

南華大學企業管理系管理科學碩士論文

A THESIS FOR THE DEGREE OF MASTER BUSINESS ADMINISTRATION

MASTER PROGRAM IN MANAGEMENT SCIENCES

DEPARTMENT OF BUSINESS ADMINISTRATION

NANHUA UNIVERSITY

大學生的逆境商數與學習壓力、學習態度、學習滿意度關係之研究  
—以宗教信仰為干擾變數

THE RELATIVE STUDY OF ADVERSARY QUOTIENT (AQ), LEARNING  
PRESSURE, LEARNING ATTITUDE AND LEARNING SATISFACTION AMONG  
THE COLLEGE STUDENTS: THE RELIGIOUS BELIEF AS A MODERATOR

指導教授：沈昭吟 博士

ADVISOR : CHAO-YING SHEN Ph.D.

研究生：鄭寶菱

GRADUATE STUDENT : PAO-LIN CHENG

中 華 民 國 九 十 九 年 六 月

# 南 華 大 學

企業管理系管理科學碩士班

## 碩 士 學 位 論 文

大學生的逆境商數與學習壓力、學習態度、學習滿意度關係  
之研究—以宗教信仰為干擾變數

研究生：鄭麗菱

經考試合格特此證明

口試委員：何嘉惠

黃國忠

沈昭吟

指導教授：沈昭吟

系主任：李心怡

口試日期：中華民國 九十九 年 六 月 十 四 日

## 準碩士推薦函

本校企業管理系管理科學碩士班研究生鄭寶菱君在本系修業二年，已經完成本系碩士班規定之修業課程及論文研究之訓練。

1、在修業課程方面：鄭寶菱君已修滿36學分，其中必修科目：數量方法、市場分析、統計分析、決策專題、經營專題等科目，成績及格(請查閱碩士班歷年成績)。

2、在論文研究方面：鄭寶菱君在學期間已完成下列論文：

(1)碩士論文：大學生的逆境商數與學習壓力、學習態度、學習滿意度之相關研究—以宗教信仰為干擾變數

(2)學術期刊：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

本人認為鄭寶菱君已完成南華大學企業管理系管理科學碩士班之碩士養成教育，符合訓練水準，並具備本校碩士學位考試之申請資格，特向碩士資格審查小組推薦其初稿，名稱：大學生的逆境商數與學習壓力、學習態度、學習滿意度之相關研究—以宗教信仰為干擾變數，以參加碩士論文口試。

指導教授：沈服吟 簽章

中華民國 99 年 5 月 23 日

## 誌謝

研究所生涯轉眼即逝，隨即，又要邁向下一個旅程。在此，非常由衷感謝指導教授沈昭吟博士在我大四時期的鼓勵，讓我燃起再往研究所繼續求學的鬥志，成就了現在的我。

上了研究所後，指導教授更是我的良師與益友，感謝老師幾乎把所有的時間給了我們這群研究生，讓我們一有問題，馬上都可以得到解答，也感謝老師鼓勵我參與課社團事務讓我找到我的專長與興趣所在，得以於社團中發揮專業管理才能，也因為要課業與社團兼顧，讓我了解到如何做好時間管理。再者，恩師學術上要求完美，治學嚴謹的態度是我的學習典範，也造就了本篇論文得以順利完成。

這一路走來，我有許多的幸運，感謝建宏、聰杰能夠讓我在研究法上請益，感謝舒怡、惠雯、禎瑾鼓勵與陪伴，感謝允琮擔任輔導老師一職，感謝學弟妹的貼心，感謝妙凡法師與妙欣法師，不時的鼓勵我，給予我機會發揮長才，更感謝佛光青年們大力相挺，我以身為佛光青年為傲。最後感謝我的父母，生我育我的辛苦，到現在成就我碩士學業的完成。

最後，謹以此文獻給予我摯愛的家人

鄭寶菱 謹致

南華大學企業管理系管理科學碩士班

中華民國九十九年六月

## 南華大學企業管理系管理科學碩士班

### 九十八學年度第二學期碩士論文摘要

論文題目：大學生的逆境商數與學習壓力、學習態度、學習滿意度關係  
之研究—以宗教信仰為干擾變數

研究生：鄭寶菱

指導教授：沈昭吟 博士

#### 論文摘要內容：

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，提升學習滿意度，是當前重要的課題。

本研究參考國內外相關文獻，以期建構適合衡量之「逆境商數量表」、「學習壓力量表」、「學習態度量表」、「學習滿意度量表」、「宗教信仰量表」，運用問卷調查法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。有效量表之資料分析應用 SPSS for Windows 12 統計軟體，以檢驗研究之假設。

本研究結果發現：逆境商數與學習壓力、學習態度、宗教信仰皆有顯著相關且亦有影響效果；宗教信仰與逆境商數交互作用下，對學習壓力有顯著影響；宗教信仰與學習態度交互作用下，對學習滿意度有顯著影響。此外，本研究亦發現有宗教信仰之大學生逆境商數程度高於無宗教信仰之學生，最後本文針對所獲知結果加以討論，提供學術界與實務

界之參考，並針對後續研究提出建議。

**關鍵詞：**逆境商數、學習壓力、學習態度、學習滿意度、宗教信仰

Title of Thesis : The study of Adversary Quotient (AQ), Learning Pressure,  
Learning Attitude and Learning Satisfaction among the  
University Students: The Religious Belief as a Moderator

Department : Master Program in Management Sciences, Department of  
Business Administration, Nanhua University

Graduate Date : June 2010                      Degree Conferred : M.B.A.

Name of Student : Pao-Lin Cheng              Advisor : Chao-Ying Shen Ph.D.

## **Abstract**

The accomplishments of higher education in our country can be concretely reflected from college students' learning processes and living situations during their college years, which can also show our country's social development trends in the future. However, in general, due to poorer anti-pressure ability, adolescents usually incline to avoid meeting challenges, instead of overcoming them. Therefore, many religious groups set up various societies in colleges or universities, for the purpose of helping students lead a life based on positive and active attitudes. Hence, at present, the important issue lies in how to enhance college students' learning ability and attitudes as well as anti-pressure ability through the power of religion, for college students to improve their ability to overcome adversity and enhance their learning satisfaction.

In this study, through domestic and foreign literature review, we intend to construct the "Adversity Quotient (AQ) Scale", "Learning Pressure Scale", "Learning Attitude Scale", "Learning Satisfaction Scale", and "Religious Belief Scale" that are feasible for measurement. By means of the application of Questionnaire Method, and based on the collected random samples aimed at the students in all the colleges or universities in Southern Taiwan, 700

copies of questionnaires had been issued, in which 358 returned copies were effective. The statistics software “SPSS for Windows 12” was applied to the data analysis of these effective scales, for verifying the hypothesis in this study.

The study results have shown: Adversity Quotient (AQ) has significant correlation with learning stress, learning attitude and religious belief, and it also has influential effect on them; under the interaction between religious belief and AQ, it has significant influence on learning stress; under the interaction between religious belief and learning attitude, it has significant influence on learning satisfaction. Besides, in this study, we have also found that a college student with a religious belief tends to have greater degree of AQ than that of a college student without any religious belief. Finally, aimed at the acquired results, further discussions have been undertaken in this study, which can be provided as reference for the academia and the practice field. Also, the suggestions regarding subsequent studies have been proposed.

**Keywords :** Adversary Quotient (AQ), Learning Pressure, Learning Attitude, Learning Satisfaction, Religious Belief

## 目 錄

中文摘要	.....	i
英文摘要	.....	iii
目 錄	.....	v
表目錄	.....	vii
圖目錄	.....	viii
第一章	緒論.....	1
1.1	研究背景與動機.....	1
1.2	研究目的.....	4
1.3	研究方法與流程.....	5
1.4	研究範圍與限制.....	7
第二章	文獻探討.....	9
2.1	逆境商數.....	9
2.2	學習壓力.....	20
2.3	學習態度.....	23
2.4	學習滿意度.....	26
2.5	宗教信仰.....	29
2.6	各構面間之關係影響.....	33
第三章	研究方法.....	37
3.1	研究架構.....	37
3.2	研究假設.....	38
3.3	研究變項操作性定義及衡量.....	39
3.4	抽樣方法與研究對象.....	40

3.5	研究方法	41
第四章	資料分析	44
4.1	樣本描述	44
4.2	信度與效度分析	47
4.3	相關分析	49
4.4	路徑分析	51
4.5	迴歸分析	52
4.6	獨立樣本 T 檢定	55
第五章	結論與建議	56
5.1	結論	56
5.2	研究貢獻與未來建議	60
參考文獻	一、中文部分	62
	二、英文部分	69
附錄一	本研究問卷	77
附錄二	本研究問項探索性因素分析	88
個人簡歷		91

## 表 目 錄

表 2.1	國外逆境商數相關研究一覽表.....	17
表 2.2	國內逆境商數相關研究一覽表.....	18
表 3.1	本研究變數操作型定義與衡量工具來源.....	39
表 3.2	各構面之前測結果分析 .....	41
表 4.1	樣本特性描述性統計量 .....	45
表 4.2	逆境商數變項之平均數與標準差(有信仰).....	46
表 4.3	逆境商數變項之平均數與標準差(無信仰).....	46
表 4.4	逆境商數變項之次數分配表.....	47
表 4.5	各變數 Pearson's 相關係數分析 .....	49
表 4.6	各構面 Pearson's 相關係數分析 .....	50
表 4.7	各構面路徑分析之影響.....	52
表 4.8	逆境商數與學習壓力之關係及宗教信仰之干擾作用.....	53
表 4.9	學習壓力與學習滿意度及宗教信仰之干擾作用.....	53
表 4.10	逆境商數與學習態度及宗教信仰之干擾作用.....	54
表 4.11	學習態度與及學習滿意度之干擾作用.....	54
表 4.12	逆境商數與信仰有無之平均數差異檢定.....	55
表 5.1	研究假說與實證分析結果.....	56

## 圖目錄

圖 1.1	88 至 96 學年度大學及碩博士班學生人數變動曲線圖···	2
圖 1.2	研究流程圖·····	6
圖 2.1	逆境商數三大基石·····	13
圖 3.1	本研究之概念性架構·····	38
圖 4.1	路徑分析示意圖·····	51

# 第一章 緒論

本章共分四節，分別針對研究背景與動機、研究目的、研究方法與流程、研究範圍與限制進行討論，其各細節分別說明如下。

## 1.1 研究背景與動機

社會是由「人」所構成，而人類是極其複雜的動物，我們身處於社會之中，從事著政治、經濟、文化等活動，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，這是人生過程的一種正常現象，隨著環境變化，人們遭受挫折的機率會增加，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。

在一般的組織與企業中，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，大學生人數已超過九十八萬人(教育部高等教育司，民 97)。詳見圖 1.1 88 至 96 學年度大學及碩博士班學生人數變動曲線圖。隨著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，民 97)。

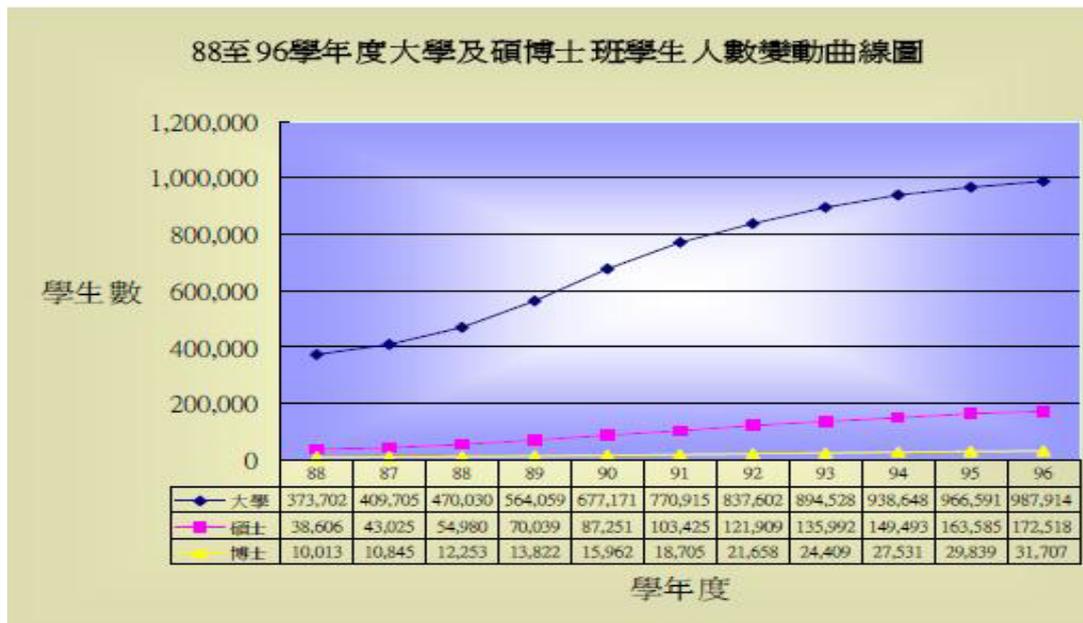


圖 1.1 88 至 96 學年度大學及碩博士班學生人數變動曲線圖  
資料來源：教育部統計處

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，民 80；楊翠萍，民 98)。青少年成長階段，生理、心理都尚未成熟，個性發展不穩定，一旦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(民98)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，是本研究欲進一步探究的課題。

## 1.2 研究目的

綜合以上背景與動機，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、學習態度與學習滿意度之關係。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五點：

1. 探討大學生逆境商數程度如何。
2. 探究現在的大學生，宗教信仰的重要程度為何。
3. 比較有無宗教信仰的大學生其逆境商數程度是否不同。
4. 了解現今大學生之宗教信仰是否增強逆境商數對學習壓力之承受度，進而影響學習滿意度。
5. 了解現今大學生之宗教信仰是否對逆境商數有影響，進而影響學習態度及學習滿意度。

## 1.3 研究方法與流程

本節將提出本研究所採用之研究方法(文獻探討法、調查研究法)的介紹，以及說明本研究之研究建立流程。

### 1.3.1 研究方法

本研究採用兩種研究方法，方法如下：

#### (一) 文獻探討法

本研究採用文獻探討法，搜集國內外有關逆境商數、學習壓力、學習態度、學習滿意度與宗教信仰之論文、期刊、雜誌、書籍、研究結果及調查報告等文獻資料，進行分析及歸納整理，探求大專院校學生的逆境商數、學習壓力、學習態度、學習滿意度與宗教信仰相互間關係的基本理論與知識，以建構本研究的理論架構，並提出研究假設。

#### (二) 調查研究法

為了瞭解南部大專院校學生逆境商數、學習壓力、學習態度、學習滿意度與宗教信仰之間關係，且驗證本研究之架構，本研究將根據文獻探討法所提出的理論架構，設計研究問卷。藉由調查研究法，選定台灣南部大專院校學生為對象進行問卷調查，以瞭解目前大學生在學習壓力的逆境中的實際作為，並將資料歸納分析與處理，探究大學生的逆境商數、學習壓力、學習態度、學習滿意度與宗教信仰相互間關係，提供大學教育決策之參考。

### 1.3.2 研究流程

依上述之背景、動機及目的，並確定研究方向後，遂進行國內外之相關文獻之蒐集。透過相關文獻的整理彙整為研究之基礎，並擬定觀念性架構與研究假設，設計測量之問卷，透過問卷調查方式，瞭解大專院校學生之認知態度，最後針對結果提出結論以及建議。本研究流程如圖 1.2 所示：

