

# 不執著量表在台灣之中文文化信、效度分析 及其與心理健康之關係\*

趙舒禾

陳秉華

國立台灣師範大學  
教育心理與輔導學系

本研究探討以東方文化所發展出來之心理建構--不執著(nonattachment);研究目的在於檢驗「不執著量表」(Sahdra, Shaver, & Brown, 2010) 中文文化之信、效度，並探討其與心理健康之關係。本研究採用調查法，研究對象為國軍部隊之官士兵 313 人。研究結果顯示：「不執著」與「自我決定」、「主觀幸福感」有顯著之正向關係，與「焦慮」和「壓力知覺」有負向關係。此外，本研究亦特別針對華人文化中具有重要地位的「中庸思維」與「不執著」進行概念區辨的考驗。以驗證性因素分析結果顯示：「不執著」能與「中庸思維」有所區辨，且「不執著」對各心理健康指標之預測力均優於「中庸思維」。整體研究結果顯示：「不執著量表」之中文文化，獲得可接受之信、效度支持；而此一概念在諮商實務及心理健康上亦具有重要價值。研究者期望此一概念及其測量，能對未來相關研究及諮商實務有所貢獻。

**關鍵詞：**不執著、中庸思維、主觀幸福感、自我決定、焦慮、壓力知覺

過去心理學的研究傾向於從醫療病理的觀點出發，聚焦於探究個體的問題起因、移除個體不適應病徵；然而在正向心理學(positive psychology)興起之後，已有大量的研究轉為關注個體正向的主觀經驗及特質，提供正向的環境，以促進個體發掘生命的意義與信念，獲得更豐富美好的生活(江雪齡，2008；Seligman, 2002)。在正向心理學的思潮下，學者們紛紛探討一些與個體心理健康有關的正向特質，如開放的胸襟(open-mindedness)、創造力(creativity)、精神層次或意義的追求(Dahlsgaard, Peterson, & Seligman, 2005; Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005)。其中亦有部份學者，開始主張在研究中融入東方文化思維，如 Seligman 與 Csikszentmihalyi (2000) 融合不同文化觀點，強調的生命正向經驗。Brown、Ryan 和 Creswell (2007) 發現佛學心智運作的哲學思想有益於個體的心理健康。Sahdra、Shaver 和 Brown (2010) 三位學者也根據東方佛學的觀點為基礎，提出「不執著」(nonattachment)的心理表徵概念。「不執著」意指個體心理上的彈性與不固著，能融入當下處境但不受環境的影響，接納生命的短暫與變化無常，並且自主地做出抉擇的心理狀態。Sahdra 等人(2010)以此概念發展出「不執著量表」(Nonattachment Scale, NAS)，

---

\* 本篇通訊作者：趙舒禾，通訊方式：pie@pie.com.tw。

並發現個體的「不執著」心理狀態與多項心理健康指標有正相關，例如接納、自我疼惜（self-compassion）、幸福感、自主、同理心、無私、正向人際互動等等。由於「不執著」的概念源於東方文化，Sahdra 等人（2010）採用美國研究參與者為對象，發現其對心理健康指標有正向關係，研究者以為涵容了佛教思想的華人文化中，「不執著」的測量也可能對心理健康有相同的結果，因為相較於西方文化，華人似乎更常採用「生死有命，富貴在天」、「人生無常」、「隨緣盡份」這種順天、知命、惜福的態度，來面對生活中的逆境與苦難（利翠珊，2006；陳慶餘、邱泰源、釋宗惇，2003；童輝傑，2002）。近年來本土心理學思潮，興起將西方發展的心理建構使用在本土文化中是否適當之反思，然而在 Sahdra 等人（2010）的研究中發現，以東方文化所建構的心理概念卻能於西方文化中看到效果，因此研究者認為有必要於東方文化中重新檢驗「不執著」此一心理建構在華人文化下之建構效度。此外，不執著因源於東方概念，它與既存的東方概念（如，中庸思維）之間的重疊性、能否有所區辨，也是一個非常值得關切之處。因此本研究之目的為：（1）進行「不執著量表」的中文化並對其信、效度進行分析。（2）探討「不執著」與其相似建構—「中庸思維」之關係。（3）了解「不執著」與「自我決定」、「主觀幸福感」、「壓力知覺」、「焦慮」等心理健康指標的關係。

### 一、「不執著」的概念與其測量

Sahdra 等人（2010）參考佛學古籍如闡釋瑜伽行唯識思想的「大乘阿毗達磨集論（Abhidharmasamuccaya）」（Asanga, 4th to 5th century BCE）、豁破有無兩端之中觀思想的「中論（Mulamadhyamakakarika）」（Nagarjuna, 2nd century BCE）、說明菩提心正見與修持方法的「入菩薩行論」（Shantideva, 7th century BCE）；以及佛學修行者（如達賴喇嘛、一行禪師）所撰寫的書籍中對「不執著」的描述，認為「不執著」具有不受外界人際、事物或事件影響，以及不需藉由外在對象來滿足內心需要的心理特性，因此將「不執著」定義為一種可被觀察出的心理特質，它是一種心理的彈性（psychological flexibility），是一種不固著（lack of fixation）、即使注意到也不加以反應（nonreactivity even mindedness）的心理狀態。處於不執著狀態中的人，不會僵固（not being stuck or fixated）於自己的念頭、意象、及其所感知的對象（sensory objects），但是它指的並非冷漠、疏離、無所謂或不關心。相反的，「不執著」是一種融入當下處境，但卻不受其影響的狀態（Sahdra et al., 2010）因為深入現象、產生對現象真實的理解，而能獲得更高的自主、自由和源於本質的快樂（noncontingent happiness）。本研究對「不執著」之定義採用 Sahdra 等人（2010）之看法，認為「不執著」意指個體心理上的彈性與不固著，能融入當下處境但不受環境的影響，接納生命的短暫與變化無常，且自主地做出抉擇的心理狀態。

Sahdra 等人（2010）依其對「不執著」的定義，發展出「不執著量表」（Nonattachment Scale, NAS; Sadra et al., 2010）。該量表初始先編製 135 題，為 Likert 6 點量表。題項經 9 位佛學導師與學者依上述「不執著」的定義審閱題項後，留下 72 個題項，再以美國大學生（ $N=331$ ，年齡  $M=19$ ，女性 67%）；與一般成人（ $N=201$ ，年齡  $M=44$ ，女性 47%）為樣本，進行探索性因素分析（exploratory factor analysis）並刪題，最後保留 30 題因素負荷量（factor loading）在 .4 以上之題目作為量表的最後題項；然後進行驗證性因素分析（confirmatory factor analysis），結果顯示該量表符合單一因素模式。研究結果亦顯示，該量表具有頗佳之內部一致性（Cronbach's  $\alpha = .94$ ）及再測信度（ $r = .87$ ；詳見 Sahdra et al., 2010）。

除了良好的信度之外，「不執著量表」亦具有頗佳的效標關聯效度。該量表與自主動機（autonomously motivated）、本質性的快樂（noncontingent happiness）、正念（mindfulness）、主觀幸福感（subjective well-being）、心理幸福感（psychological well-being）等心理健康指標呈正相關；而與非個人化動機（impersonal motivation）、不安全依附（insecure attachment）、憂鬱、焦慮、壓力等呈負相關或無相關。

因此，整體而言，Sahdra 等人（2010）所發展的「不執著量表」具有良好的信、效度，其研究結果顯示：不執著與各種重要的心理健康指標（如幸福感、憂鬱、壓力等）之間有顯著的相關，表示這是一個可以有效觀察心理健康的重要建構。值得注意的是，「不執著」的概念源自於東方佛學思想，也就是說這是一個非常東方思維的概念，而 Sahdra 等人（2010）的研究是以美國大學

生和成人為樣本；如果「不執著」對西方族群之心理健康指標都能有顯著的相關，研究者認為此一源自東方的概念，對華人之心理健康亦應是一個重要的觀察指標。因此，本研究之目的，在於將「不執著量表」進行中文化，以檢驗其在華人社群之適用性，並探討其對華人心理健康之觀察效果，以作為此一建構未來研究及發展之基礎。

## 二、「不執著」與中庸思維的關係

在華人文化下，有一個和「不執著」意義相近，然而內涵精神卻有所差異的概念——中庸。中庸是華人在處理日常生活人、事、物時，所慣用的思維方式。《禮記·中庸》說：「君子之中庸也，君子而時中」。楊中芳（2001）以現代社會心理學的構念，將中庸思想的內涵重新組織，提出「中庸實踐思維」的概念，認為世事為許多「一維兩極」的動力狀態，但若被個體的行動推向極端，都會發生反效果，而使之走向另一極端，因此中庸思維是指在生生不息的變化中，掌握自己的位置及方向，自己的作用及影響，從而時時使自己與萬物保持在一個動態的和諧均衡狀態（楊中芳，2001）。這種不執於一端，接納世事流變的人生態度，似與本文所指之「不執著」的概念相近。然若更進一步深入地理解目前心理學界針對中庸思維所提出的構念，會發現二者之間雖相似之處，但似非同一概念。

