

生命意義感與正向情緒關係之研究

楊錦登

陸軍軍官學校通識教育中心

摘要

本研究旨在探討生命意義感與正向情緒之關聯，以大學生為研究對象，採用調查研究法，編製結構式問卷，進行實徵性的問卷調查。

其次，本研究採用分層比例隨機抽樣，依各學院之學生人數比例抽取參與的研究樣本，問卷調查表共發出 385 份，回收 368 份，回收率為 95.58%，實得有效樣本 332 份，可用率 90.21%。問卷調查所獲得之實徵性資料，運用 SPSS 22.0 版之統計套裝軟體程式，進行實徵資料的統計與分析，採用的統計方法，包括：描述性統計、獨立樣本 t 檢定、獨立樣本單因子變異數分析、皮爾森積差相關、迴歸分析，以及典型相關等。

再者，研究研究結果，歸納主要的發現並做成結論：(1)現況方面，大學生之生命意義感、正向情緒之現況，都達中上程度的認知。(2)差異方面，不同背景變項與生命意義感、正向情緒，大部分達顯著差異。(3)積差相關方面，生命意義感與正向情緒彼此間，達顯著正相關。(4)迴歸分析方面，生命意義感對正向情緒，具預測力。(5)典型相關方面，生命意義感與正向情緒，具顯著之典型相關因素存在。

依據結論，提出建議：(1)學校方面，宜參照生命意義感層面的內涵，積極覺察大學生的心靈狀態，透過鷹架作用，俾以擴展生命意義感的覺知。(2)家長方面，宜關注個體獲得愉悅之途徑，鼓勵暨導引蘊涵正向情緒的能量，進而昇華生命意義感的覺知。(3)學生方面，深層體認生命意義感的真義，提升正向情緒的認知彈性。

關鍵詞：生命意義感、正向情緒

壹、緒論

眾所皆知，個體面對自我有限的生命與死亡，無疑是我們人類所必須肅然正視的議題，因而追求生命意義的需求更是存於人們心中的普世價值[1]。從正向心理學的觀點言之，生命是一種趨於高素質的心理性之存在[2]。然而是什麼樣的痛苦讓青少年選擇結束自我的生命，究竟是什麼樣的元素讓青少年的生命目標和意義如此薄弱？美國史丹佛大學威廉戴蒙(William

Damon)長期研究青少年發展，發現現今的青少年面臨漂浮不定、普遍不想做承諾的「少年漂浮現象」，究其因乃是因為個體缺乏生命目標，沒有目標就沒有動機；而具有清晰人生目的之個體對於自身會較有掌控感，具有高度動機且會積極主動地完成所規劃的人生目標[3]。因之，生命意義感(sense of life meaning)對人類個體而言，著實顯得格外的重要，探索意義是人在生命中最原始的動機，而對於無法肯定自我生命核心價值和意義的個體來說，往往會深

覺生活無趣、內心空虛，對生命感到灰心絕望，也無法找到生命的重心[4]、[5]。為有深層地瞭解生命意義，個體才能真實地面對生命歷程中的困境和挑戰，所以提高生命意義感是重要的[6]。進言之，生命意義乃是來自於個體對生命目的之全人生觀的擴展思考歷程。因之，生命之目的不僅是意義理論的核心概念，同時亦是一種存在的滿足感，因而其不僅是一種貢獻，亦是一種促使個體之美麗人生世界更為美好的議題[7]、[8]。申而言之，人生所具有的意義，乃在於能持恆地追尋其深層實質之意義，進而促發個體深層地意識到自身的存在和價值[9]。因之，當生命著實具有實質之意義時，方能激發個體無限的生命能量，繼而永無休止且勇於面對的終其一生[10]。質言之，個體能對較高層次的生命目的與意義擁有協調一致的信念，進而深層地瞭解自身正在做些什麼，又該做哪些事，而非茫然的實質感受[11]。誠如，Durlak指出，生命意義感愈高者，死亡焦慮愈低[12]。申而言之，二十世紀所興起的正向心理學認為，每個人皆有正向的心理潛能，自我向上的成長能量，能夠協助個體追求生命意義感，以及幸福感[13]。

其次，近年來由於社會結構急遽變遷，而大學階段是青春後期心理社會化的重要發展階段與歷程，不僅是形塑價值觀與人生觀的重要關鍵時期，同時亦是青年人心理動盪最為激烈、心理衝突和退縮最為尖銳的生活困惑期。因之，大學生對於生命價值觀和意義觀的變異，無疑地亦是隨個體發展歷程之影響而可能有著某種程度的變動。從心理學領域之研究中可發現，負向心理狀態對個體身心影響的研究中佔了很大份量，反而是強調生命的正向層面之研究很少[14]、[15]。誠如，何英奇[16]之研究發現，大專生約有四分之一的比例

，生命缺乏目的和意義感。陳黃秀蓮和吳明隆[17]之研究發現，大學生之生活壓力、生命意義和自殺意念間有顯著相關。黃曬莉和洪才舒[18]之研究發現，當無意義感時，成人之個體的「自我」在情境中是呈現微弱的狀態，而根據正向心理學的取徑，意義感和許多正向心理特質存在顯著相關。由此顯示，臺灣的大學生有著某種程度的比例，需有更為寬廣的徑路予以深層地探索生命之意義。基此，本研究即是著手致力於探討大學生於因應多元化的環境裡，其生命意義感之現況為何，此乃為本研究動機之一。

再者，人類在生命歷程中面臨著諸多的挑戰，然其核心之信念乃在於正向的心理，因為生活中的諸多挑戰提供了支持性的解決方案[19]。正向情緒對個體有效地接收與回饋處理的能量不僅具有重要的影響，同時面對當前急遽變遷的社會情境，個體能適宜地應用正向情緒於生活歷程，著實顯得格外重要，而不同之正向情緒所激發的思維和行動，對個體之生理、心理，以及社會等三個層面的資源之累積各有其影響性[20]、[21]。申言之，正向心理學乃強調聚焦於個體的優勢如何發揮，而這樣的觀點不僅可使得人們在生活中展現個體的優勢能量，且於終其一生的歷程中皆有自我實現的可能，而正向心理學的其中一個核心議題乃是在探析美好和有實質意義的人生價值，其層面涵概了如何促發個體成為美好的人，及如何擁有美好的人生，透過正向情緒可以達成目的。進言之，正向情緒不僅可促使我們跳脫負向情緒的思維框架；同時亦能從不同的面向予以思考之[22]、[23]。申言之，個體在日常生活中，可經常性地透過諸般正向思維予以待人和處事，從而獲得正向情緒，而正向情緒也得以讓個體有正向的思考角度，並以

正向積極的態度來適應解決生活問題，因之，Panksepp[15]亦認為，過去研究者主要聚焦於負向心理狀態對身心的影響，然而，目前的重心則是聚焦於強調正向情緒，亦即，正向情緒不僅有益個體身心之健康，同時更有助於疾病之預防。

因之，倘若能在大學生思緒和情緒混沌待釐清之際，關注並聚焦於正向情緒的發展，進而促使個體有著快樂或愉悅的情緒經驗或實質感受，以積極且樂觀的態度面對種種問題[23]，甚至建構未來正向的心理資本，進而找到人生的意義，著實有利於促使個體擁有未來快樂的人生。申言之，正向情緒是反映個體身心健康的指標之一，依據正向情緒的「擴展—建立理論」，正向情緒具有擴展個體在注意力、廣度與思考行動選擇的認知能力，並建立有利於生活問題適應的預備資源之功能[24]。當個體處於正向情緒的時候，在人際互動和知識發展等層面，通常亦會較為順暢，此時對於新穎的事物和意見想法總是比較感興趣，接受程度亦較高，且因將大部分的注意力集中在他/她人身上，相對的也會有較多的利他/她行為。換言之，正向情緒可擴展我們個體的心智視野，增加我們對人、事、物的包容力[23]，基此，對於大學生正向情緒的探究著實有其研究價值。再者，正向情緒不僅是個體經驗了某些人、事、物後所進而產生的結果與回饋，正向心理學更直接地指出，正向情緒對個體可能會是引發更多正向影響的起源。誠如，Fredrickson[24]提出，正向情緒之擴建理論，在個體經驗到正向情緒時，不僅能短暫擴展個體的認知和行動資源，思考連結的層面比原先更深、更廣，展現更有創造力，同時亦能展現更為豐沛的活力，因之，若能時常加以體驗正向情緒，這些短暫擴展的資源，可建立起更穩固長久的智力、

社交資源。亦有研究發現，隨著個人資源的遞增與深化，生活滿意度也會提升[25]。質言之，正向情緒有助於提升個體的認知彈性和開闊思維，促使個體以不同觀點與層面看待事物，而一些研究發現，正向情緒會促進創意問題解決的可能性[26]、[27]。誠如，Hirt、Devers 和 McCrea[28]之研究顯示，正向心情能促進個體擴散性思考作業的流暢力、獨創力和變通力，且相較於中性或負向心情，其正向情緒更能激發出創造力。是以，綜上所述，本研究即是致力於探討大學生於因應多元化的環境裡，其正向情緒之現況為何？試圖分析該群體的基本特性，此乃為本研究動機之二。

綜整前述，本研究目的乃探討：(一)生命意義感、正向情緒之現況。(二)生命意義感、正向情緒之差異。(三)生命意義感、正向情緒之相關。(四)生命意義感對正向情緒之預測力。(五)生命意義感與正向情緒之典型相關。

貳、文獻探討

一、生命意義感

(一)意涵

生命意義感係指個體對於生命意義之實質感受的程度，也就是個體知覺自己對生命的意義、目的以及價值之整體感受的實質程度，使個體能深切了解體認生命的意義與價值，珍惜生命並尊重自己和他/她人，促發個體掌握健康和正向的生命觀，進而擴廣尊重環境和大自然，俾以創造積極而有實質意義的人生[29]、[16]何英奇、[30]、[31]、[32]。申言之，生命意義感乃是個體依其性別、年齡、成長環境、教育、宗教信仰等等，所產生個別化的獨特使命和意義，也就是個體內在心理狀態的實質感受和對其存在重要性的知覺狀態，

