


國立政治大學教育學系教育心理與輔導組
博士論文

指導教授：余民寧博士



回首向前，轉念成春：
反芻思考、未來時間觀與寬恕之關係

研究生：陳玉樺

中華民國一〇七年一月

謝辭

漫長求學生涯的景致畢竟太過寬延，化為篇章又豈是三言兩語能道盡。往事歷歷如昨，倒映井塘樓外的樹影搖曳，倒映李園蓮池的波光粼粼。我的心，如同那綠蔭間輕跳的藍鵲，翅膀拍動著，卻也不捨離去……

春日暖暖，走過羅馬廣場，串串紫藤飛花似夢，花落似雪鋪毯，化作春泥。感謝恩師余民寧教授與師母在學習歷程中的支持與勉勵，是孕育與長成的溫暖土壤，讓我能在低谷時見著盼望，回首傷痛仍不忘初心、矢志前行，全力以赴地完成學業！感謝陳學志老師的睿智澆灌，感謝林偉文老師的條理耙梳，感謝陳嘉成老師的關愛滋養，感謝陳柏霖老師的枝椏修整，成就今日我的小小成果。

夏綠成蔭，走過圖書館前，黃澄澄的阿伯勒耀眼明亮，常是鏡頭下的美好風景。感謝吳靜吉老師幽默睿智的話語叮嚀，指引我人生與學術思考的方向！感謝詹志禹老師提供擔任TA、RA機會，分享教學與人生智慧，更是砥礪我前行的強大動力！感謝葉玉珠老師、陳幼慧老師、王素芸老師的知識啟迪與楷模示範，感謝師大林世華老師、陳柏熹老師在實驗與測驗方法學上的教導，皆是培育我邁入教學與研究現場的豐厚資本。

秋陽舒暢，悠閒的午後，我喜愛漫步楓香步道，聽蟬聲鳴唱伴著一路楓紅。感謝小玉、Sada、米雪、Yolanda、風哥、嘉珍、子昕、志文、阿健這一群背包好友人生旅途結伴同行，因為有你們的溫暖相隨，讓我不至孤立無援，更感謝你們的加油打氣，讓我領會人間的最美風景。

冬雨綿綿，最是難忘木新路上薑母鴨的溫暖滋味。感謝淑鶯學姐、鈺楠學長、家偉學長、旭展學長、小葉、大仁哥、兆祥、忠蔚這一群革命情感的研究室伙伴，是閱讀與討論的同儕，也是研究與生活的好拍檔。感謝你們在論文寫作過程中的鼎力相助，能與大家一起度過博班生涯，我感到非常開心和榮幸。

感謝陪伴我共度四時的家人。感恩最親愛爸媽的支持與勉勵，賦予我極大的勇氣面對生活中種種困難。感謝老公子祺的相知相伴，無論是生活上點滴入微的呵護照顧，或是對於我學業工作上的理解、鼓勵與支持，無時無刻不讓我感受到來自身後強大的精神力量！最後，謹以此成果獻給所有關心與幫助我的人，感謝生命中曾經出現的你們！

陳玉璋

2018 立春

回首向前，轉念成春：

反芻思考、未來時間觀與寬恕之關係

摘要

寬恕是一種跨文化人類共通的美德、是一種正向的心理特質，一種真正的生命智慧。因其有益於人際和諧、幸福感與身心健康，寬恕在近年來成為心理學所關注的議題。本研究旨在探究反芻思考、未來時間觀與寬恕之現況，以及反芻思考與未來時間觀如何影響寬恕的建構，藉以深入瞭解反芻思考、未來時間觀與寬恕之關係。

本研究採用問卷調查法，以「多向度反芻焦點量表」、「未來時間態度量表」與「特質寬恕量表」為研究工具，研究對象為 20 歲以上成人共 1,413 位。所得有效問卷資料經描述統計、多變量變異數分析、區別分析、結構方程式模型等統計方法處理，研究發現如下：

1. 20 歲以上成人之反芻思考、未來時間觀與特質寬恕現況尚佳。
2. 不同背景變項之成人在反芻思考整體及其分向度上有部分差異。
 - (1) 女性在「情緒焦點反芻」與「意義焦點反芻」上之得分顯著高於男性。
 - (2) 高齡者的反芻思考整體與各向度之得分明顯較低。
3. 不同背景變項之成人在未來時間觀整體及其分向度上有部分差異。
 - (1) 成人早期（20-30 歲）與高齡者（60 歲以上）在「未來時間觀點」沒有顯著差異，高齡者在「未來目標價值」與「對未來的準備與行動」上則顯著高於 20-30 歲之成人。
 - (2) 年長、高教育水準、已婚且有宗教信仰者，有較佳的未來時間觀。
4. 不同背景變項之成人在特質寬恕整體及其分向度上有部分差異。
 - (1) 男性在「寬恕命運」上之得分顯著高於女性。
 - (2) 男性、年長、高教育水準、已婚且有宗教信仰者，有較高的寬恕傾向。
5. 探討不同類型反芻思考與未來時間觀、特質寬恕之關係，研究發現：情緒焦點與評價焦點此兩種類型反芻思考，與未來時間觀、特質寬恕呈負相關；而意義焦點反芻與未來時間觀、特質寬恕呈正相關。

6. 未來時間觀在反芻思考與特質寬恕間扮演中介角色，亦即，未來時間觀在情緒焦點反芻思考、評價焦點反芻思考與未來時間觀、特質寬恕之間有部分中介效果，在意義焦點反芻思考與未來時間觀、特質寬恕之間有完全中介效果。

本研究根據上述研究發現，分別對寬恕教育、諮商輔導提出建議，以作為教育工作者及後續研究之參考。

關鍵詞：反芻思考、未來時間觀、寬恕、特質寬恕



Looking back to look forward, blooming life in second thought: Relationships among rumination, future time perspective, and forgiveness

Abstract

Forgiveness is a kind of cross-cultural universal virtue of human, positive psychological strength, and authentic wisdom of life. Forgiveness has become an important topic of psychological researches in last decades, due to the benefits of interpersonal harmony, well-being, physical and mental health. The study aimed to investigate the current condition of the adults in Taiwan of their rumination, future time perspective, and dispositional forgiveness, and furthermore addressed the relationships among these variables.

The present study adopted the questionnaire investigation, comprising “Multidimensional Focused Rumination Scale”, “Attitude toward Future Time Scale”, and “Dispositional Forgiveness Scale” was conducted. Participants were 1,413 adults aged 20 and over in Taiwan. The effective data based on the questionnaire were then analyzed by using the descriptive statistics, MANOVA, discriminant analysis, structural equation modeling and bootstrapping. The findings were summarized as follows:

1. The present condition of Taiwan aged 20 and over adults’ rumination, future time perspective, and dispositional forgiveness was generally fine.
2. In terms of rumination, gender and age had a significant difference in overall rumination and its dimensions.
 - I. The female participants had higher “emotion-focused rumination” and “meaning-focused rumination” scores than the male participants.
 - II. The elder participants reported less ruminative thinking than other age groups.
3. In terms of future time perspective, age, educational level, marital status and religion had a significant difference in overall future time perspective and its dimensions, while gender had no significant difference.
 - I. There is no difference between younger and elder participants on “the perception of future time”, however, the elder participants reported higher “the valence of future goal” and “preparation and action for the future” than younger participants.
 - II. The elder, high educated, married and religious believer, had better future time perspective.

4. In terms of dispositional forgiveness, gender, age, educational level, marital status and religion had a significant difference in overall dispositional forgiveness and its dimensions.
 - I. The male participants had higher “forgiveness of fate” scores than the female participants.
 - II. The male, elder, high educated, married and religious believer had a strong tendency to forgive.
5. In terms of different kind of rumination relate to future time perspective and dispositional forgiveness: Emotion-focused rumination and evaluation-focused rumination were negatively related to future time perspective and dispositional forgiveness, while meaning-focused rumination was positively related to future time perspective and dispositional forgiveness.
6. Future time perspective mediated the relationship between the rumination and the forgiveness. Furthermore, future time perspective partly mediated the relationship between the emotion-focused rumination and the dispositional forgiveness, partly mediated the relationship between the evaluation-focused rumination and the dispositional forgiveness, and completely mediated the relationship between the meaning-focused rumination and the dispositional forgiveness.

According to the above findings, this study proposes suggestions for forgiveness education, counseling and guidance, and future studies.

Key words: rumination, future time perspective, forgiveness, dispositional forgiveness

目次

第一章 緒論	1
第一節 研究緣起與動機.....	1
第二節 研究目的與問題.....	6
第三節 名詞釋義.....	7
第二章 文獻探討	9
第一節 反芻思考.....	9
第二節 未來時間觀.....	38
第三節 寬恕.....	64
第四節 反芻思考、未來時間觀與寬恕之關係.....	98
第三章 研究方法	103
第一節 研究架構.....	103
第二節 研究假設.....	104
第三節 研究對象.....	106
第四節 研究工具.....	108
第五節 研究程序.....	130
第四章 研究結果與討論	133
第一節 成人反芻思考之現況與差異分析.....	133
第二節 成人未來時間觀之現況與差異分析.....	151
第三節 成人特質寬恕之現況與差異分析.....	165
第四節 反芻思考、未來時間觀、背景變項等對寬恕傾向的分析.....	183
第五節 成人反芻思考、未來時間觀與特質寬恕間之測量模式適合度分析.....	186
第六節 成人反芻思考、未來時間觀與特質寬恕之關聯性分析.....	217
第五章 結論與建議	239
第一節 研究結論.....	239
第二節 研究限制.....	248
第三節 研究建議.....	249
參考文獻	257
中文部分.....	257
英文部分.....	262
附錄	287
附錄一 多向度反芻焦點量表.....	287
附錄二 未來時間態度量表.....	288
附錄三 特質寬恕量表.....	289

圖目次

圖2-1-1	創傷後成長模型.....	13
圖2-1-2	憂鬱反芻與後設認知信念間之關係圖.....	15
圖2-3-1	一個趨於整合的寬恕概念模型.....	75
圖3-1-1	研究架構圖.....	103
圖3-4-1	多向度反芻焦點量表的驗證性因素分析之路徑關係圖(預試).....	112
圖3-4-2	多向度反芻焦點量表的驗證性因素分析之路徑關係圖(修正後).....	115
圖3-4-3	未來時間態度量表的驗證性因素分析之路徑關係圖(預試).....	119
圖3-4-4	未來時間態度量表的驗證性因素分析之路徑關係圖(修正後).....	122
圖3-4-5	特質寬恕量表的驗證性因素分析之路徑關係圖(預試).....	126
圖4-4-1	成人寬恕傾向各組區別分數的座標圖.....	185
圖4-5-1	反芻思考構面一階驗證性因素分析模式圖.....	192
圖4-5-2	未來時間觀構面二階驗證性因素分析模式圖.....	198
圖4-5-3	特質寬恕構面二階驗證性因素分析模式圖.....	207
圖4-5-4	反芻思考、未來時間觀與寬恕關係圖.....	213
圖4-6-1	中介模式一.....	218
圖4-6-2	中介模式二.....	218
圖4-6-3	情緒焦點對特質寬恕模式一.....	222
圖4-6-4	情緒焦點對特質寬恕模式二.....	222
圖4-6-5	以未來時間觀為中介變項之情緒焦點和特質寬恕結構模式圖.....	225
圖4-6-6	目的焦點對特質寬恕模式一.....	226
圖4-6-7	目的焦點對特質寬恕模式二.....	227
圖4-6-8	以未來時間觀為中介變項之目的焦點和特質寬恕結構模式圖.....	229
圖4-6-9	意義焦點對特質寬恕模式一.....	230
圖4-6-10	意義焦點對特質寬恕模式二.....	231
圖4-6-11	以未來時間觀為中介變項之意義焦點和特質寬恕結構模式圖.....	234

表目次

表2-1-1	反芻思考相關理論之整理與比較.....	18
表2-2-1	未來時間觀的測量內涵.....	56
表2-3-1	公義和寬恕發展的階段.....	73
表2-3-2	人際寬恕與自我寬恕的區別.....	82
表3-3-1	預試調查樣本分布 (N = 218)	107
表3-3-2	正式調查樣本分布 (N = 1413)	107
表3-4-1	多向度反芻焦點量表驗證性因素分析之模式基本適配度分析表(預試).....	110
表3-4-2	多向度反芻焦點量表驗證性因素分析之模式整體適配度指標評鑑結果摘要表 (N = 218)	114
表3-4-3	多向度反芻焦點量表驗證性因素分析之模式內在適配度分析表(預試).....	115
表3-4-4	未來時間態度量表驗證性因素分析之模式基本適配度分析表(預試).....	117
表3-4-5	未來時間態度量表驗證性因素分析之整體適配度指標評鑑結果摘要表 (N = 218)	121
表3-4-6	未來時間態度量表驗證性因素分析之模式內在適配度分析表(預試).....	122
表3-4-7	特質寬恕量表驗證性因素分析之模式基本適配度分析表(預試).....	124
表3-4-8	特質寬恕量表驗證性因素分析之模式整體適配度指標評鑑結果摘要表 (N = 218).....	128
表3-4-9	特質寬恕量表驗證性因素分析之整體模式內在適配度分析表(預試).....	129
表4-1-1	成人在多向度反芻焦點量表平均得分之描述統計摘要表 (N = 1413)	134
表4-1-2	不同性別成人「多向度反芻焦點量表」之描述統計摘要表 (N = 1413)	134
表4-1-3	不同性別成人「多向度反芻焦點量表」之多變量變異數分析摘要表 (N = 1413).....	134
表4-1-4	不同年齡成人「多向度反芻焦點量表」之描述統計摘要表 (N = 1413)	135
表4-1-5	不同年齡成人「多向度反芻焦點量表」之多變量變異數分析摘要表 (N = 1413).....	136
表4-1-6	不同教育程度成人「多向度反芻焦點量表」之描述統計摘要表 (N = 1413)	137
表4-1-7	不同教育程度成人「多向度反芻焦點量表」之多變量變異數分析摘要表 (N = 1413).....	137
表4-1-8	不同婚姻狀況成人「多向度反芻焦點量表」之描述統計摘要表 (N = 1413)	138
表4-1-9	不同婚姻狀況成人「多向度反芻焦點量表」之多變量變異數分析摘要表 (N = 1413).....	138
表4-1-10	有、無宗教信仰成人「多向度反芻焦點量表」之描述統計摘要表 (N = 1413)	140
表4-1-11	不同宗教團體活動參與度成人「多向度反芻焦點量表」之描述統計摘要表 (N = 1413).....	140

表4-1-12	不同宗教團體活動參與度成人「多向度反芻焦點量表」之多變量變異數 分析摘要表.....	140
表4-1-13	有、無負向重大生活事件成人「多向度反芻焦點量表」之描述統計摘要表 (<i>N</i> = 1029).....	141
表4-1-14	有、無負向重大生活事件成人「多向度反芻焦點量表」之多變量變異數 分析摘要表.....	142
表4-1-15	不同負向重大生活事件發生時間成人「多向度反芻焦點量表」之描述統計 摘要表.....	143
表4-1-16	不同負向重大生活事件發生時間成人「多向度反芻焦點量表」之多變量變異 數分析摘要表.....	143
表4-1-17	不同負向重大生活事件傷害程度成人「多向度反芻焦點量表」之描述統計 摘要表.....	144
表4-1-18	不同負向重大生活事件傷害程度成人「多向度反芻焦點量表」之多變量變異 數分析摘要表.....	144
表4-1-19	不同負向重大生活事件互動關係成人「多向度反芻焦點量表」之描述統計 摘要表.....	146
表4-1-20	不同負向重大生活事件互動關係成人「多向度反芻焦點量表」之多變量變異 數分析摘要表.....	146
表4-1-21	不同背景變項的成人「多向度反芻焦點量表」整體構面及各分向度考驗 結果一覽表.....	148
表4-2-1	成人在未來時間態度量表平均得分之描述統計(<i>N</i> = 1413).....	150
表4-2-2	不同性別成人「未來時間態度量表」之描述統計摘要表(<i>N</i> = 1413).....	152
表4-2-3	不同年齡成人「未來時間態度量表」之描述統計摘要表(<i>N</i> = 1413).....	152
表4-2-4	不同年齡成人「未來時間態度量表」之多變量變異數分析摘要表 (<i>N</i> = 1413).....	153
表4-2-5	不同教育程度成人「未來時間態度量表」之描述統計摘要表(<i>N</i> = 1413)	154
表4-2-6	不同教育程度成人「未來時間態度量表」之多變量變異數分析摘要表 (<i>N</i> = 1413).....	154
表4-2-7	不同婚姻狀況成人「未來時間態度量表」之描述統計摘要表(<i>N</i> = 1413)	155
表4-2-8	不同婚姻狀況成人「未來時間態度量表」之多變量變異數分析摘要表 (<i>N</i> = 1413).....	155
表4-2-9	有、無宗教信仰成人「未來時間態度量表」之描述統計摘要表(<i>N</i> = 1413)	157
表4-2-10	有、無宗教信仰成人「未來時間態度量表」之多變量變異數分析摘要表 (<i>N</i> = 1413).....	157
表4-2-11	不同宗教團體活動參與度成人「未來時間態度量表」之描述統計摘要表 (<i>N</i> = 1413).....	158
表4-2-12	不同宗教團體活動參與度成人「未來時間態度量表」之多變量變異數分析 摘要表.....	158

表4-2-13	有、無負向重大生活事件成人「未來時間態度量表」之描述統計摘要表	159
表4-2-14	不同負向重大生活事件發生時間成人「未來時間態度量表」之描述統計摘要表(N=1028)	160
表4-2-15	不同負向重大生活事件傷害程度成人「未來時間態度量表」之描述統計摘要表	161
表4-2-16	不同負向重大生活事件互動關係成人「未來時間態度量表」之描述統計摘要表	161
表4-2-17	不同背景變項的成人「未來時間態度量表」整體構面及各分向度考驗結果一覽表	164
表4-3-1	成人在特質寬恕量表平均得分之描述統計(N=1413)	165
表4-3-2	不同性別成人「特質寬恕量表」之描述統計摘要表(N=1413)	166
表4-3-3	不同性別成人「多向度反芻焦點量表」之多變量變異數分析摘要表(N=1413)	166
表4-3-4	不同年齡成人「特質寬恕量表」之描述統計摘要表(N=1413)	167
表4-3-5	不同年齡成人「特質寬恕量表」之多變量變異數分析摘要表(N=1413)	167
表4-3-6	不同教育程度成人「特質寬恕量表」之描述統計摘要表(N=1413)	168
表4-3-7	不同教育程度成人「特質寬恕量表」之多變量變異數分析摘要表(N=1413)	169
表4-3-8	不同婚姻狀況成人「特質寬恕量表」之描述統計摘要表(N=1413)	170
表4-3-9	不同婚姻狀況成人「特質寬恕量表」之多變量變異數分析摘要表(N=1413)	170
表4-3-10	有、無宗教信仰成人「特質寬恕量表」之描述統計摘要表(N=1413)	171
表4-3-11	有、無宗教信仰成人「特質寬恕量表」之多變量變異數分析摘要表(N=1413)	171
表4-3-12	不同宗教團體活動參與度成人「特質寬恕量表」之描述統計摘要表(N=1413)	173
表4-3-13	不同宗教團體活動參與度成人「特質寬恕量表」之多變量變異數分析摘要表(N=1413)	173
表4-3-14	有、無負向重大生活事件成人「特質寬恕量表」之描述統計摘要表	174
表4-3-15	有、無負向重大生活事件成人「特質寬恕量表」之多變量變異數分析摘要表	174
表4-3-16	不同負向重大生活事件發生時間成人「特質寬恕量表」之描述統計摘要表	175
表4-3-17	不同負向重大生活事件發生時間成人「特質寬恕量表」之多變量變異數分析摘要表	176
表4-3-18	不同負向重大生活事件傷害程度成人「特質寬恕量表」之描述統計摘要表	177
表4-3-19	不同負向重大生活事件傷害程度成人「特質寬恕量表」之多變量變異數分析摘要表	177

表4-3-20	不同負向重大生活事件互動關係成人「特質寬恕量表」之描述統計摘要表 ($N = 1028$).....	178
表4-3-21	不同背景變項的成人「特質寬恕量表」整體構面及各分向度考驗結果 一覽表.....	182
表4-4-1	成人不同寬恕傾向之區別函數顯著性考驗.....	184
表4-4-2	成成人不同寬恕傾向之分類函數摘要表.....	184
表4-4-3	成人寬恕傾向各組重心函數表.....	185
表4-4-4	成人寬恕傾向之分類正確率交叉表.....	185
表4-5-1	多向度反芻焦點量表因素結構及其測量指標摘要表.....	187
表4-5-2	多向度反芻焦點量表潛在變項的觀察變項之常態性評估摘要表.....	188
表4-5-3	多向度反芻焦點量表觀察變項之參數估計表.....	189
表4-5-4	多向度反芻焦點量表模式整體適配度指標評鑑結果摘要表($N = 1413$).....	191
表4-5-5	多向度反芻焦點量表內在結構適配度分析表.....	193
表4-5-6	多向度反芻焦點量表區別效度檢定摘要表.....	194
表4-5-7	未來時間態度量表因素結構及其測量指標摘要表.....	195
表4-5-8	未來時間態度量表潛在變項的觀察變項之常態性評估摘要表.....	196
表4-5-9	未來時間態度量表觀察變項之參數估計表.....	197
表4-5-10	未來時間態度量表模式整體適配度指標評鑑結果摘要表($N = 1413$).....	200
表4-5-11	未來時間態度量表內在結構適配度分析表.....	201
表4-5-12	未來時間態度量表區別效度檢定摘要表.....	201
表4-5-13	反芻思考、未來時間觀與特質寬恕之相關係數矩陣.....	203
表4-5-14	反芻思考、未來時間觀與特質寬恕結構模型之參數估計表.....	204
表4-5-15	反芻思考、未來時間觀與特質寬恕結構模型的適配度指標評鑑結果摘要表.....	206
表4-5-16	反芻思考、未來時間觀與特質寬恕結構模型的內在結構適配度分析表.....	208
表4-5-17	特質寬恕量表內在結構適配度分析表.....	210
表4-5-18	特質寬恕量表區別效度檢定摘要表.....	210
表4-5-19	反芻思考、未來時間觀與特質寬恕之相關係數矩陣.....	211
表4-5-20	反芻思考、未來時間觀與特質寬恕結構模型之參數估計表.....	214
表4-5-21	反芻思考、未來時間觀與特質寬恕結構方程式模型的適配度指標評鑑結果 摘要表.....	216
表4-5-22	反芻思考、未來時間觀與特質寬恕結構方程式模型的內在結構適配度分析表.....	216
表4-6-1	潛在變項的觀察變項之常態性評估摘要表.....	219
表4-6-2	情緒焦點對特質寬恕模式一和模式二適配度及卡方值差異檢定結果.....	221
表4-6-3	以未來時間觀為中介變項之情緒焦點反芻和特質寬恕假設模式(模式二) 的參數估計表.....	223
表4-6-4	以未來時間觀為中介變項之情緒焦點對特質寬恕假設模式(模式二) 適配度摘要表.....	224
表4-6-5	以未來時間觀為中介變項之情緒焦點和特質寬恕結構模式效果量.....	225

表4-6-6	目的焦點反芻對特質寬恕模式一和模式二適配度及卡方值差異檢定結果	226
表4-6-7	以未來時間觀為中介變項之目的焦點反芻和特質寬恕假設模式（模式二） 的參數估計表.....	227
表4-6-8	以未來時間觀為中介變項之目的焦點對特質寬恕假設模式（模式二） 適配度摘要表.....	228
表4-6-9	以未來時間觀為中介變項之目的焦點和特質寬恕結構模式效果量.....	229
表4-6-10	意義焦點反芻對特質寬恕模式一和模式二適配度及卡方值差異檢定結果	230
表4-6-11	以未來時間觀為中介變項之意義焦點反芻和特質寬恕假設模式（模式二） 的參數估計表.....	232
表4-6-12	以未來時間觀為中介變項之意義焦點對特質寬恕假設模式（模式二） 適配度摘要表.....	233
表4-6-13	以未來時間觀為中介變項之意義焦點和特質寬恕結構模式效果量.....	234



第一章 緒論

本研究旨在探討反芻思考、未來時間觀與寬恕之關係，並進而建構三者間之理論模型。共分為三節，第一節：敘述研究緣起與動機；第二節：擬出研究目的與研究問題；第三節：進行研究的重要名詞釋義。

第一節 研究緣起與動機

寬恕的路很長很長：
我們曾經被傷害過；
被傷害的感覺像心頭刺，我們假裝不見，就像傷口有了皮，卻在底下長膿；
心裡依舊疼痛，那層否認的表層突然裂開來；
生氣，想報復；
把被害的地位轉化成害人的對立面；
突然發現自己塞住了，不管害人或被害都沒有出路；
逐漸發現自己，一種肯定自我，發現自己的過去是一種「賴者某些傷害」而活；
承認自己的獨存才是活路，報復的心只是自己對自己的耍賴；
終於解開那一生的糾纏。

節錄自余德慧教授為席德·賽門夫婦 (Sidney B. Simon & Suzanne Simon) 合著
Forgiving 一書中譯本《回首成春—寬恕》之編者序

壹、緣起

喜歡攝影的我，2014年在紐約時報的世紀和解 (Portraits of Reconciliation) 紀念特刊中 (Dominus, 2014)，Pieter Hugo 的作品攝影深深震撼了我……照片中都是成對的男女，或交臂平視、或漠然牽手、或自在坐臥。其中，Karorero 與 Sinzikiramuka 並肩而立、表情平靜，眼眶裡閃爍的淚光的照片，讓我沈思許久、深受感動。

1994年，中非國家盧安達 (Rwanda) 爆發了一場可怕的人類災害。曾經先後受德國和比利時統治的盧安達，在境內有兩個主要的種族，胡圖人(佔 85%)和圖西人(佔 15%)。第一次世界大戰後比利時接管，圖西人接受較高的教育，獲得貴族統治的身份，以少數

統治多數的政權，引起胡圖人的不滿，於是引發了這起種族滅絕的殘忍事件。盧安達國內的胡圖族（Hutu）對圖西族（Tutsis）發動了大規模的戰爭，號召所有人拿起武器，彼此互相殘殺。當時，殺戮持續了將近100天，估計約有50-80萬人死於這場災害。更可怕的是，當這個國家陷入了瘋狂之中，世界上卻沒有任何一個其他國家對此伸出援手。

多年之後，攝影師 Pieter Hugo到了盧安達南部，透過自己的鏡頭，真實地記錄下當地居民歷經劫難後的生活。所有的人，都曾經拿起武器相殘，而當年殺害家人的仇人，也許此刻仍然居住在你家旁邊……種種讓人難以想像的事實，卻在20年後的盧安達真實地發生著。Pieter Hugo邀請這些比鄰而居、相互扶持的人們，站在一起拍張照片。他發現在受害者和施暴者之間，彼此間的角色差異很大。有些人可以輕鬆地坐在一起，聊聊村子裡的八卦，但是卻不願意一起拍照。而有些願意一起拍照的人，也無法拉近彼此的距離。Pieter Hugo解釋：「在照片中，可以看到這些人的身體語言。他們彼此的距離，表現了不同程度的寬恕。」每張照片下方，Pieter Hugo詳細地記錄了這些人們的故事。

如同Karorero的故事，Sinzikiramuka目擊Karorero的兄弟被殺身亡，作為一個接受命令、無法拯救任何人的目擊者，內心充滿罪咎的Sinzikiramuka向Karorero請求寬恕。Karorero說：「有時候正義不能給人一個滿意的答案，但當我寬恕的時候，我的心裡終於獲得平靜」。在拍攝過程中，Pieter Hugo深刻地體會到「寬恕不是一種道德感，而是一種生存本能」。人們是如此努力用自己的方式想要走出傷痛，放下仇恨非常困難，但是懷抱仇恨也同樣辛苦。有時候，人們必須以自己的方式與仇敵、與自己、與命運和解，才有可能使生活真正重新開始。

偶然的機會中，觀賞了一部紀錄片「回家」（吳秀菁，2009），敘述民國81年11月神話故事KTV縱火犯與受害者家屬的故事。喝醉酒的湯銘雄的一把火，枉死的16條人命，讓受害者家屬對他恨之入骨，在法院外不斷叫囂咒罵，並對湯銘雄在獄中所寫的懺悔信置之不理之際，卻有一位受害者的姐姐杜花明，願意用愛來包容他、鼓勵他，甚至寬恕他。

杜花明，被害者的姐姐，一個一開始成長順利，卻在婚後掉入人生深淵、變成瀕臨自殺的悲情者，因為基督的信仰而轉念原諒了殺人兇手湯銘雄，不但與他通信、多次會面，甚至帶著媽媽——一個因為這場惡火失去兒子的母親，一同前往監獄探視，更以姊弟相稱。相對地，湯銘雄，縱火犯，一個父母對他放棄，前科累累還有兩次失敗婚姻的人生魯蛇，在入獄後自暴自棄、抑鬱疏離，三次想以自殺結束生命來贖罪不成，心如槁木死灰，只剩下等待死刑執行的那一天。

為什麼有這麼深的感動？一則因為自己的生命經驗中也曾因被傷害而始終無法全然放下傷痛與憤怒，而一直深陷痛苦與負面情緒中，無法得到心靈上的平靜與自由。當看著影片中杜花明選擇以上帝的愛寬恕縱火犯湯銘雄那一刻時，她的臉上顯現出一種柔美與安詳，不禁讓我自省：為何不能寬恕傷害我的人？當我的犯錯傷害他人時，不也同樣渴望被寬恕嗎？再則，當我看到寬恕為湯銘雄所帶來的全然改變，杜花明主動的寬恕與憐憫，翻轉了湯銘雄伏法前的最後生命，讓他能勇敢面對自己的罪行，懷著真實懺悔的心，臨行前一寫信向16位被害人家屬道歉，並捐贈全身器官來彌補自己無法挽回的錯誤。來自被害人的寬恕，帶來的如此令人震撼的改變，讓我感動與驚歎不已。

馬克·吐溫 (Mark Twain) 曾對寬恕做了最好的詮釋：「紫羅蘭把它的芬芳留在了那踩扁自己的腳踝上，這就是寬恕」(Forgiveness is the fragrance that the violet sheds on the heel that has crushed it.)。生命宛若滔滔長河，向前奔流而不倒返，相較於沈溺於傷痛、悔恨的情緒深淵而不自拔，如何以正面的態度來面對那些痛苦的人事物，以正向的思維來面對接下來的人生才更為重要。寬恕，是一種自我犧牲之愛 (self-sacrificial love)、仁慈 (benevolence)、表達善意 (beneficence) 及超越個人責任 (supererogation) 的道德概念 (Enright & Fitzgibbons, 2000; Enright & the Human Development Study Group, 1991)。寬恕可以幫助受害者走出悲傷、無助、憤怒、焦慮、沮喪與憂鬱等負向情緒；在認知上重新框架，面對傷害者及被傷害事件，在受害事實上發展出新的意義與靈性的成長；最後，在情緒上得以淨化，重新展開下一段人生旅程。

貳、研究動機

當個體面對生命中重大負面壓力事件時，在認知運作上會出現一種深刻、默想的思維活動，個體腦海中常會浮現許多想法，反覆思索著與事件相關的訊息與感受，此即為反芻思考 (rumination)。Nolen-Hoeksem (1991) 提出反應風格理論 (Response Style Theory)，認為反芻思考是個體一再重複地將專注力放在自己的負面感覺，以及這些感覺的本質或其他相關內涵上的一種思考與行為，此種反應會惡化個體的負面情緒或憂鬱症狀。然而，相對於Nolen-Hoeksem認為反芻思考單一構面的觀點，晚近許多研究開始嘗試將反芻思考細分為不同面向或層次。例如，Fritz (1999) 則認為反芻思考不一定只會增加憂鬱情緒，重點在於經歷負向事件後，個人不同的反芻內容會形成不同的情緒調節結果，因此Fritz依據反芻的內容將反芻思考分為功用性反芻 (instrumental rumination)、情緒焦點反芻 (emotion-focused rumination) 及意義尋找反芻 (meaning-searching rumination)。其中，情緒焦點反芻為個人將反芻思考的內容著重於自我經歷的負向感受，因而增加個人的負向情緒，而意義尋找反芻雖然在負向事件發生當下能讓個體有機會對該事件作瞭

解，藉以降低情緒困擾，但事件發生一段時間後，個體若仍在持續進行意義尋找反芻，則顯示個體無法放下該事件，因而使得心理適應較差。因此，此兩者皆為不具適應性的反芻思考類型；相對地，功用性反芻因其內容焦點強調目的性、功能性，反覆思考與負面事件相關的訊息、負面事件對目前生活的影響，以及如何解決負面事件所帶來的問題，是較具適應的反芻思考類型。因此，反芻思考到底是單一構念？抑或多維構念？成人反芻思考的現況為何，是本研究欲加以探究的動機之一。

相對於反芻思考指向過去，未來時間觀 (future time perspective, FTP) 正是反應個體如何預期未來、計畫未來，以及如何透過朝未來思考以引導當前行動 (Kauffman & Husman, 2004)。「未來」充滿無限可能，它雖是一個尚未達到的時間點，但卻真實的影響著現在。個人的未來目標引領著現在的行為趨向，Gjesme (1983) 認為未來時間觀的功能就像探照燈 (search light)，幫助照亮個人前進的路，探照燈越強，能幫助個人看的越遠，也越能發現自己的目標，個人的未來目標越顯而易見，越能讓個人覺察並實現它，也較能組織及計畫自己未來的行動，並對未來可能發生的事件採取預防措施。而未來時間觀究竟為一種心理能力？抑或一種認知結構？未來時間觀是否會受到個人屬性因素所影響？因外在環境有所改變？未來時間觀是單一構念？抑或多維構念？因此，成人未來時間觀的現況為何，是本研究欲加以探究的動機之二。

在正向心理學中，其核心旨趣在探索積極的人類心理特質 (positive psychological traits)，導正傳統心理學只著重在治療個體負面心理狀態的心理疾病研究取向，更重視建立正向的認知、情緒、行為的方法與歷程 (Peterson & Seligman, 2004)。而寬恕 (forgiveness) 是近年來正向心理學中的重要議題，更是現實生活中的重要的優勢美德 (Peterson & Seligman, 2004)。對寬恕的探究最早源於宗教與哲學領域，西方基督宗教教義中的寬恕是無條件的，代表上帝對人類無條件的愛。因著耶穌基督犧牲生命來救贖人類的恩典，寬恕將使個體重新經歷上帝的赦罪之恩與無條件的愛 (吳庶深，蕭可音、王佳玲，2008；Enright, Eastin, Golden, Sarinopoulos, & Freedman, 1992; Enright & Fitzgibbons, 2000)。從東方文化觀點切入，儒家思想的「恕道」所強調「己所不欲、勿施於人」、道家的「包容」所注重「天人和諧、人際和諧到自我和諧」、佛家的「慈悲」所倡導「等一物我，推己恕彼」，意涵上都等同於「寬恕」(李兆良，2011)。因此，寬恕是跨越自我、他我的，在個體心靈上進行建設性的重組。「寬恕他人」是原諒別人加諸自己的傷害；「寬恕自己」是在深度的省思後饒恕自我不再做內心的譴責；「寬恕命運」則是融入天地，與自然共存的生命觀。在華人文化鑲嵌的真實社會情境或心靈想像世界中，寬恕作為一種重要的高尚情操，也是一種充滿智慧的處世之道，它能让個體從沮喪的情緒中徹底釋放，並且能對週遭他人、社會，甚至靈性人生都能找到和平共存

之道，取得一種超越的情緒昇華（呂秋娟，2009；李新民，2012；李新民、陳蜜桃，2009；Emmons & McCullough, 2003；McCullough, Kilpatrick, Emmons, & Larson, 2001）。

什麼是寬恕？Enright和Fitzgibbons(2000)認為寬恕是受害者受到不公正的傷害後，放棄仇恨侵犯者、消極評價侵犯者以及對侵犯者報以冷漠行為的權利，而表現出對侵犯者的寬容甚至愛。McCullough、Worthington與Rachal(1997)認為寬恕是人際關係中發生侵犯事件之後，被侵犯的一方由消極反應向積極反應轉化的心理活動過程。Rye和Pargament(2002)認為寬恕是指在不公平的事情上，超越負向的情感、認知和行為反應，並且也包含對於傷害者正向的反應。綜合以上國外重要學者的定義，在本研究中，研究者定義寬恕是一個人是在遭受無法預期之衝突事件或不可控制的環境因素所造成之心理的、情感的、生理的或道德的深沈傷害後，主動對侵犯者從消極反應轉變為積極反應，此非因為侵犯者的懺悔或請求所致，而是個體內在歷程的蛻變。寬恕反應向度包括正向情感、認知和行為三方面，寬恕者放棄因傷害產生的報復念頭、行動和負向情緒，改以尊重他人的想法、熱情與愛的情感、停止傷害的行為。寬恕究竟為一項人格特質？抑或一種因應策略的行動？寬恕的程度會否會受到個人屬性因素所影響？因外在環境有所改變？面臨不同對象或不同衝突情境時，寬恕程度會否因此有差異？或者擁有寬恕特質的人，在跨情境的狀態下都傾向於寬恕？因此，成人寬恕的現況為何，是本研究欲加以探究的動機之三。

McCullough、Pargament與Thoresen(2000)將寬恕的研究區分為四類主要取向，但國內目前的研究較少探討影響個體寬恕的社會心理因素，即便有這方面的研究，亦缺少同時考量認知、情緒層面影響之研究。例如McCullough、Rachal、Sandage、Worthington、Brown與Hight(1998)的研究著重在同理心對寬恕的影響，卻未深入考慮其他認知層面的因素。因此，研究者期望透過繼續探討影響個體寬恕的其他社會心理因素，以豐厚此一研究主題，是本研究欲加以探究的動機之四、五。

人類生活在時間中，對時間的感知和體驗構成了解釋生活經歷和行為認知的背景，並對個體的思維、情感和行為傾向產生重要的影響。Zimbardo、Sword與Sword(2012a)曾經對32名臨床上被診斷為抑鬱症與創傷後壓力心理障礙症(Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD)的退伍老兵實施時間觀療法(Time Perspective Therapy)，這些老兵都曾接受過其他治療，但未能取得積極療效。透過時間觀治療法中，引導PTSD患者合併過去積極時間觀與現在享受時間觀，並進而從事「未來導向」的活動與行為，有效幫助PTSD患者從創傷性的過去中被「解放」出來，並順利過渡到更為積極的現在和未來狀態。因此，研究者期盼透過探討未來時間觀對於不同類型反芻思考與寬恕之間關係的影響，提供個體生命療癒與成長之途徑，是本研究欲加以探究的動機之六。

第二節 研究目的與問題

壹、研究目的

本研究旨在探究反芻思考、未來時間觀與寬恕之現況，以及反芻思考與未來時間觀如何影響寬恕的建構，藉以深入瞭解反芻思考、未來時間觀與寬恕之關係。依據上述之研究動機，本研究具體之研究目的如下：

- 一、探討不同背景變項的成人反芻思考之現況。
- 二、探討不同背景變項的成人未來時間觀之現況。
- 三、探討不同背景變項的成人特質寬恕之現況。
- 四、反芻思考、未來時間觀、背景變項對寬恕傾向的影響。
- 五、瞭解「反芻思考」、「未來時間觀」與「特質寬恕」之關係。
- 六、瞭解未來時間觀在反芻思考與特質寬恕之間，能否扮演中介的角色。

貳、研究問題

根據上述研究動機與研究目的，本研究問題如下：

- 一、不同背景變項成人的反芻思考現況為何？
- 二、不同背景變項成人的未來時間觀現況為何？
- 三、不同背景變項成人的特質寬恕現況為何？
- 四、「反芻思考」、「未來時間觀」與「背景變項」能否有效影響寬恕傾向？
- 五、「反芻思考」、「未來時間觀」與「特質寬恕」間的關係為何？
 - (一)「反芻思考」與「未來時間觀」的關係為何？
 - (二)「反芻思考」與「特質寬恕」的關係為何？
 - (三)「未來時間觀」與「特質寬恕」的關係為何？
- 六、未來時間觀是否分別在不同類型反芻思考與寬恕之間，扮演中介角色？

第三節 名詞釋義

本研究旨在探討反芻思考、未來時間觀與寬恕之關係，茲將本研究中所提及的重要名詞說明其概念化與操作定義如下：

壹、反芻思考

本研究所定義之反芻思考 (rumination)，係指當個體感受到重要目標受阻時，在腦海中出現持續思索現象。通常個體無法改變已經發生的事，因而藉由反芻對該事件進行反覆思考，試圖在腦海中降低目標受阻的落差情形。本研究進一步區分成三種不同內容焦點的反芻型態，分別為情緒焦點反芻、評價焦點反芻與意義焦點反芻，茲說明如下：

- (一) 情緒焦點反芻 (emotion-focused rumination)：其特徵為侵入性、非自主的，以負向情緒感受為主要思考內容。個體的認知思考世界被負向事件經驗不請自來的入侵，非個體的自主性選擇地重複思考，且思考內容集中於所經歷之負向感受，消極地專注於自身負向心情與問題，是不具適應性的反芻思考。
- (二) 評價焦點反芻 (evaluation-focused rumination)：其特徵為分析性、自主的，思考內容為探究負向事件發生原因以及評價負向事件對目前生活的影響。例如：個體外在環境中的前置事件效果與外力影響、分析負向事件的相關訊息，以及反覆思考評價負向事件對目前生活的影響，消極地專注於自身負向認知，是不具適應性的反芻思考。
- (三) 意義焦點反芻 (meaning-focused rumination)：其特徵為感受性、自主的，以事件的意義為主要思考內容，是個體自主選擇的認知歷程運作，例如：理解創傷事件、從創傷事件中發掘益處等，積極地關注事件對個體的獨特意義，是較具適應性的反芻思考。

本研究所謂之反芻思考，係指受試者在研究者所修訂「多向度反芻焦點量表」(Multidimensional-Focused Rumination Scale, MFRS) 上之得分，得分愈高，表示個體擁有較多該類型內容焦點的反芻思考。

貳、未來時間觀

本研究所定義之未來時間觀 (future time perspective, FTP)，係指個體如何預期未來、計畫未來，以及如何透過朝未來思考以引導當前行動。當個體越具有未來時間觀，越能夠擬定未來計畫，並且越能清楚知道自己當下行為對目標達成的影響，並為達成未來目標而努力。因此，未來時間觀具有能力特質與動力特質，反映了個體對未來的認識、體驗和行為傾向，可分為以下三個向度：

- (一) 未來時間觀點 (the perception of future time)：係指個體對於未來時間或未來事件的認識與預期，包括：對未來時間的知覺、未來前景的清晰程度，以及對於當下行為將會影響未來結果的意識、把當前活動連結至未來目標的能力，即未來時間觀的認知層面。
- (二) 未來目標價值(the valence of future goal)：係指個體對於未來目標的正/負向評價，與樂觀/悲觀態度，包括：個體對未來目標的關注程度、對自己未來的信心程度，以及能創造美好未來之自我效能，即未來時間觀的情感層面。
- (三) 對未來的準備與行動 (preparation and action for the future)：係指個體有意識、有目的、有計畫地朝向未來目標之歷程，包括：以未來時態引導思維與行動、以實際行動努力達到自己所設定的未來目標，及未來時間觀的行為層面。

本研究所謂之未來時間觀，係指受試者在研究者自編「未來時間態度量表」(Attitude toward Future Time Scale, AFTS) 上之得分，以量表的總得分作為未來時間觀的指標，量表加總得分越高者代表個人越具有未來時間觀。

參、寬恕

本研究所定義之寬恕 (forgiveness)，係指個體對於跨情境的傷害事件之寬恕傾向，涉及情感、認知與行為系統的運作，亦即負向的感受、思考和行為轉變為正向的過程，包含了「寬恕他人」、「寬恕自己」與「寬恕命運」三個向度，茲說明如下：

- (一) 寬恕他人 (forgiveness of others)：係指個體在受到不公平的傷害後，對傷害者的負面認知、情緒和行為反應消失，並出現正向的認知、情緒和行為反應的過程。
- (二) 寬恕自己 (forgiveness of self)：係指個體對自己曾經犯過的錯誤，經過深度的省思後，選擇原諒並寬恕自己。亦即對身為傷害者自己的負面認知、情緒和行為反應消失，以正向方式善待身為傷害者的自己。
- (三) 寬恕命運 (forgiveness of fate)：係指個體在面對無法預期之事件或不可控制的環境因素所造成的消極情感之克服與接納。亦即對天地、命運等的負面認知、情緒和行為反應消失，發展出融入天地、與自然共存的生命觀。

本研究所謂之寬恕，係指受試者在研究者所修訂之特質寬恕量表 (Trait Forgiveness Scale, TFS) 上之得分，得分愈高，表示個體愈具有寬恕之正向心理特質。

第二章 文獻探討

根據上述研究目的與研究問題，本章旨在探討反芻思考、未來時間觀與寬恕之關係。共分為五節，第一節：探討反芻思考及相關研究；第二節：探討未來時間觀理論及相關研究；第三節：探討寬恕及相關研究；第四節：分析反芻思考、未來時間觀與寬恕之間的關係。

第一節 反芻思考

本節首先概述反芻思考的定義與意涵、相關理論與功能。其次，介紹反芻思考之測量工具，再則分析國內外相關研究結果，探討哪些變項與反芻思考有關係，反芻思考的內容如何影響個體的認知、情緒與行為，最後則是對反芻思考作一結論，藉以作為後續「未來時間觀」探討之銜接。

壹、反芻思考的定義與意涵

反芻 (rumination) 一詞源自拉丁文 *ruminari*，係指動物 (例如牛、羊) 進食後將存於胃裡的半消化食物再次回流並加以咀嚼的過程，因此類比於人類來說，反芻可視為一種「深刻、默想的思維活動 (deep, meditative thought)」(Rumination, 2017a)，且此種思維活動是以「仔細地思考某事且持續一段長時間 (to think carefully and for a long period about something)」方式進行 (Rumination, 2017b)。反芻的出現對很多人來說並不陌生，當個體經歷負向事件或面對壓力事件時，腦海中常會浮現許多想法，不斷地思索著「為什麼這件事會發生在我的身上」、「我到底出了什麼錯」、「我該怎麼辦」，或是不斷地自怨自艾。因此，反芻思考 (ruminative thinking) 之核心意涵為「某種形式的重複及/或循環的想法與念頭」(Brotman & Derubeis, 2004)，是認知層面的「咀嚼反芻」。以下將回顧幾項與反芻思考相關之理論，並比較不同理論對反芻之定義、適應性、動機狀態、內容、觸發與維持機制等面向之不同假定。

一、反芻思考之定義與相關理論

過去文獻對反芻一詞的定義紛雜、並無普遍共識 (Matthews & Wells, 2004)。整體而言，心理學領域相關文獻中定義反芻思考時，大多由認知歷程 (process) 與認知內容 (content) 兩個向度切入，包含「重複持續的認知運作歷程」與「情緒及自我相關的認知內容」兩項定義特徵。採概括 (general) 定義反芻的研究者，將反芻視為一種認知運

作歷程或注意力形式，具有持續、被動的自我關注 (self-focused) 等特徵，涉及將注意力導向個體自身或與情緒相關的認知內容。舉例來說，Martin與Tesser (1989, 1996) 認為反芻的本質是個體感受重要目標受阻時，重複思考個體現狀與未達目標的行為傾向。然此定義並未考慮到認知歷程的作用脈絡，故較難貼切地描述特定情境下 (如：憂鬱、憤怒、悲傷等狀態)，個體的反芻思考與情緒經驗之間的關係。

相較於概括觀點忽略反芻歷程的脈絡因素，採特定觀點定義反芻的研究者，則納入認知內容面向，考量個體反芻所意圖因應的目標動機或情緒狀態，以及符應此狀態下個體可能產生的認知內涵。亦即，特定觀點的反芻定義中同時界定了反芻歷程與反芻內容的特徵。舉例來說，Nolen-Hoeksema (1991) 將反芻界定為憂鬱的個體傾向反覆地思考 (歷程面向) 自己的憂鬱情緒、憂鬱症狀，以及症狀成因、意義與後果 (內容面向)，而非積極尋求其他可行的問題解決管道或社會支持系統的協助。故Nolen-Hoeksema的定義同時包括了反芻的作用脈絡、認知內容及認知形式。

由自我調節策略觀點視之，反芻是個體經驗與面對特定情境 (如：憂鬱情緒) 時，促使個體產生特定認知與行為以對應 (react)、因應或調節此狀態。因此，反芻可視為一種情緒調節策略 (emotion-regulation strategy) (Aldao, Nolen-Hoeksema, & Schweizer, 2010) 或壓力因應策略 (Robinson & Alloy, 2003)。換言之，反芻可被界定為一種個體主動的調節策略，與某些情境刺激有關，並涉及特定目的與動機狀態 (如：試圖降低憂鬱情緒)。整體而言，界定與測量反芻時，宜同時考量認知歷程與認知內容兩面向，並清楚區分所欲探討的作用脈絡 (Luminet, 2004)。以下將回顧幾項與反芻思考相關之理論，比較不同理論對反芻的定義、動機/目的、適應性、作用情境與維持機制：

(一) 以憂鬱情緒為主要研究目的，反芻思考是個體的一種反應風格與前置變項

1. 憂鬱反應風格理論 (Response Style Theory of Depression, RST)

Nolen-Hoeksema (1987, 1991) 觀察個體在面對憂鬱狀態所採取的因應型態對其憂鬱病程發展 (course) 的影響，認為個體因應憂鬱時，會傾向採取一種穩定一致的行為與思考組型 (pattern)，稱之為「反應風格」(response style)，而不同的反應風格將影響憂鬱症狀後續的維持或發展。憂鬱反應風格理論 (Response Style Theory of Depression, RST) 界定了兩種不同之反應型態：反芻型反應風格 (ruminative responses to depression) 與轉移型反應風格 (distraction responses to depression)，而不同反應風格將影響個體憂鬱後續狀態的維持與發展。Nolen-Hoeksema對反芻型反應之操作性定義為：「個體的注意力專注於自身的憂鬱症狀，以及這些症狀的可能成因、相關後果的行為與想法」。亦即具有反芻型反應風格的個體，在因應憂鬱狀態時，會反覆的思考：「為什麼我會感到憂鬱？ (關注在自身的憂鬱症狀)」、「是什麼原因導致我的失敗？ (關注在事情的前因

後果上)」等，是一種適應不良的反應方式。而轉移型反應風格是與反芻相對之因應方式，Nolen-Hoeksema將其定義為：「有意地將個體的注意力從個體的憂鬱症狀轉移至愉悅或中性的活動」，亦即個體將注意力從憂鬱情緒中轉移出來，從事一些讓自己身心愉快的正向活動，例如：出去打球、聽音樂、爬山等。轉移的因應方式有助於緩解個體憂鬱的情緒，並增加有效應對和問題解決的可能性。

根據反應風格理論，反芻至少透過四種機制來延長個體的憂鬱，包括：(1) 強化憂鬱情緒所導致的認知，使個體更容易使用負向思考及記憶去解讀目前的狀況；(2) 使個體的想法更加悲觀與宿命論，進而干擾個體的問題解決；(3) 干擾工具性行為；(4) 長期的反芻將使個體失去社會支持，進而惡化其憂鬱。而在許多實徵研究結果，亦證實對低落情緒者 (dysphoric) 的反應風格進行操弄，使用反芻式反應風格的受試者比使用轉移式反應風格的受試者更容易延長其憂鬱狀態，而在一般受試者身上操弄反應風格時，卻沒有類似的結果。意即，低落情緒者與憂鬱症病患，在因應憂鬱情緒或症狀時，傾向以反芻型反應風格來面對，而這樣的因應策略，更會導致其情緒低落者或臨床憂鬱個案憂鬱症狀的惡化及延長 (Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1993; Lyubomirsky, Tucker, Caldwell, & Berg, 1999; Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991, 1993)。因此，反芻思考是影響憂鬱情緒發展及保持的一種關鍵結構 (critical construct)，也是憂鬱認知脆弱性 (cognitive vulnerabilities) 的重要成分 (Smith & Alloy, 2009)。由於反芻思考是個體應對憂鬱情緒所採取的一種反應風格，為跨時間相對穩定之整體行為傾向，因此許多研究者將此種反芻的反應型態稱為「憂鬱反芻 (depressive rumination)」(Papageorgiou & Wells, 2003; Siegle & Thayer, 2004)。

2. 悲傷反芻理論 (Rumination on Sadness, RS)

Conway、Csank、Holm與Blake (2000) 提出悲傷反芻 (Rumination on Sadness, RS)，意指個體會消極、反覆地思考並關注於悲傷感受與造成悲傷感受的事件環境，沉浸於悲傷狀態中難以自拔，從而抑制交往動機，阻礙積極行為。相較於Nolen-Hoeksema (1991) 反應風格理論認為反芻個體會向他人揭露自身的負向情感，Conway等人 (2000) 則認為個體並不會與他人揭露其反芻思考內容，且反芻思考的內容是消極的、不能促進問題的解決，是干擾性的、不受控制的思想。

3. 壓力反應性反芻 (Stress-reactive rumination)

Alloy、Abramson、Hogan、Whitehouse、Rose、Robinson、Kim與Lapkin (2000) 根據憂鬱症的認知理論 (cognitive theory of depression) 和憂鬱症的無望理論 (hopelessness theory of depression)，進一步擴充Nolen-Hoeksema的反芻性反應風格，提出「壓力反應性反芻 (stress-reactive rumination)」，認為個體在面對生活壓力事件時，

會根據其對於壓力事件的負向推論 (negative inferences) 進行反芻思考，分為：負向歸因傾向、無望認知思考傾向與積極問題解決思考傾向三類。相較於Nolen-Hoeksema(1991)反應風格理論認為反芻的發生在於回應個體的憂鬱心情，是「情感聚焦的反芻思考 (emotion-focused rumination)」，亦即個體對其已經產生的憂鬱心情所做出的反應而言，Alloy等人 (2000) 認為反芻思考發生於憂鬱心情出現之前，且在時間點上通常都還未到達引起憂鬱心情 (depressed mood) 的程度。

(二) 反芻思考是個體對創傷事件的一種反應

1. 多向度反芻 (Multidimensional Rumination)

Fritz (1999) 認為反芻是指個體不斷尋找事件發生的原因，關注事件所帶來的負面影響、並沉浸於這種消極的情緒感受的一種狀態，並將個體對於創傷事件的反芻內容分為：功用性、情緒焦點及意義尋找三種反芻。功用性反芻 (instrumental rumination) 指的是個體反芻時以目的性或功能性的角度為主要思考內容，包括：反覆思考負面事件對目前生活的影響，思考到與負面事件相關的訊息，和找出方法解決負面事件所帶來的問題。Fritz的研究發現，功用性反芻和個體面對負面事件的復原有正相關，可視為有適應性的反芻思考；情緒焦點反芻 (emotion-focused rumination) 係指個體的思考集中在所經歷的負向感受上，是最不具適應性的反芻。意義尋找反芻 (meaning searching rumination) 則是將焦點放在事情為什麼會發生的原因 (cause)，其中原因包含兩個層面：一種是事情發生的有效 (efficient) 原因，亦即個體外在環境中的前置 (antecedent) 事件效果或是外力的影響；另一種則為找尋事件的抽象原因，亦即最終原因的尋找。而對事件意義的尋找，是個體花費認知資源尋找事件原因的一種思考，此概念最初被使用在罹患心血管疾病的病患身上。

2. 創傷後成長模型 (Model of Post-Traumatic Growth, PTG)

Parkinson與Rachman (1981) 將侵入性 (intrusive) 的想法視為反芻，且認為此種思考的產生是存在於個體的內在本質，這些想法會干擾到個體目前正在進行中的活動，且難以被控制，而壓力 (stress) 是促發反芻最主要的因子。Clohessy和Ehlers (1999) 則認為反芻屬於和創傷相關的侵入式思考的一種後設認知。Horowitz (1999) 認為反芻是個體對創傷事件其中之一的反應—侵入性的 (intrusive)、重複出現與創傷事件相關的記憶，且通常伴隨大量情緒，甚至讓個體有再度經歷創傷事件之感受，但創傷記憶的不斷重現亦為個體內在訊息處理之徵兆。透過訊息處理歷程，個體嘗試瞭解創傷事件賦予意義、從中尋找創傷的好處、重建對世界的核心信念等，獲致積極的成長 (創傷後成長，post-traumatic growth)。

Tedeschi, & Calhoun, 2009)。Calhoun和Tedeschi (2004)認為此階段是一種哀悼的工作 (grief-work)，但非全為負面的，讓個體能逐漸承認創傷帶來的失落，並意識到過去的目標與假設已不再適用，可能是企圖想去理解和管理創傷的後果；(2) 精緻化反芻 (deliberate rumination)，被定義為一種反思的反芻型態，是個體自願從事的認知歷程，針對創傷事件進行目的性思考，有助於個體在創傷事件本身及其所帶來的結果中找尋意義 (如：理解創傷事件、從創傷事件中發掘益處等)，進而協助個體重建對世界的理解，讓個體能夠釐清自己的狀況，進而找到方法因應變動的環境，最終經驗到意義感 (meaningfulness)。因此精緻化反芻的過程即是讓個體整合生命中的各種改變以重建「假設世界」(Calhoun & Tedeschi, 2006; Calhoun, Cann & Tedeschi, 2010)。研究結果顯示透過精緻化反芻思考來處理生命重大壓力源，能有效幫助個體認清自己是如何改變與成長 (Affleck & Tennen, 1996; Taku, Cann, Tedeschi, & Calhoun, 2009)。

(三) 反芻思考是一種自我調節策略

1. 反芻之目標進程理論 (Goal Progress Theory of Rumination)

Martin與Tesser (1989, 1996) 以較廣泛的角度定義反芻思考，未針對特定之情緒狀態，泛指一般情境下的因應歷程。此理論假定反芻思考為具動機性的自我調節反應，認為反芻是重複的與事件相關思考 (event-related thinking) 式，即個體反覆思考未實現的重要和高級目標之現象，包括：意義尋找、問題解決、回憶與期待，並具有以下特性：第一，反芻思考是一種執行於意識層面的思考歷程，且機械式的圍繞同一主題；其次，思考歷程不需要直接受到環境線索引發，但是容易接受到線索暗示而啟動。此觀點假定反芻思考是個體動機性的自我調節機制，是個體感受到重要目標受阻而在腦海中出現持續思慮現象，用以維持與目標相關訊息的高度可提取性，且與右腦半球的活動有關 (Martin, Shrira, & Startup, 2004)。當個體的行為反應未能有效達成目標時，右半腦持續活動 (反芻思考) 以產生新的因應策略，直到順利達成目標。

2. 自我調節的執行功能模型 (Self-Regulatory Executive Function Model, S-REF)

Wells與Matthews (1996) 針對情緒疾患提出自我調節執行功能 (Self-Regulatory Executive Function, S-REF) 模型。在此模型中，若個體判斷現狀與所設定的標準出現落差時，就會選取因應策略、執行所選定的方法企圖消弭落差。此歷程會在個體自我監控下持續進行，直到落差不存在為止。而在此模型中，個體傾向以自我相關訊息為主要參照標準，並採取反覆出現的負向思考策略，如：憂鬱心情下的反芻 (depressive rumination)、焦慮時的擔憂 (anxious worry) 等，來因應自我落差 (self-discrepancy)。Papageorgiou與Wells (2001, 2003) 以S-REF模型及後續實徵證據建構了反芻、憂鬱及後設認知信念的關係模式 (下圖2-1-2)，說明了個體對反芻的正向信念，即認為反芻能

說明、理解過去的錯誤和失敗（如：我需要思考我的問題來找出憂鬱的原因）會促使個體持續的使用反芻，然而當個體開始反芻，又會促使個體產生兩類負向信念：第一類是「反芻是不可控制且有害的」，第二類則是「反芻會產生不良的人際及社會適應結果」，這些負向後設認知信念最終將導致個體經驗到憂鬱，憂鬱情緒會造成低的後設認知效能感，導致其更想釐清自己的情緒困擾，使得反芻的正向後設認知信念被增強，從而形成後設認知信念、反芻和憂鬱的迴圈，使個體陷入不良情緒的惡性循環 (Matthews & Wells, 2004)。

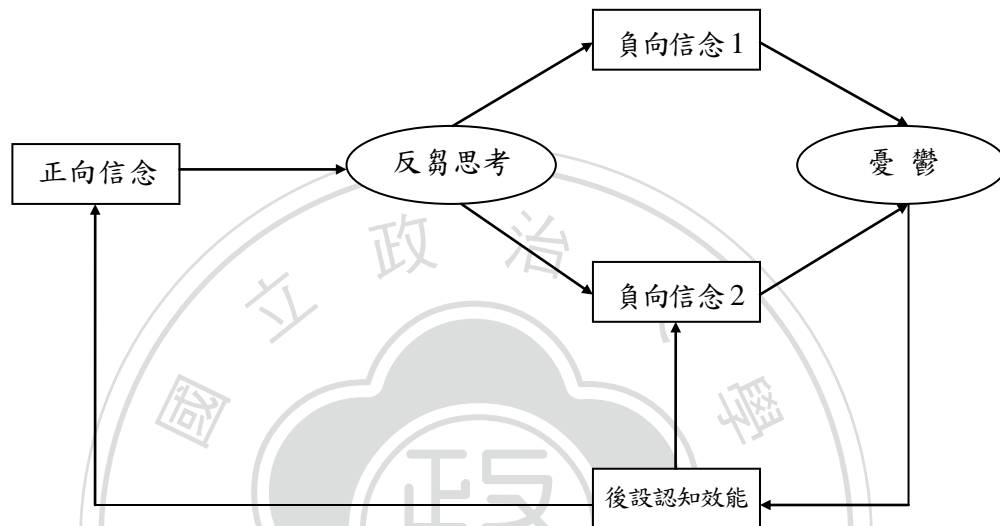


圖 2-1-2 憂鬱反芻與後設認知信念間之關係圖
資料來源：修改自Papageorgiou與Wells (2003: 263)

(四) 反芻思考加劇個體的社交焦慮與恐懼情緒

有些學者以壓力的觀點來解釋反芻思考，認為反芻思考是個體經驗壓力生活事件後的負向推論，Taylor和Schneider (1989) 認為壓力是一種心理刺激，會讓個體對於過去事件或未知情況，進行再建構的思考歷程。亦即，個人在經驗壓力事件後，個體會一再重覆思考所經驗的事件，也就是所謂的事後反芻思考，或是在腦海中反覆思索即將面對的狀況，也就是事前反芻思考。

Clark和Wells (1995) 提出社交焦慮認知理論 (cognitive model of social phobia)，強調在面對社交情境或活動時，個體腦海中會產生不適當的信念和思考歷程，使其內心產生不合理之恐懼。同時這種焦慮與恐懼佔據了個體大部分的注意力，個體無法有效地接收外界的正面訊息，因此也無從利用正面訊息進行問題解決和情緒調節。對於社交焦慮者，人際互動可視為一種壓力源，社交焦慮者對社交情境所發生的一切細節會不斷回想、重複思考，Rachman、Grüter-Andrew與Shafran (2000) 將此認知歷程稱為事後處理歷程

(post-event processing)，Rapee和Heimberg (1997) 定義為回溯性憂思 (retrospective brooding)，Abbott和Rapee (2004) 定義為事後反芻思考 (post-event rumination)。共同的特徵皆為社交焦慮者不停地沉溺在自我焦點關注 (self-focused attention) 的思考中，即所謂的反芻思考現象。Russell、Hancock與McCullough (2007) 認為反芻思考是面對人際運作心理調適失敗的反作用，會觸發個人對之前衝突的記憶，對認知、動機、心理反應產生負面的影響。

二、反芻思考相關理論之比較

回顧與反芻思考相關理論，因著學者們所持觀點不同，對於反芻的定義、脈絡、作用範圍、動機與目的、以及反芻思考是否為適應性因應策略等層面之假設不盡相同。因此在研究反芻相關議題時，研究者應留意觀點間假設前提之異同，不同的反芻理論模式，除了影響後續研究設計外，亦可能對研究結果有關鍵性之影響。表2-1-1呈現不同理論觀點在上述面向之異同比較。

在反芻的作用情境方面，目標進程理論持廣泛觀點，將反芻視為一個普遍歷程，認為反芻源自於目標受挫狀態，而促使個體產生自我調節行動。其他多數理論則持特定觀點，將反芻界定為個體對某種情境（例如：憂鬱、悲傷、壓力、創傷事件、社交焦慮等）的主動因應，是穩定的反應風格或類狀態 (state-like) 的其目的在於藉以調節情緒或認知狀態。

在反芻的觸發機制方面，研究者常關注反芻思考究竟是由什麼樣的事件、內在或外在因素所觸發，亦即在什麼樣的情境脈絡或狀態下出現。許多研究顯示反芻與憂鬱症狀有關，且負向情緒是觸發反芻思考歷程的關鍵因素 (Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1993, 1995; Nolen-Hoeksema & Morrow, 1993)。此外，高反芻思考的個體傾向將生活事件解釋為壓力 (Bishop, Briede, Cavazos, Grotzinger, & McMahon, 1987)，創傷事件、社交焦慮等壓力源，都可能啟動個體的反芻思考。而在反芻的維持機制方面，研究者關注的是反芻出現之後為何難以停止，以及影響其後續維持的因素。這方面目前僅自我調節執行功能模式中有所論述，該理論假定反芻與個體知識結構中的負向信念互動，反芻帶來的負向情緒後果又回饋並強化個體對反芻的負向後設認知信念，增強個體對外界情境的負向評估、加大自我落差，而使反芻思考持續運作。Smith與Alloy (2009) 建議採取巨觀角度來探討反芻的觸發與維持機制是較為適當的，將反芻思考的起始點界定為「個體對目前狀態（如：憂鬱、壓力、焦慮等）與目標狀態（如：幸福）之間差異的覺察」，並同時考量反芻歷程中相關內在（情緒）及外在（負向或壓力事件）機制。

在反芻的內容方面，研究者的觀點非常歧異，部分的反芻理論或模型側重於負面的情緒狀態（如：Nolen-Hoeksema反應風格理論、悲傷反芻、壓力反應性反芻、事後反芻等），其他的反芻理論或模型則側重目前和期望狀態（如：Martin與Tesser的目標進程理論、反芻的後設認知模型等）。Smith與Alloy（2009）建議建議將反芻內容其界定為「個體專注於目前狀態和目標狀態之間的差異」，這樣的定義不僅可包含個體對於情緒上的反芻（目前情緒狀態和期望的情緒狀態之間的差異），也可解釋反芻在時間向度上的變化（專注在目前或過去的狀態）。

Smith與Alloy（2009）回顧過去關於反芻定義、測量與多向度概念等研究結果之後認為，反芻可能受到外在事件或內在情緒所觸發，為具有穩定性(stability of rumination)的一種反應風格或類狀態(state-like)傾向，亦即「個體在面對刺激時會有反芻的傾向」。Watkins（2008）認為反芻思考是一種重覆性想法(repetitive thought)，如果能夠幫助個體縮小知覺到的差異，那麼反芻便會產生建設性的後果。如果個體認為自己無法朝向理想狀態前進、且又無法放棄自己所想要的理想狀態，那麼反芻帶來的便是不具適應性的結果。Horowitz（1999）從創傷後壓力症候群(Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD)觀點，認為反芻是個體對創傷事件的其中之一反應，侵入性的(intrusive)、重複出現與創傷事件相關的記憶，且通常伴隨大量情緒，甚至讓個體有再度經歷創傷事件之感受，但創傷記憶的不斷重現亦為個體內在訊息處理歷程之運作，個體嘗試瞭解創傷事件賦予意義，獲致積極的成長。

表2-1-1

反芻思考相關理論之整理與比較

理論	概念定義	定義範圍	動機/目的	適應與否	作用情境	維持機制
憂鬱反應風格理論 (Nolen-Hoeksema, 1991)	反芻反應風格：持續專注於自己的憂鬱情緒與症狀，以及症狀的起因、意義及後果	特定 負向情緒脈絡下，專注於情緒、自我及症狀相關訊息	因應憂鬱情緒	不適應 增加負向思考、延長或惡化憂鬱	憂鬱情緒或負向情緒	未論及
悲傷反芻理論 (Conway, et al., 2000)	反芻想法：個體消極、反覆地思考目前的悲傷感受及其前置事件	特定 悲傷情緒脈絡下，專注於情緒與自我相關訊息	因應悲傷情緒	不適應 負向思考、無益於問題解決	悲傷情緒	未論及
壓力反應性反芻 (Alloy, et al., 2000)	反芻反應風格：個體因為壓力生活事件所引發之負向推論	特定 壓力情境引發自我相關訊息	因應壓力情境	可能為不適應或適應 負向歸因、無望認知思考或積極問題解決	壓力情境	未論及
多向度反芻 (Fritz, 1999)	反芻內容：個體不斷尋找事件發生原因，關注事件所帶來的負面影響、並沉浸消極的情緒感受	特定 創傷事件發生後	個體對創傷事件的反應	可能為不適應或適應 視反芻內容而定	創傷事件	未論及
創傷後成長模型 (Calhoun & Tedeschi, 2004)	反芻想法：包括創傷初期反覆出現與事件相關的侵入想法，以及反思的精緻化反芻型態，有助於個體重建對世界的理解境與意義感	特定 創傷事件發生後	創傷後成長	可能為不適應或適應 視反芻想法而定	創傷事件	未論及
目標進程理論 (Martin & Tesser, 1989)	反芻想法：檢視自我目標達成狀態與否及尋求其他方法的持續狀態	廣泛	適應目標受挫	可能為不適應或適應 持續反芻或採其他因應策略	目標受挫	未論及
自我調節執行功能模式 (Well & Matthews, 1996)	反芻反應：嘗試因應自我落差所產生的重複性想法	特定 壓力情境引發自我相關訊息	降低壓力引發的自我落差	不適應 難解決問題，強化負向情感與認知	壓力情境	負向後設認知信念
社交焦慮認知理論 (Clark & Wells, 1995)	事後反芻：社交焦慮者不停地沉溺在自我焦點關注的思考	特定 社交焦慮引發自我相關訊息	降低社交焦慮引發的壓力	不適應 無法有效接收外界的正面訊息，無法利用訊息進行問題解決和情緒調節	社交焦慮	未論及

資料來源：研究者整理

三、反芻思考的多向度觀點

自Nolen-Hoeksema (1987) 提出憂鬱反應風格理論以來，大多數研究皆將憂鬱反芻反應風格視為單一向度構念，並使用反應風格量表 (Response Style Questionnaire, RSQ, Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991) 之反芻風格分量表作為憂鬱反芻風格傾向的測量工具 (Luminet, 2004)。然而，隨著反芻的大量研究開啟了世人對憂鬱病理嶄新的理解，反芻的本質也逐漸受到重視。許多學者開始探討反芻是否必定會導致負向結果，抑或反芻也可能是一種適應性的因應機制、為問題解決歷程之一部分，於是，進一步檢驗反芻內涵構念與測量工具之合適性。

近年來對Nolen-Hoeksema的反應風格量表 (RSQ) 之因素分析研究，也發現憂鬱反芻風格可能由不同的次向度組成。Roberts、Gilboa及Gotlib (1998) 對RSQ之反芻反應風格分量表進行因素分析，萃取出三個不同概念的因素，分別是：以憂鬱症狀為主的反芻 (symptom-based rumination)，題目內容例如「想到自己缺乏動機的程度」；自省隔離 (introspection / self-isolation)，題目內容例如「自己離開，並思考為何會這樣的感覺」；以及自責 (self-blame)，題目內容例如「思考最近的處境，期望它可以變得更好」。Bagby和Parker (2001) 進一步透過對憂鬱症患者的研究，使用驗證性因素分析，發現RSQ包含三個因素：轉移型反應 (distraction)、症狀關注的反芻反應 (symptom-focused rumination) 與自我關注的反芻反應 (self-focused rumination)。

Treynor、Gonzalaz及Nolen-Hoeksema (2003) 為排除測量時受憂鬱症狀的可能干擾，以一般的社區民眾為研究樣本，刪除RSQ的反芻反應風格分量表內容與憂鬱症狀相關 (如：「思考我感到多麼憂傷」) 之題項後，以主成分分析法重新進行分析，得到兩因素成分：「苦惱自責」(brooding rumination) 與「深思反省」(reflective pondering rumination)，前者意指個體消極地專注於自身負向心情與問題，其題目內容包含鬱悶地責怪自我、他人與命運 (如：「有時候很難停止思考關於自身的問題」)；後者意指個體將注意力放在內在省思、思考可能的問題解決方向，題目內容包含反覆思考及嘗試解決問題之特性 (如：「我的本性是會對問題追根究底」)。兩因素短期而言皆具有非適應性效果，與個體當下的憂鬱狀態有正相關，但長期而言，苦惱自責式反芻會延長個體的負向情緒、增加當下與未來的憂鬱症狀，具不適應性效果；反之，深思反省式反芻可導致有效的問題解決，減少個體的負向情緒，是一種具適應性的自我反省反應風格 (Treynor et. al., 2003; Nolen-Hoeksema, 2004)。顯見反芻思考並非只有過去所認為的單一面向，而是包含了多重構念，且深思反省與苦惱自責分別為反芻之適應性與非適應性兩成分。

此外，Fritz (1999) 從反芻的研究和測量中發現反芻的內容可以分為行為、情感與認知層面三大類，並分別定義為：功用性、情緒焦點及意義尋找式三種反芻。功用性反芻 (instrumental rumination) 是指個體反芻時以目的性或功能性的角色為最主要的思考，包括：反覆思考與負面事件相關的訊息、負面事件對目前生活的影響，以及如何解決負面事件所帶來的問題；情緒焦點反芻 (emotion-focused rumination) 則是個體的思考集中在所經歷的負向感受上；而意義尋找 (searching for meaning) 則是指焦點放在找尋負向事件的發生原因與事件意義，是個體花費認知資源尋找事件原因的一種思索。Fritz (1999) 認為這三類的反芻思考都是個體對負向事件的重複思考，但在內容分析上是可以區分開來，彼此間呈現中度相關。

Watkins與Teasdale (2001)、Watkins (2004) 透過互動式認知子系統 (Interacting Cognitive Subsystems, ICS) 之概念，從抽象與具體、分析與體驗的角度，將反芻區分成兩種不同形式 (mode) 的自我專注，其一為「分析評價式自我專注」(analytic self-focus rumination)，反芻內容較為抽象、分析、評估式的，即個體專注於自身憂鬱症狀，並持續尋找對憂鬱症狀的可能解釋；其二為「經驗感受式自我專注」(experiential self-focus rumination)，反芻內容較為具體、侵入式 (intrusive) 而非評估性，即個體想像並專注於自己的內在感受與經驗，強調其關注個體當下 (moment) 的真實感受。

認知歷程在創傷後扮演相當重要之角色，Calhoun和Tedeschi (2004) 的創傷後成長模型 (Model of Post-Traumatic Growth, PTG) 中，當創傷事件發生後，個體會經歷兩種類型的反芻思考：(1) 侵入性反芻 (intrusive rumination)：指個體的認知思考世界被創傷經驗不請自來的入侵、非個體的自主性選擇，且高度的侵入性反芻與心理苦惱的維持或增加相關，讓個體無法有效因應創傷經驗 (Ehler & Clark, 2000; Elwood, Hahn, Olatunji, & Williams, 2009; Taku, Cann, Tedeschi, & Calhoun, 2009)；(2) 精緻化反芻 (deliberate rumination)：指個體自主選擇的認知歷程運作，這類型的思考有助於個體在創傷事件本身及其所帶來的結果中找尋意義 (如：理解創傷事件、從創傷事件中發掘益處等)，進而讓個體去瞭解、修復、重建、調整核心信念，研究結果顯示透過精緻化反芻思考來處理生命重大壓力源，能有效幫助受創者認清自己是如何改變與成長 (Affleck & Tennen, 1996; Cann, Calhoun, Tedeschi, Triplett, Vishnevsky, & Lindstrom, 2011; Taku, Cann, Tedeschi, & Calhoun, 2009)。Calhoun、Cann與Tedeschi (2010) 指出，減緩情緒苦惱、管理侵入性反芻思考、從舊有之信念、世界觀與目標中解脫出來，即為侵入性反芻思考轉向精緻化反芻思考之關鍵。Triplett、Tedeschi、Cann、Calhoun與Reeve (2012) 進一步於大學生樣本探測創傷後成長路徑，驗證這兩種反芻思考於認知歷程所扮演的角色，其中僅有精緻化反芻思考與創傷後成長有所關連。

Siegle、Moore與Thase (2004) 提出，過往許多研究對於反芻是否為單一建構的關係並不清楚也未進行驗證，倘若只單取其中一種反芻類型進行研究，容易忽略反芻定義不清所造成之變異。因此Siegle等人分析過往常用七份反芻量表的聚斂 (convergence) 與差異 (divergence) 效度，包括：反應風格量表 (RSQ) 的反芻分量表 (Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991)、思考控制量表 (Thought Control Questionnaire, TCQ, Wells & Davies, 1994)、負向想法的反芻量表 (Rumination on Negative Thoughts, Papageorgiou & Wells, 1999)、事件影響測量表 (Impact of Event Scale, IES, Horowitz, Wilner, & Alvarez, 1979)、回顧性侵入反芻量表 (Retrospective Intrusive Ruminations Scale, RIRS, Luminet, Rime' & Wagner, 2002)、多向度反芻思考量表 (Multidimensional Rumination Questionnaire, MRQ, Fritz, 1999)、情緒控制量表中的複誦 (rehearsal) 分量表 (Emotion Control Questionnaire, ECQ, Roger & Najarian, 1989) 等。他們以182名大學生為受試者，同時施測後發現，量表間相關為0.10至0.81，量表分數與內部項目分數上所顯現的差異皆來自於受試者對不同量表和不同項目的反應不同所致，且透過探索性後發現存在著不同成分，亦即這些不同量表和不同題目所測得的應為不同型態的反芻思考，故可得知反芻思考並非單一建構、且具有不同之次級形式 (subtype)。

四、反芻思考的功能

反芻的概念並非以單一定義就能完整說明，我們從個體對於反芻思考抱持正反兩端的看法也可發現其端倪。Lyubomirsky與Nolen-Hoeksema (1995) 探討自我關注反芻 (self-focused rumination) 研究中，受試者進行反芻思考後，情緒低落和非情緒低落者都會認為，進行反芻思考能使自己對於所面臨的困境和情緒狀態有更多瞭解，因此受試者會避免分心的工作，以免干擾對自我瞭解的努力。Watkins與Baracaia (2001) 以開放式問卷調查心情低落者對於反芻的看法，進一步發現約80%的受試者可報告出一個以上的關於反芻思考之優點，包括：可以增加自我瞭解與洞見、解決問題、避免未來犯相同錯誤等；但同時也有98.3%的受試者報告了一個以上的關於反芻思考之缺點，包括：反芻會增加憂鬱及負面感受、減少參與使人愉悅或有建設性的活動、浪費時間等。由此可見，人們對於反芻並存著矛盾的看法，既認為反芻思考會增加負面情緒感受，但又相信自己能因此獲得洞見。

反芻究竟是適應性或非適應性行為？大部分的研究皆一致指出反芻為一種憂鬱情緒的認知脆弱因子 (vulnerability)，認為反芻會維持個體的憂鬱情緒、延宕憂鬱情緒的復原、以及增加個體將來憂鬱發作的可能性。過去以實驗操弄的方式進行研究也證實，由實驗程序引發一般受試者的憂鬱情緒後，進行轉移作業的受試者之憂鬱情緒緩解程度

顯著大於進行反芻作業的受試者 (Nolen-Hoeksema & Morrow, 1993)。在貝克憂鬱量表得分較高的族群中，使其進行反芻思考專注在自己的憂鬱情緒與症狀上，會增加並延長其憂鬱情緒；反之，參與轉移作業、將注意力集中在外界事物的受試者，憂鬱情緒則顯著降低 (Nolen-Hoeksema & Morrow, 1993)。此外，情緒低落 (dysphoric) 受試者在進行反芻作業後，較無法有效解決人際問題及假設的負向事件。但情緒低落的受試者進行轉移作業後，問題解決表現則與一般人無異 (Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1995)。許多研究也指出當情緒低落時，個體會習慣性地將注意力集中在自身的憂鬱症狀上，反覆思考其原因、後果及意義，是較為僵化的思考模式，與許多不適應性的思考型態，包括：反芻使情緒低落者的認知產生負向推論 (negative inferential styles)，對其人際問題及不愉快經驗有悲觀消極的歸因、對生活事件有負向偏誤的解讀及較少的控制感、也對未來事件報告出較多的負面預測 (Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1995; Lyubomirsky, Tucker, Caldwell, & Berg, 1999; Nolen-Hoeksema, Wisco, & Lyubomirsky, 2008)。此外，在憂鬱情緒中反芻將導致個體將問題評估過度嚴重且無法解決，亦無法產生有效的問題解決步驟及方式，個體更容易經驗到長時間的憂鬱情緒，且個體不斷反芻自身感受會損害問題解決的能力及技巧 (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989; Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1993, 1995; Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991, 1993)。

儘管許多實徵研究證實反芻是一種不具適應性之因應策略，但若從反芻的功能性觀點來看，反芻泛指一再重複出現的思考 (repetitive thought)，可能為正向或負向，反芻思考的內容可能為過去已發生、現在進行中或未來即將發生的事件。根據Martin與Tesser (1989, 1996) 的目標進程理論 (goal progress theory)，反芻思考本質上一種自我管理行為，是個體重複思考關於未實現之重要和高階目標的一種傾向，使個體能夠檢測並且加工與未完成目標之相關資訊，從而促進問題解決。因此反芻思考具有積極意義，因為它使那些重要的未完成的任務資訊更容易通達和提取，從而促進個體的問題解決和目標實現 (Martin, Shrira, & Startup, 2004)。Watkins (2008) 回顧重複性想法 (repetitive thought) 研究結果之後認為，如果重複性想法能夠幫助個體縮小知覺到的差異，那麼它便會產生具建設性之後果。反之，如果個體認為自己無法朝向理想狀態前進，且又無法放棄自己所想要的理想狀態，那麼重複性想法帶來的便是不具適應性的結果。

近年來，研究反芻的學者開始將反芻的特質加以分類，探討反芻是否一定會帶來不良的後果，後續也有學者進一步分析反芻的成分，發現反芻並非全然有害的，某些類型的反芻反而是具適應性的 (Fritz, 1999; Siegle, Moore, & Thase, 2004; Watkins & Baracaia, 2001)。Fritz (1999) 認為反芻思考不一定只會增加憂鬱情緒，重點在於經歷負向事件後，個人不同的反芻內容會形成不同的情緒調節，因此依據反芻的內容將反芻思考分為：功用性反芻 (instrumental rumination)、情緒焦點反芻 (emotion-focused rumination) 以

及意義尋找 (searching for meaning) 三個向度，且假設這三個向度對個體的健康適應有不同之影響。Fritz (1999) 選取第一次心臟病發住院65名病患為對象之研究結果指出，功用性反芻有助於剛住院當時 (第一次測量時間點) 與出院後四個月 (第二次測量時間點) 的心理適應，情緒焦點的反芻則與兩次測量之心理適應惡化有關，意義尋找反芻則與出院四個月後的心理適應惡化有關。Fritz (1999) 的研究亦顯示，尋找意義反芻與事件發生當下的心理適應並無關連，不過十八個月之後，仍在尋找意義者有較差的心理適應。也就是說，負向事件剛發生時，尋找事件的意義能讓個體有機會對該事件作瞭解，藉以降低情緒困擾，尋找意義與個體的適應並沒有顯著的關係存在。不過，事件發生一段時間後，若仍在持續尋找事件意義，則顯示個體無法放下該事件，因而使得心理適應較差。因此，當考量不同內容焦點的反芻思考，以及反芻思考與個體所處的情緒狀態間之影響時，反芻思考在情緒適應中的角色並非皆是不利的。涂珮瓊與許文耀 (2008) 採取類同Nolen-Hoeksema、Morrow及Fredrickson (1993) 的前瞻式連續研究設計，持續十二天密集追蹤156位非憂鬱大學生的反芻反應對負向情緒變化的影響，也發現反芻思考對負向情緒並非皆是不利，情緒焦點反芻與負向情緒強度成正相關，意義尋找反芻與負向情緒的維持時間成正相關，而功能性反芻則能讓個體避免陷入情緒的低落、無助與疏離，提升個體之適應能力。

Treynor、Gonzalez及Nolen-Hoeksema (2003) 將Nolen-Hoeksema的反芻反應風格分為：「深思反省」(reflective pondering rumination) 與「苦惱自責」(brooding rumination)。在其研究中發現，當苦惱自責式反芻程度越高，當下以及間隔一年的憂鬱症狀程度也越高。相對的，當深思反省式反芻越高，雖然在當下的憂鬱程度也較高，但和一年後較低的憂鬱症狀有關。這些結果指出，從長期來看，深省式反芻似乎有利於憂鬱症狀的緩解。(Burwell & Shirk, 2007; Roelofs, Muris, Huibers, Peeters, & Arntz, 2006)。因此，Treynor等人 (2003) 認為，苦惱自責式反芻是個體被動的比較目前狀態與想要達到的標準，這樣的反芻較具情緒性、且為非適應性的。深思反省式反芻則代表個體會嘗試去解決問題，較具目的性與適應性的作用。周嘉琪、游勝翔及陳淑惠 (2008) 以220位臺灣大學生為樣本，發現憂鬱症狀嚴重程度與深思反省式反芻無顯著相關 ($r = .09, p > .05$)，而與苦惱自責式反芻顯著正相關 ($r = .27, p < .01$)。綜合上述，晚近RSQ相關文獻皆顯示反芻思考非單一結構，且苦惱自責式反芻為反芻思考的不具適應性之面向，亦即越常使用苦惱自責式反芻作為因應策略的個體，其憂鬱症狀較為嚴重。

Watkins與Teasdale (2001) 根據反芻是否帶來適應性結果，將自我專注形式分為：分析評價式反芻 (analytic self-focus rumination) 與經驗感受式反芻 (experiential self-focus rumination)。Watkins (2008) 的文獻回顧整理，此兩種形式的自我專注確實對個體有不同之影響，相較於分析評價式反芻，個體使用經驗感受式反芻可帶來以下適應性結果：

(1) 經驗感受式反芻能使個體提取較具體、特定的自傳型記憶，可改善自傳式記憶的過度概化 (overgeneral autobiographical memory) (Watkins & Teasdale, 2001)；(2) 使用經驗感受式反芻將有助於個體專注在當下問題解決歷程，對於解決社會情境問題較有幫助 (Watkins & Baracaia, 2002)；(3) 使用經驗感受式反芻具有較佳的情緒處理與修復效果 (Watkins, 2004)；(4) 經驗感受式反芻可減少整體負向自我評價 (李永精, 2008；李宛霖, 2011)。

Tedeschi與Calhoun (2004) 指出，反芻是創傷後成長的一個中心歷程，而成長可能發生於「侵入性反芻」(intrusive rumination) 與「精緻化反芻」(deliberate rumination)。其他的研究也指出，較少的侵入性反芻和較多的精緻化反芻與創傷後成長有關 (Affleck & Tennen, 1996; Calhoun, Cann, Tedeschi, & McMillan, 2000)。Triplett、Tedeschi、Cann、Calhoun與Reeve (2012) 進一步於大學生樣本探測創傷後成長路徑，驗證這兩種反芻思考於認知歷程所扮演的角色，其中僅有精緻化反芻思考與創傷後成長有所關連。

回顧過往反芻不利於適應的證據中，多數研究皆以Nolen-Hoeksema的定義為單一的反芻解釋。然而也有研究指出，在情緒低落時採用反芻思考的個體，其背後的想法為相信透過反芻思考可以幫助他們增加自我覺察、瞭解自身的憂鬱情緒，進而得到有效的因應方法、解決問題 (Waktins & Baracaia, 2001)。因此，個體反芻思考的目的仍是為了理解事件、解決問題，也突顯出反芻思考並非全然不利於個體。此外，反芻的功能有可能會促使個體反覆思考未達成的目標、需要解決的問題和如何去執行的計畫 (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989; Wood, Saltzberg, Neale, Stone, & Rachmiel, 1990)。也有研究指出反芻思考為個體進行整合和再評估中一個自然且必須的過程，透過反芻可以刺激個體再次思索生命的價值、態度、以及目標 (Creamer, Burgess, & Pattison, 1992; Horowitz, 1986, 1999; Janoff-Bulman, & Frantz, 1997)。

綜合上述觀點應用於寬恕研究上，對於反芻思考有了不同於Nolen-Hoeksema的看法，本研究的觀點認為反芻的背後想法都是想要解決問題，瞭解情況，因而反芻不見得是不利於個體，本研究也認為個體反芻反應注意之內容焦點不同才會造成個體的困擾。對被侵害者而言，倘若反芻 (情緒性、評價的、侵入性的想法) 無法幫助個體解決情緒問題，則為個體帶來不具適應性之結果。反之，若反芻 (目的性、反思的、意義的、精緻化的想法) 能協助個體解決情緒問題、重建對世界的核心信念，進而表現出寬恕行為，即為個體帶來適應性之結果。因此，在釐清反芻對於個體適應的影響時，從不同內容焦點的反芻類型切入是本研究之立足點。

貳、反芻思考的測量

心理學領域相關文獻中測量反芻思考時，大多由認知歷程與認知內容兩個向度切入，強調「重複持續的認知運作歷程」與「情緒及自我相關的認知內容」兩項。但由於作用脈絡與研究對象不同，所編製的反芻思考量表亦不同。接下來分析國內外常見之反芻思考量表，並進一步分析反芻思考的測量內涵。

一、反芻思考量表

(一) 以憂鬱情緒為主要研究內涵，將反芻視為一種反應風格

1. 反應風格量表 (Response Style Questionnaire, RSQ)

Nolen-Hoeksema (1987, 1991) 提出憂鬱的反應風格理論 (Response styles theory of depression)，將個體在悲傷或憂鬱時，反覆思考關於自己的憂鬱情緒、憂鬱症狀與症狀的成因、意義及後果的現象，視之為反芻反應 (ruminative response) 的操作性定義。為了測量個體處於情緒低落或憂鬱狀態時，傾向使用何種反應風格來因應負向情緒，Nolen-Hoeksema 與 Morrow (1991) 發展自陳式的反應風格量表 (Response Style Questionnaire, RSQ)，共有 71 題，用以測量個體回應負向情緒時的四種方式，包括反芻、轉移、問題解決與危險活動，而後問題解決及危險活動因其信效度不佳而被刪除。現行的 RSQ 量表包含反芻型反應風格量表 (Ruminative Responses Scale, RRS) 與轉移型反應風格量表 (Distracting Response Scale, DRS)。目前研究多採用 RRS 以評估個體的反芻傾向，參與者被要求感到難過、憂鬱時，投入反芻思考的頻率有多高，共 22 題，以 Likert 式四點量尺計分，範圍從 1 (從未有過) 到 4 (經常如此)，分數越高顯示個體越趨向反芻反應風格者，包含對自我的關注 (self-focused)、對症狀的關注 (symptom-focused)、對可能的原因與結果的關注 (focused on the possible consequences and causes of their mood) 等三個因素。信效度方面，量表內部一致性為 .89，並與研究參與者之反芻日記相關達 .62 (Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991)。在一傷慟參與者的研究中，六個月後的再測信度為 .80 (Nolen-Hoeksema, Parker, & Larson, 1994)；而 Nolen-Hoeksema、Larson 與 Grayson (1999) 探討慢性壓力、低掌握感與反芻反應風格對不同性別憂鬱症狀之影響該研究中，以 1100 社區成人為樣本進行調查，發現 RRS 12 個月後的再測信度為 .67，顯示該量表具有不錯之信效度。

為了發展適用於國內的反應風格量表，游勝翔 (2004) 發展修訂「中文版反應風格量表」(Chinese Response Style Questionnaire, CRSQ-52)，該量表包含反芻型反應風格量表 (Ruminative Response Scale, RRS) 與轉移型反應風格量表 (Distractive Response Scale,

DRS)。反芻型反應風格量表共32題，題目內容為個體對於憂鬱情緒之反應傾向關注於自我（如：「思考自己所有的缺點、失敗、過失與錯誤」）、憂鬱狀態（如：「思考你疲倦或疼痛的感覺」，或憂鬱狀態可能之起因或結果（如：「孤立你自己並且思考你感覺悲傷的原因」）。轉移型反應風格量表（Distractive Response Scale, DRS）共20題，其題目內容包括：對憂鬱情緒之反應傾向於主動的、分心的反應與活動，而非危險或衝動之活動（如：「做些積極的活動，讓你的心思不在感受上，例如慢跑、健身、運動」、「去一個你喜歡的地方，讓你的心思不在感受上」。量表題目以Likert式四點量尺來計分，參與者根據問題敘述內容的發生頻率強度勾選：從1分（幾乎從不）、2分（有時候）、3分（通常）到4分（幾乎總是），可分別求得反芻型與轉移型反應風格量表之得分。透過因素分析，反芻型與轉移型反應風格兩個因素共可解釋變異量30.3%，兩個因素之相關係數為.20，顯示兩因素雖具有部分相關，但能充分區隔為不同構念。在信度方面，反芻型反應風格量表之內部一致性信度為.93，轉移型反應風格量表之內部一致性信度為.87，間隔三週之再測信度分別為.89、.87，顯示中文化反應風格量表具有良好之信度與效度。效度方面，以134名大學生和94名臨床憂鬱症為研究樣本，結果發現反芻型反應風格量尺總分與憂鬱症狀嚴重度有顯著高相關（大學生為 $r = .56, p < .01$ ；臨床憂鬱症為 $r = .63, p < .001$ ），進一步將臨床憂鬱症樣本的結果進行多元迴歸分析，發現反芻型反應風格可顯著預測憂鬱症狀（ $\beta = .674, t = 9.105, p < .001$ ）和憂鬱心情（ $\beta = .44, t = 4.77, p < .001$ ），顯示中文反應風格量表具有良好的信效度。

2.反芻型反應風格量表（Ruminative Response Scale, RRS）

針對反芻思考與憂鬱傾向間的高相關，Treyner、Gonzalez與Nolen-Hoeksema（2003）指出反芻型反應風格量表（RRS）中的部分題項反應了憂鬱症狀，與貝克憂鬱量表（Beck Depression Inventory, BDI; Beck, Ward, Mendelsohn, Mock, & Erbaugh, 1961）重疊，例如：RRS 中的「思考到你覺得有多悲傷」與貝氏憂鬱量表中的「覺得悲傷」這兩個題目的內容有所重疊，這樣的情況會造成研究者無法確定反芻思考與憂鬱之間具有高相關的結果，是因為反芻思考與憂鬱這兩個構念本身具有高相關或只是因為測量反芻思考與憂鬱的題目之間重疊性高所導致。為此，Treyner等人（2003）以成人為樣本，將反芻反應分量表原有的22題，刪減與憂鬱症狀相關的題目後，保留10題進行分析，結果發現：「苦惱自責式反芻」（brooding rumination）與「深思反省式反芻」（reflective pondering rumination）兩個因素。「苦惱自責式反芻」主要涉及個體對現狀與未達到的目標間的反覆比較，將注意力專注在負向、自我責難、灰暗或焦慮的想法上；「深思反省式反芻」主要涉及個體向內關注和自我反省，希望藉由深入思考尋求問題解決方案之傾向。量表題目以Likert式四點量尺來計分，請參與者填寫通常當自己情緒低落或憂鬱時，在量表中各反應的頻率，1分代表「幾乎從不」，4分代表「幾乎總是」。在信度部分，「苦惱自

責性反芻」與「深思反省式反芻」的內部一致性Cronbach's α 分別為.77與.72，一年後之再測信度分別為.62與.60，且深思反省式反芻與憂鬱症狀之相關顯著較苦惱自責式反芻低，顯示兩者為不同概念之架構。

中文反芻型反應風格量表短版(CRSQ-SF)方面，游勝翔、陳淑惠及張金堅(2008)參考Treyner等人(2003)建議的作法，移除與憂鬱症狀描述近似題項，以精神科門診憂鬱病人實徵資料為基礎，挑選在主成分分析法中主成分係數較高的題目20題，包含測量反芻形與轉移行反應風格各10題，內部一致性係數分別為.91、.89，故這一版CRSQ-SF為可信之測量工具。其後，考量此版的CRSQ-SF與Treyner等人(2003)所提出的短版反芻反應風格量表在四個題項1上有差異，周嘉琪(2008)修訂Treyner等人(2003)的反芻反應風格量表共10題，包括：「苦惱自責式反芻」4題與「深思反省式反芻」6題。信度部分，CRSQ-SF之內部一致性Cronbach's α 為.74，兩個分量表內部一致性信度分別為.71及.66。CRSQ-SF與兩個分量表三週後之再測信度分別為.72、.61及.66。效度方面，雖然反芻反應風格量表短版中的苦惱自責與深思反省分量表有顯著相關($r = .33, p < .01$)，苦惱自責分量表與貝克憂鬱量表第二版(BDI-II)有顯著正相關($r = .27, p < .01$)，但量表總分、深思反省分量表與貝克憂鬱量表第二版(BDI-II)幾乎沒有關聯($r = .09; r = .00$)，顯示深思反省與苦惱自責為兩種不同概念之建構。

3.悲傷反芻量表(Rumination on Sadness Scale, RSS)

Conway、Csank、Holm與Blake(2000)將反芻定義為個體反覆地關注當前的痛苦及悲傷的境遇，且認為反芻反應風格量表包含多個相關不高的因素，無法測量不同類型的反芻思考，故發展悲傷反芻量表(Rumination on Sadness Scale, RSS)，用以測量個體反芻思考的強度與重複的特性、停止反芻思考的困難程度、排除不包括悲傷情緒的思想、嘗試對憂鬱做出因果解釋和相信這樣做是有益的、嘗試理解個體憂鬱的性質、缺乏有幫助的目標定位等。量表共13題，因素分析的結果顯示這13題構成一個因素，具有良好之信效度(Roe lofs, Muris, Huibers, Peeters, & Arntz, 2006)。

