



# 大學生的逆境商數與學習壓力、成就動機之相關研究 -以宗教信仰為干擾變數

沈昭吟\* 鄭寶菱\*\*

\*南華大學企業管理系 助理教授

\*\*南華大學企業管理系管理科學碩士班 研究生

## 摘 要

大學生在求學階段的學習及生活情形能夠具體反映出我國高等教育素養，更可以顯示出國家未來的社會發展趨勢。然而，青少年普遍抗壓性不足、容易逃避而不敢接受挑戰，為此，許多宗教團體紛紛在大專院校設立社團，以期幫助學子用正向且積極的態度面對人生。因此，如何藉由宗教力量提升大學生的學習能力與態度，以及抗壓能力，增進大學生面對逆境的能力，是當前重要的課題。本研究隨機抽取國內南部各大專院校學生為樣本，共發放 700 份問卷，回收有效問卷 358 份。研究結果發現：高逆境商數可以讓大學生在面對壓力時，較懂得調適壓力對生活上各層面的影響；而當擁有較高的責任心時，容易產生自責，負面情緒時間也較久；學習壓力大時，會歸因於他人對自己的評斷；宗教信仰的介入對於大學生的逆境商數與學習壓力、學習壓力與成就動機之間的調節並無太明顯的關聯性，但可以藉由宗教功能來縮減他人給予自己負面評價的影響持續時間；本研究亦發現，逆境商數高的學生會把學習壓力當作是種磨練來提高成就行為。

**關鍵字：**逆境商數、學習壓力、成就動機、宗教信仰



## 壹、研究背景與目的

社會是由「人」所構成，人類是複雜的動物，在社會中從事政治、經濟、文化的活動，又加上人與人之間的人際關係充滿各種不可知的變數。因而，在人類生存與發展的過程中，每個人隨時都會面臨到困難、挫折、失敗與風險，這是種正常的現象，隨著環境變化，人們遭受挫折的機率增加。對於挫折，處理不好，輕則造成情緒波動、影響身心健康，嚴重的話還會使人一蹶不振，傷人傷己，無論是什麼樣的挫折，都會讓人身心俱疲、備感壓力。尤其加上近年來的全球經濟不景氣，失業率居高不下，社會新聞多數報導人們無法突破困境因而走上絕路，在這樣的負面環境中，面對逆境的能力與抗壓性逐漸受到重視。在組織企業中，領導者往往會注重員工是否具備足夠條件的抗壓力，但在此時，我們是否應該反思，探討企業員工抗壓性的同時，需追溯到大學生的抗壓能力與面對逆境的處理能力，這是值得進一步探究的。

由於台灣目前已走向高學歷的時代，教育部高等教育司統計，截至民國九十六學年度止，大學生人數已超過 98 萬人(教育部高等教育司，2008)。大學教育走向普及化時代，擁有大學學歷已是現今求職條件中的基本條件。因此，大學生在求學階段的學習及生活情形不僅具體反映出我國高等教育素養，更可以顯示出國家未來的社會發展趨勢(黃韞臻、林淑惠，2008)。

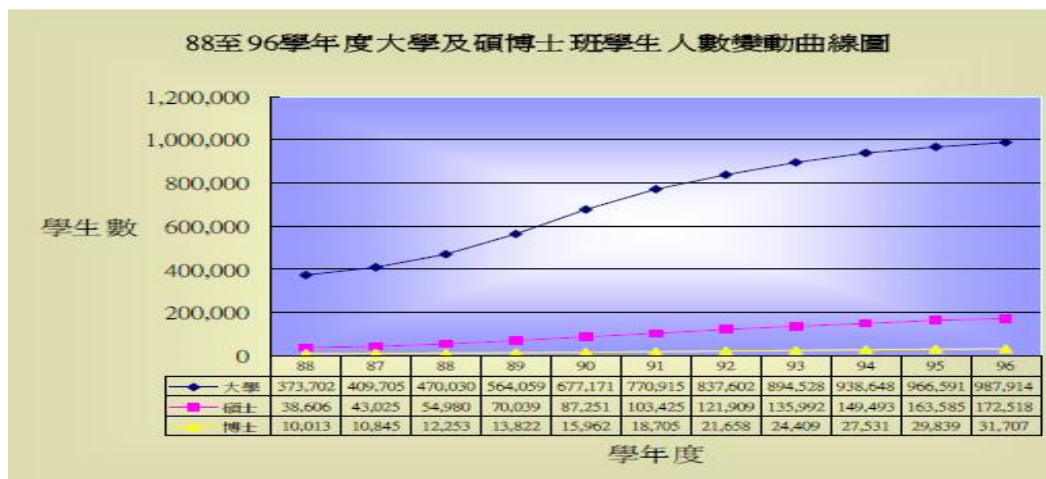


圖 1 88 至 96 學年度大學及碩博士班學生人數變動曲線圖

資料來源：教育部統計處

由於台灣的高學歷時代，造就大學高中化現象產生，大學變成多數人最後的學生生涯，學生生涯結束後即投入職場就業，是國家社會未來的棟樑，因此如何提升大學生的抗壓能力與改善大學生的面對逆境的能力，是目前重要的課題。然而，大學生時期是正



處於心理迅速走向成熟但又未完全成熟的階段，是每個人的人格塑造、人生觀與價值觀形成最關鍵的一個階段，他們面臨角色轉換、環境適應、學習競爭、社會挑戰、人際關係等的壓力下，容易產生心理挫折(鄭英兒，1991；楊翠萍，2009)。青少年成長階段，生、心理都還不成熟，個性發展不穩定，一但無法達成自己的目標時，就容易產生挫折感。由於大學生的挫折承受力較弱的緣故，所以遇到挫折很容易導致身心理的疾病產生甚至發產出行為偏差，做出極端的反應，因而導致社會案件屢屢可見。

又加上全球經濟低迷影響，失業率居高不下，工作難找的狀況，大學生畢業即失業的現象令人產生恐慌，加上大學越來越普及化，不善於讀書的學子，也要勉強地拿完大學學位，以順應目前競爭趨勢，在這求學過程中可能因而產生學習適應問題、課業壓力問題等。種種求學中的逆境學子該如何突破與該用怎樣的態度因應，是我們需要重視並加以研究探討的問題。

然而在現實生活中難免會遭遇挫折與困境，無論是什麼樣的挫折，都會讓人身心俱疲、備感壓力，絕大多數的人會選擇求助宗教信仰希望能幫助自己脫離困境，獲得希望與救贖，或者是得到心靈的寄託與依靠。透過信仰，即使挫敗還存在，人們往往變得可以理解生命中的無常，甚至認為是神佛對他們的考驗與磨練，因而激起突破逆境向上的力量。白賜清(2008)引述證嚴法師開示：「人生不怕有困難，只怕愈到困難站不起來，走不出去。在艱難中還能心存善念，做好事，難關就容易過。」宗教信仰強調給人安定心靈、逆境向上的力量，現今學子又是否會選擇宗教信仰來幫助他們增強對逆境處理的能力與態度，是本研究向進一步探究的課題。

因而，本研究企圖探討國內大專院校學生之宗教信仰對其逆境商數、學習壓力與成就動機之關係。藉由測量大專院校學生的逆境商數，以了解大專院校學生之逆境商數高低，與面對逆境的回應能力，可為學生在未來進一步作態度的調整改善並提高逆境回應的能力。

依據上述研究背景與動機所述，本研究欲探討的研究目的有以下四點：

1. 探討大學生的逆境商數加上宗教力量是否可以增進成就動機之強度
2. 探究宗教信仰是否可以有效降低學習中所帶來的壓力
3. 了解現在大學生的宗教信仰之有無，其逆境商數是否有明顯高低差異
4. 探討逆境商數對於學習壓力與成就動機間之影響關係。



## 貳、文獻探討

### 一、宗教信仰

#### (一)宗教之定義

「信」又為萬法之首，心中若對萬法不信，萬法即難成立。《華嚴經》(賢者菩薩品)稱「信為道元功德母，信是寶藏第一法」(引述楊中傑，2002)。「信」是種人生的重要態度，代表著對某人或某事的一種依賴；當人們所相信的真理很重要時，便會使用含有欽佩與虔誠意義的「信仰」一詞。「信仰」是指對某種主張、主義、或神的旨意的信服與遵從，並把它奉為自己的行為準則，也是對價值觀、世界觀和人生觀的選擇與持有。信仰也具有一種意志與動力，可以引導生活的方向(劉承宗，2007)。