進而強調更須具有生命意義感的追尋動機，因之，涵蓋的層面極為廣泛，非單一特殊事件所具有的意義，而是個體內在心理的實質感受，包括個體之心理健康，以及整體之幸福感[33]、[34]、[35]、[36]。而 Frankl[37]認為，生命是獨特的，當個體擁有其本能的特質，面對環境之變遷不僅可選擇接受或拒絕決定自身的存在和成長；同時個人所追求的生命終極目標，無疑是我們人類追求意義的意志和尋求價值與存在的基本驅力。基此，當我們在追求生命意義的歷程中，惟有透過使命感的踐履，方能覺察到所伴隨而來的愉悅及自我實現的滿足感。

綜整前論，生命意義感乃是個體具有理解自身與社會群體之需求，並賦予其獨特的生命風格，是趨於較高層次的心理需求及感覺認知，進而驅使並導引自己的生活情境和設立生活目標，透過探索個體之所以存在的實質目的或是基本之意念和理由，俾以邁向追尋當下或未來之生活方式得以有具體的理想與目標，以及有實質意義和責任的方向邁進，能賦予個體具價值感的目標，並透過此目標獲得實質自我價值的認同感，展現較高層次的終極意義，進而以務實的具體作為和行動，實現自我之目標。

(二)測量構面

綜觀國內外專家學者之研究，生命意義感涵蓋了多向度與層面且具有多樣性的意義[38]。進言之，以往對於量表的編製上，是以 Frankl 的意義治療理論為基礎[12]。基此，本研究乃聚焦於以個體之生命經驗進行相關文獻的蒐羅與歸納，俾以作為探析的層面，茲就生命意義感的測量工具之構面，引列諸端，臚列摘述如次：

首先，就國內言之，最早為何英奇[39](1990)係根據 Frankl 意義治療之理論，編

製的「生命態度剖面圖」量表(The Life Attitude Profile [LAP])，該研究工具之測量涵蓋了：求意義的意志、存在盈實(無挫折)、生命目的、生命控制、苦難接納、死亡接納等六個向度。潘靖瑛和謝曼盈[40]係依據 Sartre、Frankl、May 和 Roger 對生命態度看法，編製了「生命態度」量表，以檢視大學生的生命態度，測量向度涵蓋了：生存的意義、生活的意義、存在的意義、死亡的意義等四個構面。陳慧融、陳志賢、丁原郁[41]編製的「終極關懷」量表，此研究工具之測量向度涵蓋了：死亡、孤獨、無意義等三個層面。綜整前述可知，國內對於生命意義感量表的測量，大致上乃參照 Crumbaugh 和 Maholick[42]所編製的「生命目的測驗」，該量表係依據 Frankl 的意義治療學之理論編製而成，目的乃是測量個體對生活所感受到的生命意義和目的之感受程度；然也有參照 Battista 和 Almond[43]所編製而成的「生命指數量表」，旨在測量個體發現其生命目標的能力和程度。

其次，就國外言之，最早是 Crumbaugh 和 Maholick's 於 1964 年所編製的「生命目的測驗」(Purpose in Life Test [PIL])。而 Battista 和 Almond[43]編製的「生命關懷量表」(Life Regard Index [LRI])，測量向度涵蓋了：生命架構、生命架構實現等二個層面。Jim、Purnell、Richardson、Golden-Kreutz 和 Andersen[44]編製的「生命意義量表」(Meaning in Life Scale [MILS])，測量向度涵蓋了：和諧與寧靜、生命觀與目標、混淆、靈性信仰等四個層面。Schulenberg 和 Melton[45]以 Frankl 之意義治療法為理論基礎，用以探討生命意義，其測量向度涵蓋了生命目的量表(Purpose in Life test [PIL])、LPQ、SONG、苦難意義測驗(Meaning in Suffering Test [MIST])、生命

態度剖面圖校正版(Life Attitude Profile Revised [LAP-R])。Wu 等人[46]乃係以 Frankl 的意義治療理論為基礎，編製「台灣大學生生命意義感量表」(Taiwan College Students' Sense of Life Meaning Scale)，測量向度涵蓋了：意志自由、求意義的意志、生命的意義等三個層面，用以檢視台灣大學生的生命意義感。綜上所述，國外對於生命意義感之相關研究的測量工具極眾，且所編製的理論依據亦有所不同，然大多數是以 Frankl 的意義治療理論為基礎，如，[47]、Schnell 和 Becker[48]、Steger[49]認為，生命意義常用 PIL、LRI、SOC 等三種量表。

再者，本研究欲探討大學生之生命意義感，經綜整專家學者對生命意義感的研究構面，並依據研究之目的與對象之實需，乃採用 Wu 等人[46]編製的「台灣大學生生命意義感量表」(Taiwan College Students' Sense of Life Meaning Scale)。此量表是以 Frankl 所建構的意義治療理論(logotherapy)作為基礎，申言之，意義治療法的理論基礎，涵蓋：意志自由、求意義的意志、生命的意義等三個互為緊密和關聯的基本信念之層面，俾以作為研究與探析的構面。

(三)相關研究

有關「生命意義感」之議題的探析與研究，就國外地區而言，所投入的時間相當的早，如，Crumbaugh 和 Maholick's 於 1964 年編製的「生命目的測驗」(Purpose in Life Test [PIL])；而就國內以此議題進行的相關研究觀之，最早是何英奇[16]所編製而成的「生命態度剖面圖量表」(The Life Attitude Profile [LAP])，旨在探析生命意義感及其相關因素[46]。

再者，經綜整前述國、內外之相關研究發現，性別與生命意義感，有顯著差異

[16]、[17]、[50]、[51]、[52]；然亦有研究指出，不同性別之男女大學生與生命意義感，無顯著差異[53]、[54]、[55]。年級與生命意義感，有顯著差異[17]；然亦有研究指出，年級與生命意義感，無顯著差異[56]。就讀不同之學院系的大學生與生命意義感，有顯著差異[17]。宗教信仰和生命意義感，有顯著差異[16]、[39]、[17]、[57]、[58]、[35]。然，亦有研究顯示，宗教信仰和生命意義，無顯著差異[57]、[55]。大學生有無戀愛經驗和生命意義感，有顯著差異[59]、[60]。

歸綜整前述可知，學者專家們的相關研究，雖在研究對象與研究向度等方面所使用的研究工具不一，而研究之結果也呈現若干的差異，然其終極目的，皆試圖瞭解大學生的生活、心理、行為、以及生命意義感等等各層面的疑難隱困，並提出具體之研究建議，俾以協助個體順利完成該階段的發展任務，進而臻於身心之正向與健康的大學生。進言之，生命意義感與大學生的性別、年級、學院等等之背景變項，呈顯不同程度的關聯，而其餘之背景變項的相關研究，卻付諸闕如，因而有待後續進一步的研究與探析予以驗證之。

二、正向情緒

(一)意涵

正向情緒係指個體對環境表達出快樂且令人愉悅的諸般情緒與反應，也就是個人判斷情緒刺激對己身有利而趨向之，應具有積極的性質和功能，縱然身處於逆境之際，亦更有容忍度的因應方式，進而依然對生活充滿著熱愛和關心[61]、[62]、[63]、[64]。申言之，是個體面對情緒對象所呈現具正面的評價，進而產生並得到愉悅與快樂的感受。亦即，具有正向效價(positive valence)的情緒，帶給個體愉悅、快樂的感受，提高個體的積極性及活動能力[65]、

[66]、[67]。所以，正向情緒涵蓋了愉快的、渴望的情境反應，而情緒的誘發則是來自於各種不同的狀況和思考之型態。進言之，正向情緒來自於安全與滿意的情境，致而啟動人體腦部大量分泌賀爾蒙，進而讓個體感受到快樂、健康、活力，以及可促進創造力的發展[68]、[26]。

綜整前述，正向情緒乃是個體面對週遭環境之事物所呈現的一種積極態度與愉悅之成份，亦是一種可使生活更為優質的概念。申言之，正向情緒不僅能影響個體對於過去的看法，進而影響對現在的生活情境之態度，以及未來面臨到各類問題的解決方法。質言之，個體可以對過去感到滿足，同時以愉悅和同理心感受現在，並且對未來充滿了自信。因之，正向情緒是促發個體愉悅或積極性的情緒。亦即，個體在環境中的愉悅成份，以提升個體正向的能量與心理資本。基此，本研究乃採用 Seligman 的詮釋，正向情緒是一種擴展個體生理、心理，以及社會等層面的資源系統，可促發個體從多元的面向進行廣泛性的思考，跳脫負向情緒的思維。申言之，本研究為探析大學生之正向情緒的現況，乃以 Seligman 以時間序列之「現在的正向情緒」的愉悅與心流為研究之構面，深入探究大學生正向情緒之實質感受與經驗。

(二)測量構面

Keyes 和 Haidt[69]指出，正向情緒可區分為三個研究主題，包括：正向的感覺、快樂、生活滿意度。Seligman[70]於《真實的快樂》(Authentic Happiness)一書中亦曾指出，快樂不僅是正向情緒的成份，同時亦是鼓勵個體透過適切之方式與途徑，勇於廣為追尋快樂的泉源。