首先，中庸思維主張人與其所生存的環境之間是一種動態的和諧，個人不宜過份地擴張自我，但也非隨波逐流，而是在現有的外在環境與條件下，做出適宜恰當、無過與不及的表達與實現（徐克謙，1998；楊中芳，2001）。此一態度流露出其背後「生生和諧」的信念與價值觀，與「不執著」對世事流變的了然於心，不攀著於外界的「放下」、「隨緣」之態度似有所不同。此外，中庸思維與「不執著」二者其背後支撐的信仰態度亦有所不同；中庸思維是基於個體希望「無過與不及」、「致中和」，期望達成「動態和諧」的終極目標（吳佳輝、林以正，2005；徐克謙，1998；楊中芳，2001；趙志裕，2000）；而「不執著」則是個體在面對萬事萬物均採取一種接納的態度（而不是無過與不及的態度），因此相較之下，不執著並無受迫於「應該」如何對外界反應的壓力，在作出選擇與決定時立基於自主性的動機，而非被迫或有壓力下的控制型動機。

其次，個體如何達到「過與不及」之平衡點，不執於「一維二極」？「中庸」所言「喜怒哀樂之未發謂之中，發而皆中節謂之和」、「君子之中庸也，君子而時中」，其「中節」強調了個體在隨著情境、事件及人物的不同與發展，而產生不同的行動方案；「時中」則表示依外界情況不同，個體能靈活對待，隨時做得十分合宜，其仰賴的是「靈活變通」的力量（徐克謙，1998；楊中芳，2001）。因此個體雖看似不執於外界的變化，但外在環境的人事物訊息卻是個體作出判斷的重要憑據，而個體維持自身與外界的動態和諧，則有賴於個體「中節」的修養。相較於此，Sahdra 等人（2010）所建構之「不執著」心理特質，是接納與允許世間的人事物依其本質而存在，並未賦予世間萬物「一維二極」的對立標籤。因此，依據 Sahdra 等人（2010）的研究顯示，「不執著」對外界作出某種特定反應的內在壓力較低，此與「不執著」能融入當下卻不受其影響的特性有關。「不執著」的重點並非付度外在環境訊息，然後選擇出「恰到好處」之行為方案；相反地，「不執著」不固著於某個特定目的，若觀察或感受到衝突，也就接納和允許這個衝突，個體並不會覺得必須對這個衝突進行處理；因此「不執著」在心理上的彈性和自由應與「中庸思維」有所不同。

由上述討論中，可看出「不執著」與中庸思維雖在接納世事變化，以及不固著於人事物之開放與彈性，有相似之處，但其內涵與精神並不完全相同。因此在本研究中，研究者即以中庸思維作為「不執著量表」中文化的區辨效度（discriminant validity）的比較對象。

## 三、「不執著」與心理健康之關係

如前所述，「不執著」由於具有不受外界人際、事物或事件影響，以及不需藉由外在對象來滿足內心需要的心理特性，因此個體會擁有較高的自主動機。Sahdra 等人（2010）的研究結果發現，「不執著」與自主動機（autonomous motivation）有顯著的正相關，亦即「不執著」程度越高者，其能自由選擇與自主決定的程度越高。根據自我決定理論，個體的基本心理需求的滿足程度

越高，其自主的程度也越高。Ryan 與 Deci (2000) 的研究發現，具有高度自我決定程度的人，其行為動機乃是由內在動機 (intrinsic motivation) 所主宰，這樣的人即使在缺乏外在酬賞與回饋的情況下，也能自願持續地從事某項行為，並在行為的過程中獲得滿足及快樂。

根據本文對「不執著」內涵的闡述中可知，不執著促進個體理解到不論是其所渴求或厭惡的人事物都無法恆存，此種對現實短暫、無常的理解，幫助個體從固有的心理模式和範圍中釋放出來，因此他們的快樂和行動反應不是建築在外在的環境或物質條件上，也不需要事情非得如何不可 (Sahdra et al., 2010)。正如前述，不執著特質越高的人，被迫作出選擇的壓力感較低，反之，更能自主地做選擇，享有源於本質的快樂 (noncontingent happiness)。因此，研究者認為「不執著」特質越高的人，其自我決定的程度也越高。所以本研究將以「自我決定」作為「不執著量表」效標關聯效度 (criterion-related validity) 的其中一個指標。

除了「自我決定」之外，本研究另選取心理健康的相關指標，以檢驗「不執著量表」的效標關聯效度。由於心理健康指涉的是：「...一種幸福感的狀態，個體相信自己具有足夠的能力，去有效地因應生活壓力」 (World Health Organization, 2007)，因此在本研究中，即根據此一定義，以「自我決定」、「主觀幸福感」、「壓力知覺」、「焦慮」等建構作為心理健康指標。由 Sahdra、Shaver 和 Brown (2010) 的研究結果指出，個體「不執著」特質越高，其幸福感、心理健康程度越高；相反的，焦慮、壓力和憂鬱的程度會越低 (Sahdra et al., 2010)。研究者認為，Sahdra 等人 (2010) 在發展「不執著量表」時，雖採用的是美國研究參與者，但此源於東方的人生哲學，在台灣的參與者身上應能觀察到相同的反應。以幸福感而言，一個人認為自己生活過得很好、喜歡自己的生活，是構成美好生活的必要條件之一 (Diener, 2000)，這種界定美好生活的取向，被稱為主觀幸福感 (subjective well-being)。主觀幸福感的相關研究顯示人們在主觀幸福感所呈現出的差異，與他們對這個世界與自己生活有什麼樣的想法與需求有關 (Diener, Oishi, & Lucas, 2003; Eid & Diener, 2004; Makikangas & Kinnunen, 2003)。Diener、Suh、Lucas 和 Smith (1999) 回顧過去主觀幸福感的相關文獻發現，主觀認為自己幸福的人容易看到事情的光明面、發生壞事也不會過度深陷、具有成熟的關係、有內在自主的動機，並會朝向個人成長與有價值的目標前進。這樣的心理特質與「不執著」不陷溺於外在環境狀況與事件、能與他人維持親密卻不需抓住關係、有內在自主動機的特性，似乎是相近的。因此「不執著」程度越高的人，其主觀幸福感應該也越高。此外，由於「不執著」的心理彈性，以及對環境、世事的接納，因此「不執著」程度越高的人，應能較快地從挫折中恢復、較不易覺得焦慮和被威脅。綜上所述，本研究將同時收集受試者的主觀幸福感、焦慮與壓力之表現，以進一步分析這些心理建構與不執著之間的關係，並作為「不執著量表」效標關聯效度的相關指標。

綜而言之，本研究之目的在於檢驗「不執著量表」中文化之信、效度，同時探討此一建構與「中庸思維」及心理健康之關係。研究者認為對處於東方文化脈絡下之個體，「不執著」應是一個可以有效觀察心理健康之參考建構，研究者期望此一研究能提供未來相關研究與治療實務之參考。

## 前導研究

前導研究的目的是在對量表進行初步的中文化，以檢視題意之適切性。並在施測後進一步與研究參與者討論他們在填答過程、閱讀與題項理解的反應，作為後續正式研究的參考。

### 一、方法

#### (一) 研究參與者

研究對象為某大學四年級學生 75 人，其中男性研究參與者 68 人，女性 7 人，年齡  $M = 22.15$ ， $SD = 0.67$ 。由於男女樣本比例較為懸殊，因此研究者以  $t$  檢定檢驗性別在研究變項上是否有顯著

差異。分析結果顯示，性別在「不執著」， $t(71) = .48, p = .63$ ，並無顯著差異，因此性別對研究結果並無影響。

### (二) 施測程序

研究者於參與者課堂結束時徵得其同意後進行團體施測，施測時於安靜不受打擾的教室，由研究者親自進行。施測開始時先告知受試者此為一與生活態度有關的研究，然後妥予說明指導語，確認受試者瞭解無誤後才開始作答，整體施測時間約 10 分鐘。在完成量表填答後，於受試者交卷離場前，由研究者與受試者單獨進行短暫面談，以了解其填答過程中對於題項的閱讀與理解之反應。

