國立政治大學輔導與諮商碩士學位學程碩士論文

指導教授：陳婉真博士
王素芸博士

九二一地震受創者心理症狀與創傷後成長之研究

研究生：葉怡梅

中華民國 103 年 6 月

表單編號：172-023-04
保存年限：3 年

國立政治大學輔導與諮商碩士學位學程

葉怡梅君所撰之碩士學位論文

九二一地震受創者心理症狀與創傷後成長之研究

業經本委員會審議通過

論文考試委員會主席 林邦傑

委員 陳婉真

王素芸

指導教授 王素芸、陳婉真

學程主任 陳婉真

中華民國 103 年 06 月 16 日

誌謝

終於完成論文了，回首這一段寫論文的日子中，看見了許多大大小小的恩典，一路上雖然有許多艱辛，但著實也受到了細數不完的幫助，因著這些幫助，我才能順利在三年內順利完成論文。還記得，報考研究所，對論文最初的想法就是想研究跟九二一地震有關的主題，但是踏入研究所開始摸索後，曾經迷失了方向，對自己的論文主題充滿著困惑與無助，像隻無頭蒼蠅般在學術迷宮裡想找到出口，卻怎麼樣也轉不出來，心中感到無比挫折與慌張時，感謝指導教授婉真老師伸出了溫暖的手，幫助我回到起初的感動中思考，才終於訂定了論文主題，並開始了我人生的第一趟研究之旅。

首先，感謝愛我的天父上帝，在我遇到困境與低潮時，賜給我剛強壯膽，賜給我信心向前行，並在我徬徨無助時，伸手幫助我，成為我心裡的力量。在碩三全職實習並同時寫論文之時，感謝主賜給我夠用的力氣和夠用的恩典來渡過每一天。在寫論文的過程中，時常感受到自己是多麼軟弱與渺小，但卻也真實經歷到自己是多麼被上帝恩寵著，天天都感受到重擔變為輕省、軟弱變為剛強的恩典。感謝主！

能完成這份研究，實在不是憑著我一己之力能夠完成的。感謝我親愛的家人，為著我的論文勞苦奔走，動用許多人脈來幫忙完成問卷。感謝集集鎮許多情義相挺的鄉親朋友們，我知道對於很多人來說閱讀是吃力的，但仍然盡心盡力幫忙填寫問卷，心裡充滿感動。感謝集集教會的牧師、長老和眾會友們的協助與支持，因著你們的協助才有辦法發出這麼多份問卷。深深感謝大家所擺上的心力，我深知道獲得這些幫助並不是因為我有什麼了不起，乃是因著　神的恩典。

最後，也深深感謝默默支持我的室友們、主內的弟兄姊妹們、實習夥伴們，謝謝你們在我壓力很大、挫折和無力時，陪伴我、鼓勵我、聽我發牢騷、陪我像瘋子一樣大吼大叫，也陪我哭陪我笑，最重要的事，謝謝你們總是為我禱告。我愛你們。

我想，這不只是一趟研究之旅，也是一趟自我實現之旅，在十多年前，九二一地震後不久的我，就立志成為一位助人工作者，如今，我已站在心理助人者的行列當中，還以地震為主題完成了受創者心理症狀和創傷後成長的研究，真是太奇妙了！將這一切的榮耀歸給　神。

怡梅 2014.09.11 於政大晴朗的早晨

中文摘要

本研究旨在建立創傷後成長之量化工具，以瞭解九二一地震後災區民眾心理症狀與創傷後成長之現況，同時亦探討災區民眾的心理症狀與創傷後成長之關係，並探究不同背景變項的災區民眾，在創傷後成長之差異情形。

本研究採問卷調查法，使用自編的「創傷後成長量表」與 Wang（2010）改編的「創傷後心理症狀指標量表－短版」進行研究，並以滾雪球的方式抽取 236 位災區民眾作為正式研究對象。所得資料以探索性因素分析、驗證性因素分析、描述性統計、*t* 考驗、單因子變異數分析及皮爾遜積差相關等統計方法進行分析。

本研究結果發現如下：

一、自編之「創傷後成長量表」經正式施測後，量表的同質性佳，有良好鑑別度與良好的構念效度，並有不錯的效標關聯效度；總量表內部一致性 α 為.981。綜論之，本量表信效度皆表現良好，為一頗佳的測量工具，能適切的測量出創傷後成長的程度。

二、災區民眾在心理症狀上呈現中度的心理症狀反應，在創傷後成長上呈現中低程度的反應。

三、災區民眾的創傷後心理症狀與創傷後成長具有高度相關。

四、不同性別的災區民眾，在創傷後成長的得分上無顯著差異。

五、不同破壞情形、重建情形、信念挑戰、社會支持、蓄意芻思與敘說分享情形的災區民眾，在創傷後成長的得分上有顯著差異存在。

整體而言，本研究的貢獻乃發展創傷後成長量表，進而協助心理助人工作者對災難後的心理重建能更有效地因應。根據研究結果，提出相關討論與具體建議，供災後心理重建實務與未來相關研究做為參考。

關鍵字：創傷、創傷後成長、創傷心理症狀反應

國立政治大學 National Chengchi University

Symptoms of trauma and posttraumatic growth of survivors in 921 Earthquake

Yeh, Yi-Mei

Abstract

The main purpose of this study was to develop a quantitative measure to assess posttraumatic growth, to understand the situation of posttraumatic symptoms and posttraumatic growth, and to investigate the relationships between posttraumatic symptoms and posttraumatic growth of survivors in 921 Earthquake. Moreover, the study was to discuss the variables of different background.

The study adopted a method of questionnaire survey, and the instruments used in this study were "Posttraumatic Stress Response Index-Short Form"(Wang, 2010) and "Posttraumatic Growth Scale." The study used snowball sampling to get the 236 survivors in 921 Earthquake as the sample of questionnaires. The study was analyzed by exploratory factor analysis, confirmatory factor analysis, descriptive statistics, t-test, one-way ANOVA, and Pearson product-moment correlation.

The main findings of this study were as follows:

1. The analysis results exhibited that the "Posttraumatic Growth Scale" was internal consistency, good degree of discrimination, good construct validity and criterion-related validity. It also showed the good reliability, the Cronbach's alpha coefficient of the total scales was .981. In short, the scale was a quite good measurement.

2. The level of posttraumatic symptoms was middle, and the level of posttraumatic growth was lower middle of survivors in 921 Earthquake.

3. The relationships between posttraumatic symptoms and posttraumatic growth of survivors in 921 Earthquake was highly relevant.

4. The gender of survivors in 921 Earthquake showed no significant difference in posttraumatic growth.

5. The different damage, rebuilding, core belief challenge, social support, deliberate rumination and narrative of survivors in 921 Earthquake showed significant difference in posttraumatic growth.

Overall, the contribution of this study is to develop the "Posttraumatic Growth Scale," and thus the psychological helpers to cope post-disaster psychological reconstruction effectively. According to the findings, the discussion and specific recommendations were for post-disaster psychological reconstruction practice and future related research.

Key words: trauma, posttraumatic growth, posttraumatic symptom

國立政治大學 National Chengchi University

目　錄

第一章　緒論 …… 1

第一節　研究動機與目的 …… 1

第二節　研究問題與假設 …… 8

第三節　名詞解釋 …… 10

第四節　研究範圍與限制 …… 12

第二章　文獻探討 …… 13

第一節　九二一大地震對心理健康的影響 …… 13

第二節　九二一地震之創傷後成長 …… 25

第三節　影響創傷後成長的重要因子 …… 35

第三章　研究方法 …… 43

第一節　研究架構 …… 43

第二節　研究對象 …… 44

第三節　研究工具 …… 47

第四節　研究步驟 …… 59

第五節　資料處理與分析方法 …… 61

第四章　研究結果 …… 63

第一節　創傷後成長量表之驗證性分析結果 …… 63

第二節　災區民眾心理症狀與創傷後成長之現況 …… 73

第三節　心理症狀與創傷後成長之相關 …… 77

第四節　不同背景變項於創傷後成長之差異情形 …… 79

第五章　討論 …… 89

第一節　創傷後成長量表正式施測結果 …… 89

國立政治大學 National Chengchi University

第二節　災區民眾的心理症狀與創傷後成長之現況…… 93

第三節　災區民眾的心理症狀與創傷後成長之相關性…… 97

第四節　不同背景變項的災區民眾在創傷後成長之差異分析…… 98

第六章 研究結論與未來建議…… 106

第一節　研究結論 …… 106

第二節　研究貢獻與未來建議 …… 110

參考文獻 …… 116

附　　錄 …… 126

國立政治大學
National Chengchi University

表目次

表1-1-1　歷年九二一相關研究主題摘要表 ……4
表2-1-1　創傷後壓力反應指標與前災難因子、當下災難因子及後災難因子的關係……23
表2-2-1　Tedeschi、Park與Calhoun（1998）的創傷後成長的類型、作用層面及特徵……28
表2-2-2　創傷後成長的向度、類別及內涵（胡欣怡，2005）……29
表2-2-3　九二一地震創傷後成長內涵之研究彙整……33
表2-2-4　Tedeschi、Park 與Calhoun（1998）創傷後成長作用層面與本土研究結果歸納……34
表3-2-1　預試樣本之背景變項分佈（*N*=96）　……45
表3-2-2　正式樣本之背景變項分佈摘要表（*N*=236）……46
表3-3-1　訪談者基本資料……49
表3-3-2　創傷後成長預試量表之項目分析表……50
表3-3-3　創傷後成長量表之預試題目初步因素分析結果……53
表3-3-4　預試創傷後成長量表之解說總變異量……54
表3-3-5　預試創傷後成長量表之因素分析摘要表……55
表3-3-6　創傷後成長預試量表因素分析和信度分析結果……56
表3-3-7　創傷後成長預試量表之相關係數摘要表……57
表4-1-1　創傷後成長量表之偏態與峰度摘要表……66
表4-1-2　創傷後成長量表之測量模式配適度指標檢核表……67
表4-1-3　創傷後成長量表之驗證性分析表……70
表4-1-4　創傷後成長之區別效度檢定表……71
表4-2-1　災區民眾在心理症狀指標量表之整體得分情形（*N*=236）……74
表4-2-2　災區民眾在心理症狀指標之各別得分情形（*N*=236）……74
表4-2-3　災區民眾在創傷後成長量表之整體得分情形（*N*=236）……75
表4-2-4　災區民眾在創傷後成長量表之各題得分情形（*N*=236）……76
表4-3-1　心理症狀與創傷後成長的相關係數摘要表……77
表4-3-1　不同性別之災區民眾於創傷後成長得分之*t*考驗摘要表 ……79
表4-3-2　不同破壞情形之災區民眾於創傷後成長得分之*t*考驗摘要表 ……80
表4-3-3　不同重建情形的災區民眾於創傷後成長得分之變異數同質性檢定表81
表4-3-4　不同重建情形的災區民眾於創傷後成長得分之單因子變異數分析摘要表……82
表4-3-5　不同基本信念的災區民眾之挑戰於創傷後成長得分之*t*考驗摘要表　83
表4-3-6　不同社會支持情形的災區民眾於創傷後成長得分之變異數同質性檢定表……84
表4-3-7　不同社會支持情形的災區民眾於創傷後成長得分之單因子變異數分析

摘要表……85
表4-3-8　不同蓄意芻思的災區民眾於創傷後成長得分之*t*考驗摘要表 ……86
表4-3-9　不同敘說分享經驗的災區民眾於創傷後成長得分之變異數同質性檢定表……87
表4-3-10 不同敘說分享經驗的災區民眾於創傷後成長得分之單因子變異數分析摘要表……88

國立政治大學
National Chengchi University

圖目次

圖3-1-1　研究架構圖……44
圖4-1-1　創傷後成長之測量模型圖……64
圖4-1-2　創傷後成長之驗證性因素分析圖……68

國立政治大學
National Chengchi University

第一章　緒論

本章共分成四節，分別說明研究動機與目的，再依序提出研究問題與假設，並界定本研究之重要名詞，以及說明本研究之推論範圍與研究限制。茲將上述內容分節論述如下。

第一節 研究動機與目的

自古哲學家、詩人都再三提醒我們，人類的歷史猶如一條創傷鎖鏈，是由血與淚連串寫成的。從另一個角度思想，災難其實本就是人類生活的一部份，雖然破壞力強大，造成生命財產的大量損失，更讓存活者內心留下不可抹滅的心理傷痕，但卻也提供了生態、社會與個人生命的新轉機，是毀滅與生機循環中不可或缺的一部分（洪福建，2003）。正因為此種受創的人生必然性，生命的種種可能性遂得以萌芽與滋長。那麼，九二一地震又帶給生命怎樣的萌芽與滋長？在九二一地震即將邁入 15 年之際，災難帶來的「長期效應」為何？創傷後成長的情形又是如何？本研究嘗試以「成長」的觀點瞭解災難過後的受創者的創傷後成長情形。

壹、研究動機

一、以成長觀點探討九二一對受創者之影響

九二一大地震為台灣百年來的重大天然災害，對台灣人而言更是一大創傷，不只嚴重破壞社會生活基本質素，進而使人我之間依附的鏈結遭受破壞，同時也損害互為共同體的感受，更對個人心理產生了強烈的衝擊，導致個體的防衛系統突然性地毀損，使得個體無法有效面對災難處置，可說是同時帶來了集體式創傷與個人式創傷。自此，創傷工作及災後心理重建成為一個醒目的主題。從相關研究發現可知，地震對人類的衝擊與影響波及各個層面，包括災後生活秩序的重新適應、家的毀損及經濟損失引發的失落、失去親人的悲傷失落、災後鄰里關係與人際互動的改變引發的心理壓力、擔心家人的處境、因重建而負債或經濟收入與工作被中斷而造成的經濟壓力，以及面對不可知未來的恐懼等，災難不只重擊了原本生活秩

序與品質，也對個人心理健康產生了強烈的衝擊。

個人於災後的身心反應成了學者注目的焦點，病理學的角度將災後強烈的情緒反應視為引發精神疾病的脆弱性反應，如學者發現大部分研究顯示面臨災難或重大壓力時，個體會出現較多的心理障礙甚至演變為精神疾病的發生（周煌智、蔡冠逸、吳泓機、蔡東平、周碧瑟，2006）。然而，以正面的角度觀之，災後出現的身心反應是個人面對壓力狀態下所引發的自然現象，每個經歷災難者出現的身心反應有其相似性與獨特性，獨特性的部分與個人特質、暴露於災難下的程度，以及個人所處的生態系統有關（Tedeschi & Calhoun, 1995）。Linley與Joseph（2004）指出創傷是正面和負面、失落與獲得、受苦與成長的辯證力量攜手並存的。受創成長就臨床和健康照顧場域而言，是一項具實用性的療癒介入目標，但這是一項長期目標，需要情緒、身體、適應和因應等層次的漫長改變。所以，受創後苦痛與失落，究竟是指向病理或成長，必須以更精緻化、長期化的研究嘗試加以釐清。

鑑此，研究者亦認為創傷與創傷事件後的反應是多層面的，不只侷限在負向改變的精神症狀與身心症候群，通常也會造成創傷者對自我、人我與世界的意義、價值等認知基模的徹底改變（Janoff-Bulman, 1989），此改變對個人亦又帶來了怎樣的影響？

九二一大地震重擊台灣已屆十四週年，造成台灣社會的影響，仍有後遺效應的存在。Ursano、McCaughet與Fullerton（1994）指出，個體經歷災難創傷事件時，其心理結構就如同陷入混沌的狀態，從混亂到恢復的歷程，並非一蹴可及，而是蘊含者「短期效果」與「長期效應」的不同。發生九二一地震之後，台灣的天災仍然頻傳，甚至有些災難重複出現在九二一地震災區。在2013年3月27日，南投出現了6.2級強震，又於6月2日發生規模6.3級的強震，兩起在南投的強震，都不禁令台灣民眾憶起14多年前的九二一大地震，那集體創傷的記憶再一次被掀起，並引起了許多的恐慌與擔憂。對許多受創者而言，創傷彷彿是一種刺青的記憶，是一種無法抹滅、也難以磨滅地，會不斷反覆地提醒個體過往的經驗與感受。

以研究者自身為例，身為土生土長的集集人，即使九二一地震已過了14年之久，對當時只有小學五年級的我仍存有相當清楚的記憶。而當時被地震摧殘過後毫無生氣的家園，如今早已重建完畢，且發展成了著名的觀

光勝地，每到假日旅客便川流不息，當時災後的慘狀已不復見，也已經幾乎看不到地震曾經走過的痕跡，但是對於地震的印象卻仍然深刻的留在研究者的心中。而在今年年初的兩起南投的強震中，觀看居民們對於地震的反應，更是看見了九二一仍然留在每一位當時親身經歷的生命之中，且是一趟深刻且難忘的生命旅程。九二一地震至2013年9月已年滿14年，地震後受創者的心理經驗和療癒歷程已經到了何等的程度?受創者的生命歷程已經走到哪裡？十多年後，大部分的人都走出地震的陰霾了嗎?然而，研究者不禁從心底深處發出疑惑，災難帶給我們的只有傷害嗎？本研究欲探討人們在經歷重大災難後，除了發展成病理與恢復原有功能之外，是否亦有獲得某種轉化與成長的可能？

二、以量化研究方法探討集體的創傷後成長情形

災難事件的無預警性、短時間內同時發生在許多人身上，並使得個體失去控制感的這些共同特性（Miller, 1998），在任何人身上皆會引發明顯的心理苦痛或症狀。這些反應包括個人生命與生活受到威脅、家園的瓦解、家庭的破碎，以及持續的生活困境等，都對個體心理衛生產生重大的衝擊，也成為近年來國際學者研究所關注的議題，而災難與創傷事件的無國界與全球化趨勢，也都反映出災難心理學實徵研究和實務上的迫切性與重要性（Norris, Friedman, Watson, Byrne, Diaz, & Kaniasty, 2002）。而國內對此議題的相關研究，於九二一地震後開始受到心理學界的關注與探討，掀起了災難創傷心理研究的風潮，希冀對心理重建有所裨益。九二一至今相關的研究中，許文耀（2009）從期刊、國科會研究報告、會議論文到碩博士論文的整理發現，可以依心理、社工、社區重建、醫療、精神醫療及其它（含教育、文化心理學、人文及公共心理衛生）等領域進行分類。其中，在心理學領域部分，主要的研究對象大多為兒童與青少年、一般成人等，主要的研究主題計可歸類為：1.災後身心反應及其影響因子；2.心理重建處遇介入的經驗與療效；3.創傷與復原成長歷程的探討；4.助人者的心理歷程；5.悲傷與哀悼歷程的探討等，其中量化研究有47篇，質性研究37篇，共計84篇，各個主題之質量化研究篇數詳細統整如表1-1-1。從表中可知，整體上與創傷後復原成長有關的研究數量最少，其中僅有質性研究8篇，而量化研

究則是缺乏的，有關創傷後成長的歷程及情況是鮮少被瞭解的。

多數實徵研究按事件發生後以「年」計的時間進行，如1年、3年、5年，甚至20年之久（Cohen, Hettler, & Pane, 1997）。由於成長並非一蹴可及，研究者認為，或許九二一後經過了14多年後，方進行創傷後成長的測量仍是合宜且深具意義。且截至目前為止，針對災後復原的實證研究多聚焦於個人創傷後的成長，缺乏集體的創傷後成長情形，且目前相關的研究工具與資料收集仍然缺乏。因此，研究者亟欲透過量化研究之方式，一探災區民眾災後至今創傷後成長之情形。

表1-1-1

歷年九二一相關研究主題摘要表

主題	量化研究	質性研究
災後身心反應及其影響因子	41 篇	5 篇
心理重建處遇介入的經驗與療效	4 篇	7 篇
創傷與復原成長歷程的探討	0 篇	8 篇
助人者的心理歷程	0 篇	8 篇
悲傷與哀悼歷程的探討	2 篇	9 篇
共計	47 篇	37 篇

三、探討影響創傷後成長之因子

國內對於九二一地震的研究多著重在影響心理症狀反應的因子，針對創傷後成長的研究較為缺乏，而對創傷後成長因子的探究更是少為人所提及。因此，研究者除了亟欲探究九二一災難過後受創者的創傷後成長情形，亦欲進一步探討影響創傷後成長的因子。從目前國內對於九二一的研究發現，影響創傷後心理症狀反應的因子可分為前災難因子、當下災難因子以及後災難因子，這些因子中是否也與創傷後成長之間有所關聯？在前災難因子中，性別在創傷後的壓力反應上具有顯著差異（林耀盛、陳淑惠、洪福建、曾旭民，2005；洪福建，2003，2004；許文耀、曾幼涵，2003；Chen, Tseng, & Wu, 2002 ; Wu, Hung, & Chen, 2002）。在當下災難因子中，研究指出創傷暴露程度僅會直接影響創傷後壓力反應，且隨著時間越長，其影響效果越弱（許文耀、曾幼涵，2003；洪福建，2003）。由此可見，雖然當下災難因子與災後身心健康有關，但其間的關係非常的微弱（McFarlane,

1987）。在後災難因子方面，研究發現災後所引發的持續性壓力事件會進而影響災後的身心狀態，其中不少研究指出資源流失為影響災民心理困境的最強變項（許文耀、曾幼涵，2003；Carver, 1993 ; Freedy, Saladin, Kilpatrick, Resnick, & Sammders,1994 ; Freedy, Shaw, Jarrell, & Masters, 1992 ; O'Neill, Evans, Bussman, & Storandberg, 1999）。除此之外，社會支持以及面對災難的因應方式亦會持續影響創傷後壓力反應（洪福建，2003；許文耀、曾幼涵，2003；Chen et al., 2002 ; Wu et al., 2002）。

由上述可知，前災難因子中的性別，以及後災難因子中的資源、社會支持與因應，為災後持續影響身心狀況的重要因子，而這些因子也是否也是影響創傷後的成長的關鍵因素？在性別方面，國外的相關研究中發現，性別與成長的關係研究結果是分歧的，部分研究指出女性經驗到較多的成長（Park, Cohen, & Murch, 1996 ; Tedeschi & Colhoun, 1996 ; Weiss, 2002），也有研究指出無性別差異（Polatinsky & Esprey, 2000），而也有研究指出性別特質在經歷天然災害後面對自我與他我關係的變化、處理角色轉換以及苦難經驗的問題上具有性別的差異（Gilligan, 1982 ; Wetzel, 1991 ; Yehuda, 1998），由此看見了性別影響創傷後成長的可能性，值得進一步探討與關注。在資源方面，可分成外在環境資源和內在心理資源兩層面來探討。在外在環境資源中，相關研究指出九二一地震後，「家園原地重建」者比「家園易地重建」者有較佳的身心適應（林耀盛、吳英璋，2004）。家園重建的情形是否會影響創傷後成長的差異？內在心理資源方面，創傷經驗對個人基本需求的挑戰與瓦解，會直接或間接影響個人內在的心理資源。國外相關的研究指出，一個震動個人基本信念的事件的出現是形成創傷後成長的重要基礎(Janoff-Bulman, 1992 ; Linley & Joseph, 2004 ; Parkes, 1971 ; Tedeschi & Calhoun, 1995, 2004)，核心信念的挑戰是創傷後成長的主要預測因子（Lindstrom, Cann, Calhoun, & Tedeschi, 2013）。由此可知，在資源方面，家園重建與個人核心信念的挑戰為個人內外資源中對創傷後成長的重要影響因子，然而目前國內較缺乏針對此兩項因子與創傷後成長之關係的相關量化研究，值得從量化研究的角度進一步探究此兩項因子與創傷後成長之間的關聯性。

在社會支持方面，國內已有質性研究指出創傷後重要的關鍵經驗轉折為「周遭他者的支持傾聽」，而國外學者研究發現「與他人關係」為創傷後成長的向度之一，包涵能了解他人的支持和好處，以及知覺到關係親近感

的增加(Morris, Shakespeare-Finch, Rieck, & Newbery, 2005 ; Tedeschi & Calhoun, 1995, 1996）由此可知，社會支持系統對於創傷後成長的具有一定程度的重要性，然而國內對此相關的研究則多注重在社會支持對創傷後心理社會反應的影響上，而與創傷後成長之間的關聯只在質性研究上有所發現。因此，社會支持因子是否對於創傷後成長具有顯著的影響效果，亦是研究者所欲探究的。

在因應方式上，Tedeschi 與 Calhoun（1997）認為，「芻思」（rumination）為創傷後成長的一個中心歷程，蘊含較高層次之信念、目標、行為與認同上的轉變。除了芻思之外，「敘說」也是一個重要的因應方式。「敘說」是人在現在對曾經在場的經驗進行反思，以理解經驗的意義，隨著現在對過去印象的重塑，將過去經驗賦予意義的過程（李宗燁，1995；Wigren, 1994）。以敘說治療的觀點，創傷會影響個體對經驗的敘說歷程，透過敘說受苦的故事能幫助個體在面對生命的崩解時，創造出連續性與整全性之意義（Charmaz, 1999 ; Wigren, 1994）。因此，「芻思」與「敘說」為創傷後成長的關鍵因應因子與歷程作用，使受創者一方面承認與接受創傷後的生活限制與反覆經驗創傷感受，一方面又拓展自我強度，慢慢的轉化創傷義涵。然而，目前國內的相關研究上有質性研究上的支持，芻思與敘說與創傷後成長之間是否具有顯著的關聯，期待亦有量化研究的支持。

貳、研究目的

研究者參考現有的相關文獻，及國外在創傷後成長的相關研究後，擬深入探究目前九二一地震災民對地震的心理症狀反應及創傷後成長之現況，從傾聽災難現場的微小聲音，聽見災民心中真實的聲音，並試圖呈現災後所帶來的生命改變與成長情形，並從中尋覓影響成長的關鍵因素。

因此本研究目的可歸納為下列幾點：

一、 透過災區現場訪談，並驗證性因素分析考驗其信效度，以發展適合台灣之「創傷後成長量表」。

二、 探究災區民眾對近期地震之心理症狀反應與創傷後成長的關係。

三、比較不同背景變項之災區居民在創傷後成長之差異。

研究者期盼根據研究結果提出建議，澄清心理專業助人者與社會大眾對於大型災難所帶來的長期影響，並試圖找出影響成長的關鍵因素，提升助人者對於災後成長內涵與現象之理解，作為未來心理專業人員對於災後心理重建工作之參考，盼能促進更完整的災後心理重建工作。

國立政治大學
National Chengchi University

第二節　研究問題與假設

壹、研究問題

根據前述研究動機與目的，本研究所欲探討之問題如下：

一、本研究自編之「創傷後成長量表」之信效度為何？

二、災區民眾對近期地震的心理症狀反應與創傷後成長的現況為何？

三、災區民眾對近期地震的心理症狀反應與創傷後成長的關係為何？

四、不同背景變項之災區居民在創傷後成長是否具有差異？

（一）性別不同的災區居民對於創傷後成長是否具有差異？

（二）破壞情形不同對於創傷後成長是否具有差異？

（三）家屋重建情形不同對於創傷後成長是否具有差異？

（四）基本信念挑戰與否對於創傷後成長是否具有差異？

（五）社會支持情形的不同對於創傷後成長是否具有差異？

（六）刻意芻思災後正面影響與否對創傷後成長是否具有差異？

（七）與他人分享災難經驗的不同對創傷後成長是否具有差異？

貳、研究假設

為瞭解以上之研究問題，本研究提出下列研究假設：

假設一：研究者自編的「創傷後成長量表」之信效度表現佳。

假設二：災區民眾對近期地震的心理症狀反應呈現高度反應，創傷後成長成呈現高度反應。

假設三：災區民眾對近期地震的心理症狀反應與創傷後成長具有正相關。

假設四：不同背景變項之災區居民在創傷後成長具有顯著差異：

（一）不同性別災區居民，在「創傷後成長量表」的得分上有顯著差異存在。

（二）災後破壞情形不同之災區民民，在「創傷後成長量表」的得分上有顯著差異存在。

（三）家屋重建情形的不同之災區民民，在「創傷後成長量表」的得分上

有顯著差異存在。

（四）災區居民之基本信念挑戰與否，在「創傷後成長量表」的得分上有顯著差異存在。

（五）災區居民接受與給予社會支持的不同，在「創傷後成長量表」的得分上有顯著差異存在。

（六）災區居民是否刻意芻思災後正面影響，在「創傷後成長量表」的得分上有顯著差異存在。

（七）災區居民與他人分享災難經驗的不同，在「創傷後成長量表」的得分上有顯著差異存在。

國立政治大學
National Chengchi University

第三節　名詞解釋

壹、創傷（trauma）

創傷是一種由外界災難破壞了個體因應與防衛功能的強烈情緒反應，使個體經驗到無助。Myers（1994）將創傷分為兩種類型，一種是「個人式創傷」，指災難對個人心理的衝擊，導致個體的防衛系統突然性地毀損，使得個體無法有效面對災難處置；另一種是「集體式創傷」，指災難對社會生活基本質素的重擊，因而使人我之間依附的鏈結遭受破壞，同時損害互為共同體的感受。相對與其他型式的創傷事件，天然災難影響的層次更廣、持續影響的時間更長遠且深，以及造成更巨量的心理與生理傷害（Azarian & Gregorian, 1998）。綜上所述，九二一不只帶來了個人式創傷，同時也帶來了集體式創傷，本研究所欲探討的創傷，聚焦於天災所引發個人的特殊心理狀態，帶給個體長期在心理上的影響，包括個體在生活脈絡及他人關係之間的斷裂，與在心理上無助、恐懼、失控感等強烈情緒反應，影響個體因應方式及防衛系統，使其無法有效面對生活而反覆受苦之狀態。

貳、創傷後成長(posttraumatic growth，PTG)

創傷後成長係指個人經驗到的成長現象超過先前適應狀態和心理功能，當個體面對創傷事件時，能發展出不同且適當地因應策略之能力，與個體日後的生活效益具正向關係。Tedeschi 與 Calhoun（1995）具體指出創傷事件後對一個人的助益會顯現在三個層面：覺知自我、覺知人際互動以及生命的哲學觀。在「覺知自我」層面，指的是個人在經歷創傷事件後我產生的自我信任，以及能夠賞識自己的脆弱、自己的敏感和情緒。「覺知人際互動」層面指個人看見自己的脆弱並願意向他人自我揭露便與他人產生真實的連結。在「哲學觀改變」層面，指個人對生命的意義重新有所省思，進而調整了個人對生命及世界的哲學觀。上述三個創傷後成長層面，於本研究中依序以「自我層面」、「人我層面」以及「人生哲學層面」稱之。

參、創傷心理症狀反應

創傷反應的方式可能透過語言，也可能是是身體的(somatic)、行為的或視覺的(visual)，無論受創者是否記得，受創者總是以無數的方式敘說其創傷的故事。這些行為的、視覺的與身體的片斷侵擾受創者的生活世界，造成創傷心理症狀的反應。Tedeschi與Calhoun（1995）指出創傷心理症狀的反應會成現在思考上、情緒上和行為面上。就思考面來說，創傷會使個人產生插入性的記憶、過度警覺、低自尊與追尋創傷意義的掙扎。就情緒面觀之，創傷易使個體呈現罪惡、憤怒、恐懼與憂鬱反應。就行為面而言，創傷可能導致個體藥物使用量增加、性功能/慾望改變、人際疏離與攻擊行為的等增加。綜上所述，本研究所欲探討之創傷心理症狀，並非直接以病理的觀點討論「傷後壓力反應症候群」（Post-Traumatic Stress Disorder，PTSD），而是以創傷意涵的觀點出發，關注災後個人在的自我層面、與周遭他者互動關係變化之社會心理因應歷程、以及生活適應之心理歷程等層面上之心理症狀反應，於本研究中以「創傷心理症狀」稱之，亦以「社會心理反應」表示此意涵。

國立政治大學 National Chengchi University

第四節　研究範圍與限制

本研究雖力求周延與嚴謹，但限於研究者人力、物力、財力及時間上的限制，在本研究中仍有未盡完備周詳之處，以下說明本研究的範圍與限制：

壹、研究範圍

一、本研究之調查範圍以九二一地震之震央地區及附近鄉鎮地區為主，包括集集鎮、竹山鎮、中寮鄉、水里鄉、名間鄉、信義鄉等南投地區之鄉鎮居民，不包含其他零星災區之居民。

二、本研究變項的範圍為創傷心理症狀反應與創傷後成長之現況、差異與相關。創傷心理症狀反應包含：惡兆預期／影像反覆、身心症候群以及刻意逃避／心理麻木；創傷後成長包括三個層面：自我層面、人我層面以及人生哲學層面。此外，在背景變項方面，僅針對災區居民之性別、破壞情形、重建情形、基本信念、社會支持、蓄意芻思及敘說分享等因子進行探討。

三、本研究採用問卷調查法。

貳、研究限制

一、本研究採取的樣本方式為滾雪球法，僅侷限於台灣九二一震央災區及附近鄉鎮之居民。且因鄉鎮地區尚有些許不識字之中老年人而無法填寫問卷，因此，研究結果無法推論至全台灣地區居民。

二、本研究探討創傷心理症狀反應與創傷後成長之現況、差異與相關。因此，本研究僅就變項之各層面進行統計與分析，至於文獻提及之其他層面，因人力、物力、財力與時間上之限制，無法兼顧全面，而研究結果也有解釋上的限制存在。

三、本研究以問卷調查法為主要研究方法，以「創傷後心理症狀指標量表」和「創傷後成長量表」為測量工具。受試者在填答上可能會受到記憶、覺知能力、及個人認知情緒等主客觀因素影響，使其所填答之表現未必與真實的經驗完全相符，而使研究結果有所誤差。

第二章　文獻探討

九二一地震發生於民國 88 年 9 月 21 日凌晨 1 時 47 分，芮氏規模為 7.3 的強烈地震，又稱集集大地震，是台灣百年以來重大的災難事件，死亡人數共計 2,415 人，失蹤人數共計 29 人，受傷人數共計 11,567 人，房屋全倒共計 51,718 戶，房屋半倒共計 53,830 戶（主計處，2000）。大自然造成的傷害極為廣泛，這場震動帶給台灣的人民巨大的震撼，至今已經過 14 年之久，當歲月的流動逐漸抹去歷史的痕跡時，這場震動所帶來的改變與影響卻從不曾停止過。

第一節　九二一大地震對心理健康的影響

此節首先探討災難對人類的衝擊、災難與創傷之間的關係，並透過九二一相關研究的整理出九二一地震後災民所產生影響，以及受創者的社會心理反應。

壹、災難與創傷的衝擊

災難為對人類生活造成大範圍的傷害與毀壞之事件，通常是非比尋常的、無預期的、短時間內發生，個體無法立刻以慣有因應問題的方式處理當前所面對的困境，而且災難可能帶來社會的崩解（林耀盛，2010；Marsella, Johnson, Watson, & Gryczynski, 2008）。簡而言之，災難就是指超乎人類控制的一種事故（Olivia, Claudia, & Yuen, 2009）。Miller（1998）認為災害可以認定為基本的社會結構遭受重大影響，因而威脅社區既有的生計與功能，其歸納災難的特性有五點：（1）災難事件將要發生前幾乎是無預警的；（2）災害通常於短時間內發生，但對個人所造成的夢魘卻不是短期內可以處理的；（3）災難通常造成極端的危險，包含個體的生活、財產、親友及對世界可預測感與安全感的整體失落；（4）災難通常使個人失去控制感，因而導致無助感；（5）災害通常是同時發生在很多人身上，產生廣大民眾共同擁有集體經驗，此一災害屬性的正面意義是凝聚社區居民共同體意識，這也是提供受創地區災後生活重建的支持力量。此外，McCaughey、Hoffman與Lyewellyn（1994）認為地震相較於其他天然災害更具有下列之特性：（1）無法預測的：不知何時降臨；（2）瞬間：突然的死亡、傷害與毀滅；（3）集中的：高速度的摧毀能量；（4）無法控制的：急促嚴重的後果，難以有效防範；（5）巨大

