



國立臺灣大學理學院心理學研究所

碩士論文

Graduate Institute of Psychology

College of Science

National Taiwan University

Master Thesis

因應風格、自我效能感與社會支持對於高壓力下之  
宗教因應的影響

Coping Style, Perceived Self-efficacy, and Social  
Support and Their Impact on Religious Coping under  
Major Stressors.

簡靖維

Ching-Wei Chien

指導教授：吳英璋博士

Advisor: Yin-Chang Wu, Ph.D.

中華民國 103 年 6 月

June, 2014



## 誌謝

『要常常喜樂，不住的禱告，凡事謝恩；因為這是 神在基督耶穌裏向你們所定的旨意。』

帖撒羅尼迦前書 5：16 – 18

今晨，電腦螢幕前敲動著整本論文的最後一段文字，似乎亦同時迎來學生生涯的最終篇章。至今內心仍多少存有如置身夢境般的不真實感，碩士論文竟已完成！！這大概是幾個月以前的我所不敢確定，甚至無法想像的。一直以來，文章的撰寫及對文字的掌握就是自己最不擅長的，而研究、統計能力等需精進之處更不在話下，因著恩典、以及身旁的你（妳）們所給予毫無保留的協助與鼓勵，我才能從一次次的挑戰、挫折與煎熬中，持續邁向並抵達終點。

首先，爸、媽，謝謝你們！雖然比起牙醫、警大在職場上多了更多的不確定性，但謝謝你們同意我的任性，放手讓我選擇進入心理系就讀。也謝謝在經濟上、精神上完全的支持，所以我能無後顧之憂地去學習、發展興趣及拓展人際網絡。至於學生生涯當中的車禍、研究所一年的重考，以及漫長的碩士生活，都令爸媽擔心了，但也因著你們在背後默默、堅定的支持，我得以成長至此。滿懷感謝地將這本論文與碩士學位獻給你們。

接著，非常非常感謝我的指導教授吳英璋老師，這四年來您辛苦了！您豐富的心理學知識、實務經驗與融入心理師角色的一切人際互動，都令學生受益良多，得以進入臨床心理學領域的大門；並且，每每在研究上出現低潮及延宕時，老師的無條件正向包容及適時的引導，更是讓我能繼續前進的支持來源。同時，也謝謝口試委員，逸如主任與秀蓉老師，於倉促的時間中，二話不說地答應學生口試指導的邀請；且不僅協助學生從各種不同的觀點與角度重新檢視自己的研究，亦總是帶著溫柔、鼓勵、正面的言語，著實令對畢業感到焦慮的我安心、勇敢不少。

也謝謝讓我在碩班研究有安身之處的健康（或許稱作神童）LAB，治勳、雪綾、陳鈴、家齊、欣宜、瑾哥、宣佑、怡潔、怡莘、沛宇、羽瑄、宜峰、湘鈞，雖然 meeting 很少能有全員到齊的機會，但是果然腦海中還是能清楚浮現與你們討論、聊天、玩說書人的痕跡。研究的過程或許常碰壁，有時也帶著苦悶，但謝謝你們能與我度過這些日子。特別謝謝雪綾學姊在百忙之中給予論文方向上的指導、問卷翻譯的協助與口試投影片的悉心指引，我想大概也忘不了那一夜在立法院旁，邊堅守學運防線，邊追趕論文死線的奇妙經歷；謝謝統計達人治勳學長總是即時精準解答關於我任何「唐突」的統計疑難雜症，全台灣可能只有你辦得到；以及，謝謝芸新、元健碰面時的各種激勵與打氣，還有論文摘要的修改。



當然，不會忘記的是這三、四年以來一起經歷大、小修課戰役的 R99 級的臨床組同學們，桑仔、威嘉、朱莘、阿潘、宣佑、亭妤、好苑、寬穎、明修、小綠，謝謝不棄嫌地與我一起實習、值班、出遊、打屁、吃飯、圍剿論文大魔王，令研究生活著實增色不少。如果有機會的話，也別忘了將來一同創業、合作的梦想喔！還有，今年四月多開始因著趕論文整日待在研究室，而意外認識大搖大擺寄居 S223 的一大票鳩兒們，卓柏、卉怡、瑪莉、小白、筱薇、宜峰、湘鈞，儘管幾乎都不是原座位的主人，卻給了我寫論文上莫大的協助，不管是統計、格式、問卷填寫，謝謝你們，地下的共同作者群。

論文研究的完成，真的需要歸功一群默默付出的人，就是所有台大小區的小組員們，沒有你們願意立即撥冗填寫問卷，這次的研究收案便無法快速地完成，更遑論撰寫論文或畢業了。特別感謝小組中的紫瑤、聖揚、詠心、恩潔、瑋庭、子蘋、廷真、慧軒、淇銘、碩平、子潔、立心、宸儀，以及心理系的宣佑、怡潔、芋頭、奕凱、茂寧，你們義不容辭地協助分送問卷，造就了僅花兩個多禮拜內就能收集超過 160 筆資料的驚人成就！為著能順利於時間內畢業，再次謝謝你們的情義相挺。

不得不提及的還有一群我重要的朋友：已經不住在浦城街的「浦城飯糰」。請原諒我使用綽號，因為這樣比較親切，阿伯泰、游賊、阿婚老師、Jinco、家齊、書仔、羅子維哥、Joanna 妹，一直是我念研究所以來的好夥伴。雖然常常自認拍的照片不錯、常常買衣服、常常有點忙、常常咬人、常常講話有些冗長、常常講著不一定好笑的笑話、常常咪咪眼、常常太熱血，但是只要相聚一起就能有各種好笑、各種放鬆、各種資訊的交流。謝謝長久以來的陪伴和包容，也謝謝神讓我們有幸能彼此認識和扶持。

最後，謝謝我的女朋友，珮芬。在我遇到人際衝突的時候，重考低潮缺乏信心的時候，大小考試的時候，車禍的時候，痛苦撰寫論文的時候，一路走來妳都陪在我的身邊，不論高山或低谷。靜靜的聆聽我所有的想法或抒發，總是對我有無比的信心，除了父母之外，我想應該沒有人比妳更包容和支持我了。希望所有的喜悅和成就都能與妳繼續分享。

雖然八股，如今卻也真實體悟了陳之藩的感動。要感謝的人著實太多，無法一一詳述。感謝神，讓我的生命總是充滿恩典；也感謝父神，將所有如天使般的你（妳）們放在我的身旁。謝謝祢的愛！



## 中文摘要

宗教信仰是重要的社會文化資產，同時深深影響人類的生活方式。其中，當個體嘗試透過尋求神祇、超越力量等靈性資源來理解、處理壓力情境時，則稱之為宗教因應。近年來，國外研究對於宗教變項與壓力適應、健康之間的關係已有大量的實徵資料，但對於個體選擇尋求靈性資源協助的前置因子卻仍少探究，而國內之相關研究則仍處起步階段。因此，本研究有兩個目的：(一) 翻譯 Pargament (2000) 等人所編製的宗教因應量表 (RCOPE)，建立測量台灣人宗教因應程度的工具；(二) 初探個人之宗教相關變項、宗教因應風格、因應自我效能感與社會支持，對處於高壓力情境下個體的宗教因應反應是否存在影響。本研究以 163 位台灣某大學學生為樣本，採橫斷式研究設計，透過結構式問卷蒐集受試者之「基本資料」、「因應自我效能感」、「社會支持」、「宗教因應風格」與「高壓力特定情境下之宗教因應」。結果如下：(一) 量表具有好的內部一致性 ( $\alpha = .96 \sim .97$ ) 與再測信度 ( $r = .90 \sim .92$ )，而探索性因素分析發現宗教因應量表存在積極（對靈性資源的信任、有安全感之表現）與消極（對靈性資源關係的懷疑、不確定感之表現）兩個因素，與國外文獻相同；(二) 高壓力情境下之宗教因應與宗教虔誠、宗教主觀重要性、因應風格有顯著正相關，而與因應自我效能感、社會支持無關；(三) 因應自我效能感、社會支持與消極宗教因應有顯著負相關。結果支持個體使用宗教因應的程度與信仰的主觀重要性、虔誠程度、因應風格存在關聯，而中文化宗教因應量表將有助於進行後續之相關研究。

**關鍵詞：**宗教、靈性、宗教因應、因應自我效能感、社會支持



# Coping Style, Perceived Self-efficacy, and Social Support and Their Impact on Religious Coping under Major Stressors.

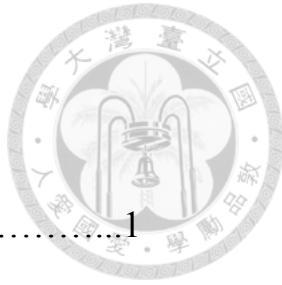
Ching-Wei Chien

## Abstract

Religion is an important assets in human society, and could deeply influence human lifestyle. When a person cope with stressors through asking God's help, it is here called "Religious coping". Recently, researchers have confirmed the relation between health and religious coping, but what antecedents induce people turning to God for help remains unclear. There are two purpose of the present study: (1) To translate the RCOPE scale(Pargament, 2000) in to Chinese version for Taiwanese; (2) To see if religiosity, religious coping style, coping self-efficacy and social support, could influence religious coping. Questionnaires included measures of personal variables, religious coping style(Chinese version of RCOPE), coping self-efficacy(CSE) and social support(ISSB), and religious coping(Chinese version of RCOPE), and were completed by 163 college students. Exploratory factor analysis of the Chinese version of RCOPE yield two factors, which called positive religious coping and negative religious coping. Meanwhile, the Chinese version of RCOPE showed good internal consistency( $\alpha = .96 \sim .97$ ) and test-retest reliability( $r = .90 \sim .92$ ). The result showed that religious coping was positively related with religiosity, religious coping style, but not correlated with coping self-efficacy and social support. In addition, negative religious coping was negatively related with coping self-efficacy and social support.

***Keywords:*** religion · spiritual · religious coping · coping self-efficacy ·

***social support***



## 目次

<b>第一章 緒論</b> .....	1
<b>第二章 文獻探討</b> .....	4
第一節 宗教信仰在台灣之現況.....	4
第二節 宗教與靈性.....	6
第三節 宗教因應.....	10
第四節 宗教因應的前置因素.....	15
第五節 研究架構與假設.....	26
<b>第三章 研究方法</b> .....	29
第一節 研究對象.....	29
第二節 研究程序.....	30
第三節 研究工具.....	31
<b>第四章 研究結果</b> .....	36
第一節 宗教因應量表因素結構分析與信度分析.....	36
第二節 受試者於各量表變項上之描述性統計.....	46
第三節 組間差異分析.....	47
第四節 個人宗教信仰相關變項、社會支持、因應自我效能感、 宗教因應各變項間之相關分析.....	50
第五節 因應自我效能感高、低組別於高壓力特定情境下之宗教	



因應差異分析.....	58
第六節 社會支持高、低組別於高壓力特定情境下之宗教因應使 用 .....	64
<b>第五章 討論與建議.....</b>	<b>70</b>
第一節 綜合討論.....	70
第二節 研究貢獻及建議.....	75
第三節 研究限制和未來方向.....	76
參考文獻.....	78
附錄一 受試者同意書.....	87
附錄二 本研究之正式問卷.....	89

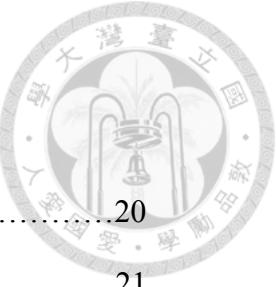


## 表目次

表 2-1 宗教因應量表 (RCOPE) 的 17 個分量表.....	14
表 3-1 研究樣本在性別、宗教信仰類別上的次數分配表.....	29
表 3-2 研究樣本在性別與宗教信仰團體參與的次數分配表.....	30
表 3-3 因應自我效能感之因素與項目.....	34
表 4-1 「一般性宗教因應量表」各項目轉軸後的因素負荷量.....	37
表 4-2 「一般性宗教因應量表」之因素及題目.....	39
表 4-3 「特定性宗教因應量表」各項目轉軸後的因素負荷量.....	42
表 4-4 「特定性宗教因應量表」之因素及題目 .....	44
表 4-5 各量表分數之描述統計摘要表.....	47
表 4-6 男、女樣本在本研究各變項之摘要與組間比較表.....	48
表 4-7 各宗教信仰類別於本研究各變項之描述統計與組間差異分析摘要表...	49
表 4-8 總樣本於各變項間之相關矩陣.....	52
表 4-9 無宗教信仰者於各變項間之相關矩陣.....	54
表 4-10 相信有神但無特定宗教者於各變項間之相關矩陣.....	55
表 4-11 傳統信仰者（佛、道、民間信仰、一貫道）於各變項間之相關矩陣..	56
表 4-12 基督信仰者（基督教、天主教）於各變項間之相關矩陣.....	57
表 4-13 因應自我效能高低組之迴歸係數同質性考驗分析摘要表(以全量表為依 變項) .....	59
表 4-14 因應自我效能高低組在特定性宗教因應全量表分數之描述統計摘要 表.....	60
表 4-15 自我效能高低組對特定性宗教因應全量表之共變數分析摘要表 .....	60
表 4-16 因應自我效能高低組之迴歸係數同質性考驗分析摘要表(以積極因應為 依變項) .....	61



表 4-17 因應自我效能感高低組在特定性積極宗教因應分數之描述統計摘要表.....	61
表 4-18 因應自我效能高低組對特定性積極宗教因應之共變數分析摘要表.....	62
表 4-19 因應自我效能高低組之迴歸係數同質性考驗分析摘要表(以消極因應為依變項) .....	62
表 4-20 因應自我效能感高低組在特定性消極宗教因應分數之描述統計摘要表.....	63
表 4-21 因應自我效能高低組對特定性消極宗教因應之共變數分析摘要表.....	63
表 4-22 社會支持高低組之迴歸係數同質性考驗分析摘要表（以全量表為依變項） .....	65
表 4-23 社會支持高低組對特定性宗教因應全量表分數之描述統計摘要表.....	66
表 4-24 社會支持高低組對特定性宗教因應全量表之共變數分析摘要表.....	66
表 4-25 社會支持高低組之迴歸係數同質性考驗分析摘要表(以積極因應為依變項) .....	67
表 4-26 社會支持高低組對特定性積極宗教因應分數之描述統計摘要表.....	67
表 4-27 社會支持高低組之迴歸係數同質性考驗分析摘要表(以消極因應為依變項) .....	68
表 4-28 社會支持高低組對特定性消極宗教因應分數之描述統計摘要表.....	68
表 4-29 社會支持高低組對特定性消極宗教因應之共變數分析摘要表.....	69



## 圖目次

圖 2-1 Gall 等人 (2005) 之因應歷程的靈性架構圖.....	20
圖 2-2 自我效能與結果期望流程圖.....	21
圖 2-3 本研究之概念模式.....	27
圖 4-1 一般性宗教因應之因素陡坡圖.....	37
圖 4-2 特定性宗教因應之因素陡坡圖.....	42



## 第一章 緒論

宗教信仰是重要的社會文化資產，深深影響人類的生活方式（蕭雅竹、黃松元、及陳美燕，2007）。文字尚未發明以前，人類的祖先已出現了祭祀、埋葬死人等信仰觀念；而文字發明之後，各種宗教信仰的儀式、活動、教義、經驗等，更是廣泛的記錄在每個時代各地的人類歷史中。為了試圖理解、處理應付該時空背景下所發生的知識、能力尚難解釋、解決之問題，包括：氣候、疾病、災禍、生存所需、生命的意義……等，透過對宗教信仰的追尋與信奉，一直是人類面對各樣挑戰時重要的因應途徑之一。

不過，因著中世紀宗教團體的腐化，工業革命所逐漸強化人定勝天的觀念，以及啟蒙運動所傳遞之科學、理性至上、破除迷信等思想文化，宗教信仰的重要性也於此時期走向式微、被忽略，甚至與負向標籤、迷信、狂熱、非理性畫上等號。人不僅將宗教信仰與自身生活逐漸切割，也降低了對宗教、信仰生活的挹注，學術上也對宗教多有負向的論述與觀點，且不乏實徵研究的支持。Freud (1927/1964) 雖然承認宗教能緩解焦慮情緒，但也提及信奉宗教會妨礙人面對真實與成長，並且會阻礙科學和理性的進展。另有其他學者闡述宗教相關之因素與心理的脆弱、缺乏有關 (e.g., Dittes, 1969; Ellis, 1960)。此外，一些研究亦指出宗教參與與個體的能力、控制感、自我接納、彈性、敞開心胸呈現負相關 (Batson, Schoenrade, & Ventis, 1993)。

雖說如此，由於尋求戰後的心靈寄託及正向心理學的發展，探究宗教信仰的學術研究開始蓬勃發展起來。Emmons 與 Paloutzian (2003) 就曾利用 PsychInfo database 搜尋以「宗教」及「靈性」為關鍵字的研究，發現單是 1988~2001 年間已累積了有一千多篇的研究論文，而這些文獻也將宗教廣泛應用在臨床、諮商、



健康等不同領域之上。進一步來看，許多研究皆發現宗教、靈性變項與精神健康之間有顯著的相關（e.g., Bergin, Masters, & Richards, 1987; Koenig, 1997; Schumaker, 1992）。例如：宗教與較低的憂鬱症狀（e.g., McCullough & Larson, 1999）、高的主觀幸福感（e.g., Koenig, McCullough, & Larson, 2001）、正向的社會態度（Batson et al., 1993）、壓力相關的成長（stress-related growth）（Park & Cohen, 1993）等心理變項呈現正相關。另一方面，宗教性的因應也被指出和身體健康（Harris et al., 1995; McIntosh & Spilka, 1990）、較長的生命期（e.g., McCullough, Hoyt, Larson, Koenig, & Thoresen, 2000）、死亡率的下降（Oxman, Freeman, & Manheimer, 1995）等生理層面健康有正相關。縱然許多宗教變項對健康是否產生直接的影響仍未獲得確實的驗證（劉一蓉，2010），但正因大量研究顯示宗教信仰與全人健康、壓力因應間的密切關係，宗教、靈性等相關議題持續受到學術界與一般人民的重視。

宗教信仰普及的文化中，個人單純對於神祇（God, gods...etc.）、超越力量（the transcendent）、或者真理（the Truth）的渴求認識、親近，是習以為常的生活內涵；此外，當面臨威脅、挫折或挑戰等壓力，人們轉而尋求神明的因應模式，更是常見。以台灣人民為例，面臨升學、職業考試前多數人會至廟宇祈求；身染疾病時，除了就醫外，禱告、祈求神明保佑也是許多人的因應方式之一；亦有會透過念經、禪修、靈修等來處理自身負面情緒者。近年來實徵研究投注大量興趣在宗教因應（religious coping）與健康（mental health & physical health）間的關聯（Ano & Vasconcelles, 2005; Pargament & Raiya, 2007），企圖釐清宗教因應的使用對於個體健康的功效。然而，縱使已逐漸清楚特定的宗教因應類型會對健康帶來特定的影響（Ano & Vasconcelles, 2005），但是個體選擇透過宗教來因應壓力的原因為何，卻仍少實徵證據說明。換句話說，促使人們會去選擇拜拜、禱告…等其他接觸神祇的方式來面對當前的挑戰與困境之因素，至今尚不清晰。此外，Folkman 和 Moskowitz （2004）指出，因應並非一個單獨存在的現象，而是存在



於複雜的、動態的壓力歷程之中，且包含了人、環境與兩者間的關係。若僅解釋宗教因應與健康結果間的關係，對於全面釐清宗教信仰於壓力因應模式的角色，仍尚嫌不足。因此，本研究藉由探究個體內、外在的因素與尋求神祇的因應方式之間的關係，嘗試說明引發個體使用宗教性因應的可能因素。



## 第二章 文獻探討

### 第一節 宗教信仰在台灣之現況

相較於西方國家已大量投入宗教、信仰、靈性與健康的研究，台灣本土的相關宗教研究也於 1980 年代中期以後受到本土學者的普遍重視（陳杏枝，1999），惟大抵屬社會學領域之研究討論；而以「宗教」、「靈性」及「健康」為標題關鍵字使用華藝線上圖書館搜尋，發現宗教、靈性與健康間相關的研究則至 2003 年後才開始零星出現。以樣本選取為全台的護理高年級學生 ( $N = 1268$ ) 為例，自認有宗教信仰者比起無神論者，有較佳的靈性健康及健康促進行為（蕭雅竹等人，2007）。簡旭敏（2009）的研究結果更進一步顯示，宗教活動的參與與心理健康、社會關係、環境品質等有顯著的正相關。除大樣本研究之外，釋慧岳、釋宗惇、及陳慶餘（2007）之個案分析資料亦指出，接受宗教靈性照護的癌症病人，能有效調適其憂鬱心情及面對疾病、死亡迫近的威脅。由此看來，台灣對照於國外研究有著相類似的發現，即宗教信仰相關因素對於個人的健康、壓力調適存在某種程度的影響。

雖說如此，若要直接斷定東西方宗教信仰在健康、壓力適應的表現一致，並不合適。據 Pargament (1997) 的看法，有宗教背景者，會在有意識或無意識的狀態下吸收或引用宗教信仰資源，引導他們來因應問題。意即個體透過宗教信仰來因應壓力的歷程，易受其身處之環境、文化所影響。進一步地說，生活於不同宗教背景的人，在宗教相關因應類型的選擇與因應後所表現的調適結果皆可能存在差異。故若欲釐清台灣文化下之宗教信仰與壓力、健康的關係或歷程，尚待更多本土的研究與計畫挹注當中。

有別於西方基督信仰背景為主的特徵，台灣宗教信仰的特色如下：

（一）台灣宗教類別非常多元，目前至少存在有 25 種宗教類別（內政



部，2012）。其中，信奉民間信仰佔全體人民的 42.8%、信奉佛教佔 19.7%、信奉道教者有 13.5%、基督信仰者（天主教、基督教）佔 5.5%。同時，除了存在多元宗教信仰外，各宗教所衍生的教派更是林林總總。

(二) 台灣人民自評無宗教信仰者僅佔 12.9%，且仍有祭拜祖先者佔 86.6%（台灣社會變遷基本調查，2010）。顯示縱然虔誠的程度可能不一，但大多數的台灣人仍自認擁有宗教信仰。即便是自陳無宗教信仰者，據宋文里與李亦園（1988）的研究：大多數無信仰者並非絕對的沒有信仰，他們只是在形式上沒有信奉某一制度化的宗教組織。具體來說，由於生活於宗教多樣性高的社會，不同宗教信仰間的界線對多數台灣人來說極可能已模糊不清。因此自評不屬任何宗教信仰卻相信有神者，亦或是自認有多元宗教者，在本土文化中實屬常見。

(三) 超過半數自認有宗教信仰者，並無強調參與固定的團體，或是經常性的集體宗教活動（劉一蓉，2010）；而根據 2010 年台灣社會變遷基本調查的資料顯示，透過儀式成為該宗教團體成員的比例亦僅佔 11.4%。顯示台灣人比起西方有宗教信仰者，大多數更傾向以個人為單位與神明或超自然的力量互動。

基於上述台灣宗教信仰之背景特色，筆者認為探究台灣宗教信仰相關變項與健康、壓力適應是重要且有價值的，因為宗教信仰從過去到現在一直是大多數台灣人民生活的一部分。舉凡祭祖、祭祀、卜卦、祈禱、領受祝福、疑難雜症的處理、功名財富之求取，乃至廟會、崇拜聚會、信仰講論課程等宗教組織活動參與，幾乎隨處、隨時可見。若能同時探究宗教、靈性與認知、行為歷程，將更可以接近台灣人自身與所面臨環境間互動的整體真實面貌。此外，比起西方基督信仰者大多可明確劃分屬於某一特定團體教派，本土信仰者較常於組織團體外展現宗教



