年初顯期年輕人的自我認同狀態與轉折時刻自我定義記憶中的解釋歷程有顯著相關，支持了本研究之研究假設 2-4 和 2-5。

參、成年初顯期年輕人的自我定義記憶與心理幸福感的相關情形

本研究的研究問題三希望探討成年初顯期年輕人在轉折時刻自我定義記憶中的意義賦予、負向化歷程和積極化歷程與心理幸福感之間是否有相關，詳細結果如表 4-8。

表 4-8 自我定義記憶和心理幸福感的相關矩陣 ($N = 114$)

	自主性	環境 掌控	個人 成長	正向 人際關係	生活 目的	自我 接納	總分
意義賦予	-.04	.097	.139	.080	.080	.069	.086
負向化歷程	-.27**	-.183	-.308**	-.329**	-.254**	-.367**	-.361**
積極化歷程	.26**	.243**	.270**	.295**	.225*	.338**	.343**

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

從表 4-8 可以發現，成年初顯期年輕人在轉折時刻自我定義記憶中的「意義賦予」和心理幸福感的自主性 ($r = -.037, p > .05$)、環境掌控 ($r = .097, p > .05$)、個人成長 ($r = .139, p > .05$)、正向人際關係 ($r = .080, p > .05$)、生活目的 ($r = .080, p > .05$) 和自我接納 ($r = .069, p > .05$) 和量表總分 ($r = .086, p > .05$) 之間都沒有顯著的相關，這樣的結果顯示本研究中的成年初顯期年輕人在自我定義記憶中的意義賦予程度與心理幸福感之間並無相關存在，因此研究假設 3-1 未獲得支持。

成年初顯期年輕人轉折時刻自我定義記憶中的「負向化歷程」與心理幸福感量表總分 ($r = -.361, p < .01$)，以及自主性 ($r = -.271, p < .01$)、個人成長 ($r = -.308, p < .01$)、正向人際關係 ($r = -.329, p < .01$)、生活目的 ($r = -.254, p < .01$) 和自我接納 ($r = -.367, p < .01$) 等五個分量表之間呈現顯著的負相關，唯有環境掌控與負向化歷程之間的相關係數未達顯著 ($r = -.183, p > .05$)；成年初顯期年輕人轉折時刻自我定義記憶中的「積極化歷程」與心理幸福感的與心理幸福感量表總分 ($r = .343, p < .01$)，以及自主性 ($r = .261, p < .01$)、環境掌控 ($r = .243, p < .01$)、個人成長 ($r = .270, p < .01$)、正向人際關係 ($r = .295, p < .01$)、生活目的 ($r = .225, p < .01$) 和自我接納 ($r = .338, p < .01$) 等六個分量表之間皆呈現顯著的正相關。這樣的結果支持研究假設 3-2 與研究假設 3-3，亦即，參與本研究的 114 位成年初顯期年輕人之轉折時刻自我定義記憶中的解釋歷程和心理幸福感之間有顯著的相

關性存在，整體而言，年輕人越傾向於使用負向化歷程的解釋策略於回憶敘述之中，則其知覺到的心理幸福感受較差；反之，越傾向於使用積極化歷程的解釋策略來描述個人的自我定義記憶者，其知覺到的心理幸福感受會較為良好。

肆、成年初顯期年輕人自我定義記憶中的意義賦予、負向化歷程與積極化歷程的相關情形

本研究按照 McLean 和 Pratt (2004)、McAdams (1998, 1999) 的計分準則，針對成年初顯期年輕人轉折時刻自我定義記憶中的意義賦予、負向化歷程與積極化歷程等三個向度進行評分，三者評分結果的相關情形如表 4-9 所示。

表 4-9 自我定義記憶的意義賦予、負向化歷程與積極化歷程之相關矩陣 (N = 114)

	意義賦予	負向化歷程	積極化歷程
意義賦予	1.00		
負向化歷程	-.210*	1.00	
積極化歷程	.307**	-.536**	1.00

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

從表 4-9 可以得知，意義賦予和負向化歷程之間有顯著的負相關 ($r = -.210, p < .05$)、意義賦予和積極化歷程之間呈現顯著的正相關 ($r = .307, p < .01$)、負向化歷程與積極化歷程之間則呈現顯著的負相關 ($r = -.536, p < .01$)。上述結果顯示，成年初顯期年輕人自我定義記憶中呈現越高的意義賦予度，則傾向於使用積極化歷程的解釋策略於回憶敘述之中，而越不傾向於採用負向化歷程的解釋策略於回憶敘述中；除此之外，傾向於使用積極化歷程的解釋策略來敘述自我定義記憶的成年初顯期年輕人，相對的也越不傾向於採取負向化歷程的解釋策略來描述其回憶。

第三節 成年初顯期年輕人自我定義記憶對自我認同狀態

與心理幸福感關係之中介效果分析

為了探討成年初顯期年輕人的自我定義記憶對其自我認同狀態和心理幸福感之間關係的可能影響，本研究分別以中介效果分析和調節效果分析進行資料分析。而本節將分別針對自我定義記憶中的意義賦予、負向化歷程、積極化歷程對成年初顯期年輕人之自我認同狀態與心理幸福感間的中介效果進行分析。雖然 Baron 和 Kenny (1986) 所主張的 Sobel 考驗 (Sobel test) 是過去心理學相關研究最常被使用的中介效果分析方式，但 Preacher 和 Hayes (2004) 指出，Sobel 考驗通常適用於大樣本分析，因為其假設前提是資料必須具有常態分配的性質，然而在真實情境中常較難滿足此假設。因此，Preacher 和 Hayes (2004) 提出以試靴法 (bootstrapping) 針對所蒐集得來的資料以重複隨機抽取的方式進行中介效果分析，則無須考量常態分配的假定，也適用於小樣本分析。由於本研究之研究參與者僅 114 人，因此將以 Preacher 和 Hayes (2004) 所提供的 SPSS 程式檔進行中介效果分析，並將重複隨機抽取的次數設定為 2000 次，分析結果說明如後：

壹、成年初顯期年輕人自我定義記憶中的「意義賦予」對自我認同狀態與心理幸福感間的中介效果

成年初顯期年輕人轉折時刻自我定義記憶中的意義賦予對整體自我認同與整體心理幸福感的中介效果分析如表 4-10 所示。

表 4-10 成年初顯期年輕人的「意義賦予」對自我認同狀態與心理幸福感間之中介效果摘要表(N = 114)

	未標準化係數	標準誤	t 值	p 值	中介效果估計值 (95%信賴區間)
整體自我認同狀態					
認同達成狀態					
path a	.0043	.0060	.7171	.4748	
path b	1.6398	2.6953	.6084	.5442	
path c	1.2686	.1694	7.4905	.0000	
path c'	1.2616	.1702	7.4112	.0000	-.0296 — .0662 ^{ns}
認同尋求狀態					
path a	.0004	.0070	.0542	.9568	
path b	3.0384	3.1648	.9601	.3391	
path c	-.6902	.2329	-2.9629	.0037	
path c'	-.6913	.2330	-2.9668	.0037	-.0428 — .0735 ^{ns}
認同混淆狀態					
path a	-.0085	.0075	-1.1338	.2593	
path b	1.4318	3.0008	.4771	.6342	
path c	-1.1801	.2374	-4.9718	.0000	
path c'	-1.1679	.2395	-4.8757	.0000	-.0921 — .0614 ^{ns}
認同早閉狀態					
path a	-.0004	.0056	-.0725	.9424	
path b	2.9394	3.2113	.9153	.3620	
path c	-.4444	.1914	-2.3220	.0220	
path c'	-.4432	.1915	-2.3140	.0225	-.0355 — .0671 ^{ns}

註：Number of bootstrap resamples: 2000, ^{ns}p > .05

從表 4-10 可以發現，轉折時刻自我定義記憶中的意義賦予對成年初顯期年輕人自我認同狀態和心理幸福感間的關係並無統計顯著的中介效果：意義賦予對整體認同達成狀態和心理幸福感之間的中介效果估計值介在 -.0296 和 .0662 之間、意義賦予對整體認同尋求狀態和心理幸福感之間的中介效果估計值介在 -.0428 和 .0735 之間、意義賦予對認同混淆狀態和心理幸福感之間的中介效果估計值介在 -.0921 和 .0614 之間、意義賦予對認同早閉狀態和心理幸福感之間的中介效果估計值介在 -.0355 和 .0671 之間，均未達 .05 的統計顯著水準。

貳、成年初顯期年輕人自我定義記憶中的「負向化歷程」對自我認同

狀態與心理幸福感間的中介效果

成年初顯期年輕人自我定義記憶中的負向化歷程對自我認同與心理幸福感的中介效果分析如表 4-11 所示。

表 4-11 成年初顯期年輕人「負向化歷程」對自我認同狀態與心理幸福感間的中介效果摘要表 (N = 114)

	未標準化 係數	標準誤	t 值	p 值	中介效果估計值 (95%信賴區間)
整體自我認同狀態					
認同達成狀態					
path a	-.0121	.0037	-3.2697	.0014	
path b	-11.1262	4.2041	-2.6465	.0093	
path c	1.2686	.1694	7.4905	.0000	
path c'	1.1337	.1727	6.5649	.0000	.0252 — .2762*
認同尋求狀態					
path a	.0012	.0045	.2603	.7951	
path b	-18.9302	4.5453	-4.1648	.0001	
path c	-.6902	.2329	-2.9629	.0037	
path c'	-.6679	.2177	-3.0684	.0027	-.1710 — .1411 ^{ns}
認同混淆狀態					
path a	.0122	.0048	2.5679	.0115	
path b	-14.7323	4.5141	-3.2637	.0015	
path c	-1.1801	.2374	-4.9718	.0000	
path c'	-.9997	.2344	-4.2659	.0000	-.3690 — -.0346*
認同早閉狀態					
path a	.0018	.0037	.5011	.6173	
path b	-18.7733	4.6306	-4.0542	.0001	
path c	-.4444	.1914	-2.3220	.0220	
path c'	-.4099	.1796	-2.2824	.0244	-.1746 — .1200 ^{ns}
意識型態層面					
認同達成狀態					
path a	-.0155	.0061	-2.5568	.0119	
path b	-14.2371	4.4230	-3.2189	.0017	
path c	1.6370	.2956	5.5388	.0000	
path c'	1.4162	.2921	4.8484	.0000	.0451 — .4597*
認同混淆狀態					
path a	.0188	.0080	2.3509	.0205	
path b	-16.5713	4.7016	-3.5246	.0006	
path c	-1.3925	.4179	-3.3318	.0012	
path c'	-1.0807	.4078	-2.6500	.0092	-.6279 — -.0550*

註：Number of bootstrap resamples: 2000, ^{ns} p > .05

表 4-11 成年初顯期年輕人「負向化歷程」對自我認同狀態與心理幸福感間的中介效果摘要表(續)

人際互動層面					
認同達成狀態					
path a	-.0234	.0073	-3.2275	.0016	
path b	-11.4196	4.2370	-2.6952	.0081	
path c	2.4310	.3346	7.2647	.0000	
path c'	2.1634	.3405	6.3541	.0000	.0480 — .5675*
認同混淆狀態					
path a	.0139	.0077	1.8059	.0736	
path b	-16.2302	4.4836	-3.6199	.0004	
path c	-1.7151	.3832	-4.4754	.0000	
path c'	-1.4902	.3693	-4.0350	.0001	-.5570 — .0251 ^{ns}

註：Number of bootstrap resamples: 2000, ^{ns} $p > .05$

從表 4-11 可以發現，負向化歷程對整體認同達成狀態和心理幸福感之間的中介效果估計值介在 .0252 和 .2762 之間，達到統計顯著水準 ($p < .05$)；負向化歷程對整體認同尋求狀態和心理幸福感之間的中介效果估計值介在 -.1710 和 .1411 之間，未達統計顯著水準 ($p > .05$)；負向化歷程對認同混淆狀態和心理幸福感之間的中介效果估計值介在 -.3690 和 -.0346 之間，達到統計顯著水準 ($p < .05$)；負向化歷程對認同早閉狀態和心理幸福感之間的中介效果估計值介在 -.1746 和 .1200 之間，未達統計顯著水準 ($p > .05$)，上述結果顯示負向化歷程對認同達成狀態與心理幸福感、認同混淆狀態和心理幸福感之間的關係有顯著的影響。負向化歷程對認同達成狀態與心理幸福感、認同混淆狀態與心理幸福感的中介效果模式圖如附錄十五。

由於負向化歷程對整體認同達成狀態與心理幸福感、整體認同混淆狀態與心理幸福感之間的關係有統計顯著的中介效果，因此研究者進一步針對負向化歷程對「意識型態層面」與「人際互動層面」的認同達成狀態、認同混淆狀態和心理幸福感之間關係的中介效果進行分析。從表 4-11 可以發現，負向化歷程對「意識型態層面」認同達成狀態和心理幸福感之間的中介效果估計值介在 .0451 和 .4597 之間，中介效果達到統計顯著水準 ($p < .05$)；負向化歷程對「意識型態層面」認同混淆狀態和心理幸福感之間的中介效果估計值介在 -.6279 和 -.0550 之間，中介效果達到統計顯著水準 ($p < .05$)。負向化歷程對「人際互動層面」認同達成狀態和心理幸福感之間的中介效果估計值介在 .0480 和 .5675 之間，中介效果達到統計顯著水準 ($p < .05$)；負向化歷程對「人際互動層面」認同混淆狀態和心理幸福感之間的中介效果估計值介在 -.5570 和 .0251 之間，中介效果未達統計顯

著水準 ($p > .05$)。

歸納上述的結果發現：(1) 負向化歷程對認同尋求狀態與心理幸福感、認同早閉狀態與心理幸福感之間的關係並無統計顯著中介效果；(2) 負向化歷程對整體認同達成狀態和心理幸福感、意識型態層面的認同達成狀態與心理幸福感、人際互動層面的認同達成與心理幸福感之間關係的中介效果達統計顯著水準，顯示負向化歷程的解釋策略是認同達成狀態與整體心理幸福感的中介因素；(3) 負向化歷程對整體認同混淆狀態和心理幸福感、意識型態的認同混淆狀態與心理幸福感之間關係的中介效果達到統計顯著水準，顯示負向化歷程的解釋策略會影響認同混淆狀態年輕人的整體心理幸福感。

參、成年初顯期年輕人自我定義記憶中的「積極化歷程」對自我認同狀態與心理幸福感間的中介效果

成年初顯期年輕人轉折時刻自我定義記憶中的積極化歷程對自我認同與心理幸福感的中介效果分析如表 4-12 所示。

表 4-12 成年初顯期年輕人「積極化歷程」對自我認同狀態與心理幸福感間的中介效果摘要表 ($N = 114$)

	未標準化係數	標準誤	t 值	p 值	中介效果估計值 (95%信賴區間)
整體自我認同狀態					
認同達成狀態					
path a	.0146	.0073	2.0148	.0463	
path b	6.8308	2.1142	3.2309	.0016	
path c	1.2686	.1694	7.4905	.0000	
path c'	1.1686	.1656	7.0579	.0000	.0005 — .2381*
認同尋求狀態					
path a	-.0098	.0086	-1.1464	.2541	
path b	8.9108	2.4352	3.6592	.0004	
path c	-.6902	.2329	-2.9629	.0037	
path c'	-.6025	.2223	-2.7103	.0078	-.2805 — .0676 ^{ns}
認同混淆狀態					
path a	-.0169	.0092	-1.8316	.0697	
path b	7.8156	2.3294	3.3552	.0011	
path c	-1.1801	.2374	-4.9718	.0000	
path c'	-1.0482	.2306	-4.5463	.0000	-.3134 — .0132 ^{ns}
認同早閉狀態					
path a	-.0007	.0070	-.0971	.9228	
path b	9.5672	2.4360	3.9275	.0001	
path c	-.4444	.1914	-2.3220	.0220	
path c'	-.4379	.1801	-2.4309	.0167	-.1304 — .1253 ^{ns}

表 4-12 成年初顯期年輕人「積極化歷程」對自我認同狀態與心理幸福感間的中介效果摘要表 (續)

意識型態層面					
認同達成狀態					
path a	.0200	.0117	1.7071	.0906	
path b	7.7475	2.2725	3.4093	.0009	
path c	1.6370	.2956	5.5388	.0000	
path c'	1.4817	.2861	5.1786	.0000	-.0267 — .3899 ^{ns}
人際互動層面					
認同達成狀態					
path a	.0264	.0143	1.8489	.0671	
path b	7.1009	2.1230	3.3447	.0011	
path c	2.4310	.3346	7.2647	.0000	
path c'	2.2438	.3252	6.8990	.0000	-.0026 — .4145 ^{ns}

註：Number of bootstrap resamples: 2000, ^{ns} $p > .05$

從表 4-12 可以發現，積極化歷程對整體認同達成狀態和心理幸福感之間的中介效果估計值介在 .0005 和 .2381 之間，中介效果達到統計顯著水準 ($p < .05$)，積極化歷程對認同達成狀態與心理幸福感間的中介效果模式圖如附錄十五。積極化歷程對整體認同尋求狀態和心理幸福感之間的中介效果估計值介在 -.2805 和 .0676 之間，未達統計顯著水準 ($p > .05$)；積極化歷程對認同混淆狀態和心理幸福感之間的中介效果估計值介在 -.3134 和 .0132 之間，未達統計顯著水準 ($p > .05$)；積極化歷程對認同早閉狀態和心理幸福感之間的中介效果估計值介在 -.1304 和 .1253 之間，未達統計顯著水準 ($p > .05$)。

由於積極化歷程對整體認同達成狀態與心理幸福感之間的關係有顯著的中介效果，因此研究者進一步針對積極化歷程對「意識型態層面」與「人際互動層面」的認同達成狀態與心理幸福感之間關係的中介效果進行分析，結果如表 4-12 所示。結果發現，積極化歷程對「意識型態層面」認同達成狀態和心理幸福感之間的中介效果估計值介在 -.0267 和 .3899 之間，未達統計顯著水準 ($p > .05$)；積極化歷程對「人際互動層面」認同達成狀態和心理幸福感之間的中介效果估計值介在 -.0026 和 .4145 之間，中介效果皆未達統計顯著水準 ($p > .05$)。

綜合上面的結果可知：(1) 積極化歷程對整體認同尋求狀態與心理幸福感、認同混淆狀態與心理幸福感、認同早閉狀態與心理幸福感之間關係並無統計顯著的中介效果；(2) 積極化歷程對整體認同達成狀態和心理幸福感之間關係的中介效果達到 .05 的統計顯著水準，這樣的結果代表積極化歷程為整體認同達成狀態與心理幸福感之間的中介因素，意即積極化歷程的解釋策略會對認同達成狀態年輕人的心理幸福感有所影響。

第四節 成年初顯期年輕人自我定義記憶對自我認同狀態 與心理幸福感關係之調節效果分析

從第二節的相關分析結果可以得知，成年初顯期年輕人的自我認同狀態、自我定義記憶與其心理幸福感都有顯著的相關存在，為了探討自我定義記憶對自我認同狀態與心理幸福感關係之作用情形，研究者於本節中將分別探討自我定義記憶中的意義賦予、負向化歷程與積極化歷程對成年初顯期年輕人的自我認同狀態與心理幸福感之間的調節效果，並針對研究假設五的統計考驗結果進行說明。根據 Baron 和 Kenny (1986) 的定義，調節效果主要在瞭解兩個預測變項之間的交互作用是否能顯著的預測依變項，因此本研究的階層迴歸分析步驟為第一層放入自我認同狀態變項、第二層放入自我定義記憶變項、第三層放入前二者之交互作用項，依變項則為心理幸福感總分。為了避免交互作用迴歸分析中多元共線性的問題，研究者先將資料進行離均差化 (centering)，即先將預測變項的觀察值減去其平均數再將兩個預測變項離均差化以後的值相乘形成交互作用變項 (吳明隆，2006)，最後以此交互作用變項是否對迴歸方程式有顯著的貢獻，來瞭解該交互作用變項對自我認同狀態與心理幸福感之間的調節效果。

壹、成年初顯期年輕人自我定義記憶中的「意義賦予」對自我認同狀態與心理幸福感的調節效果

成年初顯期年輕人自我定義記憶中的「意義賦予」對整體自我認同狀態與心理幸福感的調節效果如表 4-13 所示。從表 4-13 可以發現，認同達成狀態和意義賦予 ($\Delta R^2 = .005, p > .05$)、認同尋求狀態和意義賦予 ($\Delta R^2 = .029, p > .05$)、認同混淆狀態和意義賦予 ($\Delta R^2 = .013, p > .05$)，以及認同早閉狀態和意義賦予 ($\Delta R^2 = .015, p > .05$) 的交互作用效果均未達統計顯著水準；表示在本研究中，成年初顯期年輕人轉折時刻自我定義記憶中的不同程度的「意義賦予」並未調節自我認同狀態與心理幸福感之間的關係。

表 4-13 成年初顯期年輕人「意義賦予」對自我認同狀態與心理幸福感的調節效果摘要表 ($N = 114$)

	β	t	ΔR^2	R^2
依變項：心理幸福感				
第一層 Ach	.578**	7.491**	.334**	.334
第二層 Meaning	.047	.608	.002	.336
第三層 Ach*Meaning	.075	.954	.005	.341
依變項：心理幸福感				
第一層 Mor	-.248**	-2.737**	.073**	.073
第二層 Meaning	.051	.557	.008	.080
第三層 Mor*Meaning	-.176	-1.903	.029	.110
依變項：心理幸福感				
第一層 Dif	-.391**	-4.412**	.181**	.181
第二層 Meaning	.082	.903	.002	.182
第三層 Dif*Meaning	-.125	-1.352	.013	.196
依變項：心理幸福感				
第一層 For	-.221**	-2.396**	.046**	.046
第二層 Meaning	.091	.992	.007	.053
第三層 For*Meaning	-.123	-1.335	.015	.068