再者，正向情緒的評量工具，一般而言，概含情緒伴隨而來的生理反應、情緒的主觀感受，以及情緒表達等三種評量取

向。隨著資訊革命社會的急遽來臨，儼然已呈現數位化時代的紀錄分析之相關工具。如，個體之臉部表情之分析工具，無疑地可經由錄製影像之諸般方式予以記錄當下所呈現的種種表情，繼而再透過編碼系統加以進行探究與分析。申言之，研究者主要運用生理反應之相關測量，已趨於不需透過文字和語言，不僅即可予以進行跨文化的相關探討與研究；同時也可有效地加以排除受試者未坦誠填答之限制。儘管如此，生理測量於運用上，以及解釋上仍有其若干程度的限制，也就是說只能測量到較為簡單的基本情緒，換言之，生理測量仍無法加以評量複雜的情緒[66]。

綜觀國內、外專家學者對於正向情緒之測量研究向度，大多採用 Likert 式量表，由受試者認同程度的測量予以評定之。基此，本研究乃聚焦於以個體主觀之實質經驗進行相關文獻的蒐羅與歸納，俾以作為探析的層面，以下茲就正向情緒所採用的測量工具，引列諸端，臚列摘述如后：

首先，就國內言之，常雅珍[71]，及陳勝梅[72]之測量向度，皆包括了：愉悅、同理心、知足、自信等四個向度。侯亭好[73]、黃絢質[74]、董晏佑[75]之測量向度，包括了：愉悅(低層次愉悅、高層次愉悅)、心流等二個向度，而侯亭好[73]所編製的「大學生正向情緒量表」，乃是根據 Seligman 之分類架構，由三個構念所構成，包括：低層次愉悅、高層次愉悅、心流等三個層面，用以測量大學生的正向情緒。李偉民等人[62]歸納參考 Seligman 的真實的快樂量表加以編修「正向情緒量表」，用以作為該研究之工具，其測量向度為：過去正向情緒(滿意)、現在正向情緒(快樂)、未來正向情緒(樂觀)等三個向度。蘇倫慧、賴志超和趙淑珠[76]之測量層面為：令人愉快的、開心的、樂觀的等三個向度。

董中富[77]之測量層面為：情緒的覺察與辨識、控制感、普同感、可理解感等五個向度。常雅珍和林奕宏[20]之測量層面為：感恩、同理心、寬恕等三個向度。楊致昆[78]採用 PANAS 之正負向情緒量表，該量表之測量層面包括：感興趣的、興奮的、專注的等三個向度。

就國外言之，Mehrabian 和 Russell[79]所提出的「愉悅－喚起－掌控量表」(Pleasure, Arousal and Dominance [PAD]) 的三個向度情感模型，分別為：愉悅、喚起、掌控等，即透過這三個向度的自陳述量表，可有效解釋和區分人類的情感，而該量表經由翻譯成為中文簡化版 PAD。Waston、Clark 和 Tellegen 所編製的「正負向情感量表」(Positive and Negative Affect Schedule [PANAS])，用以測量個體情緒的傾向和程度，其研究之對象為憂鬱症與躁鬱症之患者[81]，可說是目前最廣泛被採用的正向情緒之測量工具，該量表包括：興趣、堅毅、決心、投入、自滿、主動等六個向度。Seligman[23]之研究層面包括：過去的正向情緒、現在的正向情緒、未來的正向情緒等三個向度。Keyes 和 Haidt[69]指出，正向情緒乃是指情緒的健康，且可區分為正向的感受、快樂、生活滿意度等三個向度。Fredrickson[82]之測量向度為：享樂、興趣、滿足等三個向度。

綜整前述，專家學者探析正向情緒的構面，整體上可區分為四類：(一)測量向度為愉悅、知足、自信、同理心；(二)測量向度為愉悅、心流；(三)測量向度為滿意、快樂、樂觀；(四)測量向度為正向情緒、負向情緒的探討等。申言之，正向情緒是個體面對週遭事物時所呈現的一種積極態度，亦是一種可使生活更為優質的概念。因之，只要能習得正向情緒之知能與技巧，即可翻轉對往昔的想法，進而能加

以珍惜把握與珍惜當下所擁有的，並對未來充滿了無限的希望和信心。進言之，就國外的研究言之，PANAS、OHQ 等，皆是以同時測量個體之正向和負向情緒為主要之目的。就國內之研究而言，專家學者各因其研究目的之不同所採用的量表內涵，亦因其研究需求之不同而形成若干的差異性。因之，本研究對「正向情緒」之測量向度，乃採用侯亭好[73]所編製之「大學生正向情緒量表」為測量工具，其所持之基本構想乃為該量表的受試對象和本研究相符應，且該量表所採用的正向情緒構念為 Seligman 之現在正向情緒的分類，而此種分類較能涵蓋和闡釋不同專家學者所呈現的多元樣貌之正向情緒的向度。

(三)相關研究

生活趨於快樂的個體可能擁有較多的優勢作為，諸如：寬裕的經濟收入來源、強健的體魄、支持性的家庭婚姻及人際關係、生活中低創傷或悲劇、有效的因應行為，然許多的研究顯示，當前列之變項整合後予以探析之，就快樂言之，僅為 8%-15%的解釋量[79]。

再者，經綜整國內、外之相關研究發現，大學生之性別與正向情緒，有顯著差異[75]、[78]、[79]、[23]；年級與正向情緒，有顯著差異[78]、[83]；就讀之學院與正向情緒，有顯著差異[75]、[84]。有無宗教信仰的大學生與產生高層次愉悅的頻率，有顯著差異，而有宗教信仰者較感到快樂[73]、[23]。

綜整前述可知，正向情緒有助於個體之生活滿意度、心理健康、提升創造力，且可增進關係之營造。是以，正向情緒與大學生的性別、年級、學制、宗教信仰等背景因素呈顯不同程度的關聯，其餘之變項是否相關，則有待後續進一步的研究與探析。基此，本研究乃將正向情緒區分為

低層次愉悅、高層次愉悅、心流等三個構面並與大學生之背景變項對的現況予以探析之。

三、生命意義感與正向情緒之相關研究

根據相關之研究文獻指出，如，何英奇[16]之研究發現，生命意義感和責任感呈正相關。潘靖瑛、劉修吟和方菊雄[97]之研究發現，生命教育課程能觸發學生思索自身存在的實質意義和核心價值，以正向的態度面對挫折和死亡，以及要惜福、感恩。而具有正向情意的個體，能對自己的人生存在之價值進行自我的肯定[47]。因之，當個體以積極、正向的人生態度和外顯行為的展現，以及負責任的態度自我超越，持恆地對生命意義追尋、探索，並肯定自我的價值，進而完成個體全人生觀的責任，著實可促使個體感受生命歷程存在的實質意義。進言之，當個體對於生活週遭事件，是以一個積極和正向的態度面對與因應，並對自我生命有著達到既定目標的動機，如此對未來的生活會促發正向的期待和感受。

綜整前述，當個體對自身的生命具有意義感時，可創造和提升個體生命之價值，進而提高個體正向情緒的積極性與活動能量。申言之，生命意義感不僅是我們人類生命的終極目標，同時也能深層敏銳地覺察和體驗生命意義所伴隨而來的正向情緒，如：愉悅、樂觀、同理心、自我實現，以及生命意義的超越。進言之，意志自由是個體在生理、社會，以及心理等三個層面的運作中因應外界環境的能力，亦即是個體對苦難、死亡、罪惡等層面的回應狀態，而這三個層面，無疑是構成個體生命存在於艱難困頓情境的主要內涵[85]、[86]。而傳統的研究取向認為，負向情緒較傾向於窄化個體的思考一行動技能，進而促使個體產生若干不同特定程度的行

為[87]。因之，根據 Fredrickson[82]的擴展建構理論，正向情緒，如：愉悅、興趣、滿足等，能擴展個體之注意、認知等層面，而在認知彈性的靈活思考中，以正向的態度去詮釋生活事件的實質意義，進一步促發生命意義感的追求，以及實現生活的目標。由此可知，生命意義感與正向情緒兩者間的具體效果和影響程度。因此，個體擁有愈高層次的生命意義感，亦可趨於較佳的正向情緒之能量。是以類推，生命意義感對正向情緒之間應具有直接影響，生命意義感也應對正向情緒產生直接的效果。

參、研究設計

一、研究方法與對象

首先，本研究採用調查研究法(survey research)，並修編結構式問卷(structured questionnaire)進行實徵性的調查研究，而所修編之量表係取得原著作者之同意並簽署量表同意書；繼以高雄地區某大學一至四年級學生為對象，以分層比例隨機抽樣(stratified proportional random sampling)，並依據 Krejcie 和 Morgan[88]所提，母群體決定樣本數之公式，對於抽樣誤差係採用 95%之信賴水準(confidence level)，而母群體(population)推論的可容忍誤差(tolerated error)為 $\pm 5\%$ 。

其次，就預試樣本而言，以立意取樣(purposive sampling)，問卷共發出 120 份，實得有效樣本 108 份，可用率為 90%。樣本之分佈，就性別言，男性為 57 人，佔 52.78%；女性為 51 人，佔 47.22%。就年級言，一年級為 25 人，佔 23.15%；二年級為 28 人，佔 25.93%；三年級為 29 人，佔 26.85%；四年級為 26 人，佔 24.07%。

再者，本研究之正式施測樣本，總計發出 385 份，回收 368 份，回收率為 95.58

%，繼而，經詳實檢視填答不完整、漏答題項過多或過於呈現明顯連續一致性之傾向者，總計剔除是類問卷共 36 份，實得有效樣本 332 份，可用率為 90.21%。本研究之正式樣本，就性別言之，男性為 168 人，佔 50.60%；女性則為 164 人，佔 49.40%。就年級言之，在一、二年級的樣本結構上，分別為 83 人、81 人，各佔 25%、24.40%；三、四年級則分別為 85 人、83 人，各佔 25.60%、25%。就參與社團言之，大學生有參與社團以 187 人為最多，佔 56.33%；未參與社團則為 145 人，佔 43.67%。就宗教信仰言之，大學生有宗教信仰 189 人為最多，佔 56.93%；無宗教信仰則為 143 人，佔 43.07%。就戀愛經驗言之，以未曾經歷過 159 人為最多，佔 47.89%；以前有，但已分手為 82 人，佔 24.70%；目前有男/女朋友則是為 91 人，佔 27.41%。

