

面對逆境的意義建構： 復原力敘事模式探討

Meaning Making in the Face of Adversity: A Narrative Model of Resilience

曾文志¹、林仁祥²

Wen-Chih Tseng¹, Jen-Hsiang Lin²

摘要

嚴重逆境經驗會導致人們的意識形態發生衝突，並引發存在的議題。本文提出一個復原力敘事模式，闡釋面對逆境的意義建構與美好生活的關係。復原力敘事模式是基於發展科學、存在主義心理學及正向心理學的觀點，結合敘事認同理論，涵蓋逆境經驗、意識形態、意義尋求、敘事意義建構、敘事認同及美好生活等概念。該理論架構針對敘事基調、動機主題及敘事結構等元素與美好生活的不同層面之間的對應內涵提出假設，可作為復原力研究未來探討的方向。對於諮商實務，復原力敘事模式也有助於理解面對逆境的人們如何透過敘事意義建構的過程增進美好的生活。

關鍵詞：美好生活、敘事認同、復原力、意義建構

¹國立清華大學教育心理與諮商學系 教授

²國立清華大學教育心理與諮商學系 博士生

通訊作者：曾文志，(300) 新竹市南大路521號 國立清華大學教育心理與諮商學系，E-mail：
wenchih@gapp.nthu.edu.tw



壹、前言

逆境、創傷、悲劇、威脅或重大壓力來源可能會對人們的生活產生深遠的影響，復原力意指面對逆境而能夠正向適應的過程。復原力的研究根源可追溯到1960至1970年代發展心理病理學領域對思覺失調症患者的小孩進行的開創性研究，迄今以來，有關面對逆境的人們如何正向適應的議題已累積豐富研究；復原力被證實與個人的性格特徵、家庭的支持、關係的緊密連結，以及外在系統的資源有關（Masten, 2014）。

復原力研究是以發展議題為核心，關注兒童與青少年時期的生態系統與發展資源。但對青少年與成年人來說，遭受各種不幸，例如：貧窮、疾病、事故、歧視或壓迫，經常會面臨存在的議題。過去的理論與實證研究顯示，人們對於生活事件的理解方式，簡而言之即為「意義建構」，會影響人們的幸福與適應。例如，研究發現癌症倖存者對罹癌的詮釋方式與其因應策略及生活品質相關（Büssing & Fischer, 2009）；而以意義為中心的因應則可以調節創傷失落與幸福感之間的關聯（Guo et al., 2013）。不幸的生活事件若被置入一個宏觀的意義架構中，逆境不僅變得可以承受，還可能成為動機來源，激勵人們朝著有價值的目標前進。意義建構對於復原力極為重要。

關於如何賦予生命意義這一課題的研究廣受關注，然而，來自不同領域的大量資訊需要組織與整合。本文旨在提出一個復原力敘事模式，作為理解面對逆境的人們如何透過敘事意義建構促進美好生活的理論架構。本文將對當前有關的理論與研究進行簡要概述，剖析既有觀點、實證及侷限，並提出一個理論

模式，以闡釋面對逆境的意義建構與美好生活的關係，以期為復原力的未來研究提供值得探討的方向。

貳、意義建構與復原力

意義是事物之間潛在關係的心理表徵。因此，意義是關係性的，是將事物連結起來，捕捉對個人至關重要與具有價值的事物（Baumeister, 1991; Batthyany & Russo-Netzer, 2014）。生命意義主要源於個體對自己、環境及其關係的理解。人類似乎會強烈希望能夠理解自己的身分與經歷，釐清自己與世界的關係，並確定自我存在的價值。根據存在主義心理學的觀點，缺乏生命意義，人們會感到存在的空虛，從而產生各種心理與行為問題（Frankl, 1985）。

有關意義建構的理論觀點眾多。Park（2010）針對眾多理論進行梳理，提出一個意義建構模式。該模式將意義分為總體（global）與情境（situational）兩個層次，總體意義包括人們對自己與世界的基本信念、對目標與價值觀的分級，以及對人生的意義感與目的感。情境意義則是對特定情境的詮釋與後續反應，包括為個人經歷賦予意義，並確定其與總體意義之間的潛在差異，以及試圖調和這些差異，從而導致意義的產生。

一、總體意義與復原力

總體而言，積極的人生信念似乎有助於困境中的人們確定存在的價值，從而促進復原力。研究發現，經歷戰亂或災難的倖存者若抱持正向的基本信念，例如：認為世界是講求仁義與秩序的（Dekel et al., 2004）、相信負面事件可



以得到公正的解決（Otto et al., 2006），或對可控制性具有高度信念（Sumer et al., 2005），這些人往往適應得比較好，較少罹患創傷後壓力症候群。此外，對人生具有意義感與目的感，也有助於倖存者保持正向情緒而堅持不懈（Feder et al., 2013; Owen et al., 2009）。