註 1：** $p < .01$

註 2：Meaning：意義賦予、Ach：認同達成、Mor：認同尋求、Dif：認同混淆、For：認同早閉

貳、成年初顯期年輕人自我定義記憶中的「負向化歷程」對自我認同

狀態與心理幸福感的調節效果

成年初顯期年輕人自我定義記憶中的「負向化歷程」對整體自我認同狀態與心理幸福感的調節效果如表 4-14 所示。從表 4-14 可以得知，認同達成狀態和負向化歷程 ($\Delta R^2 = .001, p > .05$)、認同尋求狀態和負向化歷程 ($\Delta R^2 = .015, p > .05$)、認同混淆狀態和負向化歷程 ($\Delta R^2 = .007, p > .05$)，以及認同早閉狀態和負向化歷程 ($\Delta R^2 = .003, p > .05$) 的交互作用效果均未達統計顯著水準；表示在本研究中，成年初顯期年輕人自我定義記憶中的「負向化歷程」對自我認同狀態與心理幸福感之間的關係並沒有調節效果。

表 4-14 成年初顯期年輕人「負向化歷程」對自我認同狀態與心理幸福感的調節效果摘要表 ($N = 114$)

	β	t	ΔR^2	R^2
依變項：心理幸福感				
第一層 Ach	.517**	6.550**	.334**	.334
第二層 C	-.193*	-2.269*	.040**	.373
第三層 Ach*C	.038	.468	.001	.375
依變項：心理幸福感				
第一層 Mor	-.235**	-2.723**	.073**	.073
第二層 C	-.360**	-4.246**	.125**	.198
第三層 Mor*C	.127	1.471	.015	.213
依變項：心理幸福感				
第一層 Dif	-.375**	-4.380**	.181**	.181
第二層 C	-.241**	-2.652**	.072**	.253
第三層 Dif*C	-.091	-1.028	.007	.260
依變項：心理幸福感				
第一層 For	-.189*	-2.158*	.046*	.046
第二層 C	-.348**	-4.006**	.123**	.169
第三層 For*C	-.056	-.634	.003	.172

註 1：* $p < .05$ ，** $p < .01$

註 2：C：負向化歷程、Ach：認同達成、Mor：認同尋求、Dif：認同混淆、For：認同早閉

參、成年初顯期年輕人自我定義記憶中的「積極化歷程」對自我認同

狀態與心理幸福感的調節效果

成年初顯期年輕人自我定義記憶中的「積極化歷程」對自我認同狀態與心理幸福感的調節效果如表 4-15 所示。從表 4-15 可以得知，認同達成狀態和積極化歷程 ($\Delta R^2 = .000, p > .05$)、認同尋求狀態和積極化歷程 ($\Delta R^2 = .189, p > .05$)、認同混淆狀態和積極化歷程 ($\Delta R^2 = .001, p > .05$)，以及認同早閉狀態和積極化歷程 ($\Delta R^2 = .017, p > .05$) 的交互作用效果均未達統計顯著水準；顯示在本研究中，成年初顯期年輕人自我定義記憶中的「積極化歷程」對自我認同狀態與心理幸福感之間的關係並沒有調節效果。

表 4-15 成年初顯期年輕人「積極化歷程」對自我認同狀態與心理幸福感的調節效果摘要表(N = 114)

	β	t	ΔR^2	R^2
依變項：心理幸福感				
第一層 Ach	.532**	7.015**	.334**	.334
第二層 R	.244**	3.207**	.057**	.391
第三層 Ach*R	.000	-.011	.000	.391
依變項：心理幸福感				
第一層 Mor	-.219*	-2.509*	.073**	.073
第二層 R	.314**	3.631**	.173**	.100
第三層 Mor*R	-.128	-1.475	.189	.016
依變項：心理幸福感				
第一層 Dif	-.379**	-4.541**	.181**	.181
第二層 R	.278**	3.336**	.075**	.256
第三層 Dif*R	.030	.365	.001	.257
依變項：心理幸福感				
第一層 For	-.195*	-2.243*	.046*	.046
第二層 R	.361**	4.130**	.116**	.162
第三層 For*R	.132	1.494	.017	.179

註 1 * $p < .05$, ** $p < .01$

註 2 R：積極化歷程、Ach：認同達成、Mor：認同尋求、Dif：認同混淆、For：認同早閉

綜合前述的分析結果可知，自我定義記憶中的三個分析向度和整體自我認同狀態的交互作用效果在迴歸方程式中均未達統計顯著水準，這樣的分析結果顯示，參與本研究之 114 位成年初顯期年輕人在自我定義記憶中所呈現的意義賦予、負向化歷程和積極化歷程對於整體自我認同狀態和心理幸福感之間的關係並沒有統計顯著的調節效果。

第五章 討論

本章旨在歸納前一章的結果與發現，並進行綜合討論。全章共分為四節，第一節為成年初顯期年輕人在自我認同狀態、自我定義記憶與心理幸福感的表現情形；第二節為成年初顯期年輕人自我認同狀態與心理幸福感的相關情形探討；第三節為成年初顯期年輕人的自我認同狀態、自我定義記憶與心理幸福感之間的相關情形探討；第四節為成年初顯期年輕人自我定義記憶對其自我認同狀態與心理幸福感關係之作用探討。

第一節 成年初顯期年輕人在自我認同狀態、自我定義記憶和心理幸福感的表現情形

本節將針對成年初顯期年輕人在「自我認同狀態量表」、「心理幸福感量表」以及「轉折時刻自我定義記憶問卷」中的得分表現進行綜合說明。

壹、成年初顯期年輕人自我認同狀態的發展情形

根據參與本研究的成年初顯期年輕人在「自我認同狀態量表」的得分情形可以發現，整體而言，此階段年輕人在認同達成狀態和認同尋求狀態的平均得分比認同混淆狀態和認同早閉狀態的平均得分高出許多，這樣的結果與楊智馨（1997）的研究相類似。除此之外，比較本研究與黃慧雯（2002）、楊智馨（1997）和 Adams（1999）的研究資料發現，此階段年輕人在認同早閉狀態上的得分都是最低的，顯示出此階段年輕人傾向於主動進行自我認同的探索，而較不認同未經思考就同意重要他人的意見或加諸於自己身上的安排。

在「意識型態層面」的自我認同發展中，本研究與楊智馨（1997）的資料都顯示，這個階段年輕人在認同尋求狀態分量表上的得分最高；Adams（1999）以美國大學生為對象的研究則發現，大學生在認同達成狀態有最高分的表現；而上述三個研究都同樣發現，此階段年輕人意識型態層面的認同早閉狀態傾向是最低的。在「人際互動層面」的自我認同發展中，本研究與楊智馨（1997）、Adams（1999）的研究都發現年輕人在認同達成狀態的得分最高，同時其認同早閉狀態則有最低的得分。將上述兩個層面的平均得分情形直接進行比較可以發現，此階段年輕人的自我認同發展狀態，的確會因為不同的層面而有所差異。

貳、成年初顯期年輕人的心理幸福感表現情形

從前一章的結果可以得知，參與本研究的成年初顯期年輕人在心理幸福感的六個分量表之中，平均得分最高的是「個人成長」分量表($M = 29.75$)，其次是「生活目的」分量表($M = 26.93$)，這樣的結果反映出此階段年輕人肯定自己持續性的在各方面有所發展，同時也能夠感受到自己的生活具有目標和方向，而相對於其他分量表向度，「自主性」分量表的平均數($M = 20.60$)是最低的，這反映出此階段年輕人感受到自己在獨立自主做決定或判斷上的能力仍然較為不足。

在 Ryff (1989)、Ryff 和 Keyes (1995) 的研究中同樣發現，年輕族群在「個人成長」分量表的平均分數是最高的，接續是「生活目的」分量表的得分。而 Ryff (1989) 的研究也發現年輕人的自主性分量表平均分數最低，但 Ryff 和 Keyes (1995) 的研究則發現年輕族群平均分數最低的分量表為「正向人際關係」。研究者進一步比較三個研究樣本的實際年齡以後發現，Ryff (1989) 年輕組樣本的平均年齡是 19.53 歲，與本研究之研究參與者的平均年齡($M = 20.6$)較為接近，Ryff 和 Keyes (1995) 則是以年齡層 25~29 歲者做為年輕族群的樣本，這樣的結果可能反映出 20 歲左右的年輕人和超過 25 歲且接近 30 歲者在心理幸福感發展上的差異情形。

參、成年初顯期年輕人在自我定義記憶中之意義賦予、負向化歷程與

積極化歷程

一、 意義賦予

從第四章的結果可以得知，參與本研究的成年初顯期年輕人轉折時刻自我定義記憶的意義賦予平均得分為 2.71，標準差為 0.65，相較於 McLean 和 Pratt (2006) 針對 23 歲年輕人所蒐集得來的研究資料 ($M = 1.84$ 、 $SD = 1.24$)，可以發現本研究的多數年輕人在回憶自我定義記憶的過程中，更傾向於在回憶敘述中表達出對自己過去轉折經驗的高層次反思與學習。研究者認為上述結果的差異有兩個可能的影響因素：(1) 自我定義記憶內容的事件類型：Throne 等人 (2004) 曾指出意義賦予常出現在人際關係事件與生命受到威脅的事件之中，而 McLean 和 Pratt (2006) 的研究也指出，生命受到威脅的事件類型中所出現的意義賦予得分，顯著的比成就事件類型來得高，因此本研究中的意義賦予得分偏高，可能與本研究

之參與者傾向於回憶出人際事件或生命受到威脅事件有所關聯；(2) 收集參與者回憶資料的方式：本研究請研究參與者到實驗室個別進行回憶作業，並由研究者當面說明作答方式，McLean 與 Pratt (2006) 則以郵寄問卷的方式讓參與者閱讀完指導語後自行在家書寫回憶，本研究的作答環境以及研究程序可能幫助研究參與者能更專注於回憶敘述的作業中，因此傾向於在回憶的當下表達出較深層的反思性意義。

二、 負向化歷程與積極化歷程

由於 McAdams 等人 (1997, 2001) 針對解釋歷程所進行的研究，並未提供平均數或百分比之數據資料，因此無法直接將本研究結果與過去研究資料之得分進行對照。另一方面，從參與本研究的成年初顯期年輕人解釋歷程的得分可以發現，使用積極化歷程解釋策略的比例 (57%) 比採取負向化歷程解釋策略的比例

(22.8%) 高出許多，這樣的結果代表本研究的年輕人傾向於表達出「由一開始的負向事件轉變為較正向的結果或認知與情緒」的自我定義記憶內容，而較少描述出「從原先的中性或正向事件轉變成越來越負向的結果或認知與情緒」的轉折時刻自我定義記憶。這樣的結果可能反映出 Arnett (2004, 2007b)所指出的成年初顯期年輕人更為積極正向的發展。

第二節 成年初顯期年輕人的自我認同狀態與心理幸福感的 關係探討

本研究主要的目的之一，即在探討成年初顯期年輕人的自我認同狀態與心理幸福感的相關情形，因此以下分別就不同的自我認同狀態與心理幸福感之間的相關情形進行討論。

從前一章的分析結果可知，參與本研究的成年初顯期年輕人的認同達成狀態與心理幸福感總分以及六個分量表之間呈現統計顯著的正相關，此結果與 Waterman (2007) 針對 217 位大學生所進行的研究結果相符合，即認同達成狀態傾向越高的年輕人，在整體心理幸福感，以及自主性、環境掌控、個人成長、正向人際關係、生活目的、自我接納等六個面向的心理幸福感也會越好。綜合本研究與過去的相關研究結果 (Hofer et al., 2007; Meeus et al., 1999; Meeus, 2003; Waterman, 2007) 可以確立，自我認同發展越好的年輕人就如同 Erikson (1968) 的觀察一樣，也會有較好的心理社會幸福感。另一方面，本研究也發現認同混淆狀態傾向越高，則明顯的不利於成年初顯期年輕人的整體心理幸福感以及自主性、環境掌控、個人成長、正向人際關係、生活目的和自我接納等六個面向上的心理幸福感受。上述結果與 Waterman (2007) 的研究相符合，顯示出自我認同發展對年輕人的重要性，若是年輕人並未主動探索自己在各方面的興趣與發展，又沒有形成個人承諾或發展目標，則無法表現出具有積極意義的正向心理適應，也可能因此影響到未來不同方面的發展。總而言之，本研究的認同達成狀態、認同混淆狀態與心理幸福感之間的相關分析結果與 Erikson (1968) 的自我認同發展理論相符合，亦即形成自我認同的年輕人能夠表現出心理社會幸福感的適應性特徵，而極端認同混淆的年輕人則不利於後續的自我發展，例如：在成年初顯期階段中正向人際關係的心理幸福感低落，可能會影響到後續「建立親密關係」的發展情形。

在認同尋求狀態與心理幸福感的相關部份則發現，年輕人認同尋求狀態傾向越高，他們整體心理幸福感表現也會越差。進一步分析六個心理幸福感向度與認同尋求狀態之間的相關情形則發現，認同尋求狀態與「自主性」、「環境掌控」、「生活目的」、「自我接納」分量表之間呈現統計顯著的負相關，但是和「個人成長」、「正向人際關係」的心理幸福感向度則沒有統計顯著的負相關存在。Waterman (2007) 的研究同樣發現，認同尋求狀態與「個人成長」分量表之間的負相關未達統

計顯著水準 ($r = -.05, p > .05$)。歸納這兩個研究結果可以推測，處在認同尋求狀態之下的年輕人「正在經歷自我探索的過程，但是還沒有做出肯定承諾」的發展特徵，因而在整體心理幸福感以及在自主性、環境掌控、生活目的和自我接納等面向上的心理幸福感低落，但是在探索的過程中會讓年輕人感受到某些成長或改變，而這樣的成長感受也反映在「個人成長」的心理幸福感向度上。

Meeus 等人 (1999)、Meeus (2003) 指出，相較於其他三種自我認同狀態，認同尋求狀態年輕人的心理幸福感是最差的。然而本研究發現，若是將認同尋求狀態、認同混淆狀態與六個面向心理幸福感的相關分析進行對照可以發現，認同混淆狀態傾向越高的年輕人明顯不利於其整體以及六個面向的心理幸福感表現，認同尋求狀態傾向較高的年輕人雖然在整體心理幸福感的表現較差，但是並未明顯不利於他們在「個人成長」、「正向人際關係」的心理幸福感表現。從本研究與 Waterman (2007) 的研究可以得知，研究者必須從多向度去瞭解認同尋求狀態年輕人的心理幸福感，而非僅以整體自評方式來代表心理幸福感的構念，才有助於瞭解認同尋求狀態的發展特徵。

在認同早閉狀態與心理幸福感之間的相關部份，本研究則發現認同早閉狀態傾向越高的成年初顯期年輕人在整體心理幸福感以及「個人成長」的心理幸福感向度上的表現也越差，然而，他們並未在「自主性」、「環境掌控」、「正向人際關係」、「生活目的」以及「自我接納」向度上的心理幸福感有較差的表現。研究者認為，這樣的結果反映出 Marcia (1966) 對認同早閉狀態的描述，亦即沒有經過主動探索與思考就接受父母或重要他人的許多生活安排或價值觀，很自然的不會感受到自己是隨著年齡增長而逐漸成熟、更加的自我瞭解或更有能力等等，所以在「個人成長」心理幸福感面向上顯著的有較差的表現；但也由於認同早閉狀態年輕人已經對自己生活中許多面向的安排做出承諾，所以不會像認同混淆狀態者或認同尋求狀態者一樣強烈的感到自己缺乏自主性、環境掌控以及生活目的。

值得注意的是，Waterman (2007) 針對美國大學生所進行的研究發現，認同早閉狀態除了與「正向人際關係」、「自我接納」兩個心理幸福感的向度之間沒有統計顯著的負相關之外，認同早閉狀態傾向越高的美國年輕人在整體心理幸福感、「個人成長」、「自主性」、「環境掌控」和「生活目的」等向度上都明顯的有較差的表現；Waterman (2007) 的研究似乎反映出認同早閉狀態更加不利於美國年輕人的心理幸福感。研究結果的差異可能反映出文化上的差異，例如：子女對父母之

順從與認同，即包含在中國人親子關係的內涵之中（李美枝，1998），因此對台灣的成年初顯期年輕人來說，認同早閉狀態傾向越高在個人成長面向上的幸福感表現會越差，但不會明顯感覺到自己在自主性、環境掌控、生活目的等面向上有較差的心理幸福感。Hofer 等人（2007）的研究中也指出不同族群的年輕人在認同早閉狀態表現上的文化差異情形，非裔年輕人在認同早閉狀態上的得分顯著的高於德裔年輕人，但是非裔年輕人的認同早閉狀態和生活滿意度、正負向情緒之間都沒有呈現統計顯著的相關性，而對德裔年輕人來說，認同早閉狀態傾向越高，很明顯的會有較少的正向情緒表現。從本研究與 Waterman (2007)、Hofer 等人(2007)的研究可以推論，不同文化或族群之認同早閉狀態年輕人的心理幸福感表現可能有所不同；但是 Hofer 等人（2007）乃以包含正、負向情緒和整體生活滿意度的主觀幸福感作為幸福感的測量指標，而本研究與 Waterman (2007)則以包含六個向度的心理幸福感作為研究工具，因此研究者認為後續研究可以先釐清自我認同狀態與心理幸福感及主觀幸福感兩個構念間的關係，才適合進一步比較與討論自我認同狀態與幸福感間之關係可能的文化差異情形。

Meeus (2003)的研究指出，處在認同早閉狀態的 21-24 歲年輕人和認同達成狀態年輕人一樣都有良好的心理幸福感受，Seaton 等人（2006）也認為對民族層面的自我認同發展而言，自我認同的「承諾」是影響年輕人心理幸福感的重要因素。但是本研究與 Waterman (2007)的研究則發現，除了認同達成狀態與六個面向的心理幸福感都有統計顯著的正相關之外，其他三種自我認同狀態傾向越高（認同早閉狀態、認同尋求狀態、認同混淆狀態）都不利於年輕人的整體心理幸福感。因此綜合本研究與 Waterman (2007)的結果，研究者認為「承諾的有或無」並不是影響成年初顯期年輕人心理幸福感表現的決定性因素，唯有經過主動探索之後獲得的承諾，亦即認同達成狀態，才有助於年輕人獲得正向積極的心理幸福感。

綜合上述，本研究發現成年初顯期年輕人的自我認同狀態與心理幸福感之間確有統計顯著的相關性存在，認同達成狀態傾向越高的年輕人其心理幸福感也會越好，而認同混淆狀態傾向越高的年輕人其心理幸福感表現則會越差，認同早閉狀態傾向越高的年輕人整體心理幸福感也會越差，且明顯不利於「個人成長」面向上的心理幸福感，認同尋求狀態傾向越高的年輕人則整體心理幸福感會越差，也明顯的在「自主性」、「環境掌控」、「生活目的」、「自我接納」等面向上有較差的心理幸福感受，但是認同尋求狀態並未顯著的不利於年輕人的「個人成長」

和「正向人際關係」的心理幸福感。此外，從上述的研究結果可以發現，Marcia 的自我認同狀態架構的確有助於相關研究者瞭解自我認同發展對成年初顯期年輕人心理社會適應的功能，而 Ryff (1989, 1995) 所提出的心理幸福感構念更有助於相關研究者進一步釐清不同自我認同狀態的發展特徵。

第三節 成年初顯期年輕人的自我認同狀態、自我定義記憶與 心理幸福感之相關情形

本研究的第二個目的在於探討成年初顯期年輕人的自我認同狀態、轉折時刻自我定義記憶與心理幸福感之間的關係，在本節中將分別針對自我定義記憶中的意義賦予和自我認同狀態、心理幸福感之間的關係，以及自我定義記憶中的解釋歷程和自我認同狀態、心理幸福感之間的關係進行討論，說明如下：

壹、成年初顯期年輕人的自我認同狀態、自我定義記憶中「意義賦予」 與心理幸福感的相關情形

一、自我認同狀態與自我定義記憶中意義賦予的相關情形

根據自我認同發展理論以及相關研究結果，研究者原本預期處在自我認同發展較為成熟的認同達成與認同尋求狀態者，會有較高的傾向表達出對過去轉折事件的高度個人反思與意義建構，而處在自我認同發展較不成熟的認同混淆狀態和認同早閉狀態年輕人，在回憶敘述中會表達出較低度的意義賦予層次。但是從前一章的結果可以得知，本研究中成年初顯期年輕人的自我認同狀態與意義賦予之間並未呈現符合預期的相關情形，即認同達成狀態、認同尋求狀態與意義賦予之間並未呈現統計顯著的正相關，而認同混淆狀態、認同早閉狀態與意義賦予之間也沒有統計顯著的負相關。在 McLean 與 Pratt (2006) 的研究則發現，年輕人的認同混淆狀態、認同早閉狀態與轉折時刻自我定義記憶中的意義賦予出現統計顯著的負相關，而認同達成狀態、認同尋求狀態和轉折時刻自我定義記憶中的意義賦予之間並未呈現統計顯著的相關性。雖然 McLean 與 Pratt (2006) 根據其研究結果推論，自我定義記憶中缺乏反思性學習和獲得領悟等意義賦予的表達，可能

