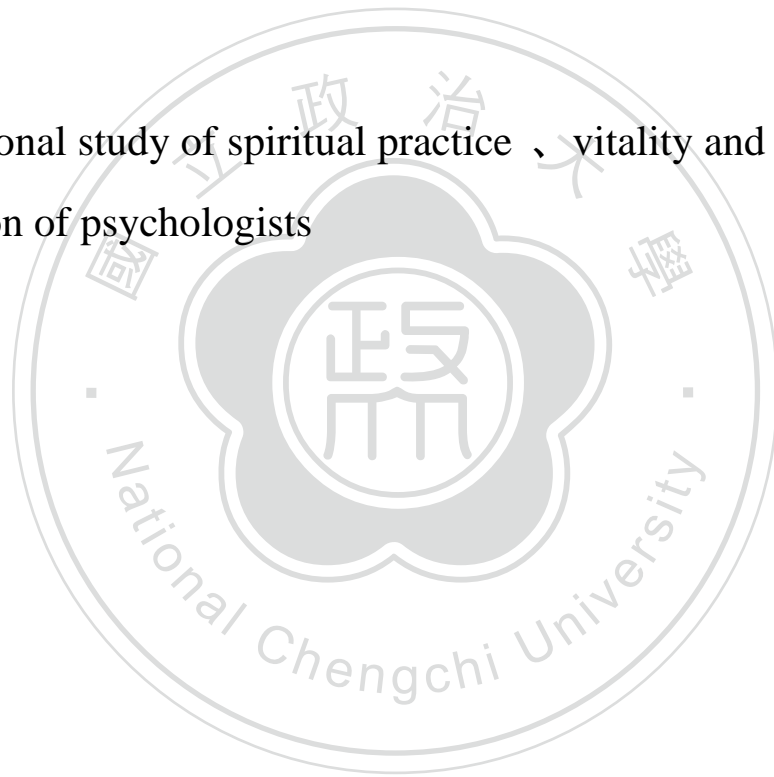


國立政治大學輔導與諮商碩士學位學程
碩士學位論文

心理師之靈性行爲、活力感與生活滿意度的關係

The relational study of spiritual practice、vitality and life satisfaction of psychologists



指導教授： 修慧蘭 博士

研究生： 丁雅真 撰

中華民國 112 年 06 月

謝辭

終於寫完論文了。首先我要感謝指導教授修慧蘭老師，如果沒有修老師可能就沒有這篇論文了，修老師的謙卑、慈悲、真誠、開放、精進、耐心與包容，不僅讓我在論文方面獲益頗多，在生命的歷程有幸遇到修老師，也是一份驚喜和大禮。

感謝很多人的幫助才可以完成論文，口委傅如馨老師和林丞增老師、填問卷的研究參與者們、還有遇到的衆多善知識，包括海量的文獻著作、在探索相關實務領域時去的道場、課程、活動、遇到的修行之人。當然還有在輔諮碩學習生活中給予非常非常多關心支持、世界上最棒的助教—明愷姐，衆多友人同學的溫暖相助（Sharon、阿Mei、薛巧、靜儒、轉發問卷的同學和學弟妹們）感恩。特別鳴謝一路出手無數次的兩位大神，一位是學霸王怡婷，已經從輔諮碩畢業了，還要來指導落後的同學我。還有大佬李櫻蕾，感恩有你，一路聽我哀嚎，當我煩躁想放棄的時候你不僅精神上鼓勵陪伴我，時不時還提供美編和電腦技術支持，你的大名出現在碩士論文中是我感謝你的方式，哈哈。我其實很不好意思麻煩別人，非常感謝你們主動的幫助和關心。

寫論文的這兩年，對我來說，是探索很多有趣陌生事物的歷程、也是發現且試圖提升自我的歷程。坦率地說，除了寫作本身（這兩年寫論文的痛苦過程就是來糾正我從國小到碩二都不寫亂寫作業和報告的壞習性），其實我還是蠻享受因為論文展開的探索之路。所以，最後感謝自己，我雖然經常躺平耍廢，立志要當 Master of doing nothing，還是有做到一直帶著好奇與善意，勇敢探索世界。

摘要

本研究主旨在瞭解各發展階段臺灣心理師之靈性行爲、活力感與生活滿意度現狀，並且探討心理師靈性行爲、活力感與生活滿意度之間的關係，並驗證活力感在靈性行爲與生活滿意度之間所扮演的中介角色。研究參與對象為 144 位心理師，其中包含實習心理師。採用靈性行爲頻率量表、主觀活力感量表與生活滿意度量表為研究工具，透過網路問卷的方式進行施測，再根據所得資料以 SPSS 進行描述性統計、單因數變異數分析、皮爾森積差以及階層回歸等統計方式進行處理與分析。研究分析結果如下：

- 一、臺灣心理師族群中存在非常多元的靈性信仰與靈性行爲。
- 二、心理師靈性行爲頻率、活力感與生活滿意度兩兩之間存在顯著的正相關。活力感與生活滿意度高度相關、靈性行爲與活力感和生活滿意度相關度較低。
- 三、不同發展階段的心理師在靈性行爲頻率、活力感與生活滿意度上存在顯著差異。隨著工作年限的增長，資深階段即工作年限 15 年以上心理師的活力感與生活滿意度比實習與新手階段高。
- 四、活力感在心理師群體中，可完全中介靈性行爲頻率與生活滿意度之間的關係。

關鍵字：心理師、靈性行爲、活力感、生活滿意度、發展階段、

Abstract

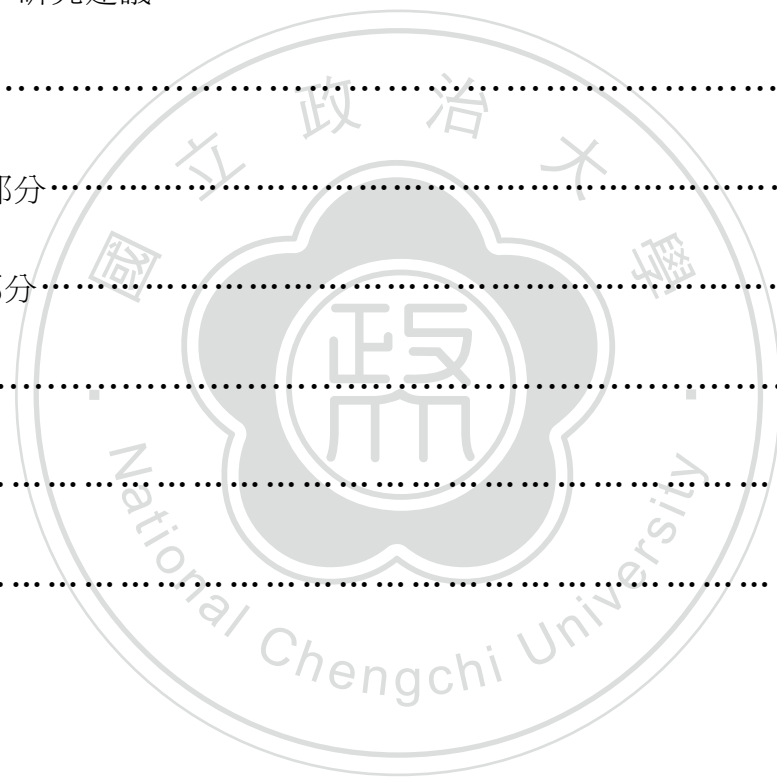
The purpose of this study was to investigate the current status of spiritual practice, vitality and life satisfaction of psychologists among various professional developmental stages in Taiwan, and to explore the relationship between spiritual practices, vitality, and life satisfaction. A total of 144 psychologists participated in the study. The Spiritual Practice Frequency Scale, Subjective Vitality Scale, and Life Satisfaction Scale were used as research measurements. Data were collected through online surveys, and descriptive statistics, one-way ANOVA, Pearson's correlation, and hierarchical regression analysis were conducted using SPSS. The results of this study showed that psychologists exhibit a diverse range of spiritual beliefs and behaviors ; There were significant positive correlations between spiritual practice , vitality and life satisfaction.; Vitality was highly correlated with life satisfaction, while the correlations between spiritual practice and vitality and between life satisfaction were relatively low; psychologists at different development stages showed significant differences in spiritual practice frequency, vitality and life satisfaction. As the years of experience increased,psychologists in the senior stage, with more than 15 years of experience, reported higher levels of spiritual practice frequency 、 vitality and life satisfactions compared to other stages ; Vitality fully mediated the relationship between spiritual practice frequency and life satisfaction.

Keywords: Psychologist、 Spiritual practice、 Vitality、 Life satisfaction、 Professional Developmental Stages

目次

第一章 緒論	1
第一節 研究背景與研究動機	1
第二節 研究目的與問題	8
第三節 名詞釋義	9
第二章 文獻探討	11
第一節 靈性行爲	11
第二節 活力感	20
第三節 生活滿意度	27
第四節 靈性行爲、活力感與生活滿意度之關係及相關研究	33
第五節 心理師發展階段	37
第三章 研究方法	42
第一節 研究架構及假設	42
第二節 研究對象	44
第三節 研究工具	47
第四節 研究程序	51
第五節 資料處理與分析	53
第四章 研究結果	54
第一節 心理師靈性行爲、活力感及生活滿意度之現況分析	54

第二節背景變項下心理師在靈性行爲、活力感及生活滿意度之差異分析	57
第三節 靈性行爲、活力感及生活滿意度之相關分析	66
第四節 靈性行爲、活力感及生活滿意度之階層回歸分析	67
第五章 討論與建議	70
第一節 綜合討論	70
第二節 研究建議	82
參考文獻	92
中文部分	92
英文部分	96
附錄	107
附錄一	107
附錄二	115



表次

表 3-2-1 研究對象背景變項	46
表 3-4-1 「靈性行爲量表」各題與總分之相關及信度分析摘要表	48
表 3-4-2 「活力感量表」各題與總分之相關及信度分析摘要表	49
表 3-4-3 「生活滿意度量表」各題與總分之相關及信度分析摘要表	50
表 4-1-1 靈性行爲描述性統計表	55
表 4-1-2 活力感與生活滿意度描述性統計表	56
表 4-2-1 性別於各變項之獨立樣本 t 檢定	58
表 4-2-2 工作場域於各變項之單因子變異數分析	59
表 4-2-3 工作角色於各變項之單因子變異數分析	61
表 4-2-4 信仰類型於各變項之單因子變異數分析	63
表 4-2-5 發展階段於各變項之單因子變異數分析	65
表 4-3-1 靈性行爲、活力感及滿意度之相關分析	66
表 4-4-1 活力感對靈性行爲與滿意度中介效果分析表	69

圖次

圖 1 研究結構圖.....	4 2
圖2 中介路線圖	6 7



第一章緒論

本章將分三節分別說明本研究背景與動機、研究目的與問題、名詞釋義。

第一節 研究背景與研究動機

隨著現代社會發展，民眾對心理健康等議題日益重視，促使心理專業蓬勃發展。如今已有眾多心理師在社會各領域提供專業服務，截至 111 年 5 月 23 日，臺灣臨床心理師及諮商心理師執業人數分別為 1,854 人與 3,381 人（臺灣衛福部，2022）。心理師所服務對象數量眾多，而且範圍橫跨各年齡層與各類團體。

上世紀 70 年代開始，心理助人服務工作之工作內容與工作性質對心理師自身損害，包括替代性創傷（vicarious trauma）、專業耗竭（burnout）與慈悲衰退（compassion-fatigue）等相關議題之研究不斷增加。由於工作內容與性質之特殊性，心理師常需面對被服務對象之痛苦，並與其創傷、困境進行連結，此過程可能對心理師身心健康造成損害。另外，大量文獻已證實心理師在工作過程中可能遭遇到各種壓力與困境，容易出現專業耗竭等情況，影響自身生活和狀態。例如，Linley 與 Joseph（2007）的研究發現長時間的心理治療工作可能導致心理師自身有較多的負向心理改變的證據。在替代性創傷領域，陳佳涵（2016）提出諮商心理師在工作過程中時常會暴露在替代性創傷的風險中。胡峯鳳(2007)統整資料指出，替代性創傷普遍發生於助人工作者場域中，直接接觸並服務創傷當事人，皆為替代性創傷的高危險群。何明珠（2020）的研究結果發現臺灣諮商心理師的專業耗竭多落在中等程度。前述相關研究結果表明心理師發生因職業產生傷害之狀況已非罕見。

心理師以自身為工具從事專業的助人服務工作，自身狀況將對工作過程具有直接影響。黃婷蔚與陳慈樸（2014）指出心理師的心理健康是當事人福祉之保障，當心理師自身處於耗竭狀態而沒有及時覺察與處理，將會影響工作效能，從而損害當事人福祉。臺灣諮商心理學會諮商心理專業倫理守則（2021）第十五條也明確規定：【會員應對自身之身心狀況保持覺察，若因身心狀況欠佳，難以確保專業服務品質時，應暫停服務並進行適當之轉介或處理，避免對當事人造成負面影響或傷害】。國外研究也證實心理師自身生活品質會影響當事人的福祉，即透過影響心理師與當事人建立工作聯盟，從而影響治療工作效果（Orlinsky & Rønnestad, 2005）。由此可見，心理師自身之身心健康與生活品質不僅是助人工作者自己的福祉，同時也關乎廣大被服務對象的福祉。

雖然近年來心理師自身狀態之重要性得到越來越多關注，但由於不僅需要面對環境、行業、機構等外部資源之諸多限制，同時又受限於時間、精力等內部資源，因此在實務現場與實際生活中，心理師常面臨幫助他人與自我照顧之兩難處境（Skhvolt & Trotter-Mathison, 2016）。同時，在研究者本人學習和實務工作歷程中，也曾親眼目睹心理師因工作產生自身損耗過多、健康困擾、生活品質下降之現象。因此，研究者產生了探究心理師如何在有限的條件下照顧自身福祉的興趣。

研究者整理相關文獻發現，相關研究過去大多關注症狀、負向影響等，在心理師福祉相關研究也多為壓力、職業倦怠、慈悲衰竭、替代性創傷等議題。但近年來隨著正向心理學的發展，資源取向、非病理化趨勢逐漸增長，一些研究者開始使用資源取向研究相關福祉。其中，Skovholt 與 Trotter-Mathison

(2016) 提出優勢資源取向 (strength based approach) 有益於自我照顧和預防職業損害，McCleary 與 Figley (2017) 也總結出優勢資源取向對創傷和修復更有效果和裨益。另，研究者本人相較於聚焦負向因素，更傾向於透過正向發展眼光與資源角度來探究心理助人工作者之相關議題。綜上所述，本研究擬致力於以正向發展角度探究心理師如何得以維持自身的身心健康與擁有較好生活品質之資源。

生活滿意度是個體對自身人生滿意程度之自我評估，也是對自己整體生活之主觀評估，是主觀幸福感主要指標之一，也反映個體身心健康與生活品質 (Linley et al., 2009; Pavot & Diener, 1993; Moons et al., 2006)。

生活滿意度不僅能反映出個體身心健康與生活品質，而且與工作表現與職業耗竭也相關。組織心理學 (organizational psychology) 研究發現生活滿意度與一般工作人員職業耗竭、離職傾向均呈現負相關 (Haar & Roche, 2010; Rode, Rehg, Near, & Underhill, 2007)。Jones(2006)則指出生活滿意度相較於工作滿意度對工作表現之影響可能更大。另外，有研究證明使用滿意度同時也反映出教育助人工作者的職業耗竭，陳玉華 (2003) 研究指出，國中教師職業耗竭與生活滿意度呈負相關，據此本研究推論生活滿意度可能也可反映出心理師的職業耗竭程度。因此，透過探究心理助人工作者之生活滿意度或可反映出心理助人工作者之整體狀態，進而側面反映其身心健康與生活品質，進一步若能探索提升心理師生活滿意度之影響因素將具重要意義。

然而，過去研究大多專注於心理師耗竭等相關議題，目前關於探究心理師如何獲得滿足感之研究極其缺乏 (Martin-Cuellar, Lardier 與 Atencio, 2021)。研

究者在閱讀相關研究中發現「活力感」(vitality)這一概念,認為應是值得探討的議題。Skovholt 與其團隊研究心理師相關議題超過 30 年,在其著作和數篇研究中均強調活力感對心理師之重要性,提出心理健康工作者需要具備活力感從而能夠在治療過程中做到專注、保持當下,活力感可促進助人工作者的可持續發展 (Skovholt & Trotter-Mathison, 2016)。

Martin-Cuellar 等人 (2019) 則認為從優勢取向 (Strength based approach) 出發,活力感可以是一種有助於心理師繼續為困難的案例提供關注和同理心的能力的機轉。由此可見,「活力感」相反於「耗竭」、「衰退」,且與本研究之資源取向視角契合。

此外,研究者本人生活與實務歷程之體驗也加深了探究心理助人工作者活力感之興趣。研究者曾遇到在生理指標健康的情況下,一些年輕心理助人工作者(包括本人)相較於年長者活力感更低,也曾親眼目睹了數位心理工作者是在經歷了短短兩三年的助人工作后,出現活力感斷崖式下降之變化。雖然國外一些研究都提出保持活力感對助人工作者之重要性,但發現迄今國內鮮有直接研究助人工作者活力感之研究。有研究發現包括心理師在內的助人工作者族群之中,21-30 歲、工作年資五年之內的工作者的職業倦怠程度相較年長、資深者更高(葉馥瑄, 2021), 由此或許可推不同發展階段的心理師活力感存在差異,新手心理師活力感較低。因此,更加深了研究者探究心理師活力感的興趣。本研究將以活力感作為一切入點,探究其與心理師生活滿意度關係。

另一方面,在大量搜尋心理師相關文獻的過程中,研究者發現國內外很多研究提到靈性對心理師的正向影響,且閱讀過去研究可發現靈性資源之豐富,包含

信仰、向內的探索、正念、大自然、藝術類等等。Koenig (2018)總結大量研究發現宗教相關的靈性不僅有益大眾的心理健康，也對心理健康領域的專業工作人員有所裨益。另外，多項研究均發現靈性可作為心理師的支持機轉，有助於對心理師預防和改善替代性創傷，因此建議心理師可透過滋養自身靈性更好地自我照顧，維持自身身心健康預防職業損害（De Zoysa et al., 2014; Skovholt & Trotter-Mathison, 2016; Trippany et al., 2004）。

除此之外，研究者本人在寫論文的過程中，開始學習接觸靈性這一概念，親身去體驗了十天的內觀後，原本持續數年的低迷疲憊倦怠的狀態發生改變，也感到自身變得比禪修之前更感到寧靜平和。首次禪修內觀體驗結束後，即使研究者本人自認不是佛教徒（未皈依，不相信有神佛的存在、對佛學中的如轉世等的諸多觀念存疑），透過參加佛學課、偶爾參與某佛教道場的活動、斷斷續續打坐禪修，經過不到一年的時間，確實感到自身活力感的顯著提升、對生活也感到更滿意。因此更加深了本人探究靈性與個體活力感與生活滿意度之間的關係的興趣。

國內直接探討靈性和心理師整體生活滿意度與活力感的相關文獻相對較少，有一些小樣本佛教/基督教心理師之自我敘說研究，提出某一種宗教信仰或靈性行為對助人工作者具有正向影響。其中，研究指出佛教經驗、基督信仰、投身於自然的體驗以及禪修正念均對心理師具有正向支持（謝筱梅，2010；胡丹毓，2012；吳秋慧，2017；陳佩鈺，2010）。另外，一些研究也證實了靈性對直接面對生死議題的醫護人員之正向影響，李佩怡等人（2010）還發展出醫療團隊專業人員之受苦、耗竭、轉化與更新之靈性成長教育--建構臨床護理人員

轉化「慈悲疲倦」與「替代性創傷」之靈性教育訓練模式。可見靈性對包括心理師在內的助人者的重要性，因此本研究意圖探究心理師之靈性資源，以及靈性是否對其活力感和生活滿意度有影響。

由於行爲較可被測量和量化，過去靈性與健康相關文獻中大多爲探究靈性行爲的研究。Koenig (2015) 在其後攝分析宗教/靈性與心理、社會、行爲和身體健康關的研究中總結在進行研究時靈性的測量經常以評估參與程度

(involvement) 的形式進行，大量的研究結果發現各種不同的靈性行爲與健康正相關、其中宗教信仰常以測量靈性行爲（如禱告、參與宗教活動等）呈現。靈性行爲不僅較可被測量，行爲也是信念、價值觀的體現，靈性行爲與靈性信念密不可分互相形塑，靈性信念形成靈性行爲的發生，行爲又促使個體可以體驗到信念 (Marchinkowski, 2022)。如前文提到目前臺灣有一些小樣本量的研究結果發現包括正念、內觀、禪修、藝術表達等靈性行爲對心理師之裨益。而且，臺灣社會爲多元信仰社會，除了大量的傳統宗教場所和行爲，同時也存在著各類新時代靈性行爲和活動 (陳家倫, 2015)。臺灣心理師族群中可能也分佈著各種不同信仰，本研究意圖探尋可裨益持各種信仰和無信仰的心理師之靈性資源，因此選擇聚焦于靈性行爲這一類型的靈性資源，探究靈性行爲是否有益于心理師活力感與整體生活滿意度。

另，結合文獻整理及實務體驗發現,不同專業發展階段的心理師在一些變項上常具有差異，Ronnestand 與 Skovholt (2013) 的研究發現對資深心理師來說，心理治療工作的經驗對自身個人也非常有價值，長期心理工作中發展出的自身成長也會滋養心理師自身身心。過去臺灣本土研究也發現了一些不同發展

階段（服務年資）心理師的差異，如朱雲（2020）研究發現臺灣助人工作者（諮商心理師、臨床心理師及社會工作師）的工作壓力在工作年資上有顯著差異；李訓維（2009）發現不同服務年資在工作滿意度有高低差異；陳喻雅與張高賓（2012）的研究發現臺灣工作年資 11 年以上相較年資 11 年以下的諮商心理師專業耗竭程度較低。更加深了本研究探究不同發展階段心理師是否在活力感與生活滿意度上有所差異，探究臺灣心理師是否也可以從長期的心理工作中收穫裨益自身。