### (三) 研究工具

研究工具為翻譯自 Sahdra 等人 (2010) 的「不執著量表」(Nonattachment Scale, NAS)，該量表之使用已獲原作者同意。研究者以力求盡可能貼近原文句義並能符合中文閱讀之順暢性與易於理解之目標，對「不執著量表」的三十個題目進行初步翻譯，再請專家審閱內容、概念與語句流暢性。例題如：「我欣賞並喜歡我的家人和朋友，但並不覺得我必須抓住他們不放」、「即使事情不能照著我的意思走，我發現我還是可以平靜快樂」、「當愉快的經驗結束時，我可以好好地繼續過日子」。採 Likert 六點量表作答，1 分表示非常不符合，6 分表示非常符合，分數愈高表示不執著的程度愈高。

## 二、結果

在施測後與研究參與者討論題意及作答之流暢性，研究參與者對題意均表示能理解。分析結果亦顯示，全量表內部一致性頗高，Cronbach's  $\alpha = .95$ ，顯示量表信度頗佳；此外，各題項與總量表之相關，除了其中一個題項相關偏低之外 ( $r = .10$ )，其餘題目與總量表之相關在 .33 - .72 之間 ( $p < .001$ )。相關偏低之題項原為「我不停的追尋完美無瑕的人生」，研究者對該相關偏低之題項在語意上作了修正，修訂為「我不停的追求理想或完美的人生」，正式施測時該題項與總量表之相關提昇為 .28 ( $p < .001$ )。正式施測時即以此量表為測量工具。

## 正式研究

正式研究有二個目的：第一，檢驗不執著量表之信效度，以 CFA 檢驗不執著量表之因素結構，及其與中庸量表之區辨效度；第二，探討不執著量表與其它變項之關係，以提供效標關聯效度證據。

### 一、方法

#### (一) 研究參與者

正式研究之受試對象為台灣地區的國軍部隊之官士兵 313 人。男性研究參與者 287 人 (志願役 108 人，佔總樣本數 34.5%；義務役 179 人，佔總樣本數 57.2%)，女性 26 人 (志願役 26 人，佔總樣本數 8.3%)。年齡  $M = 23.31, SD = 3.55$ 。由於男女樣本比例較為懸殊，因此研究者以  $t$  檢定檢驗性別在各研究變項上是否有顯著差異，分析結果顯示性別在「不執著」 [ $t(311) = .32, p = .75$ ]、「中庸思維」 [ $t(311) = -.44, p = .66$ ]、「自我決定」 [ $t(311) = .87, p = .39$ ]、「主觀幸福感」 [ $t(311) = -.47, p = .64$ ]、「壓力知覺」 [ $t(311) = -.61, p = .54$ ]、「情境焦慮」 [ $t(311) = .95, p = .35$ ]、「特質焦慮」 [ $t(311) = .39, p = .70$ ]等研究變項上均無顯著差異，因此性別對研究結果並無影響。

#### (二) 施測程序

由抽樣單位之心理輔導官實施協助進行施測。主試之心理輔導官均為心理、社工相關科系畢業，平時執行的工作業務中即包含心理測驗之施作、計分與解釋，且均接受過相關訓練。在施測

前，研究者先期對負責實施測驗之心理輔導官說明量表施測之標準化程序，同時提供操作程序指導單，並檢核確認負責施測之心理輔導官可流暢說出施測程序與指導語，以確保施測品質。

本正式研究之標準化施測程序：施測時於安靜不受干擾之教室，每次對 6-10 人實施測驗，由心理輔導官親自進行。施測開始時先說明此為一與生活態度有關的研究，並告知受試者本測驗為匿名作答，資料處理不會辨識出受試者個人身份；測驗結果僅供本研究之用；此外，資料將由研究者妥為保管及負責研究後銷毀，並以口頭徵得受試者參與研究之同意後，妥予說明指導語，確認受試者瞭解無誤後才開始作答。整體施測時間依受試者填答速度，約在 35-45 分鐘之間。所有受試者均完成量表填答後，統一收回量表。量表收回後，心理輔導官接著進行本研究與量表測量目的之說明(debriefing)，回答受試者對於接受本次量表填答之相關疑慮，並將研究者之聯絡方式提供予受試者，向受試者說明若後續對於接受本次施測有任何疑慮，可與研究者聯絡。

### (三) 研究工具

#### 1. 「不執著量表」中文版本

採用前導研究中文化之「不執著量表」，共包含三十個題項；採 Likert 六點量表作答，1 分表示非常不符合，6 分表示非常符合。如前所述，預試時此量表內部一致性 Cronbach's  $\alpha$  係數為 .95，顯示工具信度頗佳。完整量表題目詳如表一。

表 1 中文化之不執著量表

以下敘述與您的日常生活經驗有關，請依照與您符合的程度來圈選答案，數字越大越符合。	非						非常 符合
	非常 不 符合	1	2	3	4	5	
1. 我對生命中的事情，抱持順其自然的態度，不會強求	1	2	3	4	5	6	
2. 對於過去發生的不滿和遺憾，我可以釋懷	1	2	3	4	5	6	
3. 即使事情不能照著我的意思走，我發現我還是可以平靜快樂	1	2	3	4	5	6	
4. 當有人勝過我的時候，要我去欣賞對方的成功，對我來說並不容易	1	2	3	4	5	6	
5. 不管生活遭逢順境或逆境，我都能敞開心胸接受	1	2	3	4	5	6	
6. 我能夠享受，並把握當下喜悅的感受	1	2	3	4	5	6	
7. 我把生活中的問題當作是需要積極處理的事，而不是讓我沮喪難過的事	1	2	3	4	5	6	
8. 我能享受我所擁有的財富或物質，就算失去了也不會覺得難過	1	2	3	4	5	6	
9. 我不會以我所擁有的財富多寡，來看待我自己	1	2	3	4	5	6	
10. 我不會特地去掩飾我不好的一面，或曾犯過的錯誤	1	2	3	4	5	6	
11. 我接受我的瑕疵	1	2	3	4	5	6	
12. 我欣賞並喜歡我的家人和朋友，但並不覺得我必須抓住他們不放	1	2	3	4	5	6	
13. 如果事情不能照我希望的方式進行，我會變得沮喪	1	2	3	4	5	6	
14. 我能享受生活中快樂的事物，在它們結束時，也不會覺得傷心或失意	1	2	3	4	5	6	
15. 我能為別人的成就感到喜悅，而不會覺得羨慕	1	2	3	4	5	6	
16. 我發現，不管生活中發生些什麼，我都能感到快樂	1	2	3	4	5	6	
17. 我選擇面對生活中的困難，而不是逃避或否認	1	2	3	4	5	6	
18. 對於我過去所犯的錯誤和失敗，我能用開放的態度去反思	1	2	3	4	5	6	
19. 我不停的追求理想或完美的人生	1	2	3	4	5	6	
20. 對我來說，作一個平凡人比作一個完美的人要舒服自在	1	2	3	4	5	6	
21. 我不會逃避負面或痛苦的想法	1	2	3	4	5	6	
22. 我可以面對我自己的問題或缺點，而不需要怪罪於其他的人事物	1	2	3	4	5	6	
23. 當愉快的經驗結束時，我可以好好地繼續過日子	1	2	3	4	5	6	
24. 威脅和恐懼常佔滿我的心思	1	2	3	4	5	6	
25. 我不會想要佔有所愛的人	1	2	3	4	5	6	
26. 我不必花所有心思去抓住我所愛的人，如果他們想離開，我就讓他們走	1	2	3	4	5	6	
27. 我不覺得我需要逃離或避免人生中的壞經驗	1	2	3	4	5	6	
28. 我能承認我的缺點而不用感到羞愧或尷尬	1	2	3	4	5	6	
29. 在重大的失落後，我能坦然面對哀傷，不會讓我無力面對生活中的要求	1	2	3	4	5	6	
30. 我不會想佔有所擁有的東西	1	2	3	4	5	6	

## 2. 「中庸思維量表」

此量表由吳佳輝、林以正（2005）編製，測量中庸思維的三個向度，包含「多方思考」、「整合性」、「和諧性」等。量表總計 13 題，採 Likert 七點量尺進行測量，請受試者在量尺上圈選適當的分數，分數 1 為非常不同意，7 為非常同意，圈選的分數越高代表受試者符合該陳述句的程度越高。過去研究顯示，此量表內部一致性 Cronbach's  $\alpha$  係數為 .87。在因素結構上，各題項的因素負荷量皆大於 .40，顯示各題項為良好的中庸概念測量項目（吳佳輝、林以正，2005）。