是認同早閉狀態以及認同混淆狀態傾向較高的年輕人另一個值得關注的發展特徵，但他們也提及自我認同狀態與轉折時刻自我定義記憶中的意義賦予之間的相關係數偏低，很可能是兩個變項的資料蒐集方式差異過大所導致，但本研究中兩者變項間的相關情形未符合預期，尚有其他可能的因素，研究者將在綜合討論中進一步說明。

二、 自我定義記憶中意義賦予與心理幸福感的相關情形

Bauer 等人 (2008)、Bauer 等人 (2005)、Bauer 與 McAdams (2004a)、McLean 與 Pratt (2006) 的研究中均指出，在表達自我定義記憶時所呈現的成長性反思與學習和個體目前的心理幸福感之間存在著正向的關聯性。然而，令研究者意外的是，本研究中成年初顯期年輕人自我定義記憶的意義賦予和心理幸福感之間也並未呈現符合預期的相關情形，即從過去轉折經驗中表達出較高層次意義賦予的成年初顯期年輕人並沒有顯著的表現出較好的心理幸福感，而表達出低度意義賦予的成年初顯期年輕人也沒有呈現較低的心理幸福感表現。不過，進一步觀察自我定義記憶中的意義賦予和六個心理幸福感面向的相關情形可以發現，代表個人對過去經驗反思與學習的「意義賦予」和「個人成長」面向的心理幸福感之間的相關雖然未達統計顯著水準 ($r = .139, p = .141$)，但仍然呈現出符合預期的方向性，值得未來相關研究加以探討。

三、 綜合討論

綜合上述的研究結果可知，本研究中成年初顯期年輕人自我定義記憶中的意義賦予和自我認同狀態、心理幸福感之間的相關情形並未獲得符合預期的結果。從表 4-4 與本章第一節的討論可以發現，參與本研究的成年初顯期年輕人很一致的在自我定義記憶中呈現出反思性的個人意義，且有將近八成的年輕人之回憶敘述中呈現出其從過去的轉折經驗中「獲得領悟」(3 分)，這樣的結果顯示，不論哪一種自我認同狀態傾向的年輕人，都能夠從過去的轉折經驗中得到學習並且在描述自我定義記憶的過程中自然的表達。而獲得「無意義」(0 分)、「學到教訓」(1 分) 以及「隱微的意義」(2 分) 評分的自我定義記憶則相對較少出現，這種結果使得意義賦予變項的資料變異性偏低，可能因而不利於後續的相關分析。

在本章第一節的討論曾提及，意義賦予變項的得分偏高，可能與回憶內容的

事件類型有所關連。因此研究者認為，後續研究可以嘗試將所蒐集之回憶進行事件類型的內容分析，若事件類型大部分為人際關係事件與生命受到威脅事件，同時其又與意義賦予得分之間有高度的相關，則可以得知本研究意義賦予變項資料變異性不足，可能是受到特定的事件類型回憶內容的因素所影響。

依據 McLean 與 Pratt (2006) 的研究，研究者同樣預期「轉折時刻」的自我定義記憶與年輕人自我認同發展中所需要的經驗整合以及價值觀的建立有密切的關係。但本研究只請研究參與者提供一則轉折時刻自我定義記憶，因此意義賦予的評分可能無法完整的反映其對過去轉折時刻經驗的思考與學習。未來研究可以嘗試請研究參與者提供 3~5 則轉折時刻的自我定義記憶，再將每一則回憶所得到的意義賦予分數加總，以此代表其對轉折時刻自我定義記憶的意義賦予程度，將能更全面的代表個體從過去重大經驗中所得到的個人意義。

另一方面，研究者也推測，轉折經驗可能對大部分的年輕人而言都具有相當程度的衝擊與影響性，因此讓大多數的研究參與者在回溯其轉折經驗時，都能描述出該事件對自我的影響、獲得特定的學習、得到某些理解以及領悟到經驗過後的自我轉變。未來的相關研究可嘗試參考 Bauer 等人 (2005) 的研究，請研究參與者同時針對多種核心場景事件，如高峰經驗、低潮時刻、轉折時刻 (McAdams, 1996) 進行回憶，將有助於研究者較為全面性的瞭解年輕人自我定義記憶中的意義賦予與其自我認同狀態之間的關係。

除此之外，在意義賦予的計分方式上，研究者認為目前使用的計分量尺可能尚不足以將不同層次的意義賦予做更細緻的區分。McLean 與 Pratt (2004) 的意義賦予計分主要針對個人在事後回顧所獲得的學習及延伸與應用的層面進行 0~3 分的評分，分數越高代表報告者能夠從經驗中獲得更深入的反思性意義。研究者在進行評分的過程中發現，同樣被評定為 3 分「獲得領悟」的回憶，在反思的程度上可能仍然有所差別。舉例來說，以下兩則編號 49 與編號 55 的轉折時刻自我定義記憶，其內容都是報告者描述在過去求學過程中遭遇到不合理對待的經驗：

例一：「(前略) ...我覺得我是一個很倔強的人，我覺得是對的事情一定會勇往直前，當別人說我是錯的，我一定要把正確答案弄懂為止，如果我是對的，我絕對不會讓步！(P49)」

例二：「(前略) ...這件事情讓我感受到真的很多事情是需要去爭取，權力結構是強烈影響人的。雖然在現在開放、開明的社會一切看似都沒什麼問題，應該

不會有像包紅包這樣權力不對等的情況，但是不知道是文化還是什麼因素，這樣的文化似乎並沒有消失過。或許這也是讓我最後選擇學習社工，也讓我在唸社工的東西時特別有感觸的原因之一吧！這件事情的當下我是個逃避的人，我選擇眼不見為淨。駝鳥心態的認為沒看到就不算，沒看到就不會存在。不過也讓之後有能力學習到一些東西的我，非常希望想要為社會上這些結構底層的人發聲。(P55)」

根據 McLean 與 Pratt (2004) 的評分準則，上述兩則回憶在本研究中都計分為 3 分的「獲得領悟」。但是同樣是獲得領悟的評分，例一的回憶敘述中所傳達出來的反思性意義著重在個人層面的自我瞭解，例二的回憶敘述除了表達出事件對個人的衝擊之外，又進一步延伸至關懷他人與社會的層面，即其對反思的程度似乎更為深入而廣泛，因此研究者認為，未來研究可以嘗試將原本的評分量尺適度擴充，使得意義賦予的評分能更細緻反映出不同層次的反思與學習，也有助於更精確的掌握資料豐富的特性。

先前曾提及 McLean 與 Pratt (2006) 指出，自我定義記憶的意義賦予和自我認同狀態之間相關偏低的情形，可能是因為自我認同狀態取向和敘事分析取向資料蒐集方法不同的關係：自我認同狀態是以自陳式量表的方式，請研究參與者針對特定的自我認同發展層面來作答，而敘事分析取向則是請其從過去與自我密切相關的經驗中自由選取對個人而言最重要的回憶，因此回憶描述中個人所重視的經驗與自我認同狀態量表中自評的發展情形可能有很大的差異，所以兩個變項之間的相關會偏低。但值得注意的是，本研究發現認同達成狀態與自我定義記憶中的積極化歷程呈現符合預期的正相關 ($r = .187, p < .05$)，顯示出兩個取向資料蒐集的方式雖然不同，但仍有一定程度的關聯性，同時本研究也發現意義賦予和積極化歷程之間有統計顯著的正相關存在 ($r = .307, p < .01$)，這也代表自我定義記憶的兩個計分向度上有相當程度的重疊性。因此研究者認為，雖然兩種取向在資料蒐集方式上的差異性較大，但可能並非是本研究中自我認同狀態與自我定義記憶中的意義賦予之間沒有顯著相關的主要因素。後續研究可以先針對資料蒐集和計分等研究方法的面向加以改進(如上述)，然後再進行自我定義記憶中的意義建構與自我認同狀態、心理幸福感的關係探討。

貳、成年初顯期年輕人的自我認同狀態、自我定義記憶中的「解釋歷程」與心理幸福感的相關情形

一、自我認同狀態與自我定義記憶中解釋歷程的相關情形

從表 4-7 可以得知，成年初顯期年輕人的自我認同發展與自我定義記憶中的解釋歷程有所關聯：認同達成狀態傾向越高的成年初顯期年輕人在自我定義記憶中呈現較少的負向化歷程，而傾向於採取積極化歷程的解釋策略來描述與自我密切相關的轉折經驗；認同混淆傾向越高的成年初顯期年輕人在自我定義記憶敘述中，則傾向採用負向化歷程的解釋策略來敘述自我定義記憶，而意識型態層面的認同混淆狀態傾向越高的年輕人在自我定義記憶敘述中，也越不傾向於使用積極化歷程的解釋策略。

雖然本研究並未針對認同早閉狀態、認同尋求狀態與解釋歷程之間的關係有特定的假設，但從表 4-7 也可以發現，認同早閉狀態、認同尋求狀態與解釋歷程之間並未呈現統計顯著的相關情形，研究者認為這樣的結果顯示解釋歷程並不是認同早閉狀態和認同尋求狀態的發展特徵。認同早閉狀態指的是個體未經思考與探索就對各方面的自我發展形成承諾，因而對處在此狀態的年輕人而言，可能並不會表現出如同認同達成狀態年輕人對過去轉折經驗的反覆思考，因此沒有呈現出特定解釋歷程的模式 (pattern)；對認同尋求狀態的年輕人而言，則可能反映其仍在思考過去事件與自我的關聯而尚未獲得一致結論的表現。

整體而言，本研究結果符合相關研究者（例如：Erikson, 1968, 1980；Marcia, 1980）對自我認同發展的理論描述，以及從 McAdams 等人（1997, 2001）研究結果推論而來的假設。並且自我認同發展與自我定義記憶解釋歷程之間的關係可以從 Erikson (1980) 所提出的「自我認同-認同混淆」向度加以瞭解。研究結果顯示出自我認同發展越成熟，亦即認同達成狀態傾向越高的年輕人，會更有能力將過去的負向衝突經驗進行積極的整合，而較不會採取負面、消極的態度去看待個人的重大轉折經驗，因此在描述自我定義記憶時會傾向採用積極化歷程的解釋策略，同時也有能力將轉折經驗視為成長的契機，也較不傾向於使用負向化歷程解釋策略來描述自我定義記憶。相反的，認同混淆狀態傾向越高的年輕人，代表其正處在茫然或迷失的狀態之中，在面對過去負向的轉折經驗時可能仍然難以跳脫

事件的負面衝擊，因此不會採取積極化歷程的解釋策略來描述其回憶，而他們在表達對自己而言具有特殊意義的轉折經驗時，反而較不會注意到轉折經驗對自己帶來的積極性，卻傾向於著重某些矛盾或不愉快的面向，因此呈現出以越來越糟的負向化歷程解釋策略來敘述其回憶。

二、 自我定義記憶中解釋歷程與心理幸福感的相關情形

前一章結果發現，成年初顯期年輕人自我定義記憶的解釋歷程與心理幸福感之間有顯著的相關性存在，這樣的結果複製了 McAdams 等人(2001)的研究結果，也進一步將研究對象延伸至台灣的成年初顯期年輕人身上。傾向於使用負向化歷程解釋策略的年輕人，其當下的整體心理幸福感以及自主性、個人成長、正向人際關係、生活目的與自我接納等五個面向心理幸福感的表現則越差；而傾向於使用積極化歷程解釋策略的年輕人，其當下的整體心理幸福感、自主性、環境掌控、個人成長、正向人際關係、生活目的和自我接納等六個面向心理幸福感的表現則越好，此結果也與過去的相關研究相符合(例如：Bauer et al., 2008；McAdams et al., 2001；McLean & Pratt, 2006；Pals, 2006)。

這樣的結果代表個人的自我定義記憶與目前發展有所關聯，尤其個人如何看待和解釋與自我發展切身相關的轉折經驗會與其當前的心理幸福感有高度的相關。值得注意的是，對採取積極化歷程解釋策略的年輕人而言，雖然過去的轉折經驗對個人而言是具有強烈負向情緒衝擊的事件，但是他們在描述回憶時也同時表達出對過去事件的正面認知，而可能因此讓他們有較好的適應性表現，因而 McAdams 等人(2001)也強調，負向化歷程、積極化歷程與回憶中所呈現的正、負向情緒語調(emotional tone)是有區別的，即解釋歷程並非單純的代表個人於書寫的回憶中所表達出來的正向情緒或負面情緒，而是反映出對過去經驗的個人解釋，而個人解釋與心理幸福感的關係更為密切。但本研究並未針對此部份進行探討，後續研究可以再進一步瞭解自我定義記憶中的解釋歷程、情緒語調與心理幸福感之間的關係。

三、 綜合討論

從上述結果討論可以發現，處在認同達成狀態的年輕人的確經歷過自我探索與反思以後建立個人的自我認同，同時也表現出積極化的反思歷程以及較佳的心理幸福感，而處在認同混淆狀態的年輕人則由於其未經思索與承諾，而感受到較差的心理幸福感，同時也比認同尋求、認同早閉狀態的年輕人更明顯的表現出負

向化歷程的思考特徵。這樣的結果與 Singer 與 Salovey (1993)、Singer 與 Blagov (2004) 對自我定義記憶特性的描述相符合，即自我定義記憶會反映出個人當前的自我發展情形與核心發展議題，但由於本研究並未針對回憶的事件內容進行分析，因此後續研究可以針對自我定義記憶的事件類型進行分析，以瞭解本研究中成年初顯期年輕人是否呈現出一致性的回憶內容，例如：傾向於描述人際關係或個人成就的事件類型。更重要的是，從第三章第二節與第三節的結果可以發現，成年初顯期年輕人如何解釋與看待過去個人重要的轉折經驗與其目前的自我認同狀態以及心理幸福感有密切的關係，因此研究者也將針對自我定義記憶對自我認同狀態與心理幸福感間的作用情形進行探討。

第四節 成年初顯期年輕人自我定義記憶對自我認同狀態與心理幸福感關係之作用探討

Kroger (2000)曾指出，個人對其所處情境與經驗的解釋是自我認同狀態發展可能的中介因素之一，McLean (2008a)也根據過去的研究經驗，進一步推測意義賦予極有可能是自我認同狀態與個人適應性表現之間的中介因素。而 Luyckx 等人 (2007a) 則發現唯有自我反思才有利於其幸福感，而採用自我反芻的思考則不利於訊息處理導向自我認同風格者的幸福感，這顯示出不同的自我認知思考方式能夠調節自我認同風格與幸福感之間的關係。根據上述相關文獻可以得知，研究自我發展的相關研究者都認為，個人對過去與自我相關事件的思考，可能會對其自我認同發展與適應性表現有所作用，本研究希望探討自我定義記憶中的意義賦予和解釋歷程對自我認同狀態與心理幸福感之間關係所扮演的角色，因此分別以中介效果與調節效果分析初步探討三者可能的關係：

壹、自我定義記憶對自我認同狀態與心理幸福感關係之中介效果

從前一章的結果可以得知，自我定義記憶中的意義賦予對自我認同狀態與心理幸福感關係並沒有統計顯著的中介效果，亦即成年初顯期年輕人在自我定義記憶中所呈現的意義賦予並未對其自我認同狀態與心理幸福感的關係有所影響。本研究在解釋歷程的部分則發現，積極化歷程與負向化歷程分別對認同達成狀態與心理幸福感，負向化歷程則對認同混淆狀態與心理幸福感之間的關係有統計顯著的中介效果，而解釋歷程對於認同尋求狀態與心理幸福感、認同早閉狀態與心理幸福感之間沒有統計顯著的中介效果。

從自我認同狀態、意義賦予和心理幸福感之間並未呈現顯著的相關結果，可以推知本研究中自我定義記憶的意義賦予並不會對自我認同狀態和心理幸福感之間有顯著的中介效果，因此在接下來的討論中，將針對解釋歷程具中介效果為主要的討論方向。本研究發現自我定義記憶中的解釋歷程並不是認同尋求狀態與心理幸福感、認同早閉狀態與心理幸福感的中介因素，此結果與先前的相關分析一致，即解釋歷程並非認同尋求狀態與認同早閉狀態的發展特徵，因此並不會透過解釋歷程對心理幸福感有所作用，而認同尋求狀態、認同早閉狀態的年輕人是否

會透過哪些可能的中介因素而影響其心理幸福感，仍須未來的相關研究加以探討。

從表 4-11、4-12，以及附錄十五的中介效果模式圖可知，積極化歷程是認同達成狀態與心理幸福感之間的中介因素，負向化歷程為認同混淆狀態與心理幸福感之間的中介因素。且從表 4-11、4-12，以及附錄十五的未標準化係數可以得知，認同達成狀態會透過積極化歷程的中介因素而對其心理幸福感有正面的影響，而認同混淆狀態會透過負向化歷程的中介因素而對其心理幸福感有負面的影響。研究者認為這樣的結果進一步說明了先前的推論，即從 Erikson (1980)「自我認同—認同混淆」的理論來看，處在認同達成狀態的年輕人，會更有能力整合過去讓自己感到衝突的負面經驗，最後透過正向認知的積極化歷程對目前的心理幸福感有所助益；而處在認同混淆狀態年輕人則會透過負向化歷程的解釋策略而不利於其目前心理幸福感的表現。

從表 4-11 以及附錄十五的中介效果模式圖可以得知，負向化歷程也是認同達成狀態與心理幸福感之間的中介因素。但是從表 4-11 的未標準化係數可以得知，整體而言，認同達成狀態者不傾向於採用負向化歷程的解釋策略來描述其回憶，所以研究者認為，負向化歷程對認同達成狀態與心理幸福感的中介效果，與對認同混淆狀態與心理幸福感的中介效果所代表的意義可能有所不同。即當認同達成狀態的年輕人採取負向化歷程的解釋策略來描述其回憶時，所反映出來的並不是如同認同混淆狀態者一般未加思索或負面傾向思考的發展特徵，其負向化歷程的解釋策略可能代表經過思考以後所確立的個人認定或價值觀，但是卻因此而不利其心理幸福感。

綜而言之，處在認同達成狀態或是認同混淆狀態的年輕人，會透過對自我定義記憶的解釋歷程而影響其目前的心理幸福感。認同達成狀態者傾向於以積極化歷程的方式描述過去回憶，並且透過此歷程對其心理幸福感有正面的幫助，但是若其以負向化歷程的解釋策略來看待過去的經驗，則會減損原本正向發展的心理幸福感；認同混淆狀態者則傾向於以負向化歷程的方式來敘述其回憶，並透過此歷程不利於心理幸福感的發展。

貳、自我定義記憶對自我認同狀態與心理幸福感關係之調節效果

從前一章的結果可知，自我定義記憶中的意義賦予和解釋歷程並未調節成年初顯期年輕人的自我認同狀態與心理幸福感的表現。在意義賦予的部分，先前已

經提及本研究的資料特性以及計分上的可能干擾因素，因此之後的討論仍以解釋歷程為主。在 Luyckx 等人 (2007a) 的研究中發現自我反思與自我反芻能夠調節訊息處理導向自我認同風格者的幸福感，亦即採用自我反思的認知傾向才有助於訊息處理導向自我認同風格年輕人的幸福感，而採用自我反芻認知的訊息處理導向自我認同風格的年輕人則會有較低的幸福感以及會與憂鬱有所關聯。而本研究中，並未發現負向化歷程或積極化歷程能夠調節認同達成狀態與心理幸福感之間的關係，因此研究者認為調節效果並不成立。而此結果可能進一步支持了前述的解釋歷程為一中介因素的討論，即解釋歷程反映出認同達成狀態與認同混淆狀態年輕人對過去與自我密切相關回憶的思考方式，同時透過此中介歷程而對處在這兩個自我認同狀態之下年輕人的心理幸福感有所影響。

參、小結

綜合上述，自我定義記憶中的意義賦予對自我認同狀態與心理幸福感的作用情形，仍需後續研究加以探討以確定其所扮演的角色，而本研究中的中介模式得以成立：負向化歷程與積極化歷程分別會對認同達成狀態與心理幸福感的關係有中介效果，而負向化歷程則對認同混淆狀態與心理幸福感的關係有中介效果，此結果部份支持了本研究之研究假設四。整體而言，本研究發現個人透過「敘述的運作歷程」能夠將個人過去的經驗加以組織、評價以及與當前的發展有所連結，並對當前的生活有所作用 (Singer & Bluck, 2001)，本研究結果也顯示年輕人的自我定義記憶的確能夠反映出與自我發展密切相關的核心議題，值得未來進一步探究。

第六章 結論與建議

本章主要目的在對本研究所獲得的結果作一整體性的歸納，全章共分為三節：第一節主要根據研究結果歸納出結論；第二節為研究限制與貢獻；第三節為未來研究建議。

第一節 結論

壹、成年初顯期年輕人自我認同狀態與心理幸福感的相關情形

- 一、成年初顯期年輕人的認同達成狀態與整體心理幸福感，以及「自主性」、「環境掌控」、「個人成長」、「正向人際關係」、「生活目的」和「自我接納」等六個面向的心理幸福感呈現統計顯著的正相關。
- 二、成年初顯期年輕人的認同尋求狀態與整體心理幸福感，以及「自主性」、「環境掌控」、「生活目的」和「自我接納」等四個面向的心理幸福感呈現統計顯著的負相關。同時認同尋求狀態與「個人成長」與「正向人際關係」的心理幸福感並未有顯著的相關。
- 三、成年初顯期年輕人的認同混淆狀態與與整體心理幸福感，以及「自主性」、「環境掌控」、「個人成長」、「正向人際關係」、「生活目的」和「自我接納」等六個面向的心理幸福感呈現統計顯著的負相關。
- 四、成年初顯期年輕人的認同早閉狀態與整體心理幸福感以及「個人成長」面向的心理幸福感呈現統計顯著的負相關；而認同早閉狀態與「自主性」、「環境掌控」、「正向人際關係」、「生活目的」和「自我接納」的心理幸福感並沒有顯著的相關。