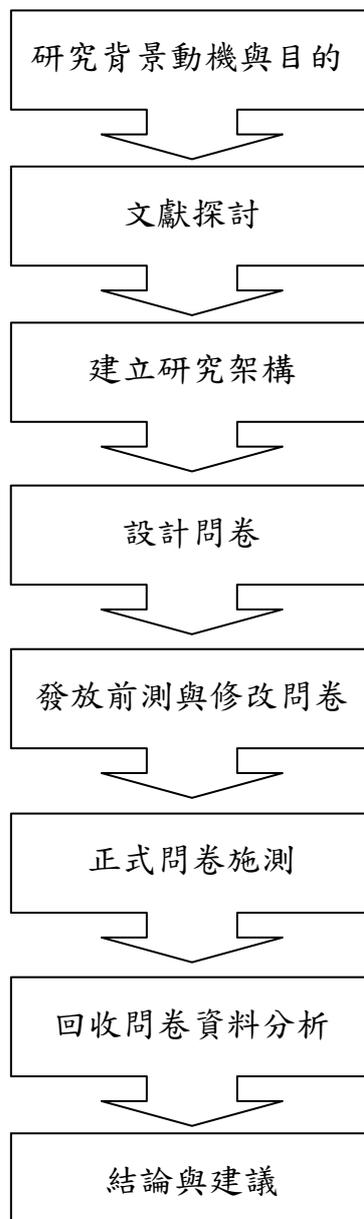


圖 1.2 研究流程圖

## 1.4 研究範圍與限制

本研究基於研究觀念及選取原則之釐清，針對欲研究之範圍說明如下列細項所述：

### 1.4.1 研究對象：

以台灣南部公私立大專院校學生為施測對象。係指嘉義、台南、高雄、屏東地區之技職院校與一般大學，一至四年級之學生。

### 1.4.2 研究範圍：

基於時間限制與收集資料之便利性，本研究以南部大專院校學生為研究對象。

本研究專注於研究方法與流程上力求完整、嚴謹，但由於人力、財力及時間的限制，以及一些不易控制及預期的外在因素存在，仍有幾項研究上的限制，可歸納出下列幾點：

#### 1. 研究對象

為台灣南部大專院校之學生，但礙於時間與人力因素，所以採樣區域限制在嘉南高屏地區，樣本採樣取便利抽樣方式進行，但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。此為限制一。

## 2. 研究變數

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，無法周延考量整體性。在宗教信仰部份，由於本研究各題項無法依據每個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。

## 3. 研究工具

本研究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。

## 第二章 文獻探討

根據前述的研究動機與目的，本章節主要在探討南部大專院校學生逆境商數、學習壓力、學習態度、學習滿意度與宗教信仰之關聯性，故針對國內外學者所提出的相關理論，進行回顧整理，分別探討境商數、學習壓力、學習態度、學習滿意度與宗教信仰之國內外相關文獻，以釐清各項變數定義，並導引出本研究的架構。

### 2.1 逆境商數 (Adversity Quotient; AQ)

「逆境」是指個體從事目的活動受到自身主客觀因素之干擾，因而導致預期的動機與目的無法實現、需求無法得到滿足時所產生的狀態。隨著逆境的出現，人們通常直覺反應是帶起負面情緒，包含失望、緊張、痛苦、焦慮、悲傷、恐懼、憤怒等情緒(孤草，民91)。而「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，民94)。

#### 2.1.1 逆境商數之基礎理論

逆境商數(Adversity Quotient)是由美國心理學家Paul G. Stoltz學者在1997年提出，簡稱AQ，國內譯為「逆境商數」，這是Stoltz學者結合數十位頂尖學者與全球五百餘個調查結果為基礎，結合三種科學概念，分別為認知心理學、精神神經免疫學和神經生理學，歷經十九年研究和十年

的應用，成功的印證人們生活與工作生涯的成功，絕大部分與AQ相關，因此AQ堪稱為劃時代研究。然而所謂AQ是用來測量人們如何回應逆境的標準，以及人們面對逆境與克服逆境的能力，並預測人們面對逆境是否能堅持到底，發揮自我潛能，超越期待，也就是面對逆境時能否依然屹立，或者被淘汰的重要因素(Stoltz, 1997)。因此，AQ的核心在於人們遇到逆境壓力時，避免產生行為異常的能力，即為個體能夠經得起挫折或打擊之能力(林欽榮，民 72)。

Stoltz(1997)將自身三十五年的研究為基礎，融合許多知名學者理論加以彙整、研究，創造出提高人類成就和效能的實用新論點。AQ主要來自三種不同科學領域的突破，Stoltz學者結合此三種科學領域，成為AQ的三重基石。

#### (一) 認知心理學

Mayer(1988)認為認知心理學是為了要了解人類行為，而對人們心智歷程與記憶結構所進行的一項科學分析。其目的在於期望一個人對於事件內在認知與獲取的知識能夠清晰且準確的描述，如此一來就會對人類行為有更加的了解與預測。

Stoltz 學者融合 Seligman(1995)所發表的『習得無助』理論。此理論說明個體會對挫折無能為力而來，說明為什麼許多人面對生活中的挑戰時放棄或中止，而不繼續努力。習得無助理論最早的人類實驗來自於 Hiroto 在 1975 年的研究，他發現如果人都可以將噪音這樣的小挫折都能習得無助的話，那在生命中經歷更大的挫敗時，將很有可能在挫敗中學會無助。然而，Diener 與 Dweck 在 1978 年研究小孩的習得無助感，此研究發現，無助的孩子會將失敗歸咎於自己缺乏能力，而較成熟的孩子會

把失敗的原因歸咎於失敗的起因。習得無助感的來源通常為個體的心理感受而來，且大多會忽略失敗可能帶來正面影響，但特別的是，習得無助可以因學習而改變，因此成為 AQ 理論中最重要因素，因為它是由挫折學習而來。美國心理學家還將此『習得無助』理論喻為是本世紀劃時代的理論。

Stoltz (1997)提出，個體能夠對絕望免疫時，也就是遇到挫折時能夠相信經由努力便能夠影響改變的人，則能夠繼續向前，不被沮喪打倒。Seligman, et al. (2006) 更進一步提出習得無助修正理論，將習得無助與歸因理論相結合。所謂歸因，是指在有關成就的情境，個人對於自己或他人何以成功或何以失敗的解釋，也就是人們對事件結果給予的因果分析。

外掌控力是避免無助、發展堅韌毅力、提高 AQ 的基礎。相信掌握人生、面對挑戰的主要力量在於自己，就是所謂的『自我掌控能力』。Rotter 在 1966 年提出控制信念(locus of control)內外架構的概念：能掌控自己成敗（內在控制力量）的人，較少沮喪憂鬱，在面對逆境之際，比起把成敗歸諸外在力量（機會、命運、其他事件）的人也較常採取行動。視成敗為外力左右的人，較容易被動地接受成敗，而視之為內在控制力量的人，則會積極追求或避開這些外力。

## （二）精神神經免疫學

精神神經免疫學是利用神經內分泌學的觀念發現到淋巴球 (lymphocytes) 上具有神經傳導物質 (neurotransmitters) 的接受體或是在神經細胞/神經膠細胞上存在細胞素的接受器，而提出精神神經免疫學 (Neuroimmunology)，主要是研究神經訊號對於免疫系統 (Immune system)/ 免疫反應 (immune response) 的重要性 (Bartfai & Schultzberg, 1993)

醫學界已經證實人類情感的媒介直接影響身體健康，情緒和思想模式在身心健康上扮演重要角色。最早的人類情感與免疫力研究是 Bartrop 等人在 1977 年對喪偶與未喪偶人免疫抑制的比較研究，研究發現喪偶者的淋巴細胞分裂反應下降。其次，Dr. Steven Locke 在 1984 年曾對一群哈佛大學生作壓力實驗，研究對逆境的反應及免疫力。他發現無能應付壓力者—在壓力之下高度沮喪焦慮的人，防護身體的細胞較少，這也顯示個人回應逆境的態度會影響免疫功能的結構和效力，也說明了如何回應挫折和身心健康有直接關係。國內學者陳書梅(民 97)也表示，適度的情緒壓力，可以對個人的工作效率有所助益，但過度的負面情緒會容易導致身體免疫力下降及產生心理疾病。

### (三) 神經生理學

神經生理學可以解釋大腦如何形成習慣、思想、行為。習慣可以深深鑄在腦部的潛意識區(Stoltz, 1997)。從潛意識的習慣，如AQ是可以立即改變，並且進一步形成新的習慣，近而隨著時間強化。加州大學洛杉磯分校醫學中心的神經生理學主任Marc Nuwer(1988)證實，大腦是具有可塑性，只要花十分之一秒的時間便可以改變習慣，因為人只要碰到熱爐子時，就立即了解我的手該放在何處了。另外，他強調人們只要不斷重複同樣的思考模式或行為，這個活動就由意識化為無意識，移到腦部自動反應區，做的次數越多，這個行為就變得越自動、越下意識，所以習慣是可以立即改變且隨著時間日益增強。我們腦部擁有精密的生理結構，可以立即形成習慣，習慣可以被打斷並立即改變，如果經過刻意的改變，就可以捨棄，因此，若我們對於逆境的反應是消極、不採取行動的，透過學習正確地回應逆境的方式，仍有機會能夠改變，在我們的大

腦內形成良好習慣來提升我們的逆境商數。

本研究根據上述論點與闡述加以彙整如下圖2.1所示，逆境商數之三大基石之敘述。

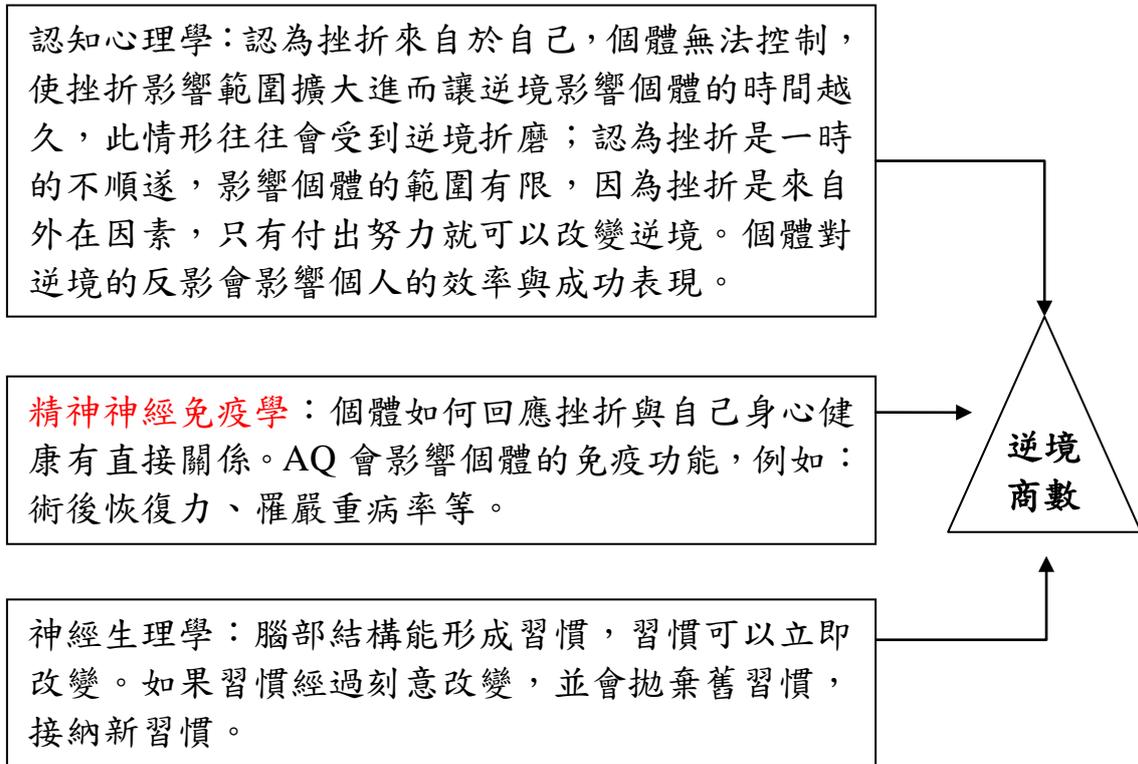


圖2.1 逆境商數三大基石

資料來源：彙整自（何昆展、民97；莊安琪譯，Stoltz, 1997）

綜上所述，這三大基石－認知心理學、精神神經免疫學和神經生理學，所形成AQ的三大基石，能更詳實的了解及測量人類回應逆境的能力與態度，並提供改進的工具。

### 2.1.2 逆境商數之組成要素

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，民98)。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，民92)：

#### (一) C 代表控制(control)

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「覺得」。知覺自我本身的控制能力是非常重要的沒有控制能力希望很容易就落空，行動也會停止，反之，擁有控制能力的人相信人生是可以改變的，抱持積極的想法，也會將逆境轉變為機會(Chavat, 1997; Anonymous, 1999; Fitzgerald, 2000)。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)。內控者會認為只要更多的努力，就可以有較好的成果表現，因此對於本身工作會抱持著較大的熱誠，且較熱衷於蒐集情報、容易受到激勵(張瑞真，民 98)。Wolk & Bloom (1978)表示出，內控者遇到壓力時比較懂得應對。

#### (二) O<sub>2</sub>代表起源和責任

O<sub>2</sub>代表起因(origin, Or)和責任歸屬(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。歸因決定個人的思想、感覺、意志與行動。Weiner(1986)說明了一個人成功或失敗的歸因來自起因、穩定性與控制感，起因是代表了對事情發生的解釋是屬於個體本身來是來自外在環境因素；穩定性是指一見事情發生的解釋是暫時性的還是持續性的；控制感表示個體對事情的掌握度，是可以掌握或是超乎個體本身可以控制的。

### (三) R 代表影響範圍(Reach)

R 代表影響範圍(Reach)，其表示：「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，綜合以上觀點，影響範圍表示逆境帶給個體生活中多大範圍的影響程度。

### (四) E 代表持續(Endurance)

E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，相對來說，也就是逆境影響人的持續時間長度為何。

### 2.1.3 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，民 90)。

個體能忍受挫折的打擊，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，民 98)。然而，個體擁有的韌性程度會抑制挫折所帶來的壓力，當逆境出現在他們生活中時，會立刻思考如何緩和逆境帶來的影響(Goleman, 1998)

而星雲大師(民 95)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。

本研究整理自國內外近十年之逆境商數相關研究，如下表 2.1、2.2 所示。

表 2.1 國外逆境商數相關研究一覽表

作者	施測對象	AQ 研究相關結果發現
Markman (2000)	專利發明者	1. 自己成立組織的專利發明者與只是為組織所工作的發明者，在控制能力與責任層面上有顯著差異。 2. 逆境商數越高，經濟成就也越高。
Abejo (2002)	St. Joseph's College 藝術與科學學院職員	1. 年齡較大的職員比年輕職員之 AQ 來的高。 2. 藝術學院與科學學院之職員 AQ 並無顯著差異。 3. 性別之 AQ 並無顯著差異。
Williams (2003)	校長	1. 逆境商數較高的校長，學生成就也較高。 2. 校長之控制層面得分會影響與教師間的關係與學生成就。
Lazaro-Capones (2004)	馬尼拉中階經理	1. 逆境商數多為中等或以上程度。 2. 逆境商數與工作表現具顯著正相關。
Villaver (2005)	小學教師	1. 成年初期教師為中 AQ；中期為中低 AQ。 2. 單身者一半為中 AQ；一半為稍低 AQ。 3. 已婚者大部分為中 AQ。 4. 年資十年或以下之教師多為中 AQ；年資十一至二十年之教師為稍低 AQ。 5. 低社經地位教師多為中 AQ；中產階級教師是稍低 AQ。 6. 公私立學校教師之 AQ 並無顯著差異。
Haller (2005)	領導者	克服挑戰與障礙會使領導者的能力更好，並指出一個成功領導者應有之特質。
John (2005)	銷售人員	對短期員工而言，AQ 與工作成果有顯著相關。
D'Souza (2006)	印度中學生	1. 學校功能與中學生的逆境商數有顯著關係。 2. 學生能克服逆境就會有良好的學業表現。
Zhou (2009)	大學生	1. AQ 會顯著影響學業表現。 2. AQ 在性別上無顯著差異。

