

本文章已註冊DOI數位物件識別碼

► I，在舞中：以舞·動超越婚變傷痛的敘說探究

” I” in the Dance: A Narrative Inquiry into How Dance and Movement Support a Middle-Aged Woman Survive the Sorrows of Losing Her Marriage

doi:10.6308/JCPRC.28.03

諮商心理與復健諮商學報, (28), 2015

Journal of Counseling Psychology & Rehabilitation Counseling, (28), 2015

作者/Author：彭唯芳(Wei-Fang Peng);曾文志(Wen-Chih Tseng)

頁數/Page：57-91

出版日期/Publication Date：2015/06

引用本篇文獻時，請提供DOI資訊，並透過DOI永久網址取得最正確的書目資訊。

To cite this Article, please include the DOI name in your reference data.

請使用本篇文獻DOI永久網址進行連結:

To link to this Article:

<http://dx.doi.org/10.6308/JCPRC.28.03>



DOI Enhanced

DOI是數位物件識別碼（Digital Object Identifier, DOI）的簡稱，是這篇文章在網路上的唯一識別碼，用於永久連結及引用該篇文章。

若想得知更多DOI使用資訊，

請參考 <http://doi.airiti.com>

For more information,

Please see: <http://doi.airiti.com>

請往下捲動至下一頁，開始閱讀本篇文獻

PLEASE SCROLL DOWN FOR ARTICLE



I，在舞中：以舞·動超越婚變傷痛的敘說探究

彭唯芳¹、曾文志²

新竹市教師¹、
國立新竹教育大學教育心理與諮商學系教授²

初稿收件：2014 年 9 月 30 日；正式接受：2015 年 1 月 6 日

通訊作者：彭唯芳；任職機構：新竹市香山國小

電子郵件：happyforever1106@yahoo.com.tw

摘要

本研究旨在理解研究對象在舞動方案實施期間，如何透過「舞」「動」法門支持超越婚變傷痛的過程，並試圖探究其促成轉化的心理機轉。

舞動方案操作期間為民國 102 年 9 月起至 103 年 1 月止，「舞」指未經排練的、自發的肢體動作沿著一段時間序列而呈現空間上變化的即興組合，不論有無音樂做為背景，也不問是否符合客觀審美的標準或技術條件的要求。而「動」指的是走動，涉及位置在大範圍的空間裡移動，不拘步伐與快慢。婚變傷痛指離婚歷程中的一連串悲苦，包括婚姻遭致背叛、家務隱私被侵犯，以及離婚後在社交場合中心境的窘迫等。

研究者採取敘說研究方法，以上述舞動方案中書寫的相關文字原始記錄做為基礎，依據時間序按主題軸重製故事文本。由於從文本的反覆閱讀中辨識出「覺察」主題，並發現圖像元素在方案中不可或缺，再加上研究者傾向以整體觀點看待事物，因此，資料的分析根據完形治療理論開展文本與文獻的對話。

研究結果顯示，婚變經驗帶來的羞愧感，阻礙了關係的發展與重建認同的階段性任務。透過舞動方案中的舞·動模式，逐漸復甦的覺察除支持深化自我、區分人我，提昇差異接觸能力，還助成羞愧感的祛除，催化了連結的渴望。至於轉化之舞中的身體動作則有助於釋放創傷中淤塞的能量，截斷原本背叛創傷刺激和警醒反應間的自動化鏈結，促進情緒由負而正的轉化，在接觸干擾消退、自我調節功能回復後，覺察隨之亦得以甦醒。

關鍵字：婚變、舞動、覺察

壹、探索的緣起

一、回應好奇心的召喚：舞動方案支持婚變療癒——舞動是怎麼辦到的？

舞蹈與人心的改變一直是研究者很有興趣的兩個獨立的議題。心理諮商的目的，一言以蔽之，即為由情緒、認知或行為層面促成個體的正向改變。能夠深入個案生命裡的改變經驗，探索其改變發生的機制及歷程，正是心理與諮商學術研究追求的核心。

在種種帶來改變的方法中，舞蹈是研究者認為最為神秘的工具。921 地震後，從各種媒體報導耳聞精神醫療團隊試圖運用藝術幫助災民修復心理創傷；也曾閱讀多則報導，認識到在世界各國獄政實務上，均有利用跳舞實施教化，並成功改造受刑人的案例。舞蹈中有什麼能賦予舊人重生？這種非語言的工具如何促成療育？舞蹈的神奇力量令研究者深深著迷，對於舞蹈與心靈的關係遂期盼能一探究竟。

進入研究所就讀之際適逢婚姻觸礁，透過心理諮商一路上的學習，重新認識自己也認識他人，心理的迷障逐漸被清除，婚變的陰霾也慢慢消解。回顧整體的改變歷程，研究者大致均能辨識在不同的復原階段出現的各種力量，其間交作用造就出的個別影響，以及如何積累出最後全面的轉變。唯獨被視為支持超越婚變悲情最重要的舞動方案，一直讓研究者百思不解：幾年裡困頓掙扎，努力想逃脫黑暗，始終事與願違、不得其法，舞動方案的介入竟無心插柳，在不到四個月的時間內催化個人破繭而出，「舞動的力量真的有這麼大嗎？為什麼它能夠幫助超越婚變？方案到底帶來了什麼，又改變了什麼？」對於舞動方案的疑惑在腦海中一再迴響，好多的問號再次喚起長期以來對舞蹈與心靈連繫奧秘的關切。

二、尋找答案：由身心學至舞蹈治療，從理論到生命故事

為解答以上的困惑，首先循身心動作學路徑，搜尋國內外有關身心關係的文獻，資料率皆肯定兩者之間具有密切的關聯。然而，形而上的論述對於利用舞動提升心理功能其運作機轉的理解像隔了一層紗，為理解箇中現象，轉而探求舞蹈

與治療的交集。現今中外心理治療及諮商實務工作界普遍承認做為表達藝術的一種，針對心理的創傷，有助於復原與症狀之緩解，但是，外在可見的效果未能解答：舞蹈究竟藉由什麼作用激發療癒。

為貼近理解舞動如何在個案走出婚變的整體心理轉變歷程中發揮影響，研究者從國內學位論文中提供的案例著手，逐批以「舞蹈治療」以及「舞蹈」為關鍵字，檢索「臺灣博碩士論文」資料庫國內近十年來心理諮商相關研究所出版的學位論文（李宗芹，2009；洪瑩慧，2007；劉欽發，2009；黃瓊儀，2009；羅慶成，2003；鍾岱芳，2007；陳乃綾，2012；蔡艾如，2007）。在資料檢索與閱讀後，發現相較於其它研究中的研究對象，本研究中舞動方案的主角並非專業舞者，也未隸屬於舞團。其次，本研究指涉的舞動方案協助舞動者在情緒、認知和關係各層面獲致整合，其所發揮的力量雖然近似心理治療，然而方案中既缺乏舞蹈治療師的角色，也沒有其它參與者共同舞動，性質上傾向為「舞蹈自療」。此外，異於具備高度結構的療癒性舞蹈系列課程，其課程內涵的編排與發展均緊扣療癒宗旨，行動方案中的舞動型態對比之下甚為隨性，非但不具固定的舞步、結構與步驟，也未經事前的任何規劃，形式上比較接近所謂的即興舞蹈。最後，本研究欲探討的主題：舞動行動如何轉化心靈，助人超越障礙，乍看之下似與羅芝嫻（2009）及王佩珊（2009）的論文主題雷同，唯後兩者研究關注的是外表傷殘者如何透過舞蹈突破身體的殘缺找回自我，而本研究核心的舞動所成就的卻是婚變傷痛的超越。

三、直接探究舞動方案中的經驗：由資料收集到分析

覺悟到單憑文獻閱讀解不開舞動方案的謎底，也無法回答舞蹈如何支持走出婚變的問題，索性直接由研究者自身的經驗下手，鎖定舞動方案中的行動日誌、行動研究報告、舞動時間記錄表以及日記做為原始素材，據其種類與產出日期設定代碼，譬如：102 年 9 月 11 日產出的行動研究日誌簡稱為動誌 1020911，而 103 年 1 月 25 日產出的行動研究報告則簡稱為動報 1030125。爾後再依舞動型態的變化區分階段，按照時間序，形成以 J 為主角第三人稱敘事的方案歷程文本。接著反覆閱讀文本，試圖從中捕捉浮現的特定主題，繼而循「整體—內容」模式（Lieblich, Tuval-Mashiach 與 Zilber, 1998 / 2007），在主題分析時，能往返於段

落和全文文本間，互相參照。同時為拓展視野，除透過與文獻對話，由心理學角度理解並詮釋方案中的轉化經驗，亦結合 Clandinin & Connelly (2000 / 2003) 的「三度敘說探究」取向，進一步由時間、空間以及關係向度探討故事發生的整體脈絡，以期深入理解因婚變而受苦到能夠脫困的整體現象，最後據以形成本研究的結論。

貳、轉化力量的源泉？——舞動方案

一、無法脫困的婚變傷痛

101 年冬天，J 在滿城風雨中結束了婚姻。在婚後的重組家庭中盡心照顧繼子，對婚姻的信任與憧憬卻屢次破裂，萬念俱灰之下遂起訴請求離婚。經過長期訴訟，最終雖獲得勝訴判決以及附帶的財產請求權，相關內容卻莫名其妙被媒體公開。隨著足以特定當事人的資訊遭到揭露，官司裡不堪的家務紛擾一併曝露在大眾面前。私密的傷心際遇竟淪為「公共議題」，除讓人感到不解、氣忿與羞愧外，還擔心旁人發現自己就是事件中可悲的女主角，在相對保守的工作環境中生存恐怕變得艱難。此外，更自責起訴的動作間接導致隱私外流，不僅對方可能因此背負一生的惡名，繼子在未來成長過程裡也可能因家庭的變故必須承受來自外界異樣的眼光。就在這樣混雜著恐懼、憤怒、羞恥、焦慮與罪咎等情緒的煎熬下，J 主動放棄財產請求權，提議無條件離婚，唯一的要求是對方必須以文字肯定其在婚姻存續中對家庭的付出。然後，J 離婚了，除了回憶，一無所有。

婚後一直蓄意隱匿多了個繼子的事實，離婚後也沒能自躲躲藏藏的困境解脫，反而陷入一股「想說，卻說不出口」的拉扯中：一方面亟欲宣示自己已經脫離不幸的動態，另一方面卻因害怕別人發覺自己是「她」——那個進入婚姻幫人帶孩子，卻絲毫未受到珍惜的繼母，不情願承認自己就是「她」——一個只能仰賴法律主張權利，卻因此公然失去全部尊嚴的妻子，而噤若寒蟬、說不出一句話。

由於深怕被人認出，好幾次在新環境必須自我介紹時，J 都緊張發抖肌肉僵硬。無力碰觸破碎的過去，J 警戒地掩飾失婚的狀態。面對初識者詢問家庭狀況時，要不支吾其辭，要不冷峻防衛「這很重要嗎？」。旁人聊起老公、小孩話

題，甚至任何相關訊息只要連結到往事，J的腦袋總轟轟作響，無法平靜。明明辛酸悲苦，卻必須強顏歡笑，吃力掩蓋心底強烈的震盪。為了避免情緒波動，場面尷尬，後來乾脆迴避所有社交場合，避開得交代婚姻狀態的窘境，也不必因看見他人全家齊聚觸景傷情。

憋住太苦，J想說出，但不確定自己到底想說些什麼，而每次話到嘴邊，隱私不保的恐懼就反射地拉扯J朝向沈默的極端，「我的故事是個人隱私，怎麼可以出賣？」。明明很想說，偏偏一句都說不出口，J的內在不時陷入反覆的掙扎與強烈的衝突。在所上數度遭逢練習揭露自己的機會，恐懼阻擋了一切。也曾把希望寄託在自我敘說，期待能逼迫自己藉由書寫克服內在障礙，然而，大量的自書並未能動搖封閉自我的一貫模式。絕望中J自問：五年了，到底要等到什麼時候，我才敢以真面貌示人？

二、與舞動的行動研究方案相遇

(一) 舞動之前：患得患失不想輸

剛開始J耗了二週時間考慮報告的研究主題，原本想做的題目與親密關係有關，在離婚的陰霾逐漸消褪之際，心底想望能重啟另一段關係。除了一個人吃飯、上街的孤單外，更強烈的動機來自於社交場合裡對於自身狀態的不安。

當鄰座同事開口閉口「我老公……你老公咧……」時，J覺得自己就像個徹頭徹尾的失敗者，什麼都沒有，什麼都不是，更慘的是什麼都不能說，也一句都說不出口。一方面生怕自己離婚的狀態，成為眾人議論的話題，再方面也為自己走了一回仍舊一無所有的遭遇，深感慚愧不值。

J想要脫離尷尬的現況，趕快找個人、有個伴，趕快再步入婚姻，以解決目前無所歸屬的窘境。但是因為覺得丟臉，所以連這樣的意念也怯於為外人道。既然行動研究許多的進度都必須在課堂上和團體分享，J自問：我怎麼可能要傻到以此為主題呢？然而，擱置懷抱熱情的題目不能碰，勉強自己接受其它興致淡薄的主題，並且還要向大家說明研究的動機，這樣的內外不一致讓J很辛苦。

正當猶豫著該選擇什麼題目做為方案主題時，老師上課中偶然的關心「身體健康很重要」，激起 J 很大的共鳴。她於是順勢說服自己：我必須自立自強，兼顧工作與學業，想儲備戰力留住青山，有賴運動強身，何妨結合方案作業，督促自己落實定期運動的計畫？J 遂自我喊話：運動的重要性非但優於關係的建立，看來又是個很安全的議題，姑且就放膽嘗試這個題目。

（二）舞動啟航

1. 制式的健身體操：失敗、再失敗

最初 J 對於以定期運動做為心理學領域行動研究主題的可行性，內心充滿不確定，惟比較後認為其性質遠比親密議題單純，故在半信半疑中以豪賭的心態決定開始嘗試，初步計畫在每天早上起床後出門前，以及晚上睡覺前能各撥出十五分鐘做體操。體操由一組固定的動作組合，以能活絡軀幹及四肢關節肌肉為原則。

原本以為像定期運動這麼簡化的任務，只要照表操課就能完成。孰料，方案執行沒幾天，J 就厭倦了。身體保健繳了白卷，還擔心課業的進度延宕，因為方案執行力低落造成內心的自責、懷疑及焦躁，使得 J 的壓力指數幾近破錶，對於方案的信心也搖搖欲墜。

J 對於加選行動研究學分悔不當初，在千百個不願意中，評估了定時運動的難處，嘗試修正方案內容，結合工作場所的健身操，落實個人研究的行動。原本以為方案微調後，問題能迎刃而解，不料，由於職場行事可預測性低，掛勾的運動連帶受到影響，J 的行動執行終於還是宣告失敗。也因此，J 的行動停止，反思停止，論文研討的進度一再擱淺。一個星期後，多數同學都如期交出前三章作業，唯獨 J 空前缺交，親手砸掉從小到大好學生的招牌。

為了協助大家走出困境，老師耐心地引導研究題目的團體討論。在一次團體分享中，老師質問某位習慣自責的同學「為什麼你不能接納自己？……」，J 聽到這一句話，感到當頭棒喝，彷彿那個問題是針對自己。當時 J 宣稱想寫的題目叫「定期運動如何計畫與執行」，半信半疑中，J 要求老師確認題目的可行性，老師遲疑半晌後，給予肯定的保證，要 J 回家以運動為關鍵字進行資料的查詢。

查閱了運動相關的文獻，談論的多是如何增進運動技能，J 完全不感興趣。這時她意識到自己想追求的不僅止於身體功能的改善，或者形式上研究成功的證據，而是心理能量真正的提昇，助其在面對現實生活的操勞時，得以優雅自信地應付。無意間閱讀到身心學的資料，發現身體與心靈關係密切，兩者往往互相影響（林大豐、劉美珠，2003）。J 隨之提起筆寫自己想要什麼，也就在這書寫的過程中，跳舞的點子自然地蹦了出來。

曾經，在過去遭遇到突如其來的重大失落時，不停地舞蹈是生活裡唯一還能做的事，如果不是那樣子跳舞，我無法想像今天的自己會在哪裡。舞蹈必然具有某種神奇的力量，可以帶給人們在破碎中生存的動力。決定與我的愛——舞蹈重新連結，希望藉此召喚豐沛的能量，為現在及未來儲備足夠的身心資源。（動報 1021021）

J 在書寫第一章的過程中，慢慢確立了研究目的——藉由身體的動催化心靈的能，帶來身心整體的健康。她發現自己排斥照表操課如同機械般的體操，因此納入健走及舞蹈做為運動可能的形式。在確認主軸為藉由運動提昇身心能量之後，J 對於運動的內容與形式，暫時保留了適度的空間，允許自己留待之後再去探索。

2. 真正的舞動：轉化之舞

(1) 音樂引領舞動——這才是我要的舞動！我不再害怕了！

前三章雖差強人意，但總算出爐。舞動開始進行，然而感動尚未出現，它仍停留在計劃執行的層次，J 只是強迫自己按時去動。直到有一天透過電子郵件在網路上傳遞分享的日誌及前三章，引發了個人隱私保護的疑慮。一年多前 J 的婚變隱私被大眾傳播媒體蹂躪到支離破碎的傷口尚未癒合，在這個節骨眼，為配合上課討論的需要，剖白自我毫無保留的文字，在 J 感到安全的環境裡再度面臨威脅，一切如同噩夢重現，激起 J 極度的驚恐與反彈。憤怒與失望中，J 身心俱疲。就在這時，一首張力十足，在無奈中吶喊的歌曲，引動了 J 的舞蹈。低迷的情緒及卡住的能量，在一向具有充電效果的睡眠之後，情況依舊，但舞動之後，僵滯的身心狀態整個被鬆動轉化，能量水平大幅提昇，J 感覺自己活了過來，身心舒暢、充滿力量，J 追求的舞動終於出現了。

……用力踩地、甩頭，我將身體拋入 I'm a creep 歌聲中，主唱充滿張力與衝突的表達方式，讓我跟著張狂地藉著舞動將所有的怨氣通通抖落。已超過時間，但仍感覺到體內有些殘存的怨氣，遂又重播一次。……二十分鐘的舞動之後，我脫離了原本懨懨無元氣的狀態，能量水平大幅被提昇。(動誌 1021028)

J 找到需要的舞動模式後，對行動方案的信心在瞬間增長。隨即製作了動的時間記錄表，開始專注投入方案的執行與記錄工作。

(2) 公園走動——一個人的自由

結合音樂的舞動意外為 J 帶來美好的感覺，效果持續到翌日。在晚間回家的路上，J 瞧見公園裡運動的人們，忽然覺得想接近眼前的公園，遂一反常態地進了門又換上球鞋出了門。走動中 J 對於自己的形單影隻有些微的緊張，雖然清楚感覺到一個人的自由，然而仍然渴望身旁有伴。

另外，有關隱私的議題 J 求助於老師，老師認真地對待 J 的感受及想法，抱著慎重的態度在課堂上對此加以處理。J 的聲音被聽見了，求助動作收到效果，她為可以保護自己做出努力感到安慰。雖然對於團體夥伴的信心不足，但由於老師對於 J 的求援能精準快速地承接，這部分的信任也就成了 J 在團體中繼續揭露的支持力量。

(3) 能量導引的寂靜舞動——貼近真我，傾聽環境中自己的聲音

藉由音樂的啟發，J 的肢體被延伸到極致。在舞動中 J 發現自己的獨特，也自我挑戰為何不能安心完整地接納自己的特質與經驗。樂音結束，J 從與音樂的對話中淡出，順應能量的流動，不帶批判、沒有抗拒地讓它帶著飄浮，沒有音樂可以依附，獨自安靜緩慢地在天地間遊動，四周寂寥無聲，但內在的能量仍引導著身體，J 繼續動著，敏銳察覺真正的自己。

盡情揮動我的肢體，將肌肉延展至最遠的極端。伸、縮、轉、跳、仰、蹲、扭腰、張臂、踢腿、甩頭、屈膝……，最後，動極思靜，即便身體想自與音樂的對話中退出，我也能不帶批判與抗拒地順應自己

內在的聲音，讓它輕盈地引導著身體形成自己的節奏，在天地之間安靜緩慢自在遊動。儘管寂寥無聲，但是我敏察自己真實地存在。(動誌 1021102)

J了解到即使什麼都沒了，但有真實的自己相伴，一個人仍然可以舞、可以動，而且感覺美好又自在。也正在此時，在外在環境與社會價值重重的壓迫與羈束下，J 感覺到自己的心靈能夠超越有形的限制，在無限中淋漓奔放、盡情揮灑。J 對自己的苛求、對環境的怨懟、對自身狀態的擔心與抗拒，全都在舞動催化的能量中，逐漸消融。

3. 戶外走動：向外延伸

(1) 戶外走動——大地的愛：真實的互動與交融

在持續舞動的同時，戶外走動繼首度的公園健走後也展開了。剛開始 J 的走動只感受到陽光的拂照，接著則宛如打開了所有感官，成為一片明鏡，花朵、光影、葉、蟲、石像、人，眼前一切均反映到清澈平滑的鏡面，在放空的輕盈中，細緻地體驗到畫面、聲音、氣息、觸覺、動感完全覺照，彷彿與萬物合而為一、瞬間即為永恆的狀態。

我像風、像土、像樹、像花、像葉子也像天空，我已不復存在。……看似在移動，一切更像靜止……寧靜在我心中，我也在寧靜之中……。(動誌 1021104)

由定時體操至不定時體操再到定期舞動，從強迫動轉為自發動，由有聲延伸到無聲，再由動中動擴展到靜中動，舞一動的質地及形式愈來愈自由。

(2) 圖像與舞動——穿越過去

回到室內後，海邊風箏的意象反覆出現，帶來說不出的沈重感覺。J 察覺自己的生命，就像是強風中努力掙扎的風箏，在堅持不懈的對抗中，辛苦地作勢想戰勝命運的擺佈，在表面的姿態下，實際上卻怯於擺脫原有的熟悉與框架。

J 進入另一階段的舞動後，由原本搭配旋律與節奏注重速度、宛如呼喊的舞動，開始嘗試傾聽內在的聲音，依循自己的節奏像太極般緩慢移動，像是一種與內在對話的儀式。在閉上眼睛舞動的過程中，黑暗裡陸續浮現昔日的記憶與感覺，喊出童年時期被消音的怒吼、踩碎所有關於女孩該如何行住坐臥的規訓，彷彿與鄧肯在不同的時空中共舞，眼前海邊風箏的畫面再度隱約浮現，在同一個天空下拉著風箏的，是最後一次共處的三人……。雙臂伸向天空，輕撫自己的臉頰，淚水流下來，她沒有停，繼續讓身體帶領跳著屬於自己的太極緩慢之舞。

4. 你知道什麼對你最好：想動就動，不想動就不動

舞動行動進行了將近二個月，這段日子以來即使對於未知 J 變得更安心，對於責任看得更自在，對自己更接近無條件地接納，J 卻開始擔心依賴的問題。為此她停止舞動，慌忙想轉至研究整理階段。孰料，不跳舞也不踏青之後，生活裡的動能竟因而跟著削弱了。

沒了舞動，我聽不到自己的聲音，看不見自己的飛揚，也摸不著自己的靈魂，我忘記自己多麼地敏銳與特別，也忘記自己在平凡中擁有多麼強大的力量。一切變成扁平的，沒了節奏與悸動，失去活力與精采，舞動進行中與舞動結束後的狀態，形成了強烈的對比。（動誌 1021121）

針對眼前的僵局，在不依賴以保有絕對的自由與依賴而維持美好的自我意象之間，J 必須有所抉擇。說服自己運動有益身心，對於依賴議題用放水的態度處理，刻意淡化。恰巧老師無意間一句鼓勵「你自己知道什麼對你最好」，讓 J 決定相信自己每個當下的判斷，依實際身心狀況的需求，去定位該不該動，換言之，J 允許自己想動就動，不想動則不必勉強去動。

5. 開放給各種可能：回歸常軌

想動就動，不想動就不動之後，J 甚至接受自己不執著於所謂內在真實的「高級」舞動，而嘗試去學習別人大眾化的舞步。可能性拓展，自由更為徹底，J 已經毋須在意識層面蓄意去感受自由。

接著，面對旁人定期球聚的邀約，慣常拒絕的 J 隨順應和。之後，情緒一直保持穩定，沒有太大起伏，缺乏發紓宣洩的需要，每天耗費於舞蹈的時間自然地縮短，僅代之以活絡筋骨的睡前柔軟操。

舞動行動一路開展與深入，能量逐漸壯大。透過每次研究日誌的撰寫，反思縱貫整個研究歷程。老師的回應與團體的分享，也提供了不同來源、角度的素材與啟發，讓 J 的反思往外延伸。此外，閱讀過程中也不時出現豁然開朗的領悟。還有，從與親友間互動觀人觀己，更為 J 激盪出層次豐富的想法，共同造就了個人視框的挪移。循迴的反思，行動覺察遍地開花，J 的心理質地在三個月內不知不覺產生了變化。

當 J 在全班面前宣示「我的家是一個人的家，我就是家裡的一家之主」（動誌 1021207），老師以 100 個讚做為回應時，她的內心激動不已。而在最後一堂課的完整期末報告中，她使用口語介紹自己的行動方案，提到方案的效果在課外的生活裡發酵：譬如開始寫作呼籲教育界重視多元家庭孩子的心理適應，自問自答般呢喃「這樣隔著遙遠距離為下一代做的，大概就是愛吧？」時，突然哽咽，讓她在當下察覺內在一股出乎社會期待之外，隱微卻極其真摯的情感流動。

行動正式結束後，偶而在需要提神時 J 會視情況即興舞蹈或跟隨 MV 動一動；至於戶外踏青原則上迄今仍持續在周末進行，做為親友互動的模式之一。方案完成後，J 知道凡是心血來潮或需要充電時，隨時可以選擇來段舞動或者出去走走，用以協助能量水平重新爬升，而怎麼動、動多久，一切隨心所欲、不無可能。

參、解讀故事

一、以舞蹈自療定位舞動方案

想要探究舞動轉化心理的機轉，需先分析方案中 J 心理變化的軌跡與特徵。由於文獻中未能找到關於「舞蹈自療」的案型，因此本研究擬類推適用舞蹈治療的相關理論來理解故事中的經驗。根據美國舞蹈治療協會（American Dance Therapy Association, 2013），舞蹈治療的定義為：以身心靈三者的交互關聯為基

本前題，使用身體的律動，促進個人在情緒、認知、身體和社會面向的整合，同時提供做為衡鑑與介入模式的參考依據。易言之，舞蹈療癒帶來的心理轉化會發生在認知、情緒與社會功能上，因此以下將以三個面向為主軸，檢視 J 在方案歷程中心理狀態的轉變。另外，除了對家人關係失落的悲傷處理與在悲劇中結束婚姻的自責外，對自身坎坷處境在對外關係裡想說卻說不出口，與不知如何定位自我的茫然，成為她在婚變後面對的最大困境，以下亦將聚焦此兩大難題詮釋對 J 而言何謂走出婚變的傷痛。

（一）情緒：由混亂到穩定

婚變事件中 J 的情緒強烈而複雜，內在剛經歷一段混亂的狀態，緊接著在職進修，面臨工作與課業蠟燭兩頭燒的局面，沉重的壓力大量消耗身心能量，是以，她用「操勞」兩個字形容眼前的生活，怪自己無端修習額外的學分，徒增困擾。

婚變事件後，她最明顯的精神狀態即為神經緊繃，深怕私生活外洩，面對社交場合保持高度警戒，唯恐隱私二度受害。維護隱私成為她在人際互動中最關切的重心，只要有人問起私事，她總覺得是種打擾與越界。也因此，原本想以親密關係做為方案主題卻怯於揭露，一方面擔心被恥笑，再方面不願間接承認失敗。內心爭戰，想要又不敢，壓抑住真正的需求，但一旦轉向代以其它方案卻又心有未甘。陣日在反覆計算中搖擺，只能原地踏步。

方案開始，隨著報告產出的壓力日益增加，種種負面情緒逐漸累積。一直到一起隱私疑似受損事件，激起她極度的驚恐，絕望中身心俱疲。接著，在負面情緒堆疊到最高點時，一曲充滿憤怒與嘶吼的舞動，徹底轉換了情緒的屬性，形同方案的轉捩點。對他人的失望讓她認識到對外界「應然」的認知只是無謂的期待，對他人憤怒的能量自此轉化為肯定與提昇自己的正向力量。

之後，內在不再煩亂，紛擾消失，她開始可以專注投入在方案的執行裡。在舞動中體驗到的美好與力量，讓她開始感受與珍視自己。對自己的苛求、對環境的怨懟、對自身狀態的擔心與抗拒，全都在舞動催化的能量中，逐漸消融。

(二) 認知：由固著到開放

方案前階段 J 充滿執著，譬如不能輸、不能丟臉、人必須不懈前行、要做就要做到最好等。追求完美的傾向造成對自己的苛求，一旦表現不如意時引發的自責、焦慮與羞愧，便形同惡性迴圈，把所有事情通通捲入。

團體回饋時，聽到老師面質同學不能自我接納，內心被觸動。有關能否接受自己的問題，在方案的轉捩點出現前，日誌裡出現突兀的描述，「一個星期後，多數同學都如期交出作品，唯獨我空前缺交，親手砸掉從小到大好學生的招牌。」（動誌 1021018），像預留伏筆般，預告了一種蟄伏著想改變的蠢蠢欲動。看似為自己的無能感到失望，實則宣示著：我，選擇不想再當你們的好學生了，我想做自己。

隨著方案推進，自我要求慢慢鬆綁，思考方式亦逐漸出現較多的彈性。不再執著於固定的方案規劃，只確定主軸目標，針對運動的內涵與形式，懂得保留調整的空間。出現依賴舞動的耽心後，原本想找出一個標準值，用來界定何謂適度與過度。直到一句「你知道什麼對你最好」的鼓勵，喚起她對自己的信任，點醒她舞動可跟隨直覺，想動就動，沒有那麼多是非對錯與應不應該。

接著，舞動的形式變得更加自由，願意學習原本排斥的大眾化舞步，高級與否的評價不再限制她。面對活動邀約，也一改習慣性的拒絕，開始試著隨和接受。面對他人問起自己的生活，不再視為禁忌反射防禦。關於自己與家庭的定位，從原本的迷失、畏縮、噤聲，到後來能形成並宣告「一個人的家」的認同，同時保持開放與未來的多元可能。

(三) 關係：由冰封到解凍

疏離、疑懼、敵意與抗拒是 J 婚變期間關係的特徵。方案開始前以及開始後的前階段，她和別人的關係充滿緊張。婚變經驗築起一堵牆，她認為牆外沒人能理解她。原本信賴的公權力出賣了她的故事，除了沮喪世界不安全外，她還感覺憤怒。擔心再度受傷，小心翼翼保護自己，不讓別人有機會靠近，也才不需要交待發生在自己身上的事件。警覺著身旁的一舉一動，偵測是否有人在談論她，不願成為八卦的話柄與被同情的弱者，用來反襯他人的成功和自己的失意。

方案進行到後期，關係裡繃緊的神經逐漸鬆弛，在團體的分享愈來愈透明，團體外碰觸私人話題不再反射地防禦，對他人的敵意歸因慢慢淡化，原先構築的藩籬逐漸撤除，也鼓起勇氣嘗試參加半結構化的健身團體。她察覺與人互動的渴望，與填補寂寞無關，也不在於為獨身困境解套，而係出於對人際真實連結的興趣，期待能與旁人開展生命與生命間的對談。

二、療癒了什麼？超越了什麼？

（一）由「我，到底是誰？」到「我，是一家之主！」

失去婚姻後，不再是人妻與人母，一度她不知道自己是誰。方案開始前及初期，J 不確定該如何期許未來，只強烈感覺到想脫離一個人的窘迫。由於婚變帶來強烈的孤單與社會比較下的挫敗，在法律上的婚姻宣告結束後，她以「像個徹頭徹尾的失敗者，什麼都沒有，什麼都不是，更慘的是什麼都不能說，也一句都說不出口。」形容自己。自我狀態的無法揭露形成她在團體中的障礙，找不到自我定位與歸屬，無法深入與人互動，只能像個觀眾在場邊看別人的戲。

行動課中團體分享時，老師面質夥伴「為什麼不能接納自己？」，她心頭一驚，發現怎麼看待自己有時比事情的是非曲直更重要。舞動中 J 撤除所有的偽裝與綴飾，傾聽內在的聲音，與孤獨而安靜的自己相處，經驗如此真實而美好，她問自己為何不能安心地接納自己。在舞動中覺知到社會對個人的限制與壓迫，同時意識到自己雖然平凡但擁有自由，願意為自己的選擇負起責任，也能夠為自己的生活作主。停止逃避，結束自我批判，也不再責怪社會，開始珍惜自己單身的狀態，不管環境如何，別人怎麼說，她期待自己能活出一家之主的精采。

（二）想說卻說不出口的拉扯——由對立到整合

方案開始時，J 飽受對立撕裂之苦，除了學業上研究報告主題的兩難掙扎外，主要的障礙在於關係議題上內心渴望歸屬卻羞於啟齒，這種種的衝突都與婚變事件所帶來，很想說又說不出口的僵局有關。

自我揭露與保留隱私的需求併存，形成強烈對立的兩股驅力，讓 J 擺盪於兩端，內心經歷著巨大的衝突。她想宣示為自己發聲的尊嚴，期待人們理解重組家

庭與婚變經驗中不為人知的悲苦，但實際上一句話也說不出口。自覺際遇不同，怕受人歧視，也怕被人議論，怕別人無法理解，更怕隱私再度遭到踐踏。

嚴重的內在對立大量消耗她的身心能量，她萬分疲憊卻無力逃脫，直到轉化之舞出現。隨著張力十足的曲子，她在無奈中吶喊，並透過日誌的記錄揭露當下的狀態。

感到安穩與放鬆。……跟著張狂地藉著舞動將所有的怨氣通通抖落……感覺到體內有些殘存的怨氣……」（動誌 1021028）。

負面情緒釋放後，長期以來想說卻說不出口的對立拉扯，在當天的舞動中被鬆脫。她接著向外求援，反應隱私不保的憂慮。老師慎重的處理，提供了一種安慰，除了聲音被聽見，求助動作也得到回應。從此，對老師的信任成為支持她在課堂上繼續自我揭露的動力，隨後，內心從小被壓抑已久的沈默吶喊也獲得釋放。

是的，我天生就是個怪胎，你想怎樣？不要叫我往東，也休想要我乖乖往西。適合別人的不見得適合我，就算全天下的人都走那條路，也不代表我非得選同一條路……（動誌 1021102）。

之後，在課外一個偶然的場合，她終於在長期的封閉後，能夠使用口語安心地對他人揭露自己失婚的狀態，並自在地面對隨後的互動。然後，透過日誌裡對此所為的文字描述，間接向團體公開自身的狀態。在方案結束前的分享裡，更進一步當著全班的面，自信地道出：

我的家只有一個人，我就是一家之主……我現在單身，單身真好，我以目前的狀態為榮，事實上這是我幾十年來人生中最美好的時刻。（動誌 1021207）

綜上，情緒的質地似乎在一次的舞動中獲得戲劇性由負而正的轉換，至於認知則漸進遷移，由反省苛求的慣性開始，逐漸鬆綁對自身僵固的標準，對隱私的過度執著也慢慢放下。之後，情緒與認知相互影響，正向情緒間接增加認知的彈性，而開放的認知亦有助於正向情緒的激發。至於老師的鼓勵與涵容，修復的是

對自我的接納以及對他人的信任，除利於滋長正向情緒外，亦開啟了自我揭露的安心與建立關係的想望。另外，J原本迷失茫然，不知該如何定位自己，隨著方案進行，最後找到了明確的認同，同時也突破想說卻說不出口的拉鋸狀態，終能對外宣告自己單身，是一家之主。

三、分析療癒的機轉

舞蹈治療的發展，實務先於理論，關於舞蹈治療的療癒機制，依據做為基礎的心理學理論之區別，在西方主要認為有六大舞蹈治療學派與代表人物（李宗芹，2001）。

（一）舞蹈療癒的心理學理論基礎

瑪麗安·雀絲（Marian Chase）是舞蹈治療的先鋒，認為舞蹈即溝通，舞蹈中的動作元素不僅具有治療的功能，並能幫助治療師掌握身體語言所表達的訊息。強調治療師可利用動作的同理和當事人建立關係，認為在團體中舞動有助於創造一體感。翠笛·蘇（Trudi Schoop）堅信身心會互相影響，認為身體可以表現情緒，也能幫助情緒回歸平衡。強調經由舞蹈—動作的藝術性介入，幻想得以與真實共存。瑪莉·懷特豪斯（Mary Whitehouse）的深層動作治療法，受到榮格理論啟示，主張透過身體即興自發的律動釋放潛意識，讓事物的完整性在多重覺察中浮現。凌傑·愛斯本（Liljan Espenak）的心理動能舞蹈治療法，則以阿德勒（Alfred Adler）心理學及威廉·瑞奇（William Reich）的生物動能理論（bioenergetics）為基礎，試圖由攻擊性驅力、運動肌肉知覺滿足等論點，說明舞蹈為何可用以克服自卑情結，建立社會情感並且辯識生活型態，帶來個人的成長與改變。至於潘妮·露易斯（Penny Lewis）的完形舞蹈治療則注重當下的體驗與覺察，認為若能讓自己完全投入身體之中，深刻的過往經驗將會在背景與圖形的關係中透過象徵的身體符號重演。延伸自完形整體論概念，相信身心一元；還主張自由舞蹈可流露內在未統合部分，創造出容許展現完整內在世界的空間，幫助自我朝向和諧與統整。而依瑪·朵莎美提絲（Emma Dosamantes）的經驗性動作心理治療，相信要改變一個人得改變他對自己和他人的知覺。強調將身體經驗帶到意識層面，並轉換為語言描述。

不論是側重表達、關係、潛意識的釋放或者是身體經驗的語言化，上述學派均肯認身體與心靈之間會交互影響，由外在動作窺探當事人的內在世界，透過舞蹈治療過程中治療師的協助，拓展動作語彙以期為當事人帶來內在與行為狀態的改變。研究者反覆閱讀文本後的確發現，J之成就前揭情緒、認知以及關係面向的心理改變，轉化之舞似乎是其中的關鍵。

另外，不同學派之論述差異在於解釋的取徑與聚焦的面向，原本並無絕對的是非。本研究故事中案例較特殊之處在於，其舞動從頭到尾出於隨興，缺乏舞蹈治療師的介入，因此就其療癒機轉的探究，似乎較適合援用強調自由舞動的深層動作與完形舞蹈治療法。然而，數度細讀舞動過程本身記錄的文字，注意到「覺察」的描寫貫穿方案的中後階段，再加上研究者相信整體論，認為不管是身體與心靈或者人與人、人與社會，萬事萬物間均存有關聯，因此，底下將採取旨趣相近的完形治療理論來詮釋相關經驗。

(二) 以完形治療觀點理解舞動經驗

1. 細看方案中舞動的覺察

舞動方案進入情況後，J覺得自己活了起來，與先前操作體操時如同機器的狀態大相逕庭。體操是思考的產物，預設好動作，依規劃擺動身軀，與外在環境沒有交集。反之，「舞動」是一種接觸，與音樂和空間的即興接觸，碰觸激起的火花，連動者都無法事先預測。每一次的舞動都是重新創造，帶來全心投入，也促成鮮明的覺察。

舞動中，J敏銳覺察自己的身心狀態，「我感到安穩與放鬆。……跟著張狂地藉著舞動將所有的怨氣通通抖落……感覺到體內有些殘存的怨氣……」（動誌 1021028），也察覺空間裡的動與靜，在對內和向外覺察之間流暢地轉換，「空間歸於寂靜，四週靜得像真空，只聽得到電腦主機內的聲音。呼出了一口長長的氣，背部微微沁著汗，我覺得很舒暢。」（動誌 1021028）。

解放自己被馴化的肢體，「盡情揮動我的肢體，將肌肉延展至最遠的極端。我伸、縮、轉、跳、仰、蹲、扭腰、張臂、踢腿、甩頭、屈膝……」（動誌 1021102），內心被壓抑已久的沈默吶喊也獲得釋放，「是的，我天生就是個怪胎，你想怎樣？不要叫我往東，也休想要我乖乖往西。適合別人的不見得適合我，就算全天下的人都走那條路，也不代表我非得選同一條路不可。我是我，我不是他，我不是她們，我更不是你，看清楚，聽到了嗎，好好感覺，眼前的我！」（動誌 1021102）。

她靠近真實自己的同時，也愈能感應內在的能量，「動極思靜，即便身體想自與音樂的對話中退出，我也能不帶批判與抗拒地順應自己內在的聲音，讓它輕盈地引導著身體形成自己的節奏，在天地之間安靜緩慢自在遊動。儘管寂寥無聲，但是我敏察自己真實地存在。」「舞在當下，也就活在當下……能量能自由流動的那種狀態真的很美好。」（動誌 1021102），她清晰辨識自身與環境的關係，區分自己的渴望與外在的要求，「自己的軀殼雖然受到大環境裡諸多限制，但是心靈卻可以在無限自由中淋漓奔放。我就是我，在舞蹈中，我拋開了所有的束縛，我可以完全成為自己，不必去扮演別人要我扮演的角色」（動誌 1021102）。

「結合音樂的舞動意外帶來美好的感覺，效果持續到翌日。在晚間回家的路上，瞧見公園裡的運動的人們，忽然覺得想接近眼前的公園……」，透過戶外走動，在陽光下她向外探頭、打開感官關照四周，像是第一次認識這個世界般，「沒有思考，保持放空的狀態，視線範圍內的外界，紫色的、黃色的、紅色的、藍色的、粉紅的花，大大小小，姿態萬千，一朵朵一叢叢全部映入我的眼簾，還有穿過樹梢綠葉交錯的縫隙灑到地面的陽光，階梯口把手旁一面閒聊一面油漆的工人，土坡上迷你屋簷下安坐祥和的石觀音。……。我吸了一口氣，感受到陽光下空氣裡沁涼的氣味。」「山上好安靜，但山裡又蟄伏著許多細微的聲音。球鞋一步步踩著石階、微風吹拂樹葉摩娑、幾百里外學校的鐘響、林間鳥叫蟲鳴，還有鼻下平穩均勻輕柔的呼氣與吐氣。」（動誌 1021104）。她的感官映照一切，不捉取也不批判，短暫而實在的接觸後，她融入環境，自我的界線宛若消失，不再

airiti

執著於動靜或美醜等對立的概念，「在林間的幽徑移動，我像風像土像樹像花像葉子也像天空，我已不復存在。看似在移動，其實一切更像靜止，寧靜在我的心中，我也在寧靜之中。」（動誌 1021104）。

