

宗教體驗者幸福感的建構 ——以一貫道道親為例

撰文／劉基全 國立臺灣大學工商管理學系兼任 助理教授

陳幼慧 國立政治大學教育學院 教授

李榮哲 國立政治大學教育研究所 博士生

江顯鵬 國立臺灣科技大學工業管理研究所 博士候選人

摘要

學術界最早對於幸福感的研究，強調以外顯指標做為評估幸福感的依據，然而，目前對幸福感的研究已經轉由探究個人的主觀認知和內在心理特質對幸福感的影響，因此建構了若干幸福感量表。就目前對於幸福感的研究而言，已由全面性、一般性轉為針對某個特定的群體。其中為數眾多的宗教體驗者而言，其幸福感為何，較少有人研究。因此，本研究目的乃在建構宗教體驗者的幸福感量表本研究參考之幸福感量表為中國人幸福感量表（Lu & Shih, 1997），該量表融合了牛津幸福感量表（Argyle等人，1989）與華人幸福感的樣貌；相關文獻則包含：《青年八鑰》與《幸福的道理》。

本研究之質性方法係採用可彌補過去腦力激盪法缺點的「六三五法」，以一貫道道親為對象，搜集182份宗教體驗者對於幸福感的實際感受，據以建構宗教體驗者幸福感量表。再經由邀請九位一貫道之學者專家進行前測，以了解問卷題意是否清楚明瞭，繼而建立網路預試問卷進行預試，再將預試問卷以統計軟體進行項目分析、因素分析及信、效度分析等預試分析，建構正式宗教體驗者幸福感量表。本研究建構之宗教體驗者幸福感量表，包含樂觀、社會承諾、正向情感、掌控感、身體健康、自我滿足、心理警覺、和諧的親友關係、他人讚賞、物質滿足、工作成就、活得比別人好、樂天知命、人生意義與待人處事、以及德性等十五個構面，期能做為後續建構宗教體驗者相關學理，或衡量宗教體驗者幸福感之用。

關鍵字：幸福感量表、宗教、宗教體驗、一貫道



- 壹、前言
- 貳、文獻探討
- 參、研究方法
- 肆、分析與討論
- 伍、結論與建議

壹、前言

什麼是幸福？一直是存在於人們內心的重要問題。陸洛（1998）指出：兩千多年來，哲學家與宗教家孜孜不倦地探究著這問題，但留給我們的答案卻是眾說紛紜。而當一個國家經濟發展至一定的程度，漸漸不再為物質生活所煩惱時，人們便會開始思考幸福的真諦，重新定義生活的意義。

余民寧、許嘉家與陳柏霖（2010）認為由於生活富足，人們會開始反思自我在物質追求滿足之後，進一步尋求心理上的滿足，開始強調生活品質的重要性，因而有主觀幸福感（subjective well-being）的概念提出。由此可知，對於幸福感的渴求，不曾因為人們外在物質條件的轉變而消失，反而因為時代的進步而成為人們所渴望瞭解且追求的價值觀。

創造人類福祉一直是宗教的終極關懷，「幸福感」是各大宗教亟欲給人們的生活圖像，人們也透過宗教對幸福有著某一種想像。然而宗教如何影響信眾的幸福感？甚或宗教應帶給人們怎樣的幸福圖像？這些問題始終停留在抽象或哲學性的範疇，鮮少有研究者以實證研究的路徑探究此問題。

陸洛（1998）在〈中國人幸福感之內涵、測量及相關因素探討〉一文中勾勒出華人幸福感的初步樣貌，其研究發現中國人的幸福感深受儒、釋、道三家哲學觀的影響。換句話說，中國人其實是透過儒、釋、道的宗教途徑建構出幸福人生的某部分樣貌，中國人因為在生活中實踐儒、釋、道的義理而邁向幸福的人生。

一貫道對於幸福人生的倡導亦奠基於儒、釋、道三家對生命的期許以及人類福祉的理想中，並且以一貫道重要經典〈道之宗旨〉所揭示的理念為其核心思想，相關義理的實踐對於道親的幸福感有深遠之影響。而過去對於一貫道的社會或個人幸福圖像的探究僅限於義理層面，未曾有研究者以實證量化的途徑去釐清此議題。故本研究之研究目的如下：

- (一) 透過對幸福感相關研究的整理，探究宗教體驗者對幸福感的認知。
- (二) 透過客觀量化研究，建構一貫道宗教體驗者幸福感量表。

貳、文獻探討

一、幸福感及其研究現況

(一) 東西方文化對幸福感的詮釋

由於幸福的生活是人們所關切的議題，因此無論東方文化或西方文化都對「幸福感」提出相關的詮釋或研究。陸洛（1998）認為西方文化脈絡對於幸福感的研究歷經四個階段：1. 幸福是外在的評量標準，也就是當個體達到此標準時才會產生幸福感；2. 以主觀感受的角度進行幸福感的分析，此階段的焦點在於正向情緒的測量。換言之，正向情緒愈多，幸福感越高；3. 幸福感受到認知活動的影響，此階段的幸福感接近生活滿意度的概念，幸福感來自人類對過去一段時間的生活評估後所得的整體感覺；4. 幸福感進入整合研究的狀態，也就是兼顧短期情緒以及認知活動的影響。