宗教的定義方面，綜觀全球有多少宗教存在就有其多少種的宗教定義準則所在，而中西方對宗教的定義也大不相同。英國學者 Muller(1989)認為，宗教是一種對神靈的信仰，具有三層面之意義，即信仰的對象、信仰的力量與信仰的表現。然而宗教的產生是基於人的需要，人只要有了生死的問題，便離不開宗教，因為宗教會領導生命的大方向，能與生命之過去、現在、未來相連結。宗教的發展，是要合乎人性的必要性，但是也可能衍生出社會問題，例如邪教的產生等，信仰最怕就是諸如此類的信到邪教。然而一個好的宗教只有包容性，沒有排他性，因為每個宗教信仰無論是信仰上帝、阿拉、佛陀、乃至民間地方性的信仰也好，其實都是信者自己心中描繪出來的對象，其意義是相同的。總而言之，人類是宗教的動物，除了物質所需外，還要心靈、藝術、信仰等生活的需求，有了信仰，人生才有目標，心中才有主(星雲，2006)。

吳寧遠在 1997 年將天主教、基督教定義為基督宗教，因為這兩個宗教原是同個來源，它們的信仰中心都相信耶穌基督是人類的救主。接著以新約聖經作為探討，整部新約聖經主要在敘述耶穌基督是救世主，祂如何來這世上、如何以言行表現出他是救世主，要人們對祂有信仰。此信息可在若望一書第四章第八至十一節做總結：「天主是愛。天主對我們的愛在這世上已顯出來：就是天主把自己的獨生子打發到世界上來，好使我們藉著祂得到生命。愛就在此：不是我們愛了天主，而是祂愛了我們，且打發自己的兒子為我們做贖罪祭。」從這可以看出整部聖經是一部救贖史，呈現的是天主如何來救贖人類。因此每當人們有心靈上有苦痛、不安、惶恐等負面情緒，信徒可藉由禱告與懺悔禮(告解)等宗教儀式來獲得心靈上的救贖。



## (二) 宗教信仰之相關研究

瞿海源 1974 年引述 Glock(1962)研究指出，宗教不是一個單一變項是由五項要素所組成，即為：(1)宗教信念(意識形態)；(2)宗教侍奉(儀式)；(3)宗教感受(個人經驗)；(4)宗教知識(心知)；(5)宗教效果(結果)。然而 Hill & Hood 在 1999 年回顧 120 種宗教性的心理測量量表，歸納 17 種類型：(1)宗教信仰與實踐；(2)宗教態度；(3)宗教組織；(4)宗教承諾；(5)宗教經驗；(6)宗教發展；(7)宗教與道德價值或個人特質；(8)多面向的虔誠度；(9)宗教因應與問題解決；(10)靈性與神祕感；(11)神的概念；(12)宗教的基本教義；(13)死亡或來生觀(14)神的實踐或宗教歸因；(15)寬恕；(16)宗教制度性；(17)宗教相關建構等。

鄭書青在 2000 年研究宗教信仰防治青少年偏差行為上，從社會控制理論、社會緊張理論與社會學習理論觀點，提出宗教信仰要素為：(1)宗教態度；(2)宗教活動；(3)宗教抱負；(4)宗教理想；(5)宗教舒緩功能；(6)宗教學習功能等六個變項來了解青少年宗教信仰的情況。

1990 年台灣省民政廳所公佈的一份「宗教對社會功能意見訪問報告」認為，擁有正確的宗教信仰對於教化人心、促進社會和諧有幫助者佔百分之九十三點九(林蓉芝，1995)。瞿海源(1997a)研究指出，大部份民眾對於宗教的社會功能具有較正面的評價。而國外學者Mikhail(1998)在蘇俄以年齡在17 歲至26 歲的1974位年青人為樣本，發現只有少數人對宗教信仰持否定的態度；另一項研究指出，根據Gallup與Bezillay在1992年的研究報告說明，有76%的青少年(13-17歲)相信上帝，29%相信經驗過上帝的存在，74%至少有時會禱告，48%在過去七天內上過教堂；這結果說明了青少年對於宗教信仰的態度大多抱持肯定的正向態度。而國內學者黃韞臻、尹美琪(1988)曾就大學生宗教信仰與人生意義感、心理需求及心理健康之關係進行研究，指出具有宗教信仰的大學生比沒有宗教信仰的大學生較可以肯定自我人生之意義，宗教態度高分組較低分組更具人生意義感，且心理健康情形較佳。宗教信仰常是人們精神生活最重要的一部份，也是安定人心，使人心幸福的重要因素。

鍾秋玉(2006)研究指出，大專生信仰佛教動機是希望可以藉著宗教「了解生命的意義」也能夠「減少煩惱」，但青年學子在信仰前，抱持的生活經驗較一般學生負面，對於未來的不確定性、人生苦多樂少、生命的不幸、人生到頭空虛等負面感受較一般大學生來的強烈。這些負面的感受對於青年學子投入宗教有密切的關連，然而同時發現，參與宗教社團的學生是希望自己可以改變外在的環境，而不是去遷就環境讓自己陷入不適



當中。

當人們遇到挫折、飢荒、疾病、動亂或種種天然災害，無論是什麼的挫折、失敗，人們通常都會飽受折磨、身心俱疲，許多宗教信仰都發揮相當重要的救援角色。絕大多數人會尋求信仰寄託，亦希望能藉由信仰的力量脫離困境，獲得救贖。莊嘉慶(1998)引述著名心理學家 Paul Pruyser 表示，宗教就好像是個救難員，當有人喊救命時，它就會挺身相助。而維繫人類生存的力量之一，就是「盼望」，人們盼望藉助信仰的力量能夠超越生命的有限性，克服生存環境中所帶來的挑戰。透過信仰，即使身體的傷痛與生活的挫敗仍在，人們往往變得可以理解生命中的挫敗，甚至認為這樣的遭遇是上天給予他們的考驗與磨練，因為這樣的信念就能激起逆境向上的力量。

當我們的社會充斥著各種災難和危機，而人類的科技理性不但無法有效解決、甚至可能更加沉淪的時候，此時人們失去信心，缺乏能力，往往會去找神，從宗教尋求精神支持和安慰。或許他們並無宗教信仰，但在面臨災難和危機時，還是會求助於宗教。許多心靈受到創傷的人，往往在進行了宗教儀式，得到神父、牧師的協談輔導或是師父的開示之後，果然重新得到了生存的勇氣。就宗教信仰的功能而言，人從社會現實生活中產生了不安及困頓，期待藉由宗教來解決其問題，此時信仰該給予人的，不應只是麻醉地撫慰，更應該是實際問題的解答，它應該幫助人發現自己的真正需求，了解人們生存需求和現實社會中的矛盾，重建人類能力，進而改變人也改變社會(蔡維民，2004)。在心靈上，我們能清楚的瞭瞭解自己和生活週遭的環境，而選擇適合自己的生命方向，然而，我們會面臨考驗與痛苦的經驗，每一個生命都會經過痛苦，這些的痛苦可能會導致我們毀滅，這對解放神學來說，是非常重要的現象，因為可以讓我們學會，如何從痛苦深淵解放出來，邁向人生命的圓滿(武金正，2009)。

## 二、逆境商數

### (一) 逆境商數理論基礎

逆境是指個體從事目的活動受到主客觀因素的阻礙干擾，導致預期的動機與目的不能實現、需要不能得到滿足時所產生的狀態，隨著逆境的出現，人們通常會伴隨著負面情緒，包含失望、緊張、痛苦、焦慮、悲傷、恐懼、憤怒等情緒(孤草，2002)。商數是具體的告訴我們測出的數據，因為是量化數值，我們可用此數值作為個體間客觀的比



較，因此「逆境商數」為個體面對逆境時產生的心理反應之數值(顏靖芳，2005)。

逆境商數(Adversity Quotient)是由 Stoltz 學者在 1997 年提出簡稱 AQ，國內譯為「逆境商數」，這是 Stoltz 結合數十位頂尖學者與全球五百餘個調查結果為基礎的成果，堪稱為劃時代研究。AQ 的結構來自三大基石〈認知心理學、精神神經免疫學和神經生理學〉；四大要素(CO<sub>2</sub>RE)即為：控制能力、起因與責任、影響範圍、持續時間；四道程序(LEAD)組成。

從逆境商數中我們可以得知自己面對困境與超越困境的能力，AQ 可以預測出誰能克服逆境、誰是經不起考驗；誰可以發揮潛能，超越心中期望，但誰又無法達到目標；AQ 也可以預測出誰會半途而廢、誰又能夠為了目標堅持到底。

## (二)逆境商數之涵義

逆境商數組成要素為「CO<sub>2</sub>RE」，結合了Seligman(1995)等人習得無助修正理論和自我掌控力理論並加入責任歸屬的概念所構成(沈昭吟、張瑞真，2009)。然而CO<sub>2</sub>RE的成分決定的AQ的分數，若進一步探討可以了解如何提升自己的AQ能力。以下為各要素之說明(陳怡霏，2003；沈昭吟、張瑞真，2009)：