資料來源：本研究整理

表 2.1 資料顯示，國外逆境商數之研究已由企業組織績效、工作表現之探討，逐漸趨向教育界學業表現之研究。

下表 2.2 為本研究整理自國內有關逆境商數之研究結果。

表 2.2 國內逆境商數相關研究一覽表

作者	施測對象	AQ 研究相關結果發現
林俊雄 (民 90)	國內連鎖 加盟事業 管理者	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 逆境回應與工作態度的相關性。</li> <li>2. AQ 中控制能力與工作滿足有顯著之關聯。</li> <li>3. AQ 對離職意願有顯著的負向關聯。</li> <li>4. AQ 對組織承諾有顯著正向關聯。</li> <li>5. 女性員工更應增強 逆境 能力以促進工作效能。</li> <li>6. 國內連鎖加盟事業總部負責人CEO提昇 逆境 能力能增加其競爭優勢。</li> </ol>
曲素娥 (民 92)	壽險新進 外勤人員	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 部分人口背景變項在 AQ 與離職意圖上具有顯著差異。</li> <li>2. AQ 對績效表現存在顯著正向影響。</li> <li>3. AQ 對離職意圖存在顯著負向影響。</li> </ol>
陳怡霏 (民 92)	企業任職 員工	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. AQ 中『控制能力』、『影響層面』、『持續時間』與成就動機有顯著正相關。</li> <li>2. AQ 中的『控制能力』、『責任歸屬』、『影響層面』與『持續時間』與工作績效有顯著正相關。</li> <li>3. 成就動機在 AQ 與工作績效的關連性間扮演部分中介變數的角色。</li> <li>4. AQ 在性別上並無顯著差異；在年齡、教育程度、年資、職位等人口統計變項上有部分顯著差異存在。</li> </ol>
朱仕平 (民 94)	專業保險 經理人	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. AQ、工作績效、人員屬性 etc., 有顯著相關性。</li> <li>2. 研究結果亦顯示保險公司往後在招募有經驗的專業保險從業人員時，應考量以女性、已婚、有子女、職位高、年齡較高者為較好的選擇方向；同時，企業於招募人才時亦可利用 AQ 量表做初步甄試，並擇優錄取 AQ 較高者，以提昇公司的工作績效。</li> </ol>
顏靖芳 (民 94)	臺北市國 二學生與 高二學生	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 資優生與普通班學生在 AQ 未達顯著差異。</li> <li>2. 國中資優生之 AQ 顯著高於高中資優班學生，資優男學生之 AQ 顯著高於資優女學生，不同資優班類別之資優生在 AQ 上之表現未達顯著差異。</li> <li>3. 資優生 AQ 與社會興趣達到顯著相關，但普通班學生在 AQ 與社會興趣之相關卻沒有達到顯著水準。</li> <li>4. 資優生的社會興趣可預測 AQ 之表現。</li> </ol>
朱伯瑜 (民 95)	海峽兩岸 之工程師	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 海峽兩岸員工 AQ 無顯著差異。</li> <li>2. 大陸員工中，僅 AQ 的「逆境責任歸屬」與工作滿意有相關。</li> <li>3. 台灣員工，AQ 之「逆境控制能力」與「逆境責任歸屬」與工作滿意相關。</li> </ol>
何昆展 (民 96)	台灣高科 技產業之 基層員工	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. AQ 與人格特質、工作態度兩者間均有顯著正向關係，且有顯著正向影響。</li> <li>2. AQ 對工作態度與員工創造力產生干擾作用，呈現顯著負向影響。</li> </ol>

表 2.2 國內逆境商數相關研究一覽表(續)

作者	施測對象	AQ 研究相關結果發現
張文菁 (民 96)	新聞從業人員	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 專家評估 AQ 構面的重要性與實際施測不同，顯示構面的重要性與實際執行力略有出入。專家評估依序為「控制」、「起因與責任」、「持續」、「影響」；實際施測排序為「影響」、「持續」、「控制」、「起因與責任」。</li> <li>2. 透過專家問卷及施測問卷，結合簡單加權法建構新聞從業人員衡量模式之計算公式。</li> </ol>
張瑞真 (民 97)	南部署立醫院醫療從業人員	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. AQ與工作滿足具有顯著相關。</li> <li>2. AQ對工作壓力(工作負荷、角色模糊、角色衝突)之交互作用，及對工作滿足呈現部份負相關。</li> <li>3. AQ 與社會支持交互作用，對工作滿足有顯著緩衝效果。</li> <li>4. 不同的個人屬性變項的 AQ亦有部分顯著的結果。</li> <li>5. 公職人員的 AQ低於非公職人員。</li> </ol>
趙梓琪 (民 97)	壽險業務人員	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. AQ與情緒勞務、情緒勞務與業務績效、AQ與業務績效存在正向關係。</li> <li>2. AQ會因員工知覺組織支持之干擾作用對情緒勞務產生顯著部分影響。</li> </ol>
魏士琦 (民 97)	壽險業務人員	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 年齡、教育程度、服務年資、職位、婚姻等人口統計變項在 AQ 上有顯著差異。</li> <li>2. 社會支持與 AQ有顯著正相關亦有正向影響。</li> <li>3. AQ在社會支持對工作投入之關係中有干擾效果。</li> </ol>
李曉青 (民 97)	國民小學級任教師	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 國民小學級任教師具備良好 AQ。</li> <li>2. 不同性別、年齡、服務年資、教育程度的教師，在教師情緒智慧、AQ、班級經營效能上，有差異存在。</li> <li>3. 教師的情緒智慧與 AQ 有中低度正相關。</li> <li>4. 不同情緒智慧與 AQ 之教師在班級經營效能上有明顯差異。</li> </ol>

資料來源：本研究整理

從以上資料顯示，國內逆境商數的研究從企業或職場上的研究，漸漸推廣至教育領域，既使運用在教育上的研究，對象也從教育行政人員、教師逐漸擴展至學生，可見逆境商數在教育界上的運用已逐漸受到重視。

## 2.2 學習壓力

心理學家將「學習」定義為：個體經練習過程或自身經驗，使行為產生較為持久改變的歷程，經由驅力、刺激、暗示、反應與強化等的相互作用而產生(張春興、林清山，民 98)。

「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，民 88)。而壓力被認為是人類本身的反應狀況，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，民 93；Selye, 1983)。壓力同時也是干擾個人的心理平衡引起緊張或威脅，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(Morris, Kumar, Amar, Bowles, Dianna, Cuming, Andrew, 1990; Zinbardo, 1988)。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。

### 2.2.1 學習壓力的定義

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，民 93)。

在探討學習壓力源內涵中，若針對每一位個體對壓力的感受程度不同，若可以使個體的身、心、靈產生刺激即可稱為「壓力源」(歐姿好、梁偉明、黃貞觀，民 93)。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，民 95)。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，民 84；陳慶福等，民 81；謝琇玲等，民 84；陳惠敏，民 88；Bash, Kersch, 1986; Hamburg, 1981)。也有許多研究大學生在學習過程中所感受到的壓力與困擾的研究顯示個人、同儕團體、教師及父母等重要他人對學生學習壓力源存在著密切的影響(鍾菁，民 85/民 85a/ 民 85b；吳明隆、陳昭彬，民 84；Bayley, 1984；Bell, 1991；Gray & Rottmann, 1988；Hale, Greenberg, & Ramsey, 1990；Roberts, 1989；Roberts & White, 1989；Shirom, 1986；Villanova & Bownas, 1984)。然而，多數學生在學習過程中必定會產生學習困擾與學習壓力等問題(Chandler, 1985；Rutter, 1985；Bray & Anderson, 1982)。

### 2.2.2 學習壓力之相關因素影響

吳明隆與陳昭彬(民 84)針對國小中高年級學生之調查研究，發現國小學童所感受到的學習壓力依序為：1.成績差距；2.課業壓力；3.他人取笑；4.同儕冷落；5.考試受罰；6.強迫學習。Romano(1997)也同樣針對國小四~六年級學童進行壓力源研究，整理出二十二項壓力源，其中前五項的壓力源約占有所有壓力源60%，分別是：1.考試；2.學業；3.口頭報告；4.同儕關係；5.運動表現，這五項壓力源幾乎都來自於學校的壓力。另外劉寶(民 92)針對國小高年級學童的學習壓力研究，分為四個層面：1.同儕取笑壓力；2.考試受罰壓力；3.強迫學習壓力；4.課業壓力等。國外學者近年來多位學者將學習壓力形成原因歸納為：課業壓力、考試受罰、強迫學習、同儕取笑、個人因素、家庭因素、學校因素等(王淑卿，民 93；

洪榮鍵，民 96)。而國外學者Paterno, Henderson & Dicky (1987)的研究中表示，學生所覺知的壓力，可歸納出八種類型：1.學校的作業和成就；2.同儕關係；3.師生關係；4.家庭事件；5.身體的傷害、死亡；6.上學後失去個人的空間造成不便；7.常規；8.其他方面等。Helms & Gable (1990)研究也指出3-12歲學生的壓力來源：1.師生交互作用；2.學業壓力；3.同儕交互作用；4.學業自我觀念等。由上述各學者所提出的學習壓力相關因素，可看出東西方學生對於學習壓力來源之定義略有不同。

本研究綜合上述學者所提出之學生的學習壓力源，歸納為個人、家庭、學校及社會等相關因素，但由於每一位學生對壓力源的感受程度不同，且因個人因素、學習狀況及內、外在環境的差異產生不同的結果，而有不同的壓力感產生，因此本研究根據研究目的與情境僅針對個人因素之「自我壓力」與學習狀況之「課業壓力」兩個層面來作為本研究學習態度所要探討的內涵。

### 2.2.3 學習壓力之相關研究

學習壓力對學生的影響方面，國內學者張春興(民 81)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(民 84)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，民 73；Kaiser & Polczynski, 1982; Ovcharchyn,

Johnson & Petzel, 1982; Dembroski & MacDougall, 1982; Meisenhelder, 1978)。

## 2.3 學習態度

Fishbein (1967)認為態度是透過學習或經驗所獲得的內部回應。而國內學者楊朝祥(民 73)認為態度是：一個人對特定事物的觀感、看法。一般而言，個體抱持的態度具有以下特性：針對特定對象、一種假設的概念組織、具持久性的行為傾向(林生傳，民 83；張春興，民 84)。然而，態度是由許多信念組成，即具有「積極」與「消極」或「好」與「壞」或者是「正向」與「偏差」之分，並可能引導產生某種特定的行為（池進通、李鴻文、劉慶湘、許志賢，民 96）。但由於態度無法直接看見、感覺或接觸到，只能從個人某些特定行為加以推測，或透過各種情境、事件等間接方式，引起個體的反應或表現，從而推斷其態度(楊朝祥，民 73)。態度的形成甚至於態度的改變都是一種社會化學習的歷程，而學習態度是決定學習者的想法與行為動力以及學習者對於學習環境、教師、課程的態度，也會影響其在學習環境中的表現。

### 2.3.1 學習態度之定義

學習態度是指，學習者在環境影響中對於所學的事物內容抱持正面或負面之評價。然而，學習者會因學習前的心理狀況的差異，在學習過程中產生不同的心理狀況，導致每個人的學習態度不盡相同，學習結果亦有所差異。一般而言，影響學習的因素可區分為外在因素與內在因素。外在因素即學習者在學習過程中的環境因素；內在因素為學習者個人的生、心理因素，包括：自身學習能力、學習方法與策略、學習動機及態

度等三方面，其強弱將影響個人的學習成效(林建平，民 86)。因此，引導學生正確的學習態度，是增強其學習成效的方法之一。

學習態度易有狹義與廣義的解釋，根據賴保禎(民 69)、朱敬先(民 84)等相關研究指出，狹義的學習態度主要包含學生在學習過程中所針對課程進行的學習計劃、自我學習方法（例如閱讀、筆記、摘要、記憶、預習、解決問題、時間運用等）、養成學習習慣、增進自我學習慾望、考試前相關準備等。學習態度廣義的解釋部分，本研究綜合吳武典(民 60)、秦夢群(民81)等人之相關研究進行說明，廣義的學習態度包含學生在學習時所可能接觸的人、事、物在內，內含則包括對於課程安排的態度、對課業上學習的態度、對授課教師的態度、對同儕的態度等，甚至還可以推至未來規劃的態度等。

### 2.3.2 學習態度之相關研究內涵

一般而言，影響學習的因素可區分為外在因素與內在因素。外在因素即學習者在學習過程中的環境因素；內在因素為學習者個人的生、心理因素，包括：自身學習能力、學習方法與策略、學習動機及態度等3方面，其強弱將影響個人的學習成效(林建平，民 86)。然而有關學習態度研究，會因為研究主題、目的與對象不同，其探討項目也不盡相同。早期國內學者吳武典(民 60)將學習態度分為：1.對學科態度；2.對學校態度；3.對老師態度；4.對同學態度；5.對自己態度。演變至今，學習態度的內涵可歸納為四大項：1.對學習環境的態度；2.對教學方式的態度；3.對課程的態度；4.對自我學習的態度。然而這些因素會因學習者的性別、年級、就讀學科、學業成就、家庭社經背景等，而有不同(秦夢群，民 81；游萬來、楊敏英、廖珮泠，民 96)。

學者Weinstenin(1981)之研究指出，學習態度的研究內涵還要包括：態度、動機、時間管理、焦慮、選擇、訊息處理、學習輔助術、自我檢測、考試技巧等。而國內林寶貴、錡寶香(民 91)認為學習態度研究內涵應包含學習方法、技能、學習習慣、學習慾望等。另外還需要有學習習慣、學習方法與學習動機(Webb, 1989)

本研究根據研究目的與情境僅針對學習態度的「學習慾望」與「個人因素」兩個內在層面來作為本研究學習態度所要探討的內涵。

### 2.3.3 學習態度之相關研究

Ellish(1969)研究中認為，學生對學校的態度會反映在學習表現上，即學生對學校抱持負面態度會讓學習產生抑制效果，且有可能產生拒絕學習的行為反應產生。Fisgbein & Ajzen(1972)表示，學習態度是學習者對於學習贊成或反對的表現。然而，如何增進正向學習態度的產生，為此張新仁(民 71)指出學習態度是後天環境塑造，是種現象非天生本質，所以學習態度具有可變性，因此，學習者可以透過適當的輔導教育措施來培養正確且正向之學習態度。而學生對於學習環境的喜愛或厭惡程度會影響自身學習動機與效率，積極的學習態度可以讓人喜好參與學習為理想的學習基礎，但消極的學習態度會使人拒絕學習，最終會影響學習效果(Towle, 1982；李明昌，民 86)。

## 2.4 學習滿意度

滿意度(satisfaction)是一個多面的概念，人格特質之一，也是一種態度、感覺，其意義會因對象、目的不同而有所差異(郭生玉，民 79)。Martin於1988年時曾將滿意(satisfaction)定義為：「個人對獲得經驗的期望，與它所感受到經驗的實際結果之間的一致性，當所感受到感覺的等於甚至超過所期望的想法，即為滿意」。而Flammger(1991)將滿意度界定為需求和需要的應驗；完滿的愉悅、足夠的感覺。國內學者陳瑾茵(民 96)進一步定義學生的滿意度 "satisfaction" 是指學生對學習活動的感覺或態度，學生有高興的感覺或積極的態度即是滿意反應，反之，出現不高興的感覺或是消極的態度即是不滿意。