力量的：導致大規模的毀滅；（6）捉摸不定的：無法看見成因，僅見後果；（7）全面影響的：個體的五官都受其圈圍影響；（8）無法預期的持續：餘震不斷，造成高度警戒感。林耀盛（2001）指出災難危機的顯現，通常造成極端的危險，造成人類對世界可預測感與安全感的整體失落，映射出人類在世存有的焦慮，也衝擊著人類的認同意識。由此可知，地震所造成的災難具有集中、瞬間、巨大力量的震撼力，且又有著無法預測、無法防範的未知感，加以餘震所引起的警界感，地震對個體的心理健康、慣有因應方式所造成的衝擊與困境更是不容輕忽。

黃小玲（1998）指出災後遇到的壓力與生活改變包含七的項目：（1）家族毀損：因住屋損毀被迫遷移到另一個新的空間、或小孩被迫離家、家族成員分散住在另一個家庭；（2）財務損失：包含工作與商業的損失、生活經濟上的匱乏和大筆債務；（3）家庭衝突：包含新的家庭衝突與婚姻問題等；（4）社會破壞：包含朋友或鄰居的遷移離開以及中止災前的社交娛樂等活動；（5）健康受損：家庭成員任一人的健康受到傷害；（6）失去親人：指雙親、配偶、兄弟姊妹、小孩或孫子等；（7）生活的改變：個人適應不一樣的生活，健康狀況可能受到影響。吳英璋（2005）於災後五年針對天災嚴重性進行比較分析，問卷結果指出，與SARS及其他水災、風災相比，「個人主觀最嚴重的災害」中比率最高的為九二一地震（佔65.8%）。此外，此研究也指出，災後「生活變差」為最高，其中包含身心症狀、PTSD、負向自我效能及負向社會連結反應（父母管教、同儕關係、師生關係）；其次為「生活變好」，而此兩項均顯著高於「生活不變」。此研究結果呼應學者所言「歷經生命威脅的事件後，要「如同從前」（as before）在本體上已是不可能」（Bar-On, 1999），更值得注意的是，災難所帶來結果並不完全只有「生活變差」，「生活變好」也隱隱約約訴說著創傷後的正向成長意義。災難其實是人類生活的一部份，它破壞力強大，造成生命財產的大量損失，也讓存活者內心留下不可抹滅的心理傷痕，但卻也是提供生態、社會與個人等生命的新轉機，是毀滅與生機循環中不可或缺的一部分（洪福建，2003）。

由此可見，地震對人類的衝擊與影響波及各個層面，小至影響個人生活秩序，個人需重新適應災後的生活；大至影響社會及國家的崩毀，社會資源大量被運用。從個人層面來看，個人所面臨的外在壓力也都牽引著個人的內在困境，包含家的毀損及經濟損失引發的失落、失去親人的悲傷失落、災

後鄰里關係與人際互動的改變引發的心理壓力、擔心家人的處境、因重建而負債或經濟收入與工作被中斷而造成的經濟壓力，以及面對不可知未來的無助感等，災難不只重擊了原本生活秩序與品質，也對個人心理健康產生了強烈的衝擊。

從災難對個人心理健康的衝擊可進一步探討，創傷與災難事件之間的關係。對許多受創者而言，創傷彷彿是一種刺青的記憶，是難以磨滅地，也會不斷反覆地提醒個體過往的經驗與感受。「創傷」這個字源自於希臘字 pierce，本意為「刺穿」之意（廖本富，2000）。Monahon（1993）指出，界定「創傷」的關鍵詞彙是由「非比尋常的（extraordinary）」、「無法預測的（unpredictable）」、「突發的（sudden）」、「強力衝擊的（overwhelming）」、「損毀解體的（shattering）」與「不斷轉變的（transforming）」等等語意所圈圍。Tedeschi 與 Calhoun（1995）也指出創傷共有四個特性：第一，突然、非預期的發生，威脅到個人心理健康及幸福感。第二，個人喪失掌控感。第三，不可逆與不可改變的事件對個人造成長期影響，伴隨而來的是無助感。第四，指責與歸咎，指責他人可當作一個訊號，代表個人感受到無助與壓力。這些創傷的意涵正好與「災難」的特性不謀而合，創傷與災難通常緊緊相連。Myers（1994）將災難創傷分為兩種類型，一種是「集體式創傷」，指災難對社會生活基本質素的重擊，因而使人我之間依附的鏈結遭受破壞，同時損害互為共同體的感受；另一種是「個人式創傷」，指災難對個人心理的衝擊，導致個體的防衛系統突然性地毀損，使得個體無法有效面對災難處置。

相對與其他型式的創傷事件，天然災難影響的層次更廣、持續影響的時間更長遠且深具骨牌效應，以及造成更巨量的心理與生理傷害（Azarian & Gregorian, 1998）。創傷意味著個體與生活脈絡產生了斷裂，個體喪失了控制感和確定感，感受到自己與周遭他者的關係被切斷（Kleber, Figley, & Gersins, 1995）由此可知，九二一不只嚴重破壞了外在環境、生活和人我關係，更是對個人產生了強烈的衝擊，簡單地說，九二一同時帶來了集體式創傷與個人式創傷。

然而，災害到創傷，卻並非一種單純的線性演進模式，而是一種相互對立又相互依存地互動關係，也就是說，災害造成家園生計的坍塌崩解，其所涵蓋的心理意義具體顯現於創傷的意旨之中，而創傷所指出的內涵也可說

是一種象徵性的心理殘跡，呈現出一種尋求意義的賦予，卻又懸而未決之樣態。從災難和創傷中強烈毀壞崩解與難以預期之意涵，可以發現「無助感」、「失控感」、「恐懼感」、「無力感」為創傷的核心情緒。創傷可以說是不尋常的心理傷口，是一則又一則等待敘說的、草擬性的、未完成時態的、充滿裂痕的故事（林耀盛、陳淑惠、洪福建、曾旭民，2000）。創傷後反應可區分成五個階段：（1）強烈反應階段，此階段包含快速的思緒與強烈的情緒反應。（2）否認階段，個體在此階段經驗到情緒的麻木，逃避有關壓力源的想法或記憶，因應能力明顯減弱。（3）插入階段，此階段個體經驗到插入性思考、影像，以及伴隨強烈情緒的痛苦。（4）疏通階段，經驗否認階段與插入階段的重複擺盪後，個體逐漸減少處於極端麻木或強烈苦痛的情緒狀態。（5）完成階段，個體的意識經驗與行為回復到創傷前的平復狀態（Horowitz, 1999）。

此外，周煌智等人（2006）表示大部分研究顯示面臨災難或重大壓力時，個體會出現較多的心理障礙甚至演變為精神疾病的發生，與災難有關的精神疾病包含創傷後壓力症候群、重鬱症、恐慌症、焦慮症與睡眠障礙等；其中又以PTSD及重鬱症的比例為高，兩者間又以PTSD發生的機率更高。然而，創傷與PTSD 並非等同意義的（synonymous）概念，學者指出，經歷創傷事件是個人是否會發展成PTSD的必要條件，但不是充分條件，因此「創傷」與「PTSD」之間並非屬於「是」/「否」兩端對立的發展關係，也非必然的演進邏輯（林耀盛，2003；Foa & Meadows, 1998 ; Yehuda, 1998）。Frankl（1971）指出受苦性本是生活的本質意義，不一定直接以心理病理學架構處理。因此，PTSD並非災難後必然出現的反應，也非災難後唯一的反應（O’Brien, 1998）。從許多災難心理的研究中發現，多數研究將受苦與創傷交替使用，混為一談，忽略苦痛本身並不是病理學意義，將災後的受苦、受創的情形直接予以診斷為PTSD，只著眼於症狀消除，則忽略了許多生命本質的意義（Summerfield, 1998）。從另一個角度思考，影響創傷是否成為PTSD的因子中，如個人對事件的認知評估（cognitive appraisal）、所知覺到的威脅或傷害、原先所承受的壓力、生活歷史、個人的因應風格與策略、性格特質、性別、家庭等等因素，可能是風險因子，卻也可能是保護因子（Yehuda, 1998）。

因此，探討災後受創者的身心狀態，不應限制於將創傷和PTSD劃上等

號來評估受創者，而應該從創傷意涵的觀點出發，全面性地且深入地關心災後之身體與心理因應的轉變與歷程、災後社會心理重建歷程，以及與周遭他者互動關係變化等，方能更加明白清晰地瞭解災難之後對個人和社會的整體影響。

貳、九二一地震之心理症狀反應相關研究

九二一地震受創者在地震發生後三、四個月之間所經驗的自陳情況進行因素分析，以瞭解其歷經災變後自我覺知的經驗的心理結構狀態，結果發現有四種結構（陳淑惠、林耀盛、洪福建、曾旭民，2000）：（1）惡兆的預期/影像的反覆：包含「創傷後徵候」與「鬱灼無助感」。「創傷後徵候」是指影像的回復、逃避疏離、過度警覺、惡兆的災難預期等典型後創傷反應；「鬱灼無助感」則是指無助悲傷、解離猶豫與傷痛難忘等情緒面向。（2）身心症候群：包含「心身症狀叢結」與「日常作息失調」。「心身症狀叢結」包括頭暈、頭昏眼花、肩膀酸痛、心悸、易疲累等身心反應；「日常作息失調」包含反胃、腹瀉、呼吸變淺/急/重、吃不下與易感冒等狀況。（3）刻意逃避／心理麻木：包括刻意逃避某些想法、話題、活動或地點，以及感到自己沒有什麼感覺，麻木不仁。刻意逃避與心理麻木是歷經創傷事件的典型反應，也是創傷經驗是否轉變為PTSD的重要診斷標準類別依據。（4）功能不良的因應：指面對災難事件所呈現的因應方式會影響日常生活的適應功能，包括使用安眠藥（興奮劑）、增加喝酒量、性功能改變、體重下降4公斤以上與感到罪惡感等。九二一災後健康狀況分析的研究也顯示，災後受創者的身心症狀上，「生活變差」組顯著高於「生活變好」，而「生活變好」組再顯著高於「生活不變」組（吳英璋，2005）。根據Tedeschi與Calhoun（1995）說明災後個人出現的身心反應顯現於想法（警覺度升高、自尊變低等）、情緒（罪惡感、恐懼、害怕與等）、行為（藥物使用、人際退縮、攻擊行為）、生理變化與生活壓力層面（明顯的身體疼痛與心理悲痛）上，此災後出現的身心反應是個人面對壓力狀態下所引發的自然現象，每個經歷災難者出現的身心反應有其相似性與獨特性，獨特性的部分與個人特質、暴露於災難下的程度，以及個人所處的生態系統有關。

創傷與創傷事件後的反應是多層面的，不只侷限在負向改變的精神症狀與身心症候群，通常也會造成創傷者對自我、人我與人生意義、價值觀等認

知基模的徹底改變（Janoff-Bulman, 1989）。

一、 量化研究發現

（一）自我層面

洪福建（2003）對受創者災後身心反應的追蹤研究中，驗證災難的本身會衝擊一個人的訊息處理系統，也衝擊個人的內在世界，造成創傷後壓力反應的出現與個人擁有內在因應資源的匱乏。自我效能可視為個體的一般控制信念（general control belief），意指個體相信自己有能力成功因應所面對困難的信念。災難創傷事件衝擊受創者可控制感的基本信念，造成個人控制感的失落，亦即影響受創者的自我效能。此研究發現，個人基本信念與災後的身心反應有所關聯，負向信念除了與正向情緒為顯著負相關之外，與其他各項災後身心的負向反應指標有顯著正相關；正向信念則與正向情緒有顯著正相關，其餘均呈顯著負相關。此研究分析的結果也明確指出，個人的認知評估、因應反應與情緒調節策略與災後身心反應有顯著的關係。林怡慧（2001）針對九二一震災後災區青少年之創傷後反應，發現負向自我效能與「PTSD症狀總分」、「重複經驗／逃避」、「麻木／其他適應不良」以及「身心症狀」皆達顯著正相關。進一步進行多元迴歸分析的結果，自我效能感對此四項創傷後反應皆達預測水準，其中負向自我效能能預測PTSD與身心症狀的嚴重程度，而正向自我效能與PTSD症狀總分與「重複經驗／逃避」症狀呈現正相關，且有顯著預測力，但與「麻木／其他適應不良」則呈現負相關。上述研究皆將個人基本信念或自我效能作為前災難因子，討論其對災後創傷反應的影響，而災難後對個人基本信念或自我效能的影響則較少研究提及，僅有陳淑惠等人（2000）的研究提及受創者自我評估自己的身體健康狀態與心理健康狀態與過去情況相比的情形，整體而言為「變差一些」或「悲觀一些」的比例最高，反應出受創者的自我感受到災難的影響。

（二）人我層面

許文耀（2003）針對災後社會支持與心理症狀之間關係，發現災民之心理症狀中出現經常感到「社交退縮」或「懶得參加活動」者佔11.7%，為災民心理症狀排名的前11名。洪福建（2003）的研究發現，九二一造成房屋的受損

程度越嚴重，將會引發災後2年生活環境各層面的變動壓力，其中包括人際關係變動，且此種效果在災後3年半依然持續。其研究也指出，在地震發生三年半之後，「有家人在震災中受傷」的「主觀感受到的社會支持」，較「沒有家人於震災中受傷」的受訪者低。陳淑惠等人（2000）的研究也探討九二一後受災者人際關係的改變，研究結果發現受試者與自己的孩子、父母、兄弟姊妹、親戚與朋友之間的整體關係以「無變化」者佔大多數，但進一步來看，有一定比例的受試者自覺與兄弟姊妹(11.9%)、孩子之間(10.8%)、朋友之間（10.4%）以及與父母之間（9.8%）的關係變得好很多。林耀盛等人（2005）針對不同性別震災受創者心理症狀反應之比較分析發現近四成女性認為災後與配偶的關係變好，與其他周遭他者的互動關係亦知覺到正向轉變，而男性在與配偶關係或周遭他者互動關係上都傾向知覺無太大改變或認為變差。由整體改變比例來看，可發現歷經地震後，受試者與周遭的人際網絡與互動關係反應呈現於「不變」與「變好」之間，說明災難事件使個體經驗與他者經驗接合在一起，創傷事件就不只是個人的故事，也是集體的記憶，這樣的共同特性進而改善人際關係，彰顯災難事件除了負向衝擊外，也涵蘊正面的成長與發展的意義。洪福建（2004）指出，在社會資源的流失上，若生活中的重要他人罹難，受創者的人際網絡將失去主要支持者，而災難事件後，暫時或永久的遷移也會造成鄰居與社區型態的變動，因而引發人際壓力、衝突，以及明顯的出現人際參與度的減低，形成社會支持網絡的崩解。

（三）人生哲學層面

有關人生哲學層面的量化研究中，一篇有關死亡概念的研究指出災民於九二一後對死亡態度的改變。陳慶餘、邱泰源與釋宗惇（2003）根據人對死亡恐懼的議題設計問卷，調查震後災民對死亡概念與態度之改變情況，研究發現民眾視死亡為人生最大之苦痛，而地震則將死亡恐懼變成具體的生活活經驗，死亡概念變得比較真實，使得災後民眾出現比過去更積極的死亡準備概念，並把死亡當作人生必經的課題，因而發現，地震前後相比較，民眾「知命型」的死亡態度增加，「盲從型」減少，也可見死亡經驗對心性的成長有正面的意義。此研究也進一步複查與死亡事件相近的瀕死經驗及創傷後壓力症候疾病的相關文獻，發現重大威脅生命事件的發生，往往為民眾帶來面對生死學習的契機。陳淑惠等人（2000）的研究指出，受創

者自我評估目前的人生觀與過去情況相比，整體而言為「悲觀一些」的比例最高，「沒有改變」次之。

二、質性研究發現

(一)自我層面

在質性研究中，根據深度訪談發現受創者所面臨的災後創傷經驗會影響其心理防衛機制、自我概念、自我認同以及自我覺知等自我層面之反應。當受創者面臨災難後的冷靜反應，其實一種「心理麻木」的防衛機制，短期內可降低直接面對災難事件的心理痛苦與身心衝擊，但若長期以否認壓抑的方式面對災難事件，反而會造成更大的心理困擾或心理不健康狀態（林耀盛，1999）。存活者面對親人的死難，往往伴隨著罪惡感，若未能適度處理，有可能轉化為潛意識的壓抑情緒，加深加劇自我無助感，並且對自己的倖存感到責備與不安，深陷在罪惡感、憤怒、指控及不安的情緒漩渦裡；有些則會對自己的劫後餘生心存感念，從而改變自我概念（林耀盛，1999，2001）。此外，地震後環境空間的變形扭曲，事實上不僅是有形建築的崩塌，更使得個體與活現空間（lived space）的關係產生變化，進而影響個人自我認同的危機，昔我與今我產生拉扯與抗衡，因而有些受創者可以從震撼悲痛中重返日常生活的秩序，有些則就此停駐於生命遭受威脅與瓦解的極端處境裡，研究發現，災後隨著時間過往，個體的生活仍會因著面臨後續壓力（如家園重建）或目睹聽聞「創傷提示物（trauma reminder）」(如災難報導)， 使得個體「再經驗」受創的處境，如揮之不去的影像、聲音、氣味等，引發個體「情節式的身心反應（episodic reaction）」，進而影響其對自我的知覺；相對於「情節式心身反應」，則為「常態式心身反應」，此為災難初期時的典型反應，具有保護作用，可以提醒受創者需逐漸歸回生活秩序，因此具有適應上的意義（林耀盛，2003）。同時遭遇家園毀損及親人罹難的「雙重創傷」處境的受創者，往往透過怨嘆、不捨、難解與芻思的方式呼喊與懷念死難的親人、經常以「如果」的語氣祈求當初可能避免這災難，或維持往生者的生活習慣與居家安排，這些都是一種生者與死者維持互動關係的形式，也是一種自我認同的樣態。若悲悼者過於強烈的哀思迴盪，也意味著某個程度的自我失落，也會形成憂鬱的現象。（林耀盛、吳英璋，2001）。

（二）人我層面

有關人我層面之質性研究，發現災難帶來人際關係的變化，也帶給受創者對人我界線的省思。林耀盛與吳英璋（2001）災難會顯示出受創者人際關係的窘境，當歷經災難巨變時，有些受創者卻無人問死生，也會影響受創造成家人關係的變化，彼此間可能沒什麼明顯改變，也可能更加親密，也可能日益疏遠。其研究也發現，即使是家園無毀損亦無親人罹難之受創者，歷經災難後也會開始重新界定人我之間的邊界，例如原本的泛泛之交，因為同歷地震時期的共苦患難，逐漸變成可以互相關懷的伙伴。災難也帶出社會支持力量的重要性，但面對外界的關愛時，也會產生衝突，林耀盛（1999）發現當存活者一再被要求「經驗再現」，反而會產生心理疲憊，甚至對外界的訪視與關心產生不信任感、懷疑、擔心，與憤怒。這時，存活者可能會產生「受害者意識」的認同，認為自己的經歷是「外界所無法瞭解」，「一再敘說經驗只是更加深自己倖存的慚愧」，因此對外界的關愛產生驅避的衝突。面對災後生活的受創者中，因著對自我和周遭環境的變形扭曲，使個體容易陷入心理的深層陰霾裡，進而對周遭他者產生差異性的反應，有些會感念他者，有些則是會責難他者（林耀盛，2001）。

（三）人生哲學層面

在人生哲學層面，災難會影響個人原本對世界的認知，對世界會重新詮釋外在環境，並有不同的理解。面對突如其來的災難，受創者的存在空間頓時崩坍瓦解，破壞了原本社會秩序所提供的安全保障，面對此無法預期與不可承受之重時，有些受創者以「理知」訴諸因果邏輯，以天然災害看待地震，而有些受創者則透過天意或異象等寬解痛苦，以「無知」來看待創痛經驗（林耀盛，2003）。受創者因為受苦受難的折磨，更能洞悉剔透存活的考驗，因此較能積極安排生活。不過，仍有受創者認為地震存活下來的，卻要面臨更多世俗煩擾萬象的糾纏，反而更苦痛。即使家園無毀損亦無親人罹難之受創者，仍然刻骨銘心地反映出對於世界的擔憂與不解。此外，災難所造成的生活斷裂面向，受創者會透過宗教的觀點詮釋世界帶來寬慰或重新尋求不同宗教（林耀盛、吳英璋，2001）。

參、影響心理症狀反應的因子

Freedy、Shaw、Jarrell與Masters（1992）提出了「多變危險因子模式（multivariate risk factor model）」來說明影響心理症狀反應的因子，分別是：（1）前災難因子（pre-disaster factor）：包括了受創者的性別、年齡、族群、社經地位、婚姻、先前的身心狀態、性格特質以及先前創傷經驗的因素等；（2）當下災難因子（within-disaster factor）：包括災難暴露程度與對災難的主觀知覺感受；（3）後災難因子（post-disaster factor）：包括次級壓力源、因應、社會支援及資源流失。吳英璋與許文耀（2004）也以前災難因子、當下災難因子與後災難因子來描述影響九二一地震災後心理反應的因子。許文耀（2005）整理了國內九二一的相關研究，從時間的演進探討創傷後壓力反應與前災難因子、當下災難因子以及後災難因子的關係，見表2-1-1。

有關前災難因子的研究均指出，不論年齡，女性受創者顯著地出現較多的心理病理困擾。在年齡上，有些研究指出兒童或青少年相對地比成年人具有較多的創傷後壓力症狀與心理困境,但有些研究則指出年齡層愈大，其身心反應受到創傷的影響愈嚴重，因此年齡與心理困擾間的關係並不一致。教育程度愈低者，則具有較多的災後心理困擾（許文耀，2005）。洪福建（2004）追蹤九二一受創者，分析基本人口變項對災後5年半創傷後壓力反應的影響，研究結果發現過去創傷經驗、教育程度、種族、以及年齡並未達到顯著的差異或相關，然而性別則達到顯著差異，在災後5年半女性較男性出現較多的創傷後壓力反應。由此可見，在性別上，女性災民比男性顯著地具有較多的創傷後壓力反應；在其他向度上，如年齡、族群、婚姻、先前災難經驗，雖然或多或少影響災民的創傷後壓力反應，但隨著離災後時間愈長，則愈不具影響性（Norriss, Foster,& Sievers, 2002）

在當下災難因子方面，相關的研究均在探討創傷暴露程度與心理病理之間的關係。創傷暴露指標應包含三個向度：（1）災難當下主觀覺知生命受威脅的程度；（2）災難當下經驗到具生命威脅的客觀事實，例如自己受傷或目睹他人受傷或死亡；（3）災難後的損失與破壞，包括財產的損失，家園與生活作息的變動（洪福建，2003；Chen et al., 2002 ; Vernberg, La Greca, Silverman, & Prinstein, 1996 ; Wu et al., 2002）。過去研究結果指出災難造成

生命威脅與財物的破壞越嚴重，受創者的災後壓力症候與身心狀況就會越嚴重。研究結果也發現，地震當下的生命威脅經驗僅會直接影響創傷後壓力反應，較不會影響災後環境變動壓力與個人因應資源，而創傷暴露程度與創傷後壓力反應兩者之間存有「劑量－效果」的關係，亦即隨著災後的時間越長，此種關係愈淡，從災後兩年的研究結果可知，創傷暴露程度對災民的創傷後壓力反應遠不及後災難因子（洪福建，2003）。另外也有研究也指出，雖然創傷暴露與災後身心健康有關，但其間的關係非常微弱，災難經驗僅能解釋 4.9%的身心症狀變異量（McFarlane, 1987）。

表 2-1-1

創傷後壓力反應指標與前災難因子、當下災難因子及後災難因子的關係

	災難後半年	災難後一年	災難後兩年	災難後三年
前災難因子				
1.性別	女>男（Chen et al., 2002）	女>男 (Wu et al., 2002)	女>男（洪，2003；許＆曾，2004)	女>男（洪，2003；許＆曾，2004)
2.年齡			＋(許＆曾，2004)	
3.族群			N（洪，2003）	N（洪，2003；許＆曾，2004)
4.教育程度			－(許＆曾，2004)	－(許＆曾，2004)
5.婚姻			－（洪，2003；許＆曾，2004)	N（洪，2003；許＆曾，2004)
6.先前災難經驗			＋（洪，2003；許＆曾，2004)	N（洪，2003；許＆曾，2004)
當下災難因子				
暴露程度	＋（Chen et al., 2002）	＋ (Wu et al., 2002)	＋（洪，2003；許＆曾，2004)	N（洪，2003；許＆曾，2004)
後災難因子				
1.環境變動壓力		＋ (Wu et al., 2002)	＋（洪，2003)	＋（洪，2003)
2.逃避式因應			＋（洪，2003；許＆曾，2004)	＋（洪，2003；許＆曾，2004)
3.社會支持			＋（許＆曾，2004)	＋（許＆曾，2004)
4.資源流失			＋（洪，2003；許＆曾，2004)	＋（洪，2003；許＆曾，2004)

註：＋表示具有顯著正相關，－表示具有顯著負相關，N 表示不達統計顯著性。修改自許文耀（2005）。**子計畫：以資源理論之觀點探討雙重災難與單一災害災民的資源變化與身心反應歷程(II)**。行政院國家科學委員會計畫編號：NSC94-2625-Z-004-001-。

在後災難因子的部分，多數的研究指出災後會引發持續性的壓力事件，並造成受創者在資源的流失，進而惡化受創者的身心狀態。洪福建（2004）的研究發現，災後5年半創傷後壓力反應與「生活破壞指標」及「生命威脅指標」均成顯著正相關。其研究指出災後心理社會變動是創傷後壓力反應的災後風險因子，生活變動越大造成的壓力越大，創傷後壓力反應將會加劇或維持。不少研究指出資源流失是影響受創者於災後發生心理困境的最強變項（Carver, 1993 ; Freedy et al.,1994 ; Freedy, et al, 1992 ; O'Neill et al., 1999），資源流失愈多的災民，其後續的心理症狀愈多（許文耀、曾幼涵，2003）。此結果說明了地震發生當時，雖然在財物毀損、生命受到威脅等立即性的創傷會引發災民強烈的身心反應，但這些身心反應是否會持續或惡化，則受到此種創傷所衍生之次級壓力的影響。

肆、小結

從上述文獻整理發現，災後出現的身心反應有其相似性，也有其獨特性，是個人面對壓力情境下所引發的自然現象。透過量化研究可知災後身心反應在災民身上的共同性和相似性，而透過質化研究的深入訪談可探索創傷反應的獨特性與其底下深層的內涵。從量化研究和質化研究的結果中可以發現，災難與創傷事件後的反應是多層面的，不會只侷限在身心症候的負向改變，通常也會造成創傷者對自我、人我與世界的意義、價值等認知基模的改變。

從災難因子的文獻整理中，也發現相關的研究以量化研究為主，且多數研究結果均指出，後災難因子為災後持續影響身心狀況的主要因素。而若後災難因子為主要影響災後身心狀況的因子，其也會影響創傷後的成長，然而目前尚未有研究指出相關的證據和說明，值得一探究竟。

第二節 九二一地震之創傷後成長

「就成長而言受苦是必須的，有時甚至是被渴望的。」（Aldwin, 1994）

在九二一災後受創者之影響的文獻探討中，發現九二一所帶來的不全然都是負面影響，這意味著創傷帶有正向的功能。因此本節將從成長的角度來探討九二一地震對受創者所帶來的生命改變。

壹、創傷後成長的內涵

O'Leary（1998）指出，人們面對災難後可能會發生的結果包含：有些人可能功能持續惡化，生活陷於困境；有些人會回復災前的功能，可能是迅速地或漸漸地；有些人則不僅回復原先的功能，並且更加成熟。此聲明促使我們重新用不同的角度來思考災難與創傷。其實，早在1980年代以前心理學就有對創傷後的成長有所討論，只是相關的研究寥寥無幾。許多學者定義了相關的概念來描述個人在面對危機事件時的正向心理能量，包括創傷後成長、壓力事件後成長、知覺好處、成長、正向適應、逆境中的成長（胡怡欣，2005）。創傷後成長最早被定義為個體在經歷創傷性事件後，自我知覺或體驗到的心理上的積極改變或有正向改變的經驗（Calhoun & Tedeschi, 1995），此種在生活危機事件的掙扎中產生顯著正向改變的經驗，指出個人經驗到的成長現象超過先前適應狀態和心理功能。其認為面對創傷事件時，個體是否可以發展出不同且適當地因應策略之能力，與個體日後的生活效益具正向關係。他們進一步指出，經歷災難後通常會改變個體人生哲理，如果人們可以賦予創傷事件可管理性（manageability）、可理解性（comprehensibility）與具意義性（meaningfulness），創造積極的生活面向，產生控制感與自尊感，則個體相對地較可能產生心理福祉感。

Tedeshi與Calhoun（1995）認為一旦讓災難或危機可理解之後，個人如何看待自己，自己未來會有何成長，以及如何設定生活目標並完成等課題，均會產生實質的變化。這些變化如果促成認知處理具備有利的改變，將產生新的意義。因此個人透過主動性地突破，正向的評價，以及減少情緒的困擾，不斷地產生新的意義。由此可知，面對創傷不是只會產生心理痛苦，也會產生經驗PTG的機會（Joseph & Linley, 2008 ; Tedeschi & Calhoun, 1995）。一些存在哲學家（諸如齊

克果與尼采）亦認為，創傷是一個意義可以被創造，也是個人的勇氣可以被發現的契機。許多被迫處理創傷的人，最終會在他們的痛苦中找到意義，同時體驗到生活滿意度的增長與提升（Calhoun, Cann, & Tedeschi, 2010 ; Calhoun & Tedeschi, 2004, 2006 ; Janoff-Bulman, 1992, 2006）。

Tedeschi與Calhoun（1995）具體指出創傷事件後對一個人的助益會顯現在三個層面：覺知自我、覺知人際互動以及生命的哲學觀。在「覺知自我」層面，指的是個人在經歷創傷事件後我產生的自我信任，以及能夠賞識自己的脆弱、自己的敏感和情緒。自我信任的產生來自對災難與創傷事件的深度體會，個人從悲痛的磨難生活中慢慢地解決困難，信心在一步步跨越難關的過程中發芽茁壯，這些跨越難處的成功經驗能夠幫助個人類化未來可能會面臨的種種難關。個人在發展自我信任的過程中，同時也在災難與創傷中明白自身的有限，並能夠接納、賞識自己的脆弱、敏感和情緒。在「覺知人際互動」層面，此部分與賞識自己的脆弱有關，當個人看見自己的脆弱並願意向他人自我揭露便與他人產生真實的連結，情緒的釋放便在互動中自然而然發生，並形成正向的親密關係。在「哲學觀改變」層面，Tedeschi與Calhoun（1998）指出，個體經歷創傷後成長的經驗，通常所引發的事件會強烈撼動個體理解世界的方式，也就是個體對生命所抱持的基本信念，也可能拆毀個體的世界觀。Joanoff-Balman（1992）指出人具有的三種基本信念為：世界是慈悲為懷的、世界是充滿意義的、自我是有價值的。然而災難的出現會瓦解了這些基本信念。但是，當個體的基本信念遭後到動搖，一方面雖然伴隨著心理苦痛，一方面卻也是經驗創傷後成長的入口。在災難事件後個人對生命的意義重新有所省思，進而調整了個人對生命及世界的哲學觀，重新界定什麼是生命以及自己想要過怎樣的生活，並能再次積極投入生命。Tedeschi、Park與Calhoun（1998）進而指出後創傷成長的類型與作用層面之特徵，詳細說明於表2-2-1。

Tedeschi與Calhoun（1995）根據上述概念加以具體說明創傷後成長的發生：（1）個體將災難事件後所感受到的混亂、沒有組織的訊息重整起來，並對災難事件產生可理解與有意義的解釋，成長便開始發生。（2）固著的思惟會阻礙成長的發生，因此若個人對世界的假設越有彈性，越能減輕災難事件後所引發的痛苦。（3）災難事件後需涵蓋正向的自我改變與評估，個人重新對創傷事件賦予新的意義。（4）個體面對不同的事件時，為了避免傷痛再度發生，會重新排序生命中重要的人事物，並形塑新的行為和想法。當個體試圖重新掌握生命並重新賦予意義時，成長便發生，而不同類型的創傷事件產生不同類型的成長。（5）

人格特質與成長有關。（6）個體能接納災難事件，並將之納進自己重要的生命經驗中，而非將災難事件排除、隔絕在自己的生命故事之外，並繼續述說一個朝向新的人生規劃之故事時，成長便發生。（7）智慧是成長的產物，有三個十分重要的矛盾過程讓受創者在其生命中產生智慧。第一，行動與不行動，亦即個人需採取行動處理危機，也要容許不行動與等待，並接納這樣的行為。第二，依賴與自主，亦即個人需在災難事件後學習依賴他人，但最終處理危機的責任必須回到個人身上。第三，災難事件留在過去與讓它在現在生活中出現，亦即災難是發生在過去就讓它留在過去，但同時需要把創傷事件的經驗整合在現在及未來的個人生命故事當中。當個人經歷災難事件後，在這些相互矛盾的過程中產出智慧，它就會成為個人一個強而有力的資源。此外，Tedeschi與Calhoun也對災難後，個體如何恢復的控制感有所說明，其認為個體重獲生命得掌控感時，相互照顧的支持系統是不可或缺的重要角色，當個體知道到越多的協助，同時也協助他人的過程中，正向感受與自尊皆會提升，便會燃起對生命的可控制感。而賦予災難事件意義的過程中，當個體重新對世界有所理解時，也能重有限的環境中獲得控制感。

關於創傷事件後的調適與復原理論，除了上述Tedeschi與Calhoun以成長觀點所提出的創傷後成長理論，也包含復原調適階段論與復原調適意義建構論，此三個理論皆強調創傷後復原與調適的過程會經歷身體、情緒、行為、認知及人際關係的變化，個人必須接納身心引發的各種狀態與感受，亦強調個人必須接納失落事實，重新定位與失落對象的關係。此外，三者也都強調個人需調整世界信念的假設，將災難事件納入個人的生命經驗中。唯獨Tedeschi與Calhoun的創傷後成長理論，以災難可以帶給人學習及成長的觀點去理解災難對個人產生的正向影響，其認為人會主動尋找方法以扭轉負面經驗與生活狀態、理解危機，以及發現危機對生命帶來意義，當個人逐漸走出艱辛及頓悟的生活困境，便代表成長已經發生。Taylor等人（1992）認為「真正的成長」同時包含了對負向改變的覺察與承認。Tennenm與Affleck（1997）認為成長的內涵是個體已經能主動運用這個於創傷事件中習得的知識，而不僅只是用一種因應策略的重新詮釋來撫慰情緒與降低痛苦。胡欣怡（2005）指出，目前針對九二一後災民心理復原或創傷成長的相關研究，未能清出的區分受創者在其認知上進行「正向重新詮釋因應策略」亦或是真正的「成長結果」。Tedeschi與Calhoun（1995）將創傷後成長視為「一種對創傷事件的因應所引發的認知歷程發展」，本研究試圖以Tedeschi與Calhoun所提出的創傷

後成長之內涵為根基，於九二一地震後的晚期重新地檢視受創者「真正的成長」之情形。本研究將從個人之「覺知自我」、「覺知人際關係」與「哲學觀改變」之三項創傷後成長之內涵中，使否能夠，第一，對已身之負向改變或脆弱面能有所覺察、承認與接納；第二，能夠「主動」將創傷後所獲得之成長運用至生活其他層面；第三，此成長不只僅有立即直接的情緒撫慰作用。

表 2-2-1

Tedeschi、Park 與 Calhoun（1998）的創傷後成長的類型、作用層面及特徵

類型	作用層面	特徵
自我知覺	存活者	從自我覺知受害者轉變成存活者
	自我信賴	增加自我信賴感及自我效能感
	脆弱性	增進對自己的脆弱、敏感度和情緒經驗的理解，更清楚自己的限度
人際關係	開放與表達	較多的自我揭露及情緒表達；對可信任者的開放性與情感表達增加
	同情與給予	更敏感於他人的需求及感覺；更有同情心；有幫助他人的需求；透過向下社會比較與提供援助產生額外療癒與自我力量的體認
人生哲學	生命優先性改變與人生鑑賞	意識到許多事不這麼理所當然；改變生命中事務的優先性；得到一種評賞人生的方式
	存在與意義感改變	對某些存在議題與人生意義的深度體會與思考
	靈性轉變	宗教信念的增強或轉換
	智慧	智慧的產生，情緒面或智性面某些知識或技能的獲得

資料來源：Tedeschi, R. G., Park, C. L., & Calhoun, L. G. (1998). Posttraumatic growth: Conceptual issues. In R.G. Tedeschi, C. L. Park, & L. G. Calhoun (Eds.), *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis* (pp. 1-22). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.