二、情境意義與復原力

過去文獻表明，人們如何詮釋悲劇、創傷或壓力事件，對復原力至關重要。研究發現，經歷重大壓力事件後，相較於罹患創傷後壓力症候群的人，被診斷沒有這種症狀的人較少將事件的發生歸咎於自己或他人（Cox et al., 2014）。人們對壓力事件的因果歸因與復原力有複雜的關係。例如，倖存者將災難解釋為天意或自然事件，其困擾程度會低於將災難歸咎於人禍的倖存者（Sezgin & Punamäki, 2012）。細究起來，以宗教歸因災難事件的倖存者也有適應上的差別，歸因為上天賜予或愛的表現者，心理適應能力更強，歸咎為上天的懲罰或憤怒表現者，相對會有較多的困擾（Smith et al., 2000）。不過，人們對壓力事件的詮釋可能會隨著時間而改變。重要的是，某些歸因可能有助於倖存者對世界保持可推測與理解的看法，某些歸因可能讓倖存者感到脆弱或無能為力。倖存者對壓力事件的詮釋與總體信念的調和程度，對復原力具有重要意義。

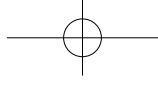
根據Park（2010）的意義建構模式，壓力或創傷事件的發生可能粉碎個人目標或與總體人生信念相悖，這種分歧會使人在認知與情緒上啟動意義建構的過程，試圖將個人對壓力事件的理解與意義系統結合。意義建構可能產生各

種結果，包括對壓力事件重新詮釋、改變總體信念，或者知覺創傷後成長。成功的意義建構可減少對情境的理解與總體信念之間的分歧，重拾對世界與人生的意義感。該模式主張，認知重新評價之類的因應過程在意義建構過程中扮演重要角色。然而，該模式對意義產生的闡釋較為簡化，忽略了因應與調適背後的存在議題。

存在主義哲學家認為，每個人都是在出生時被「拋入」這個世界的，自己無法選擇出生的時間、地點、種族及家庭等等；然而，人們卻被賦予定義自己的自由，而會從自由中感受到存在的焦慮（Cooper, 1999）。為了抵抗存在的焦慮與痛苦，人們必須找到生命的意義（Frankl, 1984）。心理學家McAdams（1985）提出，如果人們想洞察自己生命的意義，則需要理解自己的生命故事，透過敘事來構建身分認同（identity）。

自我一致且連貫的身分認同是由個人承諾的目標、價值觀及信念所構成。根據Erikson（1968）的觀點，人們在青春發展出足夠的心智能力後，會開始思考有關善與真理的問題，塑造自己的意識形態（ideology）。意識形態在個人身上是一種價值觀與信仰系統，人們若能得到定向的價值觀，就能在意識形態認定的真理上構築自己的身分認同。Erikson認為，身分認同的形成主要發生在青春，這個階段缺乏探索與承諾將遭遇角色混淆的困境，但順利度過該階段後，人們對身分認同的探索就不再那麼重要。

然而，身分認同的建構其實是貫穿一生的任務，不止局限於青春。McAdams（1993）提出一種關於身分認同的理論，該理論認為，人們創造了自己的生命故事，並藉此來理解自我。創



造生命故事能帶來統一感、將不同的自我整合起來，更是對存在意義的回答，因而可被視為一種身分認同，並與人生經歷互相影響。換言之，透過敘事形成的身分認同即為敘事認同（*narrative identity*），它為個人提供一種目的感，指引著人生，而人生經歷也會反過來重塑敘事認同。McAdams認為，人們是自己生命故事的作者與實踐者，同時也是它的批評者、分析者及編輯者。因此隨著人生經歷，成年後的生命故事也會持續的發展與變動。

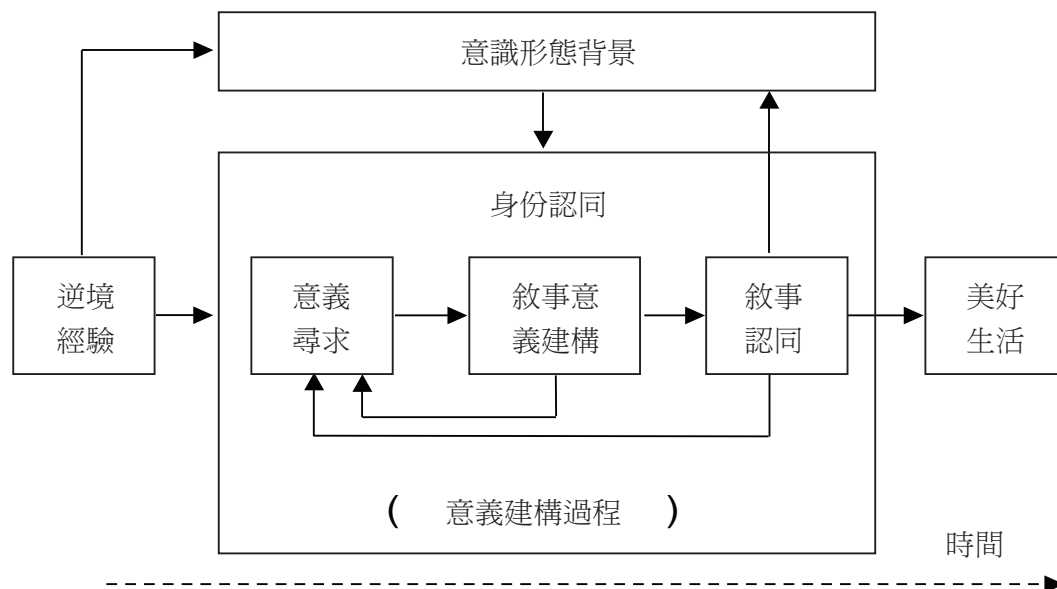
過去文獻指出，創傷經歷會改變身分認同的發展，促使人們質疑與重新評估當前的認同承諾，導致認同迷失（Berman et al., 2020）。當人們遭遇某些衝擊，或許會猛然意識到過去自以為微不足道的生活片段卻是寓意深遠的重要經歷，從而改寫生命故事，重塑身分認同。在創傷過後，人們會透過創傷經驗的鏡頭看待自我與世界，以消極和積極的方式塑造對自己的理解並建構身分認同（Muldoon et al., 2019; Shalka, 2019）。