本研究將以 Ronnestand 與 Skovholt (2013)的心理師發展階段理論為框架，探究國內心理師在不同發展階段的靈性、活力與生活滿意度是否有差異。該理論認為心理師有 5 個發展階段，心理師如若成功渡過困難和壓力重重的前幾個階段，在第四個階段（The experienced professional phase），會發展出個人風格和體系、並且能夠因為對現實有實際的期待，產生較高的滿意度；第五階段（The senior professional phase）的助人工作者大多超過 25+年工作經驗，此階段的主要任務為整合（integrity），主要情緒為接納，平靜，安全，謙遜與自信。因此本研究意圖探究國內助人工作者在不同專業發展階段的靈性、活力與生活滿意度是否有差異。本研究所指心理師特指心理師，在臺灣則包括臨床心理師、諮商心理師與全職實習心理師。

綜上所述,本研究以心理師專業發展階段理論為框架，從優勢資源角度瞭解不同發展階段心理師之靈性行爲、活力感與生活滿意度，並探究此三者之間的關聯性，及活力感在心理師靈性行爲與生活滿意度關係間之作用為何。

第二節 研究目的與問題

壹、研究目的

- 一、瞭解探究心理師靈性行爲、活力感與生活滿意度之現狀。
- 二、分析探討不同發展階段心理師之靈性行爲、活力感與生活滿意度的差異情形。
- 三、探討心理師靈性行爲、活力感與生活滿意度三者之兩兩相關。
- 四、探究活力感在心理師靈性行爲與生活滿意度關係之中介作用。

貳、研究問題

- 一、心理師靈性行爲、活力感與生活滿意度之現狀為何？
- 二、不同發展階段的心理師靈性行爲、活力感及生活滿意度是否存在顯著差異？
- 三、心理師靈性行爲、活力感與生活滿意度間是否具顯著相關？
- 四、活力感對心理師靈性行爲與生活滿意度關係是否存在中介作用？

第三節 名詞釋義

壹、心理師

本研究研究對象之心理師包括臨床心理師、諮商心理師與全職實習心理師。心理師指接受過心理專業領域訓練並在工作中以專業關係及專業過程提供心理服務的專業工作者，工作範圍包括學校、醫療機構與社福機構等，工作角色包括在相關機構提供專兼職心理專業服務的臨床心理師、諮商心理師與全職實習心理師。

貳、靈性行爲

靈性是人生來具有的能力與傾向，可以涉及宗教也可以不涉及宗教，靈性會推動人追求智慧、愛、意義、和平、希望、超越、連結、慈悲、幸福和完整性。靈性可以從包括認知、直覺、情感、行爲、文化和社會性等各層面被感知和經驗到。根據此靈性定義，靈性行爲（spiritual practice）指的是個體有意地進行的任何與靈性相關活動。個體的靈性行爲與靈性信念互相形塑，本研究從資源取向出發，意圖探究靈性資源是否有益于心理師的活力感與生活滿意度，因此將透過測量心理師的靈性行爲頻率瞭解心理師靈性資源的使用情況，並採用 Johnstone 等人（2009）因素分析后修訂的靈性行爲分量表為本研究測量工具。

參、活力感

「活力感」既是一種狀態，指個體感覺自己擁有可以運用的身心能量(the energy available to the self)時產生的感到生機和能量感的正向意識體驗（a

positive feeling of aliveness and energy) ，「活力感」也是一種特質，如果個體長時間內大部分時間都是感到有活力的狀態，也可視為個體的特質之一。即一個個體感覺自己擁有多少能量可以去使用是這個個體的活力感，個體的活力感越高，感覺自身擁有的能量越高行動力越高。本研究將以由 Ryan 和 Frederick (1997) 研製的主觀活力感量表(Subjective Vitality Scale)為基礎,翻譯編制為適合本研究的測量工具,原量表有 7 個題目,總分越高表示活力感越高。

肆、生活滿意度

「生活滿意度」為個體對自己人生整體滿意程度的自我評估，反映出個體主觀幸福感和對自身生活品質的主觀評估。本研究將以 Riverside Life Satisfaction Scale(RLSS) 量表作為主要測量工具之依據,該量表是以一總分代表整體的生活滿意度,分數越高,表示受測者生活滿意度越高。

第二章 文獻探討

本章將分五節分別說明靈性行爲、活力感、生活滿意度、三者之關係與心理師發展階段之相關文獻。

第一節 靈性行爲

壹、靈性相關概念與意涵

靈性(spirituality)這個詞的起源于拉丁文“spiritus”,意思是生命的氣息 (breath of life) (Elkins et al, 1988)。近年來各科學尤其是健康相關科學領域對靈性的興趣顯著增長,包括心理學、醫學、護理、社會工作、諮詢、社會學等等學科 (MacDonald et al, 2015)。

靈性的定義相當複雜,其複雜度來自于靈性可以從各種層面被感知和經驗到有關,包括認知、直覺、情感、行爲、文化和社會性 (Groen, 2001)。過去的文獻中學者們根據其研究目的從不同的理論架構去定義靈性。例如, Grof (1988) 認為靈性是一種與生俱來的人類健康和幸福的發展傾向,涉及個體人格的轉變、超越與整合。Hay 與 Socha (2005) 認為靈性是一種具有進化和社會文化意義的自然的人類現象。

除了傳統的宗教信仰,現代社會普羅大眾常見到的還有新時代 (new age) 靈性,例如冥想、正念、瑜伽等。新時代靈性通常是指個人或群體採取一些方式,可以與宗教信仰有關或無關,接受神奇的超自然的信仰和經歷,強調個人的全人發展,可被視為促進個人發展的技術 (Farias 與 Lalljee, 2008)。Flore 與 Kirbis (2009)指出現代人的靈性追求包含以下特質: 1.對靈性有渴望與追求、

肯定靈性的正向功能; 2.不一定等同於宗教或想要與宗教有關連; 3.偏向個人性的、內在的心靈活動; 4.想要得到個人的心情平靜安寧穩定，從中獲取生活的力量; 5.少數人因著靈性追求的經驗，而發展成個人的生活方式; 6.多樣性的靈性觀與靈性行為操練，例如：心理學領域不同心理治療工作者的靈性觀、各種新興宗教、正念(mindfulness)、靜坐、冥想、觀自然...等。

雖然靈性定義各異且內涵複雜，一些學者總結出在不同的定義下有其相同的多樣化(Kamler 與 Thomson, 2006)。靈性具有多面向性：有客觀的認識(理性與認知的)、有主觀的體驗(情感與體驗的)、有意像的(有感官的圖像或意象)、有行動性的(儀式性的行為)；有個人性的也有群體性的；有靜態面的也有動態面的；是向內的心靈活動，也有向外的行動(進入大自然、進入人群)；有心靈靜默的也有以語言文字或音樂歌唱舞蹈或各種藝術的表達。

在國內學者進行的靈性相關研究中，蕭雅竹（2002）整合了不同領域學者對靈性的定義，提出靈性是一種生活方式，可視為個體最核心部分，是一種自我與自我（intrapersonal）、與他人及環境（interpersonal and environmental）、與宇宙或超越性力量（transpersonal）之間的關係。並且總結出靈性的八個特徵：1.具個別性、個人主觀並與個人經驗有關；2.人人皆具靈性，皆有靈性需求；3.是一種與自我的關係，可視為生命的主宰、內在的驅力、資源與整合的力量、自我觀照與反省；4.與他人的關係或互動；5.與神或超越性力量之關係；6.是一種心理的正向狀態；7.是生活倫理、價值觀、信念；8.是一種生命的積極意義。

美國諮商學會（ACA）靈性、倫理與宗教價值觀諮商分會（ASERVIC, Association for Spiritual, Ethical and Religious Values in Counseling)對靈性的定義: 靈性是人生來具有的能力與傾向，可以涉及宗教也可以不涉及宗教，宗教可能是人們表達或體驗靈性的一種方式，但它與靈性本身並不相同。靈性會推動人追求智慧、愛、意義、和平、希望、超越、連結、慈悲、幸福和完整性。靈性包括個體的創造性、成長和價值觀系統的發展。靈性的現象包括經驗、信仰和實踐。靈性是從多種角度來探討的，包括心理靈性的、宗教的和超個人的。雖然靈性通常是通過文化來表達的，但它既先于文化又超越文化。

貳、靈性與心理學

除了前文提到的 ASERVIC，美國心理學會(APA)也於 1976 將原有相關組織更名正式成立宗教與靈性心理學協會（Society for the Psychology of Religion and Spirituality），該協會致力於透過科學的心理學研究和臨床應用去理解人類生活中的宗教和靈性的影響。這兩個心理學學術團體都不宣揚某一特定宗教或靈性信仰，而是致力於透過研究靈性心理學、靈性諮商的理論與應用，透過各類活動喚起社會大眾對心理學相關領域的靈性和宗教的認識、從而提升社會大眾的福祉。由此可看出,有關靈性的議題已不再只針對特定宗教的探討,且認為在靈性與宗教信念中有許多心理學向度,不論是在心理學理論且對人類的生活均有其重要性，值得重視。

現代身心健康科學領域中與靈性相關之研究大量湧現，Puchalski (2001)總結在身心健康科學領域中靈性作用之研究大部分可分為死亡（mortality）、因

應 (coping) 和康復 (recovery) 三類，過去的研究結果發現靈性在這三個方面皆有可能有正向的作用。

心理學理論與心理治療中早已有關於引入靈性層面的討論和應用。早期弗洛伊德的理論大都源自於病理層面，但從阿德勒開始就不再將人只視為病人，而是以整體方式來看待一個人。人本主義的羅傑斯正式捨去「患者」一詞，改用「案主」，後來更進一步改稱為「個人」，把人帶到存在的層面，人不再只是為了病理層面而來，而是為了追求充分自我實現潛能的存在層面。卡爾·榮格建立了深層心理學與宗教心理學的理論，藉以說明人類的精神結構先天具有宗教功能和靈性需求，人必須與生命的神性本源重建連結，才能療癒精神官能症並獲得健康的個人成長。維克多·弗蘭克的意義治療學指出身心靈健全的關鍵在於尋獲生命意義，而終極意義的實現能幫助人們超克痛苦和死亡。這三位心理學者都肯認人具有內在的靈性（或神性）力量作為療癒及個人轉化的終極源泉（陳玉璽，2008）。1960年代在美國發展出來的超個人心理學融合了各文化傳統，特別是東方靈修的文化 and 概念，強調靈性或超越性為人的最高需求（劉秋固，1998）。Corsini 與 Wedding (2000) 進一步提出心理治療中健康與發展有三個主要層面：病理層面(pathological)、存在層面(existential)及超個人(transpersonal) 層面。

現如今越來越多心理專業人士致力於將靈性融入心理服務中，很多心理師也將自己稱為靈性取向心理諮商師 (McWhorter, 2020)，認為探討靈性是在探討個體的內在生命，內在生命意謂著非物質的存在層面，包括個人的知覺、想法、經驗、渴望幸福與圓滿、尋求意義與價值、追求超越與永恆等主觀直覺

的內涵。詩歌、禱告、冥想、舞蹈、音樂等也是表達人類靈性層面的形式。靈性諮商的目標是努力為案主朝向更圓滿、更充實、更豐富、更有意義與更有價值的人生。Hall 等人 (2014)認為靈性和諮商之間有有意義且相關的聯繫，探索靈性對諮商受訓者的發展有益，對有信仰的人來說，討論和面對自己的靈性，有助于成長和反思。

叁、靈性行爲之意涵

靈性行爲 (spiritual practice) 指的是個體爲了與神聖或超越性的力量連結有意地進行的任何活動(Wuthnow,2007)。Marchinkowski (2022) 提出靈性透過靈性行爲得到表達和促進 (spiritual vision is expressed and facilitated in patterns of behaviour)，并且靈性行爲與靈性信念密不可分互相形塑，靈性信念形成靈性行爲的發生，行爲又促使個體可以體驗到信念 (experience beliefs)。

如前文所述，臺灣社會具有非常多元靈性信仰和靈性行爲。僅宗教信仰就超過百種且多有重疊，根據臺灣官方發布的臺灣信仰人口 (內政部民政司，2016)、及〈國際宗教自由報告：2016年臺灣部分〉(美國國務院，2016) 資料顯示，在 2,340 萬臺灣人口中，佛教徒約佔了 35%，道教徒約佔了 33%，該報告裡將臺灣民間信仰納入道教體系，佛、道兩宗教的信教人數有相當大的重疊性；除了佛、道教之外，在臺灣較爲普遍的宗教還有一貫道、其他十數種中國傳統宗教、西方傳入的基督宗教、伊斯蘭教及新興宗教等(陳秉華等，2018)。宗教信仰之外，也有各種新時代靈性，有反宗教的自我靈性，也有融合不同宗教信仰和自我靈性信仰，相應地臺灣社會中存在豐富多樣的靈性活動與練習行爲 (陳家倫，2015)。

綜合前文所論，過去研究對於靈性定義未達共識，因此研究者也多從不同角度對靈性之意涵進行解讀。根據本研究的研究目的，參考 ASERVIC 之靈性定義，本研究靈性定義為人生來具有的動態的多面向的能力與傾向，可以涉及宗教也可以不涉及宗教。考慮臺灣之多元信仰背景，本研究探究的靈性意圖涵蓋不同宗教類型及非宗教的靈性行爲，從資源取向入手，探究靈性資源是否可以裨益心理師自身福祉，且考量研究實際操作，因此本研究選擇聚焦靈性行爲，透過測量心理師的靈性行爲頻率探究其靈性資源使用之狀況。Koenig

(2015) 認為實務現場應該由當事人來定義靈性對他們來說意味著什麼，因此本研究不設限測量某些特定的靈性行爲，而是由填答者在相關題目填答頻率後，邀請研究對象填答其從事的具體靈性行爲，以補充了解心理師們從事的具體靈性行爲有哪些。本研究意圖透過比較心理師不同靈性行爲頻率與活力感和生活滿意度的關係，探究實際進行靈性行爲的頻率是否與心理師的活力感和生活滿意度相關，心理師是否可能透過關照自身靈性進行靈性活動從而維持/提升活力感和生活滿意度。

肆、靈性之測量工具

由於靈性定義之複雜性，各研究者也為其發展多種測量工具。研究者通過整理大量文獻，發現靈性測量工具可大致分為以下四種類型，並舉例簡要說明。

一、靈性健康、靈性安適類型量表

不少學者的研究採用靈性健康/靈性安適來形容靈性的狀態（張淑美與陳慧姿，2008）。

(一)、靈性安適量表 (SWBS, The Spiritual Well-Being Scale)

Ellison (1983) 編制的該量表為六點式李克特表，1-6 分別代表非常不同意到非常同意，有 20 個題項，包括存在性安適 (Existential Well-Being) 和宗教安適 (Religious WellBeing) 兩個分量表。

(二)、靈性健康與生活導向量表 (SHALOM, Spiritual Health and Life-Orientation Measure)

Fisher (2010) 編制的量表透過測量個體與自己、他人、環境/神的關係評估個體的靈性。

(三)、靈性健康量表 (蕭雅竹與黃松元, 2005)

本土化的靈性健康量表, 含與人締結、活出意義、超越逆境、活出意義、宗教寄托及明己心性 5 個次量表, 共 47 題。

二、測量靈性經驗類的量表

有學者強調靈性的體驗性 (experiential)，認為應測量可見的神經心理的、認知的、性格學的表達 (expression) 的靈性經驗信效度更高。例如 The Spirituality Orientation Inventory (SOI; Elkins et al., 1988)、Spiritual Experience Index-Revised (Genia, 1997)、Daily Spiritual Experience Scale (DSES; Underwood, 2002)。

三、測量靈性價值觀

The Multidimensional Existential meaning scale (MEMS), 由 George 與 Park (2017) 編制的測量生命意義的觀點的工具。MEMS 基於存在主義

心理學的理论框架，該量表為七點式李克特表，1-7 分別代表非常不同意到非常同意，有 15 個題項，分別測量理解（comprehension）、目標（purpose）與重要性（mattering）三個面向。

四、測量多面向靈性

將靈性視為一個獨立的整體的概念，並且通常分成數個性質不同的面向去測量。例如：

（一）、Spiritual Assessment Scale (Howden,1992),4 因素量表，28 題，包含生命的目的與意義、內在資源、締結、超越。

（二）、Brief Multidimensional Measure of Religiousness/Spirituality (BMMRS)

該測量工具最初為Fetzer Institute(1999)編制，包括十二個面向，共38道題，主要用於靈性與健康相關的研究中。Johnstone等人（2009）對該量表進行分析整合，提出將原有分量表分成3個因素更適當，分別為靈性體驗、靈性行為與所屬團體支持。其中靈性體驗又包含五個部分(題數6、2、2、3、7)，日常體驗、意義、價值觀/信念、寬恕與靈性因應，信效度分別為Chronbach's alpha =0.91、0.75、0.72、0.81、0.85。靈性行為測量與靈性有關的個人與組織行為習慣，個人行為的Chronbach's alpha 是 0.69，組織行為為Chronbach's alpha 為0.88。團體支持分量表測量個體感受到的來自所屬團體的支持，Chronbach's alpha為0.73。

Johnstone 等人（2012）使用該測量工具研究五種不同信仰人群之靈性、靈性行為、人格與健康的關係，提出該量表適用於測量各種不同文化信仰下的靈

性行為頻率，包括宗教與非宗教靈性活動、例如冥想、阅读相關文本、參加宗教服務、舞蹈、歌曲、儀式等等。由於本研究愈了解心理師們進行具體的靈性行為狀況，因此本研究選擇參考該量表靈性行為分量表作為本研究靈性行為測量工具，有關靈性行為分量表的內容,將於第三章詳細說明。



第二節 活力感

壹、活力感之概念與意涵

牛津英語詞典中的活力感 (vitality) 定義為:生物擁有或表現出的生命力、力量。活力論學 (vitalism) 將活力定義為為一種控制和指導生物體的發展和活動的力量 (大英百科全書, 1998)。希臘哲學將活力稱為熱情 (enthusiasm) (Smith & Lloyd, 2006)。在一些東方傳統中,將活力廣泛概念化為人體的基本能量和力量 (Ryan & Frederick, 1997)。而佛洛伊德 (Freud, 1923) 則將能量視為驅動個人生活的自我可用的有限資源,這種資源可能會因衝突、壓抑和控制而耗盡。隨著正向心理學的興起,活力的研究重點從能量的“損耗”轉移到能量的維持與提升(maintain and enhance)。

近三十年來,活力相關心理學領域之研究呈現增長趨勢,在發展心理學、組織心理學、環境心理學及身心科學領等域皆有。在心理學相關領域中,學者們對活力感的定義主要有兩種類型,一是將活力視為一種性格特質,另外一種將活力定義為一種狀態 (state)。其中 Ryan & Frederick (1997)的研究中關於活力感的定義和測量是目前被引用最多的,其定義活力是個體能夠運用的自身之身心能量(the energy available to the self),即一個個體擁有多少的能量可以去使用。當個體越有活力感時,就有越多的能量,而能量能夠激發個體去達成某些特定的行為。Ryan 與 Deci (2008)認為活力已成為當前心理學研究領域的一個重要主題。

過去的研究強調活力感與能量、快樂等概念的不同。活力感與能量的概念不同之處在於活力強調正向感覺。有能量不等同於有活力。例如,憤怒、狂躁

(mania)是一種具有能量的狀態，但與活力感呈負相關或者無相關。並且，有活力的個體能體驗到內在的生機，而狂熱的個體，其精神狀態似乎更具生機，但實質上源於外在環境的特定威脅，其行為實際上是被動的(driven)、被迫的 (Bostic 等人, 2000)。活力感與快樂等概念不同在於活力感是一種啟動 (activated)的狀態，有別於那些未啟動(non-activated)的積極狀態，如幸福(happiness)、滿意 (satisfaction)和滿足(contentment)等。活力感可以激發人去完成某些事情，快樂卻不一定有相同的結果。而且活力感反映的是一種好好活著的過程 (a process of living well) ,但快樂可能常常是一種享樂 (hedonic) 後的結果(Nix et al., 1999)。

宋洪波，符明秋與楊帥（2015）綜合過去的文獻，提出活力首先是源自個體自身的一種已啟動的能量和生機狀態，能量是活力的根本，是活力作為行為動力以及產生積極情緒的來源。這種能夠讓人產生活力的能量，是一種能夠釋放出來的能量，以用於調控有目的的行動(Ryan & Deci, 2008)。同時，活力也是一種主觀意識體驗，一種個體感覺到自己是有生機的和機警 (alert) 的意識體驗。

綜觀中文相關文獻，部分研究者使用[活力感]，部分使用[活力]，均翻譯自英文 [Vitality]這一概念（任俊，黃璐與張振新，2012；唐本鈺，張承芬，2005；宋洪波，符明秋與楊帥，2015；張惟程，2020）。本研究使用[活力感]此名詞，活力感既是一種狀態，如果個體長時間內大部分時間都是有活力的狀態，也可視為個體的特質之一。因此，本研究中活力感定義為指個體感覺自己能夠運用的自身的身心能量，可以是一種狀態也可以是一種特質，即一個個體

感覺自己擁有多少的能量可以去使用是這個個體的活力感，活力感越高表示個體感覺自己是有活力的程度越高。

貳、活力感與自我決定理論

Ryan 與 Deci (2008)的自我決定論 (Self-determination theory) 在活力感研究中經常被提及。自我決定理論是關於動機與人格的理論，強調個體發展性內在資源對個體的影響的重要性，經常被用來探究與人類正向歷程相關的因素與情景。應用自我決定理論可以研究的主題包括動機、行為調控、自我法陣、心理需求、活力等等 (Ryan & Deci,2000)。