貳、九二一地震的創傷後成長相關研究

在國內本土研究中，胡欣怡（2005）以九二一震災為例的創傷後成長的內涵與機制初探研究，針對九二一震後三年半時復原良好的五名受創者進行開放式焦點訪談結果也發現，創傷後成長的內涵的三種向度:「自我」、「人我」、「人生哲學」，此三向度內涵詳細說明，整理如表 2-2-2。。關於九二一地震的創傷後成長情況，根據 Tedeschi 與 Calhoun 所提出的創傷後成長之三個層面，將相關研究結果整理為「自我」、「人我」以及「人生哲學」三個層面探討之，整理於表 2-2-3。

表 2-2-2

創傷後成長的向度、類別及內涵（胡欣怡，2005）

向度	類別	內涵
自我	自我認識增加	覺察自我力量、脆弱性、基本需求、責任意識提升
	自我效能增加	自我接納、自我信肯定、歸因方式轉變、社會比較
	情緒調節能力增加	自我情緒覺察、自我情緒調節
	人格轉變	變得外向、完美主義下降、溫和性增加
	自我期許	新的自我期許、更堅定的舊期許
	新生活模式的建立	戒掉不良習慣、實際投入救災相關活動
人我	同理心增加	覺察他人情緒、覺察他人需要、感受性提升、自我中心降低、利他性提升
	自我揭露與情感表達增加	肯定人我互動的正向層面、把握互動當下、從人我互動中獲取滿足
	重要關係轉變	互動頻率改變、互動品質改變、互動重視層面改變
	新人際態度形成	出離心觀點、親疏等同視之、人我藩籬改變
	人我評斷標準轉變	出現自我反省、對事不對人
人生哲學	基本幻覺破滅	無關信念的幻滅、不朽性信念的幻滅、體認無常
	生死觀轉換	死亡省思增加、死亡準備增加
	珍惜現狀與尋常事物	經常心懷感激、珍惜
	生命優先性改變	生活重心重建
	存在意義的建構	事件意義的建構、存活意義建構
	靈性宗教	宗教觀點獲得、領略不同層次宗義、宗教涉入增加
	人生智慧	面對失落、面對逆境

資料來源：胡怡欣（2005）。**創傷後成長的內涵與機制初探：以九二一地震為例**（未出版之碩士論文）。國立台灣大學，台北市。

一、自我層面

自我向度的創傷後成長內涵有：自我認識增加、自我效能增加、情緒調節能力增加、人格轉變、自我期許、新生活習慣模式的建立、發覺或創造自我存活價值與肯定受苦價值（胡欣怡，2005）。洪福建（2004）研究發現，受創者的正向自我效能，顯示震災後2年時的正向自我效能顯著高於震災後3年半以及震災後5年半，而災後5年半時的正向自我效能亦顯著高於震災後3年半，表示震災受創者在災後2年時有最高的正向自我效能，但在災後3年半時明顯下降，但在災後5年半時則顯著的逐漸恢復。在負向自我效能上，顯示震災後2年時的負向自我效能顯著高於震災後3年半以及震災後3年半，表示震災受創者在災後2年時有最高的負向自我效能，但在災後3年半時明顯下降，在災後5年半時則趨於平穩。林耀盛（2001）指出，受創者呈現學習賦予創傷經驗意義的現象，一方面承認接受創傷後的生活限制，一方面又拓展自我強度，這類稱作「受限的堅韌」（limits and strengths）。蕭仁釗、吳英璋、林耀盛及姜忠信（2001）訪談受災程度歧異的成人，發現受創後的轉變中包含「體認自己的力量」與「承擔責任」。林耀盛與吳英璋（2004）發現，當災難事件強烈震撼了個體理解世界的方式，拆毀了個體的世界觀後，雖然伴隨著強烈的心理苦痛，卻同時也是置之死地而後生，出現了「創傷後成長」的入口，受創者的角色抉擇也會有所改變，並從深度訪談中發現受創者的角色「從受害者轉為助人者」。

二、人我層面

在「人我」向度上的類別包含：同理心增加、自我揭露與情感表達增加、重要關係轉變、新人際態度形成、人我評斷標準轉變（胡欣怡，2005）。陳淑惠等人（2000）與災後三到四個月之間，約有三分之一受災者的主觀報告上表示出，與配偶有更佳的關係，與其他人際關係上有所增進。

林耀盛（2001）提出後創傷狀態的心理社會歷程演進模式，在遭逢災難拒變衝擊之後，受創者如何賦義自身遭遇與覺知他者反應，透過自我與他者的互動過程中來解釋無法理解的過去、理解改變中的現在，以及想像未來，對於災後的狀態能從責難他人到感念他人，此構成「後創傷狀態」的重大生活課題。在「社會歷程作用」也提出「弱紐帶的形成」。弱紐帶（weak

tie）是指相對於家庭關係或親密朋友的強烈連結作用，社區的或宗教的力量是以弱紐帶的方式呈現，當強烈連結被創傷所阻斷時，弱紐帶能提供穩定的支持力量。當受創者面對災後的生存時，受創者不僅透過內在心理作用寬解心中的創傷，更需要透過社會歷程作用探解受創意義。因此，林耀盛（2001）指出「周遭他者的支持傾聽」、「家園原地重建」都是新支持力量的介入，也是重要的身心適應關鍵轉折點。

三、人生哲學層面

在「人生哲學」的向度上包含：基本幻覺破滅、生死觀轉換、珍惜現狀與尋常事物、生命優先性／生活重心重建、存在意義的建構、靈性宗教、人生智慧（胡欣怡，2005）。陳淑惠等人（2000）與災後三到四個月之間，約有三分之一受災者的主觀報告上表示出，在人生態度變得樂觀。

蕭仁釗等人（2001）發現受創後的轉變亦發現受創者會出現「接受命運」、「接受事實」、「更換角度」、「重新安排生命優先順序」、「尋找生命的意義」之轉變。林耀盛的研究也指出了許多創傷後成長的內涵，如：「意義的追問」，存活者需要在適當的時機嘗試解釋自己的遭遇，並能夠賦予事件意義與肯定生命的價值（林耀盛，1999）;「世界重建」，受創者人生哲學觀的拆毀，一方面雖然伴隨者心理苦痛，一方面卻也是後創傷成長的入口，當受創者採取行動重新建造新生活、建構新的生活美學，以及「豎立生活新里程碑」（林耀盛，2001，2003；林耀盛、吳英璋，2004）。林耀盛與吳英璋（2001；2004）探究失親家毀受創者之心理經驗現象的研究中提及「昇華」的反應，指受創者以逆向的思考方式來昇華受創的意義。面對受創的處境，受創者有時會以逆向的思考，發現自己可以幫助更多需要幫助的人，或者認為若當初沒有緊急逃難出來，或許家裡會死傷更多人，呈顯「有失亦有得」的轉境態度，此外，劫後餘生也使得有些受創者更懂得感激和回報，在受苦世界裡深刻體會生命的常與變，這也是一種「後創傷成長」的意義。研究者進一步發現，上述之研究發現與 Tedeschi、Park 與 Calhoun（1998）所提出之創傷後成長內涵之間可彼此相連結與呼應，並可分析整理成表 2-2-4。

此外，在量化研究中，以洪福建（2004）於受創者災後身心反應的變動與維持之研究可一探災民創傷後成長之趨勢，其研究在災民的創傷後壓

力反應、因應資源以及整體心理社會變動上皆發現創傷後成長之情形。在創傷後壓力反應上，研究結果顯示震災後 2 年時的創傷壓力反應顯著高於震災後 3 年半與災 5 年半，表示震災受創者在災後 2 年時有最高的創傷後壓力反應，然後隨時間過往變動逐漸下降，然後趨於平穩。在資源因應方面,結果顯示震災後 5 年半的整體因應資源顯著高於震災後 2 年與震災後 3 年半，顯示出災後受創者整體因應資源確實逐漸的回復的情形。在整體心理社會變動上,顯示震災後2 年時的心理社會變動顯著高於震災後5年半，而災後 5 年半時的心理社會變動亦顯著高於震災後 3 年半，表示震災受創者在災後 2 年時有最高的心理社會變動，然後隨時間過往變動逐年下降。由此可見，災民創傷後的壓力反應尚有減緩的趨勢，在資源因應及整體心理社會變動上有回復和成長的趨勢，意味著創傷後成長的可能性。

參、小結

災難，不論對社會亦或對個人而言，都是一極大重要的事件。因此，面對著撼動著自然環境、社會秩序以及個人生活與健康的災難事件，必然會逼使平常不常思索生命議題的個人，不得不開始探尋生命的意義。從文獻探討中可知，唯有面對災難與創傷，並透過芻思與敘說，將其闡述與分享出來，心理的成長才有可能涵轉而生。災難事件的本身即具意義，是可供學習的事件，災難是有機會使人成長的。Frankl（1961）指出，生存的意義無法僅藉由創造的活動及生存的境遇來發生，而必須藉由個人去面對存在的「原貌真實」，也就是受難、罪惡及短暫。如此的面對，正是個人開啟探尋生命意義的發展歷程；面對，也就是踏入成長入口的開始。綜上所述，關於九二一地震後創傷後成長的發現，多以質性研究為主，且從上所知，已顯示出充足的內涵。然而，整體上受創者創傷後成長的情形，目前量化研究發現顯得較為缺乏，也鮮少有研究以創傷後成長為主題進行探究。

表 2-2-3

九二一地震創傷後成長內涵之研究彙整

研究者	創傷後成長內涵
陳淑惠等人（2000）	人生觀變得樂觀
	與配偶關係變好
	其他人際關係變好
蕭仁釗（2001）	接受命運、接受事實
	更換角度
	重新安排生命優先順序
	尋找生命的意義
	體認自己的力量
	承擔責任
	投注社會公益
林耀盛（1999）	意義的追問
林耀盛（2001）	受害者對應存活者
	感念他人對應責難他人
	生活世界的重建對應生活世界的瓦解
林耀盛與吳英璋（2001）	創傷意義的追探
	他者的接應
	宗教的動觸
	逆反的思考
	創傷的涵轉
	信念的呼喚
林耀盛（2003）	世界重建
林耀盛與吳英璋（2004）	內在心理作用：昇華
	社會歷程：弱紐帶的建立
	角色抉擇因應：豎立生活新里程碑、從受害者轉為助人者、生活信念的逆變
胡怡欣（2005）	「自我」：自我認識增加、自我效能增加、情緒調節能力增加、人格轉變、自我期許、新生活習慣與模式的建立
	「人我」：同理心增加、自我揭露與情感表達增加、重要關係轉變、新人際態度形成、人我評斷標準轉變
	「世界」：基本幻覺破滅、生死觀轉換、珍惜現狀與尋常事物、生命優先性改變、存在意義的建構、靈性宗教、人生智慧

表 2-2-4

Tedeschi、Park 與 Calhoun（1998）創傷後成長作用層面與本土研究結果歸納

向度	作用層面	本土研究結果歸納
自我層面	存活者	存活者對應受害者（林耀盛，2001） 接受命運、接受事實（蕭仁釗等人，2001）
	自我信賴	承擔責任（蕭仁釗等人 2001） 自我效能增加、自我期許（胡欣怡，2005）
	脆弱性	體認自己的力量（蕭仁釗等人，2001） 自我認識增加、情緒調節能力增加（胡欣怡，2005）
	開放與表達	同理心增加、自我揭露與情感表達增加（胡欣怡，2005） 感念他者對應責難他者（林耀盛，2001） 他者的接應（林耀盛與吳英璋，2001）
人我層面	關係改變	與配偶、其他人際關係變好（陳淑惠等人，2000） 重要關係轉變、新人際態度形成、人我評斷標準轉變（胡欣怡，2005）
人生哲學層面	同情與給予	投注社會公益（蕭仁釗等人 2001） 從受害者轉為助人者、弱紐帶的建立（林耀盛與吳英璋，2004）
	生命優先性改變	重新安排生命優先順序（胡欣怡，2005；蕭仁釗等人，2001） 設立新的里程碑、生活信念的逆變（林耀盛與吳英璋，2004） 新生活習慣與模式的建立（胡欣怡，2005）
	存在改變與意義感	意義的追問（林耀盛，1999） 創傷意義的追探、逆反的思考（林耀盛與吳英璋，2001） 生死觀轉換、存在意義的建構（胡欣怡，2005） 創傷的涵轉（林耀盛與吳英璋，2001） 世界的重建（林耀盛，2001，2003）
	智慧	昇華（林耀盛與吳英璋，2004） 人生智慧、珍惜現狀與尋常事物（胡欣怡，2005）
	人生鑑賞	更換角度（蕭仁釗等人，2001） 生活信念的逆變（林耀盛與吳英璋，2004） 人生觀變得樂觀（陳淑惠等人，2000）
	靈性轉變	宗教的動觸（林耀盛與吳英璋，2001） 靈性宗教（胡欣怡，2005）

第三節　影響創傷後成長的重要因子

「……患難生忍耐，忍耐生老練，老練生盼望……」（羅馬書 5:3-4）

Frankl（1961）指出，生存的意義必須藉由個人去面對存在的「原貌真實」，也就是受難、罪惡及短暫。聖經中也指出在信仰中面對患難時，能生出忍耐、老練以及盼望。經歷困難與面對創傷，正是個人開啟探尋生命意義的發展歷程；面對，正是踏入成長入口的開始。那麼，影響創傷後成長的因子又為何呢？國內對於九二一地震的研究多著重在心理症狀反應的影響因子，而針對創傷後成長因子的研究較為缺乏。因此，此節文獻，將從第一節文獻探討中所提及之影響創傷後心理症狀反應的因子中，聚焦於隨著時間演進仍持續影身心反應的因子－前災難因子中的性別因子、後災難因子中的資源流失、社會支持以及因應方式，從此四項因子進一步深入討論這些因子是否對對創傷後成長有所影響與具有哪些影響。

壹、性別

從國外的相關研究中發現，性別與成長的關連研究結果分歧，部分研究指出女性經驗到較多的成長（Park, Cohen, & Murch, 1996 ; Tedeschi &Colhoun, 1996 ; Weiss, 2002），也有研究指出無性別差異（Polatinsky & Esprey, 2000）。在國內的相關研究上，林耀盛等人（2005）從性別差異的角度分析震災受創者的心理症狀反應，研究結果指出，女性較男性容易察覺身心反應的變化、女性仍傾向較易產生惡兆預期的芻思與影像反覆的介入反應及較可以知覺社會關係的正向變化，而男性較易顯現他們與他者關係的「關係變差」。此研究顯示出，女性在心理症狀層面可能是生活變動壓力惡化的脆弱因子，可是在人際關係的正向轉化上，反倒提供一種建構新生活型態的保護因子，且較男性具有功能性與效用性。此研究結果也說明了除了症狀消除外，引發受創者的自我覺察與人際間正向互動關係的改變，是使得受創者在不利處境下，尋找正向資源的改變動力，因此女性特質對於受災經驗有時候反而具有保護因子的效果（Yehuda, 1998）。為何女性的特質可以在災後發揮對周遭人際關係變化的正向覺察作用？Gilligan（1982）曾經指出女性的道德發展層次迥異於男性，其認為女性不但觀照自己與自

身的存活，也能覺察他者的需求。換言之，女性傾向將自我與他者視為互為依賴的，在觀照倫理上，會同時性地考慮自我對他者的責任。

Wetzel（1991）指出，女性經常被列為如同邪惡的或瘋癲的使徒，男性則充滿著陽剛的與健康的特質。事實上，女性的心理健康如同男性，也是由生理因素、個人歷史、心理經驗、社會實在與靈性象徵所形塑，只是因為性別上卻往往將男性視同涵具高復原力,將女性視為高脆弱群的族群。然而，從研究結果發現，性別特質在經歷天然害後面對自我與他我關係的變化、處理角色轉換以及苦難經驗的問題具有性別上的差異性，而如何進一步影響著創傷後成長的差異，具備有哪些正向調節的心理資源，值得進一步探討關注。

貳、資源

災難創傷事件對外在環境的衝擊，造成了資源的損失與環境變動的壓力；對個人內在世界的衝擊，造成了基本信念的崩解與內在心理資源的流失。Hobfoll, Dunahoo 與 Monnier（1995）認為當個人面對災難事件時，會進行一連串的獲取、保存及保護自己資源的反應。「資源」的定義是被個人評價為有價值的事物，或是能讓個體獲得有價值事物的的手段，而這些資源之所以被個人所重視，乃因為它們直接或間接對個人的生存造成影響。依據資源的觀點，九二一地震除了造成生活的變動外，最關鍵點是災難造成了受創者內外在資源的損失，而個人面對內外在資源流失時，所產生的獲取、保存及保護資源之反應，是否也對創傷後成長造成影響、而又會如何影響創傷後成長？本段文獻將從外在環境資源與內在心理資源兩個層面來討論。

一、外在環境資源

學者整理了1981至2001年間有關災難受創者心理反應的研究，並整理出大多研究者關心的心理反應結果變項，發現其中家庭的負擔與衝突、工作與財務壓力以及災難事件後亦會引發的生態壓力（例如，地震後引發的土石流效應）與再破壞（例如損壞建築物的拆除）會形成長期慢性的生計問題（Norris, Friedman, Watson, Byrne, Diaz, & Kaniasty, 2002）。對九二一地震來說，此種長期生計問題大多數來自家屋的損毀。洪福建（2003）指

出災後環境變動越大者，其災後生活各層面的變動壓力越大，包括社會經濟變動、人際關係變動。

有關家的相關研究和論述中，環境心理學領域對家的概念已關注將近三十年，Despres（1991）曾具體歸納十點家的意義，包括（1）家提供安全感與控制；（2）家是個人理想與價值的反映；（3）家是形塑個人的居住環境；（4）家提供永恆感與連續性；（5）家是與親友交流的場所；（6）家是活動中心；（7）家是外在世界的避風港；（8）家是社會地位的象徵；（9）家是一個實質空間；（10）家是一個擁有權。因此，家不僅是居住的地方，其所包含的含意更深遠。畢恆達（2000）指出家是人們賦予其心理、社會與文化意涵，而人與家的連結是個人整合自我認同與自我界定，因此，當連結遭受破壞時將危及個人的自我認同與自我界定。Moore（2000）也強調家與自我的連結，包含家是個人身體之外的心理延展、家滿足個人的生理與心理需求、家使人與居住地的環境和居民情感有所連結。林耀盛與吳英璋（2004）也指出人們藉由與家屋的依附關係產生熟悉感與認同感，一旦創傷事件發生，即會搗毀個體與家屋間的依附、歸屬與認同。孫羽佩（2011）從八八水災中失去家園者的調適經驗中研究家屋的心理意義，其研究發現除了印證了上述的內涵外，還指出家屋是最終的安頓場所、家屋的記憶連結過去的生命史以及家具有與往生親屬連結的意涵。

林耀盛與吳英璋（2004）探討九二一地震「失親家毀」受創者之心理經驗現象的研究中指出，創傷後重要的經驗轉折關鍵之一為「家園原地重建」，其研究中發現，「家園原地重建」者比「家園易地重建」者有較佳的身心適應。他們指出，失去親人後的易地家園重建，往往會改變受創者與家人、他者的關係，生活經驗的延續性會因著易地重建遭受更巨大的斷裂。然而家園原地重建者，固然會觸景傷情，但因著重新聯繫過去生活經驗的諸種心身情態，反倒產生了安定感。

由此可知家屋的重建不只幫助受創者有安身之地，在心理上更是幫助受創者重建自我認同與重新連結歸屬感，而原地重建或易地重建則可進一步推論是影響創傷後成長的重要因子。

二、內在心理資源

Antonovsky（1979）針對大屠殺後生還者的研究結果中指出，若一個人於災難中喪失了合理預期未來、設定目標、達成目標及賦予意義等內在能力，其自我認同及自尊則會遭受威脅，自我認同也會喪失，因而在災難時隨著許多資源的喪失，生活環境陷入險境時，個人以往對自我的感受也隨之改變，並影響未來的發展。Smith 與 Freedy（2000）研究遭受水患的成年受創者，發現最常見的內在心理資源損失也提及了控制感、樂觀感受以及日標完成等。Aldwin、Sutton 與 Lachman（1996）認為，災難事件會不會帶來適應或不適應的結果端賴於個人的資源，當個人擁有較多的個人資源（如自我掌握性）時，他愈會採用積極的因應，使其減緩受災難的影響或於災難中得到較好的發展，並且再增強自己的個人資源，但是當個人資源短缺時，他僅能採用不恰當的因應來處理壓力，使得身心狀況愈趨不好，並降低其個人資源。Taylor（1983）認為在災後能否成功適應的關鍵在於個人能否重拾控制感。國外的研究指出，自我效能與創傷後成長有顯著正相關（Abraido-Lanza, Guier, & Colon, 1998），樂觀與成長後成長也具有顯著正相關（Linley & Joseph, 2004）。而在國內則缺乏相關的研究發現。

有關個人的內在心理資源與創傷後成長之間，也可從內在核心需求與信念的角度來看。災難創傷事件通常引起大量的資源損失，且耗損的資源通常涉及生活最基本且個人給予最高價值的資源，Rosenbloom、William 與 Katkins（2010）指出創傷會改變個人對人類的五個基本需求中的一個或多個核心信念，包括安全感（safety）、信任（trust）、掌控（control）、自尊（self-esteem）和親密感（intimacy）。個人對自己與親近的人，這些需求都需要最低限度的滿足，滿足需求也是個人行為的動力，由此可見創傷經驗對個人基本需求的挑戰與瓦解，會直接或間接影響個人內在的心理資源。國外相關的研究指出，一個挑戰、震動或粉碎個人基本信念的事件的出現是形成創傷後成長的重要基礎（Janoff-Bulman, 1992 ; Linley & Joseph, 2004 ; Parkes, 1971 ; Tedeschi & Calhoun, 1995, 2004），創傷後成長的量與個人挑戰自我基本信念的程度有關(Cann et al., 2010) 。有研究結果指出核心信念的挑戰是創傷後成長的主要預測因子（Lindstrom et al, 2013），由此可知，創傷事件對個人基本核心信念的挑戰和創傷後成長之間有著重要關聯。如果一個創傷性事件不對先前持有的信念產生一個挑戰，那麼必要的成長的過程是不太可能發生。惟有建立新信念或調整既有的信念系統，使

得產生正向影響才有助於心理健康的發展（Davis, Nolen-Hoeksema, & Larson, 1998）。Rosenbloom等人（2010）也指出協助受創者重新獲取這五種需求的滿足是創傷後成長的關鍵，當受創者從需求瓦解的狀態中，慢慢朝向滿足需求的方向前進時，即代表了從創傷的狀態慢慢朝向成長之路。

綜上所述，家園重建與個人核心信念的挑戰為個人內外資源中對創傷後成長的重要影響因子，然而目前國內較缺乏針對此兩項因子與創傷後成長之關係的相關量化研究，值得從量化研究的角度進一步探究此兩項因子與創傷後成長之間的關聯性。

參、社會支持

九二一地震對外在環境的衝擊，除了塑造了惡質的慢性壓力環境與生活中需面難以承受的物質資源匱乏之外，也需面對因著遭到崩解的人際社會網絡而造成的社會支持匱乏。在研究概念上，社會支持可以分為結構社會支持、主觀覺知的社會支持以及實際的社會支持三大類（Barrera, 1986）。社會支持是一項重要的外在社會資源， 對壓力適應有顯著的影響(Coyne, & Downey, 1991)。多數研究認為，主觀覺知的社會支持對各心理狀態的影響較大或較直接，如 Sarason、Sheary、Pierce 與 Sarason（1987）的研究發現，主觀覺知的社會支持和生活安適性的相關性遠高於實際的社會支持和結構性的社會支持。Norris 與 Kaniasty（1996）的災難研究發現，實質接受到的社會支持不會直接影響心理症狀的變化，而是必須透過覺知道的社會支持才會產生心理症狀的變化。其他相關研究指出，社會支持本身與成長無關聯，而社會支持滿意度則與成長呈現正相關（Park et al.,1996）。Shinfuku（1999）阪神地震的研究中，指出災變發生六個月後，人際關係的適應成為心理重建的重要議題。創傷事件所引起的受創者生活脆弱性，若周遭他者可以提供社會支持，則受創者可以和他者建構較為健康的聯繫，創傷事件就不會只是受苦犧牲的意義而已（Tedeschi & Calhoun, 1995）。雖然災害會造成社會支持的匱乏，但從另一個角度來說，也可能因震災後人際關係的親近轉變，反而提供心理成長的保護因子（如受創者學習到自我揭露、感激他人），進而重構生命哲學（Tedeschi, Park & Calhoun, 1998）。Tedeschi 與 Calhoun（1995）也指出，創傷因應的歷程因被視為鑲嵌於家庭脈絡或社

會關係裡進行，不應該只單純將之視為受創者個人的任務。災變發生前後，受創者與其家人及朋友間的關係品質，會關鍵性地決定受創後成長的可能性。

國外學者研究發現創傷後成長至少有五種向度，其中之一即為與他人關係（Morris,Shakespeare-Finch, Rieck, & Newbery, 2005 ；Tedeschi & Calhoun, 1995, 1996），包涵能了解他人的支持和好處，以及知覺到關係親近感的增加。國內的研究發面，林耀盛與吳英璋（2004）的研究也指出創傷後重要的關鍵經驗轉折為「周遭他者的支持傾聽」。

綜上所述，個人接收他人的協助或提供他人支持時有助於復原，社會支持系統對於創傷後成長的具有一定程度的重要性，然而國內對此相關的研究則多注重在社會支持對創傷後心理社會反應的影響上，而與創傷後成長之間的關聯只在質性研究上有所發現。因此，社會支持因子對於創傷後成長是否具有顯著的影響效果，值得更深入去探究。

肆、因應

一、芻思

因應方式的不同也會影響創傷後成長的情形。Harvey與Miller（2000）從過去的文獻發現主動因應可以降低創傷事件所帶來的沮喪及衝擊，促使個人更加適應及成長。在因應方式中，Tedeschi與Calhoun（1997）認為，「芻思」為創傷後成長的一個中心歷程，蘊含較高層次之信念、目標、行為與認同上的轉變。「芻思」包括反覆地回顧災變事件的負向影響、尋找意義，以及與他人分享感受。芻思最原本的意思－反覆的意念(Watkins, 2008)。芻思也可以是一個若有所思的反應(Nolen-Hoeksema & Davis, 2004)，深思熟慮地和目的性地重新審視事件及相關議題(Calhoun, Cann, Tedeschi, & McMillan, 2000)。如同Martin與Tesser（1996）曾指出，芻思可以包括反映事件，試圖理解他們，回憶，並試圖找到解決生活中的問題。災難後，當個人無法採用慣用的策略來解決問題時，則需產生芻思的歷程以發展替代性的解決策略來達成目標。Lazarus與Folkman（1984）明確指出，當一個人無法決定自己行動時，更需要進行芻思。Tedeschi與Calhoun（1997）也認為，成長最可能發生於一開始的「自動芻思」和後來的「蓄意芻思」。

蓄意的芻思包括思考事件的正向迴響、刻意且有意識地努力提醒自己正在被迫面對一個非常困難的局面時會經歷的好處(Affleck & Tennen, 1996; Folkman, 2008)。雖然侵入的芻思往往發生於大多數，但也可能出現創傷的倖存者有著刻意的芻思，自覺並明確思考一些事情，這種一種蓄意芻思比侵入性的芻思（侵入性芻思）可能更有利於創傷後成長的產生，因為較多的蓄意的芻思和較少侵入性的芻思的情形往往與創傷後成長有關(Affleck & Tennen, 1996; Calhoun et al., 2000)。

在本土的實徵研究中，黃君瑜與許文耀（2003）的研究發現，災區的學生於九二一地震發生三、四個月之後，若持續使用主動、積極的因應，於一年後會降低其負向情緒。林耀盛（2001，2003）同樣也指出，經驗創傷後成長的受創者往往能夠面質後創傷狀態，高度地、反覆地芻思災難經驗。因此，得以將創傷經驗轉化為成長的個體，可能是往往壟罩在創傷的夢魘裡、能夠肯認生命的不確定性、發展管理心理謎團的實用策略，同時能夠培養社會力量，與增長生活智慧。這些結果意謂著一旦人們維持著問題為焦點的因應或是能從困境找尋到正向的意義，他就比較能夠於災難發生後找到清楚的標的，使他們投入並努力克服困境，這種狀態更能增加自我的控制感或效能。

二、敘說

除了芻思之外，「敘說」也是一個重要的因應方式。「敘說」是人在現在對曾經在場的經驗進行反思，以理解經驗的意義，隨著現在對過去印象的重塑，將過去經驗賦予意義的過程（李宗燁，1995；Wigren, 1994）。以敘說治療的觀點，創傷會影響個體對經驗的敘說歷程，透過敘說受苦的故事能幫助個體在面對生命的崩解時，創造出連續性與整全性之意義（Charmaz, 1999 ; Wigren, 1994）。因此，經由敘說分享受苦經驗，個體得已與過去受創傷所苦之經驗產生距離，使得個體對於相同的創傷經驗由被動轉為主動，進而產生自我的超越（Mishara, 1995）。Tedeschi 與 Calhoun（1995）認為敘說的復原力在於恐怖感受的去敏感化，藉由傾聽者同理的態度，消除受創者被孤立的感覺。由此可知，災區居民能接納災難事件，願意重新再去體驗災變中的感受，並將之納進自己重要的生命經驗中，而非將災難事件排除、隔絕在自己的生命故事之外，並在災難的痛苦與掙扎

中發現意義是重要的，且是復原過程中的核心經驗。因此，影響創傷後成長的另一個因應因子為個人對於高壓力事件的自我揭露。國外一些研究指出自我揭露跟成長相關 (Henderson, Davison, Pennebaker, Gatchel, & Baum, 2001)，亦有研究發現，高層次的蓄意芻思可能會增加自我揭露的可能性，而自我揭露也可能會反過來增強正向的蓄意芻思（Lindstrom et al., 2013）。

在國內的研究方面，林耀盛（2003）也指出，受創者的整體置身處境，一開始會是「多想少說」的過度芻思狀態，如不斷回想死者生前的種種，卻很少向人述說。當受創者因為尚未找到自身遭遇的完型意義，語言不足以描述，而呈現出「只想不說」的拒認現象。無論是「多想少說」和「只想不說」，當受創者較少敘說受創經驗時，整體的心身適應相對欠佳。當受創者想向亡者與自我的對話，呈現諸想念中又有說話的感覺，此為「既說且想」的狀態。而當受狀者涵轉創傷經驗，將受創賦予人生哲學的意義，並樂意與人分享，這是一種「再說再想」的狀態。而無論是「既說且想」或「再說再想」，整體的心身適應相對較佳。此研究結果清晰顯現出「敘說」歷程對創傷後成長的重要性。

綜上所知，「芻思」與「敘說」為創傷後成長的關鍵因應因子與歷程作用，使受創者一方面承認與接受創傷後的生活限制與反覆經驗創傷感受，一方面又拓展自我強度，慢慢的轉化創傷義涵，編織出人生新意義。然而，目前國內的相關研究上有質性研究上的支持，芻思與敘說與創傷後成長之間是否具有顯著的關聯，仍待量化研究的支持。

伍、小結

從上述文獻整理可知，與影響創傷後成長因子相關的研究中，在國內本土研究中多以質性研究的發現為主，並發現性別因子、資源因子、社會支持因子和因應因子在國內外都已有研究指出其與創傷後成長之間有所關連。然而，事實上國內對於目前災民的創傷後成長概況仍尚未有整體數據的呈現，也尚未有直接探討成長因子與創傷後成長之間的相關研究證據出現，因此採用量化研究具有其價值性。

第三章 研究方法

本章說明本研究之架構、研究對象、研究工具編製、研究進行程序及資料處理的方法。全章共分四節：第一節為研究架構；第二節為研究對象；第三節為研究工具；第四節為實施程序；第五節為研究處理與分析方法。

第一節　研究架構

依據研究目的與文獻探討之結果，發展出本研究架構，藉此瞭解目前九二一災區民眾之現況與不同變項之災區民眾於創傷後成長之差異情形，以探討創傷後成長之影響因子。研究架構如圖 3-1-1 所示。

本研究依此架構所進行探討的順序如下：

一、以災區民眾之背景變項為自變項，以災後心理症狀反應、創傷後成長為依變項，探討其間的差異情形。

二、探討災後心理症狀反應與創傷後成長為之間的相關情形。

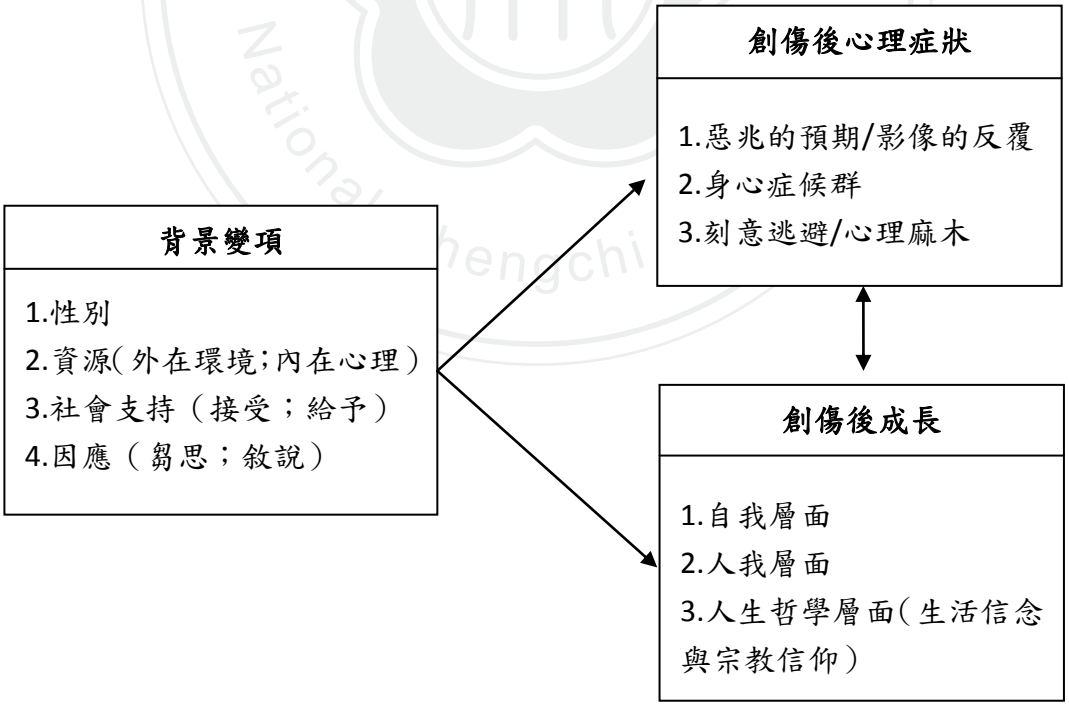

圖 3-1-1 **研究架構圖**

第二節　研究對象

壹、說明

本研究對象以九二一地震當時居住於災區之居民為研究母群體，其範疇涵蓋 20-75 歲之青少年與成人，無論地震當時是否造成其嚴重損傷或損失、現今是否仍住在當地，只要當時居住於災區，並仍對地震有清楚記憶，本身也具有清楚思考意識者，皆為本研究之受試對象。