根據上述的理論與研究，我們認為，意義建構可被視為對生命故事的理解，意義可分為意識形態與身分認同兩個層次。意識形態提供一個倫理的、宗教的及認識論的具體框架，做為建構身分認同的背景，而這種意義建構則可透過敘事來產生。基於此，本文提出一個復原力敘事模式，以說明面對逆境時，人們如何可能透過敘事意義建構促進美好生活，展現復原力。

參、復原力敘事模式

復原力敘事模式闡述以下幾個要素之間的關係（如圖1）。首先，我們將意義分為意識形態與身分認同兩個層次，意識形態是建構身分認同的背景。重大逆境經驗可能會與個人價值觀或人生目標發生衝突，導致意識形態與現實體驗的不一致。在隨之而來的意義建構過程中，透過意義尋求、敘事意義建構及整合敘事認同等過程，個人的身分認同與意識形態被重新理解與平衡。最終，該

圖1 復原力敘事模式





人生經驗或多或少地透過敘事整合融入個人的生命故事中，影響美好生活的品質。

復原力敘事模式中，意義建構的過程可能不是線性過程，而會在意義尋求、敘事意義建構及敘事認同之間來回循環。在意識形態與現實體驗發生衝突期間，意義尚未整合成功，可能導致幸福感的水平降低。倘若成功重建意義，並整合敘事認同，則有望度過意義尋求階段，進入整合、承諾階段。意義建構過程有助於尋求一個更平衡的真理或進化的意識形態，並保持相對穩定的身分認同，從而增進美好的生活。以下進一步討論復原力敘事模式的要素。

一、逆境經驗

根據研究調查，無論是遭受威脅、剝奪的不當對待，還是重病、意外事故或失去摯愛，人們發生創傷事件的盛行率很高（Breslau, 2002; Norris, 1992）。然而，人們對壓力的反應存在著異質性，對逆境的適應也充滿變數。當不幸的事故發生，有些人可能會出現嚴重精神症狀，有些人只有輕微的功能障礙，有些人則能夠妥善適應（Norris et al., 2009）；罹患創傷後壓力症候群或其他精神疾患的比率幾乎不會超過樣本的30%，而且隨著時間的推移，不少人的心靈最終都能大致復原（Bonanno et al., 2011; Yehuda, 2004）。

大量文獻顯示，儘管逆境經驗具有不利的影響，但也可能促進一些積極的變化，例如：創傷後成長（Tedeschi & Calhoun, 2004）。研究證實，創傷後成長與諸如廣泛探索、做出承諾等積極的身分認同呈正相關（Žukauskien et al., 2021）。這意味著隨著時間，負面的生

活事件也有可能導致積極的認同發展。面對逆境的人如果能夠善用個人優勢與生態資源調節發展，將有利於個人與背景之間的互動形成適配的關係，展現復原力。

二、意識形態背景

意識形態是價值觀與信仰系統，政治性的意識形態被定義為有關正當的社會秩序及其實現方式的一組信念（Erikson & Tedin, 2003）；社會性的意識形態則被視為社會結構與社會認知的介面，讓人構建一種人與文化共生的感覺（van Dijk, 1998）；在個人身上，意識形態則是一種生活方式，或由現存理論、接觸到的知識與常識組合而成的世界觀（Erikson, 1958）。

根據McAdams（1993）的觀點，理解意識形態有兩種主要方式，其一是探討個人認為什麼是真善美的「內容」，其二是檢視這些信仰如何被組織起來的「結構」。什麼是真的？什麼是善的？McAdams提出意識型態內容大致可分為兩種：以主體性為核心的信念重視個人的自主權與福祉，強調個人權利重於社會責任；以共融性為核心的信念重視群體與人際關係，強調社會責任比個人自由來得重要。除了理解意識形態的內容之外，McAdams認為還可以從一個人的信仰有多複雜來探討意識形態的結構。人類早期會以具體簡單而自我中心的角度來看待倫理道德問題，例如：年幼的孩子會認為對我有利的就是好的。爾後隨著發展成熟與生活經驗，信仰系統會變得越趨複雜分化。McAdams指出，一般在青春期和成年早期，人們會塑造自己的意識形態作為身分認同的背景，並在此展開生命故事的情節。