### 2.4.1 學習滿意度之定義

Abraugh (2000)認為學習滿意度的涵義是指學習者在學習過程中的一種個人內在的感覺或態度，並在學習過程中學習者之慾望需求獲得滿足與達成的程度。即學習滿意度是指參與學習活動的感覺或態度。Tough (1979)將「學習滿意度」定義為在學習的過程當中所得到的感覺與態度：內心感到高興或表現出積極的態度是謂滿意，內心感到不高興或表現出消極行為則表示不滿意。然而學習滿意度是源於學生在學習過程中對於自我內在需求的實現，需求的層次與方式會因學生個別差異、學校學習環境之不同而有異，因此個人對學習滿意程度的高低，亦視所定的各相不同的因素來源而決定(郭遐煒、高文揚、黃妙國，民 96)。

而周春美、沈健華(民 84)則認為學習滿意度是指學習者對於學習整體的感覺或是一種情感性的反應，這種感覺是來自個人的特定環境中，實際獲得的學習內涵與其預應獲得的價值差距，如果差距愈小，滿意度

就愈高；反之，差距愈大，滿意的程度愈低。然而學習滿意度亦可取決於個人的「期望水準」與「實際所得的結果」相比較後的一種差異程度(Domer、Carswell & Spreckelmeyer, 1983)。

而黃玉湘(民 91)認為學習滿意度為學習者參與學習活動後，能達成學習前所預期的目標及學習需求獲得滿足；在學生心理上產生愉悅的感覺，並對學習活動有更積極的態度。這種態度的形成是因為學生喜歡該學習活動，而在學習過程中希望本身的願望、需求可以達成。然而對於不同的學習者而言，對於相同課程會有不同的期望，所重視的學習項目也不同，相對於學習滿意度的高低也不盡相同。本研究整理學習滿意度定義相關文獻如下表所示：

綜觀上述之學習滿意度相關理論所述，學習滿意度是衡量學習成果的主要項目之一，亦可藉由學習者對課程產生不滿或負面回饋來對課程做修正(Binner et al., 1994)，然而近年來越來越多的學者強調學生滿意度是要著重在學生於學校中的整體學習經驗，探討學習滿意度的因素題項要關係到學生真正關心的問題(Browne, Kaldenberg, Browne, & Brown, 1998)。

#### 2.4.2 學習滿意度之研究內涵

學習滿意度的形成並非只由單一要素形成，影響學生學習滿意度之因素是綜合性的，林博文(民 88)歸納學生的個人因素、教師因素及學校因素三項微影響學生學習滿意度的原因。但除了學生個人因素外，外在的因素例如：教師、課程規劃、學習環境、家庭因素等都可以影響學生在學習過程中的滿意程度(王秋華，民 90)。黃玉湘(民 91)綜合國內外學者對於學習滿意度因素與層面之論述，將學習滿意度分為六個向度，分

別是：1.學習環境；2.學校行政；3.教師教學；4.課程內容；5.學習成果；6.人際關係。Domer等(1983)應用Herzberg提出的工作滿意理論於學生學習滿意度上，認為影響學生學習滿意度的激勵因素是學生本身內在的因素，如學習成就感、教師與同學的認同、學習本身等。

由於上述文獻，要使學生學習滿意最重要的成分是要考量來自於學生的心理因素(Anderson, 1976; Noel, 1976)。要使學生內心感到滿足，因此，本研究根據研究目的與情境僅針對「學習過程」與「學習成就」兩個層面來作為本研究學習滿意度所要探討的內涵。

### 2.4.3 學習滿意度之相關研究

Hoyt(1973)的研究表明，學習者的參與動機越強則會越滿意其學習活動，會影響對學習滿意度的判斷。而在性別方面的研究，陳李綢(民 72)發現，男性與女性對於學習滿意度的程度大致相同，大多以學校能給予智能成長程度最高。然而學習滿意度亦是種主觀的學習經驗，此種學習過程的經驗能讓學習者感到愉悅或學習者的需求能得以獲得滿足(黃玉湘，民 91)。學生處於學習中，如果可以讓學生產生學習的興趣，增進學習動機與態度，將會增加學習滿意之程度，進而提高學習的效率(張榮勳，民86；陳偉瑀，民 87；曾智樺，民 98)。學生的學習知識提升，相對的也會使得學習滿意程度提升(Cooper & Bradshaw, 1984)。Field 和 Giles(1980)針對研究所的學生為對象，其量表分為八個層面，分別為：教師的學術性啟發、同儕之學術性啟發、參與學校行政決策、同學間的人際關係、師生關係、計畫活動的自由、學業成就及學習壓力。

## 2.5 宗教信仰

「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，民 91)。「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，民 96)。

### 2.5.1 宗教信仰之定義

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，民 95)。

吳寧遠(民86)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。

### 2.5.2 宗教信仰之相關要素

Glock(1969)研究指出，宗教不是一個單一變項，它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(民 89)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。

本研究根據研究目的與情境僅針對「宗教態度」與「宗教功能」兩個層面來作為本研究宗教信仰所要探討的內涵。

### 2.5.3 宗教信仰之相關研究

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，民 84)。瞿海源(民 86a)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Bezilla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、林淑惠(民 97)與尹美琪(民 77)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(民 95)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。著名心理學家 Paul Pruyser (1968)表示，宗教就好比是個救難員，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，民 93)。在心靈上，我們能清楚的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，民 98)。

## 2.6 各構面之相關影響

本節將介紹逆境商數、學習壓力、學習態度、學習滿意度與宗教信仰之間之關係。

### 2.6.1 逆境商數與學習壓力之影響

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。而Stoltz (1997)進一步提出，個體能夠對絕望免疫時，也就是遇到挫折時能夠相信經由努力便能夠影響改變的人，則能夠克服壓力繼續向前，不被沮喪打倒。綜合以上文獻整理推論，本研究提出以下假說：

H1：逆境商數對學習壓力有顯著負向影響。

### 2.6.2 學習壓力與學習滿意度之影響

學習壓力對學習滿意度的影響方面，國內學者張春興(民 81)認為，考試是一種壓力，在適度的壓力下可以成為激勵學生進取的一種手段。那學生內心期望達到滿足時，設立目標的壓力自然提升學習之滿意度。此外，學生有適當的壓力是可以幫助學生的學習，有助於學業成績改善，是進步的原動力（吳靜吉，民 73；吳明隆、陳昭彬，民 84；Kaiser & Polczynski,1982; Ovcharchyn, Johnson & Petzel, 1982; Dembroski &

MacDougall, 1982; Meisenhelder, 1978)。綜合以上文獻整理推論，本研究提出以下假說：

H2：學習壓力對學習滿意度有正向影響。

### 2.6.3 逆境商數與學習態度之影響

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。樂觀看待逆境的人，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，民 90)。然而有目的地對大學生進行挫折教育，將有效提高大學生的心理健康與態度(Ao, Deng & Wu, 2009)。綜合以上文獻整理推論，本研究提出以下假說：

H3：逆境商數對學習態度有正向影響關係。

### 2.6.4 學習態度與學習滿意度之影響

影響個人學習成效因素主要來自外在因素的學習過程之環境因素與學習者個人的學習態度強弱 (林建平，民 86)。Elish(1969)研究中認為，學生對學習成果所抱持的態度會反映在其學習表現上，即抱持負面態度會讓學習產生抑制效果。而學生對於學習環境的喜愛或厭惡程度會影響自身學習動機與效率，積極的學習態度可以讓人喜好參與學習為理想的學習基礎，但消極的學習態度會使人拒絕學習，最終會影響學習效果

( Towle,1982；李明昌，民 86)。綜合以上文獻整理推論，本研究提出以下假說：

H4：學習態度與學習滿意度有正向影響

### 2.6.5 逆境商數與學習滿意度之影響

Clifford(1988)指出，擁有挫折復原力的人，雖然存在於挫折或失敗之中，卻能增加個人對於工作的興趣和毅力使得個體仍願意再次投入工作表現之中。當面臨壓力情境時，深信藉由自己的努力，能有效克服逆境的衝擊，對於工作抱持較多熱情，容易受到激勵，因而對工作內外滿足獲得也較高(沈昭吟、張瑞真，民 98)。D' Souza (2006)針對孟買中學生進行逆境商數與學業表現探討，研究指出，學生克服逆境會導致良好的學業表現產生(D'Souza, 2006; Zhou, 2009)。

H5：逆境商數對學習滿意度有顯著正向影響

### 2.6.6 宗教信仰對於逆境商數、學習壓力、學習態度與學習滿意度之影響

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，民 96)。

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，民 94)。鍾秋玉(民 95)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」，增進其滿意度。

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，民 86；莊淑灣、呂錘卿，民 94)。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，民 96)。

楊淑貞、林邦傑、沈湘縈在民國 96 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。因此，本研究綜合上述各文獻提出以下假設：

H6：宗教信仰對逆境商數與學習壓力具干擾效果

H7：宗教信仰對逆境商數與學習態度具干擾效果

H8：宗教信仰對學習壓力與學習滿意度具干擾效果

H9：宗教信仰對學習態度與學習滿意度具干擾效果

## 第三章 研究方法

本研究主要欲探討南部大專院校之學生的逆境商數對學習壓力、學習態度、學習滿意度與宗教信仰之影響。透過第二章文獻探討，本研究發展出屬於符合本研究動機與目的之研究方法。以台灣南部嘉南高屏地區之大專院校學生為主要對象，採用隨機抽樣方式。並依循Paul Stoltz (1997)的AQ測量問卷與文獻探討之國內相關學者研究結果，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「學習壓力量表」、「學習態度量表」、「學習滿意度量表」、「宗教信仰量表」等，為前測調查問卷。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。以下分別就研究架構、研究假設、研究變項操作性定義、研究對象、研究工具及資料分析等加以說明。

### 3.1 研究架構

本研究為達研究之目的，首先根據研究動機、研究目的建立其理論性架構進而形成本研究假設。以求了解各變項之內涵及相互關係。爾後對於相關文獻進行探討，依據文獻探討發展出逆境商數與學習滿意度的因素架構，以探討兩變數間的研究假設，同時也探討宗教信仰交互作用下的調節關係，是否影響學習滿意度等相關議題深入探討。以逆境商數為自變項，學習滿意度為依變項，宗教信仰為干擾變數，交互作用效果分析以探討這些變項間的關係和影響。樣本來源以南部公私立大專院校學生為對象，並進行研究探討驗證。本研究觀念性架構如圖3.1所示：

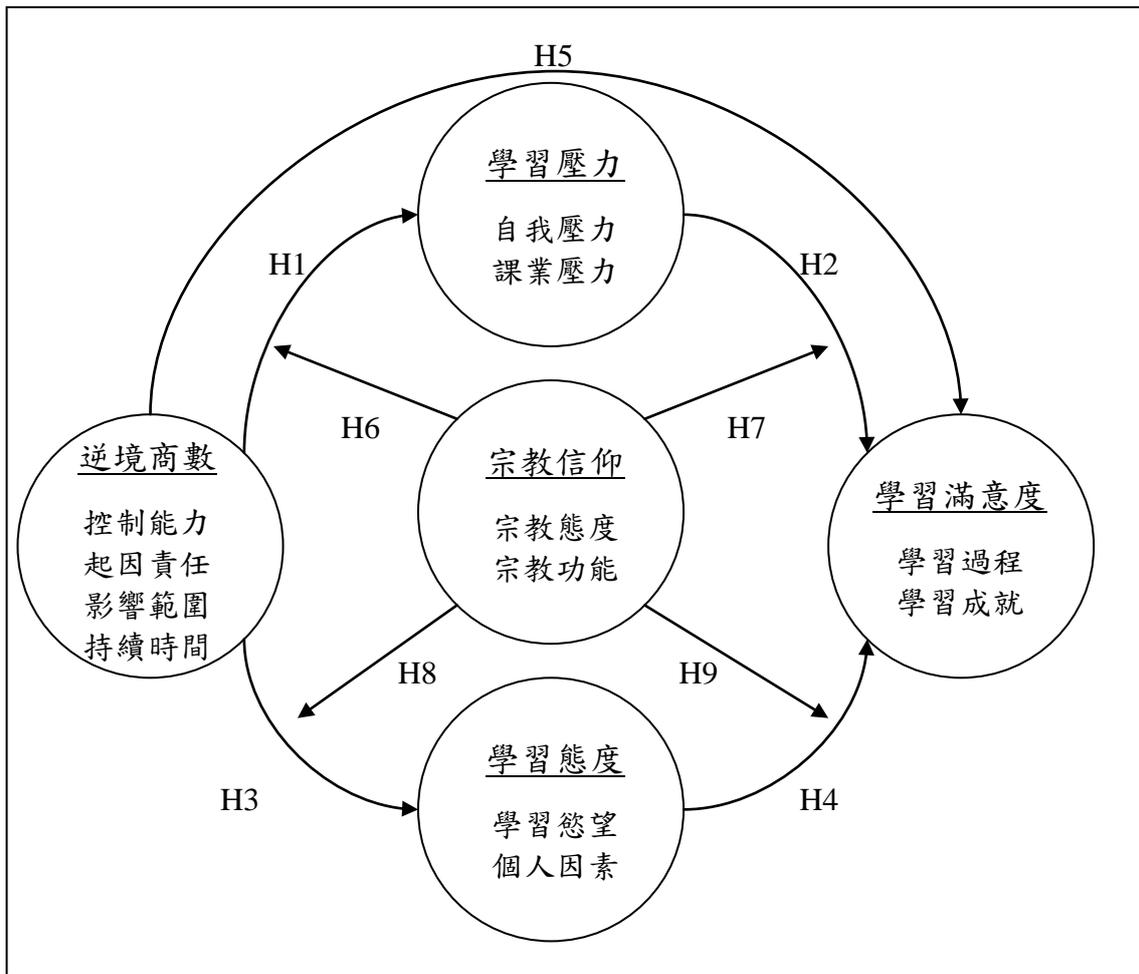


圖 3.1 本研究之觀念性研究架構

資料來源：本研究整理

### 3.2 研究假設

本研究的主要目的在探討大專院校學生之逆境商數、學習壓力、學習滿意度與宗教信仰的關係。因此，根據本研究架構提出以下的假說：

- H1：逆境商數對學習壓力有顯著負向影響。
- H2：學習壓力對學習滿意度有正向影響。
- H3：逆境商數對學習態度有正向影響關係。
- H4：學習態度與學習滿意度有正向影響

H5：逆境商數對學習滿意度有顯著正向影響

H6：宗教信仰對逆境商數與學習壓力具干擾效果

H7：宗教信仰對逆境商數與學習態度具干擾效果

H8：宗教信仰對學習壓力與學習滿意度具干擾效果

H9：宗教信仰對學習態度與學習滿意度具干擾效果

### 3.3 研究變數操作性定義及衡量

本研究之衡量工具包括AQ量表、學習壓力量表、學習態度量表、學習滿意度量表、宗教信仰量表以及個人背景資料等六部份。除AQ量表為心理測驗量表評定尺度係採取語意差別法以外，其餘量表皆採用李克特五點尺度，以各量表每一題得分加總平均計算各別變數的分數。本研究變數操作型定義與衡量工具來源，如表3.1所示。

依本研究文獻探討及研究架構，將研究中各研究變項的操作性定義說明如下：

表3.1 本研究變數操作型定義與衡量工具來源

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
	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。	

構面	衡量變數	構面解釋	衡量工具來源
學習壓力	課業壓力	在課業學習上感受到來自自己或他人，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，民93； 王淑卿，民93； 劉寶，民92；林美蓉、林志聖，民95；洪榮鍵，民96
	自我壓力	自我期許、既定目標所造成的自我心理壓力	
學習態度	學習慾望	對於學習所抱持的動機或評價。	戴振堯，民96； 黃港友，民92； 許定邦，民91，
	個人因素	自我能力與條件評定。	
學習滿意度	學習過程	整個學習的過程中之滿意程度	池進通等，民96；鄧之卿，民95；黃明玉，民92
	學習成就	學習後對於自我能力的滿意度	
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，民94； 鄭青書，民89； 瞿海源，民86a； 民86b
	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