該理論認為活力感代表了自我能量的可用性，滿足基本心理需求(自主感、勝任感、聯結感)的活動會增加活力感，維持或加強能量，而阻礙這些需求的活動會減少活力，導致能量的損耗。即活力感的存在受到三個基本心理需求的滿足程度的影響：自主感 (autonomy)、勝任感 (competence) 和聯結感 (relatedness)需求。

首先，自主感是指個體感到自己有能力在行動中自主選擇、控制和決定。當個體感到自己的行為是自主的，而不是被外在壓力或強制所主導時，他們會感到更有活力。其次，勝任感是指個體對自己在特定活動或情境中能夠成功執行任務的信心和信念。當個體感到自己具有必要的技能、知識和能力，並且相信自己能夠應對挑戰，他們會感到更有活力。最後，聯結感需求是指個體與他人之間的連結和社會支援的需求。當個體感到自己被接納、支持和尊重時，他們會感到更有活力。

自我決定理論中將動機分為控制動機（controlled motivation）與自主動機（autonomous motivation）。控制動機指的是外部的獎勵與懲罰，包括獲得他人的讚美和避免他人的貶低等。相應的，自主動機指的是行為本身的價值與個體自身自我認同一致產生的動機，包括個體能從行為本身獲得快樂等正向體驗的動機。如果個體活動出自於控制動機的程度越高，個體容易感到認知、情感與行為的壓力，其感到的自主性越低。相反的，自主動機的程度越高，個體的自主性越高。相關研究結果發現涉及控制的行為會大量減少能量（Ryan & Deci, 2008），壓抑情緒與想法也會降低能量，即當人們感到行動的外在壓力時，活力會減弱。相反的，當人們致力於某個行為目標時，如果能感受到更多的自主性以及自我驅動(self-driven)，活力會得到增強。

除此之外，個體是關注內部還是外部目標的生活方式的差異也會影響活力。內部目標如追求個人發展、歸屬感等，外部目標，如財富、名聲和對他人的吸引力等。專注於內部目標的個體可能更有活力，因為它們促進了基本需求的滿足，而那些專注於外部目標的人對自身活力並沒有發現正向關聯。即更重視外在目標的人會比那些更注重內在的、滿足自我內在需求的目標的人更缺乏活力。

Ryan 與 Deci (2004)發現活力感具有周末效應，即個體在周末的活力感相較工作日較高，認為這種現象出現的原因是個體在不用工作的周末可以體驗到更高的自由與連結（connectedness）。除此之外，在針對多個不同行業的工作人員的調查發現新手相較資深人士勝任感與活力感相對較低，Ryan 與 Deci (2004)認為由於勝任感低而導致活力感低。

總結來說，在自我決定理論中，活力感是一種對個人發展非常重要的內在資源，而且活力感這一內在資源受三種心理基本需求是否得到滿足的影響，即個體若有具有足夠的自主感、勝任感和聯結感，其活力感越高。反之亦然，沒有產生或削弱了自主感、勝任感和聯結感，其活力感可能會隨之減低。

叁、影響活力感的因素

除了上文所述自我決定理論提出的自主感、勝任感和聯結感這些因素，過去的研究也發現影響活力感的因素有價值感、身體鍛煉、物理環境、人際關係等等。Frederick 與 Ryan (1995) 發現身體鍛煉能夠明顯提高人的幸福感和活力感。環境心理學領域關注物理環境對活力的影響，辦公室的合理佈局、室內植物的擺放、向陽的座位等都能促進辦公室員工活力的增強，並幫助他們從壓力和心理疲勞中恢復過來(De Kort et al., 2006; Veitch, 2011)。人際關係也會影響活力感，良好的關係能夠使人獲得社會支持並有安全感，是增強活力感的關鍵(Carmeli et al., 2009)。

肆、活力感測量工具

活力感的測量通常採用自評量表，經查閱文獻後發現，經常使用的是 Ryan&Frederick (1997)編制的主觀活力感量表 (Subjective Vitality Scale)。因此本研究亦依據此量表結合過往中文文獻對其的修改分析，發展出本研究適用的活力感量表。

主觀活力感量表(Subjective Vitality Scale)由 Ryan 和 Frederick (1997) 研製，有 7 個題目組成。其內部一致性信度 α 係數為 0.89。該量表為 7 點 Likert 式自評量表，1 代表完全不同意，7 代表完全同意。主觀活力感量表為直接研究

活力狀態的工具，現在越來越受到國內外研究者的關注，在積極心理學的研究中也得到越來越多的應用。華人社會近年來也開始關注並應用該量表，而且做了修訂，皆刪除了負向問題。例如唐本鈺與張承芬(2005) 在以中國大陸大學生為樣本的研究中對量表進行檢驗，結果發現刪除負向題目“我常常覺得無精打采”，可以提高量表的內部信度。臺灣的張惟程(2020) 以驗證性因素分析主觀活力感量表，刪掉因素分析未到 0.5 的負向問題，修改為中文活力感量表，共有 6 題，量表內部一致性係數（Cronbach's α ）為.94。此量表為 Likert 六點式量表，選項從非常不同意到非常同意，分數越高代表活力感越高。本研究在編製此研究工具時亦參考前述文獻進行修訂，相關內容詳見第三章。

伍、一些相關研究

在身心健康相關科學領域，不少相關研究結果顯示活力感與身心健康和幸福感的多個面向具正向關聯。例如與快樂、自尊和生活滿意度呈正相關、與憂鬱、焦慮等消極情緒呈負相關((Nix et al.,1999; Ryan & Frederick, 1997)。除了有在健康領域的裨益，其他領域也有研究證明活力的正向作用，例如活力感助於增長個體的控制表現與創造性(Muraven et al.,2008; Chen & Sengupta, 2014)。

前文研究背景提到如今不少學者開始重視活力感對心理工作者的重要性，Skovholt 與 Trotter-Mathison (2016) 認為助人工作者的活力感非常重要，擁有活力感意味著可能有更旺盛的生命力、可能擁有更多生存和成長的力量。Martin-Cuellar 等人（2019）認為在心理治療研究領域中，目前活力感是一種尚未充分被研究的保護機轉，對於有創傷經驗的諮商師來說，活力可以調節心理師的個

人經歷與慈悲衰退的關係。Hou（2015）的研究提出有韌力的心理師通常具有一個有活力的連接網（Web of Vibrant Connectedness），連結著四個部分，分別為核心價值觀和信念框架，積極與核心自我連接，學習和成長的需求，追求有力的人際關係。綜上所述，本研究認為活力感可能是影響心理師自身整體福祉的重要因素，本研究測量的活力感為一種主觀狀態。



第三節 生活滿意度

生活滿意度不論在日常生活中,或是學術研究中都是常被提到的一個名詞,在心理學領域,隨著正向心理學的發展,此概念也受到非常多的重視與研究,但究竟何謂生活滿意度,相關的概念,或測量的指標為何?影響生活滿意度的因素有哪些?由於過往文獻已有不少論述,本節中將擇重點說明如下:

壹、生活滿意度及與相關概念之定義

生活滿意度為個體對自己整體生活的認知評估和感受 (Pavot & Diener, 2008), 這一概念起源于正向心理學對幸福或主觀幸福感 (subjective well-being) 的研究。學者們對生活滿意度有不同的定義。相關議題的文獻中, 學者經常使用不同的名詞, 生活滿意度常作為測量主觀幸福感、well being 或生活品質等的指標。首先, 關於生活滿意度與主觀幸福感之研究指出, 生活滿意度是主觀幸福感的關鍵指標之一。Diener (1994) 總結指出關於幸福的相關研究, 研究者常使用主觀幸福感這一概念, 它是多面的, 包含情感和認知成分。生活滿意度與幸福感的區別在於, 幸福感屬於情感性的心理感受, 較能反應出情緒方面的變化; 生活滿意度屬於評量生活的認知判斷, 是對生活各面向或整體生活的滿意度。也有學者對生活滿意度的定義為個體對自身生活品質的評估, Moons 等人(2006) 在其關於生活品質的後設分析總結生活滿意度是生活品質最恰當的概念化。

這些名詞雖然不同, 都是使用生活滿意度測量個體對自己整體生活的滿意程度與幸福感和生活品質的主觀認知評估, 意涵一致。目前全球範圍內生活滿意度這一指標被廣泛應用。美國衛生部在 2020 年的健康報告把生活滿意度作為

well-being 的一個指標。臺灣官方國民幸福指數暨主觀幸福感也是使用生活滿意度為主要指標。本研究意圖透過生活整體滿意程度來瞭解助人工作者之整體狀態，同時旨在透過探究靈性、活力感與生活滿意度的關聯，探索生活滿意度之相關因素，進一步分析助人工作者如何提升自身的身心健康與生活品質。

貳、生活滿意度的影響因素

在心理學及健康相關領域中生活滿意度之相關研究眾多,且過去研究多注重個人社經地位、身心健康及社會心理因素對於滿意度之影響 (Pavot & Diener, 2008)。

不同學者對生活滿意度之決定因素存在不同觀點。Stubbe 等人 (2005)認為生活滿意度受個人特質等個體自我內在因素影響，同時一些環境因素也可能改變個體對生活滿意度的評估。Steel, Schmidt & Shultz (2008)透過後設分析發現過去不少研究認為生活滿意度主要由相關人格特質決定，因為人格特質影響個體如何認知解讀生活中的各類事件，且大五人格預測了個體 18%的生活滿意度之差異，其中個體的氣質性格，例如外向性與神經質與生活滿意度關聯最大。也有學者的理論更關注環境的影響，認為環境決定了個體生活滿意度。Heller 等人 (2004)提出了人格與環境整合共同影響生活滿意度之模型，認為總體上生活滿意度具有一定的穩定性/固定性 (stability),但對於一些經歷生活大幅波動的個體來說，生活波動之影響導致總體生活滿意度之固定性,相較於只考慮物理變量和性格傾向低。

參、生活滿意度之測量面向

過去的研究中，由於對生活滿意度的定義、研究方向與目的不同，研究者認為生活滿意度包含個體對自身生活所有不同面向(例如工作、家庭、休閒面向)之滿意度，其中價值觀決定哪些面向更重要，而價值觀和與之相關的生活領域之滿意度綜合后構成整體生活滿意度。因此，過去不少研究將生活滿意度視為整體單一面向。但同時也有不少研究者將生活滿意度區分為不同生活面向，進而深入研究。

研究者綜合文獻總結生活滿意度的測量面向，大致可分為四類；一、將生活滿意度視為整體面向；二、生活滿意度劃分為多個不同的面向；三、按時間綫分為過去、現在和未來的生活滿意度；四、還有過去的研究將工作和生活區分為兩個不同的面向，因此在此類研究中工作滿意度不是作為生活滿意度的一部分，而是作為可能互相影響的兩個指標。Schimmack 與 Pulakos (1998)發現將滿意度分為不同面向的研究證明了工作滿意度影響家庭滿意度，中介生活滿意度。Pavot 與 Diener (2008)認為生活滿意度包含個體對自身生活所有不同面向(例如工作、家庭、休閒面向)的滿意度，工作滿意度為生活滿意度的一部分。不同面向的滿意度互相影響，為整體生活滿意度的一部分。由此可瞭解生活滿意度提供了一個整合的對整體生活的判斷，因為整體生活滿意度已包含了個體對其自身生活重要面向的滿意。

因此，本研究中將生活滿意度作為一個整體面向，以測量心理師的生活滿意度，透過助人工作者對自身的生活品質和主觀認知、情緒感受做一個對自己整體生活的判斷。

肆、生活滿意度相關測量工具

一、Satisfaction with Life Scale (SWLS)

該量表為 7 點李克特式，個體的感受、反應及認同程度為評定指標，1-7 表示從非常不同意到非常同意，自 Diener 等人制定以來迄今，被廣泛應用在生活滿意度的相關研究中，尤其是心理學和健康相關領域中。Pavot 與 Diener (2008) 提出 SWLS 經過大量的研究驗證過程，證明其各項信效度皆有，SWLS 不僅捕捉到氣質性格等穩定因素的影響，也足以體現出個體生命周期中發生的變化的影響。

二、Riverside Life Satisfaction Scale (RLSS)

此量表有 6 題 7 點李克特式題項，1-7 表示從非常不同意到非常同意。是 Margolis 等人(2018)在 SWLS 的基礎上發展出一個新的測量工具，並且通過各種信效度測試。認為 RLSS 有 SWLS 的優勢且補充了它的不足。Margolis 等人(2018)提出 SWLS 最後一題“如果我的人生可以重來，我幾乎什麼都不會改變”不能測量生活滿意度，因為即使對現在的生活很滿意，如果重來，也可能想要改變，想體驗不一樣的人生。除此之外 RLSS 強調評估受試者對動態的持續進行的生活滿意程度，不僅是對目前生活所擁有的，因此增加了“I like how my life is going”，並且設為第一個題項。

三、單一題項

也有一些研究采用單一題項整體性的詢問受測者對於生活的整體滿意度。例如“*All things considered, how satisfied are you with your life?*” (Lucas & Donnellan, 2012) 的研究中也提出對於有些研究目的來說，一個題目已足夠。

四、心理師個人生活品質測量

Quality of therapists' personal lives.6 點李克特量表，0-5 分別表示從不到非常頻繁。研究者發現該測量工具名為心理師個人生活品質，大多數問項為具體的情緒狀態，不符合本研究意圖探究助人工作者整體身心狀態與生活品質的研究目的。

五、臺灣官方報告中使用的生活滿意度測量工具

臺灣 2016 國民幸福指數調查暨主觀幸福感研究期中報告（中央研究院人文社會科學研究中心，2016）使用下列三個題目測量整體生活滿意度。

- （一）：如果 0 分代表一點也不滿意，10 分代表非常滿意。整體而言，您對目前生活的滿意程度，從 0 分到 10 分之間，您會給幾分？
- （二）：如果 0 分表示一點都不值得，10 分表示非常值得。整體而言，對於人生當中所有做過的事情，從 0 分到 10 分之間，您認為值得給幾分？【人生當中 所有做過的事情，包括好的、壞的、成功的、失敗的都算在內。】
- （三）：關於生活的各個層面，0 分代表一點也不滿意，10 分代表非常滿意，請問您對自己生活水準的滿意程度，從 0 分到 10 分之間，您會給幾分？

由前述說明可瞭解, SWLS 被廣泛應用在生活滿意度的相關研究中, 尤其是心理學和健康相關領域中, 也具頗佳的信效度, 因此本研究參考 RLSS (以 SWLS 為基礎作再修訂的量表), 翻譯修改為適合本研究對象的測量工具。

伍、心理師生活滿意度之相關研究

莊明珍（2021）研究結果發現心理輔導人員（包括諮商心理師、臨床心理師、輔導教師、社會工作師、職業重建個案管理員、就業服務員，以及其他從事心理輔導相關領域之助人工作者）的權力需求、生涯自我效能與生活滿意度相關，薪資滿意度高的心理輔導人員在權力需求、生涯自我效能及生活滿意度也會更高；心理輔導人員的權力需求越高，生涯自我效能越高，生活滿意度也越高；心理輔導人員的內在評價、信心強度和薪資滿意度可預測其生活滿意度；不同服務年資之心理輔導人員在生活滿意度上無顯著差異。

Orlinsky 等人（2020）的研究發現治療師（包括心理治療師、諮商師、社工）的「親切/關懷」與「熱情/富有表現力」的個人特質與他/她個人生活滿意度正相關。

Nissen-Lie 等人(2013) 發現心理師的生活滿意度影響他們對自己與案主的工作聯盟的評分。

第四節 靈性行爲、活力感與生活滿意度之關係及相關研究

壹、靈性行爲與活力感之關係

過去的研究發現提升活力感之因素中，有部分因素與靈性相關。張維程（2020）提出可透過提升意義感來提升活力感，意義感越高，活力感越高。靈性的內涵中關於意義感與探索意義感是非常重要的部分，過去的文獻中不少對靈性的定義提到靈性主要構面之一即為個體探尋和實現生命的意義。很多靈性行爲，例如宗教活動、靈性課程、自我探索等都蘊含探索和提升個體意義感的意涵，因此本研究推論靈性行爲可能提升活力感。

冥想正念是新時代靈性最常見的行為之一（Farias & Lalljee, 2008）。正念能力強的人能夠更好地“活在當下”（具有活力的警覺和生機特徵），避免游離和雜念狀態，因此會更加有活力（Killingsworth & Gilbert, 2010）。

自然環境有助於喚起人們的積極情緒、平靜感、活力感（宋洪波，符明秋與楊帥，2015）。靈性的意涵中包含自我與大自然的關係，東方傳統靈性認為萬物皆有靈性，追求天人合一。臺灣社會中也有很多提倡走進大自然、置身於自然環境中去自我關照的靈性行爲（陳家倫，2015）。Tyrvänen 等(2014)進行的研究結果發現即使是短期內參觀自然環境也比置身於城市之中更能消除壓力、增進活力。該研究進一步指出，城市公園和自然景區在短期內對人們的身心具有幾乎相同的正向影響。但對於增強人的活力感來說，時間和地點的交互作用顯著，長遠地看，置身自然景區更有助於活力感的增強。

過去的研究結果發現靈性有助於心理師從工作倦怠和替代性創傷中復原。Skovholt 與 Trotter-Mathison（2016）認為靈性是預防與降低助人工作者專業枯

竭等工作的有效策略之一。國內也有一些探討宗教信仰的效果，例如，林怡廷

(2021) 的研究探討了基督信仰如何陪伴助人工作者替代性創傷復原歷程。

Liza Hyatt (2020) 的研究發現心理師可通過寫回憶錄、藝術、展覽等活動有助於從慈悲衰退的狀態轉變成有活力感的狀態。由此研究者認為可以推論靈性行為有助於提升心理師的活力感。

綜上所述，本研究假設心理師靈性行為與活力感相關，進行靈性行為越頻繁活力感可能越高。

貳、靈性行為與生活滿意度之關係

近年來心理學領域中開始增加有關於靈性與個體的幸福和生活滿意度的關聯的研究 (Speed & Lamont, 2021)，Perrone 等人 (2006) 研究顯示靈性影響人們的生活滿意度，Koenig 等人 (2001) 也發現靈性與整體生活滿意度正相關。個體與團體皆可能透過練習靈性行為，包括正念、參與宗教活動等提升生活滿意度 (Speed & Lamont, 2021；Garssen et al., 2021;)。

另如前文提到，過去一些研究發現包括正念、內觀、觀自然、宗教活動等靈性行為對心理師自身因應困難、成長和健康有裨益，雖然不是直接研究靈性行為與心理師生活滿意度之關係，研究者認為如果個體的身心健康程度越高、幸福感越高、能夠成功因應困難，進而可推論其生活滿意度也可能更高。因此，本研究假設靈性行為頻率越高，心理師的生活滿意度可能越高。

叁、活力感與生活滿意度之關係

Peterson 與 Seligman (2004)研究結果表明個體的活力感與生活滿意度相關，個體的活力感越高，對自身生活可能更滿意。活力感與自尊和生活滿意度呈正相關，與憂鬱、消極情緒和焦慮呈負相關(Ryan & Frederick, 1997).