貳、成年初顯期年輕人自我認同狀態與自我定義記憶的相關情形

- 一、成年初顯期年輕人的自我認同狀態與自我定義記憶中的意義賦予並未呈現統計顯著的相關。
- 二、成年初顯期年輕人的認同尋求狀態、認同早閉狀態與自我定義記憶中的解釋

歷程（負向化歷程、積極化歷程）沒有統計顯著的相關。

三、成年初顯期年輕人的認同達成狀態與自我定義記憶中的負向化歷程呈現統計顯著的負相關，而認同達成狀態與自我定義記憶中的積極化歷程呈現統計顯著的正相關。

四、成年初顯期年輕人的認同混淆狀態與自我定義記憶中的負向化歷程呈現統計顯著的正相關。

參、成年初顯期年輕人自我定義記憶與心理幸福感的相關情形

一、成年初顯期年輕人自我定義記憶中的意義賦予和心理幸福感之間並未呈現統計顯著的相關性。

二、成年初顯期年輕人自我定義記憶中的負向化歷程與整體心理幸福感，以及「自主性」、「個人成長」、「正向人際關係」、「生活目的」和「自我接納」等五個面向的心理幸福感呈現統計顯著的負相關。

三、成年初顯期年輕人自我定義記憶中的積極化歷程與整體心理幸福感，以及「自主性」、「環境掌控」、「個人成長」、「正向人際關係」、「生活目的」和「自我接納」等六個面向的心理幸福感呈現統計顯著的正相關。

肆、成年初顯期年輕人自我定義記憶對自我認同狀態與心理幸福感的

中介效果

一、成年初顯期年輕人自我定義記憶中的意義賦予對自我認同狀態與心理幸福感並無統計顯著的中介效果。

二、成年初顯期年輕人自我定義記憶中的解釋歷程對認同尋求狀態與心理幸福感、認同早閉狀態與心理幸福感之間的關係並未呈現統計顯著的中介效果。

三、成年初顯期年輕人自我定義記憶中的負向化歷程分別對認同達成狀態與心理幸福感、認同混淆狀態與心理幸福感之間的關係呈現統計顯著的中介效果。這樣的結果顯示出負向化歷程的解釋策略分別會對認同達成狀態與心理幸福感、認同混淆狀態與心理幸福感之間的關係有所影響。

四、成年初顯期年輕人自我定義記憶中的積極化歷程對認同達成狀態與心理幸福感之間的關係有統計顯著的中介效果。這樣的結果顯示，積極化歷程的解釋策略會對認同達成狀態與心理幸福感之間的關係有所影響。

伍、成年初顯期年輕人自我定義記憶對自我認同狀態與心理幸福感的

調節效果

一、成年初顯期年輕人自我定義記憶中的意義賦予對自我認同狀態與心理幸福感並無統計顯著的調節效果。

二、成年初顯期年輕人自我定義記憶中的解釋歷程對自我認同狀態與心理幸福感並無統計顯著的調節效果。

第二節 研究限制與貢獻

壹、研究限制

一、研究對象

受限於人力、物力與時間因素，本研究雖以處在成年初顯期階段的年輕人為主要研究對象，但所招募之 114 位自願研究參與者仍以大學生為主要對象，佔全體研究參與者的 86%，而全體樣本之實際年齡並未完全涵蓋 18~25 歲之年輕人，且有 87.7% 的研究參與者為女性，因此本研究對整體成年初顯期研究結果的推論性仍需後續研究加以考驗。

二、研究結果的解釋

根據過去相關理論與文獻，本研究主張自我認同狀態的發展較成熟則會有較好的心理幸福感表現，但是本研究的資料蒐集方式為單一時間取樣的相關研究，因此在結果的解釋上仍須謹慎的注意到其他的可能性，例如：心理幸福感較好的年輕人，在填答自我認同狀態量表時會更傾向於選擇自我肯定的答案，使其在認同達成狀態分量表上有較高的得分表現。因此本研究之結果解釋，仍有待後續的相關研究加以考驗。

貳、研究貢獻

一、以成年初顯期的發展觀點探討年輕人的自我認同發展

根據程景琳、廖小雯、林書萱（2009）的調查研究發現，有 67.1% 的 18~24 歲的年輕人認為自己「既不是青少年，也不是成人」，因此本研究進一步以成年初顯期的發展觀點，針對接續青少年階段而來且擁有更多發展可能性的成年初顯期階段年輕人之自我認同狀態進行探討，研究結果拓展了對此階段年輕人發展特徵的瞭解。

二、豐富國內自我認同狀態取向之實徵研究

本研究直接針對自我認同狀態與心理幸福感間之關係進行探討，並針對本研究與國外研究結果之異同進行討論，為 Erikson (1968, 1980) 的自我認同發展理論

和 Marcia (1966, 1980)之自我認同狀態架構提供實徵研究的支持。本研究又同時結合了自我認同狀態取向以及敘事分析研究方法，針對成年初顯期年輕人自我認同發展與心理幸福感之作用機制加以探討，結果發現年輕人自我定義記憶的解釋歷程為自我認同發展與心理幸福感之中介因素，值得未來的相關研究持續進行探討。

三、 心理幸福感量表之翻譯修訂

由 Ryff (1989, 1995)所提出的心理幸福感量表已經為許多國外研究者所採用（例如：Cheng & Chan, 2005；McAdams et al., 2001；Waterman, 2007），國內也有研究者以 Ryff 之架構編擬幸福感量表（例如：陳金定，2007）。本研究根據 Ryff 的原始量表進行翻譯修訂，而從先前的研究結果可知此翻譯修訂之量表具有良好的信度以及可接受的效度，有助於未來有興趣於幸福感相關議題的研究者進行後續的修訂與使用。

第三節 未來研究建議

壹、研究對象

一、 招募研究對象時，盡量顧及到性別比例的平均分配

本研究以公開徵求的方式招募研究參與者，雖然其參與動機很高，但也因此較難掌握研究對象的來源，如前所述，本研究以女性研究參與者居多。但是國內過去的自我認同狀態相關研究的確發現有性別差異情形（汪佳佩，2006；楊智馨，1997；劉姿君，1994），而 Thorne 和 McLean (2002) 也發現男生和女生的自我定義記憶敘述觀點有所差異，因此後續研究可以盡量讓研究參與者的性別比例更為平均，以利進一步的性別差異分析。

二、 招募研究對象時，能考量到年齡的平均分佈

McLean (2005)的研究中發現相對於年紀較長的年輕人，年齡較輕的年輕人報告出較多的「學到教訓」意義賦予類型，McAdams、Bauer、Sakaeda、Anyidoho、Magrino-Fdilla、White 與 Pals (2006) 的研究也發現，年輕人會隨著時間增長而更細緻的描述出個人的自我定義記憶。過去相關研究結果顯示出在自我定義記憶內

容分析上有可預期的年齡差異，因此建議未來研究在招募研究參與者的時候，能盡量考慮到研究對象年齡的平均分佈。例如：先將所欲招募的 18~27 歲年輕人分為高中低年齡三組，作為徵求研究對象的依據，如此將有助於研究者進行後續的年齡差異分析。

貳、研究工具

一、心理幸福感量表的效度研究

本研究以各分量表之間的內部相關、驗證性因素分析之結果代表心理幸福感量表之建構效度，此外，若是將本研究的心理幸福感量表與自我認同狀態量表之間的相關分析視為同時效度考驗的結果，則又為本研究所翻譯、修訂的心理幸福感量表提供進一步的效度證據。從第三章的結果可以得知，本量表因素分析之整體適配模式在可接受的範圍，但是心理幸福感各分量表之間的相關偏高，因此初步得到區辨效度較不理想。

在 Ryff (1989, 1995) 的研究中也發現各分量表之間相關偏高的類似情形，但 Ryff (1989, 1995) 在進行不同年齡分層的差異考驗後發現，不同年齡分層的受試者在各分量表的得分情形確有所區別。因此，研究者建議未來可針對不同年齡層的受試者進行資料蒐集與得分表現之差異分析，以提供進一步的效度資料。除此之外，未來也需要針對心理幸福感量表與過去國內研究者所修訂之幸福感量表之間的相關情形進行分析，例如：施建彬（1994）所修訂的「中國人幸福感量表」，若不同的幸福感量表之間確有統計顯著但可區別的相關，則可進一步提供本量表區辨效度與同時效度之證據。

二、意義賦予評分準則的修訂

根據本研究的結果與討論，研究者認為後續研究可以針對意義賦予的評分做更細緻的分類。例如：後續研究可以先將所蒐集來的資料按照 McLean 和 Pratt (2004) 的評分準則加以分類之後，再對「獲得領悟」的意義賦予類型做更精緻的分類。因為在原本 McLean 和 Pratt (2004) 的評分準則中，只要報告者的回憶

中表達出超越特定的行為、且更廣的應用與延伸於其生活中，即被評定為獲得領悟。但是原先的評分尚不足以清楚區別不同層次的反思與學習，所以研究者認為，可以參考 McAdams (1998)對積極化歷程計分中的額外加分方式進行評分，即針對獲得領悟對個人生活的「應用與延伸」進行分類，找出「獲得領悟」的子類型做為額外加分的依據。

根據本研究所蒐集的資料，研究者認為獲得領悟的意義賦予可以再分為「個人層次」、「擴及自我以外的人際互動層次」、「擴及自我以外的社會層次」這三個子類型，若報告者在同一則回憶中表達出獲得領悟其中的一個子類型，則計分為3分；若報告者在同一則回憶中表達出兩個子類型，則計分為4分；若報告者在同一則回憶中表達出三個子類型，則計分為5分。因此意義賦予的計分，由原本的0~3分的量尺，可擴充為為0~5分的量尺。研究者認為，這樣的計分方式可以更精緻的涵蓋個人從過去經驗中獲得反思與學習的深度與廣度，以及修正本研究中心義賦予得分整體偏高的情形，如此將有助於進行後續的資料分析。

參、研究方向

一、 中介因素

本研究初步發現，成年初顯期年輕人在自我定義記憶中的解釋歷程，為認同達成狀態、認同混淆狀態與心理幸福感之間的中介因素，後續研究可以進一步針對本研究的中介模式進行考驗，以更確立本研究之結果。本研究結果也發現，認同尋求狀態、認同早閉狀態與自我定義記憶之間並沒有顯著的關聯性，而自我定義記憶也不是認同尋求狀態、認同早閉狀態與心理幸福感的中介因素。但是認同尋求狀態與認同早閉狀態和心理幸福感之間呈現顯著的負相關，因此研究者認為，後續研究可以再嘗試瞭解處在認同尋求狀態和認同早閉狀態的年輕人，是否透過某些符合其自我認同狀態之認知歷程，例如：認同早閉狀態傾向於以外控信念的方式思考個人問題 (Kroger, 2007)，而對心理幸福感有所影響。

二、 縱貫研究

本研究為單一時間取樣的橫斷研究，但從過去自我認同狀態取向的相關研究（例如：Meeus 等人，1999）可以發現，隨著年紀增長自我認同狀態對年輕人心理幸福感的作用會越強；而 McAdams 等人（2006）、McLean 和 Pratt（2006）的研究中也指出年輕人對自我定義記憶的描述與年齡密切相關。因此未來研究若是能以縱貫研究的方式持續追蹤同一群年輕人在自我認同狀態、心理幸福感以及其自我定義記憶敘述的表現情形，將有助於研究者釐清三者變項之間的關係，同時促進相關研究者對成年初顯期階段年輕人自我發展的瞭解。

三、 因果關係檢驗

Schwartz (2001)回顧過去自我認同發展的相關文獻，提出了「自我-個人-社會認同」(ego-personal-social identity)的發展架構，並建議未來研究者可以以此架構瞭解個體自我認同發展情形。Dunkel (2005)的研究發現，Marcia 的自我認同狀態、Berzonsky 的自我認同風格和 Côté 所提出的自我認同資源三者之間均能反映出 Erikson (1980)所強調的自我連續性 (self-continuity)，同時 Dunkel (2005)和 Schwartz 等人(2005)也指出這三者構念之間有可靠的相關性。而 Keyes 等人(2000)則指出心理幸福感與主觀幸福感之間有顯著但可區別的相關性存在。因此研究者認為，未來研究能嘗試同時以多種測量指標針對成年初顯期年輕人的自我認同發展與心理幸福感之間的關係進行檢驗，提供更充分的研究證據來說明「自我認同發展的成熟能增進個人的心理幸福感」之推論。

參考文獻

- 吳明隆 (2006)。SPSS 統計應用學習實務：問卷分析與應用統計。台北：知城數位科技。
- 李美枝 (1998)。中國人親子關係的內涵與功能：以大學生為例。本土心理學研究，9，3-52。
- 汪佳佩 (2006)。台北縣市技專校院二技部應屆畢業生生涯自我效能、自我認定狀態與生涯承諾之相關研究。國立臺灣師範大學工業教育學系碩士論文。
- 施建彬 (1994)。幸福感來源與相關因素之探討。高雄醫學大學行為科學研究所碩士論文。
- 張春興 (1999)。現代心理學。台北：東華。
- 陳正昌、程炳林、陳新豐、劉子鍵 (2005)。多變量分析方法：統計軟體應用。台北：五南。
- 陳金定 (2007)。完形治療理論之驗證：接觸干擾、未完成事件與心理幸福感因果模式考驗。教育心理學報，39，45-68。
- 程景琳、廖小雯、林書萱 (2009)。台灣成年初顯期現象初探。未發表。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系。
- 黃慧雯 (2002)。大學生的自我分化、社會活動經驗與自我認定狀態之相關研究。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文。
- 楊智馨 (1997)。大學生生涯發展狀況與自我認定狀態之相關研究。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系碩士論文。
- 劉姿君 (1993)。大學生自我認定狀態與其生涯決定程度及自我分化水準之關係研究。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文。

- Adams, G. R. (1998). *The objective measure of identity status: A reference manual*.
Unpublished manuscript, University of Guelph.
- Adams, G. R., & Fitch, S. A. (1982). Ego stage and identity status development: A cross-sequential analysis. *Journal of Personality and Social Psychology, 43*, 574-583.
- Arnett, J. J. (1994). Are college students adults? Their conceptions of the transition to adulthood. *Journal of Adult Development, 1*, 213-224.
- Arnett, J. J. (1998). Learning to stand alone: The contemporary American transition to adulthood in cultural and historical context. *Human Development, 41*, 295-315.
- Arnett, J. J. (2000a). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist, 55*, 469-480.
- Arnett, J. J. (2000b). High hope in a grim world: Emerging adults' view of their future and "generation X". *Youth and Society, 31*, 267-286.
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens to the twenties*. New York: Oxford University Press.
- Arnett, J. J. (2007a). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for? *Child Development Perspectives, 1*, 68-73.
- Arnett, J. J. (2007b). Suffering, selfish, and slackers? Myth and reality about emerging adults. *Journal of Youth and Adolescence, 36*(1), 23-29.
- Arnett, J. J., Ramos, K. D., & Jensen, L. A. (2001). Ideological views in emerging adulthood: Balancing autonomy and community. *Journal of Adult Development, 8*, 69-79.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical

- considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.
- Bauer, J. J., & McAdams, D. P. (2004a). Personal growth and adults' stories of life transitions. *Journal of Personality*, 73, 573-602.
- Bauer, J. J., & McAdams, D. P. (2004b). Growth goals, maturity, and well-being. *Developmental Psychology*, 40, 114-127.
- Bauer, J. J., & McAdams, D. P. (2005). Interpreting the good life: Growth memories in the lives of mature, happy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88, 203-217.
- Bauer, J. J., McAdams, D. P., & Pals, J. L. (2008). Narrative identity and eudaimonic well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 81-104.
- Bennion, L. D., & Adams, G. R. (1986). A revision of the extended version of the objective measure of ego identity status: An identity instrument for use with late adolescents. *Journal of Adolescence Research*, 1, 183-198.
- Berzonsky, M. D. (2005). Ego identity: A personal standpoint in a postmodern world. *Identity: An International Journal of Theory and Research*, 5, 125-136.
- Berzonsky, M. D., & Adams, G. R. (1999). Reevaluating the identity status paradigm: Still useful after 35 years. *Developmental Review*, 19, 557-590.
- Blagov, P. S., & Singer, J. A. (2004). Four dimensions of self-defining memories (specificity, meaning, content, and affect) and their relationships to self-restraint, distress and repressive. *Journal of Personality*, 72, 481-511.
- Burner, J. (1990). *Acts of meaning*. Cambridge MA: Harvard University Press.
- Cheng, S-T., & Chan, A. C. M. (2005). Measuring psychological well-being in the Chinese. *Personality and Individual Differences*, 38, 1207-1316.
- Cohen, P., Kasen, S., Chen, H., Hartmark, C., & Gordon, K. (2003). Variations in patterns of developmental transitions in the emerging adulthood period.

- Developmental Psychology*, 39, 657-669.
- Conway, M. A., & Holmes, A. (2004). Psychosocial stages and the accessibility of autobiographical memories across the life cycle. *Journal of Personality*, 72, 461-480.
- Conway, M. A., & Pleydell-Pearce, C. W. (2000). The construction of autobiographical memories in the self-memory system. *Psychological Review*, 107, 261-288.
- Conway, M. A. (1990). *Autobiographical memory: An introduction*. (p.1-13, p.89-103). Philadelphia: Open University Press.
- Côté, J. E. (1997). An empirical test of the identity capital model. *Journal of Adolescence*, 20, 421-437.
- Côté, J. E., & Schwartz, S. K. (2002). Comparing psychological and sociological approaches to identity: Identity status, identity capital, and the individualization process. *Journal of Adolescence*, 25, 571-586.
- Douglass, C. B. (2007). From duty to desire: Emerging adulthood in Europe and its consequences. *Child Development Perspectives*, 1, 101-108.
- Dunkel, C. S. (2005). The relation between self-continuity and measures of identity. *Identity: An International Journal of Theory and Research*, 5, 21-34.
- Erikson, E. H. (1956). The problem of ego identity. *Adolescent identities: A collection of readings*. New York: The Analytic Press.
- Erikson, H. K. (1968). *Identity, youth and crisis*. New York: Norton.
- Erikson, H. K. (1980). *Identity and the life cycle*. New York: Norton.
- Facio, A., Resett, S., Micocci, F., & Mistrorigo, C. (2007). Emerging adulthood in Argentina: An age of diversity and possibilities. *Child Development Perspectives*, 1, 115-118.

- Fuligni, A. J. (2007). Family obligation, college enrollment, and emerging adulthood in Asian and Latin American families. *Child Development Perspectives, 1*, 96-100.
- Galambos, N. L., & Martínez, M. L. (2007). Poised for emerging adulthood in Latin America: A pleasure for the privileged. *Child Development Perspectives, 1*, 109-114.
- Galambos, N. L., Barker, E. T., & Krahn, H. J. (2006). Depression, self-esteem, and anger in emerging adulthood: Seven-year trajectories. *Developmental Psychology, 42*, 350-365.
- Grotevant, H. D. (1997). Identity processes: Integrating social psychological and developmental approaches. *Journal of Adolescent Research, 12*, 354-357.
- Hebermas, T., & Bluck, S. (2000). Getting a life: The emergence of the life story in adolescence. *Psychological Bulletin, 126*, 748-769.
- Hofer, J., Kärner, J., Chasiotis, A., Busch, H., & Kiessling, F. (2007). Socio-cultural aspects of identity formation: The relationship between commitment and well-being in students samples from Cameroon and Germany. *Identity: An International Journal of Theory and Research, 7*, 265-288.
- Jordyn, M., & Byrd, M. (2003). The relationship between the living arrangements of university students and their identity development. *Adolescence, 38*, 267-278.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*, 1007-1022.
- Kroger, J. (2000). Ego identity status research in the new millennium. *International Journal of Behavioral Development, 24*, 145-148.
- Kroger, J. (2007). Perspectives on identity. *Identity development: Adolescence*

- through adulthood* (pp. 3-30). CA: Sage.
- Kuyken, W., Howell, R., & Dalgleish, T. (2006). Overgeneral autobiographical memory in depressed adolescents with versus without, a reported history of trauma. *Journal of Abnormal psychology, 115*, 387-396.
- Lange, C., & Byrd, M. (2002). Differences between students' estimated and attended grades in a first year introductory psychology course as a function of identity development. *Adolescence, 37*, 93-107.
- LeBreton, J. M., & Senter, J. L. (2008). Answers to 20 questions about interrater reliability and interrater agreement. *Organizational Research Methods, 11*, 815-852.
- Luyckx, K., Soenens, B., Berzonsky, M. D., Smits, I., Goossens, L., Vansteenkiste, M. (2007a). Informational-oriented identity processing, identity consolidation, and well-being: The moderating role of autonomy, self-reflection, and self-rumination. *Personality and Individual Differences, 43*, 1099-1111.
- Luyckx, K., Soenens, B., Vansteenkiste, M., Goossens, L., & Berzonsky, M. D. (2007b). Psychological control and dimensions of identity formation in emerging adulthood. *Journal of Family Psychology, 21*, 546-550.
- Marcia, J. E. (1966). Development and validation of ego identity status. *Journal of Personality and Social Psychology, 3*, 551-558.
- Marcia, J. E. (1980). Identity in adolescence. In J. Adelson (Ed.), *Handbook of adolescent psychology*. (p159-187). New York: John Wiley.
- Marcia, J. E. (1987). The identity status approach to the study of ego identity development. In T. Honess, & K. Yardley (Ed.), *Self and identity: Perspective across the life span*. (p161-171). New York: Routledge and Kegan Paul.
- McAdams, D. P. (1996). Personality, modernity, and the storied self: A contemporary

- framework for studying persons. *Psychological Inquiry*, 7, 295-321.
- McAdams, D. P. (1998). *Contamination sequence coding guidelines*. Unpublished manuscript, Northwestern University.
- McAdams, D. P. (1999). *Coding narrative accounts of autobiographical scenes for redemption sequences*. Unpublished manuscript, Northwestern University.
- McAdams, D. P. (2001). The psychology of life stories. *Review of General Psychology*, 5, 100-122.
- McAdams, D. P. (2004). The redemptive self: Narrative identity in America today. In D. R. Beike, J. M. Lampinen, & D. A. Behrend (Eds.), *The Self and Memory*. (pp95-115). New York: Psychology Press.
- McAdams, D. P., Bauer, J. J., Sakaeda, A. R., Anyidoho, N. A., Machado, M. A., Magrino-Failla, K., White, K. W., & Pals, J. L. (2006). Continuity and change in the life story: A longitudinal study of autobiographical memories in emerging adulthood. *Journal of Personality*, 74, 1371-1400.
- McAdams, D. P., Diamond, A., de St. Aubin, E., & Mansfield, E. (1997). Stories of commitment: The psychosocial construction of generative lives. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 678-694.
- McAdams, D. P., Reynolds, J., Lewis, M., Patten, A. H., & Bowman, P. J. (2001). When bad things turn good and good things turn bad: Sequences of redemption and Contamination in life narrative and their relation to psychosocial adaptation in midlife adults and in students. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 474-484.
- McGregor, I., & Little, B. R. (1998). Personal projects, happiness, and meaning: On doing well and being yourself. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 494-512.