### 3.4 抽樣方法與研究對象

#### 3.4.1 前測分析

問卷初稿設計完成後，本研究於正式問卷發放前，先將問卷之內容與相關學者討論修改後進行前測問卷發放。樣本來自於嘉義、台南、高雄、屏東四地區，採便利抽樣方式，每一地區抽取一所大專院校學生進行前測。共計發放80份問卷，有效問卷61份。前測問卷分析，Tabachnica

and Fidell(2007)提出因素負荷量理想值之標準指出，當負荷量大於0.63時，該因素可解釋觀察變項40%之變異量，是非常好的狀態，因此本研究刪除各構面因素負荷量小於0.6之題項。各構面的Cronbach's  $\alpha$  值皆超過0.7以上，結果如下表3.2所示

表3.2各構面之前測結果分析

構面	逆境商數	學習壓力	學習態度	學習滿意度	宗教信仰
Cronbach's $\alpha$	0.788	0.805	0.853	0.820	0.882

資料來源：本研究整理

### 3.4.2 正式問卷

本研究採用便利抽樣方式。以南部公私立大專院校學生為抽樣母體。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，於2009年六月開始施測，經過多次追蹤後於2009年九月底完成問卷回收統計，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%。

## 3.5 研究方法

本研究針對上述各項研究假設，以南部大專院校學生為實證研究對象，將樣本資料以適當統計方法分別加以分析，資料處理與分析方法本研究使用SPSS for Windows 12.0 統計軟體，本研究採用以下分析方法：

### 3.5.1 敘述統計分析

以次數分配、百分比、平均數來分析樣本個人屬性的特徵；使用平均數、標準差及變異數分析，以瞭解各量表之得分情形。用以了解在不

同的個人基本變項上，樣本特性的分布狀況。

### 3.5.2 因素分析

因素分析是將為數眾多的變數濃縮成為較少的幾個精簡變數的統計方法，本研究以因素分析的方法，因素分析主要是研究一群觀察變數之間相互關係的一種多變量統計技術，其作用將一群相互關係的變數，精簡為少數相互獨立之因素，以縮減原始資料構面。目的在以最少的因素代表所有的觀察變項。並判定量表的因素結構及建構效度。

### 3.5.3 信度分析

問卷根據過去學者理論內容修改而成，必須測試其信度，以確定研究工具之內部一致性。本研究以Cronbach's  $\alpha$  值檢定各量表及分量表之內部一致性，作為量表之信度評值。

### 3.5.4 相關分析

以Pearson's 積差相關分析，來驗證逆境商數、學習壓力、學習態度、學習滿意度與宗教信仰各變項間的相關程度。

### 3.5.5 路徑分析

路徑分析是根據理論文獻，遂提出路徑模型，此分析是將每個內衍變項是為一個迴歸模型，分別將內衍變術進行分析後再加以組合，即可得到路徑分析之結果。

### 3.5.6 多元逐步迴歸分析

分析逆境商數、學習壓力、學習態度在解釋與預測學習滿意度之能力與相對關係。分別以逆境商數、學習壓力及學習態度為自變項，學習滿意度為依變項，進行逐步複迴歸分析，以瞭解學習滿意度的預測因子。另使用層級迴歸分析，探討逆境商數對學習壓力及逆境商數對學習態度與宗教信仰彼此之間的交互作用，對學習滿意度的影響。

### **3.5.7 獨立樣本T檢定**

適合用於檢定兩組樣本平均數的差異，本研究以獨立樣本 t 檢定檢驗宗教信仰的有無之二分變項，在逆境商數上是否有顯著差異。

## 第四章 資料分析

本研究總共寄發出700份問卷，回收451份問卷，首先將填答不全之問卷加以刪除，剔除無效問卷93份，有效問卷358份。再將整理後的有效資料予以編碼建檔，使用 SPSS (Statistical Package for the Social Science) for Windows 12 統計套裝軟體做為分析工具。

### 4.1 樣本描述

#### 1. 性別：

以女性的樣本數最多，有222人，佔了全體樣本的62%，男性有136人，佔了全體樣本38%。

#### 2. 學院別：

以其他學院別的學生(24%)居多，本研究認為，每個學校對於學系的學院歸屬或學院命名有異，各校沒有統一或規定之學院名稱，因此本研究只能概括基本之學院別來上受測者選填。第二多數為工學院(16.5%)、農學院(14%)、管理學院(13.4%)。

#### 3. 年級：

以大學二年級學生居多，有109人，佔全體樣本的30.4%，其次為一年級與三年級分別有86人皆佔全體樣本的24%。最後為四年級學生，有76人，佔全體樣本的21.2%。

#### 4. 年齡：

以二十歲人數居多，有180人，佔全體樣本的百分比為50.3%，其次為21~25歲人數其次，有174人佔全體樣本的48.6%

#### 5. 宗教選項：

沒有宗教信仰的學生居多，共有131人，佔全體樣本的36.6%，其次為佛教徒25.7%，道教徒24.3%。

表 4.1 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
	管理學院	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	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

表 4.2 與表 4.3 為本研究有信仰之大學生與無信仰之大學生逆境商數程度之呈現。表 4.4 係綜合兩組樣本分數之比較。

表 4.2 逆境商數變項之平均數與標準差 (有信仰 N=227)

研究變項	平均數	標準差	最小值	最大值	量表總分
逆境商數	121.98	16.33	65	166	200
控制能力	30.50	5.74	12	45	50
歸因責任	32.90	4.48	16	43	50
影響層面	28.42	6.10	10	43	50
持續時間	33.44	6.32	10	49	50

資料來源：本研究整理

表 4.2 顯示，有宗教信仰之大學生的逆境商數程度平均落於 121 分，而控制能力平均有 30.5 分、歸因責任有 33 分，影響層面有 28.4 分、持續時間有 33.4 分。

表 4.3 逆境商數變項之平均數與標準差 (無信仰 N=131)

研究變項	平均數	標準差	最小值	最大值	量表總分
逆境商數	119	12.52	88	157	200
控制能力	29.61	5.01	18	44	50
歸因責任	32.05	3.76	21	44	50
影響層面	27.61	5.81	13	42	50
持續時間	33.16	5.43	22	48	50

資料來源：本研究整理

表 4.3 顯示，沒有宗教信仰之大學生的逆境商數程度平均落於 119 分，控制能力平均有 29.6 分、歸因責任有 32 分，影響層面有 27.6 分、持續時間有 33.1 分。

表 4.4 逆境商數變項之次數分配表 (N=358)

研究變項	分類	<u>有信仰之學生</u>			<u>無信仰之學生</u>		
		次數	百分比	累計(%)	次數	百分比	累計(%)
	59 以下	-	-	-	-	-	-
	60-94	7	3.1	3.1	2	1.5	1.5
逆境商數	95-134	181	79.7	82.8	115	87.8	89.3
	135-165	38	16.7	99.6	14	10.7	100
	166 以上	1	4	100	-	-	-

資料來源：本研究整理

表 4.4 顯示，擁有宗教信仰之大學生逆境商數程度分布於中與中上階層，而沒有宗教信仰之大學生逆境商數程度則位於中與中下階層，由此可見宗教信仰能夠影響我們的逆境商數程度，兩者息息相關。

## 4.2 信度與效度分析

信度即為可靠度，意指量表所得的分數之一致性與穩定性。然而信度又可區分為「內在信度」(internal reliability)與「外在信度」(external reliability)二大類。內在信度泛指每個量表是否測量單一概念，同時，組成量表項的內在一致性程度如何，然而最常被用來衡量內在一致性的檢定是為Cronbach's  $\alpha$  統計係數。外在信度常指不同時間測量時，量表一

致的信度。本研究即採取內在信度，研究問卷之各部分信度，就基礎研究而言，合乎信度的最低標準0.50以上是可接受的最小信度值(Nunnally, 1978)。而本研究各變數之信度均符合此一標準，則表示其內部一致性高。

本研究針對「學習壓力」、「學習態度」、「學習滿意度」、「宗教信仰」量表進行因素分析，用來驗證各因素構面與內容是否合乎各變數之定義。本研究使用主成份分析 (principal component analysis) 模式，抽取特徵值 (eigenvalue) 大於 1 的因素，並以直交轉軸法 (orthogonal rotation) 中的變異數最大法 (varimax)，進行因素之轉軸。

以因素負荷量大於 0.5 的項目為各因素命名之依據 (榮泰生等，民 95)，並以 Cronbach's  $\alpha$  係數衡量各因素內項目之信度。在「學習壓力」上，因素分析之結果，其解釋變異量累計為 62.140%，「學習態度」上，因素分析之結果，其解釋變異量累計為 62.50%；在「學習滿意度」上，因素分析之結果，其解釋變異量累計為 67.756%；在「宗教信仰」上，因素分析之結果，其解釋變異量累計為 69.434%。

「逆境商數」上各因素分別命名為：1. 控制能力 2. 歸因責任 3. 影響範圍 4. 持續時間；在「學習壓力」上各因素分別命名為：1. 課業壓力 2. 自我壓力；在「學習態度」上各因素分別命名為：1. 學習慾望 2. 個人因素；在「學習滿意度」上各因素分別命名為：1. 學習過程滿意 2. 學習成就；在「宗教信仰」上各因素分別命名為：1. 宗教態度 2. 宗教作用。探索性因素分析數據及其命名，請詳見附錄二。

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 0.810；學習態度總量表 0.767；學習滿意度總量

表 0.849；宗教信仰總量表 0.863。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。

### 4.3 相關分析

本研究針對逆境商數、學習壓力、學習態度、學習滿意度與宗教信仰等研究變項採用 Pearson's 積差相關係數分析，進行相關分析，詳見表 4.5。

表 4.5 各變數 Pearson's 相關係數分析

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.控制能力	1											
2.起因責任	.310**	1										
3.影響範圍	.351**	.245**	1									
4.持續時間	.374**	.282**	.390**	1								
5.自我壓力	.032	.018	-.085	.010	1							
6.課業壓力	-.060	.010	-.139*	-.096	.536**	1						
7.學習慾望	.008	-.052	-.141*	.014	.133*	.054	1					
8.個人因素	.062	.027	-.032	.071	.188**	.086	.505**	1				
9.過程滿意	.068	.060	-.114	.057	.299**	.247**	.411**	.408**	1			
10.學習成就	.113	.056	-.042	.149*	.386**	.076	.330**	.364**	.527**	1		
11.宗教態度	-.088	-.030	-.076	-.053	.153*	.227**	.069	.128	.201**	.226**	1	
12.宗教功能	-.089	-.066	-.165*	-.036	.301**	.228**	.233**	.288**	.350**	.396**	.500**	1

註：\*P<0.05，\*\*P<0.01，\*\*\*P<0.001，達顯著水準。

資料來源：本研究整理

依據相關分析研究結果顯示，逆境商數的「影響範圍」對學習壓力的「課業壓力」、學習態度的「學習慾望」及宗教信仰的「宗教功能」皆具有顯著負相關；逆境商數的「持續時間」對學習滿意度之「學習成就」具有顯著正相關。學習壓力與學習態度、學習滿意度及宗教信仰皆有顯著正相關。學習態度與學習滿意度之「學習成就」與宗教信仰之「宗教功能」具有顯著正向關係。學習滿意度與宗教信仰具有顯著正相關。

表 4.6 各構面 Pearson's 相關係數分析

	逆境商數	學習壓力	學習態度	學習滿意度	宗教信仰
逆境商數	1				
學習壓力	-.184**	1			
學習態度	.146**	.316**	1		
學習滿意度	.021**	.312**	.526**	1	
宗教信仰	-.166**	.306**	.303**	.414**	1
Cronbach's $\alpha$	0.808	0.810	0.767	0.849	0.863

註： \* $P < 0.05$ ，\*\* $P < 0.01$ ，\*\*\* $P < 0.001$ ，達顯著水準。

資料來源：本研究整理

各構面 Pearson's 相關係數分析顯示，逆境商數對於學習壓力與宗教信仰具有顯著負相關，而對學習態度則有顯著正相關；學習壓力對於學習滿意度與宗教信仰呈現顯著正相關；學習態度對於學習滿意度與宗教信仰亦有顯著正相關。

#### 4.4 路徑分析

以下為本研究針對逆境商數、學習壓力、學習態度與學習滿意度之影響進行路徑分析，以檢視各構面之間影響。

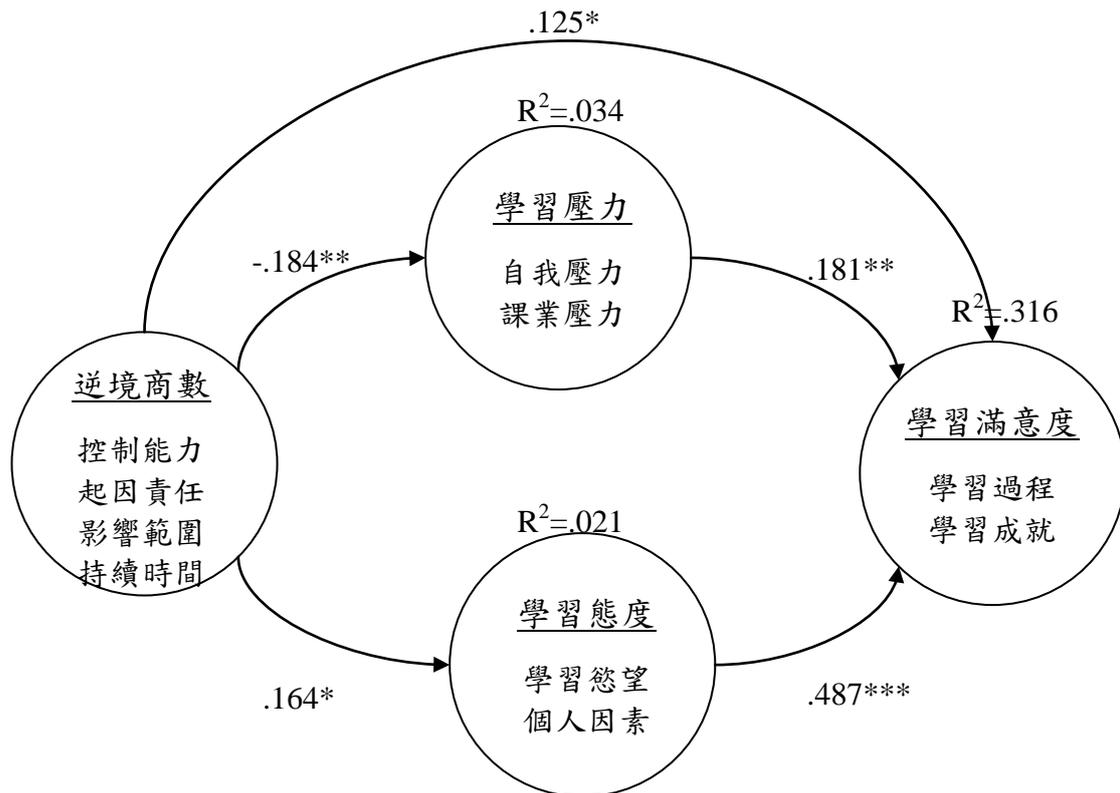


圖 4.1 路徑分析示意圖

資料來源：本研究整理

圖4.1 路徑分析示意圖顯示各構面間存在顯著影響，因此，本研究將路徑分析之結果整理至下表4.7。

表4.7 各構面路徑分析之影響

構面 / 變項	F值	$\beta$	R <sup>2</sup>
H1：「逆境商數」對「學習壓力」	7.862	-.184**	.034
H2：「學習壓力」對「學習滿意度」	24.318	.181**	.098
H3：「逆境商數」對「學習態度」	4.878	.164*	.021
H4：「學習態度」對「學習滿意度」	86.150	.487***	.277
H5：「逆境商數」對「學習滿意度」	3.395	.125*	.316