再者，本研究對樣本代表性之檢定，係採用卡方適合度(goodness of fit)檢定，因此，就年級別之檢定言之，信賴水準為 95% 下， $\chi^2 = .52$ ， $df = 3$ ， $p > .05$ ，即樣本與母體一致。可知，本研究之年級別的樣本具代表性。

二、研究工具

本研究修編之問卷都經過預試(pre-test)，篩選題目的標準為：(1)項目分析：該量表之總分的前 27%以上者為高分組，低於總分 27%以下者為低分組，進行各題高、低分組獨立樣本 t 檢定，該題決斷值(CR)大於 3.0，且達 .01 之顯著水準，因而該量表乃是以受試者在該問卷之總分作為分組的標準。亦即，以極端組比較法(comparisons of extreme groups)，進行預試問卷之加總。

此外，該題與全量表得分之相關值達 .30 以上。最後，刪除該題後 值小於總量表 α 值。(2)因素分析(factor analysis)：首

先，KMO(Kaiser-Meyer-Olkin)值大於 .80，Bartlett's 球性考驗的 χ^2 達顯著水準，此表示適合進行因素分析。其次，因素負荷量(factor loading)選取 .30(含)以上，採用主軸法(method of principal axis)進行因素之萃取，保留因素量平方和，以及陡坡圖大於或等於 1 的因素，且考量因素間彼此有某種程度的相關之特性，故選取共同因子的轉軸法，則是採用屬斜交轉軸(Oblique rotation)之 Promax 轉軸法，並依據樣式矩陣(pattern matrix)之係數，做為題項歸屬因素的判斷依據，形成各量表的構面，而該因素至少包含 3 個題項才決定予以保留之，進而決定萃取因素之個數，以建立問卷的建構效度(construct validity)。3.信度分析(reliability analysis)：層面 Cronbach's α 係數須 .60 以上，整體則 .80 以上。此外，量表都採李克特式五點量表(Likert-type five-point scales)。

(一)生命意義感量表

全量表係由三個因子所構成，共計 18 個題項，均為正向題(positive item)。進言之，該量表之分層面暨題項分別為：1. 意志自由(1-5 題)；2. 求意義的意志(6-12 題)；3. 生命的意義(13-18 題)。全量表進行項目分析時，共刪除 2 題。因素分析時，KMO 值為 .86，而 Bartlett's 球面性近似卡方分配之檢定，其(χ^2)值為 691.85，自由度為 174，達顯著水準($p < .001$)，顯示母群體的相關矩陣間，有共同因素的存在，適合進行因素分析。繼而經考驗，第一、二、三因素之負荷量平方和，分別為 2.32、1.97、1.86，而累積總解釋變異量為 58.64%。信度考驗方面，生命意義感總量表的 Cronbach's α 係數為 .87，而各分量表的 α 係數分別為，意志自由 .83、求意義的意志 .86、生命的意義 .84，由此顯示，該量表之內部一致性良好。誠如，吳明隆[89]指

出，總量表的信度係數最好在.80 以上；分量表最好在.70 以上。

(二)正向情緒量表

全量表係由三個構念所構成，共計 15 個題項，均為正向題。進言之，該量表之分層面暨題項分別為：1.低層次愉悅(1-2 題)；2.高層次愉悅(3-6 題)；3.心流(7-15 題)。全量表進行項目分析時，共刪除 1 題。因素分析時，KMO 值為.84，而 Bartlett's 球面性近似卡方分配之檢定，其(χ^2)值為 248.76，自由度為 146，達顯著水準($p < .001$)，顯示母群體的相關矩陣間，有共同因素的存在，適合進行因素分析。繼而經考驗，第一、二、三因素之負荷量平方和，分別為 3.34、2.96、2.87，累積總解釋變異量為 67.93%。信度考驗方面，正向情緒總量表的 Cronbach's α 係數為.88，而各分量表的 α 係數分別為，低層次愉悅.80、高層次愉悅.86、心流.89，由此顯示，該量表之內部一致性良好。

三、統計方法

本研究採用描述性統計，以平均數、標準差、次數分配，分析受試樣本及各變項之現況。推論統計方面有：獨立樣本 t 檢定、獨立樣本單因子變異數分析(事後比較採用 Scheffe 法)、皮爾森積差相關、迴歸分析、典型相關。

肆、研究結果與討論

本研究為達研究目的，首先，以描述性統計，瞭解大學之生命意義感、正向情緒等各變項之現況；其次，以獨立樣本 t 檢定、獨立樣本單因子變異數分析進行考驗，俾以瞭解不同背景變項，在依變項上是否有顯著差異；第三，運用積差相關，探討各變項間的相關程度；第四，採用迴歸分析，瞭解變項間的預測力；第五，運用典型相關，分析各變項間的關聯情形；

最後，則是將本研究結果與現有之文獻探討進行討論，茲臚列依序分析說明如次：

一、現況

本研究工具係採用李克特氏五點量表(Likert-type five-point scales)，由受試者在連續計量的方格型選項詞中，依量表等距的正負方向性，及強弱度，每題得分最高為 5 分，最低為 1 分，平均值則是 3 分。因此，受試者之得分超過此一平均值愈高，表示受試者在各變項的知覺程度愈佳。申言之，根據吳明隆[90]指出，五點量表之平均數 1.8 分以下為低等程度，1.81-2.60 分是為中下程度，2.61-3.40 分是為中等程度，3.41-4.20 分是為中上程度，4.21 分以上則是為高等程度。以下茲就統計分析結果，臚列依序說明如次：

(一)生命意義感方面

本研究乃依據「生命意義感量表」所蒐集獲得的問卷調查之實徵性資料，進而予以統計分析之。由於本研究工具係採用李克特氏五點量表(Likert-type five-point scales)，由受試者在連續計量的方格型選項詞中，依量表等距的正負方向性，以及強弱度，從「完全符合」到「完全不符合」，每題得分最高為 5 分，最低為 1 分，平均值則是 3 分。因此，受試者之得分超過此一平均值愈高多，表示受試者對於生命意義感的知覺程度愈佳。

其次，本研究之結果顯示，生命意義感之三個分層面的單題平均數介於 3.87 至 3.98 之間，且皆高於中間值 3.0。進言之，各層面之得分，由高而低，分別依序是：「意志自由」最高($M=3.98$)；次之是「生命的意義」($M=3.90$)，而平均數之得分最低的層面，則是「求意義的意志」($M=3.87$)。由此顯示，本研究之大學生，在生命意義感之各層面的平均數為中上程度。

再者，就「整體生命意義感」而言，

每題平均分數之得分為 3.93 分，高於每題中間值 3 分。意即，本研究之大學生，在「整體生命意義感」上之得分為中上程度。由此顯示，本研究之大學生在生命意義感量表之各層面暨整體層面上之得分是位於中上程度的範圍。進言之，本研究之結果與吳銘祥[59]之研究結果大致相符。亦即，大學生之「生命意義感」在中等之上程度的表現。

復次，本研究之結果顯示，生命意義感之各層面的每題平均分數，以「意志自由」之層面的得分較高。研究者臆測此因，可能是本研究之大學生在心理社會發展階段中，此時期的個體乃首次具備統合思考與社會資源網絡的能量。因之，誠如，Frankl[91]指出，當個體在面對自身的生命歷程之困境時，所擁有做決定的生命風格之自由，能夠透過自由意志予以決定接受或拒絕其所要面對的困境，進而可充分地自主決定自身的實質存在和成長。而「整體生命意義感」之得分在中等之上程度，推測其因是本研究之大學生是處於青春心理社會化的重要發展與歷程之階段，因之，對於生命價值觀和意義觀的變異，亦是隨其發展歷程之影響而可能有著某種程度的變動。申言之，個體能對較高層次的生命目的與意義擁有協調一致的信念，進而能夠協助個體追尋生命意義感，以及幸福感[11]、[13]。

(二)正向情緒方面

首先，本研究為瞭解大學生正向情緒之現況，係採用總分平均、總分標準差、題數、單題平均等等之統計分析數據，並以 Likert 式五點量表，由受試者在連續計量的方格型選項詞中，依量表等距的正負方向性，以及強弱度，從「非常符合」到「非常不符合」，每題得分最高為 5 分，最低為 1 分，平均值則是 3 分，據以判斷大

學生在正向情緒各構念現況的高低程度。因此，受試者之得分超過此一平均值愈高，表示受試者對於正向情緒的知覺程度愈佳。

其次，本研究之結果顯示，正向情緒之三個分層面的單題平均數介於 3.91-4.01 之間，意即是介於五點量表之選項的「符合與不符合各半」與「符合」之間，表示為中上程度。進言之，各層面之得分，由高而低，分別依序是：「低層次愉悅」最高($M=4.01$)；次之是「心流」($M=3.98$)，而平均數得分最低之層面，則是「高層次愉悅」($M=3.91$)。由此顯示，本研究之大學生，在正向情緒之各層面的平均數為中上程度。

再者，就「整體正向情緒」而言，每題平均分數之得分為 3.96 分，高於每題中間值 3 分。意即，本研究之大學生，在「整體正向情緒」上之得分為中上程度。由此顯示，本研究之大學生在正向情緒量表之各層面暨整體上的得分是位於中上程度之範圍。據此顯示，本研究之大學生，在「正向情緒」的知覺上，屬於中上程度之範圍。進言之，本研究之結果與董晏佑[75]、蔡佳男[83]、楊弘琪[92]之研究結果大致相符。亦即，大學生之正向情緒在中上程度的表現。

