

# 易經學習者靈性健康之研究

張華珊、李維靈

E-mail: 9900554@mail.dyu.edu.tw

## 摘要

本研究旨探討易經學習者之宗教性、休閒動機、休閒靈性功能與靈性健康之關係。本研究以唯心宗易經大學在雲嘉南地區道場的學員為研究對象。共計發放320份問卷，實際回收272份，回收有效問卷250份，有效問卷率92%。研究方式採用問卷調查法，透過描述性統計、差異分析、相關分析與結構方程式。研究結果摘要如下：(1)經學習者以50歲以上居多、教育程度高中職佔多數、八成以上學習者都曾經歷過重大事故、將近七成的學習者期望從學習易經中獲得生活實質層面的改善(如：居住平安、事業順利、身體健康、家庭和樂)、九成以上學習者相信易經賦予的意義；(2)不同背景特性之易經學習者在宗教性、休閒動機、休閒靈性功能與靈性健康有部分顯著差異；(3)易經學習者的宗教性與休閒動機、休閒靈性功能、靈性健康有顯著正相關；(4)易經學習者的休閒動機會直接影響休閒靈性功能與靈性健康。

關鍵詞：宗教性；休閒動機；休閒靈性功能；靈性健康

## 目錄

內容目錄	中文摘要	iii	英文摘要	iii
	iv 誌謝辭		v 內容目錄	
	vi 表目錄		viii 圖目錄	
x	第一章 緒論	1	第一節 研究背景與動機	1
1	第二節 研究問題	5	第三節 研究範圍與限制	5
6	第四節 名詞解釋	7	第二章 文獻探討	7
9	第一節 靈性健康	9	第二節 休閒靈性功能	9
20	第三節 休閒動機	29	第四節 宗教性	29
34	第五節 研究變項之間的相關性	41	第三章 研究方法	41
46	第一節 研究架構與研究假設	46	第二節 研究工具	46
47	第三節 問卷修正	55	第四節 問卷的抽樣與發放	55
57	第四章 研究結果	59	第一節 量表因素與信度分析	59
59	第二節 背景特性分析	70	第二節 研究變項描述性統計	70
76	第三節 不同背景特性的差異分析	81	第三節 各變項之間的相關性	81
105	第四節 各變項影響靈性健康之結構模式	113	第四節 綜合討論與建議	113
120	第一節 綜合討論	120	第一節 建議	120
131	第二節 建議	131	參考文獻	131
135	附錄A 正式問卷	146	附錄B 專家效度審查名單	146
153	附錄C-1 第一階段因素分析結果 - 宗教性	154	附錄C-2 第一階段因素分析結果 - 休閒動機	154
156	附錄C-3 第一階段因素分析結果 - 休閒靈性功能	158	附錄D 靈性健康模式原始英文版	158
159				159

## 參考文獻

一、中文部分 法新社(2007)，世衛組織報告:全球每三十秒就有一人自殺[線上資料]，來源: <http://tw.news.yahoo.com/article/url/d/a/070910/19/kas1.html> [2007, September 11]。法新社(2008)，為經濟衰退苦惱嗎 窮國不丹教你快樂之道[線上資料]，來源: <http://tw.news.yahoo.com/article/url/d/a/081110/19/1971e.html> [2008, November 10]。商業周刊(2007)，不丹最快樂的窮國，第1000期[線上資料]，來源: <http://www.businessweekly.com.tw/webarticle.php?id=24120> [2007, January 22]。Alfons, D. (2003)，生與死的教育(王珍妮譯)，張淑美總校閱，台北市:心理出版社，(原文於1986年出版)。Argyle, M. & Beit-Hallahmi, B. (1996)，宗教社會心理學(李季華、陸洛譯)，台北:巨流出版社，(原文於1975年出版)。Bammel, G., & Burrus-Bammel, L. L. (2001)，休閒人類行為(涂淑芳譯)，台北:桂冠圖書，(原文於1992年出版)。Godbey, G. (2005)，探索生命中的休閒(葉怡矜、吳崇旗、王偉琴、顏伽如、林禹良譯)，台北:品度出版社(原文於1999年出版)。James, W. (2001)，宗教經驗之種種(蔡怡佳、劉宏信譯)，台北:立緒文化，(原文於1902年出版)。Josef, P. (2003)，閒暇:文化的基礎(劉森堯譯)，台北:立緒文化，(原文於1952年出版)。Kelly, J. (2001)，休閒導論(王昭正譯)，台北市:品度出版社，(原文於1990年出版)