## 3. 「自我決定量表」

自我決定量表（Self-determination Scale, SDS; Sheldon & Deci, 1996）主要在測量個體生活中自我決定的程度。該量表共有 10 題，包含二個向度：（1）生活中選擇感（sense of choice）的程度；（2）自我符合的程度（feel like themselves）。每個題目均有對立的二個描述狀態（例如：A 我做的事通常不是我自己選擇要做的；B 我可以自由地去做任何我決定要做的事），由受試者依自己的符合程度從一（最符合 A 的描述）到五（最符合 B 的描述）圈選一個數字。在量表上得分越高，表示當事人的自我決定程度越高。過去研究顯示該量表內部一致性 Cronbach's  $\alpha$  係數為 .85 - .93，與許多心理健康指標之間具有良好的預測效度，例如自我實現、同理心、生活滿意度、創造力與同儕壓力抗拒等（Sheldon & Deci, 1996）。

## 4. 「生活滿意度量表」

採 Diener、Emmons、Larsen 與 Griffin（1985）等人發展的「生活滿意度量表」（The Satisfaction with Life Scale, SWLS）來測量主觀幸福感。Diener 等人（1985）發展的「生活滿意度量表」（The Satisfaction with Life Scale, SWLS），雖名為「生活滿意度量表」，但實則是一測量主觀幸福感的工具。過去有非常多研究都以此量表來測量主觀幸福感（如余民寧、謝進昌、林士郁、陳柏霖、曾筱婕，2011；曾文志，2007；吳崇旗、謝智謀、王偉琴，2006；林淑芬、王于寧、賴永僚，2008；郭淑菁，2003）在國外研究亦然（Haase, Seider, Shiota, & Levenson, 2012; Korte, Gilbert, Gorman, & Wegener, 2010; Lawrence & Liang, 1988; Swift, Bailis, Chipperfield, Ruthig, & Newall, 2008; Thrash, Elliot, Maruskin, & Cassidy, 2010）。因此 Diener 等人（1985）的「生活滿意度量表」是一個廣為被使用來作為主觀幸福感測量的工具。

該量表共有五題，要求受試者從主觀知覺評價個人對整體生活的滿意度，採 Likert 七點量表作答，1 分表示非常不同意，7 分表示非常同意。過去研究顯示該量表具有良好的信度，內部一致性 Cronbach's  $\alpha$  係數為 .87。此外，因素分析顯示此量表為單一因素，具有良好的建構效度，符合原有的理論預期（Diener et al., 1985），和其他測量主觀幸福感的工具顯示良好的聚合效度（Pavot & Diener, 1993），曾文志（2007）以該量表測量台灣大學生的主觀幸福感，同樣獲得頗佳之信度，內部一致性 Cronbach's  $\alpha$  係數為 .87。

## 5. 「情境-特質焦慮量表」

採 Spielberger、Gorsuch 與 Lushene（1970）所發展之「情境-特質焦慮量表」（State-Trait Anxiety Inventory, STAI；鐘思嘉、龍長風，1984）。情境焦慮主在測量某一特定壓力下的焦慮程度，而特質焦慮則是個人較穩定且持久的焦慮傾向。二個量表各 20 題，以 Likert 四點量尺進行測量，分數越高代表其焦慮程度越高。原情境焦慮量表之內部一致性 Cronbach's  $\alpha$  係數為 .92；特質焦慮量表其內部一致性 Cronbach's  $\alpha$  係數為 .82（Spielberger, 1983）。該量表題目與 DSM-IV 的廣泛性焦慮疾患八項準則作比較時，有五項相符，內容效度獲得支持（Okun, Stein, Bauman, & Silver, 1996）。Spielberger（1983）以精神科病人和非病人組在特質性焦慮量表的得分進行比較，精神科病人的得分顯著高於非病人組；而情境性焦慮之建構效度部份，Spielberger（1983）比較正在接受隨堂考試的學生，以及正在進行有壓力之訓練的軍中士兵，其在量表上的得分比他們在放鬆後的得分要高，也比同年齡的控制組的分數高。本研究採用鐘思嘉與龍長風（1984）中文化的版本，其量表內部一致性 Cronbach's  $\alpha$  係數，情境焦慮量表為 .90，特質焦慮量表為 .86；此外，情境焦慮量表在「考試情況」與「一般情況」中考驗 Cronbach's  $\alpha$  係數分別為 .88 與 .92，顯示情境焦慮量表具有良好的建構效度（鐘思嘉、龍長風，1984）。

## 6. 「壓力知覺量表」

「壓力知覺量表」（Perceived Stress Scale, PSS; Cohen, Kamarck, & Mermelstein, 1983）主要為測量個人在其生活中所感受到的壓力程度，量表共有 14 題，採用 Likert 五點量表形式，依頻率由

0 到 4 分，頻率越高得分越高，表示其壓力也越大。Cohen 等人（1983）之研究顯示，此量表之內部一致性 Cronbach's  $\alpha$  係數為 .86。本研究採用初麗娟與高尚仁中文化的版本，其量表內部一致性 Cronbach's  $\alpha$  係數為 .85（初麗娟、高尚仁，2005）。近年來有多份研究應用此量表來測量壓力知覺，如陳秀蓉、康宜靜、張明裕、楊惠娟與謝孟葵（2012）研究癲癇學童父母親壓力知覺與社會支持相關性；葉美伶、徐淑婷、柯文謙與柯乃葵（2012）以該量表探討 HIV 感染者之憂鬱症狀與壓力知覺之關係；洪智倫（2009）探討學前教育工作者的工作壓力等，顯示該量表在測量壓力知覺有良好的效度。

## 二、結果

### （一）描述統計與信度分析

表二針對正式研究各量表之平均數、標準差、內部一致性信度作一概略性描述，並呈現研究參與者在「不執著量表」以及各個量表的相關程度。由表中可見，各量表內部一致性信度在 .80 ~ .95 之間，顯示本研究之測量品質頗佳。其中「不執著量表」內部一致性 Cronbach's  $\alpha$  係數為 .93，這初步顯示中文文化之「不執著量表」具有相當好之信度。

### （二）驗證性因素分析

Sahdra 等人（2010）的研究顯示「不執著量表」為單一因素模

表 2 描述統計表

	<i>M</i> ( <i>SD</i> )	Cronbach's $\alpha$	題數	1	2	3	4	5	6	7
1. 不執著	120.29 (21.45)	.93	30	-						
2. 中庸思維	67.94 (13.13)	.93	13	.44**	-					
3. 自我決定	32.21 (7.40)	.79	10	.47**	.27**	-				
4. 主觀幸福感	19.02 (7.12)	.90	5	.47**	.09	.51**	-			
5. 特質焦慮	47.74 (10.15)	.89	20	-.59**	-.24**	-.62**	-.57**	-		
6. 情境焦慮	44.58 (13.42)	.95	20	-.58**	-.24**	-.51**	-.55**	.71**	-	
7. 壓力知覺	26.99 (8.49)	.86	14	-.59**	-.30**	-.64**	-.58**	.77**	.68**	-

\*\*  $p < .01$ 。

式；本研究初步以正式樣本進行探索性因素分析（explorative factor analysis），結果顯示，依據陡坡圖（scree plot），第一特徵值（eigen value）與第二特徵值之間有非常大的落差，據此似宜取單一因素。為更謹慎地確定因素數，研究者亦對所收集到的資料進行驗證性因素分析，以確認中文文化「不執著量表」是亦同樣為單一因素。驗證性因素分析結果顯示「不執著量表」中文版模式與觀察資料適配度指標， $\chi^2(405, N = 313) = 1243.33, p < .001$ ；其中除了 RMSEA = .09，略高於 .06 的標準，其餘各個指標，SRMR = .06（標準為  $\leq .08$ ）、NNFI = .95（標準為  $\geq .95$ ）、與 CFI = .95（標準為  $\geq .95$ ），均符合整體模式適配標準（Hu & Bentler, 1999）。因此，整體而言「不執著量表」中文版之因素結構應為單一因素，此一結果與 Sahdra 等人（2010）的研究是一致的。

### （三）區辨效度

為檢核「不執著」與「中庸思維」在概念上是否為相同建構，本研究針對研究參與者在「不執著量表」與「中庸思維量表」上的表現進行驗證性因素分析。研究者首先檢驗「中庸思維量表」各個分量表與「不執著量表」相關之分析，結果顯示「不執著」與「多方思考」（ $r_1 = .38, p < .01$ ）、

「整合性」( $r_2 = .39, p < .01$ )及「和諧性」( $r_3 = .42, p < .01$ )之相關均達顯著水準。研究者進而將「不執著」與三者之相關進行相關差異 $z$ 檢定,結果顯示 $r_1$ 與 $r_2$ ( $z = .25, p = .80$ )、 $r_1$ 與 $r_3$ ( $z = .77, p = .43$ )、 $r_2$ 與 $r_3$ ( $z = .52, p = .59$ ),三個相關係數並無顯著差異。亦即中庸思維與不執著之相關,不因中庸子建構而有所差異。因此,研究者評估後以「中庸思維量表」全量表作為驗證性因素分析之單位。