中華文化脈絡對於幸福感的切入，主要根植於儒、釋、道三家的哲學觀。儒家哲學認為人類的幸福來自於個體朝向至善努力的過程中所產生；道家的幸福是一種自我覺察後的心境平和狀態，以自我本性的澄清，不追求慾望，以無為、放下的精神順應天道來獲得幸福的感



受；佛家的幸福是一種明心見性，追求本來面目與出入世的和諧（陸洛，1998）。此脈絡僅限於哲學層面的探討，不像西方文化以具體實證的路徑來探究幸福感，然而中華文化對幸福感的哲學思維，提供了研究者在進行本土幸福感研究時另一個思考路徑。

（二）「幸福感」實證研究的趨勢

1. 研究路徑的轉變與確立

無論是國內或國外，幸福感的研究儼然成為一種顯學。由於西方文化對於幸福感的研究乃透過實證研究的路徑，且經歷過不同階段的轉變，因此已發展出許多相關的量表。在正向心理學（positive psychology）的理念下，Ryff與Keyes（1995）認為幸福不僅只是為獲得快樂或侷限在正向感受而已，並且還要能發揮自身潛能而達到完美的體驗，此為「心理幸福感」（psychological well-being）。之後，Keyes與Waterman（2003）再加以擴充，納入「社會幸福感」（social well-being）的概念，並融合心理幸福感與情緒幸福感，建置了主觀幸福感概念的三個構面。其三個構面的心理幸福感主要探討個體內在所反應出自我心理調適與對生活宏觀的知覺；社會幸福感則是透過公眾和社會價值來評量自我在生活中的機能；而情緒幸福感是個體對自我生活中情緒狀態的覺知與評估，即個體對生活的滿意程度與感受到的正、負向情緒強度。綜觀國內目前有關幸福感的研究，主要也是遵循此架構進行幸福感議題的發展。

值得注意的是：過去幸福感的研究主要以客觀外顯指標作為評估幸福感的依據，其目的是希望透過個人外在的狀況來推論其所感受的幸福程度，但隨著樣本改變而出現令人疑惑甚至自相矛盾的結果，因此研究取向漸轉向對於個體主觀幸福感的知覺（陸洛，1998）。綜觀整個研究脈絡的轉變，幸福感的研究除了外在狀態的分析外，已經轉由個人的主觀認知和心理特質，如價值觀、人格等因素來探討其對幸福感所產生的影響。

2. 研究對象漸趨特定化，以符合主觀幸福感的趨勢

在研究對象方面，幸福感的研究已由全面性、一般性轉為針對某個特定的群體。其研究主題主要都是以幸福感為依變項，以某個特定群體的變項做為自變項，探討其幸福感程度的差異。如：古婷菊（2006）即以國中教師為群體，探討其幸福感及相關因素；許秋鈺（2008）、陳銀卿（2008）、黃惠玲（2008）、賴貞嬌與陳漢瑛（2007）等，皆以國小教師為群體，並就幸福感之相關議題進行探究。除了教育領域之外，近年來幸福感也廣泛被國內各領域所使用，不僅顯示大家對於幸福感的重視，同時也反映出幸福感是個體主觀認知的研究趨勢。

3. 文化脈絡對幸福感影響之省思

在幸福感的研究趨勢中，已有學者注意到東方文化脈絡或本土文化對於幸福感的影響。施建彬（1995）認為國內有關幸福感的研究大多受西化心理學的影響，對本土特有的幸福感現象無法提出合理的解釋。因此他以訪談法與問卷法兩種不同的方式對幸福感來源與其相關因素分別進行探討。其研究指出中國人幸福感的來源共包含「自尊的滿足」、「家庭、朋友等人際關係的和諧」、「對金錢的追求」、「工作上的成就」、「對生活的樂天知命」、「過得比你好」、「對自我的控制與實現」、「短暫的快樂」、「對健康的需求」等九大來源。

而在陸洛（1998）的研究中也注意到中國人因為深受文化脈絡的影響，強調內在喜樂及造福世界的觀念，因此對於幸福感不僅限於個人幸福的追求，也追尋眾人的幸福。就此，家庭滿意也成為影響中國人幸福感的重要因素。此研究提供建構華人幸福感圖像有相當的參考價值。

探討儒、道、佛等文化形態下的幸福觀，進而揭示其在當代中國人主觀幸福感體驗中的現實意蘊，對於主觀幸福感測量而言具有不可或缺的意義。在對華人主觀幸福感進行測量研究時，應當先確立受試者的文化脈絡，以及文化脈絡下的價值取向。由於文化價值方面的差