由於樣本族群有其特殊性與地區性，抽樣上會先以集集鎮、竹山鎮、中寮鄉、水里鄉、名間鄉、信義鄉之嚴重災區居民為主，以滾雪球方式抽取符合施測條件之受試者。施測時以研究者實地施測為主。實地施測主要為協助年長、識字或文意理解有困難之居民填寫問卷，郵寄問卷之對象以在外求學、工作之青年、無文意理解之困難者。

本研究樣本分為兩部分，第一部份為預試樣本，第二部份為正式樣本，分別說明如下：

貳、預試樣本

本研究之預試問卷，以滾雪球的方式發放 119 份，回收 111 份，扣除無效樣本 15 份，有效樣本為 96 份，回收率 81%。其中男性占全部預試樣本的 65.6%（n=63），女性則佔 34.4%（n=33），其他預試樣本的年齡分佈、地震毀壞情形、重建情形等背景變項之人數分配如表 3-2-1。

參、正式樣本

本研究之正式問卷，以滾雪球的方式發放 300 份，回收 262 份，扣除無效樣本 26 份，有效樣本為 236 份，回收率 90%。其中，男性占全部正式樣本的比例為 56.4%（n=113），女性則佔 43.6%（n=103），其他正式樣本的年齡分佈、地震毀壞情形、重建情形等背景變項之人數分配如表 3-2-2。

表 3-2-1

預試樣本之背景變項分佈（*N*=96）

背景變項	組別	次數（人）	百分比（%）
性別	男	63	65.6
	女	33	34.4
年齡（*N*=96）	15~20 歲	1	1
	21~30 歲	11	11.5
	31~40 歲	20	20.8
	41~50 歲	40	41.7
	51~60 歲	21	21.9
	61~70 歲	2	2.1
	70 歲以上	1	1
毀壞情形（*N*=96）	家園毀損，有家人罹難	10	10.4
	家園無毀損，有家人罹難	2	2.1
	家園毀損，無家人罹難	65	67.7
	家園無毀損，無家人罹難	19	19.8
重建情形（*N*=95）	留在家鄉，原地重建	38	40
	留在家鄉，異地重建	12	12.6
	離開本鄉重建	2	2.1
	尚未重建	5	5.3
	無須重	38	40
挑戰信念（*N*=95）	是	70	72.9
	否	25	26.3
社會支持（*N*=94）	兩者都有（接受、給予）	57	59.4
	僅接受他人協助	8	8.3
	僅提供他人協助	11	11.
	兩者皆無（接受、給予）	18	18.8
蓄意芻思（*N*=95）	是	73	76
	否	22	22.9
敘說分享（*N*=96）	是的，分享過許多次	60	62.5
	是的，芬想過幾次	28	29.2
	否，從未分享過	8	8.3

表 3-2-2

正式樣本之背景變項分佈摘要表（*N*=236）

背景變項	組別	次數（人）	百分比（%）
性別	男	133	56.4
（*N*=236）	女	103	43.6
年齡	15~20 歲	22	9.4
（*N*=234）	21~30 歲	40	17.1
	31~40 歲	35	15.0
	41~50 歲	65	27.8
	51~60 歲	60	25.6
	61~70 歲	8	3.4
	70 歲以上	4	1.7
毀壞情形	家園毀損，有家人罹難	10	4.3
（*N*=233）	家園無毀損，有家人罹難	5	2.1
	家園毀損，無家人罹難	112	48.1
	家園無毀損，無家人罹難	106	45.5
重建情形	留在家鄉，原地重建	81	34.8
（*N*=233）	留在家鄉，異地重建	12	5.2
	離開本鄉重建	17	7.3
	尚未重建	15	6.4
	無須重建	108	46.4
挑戰信念	是	169	71.9
（*N*=235）	否	66	28.1
社會支持	兩者都有（接受、給予）	104	44.1
（*N*=236）	僅接受他人協助	31	13.1
	僅提供他人協助	37	15.7
	兩者皆無（接受、給予）	64	27.1
蓄意芻思	是	178	75.7
（*N*=235）	否	57	24.3
敘說分享	是的，分享過許多次	95	40.3
（*N*=236）	是的，分想過幾次	115	48.7
	否，從未分享過	26	11.0

第三節　研究工具

本研究採問卷調查法（questionnaire survey）蒐集資料，所使用之研究工具分為三部分，包括「個人基本資料」、「創傷後成長量表」，以及「創傷後心理症狀指標量表－短版」。以下分別以各量表之內容架構、計分方式以及信效度分析分述說明之。

壹、個人基本資料

個人基本資料部份，研究者根據研究之目的所編製，其內容包括性別、年齡、破壞情形、重建情形、信念挑戰情形、社會支持情形、蓄意芻思情形及分享敘說情形等，共有 8 題。第一題至第二題為個人背景變項，包括性別與年齡；第三題至第五題為災區民眾之內外在資源情形，包括破壞情形、重建情形與信念；第六題為災區民眾社會支持之情形，第七題至第八題為災區民眾之因應方式，包括蓄意芻思與敘說分享。透過多方面向以蒐集與了解受試者的背景資料。

貳、創傷後成長量表

有鑑於國內尚未有研究建構本主題之量表，因此研究者參考相關文獻，透過量表編製程序及用字遣詞上的潤飾與增修後，編製針對災難後受創民眾使用之「創傷後成長量表」。茲針對各量表之內容、編製過程及信效度進行說明。

一、量表內容

創傷後成長係指個體在經歷創傷性事件後，在生活危機事件的掙扎中產生顯著正向改變的經驗，此成長現象超過先前適應狀態和心理功能。創傷後成長茲分為三個層面：自我層面、人我層面與人生哲學層面。

（一）自我層面

個人在經歷創傷事件後，個人從悲痛的磨難生活中慢慢地解決困難，此過程中明白自身的有限，而產生自我信任，並能夠接納自我、賞識自己的脆弱、敏感

和情緒。

（二）人我層面

個人在經歷創傷事件後，當個人看見自己的脆弱並願意向他人自我揭露並與他人產生真實的連結，情緒的釋放便在互動中自然而然發生，並形成正向的親密關係。

（三）人生哲學層面

在災難事件後，個人對生命的意義重新有所省思，包括生活信念與宗教信仰，進而調整個人對生命的哲學觀，重新界定什麼是生命以及自己想要過怎樣的生活，並能再次積極投入往後的人生旅程。

二、量表形式與計分

量表中與自我層面相關之題目共有 9 題，人我層面之題目共有 9 題，人生哲學層面之題目共有 18 題，合計共 36 題。本量表採 Likert 五點量表形式作答，每題題向分別為「非常不同意」、「不同意」、「普通」、「同意」以及「非常同意」，分別給予 1、2、3、4、5 分。當量表總分越高則代表創傷後成長的情形越好。

三、量表編製過程

此過程包括量表題目蒐集與擬定、預試量表分析，最後形成正式量表。茲分別說明如下。

（一）量表題目蒐集與擬定

研究者參考國內外提及創傷後成長概念之相關文獻資料，以了解創傷後成長之內涵與其影響。其次，研究者透過實地訪談瞭解災區民眾的創傷經驗與心路歷程，經過內容分析後進行量表題目之編製。。

1.訪談

研究者透過立意取樣，尋得四位經歷過九二一地震且願意接受訪談的災區民眾，三位男性，一位女性，年齡範圍 17 歲至 71 歲，其基本資料詳見

表 3-3-1。

訪談方式採半結構式深度訪談，訪談大綱如下：對九二一地震的記憶與最深刻的印象、九二一後的生活變動、十多年來重新適應的心路歷程、如何開始新的生活、對自己的生命產生了哪些影響等？訪談過程如下：先向受訪者說明訪談之目的，以訪談大綱為依據，實際訪談時根據受訪者本身經歷再提出相關問題，以催化受訪者進入更深的回想與描述。

2.預試量表編製

研究者訪問完四位受訪者後，首先依據 Tedeschi，Park 與 Calhoun（1998）所提出之創傷後成長內涵為分析架構，並整理目前國內相關質性研究發現，將創傷後成長分為三個層面：自我層面、人我層面以及人生哲學層面，將訪談內容進行內容分析歸類後（附錄一），自我層面與人我層面各編寫 9 題，人生哲學層面編寫 18 題，預試量表共計 36 題。再者，將預試量表題目加以潤飾與修改後，送請指導教授審核，以確立創傷後成長預試量表之題目（附錄二）。

表 3-3-1

訪談者基本資料

編號	性別	年齡	地震當時年齡	職業	受災情形
A	男	51 歲	39 歲	檳榔業	屋倒車毀，因重建負債
B	女	17 歲	5 歲	學生	房屋損壞
C	男	71 歲	58 歲	台語教師	房屋損毀
D	男	52 歲	40 歲	民宿老闆	屋倒

（二）預試量表分析與正式量表形成

預試量表編製後，預試所得有效樣本 96 份，進行預試分析，以檢視研究者自行編製之量表是否合宜。量表分析步驟以項目分析、效度分析、信度分析的順序進行，詳細說明如下。

1.項目分析：針對預試題目之適切性進行評估與檢核（邱皓政，2006）。項目分析結果共有 31 題保留，5 題刪除，詳見表 3-3-2。

（1）描述統計量檢驗：

A. 平均數：項目平均數超過全量表平均正負兩個標準差者予以刪除，結果均未超過兩個標準差，故未刪題。

B. 標準差：以.60 為標準檢視各題項，結果各題皆大於.60，故未刪題。

C. 偏態：以絕對值 1 為標準，檢視偏態絕對值大於 1 之題項，依上述標準刪除刪除第 8 題、第 13 題、第 16 題、第 26 題、第 27 題，而第 13 題之偏態值雖然大於 1，但因研究者根據文獻考量題項內容具有重要內涵，仍予以保留，共計刪除 5 題。

D. 遺漏值分析：各題填答情形透過遺漏值分析檢驗，各題之遺漏值百分比皆未超過 5%，故未刪題。

（2）同質性考驗：考驗各題項內部一致性，未刪題前量表信度為.945，以具有高度的內部一致性，故未刪題。

綜上所述，預試量表題目於項目分析步驟，刪除第 8 題、第 13 題、第 16 題、第 26 題、第 27 題，共計刪除 5 題，共計 31 題。

表 3-3-2

創傷後成長預試量表之項目分析表

原題號	平均數	標準差	偏態	題項刪除時的 α 係數	刪題與否
1	1.813	1.598	.187	.946	保留
2	2.705	1.457	-.741	.943	保留
3	2.708	1.368	-.638	.941	保留
4	2.438	1.263	-.528	.941	保留
5	2.490	1.290	-.503	.942	保留
6	2.865	1.295	-.842	.942	保留
7	2.500	1.223	-.265	.941	保留
8	3.084	1.203	**-1.093**	.942	**刪除**
9	2.760	1.103	-.807	.942	保留
10	2.832	1.303	-.408	.942	保留
11	2.781	1.088	-.904	.941	保留
12	3.073	1.078	**-1.125**	.941	保留
13	3.000	1.133	**-1.064**	.942	**刪除**
14	2.979	1.095	-.989	.941	保留
15	2.667	1.245	-.674	.941	保留

(續下頁)

原題號	平均數	標準差	偏態	題項刪除時的α係數	刪題與否
16	3.053	1.164	**-1.249**	.941	**刪除**
17	2.842	1.136	-.649	.941	保留
18	2.052	1.348	-.018	.943	保留
19	2.211	1.493	-.196	.942	保留
20	2.958	1.169	-.361	.941	保留
21	2.802	1.032	-.646	.942	保留
22	2.719	1.043	-.432	.942	保留
23	2.594	1.253	-.430	.941	保留
24	2.292	1.133	-.067	.942	保留
25	2.896	1.294	-.935	.941	保留
26	2.958	1.187	**-1.075**	.946	**刪除**
27	.813	1.259	**1.493**	.945	**刪除**
28	1.604	1.433	.444	.943	保留
29	1.968	1.483	.293	.943	保留
30	1.875	1.416	.294	.943	保留
31	2.053	1.424	.039	.941	保留
32	3.031	1.137	-.939	.941	保留
33	2.979	1.026	-.674	.942	保留
34	2.516	1.204	-.500	.941	保留
35	2.958	.994	-.901	.941	保留
36	3.073	1.018	-.821	.942	保留

2.效度分析

此部分為「創傷後成長」預試量表之因素分析，採用主成分分析法進行分析，為其建構效度。因本研究編製量表的因素間相關偏高，成顯著正相關（$p<.01$）。當因素間相關較高時，斜交轉軸中的 promax 轉軸因素分析法較能發現最佳且簡單的結構（Finch, 2006），又因本研究初步探索性因素分析（exploratory factor analysis, EFA）目的用以簡約資料，使用 promax 斜交轉軸是適當的，且獲得較高的因素實用性與較高的因素可解釋性，是以決定採 promax 轉軸方法進行初步的探索性因素分析，並以特徵值（eigenvalue）大於 1 者選入因素參考標準，以求得本研究之初步因素架構，進而考驗本研究量表之建構效度。

在因素分析之前先進行取樣適切性量數 KMO（Kaiser-Meyer-Olkin Measure）檢驗與 Bartlett 球形檢定，以了解資料是否適合進行因素分析。因素分析結果之 KMO 值達.858，Bartlett 球形檢定 *p* 值達顯著.000 顯著水準，表示適合進行因素分析。首先，檢驗各題項與因素的共同性，皆高於.30，顯示題項與共同因素關係密切。再者，檢視各題之因素負荷量，以.400 為標準，各題皆大於.400。接著檢視各題之因素負荷量是否出現多重負荷，第 21 題出現多重負荷，故予以刪除。最後，基於因素收斂之原則，研究者再次檢視題項構念與題意適切性，發現第 3 題、第 6 題、第 7 題、第 17 題、第 18 題、第 22 題、第 24 題、以及第 34 題的因素構念與分類之因素項度不符，故予以刪除。經因素分析後，共刪除第 3 題、第 6 題、第 7 題、第 17 題、第 18 題、第 21 題、第 22 題、第 24 題、以及第 34 題，共計刪除 9 題。初步因素分析結果詳見表 3-3-3。

經過項目分析以及因素分析後，創傷後成長量表共保留 22 題，再次進行因素分析，各題項之因素負荷量皆達.400 以上，累積可解釋總變異量為 67.36%，顯示建構效度為佳，累積可解釋總變異量詳見表 3-2-4，因素分析結果詳見表 3-2-5。最後，將共同因素進行命名，分別為：「自我的肯認」、「人際的開放與接納」、「生活信念的昇華」以及「宗教信仰的涵養」。

國立政治大學 National Chengchi University

表3-3-3

創傷後成長量表之預試題目初步因素分析結果

原題號	因素構念						因素共同性	交叉因素負荷	不符合之因素	刪題與否
	1	2	3	4	5	6				
19	**.947**	.009	-.150	-.113	-.084	.060	.696			保留
33	**.889**	-.055	-.018	-.002	.065	.004	.775			保留
35	**.857**	-.105	.015	.059	.039	-.026	.723			保留
36	**.843**	-.026	-.030	.011	-.002	.082	.719			保留
34	**.832**	.113	-.162	.051	.008	-.138	.621		不符	**刪除**
20	**.776**	.024	.126	-.183	-.180	.147	.689			保留
32	**.767**	-.004	.015	.103	.003	.001	.667			保留
25	**.558**	-.056	.382	-.102	-.167	.225	.693			保留
17	**.524**	-.005	.342	-.015	.153	-.151	.638		不符	**刪除**
22	**.497**	-.009	.004	.238	-.066	.297	.567		不符	**刪除**
21	**.493**	.130	-.265	.001	.108	.477	.627	交叉因素負荷		**刪除**
5	-.087	**.939**	-.194	.007	.080	.218	.793			保留
6	-.066	**.914**	-.059	.106	-.089	.069	.751		不符	**刪除**
4	.011	**.781**	-.106	-.032	.307	.147	.802			保留
3	.117	**.760**	.097	-.012	-.013	-.114	.746		不符	**刪除**
7	.057	**.623**	.084	-.038	.148	.112	.592		不符	**刪除**
2	.053	**.614**	.313	.148	-.397	-.279	.771			保留
1	-.118	**.566**	.196	-.220	-.184	.060	.391			保留
9	.317	**.417**	.103	.032	.226	-.326	.644			保留
14	-.060	-.017	**.935**	-.023	.024	.063	.812			保留
11	-.018	-.011	**.821**	-.089	.220	-.013	.714			保留
12	-.107	.152	**.746**	.045	.029	.171	.687			保留
15	-.025	-.116	**.706**	.194	.239	.085	.686			保留
29	.099	-.052	-.039	**.909**	.012	-.073	.835			保留
28	-.190	.198	-.113	**.873**	-.025	.022	.700			保留
31	.004	-.070	.087	**.822**	.110	.030	.782			保留
30	.061	-.114	.101	**.785**	-.085	.120	.716			保留
18	-.100	-.007	.221	.048	**.763**	.007	.644		不符	**刪除**
10	.060	.040	.446	-.129	**.499**	-.009	.560			保留
24	.013	.116	.335	.040	-.018	**.697**	.761		不符	**刪除**
23	.235	.035	.378	.061	-.049	**.432**	.647			保留

註:以粗體表示主要因素成分。

表3-3-4

預試創傷後成長量表之解說總變異量

元件	初始特徵值			平方和負荷量萃取			轉軸平方和負荷量
	總數	變異數的 %	累積%	總數	變異數的 %	累積%	總數
1	8.802	40.011	40.011	8.802	40.011	40.011	7.438
2	2.662	12.098	52.109	2.662	12.098	52.109	6.580
3	1.936	8.800	60.909	1.936	8.800	60.909	4.215
4	1.420	6.456	67.364	1.420	6.456	67.364	4.269
5	.930	4.227	71.592				
6	.779	3.540	75.132				
7	.694	3.155	78.286				
8	.626	2.846	81.132				
9	.558	2.535	83.667				
10	.549	2.497	86.165				
11	.481	2.186	88.351				
12	.449	2.041	90.392				
13	.343	1.557	91.949				
14	.337	1.533	93.483				
15	.286	1.299	94.781				
16	.231	1.051	95.833				
17	.218	.991	96.824				
18	.186	.846	97.670				
19	.161	.733	98.403				
20	.136	.618	99.021				
21	.118	.534	99.556				
22	.098	.444	100.000				

表3-3-5

預試創傷後成長量表之因素分析摘要表

轉軸後的樣式矩陣[a]				
題項內容	因素負荷量			
	1	2	3	4
19.不論現實的條件如何，我喜歡目前的生活。	**.907**	-.155	-.096	.062
36.我珍惜生命和所擁有的，並坦然接受自己所失去的。	**.887**	-.069	.033	.028
35.我能夠體會付出而不求回報，且感到平靜和快樂。	**.871**	-.058	.080	-.006
33.我能將逆境當作成長與學習的機會。	**.867**	-.044	.028	.059
20.我能用不同的眼光來欣賞這個世界的千變萬化。	**.798**	.141	-.202	-.033
32.我對很多事都心懷感激。	**.776**	.011	.108	-.004
25.歷經家園的毀壞使我更清楚家對我的意義和重要性。	**.578**	.419	-.116	-.115
23.我重新思考人類與大自然之間的關係。	**.462**	.335	.107	-.047
14.我對他人有更多的同情，能夠理解他人的感受。	-.017	**.924**	-.050	-.020
11.我看待他人的眼光和態度有所改變。	-.050	**.869**	-.064	.058
12.我感受到他人的幫助與支持對我有重大的幫助。	-.076	**.803**	.053	.108
15.當我遇到困難時，我更願意向他人表達心中的感受。	.046	**.706**	.239	-.060
10.我發現身邊多了許多重要的朋友。	.130	**.475**	-.037	.195
29.我對自己的宗教信仰更加堅定。	.045	-.043	**.907**	-.007
28.信仰成為我生活的重心之一。	-.174	-.121	**.879**	.181
31.信仰帶給我很大的幫助與安慰，至今仍是我面對困境的重要支持。	.020	.104	**.844**	-.056
30.我對靈性層面的事物有更多的瞭解。	.051	.144	**.779**	-.163
5.我發現原來我比自己過去以為的還堅強許多。	.053	-.141	.083	**.895**
4.我感到對自己擁有更多的自信。	.157	-.060	.082	**.787**
1.每當我想到災難，我不再感到痛苦或罪惡。	-.130	.150	-.241	**.635**
2.我能接受災難是一件自然災害事件，是無法避免的。	-.141	.326	.015	**.584**
9.我發現我可以接納自己的不足和限制。	.197	.156	.035	**.523**

註：因素負荷量>.4 以粗體表示。

（三）信度分析

本研究以 Cronbach's α 係數考驗各分量表之內部一致性。創傷後成長量表之總量表信度 Cronbach's α 值為.917，四個因素之信度分析如下：「自我的肯認」為.792、「人際的開放與接納」為.824、「生活信念的昇華」為.922以及「宗教信仰的涵養」為.882，顯示其具有不錯的內部一致性，信度良好。信度分析結果見表 3-3-6。

表 3-3-6

創傷後成長預試量表因素分析和信度分析結果

因素命名	題項內容	因素負荷量	α
自我的肯認	5.我發現原來我比自己過去以為的還堅強許多。	.895	.792
	4.我感到對自己擁有更多的自信。	.787	
	1.每當我想到災難，我不再感到痛苦或罪惡。	.635	
	2.我能接受災難是一件自然災害事件，是無法避免的。	.584	
	9.我發現我可以接納自己的不足和限制。	.523	
人際的開放與接納	14.我對他人有更多的同情，能夠理解他人的感受。	.924	.824
	11.我看待他人的眼光和態度有所改變。	.869	
	12.我感受到他人的幫助與支持對我有重大的幫助。	.803	
	15.當我遇到困難時，我更願意向他人表達心中的感受。	.706	
	10.我發現身邊多了許多重要的朋友。	.475	
生活信念的昇華	19.不論現實的條件如何，我喜歡目前的生活。	.907	.922
	36.我珍惜生命和所擁有的，並坦然接受自己所失去的。	.887	
	35.我能夠體會付出而不求回報，且感到平靜和快樂。	.871	
	33.我能將逆境當作成長與學習的機會。	.867	
	20.我能用不同的眼光來欣賞這個世界的千變萬化。	.798	
	32.我對很多事都心懷感激。	.776	
	25.歷經家園的毀壞使我更清楚家對我的意義和重要性。	.578	
	23.我重新思考人類與大自然之間的關係。	.462	
宗教信仰的涵養	29.我對自己的宗教信仰更加堅定。	.907	.882
	28.信仰成為我生活的重心之一。	.879	
	31.信仰帶給我很大的幫助與安慰，至今仍是我面對困境的重要支持。	.844	
	30.我對靈性層面的事物有更多的瞭解。	.779	

（四）創傷後成長因素間相關

為瞭解創傷後成長的四個因子間之相關性，以 Pearson 積差相關法分析四個因素之間的相關係數，分析結果發現：除「自我的肯認」與「宗教信仰的涵養」之間未達顯之外，其他因素兩兩之間皆有顯著中度正相關，見表 3-3-7。

表 3-3-7

創傷後成長預試量表之相關係數摘要表

	自我的肯認	人際的開放與接納	生活信念的昇華	宗教信仰的涵養
自我的肯認	—			
人際的開放與接納	.541**	—		
生活信念的昇華	.470**	.641**	—	
宗教信仰的涵養	.150**	.336**	.338**	—

*p<.05. **p<.01

參、創傷後心理症狀指標量表-短版

一、量表內容

本研究使用創傷後心理症狀指標量表－短版（Posttraumatic Stress Response Index-Short Form; PTSRI-SF）作為效標關聯效度。創傷後心理症狀指標量表-短版（Posttraumatic Stress Reaction Index-Short Form; PTSRI-SF）係依據於陳淑惠等人（2002）編製的創傷後心理症狀指標量表（PTSRI）改編而成，用以評估災後創傷壓力症狀，包括侵入、逃避、過度警醒及一般壓力症狀，包括創傷後焦慮、憂鬱及身心症狀。量表內容包含：「惡兆預期/影像反覆」、「身心症候群」、「刻意逃避/心理麻木」三因素組成。

二、量表形式與計分

本量表共 16 題，使用 Likert 四點量表，計分從「從來沒有」、「偶而有」、「有時如此」、「經常如此」，依序由 1 分至 4 分進行計分。量表得分越高，表示創傷後的心理症狀越明顯。

三、量表分析

PTSRI-SF 原先包含 22 題，由 921 震災樣本的因素分析結果選取負荷量較高且可靠的題目，包括 PTSD 症狀 18 題與身心症狀 4 題。而 Wang（2010）依據乳癌患者樣本的驗證性因素分析結果，且考量題意重疊性後，刪除 PTSD 症狀中的 2 題逃避症狀，構成 16 題的 PTSRI-SF 版，內部一致性信度係數為 .91，顯示其為良好的研究工具。

國立政治大學
National Chengchi University

第四節 研究步驟

本研究實施過程擬分為：閱讀相關文獻以確認研究主題方向、擬定研究架構、發展與選定研究工具、正式施測、資料彙整與分析處理，以及完成論文撰寫等階段。茲將內容分述如下：

壹、 文獻閱讀確認研究主題

研究者基於自身成長背景與九二一地震具有密切相關，因而在研究初始階段，對於災難後帶給人們的影響感到相當關切，且特別對於創傷帶來的成長感到好奇，進而關注國內外創傷後成長之文獻，於參閱相關文獻後，發現創傷後成長此概念的重要內性，正好在家鄉再次發生強震，觀察到鎮民於強震後的反應，而興起對此相關研究之興趣。在持續蒐集資料的過程中，．與指導教授討論後確定本研究主題，再綜合整理相關文獻作為研究之基礎。

貳、 擬定研究架構

確定研究主題後，即開始著手整理與歸納相關概念與各個研究變項的內涵層面，並根據文獻資料整理結果，與指導教授討論，擬定本研究之目的、問題與研究架構。

參、 發展及選定研究工具

為達研究之目的，研究者於確定研究架構後，編制與選定適合本研究之研究目的、研究對象，且具備良好信效度之量表，並加以潤試與修訂。

預試量表的編制、發放與回收自民國 102 年 9 月上旬至 10 中旬完成，並透過電腦統計套裝軟體（SPSS 21 版）分析預試量表，篩選與理論相符及有效之題目，製作與確立正式施測量表，進而進行正式問卷之施測。

肆、 正式量表施測

選定台灣中部九二一地震災情嚴重地區居民為樣本，預計於集集鎮、竹山鎮、中寮鄉、水里鄉、名間鄉、信義鄉等地區發送問卷，研究者透過實地施測、委託當地人員協助等方式進行。待受試者完成量表之填寫後，透過委託人統一收集之方式收回。正式施測於民國 103 年 1 月下旬至 2 月中旬完成，總計發出 300 份，回收 262 份，扣除無效樣本 26 份，有效樣本為 236 份，回收率 90%。

肆、資料彙整與分析處理

將正式樣本進行資料分析，透過驗證性因素分析考驗，以驗證此量表所建構之因素結是否與研究者預測的形式相符，以建構具有良好信效度之「創傷後成長量表」。

伍、完成論文撰寫

根據資料分析的結果進行討論，綜合歸納研究成果，並與之前相關研究進行比較分析，提出具體結論與相關建議，完成論文之撰寫。

國立政治大學
National Chengchi University

第五節　資料處理與分析方法

擬將問卷資料回收後，去除無效問卷，將有效問卷加以編碼及登錄，利用 SPSS 21 版與 AMOS 進行資料分析，本研究擬採用的統計方式如下：

壹、探索性因素分析（exploratory factor analysis, EFA）

以因素分析探討題目間的特質，並將具有同一性質之題目群集，用一潛在因子加以命名，為解釋心理共同意涵之基礎，藉此協助本研究量表的編制，進而建立構念效度，以回答本研究之研究問題一。

貳、驗證性因素分析（confirmatory factor analysis, CFA）

根據先前的理論以及探索性分析的結果，形成關於創傷後成長的假設模型，透過問卷測量對此假設進行檢驗，以驗證探索性分析之結果。本研究以 AMOS 進行驗證現因素分析，以探究預試結果所定義出之因素模型與實際資料的擬合能力，亦即檢驗是否與預期一致，進而確定本研究量表之內外在品質與信效度，以回答本研究之研究問題一。

參、描述性統計

本研究以平均數與標準差描述災區民眾於背景變項及創傷後成長的情形，以了解災區民眾之現況與創傷後成長之程度，以回答本研究之研究問題二。

肆、Pearson 積差相關

本研究利用 Pearson 積差相關，檢驗自編「創傷後成長量表」與「創傷後心理症狀指標量表－短版」的相關程度，以確立量表之有效性，回答本研究之問題三。

伍、*t* 考驗（*t*-test）

本研究利用 t 考驗分別考驗災區民眾之性別、有無基本信念挑戰以及有無蓄意芻思等背景變項，在創傷後成長的各個因素層面與整體之差異情形，以回答本

研究之研究問題四之（一）、（四）、（六）。

伍、單因子變異數分析（one-way ANOVA）

本研究利用單因子變異數分析分別考驗災區民眾之災後破壞情形、重建情形、社會支持情形以及敘說分享等背景變項，在創傷後成長的各個因素層面與整體之差異情形，以回答本研究之研究問題四之（二）、（三）、（五）、（七），如達統計上之顯著情形時，則以 LSD 法進行事後比較以確定是哪幾對平均數之兼具有顯著差異。

上述統計方法中的假設考驗，均以 α=.05 為達到統計顯著水準。

國立政治大學
National Chengchi University

第四章 研究結果

本章將依據研究目的、研究方法與研究程序，呈現正式問卷之統計分析結果。全章共分三節：第一節為研究者自編之創傷後成長量表正式施測結果之驗證性因素分析；第二節為了解本研究樣本於心理症狀與創傷後成長之現況；第三節為心理症狀與創傷後成長之相關性；第四節將呈現不同背景變項的災區民眾於創傷後成長之差異情形。

第一節　創傷後成長量表之驗證性因素分析結果

創傷後成長量表係研究者經由文獻探討後編題，並經預試分析而編制完成，為驗證此量表所建構之因素結構是否與研究者預測的形式相符，本研究使用 Amos 為分析工具，本節乃針對此量表所測量之因素結構進行驗證性因素分析，用以驗證研究假設 1，測量模型如圖 4-1-1。

壹、常態檢定

在驗證性分析中，最常使用最大概似法（Maxmum Likelihood, ML）進行驗證，而使用最大概似法時，樣本需符合單變量常態和多元常態才能精準的評估。單變數常態檢定方面，偏態絕對值在 2 以內與峰度絕對值在 7 以內，則可視資料符合單變數常態（Kline, 2005）；在多元常態檢定方面，Mardia 係數小於 p（p+2）時（p 為觀察變數的數量），即可確認樣本資料具有多元常態性（Bollen, 1989）。

透過上述檢定準則，在單變數常態方面，本研究所有變數之偏態值介於-.728 至 1.246 之間，絕對值未超過 2；峰度值介於-.823 至.893 之間，絕對值沒有超過 7，觀察值變數全數符合單變數常態分配，如表 4-1-1。在多元常態方面，p（p+2）=528，本研究之 Mardia 係數值為 117.548，以此準則判斷樣本資料亦符合多元常態。

據上所述，本研究適合使用最大概似法為模式估計方法。

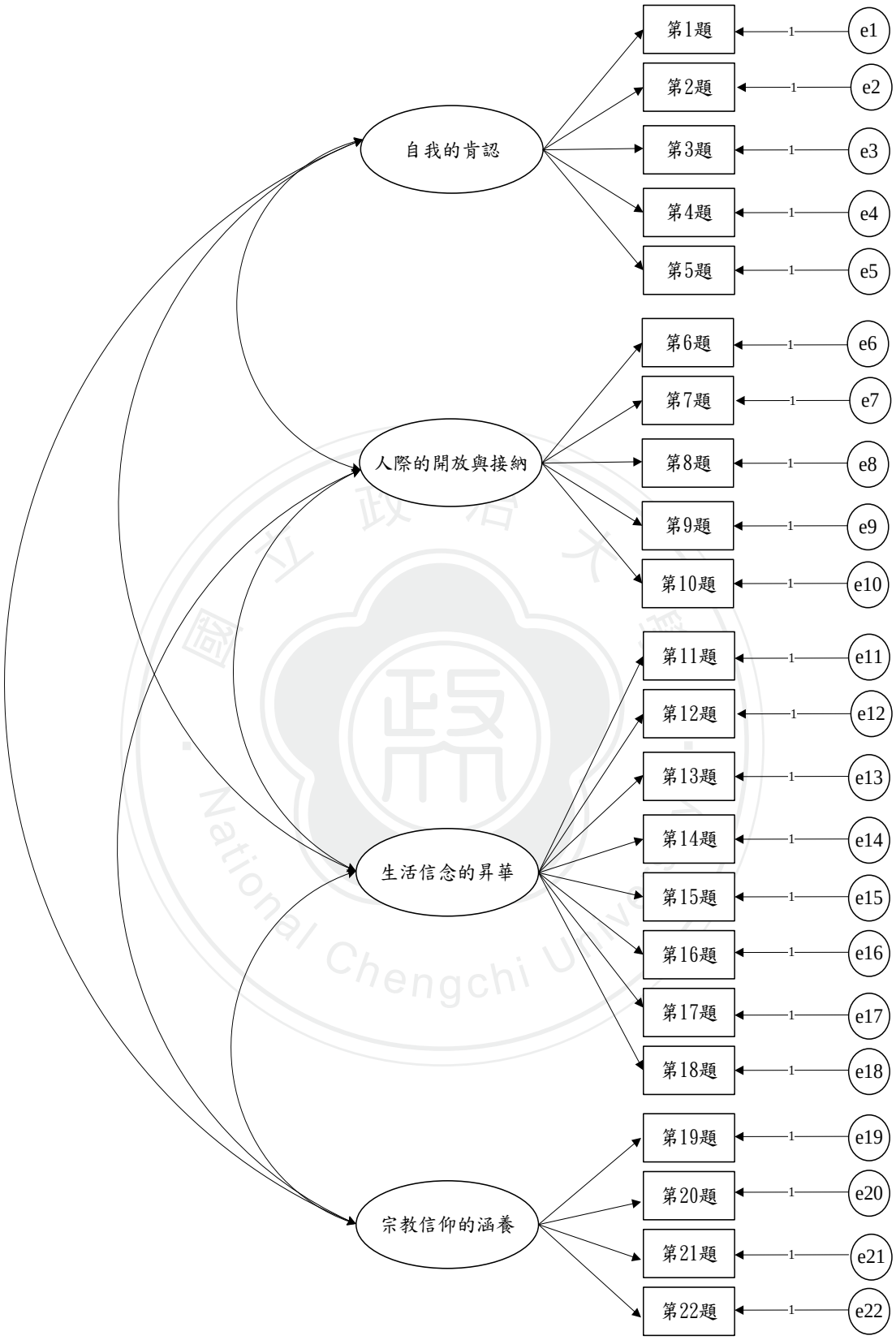

圖 4-1-1 **創傷後成長之測量模型圖**

貳、測量模式分析

本研究使用 Amos 為分析工具，並採用最大概似估計法，進行驗證性因素分析，相關分析結果如下敘述：

一、檢驗違犯估計

違犯估計是指測量模型所輸出的估計參數超過可接受的範圍，亦即模型獲得不當的解，若發生違犯估計之情形，即表示模型的估計不正確（黃芳銘，2002）。常發生的違犯估計有三種現象：有負的誤差變異數存在；標準化回歸加權係數超過或大於.95；有太大的標準誤（陳寬裕與王正華，2010）。

據分析結果顯示，所有的誤差變異數呈現正值；標準化迴歸加權係數於.500 至.853 之間，沒有大於.95；所有的非標準化迴歸加權係數皆顯著，即表示無太大標準誤。故此，本研究不存在違犯估計的問題。