(二)以創傷或負向事件為主要研究內涵，強調反芻的多向度內容

1.多向度反芻量表(Multidimensional Rumination Questionnaire, MRQ)

Fritz(1999)的多向度反芻量表(Multidimensional Rumination Questionnaire, MRQ)，包括三個分量表：功能性反芻7題、情緒焦點反芻13題以及意義尋找2題，共計22題。採

¹ CRSQ-SF與Treyner等人(2003)之RSQ短版的差異在於：CRSQ-SF未包含RSQ短版中的兩題，「寫下你的想法並分析它」與「分析你的人格特性，試圖瞭解為何你會感到憂鬱」，以及「分析最近的事件，試圖瞭解為何你會感到憂鬱」與「思考最近的情境，祈望它可以變得更好」這兩題在CRSQ-SF中兩題歸屬於轉移反應風格分量表，而RSQ短版歸屬於反芻反影風格分量表。

用Likert式五點量尺評量反芻思考的發生頻率，各類指標如下：1分表示幾乎沒有（0~20%）、2分表示一點點（20~40%）、3分表示有時候（40~60%）、4分表示常常（60~80%）、5分表示總是（80~100%）。該量表主要是區分三組分量表的頻率，用以測量多向度的反芻思考，而非三類分數全部加總後所指稱之整體反芻思考總值。該量表的內部一致性信度，功能反芻思考分量表Cronbach's α 達到.90，情緒焦點分量表Cronbach's α 達到.96，顯示這兩個分量表內部题目的信度佳。而意義尋找分量表相關為.33也達到統計上顯著（ $p < .01$ ）。間隔四個月後三個分量表的重測信度分別為.91、.96，且意義尋找分量表的相關為.31（ $p < .01$ ）。此外，功能性反芻思考分量表與情緒焦點、意義尋找分量表的相關分別為.44和.52，情緒焦點反芻思考分量表與意義尋找分量表的相關分別為.49，代表此三個量表所測量反芻的三個不同向度間呈中度相關。整體而言，此量表具有不錯之建構效度。

由於Fritz的問卷題目是設定在面對心臟疾病的問題，較不適用於大學生群體，且在原始的意義尋找分量表中，Fritz（1999）僅設計2題來測量此部分的建構，包含：「你有多經常想到這件事對你的意義性？」與「你有多常耗費精力嘗試去找出這件事為什麼發生在自己身上的原因？」，兩題間為低相關（ $r = .30, p < .01$ ），顯示有不錯之效度，但僅用兩題的測量來代表一個建構可能有鑒別度不足之問題。因此，涂珮瓊與許文耀（2008）以294位有過重要生活事件受阻經驗之大學生，翻譯並增修多向度反芻量表。包括：功能性反芻（因素一）5題、情緒焦點反芻（因素二）13題，與意義尋找（因素三）7題，合計25題。採用Likert式五點量尺計分，以1~5分分別代表「幾乎沒有」、「一點點」、「有時候」、「常常」、「總是」，得分越高、代表個體越傾向使用該反芻思考類型。結果顯示：因素一、二間的相關為.25，因素一、三間的相關為.15，而因素二、三間的相關為.58。此外，在效度考驗方面，經由因素分析所得到的三個因素大致與理論相符，且三個因素的總累積解釋變異量達45.51%，表示多向度反芻量表對於測量反芻思考有不錯之建構效度；在信度考驗方面，各量表的內部一致性係數分別為：.81、.92與.81，顯示各分量表的信度佳，能夠穩定地測量到各類反芻性質。

2.反芻思考量表

方紫薇（2012）參考Fritz（1999）及Treyner等人（2003）編製反芻思考量表，以369位大學生為樣本，探討經歷學習挫折時會反覆思考之內容，分為：功能性反芻、憂思、反思三個因素，採用Likert式四點量尺計分，共20題。全量表之信度Cronbach's α 為.88，三個分量表Cronbach's α 分別為.86、.87、.81。驗證性分析的結果，三因素模型適配，該量表因素結構佳。

3. 相關事件反芻量表 (Event Related Rumination Inventory, ERRI)

Cann、Calhoun、Tedeschi、Triplet、Vishnevsky與Lindstrom (2011) 編製相關事件反芻量表 (Event Related Rumination Inventory, ERRI)，用以評量「特定事件」激起個體認知風格 (cognitive style) 之變化，題項陳述方式較為中性，超越認知內容與PTSD症狀描述，能更準確地評估認知風格。全量表共20題，包含兩個向度各10題：(1)「侵入性反芻思考」指的是個體於創傷事件後創傷經驗主動侵入個體之內在思考世界，得分越高說明受試者越傾向於對創傷事件進行消極認知；(2) 精緻化反芻思考：指的是個體於創傷事件後主動思考創傷經驗，並嘗試瞭解創傷事件所涉及之層面極可能的意義，得分越高說明受試者越傾向於對創傷事件進行積極認知。採Likert式四點量尺，受試者評估發生於特定時間內的創傷事件後所產生的思考內容與發生頻率，0分表示「從不如此」、1分表示「偶爾如此」、2分表示「有時如此」、3分表示「經常如此」，採正向計分法，分量表加總後分數越高則表示該類型反芻程度愈高。

Cann等人 (2011) 以323位經歷過重大壓力生命事件大學生為樣本，進行探索性因素分析，結果支持預期的兩因素，分別為：侵入性反芻思考 (intrusive rumination) 與精緻化反芻思考 (deliberate rumination)。兩個分量表的內部一致性Cronbach's α 分別為.94、.88，相關為 $r = .60$ ，表示當個體經驗到較多的侵入性反芻思考的同時，也會有較多的精緻化反芻思考。進一步以兩群大學生樣本 ($N_1 = 186, N_2 = 400$) 進行驗證性因素分析，結果皆支持兩因素模式，顯示因素結構之穩定性。

4. 事件衝擊量表 (Impact of Event Scale, IES)

Horowitz、Wilner與Alvarez (1979) 所編制的「事件衝擊量表」(Impact of Event Scale, IES)，用來用於評估個體對於特定事件所感受到的衝擊程度，分為經驗再現 (intrusion) 與迴避 (avoidance) 兩個心理層面。經驗再現 (intrusion) 指的是自願的想法或印象、煩惱的夢、極度的痛苦或浮動的情緒以及重複發生的行為，迴避 (avoidance) 則包括否認此事件所帶來的意義、遲緩的感覺、抑制性行為或恐慌性的負向行動及情緒上的麻木等反應，合計15題。採用Likert五點量表計分，由0分 (無此狀況)、1分 (極少發生)、3分 (中度程度發生)、5分 (經常發生)，分數越高，代表個體受到創傷事件衝擊程度越高。亦即，經驗再現分量表得分越高，代表創傷事件侵入程度越高；迴避分量表得分越高，則代表個體有逃避的傾向或有逃避的行為。信度方面，反芻與逃避兩個分量表的內部一致性Cronbach's α 分別為.86與.82，一週後的重測信度分別為.79與.87，一年後的重測信度分別.56與.74；而在臨床效度上，反芻分量表與創傷後壓力疾患診斷的相關在.49到.79之間，逃避分量表在.29到.80之間 (Sundin & Horowitz, 2002)。Chen、Lai、Liao與Lin (2005) 將此量表翻譯成中文版，並針對106位初診斷為口腔癌的病人施測，整體量

表之內部一致性Cronbach's α 為0.91，反芻與逃避分量表之內部一致性Cronbach's α 分別為0.91及0.81，具良好之信效度。

(三) 以個體注意力為主要研究內涵，強調反芻是自我關注的不同焦點

「反思反芻量表」(Rumination-Reflection Questionnaire, RRQ) 是Trapnell與Campell (1999) 發展，針對私我自我覺察 (private self-consciousness) 的概念，將自我關注分成與神經質反芻以及智性反思兩類。量表包括兩個向度：自我反芻 (self-rumination) 和自我反思 (self-reflection)，兩分量表各12題，採用Likert式五點量尺，從「非常不同意」(1分) 至「非常同意」(5分)。在信度部分，整體信度在.90以上，自我反芻與自我反思分量表內部一致性係數Cronbach's α 分別為.91與.90。該量表亦具有良好之聚斂效度 (convergent validity)，「反芻分量表」與人格五因素 (Five-Factor Model of Personality) 中的神經質人格特質相關為.57~.64，與開放性有最大區辨效度 -.15，而「反思分量表」與開放性人格特質的相關為.61~.68，與五大人格中的神經質有最大區辨效度 .15，且反芻與反思兩分量表間之相關為.22，因而這兩個二因素可被視為獨立向度。

(四) 以人際互動為主要研究內涵，探討反芻如何影響個體的互動行為

1. 人際衝突反芻思考發展量表 (Rumination about an Interpersonal Offense Scale)

Wade、Vogel、Liao與Goldman (2008) 之「人際衝突反芻思考發展量表」(Rumination about an Interpersonal Offense Scale)，用以測量面對人際衝突時，個體在腦海中出現持續思慮之現象，共有6題。作答形式採Likert式四點量尺，1表示完全不同意、2表示不同意、3表示同意、4為完全同意。此量表Cronbach's α 細數介於.91至.92之間，顯示本量表有良好的信度。

2. 社交反芻量表

郭婷如 (2008) 參考Fritz (1999) 與Treyner等人 (2003) 編製「社交反芻量表」。量表題目共有22題，假設受試者所經歷的兩種社交情境，分別為「面對權威人物」與「同儕互動相處」，在反芻思考量表上之反應結果，其內涵分為：自責反芻思考、後悔表現反芻思考與功能性反芻思考三個分量表。受試者依據自身經驗社交事件後之想法，判斷每一個敘述句符合自己的程度，以四點量尺評量反芻思考的發生頻率，從「幾乎沒想過」(0~25%)、「有時候想到」(26~50%)、「常常想到」(51~75%)、「總是想到」(76~100%)，分別給予1、2、3、4分，量表得分愈高者，代表受試者反芻思考傾向程度愈高。在效度部分：因素分析的結果三個分量表分別可解釋18%、18%、17%的變異量，總量表可解釋53.12%整體變異量。在信度部分：全量表、自責、後悔表現、與功能性分量表內部一致性Cronbach's α 係數分別為.91、.83、.84、.83，具有良好之信效度。

二、反芻思考量表的內涵分析

目前國外所發展之反芻量表，分別以憂鬱情緒 (Conway, Csank, Holm & Blake, 2000; Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991; Treynor, Gonzalez & Nolen-Hoeksema, 2003)、創傷或負向事件 (Fritz, 1999; Cann, Calhoun, Tedeschi, Triplett, Vishnevsky, & Lindstrom, 2011; Horowitz, Wilner, & Alvarez, 1979)、個體注意力 (Trapnell & Campell, 1999) 與人際互動 (Wade, Vogel, Liao, & Goldman, 2008) 為主要研究內涵。

而國內所發展的反芻思考評量工具中，游勝翔、陳淑惠與張金堅 (2008)、周嘉琪 (2008) 雖發展反芻型反應風格量表，但與本研究所定義的觀點，經研究者評析文獻後，認為其構面無法涵蓋反芻的含意；而 Fritz (1999)、涂珮瓊與許文耀 (2008) 所歸納的功用性反芻 (instrumental rumination)、情緒焦點反芻 (emotion-focused rumination) 以及意義尋找 (searching for meaning) 三個向度，較符合本研究所認定之概念，強調反芻的想法仍是想要面對問題、解決問題，且反芻的再次咀嚼可視為一種再次經驗的現象，因此反芻不見得是不利於個體，是因其注意的內容焦點不同才會造成困擾。然而，研究者從個體經歷重大負向事件後所可能歷經的反芻思考歷程重新審視 Fritz、涂珮瓊與許文耀的多向度反芻思考內容的界定時發現，意義尋找反芻思考是否具有適應性功能卻出現了矛盾性觀點。

在 Calhoun 和 Tedeschi (2004) 的創傷後成長模型 (Model of Post-Traumatic Growth, PTG) 中，創傷事件發生後，個體會先後經歷侵入性反芻 (intrusive rumination) 與精緻化反芻 (deliberate rumination) 兩種不同類型反芻思考，前者有高度的侵入性且與心理苦惱的維持或增加有關，是不具適應性的反芻思考；後者則為個體自主選擇的認知歷程運作，有助於個體在創傷事件本身及其所帶來的結果中找尋意義，進而影響個體創傷後改變與成長，是具有適應性的反芻思考。然而，Fritz (1999)、涂珮瓊、許文耀 (2008) 認為意義尋找反芻思考是較不具適應性的反芻思考類型。Fritz (1999) 研究顯示，尋找意義反芻與事件發生當下的心理適應並無關連，不過與十八個月後的心理適應顯著負相關。亦即，負向事件剛發生時，尋找事件的意義能讓個體有機會對該事件作瞭解，藉以降低情緒困擾，尋找意義與個體的適應並沒有顯著的關係存在。不過，事件發生一段時間後，若仍在持續尋找事件意義，則顯示個體無法放下該事件，因而使得心理適應較差。涂珮瓊、許文耀 (2008) 也認為意義尋找反芻與負向情緒的維持時間成正相關。

因此，研究者認為除了考慮反芻內容的焦點不同之外，還需將反芻的自我關注、作用情境納入考量。研究者評閱前述研究工具後，認為個體在遭遇重大負向事件時可能會出現以下三種反芻思考：(1) 情緒焦點反芻 (emotion-focused rumination)，其特徵為侵

入性、非自主的，負向情緒感受為其主要思考內容；(2) 評價焦點反芻 (evaluation-focused rumination)，其特徵為分析性、自主的，思考內容為探究負向事件發生原因以及評價負向事件對目前生活的影響；(3) 意義焦點反芻 (meaning-focused rumination)：其特徵為感受性、自主的，以事件的意義為其主要思考內容。情緒焦點與評價焦點反芻分別為消極地關注自身的負向感受與負向認知，是較不具適應性的反芻思考；意義焦點反芻則是積極地關注事件對個體的獨特意義，則是較具適應性的反芻思考。有鑑於此，研究者擬以自編量表之形式，藉由實徵資料的收集，確立反芻思考三個內容向度，作為後續分析。

參、反芻思考之相關研究

關於反芻思考影響因素之研究，持不同觀點研究者，所探討的面向亦不相同。研究者回顧相關文獻，探討反芻思考在個人背景變項與其他重要心理歷程變項之間的關係。

一、反芻思考與個人背景變項之關係

(一) 性別

根據過去文獻結果，不同性別對於憂鬱情緒的反應風格傾向可能有所差異，女性傾向對其憂鬱經驗產生反芻反應，男性則傾向產生轉移反應 (Nolen-Hoeksema, 1987; Nolen-Hoeksema, Larson, & Grayson, 1999; Nolen-Hoeksema, Morrow, & Fredrickson, 1993; Nolen-Hoeksema, Parker, & Larson, 1994)。Nolen-Hoeksema、Morrow 與 Fredrickson (1993) 在為期一個月的研究中，請女性及男性記錄每一天所經歷到的痛苦，以及對其情緒做出的反應，結果發現，女性比男性反應出更多的反芻及專注於自己的痛苦上，在青少年的研究中也有同樣結果，當在經歷痛苦時，女孩比男孩更容易出現反芻反應。為了研究男女的性別差異，Nolen-Hoeksema 與 Jackson (2001) 先從文獻之中找出幾個可能造成性別差異的中介變項，例如：情緒控制、人際關係的責任感、環境的主導性等，再以隨機的電話撥號找到住在舊金山灣區，年齡介於 25-35、45-55、65-75 歲的三組男女受試者，受試者年齡涵蓋了成人前期、中期、後期，共 1789 人，得到以下結論：(1) 負向情緒控制：女性較男性相信其負向情緒是無法控制的；(2) 對於關係的責任感：女性對於關係的責任感較強，她們竭盡所能的要維持彼此之間正向的關係，但也造成了較多的反芻反應；(3) 知覺對於環境的主導性：女性對於生活中的重要事件也是較無控制感的，所知覺到的低主導性也造成性別在反芻反應上的差異。上述三個變項只要其中一個存在，都會造成性別在反芻思考上之顯著差異。

而關於反芻次向度的性別差異方面，Trenor 等人（2003）針對 25 至 75 歲的成人，進行兩種反芻類別的研究分析，發現女性比起男性，在兩種反芻反應風格上頻率均較高，但僅有苦惱自責式反芻對於性別與憂鬱症狀有中介效果。Willem、Bijttebier、Claes、Vanhalst 與 Raes（2014）以青少年為樣本進行追蹤研究，得到和成人相同的結果，女性的兩種反芻反應風格使用頻率均顯著高於男性。Markham 與 Mason（2016）以大學生和社區民眾為研究對象，調查結果發現女性在整體反芻反應風格與苦惱自責式反芻顯著高於男性，在深思反省式反芻則沒有顯著差異。Burwell 和 Shirk（2007）針對 12 到 15 歲青少年進行前瞻性研究，發現苦惱自責式反芻則未有顯著差異，但深思反省式反芻得到和成人相同的結果，女性頻率高於男性（Roberts, Gilboa, & Gotlib, 1998; Trenor, Gonzalez, & Nolen-Hoeksema, 2003）。

部分研究則持不同觀點，認為反芻思考沒有性別差異。Sakamoto、Kambara 與 Tamo（2001）在日本的研究顯示因應憂鬱之反應風格並無顯著之性別差異，他們認為亞洲社會，相對於西方社會，人們傾向以反芻來解決問題（尤其是人際問題），反芻思考是社會所接受、甚至是符合社會期待的（social desirability）。因此社會期待的效果很可能大於性別的效應，而使兩性一致性採取較多的反芻型反應。

（二）年齡

Sütterlin 等人（2012）探討年齡與反芻思考關聯性之研究中，以問卷調查 300 位 18～87 歲的一般社會民眾，結果發現：相較於年輕人（24 歲以下），高齡者（63 歲以上）較少進行反芻思考（包括：苦惱自責式反芻與深思反省式反芻），且反芻思考不利於身心健康（Sütterlin, Paap, Babic, Kübler, & Vögele, 2012）。Markham 與 Mason（2016）以 195 名大學生和 75 名社區民眾為研究對象，發現年齡與反芻整體、兩種反芻反應風格（苦惱自責式反芻與深思反省式反芻）有顯著負相關，進一步以二元羅吉斯迴歸（Binary Logistic Regression）比較反芻整體、苦惱自責式反芻、深思反省式反芻、性別與年齡等因素，確定哪些因素能有效預測受試者受到創傷經驗情緒困擾的程度，研究結果指出，上述五項因素中，僅年齡有顯著的預測效果，亦即因創傷經驗所帶來的情緒困擾會隨著年齡的增長而降低。

二、反芻與相關變項之關係

（一）反芻思考與憂鬱

許多實徵研究證實反芻思考會延長與惡化個體的憂鬱情緒與憂鬱症狀，個體的反芻風格傾向與憂鬱程度有穩定正相關。Nolen-Hoeksema 與 Morrow（1991）對 1989 年舊金山

灣區大地震所進行的前瞻性研究 (prospective study) 發現，地震前有較多憂鬱症狀的參與者，呈現出較高之反芻反應風格，而地震後之壓力反應與身心症狀也較多。此外，控制地震前憂鬱狀態後，地震前的反芻反應風格仍可預測地震十天後之憂鬱症狀與身心反應的增高。以臨床憂鬱患者為對象的研究也同樣證實操弄反芻思考的確具有惡化情緒的效果 (Watkins & Moulds, 2005; Watkins & Teasdale, 2001)。Aldao、Nolen-Hoeksema與Schweizer (2010) 統合分析 (meta-analysis) 研究發現，個體是否患有憂鬱疾病 (診斷狀態) 與憂鬱症狀嚴重程度均對憂鬱情緒與反芻思考間之相關程度有顯著影響。整體而言，文獻大多支持反芻思考對憂鬱情緒與憂鬱症狀具顯著預測力，當個體傾向以反芻因應憂鬱，將維持甚至增加其憂鬱情緒的強度與維持時間、以及憂鬱症狀的嚴重程度。

而回顧反芻次向度與憂鬱症狀關係的研究結果發現，「苦惱自責式反芻」係指個體對當前狀態和未達成標準進行消極比較，並將注意力專注於負向的心情或想法上，是不具適應性的反芻形式，且能預測高憂鬱症狀與高自殺意念；「深思反省式反芻」則是具目的性的思考，個體將注意力專注於瞭解負向心情或想法的原因上，具有自我省思與問題解決傾向，其雖與當下或短期的憂鬱有正相關，但與長期的憂鬱為負相關，是具適應性的反芻形式 (Burwell & Shirk, 2007; Miranda & Nolen-Hoeksema, 2007; Treynor, Gonzalez, & Nolen-Hoeksema, 2003)。周嘉琪 (2008) 以大學生為研究對象，發現苦惱自責分量表與憂鬱症狀嚴重度顯著正相關 ($r = .27, p < .01$)，深思反省分量表則與憂鬱症狀嚴重度無關 ($r = .00$)。游勝翔 (2011) 以重鬱症患者為研究對象，檢驗不同反芻形式對憂鬱症狀的影響，結果也發現苦惱自責反芻對憂鬱症狀有顯著的正向預測力，而深思反省式反芻對憂鬱症狀則無顯著預測力。

涂珮瓊 (2003) 採取Fritz (1999) 觀點，將反芻分為：功用性反芻、情緒焦點反芻與意義尋找反芻，以156名大學生進行連續12天的研究，分成受試者招募期 (階段一)、連續12天測量期 (階段二) 與實驗最終期 (階段三) 等三個測量時間點，探討反芻對個體情緒變化之影響。結果發現功能性反芻有助於負向情緒的緩解 ($\beta = -.215, p < .05$)、情緒焦點反芻會增加負向情緒感受 ($\beta = .635, p < .01$)、意義尋找反芻則是增加負向維持的時間 ($\beta = .126, p < .05$)，其中的負向情緒包括了沮喪、悲傷、難過、憂鬱、害怕、懊惱、擔憂和生氣等情緒。

Watkins與Teasdale (2001) 認為個體採用不同形式之反芻式自我關注，對其憂鬱狀態 (負向情緒與相關認知) 會產生顯著不同的效果。在因應負向情緒狀態下，分析評價式反芻思考是較不具適應性的 (maladaptive)，會使個體的原本低落的情緒更加惡化、增加個體過度類化的自傳式記憶與整體的負向自我評價，損害個體的問題解決技巧；相對的，經驗感受式反芻思考則較具適應性 (adaptive) (Watkins, 2004; Watkins & Moulds,

2005; Watkins & Teasdale, 2001, 2004)。李永精(2008)與李宛霖(2011)探討憂鬱個體的情緒修復歷程時，發現以經驗感受式反芻調節情緒時有較好的正向情緒修復。此外，李永精(2008)發現使用分析評價式反芻之受試者，有增加無望感受之趨勢，使得正向未來思考值顯著降低、負向未來思考值增加；李宛霖(2011)亦提出以經驗感受式反芻調節情緒之受試者具有較佳的正向未來思考特定性。

(三) 反芻思考與認知

近年來有大量實徵研究探討反芻思考對認知功能的影響，包括：問題解決能力、思考與歸因以及記憶功能等向度(Nolen-Hoeksema, Wisco, & Lyubomirsky, 2008)，並累積充足證據直持反芻思考確實干擾許多不同面向的認知功能，茲詳述如下：

在問題解決能力方面，研究指出個體希望藉由反芻思考來瞭解與解決問題，反芻表面上似乎是問題導向的因應行為，實質上卻是情緒導向的因應(Matthews & Wells, 2004; Papageorgiou & Wells, 2001, 2003)。Nolen-Hoeksema、Morrow與Fredrickson(1993)認為傾向採取反芻反應的憂鬱個體，因其將認知資源過度集中在情緒、而非如何解決目前遭遇的問題，降低問題解決能力，使其更無法有效地因應引發憂鬱的生活事件，從而導致憂鬱狀態的持續或惡化。Lyubomirsky與其同僚一系列的研究中發現，相較於接受轉移反應行為操弄，接受反芻反應行為操弄的憂鬱參與者傾向將自己所遭遇的問題評估較嚴重且較難解決，且執行轉移或建設性活動的動機與意願較低落，難以提出有效的問題解決策略(Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1995; Lyubomirsky, Tucker, Caldwell, & Berg, 1999; Lyubomirsky, Kasri, & Zehm, 2003)。

在思考與歸因方面，憂鬱的認知理論認為憂鬱者具有負向偏差及悲觀的認知基模，當憂鬱的個體採取自我關注之反芻反應時，預期將觸接更多的負向的思考內容，或以此負向偏差內容做為目前憂鬱狀態的歸因與解釋參照點，故對目前、過去、未來產生更多負向與悲觀的評價(Wells, 2000)。Robinson與Ally(2003)透過篩選參與者與統計控制，排除參與者在研究前的憂鬱症狀，並經過兩年半追蹤研究後，發現高負向認知風險者，對於因生活壓力所引起的負向認知(例如：負向推論、負向歸因)，有較多的反芻型反應，個體的憂鬱症狀較嚴重、維持期間也較長。

在記憶方面，反芻思考可能造成自傳式記憶(autobiographical memory)的負向偏誤(negatively biased)與記憶的過度概化(overgeneralized)。Watkins、Teasdale及Williams(2000)、Watkins及Teasdale(2001)研究發現，反芻思考與自傳式記憶的過度概化程度有關，相對於反芻反應，操弄參與者進行轉移反應能夠顯著地減少提取類別記憶

(categorical memory)的比例。游勝翔(2004)分析憂鬱個體的自傳式記憶的內容特徵，發現反芻風格傾向與自傳式記憶的過度概化程度具顯著正相關。

肆、小結

本節首先探討反芻的概念，從文獻評析中瞭解，反芻的產生是是個體感受到重要目標受阻時，在腦海中出現持續思索現象。通常個體無法改變已經發生的事，因而藉由反芻對該事件進行反覆思考，試圖在腦海中降低目標受阻的落差情形 (Martin & Tesser, 1989, 1996)。

從Nolen-Hoeksema一系列探討憂鬱適應的研究中，反芻的反應型態被視為是一種憂鬱的認知運作因子 (Nolen-Hoeksema, 1991, 1993)，多數研究結果皆顯示，反芻會維持、惡化個體的憂鬱情緒 (Aldao, Nolen-Hoeksema & Schweizer, 2010; Nolen-Hoeksema, Larson, & Grayson, 1999; Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991, 1993; Nolen-Hoeksema, Morrow, & Fredrickson, 1993; Nolen-Hoeksema, Parker, & Larson, 1994)、增加將來憂鬱發作之可能性 (Nolen-Hoeksema, 2004)，傾向採取反芻反應的憂鬱個體，對人際與生活事件有較悲觀與負向的歸因 (Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1995; Lyubomirsky, Tucker, Caldwell, & Berg, 1999)，且因其將認知資源過度集中在情緒，降低問題解決能力 (Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1995; Lyubomirsky, Tucker, Caldwell, & Berg, 1999; Nolen-Hoeksema, Morrow, & Fredrickson, 1993)。

然而，隨著研究的深入，也有學者發現反芻促使個體反覆思索未達成的目標、需要解決的問題，及如何去執行的計畫 (Martin & Tesser, 1996)，且反芻有助於問題決策與增進個體自信心，具有適應性效果 (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989; Wood, Saltzberg, Neale, Stone, & Rachmiel, 1990)。此外，反芻可視為個體在進行認知整合和再評估中一個自然且必須之過程，藉由反芻可以刺激個體再次檢視生命的價值、態度與目標 (Creamer, Burgess, & Pattison, 1992; Horowitz, 1986; Janoff-Bulman & Frantz, 1997)。

本研究對於反芻的角色有了不同於Nolen-Hoeksema之想法。由於個體反芻思考的行為出發點是想要面對問題、理解問題，且反芻的再咀嚼也可視為一種再次經驗的現象，因此反芻並非全然有害的，是因為個體注意的內容焦點不同才會造成他的困擾。研究者進一步從符合反芻現象的特質觀點來檢視過往許多研究，發現他們所提到的是不同類型或不同層面的反芻，例如：Nolen-Hoeksema (1991) 傾向以情緒感受角度將反芻定義為個體關注於自身的憂鬱症狀、症狀成因與後果的反覆想法；Tedeschi與Calhoun (2004) 傾向以意義尋找角度，將反芻定義為個體經歷創傷事件後的再次思索生命的價值、態度

與目標；Martin與Tesser（1989）則考量到反芻有認知再次咀嚼之特色，具有一般性，將反芻的定義為個體反覆思索未達成的目標、需要解決的問題和如何去執行的計畫，可視為反芻的功能性或目的性觀點。

此外，本研究對於反芻思考內容與其適應性觀點也不同于Fritz（1999）、涂珮瓊與許文耀（2008）所提出之多向度反芻思考。Fritz（1999）將個體對於創傷事件的反芻內容分為：功用性、情緒焦點及意義尋找三種反芻。功用性反芻（instrumental rumination）著重目的性與功能性，是具有適應性的反芻思考；情緒焦點反芻（emotion-focused rumination）強調個體的思考集中於負向情緒感受，以及意義尋找（searching for meaning）強調個體的思考集中於事件發生的前置與最終原因，是不具適應性之反芻類型；涂珮瓊與許文耀（2008）也認為意義尋找反芻與負向情緒的維持時間成正相關，是不具適應性之反芻思考。然而，研究者從Calhoun和Tedeschi（2004）的創傷後成長模型（Model of Post-Traumatic Growth, PTG）觀點，重新審視個體經歷重大負向事件後所可能出現的反芻思考，綜合考量反芻的適應與非適應性、反芻內容與自我關注形式後，統整三種不同內容焦點的反芻型態，並試圖釐清反芻在個體寬恕歷程中所扮演之角色如下：

- （一）情緒焦點反芻（emotion-focused rumination）：其特徵為侵入性、非自主的，以負向情緒感受為主要思考內容。個體的認知思考世界被負向事件經驗不請自來的入侵，非個體的自主性選擇地重複思考，且思考內容集中於所經歷之負向感受，消極地專注於自身負向心情與問題，是不具適應性的反芻思考。
- （二）評價焦點反芻（evaluation-focused rumination）：其特徵為分析性、自主的，思考內容為探究負向事件發生原因以及評價負向事件對目前生活的影響。例如：個體外在環境中的前置事件效果與外力影響、分析負向事件的相關訊息，以及反覆思考評價負向事件對目前生活的影響，消極地專注於自身負向認知，是不具適應性的反芻思考。
- （三）意義焦點反芻（meaning-focused rumination）：其特徵為感受性、自主的，以事件的意義為主要思考內容，是個體自主選擇的認知歷程運作，例如：理解創傷事件、從創傷事件中發掘益處等，積極地關注事件對個體的獨特意義，是較具適應性的反芻思考。

第二節 未來時間觀

本節首先概述時間觀的概念；其次，介紹未來時間觀的概念、定義、意涵與測量，再則分析國內外相關研究結果，最後則是針對未來時間觀作一結論，藉以作為後續「寬恕」探討之銜接。

壹、時間觀的定義與意涵

關於時間，西方人最熟悉的一段話應該是1600多年前聖奧古斯丁(Saint Augustine)在《懺悔錄》(The Confessions)中對時間的論述：「時間到底是什麼？要是沒人問我，我倒清楚；要是有人問我，我想解釋給他聽，便茫然不解了。(What then is time? If no one asks me, I know what it is. If I wish to explain it to him who asks, I do not know.)」(第11卷第14節)。時間是物質存在的基本形式之一，具有不變性、無儲存性和無替代性。人類生為萬物之靈，不僅存在客觀的時空中，形成關於物理時間的不同感知、不同體驗，更進一步形成主觀的心理時間。我們之所以有上述體驗，不是客觀時間變了，而是因為我們主觀的心理時間不一樣的結果。時間觀(time perspective)是心理時間的一種，是個體對於時間的認知、體驗和行動(或行動傾向)的一種人格特質。

Lewin(1935)與Frank(1939)是最早開始探討時間觀的學者(引自Husman & Lens, 1999)。Lewin在有關生活空間(life space)的研究中提出，個體的生活空間包括能夠影響行為的所有事件(過去的、現在的和未來的)，且基於個體積極或消極的生活經驗，會將生活空間進行不同程度的劃分(Lewin, 1935)。Frank論述關於時間觀與文化哲學文章中，首度提出時間觀(time perspective)此一概念，認為個體對未來的想像是他們主要的動機來源，且動機是個體計畫和努力獲得未來目標的傾向(Frank, 1939)。Lewin(1951)進一步將時間觀定義為「個體在特定時間對自己心理上認知的未來和過去所持有的所有觀點之總和」。亦即，個體在任何時候對心理未來(psychological future)與心理過去(psychological past)的看法總合。由此可知，時間觀的學術討論可以進一步細分為：「過去」、「現在」與「未來」三個面向。

Nuttin和Lens(1985)指出心理時間(psychological time)又可分為三個概念，分別是未來時間觀、時間態度(time attitude)和時間導向(time orientation)；而個體的未來時間觀是一種心理知覺(mental perception)，會受到延展(extension)、密度(density)與可被實現程度(degree of realism)所影響。

Zimbardo與Boyd (1999) 認為時間觀是建構個體心理時間的基礎，從「過去」、「現在」、「未來」三個時間向度歸納出五種時間觀，包括：「過去-負面型」(past-negative) 反映出對過去感到嫌惡、反感的態度，可能受到過去的創傷、負面經驗而形成容易消極的想法；「過去-正面型」(past-positive) 指的是對於過去感到珍惜，並抱持正面的態度，不論所經歷的事件是好或壞，重新回憶時總會偏向正面的詮釋；「現在-宿命型」(present-fatalistic) 反映出個體對自我能力與價值感到懷疑，相信這世界和生活的一切都是依宿命運作，出現後天生成的無力感；「現在-享樂型」(present-hedonistic) 反映出個體總是將注意力聚焦於現在，感官享受是其心理動力的核心，自我控制與情緒穩定度較差，容易對各種物質和感官刺激成癮；「未來型」(future) 反映出個體的行為主要依照預期的目標運作，具有未來導向的，會為了未來的目標與酬賞而努力，較能抵抗誘惑與延宕滿足 (delay gratification)。Zimbardo與Boyd (2008) 在原有的五維時間觀模型上，增加了兩種時間觀：「超驗未來型」(transcendental-future) 與「現在全觀型」(holistic present)。前者強調的是個體對於死後世界的看法，是一種心理未來的時間觀點，將會影響其現在生活的態度和行為，後者則是在「現在」時間向度中發展與宿命型和享樂型迥異的時間觀，強調是一種將知覺完全放在當下感受的狀態，不論是及時行樂或無力感束縛，個體因體認到自我的存在而滿足。

黃希庭 (2004) 在總結眾多研究成果的基礎上，將時間觀界定為：個體對時間的認知、體驗和行動傾向的一種人格特質。它既是個體的一種能力特質 (ability trait) 又是一種動力特質 (dynamic trait)。在能力特質方面，不同的個體在對時間的感知、記憶推理、對時間價值的理解、時機的掌握、時間的管理、對未來的決策等都存在能力上的差異，具有相對穩定的個體差異。例如：在5~8歲兒童的時間知覺研究中發現，有些兒童不論對哪一種時距 (3秒、5秒、15秒、30秒) 的再現均提前反應，而另一些兒童則恰好相反，不論對哪一種時距均作錯後反應 (黃希庭，2001)；在動力特質方面，不同的個體在對時間的價值觀、對個人未來的理想與追求、對時間的情操 (責任感、義務感、榮譽感、事業心等)、對自我的監控等，都存在動機上的差異，具有相對穩定的個體差異。正因為時間觀具有能力和動力這兩方面的特性，從而會對個體發展、生活品質產生重要影響。

Zimbardo與Boyd (2008) 認為時間觀具有多重面向，無法從單一角度來詮釋，因為時間觀點包含個人面對時間的態度、看法與價值感，會影響一個人的認知、情感與行為，並反映到人生的所有面向上。亦即，對個體而言，儘管時間觀受到各種情境或文化因素，如職業的性質、經濟或政治的不穩定、個人經歷、創傷事件等影響，且其變化是透過個人的、社會的、情境的影響而習得和修改的，但是當其中一種時間偏向支配了個體的看法和反應，並且這種偏向在個體決策時習慣化地受到強調，就變成了對過去、現在和未

來的認知時間偏向。如果被長期使用，這種偏向便可能成為一種相對穩定的傾向或特徵，能夠刻畫和預測個體在日常生活的抉擇中將會有何反應。因此，時間觀是一整體之概念，同時涵蓋個體對過去、現在、未來的主觀感受與認知思考，形成個體獨特之行為模式。時間觀作為穩定的個體差異因子能反應一個人的性格，對於行為具有強大的影響力，深遠且廣泛地影響個體與社會之福祉 (Peetsma & van der Veen, 2011; Zimbardo & Boyd, 1999; Zimbardo & Boyd, 2008)。

貳、未來時間觀的定義與意涵

時間觀發展至今，隨著近年來相關研究的細化和深入，學者們大多聚焦研究在未來導向，發展未來時間觀的概念，且大多應用於教育領域中 (Peetsma, 2000; Peetsma & van der Veen, 2011; Phan, 2009)，以下分別針對未來時間觀的定義、內涵、結構與特徵等進行探討：

一、未來時間觀的定義與內涵

未來時間觀 (future time perspective, FTP) 所探討的，是個體如何預期未來、計畫未來，以及如何透過思考未來以引導當前行動、抉擇之理論 (Kauffman & Husman, 2004)，該未來結果可能是發生於距今幾週、幾個月或遠至數十年之後 (Seijts, 1998)。因此未來時間觀中的「時間知覺」並非個體從日期或時鐘上所經驗到的物理時間，而是一種心理時間 (psychology of time)。論語衛靈公篇有云：「人無遠慮，必有近憂」，禮記中庸篇裡亦有：「凡事豫則立，不豫則廢」，這些語句無不反映了國人對於未來時間的思考和體驗。研究者回顧相關文獻，透過不同觀點來探討未來時間觀的定義與內涵：

(一) 未來時間觀之能力特質觀點

早期學者在探討未來時間觀時，傾向於將其視為一種心理能力，且逐漸發展為穩定的人格特質 (Gjesme, 1983; Lessing, 1968; Wallace, 1956)。例如：Wallace (1956) 首先對未來時間觀進行闡述，他拓展了Lewin的心理距離 (psychological distance) 概念，認為個體關於未來的圖像如果對其現在的態度和行為，或更精確地說對其生活空間產生影響，就必須具有個人的意義。因此，Wallace (1956) 認為未來時間觀是「個體對於未來事件的順序排列和時間選擇」，而未來時間觀的個體差異就是「個體對未來事件構想的 (未來) 時間範圍的長度」。Gjesme (1983) 認為未來時間觀是「預期、解釋和建構未來的一般心理能力」，且以探照燈 (search light) 比喻未來時間觀的功能，因為探照燈具有指引方向的作用，如果它的強度越強，便能發現更多的未知目標；個體洞察未來的功

能越強，就關注得越遠，預思的事件就越多，對事件的知覺就越清晰越真實，進而可以指導個體妥善地建構、規劃未來，並對未來目標採取行動。

（二）未來時間觀之認知結構觀點

然而，未來時間觀究竟是一種穩定傾向的人格特質？或是具有彈性、能夠修改的認知結構？這些問題逐漸引起研究者們的興趣。de Volder和Lens（1982）雖然仍將未來時間觀視為人格特質，但他們已試著釐清未來時間觀的內涵，區分為兩個層面：其一為認知層面（cognitive aspect），係指個體預期當下行為對未來結果影響的能力，亦即當個體較具備未來時間觀時，較能夠預期、設想未來的目標，並且訂定目標計畫，引導個體當下行為到達成未來目標；其二為動態層面（dynamic aspect），係指個體評估未來的目標價值高低的能力，強調個體對其未來目標的重視，即使未來目標在很久的未來後才能達成，個體對未來目標仍賦予高度的價值感。Nuttin與Lens（1985）指出，未來時間觀是由近或遠的未來可能事件的害怕、期望、渴望和計畫構成的，屬於不同的內容主題或不同的生活領域。當個體具有較強的未來時間觀，會對未來的長遠目標產生預期信念，並形成較長的目標歷程。

Seijts（1998）歸納相關學者諸多見解後，認為未來時間觀係指個體對未來時間的認知、體驗與行動，是一種可變化的認知結構，而非穩定不變的人格特質。之所以認為未來時間觀是一種認知結構，主要有三方面的原因：（1）體驗時間、評估時間的能力被認為是一種逐步發展的人格特質，個體對未來時間的計畫能力會隨著年紀的增長而持續發展，呈現變動狀態（Green, Fry, & Myerson, 1994）；（2）臨床上藥物成癮的治療研究發現，生活環境知覺是未來時間觀重要的決定性因素，周遭生活環境的改變會影響個體的未來時間觀（Alvos, Gregson, & Ross, 1993）；（3）未來時間觀是社會化過程的結果（Lamm, Schmidt, & Trommsdorff, 1976），個體學習到將社會視為一整體，社會提供大量有組織的未來事件與目標，越社會化的個體不但越能學得這些未來目標，且能將目標整合到他們的時間認知架構裡，成為個人近程目標的一部份。

（三）未來時間觀之認知與動機互動性觀點

後續學者提出未來時間觀是一種強調歷程變化的信念系統，非穩定不變的能力，且影響個體當前的行為。例如：Husman與Lens（1999）將未來時間觀定義為個體把未來目標融入現在生活的程度，是個體對其未來目標的預期信念，能讓學習者將著眼點放在長遠的未來成果、有較持久的學習動機。Peetsma（2000）將未來時間觀視為行為動機，可解釋學生在課業的努力程度。Bembenny與Karabenick（2004）認為，未來時間觀是個體對於未來目標的一種信念，可提升個體的學習興趣、動機，並調整個體當下行為以達成未來目標。黃希庭（2004）認為，未來時間觀是一種包括能力特質與動力特質的人

格特質，反映了個體對於未來的認識、體驗和行為傾向之一種穩定態度。Husman與Shell (2008) 將未來時間觀定義為：「個體對未來目標的重視、期待、思考和規劃未來的能力，並且能知覺當下行為對未來目標達成的影響。」，強調未來時間觀包括：價值性、連結性、延伸性與倉促性四個面向，兼具有認知與動機的內涵。Nowack、Milfont與van der Meer (2013) 發現，具有未來時間觀的個體，其認知思考的方式會廣泛促進其行為的表現。綜上所述，未來時間觀本質上是一個認知—動機概念，因為它起源於未來目標的設定、且影響個體當前的行為。從趨勢上看，未來時間觀的內涵已從認知跨越到動機，強調兩者間的關聯與互動。

(四) 未來時間觀之社會文化觀點

近年來的未來時間觀研究則多從社會認知的觀點來闡述，強調未來時間觀是社會化過程的結果，當社會化愈深，個人學習到所屬社會階級、團體的生活風格與價值觀，逐漸將文化特定的未來目標整合至個人的認知系統中，成為個人目標的一部分 (Lamm, Schmidt, & Trommsdorff, 1976; Miller & Brickman, 2004)。Alvos、Gregson與Ross (1993) 在探討戒除藥物成癮的治療計畫成效時，發現個人會因生活環境的改變而影響其未來時間觀，顯示生活環境是決定未來時間觀的重要因素。在Eren (2009) 與Phan (2009) 的跨文化研究中，發現土耳其、斐濟與北美地區大學生的未來時間觀有顯著差異，且不同的經濟水平及文化差異等社會因素是影響未來時間觀的主要因素之一。劉潔玲 (2002) 認為未來時間觀是屬於華人獨特的文化價值，當個體擁有較強的未來時間觀信念時，個體會將當前的努力與付出，視為日後得到舒適生活之重要途徑。宋其爭 (2004) 則認為未來時間觀是時間觀的一部份，即個體對未來社會和自我發展的理解，尤其是未來自我發展可能性的認知、情感和行為 (或行為傾向)。他指出未來時間觀是在特定文化背景下形成的，能夠幫助青年人及成人適應社會發展和自我發展的任務，並幫助他們在預期的基礎上確定目標、制訂計畫、付諸行動並評價未來，從而適應和改變其所在的社會文化環境。

二、未來時間觀的結構

不同學者對於未來時間觀雖有共通之處，但在未來時間觀因素的分類架構上各有不同。未來時間觀是單一或多面向的構念，一直是學者所關注之議題，各家學者也各有不同的論述，以下整理各學者所提出未來時間觀的構念，以說明未來時間觀的測量內涵：

(一) 未來時間觀的構念為單一面向

Gjesme (1979, 1983) 認為個體的未來時間觀屬於一種人格特質，是逐漸發展而成的，並且會影響個體思考、計畫未來的方式。他認為未來時間觀是以四種交互作用的方式呈現個體對未來的關心，包括：

- (1) 涉入性 (involvement)：指個體組織和思考未來事件的程度；
- (2) 預期性 (anticipation)：指個體預期未來事件的能力；
- (3) 佔據性 (occupation)：指個體思考未來的持續時間和程度；
- (4) 速度 (speed)：指個體知覺未來時間到來的速度。

Daltrey與Langer (1984) 延續早期投射測驗的構想，試圖以單一構念來解釋未來時間觀，發展出五面向的「Daltrey未來時間觀測驗」(Daltrey Future Time Perspective Test, DFTPT) 做為評量未來時間觀的工具，共有80題，經二階因素分析結果確實發現只有一個主成份因素，分述如下：

- (1) 延展性 (extension)：指個體能思考到多遠的未來，即個人能夠計畫或思考未來的時間距離；
- (2) 連貫性 (coherence)：指個體組織未來事件的程度，即個人規劃未來時間距離內預期事件的順序結構；
- (3) 方向性 (directionality)：指個體知覺自己朝向未來時間移動的速度；
- (4) 密度 (density)：指個體預期未來事件的數量，包括對未來的目標、願望、擔心和期望；
- (5) 態度/情感 (attitude/affectivity)：指個體對未來的感覺。

Regeth (1996) 接續分析該測驗，從80題中保留其中10題，試圖驗證未來時間觀是否為單一面向之構念。這10題的測驗的內部一致性係數為.78，證實單一面向為合理的架構、具有預測性。此外，Strathman、Gleicher、Boninger與Edwards (1994) 發展「關心未來結果量表」(Concern for Future Consequence Scale) 來評量個體的未來時間觀，亦證實未來時間觀是單一面向的構念。

(二) 未來時間觀的構念為多維面向

相較於部分學者認為未來時間觀是單一構念，大多數的學者多傾向以多維面向來解釋未來時間觀。

1. 未來時間觀的認知與動態層面

de Volder與Lens (1982) 認為可以從認知 (cognitive aspect) 和動態 (dynamic aspect) 兩個層面來瞭解未來時間觀的內涵，前者指的是個體預期當下的行為，將造成立即或未

來結果的能力，後者則是指個體賦予未來時間觀的價值，亦即對是否能成功地達成未來目標是持正向或負向的想法。周淑楓（2007）進一步拓展了de Volder等對未來時間觀內涵的理解，認為未來時間觀的架構可從認知與動態兩個層面進行探討。認知層面係指個人預期目前活動將會影響未來的結果，主要包括關聯和工具性知覺；而動態層面則是指個人對未來目標所抱持的評價（價值）與情感。

2. 未來時間觀的三維觀點

Nuttin和Lens（1985）主張未來時間觀非為單一構念，而採三維的觀點，認為個體的未來時間觀可從延展性（extension）、密度（density）和真實性（realism）來描述。其中延展性與密度為延用Daltrey和Langer（1984）的看法，認為未來時間觀可從思考未來的遠近（延展性）與思考未來目標數量（密度）兩部分來評估外，並增加個體在訂定未來目標時考量其實際可行的程度（真實性）。

陳永進與支愧雲（1998）亦從認知的角度，提出未來時間觀是個體在單位時間內對未來時間的清晰度（即對自己未來形象及相關想像的清晰程度）、密度（即個體對未來事件思考的次數及頻率）和長度（即個體對未來進行計畫及想像的長遠程度）的預期。

3. 未來時間觀的五維觀點

Seijts（1998）認為未來時間觀是個體對未來時間的認知、體驗與行動，是動態的認知結構，亦提出與Daltrey未來時間觀測驗相同的五個面向，唯一的差異在於Seijts將「感受性」定義為個體預期未來事件所帶來的滿足、愉悅程度，而非整體對未來保持樂觀或悲觀之態度。分述如下：

- （1）延展性（extension），係指未來時間觀的長度；
- （2）連貫性（coherence），係指未來事件的組織程度；
- （3）密度（density），係指個人未來期望事件的數量；
- （4）方向感（directionality），係指個人知覺自己從當下向未來移動的程度；
- （5）感受性（affectivity），係指個人預期未來事件所帶來的滿足和喜悅程度。

邱英豪（2007）將未來時間觀定義為以下五個面向：延伸性、密集性、連貫性、方向感、以及感受性。分述如下：

- （1）延伸性：係指未來時間觀的長度、個人習慣性做計畫的時間距離或是個人向未來投射想法的長度；
- （2）密集性：係指個人未來期望事件的數量；
- （3）連貫性：係指個人未來事件間的相關程度；

- (4) 方向感：係指個人知覺自己向未來移動的程度；
- (5) 感受性：係指預期未來事件所帶來的滿足及愉悅程度。

4. 未來時間觀的四維觀點

Husman和Shell (2008) 在統整未來時間觀相關文獻後，歸納出未來時間觀具有以下四個面向：

- (1) 價值性 (valence) 為未來時間觀的動態層面，即個人評估未來目標的重要性；
- (2) 連結性 (connectedness) 是未來時間觀的認知能力，包含對未來計畫的豐富性及把當前活動連結至未來目標的能力；
- (3) 延展性 (extension) 係指個體把想法延伸至未來的距離；
- (4) 速度 (speed) 係指個體覺知時間流逝的速度。

周淑楓 (2007) 綜覽國外各學者的觀點，將未來時間觀分為關聯、價值、知覺工具性以及情感四個部分：

- (1) 關聯：是指個人意識當下行為將會影響到未來的結果，因此個體作決定時會傾向去預期當下的行為和決定對長程結果的影響；
- (2) 價值：是指個人對其未來目標的重視程度；
- (3) 知覺工具性：是指個人知覺當前任務對達成未來目標有所助益，因而引發的價值性動機；
- (4) 情感：是指個人預期未來目標滿足個人的程度，或指個人對其未來抱持著正向、樂觀的看法和態度。

5. 未來時間觀是多維的時間人格結構

Peetsma (2000) 將未來時間觀視為動機概念，是個體對特定生活領域 (life domain) 目標的態度，並將之區分為認知、評價、行為意向三個成分，是以該結構與人格的認知、情感和行為結構不謀而合，因此亦被視為是一種多維的時間人格結構。分述如下：

- (1) 知識/認知 (knowledge/cognition)，係指個體對於未來的認識或預期，一方面是指個體對社會現實的瞭解，另一方面是指個體對未來的理解或期望；
- (2) 評價/情感 (appreciation/affection)，係指個體對未來目標的正、負向評價，或指個體對未來目標抱持著樂觀或悲觀想法；
- (3) 行為意向/行為 (behavioural intention/behaviour)，係指個體有意識、有目的、甚至有計劃地朝向未來目標之歷程。

黃希庭（2004）也將未來時間觀劃分為認知、情感和行為（或行動傾向）三方面，並且認為行動傾向具有目標定向之作用。在此基礎上，宋其爭（2004）透過實徵研究進一步將未來時間觀劃分為五個因素：未來意象、目的意識、未來效能、遠目標定向和行為承諾。其中，「未來意象」與「目的意識」屬於未來時間觀的認知要素；「遠目標定向」與「未來效能」屬於未來時間觀的情感要素，「行為承諾」屬於未來時間觀的行為或行為傾向。以下分別說明：

- (1) 未來意象：係指個體對近的和遠的未來事件或任務的主觀意象；
- (2) 目的意識：係指個體是否關注自己未來的發展，對自己未來前景的清晰程度、是否有明確的生活目標、是否能主動地創造自己的未來等；
- (3) 遠目標定向：係指個體對自己的人生長遠目標的關注程度，以及構思自己未來生涯的狀況；
- (4) 未來效能：係指個體對自己未來的信心程度，個體對自身未來的樂觀程度，以及對自己創造美好未來的自信水準；
- (5) 行為承諾：指的是個體是否能用實際行動努力達到自己所設定的預期目標。

呂厚超（2014）在探討未來時間觀的認知、情緒和行動成分後，將未來時間觀分為未來消極、未來積極、未來迷茫、未來堅持、未來清晰、未來計畫等六個因素。「未來清晰」與「未來迷茫」是指個體對自己未來所要發生或者經歷的事情是否有清晰的認識，屬於認知因素；「未來消極」與「未來積極」是指個體在對未來持有的態度，覺得未來美好或者是無望，屬於情感體驗因素；「未來堅持」與「未來計畫」則是看個體對自己的未來是否有所規劃，能否為了達到既定的目標而付出努力，屬於行為或者行為傾向因素。

儘管不同學者所定義未來時間觀的構念複雜多樣，但主要測量「未來時間」的三個層面，即Nutti與Lens（1985）所區分之概念，分別為：未來時間觀、未來時間取向和未來時間態度，而後續研究者以整合三者概念或採取其中之一來發展測量工具，以下說明三種未來時間概念與其對應之構念。

- (1) 未來時間觀（future time perspective）：係指個體預期未來時間距離內的事件，測量構念包含延展性、密度、一致性、方向性、速度、感受性（邱英豪，2007；Husman & Shell, 2008; Seijts, 1998）及價值（周淑楓，2007；Husman & Shell, 2008; Shell & Husman, 2001）。
- (2) 未來時間取向（future time orientation）：係指個人傾向以未來時態引導思維和行動，測量構念包含知覺工具性（周淑楓，2007；de Volder & Lens, 1982）和關聯（周淑楓，2007；Shell & Husman, 2001; Husman & Lens, 2008）。

(3) 未來時間態度 (future time attitude)：係指個人對於未來抱持樂觀或悲觀的態度，測量構念如態度 (Daltrey & Langer, 1984) 及情感 (周淑楓, 2007; Seijts, 1998)。

三、未來時間觀的特徵

雖然學者對於未來時間觀的定義與結構有不同的見解，但歸納過去相關文獻，發現未來時間觀具有以下特色 (黃珮婷, 2011; Mello & Worrell, 2006)：

(一) 未來時間觀主要關注未來的發展

具體來說，未來時間觀關注的是未來事件，而不是對現在或過去事件。正如 Gjesme (1983) 所述，未來時間觀的功能有如探照燈能可以幫助個體指引方向。亦即，個體洞悉未來的功能越強，就能預見更多的事物，對事件的知覺也越清晰越真實，進而可以指導個體更好的建構未來目標和規劃未來的行為，並且能夠有效預防可能出現的負面事件和意外情況。

(二) 未來時間觀同時兼具認知與動機兩種特質

黃希庭 (2004) 認為，未來時間觀既是個體的一種能力特質 (ability trait)，亦為一種動力特質 (dynamic trait)。個體對時間的感知與記憶推理、對時間價值的理解、對當前時機的把握、對時間的管理、對未來的決策等，都存在相對穩定之能力上的個別差異，因此未來時間觀是一種能力特質。此外，個體對時間的價值觀、對未來的理想和追求、對時間的情操 (責任感、義務感、榮譽感、事業心等)、對自我的監控等，都存在相對穩定之動機上的個別差異，因此未來時間觀是一種動力特質。因此，未來時間觀是認知性的，因為它源於思考；未來時間觀也是動機性的，因為對時間的思考會使個人做出決定並且從事特定行為。

(三) 未來時間觀的個別差異源自於各種情境的學習和社會化經驗

Seijts (1998) 認為，未來時間觀可以作為能區別不同個體差異的重要特徵。個體可在不同的人生階段以不同方式形成具有自身特點的未來時間觀，然而，個體獨特的未來時間觀一旦形成，個體便具備了相應的心理和行為過程的特徵，在未來時間觀上的個別差異將影響個體的人格發展、職業、健康、人際關係、成就等各方面。未來時間觀也是個體社會化的結果，個體會將對自身社會化的認知成果整合到時間認知觀念中去，從而其未來時間觀也會發生相應變化。Stein、Sarbin與Kulik (1968) 認為未來時間觀是一種社會化過程的意向，個體一出生就開始了社會化過程，透過學習特定階層、特定群體所提供的未來目標，社會化良好的個體不僅擁有這些未來目標，而且懂得將它們整合到

自己的時間認知結構中變成一系列的近期目標。McInerney (2004) 進一步提出文化背景的差異導致了個體有不同的未來時間觀。

綜合以上論述，未來時間觀提供了一種關於個體如何構思、認知和感受未來事件的方式，為個體的目標設定、預見、預感、組織和計畫未來提供了一種可靠的基礎 (Bembenutty & Karabenick, 2004; Husman & Lens, 1999; Husman & Shell, 2008; de Volder & Lens, 1982; Nuttin & Lens, 1985; Peetsma, 2000; Seijts, 1998)。個體的未來時間觀愈佳，愈能形成具體的未來目標，並且引發個人採取有助於目標實現的行為。而未來時間觀概念的發展，從早期被定義為天生的人格特質或能力，逐漸轉變成可改變的認知結構，且與個體的動機關聯互動，並深受社會、團體文化所影響。此外，雖然少數學者試圖從單一面向來解釋未來時間觀，但多數學者仍支持多維面向來定義。未來時間觀的內涵的發展與轉變，提示我們從西方文化脈絡中所發展之理論與測量工具可能不全然適用於華人文化，在不同文化脈絡下檢視未來時間觀有其必要性。因此，雖然「未來」尚未到來，但值得我們前瞻性的關注。

參、未來時間觀的測量

未來時間觀的測量工具中，早期多為投射測驗，隨著理論發展和衍生的過程中，未來時間觀的構念和測量工具也隨之產生轉變，許多自陳式量表逐漸編製而成。接下來分別說明目標測量法、投射測驗、國內外常見之未來時間觀量表，並進一步分析未來時間觀的測量內涵。

一、目標測量法

又稱為「兩階段測量技術」(two-step measurement technique)，是以受試者過去和未來相關的事件或目標為材料來測量個體的時間觀之方法。第一階段，研究者透過「動機引導技術」(motivational induction method, MIM) 收集受試者感興趣之動機性目標實例 (包括積極的和消極的目標事務)。動機引導技術屬於完成語句測驗類型，但並非投射測驗。由研究者說出動機誘導句 (motivation inducer)，藉以引導受試者說出或寫出他所渴望、追求、懼怕或企圖迴避之具體目標；第二階段，透過時間編碼 (time code) 將前一階段收集到受試者的具體目標資料進行心理定位，進而分析受試者的動機與行為模式。Nuttin與Lens (1985) 認為這些目標是在特定環境下需要的具體表現，它們佔據個體的心理空間，並影響個體的行為，受試者企圖完成或迴避這些目標。目標測量法是最富有時間觀研究特色的方法，可直接測量個體的時間觀之廣度和密度，亦可間接說明個體的

時間觀之方向性與時間態度，若結合附加技術，還可以用於分析個體的時間觀之結構程度與現實水平等。但該項技術實施起來步驟繁瑣複雜，也相對較耗時費力（呂厚超、黃希庭，2005）。

二、投射測驗

鑒於未來時間觀具有模糊不定的特性，投射測驗是對其一種主要的測量方式。投射測驗法主要有環形測驗、故事完成測驗、未來事件測驗、時間隱喻測驗與未完成語句測驗等。

（一）環形測驗（circle test）

環形測驗是將不同形狀、規格的圓圈提供給受試者，讓受試者選用自己覺得合適的圓圈來代表過去、現在和未來並陳述自己的理由，所獲得的資訊經過整理分析後，用以瞭解個體對於時間觀之觀點與看法。黃希庭和鄭湧（2000）曾用環形測驗來測量受試者的未來時間觀特點，他用一些形狀和大小不同的圓環來分別代表過去，現在和未來，然後讓受試者進行選擇，從受試者的選擇結果中獲知其時間取向。如果受試者的選擇是未來>現在>過去，則可說明受試者是未來取向者。

（二）故事完成測驗（the story completion test）

故事完成測驗是一種透過完成故事內容的方式瞭解受試者未來時間觀特點的研究方法，多用來評估未來時間觀之「延展性」(extension)，係指個人思考未來時間的距離，亦即個人能夠預想到多遠的未來。測量方法為提供一段故事開頭，例如：「甲起床之後，開始想像他的未來，他通常預期……」，接著請受試者接下去完成故事，再根據作答內容評定受試者能想像未來時間的長度（the length of time）。Barndt和Johnson（1955）以故事完成測驗研究青少年犯罪與未來時間觀之關係。研究者分別要求26位實驗組男性犯罪青少年與26位控制組未犯罪青少年完成測驗中的故事，然後對故事中行動部分評量其時間長度，並根據回答內容加以評分。研究結果發現：實驗組男性犯罪青少年顯著擁有比控制組未犯罪青少年較短的未來時間觀。

（三）未來事件測驗（future events test）

未來事件測驗是要求受試者寫出未來可能發生的事件，並預期這些事件的實現時間，多用來評估未來時間觀之「延展性」(extension)與「連貫性」(coherence)，前者指的是個人思考未來時間的距離，後者則是指個人預期未來事件之間的組織程度。測量方法為要求受試者未來可能發生的事件和發生時間，例如：預期退休的時間、孫子出生時間等內容，之後再呈現這些事件讓受試者排列比較事件順序的連貫性。Wallace（1956）以

未來事件測驗研究未來時間觀與精神分裂症之關係。研究者分別要求34位精神分裂患者和34位一般患者自發的排列未來事件發生順序，之後強迫按個人主觀時間觀念排列未來事件發生順序，接著要受試者以口語方式回答4個故事的起源、並評量15個未來事件發生的年齡。研究結果發現：精神分裂症會顯著影響個體的未來時間觀。

(四) 時間隱喻測驗 (time metaphor test)

Kastenbaum (1961) 整合前述測量延展性、一致性之測驗，並擴充方向性 (directionality) 和密度 (density) 兩項測量向度。其中，「方向性」係指個人知覺自己到達未來時間的速度，使用的測驗為「時間隱喻測驗」(Knapp & Garbutt, 1958)，研究者呈現一些比喻詞或句子來測試個體的時間感受，例如：時間就像高速的火車 (動態-匆促)、時間是寬廣的天空 (被動的) 等，請受試者從中選擇能代表個人對時間流逝的速度感。「密度」係指個人預期未來事件的密集程度，請受試者盡可能寫下想像自己在未來可能會發生的事情，事件數量即為其組織未來事件的程度。

(五) 未完成語句測驗 (incomplete sentences test)

未完成語句測驗是讓受試者填寫未完成語句，例如：「當我.....歲時，我最想要.....」，多用來評估個人的未來時間觀之延展性、連貫性、密度與未來感受。Lessing (1968) 使用未完成語句測驗測量746名五年級、八年級、十一年級學生的未來時間觀長度，並以虛構故事完成測驗來評量預期事件及感覺自己的未來這兩個部分。研究結果發現：對於高智商、高社經地位的受試者來說，未來時間觀與加州人格測驗 (California Test of Personality) 有顯著相關。

三、未來時間觀量表

(一) 國外的未來時間觀量表

1. Zimbardo時間觀點量表 (Zimbardo Time Perspective Inventory, ZTPI)

Zimbardo和Boyd (1999) 發展出Zimbardo時間觀點量表 (Zimbardo Time Perspective Inventory, ZTPI)，用以評估個人對過去、現在和未來時間抱持的正負向態度，量表共有56題，採Likert五點量表計分，包含五個因素：過去-負向 (past-negative)、過去-正向 (past-positive)、現在-快樂主義 (present-hedonistic)、現在-宿命論 (present-fatalistic) 和未來 (future)。其中「未來」分量表用以測量個人整體努力實現未來目標和追求獎勵的程度，其內部一致性Cronbach's α 為.77，四週後的再測信度為.80，再測信度是所有分量尺中表現最好的。該量表夏曉娟、廖鳳林 (2009) 在大學生群體中進行修訂，修訂後之量表包括30個題目，分為五個因素：享樂的現在時間觀、過去的消極時間觀、過去的

積極時間觀、宿命的現在時間觀和未來時間觀。全量表的內部一致性Cronbach's α 係數為.68，五個分量表則分別為.73、.71、.70、.70與.69，具有良好的建構效度，信效度為佳。

2.未來時間傾向量表 (Future time orientation questionnaire)

Gjesme (1979, 1983) 主張未來時間觀為單一構念，且與未來時間取向是相同的概念，認為個體的未來時間觀漸漸在預期未來方面發展成為一個穩定的人格特質，Gjesme所發展未來時間傾向量表(Future time orientation questionnaire)由涉入性(involve ment)、預期性(anticipa tion)、佔據性(occupa tion)和速度(speed)等四個因素組成，該量表的內部一致性係數均大於.7，具有良好的建構效度，信效度佳。

3.Daltrey未來時間觀測驗 (Daltrey future time perspective test, DFTPT)

Daltrey與Langer (1984)發展Daltrey未來時間觀測驗(Daltrey future time perspective test, DFTPT)該測驗的基本假設是將未來時間觀視為動態、有彈性且有可能改變的認知構念，包含：延展性(extension)、連貫性(coherence)、方向性(directionality)、密度(density)、態度/情感(attitude/affectivity)等五個分量尺。每個分量尺有16題，共80題，計分方式採用Likert六點量表。本量表的內部一致性係數為.84~.96，五個分量尺的相關.42~.86，顯示分量尺之間有中高程度的正相關。經二階因素分析產生一個主成分，顯示量表題項具有共同成份。Regeth(1996)接續分析該測驗，從80題中保留其中10題，進一步驗證，內部一致信度係數為.78，證實單一面向為該測驗合理之架構(引自Husman & Shell, 2008)。Husman和Shell(2008)重新編製未來時間觀量表時，即引用此潛在構念，認為此潛在的構念就是一種對未來的關注與未來計畫的豐富感，命名為連結性(connectedness)。

4.考慮未來結果量表 (Consideration of future consequences scale, CFC)

Strathman、Gleicher、Boninger與Edwards(1994)編製考慮未來結果量表(Consideration of future consequences scale, CFC)，用以評估個人決定當前行為時，是否習慣考量行為的潛在後果以及被這些潛在後果影響的程度。此量表共有12題，採用Likert五點量表，得分高代表個體能思考到行為的未來意涵、並能使用未來目標來引導現在的行為，得分低代表個體僅著眼於滿足眼前的需求，無法體會未來目標的潛在意涵。本量表的信度在四個受試群組上的Cronbach's α 皆達.80以上，有良好之信度。該量表兩週後的再測信度為.76 ($p < .001$)，五週後的再測信度為.72 ($p < .001$)，顯示量表穩定度佳。

5. 未來時間觀量表 (Future time perspective scale)

Carstensen與Lang (1996)認為 未來時間觀即是個人對於未來剩餘時間的主觀感受，亦即還有多少的時間可以使用，而在未來是否仍有其他的機會可以讓我追尋。此量表共有10題，如：「你認為你的將來充滿許多機會」、「你認為你會在將來訂立許多新的目標」、「你認為你的將來可能有很多變化」、「你覺得你還有大部分人生未走完」、「你感到人生短暫」等，採用 Like rt五點量表計分。在Carstensen等人關於社會情緒選擇理論的研究中，該問卷被廣泛使用，其問卷得分通常被轉換為T分數，並將T分數在50以上的定義為具有「開放性時間知覺」(open-ended time perspective)，而T分數在50以下的則定義為具有「有限性時間知覺」(limited time perspective)。Fung、Lai與Ng (2001) 將該量表修訂並翻譯成中文，分別於臺北和北京施測，並改用平均數為指標進行比較，修訂後之量表的內部一致性係數為.76。

6. Peetsma未來時間觀問卷 (Peetsma future time perspective questionnaire)

Peetsma (2000)認為未來時間觀為個人對特定生活領域 (life domain) 目標的態度，編製未來時間觀問卷 (Future time perspective questionnaire)，此量表的特色在於將生活領域細分為學校與事業、社會關係、個人發展和休閒時間等四個領域；延伸 (extension) 包含短期 (指在學校這幾年) 與長期 (完成學業後) 兩個層面；價值 (valence) 包含正向價值與負向價值兩層面。量表共分成8個分量表，每分量表各有6題，共48題。量表一致性Cronbach's α 為 .70~.86，具有良好的建構效度，信效度佳。

7. 未來時間觀點量表 (Future time perspective questionnaire, FTPQ)

Shell與Husman (2001) 以de Volder與Lens (1982) 之架構發展未來時間觀點量表 (Future time perspective questionnaire, FTPQ)，該量表包含連結性 (connectedness) 與價值 (valence) 兩個分量表。連結性分量表有16題，用來評估現在行為與未來目標的可能的或工具性的關係；價值分量表有9題，用來評估現在任務與未來目標之間的重要性。採用Like rt五點量表，兩個分量表的內部一致性Cronbach's α 分別為.83與.77。

Husman與Shell (2008) 進一步修訂此量表，保留原量表的連結性和價值兩因素，參考過去學者的架構 (Daltrey & Langer, 1984; Gjesme, 1979)，增加延展性 (extension) 及速度 (speed) 兩個分量表，合計27題。四個分量表的內部一致性係數分別為.82、.72、.74與.72，且以驗證性因素分析檢驗該量表的建構效度，各項適配度指標及參數表現均表現良好，因此未來時間觀點量表具有良好之信效度。

(二) 國內的未來時間觀量表

相較於國外不分年齡的測量工具，國內所發展的量表雖以國外學者的架構為基礎，但不同研究者分別針對小學、國中到大學階段的學生進行訪談、編製不同對象的未來時間觀量表，以下分別說明：

1. 小學生未來時間觀量表

林秀玲、吳相儀、吳清麟、邱發忠、陳學志與陳慧娟（2015）採用Husman與Shell（2008）之理論內涵發展適用於臺灣小學生的「未來時間觀量表」。該量表分成四個分量表，包括：倉促性、延伸性、價值性及連結性。該量表27題，其中15題為反向題，樣本涵蓋全臺灣北、中、南、東四區域的小學四至六年級的1136位學生。在信度方面，本量表重測信度為.77~.95，而Cronbach's α 係數為.74~.85，顯示本量表的穩定性佳、內部一致性良好。效度方面，各項整體適配度指標均達到標準，顯示本量表整體模式適配情形頗為理想，有良好之建構效度；且以「國中小學習動機量表」為效標，具有良好之同時效度。

2. 國中生未來時間觀照量表

邱英豪（2007）參考Seijts（1998）未來時間觀的五維觀點編製「國中生未來時間觀照量表」，分為以下五個分量表：(1)「未來目標與個人之關聯性」，10題，是指建構與個人有關的未來目標之認知反應，包括：瞭解未來目標內涵、與個人特質的關係和明瞭追求生涯目標的努力與阻礙；(2)「未來時間觀照的感受性」，3題，是指個人追求未來目標的感受和對個人能力的擔憂；(3)「對未來的準備」，5題，是指個人在心理和行為上對未來的準備活動；(4)「對未來的討論」，3題，是指個人有無與他人討論未來和感受；(5)「對未來的預想與時間規劃」，10題，是指個人對未來目標的事先設想與時間安排，共31題。採Like rt五點量表計分。該量表的內部一致性係數介於.62~.87，具有良好之建構效度，信效度佳。

3. 高中職學生未來時間觀量表

林麗芳（2009）參考Husman和Shell（2008）所提出未來時間觀之內涵，編製「高中職學生未來時間觀量表」，包括以下五個分量尺：「縱深豐富性」、「正向連結」各有16題，「計畫討論」、「不確定感受」、「倉促性」各有6題，合計50題，採Like rt五點量表計分。該量表的內部一致性係數為.66~.90，兩週後重測信度為.48~.85之間，其中除了高職三年級在「未來不確定感受」分量尺之重測信度為.48偏低之外，其餘皆.58以上，可見量表具有良好的穩定性。

4.大學生未來時間觀量表

宋其爭（2004）編製的「大學生一般未來時間洞察力量表」，共20題，分為五個向度：（1）「未來意象」，主要反映了個體對近的和遠的未來事件或任務的意象；（2）「目的意識」，反映個體是否關注自己未來的發展，對未來有沒有比較清晰的認識，有沒有生活的目的，是否主動地創造自己的未來；（3）「未來效能」，反映了個體對未來的信心，認為未來是樂觀的，相信有能力創造自己美好的明天；（4）「遠目標定向」，反映了個體對長遠的人生目標的關注，對自己未來生涯的預思；（5）「行為承諾」，係指個體付諸於實際行為實現自己所設定目標的傾向。其中「未來意向」和「目的意識」可以對應未來時間洞察力認知成分，「未來效能」和「遠目標定向」相應於情感體驗成分，「行為承諾」對於行為傾向成分。採Likert四點量表計分。宋其爭以339名大學生為樣本，對該問卷的信度和效度進行檢驗，發現其內部一致性係數Cronbach's α 為 .896，各分量表的Cronbach's α 分別為.827,.883,.709,.723和.707，重測信度為0.793，各分量表的重測信度分別為 .547,.728,.755,.613和.706。該問卷具有較好的信度和效度，符合心理測量學標準，可以作為評估大學生一般未來時間洞察力的工具。

周淑楓（2007）依據未來時間觀相關理論，整合先前學者（Daltrey & Langer, 1984; de Volder & Lens, 1982; Peetsma, 2000）之分類架構，並參考實際訪談結果自編「未來時間觀量表」，用以測量國內大學生之未來時間觀信念。未來時間觀量表分為：「關聯」、「知覺工具性」、「價值」與「情感」四個分量表，每個分量表各6題，共計24題，採用Likert六點量表計分。效度方面，以739名大學生為樣本，未來時間觀之二階驗證性因素分析在基本適配度方面完全符合適配標準，且四個因素累積解釋變異量為65%。信度方面四個分量表的內部一致性Cronbach's α 係數分別為.94、.90、.81與.90，四週後（N=131）的重測信度分別為.82、.77、.79與.85。顯示未來時間觀量表具有好的信、效度，可用以測量國內大學生之未來時間觀信念。

黃珮婷（2011）整合先前學者（de Volder & Lens, 1982; Gjesme, 1979; Seijts, 1998）之觀點，並參酌Shell與Husman（2001）、周淑楓（2007）的未來時間觀量表，經過綜合歸納及篩選潤飾後，形成「未來時間觀量表」。該量表分為三個向度，分別為「未來目標」、「價值」和「速度」，各分量表包含8題，共計24題，採Likert六點量表計分。效度方面，以主成分分析之直接斜交（direct obimin）轉軸法進行因素分析，三個因素的累積解釋變異量為59.37%；信度方面，各分量表與全量表的內部一致性係數分別為.88、.84、.70與.86。

(三) 未來時間觀量表的內涵分析

關於未來時間觀的測量內涵，綜覽國內外目前所發展的測量工具，測量內涵大多包括：延展性、密度、連貫性、涉入性、預期性、速度、感受性和價值等(Mello & Worrell, 2006)。換言之，個體設定未來目標時，愈能考慮到距離、具體計劃等，表示個人對於思考當前任務價值和關心未來程度愈高。而未來時間觀的結構上，多數研究者認同未來時間觀應為多維構念，且Husman和Shell(2008)所提出之價值性(valence)、連結性(connectedness)、延展性(extension)與速度(speed)的四維結構，是國內許多研究者編製工具所參考與採用(周淑楓, 2007; 林麗芳, 2009; 黃珮婷, 2011)。此外，Peetsma(2000)視未來時間觀為多維的人格結構，區分為知識/認知(knowledge/cognition)、評價/情感(appreciation/affection)、行為意向/行為(behavioral intention/behavior)等三個成分，該結構與人格的認知、情感和行為結構不謀而合。本研究嘗試參考Peetsma(2000)的三維結構，將未來時間觀的測量內涵重新整理(表2-2-1)並說明如下：

在未來時間觀的認知層面，係指個體對於未來的認識、預期與組織。具體而言，個體設定未來目標時，能考慮到延展性(陳永進、支愧雲, 1998; 邱英豪, 2007; Daltrey & Langer, 1984; Husman & Shell, 2008; Nuttin & Lens, 1985; Seijts, 1998)、密度(陳永進、支愧雲, 1998; 邱英豪, 2007; Daltrey & Langer, 1984; Nuttin & Lens, 1985; Seijts, 1998)、連貫性或關聯(邱英豪, 2007; 周淑楓, 2007; Daltrey & Langer, 1984; Husman & Shell, 2008; Seijts, 1998)、涉入性(Gjesme, 1979)、預期性(宋其爭, 2004; Gjesme, 1979)、清晰度或真實性(陳永進、支愧雲, 1998; 呂厚超, 2014; Nuttin & Lens, 1985)等。換言之，當個體設定未來目標時，愈能考慮到距離、數量、具體計畫等，表示個體思考與關心未來的程度愈高。

在未來時間觀的情感或態度層面，係指個體對未來目標所引發個體的正、負向情感，或個體賦予未來目標的正、負向評價，測量的內涵包括：感受性或情感(邱英豪, 2007; 周淑楓, 2007; Seijts, 1998)、評價或價值(宋其爭, 2004; 周淑楓, 2007; Husman & Shell, 2008; Peetsma, 2000)、態度等(呂厚超, 2014; Daltrey & Langer, 1984)。換言之，個體的未來時間觀愈佳，認為自己與未來目標的距離較短、愈能賦予未來目標較高的評價，進而引發其行為動機。

在未來時間觀的意向或行為層面，係指個體有意識、有目的、計劃地朝向未來目標之歷程。測量的內涵包括：方向性或定向性(邱英豪, 2007; Daltrey & Langer, 1984; Seijts, 1998)、知覺工具性(周淑楓, 2007)、速度(Gjesme, 1979; Husman & Shell, 2008)。換言之，個體的未來時間觀愈佳，知覺未來目標的距離較短，而感覺未來時刻較快到臨。所以當個體對未來目標的距離愈近，愈能增加其追求目標的動機。

表2-2-1

未來時間觀的測量內涵

	認知	情感/態度	意向/行為
Gjesme (1979)	涉入性(involve ment) 預期性(anticipation) 佔據性(occupation) 速度(speed)		
Daltrey & Langer (1984)	延展性(extension) 連貫性(coherence) 密度(density)	態度/情感 (attitude/affectivity)	方向性(directionality)
Nuttin & Lens (1985)	延展性(extension) 密度(density) 真實性(realism)		
Seijts (1998)	延展性(extension) 連貫性(coherence) 密度(density)	感受性(affectivity)	方向感(directionality)
陳永進與支愧雲 (1998)	清晰度 密度 長度		
Peetsma(2000)	知識/認知 (knowledge/cognition)	評價/情感 (appreciation/affectio n)	行為意向/行為 (behavioural intention / behaviour)
宋其爭(2004)	未來意象 目的意識	遠目標定向 未來效能	行為承諾
邱英豪(2006)	未來目標與個人之關聯性	未來時間觀照的感受性	對未來的準備 對未來的討論 對未來的預想與時間規劃
周淑楓(2007)	關聯	評價(價值) 情感	知覺工具性
Husman & Shell (2008)	連結性(connectedness) 延展性(extension) 速度(speed)	價值性(valence)	
林麗芳(2009)	未來計畫豐富性 連結性 延伸性 倉促性(反)	價值性 對未來的正向感受 對未來不確定的感受	對未來的準備 對未來的討論 對未來不確定性的評估
黃珮婷(2011)	未來目標 速度	價值	
呂厚超(2014)	未來清晰 未來迷茫	未來消極 未來積極	未來堅持 未來計畫

資料來源：研究者整理

肆、未來時間觀之相關研究

未來時間觀所探討的，是個體如何預期未來、計畫未來，以及如何透過朝未來的思考以引導當前行動與抉擇之理論。研究者回顧相關文獻，探討未來時間觀在個人背景變項與其他重要心理歷程變項之間的關係。

一、未來時間觀與個人背景變項之關係

(一) 性別

Greene與DeBacker (2004) 整理過去未來時間觀在性別差異上的相關研究，指出男性對未來時間觀的延伸性較女性遠，意即男性預期未來的距離較為長遠，在陳永進 (2006)、Padawer等人 (2007) 研究中也顯示相同結果。然而，有些學者認為未來時間觀的性別差異主要在內容，Trommsdorff、Lamm與Schmidt (1979) 對30-45歲成人的調查研究發現，男性在職業和經濟領域對未來時間觀較為擴展，女性則是在私人生活領域對未來展望更遠。此外，女性在未來目標的內容上比男性更加多元、在設定目標上涵括較多領域，且特別注重人際關係的目標，也有研究發現女性思考未來的程度略高於男性 (de Bilde, Vansteenkiste, & Lens, 2011)，而後續的研究顯示，男女性的未來時間觀沒有顯著差異 (周淑楓, 2007; 黃珮婷、陳慧娟, 2016; Eren, 2009; Peetsma, 2000)。

(二) 年齡

Trommsdorff (1983) 指出當個體逐漸成熟，認知結構也隨之發展，較年長的人會考量更多外在因素及現實條件，並且規劃長期可行的未來目標。Padawer、Jacobs-Lawson、Hershey與Thomas (2007) 研究發現，年紀較長、收入較高與教育水準較高的男性較常思考未來事件、且能預期較長遠的未來。然而，有些學者認為從認知內容來看，年齡與未來時間觀顯著負相關，亦即隨著年齡的增長，未來時間觀的範圍會逐漸變近、變小。青年人有較遠的未來時間觀，而老年人的未來時間觀相對較近 (陳永進、支愧云, 1998)。Fingerman與Perlmutter (1995) 比較青壯年 (20-37歲) 和高齡者 (60-81歲) 的未來時間觀發現，在最常思考的時間段 (time period) 上有顯著的年齡差異，相較於高齡者，青壯年傾向思考的是遙遠的未來，即便是考慮較近的未來 (如明天或未來幾週)，也會在遙遠的未來前提下進行思考。此外，Back和Gergen (1968)、Lens與Gailly (1980) 等研究發現未來時間觀隨著年齡增長而呈現倒U型變化，30-50歲的青壯年有較遠的未來時間觀，而青年和老年人則較近。

社會情感選擇理論 (Socioemotional Selectivity Theory, SST) 則提出不同觀點，認為「個體動機與行為接會受其未來時間觀的影響」，亦即當個體感受到未來時間充裕時，會優先處理功能性與工具性目標，但當個體感受到時間有限時，情感上有意義的動機 (emotionally meaningful motive) 就變得非常重要 (Carstensen, Isaacowitz, & Charles, 1999)。Carstensen和Fredrickson (1998) 在一項去掉實際生理年齡的研究中，探討處於生命週期 (基於HIV狀態) 不同位置的個體的未來時間觀點，發現那些接近生命終點的年輕受試者，會發展出與高齡者相似的情感意義性目標。Carstensen (2006) 進一步認為，不論年齡層為何，當意識到時間的有限性，則人們會做出不同的目標選擇，亦即當年輕人意識到時間有限時，會轉而選擇發展情感性的支持，如同高齡者所做的決定一般。因此，當年輕人想到他們的時間是有限的，或高齡者認為他們的時間是無限的時候，目標選擇中的年齡差異就會消失。

(三) 教育程度、婚姻狀況

探討人口學變項 (demographic indicators) 對未來時間觀的影響，除了前述的性別、年齡之外，教育程度、婚姻狀況與收入水準也有顯著的單純主要效果，已婚、高教育程度與高收入水準之成人的有較高的未來時間觀 (Gonzalez & Zimbardo, 1985; Rakowski 1979)，Padawer等人 (2007) 調查24~74歲美國成人的未來時間觀，研究結果發現性別、年齡和教育程度三者間的交互作用效果達顯著，男性比女性的未來時間觀分數較高，年齡越大、收入及教育程度較高者，其未來時間觀之分數越高。

(四) 宗教

在少數的宗教與時間觀的相關研究中，研究者探討佛教和基督教對於時間的觀點發現，佛教對時間最明確的概念就是「循環」，而基本時間單位「劫」就是一個循環的概念 (陳潔，2006)。人生為苦，而苦的原因之一就是充分體現「業報輪迴」，亦即無始無終的果報，無始無終的生死輪迴。佛教強調因果報應，積德行善將有好報，作惡行兇將有惡報，現世的行為決定來世的命運。佛教徒的修行不單地為了現世的幸福，更是為了來生的幸福，乃至進入更高的境界—成佛，因此，這種時間觀應該屬於未來取向的 (汪天文，2004)。基督教教義中的原罪和末世審判都強調，從上帝創造世界的時間點開始，一直指向時間中級的末日審判，時間是方向明確的單行線，是典型的現行時間觀 (陳潔，2006)。由於人類的祖先犯下了原罪必須由後人來償還，所以人類註定走的是一條向前的不歸路，再回溯過去的源頭是沒有希望的，只有積極面向未來—末日審判之前才有贖罪的可能。因此，佛教和基督教都屬於未來取向的時間觀，但兩者又不盡相同，相較於佛教徒通過修行寄希望于更高境界的彼岸世界，基督教徒則是側重於通過對上帝的信仰來追求現世的幸福 (汪天文，2004)。

二、未來時間觀與相關變項之關係

整理未來時間觀的實徵研究，發現大多著重在教育方面，以相關研究居多，研究對象多以求學階段學生為主，著重探討個體的學習動機、自我統合等心理變項與未來時間觀之關係：

(一) 未來時間觀與學習

探討學習動機的相關理論中如目標理論、自我決定論等，大多將焦點置於當前任務或短期目標對學習者動機和表現的影響。然而，人類擁有的認知能力能預期、構思未來可能發生的事情，設定長期的目標，進而影響個人目前的行為與動機 (Simons, Dewitte, & Lens, 2000, 2004; Simons, Vansteenkiste, Lens, & Lacante, 2004)。因此，在學習的過程中，學習者的行為與動機不只與當前任務和學習目標有關，也會受到個體對於未來的想像以及實踐未來目標的動力所影響 (Husman & Lens, 1999)。

未來時間觀與學習行為的相關研究顯示兩者具有正向的關係，而實徵研究結果亦指出，未來時間觀與認知投入、深層樁學習、堅持、意志控制策略等學習行為有關 (Husman & Lens, 1999; Miller & Brickman, 2004; Peetsma, 2000; Peetsma & van der Veen, 2011; Shell & Husman, 2001; Simons, Vansteenkiste, Lens, & Lacante, 2004)。Peetsma (2000) 以606位11~20歲荷蘭在學青少年為研究對象，探討未來時間觀、學校投入 (school investment) 與學習表現之關係，結果發現未來時間觀 (尤其是在學校或職業生涯的領域中) 與學習投入有正相關，短期比長期相關性更高，且能有效預測學習成績。該研究也指出，未來時間觀較佳的學生，除了在學校有較認真的學習態度，在家中也會較努力完成作業。Horstmanshoef和Zimitat (2007) 以問卷調查方式研究347名大學生未來時間觀與學習投入的關係，發現當大學生未來時間觀欲佳時，其學習的態度或行為都有較正向的表現，如：在學習中傾向採取精熟目標、願意花較多的時間讀書、使用深層的學習策略，以及遇到難題較會尋求他人的協助等。周淑楓 (2007) 認為未來時間觀信念較強的人在學習上會是主動的學習者，他們因應困難與挫折的態度較為積極，面對長時間的學習也較願意堅持努力，在學習歷程中的自我調整情形也較佳。

此外，過去探討未來時間觀與學業表現、成就的相關研究中，de Volder和Lens (1982) 認為未來時間觀的延展性會影響學業表現，高學習成就的學生因為對長程目標賦予高價值，並且瞭解當下行為對長期目標的影響，所以通常會比較願意付出努力，並能獲得較好的學業成績。Simons、Vansteenkiste、Lens與Lacante (2004) 認為擁有未來時間觀的個體，愈能對當前行為產生更多的知覺工具性 (perceived instrumentality)，且因為未來時間觀的延展性能擴展當前與未來目標的視野 (認知層面)、賦予當前任務更高價值 (動

態層面），將更能激勵個體投入更多努力，有更好的學習表現。Adelabu（2008）在對661名非裔美國青少年的研究中發現未來時間觀與學業成就呈正相關，說明學習者越關注未來、對未來定向越清晰，則越可能獲得較高的學業成就。邱英豪（2006）研究結果發現，學業成就高的國中生，在對於未來的建構和實現也表現的比較好。

（二）未來時間觀與人格、自我統合發展

時間觀作為一種相對穩定的特質，與人的性格有密切關係。時間觀與人格的研究，實質上是要揭示時間維度上的人格差異。有研究者認為，過度地專注某一個時間段而忽略其他的時間段，尤其是當個體過度沈湎於過去的時光而忽視了當下及未來，會對個人認同（personal identity）的形成會產生負面影響（程族桁、王奕冉，2012）。而在基於大五人格模型的研究中，未來時間觀與開放性以外的人格類型都顯著相關，其中與神經質（Neuroticism）顯著負相關，與外向性（Extraversion）、親和性（Agreeableness）、嚴謹性（Conscientiousness）等有顯著正相關（Goldberg & Maslach, 1996）。

未來時間觀是探討個人預期、構思未來和如何引導目前行動與抉擇的理論，在個人設定目標和進行重要抉擇等生命歷程中有重大的影響力（Eren, 2009）。特別對青少年而言，形成自我統合並規畫未來是青少年最重要的發展任務，能否順利創造出整合的自我感，達成穩定且正向的自我價值，以培養其後一生的適應力，時間觀是最顯著的預測因子（Laghi, Liga, Baumgartner, & Baiocco, 2012）。Fiorenzo、Roberto、Francesca、Angela及Emma（2013）蒐集1300位義大利青少年的自陳資料，發現達到定向型自我統合狀態的青少年，具有較高未來時間取向且對過去抱持正向觀點，能夠了解當下行動對未來後果所產生的影響，這些青少年無論在學業、自我評價及生涯探索皆有較傑出的表現。

（三）未來時間觀與負向生活事件、問題行為、幸福感

Fingerman與Perlmutter（1995）發現，當個體預期角色改變時對於未來，特別是遙遠的未來，會思考的較多，而過去經歷的生活事件也會對個體更遠未來的思考有關。Luminet等人（2002）指出，當個體經歷情感負荷狀態的程度所導致的反芻思考，亦即當人們經歷了情緒強度較高的生活事件（如：嚴重事故）時，相關事件的記憶與意象會浮現在個體的意識層面。因此，如果個體所努力追求的目標是帶有情感經歷，容易發生反芻思考而抑制個體的行為（Martin & Tesser, 1988, 1996）。但也有學者持不同觀點，認為個體為了環境適應需求，會調整與未來目標相關的負向情感，使未來目標達成變得容易（Kuhl, 2000; Kuhl & Kazen, 1999）。

Zimbardo等人（2012b）認為個體最好的心理健康狀態為擁有高度「過去積極觀」（past positives）、較高「未來導向觀」（future positive）以及中度選擇性「現在享受觀」

(present hedonism) 的混合。亦即，個體肯定自己過去的經驗，為將來而努力，也能適時尋求當下的享受。Zimbardo等人並且對32名臨床上被診斷為憂鬱症與創傷後壓力心理障礙症 (Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD) 的退伍老兵實施時間觀療法 (Time Perspective Therapy)，這些老兵都曾接受過其他治療，但未能取得積極療效。在時間觀治療法中，引導PTSD患者合併「過去積極時間觀」與「現在享受時間觀」，並進而透過建立日程表、規劃家庭度假、從事志願活動、成為指導者等「積極未來導向」的作法，能有效幫助之成人從創傷性的過去中被「解放」出來，並順利過渡到更為積極的現在和未來狀態 (Sword, Sword, Brunskill, & Zimbardo, 2014; Zimbardo, Sword, & Sword, 2012a)。

未來時間觀與健康行為、心理調適、健康預防等有關。未來時間觀與衝動感覺尋求、青少年冒險行為之間都存在關係。未來時間觀對疏遠不計後果行為有預測作用，那些具有未來時間觀的青少年較更少吸毒、更少飲酒，更多看到這些行為的風險性 (Zimbardo, Keough, & Boyd, 1997)。藥物濫用 (抽煙、吸毒) 者不會預期和計畫未來，因為他們認為未來是不可預期的，不相信自己行為與未來時間之間存在聯繫 (Keoug, Zimbardo, & Boyd, 1999)。其他研究則發現，未來時間觀與心理幸福感顯著正相關，尤其是長期目標的達成與幸福感的內容 (如有意義的生活、社會自我效能感、現實性/持久性) 也呈正相關 (Coudin & Lima, 2011; Zaleski, Cycon, & Kurc, 2001)。

綜觀目前未來時間觀的研究，國內大多是從教育面來探討 (周淑楓, 2007; 邱英豪, 2007; 林麗芳, 2009; 黃珮婷, 2011)，針對未來時間觀與學生的學習動機、學習行為進行討論。但未來時間觀的影響層面所及，並非僅有學習階段的學生，而是擴及到各階段的人類，個體的認知、情感與行為無時無刻都會受到未來時間觀的影響。因此本研究將針對未來時間觀對於寬恕的心理狀態變化進行實徵調查與深入探討，期望能豐厚此一主題。

伍、小結

本節首先探討未來時間觀的概念，從文獻評析中瞭解，未來時間觀是探討個體如何預期未來、計畫未來，以及如何透過朝未來思考以引導當前行動 (Kauffman & Husman, 2004)，該未來結果可能是發生在距今幾周、幾個月或遠至數十年之後 (Seijts, 1998)。隨著研究的深入，人們也逐漸認識到未來時間觀是一個多維的構念，個體在預期、計畫與組織未來事件過程中，不但具有對時間的感知、記憶推理，對時間價值的理解，對當前時機的把握，對時間的管理，對未來的決策等能力，且可能對個體的情感產生正面或負面影響，進而激發、調整和維持個體的動機或行為。因此，未來時間觀是一種包括能

力特質與動力特質的人格特質，反映了個體對於未來的認識、體驗和行為傾向之一種穩定態度（黃希庭，2004）。

綜覽過去發展的未來時間觀量表，早期學者使用投射測驗評估個人預期未來距離的長度及事件順序的一致性，以區別未來時間觀能力高低（Barndt & Johnson, 1955; Knapp & Garbutt, 1958; Wallace, 1956），後續的研究者進一步擴充測量向度或合併前人發展的測量方式（Kastenbaum, 1961; Lessing, 1968）。然而，Lessing（1968）將早期的三個投射測驗（未來事件測驗、完成故事測驗以及未完成語句測驗）進行研究，發現此三項測驗的再測信度不高（ $r = -.07 \sim .73$ ），且測驗的內部一致性亦不理想，因此不適合做為未來時間觀的評量工具。

後續發展的測量工具，從抽象、主觀陳述、語意不明等缺失，逐漸發展成概念清楚、施測簡易、操作客觀的自陳量表。然而，在眾多測量工具中，Zimbardo時間觀點量表（Zimbardo & Boyd, 1999）雖有極佳的信效度，但其構念包含過去、現在、未來，僅部分測驗涉及到「未來」這個向度，並非專門完整針對未來時間觀的測量工具。其他的測驗，例如：Gjesme（1983）未來時間傾向量表的測驗向度不夠完整；Daltrey與Langer（1984）的未來時間觀測驗表面上看來似多維構念，但五個分量表實為單一構念「連結性」（connectedness）無法有效測量未來時間觀多維構念。Strathman等人（1994）的考慮未來結果量表牽涉到太多個體對事件結果的價值評斷；Peetsma（2000）的未來時間觀問卷集中在探討個體於不同生活領域中的延伸性及價值性，皆無法完整地測量未來時間觀的概念。而國內所發展的未來時間觀評量工具中，邱英豪（2007）的量表內涵偏重在對未來的準備與規劃上；周淑楓（2007）與黃珮婷（2011）關注的重點在知覺工具性，主要探討大學生的未來取向如何調整自我學習歷程；林麗芳（2009）用詞多與升學有關（例如：「我會規劃未來想就讀的學校或科系」）。

因此，有鑑於目前國內發展的未來時間觀評量工具雖以國外學者的架構為基礎，但不同研究者分別針對的是不同學制階段的學生（小學、國中、高中職、大學），且量表內容多侷限與學習、升學或就業準備有關。因此，本研究擬以成人為對象、廣泛生活領域為內容，參考Peetsma（2000）、Shell與Husman（2001）、Husman與Shell（2008）、宋其爭（2004）等學者觀點，將未來時間觀分為以下三個向度：

- （一）未來時間觀點（the perception of future time）：係指個體對於未來時間或未來事件的認識與預期，包括：對未來時間的知覺、未來前景的清晰程度，以及對於當下行為將會影響未來結果的意識、把當前活動連結至未來目標的能力，即未來時間觀的認知層面。

- (二) 未來目標價值(the valence of future goal):係指個體對於未來目標的正/負向評價，與樂觀/悲觀態度，包括：個體對未來目標的關注程度、對自己未來的信心程度，以及能創造美好未來之自我效能，即未來時間觀的情感層面。
- (三) 對未來的準備與行動 (preparation and action for the future):係指個體有意識、有目的、有計畫地朝向未來目標之歷程，包括：以未來時態引導思維與行動、以實際行動努力達到自己所設定的未來目標，及未來時間觀的行為層面。



第三節 寬恕

寬恕原文的字根，fore-give，意味著「事先給出去」，亦即在事物情況未明之前，你在心中先給予寬恕了（Renard, 2002）。在西方的猶太教與基督教中，「寬恕」指的是上帝放棄對罪人的懲罰，恢復與他們的良好關係，並向其表達無條件的愛；在東方的儒家文化中，「寬恕」與「恕道」同義，係指推己及人，以自己的仁愛之心去推度他人，從而實現自我與他人的善意共存（羅春明、黃希庭，2004）。近年來，心理學領域積極投入寬恕研究，探討其在人類心靈之重要性。本節首先探討寬恕的起源與發展、意義與內涵、心理機制與歷程。其次，介紹寬恕的評量向度與測量工具，最後則是分析國內外相關研究結果，探討影響寬恕的重要因素，作為後續實徵研究之依據。

壹、寬恕之起源與發展

一、東西方宗教與文化中之寬恕

對寬恕的探究最早源於宗教學領域。具體來說，寬恕可溯源自猶太教和基督教的教義和觀點。最早的希伯來文聖經及後來的新約聖經，被視為最早對於神學和人際寬恕有全面性描述的經典（Enright & the Human Development Study Group, 1991; Enright, Eastin, Golden, Sarinopoulos, & Freedman, 1992; Enright, Gassin, & Wu, 1992）。