異，對於國外的一些主觀幸福感測量工具必須採取謹慎的態度，決不能簡單搬用（邢占軍，2005）。東方文化脈絡或本土文化的影響，成為今日研究者進行幸福感研究時必須要考量的層面。換言之，唯有根植於本土文化脈絡的幸福感研究，才能真正提出屬於華人系統的幸福感圖像。

二、宗教體驗與幸福感

本研究之宗教體驗者乃是指擁有宗教信仰者，並實際體驗該宗教之相關活動。追求內在超越以及創造人類福祉一直是宗教信仰者孜孜不倦地力行的課題，因此，追求幸福也一直是宗教體驗者所關注的議題，顯示宗教信仰與幸福感可能存在值得探究的關係，然而過去的研究卻鮮少針對宗教體驗者所覺知的幸福感進行研究。

回顧國內幸福感的相關研究，僅有少數的研究聚焦於此面向。曾貝露（1999）曾探討青少年宗教態度與幸福感之間的關係。陳毓茹（2004）則以「高雄縣市成人宗教態度、家庭支持與幸福感之關係研究」為題進行研究，從家庭支持的觀點與成人的宗教態度來探討成人幸福感，其研究指出信仰宗教的力量能提升幸福感的感受力。

羅華容（2006）以日蓮正宗基金會信徒為群體，探討宗教信仰與個人幸福感的相關性。在研究中發現：女性信徒的信仰態度及信仰實踐程度高於男性；女性信徒幸福感較男性信徒高；教團職務之受試者在幸福感總分方面高於一般信徒；信仰投入方面，信仰年資深的信徒高於信仰年資淺的信徒。

古育臣（2009）以「宗教活動與宗教信仰對老年憂鬱情緒與幸福感之影響」為題，研究顯示：年齡愈大、學歷愈高、經濟安全感程度愈安全、日常生活活動力愈好、自覺健康狀況愈佳之研究參與者，有較高之幸福感受；信仰基督教者之幸福感受顯著高於本土宗教與無宗教信仰者，越無宗教信仰，其幸福感受愈低；信仰帶來的束縛感愈低，幸福感受愈強，而促成利他傾向愈高，幸福感受愈強。葉筱貞（2010）以長老教會、靈糧堂的信徒為例，研究基督徒宗教參與與幸福感的關連性，其研究指出低學歷之基督徒幸福感受力較高。

李育憲（2011）以南投縣國小教師為研究對象，探討國小教師宗教信仰與幸福感之關係，研究顯示：國小教師的宗教信仰與幸福感有顯著正相關；國小教師的宗教信仰對幸福感有顯著的預測力。此外，范綱華與蕭新煌（2013）曾以「宗教信仰與主觀心理福祉」為主題進行探究，研究中提到過去研究發現有宗教信仰者的心理福祉不見得高於無信仰者；且其研究之結果雖顯示宗教信仰者在生活滿意度上高於無信仰者，但不同文化脈絡的宗教之間卻也有不同程度的影響；其研究更指出華人傳統社會遠比歐美社會來得複雜，因此進行本土化宗教信仰與幸福感之研究時，必須考量宗教團體成員的組成特質、態度與行為等因素。

上述種種研究雖然發現宗教信仰與幸福感之間似乎存在著某種程度的關連性，然而未明確說明宗教體驗者的幸福感是否與非宗教體驗者有著明顯的差異。綜觀相關研究，宗教信仰對於幸福感的確存在著影響力，然而其影響層面卻仍有待相關研究釐清。

彙整相關之研究發現：宗教體驗者之幸福感仍有待更多的研究，才能釐清宗教信仰是透過什麼模式而影響個體對於幸福感的感受。此外，過去的研究也鮮少針對宗教體驗者所覺知的幸福感內涵進行深究。換言之，宗教體驗者的幸福感圖像是否與非宗教體驗者有差異？宗教體驗者是否因為宗教而對幸福感的覺知有其他面向的可能性？這也是過去研究未曾著墨的部分。此種種問題都有待後續的研究才能完整呈現宗教體驗者的幸福圖像，而對此相關議題的關注，也是本研究重要的研究動機之一。

一貫道為臺灣當代重要宗教之一，教育系統相對完善，教育內涵含攝儒、釋、道三家義理之精隨，其教化對於其信眾的生活有相當程度之影響。道親對於幸福人生的追求，根基於道場所擘畫的道化人生之概念，其中相當重要的部分即是修行概念融入生活之中。換言之，道親的生活內涵包含一貫道對三教義理的體現以及道場背後深厚的中華文化傳統，如：敬天地、盡孝道、倡忠信、慈悲為懷、利益眾生等。



然而過去未曾有研究針對一貫道道親進行幸福感的相關探究，故對於眾多一貫道道親們心中幸福感圖像仍是難以明喻的部分。因此如何在一貫道文化的脈絡下，透過對道親幸福感的實證研究成為建構與釐清道親幸福感圖像的重要途徑，這也是本研究最主要的研究目的。

參、研究方法

一、研究工具

為了建構完整之宗教體驗者的幸福感量表，本研究採取多來源之方法，除了參考現有量化途徑的幸福感受量表外，亦透過質性方法與整理一貫道幸福感之相關文獻，藉此建構宗教體驗者的幸福感受量表。