註: \*P<0.05, \*\*P<0.01, \*\*\*P<0.001, 達顯著水準。

資料來源：本研究整理

由表 4.7 得知，逆境商數 ( $\beta=-.184$ ,  $p<0.01$ ) 對學習壓力有顯著負向影響；學習壓力對學習滿意度 ( $\beta=.181$ ,  $p<0.01$ ) 則有顯著正向影響。另外，逆境商數 ( $\beta=.164$ ,  $p<0.05$ ) 與學習態度有顯著正向影響；學習態度與學習滿意度呈顯著影響 ( $\beta=0.487$ ,  $p<0.001$ )，逆境商數 ( $\beta=.125$ ,  $p<0.05$ ) 與學習滿意度存在顯著正向影響，故本研究假設 H1、H2、H3、H4、H5 成立。

## 4.5 迴歸分析

本研究利用層級迴歸方式檢測宗教信仰與各變數間是否具有交互作用。表 4.8 為宗教信仰與逆境商數交互作用下對學習壓力之結果；表 4.9 為學習滿意度上，宗教信仰與學習壓力交互作用之結果；表 4.10 為逆境商數與宗教信仰交互作用下對於學習態度之結果；表 4.11 為學習態度與宗教信仰交互作用下對學習滿意度之結果。

表 4.8 層級迴歸分析：逆境商數與學習壓力之關係及宗教信仰之干擾作用

主要效果分析		逆境商數與學習壓力之關係		
自變數	Step 1	Step 2	Step 3	
	學習壓力	學習壓力	學習壓力	
逆境商數	-.184**	-.137*	-.327**	
宗教信仰		.283***	-.021	
交互作用分析				
逆境商數×宗教信仰			.361*	
adj R <sup>2</sup>	.029	.104	.121	
F 值	7.863**	14.101***	11.388**	

註：\*P<0.05，\*\*P<0.01，\*\*\*P<0.001，達顯著水準。

資料來源：本研究整理

表 4.8 逆境商數與學習壓力之關係及宗教信仰之干擾作用，結果顯示 F 值顯著性<0.01，又逆境商數與宗教信仰之交互作用 ( $\beta=0.361$ ,  $P=0.05$ )，因此假設 H6 成立。

表 4.9 層級迴歸分析：學習壓力與學習滿意度及宗教信仰之干擾作用

主要效果分析		學習壓力與學習滿意度之關係		
自變數	Step 1	Step 2	Step 3	
	學習滿意度	學習滿意度	學習滿意度	
學習壓力	.312***	.205***	.196*	
宗教信仰		.351***	.358***	
交互作用分析				
學習壓力×宗教信仰			-.088	
adj R <sup>2</sup>	.094	.202	.207	
F 值	24.318***	29.684***	20.611	

註：\*P<0.05，\*\*P<0.01，\*\*\*P<0.001，達顯著水準。

資料來源：本研究整理

表 4.9 學習壓力與學習滿意度之關係及宗教信仰之干擾作用，結果顯示 F 值未達顯著性，此模式不成立，又學習壓力與宗教信仰之交互作用 ( $\beta=-0.088$ ) 未達顯著性，因此假設 H7 不成立。

表 4.10 層級迴歸分析：逆境商數與學習態度及宗教信仰之干擾作用

主要效果分析		逆境商數與學習態度之關係		
自變數	Step 1	Step 2	Step 3	
	學習態度	學習態度	學習態度	
逆境商數	-.146*	-.098	-.084	
宗教信仰		.286***	.295***	
交互作用分析				
逆境商數×宗教信仰			-.061	
adj R <sup>2</sup>	.017	.093	.093	
F 值	4.878*	12.575***	9.569	

註：\*P<0.05，\*\*P<0.01，\*\*\*P<0.001，達顯著水準。

資料來源：本研究整理

表 4.10 逆境商數與學習態度之關係及宗教信仰之干擾作用，結果顯示 F 值未達顯著性，此模式不成立，又逆境商數與宗教信仰之交互作用 ( $\beta = -0.061$ ) 未達顯著性，因此假設 H8 不成立。

表 4.11 層級迴歸分析：學習態度與及學習滿意度之干擾作用

主要效果分析		學習態度與學習滿意度之關係		
自變數	Step 1	Step 2	Step 3	
	學習滿意度	學習滿意度	學習滿意度	
學習態度	.526***	.441***	.469***	
宗教信仰		.281***	.282***	
交互作用分析				
學習態度×宗教信仰			-.133*	
adj R <sup>2</sup>	.247	.343	.357	
F 值	86.150***	59.884***	42.798*	

註：\*P<0.05，\*\*P<0.01，\*\*\*P<0.001，達顯著水準。

資料來源：本研究整理

表 4.11 學習態度與學習滿意度之關係及宗教信仰之干擾作用，結果顯示 F 值 ( $F=42.798$ ,  $P<0.05$ ) 達顯著性，此模式成立，又學習態度與宗教信仰之交互作用 ( $\beta = -0.133$ ,  $P=0.05$ )，因此假設 H8 成立。

## 4.6 獨立樣本T檢定

本研究以獨立樣本T檢定，探討大學生有無宗教信仰對於逆境商數變項是否有顯著差異。如下表 4.12 所示。

表 4.12 逆境商數與信仰有無之平均數差異檢定(N=358)

研究變數	信仰有無	樣本數	平均數	標準差	T 值	顯著性
宗教 選項	有	227	121.978	16.329	1.799*	0.023
	無	131	119.008	12.520		

資料來源：本研究整理

由表 4.12 可知有無宗教信仰在逆境商數上呈現顯著差異。再以平均數比較之，逆境商數變項有宗教信仰之大學生比沒有宗教信仰之大學生逆境商數得分較高，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(Pruyser, 1968)。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。

## 第五章 結論與建議

近年來，學生族群被貼上許多標籤，從草莓族到現在的慣寶寶，種種負面報導讓業界對於現今大學生怯步，而大學生對於畢業即失業的情況感到無助，因此，藉由逆境商數的測驗來了解現今學生之逆境商程度，進而加以教育改善，增加其學生之社會競爭力。本研究主要目的是希望透過問卷調查的方式，以了解現今大學生的逆境商數及學習滿意度之相關情形，並探討逆境商數在宗教信仰之調節變項，對學習滿意度之預測因子相關影響。

### 5.1 結論

彙整本研究假說驗證之資料分析數據，並加以提出研究結果與討論，及後續研究者的建議及研究限制。下表為本研究假說之驗證結果。

表5.1 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正向影響	成立
H2	學習壓力對學習滿意度有負向影響	成立
H3	逆境商數對學習態度有正向影響	成立
H4	學習態度與學習滿意度有正向影響	成立
H5	逆境商數對學習滿意度有正向影響	成立
H6	宗教信仰對逆境商數與學習壓力具干擾效果	成立
H7	宗教信仰對逆境商數與學習態度具干擾效果	不成立
H8	宗教信仰對學習壓力與學習滿意度具干擾效果	不成立
H9	宗教信仰對學習態度與學習滿意度具干擾效果	成立

資料來源：本研究整理

以下將本研究所得結論分述如下：

(一) 本研究結果發現逆境商數的組成四個子構面中，「影響範圍」對學習壓力的「課業壓力」、學習態度的「學習慾望」及宗教信仰的「宗教功能」皆具有顯著負相關，此研究結果顯示當學生的課業感受越大的壓力時會專注的解決此問題，影響範圍會侷限於課業上或有關話題的時候；然而當在學習過程中產生的挫折與壓力持續影響到生活許多層面時，將會減低對學習的慾望，而本結果與吳明隆與陳昭彬(民 84)也表明學生在學習過程中承受過多的壓力將會不利於學習，頗為相似；而當宗教發揮其功能來感召人們時，會影響人轉念，有效縮小負面情緒擴及之層面。信仰可以讓我們學會，如何從痛苦深淵解放出來，邁向人生命的圓滿(武金正，民 98)。

(二) 本研究有宗教信仰之學生AQ平均值為 121.98，與學者林俊雄(民 90)對一般員工所作的AQ為 123.5，頗為相近。本研究之四個組成要素的平均數分別為控制能力 30.5、歸因責任 32.9、影響層面 28.42、持續時間 33.44。Paul Stoltz (1997)將AQ分成高中低，AQ之各構面的平均數為二十四至三十七屬於中間AQ分佈。本研究亦將有無宗教信仰之學生依據 Paul Stoltz (1997)的AQ程度高低進行分類，如表 4.3 所示。由表 4.3 可得知有宗教信仰之群組AQ總分多數位於 95-165 分人數為居多，屬於中與中高程度，然而無宗教信仰之群組，其AQ總分多數位於 60-134 分人數為居多，此部分屬於中下與中AQ程度，由上述數據可知擁有宗教力量的人，會比一般沒有宗教信仰的人更有勇氣去挑戰困難，且較能擁有較高的處理逆境之能力。

(三) 本研究探討 AQ 與學習壓力、學習態度與學習滿意度之關係，資料分析顯示逆境商數與學習壓力有顯著負向影響，此數據可以驗證當逆

境商數程度越高的人，面對壓力時較能承受壓力也比較能夠排解壓力所帶來的影響(沈昭吟、鄭寶菱，民 99)。逆境商數與學習態度呈現顯著正向影響，此結果說明逆境商數程度越高的人，所抱持的學習態度越正向。逆境商數與學習滿意度呈現正向影響，此結果顯示擁有較高地逆境商數會具有較良好的學習表現，此結論與 Rochelle (2006)一致。

(四) 由表 4.2~4.4 可以了解現今大學生之逆境商數程度平均為何，亦可比較擁有宗教信仰之大學生逆境商數程度與無宗教信仰之大學生逆境商數程度，此比較結果可以顯示出宗教信仰在一般學生當中是存在重要性，因為擁有宗教信仰的學生會比沒有宗教信仰之學生的逆境處理能力來的高；也就是說，信仰的有無在逆境商數程度上會存在明顯的差異性。

(五) 本研究假設不成立部分：宗教信仰對逆境商數與學習態度之干擾影響及對於學習壓力與學習滿意度之干擾影響不成立，探討原因可能為學生本身是否對其信仰具有一定之虔誠度及對於宗教活動之涉入程度之影響，因學生之宗教信仰多半來自於家庭本身固有之信仰延續，並不是自我的選擇。因此建議後續研究可針對宗教虔誠度與涉入程度作進一步之探討，然而本研究之學生所信仰之宗教不同，涵蓋天主教、基督教、一貫道、佛教、道教、回教之緣故，每個宗教教義不同，給予信徒理念亦不同，所以對於處事方式亦有所不同。因此本研究建議後續研究者可針對單一宗教群來作為探討與比較。

### 5.1.1 本研究之研究限制

本研究專注於研究方法與流程上力求完整、嚴謹，但由於人力、財力及時間的限制，以及一些不易控制及預期的外在因素存在，仍有幾項研究上的限制，可歸納出下列幾點：

(一)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。

(二)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。學習態度部份，影響其學習態度可歸納外在因素與內在因素兩部份，本研究採取探討內在因素的學習慾望與學生個人因素兩個心理層面作為探討，著重於學習者本身之自我意識察覺，建議往後研究可以在加入外在因素變項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。

(三)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。

## 5.2 研究貢獻與未來建議

### 5.2.1 本研究之貢獻

本研究對於實務界貢獻具有下列三點：

1. 本研究實證台灣南部地區之大專院校學生逆境商數程度
2. 對宗教界：本研究發現具有宗教信仰之大學生逆境商數程度高於沒有宗教信仰之大學生，且加入宗教信仰之變項是以往研究中未曾探討之領域
3. 對教育界：本研究之結果，可以給予校方了解現在大學生的逆境商數程度為何，可針對入學新生給予逆境商數之測驗，了解大學新生之逆境商數程度，進而發展出適合現今大學生之挫折教育來提升逆境回應能力。

### 5.2.2 本研究之建議

逆境商數研究說明，逆境商數程度越高，越能夠彈性的面對逆境，會以樂觀積極的態度來接受挑戰，且會發揮創意精神，找出最好的解決方案，展現出不屈不撓、越挫越勇的能耐；總而言之，逆境商數程度高的人能夠在高壓下生存並能激發出個體最大的自我潛能，可以迅速自我調適壓力，使之在工作上獲得滿足(Stolz, 1997)。而逆境商數程度低的人，面對逆境來臨時，則會感到沮喪、迷失，甚至抱怨、逃避挑戰，缺乏創意面對逆境，最終導致自暴自棄、半途而廢、一事無成。本研究綜合上述，提出以下建議。

(一)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，但由於量表為直譯版本，且東西方文化背景不同，因此量表內容未必適合本國人使用，亦可能導致受測者不了解題意，不知道該如何明確回答的情況，所以本研究於受測者填答時，給予題項之詳盡解釋，以求逆境商數準確性。也由於逆境商數概念相關名詞眾多，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融合這些理論架構設計出適合東方人之逆境商數量表。

(二)本研究發現，具有宗教信仰之學生逆境商數程度明顯高於未有宗教信仰之學生，因此建議學生族群可以試著參與各宗教所辦之青年活動，來感受宗教給予人心帶來的撫慰與正向能量，增加自我想法之精進。

(三)針對後續研究建議：目前國內關於逆境商數的研究大部份運用於企業界來預測工作績效，較少運用於教育界的研究，因此，本研究建議逆境商數的研究方向可以朝向教育領域之嘗試，因為教育是國家未來發展的關鍵，學生是未來國家的棟樑，因此，教育扮演著重要的角色，可以發展學生的彈性與發展潛能來處理逆境的情況。學生在日常生活中面臨著各種挑戰與考驗，正因如此，他們的 AQ 程度扮演者重要的作用，因此本研究認為教育界有必要發展一套 AQ 增強方案，以培育我們的孩子更容易應對挫折與困境，教育我們的學生族群成為努力不懈的登頂者，而不是退縮的放棄者(Almeida, 2009)。

## 參考文獻

### 一、中文部分

1. 尹美琪(民 77)，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. 王秋華(民 90)，網路教學之學生學習行為與學習滿意度及學習績效的關係，大葉大學資訊管理研究所碩士論文。
3. 王淑卿(民 93)，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。
4. 白賜清(民 97)，以宗教情操 作好心靈品管，品質月刊，第 44 卷第 4 期，15-17 頁。
5. 曲素娥(民 92)，壽險公司新進業務人員逆境商數、績效表現與離職意圖之關係，朝陽科技大學保險金融管理系碩士論文。
6. 朱仕平(民 94)，專業保險經理人逆境商數與工作績效之相關性，華梵大學工業工程與經營資訊學系 碩士論文。
7. 朱伯瑜(民 95)，海峽兩岸工程師逆境商數分析-以某公司為例，國立中央大學管理學院高階主管企管碩士 論文。
8. 朱敬先(民 84)，健康心理學，台北：五南。
9. 池進通、李鴻文、劉慶湘、許志賢(民 96)，員工學習態度與學習滿意度線之研究，生物與休閒事業研究，第五卷第一期，58-76 頁。
10. 何昆展(民 96)，企業員工人格特質、工作態度、逆境商數及其創造力關聯模式之研究—以台灣高科技產業為例，長榮大學經營管理研究所 碩士論文。
11. 吳明隆、陳昭彬(民 84)，國小學生考試壓力之探索，諮商與輔導，第