- McLean, K. C., & Pratt, M. W. (2004). *Reversion to meaning-making scoring system*.
 Unpublished manuscript. Author communication, April, 17.
- McLean, K. C., & Pratt, M. W. (2006). Life's little (and big) lessons: Identity statuses and meaning-making in the turning point narratives of emerging adulthood. *Developmental Psychology, 42*, 714-722.
- McLean, K. C., & Throne, A. (2001). Manual for coding meaning-making in self-defining memories. Unpublished manuscript, University of California, Santa Cruz.
- McLean, K. C. (2005). Late adolescent identity: narrative meaning making and memory telling. *Development of Psychology, 41*, 683-391.
- McLean, K. C. (2008a). Author Communication, April, 17.
- McLean, K. C. (2008b). Stories of young and the old: Personal identity and narrative identity. *Developmental Psychology, 44*, 254-264
- Meeus, W. (2003). Parental and peer support, identity development and psychological well-being in adolescence. *Psychology, 10*, 192-201.
- Meeus, W., Iedema, J., Helsen, M., & Vollebergh, W. (1999). Patterns of adolescent identity development: Review of literature and longitudinal analysis. *Developmental Review, 19*, 419-461.
- Moffitt, K. H., Singer, J. A., Nelligan, D. W., Carlson, M. A., & Vyse, S. A. (1994). Depression and memory narrative type. *Journal of Abnormal psychology, 3*, 581-583.
- Neimeyer, G. J., & Rareshide, M. B. (1991). Personal memories and personal identity: The impact of ego identity development on autobiographical memory recall. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*, 562-569.
- Nelson, L. J., & Chen, X. (2007). Emerging adulthood in China: The role of social

- and cultural factors. *Child Development Perspectives*, 1, 86-91.
- Nelson, L. J., Badger, S., & Barry, C. M. (2006). Perceptions of the transition to adulthood among Chinese and American emerging adults. *International Journal of Behavioral Development*, 30, 84-93.
- Nelson, L. J., Badger, S., & Wu, B. (2004). The influence of culture in emerging adulthood: Perspectives of Chinese college students. *International Journal of Behavioral Development*, 28, 26-36.
- Neumann, A., & Phillipot, P. (2007). Personal memory unique enhances emotion regulation, *Emotion*, 3, 566-578.
- Orlofsky, J., & Frank, M. (1986). Personality structure as viewed through early memories and identity status in college men and women. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 580-586.
- Padilla-Walker, L. M., Barry, C. M., Carroll, J. S., Madsen, S. D., & Nelson, J. N. (2008). Looking on the bright side: The role of identity status and gender on positive orientation during emerging adulthood. *Journal of Adolescence*, 31, 451-467.
- Pals, J. L. (2006). The narrative identity processing of difficult life experiences: Pathways of personality development and positive self-transformation in adulthood. *Journal of Personality*, 74, 2-31.
- Pastorino, E., Dunham, R. M., Kidwell, J., Bacho, R., & Lamborn, S. D. (1997). Domain-specific gender comparisons in identity development among college youth: Ideology and relationships. *Adolescence*, 32, 559-577.
- Phinny, J. S. (2005). Ethnic identity in late modern times: A response to Rattansi and Phoenix. *Identity: An International Journal of Theory and Research*, 5, 187-194.

- Pillemer, D. B. (2001). Momentous events and the life story. *Review of General Psychology, 5*, 123-134.
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior Research Methods, Instruments, and Computers, 36*, 717-731.
- Rattansi, A., & Phoenix, A. (1997). Rethinking youth identities: Modernist and postmodernist frameworks. *Identity: An International Journal of Theory and Research, 5*, 97-123.
- Rosenberg, N. (2007). Rethinking emerging adulthood in Japan: Perspectives from long-term single women. *Child Development Perspectives, 1*, 92-95.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology, 52*, 141-166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*, 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science, 4*, 99-104.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*, 719-727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry, 9*, 1-28.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies, 9*, 13-39.

- Schwartz, S. J. (2001). The evolution of Eriksonian and neo-Eriksonian identity theory and research: A review and integration. *Identity: An International Journal of Theory and Research, 1*, 7-58.
- Schwartz, S. J. (2001). The evolution of Eriksonian and neo-Eriksonian identity theory and research: A review and integration. *Identity: An International Journal of Theory and Research, 1*, 7-58.
- Schwartz, S. J., Côté, J. E. & Arnett, J. J. (2005). Identity and agency in emerging adulthood: Two developmental routes in the individualization process. *Youth and Society, 37*, 201-229.
- Seaton, E. K., Scottham, K. M., & Sellers, R. M. (2006). The status model of racial identity development in African American adolescents: Evidence of structure, trajectories, and well-being. *Child Development, 77*, 1416-1426.
- Singer, J. A., & Salovey, P. (1993). *The remembered self*. New York: The Free Press.
- Singer, J. A. (1995). Seeing one's self: Locating narrative memory in a framework of personality. *Journal of Personality, 63*, 429-457.
- Singer, J. A. (2004). Narrative identity and meaning making across the adult lifespan: An introduction. *Journal of Personality, 72*, 437-459.
- Singer, J. A., & Blagov, P. (2004). The integrative function of narrative processing: Autobiographical memory, self-defining memories, and the life story of identity. In D. R. Beike, J. M. Lampinen, & D. A. Behrend (Eds.), *The Self and Memory*. (pp117-138). New York: Psychology Press.
- Singer, J. A., & Bluck, S. (2001). New Perspectives on autobiographical memory: The integration of narrative processing and autobiographical reasoning. *Review of General Psychology, 5*, 91-99.
- Singer, J. A., & Moffitt, K. H. (1991-1992). An experimental investigation of

- specificity and generality in memory narratives. *Imagination, Cognition, and Personality, 11*, 233-257.
- Stephen, J., Fraser, E., & Marcia, J. E. (1992). Moratorium-achievement (Mama) cycles in lifespan identity development: Value orientations and reasoning system correlates. *Journal of Adolescence, 15*, 183-300.
- Throne, A., McLean, K. C., & Lawrence, A. M. (2004). When remembering is not enough: Reflecting on self-defining memories in late adolescence. *Journal of Personality, 72*, 513-542.
- Waterman, A. S. (1982). Identity development from adolescence to adulthood: An extension of theory and a review of research. *Developmental Psychology, 18*, 241-385.
- Waterman, A. S. (1999). Identity, the identity statuses, and identity status development: A contemporary statement. *Developmental Review, 19*, 591-621.
- Waterman, A. S. (2007). Doing well: The relationship of identity status to three conceptions of well-being. *Identity: An International Journal of Theory and Research, 7*, 289-307.

附錄

附錄一：「自我認同狀態量表」原作者使用同意函

Yes you have my permission.

Gerald Adams

- Hide quoted text -

----- Original Message -----

From: "swen liao" <li[REDACTED]en@gmail.com>

To: gadams@uoguelph.ca

Sent: Sunday, October 19, 2008 3:04:52 AM GMT -05:00 US/Canada Eastern

Subject: asking permission for OMEIS

Dr. Adams,

I am current a graduate student of National Taiwan Normal University and plan to choose identity development as my thesis topic.

May I have your formal permission for the scale of the Objective Measure of Ego Identity Status which you developed in 1986?

Best Regards,

Hsiao-Wen Liao

National Taiwan Normal University

Educaitional Psychology and Counseling

6[REDACTED]09@ntnu.edu.tw

附錄二：「自我認同狀態量表」原修訂者使用同意函

小雯

其實時日久遠 有些內容可以再商榷...

如果符合您的需要 非常歡迎您使用

祝

學業順利

智馨

----- Original Message -----

From: 695010109 <695010109@ntnu.edu.tw>

To: t1801@blsh.tp.edu.tw

Sent: Sun, 28 Sep 2008 11:06:18 +0800

Subject: 詢問：量表使用同意書

楊老師您好：

我目前是師大心輔所教心組碩班的學生廖小雯，

因為論文需要，

希望能徵求您的同意使用您所翻譯修訂的「自我認定狀態量表」於論文中，
不知道是否方便請您寫一封同意書（信）呢？

另外，我也會寫信給原量表作者徵求同意。

再麻煩老師回信，非常謝謝！

敬祝 教師節快樂！

師大心輔所

廖小雯 敬上

附錄三：「自我認同狀態量表」之項目分析摘要表

自我認同狀態分量表之項目分析摘要表 (N = 348)

認同達成分量表	題號	與分量表總分之相關	刪題後之信度係數	題目與總分相關	刪題後之信度係數	因素負荷量	決斷值 (t 值)	結果
意識型態	33	.606**	.742	.593**	.808	.628	10.617**	保留
	49	.541**	.750	.527**	.813	.562	9.764**	保留
	18	.607**	.746	.482**	.816	.485	10.254**	保留
	42	.728**	.713	.629**	.803	.640	8.037**	保留
	8	.519**	.763	.406**	.821	.363	11.533**	保留
	40	.653**	.736	.580**	.811	.536	11.698**	保留
	20	.612**	.742	.570**	.810	.581	9.879**	保留
60	.587**	.741	.605**	.806	.683	11.698**	保留	
人際關係	13	.399**	.716	.282**	.827	.220	4.680**	保留
	45	.525**	.681	.421**	.816	.463	7.746**	保留
	15	.645**	.651	.524**	.813	.527	8.801**	保留
	55	.546**	.689	.466**	.820	.418	8.761**	保留
	35	.613**	.651	.585**	.805	.669	11.822**	保留
	51	.628**	.649	.600**	.805	.672	11.822**	保留
	22	.587**	.678	.486**	.816	.465	7.294**	保留
46	.537**	.673	.416**	.818	.437	6.750**	保留	
認同尋求分量表	9	.304**	.673	.264**	.755	.186	3.700**	保留
	57	.472**	.650	.478**	.739	.492	8.478**	保留
	26	.615**	.604	.496**	.738	.494	9.359**	保留
	34	.654**	.585	.542**	.732	.565	10.591**	保留
	32	.600**	.606	.481**	.738	.497	9.088**	保留
	48	.578**	.606	.487**	.736	.504	8.070**	保留
	12	.482**	.640	.487**	.738	.513	8.205**	保留
	36	.588**	.604	.546**	.731	.579	8.262**	保留
人際關係	5	.580**	.567	.494**	.739	.477	8.869**	保留
	61	.540**	.570	.487**	.736	.503	8.563**	保留
	31	.554**	.567	.455**	.740	.433	7.405**	保留
	47	.521**	.572	.531**	.733	.574	7.674**	保留
	11	.532**	.572	.471**	.738	.451	7.855**	保留
	43	.382**	.618	.225**	.760	.136	3.226**	保留
	15	.544**	.572	.479**	.738	.464	9.589**	保留
	54	.481**	.589	.427**	.742	.415	8.626**	保留

自我認同狀態分量表之項目分析摘要表 (續)

認同混淆 分量表	題號	與分量表總 分之相關	刪題後之信 度係數	題目與 總分相關	刪題後之 信度係數	因素負荷 量	決斷值 (t 值)	結果
意 識 型 態	1	.453**	.550	.385**	.710	.337	6.233**	保留
	25	.397**	.542	.426**	.700	.480	7.851**	保留
	2	.535**	.513	.423**	.705	.331	7.147**	保留
	10	.518**	.506	.414**	.702	.368	7.707**	保留
	16	.592**	.482	.411**	.705	.369	7.247**	保留
	56	.598**	.481	.436**	.703	.362	7.687**	保留
	4	.504**	.508	.568**	.686	.630	10.809**	保留
	52	.312**	.572	.260**	.717	.205	4.261**	保留
	29	.548**	.567	.411**	.701	.452	8.088**	保留
	53	.498**	.570	.388**	.705	.415	6.223**	保留
人 際 關 係	7	.631**	.567	.486**	.695	.508	9.536**	保留
	23	.514**	.572	.441**	.699	.466	8.715**	保留
	19	.569**	.572	.571**	.683	.610	12.139**	保留
	59	.562**	.618	.579**	.683	.629	10.774**	保留
	6	.552**	.572	.433**	.701	.417	7.669**	保留
	30	.475**	.589	.389**	.706	.368	5.563**	保留
	17	.642**	.789	.584**	.887	.578	10.913**	保留
意 識 型 態	41	.691**	.780	.670**	.883	.684	14.114**	保留
	50	.633**	.795	.550**	.889	.517	10.667**	保留
	58	.728**	.771	.662**	.882	.656	13.603**	保留
	26	.583**	.806	.504**	.892	.444	9.263**	保留
	64	.681**	.782	.657**	.884	.646	11.659**	保留
	28	.679**	.782	.689**	.882	.684	14.908**	保留
	44	.604**	.792	.616**	.885	.631	12.440**	保留
	21	.600**	.825	.526**	.889	.506	9.470**	保留
	37	.768**	.794	.702**	.881	.738	14.956**	保留
	39	.775**	.792	.713**	.881	.744	14.617**	保留
人 際 關 係	63	.766**	.794	.692**	.882	.722	13.250**	保留
	3	.591**	.830	.519**	.889	.501	9.960**	保留
	27	.538**	.832	.558**	.887	.548	11.555**	保留
	38	.733**	.800	.681**	.883	.718	15.789**	保留
	62	.693**	.806	.653**	.884	.691	13.692**	保留

自我發展問卷

填答說明

壹、 本問卷主要希望瞭解您在生活各面向的發展狀況，請選擇最能反映出您目前想法或是感覺的答案，如果句子有兩部分，請您以整體的感受來選擇答案。

貳、 您的個人資料與作答內容只做研究用途，不會外流，敬請安心填答。

參、 整份問卷請以黑、藍筆或 2B 鉛筆塗滿的方式作答，非常感謝您的協助！

一、 就讀學校：_____

二、 就讀系所：_____

三、 就讀年級：

1 一年級 2 二年級 3 三年級 4 四年級 5 研究所

四、 性別： 1 男 2 女

五、 實際年齡：

1 18 歲 2 19 歲 3 20 歲 4 21 歲 5 22 歲
2 23 歲 6 24 歲 7 25 歲 8 26 歲 9 27 歲

國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所
研究生 廖小雯
指導教授 程景琳博士 敬上

	非常 不符 合	不 符 合	有 點 不 符 合	有 點 符 合	符 合	非 常 符 合
請選出最符合你目前狀態的答案：						
1. 我還沒有想過我真正想要從事的職業（或最想唸的科系）是什麼，我只是做著現有的工作直到有更好的出現。	①	②	③	④	⑤	⑥
2. 我不覺得需要尋找我自己的宗教信仰，而且也沒有吸引我的宗教。	①	②	③	④	⑤	⑥
3. 我總是同意父母親對男性與女性所應扮演之角色的看法。	①	②	③	④	⑤	⑥
4. 我並沒有留意過哪一種生活方式能夠特別吸引我。	①	②	③	④	⑤	⑥
5. 世上有百種人，我目前仍不斷尋找到底什麼樣的人可以跟我志同道合。	①	②	③	④	⑤	⑥
6. 我偶爾會受邀參加一些休閒活動，但很少自己主動去嘗試一些休閒活動。	①	②	③	④	⑤	⑥
7. 我還沒有真正想過要有怎樣的約會形式，而我也不太在意有沒有約會。	①	②	③	④	⑤	⑥
8. 政治多變難料，但我認為瞭解自己的政治立場是很重要的，所以我已經針對這個問題思考過了。	①	②	③	④	⑤	⑥
9. 我目前正嘗試著確定自己的能力，以及我適合哪一種工作。	①	②	③	④	⑤	⑥
10. 我不會多想宗教議題，而且這個議題也不會讓我感到困擾。	①	②	③	④	⑤	⑥
11. 我正試著要確定如何劃分男性與女性在婚姻中所應負的責任，但是還沒有結果。	①	②	③	④	⑤	⑥
12. 我正在尋找一種我覺得最好的生活方式，但是目前還沒有找到。	①	②	③	④	⑤	⑥
13. 關於友誼，我有自己的一套看法。我總是根據自己的價值觀與個性來選擇知心朋友。	①	②	③	④	⑤	⑥

請選出最符合你目前狀態的答案：	非常 不符 合	不 符 合	有 點 不 符 合	有 點 符 合	符 合	非 常 符 合
14. 雖然還沒有一項特定的休閒活動是我真正喜歡的，但我現在正嘗試許多不同的休閒形式，以找出我真正喜愛的活動。	①	②	③	④	⑤	⑥
15. 根據過去的經驗，我已經確定我希望的約會關係。	①	②	③	④	⑤	⑥
16. 我從未認真思考過政治議題，也對它不感興趣。	①	②	③	④	⑤	⑥
17. 我或許曾為將來要做什麼工作感到煩惱，但這從未真正困擾我，因為我會照父母的期望去做。	①	②	③	④	⑤	⑥
18. 每個人都有自己獨特的宗教信仰。而我曾反覆思索「信仰」這件事，並且已經確定關於自己信仰的相關問題。	①	②	③	④	⑤	⑥
19. 我從來沒有認真思考過男性和女性在婚姻中的角色為何，而且這個問題似乎不影響我。	①	②	③	④	⑤	⑥
20. 深思熟慮後，我已確理想的生活方式，也相信沒有人可以輕易改變我的觀點。	①	②	③	④	⑤	⑥
21. 父母知道我適合與什麼樣的人作朋友，而我總會接受他們的意見。	①	②	③	④	⑤	⑥
22. 我已經選擇好自己想要持續參與的一種或多種休閒活動，而我也滿意這樣的選擇。	①	②	③	④	⑤	⑥
23. 我不太會想跟約會有關的事，當有約會的時候，我就是去赴約。	①	②	③	④	⑤	⑥

請選出最符合你目前狀態的答案：	非常 不符 合	不 符 合	有 點 不 符 合	有 點 符 合	符 合	非 常 符 合
24. 我贊同家人的政治立場，在投票及其他攸關政治方面的立場我總會聽從他們的意見。	①	②	③	④	⑤	⑥
25. 我對於尋找一份適合我的工作不感興趣，我似乎只是做著我所能獲得的工作。	①	②	③	④	⑤	⑥
26. 我還 <u>不</u> 確定宗教對我的意義為何。雖然我想確定，但目前還沒有結果。	①	②	③	④	⑤	⑥
27. 我對男女角色的觀點多來自家人及父母，而且我覺得 <u>無</u> 須深入探討。	①	②	③	④	⑤	⑥
28. 我對理想的生活方式的觀點來自於父母親的教導，而我也 <u>不</u> 認為有懷疑的需要。	①	②	③	④	⑤	⑥
29. 我 <u>沒</u> 有什麼知心好友，而目前我也 <u>沒</u> 有嘗試去尋找。	①	②	③	④	⑤	⑥
30. 有時候我會參加一些休閒活動，但是我不覺得需要找出一項特定的休閒活動。	①	②	③	④	⑤	⑥
31. 我正嘗試著不同型態的約會關係，但我還 <u>沒</u> 有確定哪一種最適合我。	①	②	③	④	⑤	⑥
32. 有太多不同的政黨和不同的理念，在我完全瞭解它們以前，我還 <u>無</u> 法決定我的政治立場。	①	②	③	④	⑤	⑥
33. 花了許多心力，如今我已經知道在工作中我要的是什麼。	①	②	③	④	⑤	⑥