二、檢驗模型配適度

測量模型必須由所蒐集的資料驗證其配適度，以評鑑模型之優劣與否。測量模式之配適度評估包括絕對配適指標、增量配適指標以及精簡配適指標。絕對配適指標用以確定概念性模型預測共變數或相關矩陣的程度，衡量指標包含卡方統計值（χ^2）之 P 值大於.05；卡方自由比（χ^2/df）宜介於 1-3 之間；配適度指標（GFI）與調整後配適度指標（AGFI）宜大於.9、殘差均方根（RMR）、標準化殘差均方根（SRMR）以及近似誤差平方根（RMSEA）宜小於.08。增量配適指標是將概念性模型的適配度與獨立模型相比較，用以衡量配適度上的改善程度，衡量指標包含規範性指標（NFI）、增值配適指標（IFI）、非規範配適指標（NNFI）以及比較配適指標（CFI），皆須高於.9。精簡配適指標用以檢驗在相同適配度的情況下，模型的精簡程度，若模型有較高的配適度指標和較高的精簡配適指標，則代表概念性模型正確，衡量指標包含 PNFI 和 PGFI 需大於.5；CN 值大於 200。然而，在許多的配適指標中，沒有一個指標可當作唯一確定的標準來檢驗模型的配適成功與否，大多採用多數決，亦即有多數的指標呈現配適狀況良好即可採信模

型的適配度佳。

表4-1-1

創傷後成長量表之偏態與峰度摘要表

題項內容	偏態	峰度
我感到自己比過去更加堅強。	.647	-.263
面對災難，我不再感到痛苦或罪惡。	.524	-.319
我發現我更可以接納自己的不足和限制。	.485	-.502
我更能接受災難是一件無法避免的自然災害事件。	.475	-.657
我看待他人的眼光和態度有所改變。	1.246	.729
我發現我身邊比以前多了更重要的朋友。	.926	.030
我感受到他人的支持對我有重大的幫助。	.709	-.286
我對他人有更多的同情，更能夠理解他人的感受。	.524	-.626
當我遇到困難時，我更願意向他人表達心中的感受。	.476	-.832
我對很多事比較能夠心懷感激。	1.246	.480
我更能將逆境當作成長與學習的機會。	-.534	.870
我比較能重新思考人類與大自然之間的關係。	-.329	.557
不論現實的條件如何，我更加喜歡目前的生活。	-.728	.893
我更能體會付出不求回報的意義，且更加平靜快樂。	-.356	.543
我能用更新的眼光來欣賞這個世界的千變萬化。	-.412	.462
歷經家園的毀壞使我更清楚家的意義和重要性。	-.283	.441
我更加珍惜生命和我所擁有的，也比較能坦然接受自己所失去的。	-.182	-.024
我對很多事比較能夠心懷感激。	-.412	.827
信仰變成我生活的重心之一。	-.436	.555
我對自己的宗教信仰更加堅定。	-.427	.481
我對靈性層面的事物有更多的瞭解。	-.362	.324
信仰帶給我很大的幫助與安慰，至今仍是我面對困境的重要支持。	-.252	.420

本研究以最大概似法進行驗證性因素分析，測量模式配適度指標檢核如表4-1-2，分析結果如下：初始分析結果顯示有 χ^2 值為 513.88（p<.05）、χ^2/df 值為 2.513、RMR 值為.04、SRMR 值為.063、PNFI 值為 0.733，以及 PGFI 值為.664，六項指標符合配適指標，顯示模型有改善的空間。因此，依據修正性指標(MI)進行模式調整。本研究基於修正後沒有發生顯著改變迴歸係數估計與不顯著改變測量變數負荷量估計之前提下（Bagozzi, 1983），研究者基於模式擴展原則於殘差之間建立相關，使模型結構更加合理。修正後模型之配適指標顯示 χ^2 值為

295.133（p<.05）、χ^2/df 值為 1.533、GFI 值為.901、RMR 值為.036、SRMR 值為 0.053、RMSEA 值為.049、NFI 值為.905、NNFI 值為.955、CFI 值為.963、IFI 值為.964、PNFI 值為.744，以及 PGFI 值為.677>.5，有 12 個指標達配適度指標，而 AGFI 值 0.869 與 CN 值 200 雖未達配適指標，但也都接近指標。因此，整體而言，本研究測量模式經修正後達大多數配適指標，整體配適度良好，顯示本研究具有良好的外在品質。創傷後成長之驗證性因素分析圖，如圖 4-1-2。

表 4-1-2

創傷後成長量表之測量模式配適度指標檢核表

	適配指標	判斷準則	原始模式	修正模式	判斷結果
絕對配適指標	χ^2	越小越好	513.880*	295.133*	符合
	χ^2/df	1-3/1-5	2.531*	1.533*	符合
	GFI	大於.9	.828*	.901*	符合
	AGFI	大於.9	.785*	.869*	接近
	RMR	小於.08	.043*	.036*	符合
	SRMR	小於.08	.063*	.053*	符合
	RMSEA	小於.08	.081*	.049*	符合
增量配適指標	NFI	大於.9	.834*	.905*	符合
	NNFI	大於.9	.877*	.955*	符合
	CFI	大於.9	.892*	.963*	符合
	IFI	大於.9	.893*	.964*	符合
精簡配適指標	PNFI	大於.5	.733*	.744*	符合
	PGFI	大於.5	.664*	.677*	符合
	CN	大於 200	109*	178*	接近

註：達適配指標者以*表示。

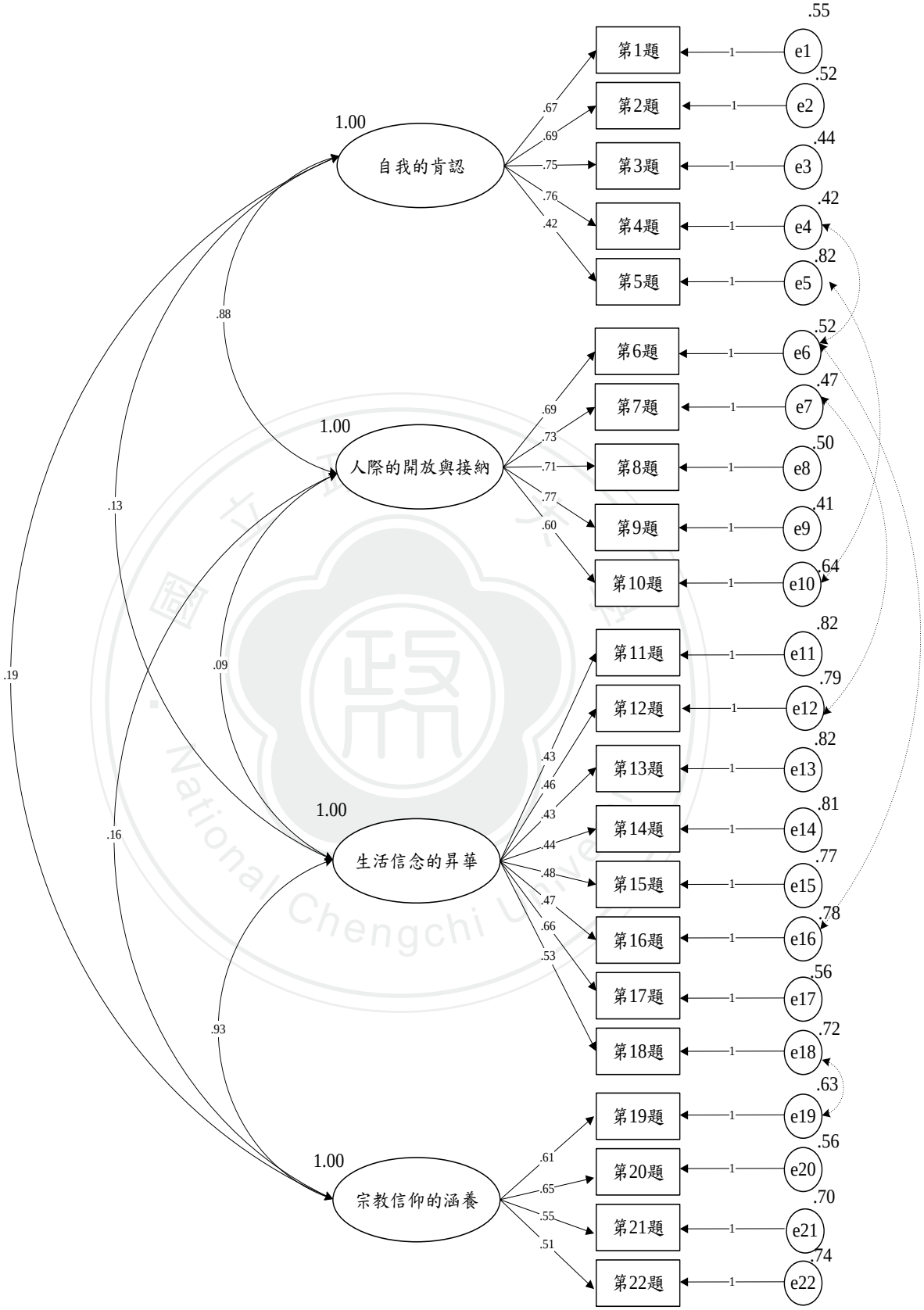

圖 4-1-2 **創傷後成長之驗證性因素分析圖**

三、檢驗收斂效度

收斂效度與區別效度合稱為建構效度，為衡量模型內在品質的重要指標。其中收斂效度主要測試一個變數發展出的多題項目，最後是否會收斂於一個因素（構面）中（陳寬裕與王正華，2010）。收斂效度必須同時滿足下列三個準則，相關分析結果如下：

（一）個別項目信度

個別項目的信度是各觀察變項對其潛在變項的因素負荷量，學者建議因素負荷量應該都達.5 以上，且於 t 檢定時顯著（Hair, Anderson, Tatham, & Black, 1998）。分析結果為所有個別項目的因素負荷量皆大於.5，且 t 值達顯著，均符合此一水準，顯示本研究量表之觀察變項對潛在變項有不錯的因素負荷量，如表 4-1-3。

（二）組合信度

組合信度（composite reliability, CR）亦稱建構信度，係指潛在變項（構面）的信度指標，可用來衡量潛在變項之指標項目的內部一致性，信度越高，表示這些指標項目的一致性越高。Fornell 與 Larcker（1981）建議組合信度必須大於.6。各變項的 CR 值分析結果如下，自我的肯認為.870、人際之開放與接納.867、生活信念之昇華為.851 以及宗教信仰的涵養為.836，四個潛在變項之組合信度均大於.6，符合此一水準，顯示本研究之潛在變項具有良好的內部一致性，如表 4-1-3。

（三）平均變異抽取量

另一個與組合信度類似的指標為平均變異抽取量（Average Variance Extracted, AVE），係指潛在變項之各觀察變數對該潛在變項的平均變異解釋力， 也就是代表觀察變項的總變異量有多少是來自於潛在變項的變異量（陳寬裕與王正華，2010）。倘若平均變異抽取量越大，觀察變項被潛在變項解釋的變異量百分比即越大，相對的誤差變異量就越小，表示測量的指標越能有效反映其共同因素的潛在特質。Fornell 與 Larcker（1981）建議其值必須大於.5。經平均變異數抽量的公式計算得知，自我的肯認為.580、人際之開放與接納.567、生活信念之昇華為.419 以及宗教信仰的涵養為.562。自我肯認、人際之開放與接納以及宗教信仰的涵養的 AVE 值達.5，顯示此

三個變項能有效反映其測量變項共同因素的潛在特質，唯有生活信念之昇華的 AVE 值接近.5，顯示此變項較不能有效反映其測量變項共同因素的潛在特質，如表 4-1-3。

表4-1-3

創傷後成長量表之驗證性分析表

構面	測量變數	因素負荷量	標準誤	t	CR	AVE
自我的肯認	我感到自己比過去更加堅強。	.733	.237	12.622	.870*	.580*
	面對災難，我不再感到痛苦或罪惡。	.815	.210	14.777		
	我發現我更可以接納自己的不足和限制。	.853	.211	15.819		
	我更能接受災難是一件無法避免的自然災害事件。	.848	.216	16.704		
	不論事情發展得如何，我比過去更能接受事情最終的結果。	.500	.237	7.905		
人際之開放與接納	我看待他人的眼光和態度有所改變。	.779	.220	14.123	.867*	.567*
	我發現我身邊比以前多了更重要的朋友。	.805	.224	14.527		
	我感受到他人的支持對我有重大的幫助。	.759	.243	13.140		
	我對他人有更多的同情，更能夠理解他人的感受。	.773	.256	13.503		
	當我遇到困難時，我更願意向他人表達心中的感受。	.639	.214	10.480		
生活信念之昇華	我對很多事比較能夠心懷感激。	.605	.201	9.615	.851*	.419
	我更能將逆境當作成長與學習的機會。	.667	.186	10.984		
	我比較能重新思考人類與大自然之間的關係。	.500	.249	7.709		
	不論現實的條件如何，我更加喜歡目前的生活。	.633	.192	10.709		
	我更能體會付出不求回報的意義，且更加平靜快。	.650	.204	10.175		
	我能用更新的眼光來欣賞這個世界的千變萬化。	.595	.220	10.511		
	歷經家園的毀壞使我更清楚家的意義和重要性。	.724	.206	9.540		
	我更加珍惜生命和我所擁有的，也比較能坦然接受自己所失去的。	.770	.179	12.159		
宗教信仰的涵養	信仰變成我生活的重心之一。	.786	.198	13.749	.836*	.562*
	我對自己的宗教信仰更加堅定。	.826	.196	14.791		
	我對靈性層面的事物有更多的瞭解。	.745	.193	12.762		
	信仰帶給我很大的幫助與安慰，至今仍是我面對困境的重要支持。	.627	.227	10.139		

依據上述分析結果，自我的肯認、人際之開放與接納以及宗教信仰的涵養皆符合收斂效度之要求，唯有生活信念之昇華於平均變異抽取量上略低於標值。整

體而言，測量模型的內在品質亦佳。

四、檢驗區別效度

區別效度是指對兩個不同構面進行測量，若此兩個構面經過相關分析後，其相關程度很低，則表示此兩個構面具有區別效度（Churchill, 1979）。在區別效度的檢定上，判斷準則為每一個構面的 AVE 平方根大於各構面的相關係數，至少需占整體的比較個數 75%以上（Hairs et al., 1998）。

本研究之區別效度分析結果如表 4-1-4，結果顯示各構面之 AVE 平方根介於.648 至.761 之間，均大於多數構面間的相關係數，僅有「自我的肯認」—「人際之開放」與「生活信念之昇華」—「宗教信仰的涵養」之間未達此標準，但是達判斷準則的比較個數占整體之比例已達 83.3%，仍滿足學者所提之準則。因此，整體而言，本研究的區別效度為佳。

表 4-1-4

創傷後成長之區別效度檢定表

構面	項目數	相關係數			
		A	B	C	D
A. 自我的肯認	5	**.761****			
B. 人際之開放與接納	5	.789**	**.753***		
C. 生活信念之昇華	8	.103**	.071*	**.648****	
D. 宗教信仰的涵養	4	.199**	.164*	.753**	**.750**

註：取變數之平均數為量表中各構面之所有題項的加總平均值。對角線之值為此一潛在變數之平均變異抽取量(*AVE*)的平方根，該值應大於非對角線之值。*在顯著水準 α=.05 時，變數間之相關係數達顯著水準。

五、信度分析

本研究再以 Cronbach α 係數考驗各潛在變項之內部一致性。創傷後成長總量表的 Cronbach α 為.981；自我的肯認為.863、人際之開放與接納為.874、生活信念之昇華為.862 以及宗教信仰的涵養為.831，顯示本研究之量表之內在結構穩定且一致性表現良好。

參、小結

綜上觀之，本研究之自編量表之正式施測結果與預試分析結果之間，經過常態檢定、違犯估計檢驗、模型的配適度、收斂效度以及區別效度之驗證性因素分析，本研究量表呈現出良好的信效度，且內、外在品質頗佳，並且與預試結果一致。由此可見，本研究之假設 1 成立，顯示研究者自編之「創傷後成長量表」可做為評量個體於災難後之創傷後成長之衡量工具。

國立政治大學
National Chengchi University

第二節　災區民眾心理症狀與創傷後成長之現況

本節以描述性統計分析的方式，分別呈現正式樣本之背景變項分布情形、心理症狀，以及創傷後成長的情形。

壹、正式樣本背景變項分佈情形

正式樣本之背景變項分佈如下，在性別方面，男性比例佔 56.4%，女性則佔 43.6%；在年齡分佈上，41~50 歲階層的比例最高，佔 27.8%，51-60 歲階層次之，佔 25.6%，70 歲以上階層的比例最低，僅有 1.7%；在當時地震的破壞情形方面，以家園毀損，無家人罹難者比例最高，達 48.1%，家園無毀損，無家人罹難者次之，佔 45.5，而家毀無毀損，有家人罹難者所佔比例最低，佔 2.1%；而目前的重建情形方面，無須重建者比例最高，達 46.4%，而留在家鄉原地重建者次之，佔 34.8%，比例最低者為留在家鄉異地重建，僅佔 5.2%；在挑戰信念方面，因地震而感到原先對世界之信念受挑戰者佔 71.9%，覺得未受挑戰者佔 28.1%；地震後社會支持的情形方面，以提供他人協助即接受他人協助皆有者所佔比例最高，佔 44.1%，兩者皆無者次之，佔 27.1%，僅提供他人協助者所佔比例最低，佔 13.1%；在蓄意芻思方面，災民於災後會反覆提醒自己此災難的正向影響者所佔比例達 75.7%，不會者佔 24.3%；在敘說分享上，災民與他人分享地震之經驗情形，以分享過幾次者所佔比例最高，佔 48.7，分享過許多次者次之，佔 40.3%，從未分享過者最低，佔 11.0%。

貳、心理症狀之現狀

本研究以描述性統計分析災區民眾在「心理症狀指標量表」得分之平均數與標準差，以呈現出災民於近期強震之心理症狀情形，詳見表4-2-1。分析結果可得之，「惡兆預期/影像反覆」、「身心症候群」、及「刻意逃避/心理麻木」之單題平均數各別依序為1.74、1.93及1.57，皆接近中間值。得分最高為「身心症候群」，其次為「惡兆預期/影像反覆」，「刻意逃避/心理麻木」得分最低。結果顯示，目前災區民心理症狀之情形以「身心症候群」的程度最高，而「刻意逃避/

心理麻木之程度最低。而總量表之單題平均值為1.86，接近中間值。整體而言，災區民眾的心理症狀現況為中低程度。

進一步針對量表的各題得分進行分析，各題得分平均數介於 1.53 至 2.33 之間，詳見表 4-2-2。結果發現災區民眾在「感到 921 地震可能又再發生」的填答得分最高（*M*=2.33），其次為「過度警覺或敏感」（*M*=2.09），而填答得分最低的為「刻意逃避與地震有關的話題」（*M*=1.53）。

表 4-2-1

災區民眾在心理症狀指標量表之整體得分情形（*N*=236）

量表名稱	向度	單題平均數	標準差
心理症狀指標量表	惡兆預期/影像反覆	1.74	.641
	身心症候群	1.93	.757
	刻意逃避/心理麻木	1.57	.742
	心理症狀指標量表	1.87	.655

表4-2-2

災區民眾在心理症狀指標之各別得分情形（*N*=236）

向度	題目內容	平均數	標準差
惡兆預期/影像反覆	做與地震有關的惡夢	1.77	.798
	反覆出現地震或其他有關的影像	1.98	.913
	難以專心	1.86	.886
	感到不好事情可能發生	2.03	.850
	感到 921 地震可能又再發生	2.33	.937
	瞬間其他不愉快的記憶再現腦海	2.02	.894
	過度警覺或敏感	2.09	.941
	容易受到驚嚇	2.15	.999
身心症候群	與地震有關的不愉快念頭、想法重複出現腦海	2.04	.879
	感到茫然	1.79	.892
	念念不忘遭遇 921 地震的傷痛	1.95	.910
刻意逃避/心理麻木	感到自己沒有什麼感覺，麻木不仁	1.61	.839
	刻意逃避與地震有關的想法	1.62	.849
	刻意逃避與地震有關的話題	1.53	.785
	刻意逃避與地震有關的活動	1.54	.837
	刻意逃避與地震災區有關的地點	1.57	.875

參、創傷後成長之現況

本研究以描述性統計分析災區民眾在「創傷後成長量表」得分之平均數與標準差，以呈現出創傷後成長之現況，詳見表 4-2-3。分析結果可得之，「自我的肯認」、「人際的開放與接納」、「生活信念之昇華」及「宗教信仰的涵養」之單題平均數各別依序為 1.94、1.90、3.65 及 3.75，得分最高為「宗教信仰的涵養」，其次為「生活信念之昇華」，「人際的開放與接納」得分最低。結果顯示，目前災區民眾創傷後成長之情形以「宗教信仰的涵養」的成長程度最高，而「人際的開放與接納」之成長程度最低。總量表之單題平均為.288，創傷後成長情形呈現中低程度。

表4-2-3

災區民眾在創傷後成長量表之整體得分情形（*N*=236）

量表名稱	向度	單題平均數	標準差
創傷後成長量表	自我的肯認	1.94	.706
	人際之開放與接納	1.90	.740
	生活信念之昇華	3.65	.533
	宗教信仰的涵養	3.75	.638
	創傷後成長量表	2.88	.454

進一步針對量表的各題得分進行分析，各題得分平均數介於 1.53 至 3.91 之間，詳見表 4-2-3。結果發現災區民眾在「我對靈性層面的事物有更多的瞭解」的填答得分最高（*M*=3.91），其次為「我更加珍惜生命和我所擁有的，也比較能坦然接受自己所失去的」（*M*=3.86），而填答得分最低的為「當我遇到困難時，我更願意向他人表達心中的感受」（*M*=1.53）。

表 4-2-4

災區民眾在創傷後成長量表之各題得分情形（*N*=236）

向度	題目內容	平均數	標準差
自我的肯認	我感到自己比過去更加堅強。	1.98	.915
	面對災難，我不再感到痛苦或罪惡。	2.03	.853
	我發現我更可以接納自己的不足和限制。	2.04	.879
	我更能接受災難是一件無法避免的自然災害事件。	2.01	.897
	不論事情發展得如何，我比過去更能接受事情最終的結果。	1.62	.842
人際的開放與接納	我看待他人的眼光和態度有所改變。	1.80	.890
	我發現我身邊比以前多了更重要的朋友。	1.95	.910
	我感受到他人的支持對我有重大的幫助。	2.09	.942
	我對他人有更多的同情，更能夠理解他人的感受。	2.15	1.000
	當我遇到困難時，我更願意向他人表達心中的感受。	1.53	.785
生活信念的昇華	我對很多事比較能夠心懷感激。	3.61	.715
	我更能將逆境當作成長與學習的機會。	3.66	.686
	我比較能重新思考人類與大自然之間的關係。	3.45	.861
	不論現實的條件如何，我更加喜歡目前的生活。	3.66	.693
	我更能體會付出不求回報的意義，且更加平靜快。	3.76	.740
	我能用更新的眼光來欣賞這個世界的千變萬化。	3.54	.790
	歷經家園的毀壞使我更清楚家的意義和重要性。	3.67	.777
	我更加珍惜生命和我所擁有的，也比較能坦然接受自己所失去的。	3.86	.694
宗教信仰的涵養	信仰變成我生活的重心之一。	3.85	.779
	我對自己的宗教信仰更加堅定。	3.75	.787
	我對靈性層面的事物有更多的瞭解。	3.91	.741
	信仰帶給我很大的幫助與安慰，至今仍是我面對困境的重要支持。	3.51	.822

第三節　心理症狀與創傷後成長之相關性

本節以 Pearson 積差相關分析心理症狀與創傷後成長之間的交互相關，表 4-3-1 呈現創傷後成長中各因素與心理症狀之間的相關。結果顯示，心理症狀總量表與各因素之相關介於.071 至.914 之間，其中心理症狀的各因素與總量表與「生活信念的昇華」皆未達顯著水準;心理症狀各因素與總量表與「自我的肯認」、「人際的開放與接納」以及「創傷後成長總量表」呈現高度正相關，達顯著水準（p<.01）；而「惡兆預期」和心理症狀總量表與「宗教信仰的涵養」之間呈現高度正相關，達顯著水準（p<.01），「身心症候群」、「刻意逃避／心理麻木」與「宗教信仰」之間呈現中度正相關，達顯著水準（p<.05）。

表4-3-1

心理症狀與創傷後成長的相關係數摘要表

	自我的肯認	人際的開放與接納	生活信念的昇華	宗教信仰的涵養	創傷後成長總量表
惡兆預期／影像反覆	.890***	.868***	.080	.213**	.803***
身心症候群	.849***	.882***	.071	152**	.799***
刻意逃避／心理麻木	.627***	.730***	.109	.147**	.783***
心理症狀總量表	.902***	.914***	.099	.201**	.881***

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

透過散佈圖進一步瞭解心理症狀與創傷後成長各因素之間的相關趨勢，分析結果發現，心理症狀與「自我的肯認」、「人際的開放與接納」、「宗教信仰的涵養」以及「創傷後成長總量表」呈現的趨勢為：心理症狀的得分越高，「自我的肯認」、「人際的開放與接納」、以及「創傷後成長總量表」的得分也越高，有高度的正相關趨勢；與「宗教信仰的涵養」之間的正相關趨勢較不明顯，且宗教信仰的分數分布偏高，呈現中度正相關趨勢。心理症狀與「生活

信念的昇華」呈現的趨勢為：不論心理症狀得分高低，「生活信念的昇華」都偏向高分，呈現偏高分的無相關。

綜觀之，創傷後成長與心理症狀除生活信念的昇華外有顯著的高度正相關，表示災區民眾於近期強震的心理症狀反應越高，則創傷後成長的程度也越高。由此可知，本研究假設二成立，顯示心理症狀與創傷後成長有高相關。

國立政治大學
National Chengchi University

第四節　不同背景變項的災區民眾於創傷後成長之差異情形

本節將分析不同背景變項（性別、破壞情形、重建情形、挑戰信念、社會支持、蓄意芻思及敘說分享之情形）的災區民眾，在創傷後成長之差異情形，並進一步進行比較，以瞭解不同背景變項對創傷後成長之影響。

壹、不同性別的災區民眾於創傷後成長之差異比較

依據下表 4-3-1 呈現的平均數數值顯示，「自我的肯認」與「人際之開放與接納」為女性之得分高於男性；而「生活信念之昇華」與「宗教信仰的涵養」則為男性之得分高於女性，而男性與女性之創傷後成長總分之得分則為相等。為瞭解性別變項是否造成創傷後成長的顯著差異，進行獨立樣本 *t* 檢定，以驗證本研究假設 4-1。

表 4-3-1

不同性別之災區民眾於創傷後成長得分之 *t* 考驗摘要表

層面	男性（n=133）		女性（n=103）		*t*	*p*
	M	SD	M	SD		
自我的肯認	1.93	0.70	1.94	0.72	-.135	.893
人際的開放與接納	1.86	0.71	1.95	0.80	-.926	.355
生活信念的昇華	3.68	0.55	3.61	0.64	.935	.351
宗教信仰的涵養	3.76	0.64	3.75	0.64	.031	.976
創傷後成長總分	2.88	0.44	2.88	0.47	.016	.987

$^{*}p<.05.$ $^{**}p<.01.$ $^{***}p<.001$

據上表，t 考驗之結果發現，性別與「自我的肯認」為 $t=-.135$，$p>.05$；性別與「人際的開放與接納」為 $t=-.926$，$p>.05$；性別與「生活信念的昇華」為 $t=.935$，$p>.05$；性別與「宗教信仰的涵養」為 $t=031$，$p>.05$；性別與「創傷後成長總分」為 $t=.016$，$p>.05$，顯示不同性別之災區民眾無論是在各個創傷後成長向度上皆未有顯著差異。是以，表示不同性別之災區民眾在創傷後成長得分上沒有影響。故本研究假設 4-1 不成立。

貳、不同破壞情形的災區民眾於創傷後成長之差異比較

因破壞情形之變項有細格人數差距過大之疑慮（詳見表 3-2-2），故將「家園毀損，有家人罹難」和「家園毀損，無家人罹難」合併為「家園毀損」，與「家園無毀損，有家人罹難」和「家園無毀損，無家人罹難」合併為「家園無毀損」，以利分析資料更具意義。

根據依據下表 4-3-2 呈現的平均數數值顯示，在各個層面上皆是家園有毀損者高於家園無毀損者。為瞭解破壞情形之變項是否造成創傷後成長的顯著差異，進行獨立樣本 *t* 檢定，以驗證本研究假設 4-2。

表 4-3-2

不同破壞情形之災區民眾於創傷後成長得分之 *t* 考驗摘要表

層面	家園毀損（n=122）		家園無毀損（n=111）		*t*	*p*
	M	SD	M	SD		
自我的肯認	2.03	.67	1.82	.74	2.290	.023**
人際的開放與接納	2.00	.75	1.78	.71	2.290	.023**
生活信念的昇華	3.72	.51	3.58	.56	1.989	.048**
宗教信仰的涵養	3.86	.58	3.63	.68	2.817	.005**
創傷後成長總分	2.97	.42	2.78	.47	3.269	.001**

$^{*}p<.05.^{**}p<.01.^{***}p<.001$

t 考驗之結果如下，在 95%的信心水準，家園毀損與否與「自我的肯認」為 $t=2.290$，$p<.05$，達顯著水準；在 95%的信心水準，家園毀損與否與「人際的開放與接納」為 $t=2.290$，$p<.05$，達顯著水準；在 95%的信心水準，家園毀損與否與「生活信念的昇華」為 $t=1.989$，$p<.05$，達顯著水準；在 99%的信心水準，家園毀損與否與「宗教信仰的涵養」為 $t=2.817$，$p=<.01$，達顯著水準；在 99%的信心水準，家園毀損與否與與「創傷後成長總分」為 $t=3.269$，$p=<.01$，達顯著水準。此結果顯示家園毀損對於創傷後成長具有顯著差異，且比較結果為家園毀損者於創傷後成長得分顯著高於家園無毀損者。

綜論之，家園毀損與否對於創傷後成長得分上存在顯著差異，故本研究假設 4-2 成立，表示災難後家園是否毀損對於創傷後成長得分上有所影響。

參、不同重建情形的災區民眾於創傷後成長之差異比較

由於重建情形變項出現細格人數差距過大之疑慮(詳見表表 3-2-2)，故將「留

在本鄉，異地重建」與「離開本鄉重建」合併為「異地重建」，將「尚未重建」與「無須重建」合併為「未重建」，以利分析資料更具意義。根據不同重建情形之災區民眾所呈現的平均數數值分析，發現在「自我的肯認」、「人際的開放與接納」及「創傷後成長總分」三個層面上，皆以「異地重建」者得分最高，以「未重建」者得分最低；在「生活信念的昇華」與「宗教信仰的涵養」上則以「留在本鄉原地重建」者得分最高，以「未重建」者得分最低。為瞭解重建情形變項是否造成創傷後成長的顯著差異，進行單因子變異數分析 ANOVA 考驗，以驗證研究假設 4-3。

在單因子變異數分析 ANOVA 考驗之前，必須先進行同質性檢定，以確認的數據的分析是否具意義。同質性檢定分析如下，詳見表 4-3-3：「自我的肯認」為 $p>.05$；「人際之開放與接納」為 $p>.05$；「生活信念之昇華」為 $p>.05$；「宗教信仰的涵養」為 $p>.05$；「創傷後成長總分」為 $p>.05$，結果顯示各層面在 95%的信心水準下，此 ANOVA 同質性沒有差異，故為同質，表示 ANOVA 具有其意義性，故 ANOVA 是成立且數據可使用。

表 4-3-3

不同重建情形的災區民眾於創傷後成長得分之變異數同質性檢定表

	Levene 統計量	分子自由度	分母自由度	顯著性
自我的肯認	1.094	2	230	.337
人際之開放與接納	.202	2	230	.818
生活信念之昇華	.259	2	230	.772
宗教信仰的涵養	.187	2	230	.829
創傷後成長總分	.604	2	230	.547

單因子變異數分析 ANOVA 考驗結果如下，在 99%的信心水準下，「自我的肯認」層面（$F=8.218$，$p<.001$），達顯著水準；在 99%的信心水準下，「人際的開放與接納」層面（$F=7.760$，$p<.01$），達顯著水準；在 95%的信心水準下，「宗教信仰的涵養」層面（$F=3.912$，$p<.05$），達顯著水準；在 99%的信心水準下，「創傷後成長總分」層面（$F=10.485$，$p<.001$），達顯著水準；然而，在 95%的信心水準下，「生活信念的昇華」層面（$F=2.557$，$p>.05$），未達顯著水準。故不同重建情形之災區民眾在「自我的肯認」、「人際的開放與接納」、「宗教信仰的涵養以及「創傷後成長總分」上具有顯著差異，表示重建情形之不同對「自我的肯認」、「人際的開放與接納」、「宗教信仰的涵養以及「創傷後成長總分」具有影

響。經 LSD 法事後檢定得知，在「自我的肯認」層面上發現「留在本鄉原地重建」者和「異地重建」者顯著高於「未重建」者；在「人際的開放與接納」和「創傷後成長總分」發現「異地重建」者顯著高於「留在本鄉原地重建」者和「未重建」者；在「宗教信仰的涵養」層面發現「留在本鄉原地重建」者顯著高於「未重建」者。整體而言，此結果顯示災區民眾中原地重建者或異地重建者相較於未重建者有較多的創傷後成長。詳見 4-3-4。

綜論之，整體而言，不同重建情形之災區民眾在創傷後成長分數上存在顯著差異，故本研究假設4-3成立，表示災後重建情形之不同對創傷後成長得分具有影響性存在。

表 4-3-4

不同重建情形的災區民眾於創傷後成長得分之單因子變異數分析摘要表

層面		*n*	*M*	*SD*	*F*	*p*	LSD事後比較
自我的肯認	*1*	81	2.04	0.63	8.218	.000***	1>3 2>3
	2	29	2.32	0.80			
	3	123	1.79	0.70			
人際的開放與接納	*1*	81	1.96	0.73	7.760	.001***	2>1 2>3
	2	29	2.34	0.82			
	3	15	1.76	0.69			
生活信念的昇華	*1*	81	3.75	0.53	2.557	.080***	N
	2	29	3.61	0.51			
	3	15	3.58	0.53			
宗教信仰的涵養	*1*	81	3.87	0.62	3.912	.021***	1>3
	2	29	3.86	0.69			
	3	15	3.64	0.63			
創傷後成長總分	*1*	81	2.55	0.46	10.485	.000***	2>1 2>3
	2	29	2.77	0.55			
	3	15	2.37	0.44			

註：1.留在本鄉原地重建　2.異地重建　3.未重建

$^{*}p<.05.$ $^{**}p<.01.$ $^{***}p<.001$

肆、不同基本信念的災區民眾之挑戰於創傷後成長之差異比較

依據下表 4-3-5 呈現的平均數數值顯示，在各個層面上皆是有信念之挑戰者

之得分高於無信念之挑戰者。為瞭解挑戰信念之變項是否造成創傷後成長的顯著差異，進行獨立樣本 *t* 檢定，以驗證本研究假設 4-4。

表 4-3-5

不同基本信念的災區民眾之挑戰於創傷後成長得分之 *t* 考驗摘要表

層面	是（n=169）		否（n=66）		*t*	*p*
	M	SD	M	SD		
自我的肯認	2.01	.67	1.74	.76	2.721	.007***
人際的開放與接納	1.97	.71	1.70	.77	2.621	.009***
生活信念的昇華	3.70	.54	3.52	.51	2.433	.016***
宗教信仰的涵養	3.84	.62	3.55	.64	3.081	.002***
創傷後成長總分	2.95	.43	2.71	.47	3.807	.000***

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

t 考驗之結果如下，在 99%的信心水準，挑戰信念與「自我的肯認」為 $t=2.721$，$p<.01$，達顯著水準；在 99%的信心水準，挑戰信念與「人際的開放與接納」為 $t=2.621$，$p<.01$，達顯著水準；在 95%的信心水準，挑戰信念與「生活信念的昇華」為 $t=2.433$，$p<.05$，達顯著水準；在 99%的信心水準，挑戰信念與「宗教信仰的涵養」為 $t=3.081$，$p<.01$，達顯著水準；在 99%的信心水準，挑戰信念與「創傷後成長總分」為 $t=3.807$，$p<.001$，達顯著水準，此結果顯示挑戰信念對於創傷後成長具有顯著差異，且比較結果為有挑戰信念者於創傷後成長得分顯著高於無挑戰信念者。