復次，本研究之結果顯示，正向情緒之各層面的每題平均分數，以「低層次愉悅」之層面的得分較高。研究者臆測此因，可能是本研究之大學生對生活中產生的愉悅，認為其僅會產生於生活中的感官短暫愉悅，包含享樂及喜悅。誠如，Seligman[23]指出，雖然感官的感覺可帶給個體快樂，然較不易將生活的樂趣建立在感官的滿足上，因為這些可說都是暫時性的，一旦外在刺激消失，即會很快隨之而褪去。而「整體正向情緒」之得分在中等之上程度，推

測其因，可能是本研究之大學生當面對情緒對象時，趨於呈現較為正面的評價。誠如，Isen[27]指出，正向情緒有助於提升個體的認知彈性和開闊思維，促使個體以不同觀點與面向看待人、事、物。

二、差異分析

本研究係以描述性統計、獨立樣本 t 檢定、獨立樣本單因子變異數分析，進行各變項之現況與差異分析，以下茲就統計分析結果，臚列依序說明如次：

(一)生命意義感方面

不同背景變項與生命意義感的差異分析，經考驗結果，年級($F = 2.57, p < .001$ ，三年級 $>$ 二年級)、性別($t = 2.81, p < .01$ ，女 $>$ 男)、社團($t = 2.94, p < .01$ ，是 $>$ 否)宗教信仰($t = 2.76, p < .01$ ，是 $>$ 否)，戀愛經驗($F = 2.98, p < .001$ ，以前有但已分手 $>$ 未曾經歷過)，此一結果顯示，與陳黃秀蓮和吳明隆[17]、吳銘祥[29]、鄭照順[60]、Steger 和 Frazier[35]、Pargament[58]、Crumbaugh[93]之研究結果大致相符。然本研究之結果也有與相關的研究文獻結果不同，何英奇[16]、Zika 和 Chamberlian[50]、[51]、Weber[52]。也就是說，大學生的生命意義感會隨著年級、性別、社團、宗教信仰、戀愛經驗等五個變項的不同，而有顯著差異。推測其可能之因，乃為本研究之「意志自由」、「求意義的意志」、「生命的意義」等三個層面，以及「整體生命意義感」的知覺，也受到個人特質以及環境脈絡之交互作用的影響。申言之，依前述之研究結果綜整歸納可知，整體而言，生命意義感所追尋的意義，乃在於個體能清晰地意識到自我的存在和價值，因此，當生命具有實質意義時，則個體在其生活歷程裡亦較有目標和能力[9]、[10]。因此，當大學生得以知覺和理解到生命中的實質意義，則個體在其生命中較有目標和存在的基本信念與核心價值。申言之，個體能從環境中具有自

由選擇的態度和立場，決定自我要成為什麼樣的自己，甚至超越自身之外的生理、心理，及社會情境，進而探究生命意義並展現個人之獨特性或具有動機的傾向。

再者，從正向心理學的觀點言之，生命乃是一種趨於高素質的心理性之存在，而人生所具有的實質意義，乃在於持恆地追尋實質之意義，進而促發個體深層地意識到自身的存在和價值，因之，當生命具有實質之意義時，方能激發個體無限的生命能量且終其一生的勇於面對，所以，提升生命意義感，對個體而言著實是重要的基本元素與核心價值[2]、[6]、[9]、[10]。因為有意志的自由才有選擇的態度；透過個人之自由意志進而作出生活情境裡之諸般選擇並投入對生命之探究，而在其中即能得以追尋其生命之實質意義。

(二)正向情緒方面

不同背景變項與正向情緒的差異分析，經考驗結果，年級($F = 2.76, p < .01$ ，四年級 $>$ 三年級)、性別($t = 2.65, p < .01$ ，女 $>$ 男)、社團($t = 2.71, p < .01$ ，是 $>$ 否)宗教信仰($t = 2.69, p < .01$ ，是 $>$ 否)，戀愛經驗($F = 2.86, p < .001$ ，以前有但已分手 $>$ 未曾經歷過)。本研究之結果顯示，與侯亭好[73]、董晏佑[75]、楊致昆[78]、蔡佳男[83]、Seligman[23]之研究結果大致相符。然本研究之結果也有與相關的研究文獻結果不同[84]。也就是說，大學生的正向情緒會隨著年級、性別、社團、宗教信仰、戀愛經驗等五個變項的不同，而有顯著差異。推測其可能因，乃為本研究之「低層次愉悅」、「高層次愉悅」、「心流」等三個層面，以及「整體正向情緒」的知覺，也受到個人特質以及環境脈絡之交互作用的影響。進言之，「低層次愉悅」乃是個體藉由外在的刺激引發感官上短暫的、立即的，且會帶給個體強烈高興、愉悅之感受

[73]、[94]。如，本研究量表題項的第六題：「聞到新出爐的麵包、花香、太陽曬過的衣服等香芬會使我愉快」。申言之，大學生當體驗其生活經驗之歷程的充實感，且伴隨著其表達意念所產生的一種感情狀態。而「心流」乃是個體對於一個高度興趣的活動能專注沉浸於情境中，並同時建構個人未來的心理和社會資本[73]。因之，「整體正向情緒」不僅可促使個體跳脫負向情緒的思維框架，同時亦能有著愉悅的情緒經驗或實質感受，以積極且樂觀的態度面對種種問題[22]、[23]。然而，大學生於整個求學的歷程中，可能面臨著諸般的種種壓力、學業成就，以及人際困擾等負面之情緒，而為將此之情境翻轉為正向之能量，多元地從事具建設性之活動，促使個體漸次地累積和深化其自信，如此，不僅可促進大學生之思考和行為的開闊，有利於建構種種諸般的資源，激發其學習興趣與動機；同時亦可進而開創更為多元和創意的問題解決之能量。

三、積差相關

本研究為瞭解生命意義感與正向情緒彼此間的關係，乃運用皮爾森積差相關(Pearson product-moment correlation)，以求算研究變項之各層面的相關係數。進言之，相關係數的絕對值愈高，表示二個變項的關係愈密切[90]。以下茲就統計分析結果，臚列依序說明如后：

(一)生命意義感與正向情緒之整體層面

經以 Pearson 相關係數測量，並定顯著水準(Sig.)為雙側檢定(2-tailed)，在 SPSS 輸出結果表報中，對角線的值都是 1，顯示，生命意義感之整體層面與正向情緒之整體層面，達顯著之正相關($r = .85, p < .001$)。

(二)生命意義感之各分層面與正向情緒之整體層面的相關考驗

1. 生命意義感之「意志自由」的分層面與正向情緒之整體層面，達顯著之正相關($r = .84, p < .001$)。
2. 生命意義感之「求意義的意志」分層面與正向情緒之整體層面，達顯著之正相關($r = .80, p < .01$)。
3. 生命意義感之「生命的意義」分層面與正向情緒之整體層面，達顯著之正相關($r = .81, p < .01$)。

(三)生命意義感之整體層面與正向情緒之各分層面的相關考驗

1. 生命意義感之整體層面與正向情緒之「低層次愉悅」分層面，達顯著之正相關($r = .81, p < .001$)。
2. 生命意義感之整體層面與正向情緒之「高層次愉悅」分層面，達顯著之正相關($r = .80, p < .001$)。
3. 生命意義感之整體層面與正向情緒之「心流」分層面，達顯著之正相關($r = .79, p < .001$)。

(四)生命意義感之各分層面與正向情緒之各分層面的相關考驗

1. 生命意義感之「意志自由」分別與正向情緒之「低層次愉悅」($r = .83, p < .001$)、「高層次愉悅」($r = .82, p < .001$)、「心流」($r = .81, p < .001$)，達顯著正相關。
2. 生命意義感之「求意義的意志」分別與正向情緒之「低層次愉悅」($r = .81, p < .001$)、「高層次愉悅」($r = .78, p < .01$)、「心流」，達顯著之正相關($r = .77, p < .001$)。
3. 生命意義感之「生命的意義」分別與正向情緒之「低層次愉悅」($r = .82, p < .001$)、「高層次愉悅」($r = .76, p < .001$)、「心流」($r = .80, p < .001$)，達顯著正相關。

綜整研究結果顯示，生命意義感之整體層面暨分層面與正向情緒之整體層面暨

分層面，達顯著正相關，此與吳和堂、廖珮勳[12]、何英奇[16]、陳黃秀蓮、吳明隆[17]、陳慧融、陳志賢、丁原郁[41]、Snyder和 Lopez[47]、Fredrickson[82]的研究結果大致相符。也就是說，生命意義感的認知程度愈高，正向情緒的知覺狀態與彈性亦可能趨於愈佳，兩者相互影響。推測其可能之因，乃為當個體對自身的生命具有意義感時，可創造和提升個體生命之價值，進而提高個體正向情緒的積極性與活動能量。根據 Fredrickson[82]的擴展建構理論，正向情緒，能擴展個體之注意、認知等層面，而在認知彈性的靈活思考中，以正向的態度去詮釋生活事件的實質意義，進一步促發生命意義感的追求，以及實現生活的目標。由此可知，生命意義感與正向情緒兩者間的具體效果和影響程度。申言之，具有正向情意的個體，能對自己的人生存在之價值進行自我的肯定[47]。基此，生命意義感不僅是我們人類生命的終極目標，同時也能深層敏銳地覺察和體驗生命意義所伴隨而來的正向情緒，如：愉悅、樂觀、同理心、自我實現，以及生命意義的超越。

綜上所述，本研究的二個變項之整體層面暨各分層面的相關係數，都達到顯著水準(雙尾)。亦即，生命意義感與正向情緒之整體層面及各層面彼此間，具有顯著的正相關。由此顯示，本研究之各構念層面間，具有正相關的顯著性。

四、迴歸分析

本研究為瞭解研究目的(四)，將生命意義感之三個分層面對正向情緒之整體層面，運用逐步迴歸進行分析，茲臚列說明如次：

(一)預測變項的變異數膨脹因素值(VIF)，介於 1.18-1.75，Durbin-Waston 值為 1.89，接近於理想值的 2，顯示本量

表，應無多元線性相關存在的基本假設。

(二)預測變項預測效標變項(正向情緒)