以兩個模式進行適配性的比較:將「不執著」與「中庸思維」視為單一因素,或是將二者視為二個因素。研究結果如表三。由表示可見,二因素模式(SRMR = .072; RMSEA = .077; NNFI = .95; CFI = .95)在各個指標上,均優於單因素模式(SRMR = .12; RMSEA = .16; NNFI = .90; CFI = .90)。此外,從表二的相關矩陣亦可見,「不執著」與「中庸思維」僅具中度相關( $r = .44, p < .01$ );因此綜合驗證性因素分析及相關分析結果,「不執著」與「中庸思維」二者彼此相關,但並非同一建構。

表3 「不執著」與「中庸思維」驗證性因素分析結果

Model	df	$\chi^2$	p	RMSEA	SRMR	NNFI	CFI
一因素	819	3611.51	< .001	.160	.120	.900	.900
二因素	818	2111.36	< .001	.077	.072	.950	.950

#### (四) 效標關聯效度

本研究以研究參與者在自我決定、主觀幸福感、情境—特質焦慮和壓力知覺的表現作為「不執著量表」的效標關聯效度。以從表二中可看出,「不執著」與「自我決定」( $r = .47, p < .01$ )和「生活滿意度」二者之間為正相關( $r = .47, p < .01$ ),均達顯著水準。此外,「不執著」與「情境焦慮」( $r = -.58, p < .01$ )、「特質焦慮」( $r = -.59, p < .01$ )和壓力知覺( $r = -.59, p < .01$ )均呈負相關,且皆達顯著水準。因此,整體分析顯示:「不執著」與正向心理健康指標,如主觀幸福感、自我決定之間有正相關;與負向心理健康指標,如壓力知覺、情境與特質焦慮呈負相關;此一結果表明,「不執著」是一個與心理健康有顯著相關的構念。

此外,表二中亦可發現,「中庸思維」和自我決定有顯著正相關( $r = .27, p < .01$ ),同時亦和各個負向心理健康指標有顯著負相關( $r = -.24 \sim -.30, ps < .01$ ),這表示「中庸思維」也是一個與心理健康有顯著相關的建構。然而,值得注意的是,從相關係數來看,「不執著」對各個心理健康指標的相關均高於「中庸思維」。這似乎顯示,「不執著」似乎是一個比「中庸思維」更佳的心理觀察構念。

綜上分析可見,「不執著量表」中文版有不錯的內部一致性信度;驗證性因素分析結果顯示該量表為單一因素模式,適配指數在合理範圍內,可見「不執著量表」中文版具可接受的建構效度。此外,「不執著」與「中庸思維」區分為二個因素的適配度優於一個因素的模式,因此「不執著」與「中庸思維」並非相同的概念,此亦顯示「不執著量表」中文化具有可接受之區辨效度。最後,在效標關聯效度的研究結果顯示,「不執著」程度越高的人,其「自我決定」與「主觀幸福感」也越高;相反的,「不執著」程度越高的人,越不容易感到有壓力,且不論在情境或特質上,其焦慮程度也較低。

### 綜合討論與建議

本研究目的為進行「不執著量表」中文化信、效度的分析,以及探討「不執著」與「自我決定」、「主觀幸福感」、「壓力知覺」、「焦慮」等心理健康指標的關係。本研究將「不執著量表」中文化後,先進行前導預試,確認語意的適用性與內部一致性信度後,再進行正式研究。正式研究結果顯示,量表具有良好的信度;效度考驗結果亦顯示,「不執著」量表具可接受的建構效度、區辨效度及效標關聯效度。此外研究結果亦顯示,「不執著」與「自我決定」、「主觀幸

福感」、「壓力知覺」、「焦慮」等多個重要的心理健康構念有顯著的相關，因此應是一個在臨床實務上重要的構念。以下將進行相關討論並提出建議，作為此量表使用者及未來研究之參考。

### 一、量表之測量特性

就信度而言，過去以美國樣本的研究 (Sahdra et al., 2010) 發現「不執著量表」之 Cronbach's  $\alpha$  係數為 .93。在台灣樣本部分，前導預試時的 Cronbach's  $\alpha$  係數為 .95，正式施測時為 .93。由前述可知，「不執著量表」中文版之 Cronbach's  $\alpha$  係數相當接近美國樣本的 Cronbach's  $\alpha$  係數，研究結果顯示「不執著量表」在中文化後仍維持原量表的良好信度。在效度部份，本研究與 Sahdra 等人 (2010) 的研究在驗證性因素分析和效標關聯效度的考驗結果亦非常類似；Sahdra 等人 (2010) 的驗證性因素分析顯示，全量表為單一因素，且有相當良好的基本適配度，本研究亦得到相同的結果。在效標關聯效度部份，Sahdra 等人 (2010) 的研究中「不執著」與主觀幸福感之間有顯著正相關 ( $r = .55, p < .001$ )，與焦慮 ( $r = -.20, p < .01$ )、壓力 ( $r = -.28, p < .001$ ) 為負相關，皆達顯著水準，此亦與本研究結果相同。因此，整體而言，本研究所發展之「不執著」量表中文化在信效度上頗符合預期，應可作為未來相關研究及實務需求之有效工具。然而，本研究為一初探性研究，對於該量表建構效度之推論應持以保守之態度。

### 二、文化、中庸思維與「不執著」心理特性的關係

本研究在將「不執著量表」中文化的過程中，特別針對華人文化中具有重要地位的「中庸思維」與「不執著」進行概念區辨的考驗。經驗性因素分析，結果顯示「中庸思維」與「不執著」為二個不同的因素，二者為不同的概念。一般而言，「不執著」的生命哲學與文化態度常見於華人文化中，但 Sahdra 等人 (2010) 的研究對象卻是美國的大學生與社區成人，本研究以台灣研究參與者為對象，也得到了與 Sahdra 等人 (2010) 一致的研究結果，這似乎說明了「不執著」此一源於東方文化的概念具有跨文化的普同性。從本研究中發現，「不執著」的心理特性不只從美國的研究對象可觀察到，即使回到華人的文化脈絡下，仍可從台灣的研究參與者身上看到類似的觀察結果。像這樣跨越不同的文化傳統發掘共享特質的研究，過去在正向心理學也曾有學者進行一系列正向特質與美德的跨文化相關研究，找出人類正向特質相關研究、診斷與治療介入的參考骨架 (Dahlsgaard et al., 2005)。

然而，雖然我們可橫跨不同文化傳統歸納出人類共通的心理特性，但每一在地文化仍有其獨具的思想與特性，本研究討論的華人「中庸思維」與「不執著」的區辨比較，即為其一。本研究結果指出「中庸思維」與「不執著」二者為不同的概念。研究者認為「中庸思維」的開放、彈性與不執一端的性質與其「致中和」、「動態和諧」的終極目標 (吳佳輝、林以正, 2005; 楊中芳, 2001; 趙志裕, 2000; 徐克謙, 1998) 有關，而達成目標的方式是參酌外在環境訊息，仰賴的是當事人自我約束的品德修養，靈活變通地作出最後的行動反應，以維持自身與外界的動態和諧。與此對照，「不執著」的心理彈性與不固著的心理特質，則與其接納、允許世間的人事物各依其本質存在的目標性有關，不執著並指引人們「必須如何」的意向，其行動並不受迫於必須對外做出某種反應。由此也可看到「中庸思維」的儒家反求諸己之精神，與「不執著」佛學空性、自在的修行之道，二者在其內涵與基本精神之差異，但也因此可從中略窺中華文化的豐富與多元。

上述「中庸思維」與「不執著」在概念上的差異性，直接反映於它們和心理健康的關係上。本研究發現「不執著」與「自我決定」、「主觀幸福感」、「壓力知覺」、「焦慮」等對各個心理健康構念的相關均優於「中庸思維」，這顯示「不執著」是觀察心理健康的重要指標；以下將對「不執著」與心理健康之關係作進一步說明。