聖經中關於寬恕概念的表達是一個從許多方面而衍生的廣泛見解（羅春明、黃希庭，2004; Buttrick, 1962）。舊約聖經中希伯來文的寬恕，常使用「驅逐」、「遮蓋」、「拆除」、「抹去」等的比喻來表示，常見的動詞有：*salah*（送走、驅逐）、*kapbar*（遮蓋）、*nasa*（拆除、移除）等，意為神的寬恕，指上帝對罪人的罪惡的監視、保密、淨化或消除。新約聖經的古希臘文中最常用來表示寬恕的是 *aphiemi*（動詞）與 *aphesis*（名詞），*aphiemi* 有：不理²、離棄³、免除（罪債）⁴、寬恕⁵等涵意，*aphesis* 則為釋放或放下⁶、寬恕⁷之

² 「任憑他們吧！他們是瞎眼領路的；若是瞎子領瞎子，兩個人都要掉在坑裡。」（馬太 15:14）

³ 「男人也是如此，棄了女人順性的用處，慾火攻心，彼此貪戀，男和男行可羞恥的事，就在自己身上受這妄為當得的報應。」（羅馬書 1:27）；「你們是離棄神的誠命，拘守人的遺傳……」（馬可 7:8）

⁴ 「你們赦免誰的罪，誰的罪就赦免了；你們留下誰的罪，誰的罪就留下了。」（路加 20:23）

⁵ 「你們饒恕人的過犯，你們的天父也必饒恕你們的過犯。」（馬太 6:14）；「凡說話干犯人子的，還可得赦免；惟獨說話干犯聖靈的，今世來世總不得赦免。」（馬太 12:32）

⁶ 「主的靈在我身上，因為他用膏膏我，叫我傳福音給貧窮的人；差遣我報告：被擄的得釋放，瞎眼的得看見，叫那受壓制的得自由。」（路加 4:18）

⁷ 「叫他的百姓因罪得赦，就知道救恩。」（路加 1:77）；「照這話，約翰來了，在曠野施洗，傳悔改的洗禮，使罪得赦。」（馬可 1:4）

意，表達了罪惡可以被送走，神赦免了懲罰，並回復了神與人之間的和諧關係。此外，古希臘文還有另外三個詞也包含寬恕意義為：*cbarizomai*（無條件的贈與）、*apoluo*（無條件的放手）與*agape*（無條件的釋放），意為上帝消除、放棄、赦免對罪人的懲罰，同時恢復罪人同自己的和諧關係及滿足自己對罪人的無條件的愛。

在猶太教的舊約聖經中，寬恕是表達神和人之間的信仰關係。上帝是創造者、支持者、和世界的審判。人類是祂的創造，藉著神的恩典活著，但卻因為人的犯罪而使人離開神，所以才需要寬恕。寬恕指的是上帝將人的罪移除、覆蓋或補償過錯（*wrongdoing*）及撤銷罪（*sin*）。耶穌作為神與人之間的「中保」（*Mesiths, mediator*）⁸，他要求人寬恕別人，因人們已獲得寬恕。不過，神對人們的寬恕並非毫無要求，人們必須也對其他人施予寬恕⁹，且這樣的寬恕仍是有限，不及神恩赦人的罪的那種無限性¹⁰。相對於舊約以向神求恕為主，新約聖經以神已經寬恕了人們的罪為前提，較著重人與人之間的寬恕（黃懷秋，2003）。在新約聖經中，寬恕意為耶穌基督代替罪人在十字架上受死、捨己，用其聖潔無罪的鮮血買贖了世人的罪，因著「愛能遮掩一切的過犯」（箴言 10 章 12 節）而闡明了愛的真諦，且成了人們寬恕與向愛追尋的標準與規範。十字架的寬恕，是新約聖經中寬恕的最高峰，以最肉身性的方式呈現，完成了「至死寬恕」的新約模式（黃懷秋，2003）。因此，與猶太教不同的是，基督教的教義中包含著無條件的寬恕，它代表上帝對人類的無條件的愛¹¹（宗培，白晉榮，2009；羅春明，黃希庭，2004）。新約聖經中，耶穌在十字架上說：「父啊！赦免他們；因為他們所做的，他們不曉得。」¹²與舊約中主張「若有別害，就要以命償命，以眼還眼，以牙還牙，以手還手，以腳還腳」¹³，充分顯示出兩者對於寬恕主張的差異。

寬恕在聖經中包含了三個意義：一為無條件的贈與，二為放棄對傷害者的負向審判，最後則是上帝無條件的愛。因此，藉由人們悔改（*repentance*）並且接受耶穌基督犧牲自己生命來救贖人類的恩典，以經歷上帝的赦罪之恩與無條件的愛（吳庶深、蕭可音、

⁸ 「因為只有一位神，在神和人中間，只有一位中保，乃是降世為人的基督耶穌。」（提摩太前書 2:5）

⁹ 「你們不要論斷人，就不被論斷；你們不要定人的罪，就不被定罪；你們要饒恕人，就必蒙饒恕」（路加 6:37）；「你們站著禱告的時候，若想起有人得罪你們，就當饒恕他，好叫你們在天上的父也饒恕你們的過犯」（馬可 11:25）。

¹⁰ 「你們若單愛那愛你們的人，有什麼賞賜呢？就是稅吏不也是這樣行嗎？你們若單請你弟兄的安，比人有什麼長處呢？就是外邦人不也是這樣行嗎？所以，你們要完全，像你們的天父完全一樣」（馬太 5:46-48）。

¹¹ 「你們聽見有話說：當愛你的鄰舍，恨你的仇敵。只是我告訴你們，要愛你們的仇敵，為那逼迫你們的禱告。這樣就可以作你們天父的兒子；因為他叫日頭照好人，也照歹人；降雨給義人，也給不義的人」（馬太 5:43-45）；「並要以恩慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕，正如神在基督裡饒恕了你們一樣」（以弗所書 4:32）

¹² 〈路加福音〉，第 23 章，34 節。

¹³ 〈出埃及記〉，第 21 章，23-24 節。

王佳玲，2008；Enright, Eastin, Golden, Sarinopoulos, & Freedman, 1992; Enright & Fitzgibbons, 2000)。

受到儒家思想的影響，中華文化自古便強調寬恕是重要的德行。「八條目」中強調格物、致知、誠意、正心、修身，進而齊家、治國、平天下。先有盡己之心的「忠」，而後有推己及人的「恕」。《論語，里仁》篇中孔子提到「吾道一以貫之」，而後曾參加以補充：「夫子之道，忠恕而已矣」。孔子提出「忠恕」是處理人際關係的良方，按照朱熹的解釋，「盡己之謂忠，推己之謂恕」，《中庸》重申：「忠恕違道不遠，施諸己而不願，亦勿施於人」。因此，「忠」是盡心盡力對待別人，「恕」是推己及人，把他人與自己視為平等的關係，用相同的模式對待自己與他人，具有人際間善意共存意識。《孟子，盡心》篇「強恕而行，求仁莫近焉」，孟子更進一步闡釋以推己及人的恕道去行事，是追求仁德的最近途徑。

「恕道」是儒家文化中的一個重要概念，也是儒家核心的道德規範。《論語，陽貨》篇上提到「寬則得眾」；而根據《論語·衛靈公》記載，子貢請教夫子：「有沒有可以值得一個人一輩子都始終不渝地躬身奉行的一句話？」，孔子答曰：「它就是『恕』啊！『己所不欲，勿施於人』。」子貢所謂的「我不欲人之加諸我也，吾亦欲無加諸人」（《論語，公冶長》）。由此可知，廣義來說，寬恕一詞的涵義為：寬者雅量容人、恕者推己及人。亦即，自己所不喜歡、不願意的事，也不要強加給別人；一個人不願意別人這樣對待自己，也不要這樣去對待別人。上述這段話不僅構成1993年9月在美國芝加哥通過的「全球倫理宣言」的基石（任子鵬，2011），更先後出現在1793年和1795年的法國憲法（國際儒學網，2015）。

黃光國（2005）指出「恕道」包含兩個面向，消極來說，恕是指「己所不欲，勿施於人」，亦即自己所不喜歡、不願意之事，也不要強求別人去做；積極來說，恕則為「推己及人」，亦即用自己的心意去推想別人的心意，並設身處地替別人著想。「恕」字點出了華人人際關係的綱常準則，在日常生活中，能夠做到推己及人、為別人設想，並且不強求別人做自己不喜歡的事情，或是當自己有所得時，也希望別人獲得同樣的目標，這就是華人文化中「恕」的表現。因此華人文化中的恕，不僅有原諒他人的意涵，更有砥礪自己道德修養之意。

在道家哲學中，「道」是天地萬物的根源，是永恆存在、無時無處不在的¹⁴。「道」生萬物，還參與萬物的流轉變遷。也就是說，世間人事萬物皆遵循一定的發展規律，非人力所能改變的，凡事不能強求，也難以回避。「禍福迴圈，乃是天道，生命枯榮是自

¹⁴ 「天地所以能長且久者，以其不自生，故能常生」〈道德經〉

然的定律，禍福乃是個人品性的自然結果，非人力所能左右」（李兆良，2011）。「道通萬物」、「道統萬物」、「道通為一」的整體思維，即是從人類的本源、根源層面來探究和反思安身立命、為人處事之道。《老子 道德經》中提到「善者吾善之，不善者吾亦善之，德善」，彰顯出「以善待人」、「寬恕」和「利他」的人際交往觀。《莊子》中更提到「辱之而不怒者，唯同乎天和者為然」，被傷害侮辱而不怨恨憤怒，是心胸寬闊而又明道、與自然和合的表現。道家的哲學理念引導世人從本體的角度來認識和把握人與人之間的緊密關聯性，並由此衍生出對他人的關愛和認同。道家更明確指出，整個人類社會乃至眾生萬物皆有著相同的根源，人與人之間在本源上存在著相互關聯、共生互動的密切關係（呂錫琛，2008）。

道家注重整體和諧的思想，倡導天人和諧、人際和諧到自我和諧（李兆良，2011）。也就是說，道家重視天人和諧、人際和諧、自我和諧。在人際關係層面，老子主張人與人之間相容相生，追求以形成和諧人際關係為基礎的理想社會為目標。老子宣導人與人之間應做到「無欲、無為、無爭」，彼此和諧相處，寬大為懷。道家一方面主張斬斷、去除世俗中的「人我心、利己心、惡毒心、損人心、好殺心」等種種不善之心，另一方面宣導培養、建立「仁慈悲憫、與世無爭、與人無忤、利他安眾」等善心正念。由此可見，老子主張人要順應自然，寬容於人，不妄為，只有這樣才能達到自我和諧的理想境界。因此，和諧是道家哲學的終極追求，和諧是一種偉大的存在方式，一切和諧的，便是生長著的、化育著的、繁衍著的、運轉著的、變化著的。

佛家倡導的眾生平等、慈悲為懷、普渡眾生教義中，包含了「等一物我，推己恕彼」以悲憫之心善待眾生的思想，《觀無量壽經》上提到「佛心者，大慈悲是」，《佛說無量壽經》云：「無緣大慈，同體大悲」，更清楚昭示慈悲是無對待的包容，無偏私的關愛，是眾生與眾生之間的融合與尊重。佛家以慈悲為懷，而慈悲的真正涵義是寬恕包容，是淨化的愛、昇華的愛，也是愛心、智慧、願力和佈施的融合（星雲大師，2008）。潘知常（2005）更明確指出，佛家的慈悲為懷，應該被稱之為寬恕。慈悲是佛家的核心理念，是一種利他自利的善行，是一種對生命的深刻洞悉，也是人類生存的大智慧。

「放下屠刀、立地成佛」是佛家寬恕思想最重要的表達，主張對傷害、暴力、衝突等事件最有效的解決方式是用寬恕斬斷那條冤冤相報惡性循環的鎖鍊，而非以暴治暴、以牙還牙、以眼還眼，也絕非是以嗔怒對抗嗔怒。佛家相信輪迴，每一個靈魂都有多次生命，即使是再可惡的罪犯終會改過自新——如果不是此生，就等到來生。因此，寬恕是可能的，無論一個人有多壞，相信他總有好的一面。在佛教中，寬恕並不代表赦免，寬恕是提供作惡者與受害者一個內心轉變機會（李兆良，2011）。《八大人覺經》上說「不念舊惡，不憎惡人」，作惡之人將會歷經長時間的煎熬，直到他們準備好面對內心的轉

變為止，而這個過程將由他們的行為所決定；而對於受害者來說，寬恕是轉變內心悲傷、憤恨、憎惡的一種有效方法，給予別人寬恕是一種真正的改變，而不是赦免或者忘記他人的惡行。因此，當人們自覺在認識和實踐層面上做到了人與人之間的彼此關愛、相互依賴、和諧共存時，就是一種寬恕和愛的表達了。這種寬恕和愛的表達不僅僅是一種道德情感，一種深層的生命智慧，更是一種生命存在的方式。

在中西方文化場域中，各自存有與自身文化傳統相契合的非常豐富的寬恕內涵。中國傳統文化主張以儒治世，以道治身，以佛治心。強調儒家的仁恕、救世、德性、克己、和諧；道家的包容、修身、無為、超越、和平；佛家的慈悲、淨心、渡人、捨身、解脫。儒家所謂的恕道，用今天的話說，代表的就是一種寬恕精神。而基督教裡所強調的「博愛」、道家講的「包容」、佛家講的「慈悲」，也是恕道（李兆良，2011）。中國傳統文化中的「恕道」、「慈悲」、「包容」側重於從倫理道德、修己安人、心性修養、自我和諧、回歸本真的視角來審視和彰顯寬恕，這是一種中國式的寬恕智慧，有別於西方式的寬恕他人理念；西方文化中的 forgiveness 側重於強調寬恕在解決人際傷害中的價值和功能，關注寬恕對受害者的積極影響（羅春明，黃希庭，2004）。研究者整理東西方文化與宗教關於寬恕研究的文獻發現，基督教、猶太教中強調和凸顯寬恕的訓誨，將其視為一種精神信仰與道德價值加以遵奉，而在其他宗教教義與哲學理論中，也都直接或間接、或多或少提及寬恕這個主題，例如佛教、伊斯蘭教、回教倡導的慈悲，儒家學說中所強調的仁恕，都不同程度地強調寬恕對生命的價值和意義，宣揚、倡導、推崇寬恕的精神，以及關於寬恕的獨特闡述（王大維，1999）。可見，東西方皆把寬恕作為自己宗教與文化的基本元素。換句話說，寬恕是基督教神學和中國文化傳統的共同美德。因此，無論是儒家的「仁恕」、佛家的「慈悲」，還是源自西方基督教傳統的「寬恕」，從本源來看都是一種創生力量（高予遠，2006）。寬恕被視為是一種人生體驗的美德，一種生命轉化的力量，更是一種自我提升和超越的追求。

二、寬恕與相關概念的辨析

宗教和哲學上關於寬恕的討論，難免會影響心理學領域探討寬恕時，造成世俗概念與學術界定概念之間的混淆（Fincham, Hall & Beach, 2006）。近代心理學如何定義寬恕？在寬恕的研究領域中，對寬恕的定義相當多元而分歧。相對於定義「寬恕是...（what forgiveness is）」，學者們對於「寬恕不是...（what forgiveness is not）」有較高的共識（Enright & Coyle, 1998）。綜合多位學者看法，以下對於幾個常見且容易混淆的相關概念加以辨析（李兆良，2011；李新民，2012；林碧花、吳金銅、林維芬，2008；Enright & Coyle, 1998; Enright & the Human Development Study Group, 1991; Fincham, Hall, & Beach, 2006;

Freedman, 1998; McCullough, Pargament, & Thoresen, 2000; McCullough & Witvliet, 2002):

(一) 寬恕與饒恕 (pardon)

不可否認，寬恕和饒恕都是一種仁慈的表現，都強調要給傷害者社會性或道德上的慈愛，但兩者在概念上是不同的。饒恕主要發生於法律的範疇中，涉及對一個被控訴事件的客觀判斷，且判斷有客觀的檢核表及理由，並只能由法律權威者向違法者提供某種法律範疇之內的仁慈與寬大 (legal mercy and leniency)。而寬恕與之相反，主要發生於私人遭遇不公平對待的情境中，完全是以受害者主觀感受為依據。換句話說，寬恕並非以官方形式的行動來減少應得的處罰，而是一種個人對傷害者仁慈的表現 (Enright & Fitzgibbons, 2000; Enright & the Human Development Study Group, 1991)。

寬恕與饒恕並不需要共同存在，也就是說，當一個人實施寬恕時，並不需要任何合理的饒恕為前提條件，而且並非所有寬恕的傷害事件都是法理上的傷害，比如一些人際信任中的傷害、背叛就不是犯罪的行為。

(二) 寬恕與原諒 (condoning)、諒解 (excusing)

當一個人原諒他人時，表示他瞭解或他能看到傷害者在道德上的不合理性，但因為環境的壓力，迫使他原諒了傷害者 (Kolnai, 1973-74)。也就是說，「原諒」是個體迫於外界環境的某種壓力，克制和掩飾自己的報復行為和負向情緒。因此，原諒並不會使內心的憤怒情緒消失。然而，一個寬恕者在面對和認知相同的傷害事件時，表現出來的卻是一種道德行為 (Enright & Fitzgibbons, 2000)。換句話說，受害者原諒傷害他的人，但可能視傷害者為猛獸，心中悶燒的憤怒情緒從未消失，而寬恕者視傷害者為一個人，並尋求道德的理由而消解憤怒。

諒解是指受害者對傷害事件的忽視或不予理會，也給予傷害者道德理由予以合理化了 (Kolnai, 1973-74)。與原諒不同，當我們諒解他人時，不會看到傷害者道德上的不合理，且諒解也不一定發生在人際傷害事件中。是故需判斷當事人的傷害事件是否有真實的傷害行為，才需要進行寬恕，如果在一般事件 (例如小孩學習進食的過程中，不小心掉落湯匙或打破茶杯)，這時我們去諒解他就可以了，此時就不需要寬恕。因此，不同於諒解，寬恕以人為對象，有真實的傷害行為發生，寬恕者透過尋求道德理由，去結束受傷的憤怒情緒。

(三) 寬恕與遺忘 (forgetting)、否認 (denial)

傳統觀念認為，寬恕就是要使人忘記既成的傷害事實，要「把過去一切拋開」，要「不念舊惡」。然而，現代的寬恕理念卻告訴人們要「記得而寬恕」，這才是寬恕的真正意涵，它提醒人們不要在將來重蹈痛苦和不公正的類似行為。也就是說，在寬恕的實施過程中，記憶佔有重要地位，因為只有記得才能有勇氣作出寬恕(李兆良, 2011; Enright & Fitzgibbons, 2000)。遺忘是指對傷害事件的記憶已經腐朽或者是無意識的忽略，甚至成為一種壓抑，這是一種自我逃避的行為，以為事件過去了，但生活仍會被許多負面情緒所困擾；寬恕與遺忘不同，寬恕不是遺忘痛苦，而是記得痛苦。法國哲學家 Derrida 認為：要使寬恕成為可能，就必須使那些無可挽回的創傷和損失在記憶中保持鮮活，就是讓傷口敞開著。如果傷口癒合，就沒有寬恕的位置了 (Derrida, 2001)。也就是說，寬恕不等於遺忘，寬恕會改變我們對過去傷害事實的記憶方式，我們視傷害者為一個會犯錯的人，透過寬恕的過程，我們逐漸對過去的創傷事件釋懷，進而減低憂鬱、焦慮、增加希望及幸福感。

否認是個體不願意承認、接受和面對痛苦的傷害事件，試圖忘記痛苦的記憶，也不願意正視問題的解決 (Stoop & Masteller, 1991)。與遺忘不同，否認是有意識的拒絕承認這段傷心往事，就某種意義上來說，否認是一種自欺欺人的作法，或是一種消極的自我防衛機制。寬恕與否認不同，在寬恕的過程中，受害者需要意識到並承認傷害事件的確發生過，而非否認它的發生與存在 (李兆良, 2011)。亦即，寬恕是透過面對、瞭解、緩解、減低、去除不寬恕而帶來的憤怒和敵意，寬恕的歷程包括揭露憎恨的情緒和覺察報復的想法。

(四) 寬恕與和解 (reconciliation)

和解是透過雙向互動關係確認放棄報復行動，在行為上表現出關係的修復與和好，是雙方當事人在關係破裂後再次複合 (李兆良, 2011)。寬恕與和解兩者之間的關係，Hargrave 與 Lauritzen 指出，寬恕與和解有時候是一致的，因為兩者都關注一個曾經傷害過他的人 (Enright & Fitzgibbons, 2000; Hargrave, 1994; Lauritzen, 1987)。也有學者認為寬恕的定義包含了重建已經破碎的人際關係，並將和解視為寬恕過程中 (通常在最後階段中) 的重要成分 (Lauritzen, 1987; Veens tra, 1992)，這種觀點正是反應了傳統神學思想中把和解當作寬恕的基本理由和最終目標，而近年來更多的心理學家們傾向於把寬恕與和解區分開來。

雖然寬恕與和解存有關聯性，但含義卻有所不同，兩者的區別在於：首先，和解關涉到至少是受害者和傷害者兩個當事人，願意在彼此的尊重下和好如初 (coming together)，共同解決已存在的傷害事件的外顯行為歷程。而寬恕是個體單方面自由選擇

去放下對傷害者的仇恨，非條件式的決定，並以較友善的態度面對傷害者，強調的是個人本身態度的轉變，是一種內在的歷程，是個人的內心活動。故和解並不是寬恕歷程中的必要成分，但寬恕卻是和解歷程中的必要成分。例如我們可以寬恕家暴的父親，但不一定需要和父親和解。其次，和解並非是一種道德行為，而寬恕是一種道德上的美德。換句話說，一個人可以寬恕他人的過錯，但並不一定要與對方和解。當一個人表示願意和解時，其和解的動機有時是非道德的行為，是為了取悅他人或者想獲得某些好處和恩惠而採取的一種謀略，而並非由於對傷害者有善意。最後，和解是建立在傷害者願意並且有能力改變、重新建立信任及安全的關係之上，其本質是讓原本處在破壞性衝突中的各方共同超越過去的分歧，邁向一個新的未來，是故和解的時間定位強調面對未來。相對地，寬恕常常與過去相連，雖然它也會對未來產生影響，但寬恕的核心通常是將過去的傷害或痛苦作為重新解釋或重新組織過程中的主題(李兆良, 2011; 吳庶深、蕭可音、王佳玲, 2008; Enright, Freedman, & Risqué, 1998; Freedman, 1998; McCullough, Bellah, Kilpatrick, & Johnson, 2001; Subkoviak, Enright, Wu, Gassin, Freedman, Olson, & Sarinopoulos, 1995)。

(五) 寬恕與公正 (justice)、慈悲 (mercy)

寬恕涉及公正與慈悲兩個類似的概念。就寬恕與公正而言，公正是構成健全社群生活的市民力量，在符合正義的原則下，進行公平的判斷或問題解決，而寬恕則是慈悲和同情的延伸，並不要求對等互惠 (Peterson & Seligman, 2004)。此外，寬恕與公正在實施時的形式與手段不同，公正的實現有時需借助強權的個人，更多時候是需要借助於制度、法律、政策、國家權力機關等國家機器去實行，往往需要外在的強力，帶有一定的強制性。因此，公正也是一個國家政策、法律法規制定所依據的主要的和基本原則。而寬恕則是一種個人的道德選擇，而非外在力量脅迫的結果，是完全自覺自願的一種內在心理歷程。

就寬恕與慈悲而言，兩者都是達成心靈超越的品格優勢美德 (character strengths virtues)，意味著受害者從產生憤怒報復進而轉向瞭解、溝通、寬恕傷害者的過程中，個體心中所擁有心靈的超越力量 (Peterson & Seligman, 2004)。但和寬恕相比，慈悲是一個更廣泛的概念，意指對他人的無條件友愛與施善。換句話說，慈悲可以是對曾經傷害自己的人寬容，也可以是對自己的家人朋友的友善，還可以是對與己無關的、素不相識的人的憐憫與幫助。因此，慈悲是個體的主動選擇，所涉及的情境不一定有傷害因素在其中，所涉及的人或事與自身也不一定有利害關係。而寬恕則必定是涉及對個體的傷害情境，個體通常無法主動選擇，對方與自己發生了利害關係。寬恕是撇開通常人們對傷

害的消極反應，轉而對傷害採取一種積極的、仁慈的反應。因此，寬恕是一種化消極為積極、化敵為友的心態和行為。

有學者指出，寬恕的概念可以包含公正與慈悲兩個概念，寬恕是個體遭受到不正義或不公平的對待後，以仁慈的方式回應傷害者 (Kim, 2005)。也就是說，受害者具有清晰的是非正義的觀念，出於自願選擇仁慈寬恕對方，放棄對傷害者的惡意及報復。換句話說，當個體確認自己遭受的傷害是他人不公正的對待所造成的，才有可能作出寬恕，認知公平正義是寬恕的前提，也是開始寬恕的必要條件 (黃世琿, 2003)。寬恕應該要在公正和慈悲之間尋求平衡，如果我們只有慈悲而沒有公正，導致傷害者諉過他人，造就更多無辜的受害者；相反地，如果只有公正而沒有慈悲，那我們將可能會疏離傷害者 (Casarjian, 1992; McCullough, Sandage, & Worthington, 1997)。

綜合上述，寬恕不是法律上的饒恕 (pardon)，不同於迫於外界壓力的原諒 (condoning)，亦非因為情有可原而生的諒解、不計較 (excusing)，更不是將傷害從個人認知中遺忘 (forgetting) 或徹底否認 (denial) 傷害曾經發生過，也與修復關係裂痕的和解 (reconciliation) 有所區別。寬恕與這些名詞的主要差異可歸結如下：其一，寬恕不是迴避、放棄、忽略、自我合理化，寬恕除了要停止對傷害者負面的認知、情緒與行為反應外，更要展現正面的認知、情緒與行為反應。其二，寬恕是一種正向的心理反應，可由內在心境的轉變啟動，代表一種寬恕傾向或心理狀態，並不一定訴諸外在行為，也不需要建立在傷害者的悔改、遺忘或否認傷害事件上。其三，寬恕需在公正與慈悲兩者間尋求平衡，缺乏公正，為了塑造形象、解決衝突而原諒他人，不是寬恕；缺乏慈悲，為了發洩憤怒、求取一己利益而原諒別人，也不是寬恕。

三、心理學領域中寬恕研究之發展

在科學心理學時期，寬恕研究是被忽略的，一方面是因為寬恕被認為與宗教有強烈連結外，另一方面則是因為多數學者著重可觀察的行為分析研究，這使得收集寬恕的相關實徵資料更加困難。此外，也有學者認為，從人類的歷史發展來看，過去的一個世紀因為戰火連連，實際上就是一個充滿血腥和缺乏寬恕的時代 (傅宏, 2002; McCullough, Pargament, & Thoresen, 2000)。

一般而言，寬恕在心理學和社會科學的研究可分為兩個階段：第一個階段 (大約從 1932~1980 年)，此時期寬恕的觀點散落出現在一些理論文獻及實證工作中，大都是零散及缺乏系統性的；第二個階段是從 1980 年至今，才陸續出現較嚴謹及系統性的相關研究。及至上個世紀末，受到心理學典範轉移的影響，發展心理學、諮商與臨床心理學以及社會心理學等相關領域開始關注這個長期被忽略的議題，相關的理論研究和治療報

告也急劇增加，心理學界積極投入研究有關寬恕在人類心靈層面的重要性 (McCullough, Pargament, & Thoresen, 2000)。

(一) 寬恕與道德發展研究

1932年，發展心理學之父 Piaget 開始討論寬恕這個概念，並將寬恕與公義 (justice) 相比，相信寬恕是道德與人際關係發展的主要元素。由於西方心理學家的討論與推動，從 1980 年後，寬恕的議題才逐漸的成為發展心理學、行為心理學及社會心理學等領域所廣泛研究的主題。Enright、Santos 與 Al-Mabuk (1989) 認為寬恕與個體的發展階段有關，個體對於寬恕概念的理解類似於 Kohlberg 所提的公平正義發展階段，在此過程中，個體對於寬恕的思考層面會愈漸擴大和複雜，寬恕的前提也會從有條件而漸發展至無條件寬恕。下表 2-3-1 顯示了這個寬恕與公義發展的對照模型。

表 2-3-1
公義和寬恕發展的階段

	公義的階段	寬恕的階段
階段一	公義是懲罰與服從的導向： 我相信公義應該是由一個可以作出懲罰的權威者來決定。	報復型寬恕： 只有當我能夠懲罰傷害者直到他受到和我同等程度的傷害時，我才寬恕他。
階段二	公義是相對性的導向： 我用互惠的方式來定義公義；如果你幫助了我，那麼我必定要幫助你。	補償型寬恕： 如果我能夠把我失去的重新補償回來，那麼我就會寬恕；或者，當我如果不寬恕而感到會內疚時，我也會透過寬恕來解除內疚。
階段三	公義是「乖男乖女」的導向： 我根據團體成員的感受來決定什麼是對與錯；我這麼做是為了取得同伴的好感。	期望型寬恕： 別人施加壓力要我寬恕，或是我寬恕是因為當別人期待我這麼做。
階段四	公義是規範和社會秩序的導向： 社會的法律指引我作出公義的判斷；我維護法律，是為了得到一個有秩序的社會。	律法期望型寬恕： 我寬恕是因為我的宗教信仰要求。
階段五	公義是社會契約的導向： 儘管有不公義的現象存在，但我仍願意去維持一定的社會關係。我相信公義是相應於社會的變化而改變的。	社會和諧型寬恕： 我寬恕是因為它能恢復社會的和諧及良好的人際關係，因為寬恕可以減少社會的摩擦和衝突。
階段六	公義是普遍倫理原則的導向： 我對於公義的感受是基於維護全體人類的權益考量；在我的心中良知勝過法規。	愛的寬恕： 我無條件的願意寬恕，是因為它提升了我對愛的體驗，也因此開啟了和解和放棄報復的可能性。我寬恕是因為它能帶來愛的真實感受，對人的感情也不因受傷害而改變。因此寬恕已經不再依賴社會情境，而寬恕者只是給予寬恕，而非以寬恕來控制他人。

資料來源：

修改自吳庶深、蕭可音與王佳玲 (2008: 16); Enright 與 the Human Development Study Group (1991: 138)

(二) 寬恕在諮商與臨床心理學領域的研究

神學家 Lewis Smedes 於 1984 年出版一書《Forgive and Forget: Healing the Hurts We Don't Deserve》(譯為《寬恕與忘卻》)，該書帶動了寬恕在心理治療領域的發展，許多臨床研究者開始專注於探討寬恕對於人們心理健康與福祉的影響。而 Veenstra (1992) 指出，酗酒與虐待問題的處理更進一步掀起了寬恕研究風潮。首先，美國處理酗酒機構 (Alcoholics Anonymous, 簡稱 AA) 擴大協助成人子女幫助其酗酒雙親面對兒時受虐的情感餘波；其次，治療師在處理嚴重生理與性虐待的生還個案時，發現寬恕對這些當事人而言，是釋放他們對施虐雙親心中仇恨與其之間愛恨交錯的毀滅關係之重要關鍵。在這兩個運動的引領下，寬恕議題的研究遂成為矚目的焦點，形成一股旋風。

1990 年代中期以後，大多數有關討論寬恕概念或實徵研究報告都是由諮商和心理治療臨床工作者所寫出來的，且發表在一些領導性的科學雜誌中 (McCullough & Worthington, 1994)。研究者對藥物濫用者的臨床病人使用寬恕治療介入，發現這些病人在接受寬恕治療之後，能有效降低負向情緒 (如：憤怒、焦慮、憂鬱等) 並提升正向情緒 (如：自尊)，而病患對於藥物濫用的依賴性也明顯下降，顯示許多臨床工作者們開始將寬恕治療應用到了治療實踐，且寬恕對於心理健康有積極促進作用 (林維芬, 2011; Lin, Mack, Enright, Krahn, Mach, & Baskin, 2004)。

(三) 寬恕在人格和社會心理學中的應用

在 1980~1990 年期間，許多研究者還嘗試探討寬恕的潛在社會心理法則。這些研究發現人們對冒犯者的寬恕意願可以透過多種社會認識特性加以解釋，諸如：冒犯者覺察到的責任、意圖及動機，以及冒犯行為的嚴重性等 (傅宏, 2002)。而近年來人格和社會心理學領域的新近研究更顯示，寬恕研究正在試圖對多種理論觀點進行整合，除了寬恕過程中的各種個體和情境要素外，更將影響寬恕決策與操作的因素一併放入考量。

Pingleton (1997) 提出了一個趨於整合的寬恕概念模型 (圖 2-3-1)，在這個模型中，嘗試糅合寬恕類型、任務-階段、發展以及人格等因素，形成了一個相互關聯的整合概念 (傅宏, 2004)。該模型的第一個階段是關於個體受到不公義對待後，所有影響個體做出寬恕選擇的動力因素，包含了個體方面的人格、心理病理水準 (係指精神分析學或存在主義心理學中所描述的不同心理水準)、認知發展水平 (係指寬恕概念的發展階段)、宗教或哲學信仰、覺察到受傷害的程度等；與情境方面的冒犯的嚴重程度、時間延續、雙方的關係性質、冒犯者是否做出道歉、當時的外部環境以及社會文化因素等。上述所有個體和情境因素，將共同決定受冒犯者的寬恕動機水準。受冒犯者據此做出寬恕或不寬恕的決策。如果第一階段的結果導致個體決定選擇寬恕，接下來第二階段，個體將會開始對一系列的特定寬恕方式做出決策。這部分可以被解讀為是一個從外部寬恕到真實

的內部寬恕之連續發展變化過程，亦即個體從對冒犯行為的消解到發自內心同理冒犯者。而在第三階段，個體依據決策結果付諸行動，這些寬恕行動可以是既屬於內部心理、也是外部人際行為上的，它包括了認知、情緒和行為三方面。該模型除了說明心理學理論在建構堅實和統整的寬恕理論模型上具有重要而不可替代的作用外，更將寬恕的一些基本歷程、相關的個體和情境等因素，有機地整合在一起，提示我們未來寬恕心理學的發展方向。

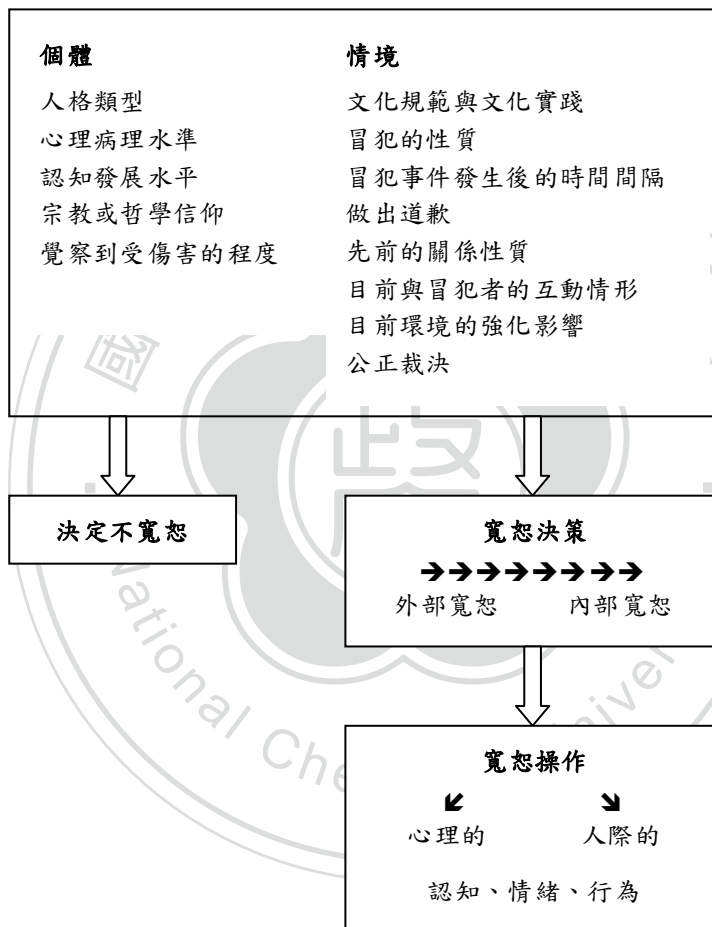


圖 2-3-1 一個趨於整合的寬恕概念模型

資料來源：傅宏（2004：58）；Pingleton（1997：410）

四、寬恕的定義與內涵

寬恕跨越宗教神學的疆界開始受到各學界的重視後，各領域對寬恕提出不同論述，對於寬恕的涵義也有不同界定。Heider (1958) 在其《人際關係心理》一書中，從歸因理論的觀點，探討個體受到侵犯後各種可能導致尋求報復的歸因方法，並將寬恕描述為一種超越復仇的行為，並隱含地表達了對受害者的自尊與倫理標準的敬重。(McCullough, Rachal, Sandage, Worthington, Brown, & Hight, 1998)。儘管如此，Heider 並未進一步深入討論寬恕的概念，且當時寬恕這個概念也尚未受到學術界的太多關注。

心理學對於寬恕的密切關注，對於寬恕概念的深入及嚴謹思考，始於 1980 年 (McCullough, Pargament, & Thoresen, 2000)。Smedes (1984) 在其《寬恕與忘卻》一書中指出，需要寬恕的傷害有三種層面，即個人的痛苦 (personal pain)、不公平的痛苦 (unfair pain) 以及深刻的痛苦 (deep pain)，這些傷害可能是身體、心理或情緒上的。我們不需要去寬恕沒有傷害我們的人，因此除非我們認為對方傷害到我們，否則我們也沒有權力去寬恕對方。另外，寬恕也只發生在具有公平概念的人身上，假如一個人並不認為自己受到不公平的對待，那麼他對該事件也不會感到痛苦或存有憤怒情緒；最後一種需要寬恕的層面是深刻的傷害，然而痛苦的深度是取決於受傷害者個人的感受，所以除非個人身歷其境，否則是難以界定的 (Smedes, 1984)。

整理關於寬恕研究的相關文獻，可以得到如下定義：最簡潔的定義是 Kaufman (1984) 提出的寬恕就是放棄怨恨。Pingleton (1989) 把寬恕定義為個體受到傷害後，放棄對傷害者報復的權利。North (1987) 將寬恕定義為：當別人以不公義的原因傷害我們時，寬恕是一個人意志上的改變，它是人盡力去把壞的想法變成好的想法，或者是把苦澀與憤怒變成憐憫、仁慈與愛。(North, 1987, p.506)。Subkoviak 等人 (1995) 認為寬恕是一個人克服對傷害者的怨恨，但並不否認受害者在道德上怨恨的權利，即使傷害者沒有道德權利來獲得仁慈的回應，受害者仍然試圖以憐憫、仁慈，甚至是愛的新態度來面對傷害者 (Subkoviak, Enright, Wu, Gassin, Freedman, Olson, & Sarinopoulos, 1995)。Rye 和 Pargament (2002) 認為寬恕是指在不合理的傷害事件中，受害者超越負向的情感、認知和行為反應，並對對於傷害者展現正向的反應。在上述定義中，包含了一些重要的觀念：寬恕的人曾遭受一種深沈的傷痛，因此會出現憤怒；寬恕的人在道德上有表達憤怒的權利，但是卻克服了它；對侵犯者產生一種新的回應方式，包括憐憫 (compassion)、仁慈 (generosity) 和愛 (love)；儘管知道沒有義務要愛傷害自己的人，這種愛的回應方式仍舊發生。

Enright 與 Fitzgibbons (2000) 認為 North 的定義只涉及寬恕的情緒反應方面，欠缺對傷害者 (transgressor) 的認知和行為反應 (羅春明、黃希庭，2004)。他們擴展了 North 的定義，認為寬恕是個體在理性思考後，認為自己受到不合理的傷害，並且：「當他們願意放下憎恨與其他相關的反應 (他們有權利如此) 並寬恕傷害者，在仁慈的道德原則下盡力對傷害者做出慈愛、無條件的尊重、寬宏大量及道德的愛 (對傷害者及傷害的本質而言，他們是沒有權利要求受害者如此對待他們)。」(Enright & Fitzgibbons, 2000, p.19)

從上述定義，我們可以知道 Enright 與 Fitzgibbons (2000) 認為寬恕非出於本能反應，而是對傷害者的負面情緒、認知和行為反應的原諒，同時出現正面的情緒、認知和行為反應的過程。寬恕是一個複雜的心理現象，涉及情感、認知與行為系統的運作，在情緒系統中，負面情緒 (例如：憤怒、怨恨、敵意、悲傷等) 會停止、進而被中立情緒 (如：公正無私) 取代，最後轉化為正向情緒 (例如：同情、憐憫等)；在認知系統中，個人會停止譴責、批評和報復計畫，對傷害者產生正向想法 (例如：希望他很好) 或以平等的道德觀、尊重的態度看待侵犯者；在行為系統中，個人會對傷害者做出報復或傷害行為 (如果有，也只是輕微的)，進而對傷害者的行為重新評估、口語或非口語原諒傷害者或願意與侵犯者和解 (reconciliation) (Fincham, Beach, & Davila, 2004; Ho & Fung, 2011; Worthington, 2003, 2005a, 2005b, 2006)。

McCullough、Worthington 與 Rachal (1997) 將人際寬恕定義為一系列動機的轉化，亦即受害者對傷害者在心理動機上的變化過程；當個人對傷害者報復、疏遠的動機逐漸減低，而與傷害者和解與善意的動機逐漸增加時，這些動機的轉變即是寬恕。McCullough 等人 (1997) 認為「報復動機」及「逃避動機」關連到「受傷情緒」及「尋求正義」兩項情緒反應。此兩項情緒反應在寬恕概念上，源於 Gottman (1993) 對婚姻與情侶關係之研究。Gottman 讓情侶在實驗室中互動，事後請他們自陳在過程中，最正向及最負向經驗的情緒感受。研究結果顯示，參與者的經驗自陳包含三類主要情緒：(一) 受傷情緒 (hurt-perceived)：感到無辜受害而產生害怕及擔憂之情緒；(二) 尋求正義 (righteous indignation)：欲獲得公平之對待，對另一方感到生氣、輕視甚至企圖報復的情緒；(三) 正向感受 (positive feeling)：伴隨正向經驗，感受到友善、愛及對關係有建設性的情緒。Gottman 認為當人們在人際互動中受傷，即會出現上述第一類及第二類的負向情緒，進而影響人們的心理與行為動機。

McCullough、Root 與 Cohen (2006) 更進一步認為，有三項動機會影響人們是否寬恕傷害者：(一) 報復動機 (revenge motivation)：受害者感覺到不公平而想要報復或傷害加害者的傾向；(二) 逃避動機 (avoidance motivation)：受害者感到受傷而想躲避加害者的傾向；(三) 善意動機 (benevolence motivation)：受害者能對加害人表現出善意。

根據此觀點，「寬恕」是受害者對加害者產生同理心，進而影響動機變化，使受害者降低了對加害者的報復動機及逃避動機，且增強了對加害者的善意動機(羅春明、黃希庭，2004)。而 McCullough 等人(2006)研究結果顯示，善意與逃避動機可整合為一項因素(McCullough, Luna, Berry, Tabak, & Bono, 2010; McCullough, Root, & Cohen, 2006)。目前心理學界也普遍肯定 McCullough 等人的觀點，認為「寬恕」的核心概念是發生在兩個或者兩個以上的個體之間，侵犯行為發生之後受害者對加害者的利社會動機轉變(prosocial changes)過程；寬恕的意涵則包括了「消除對加害者的負向反應」與「增加對加害者的正向反應」(McCullough, 2000; McCullough, Bellah, Kilpatrick, & Johnson, 2001; McCullough, Fincham, & Tsang, 2003; McCullough & Hoyt, 2002; McCullough, Pargament, & Thoresen, 2000; McCullough, Rachal, Sandage, Worthington, Brown, & Hight, 1998; McCullough, Root, & Cohen, 2006; McCullough, Worthington, & Rachal, 1997)。

對傷害者出現正向反應是寬恕的必要條件嗎？學者們提出不同的看法。Cunningham(1985)認為寬恕是為一種在思想、情感和行為上對不公義的轉化，即受害者對冒犯者的出現較少的負向反應。換句話說，被侵犯的當事人放棄先前的憎恨、怨懟、惡意和報復，而以仁慈的方式對待冒犯者，但寬恕不必要包含與冒犯者的和解。此外，寬恕是被受害者想擺脫(對冒犯者的)負向反應以獲得自由的渴望所激發，而非被受害者的自以為是或自我貶低所激發。Huang(1990)指出寬恕實重內在心境的轉變，心境轉變了，就能自然表現出寬恕的行為，就算沒有實質的以行動展現，也算是具備寬恕的態度(林碧花、吳金銅、林維芬，2008)。Denton 和 Martin(1998)將寬恕界定為涉及受害者和傷害者兩人憎恨和恐懼的解脫，且不再報復傷害者的一個心路歷程。Wade 與 Worthington(2003)認為：寬恕是發生於受害者內在的情緒、認知與動機的轉變，不一定包含對加害者出現正向反應；寬恕定義的分歧，關鍵在於受害者與加害者的關係在傷害事件後是否維持(Hook, Worthington, Utsey, Davis, Gartner, & Jennings, 2012; Worthington & Scherer, 2004)。後來 Worthington(2005a, 2005b, 2006)更完整地說明其看法。Worthington 主張：「不寬恕」(unforgiveness)包含因人際傷害而產生的負向情緒、動機、認知，而寬恕是因應此種負向反應的過程。在受害者與加害者不會繼續維持其關係的情況下(例如：加害者是陌生人)，寬恕是降低不寬恕反應的過程；然而，若受害者與加害者在傷害事件後會持續他們的關係，寬恕則是降低不寬恕、同時以其他正向情緒(例如：同理、同情、憐憫、無私的愛)取代不寬恕的過程。因此，當受害者維持與加害者的關係時，寬恕才包含增加對加害者的正向反應。(Worthington, 2005a, 2005b, 2006)。

另一個寬恕定義上的分歧點：寬恕是否包含受害者與加害者雙方關係的回復？一些學者(Hargrave, 1994; Smedes, 1984; Worthington & Drinkard, 2000)認為雙方回復和好的關係是寬恕過程裡重要的一步。Hargrave 與 Sells(1997)認為寬恕和和解是不可分的，

他們強調應給予傷受害者補償的機會以執行寬恕的外在行動來修復彼此的信任關係。Worthington (1998) 強調寬恕立基於內心的決定上，且需要有和好的行動表現。Power (1994) 更主張寬恕是一種修復關係的手段，若寬恕的行動未導致和好，則是不完整的寬恕。其他學者則認為關係的回復並非寬恕的必要條件 (Davenport, 1991; Enright & Fitzgibbons, 2000)。Davenport (1991) 站在保護受害者的立場，指出受害者選擇寬恕的同時，仍然可以要求傷受害者改變行為、以及互相尊重。Enright 與其研究團隊 (The Human Development Study Groupy) 在 1991 年對寬恕做一個重要的界定，他們認為寬恕本質上是一個內在的回應，但是必須有另外一個人或人們作為它的參照點，透過此觀點，故寬恕應該是一個人的內在反應。但若將寬恕視為「和解」的話，依據此想法其定義則必須至少須包含兩個人 (Enright, Eastin, Golden, Sarinopoulos, & Freedman, 1992)。Freedman (1998) 支持此想法，認為和解僅為一個想法或者也可能成為寬恕歷程的結果，但並非寬恕的目標。Enright 與 Fitzgibbons (2000) 進一步提出寬恕是受害者個人的選擇與決定，受害者有與傷受害者回復關係的意願，但雙方的關係是否復合並非寬恕的必要條件。

綜合上述多位學者闡述寬恕的意涵，大致可從兩個觀點來看：一是寬恕包括了認知、情緒與行為三方面的改變，二是寬恕具有人、己兩個改變面向。首先，寬恕的發生包含了認知、情緒與行為三方面的改變，亦即負向的思考 (thought)、感受 (affect) 和行為 (behavior) 轉變為正向的過程。當一個人寬恕時，在認知系統中，個體內在將進行重新架構 (reframing)，對於負向的過錯事件、冒犯者甚至是事件所造成的結果轉為中性或正向的思考，例如：希望她很好，或者以平等的道德觀，尊重的去看待他。在情感系統中，在情感系統中，憤怒、怨恨、悲傷等消極的情緒會被中性的 (公平無私) 情緒取代，逐漸轉變為積極的情感，例如：熱情和愛。在行為系統中，則是不對傷受害者做出報復及傷害之舉，同時樂意加入「愛的溝通」之列 (Enright, Santos, & Al-Mabuk, 1989; Smedes, 1984; Thompson, Snyder, Hoffman, Michael, Rasmussen, Billings, Heinze, Neufeld, Shorey, Roberts, & Roberts, 2005)。

其次，寬恕包含了「個體內的改變」與「關係間的改變」兩個面向，由於寬恕的發生牽涉傷受害者與被害者雙方，因此在我們理解寬恕時應包含「受害者個人」與「雙方關係」這兩個面向。受害者個人面向指的是受害者個體內 (intrapersonal) 的改變，例如：情緒狀態的轉變；雙方關係面向指的是冒犯者與受害者兩者間是否產生利社會的行為轉變，亦即人際間 (interpersonal) 的改變，例如：在關係是否持續存在的前提下，若兩者關係在傷害事件發生後不存在的話 (例如：冒犯者是陌生人)，則寬恕是降低不寬恕的反應，但若兩者關係在傷害事件發生後繼續存在的話，寬恕是受害者與冒犯者的相處不再充滿敵意與報復，並同時以其他正向情緒 (例如：同理) 取代不寬恕的過程。而當個體內的改變與人際間的改變這兩者同時成立時，即是達到所謂「完全的寬恕」(total

forgiveness)(Baumeister, Exline, & Sommer, 1998; Davenport, 1991; Enright & Fitzgibbons, 2000; Worthington, 2005a, 2005b, 2006)。

五、寬恕之類型、成分與向度

(一) 寬恕的類型與成分

Worthington、Witvliet、Pietrini 與 Miller (2007) 認為個體的寬恕經驗涵蓋兩種不同形式的寬恕：決定型寬恕 (decisional forgiveness) 與情緒型寬恕 (emotional forgiveness)。決定型寬恕影響個體內在的行為意圖，決定個體不會採取復仇方式，而是將冒犯者視為同等有價值的人；情緒型寬恕則是指對冒犯者消極的不寬恕的情緒，如痛苦 (bitterness)、憤恨 (resentment) 等，取而代之以積極的正向情緒，如同理心 (empathy)、同情 (sympathy)、憐憫 (compassion) 與愛 (love) 等。

McCullough、Fincham 與 Tsang (2003) 採用縱貫設計，發現人際寬恕符合線性增長模型，並分離出三種獨立的心理成分：(1) 寬容 (forbearance)，是指個體對冒犯者的最初容忍狀態 (截距)；(2) 趨勢性寬恕 (trend forgiveness)，是指在寬容的基礎上對冒犯者寬恕的線性變化趨勢 (斜率)；(3) 暫時性寬恕 (temporary forgiveness)，是指在某一時間點上，受害者對趨勢性寬恕的偏離程度 (殘差)。近年來，關於人際寬恕及其與其他變數關係探討的縱貫研究愈來愈多，且多以此設計為基礎 (McCullough, Pedersen, Tabak, & Carter, 2014; Tsang, McCullough, & Fincham, 2006)。然而，也有學者指出人際寬恕符合曲線增長模型，寬恕增長的速度先快後慢，當達到一定水準後就不再增長，反而會有所下降 (Pronk, Karremans, Overbeek, Vermulst, & Wigboldus, 2010)。

目前寬恕分類中得到普遍認可與運用的是特質寬恕 (trait / dispositional forgiveness) 與狀態寬恕 (state / situational forgiveness) 的兩分法 (李新民, 2012; 李新民、陳蜜桃, 2009; 馬潔、鄭全全, 2010; Allemand & Steiner, 2012; Eaton, Struthers, & Santelli, 2006; Fehr, Gelfand, & Nag, 2010; Worthington, Lavelock, Witvliet, Rye, Tsang, & Toussaint, 2015)。特質寬恕強調的是寬恕傾向性，是一種寬恕—不寬恕的連續體，即個體在不同冒犯情境、不同時間、不同關係中表現出的持續一致的寬恕傾向 (Berry, Worthington, Parrott, O'Connor, & Wade, 2001; Brose, Rye, Catherine, & Ross, 2005)；狀態寬恕則是指在面對特定冒犯情境下的具體寬恕行為 (Eaton, Struthers, & Santelli, 2006; Suwanto, Prawasti, & Mullet, 2007)。個體寬恕行為的產生是個體內部人格與外部環境因素共同作用的結果 (Koutsos, Wertheim, & Kornblum, 2008)。特質寬恕與狀態寬恕之間有顯著相關，但兩者之間相關不高，證明特質寬恕與狀態寬恕各自獨立，且迴歸分析發現特質寬恕對狀態寬恕有顯著的預測力 (陸麗青, 2006; Allemand & Steiner, 2012; Eaton, Struthers,

& Santelli, 2006)。Kachadourian、Fincham與 Davila (2004) 研究也發現特質寬恕 (寬恕傾向) 與狀態寬恕有顯著相關, 且對於那些傷害特別嚴重的事件, 特質寬恕的預測作用尤其顯著。

(二) 寬恕的向度

目前關於寬恕傾向的研究大多指涉以受害者為主體的「人際寬恕」, 亦即「寬恕他人」, 但若從培養 (cultivating) 寬恕的角度來看, 寬恕乃是個體從各種可能的負向連結中尋求解放, 因此寬恕的向度應該擴大對象之範圍。Mauger 等人 (1992) 首先將寬恕分為寬恕自己和寬恕他人兩種, 兩者的不同點在於寬恕自己的個體假定自己是侵犯者, 而寬恕他人則是假定自己為受害者。提出寬恕不僅發生在受害者身上, 侵犯者也可能會尋求自己對自己的寬恕 (Mauger, Perry, Freeman, Grove, McBride, & McKinney, 1992)。Maltby、Macaskill 和 Day (2001)、Rye 和 Pargament (2002) 認為所謂的寬恕是, 指人在不公義的事情上, 超脫負面的情感、認知、行為, 以正向的心態去面對造成傷害的人, 寬恕對象包含自己與他人。

Sandage、Worthington、Hight 和 Berry (2000)、Bassett、Bassett、Lloyd 和 Johnson (2006)、Chiaromello、Sastre 和 Mullet (2008) 認為寬恕包含寬恕他人與尋求寬恕 (seeking forgiveness)。Bassett 等人 (2006) 以 Witvliet、Ludwig 和 Bauer (2002) 的研究為例, 說明尋求寬恕乃是侵犯者對其所傷害之人同理與想像, 尋求釋放關係的緊張, 進而恢復良好關係之歷程 (Bassett, Bassett, Lloyd, & Johnson, 2006)。因此, 尋求寬恕是指侵犯者透過寬恕自己所曾經犯下的錯誤, 從憎恨自己轉變為關愛自己, 其中涉及個體從自我悔恨、自我蔑視、自我憎恨到自我提升的心理過程, 是以「自我」作為寬恕的主體, 意義上與寬恕自己相同 (李新民, 2012; 李新民、陳蜜桃, 2009)。

Enright (1996)、Turnage、Jacinto 和 Kirven (2003) 認為, 寬恕自己的「自我」, 可以是作為侵犯者 (傷害自己、傷害他人) 的自我, 也可以是作為受害者的自我。但他們同時強調, 自我寬恕 (self-forgiveness) 的個體要認識到客觀的「錯事」(wrongdoing), 若僅僅有模糊的不安感, 仍不能進行自我寬恕。Hall 與 Fincham (2005) 參考 McCullough、Worthington 與 Rachal (1997) 以動機轉化的觀點定義人際寬恕而提出: 自我寬恕是指侵犯者對自身的報復動機和對侵犯情景的逃避動機降低、以及對自身的善意動機增強之過程, 並進一步提出自我寬恕與人際寬恕之間的差異 (表 2-3-2), 包括傷害的形式、寬恕的對象、同理心的影響、限制、與受害者的和解、逃避、報復與善意的對象, 以及不寬恕的後果上不同:

1. 在人際寬恕中，傷害的形式是行為；而在自我寬恕之中，除了行為，想法、欲望和感覺都能對自己造成傷害。
2. 人際寬恕所寬恕的對象是在人際過程中對受害者所造成的傷害；而自我寬恕的對象則包括對自己和對他人所造成的傷害。
3. 人際寬恕是受害者對侵犯者的寬恕，此時對他人（侵犯者）的同理心能增進寬恕；而自我寬恕時，侵犯者必須寬恕的對象是自己，此時對他人（受害者）的同理心會抑制寬恕。
4. 在對人際寬恕與自我寬恕的限制方面，Hall 與 Fincham(2005)認為在自我寬恕中，個體可能會確定某種條件，只有達到這種條件，個體才會寬恕自己，而在人際寬恕中則不需要條件。
5. 逃避與報復動機是個體面對侵犯者的典型負面反應，在人際寬恕中，受害者逃避與報復的對象是侵犯者；而自我寬恕中，由於侵犯者即個體自身，因此逃避的對象傷害事件相關的刺激，例如：受害者、情境與想法等，報復的對象也是侵犯者本身自己。
6. 善意動機是個體面對侵犯者的正向反應，在人際寬恕中強調的是受害者向侵犯者（他人）表現善意（例如：同理心）；而在自我寬恕中則是侵犯者透過寬恕自身的錯誤，從憎恨自己轉變為關愛自己，表現善意的對象是侵犯者本身自己。
7. 在不寬恕的結果上，人際寬恕失敗的結果較為平和；而自我寬恕失敗，往往意謂個體陷於自我悔恨、蔑視、憎惡等情緒中，其結果相對較為劇烈。

表 2-3-2

人際寬恕與自我寬恕的區別

	人際寬恕	自我寬恕
傷害的形式	行為	行為、想法、欲望、感覺
寬恕的對象	他人的傷害	自己和他人的傷害
同理心的影響	促進寬恕	抑制寬恕
限制	非條件性的	條件性或非條件性的
與受害者的和解	不需要	需要
逃避的對象	侵犯者	與侵犯者相關的刺激（如：受害者、情境、想法等）
報復的對象	侵犯者（即他人）	侵犯者（自己）
善意的對象	侵犯者（即他人）	侵犯者（自己）
不寬恕的後果	平和的	極端的

資料來源：整理自 Hall 與 Fincham (2005：625)

Toussaint、Williams、Musick 與 Everson (2001)、Toussaint 和 Webb (2005b) 則指出，寬恕的對象包含他人、自己與上帝。Toussaint 和 Webb (2005b) 研究發現，個體在面對無法預期之事件或不可控制的環境因素所造成的傷害，例如：天災的發生、有疾病遺傳基因的父母、個人行為所引發的疾病等，有些人會怪罪「上帝」、「世界」、「命運」或「生活」等，而當個體願意選擇去原諒所發生的事件或情境時，即為「寬恕情境」(situational forgiveness)。隨著寬恕情境概念的提出，即寬恕的對象是那些既未傷害他人、也未傷害自己的，而是個體對不可控的環境因素所造成的消極情感之克服與接納。Hall 與 Fincham (2005) 認為個體對於某些創傷性事件、情景的自責，如：對於親人自殺，自己雖無過錯，卻深深感到自責等那部分的寬恕自己也歸入寬恕情境。Thompson 等人 (2005) 認為寬恕情境已經超越人際關係的寬恕，其所謂的傷害者也不一定是人，還包括了各種天然災害和生命中曾有的折損、破壞(Thompson, Snyder, Hoffman, Michael, Rasmussen, Billings, Heinze, Neufeld, Shorey, Roberts, & Roberts, 2005)。

李新民 (2012)、呂秋娟 (2009) 以儒家文化觀點切入，認為寬恕應該包含「寬恕他人」、「寬恕自己」與「寬恕上天」三個構面。華人的「恕」字，強調人同此心、心同此理，即為「寬恕他人」的如人之心；《大學》云：「是故君子有諸己，而後求諸人；無諸己，而後非諸人」，此為「原諒自己」的如己之心；《孟子告子篇》中：「天將降大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，行拂亂其所為，所以動心忍性，增益其所不能。」，只有心中「寬恕上天」，才能使自己在受苦受難之餘，勇敢面對天地不仁之磨練，而不再怨天尤人。

參、寬恕的測量

特質寬恕量表係用於測量發生在不同人際關係中，個體對於跨情境的侵犯事件之寬恕水準，亦即將人格視為一種人格傾向。特質寬恕的測量，包含自陳量表和情境置入 (scenario-based vignettes) 式的反應評估量表 (李新民, 2012)。在自陳量表部分，受試者要報告對於傷害者通常採用何種反應方式。在情境量表部分，則包含多個模擬假設情境 (hypothetical scenarios)，每個模擬假設情境之下包含可行解決選項 (option) 詢問受試者採用預設選項的可能性 (DeShea, 2003)，其指導語大多為：「請想像下面的場景已發生在你身上，請你根據每個場景所提供的資訊，考慮你寬恕侵犯者的可能性」。

(一) 自陳量表

1. Mauger 寬恕量表 (Mauger Forgiveness Scale)

Mauger、Perry、Freeman、McBride 與 McKinney (1992) 的 Mauger 寬恕量表 (Mauger Forgiveness Scale)，該量表是自評量表，分為兩個構面：自我寬恕 (Forgiveness of Self, FOS) 與寬恕他人 (Forgiveness of Others)，每個構面各 15 題，合計 30 題。量表採用「對—錯 (true-false) 判斷題組成 (例如：我能很容易地與那些曾經傷害我的朋友和好)，受試者在 FOS 和 FOO 上的得分越高，表明自我寬恕和寬恕他人的程度越高。該量表的內部一致性信度為 0.79，兩週後的再測信度為 0.94。

2. 寬恕量表

Brown (2003) 編製的寬恕量表，包含兩個分量表：寬恕態度量表 (Attitudes Toward Forgiveness Scale, ATF) 與寬恕傾向量表 (Tendency to Forgive scale, TTF)。寬恕態度量表 (ATF) 測量受試者對於寬恕的情意態度 (attitudinal)，亦即受試者將寬恕視為一種美德或可取之特質的程度，而不涉及受試者的實際寬恕行為 (例如：我相信寬恕是一種美德、做一個寬宏大量的人是值得讚美的)，合計 6 題。寬恕傾向量表 (TTF) 測量受試者關於寬恕經驗的 (experiential) 與行為的 (behavioral) 傾向，亦即測量受試者對於傷受害者通常採用何種反應方式 (例如：我會迅速甩開哪些曾經傷害我感情的人)，合計 4 題。該量表採用 Likert 七點量表，量表的內部一致性信度為 0.82，八週後的再測信度為 0.71，且與大五人格中的和善性 (agreeableness) 有顯著正相關，與神經質 (Neuroticism) 有顯著負相關，與外向性 (extraversion) 則無顯著相關。

3. 寬恕人格量表 (Forgiving Personality Scale, FP)

Kamat、Jones 與 Row (2006) 編製寬恕人格量表 (Forgiving Personality Scale, FP)，分為五個構面：悲觀厭世 (pessimistic cynicism)、寬恕的美德 (virtue of forgiveness)、耿耿於懷 (grudge-holding)、寬恕的認知限制 (perceived limitations of forgiveness)、與報復 (revenge)，合計 33 題，用以測量受試者的寬恕傾向。該量表採用 Likert 五點量表，該量表的內部一致性信度為 0.93，八週後的再測信度為 0.86，十二週後的再測信度為 0.69。

4. Heartland 寬恕量表 (Heartland Forgiveness Scale, HFS)

Thompson 等人所編製的 Heartland 寬恕量表，包括自我寬恕 (Forgiveness of Self)、寬恕他人 (Forgiveness of Others) 和情勢寬恕 (Forgiveness of Situations) 三個維度。自我寬恕係指面對自己所犯的過錯時，個體由憎恨、自責、不接納自己轉變為關愛和接納自己的心理過程 (例如：一旦我犯了錯誤，我就很難接納自己)；寬恕他人係指個體

受到他人傷害後，自願停止敵視對方，能夠接納與善待對方的心理過程（例如：我最終會原諒那些曾經傷害過我的人）；情勢寬恕係指個體既未侵犯他人、也未有他人侵犯自己，而是對生活中那些無法控制的環境因素所造成的消極情緒的克服與接納（例如：我總能適應那些糟糕的生活狀況）。該量表採用 Likert 七點計分，每個構面 6 題，合計 18 題。Thompson 等人隨後的研究發現，總量表與三個分量表的內部一致性係數分別為：0.87、0.76、0.79 和 0.77；三週後的重測信度分別為 0.83、0.72、0.73 和 0.77；九個月後的重測信度分別為 0.78、0.69、0.69 和 0.68。該量表具有良好的結構效度、區分效度和聚斂效度。該量表不僅簡潔且全面，且具有良好之信效度，適合用於考察寬恕和多個變量之間的關係研究（Thompson, Snyder, Hoffman, Michael, Rasmussen, Billings, Heinze, Neufeld, Shorey, Roberts, & Roberts, 2005）。

5. 大學生特質寬恕問卷

劉會馳(2011)根據開放式問卷收集到的特質寬恕核心詞彙，參考寬恕的相關文獻，編製「大學生特質寬恕問卷」。該量表分為四個維度，包括：仁愛大方 4 題、放棄復仇 6 題、退讓求和 5 題、與共情理解 6 題，合計 21 題。採用 Likert 五點量表，從「從不符合」、「偶爾符合」、「有時符合」、「經常符合」、「總是符合」分別給予 1-5 分的評定。大學生特質寬恕問卷各維度的內部一致性係數介於 0.69-0.85 之間，折半信度介於 0.68-0.77 之間，總量表的內部一致性係數為 0.90，折半信度為 0.79。以 Thompson 等人（2005）編製的 Heartland 寬恕量表中的寬恕他人分量表作為效標，大學生特質寬恕問卷總分與寬恕他人分量表之間的相關為 0.68，各維度與 Heartland 寬恕他人分量表之間的相關介於 0.46-0.60 之間，具有中等程度的相關，且均達到顯著水準，說明該量表具有良好之信效度。

6. 莫勒寬恕量表（Mullet et al's Forgivingness Questionnaire, MFQ）

Mullet、Houdbine、Laumonier 與 Girard（1998）所發展的「莫勒寬恕量表」（Mullet et al's Forgivingness Questionnaire, MFQ），該量表分為三大構面：復仇與寬恕（revenge versus forgiveness）、妨礙寬恕（blockage to forgiveness）、個人與環境影響（personal and social circumstances）。該量表共計 28 題，用以測量受試者對寬恕問題的態度。採 17 點量表，「不同意」記為 1 分，到「非常同意」記為 17 分，分數越低表示越不贊同問題中陳述的情況，分數越高表示越贊同，加總各題分數後即為寬恕總分。該量表曾經分別以非洲（剛果）與歐洲（法國）樣本進行驗證性分析，前者兩個分量表的內部一致性係數分別為 0.90 和 0.69，後者兩個分量表的內部一致性係數分別為 0.91 和 0.70，為具有良好信效度之測量寬恕信念工具（Kadiangandu, Mullet, & Vinsonneau, 2001）。

Fu (2004) 以 Mullet 等人 (1998) 的寬恕量表為基礎，以背譯法的形式，編訂「中國-莫勒寬恕量表 (Chinese-Mullet Forgiveness Questionnaire, CMFQ)」。該量表共計 16 題，為單一構面，用以測量中國人對寬恕問題的態度。採 17 點量表，「不同意」記為 1 分，到「非常同意」記為 17 分，分數越低表示越不贊同問題中陳述的情況，分數越高表示越贊同，加總各題分數即為寬恕總分。經驗證性分析顯示，該量表的內部一致性係數為 0.85，且具有良好之信度。

7. 寬恕概念量表 (Conceptualizations of Forgiveness Questionnaire, CFQ)

Mullet、Girard 與 Bakhshi (2004) 以 Mullet 等人 (1998) 的寬恕量表為基礎，參考 Enright 與 Fitzgibbons (2000)、McCullough、Pargament 與 Thorensen (2000)、Worthington (1998) 的寬恕理論，發展「寬恕概念量表」(Conceptualizations of Forgiveness Questionnaire, CFQ)，用以測量個體對於庶民文化 (laypeople) 中寬恕概念的理解。該量表分為四個構面，包括：心態改變 (Change of heart)、超越二元對立 (More-Than-Dyadic)、鼓勵悔改 (Encourages repentance) 與不道德的行為 (Immoral behavior)，每個構面 5 題，合計 20 題。採 17 點量表，「不同意」記為 1 分，到「非常同意」記為 17 分，分數越低表示越不贊同問題中陳述的情況，分數越高表示越贊同，各題分數加總後即為寬恕概念總分。經驗證性分析顯示，四個分量表的內部一致性係數分別為：0.74、0.67、0.74、0.74，且具有良好之信效度。

8. 寬恕量表 (Forgiveness Scale, FS)

Suwartono、Prawasti 與 Mullet (2007) 以 Mullet 等人 (1998) 的寬恕量表為基礎，根據 Worthington 與 Wade (1999) 的寬恕概念，發展「寬恕量表」(Forgiveness Scale, FS)。在西方文化裡，受傷害者表現出憤怒是符合邏輯的。傷害事件發生的情境、傷害者事後的態度及受害者的性格等決定了憤怒的程度和強度。該量表分為三大構面，對應受害者受到傷害後的憤怒到寬恕的過程，包括了：持續的憤恨 (Lasting resentment) 6 題、環境的敏感度 (Sensitivity to circumstances) 6 題、寬恕的意願 (Willingness to forgive) 8 題，合計 20 題。採 7 點量表，「不同意」記為 1 分，到「非常同意」記為 7 分，分數越低表示越不贊同問題中陳述的情況，分數越高表示越贊同，各題分數加總後即為寬恕總分。該量表曾經分別以亞洲 (印尼) 與歐洲 (法國) 進行驗證性分析，結果顯示這三個構面具有跨文化的一致性，具有良好之信度與效度。

9. 高中教師寬恕量表

陳慧姿 (2012) 針對國情及高中教師的特性，根據相關文獻編製高中教師寬恕量表。該量表分為：無法寬恕、寬恕他人和寬恕自己三個分量表，共計 15 題。採 Likert 五點

量表方式作答，量表計分方式由「完全不符合」、「大部份不符合」、「有些符合」、「大部份符合」、「完全符合」分別給予 1、2、3、4 和 5 分，量表題目加總後成為「整體寬恕」，受試者之量表總分愈高的人，代表教師寬恕程度愈佳。高中教師寬恕量表整體 Cronbach's α 係數為 .856，「無法寬恕」、「寬恕自己」和「寬恕他人」各分量表之 α 係數分別為 .825、.843 和 .805，由此可知本量表之內部一致性信度良好。經二階驗證性因素分析驗證量表之信、效度，寬恕量表之一階潛在變項「無法寬恕」、「寬恕他人」及「寬恕自己」的組合信度為 .807、.790、.855，其平均變異抽取量為 .456、.451、.542；二階潛在變項的組合信度為 .729，其平均變異抽取量為 .495，說明該量表之信度與效度大致良好。

(二) 情境量表

1. 寬恕意願量表 (Willingness to Forgive Scale)

Hebl 和 Enright (1993) 編製寬恕意願量表 (Willingness to Forgive Scale)，測量受試者在模擬假設情境下選擇寬恕的可能性。該量表描述了 16 個模擬假設情境 (例如：老闆無預警地告訴你被裁員了，而且明天得走人)，每一個情境陳述完畢後，要求受試者回答：1. 他們希望自己做出怎樣的反應；2. 他們願意做出什麼反應。量表中也列出 10 種可能的反應，包括：找諮詢師或朋友聊聊、隨他去吧、報復、發洩情緒不滿、原諒他等，要求被試在其中選擇一個最適合自己的反應，該量表的內部一致性係數為 0.70。

Al-Mabuk、Enright 和 Cardis (1995) 對該量表進行了修訂，選取了其中的 12 個模擬假設情境，每一個情境陳述完畢後，要求受試者都要回答：「希望做出的反應」(ending response) 與「願意做出的反應」(preferred response)。兩個分量表的內部一致性係數分別為：0.69 和 0.75。

2. 寬恕可能性量表 (Forgiveness Likelihood Scale, FLS)

Rye、Loiacono、Folck、Olszewski、Heim 與 Madia (2001) 認為寬恕意願量表雖然具有良好的信效度，但事實上到底受試者是否能清楚區辨「希望做出的反應」與「願意做出的反應」是不能確定的。此外，寬恕意願量表所測的是受試者在模擬情境下採用十種反應傾向的可能性，而不僅僅是寬恕。因此，Rye 等人 (2001) 發展「寬恕可能性量表」(Forgiveness Likelihood Scale, FLS)，該量表包括 10 個模擬情境量表，寬恕對象包括：朋友、男女朋友、家人及陌生人 (例如：你的朋友在背後說你的壞話，但當面對質時，他否認了。你知道他在說謊，你可能原諒這個朋友嗎)，測量個體跨情境的寬恕傾向。採用 Likert 五點量表，得分越高，表示寬恕傾向越高。經驗證性分析，該量表的內部一致性係數為 0.85，而平均 15.2 天後的再測信度為 0.81，和恩萊寬恕量表 (EFI) 的相關係數為 0.25 ($p < .001$)，顯示該量表具有良好之信效度。陸麗青 (2006) 翻譯成簡

體中文版本的「寬恕傾向量表」，刪減成 9 題，因素分析後分為兩個構面：對重度傷害事件的寬恕傾向、對輕度傷害事件的寬恕傾向，測量假定的特定事件中個體寬恕的可能性。採用 Likert 五點量表，得分越高，表示寬恕傾向越高。經驗證性分析，該量表的內部一致性係數為 0.82。

3. 侵害敘事寬恕測驗 (Transgression Narrative Test of Forgiveness, TNTF)

Berry、Worthington、Parrott、O' Connor 和 Wade (2001) 編製侵害敘事寬恕測驗 (Transgression Narrative Test of Forgiveness, TNTF)，用於測量個體對人際間冒犯行為的寬恕傾向。量表包含 5 個模擬情境，採用 Likert 五點量表 (1 = 肯定不原諒、2 = 不太可能原諒、3 = 模稜兩可、4 = 可能會原諒、5 = 肯定會原諒)，該量表的內部一致性 0.79，八週後的重測信度亦達 0.69。

4. 客觀性寬恕量表 (Objective Scale of Forgiveness, OSF)

客觀性寬恕量表 (Objective Scale of Forgiveness, OSF) 是以 Enright 等人的研究為基礎，包含兩個由道德困境 (Defining Issue Test) 改編的故事：「逃犯的故事」(改編自 Escaped Prisoner dilemma)、「鈴木偷藥」(改編自 Heinz dilemma)。中文版本是首次運用本量表於台灣地區的黃世錚改編 Enright 等晤談式寬恕量表所得 (孫雲平, 1994)，根據 Enright 六個寬恕型態的理解，編寫六句相對應的陳述，各代表六種型態，並就六種陳述兩兩配對，組成 15 對二選一的子題，受試者由兩者選擇一個比較接近個人想法的陳述，來決定訪談者的寬恕型態。由於 Enright 的六個寬恕型態本來即具有層次的概念，15 個答案配合其所屬寬恕認知發展層次可計算其算術平均數，即得受試者於每一故事之「寬恕型態分數」，並將三個故事加總成「整體寬恕分數」，分數愈高，代表其寬恕認知發展層次愈高。王慧琦 (2010) 所進行之「影響成年已婚者寬恕型態之因素初探」研究中，增加一個自行編製的「外遇事件」，研究發現：成年已婚者在填答客觀性寬恕量表的三個故事時具有內部一致性信度，即便故事情境不同，其寬恕型態也不會因而改變。然而，此量表施測程序略為複雜，須研究者當場逐題說明，研究對象始能作答。

5. 寬恕情境判斷量表

李新民、陳蜜桃 (2009) 編製「寬恕情境判斷量表」，採取情境置入的情境判斷量表，測量「寬恕他人」、「尋求寬恕」兩大構面，每一個向度有 4 題，合計 8 題。以 Likert 五點量表設計的可能性評估選項 (alternatives)，依據「根本不可能」、「不太可能」、「有點可能」、「很可能」、「非常可能」分別給予 1 至 5 分。兩個分量表的內部一致性係數分別為 0.86、0.89。

6. 寬恕信念問卷

呂秋娟(2009)以身心障礙的主要照顧者為研究對象，參考 Thompson 等人 (2005)、李新民與陳蜜桃 (2009)，並採用余安邦 (2005) 所謂的自然史料策略，編製情境置入的「寬恕信念問卷」，分為「寬恕他人」、「寬恕自己」、「寬恕上天」三個分量表，每一個向度有 6 題，合計 18 題。各題因素負荷量皆大於 0.6，顯示各題目的心理計量品質尚稱良好。就信效度分析結果而言，累積解釋變異量為 65.437%，各因素構面的三個分量表的內部一致性係數 Cronbach's α 分別為 0.880、0.858、0.917，該量表的信效度已在可接受範圍，可以作為後續的實證資料蒐集工具。

三、量表內涵分析

寬恕之測量工具多採用自陳量表，且不論是狀態寬恕或特質寬恕，以寬恕他人（受害者為主體）的測量工具占大多數，綜覽以寬恕他人為主之測量工具中，大致有以下兩難問題（李新民、陳蜜桃，2009；Berry, Worthington, Parrott, O'Connor, & Wade, 2001; Brown, 2003）

1. 簡明扼要與充分反應：

簡明扼要題項的自陳量表，雖然有助於驗證寬恕普同性之建構，然而量表的內容卻無法反應寬恕概念的豐富內涵；而充分反應的題目又因為題項過多，容易造成受試者作答疲勞、效度降低（李新民、陳蜜桃，2009；Berry, Worthington, Parrott, O'Connor, & Wade, 2001）。分別以人際冒犯動機量表（TRIM）與 Enright 寬恕量表為例，前者題數少（12 題），在複雜的研究設計中容易受到青睞使用；後者題數偏多（60 題）易造成受試者作答疲勞、影響效度。

2. 理論嚴謹性與經驗檢證創新性：

強調理論嚴謹性之寬恕量表，其構面多包含受害者的認知、情意、行為動機等三個面向，且每個面向又會再各細分為正向與負向反應；而強調經驗檢證之寬恕量表，具有創新性，但可能忽略部分寬恕的重要構念（李新民、陳蜜桃，2009；Brown, 2003）。分別以 Enright 寬恕量表與人際冒犯動機量表（TRIM）為例，前者分為認知、情意、行為動機等三個面向，且每個面向又細分為正向與負向反應，量表結構嚴謹，能分辨出受試者在認知、情意、行為動機上之差異；後者只有「迴避動機」與「報復動機」兩因素，顯然無法彰顯寬恕構念的正向意義。

3. 單一情境與跨情境：

單一情境有助提供脈絡化評量的優勢，但如果過度偏向特定傷害事件，卻又可能陷入情境特定傾向 (situation specific tendencies)；而跨情境評量屬於多構面的「整體表徵」(holistic representations)，有助於測試受試者較為穩定的特質與傾向，避免單一情境的主觀性且更有意義，但若僅是情境的「拼湊」，則可能測得「報復」、「迴避」、「輕重傷害」等表面知覺，則無助於探討寬恕在正向德行上的因應與行動(李新民、陳蜜桃, 2009)。以 Enright 寬恕量表與 Rye 等人的寬恕可能性量表 (FLS) 為例，前者是要求受試者針對某一曾經深刻且不公平地傷害自己的特定對象，測量現在對他/她的寬恕反應，可從受試者作答中清楚瞭解其寬恕歷程與轉變，但易受到情境特定影響，受試者作答過於主觀；後者為跨情境測驗，包含 10 個模擬情境，寬恕對象為朋友、男女朋友、家人及陌生人等，有助於瞭解受試者之特質寬恕程度。

肆、寬恕的影響因素之相關研究

寬恕的測量與研究者對寬恕的理解有關，大多數的研究都採用「寬恕他人」之測量面向，涉及「寬恕自己」和「寬恕情勢」則為罕見。寬恕是類似特質的心理特徵，意即寬恕會受到某些因素的影響而改變，由於人無法獨自生存於世界上，會受到各個次系統（例如：家庭、學校、社區等）的影響，因此站在正向心理學之角度，最好將寬恕視為是一種類特質 (trait-like) 或類狀態 (state-like) 的變項，可以維持相當長的時間，不是瞬間的狀態，也不是無法改變的特質 (李新民, 2012; McCullough, Bono, & Root, 2007; McCullough & Witvliet, 2002)。研究者回顧相關文獻，就個人背景變項與其他重要心理歷程變項對寬恕之影響加以探討。

一、寬恕與個人背景變項之關係

(一) 性別

寬恕是否存在性別差異，目前仍然沒有定論。有些研究顯示，女性受到社會期望影響，傾向於做出寬恕選擇 (Park & Enright, 1997; Walker & Gorsuch, 2002)。Miller、Worthington 與 McDaniel (2008) 針對 53 篇文章、共包含 70 個談及性別與寬恕的研究，進行後設分析，發現女性較男性更寬恕，但這種性別差異並不大；然而也有些研究認為，女性在心理上對受到的傷害體會更深刻，在行為上較男性更迴避侵犯者、更會對侵犯者懷恨在心 (陳社妍、朱甯甯、劉海燕, 2006; Brown & Phillips, 2005)。

林倚帆（2009）研究結果指出，男性的寬恕認知層次相較於女性而言較高，且年齡愈大寬恕層次亦會較高。Toussaint、Williams、Musick 與 Everson-Rose（2008）以 1423 為成人為對象，探討性別差異影響個體的寬恕傾向與心理健康，研究發現：傾向寬恕自己的男性較不憂鬱，而女性透過寬恕別人、寬恕自己與感受到上帝的寬恕可以有效降低憂鬱。呂秋娟（2009）以 467 位國小與學齡前身心障礙學童之主要照顧者為研究對象，發現男性主要照顧者在寬恕他人、寬恕自己、寬恕上天與寬恕信念總分上，均顯著高於女性主要照顧者。

此外，也有學者認為寬恕傾向並沒有性別差異（吳庶深、蕭可音、王佳玲，2008；葉青雅，2004；Azar, Mullet, & Vinsonneau, 1999; Brown, 2003; Enright, Santos, & Al-Mabuk, 1989; Girard & Mullet, 1997; Mullet, Barros, Usai, Neto, & Shafighi, 2003; Subkoviak, Enright, Wu, Gassin, Freedman, Olson, & Sarinopoulos, 1995; Sutton, McLeland, Weaks, Cogswell, & Miphouvieng, 2007; Toussaint & Webb, 2005a)。Toussaint 與 Webb（2005a）進一步假設性別在寬恕傾向沒有顯著關係，衡量結果亦證明男女性別在情感的寬恕（*forgiving affect*）、行為的寬恕（*forgiving behavior*），以及認知的寬恕（*forgiving cognition*）等三個依變項上沒有顯著差異。

（二）年齡

年齡是影響寬恕信念最重要的因素，學者們普遍認為寬恕有明顯的年齡階段差異，青少年的寬恕理由與成人不同，寬恕態度也會被同儕所影響，隨著年齡的增長，對寬恕了解越多，寬恕信念也有增加的傾向（李新民、陳蜜桃，2009；Enright & the Human Development Study Group, 1994; Enright, Santos, & Al-Mabuk, 1989）。陳慧姿（2012）以高中教師為對象，研究發現：年紀越長、社會閱歷越豐富，對人及對事都有自己深刻的認識，因此受到傷害時更有可能寬恕他人。其他學者也提出相同觀點，認為老年人比年輕人容易寬恕侵犯者，寬恕有明顯的年齡差異（Enright, Santos, & Al-Mabuk, 1989; McCullough, Bono, & Root, 2005; Toussaint, Williams, Musick, & Everson, 2001; Girard & Mullet, 1997; McCullough & Witvliet, 2002; Mullet & Girard, 2000; Romero & Mitchell, 2008; Walker & Gorsuch, 2002）。然而，也有學者認為年齡並不會造成寬恕態度表現的差異（葉青雅，2004；Azar, Mullet, & Vinsonneau, 1999）。陸麗青（2006）、Toussaint 和 Webb（2005a）的研究卻也指出年齡所造成寬恕差異，有可能只是一種刻板印象的解讀，並沒有顯著的效果值（*effect size*）。

（三）教育程度

Azar 等人（1999）曾經針對貝魯特（黎巴嫩首都）三種不同教育程度的受試者所做的研究指出，「教育程度」較高者有較高的寬恕傾向，且相較於性別與年齡，教育程度在寬恕傾向上較具顯著的影響（strong effect）。Stein 等人（2008）的研究中，以社會人口變項（socio-demographic）迴歸分析發現，較具寬恕傾向的人口變項為女性、已婚、老年人，以及較高教育程度者（Stein, Seedat, Kaminer, Moomal, Herman, Sonnega, & Williams, 2008）。汪明生、邱靖蓉、吳明峰（2010）研究人口變項對人際寬恕的影響指出，高教育程度者（大專，包括大學以上）受的教育較多，其價值觀與觀點層面較廣，另一方面則可能因經濟基礎較佳，傾向後物質主義，較易容忍而較不會排斥外在團體，因此，高教育程度的人際寬恕傾向較低教育程度高。

（四）婚姻狀況

婚姻狀況與寬恕的相關研究，國內近年來較多以質性研究或個案研究的方式呈現。王慧琦（2010）發現已婚者的寬恕型態以第六層次之「愛的寬恕」最多，其次是第四層次「律法期望式的寬恕」，研究中也發現女性較男性有較高層次的寬恕。呂秋娟（2009）指出，身心障礙學童之主要照顧者的婚姻狀況會影響其寬恕信念，離婚、喪偶及同居者的寬恕信念優於未婚與已婚者的寬恕信念。但吳庶深、蕭可音、王佳玲（2008）、邱雅惠（2007）與陳慧姿（2012）發現寬恕與婚姻狀況並無相關。

（五）宗教信仰

寬恕概念存在於許多宗教的教義當中，因此個人的宗教信仰是否與寬恕反應有關，自然成為學者們關注的焦點之一。多數研究認為，有宗教信仰者比無宗教信仰者對寬恕的理解力較高、較強的寬恕動機，因此較能原諒他人的過錯，宗教信仰是影響寬恕信念的重要因素（李新民、陳蜜桃，2009；呂秋娟，2009；Enright, Santos, & Al-Mabuk, 1989; Gorsuch & Hao, 1993; McCullough, Bono, & Root, 2005）。陳慧姿（2012）發現有宗教信仰的高中教師在寬恕整體構面及「寬恕他人」和「寬恕自己」分面上顯著高於無宗教信仰的高中教師。

在宗教涉入方面，Gorsuch（1988）認為，僅是宗教信仰背景並不足以真實地影響一個人的寬恕，其中所涉及對宗教的承諾才是真正影響的關鍵，因此宗教活動的參與度為其外在表徵，與寬恕為正相關（Gorsuch & Hao, 1993; Kadiangandu, Mullet, & Vinsonneau, 2001）。參與教會活動次數越高，讀經習慣越頻繁、與朋友交談信仰的次數愈高，寬恕認知層次愈高（Enright, Santos, & Al-Mabuk, 1989）正常參與宗教活動的高齡成員表達出較強烈的寬恕意願，因為宗教團體可以提供成員受苦時的社會支持，同時

也鼓勵成員寬恕，藉著寬恕他人也可以增強自己的宗教信念（Mullet, Barros, Usai, Neto, & Shafiqhi, 2003）。林倚帆（2009）以 20~65 歲成人為對象，問卷調查結果指出有宗教信仰者的寬恕認知層次較高，且在經驗和行為上參與宗教的程度較高者，其寬恕認知層次也會較高。陳慧姿（2012）調查結果說明，宗教虔誠度愈高者在寬恕整體構面及「寬恕他人」和「寬恕自己」顯著高於不怎麼虔誠或無信仰者。經常參加宗教團體活動者在寬恕整體構面及「寬恕他人」顯著高於偶爾參加者；幾乎都參加者在「寬恕自己」顯著高於無信仰者。

然而，也有學者持不同看法，認為宗教信仰與寬恕兩者之間並無關聯，宗教對寬恕信念沒有顯著影響（陸麗青，2006；邱雅惠，2007；葉青雅，2004；Azar, Mullet, & Vinsonneau, 1999）。Gorsuch 與 Hao（1993）以 1030 位民眾為研究對象，發現宗教順從度（religious conformity）愈高，寬恕傾向未必高，兩者間無關連。陸麗青（2006）、Toussaint 和 Webb（2005a）的研究也指出宗教信仰所造成寬恕差異，可能是刻板印象所造成，是否擁有宗教信仰者的寬恕差異，並沒有顯著的效果值。

（六）傷害事件因素

傷害事件的時距、嚴重程度、與傷害事件的性質也會影響個體的寬恕傾向。Enright 與其研究團隊（1991）提出寬恕的歷程模式，認為寬恕並非一觸即發的反應，需要時間經歷一些過程才能達成。研究結果顯示，傷害事件發生時間越久，個體的寬恕程度也越高，時間可讓個體從傷痛中漸漸恢復、達成寬恕。邱雅惠（2007）曾經研究國小教師經歷不同傷害事件在寬恕態度上的差異情形，發現傷害發生距今時間越久，寬恕態度越高，越能寬恕他人。陸麗青（2006）將傷害事件發生至填答問卷之日的時距，分為 2 個月內、2 個月~1 年、1~5 年、5 年以上，結果發現受試者在這四個時距上的情境寬恕沒有顯著差異。

Fehr、Gelfand 與 Nag（2010）針對影響寬恕因素所做的後設分析結果發現，情境因素較受害者特質能夠解釋較多的寬恕程度變異，而傷害事件的嚴重程度是寬恕程度預測力中的重要因素，傷害事件的嚴重程度與寬恕呈顯著負相關（陸麗青，2006；Brose, Rye, Catherine, & Ross, 2005; Peggy, Wertheim, & Kornblum, 2008），葉青雅（2004）以小學教師為對象，研究結果發現遭遇不公平的傷害事件後，個體受到傷害感覺的程度嚴重與否和寬恕態度呈顯著負相關，亦即受到的傷害愈輕微，則寬恕態度的表現會愈好；受到的傷害愈嚴重，則寬恕態度的表現會不佳。Bowman（2005）認為自我寬恕與人際寬恕顯著相關，亦即人際寬恕在一定程度上會影響個體自我寬恕的。而傷害所造成的嚴重程度也會影響個體自我寬恕水準，後果越嚴重，當事人的罪惡感越重，自我寬恕的情形也越小（Enright & the Human Development Study Group, 1996; Hall & Fincham, 2005）。

傷害事件的性質(分為身體傷害和心理傷害)也會影響寬恕, Gauché 和 Mullet(2005) 將傷害事件分為身體上和心理上的傷害, 結果發現人們比較容易寬恕造成身體傷害的事件; Sastre、Vinsonneau、Chabrol 和 Mullet (2005) 研究發現, 對於造成心理傷害的事件, 人們很難寬恕。陸麗青 (2006) 以大學生為對象, 探討傷害事件的性質對大學生情境寬恕的影響, 研究結果指出, 情境寬恕在傷害性質上存在顯著差異, 但進一步探討其關聯強度, 兩者之間為微弱關係, 傷害事件的性質對情境寬恕的解釋變異量小。

二、寬恕與相關變項之關係

McCullough、Pargament 與 Thoresen (2000) 對過去寬恕議題之心理學研究進行回顧, 整理出四類主要研究取向, 包括: 社會心理因素、人格特質、後續效果以及發展歷程等研究取向。以下針對此四類研究取向進行說明。

(一) 寬恕的社會心理因素之研究取向

人際關係是影響寬恕的重要社會心理因素, 特別是親密或承擔義務的人際關係。研究者表示親密程度與寬恕呈現正相關, 受害的一方會因為親密及承擔義務的關係, 較願意寬恕另一方, 而這樣的關係有可能是因為彼此間有利益的連接點, 受害者為了維持關係而刻意忽略了傷害 (Koutsos, Wertheim, & Kornblum, 2008; McCullough, Rachal, Sandage, Worthington, Brown, & Hight, 1998; McCullough, Sandage, & Worthington, 1997)。Mullet 與 Girard (2000) 指出個人與傷害者的關係, 會影響其寬恕決定。Peets、Hodges 與 Salmivalli (2013) 認為在面對人際衝突時, 和對方的親密程度會影響個體的寬恕傾向。若對方是與自己親密的朋友, 則反覆思考衝突事件的頻率較低, 且較不會出現生氣或難過之負面情緒; 反之, 若對方是與自己疏離的對象, 人們較傾向認為對方帶有敵意、事發當時或研究當下都感到較為生氣, 且傾向要對方為衝突結果負責。此外, 傅宏 (2006) 的研究亦發現, 大學生認為最容易被寬恕的對象是自己的父母、其次是父母以外的家人、關係要好的朋友, 最不容易被寬恕的對象則是陌生人。

(二) 寬恕的人格特質之研究取向

近年來, 許多學者透過五大人格特質來探討人格與人際寬恕之間的關係。五大人格特質包含了神經質 (Neuroticism)、和善性 (agreeableness)、嚴謹性 (conscientiousness)、開放性 (openness)、外向性 (extraversion) 等特質。李新民 (2012) 認為寬恕的來源包含「同理心」和五大人格中的「和善性」、「外向性」和「神經質」, 以上四者對寬恕聯合解釋變異量達到 40.28%。其他研究發現和善性融合了同理心和慷慨的特質, 和善性得分高的個體傾向採取與人合作為問題解決手段, 反之和善性得分低的個體傾向採取對

抗或逃避，因此，Worthington (1998) 認為和善性是促進寬恕的一種人格特質；具有神經質傾向的個體傾向於關注事件的消極面，對人際關係易懷有敵意，易於形成負面情緒、報復動機，因而不容易寬恕他人 (Koutsos, Wertheim, & Kornblum, 2008; McCullough & Hoyt, 2002; Ross, Kendall, Matters, Wrobel, & Rye, 2004)。Brose、Rye、Catherine 與 Ross (2005) 進一步提出，相對於人口學、宗教性、同理心、社會期許等變項，人格特質對寬恕的預測作用更大，寬恕他人與和善性有顯著正相關、與神經質顯著負相關。

(三) 寬恕的後續效果之研究取向

此類研究取向焦點著重於探討寬恕與身心健康、幸福感、憂鬱等個體的生理或心理狀態之關係。在身體健康部分，相關研究顯示寬恕和身體健康，特別是健全的心血管活動有關。Affleck、Tennen、Croog 與 Levine (1987) 的研究發現，當個體進行寬恕的歷程 (包含寬恕他人及自己)，有助於減少痛苦持續的時間，這些痛苦包含憤怒、譴責以及報復性的想法和感受。寬恕會影響大腦、冠狀動脈以及免疫系統的功能，進而促進交感神經系統在頻率、強度、持續時間上的減少，從而降低疾病風險。其他相關研究結果也驗證了「寬恕無需通過一條心肌血管通道就可能影響到心血管健康」(Bono, McCullough, & Root, 2006; Witvliet & McCullough, 2005)。

在心理健康部分，相關研究顯示寬恕能有效減少患者的焦慮、憤怒、憂鬱、悲傷等負向情緒 (李新民、陳蜜桃，2009; Witvliet & McCullough, 2005)，且提升正向的情緒，增加自我效能、樂觀想法等，增進個體的心理健康及主觀幸福感 (李新民、陳蜜桃，2009; Brown, 2003; Casarjian, 1992; McCullough, Root, & Cohen, 2006; Worthington & Scherer, 2004)。McCullough、Sandage 和 Worthington (1997) 更指出，寬恕在心理諮商最大的貢獻是正向積極的情感轉變、幸福感的提升、促進身心靈的健康。Lin、Mack、Enright、Krahn、Mach 與 Baskin (2004) 以物質依賴的 40 名住院患者為研究對象，研究發現使用寬恕治療的實驗組在發怒、沮喪、焦慮、自負、寬恕及藥物使用傷害方面，比藥物治療的控制組有顯著的改進。

從寬恕次向度觀點觀之，Thompson 等人 (2005) 將寬恕傾向分為「寬恕他人」、「自我寬恕」和「情境寬恕」，並發現寬恕傾向可顯著預測心理健康 (憤怒、焦慮、抑鬱和生活滿意度)，其中「情境寬恕」最能解釋心理健康的四個指標的變異。Mauger、Perry、Freeman、Grove、McBride 與 McKinney (1992) 也發現相較於寬恕他人及自我寬恕，寬恕情境與和失望、焦躁、和憤怒等有高度相關。Heinze 和 Snyder (2001) 對於創傷壓力症候群患者的研究發現，童年曾遭受過生理虐待或性虐待的人，其創傷後壓力症狀所造成的障礙與自我寬恕和情境寬恕呈顯著負相關。

(四) 寬恕的發展歷程之研究取向

此類研究取向大多以 Enright (1991) 提出的寬恕發展歷程作為基礎。Enright 將寬恕分為情感、認知與行為三層面，並將寬恕之發展歷程分為六個認知階段，依序是：報復階段、補償階段、期望階段、律法階段、社會和諧階段，以及愛的階段，個體在這些階段的發展具有方向性。Enright、Santos 與 Al-Mabuk (1989) 發現寬恕在不同年齡之間存在顯著差異，中學生（平均年齡 15.58 歲）的寬恕水準顯著低於成人組，且寬恕與公義的認知是平行發展的。

李麗雯 (2002) 對國內青少年之調查結果，與 Enright 等人 (1989) 對美國青少年之調查結果相同，青少年的寬恕概念理解發展層次約分佈在第二層次（補償階段）及第三層次（期望階段）。王慧琦 (2011) 對於大學生寬恕型態之研究則發現，大學生最多為第二層次之「補償式寬恕」，其次為第六層次之「愛的寬恕」，再來為第四層次之「律法期望式寬恕」。王慧琦 (2010) 探討成年已婚者之寬恕型態，最多為第六層次之「愛的寬恕」，其次為第四層次之「律法期望式寬恕」。對於成年者而言，寬恕型態呈現一個穩定的狀態，並不受情境的不同而有不同的寬恕型態。