時，進入迴歸方程式的顯著變項，依序為：生命的意義、求意義的意志、意志自由等變項，經考驗，多元相關係數為.87，聯合預測正向情緒解釋變異量為.68。亦即，預測變項能聯合預測效標變項 68%的變異量。

(三)就個別變項的解釋量觀之，以「生命的意義」之層面的預測力較佳，其解釋量為 57%。

(四)從標準化迴歸係數觀之，生命的意義、求意義的意志、意志自由等變項的 β 係數值為正數，顯示預測變項對效標變項(正向情緒)的影響為正向，亦即，具較佳之正向情緒的知覺狀態與認知彈性。

綜整歸納可知，生命意義感之生命的意義、求意義的意志、意志自由等三個層面能對正向情緒具有聯合預測力，此與常雅珍和林奕宏[20]、董晏佑[75]、蘇倫慧等人[76]、Zika[51]之研究結果大致相同。也就是說，預測變項能聯合預測效標變項。推測其可能之因，乃為個體能以正向的能量負起生命之責，如此才是我們人類得以存在且至為重要的本質，也唯有透過負責任的態度，方能圓滿完成我們人類全人生觀之生命歷程的使命[86]。因之，善用社會資源網絡系統的個體，當遭遇挫折逆境時，可妥適運用情緒性與工具性的相關資源調整自身的心理狀態，因而容易獲得生命意義感，以及幸福感[13]。所以，當個體對於生活週遭事件，是以一個積極和正向的態度面對與因應，並對自我生命有著達到既定目標的動機，如此對未來的生活會促發正向的期待和感受。

五、典型相關

本研究為瞭解生命意義感與正向情緒彼此間的典型因素相關情形，乃運用典型相關(canonical correlation)，分析研究變項之各層面的結構關係。進言之，典型相關是用來解釋一組自變項(independent variables)與另一組依變項(dependent variables)間關係的統計分析方法[95]。以下茲就統計分析結果，臚列依序說明如后：

再者，本研究之生命意義感的三個控制變項，透過三個典型因素，經考驗發現，可解釋效標變項(正向情緒)總變異量的 86%，且生命意義感與正向情緒彼此間，具有三組的典型因素存在，且皆達顯著水準，顯示兩變項間具有典型相關因素存在。進言之，生命意義感與正向情緒，第一組的典型相關係數 $\rho_1 = .84$ ($p < .001$)；第二組的典型相關係數 $\rho_2 = .71$ ($p < .001$)，第三組的典型相關係數 $\rho_3 = .67$ ($p < .001$)。因此，X 組三個變項，主要透過三個典型因素影響到 Y 組三個變項，此三組典型變量 χ_1 & η_1 、 χ_2 & η_2 、 χ_3 & η_3 ，可互相解釋的變異部分，分別為 59%、19%與 16%，且第一組典型變量間的相關係數為 .61。

其次，X 組生命意義感三個變項被典型因素(變量) χ_1 、 χ_2 、 χ_3 ，可解釋的變異量，分別為 38.75%、21.94%、27.62%，總計從 X 組萃取出的三個典型變量，共可解釋 X 組三個生命意義感變項 88.31%的變異量。X 組被相對應 Y 組變項之典型變量 η_1 、 η_2 、 η_3 解釋的變異量，分別為 43.90%、.98%、.97%，合計 45.85%。換言之，正向情緒透過三組典型變量，共可解釋正向情緒 45.85%的變異量。

再者，Y 組正向情緒三個變項被自己典型變量 η_1 、 η_2 、 η_3 ，可解釋的變異量，分別為 51.38%、21.75%、14.23%，總計從 Y 組萃取出的三個典型變量，共可解釋 Y 組三個正向情緒變項 87.36%的變異量。

另外，Y 組被相對應 X 組變項之典型變量 χ_1 、 χ_2 、 χ_3 解釋的變異量，分別為，39.62%、.85%、.43%，合計 40.90%。亦即，生命意義感透過三組典型變量，可解釋正向情緒 40.90%的變異量。控制變項的第一個典型因素，可解釋效標變項的第一個典型因素總變異量的 61%，而效標變項的第一個典型因素，可解釋效標變項總變異量的 51.38%。

復次，就典型結構相關係數的考驗而言：第一組控制變項中與典型因素(χ_1)之相關，較高者為「生命的意義」，其結構係數值為 .95，而「求意義的意志」、「意志自由」之結構係數，則是分別為 .51、.39，屬於中度相關，由於其數值均為正數，表示其影響為正向。而第一組在效標變項中，以「低層次愉悅」的結構係數最高，其數值為 .91，而「高層次愉悅」、「心流」，其結構係數值，則是分別為 .43、.19，由於其數值均為正數，表示其影響為正向。

因此，本研究之自變項與依變項的典型相關分析，經綜整歸納得知：

- (一)三組典型變量之相關係數，共有三組達到顯著水準，而得到的典型相關係數分別為： $\rho = .84$ 、 $\rho = .71$ 、 $\rho = .67$ 。
- (二)第一組典型變量 χ_1 和 η_1 ，可以互相解釋的變異部分是 61%。
- (三)X 組(第一組)的典型變量 χ_1 ，可以解釋生命意義感之三個向度變項 38.75%。第二組(χ_2)、第三組(χ_3)的典型變量，可以解釋生命意義感之三個向度變項分別為 21.94%、27.62%。
- (四)Y 組(第一組)的典型變量 η_1 ，可解正向情緒三個向度變項 51.38%。而第二組(η_2)、第三組(η_3)的典型變量，可解釋正向情緒三個向度變項分別為 21.75%、14.23%。
- (五)正向情緒的典型變量的重疊係數，即

是從自變項萃取的典型變量 χ_1 、 χ_2 、 χ_3 對大學生正向情緒的解釋量分別是39.62%、.85%、.43%；而大學生對生命意義感的典型變量的重疊係數，即為依變項萃取的典型變量 η_1 、 η_2 、 η_3 可以對生命意義感的解釋量分別是43.90%、.98%、.97%。

綜整研究結果顯示，生命意義感與正向情緒彼此間，具有顯著之典型相關存在，此與陳慧融等人[41]、潘靖瑛等人[97]、Snyder 和 Lopez[47]、Frijda 等人[87]的研究結果大致相符。推測其可能之因，乃為人類在生命歷程中面臨著諸多的挑戰，然其核心之信念乃在於正向的心理，因為生活中的諸多挑戰提供了支持性的解決方案[19]。意即，具有正向情意的個體，對自己的人生存在之價值能進行自我肯定[47]。因之，大學生倘若能在思(情)緒和混沌待釐清之際，關注並聚焦於正向情緒的發展，進而促使個體有著快樂或愉悅的情緒經驗或實質感受，以積極且樂觀的態度面對種種問題[23]，甚至建構未來正向的心理資本，進而找到人生的意義，著實有利於促使個體擁有未來快樂的人生。所以，當個體對自身的生命具有意義感時，可創造和提升個體生命之價值，進而提高個體正向情緒的積極性與活動能量。

綜整前述之分析，說明大學生的生命意義感與正向情緒二個變項，彼此間互有顯著的典型相關存在，亦即，兩者之間互有影響力，具推測效果。由此可知，生命意義感與正向情緒兩者之間的具體關聯和影響程度。

伍、結論與建議

本研究旨在探討大學生之生命意義感與正向情緒的關聯，首先，經由文獻的蒐整，構思本研究的整體架構。第二，選取

預試樣本，並透過項目分析、因素分析，以及信度分析等步驟的考驗，進行因素的萃取；第三，選取正式樣本，進而確立因素結構。第四，採用描述性統計、推論性統計，進行各變項的現況分析、差異分析、積差相關、迴歸分析，以及典型相關等分析。經由統計分析的歷程，遂得出諸項的研究結果，並歸結出研究結論，進而導引出可供參酌的建議，茲臚列依序說明如次：

一、結論

本研究實徵調查之結果發現：(一)現況分析方面：生命意義感與正向情緒之現況，都達中上程度的認知。(二)差異分析方面：生命意義感會因其年級、性別、參與社團、宗教信仰、戀愛經驗等五個背景變項之不同，而有顯著差異；正向情緒會因其年級、性別、參與社團、宗教信仰、戀愛經驗等五個背景變項之不同，而有顯著差異。(三)積差相關方面：生命意義感與正向情緒彼此間，具顯著之正相關。亦即，生命意義感的認知程度愈高，正向情緒的知覺狀態與彈性亦可能趨於愈佳，兩者相互影響。(四)迴歸分析方面：生命意義感對正向情緒，具預測力。(五)典型相關方面：生命意義感與正向情緒彼此間，具有顯著之典型相關存在。

二、研究建議

本研究根據研究目的，進行實徵性的問卷調查，並依研究結果與結論，進而試提研究建議，茲臚列依序說明如次：

(一)學校方面

宜參照生命意義感層面的內涵，積極覺察大學生的心靈狀態，透過鷹架作用，俾以擴展生命意義感的覺知

根據本研究實徵調查之結果顯示，控制變項，透過三個典型因素，可解釋效標變項(正向情緒)總變異量的86%，且具有三組典型因素存在，皆達顯著水準，顯示

變項間具推測效果。亦即，生命意義感的認知程度愈高，正向情緒的知覺狀態與彈性亦可能趨於愈佳。探究其因，生命意義感的認知態度與正向情緒之良窳，和大學生的整體生活息息相關。當個體處於正向心理時不僅使人感到快樂；同時也增強身體的免疫力；因而當生活上遇到疑難隱困時能以積極性的信念與態度因應之。