### 三、「不執著」與心理健康的關係

本研究結果發現「不執著」與心理健康有密切的關係。「不執著」與「自我決定」、「主觀幸福感」有正相關；與焦慮、壓力知覺有負相關。

### (一) 「不執著」與「自我決定」呈正相關

「不執著」程度越高者，「自我決定」的程度也越高；過去 Sahdra 等人 (2010) 的研究結果也發現，「不執著」與自主動機 (autonomous motivation) 之間有顯著的正相關，亦即「不執著」程度越高者，其能自由選擇與自主決定的程度越高。Twemlow (2001) 認為「不執著」能使個體從必須擁有、必須控制某個客體的情形中獲得解放。由於「不執著」程度越高的人，其行動與反應不是建築在外在的環境或物質條件上，也不需要事情非得如何不可，相反的，是出於個人意志選擇，對環境的控制和勝任感也較高，因此更能自主地做選擇 (Sahdra et al., 2010)。

### (二) 「不執著」與「焦慮」呈負相關

本研究同時測量了「情境焦慮」與「特質焦慮」二種焦慮指標，這是由於 Sahdra 等人 (2010) 將「不執著」意指個體心理上的彈性與不固著，它可能是一種人格特質，也可能是一種心理狀態；因此研究者收集了「情境焦慮」與「特質焦慮」二種資料，以檢驗「不執著」在特質與情境之間的表現是否有所不同。研究結果顯示，「情境焦慮」與「特質焦慮」之間有顯著正相關 ( $r = .71$ ,  $p < .01$ )，顯示二者雖概念不同，但關係密切；而它們與「不執著」之間的相關分別為  $-.59$  ( $p < .01$ )、 $-.58$  ( $p < .01$ )，二個相關之間無顯著差異，顯示不論是特質性或情境性的焦慮，均與「不執著」有顯著負相關。

### (三) 「不執著」與「壓力知覺」呈負相關

世界衛生組織 (World Health Organization, 2007) 認為心理健康是指「個體相信自己具有足夠的能力，去有效地因應生活壓力」。過去研究發現，容易受環境影響的人，較易形成心理壓力 (Derlega & Janda, 1986)；缺乏自主性與控制感的人，也容易感受到壓力 (Kobasa, Madd, & Kahn, 1982; Folkman, 1984)，而「不執著」具有不受外界人際、事物或事件影響，並能較快地從挫折中恢復、較不易覺得焦慮和被威脅。Sahdra 等人 (2010) 的研究也發現，「不執著」與壓力之間有負相關，與本研究結果一致。

### (四) 「不執著」與「主觀幸福感」呈正相關

過去研究發現，主觀幸福感越高的人具有較高的內在自主動機、與他人之間有成熟的關係，此外，當環境中發生負面事件時不會陷於其中 (Diener et al., 1999)。此與「不執著」有較高的自主性、能與他人維持親密但不黏著的關係 (Twemlow, 2001)，且不受外環境狀況與事件影響 (Sahdra et al., 2010) 等特性相近。過去 Sahdra 等人 (2010) 的研究也發現，「不執著」與「主觀幸福感」之間有正相關，與本研究結果一致。本研究結果所呈現「不執著」與「主觀幸福感」之間的顯著正相關，正為「不執著」與心理健康的關係提供了支持的佐證。

「不執著」的心理彈性、對外界及自己接納的特質，也與心理健康有關，這一點可以從過去很多諮商理論中獲得印證。Ellis (2001) 認為大部份情緒困擾的核心是責備，因此學習接納自己、停止責備自己與他人，接受自己是會犯錯的人，和平地與自己相處，有助於心理健康的發展。Beck 則認為有情緒困難的人，對於事件的解釋規則太過絕對與極端 (Beck & Weishaar, 2008)，幫助當事人覺察並鬆動僵固、失功能的認知模式，有助於當事人的適應性。因此，整體而言，「不執著」可說是一種正向的心理特質。然而，由於本研究在「不執著」與多項心理健康構念之間的關係仍屬初探研究，因此在研究結果宜採保守的推論。

## 四、不執著與依附、正念之關係

本研究探討不執著與中庸及各個心理健康指標之關聯，除了這些變項之外，仍有其它變項值得探討。例如，Sahdra 等人 (2010) 在發展「不執著」的心理構念時，特別提到「不執著」與「依附理論 (attachment theory)」的關係。西方的依附理論看重人我關係所形成的內在運作模式 (internal working model; Ainsworth, Blehar, Waters, & Wall, 1978; Bowlby, 1982) 對個體適應的影響 (Cassidy & Shaver, 2008; Mikulincer & Shaver, 2007)，並以此作為促進個體適應性發展的基礎，因此個體與重要他人 (如父母、治療師、信仰中的上帝或神明) 的連結扮演了重要的角色 (Granqvist, Mikulincer, & Shaver, 2010)。而 Sahdra 等人 (2010) 所建構的「不執著」意指個體心理上的彈性與不固著，能融入當下處境但不受環境的影響，接納生命的短暫與變化無常，並且自主地做出抉擇的心理狀

態。其意乃相對於佛學中的「執著(attachment)」,意指個體受苦於攀附(grasping)、黏著(clinging)於對客體(自我、他人、物理世界)扭曲的認知與心理表徵(Sahdra et al., 2010)。而因此「不執著」和傳統的依附理論,二者在概念上有所差異。Sahdra 等人(2010)的研究即發現,「不執著」與不安全依附之間有顯著負相關( $r = -.56, p < .001$ )。顯示不執著和傳統的依附為具關聯,但不同的變項。

除了與依附理論之外,「不執著」也可能與「正念(mindfulness)」有密切的關係。過去的研究將「正念」視為一種提昇個體自我覺知的認知訓練,也其視為一種認知運作歷程,如 Mikulas (1990)將「正念」定義為透過自我覺察,引導個體朝向自我控制;Tart (1990)指出「正念」是一種能明辨當下經驗的感受;Twemlow (2001)則認為「正念」是透過靜心冥想(meditation),訓練並調校(tuning)注意力與心智(mind),使個體有意識地覺察內在對於其所接受到的外界刺激產生的反應,並達到「不執著」的狀態,能從緊密、不安全的依附關係中獲得解放,以不攀附、黏著的方式與外界聯結。綜整這些學者的看法,「不執著」有可能是「正念」此一認知運作歷程的結果,因此二者之間可能有所關聯,然而雖有關聯但其在本質上卻有所不同。由於「正念」是指帶著好奇、開放、接納的態度,對於當下經驗有意圖地專注、覺察、不評斷,專心一意地維持注意力之自我管理(Bishop, 2002; Kabat-Zinn, 2003; Segal, Teasdale, & Williams, 2002),因此「不執著」與「正念」皆具有開放與接納的態度。然而就意圖而言,「不執著」的定義本身就不帶有意圖性,這和「正念」以意圖性作為其重要定義特徵,有非常大的差別。而就持續性而言,「正念」強調的是一種當下的專注狀態,不執著相較之下,強調的是個體持續性地因應外在世界的一種方式。因此二者可能有所關聯,但在本質上似乎並不相同。

## 五、研究限制與未來研究建議

本研究將 Sadra 等人(2010)所發展之不執著量表,譯為中文,檢驗其於華人之信效度,但由於不執著是一個源自於西方人之概念,由西方所發展出的不執著量表是否能用於測量華人,是一個值得深究的問題,本研究適可以釐清此一疑慮。除此之外,不執著因源於東方概念,它與既存的東方概念(如本研究關切之中庸)之間的重疊性、能否有所區辨,也是一個非常值得關切之處,而這種關切只能藉由華人樣本加以回答(因為中庸是僅適用於華人之概念)。本研究結果顯示,不執著和中庸能有效區辨,此為本研究有別於且優於 Sadra 等人(2010)之處。

此外,由於心理學界近期興起的跨國家運動(cross-national movements)促使學者們開始檢視過去的研究如何受到西方主流文化脈絡的影響,並嘗試從更多元的文化觀點來理解心理建構(Gerstein, Happner, Ægisdóttir, Leung, & Norsworthy, 2009),「不執著」的概念及其測量便是源自於東方本土文化所提出的適應性心理建構,「不執著」的測量或可作為未來心理適應,以及本土和世界性心理學整合之相關研究的工具之一。

在研究限制方面,本研究的參與者以軍事成員為主,外在效度之推論可能有其限制,此為本研究的限制之一,建議未來研究在樣本選取上能更具代表性。其二,本研究的參與者男性比例偏高,但如前所述,研究者針對性別對各主要變項的關係之分析顯示,性別在各主要變項上並無顯著差異,因此性別比例不均應不至於對本研究之外在效度造成影響;此外, Sahdra 等人(2010)當初在發展「不執著」概念時,其研究樣本女性參與者的比例偏高(67%),因此從此一角度來看,本研究以男性參與者較多的樣本群,其研究結果恰可補足 Sahdra 等人(2010)以女性樣本為主的情形;而由於本研究之結果與 Sahdra 等人(2010)非常類似,因此研究者認為「不執著」之概念及量表,應可同時有效地用於不同性別上。