1. C 代表控制(control)：其顯示「自己本身認為自己對逆境與挫折有多大控制能力？」重要的關鍵在於「自己感覺」。而控制又可分為內、外控取向(Internal/External Locus of Control)亦可稱之為制握信念。Robbins (1982)研究指出，個人自認命運可以自己控制者，稱之為「內控者」(Internal Control)，而對於自己的命運抱持著聽天由命心態者，則稱之為「外控者」(External Control)。Wolk & Bloom (1978)表示出，內控者遇到壓力時比較懂得應對。

2. O<sub>2</sub>代表起源和責任歸屬(origin, Or; ownership, Ow)：其意義為：「逆境與挫折是由於什麼人或什麼事所引起的？」及「對於逆境與挫折的發生，我應該負多大責任？」。O<sub>2</sub>的成績越高，可以顯示出個體懂得避免不必要的自責產生，也較容易看得清自己的責任歸屬。

3. R 代表影響範圍(Reach)：表示：「逆境與挫折對自己其他生活領域會有多大影響。」逆境與挫折如果侵犯到自己生活中，會增加自己的負面情緒與負擔。然而挫折所帶來的扭曲觀點可能會使自己本身無法採取必要行動。

4. E 代表持續(Endurance)：代表為：「自己會讓逆境與挫折會持續多久？」或者是



「逆境與挫折的原因會持續多久？」。其解釋為，自己會把失敗歸因於自己能力不足（永久因素），還是把失敗視為是自己的努力不夠（暫時原因）而不屈不撓的人。

然而Stoltz(1997)也提出AQ的改變方法，即「LEAD程序」，其解釋為，L聆聽(Listen)：聆聽我們對逆境的反應，能讓我們察覺自己的AQ對於逆境的回應能力、E探索(Establish Accountability)：探索困境的起源並決定自己在改進的過程裡該承擔哪些責任、A分析(Analyze the Evidence)：分析證據，釐清問題背後的影响力及責任歸屬、D行動(Do something)：採取必要行動，前面三項做好以後，找出對自己關係最密切的行動去做。LEAD程序可以說是理論與現實結合的表現。

### (三)逆境商數之相關研究

樂觀看待逆境的人，自然會更積極進取、希望改變結果的信念強烈，改變結果的能力也就越強，而悲觀回應逆境的人，則比較被動，行事謹慎；積極回應逆境的人比較可能維持追求成功時所需的精力、專注和活力，而消極回應的人則會喪失活力，或根本放棄去嘗試(林俊雄，2001)。

能忍受挫折的打擊，保持自己身心平衡與個性完整，是適應能力強與心理健康的顯著指標，許多成功的人他們也曾受到挫折的挑戰，但他們會將這些挫折轉化成前進的動力(楊翠萍，2009)。

而在2006年星雲大師的一場演講中提到，現代人得到憂鬱症的很多，而憂鬱症之所以會產生，是因為現代人普遍生活太過富裕、平順，沒有受過困難與挫折的磨練，因而經不起壓力所導致，所以父母該為小孩從小培養勇於接受挑戰，不怕困難與挫折等逆境考驗的毅力，才能增強小孩日後的抗壓性。因此，平常若是可以為自己製造些壓力來源，勇於向壓力挑戰，從回應逆境中健全自己，讓自己不斷的成長。

## 三、學習壓力

### (一)學習壓力之定義

「壓力」是個人與環境中的人、事、物的一種特別關係，這種關係被評估是有心理負擔的、危害心理健康及個體綜合福祉的概念(鄭照順，1999)。壓力會使人造成生理上、





情緒上或行為上的轉變，也會使得身心健康造成危害(蕭鵬卿、湯玉英，2004)。而 Morris, Kumar, Amar, Bowles, Dianna, Cuming, Andrew(1990)認為壓力是任何會引起緊張或威脅，且個人必須去改變或再適應的環境事件，也能造成正面或負面的效應。然而太多壓力會導致退縮，而太少的壓力反而會讓其安逸、懶散。而對此，我們可以用正向方面思考，壓力可以成為進步的動力，但負向思考方面，壓力則可能影響生理、心理失衡，也會衍生出問題行為。

學習壓力是學生在學習過程當中可能遭遇到來自於個人因素、外在環境對學習表現的要求等，經由本身的主觀認知後，足以讓學生產生懊惱、憂慮、煩躁不安的情形(黃琪媚，2004)。

## (二)學習壓力形成之因素

學習壓力的來源對一般學生而言，常會因為家人望子成龍，望女成鳳的心態、系上師長的期許、同學之間相互比較與競爭等外在環境中所引起的刺激而產生壓力源(廖鶯娥、黃成財、王麗萍、徐堯，2006)。部分學者亦發現大專學生的生活壓力事件包括有課業壓力、考試壓力、課程學習的適應、師生問題、人際關係、感情壓力、家庭互動、個人生理與心理問題、前途規劃等(鐘菁，1995；陳慶福等，1992；謝琇玲等，1995；陳惠敏等，1999，Bash, Kersch, 1986; Hamburg, 1981)。

## (三)學習壓力的影響之相關研究

學習壓力對學生的影響方面，國內學者張春興(1992)認為，考試是一種壓力，考試在適度的難易下，考試壓力為激勵學生進取的一種手段。多數學生為了要達到個人的某些目的，例如：獎學金申請、老師表揚、同儕競賽等，設立目標的壓力的確可以是激勵進取的一種手段。此外，吳明隆與陳昭彬(1995)也表明學生有適當的壓力是可以幫助學生的學習，但過度的壓力則不利於學習。因此說明了，壓力對學生的影響可以是助力但也可以是阻力。適度的壓力有助於學業成績改善，是進步的原動力，而太多或太少的壓力都對學習者的表現有負面的影響，進而成為一種惡性循環(吳靜吉，1984；Kaiser & Polczynski,1982; Ovcharchyn, Johnson & Petzel, 1982; Dembroski & MacDougall, 1982; Meisenhelder, 1978)



## 四、成就動機

### (一)成就動機之概念

動機(motivation)是指引起個體活動，維持已引起的活動，並導使該一活動朝向某一目標的內在歷程(張春興，1992)。近二、三十年來，西方認知學派興起，從認知學派的觀點來看，動機乃受個人所學習到的信仰體系影響，例如；個人對自己的價值、能力以及才能的看法、個人的生活目標和對個人成敗的解釋，經自己歸納評估後，對自己的正面或負面情緒感受等看法都會影響自我本身的個人行為。人類追求成就的行為，雖然在教育上早已受到重視，然而在心理學上來說，成就動機成為心理學上的一個主題來研究，是始自1940與1950年代美國心理學家McClelland與Atkinson兩位學者，他們提出，成就動機係指人類追求成就的內在心理傾向。

### (二)成就動機之理論

McClelland (1953)研究指出，狹義認為成就動機是屬於個人層面，是持續追求目標的特性或是種傾向，這是種持久的人格特性、需求與傾向；廣義的解釋則是個體的動機會受到當前所處的情境影響。也就是說，個人在以前的情境中假使獲得好的成果，則會使個人在往後的情境中更加積極的去獲得成就，反之，在以前的情境中曾有過失敗的經驗，則會使個人存在失敗的恐懼，且產生失敗的動機，這是種情境激起的情緒表現，具有驅使個人朝向目標前進的推力。

而國內學者余安邦、楊國樞於1987年以文化生態學的觀點來解釋成就動機的概念，他們認為成就動機在不同的文化情境因素下，有不同的建構概念，其內涵與特徵會因社會與文化的不同而有所差異。有鑒於此，提出了兩種不同意涵的成就動機概念亦為：個我取向的成就動機(包含自我取向與個人取向)、社會取向的成就動機(他人取向與團體取向)。以下就其成就動機做說明之(余安邦，1990；余安邦、楊國樞，1987)：(1)個我取向成就動機(individual-oriented achievement motivation)：指個人想超越一個自己決定的某種內在目標或某個優秀標準的動態心理傾向，亦會由自己本身去決定個人的行為傾向的評價與行為結果。此取向成就動機即為西方所者所認為的成就動機，較個人主義為主。(2)社會取向成就動機(social-oriented achievement motivation)：指個人想超越一個他人所決定的某種外在目標或某個優秀標準的動態心理傾向，然而個人的行為傾向的評價與行為結果是由他人所評斷。此社會取向成就動機常見於東方的社會當中，尤其以華人群體較為顯見。



### (三)成就動機之相關研究

McClelland(1961)認為成就動機是個體在社會中學到的一種動機，是可以決定個人成就差異的重要因素，成就動機亦能促使個人從事與成就有關的行為。Atkinson 和 Feather 在 1966 年進一步指出，成就動機是決定個人抱負水準、努力程度和毅力表現的重要因素，這是受到 McClelland 學者的影響，之後，進而將成就動機分成兩種：一為追求成功的動機，表現出超向日標的行動；另一種為避免失敗的動機，表現出設法逃離工作情境以避免預期失敗的行為。