2. 聚焦於舞與動形式上的變化

根據文本的敘寫，依時間序對照 J 的心情以及方案中舞動型式的變化製表如下（圖一），發現 J 在方案中心理轉化的路徑，似乎呼應了舞與動在形式與內涵上的改變，特別是舞動由「動」轉為「靜」的突破。舞動型式上產生這樣關鍵的變化時，根據日誌上的記錄，當時她內心的聲音是「不帶批判，沒有抗拒」，此適足以彰顯原本對自我的批判以及無法接納現況的困擾。

最初的動中動，帶有濃厚抗議的意味，像是要對抗社會的規範與制約，然而，轉為靜中動之後，抗議外界的味道已淡化，也不再批判或抗拒自己，獲得與自我相處的安適感後，與社會的關係亦昇華為可以理解外在現實的限制，只求互相尊重、和平共存，平實做自己。這樣的轉變主要表現在面對舊識詢問近況，以及提出不應放棄再覓良緣的制式建議時，沒有防衛，也不以為忤的淡定反應上。

除了方案中對於動靜兩極的重新體驗與概念的解構，促成許多過去執念的瓦解外，隨著靜中動的演變，覺察益發敏化，勁道猛烈的大動作不再，代之以輕柔的動作，在綿密與緩慢中反而更容易體驗身體的移動與自我的存在。

而由家中舞跨出去到戶外動，反映了注意力由對內向外全面開展，從覺察自己的身心開始，擴展到去感受外在的環境，甚至將敏銳的觸角延伸至人我之間的關係流動，舞蹈在其中似乎扮演一種有力的過渡。方案中藉由「靜中動」的實施，J 更能細味品嚐感官及體動覺，覺察銳化後，空間覺也被清楚感知，有助於在室內及戶外體會與環境以及當中事物合而為一的感受，這樣界線的消融能創造出一種無我的狀態，對關係發展可能具有正面的助力。

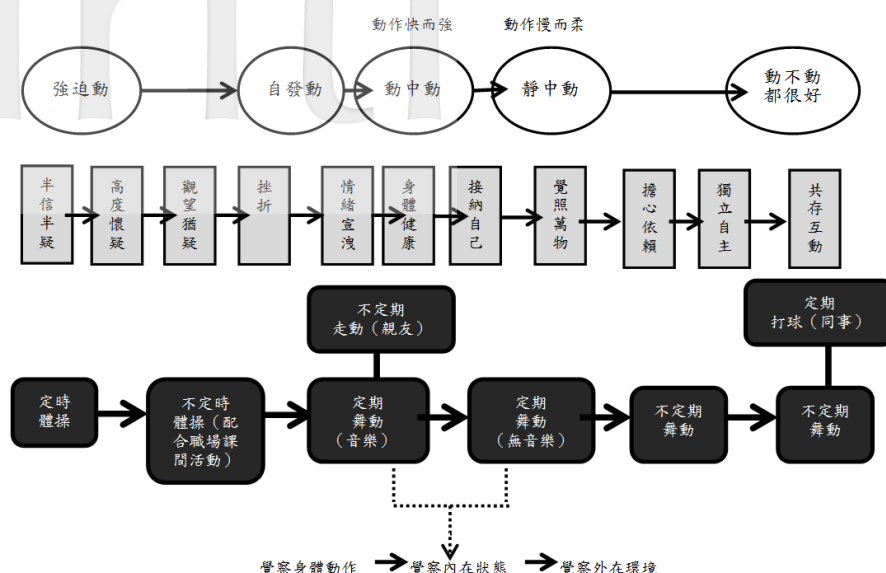


圖 1 舞動型式與心理狀態變化對照圖

3. 嘗試以完形治療論述開啟與舞動經驗的對話

(1) 關於覺察

① 覺察的發展與三界往復

覺察的概念與目前心理學界時興的正念 (mindfulness)、靜心 (meditation) 或是觀照 (witnessing) 有異曲同工之妙。Brown 與 Ryan (2003) 提到，正念係對當前經驗有清澄及生動的圖像，先透過「注意」從背景中突出圖像，而後成為被「覺察」的對象。墨爾本正念研究興趣喜小組 (Melbourne Academic Mindfulness Interest Group) (2006) 認為正念具有以下特徵：1. 有意識地專注於當下，能夠捕捉當下出現的每一個情緒、想法和身體感覺。2. 有意識地觀看注意力的流動。根據認知心理學的觀點，係一種後設認知，有助於個人跳脫自我中心的思考。3. 非批判性的注意。能對經驗全然開放，抱持好奇、開放及接納的態度，不預期、不評價、不控制也不對抗，可避免認知的僵化。Shapiro、Carlson、Astin 和 Freedman (2006) 則認為正念可以幫助人們跳脫主觀，以穿透、客觀的角度看待並體驗經驗，最後帶來觀點的轉化，除有利於壓力調適、情緒管理、價值澄清外，還能促進認知和行為的彈性，協助個人在類似的情境中跳脫習慣性的反應，開啟新的可能。

以完形治療的觀點而言，覺察乃會意且存在其中，譬如既知道自己正在呼吸，也能投入體驗自己當下的呼吸（張莉莉，2010）。Perls（1969）將自我覺察的範圍分為內界（inner zone）、中界（middle zone）與外界（outer zone）。內界指個人的內在世界，包括情緒和身體感覺，如內臟、肌肉的感覺以及心跳呼吸等，提高內界覺察最有效的方法是專注於體內當下的感覺，這些感覺專屬於自身，無法透過他人證實。外界是通過眼耳鼻舌與皮膚感覺接觸到外在，若能關注自己的接觸功能，對此時此刻的覺察以及五官感知將愈趨敏銳，除體驗到的世界更加繽紛外，也將更能察覺自己的作為，以及其所引發人我互動間流動的能量和產生的影響。要提昇外界覺察，有效方法是將注意力朝向具體外部情境中的訊息或狀態。至於中界指的是個人的回憶、思考、期待與想像，包括所有對內外部刺激的判斷與詮釋，它的角色如同內外界的調節。過度聚焦於特定一界會造成心理功能失衡，能在三界之間穿梭往返、細細品味，始為健康的覺察。

② 方案如何促進與深化覺察

或許有人會質疑：第一、每天都要走路，為什麼方案實施前無法透過走路覺察外界、展開接觸，開啟人際連結的想望？第二、為什麼方案原本的體操無法刺激覺察，一直到轉化之舞後發展出另一種型態的舞動，才促成了內界覺察？

首先，平日走路與方案中走動的差異在於是否專注與有無覺察。相關的文獻資料雖大多肯認覺察在心理層面所能夠產生的改變，卻無法解釋從無到有覺察係如何發生，以及在未經蓄意安排的情況下，究竟哪些因素與作法有助於滋長覺察。基於方案中外界覺察發生於內界覺察之後，並且互相作用形成相乘加深的效果，研究者大膽假設：前階段舞中的內界覺察對於後階段動中的外界覺察扮演了過渡，或者說是先發鋪路的作用。若無內界覺察在先，恐怕後頭的外界覺察與接觸渴望都仍會繼續遭封存與壓抑，根本無從發生。

其次，體操與舞動的差異在於：體操經過思考編排，且遵循特定的動作模式，反之，舞動順其自然、發乎本能，缺少制式的規範，因而我們據此推論：方案中的中界覺察被極小化，干擾排除後，內界覺察成為主力，在其重新活絡至一定程度後，也才繼而喚醒原本停止運作的外界覺察，覺察終於能在三界之間來回移動。以上固然藉由兩個提問說明了方案中達成健全三界覺察的歷程，然而，仍沒有回應覺察最初從無到有究竟係如何發生，也就是關於轉化之舞的謎團將留待後續解答。

(2) 場地論 (field theory)、支持與覺察

完形理論主張，整體由部分組成，卻大於部分的總合，部分必須在整體中才能被清楚解讀，萬事萬物均相連，意義必須由整體當中淬出。人類的一切行為，無一不受環境的影響，同時，個人的言行舉止，也隨時隨地都會影響外界，這個關係是雙向的。換言之，個體無時無刻不受到周圍整體環境與個人交互作用的影響，而生活空間亦非靜止不變，行為的影響因素是動態且不斷在改變，欲深入認識個體，必須檢視其在脈絡中和場的互動。此外，做為不斷變異場地的一部分，個體的內涵其實是流動的。先區分自己與他人的差異，繼而再將自己與他人連結，特別能夠彰顯自身存在的主體性。以下即據此檢視 J 走過婚變痛的過程中與外在環境的關係。

支持分為自我支持與環境支持，其係健康機能運作的必要基礎，也是增進良好人際接觸的背景。凡健康的身體、具支持性的呼吸與姿勢、與自然間和諧的關係、強烈的認同感、關於自我與世界的合理信念，均屬自我支持；至於環境支持則包括物理條件、親密關係以及他人的認可等（張莉莉，2010）。

由於個人連結自己身體過程的方式，強烈影響其自我支持的能力，因此，身體途徑是發展自我支持最佳的入門。垂頭喪氣的身形樣貌可據以推測個人缺乏自信的心理狀態，反之，若能在舞動中覺察身體的移動，享受動的感覺，並認同自己的體驗，則有助於提昇自我支持的能力。

場地論提到，個人是整體的部分，兩者間具有互相影響的關係。J 利用身體達成自我支持，而場的遷移與擴大則發揮了延長他人支持的效果，兩種支持之間繼而彼此影響、交互作用。在行動方案中的團體研討裡，J 獲得老師的支持，隨後在舞動的過程中，回復了內外界覺察，感受到室內空間場的支持，接著在走出戶外後，藉由覺察自然的承載，取代或者延伸了來自老師的支持，並且透過對置身所在的場的覺察感覺的留存，回過頭來強化自我支持。如此結合舞與動發展動中覺察，並走出戶外，由大自然中尋找人的支持的延伸，做為過渡，以便在方案結束後，繼續擁有一個穩固不變的外在支持力量，無異於一種發展支持的新策略，有助於發展關係和修復對外連結的能力。

(3) 兩極對立、真我與覺察

① 由兩極對立說看如何找回真我

Perls 相信，每個人的內在同時存有極端的兩面，兩極之間非僅相互辯證也界定彼此 (Clarkson, P. & Mackewn, J., 1993/1999)。隨著成人的社會化，個人內攝了社會期待的標準後，違悖或不符標準的面向雖受到壓抑，被否定的特質並沒有消失，而不時以突兀的方式忽地出現，干擾外顯特質的表現。壓抑自己的一極等同於抹殺自我的一部份，唯有接納完全的自我，並加以整合兩極，才能臻於心理健康。

對 J 而言，當她喊出「我就是個怪胎，你想怎樣……」，是她在為了符合社會期待擔起母職與妻職而壓抑自己，並在離婚後飽受被社會主流界定為失敗者的委屈後，自我的另一極首次吼出心底「即使和別人不同，也想做自己」的聲音，那心聲與其說是朝著整體社會怒吼，毋寧視為是內在的「兩極對話」，目標在對著做為自己的主人表述，抗議長期以來的遭到忽略。吶喊心聲後，原本被漠視的一極不再沈默而得以茁壯現身，她也終於能接納自我的各個部分。然而，沒讓自己淹沒在兩股對立的力量中，運用身體的舞動，她得以調節兩種力量，並整合為一股強大卻穩定、溫和和受到控制的能量。

② 找回真我才能發展接觸

有界限才能有接觸，若自我的界限不清，根本分不出你我、個人與外在事物，自然即無接觸可言 (曹中瑋，2009)，此外，也唯有認識真我才能定位自我。透過覺察到自身在空間中的舞動，在不同的位置移動，變換著快慢、力道與高度，意識到自己的存在在如同背景的室內空間中形成像是圖形，身體持續受到整體空間的支撐，圖形是背景的一部分，而可以不斷改變 t 形狀。當她呼喊著「是的，我天生就是個怪胎，你想怎樣？不要叫我往東，也休想要我乖乖往西。適合別人的不見得適合我，就算全天下的人都走那條路，也不代表我非得選同一條路不可……。」(動誌 1021102) 時，彰顯出她已能夠劃出界限，將自己的需求由外在的期待中獨立出來，擺脫長期以來內攝自成人和社會傳統的規條與價值，活出自我真實的樣貌。在這之後，她也才進而能在戶外通過五官察覺差異，接觸環境中的訊息，並隨之經驗物我合一、背景與圖形融合並交替流動的感受，而連帶地產生人際接觸的嚮往。

4. 方案中舞動型態的變化與覺察的關係

(1) 從舞到動

舞動方案中舞與動（指戶外走動）的銜接仰賴覺察，先有前階段具備表達、創造與象徵特性和意涵的舞，發展出舞與走的動中覺察，一路進入後階段之後，基於動中覺察又回過頭來深化前階段的舞，同時動中覺察愈趨細緻，在舞與動之間形成一種往復的循環，過去未竟事務的圖像也就在舞中釋放與浮現。

(2) 從室內到戶外

根據完形學說，個人不是獨立的存在，而係存在於場之中，場是個人內在、外在世界以及兩者之間交互作用形成的關係，也可以視為宇宙中的一切事物，而場中的所有一切均相互依存連結。藉由對內在深度的體驗，能夠覺知內外之間的界線與關係，感受到場的存在以及支持，譬如：容納著體動的室內空間，以及團體中老師的支持，身心產生與場交會、重疊進而穿透的狀態。場不僅是實體的空間，更是心靈的空間，宛如容器般可以收納負面的情緒與認知，提供安全感。被場所涵容的經驗由室內遷移到戶外後再形擴展，J 覺察到自身走動的身心狀態，以及支撐移動的整個戶外空間，最後發展出一種覺照萬物、充滿和諧與開放的感受。

覺察的條件是接觸，可視為個人與環境間的互動。當雙腳踏在湖邊的土地上，沐浴在輕柔的微風中，壟罩在蟲鳥合鳴的樹林裡，J 感受到比老師的涵容更無邊無際的來自於天地的承載與連結，也體驗到自我融入場中，內在近似不斷縮小又彷彿無限放大，形象與背景泌泌流動，內外界線消失、物我合一的美好。原本，在想像的空間中跳舞，走出室外後，腳踏實地踩在土地上，才與周遭開啟了真實的接觸。

(3) 自快轉慢，由動而靜

各種非理性信念製造出緊張、消耗的對立世界，好壞、美醜、成敗、強弱等二分價值成為觀人觀己的狹隘視框。只有回歸當下、置身場中，與萬事萬物連結，接納所有的存在才能發現完整的自己。

剛開始，J 放任身體張牙舞爪跳盡「醜陋」的動作，野獸般狂野的抖動搭配嘶吼掙掙的神情，徹底顛覆美感的標準，也突破童年時期開始即內化自成人對性

別身體的印象。透過方案中的舞動，她感受到自己從家庭和傳統社會角色解放出來，泯除男女二分的性別身體詮釋，確立了自身的主體性。所有過去賦予舞蹈的意義與價值，在此被完全解構與重構，舞動不再被用來吸引外界的肯定，而是忠於自我、表現自我與肯定自我的方式。對於婚變中因為自己不一樣的選擇所帶來的單身處境，也終於能夠勇敢地擁抱與接納，不再汲汲營營意圖遮掩或改變後，個人的轉化反而自然而然地發生了。

隨著方案進入後階段，在舞與動的自發往返循環中，J 逐漸體悟理解到事物的相對性。由內往外的動作，不僅突破身體性別的刻板印象，對快慢以及動靜兩極的對立關係也有全新的認識。動作由近似奔馳轉而像太極般移動時，J 產生更深刻的覺察，釋放的能量也更富延展性。J 在動中體驗到全然的靜，而靜又創造了源源不絕的動。原本數十年來用力地動，試圖去改變、去對抗、去追求，反而把自己困在原地。透過覺察，溫柔觀看自己身體的動，也看見了所有的身體感受及內在情緒和意念的起落，看見而不提取，輕輕碰觸隨即放開，在覺察中學會放下與接納，也發展出綿密、緩慢與平安的舞動，手臂伸展所及之處創造出無數個小宇宙。

完形治療中關於改變有一個所謂矛盾理論 (paradoxical theory of change)，即認為只有個人先能接受真實的自己，改變才可能發生，若無法自我接納，改變永遠不會發生 (Beisser, 1970)。因此，個人必須放棄想改變的企圖與願望，活在覺察與接觸當下的自然過程裡，不批判、不預期、不操控，也不對抗，只要全心信任，有機體的自我調節功能便會將個體帶到正確有益的道路。

肆、結論——舞動方案中改變的機制

一、覺察的力量

(一) 覺察深化自我感，提昇接觸能力

透過覺察，萎縮的自我逐漸茁壯，接觸的干擾慢慢消退，不再能癱瘓自我，外在正向的訊息可以輸入而被正常接收，人際間情感開始交流，個人能夠適度地開放內在，以便和外界進行更多真實的互動。

覺察做為平台，供 J 展開和環境以及外物的接觸，也滋長人際連結的渴望，逐漸化解原本因為婚變創傷衍生對人的不信任感，以及因事件被社會主流標記為邊緣中的邊緣，所引發的孤絕與羞愧感。達到完全的自我覺察時，出現的特徵包括：活力充沛自由自在、敏察自己分分秒秒的存在，且能感到與周遭場中事物的連結。

在舞動方案中，J 感知的範圍由原本的脫離當下，困在焦慮、羞恥感與非理性的想法中，慢慢轉而能覺察身體狀態、情緒想法，而後注意的焦點由自己延伸到外界，並且能感受到整個場以及內外的差異，也就達到接觸的核心，同時也深化了自我的存在感。

（二）覺察祛除羞愧感，促進關係

Carson、Butcher 與 Mineka（2000）指出，僅次於配偶死亡，離婚是人們生活中面臨的第二大壓力源。離婚代表夫妻關係的消逝，個人在適應新角色以重組生活的過程中，會感受極大的混亂與情緒波動（引自蔡群瑞、蕭文，2004）。J 在婚變事件曝光後面對外界時，經常感覺想遮掩自己或逃離現場，主因在於羞愧作祟引發個人強烈的無價值感。舞動方案開始前，適處於相當 Clapp（2000）的三階段離婚歷程中，由轉變—再建構（transition-restructuring）欲進展到復原—重建（recovery-rebuilding）的階段，值此須嘗試尋找新認同之際，羞愧感是其遭遇到的最主要障礙。個人認同的形塑是一種心理過程，也是社會過程，需要透過和他人互動所獲得的觀察與反思來凝結和自己相關的意義，有賴他者的「見證」，履踐一定的「宣示」程序，也就是回歸單身的狀態必須先能說得出口。

高雋與錢銘怡（2009）指出，羞愧感可做為社會控制的手段，用以抑制「反社會行為」的發生，以維繫並鞏固主流的價值標準。在臺灣社會文化中，繼母或離婚族群被連結的多為負向觀感，甚至於先生的不忠也被視為妻子的失敗，躋身邊緣承擔的心理壓力雖係無形卻異常沈重。受制於個人視框，以及內化的主流社會價值，對於婚變事件的內涵，J 深感羞愧，以致於一直試圖掩飾，無法自我揭露。

除了定位自我的困難外，羞愧感也阻斷情感的交流，扼殺正向情緒的產生，影響親密關係的建立（Yourman, 2003，引自李正源，2008），這正是婚變事件中 J 在關係裡呈現封閉狀態的原因。要克服羞恥感首先需找出並滋養不為外人所見

的隱藏自我，其次需提昇自我概念，肯定自我的價值，不再倚賴外界的評價，自社會的主流價值中解放，最後，必須承認個人的限制進而接納生活中未如人意的現實。弭平現實我與理想我之間的落差，辨識不當的自我評價與認同，爾後，再透過調整自我認同焦點與重建價值體系，慢慢脫離羞愧感的陰影（程玲，2012）。

誠如前述，覺察有助於發現真我，深化自我感，並且抱持不批判的態度接納自己，視覺察為祛除羞愧的解藥並不為過。Wheeler（1997）主張自我的完形場模式（the Gestalt field of self），認為自我（self）存在於一個場內在與外在的界限上，具有調節功能，人一出生便關注這個場，會持續地自我組織成為其一部份。一旦在非自願情況下與這個社會場失聯，即會產生不被接納，遭致隔絕排除的羞愧感。這也正是 J 在社會脈絡底下因為婚變經驗深感不適的原因。

羞愧感形成過程中，自我界限上會不斷出現各種接觸的干擾，形象與背景中的流動亦受影響而停滯。反之，覺察可用以回應這個場，行為時能覺察自己當下狀況，也覺察到場中存在著一種界限，一種在內部與外部間經驗的差異，區別了你（you）與我（me），再透過我（I）來整合兩個領域，獲得生存與成長。

儘管缺乏多元友善的社會結構與氛圍，但透過個人覺察仍然可能發現另一種場的支持，例如，存在的他人，或者即便只是一片不會講話的森林，在在都讓 J 感受到自己被天地沒有分別地承載著。原本受到羞愧感抑制的自我，恢復調節內外的功能。從覺察中看見人我差異後，尊重別人也相信自己，圖象與背景開始流動；相對於過去動輒被情緒淹沒摧毀的失控狀態，產生一種安住於本體的存在感。發現隱藏的自我，接納了完整的自己，也願意承認自身的有限，不再一味佯裝完美後，羞恥感逐漸消失；接觸的干擾被驅散，情感也得以甦醒活絡。

（三）覺察催化圖像與背景的流動，穿越創傷與悲傷

蹣跚從小一再被大人叮囑女孩該如何的規則、海邊天空下努力與強風對抗的孤單風箏、藉著跳舞正面對決強權體制的不公義，以及與鄧肯在交錯的時空中共舞……，舞動當下當這些圖像一一浮現時，J 感受到像是穿越時空般，所有斷裂的過去在瞬間被串了起來，原本被壓在個人歷史斷層下的真我被釋放出來，模糊消褪，一切逐漸清晰，敏銳連結著四肢動作以及身體感覺的同時，也接觸著四周的環境。

在舞動中，J 閉上眼睛，過去事件的場景或氛圍一幕幕現前，彷彿重回歷次的創傷現場；繼續舞動，注意力在現在和過去之間往返，她經驗了完形心理學所謂在背景和圖形間轉換的心理狀態，體驗到過去的情緒，也意識到自己當下擁有的力量，不被情緒吞噬，擺脫了恐懼的控制，覺察穿透了時間，將意識拉回到當下的身體，感受和周圍空間的連結，和自己在場中的位置，J 以現在本體的存在穿越了過去歷次創傷的糾纏。

二、轉化之舞的奧秘——疏通背叛創傷中淤塞的能量

J 遭遇的婚變事件，不論是另一半的出軌或者國家機器與大眾傳媒對她私人故事的出賣，均具備創傷非比尋常、無法預測、強力衝擊與毀損解體的特性（陳淑惠、林耀盛、洪福建、曾迅民，2000），原本信賴的人事物反過來傷害自己，突發與不尋常的衝擊將 J 推向瀕臨崩潰的邊緣，依照 Freyd 和 Birrell（2013/2013）的理論，J 的經驗符合典型的背叛創傷（betrayal trauma）；除了事發後數天，行為能力幾乎被癱瘓，身心靈呈現的支離破碎外，再經歷（re-experiencing）、逃避（avoidance）與過度警覺（hyper arousal）的創傷後壓力症狀，在事發後逾一年的方案進行前仍然持續影響著 J 生活的正常功能。

即便後來急性創傷症狀隨著時間緩解，然而每當環境中出現類似的創傷訊息，強烈驚恐的情緒反應往往被自動化激發，導致她強迫性地處一種高度壓力持續警戒的狀態。儘管如此，面對宛如重現的情境，在社交場合裡受制於羞愧感，即使內心驚濤駭浪，但僵硬的身體什麼都講不出口。

個人在面臨威脅情境時，將會出現戰或逃（fight or flight）的本能反應，產生注意、知覺和情感上的改變，可用以動員身心整體對抗或者逃離危險的壓力源（陳盈如，2004）。原應藉由戰或逃釋放的強大能量一旦受阻淤滯於體內，將在神經系統內持續肆虐個體的身心，唯有透過體動來解凍積聚於身體特定部分的負面能量，身心才能重回流暢平和的狀態（Levin, 2010/2013）。身體是創傷復原絕佳的路徑，身體經驗幫助形成自我，開啟感官有助於喚醒能量的律動。表達是身心健康的重要指標，不論是用話語或肢體，只要能精準表達內在經驗，宣示自己是身體的主人，便能激發勇氣與力量（Caldwell, 1996/2006）。

J 對原本的婚變經驗已感不適，後來又遭到體制背叛無法反擊，懦弱無能的自我批判加深了羞愧感，與創傷彼此糾結，形成惡性循環，更加萬劫不復地宰制了她的生活。舞動方案進行中隱私的警報響起，過去的創傷情境彷彿重演，壓力陡昇神經高度警戒下，一曲隨性的舞動打破創傷—恐懼的反饋迴路，讓未竟事務中阻滯已久的能量重新流動，發揮了轉捩的作用。這樣的「轉化之舞」協助 J 成功跳脫創傷壓力情境下一貫的的凍結與癱瘓，改採數種不同的策略保衛生存。作戰般的肢體舞動，短暫安全地宣洩了壓力反應帶來的憤怒後，便被流暢地融入舞動所喚起的正向意涵中，轉化合為一股豐沛的正向情緒。然後，使用文字記錄動作與歷程，透過日誌再一次傳達心聲。而舞動中體驗到身體的控制、存在與自主，也促使她向外求助，突破原本反應的慣性與僵化的模式，得以從無法控制且不斷受到強烈情緒侵襲的狀態中掙脫。

藉由舞動與文字充分表達自己，宣洩對整起事件從過去到現在埋葬已久的憤怒，面對婚變事件所連結的整體社會對差勁妻職與母職的非難，勇敢挑戰經驗的不可言說，J 感到有力量。同時，舞動當下感官甦醒，在覺察中與自己的身體和情緒接觸，原先重新經歷創傷事件自動引發的痛苦情緒，終於能被舞動與覺察催化的平靜與愉悅感取代，在只能任人擺佈的婚變世界中，首度重拾自我感，形成後續向外連結的基礎。

三、支持

透過支持可以強化自我，而方案中舞動提供了以身體為路徑，最基本而重要的自我支持。Resnick (1997) 提到，認同自身體驗係最佳的自我支持，可減少消耗於逃避或否認的能量。這也就是舞動方案中，J 藉著身體的舞動，以及覺察並接納運動中所引發的真切感覺、知覺與情緒、想法，之所以能提昇自我支持，進而強化自我概念的關鍵。

至於最明顯的環境支持來自於老師，根據 Zinker (1998/2006)，要突破特定抗拒或接觸模式，最佳的方式是置身於社會脈絡中，透過對重要他人或者治療師的情感轉移來達到。事實上，方案中與老師的互動成為 J 體驗不同接觸風格的關鍵，這是為什麼在面對老師質問團體成員「為什麼不能接納自己？」時，彷彿當

頭棒喝，頓時熱淚盈眶的原因，是在就隱私事件求助，得到老師正面有效的回應後，心靈得到安頓的原因，也是壓力超載之際翹課，得到「妳知道什麼對妳最好」的回應時，壓力馬上釋放的原因。

同時，一次次的日誌與團體分享中，挑戰自己關於必須完美的非理性信念，慢慢朝向自我接納，並透過日誌的文字記錄凝結並放大了自己正向的變化，幫助她在課堂內外一點一點地揭露自己。最後，當她當眾說出「我以自己的單身為榮，這是我四十年來最美好的一刻時」，清楚找到自己的認同時，婚變的階段療癒已接近終點。

伍・放眼未來——期許與建議

一、研究限制

本研究僅有單一個案，容易遭致「難以類推」的質疑，然而本研究初衷並不在類推，而是要了解發生在 J 身上的複雜現象，看見她走出婚變之苦的階段過程中，訴諸於身體、回歸自性的舞與動在其間發揮的支持力量，以及成就這樣影響的個人生命與時空情境的整體脈絡。

儘管如此，也並非意謂研究結論類推的可能性完全不存在。是否類推宜秉持彈性的態度，在閱讀本研究的深描後，基於對 J 處身情境的理解以及研究者意義詮釋的掌握，由讀者延伸出自己的詮釋，佐以對其它個案脈絡的認識與比對，自行決定是否類推適用，而不適宜由研究者在未知情境脈絡的狀況下針對其它的個案逕予斷言。

二、後續研究的可能

覺察的療癒作用在坊間許多相關的心理諮商類著作中早已獲得肯認，本研究獨到之處在於：1. 發展出由舞到動，再回到舞，繼續動，這樣一種以舞開啟，在舞與動之中循環往返的體動模式；2. 先藉由在力量、速度、空間與時間四向度較高張力的舞疏通因創傷而受阻的能量，接著透過張力較低的舞深化覺察，提昇感

受與接觸的能力，並祛除羞恥感；3. 場—空間的遷移與擴大：由物理空間室內轉換到戶外大自然的同時，體驗自我與場合一，並自由進出、收放自如的過程，J的心理空間亦隨之開放；4. 閉上眼睛後，浮現有關的圖像後，體驗到一種穿越，彷彿穿透了過去不同時空的創傷，這樣的體驗表徵了創傷的解決。以上種種作用的發生，自發隨性與全程同在的覺察發揮了維繫或喚回本體存在感的作用。

威廉賴希 (Wilhelm Reich, 1897-1957) 說過「你的身體就是你的潛意識。」身體具有維持有機體生存與平衡的天賦與本能，能自動地調整和療癒個人的狀態，很適合做為處理創傷與解決心理困擾的入門途徑。我們只要信任它，把自己交出去，身體動作自然會帶我們走到正確的道路上。針對婚變後的失落與認同重建，以身體為取向的舞動行動可以如何介入以發揮支持或過渡的功能，本研究展示了另一種可能。期待本研究方案的操作與模式提供舞蹈治療或有心運用舞蹈自療方案者，做為療癒工作實施的參考。而實施的對象或許能以婚變婦女、關係失落者、受制於羞愧感，或者因創傷致能量受阻的群體做為首發的嘗試。

三、對理想社會的想像

透過舞動處理創傷、提昇覺察與接觸的能量，強化自我概念、完整接納真實的自我，以突破主流社會對失婚的邊緣化，重新框定婚變後單身的自我定位，並賦予家庭更開放多元的涵意，是J得以走出婚變陰霾的重要因素。值此研究的尾聲，在終於對婚變療癒的整體歷程有了通盤的認識後，謹以本研究的結果與討論做為基礎，基於個人與社會間的部分與整體關聯，由促進心理健康的角度出發，研究者期待能透過教育與媒體等力量，改變社會對離婚者、多元家庭與其成員的刻板印象，創造一個更多元友善的生活場域，成為少數族群成員維持正向自我概念的支持，增進其置身邊陲位置的心理調適。

參考文獻

一、中文部分

- 王佩珊(2009)。美感再現：燒傷與顏損者在肚皮舞表演歷程的意義與改變(未出版之碩士論文)。私立東吳大學，臺北市。
- 李正源(2008)。羞愧感：完形治療取向的觀點。諮商與輔導，267，39-44。
- 李宗芹(2001)。傾聽身體之歌：舞蹈治療的發展與內涵。臺北市：心靈工坊。
- 李宗芹(2009)。身體力場：舞蹈治療中的身體知識(未出版之博士論文)。私立輔仁大學，新北市。
- 周和君(譯)(2013)。解鎖：創傷療癒地圖(原作者：Peter A. Levine)。臺北市：張老師文化。(原著出版年：2010)。
- 林大豐、劉美珠(2003)。身心學(Somatics)的意涵與發展之探究。臺東大學體育學報，1，249-272。
- 卓紋君、李正源、蔡瑞峰(譯)(2006)。追求圓融：完形取向的婚姻與家庭治療(原作者：Joseph C. Zinker)。臺北市：心理出版。(原著出版年：1998)。
- 吳芝儀(譯)(2007)。敘事研究：閱讀、分析與詮釋(原作者：Amia Lieblich, Rivka Tuval-Mashiach, Tamer Zilber)。嘉義市：濤石。(原著出版年 1998)。
- 洪瑩慧(2007)。鑲嵌憂鬱的身體敘說：一位中年喪偶女性與舞蹈治療的交會。臺北體育學院舞蹈研究所，碩士論文。
- 高隲、錢銘怡(2009)。羞恥情緒的兩面性：功能與病理作用。中國心理衛生雜誌，23:6，451-456。
- 曹中瑋(2009)。當下，與你真誠相遇。臺北市：張老師文化。
- 郭恬君，楊琇玲(譯)(2013)。背叛：最不能碰觸的真相(原作者：Jennifer Freyd & Pamela Birrell)。臺北市：商周出版。(原著出版年：2013)。
- 黃瓊儀(2009)。舞動生命的樂章：玉門舞集團員之自我實現(未出版之碩士論文)。臺灣師範大學，臺北市。
- 張莉莉(譯)(2010)。完形諮商與心理治療技術(原作者：Phil Joyce & Charlotte Stills)。臺北市：心理出版社。(原著出版年：2009)。

- 張嘉莉(譯)(1999)。波爾斯：完形治療之父(原作者：Clarkson, P. & Mackewn, J.)。臺北市：生命潛能。(原著出版年：1993)。
- 程玲(2012)。罪惡感、羞恥感、與得釋放：神學與心理學整合觀點的初探。哲學與文化，39:1，65-86。
- 陳乃綾(2012)。參與脈輪舞蹈的身心回歸之旅：從蛹蛻變為蝴蝶的自我敘說(未出版之碩士論文)。私立實踐大學，臺北市。
- 陳淑惠、林耀盛、洪福建、曾旭民(2000)。九二一震災受創者社會心理反應之分析。中大社會文化學報，10，35-60。
- 陳盈如(2004)。重大創傷事件在個人生命歷程中意義化的形成與影響——以 921 為例(未出版之碩士論文)。國立政治大學，臺北市。
- 廖和敏(譯)(2006)。身體的情緒地圖(原作者：Christine Caldwell)。臺北市：心靈工坊。(原著出版年：1996)。
- 劉欽發(2009)。羽化成彩蝶的詩意敘說：四位臺北蘭陽舞蹈團團員習舞歷程(未出版之碩士論文)。國立臺北教育大學，臺北市。
- 蔡艾如(2007)。療癒性舞蹈課程對參與者之身心與生活的影響研究(未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 蔡群瑞、蕭文(2004)。復原力對離婚後個人適應之影響研究。諮商輔導學報——高師輔導所刊，11，59-80。
- 蔡敏玲、余曉雯(譯)(2003)。敘說探究：質性研究中的經驗與故事(原作者：D. J. Clandinin & F. M. Connelly)。臺北市：心理。(原著出版年：2000)。
- 鍾岱芳(2007)。專業舞者之身體意象："一個人的身體","表演者的身體"(未出版之碩士論文)。國立臺北教育大學，臺北市。
- 羅芝嫻(2009)。彩繪生命之舞的折翼天鵝：肢體障礙舞者生命經驗之探究(未出版之碩士論文)。私立文化大學，臺北市。
- 羅慶成(2003)。一個臺灣舞者的身體故事：一段與肉體之間的糾葛愛恨(未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。

二、英文部分

- American Dance Therapy Association (2013). *About dance: Movement therapy*. Retrieved from http://www.adta.org/About_DMT
- Beisser, A. (1970). The paradoxical theory of change. In J. Fagan & I. Shepherd (Eds.). *Gestalt Therapy Now*, 77-80, Palo Alto: Science & Behavior Books.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
- Carson, R. C., Butcher, J. N., & Mineka, S. (2000). *Abnormal psychology and modern life* (11th Ed.). Boston: Allyn and Bacon.
- Clapp, G. (2000). *Divorce & new beginnings: A complete guide to recovery, solo parenting, co-parenting, and stepfamilies* (2nd ed.). New York, NY: Wiley.
- Melbourne Academic Mindfulness Interest Group (2006). Mindfulness-based psychotherapies: A review of conceptual foundations, empirical evidence and practical considerations. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 40, 285-294.
- Perls, F. S. (1969). *Gestalt Therapy Verbatim*. Moab, UT: Real People Press.
- Resnick, R. W. (1997). The "recursive loop" of shame: An alternate gestalt therapy viewpoint. *Gestalt Review*, 1, 256-269.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 373-386.
- Wheeler, G. (1997). Self and shame : A Gestalt approach. *Gestalt Review*, 1, 221-244.

“I” in the Dance: A Narrative Inquiry into How Dance and Movement Support a Middle-Aged Woman Survive the Sorrows of Losing Her Marriage

Wei-Fang Peng¹, Wen-Chih Tseng²

Teacher, Hsinchu City¹, Professor, Department of Educational Psychology
and Counseling, National Hsinchu University of Education²

Abstract

The purpose of this research aimed firstly to comprehend the experiences in the dance and movement action program which had supported the participant to survive and to transcend the sorrows of losing her marriage and secondly to explore the psychological mechanism causing the transformation.

Narrative method was adopted in this research. The raw data was collected from the diaries and journals written by the participant while the action program was going on and the research text was organized and presented following time sequences surrounding specific thematic axes. In the phase of data analysis, conversations between the text and the literature was developed on the basis of Gestalt approach therapy, since after the text being repeatedly read, the theme “awareness” was recognized, the factor “figure” seemed indispensable and holism was believed by the researcher.

Because the dance and movement in the action program unexpectedly helped the participant to get rid of shame, to cope with the losses, to re-construct the self-identity which originally had fallen apart after her divorce and thus to overall improve her damaged emotional, cognitive and social functions, the researchers anticipate that by sharing the findings, this research will be able to increase the psychological helpers' knowledge about how body can affect mind and to expand the theoretical foundations of dance and movement therapy.

Keywords: loss of marriage, dance and movement, awareness

本文章已註冊DOI數位物件識別碼

▶ 中小學教師的依附關係、完美主義、社會支持、憂鬱與慢性疲勞症候群之相關研究

Attachment, Almost Perfect, Social Support, Depression, and Chronic Fatigue Syndrome for Junior High and Elementary School Teachers

doi:10.6308/JCPRC.28.02

諮商心理與復健諮商學報, (28), 2015

Journal of Counseling Psychology & Rehabilitation Counseling, (28), 2015

作者/Author：連廷嘉(Ting-Chia Lien)

頁數/Page：35-56

出版日期/Publication Date：2015/06

引用本篇文獻時，請提供DOI資訊，並透過DOI永久網址取得最正確的書目資訊。

To cite this Article, please include the DOI name in your reference data.