在前導研究部份,在效度方面原應呈現探索性因素分析結果,由於「不執著量表」之題目共有 30 題,若進行探索性因素分析之樣本數需要至少 150 位,然前導研究之研究參與者為 75 人,因此未能達到分析之基本要求。正式研究時探索性因素分析顯示「不執著量表」為單一因素結構,而驗證性因素分析顯示,在單一因素結構下包含 SRMR、NNFI 與 CFI 等指標均顯示模型適配性是符合預期的,但 RMSEA (= .09)則略高於標準值(.06),因此在評估本量表之因素結構時宜更為謹慎。

在施測程序方面，本研究以口頭徵詢取得研究參與者之同意，未請參與者簽署研究同意書，此為施測程序之設計不夠周延之處，建議未來研究應先通過 IRB 審查，以增加研究倫理的適切性。此外，由於本研究施測時採取匿名作法，未留下受試者之姓名與聯絡資料，造成後續進行再測信度資料收集時之限制，在本研究信度資料之呈現較為不足。建議未進行相關研究之設計時，應依統計方法之要求選取足夠之樣本，以及收集進行再測信度檢驗所需之受試者個人基本資料。

在研究工具部份，研究者採用 Diener 等人（1985）發展的「生活滿意度量表」來測量主觀幸福感，由於國內目前也已發展出許多中文版幸福感量表，因此未來若對「不執著」與「幸福感」進行相關研究時，建議可以使用中文版的幸福感量表進行測量，或許更適於華人樣本。

本研究與 Sahdra 等人（2010）的研究發現，「不執著」與多項正向心理健康指標（如接納、幸福感、自主、同理心、無私、正向人際互動）有正相關，因此「不執著」似乎可視為一項頗佳之心理健康觀察指標，然而這同時帶出一個新的議題：「不執著」心理品質之背後機制為何？未來若能進一步探究「不執著」形成的機制，將能提供予實務工作者之參考。

在實務方面，本研究發現「不執著」與自我決定有正相關，與焦慮和壓力知覺為負相關，這呼應了「不執著」具有不受環境影響、接納生命的短暫與變化無常，且能自主地做出抉擇之特性。過去研究發現自我決定程度低者有憂鬱傾向（陳秀蓉，2010），思考與情感容易受外界事物影響（Deci, Ryan, & Williams, 1996），與此相較，當個體能深入現象、產生對現象真實的理解，而能獲得更高的自主、自由和源於本質的快樂（Sahdra et al., 2010），當個體的行動是出於內在動機（intrinsic motivation），即使缺乏外在酬賞與回饋，也能自願持續地從事某項行為，並在行為的過程中獲得滿足及快樂（Ryan & Deci, 2002），此亦為「不執著」特性之一。因此在諮商實務上，可協助當事人從環境脈絡中認出自己，重新界定自己與他人、自己與環境的關係，發展出自我意識，重建個人生命的主體性（White, 2007），使其雖身處情境，仍能理解、接納，然後自主地作決定；藉由這樣的歷程，可以協助當事人學習從生活環境中觀察現實證據，檢驗並區辨自己的想法與事實資料，發展正確理解現象的能力與心理彈性（Corey, 2009; Corsini & Wedding, 2008）。

綜而言之，本研究探討具東方文化色彩之建構--不執著。研究結果顯示：「不執著」能與華人文化下的其它類似建構（「中庸思維」）有所區辨，且可作為各個重要心理健康的觀察指標。同時所發展之「不執著量表」中文化，亦獲得可接受之信、效度支持。

## 參考資料

- 江雪齡（2008）：正向心理學—生活、工作和教學的實用。台北：心理。[Jiang, X. L. (2008). *Positive psychology: Practice on living, work and teaching*. Taipei, Taiwan: Psychological Publishing Co., Ltd.]
- 吳佳輝、林以正（2005）：中庸思維量表的編製。本土心理學研究，24，247-300。[Wu, C. H., & Lin, Y. C. (2005). Development of a Zhong-Yong Thinking Style Scale. *Indigenous Psychological Research in Chinese Societies*, 24, 247-300.]
- 吳崇旗、謝智謀、王偉琴（2006）：休閒參與、休閒滿意及主觀幸福感之線性結構關係模式建構與驗證。休閒運動期刊，5，153-165。[Wu, C. C., Xie, Z. M., & Wang, W. C. (2006). Construction and examination of structural equation model of leisure participation, leisure satisfaction and subjective well being. *Journal of Leisure and Sport*, 5, 153-165.]

- 利翠珊(2006)：華人婚姻韌性的形成與變化：概念釐清與理論建構。**本土心理學研究**，**25**，101-137。  
[Li, T. S. (2006). Chinese marital resilience: Conceptual clarification and theory construction. *Indigenous Psychological Research in Chinese Societies*, *25*, 101-137.]
- 余民寧、謝進昌、林士郁、陳柏霖、曾筱婕(2011)：教師主觀幸福感模式建構與驗證之研究。**測驗學刊**，**58**(1)，55-85。[Yu, M. N., Hsieh, J. C., Lin, S. Y., Chen, P. L., & Tseng, H. C., (2011). Confirmatory study of model of teachers' subjective well being. *Psychological Testing*, *58*(1), 55-85.]
- 初麗娟、高尙仁(2005)：壓力知覺對負面心理健康影響：靜坐經驗、情緒智能調節效果之探討。**中華心理學刊**，**47**(2)，157-179。[Chu, L. C., & Kao, S. R. (2005). The moderation of meditation experience and emotional intelligence on the relationship between perceived stress and negative mental health. *Chinese Journal of Psychology*, *47*(2), 157-179.]
- 林淑芬、王于寧、賴永僚(2008)：大學生身體活動態度、休閒滿意度對主觀幸福感之影響。**運動休閒餐旅研究**，**3**(2)，73-85。[Lin, S. F., Wang, Y. N., & Lay, Y. L. (2008). The relationship among physical activity attitude, leisure satisfaction, and subjective well-being of college students. *Journal of Sport, Leisure and Hospitality Research*, *3*(2), 73-85.]
- 洪智倫(2009)：探討「漸進式肌肉放鬆」技術對緩解學前教育工作者的工作壓力之成效。**長庚科技學刊**，**10**，1-16。[Hung, C. L. (2009). Exploring the effectiveness of progressive muscle relaxation in reducing the job stress of preschool education workers. *Journal of Chang Gung Institute of Technology*, *10*, 1-16.]
- 徐克謙(1998)：從「中」字的三重含義看中庸思想。**孔孟月刊**，**37**，5-9。[Shiu, K. C. (1998). The discussing of zhong-yong thinking from the triple meaning of chung. *Cong-Meng Monthly*, *37*, 5-9.]
- 陳秀蓉(2010)：認知導向策略對自我決定動機與憂鬱的調節效果：心理病理與治療改變之應用。行政院國家科學委員會專題研究計畫成果報告(編號：NSC98-2410-H-003-018)。[Chen, H. J. (2010). *The moderating effect of cognitive orientation between self determination and depression: The manipulation on the changes of psychopathology and therapy*. Research Report to National Science Council. (Serial number: NSC98-2410-H-003-018)]
- 陳秀蓉、康宜靜、張明裕、楊惠娟、謝孟蓁(2012)：研究癲癇學童父母親壓力知覺與社會支持相關性。**台灣醫學**，**16**(4)，350-358。[Chen, H. J., Kang, I. C., Chang, M. Y., Yang, H. C., & Hsieh, M. C. (2012). Exploring the relationships between perceived pressure and social support in parents of children with epilepsy. *Formosan Journal of Medicine*, *16*(4), 350-358.]
- 陳慶餘、邱泰源、釋宗惇(2003)：九二一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。[Chen, C. Y., Chiu, T. Y., & Bhikkuni, T. T. (2003). The impact of the 921