- 118 期，23-25 頁。
12. 吳武典(民 60)，從心理動力談影響學生學習因素，教育文摘，第 16 期，5-11 頁。
  13. 吳寧遠(民 86)，天主教與救贖觀，宗教哲學，第 3 卷 4 期，48-69 頁。
  14. 吳靜吉(民 73)，壓力，張老師月刊，第 3 期，224-228 頁。
  15. 李明昌(民 86)，國民小學學生家長參與、學習態度及自我概念之研究，台中師範學院國民教育研究所碩士論文。
  16. 李曉青(民 97)，國民小學級任教師情緒智慧、逆境商數與班級經營效能之研究，臺北市立教育大學課程與教學研究所課程與教學碩士論文。
  17. 沈昭吟、張瑞真(民 98)，逆境商數、工作壓力與工作滿足關係之研究，經營管理論叢，第 5 卷第 1 期，21-37 頁。
  18. 沈昭吟、鄭寶菱(民 99)，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，非營利組織管理學刊，第八期，1-29 頁。
  19. 周春美、沈健華(民 84)，合作式國中技藝教育班學生之學習滿意度及其影響因素之研究，第十屆全國技術及職業教育研討會，39-47 頁。
  20. 孤草(民 91)，逆境心理學，高雄市：宏文館圖書出版。
  21. 林生傳(民 83)，教育心理學，台北：五南圖書。
  22. 林俊雄(民 90)，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。
  23. 林建平(民 86)，學習輔導—理論與實務，台北：五南圖書。
  24. 林美蓉、林志聖(民 95)，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 頁。

25. 林博文(民 88)，綜合高中學生對工業類科職業學程學習滿意度研究，南港高工學報，第 17 期，217-240 頁。
26. 林欽榮(民 72)，管理心理學，台北：五南。
27. 林榮聰(民 89)，設計科系學生學習態度之探討，台灣科技大學工程技術研究所設計學程碩士論文。
28. 林蓉芝(民 84)，宗教教育的落實與提升，宗教論述專輯，台北：內政部。
29. 林寶貴、錡寶香(民 91)，聽覺障礙學童口語述說能力之探討：語意、語法與迷走語之分析，特殊教育研究學刊，第 22 期，127-154 頁。
30. 武金正(民 98)，生命觀和解放人本論。輔仁宗教研究，第 18 期，19-39 頁。
31. 金武昌(民 93)，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。
32. 星雲(民 95)，佛教對社會問題的看法，普門學報，第 35 期，247-274 頁。
33. 洪榮鍵(民 96)，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。
34. 秦夢群(民 81)，高中教師管理心態、學生內外控與學生學習習慣與態度之生活型態研究，教育與心理研究，第十五期，129-172 頁。
35. 張文菁(民 96)，AQ(Adversity Quotient)逆境商數衡量模式之研究—以新聞從業人員為例，長榮大學高階管理碩士論文。
36. 張春興(民 81)，現代心理學，臺北市：東華出版社。
37. 張春興(民 84)，張氏心理學辭典，二版，台北：東華。
38. 張春興、林清山(民 89)，教育心理學，台北：東華。

39. 張新仁(民 71)，國中學生學習行為，學習方法，學習習慣，與學習態度之研究，國立台灣師範大學教育研究所碩士論文。
40. 張瑞真(民 98)，逆境商數對工作壓力、社會支持與工作滿足關係之研究，南華大學 企業管理系管理科學碩士論文。
41. 張榮勳(民 86)，國民小學學童課餘運動參與動機之研究，國立台灣師範學院初等育學報，第 11 期，273-304 頁。
42. 教育部高等教育司(民 97)，88 至 96 學年度大學及碩博士班學生人數變動統計。
43. 莊安祺譯(民 88)，AQ 逆境商數，初版，台北：時報文化出版，譯自 Paul G. Stoltz. (1997), *Adversity Quotient: Turning Obstacles into Opportunities*, Wiley.
44. 許定邦(民 91)，高中高職實施多元入學方案後國中生學習困擾及學習態度之研究，國立彰化師範大學教育研究所碩士論文。
45. 郭生玉(民 79)，心理與教育測驗，台北：精華書局。
46. 郭遐煒、高文揚、黃妙國(民 96)，高中體育班就讀動機與專業課程學習滿意度之研究，運動休閒餐旅研究，第二卷二期，27-47 頁。
47. 陳李綢(民 72)，大專男女生自我統整程度與職業選擇，學習滿意度及父母養育方式之比較研究，教育心理學報，第十六期，89-98 頁。
48. 陳怡霏(民 93)，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。
49. 陳書梅 (民 97)，閱讀與情緒療癒－淺談書目療法，全國新書資訊月刊，第 120 期，4-9 頁。
50. 陳偉瑀(民 87)，專科學校教師教導方式對學生滿意度量表研製，國立體育學院論叢，第九卷第一期，241-265 頁。
51. 陳惠敏(民 88)，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，第四十六期，459-474 頁。
52. 陳慶福(民 81)，大專生生活壓力事件之調查與分析，美和護專學報，152-165 頁。
53. 陳瑾茵(民 96)，進修英語專班學生學習動機及學習滿意度之問卷研究以美和進修專校與進修學院應用外語系為例，美和技術學院學報，第二十六卷第二期，139-160 頁。
54. 陳觀勝、李培萊譯(民 99)，F. M. Müller(1989)著，宗教學導論，上海：人民。
55. 曾智樺，(民 98)，探討大學生修習體育課程學習動機與學習滿意度之情形，休閒保健期刊，第一期，149-164 頁。
56. 游萬來、楊敏英、廖珮泠(民 96)，大學工業設計系學生的學習態度調查，設計學報，第十二卷第二期，15-36 頁。
57. 黃玉湘(民 91)，我國社區大學學員學習動機與學習滿意度之研究，國立中正大學成人及繼續教育研究所碩士論文。
58. 黃明玉(民 93)，成人學習者自我導向學習傾向、班級學習氣氛與學習滿意度之研究，國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文。
59. 黃港友(民 92)，綜合中學選修專門學程學生學習態度和學習滿意度相關之研究，國立彰化師範大學工業教育學系碩士論文。
60. 黃琪媚(民 93)，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。
61. 黃韞臻、林淑惠(民 97)，大學生幸福感之組成與比較，國立臺中技術學院學報，第十二期，19-31 頁。
62. 楊中傑(民 91)，申論信則有不信則無之深意，佛教與科學，80-90 頁
63. 楊朝祥(民 73)，技術職業教育辭典，台北：三民書局。

64. 楊翠萍(民 98)，加強挫折教育 培養學生健康個性，洛陽師範學院學報，第二十八卷四期，168-172 頁。
65. 廖鶯娥、黃成財、王麗萍、徐堯(民 95)，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，第十期，153-170 頁。
66. 趙梓琪(民 97)，台灣壽險業務人員逆境商數、情緒勞務、員工知覺組織支持與業務績效關聯模式之研究，長榮大學經營管理研究所 碩士論文。
67. 劉美惠(民 94)，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。
68. 劉寶(民 92)，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，國立新竹師範學院輔導教學碩士班碩士論文。
69. 劉承宗(民 96)，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，第二卷第二期，1-16 頁。
70. 歐姿好、梁偉明、黃貞觀(民 93)，護專學生化學學習壓力源之探討·科學教育研究與發展，第 35 期，12-31 頁。
71. 蔡維民(民 93)，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，第三卷第二期，59-102 頁。
72. 鄭英兒(民 80)，大專事工與宗教教育，新使者，第四期，18-20 頁。
73. 鄭書青(民 89)，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。
74. 鄭照順(民 88)，青少年生活壓力與輔導，台北：心理出版社。
75. 鄧之卿(民 95)，台灣高等餐旅教育學生學習滿意度之研究，餐旅暨家

- 政學刊，第三卷第二期，153-167 頁。
76. 蕭鵬卿、湯玉英(民 93)，壓力之概念分析，護理雜誌，第五十一期，71-75 頁。
77. 賴保禎(民 69)，學習態度測驗指導手冊，台北：行為科學社。
78. 戴振堯(民 96)，高中生的物理科學學習態度與學習成就之相關研究，高雄師範大學物理學系碩士論文。
79. 謝琇玲(民 84)，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，第二期，73-400 頁。
80. 鍾秋玉(民 95)，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，第五期，1-24 頁。
81. 鍾菁(民 84)，商專學生學習壓力之研究，民意研究季刊，第 191 期，190-320 頁。
82. 鍾菁(民 85)，台灣地區商專學生學習壓力之研究(上)，民意研究季刊，第 198 期，77-186 頁。
83. 鍾菁(民 85a)，夜商專學生學習壓力之研究(上)，民意研究季刊，第 196 期，43-76 頁。
84. 鍾菁(民 85b)，夜商專學生學習壓力之研究(下)，民意研究季刊，第 197 期，33-102 頁。
85. 瞿海源(民 86a)，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。
86. 瞿海源(民 86b)，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。
87. 顏靖芳(民 94)，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。

88. 魏士琦 (民 97), 社會支持、工作投入與工作績效之研究－以逆境商數為干擾變項, 國立彰化師範大學商業教育學 碩士論文。
89. 榮泰生 (民 95), SPSS與研究方法, 台北: 五南書局。

### 英文部分

1. Abejo, Angelito O. (2002), Adversity Quotient Profile of the Employees of the College of Arts and Science of St. Joseph's College, Quezon City: Indicator of their Effectiveness as Leaders. St. Joseph's College, Quezon City.
2. Abraugh, J. B. (2000), How classroom environment and student engagement affecting in internet-based MBA courses, Business Communication Quarterly, Vol.4, pp.9-26.
3. Almeida A., (2009), Development of a Programme for Enhancing the Adversity Quotient of Junior College Students, master thesis, S.N.D.T. women's University.
4. Anderson, Edward C. (1976), An equal opportunity program retention design, College and University, Summer, pp.692-699.
5. Anonymous (1999), Adversity Quotient: Turning Obstacles into Opportunities, The Canadian Manager, Vol.24, No.2, pp.31.
6. AO Jie, DENG Zhi-wen, WU Li-cun (2009), On the adversity quotient of freshmen and tactics of setback education, Journal of Higher Education.
7. 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, pp.1173-1182.
8. Bartfai, T. and Schultzberg, M. (1993), Cytokines in neuronal cell types,

- Neurochem, Int, Vol.22, pp.435-444.
9. Bartrop RW, Luckhurst E, Lazarus L, Kiloh LG, Penny R. (1977), Depressed lymphocyte function after bereavement, Lancet, 1, pp.834-836
  10. Bash, C. E. & Kersch, T. B. (1986), Adolescent perceptions of stressful life events. Health Education, Vol.6, No.7, pp.4-7.
  11. Bayley, G. A. (1984), Making the grade : Stress and business student achievement, Journal of Business Education, Vol,59 No.4,pp. 139-143.
  12. Bell, M. L. (1991), Learning a complex nursing skill: Student anxiety and the effect of preclinical skill evaluation, Journal of Nursing Education, Vol. 30 No.5, pp. 222-226.
  13. Binner, P. M. & Dean, R. S. & Millinger, A. E. (1994), Factors Underlying Distance Learner Satisfaction, The American Journal of Distance Education, Vol.4, pp.232-238.
  14. Bray, J. H., & Anderson, H. (1982), The Single-Parent Family: A Couple, Paper presented at the Annual Convention of the American Psychological Association (90th, Washington, D. C., August 23-27).
  15. Browne, B. A., Kaldenberg, D. O., Browne, W. G., & Brown, D. J. (1998), Student as Customer: Factors Affecting Satisfaction and Assessments of Institutional Quality, Journal of Marketing for Higher Education, Vol.8, No.3, pp.1-14.
  16. Catherine T. Chavat (1997), Adversity Quotient: Turning Obstacles into Opportunities, Library Journal, Vol.122, No.8, pp.127.
  17. Chandler, L. A. (1985), Assessing stress in children, New York: Praeger Publishers.
  18. Clifford, M. M., Kim, A. & McDonald, B. A. (1988), Responses to failure as influenced by task attribution, outcome attribution, and failure tolerance, Journal of Experimental Education, Vol.57, pp.9-37.

19. Cooper, C. & Bradshaw, R. A. (1984), Hoe Green is Your Academic Climate? Check it out with Moss A Monitor of Student Satisfaction, College and University, Vol.59, No.3, pp.251-260
20. D'Souza, R. P. (2006), A Study of Adversity Quotient of Secondary School Students in Relation to their School Performance and School Climate, Department of Education University of Mumbai
21. Dembroski, T. M., & MacDougall, J. M., (1982), Cronary-prone behavior, social psychophysiology, and coronary heart disease, In J. R. Eiser (Ed.), Social psychology and behavioral medicine, New York: John Wiley & Sons.
22. Diener, C. I., & Dweck, C. S. (1978), An analysis of learned helplessness: Continuous changes in performance, strategy, and achievement cognitions following failure, Journal of Personality and Social Psychology, Vol.36, No.5, pp.451-462.
23. Domer, D. E., Carswell, J. W., and Spreckelmeyer, K. F. (1983), Understanding educational satisfaction, The University of Kansas School of Architecture and Urban Design. (ERIC Document Reproduction Service No. ED 232 600).
24. Elish, A. D. (1969), The effects of attitudes on academic achievement, Jounior College Journal, Vol.39, pp.122
25. Field, H. S. & Giles, W. G. (1980), Student satisfaction with graduate education: Dimensionality and assessment in a school of business, Education Research Quarterly, Vol.5, No.2, pp.66-73
26. Fisgbein, M. & Ajzen, I. (1972), Attitudes and normative beliefs as factors influencing behavioral intentions, Journal of Social Psychology, Vol.21, pp.1-9
27. Fishbein, M. (1967), Attitude and the prediction of behavior. In Martin Fishbein (Eds.), Readings in attitude theory and measurement, 477-492.

New York: Wiley.

28. Fitzgerald P. (2000), Adversity Quotient, Book reviews/Technovation Vol.20, pp.401-402
29. Flammger, D. M. (1991), Nontraditional students and postsecondary school satisfaction, Master's project State University College, Buffalo, (ERIC Document Reproduction Service No.ED:362 077)
30. Gallup, G. H. Jr. & Bezilla, R. (1992), The religious life of young Americans, Princeton, NJ: The George H. Gallup International Institute.
31. Glock, Charles. Y. (1969), The Religious Revival in America? in Birnbaum and Lenzer(ed), Sociology and Religion, pp.397-410 .
32. Goleman, Daniel. (1998), Working with emotional intelligence, New York: Bantam Books.
33. Gray, G. P., & Rottmann, L. H. (1988), Perceptions of stress in undergraduate college students, Journal of College and University Student Housing, Vol.18 No.2, pp.14-20.
34. Hale, J. F., Greenberg, J. S., & Ramsey, S. A. (1990), Assessment of college student stress and stress management needs: A pilot study, In J. H. Humphrey (Ed.), Human stress: Current selected research (Vol.4, pp.77-88), New York: AMS Press.
35. Haller, H. E. (2005), Adversity and obstacles in the shaping of prominent leaders: A hermeneutic Phenomenological Inquiry, Doctor of Philosophy Requirements, Gonzaga University
36. Hamburg, M. D. (1981), Early adolescence as a life stress. In Seymour, L. & Holger, U. (Eds), Coping and health, Plenum Press, Vol.3, pp.121-143.
37. Helms, B.J., & Gable, R. K.(1990), A sssessing and dealing with school relating stress in grades 3-12students, (ERIC Document Reproduction Service No. ED 318924. )
38. Hill, Peter C., & Hood, Ralph W. (1999), Measures of Religiosity.