在相關的幸福感受量表中，Argyle等人（1989）建構的牛津幸福感受量表（The Oxford Happiness Inventory, OHI）被廣泛應用於幸福感的測量，對於幸福感受中所展現的正向特質能充分地反應及測量（Lu & Shih, 1997）。而其後Lu與Shih（1997）的中國人幸福感受量表更融合了牛津幸福感受量表與華人幸福感的樣貌。由於本研究是以臺灣一貫道道親為研究對象，故本研究乃以中國人幸福感受量表（Lu & Shih, 1997）為基礎。

Lu與Shih（1997）的中國人幸福感受量表包含牛津幸福感受量表（Argyle等人，1989）的樂觀（Optimism）、社會承諾（Social commitment）、正向情感（Positive affect）、掌控感（Sense of control）、身體健康（Physical fitness）、自我滿足（Satisfaction with self）、心理警覺（Mental alertness）等七個構面；華人幸福感的樣貌則包含和諧的親友關係（Harmony of interpersonal relationships）、他人讚賞（Being praised and respected by others）、物質滿足（Satisfaction of material needs）、工作成就（Achievement at work）、活得比別人好（Downward social comparisons）、樂天知命（Peace of mind）等六個構面。

再者，為了解一貫道道親們心中對於幸福感的實際感受，本研究之質性方法採用「六三五法」。六三五法又稱默寫式腦力激盪法，為德國人魯爾已赫提出，可以改進過去腦力激盪法的缺點，例如：由於數人爭著發言，易使想法遺漏；或是有的人不善於口述、有的人滔滔不絕；或是有的人見別人發表的想法與自己的想法類似，就不發言等缺點；而六三五法正可彌補這些缺點（陳龍安，2006）。

本研究以一貫道道親為對象，透過六三五法搜集182份宗教體驗者對於幸福感的實際感受。而後本研究將所獲得之宗教體驗者對幸福感之感受與Lu與Shih（1997）中國人幸福感量表加以比較，可以發現宗教體驗者幸福感的特殊性感受包含：知足、體諒、寬恕、孝順父母、友愛兄弟姊妹、實踐、充實、人際關係、智慧等九項幸福感的感受。

在一貫道中與幸福感有關之文獻，包含：《青年八鑰：生活儒學的八堂課》（林榮澤，2011）與《幸福的道理：聖典的啟示》（林榮澤，2013）。《青年八鑰：生活儒學的八堂課》所提及的是規範式的幸福人生，也就是如何做才能達到幸福的人生。書中提出八項重要的主題：1. 人生道理知多少：談生活之鑰；2. 點亮心燈長菩提：談智者之鑰；3. 彬彬有禮好人緣：談人際之鑰；4. 夢裡尋她千百度：談感情之鑰；5. 心存無得便已得：談修養之鑰；6. 充實學問有內涵：談課業之鑰；7. 立身行道美名標：談事業之鑰；8. 散佈真理散佈愛：談仁者之鑰。《幸福的道理：聖典的啟示》則整理一貫道聖訓之內容，提出幸福的人生，必要有正確的觀念和智慧的言行。其內容包含：了解人生的道理、智慧、人際關係、感情、修養、充實、實踐、愛心、知足、感恩、孝悌、寬恕、同理、勤儉、克苦、省察等面向。

將一貫道中幸福感有關之文獻與前述Lu與Shih（1997）中國人幸福感量表，以及本研究經六三五法獲得之宗教體驗者幸福感的特殊性感受加以比較，可發現屬於宗教體驗者的特殊性幸福感尚有：了解人生的道理、面對感情的問題、注意自己的修養、能表現出勤儉的行為、能面對困難、能省察自己與感恩等七項幸福感的感受。



不同於先前的研究，本研究透過六三五法發現宗教體驗者幸福感具備九項特殊的幸福感的感受，研究者將其與一貫道中與幸福感有關之文獻所獲得之七項幸福感的感受合併成修行（Cultivation）構面。

因此，本研究建構之初始宗教體驗者幸福感量表，包含樂觀、社會承諾、正向情感、掌控感、身體健康、自我滿足、心理警覺、和諧的親友關係、他人讚賞、物質滿足、工作成就、活得比別人好、樂天知命與修行等十四個構面，共有64個題項（如附錄所示，其彙整之構面如表一所示）。每個問題之設計皆以四個句子供填答者選擇，四個句子各以0~3分供衡量之用。例如：量表中樂觀構面的第一題題目如下：

- 0我的機運比別人差
- 1我的機運普通和別人差不多
- 2我的機運比別人好
- 3我的機運比別人好得太多了

本研究為建構宗教體驗者幸福感量表，先邀請九位一貫道之學者專家進行前測，以了解問卷題意是否清楚明瞭，繼而建立網路預試問卷與紙本預試問卷進行預試，再將預試收集之有效樣本，以統計軟體進行本研究建構之宗教體驗者幸福感量表之項目分析、信、效度分析及因素分析。