請使用本篇文獻DOI永久網址進行連結:

To link to this Article:

<http://dx.doi.org/10.6308/JCPRC.28.02>



DOI Enhanced

DOI是數位物件識別碼（Digital Object Identifier, DOI）的簡稱，是這篇文章在網路上的唯一識別碼，用於永久連結及引用該篇文章。

若想得知更多DOI使用資訊，

請參考 <http://doi.airiti.com>

For more information,

Please see: <http://doi.airiti.com>

請往下捲動至下一頁，開始閱讀本篇文獻

PLEASE SCROLL DOWN FOR ARTICLE



中小學教師的依附關係、完美主義、 社會支持、憂鬱與慢性疲勞症候群之相關研究

連廷嘉

國立臺南大學諮商與輔導學系副教授

初稿收件：2014 年 4 月 30 日；正式接受：2014 年 8 月 21 日

通訊作者：連廷嘉；任職機構：國立臺南大學諮商與輔導學系；

通訊地址：臺南市中西區樹林街二段 33 號，國立臺南大學諮商與輔導學系；

電話：06-2133111 轉 892；電子郵件：ltjia1970@yahoo.com.tw

摘要

本研究的目的在探討中小學教師依附關係、完美主義、社會支持、憂鬱等因素對慢性疲勞症候群的關聯性。本研究以 854 位國中小教師為研究對象，採問卷調查法，研究工具包含「依附關係量表」、「完美主義量表」、「社會支持量表」、「憂鬱量表」、以及「慢性疲勞症候群量表」等，採用積差相關分析和階層迴歸分析進行統計資料處理。結果發現：(1) 教師焦慮依附越高、逃避依附越高、完美主義越高、社會支持越低、憂鬱越高，則其慢性疲勞症候群越高。(2)「逃避依附」、「焦慮依附」共可聯合預測「慢性疲勞症候群」14.2% 的變異量。(3)「依附關係」、「完美主義」與「社會支持」共可聯合預測「慢性疲勞症候群」25.0% 的變異量，而且「完美主義」與「社會支持」在「依附關係」與「慢性疲勞症候群」之關係中具有部份中介效果。(4)「依附關係」、「完美主義」、「社會支持」與「憂鬱」共可聯合預測「慢性疲勞症候群」63.6% 的變異量，而且「憂鬱」在「依附關係」、「完美主義」、「社會支持」與「慢性疲勞症候群」之關係中具有部份中介效果。

關鍵字：依附、完美主義、社會支持、憂鬱、慢性疲勞症候群

* 誌謝：本研究承蒙行政院科技部經費補助（計畫編號：NSC 99-2410-H-134-014-）。特此誌謝。

壹、緒論

「慢性疲勞症候群」可以說是文明病之徵狀，時代的進步、社會的變遷，現代人的腳步越來越快，超時、超壓工作的情形比比皆是，因此慢性疲勞症候群乃於近二十幾年來悄然興起 (Taylor, 2004)。長期的壓力及不良健康生活型態會造個體成身心耗竭、疲憊。對於大多數的上班族而言，日復一日來自工作壓力、精神衝突與困擾，較容易產生所謂的慢性疲勞。相關資料皆顯示慢性疲勞症候群是不容忽視的一項職業病況，值得多投注心思探究此疾病的相關成因，或是分辨出前驅症狀，對個人的保健，以及維持社會勞動經濟力量才具積極應對方式。

陳秋蓉 (2002) 研究發現以行業別而言，金融保險與不動產業員工的工作壓力最高，高達 26.5%；其次為工商服務業，佔 20.0%；不過包含公教為主的公共行政業，亦以 15.9% 的比率，緊追在後，位居第三。其中，國中小教師即為公教人員，罹病的高比例不容忽視。究其可能原因為：國中小教師上班時間常兼管教之職，不僅要準備教材資料教育一個班級幾十位的學生，還需要兼顧因材施教的個別差異現象，更要學習多元方法以管理學生，可能還需負擔行政事務的處理壓力、課餘之外需參與多項進修研習或教育訓練、額外找時間與家長溝通學生狀況……等等，身負多項責任的情況下，很可能有心力交瘁、工作倦怠、專業耗竭的現象發生，且研究者本身經驗及接觸的族群多為小學教師，因此對於慢性疲勞症候群對此族群的影響抱持著高度的興趣。

因此本研究主要以中小學教師為研究對象，致力探討至今尚未正式歸類為病症的慢性疲勞症候群，以及產生的心理成因。期許能協助中小學教師早期發現自己的不適狀況，進而尋求醫療協助，儘早恢復昔日的健康與活力，亦能喚起社會對慢性疲勞症候群議題的重視。

慢性疲勞症候群的成因，不同的學者提出不同的看法，但是都沒有涵蓋面較廣泛的理論提出，根據過去的研究發現，多數的學者都指出憂鬱是造成慢性疲勞症候群的主因 (Arpin-Cribbie & Cribbie, 2007; Henderson & Tannock, 2005; McCue, Buchanan, & Martin, 2006; Smith, Martin-Herz, Womack, & Marsigan, 2003)，少數學者認為依附關係 (Li, Li, & Dai, 2008)、完美主義 (Arpin-Cribbie & Cribbie, 2007)、社會支持 (Jason, Witter, & Torres-Harding, 2003) 也是造成慢性疲勞的原

因，但並沒有研究彙整這些觀點而提出針對慢性疲勞症候群更完善的成因探討，因此，本研究乃企圖彙整這些變項，找出慢性疲勞症候群的成因，提早給予治療，改善不良疲倦狀況。

過去針對依附關係的文獻曾提到，安全依附和自己覺知的壓力呈顯著負相關，不安全依附（逃避依附）和自己所覺知的壓力成顯著正相關，依附關係和個人控制感及因應模式有顯著相關，因此自覺壓力可以直接預測個人依附關係（Kim, 2010）；也有研究針對不安全依附個體指出其傾向看到同儕比較少或不支持的部份（Martin, Paetzold, & Rholes, 2010）。也就是說，安全依附者普遍會感到較少的壓力，也會較輕易感受到同儕支持，換句話說，安全型依附者普遍對自己的生活有較好的覺知；而不安全依附者則會自覺較高的壓力，及較低的支持，換句話說，不安全依附者普遍對生活有較差的覺知，與安全型依附有明顯的不同。

個體會因性格之差異在面臨不同情境時，採取不同的因應方式，有人會積極面對，有些人則會消極應付，例如一個充滿衝勁的完美主義者，其因應生活是屬於主動積極的一群，具有較高動機因應能力，不過也可能因急躁、緊張的個性造成反效果，較容易出現憂鬱症等易感疲勞症狀（Nounopoulos, Ashby, & Gilman, 2006; Short, McCabe, & Tooley, 2000）。完美主義者若受其負面特質的影響，有時候因為自己追求完美的特質，像是重視細節、組織、規則，而容易花較多的時間、心力於工作，也往往在這種情形下容易失去了效率和個人休閒，也因此對於工作會知覺到較高的壓力，有的時候甚至因此而對工作感到倦怠。Stoeber 和 Rennert（2008）的研究曾顯示學校老師在完美主義與工作倦怠之關係，正向完美主義特質的教師，與工作倦怠程度呈負相關，負向完美主義特質者，其與工作倦怠有正相關；換句話說，就是完美主義適應良好的教師，其工作倦怠的程度低於完美主義適應不良的教師，因完美主義而適應不良的教師有較高的工作倦怠。

個體難以獨立生存，每個人生活在群體的社會當中，或多或少都會希望獲得生活中的重要他人，像是家人、上司、朋友或是同儕的認同及肯定，尤其在有需求的時候，像是心情低落、生病等生活困擾，總會希望身旁有人可以伸出援手，而不是自己一人孤單面對。至於社會支持對於個人會有哪些影響，可以從一些研究中窺探而知，Chu、Saucier 和 Hafner（2010）以教師和全體全校人員的研究顯

示社會支持與幸福感有高正相關，與自我概念有高正相關。即便多數文獻皆證明社會支持與憂鬱呈負相關，但也有文獻指出過度尋求人際互動及社會支持感會產生某部份的憂鬱症狀 (Haefel, Voelz, & Joiner, 2007)，另有些文獻指出社會支持與慢性疲勞有關聯，社會支持同時是自尊與憂鬱，以及完美主義與憂鬱間的調節變項 (Sherry, Law, Hewitt, Flett, & Besser, 2008; William & Galliher, 2006)。可見，在針對慢性疲勞症候群的相關影響因素，社會支持的提高不但可以使人們較為樂觀，同時降低慢性疲勞症候群症狀產生的程度 (Jason et al., 2003)。

憂鬱傾向者傾向承擔他人之事物，較少顧慮到自己，故容易因為過多的負荷量以及生活的重大改變，而導致憂鬱 (Short et al., 2000)。也因為如此，具憂鬱傾向者呈現出執著、工作熱心、一絲不苟，導致容易持續性的緊張，所以常會不斷地將自己的體力消耗殆盡，是慢性疲勞症候群的高危險群 (蘇曉憶、連廷嘉，2007；Stefan et al., 2010)。可見，具有上述種種特質者，極欲獲得他人認同及害怕他人評價者，常把自己搞得身心俱疲，變為慢性疲勞症候群之高危險群也就不意外。

綜合上述，本研究的目的在了解中小學教師依附關係、社會支持、完美主義、憂鬱等因素對慢性疲勞症候群的關聯性，並針對研究結果提出具體可行之建議，以做為未來對此議題有興趣之研究者及相關實務工作者參考。

貳、研究方法

一、研究架構

本研究的架構圖如圖 1 所示，本研究欲了解影響慢性疲勞症候群的重要變項。本研究探討依附關係變項 (前因變項) 如何透過中介變項 (完美主義、社會支持、憂鬱) 而影響到慢性疲勞症候群變項 (結果變項)。

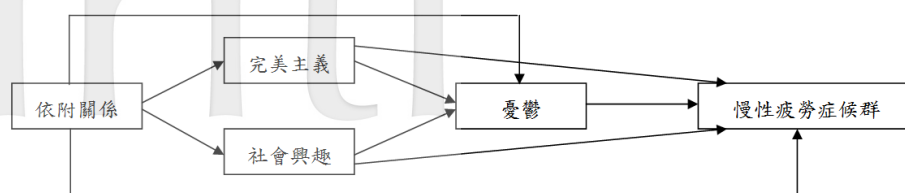


圖 1 研究架構圖

二、研究假設

依據研究動機、研究架構提出以下三項假設。

假設一：不同高低分組依附關係、完美主義、社會支持、憂鬱的教師，其慢性疲勞症候群有顯著差異。

假設二：中小學教師的依附關係、完美主義、社會支持、憂鬱與慢性疲勞症候群有顯著相關。

假設三：依附關係會透過完美主義、社會支持、憂鬱而對教師的慢性疲勞症候群產生顯著的預測力。

三、研究對象

本研究以國內中小學教師為研究對象，研究範圍包括全國北、中、南、東四區（北部地區指基隆市到新竹縣市；中部地區指苗栗縣到雲林縣；南部地區指嘉義縣市到屏東縣；東部地區指宜蘭縣、花蓮縣、臺東縣）之教師，共 854 名教師為施測調查對象有效樣本人數。在施測過程當中，首先發函至各校說明研究目的及施測過程，研究者自行前往施測，或請學校協助施測工作的進行，若學校同意則將問卷寄出，而不便施測的學校則另外再抽取他校代替之。

四、研究工具

(一) 依附關係量表

本研究依附關係之測量為連廷嘉(2011)改編自 Mallinckrodt & Wang (2004) 親密關係量表, 經過預試、項目分析及因素分析進行刪題後, 正式量表共 18 題, 包含「逃避依附」6 題, 「焦慮依附」12 題。本量表採用 Likert 七點評定量表, 「非常同意」、「同意」、「有點同意」、「不確定」、「有點不同意」、「不同意」、「非常地不同意」分別以 1-7 分做表示。反向題經反向計分後, 受試者得分最高的向度為其依附關係類型, 而得分越高表示該項不安全依附傾向越高。信度方面, 各分量表之內部一致性 α 值分別是: 「逃避依附」為 .862、「焦慮依附」為 .872; 效度方面, 逃避依附可解釋變異量為 54.93%, 焦慮依附的可解釋量為 43.81%。

(二) 完美主義量表

本研究的完美主義量表主要測量受試者的完美主義, 本量表採曾珮媛和連廷嘉(2009)翻譯自 Slaney 等人(2001)編製的「幾近完美量表」, 包括「高標準」、「次序」、「不一致」三個層面, 其中「不一致」分量表為反向計分, 不一致分量表分數越高, 一致傾向越高。本量表採 Likert 七點量表, 選項由「非常同意」、「同意」、「有點同意」、「沒意見」、「有點不同意」、「不同意」至「非常不同意」, 分別給予 7、6、5、4、3、2、1 分, 各分量表所得分數再予以區分為「適應良好完美主義」、「適應不良完美主義」與「無完美主義」三類。其中高標準分量表與次序分量表分數越高, 不一致分數越高, 表示越傾向「適應不良完美主義」; 高標準分量表與次序分量表分數越高, 不一致分數越低, 表示越傾向「適應良好完美主義」; 若高標準分量表與次序分量表分數越低, 表示越傾向「無完美主義」。各分量表之解釋變異量的高標準分量表達 55.02%, 次序分量表達 54.83%, 而不一致分量表達 59.04%; 在信度考驗方面, 各分量表之 Cronbach's α 係數介於 .807 至 .924 間, Spearman-Brown 係數則介於 .746 至 .891 間。

(三) 社會支持量表

本研究的社會支持量表旨在測量受試者知覺的社會支持程度。本研究採用鄭正昇(2008)「社會支持」量表，共分「情感性社會支持」與「實質性社會支持」兩個層面。本量表採 Likert 五點量表，選項由「完全符合」、「大多符合」、「部分符合」、「有點不符合」至「完全不符合」，分別給予 5、4、3、2、1 分，所得分數越高代表社會支持程度越高。本量表兩因素可解釋變異量達 71.38%；在信度考驗方面，各分量表 Cronbach's α 係數分別為 .970 與 .971，總量表之 Cronbach's α 係數為 .982 (鄭正昇，2008)。本研究在針對中小學教師進行社會支持量表之信度分析，各分量表之內部一致性 α 值分別是：「情感性社會支持」為 .922、「實質性社會支持」為 .942，總量表「社會支持」為 .957。

(四) 憂鬱量表

本研究的憂鬱量表旨在測量樣本的憂鬱程度。本量表採連廷嘉(2005)修訂自張高賓(2005)「兒童憂鬱量表」而成的「青少年憂鬱量表」做為研究工具，該量表係針對大學生測量，亦適用於成人的測量。該量表包含有「憂鬱煩躁情緒」、「無望」、「自尊及認知功能低」與「身體抱怨及反應遲滯」共四個分層面，共計 31 題。該量表採 Likert 四點量表，選項由「常常或總是」、「時常」、「有時」至「沒有」，分別給予 4、3、2、1 分。在信度與效度考驗方面，變異量在 42.65% 至 56.04% 之間，各分量表之 Cronbach's α 係數介於 .67 至 .92 間，總量表的 Cronbach's α 值達 .95。

(五) 慢性疲勞症候群量表

本研究的慢性疲勞症候群量表旨在測量樣本的慢性疲勞症候群。本量表採用連廷嘉(2011)國科會研究計畫所建構之中小學教師慢性疲勞症候群量表，研究參考相關的慢性疲勞症候群文獻，同時參考美國疾病控制中心(CDC)對慢性疲勞症候群的診斷準則及國際慢性疲勞症候群研究組織定義慢性疲勞症候群之症狀，做為問卷編擬題項的主要依據(Fukuda et al., 1994; McCue, Martin, Buchanan, Rodgers & Scholey, 2003; McCue et al., 2006)，並經過信效度的考驗。中小學教師慢性疲勞症候群量表共分為五個分量表，分別為「心理症狀」(共 12 題)、「疲勞症狀」(共 4 題)、「疼痛症狀」(共 7 題)、「身體不適」(共 7 題)及「認知衰退」

(共 3 題)，全量表共 33 題。使用 Likert 五點量表，由 1 分「非常不符合」到 5 分「非常符合」，得分越高則代表慢性疲勞傾向越嚴重。五個分量表的內部一致性 α 係數介於 .783 至 .954，總量表之內部一致性 α 係數達 .965，表示本量表具有良好的內部一致性信度；效度方面研究者以驗證性因素分析來檢驗慢性疲勞症候群量表之結構，研究結果發現此模式尚可符合基本模式適合標準、整體模式適合度、及內在品質適合度，且可以確定的是慢性疲勞症候群具有多向度的因素，無法以單一因素進行探討與解釋。

五、資料分析

為了回答研究目的與假設，本研究採取的資料分析與統計方法如下：

以 t 考驗來檢驗高低分組的依附關係、完美主義、憂鬱之教師，其慢性疲勞症候群上的差異，以回答假設一。

以積差相關來考驗依附關係、完美主義、社會支持、憂鬱與慢性疲勞症候群的關係，以回答假設二。

以階層逐步多元迴歸分析來探討依附關係、完美主義、社會支持、憂鬱對慢性疲勞症候群的預測情形，以回答假設三。

參、結果與討論

一、差異分析

本研究將受試者在各分量表的得分以高低組作區分並在慢性疲勞症候群上的得分進行差異分析，結果如表 1。

表 1 各量表低分組與高分組在慢性疲勞症候群上的差異考驗摘要表

量表內容			平均數	標準差	<i>t</i> 值
依附關係	逃避依附	低分組	66.00	20.28	-8.21***
		高分組	83.00	23.34	
	焦慮依附	低分組	65.62	19.59	-9.47***
		高分組	84.91	23.54	
完美主義	高標準	低分組	73.89	21.90	-2.26*
		高分組	79.01	25.46	
	次序	低分組	76.10	22.67	.97
		高分組	74.05	22.36	
	不一致	低分組	63.08	17.18	-11.10***
		高分組	85.23	24.22	
社會支持	情感性社會支持	低分組	77.63	21.60	1.36
		高分組	74.84	24.97	
	實質性社會支持	低分組	79.19	21.36	3.01**
		高分組	73.46	23.78	
憂鬱	憂鬱煩躁情緒	低分組	57.13	15.00	-25.79***
		高分組	97.69	18.95	
	自尊及認知功能低	低分組	57.13	14.20	-25.80***
		高分組	96.18	19.49	
	無望	低分組	57.36	14.23	-24.51***
		高分組	91.15	20.05	
	身體抱怨及反應遲滯	低分組	58.74	15.12	-21.45***
		高分組	91.47	20.92	

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

註：*t* 值乃低分組與高分組的依附關係、完美主義、社會支持、憂鬱二組教師在慢性疲勞症候群上的差異

由表 1 可知在依附關係當中高逃避依附者其慢性疲勞症狀會顯著高於低逃避依附者 ($t=-8.21, p<.001$)，而高焦慮依附者的慢性疲勞症狀也會顯著高於低焦慮依附者 ($t=-9.47, p<.001$)。完美主義方面高標準 ($t=-2.26, p<.05$) 與高不一致 ($t=-11.10, p<.001$) 的受試者其慢性疲勞的症狀會顯著低於高標準與不一致得分較低者，而次序方面高分組與低分組在慢性疲勞上則無顯著差異 ($t=.974, p>.05$)。在社會支持方面有高實質性社會支持者其慢性疲勞顯著高於低實質性社會支持者 ($t=3.01, p<.01$)，情感性支持的高低則在慢性疲勞上未達顯著差異 ($t=1.36, p>.05$)。憂鬱的各向度中，得分高者其慢性疲勞症狀皆顯著高於得分低者，各向度分別為，憂鬱煩躁情緒 ($t=-25.79, p<.001$)、自尊及認知功能低 ($t=-25.80, p<.001$)、無望 ($t=-24.51, p<.001$) 及身體抱怨及反應遲滯 ($t=-21.45, p<.001$)。

二、相關分析

本研究旨在探討依附關係、完美主義、社會支持與憂鬱與慢性疲勞症候群之相關，以及依附關係、完美主義、社會支持與憂鬱對慢性疲勞症候群聯合預測情形。各變項之間的相關情形呈現如表 2。

表 2 慢性疲勞症候群與憂鬱、完美主義、社會支持及依附關係之主要變項相關係數摘要表

量表名稱	慢性疲勞症候群 (r 值)					
	心理症狀	疲勞症狀	疼痛症狀	身體不適	認知衰退	慢性疲勞總分
憂鬱						
憂鬱煩躁情緒	.772***	.621***	.537***	.596***	.520***	.752***
無望	.742***	.581***	.524***	.581***	.606***	.735***
自尊及認知功能低	.667***	.576***	.459***	.497***	.443***	.651***
身體抱怨及反應遲滯	.651***	.563***	.586***	.590***	.530***	.700***
完美主義						
高標準	.105**	.080*	.055	.065	-.045	.082*
次序	-.031	-.041	-.023	-.014	-.137***	-.043
不一致	.425***	.283***	.262***	.298***	.221***	.383***
社會支持						
情感性社會支持	-.048	-.056	-.034	-.073*	-.082*	-.069*
實質性社會支持	-.109**	-.118**	-.107**	-.122***	-.082*	-.120***
依附關係						
逃避依附	.278***	.248***	.218***	.249***	.170***	.260***
焦慮依附	.411***	.295***	.246***	.281***	.196***	.369***

由表 2 可知慢性疲勞症候群與依附關係中的逃避依附與焦慮依附皆有顯著相關 ($p<.001$)， r 值分別為 .260 及 .369，代表有越高的逃避依附與焦慮依附，慢性疲勞的情況會越高；慢性疲勞症候群與高標準有顯著正相關 ($p<.05$)， r 值為 .082，與次序無顯著相關，與不一致有顯著正相關 ($p<.001$)， r 值為 .383，完美主義當中高標準與不一致與慢性疲勞有顯著相關，意即個人標準越高、不一致性越高，其慢性疲勞的情況會越嚴重；慢性疲勞症候群與社會支持（情感性社會支持、實質性社會支持）呈現顯著負相關 ($p<.01$)， r 值分別為 -.069、-.120，代表社會支持高的人，其慢性疲勞的情況會較低；慢性疲勞症候群與憂鬱方面（憂鬱煩躁情緒、無望、自尊及認知功能低、身體抱怨及反應遲滯）有顯著正相關 ($p<.001$)， r 值為 .752、.735、.651、.700，代表憂鬱情況越嚴重，其慢性疲勞的症狀也越嚴重。

由上述研究結果可知慢性症候群與逃避依附、焦慮依附、完美主義的高標準、一致性、憂鬱呈現正相關，與社會支持呈現負相關。完美主義當中高標準與一致性與慢性疲勞症候群有顯著相關的原因可能來自於教師若對自我要求相當高相對的就會花費許多的心力於日常生活事務與教學工作上，期待自己的教學工作可以獲得肯定，因此較容易感到壓力、疲勞，此時若其認為自己無法達到標準或完美，也就是覺得自己的表現與自我的完美主義不一致時，不僅容易感到疲勞，對於精神的耗竭也會更快，疲勞症狀更難以消除。此結果與李如玉（2008）對教師研究結果相似，完美主義者若受其負面特質的影響，與專業耗竭／工作倦怠有正相關，國外研究也發現完美主義與疲勞有顯著相關（Arpin-Cribbie & Cribbie, 2007; Deary & Chalder, 2010; Short et al., 2000）。

在社會支持方面本研究由情感性支持與實質性支持做測量，結果發現社會支持越高則慢性疲勞越低，可能是因為情感支持可以降低教師的心理負擔，讓壓力或疲勞有抒發的出口，教師之間彼此的支持也可以讓關係更佳，而實質性的支持更可以讓教師所承擔的工作有人協助分擔，因此若在社會支持高時，慢性疲勞的情況也會較低，此結果與 Jason、Witter 和 Torres-Harding（2003）的研究結果相似，社會支持的提高可以使人們較為樂觀，同時降低慢性疲勞症候群症狀產生的程度，研究結果也與鄭正昇和連廷嘉（2008）的論點相同，其情感性的支持可以提高學校現場的正向工作氣氛，實質性的支持可以提升工作品質及效能，而工作的疲勞感也會相對降低。

研究結果發現憂鬱與慢性疲勞呈現高度正相關，原因可能來自於憂鬱會影響個人的認知、情緒、生理功能等，因此當教師的憂鬱情形高時，其在面對高壓工作更容易顯得疲憊、無力，甚至進一步出現許多慢性疲勞的疼痛、身體不適等症狀。過去慢性疲勞症候群的相關文獻多提到焦慮與憂鬱對其的影響，其中以憂鬱的相關性尤為普遍（Henderson & Tannock, 2005; Lehman, Lehman, Hemphill, Mandel, & Cooper, 2002; McCue et al., 2006; Short et al., 2000; Smith et al., 2003）。

三、迴歸分析

本研究運用迴歸分析統計檢視依附關係、完美主義、社會支持、和憂鬱是否可以顯著預測教師的慢性疲勞症候群傾向。表 3 乃迴歸模式之分析結果，在預測方面依附關係包含逃避依附（A1）、焦慮依附（A2）共兩項，完美主義包含高標準（P1）、次序（P2）和不一致（P3）共三項，社會支持包含情感性社會支持（S1）、實質性社會支持（S2）共兩項，憂鬱包含憂鬱煩躁情緒（D1）、自尊及認知功能低（D2）、無望（D3）和身體抱怨及反應遲滯（D4）共四項。本研究的預測分析分為三個部分，第一部分模式一以依附關係分層面為預測變項，第二部分模式二則是以完美主義和社會支持分層面為預測變項，第三部分模式三是以憂鬱分層面為預測變項，三個部分皆以慢性疲勞症候群為效標變項，採以階層迴歸分析進行預測分析，分析結果呈現如表 3。

表 3 依附關係、完美主義、社會支持與憂鬱對慢性疲勞症候群之階層迴歸摘要表

慢性疲勞 症候群	預測變項	模式一		模式二		模式三	
		β 值	t 值	β 值	t 值	β 值	t 值
依附關係	A1	.121	3.379**	.046	1.328	.022	.910
	A2	.311	8.704***	.258	7.625***	.100	4.120***
完美主義	P1			-.041	-1.013	.044	1.529
	P2			-.133	-3.566***	-.057	-2.159*
	P3			.374	10.324***	.041	1.470
社會支持	S1			.153	3.118**	.026	.746
	S2			-.116	-2.402*	.006	.166

（接下頁）

慢性疲勞症候群	預測變項	模式一		模式二		模式三	
		β 值	t 值	β 值	t 值	β 值	t 值
憂鬱	D1					.251	5.318***
	D2					.189	4.248***
	D3					.160	4.957***
	D4					.210	5.909***
迴歸模式摘要	F 值	69.224***		40.386***		132.025***	
	R	.379		.507		.800	
	R^2	.144		.257		.641	
	調整後 R^2	.142		.250		.636	
	ΔR^2	.144		.113		.384	

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

由表 3 階層迴歸分析結果得知，模式一的結果顯示逃避依附分量表對慢性疲勞症候群達顯著水準 ($\beta = .121$)，焦慮依附分量表對慢性疲勞症候群也達顯著水準 ($\beta = .311$)，其多元相關 $R = .379$ ，對慢性疲勞症候群的聯合預測力 14.4%，調整後的預測力仍有 14.2%；亦即逃避依附、焦慮依附變項共可解釋中小學教師慢性疲勞症候群總層面 14.2% 的變異量。就模式一選入變項的預測能力而言，以焦慮依附最大，其次是逃避依附。就個別變項的類別來看，依附關係被選入的是焦慮依附與逃避依附。是以，焦慮依附與逃避依附對慢性疲勞症候群有較好的預測力；以焦慮依附與逃避依附對慢性疲勞症候群的預測情形來看，標準化 β 為正值，表示中小學教師的焦慮依附與逃避依附越高，其慢性疲勞症候群越高。此結果與預期的結果相同，雖然國內缺乏關於教師依附的研究可供比較，但可以找青少年的族群可供呼應，解釋依附與心理健康的關聯性，國內外一些青少年的研究與本研究結果一致，皆指出依附與青少年心理健康間的顯著關聯，父母依附愈正向、安全，青少年感受到的幸福感愈多，憂鬱情緒愈少，心理愈健康 (Love & Murdock, 2004; Sund & Wichstrom, 2002)。為何教師的焦慮依附與逃避依附越高，其慢性疲勞症候群越高？可能的原因是教師若對自己的依附關係感到焦慮或逃避，則情緒狀態會受影響。除此之外，焦慮依附對慢性疲勞症候群的影響明顯高於逃避依附的影響，其原因，倘若在依附關係中感到焦慮或不自在的個體比較傾向於過度重視與解讀他人的訊息，對自己的表現可能過度在意，因而造成心理健康程度較差 (Fraley, Niedenthal, Marks, Brumbaugh, & Vicary, 2006)。

模式二的結果顯示，加入完美主義和社會支持等分層面之後，發現教師的「焦慮依附」、「不一致完美主義」、「次序完美主義」、「情感性社會支持」、「實質性社會支持」可以顯著預測教師的慢性疲勞症候群。整體模式二新增加次序完美主義，其標準化 $\beta = -.133$ ；新增加不一致完美主義，其標準 $\beta = .374$ ；新增加情感性社會支持，其標準 $\beta = .153$ ；新增加實質性社會支持，其標準 $\beta = -.116$ ，多元相關為 .507，對中小學教師的聯合預測力 25.7%，調整後的預測力仍有 25.0%；亦即中小學教師次序完美主義、不一致完美主義、情感性社會支持及實質性社會支持共可解釋中小學教師的慢性疲勞症候群總層面 25.0% 的變異量 ($p < .001$)。排除模式一變項的共同影響外，不一致完美主義、次序完美主義、情感性社會支持及實質性社會支持對慢性疲勞症候群的預測力增加了 11.3%，表示不一致完美主義、次序完美主義、情感性社會支持及實質性社會支持能夠有效提升預測力。在模式二中檢視模式一所選入的變項，發現逃避依附對慢性疲勞症候群的影響力降低了，而逃避依附仍有一定的影響力，原來在模式一中顯著有關的逃避依附在模式二未達顯著水準，此可能的原因為逃避依附與次序完美主義、不一致完美主義、情感性社會支持及實質性社會支持有顯著關聯。

同時，在完美主義與社會支持對慢性疲勞症候群程度上的作用方面，比較階層一與階層二的依附關係各分量表變項得知，加入完美主義與社會支持各分量表的變項後，焦慮依附對慢性疲勞症候群的影響力降低，但仍具統計顯著性，而逃避依附對慢性疲勞症候群的影響力不但降低且未具統計顯著性，因此，「完美主義」、與「社會支持」在「依附關係」與「慢性疲勞症候群」之關係中具有部份中介效果。這樣的結果與一些研究相呼應，社會支持與慢性疲勞有關聯，社會支持同時是自尊與憂鬱，以及完美主義與憂鬱間的調節變項 (Sherry et al., 2008; William & Galliher, 2006)。因此，社會支持的提高不但可以使人們較為樂觀，同時降低慢性疲勞症候群症狀產生的程度 (Jason et al., 2003)，而且適應型的完美主義 (高標準、高次序、低不一致) 可以降低慢性疲勞症候群症狀產生的程度，但不良適應型的完美主義 (高標準、高次序、高不一致) 卻可能提升慢性疲勞症候群症狀產生的程度。

模式三的結果顯示，加入憂鬱分層面之後，發現教師的「焦慮依附」、「次序」、「憂鬱煩躁情緒」、「自尊及認知功能低」、「無望」與「身體抱怨及反應遲滯」可以顯著地預測教師的慢性疲勞症候群。整體模式三，新增加憂鬱煩躁情緒，其標準化 $\beta = .251$ ；新增加自尊及認知功能低，其標準化 $\beta = .189$ ；新增加無望，其標準化 $\beta = .160$ ；新增加身體抱怨及反應遲滯，其標準化 $\beta = .210$ ，多元相關為 .800，對中小學教師的聯合預測力 64.1%，調整後的預測力仍有 63.6%；亦即中小學教師的逃避依附、憂鬱煩躁情緒、自尊及認知功能低、無望與身體抱怨及反應遲滯共可解釋中小學教師的慢性疲勞症候群總層面 63.6% 的變異量 ($p < .001$)。由結果得知，排除模式二變項的共同影響外，憂鬱煩躁情緒、自尊及認知功能低、無望與身體抱怨及反應遲滯對慢性疲勞症候群的預測力增加了 38.4%，表示憂鬱煩躁情緒、自尊及認知功能低、無望與身體抱怨及反應遲滯能夠有效提升預測力。在模式三中檢視模式二所選入的變項，發現次序完美主義、不一致完美主義、情感性社會支持及實質性社會支持對慢性疲勞症候群的影響力降低了，而且不一致完美主義、情感性社會支持及實質性社會支持在模式三中未達統計上的顯著水準，此可能的原因，不一致完美主義、情感性社會支持及實質性社會支持與憂鬱有顯著相關。由模式三的結果來看，比較各變項的標準化迴歸係數可以發現，對於教師的慢性疲勞症候群來說，最重要的預測因子為憂鬱煩躁情緒 ($\beta = .251$)，其次為身體抱怨及反應遲滯 ($\beta = .210$)，再者為自尊及認知功能低 ($\beta = .189$) 和無望 ($\beta = .160$)，最後為焦慮依附 ($\beta = .100$) 及次序完美主義 ($\beta = -.057$)。

同時，在憂鬱對慢性疲勞症候群程度上的作用方面，比較階層二與階層三的依附關係各分量表變項得知，加入憂鬱各分量表的變項後，焦慮依附、次序完美主義對慢性疲勞症候群的影響力降低，但仍具統計顯著性，完美主義的不一致完美主義，以及社會支持的情感性社會支持、實質性社會支持對慢性疲勞症候群的影響力降低且未具統計顯著性，因此，「憂鬱」在「依附關係」、「完美主義」、「社會支持」與「慢性疲勞症候群」之關係中具有部份中介效果。

由上述的研究結果得知，依附關係中「焦慮依附」分層面、完美主義的「次序」分層面、憂鬱各分層面「憂鬱煩躁情緒」、「自尊及認知功能低」、「無望」、「身體抱怨及反應遲滯」對中小學教師慢性疲勞症候群都具有不錯的預測力。本研究結果發現，憂鬱對慢性疲勞症候群的預測力最高，則與國外的一些研究結果接近 (Kidd & Sheffield, 2005; Lehman et al., 2002; Li, Li, & Dai, 2008; Permuy, Merino, & Fernandez-Rey, 2010; Stefan et al., 2010; Thomas & Smith, 2006; Wautier & Blume, 2004)，當中小學教師的憂鬱傾向較高，對生活就越感貧乏，也就有較高的慢性疲勞症候群症狀。

肆、結論與建議

一、結論

由本研究發現：焦慮依附和逃避依附愈高的教師，其慢性疲勞症候群的傾向也愈高；反之，焦慮依附和逃避依附愈低的教師，其慢性疲勞症候群的傾向也愈低。高標準完美主義和不一致完美主義愈高的教師，其慢性疲勞症候群的傾向也愈高；反之，高標準完美主義和不一致完美主義愈低的教師，其慢性疲勞症候群的傾向也愈低。社會支持愈高的教師，其慢性疲勞症候群的傾向也愈低；反之，社會支持愈低的教師，其慢性疲勞症候群的傾向也愈高。憂鬱程度愈高的教師，其慢性疲勞症候群的傾向也愈高；反之，憂鬱程度愈低的教師，其慢性疲勞症候群的傾向也愈低。綜合言之，高焦慮、高逃避、高標準完美主義、不一致完美主義愈高、低社會支持、高憂鬱的教師，其慢性疲勞症候群的傾向也愈高。

「逃避依附」、「焦慮依附」共可聯合預測「慢性疲勞症候群」14.2%的變異量。此外，「依附關係」、「完美主義」與「社會支持」共可聯合預測「慢性疲勞症候群」25.0%的變異量，而且「完美主義」、與「社會支持」在「依附關係」與「慢性疲勞症候群」之關係具有部份中介效果。另外，「依附關係」、「完美主義」、「社會支持」、與「憂鬱」共可聯合預測「慢性疲勞症候群」63.6%的變異量，而且「憂鬱」在「依附關係」、「完美主義」、「社會支持」與「慢性疲勞症候群」之關係具有部份中介效果。亦即，依附關係變項（前因變項）會透過中介變項（完美主義、社會支持、憂鬱）而影響到慢性疲勞症候群變項（結果變項）。

本研究發現的意涵：教師擁有良好的依附關係、適應型的完美主義、高的社會網路支持系統，有利於憂鬱程度的降低，進而減低慢性疲勞症候群的傾向發生。依附關係與心理健康的整體關連不是很強，並不是就可以論定沒有關係，或許有可能是間接影響，由本研究發現，個人的完美主義特質和社會網路的支持，可能都是影響其慢性疲勞症候群症狀的發生。

二、建議

若能有效降低其焦慮依附與憂鬱傾向，就可以降低慢性疲勞症候群症狀傾向。依據本研究結果顯示，焦慮依附與憂鬱特質傾向越高，慢性疲勞症候群傾向也越高；同時在過去文獻及本研究的相關研究結果顯示，若能提升中小學教師適應性完美主義傾向、社會支持，則其不安全依附特質、憂鬱傾向也會降低。因此若能有效提升中小學教師的適應性完美主義傾向、社會支持，將能有效地將地其焦慮依附與憂鬱傾向，進而降低慢性疲勞症候群傾向；故建議學校等有關單位應要提升中小教師適應性完美主義傾向、社會支持，並避免中小學教師過度的焦慮依附與憂鬱，因而影響其身心狀況，造成其有較高的慢性疲勞症候群傾向。

本研究的重點了解影響慢性疲勞症候群變項的因素之間的關連性，至於，背景變項的分析與現況描述，不在本研究加以探討，為本研究的限制，未來可以針對此部分做更精緻的分析，甚至將其背景變項納入預測因素進行迴歸預測的分析。除此之外，後續研究之相關建議：(1) 在研究對象方面：本研究在樣本是以學校教師為主，並未包括其他職業等，故建議未來研究者可擴大取樣範圍，以進一步了解受試者慢性疲勞症候群及相關影響因素情形。本研究僅取樣國中、小學，缺乏高中、大學的樣本，建議未來可抽樣到高中、大學，以了解研究結果是否會有所不同。(2) 在研究方法方面：本研究採問卷調查法進行，使用上較為方便，且較易在短時間內獲得研究支持。若想更深入了解慢性疲勞症候群及其相關因素之間的關係，建議未來可利用個案或其他質性歷程分析進行研究，以了解更實際的情形，做為相關領域工作者的參考。(3) 在研究變項方面：在變項上，本研究提出依附關係、完美主義、社會支持、憂鬱對慢性疲勞症候群的研究。但影響中小學教師慢性疲勞症候群的因素複雜，是否有其他變項尚未列入，如焦慮、職業倦怠、自我效能、因應策略等，值得未來研究者加以深思。

參考文獻

一、中文部分

- 李如玉(2008)。諮商師完美主義與專業耗竭之相關研究(未出版之碩士論文)。
國立高雄師範大學，高雄市。
- 連廷嘉(2005)。青少年憂鬱量表編製之研究。國立臺東大學學生輔導中心研究報告。
- 連廷嘉(2011)。中小學教師慢性疲勞症候群及其相關因素之路徑分析研究。行政院國家科學委員會專題研究成果報告(編號：NSC 99-2410-H-134-014)，未出版。
- 陳秋蓉(2002)。世界主要國家職業災害統計分析。臺北：勞工安全衛生研究所。
- 張高賓(2005)。兒童及青少年憂鬱篩選量表編製及其應用之研究(未出版之博士論文)。國立高雄師範大學，高雄市。
- 曾珮媛、連廷嘉(2009，10月)。諮商師完美主義與諮商自我效能之相關研究。臺灣輔導與諮商學會 2009 年會論文，臺北市立教育大學。
- 鄭正昇(2008)。花東地區國小教師專業發展評鑑試辦現況與成效評估研究(未出版之碩士論文)。國立臺東大學，臺東市。
- 鄭正昇、連廷嘉(2008)。從社會支持論教師專業發展評鑑之推動。教師之友，49(1)，33-44。
- 蘇曉憶、連廷嘉(2007)。青少年憂鬱傾向之探討與諮商策略。諮商與輔導，255，18-23。

二、英文部分

- Arpin-Cribbie, C. A., & Cribbie, R. A. (2007). Psychological correlates of fatigue: Examining depression, perfectionism, and automatic negative thoughts. *Personality & Individual Differences*, 43, 1310-1320.
- Chu, P. S., Saucier, D. I. A., & Hafner, E. (2010). Meta-analysis of the relationships between social support and well-being in children and adolescents. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(6), 624-645.

- Deary, V., & Chalder, T. (2010). Personality and perfectionism in chronic fatigue syndrome: A closer look. *Psychology & Health, 25*(4), 465-475.
- Fraley, R. C., Niedenthal, P. M., Marks, M., Brumbaugh, C., & Vicary, A. (2006). Adult attachment and the perception of emotional expressions: Probing the hyperactivating strategies underlying anxious attachment. *Journal of Personality, 74*(4), 1163-1190.
- Fukuda, K., Straus, S. E., Hickie, I., Sharpe, M. C., Dobbins, J. G., & Komaroff, A. (1994). The chronic fatigue syndrome: A comprehensive approach to its definition and study. *Annals of Internal Medicine, 121*, 953-959.
- Haefel, G. J., Voelz, Z. R., & Joiner, T. E. (2007). Vulnerability to depressive symptoms: Clarifying the role of excessive reassurance seeking and perceived social support in an interpersonal model of depression. *Cognition and Emotion, 21*(3), 681-688.
- Henderson, M., & Tannock, C. (2005). Use of depression rating scales in chronic fatigue syndrome. *Journal of Psychosomatic Research, 59*, 181-184.
- Jason, L. A., Witter, E., & Torres-Harding, S. (2003). Chronic fatigue syndrome, coping, optimism and social support. *Journal of Mental Health, 12*(2), 109-118.
- Kidd, T., & Sheffield, D. (2005). Attachment style and symptom reporting: Examining the mediating effects of anger and social support. *The British Journal of Health Psychology, 10*, 531-541.
- Kim, E. Y. (2010). How attachment styles relate to experience of stress among North American and Korean Missionaries. *The Sciences and Engineering, 70*, 5827.
- Lehman, A. M., Lehman, D. R., Hemphill, K. J., Mandel, D. R., & Cooper, L. M. (2002). Illness experience, depression, and anxiety in chronic fatigue syndrome. *Journal of Psychosomatic Research, 52*, 461-465.
- Li, T., Li, J., & Dai, Q. (2008). Adult attachment, social support, and depression level of poststroke patients. *Social Behavior and Personality, 36*(10), 1341-1352.
- Love, K. M., & Murdock, T. B. (2004). Attachment to parents and psychological well-being: An examination of young adult college students in intact families and stepfamilies. *Journal of Family Psychology, 18*(4), 600-608.

- Mallinckrodt, B., & Wang, C. D. (2004). Quantitative methods for verifying semantic equivalence of translated research instruments: A Chinese version of the Experiences in Close Relationships Scale. *Journal of Counseling Psychology*, 51(3), 368-379.
- Martin, A. M., Paetzold, R. L., & Rholes, W. S. (2010). Adult attachment and exploration: Linking attachment style to motivation and perceptions of support in adult exploration. *Basic and Applied Social Psychology*, 32(2), 196-205.
- McCue, P., Buchanan, T., & Martin, C. R. (2006). Screening for psychological distress using internet administration of the Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS) in individuals with chronic fatigue syndrome. *The British Journal of Clinical Psychology*, 45, 483-498.
- McCue, P., Martin, C. R., Buchanan, T., Rodgers, J., & Scholey, A. B. (2003). An investigation into the Hospital Anxiety and Depression Scale in individuals with chronic fatigue syndrome. *Psychology, Health & Medicine*, 8(4), 425-439.
- Nounopoulos, A., Ashby, J. S., & Gilman, R. (2006). Coping resources, perfectionism, and academic performance among adolescents. *Psychology in the Schools*, 43(5), 613-622.
- Permuy, B., Merino, H., & Fernandez-Rey, J. (2010). Adult attachment styles and cognitive vulnerability to depression in a sample of undergraduate students: The mediational roles of sociotropy and autonomy. *International Journal of Psychology*, 45(1), 21-27.
- Sherry, S. B., Law, A., Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Besser, A. (2008). Social support as a mediator of the relationship between perfectionism and depression: A preliminary test of the social disconnection model. *Personality & Individual Differences*, 45, 339-344.
- Short, K., McCabe, M., & Tooley, G. (2000). Cognitive functioning in chronic fatigue syndrome and the role of depression, anxiety, and fatigue. *Journal of Psychosomatic Research*, 52, 475-483.
- Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J., & Ashby, J. S. (2001). The Revised Almost Perfect Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34(3), 130-45.

- Smith, M. S., Martin-Herz, S. P., Womack, W. M., & Marsigan, J. L. (2003). Comparative study of anxiety, depression, somatization, functional disability, and illness attribution in adolescents with chronic fatigue or migraine. *Pediatrics, 111*, 376-381.
- Stefan, K., Lutgarde, G., Patrick, L., Patrick, B., Boudewijn, V. H., & Peter, V. W. (2010). Predictors of outcome in a multi-component treatment program for chronic fatigue syndrome. *Journal of Affective Disorders, 126*, 174-179.
- Stoeber, J., & Rennert, D. (2008). Perfectionism in school teachers: Relations with stress appraisals, coping styles, and burnout. *Anxiety, Stress and Coping, 21*(1), 37-53.
- Sund, A., & Wichstrom, L. (2002). Insecure attachment as a risk factor for future depressive symptoms in early adolescence. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 41*(12), 1478-1485.
- Taylor, R. R. (2004). Chronic fatigue syndrome: Traditional and community-based approaches to rehabilitation. *Health and Social Care in the Community, 12*(3), 171-185.
- Thomas, M. A., & Smith, A. P. (2006). An investigation of the long-term benefits of antidepressant medication in the recovery of patients with chronic fatigue syndrome. *Human Psychopharmacology, 21*, 503-509.
- Wautier, G., & Blume, L. B. (2004). The effect of ego identity, gender role, and attachment on depression and anxiety in young adults. *Identity: An International Journal of Theory and Research, 4*(1), 59-76.
- William, K. L., & Galliher, R. V. (2006). Predicting depression and self-esteem from social connectedness, support, and competence. *Journal of Social and Clinical Psychology, 25*(8), 855-874.