信仰相關之行為，故本篇研究將針對台灣人宗教信仰之相關研究所觀察的範圍關注在個人單位上，而不特別探討個人與宗教團體（組織）的社交性互動。

## 第二節 宗教與靈性

當人們談論涉及神祇、信仰等相關的話題時，「宗教（religion）」、「靈性（spirituality）」是相當容易被提到詞彙之一。為此，欲進一步探討何種因素引起個體透過尋求宗教信仰來理解或處理壓力前，本研究先行對「宗教」、「靈性」作定義上的釐清。

不論在學術研究或是在一般的社會場合，宗教和靈性常會被相提並論，但是兩者於概念上卻不易區別（蕭等人，2007）。Tsang 與 McCullough（2004）也指出，試圖區別宗教與靈性是一項困難的任務，因為許多鑽研此領域的心理學家都曾分別提出自己對宗教、靈性的不同定義，更遑論不同研究者於考量兩者概念與定義的角度或著重方向上，就可能已截然迥異。

特定團體組織參與的必然性是常見的定義角度，亦是兩辭彙所被著重討論的差異處之一。宗教（religion）一詞源自拉丁字「relicar」，意思是將一群人的靈性經驗集整之後，成為一套落實於生活情境的信念與系統。因此，Purnell、Walsh、及 Milone（2004）將宗教定義為一種宗教組織，強調特定的信仰、特定信念與特定的教義與儀式。亦有其他學者持類似看法，認為宗教所涉及的是宗派、外顯、公開的行為，與組織、教義及儀式有關（Daaleman, Frey, Wallace, & Studenski, 2002; Richard & Bergin, 1997）。杜明勳（2003）進一步詳述宗教團體內不僅存在共同分享之信念、行為規範與約束，並經常以符號、儀式、神話、故事來緩解人的不安，也常將其特有價值觀與所信仰的「神」結合在一起。

相對地，靈性（spirituality）一詞源自拉丁字「spiritus」，表示活著或是個人生命的必要組成（breath, make alive）。Daaleman 等人（2002）將靈性概念定義



為個人內在、自發、私有的經驗，著重顯現生命的意義與目的，及來自內在或超越的力量。整理上述研究者所定義之宗教與靈性，宗教的概念包含有組織、群體的意涵，而靈性則著重強調個體自身的個人經驗。意即，相較宗教概念下之價值信念、行為儀式為群體所共同認可、分享的，靈性所探討的是個人私有的信念、行為與經驗。不過，不論是集體共有或是個人所私有的，前述定義對於這些信念、行為與經驗的源頭及內容分別為何，卻無進一步描述或說明。然而，若是在這些部份未能清楚定義，那麼宗教、靈性概念所指稱的內容則可能會流於空泛，甚至會因概念範圍幾乎包含著人類社會的所有現象而失去定義的價值性。

另有一些定義則嘗試描述信念、儀式行為的內涵。Emmons 與 Paloutzian (2003) 將宗教定義為一種追求神聖的信念與行為，他們把宗教中個體產生的信念和行為，描述成是因著追求神聖所引發的。另一方面，關於靈性，O'Brien (1982) 和 Speck (1998) 認為是個人對生命最終價值所堅持的信念或信仰；或是生命的必要組成，賦予人類存在的目的與意義 (Narayanasamy, 2004)；抑或是一種人生的哲學觀、價值觀，它不一定是宗教的，但也可以接受宗教的哲學觀（杜明勳，民 92）。概括來說，靈性定義下的認知行為成份，被廣泛描述是從個人生命價值、哲學觀、存在觀而來。而要注意的是，除杜明勳 (2003)、Daaleman 等人 (2002) 有提及「神」、「超越力量」的內容之外，多數定義忽略、省略了「人與神的連結」的部分，僅強調了人類一方的認知與行為。雖說對研究者而言較為具體，同時是較熟悉的心理變項，但是本為宗教信仰源頭的神祇、超越力量或更高的存在等卻被撇而不談；如此一來，對於嘗試接近宗教信仰真實面貌的研究期待，則可能會出現一定程度的落差。

神祇、鬼神、超越力量等這些超越自然的存在，起初就是人類宗教信仰中所崇拜的對象，同時也是透過宗教信仰來應付壓力的任何嘗試中所佔的核心角色 (Pargament et al., 2007)，國外的學者常以「the sacred」一詞來統稱。Pargament (1999) 根據牛津英語字典 (1989)，將「the sacred」定義為神聖的、與平常事物有分別、值得崇敬的對象 (the holy, those things set apart from the ordinary,



worthy of reverence)。而其所包含的概念不僅有神祇(God)、神聖者(the divine)、超越者(the transcendent)等高層的力量，亦含有因著曾代表神聖或著因與善、德(virtue)相關，而被聖化的物體、象徵、身份地位等原本屬世俗事物，如：聖器。

除了納入「sacred」的概念，也為了能完整定義宗教、靈性概念，以及清楚區分兩者的差別，Hill 等人於 2000 年提出了試圖完整包含多種觀點的宗教與靈性定義，分別如下：

(一) 宗教：

A.由尋求神祇、超越力量(a sacred)而引發的感覺、想法、經驗或行為。

和/或

B.在尋求神祇、超越力量(a sacred)的脈絡之下，主要追求的卻是非關超越自然存在者之外的其它目標(如：安全感、自我價值、歸屬感)。

和

C.對於該尋求神祇、超越力量(a sacred)所用的方式或方法，是被同一特定宗教群體的人們所認可和支持的。

(二) 靈性：

由尋求神祇、超越力量(a sacred)而引發的感覺、想法、經驗或行為。

Hill 等人不僅將宗教團體、組織的概念納入定義之中，亦區別了團體概念在宗教、靈性兩者的意涵。簡言之，個體所擁有之宗教性的經驗、信念、行為，定是存在於某一宗教組織之內；而個體之靈性相關內涵，則並不一定屬於任何宗教組織或群體，意即可能是私人的、個人內在的。另一方面，對於宗教、靈性定義中所提及的經驗、信念與行為，他們亦清楚地將來源指向人類與神、超越力量的連結。總的來說，在 Hill 等人的定義之下，透過區別個體主要的追求目標(神祇/個人在生理、心理、社交上的滿足)以及所尋求神祇的方法屬於某特定組織與否，研



究者可以將幾乎所有信仰相關的現象，容易地歸類進宗教或靈性的概念下。然而，要注意的是，因著 Hill 等人企圖包含各種觀點的野心，如此的概念定義也存在限制。（一）由於宗教的定義複雜且存在不同的組合，而提升了研究上實際測量、操弄與分析的難度。（二）台灣獨特的宗教信仰文化中，有許多個體自評並不歸屬於任何宗教組織，或者無法明確界定隸屬單一團體，如：民間信仰、佛道混合……等。當這些個體透過宗教信仰的手段企圖去追尋個人的生理、心理、社會上的滿足（non-sacred goals）時，這些手段、方式卻不一定總是源自於某一特定宗教群體。因此，屬於這些個體的宗教相關面向，如：信念、經驗、情感、因應……等，則較難歸類在 Hill 等人的宗教、靈性任一概念之下。

對於宗教與靈性概念能相對簡潔、不複雜的描述，並且仍保留神祇、超越力量等宗教信仰核心元素，Pargament (1999) 提供了另一種定義方式。他將宗教定義為透過與神祇、超越力量有關的方式（如：禱告、拜拜、出席宗教聚會），去追求個體自己目前認為之重要事物（a search for **significance** in ways related to the sacred）；另一方面，靈性則被定義為尋求神祇、超越力量……等神聖的存在（a search for **the sacred**）。進一步解釋，Pargament 認為不同的個體會去追尋不同的重要事物（objects of significance），在找到後會去保護、維持它，並且原本所認為的重要事物亦會於必要時而產生轉變。不管個體所追尋、持守的重要目標為何（如：神、安全感、個人價值、問題解決、壓力適應……），只要尋求、持守的方法與神祇、超越力量等神聖存在（a sacred）有關連，如：拜拜、祭鬼神、祈禱、接受信仰的價值觀……等，即屬於宗教所定義的範疇之內。再者，於宗教所定義的範疇之中，僅當個體所追求的目標是接近或認識神祇、聖者、超越力量、聖物等神聖的存在（the sacred）時，則此現象特屬於靈性概念之內涵。因此，靈性與宗教定義間之差異並非來自現象發生於個人內在或團體層次的區辨，反而與個體所主要尋求、持守的重要事物有最大的關係。如此一來，對於那些不一定屬於任何一特定宗教群體的個體，如：台灣民間之佛道融合者，縱使其追求重要事物之方法並非出自任何群體的習慣或經過群體認可，即能被 Pargament 的宗教定



義範疇所包含。

綜合上述，本篇研究將採用 Pargament (1999) 對「宗教」與「靈性」的定義觀點，並將個體透過尋求神明、超越力量等非人存在的靈性資源來理解或處理壓力的現象，歸屬於「宗教」所定義的範疇之內。其中，對於靈性資源的尋求或接觸可以是直接的，即個人親自與神互動、接觸或對話，不需仰賴他人之手；亦可能是間接的，即借由友人、神職人員的協助與神產生來往或連結。

### 第三節 宗教因應

從 1980 年代之後的二十多年間，學術界對於宗教與因應間關係的興趣開始高漲，特別在健康及社會科學領域 (Harrison, Koenig, Hays, Eme-Akwari & Parament, 2001)。在宗教、靈性相關研究的不同切入取向之中，因應理論 (coping theory) 為理解、研究宗教議題呈現了一個有潛力的切入角度 (Pargament, 1997)。

因應 (coping) 為個體處理某一情境遭遇（如：生活壓力事件）下的內、外在需求 (demand) 與資源間覺知差異的歷程 (Lazarus & Folkman, 1984)。此一定義目前已被廣泛地採用 (Tennen, Affleck, Armeli, & Carney, 2000)。根據 Lazarus 與 Folkman (1984)，壓力所指稱的是個體對於某情境下引發之需求與所擁有的資源之間，知覺到兩者存在差異。意即當個體在遇到情境需求的當下，若此需求被其評估為具個人重要性，且超過其內、外在資源所能應付，則會讓該情境下的個體知覺到壓力。同時，為了應付壓力所帶來的影響，個體會主動選擇是去降低情境之要求、擴展知覺的資源，亦或是緩和情緒反應。舉例來說：一個處於生病狀態的上班族，可能選擇請假休息以減少體力的消耗、尋求醫療資源的協助，或是聽音樂放鬆自己因著生病而焦躁的情緒。不僅如此，不同的因應目標亦可同時存在。此外，除了因應的目標選擇有不同的可能，處理壓力可使用的手段與方法



來源更是多元，包括：認知或行為上的嘗試、透過他人或神的協助。

在宗教信仰普及的台灣，人們透過尋求神祇、超越力量等靈性資源來面對及度過壓力事件的現象，亦相當普遍。根據台灣社會變遷基本調查（2010），詢問受測者關於相信自身宗教信仰的原因（可複選），有 53.5% 的人自陳是為了尋求平安，34.5% 是為了尋求精神的寄託，而理由為趨吉避凶、修身養性、尋求安慰、減少煩惱者，各有 25.6%、24.5%、22%、21.1%。而奠基於 Pargament (1999) 對「宗教」一詞的定義範疇，在此則將宗教因應（religious coping）定義為個體透過嘗試與神祇、超越力量有關聯的途徑，如：禱告、燒香、算命…，尋求理解、處理負向生活事件（Pargament, 2007）。需特別注意的是，本研究所指稱之宗教因應係為透過靈性資源的尋求與應用以解決壓力情境下之內外在需求，並不隱含因應方法與宗教團體、組織有關的必要性。

一項針對腎臟移植病人與其重要親屬的壓力調適的研究中，研究者發現宗教因應的使用與好的術後調適結果存在顯著關聯，並且兩者的正相關有部分變異量無法被認知重建、內在控制、社會支持等其他變項所解釋 (Tix & Frazier, 1998)。相似的，Pargament 等人 (1999) 以正接受冠狀動脈支架手術者的親屬為選取樣本，發現即使控制了計劃 (planning)、壓抑 (suppression)、社會支持 (instrument social support)、宣洩情緒 (focus on and venting of emotion)、分心 (mental disengagement) 等非宗教之因應方法，宗教因應仍與焦慮、憂鬱、靈性安適感等壓力適應指標有顯著關聯。換句話說，宗教因應非僅是其他因應概念下的變形，反而是與非宗教因應同對壓力調適結果存在獨特的解釋量。因此，Pargament (2007) 說道：「宗教代表個體生命的重要向度之一，並有著自己獨特的地位。……是無法被其他概念完全解釋的。」



## 壹、宗教因應的測量

過去在測量宗教因應的方法時，有幾種實徵的取向：(一) 測量宗教活動，如：禱告頻率、聚會出席 (Bahr & Harvey, 1979; Sherkat & Reed, 1992)。(二) 以單一概略性的問句測量，詢問是否加入宗教信仰相關的方式來應付壓力 (Harrison et al., 2001)。(三) 透過因應量表中的一、兩個項目，如：Ways of Coping Scale (Lazarus & Folkman, 1984)，或者當中的一個分量表來量測，如：COPE (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989)。雖然上述取向能夠很有效率及快速的測量，但這些指標不僅無法清楚、具體地體現宗教於因應上存在著哪些功能與角色，更在測量宗教因應方法的廣度、面向上有其侷限性。

然而，Pargament (2000) 認為關於宗教因應的量測，必須能詳細指明個體是如何運用宗教信仰來面對壓力情境。如此一來，對於宗教因應方法與壓力適應結果間的關係，才能讓人更加直觀地去理解與解釋。因此，Pargament 等人回顧了五個宗教信仰的重要功能（羅列於下），並依據不同的宗教功能性建構相對應的分量表（如表 2-1 所示）。

一、意義 (Meaning)：宗教在尋找意義上扮演一個關鍵的角色 (Clifford Geertz, 1966)。面對痛苦或是不可理解的生活經驗（如：壓力情境），宗教提供個體一個去理解和解釋的架構。

二、控制感 (Control)：Erich Fromm (1950) 強調宗教在協助個體尋求控制感的角色。當遭遇超過個人自身資源可應對的事件時，宗教提供了多種能獲得優勢感 (mastery) 與事物之可控制感的途徑。

三、安慰/慰藉 (Comfort)：根據古典佛洛伊德學派觀點 (1927/1961)，宗教是被設計來降低個體對於隨時可能發生的災難之擔憂、恐懼。



四、親密感 (Intimacy)：宗教的角色是幫助社會上的凝聚 (Durkheim, 1915)，包含形成社會連結與社會認同；此外，亦能促進與更高力量的緊密關係與親密感 (Buber, 1970)。

五、生活轉變 (Life Transformation)：透過放棄舊有價值、尋找生命重要意義或價值的新來源，宗教亦能協助個體做出重大生活轉變 (Pargament, 1997)，如：人生目標。

另一方面，由於個體與靈性資源的互動，以及個人宗教相關經驗存在多元的型態，更可能因著不同宗教信仰而呈現迥異的因應樣貌。有鑑於斯，為了能更準確、更廣泛地測量宗教因應的概念，以及滿足宗教因應相關研究的便利性，Pargament 等人進一步透過專家討論、回顧文獻，及實際參考以宗教信仰資源來因應壓力的個人經驗來編撰題目，並分別以大學生與生病的長者為樣本，透過因素分析方法提出 17 種不同的宗教因應向度，並據此建構出 17 個分量表所組成的宗教因應量表 (RCOPE)。有別於僅使用一、兩個問句評估個體透過尋求神來應付壓力的程度，如：禱告的頻率、求神問卜的次數……，RCOPE 不但呈現了因應方法的細節與功能，亦顧及了宗教因應方法的多樣性和複雜性 (Pargament, 2007)，使得測量本身能夠更貼近個體在面對壓力下尋求宗教的實際經驗。

基於台灣的多元宗教信仰組成，廣泛且含有多種面向的量表更適合用來測量運用靈性資源因應壓力情境的豐富性，以期能盡量忠實反應不同個體在不同情境下之不同宗教因應方法的使用情況。因此，本研究選擇以宗教因應量表 (RCOPE) 作為量測工具。



表 2-1

宗教因應量表 (RCOPE) 的 17 個分量表 (修改自 Pargament, 2000)

功能	宗教因應方法 (分量表)
尋找意義	1. Benevolent Religious Reappraisal <u>重新定義壓力源是善意的、有潛在益處的</u>
	2. Punishing God Reappraisal <u>定義壓力源是因為自身的錯誤而從神來的處罰</u>
	3. Demonic Reappraisal <u>定義壓力源是來自魔鬼的作為</u>
	4. Reappraisal of God's Powers <u>重新定義神影響壓力情境的能力</u>
獲取控制感	5. Collaborative Religious Coping <u>透過以夥伴關係與神共同解決問題來尋求控制</u>
	6. Active Religious Surrender <u>在因應的過程中主動讓出控制權給神（降服）</u>
	7. Passive Religious Deferral <u>被動地等待神來掌控局面</u>
	8. Pleading for Direct Intercession <u>透過懇求神降下神蹟或調解以間接地獲得對情境的控制感</u>
獲取慰藉	9. Religious Focus <u>埋頭致力於宗教活動而轉移對壓力源的注意</u>
	10. Religious Purification/ Religious Forgiving <u>透過宗教性的行動以尋求靈 (spiritual) 的洗滌/從宗教中協助自己離開任何會擾亂平靜的情緒，包括：生氣、痛苦、害怕</u>
	11. Spiritual Connection <u>經驗與超越人類的力量 (force) 的連結</u>
	12. Spiritual Discontent <u>對於在壓力情境下神與自己的關係表現出不滿足或者困惑</u>
	13. Marking Religious Boundaries <u>清楚地劃定可接受與不可接受之宗教行為的界線，並留在此宗教的界線裡</u>
獲取親密感	14. Seeking Support from Clergy or Members <u>從會友、教友成員所給的愛與照顧，來尋求安慰及再保證</u>
	15. Religious Helping <u>嘗試給予他人靈上的支持與安慰</u>
	16. Interpersonal Religious Discontent <u>對於在壓力情境下會友與自己的關係，表現出不滿足或者困惑</u>
達成生活轉變	17. Religious Conversion /Seeking Religious Direction <u>透過宗教帶來生活上徹底的改變/透過宗教來協助自己找到生活中新的方向</u>



## 第四節 宗教因應的前置因素

儘管宗教因應的內涵及宗教因應—適應結果間的關係已有大量的文獻描述及實徵資料，卻少有實徵研究去探討何為宗教因應的前置因素（antecedents）（Harrison et al., 2001）。意即促使個案轉而尋求靈性資源協助，或決定同時加入了宗教因應於處理壓力策略之中的因素，至今仍未十分清晰。

### 壹、個人變項

Pargament (1997) 就曾指出：宗教因應方式的選擇分別與個人變項、面臨之挑戰、所處之情境脈絡的特性有關。Koenig (1998) 為了檢驗宗教信仰相關信念和實踐的盛行率與人口學變項、生理、心理、社會特質間的關係，訪談了 542 位因疾病住院的老年人，發現非裔美國人（比起白人群體）、低教育程度者（相較於高教育程度），更可能會去使用宗教信仰相關的因應策略。而在另一橫斷式的研究中，Wahass 與 Kent (1997) 指出：相較於英國籍患者傾向使用分心或其他以心理學為基礎的策略來因應自身疾病，沙烏地阿拉伯的精神分裂症患者則傾向尋求自身信仰的協助。上述研究初步顯示了文化、教育水準等人口學變項與宗教因應的選擇有關聯。同樣的，宗教信仰的虔誠 (Pargament, 1997)、對於上帝的依附關係 (Belavich & Pargament, 2002)，亦與宗教因應的使用、因應類型的選擇存在相關性。因此，個人的信仰深度、內涵與人口學變項，對於個體選擇應用靈性資源來面對壓力，扮演著當然的重要角色。



## 貳、融合靈性之壓力因應架構

除此之外，Lazarus 與同事們所發展關於壓力與因應的理論，提供了另一個解釋此問題的方向 (Lazarus, 1981; Lazarus & Folkman, 1984)。實際生活中，不論是面對相類似的壓力情境，或完全不同的壓力源，個體所展現的處理方式及策略中所包含的因應類型數量皆可能因人而異。舉例來說，面臨大考將至卻又自覺未準備充分的情境下，有的人會減少睡眠時間挑燈夜戰，有的會選擇向朋友求助，也有的人會於讀書之餘向上蒼祈求考試的順利。為了解釋個體在遭遇壓力情境下所展現因應的變異性，Lazarus 與 Folkman (1984) 認為需要考量「認知評估」在兩者間的中介角色。認知評估 (cognitive appraisal) 為個體分類所遭遇壓力的內在歷程，主要是聚焦在評估所遭遇壓力的意義和重要性 (Lazarus et al., 1984)，包含初級評估與次級評估，定義分別如下：

初級評估 (primary appraisal)：

評估所遭遇的情境對個人健康安適 (well-being) 的影響與影響之程度，可分為以下三類：(一) 當遭遇情境的結果被評估與個人全無風險或利益關係時，即為無相關的 (irrelevant)。(二) 而當遭遇情境之結果被個體理解成能維持、增加安適時，則屬正面有利的 (benign-positive) 評估。(三) 僅當遭遇情境被評估已造成或預期將導致個人安適之損傷，則屬具壓力的 (stressful)。

次級評估 (secondary appraisal)：

評估什麼方法是可能可以被運用來處理、避免壓力帶來的負面影響，或是增加健康與安適。次級評估是一個複雜的評估，考量內容包括：哪些因應選項或資源是個體可利用的、不同因應策略分別能達到預期結果的可



能性、個體本身能有效應用特定因應策略的可能性。

在考量利害攸關的初級評估與衡量因應選項的次級評估兩者互動之下，形塑了覺知的壓力程度及情緒反應的內容、強度。例如，假設遭遇一模一樣的壓力情境，當個體評估缺乏因應資源或無法有效處理該遭遇時，會更容易感受到較高的壓力程度及負向情緒反應；或者，縱使自覺有相當的能力處理遭遇之壓力情境，個體仍可能因面對危害風險較高的情境而產生較高的壓力感受。

另一方面，認知評估也會接著影響因應歷程。Folkman、Lazarus、Dunkel-Schetter、DeLongis 及 Gruen (1986) 以 85 對至少家中有一孩童的夫婦為樣本，進行每月一次並且為期半年的訪談與自陳量表資料收集，每次皆分別詢問針對訪談近一週內所遭遇之最大壓力的初級評估、次級評估及因應類型。研究結果發現受訪者所展現的因應類型與其當下的認知評估有很強的關聯性，意即受訪著自身不同的初級評估與次級評估，會在所展現的因應類型上有所區別。舉例來說：當評估所遭遇情境使得自尊受威脅的程度高時，受訪者會展現相對多的自我控制因應與較少的社會支持尋求；而個人評估所遭遇情境的可改變性高比起可改變性低者，會展現較多的問題解決、正向再評估等因應類型。