表一 宗教體驗者幸福感量表之構面及來源

主觀幸福感構面	題數	題號	來源
樂觀 Optimism	6	W101-W106	
社會承諾 Social commitment	4	W201-W204	
正向情感 Positive affect	5	W301-W305	Oxford Happiness
掌控感 Sense of control	4	W401-W404	Inventory (Argyle 等
身體健康 Physical fitness	3	W501-W503	人, 1989)
自我滿足 Satisfaction with self	4	W601-W604	
心理警覺 Mental alertness	2	W701-W702	
和諧的親友關係 Harmony of interpersonal relationships	4	C101-C104	
他人讚賞 Being praised and respected by others	2	C201-C202	
物質滿足 Satisfaction of material needs	2	C301-C302	The Chinese Happiness Inventory (Lu & Shih, 1997)
工作成就 Achievement at work	3	C401-C403	
活得比別人好 Downward social comparisons	3	C501-C503	
樂天知命 Peace of mind	6	C601-C606	
修行 Cultivation	16	N101-N116	《青年八鑰》 《幸福的道理》 六三五法

二、問卷的發放方式

為增加有效樣本數與作答的有效性，本研究採用兩種不同的方式供受試者填答：一為網路版，將問卷設計於Google之雲端硬碟上，並以Facebook之群組方式張貼連結，邀請一貫道道親上網填答。另一為紙本問卷，是以傳統紙筆方式作答¹，提供不方便上網填答之道親填答，再協助登錄於網路問卷之中，以方便樣本之彙整。

三、研究樣本

本研究抽樣之目標母群主要鎖定在一貫道道親，預試所需有效樣本約為量表構面中最多題數的3至5倍為原則，本研究量表之「修行」構面共有16題項，因此需收集48至80份有效樣本。

1. 紙本填寫特別感謝一貫道多位點傳師、講師的協助。



本研究於2014年7月至10月間進行預試，計收集335份有效樣本，其中232份為紙本問卷，由有效樣本之年齡與教育程度的分佈情形（如表二所示）可知：本研究收集之有效樣本分佈於各年齡層及教育層，適合做為預試之用。

表二 研究樣本年齡與教育程度之分佈情形

年齡	教育程度						總和
	國小	國中	高中職	專科	大學院校	研究所	
16以下	1	1	0	0	0	0	2
16-20	0	0	3	3	7	0	13
21-25	0	3	3	0	18	3	27
26-30	0	1	1	1	30	3	36
31-35	0	0	1	5	24	15	45
36-40	0	1	10	11	17	10	49
41-45	0	3	13	7	13	10	46
46-50	0	3	14	11	20	9	57
51-55	0	2	9	6	6	3	26
56-60	0	5	6	7	3	2	23
61-65	1	0	0	0	7	0	8
66-70	1	1	0	0	0	0	2
71以上	0	0	1	0	0	0	1
總和	3	20	61	51	145	55	335
	0.9%	6.0%	18.2%	15.2%	43.3%	16.4%	100%

肆、分析與討論

一、宗教體驗者幸福感量表之項目分析

將本研究有效樣本，針對本研究建構之宗教體驗者幸福感量表實施項目分析，依據題項之1.平均數是否偏離（項目平均數超過全量表平均數的正負1.5個標準差）；2.是否低鑑別度（標準差小於1）；3.偏態是否明顯（偏態係數小於正負1）與峰度是否明顯（峰度係數小於正負1.5）為標準，分析結果如表三所示：本研究建構之宗教體驗者幸福感量表之題項沒有太大的標準差、偏態與峰度均符合要求之水準。

表三 宗教體驗者幸福感量表之項目分析結果

題號	最小值	最大值	平均數	標準差	偏態	峰度
1.	0	3	1.952	0.757	-0.212	-0.539
2.	0	3	1.940	0.752	-0.157	-0.617
3.	0	3	1.555	0.711	0.383	-0.366
4.	0	3	1.651	0.722	0.302	-0.568
5.	0	3	1.794	0.616	-0.383	0.519
6.	0	3	1.693	0.622	-0.125	-0.092
7.	0	3	2.107	0.778	-0.458	-0.474
8.	0	3	1.800	0.628	0.032	-0.298
9.	0	3	1.355	0.952	0.200	-0.871
10.	0	3	1.812	0.690	-0.394	0.309
11.	0	3	1.224	0.629	0.731	1.064
12.	0	3	1.116	0.942	0.349	-0.877
13.	0	3	1.773	0.640	-0.104	-0.069
14.	0	3	1.666	0.667	0.198	-0.434
15.	0	3	1.651	0.789	-0.249	-0.304
16.	0	3	1.899	0.706	-0.008	-0.633
17.	0	3	1.418	0.836	0.045	-0.567
18.	0	3	1.728	0.747	-0.032	-0.422
19.	0	3	1.651	0.751	-0.396	-0.062
20.	0	3	1.454	0.672	0.407	-0.096
21.	0	3	1.570	0.841	0.157	-0.647
22.	0	3	1.761	0.835	0.069	-0.895
23.	0	3	1.570	0.834	0.041	-0.585
24.	0	3	1.961	0.739	-0.207	-0.484
25.	0	3	1.158	0.676	0.675	0.974
26.	0	3	1.573	0.696	0.218	-0.323
27.	0	3	1.463	0.650	0.632	-0.074
28.	0	3	1.722	0.874	0.084	-0.950
29.	0	3	1.627	0.747	0.210	-0.500
30.	0	3	1.436	0.759	0.033	-0.340
31.	0	3	1.597	0.783	0.542	-0.705
32.	0	3	1.391	0.713	0.015	-0.260
33.	0	3	1.299	0.837	0.469	-0.255
34.	0	3	1.576	0.638	0.026	-0.252
35.	0	3	1.624	0.866	0.031	-0.729
36.	0	3	1.457	0.668	0.432	-0.096
37.	0	3	1.397	0.797	0.162	-0.394