請選出最符合你目前狀態的答案：	非常 不符 合	不 符 合	有 點 不 符 合	有 點 符 合	符 合	非 常 符 合
34. 宗教信仰讓我感到困惑。我目前還 <u>無法</u> 確立許多關於宗教議題是非對錯的個人觀點。	①	②	③	④	⑤	⑥
35. 我曾經花不少時間思考婚姻中男性與女性的性別角色，而我現在已經確定了適合自己的方式。	①	②	③	④	⑤	⑥
36. 藉著自我探索和他人討論，我正逐步發現我的人生觀，但是並未 <u>完全</u> 確定。	①	②	③	④	⑤	⑥
37. 我只與父母認可的朋友來往。	①	②	③	④	⑤	⑥
38. 我總是與父母從事同樣的娛樂活動， <u>幾乎</u> 沒有考慮過其他的選擇。	①	②	③	④	⑤	⑥
39. 我只與父母期望中的類型的人約會。	①	②	③	④	⑤	⑥
40. 我已經徹底的想過自己的政治理念，並且夠分辨自己同意或不同意父母的哪些看法。	①	②	③	④	⑤	⑥
41. 我的父母很早就計畫好我應該從事的職業，而我也遵循著它們的計畫在做。	①	②	③	④	⑤	⑥
42. 我認真的想過關於信仰的許多問題，因此現在我已經瞭解自己的信仰了。	①	②	③	④	⑤	⑥
43. 我一直在思考自己關於男性和女性在家庭中所扮演角色的看法，而目前我正試著做出最後的結論。	①	②	③	④	⑤	⑥

	非常 不符 合	不 符 合	有 點 不 符 合	有 點 符 合	符 合	非 常 符 合
請選出最符合你目前狀態的答案：						
44. 對我而言，父母所教導我的對生活的看法已經足夠， <u>不需要</u> 再想其他觀點。	①	②	③	④	⑤	⑥
45. 我曾經有過很多不同的友誼型態，現在我已經很明確的知道哪一種朋友適合我。。	①	②	③	④	⑤	⑥
46. 經過嘗試不同的休閒活動之後，我已找出可以樂在其中或與朋友同樂的活動了。	①	②	③	④	⑤	⑥
47. 我對於約會的個人喜好目前正處於探索階段，尚 <u>未</u> 完全確定。	①	②	③	④	⑤	⑥
48. 我的政治立場還 <u>未</u> 確定，但是我試著要找出能夠真正讓我相信的。	①	②	③	④	⑤	⑥
49. 雖然花很多時間做決定，但是現在我已經確定將來的職業方向了。	①	②	③	④	⑤	⑥
50. 我參與和家人相同的宗教活動而且從不問為什麼。	①	②	③	④	⑤	⑥
51. 夫妻間有很多不同的方式去分配家庭責任，經過反覆思考，我已經知道我想要的方式是哪一種了。	①	②	③	④	⑤	⑥
52. 一般而言，我想我對生活還算滿意，而我不認為自己有按照著任何特定的看法或觀點在過生活。	①	②	③	④	⑤	⑥
53. 我 <u>沒有</u> 什麼知心朋友，只喜歡跟一群人混在一起。	①	②	③	④	⑤	⑥

請選出最符合你目前狀態的答案：	非常 不符 合	不 符 合	有 點 不 符 合	有 點 符 合	符 合	非 常 符 合
54. 我一直在嘗試不同類型的休閒活動，希望能找到讓自己真正樂在其中的。	①	②	③	④	⑤	⑥
55. 我曾和不同類型的人交往過，如今我已經清楚的知道自己想和哪種人約會以及我所期望的約會方式。	①	②	③	④	⑤	⑥
56. 我從未真正 <u>真</u> 心關心和參與政治，因而 <u>沒</u> 有特定、明確的政治立場。	①	②	③	④	⑤	⑥
57. 我還 <u>無</u> 法決定要做什麼工作，因為有太多的可能性。	①	②	③	④	⑤	⑥
58. 我從未懷疑過我的宗教信仰。如果某個信仰適合我父母，那麼自然也適合我。	①	②	③	④	⑤	⑥
59. 關於「男性和女性角色」的看法似乎太多了，所以我不會深入的思考這些問題。	①	②	③	④	⑤	⑥
60. 經過一番自我檢視之後，我已經對自己的生活方式有很明確的看法。	①	②	③	④	⑤	⑥
61. 我還 <u>不</u> 知道什麼類型的朋友適合我，因此我目前正嘗試釐清友誼對我而言的意義。	①	②	③	④	⑤	⑥
62. 我的休閒喜好都是來自父母親，而我也 <u>沒</u> 有嘗試過其他的活動。	①	②	③	④	⑤	⑥
63. 我只與父母贊同的對象約會或交往。	①	②	③	④	⑤	⑥
64. 我總是追隨家人的政治理念或對某些議題（如：墮胎、安樂死）的道德觀	①	②	③	④	⑤	⑥

附錄五：「心理幸福感量表」使用同意函

Thanks for your inquiry. You have my permission to use the scales of well-being, although I would advise you use the 14-item scales rather than the 20-item scales included in the 1989 publication. The first attachment provides a list of the 14 items for each of the six scales of well-being plus provides a list of publications using them. The second attachment provides a formatted version of the full instrument.

Best wishes for your research and please send me copies of any findings you generate with the well-being scales.

Carol Ryff

At 09:00 AM 9/5/2008, you wrote:

Dr. Ryff,

I am current a graduate student in National Taiwan Normal University. I am working on my thesis and plan to conduct a study to understand college students' psychological well-being in Taiwan. May I have your permission for the scale of psychological well-being that you proposed in 1989?

Best Regards,
Hsiao-Wen Liao

Educational Psychology and Counseling
National Taiwan Normal University
69[REDACTED]9@ntnu.edu.tw
li[REDACTED]en@gmail.com

附錄六：「心理幸福感量表」項目分析摘要表

「自主性」、「環境掌控」分量表心理幸福感之項目分析摘要表 (N = 91)

分量表	題號	與分量表 總分相關	校正後與 分量表總分 的相關	刪題後之 信度係數	題目與 總分相關	校正題目與 總分的相關	刪題後之 信度係數	因素負 荷量	決斷值 (t 值)	決策
自主性	1	.290*	.245	.738	-.072	-.092	.951	-.146	-.652	刪除
	7	.682**	.640	.717	.424**	.399	.949	.384	4.873**	保留
	13	.650**	.611	.721	.397**	.374	.949	.398	4.788**	保留
	19	.624**	.580	.721	.453**	.431	.949	.431	4.291**	保留
	25	.413**	.351	.731	.356**	.330	.950	.371	2.792*	刪除
	31	.611**	.566	.721	.257*	.231	.950	.195	2.289*	刪除
	37	.571**	.525	.724	.112	.086	.950	.092	1.585	刪除
	43	.564**	.516	.724	.065	.038	.951	-.035	.551	刪除
	49	.718**	.687	.719	.460**	.440	.949	.446	5.270**	保留
	55	.445**	.390	.730	.360**	.336	.950	.300	3.219**	保留
	61	.404**	.346	.732	.114	.087	.950	.056	1.633	刪除
	67	.473**	.423	.730	.335**	.312	.950	.318	2.829*	刪除
	73	.600**	.562	.725	.283*	.262	.950	.223	2.801*	刪除
	79	.652**	.611	.719	.385**	.361	.949	.375	4.362**	保留
環境 掌控	2	.631**	.598	.718	.574**	.560	.949	.594	5.250**	
	8	.411**	.359	.725	.312**	.291	.950	.283	2.278*	刪除
	14	.565**	.512	.715	.587**	.569	.949	.603	5.548**	
	20	.617**	.581	.717	.581**	.567	.949	.606	6.047**	保留
	26	.255*	.193	.732	.256*	.233	.950	.224	1.549	刪除
	32	.586**	.543	.717	.606**	.591	.949	.635	6.328**	保留
	38	.421**	.349	.723	.288*	.259	.950	.294	2.977*	刪除
	44	.229*	.160	.734	.130	.103	.950	.069	.665	刪除
	50	.625**	.581	.713	.468**	.447	.949	.469	4.337**	
	56	.609**	.567	.716	.553**	.536	.949	.590	6.021**	保留
	62	.641**	.593	.710	.528**	.506	.949	.516	4.302**	保留
	68	.563**	.514	.717	.503**	.483	.949	.533	4.296**	
74	.679**	.633	.707	.626**	.607	.949	.632	8.320**	保留	
80	.584**	.536	.716	.582**	.564	.949	.620	5.871**	保留	
內部一致性	「自主性」分量表 Cronbach's Alpha = .741					「環境掌控」分量表 Cronbach's Alpha = .734				

「個人成長」、「正向人際關係」心理幸福感分量表之項目分析摘要表 (N=91)

分量表	題號	與分量表 總分相關	校正後與 分量表總分 的相關	刪題後之 信度係數	題目與 總分相關	校正題目與 總分的相關	刪題後之 信度係數	因素負 荷量	決斷值 (t 值)	決策
個人 成長	3	.619**	.570	.708	.523**	.505	.949	.488	5.265**	保留
	9	.523**	.493	.714	.492**	.475	.949	.517	4.058**	保留
	15	.535**	.487	.714	.439**	.422	.949	.433	4.250**	
	21	.334**	.243	.724	-.013	-.041	.951	-.063	-.301	刪除
	27	.429**	.397	.719	.265*	.247	.950	.270	2.995*	刪除
	33	.662**	.618	.700	.649**	.631	.948	.661	5.857**	保留
	39	.500**	.446	.713	.309**	.285	.950	.334	2.430*	刪除
	45	.629**	.611	.709	.611**	.598	.949	.656	6.463**	保留
	51	.742**	.729	.703	.653**	.640	.949	.672	7.804**	保留
	57	.380**	.577	.709	.133	.108	.950	.088	.457	刪除
	63	.601**	.460	.716	.419**	.401	.949	.436	4.396**	保留
	69	.496**	.581	.706	.291*	.272	.950	.295	2.063*	刪除
	75	.637**	.398	.714	.436**	.414	.949	.416	3.907**	
81	.470**	.570	.708	.158	.130	.950	.141	.508	刪除	
正向人 際關係	4	.424**	.367	.741	.198	.168	.950	.194	1.131	刪除
	10	.578**	.533	.734	.557**	.536	.949	.565	4.303**	保留
	16	.651**	.612	.731	.460**	.436	.949	.441	4.233**	保留
	22	.618**	.574	.732	.372**	.345	.950	.392	3.487**	
	28	.359**	.326	.747	.153	.137	.950	.156	.283	刪除
	34	.702**	.666	.727	.596**	.575	.949	.600	5.329**	保留
	40	.639**	.614	.738	.424**	.409	.949	.451	4.489**	
	46	.570**	.519	.733	.442**	.415	.949	.408	4.073**	
	52	.559**	.523	.738	.358**	.337	.949	.352	2.977*	刪除
	58	.752**	.723	.727	.489**	.466	.949	.496	4.648**	保留
	64	.779**	.744	.718	.571**	.545	.949	.542	6.397**	保留
	70	.595**	.566	.739	.440**	.423	.949	.460	3.322**	
	76	.649**	.606	.729	.510**	.485	.949	.501	5.307**	保留
82	.481**	.450	.743	.298*	.280	.950	.313	2.389*	刪除	
內部一致性		「個人成長」分量表 Cronbach's Alpha = .728 「正向人際關係」分量表 Cronbach's Alpha = .750								

「生活目的」、「自我接納」分量表心理幸福感之項目分析摘要表 (N = 91)

分量表	題號	與分量表 總分相關	校正後與 分量表總分 的相關	刪題後之 信度係數	題目與 總分相關	校正題目與 總分的相關	刪題後之 信度係數	因素負 荷量	決斷值 (t 值)	決策
生活 目的	5	.667**	.636	.742	.645**	.628	.948	.674	5.761**	
	11	.750**	.718	.734	.579**	.554	.949	.569	4.297**	保留
	17	.393**	.350	.753	.384**	.362	.949	.342	2.625*	刪除
	23	.711**	.680	.739	.603**	.583	.949	.609	5.808**	
	29	.513**	.470	.747	.486**	.462	.949	.467	4.738**	
	35	.770**	.741	.734	.635**	.614	.948	.639	6.623**	保留
	41	.590**	.553	.745	.476**	.454	.949	.452	3.562**	
	47	.732**	.708	.741	.698**	.684	.948	.723	9.698**	保留
	53	.768**	.745	.739	.729**	.715	.948	.763	9.213**	保留
	59	.758**	.735	.740	.663**	.647	.948	.665	8.946**	保留
	65	.632**	.592	.741	.504**	.479	.949	.506	4.175**	
	71	.638**	.611	.746	.575**	.559	.949	.585	4.658**	
	77	.389**	.355	.754	.399**	.381	.949	.437	3.948**	
	83	.740**	.712	.738	.643**	.625	.948	.633	5.744**	保留
自我 接納	6	.620**	.577	.730	.532**	.510	.949	.555	3.017**	保留
	12	.761**	.732	.724	.661**	.645	.948	.679	7.023**	保留
	18	.659**	.619	.728	.612**	.593	.949	.583	5.782**	保留
	24	.248*	.202	.747	.013	-.009	.950	.001	.117	刪除
	30	.690**	.662	.731	.621**	.606	.949	.620	6.446**	保留
	36	.515**	.485	.740	.502**	.488	.949	.562	4.827**	
	42	.685**	.647	.726	.648**	.630	.948	.642	5.199**	保留
	48	.726**	.696	.726	.621**	.603	.949	.661	6.614**	保留
	54	.552**	.509	.735	.563**	.545	.949	.535	5.236**	
	60	.621**	.574	.728	.518**	.493	.949	.515	5.492**	
	66	.617**	.571	.729	.502**	.478	.949	.509	3.844**	
	72	.412**	.356	.740	.319**	.292	.950	.325	1.983*	刪除
	78	.513**	.468	.736	.385**	.361	.949	.423	4.173**	
	84	.571**	.528	.733	.528**	.508	.949	.531	4.625**	

內部一致性 「生活目的」分量表 Cronbach's Alpha = .758 「自我接納」分量表 Cronbach's Alpha = .748

心理幸福感問卷

填答說明

- 肆、 本問卷主要希望瞭解您在面對每日生活中的各項挑戰以及生活事務上的想法與感受，請依照您實際的情形作答。
- 伍、 您的個人資料與作答內容只做研究用途，不會外流，敬請安心填答。
- 陸、 基本資料請以黑、藍筆或 2B 鉛筆勾選的方式作答，非常感謝您的協助！
- 六、 就讀學校：_____
- 七、 就讀學院：_____
- 八、 就讀年級：
①一年級 ②二年級 ③三年級 ④四年級 ⑤研究所
- 九、 性別： ① 男 ② 女

國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所
研究生 廖小雯
指導教授 程景琳博士 敬上

請圈選出最符合您現況的描述：	非常不同意	不同意	有點不同意	有點同意	同意	非常同意
1. 我對能拓展自己視野的活動不感興趣。	①	②	③	④	⑤	⑥
2. 一路走來，我對自己的發展結果感到滿意。	①	②	③	④	⑤	⑥
3. 我不害怕表達出與大多數人不同的意見。	①	②	③	④	⑤	⑥
4. 隨著年齡增長，我越來越瞭解我自己。	①	②	③	④	⑤	⑥
5. 對我而言，維持親密的人際關係是充滿困難與挫折的。	①	②	③	④	⑤	⑥
6. 我總是過一天算一天，沒有認真地思考過未來。	①	②	③	④	⑤	⑥
7. 大致上，我肯定自己且充滿自信。	①	②	③	④	⑤	⑥
8. 其他人的作為通常不會影響我的決定。	①	②	③	④	⑤	⑥
9. 我經常因為缺少親近的朋友分享心事而感到孤單。	①	②	③	④	⑤	⑥
10. 我覺得多數人的生活都過得比我還充實。	①	②	③	④	⑤	⑥
11. 我會擔心別人對我的看法。	①	②	③	④	⑤	⑥
12. 我能夠處理自己生活中的諸多責任。	①	②	③	④	⑤	⑥
13. 我喜歡自己大部份的個性。	①	②	③	④	⑤	⑥
14. 我會採取有效的行動去改變自己不滿意的生活狀況。	①	②	③	④	⑤	⑥

請圈選出最符合您現狀的描述：	非常不同意	不同意	有點不同意	有點同意	同意	非常同意
15. 我並未隨著年紀增長而有所長進。	①	②	③	④	⑤	⑥
16. 很少人願意在我需要的時候聽我說話。	①	②	③	④	⑤	⑥
17. 我不知道什麼是我人生要追求的目標。	①	②	③	④	⑤	⑥
18. 我對自己生活中很多方面的成就感到失望。	①	②	③	④	⑤	⑥
19. 隨著年紀增長，我得到許多人生領悟，這讓我成為更堅強也更有能力的人。	①	②	③	④	⑤	⑥
20. 我樂於計畫未來並且努力實現它。	①	②	③	④	⑤	⑥
21. 大致上，我對自己的為人與目前所過的生活感到自豪。	①	②	③	④	⑤	⑥
22. 我對自己的意見有信心，即使我的意見與一般的共識不一樣。	①	②	③	④	⑤	⑥
23. 隨著時間增長，我覺得自己也成熟不少。	①	②	③	④	⑤	⑥
24. 我是一個積極實現自己計畫的人。	①	②	③	④	⑤	⑥
25. 對我來說，在具爭議性的問題上表達自己的意見是困難的。	①	②	③	④	⑤	⑥
26. 我能在忙碌生活中安排好所有事情，並從中獲得滿足感。	①	②	③	④	⑤	⑥
27. 我很少有過溫暖且互相信任的人際關係。	①	②	③	④	⑤	⑥
28. 我是一個有生活目標的人。	①	②	③	④	⑤	⑥

請圈選出最符合您現狀的描述：	非常不同意	不同意	有點不同意	有點同意	同意	非常同意
29. 我在計畫日常活動時會感到挫折，因為我從未按照預定進度完成工作。	①	②	③	④	⑤	⑥
30. 對我而言，生活是一個持續學習、改變與成長的歷程。	①	②	③	④	⑤	⑥
31. 我常覺得我不擅長於友誼關係。	①	②	③	④	⑤	⑥
32. 我很難安排讓自己滿意的生活。	①	②	③	④	⑤	⑥
33. 我覺得很難敞開心胸和他人交談。	①	②	③	④	⑤	⑥
34. 我會根據我所認為重要的標準來評價我自己，而不是其他人所認定的價值。	①	②	③	④	⑤	⑥
35. 一直以來，我都能夠建立自己喜愛的居家風格和生活型態。	①	②	③	④	⑤	⑥
36. 總括而言，我不確定我的生活有很多意義。	①	②	③	④	⑤	⑥

附錄八：「自我定義記憶」問卷

親愛的研究參與者您好：

非常歡迎您的參與！本研究的目的是瞭解過去經驗與自我發展之間的關係，研究採不記名的方式進行，您的個人資料與所提供的材料只會做為研究用途，不會外流，敬請安心作答。

本研究的實施程序共有三個步驟：

- 1、請寫下一則「轉折時刻的自我定義記憶」；
- 2、請填寫「心理幸福感問卷」；
- 3、請填寫「自我發展問卷」。

請詳細閱讀每部分的說明後再開始作答，過程中有任何問題，請即時詢問研究者。

非常感謝您的協助，讓本研究得以順利進行！研究結束後有任何關於研究參與的疑問，歡迎用e-mail與我聯繫：[li\[REDACTED\]en@gmail.com](mailto:li[REDACTED]en@gmail.com)

國立台灣師範大學教育心理與輔導學系

研究生 廖小雯敬上

第一部分：

寫下一則 【轉折時刻的自我定義記憶】

作答說明：

1. **轉折時刻的自我定義記憶**：自我定義記憶指的是，超過一年以上、至今仍具有強烈感受且時常想起、與自己切身相關的回憶。這個特定事件的回憶，對你而言具有深刻的影響：它讓你更加瞭解自己，同時能傳達出你「如何變成今日的你」的重要記憶。**轉折時刻指的是你過去人生中所經歷的重要轉折的經驗事件，讓你的人生計畫、價值觀、個性等產生重大的改變，而這樣的改變持續影響著今日的你。**該記憶須為一特定、具體的事件。
2. **作答方式**：對此回憶的敘述內容，請包含①當時的年齡，②事件的時間、地點，③在場人物，④事件的經過，⑤自己與在場人物當時的反應，⑥這段回憶對你而言有什麼重要性，⑦這件事傳達出你是怎樣的一個人，⑧最後，請為這段回憶事件**自訂一個標題**。
3. **備註1**：請自在的抒發成一篇短文，內容包含上述項目即可，不須以條列方式作答，也沒有字數限制。
4. **備註2**：請以**電腦打字**的方式作答，並將檔案存在電腦的桌面上。

附錄九：「意義賦予評分系統」原作者使用同意函

Sure--they are attached.

I have attached the original meaning system and a revision.

Sounds interesting!

KM

-----Original Message-----

From: Liao, Hsiao Wen (MU-Student) [mailto:hl[REDACTED]@mizzou.edu]

Sent: Thursday, April 17, 2008 12:54 PM

To: Kate McLean

Subject: RE: asking permission for using coding manual

Dr. McLean,

Thank you very much for the prompt responds!

May I have your permission for both manual?

Dear Hsiao-Wen,

I am glad to hear that the article was helpful to you. I think the mediation relationship you suggest is possible, though I might also test narrative processes as the mediator between statuses and outcomes (see Jen Pals 2006 piece, in which she has a similar relationship). Your cultural work sounds quite interesting. Did you want the event type coding manual or the meaning manual?