部分研究雖未直接測量生活滿意度，但仍發現其結果支持活力感與生活滿意度存在關聯。其中，研究發現活力感與個體身心健康、主觀幸福感、心理幸福感、成就等關係密切 (Laurusheva, 2019)。Nix 等人 (1999) 的研究指出活力與快樂呈正相關。擁有活力的人在生理心理上較能感到良好的 (Ryan & Deci, 2008)。研究者在前述文獻整理時即提出生活滿意度是測量主觀幸福感的主要指標之一，總體生活滿意度也可包括個體對其自身健康與成就等的自我評估,這些研究也證明活力與生活滿意度之相關。

另外，相關研究結果也顯示活力感與個體自我感覺和工作表現相關。Deci & Ryan (2000)指出個體的活力感越高越有可能體驗更多的自主感和整合。也有研究指出，活力感越高的個體身心狀態的自我感覺更好，更有韌性因此更抗壓，能預測工作人員的功能及就業持續能力。活力感助於增長個體自我控制表現(Muraven, Gagné & Rosman, 2008) 與創造性 (Chen & Sengupta, 2014)。如前文所提對自我的滿意和工作滿意程度也是影響整體生活滿意度的因素，自我感覺越好、工作表現好等也可能提升總體生活滿意度。

Nix et al (1999) 的研究結果發現在各實驗組和控制組的幸福感變化相似的情況，有提供支持性自主條件 (autonomy-supportive) 的小組研究參與者的活力感比沒有自主性支持的參與者高很多。即在幸福感的變化相當情況下，提供自

主支持（autonomy-supportive）的條件下，活力的正向變化更多。

綜上所述，本研究假設活力感與生活滿意度相關。且活力感越高生活滿意度可能更高。

肆、靈性行爲、活力感與生活滿意度之關係

如前文已訴，大量研究已經證實「靈性行爲」、「活力感」、「生活滿意度」之間存在密切關係，然未有研究將三者結合考量其關係。

Martin-Cuellar 等人（2019）的研究提出目前心理治療研究領域中，活力感是一種尚未充分被研究的保護機轉，其研究結果發現對於有創傷經驗的諮商師來說，活力感可以調節心理師的個人經歷與慈悲衰退的關係。Martin-Cuellar 等人（2019）解釋活力感是一種主觀體驗，來源於一個人對自我的理解是有自主性、有能力和投入的。而且活力感作為一種主觀的自我建構可能與視角轉變有關，在很多情況下，心境（mood）比事件更能決定視角，心境可以影響活力感，影響一個人的身體和心理健康。反過來也可能是正確的，如果心理師缺乏活力，應對生活和工作壓力可能是額外的挑戰，因此活力感可能調節心理師個人經歷與慈悲衰退的關係。

根據活力感可以影響心理師的身心健康並且助於應對生活和工作壓力，本研究推論活力感可以影響生活滿意度，而且靈性能影響個體的觀念和心境，因此能夠影響活力感，並且透過活力感影響生活滿意度。本研究從資源取向入手，意圖探究裨益心理師福祉的資源，與 Martin-Cuellar 等人（2019）探討衰退負向症狀不同，而是使用生活滿意度這一正向指標來探究個體的整體狀態，並且本研究意圖探究靈性行爲對心理師的活力感和生活滿意度是否有影響，心理

師是否可以透過練習靈性行為進而維持/提升活力感與生活滿意度。本研究假設靈性行為頻率越高，心理工作者可能有更高的活力感，更高的活力感可以增加靈性行為對生活滿意度的影響。因此本研究假設活力感對靈性行為對其生活滿意度的影響有中介作用。

第五節 心理師發展階段

臺灣心理師法所稱之心理師包括臨床心理師與諮商心理師。心理師第一條與第二條規定只有經臨床/諮商心理師考試及格並依法領有臨床/諮商心理師證書者，得充臨床/諮商心理師。同時，心理師第 42 條：【未取得臨床心理師或諮商心理師資格，擅自執行臨床心理師或諮商心理師業務者，處二年以下有期徒刑，得併科新臺幣三萬元以上十五萬元以下罰金。但醫師或在中央主管機關認可之醫院、機構於醫師、臨床心理師、諮商心理師指導下實習之下列人員，不在此限：一、大學以上醫事或心理相關系、科之學生。二、大學或獨立學院臨床心理、諮商心理所、系、組或相關心理研究所主修臨床心理或諮商心理之學生或自取得碩士以上學位日起三年內之畢業生】。綜合上述心理師法的內容，及 Rønnestad 與 Skovholt（2013）心理師發展階段理論不僅包括已獲得證照的心理師，且第一個和第二個階段為從事相關工作的相關專業學生，因此本研究心理師的定義包括臨床心理師、諮商心理師與全職實習心理師，即發展階段包括全職實習生和已獲得證照的心理師。

心理學學者與治療師 Rønnestad 與 Skovholt 自 1985 開始研究心理治療師/諮商師發展，至今為止仍在持續（Skovholt,2016）。Rønnestad 與 Skovholt

(2013) 更新并且分別詳細描述了諮商師/治療師的 5 個發展階段理論。在其理論中描述了每個階段特有的發展任務、影响心理師發展和治療的因素（理論和研究、當事人、比自身資深的其他心理師、同儕、個人生活和社會文化環境）；學習和發展過程；對職業角色的認識和工作風格；效率和滿意度。本文根據研究目的，在此依據 Rønnestad 與 Skovholt (2013) 簡要介紹這五個心理師發展階段。

一、 新手學生階段 (the novice student phase)

剛開始接受心理健康專業培訓的學生。此階段一般為受訓的頭兩年，例如碩一和碩二學生。這個發展階段的任務為學習、熟悉知識和基礎諮商技術、選擇諮商取向、開始將所學應用到實務現場。大部分人在這一階段感到學習壓力大、緊張、焦慮，體驗到較多困難、自我懷疑，多會模仿前輩。

二、 進階學生階段 (The advanced student phase)

一般為全職實習的研究生。除了與新手階段學生相似的地方之外，這時期的實習生開始了更多的實務練習，開始重新認識“什麼是治療/諮商”和他們的職業身份。實習心理師們在獲得基本的專業能力的同時，也開始遭遇新一輪的不安全感和脆弱性，同時也更加認識到心理治療和諮商的複雜性。

三、 新手階段 (the novice professional phase)

畢業后的頭幾年（一般為頭 2-5 年之間）的心理工作者。這個階段的任務是從專業受訓的實習生過渡到專業工作者，認可自己的職業身份。剛離開學生

身份和校園資源，這一個階段可能是心理師感覺自己是獨自一人、壓力最大、挑戰最多的時期。

四、 熟練階段（The experienced professional phase）

指心理師已經有數年工作經驗了，在面對各種類型的當事人和工作情況時能感到有自信的階段。這一階段的主要發展任務是因應倦怠、停滯、無聊或冷漠。同時，這一階段的工作者也在更深入地尋找工作角色與真實自我之間的整合與一致性。Rønnestad 與 Skovholt（2003）研究結果發現在這個階段 87% 的心理工作者不會再感到實務很痛苦（not experience “distressed practice”），沒有了前面幾個階段的混亂，且發展出個人風格和體系、更接近真實的自我，感覺自己可以勝任工作並對自己的工作和收穫感到滿意。但也有 13% 的治療師/諮商師在這個階段，即使工作十年以上仍然感到助人工作很痛苦。這些差異的形成原因除了有個體成熟速度的差異化，心理師個人生活經驗和個人成長是主要影響這個階段的專業成長的因素。Rønnestad 與 Skovholt（2013）認為此階段的大部分心理師對自身優勢與局限有更多瞭解，對現實情況有合理的預期和期待，因此可以對自身工作感到滿意。

五、 高級階段（The senior professional phase）

非常成熟的階段，大部分超過 25 年的工作經驗，此階段的主要任務為自我整合（integrity），自我整合在此的定義為保持一個人的完整的個性，通常表現為價值觀的一致、豐富的專業經驗、高能力以及專業和個人自我的整合。這個階段的主要情緒為接納，平靜，安全，謙遜與自信。這個階段心理工作者專業能力已內化，早期的表現焦慮已經大大減少，前面階段的那些困難因子都可以

被很好地掌控和處理，通常在工作中可以感到很强的能力感和控制感。很多心理工作者從過去的失敗或喪失中獲得的深度和智慧可能是促使他們可以邁進這個階段的主要因素之一。這個階段可能遇到的挑戰有老化、由於年復一年的重複工作可能感到無聊因此降低工作的深度參與度（engagement in high-touch work）。這個階段的心理工作者也開始處理與調整減少原本的工作，為退休做準備，也留出更多精力去滿足自身對工作之外的自我拓展的需求。

如前文中提到，一些臺灣本土的相關研究分別發現不同工作年資心理師在工作壓力、工作滿意度、職業倦怠上有顯著差異（朱雲，2020；李訓維，2009；葉馥瑄，2021；陳喻雅、張高賓，2012）。其次，根據自我決定理論，勝任感越高活力感可能更高，發展階段理論也提出隨著職業發展歷程，心理師對自身工作能力更有自信，即勝任感越高，則活力感更高。

Bengtson 等人(2015)的研究發現隨著人們的信仰強度隨著年齡的增加呈上升趨勢。因此本研究假設心理師可能如一般大眾，對靈性的重視會隨著年齡上升。

在心理師發展階段理論的框架下，考量臺灣心理師法於民國九十年公佈，正式實行時間迄今僅為二十一年，未如歐美國家實行的歷史。並且新手學生階段（如相關專業碩一碩二的學生）作為心理師的執業角色的部分較少。因此本研究心理師發展階段劃分為以下 4 個階段：學生階段，只包含全職實務實習的實習心理師、新手階段（畢業正式工作並且工作年資 1-5 年）、熟練階段（5 年-15 年工作年資）、資深階段（15 年以上工作年資）。

根據心理師發展理論和文獻相關研究結果，本研究假設心理師不同發展階段的靈性行爲、活力感與生活滿意度存在顯著差異，并且工作年資越長可能靈性行爲、活力感與生活滿意度更高。



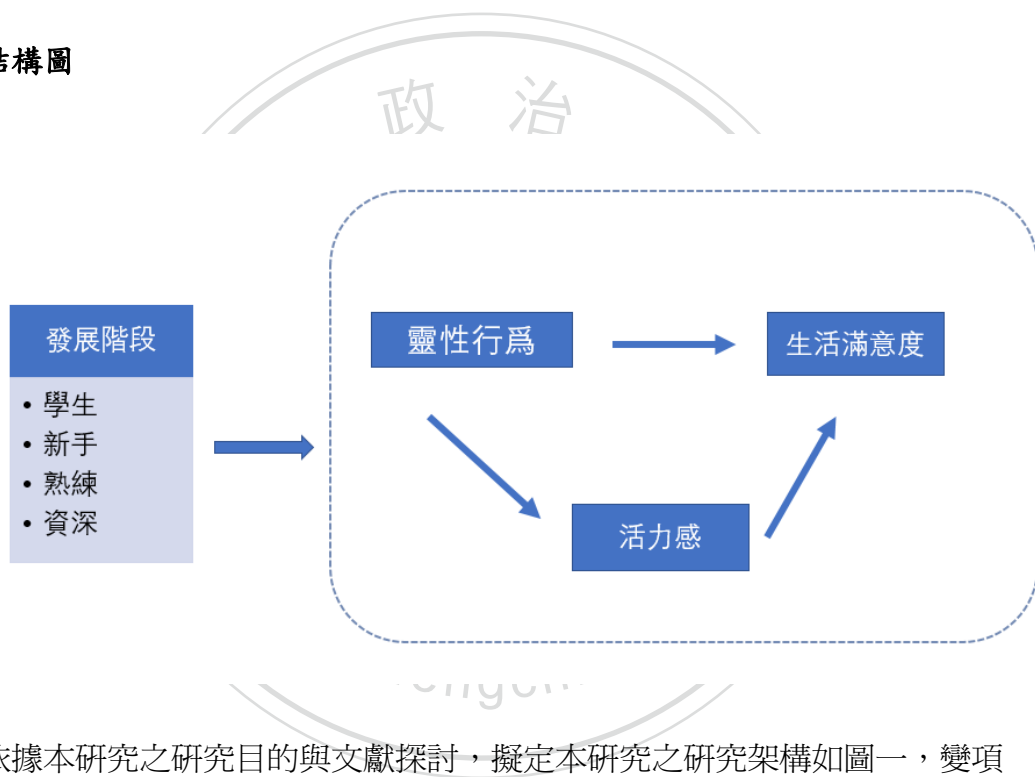
第三章 研究方法

本研究以問卷調查方式進行,本章將分 5 節分別說明研究方法。第一節為研究架構、第二節為研究對象、第三節為研究工具、第四節為研究程序以及第五節資料處理與分析。

第一節 研究架構及假設

圖 1

研究結構圖



依據本研究之研究目的與文獻探討，擬定本研究之研究架構如圖一，變項包括：「靈性行爲」、「活力感」、「生活滿意度」。本研究意圖探究心理師靈性行爲、活力感與整體生活滿意度之間的關聯性，同時探究不同發展階段心理師靈性行爲、活力感與生活滿意度是否有差異。

「發展階段」根據心理工作年資劃分：

- 學生階段（全職實習心理師）；
- 新手階段（相關專業畢業后工作年資 1-5 年）
- 熟練階段（5 年-15 年工作年資）；
- 資深階段（15 年以上工作年資）。

依據第二章的文獻探討後,本研究提出的研究假設為:

- 一、心理師靈性行爲、活力感與生活滿意度在不同發展階段具有顯著差異。
- 二、心理師靈性行爲、活力感與生活滿意度三者之間兩兩相關。
 - 2-1· 心理師靈性行爲與活力感有顯著相關。
 - 2-2. 心理師靈性行爲與生活滿意度有顯著相關。
 - 2-3. 心理師活力感與生活滿意度有顯著相關。
- 三、心理師活力感在靈性行爲與生活滿意度之間具有中介效果。

第二節 研究對象

本研究以臺灣心理師，包括臨床與諮商心理師、全職實習心理師為研究對象。採方便取樣,及滾雪球方式進行立意取樣,透過網絡心理師社團、相關公會、學會、機構院校發放線上問卷，最終收回有效問卷 144 份。

首先以描述性統計分析研究參與者的背景訊息。結果如表 3-2-1。

生理性別變項上，女性為 114 名，佔 81.5%，男性 30 名，佔 18.5%。

工作場域分為學校、社區機構、醫療院所及其他，其中學校場域之助人工作者有 68 人，佔 47.2%，社區機構 49 人，佔 34.0，醫療院所 18 人，佔 12.5%。其他場域 9 人，包括看守所、企業等與未具體填寫工作場域。有四份問卷在工作場域選擇其他，並且補充填寫心理治療/諮商所，工作角色皆為兼職心理相關工作。研究者雖認為心理所為社區機構，遵從參與者填答問卷之考量，依舊將此分類與其他。

工作角色中，專職/專任心理師(只全職於一機構,領月薪)53 人，全職實習心理師 24 人，兼職/行動心理師為主的助人工作者為 50 人，專職與心理無關工作並兼職心理相關工作之受試者為 17 人。

心理師發展階段變項中，學生階段（實習心理師）為 28 人，佔 19.4%，新手階段（工作年資 1-5 年）為 46 人，佔 31.9%，熟練階段（工作年資 5 年-15 年）44 人，佔 30.6%，資深階段（工作年資 15 年以上）則有 25 人，佔 18.1%。

信仰類型分爲四類，無宗教信仰 47 人，佔 32.6%，佛教、道教,或民間信仰 64 人，佔 44.4%，基督教、天主教、伊斯蘭教有 26 人，佔 18.1%。其他信仰 7 人，佔 4.9%，分別爲泛神信仰、自然皈依、占星學與未具體說明何種信仰。



表 3-2-1

研究對象背景變項

	變項	樣本數	有效百分比	累積百分比
生理性別	女性	114	79.2	79.2
	男性	30	20.8	100
工作場域	學校	68	47.2	47.2
	社區機構	49	34.0	81.3
	醫療院所	18	12.5	93.8
	其他	9	6.3	100
工作角色	專職/專任心理師	53	36.8	36.8
	全職實習心理師	24	16.7	53.5
	兼職/行動心理師為主	50	34.7	88.2
	兼職心理相關工作	17	11.8	100
心理師發展階段	專業學生階段	28	19.4	19.4
	工作年資 1-5 年	46	31.9	51.4
	工作年資 5 年-15 年	44	30.6	81.9
	工作年資 15 年以上	25	18.1	100
信仰類型	無宗教信仰	47	32.6	32.6
	佛教、道教, 或民間信仰	64	44.4	77.1
	基督教、天主教、伊斯蘭教	26	18.1	95.1
	其他	7	4.9	100

資料來源：研究者自行整理

第三節 研究工具

壹、靈性行爲量表

本研究根據 Brief Multidimensional Measure of Religiousness/Spirituality practice subscale (Johnstone et al. ,2009) 進行翻譯及修改。原測量工具分爲私人行爲 (private practice) 和組織行爲(organizational practice)頻率，其中有5題8點李克特式題目測量私人靈性行爲頻率，例如 “Within your religious or spiritual tradition, how often do you meditate?” 1 至8分，1代表超過一天一次，8代表從沒有過該靈性行爲，原量表此部分的Chronbach’s alpha 是 0.69 。另有2題6點李克特式題目測量組織靈性行爲，例如“How often do you go to religious service?”，1-6分別代表超過一周一次到從來沒有的頻率，其Chronbach’s alpha 爲0.88。靈性私人行爲是指個體獨立進行的探索和實踐靈性的行爲，這些行為通常在家庭或者个人私人空间中发生，不涉及到組織機構或合作。反之，靈性組織行爲測量個體參與靈性組織機構活動的頻率，例如，宗教組織、靈性機構、團體共修等。

本研究意圖探究多元信仰社會中的臺灣心理師可能的靈性資源，因此在此測量工具基礎上，增加了指導語與說明和開放式問題，研究者首先將此量表翻譯成中文，然後請教指導教授與宗教學研究學者后，進行本土化修改。由於臺灣信仰多元，而且個體對靈性行爲的定義可能存在差異，因此在問卷卷首增加本研究探究的靈性行爲定義與說明。除此之外，在其中五題頻率問題後面增加開放式問題邀請研究參與者填寫其個人與該題相應的靈性行爲爲何，意圖借此增加對臺灣心理師靈性行爲的瞭解。接著完成初版靈性行爲問卷后,請三位實

習心理師試填答，根據試測后得到的反饋和意見調整修改量表用詞，再請教指導教授校對修改量表，最終本研究使用之問卷詳見附錄一。

本研究以 144 份正式樣本進行內部一致性信度考驗，各題與總分之相關及 Cronbach's α 係數如表 3-4-1，發現各題與該量表總分的相關均在.7 以上,量表的 Cronbach's α 為.896，表示本量表之信度可靠。

表 3-4-1

「靈性行為量表」各題與總分之相關及信度分析摘要表

題號	與總分之相關係數
1	.820**
2	.851**
3	.753**
4	.834**
5	.741**
6	.804**
7	.839**

量表 Cronbach's α 係數=.896

* $p < .05$ ** $p < .01$

資料來源：研究者自行整理

貳、活力感量表

本研究根據 Ryan&Frederick (1997)編制的主觀活力感量表修改，原量表有 7 道題，內部一致性信度 α 係數為 0.89。本研究參考過去的中文文獻（宋洪波、符秋明與楊帥，2015；張惟程，2020)對此量表的分析，刪除一個負向題目“我常感到無精打采”與“Sometimes I am so alive I just want to burst”這一題目測量有活力到想炸裂的狀態。本研究最終使用的量表由 5 個題項組成，為 7 點 Likert 評分，1 代表完全不同意，7 代表完全同意，且分數越高代表活力感越高，修改後題目見附錄一。本研究以 144 份正式樣本進行內部一致性信度考驗，各題與總分之相關及 Cronbach's α 係數見 4-3-2，各題與量表總分相關均在.70 以上，量表的 Cronbach's α 係數為.925，表示本量表之信度佳。

表 3-4-2

「活力感量表」各題與總分之相關及信度分析摘要表

題號	與總分之相關係數
1	.894**
2	.883**
3	.828**
4	.928**
5	.825**
量表 Cronbach's α 係數=.925	

* $p < .05$ ** $p < .01$

資料來源：研究者自行整理

參、生活滿意度

本研究根據 Margolis 等人 (2018)對 Satisfaction with Life Scale (SWLS)的分析與再修訂的 RLSS (Riverside Life Satisfaction Scale) 量表，編制了本研究的生活滿意度測量工具。SWLS 最後一題是“如果生活可以重來，會改變”，本研究認為即使個體對現在的生活很滿意，也可能想要嘗試新的不一樣的生活，經討論後決定刪除此題，並且增加了一題評估動態的持續進行的生活的滿意程度，題目為：我對我的生活現在是如何在進行著很滿意。

本研究以 144 份正式樣本進行內部一致性信度考驗，結果如 4-3-2 所示。各題與量表總分相關均在.70 以上，量表的 Cronbach's α 係數為.921，表示本量表之信度佳。

表 3-4-3

「生活滿意度量表」各題與總分之相關及信度分析摘要表

題號	與總分之相關係數
1	.908**
2	.884**
3	.843**
4	.861**
5	.890**
量表 Cronbach' s α 係數=.921	

* $p < .05$ ** $p < .01$

資料來源：研究者自行整理

第四節 研究程序

壹、搜尋相關文獻資料確定研究主題

研究者首先從閱讀大量的心理師相關文獻過程中，確立從優勢資源取向出發，然後試圖從過去的研究中尋找可能裨益助人工作者福祉的具便利性和可得性資源，經由指導教授的指導與討論，逐步確立研究方向與主題，閱讀與整理心理師之靈性、活力感與生活滿意度等相關文獻。同時爲了增加研究者對此主題的理解，實際參與體驗了靈性相關課程與開始靈性操練的歷程。

貳、選擇研究工具

選定研究變項后，根據研究目的，研究者盡可能地搜尋到多種靈性、活力感與生活滿意度的測量工具，經過比較各相關測量工具，計劃口試時聽取口委建議，與指導教授數次討論，最後選擇測量靈性行爲作爲探究臺灣心理師群體的靈性資源使用情況的切入點，因此研究工具確認為靈性行爲頻率量表、主觀活力感量表與生整體活滿意度，並參考過去的研究對這些測量工具的分析 and 修改意見，依據本研究研究目的和定義，進行翻譯調整再進行施測。此外，界定本研究研究對象心理師發展階段的劃分，同時擬定要收集心理師族群性別、工作場域、工作角色、信仰類型等背景變項。

參、編制線上表單

使用網路平台「SurveyCake」編制線上問卷，並邀請心理領域的同儕試填寫協助檢閱，確認指導語是否清楚、表單設計是否合適，經檢閱與指導教授認可后，進行正式線上問卷發放。

肆、線上施測與回收問卷

本研究以心理師為研究對象，將採滾雪球方式進行立意取樣。研究者除了邀請心理師、同學、老師協助推廣問卷、向 FB 各心理師社團、各相關機構發放研究信息，并以每一份有效問卷即捐款給心理公益機構作為增強物，最終歷時三周，回收有效問卷 144 份。

伍、資料處理與分析

問卷回收后，研究者篩選問卷，對有效問卷進行統計資料與分析、對照分析結果與研究假設。

陸、撰寫研究結果與談論

分析統計結果后，參考研究相關文獻，相互比對與驗證。統整呈現研究結果，并且依據研究發現，提出相應的討論與建議。

第五節 資料處理與分析

壹、描述性統計

本研究將以描述統計分別說明有效樣本在生理性別、年紀、工作場域、工作角色、信仰類型、發展階段等背景變項的分配概況，並以平均數、標準差等描述受測者在靈性、活力感與生活滿意度三個變項的現狀分析。

貳、ANOVA

本研究使用單因子變異數分析比較不同性別、工作場域、工作角色、信仰類型、發展階段之心理師在靈性行爲、活力感與生活滿意度量表得分的差異情形。

參、皮爾森積差相關

本研究以皮爾森積差相關分析心理師的靈性行爲、活力感與生活滿意度三者之間相關情形，以此瞭解三個變項之間關係是否存在，檢驗是否支持假設「心理師靈性行爲、活力感與生活滿意度三者之間兩兩相關」。

肆、迴歸分析

本研究進行階層迴歸分析檢驗不同程度的活力感是否會影響心理師的靈性行爲與生活滿意度的關係，進一步說明其中介關係。

第四章 研究結果

本章旨在透過量表結果，分析並討論本研究之研究假設。本章共分為四節：第一節呈現心理師在靈性行爲、活力感與生活滿意度之現狀，第二節探討各背景變項下靈性行爲、活力感及生活滿意度之差異比較；第三節透過皮爾森積差相關瞭解靈性行爲、活力感及生活滿意度之相關性；第四節透過階層回歸分析探討靈性行爲、活力感及生活滿意度之關係。