綜論之，災難是否挑戰基本信念對於創傷後成長得分上存在顯著差異，故研究假設 4-4 成立，表示災難是否挑戰了災區民眾原本對自己、他人或世界的信念對於創傷後成長得分上有所影響。

伍、不同社會支持情形的災區民眾於創傷後成長之差異比較

根據不同社會支持情形之災區民眾所呈現的平均數數值分析，發現在「自我的肯認」和「人際的開放與接納」層面上，以「僅提供他人協助」者得分最高，「兩者皆無」者得分最低；在「生活信念之昇華」和「宗教信仰的涵養」層面上，以「兩者皆有」者得分最高，以「僅接受他人協助」者得分最低；在「創傷後成長總分」層面上，以「僅接受他人協助」者得分最高，「兩者皆無」者得分最低

分。為瞭解社會支持之變項是否造成創傷後成長的顯著差異，進行單因子變異數分析 ANOVA 考驗，以驗證研究假設 4-5。

在單因子變異數分析 ANOVA 考驗之前，必須先進行同質性檢定，以確認的數據的分析是否具意義。同質性檢定分析如下，詳見表 4-3-6：「自我的肯認」為 $p>.05$；「人際之開放與接納」為 $p>.05$；「生活信念之昇華」為 $p>.05$；「宗教信仰的涵養」為 $p>.05$；「創傷後成長總分」為 $p>.05$，結果顯示各層面在 95%的信心水準下，此 ANOVA 同質性沒有差異，故為同質，表示 ANOVA 具有其意義性，故 ANOVA 是成立且數據可使用。

表 4-3-6

不同社會支持情形的災區民眾於創傷後成長得分之變異數同質性檢定表

	Levene 統計量	分子自由度	分母自由度	顯著性
自我的肯認	.768	3	232	.513
人際的開放與接納	.485	3	232	.693
生活信念的昇華	.752	3	232	.522
宗教信仰的涵養	2.333	3	232	.075
創傷後成長總分	.452	3	232	.726

單因子變異數分析 ANOVA 考驗結果如下，在 95%的信心水準下，「自我的肯認」層面（$F=3.788$，$p<.05$），達顯著水準；在 95%的信心水準下，「宗教信仰的涵養」層面（$F=3.671$，$p<.05$），達顯著水準；在 95%的信心水準下；然而，在 95%的信心水準下，「人際的開放與接納」層面（$F=2.194$，$p>.05$），未達顯著水準；在 95%的信心水準下，「生活信念的昇華」層面（$F=2.404$，$p>.05$），未達顯著水準；在 95%的信心水準下，「創傷後成長總分」層面（$F=2.092$，$p>.05$），未達顯著水準。故不同社會支持情形之災區民眾在「自我的肯認」與「宗教信仰的涵養」上具有顯著差異，表示社會支持情形之不同對「自我的肯認」、「宗教信仰的涵養」具有影響。經 LSD 法事後檢定得知，在「自我的肯認」層面上發現「兩者皆有」與「僅提供他人協助」者顯著高於「兩者皆無」者；在「宗教信仰的涵養」層面上發現「兩者皆有」者顯著高於「僅接受他人協助」者和「兩者皆無」者。整體而言，此結果顯示出災區民眾同時具有接受他人協助與提供他人協助者相較於兩者皆無者或僅具僅接受他人協助者有較高的創傷後成長，且具有提供他人協助者相較兩者皆無者也有較多的創傷後成長。詳見 4-3-7。

表4-3-7

不同社會支持情形的災區民眾於創傷後成長得分之單因子變異數分析摘要表

層面		*n*	*M*	*SD*	*F*	*p*	LSD事後比較
自我的肯認	*1*	104	1.99	0.68	3.788	.011*	1>4 3>4
	2	31	1.87	0.60			
	3	37	2.19	0.75			
	4	64	1.73	0.72			
人際的開放與接納	*1*	104	1.94	0.71	2.194	.089*	N
	2	31	2.03	0.75			
	3	37	2.04	0.77			
	4	64	1.72	0.74			
生活信念的昇華	*1*	104	3.73	0.58	2.404	.068*	N
	2	31	3.45	0.49			
	3	37	3.61	0.42			
	4	64	3.63	0.51			
宗教信仰的涵養	*1*	104	3.88	0.66	3.671	.013*	1>2 1>4
	2	31	3.56	0.67			
	3	37	3.81	0.45			
	4	64	3.61	0.64			
創傷後成長總分	*1*	104	2.52	0.48	2.092	.102	N
	2	31	2.47	0.45			
	3	37	2.60	0.52			
	4	64	2.37	0.47			

註： 1.兩者皆有　2.僅接受他人協助　3.僅提供他人協助　4.兩者皆無

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

綜論之，整體而言，不同社會支持情形之災區民眾在創傷後成長分數上存在顯著差異，故本研究假設 4-5 成立，表示災後民眾之社會支持情形之不同對創傷後成長得分具有影響性存在。

陸、不同蓄意芻思災區民眾於創傷後成長之差異比較

依據下表 4-3-8 呈現的平均數數值顯示，在各個層面上皆是有蓄意芻思者之得分高於無蓄意芻思者。為瞭解蓄意芻思之變項是否造成創傷後成長的顯著差異，

進行獨立樣本 *t* 檢定，以驗證本研究假設 4-6。

t 考驗之結果如下，在 99%的信心水準，蓄意芻思與「自我的肯認」為 $t=3.474$，$p=<.01$，達顯著水準；在 99%的信心水準，蓄意芻思與「人際的開放與接納」為 $t=2.666$，$p<.01$，達顯著水準；在 99%的信心水準，蓄意芻思與「生活信念的昇華」為 $t=3.835$，$p<.001$，達顯著水準；在 99%的信心水準，蓄意芻思與「宗教信仰的涵養」為 $t=3.634$，$p<.001$，達顯著水準；在 99%的信心水準，蓄意芻思與「創傷後成長總分」為 $t=4.896$，$p<.001$，達顯著水準。此結果顯示蓄意芻思對於創傷後成長具有顯著差異，且比較結果為災後曾經刻意且反覆提醒自己災難的正面影響之經驗者於創傷後成長得分顯著高於沒有此經驗者。

綜論之，災區民眾於災後是否有蓄意芻思對於創傷後成長得分上存在顯著差異，故本研究假設 4-6 成立，表示災難後民眾蓄意芻思與否對於創傷後成長得分上有所影響。

表 4-3-8

不同蓄意芻思的災區民眾於創傷後成長得分之 *t* 考驗摘要表

層面	是（n=178）		否（n=57）		*T*	*p*
	M	SD	M	SD		
自我的肯認	2.03	.66408	1.67	.75988	3.474	$.001^{***}$
人際的開放與接納	1.98	.70891	1.68	.79244	2.666	$.008^{***}$
生活信念的昇華	3.73	.49804	3.42	.57983	3.835	$.000^{***}$
宗教信仰的涵養	3.84	.60189	3.49	.68645	3.634	$.000^{***}$
創傷後成長總分	2.96	.40985	2.64	.49997	4.896	$.000^{***}$

$^{*}p<.05.$ $^{**}p<.01.$ $^{***}p<.001$

柒、不同敘說分享經驗的災區民眾於創傷後成長之差異比較

根據不同敘說分享情形之災區民眾所呈現的平均數數值分析，發現在「自我的肯認」、「人際的開放與接納」、「宗教信仰的涵養」以及「創傷後成長總分」層面上，皆呈現「分享過許多次」者得分最高，「從未分享過」者得分最低；而在「生活信念的昇華」層面上，則以「分享過許多次」者得分最高，「分享過幾次」者最低。為瞭解敘說分享之變項是否造成創傷後成長的顯著差異，進行單因子變異數分析 ANOVA 考驗，以驗證研究假設 4-7。

在單因子變異數分析 ANOVA 考驗之前，必須先進行同質性檢定，以確認的數據的分析是否具意義。同質性檢定分析如下，詳見表 4-3-9：「自我的肯認」為

p>.05；「人際之開放與接納」為 p>.05；「生活信念之昇華」為 p>.05；「宗教信仰的涵養」為 p>.05；「創傷後成長總分」為 p>.05，結果顯示各層面在 95%的信心水準下，此 ANOVA 同質性沒有差異，故為同質，表示 ANOVA 具有其意義性，故 ANOVA 是成立且數據可使用。

表 4-3-9

不同敘說分享經驗的災區民眾於創傷後成長得分之變異數同質性檢定表

	Levene 統計量	分子自由度	分母自由度	顯著性
自我的肯認	1.534	2	233	.218
人際之開放與接納	1.049	2	233	.352
生活信念之昇華	0.896	2	233	.409
宗教信仰的涵養	2.713	2	233	.068
創傷後成長總分	1.092	2	233	.337

單因子變異數分析 ANOVA 考驗結果如下，在 99%的信心水準下，「自我的肯認」層面 F＝8.052，p＝<.001，達顯著水準；在 99%的信心水準下，「人際的開放與接納」層面 F＝6.984，p<.001，達顯著水準；在 95%的信心水準下，「生活信念的昇華」層面 F＝4.551，p<.05，達顯著水準；在 99%的信心水準下，「宗教信仰的涵養」層面 F＝4.796，p<.01，達顯著水準；在 99%的信心水準下，在「創傷後成長總分」層面 F＝9.459，p<.001，達顯著水準。故不同敘說分享經驗之災區民眾在各個層面上皆具有顯著差異，表示敘說分享經驗之不同對創傷後成長之各個層面皆具有影響。經 LSD 法事後檢定得知，在「自我的肯認」層面上發現「分享過許多次」」者顯著高於「分享過幾次」者和「從未分享過」者，且「分享過幾次」者顯著高於「從未分享過」者；在「人際的開放與接納」層面上發現「分享過許多次」者顯著高於「分享過幾次」者，且「分享過幾次」者顯著高於「從未分享過」者；而在「生活信念的昇華」上發現「分享過許多次」」者顯著高於「分享過幾次」者；在「宗教信仰的涵養」和「創傷後成長總分」層面上，皆呈現「分享過許多次」」者顯著高於「分享過幾次」者和「從未分享過」者。整體而言，此結果顯示出災區民眾中曾經多次與他人分享自己經歷災難的經驗者比起較少分享或從未分享者，有較多的創傷後成長。詳見 4-3-10。

綜論之，不同敘說分享經驗之災區民眾在創傷後成長分數上存在顯著差異，故研究假設 4-7 成立，表示災後民眾之敘說分享經驗之不同對創傷後成長得分具有影響性存在。

表 4-3-10

不同敘說分享經驗的災區民眾於創傷後成長得分之單因子變異數分析摘要表

層面		*n*	*M*	*SD*	*F*	*p*	LSD事後比較
自我的肯認	1	95	2.10	0.62	8.052	.000***	1>2 1>3 2>3
	2	115	1.90	0.69			
	3	26	1.50	0.86			
人際的開放與接納	1	95	2.05	0.69	6.984	.001***	1>3 2>3
	2	115	1.87	0.74			
	3	26	1.46	0.75			
生活信念的昇華	1	95	3.77	0.56	4.551	.012***	1>2
	2	115	3.55	0.47			
	3	26	3.67	0.618			
宗教信仰的涵養	1	95	3.91	0.64	4.796	.009***	1>2 1>3
	2	115	3.66	0.58			
	3	26	3.61	0.78			
創傷後成長總分	1	95	3.02	0.43	9.459	.000***	1>2 1>3
	2	115	2.81	0.43			
	3	26	2.67	0.53			

註：1.是的，分享過許多次 2.是的，分享過幾次 3.否，從未分享過

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

National Chengchi University

第五章 討論

本章依據第四章的研究結果進行討論。全章共分四節：第一節討論研究者自編之創傷後成長量表正式施測結果；第二節說明災區民眾於近期強震反應出的心理症狀情形與目前九二一地震後創傷後成長之現況；第三節係針對災區民眾之心理症狀與創傷後成長之相關性進行討論；第四節則討論不同背景變項的災區民眾在創傷後成長之差異分析。

第一節　創傷後成長量表正式施測結果

本研究自編之「創傷後成長量表」，經預試分析後，保留 22 題為正式施測之量表。經由本研究結果可知，本研究透過驗證性因素分析確認量表之構念效度與一致性，其中包括逐步檢驗「創傷後成長量表」的常態檢定、測量模式分析、模型配適度、收斂效度、區別效度，以及信度分析，以確保本量表的因素結構之問定性與可靠性，並證實研究假設 1:「研究者自編的『創傷後成長量表』之信效度表現佳」獲得支持．表示本量表為一良好的測量工具，但亦針對創傷後成長量表之限制進一步做討論。

壹、創傷後成長量表的效度表現情形

一、題項分析

本研究透過建構效度來衡量量表的內在品質，逐步檢驗收斂效度與區別效度。收斂效度需滿足個別項目信度、組合信度以及平均變意抽取量。個別項目的信度建議因素負荷量應該達.5 以上，且於 t 檢定時顯著時為佳（Hair et al., 1998），本量表之各題項因素負荷量皆達.5 以上，且 t 值達顯著。在組合信度上建議各因素的 CR 值須大於.6 （Fornell & Larcker, 1981），本量表各因素之 CR 值介於.836 至.870 之間。平均變異抽取量上建議 AVE 值須大於.5（Fornell & Larcker, 1981），本研究各因素之 AVE 值介於.419 至.580 之間，唯有生活信念之昇華的 AVE 值接近.5。在區別效度方面，建議每一因素之 AVE 平方根必須大於各因素的相關係數，至少需占整體的比較個數 75%以上（Hair et al., 1998）。本研究結果顯示各因

素之 AVE 平方根介於.648 至.761 之間，而個因素之相關係數介於.071 至.789 之間，達判斷準則的比較數占整體比例達 83.3%。

整體而言，本量表之題項有不錯的因素負荷量。由此可見，本量表之各因素能有效反映其測量變項共同因素的潛在特質，因素結構具有良好的內部一致性，各題項能有效反映其共同因素的潛在特質，且各題項能區分受試者個反應程度，具有不錯的鑑別度。是以，本研究之創傷後成長量表具有良好之內在品質。

二、驗證性因素分析

本研究依據陳寬裕與王正華（2010）所建議之驗證性因素分析步驟進行，量表研製過程中，應符合相關理論結構與研究者預測之結果一致。由本研究結果可知，本量表符合常態檢定，且不存在違犯估計的問題。在模型配適度上，有 12 個指標達配適度指標，整體配適度良好，顯示本研究具有良好的外在品質。本量表在收斂效度上與區別效度上亦達建議之指標，具有不錯的內在品質。綜上觀之，本研究之自編量表之正式施測結果與預試分析結果相符，亦即表示本量表具有良好的信效度，且內外品質均佳。

三、效標關聯效度

以效標關聯效度檢驗本量表之效度，結果顯示本研究之自編量表，和 Wang（2010）所編製的量表內涵具有相關性，r 值介於.071 至.914 之間，除「生活信念的昇華」未達顯著外，其他心理症狀的各因素與總量表與創傷後成長的個因素與總量表皆為有顯著相關，可見本量表具有不錯的校標關聯效度。以下針對效標關聯效度量表進行討論。

由研究結果可知本研究之自編量表與 Wang（2010）所編製的「心理症狀指標量表－短版」具有良好的相關性。此結果符合 Tedeschi 與 Calhoun(1995；2004；2006）的觀點，認為創傷並不會只產生心理痛苦，也會產生成長的機會，並體驗到生活滿意度的增長與提升，並指出。由此可推論，個體經歷重大災後所的心理症狀的程度越大，將影響創傷後成長的程度。足見本研究之「創傷後成長」量表與 Wang（2010）所編製的「心理症狀指標量表－短版」具有相關性。

貳、創傷後成長量表的信度表現情形

在信度考驗表現上,總量表的內部一致性α為.981,各因素之α值分別如下：自我之肯認為.863、人際之開放與接納為.874、生活信念之昇華為.862 以及宗教信仰之涵養為.831，顯示各因素的內部一致性表現良好，而總量表的信度表現極為優秀。由此可知，本量表信度表現相當療好，符合良好至及佳的量表α值範圍內，具有高度的問定性與一致性，亦顯示本量表的可靠性佳，係一頗佳的測量工具。

參、創傷後成長量表之限制

本量表係經訪談來蒐集與創傷後成長有關的現象與陳述句,進而以內容分析進行量表題目之編製,並藉由預試與正式施測所獲得之結果來檢驗量表之信效度。以下茲針對本量表本身之限制進行討論。

一、量表編製

本量表在題目的編製上，係透過四位當地居民之經驗，其中僅有一位女性，且年齡只有 17 歲,而在受訪者的經驗中,毀壞情形上僅具有屋倒或屋毀之經驗，不具有親人傷亡經驗者。又以量表之編題係由訪談的內容分析而來，因而在題目的資料收集與編寫上，較缺乏女性之經驗，也較缺乏破壞情形嚴重者之經驗，恐對創傷後成長量表的題目編製有所限制，進而影響本量表題目的切合度，以及是否能確切反映受試者的實際反應之吻合度，實亟待後續研究進一步檢核。

二、量表運用

本量表是以 Tedeschi，Park 與 Calhoun（1998）所提出之創傷後成長內涵做為本量表之理論架構，並用於衡量台灣地區受災民眾創傷後成長之情形。然而，研究者在題目編寫時，未多加考量國內外之文化差異。在國內對於創傷後成長概念之討論僅有少數的質性研究，因此對於創傷後成長的概念與現象並不熟悉，且出現創傷後成長所需的時間亦各具論說，因此在九二一地震經過 15 年後探究災

區民眾之創傷後成長情形，可能受受試者對於自身經驗覺察能力之限制，亦可能尚未形成明顯的創傷後成長經驗。此外，創傷後成長是一持續發展之歷程，然而本研究並非以縱貫研究方法進行，對於此次研究的結果缺乏前後差異之比較，亦為本研究之限制。是以，期待後續的研究可繼續針對台灣本土的創傷後量表，再做更廣泛、具歷程性的施測，進而修正創傷後成長量表題目敘述之貼合度，以確立創傷後成長在台灣本土的意義與現象。

肆、小結

由效度與信度分析結果整體觀之，本量表之因素可以「自我之肯認」、「人際之開放與接納」、「生活信念之昇華」與「宗教信仰之涵養」四個潛在變項所解釋，並具良好之信效度。因此，本量表可作為評估災難後之受災民眾，於創傷後成長情形之衡量工具。然本量表亦有其本身編製上的限制，使得量表的運用與推論上亦需多加留意其影響力，建議後續研究可針對本量表繼續探究，以確立創傷後成長之現象。

National Chengchi University

第二節　災區民眾的心理症狀與創傷後成長之現況

本研究欲探究災區民眾於近期強震反應出的心理症狀情形與目前九二一地震後創傷後成長之現況，經統計方法進行資料分析後，可瞭解災區民眾之心理症狀與創傷後成長之分佈情形，以歸納出災區民眾之心理症狀與創傷後成長的現況。

茲針對心理症狀與創傷後成長分別討論之。

壹、 九二一災區民眾的心理症狀之現況

本研究以 326 位災區民眾作為研究樣本，分析受試者在心理症狀得分之平均數、標準差，以呈現出災區民眾於近期地震的心理症狀情形。從整體現況分析的結果得知，「心理症狀指標量表」的單題平均為 1.87，而「惡兆預期/影像反覆」、「身心症候群」及「刻意逃避/心理麻木」之單題平均數分別依序為 1.74、1.93 及 1.57。得分最高的為「身心症候群」，程度介於中間，最低的為「刻意逃避/心理麻木」，為中低程度。整體而言，災區民眾在 102 年 6 月發生在南投的強震中，所引發的心理症狀位於中等程度，且「身心症候群」反應最高，而「刻意逃避/心理麻木」最低。由此可知，當強震再一次臨到九二一當年的受災地區時，引起當地民眾中度的心理症狀反應，且反應出較高的「身心症候群」之情況。由此可知，文獻資料指出「個人主觀最嚴重的災害」中比率最高的為九二一地震（吳英璋，2005），而地震的瞬間、巨大力量的震撼力、無法預測、無法防範的未知感（McCaughey, Hoffman, & Lyewellyn, 1994），再加上發生於南投，引發民眾高度警戒感，引發災民對於與地震有關的不愉快念頭、想法和傷痛出現，因而「身心症候群」反應偏高。然而，從「刻意逃避/心理麻木」得分最低發現，此結果反應出災民可能在於創傷後反應的第四個階段：「疏通階段」，在此階段表示個體在經歷否認階段與插入階段的重複擺盪後，漸減少處於極端麻木或強烈苦痛的情緒狀態（Horowitz, 1999）。

進一步針對量表的各題得分來看，各題得分平均數介於 1.53 至 2.33 之間，且發現災區民眾在「感到 921 地震可能又再發生」的填答得分最高（M=2.33），其次為「過度警覺或敏感」（M=2.09），而填答得分最低的為「刻意逃避與地震

有關的話題」（*M*=1.53）。由此可知，位於南投強震的發生引發當地居民對於 921 再度發生的驚嚇感和恐慌感，然而卻不會引發居民避免談論有關的話題，反映出創傷記憶中集體式創傷的特性（Myers, 1994），九二一地震使個體經驗與他人經驗接合在一起成為大家共同的記憶，是能夠談論與分享的。

綜上所論，從心理症狀量表分析的結果可知，目前災民於創傷後反應的階段在於第四的疏通階段，呈現中度的心理症狀反應，當中有較高的「身心症候群」症狀。由此可知，助人工作者在面對災區民眾的創傷後心理症狀之反應時需更加細膩，且能以正向、歷程性的角度觀察受創者於創傷後反應的變化。

貳、 九二一災區民眾的創傷後成長之現況

本研究以 326 位災區民眾作為研究樣本，分析受試者在創傷後成長得分之平均數、標準差，以呈現出創傷後成長之現況。從整體現況分析的結果來說，可得知：「創傷後成長量表」的單題平均為 2.88，而「自我之肯認」、「人際的開放與接納」、「生活信念之昇華」及「宗教信仰之涵養」之單題平均數分別依序為 1.94、1.90、3.65 及 3.75，得分最高為「宗教信仰之涵養」，得分最低為「人際的開放與接納」。在「自我之肯認」和「人際的開放與接納」的成長上為中低程度，而在「生活信念之昇華」與「宗教信仰之涵養」的成長上為中高程度。整體而言，創傷後成長的現象未達中間值，為中低程度。由文獻資料可之，成長包含了對正負向改變的覺察與承認，亦表示個體能主動運用這個於創傷事件中習得的知識，而不僅只是用一種因應策略的重新詮釋來撫慰情緒與降低痛苦（Taylor et al., 1992； Tennenm & Affleck, 1997）。由此可見，災後至今，民眾對於災難事件所帶來的正負向改變之覺察是不高的，且主動運用創傷事件中習得的知識的程度亦有限。

進一步針對「創傷後成長量表」的各題得分來看，各題得分平均數介於 1.53 至 3.91 之間，發現災區民眾在「我對靈性層面的事物有更多的瞭解」的填答得分最高（*M*=3.91），其次為「我更加珍惜生命和我所擁有的，也比較能坦然接受自己所失去的」（*M*=3.86）。由此觀之，災難的發生後，民眾對於心靈上的安慰可能會反映在宗教信仰的需要與追求上，且對生命的失去與擁有用寬廣的態度來面對。從文獻的資料可見，災難後民眾會出現宗教信仰的增強、宗教觀點的獲得、

宗教義理不同層次的領略或對宗教的涉入增加的現象，亦會產生體認無常、珍惜現狀與尋常事物、面對失落與逆境的智慧、能接受命運等現象（林耀盛與吳英璋，2001；胡欣怡，2005；蕭仁釗，2001）。是以，人對於災難事件後所感受到的重擊與混亂，多透過宗教信仰對災難事件產生理解與有意義的解釋，而災難也使人在矛盾與痛苦的過程中昇華出更高層次的人生智慧，成為個人有利的資源。而填答得分最低的為「當我遇到困難時，我更願意向他人表達心中的感受」（M=1.53），非常不同意與不同意之間，可得知民眾對於向他人表達的痛苦或困難是不容易的。然而此結果可反映出華人文化在人際上的特色，華人社會崇尚隱忍與含蓄，忌諱直露與張狂的文化價值觀，影響著華人對於情緒和感覺的表達（王悅民，2007）。

接著比較各因素之間的得分，顯示九二一災區民眾的創傷後成長中，在生活哲學上（包括生活信念與宗教信仰）有較高的成長，而在自我和人我層面上的成長程度較低。由此結果可見，災區民眾在自我層面上，在災難事件後能肯定自己的堅強、接納自己的脆弱和限制、脫離災難的罪惡感上是較為困難的；在人我層面上，在人際上能有較多的自我表達、理解他人的感受、接受他人幫助等也是較為不容易的。相對來說，在災難後，個人調整自己對生活的信念是顯得容易的，包括心懷感激、視逆境為成長、用新的眼光看世界、肯定家的意義與思考與自然的關係等。在宗教信仰上，災難後個人所面臨的痛苦與軟弱能透過宗教信仰的支持而獲得安慰與幫助。此現象，與華人文化中視含蓄、忍讓、客氣、謙虛等為待人處世的重要美德（陳依芬，2008；黃曬莉；1999）有關。林耀盛（2003）指出，創傷是在特定文化脈絡下的社會所詮釋著的，因而創傷的內涵與型態，與特定文化脈絡有著不可分離的關係。由此可見，災區民眾在成長中對自我的肯認和人際上的開放與接納的程度上較低，而此也為未來從事災後心理重建之助人工作者需留意的現象。

綜合上述而論，從各題目的敘述和整體現況來看，可知創傷後成長的現象呈現中低程度，表示創傷後成長的現象尚不明顯，目前災後民眾於九二一地震後的成長狀況並不高，抑或尚未覺察到災後在各層面上的變化。然而，也提醒心理助人工作者，在協助受災民眾時需留意文化所帶來的影響，如何有效協助災民對於自我的表達、接納和肯定，以及對他人的信任、開放與接納，將有助於民眾在創傷後成長的發展。

參、小結

綜觀之，災區民眾於強震後的心理症狀反應為中等程度，而創傷後成長則呈現中低程度，顯現出心理症狀反應的強度有緩減的現象，而創傷後成長的現象則持續發展中。後續研究仍可針對創傷後成長的測量繼續深入探究。

國立政治大學
National Chengchi University

第三節　災區民眾的心理症狀與創傷後成長之相關性

本研究欲探究，災區民眾的創傷後心理症狀和創傷後成長之相關性，透過 Pearson 積差相關統計方法進行資料分析後，可知兩者間具有高度相關（r=.881），依據第四章研究結果顯示，當災區民眾於近期強震後的心理症狀反應越高，災區民眾於當年九二一地震後至今的創傷後成長程度亦越高。係指心理症狀與創傷後成長之間存有相關性，亦研究假設二可獲得支持。

此研究結果文獻指出，一國外研究針對經歷颶風且繼續在當地居住的生還者，測量創傷壓力與創傷後成長之間的關係，研究結果指出創傷壓力與創傷後成長之間具有正相關，顯示出經歷較高創傷壓力的生還者有較高的成長，此研究結果亦表示創傷後成長的最佳預測因素之一即是創傷的壓力（Pooley, Cohen, O'Connor, & Taylor, 2013）。如此一來表示，個人在面對危機事件時，有源自內在的個體優勢或正向心理能量，幫助個體在危機事件的掙扎中，仍產生正向改變的經驗，且一旦讓災難或危機可理解之後，個人如何看待自己，自己未來會有何成長，以及如何設定生活目標並完成等課題，均會產生實質的變化（Calhoun & Tedeschi, 1995），因此災難所帶來的心理創傷、苦痛或壓力通常伴隨著創傷後的成長，創傷的經驗帶來成長的機會（Shakespeare-Finch & Morris, 2010 ; Tedeschi & Calhoun, 1996, 2004）。

綜上論之，從本研究結果可得知，當災區民眾於災後出現的心理症狀，伴隨而來的心理成長的可能性不容忽略，可見災難亦適合以成長的角度來認識與詮釋，且是極具意義的。

第四節　不同背景變項的災區民眾在創傷後成長之差異分析

依據第四章的研究結果，分別探討不同背景變項的災區民眾，在創傷後成長的差異情形，並進行分析與討論。

壹、比較不同性別的災區民眾於創傷後成長之差異

男女性別在創傷後成長量表的各層面和總量表的分數結果上呈現出，「自我之肯認」與「人際之開放與接納」為女性平均得分高於男性；「生活信念之昇華」與「宗教信仰之涵養」則為男性平均得分高於女性；無論男女，在創傷後成長總分上是一樣的。整體而言，男女的創傷後成長呈現中等程度。然而進一步比較則發現不同性別的災區民眾，在創傷後成長的各層面上皆未有顯著差異，且在創傷後成長的總分上，性別也沒有差別，顯是不同性別的災區民眾在創傷後成長的得分上沒有影響。顧研究假設 3-1「不同性別之災區民眾，在創傷後成長的得分上具有顯著差異存在」不成立。

現今的研究中，對於性別與成長之間的關聯性有不同的結果發現，有些指出無性別差異（Polatinsky & Esprey, 2000），部份則發現女性經驗到較多的成長（Park, Cohen, & Murch, 1996; Tedeschi & Colhoun, 1996; Weiss, 2002）。在林耀盛等人（2005）的研究中，指出女性較男性容易察覺身心反應的變化與知覺社會關係的正向變化，且此女性特質對於受災經驗有時候反而具有保護因子的效果（Yehuda, 1998）。是以，研究者以此推論，女性出現創傷後成長的程度較高。然而，顯而易見的，在本研究結果並未能得出相同的結論，反而得知的是，男性與女性並未在創傷後成長的得分上有所差異。

綜論之，本研究結果雖然跟 Polatinsky 與 Esprey（2000）有相同的結論，卻與林耀盛等人（2005）的研究結果不同。雖然在林耀盛等人（2005）的研究中可見女性較男性容易察覺身心反應的變化、較可以知覺社會關係的正向變化，然而仍無法判定其與產生創傷後成長有關，有此可見創傷後成長文獻的缺乏，著實可惜。由於目前文獻對於產生創傷後成長的因素仍未清晰，所以無法單純以性別在覺察自身變化、知覺人際關係轉變的不同來解釋性別對創傷後成長的影響，而導致有不同的研究結果。

貳、比較不同破壞情形的災區民眾於創傷後成長之差異

不同破壞情形的災區民眾在各層面和創傷後成長總分相較之下，皆為家園毀損者高於家園無毀損者，且達顯著差異。可見，災民於災難後面臨家園毀損情況者，傾向出現較高的創傷後成長反應，整體而言呈現中等程度。進一步了解發現，「宗教信仰之涵養」平均得分最高，其次為「生活信念之昇華」，而「人際之開放與接納」最低。綜論之，不同破壞情形的災區民眾於創傷後成長分數上存在顯著差異，顯示不同破壞情形的災區民眾對在創傷後成長的得分上存在影響性。故研究假設 3-2「不同破壞情形之災區民眾，在創傷後成長的得分上具有顯著差異存在」成立。

災難創傷事件對環境造成的衝擊，雖然造成了資源的損失與環境變動的心理壓力，洪福建（2003）指出災後環境變動越大者，其災後生活各層面的變動壓力越大，包括社會經濟變動、人際關係變動。然而 Hobfoll, Dunahoo 與 Monnier（1995）認為當個人面對災難事件時，會進行一連串的獲取、保存及保護自己資源的反應。對九二一地震的災區民眾而言，所面臨的環境衝擊就是家屋的損毀，當個體原本的生活遭後到動搖，一方面雖然伴隨著心理苦痛，一方面卻也是經驗創傷後成長的開始，家園的毀壞促發民眾更多獲取、保存及保護自己資源的反應以獲得生存，當民眾採取行動重新建造新生活時，進而能夠漸漸開始重新界定什麼是生命以及自己想要過怎樣的生活，並能再次積極投入生命（林耀盛，2001，2003；林耀盛與吳英璋，2004）。是以，研究者以此推論，家園毀損者出現創傷後成長的程度較家園無毀損者高。然而，顯而易見的，本研究結果獲得相同的結論。再者，華人社會與宗教信仰有著密不可分的關係，因而在面對生活的重大變動時，宗教信仰提供重要的支持力量。畢恆達（2000）指出家是人們賦予其心理、社會與文化意涵，因此家園的破壞促使民眾須調整原本的生活信念。由此亦可得知，在研究結果上呈現出在「宗教信仰之涵養」和「生活信念之昇華」得高分情形。而在「人際之開放與接納」最低，則可能與環境變動所帶來的人際關係變動有關，亦與華人文化的人際特性有關，對災區民眾來說，在家園破壞後要表達自己的脆弱、需要以及接受他人幫助等都是較為不容易的。

綜論之，目前雖然未有文獻直接指出不同破壞情形的災區民眾對創傷後成長之影響程度，然而由於本研究發現家園毀損者的創傷後成長較家園無毀損者高，

然而不同破壞程度對創傷後成長的影響為何，則須待後續研究進一步探究，以更確定本研究之結果。

參、比較不同重建情形的災區民眾於創傷後成長之差異

在創傷後成長的得分上，不同重建情形在「自我之肯認」、「人際的開放與接納」、「宗教信仰之涵養」，以及「創傷後成長總分」上具有顯著差異。進一步比較，發現在「自我之肯認」、「人際的開放與接納」及「創傷後成長總分」三個層面上，皆以「異地重建」者得分最高，以「未重建」者得分最低；在「宗教信仰之涵養」上，以「留在本鄉原地重建」得分最高，而「未重建」者得分最低。整體來看，在創傷後成長的各個層面和總分上，皆是有重建者高於未重建者。綜論之，不同重建情形的災區民眾於創傷後成長分數上存在顯著差異，顯示不同重建情形的災區民眾對在創傷後成長的得分上存在影響性。故研究假設 3-3「不同重建情形之災區民眾，在創傷後成長的得分上具有顯著差異存在」成立。

為更瞭解不同重建情形對創傷後成長的差異為何，經事後檢定得知，在「自我之肯認」層面上發現「留在本鄉原地重建」者和「異地重建」者都顯著高於「未重建」者；在「人際的開放與接納」和「創傷後成長總分」發現「異地重建」者顯著高於「留在本鄉原地重建」者和「未重建」者；在「宗教信仰之涵養」層面發現「留在本鄉原地重建」者顯著高於「未重建」者。

從文獻資料上可知，家具蘊含著許多深遠的心理意義，包括安全感、控制感、個人理想與價值、永恆感、社會地位的象徵、擁有權等，而人與家的連結是個人整合自我認同與自我界定（畢恆達，2000；Despres, 1991; Moore, 2000）。由此可知，家滿足個人的生理需求、環境需求以及心理需求，畢恆達（2000）指出當個人與家之間的連結遭受破壞時，將危及個人的自我認同與自我界定。林耀盛與吳英璋（2004）也指出當創傷事件的發生會破壞人們藉由與家屋的依附關係產生熟悉感與認同感，其研究中發現家園重建者有較佳的身心適應，因而指出家園重建為創傷後的重要轉折經驗。在異地重建家園，幫助受創者與家人、他人的關係有新的開始的可能，而家園原地重建者，固然會觸景傷情，但因著重新聯繫過去生活經驗的諸種心身情態，反倒產生了安定感。因而不論是原地重建或是異地重建，都帶來了災區民眾創傷後成長的心理意涵。是以，研究者以此推論，家園重建者出現創傷後成長的程度較家園無重建者高，不論是原地重建或異地重建可進