伍、小結

本節首先探討寬恕的起源與發展、寬恕的定義與內涵，從文獻評析中瞭解，寬恕是當個體遭遇不公平的傷害經驗後，分別對人際、自我與情境所做出之回應，亦即對傷害者負面的認知、情緒和行為反應逐漸降低至消失，而正面的認知、情緒和行為反應出現並持續增加之過程。寬恕乃出於個體自由意志的選擇，並非建基在冒犯者悔改的請求上。

(Enright & Fitzgibbons, 2000; McCullough, Root & Cohen, 2006; Thompson, Snyder, Hoffman, Michael, Rasmussen, Billings, Heinze, Neufeld, Shorey, Roberts, & Roberts, 2005; Worthington, 2005a, 2005b, 2006)。換言之，寬恕的定義包含個人內在的精神層面 (intra-psychic) 與外在的人際關係層面 (inter-personal)，是屬於個人靈性上的意志力量，同時也是跨越人際關係的超個人世界觀。

綜合學者們闡述寬恕的意涵，大致可分為以下兩個觀點：首先，寬恕涉及情感、認知與行為系統的運作，亦即負向的感受 (affect)、思考 (thought) 和行為 (behavior) 轉變為正向的過程。在情感系統中，負向情緒 (例如：憤怒、怨恨、敵意、悲傷等) 會停止、進而被中立情緒 (如：公正無私) 取代，最後轉化為正向情緒 (例如：同情、憐憫等)；在認知系統中，個人會停止譴責、批評和報復計畫，對傷害者產生正向想法 (例如：希望他很好) 或以平等的道德觀、尊重的態度看待侵犯者；在行為系統中，個人停止對傷害者做出報復或傷害行為，進而對傷害者的行為重新評估，願意與傷害者進行「愛

的溝通」(Enright, Santos, & Al-Mabuk, 1989; Smedes, 1984; Thompson, Snyder, Hoffman, Michael, Rasmussen, Billings, Heinze, Neufeld, Shorey, Roberts, & Roberts, 2005)。其次，寬恕包含了「個體內的改變」(intrapersonal)與「關係間的改變」(interpersonal)。前者係指寬恕是發生在個體內在一系列的情感、認知與行為的轉變；後者則強調冒犯者與受害者兩者間是否產生利社會的行為轉變。在關係持續存在的前提下，受害者與冒犯者的相處不再充滿敵意與報復，以正向的心理反應(例如：同理、同情、憐憫、無私的愛)取代不寬恕。但若兩者關係在傷害事件發生後不存在的話(例如：冒犯者是陌生人)，則寬恕則是降低不寬恕的反應。當以上兩者同時成立時，即是達到「完全的寬恕」(total forgiveness)(Baumeister, Exline, & Sommer, 1998; Davenport, 1991; Enright & Fitzgibbons, 2000; Worthington, 2005a, 2005b, 2006)。

目前寬恕研究中常用之測量工具大致上分為兩類：第一類是狀態寬恕 (state forgiveness)，又稱為情境寬恕 (situational forgiveness) 係測量個體對某個特定對象所施加的特定傷害事件之寬恕反應，多以自陳量表為主。第二類是特質寬恕 (trait forgiveness)，係測量受試者在不同人際關係中各種侵犯事件的寬恕傾向，包含自陳量表與情境置入式 (scenario-based vignettes) 量表。研究顯示此二者各自獨立，且特質寬恕對狀態寬恕具有一定的調節作用 (李新民，2012；陸麗青，2006；Eaton, Struthers, & Santelli, 2006; Koutsos, Wertheim, & Kornblum, 2008)。有鑑於不論是狀態寬恕或特質寬恕，目前仍以寬恕他人 (受害者為主體) 的測量工具占大多數，因此本研究擬超越人際寬恕，參考李新民、陳蜜桃 (2009)、Thompson 等人 (2005) 觀點，將寬恕的向度擴展如下：

- (一) 寬恕他人 (forgiveness of others)：係指原諒別人加諸自己的傷害，是基於早期人際寬恕論述研究所強調的個體對冒犯者之正向心理反應，係從生氣、憎恨、憤怒、悲傷的情緒中走出來，以無條件的包容善待加害者。
- (二) 寬恕自己 (forgiveness of self)：係指在深度的省思後饒恕自我不再做內心的譴責，亦即冒犯者對傷害他人的自己之正向心理反應，從罪惡感、羞恥感的情緒中走出來，以正面的角度善待身為加害者的自己。
- (三) 寬恕命運 (forgiveness of fate)：係指個體在面對無法預期之事件或不可控制的環境因素所造成的消極情感之克服與接納，是基於華人文化鑲嵌的真實社會情境或心靈想像世界，融入天地、與自然共存的生命觀。

第四節 反芻思考、未來時間觀與寬恕之關係

本研究擬探討反芻思考、未來時間觀與寬恕之關係，並參考Fritz（1999）的理論架構，分別探討情緒、目的與意義等三種不同內容內容焦點的反芻型態，是否在未來時間觀與寬恕之間扮演中介變項之角色。關於未來時間觀、反芻思考與寬恕的概念，在本節之前的文獻探討，皆已探究完成。本節將依序說明，反芻思考與寬恕、反芻思考與未來時間觀、未來時間觀與寬恕，以及三者之間的相關研究。

壹、反芻思考與寬恕之關係

反芻思考對寬恕的影響為何？過去研究大多分析情緒焦點反芻（憂鬱反芻）與寬恕之關係，顯示特質寬恕與反芻思考呈現顯著負相關（苗恒增，2016；Berry, Worthington, Parrott, O'Connor, & Wade, 2001）。McCullough、Rachal、Sandage、Worthington、Brown與Hight（1998）發現反芻思考與短暫的寬恕傾向有負向關聯，而與氣憤程度、報復動機、逃避動機呈正向相關。McCullough、Bellah、Kilpatrick與Johnson（2001）、McCullough、Bono與Root（2005, 2007）的研究也證實反芻思考會阻礙寬恕的發生。Miller、Pedersen、Earleywine與Pollock（2003）認為當個體反覆回憶侵犯事件以及思考侵犯事件對自我的含義時，侵犯事件的相關情緒會被重新激發、並激發相關網絡中的認知與動機（包括：想法、感覺、認知偏誤、動機和生理反應等），進而引起個體與之抗衡的心理準備。而這個網絡中的節點都是個體對人際傷害的感知與反應，節點間的連接強度也會影響個體再次被激發的可能性。因此，當個體對侵犯事件進行反芻思考時，他們可能會體驗到對侵犯者更高的逃避或報復動機，亦即個體將更無法寬恕侵犯者。當受試者反芻思考冒犯事件時，他們的報復和逃避的動機顯著增強，善意動機則顯著減少。因此，個體對侵犯事件的反芻思考程度，可以預測他們能在多大程度寬恕冒犯者的一個重要指標（Brown, 2003）。

根據上述文獻評析，寬恕是一個包含認知、情緒與行為的綜合過程，個體寬恕行為的產生或抑制會受到認知與情緒之影響，而反芻思考是個體無意識地對自己的行為和思想保持持續地關注，對特定事件中的情緒狀態和發生原因、後果以及事件的細節等進行持續而重覆的思索（例如：反覆分析傷害事件、反覆感受自己的憤怒與悲傷情緒），具有認知偏誤、負向情緒等特點，因此當個體受到憂鬱反芻的驅動時，個體感受到更多的負面情緒，從而降低個體的寬恕水平、傾向表現較少的寬恕行為。

貳、反芻思考與未來時間觀之關係

反芻思考與未來時間觀的關係為何？研究者評析實徵研究（Lavender & Watkins, 2004; Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1995）多為未來時間觀與情緒焦點反芻思考（憂鬱反芻）之負向關係。

從反芻的功能性觀點來看，反芻可視為一種反覆思考（repetitive thought），可能為正向或負向，反芻思考的內容可能為過去已發生、現在進行中或未來即將發生的事件。根據Watkins(2008)文獻整理，個體反覆思考內容之性質（valence）、發生情境（context）、與運作形式（construal）等因素，會影響其產生建設性（constructive）之效果。其中，Nolen-Hoeksema（1987, 1991）的憂鬱反芻（depressive rumination）就是個體處於憂鬱情緒與負向自我信念之情境脈絡下，反覆地思考負向的內容、並以較抽象之思考運作形式進行處理，產生不具適應性之效果。例如：Lyubomirsky與Nolen-Hoeksema（1995）研究發現，反芻者對於未來有較多的負向預測。Lavender與Watkins（2004）研究發現，在控制無望感的程度後，個體的負向未來思考與反芻顯著相關，但在正向未來思考上卻沒有顯著差異。

然而，Buehler、McFarland、Spyropoulos、與Lam（2007）研究發現，情緒低落的個體，採用不同形式的反芻會影響個體對未來事件發生時，情緒感受度的預期與評估。在負向的情緒脈絡下，個體採用經驗感受式反芻是較具情緒調節動機的因應方式（reflective orientation），對於未來事件會有較高的正向情緒感受度，也對當下的低落情緒有較多的正向調節效果；相對地，若個體採取的是分析評價式反芻，則不具有效果。McFarland、Buehler、von Ruti、Nguyen與Alvaro（2007）則認為在負向的情緒狀態下，分析評價式反芻思考易產生情緒一致的效果（mood-congruency effect），增加過度類化的思考特性、減少具情緒調節功能的正向思考，將不利於個體的未來思考；而經驗感受式反芻思考，則對於認知運作會產生情緒不一致之效果（mood-incongruency effect），可減少過度類化的思考特性，有助於個體將負向事件的發生歸因於可控制的（controllable）與不穩定（unstable）之因素。因此，經驗感受式反芻具有適應性的效果，例如較好的問題解決效能、較少的整體負向自我評價、與面對失敗有較佳的情緒回復能力（Rimes & Watkins, 2005；Watkins, 2004；Watkins & Baracaia, 2001, 2002；Watkins & Moulds, 2005）。

李永精（2008）的研究中，同時比較採取轉移式反芻反應風格、分析評價式反芻與經驗感受式反芻對於未來思考之影響，發現採取轉移反應風格（轉移作業組）的負向未來事件思考值下降，且認為負向未來事件的可能性亦下降；分析評價組的正向未來思考值顯著減少，負向未來事件的可能性顯著增加；而經驗感受組的正向思考值增加、且認

為正向事件未來發生的可能性增加。李宛霖(2011)的研究亦發現，在負向情緒誘發下，使用經驗感受式反芻相較於使用分析評價式反芻，有較佳的正向未來思考特定性。賴寬穎(2015)進一步提出分析評價式反芻可能透過對於未來思考的負向影響，干擾個體的問題解決，進而不利於個體的情緒調節。

因此，關於未來時間觀與反芻思考之關係，依據文獻結果與理論假設，情緒焦點反芻是侵入性、非自主性選擇的重複思考，且思考焦點集中於過去所經歷之負向感受，具有情緒一致的效果，將不利於個體對未來事件發生的思考與預期，亦即對個體的未來時間觀有負面之影響；評價焦點反芻是分析性、自主的反覆思考負向事件發生原因，與評價負向事件對目前生活的影響，具有情緒一致的效果，不利於個體對未來事件的思考與預期，亦即對個體的未來時間觀有負面影響；意義焦點反芻是感受性、自主的，是個體自主選擇的認知歷程運作，積極關注事件對個體的獨特意義，具有情緒不一致效果，對個體的未來時間觀有正面影響。

參、未來時間觀與寬恕之關係

關於未來時間觀與寬恕的關係，Allemand(2008)發現，雖然很多研究都探討寬恕的年齡差異原因，並認為老年人比年輕人更加寬恕。但透過實驗中年齡、時間限制和未來時間觀的交互作用顯示，在有限時間條件下的未來時間觀對兩個群體的都有影響，尤其更能顯著提升年輕人的寬恕傾向。

Cheng與Yim(2008)探討未來時間觀對寬恕年齡差異的影響，他們將89名年輕人(平均年齡20.2歲)和91名老年人(平均年齡74.8歲)隨機分配到時間延長(extended)，時間有限(shortened)，和中性(neutral)三組，然後讓受試者對假設性的四個侵犯情境進行反應、評定他們所能原諒的侵犯等級。結果顯示，老年人比年輕的成年人更寬恕，且不管年齡如何，那些在時間有限條件下的受試者比那些在時間延長、中性條件下的受試者更加寬恕。而年齡和時間觀的交互作用結果顯示，相較於中性條件組，只有老年人在時間延長的條件下會導致較低的寬恕水平。Cheng與Yim(2008)認為，有限時間的觀增強了情感滿足的動機，因此老年人更願意為了消除不適感而去積極地寬恕曾經傷害他們的人，從而保持甚至提高情感上的聯繫。相反地，年輕人寬恕傾向較低是因為直接的情感滿足並不是那麼重要，他們擁有一個較開放的時間視野。對年輕人來說，不寬恕能避免未來進一步的被侵害。

苗恒增(2016)以中國大陸大學生為研究對象，發現未來時間觀中的情緒/態度層面(「未來效能」與「遠目標定向」、認知層面(「目的意識」與「未來意象」)與寬恕傾向呈顯著正相關，行動/傾向層面(「行為承諾」)與寬恕則無顯著相關，且未來時間觀能

有效預測個體的寬恕傾向。高未來時間觀的個體傾向表現積極的行為，最大化自己的情緒收益，因此即使發生人際衝突，高未來時間觀的個體也會管理自己的負面感受與想法，緩和衝突情境，進而避免人際關係的破裂（Carstensen, 2006; Fingerman & Charles, 2010）。

上述文獻評析結果（Allemand, 2008; Cheng & Yim, 2008），未來時間觀能解釋寬恕的年齡差異，且有限時間條件下的未來時間觀能有效提升寬恕傾向。此外，未來時間觀能預測個體的寬恕傾向（苗恒增，2016），未來時間觀的認知內涵提醒個體將眼光投向長遠的人生目標，當個體想建立和表達寬恕的意願和行為，就必須走出已發生的傷害事件之陰霾。未來時間觀的情緒內涵提醒個體寬恕侵犯者是一種精神上的解脫和快慰，因為寬恕不僅能拋棄不愉快的情緒體驗，還要建立積極正向的情感。未來時間觀的行動/傾向內涵能有力承載寬恕過程中正向認知與積極情感，為個體找到寬恕的出路。

肆、反芻思考、未來時間觀對寬恕之影響

過去研究顯示，未來時間觀能提升個體的寬恕傾向（苗恒增，2016；Allemand, 2008; Cheng & Yim, 2008），未來時間觀的認知內涵（目的意識、未來意象）與情緒/態度內涵（未來效能、遠目標定向）與個體的寬恕傾向顯著相關（苗恒增，2016）。相對於未來時間觀的指向是未來，反芻思考的指向則為過去，與寬恕傾向顯著負相關（胡三嫻、張愛卿、鐘華、賈豔傑，2005；苗恒增，2016；Berry, Worthington, O'Connor, Parrott, & Wade, 2005; Berry, Worthington, Parrott, O'Connor, & Wade, 2001）。當個體反覆回憶侵犯事件以及思考侵犯事件對自我的含義時，侵犯事件的相關負面情緒會被再度激發、並同時激發相關網絡中的認知偏誤、報復或逃避動機（McCullough, Rachal, Sandage, Worthington, Brown, & Hight, 1998; Miller, Pedersen, Earleywine, & Pollock, 2003）

苗恒增（2016）探討反芻思考對未來時間觀和對寬恕傾向之關係發現，反芻思考中的「反省深思」在未來時間觀的「未來效能」、「遠目標定向」與寬恕傾向之間扮演完全中介角色，在「目的意識」與寬恕傾向間扮演部分中介角色。亦即，未來效能和遠目標定向對寬恕傾向的影響，是透過中介變項反省深思所造成，未來效能和遠目標定向對寬恕傾向沒有直接影響。苗恒增（2016）認為個體的未來效能是建立在過往生活經歷及自我認知基礎上的，如果個體認為自己在過去生活中能夠有效控制環境、達成目標，那麼他也會對自己的未來的充滿樂觀和相信自己能夠創造美好的未來，因此個體就不用把過多精力放在反思自己的負面情緒及透過自傳式記憶（autobiographical memory）來創造生活的意義，且會將目光聚焦於未來長遠規劃的個體，具有遠目標定向，不會對負向生

活事件和他人的侵犯念念不忘，因為維持有利的人際關係而非破壞關係更有助於個體實現未來的目標與理想。

Zimbardo與Boyd (2008) 認為個體的時間觀會受到各種情境或文化因素所影響，例如個體遭遇重大創傷事件，且其變化是透過個人的、社會的、情境的影響而習得和修改的，但是當其中一種時間偏向在個體思維過程中習慣性地受到強調，就會變成一種認知時間偏向。Zimbardo、Sword與Sword (2012a, 2012b) 進一步探討時間觀介入效果的研究中發現，合併「過去積極時間觀」與「現在享受時間觀」，並進而從事「積極未來導向」行為（例如：建立日程表、規劃家庭度假、從事志願活動、成為指導者等），有效幫助臨床上被診斷為憂鬱症與創傷後壓力心理症候群（Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD）患者克服過去傷痛，並能積極展開未來的新生活（Sword, Sword, Brunskill, & Zimbardo, 2014）。

綜上所述，研究者認為個體在遭遇重大負向事件後，會在腦海中出現對過去事件的持續思慮、反覆思考，然而反芻思考對於個體並非全然有害，會受到反芻內容焦點的不同（情緒焦點、評價焦點、意義焦點）所影響，而未來時間觀是個體如何構思、認知和感受未來事件的方式，為個體的目標設定、組織和計畫未來提供了一種可靠的基礎。個體有愈佳的未來時間觀，愈能形成具體的未來目標，進而引發個人採取有助於目標實現的行為。因此，從情緒適應觀點來看，當個體進行不同類型反芻思考時，未來時間觀如何幫助個體減少負向的不適應行為（例如：反覆思考所經歷傷害事件之負向感受、消極評價傷害事件對目前生活的影響等），增加個體的正向適應性效果（例如：理解傷害事件的發生、找尋其中的意義等），表現出正向的寬恕認知、情緒與行為，仍有待實徵研究的查核與驗證。

第三章 研究方法

本研究採用問卷調查法進行實徵研究，首先，研究者根據理論與文獻探討，編製「多向度反芻焦點」、「未來時間態度」與「特質寬恕」等三個量表；其次，運用上述研究工具進行正式施測，以問卷調查方式蒐集資料，分析不同背景成年民眾在反芻思考、未來時間觀與特質寬恕之差異，建構並檢驗未來時間觀對反芻思考與特質寬恕之中介模式。茲就研究架構、研究假設、研究對象、研究工具、研究程序與資料處理等五節，加以說明。

第一節 研究架構

研究者評析相關文獻後，將本研究的主要概念、變項及變項間之關係以圖3-1表示。依據前述相關文獻評析，反芻思考內涵包括情緒焦點、評價焦點和意義焦點，未來時間觀是由未來時間觀點、未來目標價值、對未來的準備與行動歸納而成，而特質寬恕則是由寬恕他人、寬恕自己和寬恕命運所構成。因此，形成研究架構如下：

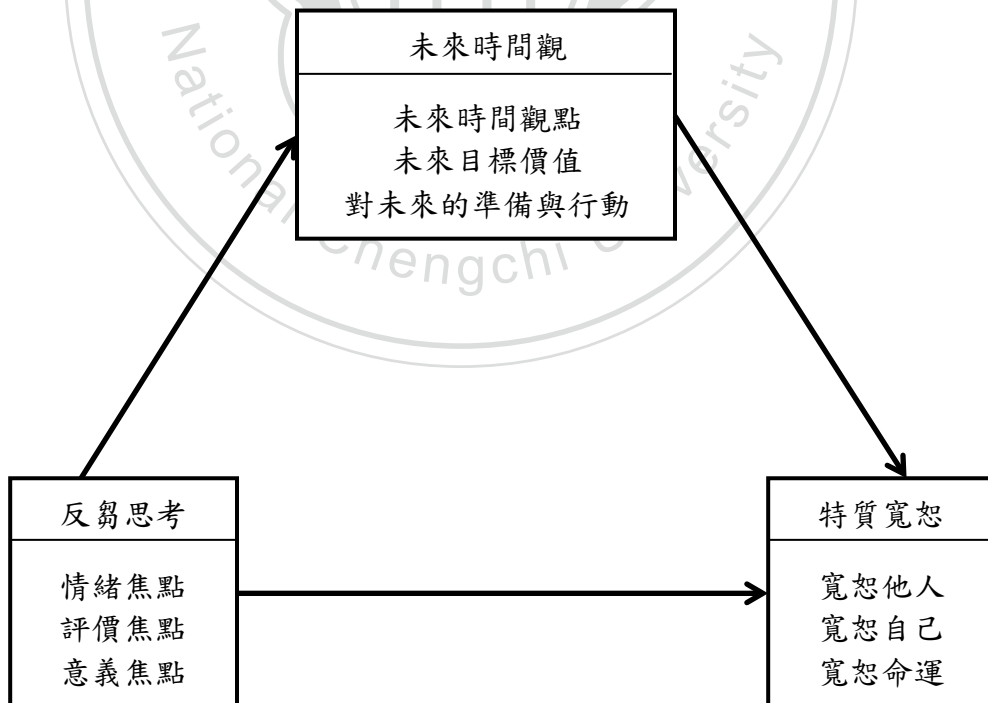


圖 3-1-1 研究架構圖

第二節 研究假設

本研究主要目的，旨在探究反芻思考、未來時間觀與寬恕之關係，根據前述研究問題，以及文獻探討的結果，提出本研究假設如下：

假設一、不同背景變項之成人，在反芻思考的表現上有顯著差異。

- 1-1 不同性別之成人，在反芻思考的整體構面及其分向度上有顯著差異。
- 1-2 不同年齡之成人，在反芻思考的整體構面及其分向度上有顯著差異。
- 1-3 不同教育程度之成人，在反芻思考的整體構面及其分向度上有顯著差異。
- 1-4 不同就業狀態之成人，在反芻思考的整體構面及其分向度上有顯著差異。
- 1-5 不同婚姻狀況之成人，在反芻思考的整體構面及其分向度上有顯著差異。
- 1-6 不同宗教信仰之成人，在反芻思考的整體構面及其分向度上有顯著差異。
- 1-7 不同參與宗教活動頻率之成人，在反芻思考的整體構面及其分向度上有顯著差異。
- 1-8 不同負向重大生活事件之成人，在反芻思考的整體構面及其分向度上有顯著差異。
- 1-9 不同負向重大生活事件發生時間之成人，在反芻思考的整體構面及其分向度上有顯著差異。
- 1-10 不同負向重大生活事件傷害程度之成人，在反芻思考的整體構面及其分向度上有顯著差異。
- 1-11 不同負向重大生活事件互動關係之成人，在反芻思考的整體構面及其分向度上有顯著差異。

假設二、不同背景變項之成人，在未來時間觀的表現上有顯著差異。

- 2-1 不同性別之成人，在未來時間觀的整體構面及其分向度上有顯著差異。
- 2-2 不同年齡之成人，在未來時間觀的整體構面及其分向度上有顯著差異。
- 2-3 不同教育程度之成人，在未來時間觀的整體構面及其分向度上有顯著差異。
- 2-4 不同婚姻狀況之成人，在未來時間觀的整體構面及其分向度上有顯著差異。
- 2-5 不同宗教信仰之成人，在未來時間觀的整體構面及其分向度上有顯著差異。
- 2-6 不同參與宗教活動頻率之成人，在未來時間觀的整體構面及其分向度上有顯著差異。
- 2-7 不同負面重大生活事件之成人，在未來時間觀的整體構面及其分向度上有顯著差異。
- 2-8 不同負向重大生活事件發生時間之成人，在未來時間觀的整體構面及其分向度上有顯著差異。
- 2-9 不同負向重大生活事件傷害程度之成人，在未來時間觀的整體構面及其分向度上有顯著差異。
- 2-10 不同負向重大生活事件互動關係之成人，在未來時間觀的整體構面及其分向度上有顯著差異。

假設三、不同背景變項之成人，在特質寬恕的表現上有顯著差異。

- 3-1 不同性別之成人，在特質寬恕的整體構面及其分向度上有顯著差異。
- 3-2 不同年齡之成人，在特質寬恕的整體構面及其分向度上有顯著差異。
- 3-3 不同教育程度之成人，在特質寬恕的整體構面及其分向度上有顯著差異。
- 3-4 不同婚姻狀況之成人，在特質寬恕的整體構面及其分向度上有顯著差異。
- 3-5 不同宗教信仰之成人，在特質寬恕的整體構面及其分向度上有顯著差異。
- 3-6 不同參與宗教活動頻率之成人，在特質寬恕的整體構面及其分向度上有顯著差異。
- 3-7 不同負面重大生活事件之成人，在特質寬恕的整體構面及其分向度上有顯著差異。
- 3-8 不同負向重大生活事件發生時間之成人，在特質寬恕的整體構面及其分向度上有顯著差異。
- 3-9 不同負向重大生活事件傷害程度之成人，在特質寬恕的整體構面及其分向度上有顯著差異。
- 3-10 不同負向重大生活事件互動關係之成人，在特質寬恕的整體構面及其分向度上有顯著差異。

假設四、反芻思考、未來時間觀、特質寬恕等心理變項與背景變項，能有效聯合影響成人不同程度之寬恕傾向。

假設五、成人反芻思考、未來時間觀與特質寬恕之間有顯著相關存在。

- 5-1 成人反芻思考與未來時間觀有顯著相關存在。
 - 5-1-1 成人情緒焦點反芻思考與未來時間觀為顯著負相關。
 - 5-1-2 成人評價焦點反芻思考與未來時間觀為顯著負相關。
 - 5-1-3 成人意義焦點反芻思考與未來時間觀為顯著正相關。
- 5-2 成人反芻思考與特質寬恕有顯著相關存在。
 - 5-2-1 成人情緒焦點反芻思考與特質寬恕為顯著負相關。
 - 5-2-2 成人評價焦點反芻思考與特質寬恕為顯著負相關。
 - 5-2-3 成人意義焦點反芻思考與特質寬恕為顯著正相關。
- 5-3 成人未來時間觀與特質寬恕為顯著正相關。

假設六、反芻思考與特質寬恕有顯著的關聯性，且未來時間觀為反芻思考和特質寬恕間之中介變項。

- 6-1 情緒焦點與特質寬恕有顯著的相關性，且未來時間觀為情緒焦點和特質寬恕間之中介變項。
- 6-2 評價焦點與特質寬恕有顯著的相關性，且未來時間觀為評價焦點和特質寬恕間之中介變項。
- 6-3 意義焦點與特質寬恕有顯著的相關性，且未來時間觀為意義焦點和特質寬恕間之中介變項。

第三節 研究對象

進入資訊化時代，受到電腦問世與網際網路使用普及化的影響，人類的訊息記錄、保存、應用與傳遞型態已產生劇烈變化。根據臺灣網路資訊中心（Taiwan Network Information Center, TWNIC）公布的「2016年臺灣寬頻網路使用調查」結果顯示，全國12歲以上民眾有89.4%曾經上過網，全國上網人數推估約1993萬人，且一旦開始接觸網路，大多會持續性的上網。45歲以上網民使用即時通訊軟體比例高達81.1%，而使用網路社群的比例則高達64.4%；60歲以上網民使用即時通訊軟體比例高達76.7%，而使用網路社群的比例則高達55.4%。數據顯示，中高年齡層行動上網與從事網路社交活動也越發普遍（台灣網路資訊中心，2016）。

近年來，以網路問卷作為人文及社會科學領域的研究工具，業已成為量化研究的新趨勢（余民寧、李仁豪，2006，2008；施佩芳，2010；李仁豪、余民寧，2010；李仁豪、謝進昌、余民寧，2008；游森期、余民寧，2006）。主要因為網路問卷具有立即性及節省施測成本等優點，其次，網路問卷能收集到之樣本數量較多，具備大樣本可近性（large population access），在適當的抽樣控制之下，較能夠具備外在效度。再者，網路具備匿名性的優點，較能夠蒐集到涉及當事人隱私保密的特殊樣本的資料（余民寧、李仁豪，2006，2008；李仁豪、余民寧，2010）。相關研究也證實，使用紙本問卷或網路問卷皆良好之信效度，就調查實質內容而言，兩者幾乎無差異（李仁豪、謝進昌、余民寧，2008；李仁豪、余民寧，2010；施佩芳，2010；游森期、余民寧，2006）。

本研究根據前述文獻探討，研究母群為全國20歲以上成人，且20歲以上的成年人口，為主要網路的使用族群（李政忠，2004；台灣網路資訊中心，2016），整體上網率高，多採取行動上網方式，且上網多使用網路社群或及時通訊軟體，因此本研究擬採用紙本與網路問卷並行，以驗證本研究所編製或修訂工具之信、效度，並進行後續探討與分析。

壹、預試調查樣本

本研究編製「多向度反芻焦點量表」、「未來時間態度量表」與「特質寬恕量表」，為驗證研究工具之信效度與修訂量表題目，於2017年9月下旬～10月上旬進行預試施測，採紙本問卷方式進行資料蒐集，施測對象為北部地區大三以上與進修推廣學院學生。問卷作答時間約20分鐘，回收231份，採取整列剔除法（Listwise）刪除填答不完整、有遺漏值之無效問卷13份，得有效問卷218份，問卷可用率為94.37%，預試調查樣本分布情形如下表3-1所示。

表3-3-1

預試調查樣本分布 (N = 218)

	基本資料	人數	百分比
性別	男		
	女		
年齡	20~30歲		
	31~40歲		
	41~50歲		
	51~60歲		

貳、正式施測

本研究以20歲以上成年民眾為研究母群，於2017年10月中旬~11月下旬進行正式施測，採網路問卷與紙本問卷兩種方式並行，其調查結果作為資料分析之用。在網路問卷方面，研究者以Facebook、Line和PTT等社群網站作為資料蒐集之平台，收得503份網路問卷，研究者考量問卷填寫時間，剔除作答時間過短或過長，以及填答呈現規律反應、重複填寫或不完整等無效問卷後，進行後續統計分析。共計465份有效網路問卷，回收率為92.44%；在紙本問卷方面，為了解決性別抽樣不足與擴大年齡涵蓋層面，研究者以親自收發或郵寄問卷方式進行資料蒐集，共計發出1110份問卷，實際回收（剔除無效問卷後）948份問卷，回收率為85.41%。隨後，研究者合併網路與紙本問卷調查樣本，進行後續統計分析，正式調查樣本分布如下表3-2所示。

表3-3-2

正式調查樣本分布 (N = 1413)

	基本資料	人數	百分比
性別	男	498	35.2%
	女	915	64.8%
年齡	20~30歲	741	52.4%
	31~40歲	296	20.9%
	41~50歲	202	14.3%
	51~60歲	114	8.1%
	61歲以上	60	4.2%

第四節 研究工具

依據前述的研究問題與假設，本研究採用結構式問卷進行資料蒐集，以探討成年民眾的反芻思考、未來時間觀與特質寬恕之關聯，本研究的主要變項包括：「背景變項」、「反芻焦點」、「未來時間觀」與「特質寬恕」，以下分別詳述各項研究工具。

壹、背景變項

本研究背景變項包含：性別、年齡、學歷、就業狀態、婚姻、宗教信仰與參與宗教活動頻率、負向重大生活事件影響等11項作探討，茲分述如下：

- 一、性別：分為男性和女性兩類。
- 二、年齡：分為20-30歲、31-40歲、41-50歲、51-60歲、61歲以上等五類。
- 三、學歷：分為國中（含以下）、高中職、專科、大學、碩士、博士等六類。
- 四、就業狀態：分為全時學生、就業中（含在職生、半工半讀、家管）、待業中（含正在找工作）、退休等四類。
- 五、婚姻狀況：分為未曾結婚、離婚、已婚（喪偶）、已婚（分居）、婚姻中（含再婚）等五類。
- 六、宗教信仰或傾向：分為無、佛教、道教、一貫道、基督教、天主教、回教、其他等八類。
- 七、參與宗教活動的頻率：係指上教堂、祈禱、誦經、廟會慶典、或參拜儀式等宗教活動，分為未曾參與、每年數次、每月數次、每週數次、每天等五類。
- 八、影響最深的負面重大生活事件類型：係指對個體身心狀況影響最大之負面生活壓力事件。本研究之負面重大生活事件類型係參考Brugha、Bebbington、Tennant與Hurry（1985）所提出之生活壓力經驗（threatening experience）類型，分為以下十四類：
 - （一）無；
 - （二）本人經歷一場嚴重的生病、受傷或意外事故；
 - （三）親人或很在意的人經歷一場嚴重的生病、受傷或意外事故；
 - （四）父母、兄弟姊妹、小孩或是配偶死亡；
 - （五）親密的朋友或家族親戚死亡；
 - （六）因為本人或父母的婚姻問題而需面對分離；
 - （七）在一段穩定的情感上產生不好的變化；
 - （八）與親密的朋友、鄰居或親戚間的衝突；
 - （九）失業或是找工作不順利一個月以上；

- (十) 被解雇；
- (十一) 有嚴重的財務危機；
- (十二) 遇到官司糾紛問題；
- (十三) 重要物品遺失或被偷
- (十四) 其他。

九、負面重大生活事件發生距今時間：分為一星期內、一星期至三個月內、三個月至六個月、六個月至一年、一年至二年、二年至三年、三年以上等七類。

十、負面重大生活事件影響程度：係指上述事件對目前生理、心理、生理及心理傷害的影響程度，請受試者以1-10自評，「1」代表「傷害程度微小、幾乎沒有影響」，「10」代表「傷害程度嚴重、有重大影響」。

十一、負面重大事件的互動關係：係指造成生理或心理上的傷害主體為何，分為他人傷害我（或他人讓我受傷）、我傷害他人（或我讓他人受傷）、不可抗拒的因素（如：疾病、自然災害、命運等）讓我受傷等三類。

貳、多向度反芻焦點量表

一、量表內涵

本研究評析國內外反芻思考量表（王金霞，2006；涂珮瓊，2003；游勝翔，2004；Cann, Calhoun, Tedeschi, Triplett, Vishnevsky, & Lindstrom, 2011; Soo, Sherman, & Kangas, 2014），認為反芻思考應為多向度之構念，且不同的反芻內容焦點，會對個體產生不同適應程度的效果，且須將反芻的自我關注、作用情境納入考量。因此，本研究自編命名為「多向度反芻焦點量表」（Multidimensional-Focused Rumination Scale, MFRS），包括三個分量表：「情緒焦點反芻」、「評價焦點反芻」與「意義焦點反芻」，如附錄一。

二、填答與計分方式

本研究以研究者編製之「多向度反芻焦點量表」作為研究工具，採李克特式（Likert-type）六點量表方式作答，受試者依其實際反應或感受，從「完全不同意」、「不同意」、「有點不同意」、「有點同意」、「同意」、「完全同意」等六個尺度中圈選出最適當者，分別給予1、2、3、4、5、6分。受試者在各分量表得分愈高，代表該向度的反芻傾向愈高。

三、預試結果分析

預試以218位大學生為樣本，依所得資料進行驗證性因素分析，考驗所發展的多向度反芻焦點測量模式與實際觀察資料是否契合。依據Bagozzi與Yi (1988) 建議，可從模式的基本適配度指標 (preliminary fit criteria)、整體模式適配度指標 (overall model fit) 與模式內在結構適配度指標 (fit of internal structure of model) 三方面進行模式適配度評鑑。茲就預試結果說明如下：

(一) 模式基本適配度檢定

Bagozzi與Yi (1988)、吳明隆 (2013) 認為模式基本的適合標準為「不能出現不合理的估計值」，建議模式基本適配指標應包括：(1) 估計參數中不能有負的誤差變異數，且達到顯著水準；(2) 所有誤差變異需達.05之顯著水準 (t 值 > 1.96)；(3) 估計參數統計量彼此間相關的絕對值不能太接近1；(4) 潛在變項與其測量指標間之因素負荷量最好介於.50~.95之間；(5) 不能有太大的參數估計標準誤。

預試結果顯示 (如表3-4-1與圖3-4-1所示)，多向度反芻焦點測量模式的所有估計參數中，僅「意義焦點」與「情緒焦點」兩個潛在變項的共變量未達顯著，其他大多數估計參數 (包含因素負荷量、測量殘差、與潛在結構模型) 皆達顯著水準，且所有估計參數的標準誤並未有異常之處。進一步檢視本量表24個觀察變項的因素負荷量數值分佈情形，根據邱皓政 (2011) 建議因素負荷量之判斷標準： $\lambda \geq .71$ ，代表該因素可解釋觀察變項50%變異量，是非常理想之情況； $\lambda \geq .63$ ，代表該因素可解釋觀察變項40%變異量，是非常好之情況； $\lambda \geq .55$ ，代表該因素可解釋觀察變項30%變異量，是可接受之情況。除了觀察變項Ru15、Ru16、Ru17因素負荷量低於.50外，其餘21個觀察變項的因素負荷量介於.645~.869的理想值之間。因此研究者參考修正指標 (Modification Index, MI) 建議刪除題意混淆的Ru18與刪除因素負荷量偏低的Ru15、Ru16、Ru17等題項後，進一步檢驗修正後多向度反芻焦點量表的整體模式適配度及模式內在結構適合度。

表3-4-1

多向度反芻焦點量表驗證性因素分析之模式基本適配度分析表 (預試)

參 數	未標準化				標準化估計值
	估計值	標準誤	t 值	p 值	
情緒焦點 <--> 評價焦點	.693	.094	7.404	***	0.774
意義焦點 <--> 評價焦點	.137	.039	3.559	***	0.340
意義焦點 <--> 情緒焦點	.076	.033	2.307	.021	0.188
Ru01 <--- 情緒焦點	1.000	---	---	---	0.788
Ru02 <--- 情緒焦點	.791	.072	10.980	***	0.698
Ru03 <--- 情緒焦點	.931	.073	12.732	***	0.785
Ru04 <--- 情緒焦點	.862	.075	11.433	***	0.721

(續上頁)

參 數	未標準化				標準化估計值		
	估計值	標準誤	t 值	p 值			
Ru05	<---	情緒焦點	.951	.074	12.853	***	0.791
Ru06	<---	情緒焦點	.941	.074	12.659	***	0.782
Ru07	<---	情緒焦點	1.274	.089	14.389	***	0.862
Ru08	<---	情緒焦點	1.133	.085	13.301	***	0.812
Ru09	<---	評價焦點	1.000	---	---	---	0.821
Ru10	<---	評價焦點	1.189	.076	15.602	***	0.869
Ru11	<---	評價焦點	1.189	.089	13.424	***	0.786
Ru12	<---	評價焦點	1.109	.079	14.013	***	0.809
Ru13	<---	評價焦點	1.109	.082	13.583	***	0.792
Ru14	<---	評價焦點	1.124	.080	14.017	***	0.810
Ru15	<---	評價焦點	.692	.078	8.894	***	0.571
Ru16	<---	評價焦點	.644	.085	7.555	***	0.497
Ru17	<---	意義焦點	1.000	---	---	---	0.415
Ru18	<---	意義焦點	1.425	.256	5.572	***	0.645
Ru19	<---	意義焦點	1.636	.277	5.913	***	0.769
Ru20	<---	意義焦點	1.747	.293	5.961	***	0.790
Ru21	<---	意義焦點	1.409	.249	5.663	***	0.674
Ru22	<---	意義焦點	1.615	.278	5.817	***	0.729
Ru23	<---	意義焦點	1.846	.314	5.873	***	0.752
Ru24	<---	意義焦點	1.838	.314	5.850	***	0.742
e1 (指標殘差變異數)			.542	.059	9.235	***	---
e2 (指標殘差變異數)			.587	.060	9.737	***	---
e3 (指標殘差變異數)			.480	.052	9.261	***	---
e4 (指標殘差變異數)			.611	.063	9.640	***	---
e5 (指標殘差變異數)			.482	.052	9.215	***	---
e6 (指標殘差變異數)			.502	.054	9.287	***	---
e7 (指標殘差變異數)			.501	.060	8.337	***	---
e8 (指標殘差變異數)			.590	.065	9.022	***	---
e9 (指標殘差變異數)			.435	.049	8.918	***	---
e10 (指標殘差變異數)			.411	.050	8.168	***	---
e11 (指標殘差變異數)			.788	.085	9.250	***	---
e12 (指標殘差變異數)			.583	.064	9.041	***	---
e13 (指標殘差變異數)			.656	.071	9.197	***	---
e14 (指標殘差變異數)			.597	.066	9.039	***	---
e15 (指標殘差變異數)			.889	.088	10.068	***	---
e16 (指標殘差變異數)			1.137	.112	10.181	***	---
e17 (指標殘差變異數)			.876	.086	10.165	***	---
e18 (指標殘差變異數)			.518	.054	9.550	***	---
e19 (指標殘差變異數)			.338	.039	8.654	***	---
e20 (指標殘差變異數)			.334	.040	8.385	***	---
e21 (指標殘差變異數)			.434	.046	9.404	***	---
e22 (指標殘差變異數)			.418	.046	9.033	***	---
e23 (指標殘差變異數)			.478	.054	8.831	***	---
e24 (指標殘差變異數)			.502	.056	8.921	***	---

註：1. --- 表示以該參數所對應的觀察變項作為參照指標，故無須估計。

2. *** 表示 $p < .001$

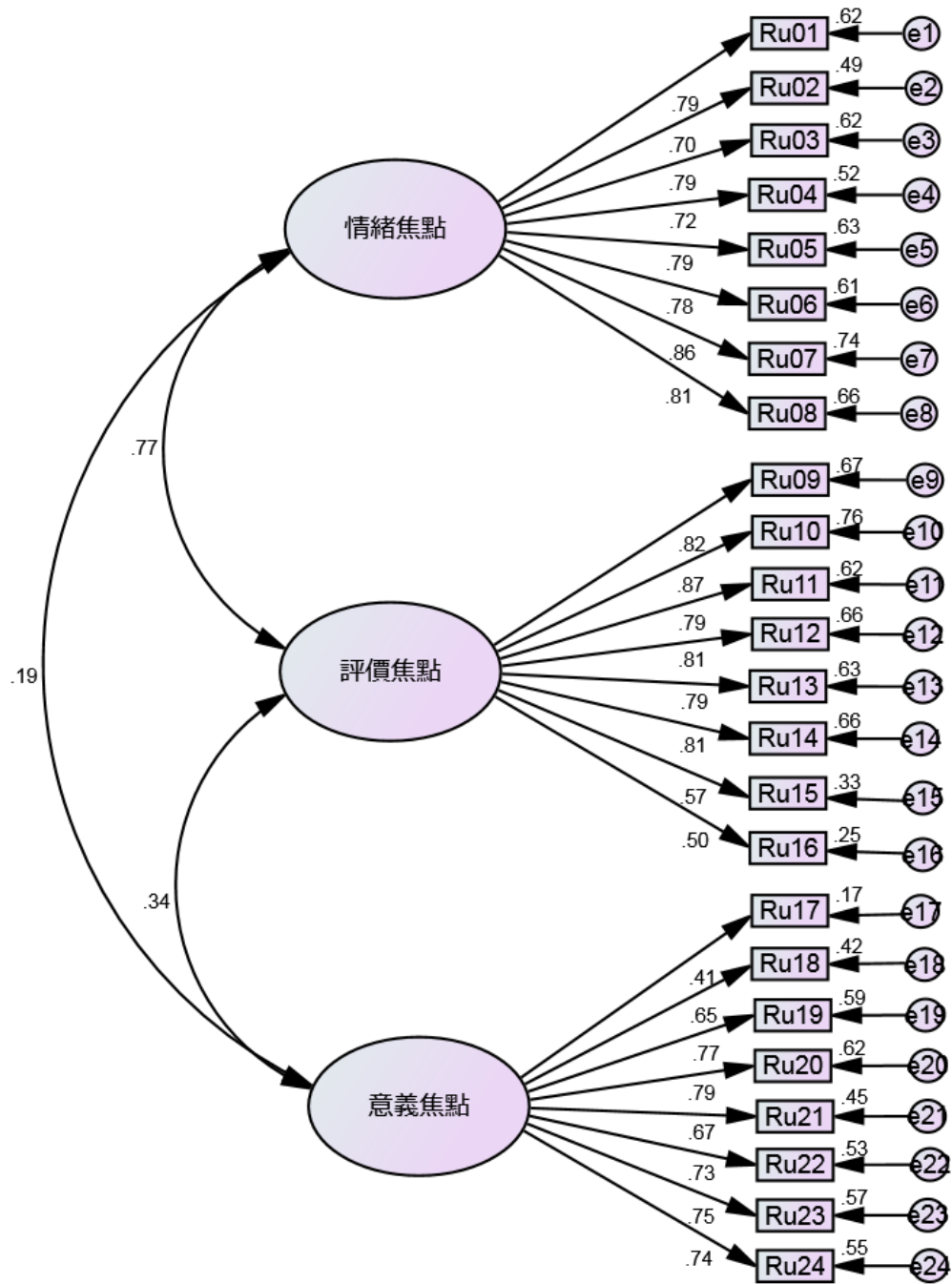


圖3-4-1 多向度反芻焦點量表的驗證性因素分析之路徑關係圖（預試）

(二) 模式整體適配度分析 (模式的外在品質)

評鑑模式的整體適配度，係指整個模式與觀察資料之間的適配程度，亦即評鑑模式的外在品質 (黃芳銘, 2005)。一般來說，常用的整體適配度指標包括：(1) 卡方值 (Chi-square, χ^2) 不顯著；(2) 標準化均方根殘差 (Standardized root-mean-square residual, SRMR) 小於 .05；(3) 其他重要指標，如：均方根近似誤 (Root-mean-square error of approximation, RMSEA) 小於 .08；增值適配度指標，如：非正規化適配指標 (Non-normed fit index, NNFI)、正規化適配指標 (Normed fit index, NFI)、相對適配指標 (Relative fit index, RFI)、增值適配指標 (Incremental fit index, IFI)、比較適配指標 (Comparative fit index, CFI) 大於 .90 (余民寧, 2006；吳明隆, 2013；陳寬裕、王正華, 2011；Hair, Black, Babin, & Anderson, 2010)。

表3-4-2 顯示模式修正前之各項適配指標： $\chi^2 = 604.887$, $df = 249$, $p = .000$ ，表示假設模式的共變數矩陣與觀察資料的共變數矩陣有明顯差異存在，但卡方值容易受到樣本大小影響，當樣本數增加(大於200以上時)，幾乎所有模式都可能被拒絕(余民寧, 2006)。本研究預試調查樣本218人，顯示卡方值受到樣本數太大影響而顯著，因此需要參考其他重要的適配指標作為評鑑依據。其他重要指標：SRMR = .085、NNFI = .882、NFI = .832、RFI = .814、IFI = .894、CFI = .893，以上數值均未達適配之標準。此外，依據MacCallum、Browne與Sugawara (1996) 建議，RMSEA低於.05 代表模式良好適配 (good fit)，.05-.08 代表模式合理適配 (reasonable fit)，.08-.10代表模式普通適配 (mediocre fit)，若大於.10則代表模式適配不佳 (poor fit)。以此標準觀之，模式修正前RMSEA = .081，表示該模式為「普通適配」，顯示模式有修正之必要。

本研究依據修正指數刪除刪除因素負荷量低於.50的Ru15、Ru16、Ru17與題意混淆的Ru18，修正後之多向度反芻焦點測量模式 $\chi^2 = 375.098$, $df = 167$, $p = .000$ 進一步檢視本研究適配度指標SRMR = .048，低於.05的門檻值。RMSEA = .076，低於.08的門檻值，為「合理適配」。此外，本研究的增值適配度指標：NNFI = .919、NFI = .880、RFI = .864、IFI = .930、CFI = .929，除了NFI與RFI值之外，其餘指標達到.90以上適配標準。綜合上述各項指標分析，修正後之多向度反芻焦點模式大致可被觀察資料所支持、堪稱良好。

表3-4-2

多向度反芻焦點量表驗證性因素分析之模式整體適配度指標評鑑結果摘要表 (N = 218)

適配度指標	理想數值	修正前	修正後
(一) 絕對適配指標			
χ^2 值 (Chi-square)	越小越好， 最好未達顯著	$\chi^2 = 604.887$, df = 249, p = 0.000	$\chi^2 = 375.098$, df = 167, p = 0.000
標準化均方根殘差 (SRMR)	越小越好， 最好能小於 .05 <.05 (良好適配)	.085	.048
均方根近似誤 (RMSEA)	.05-.08 (合理適配) .08-.10 (普通適配)	.081 (普通適配)	.076 (合理適配)
(二) 增值適配指標			
非正規化適配指標 (NNFI)	>.9	.882	.919
正規化適配指標 (NFI)	>.9	.832	.880
相對適配指標 (RFI)	>.9	.814	.864
增值適配指標 (IFI)	>.9	.894	.919
比較適配指標 (CFI)	>.9	.893	.930
(三) 精簡適配指標			
精簡常態適配度指標 (PNFI)	>.5	.751	.773
適當樣本數 (CN)	>200	103	115
卡方自由度比 (χ^2/df)	<3	2.429	2.246

(三) 模式內在結構適配度分析 (模式的內在品質)

評鑑模式的內在結構適配度，係指評量模式內估計參數的顯著程度、各指標與潛在變項的信度等，亦即評鑑模式的內在品質。一般來說，常用的內在適配度指標包括：(1) 個別觀察變項的信度係數 (R^2) 高於 .50；(2) 潛在變項的組合信度 (Composite Reliability, CR) 大於 .60；(3) 平均變異數抽取量 (Average Variance Extracted, AVE) 大於 .50 (吳明隆，2013；Hair, Black, Babin, & Anderson, 2010)。

修正後之多向度反芻焦點結果顯示 (表3-4-3與圖3-4-2)，修正後的因素負荷量皆介於 .50~.95 的理想值之間，三個潛在變項間之相關係數分別為 .77、.39、.22，說明在理論構念上，反芻焦點可分別由情緒、目的與意義等三向度來評判，且三個向度間為中低度相關。此外，本研究之個別項目的信度係數除了 Ru02、Ru19、Ru21 略低，其餘項目之信度係數介於 .519~.789，符合 .50 以上之標準。三個分量表的潛在變項之組合信度 CR 分別為 .926、.921、.881，均大於 .60 以上之評鑑標準，顯示這些潛在變項具有良好內部一致性組合信度。三個分量表的潛在變項的平均變異數抽取量 AVE 分別為 .610、.661、.554，已達 .50 以上之評鑑標準，顯示各潛在變項所抽取變異量具有良好的效度。

表3-4-3

多向度反芻焦點量表驗證性因素分析之模式內在適配度分析表（預試）

因素構念	測量指標	因素負荷量	信度係數	組合信度	平均變異數抽取量
情緒焦點	Ru01	0.790	0.624	0.926	0.610
	Ru02	0.698	0.487		
	Ru03	0.785	0.616		
	Ru04	0.720	0.519		
	Ru05	0.791	0.626		
	Ru06	0.781	0.610		
	Ru07	0.862	0.743		
	Ru08	0.811	0.658		
評價焦點	Ru09	0.840	0.706	0.921	0.661
	Ru10	0.888	0.789		
	Ru11	0.775	0.601		
	Ru12	0.811	0.658		
	Ru13	0.770	0.593		
	Ru14	0.789	0.622		
意義焦點	Ru19	0.700	0.489	0.881	0.554
	Ru20	0.796	0.633		
	Ru21	0.642	0.412		
	Ru22	0.740	0.547		
	Ru23	0.790	0.624		
	Ru24	0.785	0.616		

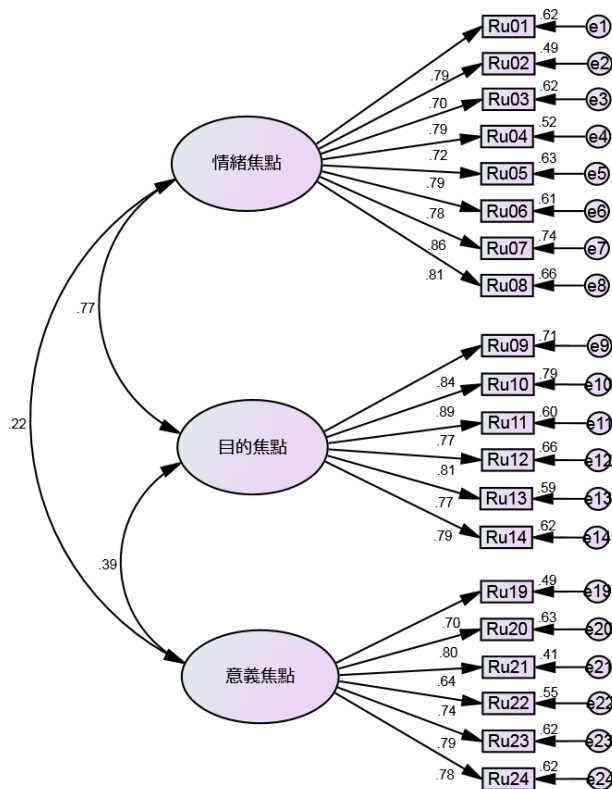


圖3-4-2 多向度反芻焦點量表的驗證性因素分析之路徑關係圖（修正後）

整體而言，由表3-4-3發現，經由基本適配度、整體適配度與內在結構適配度等三方面評鑑後，修正後多向度反芻焦點量表測量模式的結果數值符合大部分評鑑標準，顯示本研究所建構之反芻思考的因素構面獲得確認，具有良好之信效度。此外，量表之標準化因素負荷量介於.642~.888之間，符合Hair等人（2010）認為因素負荷量 $\lambda^2 \geq .63$ 時，代表題項具有良好之聚斂效度（convergent validity），可宣稱題項具有良好之品質。

參、未來時間態度量表

一、量表內涵

本研究評析國內外未來時間觀量表（宋其爭，2004；林麗芳，2009；邱英豪，2007；周淑楓，2007；黃珮婷，2011；Husman & Shell, 2008），認為未來時間觀係由認知、情感/態度、行動/傾向等組合而成之二階三因素結構，為了區別現有的未來時間觀量表，因此，本研究自編命名為「未來時間態度量表」(Attitude toward Future Time Scale, AFTS)，共計三個分量表，包括：「未來時間觀點」、「未來目標價值」與「對未來的準備與行動」，如附錄二。

二、填答與計分方式

本研究以研究者編製之「未來時間態度量表」作為研究工具，採李克特式(Like rt-type)六點量表方式作答，受試者依其實際反應或感受，從「完全不同意」、「不同意」、「有點不同意」、「有點同意」、「同意」、「完全同意」等六個尺度中圈選出最適當者，分別給予1、2、3、4、5、6分。受試者在各分量表得分愈高，代表該向度的未來時間態度愈佳，而量表總分愈高，則代表個體整體的未來時間態度愈佳。

三、預試結果分析（測量模式建立）

預試以218位大學生為樣本，依所得資料進行驗證性因素分析，考驗所發展的未來時間態度測量模式與實際觀察資料是否契合。依據Bagozzi與Yi（1988）建議，可從模式的基本適配度指標（preliminary fit criteria）、整體模式適配度指標（overall model fit）與模式內在結構適配度指標（fit of internal structure of model）三方面進行模式適配度評鑑。茲就預試結果說明如下：

(一) 模式基本適配度分析

Bagozzi與Yi (1988)、吳明隆 (2013) 建議模式基本適配標準需符合：(1) 估計參數中不能有負的誤差變異數，且達到顯著水準；(2) 所有誤差變異需達.05之顯著水準 (t 值 > 1.96)；(3) 估計參數統計量彼此間相關的絕對值不能太接近1；(4) 潛在變項與其測量指標間之因素負荷量最好介於.50~.95之間；(5) 不能有太大的參數估計標準誤等條件，且不能出現「違反的估計值」。

預試結果顯示 (如表3-4-4與圖3-4-3所示)，未來時間態度測量模式的所有估計參數 (包含因素負荷量、測量殘差、與潛在結構模型) 皆達顯著水準，所有估計參數的標準誤並未有異常之處。邱皓政 (2011) 建議因素負荷量之判斷標準： $\lambda \geq .71$ ，代表該因素可解釋觀察變項50%變異量，是非常理想之情況； $\lambda \geq .63$ ，代表該因素可解釋觀察變項40%變異量，是非常好之情況； $\lambda \geq .55$ ，代表該因素可解釋觀察變項30%變異量，是可接受之情況。進一步檢視本量表30個觀察變項的因素負荷量數值分佈情形，除了Fu01R、Fu02R、Fu07、Fu08R、Fu20、Fu19、Fu29等7題因素負荷量偏低考慮刪除，其餘19題因素負荷量皆介於.578~.865理想值之間，且二階的因素負荷量在.881~.962之間，說明在理論構念上，未來時間態度可由此三向度來探討，此三個向度的關聯性亦高。因此研究者參考修正指標 (Modification Index, MI) 建議刪除題意混淆的Fu15、Fu18、Fu25、Fu28與刪除因素負荷量偏低的Fu01R、Fu02R、Fu07、Fu08R、Fu19、Fu20、Fu29等題項後，進一步檢驗修正後未來時間態度量表的整體模式適配度及模式內在結構適合度。

表3-4-4

未來時間態度量表驗證性因素分析之模式基本適配度分析表 (預試)

參數	未標準化				標準化估計值		
	估計值	標準誤	t 值	p 值			
未來時間觀點	<---	未來時間態度	1.000			.910	
未來目標價值	<---	未來時間態度	2.441	.337	7.234	***	.962
對未來的準備與行動	<---	未來時間態度	1.837	.276	6.662	***	.881
Fu01R	<---	未來時間觀點	1.000	---	---	---	.504
Fu02R	<---	未來時間觀點	1.125	.185	6.078	***	.543
Fu03	<---	未來時間觀點	1.272	.188	6.764	***	.651
Fu04	<---	未來時間觀點	1.185	.188	6.316	***	.578
Fu05	<---	未來時間觀點	1.312	.197	6.666	***	.634
Fu06	<---	未來時間觀點	1.759	.237	7.417	***	.785
Fu07	<---	未來時間觀點	1.128	.184	6.136	***	.551
Fu08R	<---	未來時間觀點	.770	.145	5.316	***	.445
Fu09	<---	未來時間觀點	1.445	.206	7.016	***	.698
Fu10	<---	未來時間觀點	1.695	.227	7.475	***	.799
Fu11	<---	未來目標價值	1.000	---	---	---	.855
Fu12	<---	未來目標價值	1.005	.060	16.716	***	.859
Fu13	<---	未來目標價值	1.011	.060	16.920	***	.865
Fu14	<---	未來目標價值	.731	.065	11.322	***	.670
Fu15	<---	未來目標價值	.614	.056	10.952	***	.654

(續上頁)

參數	未標準化				標準化		
	估計值	標準誤	t 值	p 值	估計值		
Fu16	<---	未來目標價值	.955	.056	16.930	***	.865
Fu17	<---	未來目標價值	.696	.050	13.881	***	.769
Fu18	<---	未來目標價值	.579	.055	10.441	***	.631
Fu19	<---	未來目標價值	.434	.082	5.308	***	.355
Fu20	<---	未來目標價值	.582	.071	8.182	***	.520
Fu21	<---	對未來的準備與行動	1.000	---	---	---	.722
Fu22	<---	對未來的準備與行動	.916	.095	9.601	***	.669
Fu23	<---	對未來的準備與行動	.980	.095	10.351	***	.720
Fu24	<---	對未來的準備與行動	.783	.078	9.970	***	.694
Fu25	<---	對未來的準備與行動	.808	.087	9.254	***	.645
Fu26	<---	對未來的準備與行動	.999	.085	11.721	***	.813
Fu27	<---	對未來的準備與行動	.792	.085	9.339	***	.651
Fu28	<---	對未來的準備與行動	.798	.085	9.363	***	.653
Fu29	<---	對未來的準備與行動	.699	.078	8.997	***	.628
Fu30	<---	對未來的準備與行動	.901	.079	11.439	***	.793
未來時間態度 (二階潛在變數變異數)			.132	.036	3.671	***	---
z1 (一階因素殘差變異數)			.027	.009	2.948	.003	---
z2 (一階因素殘差變異數)			.064	.030	2.105	.035	---
z3 (一階因素殘差變異數)			.128	.029	4.449	***	---
e1 (指標殘差變異數)			.467	.046	10.081	***	---
e2 (指標殘差變異數)			.481	.048	10.004	***	---
e3 (指標殘差變異數)			.349	.036	9.688	***	---
e4 (指標殘差變異數)			.445	.045	9.922	***	---
e5 (指標殘差變異數)			.406	.042	9.752	***	---
e6 (指標殘差變異數)			.307	.035	8.816	***	---
e7 (指標殘差變異數)			.463	.046	9.986	***	---
e8 (指標殘差變異數)			.381	.037	10.173	***	---
e9 (指標殘差變異數)			.348	.037	9.473	***	---
e10 (指標殘差變異數)			.259	.030	8.656	***	---
e11 (指標殘差變異數)			.311	.035	8.914	***	---
e12 (指標殘差變異數)			.305	.034	8.865	***	---
e13 (指標殘差變異數)			.293	.033	8.782	***	---
e14 (指標殘差變異數)			.556	.056	9.971	***	---
e15 (指標殘差變異數)			.427	.043	10.008	***	---
e16 (指標殘差變異數)			.260	.030	8.778	***	---
e17 (指標殘差變異數)			.283	.029	9.620	***	---
e18 (指標殘差變異數)			.430	.043	10.054	***	---
e19 (指標殘差變異數)			1.107	.107	10.338	***	---
e20 (指標殘差變異數)			.775	.076	10.214	***	---
e21 (指標殘差變異數)			.526	.055	9.522	***	---
e22 (指標殘差變異數)			.593	.061	9.752	***	---
e23 (指標殘差變異數)			.511	.054	9.532	***	---
e24 (指標殘差變異數)			.377	.039	9.653	***	---
e25 (指標殘差變異數)			.524	.053	9.831	***	---
e26 (指標殘差變異數)			.294	.033	8.811	***	---
e27 (指標殘差變異數)			.489	.050	9.813	***	---
e28 (指標殘差變異數)			.491	.050	9.807	***	---
e29 (指標殘差變異數)			.430	.044	9.883	***	---
e30 (指標殘差變異數)			.273	.030	9.014	***	---

註：1. --- 表示以該參數所對應的觀察變項作為參照指標，故無須估計。

2. *** 表示 $p < .001$

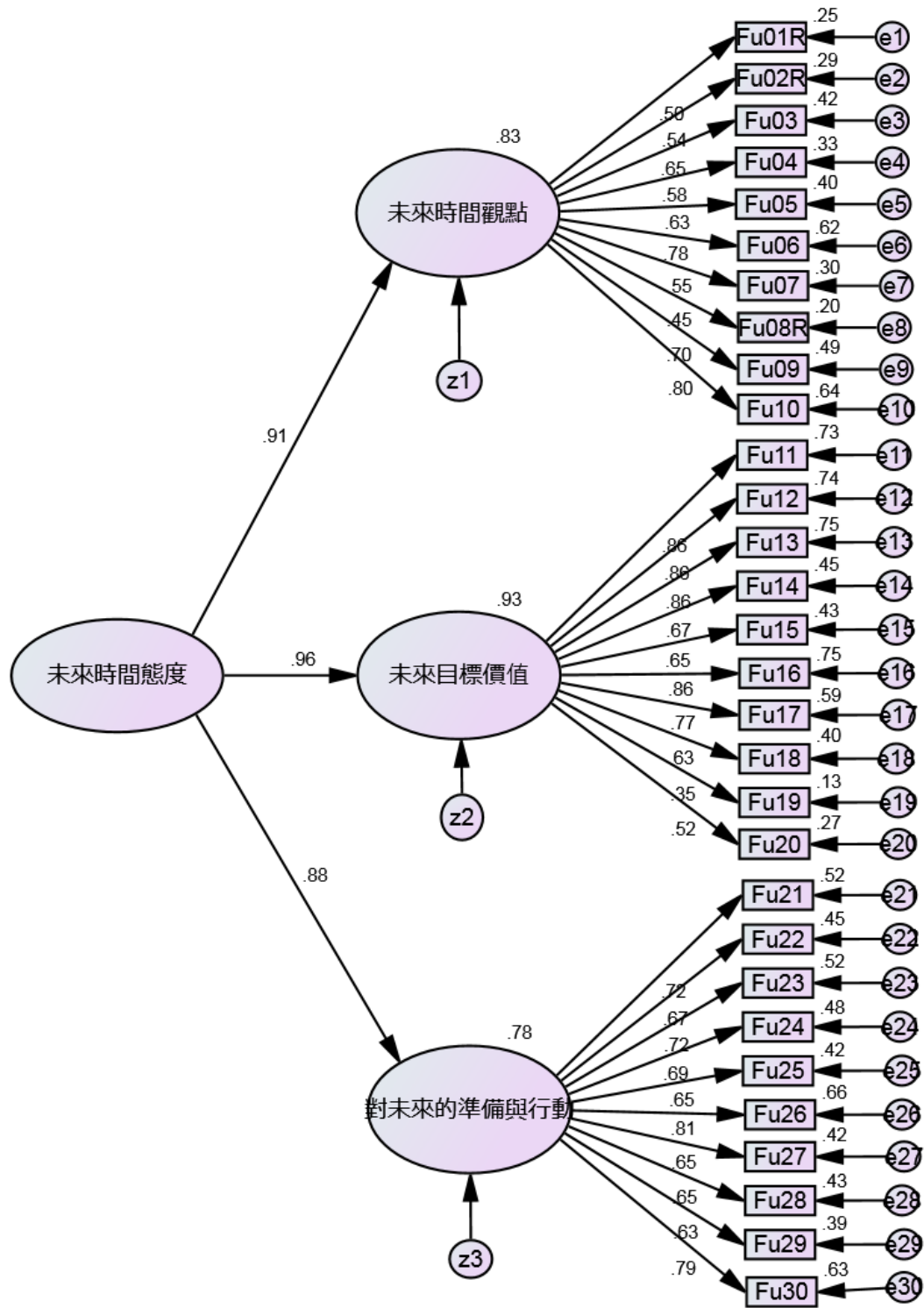


圖3-4-3 未來時間態度量表的驗證性因素分析之路徑關係圖（預試）

(二) 模式整體適配度分析 (模式的外在品質)

透過驗證性因素分析整個模式與觀察資料之間的適配程度，可評鑑模式的整體適配度(黃芳銘, 2005)。常用的整體適配度指標包括：(1) 卡方值 (Chi-square, χ^2) 不顯著；(2) 標準化均方根殘差 (Standardized root-mean-square residual, SRMR) 小於.05；(3) 其他重要指標，如：均方根近似誤 (Root-mean-square error of approximation, RMSEA) 小於.08；增值適配度指標，如：非正規化適配指標 (Non-normed fit index, NNFI)、正規化適配指標 (Normed fit index, NFI)、相對適配指標 (Relative fit index, RFI)、增值適配指標 (Incremental fit index, IFI)、比較適配指標 (Comparative fit index, CFI) 大於.90 (余民寧, 2006；吳明隆, 2013；陳寬裕、王正華, 2011；Hair, Black, Babin, & Anderson, 2010)。

表3-4-5 顯示模式修正前之各項適配指標： $\chi^2 = 1195.102$ ， $df = 402$ ， $p = .000$ ，表示假設模式的共變數矩陣與觀察資料的共變數矩陣有明顯差異存在，但卡方值容易受到樣本數太大影響而顯著，因此需要參考其他重要的適配指標作為評鑑依據。其他重要指標：SRMR = .072、NNFI = .790、NFI = .736、RFI = .714、IFI = .807、CFI = .806，以上數值均未達適配之標準。此外，依據MacCallum、Browne與Sugawara (1996) 建議，RMSEA 低於.05 代表模式良好適配 (good fit)，.05- .08 代表模式合理適配 (reasonable fit)，.08- .10代表模式普通適配 (mediocre fit)，若大於.10 則代表模式適配不佳 (poor fit)。以此標準觀之，模式修正前RMSEA = .081，表示該模式為「普通適配」，顯示模式有修正之必要。

本研究依據修正指數刪除刪除因素負荷量低於.50的Fu01 R、Fu02 R、Fu07、Fu08 R、Fu19、Fu20、Fu29與題意混淆的Fu15、Fu18、Fu25、Fu28等11題，修正後之未來時間態度測量模式 $\chi^2 = 399.438$ ， $df = 149$ ， $p = .000$ ，顯示卡方值受到樣本數太大影響而顯著。除此之外，本研究適配度指標SRMR = .0583，略高於.05的門檻值。而RMSEA = .088，略高於.08的門檻值，但若依MacCallum、Browne與Sugawara (1996) 的觀點，RMSEA 低於.05 代表模式良好適配 (good fit)，.05- .08 代表模式合理適配 (reasonable fit)，.08- .10代表模式普通適配 (mediocre fit)，若大於.10 則代表模式適配不佳 (poor fit)。以此標準觀之，本研究的RMSEA = .088，表示該模式為「普通適配」(mediocre fit)。此外，本研究的增值適配度指標：NNFI = .895、NFI = .863、RFI = .843、IFI = .909、CFI = .909，除了NFI與RFI值之外，其餘指標都接近.90，大致尚可接受，表示修正後之未來時間態度測量模式，大致可被研究資料支持。

表3-4-5

未來時間態度量表驗證性因素分析之整體適配度指標評鑑結果摘要表 (N = 218)

適配度指標	理想數值	修正前	修正後
(一) 絕對適配指標			
χ^2 值 (Chi-square)	越小越好， 最好未達顯著	$\chi^2 = 1195.102,$ df = 402, p = 0.000	$\chi^2 = 399.438,$ df = 149, p = 0.000
標準化均方根殘差 (SRMR)	越小越好， 最好能小於 .05	.072	.058
均方根近似誤 (RMSEA)	.05-.08 (良好適配) .08-.10 (普通適配)	.081 (普通適配)	.076 (合理適配)
(二) 增值適配指標			
非正規化適配指標 (NNFI)	>.9	.790	.895
正規化適配指標 (NFI)	>.9	.736	.863
相對適配指標 (RFI)	>.9	.714	.843
增值適配指標 (IFI)	>.9	.807	.909
比較適配指標 (CFI)	>.9	.806	.909
(三) 精簡適配指標			
精簡常態適配度指標 (PNFI)	>.5	.680	.752
適當樣本數 (CN)	>200	82	97
卡方自由度比 (χ^2/df)	<3	2.973	2.681

(三) 模式內在結構適配度分析 (模式的內在品質)

評量模式內估計參數的顯著程度、各指標與潛在變項的信度等，可評鑑模式的內在結構適配度，常用的內在適配度指標包括：(1) 個別觀察變項的信度係數 (R^2) 高於 .50；(2) 潛在變項的組合信度 (Composite Reliability, CR) 大於 .60；(3) 平均變異數抽取量 (Average Variance Extracted, AVE) 大於 .50 (吳明隆，2013；Hair, Black, Babin, & Anderson, 2010)。

修正後之未來時間態度結果顯示 (表3-4-6與圖3-4-4)，修正後的因素負荷量皆介於 .50~.95 的理想值之間，三個潛在變項間之相關係數分別為 .91、.93、.87，說明在理論構念上，未來時間態度可分別由未來時間觀點、未來目標價值、對未來的準備與行動等三向度來評判，且三個向度間有高度相關，可再抽取一「未來時間態度」之二階潛在變項。此外，本研究之個別項目的信度係數除了 Fu03、Fu04、Fu05、Fu09、Fu14、Fu22、Fu24、Fu27 略低，其餘項目之信度係數介於 .543~.815，符合 .50 以上之標準。三個分量表的潛在變項之組合信度 CR 分別為 .847、.916、.895，均大於 .60 以上之評鑑標準，顯示這些潛在變項具有良好內部一致性組合信度。三個分量表的潛在變項的平均變異數抽取量 AVE 中，除了「未來時間觀點」分量表的 AVE 為 .482 略低，其他兩個分量表的 AVE 分別為 .648、.552，已達 .50 以上之評鑑標準，顯示各潛在變項所抽取變異量大致上具有不錯的效度。

表3-4-6

未來時間態度量表驗證性因素分析之模式內在適配度分析表（預試）

二階因素	一階因素	測量指標	因素負荷量	信度係數	測量誤差	組合信度	平均變異數抽取量
未來時間 態度	未來時間 觀點	Fu03	0.658	0.424	0.576	0.847	0.482
		Fu04	0.575	0.334	0.666		
		Fu05	0.635	0.402	0.598		
		Fu06	0.790	0.616	0.384		
		Fu09	0.697	0.488	0.512		
	Fu10	0.786	0.638	0.362			
	未來目標 價值	Fu11	0.879	0.731	0.269	0.916	0.648
		Fu12	0.903	0.738	0.262		
		Fu13	0.899	0.747	0.253		
		Fu14	0.611	0.449	0.551		
Fu16		0.737	0.748	0.252			
Fu17		0.757	0.592	0.408			
對未來的 準備與行動	Fu21	0.661	0.521	0.479	0.895	0.552	
	Fu22	0.749	0.447	0.553			
	Fu23	0.697	0.518	0.482			
	Fu24	0.801	0.481	0.519			
	Fu26	0.626	0.660	0.340			
	Fu27	0.784	0.424	0.576			
	Fu30	0.857	0.630	0.370			

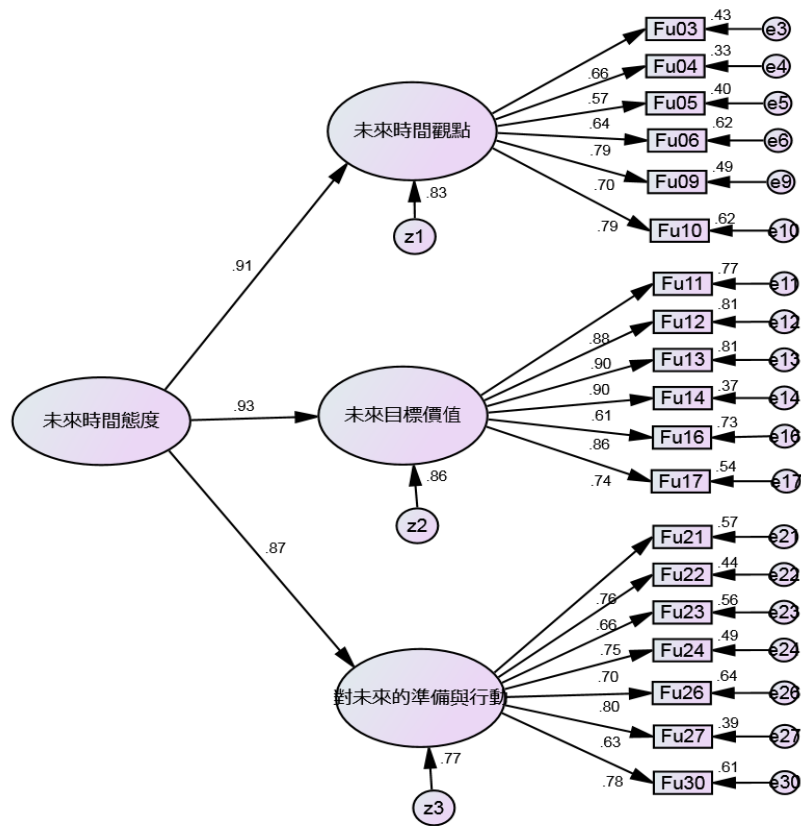


圖3-4-4 未來時間態度量表的驗證性因素分析之路徑關係圖（修正後）

整體而言，由表3-4-6發現，經由基本適配度、整體適配度與內在結構適配度等三方面評鑑後，修正後未來時間態度量表測量模式的結果數值符合大部分評鑑標準，顯示本研究所建構之未來時間觀的因素構面獲得確認，具有良好之信效度。此外，量表之標準化因素負荷量介於.642~.888之間，符合Hair等人（2010）認為因素負荷量 $\lambda^2 \geq .63$ 時，代表題項具有良好之聚斂效度（convergent validity），可宣稱題項具有良好之品質，但考量到部分的題目文字仍不夠口語化或語意不夠明確，因此經指導教授指導修改定稿後，作為後續正式施測之研究工具（如附錄二）。

肆、特質寬恕量表

一、量表內涵

本研究評析國內外特質寬恕量表（祁焦霞，2010；陳慧姿，2012；劉會馳，2011；Mullet, Houdbine, Laumonier, & Girard, 1998; Thompson, Snyder, Hoffman, Michael, Rasmussen, Billings, Heinze, Neufeld, Shorey, Roberts, & Roberts, 2005），認為特質寬恕係指個體對於跨情境傷害事件之寬恕傾向，而目前除了人際寬恕外，測量受試者跨情境寬恕反應的量表屈指可數。因此，本研究自編命名為「特質寬恕量表」（Dispositional Forgiveness Scale, DFS），共計三個分量表，包括：「寬恕他人」、「寬恕自己」與「寬恕命運」，如附錄三。

本量表題目編製完成後，於2017年6月邀請45位修習「心理測驗」的大學生，進行題目審視，針對題意不清或深奧難懂之處，提供修正建議；隨後研究者尋求博班同儕、教心領域研究者與心理諮商實務工作者，就問卷內容、結構與遣詞用字之適當性，以及每一題內容與研究主題相關性，進一步檢視、修飾與整理，並經指導教授指導修改定稿後，成為本研究預試工具。

二、填答與計分方式

本研究以研究者編製之「特質寬恕量表」作為研究工具，採李克特式（Likert-type）六點量表方式作答，受試者依其實際反應或感受，從「完全不同意」、「不同意」、「有點不同意」、「有點同意」、「同意」、「完全同意」等六個尺度中圈選出最適當者，分別給予1、2、3、4、5、6分。其中，寬恕他人分量表有4題、寬恕自己分量表有5題、寬恕命運有4題為反向計分。受試者在各分量表得分愈高，代表該向度的特質寬恕愈佳或寬恕傾向愈高，量表總分愈高，則代表個體整體的寬恕特質愈佳且寬恕傾向也愈高。

三、預試結果分析

研究者採用驗證性因素分析進行考驗，驗證所發展的特質寬恕量表內涵是否符合理論上之構念。依據Bagozzi與Yi (1988) 建議，可從模式的基本適配度 (preliminary fit criteria)、整體模式適配標準 (overall model fit) 與模式內在結構適配度 (fit of internal structure of model) 等三方面進行模式適合度評鑑。茲就218位大學生為預試樣本，調查結果分析如下：

(一) 模式基本適配度分析

Bagozzi與Yi (1988)、吳明隆 (2013) 認為模式基本適配度的前提為「不能出現不合理之估計值」，且模式基本適配指標應包括：(1) 估計參數中不能有負的誤差變異數，且達到顯著水準；(2) 所有誤差變異需達.05之顯著水準 (t 值 > 1.96)；(3) 估計參數統計量彼此間相關的絕對值不能太接近1；(4) 潛在變項與其測量指標間之因素負荷量最好介於.50~.95之間；(5) 不能有太大的參數估計標準誤。

分析結果顯示 (如表3-4-7與圖3-4-5所示)，特質寬恕測量模式的所有估計參數中，僅「寬恕他人」與「寬恕自己」兩個潛在變項的共變量未達顯著，其他大多數估計參數 (包含因素負荷量、測量殘差、與潛在結構模型) 皆達顯著水準，且所有估計參數的標準誤並未有異常之處。進一步檢視各測量指標的標準化因素負荷量數值分佈情形，「寬恕他人」分量表之標準化因素負荷量介於.764~.882之間，「寬恕自己」分量表之標準化因素負荷量介於.735~.904之間，「寬恕命運」分量表之標準化因素負荷量介於.756~.831之間，符合.50~.95之間的標準，且所估計參數的標準誤均很小。根據邱皓政 (2011) 建議因素負荷量之判斷標準： $\lambda \geq .71$ ，代表該因素可解釋觀察變項50%變異量，是非常理想之情況，由此可見，本模式符合基本適配度標準。

表3-4-7

特質寬恕量表驗證性因素分析之模式基本適配度分析表 (預試)

參數	未標準化				標準化估計值
	估計值	標準誤	t 值	p 值	
寬恕他人 <--> 寬恕自己	.083	.063	1.314	.189	.094
寬恕命運 <--> 寬恕自己	.348	.057	6.058	***	.522
寬恕命運 <--> 寬恕他人	.224	.057	3.925	***	.304
Fo01R <--- 寬恕他人	1.000	---	---	---	.818
Fo02R <--- 寬恕他人	1.042	.071	14.730	***	.829
Fo03R <--- 寬恕他人	.948	.065	14.689	***	.827
Fo04 <--- 寬恕他人	.892	.058	15.401	***	.853
Fo05 <--- 寬恕他人	.902	.061	14.807	***	.832
Fo06 <--- 寬恕他人	.951	.065	14.545	***	.822
Fo07 <--- 寬恕他人	1.106	.068	16.244	***	.882
Fo08R <--- 寬恕他人	.983	.062	15.786	***	.867

參數	未標準化				標準化估計值	
	估計值	標準誤	t 值	p 值		
Fo09	<--- 寬恕他人	.780	.060	13.077	***	.764
Fo10	<--- 寬恕他人	.950	.065	14.588	***	.824
Fo11R	<--- 寬恕自己	1.000	---	---	---	.894
Fo12	<--- 寬恕自己	.790	.055	14.253	***	.753
Fo13R	<--- 寬恕自己	1.129	.054	20.728	***	.904
Fo14R	<--- 寬恕自己	1.059	.060	17.728	***	.845
Fo15	<--- 寬恕自己	.995	.059	16.933	***	.826
Fo16	<--- 寬恕自己	.892	.061	14.730	***	.767
Fo17R	<--- 寬恕自己	1.097	.063	17.463	***	.839
Fo18R	<--- 寬恕自己	.937	.055	17.028	***	.828
Fo19	<--- 寬恕自己	.792	.057	13.956	***	.744
Fo20	<--- 寬恕自己	.893	.065	13.678	***	.735
Fo21	<--- 寬恕命運	1.000	---	---	---	.778
Fo22R	<--- 寬恕命運	1.125	.083	13.553	***	.831
Fo23R	<--- 寬恕命運	1.201	.089	13.481	***	.827
Fo24R	<--- 寬恕命運	1.050	.086	12.154	***	.762
Fo25	<--- 寬恕命運	.991	.081	12.221	***	.765
Fo26	<--- 寬恕命運	.979	.074	13.181	***	.813
Fo27R	<--- 寬恕命運	.955	.078	12.251	***	.767
Fo28	<--- 寬恕命運	1.036	.084	12.351	***	.772
Fo29	<--- 寬恕命運	1.163	.088	13.214	***	.814
Fo30	<--- 寬恕命運	1.074	.089	12.032	***	.756
寬恕他人 (潛在因素變異數)		.983	.135	7.294	***	---
寬恕自己 (潛在因素變異數)		.806	.096	8.420	***	---
寬恕命運 (潛在因素變異數)		.551	.082	6.738	***	---
e1 (指標殘差變異數)		.487	.051	9.518	***	---
e2 (指標殘差變異數)		.486	.051	9.439	***	---
e3 (指標殘差變異數)		.407	.043	9.451	***	---
e4 (指標殘差變異數)		.292	.032	9.223	***	---
e5 (指標殘差變異數)		.357	.038	9.417	***	---
e6 (指標殘差變異數)		.427	.045	9.489	***	---
e7 (指標殘差變異數)		.342	.039	8.847	***	---
e8 (指標殘差變異數)		.315	.035	9.070	***	---
e9 (指標殘差變異數)		.427	.044	9.794	***	---
e10 (指標殘差變異數)		.420	.044	9.478	***	---
e11 (指標殘差變異數)		.202	.023	8.604	***	---
e12 (指標殘差變異數)		.385	.039	9.826	***	---
e13 (指標殘差變異數)		.229	.027	8.372	***	---
e14 (指標殘差變異數)		.363	.039	9.288	***	---
e15 (指標殘差變異數)		.372	.039	9.444	***	---
e16 (指標殘差變異數)		.448	.046	9.771	***	---
e17 (指標殘差變異數)		.409	.044	9.343	***	---
e18 (指標殘差變異數)		.323	.034	9.427	***	---
e19 (指標殘差變異數)		.409	.042	9.858	***	---
e20 (指標殘差變異數)		.548	.055	9.887	***	---
e21 (指標殘差變異數)		.359	.038	9.491	***	---
e22 (指標殘差變異數)		.313	.035	9.072	***	---
e23 (指標殘差變異數)		.367	.040	9.107	***	---
e24 (指標殘差變異數)		.439	.046	9.582	***	---
e25 (指標殘差變異數)		.383	.040	9.564	***	---
e26 (指標殘差變異數)		.271	.029	9.241	***	---
e27 (指標殘差變異數)		.352	.037	9.556	***	---
e28 (指標殘差變異數)		.401	.042	9.527	***	---
e29 (指標殘差變異數)		.379	.041	9.227	***	---
e30 (指標殘差變異數)		.477	.050	9.614	***	---

註：1. --- 表示以該參數所對應的觀察變項作為參照指標，故無須估計。

2. *** 表示 $p < .001$

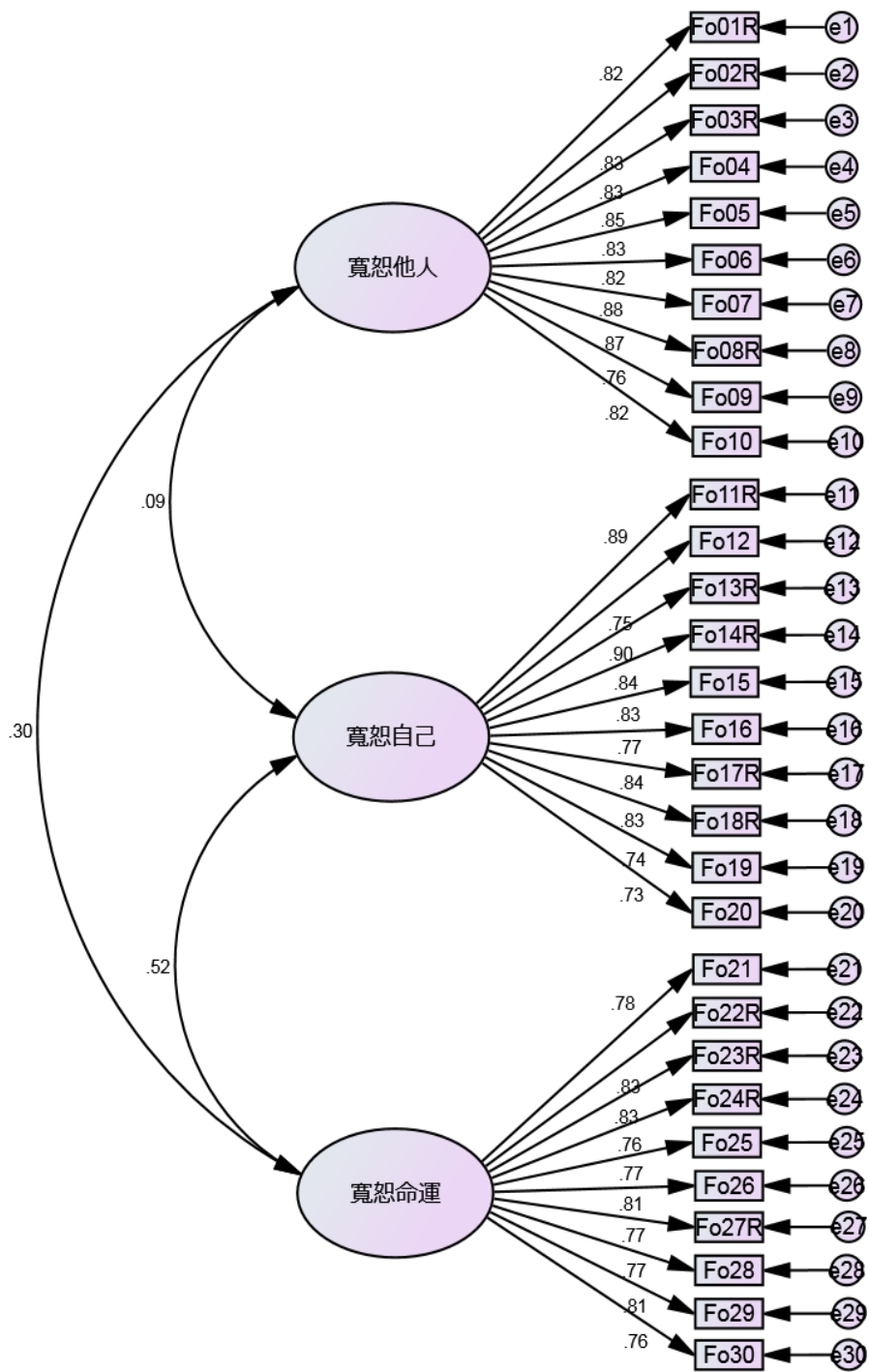


圖3-4-5 特質寬恕量表的驗證性因素分析之路徑關係圖（預試）

(二) 模式整體適配度分析 (模式的外在品質)

評鑑模式的整體適配度，係指整個模式與觀察資料之間的適配程度，亦即評鑑模式的外在品質 (黃芳銘, 2005)。本研究採用Hair等人 (2010) 所提出的三種整體適配度指標，並參酌學者專家們 (余民寧, 2006; 吳明隆, 2013; 陳寬裕、王正華, 2011; Hair, Black, Babin, & Anderson, 2010) 對於適配標準的建議如下: (1) 絕對適配度指標 (absolute fit measures), 如: 卡方值 (Chi-square, χ^2) 不顯著、標準化均方根殘差 (Standardized root-mean-square residual, SRMR) 小於.05、均方根近似誤 (Root-mean-square error of approximation, RMSEA) 小於.08; (2) 增值適配度指標 (incremental fit measures), 如: 非正規化適配指標 (Non-normed fit index, NNFI)、正規化適配指標 (Normed fit index, NFI)、相對適配指標 (Relative fit index, RFI)、增值適配指標 (Incremental fit index, IFI)、比較適配指標 (Comparative fit index, CFI) 大於.90; (3) 精簡適配度指標 (parsimonious fit measures), 如: 精簡常態適配度指標 (Parsimonious normed fit index, PNFI) 大於.50、適當樣本數 (Hoelter's Critical N, CN) 大於200、卡方自由度比 (χ^2/df) 小於3。

分析結果顯示 (表3-4-8), 特質寬恕測量模式 $\chi^2 = 947.385$, $df = 402$, $p = .000$, 且卡方自由度比值為2.357, 表示假設模式的共變數矩陣與觀察資料的共變數矩陣有明顯差異存在, 但卡方值容易受到樣本大小影響, 當樣本數增加 (大於200以上時), 幾乎所有模式都可能被拒絕 (余民寧, 2006)。本研究預試調查樣本218人, 顯示卡方值受到樣本數太大影響而顯著, 因此需要參考其他重要的適配指標作為評鑑依據。進一步檢視本研究適配度指標SRMR = .059, 略大於.05的門檻值。而RMSEA = .079, 介於.05-.08, 已符合適配度之評鑑指標, 表示該模式為「合理適配」(reasonable fit)。此外, 本研究的增值適配度指標: NNFI = .898、NFI = .847、RFI = .835、IFI = .906、CFI = .906, 除了NFI與RFI值之外, 都等於或大於.90, 所以大致尚可接受。綜合上述, 特質寬恕構面的整體適配度大致理想, 本研究所提出之理論模式可以獲得觀察資料相當程度的支持。

(三) 模式內在結構適配度分析 (模式的內在品質)

評鑑模式的內在結構適配度, 係指評量模式內估計參數的顯著程度、各指標與潛在變項的信度等, 亦即評鑑模式的內在品質。一般來說, 常用的內在適配度指標包括: (1) 個別觀察變項的信度係數 (R^2) 高於.50; (2) 潛在變項的組合信度 (Composite Reliability, CR) 大於.60; (3) 平均變異數抽取量 (Average Variance Extracted, AVE) 大於.50 (吳明隆, 2013; Hair, Black, Babin, & Anderson, 2010)。

分析結果顯示（如表3-4-9所示），本研究之個別項目的信度係數介於.540~.818，皆已達.50以上之標準。潛在變項之組合信度CR為.943~.958，已達.60以上之標準，表示本量表信度良好，測量指標之間有高度內在相關。此外，潛在變項的平均變異數抽取量AVE為.623~.693，已達.50以上之標準，表示本量表能有效反應其潛在變項。

整體而言，由表3-4-9發現，經由基本適配度、整體適配度與內在結構適配度等三方面評鑑後，本研究數值符合大部分評鑑標準，顯示本研究所建構之特質寬恕模式的因素構面獲得確認，具有良好之信效度。此外，量表之標準化因素負荷量介於.735~.904之間，符合Hair等人（2010）認為因素負荷量 $\lambda^2 \geq .71$ 時，代表題項具有良好之聚斂效度（convergent validity），可宣稱題項具有理想之品質。

表3-4-8

特質寬恕量表驗證性因素分析之模式整體適配度指標評鑑結果摘要表（N = 218）

項目	適配度指標	理想數值	本研究數值	評鑑結果
	χ^2 值（Chi-square）	越小越好， 最好未達顯著	$\chi^2 = 947.385$, df = 402, p = 0.000	僅供參考
絕對適配 指標	標準化均方根殘差（SRMR）	越小越好， 最好能小於.05	.0593	可接受
	均方根近似誤（RMSEA）	<.05（良好適配） .05-.08（合理適配） .08-.10（普通適配）	.079	合理適配
增值適配 指標	非正規化適配指標（NNFI）	>.9	.898	可接受
	正規化適配指標（NFI）	>.9	.847	可接受
	相對適配指標（RFI）	>.9	.835	可接受
	增值適配指標（IFI）	>.9	.906	符合
	比較適配指標（CFI）	>.9	.906	符合
精簡適配 指標	精簡常態適配度指標（PNFI）	>.5	.783	符合
	適當樣本數（CN）	>200	104	未符合
	卡方自由度比（ χ^2/df ）	<3	2.357	符合

表3-4-9

特質寬恕量表驗證性因素分析之整體模式內在適配度分析表（預試）

因素構念	測量指標	因素負荷量	信度係數	測量誤差	組合信度	平均變異數抽取量
寬恕他人	Fo01R	.818	0.669	0.331	0.958	0.693
	Fo02R	.829	0.687	0.313		
	Fo03R	.827	0.684	0.316		
	Fo04	.853	0.728	0.272		
	Fo05	.832	0.692	0.308		
	Fo06	.822	0.676	0.324		
	Fo07	.882	0.779	0.221		
	Fo08R	.867	0.751	0.249		
	Fo09	.764	0.584	0.416		
	Fo10	.824	0.678	0.322		
寬恕自己	Fo11R	.894	0.800	0.200	0.952	0.665
	Fo12	.753	0.567	0.433		
	Fo13R	.904	0.818	0.182		
	Fo14R	.845	0.714	0.286		
	Fo15	.826	0.683	0.317		
	Fo16	.767	0.589	0.411		
	Fo17R	.839	0.703	0.297		
	Fo18R	.828	0.686	0.314		
	Fo19	.744	0.553	0.447		
	Fo20	.735	0.540	0.460		
寬恕命運	Fo21	.778	0.605	0.395	0.943	0.623
	Fo22R	.831	0.690	0.310		
	Fo23R	.827	0.684	0.316		
	Fo24R	.762	0.581	0.419		
	Fo25	.765	0.586	0.414		
	Fo26	.813	0.661	0.339		
	Fo27R	.767	0.588	0.412		
	Fo28	.772	0.596	0.404		
	Fo29	.814	0.663	0.337		
	Fo30	.756	0.571	0.429		

第五節 研究程序

本研究主要採用問卷調查法，以研究者編製之「多向度反芻焦點量表」、「未來時間態度量表」與「特質寬恕量表」作為調查研究工具。有關本研究之實施程序與資料分析方法說明如下：

壹、量表預試

預試調查以立意抽樣與紙本問卷方式進行，施測對象為北部地區大三以上與進修推廣學院學生。首先，徵得任課教師同意後，由教師安排時段於課堂中進行團體施測，或研究者親自施測。研究者備有施測流程與相關注意事項之說明，以敬告教師周知，或由研究者親自施測時告知。另外，研究者在問卷中註明研究目的，並保證受試者之填答內容僅供研究之用，予以匿名和保密。預試資料回收之後，研究者將有效問卷資料輸入電腦，並以SPSS 21.0統計套裝軟體進行驗證性因素分析，建構研究工具之信、效度，進行題目之刪選成為正式問卷。

貳、正式施測

正式施測以網路與紙本問卷方式合併進行。網路問卷係以Google所提供的Google Doc來建立，透過Facebook、Line和PTT等網路社群擴散外，並將網址製成QR code二維條碼，方便受試者使用手機快速填答。研究者設計之網路問卷首頁，包含施測目的與填答說明，並保證受試者之填答內容僅供研究之用，予以匿名和保密。為了確保問卷填答有效性與提高問卷回收率，受試者填答時僅能單選，若是出現漏答情形，在最後提交問卷時，系統會自動提醒受試者漏答之狀況。基於研究倫理，問卷回收完成後，研究者在網路問卷平台提供諮商專業與輔導的相關諮詢資源，以供有需求之受試者參考。此外，考量到務求樣本年齡涵蓋面廣，研究者聯繫有意願協助之大專院校、進修推廣學院與社區大學教師，在其同意下，於課堂中進行團體施測，輔以滾雪球抽樣(snowball sampling)擴散紙本問卷發放。

參、資料處理與分析

本研究將回收問卷建檔處理後，使用統計套裝軟體版SPSS 21及Amos 21進行資料分析，並以 $\alpha = .05$ 作為統計的顯著水準，檢驗本研究各項假設。

一、描述統計

以描述統計(descriptive statistics)來瞭解本研究受試成人在性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、宗教信仰與參與宗教活動頻率、負向重大生活事件經驗等分布情形，並以平均數、標準差、偏態和峰度呈現「多向度反芻焦點量表」、「未來時間態度量表」、「特質寬恕量表」等初步分析結果。