第一節 心理師靈性行爲、活力感及生活滿意度之現況分析

本節透過問卷資料、量表得分之平均值、標準差瞭解心理師「靈性行爲」、「活力感」與「生活滿意度」之狀況。

壹、靈性行爲現況分析

本研究中「靈性行爲量表」共7題，由私人行爲（private behaviour）頻率5題和組織行爲(organizational behaviour)頻率2題組成。靈性私人行爲是指個體獨立進行的探索和實踐靈性的行爲，這些行為通常在家庭或者個人私人空間中發生，不涉及到組織機構或合作。反之，靈性組織行爲測量個體參與靈性組織機構活動的頻率，例如，宗教組織、靈性機構、團體共修等。其中個人靈性行爲頻率採八點計分，1表示從沒有過該靈性行爲，8表示超過一天一次；組織靈性行爲採六點計分，1表示從沒有從事過該靈性行爲，6表示超過一周一次。得分愈高表示進行靈性行爲頻率愈高，反之愈低。

靈性行為量表得分如表4-1-1所示。受試者之量表總分平均值為3.25，個人靈性行為頻率得分均值為3.66，組織靈性行為頻率得分均值為2.25，受試者總體靈性行為頻率介於「一個月數次」至「一週數次」。

除了行為頻率量表，本研究問卷包括研究對象填寫的其個人與該題相應的靈性行為為何。144份資料研究參與者填寫了多種類型的靈性行為（由於個體習慣用詞差異，有些不同的詞匯可能意指類似的靈性行為，例如，「打坐」與「靜坐」，本研究沒有統計具體靈性行為類型數量）。經研究者歸類整理后填答者有進行的靈性行為包含：正念（包括冥想、身體掃描）、禪修（包括打坐、默想、靜默）、拜拜（祭拜）、禱告、念經、瑜珈、大自然（戶外活動）為出現頻率最高之七種靈性行為，另有抄經、詩歌、精油、靈氣、靈性音樂、零極限、占星、與神連接、連接高我、焚燒聖木、火典等。心理師所填之靈性組織行為包括參與各宗教場所活動、靈性工作坊、讀書會等等。

表 4-1-1

靈性行為描述性統計表

	題數	平均值	標準差
個人	5	3.66	1.98
組織	2	2.25	1.19
靈性行為	7	3.25	1.69

資料來源：研究者自行整理

貳、活力感現況分析

「活力感量表」共 5 題，採七點計分，1 表示非常不同意，7 表示非常同意，得分愈高表示活力感水平愈高，反之愈低。

量表得分如表 4-1-2 所示。受試者量表總分平均值為 5.33，總體自評活力感水平中等偏上。

參、生活滿意度現況分析

「生活滿意度量表」共 5 題，採七點計分，1 表示非常不同意，7 表示非常同意，得分愈高表示生活滿意度水平愈高，反之愈低。

量表得分如表 4-1-2 所示。受試者生活滿意度總分平均值為 5.25，總體生活滿意度處於中等偏上水平。

表 4-1-2

活力感與生活滿意度描述性統計表

	題數	平均值	標準差
活力感	5	5.33	.99
生活滿意度	5	5.25	1.01

資料來源：研究者自行整理

第二節 背景變項下心理師在靈性行爲、活力感及生活滿意度之差異分析

爲比較不同背景變項下心理師之靈性行爲、活力感及生活滿意度，採獨立樣本 t 檢定及單因子變異數分析，檢視其間之差異以檢驗本研究之研究假設。

壹、性別於靈性行爲、活力感及生活滿意度之差異分析

爲探討不同性別心理師在靈性、活力感及生活滿意度上是否存在差異，以獨立樣本 t 檢定進行分析，結果如表 4-2-1 所示。由表可知，不同性別助人工作者在靈性、活力感及生活滿意度上均不存在顯著差異，其中靈性行爲 $t = -.74 (p > .05)$ ，活力感 $t = 1.00 (p > .05)$ ，生活滿意度 $t = .84 (p > .05)$ 。但由各項均值可見，男性靈性行爲頻率略高於女性，活力感與滿意度則略低於女性，但不同性別者在三變項上的得分平均數均未達顯著差異。

表 4-2-1

性別於各變項之獨立樣本 t 檢定

	性別	樣本數	平均值	標準差	t 值
靈性行為	男性	30	3.47	1.61	-.77
	女性	114	3.20	1.71	
活力感	男性	30	5.17	1.08	1.00
	女性	114	5.38	.96	
生活滿意度	男性	30	5.11	1.98	.84
	女性	114	5.29	1.02	

* $p < .05$

資料來源：研究者自行整理

貳、工作場域於靈性行爲、活力感及生活滿意度之差異分析

本研究以單因子變異數分析探討不同工作場域下心理師之靈性、活力感及生活滿意度之差異。結果如表 4-2-2 所示。分析結果顯示，不同工作場域助人工作者在靈性行爲、活力感及生活滿意度上的平均數均未存在顯著差異。

表 4-2-2

工作場域於各變項之單因子變異數分析

	工作場域	樣本數	平均值	標準差	F 值	事後比較
靈性行爲	學校	49	3.18	1.80	.17	
	社區機構	68	3.34	1.64		
	醫療院所	18	3.07	1.58		
	其他	9	3.37	1.86		
活力感	學校	49	5.30	1.01	.08	
	社區機構	68	5.36	1.00		
	醫療院所	18	5.41	.99		
	其他	9	5.36	.85		
生活滿意度	學校	49	5.25	1.04	.25	
	社區機構	68	5.28	.96		
	醫療院所	18	5.10	1.19		
	其他	9	5.44	.86		

資料來源：研究者自行整理

參、工作角色於靈性行爲、活力感及生活滿意度之差異分析

本研究中，工作角色分爲四類，即專職/專任心理師(只全職於一機構,領月薪)、全職實習心理師、兼職/行動心理師爲主與專職與心理無關工作並兼職心理相關工作，因此以單因子變異數分析探討不同工作角色助人工作者在靈性、活力感及生活滿意度上的差異。由表 4-2-3 可知，不同工作角色助人工作者在靈性行爲、活力感及生活滿意度上平均數差異均不顯著。



表 4-2-3

工作角色於各變項之單因子變異數分析

	工作角色	樣本 數	平均值	標準 差	F 值	事後比 較
靈性行為	專職/專任心理師	53	3.07	1.68	1.56	
	全職實習心理師	24	2.78	1.35		
	兼職/行動心理師為主	50	3.50	1.79		
	兼職心理相關工作	17	4.24	2.11		
活力感	專職/專任心理師	53	5.36	1.06	2.17	
	全職實習心理師	24	4.89	1.15		
	兼職/行動心理師為主	50	5.44	.86		
	兼職心理相關工作	17	5.56	.74		
生活滿意度	專職/專任心理師	53	5.24	1.12	2.06	
	全職實習心理師	24	4.84	.99		
	兼職/行動心理師為主	50	5.35	.99		
	兼職心理相關工作	17	5.56	.57		

資料來源：研究者自行整理

肆、信仰類型於靈性行爲、活力感及生活滿意度之差異分析

本研究信仰類型分爲「無宗教信仰」、「佛教、道教或民間信仰」、「基督教、天主教、伊斯蘭教」三類，雖全體樣本中有 5 人選填其他,但因人數較少,且無法了解是哪類信仰,因此在進行本差異分析時,只分析前三類信仰者，以單因子變異數分析探討前述三大類不同信仰類型心理師在靈性、活力感及生活滿意度上之差異，分析結果見表 4-2-4。

結果顯示，不同信仰者在靈性行爲上存在顯著差異 ($F= 28.40, p<.01$)，在活力感 ($F= 1.00$) 和生活滿意度 ($F=1.22$) 上差異不顯著。對 F 值達顯著之靈性行爲量表進行事後檢定，依據變異數同質性檢定結果異質，採 Games-Howell 法進行檢定。可知，具有佛教、道教或民間信仰心理師之靈性行爲頻率 ($M=5.58$) 顯著高於無宗教信仰心理師 ($M=4.37$)；具有基督教、天主教、伊斯蘭教信仰心理師之靈性行爲頻率 ($M=8.86$) 顯著高於具有佛教、道教或民間信仰心理師之靈性行爲頻率 ($M=5.58$)；也顯著高於無宗教信仰心理師 ($M=4.37$)。

但不同信仰的心理師在活力感及生活滿意度得分上則沒有顯著差異。

表 4-2-4

信仰類型於各變項之單因子變異數分析

	信仰類型	樣本數	平均值	標準差	F 值	事後比較
靈性行為	無宗教信仰	47	2.38	1.20	20.23**	2>1
	佛教、道教或民間信仰	64	3.07	1.46		3>1
	基督教、天主教、伊斯蘭教	28	4.91	1.64		3>2
活力感	無宗教信仰	47	5.39	.88	1.00	
	佛教、道教或民間信仰	64	5.23	1.00		
	基督教、天主教、伊斯蘭教	28	5.51	.95		
生活滿意度	無宗教信仰	47	5.40	.88	1.22	
	佛教、道教或民間信仰	64	5.12	.92		
	基督教、天主教、伊斯蘭教	28	5.35	1.26		

** $p < .01$

1: 無宗教信仰

2: 佛教、道教或民間信仰

3: 基督教、天主教、伊斯蘭教

資料來源：研究者自行整理

伍、心理師發展階段於靈性行爲、活力感及生活滿意度之差異分析

本研究以單因子變異數分析探討不同發展階段心理師在靈性行爲、活力感及生活滿意度上之差異。由表 4-2-5 顯示，不同發展階段心理師在靈性行爲 ($F = 3.75, p < .05$)、活力感 ($F = 3.01, p < .05$) 及生活滿意度 ($F = 2.84, p < .05$) 上均存在顯著差異。對結果進行事後檢定，分析結果顯示，資深（工作年資 15 年以上）心理師的靈性行爲頻率 ($M = 7.20$) 顯著高於專業學生階段（全職實習心理師） ($M = 5.33$) 與新手（相關專業畢業後工作年資 1-5 年）心理師 ($M = 5.07$)；資深心理師的活力感 ($M = 5.66$) 顯著高於實習心理師 ($M = 5.01$) 與新手 ($M = 5.17$) 心理師；資深心理師的生活滿意度 ($M = 5.63$) 顯著高於實習心理師 ($M = 4.98$) 與新手心理師 ($M = 5.09$)。



表 4-2-5

發展階段於各變項之單因子變異數分析

	發展階段	樣本數	平均值	標準差	F 值	事後比較
靈性行為	專業學生	28	2.89	1.42	4.53*	
	新手 (1-5 年)	46	2.74	1.43		4>1
	熟練 (5-15 年)	44	3.56	1.84		4>2
	資深 (15 年以上)	26	4.04	1.79		
活力感	專業學生	28	5.01	1.12	3.46*	
	新手 (1-5 年)	46	5.17	.89		4>1
	熟練 (5-15 年)	44	5.56	.88		4>2
	資深 (15 年以上)	26	5.66	.84		
生活滿意度	專業學生	28	4.98	1.02	2.84*	
	新手 (1-5 年)	46	5.09	.90		4>1
	熟練 (5-15 年)	44	5.41	1.01		4>2
	資深 (15 年以上)	26	5.63	.97		

* $p < .05$

* 1：專業學生階段

2：新手階段工作年資 1-5 年

3：熟練階段工作年資 5-15 年

4：資深階段工作年資 15 年以上

資料來源：研究者自行整理

第三節 靈性行為、活力感及生活滿意度之相關分析

本節透過皮爾森積差相關分析探討心理師靈性行為、活力感及生活滿意度之相關情形。結果依據相關係數判定標準（吳明隆，2007）： $r > .70$ 視為高度相關， $.40 \leq r \leq .70$ 視為中度相關， $r < .40$ 則為低度相關。

結果如表 4-3-1 所示，靈性行為頻率、活力感及生活滿意度之間均呈顯出顯著正相關。其中，靈性行為頻率與活力感相關係數 $r = .206, p < .05$ ，靈性行為頻率與生活滿意度相關係數 $r = .184, p < .05$ ，活力感與生活滿意度相關係數 $r = .711, p < .01$ ，可見靈性行為與活力感、生活滿意度相關較低，而活力感與生活滿意度則為高度相關。

表 4-3-1

靈性行為、活力感及滿意度之相關分析

	靈性行為	活力感	滿意度
靈性行為	1		
活力感	.209*	1	
生活滿意度	.175*	.711**	1

* $p < .05$ (雙尾), ** $p < .01$ (雙尾)

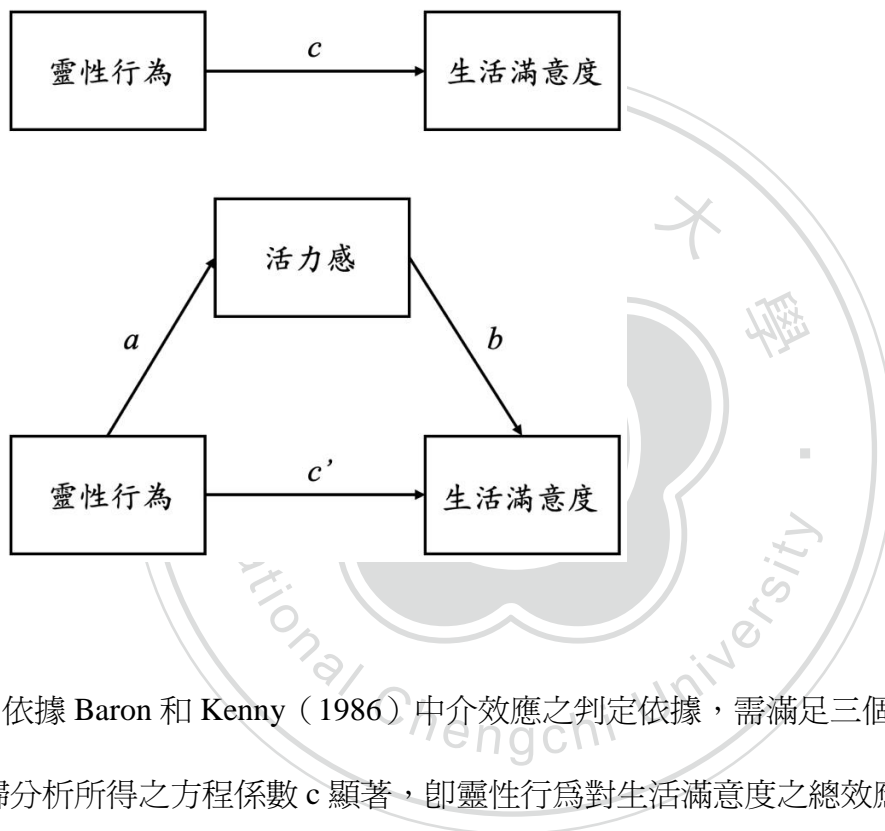
資料來源：研究者自行整理

第四節 靈性行爲、活力感及生活滿意度之階層回歸分析

本節旨在探討心理師靈性行爲、活力感與生活滿意度之關係，主要探討活力感對靈性行爲與生活滿意度的中介作用。

圖 2

中介路線圖



依據 Baron 和 Kenny (1986) 中介效應之判定依據，需滿足三個條件：1) 迴歸分析所得之方程係數 c 顯著，即靈性行爲對生活滿意度之總效應顯著；2) 迴歸分析所得之方程係數 a 顯著，即靈性行爲顯著影響活力感；3) 控制中介變項活力感，進行迴歸分析檢驗所得之方程係數 c' 與係數 b ，在係數 b 顯著之條件下，若係數 c' 不顯著，表示完全中介，若係數 c' 顯著但有減小，則表示部分中介。中介分析結果如表 4-4-1 所示。

本研究以階層回歸分析探討活力感之中介效果，由表 4-4-1 可知，在階層回歸的模型一中，靈性行為對生活滿意度有顯著影響，心理師靈性行為頻率對生活滿意度解釋變異量為 3.4%，其回歸係數為.18， $p < .05$ ，因此條件一成立。表示靈性行為對生活滿意度具有正向預測力，即心理師靈性行為頻率越高，其生活滿意度越高。在階層回歸的模型二中，靈性行為對活力感可顯著預測，回歸係數為.21， $p < .05$ ，因此條件二成立。

後在階層回歸模型三中加入中介變項「活力感」後，發現活力感對生活滿意度具有顯著的解釋能力， ΔR^2 為正且顯著，且回歸係數為.70， $p < .01$ 。另外，在加入中介變項後，模型三中靈性行為對預測力由模型一的.18， $p < .05$ 降低為.04， $p > .05$ ，且解釋力 R^2 由.03 提升至.51， $F=135.08$ ， $p < .01$ ，條件三成立。

綜上，模型一中靈性行為對滿意度具有顯著影響，模型三加入中介變項活力感後，模型解釋力增加，且靈性行為對滿意度的回歸係數變為不顯著，證實了靈性行為能夠透過活力感的中介效果對滿意度產生顯著影響，且其中中介效果屬完全中介。

表 4-4-1

活力感對靈性行為與滿意度中介效果分析表

依變項	生活滿意度		活力感
	模型一	模型三	模型二
靈性行為	.18*	.03	.21*
活力感	—	.70**	—
R^2	.03	.51	.04
ΔR^2	—	.50	.04
F 值	4.48*	135.58**	6.47**

資料來源：研究者自行整理

第五章 討論與建議

本研究目的在於探討心理師族群的靈性行爲、活力感與生活滿意度之現況與關聯性。本章將針對第四章所呈現的研究結果作進一步討論說明，以回應研究問題與目的，供國內心理師與相關機構參考，也將列舉研究限制並提供未來研究建議。

第一節 綜合討論

本節根據本研究之研究目的與研究假設，整理如下主要研究發現。

壹、心理師靈性行爲、活力感與生活滿意度在不同發展階段的差異

本研究結果顯示不同發展階段的心理師在靈性行爲頻率、活力感與生活滿意度上均有顯著差異，因此本研究假設一「心理師的靈性行爲、活力感與生活滿意度在不同發展階段具有顯著差異」成立。

不同發展階段的心理師靈性行爲頻率存在顯著差異。資深心理師的靈性行爲頻率顯著高於實習心理師與新手心理師，此結果說明處於資深階段的心理師在平日生活中做與靈性相關的行爲的頻率更高。本研究結果中相較其他階段的心理師，資深階段心理師的活力感與生活滿意度也是最高的。Bengtson 等人 (2015) 的研究發現隨著人們的信仰強度隨著年齡的增加呈上升趨勢。Krause 等人 (2017) 的研究結果顯示 18-40 歲的靈性掙扎 (spiritual struggles) 顯著高於 41-64 與 65 歲及以上人群，並且隨著年齡的增長，靈性掙紮與健康之間的負向關聯越顯著。心理師族群或許與一般民衆的情況相似，年紀越長越關注自身靈性，而且靈性掙扎越少身心越健康。本研究認為或許可推論資深心理師可能更

注重自身靈性也可能使用更多靈性資源，因此生活滿意度和活力感也更高。接下來將分別詳細說明。

本研究結果顯示不同發展階段心理師之活力感存在顯著差異。資深心理師的活力感顯著高於實習心理師與新手心理師。本研究結果與葉馥瑄（2021）的發現有相似之處，其研究結果顯示工作年資未滿 5 年的助人工作者（諮商心理師、學校輔導教師、社工師(員)以及實習諮商心理師），在「成就感低落」的倦怠感受顯著高於年資 10 年至 30 年工作者的結果相似，並且不同年齡工作者在職業倦怠上有顯著差異，20-30 歲工作者的職業倦怠高於 41-60 歲的助人工作者。根據 Ryan 與 Deci（2008）的自我決定理論認為活力感代表了自我能量的可用性，個體自主感、勝任感和聯結感與活力感相關，自主感、勝任感和聯結感越高活力感可能越高。實習與新手心理師感到焦慮和高壓力的狀況較為普遍，由於工作經驗少感受到極高的困難度、職業初期對自身過高的表現與工作效果期待與現實的落差、頻繁地被外部各方面評價與審視，往往導致高度自我懷疑與表現焦慮；除此之外，剛脫離學生身份，離開校園環境的支持，新手心理師缺乏需要的人際支援（Skvoholt & Trotter-Mathison，2016；張家恩，2022；許惠然，2020）。由此可推，學生與新手時期的心理師自主感、勝任感與聯結感可能較低，活力感因此也可能較低。隨著工作年資的增長，熟悉並且較能自信應付工作中出現的各種情況，度過困難的自我懷疑的實習與新手時期後，熟練和資深階段的心理師更可能感到自主感、勝任感和聯結感，由此促進活力感的提升。

生活滿意度方面，與活力感相似，不同發展階段存在顯著差異。資深心理師生活滿意度顯著高於實習心理師與新手心理師。四個發展階段平均值相比較，工作年資越高生活滿意度平均值越高。研究結果與心理師發展階段理論（Rønnestad & Skovholt，2013）相應，該理論認為心理師在前期壓力最大，成功度過前期 4 個階段後，長期心理助人工作促進心理師專業發展的同時，也可能促進自我成長與自我整合，因此自身幸福感可能更高，來到資深階段的心理師主要情緒為平靜接納滿足。本研究結果心理師生活滿意度之階段差異與過去研究助人工作者工作滿意度有相似之處。李訓維（2009）的研究結果發現臺灣助人工作者工作年資越長工作滿意度越高，而工作滿意度與整體生活滿意度高度正相關（Pavot & Diener，2008）。

本研究結果顯示位於熟練階段的心理師活力感與生活滿意度雖平均值略低於資深階段，高於學生與新手階段，但未在事後檢定中發現顯著差異。本研究認為原因可能是因為該階段的心理師族群可能存在較大差異，本研究中該階段範圍為從業年資 5-15 年，Rønnestad 與 Skovholt（2003）研究結果發現心理師個體存在發展速度的差異化，87%的心理工作者在工作十年後不會再感到實務很痛苦（not experience distressed practice），仍有 13%的治療師/諮商師即使工作十年以上仍然感到助人工作很痛苦。Rønnestad 與 Skovholt（2013）認為在熟練階段，心理師的個體差異相對其他階段較大，個人生活經驗和個人成長是主要影響這個階段的因素。這個時期心理師是否能夠對自身工作感到滿意的主要原因是心理師對於自身表現和現實情況是否有合理的期待。與學生和新手時期不同，在這個階段大部分心理師較為熟悉工作，增加了對現實世界複雜性的