綜整前述，所以本研究建議，大學校院之相關單位，應具體規劃設計相關的課程，輔導大學生透過「鷹架作用」，具體的探索與建構自我的生命意義感；同時亦可適宜地舉辦相關的專題講座，邀請熱愛生命的正向楷模與大學生們分享、討論和探索，確立生命意義核心價值的心路歷程，或規劃舉辦理相關的各類體驗活動，促使學生可實際親身參與相關的正向學習楷模，俾以正向且積極地建構生命意義感。

(二)家長方面

宜關注個體獲得愉悅之途徑，鼓勵暨導引蘊涵正向情緒的能量，進而昇華生命意義感的覺知

根據本研究實徵調查之結果顯示，預測變項(生命意義感)能有效預測效標變項(正向情緒)，解釋變異量為 69%。探究其因，本研究之大學生當具有生命意義感的知覺時，其正向情緒的能量亦愈佳。進言之，家庭是培養孩子生命意義感與正向情緒的重要場所，父母親若能兼顧家庭互動關係的和諧性，以及家庭系統的維護性，如此，在生命意義感與正向情緒的營造上，方能兼顧知性與感性，給予子女正向積極成長與學習的潛能發展空間，進而使個體有信心與能量去追求學習卓越，進而落實積極有效之溝通與參與，俾以創造互利雙贏的氛圍。

綜整前述，所以本研究建議，家長宜多元地營造溫馨和諧的家庭氛圍，鼓勵暨

導引蘊涵正向情緒的能量，繼而開創愉悅、正向、清晰的雙向溝通管道，進而分享家庭成員的實質心緒感受，以昇華生命意義感的覺知，如此子女不僅能充分開放、自由地表達己身的想法與情緒；同時也可經由家庭的關懷學習調整己身的想法與外顯行為，增能高層次的正向情緒經驗和能量，進而發揮優勢潛能。

(三)學生方面

宜深層體認生命意義感的真義，提升正向情緒的認知彈性

根據本研究實徵調查之結果顯示，生命意義感與正向情緒等二個變項，經由獨立樣本 *t* 檢定，以及獨立樣本單因子變異數分析之考驗，結果發現，達顯著差異。探究其因，生命目的不僅是意義理論的核心概念，同時亦是一種存在的滿足感，因而其不僅是一種貢獻，亦是一種促使個體之美麗人生世界更為美好的議題，而正向情緒對個體有效地接收與回饋處理的能量不僅具有重要的影響，同時面對當前急遽變遷的社會情境，個體能適宜地應用正向情緒於生活歷程，著實顯得格外重要，而不同之正向情緒所激發的思維和行動，對個體之生理、心理，以及社會等三個層面的資源之累積各有其影響性[8]、[21]、[63]、[96]。

綜整前述，所以本研究建議，大學生應適宜深層地探索己身的特質與能力，激發正向思維之能量，尋求同儕之社會資源網絡的支持，進而使得己身的未來有著明確的生活目標和發展空間，以及尋找到令自身能夠投身其中的人、事、物，繼而開創積極性的生命意義感與正向情緒的認知彈性，俾以充分發揮潛能。

參考文獻：

[1]韓楷樺、林裕堯，國小輔導人員生命意

- 義感、生涯自我效能與職業倦怠關係及其中介效果之研究，諮商心理與復健諮商學報，28，119-161，2015。
- [2] 李新民，幼兒園主管的利社會領導與幼兒教師希望信念、幸福感、組織公民行為之相關研究，高雄市：復文，2007。
- [3] 賓靜蓀，史丹佛教授解讀少年漂浮現象。親子天下雜誌，49，158-161，2013。
- [4] 吳勢方、丘愛鈴、何青，己立而立人一國小教師生命意義感的轉變與關懷實踐之個案研究，國家教育研究院教育脈動電子期刊，3，32-52，2015。
- [5] 張瓊云，生命的意義、價值與目標，台北市：揚智，2002。
- [6] 連羽涵，以拓延建構理論為基礎探討感恩教學對國小學生問題解決、憂鬱、生命意義感的影響，教育學誌，33，45-96，2014。
- [7] 吳和堂，在職進修教師的生命意義感潛在成長模式之研究，高雄師大學報：教育與社會科學類，36，1-21，2014a。
- [8] Frankl, V. E., "What is meant by meaning [Abstract]?" *Journal of Existentialism*, 6(25), 21-28, 1966.
- [9] Csíkszentmihályi, M., "*Flow: The psychology of optimal experience(harper perennial modern classics)*". New York, NY: Harper & Row, 2008.
- [10] Frankl, V. E., "*Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*". New York, NY: Simon & Schuster, 1984.
- [11] 許薇欣、游森期、黃聖夫、藍文彬，網路世界之正向心理學：以大學生長處與美德為例，量化研究學刊，4(1)，54-68，2012。
- [12] 吳和堂、廖珮勳，國小教師來生信念與生命意義感關係之研究—以死亡態度為調節變項，高雄師大學報，38，1-25，2015。
- [13] 李新民，感恩學習方案對老人幸福感、生命意義感的影響之初探，樹德科技大學學報，18(2)，65-85，2016。
- [14] 吳相儀、陳學志、邱發忠、徐芝君、許禕芳，樂觀訓練課程對國小高年級學童樂觀信念之影響研究，師大學報：教育類，53(2)，193-221，2008。
- [15] Panksepp, J., "Attention deficit hyperactivity disorders, psychostimulants, and intolerance of childhood playfulness: A tragedy in the making?" *Current Directions in Psychological Science*, 7, 91-98, 1998.
- [16] 何英奇，大專學生之生命意義感及其相關：意義治療法基本概念之實徵性研究，教育心理學報，20，87-106，1987。
- [17] 陳黃秀蓮、吳明隆，技職校院學生生活壓力、生命意義與自殺意念之研究，正修通識教育學報，4，219-248，2007。
- [18] 黃曬莉、洪才舒，學習的意義感：建立、失落及再創生，教育科學研究期刊，62(1)，133-162，2017。
- [19] Larsen, K. S., "*Adaptation and well-being: Meeting the challenges of life*". New York, NY: Routledge, 2017.
- [20] 常雅珍、林奕宏，以樂觀信念、正向意義及正向情緒融入服務學習課程之量化研究，課程與教學季刊，17(1)，145-178，2014。
- [21] 林川田，感恩類型初探：感恩心理學回顧與展望，高雄行為科學學刊，5，27-45，2015。
- [22] 陳馨怡、吳相儀、陳學志、徐芝君、邱發忠，青少年感恩量表之編製與驗證，測驗學刊，60(3)，599-626，2013。
- [23] Seligman, M. E. P., "Positive psychology, positive prevention, and

- positive therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 3-9). New York, NY: Oxford, 2002.
- [24] Fredrickson, B. L., "The role of positive emotion in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226, 2001.
- [25] Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M., "Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5), 1045-1062, 2008.
- [26] 蕭佳純，科學創造力課程成效之縱貫性分析，科學教育學刊，25(1)，47-73，2017。
- [27] Isen, A. M., "Positive affect as a source of human strength. In L.G. Aspinwall & U. M. Staudinger (Eds.), *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology* (pp. 179-195)". Washington, DC: American Psychology Association, 2003.
- [28] Hirt, E. R., Devers, E. E., & McCrea, S. M., "I want to be creative: Exploring the role of hedonic contingency theory in the positive mood-Cognitive flexibility link". *Journal of Personality and Social Psychology*, 94, 214-230, 2008.
- [29] 石宜家、謝季宏、吳和堂，國小教師工作壓力、工作滿意度與生命意義感之關係究。教育學刊，37，177-214，2011。
- [30] 呂淑惠、吳明隆。高雄市國小特教教師正向心理、生命意義感與生活滿意度之相關研究，美和學報，33(1)，195-216，2014。
- [31] 張淑美，死亡學與死亡教育，高雄市：復文，1996。
- [32] 黃德祥，生命教育的本質與實施，臺灣省中等學校輔導通訊，55，6-10，1998。
- [33] Crumbaugh, J. C., "The seeking of noetic goals test: A complementary scale to the purpose in life test". *Clinical Psychology*, 33, 900-907, 1977.
- [34] Hicks, J. A., & King, L. A., "Religious commitment and positive mood as information about meaning in life". *Research in Personality*, 42, 43-57, 2008.
- [35] Steger, M. F., & Frazier, P., "Meaning in life: One link in the chain from religiousness to well-being". *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 574-582, 2005.
- [36] Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M., "The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life". *Journal of Counseling Psychology*, 53, 80-93, 2006.
- [37] Frankl, V. E., "*Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*". New York, NY: Washington Square Press, 1963.
- [38] 吳秀碧、賀孝銘，新生大學生困擾之調查研究，輔導學報，14，175-206，1991。
- [39] 何英奇，生命態度剖面圖之編製：信