國內研究部分，余安邦、楊國樞(1989)說明，個人取向或是自我取向的成就動機中，個體追求成就的動力，是來自於自己本身的慾望力量；自己設定、選擇成就的目標；個人追求成就與成功是要滿足自己的目標與期望。張春興(1992)提出成就動機是指努力追求自我進步，期望達到所嚮往之目標的內在動力；個體從事某種工作活動時，會展現出自我投入精益求精的內在傾向；個體在不順利的情境中能衝破障礙克服困難，奮力追求目標的內在動力。歸納上述三點，認為成就動機係指個人對自己認為重要或有價值的工作，不但願意去做，而且會給予個體內心一種力求達到完美地步的內在推動力。吳宗立也在 1993 年研究指出，成就動機是個體追求成功的心理需求，對學生學習與學業成就的影響程度極為密切。

## 五、各變數間關係之探討

### (一)逆境商數與學習壓力的關係

Stoltz (1997)研究發現，比起樂觀的孩子，以悲觀態度面對挫折的孩子學習力與表現都較來的差，所以抱持著正向的學習態度則有助於學業成績的提升。在逆境中我們採取的態度，是我們面對逆境後成敗的關鍵之一。而 Stoltz (1997)引述研究堅忍的知名學者 Oullette 的研究證實，人們用堅忍的態度面對困境時能採取各種彈性的方式回應，受折磨時間較少，身體免疫功能較佳；相反的，不能以堅忍態度回應挫折的人，則會因為逆境而軟弱。心理學家 Frankl(1962)認為，當發現逆境的意義時，可以讓自己減少痛苦的程度，因此釐清逆境所帶來的意義將會給予我們利益。所以我們應該增加自己應付逆境的技巧、了解有關逆境方面的成因與類別等知識，進而提高自我效能，如此一來就能夠提高本身面對未來壓力的能力。



## **(二) 逆境商數與成就動機的關係**

張春興(1992)提出成就動機是指努力追求自我進步，期望達到所嚮往之目標的內在動力；個體從事某種工作活動時，會展現出自我投入精益求精的內在傾向；個體在不順利的情境中能衝破障礙克服困難，奮力追求目標的內在動力。

## **(三) 學習壓力與成就動機的關係**

劉寶(2003)在其研究指出，成就動機中的逃避取向與自我提升取向以及自我防衛取向越大時，其學習壓力也會越來越大，但在工作取向層面，動機越強則學習壓力越小。張春興(1992)認為，考試是一種學習過程中所會面臨到的壓力，考試在適度的難易下，此壓力為激勵學生進取的一種手段。多數學生爲了要達到某些個人成就的目的，例如：獎學金申請、老師表揚、同儕競賽等，設立目標的壓力的確可以是激勵進取的一種手段。

## **(四) 逆境商數、學習壓力與成就動機之關係**

國內學者張春興(1992)認為，考試對於學習者來說是一種壓力，但考試在適度的難易下，考試壓力則為激勵學生進取與獲得成就的一種手段。而星雲大師在2006年提到，現代人普遍生活太過富裕、平順，沒有受過困難與挫折的磨練，因而經不起壓力所導致，所以父母該為小孩從小培養勇於接受挑戰，不怕困難與挫折等逆境考驗的毅力，才能增強小孩日後的抗壓性。因此，平常若是可以為自己製造些壓力來源，勇於向壓力挑戰，從回應逆境中健全自己，讓自己不斷的成長。

## **(五) 宗教信仰與逆境商數、學習壓力、成就動機的關係**

Levinson(1978)研究發現，宗教信仰可以影響人們的自我認同感，內心較有安全感與穩定性，有虔誠宗教信仰的人較可以擁有健康的自我概念。擁有宗教信仰的人，較能夠從逆境中得到利益，較不會與人計較(Tedechi & Calhoun,1996)。透過信仰，即使現實生活中挫敗仍在，當事人往往變得可以理解生命中的出現挫敗的原因，並能進一步藉信仰建立有意義的人生(劉承宗，2007)。而宗教信仰也能夠幫助青少年解決壓力與困境，也可以給予精神方面的指導，讓人找回正向的力量，然而，許多人也堅信良好的價值觀的培育是源於宗教信仰，宗教信仰是防止許多高危險行為的有效保護措施(劉美惠，2005)。鍾秋玉(2006)研究指出，大專生信仰佛教動機是希望可以藉著宗教「了解生命的意義」避免陷入無謂的負面情緒當中，也能夠「減少煩惱」。



然而諸多學者認為，宗教信仰是有效對付壓力的方式之一，個人擁有積極且正向的宗教信仰可以有效解決壓力，使壓力獲得舒緩(葉重新，1997；莊淑灣、呂錘卿，2005)。有宗教信仰的人們，具有較佳的壓力調適能力，社會支持資源較為充裕、看待事物較為正向，間接會使得學業成績表現較好(蕭雅竹、黃松元、陳美燕，2007)。楊淑貞、林邦傑、沈湘縈在 2007 年研究發現，透過宗教活動(禪坐)產生的自我療癒力可以有效降低壓力，並且可以提高幸福感，這種自我療癒力還能有效降低憂鬱與焦慮。

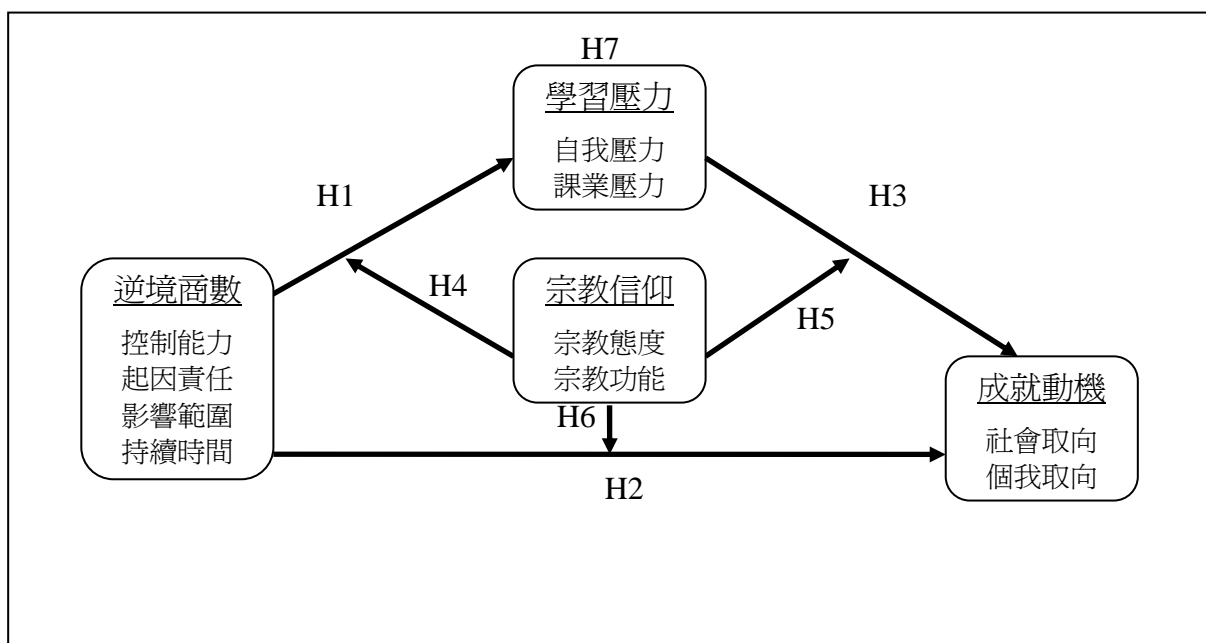
## 參、研究方法

本研究主要探討大學生的宗教信仰對其逆境商數與學習壓力、成就動機之關係。以台灣南部的公私立大專院校學生作為主要施測對象，採取隨機抽樣方式。依循 Stoltz (1997)的 AQ 測量問卷及文獻探討國內外學者研究結果，經綜合整理，依本研究所需要各層面內涵選取適當之題目加以修改自行編制，「宗教信仰量表」、「學習壓力量表」、「成就動機量表」等，為前測調查問卷。前測問卷發放給台灣南部地區大專院校之學生進行前測與問項修正，以求符合反映現實情況，進而確認本研究的正式問卷。