二、變異數分析

以多變量變異數分析(MANOVA)與相依樣本單因子變異數分析(Repeated measured ANOVA)考驗不同性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、宗教信仰與參與宗教活動頻率、負向重大生活事件經驗等之成人，在「多向度反芻焦點量表」、「未來時間態度量表」、「特質寬恕量表」各量表上是否有顯著差異，若達顯著水準，則以最小顯著性差異(Fisher's Least Significant Difference, LSD)進行事後比較，進一步瞭解各組的差異情形，以考驗假設一、二、三。

三、區別分析

本研究以區別分析法檢定背景變項(年齡、教育程度、參與宗教活動頻率、負面事件發生時距、負面事件嚴重程度)、反芻思考(情緒焦點反芻、評價焦點反芻、意義焦點反芻)、未來時間觀(未來時間觀點、未來目標價值、對未來的準備與行動)、特質寬恕(寬恕他人、寬恕自己、寬恕命運)對於寬恕傾向之區別預測作用，回答假設四。

四、信度分析

從問卷施測結果，分別針對「未來時間觀量表」、「反芻思考量表」、「特質寬恕量表」三份量表填答結果進行信度分析(reliability analysis)，採取計算Cronbach α 係數的方式來瞭解量表的內部一致性情形，之後再依據正式問卷填答結果計算出量表之組合信度。

五、驗證性因素分析

從問卷施測結果，分別針對三份量表的填答結果進行驗證性因素分析(confirmatory factor analysis, CFA)檢驗「反芻思考量表」、「未來時間觀量表」、「特質寬恕量表」之因素結構，以建立本研究量表的建構效度。

六、相關分析

以相關分析探究反芻思考、未來時間觀與特質寬恕間之相關程度，以確立變項之間相關的方向與其強度。因上述變項皆為連續變項，遂採用積差相關分析以回答假設五。

七、結構方程式模型與拔靴法 (Bootstrapping)

建立「反芻思考」、「未來時間觀」與「特質寬恕」間的結構方程式模型，探究觀察變項之間是否具有因果關係，並進一步使用Preacher與Hayes (2008) 所建議用之拔靴法 (Bootstrapping)，或稱為重抽法，檢測未來時間觀在不同類型反芻思考與特質寬恕之間是否有中介效果存在。拔靴法主要是將研究樣本本身當成「母群體」，透過 SPSS Macro 外掛程式功能，加入Preacher與Hayes (2008) 的多元中介檢驗程式進行檢驗，模擬抽樣次數主要遵循Zhao、Lu、Wang、Chau與Zhang (2012) 的建議，將其設定為2000次，視為是較嚴謹且嚴格的檢驗次數準則。2000次估計值會呈現一個新的分佈，因此可以求出信賴區間，接著判斷此一信賴區間是否包含0，若間接效果的信賴區間不包含0，表示間接效果達顯著，亦即具有中介效果存在，回答假設六。



第四章 研究結果與討論

本章旨在根據研究目的，針對實徵調查所得資料加以分析與討論，以瞭解成人之反芻思考、未來時間觀與特質寬恕之狀況與其相關的情形，以及不同背景變項之成人反芻思考、未來時間觀與特質寬恕之關係。本章分為五節：第一節呈現不同背景變項成人反芻思考之現況與差異分析；第二節呈現不同背景變項成人未來時間觀之現況與差異分析；第三節呈現不同背景變項成人特質寬恕之現況與差異分析；第四節為探討成人之反芻思考、未來時間觀與特質寬恕的測量模式適合度分析；第五節為探討高中教師之靈性健康、寬恕對主觀幸福感的預測模式。茲將本研究所得結果，進一步的分析與討論如下：

第一節 成人反芻思考之現況與差異分析

本節探討不同背景變項（包括性別、年齡、教育程度、就業狀態、婚姻、宗教信仰、宗教團體活動參與頻率、負面重大生活事件、發生時間、傷害程度、互動關係等十一項）之成人在反芻思考的整體構面及各分向度上的差異情形。本研究先以單因子多變量變異數分析（multivariate analysis of variance, MANOVA）進行整體差異顯著性檢定，如果有達到顯著水準，再進一步以獨立樣本單因子變異數分析探討不同背景成人在反芻思考各分層面之差異情形。本節針對「假設一：不同背景變項之成人，在反芻思考的表現上有顯著差異」進行顯著性檢定。為了讓所有ANOVA的型一總誤差率不會超過MANOVA所設定的型一總誤差率($\alpha = .05$)，所以本研究ANOVA的型一誤差率設為 α/p ， p 是變項數。

壹、成人反芻思考之現況分析

本研究之「多向度反芻焦點量表」採李克特六點量表，每題最高6分，最低1分。為了解受試者反芻思考之現況，採用平均數、標準差、偏態與峰度對反芻思考之分向度及整體構面作分析，結果如表4-1-1所示。由於各因素的題數不同，因此研究者以加總個題得分後除以題數成為平均數之後，始進行分析。由表4-1-1可得知，成人反芻思考如果依據三個向度的平均得分之高低排列，依序為：意義焦點、情緒焦點、評價焦點。研究者接著再進行相依樣本單因子變異數分析（Repeated measured ANOVA），並採取多重比較（multiple comparisons）的最小顯著性差異（Fisher's Least Significant Difference, LSD）來檢定三個反芻焦點向度之差異情形，發現受試者在三個反芻焦點向度上有顯著差異（ $F = 335.565, p < .001, \eta^2 = .322$ ），且經事後比較（LSD法）發現，受試者在「意義焦點」

分量表得分最高 ($M = 4.460$)，其次為「情緒焦點」分量表 ($M = 3.745$)，「評價焦點」分量表的得分最低 ($M = 3.616$)。

表4-1-1

成人在多向度反芻焦點量表平均得分之描述統計摘要表 ($N = 1413$)

反芻思考向度	總分/題數	標準差	偏態	峰度
情緒焦點	3.745	1.050	-.091	-.376
評價焦點	3.616	1.222	-.176	-.598
意義焦點	4.460	.950	-.656	.887
整體構面	11.822	2.521	-.182	.076

貳、不同背景變項成人反芻思考之差異分析

一、不同性別的成人反芻思考之差異分析

茲將不同性別之成人在多向度反芻思考焦點量表的整體構面及各分量表之平均數、標準差及單因子多變量變異數分析考驗結果，如下表4-1-2及表4-1-3。

表4-1-2

不同性別成人「多向度反芻焦點量表」之描述統計摘要表 ($N = 1413$)

反芻思考向度	男 ($n = 498$)		女 ($n = 915$)	
	M	SD	M	SD
情緒焦點	3.627	1.077	3.810	1.029
評價焦點	3.558	1.213	3.648	1.226
意義焦點	4.381	1.010	4.502	0.914
整體構面	11.566	2.567	11.961	2.486

表4-1-3

不同性別成人「多向度反芻焦點量表」之多變量變異數分析摘要表 ($N = 1413$)

反芻思考向度	MANOVA		ANOVA				
	wilks' Λ 值	p 值	F 值	p 值	差異比較	η^2	power
情緒焦點			9.860*	.002	女>男	.007	.881
評價焦點	.990**	.003	1.786	.182	<i>n.s.</i>	.001	.267
意義焦點			5.258*	.022	女>男	.004	.630

整體構面 Λ : * $p < .05$ ** $p < .01$

分向度 F : * $p < .025$ (.05/2) ** $p < .005$ (.01/2)

由表4-1-2及表4-1-3得知：

(一) 就整體而言，不同性別的成人反芻思考之MANOVA達到顯著水準

(Wilks' $\Lambda = .990, p < .01$)，表示成人的反芻思考焦點會因性別不同而有所差異。

(二) 就分向度而言，由於不同性別的成人在反芻思考的多變量變異數分析達顯著水準，乃進一步進行各分量表的單變量變異數分析，結果發現：

1. 在「情緒焦點」向度，不同性別的成人在本向度得分差異達顯著水準 ($F = 9.860, p < .025$)，進一步以LSD事後比較發現：女性顯著高於男性，其 $\eta^2 = .007$ ，表示性別可以解釋「情緒焦點」變異量的0.7%，統計考驗力 (power) 為 .881，表示正確拒絕 H_0 之機率為88.1%。
2. 在「評價焦點」向度 ($F = 1.786, p > .025$)，不同性別的成人在這兩個向度上之得分差異未達顯著水準，顯示成人的反芻思考在「評價焦點」向度上，不因性別不同而有所差異。
3. 在「意義焦點」向度，不同性別的成人在本向度得分差異達顯著水準 ($F = 5.258, p < .025$)，進一步以LSD事後比較發現：女性顯著高於男性，其 $\eta^2 = .004$ ，表示性別可以解釋「意義焦點」變異量的0.4%，統計考驗力 (power) 為 .630，表示正確拒絕 H_0 之機率為63.0%

因此，本研究假設1-1「不同性別之成人，在反芻思考的整體構面及其分向度上有顯著差異」，在反芻思考的整體構面、「情緒焦點」與「意義焦點」分向度上獲得支持。

二、不同年齡的成人反芻思考之差異分析

茲將不同年齡之成人在多向度反芻思考焦點量表的整體構面及各分量表之平均數、標準差及單因子多變量變異數分析考驗結果，如下表4-1-4及表4-1-5。

表4-1-4

不同年齡成人「多向度反芻焦點量表」之描述統計摘要表 ($N = 1413$)

反芻思考 向度	20-30歲(A) ($n = 741$)		31-40歲(B) ($n = 296$)		41-50歲(C) ($n = 202$)		51-60歲(D) ($n = 114$)		61歲以上(E) ($n = 60$)	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
情緒焦點	3.916	0.984	3.574	1.061	3.484	1.059	3.638	1.034	3.569	1.391
評價焦點	3.876	1.142	3.471	1.250	3.189	1.193	3.449	1.170	2.886	1.387
意義焦點	4.547	0.855	4.482	0.951	4.383	0.973	4.310	1.016	3.808	1.458
整體構面	12.339	2.321	11.527	2.515	11.056	2.519	11.397	2.544	10.263	3.204

表4-1-5

不同年齡成人「多向度反芻焦點量表」之多變量變異數分析摘要表(N= 1413)

反芻思考 向度	MANOVA		ANOVA				
	wilks' Λ 值	p值	F值	p值	差異比較	η^2	power
情緒焦點			11.040***	.000	A>B, C, D, E	.030	1.000
評價焦點	.920***	.000	22.801***	.000	A>B, D>C>E	.061	1.000
意義焦點			9.950***	.000	A, B>C, D>E	.027	1.000

整體構面 Λ : *** $p < .001$

分向度 F: *** $p < .0002$ (.001/5)

由表4-1-4及表4-1-5得知：

(一) 就整體而言，不同年齡的成人反芻思考之MANOVA達到顯著水準

(wilks' $\Lambda = .920, p < .001$)，表示成人的反芻思考焦點會因年齡不同而有所差異。

(二) 就分向度而言，由於不同年齡的成人在反芻思考的多變量變異數分析達顯著水準，乃進一步進行各分量表的單變量變異數分析，結果發現：

1. 在「情緒焦點」向度，不同年齡的成人在本向度得分差異達顯著水準($F = 11.040, p < .0002$)，進一步以LSD事後比較發現：20-30歲成人顯著高於31-40歲、41-50歲、51-60歲、60歲以上成人，其 $\eta^2 = .030$ ，表示年齡可以解釋「情緒焦點」變異量的0.3%，統計考驗力 (power) 為 1.000，表示正確拒絕 H_0 之機率為100.0%。
2. 在「評價焦點」向度，不同年齡的成人在本向度得分差異達顯著水準($F = 22.801, p < .0002$)，進一步以LSD事後比較發現：20-30歲成人顯著高於31-40歲、51-60歲成人，顯著高於41-50歲成人，且顯著高於60歲以上成人，其 $\eta^2 = .061$ ，表示年齡可以解釋「評價焦點」變異量的6.1%，統計考驗力 (power) 為1.000，表示正確拒絕 H_0 之機率為100.0%。
3. 在「意義焦點」向度，不同年齡的成人在本向度得分差異達顯著水準($F = 9.950, p < .0002$)，進一步以LSD事後比較發現：20-30歲、31-40歲成人顯著高於41-50歲、51-60歲，且顯著高於60歲以上成人，其 $\eta^2 = .027$ ，表示年齡可以解釋「意義焦點」變異量的2.7%，統計考驗力 (power) 為1.000，表示正確拒絕 H_0 之機率為100.0%。

因此，本研究假設1-2「不同年齡之成人，在反芻思考的整體構面及其分向度上有顯著差異」，在反芻思考的整體構面、「情緒焦點」、「評價焦點」與「意義焦點」三個分向度上均獲得支持。

三、不同教育程度的成人反芻思考之差異分析

茲將不同教育程度之成人在多向度反芻思考焦點量表的整體構面及各分量表之平均數、標準差及單因子多變量變異數分析考驗結果，如下表4-1-6。

表4-1-6

不同教育程度成人「多向度反芻焦點量表」之描述統計摘要表 (N = 1413)

反芻思考 向度	國中(A) (n = 13)		高中職(B) (n = 84)		專科(C) (n = 84)		大學(D) (n = 890)		碩士(E) (n = 285)		博士(F) (n = 57)	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
情緒焦點	3.817	1.394	3.918	0.984	3.293	1.010	3.822	1.027	3.733	1.028	3.007	1.138
評價焦點	3.423	1.504	3.756	1.169	3.038	1.115	3.759	1.181	3.478	1.256	2.778	1.209
意義焦點	3.859	1.316	4.232	1.071	4.224	1.196	4.510	0.897	4.460	0.941	4.491	1.013
整體構面	11.099	3.452	11.906	2.372	10.555	2.449	12.091	2.436	11.671	2.568	10.276	2.568

表4-1-7

不同教育程度成人「多向度反芻焦點量表」之多變量變異數分析摘要表(N= 1413)

反芻思考 向度	MANOVA			ANOVA			
	wilks' Λ 值	p值	F值	p值	差異比較	η^2	power
情緒焦點			10.534***	.000	A, B, D, E > C, F	.036	1.000
評價焦點	.934***	.000	13.116***	.000	B, D > E > C, F	.045	1.000
意義焦點			3.575*	.003	D, E, F > A, B, C	.013	.924

整體構面 Λ : *** $p < .001$ ** $p < .01$ * $p < .05$
 分向度 F: *** $p < .000167$ (.001/6) ** $p < .00167$ (.001/6) * $p < .0083$ (.001/6)

由表4-1-6及表4-1-7得知：

- (一) 就整體而言，不同教育程度的成人反芻思考之MANOVA達到顯著水準 (wilks' $\Lambda = .934$, $p < .001$)，表示成人的反芻思考焦點會因教育程度不同而有所差異。
- (二) 就分向度而言，由於不同教育程度的成人在反芻思考的多變量變異數分析達顯著水準，乃進一步進行各分量表的單變量變異數分析，結果發現：
 1. 在「情緒焦點」向度，不同教育程度的成人在本向度得分差異達顯著水準 ($F = 10.534$, $p < .000167$)，進一步以LSD事後比較發現：國中(含以下)、高中職、大學之成人顯著高於專科與博士之成人，其 $\eta^2 = .036$ ，表示教育程度可以解釋「未來目標價值」變異量的3.6%，統計考驗力(power)為1.000，表示正確拒絕 H_0 之機率為100.0%。

2. 在「評價焦點」向度，不同教育程度的成人本向度得分差異達顯著水準 ($F = 13.116$, $p < .000167$)，進一步以LSD事後比較發現：高中職、大學之成人顯著高於碩士、專科與博士之成人，其 $\eta^2 = .045$ ，表示教育程度可以解釋「評價焦點」變異量的4.5%，統計考驗力 (power) 為1.000，表示正確拒絕 H_0 之機率為100.0%。
3. 在「意義焦點」向度，不同年齡的成人本向度得分差異達顯著水準 ($F = 3.575$, $p < .0083$)，進一步以LSD事後比較發現：大學、碩士、博士之成人顯著高於國中(含以下)、高中職與專科之成人，其 $\eta^2 = .013$ ，表示年齡可以解釋「意義焦點」變異量的1.3%，統計考驗力 (power) 為.924，表示正確拒絕 H_0 之機率為92.4%。

因此，本研究假設1-3「不同教育程度之成人，在反芻思考的整體構面及其分向度上有顯著差異」，在反芻思考的整體構面、「情緒焦點」、「評價焦點」與「意義焦點」三個分向度上均獲得支持。

四、不同婚姻狀況的成人反芻思考之差異分析

茲將不同婚姻狀況之成人多向度反芻思考焦點量表的整體構面及各分量表之平均數、標準差及單因子多變量變異數分析考驗結果，如下表4-1-8及表4-1-9。

表4-1-8

不同婚姻狀況成人「多向度反芻焦點量表」之描述統計摘要表 ($N = 1413$)

反芻思考 向度	未曾結婚(A) ($n = 935$)		離婚(B) ($n = 36$)		已婚-喪偶(C) ($n = 20$)		已婚-分居(D) ($n = 11$)		婚姻中(E) ($n = 411$)	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
	情緒焦點	3.852	1.013	3.236	1.242	3.956	1.084	3.636	0.638	3.541
評價焦點	3.799	1.176	2.824	1.369	3.600	1.286	4.106	1.017	3.257	1.210
意義焦點	4.540	0.876	4.528	1.005	3.958	1.227	4.379	0.742	4.297	1.068
整體構面	12.191	2.400	10.588	3.015	11.515	2.968	12.121	2.087	11.095	2.549

表4-1-9

不同婚姻狀況成人「多向度反芻焦點量表」之多變量變異數分析摘要表 ($N = 1413$)

反芻思考 向度	MANOVA		ANOVA				
	wilks' Λ 值	<i>p</i> 值	<i>F</i> 值	<i>p</i> 值	差異比較	η^2	power
情緒焦點			8.816***	.000	A, C > B	.024	.999
評價焦點	.936***	.000	19.315***	.000	A, D > E > B	.052	1.000
意義焦點			6.247***	.000	A, B > C	.017	.999

整體構面 Λ : *** $p < .001$ ** $p < .01$ * $p < .05$

分向度 F : *** $p < .0002$ (.001/5) ** $p < .002$ (.01/5) * $p < .01$ (.05/5)

由表4-1-8及表4-1-9得知：

- (一) 就整體而言，不同婚姻狀況的成人反芻思考之MANOVA達到顯著水準 ($\text{Wilks}'\Lambda = .936, p < .001$)，表示成人的反芻思考焦點會因婚姻狀況不同而有所差異。
- (二) 就分向度而言，由於不同婚姻狀況的成人在反芻思考的多變量變異數分析達顯著水準，乃進一步進行各分量表的單變量變異數分析，結果發現：
1. 在「情緒焦點」向度，不同婚姻狀況的成人在本向度得分差異達顯著水準 ($F = 8.816, p < .0002$)，進一步以LSD事後比較發現：未曾結婚、已婚—喪偶之成人顯著高於離婚之成人，其 $\eta^2 = .024$ ，表示婚姻狀況可以解釋「情緒焦點」變異量的2.4%，統計考驗力 (power) 為 .999，表示正確拒絕 H_0 之機率為99.9%。
 2. 在「評價焦點」向度，不同婚姻狀況的成人在本向度得分差異達顯著水準 ($F = 19.315, p < .002$)，進一步以LSD事後比較發現：未曾結婚、已婚—分居成人顯著高於婚姻中 (含再婚)、離婚之成人，其 $\eta^2 = .052$ ，表示婚姻狀況可以解釋「評價焦點」變異量的5.2%，統計考驗力 (power) 為1.000，表示正確拒絕 H_0 之機率為100.0%。
 3. 在「意義焦點」向度，不同婚姻狀況的成人在本向度得分差異達顯著水準 ($F = 6.247, p < .002$)，進一步以LSD事後比較發現：未曾結婚、離婚之成人顯著高於已婚—喪偶之成人，其 $\eta^2 = .017$ ，表示婚姻狀況可以解釋「意義焦點」變異量的1.7%，統計考驗力 (power) 為1.000，表示正確拒絕 H_0 之機率為100.0%。

因此，本研究假設1-4「不同婚姻狀況之成人，在反芻思考的整體構面及其分向度上有顯著差異」，在反芻思考的整體構面、「情緒焦點」、「評價焦點」與「意義焦點」三個向度上均獲得支持。

五、有、無宗教信仰的成人反芻思考之差異分析

茲將有、無宗教信仰之成人在多向度反芻焦點量表的整體構面及各分量表之平均數、標準差及單因子多變量變異數分析考驗結果，如下表4-1-10。

表4-1-10

有、無宗教信仰成人「多向度反芻焦點量表」之描述統計摘要表 (N = 1413)

反芻思考 向度	有 (n = 783)		無 (n = 630)		MANOVA	
	M	SD	M	SD	wilks' Λ 值	p值
情緒焦點	3.739	1.058	3.754	1.040	.998	.447
評價焦點	3.577	1.240	3.666	1.198		
意義焦點	4.460	0.985	4.459	0.907		
整體構面	11.776	2.578	11.879	2.449		

由表4-1-10得知：就整體而言，宗教信仰有、無之成人在反芻思考的整體構面之MANOVA未達到顯著水準 (wilks' Λ = .998, $p > .05$)，表示成人的反芻思考不會因宗教信仰不同而有所差異。因此，本研究假設1-5「不同宗教信仰之成人，在反芻思考的整體構面及其分向度上有顯著差異」未獲得支持。

六、宗教團體活動 參與度不同的成人反芻思考之差異分析

茲將不同宗教團體活動參與度之成人在多向度反芻思考焦點量表的整體構面及各分量表之平均數、標準差及單因子多變量變異數分析考驗結果，如下表 4-1-11及表 4-1-12。

表4-1-11

不同宗教團體活動參與度成人「多向度反芻焦點量表」之描述統計摘要表 (N = 1413)

反芻思考 向度	未曾參與(A) (n = 428)		每年數次(B) (n = 727)		每月數次(C) (n = 150)		每週數次(D) (n = 81)		每天(E) (n = 27)	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
情緒焦點	3.768	1.028	3.775	1.057	3.610	1.006	3.832	1.167	3.069	0.801
評價焦點	3.705	1.187	3.586	1.243	3.530	1.164	3.687	1.381	3.290	0.915
意義焦點	4.357	0.949	4.499	0.937	4.519	0.928	4.543	1.096	4.451	0.917
整體構面	11.830	2.455	11.861	2.565	11.659	2.377	12.062	2.908	10.810	1.619

表4-1-12

不同宗教團體活動參與度成人「多向度反芻焦點量表」之多變 量變異數分析摘要表

反芻思考 向度	MANOVA		ANOVA				
	wilks' Λ 值	p值	F值	p值	差異比較	η^2	power
情緒焦點	.977***	.001	3.790*	.005	A, B, C, D > E	.011	.894
評價焦點			1.415	.227	n.s.	.004	.444
意義焦點			1.876	.112	n.s.	.005	.572

整體構面 Λ : *** $p < .001$ ** $p < .01$ * $p < .05$

分向度 F: *** $p < .0002$ (.001/5) ** $p < .002$ (.01/5) * $p < .01$ (.05/5)

由表4-1-11及表4-1-12得知：

- (一) 就整體而言，不同宗教團體活動參與度的成人反芻思考之MANOVA達到顯著水準 ($wilks' \Lambda = .977, p < .001$)，表示成人的反芻思考焦點會因宗教團體活動參與度不同而有所差異。
- (二) 就分向度而言，由於不同宗教團體活動參與度的成人在反芻思考的多變量變異數分析達顯著水準，乃進一步進行各分量表的單變量變異數分析，結果發現：
1. 在「情緒焦點」向度，不同宗教團體活動參與度的成人在本向度得分差異達顯著水準 ($F = 3.790, p < .01$)，進一步以LSD事後比較發現：未曾參與、每年數次、每月數次、每週數次參與之成人顯著高於每天參與宗教團體活動之成人，其 $\eta^2 = .011$ ，表示宗教團體活動參與度可以解釋「情緒焦點」變異量的1.1%，統計考驗力 (power) 為 .894，表示正確拒絕 H_0 之機率為89.4%。
 2. 在「評價焦點」($F = 1.415, p > .01$)與「意義焦點」向度 ($F = 1.876, p > .01$)，不同宗教團體活動參與度的成人在本向度之得分差異未達顯著水準，顯示成人的反芻思考在「評價焦點」與「意義焦點」向度不因宗教團體活動參與度不同而有所差異。

因此，本研究假設1-6「不同宗教團體活動參與度之成人，在反芻思考的整體構面及其分向度上有顯著差異」，在反芻思考的整體構面及「情緒焦點」向度上獲得支持。

七、有、無負向重大生活事件的成人反芻思考之差異分析

茲將有、無負向重大生活事件之成人在多向度反芻焦點量表的整體構面及各分量表之平均數、標準差及單因子多變量變異數分析考驗結果，如下表4-1-13及表4-1-14。

表4-1-13

有、無負向重大生活事件成人「多向度反芻焦點量表」之描述統計摘要表 ($N = 1413$)

反芻思考向度	有 ($n = 1028$)		無 ($n = 385$)	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
情緒焦點	3.792	1.049	3.621	1.042
評價焦點	3.613	1.231	3.627	1.197
意義焦點	4.509	0.945	4.328	0.954
整體構面	11.913	2.544	11.576	2.445

表4-1-14

有、無負向重大生活事件成人「多向度反芻焦點量表」之多變量變異數分析摘要表

反芻思考向度	MANOVA		ANOVA				
	wilks' Λ 值	p 值	F 值	p 值	差異比較	η^2	power
情緒焦點	.983***	.000	7.439*	.006	有>無	.005	.778
評價焦點			0.038	.846	<i>n.s.</i>	.000	.054
意義焦點			10.234**	.001	有>無	.007	.892

整體構面 Λ : * $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

分向度 F : * $p < .025$ (.05/2) ** $p < .005$ (.01/2) *** $p < .0005$ (.001/2)

由表4-1-13及表4-1-14得知：

- (一) 就整體而言，有、無負面重大生活事件的成人反芻思考之MANOVA達到顯著水準 (wilks' $\Lambda = .983$, $p < .001$)，表示成人的反芻思考焦點會因有、無負面重大生活事件而有所差異。
- (二) 就分向度而言，由於有、無負面重大生活事件的成人在反芻思考的多變量變異數分析達顯著水準，乃進一步進行各分量表的單變量變異數分析，結果發現：
 1. 在「情緒焦點」向度，有、無負面重大生活事件的成人在本向度得分差異達顯著水準 ($F = 7.439$, $p < .025$)，進一步以LSD事後比較發現：有負面重大生活事件之成人顯著高於無負面重大生活事件之成人，其 $\eta^2 = .005$ ，表示有、無負面重大生活事件可以解釋「情緒焦點」變異量的0.5%，統計考驗力 (power) 為 .778，表示正確拒絕 H_0 之機率为77.8%。
 2. 在「評價焦點」向度 ($F = 0.038$, $p > .025$)，有、無負面重大生活事件的成人在本向度之得分差異未達顯著水準，顯示成人的反芻思考在「評價焦點」向度不因有、無負面重大生活事件而有所差異。
 3. 在「意義焦點」向度，有、無負面重大生活事件的成人在本向度得分差異達顯著水準 ($F = 10.234$, $p < .005$)，進一步以LSD事後比較發現：有負面重大生活事件之成人顯著高於無負面重大生活事件之成人，其 $\eta^2 = .007$ ，表示有、無負面重大生活事件可以解釋「意義焦點」變異量的0.7%，統計考驗力 (power) 為 .892，表示正確拒絕 H_0 之機率为89.2%。

因此，本研究假設1-7「不同負向重大生活事件之成人，在反芻思考的整體構面及其分向度上有顯著差異」，在反芻思考的整體構面及「情緒焦點」與「意義焦點」兩個向度上獲得支持。

八、負向重大生活事件發生時間不同的成人反芻思考之差異分析

茲根據曾遭遇負向重大生活事件之1028位成人，探討不同發生時間之成人在多向度反芻焦點量表的整體構面及各分量表之平均數、標準差及單因子多變量變異數分析考驗結果，如下表4-1-15及表4-1-16。

表4-1-15

不同負向重大生活事件發生時間成人「多向度反芻焦點量表」之描述統計摘要表

反芻思考 向度	三個月內(A) (n = 85)		三個月~一年(B) (n = 122)		一年~三年(C) (n = 296)		三年以上(D) (n = 525)	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
	情緒焦點	3.984	0.983	4.091	1.145	3.927	0.980	3.612
評價焦點	3.820	1.306	3.889	1.177	3.791	1.209	3.417	1.214
意義焦點	4.486	1.008	4.616	0.823	4.510	0.914	4.494	0.967
整體構面	12.290	2.777	12.597	2.542	12.227	2.442	11.523	2.500

表 4-1-16

不同負向重大生活事件發生時間成人「多向度反芻焦點量表」之多變量變異數分析摘要表

反芻思考 向度	MANOVA		ANOVA		差異比較	η^2	power
	wilks' Λ 值	p值	F值	p值			
情緒焦點			11.393***	.000	A, B, C > D	.032	.999
評價焦點	.960***	.000	9.561***	.000	A, B, C > D	.027	.998
意義焦點			0.586	.624	n.s.	.002	.172

整體構面 Λ : *** $p < .001$ ** $p < .01$ * $p < .05$

分向度 F: *** $p < .00025$ (.001/4) ** $p < .0025$ (.01/4) * $p < .0125$ (.05/4)

由表4-1-15及表4-1-16得知：

(一) 就整體而言，不同負面重大生活事件發生時間的成人反芻思考之MANOVA達到顯著水準 (wilks' $\Lambda = .960$, $p < .001$)，表示成人的反芻思考焦點會因負面重大生活事件發生時間不同而有所差異。

(二) 就分向度而言，由於不同負面重大生活事件發生時間的成人在反芻思考的多變量變異數分析達顯著水準，乃進一步進行各分量表的單變量變異數分析，結果發現：

1. 在「情緒焦點」向度，不同負面重大生活事件發生時間的成人在本向度得分差異達顯著水準 ($F = 11.393$, $p < .00025$)，進一步以LSD事後比較發現：負面重大生活事件發生時間在三個月內、三個月~一年、一年~三年之成人顯著高於發生時間在三年以上之成人，其 $\eta^2 = .032$ ，表示負面重大生活事件發生時間可以解釋「情緒焦點」變異量的3.2%，統計考驗力 (power) 為 .999，表示正確拒絕 H_0 之機率為99.9%。

2. 在「評價焦點」向度，不同負面重大生活事件發生時間的成人，在本向度得分差異達顯著水準 ($F = 9.561, p < .00025$)，進一步以LSD事後比較發現：負面重大生活事件發生時間在三個月內、三個月～一年、一年～三年之成人顯著高於發生時間在三三年以上之成人，其 $\eta^2 = .027$ ，表示負面重大生活事件發生時間可以解釋「評價焦點」變異量的2.7%，統計考驗力 (power) 為 .998，表示正確拒絕 H_0 之機率為99.8%。
3. 在「意義焦點」向度 ($F = 0.586, p > .0125$)，不同負面重大生活事件發生時間的成人，在本向度之得分差異未達顯著水準，顯示成人的反芻思考在「意義焦點」向度不因負面重大生活事件發生時間不同而有所差異。

因此，本研究假設1-8「不同負向重大生活事件發生時間之成人，在反芻思考的整體構面及其分向度上有顯著差異」，在反芻思考的整體構面及「情緒焦點」與「評價焦點」兩個向度上獲得支持。

九、負向重大生活事件傷害程度不同的成人反芻思考之差異分析

茲根據曾遭遇負向重大生活事件之1028位成人，探討不同傷害程度之成人在多向度反芻焦點量表的整體構面及各分量表之平均數、標準差及單因子多變量變異數分析考驗結果，如下表4-1-17及表4-1-18。

表4-1-17

不同負向重大生活事件傷害程度成人「多向度反芻焦點量表」之描述統計摘要表

反芻思考向度	輕微傷害(A) (n = 165)		中度傷害(B) (n = 443)		嚴重傷害(C) (n = 420)	
	M	SD	M	SD	M	SD
情緒焦點	3.217	0.940	3.676	0.968	4.136	1.047
評價焦點	3.102	1.231	3.597	1.115	3.833	1.287
意義焦點	4.482	0.930	4.432	0.870	4.609	1.004
整體構面	10.801	2.310	11.706	2.359	12.577	2.631

表 4-1-18

不同負向重大生活事件傷害程度成人「多向度反芻焦點量表」之多變量變異數分析摘要表

反芻思考 向度	MANOVA		ANOVA				
	wilks' Λ 值	p 值	F 值	p 值	差異比較	η^2	power
情緒焦點			55.417***	.000	C > B > A	.098	1.000
評價焦點	.893***	.000	21.771***	.000	C > B > A	.041	1.000
意義焦點			3.966	.019	n. s.	.008	.712

整體構面 Λ : *** $p < .001$ ** $p < .01$ * $p < .05$

分向度 F: *** $p < .00033$ (.001/3) ** $p < .0033$ (.01/3) * $p < .0167$ (.05/3)

由表4-1-17及表4-1-18得知：

- (一) 就整體而言，不同負面重大生活事件傷害程度的成人反芻思考之MANOVA達到顯著水準 ($wilks' \Lambda = .893, p < .001$)，表示成人的反芻思考焦點會因負面重大生活事件傷害程度不同而有所差異。
- (二) 就分向度而言，由於不同負面重大生活事件傷害程度的成人在反芻思考的多變量變異數分析達顯著水準，乃進一步進行各分量表的單變量變異數分析，結果發現：
1. 在「情緒焦點」向度，不同負面重大生活事件傷害程度的成人在本向度得分差異達顯著水準 ($F = 55.417, p < .00033$)，進一步以LSD事後比較發現：負面重大生活事件傷害程度嚴重之成人顯著高於傷害程度中等、傷害程度輕微之成人，其 $\eta^2 = .098$ ，表示負面重大生活事件傷害程度可以解釋「情緒焦點」變異量的9.8%，統計考驗力 (power) 為 1.000，表示正確拒絕 H_0 之機率為 100.0%。
 2. 在「評價焦點」向度，不同負面重大生活事件傷害程度的成人在本向度得分差異達顯著水準 ($F = 21.771, p < .00033$)，進一步以LSD事後比較發現：負面重大生活事件傷害程度嚴重之成人顯著高於傷害程度中等、傷害程度輕微之成人，其 $\eta^2 = .041$ ，表示負面重大生活事件傷害程度可以解釋「評價焦點」變異量的4.1%，統計考驗力 (power) 為 1.000，表示正確拒絕 H_0 之機率為 100.0%。
 3. 在「意義焦點」向度 ($F = 3.966, p > .0167$)，不同負面重大生活事件傷害程度的成人在本向度之得分差異未達顯著水準，顯示成人的反芻思考在「意義焦點」向度不因負面重大生活事件傷害程度不同而有所差異。

因此，本研究假設1-9「不同負向重大生活事件傷害程度之成人，在反芻思考的整體構面及其分向度上有顯著差異」，在反芻思考的整體構面及「情緒焦點」與「評價焦點」兩個向度上獲得支持。

十、負向重大生活事件互動關係不同的成人反芻思考之差異分析

茲根據曾遭遇負向重大生活事件之1028位成人，探討不同互動關係之成人在多向度反芻焦點量表的整體構面及各分量表之平均數、標準差及單因子多變量變異數分析考驗結果，如下表4-1-19及表4-1-20。

表4-1-19

不同負向重大生活事件互動關係的成人「多向度反芻焦點量表」之描述統計摘要表

反芻思考向度	他人傷害我(A) (n = 427)		我傷害他人(B) (n = 47)		不可抗拒因素(C) (n = 554)	
	M	SD	M	SD	M	SD
	情緒焦點	3.858	1.069	3.867	1.122	3.731
評價焦點	3.796	1.227	3.773	1.360	3.460	1.204
意義焦點	4.610	0.871	4.443	1.018	4.443	0.977
整體構面	12.264	2.551	12.083	2.870	11.635	2.477

表 4-1-20

不同負向重大生活事件互動關係成人「多向度反芻焦點量表」之多變量變異數分析摘要表

反芻思考 向度	MANOVA		ANOVA		差異比較	η^2	power
	wilks' Λ 值	p值	F值	p值			
情緒焦點			2.158	.091	n. s.	.006	.551
評價焦點	.956***	.000	6.818***	.000	A > C	.020	.977
意義焦點			7.317***	.000	A > C	.021	.985

整體構面 Λ : *** $p < .001$ ** $p < .01$ * $p < .05$

分向度 F: *** $p < .00033$ (.001/3) ** $p < .0033$ (.01/3) * $p < .0167$ (.05/3)

由表4-1-19及表4-1-20得知：

- (一) 就整體而言，不同負面重大生活事件互動關係的成人反芻思考之MANOVA達到顯著水準 (wilks' $\Lambda = .956$, $p < .001$)，表示成人的反芻思考焦點會因負面重大生活事件互動關係不同而有所差異。
- (二) 就分向度而言，由於不同負面重大生活事件互動關係的成人在反芻思考的多變量變異數分析達顯著水準，乃進一步進行各分量表的單變量變異數分析，結果發現：
 1. 在「情緒焦點」向度 ($F = 2.158$, $p > .0167$)，不同負面重大生活事件互動關係的成人在本向度之得分差異未達顯著水準，顯示成人的反芻思考在「情緒焦點」向度不因負面重大生活事件互動關係不同而有所差異。
 2. 在「評價焦點」向度，不同負面重大生活事件互動關係的成人在本向度得分差異達顯著水準 ($F = 6.818$, $p < .00033$)，進一步以LSD事後比較發現：互動關係為他人傷害我之成人顯著高於互動關係為不可抗拒因素之成人，其 $\eta^2 = .020$ ，表示負面重大生活事件的互動關係可以解釋「評價焦點」變異量的2.0%，統計考驗力 (power) 為 .977，表示正確拒絕 H_0 之機率為 97.7%。

3. 在「意義焦點」向度，不同負面重大生活事件互動關係的成人在本向度得分差異達顯著水準 ($F = 7.317$, $p < .00033$)，進一步以LSD事後比較發現：互動關係為他人傷害我之成人顯著高於互動關係為不可抗拒因素之成人，其 $\eta^2 = .021$ ，表示負面重大生活事件的互動關係可以解釋「意義焦點」變異量的2.1%，統計考驗力 (power) 為 .985，表示正確拒絕 H_0 之機率為 98.5%。

因此，本研究假設1-10「不同負向重大生活事件互動關係之成人，在反芻思考的整體構面及其分向度上有顯著差異」，在反芻思考的整體構面及「評價焦點」與「意義焦點」兩個向度上獲得支持。

參、綜合討論

成人的反芻思考是否因不同背景變項而有差異？茲根據前述研究結果歸納整理如表4-1-21，並說明如下：

一、不同性別在反芻思考之差異情形

就性別而言，在反芻思考整體構面及「情緒焦點」與「意義焦點」分向度上，會因性別的不同而有顯著差異。女性在「情緒焦點」與「意義焦點」分向度上顯著高於男性。此研究結果與Nolen-Hoeksema與Jackson (2001)、Treyner等人 (2003) 相同。Nolen-Hoeksema (1987) 也認為反芻有明顯的性別差異。

就此研究結果推測可能原因，女性對於關係的責任感較強，會竭盡所能去維持人際的正向關係，因此也造成較多的反芻反應。寬恕常發生在人際傷害事件中，侵犯者也常是與我們親近的人，例如朋友、同儕、同事、家人等，是否該寬恕侵犯者？是否要與侵犯者維繫關係？寬恕對方會帶來什麼樣的後果？女性對於關係有較強之責任感，也因此常常陷入不斷重複思考這類情緒性與意義性的問題、有較多的反芻反應。

二、不同年齡在反芻思考之差異情形

就年齡而言，在反芻思考整體構面及「情緒焦點」、「評價焦點」與「意義焦點」分向度上，會因年齡的不同而有顯著差異。20-30歲成人在「情緒焦點」、「評價焦點」與「意義焦點」分向度上顯著高於其他各組。但隨著年齡增長，反芻思考有降低的現象，61歲以上之高齡者在「情緒焦點」、「評價焦點」與「意義焦點」分向度上都顯著較低。此研究結果與Sutterlin等人 (2012)、Markham與Mason (2016) 的研究結果相同。

本研究推論高齡者憑藉過去多年的處事經驗與智慧，擁有較熟練的認知處理技巧與情緒調適策略，因此面對日常生活各種事件，在情緒上較不易出現劇烈起伏之現象。然而，從反芻思考次向度觀之，不具適應性之情緒焦點、評價焦點反芻，與較具適應性之意義焦點反芻，高齡者對於此三類型不同內容焦點的反芻思考使用頻率是否有顯著差異，仍有待進一步加以實證探析。

三、不同教育程度在反芻思考之差異情形

就教育程度而言，在反芻思考整體構面及「情緒焦點」、「評價焦點」與「意義焦點」分向度上，會因教育程度的不同而有顯著差異。國中（含以下）、高中職、大學、碩士之成人在「情緒焦點」分向度上顯著高於專科、博士之成人；高中職、大學之成人在「評價焦點」分向度上顯著高於專科、博士之成人；大學、碩士、博士之成人在「意義焦點」分向度上顯著高於國中（含以下）、高中職、專科之成人。

過去並無相關實證研究探討此一議題，本研究從論述來進行推論：高教育程度者因其所受的教育較多，價值觀與觀點層面較廣，因此有較豐富的情緒調節策略與理性思考傾向。

四、不同婚姻狀況在反芻思考之差異情形

就婚姻狀況而言，在反芻思考整體構面及「情緒焦點」、「評價焦點」與「意義焦點」分向度上，會因婚姻狀況的不同而有顯著差異。未曾結婚之成人在「情緒焦點」、「評價焦點」與「意義焦點」分向度上都顯著高於其他組別。

過去並無相關實證研究探討此一議題，謹從論述上來推敲可能原因。本研究以20歲以上之成人為對象，從Erikson「發展任務與心理危機」觀點，屬於成人期，發展任務為建立愛情與友誼的親密關係，心理危機則為親密或疏離，本研究臆測婚姻狀況屬於「與他人關係」的聯繫，未婚成人因為正值與他人建立親密關係時期，可能因人際互動產生摩擦、傷害或失落事件，因此有較多的負向情緒及反芻思考。

五、不同宗教信仰相關變項在反芻思考之差異情形

就宗教信仰而言，在反芻思考整體構面及「情緒焦點」、「評價焦點」與「意義焦點」分向度上，不會因宗教信仰的有無而有顯著差異；就參與宗教活動頻率而言，在反芻思考整體構面及「情緒焦點」分向度上，會因參與頻率的的不同而有顯著差異。經常或每天參與之成人在「情緒焦點」分向度上，顯著低於其他各組。

本研究認為有宗教信仰和宗教虔誠者，參與宗教團體活動，可以拓展自己的關懷領域，並能與他人有良好的人際締結及互動，參與宗教活動頻率越高者，較能積極地找尋生命的意義，較少消極態度與負面情緒，也較會將生活中的際遇視為人生中的考驗，相信藉由宗教的支持一定可以安然度過難關。

六、不同負向重大生活事件相關變項在反芻思考之差異情形

就負向事件而言，在反芻思考整體構面、「情緒焦點」與「意義焦點」分向度上，會因的不同重大負向生活事件而有顯著差異。曾遭遇重大負向生活事件之成人在「情緒焦點」與「意義焦點」分向度上都顯著高於未曾遭遇負向事件之成人；就負向事件的時距而言，在反芻思考整體構面、「情緒焦點」與「評價焦點」分向度上有顯著差異。負向重大生活事件發生距今三個月內、三個月~一年、一年~三年之成人，在「情緒焦點」與「評價焦點」向度上都顯著高於三年以上之成人；就負向事件的傷害程度而言，在反芻思考整體構面、「情緒焦點」與「評價焦點」分向度上有顯著差異。受到傷害感覺程度嚴重之成人，反芻思考程度顯著高於其他不同程度組別；就負向事件互動關係而言，在反芻思考整體構面、「評價焦點」與「意義焦點」分向度上有顯著差異。重大負向生活事件的互動關係為我傷害他人在「評價焦點」與「意義焦點」分向度上顯著高於負向事件是不可抗拒之因素所造成。

就此研究結果推測其可能原因，本研究推論負向重大生活事件發生時，傷害程度越嚴重，個體所經歷承受的痛苦就越多，產生委屈、難過、恥辱等消極情緒也越多，個體負面的認知難以消除，還可能陷入反芻之中。因此，曾遭遇重大負向生活事件之成人有較高的反芻思考。當傷害結果隨著時間而逐漸減低、消逝，個體生活態度與心境轉變，不具適應性的情緒焦點與評價焦點反芻思考顯著減少。但因本研究問卷在這項背景變項的設計只詢問個人是否曾遭遇負面重大生活事件、負面事件時距、嚴重程度與互動關係，無法呈現個體反芻內容焦點的改變歷程，研究結果也受到限制。

表4-1-21

不同背景變項的成人「多向度反芻焦點量表」整體構面及各分向度考驗結果一覽表

變項	整體構面	分量表			類別	
		情緒焦點	評價焦點	意義焦點		
性別	$\Lambda = .990^{**}$ $p = .003$	女>男	<i>n.s.</i>	女>男.	A.男	B.女
年齡	$\Lambda = .920^{***}$ $p = .000$	A>B, C, D, E	A>B, D>C>E	A, B>C, D>E	A.20-30歲 B.31-40歲 C.41-50歲	D.51-60歲 E.61歲以上
教育程度	$\Lambda = .934^{***}$ $p = .000$	A,B,D, E>C, F	B,D>E>C, F	D, E, F>A, B, C	A.國中 B.高中職 C.專科	D.大學 E.碩士 F.博士
婚姻狀況	$\Lambda = .936^{***}$ $p = .000$	A, C>B	A, D>E>B	A, B>C	A.未曾結婚 B.離婚 C.已婚-喪偶	D.已婚-分居 E.婚姻中
宗教信仰	$\Lambda = .998$ $p = .447$	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>	A.有	B.無
參與宗教活動頻率	$\Lambda = .977^{***}$ $p = .001$	A, B, C, D>E	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>	A.未曾參與 C.每月數次 E.每天	B.每年數次 D.每週數次
負向重大生活事件	$\Lambda = .983^{***}$ $p = .000$	有>無	<i>n.s.</i>	有>無	A.有	B.無
負向重大生活事件發生時間	$\Lambda = .960^{***}$ $p = .000$	A, B, C>D	A, B, C>D	<i>n.s.</i>	A.三個月內 B.三個月~一年 C.一年~三年 D.三年以上	
負向重大生活事件傷害程度	$\Lambda = .893^{***}$ $p = .000$	C>B>A	C>B>A.	<i>n.s.</i>	A.傷害輕微 B.中度傷害 C.嚴重傷害	
負向重大生活事件互動關係	$\Lambda = .956^{***}$ $p = .000$	<i>n.s.</i>	A>C	A>C.	A.他人傷害我 B.我傷害他人 C.不可抗拒的因素	

第二節 成人未來時間觀之現況與差異分析

本節探討不同背景變項（包括性別、年齡、教育程度、就業狀態、婚姻、宗教信仰、宗教團體活動參與頻率、負面重大生活事件、發生時間、傷害程度、互動關係等十一項）之成人在未來時間觀的整體構面及各分向度上的差異情形。本研究先以單因子多變量變異數分析（multivariate analysis of variance, MANOVA）進行整體差異顯著性檢定，如果有達到顯著水準，再進一步以獨立樣本單因子變異數分析探討不同背景成人在未來時間觀各分層面之差異情形。本節針對「假設二：不同背景變項之成人，在未來時間觀的表現上有顯著差異」進行顯著性檢定。為了讓所有 ANOVA 的型一總誤差率不會超過 MANOVA 所設定的型一總誤差率 ($\alpha = .05$)，所以本研究 ANOVA 的型一誤差率設為 α/p ， p 是變項數。

壹、成人未來時間觀之現況分析

本研究之「未來時間態度量表」採李克特六點量表，每題最高6分，最低1分。為了解受試者未來時間觀之現況，採用平均數、標準差、偏態與峰度對未來時間觀之分向度及整體構面作分析，結果如表4-1所示。由於各因素的題數不同，因此研究者以加總個題得分後除以題數成為平均數之後，始進行分析。由表4-2-1可得知，成人的未來時間觀依據三個向度的平均得分之高低排列，依序為：未來時間觀點、未來目標價值、對未來的準備與行動。研究者接著再進行相依樣本單因子變異數分析（Repeated measured ANOVA），並採取多重比較（multiple comparisons）的最小顯著性差異（Fisher's Least Significant Difference, LSD）來檢定三個未來時間觀向度之差異情形，發現受試者在三個未來時間觀向度上有顯著差異（ $F = 51.241, p < .001, \eta^2 = .035$ ），且經事後比較（LSD法）發現，受試者在「未來時間觀點」分量表得分最高（ $M = 4.583$ ），其次為「未來目標價值」分量表（ $M = 4.499$ ），「對未來的準備與行動」分量表的得分最低（ $M = 4.405$ ）。

表4-2-1

成人在未來時間態度量表平均得分之描述統計（ $N = 1413$ ）

未來時間觀向度	總分/題數	標準差	偏態	峰度
未來時間觀點	4.583	.759	-.474	.479
未來目標價值	4.499	.968	-.648	.773
對未來的準備與行動	4.405	.854	-.350	.285
整體構面	13.488	2.324	-.410	.493

貳、不同背景變項成人未來時間觀之差異分析

一、不同性別成人未來時間觀之差異分析

茲將不同性別之成人在未來時間態度量表的整體構面及各分量表之平均數、標準差及單因子多變量變異數分析考驗結果，如下表4-2-2。

表4-2-2

不同性別成人「未來時間態度量表」之描述統計摘要表 (N = 1413)

未來時間觀向度	男 (n = 498)		女 (n = 915)		MANOVA	
	M	SD	M	SD	wilks' Λ 值	p值
未來時間觀點	4.486	0.648	4.484	0.640	.996	.167
未來目標價值	4.465	0.753	4.389	0.783		
對未來的準備與行動	4.370	0.727	4.342	0.707		
整體構面	13.321	1.877	13.214	1.865		

由表4-2-2得知：就整體而言，不同性別之成人在未來時間觀的整體構面之MANOVA未達到顯著水準 (wilks' Λ = .996, $p > .05$)，表示成人的未來時間觀不會因性別不同而有所差異。因此，本研究假設2-1「不同性別之成人，在未來時間觀的整體構面及其分向度上有顯著差異」未獲得支持。

二、不同年齡成人未來時間觀之差異分析

茲將不同年齡之成人在未來時間態度量表的整體構面及各分量表之平均數、標準差及單因子多變量變異數分析考驗結果，如下表4-2-3及表4-2-4。

表4-2-3

不同年齡成人「未來時間態度量表」之描述統計摘要表 (N = 1413)

未來時間觀向度	20-30歲 (A)		31-40歲 (B)		41-50歲 (C)		51-60歲 (D)		61歲以上 (E)	
	(n = 741)		(n = 296)		(n = 202)		(n = 114)		(n = 60)	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
未來時間觀點	4.472	0.646	4.510	0.644	4.497	0.636	4.455	0.614	4.528	0.692
未來目標價值	4.309	0.797	4.474	0.719	4.490	0.710	4.618	0.761	4.806	0.711
對未來的準備與行動	4.293	0.750	4.391	0.637	4.360	0.656	4.437	0.715	4.693	0.694
整體構面	13.074	1.918	13.375	1.756	13.347	1.764	13.510	1.861	14.026	1.892

表4-2-4

不同年齡成人「未來時間態度量表」之多變量變異數分析摘要表(N=1413)

未來時間觀 向度	MANOVA		ANOVA				
	wilks' Λ 值	p值	F值	p值	差異比較	η^2	power
未來時間觀點			0.333	.856	n.s.	.001	.126
未來目標價值	.952***	.000	10.472***	.000	E > B, C > A	.029	1.000
對未來的準備與行動			5.374***	.000	E > B, D > A	.015	.974

整體構面 Λ : *** $p < .001$

分向度 F: *** $p < .0002$ (.001/5)

由表4-2-3及表4-2-4得知：

(一) 就整體而言，不同年齡的成人未來時間觀之MANOVA達到顯著水準

(wilks' $\Lambda = .952$, $p < .001$)，表示成人的未來時間觀會因年齡不同而有所差異。

(二) 就分向度而言，由於不同年齡的成人在未來時間觀的多變量變異數分析達顯著水準，乃進一步進行各分量表的單變量變異數分析，結果發現：

1. 在「未來時間觀點」向度 ($F = 0.333$, $p > .05$)，不同年齡的成人在本向度之得分差異未達顯著水準，顯示成人的未來時間觀在「未來時間觀點」向度不因性別不同而有所差異。
2. 在「未來目標價值」向度，不同年齡的成人在本向度得分差異達顯著水準 ($F = 10.472$, $p < .0002$)，進一步以LSD事後比較發現：60歲以上成人顯著高於31-40歲、41-50歲成人，且顯著高於20-30歲成人，其 $\eta^2 = .029$ ，表示年齡可以解釋「未來目標價值」變異量的2.9%，統計考驗力 (power) 為1.000，表示正確拒絕 H_0 之機率為100.0%。
4. 在「對未來的準備與行動」向度，不同年齡的成人在本向度得分差異達顯著水準 ($F = 5.374$, $p < .0002$)，進一步以LSD事後比較發現：60歲以上成人顯著高於31-40歲、51-60歲成人，且顯著高於20-30歲成人，其 $\eta^2 = .015$ ，表示年齡可以解釋「對未來的準備與行動」變異量的1.5%，統計考驗力 (power) 為.974，表示正確拒絕 H_0 之機率為97.4%。

因此，本研究假設2-2「不同年齡之成人，在未來時間觀的整體構面及其分向度上有顯著差異」，在未來時間觀的整體構面及「未來目標價值」與「對未來的準備與行動」兩個向度上獲得支持。

三、不同教育程度成人未來時間觀之差異分析

茲將不同教育程度之成人在未來時間態度量表的整體構面及各分量表之平均數、標準差及單因子多變量變異數分析考驗結果，如下表4-2-5及表4-2-6。

表4-2-5

不同教育程度成人「未來時間態度量表」之描述統計摘要表 (N = 1413)

未來時間觀向度	國中(A) (n = 13)		高中職(B) (n = 84)		專科(C) (n = 84)		大學(D) (n = 890)		碩士(E) (n = 285)		博士(F) (n = 57)	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
未來時間觀點	4.295	0.426	4.435	0.580	4.407	0.680	4.452	0.634	4.588	0.665	4.711	0.650
未來目標價值	4.526	0.476	4.442	0.679	4.583	0.784	4.344	0.764	4.544	0.812	4.567	0.760
對未來的準備與行動	4.516	0.289	4.291	0.662	4.412	0.790	4.298	0.716	4.474	0.690	4.551	0.716
整體構面	13.337	0.944	13.168	1.648	13.402	2.038	13.094	1.836	13.606	1.946	13.829	1.887

表4-2-6

不同教育程度成人「未來時間態度量表」之多變量變異數分析摘要表(N= 1413)

未來時間觀向度	MANOVA		ANOVA		差異比較	η^2	power
	wilks' Λ 值	p值	F值	p值			
未來時間觀點			3.951**	.001	E, F > C, D	.014	.949
未來目標價值	.967***	.000	4.459***	.000	C, E, F > D	.016	.971
對未來的準備與行動			3.983**	.001	E, F > B, D	.014	.951
整體構面 Λ :	*** $p < .001$	** $p < .01$	* $p < .05$				
分向度 F :	*** $p < .000167$ (.001/6)		*** $p < .00167$ (.001/6)		* $p < .0083$ (.001/6)		

由表4-2-5及表4-2-6得知：

- (一) 就整體而言，不同教育程度的成人未來時間觀之MANOVA達到顯著水準 (wilks' $\Lambda = .967$, $p < .001$)，表示成人的未來時間觀會因教育程度不同而有所差異。
- (二) 就分向度而言，由於不同教育程度的成人在未來時間觀的多變量變異數分析達顯著水準，乃進一步進行各分量表的單變量變異數分析，結果發現：
 1. 在「未來時間觀點」向度，不同教育程度的成人在本向度得分差異達顯著水準 ($F = 3.951$, $p < .00167$)，進一步以LSD事後比較發現：碩士、博士顯著高於專科、大學之成人，其 $\eta^2 = .014$ ，表示教育程度可以解釋「未來時間觀點」變異量的1.4%，統計考驗力 (power) 為.949，表示正確拒絕 H_0 之機率為94.9%。

2. 在「未來目標價值」向度，不同教育程度的成人本向度得分差異達顯著水準 ($F = 4.459, p < .000167$)，進一步以LSD事後比較發現：專科、碩士、博士顯著高於大學之成人，其 $\eta^2 = .016$ ，表示教育程度可以解釋「未來目標價值」變異量的1.6%，統計考驗力 (power) 為.971，表示正確拒絕 H_0 之機率為97.1%。
3. 在「對未來的準備與行動」向度，不同教育程度的成人本向度得分差異達顯著水準 ($F = 3.983, p < .00167$)，進一步以LSD事後比較發現：碩士、博士顯著高於高中職、大學之成人，其 $\eta^2 = .014$ ，表示教育程度可以解釋「對未來的準備與行動」變異量的1.4%，統計考驗力 (power) 為.951，表示正確拒絕 H_0 之機率為95.1%。

因此，本研究假設2-3「不同教育程度之成人，在未來時間觀的整體構面及其分向度上有顯著差異」，在未來時間觀的整體構面及「未來時間觀點」、「未來目標價值」與「對未來的準備與行動」三個向度上均獲得支持。

四、不同婚姻狀況成人未來時間觀之差異分析

茲將不同婚姻狀況之成人未來時間態度量表的整體構面及各分量表之平均數、標準差及單因子多變量變異數分析考驗結果，如下表4-2-7及表4-2-8。

表4-2-7

不同婚姻狀況成人「未來時間態度量表」之描述統計摘要表 ($N = 1413$)

未來時間觀 向度	未曾結婚(A) ($n = 935$)		離婚(B) ($n = 36$)		已婚-喪偶(C) ($n = 20$)		已婚-分居(D) ($n = 11$)		婚姻中(E) ($n = 411$)	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
	未來時間觀點	4.480	0.639	4.671	0.726	4.342	0.460	4.197	0.698	4.494
未來目標價值	4.350	0.782	4.667	0.787	4.333	0.628	4.076	1.099	4.554	0.726
對未來的準備與行動	4.315	0.722	4.540	0.725	4.257	0.665	3.961	0.890	4.434	0.683
整體構面	13.145	1.878	13.878	1.978	12.932	1.354	12.234	2.600	13.482	1.806

表4-2-8

不同婚姻狀況成人「未來時間態度量表」之多變量變異數分析摘要表($N = 1413$)

未來時間觀 向度	MANOVA		ANOVA				
	wilks' Λ 值	<i>p</i> 值	<i>F</i> 值	<i>p</i> 值	差異比較	η^2	power
未來時間觀點			1.594	.173	<i>n.s.</i>	.005	.496
未來目標價值	.973***	.000	6.620***	.000	B, E > A, D	.018	.993
對未來的準備與行動			3.538*	.007	E > A, D	.010	.869

整體構面 Λ : *** $p < .001$ ** $p < .01$ * $p < .05$

分向度 F : *** $p < .0002$ (.001/5) ** $p < .002$ (.01/5) * $p < .01$ (.05/5)

由表4-2-7及表4-2-8得知：

(一) 就整體而言，不同婚姻狀況的成人未來時間觀之MANOVA達到顯著水準 (wilks' $\Lambda = .973$, $p < .001$)，表示成人的未來時間觀會因婚姻狀況不同而有所差異。

(二) 就分向度而言，由於不同婚姻狀況的成人在未來時間觀的多變量變異數分析達顯著水準，乃進一步進行各分量表的單變量變異數分析，結果發現：

1. 在「未來時間觀點」向度 ($F = 1.594$, $p > .01$)，不同婚姻狀況的成人在本向度之得分差異未達顯著水準，顯示成人的未來時間觀在「未來時間觀點」向度不因婚姻狀況不同而有所差異。
2. 在「未來目標價值」向度，不同婚姻狀況的成人在本向度得分差異達顯著水準 ($F = 6.620$, $p < .0002$)，進一步以LSD事後比較發現：離婚、婚姻中 (含再婚) 之成人顯著高於未曾結婚、已婚—分居之成人，其 $\eta^2 = .018$ ，表示婚姻狀況可以解釋「未來目標價值」變異量的1.8%，統計考驗力 (power) 為.993，表示正確拒絕 H_0 之機率為99.3%。
3. 在「對未來的準備與行動」向度，不同婚姻狀況的成人在本向度得分差異達顯著水準 ($F = 3.538$, $p < .01$)，進一步以LSD事後比較發現：婚姻中 (含再婚) 之成人顯著高於未曾結婚、已婚—分居之成人，其 $\eta^2 = .010$ ，表示婚姻狀況可以解釋「對未來的準備與行動」變異量的1.0%，統計考驗力 (power) 為.869，表示正確拒絕 H_0 之機率為86.9%。

因此，本研究假設2-4「不同婚姻狀況之成人，在未來時間觀的整體構面及其分向度上有顯著差異」，在未來時間觀的整體構面及「未來目標價值」與「對未來的準備與行動」兩個分向度上獲得支持。

五、有、無宗教信仰成人未來時間觀之差異分析

茲將有、無宗教信仰之成人在未來時間態度量表的整體構面及各分量表之平均數、標準差及單因子多變量變異數分析考驗結果，如下表4-2-9及表4-2-10。

表4-2-9

有、無宗教信仰成人「未來時間態度量表」之描述統計摘要表 (N = 1413)

未來時間觀向度	有 (n = 783)		無 (n = 630)	
	M	SD	M	SD
未來時間觀點	4.505	0.649	4.459	0.635
未來目標價值	4.473	0.771	4.344	0.771
對未來的準備與行動	4.395	0.701	4.298	0.726
整體構面	13.373	1.874	13.102	1.854

表4-2-10

有、無宗教信仰成人「未來時間態度量表」之多變量變異數分析摘要表(N= 1413)

未來時間觀向度	MANOVA		ANOVA				
	wilks' Λ 值	p值	F值	p值	差異比較	η^2	power
未來時間觀點			1.797	.180	n. s.	.001	.268
未來目標價值	.992*	.013	9.685**	.002	有>無	.007	.875
對未來的準備與行動			6.442*	.011	有>無	.005	.718

整體構面 Λ : *** $p < .001$ ** $p < .01$ * $p < .05$
 分向度 F: *** $p < .0005$ (.001/2) ** $p < .005$ (.01/2) * $p < .025$ (.05/2)

由表4-2-9及表4-2-10得知：

- (一) 就整體而言，有、無宗教信仰的成人未來時間觀之MANOVA達到顯著水準 (wilks' $\Lambda = .992$, $p < .05$)，表示成人的未來時間觀會因宗教信仰不同而有所差異。
- (二) 就分向度而言，由於有、無宗教信仰的成人在未來時間觀的多變量變異數分析達到顯著水準，乃進一步進行各分量表的單變量變異數分析，結果發現：
 1. 在「未來時間觀點」向度 ($F = 1.797$, $p > .05$)，有、無宗教信仰的成人在本向度之得分差異未達顯著水準，顯示成人的未來時間觀在「未來時間觀點」向度不因宗教信仰不同而有所差異。
 2. 在「未來目標價值」向度，有、無宗教信仰的成人在本向度得分差異達顯著水準 ($F = 9.685$, $p < .005$)，進一步以LSD事後比較發現：有宗教信仰之成人在「未來目標價值」顯著高於無宗教信仰之成人，其 $\eta^2 = .007$ ，表示宗教信仰可以解釋「未來目標價值」變異量的0.7%，統計考驗力 (power) 為.875，表示正確拒絕 H_0 之機率為87.5%。
 3. 在「對未來的準備與行動」向度，有、無宗教信仰的成人在本向度得分差異達顯著水準 ($F = 6.442$, $p < .025$)，進一步以LSD事後比較發現：有宗教信仰之成人

在「對未來的準備與行動」顯著高於無宗教信仰之成人，其 $\eta^2 = .005$ ，表示宗教信仰可以解釋「對未來的準備與行動」變異量的5%，統計考驗力(power)為.718，表示正確拒絕 H_0 之機率為71.8%。

因此，本研究假設2-5「不同宗教信仰之成人，在未來時間觀的整體構面及其分向度上有顯著差異」，在未來時間觀的整體構面及「未來目標價值」與「對未來的準備與行動」兩個向度上獲得支持。

六、宗教團體活動參與度不同成人未來時間觀之差異分析

茲將不同宗教團體活動參與度之成人在未來時間態度量表的整體構面及各分量表之平均數、標準差及單因子多變量變異數分析考驗結果，如下表4-2-11及表4-2-12。

表4-2-11

不同宗教團體活動參與度成人「未來時間態度量表」之描述統計摘要表 (N = 1413)

未來時間觀向度	未曾參與(A) (n = 428)		每年數次(B) (n = 727)		每月數次(C) (n = 150)		每週數次(D) (n = 81)		每天(E) (n = 27)	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
未來時間觀點	4.438	0.639	4.517	0.657	4.493	0.573	4.420	0.663	4.500	0.603
未來目標價值	4.325	0.823	4.413	0.759	4.624	0.703	4.459	0.717	4.623	0.630
對未來的準備與行動	4.296	0.709	4.341	0.726	4.562	0.616	4.328	0.781	4.450	0.576
整體構面	13.060	1.938	13.270	1.856	13.680	1.678	13.207	1.910	13.573	1.653

表4-2-12

不同宗教團體活動參與度成人「未來時間態度量表」之多變量變異數分析摘要表

未來時間觀向度	MANOVA				ANOVA		
	wilks' Λ 值	p值	F值	p值	差異比較	η^2	power
未來時間觀點			1.216	.302	n. s.	.003	.385
未來目標價值	.971***	.000	4.807**	.001	C > A, B	.013	.956
對未來的準備與行動			4.125*	.003	C > A, B, D	.012	.920

整體構面 Λ : *** $p < .001$ ** $p < .01$ * $p < .05$

分向度 F: *** $p < .0002$ (.001/5) ** $p < .002$ (.01/5) * $p < .01$ (.05/5)

由表4-2-11及表4-2-12得知：

- (一) 就整體而言，不同宗教團體活動參與度的成人未來時間觀之MANOVA達到顯著水準 (wilks' $\Lambda = .971$, $p < .001$)，表示成人的未來時間觀會因宗教團體活動參與度不同而有所差異。

(二)就分向度而言，由於不同宗教團體活動參與度的成人在未來時間觀的多變量變異數分析達顯著水準，乃進一步進行各分量表的單變量變異數分析，結果發現：

1. 在「未來時間觀點」向度 ($F = 1.216, p > .05$)，不同宗教團體活動參與度的成人在本向度之得分差異未達顯著水準，顯示成人的未來時間觀在「未來時間觀點」向度不因宗教團體活動參與度不同而有所差異。
2. 在「未來目標價值」向度，不同宗教團體活動參與度的成人在本向度得分差異達顯著水準 ($F = 4.807, p < .002$)，進一步以LSD事後比較發現：每月數次之成人在顯著高於未曾參與和每年數次之成人，其 $\eta^2 = .013$ ，表示宗教信仰可以解釋「未來目標價值」變異量的1.3%，統計考驗力 (power) 為.956，表示正確拒絕 H_0 之機率為95.6%。
3. 在「對未來的準備與行動」向度，不同宗教團體活動參與度的成人在本向度得分差異達顯著水準 ($F = 4.125, p < .01$)，進一步以LSD事後比較發現：每月數次之成人顯著高於未曾參與、每年數次與每週數次之成人，其 $\eta^2 = .012$ ，表示宗教信仰可以解釋「對未來的準備與行動」變異量的2%，統計考驗力(power)為.920，表示正確拒絕 H_0 之機率為92.0%。

因此，本研究假設2-6「不同宗教團體活動參與度之成人，在未來時間觀的整體構面及其分向度上有顯著差異」，在未來時間觀的整體構面及「未來目標價值」與「對未來的準備與行動」兩個向度上獲得支持。

七、有、無負向重大生活事件成人未來時間觀之差異分析

茲將有、無負向重大生活事件之成人在未來時間態度量表的整體構面及各分量表之平均數、標準差及單因子多變量變異數分析考驗結果，如下表4-2-13。

表4-2-13

有、無負向重大生活事件成人「未來時間態度量表」之描述統計摘要表 ($N = 1413$)

未來時間觀向度	有 ($n = 1028$)		無 ($n = 385$)		MANOVA	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	wilks' Λ 值	<i>p</i> 值
未來時間觀點	4.503	0.655	4.435	0.606	.996	.119
未來目標價值	4.420	0.790	4.402	0.726		
對未來的準備與行動	4.371	0.719	4.301	0.697		
整體構面	13.294	1.896	13.139	1.792		

由表4-2-13得知：就整體而言，有、無負向重大生活事件的成人在未來時間觀的整體構面之MANOVA未達到顯著水準（ $wilks' \Lambda = .996, p > .05$ ），表示成人的未來時間觀不會因有、無負向重大生活事件而有所差異。因此，本研究假設2-8「不同負向重大生活事件之成人，在未來時間觀的整體構面及其分向度上有顯著差異」未獲得支持。

八、負向重大生活事件發生時間不同成人未來時間觀之差異分析

茲根據曾遭遇負向重大生活事件之1028位成人，探討不同發生時間之成人在未來時間態度量表的整體構面及各分量表之平均數、標準差及單因子多變量變異數分析考驗結果，如下表4-2-14。

表4-2-14

不同負向重大生活事件發生時間成人「未來時間態度量表」之描述統計摘要表(N = 1028)

未來時間觀 向度	三個月內(A) (n = 85)		三個月~一年(B) (n = 122)		一年~三年(C) (n = 296)		三年以上(D) (n = 525)		MANOVA	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	wilks' Λ 值	p值
未來時間觀點	4.524	0.628	4.563	0.735	4.419	0.642	4.534	0.645	.985	.071
未來目標價值	4.396	0.793	4.366	0.900	4.359	0.778	4.471	0.769		
對未來的準備與行動	4.403	0.645	4.434	0.922	4.308	0.688	4.386	0.694		
整體構面	13.323	1.805	13.363	2.177	13.087	1.843	13.390	1.868		

由表4-2-14得知：就整體而言，不同負向重大生活事件發生時間之成人在未來時間觀的整體構面MANOVA分析結果未達到顯著水準（ $wilks' \Lambda = .985, p > .05$ ），表示成人的未來時間觀不會因負向重大生活事件發生時間不同而有所差異。因此，本研究假設2-8「不同負向重大生活事件發生時間之成人，在未來時間觀的整體構面及其分向度上有顯著差異」未獲得支持。

九、負向重大生活事件傷害程度不同成人未來時間觀之差異分析

茲根據曾遭遇負向重大生活事件之1028位成人，探討不同傷害程度之成人在未來時間態度量表的整體構面及各分量表之平均數、標準差及單因子多變量變異數分析考驗結果，如下表4-2-15。

表4-2-15

不同負向重大生活事件傷害程度成人「未來時間態度量表」之描述統計摘要表(N = 1028)

未來時間觀 向度	輕微傷害(A) (n = 165)		中度傷害(B) (n = 443)		嚴重傷害(C) (n = 420)		MANOVA	
	M	SD	M	SD	M	SD	wilks' Λ 值	p值
未來時間觀點	4.548	0.708	4.473	0.609	4.517	0.681		
未來目標價值	4.530	0.684	4.419	0.770	4.378	0.847	.987	.055
對未來的準備與行動	4.370	0.651	4.360	0.725	4.382	0.740		
整體構面	13.448	1.802	13.252	1.808	13.278	2.022		

由表4-2-15得知：就整體而言，不同負向重大生活事件傷害程度之成人在未來時間觀的整體構面MANOVA分析結果未達到顯著水準（wilks' Λ =.987， $p > .05$ ），表示成人的未來時間觀不會因負向重大生活事件傷害程度不同而有所差異。因此，本研究假設2-9「不同負向重大生活事件傷害程度之成人，在未來時間觀的整體構面及其分向度上有顯著差異」未獲得支持。

十、負向重大生活事件互動關係不同成人未來時間觀之差異分析

茲根據曾遭遇負向重大生活事件之1028位成人，探討不同互動關係之成人在未來時間態度量表的整體構面及各分量表之平均數、標準差及單因子多變量變異數分析考驗結果，如下表4-2-16。

表4-2-16

不同負向重大生活事件互動關係成人「未來時間態度量表」之描述統計摘要表(N = 1028)

未來時間觀 向度	他人傷害我(A) (n = 427)		我傷害他人(B) (n = 47)		不可抗拒因素(C) (n = 554)		MANOVA	
	M	SD	M	SD	M	SD	wilks' Λ 值	p值
未來時間觀點	4.546	0.655	4.465	0.621	4.474	0.658		
未來目標價值	4.391	0.832	4.390	0.851	4.445	0.752	.985	.089
對未來的準備與行動	4.395	0.753	4.383	0.719	4.351	0.694		
整體構面	13.331	1.943	13.238	1.979	13.270	1.856		

由表4-2-16得知：就整體而言，不同負向重大生活事件互動關係之成人在未來時間觀的整體構面MANOVA分析結果未達到顯著水準（wilks' Λ =.985， $p > .05$ ），表示成人的未來時間觀不會因負向重大生活事件互動關係不同而有所差異。因此，本研究假設2-10「不同負向重大生活事件互動關係之成人，在未來時間觀的整體構面及其分向度上有顯著差異」未獲得支持。

參、綜合討論

成人的未來時間觀是否因不同背景變項而有差異？茲根據前述研究結果歸納整理如表4-2-17，並說明如下：

一、不同性別在未來時間觀之差異情形

就性別而言，在未來時間觀整體構面及「未來時間觀點」、「未來目標價值」與「對未來的準備與行動」分向度上，不會因性別的不同而有顯著差異，與Peetsma（2000）、Eren（2009）、周淑楓（2007）、黃珮婷與陳慧娟（2016）的研究結果相符。

Greene與DeBacker（2004）歸納未來時間觀文獻後指出，近年來男女在預期未來目標的程度已逐漸接近，而本研究結果亦有相同的發現。就此研究結果推測可能原因，根據Super（1990）生涯發展階段，20歲以上之成人族群多數已投入工作職場，認識外在工作世界，因此擁有平權的性別角色觀念，不僅關心職業和經濟領域的未來目標，也會關注人際互動和社會關係的發展，因此兩性的未來時間觀沒有顯著差異。

二、不同年齡在未來時間觀之差異情形

就年齡而言，在未來時間觀整體構面及「未來目標價值」與「對未來的準備與行動」分向度上，會因年齡的不同而有顯著差異。61歲以上之成人在「未來目標價值」與「對未來的準備與行動」分向度上都顯著高於31-40歲、20-30歲之成人，與Padawer等人（2007）的研究結果相同。

基於社會情感選擇理論，本研究推論，相較於年輕人，高齡者較易感受到生命有限、時間機會有限，因此會選擇發展情感性的支持，有較佳的未來時間觀。本研究探討的哪些因素可能會影響的個體的特質寬恕，而寬恕行為屬於情感與意義性目標，因此高齡者給予這方面相關的未來目標評價較高、也有較充分的未來準備與行動。

三、不同教育程度在未來時間觀之差異情形

就教育程度而言，在未來時間觀整體構面及「未來時間觀點」、「未來目標價值」與「對未來的準備與行動」分向度上，會因教育程度的不同而有顯著差異。碩士（含以上）之成人在「未來時間觀點」向度上顯著高於專科、大學；專科、碩士（含以上）之成人在「未來目標價值」分向度上顯著高於大學之成人；碩士（含以上）之成人在「對未來的準備與行動」向度上顯著高於高中職、大學之成人。此研究結果與Padawer等人（2007）相同。

本研究推論，個體的教育程度實與學業表現、學業成就為一體之兩面，De Volder 和Lens (1982) 認為高學習成就的學生因為對長程目標賦予高價值，並且瞭解當下行為對長期目標的影響，通常會比較願意投入努力，也獲得較好的學業成就。而教育程度較高者，通常意含在其求學歷程中累積相對較多、較好的學業表現，有較佳的未來時間觀。

四、不同婚姻狀況在未來時間觀之差異情形

就婚姻狀況而言，在未來時間觀整體構面及「未來目標價值」與「對未來的準備與行動」分向度上，會因婚姻狀況的不同而有顯著差異。婚姻中（含再婚）之成人在「未來目標價值」與「對未來的準備與行動」分向度上均顯著高於未曾結婚、已婚一分居之成人。此研究結果與Rakowski (1979)、Gonzalez與Zimbardo (1985) 相同。

本研究推論，共同目標是維繫婚姻之重要因素，婚姻中之成人有了一同奮鬥的伙伴、擁有共同生活目標，例如一起計畫旅行、儲蓄目標、孩子教養等，從目標設定到具體執行，生活朝向共同目標前行，是For the sake of (為了未來目標)，也將使生活充滿主動性，有較愉快之未來時間觀。

五、不同宗教信仰相關變項在未來時間觀之差異情形

就宗教信仰而言，在未來時間觀整體構面及「未來目標價值」與「對未來的準備與行動」分向度上，會因宗教信仰的不同而有顯著差異。有宗教信仰之成人在「未來目標價值」與「對未來的準備與行動」分向度上顯著高於無宗教信仰之成人。

過去並無相關實證研究探討此一議題，謹從論述上來推敲可能原因。自陳有宗教信仰之成人，以信仰佛教、基督教占大多數，佛教教義中所強調的「業報輪迴」與基督教的「原罪」和「末世審判」都屬於未來取向的時間觀，有宗教信仰之成人，或是透過修行寄希望於未來的西方極樂世界，或是透過對上帝的信仰來追求現世的幸福，因此有較佳的未來時間觀。

六、不同負向重大生活事件相關變項在未來時間觀之差異情形

就負向事件而言，在未來時間觀整體構面及「未來時間觀點」、「未來目標價值」與「對未來的準備與行動」分向度上，不會因重大負向生活事件的有無、發生時距、傷害程度與互動關係對象的不同而有顯著差異。

本研究認為文獻探討中曾討論到Zimbardo等人 (2012a, 2012b) 時間觀療法中「未來導向時間觀」對PTSD的退伍老兵在創傷事件的治療成效，過去中被「解放」出來，並順利過渡到更為積極的現在和未來。因此，推論負向重大生活事件的發生，未必對未

來時間觀有負面影響，反而個體因為遭遇負面事件，可能激發個體對生命意義的追尋，進而獲得成長。然而，本研究問卷在這項背景變項的設計上只詢問是否遇過負面重大生活事件、發生時距、傷害程度與互動關係，無法呈現個體未來時間觀的差異是否受到負面重大生活事件的發生所影響，因此研究結果也受到限制。

表 4-2-17

不同背景變項的成人「未來時間態度量表」整體構面及各分向度考驗結果一覽表

變項	整體構面	分量表			類別	
		未來時間觀點	未來目標價值	對未來的準備與行動		
性別	$\Lambda = .996$ $p = .167$	<i>n. s.</i>	<i>n. s.</i>	<i>n. s.</i>	A.男	B.女
年齡	$\Lambda = .952^{***}$ $p = .000$	<i>n. s.</i>	E > B, C > A	E > B, D > A	A.20-30 歲 C.41-50 歲 E.61 歲以上	B.31-40 歲 D.51-60 歲
教育程度	$\Lambda = .967^{***}$ $p = .000$	E, F > C, D	C, E, F > D	E, F > B, D	A.國中 C.專科 E.碩士	B.高中職 D.大學 F.博士
婚姻狀況	$\Lambda = .936^{***}$ $p = .000$	<i>n. s.</i>	B, E > A, D	E > A, D	A.未曾結婚 C.已婚-喪偶 E.婚姻中	B.離婚 D.已婚-分居
宗教信仰	$\Lambda = .998$ $p = .447$	<i>n. s.</i>	有 > 無	有 > 無	A.有	B.無
參與宗教活動頻率	$\Lambda = .971^{***}$ $p = .000$	<i>n. s.</i>	C > A, B	C > A, B, D	A.未曾參與 C.每月數次 E.每天	B.每年數次 D.每週數次
負向重大生活事件	$\Lambda = .996$ $p = .119$	<i>n. s.</i>	<i>n. s.</i>	<i>n. s.</i>	A.有	B.無
負向重大生活事件發生時間	$\Lambda = .985$ $p = .071$	<i>n. s.</i>	<i>n. s.</i>	<i>n. s.</i>	A.三個月內 B.三個月~一年 C.一年~三年 D.三年以上	
負向重大生活事件傷害程度	$\Lambda = .987$ $p = .055$	<i>n. s.</i>	<i>n. s.</i>	<i>n. s.</i>	A.傷害輕微 B.中度傷害 C.嚴重傷害	
負向重大生活事件互動關係	$\Lambda = .985$ $p = .089$	<i>n. s.</i>	<i>n. s.</i>	<i>n. s.</i>	A.他人傷害我 B.我傷害他人 C.不可抗拒的因素	

第三節 成人特質寬恕之現況與差異分析

本節探討不同背景變項（包括性別、年齡、教育程度、就業狀態、婚姻、宗教信仰、宗教團體活動參與頻率、負面重大生活事件、發生時間、傷害程度、互動關係等十一項）之成人在特質寬恕的整體構面及各分向度上的差異情形。本研究先以單因子多變量變異數分析（multivariate analysis of variance, MANOVA）進行整體差異顯著性檢定，如果有達到顯著水準，再進一步以獨立樣本單因子變異數分析探討不同背景成人在特質寬恕各分層面之差異情形。本節針對「假設三：不同背景變項之成人，在特質寬恕的表現上有顯著差異」進行顯著性檢定。為了讓所有ANOVA的型一總誤差率不會超過MANOVA所設定的型一總誤差率($\alpha = .05$)，所以本研究ANOVA的型一誤差率設為 α/p ， p 是變項數。

壹、成人特質寬恕之現況分析

本研究之「特質寬恕量表」採李克特六點量表，每題最高6分，最低1分。為了解受試者特質寬恕之現況，採用平均數、標準差、偏態與峰度對特質寬恕之分向度及整體構面作分析，結果如表4-3-1所示。由於各因素的題數不同，因此研究者以加總個題得分後除以題數成為平均數之後，始進行分析。由表4-3-1可得知，成人特質寬恕如果依據三個向度的平均得分之高低排列，依序為：寬恕自己、寬恕命運、寬恕他人。研究者接著再進行相依樣本單因子變異數分析（Repeated measured ANOVA），並採取多重比較（multiple comparisons）的最小顯著性差異（Fisher's Least Significant Difference, LSD）來檢定三個特質寬恕向度之差異情形，發現受試者在三個特質寬恕向度上有顯著差異($F = 99.818, p < .001, \eta^2 = .066$)，且經事後比較（LSD法）發現，受試者在「寬恕自己」分量表得分最高 ($M = 4.163$)，其次為「寬恕命運」分量表 ($M = 4.013$)，「寬恕他人」分量表的得分最低 ($M = 3.797$)。

表4-3-1

成人在特質寬恕量表平均得分之描述統計 ($N = 1413$)

特質寬恕向度	總分/題數	標準差	偏態	峰度
寬恕他人	3.797	.905	-.378	-.215
寬恕自己	4.163	.834	-.578	.332
寬恕命運	4.013	.857	-.385	.018
整體構面	11.973	1.966	-.138	.489

貳、不同背景變項成人特質寬恕之差異分析

一、不同性別成人特質寬恕之差異分析

茲將不同性別之成人在特質寬恕量表的整體構面及各分量表之平均數、標準差及單因子多變量變異數分析考驗結果，如下表4-3-2及表4-3-3。

表4-3-2

不同性別成人「特質寬恕量表」之描述統計摘要表 (N = 1413)

特質寬恕向度	男 (n = 498)		女 (n = 915)	
	M	SD	M	SD
寬恕他人	3.831	0.926	3.779	0.895
寬恕自己	4.216	0.822	4.135	0.840
寬恕命運	4.125	0.836	3.953	0.863
整體構面	12.172	2.045	11.868	1.919

表4-3-3

不同性別成人「多向度反芻焦點量表」之多變量變異數分析摘要表(N= 1413)

特質寬恕向度	MANOVA				ANOVA		
	wilks' Λ 值	p值	F值	p值	差異比較	η^2	power
寬恕他人			1.041	.308	n.s.	.001	.175
寬恕自己	.991**	.005	2.999	.084	n.s.	.002	.409
寬恕命運			13.050***	.000	男>女	.009	.951

整體構面 Λ : * $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

分向度 F: * $p < .025$ (.05/2) ** $p < .005$ (.01/2) *** $p < .0005$ (.001/2)

由表4-3-2及表4-3-3得知：

(一) 就整體而言，不同性別的成人反芻思考之MANOVA達到顯著水準

(wilks' $\Lambda = .991$, $p < .01$)，表示成人的特質寬恕會因性別不同而有所差異。

(二) 就分向度而言，由於不同性別的成人在反芻思考的多變量變異數分析達顯著水準，乃進一步進行各分量表的單變量變異數分析，結果發現：

1. 在「寬恕他人」($F = 1.041$, $p > .025$)和「寬恕自己」($F = 2.999$, $p > .025$)向度，不同性別的成人在這兩個向度上之得分差異未達顯著水準，顯示成人的特質寬恕在「寬恕他人」與「寬恕自己」向度上，不因性別不同而有所差異。

2. 在「寬恕命運」向度 ($F = 13.050$, $p < .0005$), 不同性別的成人在本向度得分差異達顯著水準, 進一步以LSD事後比較發現: 在「寬恕命運」向度, 男性顯著高於女性, 其 $\eta^2 = .009$, 表示性別可以解釋「評價焦點」變異量的0.9%, 統計考驗力 (power) 為 .951, 表示正確拒絕 H_0 之機率為95.1%。

因此, 本研究假設3-1「不同性別的成人在特質寬恕的整體層面及分向度上有顯著差異」, 在特質寬恕的整體構面及「寬恕命運」向度上獲得支持。

二、不同年齡成人特質寬恕之差異分析

茲將不同年齡之成人在特質寬恕量表的整體構面及各分量表之平均數、標準差及單因子多變量變異數分析考驗結果, 如下表4-3-4及表4-3-5。

表4-3-4

不同年齡成人「特質寬恕量表」之描述統計摘要表 ($N = 1413$)

特質寬恕 向度	20-30歲(A) ($n = 741$)		31-40歲(B) ($n = 296$)		41-50歲(C) ($n = 202$)		51-60歲(D) ($n = 114$)		61歲以上(E) ($n = 60$)	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
	寬恕他人	3.603	0.921	3.825	0.888	4.103	0.815	4.201	0.638	4.270
寬恕自己	3.914	0.905	4.365	0.682	4.457	0.622	4.469	0.569	4.683	0.607
寬恕命運	3.699	0.850	4.230	0.772	4.413	0.707	4.404	0.632	4.750	0.467
整體構面	11.216	1.839	12.420	1.822	12.974	1.713	13.074	1.537	13.703	1.502

表4-3-5

不同年齡成人「特質寬恕量表」之多變量變異數分析摘要表 ($N = 1413$)

特質寬恕 向度	MANOVA			ANOVA			
	wilks' Λ 值	<i>p</i> 值	<i>F</i> 值	<i>p</i> 值	差異比較	η^2	power
寬恕他人			25.796***	.000	C, D, E > B > A	.068	1.000
寬恕自己	.799***	.000	40.955***	.000	E > B > A	.104	1.000
寬恕命運			68.596***	.000	E > C, D > B > A	.163	1.000

整體構面 Λ : *** $p < .001$ ** $p < .01$ * $p < .05$

分向度 F : *** $p < .0002$ (.001/5) ** $p < .002$ (.01/5) * $p < .01$ (.05/5)

由表4-3-4及表4-3-5得知:

- (一) 就整體而言, 不同年齡的成人特質寬恕之MANOVA達到顯著水準 (wilks' $\Lambda = .799$, $p < .001$), 表示成人的未來時間觀會因年齡不同而有所差異。
- (二) 就分向度而言, 由於不同年齡的成人在特質寬恕的多變量變異數分析達顯著水準, 乃進一步進行各分量表的單變量變異數分析, 結果發現:

1. 在「寬恕他人」向度，不同年齡的成人在本向度得分差異達顯著水準(= 25.796， $p < .0002$)，進一步以LSD事後比較發現：41-50歲、51-60歲、60歲以上成人顯著高於31-40歲成人、及顯著高於20-30歲成人，其 $\eta^2 = .068$ ，表示年齡可以解釋「寬恕他人」變異量的6.8%，統計考驗力 (power) 為1.000，表示正確拒絕 H_0 之機率為100.0%。
2. 在「寬恕自己」向度，不同年齡的成人在本向度得分差異達顯著水準(= 40.955， $p < .0002$)，進一步以LSD事後比較發現：60歲以上成人顯著高於31-40歲成人、及顯著高於20-30歲成人，其 $\eta^2 = .104$ ，表示年齡可以解釋「寬恕自己」變異量的10.4%，統計考驗力 (power) 為1.000，表示正確拒絕 H_0 之機率為100.0%。
3. 在「寬恕命運」向度，不同年齡的成人在本向度得分差異達顯著水準(= 68.596， $p < .0002$)，進一步以LSD事後比較發現：60歲以上成人顯著高於51-60歲、41-50歲成人、顯著高於31-40歲成人、及顯著高於20-30歲成人，其 $\eta^2 = .163$ ，表示年齡可以解釋「寬恕命運」變異量的16.3%，統計考驗力 (power) 為1.000，表示正確拒絕 H_0 之機率為100.0%。

因此，本研究假設3-2「不同年齡的成人在特質寬恕的整體構面及其分向度上有顯著差異」，在特質寬恕的整體構面及「寬恕他人」、「寬恕自己」與「寬恕命運」三個分向度上均獲得支持。

三、不同教育程度成人特質寬恕之差異分析

茲將不同教育程度之成人在特質寬恕量表的整體構面及各分量表之平均數、標準差及單因子多變量變異數分析考驗結果，如下表4-3-6及表4-3-7。

表4-3-6

不同教育程度成人「特質寬恕量表」之描述統計摘要表 (N = 1413)

特質寬恕 向度	國中(A)		高中職(B)		專科(C)		大學(D)		碩士(E)		博士(F)	
	(n = 13)		(n = 84)		(n = 84)		(n = 890)		(n = 285)		(n = 57)	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
寬恕他人	3.700	0.902	3.812	0.891	4.098	0.952	4.101	0.710	4.225	0.911	4.408	0.735
寬恕自己	4.047	0.875	4.262	0.743	4.473	0.647	4.365	0.740	4.677	0.553	4.446	0.604
寬恕命運	3.868	0.856	4.135	0.824	4.507	0.713	4.226	0.739	4.537	0.762	4.500	0.804
整體構面	11.614	1.953	12.209	1.810	13.077	1.980	12.693	1.608	13.439	1.646	13.354	1.804

表4-3-7

不同教育程度成人「特質寬恕量表」之多變量變異數分析摘要表(N=1413)

特質寬恕 向度	MANOVA		ANOVA				
	wilks' Λ 值	p值	F值	p值	差異比較	η^2	power
寬恕他人			9.835***	.000	C, D, E, F > A, B	.034	1.000
寬恕自己	.915***	.000	12.715***	.000	E > D > A	.043	1.000
寬恕命運			19.100***	.000	E > C > B > A	.064	1.000

整體構面 Λ : *** $p < .001$ ** $p < .01$ * $p < .05$
分向度 F: *** $p < .000167$ (.001/6) ** $p < .00167$ (.001/6) * $p < .0083$ (.001/6)

由表4-3-6及表4-3-7得知：

(一) 就整體而言，不同教育程度的成人特質寬恕之MANOVA達到顯著水準

(wilks' $\Lambda = .915$, $p < .001$)，表示成人的特質寬恕會因教育程度不同而有所差異。

(二) 就分向度而言，由於不同教育程度的成人在特質寬恕的多變量變異數分析達顯著水準，乃進一步進行各分量表的單變量變異數分析，結果發現：

1. 在「寬恕他人」向度，不同教育程度的成人在本向度得分差異達顯著水準

($F = 9.835$, $p < .000167$)，再進一步以LSD事後比較發現：專科以上之成人顯著高於高中職(含以下)之成人，其 $\eta^2 = .034$ ，表示教育程度可以解釋「寬恕他人」變異量的3.4%，統計考驗力(power)為1.000，表示正確拒絕 H_0 之機率為100.0%。

2. 在「寬恕自己」向度，不同教育程度的成人在本向度得分差異達顯著水準

($F = 12.715$, $p < .000167$)，再進一步以LSD事後比較發現：碩士之成人顯著高於大學(含以下)之成人，其 $\eta^2 = .043$ ，表示教育程度可以解釋「寬恕自己」變異量的4.3%，統計考驗力(power)為1.000，表示正確拒絕 H_0 之機率為100.0%。

3. 在「寬恕命運」向度，不同教育程度的成人在本向度得分差異達顯著水準

($F = 19.100$, $p < .000167$)，再進一步以LSD事後比較發現：碩士之成人顯著高於專科(含以下)之成人，其 $\eta^2 = .064$ ，表示教育程度可以解釋「寬恕命運」變異量的6.4%，統計考驗力(power)為1.000，表示正確拒絕 H_0 之機率為100.0%。

因此，本研究假設3-3「不同教育程度的成人在特質寬恕的整體層面及其分向度上有顯著差異」，在特質寬恕的整體構面及「寬恕他人」、「寬恕自己」與「寬恕命運」三個向度上均獲得支持。

四、不同婚姻狀況成人特質寬恕之差異分析

茲將不同婚姻狀況之成人在特質寬恕量表的整體構面及各分量表之平均數、標準差及單因子多變量變異數分析考驗結果，如下表4-3-8及表4-3-9。

表4-3-8

不同婚姻狀況成人「特質寬恕量表」之描述統計摘要表 (N = 1413)

特質寬恕 向度	未曾結婚(A) (n = 935)		離婚(B) (n = 36)		已婚-喪偶(C) (n = 20)		已婚-分居(D) (n = 11)		婚姻中(E) (n = 411)	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
寬恕他人	3.669	0.029	4.214	0.148	4.205	0.199	3.909	0.268	4.032	0.044
寬恕自己	4.009	0.026	4.508	0.134	4.345	0.180	4.082	0.243	4.479	0.040
寬恕命運	3.820	0.027	4.589	0.135	4.345	0.182	3.809	0.245	4.394	0.040
整體構面	11.497	0.061	13.311	0.309	12.895	0.414	11.800	0.558	12.905	0.091

表4-3-9

不同婚姻狀況成人「特質寬恕量表」之多變量變異數分析摘要表(N= 1413)

特質寬恕 向度	MANOVA		ANOVA				
	wilks' Λ 值	p值	F值	p值	差異比較	η^2	power
寬恕他人	.872***	.000	15.153***	.000	B, C, E > A	.041	1.000
寬恕自己			26.362***	.000	B, E > A	.070	1.000
寬恕命運			41.267***	.000	B, E > A, D	.105	1.000

整體構面 Λ : *** $p < .001$ ** $p < .01$ * $p < .05$

分向度 F: *** $p < .0002$ (.001/5) ** $p < .002$ (.01/5) * $p < .01$ (.05/5)

由表4-3-8及表4-3-9得知：

(一) 就整體而言，不同婚姻狀況的成人特質寬恕之MANOVA達到顯著水準

(wilks' $\Lambda = .872, p < .001$)，表示成人的特質寬恕會因婚姻狀況不同而有所差異。

(二) 就分向度而言，由於不同婚姻狀況的成人在特質寬恕的多變量變異數分析達顯著水準，乃進一步進行各分量表的單變量變異數分析，結果發現：

1. 在「寬恕他人」向度，不同婚姻狀況的成人在本向度得分差異達顯著水準

($F = 15.153, p < .0002$)，進一步以LSD事後比較發現：離婚、已婚—喪偶、婚姻中(含再婚)之成人顯著高於未曾結婚之成人，其 $\eta^2 = .041$ ，表示婚姻狀況可以解釋「寬恕他人」變異量的4.1%，統計考驗力(power)為1.000，表示正確拒絕 H_0 之機率為100.0%。

2. 在「寬恕自己」向度，不同婚姻狀況的成人在本向度得分差異達顯著水準
($F = 26.362$, $p < .0002$)，進一步以LSD事後比較發現：離婚、婚姻中(含再婚)之成人顯著高於未曾結婚之成人，其 $\eta^2 = .070$ ，表示婚姻狀況可以解釋「寬恕自己」變異量的0.7%，統計考驗力(power)為1.000，表示正確拒絕 H_0 之機率為100.0%。
3. 在「寬恕命運」向度，不同婚姻狀況的成人在本向度得分差異達顯著水準
($F = 41.267$, $p < .0002$)，進一步以LSD事後比較發現：離婚、婚姻中(含再婚)之成人顯著高於未曾結婚、已婚一分居之成人，其 $\eta^2 = .105$ ，表示婚姻狀況可以解釋「寬恕命運」變異量的10.5%，統計考驗力(power)為1.000，表示正確拒絕 H_0 之機率為100.0%。

因此，本研究假設3-4「不同婚姻狀況之成人在特質寬恕的整體層面及其分向度上有顯著差異」，在特質寬恕的整體構面及「寬恕他人」、「寬恕自己」與「寬恕命運」三個分向度上均獲得支持。

五、有、無宗教信仰成人特質寬恕之差異分析

茲將有、無宗教信仰之成人在特質寬恕量表的整體構面及各分量表之平均數、標準差及單因子多變量變異數分析考驗結果，如下表4-3-10及表4-3-11。

表4-3-10

有、無宗教信仰成人「特質寬恕量表」之描述統計摘要表 (N = 1413)

特質寬恕 向度	有 (n = 783)		無 (n = 630)	
	M	SD	M	SD
寬恕他人	3.849	0.926	3.734	0.877
寬恕自己	4.238	0.810	4.071	0.855
寬恕命運	4.090	0.854	3.919	0.853
整體構面	12.177	1.998	11.724	1.906