38.	0	3	1.696	0.856	-0.090	-0.681
39.	0	3	1.624	0.719	0.459	-0.608
40.	0	3	1.916	0.758	-0.151	-0.595
41.	0	3	1.504	0.678	0.302	-0.217
42.	0	3	1.884	0.782	-0.208	-0.514
43.	0	3	0.922	0.709	0.568	0.501
44.	0	3	1.854	0.738	-0.076	-0.522
45.	0	3	1.484	0.742	0.057	-0.294
46.	0	3	1.836	0.726	-0.164	-0.275
47.	0	3	1.609	0.895	-0.079	-0.751
48.	0	3	1.236	0.751	0.223	-0.214
49.	0	3	1.707	0.725	0.319	-0.741
50.	0	3	1.227	0.744	0.486	0.199
51.	0	3	1.472	0.655	0.362	-0.152
52.	0	3	1.639	0.795	-0.157	-0.392
53.	0	3	1.901	0.758	-0.291	-0.259
54.	0	3	1.600	0.809	0.134	-0.579
55.	0	3	1.836	0.726	-0.070	-0.452
56.	0	3	1.699	0.735	0.132	-0.536
57.	0	3	1.696	0.756	0.194	-0.650
58.	0	3	1.955	0.722	-0.124	-0.587
59.	0	3	1.985	0.715	-0.126	-0.631
60.	0	3	1.779	0.737	0.105	-0.674
61.	0	3	1.833	0.698	0.081	-0.629
62.	0	3	1.875	0.771	-0.293	-0.282
63.	0	3	2.036	0.757	-0.226	-0.774
64.	0	3	2.218	0.720	-0.498	-0.432

二、宗教體驗者幸福感量表之信效度及因素分析

本研究以Cronbach's α 係數來驗證問卷之信度，若Cronbach's α 值愈高，表示內部一致性愈高且量表愈穩定，若Cronbach's α 值在0.7以上，則表示量表之信度高，若介於0.7與0.35之間，則表示信度尚可，若小於0.35，則表示信度偏低，應予以調整或拒絕（Nunnally, 1978）。本研究以因素分析將因素個素設為1，藉以驗證問卷之收斂效度，並將因素負荷量低於0.5者採取刪題。

(一) 宗教體驗者幸福感量表之信度分析

將本研究預試之有效樣本，針對本研究建構之宗教體驗者幸福感量表各子構面實施信度分析，分析結果如表四所示：「活得比別人好」構面經刪除第43題：「作錯事會被人發現」題項，可達信度尚可之水準。「心理警覺」與「他人讚賞」亦達信度尚可之水準。其餘構面之信度均達高信度水準。

表四 宗教體驗者幸福感量表之信度分析

宗教體驗者幸福感量表構面	信度係數 (Cronbach's α)
樂觀	0.866
社會承諾	0.765
正向情感	0.833
掌控感	0.780
身體健康	0.770
自我滿足	0.803
心理警覺	0.608 ¹
和諧的親友關係	0.778
他人讚賞	0.611 ¹
物質滿足	0.778
工作成就	0.770
活得比別人好	0.655 ²
樂天知命	0.839
修行	0.925

¹：只有兩題

²：刪除第 43 題：作錯事會被人發現

(二) 宗教體驗者幸福感量表之效度分析

本研究以主成分法萃取一個因子之因素負荷量來驗證問卷之收斂效度，因素負荷量愈高，表示收斂效度愈高，若因素負荷量均在0.5以上，則表示量表之收斂效度良好，否則應予以調整或拒絕。