### 一、研究架構

根據研究動機、研究目的及相關文獻的分析整理，提出如圖2的研究架構，以了解各變項之內涵及相互關係。

圖 2 研究架構



## 二、研究假設

H<sub>1</sub>：逆境商數對學習壓力有顯著影響。

H<sub>1a</sub>：逆境商數-控制能力對學習壓力-自我壓力有顯著負向影響。

H<sub>1b</sub>：逆境商數-起因責任對學習壓力-自我壓力有顯著正向影響。

H<sub>1c</sub>：逆境商數-影響範圍對學習壓力-自我壓力有顯著正向影響。

H<sub>1d</sub>：逆境商數-持續時間對學習壓力-自我壓力有顯著正向影響。

H<sub>1e</sub>：逆境商數-控制能力對學習壓力-課業壓力有顯著負向影響。

H<sub>1f</sub>：逆境商數-起因責任對學習壓力-課業壓力有顯著正向影響。

H<sub>1g</sub>：逆境商數-影響範圍對學習壓力-課業壓力有顯著正向影響。

H<sub>1h</sub>：逆境商數-持續時間對學習壓力-課業壓力有顯著正向影響。

H<sub>2</sub>：逆境商數與成就動機有顯著影響

H<sub>2a</sub>：逆境商數-控制能力對成就動機-社會取向有顯著負向影響。

H<sub>2b</sub>：逆境商數-起因責任對成就動機-社會取向有顯著正向影響。

H<sub>2c</sub>：逆境商數-影響範圍對成就動機-社會取向有顯著負向影響。

H<sub>2d</sub>：逆境商數-持續時間對成就動機-社會取向有顯著負向影響。

H<sub>2e</sub>：逆境商數-控制能力對成就動機-自我取向有顯著正向影響。

H<sub>2f</sub>：逆境商數-起因責任對成就動機-自我取向有顯著正向影響。

H<sub>2g</sub>：逆境商數-影響範圍對成就動機-自我取向有顯著正向影響。

H<sub>2h</sub>：逆境商數-持續時間對成就動機-自我取向有顯著正向影響。

H<sub>3</sub>：學習壓力對成就動機有顯著影響

H<sub>4</sub>：宗教信仰對於逆境商數與學習壓力間具有調節作用

H<sub>5</sub>：宗教信仰對於學習壓力與成就動機間具有調節作用

H<sub>6</sub>：宗教信仰對於逆境商數與成就動機間具有調節作用



H7：學習壓力對於逆境商數與成就動機具有中介效果

### 三、測量工具

本研究之衡量工具包括宗教信仰量表、逆境商數量表、學習壓力量表、成就動機量表以及個人背景資料等五部份。本研究逆境商數量表為心理測驗量表評定尺度係採取語意差別法以外，其餘皆採用李克特五點尺度，以下為變數操作型定義與衡量工具來源。

表 1 各研究變項之操作型定義

構面	衡量變數	構面解釋	衡量工具來源
逆境商數	C控制能力	逆境事件的掌握與控制能力。	Stoltz,1997之量表
	O <sub>2</sub> 歸因責任	逆境事件的起因和責任歸屬，亦為面對逆境能勇於承擔責任而非自責沮喪。	
	R影響層面	逆境影響個人的層面範圍。	
	E持續時間	逆境讓人受挫深度與持續低潮的時間長短。	
學習壓力	課業壓力	在課業學習上感受到來自己或他人，或來自外在環境對課業表現的要求，造成學生生活上的困擾，進而引起身心上的不適應。	金武昌，2004；王淑卿，2004；劉，2003；林美蓉、林志聖，2006；洪榮鍵，2006之量表
	自我壓力	自我期許、既定目標所造成的自我心理壓力	
構面	衡量變數	構面解釋	衡量工具來源
成就動機	社會取向	個人想要超越某種外在決定目標或優秀的動態心理傾向，且個人的行為傾向與結果的評價是由他人所決定。	余安邦、楊國樞(1987)之量表
	個我取向	個人想要超越某種內在決定目標的動態學習傾向，該目標的選擇決定於自己，行為傾向與結果評價由自己決定。	
宗教信仰	宗教功能	宗教可以帶給人在心靈上、情緒上的力量，給予人無窮的正向力，相信透過做好事等正向力來改變命運	劉美惠，2005；鄭青書，2000；瞿海源，1997a；1997b
	宗教態度	認為宗教是每個人都需要的而在生命過程中都與宗教息息相關	

資料來源：本研究整理之



## 四、研究對象

本研究以台灣南部地區之大專院校學生為樣本進行問卷施測，問卷發放方式為嘉義、台南、高雄、屏東四個地區，每地區隨機抽取五所大專院校進行施測，每所學校發放35份問卷，總計發出700份問卷，回收451份問卷，剔除無效問卷93份，有效問卷358份，問卷回收率64.43%，有效問卷率79.38%。

## 肆、資料分析

### 一、樣本描述與敘述性統計分析

有效樣本之組成，以女性的樣本數居多，為全體的62%，宗教選項以有宗教信仰人數居多，為63.4%。樣本基本資料分析如下所示。

表2 樣本特性描述性統計表

樣本特性描述性統計量								
變項	樣本特性	次數	百分比(%)	變項	樣本特性	次數	百分比(%)	
性別	男	136	38.0	年齡	20歲以下	180	50.3	
	女	222	62.0		21~25歲	174	48.6	
學院別	文學院	39	10.9		26~30歲	4	1.1	
	法學院	4	1.1	宗教選項	天主教	8	2.2	
	商學院	23	6.4		基督教	16	4.5	
	理學院	23	6.4		一貫道	16	4.5	
	教育學院	18	5.0		佛教	92	25.7	
	醫學院	5	1.4		道教	87	24.3	
	管學院	48	13.4		回教	1	.3	
	工學院	59	16.5		無	131	36.6	
	農學院	50	14.0		其他	7	2.0	
	藝術學院	藝術學院	12		3.4	年級	一年級	86
其他		86	24.0		二年級		109	30.4
				三年級	86		24.0	
				四年級	76		21.2	
				其他	1		.3	

資料來源：本研究整理





## 二、信度分析

本研究問項各構面之信度分析，其 Cronbach's Alpha 值逆境商數總量表 0.808；學習壓力總量表 0.791；成就動機總量表 0.701；宗教信仰總量表 0.852。就基礎研究而言，合乎信度的最低標準 0.70 以上是可接受的信度值（Nunnally，1978）。而本研究各變數之信度分析均高於此一標準，則表示其內部一致性高。

## 三、因素分析

本研究針對「學習壓力」、「成就動機」、「宗教信仰」量表進行因素分析，驗證其各因素構面與內容是否合乎各變數之定義與內容。採用主軸法之主成份分析（principal component analysis）模式之直交轉軸法（orthogonal rotation）中的變異數最大法（varimax），抽取特徵值（eigenvalue）大於 1 的因素，進行因素之轉軸。以因素負荷量大於 0.3 的項目為各因素命名之依據（黃俊英、林震岩，1994），並以 Cronbach' s  $\alpha$  係數衡量各因素內項目之信度。

在「逆境商數」上，因素分析之結果，其解釋變異量累計為 60.0%；在「學習壓力」上，因素分析之結果，其解釋變異量累計為 60.20%；在「成就動機」上，因素分析之結果，其解釋變異量累計為 55.11%；在「宗教信仰」上，因素分析之結果，其解釋變異量累計為 69.43%。



## 四、相關分析

本研究採 Pearson 積差相關係數進行相關分析，逆境商數、工作壓力與工作滿足之間的相關分析之相關係數矩陣。

表 3 各變數 Pearson' s 相關係數分析

變數	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.控制能力	1									
2.歸因責任	.210 <sup>a</sup>	1								
3.影響層面	.294 <sup>a</sup>	.173 <sup>a</sup>	1							
4.持續時間	.289 <sup>a</sup>	.225 <sup>a</sup>	.332 <sup>a</sup>	1						
5.宗教態度	-.019	.016	-.029	-.083	1					
6.宗教功能	-.058	.015	-.121 <sup>b</sup>	-.037	.461 <sup>a</sup>	1				
7.個我取向	.125 <sup>b</sup>	.040	-.006	.157 <sup>a</sup>	.160 <sup>a</sup>	.239 <sup>a</sup>	1			
8.社會取向	.030	.138 <sup>a</sup>	-.102	.007	.174 <sup>a</sup>	.265 <sup>a</sup>	.241 <sup>a</sup>	1		
9.自我壓力	.006	.026	-.117 <sup>b</sup>	.017	.142 <sup>a</sup>	.251 <sup>a</sup>	.203 <sup>a</sup>	.397 <sup>a</sup>	1	
10.課業壓力	-.031	.017	-.171 <sup>a</sup>	-.103	.198 <sup>a</sup>	.189 <sup>a</sup>	-.028	.356 <sup>a</sup>	.505 <sup>a</sup>	1

註：a: P<0.01\*\*；b: P<0.05\*

依據相關分析結果，逆境商數的「控制能力」與成就動機的「個我取向」有顯著正相關；逆境商數的「歸因責任」與成就動機的「社會取向」呈現顯著正相關；逆境商數的「影響層面」與宗教信仰的「宗教功能」及學習壓力呈現顯著負相關；逆境商數的「持續時間」與成就動機的「個我取向」有顯著正相關。宗教信仰、成就動機及學習壓力皆呈現顯著正相關，即擁有較高的宗教情操，其成就動機也會相對提升。