以 Lazarus 等人 (1984) 的壓力理論為基礎，Pargament (1997) 率先將壓力與因應概念拓展至理解個體在壓力下的宗教、靈性資源使用，尤其著重於釐清宗教因應的內涵及功能。進一步地，透過整合宗教、靈性、因應與健康等過去相關實徵研究，Gall 等人 (2005) 更嘗試提出一個融入靈性至壓力因應歷程的概念架構，如圖 2-1 所示。當遭遇壓力源 (如：某壓力情境事件)，個體會進入初始階段的靈性評估歷程，包含：1. 試圖初步理解壓力事件的歸因評估，可能從宗教信仰、命運、他人或自我的信念角度出發，以理解事件發生的原因 (如：事件的出現與上帝有關)。2. 衡量該事件所造成之影響的初級評估 (如：對自己與上帝關



係的傷害)。3.衡量因應資源及因應方法可近性和效用的次級評估（如：靈性資源）。接著，與次級評估互動關係密切之因素則屬靈性連結(spiritual connections)，代表個體與自然環境、他人（宗教信仰團體、家庭、朋友...）、超越自然之存在（神）的聯繫與關聯感，皆可視為其面對壓力時之因應資源，同時也影響著因應、意義建構等歷程。靈性因應行為(spiritual coping behavior)（於本研究中屬於宗教因應的概念）為壓力源與適應結果的中介變項，於此架構中又可區分為宗教團體的公開行為（如：參與禱告會、進香團、集體崇拜）、個人的靈性行為（如：讀經禱告、祈福）、非傳統的靈性行為（如：運用上帝意象）等類別。同時，在壓力與因應的互動歷程中，個體會逐漸形成由該情境遭遇所衍生的意義建構，並存在著機會能進一步將壓力事件做意義上的轉化，進一步影響個人的生命目標、自我成長、個人轉變，以及情緒、社會、身體與靈性各方面的健康安適。除此之外，個體的宗教傾向、所屬教派與團體規範、問題解決處理風格、動機期望等個人因素，如同此壓力因應架構的脈絡，亦會分別影響著個體的評估、資源、因應等歷程之內的各個要素。

Gall 等人(2005)認為整個靈性架構下之因應歷程是個動態的過程，且結構中的元素大多彼此相關連，甚至交織互動著。雖然，此因應歷程的靈性架構模式經過四位不同宗教之靈性照護工作者（印度教、基督教、猶太教、穆斯林信仰）對照自身實務經驗後，提出檢視及調整建議，且架構內之各變項定義尚屬明確，然變項的內涵與彼此間關係的方向性仍缺實徵證據支持，尚須未來的實徵研究持續地提供檢驗與修正。總的來說，根據 Gall 等人所提出的靈性因應模式顯示，壓力下宗教因應行為的展現會受靈性歸因、認知評估、靈性連結（因應資源）及個人特質等因素所影響。

不論是否歸屬於任何宗教信仰團體或宗教組織，逾八成的台灣人民有著程度不一的宗教信仰，生活各層面亦可能廣泛地受到神明、上帝、佛祖、祖先等靈性



資源不等的影響。因此，以靈性概念融入於理解壓力因應歷程，將能貼近台灣大多數自認為有信仰者的真實經驗。陳秉華、程玲玲、范嵐欣及莊雅婷（2013）針對 17 名本土的基督徒進行訪談，並以扎根理論為研究方法，嘗試探究生活壓力事件及所伴隨之靈性掙扎壓力的因應歷程。其質性分析、歸納的結果與 Gall 等人所提出的模式相類似，受訪者面對壓力事件時所採取的靈性因應行為，係指因應壓力所運用的與神、與人連結之相關特定行為，受個人信仰狀態（個人特質）、靈性與心理詮釋（歸因與認知評估）、資源的使用所影響。當中，因應資源又可細分為神（靈性的）、他人（教會的、家庭的、一般人際的、專業的）、自己（個人的）等三種來源。

以融合宗教、靈性概念的壓力因應模式之角度出發，本研究嘗試初探何種個人的特質、傾向，又或者當下的何種認知內容與歷程，使得個體尋求人以外的資源來因應壓力情境。Pargament、Koenig 及 Perez (2000) 曾提到：當在被問起處於極大壓力情境下會如何因應時，許多的受訪者會提到宗教。並且，與宗教信仰相關資源（如：神、超越者等靈性資源；宗教團體）亦被列舉為最使用的壓力因應資源 (Pargament, 1997)。相似的，Koenig 等人 (2001) 的研究也發現宗教因應行為最常使用在當個體遇見重大壓力事件時。此外，在一些族群，特別是長者、少數民族，或是當面臨威脅生命的危機時，宗教往往被報告是比其他因應資源更被頻繁使用 (Conway, 1985)。根據 Krause (1998) 的研究，在追蹤了 500 名居住在生活品質惡劣的社區超過四年的上年紀成人之後，發現他們比起居住品質稍好者更多使用、倚賴宗教因應方法，且自評的健康狀況受到惡劣生活品質的影響也相對較少。此一發現除了顯示宗教因應的使用可能為環境壓力的健康保護因子外，亦顯示了面臨更大生活壓力的個體有更多的可能會展現宗教因應。如同面臨末期疾病、工作危機、存亡等壓力情境，Pargament 認為他們很可能是因著明白自身的極限，轉而尋求更高層力量的解決辦法。因此，宗教因應會被特定的情境所引發，特別是當這些情境（如：死亡、末期疾病）所帶來的壓力，超過了個體



的理解與其當下有限的個人、社交（他者）資源（Pargament, 2007）。具體來說，當個人所知覺的個人資源與社交資源越低時，則有越高的程度會使用靈性資源來因應壓力情境，尤其是相信有非人之超越力量存在（如：神）者，或擁有宗教信仰者。

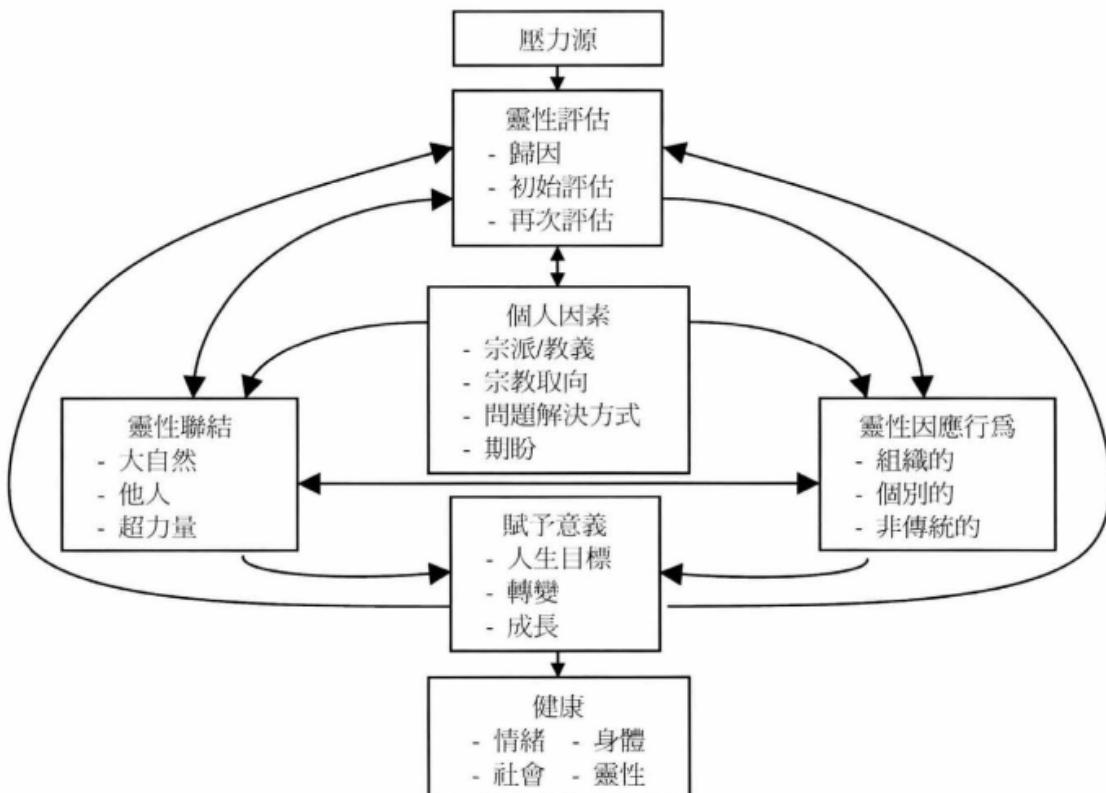


圖 2-1 Gall 等人 (2005) 之因應歷程的靈性架構圖（引自陳秉華等人，2013，頁 479）

## 參、自我效能感 (perceived self-efficacy)

Harrison (2001) 認為宗教因應的研究奠基於兩個假設：(一) 所有人類都會遭遇困境或改變，是超過個人能力可以應付的；(二) 個體是自己的行動代理人，主動處理多個可能性和選擇。換句話說，當個體評估遭遇高壓力情境且預期自身



能力無法應付之下，其很可能會主動尋求透過靈性資源以協助自己渡過難關。以台灣某一醫學中心的癌末患者為例，有 71.4% 認為宗教信仰對其人生很重要且有影響，且因癌末住院而改變其執行宗教儀式或活動者占約半數（胡文郁、邱泰源、釋惠敏、陳慶餘及陳月枝，1999）。

有別於行為學派只強調外在因素（如：增強物、情境特徵）對個人行為的影響，Bandura (1997) 同時考量認知歷程對行為的重要性，並強調個體為一主動的行動者，而非僅受環境賞罰的制約。他將影響個體行為的產生、投入程度、維持長短的心理構念區分做兩個部分（如圖 2-2）：（一）效能期望（efficacy expectation）：個體能成功執行行為的信念。（二）結果期望（outcome expectation）：對於行為可能產生之特定結果的評估。兩者為截然不同的概念，且對於行為的產生的與否皆具有影響力。對於個體而言，在結果期望不足的情況下，可能會因為酬賞不足而削弱行為動作；在效能期望不夠的條件中，即使知覺到行為所導致的預期結果可能令人滿意，但若是對於自己是否能夠確實執行特定行為有所懷疑，則同樣會降低行為產生的機率。Bandura 稱此個人對自我表現能力的預期為「自我效能感」（perceived self-efficacy），指的是一個人對自己成功執行某特定行為能力的預期。

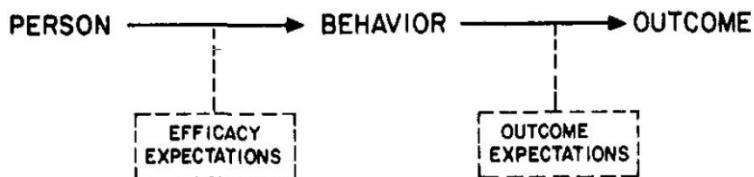


圖 2-2 自我效能與結果期望流程圖 (Bandura, 1977)

Bandura 最初提出的自我效能理論為一領域特殊性（domain-specificity）的構念，其規模隨工作範圍不同而有結構上的歧異（Bandura, 1984）。意即，個人在面對不同作業和情境下分別存在著特定的自我效能（specific self-efficacy），例



如：社會性自我效能（social self-efficacy）、健康自我效能（health self-efficacy）、學業自我效能（academic self-efficacy）等，且同一個體於不同情境或不同類型的作業之間，可能分別存在高低不一的自我效能感。雖然如此，亦有研究者將自我效能感視為一般性或整體性的心理構念，稱為一般性自我效能感（general perceived self-efficacy），指的是個體對橫跨於不同壓力情境或作業之因應能力的普遍信心程度（Schwarzer & Jerusalem, 1995; Sherer et al., 1982）。並且，Sherer 等人（1982）認為，過往在不同情境下的成功或失敗經驗會導致個人對新情境產生普遍性的期望信念。不論面對的壓力情境類型為何，一個成功的因應經驗能促進一般性自我效能感的提升；而有著適應不佳結果的因應經驗，則會使得個人對自身因應能力的普遍信心受到損傷。有別於 Bandura 的想法，一般性自我效能的適用性並非僅針對特定的情境或作業，而是當個體面對新的環境條件時，依循個人過去在不同領域所得到的大量成功和失敗的經驗結果（Bosscher & Smit, 1998），提供個人對於是否有能力有效地處理各式壓力情境的一個廣泛而穩定的信念（Chan, 2007）。因此，自我效能感可視為一能協助個人因應的內在資源（Knoll, Rieckmann, & Schwarzer, 2005）。

在測量自我效能感的心理構念上，一般性自我效能量表（General Self-Efficacy Scale, GSE）已被廣泛地使用於測量個體對自身整體能力的信心（Scholz, Doña, Sud, & Schwarzer, 2002）。相較於 Bandura 所強調之領域特殊性，GSE 量表能分別被使用於面對不同情境、作業之受測者，在測量上有其便利性。然而，在了解個體對於自身壓力因應能力的整體信心時，GSE 量表中的項目所涵蓋的因應類型卻過於簡化，且僅著重於問題聚焦因應能力的部份，如：「以我的才智，我定能應付意料之外的狀況」、「有麻煩的時候，我通常能想到一些應付的方法」，而無法進一步得出個體在其他類型之因應能力的信心程度，如：情緒聚焦因應。有鑑於 Bandura 強調領域特定性的自我效能感工具，無法同時測量跨壓力情境下之受試者，而一般性自我效能感量表又難以兼顧量測不同類型因應方法使用之信心，



故本研究採用 Chesney 等人參照因應方式量表 (Ways of Coping Questionnaire) 所編撰之因應自我效能量表 (coping self-efficacy scale, CSE) 來測量廣泛壓力情境下，個體對於自身因應能力的效能感 (Chesney, Neilands, Chambers, Taylor, & Folkman, 2006)。

自我效能感會對於人們如何思考、感受與行動帶來差異 (Bandura, 1997)。而整體的自我效能感系統為人類行動之動力，除非人們相信自己有能力去達到期望展現的行動，否則便容易失去面對困難時仍繼續堅持的動機 (Bandura, Caprara, Barbaranelli, Pastorelli, & Regalia, 2001)。於高挑戰、高威脅的壓力情境下，有著高因應自我效能感的個體，會因著認為自己有能力做到而選擇去探索環境、接受挑戰、或是主動面對壓力情境之需求；相反的，一個低因應自我效能感的人，因著認為個人的能力不足而較少會獨自應付困難的挑戰、威脅，反而可能傾向倚靠他人或其他資源的協助。由 Lazarus 與 Folkman (1984) 提出之壓力下認知評估的角度出發，一個有著低因應自我效能感的個體，不僅較易將高壓力情境視為威脅而非挑戰，同時亦會影響其次級評估而將個人有效因應壓力的能力視為不足，進一步促使個體相較於以個人的能力來處理壓力，轉而去選擇其它可利用且自身更能有效應用的因應資源，如靈性資源。

## 肆、社會支持 (social support) 與宗教因應

除了個人的內在資源會影響其因應行為之外，外在資源亦是需考量的因素之一。根據 Lewin (1951) 所提出的場地理論 ( $B=f(P, E)$ )，人類的行為是個體與環境交互作用的函數。因此，在探究壓力下之宗教因應的展現時，並不能忽略個體與其所處社會環境的互動。而社會支持 (social support) 乃是壓力相關研究中，被廣泛討論與研究的個人外在因子之一。



Caplan (1974) 最先提出社會支持的概念，他認為社會支持是一種永續的關係，當人們面臨壓力情境時，透過不斷與他人、社會網絡或團體組織互動，進而獲得援助、肯定與支持。Cobb (1976) 則將社會支持視為一種訊息，讓個體感受到自己是被他人關愛、敬重，且是屬於某一社會網絡中。近年來的學者也普遍抱持類似的定義，認為社會支持是一個人可以從他人或群體，獲得安慰、關愛、尊重或幫助 (Colvin, Cullen & Ven, 2002；Uchino, 2004)。簡言之，社會支持的核心概念係為個人與其身處之社會網絡的互動與連結，且從而得到支持。支持的來源可能是來自他(她)的配偶、朋友、同事、同伴等 (Barrera, Sandler & Ramsay, 1981)，屬初級支持系統；或者，來自非私人所組織的正式體系，如：醫療機構、社會團體、宗教機構，屬次級支持體系 (Bennett & Morris, 1983)。其中，以初級支持系統對於個體來說更為重要 (Cassel, 1976)，故本研究以個體之重要他人（如：朋友、親人）當作測量社會支持的主要來源。

除了社會支持的來源外，社會支持所能提供給個體的類型為何，亦被研究者所關注 (Thoits, 1982)。Thoits 認為：社會支持是由他人對於身處壓力情境下的需援助者，提供一些因應的協助，包含情感性與工具性的協助。相類似的，Langford、Bowsher、Maloney 及 Lillis (1997) 則視社會支持為對人的有形（如：經濟資助）、無形（如：情緒支持）的協助 (assistance)，以及對生活壓力之負面影響的保護 (protection)。回顧過去文獻，研究者大抵將社會支持的類型分為以下幾類：(一) 情緒支持 (emotional support)：透過如傾聽、同理、關懷、安慰、鼓勵，提供情緒上的支持。(二) 工具性/實質的協助 (instrumental / tangible support)：指提供具體行動或物質方面實質的協助，包括服務、勞力、金錢、時間、物質資源…等。(三) 訊息支持 (informational support)：針對被支持者的困難，給予具體建議、忠告或指導，協助其了解及因應問題。(四) 社會整合/社會陪伴支持：透過陪伴提供友誼及歸屬感 (Barrera, Sandler, & Ramsay, 1981；Cohen & Wills,



1985)。這些社會支持的類型，某種程度上也呈現了社會支持的不同功能，特別是在於扮演協助個體因應壓力的角色上。

林子雯（2000）表示：社會支持係為個人在經歷壓力時，由重要他人所提供的援助與支持（可能為情緒、精神、經濟或其他資源），以增加其處理壓力情境的能力。而在壓力與社會支持相關的研究中，許多的文獻都有類似的發現：社會支持能夠減緩個體所經驗的壓力程度。例如：當員工可獲得的社會支持越多時，他們所報告的心理壓力會越低（Cottington & House, 1987）；此外，擁有高的社會支持者比起社會支持較低者，於工作當下的血壓也會較低（Karlin, Brondolo, & Schwartz, 2003）；甚至，當個體僅僅只是在遭遇壓力情境前，先行回憶一段支持性的人際關係，亦能降低個體於壓力當下的心血管系統之壓力反應（Smith, Glazer, Ruiz, & Gallo, 2004）。簡言之，壓力情境遭遇時之身體與心理的壓力感受，會因著個體覺察自身可獲得的社會支持而有緩衝的效果。相對地，Parry 與 Shapiro (1986) 則提到，在以正常人為母群且隨機抽樣的研究中，大多發現低的社會支持與高壓力經常伴隨出現。綜合來說，個體所經驗的壓力感受及程度，與自身所覺察之社會支持多寡呈現負相關。因此，當一個人的所知覺的社會支持資源越缺乏時，壓力情境下之要求與覺知資源間的差異也越大，使得個體可能感受更高的壓力與負向情緒反應，轉而尋求其他更強大資源的協助，如：靈性資源。

另一方面，一個初探關於孤單感與內在宗教性（intrinsic religion）的實驗，發現當嘗試引發個體內心的孤單感後，會使得其提高對神的成熟、單純地委身（Burris, Batson, Altstaedten, & Stephens, 1994）。Aydin、Fischer、及 Frey (2010) 於研究中亦發現，在不論是基督教或回教信仰的樣本中，社交上被排擠者比起控制組有著更強的意圖去從事宗教相關的行為來因應壓力。意即，對社會支持缺損或較低的個體來說，透過轉向神或宗教團體等資源來處理社交壓力是一個易見的因應方法。探究可能的原因，其一可追溯至 Freud (1927/1964) 的觀點，他認為



宗教的核心功能是運作來當成社交孤單與社交孤立的緩衝。此外，Kirkpatrick (1998) 所提出的依附理論帶來另一種解釋，神被個體視為真實世界中一個替代的依附形象，代替著原本的社交資源所能提供的緊密關係。而從社會支持功能的角度切入，當個體的社會支持資源不足時，於壓力情境下將缺乏情緒、訊息上的支持或來自外界的實質援助；而求助或連結於靈性資源可帶來安慰、壓力情境的意義理解與實質協助。

綜合來說，社會支持的缺乏會提高一個人對於某一壓力情境的壓力程度評估，轉而投靠更強而有力的資源；亦會因與他者連結的需求未被滿足，同時引發其尋求靈性資源的意圖與動機，促使個體於壓力情境下展現出宗教因應的策略。因此，知覺社會支持資源越低者，將可能會有越高程度（頻率）的宗教因應反應，反之亦反。

## 第五節 研究架構與假設

Pargament (2007) 認為宗教因應會被特定的情境所引發，特別是當這些情境（如：死亡、末期疾病）所帶來的壓力，超過了個體的理解與其當下有限的個人、社交資源。且過去文獻指出，宗教因應行為最常出現在當個體遇見重大壓力事件時 (Koenig et al., 2001)。因此，本研究意圖探討個體在高壓力情境下，因應的自我效能感、社會支持與宗教因應之使用間的關聯，並進一步檢驗因應自我效能感與社會支持對宗教因應的預測力。研究者整合前幾節的文獻回顧與推論，形成研究架構如圖 2-3。

與宗教信仰相關的個人因素，如：宗教信仰重要性、虔誠程度、信仰的內涵...等，會形塑個體看待世界的基模，廣泛地影響其自身如何知覺、解釋外在環境，



以及如何作出反應。此外，一個人使用因應策略的習慣或傾向，對於其往後的壓力因應亦存在顯著的影響力。因此，不論是宗教信仰相關變項，或是宗教因應的風格傾向等個人變項，可視為壓力因應歷程中的脈絡，隨時對認知評估系統、宗教因應策略的選擇造成影響。當個體面對某一特定的壓力情境時，其認知評估系統會趨近自動化地立即啟動分析所處狀況。一方面，初級評估考量該情境對自身安適感的利與弊；而另一方面，次級評估則會衡量當下的因應資源的可用性與效用，包括：個人、他人或靈性資源。若評估該情境導致之損害越高，且內、外在資源越低，則個體主觀知覺的壓力程度也會越高；同時，個體所知覺能協助面對的個人內在資源（如：因應自我效能感）或是外在他人資源（如：社會支持）越低的狀態下，則會提升個體選擇尋求靈性資源的協助，意即增加宗教因應策略使用的程度。