Attachment, Almost Perfect, Social Support, Depression, and Chronic Fatigue Syndrome for Junior High and Elementary School Teachers

Ting-Chia Lien

Department of Counseling and Guidance, National University of Tainan

Abstract

The purpose of this study was to explore the relationship among the chronic fatigue syndrome (CFS) relation with the attachment, the almost perfect, the social support, and the depression, which could provide counseling and guidance institution for practical application. The research samples were 854 junior high and elementary school teachers. Instruments used in this study included attachment scale, almost perfect scale, social support scale, depression scale, and chronic fatigue syndrome scale. All the data were analyzed by Pearson product-moment correlation, and multiple hierarchical regression analysis. The research results are described as follows: (1) Attachment anxiety, attachment avoidance, almost perfect, and social support were all significantly and positively related to CFS. Depression was significantly and negatively related to CFS. (2) Attachment anxiety and attachment avoidance could be effectively used to predict 14.2% of CFS. (3) Attachment almost perfect, and social support could be effectively used to predict 25.0% of CFS. And almost perfect, and social support had partial medium to attachment and CFS. (4) Attachment almost perfect, social support, and the depression could be effectively used to predict 63.6% of CFS. And depression had partial medium to attachment, almost perfect, social support, and CFS.

Keywords: attachment, almost perfect, social support, depression, and chronic fatigue syndrome

本文章已註冊DOI數位物件識別碼

▶ 受督者諮商困境及其受督討論歷程對督導關係發展影響之初探研究

The Exploratory Study of the Impact on Supervisory Relationship Development
When the Supervisee Faces Difficulty in Counseling and Discusses with
Supervisor

doi:10.6308/JCPRC.28.04

諮商心理與復健諮商學報, (28), 2015

Journal of Counseling Psychology & Rehabilitation Counseling, (28), 2015

作者/Author：張佳鈴(Chia-Ling Chang);徐西森(Xi-Sen Xu)

頁數/Page：93-118

出版日期/Publication Date：2015/06

引用本篇文獻時，請提供DOI資訊，並透過DOI永久網址取得最正確的書目資訊。

To cite this Article, please include the DOI name in your reference data.

請使用本篇文獻DOI永久網址進行連結:

To link to this Article:

<http://dx.doi.org/10.6308/JCPRC.28.04>



DOI Enhanced

DOI是數位物件識別碼（Digital Object Identifier, DOI）的簡稱，
是這篇文章在網路上的唯一識別碼，
用於永久連結及引用該篇文章。

若想得知更多DOI使用資訊，

請參考 <http://doi.airiti.com>

For more information,

Please see: <http://doi.airiti.com>

請往下捲動至下一頁，開始閱讀本篇文獻

PLEASE SCROLL DOWN FOR ARTICLE



受督者諮商困境及其受督討論歷程對督導關係 發展影響之初探研究

張佳鈴¹、徐西森²

國立高雄師範大學諮商心理與復健諮商研究所博士研究生¹、
國立高雄師範大學諮商心理與復健諮商研究所教授兼所長²

初稿收件：2015 年 2 月 10 日；正式接受：2015 年 3 月 30 日

通訊作者：張佳鈴；任職機構：國立高雄師範大學諮商心理與復健諮商研究所；

通訊地址：高雄市苓雅區和平一路 116 號 高雄師範大學 諮商心理與復健諮商研究所；

電子郵件：sugar09197187@yahoo.com.tw

摘要

本研究旨在了解受督者在督導歷程中討論諮商困境對其與督導者督導關係的發展影響。本研究主要邀請兩位剛完成碩三實習的實習諮商心理師，針對接受督導的經驗進行半結構的深度訪談。研究方法採用質性研究，依照敘說研究法中的「類別—內容」的方式進行分析。研究結果發現督導歷程中討論諮商困境時，受督者會經驗期待落差、權力差異與調整整合的督導歷程，將結果整理如下：(1) 初期督導，受督者會經驗期待與實際的落差。(2) 當受督者提出諮商困境時，督導的反應會影響受督者是否要繼續自我揭露，當督導給予時間表達與傾聽時，會強化受督者的自我揭露，當督導很快提問或介入，則會讓受督者停止。(3) 受督者感覺到與督導的權力是不平等的。(4) 受督者嘗試對督導過程形成脈絡知覺，並且透過個人特質去調整應對模式。(5) 雙方在經驗衝突後，受督者會整合自我，並調整期待到下一段督導關係。最後研究者提出本研究限制與建議，以供未來相關研究與實務工作者參考。

關鍵字：諮商困境、督導歷程、督導關係、敘說研究

壹、緒論

在 2001 年心理師法通過後，心理師的養成更形嚴謹。諮商心理師證照考照資格，除須具有諮商心理碩士以上學位外，也需經實習至少一年成績及格，在駐地實習一年當中，需要接受每週一次，累積 50 小時以上的個別督導，足可見督導在心理師養成過程佔有必要角色。無論是諮商師的養成教育或其專業成長，督導皆是相當重要的一部分，可協助受督者將理論知識用於實務，並加以整合，形成自我的諮商風格（Bernard&Goodyear, 2014）。

而在督導過程中，Holloway（1995）的系統取向督導模式以督導關係為整個模式的核心因素，包括三項元素：1. 關係的人際結構；2. 關係的階段；以及 3. 督導契約，並指出正向的督導關係能塑造出成功的督導運作，促使受督者學習到專業知識、態度與技巧。因此，本研究主要以探討督導關係為主軸，想去了解當受督者在實務經驗中遇到諮商困境，而且在個別督導中提出而與督導進行討論，此時督導與受督者的討論歷程，對於督導關係的發展歷程與演變為何。此研究是以受督者的角度，去敘說在督導歷程中所發生的變化與故事。

一、督導關係

研究者整理文獻發現，所謂的「督導關係」，乃因督導者與受督者的互動而產生；這份關係的形成不但帶著督導者與受督者既有的經驗與認知結構，甚至與其自身之個人特質及生活狀況有關，站在訓練督導者的立場，可發現督導關係中的兩大元素：一是支持受督者的專業成長，一是衡量受督者的專業能力（許皓宜，2012）。Gazzola 和 Theriault（2007）認為督導是一種合夥的關係，督導者是握有相當權力的人，在督導中應該重視良好督導關係和安全有利的督導環境之營造，並鼓勵受督者抱持開放的胸襟面對回饋，在督導過程要肯定的表達自己的督導需求。

張淑芬，廖鳳池（2010）研究指出督導關係的內涵可從三個角度來了解：1. 對己方的知覺：例如受督導者知覺到自己接受督導的需求；2. 對他方的知覺：例如受督導者對督導者風格與個人特徵的知覺；3. 對雙方互動的知覺：例如受督導者對雙方間權力高低及溝通過程的知覺。張淑芬，廖鳳池（2010）結論提到受到

督導次數多寡、雙方諮商理論相近與否，以及專業自信等個人特徵所影響受督導者知覺到督導關係歷程且至中後期仍有變。許韶玲（2004）也說，受督者一方面希望獲得督導者的回饋、一方面又害怕被評價，焦慮往往因此產生，也影響了督導關係的建立。

研究者整理發現督導關係有幾個特點：1. 雙方須在彼此期待與需求中，建立合作的同盟關係，及彼此是一個合作互動的歷程，需有好的督導同盟，才是督導關係的基礎。2. 具有權力的差異：督導與受督者彼此的確存在著權力的不平等，而這差異的部分也會影響到督導的歷程，需要透過溝通去降低差異產生的負面影響。3. 有發展的階段性：督導關係並非固定不變，是會隨著時間而產生變化，在發展過程中督導與受督者的差異可能會產生衝突而需要調整。

二、督導同盟

督導同盟的定義是指督導中包含互惠和相互的責任、尊重彼此、靈活地接納個人和專業的情況、清楚的交流和明確的策略，並且具有共同的目標，且此關係是有進展的、積極的、有意義的和富有成效的（Holloway, Gonzalez, 2000）。連廷嘉（2008）發現諮商督導工作同盟關係與督導滿意度之間具高度正相關，且督導工作同盟關係中的情感連結與目標一致此兩層面最能有效預測督導滿意度，解釋力達 43.3%。而如果督導同盟是督導關係的基礎，那什麼因素可以促進好的督導同盟產生。Bernard 與 Goodyear（2014）根據 Bordin 的督導同盟模式，描述的是雙方在合作性與目的性的工作中投入的程度，主張督導者對受督導者應做角色誘導，使其對督導有合適的期待，進而發展合適的督導契約以幫助雙方對督導目標達成一致看法，接著依據督導目標執行各種督導任務，並經由雙方的情感連結催化督導關係，無論任何督導取向，都需要敏感於督導同盟的建立。

另外，Newgent、Higgins、Mulvenon 與 Balkin（2005）發現經驗豐富的受督導者較初學者比起來，在人格向度上有差異，經驗豐富的受督者在開放性、與信任感程度較高，而有較低的脆弱性，而此部分的差異會影響到督導同盟的建立，此部分研究結果也與 Ramos-S'anchez 等人（2002）的研究結果一致。Chen 與 Bernstein（2000）檢視督導工作同盟形成過程中，發現高低督導同盟與督導者及受督者的溝通型態有關。蔡秀玲（2012）研究則提到影響督導工作同盟的因素包

括督導結構、督導者行為、受督者投入狀態以及督導成效，受督導者提到督導對於受督者的關心與諮商取向的適配有助於同盟；模糊的督導架構、督導者的嚴肅、對受督者的質疑與受督者的焦慮都有礙同盟。

在有關督導同盟的研究視框上，也有兩種說法，1. 將同盟視為有合理的穩定性：其研究視框將督導者和受督導者行為、督導歷程二者當成同盟的前置因素，將督導結果當成同盟的結果因素，多數是研究同盟與其它變項之間的關係（張淑芬、廖鳳池，2013）。2. 將同盟視為動態的歷程：從督導關係中衝突解決與否的歷程來看，即認定督導關係會產生衝突，而在每次衝突解決或未解決的歷程中，同盟的品質與強度一直變動，影響整個督導歷程，故督導同盟是一個變動的歷程（Bernard&Goodyear, 2014）。

而在本研究中，採用的是第二種視框，將督導同盟與督導關係視為一種動態的歷程，從受督者的角度去看在督導過程中，如何處理衝突與差異，以及此動態歷程的發展與改變。

三、督導關係發展與衝突

許皓宜（2012）提到影響督導關係的因素中，包含衝突事件與平行歷程，衝突事件包含外在督導關係中所產生意見不合之處，內在則指因督導關係而導致受督者內在產生負面感受，而衝突當中的人際風格的差異對督導關係的影響較於明顯。Nelson 等人（2008）發現衝突歷程並非一定對督導關係有害，有時對督導關係是有用的，透過在有力的同盟關係中，去討論衝突過程，提供即時的回饋，有助於督導者與受督者互相了解，而透過自我反思與訓練，會增進受督者個人和專業上的成長。

有些研究也發現衝突的類別包括關係的開始、僵局的特徵、促發的因素、受督導者知覺到的督導者反應、受督導者的反應、受督導者的因應策略、正向的結果，以及負向的結果，而衝突引起的權力爭奪是最具傷害性的（Nelson, Friedlander, 2001）。而衝突的來源包括：1. 不良溝通型態與不適配的期待：如督導者太快直接介入。2. 常規性的衝突：如進階諮商師在自信與不安間搖擺而產生的衝突。3. 人際動力的衝突：如因督導者面質受督導者而產生同盟的損壞，或因受督導者退縮而導致同盟的損壞（張淑芬、廖鳳池，2013）。

綜合上述文獻，可以發現督導關係中，隨著受督者帶著期待與焦慮感進入督導，經驗對己方、他方與雙方知覺的差異，加上督導有須完成任務以及督導與受督者雙方在權力上之落差，督導衝突實難避免，但督導關係的發展與督導同盟的建立，加上受督者本身的覺察與開放程度，督導本身的經驗及引導等，都可能影響督導衝突後續的發展與結果。因此，研究者也對於當受督者提出諮商困境在督導過程中討論，是否發生上述類型的衝突，以及兩者的溝通互動對於督導關係的發展影響，希望透過訪談的方式，有較深入的了解。

貳、研究方法

本研究旨在了解當受督者在督導中提出諮商困境與督導進行討論，受督者在此討論歷程中的經驗，並感受督導關係的變化。因此採用敘說研究法，以受督者的角度，去重新回顧提出個案的歷程，督導的回饋，受督者的反應，彼此關係上的變化歷程。茲將研究方法取向、研究對象、研究工具、資料分析敘述如下：

一、研究方法取向

研究者對於在督導過程中，特別是在受督者提出有關諮商進行中所發生的困境與僵局，嘗試提出在督導中與督導討論，對督導關係的影響，進而影響到督導成效的部分感到興趣，想從中了解受督者如何看待此督導歷程，以及從當中所發展出來的體會與新的詮釋。

為了達到上述研究目的，本研究採用質性研究。因為質性研究探究真實世界的現象，研究者本身是主要的研究工具，透過與被研究者的互動來收集他的意見、態度、觀念與想法等質性資料，而不是使用測驗工具，對被研究者測量而獲得數據性資料（林生傳，2004）。在質性研究中，敘事研究以故事為主要理解和呈現的方式，看重故事脈絡的豐富性和複雜性，以整體方式來建構個體訴說的經驗，並探究其中的意義（鈕文英，2007）。而研究者相信每個人的經歷與生命故事都是獨特而豐富的，即使相同的事件，也會因個人理解的不同，而有相異的詮釋。因此在質性研究中選擇敘事研究法進行。

二、研究對象

在選定研究對象後，就訂出的半結構式訪談大綱，針對研究對象個別進行一至兩次的研究訪談，以了解其在督導過程中與督導討論諮商困境的情況，督導關係在當中產生的影響，並將訪談內容錄音，打成逐字稿以利後續分析。

本研究目的欲了解諮商心理師在接受督導時的經驗，因此參與者的選取採立意取樣方式，以於一百零三年年六月結束駐地實習之學生，且自認諮商過程中曾出現諮商困境，並且在督導過程中進行討論者為主要研究對象，由於研究時間與受訪者自我坦露程度之限制，僅抽取兩位訪談者進行訪談，並且考量諮商師取得證照後，以學校體系為就業機構大比例族群，故以實習機構抽取大專院校與學諮中心，北部南部各抽取一名，研究對象相關背景說明如表 1。

表 1 研究對象相關背景資料

代號	化名	年齡	實務年資	機構地區	機構	兩者學派	訪談次數 / 時間
A	小靜	27	約兩年	北部	大專院校	不同	1/2HR
B	阿彩	36	約五年	南部	學諮中心	相同	1/2.5HR

三、研究工具

本研究所採用的研究工具，除了研究者本身以外，主要還有訪談大綱、研究手札，茲說明如下：

(一) 研究者之背景

研究第一作者，同時也是訪談員、資料分析及研究的主要撰寫者，在相關背景上，第一研究者正就讀於諮商輔導科系博士班，正式修習過諮商研究方法論、諮商督導理論與實務，對於質性研究的深感興趣，經常閱讀相關期刊實徵研究，以加強研究者在敘事研究方法上的能力。在研究分析與討論的部分，本研究邀請第二作者共同分析討論，第二作者亦具有諮商輔導研究所背景，對於質性研究也具有相關知識與實務經驗，在本文上的貢獻主要在於研究方向討論、共同撰寫與修改等角色。

(二) 訪談大綱

1. 請簡單描述一下您的專業背景，以及受督導經驗？
2. 挑選一個您覺得比較印象深刻的受督導經驗，描述一下您在督導的歷程中和督導的關係？
3. 請描述一個在您受督歷程中，與督導討論接案困境的情況？
4. 那次討論對督導關係的意義與後續的發展？
5. 您期待的督導關係是怎麼樣的？

(三) 研究手札

研究者在每次訪談後，會針對訪談過程中的整體感受寫下心得與回顧，並且在逐稿完成後進行補充與統整，以期分析文本的概念與主類別能盡量貼近受訪者的狀態。

四、資料整理與分析

本研究主要採敘事研究的概念進行分析。敘事分析假定，藉由自己和他人所敘事的故事與了解，可揭露出其主觀社會與心理真實，因此並沒有預先的假設及立場（高淑清，2008）。對於敘事分析來說，資料分析的重要性是了解在訪談中所產生的意義內容，與意義的複雜性，在處理敘事資料時，至少包括三種聲音的處理，分別是敘說者的聲音、理論架構、對閱讀與詮釋的行動進行反思，同時奠基綜合性的了解，對資料進行反覆的檢視（Patton, 2008）。

研究者在完成逐字稿後，會先請受訪者進行確認與修正，將內容中需要修改的部分標出，來回數次，已確認內容能符合受訪者想要表達之意涵，再將打好之逐字稿進行分類，同時以敘事研究中「類別－內容」的方式進行分析，保持開放的態度，找出文本內容中所浮現之主題類別，進行逐一檢視與歸納各項研究資料。茲將資料整理步驟與分析步驟說明如下：

步驟一：逐字稿編碼與標示

逐字稿編碼共六碼，例如「A01-021」。首先針對受訪者進行編碼代號 A-B，訪談次數兩碼，分隔線後表第幾句。例如「B01-031」，為訪談者訪談 B，受訪者時第 31 句。

步驟二：逐字稿繕打與彙整文本資料

逐一將訪談內容打成逐字稿，完成後進行重新聆聽與檢查確認，盡可能貼近訪談內容，以便能較真實呈現受訪者之經驗。另外，將訪談札記與其他收集到的相關資料，進行彙整與補足，以達完整。並請受訪者閱讀完成後資料，以確認有無誤解或需要刪除部分，文字內容有真實表達受訪者的意思，便於後續研究能較完整的進行資料分析。

步驟三：進行文本與逐字稿分析

為了使文本更能夠貼切研究參與者的生命故事，在整理與分析時主要採以敘事分析之「類別－內容」法來歸納分析所蒐集到的資料。在「類別－內容」中，研究主題的類別通常已被明確定義，將文本中分離的段落抽離出來、分類，再聚集到這些類別／群聚之中，同時關注敘事各個部份所顯現的內容，但不在意整體故事的情境脈絡，此種分析取向類似「內容分析」（吳芝儀譯，2008）。

本研究利用「類別－內容」的概念進行分析，將受訪者相關的生命經驗內容從逐字稿中抽離、進行分類，匯聚到相關的類別與群聚中。透過敘事分析的方式，理解研究參與者之主觀所經驗到的故事，去以受督者的角度去理解督導關係中的發展階段與狀態。資料分析整理舉例如下：

表 2 資料分析整理舉例

編碼	逐字稿內容	分析	概念	主類別
A01-078	再討論會慢慢調整往那個部分，但我會覺得，不然會覺得好像自己用自己的方法，可是也很難跟他說我是怎麼樣，甚麼的，所以才會慢慢的以他那個的方向為主。	受督者依督導的回應去調整自己表達的程度	受督者調整督導時的狀態	衝突的調適

（接下頁）

編碼	逐字稿內容	分析	概念	主類別
A01-049	對，可是我全職實習的督導就是跟之前遇過的督導就比較不一樣，可是我覺得我跟他的過程中其實磨合還蠻久的，所以我就覺得，所以就是跟他的互動的時候，我覺得影響其實比較大的就是我覺得是特質耶，因為他是……就是他是還蠻，我覺得他的外表看起來蠻權威的……呵。	發現督導特質與自己期待的差異	初期核對期待差異	不同學派的交會
B01-033	喔！一個正方形或是一個圓形，然後正方形要想辦法磨成一個圓形的過程。	受督者形容督導過程被磨的經驗	受督者覺的只有自己單方調適	碰撞的磨合
B01-035	或者是，別同學可能是三角形在磨，但是圓形始終是圓形。後來到正方形比較沒有角了，三角形比較沒有角了，就開始比較可以跟圓形對話了。	受督者形容督導過程被磨的經驗	受督者覺的只有自己單方調適	碰撞的磨合

步驟四：進行三角檢定

將逐字稿分析之結果，透過同樣進行質性研究，並受過質性研究法訓練、具輔導諮商背景之博士生，也針對逐字稿內容進行閱讀，且將研究者分析與概念部分進行檢視，兩者抽取有差異部分與研究者進行檢視及討論，並共同討論出主類別，以避免研究者本身之獨斷觀點。同時邀請受訪者們針對研究初步分析結果，進行檢視與給予回饋，以盡可能符合及貼近受訪者想表達之事實。

表 3 研究參與者效度檢核表

代號	化名	逐字稿 (最終版) 有無需要補充或修正部分	內容所述與真實經驗符合的程度 (0-10 分)	感想與回饋
A	小靜	無	10	透過這個訪談，看到自己在這一年督導歷程中的變化，也發現自己在調適上的能力，覺得自己真的有進步與改變，對於諮商也開始有自己的概念與想法了。
B	阿彩	無	10	回顧了所有接受督導的經驗，發現和督導的關係，真的蠻影響督導整個過程與收穫的，對於自己之後再找督導的時候，會更知道自己要怎麼選擇。

參、結果與討論

當研究者在完成深度訪談，整理逐字稿並且進行資料分析後，發現督導與受督者實為一複雜而多變化的發展關係，在督導前中後期各有變化，受督者也在當中發展出自己對於督導關係的歷程故事，從中或獲取豐富生命歷程的意義，以下就研究結果與發現及討論兩方面來說明：

一、結果

(一) 小靜的督導故事

1. 初期與督導的磨合，不同學派的交會

小靜學派偏現實治療，督導則是典型的精神分析，兩人在對個案的概念化以及接案的方式很不相同，也反映在督導關係中，形成小靜一開始的震撼教育。

(1) 督導界線非常清楚

可是我覺得我跟他的過程中其實磨合還蠻久的，所以我就覺得，所以就是跟他的互動的時候，我覺得影響其實比較大的就是我覺得是特質耶，因為他是……就是他是還蠻，我覺得他的外表看起來蠻權威的……呵。(A01-049)

就是那時候一開始接觸的時候我覺得他其實也不太笑……就是很像妳去晤談的感覺，他是那個……那種七點準時……然後大概六點五十的時候他就會把那個逐字稿交給我。(A01-054)

對！因為就是會覺得好像他會很嚴謹的去看很待多事情，對，然後我覺得跟他的關係沒有像之前前面幾個督導那麼的親密是我覺得他的那個開放度也沒有很高，就是那個自我揭露的那個部份，所以其實我們的五十分鐘的一個督導裡面都是幾乎全部都是在討論個案，我們不會討論到別的事比較少。(A01-65)

我就會覺得說好像就是……他覺得他的責任就是在我跟他討論之後，就是只有我們晤談談到的東西。然後他的責任就是這樣，就在這裡，然後其他的東西就……他就不太理這個部分。(A01-151)

就是一開始我會覺得我們兩個……痾……一開始會覺得就是兩個人，然後在晤談室裡面吧？(A01-172)

小靜形容和督導的關係一開始就像是當個案去進行精神分析晤談，彼此沒有太多私人的交集，督導在關係上的界線十分清楚，時間上準時開始準時結束，督導架構過於堅固，督導時的語調與態度都十分冷靜客觀，這讓小靜覺得很不習慣，期待和督導的關係有一些溫度。

(2) 期待落空，產生焦慮

很多東西妳都會覺得很小心很擔心，因為從比如說跟他討論的過程中，妳會知道比如說他會看個案的一些東西，比如說常遲到的個案，他就會覺得這個個案不負責任，然後妳就會很擔心說妳是不是如果遲到會怎麼樣？(A01-64)

我會期待比較有，就是比較有情緒支持部分的督導人員，然後會比較……以我自己的……那個，比如說：去尊重我看個案的方式。(A01-68)

其實我覺得跟這個督導討論下來有時候我覺得我其實很難說自己的想法，因為有時候就一開始會嘗試說一點，可是說了之後督導就會說：「可是我……。」他就會覺得他是怎麼看甚麼。他會覺得是他自己的想法，他會說出自己的想法。他比較不會去聽，也會覺得現實治療看的角度無效。(A01-62)

小靜開始去發現自己對於督導關係有被支持與接納的期待，但是在受督導的初期，感覺期待落空了，開始對自己的在督導歷程中要有的表達與行動，感到不安與焦慮，擔心督導是怎麼看待自己的，在要表達時，也常常被打斷，被期待用督導的方式去看個案。



2. 中期開始面對差異，衝突的調適

(1) 揣摩上意，配合督導看個案的角度

再討論會慢慢調整往那個部分，但我會覺得，不然會覺得好像自己用自己的方法，可是也很難跟他說我是怎麼樣，什麼的，所以才會慢慢的以他那個的方向為主。(A01-078)

試著，變成是試著用跟他同樣的角度去看個案，然後發現兩個人之間的關係……變好了。(A01-080)

對他有時候就：對對對……，就是這樣看個案，什麼之類的。(A01-081)

小靜嘗試放棄自己本來的學派，用督導的角度去看個案，結果發現督導關係中的衝突減緩了，有時候還會得到督導的稱讚，這讓小靜更努力的去揣摩督導的期待，用精神分析的方式去描述個案。

(2) 困難危機個案形成督導關係的轉機

應該是說……有時候他的回應其實對我來說，沒有那麼的……比如說太具體，然後他的回應有時候對我來說，好像其實沒有幫助……也沒有真的完全解決到我的，我覺得有點擔心後面如果再發生的時候我可以怎麼做的一個部分。(A01-143)

我記得第一學期很後面的時候，然後他就跟我要了那個個案的逐字稿。他說我回去看看好了，因為我覺得不知道個案他到底是怎麼樣的狀況，對。他說因為我現在暑假……寒假比較有時間這樣子。(A01-155)

我覺得這一個個案會讓我越來越覺得其實老師跟我一起想要解決這個，就是個案的問題。就是會有一種，兩個人就是一起，肩並肩的感覺。(A01-156)

中期你會覺得你們之間不僅……可能是覺得談話內容的互動之外，可能……偶爾會有一些感覺的連結，或者是情感方面的連結。就偶爾一兩次這樣子。可是很斷斷續續……。(A01-175)

討論困難個案的過程，雖然很艱難且沒有進度，有時也感到督導也無法提出有效的方式，可是小靜看到了督導人性化的一面，也會不知道怎麼辦，不放棄的要再回去研究看看，讓小靜有兩個人是站在一起要共同幫助個案的感覺，也讓小靜覺得和督導開始有革命情感。

3. 後期形成新的平衡與督導關係

(1) 決定哪些會聽督導的，有些用自己的樣子

就是會選擇聽誰的。比如說結構的部分……可是有一點我覺得也是看自己怎麼看啦！因為結構的部分我覺得那也是真的很重要，因為他這樣……就是他那……就是有時候出席有時候不出席，然後遲到甚麼其實自己也多少會有情緒。所以我覺得維持架構其實是好事。(A01-127)

譬如說個案出去玩，他送禮物阿甚麼之類的。就是去……出去玩，然後我知道，然後他就送一個巧克力或卡片這樣，這督導一定不行，可是在機構裡大家都有收，我覺得是心意，所以還好。(A01-187)

小靜開始在配合督導之後，慢慢整理與調適，包括該怎麼和督導應對，哪些事情要跟督導討論，學派和架構會學習督導的，有些部分則依照自己或機構的習慣處理，就不會跟督導報告，在與督導的關係中，形成自己的平衡與調適方式，慢慢覺得有掌握感，也不再那麼焦慮了。

(2) 開始有「心」的督導關係

越來越後面……可能也比較熟的吧！然後就是比較對的到老師的時候，就是……他的那個關心會比較多一點。(A01-179)

他後來那個界線其實抓沒有那麼得準。就是大概比如說我七點……病六點過去，然後他大概可能前面在講電話。對，在講電話的時候他

就……喔……他就會……他好像剛好講完……已經大概六點兩三分了，然後他就把門打開，就說：「喔你來了……。」就會比較和善一點。
(A01-179)

應該是很勇敢去面對自己在過程中有失誤的部分，然後自己做不好的部分。恩……的時候我覺得收穫會比較多，然後……也比較聽的到督導的。然後那個過程中也坦承自己可能的……啊……不太知道怎麼辦。我覺得會比較多一點感覺督導會透露比較多一點點自己一點他自己的東西或經驗。(A01-183)

小靜後期發現和督導的關係界線比較有彈性了，開始有溫度的，有一些像人與人之間的互動，可以感覺到督導的關心，態度的改變，以及督導願意分享自己的經驗，這让小靜很開心。

整體來說，小靜在一開始接受到了學派差異的衝擊，用自己習慣的應對方式，揣摩督導的習性，嘗試隱藏自己真實樣子，改變自己去和督導互動，但在中期因為困難個案的討論，關係開始有了變化，小靜看到督導如何去承認與面對自己也覺得個案很困難，嘗試努力找方法，小靜也開始嘗試表達更多的自己，到後期，小靜在自己與督導的關係中，找到了覺得舒服的平衡點。

(二) 阿彩的督導故事

1. 初期—與精挑細選的督導相會

阿彩的學派是後現代的敘事與焦點，對於自己的諮商專業很希望可以發展出自己個人的風格，這也反映在選擇督導上，很有主見，會先篩選在學派上適合自己的督導，因為覺得這樣子 Tone 調才會適合。

(1) 滿懷期待見督導

我還蠻挑督導的(呵呵呵呵呵呵)，就是「tone 調」和，我才會……就是……接受督導。(B01-006)

我後來會對於我喜歡的東西，其實應該說我一開始在走諮商的歷程，就知道我喜歡哪些學派，哪些學派的哲學觀是我非常認同的，哪些哲學派是我覺得還好的，雖然我會，可是我覺得還好的那種，所以這個部份我很自然地就會開始去搜尋，這樣的人他是偏哪一個學派，然後他是我的 Tone 適合的嗎？就會開始去做選擇這樣。(B01-007)

我會知道他的學派是這個，那我就會多問他一點這方面的東西，他怎麼看個案，那個概念我就會多問一點，比如說上到……上到敘事，上到那個焦點，我就會多問一點他們怎麼看個案的部分，其實老實說我真的蠻挑的，呵呵，那這個東西某種程度就會幫我去強化我在後續的那個督導關係，或是強化我在我的諮商風格的概念。(B01-008)

當透過篩選後，阿彩對於要跟督導見面是很開心的，且學習是動機很高，會主動提問，希望學到更多的個案概念化，並且能強化自己的諮商風格與概念，對進行督導充滿信心與期待。

(2) 好心理師不等於好老師！！

就是我本來對老師就有一種憧憬，然後那……我又很期待老師能給我一些東西，然後我也很期待就是，老師跟心理師的角色是是一致的，既是一個好老師也是一個好心理師，然後……，好心理師對個案很好，好老師對……學生會很好，對，我很期待那些東西是一致的，因為對我來講我自己的思考就是一致的，(B01-022)

那個老師她本身不是教育背景的，所以他不會是一個好老師，我後來才知道這件事情，或應該說我後來才想通這件事情。(B01-022)

阿彩認為好的心理師，應該會用同樣的態度在對待受督者，所以找到合適學派的心理師當督導，應該就會有好的督導關係與效果，結果發現原來不一定是這樣，當督導在當心理師時對個案的態度，不一定會平行的反映在對受督者身上，所以對這樣的差異產生矛盾與困惑。

2. 中期—督導關係碰撞的磨合

(1) 被海 K 半年的正方形

這個時候你前面的經驗讓你**知道說**，就不用提，因為他不會給你你要的、明確的、或具體的回應，他會把他……那你是怎麼想的？那你是怎麼看個案的？應該說它一定會這樣問！！你根本不用問她 Case，對，你根本不用問他說，就是……提案這件事情，他不會告訴你怎麼做。(B01-027)

喔！就像是一個正方形或是一個圓形，然後正方形要想辦法磨成一個圓形的過程，太痛苦了！！(B01-033)

因為要磨掉自己的……角，對，去配合，圓形的感覺，所以對我來說，我就會像，就會很困惑就是……只有學生配合老師的那個感覺，它讓我很衝突。(B01-037)

阿彩覺得在督導關係中很受限，得不到想要的指導，督導會透過一直反問阿彩，阿彩就要一直思索自己問問題的方式，希望可以得到督導的回應，在這來來回回期間，阿彩感覺自己一直被磨，可是督導卻紋風不動，絲毫沒有改變，這也讓阿彩對於好的督導的期待有許多衝突。

(2) 困惑、受挫，衝撞又退縮

對，我就是完全覺得說，咦，奇怪合作不就是要尊重每個人的獨特性，可是為什麼每次到我們這邊就……我就挨打，我就要改。(B01-044)

我就會只好縮回去，完全那兩年都是同儕，對，其實老實說你要從督導那邊得到支持不太可能，你就是只有同儕，的確就是那一群就是……我會跟他們取暖。(B01-042)

就覺得……覺得討論困難個案沒有用，只會得到更多的問號回去，或者責備，又被電……更焦慮，也不知道怎麼辦，後來就好幾次快要吵起來……可是他是督導，唉……。(B01-056)

阿彩提出接案困境和督導討論後，覺得沒有得到幫助，反而十分困惑後現代的合作與尊重多元差異，在督導關係中去哪裡了？有主見的自己會想要表達，可是感受到督導的權力只好退縮了，轉而向同儕尋求支持，但是伴隨著挫折與焦慮感的提升，在督導中覺得很受傷和痛苦。

3. 後期－督導結束後的療傷與反思

(1) 在下一段督導關係中療傷

後面的督導某一個程度她在幫我處理過去我的那個督導關係，然後……那……有整理一下我的矛盾，我自己有稍微思考一些東西，不過我也帶著一些……我整理完的疑惑進入，我不是那種會……我沒有辦法就是……，應該說我沒有辦法帶著假面具跟別人哈拉那一種，就是我心裡有疙瘩，這東西可能會影響，或是談著談著他就會被……勾起來，會被彈出來。(B01-023)

然後我就問他，然後問他怎麼想督導這件事情，然後他就：「他覺得他想要……讓他每個受督的都成為一個喜歡諮商的人，那……喜歡諮商的樣子可以有很多樣子，對我來講，我很重視「人」，人跟人的相處」，他也覺得那個東西很重要，對，所以我們在這個東西就是很合這樣子。(B01-080)

我覺得……我覺得如果……如果這個東西，合作，他們都強調哲學觀麻，也強調人生的態度，那……因為我後來發現大家都在談合作，或是談合作的人，其實每個樣子也都不一樣，這是我後來的發現，也算感謝老師讓我看見原來我可以不一致，但原來這件事情，我覺得不一致可能對他來講是一致的這樣子。(B01-077)

阿彩發現上一次督導關係結束了，但是在阿彩的心裡沒有，而是會影響著與下一個督導的關係，阿彩仍鼓起勇氣主動告知下一位督導，有機會在督導中去整理這一段督導關係中的受傷，並且找出阿彩自己新的詮釋，這個督導關係也讓阿彩體驗到了不同的合作與真正的多元概念。

(2) 因為被包容，正方形可以有變化

現在這個老師他是一個更大的圓形的話，他允許我這個正方形可以在裡面亂滾，有一個更大的範圍去，他沒有說我一定要變成圓形。
(B01-083) (B01-084)

那個繩子是可變化的，就是，他可能現在圍成圓形，可是他可以再圍，試試看圍方形那種。(B01-087)

他是前輩，但是他是在旁邊然後看著你走，然後告訴你說：可能有什麼，你現在正在經驗什麼，但是，他沒有告訴你一定要怎麼走，或是你要走多快，或是你要回頭，你要停下來都可以，(對)，但是他只是告訴你了，你現在旁邊可能有些什麼，的那種感覺。(B01-079)

阿彩發現，原來自己希望的督導關係，是真正的包容，是可以涵容阿彩去嘗試很多的可能與不一樣的督導關係，且在關係中是督導在旁邊看與提醒，但阿彩還是可以自己嘗試往下走與自由探索的感覺。

整體來說，阿彩對督導的期待較有主見，會做事先的篩選，初期帶著滿心期待進入督導關係，卻發現不如預期，嘗試想要表達與突破衝突，可是後來受挫而轉向同儕關係中尋求支持，甚至在下一段督導關係中進行療傷，但後來也透過不斷的反思與自我整理，讓受傷的督導關係，有了新的詮釋，阿彩在新督導的身上感受到了接納與包容，所以也能用涵容的態度去看待前一段督導關係，讓它成為自己多元的督導經驗之一。

二、研究發現與討論

研究者將所整理到的督導關係發展與變化圖示如下：

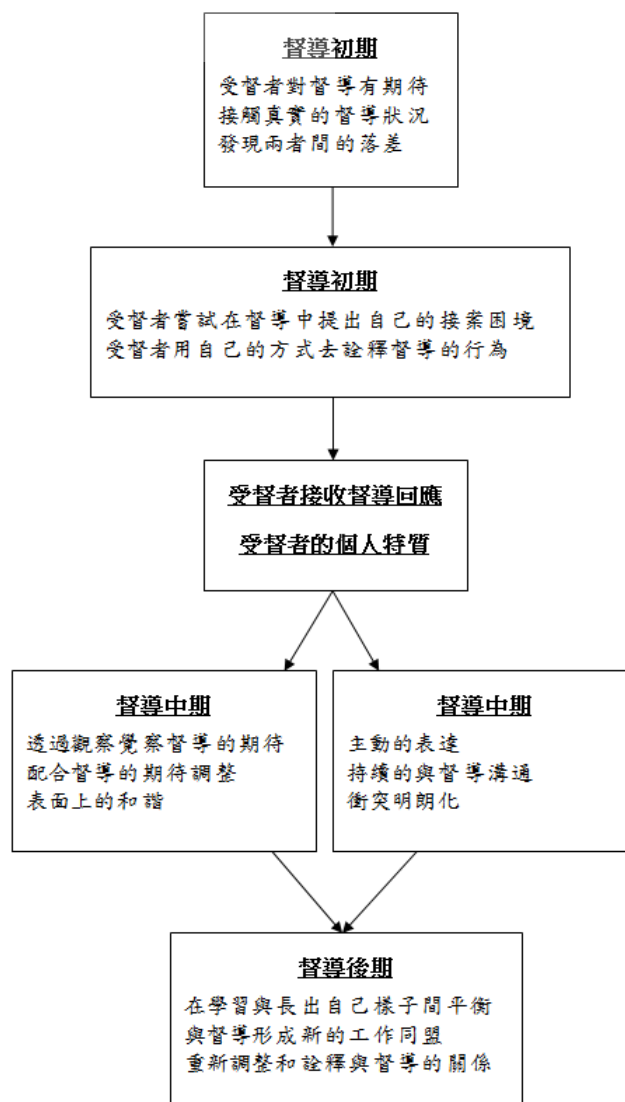


圖 1 督導關係發展圖

（一）督導同盟關係的建立，與兩者的互動有關係

透過訪談小靜和阿彩的督導經驗，從他們的督導故事中，發現督導同盟關係的確是一個互動的結果，因為小靜與阿彩的個人特質差異很大，一個是會主動出擊，積極表態與溝通，嘗試衝撞與改變，另一個則是比較是安靜觀察摸索，從蒐集到的訊息中思索該如何適應與調整，也使得兩人在督導的歷程中，中期有不一樣的發展與轉變。Newgent、Higgins、Mulvenon 與 Balkin（2005）及 Ramos-S'anchez 等人（2002）的研究也發現受督者的狀態會影響督導關係。

此外，督導的反應也會影響受督者在關係中的投入程度，兩位受訪者都提到，在提出困難個案時，督導是否給予表達時間與空間，還是直接給予指示或質疑，會影響受督者後續的焦慮感以及信任感。Chen 與 Bernstein（2000）也提出兩者間的溝通型態的確會影響同盟關係的建議。Gazzola 和 Theriault（2007）也認為督導是一種合夥的關係，兩者都需要出力。可見在督導同盟的建立上，督導與受督者都在溝通的部分產生了一定的影響力，須雙方都有意願且形成合作，好的同盟關係才得以建立，單靠一方是沒有辦法的。

（二）督導關係中具有權力的不平等

兩位受督者，在督導的關係中，都經驗到了關係的衝突與不平等，他們發現在關係中，當要磨合時，受督者是處於較弱勢的位置，在衝突關係中，受督者較多時候需要去配合督導來調整自己的狀態與反應。Nelson、Friedlander（2001）提到衝突引起的權力爭奪是最具傷害性的。在阿彩的身上，我們看到這樣的傷害，不只會在此段督導關係中，甚至會影響到阿彩帶著這樣的傷害感，進入下一段的督導關係，而形成阿彩在進入督導關係中的焦慮與緊張。

不過，就如同 Nelson 等人（2008）所說，督導衝突不一定是有害的。小靜在與督導學派產生衝突的過程中，透過調整自己，去真實體驗到了不同學派之間的差異，並能從兩個看似人性觀矛盾的學派當中，去篩選整合出更完整符合自己個人樣貌的諮商風格，也讓小靜覺得自己在諮商上的功力與信心大有增加，更清楚自己在做決定背後所考量的價值觀為何。

(三) 督導關係的前中後期都不一樣

研究者發現，在督導關係的前期，受督者帶著對督導關係的期待進入督導，但會經驗到真實狀況的落差。許韶玲（2004）也提到受督者會有期待得到建議但又焦慮被評價的矛盾心情。這也使得受督導描述自己在提出困難個案與督導討論時，會期待督導給予支持或具體建議，但在此同時又對於督導的回應將會很敏感而焦慮，也會依督導的回應以及個人的人格特質，去調整與督導溝通時產生的差異與衝突，在初期奠定關係的互動模式，並逐漸就會影響後續中期督導關係的樣貌。

不過，到後期，無論衝突有無顯現或表面化，受督者都會嘗試去平衡與調整自己的狀態，整合自己在督導關係中的角色與位子，也透過督導的經驗，再重新去針對自己的諮商信念與方式，和督導的關係趨於一種新的平衡。此部分的研究發現大多數的研究結果是一致的（Bernard&Goodyear, 2014；張淑芬，廖鳳池，2010；張淑芬、廖鳳池，2013）。

肆、結論與建議

一、結論

由圖 1 可以發現，督導的關係的確有前中後期的變化，初期受督者無論有無意識覺察，都帶著對督導的期待進入督導關係，去接觸實際的督導狀況，接著在督導中討論諮商困境時，因著受督者有表現的焦慮與期待接受協助的趨避衝突，加上督導的回應，會顯化這樣的落差形成督導衝突而進入中期，之後無論衝突有無在督導中具體被討論，都影響著督導同盟關係的發展，接下來，受督者開始依照自己的反應特質，去與督導進行磨合調整自己的狀態，督導後期會漸漸地整合，形成一個新的平衡。茲將研究結論摘述如下列幾點：

(一) 初期督導，受督者會經驗期待與實際經驗落差

在督導初期，受督者對於督導關係帶著期待，期待督導給予溫暖與支持接納，並且提出一些方向讓受督者對於接案有更多了解，但在初期就會面臨期待與實際經驗上的差異，此時，督導的架構如果太過僵化或者模糊，均會讓受督者產生更多的矛盾困惑與焦慮感。