- 度與效度之研究，師大學報，35，71-94，1990。
- [40] 潘靖瑛、謝曼盈，生命態度量表之發展。慈濟大學教育研究學刊，6，185-223，2010。
- [41] 陳慧融、陳志賢、丁原郁，大學生終極關懷、因應行為與憂鬱傾向之關係研究。諮商心理與復健諮商學報，29，61-86，2016。
- [42] Crumbaugh, J. C., & Maholick, L. T., "Manual of instructions for the purpose-in-life test". Lafayette, IN: Psychometric Affiliates, 1964.
- [43] Battista, J., & Almond, R., "The development of meaning in life". *Psychiatry*, 36, 409-427, 1973.
- [44] Jim, H. S., Purnell, J. Q., Richardson, S. A., Golden-Kreutz, D., & Andersen, B. L., "Measuring meaning in life following cancer". *Quality of Life Research*, 15, 1355-1371, 2006.
- [45] Schulenberg, S. E., & Melton, A. M. A., "Confirmatory factor-analytic evaluation of the Purpose in Life Test: Preliminary psychometric support for a replicable two-factor model". *Journal of Happiness Studies*, 11(1), 95-111. doi: 10.1007/s10902-008-9124-3, 2008.
- [46] Wu, H. T., Chou, M. J., Lei, M. S., Hou, J. F., & Wu, M. H., "Development of Taiwan college students' sense of life meaning scale". *Universal Journal of Educational Research*, 3(8), 536-545, 2015.
- [47] Snyder, C. R., & Lopez, S. J., "Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths". Thousand Oaks, CA, US: Sage, 2007.
- [48] Schnell, T., & Becker, P., "Personality and meaning in life". *Personality & Individual Differences*, 41, 117-129, 2006.
- [49] Steger, M. F., "Structural validity of the Life Regards Index". *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 40, 97-109, 2007.
- [50] Zika, S., & Chamberlian, K., "Relation of hassles and personality to subjective well-being". *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(1), 155-162, 1987.
- [51] Zika, S., & Chamberlain, K., "On the relation between meaning in life and psychological well-being". *British Journal of Psychology*, 83, 133-145, 1992.
- [52] Weber, J. P., "Meaning in life and psychological well-being among high school freshman and seniors dissertation". *Dissertation Abstracts International*, 57(4), 2912, 1996.
- [53] 陳黃秀蓮，技職校院學生生活壓力、生命意義與自殺意念之研究(未出版的碩士論文)，國立高雄師範大學輔導與諮商研究所，高雄市，2005。
- [54] Debats, D. L., "Sources of meaning: An investigation of significant commitments in life". *Journal of Humanistic Psychology*, 39(4), 30-57, 1999.
- [55] Meier, A., & Edwards, H., "Purpose-in-life test: Age and sex difference". *Journal of Clinical Psychology*, 30, 384-386, 1974.
- [56] 王藝容，大學生的自我概念、生命意義感與人際關係之研究—以台北市教

- 育類科大學為例(未出版的碩士論文)，國立台北教育大學生命教育與健康促進研究所，台北市，2011。
- [57] Crumbaugh, J. C., "Cross-validation of purpose-in-life test based on Frankl's concepts". *Journal of Individual Psychology*, 24, 74-81, 1968.
- [58] Pargament, K. I., "The bitter and the sweet: An evaluation of the costs and benefits of religiousness". *Psychological Inquiry*, 13, 168-181, 2002.
- [59] 吳銘祥，大學生生命意義感、希望感、靈性健康與生命實踐之關聯性模式建構與驗證(未出版的博士論文)，國立高雄師範大學教育學系，高雄市，2016。
- [60] 鄭照順，大學生戀愛心理與分手諮商之研究—以一所科技大學為例，高苑學報，17(2)，135-147，2011。
- [61] 王淑俐，青少年情緒的問題、研究與對策，台北市：國立編譯館，1995。
- [62] 李偉民、簡上淇、李新民，高雄地區高中職校學生正向情緒與愛情態度之研究，臺灣性學學刊，14(2)，35-54，2008。
- [63] 常雅珍、洪錦益、曾榮祥、黃詩媛，正向情緒教學應用於國小學童之研究：以自信、知足、感恩課程實施為例，人文社會科學研究教育類，11(1)，79-108，2017。
- [64] 溫世頌，教育心理學，台北市：三民，2007。
- [65] 任俊，積極心理學，上海市：上海教育，2006。
- [66] 李新民，正向心理學在學校教育的應用，高雄市：麗文，2010。
- [67] 李新民、葉寶青老年人完美主義與情緒之相關研究初探，樹德人文社會電子學報，10(1)，73-96，2014。
- [68] 曾文志，讓正向情緒擴展與建構孩子的未來，師友月刊，517，62-67，2010b。
- [69] Keyes, C. M., & Haidt, J., "Flourishing-positive psychology and the life well-lived". Washington D C: American Psychological Association, 2003.
- [70] Seligman, M. E. P., "Authentic happiness : Using the new positive psychology to realize your potential for deep fulfillment". London, England: Nicholas Brealey, 2003.
- [71] 常雅珍，國小情意教育課程：正向心理學取向，新北市：心理，2005。
- [72] 陳勝梅，淺談如何提升孩子的正向情緒，教師之友，51(1)，112-121，2010。
- [73] 侯亭好，我國大學生正向情緒量表建置暨實徵性研究(未出版的博士論文)，國立高雄師範大學教育學系，高雄市，2012。
- [74] 黃絢質，青少年正向思考與正向情緒之相關研究，屏東教育大學學報—教育類，36，101-132，2011。
- [75] 董晏佑，大學生正向情緒、內外控信念與壓力因應策略之相關研究(未出版的碩士論文)，國立高雄師範大學輔導與諮商研究所，高雄市，2011。
- [76] 蘇倫慧、賴志超、趙淑珠親密關係、情緒與生活滿意度—正向情緒的中介效果，家庭教育與諮商學刊，15，55-86，2013。
- [77] 董中富，大專學生正向情緒基模量表之發展(未出版的碩士論文)，中國文化大學心理輔導學系，台北市，2014。
- [78] 楊致昆，正向情緒、負向情緒與創意行為關係之研究—以南臺科技大學為例(未出版的碩士論文)，南臺科技大學

- 企業管理學系，台南市，2015。
- [79] Mehrabian, A., & Russell, J. A., " *An Approach to Environmental Psychology*". Cambridge England: The MIT Press, 1974.
- [80] Waston, D., Clark, L. A., & Tellegen, A., "Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales". *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070, 1988.
- [81] Crawford, J. R., & Henry, J. D., "The positive and negative affect schedule (PANAS): Construct validity, measurement properties and normative data in a large non-clinical sample". *British Journal of Clinical Psychology*, 43, 245-265, 2004.
- [82] Fredrickson, B. L., "Gratitude, like other positive emotions, broadens and builds. In R. A. Emmons, & M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (pp. 145-166)". New York, NY: Oxford University Press, 2004.
- [83] 蔡佳男，南部地區大學生正向情緒、樂觀傾向及生活適應之相關研究(未出版的碩士論文)，國立台南大學教育學系，台南市，2010)。
- [84] 潘裕豐、蘇芷玄，大學生正向心理與創造力之相關與差異研究，*創造學刊*，1(2)，43-72，2010。
- [85] Frankl, V. E., " *The doctor and the soul*". New York, NY: Bantam, 1967.
- [86] Frankl, V. E., " *The will to meaning*". New York, NY: New American Library, 1969.
- [87] Frijda, N. H., Kuipers, P., & Schure, E., "Relations among emotion, appraisal, and emotional action readiness". *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 212-228, 1989.
- [88] Krejcie, R. V., & Morgan, D. W.. "Determining sample size for research activities". *Educational and Psychological Measurement*, 30, pp. 607-610, 1970.
- [89] 吳明隆，SPSS 統計應用學習實務：問卷分析與應用統計(第二版)，台北市：知城數位科技，2005，2005。
- [90] 吳明隆，SPSS 統計應用學習實務：問卷分析與應用統計(深究經典版)，新北市：易習，2013。
- [91] Frankl, V. E., " *The doctor and the soul: From psychotherapy to logotherapy*". New York, NY: Vintage Books, 1986.
- [92] 楊弘琪，大學生正向情緒、希望感與創造傾向之關係(未出版的博士論文)，國立高雄師範大學特殊教育學系，高雄市，2016。
- [93] Crumbaugh, J. C., " *Everything to gain: A guide to self-fulfillment through logioic analysis*". Chicago, IL: Eson-Hall, 1973.
- [94] 黃建鴻、王士仁、盧瑞山國中生休閒運動參與程度、正向情緒與幸福感之相關研究。*運動休閒管理學報*，13(1)，39-51，2016。
- [95] 吳和堂，教育論文寫作與實用技巧(第五版)，台北市：高等教育，2016。
- [96] 吳和堂，教師生命意義感量表之發展，*教育理論與實踐學刊*，29，91-122，2014b。
- [97] 潘靖瑛、劉修吟、方菊雄，「生命的認知與學習」：一門大學生命教育課程的設計與實施。*正修通識教育學報*，8，317-340，2011。

A Study on the Correlations between Sense of Life Meaning and Positive Emotions

Chin-Teng Yang

Center For General Education, ROC Military Academy

Abstract

This study aimed to examine the correlations between sense of life meaning and positive emotions, of undergraduate students. The survey research method was adopted, and structured questionnaires were distributed for an empirical questionnaire-based survey.

A total of 385 questionnaires were distributed through stratified random sampling, with the number of samples determined according to the percentage of students in each college. A total of 368 copies were returned for a return rate of 95.58%; among them, 332 copies were valid for a usable response rate of 90.21%. The empirical data elicited from the questionnaire survey were statistically analyzed using two statistical software packages: the Statistical Package for the Social Sciences for Windows 22.0. The following statistical methods were adopted for statistical analysis: descriptive statistics, *t*-test, one-way ANOVA, Pearson product-moment correlation, regression analysis, and canonical correlation.

The research results revealed the following:

(1) Currently, undergraduate students exhibited medium- and higher-level cognition regarding the sense of life meaning and positive emotions (2) In the term of variance analysis, the undergraduate students' from different backgrounds and sense of life meaning and positive emotions were totally significance different. (3) Product-moment correlation: The sense of life meaning and positive emotions, showed significance positive correlations. (4) Regression analysis: All of the above showed that sense of life meaning were the predictable factors toward positive emotions (5) Canonical correlation: Significant canonical factors were observed between the undergraduate students related to their sense of life meaning and positive emotions.

According to the study conclusion recommendations: (1) Aspects for school: It is advisable to refer to the connotation of the level sense of life meaning, to positively perceive the state of mind of Undergraduate students, and to use the role of the scaffolding to expand the awareness of the meaning of life.(2) Aspects for parents: It is advisable to pay attention to

the way individuals get pleasure, encourage and guide the energy that contains positive emotions, and then sublimate the sense of meaning of life. (3) Aspects for students: Deeply recognize the true meaning of the sense of life meaning and enhance the cognitive flexibility of positive emotions.

Key words : sense of life meaning, positive emotions.