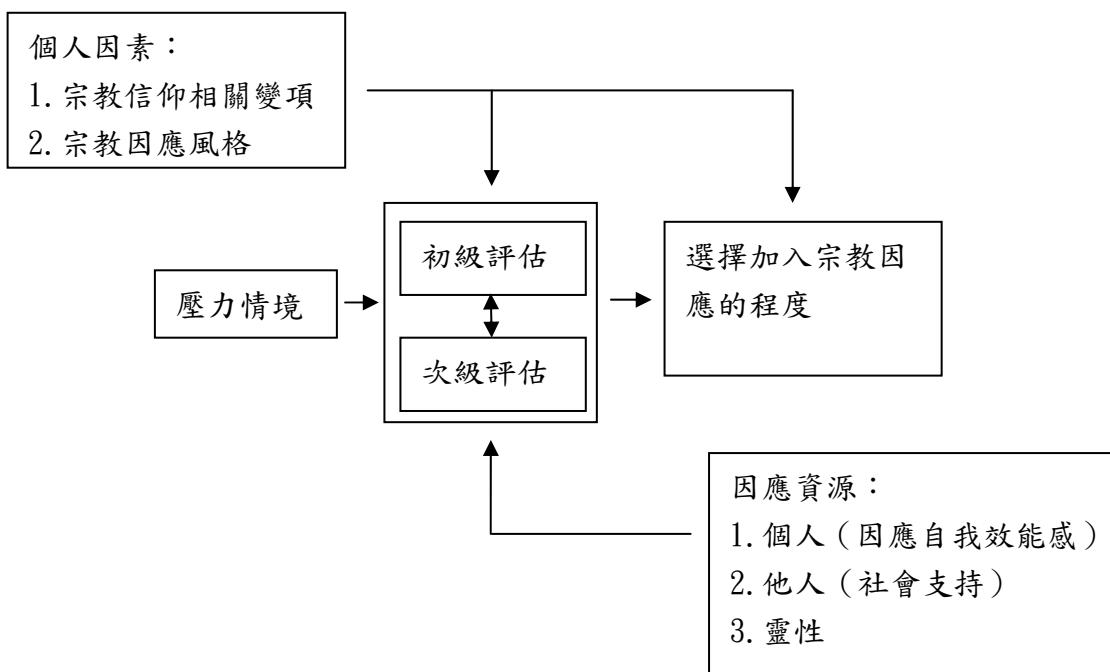


圖 2-3 本研究之概念模式



而根據上述研究架構形成本研究之問題和假設如下：

**問題一、個人宗教信仰變項與宗教因應是否具有關聯性？**

假設 1-1：宗教信仰的主觀重要程度與宗教因應呈正相關。

假設 1-2：宗教信仰的主觀虔誠程度與宗教因應呈正相關。

假設 1-3：宗教團體的主觀重要性與宗教因應呈正相關。

**問題二、一般性的宗教因應風格與特定情境中之宗教因應是否具有關聯性？**

假設 2-1：一般性宗教因應風格與宗教因應使用呈現正相關。

**問題三、高壓力的情境下，高因應自我效能組與低因應自我效能組在宗教因應的使用上是否存在差異？**

假設 3-1：低因應自我效能組的宗教因應使用明顯較高自我效能組的多。

**問題四、高壓力的情境下，高社會支持組與低社會支持組在宗教因應的使用上是否存在差異？**

假設 4-1：低社會支持組的宗教因應使用明顯較高社會支持組的多。



## 第三章 研究方法

### 第一節 研究對象

本研究以台灣某大學學生為樣本，收案時間從民國 103 年 5 月 7 日至 103 年 6 月 8 日止，共蒐集有 163 位受試者，平均年齡為 21.36 歲（標準差為 2.45 歲）。其中，男性有 62 人（38%），平均年齡為 21.58 歲（標準差為 2.79 歲）；女性有 101 人（62%），平均年齡為 21.22 歲（標準差為 2.24 歲）。另外，關於樣本之宗教信仰狀況，以無特定宗教信仰者（25.2%）、相信有神者（23.9%）、佛教徒（12.9%）、基督徒（19.6%）為大宗，其餘將羅列於表 3-1；而受試者參與宗教信仰團體之狀況亦列於表 3-2。每位受試者在填寫量表之前，皆會被充分告知研究程序，並填寫研究參與同意書（若有修習普通心理學課程的學生，將於問卷填答完畢之後，由研究者給予心理學實驗參與之時數獎勵）。

表 3-1  
研究樣本在性別、宗教信仰類別上的次數分配表

	男	女	總計	百分比
無	18	23	41	25.2%
信有神但無特定宗教	13	26	39	23.9%
佛教	6	15	21	12.9%
道教	4	3	7	4.3%
基督教	10	22	32	19.6%
天主教	0	1	1	0.6%
一貫道	2	1	3	1.8%
民間信仰	0	5	5	3.1%
禪宗	1	1	2	1.2%
佛、道	5	4	9	5.5%
佛、民間信仰	1	0	1	0.6%
多元信仰(佛、道、基督)	2	0	2	1.2%
總計	62	101	163	100%



表 3-2

研究樣本在性別與宗教信仰團體參與的次數分配表

	男	女	總計	百分比
從未參與	15	26	41	25.16%
幾乎沒有參與	15	35	50	30.67%
偶爾參與	9	14	23	14.11%
不固定參與	7	7	14	8.59%
固定參與	16	19	35	21.47%
總計	62	101	163	100%

## 第二節 研究程序

本研究係為一橫斷式研究設計（cross-sectional design），以結構式問卷進行資料的收集，包括：基本資料（包含：宗教信仰相關變項）、因應自我效能感量表（CSE）、社會支持行為量表（ISSB）、宗教因應量表（RCOPE）。完整研究問卷詳見附錄二。主試者會先向受試者簡略說明本研究的目的，旨在了解每個人在面對特定壓力情境時的想法、感受及處理方式。爾後，所有受試者皆依自身意願決定參與研究與否，同時被清楚告知任何與個人之相關資訊與作答內容皆會符合保密原則，且若於研究進行中出現不適，隨時終止施測是被允許的，亦不會遭受懲罰或沒收酬賞。

研究過程皆採用問卷施測的形式進行，所需時間約 20 至 30 分鐘。問卷內容主要分為兩個部份，第一部分是請受試者依據最近一年的普遍狀況，分別填答因應自我效能感量表、社會支持行為量表、宗教因應量表，以瞭解其內、外在資源與宗教因應風格；第二部份則是請受試者先行回憶一件令自己感到壓力最大的事件（或情境），並同時簡單以文字描述之以協助能更仔細地回想該經驗，爾後，



再針對此事件（或情境）中的個人經驗來填答宗教因應量表。

另外，為了檢驗各個測驗工具的穩定性，研究者在至少相隔三週後，從原本的受試者 ( $N = 163$ ) 中選取 30 人再次填寫同一份形式的問卷，以進行再測信度的檢驗。

待完成上述研究資料之收集後，即進行資料整理、登錄，並且利用 SPSS 19.0 中文版統計套裝軟體進行資料分析，所採用之統計方法包括：描述性統計、獨立樣本  $t$  檢定、皮爾森積差相關分析、單一因子獨立樣本共變數分析。

### 第三節 研究工具

#### 壹、基本資料

Tsang 等人 (2004) 建議心理學家在對操作層次的宗教相關變項（如：宗教因應）的分析與推論之前，必須要先控制特質層次的宗教相關變項（如：宗教信仰的虔誠程度）。因此，問卷中的基本資料收集除了包括受試者的性別、年齡、宗教信仰類別、宗教信仰團體參與的狀況（頻率）之外，宗教信仰的重要性、虔誠程度、宗教信仰團體（成員）之重要性，也分別羅列各一個問題於問卷中讓受試者主觀判斷之。當中，信仰虔誠度從非常堅定（虔誠）到一點也不堅定（虔誠），為四點量尺，得分越高表示其宗教信仰的虔誠度越高；而對於宗教信仰、信仰團體的主觀重要性，其量尺描述皆從非常重要到一點也不重要，為四點量尺，得分越高表示主觀認為宗教信仰或信仰團體（成員）越重要。



## 貳、宗教因應量表 (RCOPE)

Pargament 等人共同發展的 RCOPE 為一自陳式問卷，為了要能廣泛地測量人們於壓力下所使用與宗教信仰相關之可能因應方法 (Pargament, Koenig & Perez, 1998; 2000)。以宗教的不同功能為基礎，建構出原有的 21 個分量表；再分別以大學生 ( $N=540$ ) 與年長住院病人 ( $N=551$ ) 為樣本，經因素分析探究結構後，合併或刪減至 17 個因素 (列於表 2-1)，且大致符合起初的構念，而各分量表的 Cronbach's  $\alpha$  數值的範圍落在  $0.82 \sim 0.91$ 。整體來說，項目與各分量表之間呈現高的內部一致性，且已由後續研究發展良好的建構效度與增益效度 (Pargament et al., 2000)。

筆者在經過原作者授權之後，與一位外文系學生、兩位臨床組碩士生共同將該量表翻譯成中文，再請一位臨床組博士生對照原文量表以確認是否有需要修正的部份，不僅力求中文翻譯能夠清楚且呈現原量表之題意，同時針對部份題向之描述，改寫或增加本土宗教信仰常用詞彙。採 Likert-type 四點量尺 (0 從來沒有、1 稍微、2 高、3 極高)，分數越高代表受試者使用這些宗教因應方式的程度或頻率也越高。

此外，由於因應風格會影響特定情境下之因應行為，故筆者推論個體平時透過神明、上帝等靈性資源來理解、處理壓力情境的因應習慣或傾向，可能會影響其在面對特定高壓力情境下時所使用的宗教因應。於是，本研究將經過中文翻譯的 RCOPE 量表，分別用於測量受試者兩種不同狀態下的宗教因應使用，包括：普遍情境、特定的高壓力情境。本量表於兩類情境下之信效度分析將詳述於下一章：研究結果，第一節。



## 參、因應自我效能量表（coping self-efficacy scale, CSE）

個體對於因應挑戰與威脅能力的自我效能感或信心，本研究翻譯自 Chesney 等人（2006）所編製的「因應自我效能量表」（CSE）來測量。

原 CSE 量表包含「使用問題焦點因應的信心」、「停止不愉快想法或情緒的信心」、「獲取親友支持的信心」等三個分量表，共有 26 題。三個分量表分別的內部一致性係數  $\alpha$  為 0.91、0.91、0.80，且以三個月為時間間隔之再測信度分別是 0.65、0.68、0.52，顯示原量表具有良好的內部一致性與尚可的再測穩定性。此量表為十一點量表，針對所列之不同因應方式的描述，受試者將被詢問分別有多少的信心或把握能做到，由「0」之完全不能做到至「10」之十分確定能做到。數字越高，代表能夠做到所描述之因應方式的信心程度也越高。

研究者在經過原作者授權之後，與一位外文系學生、兩位臨床組碩士生共同將該量表翻譯成中文，再請一位臨床組博士生對照原文量表以確認是否有需要修正的部份，力求中文翻譯能夠清楚且呈現原量表之題意。

本研究正式施測後，以總樣本進行該量表之探索性因素分析（exploratory factor analysis）。而根據取樣適切性量數（Kaiser-Meyer-Olkin measure of sampling adequacy, KMO）數值為 0.87，且 Bartlett's 球形檢定值亦達顯著 ( $p < .05$ )，顯示此份量表資料在使用因素分析的處理上有適切性。採用主成份分析法（principle component analysis）作因素抽取，並因考量不同因素間彼此存在相關之高可能性而以 Promax 為因素轉軸方法；最後，依據原量表作者之建議及參考因素陡坡圖（scree test），選擇以固定因子數目萃取三個因子。結果此量表之中譯版本取出三個因素，分別命名為「問題焦點因應」、「情緒焦點因應」、「轉向他者」，其總解釋量為 50.43%，與原量表之因素結構大致相同。

接著，將以下述原則進行項目的刪減，且所刪剔之各題將排除於往後的各項資料分析外：(一) 參考 Hair、Anderson、Tatham、及 Black (1998) 的建議，將



因素負荷量 (factor loading) 絶對值小於 0.40 的題項刪除，包括第 13、18、22、24、25 題。(二) 跨因素之題目容易造成因素不明的情況，因此刪除涵蓋兩個共同因素的題項(在兩個或兩個以上之因素的因素負荷量絕對值皆在 0.40 以上者)，包括第 23 題 (祈禱或冥想)；同時，因此題概念易與宗教因應重疊，故刪除之。因應自我效能感量表之各因素及所包含之題項列於表 3-3。

經部份題項刪除後，此份中文翻譯量表的內部一致性係數 (Cronbach's  $\alpha$ ) 為 .90，再測信度為 .79 ( $N = 30$ ，相隔三週)。

表 3-3

因應自我效能感之因素與項目

因素	代表意涵	所屬項目
一、 情緒焦點因應	使用情緒焦點因應的自我效能感	第 1, 2, 10, 11, 12, 15, 19 題
二、 問題聚焦因應	使用問題聚焦因應的自我效能感	第 3, 5, 6, 7, 8, 14, 20, 26 題
三、 轉向他者	從其他人、事、物獲取力量、支持或改變的自我效能感	第 4, 9, 16, 17, 21 題

#### 肆、社會支持行為量表 (Inventory of Socially Supportive Behaviors, ISSB)

本研究所採用的社會支持量表原為 Barrera 等人於 1981 年所編製的「社會支持行為量表」，其中包含了具體的支持 (tangible support)、訊息的支持 (information support) 和情感的支持 (emotional support)。而此份量表由 Lu (1994) 進行中文翻譯、修訂，並且以 102 個台灣大學生為對象進行分析後，共有 15 題。此份



量表為四點量表，請受試者依據過去一年中，親人、朋友或重要他人的實際幫助情形來作答（0 很少、1 有時、2 經常、3 總是）。

ISSB 經 Lu 翻譯、修訂過後的內部一致性係數  $\alpha$  值達.90 以上。並以實際獲得的社會支持量表與性別、內外向人格及內外控人格間的關係來檢驗其效標效度，結果發現：女性實際獲得的社會支持量較多 ( $r = .26, p < .05$ )；且越外向 ( $r = .25, p < .05$ )、內控程度越高 ( $r = .24, p < .05$ )，實際獲得的社會支持量也越高，與一般預期相符。由此可知此量表具有良好的信效度。

而本研究同樣以台灣某大學學生為樣本，量表所測之內部一致性(Cronbach's  $\alpha$ ) 為.92，再測信度為.80 ( $N = 30$ , 相隔三週)，再次顯示此份量表具有良好的信度。



## 第四章 研究結果

本研究以臺北市某大學學生為問卷施測的對象，透過翻譯 Pargament 等人（2000）所編製的宗教因應量表（RCOPE），嘗試建立能測量台灣人使用靈性資源以因應壓力的中文化工具；同時，探討個人宗教信仰相關變項、宗教因應傾向、社會支持、因應的自我效能感與個體在高壓力情境下之宗教因應程度（頻率）間的關係。

### 第一節 宗教因應量表因素結構分析與信度分析

#### 壹、普遍情境下的一般性宗教因應

##### 一、因素分析、命名與刪題

本研究正式施測後，以總樣本進行此份量表之探索性因素分析（exploratory factor analysis）。而根據取樣適切性量數（Kaiser-Meyer-Olkin measure of sampling adequacy, KMO）數值為 0.92，且 Bartlett's 球形檢定值亦達顯著 ( $p < .05$ )，顯示此份量表資料在使用因素分析的處理上有適切性。採用主成份分析法（principle component analysis）作因素抽取，並因考量不同因素間彼此存在相關之高可能性而以 Promax 為因素轉軸方法。最後，在特徵值 (eigenvalue)  $> 1$  的八個因素中，若分別採用 3 至 8 個因素的結構，會致使部份相似的題項被歸屬於相異的因素中，且部份幾乎相異的題項被歸於同一因素內，造成構念解釋上的困難；同時，參考因素陡坡圖（scree plot），如圖 4-1 所示，將陡降曲線趨勢趨於平坦之其餘成份捨棄不用，選擇以固定因子數目萃取兩個因子（特徵值分別為 19.53、4.38），總變異解釋量為 46.88%。此外，兩因素分別對各個項目變異量的解釋程度（因素



負荷量) 亦羅列於表 4-1。

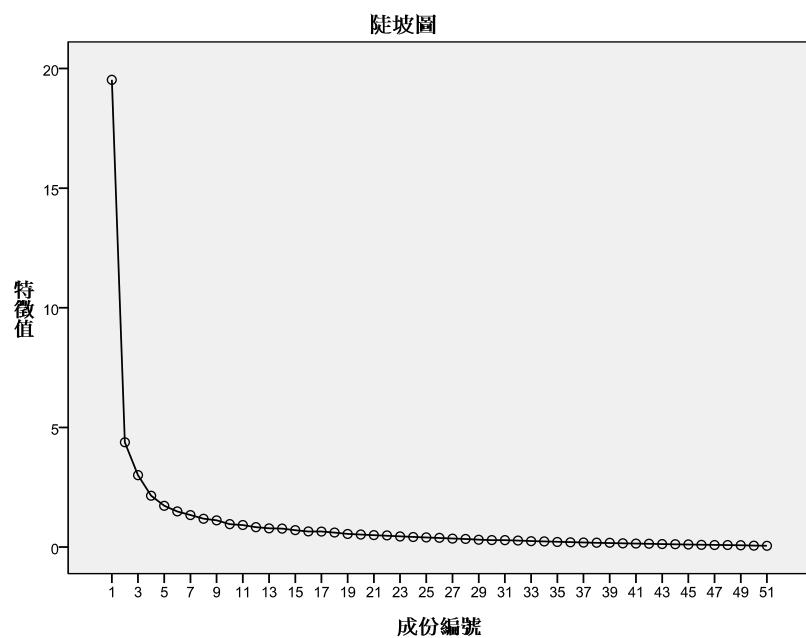


圖 4-1 一般性宗教因應之因素陡坡圖

表 4-1

「一般性宗教因應量表」各項目轉軸後的因素負荷量

項目	因素 A	因素 B	項目	因素 A	因素 B
33	<b>.861</b>	-.180	38	-.261	<b>.801</b>
36	<b>.860</b>	-.070	44	-.229	<b>.788</b>
40	<b>.853</b>	-.129	37	-.190	<b>.784</b>
28	<b>.833</b>	-.161	29	.002	<b>.701</b>
50	<b>.832</b>	.069	14	-.002	<b>.690</b>
6	<b>.799</b>	-.066	9	.027	<b>.686</b>
51	<b>.787</b>	.099	12	.010	<b>.670</b>
42	<b>.772</b>	.036	35	-.165	<b>.653</b>
17	<b>.750</b>	-.150	23	.065	<b>.604</b>
27	<b>.739</b>	.097	8	-.025	<b>.602</b>
22	<b>.737</b>	-.270	21	-.009	<b>.575</b>
45	<b>.719</b>	.111	5	.068	<b>.533</b>
31	<b>.715</b>	-.020	15	<b>-.579</b>	<b>.507</b>
47	<b>.694</b>	.131	19	.256	<b>.493</b>
7	<b>.682</b>	.124	11	.325	<b>.436</b>
4	<b>.671</b>	.131	13	.130	<b>.417</b>



41	<b>.654</b>	.284	25	<b>-.602</b>	<b>.410</b>
46	<b>.653</b>	.203	3	.304	.369
34	<b>.640</b>	.200	2	<b>-.747</b>	.342
39	<b>.638</b>	.217	49	.026	.336
24	<b>.635</b>	.121	30	-.143	.216
20	<b>.622</b>	-.053	18	.297	.179
10	<b>.622</b>	.127	26	.284	.163
1	<b>.599</b>	-.174			
48	<b>.588</b>	.315			
16	<b>.549</b>	.300			
32	<b>.495</b>	<b>.404</b>			
43	<b>.485</b>	.190			

接著，參照轉軸後之各項目因素負荷量（rotated factor loadings），以下述原則進行項目的刪減，且所刪剔之各題將排除於往後的各項資料分析外：（一）參考 Hair 等人（1998）的建議，將因素負荷量（factor loading）絕對值小於 0.40 的題項刪除，包括第 3、18、26、30、49 題。（二）跨因素之題目容易造成因素不明的情況，因此刪除涵蓋兩個共同因素的題項（在兩個因素的因素負荷量絕對值同時在 0.40 以上者），包括第 15、25、32 題。（三）刪除因素負荷量的絕對值雖大於 0.40，但為負值的項目，如第 2 題。「覺得連 上帝/神明/祖先/至高者 都是有限的」雖落於因素 A，代表與該因素成某種程度的負相關，但考量該題亦屬個體之宗教因應方法之一，若逕行將該題反向計分，則與原量表在該題項之方向性並不相符，因此將其刪除之。

考量各因素內所分屬項目之描述與意涵，依據隱含積極地相信或倚靠自身宗教信仰、神明與否的構念，本研究將此量表之中譯版本取出之兩個因素，分別命名為「積極宗教因應」、「消極宗教因應」，兩者相關達 .58。同時，此二因素所分別涵蓋之項目，恰好與 Pargament 等人（1998）以宗教因應各分量表與適應結果的相關為考量，所提出之正向、負向宗教因應的範疇相符合。因素命名與各題目



之分類可參照表 4-2。

表 4-2

「一般性宗教因應量表」之因素及題目

因素	所屬題目
積極宗教因應	01. 試著不靠 上帝/神明/祖先/至高者 的幫助，靠自己來處理遇到的狀況* 04. 將我的狀況視為 上帝/神明/祖先/至高者 計劃的一部份 06. 去祈禱（或念佛），使我不會把心思放在問題上 07. 專注在 上帝/神明/祖先/至高者 身上好讓我忘掉問題 10. 在我做完一切所能做的之後，把局面交給 上帝/神明/祖先/至高者 16.懇求 上帝/神明/祖先/至高者 使事情的結果好轉 17.不靠 上帝/神明/祖先/至高者 的支持，只靠我自己的力量* 20.思考靈（性）的事，好讓我停止去想自己的問題 22.試著不倚靠 上帝/神明/祖先/至高者 來理解情境* 24.試著在事件中學習 上帝/神明/祖先/至高者 紿我的功課 27.試著去瞭解 上帝/神明/祖先/至高者 在此情境下會如何加添我力量 28.提供家人或朋友靈性上的支持 31.固守自己宗教的教導和實踐 33.思考我的生命是如何作為廣大靈性力量的一部份 34.為我的罪（過）求赦免 36.試著提供他人靈性的力量 39.尋求 上帝/神明/祖先/至高者 的赦免



40. 試著提供他人靈性上的安慰
41. 求神 上帝/神明/祖先/至高者 幫我找到生命的新目標
42. 試著去經驗更強烈的靈性感受
43. 忽略和我信仰不一致的建議
45. 嘗試和「更高的力量」建立關係
46. 求 上帝/神明/祖先/至高者 幫助我減少罪孽
47. 從神職人員身上尋找靈性支持
48. 指望神（或老天爺）給予一個新的生活方向
50. 從 上帝/神明/祖先/至高者 那裡尋找新的生命目標
51. 從我所處的宗教團體中尋找支持
- 
- 消極宗教因應
05. 認定 上帝/神明/祖先/至高者 就是因我的罪（過）在處罰我
08. 相信（魔）鬼要為我的處境負責
09. 覺得自己不夠虔誠而被 上帝/神明/祖先/至高者 懲罰
11. 沒有試著做很多，只假設 上帝/神明/祖先/至高者 會處理
12. 覺得這個處境是（魔）鬼造成的
13. 跟 上帝/神明/祖先/至高者 交換條件，讓祂願意使情況好轉
14. 懷疑 上帝/神明/祖先/至高者 是否因為我的罪（過）而使這事情發生在我身上
19. 自己沒有做很多，僅期待 上帝/神明/祖先/至高者 來解決我的問題
21. 與 上帝/神明/祖先/至高者 討價還價，來使情況變好
23. 認為是（魔）鬼使這事發生的
29. 因為 上帝/神明/祖先/至高者 不在自己身旁而感到生氣
35. 懷疑神職人員是否真的會陪在我身邊
37. 懷疑我的宗教團體是否拋棄我
-



38. 質疑 上帝/神明/祖先/至高者 對我的愛

44. 懷疑 上帝/神明/祖先/至高者 是否在乎我

註：\*表該題於原量表中為反向題，需反向計分。

## 二、信度分析

經剔除前述部份題項後，此份中文翻譯量表共保留 42 題，全量表內部一致性係數（Cronbach's  $\alpha$ ）為 .97，再測信度為 .92 ( $N = 30$ , 相隔三週)。在本研究中，則以「一般性宗教因應量表」稱之，目的為量測個體的宗教因應風格。其中，「積極宗教因應」分量表共有 27 題，內部一致性係數為 .97；「消極宗教因應」分量表共有 15 題，內部一致性係數為 .89。