一步推論是影響創傷後成長的重要因子。本研究結果獲得相同的結論。

綜論之，目前雖然未有文獻直接指出不同重建情形的災區民眾對創傷後成長之影響程度，然而由於本研究發現重建家園者的創傷後成長較無重建家園者高，然而不同重建情形（原地重建或異地重建）對創傷後成長影響的差異，雖於本研究中有一些初步的看見，在「人際的開放與接納」和「創傷後成長總分」上呈現出「異地重建」者顯著高於「留在本鄉原地重建」者的差異，此發現相當有趣，須待後續研究進一步探究與釐清其中的影響因素。

肆、比較災區民眾有無基本信念之挑戰於創傷後成長之差異

從創傷後成長的得分得知，在各個層面和總分上，都發現有基本信念挑戰者高於無基本信念挑戰者，且達顯著差異。可見，災民於災難後面臨基本信念挑戰者，傾向出現較高的創傷後成長反應，整體而言呈現中等程度。進一步了解發現，「宗教信仰的涵養」得分最高，其次為「生活信念的昇華」，得分最低的則為「人際的開放與接納」。綜論之，災難是否挑戰災區民眾基本信念於創傷後成長分數上存在顯著差異，顯示基本信念挑戰不同的災區民眾對在創傷後成長的得分上存在影響性。故研究假設 3-4「災區民眾有無基本信念挑戰，在創傷後成長的得分上具有顯著差異存在」成立。

從文獻資料上可知，國外相關的研究指出，一個挑戰個人基本信念事件的出現是形成創傷後成長的重要基礎（Janoff-Bulman, 1992; Linley & Joseph, 2004; Parkes, 1971; Tedeschi & Calhoun, 1995, 2004），亦有研究結果直接指出基本信念的挑戰是創傷後成長的主要預測因子（Lindstrom et al, 2013）。由此可見，如果一個災難不對先前持有的信念產生挑戰，那麼就不會產生新的信念，而成長的過程就不太可能發生。當災難沒有對原本的信念產生挑戰，舊有的、或固著的思維會阻礙成長的發生（Tedeschi & Calhoun, 1995）。因此，若個人對世界的認識能夠有所調整、或越有彈性，越能減輕災難事件後所引發的痛苦，建立新信念或調整原有的信念系統，才有助於心理健康的發展，而當個人於創傷事件後重新掌握生命並重新賦予意義時，成長便發生（Davis, Nolen-Hoeksema, & Larson, 1998; Tedeschi & Calhoun, 1995）。是以，研究者以此推論，基本信念的挑戰為創傷後成長的重要影響因子，且有挑戰信念者於創傷後成長得分高於無挑戰信念者。本

研究結果獲得相同的結論。

綜論之，本研究發現信念的挑戰與否對創傷後成長有所影響，與過去國外的相關研究結果獲得相同的結論，然而信念的挑戰是否為創傷後成長的預測因子（Lindstrom et al, 2013），則須待後續研究進一步探究與釐清。

伍、比較不同社會支持情形的災區民眾於創傷後成長之差異

在創傷後成長的各層面和總分的得分上，在「自我的肯認」和「宗教信仰的涵養」,不同社會支持情形的不同具有顯著差異。進一步比較發現,「自我之肯認」層面上，以「僅提供他人協助」者得分最高，以「兩者皆無」者得分最低；在「宗教信仰之涵養」層面上，以「兩者皆有」者得分最高，以「僅接受他人協助」者得分最低。綜論之，不同社會支持情形的災區民眾於創傷後成長分數上存在顯著差異,顯示不同社會支持情形的災區民眾對在創傷後成長的得分上存在影響性。故研究假設 3-5「不同社會支持情形之災區民眾，在創傷後成長的得分上具有顯著差異存在」成立。

為更瞭解不同社會支持情形對創傷後成長的差異為何，經事後檢定得知，，在「自我的肯認」層面上發現「兩者皆有」與「僅提供他人協助」者顯著高於「兩者皆無」者；在「宗教信仰的涵養」層面上發現「兩者皆有」者顯著高於「僅接受他人協助」者和「兩者皆無」者。

從文獻資料可知，Tedeschi 與 Calhoun（1995）指出災難事件所引起雖然引發受災民眾的生活脆弱性，但若周遭他者可以提供社會支持，則受災民眾可以和他者建立較為健康的聯繫，災難事件就不會只是受苦犧牲的意義而已。國外研究發現，創傷之後能知覺到社會支持會產生心理症狀的變化，且了解他人的支持和好處，是創傷後成長的指標之一（Morris,Shakespeare-Finch, Rieck, & Newbery, 2005; Norris & Kaniasty, 1996; Tedeschi & Calhoun, 1995, 1996）。在國內研究上，林耀盛與吳英璋（2004）指出創傷後重要的身心適應關鍵轉折點為「周遭他者的支持傾聽」和「弱紐帶的形成」，他者的傾聽是新支持力量的介入，弱紐帶指社區的或宗教的力量，能提供穩定的支持力量。因此，災難後災區民眾能在受災者的角色中接受他人的幫助，此為經驗會成為民眾的重要支持力量，並進而促進成長的產生；而當災區民眾也能從受害者的角色轉變為助人者，亦從中能發展出自

我效能感、能力感。而不論是接受幫助或幫助他人，也都可能促進新的人際關係、新的人際態度的產生、或改變原本對關係的評斷標準，此也都意味著創傷後成長的產生（胡欣怡，2005）。由此推論，災難後災區民眾對於社會支持的知覺對創傷後成長會有所影響，而從本研究結果獲得相同的結論，且發現，同時具有接受他人協助與提供他人協助者相較於兩者皆無者或僅具有一項者有較多的創傷後成長，而僅具一項者亦高於兩者皆無者。

綜論之，本研究發現社會支持的不同對創傷後成長有所影響，且有過去相關研究的支持。然而目前國內對於社會支持對創傷後成長的影響只在質性研究上有所發現，尚未有量化的研究支持，因而，本研究的結果亦提出了重要的量化支持。然而，在接受幫助與提供幫助之間對於創傷後成長的影響孰高孰低，則需要後續研究進一步探究，以更確立本研究之結果。

陸、比較不同蓄意芻思災區民眾於創傷後成長之差異

從創傷後成長的得分得知，在各個層面和總分上，都發現有蓄意芻思者高於無蓄意芻思者，且達顯著差異。可見，災民於災難後有不斷思考災難所帶來的正面影響者，傾向出現較高的創傷後成長反應，整體而言呈現中等程度。進一步了解發現，「宗教信仰的涵養」得分最高，其次為「生活信念的昇華」，得分最低的則為「人際的開放與接納」。綜論之，不同蓄意芻思的災區民眾於創傷後成長分數上存在顯著差異，顯示蓄意芻思的不同的災區民眾對在創傷後成長的得分上存在影響性。故研究假設 3-6「災區民眾有無蓄意芻思，在創傷後成長的得分上具有顯著差異存在」成立。

Tedeschi 與 Calhoun（1997）指出，「芻思」為創傷後成長的一個中心歷程，而成長可能發生於「自動芻思」和「蓄意芻思」。而有其他研究指出，較多的蓄意芻思和較少侵入性芻思（自動芻思）的情形與創傷後成長有關(Affleck & Tennen, 1996; Calhoun et al., 2000)。蓄意的芻思包括思考事件的正面影響，並刻意、有意識地努力提醒自己正困難局面時的好處 (Affleck & Tennen, 1996; Folkman, 2008)。因此可知，當災區民眾有意識的、自覺的、明確的讓自己反覆思考災難所帶來的正面影響有利於創傷後成長的產生。而此觀點亦與黃君瑜與許文耀（2003）的研究發現有關，其指出災區的學生若持續使用主動、積極的因應，於一年後確實會降低其負向情緒，林耀盛（2001，2003）同樣也指出，災難後能

面質後創傷狀態，高度地、反覆地芻思災難經驗者，較能肯認生命的不確定性，發展出實用的策略，同時亦能夠培養社會力量與增長生活智慧。由此可知，能夠從災難的困境中找尋到正向的意義，並反覆思想，更能夠幫助災區民眾找到新的人生方向，促使他們投入並努力克服困境，亦能增加自我的控制感和效能感。是以，由此推論，蓄意芻思對對創傷後成長會有重要的影響，而從本研究結果獲得相同的結論，並發現有蓄意芻思者在成長的各層面和總分上都高於無蓄意芻思者。

綜論之，本研究發現蓄意芻思的不同對創傷後成長有所影響，且有過去相關研究的支持。然而目前國內對於蓄意芻思對創傷後成長的影響只在質性研究上有所發現，尚未有量化的研究支持，因而，本研究的結果亦提出了重要的量化支持。然而，本研究尚未探討「蓄意芻思」與「自動芻思」之間對於創傷後成長的影響，需待後續研究進一步探究與釐清。

柒、比較不同敘說分享經驗的災區民眾於創傷後成長之差異

從創傷後成長的得分得知，在各個層面和總分上，都發現有敘說分享經驗者高於無敘說分享經驗者，且達顯著差異。可見，災民於災難後有跟他人分享地震的經驗，傾向出現較高的創傷後成長反應。進一步比較發現，在「自我之肯認」、「人際的開放與接納」、「宗教信仰之涵養」以及「創傷後成長總分」層面上，皆呈現「分享過許多次」者得分最高，「從未分享過」者得分最低；而在「生活信念的昇華」層面上，則以「分享過許多次」者得分最高，「分享過幾次」者最低。整體而言，可以發現曾分享經驗者的得分高於沒有分享經驗者。綜論之，不同敘說分享情形的災區民眾於創傷後成長分數上存在顯著差異，顯示不同敘說分享情形的災區民眾對在創傷後成長的得分上存在影響性。故研究假設 3-7「不同敘說分享情形之災區民眾，在創傷後成長的得分上具有顯著差異存在」成立。

為更瞭解不同社會支持情形對創傷後成長的差異為何，經事後檢定得知，在「自我之肯認」上，「分享過許多次」」者顯著高於「分享過幾次」者和「從未分享過」者，且「分享過幾次」者顯著高於「從未分享過」者；在「人際的開放與接納」上，「分享過許多次」者顯著高於「分享過幾次」者，且「分享過幾次」者顯著高於「從未分享過」者；在「生活信念的昇華」上，「分享過許多次」」

者顯著高於「分享過幾次」者；在「宗教信仰之涵養」和「創傷後成長總分」上，皆呈現「分享過許多次」」者顯著高於「分享過幾次」者和「從未分享過」者。

Tedeschi 與 Calhoun（1995）認為透過敘說的歷程，可以幫助受災者對於恐懼的感受去敏感化，並藉由被傾聽的過程，減緩受創狀態的孤立感。而經由分享受苦經驗，能幫助受災者與受苦之經驗產生距離，使得受災者對於相同的創傷經驗由被動轉為主動，進而產生自我的超越（Mishara, 1995），幫助個體在面對生命的崩解時，創造出連續性與整全性之意義（Charmaz, 1999 ; Wigren, 1994）。國外究指出自我揭露跟成長相關 (Henderson, Davison, Pennebaker, Gatchel, & Baum, 2001)，林耀盛（2003）也指出當受災者較少敘說受創經驗時，整體的心身適應相對欠佳，而當受災者樂意與人分享經驗創傷經驗時，整體的心身適應相對較佳。由此可知，災區居民能從敘說分享的歷程中，重新體驗災難中的感受，並將之納進自己重要的生命經驗中，而非將災難事件排除在自己的生命故事之外，在承認、接受、與重新感受中，同時也在拓展自我強度，慢慢的轉化創傷義涵，編織出人生新意義，從而引發創傷後的成長。是以，由此推論，敘說分享的經驗對於創傷後成長具有重要的影響，而從本研究結果獲得相同的結論，整體而言，發現災區民眾中曾經多次與他人分享自己經歷災難的經驗者比起較少分享或從未分享者，會有較多的創傷後成長，較少分享者較從未分享者，也有較高的創傷後成長。

綜論之，本研究發現敘說分享的不同對創傷後成長有所影響，且有過去相關研究的支持。然而目前國內對於敘說分享對創傷後成長的影響也只在質性研究上有所發現，尚未有量化的研究支持，因而，本研究的結果亦提出了重要的量化支持。

第六章 研究結論與未來建議

本章共分為兩節：第一節為本研究之結論；第二節為本研究之貢獻，並對未來研究方向提出建議。

第一節　研究結論

根據本研究之研究結果，分別摘要本研究的研究結論如下：

壹、建構創傷後成長之良好量化工具

本研究自編的創傷後成長量表在正式施測後，量表本身的信效度均佳。

本量表之各題項因素負荷量皆達.5 以上，各因素能有效反映其測量變項共同因素的潛在特質。組合信度介於.836 至.870 之間，具有良好的內部一致性與穩定性，顯示本量表的可靠性佳。區別效度方面，AVE 平方根介於.648 至.761 之間，經過與因素之相關係數相比較後，顯示具有良好的鑑別度。可見，本量表具有良好之內在品質。在驗證性分析上，有 12 個指標達配適度指標，整體配適度良好，且模型分析結果與所參考的理論架構、預試結果一致，表示本量表具有良好的構念效度，並有不錯的校標關聯效度，顯示本研究具有良好的外在品質。

綜合歸納可得知，本量表信效度皆表現良好，為一良好的測量工具。

貳、九二一災區民眾地震後的心理症狀與創傷後成長之現況

研究樣本在心理症狀與創傷後成長的整體現況如下：

一、九二一地震的災區民眾，於近期強震後所引起的心理症狀呈現中度的心理症狀反應，從「刻意逃避/心理麻木」得分最低顯示目前災民於創傷後反應的階段在於第四的疏通階段。

二、九二一地震的災區民眾目前在創傷後成長上呈現中低程度，結果顯示創傷後成長的現象尚不明顯，目前災後民眾於九二一地震後的成長狀況並不高，抑或尚未覺察到災後在各層面上的變化。

參、九二一災區民眾的心理症狀與創傷後成長之相關性

分別說明心理症狀與創傷後成長、以及其各項度：自我的肯認、人際的開放與接納、生活信念的昇華、宗教信仰的涵養之關係。

一、本研究得知災區民眾的心理症狀與創傷後成長具有高度相關，係指民眾於創後的心理症狀與創傷後成長之間存有相關性。

二、本研究發現災區民眾的心理症狀與「自我的肯認」具有高度正相關，指民眾於創後的心理症狀反應越高，「自我的肯認」的現象反應也越高。

三、本研究發現災區民眾的心理症狀與「人際的開放與接納」具有高度正相關，指民眾於創後的心理症狀反應越高，「人際的開放與接納」的現象反應也越高。

四、本研究發現災區民眾的心理症狀與「生活信念的昇華」具有偏高分的無相關，指無論民眾的心理症狀反應高低，「生活信念的昇華」的現象反應都偏高。

五、本研究發現災區民眾的心理症狀與「宗教信仰的涵養」具有中度正相關，指當民眾於創後的心理症狀反應越高，「宗教信仰的涵養」的現象反應也越高。

綜觀之，從本研究結果可知，當民眾於災難後呈現出心理症狀反應，伴隨而來的心理成長的可能性不容忽略。

肆、不同背景變項的災區民眾於創傷後成長之差異

針對災區民眾的性別、破壞情形、重建情形、信念挑戰情形、社會支持情形、蓄意芻思經驗以及敘說分享經驗於創傷後成長之差異情形作說明。

一、不同性別的災區民眾在創傷後成長量表之差異比較。

不同性別的災區民眾在創傷後成長量表的得分上無顯著差異。

二、不同破壞情形之災區民眾在創傷後成長之差異比較。

不同破壞情形之災區民眾，在創傷後成長的得分上具有顯著差異。在各個層面和創傷後成長總分上，發現皆為家園毀損者高於家園無毀損者，可見，災民於災難後面臨家園毀損情況者，傾向出現較高的創傷後成長反應。

三、不同重建情形之災區民眾在創傷後成長之差異比較

不同重建情形在「自我之肯認」、「人際的開放與接納」、「宗教信仰之涵養」，以及「創傷後成長總分」上具有顯著差異。在「自我之肯認」層面上發現「留在本鄉原地重建」者和「異地重建」者高於「未重建」者；在「人際的開放與接納」和「創傷後成長總分」發現「異地重建」者高於「留在本鄉原地重建」者和「未重建」者；在「宗教信仰之涵養」層面發現「留在本鄉原地重建」者高於「未重建」者。整體而言，發現有重建者高於沒有重建者。

四、災區民眾有無基本信念挑戰在創傷後成長之差異比較

災區民眾有無基本信念挑戰，在創傷後成長的得分上具有顯著差異。在各個層面和總分上，都發現有基本信念挑戰者高於無基本信念挑戰者。可見，災民於災難對於災民而言挑戰了其原先基本信念，傾向出現較高的創傷後成長反應。

五、不同社會支持情形之災區民眾，在創傷後成長之差異比較

不同社會支持情形之災區民眾，在「自我的肯認」和「宗教信仰的涵養」和上具有顯著差異。在「自我之肯認」層面上發現「兩者皆有」與「僅提供他人協助」者高於「兩者皆無」者；在「宗教信仰之涵養」層面上發現「兩者皆有」者高於「僅接受他人協助」者和「兩者皆無」者。整體而言，發現同時具有接受他人協助與提供他人協助者相較於兩者皆無者有較多的創傷後成長，而僅具一項者亦高於兩者皆無者。

六、災區民眾有無蓄意芻思經驗在創傷後成長之差異比較

災區民眾有無蓄意芻思經驗，在創傷後成長的得分上具有顯著差異。在各個層面和總分上，都發現有蓄意芻思者的創傷後成長高於無蓄意芻思者。可見，災民於災難後有不斷思考災難所帶來的正面影響者，傾向出現較高的創傷後成長反應。

七、不同敘說分享經驗之災區民眾在創傷後成長之差異比較

不同敘說分享經驗之災區民眾，在創傷後成長的得分上具有顯著。在「自我之肯認」層面上發現「分享過許多次」」者高於「分享過幾次」者和「從未分享過」者，且「分享過幾次」者高於「從未分享過」者；在「人際的開放與接納」層面發現「分享過許多次」者高於「分享過幾次」者，且「分享過幾次」者高於「從未分享過」者；在「生活信念的昇華」層面發現「分享過許多次」」者高於「分享過幾次」者；在「宗教信仰之涵養」和「創傷後成長總分」上，皆呈現「分享過許多次」」者高於「分享過幾次」者和「從未分享過」者。整體而言，發現災區民眾中曾經多次與他人分享自己經歷災難的經驗者比起較少分享或從未分享者，會有較多的創傷後成長，較少分享者較從未分享者，也有較高的創傷後成長。

國立政治大學
National Chengchi University

第二節　研究貢獻與未來建議

依據本研究之研究目的與研究結果，提出本研究之研究貢獻，進而針對助人工作者及相關災後心理重建單位之人員，分別在實務工作與未來研究等各方面提出相關建議，以供參考。

壹、研究貢獻

研究者將本研究貢獻分為實務與研究兩個部份，實務貢獻將著重探討本研究對於災後心理重建工作之助益；研究貢獻部分主要討論創傷後成長量表之運用。

一、實務貢獻

（一）瞭解創傷後成長的重要性與影響

災難所帶給人類的衝擊與影響波及各個層面，其中包含對個人心理健康的衝擊。然而這些衝擊與反應是多層面的，不只侷限在負向改變的精神症狀與身心症候群，通常也會造成創傷者對自我、人我與世界的意義、價值觀等的改變與調整（Janoff-Bulman, 1989），從正面角度來思考，災難卻也是提供生態、社會與個人生命的新轉機，是毀滅與生機循環中不可或缺的一部分（洪福建，2003）。由此可見，從不圖的角度－成長的觀點來思考災難與創傷是重要且具意義的。創傷後成長係指在生活危機事件的掙扎中產生顯著正向改變的經驗，並且個人經驗到的成長現象超過先前適應狀態和心理功能（Calhoun & Tedeschi, 1995）。因此，創傷後成長幫助個體在面對創傷事件時，可以發展出不同且適當地因應策略之能力，亦幫助個體日後有更佳正向的生活效益。

歸納本研究之發現，得出三個啟示：首先，本研究強調創傷後成長的重要性，而創傷後成長非一蹴即成的現象，而是需要受創者透過時間的歷程去理解危機對生命帶來的意義，並將災難事件納入生命經驗裡。以此提醒助人工作者，在協助與陪伴災後受創者時，多留意創

傷後成長的跡象，並在幫助的過程中帶著對生命的盼望與信心，能使助人者更有耐心地陪伴受創者走過這一段艱辛的歷程。再者，幫助受創者接納災難事件的發生、多思考正向的影響以及多分享災難的經歷，可有效促進創傷後成長的發生，提醒心理助人工作者留意創傷後成長之可能。第三，創傷後成長的發生亦與文化社會脈絡有關，以此提醒助人工作者在協助受創者的過程中，需多加留意受創者在「自我的肯認」和「人際的開放與接納」上是較為困難的，如何在這當中予以適當的協助以促進創傷後成長的發生，是從事相關助人工作者可多加思考的。 藉由本研究之發現，企圖喚起諮商輔導助工作領域的助人工作者對創傷後成長有更多的認識與了解，並建立對創傷後成長的敏感度，以促進和增強創傷後成長的影響力，以幫助受創者於創傷後有更好的適應、恢復與成長。

（二）提醒心理助人工作者留意心理症狀與創傷後成長之可能性

本研究發現心理症狀與創傷後成長有具有高度相關（Pooley et al., 2013），指出災難雖帶來的心理創傷、苦痛與壓力，但通常也伴隨著創傷後的成長，創傷的經驗帶來成長的機會。因此，心理助人工作者在幫助受創者的過程中，對於災後的身心反應並非只有病理的角度，亦能加入成長的觀點，予以受創者更全面的協助。

二、研究貢獻

（一）發展衡量創傷後成長之量化工具

創傷後成長的概念雖源自西方，然此概念對於常有天災的台灣而言亦具有重要的影響和幫助。有鑑於臺灣目前針對創傷後成長的相關研究仍匱乏，且創傷後成長的概念並未被推展，實為可惜。因此，本研究之貢獻在於發展「創傷後成長量表」，試圖以量化方是衡量災後的災區民眾在創傷後成長的情形，進而使心理助人工作者能更有效的幫助災民災後的心理重建。

（二）瞭解九二一災區民眾於創傷後成長之情形

目前臺灣缺乏有關九二一地震後創傷後成長的研究，而本研究發

現九二一災區民眾目前於創傷後成長的情形呈現中低程度，表示創傷後成長的現象尚不明顯，目前災後民眾於九二一地震後的成長狀況並不高，抑或尚未覺察到災後在各層面上的變化。由此可見，災後至今，民眾對於此災難事件所帶來的正負向改變之覺察是不高的，且主動運用創傷事件中習得的知識的程度亦有限。

（三）發現影響創傷後成長之因子

根據本研究之發現得知，災後的破壞情形、重建情形、信念挑戰、社會支持、蓄意芻思以及敘說分享為影響創傷後成長之因子。在破壞情形上，發現災民於災難後面臨家園毀損情況者較無毀損情況者出現較高的創傷後成長反應。在重建情形上，發現有重建者創傷後成長高於沒有重建者。在信念挑戰上，災民於災難對於災民而言挑戰了其原先基本信念，傾向出現較高的創傷後成長反應。在社會支持上，發現同時具有接受他人協助與提供他人協助者相較於兩者皆無者或僅具有一項者有較多的創傷後成長，而僅具一項者亦高於兩者皆無者。在蓄意芻思上有蓄意芻思者的創傷後成長高於無蓄意芻思者。在敘說分享上，發現災區民眾中曾經多次與他人分享自己經歷災難的經驗者比起較少分享或從未分享者，會有較多的創傷後成長，較少分享者較從未分享者，也有較高的創傷後成長。

National Chengchi University

貳、未來建議

一、災後心理重建實務方面

首先，有鑑於創傷後成長對於災難後心理重建具有重要的影響，本研究發現心理症狀對創傷後成長具高度相關性。因此，提醒從事災後心理重建的助人工作者，在協助災區民眾心理重建之時，對於創傷後的心理症狀反應，除了予以病理上的協助外，同時加上成長的觀點，對於災難能有正向的理解，更能幫助受創者接納災難事件的發生、覺察災難所帶來的正向影響以及分享災難的經歷，可有效促進創傷後成長的發生，並發展出不同且適當地因應策略之能力，使個體於日後

有更佳正向的生活品質。

再者，有鑑於創傷後成長的內涵亦與特定文化脈絡有著不可分離的關係，因而建議助人工作者於協助災後重建的過程中，需多加留意在社會文化脈絡如何影響受創者於創傷後的反應與如何影響成長的發生。從本研究發現，災區民眾在成長中對自我的肯認和人際上的開放與接納的程度上較低，此與華人社會中崇尚隱忍與含蓄，忌諱直露與張狂的文化價值觀，影響著華人對於情緒和感覺的表達（王悅民，2007），而此華人文化在人際上的特色，也會影響創傷後成長的發生，包括在災難事件後能肯定自己的堅強、接納自己的脆弱和限制、脫離災難的罪惡感上、有較多的自我表達、理解他人的感受、接受他人幫助等都是較為困難的。是以，建議未來從事災後心理重建之助人工作者需多加留意民眾在自我肯認與人際的開放與接納上的成長反應，以合適的方法促進創傷後成長的發生，讓重建工作能有更適切性的發揮。

最後，從背景變項對創傷後成長的差異比較中，亦對災後心理重建工作提供幾點建議。第一，有重建者創傷後成長高於沒有重建者，可見家園重建是幫助災民於創傷後成長的重要因子，由此提醒災後重建工作中家園的重建是災民心理重建中不可或缺的一環。第二，災民於災難對於災民而言挑戰了其原先基本信念，傾向出現較高的創傷後成長反應，可見災後災民對於基本信念有所省思與調整是重要的，建議相關助人工作者可幫助災民對於基本信念進行覺察與挑戰，以促進創傷後成長的發生。第三，同時具有接受他人協助與提供他人協助者較兩者皆無者或僅具有一項者有較多的創傷後成長，建議相關助人工作者在協助災區民眾的同時，亦能適時、適當地的鼓勵災區民眾能參與協助他人的工作，對其創傷後成長是有所幫助的。第四，有蓄意芻思與敘說分享經驗者有較高的創傷後成長，因此建議相關助人工作者，協助災民多思考災後的經驗與鼓勵其分享，而非逃避或隱藏此經驗，能有效地促進創傷經驗轉化為成長經驗。

二、未來研究方面

（一）研究對象方面

由於本研究中 236 位受試者中，有 10 位家園毀損、家人罹難，5 位家園無毀損、有家人罹難，112 位家園毀損、無家人罹難，106 位

家園無毀損、無家人罹難，在毀壞情形的比例上相當不均，因而無法確切探究對於家園毀壞與否、家人罹難與否對於創傷後成長的影響。後續延就可針對一致比例的災後毀損情形進行相關研究。

（二）研究設計方面

1. 本研究中所使用的研究方法為問卷調查法，並以此為蒐集資料之工具。然而，在施測過程中，難以避免受試者在填答過程中，因受到個人當下情境、情緒狀態、防衛、等主觀因素，或對於文字描述之理解不同、理解困難等因素，而影響填答者的內心真實情況及填答反應。鑑此，建議未來研究可搭配質性研究法，以更能深入理解災區民眾的感受與轉變。
2. 因研究主題為臺灣一重大歷史事件，具有歷史性的意義，又災難的復原與創傷後成長並非一蹴即成，是需要歷程的發展，然而本研究針對創傷後成長的測量缺乏時間歷程的差異比較。因此，建議未來研究可做縱貫性的研究，以更深入探討創傷後成長的發展歷程，進而能更確切理解創傷後成長產生的原因與影響，並獲得更明確的結論。
3. 在本研究設計上，尚未探討創傷後成長對災後生活的影響。因此建議未來研究可針對創傷後成長與生活品質滿意度、人際滿意度等進行相關研究，以更瞭解創傷後成長對於災後生活的影響與幫助。

（三）研究工具部分

1. 本研究之目的，希望能藉由創傷後成長量表，幫助助人工作者對於受創者的心理狀態有成長觀點的理解與檢核，並將此量表作為協助災後心理重建工作的檢核工具，以期待在災後心理重建工作上有更全面的評估。因此，期盼後續延就可繼續針對創傷後成長的概念加以探究，並進行深度的訪談，加入文化脈絡的觀點，以修改創傷後成長量表，方能使本量表更具通用性與實用性，且更能符合台灣災區之需要，以作為災後心理評估之有利工具。
2. 本研究所編制之創傷後成長量表，並無設計反向題，後續研究亦

可針對創傷後成長部分增加反向題，以提高測量測值的一致性與準確性。

（四）研究變項方面

1. 本研究針對性別、災後的破壞情形、重建情形、信念挑戰、社會支持、蓄意芻思經驗以及敘說分享經驗對創傷後影響的差異，結果發現除性別無顯著差異外，其餘變項皆具有顯著差異。建議未來研究可針對顯助的部分更深入探討，並更加明確的定義各個背景變項，以利理解背景變項對創傷後成長之間的預測力為何；亦可針對無顯著的性別變項，繼續加以討論，以瞭解真正的關係為何。
2. 由於本研究中，尚未針對年齡的差異對創傷後成長的影響進行探究，在研究對象上也未區分不同災區的受災嚴重程度。此外，人格特質也可能是影響創傷後成長差異的因素，因此建議未來研究可加入年齡、受災地區、人格特質等變項進行相關研究，期更能瞭解其他變項與創傷後成長的關聯性或影響。

國立政治大學 National Chengchi University

參考文獻

王悅民（2007）。露與藏。**思維與智慧**。(http://www.cnki.net)

李宗燁（1995）。**惦記的世界：童年經驗的現象詮釋**（未出版之碩士論文）。國立台灣大學，台北市。

吳英璋（2005）。**災後心理反應歷程與心理處置歷程之長期追蹤研究—總計劃暨子計畫：兒童與青少年災後心理反應長期追蹤研究：震災、水災、SARS等災後心理反應的比較研究（II）**。國家科學委員會計畫編號：NSC 94-2625-Z-002_017-

林怡慧（2001）。**九二一震災後災區青少年之創傷後身心反應：性別差異及創傷暴露程度之效果分析**（未出版之碩士論文）。國立台灣大學，台北市。

周煌智、蔡冠逸、吳泓機、蔡東平、周碧瑟（2006）。災難與創傷後壓力症候群。**台灣精神醫學，20**（2），85-103。

林耀盛（1999）。**向不幸罹難的死者致哀──「九二一」集集大地震之心理復健工作**。取自：http://www.yam.com.tw/921

林耀盛（2001）。時間與意義：疾病、創傷及敘說之交疊構面。**本土心理學研究，15**，221-270。

林耀盛（2003）。書寫創傷：探究「九二一震災」受創者的心理社會療癒經驗。**本土心理學研究，19**，3-64。

林耀盛（2010）。災傷時刻－受創後心理復健的倫理面向思議。**護理雜誌（57）**6，24-30。

林耀盛、陳淑惠、洪福建、曾旭民（2000）。試析九二一震災不同性別受創者災難反應與調適歷程。**中華心理學刊，（44）**2，167-188。

林耀盛、陳淑惠、洪福建、曾旭民（2005）。差異的聲音：不同性別震災受創者心理社會反應之比較分析。**臨床心理學刊，2**，31-40。

林耀盛、吳英璋（2001）。**後創傷涵轉賦義：九二一災後受創者心理重建之長期追蹤研究（1）**。國科會永續發展委員會計畫編號：90NSN-2625-Z-037-001

林耀盛、吳英璋（2004）。雙重變奏曲：探究「九二一」地震「失親家毀」受創者之心理經驗現象。**中華心理衛生學刊，17**（2），1-41。

胡怡欣（2005）。**創傷後成長的內涵與機制初探：以九二一地震為例**（未出版之碩士論文）。國立台灣大學，台北市。

洪福建（2003）。**921震災受創者災後身心反應之變動與維持：災後環境壓力、因應資源與因應歷程的追蹤研究**（未出版博士之博士論文）。國立台灣大學，台北市。

洪福建（2004）。**921震災受創者災後身心反應的變動與維持：認知因素與因應資源效果的追蹤研究。**行政院國家科學委員會計畫編號：NSC93-2413–h-033-066-。

孫羽佩（2011）。**家屋的心理意義之研究：以 88 水災中失去家園者枝條是經驗為例**（未出版之碩士論文）。國立暨南大學，南投縣。

黃小玲（1998）。**大規模災害災後復建及居民生活變遷之探討以賀伯風災南投縣信義鄉豐丘、神木兩村為例**（未出版之碩士論文）。國立台灣大學，台北市。

黃君瑜、許文耀（2002）。九二一地震災區學生的因應型態,樂觀與心理症狀的關係--一年後的追蹤研究。**教育與心理研究，26**，331-353。

黃芳銘（2002）。**結構方程模式理論與應用**。台北：五南。

黃囉莉（1999）。**人際和諧與衝突：本土化的理論與研究**。台北：桂冠。

許文耀（2001）。**從資源變化歷程及影響因子觀點探討災難對人們心理狀況的變與不變**。行政院國家科學委員會計畫編號：NSC 90-2625-Z-004-001。

許文耀（2003）。資源流失、因應、社會支持與九二一地震災民的心理症狀之關係。**中華心理學刊，45**（3），263-277。

許文耀（2005）。**子計畫：以資源理論之觀點探討雙重災難與單一災害災民的資源變化與身心反應歷程(II)。**行政院國家科學委員會計畫編號：NSC94-2625-Z-004-001-

許文耀（2009）。災變後的心理社會重建。**蝴蝶飛訊，16**，14-21。

許文耀、曾幼涵（2003）。九二一地震後災民的資源變化與心理症狀間的關係。**中華心理衛生學刊，21**（3），185-195。

畢恆達（2000）。從環境災害過程中探索家的意義：民生別墅與林肯大郡的個案分析。**應用心理研究，8**，57-82。

陳依芬（2008）。**忍的情緒調控策略及其對心理適應之影響**。國立台灣大學心理系碩士論文。

陳淑惠、林耀盛、洪福建、曾旭民（2000）。九二一震災受創者社會心理反應之分析－兼論「變」與「不變」間的心理社會文化意涵。**社會文化學報，10，**

35-60。

陳寬裕，王正華（2010）。**結構方程模型分析實務：Amos 的運用**。台北：五南。

陳慶餘、邱泰源、釋宗惇（2003）。921震災前後民眾死亡概念與態度之改變。**安寧療護雜誌，8**（4），353-363。

廖本富（2000）。創傷復原過程中之治療性敘說。**社區發展季刊，19**，236-253。

蕭仁釗、吳英璋、林耀盛、姜忠信（2001）。**臨床心理學會的心理重建應用**。中國心理學會第40屆年會口頭報告論文，嘉義中正大學。

Abraido-Lanza, A. F., Guier, C., & Colon, R. M. (1998). Psychological thriving among Latinas with chronic illness. *Journal of Social Issues, 54,* 405-424.

Affleck, G., & Tennen, H. (1996). Construing benefits from adversity: Adaptational significance and dispositional underpinning. *Journal of Personality, 64,* 899–922.

Aldwin, C. M. (1994). *Stress, coping, and development: An integrative perspective.* New York, NY: Guilford.

Aldwin, C. M., Sutton, K. J., & Lachman, M. (1996). The development of coping resources in adulthood. *Journal of Personality, 64,* 837-871.

Antonovsky, A. (1979). *Health, stress, and coping*. San Francisco, CA: Jossey-Base.

Azarian, A. & Skroptchenko-Gregorian, V. (1998). Traumatization and stress in child and adolescent victims of natural disasters. In T.W. Miller, (Ed.), *Children of trauma: Stressful life events and their effects on children and adolescents* (pp. 77-118). Madison, CT: International University Press, Inc.

Barrera, M. (1986). Distinctions between social support concepts, measures, and models. *American Journal of Community Psychology, 14,* 413-445.

Bar-On, D. (1999). *The indescribable and the undiscussable:Reconstructing human discourse after trauma*. Budapest, Hungary: Central European University Press.