不幸的生活事件可能破壞人們的價值觀與生活目標，使人質疑世界的公平正義，或意識到生命的脆弱與死亡的必然性。根據恐懼管理理論，人類意識到死亡的存在恐懼可以透過焦慮緩衝過程來緩解，包括保持對文化世界觀的忠誠與展現符合世界觀的行為來增進自尊（Solomon et al., 2004）。其意味著意識形態對維持心理平衡至關重要。意識形態是用意義、秩序及持久性來構建現實的一組信念，能夠形成超越自身的身分認同，使人以超越死亡的形式來自我保護，從而具有動力面對逆境。

無論如何，在重大壓力下，意識形態對幸福感的影響是複雜的。有研究發現，對某些事因的意識形態承諾可有效增進壓力因應能力，或對創傷後的心理健康產生保護性影響（Kanagaratnam et al., 2005; Kaplan et al., 2005）。意識形態似乎是一種對抗逆境的資源，使人能以賦予經驗意義及促進與他人分享個人情緒反應來增權賦能（Punamäki, 1996），或透過自豪感與歸屬感來緩衝壓力反應（Kostelny & Garbarino, 1994）。然而，也有研究顯示，當創傷事件破壞意識形態的基礎時，強烈的意識形態承諾反而可能使人更容易受到創傷經歷的不利影響（Jones, 2002; Shechner et al., 2007）。這說明了意識形態對幸福感的影響似乎取決於特定意識形態與現實之間的關係（Oren & Possick, 2010）。當意識形態與現實體驗一致時，它可以成為因應壓力的復原力資源；但當壓力事件使意識形態與現實體驗發生衝突時，則可能產生矛盾或諷刺的後果，導致心理困擾（Arndt et al., 2000）。在這種情況下，人們會意識到個人需求與觀點難以和群體及社會整體達到平衡，而必須啟動意義重建過程去整合互相衝突的觀點、連貫不同層次的分析，將之納入自己的內在

標準和原則中。

三、意義建構過程

過去相關研究指出，從負面生活經驗中增進理解的成年人通常會經歷兩種過程，一個過程與個人成長有關，另一個過程則與幸福感有關（Pals, 2006）。首先，這些人會深入探索負面經驗，認真思考面對逆境的感覺。其次，這些人會明確表達自己的立場並承諾去積極解決。本文基於敘事視角，從意義尋求、敘事意義建構及敘事認同三方面來討論復原力敘事模式的意義重建過程。

（一）意義尋求

Frankl（1984）向來認為存在意義不是創造而來的，而是要去發掘尋找，畢竟真正的生命意義必須奠基於經得起時間考驗的價值觀。他主張人生要對被賦予的使命負責，並可透過態度價值、經驗價值及創造價值等三種途徑來發現意義。態度價值是有關人們如何看待生活的價值取向；經驗價值是人們對價值取向的實踐與體驗；創造價值則是人們對世界的具體貢獻。Frankl認為，面對不可避免的苦難、體驗萬物與愛，以及完成任務或工作，都是有助於發現生命意義的方式。

在尋求意義的過程中，人們會試圖進行因果歸因與存在歸因，不僅從因果關係來發掘情境意義，還會尋覓事件發生的目的，追求其終極意義。例如，人們可能會追根究底提問：是什麼造成的？如果我不這麼做，事情是否就不會發生？也可能會反思：為什麼會發生在我身上？這對我現在與未來的人生意味著什麼？因果歸因與存在歸因過程都有助於人們理解世界，存在歸因還包括尋求一線希望，在面對逆境、承受痛苦或



恐懼死亡的情況下，存在歸因比因果歸因更顯重要（Wong, 2007）。研究顯示，尋找意義是困難而令人沮喪的過程，可能產生挫折並造成負面影響，但若能夠達到目的，就會得到滿足（Park et al., 2010）。

（二）敘事意義建構

人們可以經由若干種途徑來找到生命意義，本文聚焦於透過敘事方式，例如日記、書信、自傳性回憶或製造個人的神話傳說，這類敘事有助於人們將存在中的混沌整理得有序而連貫，敘事不足則反映無法成功找到意義的不滿、瓶頸或痼疾。人們在敘事中成功建構意義或是反映痼疾，可以在組成敘事的不同方面體現出來。在一項綜合性的文獻探討中，Adler等人（2016）將敘事意義建構分成四種類別：情感主題、動機主題、整合意義主題及敘事結構元素。本文的敘事意義建構則關注於敘事基調、動機主題及敘事結構這三項元素。

敘事基調是整體敘事的情感品質，反映了個人有多少程度相信世界是美好的、活在世界上是安全的。這種看待人類意圖與行為的潛在信念超越了理性與邏輯，主要是受到早期發展過程的影響，包括安全或不安全的依附關係。心理學家認為，人們傾向用積極樂觀或消極悲觀的口吻來創造故事，借助從喜劇到悲劇的各種敘事基調來理解生活事件。如果故事以負面情感開場，終場卻逆轉為正向結局，這種敘事基調的變化被稱為救贖性敘事；相對來說，從美好的開始轉變為不好的結局，則被稱為污染性敘事（McAdams, 2013）。研究發現（McAdams et al., 2001; Tavernier & Willoughby, 2012），救贖性敘事可以預測較高的心理幸福感。