表4-3-11

有、無宗教信仰成人「特質寬恕量表」之多變量變異數分析摘要表(N = 1413)

特質寬恕 向度	MANOVA		ANOVA				
	wilks' Λ 值	p值	F值	p值	差異比較	η^2	power
寬恕他人			5.570*	.018	有>無	.004	.655
寬恕自己	.986***	.000	14.120***	.000	有>無	.010	.964
寬恕命運			14.030***	.000	有>無	.010	.963

整體構面 Λ : *** $p < .001$ ** $p < .01$ * $p < .05$

分向度 F: *** $p < .0005$ (.001/2) ** $p < .005$ (.01/2) * $p < .025$ (.05/2)

由表4-3-10及表4-3-11得知：

- (一) 就整體而言，有、無宗教信仰的成人特質寬恕之MANOVA達到顯著水準 ($wilks' \Lambda = .986, p < .001$)，表示成人的特質寬恕會因宗教信仰不同而有所差異。
- (二) 就分向度而言，由於有、無宗教信仰的成人在特質寬恕的多變量變異數分析達顯著水準，乃進一步進行各分量表的單變量變異數分析，結果發現：
1. 在「寬恕他人」向度，不同宗教信仰的成人在本向度之得分差異達顯著水準 ($F = 5.570, p < .025$)，進一步以LSD事後比較發現：有宗教信仰之成人顯著高於無宗教信仰之成人，其 $\eta^2 = .004$ ，表示宗教信仰可以解釋「寬恕他人」變異量的0.4%，統計考驗力 (power) 為.655，表示正確拒絕 H_0 之機率為65.5%。
 2. 在「寬恕自己」向度，不同宗教信仰的成人在本向度得分差異達顯著水準 ($F = 14.120, p < .0005$)，進一步以LSD事後比較發現：有宗教信仰之成人在顯著高於無宗教信仰之成人，其 $\eta^2 = .010$ ，表示宗教信仰可以解釋「寬恕自己」變異量的0.1%，統計考驗力 (power) 為.964，表示正確拒絕 H_0 之機率為96.4%。
 3. 在「寬恕命運」向度，不同宗教信仰的成人在本向度得分差異達顯著水準 ($F = 14.030, p < .0005$)，進一步以LSD事後比較發現：有宗教信仰之成人在顯著高於無宗教信仰之成人，其 $\eta^2 = .010$ ，表示宗教信仰可以解釋「寬恕命運」變異量的0.1%，統計考驗力 (power) 為.963，表示正確拒絕 H_0 之機率為96.3%。

因此，本研究假設3-5「不同宗教信仰之成人，在特質寬恕的整體構面及其分向度上有顯著差異」，在特質寬恕的整體構面及「寬恕他人」、「寬恕自己」與「寬恕命運」三個向度上均獲得支持。

六、宗教團體活動參與度不同成人特質寬恕之差異分析

茲將不同宗教團體活動參與度之成人在特質寬恕量表的整體構面及各分量表之平均數、標準差及單因子多變量變異數分析考驗結果，如下表4-3-12及表4-3-13。

由表4-3-12及表4-3-13得知：

- (一) 就整體而言，不同宗教團體活動參與度的成人特質寬恕之MANOVA達到顯著水準 ($wilks' \Lambda = .964, p < .001$)，表示成人的特質寬恕會因宗教團體活動參與度不同而有所差異。

表4-3-12

不同宗教團體活動參與度成人「特質寬恕量表」之描述統計摘要表 (N = 1413)

特質寬恕 向度	未曾參與(A) (n = 428)		每年數次(B) (n = 727)		每月數次(C) (n = 150)		每週數次(D) (n = 81)		每天(E) (n = 27)	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
	寬恕他人	3.641	0.872	3.803	0.915	4.027	0.840	4.027	0.932	4.174
寬恕自己	4.039	0.850	4.215	0.830	4.299	0.712	4.081	0.924	4.259	0.813
寬恕命運	3.878	0.840	4.038	0.861	4.184	0.856	4.062	0.861	4.422	0.689
整體構面	11.557	1.877	12.056	1.959	12.509	1.944	12.170	2.113	12.856	2.149

表4-3-13

不同宗教團體活動參與度成人「特質寬恕量表」之多變 量變異數分析摘要表

特質寬恕 向度	MANOVA		ANOVA				
	wilks' Λ 值	p值	F值	p值	差異比較	η^2	power
寬恕他人			8.248 ^{***}	.000	C, D, E > B > A	.023	.999
寬恕自己	.964 ^{***}	.000	4.407 [*]	.002	B, C > A	.012	.937
寬恕命運			5.985 ^{***}	.000	E > B > A	.017	.986

整體構面 Λ : ^{***} $p < .001$ ^{**} $p < .01$ ^{*} $p < .05$

分向度 F: ^{***} $p < .0002$ (.001/5) ^{**} $p < .002$ (.01/5) ^{*} $p < .01$ (.05/5)

(二) 就分向度而言，由於不同宗教團體活動參與度的成人在特質寬恕的多變量變異數分析達顯著水準，乃進一步進行各分量表的單變量變異數分析，結果發現：

1. 在「寬恕他人」向度，不同宗教團體活動參與度的成人在本向度之得分差異達顯著水準 ($F = 8.248$, $p < .0002$)，進一步以LSD事後比較發現：每月數次、每週數次、每天參與宗教團體活動之成人顯著高於每年數次參與之成人、及顯著高於未曾參與之成人，其 $\eta^2 = .023$ ，表示宗教團體活動參與度可以解釋「寬恕他人」變異量的2.3%，統計考驗力 (power) 為.999，表示正確拒絕 H_0 之機率為99.9%。
2. 在「寬恕自己」向度，不同宗教團體活動參與度的成人在本向度得分差異達顯著水準 ($F = 4.407$, $p < .01$)，進一步以LSD事後比較發現：每年數次、每月數次參與宗教團體活動之成人顯著高於未曾參與之成人，其 $\eta^2 = .012$ ，表示宗教團體活動參與度可以解釋「寬恕自己」變異量的1.2%，統計考驗力 (power) 為.937，表示正確拒絕 H_0 之機率為93.7%。
3. 在「寬恕命運」向度，不同宗教團體活動參與度的成人在本向度得分差異達顯著水準 ($F = 5.985$, $p < .0002$)，進一步以LSD事後比較發現：每天參與宗教團體活動之成人顯著高於每年數次參與之成人、及顯著高於未曾參與之成人，每月數次參與宗教團體活動之成人顯著高於未曾參與之成人，其 $\eta^2 = .017$ ，表示宗教團

體活動參與度可以解釋「寬恕命運」變異量的.7%，統計考驗力(power)為.986，表示正確拒絕 H_0 之機率為98.6%。

因此，本研究假設3-6「不同宗教團體活動參與度之成人，在特質寬恕的整體構面及其分向度上有顯著差異」，在特質寬恕的整體構面及「寬恕他人」、「寬恕自己」與「寬恕命運」三個向度上均獲得支持。

七、有、無負向重大生活事件成人特質寬恕之差異分析

茲將有、無負向重大生活事件之成人在特質寬恕量表的整體構面及各分量表之平均數、標準差及單因子多變量變異數分析考驗結果，如下表4-3-14及表4-3-15。

表4-3-14

有、無負向重大生活事件成人「特質寬恕量表」之描述統計摘要表 (N = 1413)

特質寬恕 向度	有 (n = 1028)		無 (n = 385)	
	M	SD	M	SD
寬恕他人	3.831	0.917	3.708	0.870
寬恕自己	4.231	0.800	3.983	0.895
寬恕命運	4.022	0.838	3.992	0.908
整體構面	12.084	1.940	11.683	2.019

表4-3-15

有、無負向重大生活事件成人「特質寬恕量表」之多變量變異數分析摘要表(1413)

特質寬恕 向度	MANOVA				ANOVA		
	wilks' Λ 值	p值	F值	p值	差異比較	η^2	power
寬恕他人			5.134*	.024	有>無.	.004	.620
寬恕自己	.977***	.000	25.285***	.000	有>無	.018	.999
寬恕命運			0.345	.557	n.s.	.000	.090

整體構面 Λ : *** $p < .001$ ** $p < .01$ * $p < .05$

分向度 F: *** $p < .0005$ (.001/2) ** $p < .005$ (.01/2) * $p < .025$ (.05/2)

由表4-3-14及表4-3-15得知：

- (一) 就整體而言，有、無負向重大生活事件的成人特質寬恕之MANOVA達到顯著水準 (wilks' $\Lambda = .977$, $p < .001$)，表示成人的特質寬恕會因負向重大生活事件不同而有所差異。
- (二) 就分向度而言，由於有、無負向重大生活事件的成人在特質寬恕的多變量變異數分析達顯著水準，乃進一步進行各分量表的單變量變異數分析，結果發現：

1. 在「寬恕他人」向度，有、無負向重大生活事件的成人在本向度得分差異達顯著水準 ($F = .5.134$, $p < .025$)，進一步以LSD事後比較發現：有負向重大生活事件之成人顯著高於無負向重大生活事件之成人，其 $\eta^2 = .004$ ，表示宗教信仰可以解釋「寬恕他人」變異量的0.4%，統計考驗力 (power) 為.620，表示正確拒絕 H_0 之機率為62.0%。
2. 在「寬恕自己」向度，有、無負向重大生活事件的成人在本向度得分差異達顯著水準 ($F = 25.285$, $p < .0005$)，進一步以LSD事後比較發現：有負向重大生活事件之成人顯著高於無負向重大生活事件之成人，其 $\eta^2 = .018$ ，表示宗教信仰可以解釋「寬恕自己」變異量的1.8%，統計考驗力 (power) 為.999，表示正確拒絕 H_0 之機率為99.9%。
3. 在「寬恕命運」向度，有、無負向重大生活事件的成人在本向度之得分差異未達顯著水準 ($F = .035$, $p > .025$)，顯示成人的特質寬恕在「寬恕命運」這個向度不因負向重大生活事件不同而有所差異。

因此，本研究假設3-7「不同負向重大生活事件之成人，在特質寬恕的整體構面及其分向度上有顯著差異」，在特質寬恕的整體構面、「寬恕他人」及「寬恕自己」兩個向度上獲得支持。

八、負向重大生活事件發生時間不同成人特質寬恕之差異分析

茲根據曾遭遇負向重大生活事件之1028位成人，探討不同發生時間之成人在特質寬恕量表的整體構面及各分量表之平均數、標準差及單因子多變量變異數分析考驗結果，如下表4-3-16及表4-3-17。

表4-3-16

不同負向重大生活事件發生時間成人「特質寬恕量表」之描述統計摘要表 ($N = 1028$)

特質寬恕 向度	三個月內(A) ($n = 85$)		三個月~一年(B) ($n = 122$)		一年~三年(C) ($n = 296$)		三年以上(D) ($n = 525$)	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
寬恕他人	3.794	0.936	3.611	0.974	3.756	0.891	3.930	0.905
寬恕自己	4.244	0.815	4.026	0.881	4.190	0.803	4.298	0.768
寬恕命運	3.884	0.978	3.751	0.914	3.923	0.810	4.162	0.784
整體構面	11.921	2.039	11.389	2.064	11.868	1.775	12.389	1.927

表 4-3-17

不同負向重大生活事件發生時間成人「特質寬恕量表」之多變量變異數分析摘要表

特質寬恕 向度	MANOVA		ANOVA				
	wilks' Λ 值	p 值	F 值	p 值	差異比較	η^2	power
寬恕他人			5.109**	.002	D > B, C	.015	.922
寬恕自己	.961***	.000	4.205*	.006	D > B	.012	.858
寬恕命運			11.638***	.000	D > A, B, C	.033	1.000

整體構面 Λ : *** $p < .001$ ** $p < .01$ * $p < .05$

分向度 F : *** $p < .00025$ (.001/4) ** $p < .0025$ (.01/4) * $p < .0125$ (.05/4)

由表4-3-16及表4-3-17得知：

- (一) 就整體而言，不同負面重大生活事件發生時間的成人特質寬恕之MANOVA達到顯著水準 (wilks' $\Lambda = .961$, $p < .001$)，表示成人的特質寬恕會因負面重大生活事件發生時間不同而有所差異。
- (二) 就分向度而言，由於不同負面重大生活事件發生時間的成人在特質寬恕的多變量變異數分析達顯著水準，乃進一步進行各分量表的單變量變異數分析，結果發現：
1. 在「寬恕他人」向度，不同負面重大生活事件發生時間的成人在本向度得分差異達顯著水準 ($F = 5.109$, $p < .0025$)，進一步以LSD事後比較發現：負面重大生活事件發生時間三年以上之成人顯著高於發生時間在三個月～一年、一年～三年之成人，其 $\eta^2 = .015$ ，表示負面重大生活事件發生時間可以解釋「寬恕他人」變異量的1.5%，統計考驗力 (power) 為 .922，表示正確拒絕 H_0 之機率為92.2%。
 2. 在「寬恕自己」向度，不同負面重大生活事件發生時間的成人在本向度得分差異達顯著水準 ($F = 4.205$, $p < .0125$)，進一步以LSD事後比較發現：負面重大生活事件發生時間在三年以上之成人顯著高於發生時間在三個月～一年之成人，其 $\eta^2 = .012$ ，表示負面重大生活事件發生時間可以解釋「寬恕自己」變異量的2%，統計考驗力 (power) 為 .858，表示正確拒絕 H_0 之機率為85.8%。
 3. 在「寬恕命運」向度，不同負面重大生活事件發生時間的成人在本向度得分差異達顯著水準 ($F = 11.638$, $p < .00025$)，進一步以LSD事後比較發現：負面重大生活事件發生時間在三年以上之成人顯著高於發生時間在三個月內、三個月～一年、一年～三年之成人，其 $\eta^2 = .033$ ，表示負面重大生活事件發生時間可以解釋「寬恕命運」變異量的3.3%，統計考驗力 (power) 為 1.000，表示正確拒絕 H_0 之機率為100.0%。

因此，本研究假設3-8「不同負向重大生活事件發生時間之成人，在特質寬恕的整體構面及其分向度上有顯著差異」，在特質寬恕的整體構面及「寬恕他人」、「寬恕自己」與「寬恕命運」三個向度上均獲得支持。

九、負向重大生活事件傷害程度不同成人特質寬恕之差異分析

茲根據曾遭遇負向重大生活事件之1028位成人，探討不同傷害程度之成人在特質寬恕量表的整體構面及各分量表之平均數、標準差及單因子多變量變異數分析考驗結果，如下表4-3-18及表4-3-19。

表4-3-18

不同負向重大生活事件傷害程度成人「特質寬恕量表」之描述統計摘要表 (N = 1028)

特質寬恕向度	輕微傷害(A) (n = 165)		中度傷害(B) (n = 443)		嚴重傷害(C) (n = 420)	
	M	SD	M	SD	M	SD
寬恕他人	4.040	0.969	3.767	0.842	3.816	0.963
寬恕自己	4.372	0.739	4.149	0.762	4.260	0.851
寬恕命運	4.301	0.794	3.990	0.786	3.944	0.885
整體構面	12.713	1.929	11.906	1.786	12.019	2.050

表 4-3-19

不同負向重大生活事件傷害程度成人「特質寬恕量表」之多變量變異數分析摘要表

特質寬恕 向度	MANOVA		ANOVA				
	wilks' Λ 值	p值	F值	p值	差異比較	η^2	power
寬恕他人			5.469*	.004	A > B, C	.011	.849
寬恕自己	.968***	.000	5.193*	.006	A, C > B	.010	.829
寬恕命運			11.544***	.000	A > B, C	.022	.994

整體構面 Λ : *** $p < .001$ ** $p < .01$ * $p < .05$

分向度 F: *** $p < .00033$ (.001/3) ** $p < .0033$ (.01/3) * $p < .0167$ (.05/3)

由表4-3-18及表4-3-19得知：

- (一) 就整體而言，不同負面重大生活事件傷害程度的成人特質寬恕之MANOVA達到顯著水準 (wilks' $\Lambda = .968$, $p < .001$)，表示成人的特質寬恕會因負面重大生活事件傷害程度不同而有所差異。
- (二) 就分向度而言，由於不同負面重大生活事件傷害程度的成人在特質寬恕的多變量變異數分析達顯著水準，乃進一步進行各分量表的單變量變異數分析，結果發現：

1. 在「寬恕他人」向度，不同負面重大生活事件傷害程度的成人本向度得分差異達顯著水準 ($F = 5.469, p < .0167$)，進一步以LSD事後比較發現：負面重大生活事件傷害程度輕微之成人顯著高於傷害程度中等、傷害程度嚴重之成人，其 $\eta^2 = .011$ ，表示負面重大生活事件傷害程度可以解釋「寬恕他人」變異量的1.1%，統計考驗力 (power) 為 .849，表示正確拒絕 H_0 之機率為 84.9%。
2. 在「寬恕自己」向度，不同負面重大生活事件傷害程度的成人本向度得分差異達顯著水準 ($F = 5.193, p < .0167$)，進一步以LSD事後比較發現：負面重大生活事件傷害程度輕微、傷害程度嚴重之成人顯著高於傷害程度中等之成人，其 $\eta^2 = .010$ ，表示負面重大生活事件傷害程度可以解釋「寬恕自己」變異量的.0%，統計考驗力 (power) 為 .829，表示正確拒絕 H_0 之機率為 82.9%。
3. 在「寬恕命運」向度，不同負面重大生活事件傷害程度的成人本向度得分差異達顯著水準 ($F = 11.544, p < .00033$)，進一步以LSD事後比較發現：負面重大生活事件傷害程度輕微之成人顯著高於傷害程度中等、傷害程度嚴重之成人，其 $\eta^2 = .022$ ，表示負面重大生活事件傷害程度可以解釋「寬恕命運」變異量的2.2%，統計考驗力 (power) 為 .994，表示正確拒絕 H_0 之機率為 99.4%。

因此，本研究假設3-9「不同負向重大生活事件傷害程度之成人，在特質寬恕的整體構面及其分向度上有顯著差異」，在特質寬恕的整體構面及「寬恕他人」、「寬恕自己」與「寬恕命運」三個向度上均獲得支持。

十、負向重大生活事件互動關係不同成人未來時間觀之差異分析

茲根據曾遭遇負向重大生活事件之1028位成人，探討不同互動關係之成人在特質寬恕量表的整體構面及各分量表之平均數、標準差及單因子多變量變異數分析考驗結果，如下表4-3-20。

表4-3-20

不同負向重大生活事件互動關係成人「特質寬恕量表」之描述統計摘要表 ($N = 1028$)

特質寬恕 向度	他人傷害我(A) ($n = 427$)		我傷害他人(B) ($n = 47$)		不可抗拒因素(C) ($n = 554$)		MANOVA	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	wilks' Λ 值	<i>p</i> 值
	寬恕他人	3.735	1.012	3.953	0.824	3.894	0.840	
寬恕自己	4.198	0.870	3.992	0.899	4.275	0.728	.991	.145
寬恕命運	3.993	0.908	3.838	0.822	4.059	0.779		
整體構面	11.926	2.093	11.783	1.706	12.227	1.823		

由表4-3-20得知：就整體而言，不同負向重大生活事件互動關係之成人在特質寬恕的整體構面MANOVA分析結果未達到顯著水準（ $wilks' \Lambda = .991, p > .05$ ），表示成人的特質寬恕不會因負向重大生活事件互動關係不同而有所差異。因此，本研究假設3-10「不同負向重大生活事件互動關係之成人，在特質寬恕的整體構面及其分向度上有顯著差異」未獲得支持。

參、綜合討論

成人的特質寬恕是否因不同背景變項而有差異？茲根據前述研究結果歸納整理如表4-3-21，並說明如下：

一、不同性別在特質寬恕之差異情形

就性別而言，在特質寬恕整體構面及「寬恕命運」分向度上，會因性別的不同而有顯著差異。男性在整體寬恕信念與「寬恕命運」分向度上顯著高於女性。此研究結果與呂秋娟（2009）相同。

就此研究結果推測可能原因，在華人的文化社會中，男性的角色常以父兄輩身分掌握主要權力，被社會期待要能夠寬宏大量，所以有著更寬闊的胸襟去面對一切挑戰。因此，男性的寬恕信念優於女性的可能原因是，也許女性比較不會因為社會期許而能誠實表達其寬恕信念，而男性則在好面子的情結下，刻意展現他的寬恕。無論如何，性別是否影響成人之寬恕信念，仍有待後續研究做進一步的探討。

二、不同年齡在特質寬恕之差異情形

就年齡而言，在特質寬恕整體構面及「寬恕他人」、「寬恕自己」與「寬恕命運」分向度上，會因年齡的不同而有顯著差異。41-50歲、51-60歲和61歲以上成人在「寬恕他人」向度上顯著高於31-40歲、20-30歲的成人；在「寬恕自己」向度上，60歲以上成人顯著高於31-40歲、20-30歲成人；在「寬恕命運」向度上，60歲以上成人顯著高於其他各組。此研究結果和李新民與陳蜜桃（2009）、陳慧姿（2012），以及 Toussaint、Williams、Musick與Everson（2001）、Enright等人（1989）、McCullough等人（2005）相同，而Enright等人（1989）也認為寬恕有明顯的年齡差異。

本研究推論隨著年紀越長，人生閱歷愈豐富，愈能通達事理，對人對事都有自己深刻的認識，擁有更多的寬恕信念才能敞開心胸，也因此受到傷害時更有可能寬恕他人、能夠釋懷自己曾經犯的過錯，以及有更成熟的睿智看待生命的無常。

三、不同教育程度在特質寬恕之差異情形

就教育程度而言，在特質寬恕整體構面及「寬恕他人」、「寬恕自己」與「寬恕命運」分向度上，會因教育程度的不同而有顯著差異。專科（含以上）之成人在「寬恕他人」向度上顯著高於高中職（含以下）之成人；碩士（含以上）之成人在「寬恕自己」與「寬恕命運」分向度上顯著高於專科（含以下）之成人。此研究結果與汪明生、邱靖蓉、吳明峰（2010）、Azar等人（1999）、Stein等人（2008）相同。

本研究推論，高教育程度者因其所受的教育較多，價值觀與觀點層面較廣，有較豐富的寬恕信念與較高的寬恕傾向。然而，高、低教育程度的分界點究竟該如何定義，以及是否影響成人之寬恕信念，仍有待後續研究釐清。

四、不同婚姻狀況在特質寬恕之差異情形

就婚姻狀況而言，在特質寬恕整體構面及「寬恕他人」、「寬恕自己」與「寬恕命運」分向度上，會因婚姻狀況的不同而有顯著差異。離婚、婚姻中（含再婚）之成人在「寬恕他人」、「寬恕自己」與「寬恕命運」分向度上均顯著高於未曾結婚之成人。此研究結果與呂秋娟（2009）部分相同。

過去並無相關實證研究探討此一議題，謹從論述上來推敲可能原因。生命中的婚姻生活經過離異、失去伴侶或同居可能都是一種情緒、心靈的歷鍊。有了不完美的遺憾，對人生的體驗會有不同於他人的心境與看法，相對寬恕信念也跟著提高。

五、不同宗教信仰相關變項在特質寬恕之差異情形

就宗教信仰而言，在寬恕整體構面及「寬恕他人」、「寬恕自己」與「寬恕命運」分向度上，會因宗教信仰的不同而有顯著差異。有宗教信仰之成人顯著高於無宗教信仰之成人。此研究結果和李新民與陳蜜桃（2009）、呂秋娟（2009）、陳慧姿（2012）、Enrigh等人（1989）、Gorsuch與Hao（1993）、McCullough等人（2005）的研究有相同結果。

就參與宗教活動頻率而言，在寬恕整體構面及「寬恕他人」、「寬恕自己」與「寬恕命運」分向度上，會因參與頻率的的不同而有顯著差異。經常或每天參與的成人在「寬恕他人」和「寬恕命運」分向度上，顯著優於偶而參加及未曾參與之成人；每年數次、每月數次參加宗教活動之成人在「寬恕自己」分向度上也顯著優於未曾參與之成人。此研究結果和Mullet等人（2003）、陳慧姿（2012）相同。

進一步析論可能原因有二，其一：有宗教信仰的人在面對負面生活事件時，會在內心產生道德統整，重新獲得支持的力量，秉持著內化的信念而產生自發性的寬恕動機，

進而放下對傷害者負面的感情、認知、行為，為自己達到較佳的人際關係；其二：從參與宗教的活動過程中，個體可以藉宗教團體提供精神支柱，社會互動的支持。例如在基督教、天主教團契中共同禱告、彼此經驗分享、研究討論聖經、懺悔認罪請求上天寬恕的祈禱等；臺灣的道教有媽祖出巡、中元普渡等，靠著虔誠的信仰願上天慈悲寬恕每個眾生，無形中也為自己獲得再生、寬恕的力量。

六、不同負向重大生活事件相關變項在特質寬恕之差異情形

就負向事件而言，在特質寬恕整體構面及「寬恕他人」與「寬恕自己」分向度上，會因的不同重大負向生活事件而有顯著差異。曾遭遇重大負向生活事件之成人在「寬恕他人」與「寬恕自己」分向度都顯著高於未曾遭遇負向事件之成人；就負向事件的時距而言，在特質寬恕整體構面及「寬恕他人」、「寬恕自己」與「寬恕命運」三個分向度上均有顯著差異。負向重大生活事件發生距今三年以上之成人，特質寬恕程度顯著高於其他不同時距組別，與邱雅惠（2007）研究結果相同；就負向事件的傷害程度而言，在特質寬恕整體構面及「寬恕他人」、「寬恕自己」與「寬恕命運」三個分向度上均有顯著差異。受到傷害感覺程度輕微之成人，特質寬恕程度顯著高於其他不同程度組別，與葉青雅（2004）、陸麗青（2006）等人研究結果相同；就負向事件互動關係而言，在特質寬恕整體構面與各分向度上，不會因互動關係對象的不同而有顯著差異。

本研究推論負向重大生活事件發生時，傷害程度越嚴重，個體所經歷承受的痛苦就越多，產生委屈、難過、恥辱等消極情緒也越多，個體負面的認知難以消除，還可能陷入反芻之中。在這種狀況下，個體採取報復或迴避的動機增加，善意的動機降低，較不易寬恕；當傷害結果隨著時間而逐漸減低、消逝，當個體生活態度與心境轉變，能對他人和自己有更多的省思與感恩，寬恕信念也跟著提升。

表 4-3-21

不同背景變項的成人「特質寬恕量表」整體構面及各分向度考驗結果一覽表

變項	整體構面	分向度			類別	
		寬恕他人	寬恕自己	寬恕命運		
性別	$\Lambda = .991^{**}$ $p = .005$	<i>n. s.</i>	<i>n. s.</i>	男>女	A.男	B.女
年齡	$\Lambda = .799^{***}$ $p = .000$	C, D, E>B>A	E>B>A	E>C, D>B>A	A.20-30 歲 B.31-40 歲 C.41-50 歲	D.51-60 歲 E.61 歲以上
學歷	$\Lambda = .934^{***}$ $p = .000$	C, D, E, F > A, B	E>D>A	E>C>B>A	A.國中 B.高中職 C.專科	D.大學 E.碩士 F.博士
婚姻狀況	$\Lambda = .872^{***}$ $p = .000$	B, C, E>A	B, E>A	B, E>A, D	A.未曾結婚 B.離婚 C.已婚-喪偶	D.已婚-分居 E.婚姻中
宗教信仰	$\Lambda = .986^{***}$ $p = .000$	有>無	有>無	有>無	A.有	B.無
參與宗教活動頻率	$\Lambda = .964^{***}$ $p = .000$	C, D, E>B>A	B, C>A.	E>B>A	A.未曾參與 B.每年數次 C.每月數次	D.每週數次 E.每天
負向重大生活事件	$\Lambda = .977^{***}$ $p = .000$	有>無	有>無	<i>n. s.</i>	A.有	B.無
負向重大生活事件發生時間	$\Lambda = .961^{***}$ $p = .000$	D>B, C	D>B	D>A, B, C	A.三個月內 B.三個月~一年 C.一年~三年 D.三年以上	
負向重大生活事件傷害程度	$\Lambda = .968^{***}$ $p = .000$	A>B, C	A, C>B	A>B, C	A.傷害輕微 B.中度傷害 C.嚴重傷害	
負向重大生活事件互動關係	$\Lambda = .991$ $p = .145$	<i>n. s.</i>	<i>n. s.</i>	<i>n. s.</i>	A.他人傷害我 B.我傷害他人 C.不可抗拒的因素	

第四節 反芻思考、未來時間觀、背景變項等 對寬恕傾向之分析

本節旨在瞭解哪些變項、因素會影響成人之寬恕傾向。首先，本研究依據特質寬恕量表總分，將1413位受試者分為「低寬恕傾向」、「中寬恕傾向」與「高寬恕傾向」三組，接著投入背景變項、反芻思考、未來時間觀及特質寬恕等變項進行區別分析，得到結果如表4-4-1所示。以預測變項，包括：情緒焦點 ($M = 3.746, SD = 1.050$)、評價焦點 ($M = 3.616, SD = 1.222$)、意義焦點 ($M = 4.460, SD = 0.950$)、未來時間觀點 ($M = 4.485, SD = 0.643$)、未來目標價值 ($M = 4.415, SD = 0.773$)、對未來的準備與行動 ($M = 4.352, SD = 0.714$)、年齡 ($M = 1.907, SD = 1.168$)、教育程度 ($M = 4.076, SD = 0.859$)、參與宗教活動頻率 ($M = 1.975, SD = 0.900$)、負面重大生活事件發生時距 ($M = 4.176, SD = 2.926$)、負面事件嚴重程度 ($M = 4.704, SD = 3.563$) 等所建立之Fisher's 線性分類函數及結構係數，11個自變項的值分別代入「低寬恕傾向」、「中寬恕傾向」與「高寬恕傾向」三組分類區別函數。由表4-4-1所示，本研究所投入之預測變項，可以有效區別出低、中、高三個類型，即獲得兩個Wilks' λ 值達顯著的區別函數，Wilks' $\lambda_1 = 0.448, \chi^2(22, N = 1413) = 551.903, p < .001$ ；Wilks' $\lambda_2 = .023, \chi^2(10, N = 1413) = 31.801, p < .001$ 。這兩個函數可將67.3%成人正確歸類。

表4-4-2所示的結構係數，第一函數與「年齡」、「情緒焦點反芻」、「未來目標價值」、「評價焦點反芻」、「對未來的準備與行動」、「未來時間觀點」、「參加宗教活動頻率」、「負面事件嚴重程度」等因素相關。第二函數與「意義焦點反芻」、「負面事件發生時距」、「教育程度」相關。

表4-4-3所顯示區別分析1的函數1，可清楚區別低寬恕傾向與高寬恕傾向，因為其類別平均分別在最低（低寬恕傾向 $M = -1.016$ ）與最高（高寬恕傾向 $M = 1.086$ ）。區別分析1的函數2亦是顯著的，但三個群集平均數：低寬恕傾向 $M = -0.187$ 、中寬恕傾向 $M = 0.125$ 、高寬恕傾向 $M = -0.179$ 非常接近，其結果在意義上較不明確，故不再向下討論。從各組重心的函數（functions at group centroids）來看，低寬恕傾向在三個函數中，以第二函數的組別平均數最高（ $M = -0.187$ ）；中寬恕傾向在三個函數中，以第二函數的組別平均數最高（ $M = 0.125$ ）；高寬恕傾向在三個函數中，以第一函數的組別平均數最高（ $M = 1.086$ ）。圖4-4-1的寬恕傾向區別分數座標圖，與特質傾向總分分布的位置一致，說明抽樣資料與文獻評析符合。

而從表4-4-4所示的分類正確率交叉表得知，在1413位成人中，透過本研究投入的背景與心理變項進行區別分析結果顯示，在低寬恕傾向中有91人（31.2%）被正確預測、在中寬恕傾向中有752人（89.4%）被正確預測、在高寬恕傾向中有108人（38.6%）被正確預測；整體的預測正確率達67.3%。依據本研究結果發現，即特質寬恕各向度、反芻思考各因素及不同背景變項，對成人之寬恕傾向有顯著的區別力與良好之聯合預測力。由整體預測正確率顯示，本研究所投入的變項有良好的預測效果，可以做為成人特質傾向之特徵描述，此研究結果支持假設四：「反芻思考、未來時間觀、特質寬恕等心理變項與背景變項，能有效聯合影響成人不同程度之寬恕傾向」。

表4-4-1

成人不同寬恕傾向之區別函數顯著性考驗

區別函數	Wilks'Λ	卡方值(χ^2)	df	p
F1與F2	.675	551.903	22	.000***
F2	.978	31.801	10	.000***

註1：特徵值 $\lambda_1 = .448$ ，解釋量為95.1%； $\lambda_2 = .023$ ，解釋量為4.9%

註2：F1：區別函數1；F2：區別函數2

註3：* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

表4-4-2

成人不同寬恕傾向之分類函數摘要表

變項	區別分析		Fisher分類函數係數			結構係數		
	函數1	函數2	低寬恕	中寬恕	高寬恕	變項	1	2
情緒焦點反芻	-0.537	-0.063	3.476	2.916	2.347	年齡	0.594*	-0.107
評價焦點反芻	-0.209	0.186	1.297	1.144	0.859	情緒焦點反芻	-0.533*	-0.247
意義焦點反芻	0.452	-0.652	1.958	2.210	2.903	未來目標價值	0.469*	0.352
未來時間觀點	0.040	-0.838	6.359	6.138	6.437	評價焦點反芻	-0.453*	-0.156
未來目標價值	0.429	0.784	2.257	2.933	3.165	對未來的準備與行動	0.331*	0.207
對未來的準備與行動	0.054	0.335	1.794	1.953	1.910	未來時間觀點	0.265*	-0.124
年齡	0.543	-0.266	2.212	2.676	3.351	參與宗教活動頻率	0.225*	0.089
教育程度	-0.077	0.313	5.572	5.591	5.412	負面事件嚴重程度	0.047*	-0.030
參與宗教活動頻率	0.135	0.110	1.867	2.037	2.152	意義焦點反芻	0.125	-0.490*
負面事件發生時距	-0.003	0.261	0.478	0.557	0.474	負面事件發生時距	0.158	0.368*
負面事件嚴重程度	0.037	-0.126	-0.318	-0.320	-0.242	教育程度	-0.052	0.249*
(常數)	-2.707	-0.169	-52.647	-53.841	-58.453			

註：* 預測變項和區別函數的關係

表4-4-3

成人寬恕傾向各組重心函數表

寬恕傾向	重心函數	
	1	2
低寬恕傾向	-1.016	-.187
中寬恕傾向	-.009	.125
高寬恕傾向	1.086	-.179

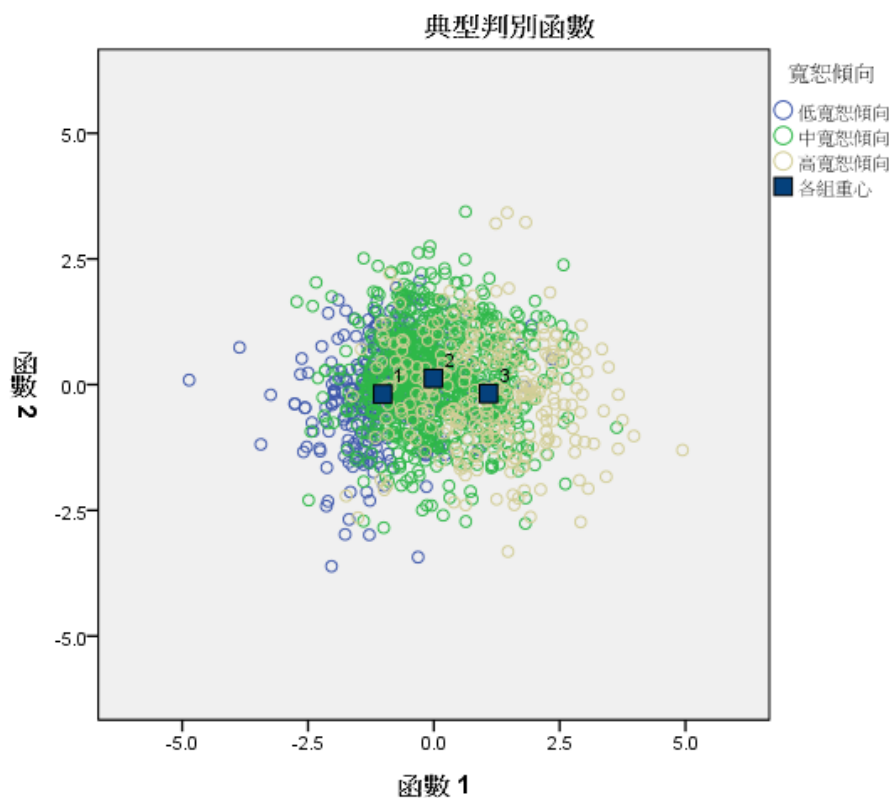


圖4-4-1 成人寬恕傾向各組區別分數的座標圖

表4-4-4

成人寬恕傾向之分類正確率交叉表

實際組別		預測組別			觀察體數
		低特質寬恕	中特質寬恕	高特質寬恕	
低特質寬恕	<i>N</i>	91	198	3	292
	%	31.2%	67.8%	1.0%	
中特質寬恕	<i>N</i>	33	752	56	841
	%	3.9%	89.4%	6.7%	
高特質寬恕	<i>N</i>	5	167	108	280
	%	1.8%	59.6%	38.6%	
總正確率			67.3%		1413人

第五節 成人反芻思考、未來時間觀與特質寬恕間之 測量模式適合度分析

本節旨在經由常態性檢定、內部一致性分析、驗證性因素分析（包括模式基本適配度分析、整體模式適配度檢核、內在結構適配度分析與區別效度檢定）等程序，考驗「反芻思考」、「未來時間觀」與「特質寬恕」等潛在變項的因素結構，並建構此三個量表之信效度。其次，進一步確認這三個潛在變項（即反芻思考、未來時間觀與特質寬恕）彼此間之關係，以考驗研究假設五「成人反芻思考、未來時間觀和特質寬恕之間有顯著相關存在」。

壹、多向度反芻焦點量表之因素結構驗證

根據文獻探討及預試分析結果得知，反芻思考主要係由「情緒焦點」、「評價焦點」、「意義焦點」等三個次向度所組成，而且這些次向度又可以進一步透過20個題目來間接反映，構成如表4-5-1的階層性因素結構。因此，本研究以「一階驗證性因素分析」（First-order CFA）進行處理，其中，情緒焦點、評價焦點、意義焦點等三個次向度代表一階潛在變項，至於20個題目則代表三個一階潛在變項的觀察指標。研究者並以有效正式問卷1413份，探討多向度反芻焦點量表之測量模式是否能從大學生擴展至20歲以上成年民眾母群體，以確立正式量表的信、效度。

表4-5-1

多向度反芻焦點 量表因素結構及其測量指標摘要表

階層	潛在變項	涵蓋次概念或題項
一階	情緒焦點	1.經歷某種傷害後，因為思考這件事情，我常常很難入睡。 2.經歷某種傷害後，其他無關的事情也會勾起我對它的回憶。 3.經歷某種傷害後，我的想法常常會停留在與這件事情相關的不好感覺上。 4.一想起這件事情，我仍然會很激動。 5.一想起這件事情，會使我分心、難以集中注意力。 6.即使不願意去想，但關於這件事情的想法、回憶或畫面仍然會出現在我腦中。 7.這件事情發生後，我常常懷疑自己何時才能停止這件事情所帶來的負面情緒（如：憂鬱、悲傷、憤怒、內疚等）？ 8.這件事情發生後，我覺得對這件事情的負面情緒（如：憂鬱、悲傷、憤怒、內疚等）快要壓垮自己。
	評價焦點	9.我常想到底哪裡出了問題？ 10.我常想到底我做了什麼，而有如此下場？ 11.我常想為什麼我會遇到這些問題，而別人沒有？ 12.我常想自己出了什麼差錯，否則我不會有這樣的感覺？ 13.我常想自己又沒有做錯什麼，但事情為什麼發生在我身上？ 14.我常想已經盡我的努力了，事情為什麼還會發生？
	意義焦點	19.我常想這件事情是否有它所代表的意義？ 20.我常想這件事情是否改變了我的生活？ 21.我常想從這件事情中我學到了什麼？ 22.我常想這件事情是否改變了我與他人的關係？ 23.我常想這件事情是否改變了我對世界的某些看法？ 24.我常想這件事情對於我的未來意味著什麼？

一、常態性評估

研究者先針對觀察資料的偏態和峰度進行初步檢視，以瞭解資料是否有違常態性之要求，進而選擇最適合之模式估計方法。本研究反芻思考又可分為：情緒焦點、評價焦點與意義焦點等三個潛在變項，皆一併加以估算，所有潛在變項的觀察變項之分析結果如下表4-5-2。

由表4-6-2得知，所有潛在變項的觀察變項之偏態係數介於-.683~.275之間，峰度係數介於-.821~.871，兩者皆介於 ± 2 之間（偏態和峰度係數之絕對值皆小於2），顯示本研究觀察資料未違反觀察指標符合常態分配之假定，故本研究適宜採用最大概似估計法（method of maximum likelihood, ML）進行模式參數估計和後續相關檢驗。

表4-5-2

多向度反芻焦點量表潛在變項的觀察變項之常態性評估摘要表

潛在變項	觀察變項	平均數	標準差	偏態係數	峰度係數
情緒焦點	Ru01	3.803	1.287	-0.200	-0.573
	Ru02	4.025	1.187	-0.375	-0.165
	Ru03	3.865	1.208	-0.278	-0.363
	Ru04	3.703	1.224	-0.151	-0.377
	Ru05	3.682	1.259	-0.129	-0.475
	Ru06	3.883	1.245	-0.326	-0.302
	Ru07	3.644	1.360	-0.098	-0.735
	Ru08	3.359	1.379	0.160	-0.736
評價焦點	Ru09	3.915	1.310	-0.306	-0.436
	Ru10	3.660	1.436	-0.190	-0.763
	Ru11	3.444	1.422	0.009	-0.821
	Ru12	3.584	1.385	-0.166	-0.727
	Ru13	3.466	1.396	-0.027	-0.805
	Ru14	3.629	1.391	-0.171	-0.744
意義焦點	Ru22	4.475	1.076	-0.668	0.651
	Ru23	4.434	1.110	-0.683	0.474
	Ru24	4.580	1.048	-0.664	0.588
	Ru25	4.529	1.088	-0.668	0.434
	Ru26	4.377	1.192	-0.650	0.212
	Ru27	4.364	1.191	-0.652	0.223

二、信度分析

信度分析旨在評估完成修訂後之「多向度反芻焦點量表」測量結果的一致性或穩定性，信度係數越高，代表測量誤差越低。本研究以Cronbach's α 係數為指標，得到多向度反芻焦點量表整體的Cronbach's α 為.934，「情緒焦點」、「評價焦點」與「意義焦點」

各分量表之Cronbach's α 係數分別為.934、.941與.923，由此可知本量表之內部一致性信度良好，顯示受試者在整體作答上，有相當不錯之作答一致性表現。

三、效度分析

效度分析旨在驗證完成修訂後之「多向度反芻焦點量表」內涵是否符合理論上之構念，研究者採用驗證性因素分析的進行考驗，以確認該量表的建構效度。茲將模式基本適配度分析、整體模式適配度檢核、內在結構適配度分析與區別效度，說明如下：

(一) 模式基本適配度

「多向度反芻焦點量表」的測量模式分析結果如表4-5-3與圖4-5-1所示，量表中各觀察變項的因素負荷量介於.73~.88之間，皆高於.50且未超過.95；各估計參數的標準誤介於.027~.039之間，亦無太大的情形。而誤差變異數皆無負值，且全部達.001的顯著水準。另外，潛在變項間之相關係數介於.26~.66間，並未太接近或超過1。整體而言，本量表具有良好的基本適配度。

表4-6-3

多向度反芻焦點量表觀察變項之參數估計表

分向度	觀察變項	標準化估計值	估計值	標準誤	t 值	誤差變異	標準誤	t 值
情緒焦點	Ru01	0.727	1.000	----	----	0.781	0.032	24.628***
	Ru02	0.773	0.982	0.034	28.928***	0.566	0.024	23.981***
	Ru03	0.837	1.081	0.034	31.433***	0.437	0.019	22.491***
	Ru04	0.789	1.032	0.035	29.542***	0.565	0.024	23.699***
	Ru05	0.823	1.107	0.036	30.882***	0.511	0.022	22.911***
	Ru06	0.802	1.067	0.036	30.044***	0.553	0.024	23.436***
	Ru07	0.832	1.209	0.039	31.221***	0.570	0.025	22.661***
	Ru08	0.813	1.199	0.039	30.506***	0.643	0.028	23.162***
評價焦點	Ru09	0.824	1.000	----	----	0.551	0.024	23.237***
	Ru10	0.859	1.142	0.029	39.668***	0.542	0.024	22.135***
	Ru11	0.843	1.111	0.029	38.574***	0.584	0.026	22.680***
	Ru12	0.880	1.128	0.027	41.240***	0.433	0.020	21.146***
	Ru13	0.862	1.115	0.028	39.943***	0.500	0.023	21.982***
	Ru14	0.847	1.092	0.028	38.848***	0.546	0.024	22.552***
意義焦點	Ru22	0.802	1.000	----	----	0.414	0.018	22.671***
	Ru23	0.855	1.100	0.030	36.849***	0.331	0.016	20.651***
	Ru24	0.780	0.948	0.029	32.548***	0.430	0.019	23.211***
	Ru25	0.819	1.034	0.030	34.784***	0.389	0.018	22.127***
	Ru26	0.820	1.134	0.033	34.832***	0.464	0.021	22.098***
	Ru27	0.825	1.139	0.032	35.078***	0.454	0.021	21.951***

註1.「----」表示該參數所對應的觀察變項係作為參照指標，無須估計。

註2.*** $p < .001$ 。

(二) 整體模式適配度

整體模式適配度考驗之目的，係欲瞭解觀察資料與建構的理論模式之間的適配程度，可視為一種外在品質的檢核（黃芳銘，2005）。本研究採用Hair等人（2010）所提出的三種整體適配度指標，包括：絕對適配度指標（absolute fit measures）、增值適配度指標（incremental fit measures）與精簡適配度指標（parsimonious fit measures），並參酌學者專家們（余民寧，2006；吳明隆，2013；Hair, Black, Babin, & Anderson, 2010）對於適配標準的建議進行檢核。茲將「多向度反芻焦點量表」整體模式適配度的檢核結果分述如下（表4-6-4）：

1. 絕對適配指標

絕對適配指標係決定概念性模型可以預測觀察資料的共變數與相關矩陣之程度（陳寬裕、王正華，2011）。由表 4-5-4得知，多向度反芻焦點測量模式 $\chi^2 = 1972.668$, $df = 167$, $p < .001$ ，進一步計算卡方自由度比 $\chi^2/df = 11.812$ ，顯示卡方值受到樣本數太大影響而顯著，故宜再參酌其他適配性指標以進行合理判斷。就其他評鑑指標來看，GFI = .866，AGFI = .832 略低於.90門檻值，不過已高於Baumgartner與Homburg（1996）所建議的.80之標準；而SRMR = .049，達良好適配程度（ $< .05$ ）。RMSEA = .088，略高於.08的門檻值，但若依MacCallum、Browne與Sugawara（1996）的觀點，本研究的RMSEA = .088，介於.08-.10之間，表示該模式為「普通適配」（mediocre fit）。大致來說，本量表在絕對適配指標方面尚可。

2. 增值適配指標

增值適配指標係指將假設理論模式與獨立模式（independence model）的適配度相互比較，以判別模式的契合度如何。其值代表相較於假設所有觀察變項間沒有相關的獨立模式（變項間的共變數假設為0），假設理論模式在適配度上的改善程度（陳寬裕、王正華，2010）。由表 4-5-4得知，多向度反芻焦點量表在5個增值適配度指標皆已高於.90門檻值，分別為NNFI = .911、NFI = .916、RFI = .904、IFI = .922、CFI = .922。整體而言，本量表在增值適配指標方面有良好之適配度。

3. 精簡適配指標

精簡適配指標係指研究所提出之假設理論模式是否達到簡約的原則（陳寬裕、王正華，2010）。由表4-6-4得知，多向度反芻焦點量表的CN = 142，未達200之門檻值，而PGFI = .689，PNFI = .787，高於.50門檻值。總而言之，本量表在精簡適配指標方面尚可，表示量表模式大致可被實徵資料所支持。

表4-5-4

多向度反芻焦點量表模式整體適配度指標評鑑結果摘要表 (N = 1413)

項目	適配度指標	理想數值	本研究數值	評鑑結果
絕對適配 指標	χ^2 值 (Chi-square)	越小越好， 最好未達顯著	$\chi^2 = 1972.668$, $df = 167, p = 0.000$	僅供參考
	適配度指標 (GFI)	>.90	.866	可接受
	調整後適配度指標 (AGFI)	>.90	.832	可接受
	標準化均方根殘差 (SRMR)	越小越好， 最好能小於 .05 <.05 (良好適配)	.049	符合
	均方根近似誤 (RMSEA)	.05-.08 (合理適配) .08-.10 (普通適配)	.088	普通適配
增值適配 指標	非正規化適配指標 (NNFI)	>.90	.911	符合
	正規化適配指標 (NFI)	>.90	.916	符合
	相對適配指標 (RFI)	>.90	.904	符合
	增值適配指標 (IFI)	>.90	.922	符合
	比較適配指標 (CFI)	>.90	.922	符合
精簡適配 指標	簡約適配度指標 (PGFI)	>.50	.689	符合
	精簡常態適配度指標 (PNFI)	>.50	.805	符合
	適當樣本數 (CN)	>200	142	未符合
	卡方自由度比 (χ^2/df)	<3	11.812	未符合

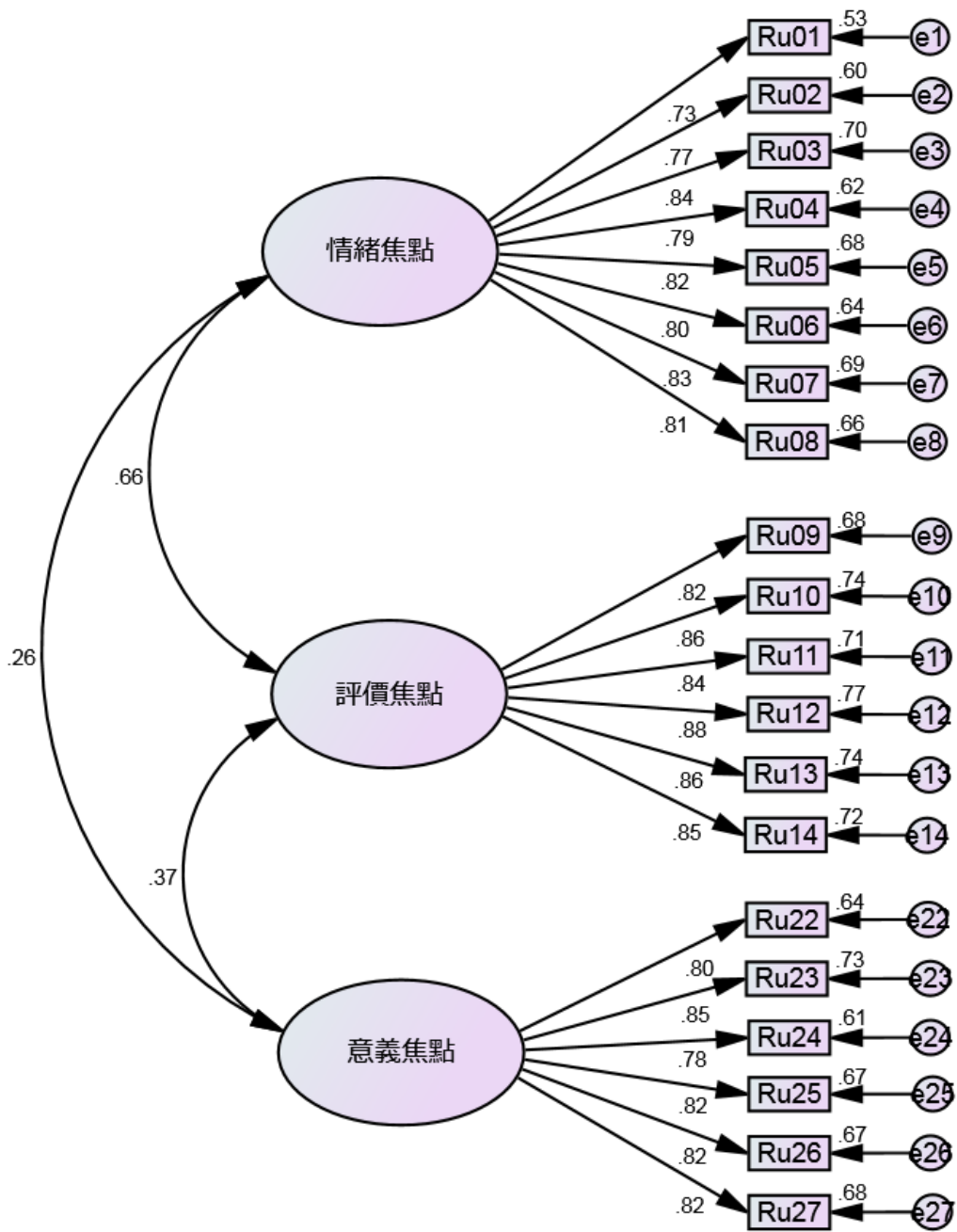


圖4-5-1 反芻思考構面一階驗證性因素分析模式圖

註：Ru01-Ru27代表測量反芻思考構面的題目代碼

(三) 內在結構適配度

內在結構適配度考驗之目的，係評量模式內估計參數的顯著程度、各指標與潛在變項的信度等，亦即評鑑模式的內在品質（黃芳銘，2005）。換言之，指涉研究者所建構之理論模式是否具備組夠的信度和效度。由表4-6-5得知，多向度反芻焦點量表的20個觀察變項之個別信度介於.53~.77之間，皆大於.50以上。在潛在變項方面：情緒焦點的組合信度為.934，平均變異數抽取量AVE為.639；評價焦點的組合信度為.941，平均變異數抽取量AVE為.726；意義焦點的組合信度為.922，平均變異數抽取量AVE為.665。三個潛在變項的組合信度皆高於.60之標準，其平均變異抽取量亦達.50以上之評鑑標準。整體而言，本量表的內在結構適配度（內在品質）尚佳。

表4-5-5

多向度反芻焦點量表內在結構適配度分析表

分向度	觀察變項	個別變項信度	組合信度	平均變異抽取量
情緒焦點	Ru01	0.528	0.934	0.639
	Ru02	0.598		
	Ru03	0.700		
	Ru04	0.623		
	Ru05	0.677		
	Ru06	0.643		
	Ru07	0.692		
	Ru08	0.662		
評價焦點	Ru09	0.679	0.941	0.726
	Ru10	0.737		
	Ru11	0.711		
	Ru12	0.774		
	Ru13	0.744		
	Ru14	0.718		
意義焦點	Ru22	0.642	0.922	0.665
	Ru23	0.731		
	Ru24	0.608		
	Ru25	0.672		
	Ru26	0.673		
	Ru27	0.680		

(四) 區別效度檢定

區別效度檢定之目的，係建立量表內容的區別效度，亦即概念不同向度間的題項之相關程度應該要低（陳寬裕、王正華，2011）。根據 Hair等人（2010）建議，每一個分向度的平均變異抽取量AVE平方根大於各分向度之相關係數的個數，至少需佔整體的比較

個數75%以上。由表4-5-6得知，各分向度的平均變異抽取量（AVE）之平方根介於.799~.852之間（對角線的數值），全部大於各分向度間的相關係數（非對角線之相關數值，介於.235~.617之間），顯示本量表具有區別效度，且本量表之測量模式的內在品質頗佳。

表4-5-6

多向度反芻焦點量表區別效度檢定摘要表

分向度	題數	相關係數		
		情緒焦點	評價焦點	意義焦點
情緒焦點	8	.799		
評價焦點	6	.617**	.852	
意義焦點	6	.235**	.347**	.815

註1：對角線之值為此一潛在變項之平均變異抽取量（AVE）的平方根，該值應大於非對角線之值

註2： ** $p < .01$

四、綜合討論

「多向度反芻焦點量表」的內容包括：「情緒焦點」分向度8題、「評價焦點」分向度6題與「意義焦點」分向度6題，總計20題。綜合上述信度與效度分析結果可知：在信度部分，本量表整體的Cronbach's α 為.934，「情緒焦點」、「評價焦點」與「意義焦點」各分量表之Cronbach's α 係數分別為.934、.941與.923，由此可知本量表之內部一致性信度良好。

在效度部分，本量表的測量模式在基本適配度指標方面，完全符合Hair等人（2010）所提出的5項指標，故不會發生違犯估計之情形；在整體模式適配度檢核方面，除了 χ^2 、卡方自由度比值（ χ^2/df ）、適當樣本數（CN）不符合適配標準外，其餘適配指標皆符合標準，顯示理論模式與觀察資料的契合程度尚佳；在內在結構適配度方面，20個觀察變項之個別信度皆高於.50的標準，而三個潛在變項的組合信度和平均變異抽取量AVE亦分別達到.60和.50以上之評鑑標準；至於在區別效度部分，本量表三個分向度的平均變異抽取量（AVE）亦皆大於各分向度間的相關係數。因此，本量表所建構之理論模式能與觀察資料契合，且具有良好之內在與外在效度。

貳、未來時間態度量表之因素結構驗證

根據文獻探討及預試分析結果得知，未來時間觀主要係由「未來時間觀點」、「未來目標價值」、「對未來的準備與行動」等三個次向度所組成，而且這些次向度又可以進一步透過19個題目來間接反映，構成如表4-5-7的階層性因素結構。因此，本研究以「二階驗證性因素分析」(Second-order CFA) 進行處理，其中，未來時間觀構面代表二階潛在變項，未來時間觀點、未來目標價值、對未來的準備與行動等三個次向度代表一階潛在變項，至於19個題目則代表三個一階潛在變項的觀察指標。為了使潛在變項的量尺單位得以確立，一階及二階潛在變項的第一個因素負荷量均設定為1，總計有5個因素負荷量設定為1。研究者並以1413位20歲以上成年民眾為樣本，探討未來時間態度量表之測量模式是否能從大學生擴展至20歲以上成年民眾母群體，以確定正式量表的信、效度。

表4-5-7

未來時間態度 量表因素結構及其測量指標摘要表

階層	潛在變項	涵蓋次概念或題項
二階	未來時間觀	未來時間觀點、未來目標價值、對未來的準備與行動
	未來時間觀點	1.我能具體、清楚的說出我未來要做什麼。 2.我覺得未來一兩年的事情很快就會發生。 3.當我作決定時，我會先考慮它對我未來的影響。 4.我的未來充滿各種可能性。 5.我覺得做任何事，眼光都要看遠一點。 6.我覺得現在的努力會有助於達成未來目標。
一階	未來目標價值	7.我認為自己的未來是美好的。 8.對自己的未來充滿了自信。 9.我相信我有能力創造自己美好的明天。 10.我認為我設定的未來目標很有價值。 11.我對自己的未來充滿期待。 12.有了目標讓我更定下心去努力。
	對未來的準備與行動	13.我每天都有努力的目標。 14.我樂於和別人分享自己未來的理想。 15.我是逐步地向前推進，準時完成計畫的。 16.一旦決定了目標，我就考慮該怎麼去達成。 17.現在所做的一切都是為了未來作準備。 18.我會思考實現未來目標時可能遇到的困難。 19.我在從事與未來目標有關的活動中獲益很多。

一、常態性評估

研究者先針對觀察資料的偏態和峰度進行初步檢視，以瞭解資料是否有違常態性之要求，進而選擇最適合之模式估計方法。本研究未來時間觀又可分為：未來時間觀點、未來目標價值、對未來的準備與行動等三個潛在變項，皆一併加以估算，所有潛在變項的觀察變項之分析結果如下表4-5-8。

由表4-5-8得知，所有潛在變項的觀察變項之偏態係數介於-.419~-.021之間，峰度係數介於-.282~.721，兩者皆介於 ± 2 之間（偏態和峰度係數之絕對值皆小於2），顯示本研究觀察資料未違反觀察指標符合常態分配之假定，故本研究適宜採用最大概似估計法（method of maximum likelihood, ML）進行模式參數估計和後續相關檢驗。

表4-5-8

未來時間態度量表潛在變項的觀察變項之常態性評估摘要表

潛在變項	觀察變項	平均數	標準差	偏態係數	峰度係數
未來時間觀點	Fu01	4.036	0.969	-0.021	-0.232
	Fu02	4.294	0.927	-0.096	-0.282
	Fu03	4.461	0.871	-0.221	-0.131
	Fu04	4.603	0.906	-0.197	-0.080
	Fu05	4.764	0.838	-0.184	-0.116
	Fu06	4.749	0.848	-0.266	0.106
未來目標價值	Fu07	4.461	0.900	-0.274	0.299
	Fu08	4.271	0.935	-0.267	0.210
	Fu09	4.389	0.887	-0.185	0.268
	Fu10	4.399	0.900	-0.189	0.147
	Fu11	4.405	0.914	-0.356	0.479
	Fu12	4.567	0.851	-0.347	0.712
對未來的 準備與行動	Fu13	4.171	0.948	-0.131	0.047
	Fu14	4.235	0.953	-0.125	-0.061
	Fu15	4.035	0.939	-0.040	-0.021
	Fu16	4.480	0.860	-0.419	0.686
	Fu17	4.452	0.895	-0.339	0.493
	Fu18	4.521	0.841	-0.334	0.503
	Fu19	4.542	0.841	-0.183	0.126

二、信度分析

信度分析旨在評估完成修訂後之「未來時間態度量表」測量結果的一致性 or 穩定性，信度係數越高，代表測量誤差越低。本研究以Cronbach's α 係數為指標，得到未來時間態度量表整體的Cronbach's α 為.940，「未來時間觀點」、「未來目標價值」與「對未來的

準備與行動」各分量表之Cronbach's α 係數分別為.813、.930與.891，由此可知本量表之內部一致性信度良好，顯示受試者在整體作答上，有相當不錯之作答一致性表現。

三、效度分析

效度分析旨在驗證完成修訂後之「未來時間態度」內涵是否符合理論上之構念，研究者採用驗證性因素分析的進行考驗，以確認該量表的建構效度。茲將模式基本適配度分析、整體模式適配度檢核、內在結構適配度分析與區別效度，說明如下：

(一) 模式基本適配度

「未來時間態度量表」的測量模式分析結果如表4-5-9與圖4-5-2所示，量表中各觀察變項的因素負荷量介於.51~.88之間，皆高於.50且未超過.95；各估計參數的標準誤介於.024~.059之間，亦無太大的情形。而誤差變異數皆無負值，且全部達.001的顯著水準。另外，潛在變項間之相關係數介於.82~.90間，並未太接近或超過1。整體而言，本量表具有良好的基本適配度。

表4-5-9

未來時間態度量表觀察變項之參數估計表

分向度	觀察變項	標準化估計值	估計值	標準誤	t 值	誤差變異	標準誤	t 值
未來時間 觀點	Fu01	0.572	1.000	----	----	0.632	0.026	24.487***
	Fu02	0.510	0.854	0.055	15.599***	0.635	0.025	25.062***
	Fu03	0.627	0.986	0.054	18.110***	0.460	0.019	23.777***
	Fu04	0.705	1.152	0.059	19.527***	0.414	0.019	22.301***
	Fu05	0.736	1.113	0.056	20.038***	0.322	0.015	21.451***
	Fu06	0.758	1.159	0.057	20.381***	0.306	0.015	20.709***
未來目標 價值	Fu07	0.838	1.000	----	----	0.240	0.011	22.538***
	Fu08	0.862	1.069	0.026	40.955***	0.225	0.010	21.634***
	Fu09	0.876	1.030	0.024	42.110***	0.182	0.009	20.913***
	Fu10	0.805	0.961	0.026	36.695***	0.285	0.012	23.438***
	Fu11	0.850	1.030	0.026	40.044***	0.231	0.010	22.116***
	Fu12	0.757	0.854	0.026	33.433***	0.309	0.013	24.297***
對未來的 準備與行動	Fu13	0.752	1.000	----	----	0.390	0.017	23.164***
	Fu14	0.707	0.945	0.036	26.600***	0.454	0.019	23.961***
	Fu15	0.712	0.938	0.035	26.817***	0.434	0.018	23.881***
	Fu16	0.766	0.926	0.032	29.095***	0.305	0.013	22.831***
	Fu17	0.740	0.931	0.033	28.001***	0.362	0.015	23.391***
	Fu18	0.684	0.807	0.031	25.667***	0.376	0.015	24.273***
	Fu19	0.792	0.936	0.031	30.182***	0.263	0.012	22.136***

註1.「----」表示該參數所對應的觀察變項係作為參照指標，無須估計。

註2.*** $p < .001$ 。

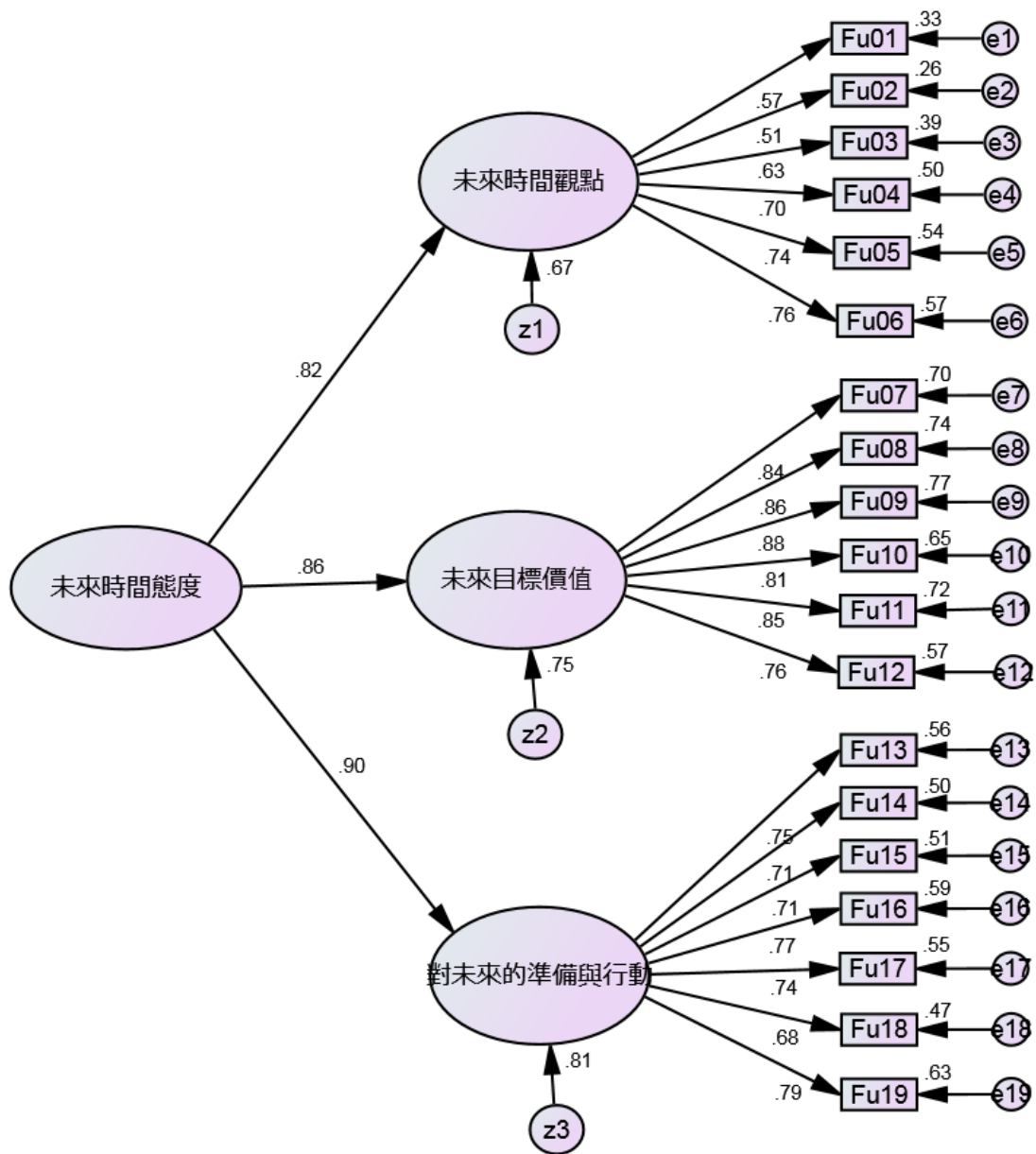


圖4-5-2 未來時間觀構面二階驗證性因素分析模式圖

註：Fu01-Fu19代表測量反芻思考構面的題目代碼

(二) 整體模式適配度

整體模式適配度考驗之目的，係欲瞭解觀察資料與建構的理論模式之間的適配程度，可視為一種外在品質的檢核（黃芳銘，2005）。本研究採用Hair等人（2010）所提出的三種整體適配度指標，包括：絕對適配度指標（absolute fit measures）、增值適配度指標（incremental fit measures）與精簡適配度指標（parsimonious fit measures），並參酌學者專家們（余民寧，2006；吳明隆，2013；Hair, Black, Babin, & Anderson, 2010）對於適配標準的建議進行檢核。茲將「未來時間態度量表」整體模式適配度的檢核結果分述如下（表4-5-10）：

1. 絕對適配指標

絕對適配指標係決定概念性模型可以預測觀察資料的共變數與相關矩陣之程度（陳寬裕、王正華，2011）。由表 4-5-10得知，未來時間觀測量模式 $\chi^2 = 1830.545$ ， $df = 149$ ， $p < .001$ ，進一步計算卡方自由度比 $\chi^2/df = 12.286$ ，顯示卡方值受到樣本數太大影響而顯著，故宜再參酌其他適配性指標以進行合理判斷。就其他評鑑指標來看， $GFI = .859$ ， $AGFI = .820$ 略低於.90門檻值，不過已高於Baumgartner與Homburg（1996）所建議的.80之標準；而 $SRMR = .061$ ，未達良好適配程度（ $< .05$ ），顯示殘差不小，仍有改進之空間。 $RMSEA = .089$ ，略高於.08的門檻值，但若依MacCallum、Browne與Sugawara（1996）的觀點，本研究的 $RMSEA = .089$ ，介於.08-.10之間，表示該模式為「普通適配」（mediocre fit）。大致來說，本量表在絕對適配指標方面尚可。

2. 增值適配指標

增值適配指標係指將假設理論模式與獨立模式（independence model）的適配度相互比較，以判別模式的契合度如何。其值代表相較於假設所有觀察變項間沒有相關的獨立模式（變項間的共變數假設為0），假設理論模式在適配度上的改善程度（陳寬裕、王正華，2010）。由表 4-5-3得知，未來時間態度量表在5個增值適配度指標分別為： $NNFI = .886$ 、 $NFI = .893$ 、 $RFI = .877$ 、 $IFI = .901$ 、 $CFI = .901$ ，皆已達到或接近.90門檻值，大致可接受。整體而言，本量表在增值適配指標方面有良好之適配度。

3. 精簡適配指標

精簡適配指標係指研究所提出之假設理論模式是否達到簡約的原則（陳寬裕、王正華，2010）。由表4-5-10得知，未來時間態度量表的 $CN = 138$ ，未達200之門檻值，而 $PGFI = .673$ ， $PNFI = .778$ ，高於.50門檻值。總而言之，本量表在精簡適配指標方面尚可，表示量表模式大致可被實徵資料所支持。

表4-5-10

未來時間態度量表模式整體適配度指標評鑑結果摘要表 (N = 1413)

項目	適配度指標	理想數值	本研究數值	評鑑結果
絕對適配 指標	χ^2 值 (Chi-square)	越小越好， 最好未達顯著	$\chi^2 = 1830.545$, $df = 149, p = 0.000$	僅供參考
	適配度指標 (GFI)	>.90	.859	可接受
	調整後適配度指標 (AGFI)	>.90	.820	可接受
	標準化均方根殘差 (SRMR)	越小越好， 最好能小於 .05 <.05 (良好適配)	.061	未符合
	均方根近似誤 (RMSEA)	.05-.08 (合理適配) .08-.10 (普通適配)	.089	普通適配
	增值適配 指標	非正規化適配指標 (NNFI)	>.90	.886
正規化適配指標 (NFI)		>.90	.893	可接受
相對適配指標 (RFI)		>.90	.877	可接受
增值適配指標 (IFI)		>.90	.901	符合
比較適配指標 (CFI)		>.90	.901	符合
精簡適配 指標	簡約適配度指標 (PGFI)	>.50	.673	符合
	精簡常態適配度指標 (PNFI)	>.50	.778	符合
	適當樣本數 (CN)	>200	138	未符合
	卡方自由度比 (χ^2/df)	<3	12.286	未符合

(三) 內在結構適配度

內在結構適配度考驗之目的，係評量模式內估計參數的顯著程度、各指標與潛在變項的信度等，亦即評鑑模式的內在品質 (黃芳銘, 2005)。換言之，指涉研究者所建構之理論模式是否具備組夠的信度和效度。由表4-5-11得知，未來時間態度量表的19個觀察變項之個別信度介於.26~.77之間，其中有15個觀察變項皆大於.50以上。在潛在變項方面：未來時間觀點的組合信度為.818，平均變異數抽取量AVE為.433；未來目標價值的組合信度為.932，平均變異數抽取量AVE為.696；對未來的準備與行動的組合信度為.892，平均變異數抽取量AVE為.543。三個潛在變項的組合信度皆高於.60之標準，除了未來時間觀點之外，其他潛在變項的平均變異抽取量亦達.50以上之評鑑標準。整體而言，本量表的內在結構適配度 (內在品質) 尚可。

(四) 區別效度檢定

區別效度檢定之目的，係建立量表內容的區別效度，亦即概念不同向度間的題項之相關程度應該要低 (陳寬裕、王正華, 2011)。根據 Hair等人 (2010) 建議，每一個分向度的平均變異抽取量AVE平方根大於各分向度之相關係數的個數，至少需佔整體的比較

個數75%以上。由表4-5-12得知，各分向度的平均變異抽取量（AVE）之平方根介於.658~.834之間（對角線的數值），全部大於各分向度間的相關係數（非對角線之相關數值，介於.617~.709之間），顯示本量表具有區別效度，且本量表之測量模式的內在品質頗佳。

表4-5-11

未來時間態度量表內在結構適配度分析表

分向度	觀察變項	個別變項信度	組合信度	平均變異抽取量
未來時間觀點	Fu01	0.327	0.818	0.433
	Fu02	0.261		
	Fu03	0.393		
	Fu04	0.496		
	Fu05	0.541		
	Fu06	0.574		
未來目標價值	Fu07	0.703	0.932	0.696
	Fu08	0.743		
	Fu09	0.768		
	Fu10	0.648		
	Fu11	0.723		
	Fu12	0.573		
對未來的準備與行動	Fu13	0.565	0.892	0.543
	Fu14	0.499		
	Fu15	0.507		
	Fu16	0.588		
	Fu17	0.548		
	Fu18	0.468		
	Fu19	0.628		

表4-5-12

未來時間態度量表區別效度檢定摘要表

分向度	題數	相關係數		
		未來時間觀點	未來目標價值	對未來的準備與行動
未來時間觀點	6	.658		
未來目標價值	6	.628**	.834	
對未來的準備與行動	7	.617**	.709**	.737

註1：對角線之值為此一潛在變項之平均變異抽取量（AVE）的平方根，該值應大於非對角線之值

註2：** $p < .01$

四、綜合討論

「未來時間態度量表」的內容包括：「未來時間觀點」分向度6題、「未來目標價值」分向度6題、「對未來的準備與行動」分向度7題，總計19題。綜合上述信度與效度分析結果可知：在信度部分，本量表整體的Cronbach's α 為.940，「未來時間觀點」、「未來目標價值」與「對未來的準備與行動」各分量表之Cronbach's α 係數分別為.813、.930與.891，由此可知本量表之內部一致性信度良好。

在效度部分，本量表的測量模式在基本適配度指標方面，完全符合Hair等人（2010）所提出的5項指標，故不會發生違犯估計之情形；在整體模式適配度檢核方面，除了 χ^2 、卡方自由度比值（ χ^2/df ）、適當樣本數（CN）不符合適配標準外，其餘適配指標大致符合標準，顯示理論模式與觀察資料的契合程度尚可；在內在結構適配度方面，其中有15個觀察變項之個別信度皆高於.50的標準，而三個潛在變項的組合信度皆高於.60之標準，除了未來時間觀點之外，其他潛在變項的平均變異抽取量亦達.50以上之評鑑標準；至於在區別效度部分，本量表三個分向度的平均變異抽取量（AVE）亦皆大於各分向度間的相關係數。因此，本量表所建構之理論模式能與觀察資料契合，且具有良好之內在與外在效度。

參、特質寬恕量表之因素結構驗證

根據文獻探討及預試分析結果得知，特質寬恕主要係由「寬恕他人」、「寬恕自己」、「寬恕命運」等三個次向度所組成，而且這些次向度又可以進一步透過30個題目來間接反映，構成如表4-5-13的階層性因素結構。因此，本研究以「二階驗證性因素分析」（Second-order CFA）進行處理，其中，特質寬恕觀構面代表二階潛在變項，寬恕他人、寬恕自己、寬恕命運等三個次向度代表一階潛在變項，至於30個題目則代表三個一階潛在變項的觀察指標。為了使潛在變項的量尺單位得以確立，一階及二階潛在變項的第一個因素負荷量均設定為1，總計有5個因素負荷量設定為1。研究者並以1413位20歲以上成年民眾為樣本，探討特質寬恕量表之測量模式是否能從大學生擴展至20歲以上成年民眾母群體，以確定正式量表的信、效度。

表4-5-13

特質寬恕量表因素結構及其測量指標摘要表

階層	潛在變項	涵蓋次概念或題項
二階	特質寬恕	寬恕他人、寬恕自己、寬恕命運
	寬恕他人	1.我會一直怪罪那些對不起我的人。 2.我會用以牙還牙的方式回敬傷害過我的人。 3.對那些曾經傷害過我的人，我始終沒有好臉色。 4.雖然別人曾經傷害我，我仍然會把他們當好人看。 5.隨著時間過去，我能瞭解別人為什麼會犯下這些錯誤。 6.我試著想理解他傷害我的原因。 7.我願意為傷害過我的人祈禱與祝福。 8.我希望傷害過我的人受到應有的懲罰。 9.我希望傷害過我的人也能夠得到公平的對待。 10.當我再次遇到傷害過我的人，我心裡覺得非常平靜。
一階	寬恕自己	11.我會一直批評自己做過的錯事。 12.我能坦然面對自己所犯的錯誤。 13.我一直很在意自己過去所做的錯事。 14.一旦做了錯事，我就真得很難接受自己。 15.隨著時間過去，我逐漸瞭解自己為何犯錯。 16.我經常會自我反省，全面認識自己所犯的錯誤。 17.當發現自己有過錯時，我會認為自己是一個壞人。 18.傷害了別人之後，我常常陷入自責和內疚的情緒中。 19.傷害了別人之後，我會站在受害者的角度理解傷害對他的影響。 20.正確認識自己的錯誤，不過分苛責自己，是理性成熟的表現。
	寬恕命運	21.隨著時間過去，我逐漸能理解生活中的困難情境。 22.如果因為生活中無法控制的情勢讓我失望，我會一直存在負面想法。 23.如果東西因為無法控制的原因而損壞，我會一直深陷於這些東西為什麼會壞掉的負面想法中。 24.我實在難以接受那些不是人為因素所造成的傷害。 25.因為個人無法控制的困境所產生的負面想法，並不會影響我。 26.我可以和生活中的困境和平共處。 27.面對生命的挫折與打擊，我總是怨天尤人。 28.即使遭遇挫折，我仍可以在短期內恢復平靜。 29.即使遭遇挫折，我仍然相信人生是美好的。 30.我可以坦然面對生命中的無常或變故。

一、常態性評估

研究者先針對觀察資料的偏態和峰度進行初步檢視，以瞭解資料是否有違常態性之要求，進而選擇最適合之模式估計方法。本研究特質寬恕又可分為：寬恕他人、寬恕自己、寬恕命運等三個潛在變項，皆一併加以估算，所有潛在變項的觀察變項之分析結果如下表4-5-14。

表4-5-14

特質寬恕量表潛在變項的觀察變項之常態性評估摘要表

潛在變項	觀察變項	平均數	標準差	偏態係數	峰度係數
寬恕他人	Fo01	3.959	1.310	-0.314	-0.643
	Fo02	4.269	1.376	-0.542	-0.542
	Fo03	3.880	1.302	-0.302	-0.526
	Fo04	3.271	1.085	0.235	0.193
	Fo05	4.131	1.141	-0.396	-0.034
	Fo06	4.137	1.170	-0.561	0.081
	Fo07	3.383	1.258	0.030	-0.312
	Fo08	3.495	1.374	-0.025	-0.700
	Fo09	3.924	1.121	-0.252	0.115
	Fo10	3.527	1.136	0.090	-0.120
寬恕自己	Fo11	3.810	1.221	-0.096	-0.485
	Fo12	4.210	1.109	-0.394	-0.200
	Fo13	3.793	1.303	-0.125	-0.758
	Fo14	3.989	1.163	-0.193	-0.389
	Fo15	4.507	1.017	-0.701	0.670
	Fo16	4.423	1.021	-0.492	0.427
	Fo17	4.074	1.256	-0.244	-0.631
	Fo18	3.797	1.351	-0.095	-0.862
	Fo19	4.351	1.008	-0.621	0.731
	Fo20	4.683	1.090	-0.733	0.382
寬恕命運	Fo21	4.575	1.139	-1.006	1.096
	Fo22	3.720	1.287	-0.171	-0.670
	Fo23	3.974	1.283	-0.299	-0.609
	Fo24	4.030	1.210	-0.271	-0.528
	Fo25	3.519	1.111	0.209	-0.092
	Fo26	4.040	0.983	-0.187	0.079
	Fo27	4.206	1.096	-0.469	0.025
	Fo28	3.880	1.052	-0.096	-0.203
	Fo29	4.270	1.146	-0.501	0.144
	Fo30	3.925	1.115	-0.220	-0.218

由表4-5-14得知，所有潛在變項的觀察變項之偏態係數介於-1.006~-0.235之間，峰度係數介於-.862~1.096，兩者皆介於 ± 2 之間（偏態和峰度係數之絕對值皆小於2），顯示本研究觀察資料未違反觀察指標符合常態分配之假定，故本研究適宜採用最大概似估計法（method of maximum likelihood, ML）進行模式參數估計和後續相關檢驗。

二、信度分析

信度分析旨在評估完成修訂後之「特質寬恕量表」測量結果的一致性或穩定性，信度係數越高，代表測量誤差越低。本研究以Cronbach's α 係數為指標，得到特質寬恕量表整體的Cronbach's α 為.923，「寬恕他人」、「寬恕自己」與「寬恕命運」各分量表之Cronbach's α 係數分別為.906、.896與.913，由此可知本量表之內部一致性信度良好，顯示受試者在整體作答上，有相當不錯之作答一致性表現。

三、效度分析

效度分析旨在驗證完成修訂後之「特質寬恕量表」內涵是否符合理論上之構念，研究者採用驗證性因素分析的進行考驗，以確認該量表的建構效度。茲將模式基本適配度分析、整體模式適配度檢核、內在結構適配度分析與區別效度，說明如下：

（一）模式基本適配度

「特質寬恕量表」的測量模式分析結果如表4-5-15與圖4-5-3所示，量表中各觀察變項的因素負荷量介於.58~.76之間，皆高於.50且未超過.95；各估計參數的標準誤介於.030~.042之間，亦無太大的情形。而誤差變異數皆無負值，且全部達.001的顯著水準。另外，潛在變項間之相關係數介於.44~.84間，並未太接近或超過1。整體而言，本量表具有良好的基本適配度。

（二）整體模式適配度

整體模式適配度考驗之目的，係欲瞭解觀察資料與建構的理論模式之間的適配程度，可視為一種外在品質的檢核（黃芳銘，2005）。本研究採用Hair等人（2010）所提出的三種整體適配度指標，包括：絕對適配度指標（absolute fit measures）、增值適配度指標（incremental fit measures）與精簡適配度指標（parsimonious fit measures），並參酌學者專家們（余民寧，2006；吳明隆，2013；Hair, Black, Babin, & Anderson, 2010）對於適配標準的建議進行檢核。茲將「特質寬恕量表」整體模式適配度的檢核結果分述如下（表4-5-16）：

表4-5-15

特質寬恕量表觀察變項之參數估計表

分向度	觀察變項	標準化估計值	估計值	標準誤	t 值	誤差變異	標準誤	t 值
寬恕他人	Fo01	0.744	1.000	----	----	0.766	0.033	23.379 ^{***}
	Fo02	0.760	1.074	0.038	28.504 ^{***}	0.799	0.035	23.037 ^{***}
	Fo03	0.757	1.012	0.036	28.373 ^{***}	0.723	0.031	23.108 ^{***}
	Fo04	0.686	0.764	0.030	25.510 ^{***}	0.624	0.026	24.285 ^{***}
	Fo05	0.673	0.789	0.032	25.018 ^{***}	0.711	0.029	24.436 ^{***}
	Fo06	0.638	0.766	0.032	23.615 ^{***}	0.811	0.033	24.806 ^{***}
	Fo07	0.759	0.981	0.034	28.463 ^{***}	0.671	0.029	23.059 ^{***}
	Fo08	0.748	1.056	0.038	28.027 ^{***}	0.830	0.036	23.285 ^{***}
	Fo09	0.583	0.671	0.031	21.464 ^{***}	0.830	0.033	25.249 ^{***}
	Fo10	0.645	0.752	0.031	23.895 ^{***}	0.753	0.030	24.738 ^{***}
寬恕自己	Fo11	0.730	1.000	----	----	0.695	0.030	23.295 ^{***}
	Fo12	0.680	0.846	0.034	24.693 ^{***}	0.661	0.027	24.110 ^{***}
	Fo13	0.749	1.095	0.040	27.280 ^{***}	0.744	0.032	22.903 ^{***}
	Fo14	0.663	0.865	0.036	24.079 ^{***}	0.756	0.031	24.320 ^{***}
	Fo15	0.679	0.775	0.031	24.673 ^{***}	0.556	0.023	24.117 ^{***}
	Fo16	0.647	0.741	0.032	23.474 ^{***}	0.605	0.025	24.508 ^{***}
	Fo17	0.701	0.988	0.039	25.482 ^{***}	0.801	0.034	23.803 ^{***}
	Fo18	0.707	1.072	0.042	25.718 ^{***}	0.911	0.038	23.702 ^{***}
	Fo19	0.617	0.698	0.031	22.359 ^{***}	0.629	0.025	24.810 ^{***}
	Fo20	0.645	0.789	0.034	23.399 ^{***}	0.693	0.028	24.530 ^{***}
寬恕命運	Fo21		1.000	----	----	0.599	0.025	23.812 ^{***}
	Fo22	0.754	1.162	0.042	27.995 ^{***}	0.715	0.030	23.448 ^{***}
	Fo23	0.753	1.158	0.041	27.975 ^{***}	0.712	0.030	23.458 ^{***}
	Fo24	0.693	1.005	0.039	25.628 ^{***}	0.760	0.031	24.380 ^{***}
	Fo25	0.619	0.824	0.036	22.781 ^{***}	0.760	0.030	25.099 ^{***}
	Fo26	0.715	0.842	0.032	26.474 ^{***}	0.472	0.020	24.093 ^{***}
	Fo27	0.725	0.952	0.035	26.863 ^{***}	0.570	0.024	23.946 ^{***}
	Fo28	0.699	0.881	0.034	25.856 ^{***}	0.565	0.023	24.307 ^{***}
	Fo29	0.752	1.032	0.037	27.915 ^{***}	0.570	0.024	23.487 ^{***}
	Fo30	0.717	0.957	0.036	26.551 ^{***}	0.604	0.025	24.065 ^{***}

註1. 「---」表示該參數所對應的觀察變項係作為參照指標，無須估計。

註2. *** $p < .001$ 。

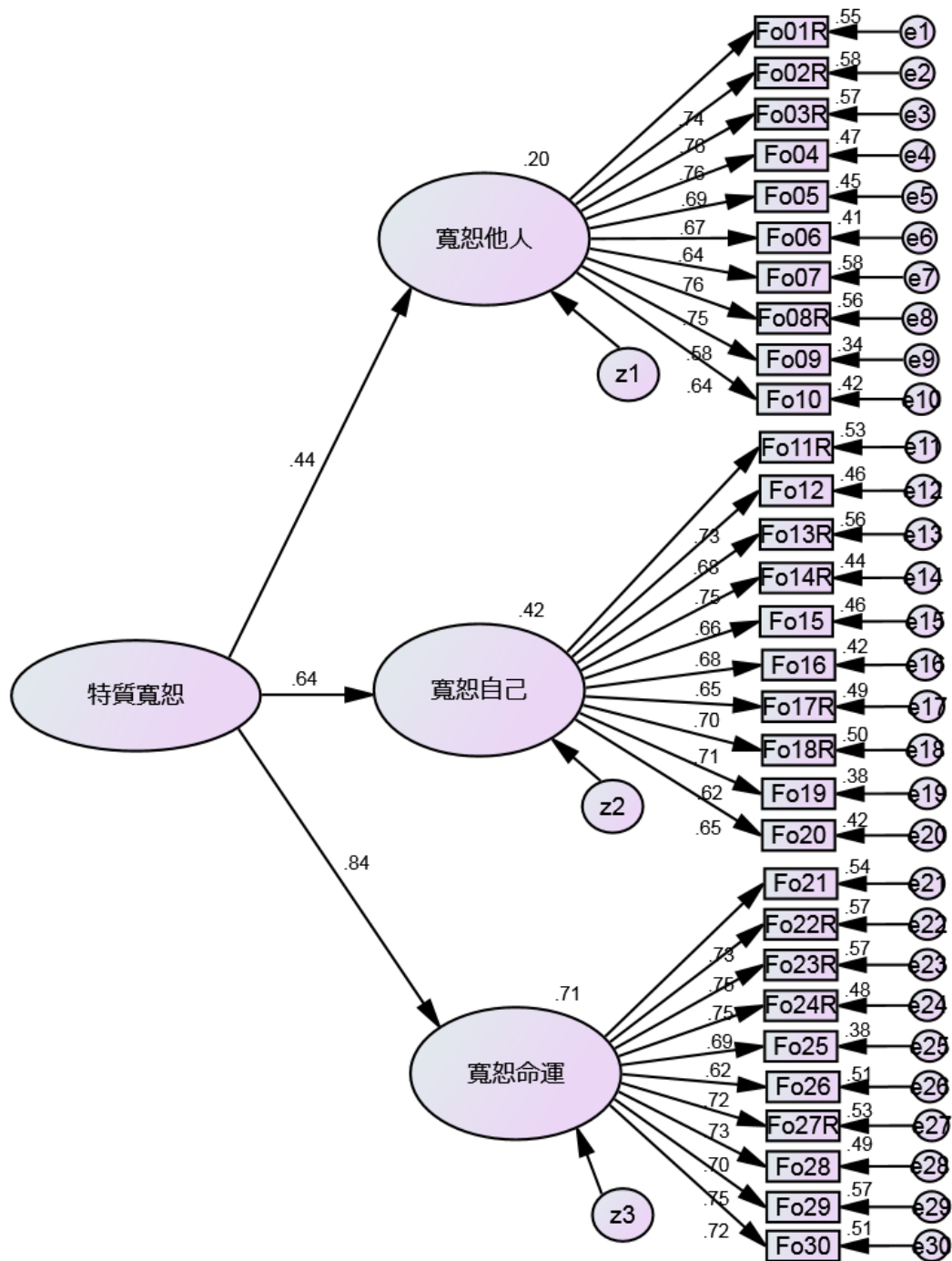


圖4-5-3 特質寬恕構面二階驗證性因素分析模式圖

註：Fo01-Fo30代表測量反芻思考構面的題目代碼

1. 絕對適配指標

絕對適配指標係決定概念性模型可以預測觀察資料的共變數與相關矩陣之程度(陳寬裕、王正華, 2011)。由表4-5-16得知, 特質寬恕測量模式 $\chi^2 = 2947.677$, $df = 402$, $p < .001$, 進一步計算卡方自由度比 $\chi^2/df = 7.333$, 顯示卡方值受到樣本數太大影響而顯著, 故宜再參酌其他適配性指標以進行合理判斷。就其他評鑑指標來看, $GFI = .848$, $AGFI = .824$ 略低於.90門檻值, 不過已高於Baumgartner與Homburg (1996) 所建議的.80之標準; 而 $SRMR = .049$, 已達良好適配程度 ($< .05$)。RMSEA = .067, 低高於.08的門檻值, 依MacCallum、Browne與Sugawara (1996) 的觀點, 本研究的RMSEA = .067, 介於.05- .08之間, 表示該模式為「合理適配」(reasonable fit)。大致來說, 本量表在絕對適配指標方面尚良好。

表4-5-16

特質寬恕量表模式整體適配度指標評鑑結果摘要表 (N = 1413)

項目	適配度指標	理想數值	本研究數值	評鑑結果
	χ^2 值 (Chi-square)	越小越好, 最好未達顯著	$\chi^2 = 2947.677$, $df = 402, p = 0.000$	僅供參考
絕對適配 指標	適配度指標 (GFI)	>.90	.848	可接受
	調整後適配度指標 (AGFI)	>.90	.824	可接受
	標準化均方根殘差 (SRMR)	越小越好, 最好能小於 .05	.049	符合
	均方根近似誤 (RMSEA)	<.05 (良好適配) .05-.08 (合理適配) .08-.10 (普通適配)	.067	合理適配
	非正規化適配指標 (NNFI)	>.90	.874	可接受
增值適配 指標	正規化適配指標 (NFI)	>.90	.868	可接受
	相對適配指標 (RFI)	>.90	.884	可接受
	增值適配指標 (IFI)	>.90	.874	可接受
	比較適配指標 (CFI)	>.90	.884	可接受
	簡約適配度指標 (PGFI)	>.50	.733	符合
精簡適配 指標	精簡常態適配度指標 (PNFI)	>.50	.802	符合
	適當樣本數 (CN)	>200	216	符合
	卡方自由度比 (χ^2/df)	<3	7.333	未符合

2. 增值適配指標

增值適配指標係指將假設理論模式與獨立模式 (independence model) 的適配度相互比較, 以判別模式的契合度如何。其值代表相較於假設所有觀察變項間沒有相關的獨立模式(變項間的共變數假設為0), 假設理論模式在適配度上的改善程度(陳寬裕、王正華,

2010)。由表4-5-16得知，特質寬恕量表在5個增值適配度指標分別為：NNFI = .874、NFI = .868、RFI = .884、IFI = .874、CFI = .884，皆已接近.90門檻值，大致可接受。整體而言，本量表在增值適配指標方面有尚可之適配度。

3.精簡適配指標

精簡適配指標係指研究所提出之假設理論模式是否達到簡約的原則（陳寬裕、王正華，2010）。據 4-5-10得知，特質寬恕量表的CN = 216，已達 200之門檻值，而PGFI = .773，PNFI = .802，高於.50門檻值。總而言之，本量表在精簡適配指標方面尚可，表示量表模式大致可被實徵資料所支持。

（三）內在結構適配度

內在結構適配度考驗之目的，係評量模式內估計參數的顯著程度、各指標與潛在變項的信度等，亦即評鑑模式的內在品質（黃芳銘，2005）。換言之，指涉研究者所建構之理論模式是否具備組夠的信度和效度。由表4-5-17得知，特質寬恕量表的30個觀察變項之個別信度介於.34~.58之間，其中有15個觀察變項大於.50以上。在潛在變項方面：寬恕他人的組合信度為.906，平均變異數抽取量AVE為.492；未來目標價值的組合信度為.898，平均變異數抽取量AVE為.468；對未來的準備與行動的組合信度為.913，平均變異數抽取量AVE為.514。三個潛在變項的組合信度皆高於.60之標準，除了寬恕命運之外，其他潛在變項的平均變異抽取量未達.50以上之評鑑標準。整體而言，本量表的內在結構適配度（內在品質）尚可。

（四）區別效度檢定

區別效度檢定之目的，係建立量表內容的區別效度，亦即概念不同向度間的題項之相關程度應該要低（陳寬裕、王正華，2011）。根據 Hair等人（2010）建議，每一個分向度的平均變異抽取量AVE平方根大於各分向度之相關係數的個數，至少需佔整體的比較個數75%以上。由表4-5-18得知，各分向度的平均變異抽取量（AVE）之平方根介於.684~.717之間（對角線的數值），全部大於各分向度間的相關係數（非對角線之相關數值，介於.263~.487之間），顯示本量表具有區別效度，且本量表之測量模式的內在品質頗佳。

表4-5-17

特質寬恕量表內在結構適配度分析表

分向度	觀察變項	個別變項信度	組合信度	平均變異抽取量
寬恕他人	Fo01	0.553	0.906	0.492
	Fo02	0.578		
	Fo03	0.573		
	Fo04	0.470		
	Fo05	0.453		
	Fo06	0.407		
	Fo07	0.576		
	Fo08	0.560		
	Fo09	0.339		
	Fo10	0.416		
寬恕自己	Fo11	0.533	0.898	0.468
	Fo12	0.462		
	Fo13	0.561		
	Fo14	0.440		
	Fo15	0.462		
	Fo16	0.419		
	Fo17	0.491		
	Fo18	0.500		
	Fo19	0.381		
	Fo20	0.416		
寬恕命運	Fo21	0.538	0.913	0.514
	Fo22	0.568		
	Fo23	0.568		
	Fo24	0.481		
	Fo25	0.384		
	Fo26	0.511		
	Fo27	0.526		
	Fo28	0.489		
	Fo29	0.565		
	Fo30	0.514		

表4-5-18

特質寬恕量表區別效度檢定摘要表

分向度	題數	相關係數		
		寬恕他人	寬恕自己	寬恕命運
寬恕他人	10	.701		
寬恕自己	10	.263**	.684	
寬恕命運	10	.342**	.487**	.717