Bagozzi, R. P. (1983). Issues in the Application of Covariance Structure Analysis: A Further Comment. *Journal of Consumer Research*, 9(3), 449-450.

Bollen, K. A. (1989). *Structural equations with latent variables*. New York, NY: John Wiley & Sons, Inc.

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. 1-23). Mahwah, NJ: 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). Hoboken, NJ: 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., Kilmer, R. P., Gil-Rivas, V., Vishnevsky, T., & Danhauer, S. C. (2010). The core beliefs inventory: A brief measure of disruption in the assumptive world. *Anxiety, stress & coping, 23,* 19–34.

Carver. C. S. (1993). *Coping with hurricane Andrew*. Paper presented at 15th international conference of the stress and anxiety research society, Madrid, Spain.

Chen, S. H., Lin, Y. H., Tseng, H. M., & Wu, Y. C.(2002). Posttraumatic stress reactions in children and adolescents one year after the 1999 Taiwan Chi-Chi earthquake. *Journal of the Chinese Institute of Engineers, 25,* 597-609.

Charmaz, K. (1999). Stories of suffering: Subjective tales and research narrative. *Qulaitative Health Research, 9*(3), 362-382.

Churchill, G. A. (1979). A paradigm for developing better measures of marketing constructs. *Journal of Marketing Research, 16*(1), 64-73.

Coyne, J. C., & Downey, G. (1991). Social factors in psychopathology: Stress, social support, and coping processes. *Annual Review of Psychology, 43,* 401-425.

Davis,C. G., Nolen-Hoeksema, S., & Larson, J. (1998). Making sense of loss and benefiting from the experience: Two construals of meaning. *Journal of Personality and Social Psychology, 75*(2), 561-574.

Despres, C. (1991). The meaning of home: Literature review and directions for future research and theoretical development. *The Journal of Architectural and Planning Research, 8*(2), 96-115.

Frankl, V. (1961). Logotherapy and the challenge of suffering. *Review of Existential Psychology and Psychiatry, 1*, 3-7.

Frankl, V. E. (1971). *The doctor and the soul: From psychotherapy to logotherapy*. New York, NY: Bantam Books.

Freedy, J. R., Saladin, M. E., Kilpatrick, D. G., Resnick, H. S., & Sammders, B. E. (1994). Understanding acute psychological distress following natural disaster. *Journal of Traumatic Stress, 7,* 257-273,

Freedy, J. R., Shaw, D. L., Jarrell, M. P., & Masters, C. R. (1992).Towards and understanding the psychological impact of natural disasters: An application of the conservation of resources stress model. *Journal of Traumatic Stress, 5*, 441-454.

Foa, E. B. & Meadows, E. A. (1998). Psychosocial treatments for posttraumatic stress disorder. In R. Yehuda. (Ed.), *Psychological trauma* (pp. 179-200). Washington, DC: American Psychiatric Press, Inc.

Foenell, C., & Larcker, D. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research, 18*(1), 39-50.

Folkman, S. (2008). The case for positive emotions in the stress process. *Anxiety, Stress & Coping, 21,* 3-14.

Gilligan, C. (1982). *In a different voice: Psychological theory and women's development*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Hair, J. F., Anderson, R. E., Tatham, R. L., & Black, W. C. (1998). *Multivariate data analysis* (5th ed.). Upper Saddle River, NJ: Prentice-Hall International.

Harvey, J. H., & Miller, E. D. (2000). *Loss and trauma.* Philadelphia, PA: Brunner-Routledge.

Henderson, B. N., Davison, K. P., Pennebaker, J. W., Gatchel, R. J., & Baum, A. (2001). Disease disclosure patterns among breast cancer patients. *Psychology and Health, 17,* 51–62.

Hobfoll, S. E., Dunahoo, C. A., & Monnier, J. (1995). Conservation of resources and traumatic stress. In J. R. Freedy & S. E. Hobfoll (Eds.), *Traumatic stress: From theory to practice* (pp. 29-47). New York, NY: Plenum Press.

Horowitz, M.J. (1999). Introduction. In M.J. Horowitz,(Ed.), *Essential papers on posttraumatic stress disorder*(pp. 1-17). New York, NY: New York University Press.

Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions*. New York: The Free Press.

Janoff-Bulman, R. (1989). Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Applications of the schema construct. *Socail Cognition, 7*, 113-136.

Janoff-Bulman, R. (2006). Schema-change perspectives on posttraumatic growth. In L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth: Research and practice* (pp. 81-99). Mahwah, NJ: Erlbaum.

Joseph, S., & Linley, P. A. (2008). *Psychological assessment of growth following adversity: A review. Trauma, recovery, and growth: Positive psychological perspectives on posttraumatic stress*. Hoboken, NJ: Wiley.

Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling* (2nd ed.). New York: Guilford Press.

Kleber, R. J., Figley, C. R., & Gersons, B. P. R. (1995). *Beyond trauma: Cultural and societal dynamics.* New York, NY: Plenum Press.

Lazarus,R.S. & Folkman,S.(1984). *Stress, appraisal and coping*. New York, NY: Springer.

Lindstrom, C. M., Cann, A., Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2013). The relationship of core belief challenge, rumination, disclosure, and sociocultural elements to posttraumatic growth. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 5*(1), 50-55.

Linley, P. A., & Joseph, S. (2004) Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress, 17*(1), 11-22.

Marsella, A. J., Johnson, L. J., Watson, P. & Gryczynski, J. (2008). *Essential concepts and foundations. Ethnocultural perspectives on disaster and trauma.* New York, NY: International and Cultural Psychology.

Martin, L. L., & Tesser. A. (1996). Some ruminative thoughts. In R. S. Wyer (Ed.), *Advances in social cognition* (pp. 1-48). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

McCaughey, B. G., Hoffman, K. J., & Llewellyn, C. H. (1994). The human experience of earthquakes. In R. J. Ursano, B. G. McCaughey, & C. S. Fullerton (Eds.), *Individual and community response to trauma and disaster* (pp.136-153). New York, NY: Cambridge University Press.

McFarlane, A. C. (1987). Posttraumatic phenomena in a longitudinal study of children following a nature disaster. *The journal of American academy of child and adolescent psychiatry, 26*(5), 764-769.

Miller, L. M. (1998). *Shocks to the System: Psychotherapy of Traumatic Disability Syndromes*. New York, NY: Norton & Company.

Mishara, A. I. (1995). Narrative and psychotherapy-the phenomenology of healing. *American Journal of Psychotherapy, 49*(2), 180-194.

Monahon, C. (1993). *Children and trauma: A guide for parents and professionals.* San Francisco, CA: Jossey-Bass publishers.

Moore, J. (2000). Placing home in context. *Journal of Environmental Psychology, 20*, 207-217.

Morris, B., Shakespeare-Finch, J., Rieck, M., & Newbery, J. (2005). Multidimentional nature of posttraumatic growth in an Australian population. *Journal of Traumatic Stress, 18*, 575–585.

Myers D. (1994). *Disaster response and recovery: A handbook for mental health professionals*. California: U. S. Department of Health & Human Services.

Nolen-Hoeksema, S., & Davis, C. G. (2004). Theoretical and methodological issues in the assessment and interpretation of posttraumatic growth. *Psychological Inquiry, 15*, 60-64. .

Norris, F. H., Foster, J. D. & Sievers, S. (2002). Trauma exposure and post-traumatic stress disorder in psychosis: Findings from a first-admission cohort. *Journal of Consulting and Clinical Psychology,7*0, 246-251.

Norris, F. H., Friedman, M.J., Watson, P. J., Byrne, C. M., Diaz, E., & Kaniasty, K. (2002). 60,000 disaster victims speak: Part I. An empirical review of the empirical literature, 1981-2001. *Psychiatry, 65*(3), 207-239.

Norris, F. H., & Kaniasty, K. (1996). Received and perceive social support deterioration deterrence model. *Journal of Personality and Social Psychology, 71*, 498-511.

O'Brien, L. S. (1998). *Normal reaction to trauma. Traumatic events and mental health.* Cambridge, UK: Cambridge University Press.

O'Leary, V. E. (1998). Strength in the face of adversity: Individual and social thriving. *Journal of Social Issues, 54*(2), 425-446.

O'Neill, H. K., Evans, B. A., Bussman, M. D., & Storandberg, D. K. (1999). Psychological distress during the Red River flood: Predictive utility of the convservation of resource model. *Applied Behavioral Science Review, 7*, 159-169.

Park, C. L., Cohen, L. H. & Murch, R (1996). Assessment and predicition of stress-related growth. *Journal of Personality, 64*, 71-105.

Parkes, C. M. (1971). Psycho-Social transitions: A field for study Preview.*Social Science and Medicine, 5,* 101–115.

Polatinsky, S., & Esprey, Y. (2000). An assessment of gender differences in the perception of benefit resulting from the loss of a child. *Journal of Traumatic Stress, 13*(4), 709-718.

Pooly J.A., Cohen, L., O'Connor, M., & Taylor, M. (2013). Posttraumatic stress and posttraumatic growth and their relationship to coping and self-efficacy in Northwest Australian Cyclone communities. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 5*(4), 392-399

Rosenbloom, D., William, M. B., & Katkins, B. E. (2010). *Life after trauma: a workbook for healing*. New York, NY: Guilford Press.

Sarason, B. R., Sheary, E. N., Pierce, G. R., & Sarason, I. G. (1987). Social support as an individual difference variable: Its stability, origins and relational aspects. *Journal of Personality and Social Psychology, 49*, 469-480.

Shakespeare-Finch, J. E., Morris, B.A. (2010).Posttraumatic growth in Australian populations. In T. Weiss & R. Berger, (Eds.), *Posttraumatic growth and culturally competent practice* (pp.157-172). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.

Shinfuku, N. (1999). Post-traumatic somatic and psychological problems. In Y. Ono, A. Janca, M. Asai, & N. Sartorius (Eds.). *Somatoform disorders: A worldwide perspective* (pp.163-171). Tokyo, Japan: Spring-Verlag.

Smith, B. W., & Freedy, J. R. (2000). Psychosocial resource loss as a mediator of the effects of flood exposure on psychological distress and physical symptoms. *Journal of Traumatic Stress, 13*, 349-357.

Summerfield, D. (1998). Sociocultural dimensions of war, conflict and displacement. In A. Ager (Ed.), R*efugees. Perspectives on the experience of forced migration* (pp. 111-135). London, UK: Pinter.

Taylor, S. E. (1983). Adjustment to threatening events: A theory of cognitive adaptation. *American Psychologist, 38*, 1161-1173.

Taylor, S. E., Kemeny, M., Aspinwall, L., Schneider, S., Rodriguez, R., & Hervert, M. (1992). Optimism, coping, psychologivcal distress, and high-resk sexual behavior among men at risk for AIDS. *Journal of Personality and social psychology, 63,* 460-473.

Tedeschi, R. G. & Calhoun, L. G. (1995). *Trauma and transformation: Growing in the aftermath of suffering.* London, UK: Sage.

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress, 9,* 455-472.

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1997). Posttraumatic growth: Conceptual issue. In R. G. Tedeschi, C. L. Park, & L. G. Calhoun (Eds.), *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis* (pp. 1-22). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Tedeschi, R. G., Park, C. L., & Calhoun, L. G. (1998). Posttraumatic growth: Conceptual issues. In R.G. Tedeschi, C. L. Park, & L. G. Calhoun (Eds.), *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis* (pp. 1-22). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.

Tennenm, H., & Affleck, G. (1997). Personality and transformation in the face of adversity. In R. G. Tedeschi, C. L. Park, & L. G. Calhoun (Eds.), *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis* (pp. 65-98). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.

Vernberg, E. M., La Greca, A. M., Silverman, W. K., & Prinstein, M. J. (1996). Prediction of posttraumatic stress symptoms in children after hurricane Andrew. *Journal of Abnormal Psychology, 105,* 237-248.

Watkins, E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin, 134,* 163–206.

Weiss, T. (2002). Posttraumatic growth in women with breast cancer and their husbands: An intersubjective validation study. *Journal of Psychosocial Oncology, 20,* 65–80.

Wetzel, J. W. (1991). Universal mental health classification systems: Reclaiming women's experience. *Journal of Women and Social Work, 6*(3), 8-31.

Wigren, J. (1994). Narrative completion in the treatment of trauma. *Psychotherapy, 31*(3), 415-423.

Wu, Y. C., Hung, F. H., & Chen, S. H. (2002). "Changes or not" is the question: The meaning of posttraumatic stress reactions one years after the Taiwan Chi-Chi earthquake. *Journal of the Chinese Institute of Engineers, 25*(5), 609-618.

Yehuda, R. (1998). *Psychological Trauma*. Washington, DC: American Psychiatric Press, Inc.

附錄

國立政治大學
National Chengchi University

附錄一：內容分析

向度	本土相關研究發現支持	內容分析	問卷題目設計
自我層面	存活者對應受害者（林耀盛，2001） 接受命運、接受事實（蕭仁釗等人，2001）	從自我覺知受害者轉變成存活者	1. 面對自己的存活，我不再感到痛苦或罪惡。 2. 我能接受災難是一件自然災害事件，是無法避免的。 3. 面對已發生的不幸，我不再怨天尤人或抱怨。
	承擔責任（蕭仁釗等人2 001） 自我效能增加、自我期許（胡欣怡，2005）	增加自我信賴感及自我效能感	4. 我感到自己擁有更多的自信，能夠承擔自己的責任。 5. 遇到預期之外的困難時，我可以將問題處理得很好。不論事情結果是好是壞，我都能接受最終的結果。 6. 我開始對自己有不一樣的期許。
	體認自己的力量（蕭仁釗等人，2001） 自我認識增加、情緒調節能力增加（胡欣怡，2005）	增進對自己的脆弱、敏感度和情緒經驗的理解，更清楚自己的限度	7. 我發現原來我比自己過去以為的還堅強許多。 8. 我知道很多事情是我不能改變的。 9. 我發現我可以接納自己的不足和限制。
人我層面	同理心增加、自我揭露與情感表達增加（胡欣怡，2005）	較多的自我揭露及情緒表達；更有同情心	1. 我對他人有更多的同情，能夠理解他人的感受。 2. 當我遇到困難時，我更願意向他人表達心中的感受。 3. 當我遇到困難時，能夠接受自己需要他人的事實。
	與配偶、其他人際關係變好（陳淑惠等人，2000） 重要關係轉變、新人際態度形成、人我評斷標準轉變（胡欣怡，2005）	對可信任者的開放性與情感表達增加	4. 我發現身邊多了許多重要的朋友。 5. 我看待他人的眼光和態度有所改變。 6. 我與重要他人（家人、伴侶、朋友）的關係更加穩固。
	他者的接應（林耀盛與吳英璋，2001） 投注社會公益（蕭仁釗等人2001） 從受害者轉為助人者、弱紐帶的建立（林耀盛與吳英璋，2004）	更敏感於他人的需求及感覺；有幫助他人的需求；透過向下社會比較與提供援助產生額外療癒與自我力量的體認	7. 我感受到他人的幫助與支持對我有重大的幫助。 8. 每當我幫助他人或社會時，我對自己感到滿意。 9. 我曾（或正在）投入心力於救災、重建或其他相關的地震復原工作。

國立政治大學 National Chengchi University

人生哲學	重新安排生命優先順序（胡欣怡，2005；蕭仁釗等人，2001） 設立新的里程碑（林耀盛與吳英璋，2004） 新生活習慣與模式的建立（胡欣怡，2005）	意識到許多事不這麼理所當然；改變生命中事務的優先性； 情緒面或智性面某些知識或技能的獲得	1. 我重新調整生活重心的優先順序（如：工作→家人）。 2. 我轉變人生目標（職業、興趣、夢想等），並已建立人生的新道路。 3. 我嘗試不同的生活方式，並學習到新的技能。
	意義的追問（林耀盛，1999a） 創傷意義的追探、逆反的思考、信念的呼喚（林耀盛與吳英璋，2001） 存在意義的建構（胡欣怡，2005） 創傷的涵轉（林耀盛與吳英璋，2001） 世界的重建（林耀盛，2001、2003）	對某些存在議題與人生意義的深度體會與思考	4. 我將地震帶來的傷痛賦予獨特的意義。 5. 歷經家園的毀壞使我更清楚家對我的意義和重要性。 6. 我重新思考人類與大自然之間的關係。
	昇華（林耀盛與吳英璋，2004） 人生智慧、珍惜現狀與尋常事物（胡欣怡，2005）	智慧的產生	7. 我對很多事都心懷感激。 8. 我能夠體會付出而不求回報，且感到平靜和快樂。 9. 我珍惜生命和所擁有的，並坦然接受自己所失去的。
	更換角度（蕭仁釗等人，2001） 生活信念的逆變（林耀盛與吳英璋，2004） 人生觀變得樂觀（陳淑惠等人，2000）	得到一種評賞人生的方式	10. 不論現實的條件如何，我喜歡目前的生活。 11. 我能用不同的眼光來欣賞這個世界的千變萬化。 12. 我能將逆境當作成長與學習的機會。
	宗教的動觸（林耀盛與吳英璋，2001） 靈性宗教、生死觀轉換（胡欣怡，2005）	宗教信念轉換	13. 我改變了自己的宗教信仰。 14. 我對靈性層面的事物有更多的瞭解。 15. 我能夠將死亡當作生命必經的課題，以積極正向的態度來預備人生的終點。
		宗教信念的增強	16. 信仰成為我生活的重心之一。 17. 我對自己的宗教信仰更加堅定。 18. 信仰帶給我很大的幫助與安慰，至今仍是我面對困境的重要支持。

國立政治大學 National Chengchi University

附錄二

預試編題
1. 面對自己的存活，我不再感到痛苦或罪惡。
2. 我能接受災難是一件自然災害事件，是無法避免的。
3. 我能夠承擔自己的責任。
4. 我感到對自己擁有更多的自信。
5. 我發現原來我比自己過去以為的還堅強許多。
6. 不論事情發展得如何，我都能接受最終的結果。
7. 遇到預期之外的困難時，我可以將問題處理得很好。
8. 我知道很多事情是我不能改變的。
9. 我發現我可以接納自己的不足和限制。
10. 我發現身邊多了許多重要的朋友。
11. 我看待他人的眼光和態度有所改變。
12. 我感受到他人的幫助與支持對我有重大的幫助。
13. 當我遇到困難時，能夠接受自己需要他人的事實。
14. 我對他人有更多的同情，能夠理解他人的感受。
15. 當我遇到困難時，我更願意向他人表達心中的感受。
16. 我與重要他人（家人、伴侶、朋友）的關係更加穩固。
17. 每當我幫助他人或社會時，我對自己感到滿意。
18. 我曾（或正在）投入心力於救災、重建或其他相關的地震復原工作。
19. 不論現實的條件如何，我喜歡目前的生活。
20. 我能用不同的眼光來欣賞這個世界的千變萬化。
21. 我重新調整生活重心的優先順序（如：工作→家人）。
22. 我轉變人生目標（職業、興趣、夢想等），並已建立人生的新道路。
23. 我重新思考人類與大自然之間的關係。
24. 我將地震帶來的傷痛賦予獨特的意義。
25. 歷經家園的毀壞使我更清楚家對我的意義和重要性。
26. 我能夠將死亡當作生命必經的課題，以積極正向的態度來預備人生的終點。
27. 我改變自己的宗教信仰。
28. 信仰成為我生活的重心之一。
29. 我對自己的宗教信仰更加堅定。
30. 我對靈性層面的事物有更多的瞭解。
31. 信仰帶給我很大的幫助與安慰，至今仍是我面對困境的重要支持。
32. 我對很多事都心懷感激。
33. 我能將逆境當作成長與學習的機會。
34. 我嘗試不同的生活方式，並學習到新的技能。
35. 我能夠體會付出而不求回報，且感到平靜和快樂。
36. 我珍惜生命和所擁有的，並坦然接受自己所失去的。

附錄三 預試問卷

921 地震受創者心理症狀與創傷後成長之研究

親愛的 921 地震災區民眾，您好：

感謝您在忙碌之餘，能撥冗填閱本問卷。

本研究欲針對 921 地震邁入第 15 年之際，有關受災居民於創傷後之成長經驗進行調查。您認真的填答，對於瞭解重大災難後生命的成長及其影響因素具有極大之貢獻與意義。

本問卷共有五個部分，約需花費您 15~20 分鐘的時間。**本問卷採不記名方式作答，所有資料僅供學術研究之用，研究過程中資料受到嚴謹保密，並於研究後銷毀所有資料，請根據您本身的實際經驗，安心填答。**

本問卷填答完畢後，煩請您再次確認是否有任何遺漏之處，若皆已填答完畢，敬請繳回給協助施測之人員，或放入回郵信封，於 10/18（五）前寄回。

如有任何疑問或好奇，請與研究生聯繫。

最後，衷心感謝您在百忙之中填答本問卷；誠摯感謝您的協助，謝謝！

敬祝　　平　安　喜　樂

國立政治大學輔導與諮商碩士學位學程
指導教授：陳婉真博士 王素芸博士
研 究 生：葉怡梅
民國一百零二年十月
聯絡方式：100172007@nccu.edu.tw
0935-863483

（請翻下頁開始作答，謝謝!）

【第一部分】基本資料

請根據您目前個人之情形，依題目之描述填寫符合您的資料。

1. 性別：□男　□女

2. 年齡：□15~20 歲　□21~30 歲　□31~40 歲　□41~50 歲
   □51~60 歲　□61~70 歲　□70 歲以上

3. 921 地震當時對您的破壞情形：
   □家園毀損，有親人罹難　□家園無毀損、有親人罹難
   □家園有毀損，無親人罹難　□家園無毀損，無親人罹難

4. 921 地震後，住屋的重建情形為：
   □留在本鄉，在原地重建　□留在本鄉，在異地重建　□離開本鄉重建
   □尚未重建　□無須重建

5. 921 地震是否挑戰了您原本對自己、他人或對世界的想法?（如：原來世界沒有我以為的安全……）
   □是　□否

6. 921 地震後，您是否曾經接受過他人的協助或提供他人協助？
   □兩者都有　□僅提供他人協助　□僅接受過他人協助　□兩者皆無

7. 921 地震後，您是否曾經刻意且反覆地提醒自己此災難的正向的影響？
   □是　□否

8. 921 地震後至今，您是否曾經跟他人分享過自己經歷地震的經驗？
   □是，分享過許多次　□是，分享過幾次　□否，從未分享過

（請翻下頁繼續作答，謝謝）

【第二部分】創傷後心理症狀指標量表-短版

人們在經歷一些不好的事情之後，有時候會出現下面所列的情形。請回想一下，**關於今年(102 年)6 月發生在南投的 6.3 級強震之後，在最近一個月裡**，您是否有下面所列的情形出現，如果沒有，請在如「從來沒有」下面的□內打個「✓」。如果有，在過去一個月裡，你的情況是「偶而有」、「有時如此」、或「經常如此」？請在你所選好的答案下面的□內打個「✓」。

在最近一個月裡，我……	從來沒有	偶而有	有時如此	經常如此
	0	1	2	3
1. 做與地震有關的惡夢	□	□	□	□
2. 反覆出現地震或其他有關的影像	□	□	□	□
3. 難以專心	□	□	□	□
4. 感到不好事情可能發生	□	□	□	□
5. 感到 921 地震可能又再發生	□	□	□	□
6. 與地震有關的不愉快念頭、想法重複出現腦海	□	□	□	□
7. 瞬間其他不愉快的記憶再現腦海	□	□	□	□
8. 感到自己沒有什麼感覺，麻木不仁	□	□	□	□
9. 感到茫然	□	□	□	□
10. 念念不忘遭遇 921 地震的傷痛	□	□	□	□
11. 過度警覺或敏感	□	□	□	□
12. 容易受到驚嚇	□	□	□	□
13. 刻意逃避與地震有關的想法	□	□	□	□
14. 刻意逃避與地震有關的話題	□	□	□	□
15. 刻意逃避與地震有關的活動	□	□	□	□
16. 刻意逃避與地震災區有關的地點	□	□	□	□

（此部分問卷引用陳淑惠教授編制之創傷後心理症狀指標量表-短版，並已取得使用同意。）

國立政治大學 National Chengchi University

（請翻下頁繼續作答，謝謝）

【第三部分】自我關係變化

重大災難經驗往往帶來生命不同層面的影響，請根據您的經驗，仔細回想 14 年前，**921 地震發生後至今**，您自己本身有了那些改變？請回顧地震後您對**自己的想法**，是否出現下列的現象，並在右邊圈選**最符合**您狀況的選項。

	從未如此	很少如此	有時如此	常常如此	總是如此
1. 面對自己的存活，我不再感到痛苦或罪惡。	1	2	3	4	5
2. 我能接受災難是一件自然災害事件，是無法避免的。	1	2	3	4	5
3. 我能夠承擔自己的責任。	1	2	3	4	5
4. 我感到對自己擁有更多的自信。	1	2	3	4	5
5. 我發現原來我比自己過去以為的還堅強許多。	1	2	3	4	5
6. 不論事情發展得如何，我都能接受最終的結果。	1	2	3	4	5
7. 遇到預期之外的困難時，我可以將問題處理得很好	1	2	3	4	5
8. 我知道很多事情是我不能改變的。	1	2	3	4	5
9. 我發現我可以接納自己的不足和限制。	1	2	3	4	5

國立政治大學 National Chengchi University

（請翻下頁繼續作答，謝謝）

【第四部分】人我關係變化

重大災難經驗往往帶來生命不同層面的影響，請根據您的經驗，仔細回想 14 年前，**921 地震發生後至今**，您的人際關係有了那些改變？請回顧地震後**您與他人之間的相處**，是否出現下列的現象，並在右邊圈選**最符合**您狀況的選項。

	從未如此	很少如此	有時如此	常常如此	總是如此
1. 我發現身邊多了許多重要的朋友。	1	2	3	4	5
2. 我看待他人的眼光和態度有所改變。	1	2	3	4	5
3. 我感受到他人的幫助與支持對我有重大的幫助。	1	2	3	4	5
4. 當我遇到困難時，能夠接受自己需要他人的事實。	1	2	3	4	5
5. 我對他人有更多的同情，能夠理解他人的感受。	1	2	3	4	5
6. 當我遇到困難時，我更願意向他人表達心中的感受。	1	2	3	4	5
7. 我與重要他人（家人、伴侶、朋友）的關係更加穩固。	1	2	3	4	5
8. 每當我幫助他人或社會時，我對自己感到滿意。	1	2	3	4	5
9. 我曾（或正在）投入心力於救災、重建或其他相關的地震復原工作。	1	2	3	4	5

國立政治大學 National Chengchi University

（請翻下頁繼續作答，謝謝）

【第五部分】人生態度變化

重大災難經驗往往帶來生命不同層面的影響，請根據您的經驗，仔細回想 14 年前，**921 地震發生後至今**，您的世界觀有了那些改變？請回顧地震後**您對人生的態度**是否出現下列的現象，並在右邊圈選**最符合**您狀況的選項。

	從未如此	很少如此	有時如此	常常如此	總是如此
1. 不論現實的條件如何，我喜歡目前的生活。	1	2	3	4	5
2. 我能用不同的眼光來欣賞這個世界的千變萬化。	1	2	3	4	5
3. 我重新調整生活重心的優先順序（如：工作→家人）。	1	2	3	4	5
4. 我轉變人生目標（職業、興趣、夢想等），並已建立人生的新道路。	1	2	3	4	5
5. 我重新思考人類與大自然之間的關係。	1	2	3	4	5
6. 我將地震帶來的傷痛賦予獨特的意義。	1	2	3	4	5
7. 歷經家園的毀壞使我更清楚家對我的意義和重要性。	1	2	3	4	5
8. 我能夠將死亡當作生命必經的課題，以積極正向的態度來預備人生的終點。	1	2	3	4	5
9. 我改變自己的宗教信仰。	1	2	3	4	5
10. 信仰成為我生活的重心之一。	1	2	3	4	5
11. 我對自己的宗教信仰更加堅定。	1	2	3	4	5
12. 我對靈性層面的事物有更多的瞭解。	1	2	3	4	5
13. 信仰帶給我很大的幫助與安慰，至今仍是我面對困境的重要支持。	1	2	3	4	5
14. 我對很多事都心懷感激。	1	2	3	4	5
15. 我能將逆境當作成長與學習的機會。	1	2	3	4	5
16. 我嘗試不同的生活方式，並學習到新的技能。	1	2	3	4	5
17. 我能夠體會付出而不求回報，且感到平靜和快樂。	1	2	3	4	5
18. 我珍惜生命和所擁有的，並坦然接受自己所失去的。	1	2	3	4	5

……問卷結束，再次感謝您耐心的填答……

國立政治大學 National Chengchi University

附錄四 正式問卷

921 地震受創者心理症狀與創傷後成長之研究

親愛的 921 地震災區民眾，您好：

感謝您在忙碌之餘，能撥冗填閱本問卷。

本研究欲針對 921 地震邁入第 15 年之際，有關受災居民於創傷後之成長經驗進行調查。您認真的填答，對於瞭解重大災難後生命的成長及其影響因素具有極大之貢獻與意義。

本問卷共有三個部分，約需花費您 15~20 分鐘的時間。**本問卷採不記名方式作答，所有資料僅供學術研究之用，研究過程中資料受到嚴謹保密，並於研究後銷毀所有資料，請根據您本身的實際經驗，安心填答。**

本問卷填答完畢後，煩請您再次確認是否有任何遺漏之處，若皆已填答完畢，敬請繳回給協助施測之人員，或放入回郵信封，於 1/31（五）前寄回。

如有任何疑問或好奇，請與研究生聯繫。

最後，衷心感謝您在百忙之中填答本問卷；誠摯感謝您的協助，謝謝！

敬祝　　平　安　喜　樂

國立政治大學輔導與諮商碩士學位學程
指導教授：陳婉真博士 王素芸博士
研 究 生：葉怡梅
民國一百零二年十月
聯絡方式：100172007@nccu.edu.tw
0935-863483

（請翻下頁開始作答，謝謝!）

【第一部分】基本資料

請根據您目前個人之情形，依題目之描述填寫符合您的資料。

1. 性別：□男 □女

2. 年齡：□21~30 歲 □31~40 歲 □41~50 歲 □51~60 歲
   □61~70 歲 □70 歲以上

3. 921 地震當時對您的破壞情形：
   □家園毀損，有親人罹難 □家園無毀損、有親人罹難
   □家園有毀損，無親人罹難 □家園無毀損，無親人罹難

4. 921 地震後，住屋的重建情形為：
   □留在本鄉，在原地重建 □留在本鄉，在異地重建 □離開本鄉重建
   □尚未重建 □無須重建

5. 921 地震是否挑戰了您原本對自己、他人或對世界的想法?（如：原來世界沒有我以為的安全……）
   □是 □否

6. 921 地震後，您是否曾經接受過他人的協助或提供他人協助？
   □兩者都有 □僅提供他人協助 □僅接受過他人協助 □兩者皆無

7. 921 地震後，您是否曾經刻意且反覆地提醒自己此災難的正向的影響？
   □是 □否

8. 921 地震後至今，您是否曾經跟他人分享過自己經歷地震的經驗？
   □是，分享過許多次 □是，分享過幾次 □否，從未分享過

（請翻下頁繼續作答，謝謝）

【第二部分】創傷後心理症狀指標量表-短版

請仔細回想，**關於近期 102 年 6 月發生在南投的 6.3 級強震之後，在最近一個月裡**，您是否有下面所列的情形出現，請勾選最符合您情況的選項。

在最近一個月裡，我……	從來沒有 0	偶而有 1	有時如此 2	經常如此 3
1. 做與地震有關的惡夢	☐	☐	☐	☐
2. 反覆出現地震或其他有關的影像	☐	☐	☐	☐
3. 難以專心	☐	☐	☐	☐
4. 感到不好事情可能發生	☐	☐	☐	☐
5. 感到 921 地震可能又再發生	☐	☐	☐	☐
6. 與地震有關的不愉快念頭、想法重複出現腦海	☐	☐	☐	☐
7. 瞬間其他不愉快的記憶再現腦海	☐	☐	☐	☐
8. 感到自己沒有什麼感覺，麻木不仁	☐	☐	☐	☐
9. 感到茫然	☐	☐	☐	☐
10. 念念不忘遭遇 921 地震的傷痛	☐	☐	☐	☐
11. 過度警覺或敏感	☐	☐	☐	☐
12. 容易受到驚嚇	☐	☐	☐	☐
13. 刻意逃避與地震有關的想法	☐	☐	☐	☐
14. 刻意逃避與地震有關的話題	☐	☐	☐	☐
15. 刻意逃避與地震有關的活動	☐	☐	☐	☐
16. 刻意逃避與地震災區有關的地點	☐	☐	☐	☐

國立政治大學 National Chengchi University

（請翻下頁繼續作答，謝謝）

【第三部分】創傷後成長

重大災難經驗往往帶來生命不同層面的影響，請根據您的經驗，仔細回想 14 年前，**921 地震發生後至今**，**您現在與九二一地震之前有了哪些不同**？請回顧地震後您的**改變**，並在右邊勾選**最符合**您狀況的選項。

	非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意
1. 我感到自己比過去更加堅強。	□	□	□	□	□
2. 面對災難，我不再感到痛苦或罪惡。	□	□	□	□	□
3. 我發現我更可以接納自己的不足和限制。	□	□	□	□	□
4. 我更能接受災難是一件無法避免的自然災害事件。	□	□	□	□	□
5. 不論事情發展得如何，我比過去更能接受事情最終的結果。	□	□	□	□	□
6. 我看待他人的眼光和態度有所改變。	□	□	□	□	□
7. 我發現我身邊比以前多了更重要的朋友。	□	□	□	□	□
8. 我感受到他人的支持對我有重大的幫助。	□	□	□	□	□
9. 我對他人有更多的同情，更能夠理解他人的感受。	□	□	□	□	□
10. 我對很多事都心懷感激。	□	□	□	□	□
11. 我能將逆境當作成長與學習的機會。	□	□	□	□	□
12. 我重新思考人類與大自然之間的關係。	□	□	□	□	□
13. 我將地震帶來的傷痛賦予獨特的意義。	□	□	□	□	□
14. 不論現實的條件如何，我更加喜歡目前的生活。	□	□	□	□	□
15. 我能夠體會付出而不求回報，且感到平靜快樂。	□	□	□	□	□
16. 我能用新的眼光來欣賞這個世界的千變萬化。	□	□	□	□	□
17. 歷經家園的毀壞使我更清楚家的意義和重要性。	□	□	□	□	□
18. 我珍惜生命和所擁有的，並坦然接受自己所失去的。	□	□	□	□	□

國立政治大學 National Chengchi University

	非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意
19.信仰成為我生活的重心之一。	□	□	□	□	□
20.我對自己的宗教信仰更加堅定。	□	□	□	□	□
21.我對靈性層面的事物有更多的瞭解。	□	□	□	□	□
22.信仰帶給我很大的幫助與安慰，至今仍是我面對困境的重要支持。	□	□	□	□	□

……問卷結束，再次感謝您耐心的填答……

國立政治大學
National Chengchi University

創傷後心理症狀指標量表－短版

(Posttraumatic Stress Response Index-Short Form; PTSRI-SF)

使用同意書

本人 政治大學輔導與諮商碩士學位學程 葉怡梅 ，

基於（請勾選所有適用欄位）

☑研究（請概略註明研究題目：921地震受創者心理症狀與創傷後成長之研究）

☐教學（請概略註明課程名稱：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿）

☐個案衡鑑

☐校園篩選

☐其他（請概略註明：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿）

之需要，擬使用台灣大學心理學系陳淑惠老師所編訂之「創傷後心理症狀指標量表－短版(PTSRI-SF)」，特此附上研究計畫或方案之摘要，並徵求授權同意。

本人瞭解本同意書僅限於同意該量表做為上述研究之用，並將在適當處註明研究工具與參考文獻之出處，以符合學術論著之規定。

申請人	同意人
(此處請簽上您的大名)	台大心理學系 教授研究專用章 陳淑惠
葉怡梅	
日期：西元 2013 年 10 月 12 日	日期：西元 2013 年 10 月 5 日