將本研究之有效樣本，針對本研究建構之宗教體驗者幸福感量表各構面實施效度分析，分析結果如表五所示：「活得比別人好」經刪



除第43題：「作錯事會被人發現」題項後，各構面之收斂效度，均達良好之水準。

表五 宗教體驗者幸福感量表之效度分析

主觀幸福感構面	因素負荷量	解釋總變異百分比
樂觀	0.844-0.691	60.941%
社會承諾	0.827-0.656	58.417%
正向情感	0.869-0.697	59.988%
掌控感	0.823-0.706	60.699%
身體健康	0.853-0.816	69.564%
自我滿足	0.847-0.730	62.959%
心理警覺	0.848	72.746%
和諧的親友關係	0.835-0.651	60.919%
他人讚賞	0.849	72.539%
物質滿足	0.909	82.607%
工作成就	0.862-0.777	69.290%
活得比別人好	0.865*	50.068%
樂天知命	0.783-0.671	55.825%
修行	0.758-0.580	32.572%

*：刪除第 43 題：作錯事會被人發現

(三) 宗教體驗者幸福感量表之因素分析

由於因素分析方法中，解釋總變異百分比依經驗法則，須為50%以上（邱浩政，2006），而從表五之解釋總變異百分比為32.572%來看，修行構面應可萃取出其他因子，因此本研究再針對修行構面以主成分法萃取出因子，並以最大變異法實施轉軸，得到結果如表六修行構面之因素分析。由表六可知，修行構面可以區分為兩個因子，第一個因子影響了解人生的道理、自己有智慧、人際關係很好與面對感情的問題，第二個因子則影響其餘題項。因此，本研究將修行構面第一個因子命名為人生意義與待人處事，第二個因子則命名為德性。

表六 修行構面之因素分析

題項	內容	因素負荷量	
		第一因子	第二因子
N101	了解人生的道理	.371	.600
N102	自己有智慧	.276	.742
N103	人際關係很好	.184	.788
N104	面對感情的問題	.221	.671
N105	注意自己的修養	.592	.437
N106	充實自己	.515	.493
N107	做到本分應有的行為	.573	.500
N108	表現出孝順父母的行為	.678	.274
N109	表現出友愛兄弟妹的行為	.625	.328
N110	寬恕他人	.639	.307
N111	體諒他人	.788	.199
N112	表現出勤儉的行為	.591	.262
N113	面對困難	.523	.412
N114	省察自己	.717	.295
N115	知足	.634	.244
N116	感恩	.744	.170
解釋總變異百分比		32.572%	53.807%

三、討論

由本研究建構之宗教體驗者幸福感量表之項目分析、信效度及因素分析可知：

- (一) 本研究建構之宗教體驗者幸福感量表之「修行」構面，確實為宗教體驗者之特殊幸福感受，並可以加以區分為人生意義與待人處事以及德性兩個子構面。由於「修行」構面之項目分析良好，信度分析達高信度水準，與效度分析良好，並可進一步由因素分析區分為人生意義與待人處事以及德性兩個子構面，可知，本研究建構之宗教體驗者幸福感量表之「修行」構面，確實為宗教體驗者之特殊幸福感受。



- (二) 宗教體驗者幸福感量表，在「樂觀、社會承諾、正向情感、掌控感、身體健康、自我滿足、和諧的親友關係、物質滿足、工作成就、樂天知命」等構面，與過去文獻之主觀幸福感量表構面相似。

由於「樂觀、社會承諾、正向情感、掌控感、身體健康、自我滿足、和諧的親友關係、物質滿足、工作成就、樂天知命」等構面之項目分析良好，信度分析達高信度水準，與效度分析良好，可知，本研究建構之宗教體驗者幸福感量表之在「樂觀、社會承諾、正向情感、掌控感、身體健康、自我滿足、和諧的親友關係、物質滿足、工作成就、樂天知命」等構面，與過去文獻之主觀幸福感量表構面相似。

- (三) 「作錯事會被人發現」題項，有刪除之必要。

由於「活得比別人好」構面，經刪除第43題：「作錯事會被人發現」題項後，信度分析可達信度尚可之水準，收斂效度達良好之水準。並從項目分析可知：「作錯事會被人發現」與其他題項差異大，題項平均數偏低，因此，「作錯事會被人發現」題項，有刪除之必要。對宗教體驗者之幸福感受而言，「作錯事會被人發現」並非受其主觀幸福感之影響。

- (四) 「活得比別人好」、「心理警覺」、「他人讚賞」為宗教體驗者之特殊幸福感受。

由於「活得比別人好」、「心理警覺」、「他人讚賞」信度分析達信度尚可之水準，本研究建構之宗教體驗者幸福感量表之在「活得比別人好、心理警覺、他人讚賞」等構面，與過去文獻之主觀幸福感量表構面不同，為宗教體驗者之特殊幸福感受。

「活得比別人好」包含「機運」與「日子過得比別人好」；「心理警覺」包含「對生活的大小事件下決定」與「和以前比較工作的情形」；「他人讚賞」包含「受到別人的尊重與敬重」與「被別人誇獎」。