理解，心理師自我整合和自我成長歷程的影響已經形成並且凸顯出來。本研究結果中熟練階段的心理師靈性行爲、活力感與生活滿意度相較其他階段未發現顯著差異，可能的原因是國內心理師該階段也存在較大的的分化和個體差異性。

本研究結果中不同發展階段心理師的靈性行爲頻率、活力感與生活滿意度的差異均呈現相似的情形。資深心理師的靈性行爲頻率、活力感與生活滿意度顯著高於實習與新手心理師。相反，問卷中其他背景變項，包含性別、工作場域、工作角色與信仰類型背景變項下心理師之活力感與生活滿意度皆無顯著差異。

本研究結果顯示心理師的性別與活力感和生活滿意上無差異，與過去的研究（葉馥瑄, 2021）結果心理師性別與職業倦怠無顯著相關相似。除此之外，本中研究參與對象 79.2%皆為生理女性，生理男性僅有 19.8%，這可能是本研究結果中不同性別心理師活力感與生活滿意度差異不顯著的原因之一。

而本研究認為不同工作場域與工作角色的差異不顯著的原因可能是即使是在不同的場域工作，無論是兼職還是全職，心理師的工作性質相似，都是在從事心理助人工作，較可能有較高的工作意義感和職業認同感，過去的研究顯示工作意義感與活力感高度相關（張維程，2021）。除此之外，無論在何種工作場域、兼職還是全職工作，心理師擁有相似的專業背景和教育程度，在心理知識和經驗方面有著相似的基礎，這些心理方面的知識和背景可能對生活滿意度此主觀幸福感的指標的影響大於工作場域與角色的影響。

本研究結果顯示信仰類型在心理師靈性行爲頻率上差異顯著，相較之下，具有基督教、天主教、伊斯蘭教信仰心理師之靈性行爲頻率最高、佛教、道教或民間信仰次之，無宗教信仰者靈性行爲最低，此結果的確如預期，有宗教信仰者平日會有較高頻率的靈性行爲。雖然信仰類型在靈性行爲頻率有差異，但國內心理師信仰類型在活力感與生活滿意度上並無顯著差異，此結果與林清三(2019)發現具宗教信仰者比未具宗教信仰者在主觀幸福感上有顯著的差異有所不同，該研究認為宗教信仰是人們心靈的依託，有宗教信仰者可以使個體找到生命的意義感，面臨困境時能得到支持感，參與宗教活動並能提供個人與團體的認同感與社會支持網絡，因此其主觀幸福感較高。本研究認為該研究與本研究發現有所不同的原因，可能是該研究的對象是一般民眾，而本研究是專業心理師，心理師因其所學所用均在強調如何讓人心裡較健康，因此在此基礎上，宗教信仰對其生活滿意度或幸福感的影響上可能較不明顯。

另外，嚴景惠、蔡明昌(2009)在其論文中亦提出從量化與心理學角度看，宗教信仰是一個複雜且多次元的現象，包含宗教理念、宗教經驗、宗教價值、宗教態度與宗教行爲等，因此只從一個題目來探問個人是否有宗教，或哪種宗教，每個人在所填的選項中其所呈現的亦含可能差異很大，例如 2 個人都填信仰某一宗教，或都填沒有宗教信仰，其對該宗教的理念經驗或行爲等等可能很不同，因此也可能造成本研究在分析不同宗教信仰心理師在活力感與生活滿意度上無差別的原因。

信仰類型無顯著的另外一個原因除了臺灣信仰非常多元開放，問卷結果顯示參與對象 32.6% 選填無宗教信仰，其餘分佈多種不同信仰。本研究認為主要原因可能是因為信仰對個體的活力感與生活滿意度的影響與信仰類別和信仰何

種宗教的相關不大，其原因可能如 Koenig (2015)主張，實際產生影響的不是個體持何種信仰，而是與其個人信仰相關的體驗、包括信念、參與程度、因應、支持等等各種因素，因此相關研究發現信仰類別的因素對個體的身心健康和幸福感等指標的影響並不顯著，雖然臺灣也有一些研究（謝筱梅，2011；胡丹毓，2011）結果分別發現了佛教與基督教信仰對助人工作者之裨益，這也是本研究設計時選擇測量靈性行為作為探究心理師靈性資源的原因之一。但基於前述討論，本研究認為宗教信仰對個人生活滿意等相關變項的影響或未來可能可進一步更細緻研究個人的相關宗教信仰的體驗等。

綜上所述，本研究結果中僅在發展階段這一背景變項上發現心理師的活力感與生活滿意度的顯著差異，該結果顯示心理師活力感與生活滿意度可能隨著工作年資即發展歷程增加。過去的研究大多聚焦於負向症狀，發現工作年資較低者耗竭倦怠壓力程度等狀況較資深工作者高（陳喻雅與張高賓，2012；葉馥瑄，2021；朱雲，2020）。本研究採資源取向，研究結果顯示國內心理師的活力感與生活滿意度可能隨著發展階段增長。本研究之發現應如 Rønnestad 與 Skovholt (2013) 所言，越長期參與心理助人工作可促進心理師專業發展的同時，也可能促進自我成長與自我整合，因此生活滿意度可能更高；即資深心理師活力感更高的原因可能是因為在工作感到更高的勝任感。透過瞭解心理師發展階段差異，有益於實習心理師與新手心理師可以看到渡過困難的初期從業階段後未來的希望，同時也可以用於協助預防心理師發展危機。

貳、心理師靈性行爲、活力感與生活滿意度之兩兩相關

本研究結果顯示靈性行爲頻率、活力感及生活滿意度之間均呈現出兩兩顯著正相關，驗證了本研究假設二「心理師靈性行爲、活力感與生活滿意度三者之間兩兩相關」。然而本研究結果顯示靈性行爲與活力感、生活滿意度有低度正相關，活力感與生活滿意度高度正相關。如前文文獻探討提到的過去的相關研究多數聚焦於某一種特定的靈性行爲，且發現某種靈性行爲（例如正念、禪修、戶外相關活動、宗教）有益於提升個體活力感與生活滿意度的證據。

Hussain (2011)回顧多篇後設分析結果指出,宗教/靈性與健康有正向關係,有宗教信仰者、從事宗教/靈性行爲者,比起沒有的人更幸福,較不憂鬱,更快樂,生命滿足感更高(陳秉華等人,2019)。而本研究研究目的試圖發現可能的裨益心理師活力感與生活滿意度的資源，從過去的文獻中發現靈性可能作為提升心理師福祉的資源，試圖探究臺灣心理師可能具有的/潛在的靈性資源現狀。並且本研究考量到臺灣豐富多元的靈性信仰的社會背景，因此選擇靈性行爲頻率作為測量變項，並邀請研究參與者自定義並填寫自身進行的靈性行爲為何。本研究問卷結果發現了臺灣心理師族群分佈著多元靈性行爲，其中部分靈性行爲,如占星、燒聖木等,並沒有相關文獻探討此類行爲發現與活力感和生活滿意度相關的研究，因此本研究心理師從事的某些靈性行爲可能對活力感和生活滿意度存在許多複雜的關係,因此雖然有正向關聯,但可能無法看到清楚的一種線性關聯。本研究也認為此關聯不高的現象也可能存在個體進行一些高頻率的靈性行爲是因為恐懼、焦慮、或文化習慣或社會壓力等因素，如進行占卜類等預測未來的靈性行爲，即若填答者正處於上述描述的時期,因此可能導致從事著相對較高頻率的靈

性行爲的同時也是自身狀態低谷時期,活力感與生活滿意度並不高的情況。或者
有心理師由於習俗和社會壓力在繁忙的行程中還要抽出時間和精力去從事靈性
活動,當從事上述靈性行爲並沒有感到自體自主性、也沒有感到寧靜平和希望
感等情緒,因此對活力感和生活滿意度滿意沒有產生較高的正向影響。

綜上所述,可能因測量的靈性行爲多樣化,研究對象對某些靈性的態度,研究
對象個體探索靈性狀況的差異等原因,導致本研究結果中靈性行爲頻率與活力
感、生活滿意度的相關性相對較低。即使樣本中分佈著多種靈性行爲,對靈性
態度和個體經歷差複雜性,本研究結果顯示心理師靈性行爲與活力感和生活滿意
度顯著相關,活力感與生活滿意度最高的資深階段心理師同時靈性行爲頻率顯
著高於其他階段的心理師,由此推論靈性行爲可能具有對心理師活力感與生活
滿意度的之正向影響仍是值得重視的。

本研究結果顯示心理師活力感與生活滿意度相關度高。近年來,有一些學
者開始呼籲對於面對耗竭、替代性創傷、慈悲衰退等工作損害風險的心理師而
言,活力感可能是心理師持續發展自身擁有好狀態的重要因素(Hou,2019),然
而迄今為止活力感運作機制尚未被完全研究和解釋(Martin-Cuellar et
al,2019)。目前研究者尚未發現國內有直接研究心理師活力感的研究,本研究
結果發現了心理師活力感對於生活滿意度之顯著影響,驗證了活力感于心理師
之重要性。

參、活力感在心理師的靈性行爲與生活滿意度之中介效果

本研究結果顯示活力感完全中介心理師靈性行爲頻率與生活滿意度之關
係。如前文提到,目前為止,研究者尚未發現有文獻直接探討活力感、靈性行

為與生活滿意度三者之關係。有文獻探究某一種單一的靈性行為與活力感和生活滿意度相關的變項，分別發現正念、戶外活動、獲得意義感的靈性行為等可以提升個體活力感。正念、宗教信仰等靈性行為有助於個體生活滿意度(Speed & Lamont, 2021; Garssen et al., 2021)。林明申(2018)的研究發現心理師可以透過內觀禪修提升自身情緒涵養、影響對諮商成效的態度、能夠應用自身人格特質融合八正道過上幸福與自主的生活。參與能夠產生個體自主感的活動可以提升個體活力感(Ryan & Deci, 2008)，生活滿意度是主觀幸福感的主要指標，根據此僅可推論內觀禪修此一靈性行為可以提升心理師活力感與生活滿意度，無法推論三者之間彼此的關係。

本研究結果顯示活力感完全中介靈性行為頻率與生活滿意度之關係。也就是說靈性行為頻率能夠透過活力感的中介效果對生活滿意度產生顯著影響，且中介效果為完全中介。靈性行為頻率並不會直接影響心理師的生活滿意度，但當心理師有在進行靈性行為，更能感到自身是有活力的，透過活力感進而提高了生活滿意度。相反的，如果沒有心理師感到自身是有活力的，即使經常進行靈性行為也可能不會提升生活滿意度。

本研究雖發現活力感在心理師靈性行為與生活滿意度之間的完全中介作用，但其發生的心理動力途徑仍需進一步的研究。Martin-Cuellar 等人(2019)的研究發現對於有創傷經驗的諮商師來說，活力感可以調節心理師的個人經歷與慈悲衰退的關係，其認為活力感之所以可以產生調節作用，可能是因為活力感的來源於個體對自我的理解是有自主性、有能力和投入的，因為活力感作為一種主觀體驗，也可視為一種主觀的自我建構，可能與心理師視角轉換和心境有

關。相較創傷經歷和負向指標慈悲衰退，本研究自變項為中性的靈性行為頻率，依變項為正向的生活滿意度，研究結果顯示活力感在靈性行為和生活滿意度的關係中起到完全中介作用。靈性行為透過活力感影響生活滿意度的途徑，可能是因為靈性行為是心理師有意地進行與靈性相關的活動，當心理師自主地投入地做靈性行為，有可能感到自己的主觀能動性就是說感到自己是有能力的有自主性的，從而產生或提升活力感，個體活力感增長又與生活滿意度之間具有正向的關聯。

本研究結果與自我決定理論相應。根據自我決定理論中，活力感是一種重要的促進個人發展的內在資源，活力感可以裨益個體應對生活挑戰，更好地調節負面情緒，對壓力做出更健康的反應，因此活力感與個體更好的表現、堅持不懈以及心理和身體健康有正向作用。

另外,本研究認為靈性行為之所以對生活滿意度沒有直接影響的一個原因,如前述相關研究即發現靈性行為與生活滿意度的相關雖是正相關,但是一種低度關係。此現象可能是靈性的概念複雜，個體對靈性的定義差異性大，並且臺灣民眾對宗教與靈性的態度和看法因文化背景、個人信仰、價值、經歷等原因呈多樣性與複雜性。臺灣社會存在多元豐富的宗教與新時代靈性，既有多元宗教，許多臺灣民眾信奉傳統宗教如佛教、道教、基督教等；同時深受傳統信仰與文化的影響，儒家思想、本土信仰、現代社會化進程西方文化影響等；也存在不少與傳統宗教看似相悖的自我/新時代靈性探索、許多臺灣民眾探求內在自我靈性，他們追求內在的平靜、連結感、智慧和心靈成長，常表現形式多樣如參與冥想、瑜珈、身心靈工作坊、靈修旅行等活動；同時臺灣社會中也存在科學與

靈性的對立情況，一些臺灣民眾傾向於以科學觀點解釋世界和人生，對靈性持保留態度。他們可能更注重現實世界的可觀察和可證明的事實，並對超自然或靈性現象持懷疑態度。除了科學與靈性的對立之外，持不同的宗教信仰之間、新時代靈性與傳統宗教信仰之間可能存在對立和排斥的情況（陳家倫，2015；洪梓源，2018）。洪梓源（2018）發現臺灣新時代靈性族群對傳統宗教態度曖昧，有些人會從傳統宗教接受資源，也有相當排斥反對傳統宗教者。本研究對象包括各發展階段的心理師，存在著對宗教或靈性各種不同態度，可能有一些接受科學訓練的心理師反對或懷疑宗教或靈性、也可能有一些信仰者排斥其他信仰與其相關的靈性行為。因此本研究亦認為，不只本土心理師，可能多數國人甚少有接受過宗教/靈性教育，對於何謂宗教或靈性幾乎只能從家庭或社會教育而得，而家庭或社會所提供的宗教/靈性經驗可能非常侷限或甚至有所偏頗，例如聖嚴法師曾說過：「佛法這麼好，知道的人這麼少，誤解的人這麼多」。本研究認為有可能因填答者在平時實際生活中對宗教/靈性行為的看法就已有既定印象，或從事的靈性行為亦可能有不同的意涵，因此如何在教育上能提早讓民眾了解何謂宗教/靈性恐是未來需要大家一起努力的方向。

陳秉華等人(2018)亦認為以西方文獻回顧，整體多數是支持宗教/靈性與心理健康之間存在正向關係，但可能由於在宗教與靈性界定不清楚，沒有發展出適合的測量工具，以致無法清楚兩者間的關係。本研究工具為靈性行為，意圖涵蓋各種信仰，測量 7 種不同類型的靈性行為頻率，然而可能因包括了一些被研究對象個體所不認同的靈性行為類型，反而影響了該量表的總分意義。

除此之外,臺灣很多民衆在遇到生活困境與危機時開始尋求宗教或靈性的支持,以此因應困難(陳秉華等人,2018),因此,臺灣存在多元複雜的宗教與靈性市場,很多人獲益,但是也有一部分人在探索靈性支持的歷程中對原本的選擇的靈性感到失望轉投另一種靈性,也有個體經歷發現靈性這一形式與自己不相應,在靈性市場中也有一些利用靈性的名義行斂財害人之事發生因此當事人在探索靈性時反而受到傷害(陳家倫,2015; 洪梓源(2018)。陳秉華等人(2018)在整理相關文獻後,亦認為宗教/靈性究竟對人會有正向或負向影響,與信仰者如何內化與意義化所接受的宗教/靈性有關,如果個人能將宗教/靈性與個人的生面產生有意義的連結,且在生命經驗中不斷深化才可能有正向與明顯的影響,如果只是視為一種社交,或角色認同,或是一種盲從,則可能不會帶來明顯的正向影響,甚至是負面影響。因此本研究參與對象在填答此問卷時,雖每個人有靈性頻率上的差異,但從頻率的平均值言,普遍進行靈性行爲的頻率不高,因此靈性行爲是否有深化入個人,是否帶來一些意義值得懷疑。

除此之外,本研究測量之依變項「生活滿意度」為個體對自己人生整體滿意程度的自我評估,主要關注的是個體對於自身生活各個方面的滿意程度,可能無法全面涵蓋一個人的整個生活經驗和價值觀。靈性行爲是指個體在追尋超越物質層面的意義、目的和價值時所採取的行爲和實踐。如前文文獻探討中提到許多研究發現靈性行爲對個體的心理和身體健康有積極的影響,包括為個體提供意義和目的感,幫助他們處理困難和挑戰,並提供心理上的寬慰和情感上的安慰、增加希望感等。因此,僅以生活滿意度來衡量可能無法完全捕捉到靈性行爲對個體可能產生的助益

第二節 研究建議

本節主要介紹本研究研究限制與研究貢獻，並提出未來研究方向與實務建議。

壹 研究限制與未來研究之建議

一、研究對象

本研究研究對象為臺灣各發展階段心理師，最終回收有效問卷 144 份，研究樣本量 144 人數存在限制，實習心理師為 28 人，佔 19.4%，新手心理師為 46 人，佔 31.9%，熟練階段的心理師有 44 人，佔 30.6%，資深心理師 25 人，佔 18.1%。因此建議未來研究擴大樣本量，以使得研究結果更具參考性。

此外，研究限制還包括可能存在研究對象填答偏差的情況。具有較高生活滿意度和更有活力的心理師可能更傾向於填寫線上問卷，而那些生活狀況較差或活力較低的人可能相對不太願意或不容易填寫問卷。這種偏差可能導致樣本的不具代表性，即研究結果僅反映了那些願意參與研究且填寫問卷的心理師群體，對全體心理師代表性可能並不高。

二、研究變項

研究變項「靈性行爲」，本研究意圖探究心理師之靈性資源，考量研究實際操作，以及「靈性」定義之複雜與臺灣多元靈性信仰社會背景，且行爲體現出靈性信念與參與度（Marchinkowski, 2022），因此最終選擇「靈性行爲」作為探究靈性資源的切入點，並且邀請研究對象自定義所從事的是何種靈性行爲，透過測量比較靈性行爲頻率高低探究靈性行爲是否對心理師活力感與生活

滿意度有所影響。然而本研究認為整體靈性行爲頻率無法體現出不同靈性行爲的差異。某種靈性行爲可能對活力感與生活滿意度沒有影響，也可能有某種靈性行爲對活力感與生活滿意度有負向影響。儘管如此，本研究結果顯示靈性行爲頻率與活力感與生活滿意度有顯著正相關、雖然相關性較低，由此本研究推論靈性資源是可以裨益心理師的活力感與生活滿意度。建議未來研究進一步探究具體的某一種靈性/行爲（如目前國內外已有的研究結果發現對心理師有所裨益的正念、禪修、戶外、祈禱等行爲）對心理師的活力感和生活滿意度的影響。

靈性資源具有多面向，不僅有行爲面向。本研究結果顯示信仰類型影響靈性行爲頻率。過去眾多研究提出信仰有助於大眾與助人者因應困難、找尋生命意義感、獲得社會支持與走出困境（Koenig,2015; 陳秉華等人，2017；陳佩鈺，2010）。例如 Johnstone 等人（2009）提出研究靈性對人的影響,可將靈性分爲靈性體驗、靈性行爲與所屬團體支持三個因素,其中靈性體驗又分爲日常體驗、意義、價值觀/信念、寬恕與靈性因應,建議未來研究可以從上述不同面向出發探究心理師之靈性資源。

研究變項「活力感」，過去的研究大多關注心理師的負性症狀，如耗竭、慈悲衰退。西方已有一些學者開始研究心理師活力感，強調活力感對於心理師助人工作者的重要性，然而活力感的運作機制尚未被完全研究（Martin-Cuellar,2019）。在華人心理學領域，目前為止，研究者尚未發現直接探究心理師活力感的中文文獻。本研究初步探究活力感,研究結果顯示心理師活力感與生活滿意度高度相關，並且活力感能夠完全中介靈性行爲頻率與心理師生活滿意度之關係。過去已有研

究結果發現價值感、身體鍛煉、人際關係、戶外活動、(Ryan & Deci,2008; 宋洪波, 符明秋與楊帥,2015;) , Martin-Cuellar 等人(2021)亦發現正念與心理師活力感正相關。林明申(2018)亦發現禪修裨益心理師自主感,而自主感是活力感的來源之一(Ryan & Deci,2008)。根據自我決定理論中,當個體自主感、勝任感和聯結感的心理需求得到滿足時可以產生增加活力感,反之則會消耗活力。過去歐美的研究結果發現提供自主性支持、關注內部動機、非依據表現的獎勵有助於提升活力感(Moller et al,2006;Nix et al, 1999; Ryan & Deci,2008;)。建議未來的研究進一步探究活力感的運作機制、探究上述因素是否可以維持/提升華人集體文化背景的心理師的活力感。

本研究探究心理師靈性行為頻率與活力感關聯,研究結果顯示相關性不高,前文已討論過可能的原因,在此不贅述。建議未來的研究聚焦探究某一種靈性行為,如正念禪修等靈性行為與心理師活力感之關聯,並且建議可做前後測對比的研究,通過進行前後測試對比研究,可以降低其他因素的干擾更好地瞭解靈性行為與活力感之間的關聯。例如在研究開始之前,使用選定的測量工具評估他們的靈性行為和活力感水準,設計並實施一個靈性行為練習計劃,一段時間後,對參與者進行後測,使用相同的測量工具重新評估他們的活力感水準。