動機主題是敘事內容所傳達的個人目標、動機或價值，與故事中描述的人物角色有關。當人們開始時透過敘事理解生活事件時，會沿著某些主題線來建構意義。在有意義的生命故事中，扮演主體性角色與共融性角色是最常見的兩大類主題（McAdams, 1993/2006）。但研究發現，敘事中傳達自我決定的主題（例如：內容強調自主的故事），與幸福感有顯著的關聯（Bauer & McAdams, 2004a, 2004b; Bauer et al., 2005）。

敘事結構是對敘事內容的組織安排，反映個人意義建構的分化與整合程度。傳達出高度差異化的敘事是相對複雜的，例如能夠提供複雜細節、對各種情緒或想法進行歸類、比較自己與別人的觀點，以及提出各種替代方案。傳達出高度整合的敘事則是相對連貫的，例如在時間、主題或因果關係方面的連結流暢而有序（Habermas & De Silveira, 2008）。研究發現，高度差異化與整合化的敘事具有所謂的「自傳推理」，可以預測人們面對挑戰的適應與個人成長（McLean & Fournier, 2008; Pasupathi & Mansour, 2006）。

（三）敘事認同

敘事認同是一個人內在不斷發展的生命故事，整合了重構的過去與想像的未來，為生命提供某種程度的統一感與目的感（McAdams & McLean, 2013）。在復原力敘事模式中，敘事認同代表意義尋求與建構的結果，是指生活事件被賦予新的意義並成為個人身份認同的一部分而被融入生命故事中的整合程度。

理想的敘事認同會表現出一致、開放、可信、差異化、和解及生成性整合等特性（McAdams, 1993）。當不幸的生活事件對人們的信仰造成破壞，可能促使人們去改變意識形態中對立缺失的部



分，並將這部分整合到個人生命故事中，使故事成為一個生動和諧的整體。同時，也可能促使人們思考生命故事將如何結束，以及該如何在家庭、工作及社會中生成新的開始。研究發現，生成性較高的中年人傾向於在敘事建構救贖性的意義（McAdams, 2013; McAdams et al., 2001）。生成性意指以有生產力的方式將自己整合到社會中，對改善社會或促進後代福祉做出承諾。透過將自己的生命概念化為救贖的故事，人們可以保持挫折忍受所需的希望或信心，同時增進對改善他人生活的長期承諾。因此，經歷負面事件而能發現意義並積極解決，整合的敘事認同往往與更高的幸福感有關（King & Hicks, 2007; Lilgendahl & McAdams, 2011; Tavernier & Willoughby, 2012）。

整體而言，過去的研究發現在苦難與逆境中找到救贖的意義、建構了以主體性為主題的生命故事，並且能夠詳細描述與深切反思自我失落與掙扎的人，往往會有較高的心理健康、幸福感及成熟度（Adler, 2012; King & Hicks, 2007; McLean & Pratt, 2006）。因此，在有關逆境與苦難的議題探討中，意義探索與建構通常能夠使人汲取教訓與獲得洞見，長期豐富個人的生活。

四、美好的生活

美好生活的本質是幸福，幸福則是快樂與意義的結合。西方哲學與心理學探討美好生活的模式通常有兩種：享樂論（hedonic）與實現論（eudaimonic）。前者主張幸福源於自身的愉悅經歷，與快樂和生活滿意度相關；後者強調幸福來自超越自我滿足而努力達到有意義的崇高目的，與事件或行為本身的價值有

關（Ryan & Deci, 2001）。

然而近年來，Bauer（2016）提出美好的生活不僅是關乎個人感覺人生有多美好，還應該考慮到發展的過程與背景。在生命歷程中，美好生活是一種動態過程，涉及個人能否複雜與整合地思考人生。因此，美好生活應該論及兩方面的品質：幸福感與智慧。當人生遭遇挑戰，面對使個人生活陷入混亂的經驗時，人們可能需要放棄或修改過去的信念，做出有意義的承諾，並創造新的希望與未來奮鬥的夢想。能夠滿足這種成長，使人轉化自我的是智慧。但那些能夠複雜思考人生的智者可能過著快樂的生活，也可能過著不快樂的生活；例如，為了造福社會而在逆境中艱苦奮鬥的人總是深思遠憂，難以體驗到滿意的生活。因此幸福的感覺並不是生活中唯一或終極的美好，美好生活可能以智慧增長的形式呈現。

Wong與Bowers（2018）則從存在主義觀點探討美好的生活，強調負面的感覺、經驗及弱點也是美好生活的一部份，學習如何擁抱負面情緒與存在感是實現情緒成熟的過程之一。因此，美好的生活除了享樂論與實現論之外，應該有第三種類型，這種類型的幸福是來自深刻理解與高度修養，並伴隨著平靜和諧的正向心理，可以描述為「成熟的幸福」（mature happiness）。

基於上述，我們認為，美好的生活包含幸福感與心理成熟兩種概念，可以分成三個層次：愉悅的生活、有意義的生活，以及智慧或成熟的生活。當人們經歷艱困時期，在維持美好的生活品質上，理解自身存在的意義是極為重要的調節變項。從復原力的觀點而言，儘管面對逆境，人們仍有可能隨著時間轉化自我的情感、經驗與價值觀點，從而提升幸福感與心理成熟，過上美好的生