- earthquake on people's concept of and attitude toward death. *Taiwan Journal of Hospice Palliative Care*, 8(4), 353-363.]
- 童輝傑 (2002) : 追求與變遷: 天人合一境界與中國人的國民性格。 **本土心理學研究**, 17, 245-256。  
[Tone, H. (2002). Chinese national character and pursuit of universe-human synchronization. *Indigenous Psychological Research in Chinese Societies*, 17, 245-256.]
- 曾文志 (2007) : 大學生對美好生活的常識概念與主觀幸福感之研究。 **教育心理學報**, 38 (4) , 417-441。 [Tseng, W. C. (2007). A study of folk concepts of good life and subjective well-being among college students. *Bulletin of Educational Psychology*, 28(4), 417-441.]
- 楊中芳 (2001) : 如何理解中國人。台北: 遠流出版公司。 [Yang, C. F. (2001). *How to understand Chinese*. Taipei, Taiwan: Yuan-Liou Press.]
- 趙志裕 (2000) : 中庸思維的測量。 **香港社會科學學報**, 18, 33-55。 [Chao, C. Y. (2000). Assessment of zhong-yong thinking. *Hong Kong Journal of Social Sciences*, 18, 33-55.]
- 郭淑菁 (2003) : 登山社員休閒涉入、休閒滿意度與幸福感之研究。大葉大學休閒管理研究所碩士論文。 [Kuo, S. C. (2003). *The study of mountaineering club members' leisure involvement, leisure satisfaction, and subjective well-being*. Unpublished master's thesis. Da Yeh University. Changhua, Taiwan.]
- 葉美伶、徐淑婷、柯文謙、柯乃熒 (2012) : 探討 HIV 感染者之憂鬱症狀及其相關因素。 **護理雜誌**, 59(2) , 40-50。 [Yeh, M. L., Hsu, S. T., Ko, W. C., & Ko, N. Y. (2012). Depressive symptoms in people living with HIV related factors. *The Journal of Nursing*, 59(2), 40-50.]
- 鐘思嘉、龍長風(1984): 修定情境與特質焦慮量表之研究。 **中國測驗學會測驗年刊**, 31, 27-36。 [Chong, S. J., & Lung, C. F. (1984). Inquiry of revised State-Trait Anxiety Inventory. *Psychological Testing*, 31, 27-36.]
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: Assessed in the strange situation and at home*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Beck, A. T, & Weishaar, M. E. (2008). Cognitive therapy. In R. J. Corsini & D. Wedding (Eds.), *Current psychotherapies* (8th ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Bishop, S. R. (2002). What do we really know about mindfulness-based stress reduction. *Psychosomatic Medicine*, 64, 71-84.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Vol. I. Attachment*. New York, NY: Basic Books.
- Brown, W. K., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237.
- Cassidy, J., & Shaver, P. R. (Eds.). (2008). *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (2nd ed.). New York, NY: Guilford.

- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior, 24*(4), 385-396.
- Corey, G. (2009). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*(8th ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole Press.
- Corsini, R. J., & Wedding, D. (Eds.). (2008). *Current Psychotherapies*(8th ed.). Belmont, CA: Thomson Brooks/Cole.
- Dahlsgaard, K., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2005). Shared virtue: The convergence of valued human strengths. *Review of General Psychology, 9*(3), 203-213.
- Deci, E. L., Ryan, R. M., & Williams, G. C. (1996). Need satisfaction and the self-regulation of learning. *Learning and Individual Difference, 8*(3), 165-183.
- Derlega, V. J., & Janda, L. H. (1986). *Personal adjustment: The psychology of everyday life*. Glenview, IL: Scott-Foresman.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment, 49* (1), 71-75.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125* (2), 276-302.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and proposal for a national index. *American Psychologist, 55* (1), 34-43.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluation of life. *Annual Review of Psychology, 54*, 403-425.
- Ellis, A. (2001). *Overcoming destructive beliefs, feelings, and behaviors*. Amherst, NY: Prometheus Books.
- Eid, M., & Diener, E. (2004). Global judgments of subjective well-being: Situational variability and long-term stability. *Social Indicators Research, 65* (3), 245-244.
- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes. A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology, 46*, 839-852.
- Gerstein, L. H., Heppner, P. P., Ægisdóttir, S., Leung, S. A., & Norsworthy, K. L. (2009). *International handbook of cross-cultural counseling: Cultural assumptions and practices worldwide*. Thousand Oak, CA: Sage.
- Granqvist, P., Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2010). Religion as attachment: Normative processes and individual differences. *Personality and Social Psychology Review, 14*(1), 49-59.

- Haase, C. M., Seider, B. H., Shiota, M. N., & Levenson, R. W. (2012). Anger and sadness in response to an emotionally neutral film: Evidence for age-specific associations with well-being. *Psychology and Aging, 27*(2), 305-317.
- Hu, L., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives, *Structural Equation Modeling, 6*, 1-55.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*, 144-156.
- Kobasa, S. C., Madd, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology, 42*, 167-175.
- Kortte, K. B., Gilbert, M., Gorman, P., & Wegener, S. T. (2010). Positive psychological variables in the prediction of life satisfaction after spinal cord injury. *Rehabilitation Psychology, 55*(1), 40-47.
- Lawrence, R. H., & Liang, J. (1988). Structural integration of the Affect Balance Scale and the Life Satisfaction Index A: Race, sex, and age differences. *Psychology and Aging, 3*(4), 375-384.
- Makikangas, A., & Kinnunen, U. (2003). Psychosocial work stressors and well-being: Self-esteem and optimism as moderators in one-year longitudinal sample. *Personality and Individual Differences, 35* (3), 537-557.
- Mikulas, W. L. (1990). Mindfulness, self-control and personal growth. In M. G. T. Kwee(Ed.), *Psychotherapy, meditation and health: A cognitive-behavioral perspective*. London, UK: East-West Publications.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York, NY: Guilford.
- Okun, Stein, E. K., Bauman, L. J., & Silver, E. J. (1996). Content validity of the psychiatric symptom index CES-Depression Scale, and State-Trait Anxiety Inventory from the perspective of DSV-IV. *Psychological Reports, 79*, 1059-1069.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment, 5*(2), 164-172.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*, 68-78.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). An overview of self-determination theory. In Deci, E. L. & Ryan, R. M. (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 3-33). Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Sahdra, B. K., Shaver, P. R., & Brown, K. W. (2010). A scale to measure nonattachment: A buddhist complement to western research on attachment and adaptive functioning. *Journal of Personality Assessment, 92*(2), 116-127.

- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York, NY: Guilford Press.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness*. New York, NY: The Free Press.
- Seligman, E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of intervention. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- Sheldon, K., & Deci, E. (1996). *The self-determination Scale*. Unpublished manuscript, University of Rochester, Rochester, NY.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1970). *Manual for the state-trait anxiety inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Spielberger, C. D. (1983). *Manual for the state-trait anxiety inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Swift, A. U. A. A., Bailis, D. S., Chipperfield, J. G., Ruthig, J. C., & Newall, N. E. (2008). Gender differences in the adaptive influence of folk beliefs: A longitudinal study of life satisfaction in aging. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 40 (2), 104-112.
- Tart, C. T. (1990). Extending mindfulness to everyday life. *Journal Humanistic Psychology*, 30, 81-106.
- Thrash, T. M., Elliot, A. J., Maruskin, L. A., & Cassidy, S. E. (2010). Inspiration and the promotion of well-being: Tests of causality and mediation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(3), 488-506.
- Twemlow, S. W. (2001). Training psychotherapists in attributes of "mind" from Zen and psychoanalytic perspectives, Part II: Attention, here and now, nonattachment, and compassion. *American Journal of Psychotherapy*, 55(1), 22-39.
- White, M. (2007). *Maps of narrative practice*. New York, NY: W. W. Norton & Company.
- World Health Organization (2007, Sep 3). *What is mental health?* Retrieved from <http://www.who.int/features/qa/62/en/indrx.html>.

收稿日期：2011年11月04日

一稿修訂日期：2012年04月10日

二稿修訂日期：2012年10月25日

接受刊登日期：2012年11月01日

Bulletin of Educational Psychology, 2013, 45(1), 121-139  
National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan, R.O.C.

## **The Reliability and Validity of the The Chinese Version of the Nonattachment Scale: Reliability, validity, and Its Relationship with Mental Health**

Shu-He Chao

Ping-Hwa Chen

Department of Educational Psychology and Counseling  
National Taiwan Normal University

Recently, a scale was developed to measure the Buddhist notion of “nonattachment,” which means “release from mental fixations” (Sahdra, Shaver, & Brown, 2010, p.116). We investigated the validity and reliability of the Chinese version of the Nonattachment Scale and explored its relationship with a variety of psychological constructs in Taiwan. We administered to a total of 313 military soldiers a package of scales. The results showed that the Chinese version of the Nonattachment Scale reached acceptable levels of reliability and validity. Confirmatory factor analysis (CFA) showed that nonattachment was related but distinguishable from the Chinese construct of zhong-yong thinking style. Nonattachment was positively correlated with the majority of the positive constructs, including subjective well-being and self-determination, and was negatively correlated with negative constructs, including state-trait anxiety and perceived stress evaluation. The implications of how nonattachment and its measurement may contribute to counseling practice were discussed.

**KEY WORDS: anxiety, nonattachment, perceived stress evaluation, subjective well-being, zhong-yong thinking style**