(二) 當受督者提出諮商困境時，督導的反應會影響受督者是否要繼續自我揭露

受督者會透過提出接案的困境，嘗試表達自己對個案的觀察或想法，以得到督導的幫助，而督導的回應將會讓受督者調整自我揭露的深度，當督導給予時間表達，耐心傾聽時，受督者焦慮感會降低，坦露程度會加深，而當督導很快切入提問或者給予介入及建議時，受督者焦慮感會升高，而感覺到被打斷，形成防備的狀態。

(三) 受督者感覺到與督導的權力是不平等的

在督導歷程產生衝突或差異時，若督導沒有作立即性的討論，而是就提案主題去做探討，或告訴受督者概念化個案及後續處遇的建議時，受督者會感受到督導的位階權力較高，自己需要去配合督導的習慣方式與架構，感覺到自己在關係中是較弱勢的，較需要去調整與改變的。

(四) 受督者嘗試對督導過程形成脈絡，並且透過個人特質去調整應對模式

受督者會嘗試去揣摩和督導的關係，並且形成應對的脈絡，像是諮商師 V.S. 個案、正方形 V.S. 圓形，透過一些方式去解讀和督導互動的狀態，並且依照個人的特質去調整應對模式，嘗試在當中找到較能化解衝突的方式。

(五) 雙方在經驗衝突後，受督者會整合自我，並調整期待到下一段督導關係中

無論衝突的結果，新的平衡是不是受督者喜愛的，受督者都會在當中經驗自我內在的重新整合，對自己的諮商風格有更多的發現，並且調整自己對督導的期待，在下一段督導關係中會更清楚自己要的，並且更貼近現實。

二、建議

(一) 給督導

1. 當初期在建立督導同盟時，清楚的督導契約是重要的，可以澄清受督者的督導期待，讓雙方形成共識。
2. 當受督者提出諮商困境時，督導宜先了解受督者的架構與脈絡，給予表達的空間，勿立刻給予否定或直接給建議。
3. 對於督導過程中的衝突或差異，應敏感察覺，主動作立即性的討論，並注意權力的差異形成的影響。
4. 可留意在督導關係中，自己與受督者個人特質的部分，如何影響雙方溝通與督導關係，並用適合受督者的發展狀態去協助受督者。
5. 可協助受督者在督導體程中，整合自己的諮商風格與專業角色，也讓受督者發展出對督導關係的合理期待。

(二) 給受督者

1. 針對初期對督導期待部分，可嘗試主動跟督導表達與溝通，以了解後續的督導方向。
2. 要降低自己被評價的擔心，勇於提出自己在接案時的真實困境，讓督導知道自己需要協助之處，才有機會形成有效地督導。
3. 當發現督導過程中，有出現衝突時，應嘗試適當做澄清，同時也以有彈性的態度去學習與調整。
4. 可留意本身特質與督導特質，以找出適合與督導溝通的方式，用較虛心與多元的態度來看待督導給予的建議。
5. 在督導體程中，主動嘗試整合自己的狀態，以發展出屬於自己的諮商風格與理念。

(三) 給未來研究者

1. 本研究訪談的均為新手諮商師，之後的研究者可以針對較資深的諮商師進行訪談，以了解兩者在督導關係的發展歷程上是否有異同之處？
2. 本研究是以受督者的角度來看督導關係，難免有些單向與局限，之後研究者可以訪談督導，或者針對督導與受督者雙方均做訪談後進行比對。
3. 本研究僅抽取兩位受訪者，未來研究上可再增加，且加入其他機構（例：社福單位或心理諮商所）以進行探討。

參考文獻

一、中文部分

- 吳芝儀、李奉儒（譯）（2008）。質性研究與評鑑（原作者：Patton, M. Q.）。嘉義：濤石。
- 林生傳（2004）。教育研究法。臺北：心理出版社。
- 張淑芬、廖鳳池（2010）。受督導者知覺之諮商督導關係歷程及督導關係事件研究。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系教育心理學報，42(2)，p317-338。
- 張淑芬、廖鳳池（2013）。諮商督導關係變化之研究範疇。諮商與輔導，327，p32-37。
- 高淑清（2008）。質性研究的 18 堂課。高雄：麗文文化。
- 鈕文英（2007）。教育研究方法與論文寫作。臺北：雙葉書廊。
- 許皓宜（2012）。督導關係與督導成效：實務工作中的啟發。輔導季刊，48(4)，p10-17。
- 許韶玲（2004）。督導者知覺受督導者影響諮商督導過程之因素。應用心理研究，18，p113-144。
- 蔡秀玲（2012）。影響督導工作同盟發展之要素：督導雙方之觀點。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系教育心理學報，43(3)，p547-566。
- 連廷嘉（2008）。諮商督導工作同盟關係與受督導者滿意度之相關研究。新竹教育大學教育學報，25(2)，p33-63。

二、英文部分

- Bernard, J. M., & Goodyear R. K. (2014). *Foundamentals of Clinical Supervision*. (5nd. Ed.). Boston: Allyn & Bacon.
- Chen, E. C., & Bernstein, B. L. (2000). Relationship of complementarities and supervisory issues to supervisory working alliance: A comparative analysis of two cases. *Journal of Counseling Psychology*, 47(4), pp485-497.
- Gazzola, N., & Theriault, A. (2007). Super-(or not-so-super) vision of counselors-in-training: Supervisee perspectives on broadening and narrowing process. *British Journal of Guidance and Counseling*, 35(2), pp189-204.
- Holloway, E. L. (1995). *Clinical supervision: A Systems approach*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Holloway, E. L., & Gonzalez-Doupe, P. (2000). The learning alliance of supervision: Research to practice. In G. S., Tryon (Ed.), *Counseling based on process research : Applying what we know*(pp.132-165). Boston: Allyn and Bacon.
- Nelson, M. L., & Friedlander, M. L. (2001). A close look at conflictual supervisory relationships: The trainee's perspective. *Journal of Counseling Psychology*, 48(4), pp384-395.
- Nelson, M. L., Barnes, K. L., Evans, A. L., & Triggiano, P. J. (2008). Working with conflict in clinical supervision: wise supervisors' perspectives. *Journal of Counseling Psychology*. 55(2), pp172-184.
- Newgent, R. A., Higgins, K. K., Mulvenon S. W., & Balkin, R. S. (2005). *Improving the supervisory working alliance: A pilot study of personality differences between novice and experienced counselors*(Report No. ED-490502). Fayetteville, Arkansas: University of Arkansas Department of Educational Leadership, Counseling and Foundations Research Incentive Program.
- Ramos-S'anchez, L., Esnil, E., Goodwin. A., Riggs, S., Touster, L. O., & Wright, L. K. (2002). Negative supervisory events: Effents on supervision satisfaction and supervisory alliance. *Professional Psychology: Research and Practice*, 33, pp197-202.

The Exploratory Study of the Impact on Supervisory Relationship Development When the Supervisee Faces Difficulty in Counseling and Discusses with Supervisor

Chia-Ling Chang¹, Xi-Sen Xu²

Ph.D. Student, Graduate Institute of Rehabilitation Counseling,
National Kaohsiung Normal University¹,

Director, Professor, Graduate Institute of Counseling Psychology and
Rehabilitation Counseling, National Kaohsiung Normal University²

Abstract

The purpose of this study is to understand the effects on supervisory relationship development when the supervisee faces difficulty in counseling and discuss with supervisor. The researcher invites two practice counselors who recently completed masters of third practice with the way of semi-constructive and in-depth about the experience of receive supervisory.

The method of research is the qualitative research, and the data is analyzed by using the classification-contents of the narrative research. We find that the supervisee will experience look forward to throw and power differences when they faces difficulty in counseling and discusses with Supervisor. The supervisee will adjust and integrate.

The findings of this study are as follows:(1) The initial stage, supervisee would experience drop between expected and actual. (2) When supervisee proposes difficulty in counseling, the response of supervisor will affect whether supervisee should continue to self-disclosure. When supervisor gives supervisee time to express and listen to, supervisee will keep self-disclosure. When supervisor ask questions or get involved quickly, supervisee will stop. (3) Supervisee feels that the power between supervisee and supervisor is unequal. (4) Supervisee tries to make the process to form choroid perception, and adjusts it through personal characteristics. (5) After the conflict experience, in both sides, supervisee will integrate himself, and adjust expectations to the next supervisory relationship. Finally, this study proposed concrete discussions and recommendations for the counseling practitioners and future research.

Keywords: difficulty in counseling, supervisory process, supervisory relationship, Narrative Study

本文章已註冊DOI數位物件識別碼

► 建構本土哀傷療癒理論：儒家關係主義和諧哀傷療癒理論

To Construct A Grief Healing Theory in Confucian Societies: A Confucian Harmonious Relationships Approach of Grief Healing Theory

doi:10.6308/JCPRC.28.01

諮商心理與復健諮商學報, (28), 2015

Journal of Counseling Psychology & Rehabilitation Counseling, (28), 2015

作者/Author：李秉倫(Bin-Lun Lee);黃光國(Kwang-Kuo Hwang);夏允中(Yung-Jong Shiah)

頁數/Page：7-33

出版日期/Publication Date：2015/06

引用本篇文獻時，請提供DOI資訊，並透過DOI永久網址取得最正確的書目資訊。

To cite this Article, please include the DOI name in your reference data.

請使用本篇文獻DOI永久網址進行連結:

To link to this Article:

<http://dx.doi.org/10.6308/JCPRC.28.01>



DOI Enhanced

DOI是數位物件識別碼（Digital Object Identifier, DOI）的簡稱，是這篇文章在網路上的唯一識別碼，用於永久連結及引用該篇文章。

若想得知更多DOI使用資訊，

請參考 <http://doi.airiti.com>

For more information,

Please see: <http://doi.airiti.com>

請往下捲動至下一頁，開始閱讀本篇文獻

PLEASE SCROLL DOWN FOR ARTICLE



建構本土哀傷療癒理論： 儒家關係主義和諧哀傷療癒理論

李秉倫¹、黃光國²、夏允中^{1*}

國立高雄師範大學諮商心理與復健諮商所¹、
國立臺灣大學心理系²

初稿收件：2015 年 2 月 4 日；正式接受：2015 年 3 月 30 日

通訊作者：夏允中；任職機構：國立高雄師範大學諮商心理與復健諮商研究所；

通訊地址：高雄市苓雅區和平一路 116 號；電話：07-7172930 #2111；電子郵件：shiah@nkn.edu.tw

摘要

死亡與失落哀傷乃是人類必須面對的終極議題，然目前哀傷相關理論大都由西方學者所提出，而國內哀傷經驗與調適相關研究，仍主要是參照西方所提出的模式。近來本土心理學家開始推動本土化心理學研究，提倡不同文化的哲學世界觀，應當建構合乎自身文化的本土社會科學理論。本文建構理論的方法為主要依據黃光國教授所提出的心理學革命方案，以多重哲學典範，並運用批判實在論對於文化的分析，引用相關文獻來想像（建構）可能普世性的理論模型。基於文化信仰的差異，西方國家基督教文化思想信仰系統與儒家關係文化哲學思想體系大不相同，華人受釋道儒文化影響，在處理死亡與哀傷時非常重視各種關係脈絡的和諧與均衡，其關係脈絡之範圍包含「人與自然（天）、人與社會（人際）、人與自我（內外在）」，強調與天鬼神、與往生者的關係和諧及衍生出來的喪禮儀式與倫理實踐。本文提出一個適用於儒家關係主義及一神宗教信仰文化（如：基督教、天主教、回教）的普世性哀傷療癒理論。這個療癒歷程理論，包含文化與信仰、哀傷反應、因應方式、療癒與復原，其中文化與信仰部分為重視天鬼神、往生者與倫理關係和諧，因而個體在哀傷反應與西方哀傷表現上程度的差異，會特別擔心掛念、後悔遺憾、失依不完整感、害怕恐懼、悲傷難過；因應的差異部分

* 誌謝：本研究承蒙行政院科技部經費補助（計畫編號：102-2410-H-017-003-SSS）。特此誌謝。

為華人喪禮期間提供彈性富變化的宗教儀式，來協助安頓往生者靈魂，五倫關係的角色義務與人際互動，在喪禮期間展現「盡己與推己及人」，善盡責任與促進宗族親友緊密聯繫倫理實踐，最後再療癒與復原階段，最主要是生者能夠心安和諧。最後提出此理論的運用與其限制，希望本理論的提出，可以引導未來相關研究與實務方向。

關鍵字：儒家關係主義、哀傷療癒理論、儒家關係主義和諧哀傷療癒理論

壹、前言

死亡與失落哀傷乃是人類必須面對的終極議題。目前著名的哀傷相關理論大都由西方學者所提出 (Kubler-Ross, 1969; Parkes, 1972; Worden, 2009)，國內的哀傷相關研究，大多參照西方學者所提出的模式，僅有少數研究加入了些許本土文化觀點 (何長珠, 2008; 呂欣芹、方俊凱、林綺雲, 2007; 洪雅鳳、羅皓誠, 2012; 蔡佩真, 2009)。近年來，本土心理學家 (楊國樞, 1993; 黃光國, 2009; Shweder et al., 1998) 開始推動本土化心理學研究，提倡不同文化的哲學世界觀，應當建構合乎自身文化的社會科學理論。因此，本研究的最主要目的為提出一個適用於儒家關係主義文化下的哀傷療癒理論。

西方哀傷理論主要建構在個人主義的基礎上，比較重視個體的哀傷反應 (Kubler-Ross, 1969; Parkes, 1972; Worden, 2009)，較少考量到非西方國家重視社會關係、超自然關係及往生者的關係連結；尤其在亞洲國家，個體與往生者的關係連結一般來說都轉換成超自然的祖先神靈關係 (Hsu, Kahn, Yee, & Lee, 2004; Klass, 1999, 2006)，再加上過去研究較少著重於宗教觀點、往生者關係與關係脈絡三者間的哀傷療癒理論，因此，本文提出的哀傷理論將著重在這三者的關係上。本文先說明西方哀傷理論與模式的限制，然後以黃光國 (2009) 提出的含攝文化的哲學思考，提出一個適用於儒家關係主義文化的哀傷療癒理論。此理論會以儒家文化下「佛、道、儒」觀點探討死亡與哀傷，及以「天鬼神信仰」下所產生的互動關係倫理意涵與喪禮儀式，輔以李亦園 (2010) 的「致中和」世界觀來說明關係和諧均衡的重要性，並綜合過去東西方哀傷理論與實徵研究。詳細說明如下：

一、西方哀傷理論與模式的限制

目前西方理論常被使用是 Kubler-Ross (1969) 提出的臨終五階段論，其階段分別為：否認和隔絕、憤怒、討價還價、沮喪，最後是接受；或是 Parkes (1972) 提出四個哀悼的時期，分別為有助暫時逃避失落事實的「麻木期」、希望失去的親人能夠回來並傾向否認失落「渴念和尋找期」、「解組和絕望期」以及得以恢復正常生活的「重組期」；Sanders (1999) 也將哀悼過程分為五個時期：震驚、知覺失落、保護性的引退、復原和再生。在 Maciejewski、Zhang、Block 和 Prigerson

(2007)實徵性驗證哀傷理論中，實際將這些模式加以量化實證，發現並非依循上述學者提的階段，例如：其中否認並非最初與主要的反應，並發現接受與渴望尋找才是最主要的兩個反應，而接受的程度則隨著時間的流逝而增加，然而憤怒與沮喪則隨時間而漸漸減少。

Worden (2009)認為 Parkes 所提出的哀悼四時期有其限制，其困難在於哀傷反應並非按照順序發生，因此 Worden 將哀傷過程視為人生發展必須面臨的任務，以任務論的觀點來思考哀悼的過程。此外，受後續與往生者關係再連結的跨文化研究影響，修正任務論為：接受失落的事實、處理悲傷的痛苦、適應一個沒有往生者的世界、將情感從往生者身上移開並投注另一段關係、在參與新生活中找到一個和往生者永恆的連結 (Worden, 2009)。Stroebe 和 Schut (2010)認為階段論忽略了個別差異影響哀傷反應及動力過程，而提出悲傷的雙軌模式，該模式以「失落」與「復原」兩個取向之間來回擺盪，來解釋喪親後的悲傷歷程，以及悲傷反應所存在的性別差異與文化認同間的相關問題。在不同文化中與往生者持續連結 (continuing bonds)，均被視為哀傷因應的重要因素，然而因世界觀的差異，在繼續連結的形式上會有所不同 (Root & Exline, 2014)。

Walter (1996)提出非西方國家走出悲傷的方式並非切斷與往生者的關係，而是以建構往生者傳記的方式或是不斷談論往生者，將往生者重新整合到喪親者的生活中。其中，與往生者持續連結是許多亞洲國家哀悼過程特色 (Hsu et al., 2004; Klass, 1999, 2001, 2006)，尤其儒家關係主義文化非常重視往生者以成為「祖先」的形式與遺屬繼續連結，祖先更在生活上提供保護與指引，這是西方理論較不強調的部分。最後一個明顯的限制與差異是西方理論沒有考量到本土宗教 (包含喪禮儀式)、倫理實踐與哀傷療癒的關係。

考量本土文化，得以看見上述西方哀傷傳統理論的限制，有必要考量文化與宗教信仰的差異性對哀傷療癒的影響。因此，本文最主要的目的為以儒家關係主義的觀點來建構本土哀傷療癒理論。

二、以含攝文化哲學觀點建構儒家關係主義哀傷療癒理論應有的內涵

從 1970 年代開始，世界上許多不同的地區和國家，包括菲律賓、印度、韓國、日本、香港等，都有人在從事本土心理學的研究工作。在臺灣，最早提倡本土心理學者是楊國樞教授（黃光國，2009）。此外，從 1980 年代初期，黃光國教授開始投入社會科學本土化運動。從 2000 年元月起，黃光國教授開始擔任教育部「華人本土心理學研究追求卓越計劃」主持人。該項計畫於 2008 年初結束之後，黃教授又整合其相關的研究成果，撰成《儒家關係主義：哲學反思、理論建構與實徵研究》一書，2009 年出版（黃光國，2009）。該書特別區分科學微世界與生活世界的差異，藉以強調理論建構對心理學本土化運動的重要性。然後根據文化心理學「一種心智，多種心態」的原則（Shweder et al., 1998），主張本土心理學的認識論的目標是要建構一系列的理論，也就是科學微世界的建構，它們不只能夠呈現人類普遍的心智，而且可以呈現某一社會中人們的特殊心態。

個體所處之文化，為影響哀傷反應與哀悼療癒的重要因素。Lehman、Chiu 和 Schaller（2004）提出文化提供了個體及集體目標的規範信念與主要被認可行為，而文化中的宗教信仰影響信徒心理歷程與行為。世界三大宗教為：基督教、伊斯蘭教、佛教（維基百科，2014），而明顯的是目前的哀傷療癒的理論都是在基督教的文化中所建構，然而其他不同文化圈對本體或神的信仰不同，應有所屬發展建構出不同含攝文化的理論（黃光國，2013）。因此本文最主要的目的為呼應黃光國教授的主張發展出含攝文化的哀傷療癒理論。

不同文化背景有其失落悲傷特殊經驗與因應模式，例如影響哀傷之心理健康的因素與其個體背景（如：性別、年齡、教育程度、社會經濟地位）、個體與社會支持關係脈絡，及其所處文化背景脈絡下開展出相異的哀傷反應與療癒有關。其中在跨文化哀傷研究指出，雖會因失落而產生悲傷反應有程度上的差異，但不同文化對失去所愛的反應中，會希望與往生者以不同形式再持續連結（continuing bonds），如：相信來生或上天堂會與他（她）重新連結，是世界不同文化社會的共通現象（Rosenblatt, Walsh, Jackson, 1976; Parkes, Laungani, Young, 1997）。同樣

的，西方研究較少考量儒家關係主義文化影響下所產生連結的形式與內容，儒家關係主義通常都是儒釋道的綜合文化，例如 Klass（2001）在一項日本與北美跨文化研究中指出，日本人的祖先文化的儀式，因受佛教文化的影響，更重視與往生者關係繼續的連結。Hsu et al.（2004）發現華人主要的哀傷反應是以祖先的形式再與往生者形成連結關係。因此，黃光國（2009）提出研究儒家關係文化傳統時，必須先作文化定位，若要理解儒家關係文化的各個層面，研究的範圍不能僅侷限於儒家，而必須擴及道家與佛教，並考量形成儒家關係主義中倫理的形上學基礎：天鬼神雙重信仰（黃光國，2013）。本研究會考量以上論點，並在後續文中有詳細的論述。

從以上可知，在以含攝文化來思考非西方國家哀傷療癒，建構儒家關係主義哀傷理論時，必須以佛、道、儒觀點探討了解哀傷經驗與療癒及其所產生的儀式意義，並以天鬼神信仰雙重結構的倫理意涵及繼續與往生者的連結，開展個體哀傷的表達與行動。李亦園（2010）的「致中和」世界觀綜合儒家關係文化中追求人與自然、人與群體、人與自我的和諧與均衡做為目標，此套價值觀也會影響哀傷反應，詳細說明如下：

（一）佛、道、儒觀點與哀傷療癒

儒家關係的生死觀與哀悼經驗深受儒、道、佛思想影響甚深（Yeo et al., 2005）。國外研究顯示宗教信仰可做為人哀傷復原與影響心理健康的因子，如：Anderson、Marwit、Vandenberg 和 Chibnall（2005）研究喪子的母親悲傷程度，顯示積極的宗教信仰有較低的悲痛；Cowchock、Lasker、Toedter、Skumanich 和 Koenig（2010）發現宗教信仰與習俗可正面影響流產婦女失落哀傷復原歷程；Walsh、King、Jones、Tookman 和 Blizard（2002）發現有虔誠宗教信仰者其哀傷反應較低，且能更快速處理其哀傷適應。不同文化對死亡的看法不同，隨著文化儀式產生的社會支持，對喪親者哀傷調適會產生影響（Sankar, 1991）。其他如 Pargament 等人（1990）提出積極正面的宗教因應形式為仁慈、寬恕和尋求支持、順服與轉換，尤其是基督徒在面臨死亡與哀傷時特定的宗教信念，如：相信上帝是公正仁慈的、將上帝視為支持夥伴的經驗、投入宗教例行性活動。

綜上觀之，宗教文化會影響人類的哀傷反應並產生療癒，這個假設在東西方都適用，在其他文化也能被考驗。同樣地，華人受儒、道及佛影響，圓滿的喪禮儀式、與往生者繼續連結的形式，以及天鬼神雙重信仰結構所引導的倫理療癒，影響了個體及宗族的哀傷失落療癒，其說明如下：

1. 佛教生死觀與喪禮儀式

索甲仁波切（1996）在〈西藏生死書〉中提到，臨終家屬的痛苦來自無法為親愛的人提供幫忙，然而，透過死後辦理儀式的過程，能夠持續為往生者助念、作功德、做七與協助安頓往生路上順利（引自鄭振煌譯，1996）。助念為專心為往生念佛號、咒語、誦經，能令往生者感受到家屬的孝道，生起願往淨土的念頭（鄭志明，鄧文龍與萬金少編，2008）。做七儀式的重要性，乃是往生者的意識死後每七天就會重複死亡經驗，如果往生者活著時有足夠善業功德，這些修法的利益將幫助往生者往生淨土，盡可能的幫助亡者做功德，幫助亡者最好的時機在於七七四十九天之內，較能接受在世者親屬的幫忙，影響往生者未來，有機會解脫及往生善道，故再該期間家屬盡可能用各種方法幫助往生者。過了該期間則能接生者幫忙就會逐漸下降，但幫助過世的人永遠不嫌晚，為他們持續修法及助念及祈禱，仍是有益的（索甲仁波切，1996，ch19）。《地藏菩薩本願經》則提到：「若能更為身死之後，七七日內，廣造眾善，能便是諸眾生，永離惡趣，得生人天，受勝妙樂。」相似的觀點也融入本土化喪儀儀式中「頭七」、「做七」，希望透過後代子孫的誦經功德，能夠祈求與助益往生者往生路上順利接引到安詳之地（唐于闐國三藏紗門十叉難陀譯，2008）。尉遲淦（2011）提到對佛教而言，認為即使臨終病人已經進入死亡的狀態，我們還是可以提供死後的協助，除了助念，就是做七的作法。這兩種作法之所以有用，一方面是因為助念可以從臨終階段開始，讓臨終病人在未死亡之前就有機會得到協助；一方面是因為在死亡之後，靈魂進入輪迴等待來生，往生者依舊需要我們的幫忙，讓亡者有機會可以早日投胎轉世或進入淨土。佛教透過儀式，來協助往生者能夠往生極樂世界，而也讓生者能夠安心。

2. 道家與道教生死觀與喪禮儀式

道家以自然為人生的根本，認為死亡是一種自然的現象，而主張「回歸自然」、「順應自然」。在內政部編印（1994）之喪葬禮儀篇中提到，道教以成仙為最高境界，強調人對長生的嚮往，主張人應藉由身心的修練，以達長生不死、修練成仙；同時道家以自我解救之宗教，對於神靈，則表現出積極主動利用的精神，它認為掌握某種秘而不傳的法術，就可以支配神靈。道教之生死觀，認為人有三魂七魄，可以錢財酒肉來祭祀鬼神，透過「存神祝咒」來拘三魂、制七魄。而陰間地府既屬佛教亦屬道教，追根至原始則是靈魂不滅的觀念。古人認為死後埋於地下，於是鬼魂相對應為地下，以地上世間為陽，地下世界為陰，稱為「陰間地府」。佛道盛行及民間固有的地府信仰為超渡亡魂，佛教講超渡亡魂，以求早日轉生或往生西方極樂世界；而道教講的煉度薦亡，乃因人死後會氣散神竭，透過儀式來幫助往生者的鬼魂可以成為神仙。道教為喪家所做的功德，以課誦經懺為主，請三清（上清、太清、玉清）神明做主，並請亡魂到壇前，為他誦經，透過許多儀式，以表示亡魂已被超渡，不會淪於地獄之中。道教的做七，是以人有七魄，每七日去一魄，四十九日後七魄盡散，魂魄分離才是在是生命真正結束。林素英（1997）認為死前祈禱，以求眾神之助力，現在傳統道教的喪禮儀式，則多依據古代周禮而來。而道教儀式最後的行禱，也在於希望能透過儀式讓臨終者一路好走，到較好的世界，晉升為神仙或是祖先。

3. 天鬼神雙重信仰結構與儒家關係主義下的倫理哀傷療癒

黃光國（2009，2013）提及「盡己與推己及人」是儒家倫理的核心價值為儒家文化中的修養目標的倫理療癒體系，而「天」及「鬼神」信仰的雙重結構則是支撐華人表現出儒家倫理的形上學基礎。黃光國（2013）重新詮釋傳統喪葬儀式的哀悼經驗，儒家五倫的基本形式「父慈子孝」，透過儀式幫助往生者成神，而往生者成神便成能保佑家中成員，是「父慈子孝」的關係延伸，是原始的相互性也是相對倫理的延伸。倘若少了這層關係的連結，往生者的靈魂便成了鬼而無法保佑後代。此種倫理的延伸與相互性，也反映了在與逝去祖先的祭祀互動過程中，後代會希求祖先保佑的行為，倘若家中不和諧或出現厄運，也會歸諸於祖先或鬼神的原因，譬如：疏於供祭與風水問題，生者必須與往生者保持良好的關係，子孫才能得到祖先的照顧。

所謂「誠者，天之道也」，當中「誠」的實踐可接近天的境界，它的意義是在於盡己與推己及人（黃光國，2009，2013），在儒家關係文化中便是透過實踐上述這些道德與倫理來進行倫理療癒，也就是實踐天鬼神信仰所衍生的倫理道德。進一步來說，儒家在死亡與哀傷表達上，是透過禮的過程，以「道德」為依歸，來處理「生」與「死」的問題。儒家認為，應當以「道德」的實現，來看待自己的「生」與「死」，同時也應當以「道德」的實踐，來對待他人的「生」與「死」，如〈論語·為政〉中，孔子即言：「生，事之以禮；死，葬之以禮，祭之以禮」。於己於人，都以「道德」為依歸，來處理「生」與「死」的問題，就是儒家生死學的核心，並且以「禮」來調節人面對死亡的情感，讓此失去親人的情感得到適當的安頓，使人在抒解死亡產生的悲傷之情時無過與不及的失當，這就是以「喪祭之禮」節情的作用（林明君，2009）。

康韻梅（1994）認為儒家以祭祀為實踐倫理的重要方式之一；儒家對喪祭禮的重視不是奠基於宗教性質的意義與信仰，而是重視喪祭禮所呈顯的社會功能和教化意義，將祭祀中的主體置於「人」之上，同時重視人們面對死亡的情感宣洩，這就是「以禮節情」的功能。喪禮的制定為了在人情上具備調節的功能，個體對於喪禮的基本態度，是要能讓往生者入土為安，親人表現適當的哀傷，並且按時祭祀，不忘祖先的德澤，就是孝道的表現，此可視為關係的延續。喪禮過程還有另一項功能為：以宗教天鬼神的力量協助人在喪禮中轉化、重整家族的秩序使之回到常軌，不因死亡的發生導致族群的混亂或發展停滯（黃榆惠，2012）。

綜合以上所述，在以天鬼神結構的雙重信仰，做為儒家倫理的形上學基礎下，儒家在喪葬處理過程中，每個人「盡倫」與「依禮」善盡自己的角色，往生者好就是生者好，還有會希求祖先給予後代的保佑，此乃儒家倫理實踐與關係的延伸。因此，華人圈受佛、道、儒結合的影響，是一種多神論與重視天鬼神關係和諧的文化。儒家關係文中是以透過實踐崇敬鬼神與祖先祭祀來進行倫理療癒。天與神鬼的兩個層次，在喪禮中透過儀式的平台同時處理對天的崇敬、對鬼神關係和諧處理，與往生者關係的繼續延伸，並透過喪禮過程中的「盡倫」善盡自己的角色來實踐倫理，以產生哀傷療癒的功能。

(二) 致中和世界觀、儒家主義關係和諧與哀傷療癒

建構儒家關係主義哀傷療癒理論，關係和諧的概念亦可綜合李亦園（2010）所提出「致中和」的世界觀模型，其認為儒家文化以追求「人與自然」、「人與社會」、「人與自我」三個層面和諧與均衡做為目標（見下頁圖1）。李亦園（2010）致中和模型的基本假設是，儒家文化中的宇宙觀及其最基本的運作原則是對和諧與均衡的追求，即為人與自然、人與社會、人與自我的和諧與均衡，並達到三個層面的系統都維持均衡和和諧。

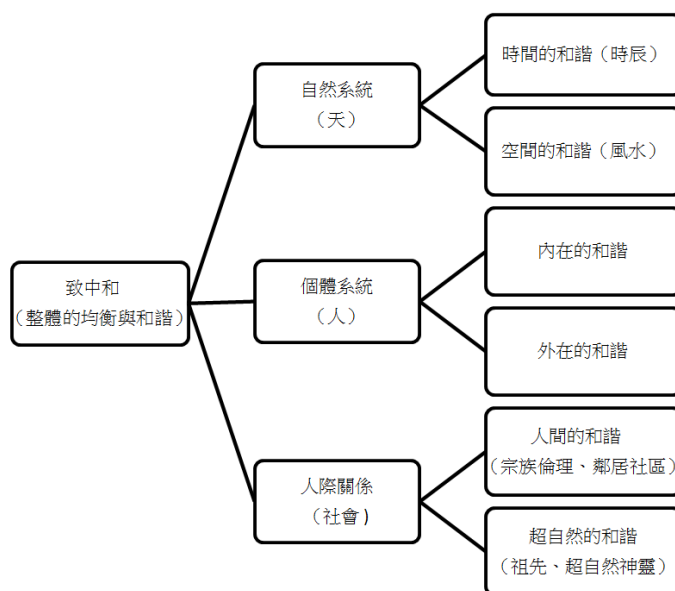


圖 1 「致中和」世界觀模型（李亦園，2010）

第一個層次是追求人與自然系統的均衡與和諧，追求天與自然的和諧是傳統價值觀中的「天人合一」，包含了時間和空間。華人民間信仰除了與鬼神的關係和諧，對時間的和諧觀則是配合宇宙時間來解釋，每個人的生命歷程與宇宙時間搭配，形成「命運觀」；而空間的和諧的概念是以陰陽五行為基礎，配合八卦，表現出來的便是風水觀。除了天之外，如前所述，還包括與鬼神的和諧。

第二層次是追求個體的均衡，包含內在實質與外在形式的和諧，內在實質是將個體視為小宇宙，以陰陽對立與統一來解釋人體內部的均衡和諧，而發展出中醫系統。外在形式和諧則是個人的姓名運用上。

第三層次是追求人際和諧，是儒家文化價值最高的目標，重視倫理精神分別在人間及超自然部分去理解。前者是落實於家庭成員關係的安排，注重在生活世界的和諧，表現在「父慈子孝、兄友弟恭」等概念上；而後者則延伸到家庭系統的傳承與延續，如將現世與逝世的家族與宗族成員視為一體，認為兩者都得到和諧均衡才是真正的均衡和諧。黃光國（2009）認為儒家思考內容是維繫在第三層次的和諧，亦即人際的和諧。

進一步來說，人與自然的和諧就是與天鬼神的關係和諧，而人與社會及人與自我的和諧就是與往生者的關係和諧及倫理關係的和諧。由上述李亦園「致中和」的世界觀模型可以綜覽儒家關係文化處理哀傷問題的方式，其哀傷療癒最重要的途徑為尋求達到三個層次系統的和諧與平衡：與天鬼神關係和諧、與往生者的關係和諧及倫理關係的和諧。

貳、建構本土哀傷療癒理論： 儒家關係主義和諧哀傷療癒理論

本文綜合上述提出本土哀傷療癒理論：儒家關係主義和諧哀傷療癒理論，並嘗試提出同時解釋儒家關係主義與一神論宗教文化圈哀傷理論脈絡建構圖（見圖2）。圖中依據東西方文化中對天鬼神信仰、與往生者關係的不同，家庭人際關係互動差異下，所衍生在哀傷反應、因應方式、療癒與復原有其相同與差異處，特別西方的哀傷理論較少談及宗教中天鬼神與祖先的關係，而兩者是影響儒家關係主義文化圈哀傷反應與療癒的重要信仰系統。因此圖中的虛線（----）代表可以移動非決然二分法，有些是共通經驗，而圖中的箭頭（⇒）則代表文化中所強調的部分，詳細說明如下。

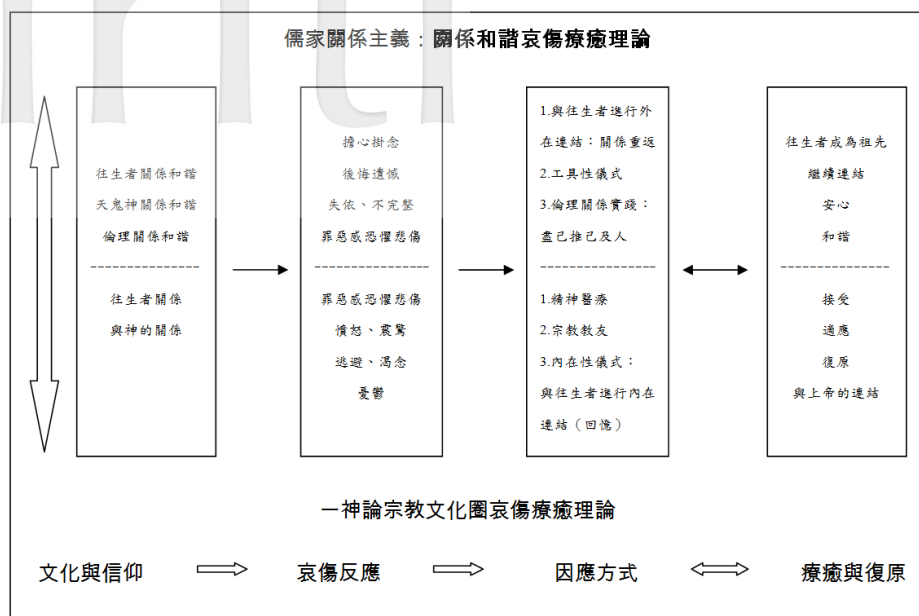


圖 2 哀傷療癒理論的脈絡建構圖

一、文化與信仰：與天鬼神及往生者的關係和諧

東西方文化均重視與天神鬼的關係。本文建構的概念類似 Suhail、Jamil、Oyebode 和 Ajmal（2011）提出的巴基斯坦研究，文化與宗教儀式影響了失落哀傷反應與因應以及持續與往生者連結的論點。本文的假設儒家關係主義第一個系統是天鬼神關係對哀傷調適的影響，但一神宗教論者認為人死後將回歸上帝或阿拉天堂，交由「神」來決定，成為與神的關係，與遺族已無親屬關係，故遺族以懷念及回憶的方式來與死者進行內在連結，透過祈禱來安慰與陪伴遺族的哀傷。

在儒家關係主義，是「天」、「鬼神」信仰的雙重結構，及維持與天鬼神的關係和諧，影響死者的安頓。Huang（2014）認為中國古代從殷商開始，由易經詮釋天的概念，此天是一種形而上與超越的概念，「天」及「鬼神」信仰的雙重結構是支撐華人表現出儒家倫理的形上學基礎，並為道德倫理之依據。人們將依其道德實踐的程度做為死後的神格位置或變成鬼，而死後成為鬼魂、神仙、轉化祖先則是依據生前道德實踐來評判。而「天」、「鬼神」的信念是生活的一部分，

為人們面對困難時成為療癒個人受苦經驗的重要途徑(余德慧, 2006; Hsu et al., 2004)。因此, 在儒家關係主義文化下哀傷初期, 如果家中的每個成員, 在喪葬處理過程中依其角色都能「盡倫」, 實踐盡己和推己及人來達到天的境界, 祈求天或神的助力, 以幫助往生者一路好走或者往生極樂世界, 則為盡己責任, 則亡者可陞天為「神」, 成為神可以保佑家中成員, 並獲得「心理社會均衡」的心安感受; 反之, 亡者靈魂可能化為「鬼」, 家中成員也會「心中不得安寧」。這樣的信仰系統, 影響華人對死亡的哀傷反應與處理。

因此, 華人哀傷與西方哀傷首要的不同在於, 喪親家屬心理上掛念擔心往生者「好死」死後過的好不好, 而喪禮儀式與過程則提供家中成員盡自己角色責任, 以協助往生者死後世界的安頓。此階段透過宗教儀式除了降低擔心以達到心安外, 亦提供了大量的宗族家庭的人際社會活動往來, 因此儒家關係主義下的哀傷反應會有比較多的掛念與擔心往生者能否過得好, 透過有許多宗教儀式來祝福往生者一路好走, 成仙或往生西方極樂世界, 若能安頓往生者的靈魂, 則生者就較能安心。若生者無法安心, 則會持續透過宗教儀式來協助往生者有一個較好死後生活。若能以此雙重信仰做為文化中的知識與經驗參考架構, 使個體依據對往生者的關懷程度, 而有其對應文化處理與天鬼神關係和諧的喪禮儀式, 達到祝福往生者一路好, 而生者也可以安心的目的。

二、哀傷反應：與西方哀傷理論呼應與相異之處

因信仰上對死者死後世界觀點的不同, 一神宗教者, 死者死後上接受神的審判上天堂或地獄, 交由上帝來決定, 故個體較少有擔心死者過得好不好的問題。西方提出階段論、時期論與任務論等哀傷理論, 個體有較多否認、憤怒、逃避、解組、憂鬱、渴念尋找等哀傷反應, 這些在儒家關係主義文化仍適用, 治療師透過陪伴與引導個案表達各種情緒反應, 提供良好的宣洩方法。除外, 應考量在本土宗教信仰影響下哀傷反應表現上程度的差異, 儒家關係主義哀傷反應, 協助安頓往生者靈魂, 以讓生者能夠心安, 故表現較多擔心掛念(如: 往生者在另一世界過的好不好、是成神或成鬼)、後悔遺憾、失依不完整感、害怕恐懼、悲傷難過等哀傷反應(官玉環, 2002; 何長珠, 2008; Hsu et al., 2004)。除哀傷反應的

差異之外，還有與往生者連結的行為上差異。在西方因以基督教信仰的系統，是一種個體內在精神上與往生者繼續連結的行為，例如：透過回憶與懷念的方式。而另一種則是個體透過外在超自然的方式，來與往生者繼續連結，例如：進行對話、具有超自然力量 (Root & Exline, 2014)。儒家關係主義與往生者的繼續連結特色則屬於後者，往生者死後轉換成祖先，祖先具有超自然力量，而這樣的差異也影響了個體後續的因應方式、療癒與復原。

三、因應方式

因著心理衛生與精神醫學的發展，西方心理學對哀傷因應的觀點，是根據個體哀傷反應程度與階段的順利通過與否，來判斷個體是否需要接受精神醫療照護。而在保護因子上，宗教儀式與教友的支持是影響哀傷能否成功因應的重要因子 (內政部編印，1994)。而儒家關係主義，則是依據文化與宗教信仰，在喪禮期間協助安頓往生者靈魂，以讓生者能夠心安，並透過宗族親友的連結來達到社會心理支持。喪禮結束後，仍然以持續且變化的儀式來做為哀傷因應的方式。持續連結在東西方都是做為哀傷適應的重要因素，然而西方提出來的持續連結著重於內在關係，如回憶、敘說與往生者的關係 (Root & Exline, 2014)；儒家社會文化的持續連結，則是一種外在關係，如：往生者轉換成祖先，能夠進行對話，並具有保護與懲罰功能性，其說明如下：

(一) 與往生者關係進行外在連結

與往生者的再連結，不論在中西方哀悼過程中均扮演重要的角色，但會依其文化觀有所差異。Klass 和 Goss (1999) 探討當代西方基督教與儒家關係主義影響下的日本對於靈性上與往生者連結的比較，從歷史的觀點來看人類維持兩種與往生者的繼續連結，如日本是祖先連結，而基督教是與上帝連結。在日本死亡代表家庭成員關係改變，往生者變成祖先並扮演不同的功能。在日本敬拜祖先儀式稱之為「soen suhai」suhai 代表對祖先有很深的敬意，而 soen 則是將紀念的祖先放在墓碑。持續關心祖先是透過執行儀式，更深層的意義關心祖先並記得牠們。而西方國家則是將往生者靈魂交付上帝。Hsu 等人 (2004) 使用人種誌重新分析在臺灣的寡婦及青少年為研究樣本，發現與往生者的再連結為臺灣特殊哀悼模式，尤其往生者轉換成祖先並持續崇拜，是華人受倫理文化影響的特殊信仰 (許