活。

肆、結論與建議

面對逆境的意義建構顯然是個錯綜複雜的動態過程。以下總結復原力敘事模式對此意義重建過程的假設：

1. 當生活事件摧毀的不只是生活目標，且與意識形態發生對立衝突，挑戰價值信念時，更有可能啟動影響深遠的意義重建。

2. 意識形態與現實體驗的不一致會對美好生活會產生不利影響，在意義重建需要時間的前提下，預期生活事件發生的短期內，人們的幸福感可能會降低。

3. 意識形態基礎被破壞會啟動意義建構，經此過程後，如果對生活事件進行有意義的詮釋，那麼與事件發生不久時相比，預期意義重建後的意識形態危機會減少，幸福感與心理成熟會提升。有意義的詮釋意味著人們對事件意義的整體理解，但不一定是正向的詮釋。倘若意識形態危機沒有顯著減少，預期會在瓶頸中停滯不前，或再度進行意義重建的過程。

4. 完整的意義重建可望促進敘事認同的整合，並提高幸福感與心理成熟，但意義重建的不同元素預期會影響到美好生活的不同層面（如表1）。例如，本模式假設敘事基調的救贖性與愉悅的生活具有關聯，如果敘事結構缺乏複雜連貫性，預期無法顯著提升智慧或心理成

熟。

意義建構與心理適應之間的關係仍存有爭議，有時反而會造成心理困擾（McLean & Mansfield, 2011）。復原力敘事模式假設這可能與事件發生的時間距離、美好生活的層面有關。短期內的意義建構可能不會增加幸福感，而面對逆境的意義重建或許與成熟較有關聯，這些假設仍有待未來研究進行探討。此外，更多的縱貫性研究與實驗研究將有助於釐清面對逆境的意義建構與美好生活的因果關係。例如，過去研究顯示救贖性的敘事會增加幸福感，但是否可能是因為幸福感的增加導致人們建構救贖性的生命故事？最後，復原力敘事模式可能存在許多尚未考量在內的其他因素。例如，在敘事意義建構的過程中，對話情境與聽眾可能扮演重要的角色。

心理諮商是復原力與意義建構的重要舞台。在諮商情境中，心理師幫助當事人重新敘述生命故事，共同尋找更多正向成長的方式來理解負面的生活經驗。Adler等人（2008）的研究發現，透過敘事重建而後回復心理健康的心理疾病患者傾向敘述自己如何勇敢對抗病魔，並獲得勝利的英雄故事。研究者分析治療效果的關鍵在於這些故事傳達了主體性的主題。Adler（2012）在至少累積12次的敘事治療過程中發現，隨著患者講述的故事越趨於強調自己在控制個人世界與自我決定方面的能力，他們的症狀與心理健康狀況越有明顯的改善。

表1

面對逆境的意義建構與美好生活的對應內涵

意識形態背景	意義尋求	敘事意義建構	敘事認同	美好生活
意識形態內容	態度價值	敘事基調	救贖性	愉悅的生活
意識形態內容	經驗價值	動機主題	主體性	有意義的生活
意識形態結構	創造價值	敘事結構	複雜差異性 、連貫整合性	智慧或成熟的生活



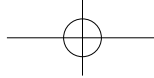
因此，應用復原力敘事模式，在合作對等的諮商情境中，心理師作為專注與反應靈敏的聽眾，引導當事人敘述以主體性為主題的故事來理解苦難與逆境的意義，並增進敘事的複雜差異性與連貫整合性，是幫助當事人邁向美好生活的重要途徑。

參考文獻

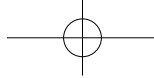
- Adler, J. M. (2012). Living into the story: Agency and coherence in a longitudinal study of narrative identity development and mental health over the course of psychotherapy. *Journal of Personality and Social Psychology, 102*, 367-389.
- Adler, J. M., Lodi-Smith, J., Philippe, F. L., & Houle, I. (2016). The incremental validity of narrative identity in predicting well-being: A review of the field and recommendations for the future. *Personality and Social Psychology Review, 20*(2), 142-175.
- Adler, J. M., Skalina, L., & McAdams, D. P. (2008). The narrative reconstruction of psychotherapy and psychological health. *Psychotherapy Research, 18*, 719-734.
- Arndt, J., Goldenberg, J. L., Solomon, S., Greenberg, J., & Pyszczynski, T. (2000). Death can be hazardous to your health: Adaptive and ironic consequences of defense against the terror of death. In P. R. Duberstein & J. M. Masling (Eds.), *Psychodynamic perspectives on sickness and health* (pp. 201-258). American Psychological Association.
- Batthyany, A., & Russo-Netzer, P. (2014). Psychologies of meaning. In A. Batthyany & P. Russo-Netzer (Eds.), *Meaning in positive and existential psychology* (pp. 3-22). Springer.
- Bauer, J. J. (2016). Eudaimonic growth: The development of the goods in personhood (or: cultivating a good life story). In J. Vittersø (Ed.), *Handbook of eudaimonic well-being* (pp. 147-174). Springer.
- Bauer, J. J., & McAdams, D. P. (2004a). Growth goals, maturity, and well being. *Developmental Psychology, 40*, 114-127.
- Bauer, J. J., & McAdams, D. P. (2004b). Personal growth in adults' stories of life transitions. *Journal of Personality, 72*, 573-602.
- Bauer, J. J., McAdams, D. P., & Sakaeda, A. R. (2005). Interpreting the good life: Growth memories in the lives of mature, happy people. *Journal of Personality and Social Psychology, 88*, 203-217.
- Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of life*. Guilford Press.
- Berman, S. L., Montgomery, M. J., & Ratner, K. (2020). Trauma and identity: A reciprocal relationship? *Journal of adolescence, 79*, 275-278.
- Bonanno, G. A., Westphal, M., & Mancini, A. D. (2011). Resilience to loss and potential trauma. *Annual Review of Clinical Psychology, 7*(1), 1-125.
- Breslau, N. (2002). Epidemiologic studies of trauma, posttraumatic stress disorder, and other psychiatric disorders. *Canadian Journal of Psychiatry, 47*(10), 923-929.
- Büssing, A., & Fischer, J. (2009). Interpretation of illness in cancer survivors is associated with health-related variables and adaptive coping