。 Maslow, A. H. (1991), 動機與人格(結構群編譯), 台北:結構群出版社, (原文於1970年出版)。 Miller, J. P. (2007), 生命教育 - 推動學校的靈性課程(張淑美主譯), 台北市:學富出版社, (原文於1999年出版)。 李安德(1992), 超個人心理學, 台北:桂冠圖書。 李亦園(1978), 信仰與文化, 台北:巨流出版社。 宋文理, 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。 李昱平(2006), 高雄縣高級中等學校學生靈性健康與生命態度之相關研究, 國立高雄師範大學教育學系未出版之碩士論文。 李佳純, 于博芮, 黃秀梨(2006), 靈性安適照護, 安寧療護雜誌, 11(1), 59-74。 李朱勝(2009, September 26), 休閒動機、休閒靈性功能與靈性健康之相關研究 以命理學習者為例, 發表於第11屆休閒、遊憩、觀光學術研討會暨國際論壇, 南投:國立暨南國際大學。 杜明勳(2003), 談靈性, 護理雜誌, 50(1), 81-85。 林文欽(2005), 《易經》陰陽思想與人生, 歷史月刊, 213, 106-111。 林俊彥, 郭宗賢, 林建廷, 郭彥谷(2006), 從工作壓力探討台灣企業從業人員參加禪修之學習動機及相關因素之研究-以某禪修團體「上班除禪修班」為例, 交大商管學報, 11(1), 83-100。 林彥伶(2007), 不同人口變項大學生之靈性安適、社會興趣及幸福感的差異比較, 國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系未出版之碩士論文。 林睿昶, 鄭詩慧(2008), 掌中戲後援會成員參與動機、滿意度與忠誠度關聯性之研究, 中華管理評論國際學報, 11(1), 1-22。 邱皓政(2004), 結構方程模式:LISREL的理論、技術與應用, 台北:雙葉書廊。 張春興(1994), 現代心理學, 台北:東華書局。 張淑美, 陳慧姿(2007), 高雄地區高中教師靈性健康及其相關因素之研究, 生死學研究, 7, 89-138。 張美玲(2007), 高雄市國中教師工作壓力與靈性健康之相關研究, 國立高雄師範大學教育學系未出版之碩士論文。 曹勝雄(2001), 觀光行銷學, 台北:揚智文化。 許倍豪(2007), 台中市瑜珈消費者參與動機、考量因素及消費行為之研究, 國立中正大學運動與休閒教育所未出版之碩士論文。 陳慧姿(2007), 高中教師靈性健康與幸福感之相關研究 以高雄地區為例, 國立高雄師範大學教育學系未出版之碩士論文。 陳美淑(2007), 大專院校學生靈性、工作價值觀與生涯抉擇之調查研究:以基督教團契學生為例, 暨南國際大學輔導與諮商研究所未出版之碩士論文。 陳秋月(2009), 國小教師之世界觀、目的性、個人宗教性與生命意義的相關性研究, 東海大學宗教研究所未出版之碩士論文。 葉重新(1999), 心理學, 台北:心理出版社, 33。 葉智魁(1994), 「逍遙」與「scholē」:莊子與Aristotle之休閒觀, 戶外遊憩研究, 7(3), 79-89。 葉智魁(2003), 西方古典休閒哲學之探析:Josef Pieper的休閒觀, 戶外遊憩研究, 16(1), 63-82。 葉智魁(2004), Aristotle的休閒觀之探析 間論善、幸福、與休閒的關係, 戶外遊憩研究, 17(1), 51-75。 黃俊傑(1999), 試論儒學的宗教性內涵, 台大歷史學報, 23, 395-410。 黃政堯(2005), 高雄市銀髮族太極拳運動參與者參與動機之研究, 國立中山大學企業管理學系研究所碩士論文。 黃淑貞(2005), 中學生靈性健康與生活壓力相關之研究—以台中地區三所女中為例, 私立輔仁大學教育領導與發展研究所未出版之碩士論文。 黃惠貞, 姜逸群(2005), 大專院校學生靈性健康、知覺壓力與憂鬱之相關研究, 衛生教育學報, 23, 121-143。 黃雅慧(2006), 基督徒老人的宗教性與寬恕之探索研究, 東海大學宗教研究所未出版之碩士論文。 曾煥棠, 劉秀美(2007), 靈性照護融入生死學課程對國立台北護理學院學生靈性自我覺察能力之成效, 醫護科技學刊, 9(1), 1-12。 傅齡德(2008), 大學生個人宗教性對助人行為與真實的快樂之研究, 東海大學宗教研究所未出版之碩士論文。 楊克平(2006), 自「臨終病患對療護的期望」論關懷倫理, 哲學與文化, 33(4), 17-32。 鄭順璵(2001), 台北市大學生休閒生活之研究, 國立臺灣體育學院體育研究所已出版之碩士論文。 潘裕豐(1994), 靈性與創造, 創造與思考教育, 6, 5-9。 劉修祥(1998), 觀光導論, 台北:揚智文化。 劉淑娟(1999), 老年人的靈性護理, 護理雜誌, 46(4), 51-56。 劉淑娟(2001), 台灣老年婦女的生活經驗與靈性健康, 護理雜誌, 48(5), 11-15。 鄭彩鳳, 黃柏勳(2003), 學習型組織的靈性內涵初探及其對學校經營的啟示, 台北市立師範學院初等教育學刊, 15, 27-46。 謝佩如(2005), 已婚職業婦女的生活壓力、休閒因應與健康之研究, 國立台北護理學院旅遊健康研究所未出版之碩士論文。 簡慧玲(2005), 宗教性之階層分析研究:以一貫道講師為例之初探研究, 東海大學宗教研究所未出版之碩士論文。 蕭雅竹(2004), 護生靈性健康與實習壓力、憂鬱傾向及自覺健康狀態之相關性研究, 國立臺灣師範大學衛生教育研究所未出版之博士論文。 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, 實證護理, 3(4), 271-279。 二、英文部分 Allport, G. W., & Ross, J. M. (1967). Personal religious oritation and prejudice. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5(4), 432-443. Batson, C. D., & Lynn, R. P. (1983). Religious orientation and com-plexity of thought about existential concern, *Journal for the Scientific Study of Religion*, 22, 38-50. Beard, J. G., & Ragheb, M. G. (1983). Measureing leisure motivation. *Journal of Leisure Research*, 15(3), 219-228. Caldwell, L. L., & Smith, E. A. (1988). Leisure: An overlooked com-ponent of health promotion. *Canadian journal of Public Health. Revue canadienne de sante publique*, 79(2), 44-48. Chandler, C. K., Holden, J. M., & Kolander, C. A. (1992). Coun-seling for spiritual wellness: theory and practice. *Journal of Counseling & Development*, 71, 168-175. Crandall, R. (1980). Motivations for leisure. *Journal of Leisure Re-search*, 12(1), 45-53. Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety: The ex-perience of play in work and games*. San Francisco: Jossey-Bass. Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow: The psychology of en-gagement with everyday life*. New York: Harper Collins. Deci, E., & Ryan, R. (1987). The support of autonomy and the control of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 1024-1037. Ellison, C. W. (1983). Spiritual well-being: Conceptualization and measurement. *Journal of Psychology & Theology*, 11(4), 330-340. Ewles, L., & Simnett, I. (2003). *Promoting health: A practical guide* (5rd ed.). London: Bailliere Tindall. Fisher, J. W., Francis, L. J., & Johnson, P. (2000). Assessing spiritu-alhealth via four domains of spiritual wellbeing: The SH4DI. *Pastoral Psychology*, 49(2), 133-145. Fredrickson, L. M., & Anderson, D. H. (1999). A qualitative explora-tion of the wilderness experience as a source of spiritual inspi-ration. *Journal of Environmental Psychology*, 19, 21-39. Genia, V. (1996). I, E, Quest, and fundamentalism as predictors of psychological and spiritual well-being. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 35, 56-64. Hackney, C. H., & Sanders, G. S. (2003). Religiosity and mental health: A meta-analysis of recent studies. *Journal for the Scien-tific Study of Religion*, 42(1), 43-55. Hawks, S. (1994). *Spiritual health: Definition and theory*. *Wellness Perspectives*, 10, 3-13. Heintzman, P. (1999). *Leisure and spiritual well-being: A scientific exploration*. Unpublished doctoral dissertation, Unicersity of Waterloo, Ontario, Canada. Heintzman, P. (2002). A conceptual model of leisure and spiritual well-being. *Journal of Park and Recreation Administration*, 20(4), 147-169. Heintzman, P., & Mannell, R. C. (2003). Spiritual functions of leisure and spiritual well-being: Coping with time pressure. *Leisure Sciences*, 25, 207-230. Hodges, J. (2003). *Women ' s lived experiences of an ongoing, regular Iyengar yoga practice*.