伍、結論與建議

追求幸福一直是宗教體驗者所關注的議題，然而，過去的研究卻鮮少針對宗教體驗者所覺知的幸福感進行研究。因此本研究乃參考現有量表、相關文獻以及質性方法，建構宗教體驗者的幸福感量表。本研究建構之宗教體驗者幸福感量表包含樂觀、社會承諾、正向情感、掌控感、身體健康、自我滿足、心理警覺、和諧的親友關係、他人讚賞、物質滿足、工作成就、活得比別人好、樂天知命、人生意義與待人處事、以及德性等十五個構面。經本研究實證試題可做為檢視宗教體驗者幸福感的認知，亦能呼應先前宗教體驗之相關幸福感研究結果。

本研究除了希望透過客觀方式描繪一貫道道親幸福感的圖像，在嚴謹的檢視與修正後，更期待本研究能結合各道場的研究班進行抽樣系統地蒐集相關的樣本，以建立長期宗教體驗者幸福感追蹤問卷，並將研究成果回饋一貫道宗教教育的實施成效。

再者，建構一貫道宗教體驗者之幸福感、宗教教育、宗教學習成效、心理治療、生命教育等課題之相關學理論述，亦將是本研究後續規劃積極發展的議題。奠基於客觀數據的基礎上，研究者自我期許在一貫道如何增進人類福祉與幸福感等宗教終極關懷議題上，也能發展出相應的論述。





參考書目

- ◎古育臣（2009）。宗教活動與宗教信仰對老年憂鬱情緒與幸福感之影響。玄奘大學應用心理學系碩士論文，未出版，新竹市。
- ◎古婷菊（2006）。國中教師幸福感及其相關因素之研究。國立臺灣師範大學公民教育與活動領導學系碩士論文，未出版，臺北市。
- ◎余民寧、許嘉家、陳柏霖（2010）。中小學教師工作時數與憂鬱間的關係——主觀幸福感的觀點。教育心理學報，42（2），229-252。
- ◎李育憲（2011）。國小教師宗教信仰與幸福感關係之研究——以南投縣為例。南華大學宗教學研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。
- ◎邢占軍（2005）。對主觀幸福感測量的反思。本土心理學研究，24，301-323。
- ◎林榮澤（2013）。幸福的道理：聖典的啟示。臺北市：一貫義理編輯苑。
- ◎林榮澤（2011）。青年八鑰：生活儒學的八堂課。臺北市：蘭臺網路出版商務股份有限公司。
- ◎邱浩政。（2006）。量化研究與統計分析—SPSS中文視窗版資料分析範例解析（附光碟），第三版。臺北市：五南圖書出版公司。
- ◎范綱華、蕭新煌（2013）。宗教信仰與主觀心理福祉：臺港比較。面對挑戰：臺灣與香港之比較，27-60。臺北市：中央研究院社會學研究所。
- ◎施建彬（1995）。幸福感來源與相關因素之探討。高雄醫學大學行為科學研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- ◎許秋鈺（2008）。國小教師親職壓力與幸福感之相關研究。國立新竹教育大學人資處輔導教學碩士班碩士論文，未出版，新竹市。
- ◎陸洛（1998）。中國人幸福感之內涵、測量及相關因素探討。國家科學委員會研究集刊——人文及社會科學，8（1），115-137。
- ◎陳毓茹（2004）。高雄縣市成人宗教態度、家庭支持與幸福感之關係研究。國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- ◎陳銀卿（2008）。國小教師工作壓力與幸福感之相關研究。國立新竹教育大學輔導教學碩士班碩士論文，未出版，新竹市。
- ◎陳龍安（2006）。創意思考教學的理論與實際，臺北：心理出版社。
- ◎曾貝露（1999）。青少年宗教態度、價值導向與幸福感關係之研究。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- ◎黃惠玲（2008）。國小女教師人格特質工作壓力與主觀幸福感之相關研究。國立新竹教育大學輔導教學碩士班碩士論文，未出版，新竹市。
- ◎葉筱貞（2010）。基督徒宗教參與與幸福感之研究——以長老教會、靈糧堂為例。國立中山大學傳播管理研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- ◎賴貞嬌、陳漢瑛（2007）。臺北市國民小學教師健康促進生活型態與幸福感之關係研究。學校衛生，51，37-52。
- ◎羅華容（2006）。宗教信仰與幸福感：以日蓮正宗基金會信徒為例。國立臺北大學社會學系碩士論文，未出版，新北市。

- ◎Argyle, M., Martin, M., & Crossland, J. (1989). Happiness as a function of personality and social encounters. In J. P. Forgas, & J. M. Innes (Eds.), *Recent advances in social psychology: An international perspective* (pp. 189–203). North-Holland: Elsevier.
- ◎Keyes, C. L. M., & Waterman, M. B. (2003). Dimensions of well-being and mental health in adulthood. In M. H. Bornstein, L. Davidson, C. L. M. Keyes, & A. K. Moore (Eds.), *Well-being: Positive development across the life course* (477-497). Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- ◎Lu, L. and Shih, J.B. (1997) . Sources of happiness: A qualitative approach. *Journal of Social Psychology*, 137, 181-187.
- ◎Nunnally, J. (1978) . *Psychometric Theory* 2nd. New York: McGraw-Hill.
- ◎Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.