Kate

Kate McLean, Ph.D

Department of Psychology

Western Washington University

516 High St.

MS 9089

Bellingham, WA 98225

Phone: 360-[REDACTED]-3570

Fax: 360-[REDACTED]-7305

附錄十：「意義賦予評分系統」

意義賦予的計分準則

(Revision to Meaning-making Scoring System)

McLean, K. C., & Pratt, M. W. August, 2004

這個新的記分系統是根據 McLean 和 Thorne (2001) 原本的記分系統而來，原先包含類別編碼為「無意義」、「學到教訓」、「獲得領悟」。目前這個計分系統採用 **0~3 分** 的量尺。因此分析上可以假設意義為一量尺 (scale)，而類別分析則視需要仍舊可以使用。附帶一提，此修訂是根據轉折時刻的回憶書寫，由自我定義記憶延伸而來。內容說明如後：

☞ 意義編碼的基本原則：

1. 意義賦予（學到教訓、獲得領悟）的編碼必須從報告者的角度（reporter's perspective）出發。舉例來說，如果報告者描述他（她）的朋友從事件中學到某些事情，則不能列入「習得教訓」的編碼中，因為並不是報告者本身從事件中獲得學習。
2. 編碼者除了從報告者的敘述中獲得資訊之外，也應該注意報告者所自訂的標題（caption）。編碼者未必能從該標題獲得新的資訊，但是報告者自訂的標題往往表達了報告者本身對事件的體悟。
3. 雖然這個計分系統採用量尺計分，但是每個分數(point)都是獨立的，說明如下。因此，評分者必須選擇最符合每一個分數所描述的計分，而不是僅將分數量尺當作意義程度的指標(indicator)。

☞ 意義

意義指的是報告者從過去的經驗事件中的收獲、學習，以及瞭解。報告者必須回溯及反思過去 (reflect back) 的事件，例如：「我學到了一個教訓」、「經過這次事件，我瞭解到...」。假如報告者報告事件當下的意義，而不是事後的回顧，則不能算是意義賦予。然而，假如報告者在事件的當下獲得某些意義，而又在事後回顧中表達其意義，則該敘述可視為意義賦予。在先前的編碼系統中，學到教訓和獲得領悟，或明顯的意義必須是特定的。假如報告者說：「我更瞭解我自己了」，則跟描述不被計算為是意義，因為這個特定的理解（例如：我是一個敏感的人）並沒有被進一步的解釋說明。在新的計分系統中，評分者仍然需要能指出特定的「教訓」(lesson) 或「領悟」(insight) 去進行評分，但是現在新增一項「隱微的意義」(vague meaning)，就如同上面例子所說的比較瞭解自己。這個類別介在「獲得教訓」和「獲得領悟」中間，表達出反思與成長，但並沒有詳細說明其內容 (specified)。

0 分	無意義 (no meaning)
說明	(1) 評分者認為報告者並沒有表達出清楚的或隱微的意義，即報告者沒有嘗試解釋該事件對他（她）自身的意義。
舉例	<p>(1) 那是一個炎熱的夏天夜晚，我高中一年級放學之後。我有一個機會和真正受歡迎的年輕人交往，但我從來沒想過我有這個機會。他的朋友打電話給我，約我和我的朋友和他們一起去聚會。我們同意了！我們開兩三台車去一個山裡頭遙遠的地方。我們五點抵達，開始烤肉。那個地方讓我驚喜。那是一個舊的營火站，在山的頂端。那裡有 360 度的視野可以看到整個海洋。我們圍著火聊天，等待夕陽。我們吃著食物但我真的很渴。一個我喜歡的男生和我一起走去買飲料。當我們和大家分開之後，他靠近我並且親我。我真的很驚訝！我們在營火、朋友和星空的陪伴之下一起度過。我們終於在一起了。我告訴一個那天沒有跟我們一起去的朋友這件事。我非常興奮...她雖然嫉妒但是為我高興。我完全沈浸在另一個世界。</p> <p>⇒ 除了事件的描述之外沒有反思連結報告者的行動、感受或發展</p> <p>(2) 我的父親把我、我的弟弟、姊姊遺棄在我們就讀的國小學校。當時我們在車門邊，正要往學校去的時候，我記得我的父親對我們解釋說他可能暫時不會見我們一陣子。他繼續說我的媽媽對他很失望而他會有好幾天不在家。他哭了起來。我不記得他說的所有的話但我記得他似乎想找某些話來控制自己的情緒。那是我第一次見到自己的父親哭泣。我無法回想起我的弟弟和姊姊當時在做什麼，我不記得有看他們。我只能回想起當我看到父親如此沮喪時的困惑。我的父母在我六歲的時候離婚。</p> <p>⇒ 這個敘述著重在事件行為導向的描述，而報告者並沒有表達出事件帶給他的影響。</p>
1 分	學到教訓 (lesson)
說明	<p>(1) 學到教訓指的是從事件中獲得一個特定的學習 (a specific lesson)。例如：一個兒子學會不要對媽媽丟雞蛋（假如這個兒子從這個事件中，汲取一個較廣泛的意義的話，例如：他有憤怒情緒管理的問題，則此敘述編碼為「獲得領悟」）。學到教訓通常和<u>行為</u>、<u>互動規則 (interactional rules)</u>、或<u>常規 (norm)</u> 有關，例如：記得要繫安全帶、不要和父母頂嘴、不要吸毒、不要行為放肆。</p> <p>(2) 注意：學到教訓常常會涉及尋找個人的生涯路徑，敘述會關注在實際的找尋個人的生涯或職業選擇（如果已經提到特定職業、或做出選擇但並沒有進一步說明，則可被視為「隱微的意義」）。如果對於生涯對個人的意義有更多討論或反思個人的能力與熱情，生涯描述可被視為「獲得領悟」，後面會另外討論生涯敘述。</p> <p>(3) 報告者學習到的教訓可以是正向或負向的。但是報告者不一定會明顯的使用學到教訓的字眼，反而是例如「錯誤」這個字眼，很有可能是報告者從事件中獲得某些學習的訊號。編碼者應該要能夠很清楚地表達出報告者從事件中學到的東西。</p>

<p>舉例</p>	<p>(1) 為了某些原因，我對我哥哥很惱怒，有一天我給他這張紙條告訴他說，我不認為他有把我當一回事。我猜他大概非常難過，而當天晚上他提議我們去兜風。他把他的車子停在社區大學的停車場，然後開始跟我說話。一開始他談到對我的想法和他是如何認真的對待我。然後他告訴我，這一年他的生活十分混亂，而吸毒差點結束他的生命。這真的令我很難過，我哭到幾乎無法言語。我無法相信他竟人這麼愚蠢，而我幾乎差一點要失去他。<u>我不確定這件事對我的影響是什麼，但我有哥哥的行為當例子，知道什麼事是不能做的。</u></p> <p>⇒ 從他哥哥的經驗中，他學到什麼是不應該做的。他從哥哥的錯誤中學到東西，但是並未進一步擴及他生活中的其他面向。這邊只有涉及到不可以吸毒，沒有其他的說明。</p> <p>(2) 在我朋友凱蒂 16 歲生日化妝舞會的那天晚上，她找一群女生在她家過生日。差不多午夜的時候，原本計畫到大家一起公園去。但是，凱蒂非常生她男友的氣，所以決定直接去睡覺。但我們五個女生還是非常清醒，所以我們開車去 Denny's。過了一小時，我們開車經過 Taco Bell，我們看見一群男生聚集在一台車前。我們上前和他們講話和他們調笑，另一個男生還對他朋友說，沒錯我們今晚要上床。我們這群女生對這個話題很敏感，所以立刻就開車離開了。我們更加的清醒並且談論著剛剛的事，所以我們回到凱蒂的家，把她叫醒，並且告訴他剛剛的事。真是有趣。現在當我和朋友談到這件事，<u>我們笑著自己竟敢做這麼大膽的事，也做出這麼愚蠢的事，我想我們學到一個很好的教訓。</u>而我們覺得很有趣依然記得這件事也會告訴我們的朋友。大部分的人聽了以後都同意我們真的很愚蠢。</p> <p>⇒ 這邊學到的教訓是行為不要過於放縱，事件與特定的行為相連結。</p>
<p>2 分</p>	<p>隱微的意義 (vague meaning)</p>
<p>說明</p>	<p>(1) 當報告者描述一段時間的成長、反思、質問、理解(realization)或改變，但是卻沒有清楚地指明是什麼樣的成長或改變，則是隱微的意義。評分者必須感覺到報告者過去或現在正在認真的反思，但是還沒有在描述中報告清楚的內容，或是還沒有達到特定的意義。</p> <p>(2) 通常隱微的意義多是由非常困難的生活事件、悲劇或重大的改變或轉換，雖然不見得都是這樣。</p> <p>(3) 要注意的是，反思、質問也許是「進行中」的，這樣也算是隱微的意義。</p> <p>(4) 這個編碼的關鍵在於報告者對反思、改變、成長的認可（認定）但是沒有提供明確的內容。評分者必須掌握到如果報告者提供特定內容，則將被歸為領悟。例如，某人可能說他有所成長，但是評分者並不是到什麼樣的內容或報告者如何獲得成長的。</p> <p>(5) 如果報告者提供一個內容但是和事件本身的連結很模糊，也可以被歸為隱微的意義（雖然這種情況較少見）。後面的例子中，報告者在敘述中說出某些意義（清</p>

	<p>楚或模糊)，但是評分者並不清楚那是從那邊來的，不確定是否真的是從該事件本身反思獲得的。</p> <p>(6) 要注意的是，「隱微的意義」是介在「學到教訓」和「獲得領悟」之間，因為「隱微的意義」應該被視為比「學到教訓」更加深入或反思性的形式，但是還沒有像「獲得領悟」一樣的完全發展。另外要注意的是，沒有模糊的教訓的類別，因為教訓 (lesson) 是清楚明確的。</p> <p>(7) 例子包含：覺得更瞭解自己、有所成長、有所改變；正努力從一段困難的期間走過，以及快要對自己、他人或世界獲得領悟；學到他可以相信自己；某些事情對自己有所衝擊；質問、探索自己或他人的行為、想法、動機；某個經驗顯露出對報告者來說，重要的東西是什麼。</p>
<p>舉例</p>	<p>(1) 我的父母在我 13 歲的時候離異。<u>這改變了我看待生活和關係的角度。</u>我的男友，現在是我的先生幫助我改變我的生活和我對其他人和關係的看法。上帝也幫助我很多。<u>事物的發生都有其理由，我相信如此。</u></p> <p>⇒ 有兩點可以將這個描述編碼為隱微的意義：第一、報告者說她改變了看待生活與關係的角度，但我們不知道是如何改變的；第二、報告者說事物的發生都有其理由，這並不够明確到可以視為領悟，而她並沒有指出所說的內容和事件本身的清楚連結。</p> <p>(2) 我對這份問卷難過掙扎了很久。在經歷了與癌症奮鬥的一年之後，我剛在九月失去了我的另一半。我想這是一個轉捩點。我真的弄清楚誰是我真正的朋友。<u>我真的開始質疑我的信念。我堅實的祈禱著他的康復。我真的相信他是我的靈魂伴侶。事情並沒有真正結束。他的他人正為他的產所爭吵著，而我無法獲得平靜。我知道這是暫時的，就像我正在經歷的憂鬱一樣。</u><u>在經過這整個經驗之後，我想我整體而言已經能夠瞭解我自己以及人類。</u></p> <p>⇒ 這個描述中，報告者開始質疑她的信念，這就足以編碼為隱微的意義，但她也表示對自己和他人更瞭解，這也可以編碼為隱微的意義。在最後的敘述中，我們並不能知道他更瞭解的內容是什麼，這也使得這篇描述不能編碼為領悟。</p>
<p>3 分</p>	<p>獲得領悟 (insight)</p>
<p>說明</p>	<p>(1) 當報告者從事件中獲得的領悟是<u>超越特定的行為，且更廣的應用 (延伸) 到報告者的生活之中時</u>，則編碼為獲得領悟。報告者經常會在敘述中出現某種情緒、心理或關係上的轉變 (transformation)。在報告者的敘述中必定要十分具有說服力，且明確的顯示報告者的確獲得領悟。領悟的影響力必須能擴及未來或者超越自我的領域範圍之外 (areas outside of the self)。評分者能感受到這個領悟對報告者所帶來巨大的影響。</p>
<p>舉例</p>	<p>(1) 我愛我的家人。我相信和自己的原生家庭有密切的聯繫是很重要的。它可以永遠是一個庇護所讓我可以安全的停留，雖然這並不總是一件容易的事。我的繼母和我父親在過去的四年中，教會我很多東西。這是我腦海中的一個回憶的開始，我把它總結在這裡。我的父母幫助我能夠對我身邊的世界有更多的理解。我記得這是一個聖誕夜前夕的晚上，我與我的繼母和父親有所爭執，因為我忘記把我房間</p>

的燈關上，而繼母在抱怨電費的支出。我剛從大學返家，並沒有太注意這些。我罵她是骯髒的臭女人，而爭吵不斷。當我父親進來，我們終於停止爭吵。我們當晚談了好久。她總是希望她自己表現完美，但是當天她不被認可。長話短說，我們後來瞭解到我們兩個各自是如何解讀這些、我們如何運作我們的生活。這真是太棒了。我再回學校的路上告訴我朋友這件事，他非常驚訝我的繼母竟然這樣做，並為我感到遺憾。我告訴他這很酷，因為我學到不要擅自改變身旁的人。而別人也不應該擅自改變你（例如：不要嘗試改變其他人的生活）。這些事情讓我發現我自己以及理解父母的生活。我變得更有意識、更覺醒。他們教會我如何和人相處。

⇒ 報告者的領悟可以從他更了解不同角色如何用不同的方式看待世界，而事件也讓他瞭解他與他的父母是如何理解這個世界。這個意義超越了事件本身，而擴大到他人觀點與自我發現。

(2) 當時我正在為一個大型的聖誕老人上色，這是我父親鋸下來的，而我們打算把它放在屋頂上。我只記得當時和父親一起是多麼美好與滿足。那是我童年最快樂的回憶之一。真實事件的形成直到兩年之後才發生。我父親正告訴我他記得和我一起畫畫上色，而他笑著說他當天有多麼醉。我不可置信的感到非常的震驚。我知道他曾經使用各式各樣的毒品，但我不知道那是在我出生之後的事。這真的讓我經歷和重新去看我的回憶，去看見很多事情的背後的真實情境，是我從不知道的。事情並非總是如它們表現所呈現的那樣。我告訴我母親這些，而她才非常驚訝的發現我並不知道父親的藥物濫用。

⇒ 報告者的領悟出自於他瞭解到她很多的回憶可能並非總是如同他們表面上看起來的那樣，這樣的領悟擴及到更大的生活面向。

【意義賦予計分：生涯轉折經驗】

在轉折經驗中，生涯決定是編碼時需要特別注意的例子，因此額外的說明如下。做出生涯決定可以被編碼為任何一個先前提到的種類。然而，生涯抉擇最常被編碼為「學到教訓」因為它們專注在行為與動作上（如：例2）。如果生涯選擇的敘述中描述了學到許多關於自己與他人的情境，通常是發現了自身的熱情，這樣可能可以被編碼為「獲得領悟」（如：例4）。如果生涯路徑的選擇沒有經過太多反思或考慮，則應該被編碼為「無意義」（如：例1）。有時候，生涯敘述也會被編碼為「隱微的意義」（如：例3）。

無意義 (0分)

我的一家玩具店上班。一個和我一起工作的人，Bob 提議說要成為消防隊員。這次對話立刻讓我回想起自己過去還是男孩時的興趣。我查了課程並且申請了。五百個人要申請進入只有三十個名額的課程。我錄取了。我已經完成三個學期的課呈現再也主動的尋找工作機會要成為一個消防隊員。無疑地，那一天永遠改變了我的人生。雖然現在我仍然還沒有再消防的領域中找到工作，但我認定我將來止會成為一位消防隊員。

⇒ 在這個例子中，沒有提到生涯選擇對自我的影響。而且這個生涯選擇看起來就像是一盞突然點亮的日光燈一樣，並沒有顯示決定從任何反思中得來。

學到教訓 (1分)

從大學畢業之後，試著找工作充滿了壓力與挫折。我在一位律師的手下做工作觀摩，他建議我去從事一些志工服務。我去了志行動中心，在市中心的 Kitchener 並且瞭解到有很多機會能學習、體驗以及幫助他人。我也暫時在一家法律事務所工作，而了解到我並不想要從事法律工作，但是想要做和法律某些面向相關的事情。現在我在 John Howard Society 當志工，對年輕的犯行人提供協助。我在工作坊中教導年輕的犯行人，也在 Community Justice Initiatives 擔任調停人。我現在正在設法取得衝突管理/調停的證照，並且知道以後會從事相關的工作。

⇒ 這個例子的主角表達出他的想法並且以此想法做為行動的依據。他的行動是非常行為導向的，沒有太多反思的頓悟，但是生涯發展的改變是依據他自己所提到的想法而進行的。

隱微的意義 (2分)

醫學院拒絕讓我去就讀，是我生命中的轉捩點。事情是發生在我念奧蘭多大學的三年之後。我當時很沮喪和生氣。但是這個事件讓我有動機繼續學習更多關於從事醫學生涯的知識，並且讓我對自己以及我的人生目標有更多的學習。我也必須學習看見除了自己所認定之外的價值/評價。經過這個事件，我花時間學習我是誰、以及我想要成為怎麼樣的人。我完成四年的大學學業，並且很高興我有額外的時間可以完成學位。現在我在 UBC 念預備醫學院，而我感覺到我的面試官能知道我真的對我自己以及未來的職業是了解和尊重的。

⇒ 這個例子的中有更多的思考是超越了單純的學到教訓，但是我們不知道反思的細節。例如：她學到什麼樣的自己和人生目標？什麼是她自己之外的價值？因為這些沒有被說明，因此編碼為「隱微的意義」。

獲得領悟 (3分)

當我在地區學校從事志願工作的時候，一個小男孩告訴我說，這是她第一次能自己閱讀一本書因為我告訴他怎麼讀。這個事件讓我選擇教書做為職業。我過去一直計畫去念法學院，但是我改變我的念頭了。我開始我的第一份工作，而且我熱愛它！每一天都是不同的。我知道我可以藉由幫助每一個學生看到自己的價值和重要性來做出貢獻。那個男孩給了我信心，而我也把這份信心還給其他人。

⇒ 我們可以看到一個思考後的生涯選擇，而且也能看到主角理解自己的價值觀以及他所樂在其中的和做得很好的面向。

附錄十一：「解釋歷程評分準則」原作者使用同意函

Der Hsiao-Wen Liao,

Yes. You have my permission. Copies of both coding system can be downloaded from the website for the Foley Center for the Study of Lives, the web address for which appears in my signature lines below.

Best wishes,
Dan McAdams

Dan P. McAdams
dmca@northwestern.edu
Professor of Human Development & Social Policy and Professor of Psychology
Director, Foley Center for the Study of Lives
Northwestern University
2120 Campus Drive
Evanston, IL 60208
<http://www.redemptiveself.northwestern.edu/>
<http://www.sesp.northwestern.edu/foley/>
(847) 491-4174

On May 22, 2009, at 9:39 PM, swen liao wrote:

Dr. McAdams,
I am a graduate student from Taiwan, and interested in adopting life story approach to understand young people's identity development.
May I have your permission for referring your redemption/contamination coding manuals in my master thesis?