## 五、迴歸分析

### (一) 逆境商數與成就動機之影響，以學習壓力為中介變數

本研究利用線性迴歸分析進行中介效果的驗證，首先對逆境商數、學習壓力與成就動機進行迴歸分析之檢測，其次才運用迴歸分析驗證中介效果，而中介驗證水準則採 Baron & Kenny (1986) 之建議，以層級迴歸分析驗證中介效驗時，其成立條件為(1)自變數與中介變數分別與依變數存在顯著關係，(2)自變數與依變數存在顯著關係，(3)自變數與依變數間的關係應較未置入中介變數為弱。其中，若自變數與依變數之影響效果為不



顯著，則稱為完全中介，反之，則稱部分中介。

表 4 逆境商數與學習壓力對成就動機之迴歸分析

依變項 →	Step 1		Step 2				Step 3	
	學習壓力		成就動機		成就動機		成就動機	
	自我 壓力	課業 壓力	社會 取向	個我 取向	社會 取向	個我 取向	社會 取向	個我 取向
逆境商數								
控制能力	0.028	0.025	0.037	0.107			0.024	0.103
起因責任	0.035	0.055	0.153 <sup>a</sup>	-0.002			0.132 <sup>a</sup>	-0.003
影響範圍	-0.148 <sup>a</sup>	-0.165 <sup>a</sup>	-0.142 <sup>b</sup>	-0.008			-0.067	-0.075
持續時間	0.051	-0.068	0.009	0.156 <sup>a</sup>			0.009	0.131 <sup>b</sup>
學習壓力								
自我壓力					0.292 <sup>c</sup>	0.292 <sup>c</sup>	0.285 <sup>c</sup>	0.273 <sup>c</sup>
課業壓力					0.208 <sup>c</sup>	-0.175 <sup>a</sup>	0.200 <sup>c</sup>	-0.162 <sup>a</sup>
F 值	1.730	3.239 <sup>b</sup>	3.355 <sup>a</sup>	3.505 <sup>b</sup>	41.687 <sup>c</sup>	12.156 <sup>c</sup>	15.552 <sup>c</sup>	6.005 <sup>c</sup>
P 值	0.143	0.013	0.01	0.008	0.000	0.000	0.000	0.000
R <sup>2</sup>	0.019	0.035	0.037	0.038	0.190	0.064	0.210	0.094
Adj.R <sup>2</sup>	0.008	0.024	0.026	0.027	0.186	0.059	0.197	0.078
$\Delta R^2$							0.210	0.094

註：a: P<0.01\*\*；b: P<0.05\*；c: P<0.001\*\*\*

由表 4 可知逆境商數-影響範圍對學習壓力具顯著影響（標準化  $\beta$  值分別為-0.148, -0.165, P 值皆小於 0.01），因此，H<sub>1c</sub>, H<sub>1g</sub>成立，H<sub>1a</sub>, H<sub>1b</sub>, H<sub>1d</sub>, H<sub>1e</sub>, H<sub>1f</sub>, H<sub>1h</sub>皆不成立，故 H<sub>1</sub> 部分成立。其次，逆境商數-影響範圍、起因責任對成就動機-社會取向達顯著影響（標準化  $\beta$  值分別為 0.153, -0.142, P 值皆小於 0.05），因此 H<sub>2b</sub>, H<sub>2c</sub>成立；而逆境商數-持續時間對成就動機-個我取向亦達顯著影響（標準化  $\beta$  值為 0.156, P 值小於 0.01），因此，H<sub>2h</sub>成立，H<sub>2a</sub>, H<sub>2d</sub>, H<sub>2e</sub>, H<sub>2f</sub>, H<sub>32</sub>皆不成立，故 H<sub>2</sub> 部分成立。最後，學習壓力對成就動機各構面皆有顯著影響，因此 H<sub>3</sub> 成立。

中介效果部份，首先步驟 1 中，可以看到逆境商數-影響範圍與學習壓力-自我壓力、課業壓力存在顯著關係（標準化  $\beta$  值分別為-0.148, -0.165, P 值小於 0.01），故首要條件成立。再者步驟 2 中，逆境商數-影響範圍（標準化  $\beta$  值為-0.142, P 值小於 0.05）和學習壓力-自我壓力（標準化  $\beta$  值為 0.292, P 值小於 0.001）、學習壓力-課業壓力（標準化  $\beta$  值為 0.208, P 值小於 0.001）對成就動機-社會傾向的影響均達顯著水準，因此次要條



件成立。最後步驟 3 中，發現逆境商數-影響範圍（標準化  $\beta$  值為-0.067, P 值 0.203）與學習壓力-自我壓力、課業壓力（標準化  $\beta$  值分別為 0.285, 0.200, P 值小於 0.01）在同時存在的情況下對成就動機-社會傾向而言，逆境商數-影響範圍未達到顯著水準，而學習壓力-自我壓力、課業壓力達到顯著水準，因此本研究推論學習壓力對逆境商數-影響範圍與成就動機存在完全中介效果，假說 H<sub>7</sub> 成立。

## （二）逆境商數與學習壓力、成就動機之影響，以宗教信仰為干擾變數

干擾變項在主要的自變項與其適當的操作情形間，以交互作用的效果顯示出來，而在以層別迴歸分析時，不論自變項或干擾變項等主要效果是否達到顯著影響時，倘若交互作用（自變數 X 干擾變項）達顯著性影響；除此之外，其模式的解釋力 R<sup>2</sup> 也會以依變項與自變項所構件的模式的解釋力 R<sup>2</sup> 更高。

因此，本研究根據上述理論，以層級迴歸分析作為檢測分析，首先檢測宗教信仰對於逆境商數與學習壓力之調節作用，迴歸分析結果顯示，逆境商數與宗教信仰之交互作用皆未達顯著水準，但  $\Delta R^2$  解釋力變大（0.068 > 0.024, 0.066 > 0.008），表示此模型具可行性，但對於本研究無調節作用，因此 H<sub>4</sub> 不成立。其次，檢測宗教信仰對於學習壓力與成就動機之調節作用，資料分析結果顯示，學習壓力與宗教信仰之交互作用項皆未達顯著水準，因此本研究 H<sub>5</sub> 不成立。最後檢測宗教信仰對於逆境商數與成就動機之調節作用，資料分析結果顯示，逆境商數-持續時間與宗教信仰-宗教功能有顯著交互作用（ $\beta$  值為 -1.503, 0.200, P 值 0.001），其餘項目皆未達顯著水準，且  $\Delta R^2$  解釋力亦變大（0.126 > 0.027, 0.104 > 0.026），因此本研究 H<sub>6</sub> 部分成立。



表 5 逆境商數與成就動機對宗教信仰之層級迴歸

主要效果分析		逆境商數與成就動機之關係					
自變數	Step 1		Step 2		Step 3		
	社會取向	自我取向	社會取向	自我取向	社會取向	自我取向	
逆境商數							
控制能力	0.037	0.107	0.044	0.113 <sup>b</sup>	-0.323	-0.102	
起因責任	0.153 <sup>a</sup>	-0.002	0.141 <sup>a</sup>	-0.014	-0.019	-0.088	
影響範圍	-0.142 <sup>b</sup>	-0.088	-0.115 <sup>b</sup>	-0.063	-0.378	0.349	
持續時間	0.009	0.156 <sup>a</sup>	0.015	0.162 <sup>a</sup>	1.553 <sup>c</sup>	1.005 <sup>a</sup>	
主要效果分析		宗教信仰與成就動機之關係					
宗教信仰							
宗教態度			0.069	0.078	-0.160	0.555	
宗教功能			0.221 <sup>c</sup>	0.029 <sup>c</sup>	0.961 <sup>b</sup>	0.521	
交互作用		宗教信仰影響成就動機之調節作用					
控制能力×宗教態度					0.105	-0.205	
起因責任×宗教態度					0.618	0.137	
影響範圍×宗教態度					0.006	-0.170	
持續時間×宗教態度					-0.476	-0.450	
控制能力×宗教功能					0.382	0.457	
起因責任×宗教功能					-0.322	0.003	
影響範圍×宗教功能					0.293	-0.343	
持續時間×宗教功能					-1.503 <sup>c</sup>	-0.644	
F 值	3.355	3.505 <sup>a</sup>	13.005	12.448 <sup>c</sup>	2.910 <sup>a</sup>	1.843	
P 值	0.01	0.008	0.001	0.000	0.004	0.068	
R <sup>2</sup>	0.037	0.038	0.103	0.102	0.160	0.139	
Adj.R <sup>2</sup>	0.026	0.027	0.088	0.087	0.126	0.104	
△R <sup>2</sup>			0.066	0.064	0.057	0.037	