註1：對角線之值為此一潛在變項之平均變異抽取量（AVE）的平方根，該值應大於非對角線之值

註2：** $p < .01$

四、綜合討論

「特質寬恕量表」的內容包括：「未來時間觀點」主要係由「寬恕他人」、「寬恕自己」、「寬恕命運」等三個次向度所組成，每個次向度各10題，總計30題。綜合上述信度與效度分析結果可知：在信度部分，本量表整體的Cronbach's α 為.923，「寬恕他人」、「寬恕自己」與「寬恕命運」各分量表之Cronbach's α 係數分別為.906、.896與.913，由此可知本量表之內部一致性信度良好。

在效度部分，本量表的測量模式在基本適配度指標方面，完全符合Hair等人（2010）所提出的5項指標，故不會發生違犯估計之情形；在整體模式適配度檢核方面，除了 χ^2 、卡方自由度比值（ χ^2/df ）不符合適配標準外，其餘適配指標大致符合標準，顯示理論模式與觀察資料的契合程度尚可；在內在結構適配度方面，其中有15個觀察變項之個別信度皆高於.50的標準，而三個潛在變項的組合信度皆高於.60之標準，除了寬恕命運之外，其他潛在變項的平均變異抽取量未達.50以上之評鑑標準；至於在區別效度部分，本量表三個分向度的平均變異抽取量（AVE）亦皆大於各分向度間的相關係數。因此，本量表所建構之理論模式能與觀察資料契合，且具有良好之內在與外在效度。

肆、反芻思考、未來時間觀與特質寬恕之關係

為瞭解不同類型反芻思考、未來時間觀等心理變項與特質寬恕之關係，又由於上述變項皆為連續變項，遂採用積差相關進行分析，相關係數矩陣如表4-5-19所示，此檢定結果支持研究假設五「成人反芻思考、未來時間觀與特質寬恕之間有顯著相關存在」，茲分述如下：

表4-5-19

反芻思考、未來時間觀與特質寬恕之相關係數矩陣

	1.	2	3	4	5
1.情緒焦點反芻	----				
2.評價焦點反芻	.617***	----			
3.意義焦點反芻	.235***	.347***	----		
4.未來時間觀	-.070**	-.057*	.203***	----	
5.特質寬恕	-.387***	-.340***	.102***	.304***	----

註1：* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

以不同類型反芻思考探討其與未來時間觀、特質寬恕之關係發現：情緒焦點反芻思考與未來時間觀呈現負相關（ $r = -.070$ ， $p < .01$ ），與特質寬恕呈現負相關（ $r = -.387$ ， $p < .001$ ）。顯示情緒焦點反芻頻率愈高，個體對於未來時間態度愈負面，也愈不容易寬

怒。因此，本研究假設5-1-1：「成人情緒焦點反芻思考與未來時間觀為顯著負相關」和假設5-2-1：「成人情緒焦點反芻思考與特質寬恕為顯著負相關」，獲得支持。

評價焦點反芻思考與未來時間觀呈現負相關 ($r = -.057, p < .05$)，與特質寬恕呈現負相關 ($r = -.340, p < .001$)。顯示評價焦點反芻頻率愈高，個體對於未來時間態度愈負面，也愈不容易寬恕。因此，本研究假設5-1-2：「成人評價焦點反芻思考與未來時間觀為顯著負相關」和假設5-2-2：「成人評價焦點反芻思考與特質寬恕為顯著負相關」，獲得支持。

意義焦點反芻思考與未來時間觀呈現正相關 ($r = .203, p < .001$)，與特質寬恕呈現正相關 ($r = .102, p < .001$)。顯示意義焦點反芻頻率愈高，個體對於未來時間態度愈正面，也愈容易寬恕。因此，本研究假設4-1-3：「成人意義焦點反芻思考與未來時間觀為顯著正相關」和假設5-2-3：「成人意義焦點反芻思考與特質寬恕為顯著正相關」，獲得支持。

最後，未來時間觀與特質寬恕呈現正相關 ($r = .304, p < .001$)，顯示個體對於未來時間態度愈正面，愈容易寬恕。因此，本研究假設5-3：「成人未來時間觀與特質寬恕為顯著正相關」，獲得支持。

伍、反芻思考、未來時間觀與特質寬恕之結構方程式模型

結構方程式模型 (structure equation modeling, SEM) 係一種用以分析潛在變數之間關係的統計方法。一個標準的結構方程式模型，包含了測量模式與結構模式兩個部分。單一階段的SEM同時對測量模式與結構模式進行估計，當出現模式適配度不佳時，即很難判斷模式的錯誤或誤差是來自結構模式或測量模式，或兩者兼具 (Kline, 2005)。本研究依據Anderson與Gerbing (1988) 提出的「兩階段方法」(two-steps approach) 之建議，逐步進行檢定分析。首先，進行整體測量模式之驗證性因素分析 (CFA)，評鑑測量模式是否達到適配；接著，在針對結構模式進行潛在變項之間的路徑分析，考驗各潛在變項間路徑關係的適配程度。因此，本研究首先透過對多向度反芻焦點量表、未來時間態度量表與特質寬恕量表的驗證性因素分析，確定這三種工具的測量模式均符合適配度指標後；接著，再進行這三個潛在變項 (反芻思考、未來時間觀、特質寬恕) 間的結構關係模式之檢定。

一、模式基本適配度

有關反芻思考、未來時間觀與特質寬恕的結構模式參數估計結果，如圖4-5-4與表4-5-20所示，除了「情緒焦點反芻」對於「未來時間觀」的路徑係數未達顯著外($\gamma_{11} = -.07$, $p > .05$)，其他大多數估計參數因素負荷量皆達顯著水準。其次，情緒焦點反芻對於特質寬恕有顯著負向影響 ($\gamma_{21} = -.37$, $p < .001$)；評價焦點反芻對於未來時間觀有顯著負向影響 ($\gamma_{12} = -.14$, $p < .05$)，評價焦點反芻對於特質寬恕有顯著負向影響 ($\gamma_{22} = -.26$, $p < .001$)；意義焦點反芻對於未來時間觀有顯著正向影響 ($\gamma_{13} = .28$, $p < .001$)，意義焦點反芻對於特質寬恕有顯著正向影響 ($\gamma_{23} = .19$, $p < .001$)；未來時間觀對特質寬恕有顯著正向影響 ($\beta_{21} = .33$, $p < .001$)。再則，潛在自變項與潛在依變項的殘差值均達到顯著水準，且所有估計參數的標準誤並未有異常之處，顯示該樣本中各觀察變項的因素負荷量不錯。

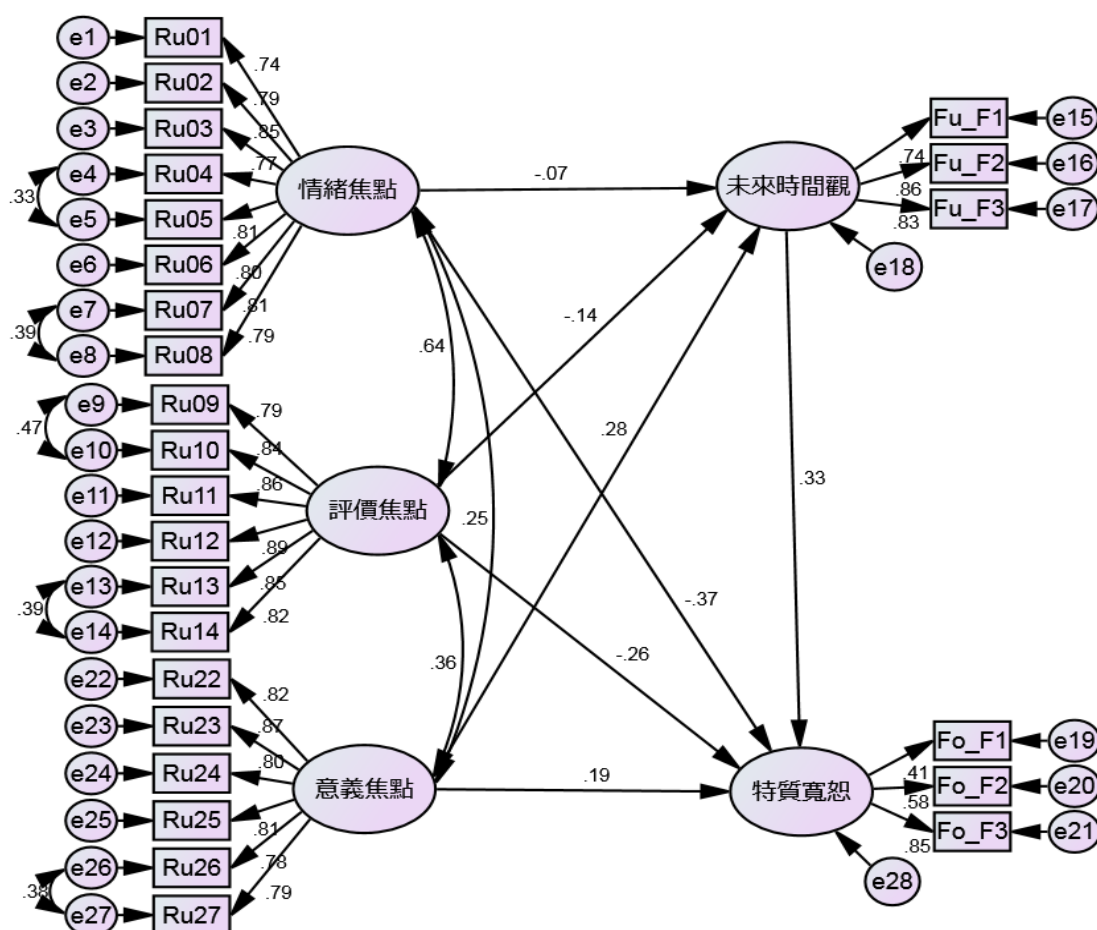


圖 4-5-4 反芻思考、未來時間觀與寬恕關係圖

表 4-5-20

反芻思考、未來時間觀與特質寬恕結構模型之參數估計表

參 數	未標準化				標準化估計值
	估計值	標準誤	t 值	p 值	
未來時間觀 <--- 情緒焦點	-0.036	0.020	-1.806	.071	-0.072
未來時間觀 <--- 評價焦點	-0.062	0.019	-3.283	.001	-0.136
未來時間觀 <--- 意義焦點	0.153	0.018	8.716	***	0.285
特質寬恕 <--- 情緒焦點	-0.147	0.018	-8.341	***	-0.372
特質寬恕 <--- 評價焦點	-0.095	0.015	-6.308	***	-0.263
特質寬恕 <--- 意義焦點	0.082	0.014	5.913	***	0.192
特質寬恕 <--- 未來時間觀	0.266	0.030	8.992	***	0.335
Ru01 <--- 情緒焦點	1.000	---	---	---	0.736
Ru02 <--- 情緒焦點	0.990	0.033	29.838	***	0.791
Ru03 <--- 情緒焦點	1.087	0.034	32.360	***	0.852
Ru04 <--- 情緒焦點	0.995	0.034	28.948	***	0.770
Ru05 <--- 情緒焦點	1.072	0.035	30.466	***	0.807
Ru06 <--- 情緒焦點	1.052	0.035	30.254	***	0.801
Ru07 <--- 情緒焦點	1.161	0.038	30.542	***	0.809
Ru08 <--- 情緒焦點	1.148	0.039	29.687	***	0.788
Ru09 <--- 評價焦點	1.000	---	---	---	0.794
Ru10 <--- 評價焦點	1.154	0.024	48.629	***	0.835
Ru11 <--- 評價焦點	1.175	0.032	36.673	***	0.859
Ru12 <--- 評價焦點	1.191	0.031	38.719	***	0.895
Ru13 <--- 評價焦點	1.142	0.032	36.082	***	0.850
Ru14 <--- 評價焦點	1.103	0.032	34.559	***	0.824
Ru22 <--- 意義焦點	1.000	---	---	---	0.819
Ru23 <--- 意義焦點	1.090	0.028	38.410	***	0.865
Ru24 <--- 意義焦點	0.958	0.028	34.664	***	0.805
Ru25 <--- 意義焦點	1.004	0.029	35.136	***	0.812
Ru26 <--- 意義焦點	1.055	0.032	33.037	***	0.779
Ru27 <--- 意義焦點	1.064	0.032	33.506	***	0.787
Fu_F1 <--- 未來時間觀	1.000	---	---	---	0.736
Fu_F2 <--- 未來時間觀	1.405	.049	28.881	***	0.860
Fu_F3 <--- 未來時間觀	1.244	.044	28.507	***	0.825
Fo_F1 <--- 特質寬恕	1.000	---	---	---	0.415
Fo_F2 <--- 特質寬恕	1.277	.101	12.628	***	0.575
Fo_F3 <--- 特質寬恕	1.930	.144	13.361	***	0.846

二、整體模式適配度

從整體適配度來看（表4-5-21），模式的 $\chi^2 = 1509.955$ ， $df = 284$ ， $p < .001$ ，進一步計算卡方自由度比 $\chi^2/df = 10.752$ ，顯示卡方值受到樣本數太大影響而顯著，故宜再參酌其他適配指標以進行合理判斷。除此之外，其他評鑑指標均已達理想數值範圍。SRMR = .0513，略高於.05的門檻值，RMSEA = .055，為合理適配（reasonable fit）。在增值適配度指標方面，如：NNFI = .947、NFI = .944、RFI = .936、IFI = .954、CFI = .954，皆已達到.90門檻值，顯示本模式與觀察資料有良好之適配程度。在精簡適配度指標方面，如：CN = 304，已達至少200之門檻，而PNFI = .825，高於.50，表示量表模式可被實徵資料所支持，整體模式適配度佳。整體而言，本研究所假設之結構方程式模型可被實徵資料所支持，整體模式適配度佳。

三、內在結構適配度

研究者進一步從個別題目信度、潛在變項的組合信度及平均變異抽取量等三方面，進一步評估理論模式的內在品質。如表4-5-22所示，個別題目信度指標有2個（寬恕他人、寬恕自己）低於.50標準，顯示這2個觀察變項隱含較多的測量誤差；潛在變項的組合信度均達.60以上之標準，顯示這些潛在變項具有良好內部一致性組合信度；在平均抽取量方面，除了特質寬恕外，潛在變項情緒焦點反芻、評價焦點反芻、意義焦點反芻與未來時間觀的平均變異抽取量均達.50以上之標準，顯示潛在變項能抽取滿意的變異量。

四、綜合討論

從模式的整體適配度來看，模式的 $\chi^2 = 1509.955$ ， $df = 284$ ， $p < .001$ ，SRMR = .0513，RMSEA = .055，為合理適配（reasonable fit）。在增值適配度指標部分，NNFI = .947、NFI = .944、RFI = .936、IFI = .954、CFI = .954，皆已達到.90門檻值。而簡約適配度指標部分，CN = 304，已達至少200之門檻，而PNFI = .825，高於.50。綜合上述，本研究的假設模式尚可被實徵資料所支持，整體模式適配度頗佳。

因此，由反芻思考、未來時間觀與特質寬恕結構方程式模型觀之，本研究發現情緒焦點反芻對於特質寬恕有顯著負向影響；評價焦點反芻對於未來時間觀有顯著負向影響、對於特質寬恕有顯著負向影響；意義焦點反芻對於未來時間觀有顯著正向影響、對於特質寬恕有顯著正向影響；未來時間觀對特質寬恕有顯著正向影響。

表 4-5-21

反芻思考、未來時間觀與特質寬恕結構方程式模型的適配度指標評鑑結果摘要表

項目	適配度指標	理想數值	模式估計值	評鑑結果
	χ^2 值 (Chi-square)	越小越好， 最好未達顯著	$\chi^2 = 1509.955$, $df = 284, p = 0.000$	僅供參考
絕對適配 指標	標準化均方根殘差 (SRMR)	越小越好， 最好能小於 .05 <.05 (良好適配)	.0513	可接受
	均方根近似誤 (RMSEA)	.05-.08 (合理適配) .08-.10 (普通適配)	.055	合理適配
相對適配 指標	非正規化適配指標 (NNFI)	>.9	.947	符合
	正規化適配指標 (NFI)	>.9	.944	符合
	相對適配指標 (RFI)	>.9	.936	符合
	增值適配指標 (IFI)	>.9	.954	符合
	比較適配指標 (CFI)	>.9	.954	符合
精簡適配 指標	精簡常態適配度指標 (PNFI)	>.5	.825	符合
	適當樣本數 (CN)	>200	304	符合
	卡方自由度比 (χ^2/df)	<3	5.317	未符合

表 4-5-22

反芻思考、未來時間觀與特質寬恕結構方程式模型的內在結構適配度分析表

參數	觀察變項	個別變項信度	組合信度	平均變異 抽取量	
外行觀察 變項	Ru01	0.542	0.932	0.632	
	Ru02	0.625			
	Ru03	0.727			
	情緒焦點 反芻	Ru04			0.594
	Ru05	0.651			
	Ru06	0.641			
	Ru07	0.654			
	Ru08	0.622			
	Ru09	0.630	0.937	0.711	
	Ru10	0.698			
	評價焦點 反芻	Ru11			0.738
	Ru12	0.800			
	Ru13	0.723			
	Ru14	0.679			
Ru22	0.670	0.920	0.659		
Ru23	0.748				
意義焦點 反芻	Ru24			0.647	
Ru25	0.660				
Ru26	0.607				
Ru27	0.620				
未來時間觀	未來時間觀點 (Fu_F1)	0.542	0.850	0.654	
	未來目標價值 (Fu_F2)	0.740			
	對未來的準備與行動 (Fu_F3)	0.681			
內行觀察 變項	特質寬恕	寬恕他人 (Fo_F1)	0.172	0.654	0.406
	寬恕自己 (Fo_F2)	0.331			
	寬恕命運 (Fo_F3)	0.715			

第六節 成人反芻思考、未來時間觀與特質寬恕之 關聯性分析

本節以反芻思考為預測變項，未來時間觀為中介變項，特質寬恕為效標變項，探討變項間之關聯性。研究者根據正式施測所得有效問卷1413份，以結構方程式模型進行資料分析，探討未來時間觀在反芻思考和特質寬恕間所扮演的中介角色，並驗證研究者所建構之關聯模式，以考驗研究假設六「反芻思考與特質寬恕有顯著的關聯性，且未來時間觀為反芻思考和特質寬恕間之中介變項」。

壹、未來時間觀為中介模式之模式架構

根據本研究之理論架構，未來時間觀可能是反芻思考和特質寬恕間之中介變項。為確認其中介效果，研究者建立中介模式一與中介模式二（如圖4-6-1和4-6-2所示），以利後續中介假設之考驗。

本研究中介模式一和中介模式二都包含3個潛在變項（latent variables），分別為反芻思考（潛在預測變項）、未來時間觀（潛在中介變項）與特質寬恕（潛在效標變項）。其中，「反芻思考」包括：情緒焦點、評價焦點與意義焦點等三種反芻思考類型。

在中介模式一，本研究假定反芻思考（預測變項）對未來時間觀（中介變項）和特質寬恕（效標變項）有直接效果；而在中介模式二，除了假定未來時間觀（中介變項）對特質寬恕（效標變項）有直接效果外，且當反芻思考與未來時間觀同時預測特質寬恕時，反芻思考對特質寬恕的直接效果會降低、或是由顯著變成不顯著。

在中介模式觀察指標方面，則使用12~14個觀察指標作為3個潛在變項的觀察指標。未來時間觀依其原量表二階三因素結構進行捆紮（parceling），分成未來時間觀點、未來目標價值、對未來的準備與行動等3個觀察指標（ Y_1 - Y_3 ）；特質寬恕依其原量表二階三因素結構進行捆紮（parceling），分成寬恕他人、寬恕自己、寬恕命運等3個觀察指標（ Y_4 - Y_6 ）；而反芻思考則依其不同類型的內容焦點，情緒焦點為8個觀察指標（ X_1 - X_8 ）、評價焦點為6個觀察指標（ X_1 - X_6 ）、意義焦點為6個觀察指標（ X_1 - X_6 ）。

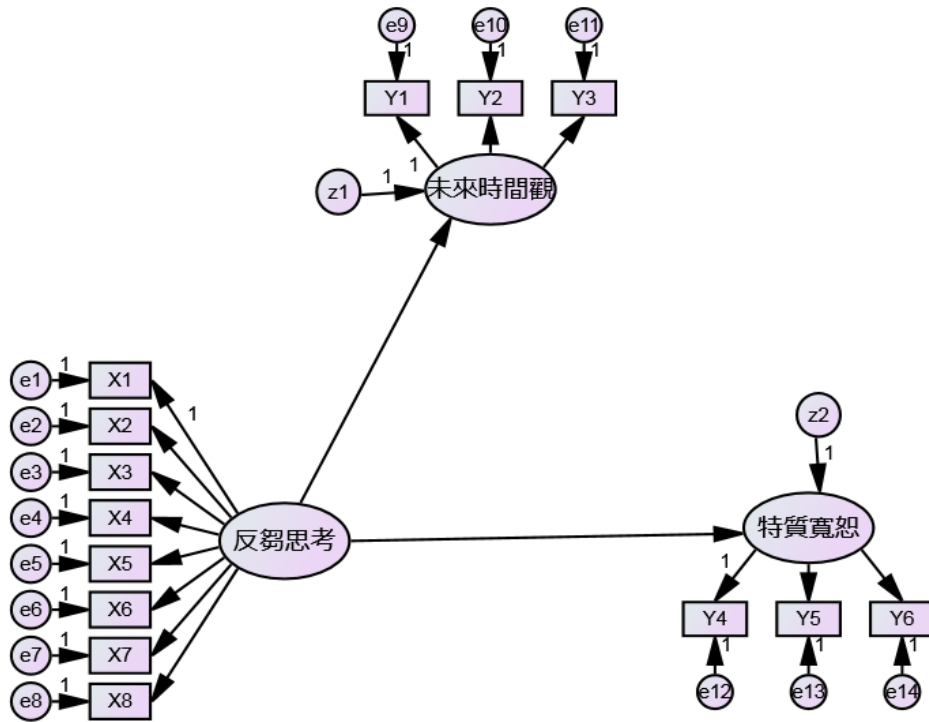


圖 4-6-1 中介模式一

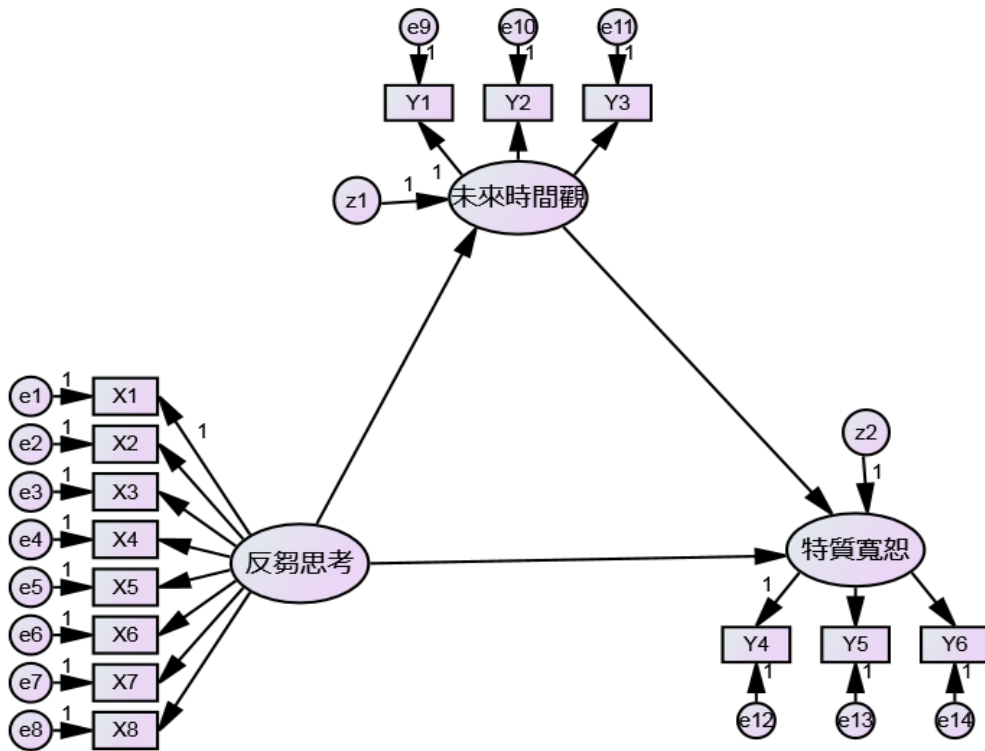


圖 4-6-2 中介模式二

註：

X₁-X₈：情緒焦點 (Ru01~Ru08)
 X₁-X₆：評價焦點 (Ru09~Ru14)
 X₁-X₆：意義焦點 (Ru22~Ru27)

Y₁：未來時間觀點
 Y₂：未來目標價值
 Y₃：對未來的準備與行動

Y₄：寬恕他人
 Y₅：寬恕自己
 Y₆：寬恕命運

貳、未來時間觀為中介模式之估計方法與分析程序

一、模式估計方法之選擇

研究者先針對觀察資料的偏態和峰度進行初步檢視，以瞭解資料是否有為常態性之要求，進而選擇最適合之模式估計方法。本研究反芻思考又可分為：情緒焦點、評價焦點與意義焦點等三個潛在變項，皆一併加以估算，所有潛在變項的觀察變項之分析結果如下表4-6-1：

表4-6-1

潛在變項的觀察變項之常態性評估摘要表

潛在變項	觀察變項	平均數	標準差	偏態係數	峰度係數
情緒焦點	Ru01	3.803	1.287	-0.200	-0.573
	Ru02	4.025	1.187	-0.375	-0.165
	Ru03	3.865	1.208	-0.278	-0.363
	Ru04	3.703	1.224	-0.151	-0.377
	Ru05	3.682	1.259	-0.129	-0.475
	Ru06	3.883	1.245	-0.326	-0.302
	Ru07	3.644	1.360	-0.098	-0.735
	Ru08	3.359	1.379	0.160	-0.736
評價焦點	Ru09	3.915	1.310	-0.306	-0.436
	Ru10	3.660	1.436	-0.190	-0.763
	Ru11	3.444	1.422	0.009	-0.821
	Ru12	3.584	1.385	-0.166	-0.727
	Ru13	3.466	1.396	-0.027	-0.805
	Ru14	3.629	1.391	-0.171	-0.744
意義焦點	Ru22	4.475	1.076	-0.668	0.651
	Ru23	4.434	1.110	-0.683	0.474
	Ru24	4.580	1.048	-0.664	0.588
	Ru25	4.529	1.088	-0.668	0.434
	Ru26	4.377	1.192	-0.650	0.212
	Ru27	4.364	1.191	-0.652	0.223
未來時間觀	未來時間觀點(Y ₁)	4.485	0.643	-0.053	0.262
	未來目標價值(Y ₂)	4.415	0.773	-0.225	0.871
	對未來的準備與行動(Y ₃)	4.352	0.714	0.275	0.708
特質寬恕	寬恕他人(Y ₄)	3.798	0.906	-0.382	-0.214
	寬恕自己(Y ₅)	4.164	0.834	-0.577	0.330
	寬恕命運(Y ₆)	4.014	0.858	-0.387	0.015

由表4-6-1得知，所有潛在變項的觀察變項之偏態係數介於-.683~.275之間，峰度係數介於-.821~.871，兩者皆介於 ± 2 之間（偏態和峰度係數之絕對值皆小於2），顯示本研究觀察資料未違反觀察指標符合常態分配之假定，故本研究適宜採用最大概似估計法（method of maximum likelihood, ML）進行模式參數估計和後續相關檢驗。

二、中介效果分析程序與驗證方法

Baron與Kenny（1986）認為中介效果的成立必須滿足以下四個條件：（1）自變項與依變項必須有顯著相關；（2）自變項與中介變項必須有顯著相關；（3）中介變項與依變項必須有顯著相關；（4）當中介變項加入模型後，自變項與依變項的關係會變弱或變得不顯著。根據本研究之理論架構，未來時間觀可能是反芻思考和特質寬恕間之中介變項。為確認其中介效果，研究者根據Baron與Kenny檢測中介效果之概念，建立中介模式一與中介模式二（如圖4-6-1和4-6-2所示），以利後續中介假設之考驗。

首先，本研究以卡方差異性檢定兩個中介模式是否有顯著差異。若兩個模式的 $\Delta \chi^2$ 差量達顯著，且模式二相較於模式一更適配於觀察資料時，則表示未來時間觀可能為模式之中介變項。其次，探討模式一之中，反芻思考對未來時間觀和特質寬恕的直接效果是否顯著，若達顯著則符合Baron與Kenny（1986）的中介條件一和條件二。

其次，探討模式二之中，未來時間觀對特質寬恕的直接效果是否顯著，若前者成立，則再分析在模式二之中反芻思考對特質寬恕的直接效果是否下降或因此不達顯著。若未來時間觀對特質寬恕的直接效果達顯著，且反芻思考對特質寬恕的直接效果降低（部分中介）或不達顯著（完全中介），符合Baron與Kenny（1986）的中介條件三和條件四。爰此，反芻思考透過未來時間觀的中介作用來影響特質寬恕之假設即成立。

最後，採取Bottstrapping（拔靴法）估計中介效果的標準誤，再驗證中介效果的顯著水準。中介效果的統計驗證方法很多，Preacher和Hayes（2008）探討並分析幾種常見的中介效果的檢定方法，其中，Baron和Kenny（1986）所提出之因果步驟（Causal steps）是最原始也是最傳統的，然其效力有限、且有許多缺點；而Sobel檢定（Sobel, 1982）則因其強調兩個前後段路徑係數（自變項→中介變項的路徑係數為a、中介變項→依變項的路徑係數為b）與乘積（即 $a*b$ ）需假設為常態分布，若考慮型 I 誤差及檢定力，則Sobel檢定並非驗證中介效果的最佳選擇。Shrout與Bolger（2002）、MacKinnon（2008）建議採用拔靴法（bootstrapping）來提高估計值的正確性。拔靴法是一種透過重複取樣（resampling）的程序，以原樣本為母群體建立重置樣本（採置回重抽方式，通常至少建立1000個以上的重置樣本），根據所有重置樣本計算所得的估計值及95%信賴區間（95% CI）的方法。根據中央極限定理，樣本平均數所形成之抽樣分配必為常態，故拔

靴法在樣本違反常態假設的情況下對中介效果之檢定依然具有強韌性。因此，本研究根據Shrout和Bolger（2002）的建議，採用拔靴法進行中介效果之考驗，並取得信賴區間(Bias-corrected confidence intervals)。倘若根據5000個重置樣本抽樣所得到的中介效果估計值之95%信賴區間不包含0，則表示可拒絕中介效果為0之虛無假設；換言之，中介效果達到.05顯著水準 ($p < .05$)，即可宣稱中介效果存在。

參、中介效果分析與模式估計結果

因本研究預測變項「反芻思考」分為情緒焦點、評價焦點與意義焦點等三種類型，故總共可產生以下三個中介模式，包括：情緒焦點反芻思考是否透過未來時間觀影響特質寬恕、評價焦點反芻思考是否透過未來時間觀影響特質寬恕；意義焦點反芻思考是否透過未來時間觀影響特質寬恕。倘若中介效果顯著，則再進行模式參數估計與相關考驗。三個模式的中介效果分析與模式估計結果如下：

一、未來時間觀在情緒焦點反芻和特質寬恕間之中介效果與模式估計結果

(一) 模式適配度比較

首先，比較模式一與模式二結果發現（表4-6-2）， $\Delta\chi^2 = 180.384$ ， $df = 1$ ， $p < .001$ ，代表兩個模式間有顯著差異。進一步比較模式適配度發現，模式二各項評鑑指標的符合程度均優於模式一，表示未來時間觀為模式之中介變項。

表4-6-2

情緒焦點反芻對特質寬恕模式一和模式二適配度及卡方值差異檢定結果

模式	χ^2	Df	GFI	AGFI	SRMR	RMSEA	NFI	NNFI	RFI	IFI	CFI	PNFI	CN	χ^2/df
模式一	976.025	75	.907	.870	.0688	.092	.915	.904	.897	.921	.921	.754	140	13.014
模式二	795.641	74	.923	.890	.0415	.083	.931	.922	.915	.937	.937	.757	169	10.752
模式	$\Delta\chi^2$	Δdf												
比較	180.384	1												

(二) 中介模式之檢驗

情緒焦點反芻預測特質寬恕中介模式的徑路係數如下圖4-6-3和圖4-6-4所示。首先，在模式一中發現情緒焦點預測特質寬恕的效果值為-.52 ($t = -10.315$ ， $p < .001$)，而情緒焦點預測未來時間觀的效果值為-.10 ($t = -3.450$ ， $p < .01$)，兩者皆達到顯著水準，符合Baron與Kenny（1986）中介條件一、二之假定。

其次，模式二顯示未來時間觀預測特質寬恕的效果值為.38 ($t = 9.525, p < .001$)，亦達到顯著水準，符合Baron與Kenny (1986) 中介條件三之假定。再者，檢視模式二中情緒焦點預測特質寬恕的效果值由模式一的-.52下降至-.48 ($t = -10.675, p < .001$)，符合Baron與Kenny (1986) 中介條件四之假定。爰此，上述檢驗結果皆符合SEM中介模式成立之要件，故未來時間觀在情緒焦點反芻預測特質寬恕上的中介變項角色成立，且為部分中介之效果。

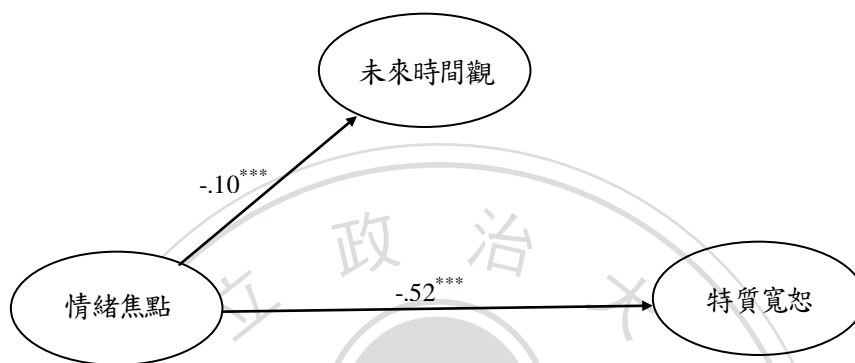


圖 4-6-3 情緒焦點對特質寬恕模式一

註 1: * $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

註 2: 省略潛在變項的觀察指標

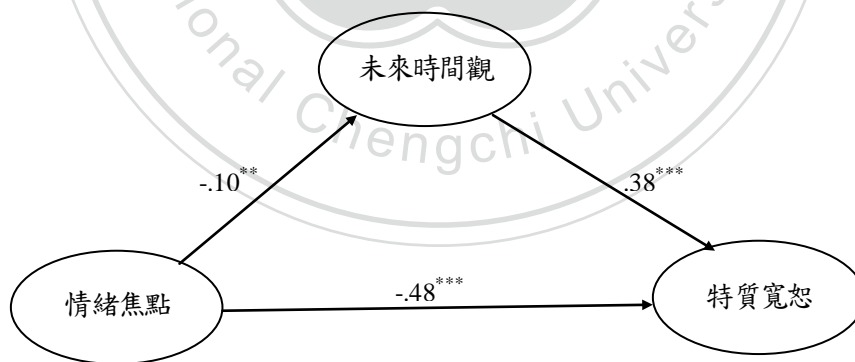


圖 4-6-4 情緒焦點對特質寬恕模式二

註 1: * $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

註 2: 省略潛在變項的觀察指標

(三) 模式估計結果

以模式基本適配度與整體模式適配度分析其估計結果如下：

1. 模式基本適配度

根據下表4-6-3所示，本研究所建構之情緒焦點對特質寬恕模式在基本適配度方面，除了有一個觀察指標（Fo_F1）的因素負荷量略低於.50外，其他的觀察指標的因素負荷量介於.563~.868之間，且所有的誤差變異數皆達顯著。整體而言，依據Bagozzi與Yi(1988)、吳明隆(2013)模式基本適配之標準，此模式具有良好之模式基本適配度。

表4-6-3

以未來時間觀為中介變項之情緒焦點反芻和特質寬恕假設模式（模式二）的參數估計表

參數	標準化估計值	估計值	標準誤	t 值	誤差變異	標準誤	t 值
Ru01 ← 情緒焦點	0.730	1.000	---	---	0.773	0.032	24.534***
Ru02 ← 情緒焦點	0.775	0.979	0.034	29.124***	0.562	0.024	23.879***
Ru03 ← 情緒焦點	0.842	1.082	0.034	31.817***	0.423	0.019	22.188***
Ru04 ← 情緒焦點	0.792	1.032	0.035	29.814***	0.557	0.024	23.551***
Ru05 ← 情緒焦點	0.827	1.108	0.035	31.200***	0.500	0.022	22.692***
Ru06 ← 情緒焦點	0.800	1.060	0.035	30.125***	0.557	0.024	23.384***
Ru07 ← 情緒焦點	0.825	1.194	0.038	31.124***	0.590	0.026	22.748***
Ru08 ← 情緒焦點	0.805	1.182	0.039	30.328***	0.668	0.029	23.268***
Fu_F1 ← 未來時間觀	0.730	1.000	---	---	0.193	0.009	21.461***
Fu_F2 ← 未來時間觀	0.870	1.433	0.050	28.597***	0.146	0.012	12.314***
Fu_F3 ← 未來時間觀	0.820	1.247	0.044	28.169***	0.167	0.010	16.396***
Fo_F1 ← 特質寬恕	0.402	1.000	---	---	0.688	0.027	25.190***
Fo_F2 ← 特質寬恕	0.563	1.290	0.105	12.313***	0.475	0.021	22.542***
Fo_F3 ← 特質寬恕	0.868	2.045	0.161	12.738***	0.181	0.027	6.728***

註1：「---」表示該參數所對應的觀察變項作為參照指標之用，無須估計

註1：* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

2. 整體模式適配度

整體模式適配度考驗之目的係欲瞭解觀察資料與建構的理論模式間之配合情形，是一種外在品質的檢核（黃芳銘，2005）。本研究採用Hair等人（2010）所提出的三種整體適配度指標，並參酌學者專家們（余民寧，2006；吳明隆，2013；Hair, Black, Babin, & Anderson, 2010）對於適配標準的建議進行檢核。本研究所建構之以未來時間觀為中介變項之情緒焦點對特質寬恕模式的整體模式適配度檢核結果如下：

從整體適配度來看（表4-6-4），模式的 $\chi^2 = 795.641$ ， $df = 74$ ， $p < .001$ ，進一步計算卡方自由度比 $\chi^2/df = 10.752$ ，顯示卡方值受到樣本數太大影響而顯著，故宜再參酌其

他適配指標以進行合理判斷。就其他評鑑指標來看，RMSEA = .083，高於 .08 的門檻值，但若依 MacCallum、Browne 與 Sugawara (1996) 的觀點，RMSEA 介於 .08- .10 則代表模式為普通適配 (mediocre fit)。此外，就本模式適配度指標 SRMR = .0415，達良好適配程度。至於增值適配度指標，如：NNFI = .922、NFI = .931、RFI = .915、IFI = .937、CFI = .937，皆已達到 .90 門檻值。而簡約適配度指標，如：CN = 169，未達至少 200 之門檻，而 PNFI = .757，高於 .50，表示量表模式尚可被實徵資料所支持，整體模式適配度頗佳。

表 4-6-4

以未來時間觀為中介變項之情緒焦點對特質寬恕假設模式 (模式二) 適配度摘要表

項目	適配度指標	理想數值	模式二估計值	評鑑結果
	χ^2 值 (Chi-square)	越小越好， 最好未達顯著	$\chi^2 = 795.641$, df = 74, $p = 0.000$	僅供參考
絕對適配 指標	標準化均方根殘差 (SRMR)	越小越好， 最好能小於 .05	.0415	符合
	均方根近似誤 (RMSEA)	<.05 (良好適配) .05-.08 (合理適配) .08-.10 (普通適配)	.083	普通適配
相對適配 指標	非正規化適配指標 (NNFI)	>.9	.922	符合
	正規化適配指標 (NFI)	>.9	.931	符合
	相對適配指標 (RFI)	>.9	.915	符合
	增值適配指標 (IFI)	>.9	.937	符合
	比較適配指標 (CFI)	>.9	.937	符合
精簡適配 指標	精簡常態適配度指標 (PNFI)	>.5	.757	符合
	適當樣本數 (CN)	>200	169	未符合
	卡方自由度比 (χ^2/df)	<3	10.752	未符合

3. 結構模式效果量與結構模式圖

表 4-6-5 和圖 4-6-5 是以未來時間觀為中介變項之情緒焦點反芻和特質寬恕結構式的效果量估計 (包括直接效果、間接效果與總效果) 與結構模式圖 (標準化估計值)。

中介效果檢定的結果發現，情緒焦點透過未來時間觀作為中介對特質寬恕之整體效果為 $\beta = -.519$ ([CI: -.576, -.460])，95% 信賴區間 (confidence interval) 未包含 0，表示達 $p < .05$ 顯著水準；而納入中介變項後，情緒焦點對特質寬恕的間接效果為 $\beta = -.036$ ([CI: -.065, -.011]) 達 $p < .05$ 顯著水準，因此可判斷模式具有中介效果，而情緒焦點對特質寬恕的直接效果為 $\beta = -.483$ ([CI: -.540, -.420])，達顯著水準 ($p < .05$)，故未來時間觀的部分中介效果成立。亦即，情緒焦點反芻對特質寬恕之影響，透過未來時間觀之協助可產生部分作用；換言之，若透過未來時間觀進行情緒焦點反芻，對於特質寬恕可達到較佳的

效果。最後，特質寬恕的整體效果為-.519 ($p < .05$)，分別來自情緒焦點的直接效果-.483 ($p < .05$)，未來時間觀的間接效果-.036 ($\beta = -.095 \times .380 = -.036, p < .05$)。亦即特質寬恕3.6%的中介比例 (mediation proportion) 可由未來時間觀所解釋。

綜上所述，本研究假設6-1「情緒焦點與特質寬恕有顯著的相關性，且未來時間觀為情緒焦點和特質寬恕間之中介變項」，獲得支持。

表4-6-5

以未來時間觀為中介變項之情緒焦點和特質寬恕結構模式效果量

效果	潛在變項	標準化估計值	Bootstrapping 95%信賴區間	
			下限	上限
間接效果	情緒焦點 → 特質寬恕	-.036	-.065	-.011
	情緒焦點 → 未來時間觀	-.095	-.162	-.029
直接效果	未來時間觀 → 特質寬恕	.380	.314	.439
	情緒焦點 → 特質寬恕	-.483	-.540	-.420
整體效果	情緒焦點 → 特質寬恕	-.519	-.576	-.460

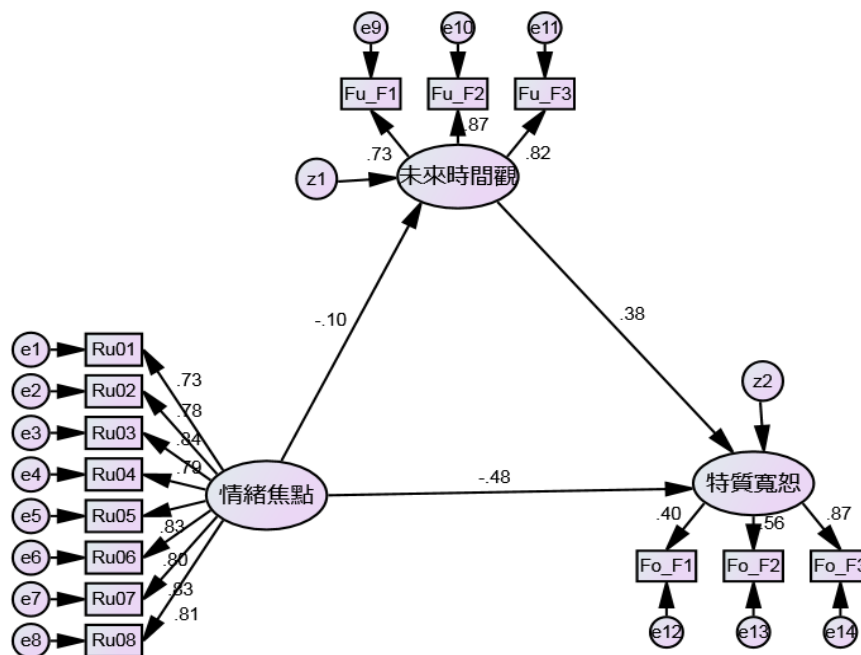


表4-6-5 以未來時間觀為中介變項之情緒焦點和特質寬恕結構模式圖

二、未來時間觀在評價焦點反芻和特質寬恕間之中介效果與模式估計結果

(一) 模式適配度比較

首先，比較模式一與模式二結果發現（表4-6-6）， $\Delta\chi^2 = 182.243$ ， $df = 1$ ， $p < .001$ ，代表兩個模式間有顯著差異。進一步比較模式適配度發現，模式二各項評鑑指標的符合程度均優於模式一，表示未來時間觀為模式之中介變項。

表4-6-6

評價焦點反芻對特質寬恕模式一和模式二適配度及卡方值差異檢定結果

模式	χ^2	Df	GFI	AGFI	SRMR	RMSEA	NFI	NNFI	RFI	IFI	CFI	PNFI	CN	χ^2/df
模式一	906.578	52	.901	.851	.0775	.108	.914	.897	.891	.919	.919	.720	109	17.434
模式二	724.335	51	.917	.873	.0402	.097	.932	.917	.911	.936	.936	.720	134	14.203
模式比較	$\Delta\chi^2$	Δdf												
	182.243	1												

(二) 中介模式之檢驗

評價焦點反芻預測特質寬恕中介模式的徑路係數如下圖4-6-6和圖4-6-7所示。首先，在模式一中發現評價焦點預測特質寬恕的效果值為-.45（ $t = -9.770$ ， $p < .001$ ），而評價焦點預測未來時間觀的效果值為-.08（ $t = -2.821$ ， $p < .01$ ），兩者皆達到顯著水準，符合Baron與Kenny（1986）中介條件一、二之假定。

其次，模式二顯示未來時間觀預測特質寬恕的效果值為.40（ $t = 9.536$ ， $p < .001$ ），亦達到顯著水準，符合Baron與Kenny（1986）中介條件三之假定。再者，檢視模式二中評價焦點預測特質寬恕的效果值由模式一的-.45下降至-.42（ $t = -10.083$ ， $p < .001$ ），符合Baron與Kenny（1986）中介條件四之假定。爰此，上述檢驗結果皆符合SEM中介模式成立之要件，故未來時間觀在評價焦點反芻預測特質寬恕上的中介變項角色成立，且為部分中介之效果。

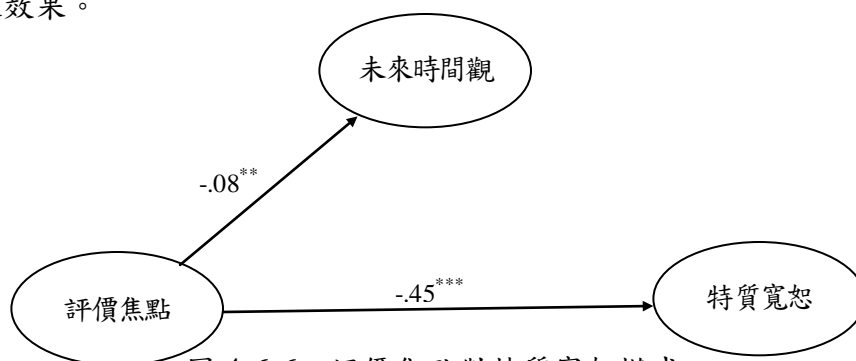


圖 4-6-6 評價焦點對特質寬恕模式一

註 1：* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

註 2：省略潛在變項的觀察指標

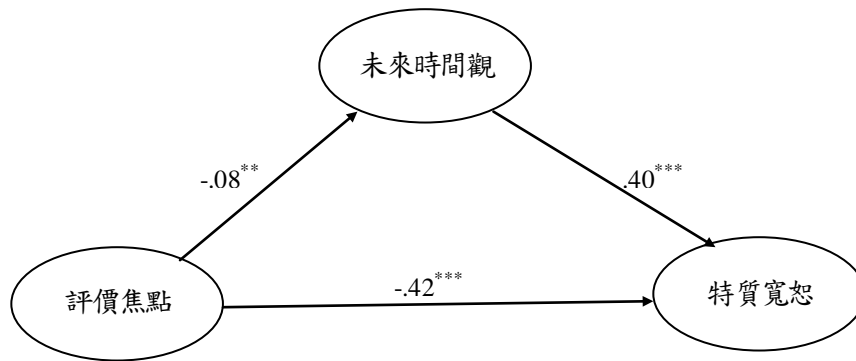


圖 4-6-7 評價焦點對特質寬恕模式二

註 1：* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

註 2：省略潛在變項的觀察指標

(三) 模式估計結果

以模式基本適配度與整體模式適配度分析其估計結果如下：

1. 模式基本適配度

根據下表4-6-7所示，本研究所建構之評價焦點對特質寬恕模式在基本適配度方面，除了有一個觀察指標（Fo_F1）的因素負荷量略低於.50外，其他的觀察指標的因素負荷量介於.572~.882之間，且所有的誤差變異數皆達顯著。整體而言，依據Bagozzi與Yi(1988)、吳明隆（2013）模式基本適配之標準，此模式具有良好之模式基本適配度。

表 4-6-7

以未來時間觀為中介變項之評價焦點反芻和特質寬恕假設模式（模式二）的參數估計表

參數	標準化估計值	估計值	標準誤	t 值	誤差變異	標準誤	t 值
Ru09 ← 評價焦點	0.810	1.000	---	---	0.591	0.025	23.475***
Ru10 ← 評價焦點	0.852	1.153	0.030	37.963***	0.567	0.025	22.258***
Ru11 ← 評價焦點	0.850	1.140	0.030	37.881***	0.560	0.025	22.304***
Ru12 ← 評價焦點	0.882	1.151	0.029	39.974***	0.427	0.020	20.851***
Ru13 ← 評價焦點	0.869	1.145	0.029	39.148***	0.476	0.022	21.500***
Ru14 ← 評價焦點	0.850	1.116	0.029	37.884***	0.536	0.024	22.302***
Fu_F1 ← 未來時間觀	0.730	1.000	---	---	0.193	0.009	21.454***
Fu_F2 ← 未來時間觀	0.869	1.433	0.050	28.596***	0.146	0.012	12.314***
Fu_F3 ← 未來時間觀	0.820	1.247	0.044	28.171***	0.167	0.010	16.391***
Fo_F1 ← 特質寬恕	0.406	1.000	---	---	0.685	0.027	24.989***
Fo_F2 ← 特質寬恕	0.572	1.296	0.105	12.334***	0.468	0.021	21.795***
Fo_F3 ← 特質寬恕	0.855	1.994	0.159	12.508***	0.197	0.028	6.990***

註 1：「---」表示該參數所對應的觀察變項作為參照指標之用，無須估計

註 1：* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

2. 整體模式適配度

整體模式適配度考驗之目的係欲瞭解觀察資料與建構的理論模式間之配合情形，是一種外在品質的檢核（黃芳銘，2005）。本研究採用Hair等人（2010）所提出的三種整體適配度指標，並參酌學者專家們（余民寧，2006；吳明隆，2013；Hair, Black, Babin, & Anderson, 2010）對於適配標準的建議進行檢核。本研究所建構之以未來時間觀為中介變項之情緒焦點對特質寬恕模式的整體模式適配度檢核結果如下：

從整體適配度來看（表4-6-8），模式的 $\chi^2 = 724.335$ ， $df = 51$ ， $p < .001$ ，進一步計算卡方自由度比 $\chi^2/df = 14.203$ ，顯示卡方值受到樣本數太大影響而顯著，故宜再參酌其他適配指標以進行合理判斷。就其他評鑑指標來看，RMSEA = .097，高於.08的門檻值，但若依MacCallum、Browne與Sugawara（1996）的觀點，RMSEA介於.08- .10則代表模式為普通適配（mediocre fit）。此外，就本模式適配度指標 SRMR = .0402，達良好適配程度。至於增值適配度指標，如：NNFI = .917、NFI = .932、RFI = .911、IFI = .936、CFI = .936，皆已達到或接近.90門檻值，大致可接受。而簡約適配度指標，如：CN = 134，未達至少200之門檻，而PNFI = .720，高於.50，表示量表模式尚可被實徵資料所支持，整體模式適配度頗佳。

表4-6-8

以未來時間觀為中介變項之評價焦點對特質寬恕假設模式（模式二）適配度摘要表

項目	適配度指標	理想數值	模式二估計值	評鑑結果
	χ^2 值 (Chi-square)	越小越好， 最好未達顯著	$\chi^2 = 724.335$ ， $df = 51, p = 0.000$	僅供參考
絕對適配 指標	標準化均方根殘差 (SRMR)	越小越好， 最好能小於.05 <.05 (良好適配)	.0402	符合
	均方根近似誤 (RMSEA)	.05-.08 (合理適配) .08-.10 (普通適配)	.097	普通適配
相對適配 指標	非正規化適配指標 (NNFI)	>.9	.917	符合
	正規化適配指標 (NFI)	>.9	.932	符合
	相對適配指標 (RFI)	>.9	.911	符合
	增值適配指標 (IFI)	>.9	.936	符合
	比較適配指標 (CFI)	>.9	.936	符合
精簡適配 指標	精簡常態適配度指標 (PNFI)	>.5	.720	符合
	適當樣本數 (CN)	>200	134	未符合
	卡方自由度比 (χ^2/df)	<3	14.203	未符合

3. 結構模式效果量與結構模式圖

表4-6-9和圖4-6-8是以未來時間觀為中介變項之評價焦點反芻和特質寬恕結構模式的效果量估計（包括直接效果、間接效果與總效果）與結構模式圖（標準化估計值）。中介效果檢定的結果發現，評價焦點透過未來時間觀作為中介對特質寬恕之整體效果為 $\beta = -.449$ ([CI: $-.509, -.387$])，95%信賴區間 (confidence interval) 未包含0，表示達 $p < .05$ 顯著水準；而納入中介變項後，評價焦點對特質寬恕的間接效果為 $\beta = -.032$ ([CI: $-.061, -.005$])，達 $p < .05$ 顯著水準，因此可判斷模式具有中介效果，而評價焦點對特質寬恕的直接效果為 $\beta = -.417$ ([CI: $-.480, -.354$])，達顯著水準 ($p > .05$)，故未來時間觀的部分中介效果成立。亦即，評價焦點反芻對特質寬恕之影響，透過未來時間觀之協助可產生部分作用；換言之，若透過未來時間觀進行評價焦點反芻，對於特質寬恕可達到較佳的效果。最後，特質寬恕的整體效果為 $-.449$ ($p < .05$)，分別來自評價焦點的直接效果 $-.417$ ($p < .05$)，未來時間觀的間接效果 $-.032$ ($\beta = -.080 \times .397 = -.032, p < .05$)。亦即特質寬恕3.2%的中介比例 (mediation proportion) 可由未來時間觀所解釋。

綜合上述研究結果，本研究假設6-2「評價焦點與特質寬恕有顯著的相關性，且未來時間觀為評價焦點和特質寬恕間之中介變項」，獲得支持。

表4-6-9

以未來時間觀為中介變項之評價焦點和特質寬恕結構模式效果量

效果	潛在變項	標準化估計值	Bootstrapping 95%信賴區間	
			下限	上限
間接效果	評價焦點 → 特質寬恕	-.032	-.061	-.005
	評價焦點 → 未來時間觀	-.080	-.144	-.013
直接效果	未來時間觀 → 特質寬恕	.397	.328	.459
	評價焦點 → 特質寬恕	-.417	-.480	-.354
整體效果	評價焦點 → 特質寬恕	-.449	-.509	-.387

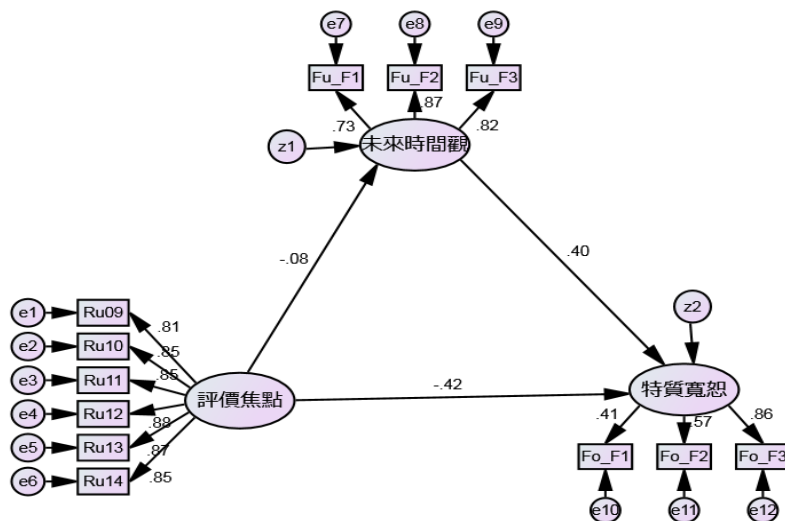


圖4-6-8 以未來時間觀為中介變項之評價焦點和特質寬恕結構模式圖

三、未來時間觀在意義焦點和特質寬恕間之中介效果與模式估計結果

(一) 模式適配度比較

首先，比較模式一與模式二結果發現(表4-6-10)， $\Delta\chi^2 = 171.592$ ， $df = 1$ ， $p < .001$ ，代表兩個模式間有顯著差異。進一步比較模式適配度發現，模式二各項評鑑指標的符合程度均優於模式一，表示未來時間觀為模式之中介變項。

表4-6-10

意義焦點反芻對特質寬恕模式一和模式二適配度及卡方值差異檢定結果

模式	χ^2	Df	GFI	AGFI	SRMR	RMSEA	NFI	NNFI	RFI	IFI	CFI	PNFI	CN	χ^2/df
模式一	787.688	52	.908	.862	.0871	.108	.895	.912	.889	.918	.918	.719	126	15.148
模式二	616.096	51	.926	.887	.0550	.089	.932	.918	.911	.937	.937	.720	158	12.080
模式比較	$\Delta\chi^2$	Δdf												
	171.592	1												

(二) 中介模式之檢驗

意義焦點反芻預測特質寬恕中介模式的徑路係數如下圖4-6-9和圖4-6-10所示。首先，在模式一中發現意義焦點預測特質寬恕的效果值為.10 ($t = 2.828$ ， $p < .01$)，而意義焦點預測未來時間觀的效果值為.22 ($t = 7.319$ ， $p < .001$)，兩者皆達到顯著水準，符合Baron與Kenny (1986) 中介條件一、二之假定。

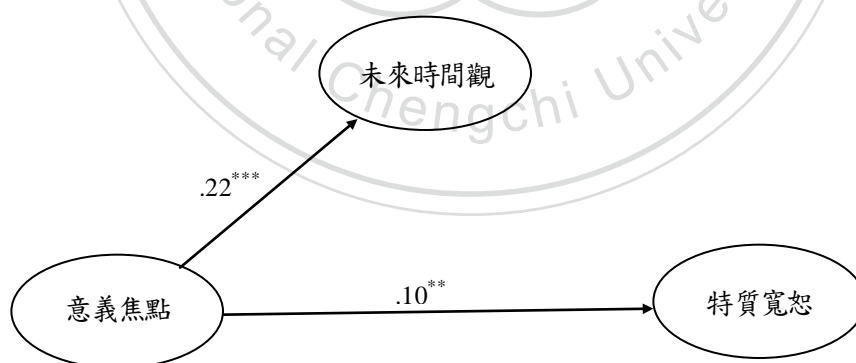


圖 4-6-9 意義焦點對特質寬恕模式一

註 1：* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

註 2：省略潛在變項的觀察指標

其次，模式二顯示未來時間觀預測特質寬恕的效果值為.44 ($t = 9.393, p < .001$)，亦達到顯著水準，符合Baron與Kenny (1986) 中介條件三之假定。再者，檢視模式二之中意義焦點預測特質寬恕的效果值由模式一的.10下降至-.02且不達顯著水準($t = -.679, p = .497$)，符合Baron與Kenny (1986) 中介條件四之假定。爰此，上述檢驗結果皆符合SEM中介模式成立之要件，故未來時間觀在意義焦點反芻預測特質寬恕上的中介變項角色成立，且為完全中介之效果。

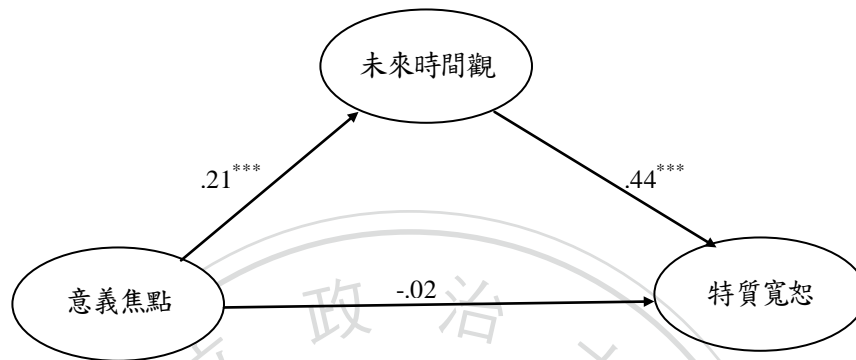


圖 4-6-10 意義焦點對特質寬恕模式二

註 1：* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

註 2：省略潛在變項的觀察指標

(三) 模式估計結果

以模式基本適配度與整體模式適配度分析其估計結果如下：

1. 模式基本適配度

根據下表4-6-11所示，本研究所建構之評價焦點對特質寬恕模式在基本適配度方面，除了有一個觀察指標 (Fo_F1) 的因素負荷量略低於.50外，其他的觀察指標的因素負荷量介於.605~.861之間，且所有的誤差變異數皆達顯著。整體而言，依據Bagozzi與Yi(1988)、吳明隆 (2013) 模式基本適配之標準，此模式具有良好之模式基本適配度。

表4-6-11

以未來時間觀為中介變項之意義焦點反芻和特質寬恕假設模式（模式二）的參數估計表

參數	標準化估計值	估計值	標準誤	t 值	誤差變異	標準誤	t 值
Ru09 ← 評價焦點	0.804	1.000	---	---	0.409	0.018	22.563***
Ru10 ← 評價焦點	0.856	1.098	0.030	37.026***	0.330	0.016	20.553***
Ru11 ← 評價焦點	0.787	0.954	0.029	33.028***	0.419	0.018	23.015***
Ru12 ← 評價焦點	0.818	1.029	0.030	34.799***	0.392	0.018	22.138***
Ru13 ← 評價焦點	0.817	1.125	0.032	34.741***	0.473	0.021	22.171***
Ru14 ← 評價焦點	0.821	1.131	0.032	35.007***	0.461	0.021	22.016***
Fu_F1 ← 未來時間觀	0.736	1.000	---	---	0.189	0.009	21.252***
Fu_F2 ← 未來時間觀	0.861	1.406	0.049	28.867***	0.155	0.012	13.250***
Fu_F3 ← 未來時間觀	0.825	1.244	0.044	28.493***	0.163	0.010	16.157***
Fo_F1 ← 特質寬恕	0.416	1.000	---	---	0.678	0.028	24.334***
Fo_F2 ← 特質寬恕	0.605	1.338	0.109	12.240***	0.441	0.024	18.607***
Fo_F3 ← 特質寬恕	0.813	1.849	0.159	11.608***	0.249	0.033	7.618***

註1：「---」表示該參數所對應的觀察變項作為參照指標之用，無須估計

註1：* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

2. 整體模式適配度

整體模式適配度考驗之目的係欲瞭解觀察資料與建構的理論模式間之配合情形，是一種外在品質的檢核（黃芳銘，2005）。本研究採用Hair等人（2010）所提出的三種整體適配度指標，並參酌學者專家們（余民寧，2006；吳明隆，2013；Hair, Black, Babin, & Anderson, 2010）對於適配標準的建議進行檢核。本研究所建構之以未來時間觀為中介變項之情緒焦點對特質寬恕模式的整體模式適配度檢核結果如下：

從整體適配度來看（表4-6-12），模式的 $\chi^2 = 616.096$ ， $df = 51$ ， $p < .001$ ，進一步計算卡方自由度比 $\chi^2/df = 12.080$ ，顯示卡方值受到樣本數太大影響而顯著，故宜再參酌其他適配指標以進行合理判斷。就其他評鑑指標來看，RMSEA = .089，高於.08的門檻值，但若依MacCallum、Browne與Sugawara（1996）的觀點，RMSEA介於.08-.10則代表模式為普通適配（mediocre fit）。此外，就本模式適配度指標 SRMR = .0550，略大於.05的門檻值。至於增值適配度指標，如：NNFI = .918、NFI = .932、RFI = .911、IFI = .937、CFI = .937，皆已達到或接近.90門檻值，大致可接受。而簡約適配度指標，如：CN = 158，未達至少200之門檻，而PNFI = .720，高於.50，表示量表模式尚可被實徵資料所支持，整體模式適配度尚可。

表4-6-12

以未來時間觀為中介變項之意義焦點對特質寬恕假設模式（模式二）適配度摘要表

項目	適配度指標	理想數值	模式二估計值	評鑑結果
	χ^2 值 (Chi-square)	越小越好， 最好未達顯著	$\chi^2 = 616.096$, $df = 51, p = 0.000$	僅供參考
絕對適配 指標	標準化均方根殘差 (SRMR)	越小越好， 最好能小於.05 <.05 (良好適配)	.0550	符合
	均方根近似誤 (RMSEA)	.05-.08 (合理適配) .08-.10 (普通適配)	.089	普通適配
	非正規化適配指標 (NNFI)	>.9	.918	符合
相對適配 指標	正規化適配指標 (NFI)	>.9	.932	符合
	相對適配指標 (RFI)	>.9	.911	符合
	增值適配指標 (IFI)	>.9	.937	符合
	比較適配指標 (CFI)	>.9	.937	符合
精簡適配 指標	精簡常態適配度指標 (PNFI)	>.5	.720	符合
	適當樣本數 (CN)	>200	158	未符合
	卡方自由度比 (χ^2/df)	<3	12.080	未符合

3. 結構模式效果量與結構模式圖

表4-6-13和圖4-6-11是以未來時間觀為中介變項之意義焦點反芻和特質寬恕結構式的效果量估計（包括直接效果、間接效果與總效果）與結構模式圖（標準化估計值）。中介效果檢定的結果發現，意義焦點透過未來時間觀作為中介對特質寬恕之整體效果為 $\beta = .072$ ([CI: .014, .163])，中介效果之95%信賴區間 (confidence interval) 未包含0，則表示中介效果達 $p < .05$ 顯著水準，而納入中介變項後，意義焦點對特質寬恕的直接效果為 $\beta = -.021$ ([CI: -.100, .068])，未達顯著水準 ($p > .05$)，故未來時間觀的完全中介效果成立。亦即，意義焦點反芻對特質寬恕之影響，需透過未來時間觀之協助才有作用；換言之，若沒有透過未來時間觀進行意義焦點反芻，對於特質寬恕則無法達到最佳的效果。最後，特質寬恕的整體效果為.072 ($p < .05$)，分別來自意義焦點的直接效果-.021 ($p > .05$)，未來時間觀的間接效果.093 ($\beta = .210 \times .444 = .093, p < .05$)。亦即特質寬恕9.3%的中介比例 (mediation proportion) 可由未來時間觀所解釋。

綜合上述研究結果，本研究假設6-3「意義焦點與特質寬恕有顯著的相關性，且未來時間觀為意義焦點和特質寬恕間之中介變項」，獲得支持。

表4-6-13

以未來時間觀為中介變項之意義焦點和特質寬恕結構模式效果量

效果	潛在變項	標準化估計值	Bootstrapping 95%信賴區間	
			下限	上限
間接效果	意義焦點 → 特質寬恕	.093	.062	.132
	意義焦點 → 未來時間觀	.210	.141	.278
直接效果	未來時間觀 → 特質寬恕	.444	.366	.510
	意義焦點 → 特質寬恕	-.021	-.100	.068
整體效果	意義焦點 → 特質寬恕	.072	.014	.163

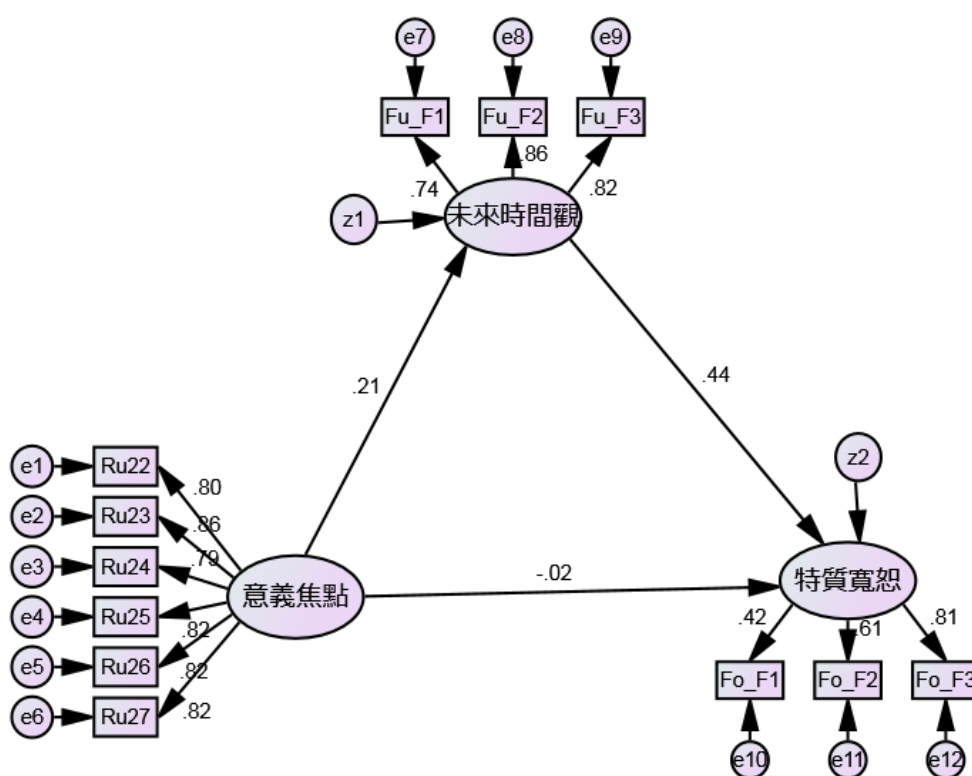


表4-6-11 以未來時間觀為中介變項之意義焦點和特質寬恕結構模式圖

肆、綜合討論

本研究透過結構方程式模型，探討反芻思考、未來時間觀與特質寬恕之間的關聯性。過往探討影響特質寬恕的因素中，大多指出情緒焦點反芻（憂鬱反芻）與特質寬恕呈現顯著負相關（Berry, Worthington, Parrott, O'Connor, & Wade, 2001; McCullough, Rachal, Sandage, Worthington, Brown & Hight, 1998）、未來時間觀與寬恕呈現顯著正相關（Allemand, 2008; Cheng & Yim, 2008），但少有研究是同時驗證此三者間之關係。Watkins（2008）認為，個體反芻思考的內容、情境與運作形式等因素，會影響其產生建設性之效果。Miller等人（2003）則認為，當個體反覆回憶傷害事件以及思考傷害事件對個體的意義時，傷害事件的相關情緒會被重新激發、並同時激發個體的認知與動機，進而影響其寬恕傾向。另，苗恒增（2016）認為未來時間觀中的認知觀點、情緒和態度層面與寬恕有顯著正相關，能有效預測個體的寬恕傾向。因此，結合上述觀點，本研究推論從不同內容焦點的反芻運作與未來時間觀是影響個體寬恕的重要變項，遂分開探討「情緒焦點反芻」、「評價焦點反芻」與「意義焦點反芻」等三個反芻思考內容焦點向度和特質寬恕的直接關聯性，並探究未來時間觀是否各自為三個反芻思考向度和特質寬恕之中介變項。研究發現，未來時間觀為反芻思考和特質寬恕間之中介變項，且具有不同之中介效果。茲將研究結果綜合討論如下：

一、情緒焦點反芻、未來時間觀與特質寬恕之關聯性

從模式的整體適配度來看，模式的 $\chi^2 = 795.641$ ， $df = 74$ ， $p < .001$ ，SRMR = .0415，RMSEA = .083，為普通適配（mediocre fit）。增值適配度指標部分，NNFI = .922、NFI = .931、RFI = .915、IFI = .937、CFI = .937，皆已達到.90門檻值。而簡約適配度指標部分，CN = 169，未達大於200之門檻，而PNFI = .757，高於.50。綜合上述，本研究的假設模式尚可被實徵資料所支持，整體模式適配度頗佳。

基於上述考驗大致符合標準，進一步使用拔靴法（bootstrapping）評鑑模式中估計參數之方向性與中介效果。外衍潛在變項情緒焦點反芻對特質寬恕的整體效果為 $\beta = -.519$ ， $p < .05$ ，放入未來時間觀為中介變項後，發現情緒焦點對特質寬恕的間接效果顯著 $\beta = -.036$ ， $p < .05$ ，且情緒焦點對特質寬恕的直接效果亦達顯著 $\beta = -.483$ ， $p < .05$ ，故判斷未來時間觀的部分中介效果成立，表示個體的情緒焦點反芻，會透過未來時間觀，而影響特質寬恕。

本研究發現情緒焦點反芻直接影響特質寬恕，同時情緒焦點也透過未來時間觀間接影響特質寬恕，且從本研究的路徑效果量來看，「情緒焦點對特質寬恕」以及「情緒焦

點透過未來時間觀對特質寬恕」，兩條路徑的效果量皆達到顯著水準，表示這兩條路徑對於特質寬恕具有實質的影響力，而本研究結果也顯示情緒焦點反芻與未來時間觀能有效預測特質寬恕，於因果路徑的結果上亦提供此證據。因此，本研究證實未來時間觀在情緒焦點反芻和特質寬恕間扮演部分中介角色。換言之，成人之情緒焦點反芻，部分會透過未來時間觀，而影響特質寬恕的程度。

二、評價焦點反芻、未來時間觀與特質寬恕之關聯性

從模式的整體適配度來看，模式的 $\chi^2 = 724.335$ ， $df = 51$ ， $p < .001$ ，SRMR = .0402，RMSEA = .097，為普通適配 (mediocre fit)。增值適配度指標部分，NNFI = .917、NFI = .932、RFI = .911、IFI = .936、CFI = .936，皆已達到.90門檻值。而簡約適配度指標部分，CN = 169，未達大於200之門檻，而PNFI = .720，高於.50。綜合上述，本研究的假設模式尚可被實徵資料所支持，整體模式適配度頗佳。

基於上述考驗大致符合標準，進一步使用拔靴法 (bootstrapping) 評鑑模式中估計參數之方向性與中介效果。外衍潛在變項評價焦點反芻對特質寬恕的整體效果為 $\beta = -.449$ ， $p < .05$ ，放入未來時間觀為中介變項後，發現評價焦點對特質寬恕的間接效果顯著 $\beta = -.032$ ， $p < .05$ ，且評價焦點對特質寬恕的直接效果亦達顯著 $\beta = -.417$ ， $p < .05$ ，故判斷未來時間觀的部分中介效果成立，表示個體的評價焦點反芻，會透過未來時間觀，而影響特質寬恕。

本研究發現評價焦點反芻直接影響特質寬恕，同時評價焦點也透過未來時間觀間接影響特質寬恕，且從本研究的路徑效果量來看，「評價焦點對特質寬恕」以及「評價焦點透過未來時間觀對特質寬恕」，兩條路徑的效果量皆達到顯著水準，表示這兩條路徑對於特質寬恕具有實質的影響力，而本研究結果也顯示評價焦點反芻與未來時間觀能有效預測特質寬恕，於因果路徑的結果上亦提供此證據。因此，本研究證實未來時間觀在評價焦點反芻和特質寬恕間扮演部分中介角色。換言之，成人之評價焦點反芻，部分會透過未來時間觀，而影響特質寬恕的程度。

三、意義焦點反芻、未來時間觀與特質寬恕之關聯性

從模式的整體適配度來看，模式的 $\chi^2 = 616.096$ ， $df = 51$ ， $p < .001$ ，SRMR = .0550，RMSEA = .089，為普通適配 (mediocre fit)。增值適配度指標部分，NNFI = .918、NFI = .932、RFI = .911、IFI = .937、CFI = .937，皆已達到.90門檻值。而簡約適配度指標部分，

CN = 158，未達大於200之門檻，而PNFI = .720，高於.50。綜合上述，本研究的假設模式尚可被實徵資料所支持，整體模式適配度頗佳。

基於上述考驗大致符合標準，進一步使用拔靴法（bootstrapping）評鑑模式中估計參數之方向性與中介效果。外衍潛在變項意義焦點反芻對特質寬恕的整體效果為 $\beta = .072, p < .05$ ，放入未來時間觀為中介變項後，發現意義焦點對特質寬恕的間接效果顯著 $\beta = -.093, p < .05$ ，但意義焦點對特質寬恕的直接效果則未達顯著 $\beta = -.021, p > .05$ ，故判斷未來時間觀的完全中介效果成立，表示個體的意義焦點反芻，會直接透過未來時間觀，而影響特質寬恕。

本研究發現意義焦點透過未來時間觀間接影響特質寬恕，且從本研究的路徑效果量來看，「意義焦點透過未來時間觀對特質寬恕」，該路徑中的效果量已達顯著水準，表示意義焦點反芻對特質寬恕之影響，需透過未來時間觀之協助才有作用；因此，本研究證實未來時間觀在意義焦點反芻和特質寬恕間扮演完全中介角色。換言之，若沒有透過未來時間觀進行意義焦點反芻，對於特質寬恕則無法達到最佳的效果。





第五章 結論與建議

本研究旨在探討成人反芻思考、未來時間觀與特質寬恕之現況及差異分析，探析影響寬恕傾向的背景變項與心理變項，嘗試建構並驗證反芻思考、未來時間觀與特質寬恕之關聯模式。為達研究目的，首先進行相關文獻的蒐集，並加以整理、歸納，以作為研究架構的基礎；編製「多向度反芻焦點量表」、「未來時間態度量表」、「特質寬恕量表」作為測量工具，以北部兩所大學218位大學生為預試樣本，施測後進行驗證性因素分析，以建立量表的信、效度，並作為正式的研究工具。其次，以全國20歲以上之成人為研究母群，採取網路問卷與紙本問卷同步進行，有效樣本為1413人。本研究將正式施測之有效問卷進行統計、分析，並予以討論，以得到實證性之發現，探析不同背景的成人在反芻思考、未來時間觀與特質寬恕上之現況及差異情形，探析所有背景變項與心理變項對寬恕傾向的聯合預測力，進一步析究反芻思考、未來時間觀與特質寬恕量表的測量模式與結構關係。本章將研究發現歸納成結論，並依據研究結果提出建議。第一節為本研究之結論，第二節為研究限制，第三節為本研究之建議。

第一節 研究結論

本節主要呈現問卷調查研究結果，分別就不同背景變項的成人在反芻思考、未來時間觀與特質寬恕之現況與差異分析，所有背景變項與心理變項對寬恕傾向的預測，以及反芻思考、未來時間觀與特質寬恕的結構關係等四部分進行探討。

壹、成人反芻思考、未來時間觀與特質寬恕之現況分析

本研究發現成人在反芻思考、未來時間觀與特質寬恕的各分向度上均有顯著差異，經事後比較發現，受試者在反芻思考之得分上，以「意義焦點」分量表得分最高 ($M = 4.465$)，「評價焦點」分量表得分最低 ($M = 3.621$)；在未來時間觀之得分上，以「未來時間觀點」分量表得分最高 ($M = 4.583$)，「對未來的準備與行動」分量表得分最低 ($M = 4.405$)；在特質寬恕之得分上，以「寬恕自己」分量表得分最高 ($M = 4.163$)，「寬恕他人」分量表得分最低 ($M = 3.797$)。

貳、背景變項在反芻思考、未來時間觀與特質寬恕之差異分析

一、不同性別在各變項上之差異

- (一) 就反芻思考而言，女性在反芻思考的總分、「情緒焦點」與「意義焦點」分量表之得分，顯著高於男性，而在「評價焦點」分量表上，不同性別成人之得分沒有顯著差異。
- (二) 就未來時間觀而言，不同性別之成人在未來時間觀的總分、「未來時間觀點」、「未來目標價值」與「對未來的準備與行動」分量表之得分均沒有顯著差異。
- (三) 就特質寬恕而言，男性在特質寬恕的總分與「寬恕命運」分量表之得分，顯著高於女性，而在「寬恕他人」與「寬恕自己」分量表上，不同性別成人之得分沒有顯著差異。

二、不同年齡在各變項上之差異

- (一) 就反芻思考而言，不同年齡之成人，在反芻思考的總分、「情緒焦點」、「評價焦點」與「意義焦點」分量表上之得分有顯著差異。20-30歲成人在「情緒焦點」上之得分顯著高於31-40歲、41-50歲、51-60歲、60歲以上成人；20-30歲成人在「評價焦點」上之得分顯著高於31-40歲、51-60歲成人，顯著高於41-50歲成人，且顯著高於60歲以上成人；20-30歲、31-40歲成人在「意義焦點」上之得分顯著高於41-50歲、51-60歲，且顯著高於60歲以上成人。
- (二) 就未來時間觀而言，不同年齡之成人在未來時間觀的總分、「未來目標價值」與「對未來的準備與行動」分量表上之得分有顯著差異。60歲以上成人在「未來目標價值」上之得分顯著高於31-40歲、41-50歲成人，且顯著高於20-30歲成人；60歲以上成人「對未來的準備與行動」上之得分顯著高於31-40歲、51-60歲成人，且顯著高於20-30歲成人。而在「未來時間觀點」分量表上，不同年齡成人之得分則沒有顯著差異。
- (三) 就特質寬恕而言，不同年齡之成人在特質寬恕的總分、「寬恕他人」、「寬恕自己」與「寬恕命運」分量表上之得分有顯著差異。41-50歲、51-60歲、60歲以上成人在「寬恕他人」上之得分顯著高於31-40歲、20-30歲成人；60歲以上成人在「寬恕自己」上之得分顯著高於20-30歲、31-40歲成人；60歲以上成人在「寬恕命運」上之得分顯著高於51-60歲、41-50歲成人、顯著高於31-40歲成人、及顯著高於20-30歲成人。

三、不同教育程度在各變項上之差異

- (一) 就反芻思考而言，不同教育程度之成人在反芻思考的總分、「情緒焦點」、「評價焦點」與「意義焦點」分量表上之得分有顯著差異。國中（含以下）、高中職、大學之成人在「情緒焦點」上之得分顯著高於專科與博士之成人；高中職、大學之成人在「評價焦點」上之得分顯著高於碩士、專科與博士之成人；大學、碩士、博士之成人在「意義焦點」上之得分顯著高於國中（含以下）、高中職與專科之成人。
- (二) 就未來時間觀而言，不同教育程度之成人在未來時間觀的總分、「未來時間觀點」、「未來目標價值」與「對未來的準備與行動」分量表上之得分有顯著差異。碩士、博士之成人在「未來時間觀點」上之得分顯著高於專科、大學之成人；專科、碩士、博士之成人在「未來目標價值」上之得分顯著高於大學之成人；碩士、博士之成人在「對未來的準備與行動」上之得分顯著高於高中職、大學之成人。
- (三) 就特質寬恕而言，不同教育程度之成人在特質寬恕的總分、「寬恕他人」、「寬恕自己」與「寬恕命運」分量表上之得分有顯著差異。專科以上之成人在「寬恕他人」上之得分顯著高於高中職（含以下）之成人；碩士之成人在「寬恕自己」上之得分顯著高於大學（含以下）之成人；碩士之成人在「寬恕命運」上之得分顯著高於專科（含以下）之成人。

四、不同婚姻狀況在各變項上之差異

- (一) 就反芻思考而言，不同婚姻狀況之成人在反芻思考的總分、「情緒焦點」、「評價焦點」與「意義焦點」分量表上之得分有顯著差異。未曾結婚、已婚—喪偶之成人在「情緒焦點」上之得分顯著高於離婚之成人；未曾結婚、已婚—分居成人在「評價焦點」上之得分顯著高於婚姻中（含再婚）、離婚之成人；未曾結婚、離婚之成人在「意義焦點」上之得分顯著高於已婚—喪偶之成人。
- (二) 就未來時間觀而言，不同婚姻狀況之成人在在未來時間觀的總分、「未來目標價值」與「對未來的準備與行動」分量表上之得分有顯著差異。離婚、婚姻中（含再婚）之成人在「未來目標價值」上之得分顯著高於未曾結婚、已婚—分居之成人；婚姻中（含再婚）之成人在「對未來的準備與行動」上之得分顯著高於未曾結婚、已婚—分居之成人。而在「未來時間觀點」分量表上，不同婚姻狀況成人之得分則沒有顯著差異。

(三) 就特質寬恕而言，不同婚姻狀況之成人在特質寬恕的總分、「寬恕他人」、「寬恕自己」與「寬恕命運」分量表上之得分有顯著差異。離婚、已婚—喪偶、婚姻中（含再婚）之成人在「寬恕他人」上之得分顯著高於未曾結婚之成人；離婚、婚姻中（含再婚）之成人在「寬恕自己」上之得分顯著高於未曾結婚之成人；離婚、婚姻中（含再婚）之成人在「寬恕命運」上之得分顯著高於未曾結婚、已婚—分居之成人。

五、有、無宗教信仰在各變項上之差異

- (一) 就反芻思考而言，無論有無宗教信仰之成人在反芻思考的總分、「情緒焦點」、「評價焦點」與「意義焦點」分量表上之得分均沒有顯著差異。
- (二) 就未來時間觀而言，有宗教信仰之成人在未來時間觀的總分、「未來目標價值」與「對未來的準備與行動」分量表上之得分均顯著高於無宗教信仰之成人。而在「未來時間觀點」分量表上，無論有無宗教信仰成人之得分則沒有顯著差異。
- (三) 就特質寬恕而言，有宗教信仰之成人在特質寬恕的總分、「寬恕他人」、「寬恕自己」與「寬恕命運」分量表上之得分均顯著高於無宗教信仰之成人。

六、不同宗教團體活動 參與度在各變項上之差異

- (一) 就反芻思考而言，不同宗教團體活動參與度之成人在反芻思考的總分與「情緒焦點」分量表之得分有顯著差異。未曾參與、每年數次、每月數次、每週數次參與宗教團體活動之成人在「情緒焦點」上之得分顯著高於每天參與宗教團體活動之成人。而在「評價焦點」與「意義焦點」分量表上，不同宗教團體活動參與度之成人之得分沒有顯著差異。
- (二) 就未來時間觀而言，不同宗教團體活動參與度之成人在未來時間觀的總分、「未來目標價值」與「對未來的準備與行動」分量表之得分有顯著差異。每月數次參與宗教團體活動之成人在「未來目標價值」上之得分顯著高於未曾參與和每年數次之成人，每月數次參與宗教團體活動之成人「對未來的準備與行動」上之得分顯著高於未曾參與、每年數次與每週數次之成人。而在「未來時間觀點」分量表上，不同宗教團體活動參與度之成人之得分沒有顯著差異。
- (三) 就特質寬恕而言，不同宗教團體活動參與度之成人在特質寬恕的總分、「寬恕他人」、「寬恕自己」與「寬恕命運」分量表之得分有顯著差異。每月數次、每週數次、每天參與宗教團體活動之成人在「寬恕他人」上之得分顯著高於每年數次參

與之成人、未曾參與之成人；每年數次、每月數次參與宗教團體活動之成人在「寬恕自己」上之得分顯著高於未曾參與之成人；每天參與宗教團體活動之成人在「寬恕命運」上之得分顯著高於每年數次參與、未曾參與之成人，每月數次參與宗教團體活動之成人在「寬恕命運」上之得分顯著高於未曾參與之成人。

七、有、無負向重大生活事件在各變項上之差異

- (一) 就反芻思考而言，有無負向重大生活事件之成人在反芻思考總分、「情緒焦點」與「意義焦點」分量表之得分有顯著差異。有負面重大生活事件之成人在「情緒焦點」與「意義焦點」分量表上之得分顯著高於無負面重大生活事件之成人。而在「評價焦點」分量表上，無論有無負向重大生活事件之成人之得分沒有顯著差異。
- (二) 就未來時間觀而言，無論有無負向重大生活事件之成人在未來時間觀的總分、「未來時間觀點」、「未來目標價值」與「對未來的準備與行動」分量表之得分均沒有顯著差異。
- (三) 就特質寬恕而言，有無負向重大生活事件之成人在特質寬恕總分、「寬恕他人」與「寬恕自己」分量表之得分有顯著差異。有負向重大生活事件之成人在特質寬恕的總分、「寬恕他人」與「寬恕自己」分量表上之得分顯著高於無負向重大生活事件之成人。而在「寬恕命運」分量表上，無論有無負向重大生活事件之成人之得分沒有顯著差異。

八、不同負向重大生活事件發生時間在各變項上之差異

- (一) 就反芻思考而言，不同負向重大生活事件發生時間之成人在反芻思考的總分、「情緒焦點」與「評價焦點」分量表之得分有顯著差異。發生時間在三個月內、三個月～一年、一年～三年之成人在「情緒焦點」與「評價焦點」分量表上之得分顯著高於發生時間在三年以上之成人。而在「意義焦點」分量表上，不同負向重大生活事件發生時間之成人之得分則沒有顯著差異。
- (二) 就未來時間觀而言，不同負向重大生活事件發生時間之成人在未來時間觀總分、「未來時間觀點」、「未來目標價值」與「對未來的準備與行動」分量表之得分均沒有顯著差異。
- (三) 就特質寬恕而言，不同負向重大生活事件發生時間之成人在特質寬恕的總分、「寬恕他人」、「寬恕自己」與「寬恕命運」分量表之得分有顯著差異。發生時間

三年以上之成人在「寬恕他人」上之得分顯著高於發生時間在三個月～一年、一年～三年之成人；發生時間在三年以上之成人在「寬恕自己」上之得分顯著高於發生時間在三個月～一年之成人；發生時間在三年以上之成人在「寬恕命運」上之得分顯著高於發生時間在三個月內、三個月～一年、一年～三年之成人。

九、不同負向重大生活事件傷害程度在各變項上之差異

- (一) 就反芻思考而言，不同負向重大生活事件傷害程度之成人在反芻思考的總分、「情緒焦點」與「評價焦點」分量表之得分有顯著差異。傷害程度嚴重之成人在「情緒焦點」與「評價焦點」分量表上之得分顯著高於傷害程度中等、傷害程度輕微之成人。而在「意義焦點」分量表上，不同負向重大生活事件傷害程度成人之得分沒有顯著差異。
- (二) 就未來時間觀而言，不同負向重大生活事件傷害程度之成人在未來時間觀的總分、「未來時間觀點」、「未來目標價值」與「對未來的準備與行動」分量表之得分均沒有顯著差異。
- (三) 就特質寬恕而言，不同負向重大生活事件傷害程度之成人在特質寬恕的總分、「寬恕他人」、「寬恕自己」與「寬恕命運」分量表之得分有顯著差異。傷害程度輕微之成人在「寬恕他人」上之得分顯著高於傷害程度中等、嚴重之成人；傷害程度輕微、嚴重之成人在「寬恕自己」上之得分顯著高於傷害程度中等之成人；傷害程度輕微之成人在「寬恕命運」上之得分顯著高於傷害程度中等、嚴重之成人。

十、不同負向重大生活事件互動關係在各變項上之差異

- (一) 就反芻思考而言，不同負向重大生活事件互動關係之成人在反芻思考的總分、「評價焦點」與「意義焦點」分量表之得分有顯著差異。互動關係為他人傷害我之成人在「評價焦點」與「意義焦點」分量表上之得分顯著高於互動關係為不可抗拒因素之成人。而在「情緒焦點」分量表上，不同負向重大生活事件互動關係成人之得分沒有顯著差異。
- (二) 就未來時間觀而言，不同負向重大生活事件互動關係之成人在未來時間觀總分、「未來時間觀點」、「未來目標價值」與「對未來的準備與行動」分量表之得分均沒有顯著差異。
- (三) 就特質寬恕而言，不同負向重大生活事件互動關係之成人在特質寬恕的總分、「寬恕他人」、「寬恕自己」與「寬恕命運」分量表之得分均沒有顯著差異。

參、反芻思考、未來時間觀、背景變項等對寬恕傾向之預測

區別分析的結果發現，反芻思考各因素（情緒焦點反芻、評價焦點反芻、意義焦點反芻）、未來時間觀中各因素（未來時間觀點、未來目標價值、對未來的準備與行動），以及背景變項各因素（年齡、教育程度、參加宗教活動頻率、負面事件發生時距、負面事件嚴重程度），對「寬恕傾向」（低寬恕傾向、中寬恕傾向、高寬恕傾向）有顯著的區別力及良好之聯合預測力，可提供描述成人寬恕傾向特徵之參考。其次，屬於高寬恕傾向之成人在年齡、未來目標價值、對未來的準備與行動、未來時間觀點、參與宗教活動頻率與負面事件嚴重程度等，顯著高於低寬恕傾向之成人，而在情緒焦點反芻、評價焦點反芻之得分，則顯著低於低寬恕傾向之成人。

肆、反芻思考、未來時間觀與特質寬恕的結構模式探討

一、測量模式契合觀察資料，達到普通或合理適配

本研究發現「反芻思考」應包含三個向度，包括：侵入性的、非個體自主性選擇的重複思考，且思考內容集中於個體所經歷之負向感受的「情緒焦點反芻」；目的性、功用性角度，分析負向事件的相關訊息、如何解決負面事件所帶來的問題，且思考內容集中於評價負向事件對目前生活之影響的「評價焦點反芻」；個體自主選擇的認知歷程運作，且思考內容集中於負面事件之意義的「意義焦點反芻」。研究結果支持Treyner等人（2003）、Fritz（1999）、Calhoun和Tedeschi（2004）、涂珮瓊（2003）、涂珮瓊與許文耀（2008）等學者觀點，證實反芻思考兼具適應性與非適應性、非自主選擇與自主決定、反覆思考、自我專注形式等特質，為一多向度之心理構念。

本研究發現「未來時間觀」應包含三個向度，包括：個體對於未來的認識、預期與組織之未來時間的認知因素—「未來時間觀點」；未來目標所引發之情感、以及個體賦予未來目標評價之未來時間的情感因素—「未來目標評價」；個體有意識、有目的、計劃地朝向未來目標歷程之未來時間的行為因素—「對未來的準備與行動」。研究結果支持Nutti與Lens（1985）、Peetsma（2000）、Husman和Shell（2008）、周淑楓（2007）等學者觀點，證實未來時間觀為二階三因素之心理構念。

本研究發現「特質寬恕」應包含三個向度，包括：原諒別人加諸自己的傷害，亦即以無條件的包容善待冒犯者之「寬恕他人」；深度省思後饒恕自我不再進行內心譴責，亦即以正面角度善待身為冒犯者的自身之「寬恕自己」；克服與接納無法預期之事件、不可控制的環境因素所造成的消極情感之「寬恕命運」。研究結果支持Thompson等人

(2005)、Toussaint等人(2001)、Toussaint和Webb(2005b)、李新民(2007)、呂秋娟(2009)等學者觀點，證實特質寬恕為二階三因素之心理構念。

研究者依據文獻評析提出反芻思考、未來時間觀與特質寬恕之測量模式，經實徵研究後進行部分修正。在基本適配度與整體模式適配度部分，除卡方考驗受到樣本數太大影響而顯著外，其他重要適配指標皆說明此最終結構得到理論支持，「反芻思考」與「未來時間觀」達到普通適配，而「特質寬恕」達到合理適配。在精簡適配考驗部分，CN值與卡方自由度比指標未達到標準。而在內在結構適配度部分，潛在變項的大部分指標皆已達到標準，說明透過資料檢定，本研究模式獲得支持。

二、反芻思考、未來時間觀與特質寬恕之相關

本研究認為個體在因應生命中重大負面壓力事件時，因其反芻內容差異而會形成不同的情緒調節，並進一步探討不同類型反芻思考與未來時間觀、特質寬恕之關係。研究結果發現：情緒焦點反芻思考與未來時間觀呈現顯著負相關，與特質寬恕呈現顯著負相關。亦即，當個體的情緒焦點反芻頻率愈高，個體對於未來時間態度愈負面，也愈不容易寬恕；評價焦點反芻思考與未來時間觀呈現顯著負相關，與特質寬恕呈現顯著負相關。亦即，當個體的評價焦點反芻頻率愈高，個體對於未來時間態度愈負面，也愈不容易寬恕；意義焦點反芻思考與未來時間觀呈現顯著正相關，與特質寬恕呈現顯著正相關。亦即，當個體的意義焦點反芻頻率愈高，個體對於未來時間態度愈正面，也愈容易寬恕。最後，未來時間觀與特質寬恕呈現顯著正相關，顯示個體對於未來時間態度愈正面，愈容易寬恕。

三、未來時間觀扮演不同類型反芻思考對特質寬恕之部分與完全中介角色

依據路徑模式與效果量考驗結果指出，情緒焦點反芻對特質寬恕有直接且負向之影響，也能透過未來時間觀間接影響特質寬恕。換言之，未來時間觀在情緒焦點反芻思考對特質寬恕路徑關係上扮演部分中介角色；評價焦點反芻對特質寬恕有直接且負向之影響，也能透過未來時間觀間接影響特質寬恕。換言之，未來時間觀在評價焦點反芻思考對特質寬恕路徑關係上扮演部分中介角色；意義焦點反芻能直接且正向影響未來時間觀，未來時間觀能影響特質寬恕。然而，放入未來時間觀之後，意義焦點反芻對特質寬恕的路徑關係變成不顯著。換言之，未來時間觀在意義焦點反芻思考對特質寬恕路徑關係上扮演完全中介角色。