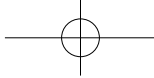
- styles. *BMC women's health*, 9, 2.
- Cooper, D. (1999). *Existentialism: A reconstruction* (2nd ed.). Blackwell.
- Cox, K. S., Resnick, H. S., & Kilpatrick, D. G. (2014). Prevalence and correlates of posttrauma distorted beliefs: Evaluating DSM-5 PTSD expanded cognitive symptoms in a national sample. *Journal of traumatic stress*, 27(3), 299-306.
- Dahlstrom, D. O. (2013). *The Heidegger Dictionary*. A & C Black.
- Dekel, R., Solomon, Z., Elklit, A., & Ginzburg, K. (2004). World assumptions and combat-related posttraumatic stress disorder. *The Journal of Social Psychology*, 144(4), 407-420.
- Erikson, E. H. (1958). *Young man Luther*. Norton.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. Norton.
- Erikson, R. S., & Tedin, K. L. (2003). *American public opinion*. Longman.
- Feder, A., Ahmad, S., Lee, E. J., Morgan, J. E., Singh, R., Smith, B. W., Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2013). Coping and PTSD symptoms in Pakistani earthquake survivors: Purpose in life, religious coping and social support. *Journal of Affective Disorders*, 147(1-3), 156-163.
- Frankl, V. E. (1984). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. Simon & Schuster.
- Frankl, V. E. (1985). *The unheard cry for meaning: Psychotherapy and humanism*. Simon & Schuster.
- Guo, M., Gan, Y., Tong, J. (2013). The role of meaning-focused coping in significant loss. *Anxiety, Stress, and Coping*, 26(1), 87-102.
- Habermas, T., & De Silveira, C. (2008). The development of global coherence in life narratives across adolescence: Temporal, causal, and thematic aspects. *Developmental Psychology*, 44, 707-721.
- Jones, L. (2002). Adolescent understandings of political violence and psychological well-being: A qualitative study from Bosnia-Herzegovina. *Social Science and Medicine*, 55, 1351-1371.
- Kanagaratnam, P., Raundalen, M., & Asbjornsen, A. E. (2005). Ideological commitment and posttraumatic stress in former Tamil child soldiers. *Scandinavian Journal of Psychology*, 46, 511-520.
- Kaplan, Z., Matar, M. A., Kamin, R., Sadan, T., & Cohen, H. (2005). Stress-related response after 3 years of exposure to terror in Israel: Are ideological-religious factors associated with resilience? *Journal of Clinical Psychiatry*, 66, 1146-1154.
- King, L. A., & Hicks, J. A. (2007). Whatever happened to "what might have been." *American Psychologist*, 62, 625-636.
- Kostelny, K., & Garbarino, J. (1994). Coping with the consequences of living in danger: The case of Palestinian children and youth. *International Journal of Behavioral Development*, 17, 595-611.
- Lilgendahl, J. P., & McAdams, D. P. (2011). Constructing stories of self-growth: How individual differences in patterns of autobiographical reasoning relate to well-being in midlife. *Journal of Personality*, 79, 391-428.
- Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. Guilford Press.
- McAdams, D. P. (1985). *Power, intimacy,*