敏桃、余德慧、李維倫，2005）。不同社會、文化及它們對失去所愛的反應，發現渴望重新獲得失落的愛的對象，並相信來生會與他（她）重新連結的想法，是世界不同文化社會的共通現象（Rosenblatt, et al., 1976; Parkes et al, 1997）。

在儒家文化中，因受天鬼神信仰雙重結構與儒家「父慈子孝」的核心倫理價值延伸，祖先是一種關係持續連結，祖先依據子孫實踐德行（包含天道：盡己及推己及人）而具有庇佑或是懲罰的功能（Huang, 2014）。相對的，在喪禮儀式上，家屬將會依據往生者生前德性及死亡的形式來決定為往生者進行哪些儀式，以確保往生者能夠變成祖先或得到好的照顧。這樣的關係轉換與角色重置，使得個體能夠持續與往生者對話，有機會能夠透過儀式持續祭拜往生者以保佑在世者、在世者持續表達對話、慎終追遠與彌補生前的遺憾，達到個體與祖先關係的和諧。余德慧（2006）將這種關係稱為「關係的重返」，不再是一種活著的關係。

（二）儀式做為哀傷療癒之行動與溝通平台

喪禮儀式可以幫助喪慟者自己和社會（群體），實現三個任務：1. 以適當的方法處理往生者的遺體；2. 協助接受死亡的事實；3. 協助日後的生活恢復整合和意義（Corr, Nabe, & Corr, 1994）。儒家關係主義文化的喪禮儀式蘊含很多工具性目的，大部分的儀式都是祝福與祈禱往生者過得好，重視不同的時間與節慶持續對往生者進行連結，從死亡時間、入殮時間、出殯時間均須選時辰，除有利於往生者之外，亦要注意親屬的時間，以利於天時地利人和。相對而言，基督教祝福往生者的時間與儀式較少，重視與往生者的精神聯繫與神的連結，較無工具性的儀式，為屬於內在性的儀式（Shiah, Chang, Tam, Chuang, & Yeh, 2013）。

因重視與天鬼神的關係，以及與社會網絡的關係，哀傷初期的宗教儀式意涵，將會影響後續的哀傷反應與療癒。喪禮的儀式與過程，提供處理往生者死後世界的安頓，以及提供一個場域讓生者能夠合乎人倫與禮而達到盡孝道及倫理實踐。此階段透過宗教儀式，除了增進對往生者的靈魂安頓，降低生者擔心，增進心身調節，亦連結對宗教神佛的交託與崇敬，以及重整大量的倫理次序與人際社會網絡連結，更深層是儒家關係主義倫理價值的實踐。喪禮儀式，為用來解決個體面臨死亡與哀傷、與天鬼神、與往生者的關係和諧及倫理實踐的重要方法，如此可以達到個人社會心理平衡與心安的境界。

喪禮儀式中的不同角色在本土療癒歷程扮演關鍵位置，儀式的內容與形式則可透過喪家（主角）與道士／法師（導演）共同創造文化劇本（黃光國，2013），透過儀式以達保祐、祝福往生者及生者。從儀式中也可以看見儒家倫理五服的展現，也就是喪禮中的衣著服飾，位階最大則有較多的主導權，儀式的內涵可變，可依據喪家的需求增加或調整，由主導的道士、師父等規劃情節，並促進情緒催化、代替家屬說出情感表達、角色義務做為投入的一種行動取向。研究者認為，華人以宗教儀式背後深層意義，從往生前的時間揀選，喪禮期間的宗教儀式，以及後續安放的墓地或塔位地點，均考慮往生者與天鬼神的關係，親屬與後代子孫透過喪禮歷程，希望能夠透過儀式安頓往生者的死後世界，讓家屬有機會再為往生者做點事，完成未竟事宜並盡孝道，以降低其遺憾。喪禮期間，提供家屬一個時空能夠表達悲傷、想念、回憶與各種情緒的合宜性，符合儒家關係主義講的「合乎於情止於禮」的概念。此外，喪禮的期間亦提供家屬時空合理表達哀傷，兩者均有助於親屬哀悼完成與恢復身心平衡。最後，將往生者列為祖先，持續連結並具有保護作用。

綜合言之，喪親後的主要階段喪親家屬心理上擔心，而喪禮儀式與過程則提供處理「天鬼神」與往生者死後世界的安頓，以及提供一個場域讓生者能夠合乎人倫與禮而能盡孝道。此階段透過宗教儀式除了增進對往生者的靈魂安頓與崇敬，能降低生者擔心增進社會心理平衡外，亦重整大量的宗族家庭人際社會網絡連結，重視神鬼／超自然關係和諧。此外，死後靈魂形式轉換，變成祖先於不同時節祭拜，能夠持續與往生者連結，處理生者在世未完成遺憾。死前祈禱有助盡孝道無憾面對親人，儀式作用有助抵消可能的臨終者與家屬的強烈情緒。因此，喪禮儀式的文化象徵意涵，能夠提供關係的和諧與實踐倫理，並有交互循環影響關係，影響其哀傷歷程與進行療癒歷程。

（三）倫理關係實踐的療癒力量：盡己與推己及人

受天鬼神信仰雙重結構與儒家「盡己與推己及人」核心倫理價值的影響，協助往生者成神或往生淨土，是一種盡己的表現；重視倫理關係中不同親疏關係

角色義務、互動關係與倫理實踐是盡己也是推己及人。黃光國(2013)重新詮釋傳統喪葬儀式的哀悼經驗，天與鬼神雙重結構是儒家形上學基礎，儒家五倫的基本形式「父慈子孝」，透過儀式幫助往生者成神，而往生者成神便能保佑家中成員，是「父慈子孝」的延伸，是原始的相互性也是相對倫理的延伸。林素英(1997)提到人們透過死前祈禱，以求眾神之助，乃為人之常情及盡孝道之表現，每道儀式均有接觸死亡，如身體接觸接觸死亡體會真相，從繁複的過程中表達對往生者的虔誠敬意，滿足補償需求及宣洩悲傷。這種「往生者好、生者就好」儒家核心思想與倫理體系展現於儀式之中，透過倫理角色的責任義務，減少心理上的愧疚感與害怕，達到利己(生者)也利他(往生者)。同時，喪禮時間，提供家屬一個時空能夠表達悲傷、想念、回憶與各種情緒的合宜性，符合儒家關係主義講的「合乎於情止於禮」的概念。

四、哀傷療癒理論建構的三系統

綜合前文整理出儒家關係主哀傷療癒理論，其中文化信仰影響哀傷反應與情緒表達，共有三個系統來達到個體因應死亡哀傷以進行倫理療癒(見圖3)，分別為(一)與天鬼神關係和諧：透過天鬼神關係，祝福往生者一路好走，並消除往生者在世業障，往生極樂世界，以安頓往生者的靈及達到生者的安心，以及與祖先及天鬼神保持良好的關係，子孫才能得到祖先的照顧。(二)倫理關係實踐以促進和諧：倫理關係展現在喪禮過程中，是一種「父慈子孝」的倫理與關係的延伸，透過五倫關係的角色義務與人際互動，實踐儒家盡己與推己及人的核心價值，以達個體善盡責任，並促進與宗族家庭的緊密連結與互助，集體悲傷與懷念往生者。而死後轉化為祖先繼續祭拜，如神一樣的保佑家人，這種倫理關係的互動與延續，另含希求祖先給予後代的保佑。尋求和諧的生活是華人的價值系統，而死亡帶來不完整感與孤寂，亦為喪偶婦女與子女的情感與情緒的寫照(Hsu et al., 2004)。(三)與往生者關係和諧：透過宗教儀式等，持續與往生者連結，透過儀式能夠協助生者完成遺憾及哀傷因應，降低恐懼與害怕。

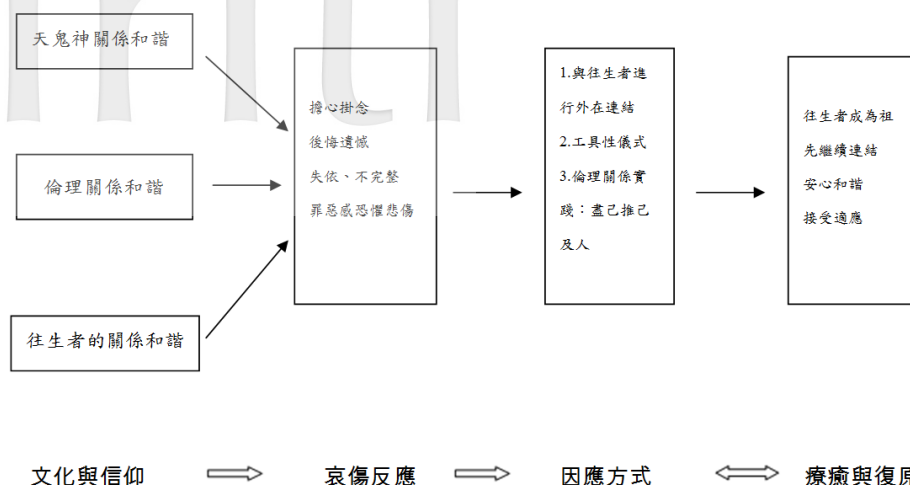


圖 3 儒家關係主義關係和諧哀傷療癒理論

五、療癒與復原

西方透過宗教與內在儀式、精神醫學等方式，依其階段論個體的哀傷反應從否認、震驚、憤怒、悲傷、憂鬱、逃避、渴望走向接受程度則做為哀傷復原與適應的指標 (Kubler-Ross, 1969; Parkes, 1972; Sanders, 1999)。從任務論來看，則是從接受失落的事實、處理悲傷的痛苦、適應一個沒有往生者的世界、在參與新生活中找到一個和往生者的連結方式 (Wordan, 2009)。儒家關係主義則是透過與天鬼神、與往生者進行外在關係連結 (祖先)；利用儀式來實踐倫理，進行倫理療癒，使其不再恐懼害怕、不後悔遺憾及不失依，最後獲得心理上的安心與和諧。

參、儒家關係主義哀傷療癒理論的運用

不同文化有普世性相同的哀傷反應，但也因文化與宗教信仰不同而產生不同的哀傷療癒方式。華人因比西方更重視不同關係脈絡的和諧，與轉換往生者關係為祖先關係的特殊性，開展而出異於西方的哀傷療癒。實務工作者在應用本文所提的儒家關係之哀傷療癒理論時，宜考量下列四項重點：



一、了解文化形上學的生死觀對哀傷反應與療癒的影響

文化信仰影響哀傷反應、情緒表達與行動，以及不同哀傷因應與療癒模式。本土哀傷療癒模式，有三個系統來協助個體因應死亡哀傷：（一）與天鬼神關係和諧，（二）倫理關係和諧：實踐倫理，（三）與往生者關係和諧，並透過宗教儀式來達到系統的和諧平衡。由西方提出的哀傷理論與因應模式，仍為西方的信仰與思想觀結合醫療模式，當實際接觸華人本土哀傷反應與介入方式，常時遇到喪家以儀式及行動藉助神佛、靈媒來處理個體對往生者的掛念與連結。若實務工作者能理解華人的信仰與對死後靈魂安頓的視野，便能更貼近其現象場，了解其哀傷的情緒表達與因應方式。喪禮儀式結合了佛、道、儒文化背景，並提供一個哀傷療癒的重要空間，讓個體提供合理宣洩，與宗族或往生者再連結。若能對本土宗教文化信想及天鬼神結構有所了解，則能快速提供當事人一個安心與平衡的架構，協助當事人。

二、理解文化信仰影響哀傷反應與療癒

個體做為生物體本能之哀傷反應，因其宗教文化與環境脈絡而有所不同表達與展現，如以儒家關係主義文化，哀傷反應會隨喪禮儀式進行而有所不同，在初期希望往生者靈魂能被安頓，故透過儀式祝福往生者以降低生者的掛念與擔心。隨著喪家的需要，五倫關係中角色差異有其相對應的變化儀式，促進個體有機會表達與做功德等，完成生者的遺憾與罪惡感。最後，因與許多的宗族共同進行喪禮期間，在情感上也有所連結與獲得支持，並提供追憶及討論往生者的空間，降低其孤獨感。喪禮結束後，往生者轉化成祖先的形式，持續與其連結，降低生死之思念與不同情感的依附連結。若喪禮期間的儀式無法協助個體成完哀悼與療癒，則仍有不同的時節與儀式可以持續進行維持與「天鬼神」及「往生者」兩大系統和諧，以促進個體之身心社會平衡。

三、治療目標要考量當事人在哀傷處理過程是否有達到關係和諧與平衡

儀式可做為一種認知和情緒的表達、溝通和行動的方法，並隨時代變遷以彈性、多元可變化的方式呈現。諮商與心理治療的過程，亦可視為一種儀式平台，協助當事人有機會說出與表達其哀傷感受，治療師若能了解當事人的文化信仰背景，可陪伴當事人經驗死亡哀傷的歷程中，理解當事人與各個關係脈絡的和諧程度與缺憾，以當事人之經驗脈絡為基礎，設計針對當事人所需之本土相關儀式化課程，或者建議當事人尋求其他資源連結，以達到個體心安與和諧的狀態。從諮商與心理治療中了解不同系統中的互動與平衡關係，有機會反思並依據其需求實踐未完成事件，協助當事人了解儀式意涵及其中的倫理角色，提供情緒宣洩，譬如：心理治療師可評估與「天鬼神關係」、「倫理關係」與「往生者關係」三大系統間的和諧平衡狀態，哪一項是當前最為首要關切並影響哀傷療癒的議題，協助個體尋找並找到可行的方式與意義。設計一個具體可行的儀式與方案，於不同哀傷階段與關切點可以協助個體身心社會均衡，依據華人重要哀傷節慶，或透過心理治療中的角色扮演，讓當事人有機會說出自己的內心話及完成儀式。透過彈性的儀式，有機會協助當事人再次評估來達到與天、神、鬼和諧及實踐倫理，重整與再連結大量的宗族家庭等人際社會網絡、協助安頓往生者的靈魂與往生者關係的轉換能夠再連結，以增進當事人社會心理平衡。

四、儒家關係哀傷療癒理論的限制

本文以多重哲學典範觀點來建構適用於儒家關係主義文化及一神文化宗教下的哀傷療癒理論，主要以宗教文化為影響人們哀傷反應與療癒的重要因素來探討釋道儒文化的影響。但無宗教信仰者與西方宗教（如：基督教或一神宗教）者，本理論的適用性可能還是會所受限。但是即使無宗教信仰者大多仍然會受到其所處環境的宗教文化影響，而參與當地宗教文化的行為（Shiah, Chang, Tam, Chuang, & Yeh, 2013），如燒香拜拜等；中央研究院社會學研究所（2007）對臺灣各類宗教人口所佔比例的推估，信仰一神宗教信仰者比率小於 10%，所占臺灣宗教人口比例不高，因此本理論的適用範圍仍然可以涵蓋大多數的人。

雖然信仰西方一神宗教者，死後與神的關係乃透過將靈魂交由上帝審判，對於家屬，則透過教會教友陪伴及禱告來安撫家屬的心（內政部編印，1994）。但一神宗教傳到儒家關係主義社會，亦深受文化影響融入關係與天鬼神的內涵，如孝道、祭祖與掃墓（俞繼斌，1998；客福編輯小組，2010；溫永生，2012）等，因此本理論可在某種程度上解釋一神宗教信仰者。最後本理論建構時為朝向建構適用於儒家關係主義文化及一神文化宗教下的哀傷療癒理論，因此本理論可以解釋儒家關係主義文化及一神文化宗教下的哀傷療癒反應與行為。

肆、結論

本文提出適用於儒家關係主義文化及一神宗教文化下的哀傷療癒理論，這個理論包含這文化與信仰、哀傷反應、因應方式、療癒與復原等四個部分。儒家關係主義文化重視重視與天神鬼的關係、祖先關係與社會網絡的關係，本文認為文化背景，會影響生者與往生者有不同形式的再連結與處理，將並會影響後續的哀傷失落反應。喪親後的主要工作為透過彈性富變化的宗教儀式與過程，來協助安頓死者靈魂，以及提供一個讓生者能夠盡倫理與禮俗而展現「盡己與推己及人」，善盡責任與促進宗族親友緊密聯繫倫理實踐，以及表達哀傷。最後療癒與復原階段以讓生者能夠心安和諧，並持續與往生者以其他形式連結。最後希望本理論提出的觀點，可以引導未來相關研究與實務的方向，以及也需要更多的研究來支持或修正本理論，讓本理論更加成熟。

參考文獻

一、中文部分

- 中央研究院社會學研究所（2007）。臺灣社會變遷全記錄：宗教篇。取自 <http://www.ios.sinica.edu.tw/TSCpedia/index.php/%E5%AE%97%E6%95%99>
- 內政部編印（1994）。禮儀民俗論述專輯：第四輯——喪葬禮儀篇。臺北：內政部。

- 何長珠(2008)。悲傷影響因素之初探。生死學研究，7，139-192。
- 呂欣芹、方俊凱、林綺雲(2007)。自殺者遺族悲傷調適之任務：危機模式初步建構。中華輔導學報，22，185-221。
- 李亦園(2010)。信仰與文化。新北市：華藝數位。
- 余德慧(2006)。臺灣巫宗教的心靈療遇。臺北：心靈工坊。
- 官玉環(2002)。喪親大學生的失落與悲傷在諮商歷程中之轉變。屏東教育大學教育心理與輔導學系，屏東市。
- 林明君(2009)。喪祭之禮與儒家生死觀。中國文化大學中文學報，19，23-37。
- 林素英(1997)。古代生命禮儀中的生死觀：以《禮記》為主的現代詮釋。臺北：文津。
- 俞繼斌(1998)。後現代衝擊下的華人孝道：一個基督徒／儒家角度的再思。「第二屆漢語神學圓桌會議」發表之論文，馬來西亞。
- 康韻梅(1994)。中國古代死亡觀之探究。臺北：臺灣大學。
- 客福編輯小組(2010)。基督徒喪禮與敬祖手冊。臺北：天恩。
- 洪雅鳳、羅皓誠(2012)。一對遭逢意外喪母的姊弟敘說諮商帶來的改變。生死學研究，14，93-153。
- 唐于闐國三藏紗門十叉難陀(譯)(2008)。地藏菩薩本願經。臺北：和裕。
- 尉遲淦(2011)。從悲傷輔導的角度省思傳統禮俗改革的方向。中華禮儀，24，13-18。
- 許敏桃、余德慧、李維倫(2005)。哀悼傷逝的文化模式：由連結到療癒。本土心理學研究，24，49-84。
- 黃光國(2009)。儒家關係主義：哲學反思、理論建構與實徵研究。臺北：心理出版社。
- 黃光國(2013)。儒家文化中的倫理療癒。諮商與輔導學報，37，1-54。
- 黃榆惠(2012)。三禮書中喪禮的儀式與象徵研究。國立成功大學中國文學系，臺南市。
- 楊國樞(1993)。我們為什麼要建立中國人的本土心理學？本土心理學研究，1，6-88。
- 溫永生(2012)。從祭祖到敬祖：基督教孝道神學的反省與敬祖事工的實踐。華神期刊，4，248-263。

- 鄭志明、鄧文龍、萬金川編著(2008)。《殯葬歷史與禮俗》。新北市：空大。
- 維基百科全書(2014)。維基百科全書——自由的百科全書：宗教類。取自 <http://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%AE%97%E6%95%99>
- 蔡佩真(2009)。臺灣喪親家庭關係之變化與探究。《生死學研究》，10，159-198。
- 徐欣萍(2012)。華人互動關係中的緣分運作及其心理適應歷程。《本土心理學研究》，37，57-97。

二、英文部分

- Anderson, M. J., Marwit, S. J., Vandenberg, B., & Chibnall, J. T. (2005). Psychological and religious coping strategies of mothers bereaved by the sudden death of a child. *Death Studies*, 29(9), 811-826.
- Corr, CA, Nabe, CM, & Corr, DM. (1994). A task-based approach for understanding and evaluating funeral practices. *Thanatos*, 19(2), 10-15.
- Cowchock, F. S., Lasker, J. N., Toedter, L. J., Skumanich, S. A., & Koenig, H. G. (2010). Religious beliefs affect grieving after pregnancy loss. *Journal of Religion & Health*, 49(4), 485-497.
- Hsu, M. T., Kahn, D. L., Yee, D. H., & Lee, W. L. (2004). Recovery through reconnection: A cultural design for family bereavement in Taiwan. *Death Studies*, 28(8), 76-786.
- Hwang, K. K. (2014). Dual belief in Heaven and spirits. In B. S. Turner & O. Salemink (Ed.), *Routledge handbook of religions in Asia* (pp. 47-62), New York: Routledge.
- Klass, D. (1999). Developing a cross-cultural model of grief: The state of the field. *Omega-Journal of Death and Dying*, 39(3), 153-178.
- Klass, D. (2001). Continuing bonds in the resolution of grief in Japan and North America. *American Behavioral Scientist*, 44(5), 742-763.
- Klass, D. (2006). Continuing conversation about continuing bonds. *Death Studies*, 30(9), 843-858.
- Klass, D., & Goss, R. (1999). Spiritual bonds to the dead in cross-cultural and historical perspective: Comparative religion and modern grief. *Death Studies*, 23(6), 547-567.

- Kubler-Ross, E. (1969). *On death and dying*. New York: Macmillan.
- Lehman, D. R., Chiu, C. Y., & Schaller, M. (2004). Psychology and culture. *Annual Review of Psychology*, 55, 689-714.
- Maciejewski, P. K., Zhang, B. H., Block, S. D., & Prigerson, H. G. (2007). An empirical examination of the stage theory of grief. *Jama-Journal of the American Medical Association*, 297(7), 716-723.
- Parkes, C. M. (1972). *Bereavement: Studies of grief in adult life*. New York: International Universities Press.
- Parkes, C. M., Laungani, P., & Young, B. (Eds.). (1997). *Death and bereavement across cultures*. London: Routledge.
- Pargament, K. I., Ensing, D. S., Falgout, K., Olsen, H., Reilly, B., Vanhaitsma, K., & Warren, R. (1990). God help me: Religious coping efforts as predictors of the outcomes to significant outcomes to significant negative life events. *American Journal of Community Psychology*, 18(6), 793-824.
- Rosenblatt, P. C. (1993). Cross-cultural variation in the experience, expression, and understanding of grief. In D. P. Irish, K. F. Lundquist, & V. J. Nelsen (Eds.), *Ethnic variations in dying, death, and grief: Diversity in universality* (pp.13-19). Philadelphia, PA: Taylor & Francis.
- Root, B. L., & Exline, J. J. (2014). The role of continuing bonds in coping with grief: Overview and future directions. *Death Studies*, 38(1), 1-8.
- Sanders, C. (1999). Grief. *The mourning after: Dealing with adult bereavement* (2nd ed.). New York: Wiley & Sons.
- Sankar, A. (1991). Ritual and dying: A cultural analysis of social of support for caregivers. *Gerontologist*, 31(1), 43-50.
- Shiah, Y. J., Chang, F., Tam, W. C. C., Chuang, S. F., & Yeh, L. C. (2013). I don't believe but I pray: Spirituality, instrumentality, or paranormal belief? *Journal of Applied Social Psychology*, 43(8), 1704-1716.
- Shweder, R. A., Goodnow, J., Hatano, G., LeVine, R., Markus, H., & Miller, P. (1998). The cultural psychology of development: One mind, many mentalities. In W. Damon (Ed.), *Handbook of child psychology*, 1, 865-937. New York: Wiley & Sons.

- Stroebe, M., & Schut, H. (2010). The dual process model of coping with bereavement: A decade on. *Omega-Journal of Death and Dying*, 61(4), 273-289.
- Suhail, K., Jamil, N., Oyeboode, J., & Ajmal, M. A. (2011). Continuing bonds in bereaved Pakistani Muslims: Effects of culture and religion. *Death Studies*, 35(1), 22-41.
- Walter, T. (1996). A new model of grief: Bereavement and biography. *Mortality: Promoting the interdisciplinary study of death and dying*, 1 (1), 7-25.
- Walsh, K., King, M., Jones, L., Tookman, A., & Blizard, R. (2002). Spiritual beliefs may affect outcome of bereavement: Prospective study. *British Medical Journal*, 324(7353), 1551-1554.
- Worden, J. W. (2009). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner*. New York: Springer Publishing Company.
- Yeo, S. S., Meiser, B., Barlow-Stewart, K., Goldstein, D., Tucker, K., & Eisenbruch, M. (2005). Understanding community beliefs of Chinese-Australians about cancer: Initial insights using an ethnographic approach. *Psycho-Oncology*, 14(3), 174-186.

To Construct A Grief Healing Theory in Confucian Societies: A Confucian Harmonious Relationships Approach of Grief Healing Theory

Bin-Lun Lee¹, Kwang-Kuo Hwang², Yung-Jong Shiah^{1*}

Graduate Institute of Counseling Psychology and Rehabilitation Counseling,
National Kaohsiung Normal University¹,

Department of Psychology National University of Taiwan²

Abstract

Death and grief is the ultimate question that human must face. Most current grief theories were constructed by Western scholars. The grief experience and adaptation research in Taiwan is majorly based on the Western theories. Echoing some indigenous psychologists calling for indigenous psychology research, there is a need to adopt philosophical worldviews of different cultures to construct a grief healing theory. The main purpose of this study was to develop a grief healing theory in Confucian relations societies. We drew on Hwang's multiple philosophical paradigms to construct a global theory to elucidate grief healing process. Western countries with Christian culture have different ideology and philosophy as compared to Confucian culture. Dealing death and grief in Confucian societies is overwhelmingly influenced by Confucianism, Buddhism and Taoism, with an emphasis in the context of harmonious and balanced relationships. The relationships include human and nature (god(s)), human and social environment (interpersonal), people and self (internal and external). The article proposes a healing theory that could be used in Confucian and monotheism societies (ex: Christianity, Catholicism and Islam), including harmonious relationships with Heaven, ghost, god(s), the deceased and their funeral ceremonies and ethics relationships. The Harmonious Relationships Approach of Grief Healing Theory includes a process of culture/beliefs, grief responses, coping, healing and recovery. Culture/beliefs include harmony relationships with Heaven, ghost, god(s), the deceased and ethics relationships. Grievs

responses tend to worry, regret, have a feeling of no backing, fear and bereave. Coping involve funeral ceremonies in order to settle down the deceased's soul and to practice the five Confucian relationships. To get peace of mind with harmony is needed in the recovery process. Finally, the application and limitations of the proposed theory are provided, as well as its future research directions.

Keywords: Confucian social relation, grief healing theory, confucian harmonious relationships approach of grief healing theory

* Correspondence author. Address: Graduate Institute of Counseling Psychology and Rehabilitation Counseling, National Kaohsiung Normal University, No. 116, Heping 1st Road, Kaohsiung, 802, Taiwan. E-mail address: shiah@nknku.edu.tw

本文章已註冊DOI數位物件識別碼

▶ 國小輔導人員生命意義感、生涯自我效能與職業倦怠關係及其中介效果之研究

The Relationship among Life of Meaning, Career Self-Efficacy, and Burnout of Elementary School Counselors: Examining Mediating Effects

doi:10.6308/JCPRC.28.05

諮商心理與復健諮商學報, (28), 2015

Journal of Counseling Psychology & Rehabilitation Counseling, (28), 2015

作者/Author：韓楷櫻(Kai-Cheng Han);林裕堯(Yu-Yao Lin)

頁數/Page：119-161

出版日期/Publication Date：2015/06

引用本篇文獻時，請提供DOI資訊，並透過DOI永久網址取得最正確的書目資訊。

To cite this Article, please include the DOI name in your reference data.

請使用本篇文獻DOI永久網址進行連結:

To link to this Article:

<http://dx.doi.org/10.6308/JCPRC.28.05>



DOI Enhanced

DOI是數位物件識別碼（Digital Object Identifier, DOI）的簡稱，是這篇文章在網路上的唯一識別碼，用於永久連結及引用該篇文章。

若想得知更多DOI使用資訊，

請參考 <http://doi.airiti.com>

For more information,

Please see: <http://doi.airiti.com>

請往下捲動至下一頁，開始閱讀本篇文獻

PLEASE SCROLL DOWN FOR ARTICLE



國小輔導人員生命意義感、生涯自我效能與 職業倦怠關係及其中介效果之研究

韓楷樑¹、林裕堯²

國立臺中教育大學諮商與應用心理學系副教授兼系主任¹、
臺中市立大勇國小專任教師兼生活輔導組組長²

初稿收件：2014 年 12 月 27 日；正式接受：2015 年 4 月 3 日

通訊作者：韓楷樑，任職機構：國立臺中教育大學諮商與應用心理學系，通訊地址：403 臺中市民生路 140 號，電話：04-22183034，電子郵件：kaicheng@mail.ntcu.edu.tw

摘要

本研究旨在探討國小輔導人員生命意義感、生涯自我效能與職業倦怠的現況、差異及其關係，並進一步探究生涯自我效能在生命意義感與職業倦怠之中介效果。本研究經叢集取樣，調查臺灣地區臺中市、彰化縣、南投縣 352 位國小輔導人員後發現：國小輔導人員具有中上程度的生命意義感，在五點量尺計分的整體平均得分為 4.10，各分量表之平均數則介於 4.00 至 4.19 之間。在生涯自我效能上，各題平均分數為 3.44，三個分量表的平均數分別為 3.09、3.64 及 3.62。在職業倦怠部分，各題平均得分為 2.14。各分量表之平均數則介於 1.98 至 2.32 之間。不同專業背景的國小輔導人員不論在生命意義感、生涯自我效能或是職業倦怠上均有顯著差異，且不同服務年資者其職業倦怠程度亦具有顯著差異。此外，本研究進一步發現，生命意義感、生涯自我效能與職業倦怠，三者間具顯著相關。而修正後之路徑模式，則顯示國小輔導人員之生命意義感、生涯自我效能對職業倦怠有直接效果之影響；生命意義感亦透過生涯自我效能對職業倦怠有部分中介效果之影響。本研究根據研究結果討論並對輔導實務應用及後續研究提出相關建議。

關鍵字：國小輔導人員、生命意義感、生涯自我效能、職業倦怠

壹、緒論

隨著時代的變遷，現今國小的氛圍已與以往大有不同。在教育現場常可發現孩童遭遇的問題層出不窮，諸如：注意力不集中影響學習、缺乏情緒管理能力而產生的人際問題、原生家庭的功能對其言行產生負面的影響……等等。有時，孩子遭遇的身心問題，已非班級導師獨自可解決；而老師在忙於教學及班級經營之際，面對這樣的困境則常是焦頭爛額、不知所措，只好尋求學校專業的輔導人員協助，希冀能對孩童有所幫助（王麗斐、杜淑芬、趙曉美，2008；方惠生、戴嘉南，2008）。但就目前教育現況而言，多數輔導人員需要擔任授課教師，同時面對這些繁重工作的結果常是身心俱疲，輔導的熱忱也逐漸消磨殆盡（王麗斐、趙曉美，2005；McCarthy, Kerne, Calfa, Lambert, & Guzmán, 2010）。研究者長年關注學校輔導工作，對此問題與現象更是感同身受，亦深感其重要，究竟國小輔導人員職業倦怠狀況如何？其相關影響因素彼此間的關係為何？實有必要進一步探討與研究。

一、職業倦怠之概念與相關研究

Freudenberger（1977）是首位提出「職業倦怠」（burn-out）一詞並賦予定義的學者。雖然職業倦怠在早年被認為是助人專業（helping professions）領域者特有的情形，然而之後在不同領域的研究也被發現有同樣的情形，其中包括教師、公務人員……等其他常會接觸到「他人」的職業（黃寶園，2009a）。職業倦怠或許不應該被界定為一種心理疾病，然而事實上，它的負面影響有時甚至會比某些心理疾病來得嚴重。整體而言，職業倦怠可能會影響當事人身心健康、工作效率、人際關係、職場發展，也可能由個人蔓延到整個組織當中，影響組織正常的運作，成為全行業的「通病」，嚴重者甚至會造成嚴重公共安全問題（劉祥業，2006；鄭雅文、葉婉榆、林宜平，2007；Freudenberger, 1977）。

二、生命意義與職業倦怠之概念與相關研究

Pattakos（2008）認為如果人們能從工作中找出意義，甚至選擇創造、為工作賦予意義，那麼她們將能夠以更熱忱、欣賞與真誠的心去面對自己的工作。就此而言，似乎個人的存在價值以及對工作意義的體驗，將會影響其職業倦怠

的感受。綜觀存在主義的諸多議題，亦不難得到相關的啟發，如：存在主義哲人 Nietzsche 曾說：「懂得『為何』而活的人，當能承受一切『如何』」；而 Frankl (1992) 的意義治療理論 (logotherapy) 亦認為，人類的一生都在努力追尋生命的意義，唯有當個體能夠覺察自己生命的意義時，方能勇敢地面對生命中的種種挫折與挑戰。Jaspers 認為「人就是透過自身理想的結果」為理想而奉獻，這也是 Jaspers 所認為的一個重要生命意義來源 (Yalom, 1980)。

臺灣雖邁入已開發先進國家之列，但許多人終日忙忙碌碌，卻不知所為為何？猶如 Frankl 所描述，現代人常見的心靈寫照，就是在神采奕奕的外表下，藏著空洞無依的遊魂；在這個焦慮的時代裡，忙碌的軀殼藏著煩躁不安的靈魂 (游恆山譯，1991)。對此，Yalom (1980) 認為，對現代人而言，許多工作不再能提供意義；人們不但缺乏創造潛力的豐富想像力，對於工作也缺乏內在的價值，日復一日的工作只是為了完成長官交辦的事務。爰此，似乎可以發現，當人們對於工作失去了理想與內在價值，剩下的只是滿足基本生存需求的意義時，生命的品質也將不復存在。

面對壓力及避免職業倦怠的方法，許多研究提出了從生理層面切入的建議。然而，Boenisch 與 Haney (2004) 認為，面對壓力時人們除了從生理健康層面探索外，也應該回歸於個人內在，認真地審視自我的生命意義，以正向積極的態度追求身心的平衡，如此才能有效避免職業的倦怠。Pattakos (2008) 運用意義治療去協助工作適應困難及職業倦怠患者，在多年的實務工作後，他發現若能協助個案找到或賦予工作的意義，對其職業倦怠的改善將有很大的幫助。近年來，國內、外的文獻也與 Pattakos 的看法不謀而合，例如：何郁玲 (1999) 探討中小學教師職業倦怠與生命意義感的關係，該研究亦發現職業倦怠與生命意義感兩變項呈負相關 ($r = -.53, p < .001$)，顯示教師的生命意義感越高，其職業倦怠感受越低。

此外，Chan (2009) 以 228 位香港教師為研究對象，發現生命意義可被用來預測教師生活滿意度 ($F = 5.52, \beta = .24, p < .001$) 及正向情緒 ($F = 12.92, \beta = .27, p < .001$)，教師生命意義感的提升可協助教師增加其生活滿意度且預防對教學產生倦怠感。Fillion 等人 (2009) 在其協助安寧病房護士探索個人生命意義的議題研究中發現，有參與相關探索課程的護士比沒有參與者在工作滿意度、

知覺工作效益、心靈與情感的品質感上都要來得顯著提升。Fahlman、Mercer、Gaskovski、Eastwood 與 Eastwood (2009) 的研究亦發現，厭倦感與生命意義有關，藉著覺察生命的意義將有助於改善個體的厭倦感。

綜合上述研究，可以發現生命意義感不僅是對生活、工作的認知，更是一種生命的哲學，對於職業倦怠更是影響甚鉅。對國小輔導人員而言，生命意義感對其職業倦怠感受的影響是否亦然？值得探討。

三、生命意義、生涯自我效能與職業倦怠之相關研究

對現代人而言，工作占據了個人生命泰半的時光。因此，在探討個人生命意義的同時，不可避免地將面臨職業與生涯發展的相關議題。Baumeister 即認為追求效能感是人類求意義的需求 (needs for meaning)，且一個具有高度生命意義感的人，應該也要具備高度的效能感 (Stillman & Baumeister, 2009)。在相關的研究中，Timotijevic 與 Breakwell (2000) 曾針對 24 位經歷南斯拉夫內戰的英國移民進行訪談，並以 Breakwell (1993) 的「認同過程理論」(Identity Process Theory, IPT) 作為資料分析、詮釋的基礎，探討其自我歸因及意義建構的歷程，並關注其如何在一個複雜團體系統及文化價值中，保留自己的效能感、自尊及特殊性。IPT 認為「認同的結構」(structure of identity) 是個體內在記憶、潛意識及生物機能等特性與社會動力相互作用後的產物，而隨著社會脈絡與相互作用的進行，也因此建構成形。該研究進一步發現因生活型態改變而引起的強烈情感反應，其主題 (basic theme) 也都會圍繞在對意義的認同與建構等議題上。

簡言之，Timotijevic 與 Breakwell 發現面對生命的丕變與挑戰時，移民者建構生命意義的模式將影響其對社會的認同、職業選擇與表現，以及自我的生涯效能感受。雖然該研究之對象為生命經歷重大考驗的內戰移民，其對生命意義的感受與表現自然無法與處於和平自由國度的人相提並論。然而不管如何，對所有人類而言，面對自我有限的生命以及死亡，都是我們必須肅然正視的議題，而追求生命意義的需求更應是跨越種族與職業，存於人們心中的普世價值 (Yalom, 2008)。據此，研究者認為個人的生命意義感應是存乎其生涯自我效能感之上，意即當人們對其生命感到有意義時，合理的推測應該連帶地會影響其生涯自我效能感受。

故本研究欲想進一步確認國小輔導人員生命意義感對生涯自我效能的影響。

Friedman (2000)認為教師職業倦怠的原因是「真實的衝擊危機」(the reality shock crisis)所造成。亦即當教師預期的自我工作表現與實際情形不符時，所產生的內在心理不平衡。而這樣的衝擊危機，可能會讓教師對自己的能力或工作的價值產生質疑，致使職業生涯的自我效能低落，長此以往，不斷增長的教育和社會期望，以及激烈的壓力，若未能得到改善，則會造成學校輔導人員職業倦怠感的程度增加(Friedman, 2000; Gunduz, 2012)。而依據 Maslach 與 Jackson (1981)三維度的職業倦怠理論中有關低度成就感(diminished personal)的描述，則指出當個人感到無法勝任工作，其自我效能感將受到影響，也會因沒有能力處理問題及幫助別人，而覺得失去工作的意義與價值。換言之，職業倦怠感亦能逆勢造成對自我效能與生命意義負面的結果。類此，Gunduz (2012)在其以國中小 194 位學校輔導人為對象探討倦怠與自我效能感之間關係的研究中，即發現二者具有顯著的相關，自我效能感能有效預測職業倦怠的程度，且 Gunduz 進一步認為，該項研究發現支持了過去的相關研究結果。

Yang 與 Kao (2006)以臺灣地區國中以上學校臨床護理教師為對象，探討護理教師生涯自我效能與工作參與度(job involvement)關係的研究中發現，生涯自我效能與工作參與度具有顯著正相關($r = .42, p < .01$)，且經迴歸分析後亦發現，生涯自我效能可有效預測工作參與度($\beta = .33, p < .001$)，亦即教師生涯自我效能越高者，越能投入並參與工作。黃寶園(2009b)的研究亦發現工作者參與感低落時，將會影響工作表現及工作滿意度。工作壓力對工作滿足、職業倦怠具有直接且顯著的影響(β 值分別為 $-.47$ 及 $.31$)，工作滿足對職業倦怠則有直接且顯著的負向影響(β 值為 $-.67$)，亦即個人在工作上越滿足時，其職業倦怠感受越低。而 Matsui 與 Onglatco (1992)針對日本上班族的調查也發現，受試者的生涯自我效能越低時，容易表現出過度勞累以及覺得工作已經超出自己負荷量的情形，在職業倦怠的感受上也會變得較嚴重。其他類似的研究(Frain, Rosenthal, Ferrin, & Wampold, 2006; Tang et al., 2004; 吳煥烘、林志丞, 2011; 廖彩秀, 2012; 劉惠媛, 2010; 戴玉錦, 2006)也相當一致地發現，不論是專業的課程訓練時數與專業背景，或是專業訓練、專業能力均與生涯自我效能或諮商自我效能存在著某些關連性，凸顯了生涯自我效能在職業心理學領域上所扮演的重要角色。

縱覽上述文獻可發現，雖然目前國內仍鮮少有以國小輔導人員為對象的研究，但近年來國外有關生涯領域的研究文獻，不僅此一專業議題受到重視且被廣泛地進行研究（Creager, 2011; Erford & Crockett, 2012），因此值得對國內國小輔導人員進行實徵性的研究，並就生涯自我效能對職業倦怠的影響作進一步探討。

此外，對於生命意義研究的闡釋，Jones（1981）認為個體對自我生命意義的感受是一種內在認知調節歷程，它能有效調節個體的職業倦怠感受。當造成職業倦怠的因素非自我力量所能改變時，例如：缺乏支持系統、人力資源不足等，高度生命意義感者會嘗試調節其內在認知，朝正向的思惟以獲得較佳的感受（何郁玲，1999）。據此，研究者認為藉由這樣的認知調節機制，當個體面對困境時，仍能對自我工作能力保有信心，進而有較高的生涯自我效能感受。

雖然目前對於因應策略在工作壓力與職業倦怠中扮演調節或中介角色的研究較多（Creager, 2011; Erford & Crockett, 2012），而關於國小輔導人員生涯自我效能所具的中介效果之文獻並不多見，然而在其他領域的研究卻也常發現生涯自我效能的中介效果，例如：許淑穗（1998）研究大學生生涯自我效能對生涯選擇的影響，結果發現生涯自我效能會受到性別角色的影響，對個人的生涯選擇產生中介效果。吳煥烘、林志丞（2011）以國中教師為對象所進行的研究亦發現，角色壓力與自我效能對工作倦怠有顯著的直接影響力，且在角色壓力與自我效能在社會支持與工作倦怠之間具有有顯著的間接影響。

若就 Kamis（1980）所提出最完整詮釋職業倦怠的流行病學模式（epidemiological approach）觀之，Kamis 將自我效能與因應策略同時視為造成職業倦怠原因的前置變項（predisposing variables）與催化變項（precipitating variables）二者交互作用後持續擴展與影響之穩固變項（perpetuating variables）或稱為第二層中介變項。而 Heppner、Kivlighan 和 Wampold（2008）更認為理情治療法 Ellis 的 ABC 模式是中介變項的典型範例，且在諮商心理的相關領域往往將認知心理歷程視為是環境事件和心理困擾之間的中介角色。爰於 Bandura（1977）的自我效能理論、先前的論述與研究，以及 MacKinnon（2008）認為只要符合如下二項條件即可成為中介模型的觀點。(1) 自變項（預測變項）對中介變項具有顯著的預測效果；(2) 中介變項對效標變項具有顯著預測效果。因此本究假設生涯自我效能在本研究中仍應具有中介角色。