註：a: P<0.01\*\*; b: P<0.05\*; c: P<0.001\*\*\*

## 六、結論與建議

### (一)結論

本研究旨在探討逆境商數與學習壓力、成就動機之影響，並探討宗教信仰之干擾作用。根據所回收之 358 份有效問卷進行資料分析後，彙整本研究之假說驗證結果，如表 6 所示。



表 6 研究假說與實證分析結果

假說	內 容	實證分析
H1	逆境商數對學習壓力有顯著負向影響	部分成立
H2	逆境商數與成就動機有顯著正向影響	部分成立
H3	學習壓力對成就動機有顯著負向影響	成立
H4	宗教信仰對於逆境商數與學習壓力間具有調節作用	不成立
H5	宗教信仰對於學習壓力與成就動機間具有調節作用	不成立
H6	宗教信仰對於逆境商數與成就動機間具有調節作用	部分成立
H7	學習壓力對於逆境商數與成就動機具有中介效果	成立

根據資料分析結果發現，對於逆境商數、學習壓力及成就動機進行兩兩相關的研究，值得注意的是，逆境商數與成就動機之間並無直接顯著關係，學習壓力也確實的扮演逆境商數與成就動機之中介變項，此結果表示學習者在學習過程中所受的壓力越少，影響生活周遭範圍越小則對成就表現也會越少，亦表示，越能突破逆境越是有成就表現，此結果與 Kaiser & Polczynski 在 1982 年所發表的學習壓力越少對於表現有負面影響有一致結果。然而在宗教信仰的調節作用部份，宗教信仰對於逆境商數、學習壓力、成就動機三者而言僅逆境商數-持續時間與宗教信仰-宗教功能有顯著調節作用，其餘皆無顯著調節作用，此結果表示，可以藉由宗教功能來減低他人給予自己負面評價之影響的持續時間，即對於逆境與挫折影響的深淺可以透過宗教撫慰人心與激勵的作用來來減弱其影響程度，逆境商數越高的人，能夠了解壓力背後的意義，其對於壓力會較好的調適能力，也較容易為自己找到紓發壓力的管道。然而社會取向越高的人，需要別人來評斷自己表現，因此會讓挫折所帶來的負面情緒或是發生挫折的原因會困擾他越久，且擁有高成就動機的人，在學習過程中較會給予自我高期許，因而帶給自己較多學習上的壓力，但較少的學習壓力會使人鬆懈，導致人的成就表現也會相對減小。

總結以上結果為：(1) 逆境商數可以讓大學生在面對學習上的壓力時，較懂得去調適來減低壓力對生活上的種種影響；(2) 逆境商數高的人會勇於接受挑戰，而當與論產生時，會有條理的認清事件起因與自我本身該負起的責任為何，減低此與論帶給自己生活層面的衝擊。然而擁有較高的責任心的人，當挫折發生時，較容易自責，使得負面情緒困擾的時間也較久；(3) 大學生會認為學習壓力大時，是因為太在意別人的眼光，太在意別人如何去評斷自己而來。即學習壓力越大，成就動機的社會取向也越高；(4) 宗教信仰介入大學生的逆境商數對於學習壓力的影響，並無明顯的調節效果，即宗教信仰於法有效調適學生的學習壓力；(5) 宗教信仰介入學習壓力與成就動機之間的影响並無明顯之調節效果，即當學習壓力產生時，無法藉由宗教力量來改善學生的成就動機；(6) 逆



境商數的持續時間與宗教功能交互作用會使得成就動機的社會取向降低，即可以藉由宗教功能來減低他人給予自己負面評價之影響的持續時間；(7) 學習壓力對於逆境商數與成就動機具有完全中介效果。

## (二)建議與研究限制

本研究之研究對象部份，礙於時間與人力因素，所以採樣區域限制在嘉南高屏地區，樣本採樣取隨機抽樣方式進行，無法平均分配技職院校與大學院校的比例與公私立學校之比例，亦無法平均抽取一至四年級之學生人數。因此，建議未來研究地區可以擴至全台灣的學生來進行研究，亦可比較北中南學生是否有其差異性，使得研究推論更具完整性。

研究變數部份，影響大學生的學習壓力來源有個人、家庭、人際、課業因素等，但本研究只著重於個體本身的自我壓力與學習過程中所帶來的課業壓力作為探討項目，爾後研究可以納入以上相關因素部份，作為更周詳的討論。成就動機部份，本研究採取台灣最早研究的余安邦、楊國樞兩位學者在 1987 年所提出的成就動機，從此以後陸續有其他學者探討成就動機的其他因素，例如：自我防衛取向、自我提升取向、工作取向、逃避取向等等，建議往後研究可以在加入多點變相來使得研究更具周延性。宗教信仰部份，本研究題項無法依據各宗教教義產生的行為提出適合每個有宗教信仰的人之題項，因而可能導致分析結果產生偏誤，因此建議未來研究可以運用宗教行為來探討是否具有調節之作用。

研究工具部分，礙於國內目前沒有適合評量學生之逆境商數量表，所以本研究之逆境商數量表是沿用 Stoltz 於 1997 年發表之逆境商數量表，此量表在歐美已實行二十餘年，但由於東西方文化背景不同，量表內容未必適合本國人使用，也導致有看不懂，不知道該怎麼回答的情況，因此，本研究於受測者填答時，給予題項之解釋，以求逆境商數準確性。也由於與逆境商數概念相關的名詞眾多，例如挫折容忍力、挫折復原力、失敗忍耐力等，所以建議未來的研究可以這些理論架構設計出適合東方人之逆境商數量表。

對於本研究未獲支持的假設部份，由於研究樣本的限制，區域性、不同屬性的學校與個人認知等無法控制之因素，導致實證分析結果不如預期，使得結果之運用有所限制。有待未來研究者以不同區域之學生或學校屬性來加以檢驗，並建議後續研究學者可



對逆境商數與成就動機之前因變數作為重點式的研究。

## 參考文獻

### 中文部份

1. 尹美琪(1988)。大學生宗教信仰與人生意義感、心理需求及心理健康之關係。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文
2. 王淑卿(2004)。國中生父母衝突、親子衝突、課業壓力與自殺意念之相關研究。嘉義大學家庭教育研究所碩士論文
3. 白賜清(2008)。以宗教情操，作好心靈品管。品質月刊，44(4)，15-17。
4. 余安邦(1990)。社會取向成就動機與個我取向成就動機不同嗎？從動機行為的關係加以探討。中央研究院民族學研究所集刊，76，197-224。
5. 余安邦、楊國樞(1987)。社會取向與個我取向成就動機：概念分析與實徵研究。中央研究院民族學研究所集刊，64，51-98。
6. 吳宗立(1993)。成就動機理論及其相關研究分析。國教園地，44，67-73。
7. 吳明隆、陳昭彬(1995)。國小學生考試壓力之探索。諮商與輔導，118，23-25。
8. 吳寧遠(1997)。天主教與救贖觀。宗教哲學，3(4)，48-69。
9. 吳靜吉(1984)。壓力。張老師月刊，3，224-228。
10. 沈昭吟、張瑞真(2009)。逆境商數、工作壓力與工作滿足關係之研究。經營管理論叢，5(1)，21-37。
11. 孤草(2002)。逆境心理學。高雄市：宏文館圖書出版。
12. 林俊雄(2001)。台灣地區連鎖加盟事業經營管理者逆境回應與工作滿足、組織承諾相關之研究。大葉大學事業經營研究所碩士論文
13. 林美蓉、林志聖(2006)。景文技術學院應英系學生學習適應壓力探討。北區技專校院與高中職策略聯盟英語課程研討會論文集，63-83。
14. 林蓉芝(1995)。宗教教育的落實與提升。宗教論述專輯，台北：內政部
15. 武金正(2009)。生命觀和解放人本論。輔仁宗教研究，18，19-39。
16. 金武昌(2004)。影響高級職業進修學校學生學習態度之研究。高雄師範大學工業科技教育學系碩士論文
17. 星雲(2006)。佛教對社會問題的看法。普門學報，35，247-274。
18. 洪榮鍵(2007)。國中生知覺之補習班教師管教方式、學習壓力與數學科學習成就關