[Online]. Available: <http://www.hicsocial.org:16080/Social2003Proceedings/> [2003, June 12-15] Iso-Ahola (1989). Motivation for leisure. In E. L. Jackson & T. L. Burton (Eds.), *Understanding leisure and recreation : Mapping the past, charting the future* (pp. 247-279). State College, PA : Venture publishing.

Kelly, J. R. (1996). *Leisure, Recreation, and play*, Leisure (3rd ed). Boston : Allyn En Bacon.

King, M. B., & Hunt, R. A. (1975). Measuring the religious variable: National replication. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 14, 13-22.

Marche, A. (2006). Religion, health, and the care of seniors. *Counseling Psychotherapy, and Health*, 2(1), 50-61.

Maslow, A. H. (1969). Theory Z. *Journal of Transpersonal Psychology*, 1(2), 31-47.

McDonald, B. L., & Schreyer, R. (1991). Spiritual benefits of leisure participation and leisure settings. In B. L. Driver, P. J. Brown & G. L. Peterson (Eds.), *Benefits of leisure* (pp. 179-194). State College, PA: Venture Publishing.

Musgrave, C. F., & McFarlane, E. A. (2004). Israeli Oncology nurses' religiosity, spiritual well-being, and attitudes toward spiritual care: A path analysis. *Oncology Nursing*, 31(2), 321-327.

Neitz, M., & Spickard, J. (1990). Steps toward a sociology of religious experience: The theories of Mihaly Csikszentmihalyi and Alfred Schutz. *Sociological Analysis*, 51(1), 25-33.

Pardini, D. A., Plante, T. G., Sherman, A., & Stump, J. E. (2000). Religious faith and spirituality in substance abuse recovery determining the mental health benefits. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 19, 347-354.

Purdy, M., & Dupey, P. (2005). Holistic flow model of spiritual well-being. *Counseling and Values*, 49(2), 95-106.

Ragheb, M. G. (1989). Step-wise regression analysis of leisure domains and the reported contribution of leisure activities to individuals' well-being: An exploratory study. *Society and Leisure*, 12(2), 399 – 412.

Schulz, J. (2001). *The window through which we view the world: The association of religion and the meaning of leisure*. Unpublished doctoral dissertation, University of Griffith., Australia.

Zueffle, D. M. (1999). Research update: The spirituality of recreation. *Parks and Recreation*, 34(9), 30 – 31.