## 貳、特定壓力情境（事件）下的特定性宗教因應：

### 一、因素分析、命名與刪題

本研究正式施測後，以總樣本進行此份量表之探索性因素分析（exploratory factor analysis）。而根據取樣適切性量數（Kaiser-Meyer-Olkin measure of sampling adequacy, KMO）數值為 0.89，且 Bartlett's 球形檢定值亦達顯著 ( $p < .05$ )，顯示此份量表資料在使用因素分析的處理上有適切性。採用主成份分析法（principle component analysis）作因素抽取，並因考量不同因素間彼此存在相關之高可能性而以 Promax 為因素轉軸方法。最後，在特徵值（eigenvalue） $> 1$  的九個因素中，若分別採用 3 至 9 個因素的結構，會致使部份相似的題項被歸屬於相異的因素中，且部份幾乎相異的題項被歸於同一因素內，造成構念解釋上的困難；同時，參考因素陡坡圖（scree plot），圖 4-2 所示，將陡降曲線趨勢趨於平坦之其餘成份捨棄不用，選擇以固定因子數目萃取兩個因子（特徵值分別為 18.2、4.32），總變異解釋量為 44.25%。此外，兩因素分別對各個項目變異量的解釋程度（因素負



荷量) 亦羅列於表 4-3。

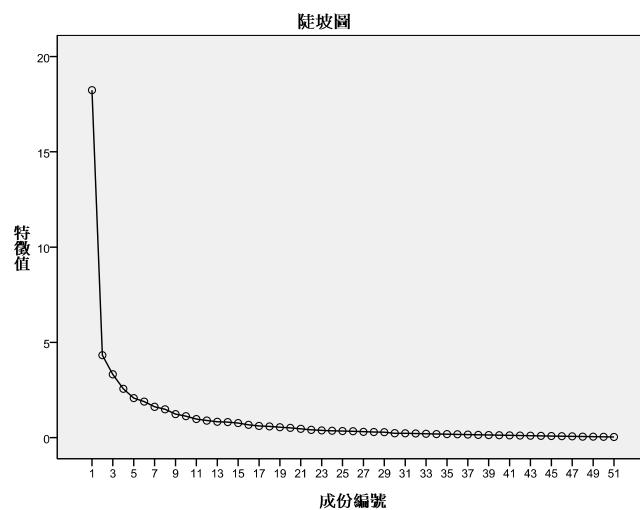


圖 4-2 特定性宗教因應之因素陡坡圖

表 4-3

「特定性宗教因應量表」各項目轉軸後的因素負荷量

項目	因素 A'	因素 B'	項目	因素 A'	因素 B'
40	<b>.940</b>	-.190	29	-.157	<b>.935</b>
36	<b>.916</b>	-.174	44	-.272	<b>.910</b>
28	<b>.890</b>	-.210	38	-.257	<b>.809</b>
33	<b>.864</b>	-.110	37	-.265	<b>.786</b>
42	<b>.830</b>	-.036	9	-.047	<b>.689</b>
45	<b>.808</b>	.008	14	-.059	<b>.679</b>
27	<b>.792</b>	.063	35	-.231	<b>.615</b>
4	<b>.738</b>	.071	8	-.109	<b>.605</b>
20	<b>.721</b>	-.045	21	-.087	<b>.585</b>
50	<b>.703</b>	.226	12	-.030	<b>.561</b>
17	<b>.702</b>	-.163	49	-.045	<b>.517</b>
51	<b>.684</b>	.172	11	.153	<b>.498</b>
31	<b>.683</b>	.028	19	.233	<b>.486</b>
1	<b>.667</b>	-.231	5	-.002	<b>.478</b>
24	<b>.664</b>	.072	23	-.055	<b>.444</b>
6	<b>.661</b>	.108	13	.052	<b>.402</b>
47	<b>.653</b>	.209	34	.381	<b>.435</b>



41	<b>.609</b>	.341	3	.075	.396
7	<b>.593</b>	.206	43	.348	.342
48	<b>.568</b>	.330	2	<b>-.621</b>	.331
16	<b>.553</b>	.313	25	<b>-.405</b>	.268
10	<b>.528</b>	.106	30	-.008	.242
32	<b>.523</b>	.306	15	<b>-.431</b>	.231
22	<b>.496</b>	-.221	18	.354	.057
39	<b>.493</b>	.375			
46	<b>.473</b>	.357			
26		.390	.007		

接著，依照轉軸後之各項目因素負荷量（rotated factor loadings），並依照下述原則，進行項目的刪減。（一）參考 Hair 等人（1998）的建議，將因素負荷量（factor loading）絕對值小於 0.40 的題項刪除，包括第 3、18、26、30、43 題，且所刪剔之各題將排除於往後的各項資料分析外。（二）刪除因素負荷量的絕對值雖大於 0.40，但為負值的項目，包括第 2、15、25 題。「2.覺得連 上帝/神明/祖先/至高者 都是有限的」、「15.明白有些事連 上帝/神明/祖先/至高者 都改變不了。」、「25.認為有些事超出 上帝/神明/祖先/至高者 的控制。」雖落於因素 A，故與該因素成某種程度的負相關，但考量該題亦屬於個體之宗教因應方法之一，若逕行將該題反向計分，則與原量表在該題項之方向性並不相符，因此將刪除之。

考量各因素內所分屬項目之描述與意涵，依據隱含積極地相信或倚靠自身宗教信仰、神明與否的構念，本研究將此量表之中譯版本取出之兩個因素，分別命名為「積極宗教因應」、「消極宗教因應」，兩者相關達 .61。同時，此二因素所分別涵蓋之項目，恰好與 Pargament 等人（1998）以宗教因應各分量表與適應結果的相關為考量，所提出之正向、負向宗教因應的範疇相符合。因素命名與各題目之分類可參照表 4-4。



表 4-4

「特定性宗教因應量表」之因素及題目

因素	所屬題目
積極宗教因應	01.試著不靠 上帝/神明/祖先/至高者 的幫助，靠自己來處理遇到的狀況* 04.將我的狀況視為 上帝/神明/祖先/至高者 計劃的一部份 06.去祈禱（或念佛），使我不會把心思放在問題上 07.專注在 上帝/神明/祖先/至高者 身上好讓我忘掉問題 10.在我做完一切所能做的之後，把局面交給 上帝/神明/祖先/至高者 16.懇求 上帝/神明/祖先/至高者 使事情的結果好轉 17.不靠 上帝/神明/祖先/至高者 的支持，只靠我自己的力量* 20.思考靈（性）的事，好讓我停止去想自己的問題 22.試著不倚靠 上帝/神明/祖先/至高者 來理解情境* 24.試著在事件中學習 上帝/神明/祖先/至高者 紿我的功課 27.試著去瞭解 上帝/神明/祖先/至高者 在此情境下會如何加添我力量 28.提供家人或朋友靈性上的支持 31.固守自己宗教的教導和實踐 32.請神職人員在祈福（或禱告）中記得我 33.思考我的生命是如何作為廣大靈性力量的一部份 36.試著提供他人靈性的力量 39.尋求 上帝/神明/祖先/至高者 的赦免 40.試著提供他人靈性上的安慰 41.求神 上帝/神明/祖先/至高者 幫我找到生命的新目標



42. 試著去經驗更強烈的靈性感受  
45. 嘗試和「更高的力量」建立關係  
46. 求 上帝/神明/祖先/至高者 幫助我減少罪孽  
47. 從神職人員身上尋找靈性支持  
48. 指望神（或老天爺）給予一個新的生活方向  
50. 從 上帝/神明/祖先/至高者 那裡尋找新的生命目標  
51. 從我所處的宗教團體中尋找支持
- 

- 消極宗教因應
5. 認定 上帝/神明/祖先/至高者 就是因我的罪（過）在處罰我  
8. 相信（魔）鬼要為我的處境負責  
9. 覺得自己不夠虔誠而被 上帝/神明/祖先/至高者 懲罰  
11. 沒有試著做很多，只假設 上帝/神明/祖先/至高者 會處理  
12. 覺得這個處境是（魔）鬼造成的  
13. 跟 上帝/神明/祖先/至高者 交換條件，讓祂願意使情況好轉  
14. 懷疑 上帝/神明/祖先/至高者 是否因為我的罪（過）而使這事情發生在我身上  
19. 自己沒有做很多，僅期待 上帝/神明/祖先/至高者 來解決我的問題  
21. 與 上帝/神明/祖先/至高者 討價還價，來使情況變好  
23. 認為是（魔）鬼使這事發生的  
29. 因為 上帝/神明/祖先/至高者 不在自己身旁而感到生氣  
34. 為我的罪（過）求赦免  
35. 懷疑神職人員是否真的會陪在我身邊  
37. 懷疑我的宗教團體是否拋棄我  
38. 質疑 上帝/神明/祖先/至高者 對我的愛  
44. 懷疑 上帝/神明/祖先/至高者 是否在乎我
-



## 49. 對神職人員感到不滿

註：\*表該題於原量表中為反向題，需反向計分。

### 二、信度分析

經剔除前述部份題項後，此份中文翻譯量表共保留 43 題，全量表內部一致性係數（Cronbach's  $\alpha$ ）為 0.96，再測信度為 .90 ( $N=30$ , 相隔三週)。在本研究中，則以「特定性宗教因應量表」稱之。其中，「積極宗教因應」分量表共有 26 題，內部一致性係數為 .96；「消極宗教因應」分量表共有 17 題，內部一致性係數為 .86。

## 第二節 受試者於各量表變項上之描述性統計

為了瞭解大學生在因應自我效能感、社會支持、一般性宗教因應、特定性宗教因應上的反應情形，本研究計算受試樣本於各量表上得分之題項平均數、總分平均數、標準差、中位數、偏態、峰度，其結果如表 4-5。

在因應自我效能感方面，題項平均數為 6.25 分 (0~10 分，為 11 點量尺)，顯示學生樣本對於因應壓力情境能力大約略高於「中等程度相信能做到」。而在社會支持量表方面，題項平均數為 1.93 分 (0~3 分，為四點量尺)，顯示學生樣本「經常」能覺知到社會支持。最後，在一般性及特定性宗教因應量表方面，題項平均數分別為 0.60 分及 0.55 分 (0~3 分，為四點量尺)，顯示整體學生樣本透過靈性資源以應付壓力的程度偏低，低於「稍微」的程度。



表 4-5  
各量表分數之描述統計摘要表

	題項平均數	平均數	中位數	標準差	偏態	峰度
因應自我效能感	6.25	125.01	128.00	22.91	-.21	-.10
社會支持	1.93	28.97	30.00	8.71	-.22	-.63
一般性宗教因應	0.60	25.13	18.00	22.42	.91	-.16
積極	0.80	21.47	16.00	18.98	.91	-.06
消極	0.24	3.66	2.00	5.24	1.98	4.05
特定性宗教因應	0.55	23.64	16.00	21.98	.98	-.11
積極	0.77	20.22	14.00	18.29	.95	-.09
消極	0.20	3.42	1.00	5.38	2.29	5.55

### 第三節 組間差異分析

#### 壹、男女樣本組間差異分析

筆者對受試者的人口學變項（性別）和本研究的主要變項進行獨立樣本 t 檢定，以檢驗男、女樣本在各項量表的分數是否呈現差異；若組間差異未達顯著 ( $p > .05$ )，則表示兩組受試者在統計上具有一定程度的同質性，可將資料合併進行後續分析。結果呈現在表 4-6，男、女兩組在個人信仰相關變項（對宗教信仰的虔誠、宗教信仰的主觀重要性、信仰團體或成員的主觀重要性）、因應自我效能感、一般性宗教因應、特定性宗教因應上皆未達到顯著差異 ( $t = .27 ; .25 ; 1.58 ; -1.43 ; -.50 ; -.23, p > .05$ )；然而，男、女兩組在社會支持分數上出現顯著差異 ( $t = -4.36, p < .01$ )，顯示女生樣本所知覺的社會支持明顯較男生為多，而此結果亦與過去文獻相類似。



整體而言，男、女組之受試者在幾乎所有變項及本研究各主要變項上呈現一致表現。因此，本研究將在後續統計分析中，將兩組資料合併進行處理。

表 4-6

男、女樣本在本研究各變項之摘要與組間比較表

	男生 ( $N=62$ )		女生 ( $N=101$ )		$t$ 值	$df$	$p$ 值 (雙尾)
	平均數	標準差	平均數	標準差			
虔誠	2.21	.94	2.17	.97	.27	161	.79
信仰重要性	2.18	.93	2.14	.99	.25	161	.80
團體重要性	1.90	.95	1.65	.99	1.58	161	.12
自我效能感	121.74	21.71	127.02	23.50	-1.43	161	.12
社會支持	25.39	9.12	31.17	7.70	-4.36	161	.00
一般宗教因應	24.02	20.77	25.82	23.46	-.50	161	.62
積極	20.58	17.18	22.02	20.07	-.47	161	.64
消極	3.44	5.06	3.80	5.36	-.43	161	.67
特定宗教因應	23.15	20.26	23.95	23.06	-.23	161	.82
積極	19.52	16.03	20.65	19.62	-.38	161	.70
消極	3.63	5.62	3.30	5.24	.38	161	.70

註：「虔誠」 = 宗教信仰虔誠（堅定）；「信仰重要性」 = 對宗教信仰的主觀重要性；「團體重要性」 = 對於宗教團體（成員）的主觀重要性；「自我效能感」 = 因應的自我效能感。

## 貳、宗教信仰類別組間差異分析

為探究不同宗教信仰類別之學生於各變項上是否存在差異，筆者將各組別於各量表上之描述統計，整理於表 4-7。然而，因道教、天主教、一貫道、民間信仰、多元信仰等宗教類別內之樣本數過少，在考量不同宗教類別於內涵與發展文化背景的相似性後，筆者於本研究中對某些宗教信仰類別進行了組別的合併，以簡化分析。其中，不相信有神者屬「無宗教信仰」組別；自認同時存在佛、道、基督等多元信仰者，於概念上未能清楚歸屬於某一特定宗教，於本分析中將其視為「相信有神但無特定信仰」組；佛、道、一貫道與民間信仰者則屬「台灣傳統信仰」組；最後，基督教徒與天主教徒則屬「基督信仰」組別。



此外，本研究也嘗試以單一因子獨立樣本變異數分析來進行不同宗教信仰組別間於各變項上之差異檢定。結果如下：不同宗教信仰組別之樣本，在因應自我效能感、社會支持的分數上皆未達顯著差異 ( $F_{(3, 157)} = .995, p = .397 > .05$ ;  $F_{(3, 157)} = .664, p = .575 > .05$ )。另一方面，Levene 檢定顯示，宗教信仰組別於一般性、特定性宗教因應的變異數皆存在顯著差異 ( $F_{(4, 135)} = 2.758; 5.127, p < .05$ )，因違反變異數同質假設，無法進行變異數分析，故採用 Brown-Forsythe 檢定以檢驗組別平均數的相等性，結果顯示不同宗教類別於一般性宗教因應的使用上有顯著差異 ( $p < .01$ )，而在特定性宗教因應使用上的差異亦達顯著水準 ( $p < .01$ )。

表 4-7

各宗教信仰類別於本研究各變項之描述統計與組間差異分析摘要表

宗教信仰類別	N	因應自我效能		一般性宗教因應		特定性宗教因應	
			社會支持				
無	41	124.88 (21.377)	29.29 (10.127)		7.98 (10.525)		7.56 (8.328)
相信有神	41	126.56 (22.467)	29.46 (7.956)		19.37 (13.683)		17.80 (13.703)
台灣傳統信仰	46	127.87 (23.300)	29.78 (8.116)		21.59 (14.766)		19.61 (15.795)
基督信仰	33	119.21 (25.305)	27.15 (8.772)		57.67 (16.454)		55.48 (16.150)
ANOVA							
Brown-Forsythe							
MS (組間)		528.26	51.01	統計量 <sup>a</sup>	82.51		80.04
df		3	3	df(分子)	3		3
MS (組內)		531.14	76.82	df(分母)	133.04		127.58
df		15	157	顯著性	.00		.00
F		1.00	.66				
p 值		.40	.58				

註 1：「相信有神」= 相信有神但無特定宗教者。

註 2：括號內的數字為標準差。

註 3：統計量<sup>a</sup>表漸近的 F 分配



## 第四節 個人宗教信仰相關變項、社會支持、因應自我效能感、宗教

### 因應各變項間之相關分析

本節將透過皮爾森積差相關分析，檢驗個人宗教信仰相關變項（對宗教信仰的虔誠、宗教信仰的主觀重要性、信仰團體或成員的主觀重要性）、內在資源（因應自我效能感）、外在資源（社會支持）、宗教因應風格（一般性宗教因應）與特定性宗教因應之關聯程度及方向性，以了解各變項與特定性宗教因應間是否有相關性。除了以總樣本來呈現各變項間的相關之外（表 4-8），同時，為了了解不同信仰類別間變項關聯程度之異同，本節亦將分析結果依照不同信仰組別（無宗教信仰、相信有神、台灣傳統信仰、基督信仰）分別詳列於表 4-9 至表 4-12。

#### 壹、總樣本於各變項之相關分析

如表 4-8 所示，在個人宗教信仰相關變項中，「宗教信仰的虔誠」、「宗教信仰的主觀重要性」、「信仰團體（成員）的主觀重要性」三者相互之間皆存在顯著高的正相關 ( $r = .63 \sim .79, p < .01$ )。此外，一般性宗教因應與其分量表（一般性積極宗教因應、一般性消極宗教因應）的相關係數分別為 .98 ( $p < .01$ ) 與 .72 ( $p < .01$ )，達顯著水準；而特定性宗教因應與其分量表（特定性積極宗教因應、特定性消極宗教因應）的相關係數分別為 .98 ( $p < .01$ ) 與 .75 ( $p < .01$ )，亦達顯著水準。另一方面，因應的自我效能感與社會支持具有顯著正相關 ( $r = .30, p < .01$ )，顯示個體之內、外資源間存在中低程度的正相關。

接著，個體於壓力情境下的宗教因應策略使用與其它變項的關聯性，為本研究所關注的重點之一。「特定性宗教因應」與個人宗教相關變項（宗教信仰的虔誠、宗教信仰的主觀重要性、信仰團體（成員）的主觀重要性）間達顯著正相關



( $r = .59 \sim .74, p < .01$ )；與宗教因應風格（一般性宗教因應）亦呈現顯著正相關 ( $r = .96, p < .01$ )；惟在與因應自我效能感、社會支持間的相關係數分別為-.11 ( $p > .05$ ) 與-.03 ( $p > .05$ )，未達顯著水準。然而，因應自我效能感、社會支持雖分別未與特定性宗教因應存在顯著相關，也未與該分量表（特定性的積極宗教因應）存在顯著相關 ( $r = -.03, p > .05; r = .02, p > .05$ )，卻可發現兩者分別與該分量表（特定性的消極宗教因應）呈現顯著的負相關 ( $r = -.34, p < .05; r = -.19, p < .05$ )。

整體而言，宗教信仰相關之個人特質、宗教因應風格與高壓力特定情境下之宗教因應使用呈現顯著正相關，符合筆者預期；而個體的因應自我效能感、社會支持雖與高壓力特定情境下之整體宗教因應使用無顯著相關，卻與特定情境下之消極宗教因應使用存在顯著負相關。



表 4-8

總樣本於各變項間之相關矩陣 ( $n = 163$ )

	因應										
	信仰重要性	虔誠	團體重要性	自我效能感	社會支持	宗教因應	宗教因應	教因應	宗教因應	宗教因應	因應
信仰重要性	1										
虔誠	.79**	1									
團體重要性	.76**	.63**	1								
因應自我效能感	-.04	.05	.01	1							
社會支持	-.03	.04	-.07	.30**	1						
一般性積極宗教	.83**	.69**	.76**	-.02	.01	1					
因應											
一般性消極宗教	.40**	.28**	.42**	-.30**	-.15*	.58**	1				
因應											
一般性宗教因應	.79**	.65**	.74**	-.09	-.03	.98**	.72**	1			
特定性積極宗教	.77**	.63**	.71**	-.03	.02	.96**	.55**	.94**	1		
因應											
特定性消極宗教	.42**	.27**	.44**	-.34**	-.19*	.59**	.90**	.71**	.61**	1	
因應											
特定性宗教因應	.74**	.59**	.69**	-.11	-.03	.95**	.68**	.96**	.98**	.75**	
										1	

\*  $p < .05$  (雙尾)   \*\*  $p < .01$  (雙尾)



## 貳、不同信仰類別在各變項相關分析之表現

除了無任何宗教信仰者之外，其餘宗教信仰類別在「宗教信仰的虔誠」、「宗教信仰的主觀重要性」、「信仰團體（成員）的主觀重要性」三者相互之間皆存在顯著的正相關 ( $r = .36 \sim .78, p < .01$ )。另一方面，宗教各組別中之一般性宗教因應與其分量表（一般性積極宗教因應、一般性消極宗教因應）的相關係數分別為 $.89 \sim .99 (p < .01)$  與 $.47 \sim .75 (p < .01)$ ，皆達顯著水準；而特定性宗教因應與其分量表（特定性積極宗教因應、特定性消極宗教因應）的相關係數分別為 $.88 \sim .99 (p < .01)$  與 $.52 \sim .75 (p < .01)$ ，亦皆達顯著水準。

再來，不論宗教組別為何，「特定性宗教因應」的使用程度、頻率，與個人宗教變項（宗教信仰的主觀重要性、虔誠程度、信仰團體（成員）的主觀重要性）大致存在顯著正相關 ( $r = .30 \sim .58, p < .05$ )；與宗教因應風格（一般性宗教因應）亦呈現顯著正相關 ( $r = .82 \sim .93, p < .01$ )。惟與因應自我效能感的相關 ( $r = -.23 \sim .12, p > .05$ )、與社會支持間的相關 ( $r = -.07 \sim .31, p > .05$ )，在各信仰組別內皆分別未達顯著水準。雖說如此，有別於其他信仰類別，基督信仰組內的特定性積極宗教因應與社會支持間存在顯著正相關 ( $r = .48, p < .01$ )，而特定性消極宗教因應則與因應自我效能感呈現顯著負相關 ( $r = -.62, p < .01$ )。

然而，因各個宗教信仰類別的樣本數略小 ( $N = 33 \sim 46$ )，故上述變項間之關聯程度需相對保守地看待。



表 4-9

無宗教信仰者於各變項間之相關矩陣 ( $n = 41$ )

	因應										
	信仰重要性	虔誠	團體重要性	自我效能感	社會支持	宗教因應	宗教因應	教因應	宗教因應	宗教因應	特定性宗教
信仰重要性	1										
虔誠	.47**	1									
團體重要性	.45**	.20	1								
因應自我效能感	-.30	-.29	.10	1							
社會支持	-.07	-.04	.01	.26	1						
一般性積極宗教	.60**	.50**	.30	-.08	.04	1					
因應											
一般性消極宗教	.41*	.13	.44**	-.09	-.09	.60**	1				
因應											
一般性宗教因應	.60**	.45**	.35*	-.09	.01	.98**	.75**	1			
特定性積極宗教	.50**	.46**	.26	-.08	-.04	.91**	.52**	.89**	1		
因應											
特定性消極宗教	.22	-.10	.28	-.19	-.12	.26	.71**	.39**	.33*	1	
因應											
特定性宗教因應	.50**	.39*	.30*	-.11	-.06	.88**	.64**	.89**	.97**	.53**	1

\*  $p < .05$  (雙尾)   \*\*  $p < .01$  (雙尾)



表 4-10

相信有神但無特定宗教者於各變項間之相關矩陣 ( $n = 41$ )