四、研究目的

基於上述研究動機與相關文獻的探討可知，個體的生命意義感會影響其職業倦怠，且在此過程中，藉由生命意義感的內在認知調節機制，個體對其生涯自我效能產生不同感受，並從而間接地影響其職業倦怠。據此，本研究之主要目的有下述三項：

- (一)分析國小輔導人員生命意義感、生涯自我效能與職業倦怠的現況與差異情形。
- (二)探討生命意義感、生涯自我效能與職業倦怠三者間的關係。
- (三)探討生涯自我效能在生命意義感與職業倦怠之間的中介效果。

承上，就此本研究提出之研究假設如下：

假設一：不同輔導工作年資之國小輔導人員，其生命意義感有差異。

假設二：不同輔導專業背景之國小輔導人員，其生命意義感有差異。

假設三：不同輔導工作年資之國小輔導人員，其生涯自我效能有差異。

假設四：不同輔導專業背景之國小輔導人員，其生涯自我效能有差異。

假設五：不同輔導工作年資之國小輔導人員，其職業倦怠有差異。

假設六：不同輔導專業背景之國小輔導人員，其職業倦怠有差異。

假設七：國小輔導人員之生命意義感、生涯自我效能與職業倦怠三者間具有相關。

假設八：國小輔導人員生命意義感在生涯自我效能與職業倦怠之間具有中介效果。

貳、研究方法

一、研究對象

本研究以臺灣中部地區之臺中市、彰化縣、南投縣公立國民小學輔導人員為研究對象，包括輔導室主任、輔導組長、資料組長、教育部補助之增置（含兼任）輔導教師，但不包括如各縣市教育局（處）學生輔導與諮商中心派駐國小之駐校心理師與社工師等其他輔導相關人員。依目前教育現況而言，12 班以下規模之學校多未設有輔導室，且未編制增置輔導教師。為避免調查結果失真，本研究對象乃專指中彰投地區學校規模在 13 班以上之輔導人員。就 100 學年度而言，中彰投地區公立國小班級總數在 13 班以上的學校有 274 所，輔導人員共計 1244 人（臺中市政府教育局，2014；南投縣政府教育處，2014；彰化縣政府教育處，2014）。據此，本研究以學校為單位進行叢集抽樣（cluster sampling）。

在預試樣本方面，由於研究者自編「國小輔導人員生涯自我效能量表」，包括三個分量表（信心強度、難度知覺、推論性），題數分別為 9 題、9 題、7 題，共計 25 題。基於以最多題目之分量表的 3-5 倍為樣本人數為原則（吳明隆，2010），故隨機抽取中彰投地區 29 所小學，共發出 143 份預試問卷，經回收得問卷 124 份，在扣除嚴重漏答、明顯亂答等無效問卷 2 份後，共計有效問卷 122 份。

嗣後正式樣本亦採叢集抽樣方式，隨機抽取中彰投地區 82 所國小（依區域比例抽樣原則，分別為臺中市 50 所；彰化縣 22 所；南投縣 10 所），共 416 名輔導人員為正式研究之施測樣本，最後回收整理的有效樣本共計 352 份。其中服務年資 4 年以下共 152 人，占 43.2%，本科系者共 41 人、輔導相關科系 36 人、輔導學分班 32 人、非相關科系 43 人。年資 4-10 年者共 121 人占，34.4%，其中本科系者共 35 人、輔導相關科系 34 人、輔導學分班 26 人、非相關科系 26 人。年資 11 年以上者共 79 人，占 22.4%，其中本科系者共 33 人、輔導相關科系 12 人、輔導學分班 14 人、非相關科系 20 人。整體而言，本科系者共 109 人（占 31%），相關科系者 82 人（占 23.3%），輔導學分班者 72 人（占 20.4%）、非本科系者 89 人（占 25.3%），並以服務年資 4 年以上且非本科系及相關科系之輔導人員所占人數比率最高。

二、研究架構與變項

本研究欲建立「生命意義感」、「生涯自我效能」與「職業倦怠」之結構方程模式，依據述之研究目的與文獻探討，擬定本研究架構之初始假設模式如圖 1 所示。其中，「生命意義感」的測量變項為「意志與目標」、「身心」、「靈性」及「自我實現」。「生涯自我效能」的測量變項為「信心強度」、「難度知覺」及「推論性」。「職業倦怠」的測量變項為「工作情緒」、「工作價值」、「工作表現」，以及「工作投入」。「生命意義感」為本研究中的外衍潛在變項，「生涯自我效能」與「職業倦怠」為內衍潛在變項；而「生涯自我效能」亦為本研究中的中介變項。

三、研究工具

本研究問卷除了基本資料（訓練背景、年資、學校規模）外，還包括「生命意義感量表」、「生涯自我效能量表」及「職業倦怠量表」。茲說明如下：

（一）生命意義感量表

本研究採用鄭麗慧（2007）所編製的「生命意義量表」作為評量國小輔導人員生命意義感之工具。該量表係以國小教師為研究對象，參考自相關文獻、實徵性研究及徵詢多位專家學者意見後所編製而成，內容包括四個向度：(1)「意志與目標層面」12 題（例題：從事輔導工作讓我覺得我的人生很有意義）；(2)「身心層面」8 題（例題：我常用樂觀的態度去面對事情）；(3)「靈性層面」7 題（例題：我覺得多做善事會讓自己更心安）；(4)「自我實現層面」7 題（例題：我很努力的生活，以實現我的人生理想）。量表題目共計 34 題，採 Likert-type 五點量尺方式計分，1 代表「少許同意」，5 代表「完全同意」，受試者量表得分越高，代表其生命意義感越高；得分越低，則代表其生命意義感越低。該量表之信度採 Cronbach's α 係數，四個分量表的信度分別為 .96、.94、.94、.93，總量表則為 .98。在建構效度方面，經主成份分析法以正交轉軸求得四個因素，總解釋變異量為 72.99%。嗣後本研究為考慮三份研究工具試題反應選項詞之一致性，改編為「非常不符合」、「大多不符合」、「部分符合」、「大多符合」、「非常符合」，而經本研究 352 位正式樣本所測得之內部一致性 α 係數，四個分量表則分別為 .92、.89、.85、.86，總量表為 .96。

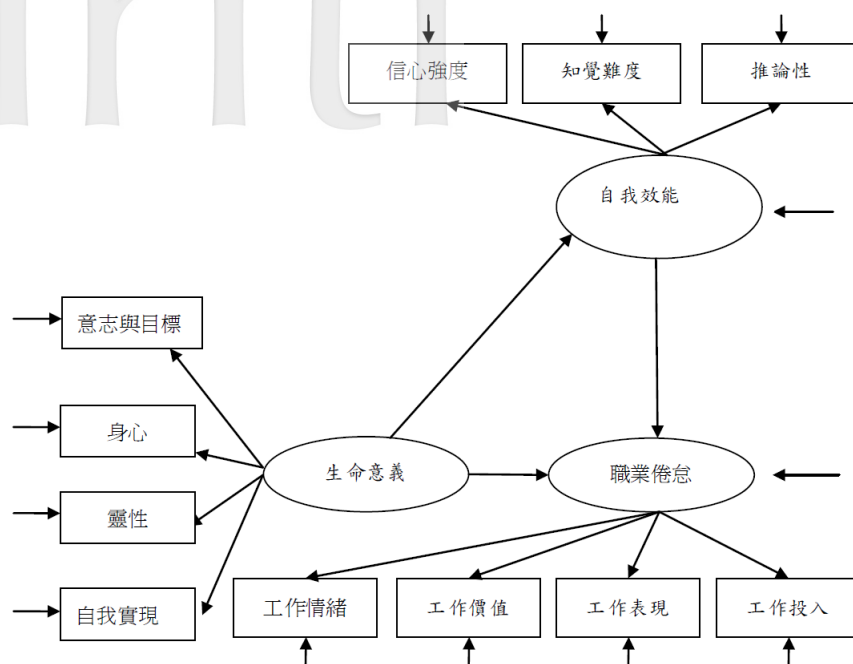


圖 1 國小輔導人員生命意義感生涯、自我效能與職業倦怠之研究架構與假設模式

又鄭麗慧(2007)編製的「生命意義量表」施測對象為國小老師，而本研究對象為國小輔導人員，為考慮量表使用上的適宜性，並驗證該量表之因素結構，本研究乃進行驗證性因素分析(CFA)，結果顯示在「基本適配度考驗」方面，所有非標準化參數估計值皆達 .05 顯著水準，誤差變異亦無負值；標準化因素負荷量介於 .47 至 .81，皆大於 .32 (邱皓政，2011)；估計參數的標準誤介於 .03 至 .05 之間，在可接受的範圍內。在「整體模式適配度考驗」方面，其模式之 χ^2 為 1499.24， $df = 521$ ， $p = .00 < .05$ ，達顯著水準，表示假設模式與觀察資料不適配。然而，因 χ^2 值會隨樣本數變動，若樣本數很大時，幾乎所有模式都可能被拒絕，因此卡方考驗雖不符標準，但仍可接受結果，並以其他絕對適配度指標進行檢驗(黃芳銘，2007)。正規化卡方值為 2.88，符合小於 3 之標準；RMSEA = .07，符合小於 .08 之標準；SRMR = .05，符合小於或等於 .08 之標準；GFI = .80 尚可接受。上述結果顯示理論模式與觀察資料的適配程度可被接受。NFI =

.96、NNFI = .97、CFI = .98、IFI = .98、RFI = .96 皆符合大於 .90 之標準，顯示理論模式與獨立模式相較下，具有良好的適配度。PNFI = .89、PGF = .70 皆符合大於 .50 之標準，顯示模式具有良好的精簡性。在「模式內在結構適配度考驗」方面，驗證假設之參數估計均達到 .05 之顯著水準，觀察變項之 R^2 （個別項目信度）介於 .28 至 .62 之間，均在 .20 以上，可知本量表具有良好的信度，建構效度獲得支持。適合作為國小輔導人員生命意義感之評量工具。

（二）生涯自我效能量表

本量表係研究者參考自 Bandura（1997）的理論、國內外相關研究（田秀蘭、郭乃文，2005；韓楷樺、過修齊，2005；Paulsen & Betz, 2004）所自編之量表。量表內涵分為三大向度：包括「難度知覺」8 題（例題：在我的教職生涯中，持續擔任輔導人員是困難的），「信心強度」8 題（例題：只要努力去做，就能在諮商助人工作上獲得好的成果），與「推論性」7 題（例題：過去的學習訓練背景，有助於我從事專業的諮商晤談工作）。量表題目共計 23 題，採 Likert-type 五點量尺計分，作答方式如前，1 代表「非常不符合」、5 代表「非常符合」，其中「難度知覺」分量表則為反向計分 5 代表「非常不符合」、1 代表「非常符合」。受試者量表得分越高，代表生涯自我效能越高；得分越低，則代表其生涯自我效能越低。

本量表原設計 25 題，在經過 122 位預試樣本資料之題項分析後，刪除 2 題後，保留 23 題，各分量表之內部一致性 α 係數分別為 .86、.79、.89，全量表為 .91。正式量表之信效度考驗則以 352 位正式樣本的反應結果加以分析，結果顯示其 Cronbach's α 係數分別為：全量表 .91，難度知覺分量表 .86；信心強度分量表 .78；推論性分量表則為 .87。

另外，本研究亦使用 LISREL8.72 版之統計軟體針對正式樣本進行量表之驗證性因素分析，以檢驗其信效度。結果顯示估計參數皆達顯著水準（ $p < .05$ ）；觀察變項之 R^2 介於 .16 至 .68 之間，其中僅第 1 與第 12 題未達 .20 之標準。組合信度（composite reliability, CR）分別為 .88、.78 與 .87，指標值均大於 .60，顯示此等觀察變項反映所建構的潛在變項有優秀的系統性，亦即具有測量某個潛在變項或理論建構的理想組合信度。而在三個潛在變項的平均變異抽取量（average variance extracted, AVE）分別為 .46、.31 與 .49，除「難度知覺」變項較低外，其

他二個潛在變項近於 .50，表示三個測量指標變項被某個變項或理論建構解釋的量，接近於被測量誤差所解釋到的變異量，可知本量表的內部品質尚佳，聚斂效度則尚可。而除了信心強度與推論性間的決定係數(r 平方)稍高外，其餘均符合平均變異抽取量大於各構念間或(因素)的決定係數(r 平方)，即顯示本量表的三個構念間之區辨效度大致良好(李茂能，2009)。

在量表效度方面，經驗證性因素分析結果顯示，「基本適配度考驗」的所有非標準化參數估計值皆達 .05 顯著水準，誤差變異亦無負值；標準化因素負荷量介於 .39 至 .81 皆大於 .32；估計參數的標準誤介於 .03 至 .05 之間，在可接受的範圍內。就絕對適配度而言，其模式之 $\chi^2 = 872.34$ ， $df = 227$ ， $p = .00 < .05$ ，達顯著水準，因此另以其他絕對適配度指標進行檢驗。結果顯示 RMSEA 顯示為普通適配(.09 < .10)(陳寬裕、王正華，2010)；SRMR = .06 < .08，達適配標準，GFI = .82 尚可(Hair, Black, Babin, & Anderson, 2010)。顯示理論模式與觀察資料的適配程度可被接受。增值適配度指標方面，NFI = .91、NNFI = .93、CFI = .94、IFI = .94、RFI = .90 皆符合大於或等於 .90 之標準，顯示理論模式與獨立模式相較下，具有良好的適配度。在簡效適配度方面，PNFI = .82、PGFI = .68 皆符合大於 .50 之標準，顯示模式具有良好的精簡性。綜合上述各項適配指標而言，此測量模式之適配度尚可接受。

(三)職業倦怠量表

本研究採用劉淑慧(1986)所編製的「工作感受量表」作為評量國小輔導人員職業倦怠感之工具，除因該量表係針對教師、輔導人員、社工員為研究對象所編製的工具，具有不錯的信效度之外，主要是在相關的研究中也多使用該量為評估工具，而有不錯的心理計量品質。內容包括四個分量表，共計 26 題。其中「工作情緒」7 題(例題：工作時感到沮喪)、「工作價值」8 題(例題：認為這是一份沒有前途與發展的工作)、「工作表現」6 題(例題：對個案持悲觀的看法)、「工作投入」5 題(例題：想暫時休息一陣子或另換他職)。原為 Likert-type 七點量尺計分，由於本研究之生命意義感及生涯自我效能量表皆為五點量尺，為使受試者填答方便、不易混淆，因此將該量表試題反應選項改編為五點量尺，1 表示「非常不符合」，依序到 5 表示「非常符合」，受試者得分愈高者，表示職業倦怠程度愈嚴重，其工作士氣與理想愈低，且離職可能性較高。其四個分量表之

Cronbach's α 係數分別為 .83、.86、.83、.85，總量表為 .94。再測信度則為 .64。後經本研究 352 位正式樣本再次檢證所測得之內部一致性 α 係數，四個分量表分別為 .90、.91、.88、.83，總量表則為 .96。

又因劉淑慧（1986）編製的「工作感受量表」施測對象為國中小、高中職輔導人員及社工等助人工作者，與本研究之研究對象國小輔導人員不盡相同，且原作者僅使用探索性因素分析考驗其建構效度，在考慮量表使用上的適宜性並驗證該量表之因素結構，本研究乃進行驗證性因素分析，結果顯示在「基本適配度考驗」方面，顯示四個因素的模式符合基本適配度考驗。就絕對適配度而言，其模式之 $\chi^2 = 851.47$ ， $df = 293$ ， $p = .00 < .05$ ，正規化卡方值為 $2.91 < 3$ ；RMSEA = .07 < .08；SRMR = .04 < .08，達適配標準，GFI = .84 尚可（Hair et al., 2010），顯示理論模式與觀察資料的適配程度可被接受。增值適配度指標之 NF=.97、NNFI=.98、CFI = .98、IFI = .98、RFI = .97 皆符合大於 .90 之標準，顯示理論模式與獨立模式相較下，具有良好的適配度；PNFI = .87、PGFI = .70 皆符合大於 .50 之標準，顯示模式具有良好的精簡性；在「模式內在結構適配度考驗」方面，觀察變項之 R^2 介於 .38 至 .62 之間，皆大於 .20。可知本量表仍具有良好的信度，且建構效度獲得支持，適合作為國小輔導人員職業倦怠之評量工具。

四、統計分析

本研究以 SPSS 18.0 中文版及 LISREL 8.72 版統計套裝軟體作為資料處理與分析之工具。在統計方法上，除以描述統計了解國小輔導人員生命意義感、生涯自我效能與職業倦怠之一般現況，相關係數顯著性考驗檢定變項間之相關性，以及以單因子變異數分析（ANOVA）檢定群體間之差異性外，並以結構方程模式（SEM），透過各項適合度指標檢驗假設模式與實際資料是否適配，以了解其中介效果。而自編之「生涯自我效能量表」除進行內部一致性分析外，亦以驗證性因素分析之個別題項信度、組合信度、潛在變項的平均變異抽取量考驗其信度。效度則以 LISREL 軟體進行驗證性因素分析，以驗證其建構效度。其中模式適配度考驗指標主要包括基本適合度指標（preliminary fit indices）、整體模式適配度指標（overall model fit indices），以及內在結構模式適配度指標（fit of internal structural model indices）（邱皓政，2012；黃芳銘，2007；Bagozzi & Yi, 1988; Hair et al., 2010; Jöreskog & Sörbom, 1989; Raine-Eudy, 2000）。

參、研究結果

一、國小輔導人員生命意義感、生涯自我效能與職業倦怠之現況與差異性分析

(一) 生命意義感之現況與差異性比較

研究結果顯示，國小輔導人員在生命意義感總量表平均數為 139.67，標準差為 15.23，母數估計 95% 信賴區間為 138.07 至 141.26。就生命意義感整體層面而言，題平均數為 4.10，各分量表之題平均數則介於 4.00 至 4.19 之間（如表 1），偏向「大多符合」與「非常符合」之間，表示高於五點量尺中間值 3，具有中上程度的生命意義感，亦即國小輔導人員在「意志與目標」層面、「身心」層面、「靈性」層面、「自我實現」層面以及整體層面的生命意義感表現屬中上程度。惟進一步使用交叉分類組別（break variables）的描述性統計分析則發現，年資 11 年以上且非輔導相關科系者在「意志與目標」、「身心」、「靈性」與「自我實現」的得分偏低；年資 11 年以上且為輔導學分班者在「自我實現」的得分偏低；年資 4-10 年且非輔導相關科系者在「靈性」的得分亦偏低，顯示這些群體對自我生命的意義感受較不理想。但整體而言，本研究發現目前國小輔導人員的生命意義感大致良好。

嗣後進行差異性分析則發現不同年資之國小輔導人員不論在各分量表或量表總分上其差異均未達顯著水準（ $F = 2.21, p > .05$ ），假設一未獲得支持。在專業背景上不論量表總分（ $F = 4.79, p = .003$ ）或在「意志與目標」（ $F = 5.00, p = .002$ ）、「身心」（ $F = 5.48, p = .001$ ）、「自我實現」（ $F = 3.71, p = .012$ ）等分量表其差異均達 .05 的顯著水準，假設二獲得支持。而經 Scheffe 法事後比較發現，本科系畢業者不論其生命意義感之量表總分或「意志與目標」、「身心」、「自我實現」分量表得分均顯著高於非相關科系者（ $p < .05$ ），且在「身心」分量表上亦顯著高於輔導學分班者；在「意志與目標」上相關科系畢業者亦顯著高於非相關科系者。換言之，本研究發現本科系或相關科系畢業的國小輔導人員其自評在身心方面的健康情況均較佳，較能以樂觀愉悅的心情面對生活，且較清楚自己的生命目標，對人生也較具希望與責任感。

表 1 研究變項的平均數、標準差與相關係數矩陣摘要表

Variable	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>MI</i>	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.
1	50.26	5.74	4.19	.74	.71	.84	.29	.57	.50	-.41	-.49	-.47	-.39
2.	31.99	4.07	4.00		.46	.71	.36	.49	.50	-.59	-.51	-.49	-.52
3.	29.35	3.79	4.19			.65	.17	.44	.36	-.20	-.33	-.33	-.26
4.	28.07	3.68	4.01				.31	.56	.52	-.40	-.45	-.44	-.40
5.	24.74	5.00	3.09					.40	.45	-.52	-.47	-.40	-.44
6.	29.10	3.53	3.64						.69	-.41	-.39	-.39	-.33
7.	25.31	3.50	3.62							-.42	-.38	-.37	-.33
8.	15.97	4.14	2.28								.75	.68	.76
9.	16.32	4.59	2.04									.83	.74
10.	11.90	3.15	1.98										.44
11.	11.58	3.42	2.32										

註： $N = 352$ ； M = 各分量表總平均數； MI = 題平均數；1 = 意志與目標；2 = 身心；3 = 靈性；4 = 自我實現；5 = 難度知覺；6 = 信心強度；7 = 推論性；8 = 工作情緒；9 = 工作價值；10 = 工作表現；11 = 工作投入。相關係數顯著性考驗均達統計上的顯著水準 (** $p < .01$)。

(二)生涯自我效能之現況與差異性比較

在生涯自我效能部分，總量表平均數為 79.15，標準差為 9.82，母數估計 95% 信賴區間為 78.12 至 80.18，三分量表的題平均分別為 3.09、3.64 及 3.6（見表 1）。其中「信心強度」及「推論性」各題平均介於「部分符合」與「大多符合」之間，顯示國小輔導人員在此二向度上的表現屬中上程度，且高於五點量尺之中間值 3（部分符合）。而「難度知覺」各題平均則接近中間值 3，由於是反向計分，因此，受試者得分愈高代表知覺到的難度愈低，亦即國小輔導人員對於生涯中的某些任務可能感到有些困難。整體而言，國小輔導人員在生涯自我效能量表各題平均分數為 3.44，介於「部分符合」與「大多符合」之間，自我效能感尚屬良好。

接著進行差異性分析則發現，不同年資的生涯自我效能表現上僅在「難度知覺」分量表上具有顯著差異 ($F = 5.63$, $p < .05$)，其他則未發現達顯著差異，假

設三獲得部分支持。經事後比較發現，年資 0-3 年者其「難度知覺」分數顯著高於年資 11 年以上者 ($p < .05$)，亦即年資 0-3 年者較 11 年以上者在其工作生涯中，對某些輔導任務會感到較容易。對此，研究者認為可能是因為年資淺者對於輔導工作的歷練較少，接觸到的任務類型亦無資深者廣泛，對某些狀況並沒經歷過，只能憑自我對該任務的認知填寫，因此造成平均分數較高的情形。

至於不同專業背景之國小輔導人員不論在「量表總分」($F = 7.56$)或「難度知覺」($F = 7.52$)、「信心強度」($F = 3.44$)、「推論性」($F = 4.78$)各分量表上其差異亦均達 .05 的顯著水準，假設四獲得支持。顯示不同專業背景之國小輔導人員在「難度知覺」、「信心強度」、「推論性」上均存有差異。

此外，經 Scheffe 事後比較發現，本科系畢業者不論其生涯自我效能總分或「難度知覺」、「推論性」分量表得分均顯著高於非相關科系者 ($p < .05$)，且在「量表總分」與「難度知覺」分量表上本科系畢業者亦顯著高於輔導學分班。而相關科系者不論是在量表總分或是「難度知覺」亦均顯著高於非相關科系者。在「信心強度」分量表上僅發現相關科系顯著高於輔導學分班者 ($p < .05$)。換言之，本科系或相關科系畢業之國小輔導人員在面對輔導工作時，除了對任務感到較容易外，也較具信心與勝任感，且能將此能力遷移到對其它任務的完成上。

(三) 職業倦怠之現況與差異性比較

在職業倦怠的部分，總量表平均數為 55.77，標準差為 13.73，母數估計 95% 信賴區間為 54.33 至 57.21，題平均得分為 2.14。各分量表之題平均數則介於 1.98 至 2.32 之間，偏向「大多不符合」與「部份符合」間，亦即國小輔導人員在「工作情緒」、「工作價值」、「工作表現」、「工作投入」以及整體層面的職業倦怠感受低於五點量尺之中間值 3 (部分符合)，屬中低程度。相較之下，雖然目前多數國小輔導人員在工作情緒與工作投入上有較高的負向表現，但狀況尚不嚴重。

由於此一發現與實際輔導工作現場情形有所出入，故研究者進一步以交叉分類組別的描述性統計分析法細究不同背景變項 (專業背景與年資) 之國小輔導人

員其感受到的職業倦怠情形，從表 2 可知，年資越久且專業背景為輔導學分班或非輔導相關科系者在職業倦怠各分量表的得分較其他類別者高，其中除年資 0-3 年之輔導學分班者在「工作情緒」與「工作價值」高於非輔導相關科系者之外，不論「工作表現」「工作投入」，或是 4-10 年與 11 年以上且非輔導相關科系者在「工作情緒」與「工作投入」的得分均較各不同專業背景者偏高，顯示這些群體的倦怠感有較高的情形。

若進一步分析則發現，不同服務年資之國小輔導人員不論在職業倦怠的「量表總分」($F = 11.61$)或是「工作情緒」($F = 9.50$)、「工作價值」($F = 9.91$)、「工作表現」($F = 10.29$)、「工作投入」($F = 7.18$)分量表，各組間之差異均達 .05 的顯著水準，假設五獲得支持。經事後比較發現，年資在 11 年以上者均高於 4-10 年者與 0-3 年者，且 4-10 年者亦高於 0-3 年者，換言之，越資深的國小輔導人員其職業倦怠感越高。

而在專業背景上亦發現不論在職業倦怠的量表總分($F = 14.30$)或是「工作情緒」($F = 11.23$)、「工作價值」($F = 14.60$)、「工作表現」($F = 10.34$)、「工作投入」($F = 8.73$)分量表，各組間之差異均達 .05 的顯著水準，假設六獲得支持。經 Scheffe 事後比較發現，本科系與相關科系畢業者其不論是職業倦怠的「量表總分」或是「工作情緒」、「工作價值」、「工作表現」與「工作投入」分量表之得分，均顯著低於非相關科系者($p < .05$)。且相關科系畢業者在「量表總分」與「工作情緒」、「工作價值」分量表之倦怠程度亦顯著低於輔導學分班者。整體而言，本科系或相關科系畢業的國小輔導人員對於自己目前從事的工作具有較高的價值評價，工作情緒穩定且態度較積極，對自我的表現也有較高的滿意程度。

表 2 不同專業背景、輔導年資的輔導人員職業倦怠之一般狀況摘表

年資	分量表	本科系		相關科系		輔導學分班		非輔導相關系	
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
0-3 年	工作情緒	2.00	0.51	2.06	0.47	2.33	0.37	2.30	0.45
	工作價值	1.74	0.47	1.78	0.45	2.11	0.38	2.08	0.45
	工作表現	1.76	0.44	1.78	0.53	1.99	0.28	1.99	0.40
	工作投入	2.11	0.64	2.13	0.68	2.23	0.40	2.33	0.50
4-10 年	工作情緒	2.11	0.57	2.16	0.60	2.38	0.69	2.53	0.60
	工作價值	1.85	0.47	1.94	0.57	2.04	0.53	2.38	0.75
	工作表現	1.89	0.46	1.87	0.49	1.99	0.45	2.23	0.70
	工作投入	2.06	0.58	2.26	0.66	2.42	0.80	2.58	0.59
11 年以上	工作情緒	2.35	0.69	2.06	0.30	2.64	0.58	2.96	0.61
	工作價值	2.16	0.61	1.76	0.47	2.23	0.55	2.8	0.52
	工作表現	2.06	0.54	1.81	0.45	2.23	0.48	2.65	0.59
	工作投入	2.41	0.81	1.85	0.48	2.57	0.68	3.20	0.70

註：N = 352

二、國小輔導人員生命意義感、生涯自我效能與職業倦怠之相關分析

一般而言，在進行結構方程模式分析之前，須對研究對象在調查問卷結果的反應進行平均數、標準差，以及 11 個觀察變項的零階相關分析。而為了檢驗常態假設之下結構方程模式所使用的最大概似估計法 (maximum likelihood estimation, ML)，則以單變量常態性與多變量常態性檢驗其常態分配情形。茲分述如下：

(一) 生命意義感與生涯自我效能

由表 1 可知，研究結果發現國小輔導人員之生命意義感與生涯自我效能達顯著正相關($r = .57, p < .01$)，且生命意義感與生涯自我效能之各分量表間亦皆達顯著正相關。其中「意志與目標」與「信心強度」、「推論性」有較高的相關，相關係數分別為 .57、.50；「身心」與「推論性」的相關係數達 .50；「自我實現」與「信心強度」、「推論性」的相關係數為 .56 及 .52。而「難度知覺」與「意志與目標」、「靈性」的相關則為 .29 及 .17，雖皆達顯著水準，但相關程度較低。

(二) 生命意義感與職業倦怠

由表 1 可知，研究結果發現國小輔導人員之整體生命意義感與整體職業倦怠達顯著負相關($r = -.53, p < .01$)，且生命意義感與職業倦怠之各分量表間亦皆達顯著負相關。其中「身心」層面與「工作情緒」、「工作價值」、「工作投入」有較高的負相關，相關係數分別為 -.59、-.51、-.52；而「靈性」層面與「工作情緒」、「工作投入」雖達顯著負相關，但相關係數僅分別為 -.20 及 -.26，另與「工作價值」、「工作表現」的相關係數亦不高(皆為 -.33)，顯示生命意義感中的「靈性」層面與職業倦怠相關程度較低。

(三) 生涯自我效能與職業倦怠

由表 1 可知，研究結果發現國小輔導人員之整體生涯自我效能與整體職業倦怠達顯著負相關($r = -.57, p < .01$)，且生涯自我效能與職業倦怠之各分量表間亦皆達顯著負相關。其中的「難度知覺」與「工作情緒」有較高的負相關($r = -.52$)；而「工作投入」與「信心強度」、「推論性」雖達顯著負相關，但相關係數較低(皆為 -.33)，顯示生涯自我效能中的「信心強度」、「推論性」與職業倦怠相關程度較低。

整體而言，國小輔導人員生命意義感、生涯自我效能與職業倦怠之間均具有顯著的相關，本研究假設七獲得支持。

三、生命意義感、生涯自我效能與職業倦怠之效果模式驗證

研究者在檢驗本研究之理論假設模式之前，先將收集到的樣本進行單變量常態性檢驗。結果顯示，本研究模式之觀察變項的偏態係數絕對值介於 .02 至 .77 之間、峰度係數絕對值介於 .03 至 1.7 之間，符合 Kline (1998) 所提之偏態係數絕對值小於 3 以及峰度係數絕對值小於 10 的標準，符合單變量常態性。而多變量常態性的相對指標 (Relative Multivariate Index) 為 $1.195 < 3$ ，亦未嚴重偏離 1，可知本研究資料之多變量常態性可以接受 (邱皓政, 2011; Kline, 1998)。因此，本研究以最大概似估計法進行後續的參數估計以及分析檢驗。另依據 Hair 等人 (2010) 提出兩階段取向的建議，本研究先進行整體測量模式之驗證性因素分析 (CFA)，經判斷測量模式之適配度後，再進行結構方程模式之分析。

(一) 生命意義感、生涯自我效能與職業倦怠之測量模式

本研究就上述國小輔導人員生命意義感、生涯自我效能與職業倦怠變項間之關係進行測量模式與路徑模式的適配性檢驗。其中潛在變項有三個，分別為 LM (生命意義感)、CSE (生涯自我效能) 及 BO (職業倦怠)。觀察變項有十一個，分別為 wgoal (意志與目標)、bmind (身心)、spirit (靈性)、selffulf (自我實現) 用以測量生命意義感；difficul (難度知覺)、confiden (信心強度)、inferenc (推論性) 用以測量生涯自我效能；而 mood (工作情緒)、value (工作價值)、perform (工作表現)、join (工作投入) 則用以測量職業倦怠。研究者先以正式施測之 352 位國小輔導人員資料驗證本測量模式。模式適配度考驗指標的判斷值則參酌多位學者 (邱皓政, 2011; 黃芳銘, 2007; Hair et al., 2010) 所提出之建議為依據。經結果分析發現 $RMSEA = .13 > .10$ ， $GFI = .87 < .90$ 顯示適配度不良，故依照 LISREL 所提供的修正指標 (modification index, MI) 所顯示部分題項間的誤差變異 (error covariance)、題意上的考量 (例如：「生命意義感」量表中「身心」層面的生命中有許多美好的事物、樂觀的態度去面對事情與「靈性」層面的珍惜生命的存在、使人生更有意義等題目都具有較正向的特質與信念)、相關分析的結果 (如 bmind 與 spirit 之相關係數 $r = .46$ ；mood 與 join 之相關係數 $r = .76$ 。劉淑慧先前編製該量表時亦顯示工作情緒與工作投入兩潛在變項之間具有高度的相關)，以及卡方值 (χ^2) 的下降，以改善模式適配度的情形。因此，依序將 mood/join 及 bmind/spirit 之殘差設為相關。

修正後的測量模式分析結果顯示，在基本適配度考驗部分，經檢定各測量模型之因素負荷量皆達 .05 顯著水準，誤差變異皆無負值，測量誤差亦皆達顯著水準 ($p < .05$)；標準化因素負荷量介於 .52 至 .95，皆大於 .32；估計參數的標準誤亦皆小於 1，未明顯過大，顯示基本適配度無違反估計之情形。在整體適配度考驗部分， $\chi^2 = 179.14$ ($df = 38$, $p = .00$)，RMSEA = .10，90%CI [.09 ~ .10]，SRMR = .07，GFI = .91，NFI = .96，NNFI = .96，CFI = .97，IFI = .97，RFI = .95，PNFI = .67，PGFI = .53，顯示測量模式的整體適配度指標中多數適配度指標皆通過考驗，僅 χ^2 未達適配指標值，表示測量模式與實徵資料間具有良好的適配度，且具有良好的精簡性。在模式內在結構適配度考驗部分，各標準化參數估計值介於 .52 至 .95 之間；觀察變項複相關平方 (SMC) 除生涯自我效能表中之「難度知覺」為 .28 外，其餘皆大於 .50，顯示該觀察變項之測量誤差稍大，題目或可進一步修正；又三個潛在變項之組合信度 (composite reliability, CR) 分別為 .91、.78、.91；平均變異抽取量 (average variance extracted, AVE) 則為 .72、.54、.72，顯示本模式具有不錯的模式內在結構適配度。

(二) 生命意義感、生涯自我效能與職業倦怠模式適配性考驗結果

在測量模式驗證後，本研究就修正後生命意義感、生涯自我效能與職業倦怠之結構模式 (如圖 2)，分別進行基本適配度考驗、整體模式適配度考驗及內在結構模式適配度考驗，結果如下：

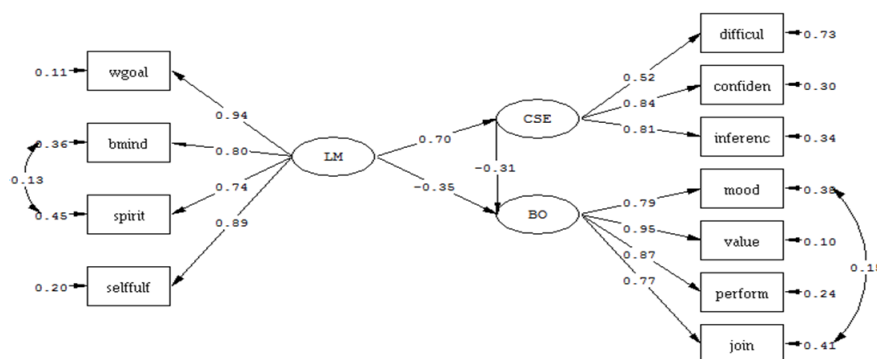


圖 2 修正後生命意義感、生涯自我效能與職業倦怠之路徑模式

在基本適配度考驗方面，經檢定各測量模型之因素負荷量皆達 .05 顯著水準，誤差變異皆無負值，測量誤差亦皆達顯著水準 ($p < .05$)；標準化因素負荷量介於 .52 至 .95，皆大於 .32；估計參數的標準誤亦皆小於 1，未明顯過大。結果顯示本模式參數估計大致符合適配性的基本標準，故進一步檢驗整體模式之適配度考驗。

在整體模式適配度考驗方面，經絕對適配度指標、增值適配度指標、簡效適配度指標之考驗，其結果如表 3 所示。在整體模式適配度考驗上，模式 χ^2 為 184.16， $df = 39$ ， p 值為 $.00 < .05$ ，達顯著水準，正規化卡方值 (normed chi-square, NC) 為 4.72，顯示假設模式與觀察資料不適配。然而，因 χ^2 值會隨樣本數變動，若樣本數越大，測量變數越多，自由度越大時，幾乎所有模式都可能被拒絕 (黃芳銘, 2007；邱皓政, 2012)。故以其他絕對適配度指標進行檢驗，結果發現 RMSEA = .10，符合「中度適配」之標準 (黃芳銘, 2007；余民寧, 2006)；SRMR = .07，符合小於 .08 之標準；GFI = .91，符合大於 .90 之標準。上述結果顯示理論模式與觀察資料的適配程度可被接受。又 NFI = .96、NNFI = .96、CFI = .97、IFI = .97、RFI = .95 皆符合大於 .90 之標準，顯示理論模式與獨立模式相較下，具有良好的適配度；PNFI = .68、PGFI = .54 皆符合大於 .50 之標準，顯示模式具有良好的精簡性。

至於模式內在結構適配度的考驗，由表 4 可知，本研究各標準化參數估計值介於 .52 至 .95 之間，觀察變項複相關平方 (SMC) 除生涯自我效能量表中之「難度知覺」為 .28 外，其餘皆大於 .50，顯示觀察變項「難度知覺」之測量誤差稍大，未來題目或可進一步修正。而生命意義感、生涯自我效能及職業倦怠三個潛在變項之組合信度 (CR) 分別為 .91、.78、.91，皆大於 .70；平均變異抽取量 (AVE) 則為 .72、.54、.72 亦皆大於 .50，顯示本模式具有不錯的內在結構適配度。

表 3 修正前、後整體適配度指標分析摘要表

統計檢定量	指標名稱	判定標準	修正前	修正後	模式判定
絕對適配檢定	χ^2		290.72	184.16	
	df		41	39	
	p-value	$\geq .05$	.00	.00	不接受
	χ^2/df	< 3	7.09	4.72	不接受
	RMSEA	$\leq .08$	.13	.10	「中度適配」
	SRMR	$\leq .08$	.08	.07	接受
增值適配檢定	GFI	$\geq .90$	.87	.91	接受
	NFI	$\geq .90$	.95	.96	接受
	NNFI	$\geq .90$	.94	.96	接受
	CFI	$\geq .90$	.96	.97	接受
	IFI	$\geq .90$	.96	.97	接受
簡效適配檢定	RFI	$\geq .90$	.93	.95	接受
	PNFI	$\geq .50$	.71	.68	接受
	PGFI	$\geq .50$	.54	.54	接受

表 4 結構模式各變項之信度分析摘要表

潛在變項	觀察變項	參數估計值標準化	SMC	CR	AVE
生命意義感 (LM)	意志與目標	.94	.90	.90	.72
	身心	.80	.61		
	靈性	.74	.52		
	自我實現	.89	.81		
生涯自我效能 (CSE)	難度知覺	.52	.28	.78	.54
	信心強度	.84	.70		
	推論性	.81	.66		
職業倦怠 (BO)	工作情緒	.79	.68	.91	.72
	工作價值	.95	.86		
	工作表現	.87	.75		
	工作投入	.77	.64		

(三) 生命意義感、生涯自我效能對職業倦怠之直接效果與間接效果

根據 Baron 與 Kenny (1986) 的觀點，中介效果的驗證應符合四項條件：(1) 自變項(預測變項)對中介變項具有顯著的預測效果；(2) 中介變項對效標變項具有顯著的預測效果；(3) 自變項(預測變項)對依變項(效標變項)具有顯著的預測效果；(4) 當中介變項加入回歸模型中時，中介變項對依變項(效標變項)具有顯著的預測效果，而自變項(預測變項)對依變項(效標變項)的預測效果則會降低。若自變項(預測變項)因中介變項的加入而使其對依變項(效標變項)的預測效果降低但仍顯著時，這樣的情況稱為「部分中介」(partial mediation)。若預測效果不僅不顯著且趨近於零，則稱為「完全中介」(complete mediation) (Frazier, Tix, & Barron, 2004; Hayes, 2009; Kenny, Kashy, & Bolger, 1998)。而 MacKinnon (2008)、Hayes (2009) 則認為只要上述條件 (1)、(2) 符合，即可構成中介模型。

若依據前述要件檢視本研究模式，由圖 1 可知，生命意義感至生涯自我效能的迴歸路徑 t 值為 8.34 ($p < .001$)、至職業倦怠的迴歸路徑 t 值為 -4.61 ($p < .001$) 表示生命意義感對生涯自我效能與職業倦怠之直接效果值 $\beta = .70$ 與 $-.35$ 皆達顯著；生涯自我效能至職業倦怠的迴歸路徑 t 值為 -3.66 ($p < .001$)，表示生涯自我效能至職業倦怠之直接效果值 $\beta = -.31$ 也達顯著。變項間直接效果均達顯著之下，進而探討生涯自我效能於生命意義感與職業倦怠的中介效果，該路徑為「生命意義感→生涯自我效能→職業倦怠」，間接效果值為 $.70 \times -.31 = -.22$ 。亦即當生涯自我效能加入生命意義感對職業倦怠的預測時，不但生涯自我效能投入對職業倦怠具有負向的直接效果 ($\beta = -.31$)，其迴歸路徑 t 值達顯著 ($p < .001$)，同時生命意義感對職業倦怠的負向預測效果也由原先的 $-.35$ 降至 $-.22$ ($.70 \times -.31, p < .001$)。若依據 Baron 與 Kenny 的標準，可知生涯自我效能於生命意義感與職業倦怠之間具有中介效果。而在經採用 Sobel (1982) 建議之考驗方法，求得該路徑之標準誤為 .06，將其效果值除以標準誤得 t 值為 -3.73 ($p < .001$)，亦表示生涯自我效能於生命意義感與職業倦怠間之中介效果達顯著。