Best Regards,
Hsiao-Wen Liao

Department of Educational Psychology and Counseling
National Taiwan Normal University
li[redacted]en@gmail.com
[69\[redacted\]09@ntnu.edu.tw](mailto:69[redacted]09@ntnu.edu.tw)

附錄十二：「解釋歷程評分準則」

負向化歷程評分準則

(Contamination Sequence Coding Guidelines, McAdams, 1998)

註 1：contamination sequences 和 contamination 都暫時翻譯為「負向化歷程」，原意是污染或弄髒。

註 2：scene 翻譯成「場景」或「回憶場景」。

● 背景

在負向化歷程(contamination)的回憶中，一個好的或正向的事件或狀態變成壞的或負向的，亦即原本好的或是可接受的變成被污染的、毀壞的、被侵蝕的、或被糟蹋了。正向情緒被負向情緒所佔據，這個負面狀態破壞了先前的正向狀態。有些回憶者在描述非常痛苦艱難的事件時，會從一個可接受的或是略為正向的場景開始說起，但是典型的發展模式，都是隨之而來具破壞性和有汙點的負向情緒。一個婦人描述一個罕見的快樂時光（她姐姐為她籌辦生日聚會），但是這樣的快樂，被她之後所觀察到的—「好事情就是不會發生在我身上」—給破壞了；另一個婦人總結了自己的生命故事並做了評論：「好的事情會發生，但它們總是會被之後一個更糟的事件抵銷掉」。在負向化歷程回憶中，事情可能是從「非常好」的狀態轉變至「壞」的，或是從「還可以接受的」轉變至「更糟的」。

負向化歷程(contamination)的概念相似於 Tomkins (1987)所說的核心場景 (nuclear scene)，它顯示一個正向的情節很快的轉變成一個強烈的負面情緒，而所剩下的矛盾曖昧情緒，將可能發展出核心的生活腳本 (nuclear life script)(也可參考 Carlson, 1988)。Tomkins 認為這樣的場景若是發生在兒童時期，會有最強大的影響力，經驗到的強度和困擾感受也最大。May (1980) 指出在夢境與幻想中出現的增進/喪失 (enhancement/deprivation) 情節裡，通常英雄會先得到很高的成就 (好的狀態)，然後接著跌至谷底 (壞的狀態)，如同文學作品裡描述的 Icarus 神話。(備註：這個故事是希臘神話，Icarus 起初被關在小島上，後來用人造的翅膀逃走，一開始很得意於自己的成就【好的】，結果飛得太過靠近太陽，人造的翅膀就被燒壞，最後卻墜落大海【壞的】)。在主題統覺測驗 (Thematic Apperception Test) 中，男性會出現這樣的幻想模式；此外 May 指出，女性的 TAT 則出現較多「喪失/增進」(deprivation/ enhancement) 的模式。Icarus 英雄式的求生最終以悲劇收場，但是這個飛得離太陽太近的「錯誤」，提供了可能的正向詮釋，可能被解釋為年輕的衝動，或者試圖去達到一個更高的目標。不過這種積極正向的解釋在自傳式記憶建構的負向化歷程(contamination)情境中並不普遍。相反的，在負向化歷程中，事件結果通常都非常地負面，壓倒性的贏過了先前的正向事件。這種破壞與汙點通常會很持續的膠著，就像腐壞的食物也弄髒了所有碰到它的東西，或者一個不能被丟掉的超重行李影響了所有之後的行程。

就某些方面而言，負向化歷程是積極化歷程 (redemption) 的反面，即從好的變成不

好的。但並不絕對是對立的面向。在積極歷程中，一開始不好的狀態或事件通往好的狀態或事件，但是原先不好的事情並沒有消失或有機會重來。例如：報告者說到她媽媽的死亡，這是一個不好的事件，但是隨之而來的是家人變得更緊密，這是一個好的事件。即使家人的感情變得更好，死亡事件也無法改變。相反地，在負向化歷程情境中，隨之而來的負面事件通常會毀損先前的好事情，好的事情被破壞了。最終對於原先正向事件的回憶，一定會伴隨著後面的壞結果，甚至連原先的好都消失了。例如：報告者回憶曾經被丈夫毆打，因此原先好的婚姻狀態變得不像原本她想的一樣好了，整段婚姻被後來的經驗毀損了。

因此，在一些負向化歷程中，最初的正向事件或狀態被破壞了，它的正面性部分或全面的被消除了。初始狀態的評價經常會被情感性地抹平。在計分時，決定初始狀態的正向程度有多少可能是困難的，但是最重要的要素是初始狀態的正向程度被破壞，事情越變越糟。後面的事情或狀態是報告者比較不想要的、更負面的、更痛苦的、令人喪氣的。

從正向到負向狀態的改變需要有連續性和時間上的先後順序，好的事情發生在壞的事情之前。但是報告者常常會在一開始就報告負向結果，而後才連到先前的正向事件或狀態。報告者所說的順序並不是最重要的，事件實際發生的先後順序才是最重要的。此外，初始事件與接下來的事件，可能是「對立」或是「連結」的關係，它們之間的關係不必要是因果性的。

- 初始事件/情感與接續事件是「對立」情況的例子：
 1. 收到一個禮物→禮物被偷了
 2. 富有→貧窮
 3. 在賽跑中領先→跌倒，最後淪為最後一名
 4. 畢業感到自豪→對父親批評他的體重感到羞愧
 5. 覺得被老師喜愛→當眾被老師斥責
 6. 有新房子的喜悅→修理和付錢成為惡夢
 7. 得到他人幫助→因為需要幫助而被批評
 8. 相信婚姻是好的→另一半想要離婚
- 初始事件與接續事件在時間上與邏輯上是「連結」情況的例子：
 1. 在公園開心的玩→找不到父母
 2. 同學會很開心→班上同學分裂、和朋友失去聯繫
 3. 升官→新工作有很多麻煩
 4. 生小孩的喜悅→小孩的死亡
 5. 期待班上的戶外教學→被自己所看見的貧窮嚇壞了
 6. 終於和一個女性建立關係→最後兩人變成無家可歸

● 常見的主題(common themes)

在負向情境中，許多負面事件、狀態或情緒能被歸類到下列一般性的標題，但是下面的清單並未包含所有的類型。

1. 受害：生理、言語虐待、被偷
2. 背叛：外遇、秘密被說出去
3. 失去：重要他人、工作、錢財、貧窮、自尊、尊重他人
4. 失敗：學校、運動、工作、求婚
5. 生理或心理上的疾病或受傷
6. 失望：事情不像想像的那樣、事情搞砸了
7. 幻滅：更正原本的正向迷思，例如偶像或模範背叛自己所傳授的信條
8. 性：享受變成罪惡感、羞愧

● 編碼計分(coding)

在一個場景或重要事件中，只要有出現負向歷程，就得1分，如果沒有出現任何負向歷程就得0分。如果同一事件中出現許多負向歷程，還是得1分：特別是有些人沒有太多正向經驗，就像之前一位婦人說好事情就是不會發生在她身上，或者一件好事情可能在許多方面後來都變壞了。例如：一位報告者的高峰經驗是他結婚那天，但是後來的公證儀式讓他感到失望，那位法官後來因為犯罪被定罪，婚禮的錄影帶變成空白的，而他的新娘對於他邀請之前的女友來參加感到生氣。他的正向情緒被四個不同的負面轉折破壞，任何一個轉折都構成負向歷程。也就是說，許多不同的「從好變壞」的事情都在同一個場景中發生。在死亡的例子中，如果只是說「我媽媽過世了」並不構成負向歷程。必須要有如下的關鍵描述：(1) 死亡是「很重要的」，且它發生在一正向狀態之後。例如：敘事者的孀孀是她的模範、摯友、對她的生命來說相當重要，但之後孀孀突然死亡。(2) 死亡「導致不好的結果」。例如：母親死了，她的女兒繼之輟學，過得很不好，然後開始吸毒。此事件很明白的顯示先前狀態是較正向的。若敘事者在死亡發生之前仍是描述負向事件，那麼就非一負向歷程。

● 重點摘要(summary)

1. 實際的負向事件或情感須發生在正向事件之後。
2. 報告者所描述/回憶的事件順序並非是最重要的。
3. 先前正向事件或情感可以是從「非常正向」到「可以接受」的。
4. 初始狀態的給分通常會被情感性的抹平，故正向程度可能是微量的。
5. 原本的正向事件和後來的負向事件對報告者來說，已經變成不可分割的回憶組合。到最後，正向事件無法在不提到負向事件的情況下，被單獨回憶。
6. 繼之而至的負向事件、狀態、或情感可以是對先前事件的降低、破壞、未完成、糟蹋等。
7. 先前正向程度被部分地或全部地抹去或破壞。
8. 正負向的事件、狀態或情感可以是對立的或在時間或邏輯上是連續的。

積極化歷程評分準則

(Coding Narrative Accounts of Autobiographical Scenes for Redemption Sequences,
McAdams, 1999)

註 1：redemption sequences 和 redemption 都暫時翻譯為「積極化歷程」，原意是救贖或挽救。

註 2：scene 翻譯成「場景」或「回憶場景」。

積極化歷程是一種特殊的敘述型式，它會出現在個人的生命故事中的某些特定場景之中。在積極化歷程中，有一個明確地「糟的」或情感/情緒上「負面的」事件或情況，轉為一個明確地「好的」或正向情緒（emotionally positive）的結果。故事的情節從負面的一端轉為正向的一端。原先的負向狀態被隨之而來的「好」彌補或挽救了。

積極化歷程在古典和當代的文學故事中是一個常見的主題。在生命故事（life story）的研究中可以看得見積極化歷程的蹤跡：從個人對過去事件的重塑（reconstructions），以及人們如何描述自己未來生活中可能發生事情之中看到。

目前的計分系統是基於對特定生命故事場景的形式與內容的研究所得來的。場景指的是生命故事當中一個「有範圍」—處在特定時間、地點，涵蓋特定人物和活動—的特定事件或情節片段。在我們的生命故事研究中，將焦點放在下面幾類的回憶場景中：高峰經驗、低潮時刻、轉折時刻、最早的回憶、重要的兒童時期場景、重大的青少年期場景、重大的成人期場景、做人生重要決定的場景、道德場景，所有的場景稱為重大的回憶場景（significant other scenes）。在每一個場景中，報告者會描述發生什麼事、參與人物、他的想法和感受、該場景對他個人的生命故事可能有什麼意義。這些敘述可以使用訪談或開放式問卷讓受訪者用書寫或打字的方式蒐集得到。每一個敘述的場景被視為一個計分的整體，也就是積極化歷程的計分單位（例如：高峰時刻、轉折時刻、最早的記憶等）。

積極化歷程的計分系統是從理論的文章中（救贖的場景和承諾的腳本）（例如：Carlson, 1988; McAdams, Diamond, de St. Aubin, & Mansfield, 1997; Tomkins, 1987）以及創傷後成長的文獻中（Tedeschi & Calhoun, 1995）整理得來。第一份文獻提供了整體積極化歷程的架構，故事從壞的場景轉變成好的場景，如此被計分為積極化歷程的意象（redemption imagery）。第二份文獻提到個體在經歷了負向事件之後，經過一段時得到正向的成長結果，如此分別被計分為三個積極化歷程的子類別（自我的提升、親密的提升、終極關懷）。整體而言，積極化歷程的計分包含了四種從理論中得來的主題類別：

1. 積極化歷程的意象（redemption imagery）
2. 自我的提升（enhanced agency）
3. 親密的提升（enhanced communion）
4. 終極關懷（ultimate concerns）

◇ 最基本的檢驗：積極化歷程的意象

在進行自傳式記憶中特定場景的積極化歷程計分時，評分者首先要決定的是積極化

歷程意象出現的有無。如果該回憶場景有出現積極化歷程的表現，則得到一分。評分者接著才繼續尋找回憶場景中，有沒有上面提到的三個子類型出現。如果回憶場景沒有包含積極化歷程的表現 (redemption imagery)，則評為零分，也不需要進行其他後續的評分。即，得到零分，該事件的積極化歷程評分就終止了。

積極化歷程最重要的特徵是故事從一個明確的負向場景轉為明確的正向場景。如果我們把負向事件稱為 A，正向事件稱為 B，即指 A → B。評分者首先要做的是先確定是不是有一個負向的狀態、場景、或情境被描述出來。負面場景通常被形容成主角的情緒狀態感受，包含：害怕、恐懼、傷心、哀悼、痛苦、罪惡、羞愧、屈辱、憤怒、沮喪等，或者其他明確的負面情緒狀態。其他相關的可能會是生理的疼痛、受傷或生病。在某些例子中，報告者可能不會明確的描寫到負面感受，但是事件本身可能就是非常負向的，例如：朋友過世、離婚、重大的失敗、貧困、藥物成癮、關係破裂、失業。評分者必須考量報告者是否有 A 狀態的成立，即報告者描述出一個他所明確經歷的負面情緒或痛苦的場景，或者所報告的事件本身就非常地負面，幾乎很確定當任何人經歷這樣的經驗時，幾乎必定會導致負面的情緒和痛苦。評分者必須採取相對保守的立場，輕微的挫折(例如：錢包弄丟、排隊、考試成績不理想)和輕微的負面情緒(例如：在一個競爭當中感到緊張、對自己的能力不確定、缺乏生活方向)不應該被當作 A 狀態。事件必須有很明確的負面性。負向場景特別會在低潮時刻或轉折時刻的生命故事出現，但它們也可能會出現在任何一種類型的場景中，也包含高峰時刻。

一旦負向狀態 A 被指認出來，接下來要問的問題就是，隨之而來的狀態是什麼。積極化歷程的計分要成立，負向狀態 A 必定要導致一個特定正向的場景或狀態。正向狀態通常的指標是正面情緒，例如感覺到喜悅、幸福、興奮、滿足、喜好等等。但它們也可以是一些正面認知的結果，例如增進對自我的瞭解，以及事件的描述本身會引發大部分人的正向情緒(例如：親近的關係、勝利、合好、治癒、成長、學習)。跟隨在負向 A 狀態之後的正向 B 狀態的程度，不見得要跟 A 的程度一樣。例如：某人的父親過世是一個非常負向的回憶場景。但是父親的過世最終導致個人自信的提升，這對報告者來說無疑的會是一個正向的結果 B，雖然此正向結果的強度和死亡事件相比可能比較低。簡而言之，一朵烏雲之中還是可能有一道微弱的銀色內層存在其中，這樣的接續就可以視為積極化歷程。因此，雖然隨著負向事件而來的正面結果可能相對的比較微弱，但仍然是積極化歷程。報告者必須要明確地描述出一個是包含正向的情緒或正向的認知結果的狀態，或者該狀態本身很明顯的對大多數人來說都會引發正向的結果。評分者不應該做出過份的推論，而是報告者必須很清楚的表達從負向狀態 A 轉變為正向狀態 B 的過程。

從 A 到 B 的過程有兩種形式。A 導致 B (在報告者的觀點中)、A 的時間點接在 B 之前。在第一個情況裡，A 和 B 是因果關係。A 是一個事件或因素導致 B，例如：痛苦的生產 (A) 後生下一個健康的寶寶 (B)。這些事件被建構成因果關係的描述：如果沒有 A，B 就不會發生。

在第二種情況中，A 不一定是 B 的因，而僅僅只是發生在 B 之前。例如：一個失敗

的球季 (A) 隨之而來是勝利的球季 (B)、憂鬱的情節 (A) 隨之而來的事件是中樂透 (B)。在這些例子中，報告者並沒有認為 A 是造成 B 的原因，而是 A 和 B 的排列是有先後順序的，兩者的連接是時間性的，不是因果性的。要注意的是，這邊所說的時間性，指的是事件或情節實際發生的先後順序，而不是報告者在敘述中提及的先後。如果一個人說自己三十歲時遇到了一個不好的經驗，之後又回過頭談到之前兒童時期的正面經驗，這個例子雖然好的事情接在壞的事情之後，但是在事件發生的先後順序上就不構成 A→B 的情形，也就不會被計分為積極化歷程。

A→B 的內容可以非常廣泛，以下是常見的五種類型的例子：

1. 犧牲(sacrifice)：故事中的主角願意長期忍受非常負面的 A 只為了能提供 B 的益處。通常 B 是對其他人有益，雖然自我也可能受惠。因此，A 被視為是某種為了得到 B 的益處而做的犧牲。
 - ◇ 生產的痛苦→生下漂亮的寶寶
 - ◇ 長期從事低工資的工作→存到的錢幫助小孩受教育
 - ◇ 報告者因丈夫叫她墮胎而離開丈夫→有兒子的喜悅
2. 復原(recovery)：一個人再次成功地獲得一個正面的狀態（在先失去它以後），如治癒、存活、恢復、挽回。通常 A 會是一個生理上的受傷或疾病，或者心理上的憂鬱或創傷，而 B 是治癒的結果
 - ◇ 生病→治癒
 - ◇ 憂鬱→重拾生活的正向展望
 - ◇ 致命的傷勢→意外地復原
 - ◇ 酗酒→成功的治療
 - ◇ 嚴重的厭食症→治療師拯救了我的生命
3. 成長(growth)：一個負向經驗導致心理或人際的成長、充實、實現、增強、個體化等等。很多時候 B 是一個個人或心理上的益處，從經歷 A 之後得來。
 - ◇ 父親死亡→家人更緊密
 - ◇ 受傷→學會自立自強
 - ◇ 報告者是一個寂寞的小孩→變成大人之後因此更有彈性/復原力
 - ◇ 失敗的戀情→變得更有決斷力
 - ◇ 母親的死亡→當事者感到與母親更親近
 - ◇ 對父親的死亡感到憤怒與哭泣→當事者不再口吃、降低焦慮
 - ◇ 被解雇→當事者始以全人的角度來看自己
 - ◇ 離婚→當事者與兒子建立更好的關係
4. 學習(learning)：個體從負向事件中學會新知識、智慧、技能。成長(growth)通常指的是心理上或人際上的受惠；此處的學習則指的是比較工具性的受益，也比較少考慮到個人議題和人際適應問題，當然兩種類型有時會重疊。
 - ◇ 報告者感到不快樂，輟學→學會努力工作去達成目標

- ◇ 超時工作感到耗竭→明瞭生活需要更多的平衡
- ◇ 因家境清寒使當事者不能參加舞會→學到關於「誠實」與「金錢」的教訓
- ◇ 遭到工作夥伴的嚴重批評→當事者成為一位更好的職員
- ◇ 一次與鄰居激烈的爭吵→當事者學到很多

5. 提升/其他(improvement and other)：無法歸到上面四類的例子可以被放在這一類。

- ◇ 不好的工作→比較好的工作
- ◇ 一段混亂時期→生命中最快樂的時光
- ◇ 很慘的大學生活→最後拿到每科成績都是 A
- ◇ 懼怕上台發表→增進了口說能力，得到成功
- ◇ 丈夫冷漠→報告者獲得幫忙、參加諮商、婚姻改善

◇ 積極化歷程的子類型：自我的提升、親密的提升、終極關懷

Tedeschi 和 Calhoun (1995)指出在經歷創傷後三種常見的正向結果：(1)自我的提升(2)人際關係的增進(3)精神或宗教經驗的提升。在採納了 Bakan(1966)將自我和親密度加以區分，以及 Paul Tillich 的術語，我們將三種類型重新定義為下面三種子類型：自我的提升 (enhanced agency)、親密的提升 (enhanced communion)、終極關懷 (ultimate concerns)。

【自我的提升】(enhanced agency)：如果從負向轉為正向的過程中產生了自我的力量，例如自信、自我效能、個人決心、或促進報告者的自我認同，則計分為 +1。報告者必須明確的指出自我的提升是出自於積極化歷程。

【親密的提升】(enhanced communion)：如果從負向轉為正向的過程中致使報告者在親密關係、友誼、家人等等關係之間的促進，則計分為 +1。

這兩個子類型是積極化歷程評分裡額外的加分(bonus points)。分數是累加在原本的積極化歷程意象的評分上。但是，評分者必須謹慎地使用這個額外的計分。這裡的計分原則是必須在一開始有發現「積極化歷程」之後，才進一步看看是否有這兩個子類型的存在。例如：一個年輕男子從藥物濫用 (A) 之中康復 (B) 了，則可視為積極化歷程，評分為 1 分；又如果這個男子又跟著經驗到友誼或愛情的提升，則可以得到額外的 1 分 (因為有親密的提升)。這兩個子類型的計分是可以加總的，用意是使評分者能對可提供「超過一種以上的益處」(multiple benefits)的事件 B 做額外的加分。相反地，如果一個女子在體驗到孤獨之後感受到深刻的愛，那麼就不能算做有「親密的提升」此子類型，因為從孤獨到被愛的過程本身，就已經是構成積極化歷程的主因，故不能再額外加分。因此，「自我的提升」和「親密的提升」兩子類型只有在積極化歷程之外又得到另外的自我主體感 (agentic)或親密，才能計分。

【終極關懷】 (ultimate concerns)：如果從負向到正向的歷程轉換中有牽涉到基本的存在議題(existential issues)或終極關懷時，可以加一分。這個事件讓報告者直接面對死亡、主（神），或者人生中的宗教或靈性面向，我們相信包含如此內容的積極化歷程，比其他任何的積極化歷程，具有更強烈的意象以及更多個人意義的性質於其中。

◇ 總分

評分者的計分方式是把最基本的檢驗（積極化歷程的意象）和其他三個子類型的分數相加。每一個回憶場景理論上會得到 0~4 分。目前為止，最常見的分數是 0 分。所以樣本的分數就是所有事件評分的加總。

附錄十三：共同評分者同意度（awg）計算公式

$$awg = 1 - \frac{2 \times S_x^2}{[(H+L) \times \bar{X} - (\bar{X}^2) - (H \times L)] \times [K / (K-1)]} \quad (\text{公式 1})$$

\bar{X} ：代表所有評分者給分的平均數；

S_x^2 ：代表評分者給分的變異數，即 $(X - \bar{X})^2$ ；

H：代表單題計分可能出現的最大值；

L：代表單題計分可能出現的最小值；

K：代表共同評分者的人數

公式一：代表一題的共同評分者同意度

$$awg_{(j)} = 1 - \frac{\sum_{j=1}^J awg_{(j)}}{J} \quad (\text{公式 2})$$

J：代表所評定的總題數

公式二：代表多題的共同評分者同意度

評分者同意度的解釋

IRA	Substantive Interpretation
.00~.30	Lack of agreement
.31~.50	Weak agreement
.51~.70	Moderate agreement
.71~.90	Strong agreement
.91~1.00	Very Strong agreement

備註：摘錄自 LeBreton 和 Senter (2008) p863

附錄十四：招募研究參與者「宣傳單」

您好，我是台灣師範大學心輔所的研究生， 自我發展研究 (二)
我們的研究興趣在於瞭解過去的回憶對自我成長的影響，
誠摯的邀請您成為本研究的參與者 (18-27歲，不限學生)。

透過參與本研究，您有機會對過往回憶進行回顧、反思，進而更深化經驗，或重得新意，對個人成長來說別具趣味與意義，我們也將提供研究結果摘要給您參考。

參與方式：問卷填寫、個人回憶書寫 (電腦作答)

參與時間：約一小時 (整點開始)

參與時段：週一～週六 8:00am~18:00pm

參與日期：11/1~11/30

參與地點：台師大教育心理與輔導學系 (教育大樓000室)

聯絡方式：廖同學 [li\[redacted\]en@gmail.com](mailto:li[redacted]en@gmail.com)

參與禮品：參加即可獲得【等值於工讀一小時的精美實用禮物及抽獎券一張】



◎學期結束以前將從所有的參與者中抽出10位幸運得主，可獲得當月最賣座電影票乙張；另抽出5位幸運得主，可獲得藍色公路船票 (關渡碼頭—淡水碼頭) 乙張。得獎名單將個別通知，同時公布得獎編號於PTT或公開網站上。

【email報名請註明下列五項，廖同學會主動與您聯絡】

報名方式(1)：將資料寄至 [li\[redacted\]en@gmail.com](mailto:li[redacted]en@gmail.com)

報名方式(2)：將下列回條撕下交回

----- 【回條】 -----

- 1.姓名： 2.學校/系級：
- 3.E-mail：
- 4.手機：
- 5.參與日期與時段(盡量多寫一些您認為方便的時段)：

11月 日 :00~ :00

11月 日 :00~ :00

11月 日 :00~ :00

11月 日 :00~ :00

11月 日 :00~ :00

11月 日 :00~ :00



附錄十五：中介效果模式圖