			因應		一般性積極	一般性消極	一般性宗	特定性積極	特定性消極	特定性宗教	
	信仰重要性	虔誠	團體重要性	自我效能感	社會支持	宗教因應	宗教因應	教因應	宗教因應	宗教因應	因應
信仰重要性	1										
虔誠	.52**	1									
團體重要性	.42**	.36*	1								
因應自我效能感	-.13	.00	-.16	1							
社會支持	-.04	.14	.08	.19	1						
一般性積極宗教	.59**	.41**	.58**	-.19	.08	1					
因應											
一般性消極宗教	.25	.16	.26	-.27	.04	.49**	1				
因應											
一般性宗教因應	.56**	.39**	.56**	-.23	.08	.97**	.68**	1			
特定性積極宗教	.47**	.21	.44**	-.20	-.01	.86**	.34*	.81**	1		
因應											
特定性消極宗教	.34*	.06	.15	-.26	-.28	.53**	.59**	.60**	.61**	1	
因應											
特定性宗教因應	.47**	.19	.40**	-.23	-.07	.84**	.42**	.82**	.98**	.75**	1

\*  $p < .05$  (雙尾)   \*\*  $p < .01$  (雙尾)



表 4-11

傳統信仰者（佛、道、民間信仰、一貫道）於各變項間之相關矩陣 ( $n = 46$ )

	因應										
	信仰重要性	虔誠	團體重要性	自我效能感	社會支持	宗教因應	宗教因應	教因應	宗教因應	宗教因應	特定性宗教
信仰重要性	1										
虔誠	.57**	1									
團體重要性	.61**	.44**	1								
因應自我效能感	.13	.41**	.16	1							
社會支持	-.15	.05	-.25	.22	1						
一般性積極宗教	.62**	.53**	.51**	.21	.06	1					
因應											
一般性消極宗教	.12	.11	.11	.00	-.09	.59**	1				
因應											
一般性宗教因應	.56**	.48**	.47**	.18	.03	.99**	.71**	1			
特定性積極宗教	.46**	.40**	.38**	.16	.17	.92**	.56**	.91**	1		
因應											
特定性消極宗教	.12	.00	.11	-.11	-.02	.59**	.88**	.69**	.60**	1	
因應											
特定性宗教因應	.42**	.35*	.35*	.12	.14	.91**	.65**	.92**	.99**	.72**	1

\*  $p < .05$  (雙尾)   \*\*  $p < .01$  (雙尾)



表 4-12

基督信仰者（基督教、天主教）於各變項間之相關矩陣 ( $n = 33$ )

			因應		一般性積極	一般性消極	一般性宗	特定性積極	特定性消極	特定性宗教	
	信仰重要性	虔誠	團體重要性	自我效能感	社會支持	宗教因應	宗教因應	教因應	宗教因應	宗教因應	因應
信仰重要性	1										
虔誠	.78**	1									
團體重要性	.73**	.66**	1								
因應自我效能感	.21	.27	.21	1							
社會支持	.35*	.31	.24	.49**	1						
一般性積極宗教	.79**	.62**	.66**	.36*	.46**	1					
因應											
一般性消極宗教	-.07	-.17	.05	-.56**	-.24	.01	1				
因應											
一般性宗教因應	.67**	.46**	.61**	.06	-.30	.89**	.47**	1			
特定性積極宗教	.69**	.54**	.61**	.32	.48**	.94**	.01	.84**	1		
因應											
特定性消極宗教	-.03	-.10	.07	-.62**	-.20	.03	.92**	.45**	.05	1	
因應											
特定性宗教因應	.58**	.41*	.55**	-.02	.31	.82**	.45**	.93**	.88**	.52**	1

\*  $p < .05$  (雙尾)   \*\*  $p < .01$  (雙尾)



## 第五節 因應自我效能感高、低組別於高壓力特定情境下之宗教因應 差異分析

本節將探討分屬於高、低因應自我效能感組別之個體，是否於高壓力特定情境下的宗教因應表現上存在差異性。由於屬於特質層次的個人宗教信仰相關變項(如：信仰的重要性、前程度)，會影響宗教因應策略使用的程度、頻率(Tsang, 2004)；且根據前一節之研究結果發現，「宗教信仰主觀重要性」與「特定性宗教因應」的相關程度最高( $r = .74, p < .01$ )，故此統計分析選擇以之作為共變數，並以特定性宗教因應為依變項，進行單因子共變數分析。在控制宗教信仰主觀重要性對依變項的影響之下，比較高、低因應自我效能感兩組之特定性宗教因應表現。特別要注意的是，前述因素分析的結果顯示，特定性宗教因應策略的構念可進一步區分為「積極宗教因應」、「消極宗教因應」兩個因素，故本節所分析之依變項將分別考慮「特定性宗教因應全量表分數」、「特定性積極宗教因應分量表分數」與「特定性消極宗教因應分量表分數」三者。

首先，檢視樣本在因應自我效能感上的分配情形，偏態指標為 - .21，峰度指標為 - .10，兩者皆  $< 1$ 。因此，可知樣本因應自我效能感分數的分佈並無明顯偏態及過於集中，故將樣本依照得分之高、低來分組是適合的。筆者為了使得兩組別之間具有一定的鑑別程度，同時為使所選取之高、低兩組的人數能恰好一致，所以在參照因應自我效能感分數的次數分配表後，選擇以量表分數在 109 分以下者當作因應自我效能感低分組（共 39 人，占 23.9 %），而量表分數在 142 分以上者作為因應自我效能感高分組（共 39 人，占 23.9 %）。



## 壹、以特定性宗教因應全量表作為依變項

在進行共變數分析之前，將針對因應自我效能高、低組別，進行組內迴歸係數同質性（homogeneity of within-class regression coefficient）檢定。檢定結果如表 4-13 所示，顯示兩組分別的宗教信仰主觀重要性預測特定性宗教因應之斜率，並無顯著差異 ( $F_{(1, 74)} = .01, p = .94$ )，故並未違反組內迴歸係數同質性的假設，可進一步進行共變數分析。

表 4-13

因應自我效能高低組之迴歸係數同質性考驗分析摘要表（以全量表為依變項）

變異來源	SS	df	MS	F	顯著性
截距	3940.67	1	3940.67	16.98	.00
信仰重要性	26129.09	1	26129.09	112.58	.00
高低組	46.72	1	46.72	.20	.66
高低組 X 信仰重要性	1.56	1	1.56	.01	.94
誤差	17175.27	74	232.10		
總數	91164.00	78			

\*  $p < .05$  (雙尾)   \*\*  $p < .01$  (雙尾)

註：「高低組」表示因應自我效能的高、低組別

將因應自我效能感高、低兩組的特定性宗教因應全量表分數，採單因子獨立樣本共變數分析進行統計檢定，低因應自我效能感組別的宗教因應全量表平均數為 27.33，高因應自我效能感組別的宗教因應全量表平均數則為 21.79，如表 4-14。然而，在剔除了共變數（宗教信仰主觀重要性）的影響力後，兩組別間的特定性宗教因應全量表分數並未出現顯著差異 ( $F_{(1, 75)} = 1.79, p = .19$ )，表 4-15。



表 4-14

因應自我效能感高低組在特定性宗教因應全量表分數之描述統計摘要表

組別	人數	平均數	標準差
低因應自我效能感組	39	27.33	24.79
高因應自我效能感組	39	21.79	23.03

表 4-15

自我效能高低組對特定性宗教因應全量表之共變數分析摘要表

變異來源	SS	df	MS	F	顯著性
截距	3962.55	1	3962.55	17.30	.00
信仰重要性	26324.19	1	26324.19	114.94	.00
高低組	409.20	1	409.20	1.79	.19
誤差	17176.83	75	229.02		
總數	91164.00	78			

\*  $p < .05$  (雙尾)   \*\*  $p < .01$  (雙尾)

註：「高低組」表示因應自我效能的高、低組別

## 貳、以特定性積極宗教因應分量表作為依變項

在進行共變數分析之前，將針對因應自我效能高、低組別，進行組內迴歸係數同質性（homogeneity of within-class regression coefficient）檢定。檢定結果如表 4-16 所示，顯示兩組分別的宗教信仰主觀重要性預測特定性積極宗教因應之斜率，並無顯著差異 ( $F_{(1, 74)} = .379, p = .55$ )，故並未違反組內迴歸係數同質性的假設，可進一步進行共變數分析。



表 4-16

因應自我效能高低組之迴歸係數同質性考驗分析摘要表（以積極因應為依變項）

變異來源	SS	df	MS	F	顯著性
截距	2816.23	1	2816.23	20.16	.00
信仰重要性	18516.50	1	18516.50	132.53	.00
高低組	61.85	1	61.85	.44	.51
高低組 X 信仰重要性	52.91	1	52.91	.38	.55
誤差	10338.43	74	139.79		
總數	62372.00	78			

\*  $p < .05$  (雙尾)   \*\*  $p < .01$  (雙尾)

註：「高低組」表示因應自我效能的高、低組別

將因應自我效能感高、低兩組的特定性積極宗教因應分數，採單因子獨立樣本共變數分析進行統計檢定，低因應自我效能感組別的積極宗教因應平均數為 21.33，高因應自我效能感組別的積極宗教因應平均數則為 19.85，如表 4-17。然而，在剔除了共變數（宗教信仰主觀重要性）的影響力後，兩組別間的特定性積極宗教因應分數並未出現顯著差異 ( $F_{(1, 75)} = 0.07, p = .80$ )，表 4-18。

表 4-17

因應自我效能高低組在特定性積極宗教因應分數之描述統計摘要表

組別	人數	平均數	標準差
低因應自我效能感組	39	21.33	18.82
高因應自我效能感組	39	19.85	20.39



表 4-18

因應自我效能高低組對特定性積極宗教因應之共變數分析摘要表

變異來源	SS	df	MS	F	顯著性
截距	2918.66	1	2918.66	21.07	.00
信仰重要性	18870.41	1	18870.41	136.20	.00
高低組	8.95	1	8.95	0.07	.80
誤差	10391.34	75	138.55		
總數	62372.00	78			

\*  $p < .05$  (雙尾)   \*\*  $p < .01$  (雙尾)

註：「高低組」表示因應自我效能的高、低組別

## 參、以特定性消極宗教因應作為依變項

在進行共變數分析之前，將針對因應自我效能高、低組別，進行組內迴歸係數同質性（homogeneity of within-class regression coefficient）檢定。檢定結果如表 4-19 所示，顯示兩組分別的宗教信仰主觀重要性預測特定性消極宗教因應之斜率，並無顯著差異 ( $F_{(1, 74)} = 2.49, p = .12$ )，故並未違反組內迴歸係數同質性的假設，可進一步進行共變數分析。

表 4-19

因應自我效能高低組之迴歸係數同質性考驗分析摘要表（以消極因應為依變項）

變異來源	SS	df	MS	F	顯著性
截距	94.22	1	94.22	3.22	.08
信仰重要性	653.80	1	653.80	22.40	.00
高低組	1.06	1	1.06	.04	.85
高低組 X 信仰重要性	72.67	1	72.67	2.49	.12
誤差	2160.32	74	29.19		
總數	4404.00	78			

\*  $p < .05$  (雙尾)   \*\*  $p < .01$  (雙尾)

註：「高低組」表示因應自我效能的高、低組別



將因應自我效能感高、低兩組的特定性消極宗教因應分數，採單因子獨立樣本共變數分析進行統計檢定，低因應自我效能感組別的消極宗教因應平均數為 6.00，高因應自我效能感組別的消極宗教因應平均數則為 1.95，如表 4-20。在剔除了共變數（宗教信仰主觀重要性）的影響力後，兩組別間的特定性消極宗教因應分數存在顯著差異 ( $F_{(1, 75)} = 9.98, p < .01$ )，表 4-21，顯示因應自我效能感組在消極宗教因應策略的使用顯著高於高因應自我效能感組別。

表 4-20  
因應自我效能感高低組在特定性消極宗教因應分數之  
描述統計摘要表

組別	人數	平均數	標準差
低因應自我效能感組	39	6.00	7.88
高因應自我效能感組	39	1.95	3.61

表 4-21  
因應自我效能高低組對特定性消極宗教因應之共變數分析摘要表

變異來源	SS	df	MS	F	顯著性
截距	79.64	1	79.64	2.68	.11
信仰重要性	618.90	1	618.90	20.79	.00
高低組	297.11	1	297.11	9.98	.00
誤差	2233.00	75	29.77		
總數	4404.00	78			

\*  $p < .05$  (雙尾)   \*\*  $p < .01$  (雙尾)

註：「高低組」表示因應自我效能的高、低組別



## 第六節 社會支持高、低組別於高壓力特定情境下之宗教因應使用差異分析

本節將探討分屬於高、低社會支持組別之個體，是否於高壓力特定情境下的宗教因應表現上存在差異性。由於屬於特質層次的個人宗教信仰相關變項(如：信仰的重要性、前程度)，會影響宗教因應策略使用的程度、頻率(Tsang, 2004)；且根據前一節之研究結果發現，「宗教信仰主觀重要性」與「特定性宗教因應」的相關程度最高 ( $r = .74, p < .01$ )，故此統計分析選擇以之作為共變數，並以特定性宗教因應為依變項，進行單因子共變數分析。在控制宗教主觀重要性對依變項的影響之下，比較高、低社會支持兩組之特定性宗教因應表現。特別要注意的是，前述因素分析的結果顯示，特定性宗教因應策略的構念可進一步區分為「積極宗教因應」、「消極宗教因應」兩個因素，故本節所分析之依變項將分別考慮「特定性宗教因應全量表分數」、「特定性積極宗教因應分量表分數」與「特定性消極宗教因應分量表分數」三者。

首先，檢視樣本在社會支持上的分配情形，偏態指標為-.22，峰度指標為-.63，兩者皆 $<1$ 。因此，可知樣本社會支持分數的分佈並無明顯偏態及過於集中，故將樣本依照得分之高、低來分組是適合的。筆者為了使得兩組別之間具有一定的鑑別程度，同時為使所選取之高、低兩組的人數能恰好一致，所以在參照社會支持分數的次數分配表後，選擇以量表分數在 20 分以下者當作社會支持低分組(共 32 人，占 19.6 %)，而量表分數在 38 分以上者作為社會支持高分組(共 32 人，占 19.6 %)。



## 壹、以特定性宗教因應全量表作為依變項

在進行共變數分析之前，本研究針對社會支持高、低組別，進行組內迴歸係數同質性（homogeneity of within-class regression coefficient）檢定。檢定結果如表 4-22 所示，顯示兩組分別的宗教信仰主觀重要性預測特定性宗教因應之斜率，並無顯著差異 ( $F_{(1, 60)} = 3.62, p = .06$ )，故並未違反組內迴歸係數同質性的假設，可進一步進行共變數分析。

表 4-22

社會支持高低組之迴歸係數同質性考驗分析摘要表（以全量表為依變項）

變異來源	SS	Df	MS	F	顯著性
截距	1122.16	1	1122.16	4.94	.03
信仰重要性	13376.65	1	13376.65	58.83	.00
高低組	694.90	1	694.90	3.06	.09
高低組 X 信仰重要性	824.02	1	824.02	3.62	.06
誤差	13641.76	60	232.10		
總數	56830.00	64			

\*  $p < .05$  (雙尾)   \*\*  $p < .01$  (雙尾)

註：「高低組」表示社會支持的高、低組別

將社會支持高、低兩組的特定性宗教因應全量表分數，採單因子獨立樣本共變數分析進行統計檢定，低社會支持組別的宗教因應全量表平均數為 22.50，高社會支持組別的宗教因應全量表平均數則為 19.88，如表 4-23。然而在剔除了共變數（宗教信仰主觀重要性）的影響力後，兩組別間的特定性宗教因應全量表分數並未出現顯著差異 ( $F_{(1, 61)} = .00, p = .97$ )，表 4-24。



表 4-23

社會支持高低組對特定性宗教因應全量表分數之描述統計摘要表

組別	人數	平均數	標準差
低社會支持組	32	22.50	19.76
高社會支持組	32	19.88	22.64

表 4-24

社會支持高低組對特定性宗教因應全量表之共變數分析摘要表

變異來源	SS	df	MS	F	顯著性
截距	1232.92	1	1232.92	5.20	.03
宗教重要性	13523.72	1	13523.72	57.03	.00
高低組	.44	1	.44	0.00	.97
誤差	14465.78	61	237.14		
總數	56830.00	64			

\*  $p < .05$  (雙尾)   \*\*  $p < .01$  (雙尾)

註：「高低組」表示社會支持的高、低組別

## 貳、以特定性積極宗教因應作為依變項

在進行共變數分析之前，本研究針對社會支持高、低組別，進行組內迴歸係數同質性（homogeneity of within-class regression coefficient）檢定。檢定結果如表 4-25 所示，顯示兩組分別的宗教信仰主觀重要性預測特定性積極宗教因應之斜率，並無顯著差異 ( $F_{(1, 60)} = 5.90, p < .05$ )，故因違反組內迴歸係數同質性的假設，無法進一步進行共變數分析。

據描述統計結果，可發現低社會支持組別的積極宗教因應平均數為 18.09，高社會支持組別的積極宗教因應平均數則為 18.09，如表 4-26。



表 4-25

社會支持高低組之迴歸係數同質性考驗分析摘要表（以積極因應為依變項）

變異來源	SS	df	MS	F	顯著性
截距	943.68	1	943.68	6.41	.01
信仰重要性	10225.23	1	10225.23	70.15	.00
高低組	531.63	1	531.63	3.65	.06
高低組 X 信仰重要性	859.30	1	859.30	5.90	.02
誤差	8746.32	60	145.77		
總數	40914.00	64			

\*  $p < .05$  (雙尾)    \*\*  $p < .01$  (雙尾)

註：「高低組」表示社會支持的高、低組別

表 4-26

社會支持高低組對特定性積極宗教因應分數之描述統計摘要表

組別	人數	平均數	標準差
低社會支持組	32	18.09	15.28
高社會支持組	32	18.09	20.26

## 參、以特定性消極宗教因應作為依變項

在進行共變數分析之前，本研究針對社會支持高、低組別，進行組內迴歸係數同質性（homogeneity of within-class regression coefficient）檢定。檢定結果如表 4-27 所示，顯示兩組分別的宗教信仰主觀重要性預測特定性消極宗教因應之斜率，並無顯著差異 ( $F_{(1, 60)} = .02, p = .89$ )，故並未違反組內迴歸係數同質性的假設，可進一步進行共變數分析。



表 4-27

社會支持高低組之迴歸係數同質性考驗分析摘要表（以消極因應為依變項）

變異來源	SS	Df	MS	F	顯著性
截距	8.56	1	8.56	.48	.49
信仰重要性	211.34	1	211.34	11.77	.00
高低組	10.92	1	10.92	.61	.44
高低組 X 信仰重要性	.37	1	.37	.02	.89
誤差	1077.76	60	17.96		
總數	2012.00	64			

\*  $p < .05$  (雙尾)    \*\*  $p < .01$  (雙尾)

註：「高低組」表示社會支持的高、低組別

將社會支持高、低兩組的特定性消極宗教因應分數，採單因子獨立樣本共變數分析進行統計檢定，低社會支持組別的消極宗教因應平均數為 4.41，高社會支持組別的消極宗教因應平均數則為 1.78，如表 4-28。然而在剔除了共變數（宗教信仰主觀重要性）的影響力後，兩組別間的特定性消極宗教因應分數仍出現顯著差異 ( $F_{(1, 61)} = 4.83, p < .05$ )，如表 4-29，顯示低社會支持組在消極宗教因應策略的使用顯著高於高社會支持組別。

表 4-28

社會支持高低組對特定性消極宗教因應分數之描述統計摘要表

組別	人數	平均數	標準差
低社會支持組	32	4.41	5.85
高社會支持組	32	1.78	2.72



表 4-29

社會支持高低組對特定性消極宗教因應之共變數分析摘要表

變異來源	SS	df	MS	F	顯著性
截距	8.40	1	8.40	.48	.49
信仰重要性	211.06	1	211.06	11.94	.00
高低組	85.34	1	85.34	4.83	.03
誤差	1078.13	61	17.67		
總數	2012.00	64			

\*  $p < .05$  (雙尾)    \*\*  $p < .01$  (雙尾)

註：「高低組」表示社會支持的高、低組別



## 第五章 討論與建議

### 第一節 綜合討論

在嘗試探究宗教因應歷程的研究中，對於宗教因應測量工具的考量是重要的研究步驟之一。本研究翻譯國外已經過完整發展且被廣泛使用於測量宗教因應方法的 RCOPE (Pargament et al., 2000)，並以 163 位台灣大學生為樣本進行因素分析，嘗試建立一個能夠測量台灣人使用宗教因應方法程度的量表。結果發現，有別於 Pargament 等人將 RCOPE 區分成 17 個不同的組成因素，本研究之因素分析結果以萃取出兩個因素為最適合。雖然此中文翻譯之宗教因應量表與原文量表間的因素數目差異甚大，然而對照 Pargament 等人 (1998) 依據不同因應向度與正、負向適應結果之關係，他將所有宗教因應策略分為兩大類：與正向適應結果有正相關的向度統稱為「正向宗教因應 (positive religious coping)」；而與負向適應結果呈現正相關者統稱為「負向宗教因應 (negative religious coping)」。本研究所萃取出之兩個因素恰好能分別屬於上述兩類概念之範疇，意即「積極宗教因應」所包含的題項正好大致對應於正向宗教因應所屬之題項，而「消極宗教因應」所包含之項目亦大致能對應屬於負向宗教因應範疇之項目，間接地顯示了本研究以兩因素來歸類宗教因應中文翻譯題項的適切性。再者，進一步探究此中文化量表及原量表於因素數量存在差異之理由，筆者推測東、西方宗教信仰的文化背景可能為主要的原因。由於原 RCOPE 量表在項目的編製上是參考西方已存在之宗教相關量表，以及個體於壓力下實際使用與宗教信仰相關的方法，故量表中項目的類型、描述皆以西方基督教信仰與文化的內涵為主。然而，對於台灣之受試者而言，不僅宗教信仰類別與西方基督教信仰不同，宗教信仰相關活動的經驗也可能迥異於西方。如此一來，以西方信仰生活與宗教活動為基礎的各個題項，台灣的受試者則不一定能精確地作出



區別。舉例來說，針對主動降服於神的安排、懇求神降下神蹟、與神共同解決問題等三個向度的題目，有部份的受試者於測驗後會反饋並不容易區分差異。

既然許多題目間對台灣的學生樣本在判斷上差異不大，故推論此中文翻譯宗教因應量表所能呈現的相異因素的數量將因此減少。但不論如何，本研究之因素分析結果，已顯示了「積極宗教因應」與「消極宗教因應」兩個向度是跨文化、跨宗教信仰類別而存在的宗教因應之構念。