另由表 5 可知，國小輔導人員的生命意義感不僅對職業倦怠具有直接影響效果 ($\beta = -.35, p < .001$)，其生命意義感的部分影響效果是透過生涯自我效能之中介，進而對職業倦怠形成的間接影響效果 ($\beta = -.22, p < .001$)。整體總效果量為 $-.57$ ($-.35 + -.22$)，表示直接效果與間接效果兩者分別占總效果量的 61% 和 39%。上述路徑顯示生命意義感對於職業倦怠的負向影響，部分是藉由生涯自我

效能的中介間接形成。而在生涯自我效能的中介效果成立之下，生命意義感對職業倦怠仍具直接效果，則顯示了生涯自我效能能在生命意義感與職業倦怠間具有部分中介效果。

表 5 生命意義感、生涯自我效能與職業倦怠的直接效果與間接效果

迴歸路徑	直接效果	間接效果	整體效果	標準誤	t 值
生命意義→生涯自我效能	.70	.00	.70	.08	8.34***
生命意義→職業倦怠	-.35	.00	-.35	.08	-4.61***
生涯自我效能→職業倦怠	-.31	.00	-.31	.08	-3.66***
生涯自我效能→生涯希望感 →職業倦怠	.00	-.22	-.22	.06	-3.73***

***p<.001

由上可知，本研究假設八獲得支持。國小輔導人員之職業倦怠除了受生命意義感的直接影響外，也會間接受到生涯自我效能的中介作用所影響。亦即當國小輔導人員對其自我生命感到滿意、有意義，並將助人工作視為生命歷程的重要任務時，除了會較願意充實自我的專業能力外，在工作以及適應環境的情形亦較良好。更有甚者，輔導人員高度的生命意義感亦將使其表現出較佳的生涯自我效能，並間接地影響自己對助人工作的價值評斷，使其願意投入心力在工作中，因而感受到較少的職業倦怠。

肆、討論與建議

一、結果討論

(一) 國小輔導人員生命意義感、生涯自我效能與職業倦怠之現況大致良好

研究發現，國小輔導人員在整體層面的生命意義感表現具中上程度（高於中間值 3），推測目前國小輔導人員的身心靈狀態應該大致良好，具有較明確的人

生目標，且對現況感到滿意。此研究結果與吳和堂（2014）、鄭麗慧（2007）及戴玉錦（2006）以國小、國中、高中教師或高中職輔導教師為對象所進行的生命意義感研究結果相似。究其原因，或有可能國小輔導人員均因受過良好的專業教育，社經地位相對較佳，課餘之暇亦較有追求自我目標實現的機會，因而對自我生命較易感到滿意且富意義。又分量表中「意志與目標」及「靈性」層面的分數較高，顯示國小輔導人員在人生中遇到困難時，多能勇敢嘗試面對並想辦法克服困境，且能珍惜自我生命，面對無常的人生展現豁達的態度。

在生涯自我效能方面，其整體層面的表現亦屬中上程度（高於中間值 3），顯示國小輔導人員在其職業生中當面對工作任務時，自覺能力表現大致良好。惟分量表中「難度知覺」層面的題平均分數 3.09 低於總量表之題平均分數 3.44，顯示國小輔導人員或許對某些輔導工作或議題仍會感到困難，例如：特殊個案處理、團體帶領、兼顧輔導與教學工作、家長與教師的溝通協調，以及個人對輔導工作之規劃等。除了「難度知覺」外，整體而言，本研究結果與劉雅惠（1997）、韓楷樑和過修齊（2005），以及賴文仁（2008）的研究結果類似。究其原因或有可能本研究之國小輔導人員皆為學校專任教師，個人教職生涯規劃大多穩定，且離職轉業的情形在國小現況並不常見，因此對於職場生涯的發展相對地較能掌控。此外，目前國小個案輔導之轉介機制漸趨具體明確，對輔導人員而言，提供了因應工作需求的必要協助，以致其生涯自我效能現況表現大致良好。

而在職業倦怠的部分，發現現階段國小輔導人員在整體層面的職業倦怠感受屬中低程度（低於中間值 3），顯示國小輔導人員面對輔導工作時，在認知、情緒及行為的表現大致良好，職業倦怠的情況尚不嚴重。又分量表中「工作價值」及「工作表現」層面的分數較低，顯示國小輔導人員對於輔導工作的價值較多能持以正向、肯定之態度，且對自己的工作表現感到有信心。本研究發現與羅文興（2006）、張翼丞（2010）及黃麗君（2007）的研究結果相似。有可能因為近年來相關的國小輔導資源逐漸挹注校園（如：專業心理師進駐、補助增置專任輔導教師等），對國小輔導人員而言，除了人力需求獲得改善外，也提供了老師專業諮詢與交流的機會，對其職業倦怠的改善應有所幫助。另本研究發現年資越久且專業背景為輔導學分班或非輔導相關科系者在職業倦怠各分量表的得分較其他類別者高，也有可能亦如許育光（2013）所認為，輔導教師們脫離學習輔導知能的階段

已時間久遠，幾乎都已遺忘所學的专业能力，顯示這些群體的倦怠情況較值得重視。然就整體國小輔導人員而言，職業倦怠程度雖稱不上嚴重，但因輔導人員之職稱與屬性不同，似可針對上述群體再作深入追蹤探討，以免錯估該族群體教師實際的職業倦怠情形。由於本研究之調查問卷均係委託各校負責的老師協助發送、回收，過程中受試者有可能擔心問卷內容被人看見，而在為維護自我良好專業形象的考慮下，也有可能不經意地呈現自己較佳的一面，而偏向低職業倦怠的評定，這一部分未來或可進一步探討並釐清其關係。

承上發現可知，雖同為輔導人員，不同背景的老師仍可能對輔導工作感到不同程度的倦怠。國小輔導人員在學校常是扮演助人的角色，但是當他們本身需要支持與協助時，學校或行政系統往往不在其考慮之內。對此，或許上級行政單位在關注學校輔導工作的成效之餘，亦應對身在工作前線奮鬥的輔導人員多點關心，並提供心理層面的相關支持管道才是（Aksoy & Diken, 2009; Butler & Constantine, 2005; Gunduz, 2012）。例如，張老師的輔導工作人員心理專線、個人的心理諮商或諮詢服務、支持性的團體等，對於相關的輔導人員而言，這些或許都可成為其避免專業耗竭的即時雨。

（二）不同專業背景之國小輔導人員在生命意義感、生涯自我效能與職業倦怠上具顯著差異；且不同服務年資在職業倦怠上亦達顯著差異

在生命意義感上，本科系畢業之國小輔導人員較相關科系、輔導學分班及非相關科系畢業者為高。此結果與 Taubman 與 Weintroub（2008）對從事重症兒童醫療工作人員所作的調查研究相似。可能與國小輔導人員在其訓練課程中，有較多的機會進行自我生命議題探索與覺察有關，亦呼應了 Taubman 與 Weintroub 的觀點，認為可能因在深入接觸死亡病童時，較能以樂觀的態度去面對患者逝去，自然會對生命價值與相關哲學議題多所深思，因而在生命意義的感受上相對較非相關科系專業背景者高。而近年來對正念（mindfulness）與止觀禪禪（mindfulness meditation）議題的接觸或研習，也可能有助提升其心理與宗教的層次（Sharf, 2012；陳秀蓉，2014）。其他對高中職輔導教師生命意義感的研究中（如戴玉錦，2006），亦有類似輔導系所與相關系所畢業者具有較高生命意義感的發現。由於現階段關於生命意義感與輔導人員者專業背景的相關研究為數仍不多，本研究結果不僅支持所提出的研究假設二，也或可提供對此議題感興趣之研究者參考。

不同專業背景在生涯自我效能的差異分析上，本研究發現不僅研究假設四獲得支持，也與多篇以諮商輔導人員或教育人員為研究對象的實證研究結果相似。如 Frain 等人（2006）的研究發現，專業碩士的諮商效能顯著優於大學或非相關碩士學歷的復健諮商師；Tang 等人（2004）發現較多的專業的課程訓練時數與專業背景者諮商自我效能越高；廖彩秀（2011）發現不同專業背景、輔導工作年資之國中兼任輔導教師，其輔導之自我效能程度有顯著不同；戴玉錦（2006）針對高中職輔導教師，以及劉惠媛（2010）等人針對其他教育人員所做的調查，亦大致相符。整體而言，相關的研究均可發現專業背景（訓練）、專業能力與生涯自我效能間具有其關聯性。依此推測，國小輔導人員專業背景與生涯自我效能亦必然存在著某種程度的關聯性。雖然目前國小學童行為失序的情形日趨低齡且複雜化，學校輔導工作者若無法邁向專業化，恐無法有效解決學童問題（邱競平，2010），所幸本研究結果顯示本科系畢業的國小輔導工作者大都受過完整的專業訓練，且多為年輕教師，對自我的生涯效能自有較高的評價，諒必在面對專業的輔導工作上亦將較能得心應手，而展現出較高的輔導工作成效。

職業倦怠感上發現本科系與相關科系畢業者其不論是量表總分或是其他層面上，均顯著低於非相關科系者。此結果雖與過去多篇的研究發現相似（林俊瑩、謝亞恆、曹靜麗、蕭明潔，2009；藍菊梅、戴嘉南、陳筱萍，2007；Lau, Yuen, & Chan, 2005），並支持研究假設六，然而與王婉玲（2007）、蘇郁雅（2009）的研究則發現不盡相符，且與 Maslach 與 Jackson（1981）早期的研究發現，認為受過專業訓練、教育程度較高者，因對助人工作持有過高期望，預期與現實情境差異過大，反而容易造成助人工作者職業倦怠的觀點亦不盡相同。究其原因，或有可能因輔導工作有其專業性，面對複雜且棘手的學生問題，非輔導相關科系畢業之輔導人員較缺乏相關專業知能，也較無專業督導的協助與其他支援的管道，因此在工作上較常有力不從心的感覺；反之，相關或本科系畢業之輔導人員，因為曾受過相關的專業訓練，面對任務難題時，可尋求專業協助的資源亦較豐富，因此在職業倦怠的表現上較不嚴重。此外，亦有可能該類輔導人員，本身即較具助人的特質，工作性質符合自己的興趣與性向，對該類工作又較具價值與生命意義感，因此，他們願意投入較多的心力在輔導工作上，職業倦怠的程度相對地較不嚴重。

至於在服務年資上則發現，越資深的國小輔導人員其職業倦怠感越嚴重。此發現亦支持了研究假設五，且與一些研究相近（張學善、呂姿瑩，2005；Butler & Constantine, 2005），然而卻與某些研究不盡相符（王婉玲，2007；黃麗君，2007；劉淑慧，1988）。極有可能因目前國小輔導人員工作內容除行政業務外，主要多在提供諮商、輔導轉介之個案，以及親師諮詢等服務（林美華，2004），且輔導的個案中又以行為偏差或情緒管理不良者數量居多。資深輔導人員長期面對各項學務與輔導訪視、評鑑，以及缺乏挑戰、創意，而兼具繁瑣、同質性甚高的行政工作，又得不到系統的支持與應有的專業協助之下（許育光，2011；許維素、朱素芬，2009；Gunduz, 2012），使之工作滿意度與成就感低落，而導致有較高的職業倦怠感。

（三）國小輔導人員之生涯自我效能在生命意義感與職業倦怠間之中介效果模式獲得支持

1. 生命意義感、生涯自我效能與職業倦怠三者相互間存在顯著相關

本研究發現國小輔導人員生命意義感愈高時，其生涯自我效能也越高；生命意義感愈高時，對職業倦怠的感受則愈低；而生涯自我效能愈高時，其職業倦怠也較不嚴重，研究假設七獲得支持，其結果也大致都支持過去類似的研究（何郁玲，1999；Chan, 2009; Fahlman et al., 2009; Fillion et al., 2009; Gunduz, 2012; Stillman & Baumeister, 2009; Timotijevic & Breakwell, 2000; Yang & KaChan, 2009）。如此結果，或有可能因生命意義感關乎個人對生活的態度與想法，國小輔導人員若對生命感到有意義，則越願意為生命負責，而將助人工作視為自我生命歷程中的重要任務，積極投入工作，努力經營職涯，因此也能獲得較高的工作滿意度（黃寶園，2009b），自我效能感受亦隨之增高（Duffy, Allan, & Dik, 2011; Kosine, Steger, & Duncan, 2008; Stillman & Baumeister, 2009），而職業倦怠也較能獲得改善（Gunduz, 2012; Matsui & Onglatco, 1992）。此外，輔導教師若能具備良好的專業知能與適應環境的能力，則較能勝任具挑戰性的工作，對自己的工作表現將較具信心，並能積極參與其他類似的工作任務動，而其職業倦怠較也會較低。

至於生命意義感與職業倦怠具有顯著的負相關，亦獲得相關研究的支持（何郁玲，1999；Chan & Tang, 1995; Tomic & Tomic, 2008）。究其原因或有可能因國小輔導人員能對自我生命感到滿意且富有意義，對學校輔導工作也抱持著一種志業追尋的情懷，因而較能以健康和愉悅的態度面對工作，甚至於樂在其中。亦正如 Wärna、Lindholm 與 Eriksson（2007）所言，當人們發現生命與工作意義時，也會讓自己樂在工作，倦怠自然遠離，其職業倦怠感也必然較低。

由上可知，國小輔導人員之生命意義感、生涯自我效能與職業倦怠三者間存在著一定的相關程度。

2. 國小輔導人員生命意義感會透過生涯自我效能影響職業倦怠

本研究進一步檢視國小輔導人員生命意義感、生涯自我效能與職業倦怠之路徑模式，經修正後結果發現，各項適配性考驗良好，顯示模式可得到實徵資料的支持。在本模式中，生命意義感對於職業倦怠的直接效果為 $-.35$ ，占總效果的 61% ，顯示生命意義感對於國小輔導人員的職業倦怠表現有直接的影響。其發現支持 Fahlman 等人（2009），以及 Chan（2009）等人的研究。究其原因，可能因生命意義感是個人自我存在價值的真實感受，當人們能對自己的生命負責，努力追求自我的價值與存在意義時，亦較能以同樣的態度去面對自己的工作，正向地看待挫折並找到調適的方法，自然有較低的職業倦怠感受。

又研究結果顯示生命意義感對於職業倦怠除了直接效果以外，亦可經由生涯自我效能的部分中介，間接影響其職業倦怠感受。本模式中，生命意義感透過生涯自我效能對職業倦怠的間接效果由原先的 $-.35$ 降至 $-.22$ ，占總效果的 39% ，可發現生命意義感會透過生涯自我效能間接影響其職業倦怠。亦即，輔導人員之生命意義感不僅對職業倦怠具有直接影響效果，其部分影響效果是透過自我效能之中介，進而對職業倦怠形成間接影響效果，符合相關學者對於中介效果所應具的條件要求（Frazier et al., 2004; Hayes, 2009; MacKinnon, 2008），因而假設八獲得支持。由於職業生涯是個人生命歷程重要的一部分，在探討自我生命意義時，不可避免地必須檢視工作對自己的價值與意義。因此，對國小輔導人員而言，若能將工作視為自我生命歷程中的重要任務，理當努力充實專業能力以面對工作生涯中的種種挑戰；而當難題能迎刃而解時，即可表示具有高度的工作效能，如此良性

循環，輔導人員定能滿意其工作現況，長此以往，自然較不易感受到職業倦怠。本研究結果與數位研究者（Kosine, Steger, & Duncan, 2008; Stillman & Baumeister, 2009; Timotijevic & Breakwell, 2000）均有相似的發現，其不僅符合國小輔導人員之生命意義感能有效預測其生涯自我效能的說法，而路徑模式之驗證亦支持前述 Friedman（2000）所提出，具有較高的生涯自我效能時，其職業倦怠感受越輕微之「真實的衝擊危機」觀點。換言之，生命意義感固然有助於職業倦怠感的減少，但若能有效提升是類人員的自我效能感其生命意義對於職業倦怠感的影響，亦將更具意義。

二、實務應用上的建議

（一）開設正規化學位課程並累積實務經驗，建立正向自我效能

研究發現本科系及相關科系之國小輔導人員在生涯自我效能的表現皆優於輔導學分班及非輔導相關科系者，且輔導學分班之輔導人員在生涯自我效能的表現與非輔導相關科系者並無差異。類此利用寒暑假、假日或短期開設的增能課程，無法提供較紮實的理論與實務訓練，而影響老師的學習成效，或許相關大學或主管教育行政機關應朝向國小輔導人員之正規化學位課程（如碩士在職專班）發展方向規畫才是，惟近期教育部所規劃的加註輔導專長班（教育部，2011）則容有商榷之處。此外，本研究對象中雖有兼任行政工作之輔導人員或有非具專業背景者，但持續提供定期工作坊、個案研討會、個別或團體專業督導、理論與實務等相關知能研習，配合實務工作中的直接經驗與替代性經驗的持續累積，亦將有助於滿足專業需求（Gunduz, 2012），提升其生涯自我效能，避免職業倦怠的產生。

（二）藉由成功的生活經驗建立起穩固的自我效能感，以累積優勢的心理資源

亦如 Goodman、Schlossberg 和 Anderson（2006）將自我效能視為因應生涯困境的優勢心理資源。雖然服務年資在生涯自我效能之知覺任務難度上有所差異，但年資淺者，或可能以初生之犢的專業傲慢而自認輔導任務尚不構成困難，甚至有自恃專業而鄙視資深或非具專業背景之其他輔導實務人員者。基於年資淺者對於輔導工作的經驗與歷練較少，接觸到的任務類型亦恐無資深者廣泛，只憑主觀

的知覺與熱忱，甚至高築不可侵犯的專業界線，實非應有之工作態度。姑且不論資深、資淺者與專業背景為何？若仍能聚焦於自我優勢特質與能力，並認同或接受不足之處，藉由自我激勵，喚起並類化先前成功的輔導工作經驗，將有助於增強其自我能力的知覺，激起正向情緒，產生自己對未來充滿成功的預期，進而在不斷地成功經驗中逐漸建立起穩固的自我效能感（Bandura, 1997; Betz, 2004），累積更多因應未來學校輔導工作挑戰的優勢心理資源（Goodman et al., 2006）。

（三）建立國小輔導人員專業督導制度，協助檢核自我效能

由於如何協助輔導人員增進其生涯自我效能將是影響工作成效的關鍵。而依據 Bandura 所認為的「替代學習」（或「示範」）、他人的言語肯定，以及「社會說服」，藉以提升自我效能感之觀點（Betz, 2004; Gunduz, 2012），至為可行。因此學校輔導工作中若能積極建置一套完整的督導制度，並經由專業督導人員（supervisor）的正向支持、專業的諮詢協助，以及示範個案評估與概念化、提供適切的諮商技術處遇方法，將有效滿足國小輔導人員專業上的需求（許育光，2013，韓楷檉、羅明華、王櫻芬、吳珮瑄，2014；Gunduz, 2012），解決工作上的困境，進而減少工作壓力與職業倦怠（陳茂釗、余文基、劉兆瑛、袁文得，2005）。即便國小輔導人員因職務與專業背景等屬性多有不同，而一時尚難建立或提供完善的督導制度與資源，也應多予關注彼等自我及專業成長的機會與學校輔導諮商成效的必然關係。

（四）學習對自我生命與工作賦予正向意義，舒緩職業倦怠

面對紛擾忙碌的輔導工作，學校輔導人員除探討外在環境與個人因應策略的影響外，也應該回歸於內在自我，重新審視自己如何看待生命及工作的意義（Gunduz, 2012），讓自己的身心靈獲得充足的休息，適時的沉澱。與時驟增的危機事件與工作上的挑戰，亦可藉由參與讀書會、心靈教育或成長團體，以及近年來行為治療理論所發展的正念與接納取向（林鈺傑，2013；金樹人，2014；陳秀蓉、許正典、張育彰、陳昱潔，2012；Corey, 2012；Hayes et al., 2012；Sharf, 2012）等課程或觀點，學習如何正向思考，接納當下的經驗，探索自我生命的價值與目標，進而培養出積極而正向的生涯承諾，以建構成功的職涯經驗和工作目標之間的連結，有效提升其生命意義感受，舒緩職業倦怠。

三、未來研究之建議

(一) 拓展研究對象及驗證中介效果模式的穩定性

本研究主要探討國小輔導人員的生命意義、生涯自我效能與職業倦怠感，並驗證生涯自我效能中介於生命意義與職業倦怠感的理論模式，但教育部(2014)自100學年度起補助各縣市國小增聘專任之專業輔導人員，對象包括社工師、諮商心理師、臨床心理師等，可預見的未來，國小輔導工作之人員將日趨向多元，後續研究對象應可擴及這些對象並作跨群體的比較，除更符合國小輔導人員之現況外，亦可接續針對本研究所建構之理論模式進行適配度考驗分析，進一步確認中介模式的穩定性。此外，雖然目前國小輔導人員職業倦怠之情形尚不嚴重，但本研究亦發現輔導學分班及非輔導相關科系者的職業倦怠量表得分偏高，後續研究亦可一併對此族群再作進一步探討，以便釐清職業倦怠之現況。

(二) 結果推論(統計結論效度)與研究工具常模建立之考慮

本研究僅以臺灣中部地區為標的母群，其結果若要推論至其他地區之國小輔導人員仍有其限制，亦即 Heppner 等人(2008)認為統計考驗結果仍有可無法顯示變項間真實關係的「統計結論效度之威脅」(threats statistical conclusion validity)。而自編之「生涯自我效能量表」主要適用對象為國小輔導人員。未來若需應用於其他的地區，應考慮不同群體的輔導諮商人員及研究對象的適用性，並重新考驗量表之信效度，或嘗試擴大評量對象後建立常模，以確立量表的適用性與心理計量品質。

(三) 強化研究工具之心理計量品質與不同效度驗證方法

本研究參照 Bandura (1997)的自我效能評估向度，作為為自編「生涯自我效能量表」的理論依據；亦如田秀蘭與郭乃文(2005)出版之「成人生涯認知量表」，「難度知覺」採反向題記分，而本研究在「生涯自我效能量表」的內涵與評量上，亦發現「難度知覺」與其他二向度相關不高($r = .40$ 與 $.45$)且測量誤差有偏高的現象。後續研究似可針對此部分題項再作更具體之描述與修訂，使之國小輔導人員與國小教師在多數的工作內容上能有區辨，以更符合實際工作情況。由於現階段國內關於生涯自我效能較少以輔導人員為受試對象之測量工具。而田秀蘭與郭乃文(2005)出版之「成人生涯認知量表」其受試對象為高中學歷以上之在

職成人，受試對象雖與本量表不盡相同，但因該量表廣為國人使用，且亦具有良好的信效度。因此，後續研究可考慮以「成人生涯認知量表」作為參照效標，分析兩者之關聯效度，以作為本量表效度檢證與題項修訂之參考。

（四）加強生涯相關議題研究的深化與其他職業倦怠變因的探究

學校系統內不斷增長的需求和期待，可能導致的壓力和工作負荷所導致的倦怠。除了在職進修與訓練，以及有關教育、專業、個人議題或諮詢技能等方面的工作坊，均已證實有助於減少學校輔導人員的職業倦怠，並有助提升自我效能信念。雖然本研究僅針對生命意義、生涯自我效能與職業倦怠感間的模式建構作探討，但毫無疑問的，尚有諸如工作滿意度，角色衝突，角色不明確，以及社會支持等其他可能影響職業倦怠的變因存在（Dinther, Dochy, & Segers, 2011; Gunduz, 2012）。雖然本研究證實生命意義、生涯自我效能均能有效預測個人職業倦怠，然而更具概念性與結構性的研究，包括構念的完整性與代表性，則有必要進一步探究，以深化並累積該議題領域的研究成果。

（五）嘗試研究方法與對象的多樣性

本研究使用調查研究法及研究對象的自陳測量探討國小輔導人員生命意義感、生涯自我效能與職業倦怠之情形，雖然該方法省時、推論性高，然而仍有其限制。未來研究可兼採訪談、參與觀察等質性歷程或所謂「典範的多樣性」（paradigmatic diversity）、「多重檢證設計」（the triangulation design）等綜合性的研究方法與設計（Creswell & Clark, 2011; Heppner et al., 2008），以更深入了解國小輔導人員對生涯相關議題的看法，以及職業倦怠的可行因應策略，避免單一研究方法與測量所可能造成的偏誤，而影響研究結果的正確性。

參考文獻

一、中文部分

王婉玲（2007）。國中輔導人員角色壓力、輔導自我效能與職業倦怠之關係研究（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北。

王麗斐、杜淑芬、趙曉美（2008）。國小駐校諮商心理師有效諮商策略之探索研究。教育心理學報，39(3)，413-434。

- 王麗斐、趙曉美(2005)。小學輔導專業發展的困境與出路。《教育研究》，134，41-53。
- 方惠生、戴嘉南(2008)。彰化縣專業諮商人員介入國小校園輔導工作實驗方評估研究。《諮商輔導學報》，18，89-121。
- 臺中市政府教育局(2014年，2月16日)。《學校資料》。取自 <http://www.tc.edu.tw/school/list>。
- 田秀蘭、郭乃文(2005)。《成人生涯認知量表：指導手冊》。臺北：心理。
- 余民寧(2006)。《潛在變項模式》。臺北：高等教育。
- 何郁玲(1999)。《中小學教師職業倦怠、教師效能感與生命意義感關係之研究》(未出版之碩士論文)。國立彰化師範大學，彰化。
- 李茂能(2009)。《圖解 AMOS 在學術研究上之應用》。臺北，五南。
- 吳明隆(2010)。《Spss 操作與應用 - 問卷統計分析實務》。臺北：五南。
- 吳和堂(2014)。在職進修教師的生命意義感潛在成長模式之研究。《高雄師大學報》，36，1-21。
- 吳煥烘、林志丞(2011)。國中教師社會支持、教師自我效能與工作倦怠相關研究以角色壓力為中介變項。《嘉大教育研究學刊》，26，25-26。
- 林美華(2004)。國小輔導人員角色內涵之探討。《諮商與輔導》，217，15-17。
- 林俊瑩、謝亞恆、曹靜麗、蕭明潔(2009)。工作特性、組織氣氛對學前教師工作滿意度與工作倦怠的影響：以花蓮地區為例。《教育與多元文化研究》，1，218-258。
- 林鈺傑(2013)。初探正念取向心理治療歷程之整合架構。《中華心理衛生學刊》，26(3)，395 - 442。
- 邱皓政(2011)。《結構方程模式(二版)》。LISREL/SIMPLIS 原理與應用。臺北：雙葉。
- 邱皓政(2012)。《量化研究(三版)：測驗原理與量表發展技術》。臺北：雙葉。
- 邱競平(2010)。《臺北縣國小輔導教師專業倫理行為之研究》(未出版之碩士論文)。臺北市立教育大學，臺北市。
- 金樹人(2014，11月)。佛法，東方哲學與證念減壓法。陳學志(主持人)，《東方與西方身心靈健康的美麗相遇業：正念減壓療法及其應用》。2014年臺灣諮商心理學會年會暨學術研討會，國立臺灣師範大學。

- 南投縣政府教育處 (2014, 2 月 16 日)。各校基本資料瀏覽。取自 <http://www.enc.ntc.edu.tw/person/p41.php>。
- 張學善、呂姿瑩 (2005)。國小教師職業倦怠與情緒智慧之相關研究。臺中教大國民教育研究集刊, 14, 27-43。
- 張翼丞 (2010)。臺中市國小教師情緒智慧、自我效能與職業倦怠之相關研究 (未出版之碩士論文)。逢甲大學, 臺中。
- 教育部 (2011 年 12 月 9 日)。研商推動國民小學教師加註輔導專長相關配套措施會議紀錄。教育部中等教育司。
- 教育部 (2014, 2 月 16 日)。教育部補助國民中小學及各直轄市縣 (市) 政府置專任專業輔導人員實施要點。取自 http://www.tpde.edu.tw/ap/law_list.aspx。
- 許育光 (2011)。國小輔導教師之實務培訓與督導需求初探。教育實踐與研究, 24(2), 99-128。
- 許育光 (2013)。國小輔導教師實務內涵初探：從困境與期待分析進行對話。中華輔導與諮商學報, 38, 57-89。
- 許淑穗 (1998)。生涯自我效能、個人變項、與環境因素對大學生生涯選擇的影響：生涯選擇之徑路分析 (未出版之博士論文)。國立彰化師範大學, 彰化。
- 許維素、朱素芬 (2009)。學校輔導教師督導工作的省思。諮商與輔導, 282, 35-44。
- 陳秀蓉 (2014, 11 月)。正念的行動與研究：臺灣經驗。陳學志 (主持人), 東方與西方身心靈健康的美麗相遇業：正念減壓療法及其應用。2014 年臺灣諮商心理學會年會暨學術研討會, 國立臺灣師範大學。
- 陳秀蓉、許正典、張育彰、陳昱潔 (2012)。內觀為本的認知治療團體對身心症與緩解期憂鬱個案的療效比較。臨床心理學刊, 6(1), 96-96。
- 陳茂釗、余文基、劉兆瑛、袁文得 (2005) 小學輔導工作的督導安排：現況與挑戰。基礎教育學報, 14(1), 121-139。
- 陳寬裕、王正華 (2010)。論文統計分析實務 Spss 與 Amos 的運用。臺北：五南。
- 游恆山 (譯) (1991)。生存的理由 - 與心靈對話的意義治療學 (原作者：V. E. Frankl)。臺北：遠流。(原著出版年：1986 年)
- 黃芳銘 (2007)。結構方程模式理論與應用。臺北：五南。
- 黃麗君 (2007)。國中輔導教師工作壓力、社會支持與職業倦怠之研究 (未出版)

- 之碩士論文)。國立彰化師範大學，彰化。
- 黃寶園 (2009a)。不同職業類別人員職業倦怠之研究。臺南大學教育研究學報，43(1)，23-49。
- 黃寶園 (2009b)。工作壓力對工作滿足、職業倦怠影響之研究：統合分析取向。教育心理學報，40(3)，439-461。
- 彰化縣政府教育處 (2014，2 月 16 日)。學校基本資料。取自：<http://erw.chc.edu.tw/schdatav2/normal.php>。
- 廖彩秀 (2012)。國中兼任輔導教師授課節數、工作壓力與輔導自我效能之相關研究 (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北。
- 劉淑慧 (1986)。助人工作者職業倦怠量表之編製與調查研究 (未出版之碩士論文)。國立彰化師範大學，彰化。
- 劉祥業 (2006)。職業倦怠自治手冊。臺北：代表作。
- 劉惠媛 (2010)。我國北區大學校院學生事務人員生涯自我效能與生涯阻礙之相關研究 (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北。
- 劉雅惠 (1997)。國小教師生涯信念、生涯自我效應與生涯發展狀況相關之研究 (未出版之碩士論文)。國立臺北師範學院，臺北。
- 鄭雅文、葉婉榆、林宜平 (2007)。臺灣職場疲勞問題的社會性。臺灣公共衛生雜誌，26(4)，251-253。
- 鄭麗慧 (2007)。高雄市國民小學教師生命意義感與生活滿意度關係之研究 (未出版之碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄。
- 賴文仁 (2008)。國民小學教師生涯自我效能、社會支持與生涯承諾之相關研究 (未出版之碩士論文)。國立雲林科技大學，雲林。
- 賴姿璇 (2004)。輔導人員工作壓力、控制信念、因應方式與職業倦怠之研究—以臺北市國小為例 (未出版之碩士論文)。臺北市立師範學院，臺北。
- 戴玉錦 (2006)。高中職輔導教師生命意義感與輔導自我效能關係之研究。雄工學報，7，203-221。
- 藍菊梅、戴嘉南、陳筱萍 (2007)。大專輔導教師專業發展程度、專業心理需求滿意度與工作倦怠之相關研究。諮商輔導學報，16，95-133。
- 韓楷裡、過修齊 (2005)：實施九年一貫課程國民小學教師生涯自我效能與生涯

協助需求相關因素之研究，國民教育研究集刊，13，185-207。

韓楷樑、羅明華、王櫻芬、吳珮瑄 (2014)：專任輔導教師團體輔導執行成效評估。臺中市政府教育局計畫成果報告，未出版。

羅文興 (2006)。國小教師職業倦怠、因應策略與憂鬱傾向之相關研究 (未出版之碩士論文)。國立暨南國際大學，南投。

蘇郁雅 (2009)。國中資源班教師工作壓力、職業倦怠及因應策略之相關研究 (未出版之碩士論文)。國立彰化師範大學，彰化。

二、英文部分

Aksoy, V., & Diken, İ. H. (2009). Examining school counselors' sense of self-efficacy regarding psychological consultation and counseling in special education. *Elementary Education Online*, 8(3), 709-719.

Bagozzi, R. P., & Yi, Y. (1988). On the evaluation of structural equation models. *Academy of Marketing Science*, 16, 74-94.

Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York, NY: Freeman.

Baron, I. L., & Kenny, D. (1986). The moderator mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.

Betz, N. E. (2004). Contributions of self-efficacy theory to career counseling: A personal perspective. *The Career Development Quarterly*, 52(4), 340-353.

Boenisch, E., & Haney C. M. (2004). The STRESS owner's manual: Meaning, balance & health in your life (2nd ed.). Atascadero, CA: Impact Publishers. Breakwell, G. M. (1993). Social representations and social identity. *Social Representations*, 2 (3), 198-217.

Butler, S. K., & Constantine, M. G. (2005). Collective self-esteem and burnout in professional school counselors. *Professional School Counseling*, 9(1), 55-62.

Chan, D. W. (2009). Orientations to happiness and subjective well-being among Chinese prospective and in-service teachers in Hong Kong. *Educational Psychology*, 29(2), 139-151.

- Chan, Y. K., & Tang C. S. K. (1995). Existential correlates of burnout among mental health professionals in Hong Kong. *Journal of Mental Health Counseling*, 17(2), 220-229.
- Corey, G. (2012). *Theory and practice of counseling and psychotherapy (9th ed.)*. Australia: Thomson/Brooks/Cole
- Creager, M. F. S. (2011). Practice and research in career counseling and development 2010. *The Career Development Quarterly*, 59, 482-527.
- Creswell, J., & Plano Clark, V. L. (2011). Designing and conducting mixed methods research (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Dinther, M., Dochy, F., & Segers, M. (2011). Factors affecting students' self-efficacy in higher education. *Educational Research Review*, 6, 95-108.
- Duffy, D. R., Allan, A. B., & Dik, J. B. (2011). The presence of a calling and academic satisfaction: Examining potential mediators. *Journal of Vocational Behavior*, 79(1), 74-80.
- Erford, B. T., Crockett, S. A. (2012). Practice and research in career counseling and development 2011. *The Career Development Quarterly*, 60, 290-332.
- Fahlman, S. A., Mercer, K. B., Gaskovski, P., Eastwood, A. E., & Eastwood, J. D. (2009). Does a lack of life meaning cause boredom? Results from psychometric, longitudinal, and experimental analyses. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(3), 307-340.
- Fillion, L., Duval, S., Dumont, S., Gagnon, P., Tremblay, I., Bairati, I., et al. (2009). Impact of a meaning-centered intervention on job satisfaction and on quality of life among palliative care nurses. *Psycho-Oncology*, 18(12), 1300-1310.
- Frain, M. P., Rosenthal, D. A., Ferrin, J. M., & Wampold, B. E. (2006). A meta-analysis of rehabilitation outcomes based on education level of the counselor. *Journal of Rehabilitation*, 72(1), 10-18.
- Frankl, V. E. (1992). *Man's search for meaning. An introduction to logotherapy*. Bosten, MA: Beacon Press.
- Frazier, P. A., Tix, A. P., & Barron, K. E. (2004). Testing moderator and mediator effects in counseling psychology research. *Journal of Counseling Psychology*, 51(1), 115-134.

- Freudenberger, H. J. (1977). Burn-out: The organizational menace. *Training & Development Journal*, 31(7), 26-27.
- Friedman, I. A. (2000). Burnout in teachers: Shattered dreams of impeccable professional performance. *Journal of Clinical Psychology*, 56(5), 595-606.
- Goodman, J., Schlossberg, N. K., & Anderson, M. L. (2006). *Counseling adult in transition: Linking practice with theory* (3rd ed.). New York, NY: Springer.
- Gunduz, B. (2012). Self-efficacy and burnout in professional school counselors. *Educational Sciences: Theory & Practice*. 12(3), 1761-1767.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate data analysis: A global perspective*(7th ed.). Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- Hayes, A. F. (2009). Beyond Baron and Kenny: Statistical mediation analysis in the new millennium. *Communication Monographs*, 76(4), 408-420.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*(2nd ed.). New York, NY: Guilford Press.
- Heppner, P. P., Kivlighan, D. M., & Wampold, B. E. (2008). *Research design in counseling*(3rd ed.). Australia: Thomson/ Brooks/Cole.
- Jones, J. W. (Ed.) (1981). *Diagnosing and treating staff burnout among health professionals*. IL: London House Press.
- Jöreskog, K. G., & Sörbom, D. (1989). *LISREL7: A guide to the program and applications*(2nd ed.). Chicago, IL: SPSS Inc.
- Kamis, E. (1980, September). *An epidemiological approach to staff burnout*. Paper presented at the 88th Annual Convention of the American Psychological Association. Montreal, Quebec, Canada. (ERIC Document Reproduction Service NO. ED 203 253)
- Kenny, D. A., Kashy, D. A., & Bolger, N. (1998). Data analysis in social psychology. In D. T. Gilbert, S. T. Fiske., & G. Lindzey (Eds.), *The handbook of social psychology* (4th ed., pp. 233-265). New York, NY: Oxford University Press.
- Kline, R. B. (1998). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York, NY: Guilford Press.

- Kosine, N. R., Steger, M. F., & Duncan, S. (2008). Purpose-centered career development: A strengths-based approach to finding meaning and purpose in careers. *Professional School Counseling, 12*(2), 133-136.
- Lau, S. Y., Yuen, M. T., & Chan, M. C. (2005). Do demographic characteristics make a difference to burnout among Hong Kong secondary school teachers. *Social Indicators Research, 71*, 491-516.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior, 2*, 99-113.
- Matsui, T., & Onglatco, M. L. (1992). Career self-efficacy as a moderator of the relation between occupational stress and strain. *Journal of Vocational Behavior, 41*(1), 79-88.
- McCarthy, C., Kerne, V. V. H., Calfa, N. A., Lambert, R. G., & Guzmán, M. (2010). An exploration of school counselors' demands and resources: Relationship to stress, biographic, and caseload characteristics. *Professional School Counseling, 13*(3), 146-158. doi: 10.5330/PSC.n.2010-13.146
- MacKinnon, D. P. (2008). *Introduction to statistical mediation analysis*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Paulsen, A. M., & Betz, N. E. (2004). Basic confidence predictors of career decision making self-efficacy. *The Career Development Quarterly, 52*(4), 354-362.
- Pattakos, A. (2008). *Prisoners of our thoughts: Viktor Frankl's principles for discovering meaning in lifes and work*. Berrett-Koehler Pubilishers.
- Raine-Eudy, R. (2000). Using structural equation modeling to test for differential reliability and validity: An empirical demonstration. *Structual Equation Modeling, 7*(1), 124-141. doi: 10.1207/S15328007SEM0701_07
- Sharf, R. S. (2012). *Theories of psychotherapy and counseling: Concepts and cases*. Australia: Thomson/Brooks/Cole
- Sobel, M. E. (1982). Asymptotic confidence intervals for indirect effects in structural equation models. *Sociological methodology, 13*, 290-312.
- Stillman, T. F., & Baumeister, R. F. (2009). Uncertainty, belongingness, and four needs for meaning. *Psychological Inquiry, 20*(4), 249-251.

- Tang, M., Addison, K. D., LciSure-Bnjani, D., Norman, R., O'Connell, W., & Stewart-Sicking, H. A. (2004). Factors that influence self-efficacy of counseling students: An exploratory study. *Counselor Education & Supervision, 44*, 70-80.
- Taubman, B. A. O., & Weintroub, A. (2008). Meaning in life and personal growth among pediatric physicians and nurses. *Death Studies, 32*(7), 621-645.
- Timotijevic, L., & Breakwell, G. M. (2000). Migration and threat to identity. *Journal of Community and Applied Social Psychology, 10*(5), 355-372.
- Tomic, W., & Tomic, E. (2008). Existential fulfillment and burnout among principals and teachers. *Journal of Beliefs & Values: Studies in Religion & Education, 29*(1), 11-27.
- Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. New York, NY: Basic Books.
- Yalom, I. D. (2008). Staring at the sun: Overcoming the terror of death. *The Humanistic Psychologist, 36*, 283-297.
- Yang, H. L., & Kao, Y. H. (2006). The job self-efficacy and job involvement of clinical nursing teachers. *The Journal of Nursing Research, 14*(3), 237-249.
- Wärna, C., Lindholm, L., & Eriksson, K. (2007). Virtue and health-finding meaning and joy in working life. *Scandinavian Journal of Caring Sciences, 21*, 191-198. doi: 10.1111/j.1471-6712.2007.00455

The Relationship among Life of Meaning, Career Self-Efficacy, and Burnout of Elementary School Counselors: Examining Mediating Effects

Kai-Cheng Han¹, Yu-Yao Lin²

Chairperson of Counseling and Applied psychology, Associate Professor,
Counseling and Applied psychology, National Taichung University of
Education¹,
Taichung Da Yung Elementary School Teacher²

Abstract

The purposes of the current study were to (a) investigate the differences and the relationship among life of meaning, career self-efficacy and burnout of elementary school counselors, and (b) examine the effects of mediator on career self-efficacy between life of meaning and burnout. The sample consisted of 352 elementary school counselors and which were sampled from Taichung city, Changhua county, and Nantou county in Taiwan. The obtained data were analyzed by descriptive statistics, ANOVA, Pearson's product-moment correlation, and structural equation model. The main findings were as follows: (a) The elementary school counselors felt satisfied, delighted and meaningful to their own lives; (b) The elementary school counselors felt certain of works with difficulty, but they still had good career self-efficacy; (c) The job burnout of elementary school counselors was not serious; (d) There were significant differences in rating life of meaning, career self-efficacy and job burnout among different counselors' training backgrounds and differences of job burnout between counselors' work years; (e) There were significant correlations among life of meaning, career self-efficacy and job burnout; (f) In modification indices of path model, there were direct effects on life of meaning and career self-efficacy to job burnout. Career self-efficacy partially mediated the association between life of meaning and job burnout. Finally, based on findings, suggestions for subsequent research and implications on administrative departments and school counselors were presented.

Keywords: Elementary School Counselors, Life of Meaning, Career Self-Efficacy, Job Burnout