本研究研究結果顯示各發展階段心理師靈性行為、活力感與生活滿意度存在顯著差異,但在事後比較中僅發現資深階段比實習和新手階段高。本研究推論可能是因為臺灣心理師族群熟練階段與歐美心理師族群類似可能存在較大差異(Rønnestad & Skovholt, 2013)。在熟練階段中,可能同時存在不少對自身的心理工作有自信感到勝任,有活力且對自身生活感到滿意的心理師,以及經

過十年以上工作仍覺得從事心理工作相當痛苦與損耗的心理師。Rønnestad & Skovholt (2013) 認為心理師是否有做個人成長工作，是對生活和自己抱有合理期待還是過高的期待是影響這個差異的主要原因。建議未來研究可做進一步探究。

三、研究方法

本研究測量靈性行爲的工具爲 Brief Multidimensional Measure of Religiousness/Spirituality practice subscale (Johnstone et al,2009) ,然而，使用 BMMRS 來測量靈性行爲可能存在一些限制，包括：首先,BMMRS 對於靈性行爲的定義相對較寬泛，缺乏明確的操作性定義。其次,BMMRS 是在西方文化背景下開發和驗證的，因此可能存在文化特異性的限制。雖該量表應用在多種文化信仰族群中,然臺灣存在多元複雜的宗教/靈性信仰，該量表可能無法充分考慮臺灣文化中靈性行爲的多樣性和特點雖然本研究增加了指導語並且設置了填寫相應的靈性行爲,仍可能存在研究參與者對靈性行爲的理解和回答存在差異。且增加的填寫具體從事爲何種靈性行爲,雖能呈現出多樣的靈性行爲,然無法納入數字統計,最終量表數字呈現的是整體靈性行爲頻率,無法體現靈性行爲差異。

目前華文研究中仍缺乏合宜本土社會文化的宗教與靈性測量工具，建議未來研究發展本土測量工具。本研究建議未來研究再修訂靈性行爲測量工具，首先確保對靈性行爲的概念進行明確定義，並在修訂測量工具時，考慮到靈性行爲在不同背景下的差異,建議做區分，根據不同信仰設計相應的工具,如基督教宗教行爲、佛教宗教行爲、新時代靈性行爲等等。另外，原測量工具答案選項爲具體數字,如一天一次,一周數次,建議修改爲主觀頻率選項(如非常頻繁,經常,有

時,很少,從不)通過將選項轉變為主觀頻率選項,參與者可以根據他們自己的主觀感受來選擇最符合他們實際情況的選項。這樣做可以消除具體數字可能帶來的限制,並提供更靈活和合宜的回答選擇。或如討論時所提,除去測量靈性行為頻率外,可進一步測量該靈性行為對個人的意義等,亦可增加靈性行為與個人的關聯性。

另外,靈性相當複雜多樣化,不僅涉及信仰、體驗、宗教背景和哲學觀點等,而且靈性高度個體化,每個人的經歷和觀點都可能不同甚至兩極分化,量表可能無法捕捉到這種個體差異;靈性同時也是一種主觀體驗,量化量表無法準確地衡量。透過訪談,研究人員可以探索研究參與者的獨特經歷和觀點,傾聽參與者的內心體驗和意義構建歷程,方能捕捉到靈性于研究對象個人意味著什麼、靈性對研究對象個人生活是否產生影響、產生什麼樣的影響,減少量化量表誤差。考量訪談不僅大幅度增加時間成長和資料分析的複雜性,本研究建議在進行與靈性相關的心理學研究時,結合量化和質性研究方法,綜合使用訪談和量表,以獲得更全面和多維的資料。

貳、實務應用之建議

一、關注助人工作者活力感

本研究結果顯示心理師活力感與生活滿意度相關性高,活力感越高,心理師更可能對自身生活感到滿意。活力感不僅與心理師自身身心健康相關,對心理師專業發展歷程也不可或缺。雖然近年來有關心理師工作損害議題的關注逐漸增加,然較少關注活力感。本研究建議心理師與相關機構關注心理師活力

感。如前文提到活力感是一種促進個體發展的重要內在資源，提供自主性支持，即讓個體感到是自己做主，可以大幅提升活力感，并且重視自我內部目標的人比重視外部目標的人活力更高。除了自主感，勝任感和聯結感對提升活力也有重大影響。心理師可根據自身狀況，除了恰當的休息外，選擇做一些可以讓自己感到有活力、能夠提升自主感、勝任感和聯結感的活動，包括戶外活動、賦予意義、滋養性質的社交活動、禪修等等(Ryan & Deci,2008; Martin-Cuellar 等人,2021; 宋洪波，符明秋與楊帥,2015; 林明申,2018)。本研究也建議心理師比起重視外部目標，可以試試更多地關注自我內部目標，作為個體，我們對自主活動的追求，特別是體現在內在目標的活動，可能代表著通往更大活力的途徑。建議相關專業院校與機構關懷心理師自身身心福祉時納入活力感的考量，如提倡自我照顧意識時包括宣導活力感相關概念，策劃組織心理師提升活力感的活動。除此之外，關注學生和心理師尤其新手心理師的自主感，勝任感和聯結感需求，可以增強活力與其相關的表現。例如透過提供合適的自主性支持，即鼓勵實習生和新手心理師在安全合理的範圍內做自主決定和活動；對實習心理師和新手心理師而言，可能常面臨具有挑戰性的任務，透過提供適當的支援和回饋，避免打擊其勝任感；職前培育的學校和實務機構可以創造一個支持性的工作環境，鼓勵團隊合作、相互支持和學習交流，提供心理師們情感上的聯結感和支持，使心理師感受到被重視和受到支持。本研究建議學校與相關機構可透過以上的支持措施，增強實習心理師和新手心理師的自主感、勝任感和聯結感，從而保持提升其活力，促進成長與發展。

二、挖掘並運用靈性資源

關注提升心理師自身福祉的理論、方法不少，然而現實世界中不僅有外部如工作環境、社會壓力、缺乏足夠物質資源等諸多限制，同時又受限於時間、精力等資源。例如放長假、旅行、減少工作時數、接受心理諮商做個人探索與自身修復、往往在實際中較難輕易實現。不少文獻研究發現了包括信仰、禪修、大自然等靈性資源對心理師因應困難、持續自我覺照、探索生命意義等各方面的正向作用，正念等無宗教色彩的靈性行為與宗教信仰和宗教參與度皆有助於心理師幸福感與生活滿意度（Posluns & Gall,2020）。

臺灣存在相當多元的包含多種宗教、自我靈性在內的多元靈性以及相應具有各種開發實踐靈性的方法、場域和資源（陳家倫，2015）。透過本研究研究結果可知臺灣心理師族群中有相當比例的多元信仰，有部分心理師日常中已有進行靈性行為活動的習慣。使用靈性資源，除了其可能的正向作用，還具有方便性和可得性。例如，向內探索的自我靈性、與更高的力量連結、靈性操練、宗教信仰與其相關的活動所需資金、時間等條件較其他方式來說，限制更小，更具方便性和可得性。

本研究結果發現國內心理師在不同發展階段靈性行為、活力感與生活滿意度皆存在顯著差異。資深暨工作年資較長心理師靈性行為頻率、活力感與生活滿意度皆顯著高於實習與新手心理師。學生和新手心理師若能儘早瞭解可能遇到的挑戰、瞭解發展歷程，不僅能學習因應不同階段的挑戰的方法，瞭解到度過前期階段到了資深階段可能由於自我成長整合而擁有較好的自身身心狀態，可以讓身處困難壓力大的學生和新手感到希望感，預防改善發展危機。

過去不少研究建議心理師可透過持續學習與自我發展、持續自我覺察與自我關照、關注個人成長、常進行休閒放鬆活動、尋找並建立支援網絡從而因應助人工作發展歷程的痛苦和困難，預防工作損害和自我照顧（Posluns & Gall,2020；Skhvolt & Trotter-Mathison, 2016）。本研究建議可以站在如何增加活力感的前提上,提倡或倡議自我照顧的重要性,而不只是為了減損工作耗竭等負向結果。

總上所述，本研究建議相關機構和心理師多關注活力感的議題，並開發使用各種自我照顧資源,包含靈性資源,以幫助心理師更好地應對工作壓力、維持身心健康，進而提升其專業素質和工作效能。建議心理師個人根據自身情況，可以從眾多類型的靈性資源，例如培養正念、禪修、禱告等日常行為習慣，建立與更高的力量的連接、參與宗教/靈性團體獲得、參加創作性藝術活動、大自然、宗教信仰與活動、學習宗教或超個人心理學相關學說、靈性探索等等，選擇自己喜歡的、可得性較高的方式作為自我成長與自我照顧的資源。

機構方面可以透過組織相應的培訓和教育活動、如學校提供如何增加活力,何謂靈性等相關課程。近年來，國內外有一些機構已開始重視並且將靈性教育融入心理諮商、護理等助人專業的訓練（Anekstein et al,2018; 陳秉華等人,2017；黃沛榆等人，2022）。靈性資源不僅可以用來為當事人服務，也可能裨益助人者自身，本研究建議相關機構，如學校在諮商教育階段即開始提供靈性相關課程，學生不僅可以透過學習並且運用靈性相關資源為當事人和團體提供服務，同時用於自我照顧與成長。工作機構可透過提供相關的資源和支援、以及建立支援和交流的平臺等方式。

三、靈性教育

如前述討論時,研究者認為國人普遍對宗教/靈性的看法可能較少來自正規的教育,而宗教/靈性教育即是在探討個人如何看待生命本質,人生發展,生命意義等靈性觀。因而助人工作者如何看待生命本質、生命意義等靈性觀不僅形塑自身,助人者的靈性與靈性發展也會影響到我們何看待他人,如何看待世界,如何與他人互動,自然也會影響我們如何與來訪者工作。

當代臺灣隨著快速的現代化和工業化進程,人們的生活受到物質主義和消費主義的影響過度消費和開發,精神上受到唯物主義和唯科學主義的影響,導致了空虛感和信仰的缺失,這種狀況使得社會出現了破碎和分裂的現象。近年來社會對靈性的需求日益增長,不僅民衆對靈性的需求增加,學術界對靈性研究的開放程度逐漸增加(林忠蔚,2018)。目前臺灣存在相當多元複雜的宗教與靈性信仰和相關的人員場域活動,現代人遇到困境時常投向宗教或靈性探索,有不少人因此受益收穫療愈與自我發展,也引起一些新的問題,民衆對宗教或靈性的看法因此更是分化,有盲目信仰者,也有排斥衝突者(陳家倫,2015; 洪梓源,2018)。宗教/靈性可能對人產生正向的深度的影響,也有可能造成負面影響,個體如何內化與意義化其所接受的宗教/靈性決定宗教/靈性帶來的是正向還是負向的作用(陳秉華等人,2019)。綜上所述,本研究認為對助人工作者和大眾開展靈性教育相關課程有其必要性和重要性,助人工作者可以透過瞭解學習靈性得以更好地自助助人。

靈性教育可以幫助心理師培養心理彈性,即面對挑戰和困境時保持平衡和適應能力。靈性信念和實踐可以為心理師提供內在的支援和指引,增強應對壓

力和困難的能力。靈性教育提供了個人成長和內省的機會，讓心理師深入探索自身的靈性信仰和經驗。這有助於提升個人的意識水準、自我理解和自我修復能力(Anekstein et al. ,2018)。

具體教育機構提供什麼樣的靈性教育課程給心理師,本人不敢妄言建議,淺談幾點個人看法。臺灣複雜多元的宗教與靈性,同時也意味著本土擁有豐富的靈性資源。靈性教育首先可以提供理論基礎為基石,幫助人們去發現分辨運用這些靈性資源。提供有關靈性的理論基礎和相關概念的教育,包括不同文化和宗教背景下的靈性觀念和影響,幫助心理師理解自身靈性,增進對自身靈性經驗的認識和理解,同時也去瞭解社會多樣性和個體差異,提升靈性意識與敏感性。

其次,臺灣的靈性教育觀的整體面是靈性使人生具有意義,重要的一個日常生活構面為安定力量與保持覺察,來源自佛家思維與東方文化中維持身心平衡的思維,安定力量提供人們在面對生活中的壓力與困境時的態度,保持覺察提供一種持續的日常內在修煉方法(林忠蔚,2018)。本研究建議對心理師的靈性教育多著重於安定力量與保持覺察的構面,提供給心理師的靈性課程可包含自我覺察與日常修煉的方法,鼓勵心理師進行自我反思和根據自身情況選擇相應的靈性修煉方法,包括冥想、禪修等等。

參考文獻

中文部分

- 任俊、黃璐、張振新（2012）。冥想使人變得平和——人們對正、負性情緒圖片的情緒反應可因冥想訓練而降低。心理學報，44（10），1339-1348.
- 宋洪波、符秋明、楊帥（2015）。活力：一個歷久彌新的研究課題。心理科學進展，23（9），1668-1678.<https://doi.org/10.3724/SP.J.1042.2015.01668>
- 朱雲（2020）。助人工作者工作壓力、情緒調節、心理彈性之相關研究（未出版碩士論文）。淡江大學。
- 許惠然（2020）。新手諮商心理師自我統合狀態、功能性反芻思考與專業耗竭之關係研究（未出版碩士論文）。國立臺中教育大學。
- 李訓維（2009）。助人工作者工作價值觀與工作滿意度關係之研究（未出版碩士論文）。臺北市立教育大學。
- 李佩怡、賴明亮、方俊凱、陳美琴、張嘉蘋、蔡麗雲（2010）。醫療團隊專業人員之受苦、耗竭、轉化與更新之靈性成長教育---建構臨床護理人員轉化「慈悲疲倦」與「替代性創傷」之靈性教育訓練模式。（計畫編號：NSC 98-2511-S-003-064-） <https://www.grb.gov.tw/search/planDetail?id=1903991>
- 林忠蔚（2018）。臺灣教育工作者的靈性教育觀（未出版博士論文）。國立政治大學。
- 林明申（2018）。心理助人工作者的內觀禪修和情緒涵養之敘說研究（未出版碩士論文）。國立彰化師範大學。

- 林怡廷（2021）。助人工作者的替代性創傷與復原歷程－以基督徒助人工作者為例（未出版碩士論文）。臺灣神學研究學院。
- 林清三（2019）。超常信念、宗教敘事傳輸與主觀幸福感之研究（未出版碩士論文）。佛光大學。
- 吳明隆（2007）。**SPSS** 操作與應用：問卷統計分析實務（第二版）。五南。
- 吳秋慧（2017）。自然體驗中的療癒：助人工作者個人體驗與應用之初探（未出版碩士論文）。中國文化大學。
- 洪梓源（2018）。新時代靈性場域研究：臺灣身心靈工作者的探索（未出版博士論文）。國立交通大學。
- 胡丹毓（2011）。基督徒心理師之信仰對諮商工作的影響（未出版碩士論文）。國立臺灣師範大學。
- 陳玉華（2003）。國中教師生活滿意度與職業倦怠關係之探討~以中、南部公立國中教師為例（未出版碩士論文）。大葉大學。
- 陳玉璽（2008）。西方心理學的靈性治療研究-以詹姆斯，榮格與弗蘭克為例。新世紀宗教研究，7（1），1-34。
- 陳家倫（2015）。進一出宗教之間：臺灣新時代靈性實踐的分析。思與言：人文與社會科學期刊，53（3），47-85。DOI：10.6431/TWJHSS
- 陳佩鈺（2010）。諮商心理師參與禪修正念團體的經驗知覺與影響之研究（未出版碩士論文）。國立臺灣師範大學。

陳秉華, 范嵐欣, 詹杏如、范馨云 (2017)。當靈性與心理諮商相遇－諮商師的觀點。中華輔導與諮商學報, 48, 5-36。

<https://doi.org/10.3966/172851862017040048001>

陳秉華, 朱美娟, 黃奕暉, 楊蓓、趙慧香 (2019)。融入宗教與靈性的心理諮商。心靈工坊文化事業股份有限公司。

陳愉雅與張高賓 (2012)。諮商心理師五大人格特質、壓力因應策略與專業耗竭之相關研究。家庭教育與諮商學刊, 13, 1-23。

<https://doi.org/10.6472/JFEC.201212.0002>

黃沛榆、謝嘉琪、沈郁惠、黃心樹 (2022)。內科病房護理人員的靈性健康狀態與靈性照顧行爲。秀傳醫學雜誌, 21 (1), 18。

<https://doi.org/10.53106/156104972022062101001>

嚴景惠, 蔡明昌 (2009)。大學生宗教信仰與來生信念關係之研究, 生死學研究, (10) <https://doi.org/10.29844/JLDS.200907.0002>

徐美滿 (2014)。新加坡助人工作者身心健康與專業生活品質之現況分析 (未出版碩士論文)。國立暨南國際大學。

張家恩 (2022)。全職實習諮商心理師心理資本與專業耗竭之相關研究 (未出版碩士論文)。淡江大學。

張惟程 (2020)。企業社會責任參與與活力感：工作意義感、自主性的中介式調節模型 (未出版碩士論文)。國立政治大學。

唐本鈺與張承芬 (2005)。個體早期情緒喚起與自我決定及主觀活力的關係。心理與行爲研究, 3 (2), 139-142。

莊明珍（2021）。心理輔導人員權力需求、生涯自我效能與生活滿意度之相關研究（未出版碩士論文）。國立高雄師範大學。

曾暉、趙黎明（2009）。企業員工敬業度的結構模型研究。心理科學，32（1），231-235。

管珮君（2013）。專業認同的內涵及其形塑—以跨社工與諮商專業工作者為例（未出版碩士論文）。國立嘉義大學。

葉馥瑄（2021）。助人工作者靈性健康、工作價值觀與職業倦怠之相關研究（未出版碩士論文）。國立高雄師範大學。

劉秋固（1998）。超個人心理學與宗教心理學對靈性問題之研究。宗教哲學，（15），173-188。

蕭雅竹（2002）。靈性概念之認識與應用。長庚護理，3(4)。
[https://doi.org/10.6386/CGN.200212_13\(4\).0007](https://doi.org/10.6386/CGN.200212_13(4).0007)

謝筱梅（2011）。個人宗教信仰在諮商工作中的呈現與實踐：以佛教背景諮商心理師為例。（未出版碩士論文）。國立臺灣師範大學。

衛福部（2022）。現行心理師執行通訊心理諮商業務調查報告。
<https://cybsbox.cy.gov.tw/CYBSBoxSSL/edoc/download/55905>

英文部分

- Anekstein, A. M., Bohecker, L., Nielson, T., & Martinez, H. (2018). Godspeed: Counselor Education Doctoral Student Experiences from Diverse Religious and Spiritual Backgrounds. *The Qualitative Report*, 23(11), 2862-2882.
<https://www.proquest.com/scholarly-journals/godspeed-counselor-education-doctoral-student/docview/2155621373/se-2>
- Association for Spiritual, Ethical and Religious Values in Counseling. (2010). ASERVIC white paper. <http://www.aservic.org/resources/aservic-white-paper-2/>
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of personality and social psychology*, 51(6), 1173.
- Bengtson, V.L., Silverstein, M., Putney, N.M. and Harris, S.C. (2015), Does Religiousness Increase with Age? Age Changes and Generational Differences Over 35 Years. *JOURNAL FOR THE SCIENTIFIC STUDY OF RELIGION*, 54: 363-379. <https://doi.org/10.1111/jssr.12183>
- Bostic, T. J. , Rubio, D. M. , & Hood, M. (2000). A validation of the subjective vitality scale using structural equation modeling. *Social Indicators Research*, 52, 313–324.
- Brdar, I. , & Kashdan, T. B. (2010). Character strengths and well-being in Croatia: An empirical investigation of structure and correlates. *Journal of Research in Personality*, 44, 151–154.
- Carmeli, A., Ben-Hador, B., Waldman, D. A., & Rupp, D. E. (2009). How leaders cultivate social capital and nurture employee vigor: Implications for job performance. *Journal of Applied Psychology*, 94, 1553–1561.

- Chen, F., & Sengupta, J. (2014). Forced to be bad: The positive impact of low-autonomy vice consumption on consumer vitality. *Journal of Consumer Research*, 41(4), 1089-1107. <https://doi.org/10.1086/678321>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 49(3), 182-185. <https://doi.org/10.1037/a0012801>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). "Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains": Correction to Deci and Ryan (2008). *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*, 49(3), 262. <https://doi.org/10.1037/0708-5591.49.3.262>
- De Kort, Y. A. W., Meijnders, A. L., Sponselee, A. M., & IJsselsteijn, W. A. (2006). What's wrong with virtual trees? *Journal of Environmental Psychology*, 26, 309–320
- D áz Heredia, L. P., Muñoz Sánchez, A. I., & Vargas, D. D. (2012). Reliability and validity of spirituality questionnaire by Parsian and Dunning in the Spanish version. *Revista Latino-Americana De Enfermagem*, 20, 559-566. <https://doi.org/10.1590/S0104-11692012000300018>
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31(2), 103–157. <https://doi.org/10.1007/BF01207052>
- Dunkley, J., & Whelan, T. A. (2006). Vicarious traumatisation: Current status and future directions. *British Journal of Guidance & Counselling*, 34(1), 107-116. <https://doi.org/10.1080/03069880500483166>
- Elkins, D. N., Hedstrom, L. J., Hughes, L. L., Leaf, J. A., & Saunders, C. (1988). Toward a humanistic-phenomenological spirituality: Definition, description, and measurement. *Journal of Humanistic Psychology*, 28(4), 5-18.

- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*(2), 377.
- Erdogan, B., Bauer, T. N., Truxillo, D. M., & Mansfield, L. R. (2012). Whistle while you work: A review of the life satisfaction literature. *Journal of Management*, *38*(4), 1038-1083. <https://doi.org/10.1177/0149206311429379>
- Farias, M., Underwood, R., & Claridge, G. (2013). Unusual but sound minds: mental health indicators in spiritual individuals. *British journal of psychology*, *104*(3), 364-381. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.2012.02128.x>
- Fenwick, T. J., & Lange, E. (1998). Spirituality in the workplace: The new frontier of HRD. *Canadian Journal for the Study of Adult Education*, *12* (1), 63-87
- Flere, S., & Kirbis, A. (2009). New age, religiosity, and traditionalism: A cross-cultural comparison. *Journal for the Scientific Study of Religion*, *48*(1), 161-184.
- Frederick, C. M., & Ryan, R. M. (1995). Self-determination in sport: A review using cognitive evaluation theory. *International Journal of Sport Psychology*, *26*, 5–23.
- Freud, S. (1989) The ego and the id (1923). *TACD Journal*, *17*(1), 5-22, <https://doi.org/10.1080/1046171X.1989.12034344>
- Garssen, B., Visser, A., & Pool, G. (2021). Does spirituality or religion positively affect mental health? Meta-analysis of longitudinal studies. *The International Journal for the Psychology of Religion*, *31*(1), 4–20. <https://doi.org/10.1080/10508619.2020.1729570>
- Grof, S. (1988). *The adventure of self-discovery: Dimensions of consciousness and new perspectives in psychotherapy and inner exploration*. Suny Press.
- Groen, J. (2001). How leaders cultivate spirituality in the workplace: What the research shows. *Adult Learning*, *12*(3), 20-21.

- Hall, S. F., Burkholder, D., & Sterner, W. R. (2014). Examining spirituality and sense of calling in counseling students. *Counseling and Values, 59*(1), 3-16.
<https://doi.org/10.1002/j.2161-007X.2014.00038.x>
- Hay, D., & Socha, P. M. (2005). Spirituality as a natural phenomenon: Bringing biological and psychological perspectives together. *Zygon, 40*(3), 589-612.
- Heller, D., Watson, D., & Ilies, R. (2004). The role of person versus situation in life satisfaction: a critical examination. *Psychological Bulletin, 130*(4), 574-600.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.4.574>
- Heller, D., Watson, D., & Ilies, R. (2006). The dynamic process of life satisfaction. *Journal of Personality, 74*(5), 1421-1450.
- Hou, J.-M., & Skovholt, T. M. (2020). Characteristics of highly resilient therapists. *Journal of Counseling Psychology, 67*(3), 386-400.
<https://doi.org/10.1037/cou0000401>
- Hyatt, L. (2020). From compassion fatigue to vitality: Memoir with art response for self-care. *Art Therapy, 37*(1), 46-50.
<https://doi.org/10.1080/07421656.2019.1677423>
- Johnstone, B., Yoon, D. P., Franklin, K. L., Schopp, L., & Hinkebein, J.. (2009). Reconceptualizing the Factor Structure of the Brief Multidimensional Measure of Religiousness/Spirituality. *Journal of Religion and Health, 48*(2), 146-163.
<https://doi.org/10.1007/s10943-008-9179-9>
- Johnstone, B., Yoon, D. P., Cohen, D., Schopp, L. H., McCormack, G., Campbell, J., & Smith, M.. (2012). Relationships Among Spirituality, Religious Practices, Personality Factors, and Health for Five Different Faith Traditions. *Journal of Religion and Health, 51*(4), 1017-1041.
<https://doi.org/10.1007/s10943-012-9615-8>
- Kamler, B., & Thomson, P. (2014). *Helping doctoral students write: Pedagogies for supervision*. Routledge.

- Kang, S. M., Shaver, P. R., Sue, S., Min, K. H., & Jing, H. (2003). Culture-specific patterns in the prediction of life satisfaction: Roles of emotion, relationship quality, and self-esteem. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(12), 1596-1608.
- Kaplan, D. M., Tarvydas, V. M., & Gladding, S. T. (2014). 20/20: A vision for the future of counseling: The new consensus definition of counseling. *Journal of Counseling & Development*, 92(3), 366-372. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2014.00164.x>
- Koenig, H. G. (2010). Spirituality and mental health. *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, 7(2), 116-122.
- Koenig, H. G. (2015). Religion, spirituality, and health: a review and update. *Advances in Mind-body Medicine*, 29(3), 19-26.
- Koenig, H. G. (2018). *Religion and mental health: Research and clinical applications*. Academic Press. <https://doi.org/10.1016/C2016-0-00979-8>
- Krause, N., Pargament, K. I., Hill, P. C., Wong, S., & Ironson, G.. (2017). Exploring the relationships among age, spiritual struggles, and health. *Journal of Religion, Spirituality & Aging*, 29(4), 266–285. <https://doi.org/10.1080/15528030.2017.1285844>
- Lawson, G. (2007). Counselor wellness and impairment: A national survey. *The Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, 46(1), 20-34.
- Lavrusheva, O. (2020). The concept of vitality. Review of the vitality-related research domain. *New Ideas in Psychology*, 56, 100752. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2019.100752>
- Linley, A., & Joseph, S. (2007). Therapy work and therapists' positive and negative well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(3), 385–403. <https://doi.org/10.1521/jscp.2007.26.3.385>

- Lucas, R. E., & Donnellan, M. B. (2012). Estimating the reliability of single-item life satisfaction measures: Results from four national panel studies. *Social Indicators Research, 105*, 323–331. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9783-z>
- Lucas, R. E., Dyrenforth, P. S., & Diener, E. (2008). Four myths about subjective well-being. *Social and Personality Psychology Compass, 2*(5), 2001-2015.
- MacDonald, D. A., Friedman, H. L., Brewczynski, J., Holland, D., Salagame, K. K. K., Mohan, K. K., ... & Cheong, H. W. (2015). Spirituality as a scientific construct: Testing its universality across cultures and languages. *PloS One, 10*(3), e0117701. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0117701>
- Marchinkowski, G. W.. (2022). Where ‘the unbelievable and the obvious collide’: Spiritual practices and everyday life. *Verbum Et Ecclesia, 43*(1). <https://doi.org/10.4102/ve.v43i1.2654>
- Margolis, S., Schwitzgebel, E., Ozer, D. J., & Lyubomirsky, S. (2019). A new measure of life satisfaction: The Riverside Life Satisfaction Scale. *Journal of Personality Assessment, 101*(6), 621-630. <https://doi.org/10.1080/00223891.2018.1464457>
- Marr, M. D., & Silva, N. M. D.. (2022). Religion’s roles in community integration after homelessness: supportive housing residents’ uses of spiritual practices amid trauma, discrimination, and stigma. *Housing Studies, 1–22*. <https://doi.org/10.1080/02673037.2022.2056154>
- Martin-Cuellar, A., Lardier Jr, D. T., & Atencio, D. J. (2021). Therapist mindfulness and subjective vitality: The role of psychological wellbeing and compassion satisfaction. *Journal of Mental Health, 30*(1), 113-120. <https://doi.org/10.1080/09638237.2019.1644491>

- Martin-Cuellar, A., Lardier, D. T., Atencio, D. J., Kelly, R. J., & Montañez, M. (2019). Vitality as a moderator of clinician history of trauma and compassion fatigue. *Contemporary Family Therapy, 41*(4), 408-419.
<https://doi.org/10.1007/s10591-019-09508-7>
- McGee, M., Nagel, L., & Moore, M. K. (2003). A study of university classroom strategies aimed at increasing spiritual health. *College Student Journal, 37*(4), 583-595.
- McKim, L. L., & Smith-Adcock, S. (2014). Trauma counsellors' quality of life. *International Journal for the Advancement of Counselling, 36*, 58–69.
<https://doi.org/10.1007/s10447-013-9190-z>
- McWhorter, M. (2020). Integrating Spirituality and Mental Health Services: Insights from Benedict Ashley on Psychotherapy. *The National Catholic Bioethics Quarterly, 20*(1), 111-133.
- Moller, A. C., Deci, E. L., & Ryan, R. M.. (2006). Choice and Ego-Depletion: The Moderating Role of Autonomy. *Personality and Social Psychology Bulletin, 32*(8), 1024–1036. <https://doi.org/10.1177/0146167206288008>
- Moons, P., Budts, W., & De Geest, S. (2006). Critique on the conceptualization of quality of life: A review and evaluation of different conceptual approaches. *International Journal of Nursing Studies, 43*, 891–901.
<https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2006.03.015>
- Muraven, M., Gagné, M., & Rosman, H. (2008). Helpful self-control: Autonomy support, vitality, and depletion. *Journal of Experimental Social Psychology, 44*(3), 573-585. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2007.10.008>.
- Nix, G. A., Ryan, R. M., Manly, J. B., & Deci, E. L. (1999). Revitalization through self-regulation: The effects of autonomous and controlled motivation on happiness and vitality. *Journal of Experimental Social Psychology, 35*, 266–284.

- Nissen-Lie, H. A., Havik, O. E., Høglend, P. A., Monsen, J. T., & Rønnestad, M. H. (2013). The contribution of the quality of therapists' personal lives to the development of the working alliance. *Journal of Counseling Psychology, 60*, 483–495. <https://doi.org/10.1037/a0033643>
- Nissen-Lie, H. A., Havik, O. E., Høglend, P. A., Monsen, J. T., & Rønnestad, M. H. (2013). The contribution of the quality of therapists' personal lives to the development of the working alliance. *Journal of Counseling Psychology, 60*, 483–495. <https://doi.org/10.1037/a0033643>
- Nissen-Lie, H.A., Rønnestad, M.H., Høglend, P.A., Havik, O.E., Solbakken, O.A., Stiles, T.C., & Monsen, J.T. (2015). Love yourself as a person, doubt yourself as a therapist ?. *Clinical Psychology & Psychotherapy*. <https://doi.org/10.1002/cpp.1977>
- Oishi, S. (2006). The concept of life satisfaction across cultures: An IRT analysis. *Journal of Research in Personality, 40*(4), 411-423.
- Orlinsky, D. E., Rønnestad, M. H., Hartmann, A., Heinonen, E., & Willutzki, U. (2020). The personal self of psychotherapists: Dimensions, correlates, and relations with clients. *Journal of Clinical Psychology, 76*(3), 461-475. <https://doi.org/10.1002/jclp.22876>
- Parsian, N., & Dunning, T. (2008). Spirituality and coping in young adults with diabetes. *Diabetes Research and Clinical Practice, 79*(1), 121-122. [https://doi.org/10.1016/S0168-8227\(08\)70950-1](https://doi.org/10.1016/S0168-8227(08)70950-1)
- Parsian, N., & AM, T. D. (2009). Developing and validating a questionnaire to measure spirituality: A psychometric process global. *Journal of Health Science, 1*(1). <https://doi.org/10.5539/gjhs.v1n1p2>
- Pavot, W., & Diener, E. (2008). The satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology, 3*(2), 137-152. <https://doi.org/10.1080/17439760701756946>

- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press.
- Perrone, K. M., Webb, L. K., Wright, S. L., Jackson, Z. V., & Ksiazak, T. M. (2006). Relationship of spirituality to work and family roles and life satisfaction among gifted adults. *Journal of Mental Health Counseling, 28*(3), 253-268.
- Posluns, K., & Gall, T. L.. (2020). Dear Mental Health Practitioners, Take Care of Yourselves: a Literature Review on Self-Care. *International Journal for the Advancement of Counselling, 42*(1), 1–20. <https://doi.org/10.1007/s10447-019-09382-w>
- Porath, C. L., & Erez, A. (2007). Does rudeness really matter? The effects of rudeness on task performance and helpfulness. *The Academy of Management Journal, 50*, 1181–1197
- Puchalski, C. M. (2001). The role of spirituality in health care. *Proceedings (Baylor University. Medical Center), 14*(4), 352-357.
- Rayburn, C. A. (2008). The saving grace of spirituality: Restoring hope, vitality, and creative joy. *Woman soul: The Inner Life of Women's Spirituality, 39–56*.
- Rønnestad, M. H., & Skovholt, T. M. (2001). Learning arenas for professional development: Retrospective accounts of senior psychotherapists. *Professional Psychology: Research and Practice, 32*, 181–187.
- Rønnestad, M. H., & Skovholt, T. M. (2003). The journey of the counselor and therapist: Research findings and perspectives on professional development. *Journal Of Career Development, 30*(1), 5-44.
- Rønnestad, M. H., & Skovholt, T. M. (2012). *The developing practitioner growth and stagnation of therapists and counselors: Growth and stagnation of therapists and counselors*. Taylor and Francis. <https://doi.org/10.4324/9780203841402>
- Rønnestad, M. H., & Skovholt, T. M. (2013). *The developing practitioner. Growth and stagnation of therapists and counselors*. Routledge.

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2008). From ego depletion to vitality: Theory and findings concerning the facilitation of energy available to the self. *Social and Personality Psychology Compass*, 2(2), 702-717.
- Ryan, R. M., & Frederick, C. M. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65, 529–565.
- Schmitt, N., & Pulakos, E. D. (1985). Predicting job satisfaction from life satisfaction: Is there a general satisfaction factor? *International Journal of Psychology*, 20, 155–167.
- Shields, C. M., Edwards, M. M., & Sayani, A. (Eds.). (2005). *Inspiring practice: Spirituality & educational leadership*. ProActive Publications.
- Singh, A. K., & Makkar, S. (2015). Measurement of spirituality: Development and validation of a questionnaire. *XVI Annual Proceedings January*, 806-847.
- Skovholt, T. M., & Trotter-Mathison, M. (2016). *THE RESILIENT PRACTITIONER: Burnout and compassion fatigue prevention and self-care strategies for the helping professions*. (3rd .ed.). Routledge
- Smith, S. J., & Lloyd, R. J. (2006). Promoting vitality in health and physical education. *Qualitative Health Research*, 16(2), 249-267.
<https://doi.org/10.1177/1049732305285069>
- Speed, D., & Lamont, A. (2021). (Life) satisfaction guaranteed? Subjective well-being attenuates religious attendance–life satisfaction association. *Psychology of Religion and Spirituality*. <http://doi.org/10.1037/rel0000443>
- Stevanovic, P., & Rupert, P. A. (2004). Career-sustaining behaviors, satisfactions, and stresses of professional mental health professionals. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice*,

Stubbe, J. H., Posthuma, D., Boomsma, D. I., & De Geus, E. J. (2005). Heritability of life satisfaction in adults: A twin-family study. *Psychological Medicine*, 35(11), 1581-1588.



附錄

附錄一 心理師靈性、活力感與生活滿意度調查問卷

您好：

感謝您在百忙之中參與填寫此問卷。我是政治大學輔導與諮商碩士學位學程的學生，目前於修慧蘭教授指導下進行「心理助人工作者靈性、活力感與生活滿意度之關係」的研究，本研究旨在以心理師發展階段理論為框架，從優勢資源角度瞭解不同發展階段心理助人工作者靈性、活力感與生活滿意度之現狀與差異，並探究此三者之關係，您所提供的資訊將對瞭解以上信息非常重要。本問卷對象為接受過心理專業領域之助人專業訓練並在相關領域工作的專業從業人員，包括在相關機構提供心理專業服務的臨床心理師、諮商心理師、全職實習生，採無記名方式，所得資料及結果將僅限研究之用，嚴格遵循保密原則，懇請依自己的實際情況作答。最後，再次感謝您的協助。

敬祝，

順安。

國立政治大學輔導與諮商碩士學位學程

指導教授：修慧蘭 博士

研究生：丁雅真 敬託

個人資料表

1. 生理性別： 男 女

2. 年紀： ____（請填寫）

- 3.發展階段： (a) 專業學生階段（全職實習學生）；

 (b) 新手階段（相關專業畢業后工作年資 1-5 年）；

 (c) 熟練階段（5 年-15 年工作年資）；

 (d) 資深階段（15 年以上工作年資）

- 4.工作場域： 學校

醫療院所

社區機構

其他 ____（請填寫）

- 5：工作角色： 專職/專任心理師(只全職於一機構,領月薪)

專職與心理無關工作，並兼職心理相關工作

兼職/行動心理師為主

全職實習心理師

- 6· 信仰類型：(a) 無宗教信仰、（b）佛教、道教,或民間信仰、

 (c) 基督教、天主教、伊斯蘭教、（d）其他信仰

- 7：每周心理師職務平均工作時數： ____（請填寫）

第一部分

靈性行爲頻率

本量表目的在於瞭解您靈性行爲頻率，請詳細閱讀題目後，選擇最接近您實際情況的頻率，並在適合的選項中勾選。

本問卷所指靈性行爲（spiritual practice）指有意識地做的與靈性相關(包括自我靈性、宗教或超越的力量)的行爲，此行爲是會推動您追求智慧、愛、意義、和平、希望、超越、連結、慈悲、幸福和完整性;像是冥想、內觀、禱告、念經、禪修、禮拜、拜懺、親近大自然（有意識地透過在大自然的行爲感受體驗靈性相關）、舞動（帶著靈性意識）、奧修、靈性課程、讀書會等等都包含在內。個體的信仰信念不同，所做的靈性行爲豐富多樣，種類不限，難以一一列舉，請您依主觀認為該行爲符合前述所定義的靈性行爲。

下列題目請您選擇更接近自身情況的答案。

1：您日常進行冥想類行爲（例如冥想、打坐、默照、正念等）的頻率？

A: 一天數次

B: 一天一次

C: 一周數次

D: 一周一次

E: 一個月數次

F: 一個月一次

G:少於一個月一次

H: 從不

在本題您進行的靈性行為是_____.

(如有數種，也都可在此列舉出來)

2：您在特定場所參加靈性/宗教相關活動或儀式(例如在教會禮拜、在寺院宮廟參加法會、靈性工作坊、靈性戶外活動登山等等)的頻率？

A：超過一周一次

B：一周一次

C：一個月一次

D：一年數次

E：少於一年一次

F：從不

在本題您參加的靈性活動或儀式是_____.

3：您閱讀靈性/宗教經典或相關書籍（包括聖經、佛經等經文書籍、或關於靈性的書籍）的頻率？

A: 一天數次

B: 一天一次

C: 一周數次

D:一周一次

E: 一個月數次

F: 一個月一次

G: 少於一個月一次

H: 從不

4：觀看/收聽靈性/宗教相關節目（例如：電視節目、電影、podcast 等）的頻率？

A: 一天數次

B: 一天一次

C: 一周數次

D: 一周一次

E: 一個月數次

F: 一個月一次

G: 少於一個月一次

H: 從不

5：日常在家自己靈性行爲的頻率，例如禱告、念經、燒香祭拜、詩歌、舞蹈、祈禱的頻率（例如固定節日，飯前,起床後,睡前等時間）

A: 一天數次

B: 一天一次

C: 一周數次

D:一周一次

E: 一個月數次

F: 一個月一次

G:少於一個月一次

H: 從不

在本題您的靈性行爲是_____.

6：平時生活中,如走路,在車上等,或路過教堂/宮廟寺院、相關場所等，您會禱告、拜拜,祈禱、念經、靜心感受等等的頻率？

A: 一天數次

B: 一天一次

C: 一周數次

D:一周一次

E: 一個月數次

F: 一個月一次

G:少於一個月一次

H: 從不

在本題您的靈性行爲是_____.

7：您參加宗教/靈性推廣活動,例如擔任志工/義工,協助宗教/靈性活動辦理,讓更多人瞭解此宗教/靈性的頻率

A：超過一周一次

B：一周一次

C：一個月一次

D：一年數次

E：少於一年一次

F：從不

在本題您參加的靈性活動是_____.



第二部分

題目	非常不同意	不同意	比較不同意	中立	比較同意	同意	非常同意
1 我感覺自己是有生機的和有活力的.	1	2	3	4	5	6	7
2 我擁有能量和精神.	1	2	3	4	5	6	7
3 我感覺自己是清醒和敏捷的.	1	2	3	4	5	6	7
4 我期待即將到來的每一天.	1	2	3	4	5	6	7
5 我感覺自己是有動力的.	1	2	3	4	5	6	7
7 我對我的生活現在是如何在進行著很滿意.	1	2	3	4	5	6	7
8 大多數情況下，我的生活接近我想要的理想狀態.	1	2	3	4	5	6	7
9 我的生活條件很好.	1	2	3	4	5	6	7
10 總體而言，我對我的生活很滿意.	1	2	3	4	5	6	7
11 目前為止，我已經擁有了我認為生活中重要的事物.	1	2	3	4	5	6	7

附錄二 量表使用授權同意書

壹、活力感量表

☐來源: Richard Ryan <Richard.Ryan@acu.edu.au>
收信: 丁雅真 <108172013@nccu.edu.tw>
標題: Re: request authorization to use Subjective Vitality Scale
日期: Sat, 27 May 2023 19:03:43
附檔(1): </> 00.html (29KB)

Dear Yazhen Ding

You have permission to use the SVS for your academic research. All the best in your work

Richard

Richard M. Ryan
Professor | Institute for Positive Psychology and Education
Australian Catholic University, North Sydney
and
Distinguished Professor | College of Education
Ewha Womans University, South Korea

E: richard_ryan@acu.edu.au
W: www.selfdeterminationtheory.org

SAVE THE DATE
[2023 Self-Determination Theory Conference](#)
May 31-June 3, 2023 | Orlando, FL

貳、生活滿意度量表

☰ 來源: Seth Margolis <sethmmargolis@gmail.com>
收信: 丁雅真 <108172013@nccu.edu.tw>
標題: Re: Request for Authorization to Use The Riverside Life Satisfaction Scale
日期: Sun, 28 May 2023 00:33:58

純文字 HTML

Hi Yazhen,

There's no need to ask. You can use the scale however you want. You are welcome to translate and use it.

Seth

On Sat, May 27, 2023, 7:03 AM 丁雅真 <108172013@nccu.edu.tw> wrote:
In addition to the previous email, I would like to emphasize that if I got your permission, I will translate the scale into Chinese version for use.
thank you for your time and consideration again.

Sincerely,
Yazhen Ding
MA program of Counseling and Guidance ,National Chengchi University
108172013@nccu.edu.tw
886979132009

-----Original message-----
From: 丁雅真 <108172013@nccu.edu.tw>
To: sethmmargolis <sethmmargolis@gmail.com>
Date: Sat, 27 May 2023 16:46:00
Subject: Request for Authorization to Use The Riverside Life Satisfaction Scale