進一步來看，除了能預測正、負向適應結果之外，Pargament (1998) 認為「正向宗教因應」(本研究指積極宗教因應) 是個體與神有安全穩固的關係、存有任何生活情境都具意義之信念、與他人有靈性連結等的表現，如：「04.將我的狀況視為 上帝/神明/祖先/至高者 計劃的一部份」、「10.在我做完一切所能做的之後，把局面交給 上帝/神明/祖先/至高者」、「16.懇求 上帝/神明/祖先/至高者 使事情的結果好轉」、「41.求神 上帝/神明/祖先/至高者 幫我找到生命的新目標」、「47.從神職人員身上尋找靈性支持」……等題項皆屬之；而「負向宗教因應」(本研究指消極宗教因應) 則被認為是與神之間較不安全的關係或於尋求信仰之掙扎經驗等的表現，包含：「08.相信（魔）鬼要為我的處境負責」、「09.覺得自己不夠虔誠而被 上帝/神明/祖先/至高者 懲罰」、「21.與 上帝/神明/祖先/至高者 討價還價，來使情況變好」、「35.懷疑神職人員是否真的會陪在我身邊」、「38.質疑 上帝/神明/祖先/至高者 對我的愛」……等題項。綜合來說，個體如何看待靈性資源與自己的關係，如：安全感、信任感、親疏、不確定感…等，可能為個體使用積極或消極宗教因應策略的關鍵。當個案視靈性資源為安全、可靠、可信任、樂意給予協助時，則可能傾向使用積極的宗教因應；反之，當個案自認靈性資源與自己關係的不安全感、不確定感、不信任感程度高時，則可能會使用消極宗教因應的策略類型。另一方面，根據本研究總樣本的結果，積極、消極宗教因應兩者間存在中等程度的正相關，意即當個體使用消極因應的程度（頻率）越高時，其消極宗教因應方法的使用程度也會越多，顯示個體



仍可能同時使用兩種不同類型的因應策略於同一壓力情境下，例如：人們可能一方面解釋壓力情境是魔鬼所造成的，一方面又尋求神的保佑或介入。此外，從結果看來，不論是一般性或是特定性的情境，受試者使用積極宗教因應策略的程度（頻率）皆高於消極宗教因應之使用，顯示會選擇求助靈性資源來面對壓力情境的個體，可能更多傾向於認定神明、上帝等靈性資源是善意、可信、可靠的，而此一結果亦與過去其它的研究發現相一致 (Bjorck & Thurman, 2007; Pargament et al., 2000)。

為了能夠持續了解宗教因應歷程的全貌，探究引發個體於壓力情境下選擇使用宗教因應方法的前置因子，是本研究另一個重要的目的。首先，根據 Gall 等人 (2005) 提出之因應歷程靈性架構，個體本身的宗教信仰相關變項對其選擇宗教因應的影響是需要被考量的。本研究結果顯示，宗教信仰的主觀重要性、虔誠程度、宗教信仰團體（成員）的重要性皆與宗教因應有顯著的正相關。換句話說，當個體認為靈性資源、宗教資源、宗教信仰團體對自身越重要，或是當主觀評估自己對宗教信仰越堅定，則在選擇透過靈性資源來理解、應付壓力情境的頻率或程度會越高。對照於 Gorsuch (1984) 的概念，他認為宗教信仰在心理上可視為由一個抽象層次的構念及其他與之相關的次向度所組成；同時，此一抽象層次的構念如同個體的特質或人格傾向（如：虔誠、主觀重要性...），會影響著其他相對具體的層面，特別是與宗教信仰相關的次向度，如：個人宗教性經驗、想法、活動參與、行為、宗教因應...等。因此，類似於特質的個人宗教相關變項，在往後宗教因應歷程的相關研究中皆不能忽視。

除了宗教信仰重要與否的知覺、虔誠程度之外，宗教因應的風格為另一種個人的特質傾向。筆者採用了同一份中文化的 RCOPE 量表，先讓受試者依照自身過去一年宗教因應方法的普遍使用狀況作答，用以作為其宗教因應風格之指標；爾後，再請受試者針對一件特定的高壓力情境下之因應經驗來填寫，以



評估其特定性宗教因應的使用。本研究中發現兩個結果：(一) 不論是代表因應風格或傾向的一般性宗教因應，亦或是情境相依的特定性宗教因應，兩者在探索性因素分析上呈現相同的結構，不僅皆可萃取出積極、消極宗教因應向度，項目之因素範疇歸屬亦幾乎雷同，且兩份量表之內部一致性皆高，顯示中文化之 RCOPE 量表所隱含之構念能被受試者清楚地且一致地區分，具結構上的穩定性。(二) 一般性宗教因應（因應風格）與特定性宗教因應間有顯著的高正相關，代表可能平常傾向於越多透過靈性資源面對壓力者，在特定壓力情境下之宗教因應的使用也會越多，反之亦反。縱使，有學者認為個體於特定壓力下使用的因應策略，應主要受其所處之情境類型所決定，而單純與因應傾向或風格的相關程度並不會太高 (Folkman & Lazarus, 1980)；然而，在 Carver 與 Weintraub (1989) 的研究中發現，相較於計畫、主動因應、接受、否認…等因應策略，在因應傾向與特定情境間的使用程度存在低的正相關，僅有「轉向宗教」(turning to religion) 的因應策略，於因應風格與特定情境之使用兩者間，呈現中高程度的正相關。綜合上述，推論宗教因應風格對於特定情境下之宗教因應策略的選擇可能有明顯的影響，意即宗教因應策略的使用具有跨情境的穩定性，惟此兩者的相關程度仍需稍保守地推論，原因將詳述於研究限制一節。

此外，本研究也呈現了個人所知覺的內、外在資源與其使用宗教因應方法程度（頻率）之關係。不論自身屬於何種宗教類別，結果顯示因應自我效能感、社會支持等因應資源，與特定情境下之宗教因應反應並不存在相關。同時，分屬高、低因應自我效能感組別之受試者，兩組在特定性宗教因應的使用程度上並無差異；分屬高、低社會支持組別之受試者，兩組在特定性宗教因應的使用程度上亦沒有不同。表示個體所知覺的內在資源（因應自我效能感）與外在資源（社會支持），並不影響個體於特定情境下尋求靈性資源協助的程度，與本研究先前的假設不符。探究可能理由之一，根據 Shortz 與 Worthington Jr (1994) 所提出之概念，個體對壓力事件所產生的靈性歸因評估與宗教因應的使用選擇



間存在著相關性。故筆者推測，個體在壓力情境下之宗教因應方法的選擇，比起其內、外在資源是否缺乏，反而與其是否將該壓力視為與宗教信仰、靈性相關可能有較明顯的關聯性，仍需待後續研究進一步的驗證。可能原因之一，本研究之樣本於因應自我效能感與社會支持等資源的主觀評估上皆偏高，而此抽樣偏誤則可能導致本研究結果僅能呈現高內、外資源受試者的宗教因應狀況，而無法反應實際上低內、外在資源樣本之經驗，造成結果與研究假設不相符的狀況。

雖然不在本研究原先所假設的範疇之內，需特別注意的是，根據總樣本的結果顯示，不論是因應自我效能感，或是所知覺的社會支持，兩者均與特定情境下之消極宗教因應有顯著的負相關；同時，高因應自我效能感、高社會支持的組別，其消極宗教因應的使用程度都分別顯著地比低因應自我效能感、低社會支持的組別來的低。意即當因應自我效能感越高，或者所知覺的社會支持越高時，個體會更少將壓力源視為神的懲罰或是魔鬼的傷害，或是與靈性資源間的不安全感會越低。根據 Pargament (1998) 的研究，消極宗教因應將可能導致負向的適應結果，若能減低負向宗教因應的使用，將可能減少個體壓力適應不良的機率。有鑑於此，筆者認為個體本身所擁有的內、外在資源可間皆地被視為其高壓力情境下之保護因子，降低因消極因應的使用所引發之負向適應結果。除此之外，在基督信仰的組別中，反而發現社會支持與積極宗教因應之間存在顯著正相關，換句話說，感受到越多社會支持的基督信仰者會展現更多的積極宗教因應策略。相較於台灣其他的傳統宗教信仰，基督信仰者不論在宗教參與及尋求靈性資源時，有著更頻繁的與教友、信仰團體間之人際互動。教友之間彼此的代禱更是協助個人度過挫折、挑戰的常見方式之一。Krause、Elliso、Shaw、Marcum、及 Boardman (2001) 等人的研究指出，得到靈性上之社會支持越多者，將會使用越多的正向宗教因應策略，亦可與本研究結果相互呼應。



## 第二節 研究貢獻及建議

台灣是個存在多元宗教信仰且信仰普及於生活各層面的國家。不論是否隸屬於某一宗教組織或團體，對多數的人而言，或多或少都有求助於靈性資源的經驗，特別是在面對高壓力的情境。而本研究所翻譯的宗教因應量表，提供了除晤談之外的另一種測量工具，能協助評估、了解個體於特定情境下尋求靈性資源的程度或因應之風格，將有助於關於宗教（靈性）與健康之間的研究，以及臨牀上對於擁有宗教信仰者之壓力因應的評估。

此外，積極、消極的宗教因應方法的使用，對於個體在壓力適應上分別存在著正、負向的結果。而本研究所翻譯之量表基於能夠區別個體使用積極與消極宗教因應兩種策略的程度，可視為壓力適應的一種指標，協助提高臨床工作者覺察、預測個體（特別是有虔誠信仰者）壓力因應的情況與適應結果的敏感度。

最後，雖然宗教信念、態度和行為是許多人日常功能的重要部分之一，且文獻發現藉由尋求神或超越力量等非人的因應資源，對於個體在壓力調適存在有正面的幫助，但臨床實務者卻常會在與個案的專業關係中，很典型地對於提及宗教相關議題感到遲疑或刻意忽略，或是在個案未主動提及自身信仰的狀況下，直覺地假定該個案與宗教生活全無關係 (Pargament, 2007)。如此一來，在心理處遇介入之後，這些擁有信仰的個案很可能將會擱置其原本豐富的宗教因應資源，而無法善用來協助自己面對壓力。然而，本研究再次提供證據說明一個虔誠的個案會有相當高的程度使用宗教因應策略來面對壓力。因此，建議臨床工作者能主動評估且重視個案的靈性資源，特別是對於有著虔誠信仰或主觀認為宗教信仰重要者，如此將能作出更貼近個案真實的壓力因應分析或概念化，並提供更合適個案之專業協助與建議。



### 第三節 研究限制和未來方向

本研究以大學學生樣本作為宗教因應測量及宗教因應前置因子的初探，因此存在著一些限制需要加以考量或待未來研究的進一步澄清。首先，關於樣本的部份，因本研究之受試對象皆為自願參加者，所以可能存在潛在的抽樣誤差，而影響變項的測量、變項間關係的解釋；再者，因樣本皆為大學學生，同時樣本所自陳遭遇之高壓力情境大多與課業、未來方向及人際衝突有關，故研究結果缺乏外在效度而尚難類推至其他的群體或其它種類之壓力源。建議未來可在不同年齡、不同壓力情境經驗的群體作資料的收集，以了解 RCOPE 量表在不同對象的適用性。

第二，雖未能進一步地進行檢定，但根據研究結果可發現不同信仰類別的受試者於宗教因應的反應程度上有所不同，特別以基督信仰的受試者所得之宗教因應量表分數為最高。顯示此中文翻譯宗教因應量表中的項目，即使能適用於不同國家之基督信仰者，但對於台灣其他非猶太-基督教體系之宗教信仰者之宗教因應反應的敏感度可能不足。換句話說，因著缺少能有效反應本土宗教信仰文化特色之題項，或原量表經中文翻譯後之部份詞句尚難精準描述台灣信仰者之經驗，使得非基督信仰者之宗教因應使用的程度可能會被此中文翻譯量表給低估。若往後進行宗教相關之研究，建議可額外增加台灣宗教信仰特有之因應方法之題目，如：「向神祈求特定的益處或物質」、「求問神以安排接下來的計畫時程」…等。

第三，本研究程序採用自陳式量表來收集資訊，受試者於作答整份量表時，需分別回憶過去一年來的普遍經驗與某一特定高壓力的情境。此回溯性的主觀報告雖然便利、省時，但受試者不可避免地可能於回憶過程出現遺忘或錯記等



現象，亦容易將普遍性的經驗與特定壓力情境之經驗兩者混之，進而導致宗教因應風格與特定情境的宗教因應間的相關被高估。故在研究程序上，未來可以考慮於不同時間點來蒐集兩者資料，或是針對特定情境提供數個簡單問題來幫助受試者作細節的回憶，增加問卷填寫的正確性。

第四，由於本研究採橫斷式研究，故無法作因果關係之推論。當推論個人之虔誠程度、宗教主觀重要性與宗教因應風格可能影響其選擇宗教因應使用程度時，亦不能忽略宗教因應策略的使用形塑個人因素（對宗教信仰的虔誠、因應的風格）的可能性。舉例來說，於某一特定壓力情境下尋求靈性資源協助的成功經驗，會增加個體於日後面對相類似壓力情境再次尋求靈性資源的機率，進而形成壓力因應反應之傾向。因此，尚須縱貫研究設計對方向性作進一步的了解澄清。

最後，關於受試者於特定情境下之宗教因應的測量，由於是讓受試者自行回憶近一年來的最大壓力情境，筆者無法掌握、控制每個人填答時所依據的壓力情境階段。然而，在持續交織互動的壓力因應歷程中，認知評估、資源與因應等變項間也因著互動而隨時在改變。因此，壓力情境的不同階段，變項間的彼此的關係也會出現不同。若要能探究個體選擇宗教因應的前置因子，則建議未來研究可考慮去控制讓受試者僅回憶壓力情境初期的階段。



## 參考文獻

- 內政部（2012，7月14日）。內政統計通報—0一年第二十八週，100年底宗教寺廟、教會（堂）概況。2013年9月22日取自 <http://www.moi.gov.tw/stat/>
- 宋文里、李亦園（1988）。個人宗教性：台灣地區宗教信仰的另一種觀察。「清華學報」，18（1），113-139。
- 杜明勳（2003）。談靈性。「護理雜誌」，50（1），81-85。
- 林子雯（2000）。成人學生角色扮演，社會支持與幸福感之相關研究。「正修學報」，(13)，269-290。
- 胡文郁、邱泰源、釋惠敏、陳慶餘、陳月枝（1999）。從醫護人員角度探討癌末病人之靈性需求。「臺灣醫學」，3（1），8-19。
- 陳杏枝（1999）。台灣宗教社會學研究之回顧。「臺灣社會學刊」，22，173-212。
- 陳秉華、程玲玲、范嵐欣、莊雅婷（2013）。基督徒的靈性掙扎與靈性因應。「教育心理學報」，44，477-498。
- 傅仰止、杜素豪主編（2010）。台灣社會變遷基本調查第五期第五次調查執行報告。中央研究院社會學研究所。
- 劉一蓉（2010）。宗教對老人健康之影響。行政院國家科學委員會補助專題研究計畫。
- 蕭雅竹、黃松元、陳美燕（2007）。宗教與靈性健康、健康促進行為之相關性研究。「護理實證」，3（4），271-279。
- 簡旭敏（2009）。雙極性情感疾患宗教適應、絕望感與生活品質之研究。未發表之碩士論文。台北：台北醫學大學。
- 釋慧岳、釋宗惇、陳慶餘（2007）。癌末病人憂鬱症之靈性照顧。「安寧療護雜誌」，12（3），273-286。



- Ano, G. G., & Vasconcelles, E. B. (2005). Religious coping and psychological adjustment to stress: A meta-analysis. *Journal of clinical psychology*, 61(4), 461-480.
- Aydin, N., Fischer, P., & Frey, D. (2010). Turning to God in the face of ostracism: Effects of social exclusion on religiousness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(6), 742-753.
- Bahr, H. M., & Harvey, C. D. (1979). Correlates of loneliness among widows bereaved in a mining disaster. *Psychological Reports*, 44(2), 367-385.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman.
- Bandura, A., Caprara, G. V., Barbaranelli, C., Pastorelli, C., & Regalia, C. (2001). Sociocognitive self-regulatory mechanisms governing transgressive behavior. *Journal of personality and social psychology*, 80(1), 125-135.
- Bandura, A. (1984). Recycling misconceptions of perceived self-efficacy. *Cognitive Therapy and Research*, 8, 231-255.
- Barrera, M., Sandler, I. N., & Ramsay, T. B. (1981). Preliminary development of a scale of social support: Studies on college students. *American Journal of Community Psychology*, 9(4), 435-447.
- Batson, C. D., Schoenrade, P. A., & Ventis, W. L. (1993). *Religion and the individual*. New York/Oxford: Oxford University Press.
- Belavich, T. G., & Pargament, K. I. (2002). The role of attachment in predicting spiritual coping with a loved one in surgery. *Journal of Adult Development*, 9(1), 13-29.
- Bennett, D., & Morris, I. (1983). Support and rehabilitation. *Theory and practice of psychiatric rehabilitation*, 189-210. New York: Wiley.



- Bergin, A.E., Masters, K.S., & Richards, P.S. (1987). Religiousness and mental health reconsidered: A study of an intrinsically religious sample. *Journal of Counseling Psychology, 35*, 197-204.
- Bjorck, J. P., & Thurman, J. W. (2007). Negative life events, patterns of positive and negative religious coping, and psychological functioning. *Journal for the Scientific Study of Religion, 46*(2), 159-167.
- Bosscher, R. J., & Smit, J. H. (1998). Confirmatory factor analysis of the general self-efficacy scale. *Behaviour Research and Therapy, 36*, 339-343.
- Buber, M. (1970). *I and Thou*. New York: Charles Scribner's Sons.
- Burris, C. T., Batson, C. D., Altstaedten, M., & Stephens, K. (1994). "What a Friend...": Loneliness as a Motivator of Intrinsic Religion. *Journal for the Scientific Study of Religion, 33*, 326-334.
- Caplan, G. (1974). *Support systems and community mental health: Lectures on concept development*. New York: Behavioral Publications.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology, 56*(2), 267.
- Cassel, J. (1976). The contribution of the social environment to host resistance. *American journal of epidemiology, 104*(2), 107-123.
- Chan, D. W. (2007). Positive and negative perfectionism among Chinese gifted students in Hong Kong: Their relationships to general self-efficacy and subjective well-being. *Journal for the Education of the Gifted, 31*, 77-102.
- Chesney, M. A., Neilands, T. B., Chambers, D. B., Taylor, J. M., & Folkman, S. (2006). A validity and reliability study of the coping self-efficacy scale. *British journal of health psychology, 11*(3), 421-437.
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic*



- medicine*, 38(5), 300-314.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological bulletin*, 98(2), 310-357.
- Colvin, M., Cullen, F. T., & Ven, T. V. (2002). Coercion, social support, and crime: An emerging theoretical consensus. *Criminology*, 40(1), 19-42.
- Conway, K. (1985). Coping with the stress of medical problems among black and white elderly. *International Journal of Aging and Human Development*, 21, 39-48.
- Cottington, E. M., & House, J. S. (1987). Occupational stress and health: A multivariate relationship. In A. Baum & J. E. Singer (Ed), *Handbook of psychology and health* (Vol. 5, pp. 41-62). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Dittes, J. E. (1969). Psychology of religion. In G. Lindzey & E. Aronson (Eds.), *The handbook of social psychology* (Vol. 5, pp. 602-659). Reading, MA: Addison-Wesley.
- Durkheim, E. (1915). *The elementary forms of religious life*. New York: Free Press.
- Ellis, A. (1960). There is no place for the concept of sin in psychotherapy. *Journal of Counseling Psychology*, 7, 188-192.
- Emmons, R. A., & Paloutzian, R. F. (2003). The psychology of religion. Annual *Review of Psychology*, 54, 377-402.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of health and social behavior*, 219-239.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annu. Rev. Psychol.*, 55, 745-774.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of personality and social psychology*, 50(5), 992.



- Fromm, E. (1950). *Psychoanalysis and religion*. New Haven: Yale University Press.
- Freud, S. (1964). *The future of an illusion* (Trans. W. D. Robson-Scott). Garden City, NY: Doubleday. (Original published 1927)
- Gall, T. L., Charbonneau, C., Clarke, N. H., Grant, K., Joseph, A., & Shouldice, L. (2005). Understanding the Nature and Role of Spirituality in Relation to Coping and Health: A Conceptual Framework. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 46(2), 88.
- Geertz, C. (1966). Religion as a cultural system. In M. Banton (Ed.), *Anthropological approaches to the study of religion* (pp. 1-46). London: Tavistock.
- Gorsuch, R. L. (1984). The boon and bane of investigating religion. *American Psychologist*, 39, 228-236.
- Hair, J. F., Anderson, R. E., Tatham, R. L., & Black, W. C. (1998). *Multivariate analysis*. Englewood: Prentice Hall International.
- Harris, R.C., Dew, M.A., Lee, A., Amaya, M., Buches, L., Reetz, D., & Coleman, G. (1995). The role of religion in heart transplant recipients' long-term health and well-being. *Journal of Religion and Health*, 34, 17-32.
- Harrison M.O., Koenig H.G., Hays J.C., Eme-Akwari A. G. & Parament K. I. (2001). The epidemiology of religious coping: a review of recent literature. *International Review of Psychiatry*, 13, 86-93.
- Hill, P. C., Pargament, K. I., Hood, Jr., R. W., McCullough, M. E., Swyers, J. P., Larson, D. B., & Zinnbauer, B. J. (2000). Conceptualizing religion and spirituality: Points of communality, points of departure. *Journal for the Theory of Social Behavior*, 30, 51-77.
- Karlin, W. A., Brondolo, E., & Schwartz, J. (2003). Workplace social support and ambulatory cardiovascular activity in New York City traffic agents.



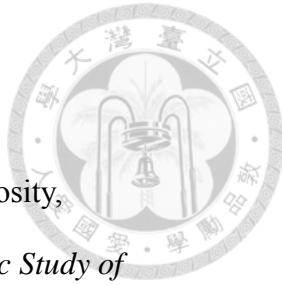
- Psychosomatic Medicine*, 65(2), 167-176.
- Kirkpatrick, L. A. (1998). God as a substitute attachment figure: A longitudinal study of adult attachment style and religious change in college students. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24(9), 961-973.
- Knoll, N., Rieckmann, N., & Schwarzer, R. (2005). Coping as a mediator between personality and stress outcomes: A longitudinal study with cataract surgery patients. *European Journal of Personality*, 19(3), 229-247.
- Koenig, H.G. (1997). *Is religion good for your health? The effects of religion on physical and mental health*. Binghamton, New York: Haworth Press.
- Koenig, H. G., McCullough, M. E., & Larson, D. B. (2001). *Handbook of religion and health*. New York: Oxford University Press.
- Koenig, H. G. (1998). Religious attitudes and practices of hospitalized medically ill older adults. *International journal of geriatric psychiatry*, 13(4), 213-224.
- Krause, N. (1998). Neighborhood deterioration, religious coping, and changes in health during late life. *The Gerontologist*, 38(6), 653-664.
- Krause, N., Ellison, C. G., Shaw, B. A., Marcum, J. P., & Boardman, J. D. (2001). Church-based social support and religious coping. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 40(4), 637-656.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress Appraisal and Coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R. S. (1981). The stress and coping paradigm. In C. Eisdorfer, D. Cohen, A. Kleinman, & P. Maxim (Eds.), *Models for clinical psychopathology* (pp.207-232). New York: Spectrum.
- Langford, C. P. H., Bowsher, J., Maloney, J. P., & Lillis, P. P. (1997). Social support: a conceptual analysis. *Journal of advanced nursing*, 25(1), 95-100.
- Lewin, K. (1951). *Field theory in social science*. New York, NY: Harper.