- and the life story: Personological inquiries into identity.* Guilford Press.
- McAdams, D. P. (1993). *The stories we live by.* Guilford Press.
- McAdams, D. P. (2006). *The redemptive self: Stories Americans live by.* Oxford University Press.
- McAdams, D. P. (2013). *The redemptive self: Stories Americans live by* (Rev. and expanded ed.). Oxford University Press. (Original work published 2006)
- McAdams, D. P., & McLean, K. C. (2013). Narrative identity. *Current Directions in Psychological Science, 22*(3), 233-238.
- McAdams, D. P., Reynolds, J., Lewis, M., Patten, A., & Bowman, P. J. (2001). When bad things turn good and good things turn bad: Sequences of redemption and contamination in life narrative, and their relation to psychosocial adaptation in midlife adults and in students. *Personality and Social Psychology Bulletin, 27*(4), 472-483.
- McLean, K. C., & Fournier, M. A. (2008). The content and processes of autobiographical reasoning in narrative identity. *Journal of Research in Personality, 42*, 527-545.
- McLean, K. C., & Pratt, M. W. (2006). Life's little (and big) lessons: Identity status and meaning-making in the turning point narratives of emerging adults. *Developmental Psychology, 42*, 714-722.
- McLean, K. C., & Mansfield, C. D. (2011). To reason or not to reason: Is autobiographical reasoning always beneficial? *New Directions for Child and Adolescent Development, 2011*(131), 85-97.
- Muldoon, O. T., Haslam, S. A., Haslam, C., Cruwys, T., Kearns, M., & Jetten, J. (2019). The social psychology of responses to trauma: Social identity pathways associated with divergent traumatic responses. *European Review of Social Psychology, 30*(1), 311-348.
- Norris F. H. (1992). Epidemiology of trauma: Frequency and impact of different potentially traumatic events on different demographic groups. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 60*(3), 409-418.
- Norris, F. H., Tracy, M., & Galea, S. (2009). Looking for resilience: Understanding the longitudinal trajectories of responses to stress. *Social Science & Medicine, 68*(12), 2190-2198.
- Oren, L., & Possick, C. (2010). Is ideology a risk factor for PTSD symptom severity among Israeli political evacuees? *Traumatic stress, 23*(4), 483-490.
- Otto, K., Boos, A., Dalbert, C., Schöps, D., & Hoyer, J. (2006). Posttraumatic symptoms, depression, and anxiety of flood victims: The impact of the belief in a just world. *Personality and Individual Differences, 40*(5), 1075-1084.
- Owens, G. P., Steger, M. F., Whitesell, A. A., & Herrera, C. J. (2009). Posttraumatic stress disorder, guilt, depression, and meaning in life among military veterans. *Journal of traumatic stress, 22*(6), 654-657.
- Pals, J. L. (2006). Constructing the "springboard effect": Causal connections, self-making, and growth within the life story. In D. P. McAdams, R. Josselson, & A. Lieblich (Eds.), *Identity and story: Creating self in*



- narrative* (pp. 175-199). APA Books.
- Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin, 136*(2), 257-301.
- Park, N., Park, M., & Peterson, C. (2010). When is the search for meaning related to life satisfaction? *Applied Psychology: Health and Well-Being, 2*(1), 1-13.
- Pasupathi, M., & Mansour, E. (2006). Adult age differences in autobiographical reasoning in narratives. *Developmental Psychology, 42*, 798-808.
- Punamäki, R. L. (1996). Can ideological commitment protect children's psychological well-being in situations of political violence? *Child Development, 67*, 55-69.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology, 52*, 141-166.
- Sezgin, U., & Punamäki, R. L. (2012). Earthquake trauma and causal explanation associating with PTSD and other psychiatric disorders among South East Anatolian women. *Journal of Affective Disorders, 141*(2-3), 432-440.
- Shalka, T. R. (2019). Saplings in the hurricane: A grounded theory of college trauma and identity development. *The Review of Higher Education, 42*, 739-764.
- Shechner, T., Slone, M., & Bialik, G. (2007). Does political ideology moderate stress: The special case of soldiers conducting forced evacuation. *American Journal of Orthopsychiatry, 77*, 189-198.
- Smith, B. W., Pargament, K. I., Brant, C. & Oliver, J. M. (2000). Noah revisited: Religious coping by church members and the impact of the 1993 midwest flood. *Journal of Community Psychology, 28*(2), 169-186.
- Solomon, S., Greenberg, J., & Pyszczynski, T. (2004). The cultural animal: Twenty years of terror management theory and research. In J. Greenberg, S. L. Koole, & D. T. Pyszczynski (Eds.), *Handbook of experimental existential psychology* (pp. 13-34). Guilford Press.
- Sumer, N., Karanci, A. N., Berument, S. K., & Gunes, H. (2005). Personal resources, coping self-efficacy, and quake exposure as predictors of psychological distress following the 1999 earthquake in Turkey. *Journal of traumatic stress, 18*(4), 331-342.
- Tavernier, R., & Willoughby, T. (2012). Adolescent turning points: The association between meaning-making and psychological well-being. *Developmental Psychology, 48*, 1058-1068.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Target article: "Posttraumatic Growth: Conceptual foundations and empirical evidence". *Psychological Inquiry, 15*(1), 1-18.
- van Dijk, T. A. (1998). *Ideology: A multidisciplinary approach*. Sage.
- Wong, P. T. P. (2007). Meaning management theory and death acceptance. In A. Tomer, E. Grafton, & P. T. P. Wong (Eds.), *Existential and spiritual issues in death attitudes* (pp. 65-87). Erlbaum.



Wong, P. T. P., & Bowers, V. (2018). Mature happiness and global wellbeing in difficult times. In N. R. Siltan (Ed.), *Scientific concepts behind happiness, kindness, and empathy in contemporary society* (pp.112-134). IGI Global.

Yehuda, R. (2004). Risk and resilience in posttraumatic stress disorder. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 65(Suppl1), 29-36.

Žukauskien, R., Kaniušonyt, G., Bergman, L. R., Bakaityt, A., & Truskauskait-Kuneviiien, I. (2021). The role of social support in identity processes and posttraumatic growth: A study of victims of intimate partner violence. *Journal of Interpersonal Violence*, 36 (15-16), 7599-7624.