- 係之研究。高雄師範大學成人教育研究所碩士論文
19. 張春興(1992)。現代心理學。臺北市：東華出版社。
  20. 教育部高等教育司(2008)。88至96學年度大學及碩博士班學生人數變動統計。
  21. 莊淑灣、呂錘卿(2005)。中部國民小學主任工作壓力與因應方式之研究。台中教育大學學報，19(2)，127-151。
  22. 莊嘉慶(1998)。台灣人的宗教心靈如何寄託？。新使者，48，21-24。
  23. 陳怡霏(2004)。逆境商數與成就動機、工作績效關係之研究。國立台灣科技大學企業管理系碩士論文
  24. 陳惠敏(1999)。南部某護專三年級學生生活壓力事件、壓力症狀和社會支持系統。護理雜誌，46，459-474。
  25. 陳慶福(1992)。大專生生活壓力事件之調查與分析。美和護專學報，152-165。
  26. M. Muller (著)、陳觀勝、李培榮(譯)(1989)。宗教學導論。上海市：人民出版社
  27. 黃琪媚(2004)。國中生的父母親管教方式、制握信念、學習壓力與學習成就之研究。大葉大學教育專業發展研究所碩士論文
  28. 黃韞臻、林淑惠(2008)。大學生幸福感之組成與比較。國立臺中技術學院學報，12，19-31。
  29. 楊中傑(2002)。申論信則有不信則無之深意。佛教與科學，80-90，
  30. 楊淑貞、林邦傑、沈湘縈(2007)。禪坐之自我療癒力及其對壓力、憂鬱、焦慮與幸福感影響之研究。玄奘佛學研究，7，63-104。
  31. 楊翠萍(2009)。加強挫折教育 培養學生健康個性。洛陽師範學院學報，28(4)，168-172。
  32. 葉重新(1997)。壓力與身心健康。國教輔導，36(5)，34-42。
  33. 廖鶯娥、黃成財、王麗萍、徐堯(2006)。在職進修者之學習壓力、工作壓力與身心狀況關係之探討~以開南大學為例。開南大學通識研究集刊，10，153-170。
  34. 劉美惠(2005)。高中生宗教信仰之初探-以新竹市為例。玄奘大學宗教研究所在職專班碩士論文
  35. 劉寶(2003)。桃園縣國小高年級學童父母管教態度、成就動機與學習壓力相關之研究。新竹師範學院輔導教學碩士班碩士論文
  36. 劉承宗(2007)。宗教信仰：人類的救贖—以印度教(Hinduism)、佛教(Buddism)、基督教(Christianity)與伊斯蘭教(Islam)為例。嶺東通識教育研究學刊，2(2)，1-16。
  37. 蔡維民(2004)。宗教信仰與心理諮商—基督教與佛教的初步比較。新世紀宗教研究，3(2)，59-102。



38. 鄭英兒(1991)。大專事工與宗教教育。新使者，4，18-20。
39. 鄭書青(2000)。宗教信仰在防治青少年偏差行為之角色研究——一個實證模型之初。南華大學教育社會學研究所碩士論文。
40. 鄭照順(1999)。青少年生活壓力與輔導。台北：心理出版社。
41. 蕭雅竹、黃松元、陳美燕(2007)。宗教與靈性健康、健康促進行為之相關性研究。實證護理，3(4)，271-279。
42. 蕭鵬卿、湯玉英(2004)。壓力之概念分析。護理雜誌，51，71-75。
43. 謝琇玲(1995)。高雄地區大學生生活壓力與生活適應關係之研究。高雄工學院學報，2，73-400。
44. 鍾秋玉(2006)。大學新興/傳統宗教社團學生之宗教態度與行為研究。實踐通識論叢，5，1-24。
45. 瞿海源(1974)。略談宗教心理學的兩個問題。人類與文化，3，8-11。
46. 瞿海源(1997a)。台灣民眾的宗教信仰與宗教態度。見瞿海源(編)，台灣宗教變遷的社會政治分析，台北：桂冠。
47. 瞿海源(1997b)。台灣地區天主教發展之趨勢。見瞿海源(編)，台灣宗教變遷的社會政治分析，台北：桂冠。
48. 顏靖芳(2005)。資優生逆境商數與社會興趣之相關研究。國立臺灣師範大學特殊教育學系碩士論文。
49. 鐘菁(1995)。商專學生學習壓力之研究。民意研究季刊，191，190-320。

## 英文部分

1. Atkinson, J. W., & Feather, N. T.(1966). A Theory of Achievement Motivation. N. Y.: Wiley.
2. Bash, C. E. & Kersch, T. B. (1986). Adolescent perceptions of stressful life events. Health Education, 6(7), 4-7.
3. Dembroski, T. M., & MacDougall, J. M., (1982). Coronary-prone behavior, social psychophysiology, and coronary heart disease,. In J. R. Eiser (Ed.), Social psychology and behavioral medicine, New York: John Wiley & Sons.
4. Frankl, V. E. (1962). Man's search for meaning: An introduction to logotherapy. Boston: Beacon Press.
5. Gallup, G. H., Jr., & Bezilla,R.(1992). The religious life of young Americans. Princeton,



- NJ: The George H.Gallup International Institute.
6. Hamburg, M. D. (1981). Early adolescence as a life stress. In Seymour, L. & Holger, U.(Eds). Coping and health, Plenum Press, 3, 121-143.
  7. Hill, Peter C., & Hood, Ralph W. (1999). Measures of Religiosity. Birmingham, AL: Religious Education Press
  8. Kaiser, J. S., & Polczynski, J. J. (1982). Educational Stress: Sources, Reactions, Preventions. Peabody Journal of Education, 59(2), 127-137.
  9. Levinson, D. J. et al. (1978). The seasons of a man's life. New York :Ballantine book
  10. McClelland, D. C.(1961). The Achieving Society, Princeton. N.J.: D. Van Nostrand.
  11. McClelland, D. C., Atkinson, J., Clerk., R. W. & Lowell, E. L. (1953). The Achievement Motive. New York: Appleton-Century-Crofts.
  12. Mchedlov, Mikhail P.(1998). O religioznosti rossiyskoy molodezhi. On the Religiosity of Russia's Youth, Sotsiologiccheskie Issledovaniya, RUS, 6, 107-111.
  13. Meisenhelder, J. B. (1978). Anxiety: A block to clinical learning. Nurse Educator, 12(6), 27-30.
  14. Morris P. C., Kumar, Amar, Bowles, Dianna J., Cuming, Andrew C. (1990). Osmotic stress and abscisic acid induce expression of the wheat Em genes. European journal of Biochemistry, 190(3), 625-630.
  15. Ovcharchyn, C. A., Johnson, H. H., & Petzel, T. P. (1982). Type A behavior, academic aspir-actions and academic success. Journal of Personality, 49(3), 248-255.
  16. Robbins, S. P.(1982). *Personnel : The Management of Human Resource*, Englewood Cliffs, NJ : Prentice-Hall
  17. Seligman, Martin E. P. (1995). Learned Helplessness: A Theory for the Age of Personal Control. Oxford Univ Pr .
  18. Stoltz, P. (1997). Adversity Quotient: Turning obstacles into opportunities, New York: John Wiley & Sons.
  19. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. Journal of Traumatic Stress, 9, 455-471.
  20. Wolk, S. & D. Bloom. (1978). The Interactive Effects of Locus of Control and Situational Stress upon Performance Accuracy and Time. Journal of Personality, 46, 279-298.



# **The Relative study of Adversary Quotient (AQ), Learning Pressure and Achievement Motivation of the University Students –The Religious Belief as a Moderator**

**Chao-Ying Shen**

Department of Business Administration, Assistant Professor  
Nanhua University

**Pao-Lin Cheng**

Department of Business Administration, Graduate Student  
Nanhua University

## **Abstract**

A college student's learning process and living situation during his/her college years can concretely reflect the accomplishments of higher education in our country, and even foretell our country's social development trends in the future. However, in general, because adolescents usually have poorer anti-pressure ability, they tend to escape meeting challenges. Therefore, many religious groups set up numerous societies in colleges or universities, so as to help students face their lives based on positive and active attitudes. Hence, the important issue currently lies in how to enhance college students' learning ability and attitudes as well as anti-pressure ability through the power of religion, so that college students can enhance their ability to meet adversity.

In this study, based on the collected random samples aimed at the students in every college or university in Southern Taiwan, 700 copies of questionnaires had been issued, in which 358 effective copies were returned. Through the study results, we have found: High AQ (Adversity Quotient) enables a college student to be more capable to adjust the influence of pressure on every aspect of his/her life when he/she encounters pressure. If having greater sense of responsibility, he/she inclines to have self-condemnation and lapse into a prolonged duration of negative mood. When having greater learning stress, he/she ascribes the blame to other people's judgments on him/her. The intervention of a religious belief does not have more significant correlation with a college student's adjustment between AQ and learning stress, as well as between learning stress and achievement motivation. However, through the



function of religion, he/she can reduce the duration of influence caused by other people's negative ratings on him/her. Also, in this study, we have found that a student with high AQ tends to enhance his/her achievement behavior by means of viewing his/her learning stress as a kind of trial.

**Keyword: Adversity Quotient (AQ), Learning Pressure, achievement motivation, religious belief**