- McCullough, M. E., & Larson, D. B. (1999). Religion and depression: A review of the literature. *Twin Research*, 2, 126-136.
- McCullough, M. E., Hoyt, W. T., Larson, D. B., Koenig, H. G., & Thoresen, C. E. (2000). Religious involvement and mortality: A meta-analytic review. *Health Psychology*, 19, 211-222.
- McIntosh, D.N., & Spilka, B. (1990). Religion and physical health: The role of personal faith and control. In M.L. Lynn & D.O. Moberg (Eds.), *Research in the social scientific study of religion* (Vol. 2, pp. 167-194). Greenwich, CT: JAI Press.
- Oxman, T.E., Freeman, D.H., Jr., & Manheimer, E.D. (1995). Lack of social participation or religious strength and comfort as risk factors for death after cardiac surgery in the elderly. *Psychosomatic Medicine*, 57, 5-15.
- Pargament, K. I., Koenig, H. G., & Perez, L. M. (1998, Aug.). The many methods of religious coping: Development and initial validation of the RCOPE. Paper presented at the annual meeting of the American Psychological Association, San Francisco.
- Pargament K.I., Koenig H.G., & Perez L.M. (2000). The Many Methods of Religious Coping:Development and Initial Validation of the RCOPE. *Journal Of Clinical Psychology*, Vol. 56(4), 519-543.
- Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., & Perez, L. (1998). Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors. *Journal for the scientific study of religion*, 710-724.
- Pargament, K. I. (1997). *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. New York: Guilford Publication.
- Pargament, K. I., & Raiya, H. A. (2007). A decade of research on the psychology of religion and coping: Things we assumed and lessons we learned. *Psyke &*



- Logos*, 28(2), 25.
- Pargament, K. I. (1999). The psychology of religion and spirituality? Yes and no. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 9(1), 3-16.
- Pargament, K. I., Cole, B., Vandecreek, L., Belavich, T., Brant, C., & Perez, L. (1999). The vigil: Religion and the search for control in the hospital waiting room. *Journal of Health Psychology*, 4(3), 327-341.
- Park, C.L., & Cohen, L.H. (1993). Religious and nonreligious coping with the death of a friend. *Cognitive Therapy and Research*, 17, 561-577.
- Parry, G., & Shapiro, D. A. (1986). Social Support and Life Events in Working Class Women: Stress Buffering or Independent Effects? *Archives of general psychiatry*, 43(4), 315-323.
- Purnell, M. J., Walsh, S. M., & Milone, M. A. (2004). Oncology nursing education: Teaching strategies that work. *Nursing education perspectives*, 25(6), 304-308.
- Scholz, U., Doña, B. G., Sud, S., & Schwarzer, R. (2002). Is general self-efficacy a universal construct? Psychometric findings from 25 countries. *European journal of psychological assessment*, 18(3), 242.
- Schumaker, J.F. (Ed.). (1992). *Religion and mental health*. New York: Oxford University Press.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized self-efficacy scale. *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs*, 1, 35-37.
- Sherer, M., Maddux, J. E., Mercandante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B., & Rogers, R. W. (1982). The self-efficacy scale: Construction and validation. *Psychological reports*, 51(2), 663-671.
- Sherkat, D. E., & Reed, M. D. (1992). The effects of religion and social support on self-esteem and depression among the suddenly bereaved. *Social Indicators*



- Research, 26(3), 259-275.
- Shortz, J. L., & Worthington Jr, E. L. (1994). Young adults' recall of religiosity, attributions, and coping in parental divorce. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 172-179.
- Smith, T. W., Glazer, K., Ruiz, J. M., & Gallo, L. C. (2004). Hostility, anger, aggressiveness, and coronary heart disease: An interpersonal perspective on personality, emotion, and health. *Journal of personality*, 72(6), 1217-1270.
- Tennen, H., Affleck, G., Armeli, S., & Carney, M. A. (2000). A daily process approach to coping: Linking theory, research, and practice. *American Psychologist*, 55(6), 626.
- Thoits, P. A. (1982). Conceptual, methodological, and theoretical problems in studying social support as a buffer against life stress. *Journal of Health and Social behavior*, 23(2), 145-159.
- Tix, A. P., & Frazier, P. A. (1998). The use of religious coping during stressful life events: main effects, moderation, and mediation. *Journal of consulting and clinical psychology*, 66(2), 411.
- Tsang, J.A. & McCullough M.E. (2004). Measuring religious constructs: A hierarchical approach to construct organization and scale Selection. *Positive Psychology Assessment, A Handbook of Models and Measures*, 345-360.
- Uchino, B. N. (2004). *Social support and physical health: Understanding the health consequences of relationships*. New Haven, City: Yale University Press.
- Wahass, S., & Kent, G. (1997). Coping with auditory hallucinations: A cross-cultural comparison between western (British) and non-western (Saudi Arabian) patients. *The Journal of nervous and mental disease*, 185(11), 664-668.



## 附錄一 受試者同意書

### 參與研究同意書 國立臺灣大學心理學研究所

親愛的同學，您好：

首先，感謝您參與本次的研究。本研究名稱為：因應風格、自我效能感與社會支持對於高壓力下之宗教因應的影響。此研究之主要目的在於了解每個人在面對壓力情境時的想法、感受及處理方式。

本研究過程皆以問卷填答的方式進行，所需時間共約 30 分鐘。問卷主要分為兩部份，第一部分，請您依據最近一年來自身的普遍狀況來填答；第二部份，則請您先行回憶一件令自己感到壓力最大的事件（或情境）之後，再針對此事件（或情境）中您的個人經驗進行作答。

請在詳細閱讀每一部份的說明後，完成所有題項，小心不要漏答。由於我們希望了解的是您個人獨特的經驗，因此下列所有題項並無好壞、對錯之分，您只需完全依照自己的真實感受與狀況作答即可。再次感謝您的用心參與！

基於我們對於您個人權益的尊重，本研究對您有以下的承諾：

※您有權隨時停止作答，並且不會因此而受到懲罰。

※您有權要回您的資料，並且撤銷被納入分析。

※您有權在本研究結束後知道研究結果。

※如有任何疑問，您可隨時經由參與者聯中所附之聯絡方式與研究人員進行聯絡。

本研究之結果，僅供學術使用，將不做其他用途；本研究的資料沒有對錯或好壞的判斷，您的所有資料將被匿名保密，請您放心填答，謝謝您的合作！

如您同意參與本研究，請於簽上您的姓名與聯絡方式，謝謝您。  
本人已詳細閱讀本同意書，並同意參與研究。

參與者簽名：\_\_\_\_\_ 聯絡方式：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_年  
\_\_\_\_月\_\_\_\_日

參與者年齡未滿 20 歲者，請家長或監護人簽名。

參與者家長/監護人簽名：\_\_\_\_\_ 聯絡方式：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_年  
\_\_\_\_月\_\_\_\_日



再次感謝您。

實驗/主試者：簡靖維

國立臺灣大學心理學系碩班研究生

聯絡地址：國立台灣大學心理系南館 115 室

聯絡電話/手機：0963-137138

指導老師：吳英璋

國立臺灣大學心理學系教授

聯絡地址：國立台灣大學心理系南館 115 室

聯絡電話/手機：02-23634746

研究者簽名：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日



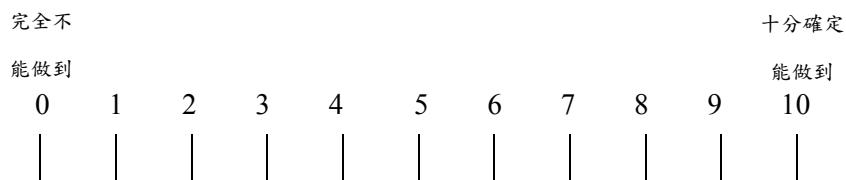
## 附錄二 本研究之正式問卷

### 第一部份、

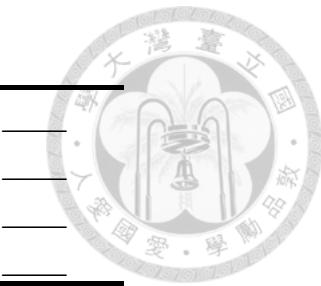
以下，請您依據最近一年來自身的普遍遭遇與個人經驗來進行填答。

- I. 當事情對您來說進展得不順利，或是當您遭遇問題時，您有多少的信心或把握自己能夠分別做到下列各題項所描述的做法？

(針對下列各個描述，請依照下方量尺，於每題後方填上合適的數字 0 - 10)



1.避免陷入憂鬱之中。	<input type="text"/>
2.對自己說正面積極的話語。	<input type="text"/>
3.區分出哪些是可改變的，哪些是不可改變的。	<input type="text"/>
4.得到來自朋友和家人情緒上的支持。	<input type="text"/>
5.替那些最困難的問題找到解決辦法。	<input type="text"/>
6.將一個惱人的問題拆分成幾個較小的部份。	<input type="text"/>
7.當感到有壓力的時候，保留選擇的空間。	<input type="text"/>
8.當遭遇困難時，訂定出行動的計畫並按此執行。	<input type="text"/>
9.發展新的嗜好或娛樂。	<input type="text"/>
10.將心思從不愉快的念頭上移開。	<input type="text"/>
11.在負面的情境中，尋找好的事物。	<input type="text"/>
12.避免感到傷心。	<input type="text"/>
13.在激烈爭論的時候，從他人的觀點來看待事情。	<input type="text"/>
14.如果一開始的作法行不通時，嘗試其他的辦法來面對問題。	<input type="text"/>
15.阻止自己因不愉快念頭而引起煩亂。	<input type="text"/>
16.結交新的朋友。	<input type="text"/>
17.讓朋友在您所需要的事物上協助您。	<input type="text"/>
18.當感到挫折沮喪時，為自己做一些正面積極的事。	<input type="text"/>
19.驅散令人不愉快的想法。	<input type="text"/>
20.一次考慮問題的一部份。	<input type="text"/>
21.想像一個令人愉快的活動或地方。	<input type="text"/>
22.避免自己感到孤單。	<input type="text"/>



23. 祈禱或冥想。  
 24. 從社區組織或資源中得到情緒支持。  
 25. 堅持自己的立場並為自身所要的奮鬥。  
 26. 抵抗在壓力下倉促行事的衝動。

II. 我們有時會用下列的方式互相支持與幫助，依據您過去一年個人普遍的經驗及感受，請問您的親人、朋友（同學）或其他重要他人，曾經給您下列的幫助嗎？（請圈選合適的數字）

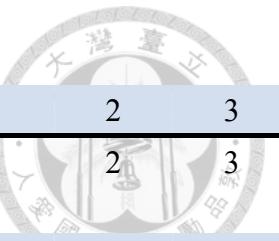
	很少	有時	經常	總是
1. 在您勞累或忙的時候，提供幫助。	0	1	2	3
2. 向您提供解決問題的方法或建議。	0	1	2	3
3. 聽您談一個令您困擾的私人問題。	0	1	2	3
4. 讓您知道有些事情您做得很好。	0	1	2	3
5. 欣賞您的某種能力或個人特色。	0	1	2	3
6. 告訴您在即將面臨的問題中，您應有哪些心理準備	0	1	2	3
7. 說笑或讓您高興起來。	0	1	2	3
8. 在您需要的時候借錢或東西給您。	0	1	2	3
9. 對您的健康表示關切。	0	1	2	3
10. 提供以前處理或解決問題的經驗給您參考。	0	1	2	3
11. 陪您出去散心（如：去喝茶或看電影），以分散您的注意力。	0	1	2	3
12. 贊同您的計畫或想法。	0	1	2	3
13. 在您生病或心情不好以後，繼續關心您的情況。	0	1	2	3
14. 在您困難的時候陪伴在身邊。	0	1	2	3
15. 示範或指導您去完成一件事。	0	1	2	3



III. 下列題目的描述是關於人如何應付生活中負面事件的方式。顯然，每個人理解、處理問題的方式不盡相同，但我們想了解的是您個人過去一年是如何面對這些問題。請試著回想，當面對這些負向事件時您所使用過的因應方式，並圈選使用這些方式的程度或頻率。再次提醒，請「不要」以此方法是否有效來回答，只要考慮您過去一年是否曾經有使用過該方法。

(註：若該題目不適合描述您的個人經驗，請圈選”0”)

	完全 沒有	稍微	高	極高
1. 試著不靠 上帝/神明/祖先/至高者 的幫助，靠自己來處理遇到的狀況。	0	1	2	3
2. 覺得連 上帝/神明/祖先/至高者 都是有限的。	0	1	2	3
3. 沒有做太多嘗試，僅期待 上帝/神明/祖先/至高者 會掌管。	0	1	2	3
4. 將我的狀況視為 上帝/神明/祖先/至高者 計劃的一部份。	0	1	2	3
5. 認定 上帝/神明/祖先/至高者 就是因我的罪（過）在處罰我。	0	1	2	3
6. 去祈禱（或念佛），使我不會把心思放在問題上。	0	1	2	3
7. 專注在 上帝/神明/祖先/至高者 身上好讓我忘掉問題。	0	1	2	3
8. 相信（魔）鬼要為我的處境負責。	0	1	2	3
9. 覺得自己不夠虔誠而被 上帝/神明/祖先/至高者 懲罰。	0	1	2	3
10. 在我做完一切所能做的之後，把局面交給 上帝/神明/祖先/至高者。	0	1	2	3
11. 沒有試著做很多，只假設 上帝/神明/祖先/至高者 會處理。	0	1	2	3
12. 覺得這個處境是（魔）鬼造成的。	0	1	2	3
13. 跟 上帝/神明/祖先/至高者 交換條件，讓祂願意使情況好轉。	0	1	2	3
14. 懷疑 上帝/神明/祖先/至高者 是否因為我的罪（過）而使這事情發生在我身上。	0	1	2	3
15. 明白有些事連 上帝/神明/祖先/至高者 都改變不了。	0	1	2	3
16. 懇求 上帝/神明/祖先/至高者 使事情的結果好轉。	0	1	2	3
17. 不靠 上帝/神明/祖先/至高者 的支持，只靠我自己的力量。	0	1	2	3
18. 試著先盡我所能，再讓 上帝/神明/祖先/至高者 完成剩下的部份。	0	1	2	3
19. 自己沒有做很多，僅期待 上帝/神明/祖先/至高者 來解決我的問題。	0	1	2	3
20. 思考靈（性）的事，好讓我停止去想自己的問題。	0	1	2	3
21. 與 上帝/神明/祖先/至高者 討價還價，來使情況變好。	0	1	2	3
22. 試著不倚靠 上帝/神明/祖先/至高者 來理解情境。	0	1	2	3
23. 認為是（魔）鬼使這事發生的。	0	1	2	3
24. 試著在事件中學習 上帝/神明/祖先/至高者 紿我的功課。	0	1	2	3



25. 認為有些事超出 上帝/神明/祖先/至高者 的控制。	0	1	2	3
26. 控制我所能掌控的部份，再把剩下的交給 上帝/神明/祖先/至高者。	0	1	2	3
27. 試著去瞭解 上帝/神明/祖先/至高者 在此情境下會如何加添 我力量。	0	1	2	3
28. 提供家人或朋友靈性上的支持。	0	1	2	3
29. 因為 上帝/神明/祖先/至高者 不在自己身旁而感到生氣。	0	1	2	3
30. 遠離錯誤的宗教教導。	0	1	2	3
31. 固守自己宗教的教導和實踐。	0	1	2	3
32. 請神職人員在祈福（或禱告）中記得我。	0	1	2	3
33. 思考我的生命是如何作為廣大靈性力量的一部份。	0	1	2	3
34. 為我的罪（過）求赦免。	0	1	2	3
35. 懷疑神職人員是否真的會陪在我身邊。	0	1	2	3
36. 試著提供他人靈性的力量。	0	1	2	3
37. 懷疑我的宗教團體是否拋棄我。	0	1	2	3
38. 質疑 上帝/神明/祖先/至高者 對我的愛。	0	1	2	3
39. 尋求 上帝/神明/祖先/至高者 的赦免。	0	1	2	3
40. 試著提供他人靈性上的安慰。	0	1	2	3
41. 求神 上帝/神明/祖先/至高者 幫我找到生命的新目標。	0	1	2	3
42. 試著去經驗更強烈的靈性感受。	0	1	2	3
43. 忽略和我信仰不一致的建議。	0	1	2	3
44. 懷疑 上帝/神明/祖先/至高者 是否在乎我。	0	1	2	3
45. 嘗試和「更高的力量」建立關係。	0	1	2	3
46. 求 上帝/神明/祖先/至高者 幫助我減少罪孽。	0	1	2	3
47. 從神職人員身上尋找靈性支持。	0	1	2	3
48. 指望神（或老天爺）給予一個新的生活方向。	0	1	2	3
49. 對神職人員感到不滿。	0	1	2	3
50. 從 上帝/神明/祖先/至高者 那裡尋找新的生命目標。	0	1	2	3
51. 從我所處的宗教團體中尋找支持。	0	1	2	3



## 第二部份、

每個人的生命歷程中，一定都會遭遇到程度不同的各樣壓力事件或壓力情境。請先試著回想在過去的一年裡，讓您感到壓力最大的事件（情境）。  
請依據您的這一個真實經歷，回答下列所有問題。

I. 此一壓力事件（情境）為何？請簡單描述：

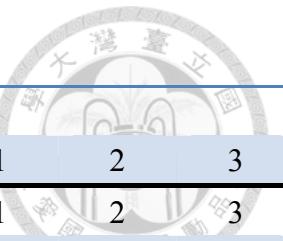
II. 此一壓力事件（情境）讓您感受到壓力的程度：



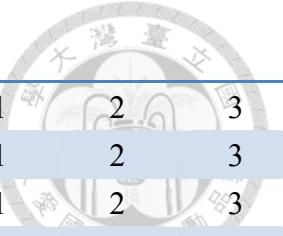
III. 下列題目的描述是關於人如何應付生活中負面事件的方式。每個人理解、處理問題的方式不盡相同，但我們想了解的是您個人是如何面對這個問題。  
請試著回想，當面對剛才您所描述的這一個壓力事件（情境）時，您所使用過的因應方式，並圈選使用這些方式的程度或頻率。再次提醒，請「不要」以此方法是否有效來回答，只要考慮您是否曾經有過使用該方法。

(註：若該題目不適合描述您的個人經驗，請圈選“0”)

	完全 沒有	稍微	高	極高
1. 試著不靠 上帝/神明/祖先/至高者 的幫助，靠自己來處理遇到的狀況。	0	1	2	3
2. 覺得連 上帝/神明/祖先/至高者 都是有限的。	0	1	2	3
3. 沒有做太多嘗試，僅期待 上帝/神明/祖先/至高者 會掌管。	0	1	2	3
4. 將我的狀況視為 上帝/神明/祖先/至高者 計劃的一部份。	0	1	2	3
5. 認定 上帝/神明/祖先/至高者 就是因我的罪（過）在處罰我。	0	1	2	3
6. 去祈禱（或念佛），使我不會把心思放在問題上。	0	1	2	3
7. 專注在 上帝/神明/祖先/至高者 身上好讓我忘掉問題。	0	1	2	3
8. 相信（魔）鬼要為我的處境負責。	0	1	2	3
9. 覺得自己不夠虔誠而被 上帝/神明/祖先/至高者 懲罰。	0	1	2	3
10. 在我做完一切所能做的之後，把局面交給 上帝/神明/祖先/至高者。	0	1	2	3
11. 沒有試著做很多，只假設 上帝/神明/祖先/至高者 會處理。	0	1	2	3
12. 覺得這個處境是（魔）鬼造成的。	0	1	2	3
13. 跟 上帝/神明/祖先/至高者 交換條件，讓祂願意使情況好轉。	0	1	2	3
14. 懷疑 上帝/神明/祖先/至高者 是否因為我的罪（過）而使這事	0	1	2	3



情發生在我身上。				
15. 明白有些事連 上帝/神明/祖先/至高者 都改變不了。	0	1	2	3
16. 懇求 上帝/神明/祖先/至高者 使事情的結果好轉。	0	1	2	3
17. 不靠 上帝/神明/祖先/至高者 的支持，只靠我自己的力量。	0	1	2	3
18. 試著先盡我所能，再讓 上帝/神明/祖先/至高者 完成剩下的部份。	0	1	2	3
19. 自己沒有做很多，僅期待 上帝/神明/祖先/至高者 來解決我的問題。	0	1	2	3
20. 思考靈（性）的事，好讓我停止去想自己的問題。	0	1	2	3
21. 與 上帝/神明/祖先/至高者 討價還價，來使情況變好。	0	1	2	3
22. 試著不倚靠 上帝/神明/祖先/至高者 來理解情境。	0	1	2	3
23. 認為是（魔）鬼使這事發生的。	0	1	2	3
24. 試著在事件中學習 上帝/神明/祖先/至高者 紿我的功課。	0	1	2	3
25. 認為有些事超出 上帝/神明/祖先/至高者 的控制。	0	1	2	3
26. 控制我所能掌控的部份，再把剩下的交給 上帝/神明/祖先/至高者。	0	1	2	3
27. 試著去瞭解 上帝/神明/祖先/至高者 在此情境下會如何加添我力量。	0	1	2	3
28. 提供家人或朋友靈性上的支持。	0	1	2	3
29. 因為 上帝/神明/祖先/至高者 不在自己身旁而感到生氣。	0	1	2	3
30. 遠離錯誤的宗教教導。	0	1	2	3
31. 固守自己宗教的教導和實踐。	0	1	2	3
32. 請神職人員在祈福（或禱告）中記得我。	0	1	2	3
33. 思考我的生命是如何作為廣大靈性力量的一部份。	0	1	2	3
34. 為我的罪（過）求赦免。	0	1	2	3
35. 懷疑神職人員是否真的會陪在我身邊。	0	1	2	3
36. 試著提供他人靈性的力量。	0	1	2	3
37. 懷疑我的宗教團體是否拋棄我。	0	1	2	3
38. 質疑 上帝/神明/祖先/至高者 對我的愛。	0	1	2	3
39. 尋求 上帝/神明/祖先/至高者 的赦免。	0	1	2	3
40. 試著提供他人靈性上的安慰。	0	1	2	3
41. 求神 上帝/神明/祖先/至高者 幫我找到生命的新目標。	0	1	2	3
42. 試著去經驗更強烈的靈性感受。	0	1	2	3
43. 忽略和我信仰不一致的建議。	0	1	2	3
44. 懷疑 上帝/神明/祖先/至高者 是否在乎我。	0	1	2	3
45. 嘗試和「更高的力量」建立關係。	0	1	2	3
46. 求 上帝/神明/祖先/至高者 幫助我減少罪孽。	0	1	2	3
47. 從神職人員身上尋找靈性支持。	0	1	2	3



48. 指望神（或者老天爺）給予一個新的生活方向。	0	1	2	3
49. 對神職人員感到不滿。	0	1	2	3
50. 從上帝/神明/祖先/至高者那裡尋找新的生命目標。	0	1	2	3
51. 從我所處的宗教團體中尋找支持。	0	1	2	3

### 第三部份、

個人基本資料填寫。

【註】：部份題項請您依照近一年的狀況作答。

I. 系級：\_\_\_\_\_

II. 性別：1. 男 2. 女

III. 年齡：\_\_\_\_\_

IV. 宗教信仰：

1. 無 2. 相信有神但沒有特定宗教 3. 佛教 4. 道教 5.   
基督教 6. 天主教 7. 回教 8. 一貫道 9. 民間信仰 10.   
其他\_\_\_\_\_

V. 宗教信仰對您來說：

1. 一點也不重要 2. 有點重要 3. 很重要 4. 非常重要

VI. 依據您個人主觀的感受，整體來說，您認為對於自己的信仰有多堅定（虔誠）？

1. 一點也不堅定（虔誠） 2. 稍微堅定（虔誠） 3. 普通堅定（虔誠）  
4. 非常堅定（虔誠）

VII. 宗教信仰團體的參與：

1. 無（從未參與） 2. 幾乎沒有 3. 偶爾參與 4. 不固定參與  
5. 固定參與，每月\_\_\_\_\_次

VIII. 宗教信仰團體（成員）對您來說：

1. 一點也不重要 2. 有點重要 3. 很重要 4. 非常重要

★填寫完畢後，請您再次檢查各題項是否全數填答  
～非常感謝您的協助～