四、反芻思考、未來時間觀與特質寬恕之理論模式探討

苗恒增(2016)探討未來時間觀和反芻思考對寬恕傾向的影響作用中發現，反芻思考中的「反省深思」因素在未來時間觀和寬恕傾向有部分中介作用，亦即反省深思在「未來效能」、「遠目標定向」(未來時間觀的情感/態度)和寬恕傾向之間是完全中介作用，在「目的意識」(未來時間觀的認知)和寬恕傾向之間則是部分中介作用。苗恒增(2016)認為個體的「未來效能」是建立在過往生活經歷及自我認知基礎上的，倘若個體認為自己在過去生活中能夠有效控制環境、達成目標，個體也將會對自己的未來的充滿樂觀、相信自己能夠創造美好的未來。如此一來，個體就不會採用反思自己的負面情緒及自傳式記憶 (autobiographical memory) 來創造生活意義；而具有「遠目標定向」的個體，會將目光聚焦於未來長遠規劃，因此不會對於曾遭遇的負向生活事件念念不忘。此外，「目的意識」反應了個體所關注的認知內容，倘若個體關注未來任務與自身的未來發展，將會表現出更多的寬恕。因為高未來時間觀的個體會透過寬恕行為建立良好的人際氛圍，從而最大化自己的未來收益。

相較於苗恒增將未來時間觀視為一種心理能力，本研究認為未來時間觀是一種歷程變化的信念系統，具有認知與動機的內涵，且受到社會文化、生活環境改變所影響。研究者認為個體在遭遇重大負向事件後，會在腦海中出現對過去事件的持續思慮、反覆思考，然而反芻思考對於個體並非全然有害，會受到反芻內容焦點的不同(情緒焦點、評價焦點、意義焦點)所影響，而未來時間觀是個體如何構思、認知和感受未來事件的方式，為個體的目標設定、組織和計畫未來提供了一種可靠的基礎。個體有愈佳的未來時間觀，愈能形成具體的未來目標，進而引發個人採取有助於目標實現的行為。

因此，本研究從情緒適應觀點探討，當個體進行不同類型反芻思考時，未來時間觀如何幫助個體減少負向的不適應行為，增加正向適應性效果，進而表現出正向的寬恕認知、情緒與行為。研究結果發現，經歷負向重大事件後，個體可能會出現以下不同內容之反芻思考進而影響其寬恕傾向，而未來時間觀也在其間扮演不同的中介角色：「情緒焦點反芻」係指個體非自主性地重複思考所經歷之負向感受，且消極地專注於個體自身負向心情與問題；「評價焦點反芻」係指個體自主地分析探究負向事件發生原因、評價負向事件對目前生活影響，消極地專注於自身的負向認知。當個體陷入上述兩種類型反芻思考時，未來時間觀點能幫助個體適度轉移焦點，緩和負面情緒強度，將認知聚焦於未來目標而非消極評價已發生的負向重大事件，能提升個體的寬恕傾向。因此，未來時間觀在情緒焦點、評價焦點反芻思考與特質寬恕間扮演部分中介角色。「意義焦點反芻」係指個體自主地感受負向事件對個體的獨特意義，積極地從負向事件中發掘益處。當進

行意義焦點反芻思考時，未來時間觀對於意義焦點反芻思考與寬恕傾向兩者間則扮演完全中介角色，亦即對未來時間的知覺會讓個體意識到自己當下的行為將會影響未來的生活，有助於個體採取積極的情緒調節策略；而當個體越關注未來目標、對創造美好未來的自我效能越高時，個體將越能釋懷他人的傷害、自己的罪咎或命運的無常，而不受其羈絆；最後，當個體有目的、有計畫地朝向未來目標努力時，個體將會透過寬恕行為超越人際衝突、促進自我接納，進而重新獲得生命的掌控權。因此，在未來時間觀引導下，個體方能走出反芻低谷，迎來生命的春天。

第二節 研究限制

本研究兼採理論探究與實徵調查，雖在研究架構上力求完整，但基於各種主客觀因素之影響，仍有若干限制，茲將其分述如下：

壹、研究對象的限制

本研究係採取自陳式問卷收集資料，僅能蒐集到受試者直接反應填答的資料，可能受到受試者填答時之情緒、態度等主觀因素，以及對問卷內容不同的認知及詮釋等因素影響。因此，受試者是否竭盡所能、據實填答，實非本研究所能控制之因素。此外，本研究採取網路問卷與紙本問卷並行施測，考量網路使用母群、問卷覆蓋率誤差與抽樣偏差等問題，研究者雖盡可能地透過各項檢核機制（如：剔除填答呈現規律反應、重複填寫、無效作答，同時考量問卷填寫時間，剔除作答時間過長或過短之問卷），以期降低干擾變項進而達到推論目的。然而，網路使用母群無法真實反應全國20歲以上成人母群，網路問卷也無法符合隨機抽樣的代表性原則，因此研究者輔以紙本問卷進行調查，雖過去研究發現網路問卷與紙本問卷兩者並無差異，但在推論上仍須謹慎小心。

貳、研究方法的限制

本研究採用結構方程式模型進行模式建構與分析，因此統計方法上受到樣本取樣之問題，在某些適配度指標無法達到其判斷之規準，致使推論解釋上有所限制。本研究所發展之工具「多向度反芻焦點量表」與「未來時間態度量表」，其內容題目涵蓋層面較廣，少部分測量指標的因素負荷量偏低，顯示仍有部分題項的變異來自測量誤差變異，可能會影響研究結果的精準。其次，本研究屬於量化研究，僅以問卷蒐集資料，再就問卷調查結果進行統計分析，並未採取質性訪談、實驗設計等其他方法從事研究，因而無法探究得知影響寬恕歷程的發展因素。

第三節 研究建議

本研究旨在探討影響反芻思考、未來時間觀與特質寬恕之相關因素，並進行三者間關聯模式之建構與驗證，經分析歸納後獲得上述之研究發現與結論。據此，研究者提出若干意見，以供寬恕教育、諮商輔導實務工作與後續研究之參考。

壹、對寬恕教育之建議

一、引導個體發展情感意義性目標，落實向下紮根的寬恕教育

過去研究指出，年齡是影響個體寬恕傾向之重要因素，隨著年齡增長、個體的寬恕傾向越高（李新民、陳蜜桃，2009；Enright & the Human Development Study Group, 1994；Enright, Santos, & Al-Mabuk, 1989）。然而，20歲的大學生正值成人早期，亦處於社會化發展的關鍵時期。當面臨負向重大壓力事件時，大學生時常面臨如何因應自己遭遇不公平待遇或傷害、如何正視自己帶給他人的創傷，以及如何釋懷不可抗拒的天災人禍等種種問題。但，寬恕往往是學校教育中被遺忘或輕忽的一環，我們的學校教育並沒有教導學生們如何以合適的方式應對這些問題，導致一些迷惘而不知所措的大學生輕則情緒消沈、慨嘆世事不公，重則產生憤世嫉俗、仇恨怨懟等想法，更有甚者會訴諸暴力、做出讓家人、師長、社會大眾瞠目結舌之舉動，造成無法彌補之損失。

本研究發現，相較於其他年齡組別，成人早期（20-30歲）受試者在整體寬恕及「寬恕他人」、「寬恕自己」與「寬恕命運」向度上之得分明顯偏低。而進一步比較成人早期與高齡者的未來時間觀，發現年齡在「未來時間觀點」（未來時間觀的認知）上並無顯著差異，高齡者在「未來目標價值」（未來時間觀的情感/態度）與「對未來的準備與行動」（未來時間觀的意向/行為）上顯著高於20-30歲之成人。基於社會選擇情感理論（Socioemotional Selectivity Theory, SST）觀點，不論年齡層為何，當意識到時間的有限性，即使是年輕人也會發展出與高齡者相似的情感意義性目標。因此，引導大學生培養寬恕信念和建立寬恕行為對其人生發展有著巨大的積極意義。

二、接觸宗教信仰與參加宗教團體活動，有助於個體提升寬恕信念

宗教信仰是提昇個體感受靈性力量之重要途徑，面臨人生困境時，宗教信仰也讓人得到可以接受的解答或意義，進而產生超越自我的內在能量，逐步邁向自我實現。無論是源自於西方基督教義直接強調與凸顯「寬恕」的訓誨，或其他宗教教義與哲學理論中間接提及對寬恕的闡述，例如：佛家的「慈悲」、道家的「和諧」，以及儒家的「仁恕」

等，都不同程度地強調寬恕對生命的價值和意義，將寬恕視為一種創生力量（高予遠，2006），幫助個體自我提升與生命轉化。

根據本研究結果顯示，有宗教信仰與參與宗教團體活動之成人在整體寬恕及「寬恕他人」、「寬恕自己」與「寬恕命運」向度上明顯優於無宗教信仰者，有宗教信仰與參與宗教團體活動之成人其寬恕傾向較佳。因此，對於經歷負向重大事件、陷入迷惘消沈的個體可以透過接觸宗教信仰，並嘗試接觸相關宗教團體，找到自己適合的心靈寄託，也有助於培養寬恕能力，得到靈性的支持與成長。

三、正確面對負向壓力事件，增長人生智慧

美國著名的心理治療專家Louise Hay（2011）在其著作《創造生命的奇蹟》中有句經典耐人尋味的話「所有的疾病都是不寬恕導致的」。而諸多研究也已證實，寬恕能有效減少患者因負向壓力事件所帶來之焦慮、憤怒、憂鬱、悲傷等負面情緒，進而達到正向積極的情感轉變、提升幸福感，促進個體身心靈的健康（McCullough, Root, & Cohen, 2006; McCullough, Sandage, & Worthington, 1997; Worthington & Scherer, 2004）。而本研究結果也發現，曾遭遇負向重大生活事件之個體在整體寬恕及「寬恕他人」、「寬恕自己」與「寬恕命運」向度上明顯優於未曾遭遇負向事件之成人。因此，寬恕可作為心理介入的重要策略，幫助個體正確面對負向重大壓力事件，做出寬恕他人、自己或命運之重要決定。

根據研究結果，研究者對於寬恕教育工作提出以下幾點建議：首先，幫助受創個體消除痛苦、壓抑的負面情緒，引導他們面對現實、正視負向壓力事件，接受傷害所帶來的負面影響；其次，協助受創個體意識到負面情緒對心理、生理上可能造成的負面影響，以及消極的反芻思考策略（情緒焦點反芻、評價焦點反芻）無益於情緒調節與問題解決；最後，引導受創者採取積極的「意義焦點反芻思考」策略，重新建構負向事件的生命意義，並輔以「未來時間觀」介入，鼓勵受創者從事積極未來導向行為，進而克服過去傷痛，積極展開未來的新生活。

貳、對諮商輔導之建議

一、關注事件意義的反芻思考，為個體帶來正向的適應結果

過去的研究多將反芻視為憂鬱的認知脆弱性(cognitive vulnerabilities)的重要成分，認為反芻思考會延長或惡化個體的憂鬱情緒與憂鬱症狀，因此臨床上的治療重點常放在如何降低個體的反芻思考，像是讓個體的注意力從負向情緒轉移至其他較有樂趣的事情

上，不再去想與痛苦相關的事。但若就反芻本身的特性來探討其在情緒適應上的角色與功能，只單就反芻或不反芻的分野來論述，不免有違反真實與失之偏頗之疑。Watkins與Baracaia (2001) 調查心情低落者對於反芻的看法，發現有98.3%的受試者報告了一個以上的關於反芻思考之缺點，但也有80%的受試者可報告出一個以上的關於反芻思考之優點。因此本研究從反芻思考的本身直接切入，重新釐清反芻思考的內涵與功能。

本研究證實反芻思考實為一多向度之心理構念，不同的反芻焦點對個體的情緒適應有其獨特之影響，故就情緒適應觀點來看，個案遭遇負向事件時，或許可引導個案進行評價焦點思考，將注意力放在負向事件所引發的實質性問題上，透過思考自己還可以做些什麼，減輕負向事件所帶來的傷害。但若是當個案已受到嚴重情緒所困擾，注意力一直盤旋在負向情緒感受，容易產生負向偏誤信念且問題解決能力低落，評價焦點反芻思考將無法改善個體的負向情緒。此時，或許強化個案思索事件意義的反芻思考，將提供另一個有效方向。亦即，透過引導個案探索負向事件的意義，從質疑中與自身的信念系統作比對，進而促使新的領會產生，讓個體重構生命意義並再次獲得自己生命的掌控權。

二、強化個體的未來時間觀，以提升個體的寬恕傾向

Gjesme(1983)曾以探照燈來比喻未來時間觀的功能，認為個體的未來時間觀愈強，就能關注愈遠的未來，預思的事件愈多、愈清晰而真實。本研究證實個體的未來時間觀與寬恕傾向有關，個體對於未來時間態度愈正面，愈容易寬恕。此外，基於社會情感選擇理論 (Socioemotional Selectivity Theory, SST)，擁有未來時間觀的個體，越容易感受到時間機會有限，因此會設定情感性與意義性目標，選擇發展情感性的社會支持，會有較高的寬恕傾向。

再者，未來時間觀在反芻思考和特質寬恕的路徑關係上扮演重要的中介角色。換言之，情緒焦點反芻、評價焦點反芻對特質寬恕有直接且負向的關係，未來時間觀在此關聯中僅扮演部分中介角色；意義焦點反芻與特質寬恕的關聯並不顯著，未來時間觀扮演完全中介的角色。個體意義焦點反芻思考時，能夠對未來有清晰地認知，設定更為合理的未來目標，進而提升個體的寬恕傾向。

三、寬恕的人生智慧，有助於心靈重組、轉化危機

過去研究發現，寬恕可顯著預測心理健康 (憤怒、焦慮、憂鬱和生活滿意度)，「寬恕他人」是解釋憤怒的重要變項，「寬恕自己」能預測個體的憂鬱、焦慮及生活滿意度，而寬恕命運最能解釋心理健康四個指標之變異，具有重要意義(Thompson, et. al., 2005)。本研究初步發現寬恕包含寬恕他人、寬恕自己和寬恕命運三個向度，其中以寬恕自己向

度表現最佳。寬恕自我能幫助當事人消除負向情緒與內在衝突，從罪惡感、羞恥感的情緒中走出來，以正面角度善待身為加害者的自己，促進自我接納與社會互動，減輕憂鬱與焦慮，進而提高生活滿意度。

總之，寬恕是一種「認知—情意狀態」，屬於個人心靈上堅強的意志力，跨越自我、他我的概念，心靈上建設性的重組。「寬恕他人」是原諒別人加諸自己的傷害；「寬恕自己」是在深度的省思後饒恕自我不再進行內心的譴責、罪疚；「寬恕命運」則是豁達天地，與自然共存的生命觀。由此可見，任何傷害不管來自他人、自己或自然界，業已成為無可挽回之事實，怨天尤人終究無法解決任何問題，惟有勇敢面對，敞開心胸接納，事情才能化危機為轉機。因此，在華人文化所鑲嵌之真實社會情境或心靈想像世界中，寬恕都充分展現了高超的修為與涵養，寬懷、包容的正向情意，寬廣了觀察視野與處世格局，跳脫衝突對立，更能讓自我積極的面對一切。

參、對後續研究之建議

一、在研究工具方面

本研究編製之多向度反芻焦點量表、未來時間態度量表與特質寬恕量表，根據反芻思考、未來時間觀與特質寬恕內涵，並針對成人屬性編製題目，雖然信效度都稱良好，然仍有部分測量題項的變項是來自誤差變異。建議後續在研究工具的發展上，可對於調查工具進一步修訂語句陳述，或由施測對象著手，再抽取一組不同樣本（如：情緒疾患病人、創傷後壓力症候群）進行複核效化（cross-validation）效度評鑑，改善測量模型建構問題。

二、就研究對象方面

本研究的樣本選取對象來看，普遍為年輕化且高教育程度的受試者，51-60歲成人僅佔總樣本的8.1%（1413人中有174人）、61歲以上成人僅佔總樣本4.2%（1413人中有60人），大學以下（國中、高中職、專科）僅佔總樣本12.8%（1413人中有181人），研究結果推論至年齡層偏高及教育程度偏低的受試者時需謹慎處理。建議未來在時間、人力許可的狀況下，可採非隨機分層取樣方式—配額取樣（quota sampling），檢驗不同年齡、教育程度間的反芻思考、未來時間觀與特質寬恕是否有所差異，使研究結果的推論更為細緻完備。

三、在研究內容方面

本研究結果證實，提高個體的未來時間觀能有效地增強個體的寬恕傾向，有別於過去傳統所實施的寬恕干預作法，引導個體建立對未來的願景與期望，進而增加積極正向的情緒體驗。然而，根據Zimbardo等人（2012a）所提出時間觀療法（Time Perspective Therapy），認為最好的時間觀組合應為高度的「過去積極觀」、較高的「未來導向觀」以及中度選擇性的「現在享受觀」之混合。因此，建議未來研究可繼續探討在過去—現在—未來等不同向度時間觀與個體寬恕傾向之間的潛在歷程。

此外，在寬恕研究分類上，除了強調寬恕是一種傾向性，是由寬恕—不寬恕的連續體的「特質寬恕」外，另一種則為面對特定冒犯情境下的具體寬恕行為（李新民、陳蜜桃，2009；Fehr, Gelfand, & Nag, 2010; Worthington, Lavelock, Witvliet, Rye, Tsang, & Toussaint, 2015），過去研究顯示，特質寬恕與狀態寬恕之間雖有顯著相關，但兩者之間相關不高、互為獨立。建議後續研究可進一步探討特質寬恕（寬恕傾向）與狀態寬恕之關聯性，以及對於重大負向事件，尤其是傷害程度嚴重之事件，特質寬恕對於個體具體寬恕行為的預測力。

四、在研究方法方面

研究者以正向心理學為學理基礎，發展本研究之架構，但受限於時間與人力，因此採取調查研究法，以問卷調查方式蒐集資料。然而，若僅採取量化統計分析，對現實情況之瞭解將囿於研究方法，使理論的推論有所限制。因此，建議未來研究可輔以觀察與訪談，或結合文件分析、人種誌研究及個案研究等質性方法，採取多重檢驗（triangulation design）的混合研究設計，結合質性資料的蒐集與分析，進一步探究量化數字的背後涵義，提高研究結果說服力，使理論架構更臻完善。

其次，本研究係屬橫斷性研究，建議後續研究可考慮採取縱貫性之研究設計，運用潛在成長曲線模式（latent growth curve models, LGCM）進行跨時間樣本的交叉考驗，以釐清研究發現是否受到特異樣本影響。此外，也可配合其他研究變項，進行延宕交叉分析（cross-lagged analysis）設計，進一步分析寬恕構念之穩定性，以及與其他變項的互動關係。

肆、研究者個人省思

一、研究主題之省思

本研究主題從最初的草擬到最後的定稿，歷經無數次修改。回想從論文主題選擇，研究者從自身生命經驗出發，希望能探討個體經歷負向重大生活事件之後，不同反芻思考內容對於個體的寬恕傾向之影響，以及採取未來時間觀作為介入策略時，能否幫助個體降低反芻的不適應性效果或提升適應性效果，進而做出寬恕決定、尋得生命轉化。論文書寫前期，研究者經與指導教授討論修改之後，終於方向確定，寫出前三章。

豈料，計畫口試時，口委教授們也對本文主題具有高度興趣，因而展開應如何修訂論文主題的諸多討論，教授們一致認為，未來時間觀的變項屬性較為模糊，尤其對於諮商輔導實務現場，反芻思考究竟是適應性或非適應性行為？未來時間觀是一種心理能力抑或心理動力？如何定義寬恕？影響寬恕的因素有哪些？國內學界很缺乏這方面文獻，如果本研究可以將重點放在「未來時間觀在不同類型反芻思考與特質寬恕關係上所扮演的角色」深入探討，將可以對寬恕研究或是寬恕歷程介入提出具體貢獻。因此，本研究主題及方向，再一次大幅度修改，最後正式定調為以未來時間觀作為介入策略探討其在反芻思考對特質寬恕影響上的中介作用，並將主題確立為「反芻思考、未來時間觀與寬恕之關係」。

二、研究歷程之省思

從研究主題確定、研究工具設計、問卷施測與資料分析是很花費心力和時間的漫長過程，但從每一小段新的領悟中，都激勵我繼續往下探索，發現新的意義過程中是充滿喜樂的，因此整個過程是相當有趣和有意義的。特別在問卷施測過程中，充滿了意想不到的驚喜。許多在大專院校、進修推廣學院與社區大學任教的老師們願意協助問卷施測並分享他們對於研究工具的建議，而更多的受試者是在填答完問卷之後，主動與研究者分享他們的生命故事。隨著受試者的故事敘說，時而憤恨難平，時而低沉失落，時而快樂流淚，每一個故事從絕望到希望、從低谷到重生，令人喟嘆和驚奇！那些困於傷痛淚水陪伴的歲月，每一步的前行都是如此艱難。回首過往，希冀能從傷痛中找尋原因、汲取教訓，但每一次扒開傷口的反芻，尋得的究竟是再次經歷傷痛的苦楚？為什麼是我的感慨？還是真正的意義？

讓人忍不住驚呼！有些受試者提及對於未來生命的期盼、未來生活的藍圖，是支持他們走出低谷的力量，而更讓人訝異的是，當他們做出寬恕決定之後，竟然在他們的生命所發生的改變！寬恕歷程帶給他們的改變，竟是如此神奇！寬恕幫助一個人在經歷最大破壞之後，獲得最大的重生洗禮！在此，我要對這些走過寬恕歷程的生命勇者，獻上最誠摯的敬意！為你們走過復原歷程中找到生命意義，找到新的自我力量，找到新的人生目標而喝采！更感謝你們走過寬恕的生命蛻變歷程，也為其他同樣遭受負向創傷事件的苦難者，指引一條有希望的道路！

這篇論文是我長久運思的心力之作，也將成為未來我深入探索之方向。透過對寬恕此一主題的探究，每每在理論思考與前人研究對話中，都能讓我對自我和生命產生一種新的感受、新的體驗、新的領悟。正如張愛玲所言「因為懂得，所以寬恕」，論文寫作的過程，同時也是不斷自我提升與轉化的過程，並不會因論文的完成而結束，而將延伸與貫串於我的生命之中。寬恕，是一種利他成己的生命選擇、是一種無私之愛，是紫羅蘭將香氣留在那踩扁自己的腳踝上。踏上這一條寬恕的探究之路與學習旅程，探索寬恕的智慧，活出寬恕的真義，體悟寬恕所帶來的轉化力量，將是我一生持志努力的目標。





參考文獻

中文部分

- 方紫薇 (2012)。完美主義與學習困擾、正負向情感之關係：反芻思考之中介效果。《教育心理學報》，43 (4)，735-762。
- 王大維 (1999)。寬恕之旅—療癒人際傷痛的良方。《台中觀音線季刊》，9(10)，2-5。
- 王金霞 (2006)。大學生寬恕心理及其影響因素的實證研究 (未出版之碩士論文)。西北師範大學，蘭州市。
- 王思峰 (2013)。全觀當下時間觀：企業田野觀察、概念邏輯網絡、生涯意涵，本論文宣讀於 2013 年 8 月 26~28 日於北京師範大學舉辦之第八屆華人心理學家學術研討會的工商心理特邀場次。
- 王慧琦 (2010)。成年已婚者寬恕型態之初探研究。《朝陽人文社會學刊》，8 (1)，1-33。
- 王慧琦 (2011)。大學生寬恕型態與人際衝突因應策略之研究，《社會發展研究學刊》，10，1-22。
- 台灣網路資訊中心 (2016)。2016 年台灣寬頻網路使用調查報告。2017 年 7 月 31 日取
<https://www.twNIC.net.tw/download/200307/20160922e.pdf>
- 任子鵬 (2011.05.03)。己所不欲，勿施於人。取自：
http://cul.china.com.cn/guoxue/2011-05/03/content_4172763.htm
- 余民寧 (2006)。潛在變項模式：SIMPLIS 的應用。臺北：高等教育。
- 余民寧、李仁豪 (2006)。調查方式與問卷長短對回收率與調查內容影響之研究。《當代教育研究季刊》，14 (3)，127-168。
- 余民寧、李仁豪 (2008)。調查方式與議題熟悉度對問卷回收率與內容的影響。《教育學刊》，30，101-140。
- 余安邦 (2005)。成就動機與成就觀念。輯於楊國樞、黃光國、楊中芳 (主編)：《華人本土心理學》(頁 665-712)。臺北：遠流。
- 吳秀菁 (2009)。回家：死刑犯湯銘雄的救贖紀錄片。臺北：基石音樂。
- 吳明隆 (2013)。結構方程模式：AMOS 的操作與應用 (第二版)。臺北市：五南出版社。
- 吳庶深，蕭可音、王佳玲 (2008)。敢愛敢不恨：青少年寬恕教育課程與教學。臺北：道聲。
- 呂厚超 (2014)。青少年時間洞察力研究。北京，科學出版社。
- 呂厚超、黃希庭 (2005)。時間洞察力的概念及研究方法。《心理科學》，28 (1)，166-169。

- 呂秋娟 (2009)。身心障礙學童主要照顧者的寬恕信念及相關影響因素探析 (未出版之碩士論文)。樹德科技大學, 高雄市。
- 呂錫琛 (2008)。道學健心智慧—道學與西方心理治療學的互動研究。中國社會科學出版社 ISBN: 9787500472544
- 宋其爭 (2004)。大學生未來時間洞察力的理論和實證研究 (未出版之博士論文)。西南師範大學, 重慶市。
- 李仁豪、余民寧 (2010)。網路與紙本調查方式、網路問卷長短、網路問卷議題熟悉度高低的 DIF 分析及潛在平均數差異。教育與心理研究, 33 (2), 111-139。
- 李仁豪、謝進昌、余民寧 (2008)。以試題反應理論分析 CES-D 量表不同調查方式的差異效果。教育心理學報, 39 (1), 21-42。
- 李永精 (2008)。不同型式之反芻式自我專注與轉移作業對於未來思考的影響 (未出版之碩士論文)。國立臺灣大學, 臺北市。
- 李兆良 (2011)。寬恕內涵的本土心理學反思 (未出版之博士論文)。吉林大學, 吉林。
- 李宛霖 (2011)。憂鬱情緒與反芻型式對情緒調節與未來事件思考的影響 (未出版之碩士論文)。國立臺灣大學, 臺北市。
- 李政忠 (2004)。網路調查所面臨的問題與解決建議。資訊社會研究, 6, 1-24。
- 李新民 (2012)。國小學生寬恕與前置、後果變項的關聯。樹德人文社會學報, 8 (1), 67-104。
- 李新民、陳蜜桃 (2009)。寬恕的測量及其與焦慮的潛在關聯。教育心理學報, 41 (1), 1-28。
- 李麗雯 (2002)。青少年寬恕認知層次對其寬恕歷程軌跡之影響 (未出版之碩士論文)。國立中正大學, 嘉義市。
- 周淑楓 (2007)。未來取向之自我調整學習歷程模式分析 (未出版之碩士論文)。國立成功大學, 臺南市。
- 周嘉琪 (2008)。憂鬱反芻對工作記憶容量的影響之初探。(未出版之碩士論文)。國立臺灣大學, 臺北市。
- 周嘉琪、游勝翔、陳淑惠 (2008)。憂鬱反芻反應風格量表短版在大學生樣本之特性。論文發表於國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系所主辦之「第 47 屆臺灣心理學年會」, 臺北市。
- 宗培、白晉榮 (2009)。寬恕干預研究述評—寬恕在心理治療中的作用。心理科學進展, 17 (5), 1010-1015。
- 林倚帆 (2009)。宗教性、寬恕與靈性安適感之關係研究 (未出版之碩士論文)。中原大學心理學系, 中壢市。

- 林秀玲、吳相儀、吳清麟、邱發忠、陳學志、陳慧娟 (2015)。小學生「未來時間觀量表」之文化及信、效度評估。**測驗學刊**，**62** (2)，153-179。
- 林碧花、吳金銅、林維芬 (2008)。寬恕教育輔導方案對國小學童的寬恕態度影響之研究。**教育心理學報**，**39** (3)，435-450。
- 林維芬 (2011)。「修訂 Enright 寬恕治療歷程模式」團體介入方案對國小兒童寬恕態度、情緒智力與幸福感之研究。**教育心理學報**，**42** (4)，591-612。
- 林麗芳 (2009)。高中職畢生未來時間觀與課業學習動機調整策略關係之研究 (未出版之碩士論文)。國立彰化師範大學，彰化市。
- 祁焦霞 (2010)。大學生應對效能、歸因風格與自我寬恕水平的關係研究 (未出版之碩士論文)。廣州大學，廣州市。
- 汪天文 (2004)。三大宗教時間觀念之比較。**社會科學**，**9**，doi: 10.3969/j.issn.0257-5833.2004.09.015
- 汪明生、邱靖蓉、吳明峰 (2010)。現代公民核心素養之培育—初探人口變項對人際寬恕的影響與體制建構。**城市發展半年刊**，**10**，77-96。
- 邱英豪 (2007)。國中學生未來時間觀照之研究 (未出版之碩士論文)。國立彰化師範大學，彰化市。
- 邱雅惠 (2007)。國小教師寬恕態度與幸福感之相關研究 (未出版之碩士論文)。國立新竹教育大學人資處輔導教學班，新竹市。
- 施佩芳 (2010)。網路調查方法在教育研究上可行性之探究：以國小學童人際關係與學校壓力之研究為例。**中正教育研究**，**9** (1)，31-76。
- 星雲大師 (2008)。在入世和出世之間 (上冊)。上海人民出版社。
- 苗恒增 (2016)。未來時間洞察力和反芻思維對寬恕傾向的影響研究 (未出版碩士論文)。南京師範大學，南京市。
- 夏曉娟、廖鳳林 (2009)。大學生時間洞察力、自我決定動機與學業拖延關係探究。**首都師範大學學報 (社會科學版)**，S4。
<http://www.cnki.com.cn/Article/CJFDTOTAL-SDSD2009S4017.htm>
- 孫雲平 (1994)。規範理解對代償式寬恕歷程之影響 (未出版之碩士論文)。國立中正大學，嘉義市。
- 涂珮瓊 (2003)。反芻的多向度對大學生情緒變化的影響 (未出版之碩士論文)。國立政治大學，臺北市。
- 涂珮瓊、許文耀 (2008)。反芻的多向度對大學生負向情緒變化之影響。**中華心理學刊**，**50** (3)，271-287。

- 馬潔、鄭全全 (2010)。由三個寬恕模型看寬恕研究新進展。《心理科學進展》，18 (5)，734-740。
- 高予遠 (2006)。論儒家的「忠恕」與基督教的「寬恕」。《宗教學研究》，2，108-112。
- 國際儒學網 (2015.01.08)。「己所不欲，勿施於人」兩次寫入法國憲法。取自：
http://www.ica.org.cn/nlb/index_279_6392.html
- 張淑儀 (2010)。寬恕與幸福感之關係 (未出版之碩士論文)。屏東科技大學，屏東市。
- 郭娉如 (2008)。大學生社交焦慮傾向、反芻思考、寂寞感及網路使用時間之相關研究 (未出版之碩士論文)。國立交通大學，新竹市。
- 陳永進 (1998)。未來時間透視及其與控制觀關係的研究。《心理發展與教育》，4 (12)，21-25。
- 陳永進、支愧云 (1998)。未來時間透視特點的初步研究。《心理科學》，21 (4)，373-374。
- 陳社妍、朱甯甯、劉海燕 (2006)。Wade 寬恕量表與人際侵犯動機量表中文版的試用。《中國心理衛生雜誌》，20，617-620。
- 陳潔 (2006)。佛教時間觀試析—兼與基督教比較。
<http://big.hil38.com/zhexue/sixiangzhexue/200604/87360.asp#.WkEIEFWWaUk>
- 陳慧姿 (2012)。高中教師靈性健康、寬恕與主觀幸福感量表的編製及其預測模式之研究 (未出版之博士論文)。高雄師範大學，高雄市。
- 陸麗青 (2006)。大學生寬恕的影響因素及其同心理健康的關係 (未出版之碩士論文)。浙江師範大學，金華市。
- 傅宏 (2002)。寬恕：當代心理學研究的新主題。《南京師範大學學報 (社會科學版)》，6，81-86。
- 傅宏 (2004)。寬恕理論在心理學治療領域中的整合發展趨勢。《教育研究與實驗》，3，54-59。
- 傅宏 (2006)。基於中國大學生樣本的寬恕及其相關人格因素分析。《教育研究與實驗》，1，58-63。
- 游勝翔 (2004)。反芻型反應風格、自傳式記憶與憂鬱之關聯性探討 (未出版之碩士論文)。國立臺灣大學，臺北市。
- 游勝翔 (2011)。憂鬱反芻反應之促發與維持因素：探討憂鬱疾病狀態對個體憂鬱反芻調控歷程之影響 (未出版之博士論文)。國立臺灣大學，臺北市。
- 游勝翔、陳淑惠、張金堅 (2008)。乳癌患者之反芻反應風格對其術後憂鬱與創傷後壓力症狀之預測。《中華心理學刊》，50，289-302。
- 游森期、余民寧 (2006)。網路問卷與傳統問卷之比較：多樣本均等性方法學之應用。《測驗學刊》，53 (1)，103-128。

- 程族桁、王奕冉 (2012)。大學生自我同一性與未來時間洞察力的關係研究。**通化師範學院學報**，**11**，53-54。
- 黃世琿 (2003)。寬恕的鑰匙在自己手中。**人生雜誌**，**241**，20-24。
- 黃光國 (2005)。儒家關係主義：文化反思與典範重建。臺北：國立臺灣大學出版中心。
- 黃希庭 (2001)。時間心理學的若干研究。中國心理學會編，當代中國心理學，19-23。
北京：人民教育出版社
- 黃希庭 (2004)。論時間洞察力。**心理科學**，**27** (1)，5-7。
- 黃希庭、鄭湧 (2000)。時間透視的自我整合：I 心理結構方式的投射測驗。**心理學報**，**32** (1)，30-35。
- 黃珮婷 (2011)。大學生未來時間觀、知覺工具性及自我調整學習之相關研究 (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 黃珮婷、陳慧娟 (2016)。大學生未來時間觀與自我調整學習之關係：檢驗知覺工具性之中介效果。**教育心理學報**，**47** (3)，329-354。
- 黃懷秋 (2003)。聖經中的寬恕。**神思**，**57**，1-8。
- 葉青雅 (2004)。國小教師人格特質、人際關係和寬恕態度三者相互關係之研究 (未出版之碩士論文)。國立新竹教育大學，新竹市。
- 劉會馳 (2011)。大學生特質寬恕的結構與測量 (未出版之碩士論文)。西南大學，重慶市。
- 劉潔玲 (2002)。從中國傳統文化思想及價值觀論目標取向理論在華人社會的應用。**教育研究資訊**，**10** (3)，183-203。
- 潘知常 (2005)。慈悲為懷：沒有寬恕就沒有未來。**江蘇行政學院學報**，**4**，28-33。
- 賴寬穎 (2015)。憂鬱情緒與反芻型式對情緒調節與內隱未來思考的影響 (未出版之碩士論文)。國立臺灣大學，臺北市。
- 羅春明、黃希庭 (2004)。寬恕的心理學研究。**心理科學進展**，**12** (6)，908-915。

英文部分

- Abbott, M. J., & Rapee, R. M. (2004). Post-Event Rumination and Negative Self-Appraisal in Social Phobia Before and After Treatment. *Journal of Abnormal Psychology, 113*(1), 136-144. <http://dx.doi.org/10.1037/0021-843X.113.1.136>
- Adelabu, D. H. (2008). Future time perspective, hope, and ethnic identity among African American adolescents. *Urban Education, 43*(3), 347-360.
- Affleck, G., & Tennen, H. (1996). Construing Benefits from Adversity: Adaptational Significance and Dispositional Underpinnings. *Journal of Personality, 64*(4), 899-922.
- Affleck, G., Tennen, H., Croog, S., & Levine, S. (1987). Causal attribution, perceived benefits, and morbidity following a heart attack. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 55*, 29-35.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review, 30*, 217-237.
- Al-Mabuk, R. H., Enright, R. D., & Cardis, P. A. (1995). Forgiving education with parentally deprived late adolescents. *Journal of Moral Education, 24*, 427-444.
- Allemand, M. (2008). Age differences in forgiveness: The role of future time perspective. *Journal of Research in Personality, 42*(5), 1137-1147.
- Allemand, M., & Steiner, M. (2012). Situation-specific forgiveness and dispositional forgiveness: A lifespan development perspective. In E. Kahls & J. Maes (Eds.), *Justice psychology and conflicts: Theoretical and empirical contributions* (pp. 361-375). New York, NY: Springer.
- Alloy, L. B., Abramson, L. Y., Hogan, M. E., Whitehouse, W. G., Rose, D. T., Robinson, M. S., Kim, R. S., & Lapkin, J. B. (2000). The Temple-Wisconsin Cognitive vulnerability to depression project: Lifetime history of Axis I psychopathology in individuals at high and low cognitive risk for depression. *Journal of Abnormal Psychology, 109*(3), 403-418.
- Alvos, L., Gregson, R. A. M., & Ross, M. W. (1993). Future time perspective in current and previous injecting drug users. *Drug and Alcohol Dependence, 31*, 193-197.
- Azar, F., Mullet, E., & Vinsonneau, G. (1999). The propensity to forgive: Findings from Lebanon. *Journal of Peace Research, 36*, 169-181.
- Back, K.W., & Gergen, K. J. (1968). The self through the latter span of life. In C. Gordon & K. Gergen (Eds.), *The self in social interaction* (pp. 101-143). New York, NY: Wiley.

- Bagby, R. M., & Parker, J. D. A. (2001). Relation of rumination and distraction with neuroticism and extraversion in a sample of patients with major depression. *Cognitive Therapy and Research, 25*, 91-102.
- Bagozzi, R., & Yi, Y. (1988). On the evaluation of structural equation models. *Journal of the Academy of Marketing Science, 16*(1), 74-94.
- Barndt, R. J., & Johnson, D. M. (1955). Time orientation in delinquents. *Journal of Abnormal and Social Psychology, 51*(2), 343-345.
- Barndt, R. J., & Johnson, D. M. (1955). Time orientation in delinquents. *Journal of Abnormal and Social Psychology, 51*, 343-345.
- Baron, R.M., & Kenny, D.A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*(6), 1173-1182.
- Bassett, R. L., Bassett, K. M., Lloyd, M. W., & Johnson, J. L. (2006). Seeking forgiveness: Considering the role of moral emotions. *Journal of Psychology and Theology, 34*(2), 111-124.
- Baumeister, R. F., Exline, J. J., & Sommer, K. L. (1998). The victim role, grudge theory, and two dimensions of forgiveness. In *Dimensions of forgiveness: Psychological research & theological forgiveness* (pp.79-104). Philadelphia, PA: Templeton Foundation.
- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelsohn, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry, 4*, 561-571.
- Bembenutty, H., & Karabenick, S. A. (2004). Inherent association between academic delay of gratification, future time perspective, and self-regulated learning. *Educational Psychology Review, 16*(1), 35-57.
- Berry, J.W., Worthington, E.L., O'Connor, L.E., Parrott, L. III., & Wade, N.G. (2005). Forgiveness, vengeful rumination, and affective traits. *Journal of Personality, 73*(1), 183-226.
- Berry, J.W., Worthington, E.L., Parrott, L. III., O'Connor, L., & Wade, N.G. (2001). Dispositional forgiveness: Development and construct validity of the Transgression Narrative Test of Forgiveness (TNTF). *Personality and Social Psychology Bulletin, 27*, 1277-1290.
- Bishop, G. D., Briede, C., Cavazos, L., Grotzinger, R., & McMahon, S. (1987). Processing illness information: The role of disease prototypes. *Basic and Applied Social Psychology, 8*(1&2), 21-43.

- Bono, G., McCullough, M. E., & Root, L. M. (2006). *Forgiveness and well-being*. Coral Gables, FL: University of Miami.
- Bowman, I. G. (2005). Exploring the experience of self-forgiveness in psychotherapy. Dissertation Abstracts International Section B: *The Sciences and Engineering*, 66(3-B), 1708.
- Brose, L. A., Rye, M. S., Catherine, L. Z., & Ross, S. R. (2005). Forgiveness and personality traits. *Personality and Individual Differences*, 39, 35-46.
- Brotman, M. A., & Derubeis, R. J. (2004). A comparison and appraisal of theories of rumination. In C. Papageorgiou & A. Wells (Eds.), *Depressive rumination: Nature, theory, and treatment* (pp. 177-184). Chichester: John Wiley & Son Ltd.
- Brown, R. P. (2003). Measuring Individual Differences in the Tendency to Forgive: Construct Validity and Links With Depression. *Personality and Social Psychology*, 29(6), 759- 771.
- Brown, R. P. (2003). Measuring individual differences in the tendency to forgive: Construct validity and links with depression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 759-771.
- Brugha, T. S., Bebbington, P., Tennant, C., & Hurry, J. (1985). The List of Threatening Experiences: a subset of 12 life event categories with considerable long-term contextual threat. *Psychological Medicine*, 15, 189-194.
- Buehler, R., McFarland, C., Spyropoulos, V., & Lam, K. C. H. (2007). Motivated prediction of future feelings: Effects of negative mood and mood orientation on affective forecasts. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33, 1265-1278.
- Burwell, R. A., & Shirk, S. R. (2007). Subtypes of rumination in adolescence: associations between brooding, reflection, depressive symptoms, and coping. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 36(1), 56-65. doi:10.1080/15374410709336568
- Buttrick, G. A. (1962). The interpreter's dictionary of the bible: An illustrated encyclopedia. *Abrington Press*, 4, 314-319.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2004). The foundation of posttraumatic growth: New considerations. *Psychological Inquiry*, 15(1), 93-102.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2006). The foundations of posttraumatic growth: An expanded framework. In L.G. Calhoun & R.G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth: Research and practice* (pp. 3-23). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.

- Calhoun, L. G., Cann, A., & Tedeschi, R. G. (2010). The posttraumatic growth model: Socio-cultural considerations. In T. Weiss & R. Berger (Eds.), *Posttraumatic growth and culturally competent practice: Lessons learned from around the globe* (pp. 1-14). New York, NY: Wiley.
- Calhoun, L. G., Cann, A., Tedeschi, R., & McMillan, J. (2000). A correlational test of the relationship between posttraumatic growth, religion, and cognitive processing. *Journal of Traumatic Stress, 13*, 521–527.
- Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Triplett, K. N., Vishnevsky, T., & Lindstrom, C. M. (2011). Assessing posttraumatic cognitive processes: The event related rumination inventory. *Anxiety, Stress, and Coping, 24*(2), 137-156.
- Carstensen, L. L. (2006). The influence of a sense of time on human development. *Science, 312*, 1913–1915.
- Carstensen, L. L., & Fredrickson, B. L. (1998). Influence of HIV Status and Age on Cognitive Representations of Others. *Health Psychology Official Journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association, 17*(6), 494–503.
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., & Charles, S. T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist, 54*(3), 165–181
- Carstensen, L. L., & Lang, F. R. (1996). *Future time perspective scale*. Unpublished manuscript, Stanford University.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 56*, 267-283.
- Casarjian, R. (1992). *Forgiveness: A bold choice for a peaceful heart*. New York, NY: Bantam Book.
- Chen, S. C., Lai, Y. H., Liao, C. T., & Lin, C. C. (2005). Psychometric testing of the impact of Event Scale-Chinese Version (IES-C) in oral cancer patients in Taiwan. *Support Care Cancer, 13*(7), 485-492.
- Cheng, S. T., & Yim, Y. K. (2008). Age differences in forgiveness: The role of future time perspective. *Psychology and Aging, 23*(3), 676-680.
- Chiaromello, S., Sastre, M. T. M., & Mullet, E. (2008). Seeking forgiveness: Factor structure, and relationships with personality and forgivingness. *Personality and Individual Differences, 45*, 383-388.

- Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope & F. R. Schneier (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* (pp. 69-93). New York, NY: Guilford.
- Clohessy, S., & Ehlers, A. (1999). PTSD symptoms, response to intrusive memories and coping in ambulance service workers. *British Journal of Clinical Psychology, 38*(3), 251-265. doi: 10.1348/014466599162836
- Conway, M., Csank, P. A. R., Holm, S. L., & Blake, C. K. (2000). On assessing individual differences in rumination on sadness. *Journal of Personality Assessment, 75*(3), 404-425.
- Coudin, G., & Lima, M. L. (2011). Being well as time goes by: Future time perspective and well-being. *International Journal of Psychology & Psychological Therapy, 11*, 219–232.
- Creamer, M., Burgess, P., & Pattison, P. (1992). Reaction to trauma: A cognitive processing model. *Journal of Abnormal Psychology, 101*(3), 452-459.
- Cunningham, B. B. (1985). The will to forgive: A pastoral theological view of forgiving. *Journal of Pastoral Care, 39*, 141-149
- Daltrey, M. H., & Langer, P. (1984). Development and evaluation of a measure of future time perspective. *Perceptual and Motor Skills, 58*(3), 719-725.
- Davenport, D. S. (1991). The functions of anger and forgiveness: Guidelines for psychotherapy with victims. *Psychotherapy, 28*, 140-144.
- Derrida, J. (2001) To forgive: the unforgivable and the imprescriptible. In J. D. Caputo, M. Doo ley & M. J., Scanlon (Eds.), *Questioning God* (pp. 21-51). Bloomington and Indianapolis: Indiana University Press.
- DeShea, L. (2003). A scenario-based scale of willingness to forgive. *Individual Differences Research, 1*, 201-217.
- Denton, R.T., & Martin, M.W. (1998). Defining forgiveness: An empirical exploration of process and role. *American Journal of Family Therapy, 26*, 281-292.
- De Bilde, J., Vansteenkiste, M., & Lens, W. (2011). Understanding the association between future time perspective and self-regulated learning through the lens of self-determination theory. *Learning and Instruction, 21*(3), 332-344. doi: 10.1016/j.learninstruc. 2010.03.002
- De Volder, M. L., & Lens, W. (1982). Academic achievement and future time perspective as a cognitive–motivational concept. *Journal of Personality and Social Psychology, 42*(3), 566-571. doi: 10.1037/0022-3514.42.3.566

- Dominus, S. (2014). *Portraits of Reconciliation*. Retrieved from <https://www.nytimes.com/interactive/2014/04/06/magazine/06-pieter-hugo-rwanda-portraits.html>
- Eaton, J., Struthers, C. W., & Santelli, A. G. (2006). Dispositional and state forgiveness: The role of self-esteem, need for structure, and narcissism. *Personality and Individual Differences, 41*, 371-380.
- Ehlers, A., & Clark, D. M. (2000). A cognitive model of posttraumatic stress disorder. *Behaviour Research and Therapy, 38*(4), 319-345.
- Elwood, L. S., Hahn, K. S., Olatunji, B. O., & Williams, N. L. (2009). Cognitive vulnerabilities to the development of PTSD: A review of four vulnerabilities and the proposal of an integrative vulnerability model. *Clinical Psychology Review, 29*, 87-100.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(2), 377-389.
- Enright, R. D. (1996). Counseling Within the Forgiveness Triad: On Forgiving, Receiving Forgiveness, and Self-Forgiveness. *Counseling and Values, 40*(2), 107-126.
- Enright, R.D., & Coyle, C.T. (1998). Researching the process model of forgiveness within psychological interventions. In E.L. Worthington Jr. (Ed.), *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives* (pp. 139-161). Philadelphia, PA: Templeton Foundation.
- Enright, R. D., Eastin, D., Golden, S., Sarinopoulos, I., & Freedman, S. (1992). Interpersonal forgiveness within the helping professions: An attempt to resolve differences of opinion. *Counseling and Values, 36*, 84-103.
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, P. (2000). Helping clients forgive-An empirical guide for resolving anger and restoring hope. 林維芬、張文哲、朱森楠譯 (2008)。寬恕治療—解除憤怒與重燃希望之理論與應用。臺北：紅葉。
- Enright, R. D., Freedman, S., & Risqué, J. (1998). The psychology of interpersonal forgiveness. In R. D. Enright & J. North (Eds.), *Exploring forgiveness* (pp. 46-62). Madison, WI: University of Wisconsin.
- Enright, R. D., Gassin, E., & Wu, C. (1992). Forgiveness: a developmental view. *Journal of Moral Education, 21*(2), 99-114.

- Enright, R. D., & the Human Development Study Group (1991). The moral development of forgiveness. In W. Kurtines, & J. Gewirtz (Ed.), *Handbook of moral behavior and development* (pp. 123-152). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Enright, R. D., & the Human Development Study Group (1994). Piaget on the moral development of forgiveness: Identity or reciprocity? *Human Development*, 37, 63-80.
- Enright, R. D., & the Human Development Study Group. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Values*, 40, 107-126.
- Enright, R. D., Santos, M. J. D., & Al-Mabuk, R. (1989). The adolescent as forgiver. *Journal of Adolescence*, 12, 95-110.
- Eren, A. (2009). Exploring the Effects of Changes in Future Time Perspective and Perceived Instrumentality on Graded Performance. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 7(3), 1217-1248.
- Fehr, R., Gelfand, M. J., & Nag, M. (2010). The road to forgiveness: A meta-analytic synthesis of its situational and dispositional correlates. *Psychological Bulletin*, 136, 894-914. doi:10.1037/a0019993
- Fincham, F. D., Beach, S. R. H., & Davila, J. (2004). Forgiveness and conflict resolution in marriage. *Journal of Family Psychology*, 18, 72-81.
- Fincham, F.D., Hall, J., & Beach, S. R. H. (2006). Forgiveness in marriage: Current status and future directions. *Family Relations*, 55, 415-427.
- Fingerman, K. L. & Charles, S. T. (2010). It takes two to tango: Why old people have the best relationships. *Current Directions in Psychological Science*, 19, 172-176.
- Fingerman, K. L., & Perlmutter, M. (1995). Future time perspective and life events across adulthood. *Journal of General Psychology*, 122(1), 95-111.
- Fiorenzo, L., Roberto, B., Francesca, L., Angela, G., & Emma, B. (2013). Identity status differences among Italian adolescents: Associations with time perspective. *Children and Youth Services Review*, 35, 482-487. doi:10.1016/j.childyouth.2012.12.018.
- Frank L.K. (1939). Time in Perspective. *Journal of Social Philosophy*, 4, 293-312.
- Freedman, S. (1998). Forgiveness and reconciliation: The importance of understanding how they differ. *Counseling and Value*, 42, 200-216.
- Fritz, H. (1999). *The role of rumination in adjustment to a first coronary event*. (Unpublished doctoral dissertation). Carnegie Mellon University, Pittsburgh, PA.

- Fu, H. (2004). *Personality correlates of the disposition towards interpersonal forgiveness: a Chinese perspective*. Unpublished doctoral dissertation, the University of Hong Kong.
- Fung, H. H., Lai, P., & Ng, R. (2001). Age differences in social preferences among Taiwanese and Mainland Chinese: the role of perceived time. *Psychology and Aging, 16*, 351-356.
- Gauché, M., & Mullet, E. (2005). Do we forgive physical aggression in the same way that we forgive psychological aggression? *Aggressive Behavior, 31*(6), 559-570.
- Girard, M., & Mullet, E. (1997). Forgiveness in adolescents, young adults, older adults, and elderly people. *Journal of Adult Development, 4*(4), 209-220.
- Gjesme, T. (1979). Future time orientation as a function of achievement motives, ability, delay of gratification, and sex. *The Journal of Psychology, 101*, 173-188.
- Gjesme, T. (1983). On the concept of future time orientation: Considerations of some functions' and measurements' implications. *International Journal of Psychology, 18*, 443-461.
- Goldberg, J., & Maslach, C. (1996, April). *Understanding time: Connections between the past and future*. Paper presented at the annual conference of the Western Psychological Association, San Jose, CA.
- Gonzalez, A., & Zimbardo, P. G. (1985). Time in perspective. *Psychology Today, 21-26* (March)
- Gorsuch, R. L. (1988). Psychology of religion. *Annual Review of Psychology, 39*, 201-221.
- Gorsuch, R. L., & Hao, J. Y. (1993). Forgiveness: An exploratory factor analysis and its relationships to religious variables. *Review of Religious Research, 34*, 333-347.
- Gottman, J. M. (1993). The roles of conflict engagement, escalation, and avoidance in marital interaction: a longitudinal view of five types of couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 61*(1), 6-15. doi: 10.1037/0022-006X.61.1.6
- Green, L., Fry, A. F., & Myerson, J. (1994). Discounting of delayed rewards: A life-span comparison. *Psychological Science, 5*(1), 33-36.
- Greene, B. A., & DeBacker, T. K. (2004). Gender and orientations toward the future: links to motivation. *Educational Psychology Review, 16*(2), 91-120.
- 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: Pearson Prentice Hall.
- Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2005). Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology, 24*(5), 621-637.

- Hargrave, T. D. (1994). Families and forgiveness: A theoretical and therapeutic framework. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 2, 339-348.
- Hargrave, T. D., & Sells, J. N. (1997). The development of a forgiveness scale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 23, 41-63.
- Hay, L., & Richardson, C. (2011). You can create an exceptional life. Carlsbad: Hay house.
- 江孟蓉譯 (2012)。創造生命的奇蹟：你的人生不一樣。臺北市：生命潛能。
- Hebl, J. H., & Enright, R. D. (1993). Forgiveness as a psychotherapeutic goal with elderly females. *Psychotherapy*, 30, 658-667.
- Heider, F. (1958). *The psychology of interpersonal relations*. New York, NY: Wiley.
- Heinze, L., & Snyder, C. R. (2001, August). *Forgiveness components as mediators of hostility and PTSD in child abuse*. Paper presented at the American Psychological Association, San Francisco.
- Ho, M. Y., & Fung, H. H. (2011). A dynamic process model of forgiveness: A cross-cultural perspective. *Review of General Psychology*, 15(1), 77-84.
- Hook, J. N., Worthington, E. L., Utsey, S. O., Davis, D. E., Gartner, A. L., & Jennings, D. J. (2012). Does forgiveness require interpersonal interactions? Individual differences in conceptualization of forgiveness. *Personality and Individual Differences*, 53(5), 687-692.
- Horowitz, M. J. (1986). Stress response syndromes: A review of posttraumatic and adjustment disorders. *Hospital and Community Psychiatry*, 37, 241-249.
- Horowitz, M. J. (1999). *Essential papers on posttraumatic stress disorder*. New York, NY: New York University.
- Horowitz, M. J., Wilner, N., & Alvarez, W. (1979). Impact of even scale: A measure of subjective stress. *Psychosomatic Medicine*, 41, 209-218.
- Horstmanshof, L., & Zimitat, C. (2007). Future time orientation predicts academic engagement among first-year university students. *British Journal of Educational Psychology*, 77, 703-718.
- Huang, S.T. (1990). *Cross-Cultural and Real-life Validations of the Theory of Forgiveness in Taiwan, the Republic of China*. (Unpublished doctoral dissertation). University of Wisconsin-Madison.
- Husman, J., & Lens, J. (1999). The role of the future in student motivation. *Educational Psychology*, 34(2), 113-125.
- Husman, J., & Shell, D. (2008). Beliefs and perceptions about the future: A measurement of future time perspective. *Learning and Individual Differences*, 18(2), 166-175.

- Janoff-Bulman, R., & Frantz, C. M. (1997). The impact of trauma on meaning: From meaningless world to meaningful life. In M. Power & C. R. Brewin (Eds.), *The transformation of meaning in psychological therapies* (pp. 91-106). New York, NY: Wiley.
- Joormann, J., Dkane, M., & Gotlib, I. H. (2006). Adaptive and maladaptive components of rumination? Diagnostic specificity and relation to depressive biases. *Behavior Therapy*, 37(3), 269-280. doi: 10.1016/j.beth.2006.01.002
- Kachadourian, L.K., Fincham, F., & Davila, J. (2004). The tendency to forgive in dating and married couples: The role of attachment and relationship satisfaction. *Personal Relationships*, 11, 373-393.
- Kadiangandu, J. A., Mullet, E., & Vinsonneau, G. (2001). Forgiveness: A Congo -France comparison. *Journal of Cross-cultural Psychology*, 32, 504-511.
- Kamat, V. I., Jones, W. H., & Row, K. L. (2006). Assessing forgiveness as a dimension of personality. *Individual Differences Research*, 4(5), 322-330.
- Kastenbaum, R. (1961). The dimensions of future time perspective, an experimental analysis. *Journal of General Psychology*, 65, 203-218.
- Kauffman, D. F., & Husman, J. (2004). Effects of time perspective on student motivation: Introduction to a special issue. *Educational Psychology Review*, 16(1), 1-7.
- Kaufman, M. E. (1984). The courage to forgive. *Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences*, 21, 177-187.
- Keough, K. A., Zimbardo, P. G. & Boyd, J. N. (1999). Who's smoking, drinking, and using drugs? Time perspective as a predictor of substance use. *Basic and Applied Social Psychology*, 21(2), 149-164.
- Kim, E. S. (2005). *Effects of forgiveness education for college students with insecure attachment to their mothers: A self-administered educational approach*. Unpublished doctoral dissertation. University of Wisconsin-Madison.
- Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling*. (2nd ed.). New York, NY: Guilford.
- Knapp, R. H., & Garbutt, J. T. (1958). Time imagery and the achievement motive. *Journal of Personality*, 26, 426-34.
- Kohlberg, L. (1969). *Stage and sequence: The cognitive-development approach to socialization*. Chicago: Rand McNally.
- Kolnai, A. (1973-74). Forgiveness. *Proceedings of the Aristotelian Society*, 74, 91-106.

- Koutsos, P., Wertheim, E. H., & Kornblum, J. (2008). Paths to interpersonal forgiveness: The roles of personality, disposition to forgive and contextual factors in predicting forgiveness following a specific offence. *Personality and Individual Differences, 44*(2), 337-348. doi:10.1016/j.paid.2007.08.011
- Kuhl, J. (2000). A functional design approach to motivation and volition: The dynamics of personality systems interactions. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Self-regulation: Directions and challenges for future research* (pp. 111-169). New York, NY: Academic.
- Kuhl, J., & Kazén, M. (1999). Volitional facilitation of difficult intentions: Joint activation of intention memory and positive affect removes Stroop interference. *Journal of Experimental Psychology: General, 128*(3), 382-399.
- Laghi, F., Liga, F., Baumgartner, E., & Baiocco, R. (2012). Time perspective and psychosocial positive functioning among Italian adolescents who binge eat and drink. *Journal of adolescence, 35*, 1277-1284.
- Lamm, H., Schmidt, R. W., & Trommsdorff, G. (1976). Sex and social class as determinants of future orientation in adolescents. *Journal of Personality and Social Psychology, 34*, 317-326.
- Lauritzen, P. (1987) Forgiveness: moral prerogative or religious duty? *Journal of Religious Ethics, 15*, 141-154.
- Lavender, A., & Watkins, E. (2004). Rumination and future thinking in depression. *British Journal of Clinical Psychology, 43*(2), 129-142.
- Lens, W., & Gailly, A. (1980). Extension of future time perspective in motivational goals of different age groups. *International Journal of Behavioral Development, 3*, 1-17.
- Lessing, E. (1968). Demographic, developmental, and personality correlates of length of future time perspective (FTP). *Journal of Personality, 36*(2), 183-201.
- Lewin, K. (1951). *Field theory in the social sciences: Selected theoretical papers*. New York, NY: Harper.
- Lin, W. F., Mack, D., Enright, R. D., Krahn, D., Mach, D., & Baskin, T. W. (2004). Effects of forgiveness therapy on anger, mood, and vulnerability to substance use among inpatient substance dependent client. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 72*(6), 1114-1121.
- Luminet, O. (2004). Measurement of depressive rumination and associated constructs. In C. Papageorgiou & A. Wells (Eds.), *Depressive rumination: Nature, theory and treatment*

- (pp. 187-215). Chichester: John Wiley & Sons.
- Luminet, O., Rime, B., & Wagner, H. L. (2002). *Intrusive ruminations, meta-cognitions about intrusive ruminations, and social sharing of emotion following exposure to a negatively valenced situation*. Manuscript submitted for publication.
- Lyubomirsky, S., & Nolen-Hoeksema, S. (1993). Self-perpetuating properties of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, *65*, 339-349.
- Lyubomirsky, S., & Nolen-Hoeksema, S. (1995). Effects of self-focused rumination on negative thinking and interpersonal problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, *69*, 176-190.
- Lyubomirsky, S., Tucker, K. L., Caldwell, N. D., & Berg, K. (1999). Why ruminators are poor problem solvers: Clues from the phenomenology of dysphoric rumination. *Journal of Personality & Social Psychology*, *77*, 1041-1060.
- MacKinnon, D. P. (2008). *Introduction to statistical mediation analysis*. New York, NY: Lawrence Erlbaum Associates.
- Maltby, J., Macaskill, A., & Day, L. (2001). Failure to forgive self and others: A replication and extension of the relationship between forgiveness, personality, social desirability and general health. *Personality and Individual Differences*, *30*(5), 881-885.
- Markham, A. E., & Mason, S. E. (2016). The relationship between rumination, gender, age, and posttraumatic stress. *Modern Psychological Studies*, *21*(2), 83-87.
- Martin, L. L., Shrira, I., & Startup, H. M. (2004). Rumination as a Function of Goal Process, Stop Rules, and Cerebral Lateralization. In C. Papageorgiou & A. Wells (Eds.), *Depressive rumination: Nature, theory, and treatment* (pp. 153-175). Chichester, UK: John Wiley & Sons.
- Martin, L. L., & Tesser, A. (1989). Toward a motivational and structural theory of ruminative thought. In J. S. Uleman & J. A. Bargh (Eds.), *Unintended Thought* (pp. 306-326). New York, NY: Guilford.
- Martin, L. L., & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. In R. S. Wyer (Ed.), *Advances in Social Cognition* (Vol. 9, pp. 1-47). Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates.
- Matthews, G., & Wells, A. (2004). Rumination, depression, and metacognition: the S-REF model. In C. Papageorgiou, & A. Wells (Eds.), *Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment* (pp. 125-152). Chichester, UK: John Wiley & Sons Ltd.
- Mauger, P. A., Perry, J. E., Freeman, T., Grove, D. C., McBride, A. G., & McKinney, K. E. (1992). The measurement of forgiveness: Preliminary research. *Journal of Psychology*

and Christianity, 11, 170-180.

- McCullough, M. E. (2000). Forgiveness as human strength: theory, measurement, and links to well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 43-55.
- McCullough, M. E., Bellah, C. G., Kilpatrick, S. D., & Johnson, J. L. (2001). Vengefulness: Relationships with forgiveness, rumination, well-being, and the Big Five. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(5), 601-610. doi:10.1177/0146167201275008
- McCullough, M. E., Bono, G. B., & Root, L. M. (2005). Religion and forgiveness. In R. Paloutzian & C. Park (Eds.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (pp.394-411). New York, NY: Guilford.
- McCullough, M. E., Bono, G. B., & Root, L. M. (2007). Rumination, emotion, and forgiveness: three longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 490-505.
- McCullough, M. E., Fincham, F. D., & Tsang, J. (2003). Forgiveness, forbearance, and time: The temporal unfolding of transgression-related interpersonal motivations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(3), 540-557. doi: 10.1037/0022-3514.84.3.540
- McCullough, M. E., & Hoyt, W. T. (2002). Transgression-related motivational dispositions: Personality substrates of forgiveness and their links to the Big Five. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(11), 1556-1573. doi:10.1177/014616702237583
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. (2001). Is gratitude amoral affect? *Psychological Bulletin*, 127(2), 249-266.
- McCullough, M. E., Luna, L. R., Berry, J. W., Tabak, B. A., & Bono, G. (2010). On the form and function of forgiving: Modeling the time-forgiveness relationship and testing the valuable relationships hypothesis. *Emotion*, 10, 358-376. doi:10.1037/a0019349
- McCullough, M. E., Pargament, K. I., & Thoresen, C. E. (2000). The Psychology of Forgiveness: History, Conceptual Issues, and Overview. In M. E. McCullough, K. I. Pargament, & C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (pp. 1-14). New York, NY: Guilford.
- McCullough, M. E., Pedersen, E. J., Tabak, B. A., & Carter, E. C. (2014). Conciliatory gestures promote forgiveness and reduce anger in humans. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 111(30), 11211-11216.
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington, E. L., Brown, S. W., & Hight, T. L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration

- and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(6), 1586-1603.
<http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.75.6.1586-1603>.
- McCullough, M. E., Root, L. M., & Cohen, A. D. (2006). Writing about the benefits of an interpersonal transgression facilitates forgiveness, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74, 887-897. doi: 10.1037/0022-006X.74.5.887
- McCullough, M. E., Sandage, S.J., & Worthington, E. L. (1997). To forgive is human: How to put your past in the past. 繆妙坊譯 (1999)。寬恕是唯一的路。臺北：遠流。
- McCullough, M. E., & Witvliet, C.V.O. (2002). The psychology of forgiveness. In C. R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 446-458). New York, NY: Oxford University.
- McCullough, M. E., Worthington, E. L., & Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 321-336. doi: 10.1037/0022-3514.73.2.321
- McFarland, C., Buehler, R., von Rütli, R., Nguyen, L., & Alvaro, C. (2007). The impact of negative moods on self-enhancing cognitions: The role of reflective versus ruminative mood orientations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93, 728-750
- McInerney, D. M. (2004). A discussion of future time perspective. *Educational Psychology Review*, 16(2), 141-151.
- Mello, Z. R., & Worrell, F. C. (2006). The relationship of time perspective to age, gender, and academic achievement among academically talented adolescents. *Journal for the Education of the Gifted*, 29, 271-289.
- Miller, A. J., Worthington, E. L., & McDaniel, M. A. (2008). Gender and forgiveness: A meta-analytic review and research agenda. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(8), 843-876.
- Miller, N., Pedersen, W. C., Earleywine, M., & Pollock, V. E. (2003). A theoretical model of triggered displaced aggression. *Personality and Social Psychology Review*, 7, 75-97.
- Miller, R. B., & Brickman, S. J. (2004). A model of future-oriented motivation and self-regulation. *Educational Psychology Review*, 16(1), 9-33.
- Miranda, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2007). Brooding and reflection: rumination predicts suicidal ideation at 1-year follow-up in a community sample. *Behavior Research and Therapy*, 45(12), 3088-3095. doi: 10.1016/j.brat.2007.07.015
- Mullet, E., Barros, J., Usai, L. F. V., Neto, F., & Shafiqhi, S. R. (2003). Religious involvement and the forgiving personality. *Journal of Personality*, 71(1), 1-19.

- Mullet, E. & Girard, M. (2000). Development and cognitive points of view on forgiveness. In M. E. McCullough, K. I. Pargament, & C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, Research, and Practice* (pp. 111-132). New York, NY: Guilford.
- Mullet, E., Girard, M., & Bakhshi, P. (2004). Conceptualizations of forgiveness. *European Psychologist*, 9(2), 78-86. doi: 10.1027/1016-9040.9.2.78
- Mullet, E., Houdbine, A., Laumonier, S., & Girard, M. (1998). Forgiveness: Factorial structure in a sample of young, middle- aged, and elderly adults. *European Psychologist*, 3, 289-297. doi:10.1027/1016-9040.3.4.289.
- Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar depression: evidence and theory. *Psychological Bulletin*, 101(2), 259-282. doi: 10.1037//0033-2909.101.2.259
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Response to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 569-582.
- Nolen-Hoeksema, S. (2004). The response styles theory. In C. Papageorgiou & A. Wells (Eds.), *Depressive rumination: Nature, theory, and treatment* (pp. 107–123). New York, NY: Wiley.
- Nolen-Hoeksema, S., & Jackson, B. (2001). Mediators of the Gender Difference in Rumination. *Psychology of Women Quarterly*, 25(1), 37-47.
- Nolen-Hoeksema, S., Larson, J., & Grayson, C. (1999). Explaining the gender difference in depressive symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1061-1072.
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: The 1989 Loma Prieta earthquake. *Journal of Personality & Social Psychology*, 61(1), 115-121.
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1993). Effects of rumination and distraction on naturally occurring depressed mood. *Cognition & Emotion*, 7(6), 561-570.
- Nolen-Hoeksema, S., Morrow, J., & Fredrickson, B. L. (1993). Response styles and the duration of episodes of depressed mood. *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 20-28.
- Nolen-Hoeksema, S., Parker, L., & Larson, J. (1994). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(1), 92-104.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424.
- North, J. (1987). Wrongdoing and Forgiveness. *Philosophy*, 62, 499-508.

- Nowack, K., Milfont, T. L., & van der Meer, E. (2013). Future versus present: Time perspective and pupillary response in a relatedness judgment task investigating temporal event knowledge. *International Journal of Psychophysiology*, *87*(2), 173-182.
- Nuttin, J., & Lens, W. (1985). *Future Time Perspective and Motivation: Theory and Research Method*. Leuven, Belgium & Hillsdale, NJ: Leuven University Press & Erlbaum.
- Padawer, E. A., Jacobs-Lawson, J. M., Hershey, D. A., & Thomas, D. G. (2007). Demographic Indicators as Predictors of Future Time Perspective. *Current Psychology*, *26*, 102–108.
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (1999). Process and meta cognitive dimensions of depressive and anxious thoughts and relationships with emotional intensity. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, *6*, 152-162.
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2001). Metacognitive beliefs about rumination in recurrent major depression. *Cognitive and Behavioral Practice*, *8*, 160-164.
- Papageorgiou, C. & Wells, A. (2003). An empirical test of a clinical metacognitive model of rumination and depression. *Cognitive Therapy and Research*, *27*(3), 261-273.
- Park, Y. O., & Enright, R. D., (1997). The development of forgiveness in the context of adolescent friendship conflict in Korea. *Journal of Adolescence*, *20*, 393-402.
- Parkinson, L., & Rachman, S. (1981). Part II. The nature of intrusive thoughts. *Advances in Behaviour Research and Therapy*, *3*, 101–110.
- Peets, K., Hodges, E. V., & Salmivalli, C. (2013). Forgiveness and its determinants depending on the interpersonal context of hurt. *Journal of experimental child psychology*, *114*(1), 131-145. doi:10.1016/j.jecp.2012.05.009
- Peetsma, T. (2000). Future time perspective as a predictor of school investment. *Scandinavian Journal of Educational Research*, *44*(2), 177-192.
- Peetsma, T., & van der Veen, I. (2011). Relations between the development of future time perspective in three life domains, investment in learning, and academic achievement. *Learning and Instruction*, *21*(3), 481-494.
- Peggy, K., Wertheim, E. H., & Kornblum, J. (2008). Paths to interpersonal forgiveness: The roles of personality, disposition to forgive and contextual factors in predicting forgiveness following a specific offence. *Personality and Individual Differences*, *44*, 337-348.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, DC: American Psychological Association.

- Phan, H. (2009). Future Time Perspective in Sociocultural Contexts: A Discussion Paper. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 7(2), 761-778.
- Pingleton, J. P. (1989). The role and function of forgiveness in the psychotherapeutic process. *Journal of psychology and Theology*, 17, 27-35.
- Pingleton, J. P. (1997). Why we don't forgive: A biblical and object relations theoretical model for understanding failures in the forgiveness process. *Journal of Psychology and Theology*, 25, 403-413.
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879-891.
- Pronk, T. M., Karremans, J. C., Overbeek, G., Vermulst, A. A., & Wigboldus, D. H. J. (2010). What it takes to forgive: When and why executive functioning facilitates forgiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(1), 119-131.
- Rachman, S., Grüter-Andrew, J., & Shafran, R. (2000). Post-event processing in social anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 38, 611-617.
- Rakowski, W. (1979). Future time perspective in later adulthood: review and research directions. *Experimental Aging Research*, 5, 43-88. 10.1080/03610737908257187
- Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 35, 741-756.
- Regeth, R. (1996). *Measurement of future time perspective*. Paper presented at the XXVI International Congress of Psychology, Montreal, Canada.
- Renard, G. R. (2002). The Disappearance of the Universe. 若水譯 (2004)。告別婆婆。臺北市：奇蹟資訊。
- Roberts, J. E., Gilboa, E., & Gotlib, I. H. (1998). Ruminative response style and vulnerability to episodes of dysphoria: Gender, neuroticism, and episode duration. *Cognitive Therapy and Research*, 22(4), 401-423.
- Robinson, M. S., & Alloy, L. B. (2003). Negative cognitive styles and stress-reactive rumination interact to predict depression: A prospective study. *Cognitive Therapy & Research*, 27(3), 275-291.
- Roe lofs, J., Mur is, P., Huibers, M., Peeters, F., & Arntz. A (2006). On the measurement of rumination: a psychometric evaluation of the ruminative response scale and the rumination on sadness scale in undergraduates. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 37, 299-313.

- Roger, D., & Najarian, B. (1989). The construction and validation of a new scale for measuring emotion control. *Personality and Individual Differences*, 10(8), 845-853.
- Romero, C., & Mitchell, D. B. (2008). Forgiveness of interpersonal offenses in younger and older Roman Catholic women. *Journal of Adult Development*, 15(2), 55-61.
- Ross, S. R., Kendall, A. C., Matters, K. G., Wrobel, T. A., & Rye, M. S. (2004). A personological examination of self- and other-forgiveness in the five factor model. *Journal of Personality Assessment*, 82(2), 207-214.
- Rumination. (2017a). In *Merriam-Webster.com*. Retrieved from <https://www.merriam-webster.com/dictionary/rumination>
- Rumination. (2017b). In *Cambridge Dictionary*. Retrieved from <http://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/rumination>
- Russell, S. H., Hancock, M. P., & McCullough, J. (2007). Benefits of undergraduate research experiences. *Science (Washington)*, 316(5824), 548-549. doi: 10.1126/science.1140384
- Rye, M. S., Loiacono, D. M., Folk, C. D., Olszewski, B. T., Heim, T. A., & Madia, B. P. (2001). Evaluation of the psychometric properties of two forgiveness scales. *Current Psychology*, 20(3), 260-277.
- Rye, M. S., & Pargament, K. I. (2002). Forgiveness and romantic relationships in college: Can it heal the wound heart. *Journal of Clinical Psychology*, 58(4), 419-441.
- Sakamoto, S., Kambara, M., & Tanno, Y. (2001). Response styles and cognitive and affective symptoms of depression. *Personality and Individual Differences*, 31(7), 1053-1065. doi: [http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00203-8](http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00203-8)
- Sandage, S. J., Worthington, E. L., Hight, T. L., & Berry, J. W. (2000). Seeking forgiveness: Theoretical context and an initial empirical study. *Journal of Psychology & Theology*, 28, 21-35.
- Sastre, M. T. M., Vinsonneau, G., Chabrol, H., & Mullet, E. (2005). Forgiveness and the paranoid personality style. *Personality and Individual Differences*, 38, 765-772.
- Seijts, G. H. (1998). The importance of future time perspective in theories of work motivation. *The Journal of Psychology*, 132(2), 154-168.
- Shell, D. F., & Husman, J. (2001). The multivariate dimensionality of personal control and future time perspective in achievement and studying. *Contemporary Educational Psychology*, 26, 481-506.

- Siegle, G. J., Moore, P. M., & Thase, M. E. (2004). Rumination: One Construct, Many Features in Healthy Individuals, Depressed Individuals, and Individuals with Lupus. *Cognitive Therapy and Research*, 28, 645-668.
- Siegle, G. J., & Thayer, J. F. (2004). Physiological Aspects of Depressive Rumination. In C. Papageorgiou & A. Wells (Eds.), *Depressive rumination: Nature, theory and treatment* (pp. 79-104). Chichester: John Wiley & Sons.
- Siitterlin, S., Paap, M. C. S., Babic, S., Kabler, A., & Voegelé, C. (2012). Rumination and age: Some things get better. *Journal of Aging Research*. doi:10.1155/2012/267327
- Simon, S. B., & Simon, S. (1990). Forgiveness—How to make peace with your past and get on with your life. 呂尚易、黃漢耀譯 (1994)。回首成春—寬恕。臺北：張老師文化。
- Simons, J., Dewitte, S., & Lens, W. (2000). Wanting to have vs. wanting to be: The effect of perceived instrumentality on goal orientation. *British Journal of Educational Psychology*, 91, 335–351.
- Simons, J., Dewitte, S., & Lens, W. (2004). The role of different types of instrumentality in motivation, study strategies, and performance: Know why you learn, so you'll know what you. *British Journal of Educational Psychology*, 74, 343–360.
- Simons, J., Vansteenkiste, M., Lens, W., & Lacante, M. (2004). Placing motivation and future time perspective theory in a temporal perspective. *Educational Psychology Review*, 16(2), 121-139.
- Smedes, L. B. (1984). Forgive and forget. 黃美姝譯 (1996)。寬恕與忘卻 (二版)。臺北：洪建全教育文化基金會。
- Smith, J. M., & Alloy, L. B. (2009). A roadmap to rumination: A review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct. *Clinical Psychology Review*, 29(2), 116-128. doi: 10.1016/j.cpr.2008.10.003
- Soo, H.C., Sherman, K.A., & Kangas, M. (2014). Assessing rumination in response to illness: the development and validation of the Multidimensional Rumination in Illness Scale (MRIS). *Journal of Behavioral Medicine*, 37, 793-805.
- Stein, K. B., Sarbin, T. R., & Kulik, J. A. (1968). Future time perspective: Its relation to the socialization process and the delinquent role. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 32, 257-264.
- Stein, D. J., Seedat, S., Kaminer, D., Moomal, H., Herman, A., Sonnega, J., & Williams, D. R. (2008). The impact of the Truth and Reconciliation Commission on psychological

- distress and forgiveness in South Africa. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43(6), 462-468.
- Stoop, D., & Masteller, J. (1991). Forgiving our parents, forgiving ourselves. 顧瓊華譯 (1998)。饒恕—生命更新的祕訣。臺北市：校園書房。
- Strathman, A., Gleicher, F., Boninger, D., & Edwards, C. (1994). The consideration of future consequences: Weighing immediate and distant outcomes of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(4), 742-752.
- Subkoviak, M. J., Enright, R. D., Wu, C. R., Gassin, E. A., Freedman, S., Olson, L. M., & Sarinopoulos, I. (1995). Measuring Interpersonal Forgiveness in Late Adolescence and Middle Adulthood. *Journal of Adolescence*, 18, 641-655.
- Super, D. E. (1990). A life-span, life-space approach to career development. In D. Brown & L. Brooks (Eds.), *Career choice and development* (2nd ed., pp. 197–261). San Francisco: Jossey-Bass.
- Sundin, E., & Horowitz, M. J. (2002). Impact of event scale: psychometric properties. *British Journal of Psychiatry*, 180(3), 205-209. doi:10.1192/bjp.180.3.205.
- Sütterlin, S., Paap, M. C. S., Babic, S., Kübler, A., & Vögele, C. (2012). Rumination and age: Some things get better. *Journal of Aging Research*, 2012, 1-10. doi: 10.1155/2012/267327
- Sutton, G. W., McLeland, K. C., Weeks, K. L., Cogswell, P. E., & Miphouvieng, R. N. (2007). Does gender matter? Relationship of gender, spousal support, spirituality, and dispositional forgiveness to pastoral restoration. *Pastoral Psychology*, 55(5), 645-663.
- Suwartono, C., Prawasti, C. Y., & Mullet, E. (2007). Effect of culture on forgivingness: A Southern Asia–Western Europe comparison. *Personality and Individual Differences*, 42(3), 513-523. doi:10.1016/j.paid.2006.07.027
- Sword, R. M., Sword, R. K. M., Brunskill, S. R., & Zimbardo, P. G. (2014). Time perspective therapy: A new time-based metaphor therapy for PTSD. *Journal of Loss and Trauma*, 19(3), 197–201. doi:10.1080/15325024.2013.763632
- Taku, K., Cann, A., Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2009). Intrusive versus deliberate rumination in posttraumatic growth across US and Japanese samples. *Anxiety Stress Coping*, 22, 129-136. doi: 10.1080/10615800802317841
- Taylor, S. E., & Schneider, S. K. (1989). Coping and the simulation of events. *Social Cognition*, 7(2), 174-194.

- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry, 15*(1), 1-18.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., Heinze, L., Neufeld, J. E., Shorey, H. S., Roberts, J. C, & Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality, 73*(2), 313-360.
- Toussaint, L. & Webb, J. R. (2005a). Gender differences in the relationship between empathy and forgiveness. *Journal of Social Psychology, 145*(6), 673-685.
- Toussaint, L., & Webb, J. R. (2005b). Theoretical and empirical connections between forgiveness, mental health, and well-being. In E. L. Worthington, Jr. (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 349-362). New York, NY: Brunner-Routledge.
- Toussaint, L., Williams, D. R., Musick, M. A., & Everson, S. A. (2001). Forgiveness and health: Age differences in a U.S. probability sample. *Journal of Adult Development, 8*(4), 249-257.
- Toussaint, L. L., Williams, D. R., Musick, M. A., & Everson-Rose, S. A. (2008). The association of forgiveness and 12-month prevalence of major depressive episode: Gender differences in a probability sample of U.S. adults. *Mental Health, Religion & Culture, 11*, 485-500. doi:10.1080/13674670701564989.
- Trapnell, P. D., & Campbell, J. D. (1999). Private Self-consciousness and the five-factor model of personality: distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology, 76*(2), 284-304.
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination Reconsidered: A Psychometric Analysis. *Cognitive Therapy and Research, 27*(3), 247-259. doi: 10.1023/a:1023910315561
- Triplett, K. N., Tedeschi, R. G., Cann, A., Calhoun, L. G., & Reeve, C. L. (2012). Posttraumatic growth, meaning in life, and life satisfaction in response to trauma. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 4*(4), 400-410. doi:10.1037/a0024204
- Trommsdorff, G. (1983). Future orientation and socialization. *International Journal of Psychology, 18*(1-4), 381-406.
- Trommsdorff, G., Lamm, H., & Schmidt, R. W. (1979). A longitudinal study of adolescents' future orientation (time perspective). *Journal of Youth and Adolescence, 8*, 131-147.

- Tsang, J. A., McCullough, M. E., & Fincham, F. D. (2006). The longitudinal association between forgiveness and relationship closeness and commitment. *Journal of Social and Clinical Psychology, 25*(4), 448-472.
- Turnage, B., Jacinto, G., & Kirven, J. (2003). Reality therapy, domestic violence survivors, and self-forgiveness. *International Journal of Reality Therapy, 22*(2), 24-27.
- Veenstra, G. (1992). Psychological concepts of forgiveness. *Journal of Psychology and Christianity, 11*(2), 160-169.
- Wade, N. G., Vogel, D. L., Liao, K., & Goldman, D. B. (2008). Measuring state-specific rumination: Development of the Rumination About an Interpersonal Offense Scale. *Journal of Counseling Psychology, 55*, 419-426.
- Wade, N. G., & Worthington, E. L. (2003). Overcoming interpersonal offenses: Is forgiveness the only way to deal with unforgiveness? *Journal of Counseling & Development, 81*(3), 343-353.
- Walker, D. F., & Gorsuch, R. L. (2002). Forgiveness within the Big Five personality model. *Personality and Individual Differences, 32*, 1127-1137.
- Wallace, M. (1956). Future time perspective in schizophrenia. *Journal of Abnormal and Social Psychology, 52*, 240-245.
- Watkins, E. R. (2004). Adaptive and maladaptive ruminative self-focus during emotional processing. *Behaviour Research and Therapy, 42*, 1037-1052.
- Watkins, E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin, 134*, 163-206.
- Watkins, E., & Baracaia, S. (2001). Why do people ruminate in dysphoric moods? *Personality and Individual Differences, 30*(5), 723-734.
- Watkins, E., & Baracaia, S. (2002). Rumination and social problem-solving in depression. *Behaviour Research and Therapy, 40*, 1179-1189.
- Watkins, E., & Moulds, M. (2005). Distinct modes of ruminative self-focus: Impact of abstract versus concrete rumination on problem solving in depression. *Emotion, 5*, 319-328.
- Watkins, E., & Teasdale, J. D. (2001). Rumination and overgeneral memory in depression: Effects of self-focus and analytic thinking. *Journal of Abnormal Psychology, 110*, 353-357.
- Watkins, E., & Teasdale, J. D. (2004). Adaptive and maladaptive self-focus in depression. *Journal of Affective Disorders, 82*, 1-8.

- Watkins, E., Teasdale, J. D., & Williams, R. M. (2000). Decentring and distraction reduce over-general autobiographical memory in depression. *Psychological Medicine*, *30*, 911-920.
- Wells, A., & Davies, M. I. (1994). The thought control questionnaire a measure of individual differences in the control of unwanted thoughts. *Behaviour Research and Therapy*, *32*, 871-878.
- Wells, A., & Matthews, G. (1996). Modelling cognition in emotional disorder: The S-REF model. *Behaviour Research and Therapy*, *34*(11-12), 881-888.
- Willem, L., Bijttebier, P., Claes, L., Vanhalst, J., & Raes, F. (2014). The cross-temporal associations between rumination subtypes and substance use in adolescence: Exploring the moderating role of gender. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, *36*(1), 143-154. doi: 10.1007/s10862-013-9373-2
- Witvliet, C.V. O., & McCullough, M. E. (2005). Forgiveness and health: A review and theoretical exploration of emotion pathways. In S. G. Post (Ed.), *Altruism and health: Is it good to be good?* New York, NY: Oxford.
- Witvliet, C.V. O., Ludwig, T. E., & Bauer, D. J. (2002). Please forgive me: Transgressors' emotions and physiology during imagery of seeking forgiveness and victim responses. *Journal of Psychology and Christianity*, *21*, 219-233.
- Wood, J. V., Saltzberg, J. A., Neale, J. M., Stone, A. A., & Rachmiel, T. B. (1990). Self-focused attention, coping responses, and distressed mood in everyday life. *Journal of Personality and Social Psychology*, *58*, 1027-1036.
- Worthington, E. L. (1998). *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives*. Philadelphia, PA: Templeton Foundation.
- Worthington, E.L. (2003). *Forgiving and Reconciling: Bridges to Wholeness and Hope*. InterVarsity Press, Downers Grove, IL.
- Worthington, E. L. (2005a). *Handbook of forgiveness*. New York, NY: Brunner-Routledge.
- Worthington, E. L. (2005b). More questions about forgiveness: Research agenda for 2005-2015. In E. L. Worthington Jr. (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 557-574). New York, NY: Brunner-Routledge.
- Worthington, E. L. (2006). *Forgiveness and Reconciliation: Theory and Application*. New York, NY: Routledge.

- Worthington, E. L., & Drinkard, D. T. (2000). Promoting reconciliation through psychoeducational and therapeutic interventions. *Journal of Marital and Family Therapy*, 26 (1), 93-101.
- Worthington, E. L., Lavelock, C., Witvliet, C. V., Rye, M. S., Tsang, J., & Toussaint, L. (2015). Measures of forgiveness: Self-report, physiological, chemical, and behavioral indicators. In G. J. Boyle, D. H. Saklofske, & G. Matthews (Eds.), *Measures of personality and social psychological constructs* (pp. 474-502). Chennai, India: Elsevier
- Worthington, E. L., & Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: theory, review, and hypotheses. *Psychology and Health*, 19, 385-406.
- Worthington, E. L., Witvliet, C. V. O., Pietrini, P., & Miller, A. J. (2007). Forgiveness, health, and well-being: A review of evidence for emotional versus decisional forgiveness, dispositional forgivingness, and reduced unforgiveness. *Journal of Behavioral Medicine*, 30, 291-302.
- Zaleski, Z., Cycon, A., & Kurc, A. (2001). Future time perspective and subjective well-being in adolescent samples. In Schmuck, P., Sheldon, K. M. (Eds.). *Life goals and well-being: Towards a positive psychology of human striving* (pp.58-67). Goettingen, Germany: Hogrefe & Huber.
- Zhao, L., Lu, Y., Wang, B., Chau, P. Y. K., & Zhang, L. (2012). Cultivating the sense of belonging and motivating user participation in virtual communities: A social capital perspective. *International Journal of Information Management*, 32(6), 574-588.
- Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1271-1288.
- Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (2008). *The time paradox: The new psychology of time that will change your life*. U.S.A.: Simon & Schuster. 鄧伯宸譯 (2011)。你何時要吃棉花糖—時間心理學與七型人格。臺北市：心靈工坊。
- Zimbardo, P. G., Keough, K. A., & Boyd, J. N. (1997). Present time perspective as a predictor of risky driving. *Personality and Individual Differences*, 23, 1007-1023.
- Zimbardo, P. G., Sword, R. M., & Sword, R. K. (2012a). *The time cure: Overcoming PTSD with the new psychology of time perspective therapy*. San Francisco: Jossey-Bass. 趙宗金譯 (2014)。讓時間治癒一切—津巴多時間觀療法。北京：機械工業出版社。

Zimbardo, P. G., Sword, R. M., & Sword, R. K. M. (2012b, October). *Time Perspective Therapy: From theory to clinical practice*. Paper presented at the Hawaiian Psychological Association Conference, Hawaii.



附 錄

附錄一、多向度反芻焦點量表

題目	題目來源
因素一：情緒焦點	
1. 經歷某種傷害後，因為思考這件事情，我常常很難入睡。	修訂王金霞 (2006)
2. 經歷某種傷害後，其他無關的事情也會勾起我對它的回憶。	修訂王金霞 (2006)
3. 經歷某種傷害後，我的想法常常會停留在與這件事情相關的不好感覺上。	評析文獻後編擬
4. 一想起這件事情，會使我分心、難以集中注意力。	評析文獻後編擬
5. 一想起這件事情，我仍然會很激動。	評析文獻後編擬
6. 即使不願意去想，但關於這件事情的想法、回憶或畫面仍然會出現在我腦中。	出自 Cann 等人 (2011)
7. 這件事情發生後，我常常懷疑自己何時才能停止這件事情所帶來的負面情緒 (如：憂鬱、悲傷、憤怒、內疚等)？	修訂涂珮瓊 (2003)
8. 這件事情發生後，我覺得對這件事情的負面情緒 (如：憂鬱、悲傷、憤怒、內疚等) 快要壓垮自己。	修訂涂珮瓊 (2003)
因素二：評價焦點	
9. 我常想到底哪裡出了問題？	修訂 Soo 等人 (2014)
10. 我常想到底我做了什麼，而有如此下場？	修訂游勝翔 (2004)
11. 我常想為什麼我會遇到這些問題，而別人沒有？	修訂游勝翔 (2004)
12. 我常想自己出了什麼差錯，否則我不會有這樣的感覺？	修訂游勝翔 (2004)
13. 我常想自己又沒有做錯什麼，但事情為什麼發生在我身上？	修訂涂珮瓊 (2003)
14. 我常想已經盡我的努力了，事情為什麼還會發生？	修訂涂珮瓊 (2003)
15. 我常想無論我做什麼，我的生活永遠都不會變好。(刪除)	修訂 Soo 等人 (2014)
16. 我常想如果沒發生這件事，我會有什麼樣的生活？(刪除)	修訂 Soo 等人 (2014)
因素三：意義焦點	
17. 我可以決定自己要過得好或不好。(刪除)	評析文獻後編擬
18. 我會有意地讓自己面對這件事情的真實感受。(刪除)	修訂 Cann 等人 (2011)
19. 我常想這件事情是否有它所代表的意義？	評析文獻後編擬
20. 我常想這件事情是否改變了我的生活？	評析文獻後編擬
21. 我常想從這件事情中我學到了什麼？	修訂 Cann 等人 (2011)
22. 我常想這件事情是否改變了我與他人的關係？	修訂 Cann 等人 (2011)
23. 我常想這件事情是否改變了我對世界的某些看法？	修訂 Cann 等人 (2011)
24. 我常想這件事情對於我的未來意味著什麼？	修訂 Cann 等人 (2011)

附錄二、未來時間態度量表

題目	題目來源
因素一：未來時間觀點	
1. 我覺得半年是一段很長的時間。(反) (刪除)	出自黃珮婷 (2011)
2. 我認為自己的未來早就被命運決定的。(刪除)	修訂宋其爭 (2004)
3. 我能具體、清楚的說出我未來要做什麼。	修訂黃珮婷 (2011)
4. 我覺得未來一兩年的事情很快就會發生。	出自黃珮婷 (2011)
5. 預試：當我作決定時，我會先考慮對未來可能造成的影響。 正式：當我作決定時，我會先考慮它對我未來的影響。	出自周淑楓 (2007)
6. 我的未來充滿各種可能性。	評析文獻後編擬
7. 我一直在思考自己未來要做什麼。(刪除)	出自 Husman & Shell (2008)
8. 我常拖到最後一刻才開始去做事。(反) (刪除)	修訂林麗芳 (2009)
9. 我覺得做任何事，眼光都要看遠一點。	出自周淑楓 (2007)
10. 我覺得現在的努力會有助於達成未來目標。	修訂林麗芳 (2009)
因素二：未來目標價值	
11. 我認為自己的未來是美好的。	修訂宋其爭 (2004)
12. 我對自己的未來充滿了自信。	修訂宋其爭 (2004)
13. 我相信我有能力創造自己美好的明天。	修訂宋其爭 (2004)
14. 預試：我認為計劃未來五年或十年後的目標是重要的事情。 正式：我認為我的未來目標很有價值。	出自黃珮婷 (2011)
15. 我認為未來的目標是十分重要的，因為它能指引我生活的方向。(刪除)	出自黃珮婷 (2011)
16. 我對自己的未來充滿期待。	修訂周淑楓 (2007)
17. 有了目標讓我更定下心去努力。	出自林麗芳 (2009)
18. 我相信達成未來目標會讓我很快樂。(刪除)	修訂周淑楓 (2007)
19. 我覺得未來的成功比現在快樂更重要。(刪除)	出自林麗芳 (2009)
20. 生命中最重要的是，是從長遠的觀點來看一個人的感受。(刪除)	出自 Husman & Shell (2008)
因素三：對未來的準備與行動	
21. 我每天都有努力的目標。	出自宋其爭 (2004)
22. 我樂於和別人分享自己未來的理想。	出自林麗芳 (2009)
23. 我是逐步地向前推進，準時完成計畫的。	修訂宋其爭 (2004)
24. 預試：一旦決定了目標，我就考慮怎麼去完成該做的事情。 正式：一旦決定了目標，我就考慮該怎麼去達成。	修訂宋其爭 (2004)
25. 和別人討論自己的未來目標會讓我更清楚自己的想法。(刪除)	出自林麗芳 (2009)
26. 現在所做的一切都是為了未來作準備。	出自邱英豪 (2006)
27. 預試：我會評估實現未來目標時可能有哪些困難。 正式：我會思考實現未來目標時可能遇到的困難。	評析文獻後編擬
28. 因為未來是不確定的，所以更要積極規劃未來。(刪除)	出自林麗芳 (2009)
29. 在設定未來目標時，我會評估自己的能力及狀況。(刪除)	出自林麗芳 (2009)
30. 預試：我在從事與達成未來目標有關的活動中獲得很多助益。 正式：我在從事與未來目標有關的活動中獲益很多。	出自邱英豪 (2006)

附錄三、特質寬恕量表

題目	題目來源
因素一：寬恕他人	
1. 我會一直怪罪那些對不起我的人。(反)	修訂張淑儀 (2010)
2. 我會用以牙還牙的方式回敬傷害過我的人。(反)	出自 Mullet 等 (1998)
3. 對那些曾經傷害過我的人，我始終沒有好臉色。(反)	出自 Thompson 等 (2005)
4. 雖然別人曾經傷害我，我仍然會把他們當好人看。	出自 Thompson 等 (2005)
5. 隨著時間過去，我能瞭解別人為什麼會犯下這些錯誤。	出自 Thompson 等 (2005)
6. 我試著想理解他傷害我的原因。	修訂劉會馳 (2011)
7. 我希望傷害過我的人受到應有的懲罰。(反)	修訂劉會馳 (2011)
8. 我希望傷害過我的人也能夠得到公平的對待。	出自陳慧姿 (2012)
9. 當我再次遇到傷害過我的人，我心裡覺得非常平靜。	出自陳慧姿 (2012)
10. 我願意為傷害過我的人祈禱與祝福。	出自陳慧姿 (2012)
因素二：寬恕自己	
11. 我一直很在意自己過去所做的錯事。(反)	出自 Thompson 等 (2005)
12. 隨著時間過去，我逐漸瞭解自己為何犯錯。	出自 Thompson 等 (2005)
13. 一旦做了錯事，我就真得很難接受自己。(反)	出自 Thompson 等 (2005)
14. 我會一直批評自己做過的錯事。(反)	出自 Thompson 等 (2005)
15. 我能坦然面對自己所犯的錯誤。	修訂陳慧姿 (2012)
16. 當發現自己有過錯時，我會認為自己是一個壞人。(反)	評析文獻後編擬
17. 傷害了別人之後，我會試圖站在受害者的角度理解傷害對他的影響。	評析文獻後編擬
18. 傷害了別人之後，我常常陷入自責和內疚的情緒中。(反)	修訂祁焦霞 (2010)
19. 我經常會自我反省，全面認識自己所犯的錯誤。	修訂祁焦霞 (2010)
20. 正確認識自己的錯誤，不過分苛責自己，是理性成熟的表現。	修訂祁焦霞 (2010)
因素三：寬恕命運	
21. 隨著時間過去，我逐漸能理解生活中的困難情境。	出自 Thompson 等 (2005)
22. 如果因為生活中無法控制的情勢讓我失望，我會一直存在負面想法。(反)	出自 Thompson 等 (2005)
23. 如果東西因為無法控制的原因而損壞，我會一直深陷於這些東西為什麼會壞掉的負面想法中。(反)	出自 Thompson 等 (2005)
24. 我實在難以接受那些不是人為因素所造成的傷害。(反)	出自 Thompson 等 (2005)
25. 因為個人無法控制的困境所產生的負面想法，並不會影響我	出自 Thompson 等 (2005)
26. 我可以和生活中的困境和平共處。	出自 Thompson 等 (2005)
27. 面對生命的挫折與打擊，我總是怨天尤人。(反)	評析文獻後編擬
28. 即使遭遇挫折，我仍可以在短期內恢復平靜。	評析文獻後編擬
29. 即使遭遇挫折，我仍然相信人生是美好的。	評析文獻後編擬
30. 我可以坦然面對生命中的無常或變故。	評析文獻後編擬