Birmingham, AL: Religious Education Press

39. Hiroto, D.S., & Seligman, M.E.P. (1975), Generality of learned helplessness in man, Journal of Personality and Social Psychology, Vol.37, pp.1-11.
40. Hoyt, D. P. (1973), Measurement of instructional effectiveness, Res. Higher Ed, Vol.1, pp.367–378.
41. John, Monica Brannon (2005), Optimism, Adversity and Performance: Comparing Explanatory Style and AQ, A Thesis Presented to The Faculty of the Department of Psychology San Jose State University
42. Kaiser, J. S., & Polczynski, J. J. (1982), Educational Stress: Sources, Reactions, Preventions, Peabody Journal of Education, Vol. 59 No.2, pp.127-137.
43. Lazaro-Capones, A. R. (2004), Adversity quotient and performance level of selected middle managers of the different departments of the city of MANILA as revealed by the 360-degree feedback system, Workshop for Prospective Scholars, International Industrial Relations Association (IIRA), 5<sup>th</sup> Asian Regional Congress, Seoul, Korea
44. Locke, Steven E., Kraus L., Leserman, J., Hurst M. W., Heisel J. S. & Williams R. M. (1984), Life change stress, psychiatric symptoms, and natural killer cell activity, Psychosomatic Medicine, Vol 46, pp. 441-453,
45. Marc R. Nuwer, (1988), Quantitative EEG: I. Techniques and Problem of Frequency Analysis and Topographic Mapping, Journal of Clinical Neurophysiology, Vol.5 No.1, pp.1-43.
46. Markman, G. D. (2000), Rensselaer polytechnic institute - Adversity quotient: The role of personal bounce – back ability in new venture formation, Retrieved October 06, 2009, From [http://peaklearning.com/grp\\_research.html](http://peaklearning.com/grp_research.html)
47. Martin, S. (1988), Industrial economics: Economic analysis and public

- policy, New York: Macmillan Publishing Company
48. Mayer, R. E. (1988). From novice to expert. In M. Helander (ED.), Handbook of human-computer interaction (pp. 569-580), Amsterdam: North-Holland.
  49. Mchedlov, Mikhail P.(1998), O religioznosti rossiyskoy molodezhi, On the Religiosity of Russia's Youth, Sotsiologiccheskie Issledovaniya, RUS, Vol.6, pp.107-111.
  50. Meisenhelder, J. B. (1978), Anxiety: A block to clinical learning, Nurse Educator, Vol.12 No.6, pp.27-30.
  51. 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, Vol.190 No.3, pp.625-630.
  52. Noel, Lee. (1976), College Student Retention – A campus-wide responsibility, The National ACAJ Journal, July 1, pp.33-36.
  53. Nunnally, J. C. (1978), Psychometric Theory, New York: Mcgraw-Hill.
  54. Ovcharchyn, C. A., Johnson, H. H., & Petzel, T. P. (1982), Type A behavior, academic aspir-actions and academic success, Journal of Personality, Vol.49 No.3, pp.248-255.
  55. Paterno, J. Henderson, P., & Dickey, S.W.(1987), Children's identification of stress related factors and coping strategies, (ERIC Document Reproduction Service No. ED288149).
  56. Pruyser, P. (1968), A Dynamic Psychology of Religion, New York: Harper & Row
  57. Robbins, S. P. (1982), Personnel : The Management of Human Resource, Englewood Cliffs, NJ : Prentice-Hall
  58. Roberts, G. H. (1989), Personal and academic stressor affecting developmental education students, Research and Teaching in

- Development Education, Vol.5, pp.39-53.
59. Roberts, G. H., & White, W. G., Jr. (1989), Health and stress in development college students, Journal of College Student Development, Vol.30, No.6, pp.515-521.
  60. Romano, J. L. (1997), Stress and coping: a qualitative study of 4 th and 5 th grades, Elementary school guidance & counseling, Vol.31, pp.273-282.
  61. Rutter, M. (1985), Family and school Influences on behavioral development, Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines, Vol. 26, No.3, pp.349-368.
  62. Seligman, Martin E. P. (1995), Learned Helplessness: A Theory for the Age of Personal Control. Oxford Univ Pr .
  63. Seligman, Martin E. P., Rashid, Tayyab, Parks, Acacia C. (2006), Positive psychotherapy, American Psychologist, Vol.61, No.8, pp.774-788.
  64. Selye, H. (1983), The stress concept: past, present, and future, In C. L. Cooper(Ed), t, N. Y.: John Wiley, pp.1-20
  65. Shirom, A. (1986), Students stress, Higher Education, Vol.15, No.6, pp.667-676.
  66. Stoltz, P. (1997), Adversity Quotient: Turning obstacles into opportunities, New York: John Wiley & Sons.
  67. Tough(1979), Major learning efforts: Recent research and future directions, Adult Education, Vol.28 No.4, pp.250-265.
  68. Towle, M. (1982), Learning how to be a student when you have a learning disability, Journal of Learning Disabilities, Vol.15 No.2, pp.7-13
  69. Villanova, P., & Bownas, D. (1984), Dimensions of college student stress, Paper presented at a conference of the Southeastern Psychological Association, Virginia.
  70. Villaver, E. L. (2005), The adversity quotient levels of female grade

school teachers of public and a private school in Rizal province, Master Thesis.

71. Webb, N. (1989), Peer interaction and learning in small groups. International Journal of Educational Research, Vol.13, pp.21-39.
72. Weiner, B. (1986), An attributional theory of achievement motivation and emotion, Psychological Review, Vol.92, pp.548-573.
73. Weinstein, C. E. (1981), Learning strategies: The metacurriculum in community college teaching, Journal of Developmental and Remedial Education, Vol.5, pp.6-7.
74. Williams, M. W. (2003), The relationship between principal response to adversity and student achievement, Unpublished doctoral, Cardinal Stritch University, Wisconsin
75. Wolk, S. & D. Bloom. (1978), The Interactive Effects of Locus of Control and Situational Stress upon Performance Accuracy and Time, Journal of Personality, Vol.46, pp.279-298.
76. Zhou H. (2009), The Adversity Quotient and Academic Performance among College Student at ST. Joseph's college, Quezon City, master thesis of Arts and Sciences, St. Joseph's College
77. Zimbardo, P. (1988), Psychology and life, 12<sup>th</sup> Ed., Glenview IL: Scott, Foresman and Co.
78. Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007), Using Multivariate Statistics (5th Ed.), Needham Heights, MA:Allyn and Bacon

## 附錄一：本研究問卷

各位同學，您好：

感謝您於百忙之中撥冗填寫本問卷。這是一份學術性的研究問卷，目的在探討「宗教信仰對於大學生的逆境商數與學習態度、學習壓力、成就動機、學習滿意度之相關研究」。本研究根據Stoltz, P. G. (1997) 提出的AQ (*Adversity quotient*) 逆境商數，他證明人們工作生涯和個人生活兩方面的成功絕大部分的要素來自於AQ。懇請您依照個人實際情況填寫，若有疑義的問題請您依照「**第一直覺**」填答。

本研究極需要您的寶貴意見。誠摯地邀請您熱心參與，本研究會將後續成果回饋給您，如您欲知道自己的AQ總分，可在問卷最後留下您的E-Mail，我們會將答案與說明告知您，以做為您未來人生更圓滿的參考依據。

本問卷是不記名的，您的答案僅供學術分析之用，不會個別對外發表，絕對會尊重您個人的隱私權，請安心作答。在此由衷感謝您對本研究的支持與參與，謝謝您！

敬祝

身體健康 萬事如意

南華大學企業管理學系  
管理科學碩士班  
指導教授：沈昭吟博士  
研究生：鄭寶菱  
E-mail：g7157027@mail.nhu.edu.tw

## 第一部份：基本資料

此部份問卷僅供學術研究，絕對保密，請您放心就本身情況在最適當的打「」。

1. 您的性別：男 女
  
2. 您的年齡： 20歲以下  21~25 歲  26~30 歲  30歲以上
  
3. 您目前的信仰為何：  
  
天主教 基督教 一貫道 佛 教 道 教  
  
回 教 無 其他\_\_\_\_\_
  
4. 您目前就讀學校名稱：\_\_\_\_\_
  
5. 您目前年級：一年級 二年級 三年級 四年級 其他\_\_\_\_\_
  
6. 您目前就讀之學院為：  
  
文學院 法學院 商學院 理學院 教育學院  
  
醫學院 管理學院 工學院 農學院 藝術學院 其他\_\_\_\_\_

## 第二部份:逆境商數量表

填寫說明：以下有二十個事件，請您在第一個直覺反應當下寫出答案。

- 一、您想像正面臨下面的這些事件的情境狀況，不論這些事件看起來是否實際。
- 二、問卷題目沒有所謂「對或錯」的答案；每個事件之後會有兩個問題。
- 三、針對這兩個問題，在1到5的數字間選出一個數字，來表示您的反應程度。如果這個原因非常接近右邊的描述，請圈選5，其次請圈選4或3；如果這個原因非常接近左邊的描述，請圈選1，其次請圈選2或3。每題只能圈選一個數字。以下兩題為問卷範例。

### 問卷範例：

事件：你從一個重大的投資案中獲得很多金錢。

QA：我獲得很多金錢的原因，影響所及：

我生活的各層面    1 2 3 4 5    僅於此事件

如果您認為這個事件影響範圍涉及：

我生活的各層面	圈選 1
會影響生活並非生活各方面	圈選 2
普通偶爾會影響生活	圈選 3
些微會影響生活	圈選 4
僅於此事件，不會影響到我的生活	圈選 5

依照您的反應程度不同在1到5的數字間選出一個數字。

QB：我獲得到很多金錢的原因，將會：

總是會存在著    1 2 3 4 5    僅止於此不會再發生

如果您認為這事件會發生的原因：

總是會存在著	圈選 1
會存在但並非永遠存在	圈選 2
普通偶爾存在	圈選 3
些微會存在	圈選 4
僅止於此，往後不會再發生	圈選 5

依照您的反應程度不同在1到5的數字間選出一個數字。

以下20題，請您模擬事件發生作答：

1. 同事不易於接受你的想法。

Q1A. 我的同事對我的想法不易於接受的原因是我：

無法掌控 1 2 3 4 5 可完全掌控

Q1B. 我的同事對我的想法不易於接受，與何者有關：

我的因素 1 2 3 4 5 是其他人或因素造成

2. 會議當中大家對你的報告毫無反應。

Q2A. 大家對我的報告毫無反應的原因，影響所及：

我生活的各層面 1 2 3 4 5 僅於此事件

Q2B. 大家對我的報告毫無反應的原因，將會：

總是存在著 1 2 3 4 5 僅止於此不會再發生

3. 當你和你所愛的人隔閡越來越深。

Q3A. 我們隔閡越來越深的原因，影響所及：

我生活的各層面 1 2 3 4 5 僅於此事件

Q3B. 我們隔閡越來越深的原因，將會：

總是存在著 1 2 3 4 5 僅止於此不會再發生

4. 你和你的伴侶（對你意義非凡的人）起了激烈爭執。

Q4A. 我們激烈爭執的原因是我：

無法掌控 1 2 3 4 5 可完全掌控

Q4B. 我們激烈爭執的結果，我覺得：

不必負任何責任 1 2 3 4 5 我得負完全責任

5. 你被要求調職才能保住工作。

Q5A. 我被要求調職的原因，影響所及：

我生活的各層面 1 2 3 4 5 僅於此事件

Q5B. 我被要求調職的原因，將會：

總是存在著 1 2 3 4 5 僅止於此不會再發生

6. 你很重視的朋友在你生日當天沒有來電。

Q6A. 我的朋友沒有來電的原因是我：

無法掌控 1 2 3 4 5 可完全掌控

Q6B. 我的朋友沒有來電的原因，與何者有關：

我的因素 1 2 3 4 5 是其他人或因素造成

7. 親密的朋友得了重病。

Q7A. 我親密的朋友得了重病的原因是我：

無法掌控 1 2 3 4 5 可完全掌控

Q7B. 這事件的結果我覺得，我：

不必負任何責任 1 2 3 4 5 我得負完全責任

8. 你被拒絕參與一項重要的任務。

Q8A. 我被拒絕參與這項任務的原因，影響所及：

我生活的各層面 1 2 3 4 5 僅於此事件

Q8B. 我被拒絕參與這項任務的原因，將會：

總是存在著 1 2 3 4 5 僅止於此不會再發生

9. 當你遭受到所重視的同事批評你。

Q9A. 我受到批評的原因，影響所及：

我生活的各層面 1 2 3 4 5 僅於此事件

Q9B. 我受到批評的原因，將會：

總是存在著 1 2 3 4 5 僅止於此不會再發生

10. 你最親愛的人被診斷罹患癌症。

Q10A. 我最親愛的人罹癌的原因，影響所及：

我的生活各方面 1 2 3 4 5 僅於此事件

Q10B. 我最親愛的人罹癌的原因，將會：

總是存在著 1 2 3 4 5 僅止於此不會再發生

11. 你最近的投資策略失敗。

Q11A. 我策略失敗的原因，影響所及：

我生活的各層面 1 2 3 4 5 僅於此事件

Q11B. 我策略失敗的原因，將會：

總是存在著 1 2 3 4 5 僅止於此不會再發生

12. 你錯過了班機。

Q12A. 我錯過班機的原因是我：

無法掌控 1 2 3 4 5 可完全掌控

Q12B. 我錯過班機的原因，與何者有關：

我的因素 1 2 3 4 5 是其他人或因素造成

13. 你負責的工作失敗了。

Q13A. 負責的工作失敗的原因是我：

無法掌控 1 2 3 4 5 可完全掌控

Q13B. 這事件的結果我覺得：

不必負任何責任 1 2 3 4 5 我得負完全責任

14. 你的老闆要你減薪三成來保住你的工作。

Q14A. 我被要求減薪的原因是我：

無法掌控 1 2 3 4 5 可完全掌控

Q14B. 我被要求減薪的原因，與何者有關：

我的因素 1 2 3 4 5 是其他人或因素造成

15. 當你開車赴約的途中車子拋錨了。

Q15A. 我的車子拋錨，這原因影響所及：

我生活的各層面 1 2 3 4 5 僅於此事件

Q15B. 我的車子拋錨，這原因將會：

總是存在著 1 2 3 4 5 僅止於此不會再發生

16. 你的醫師來電告知，你的膽固醇過高。

Q16A. 我的膽固醇過高，這原因的影響所及：

我生活的各層面 1 2 3 4 5 僅於此事件

Q16B. 我的膽固醇過高，這原因將會：

總是存在著 1 2 3 4 5 僅止於此不會再發生

17. 你打了好幾通電話給朋友，但都沒有回電。

Q17A. 我的朋友沒回電，這原因的影響所及：

我生活的各層面 1 2 3 4 5 僅於此事件

Q17B. 我的朋友沒回電話，這原因將會：

總是存在著 1 2 3 4 5 僅止於此不會再發生

18. 健康檢查時，醫師警告你要注意健康。

Q18A. 醫生警告我，這原因是我：

無法掌控 1 2 3 4 5 可完全掌控

Q18B. 這事件的結果我覺得：

不必負任何責任 1 2 3 4 5 我得負完全責任

19. 你的工作評價不被肯定。

Q19A. 我遭受這種評價，這原因是我：

無法掌控 1 2 3 4 5 可完全掌控

Q19B. 這事件的結果我覺得：

不必負任何責任 1 2 3 4 5 我得負完全責任

20. 你沒有獲得期盼已久的升職。

Q20A. 我沒有獲得升職，這原因是我：

無法掌控 1 2 3 4 5 可完全掌控

Q20B. 我沒有獲得升職的原因，與何者有關：

我的因素 1 2 3 4 5 是其他人或因素造成

### 第三部份：宗教信仰

◎下列的問題是要瞭解您目前的宗教信仰的程度，請您仔細閱讀每個題目後，在適當的□裡打「✓」。

	非 常 不 同 意	不 同 意	普 通	同 意	非 常 同 意
1. 我相信做好事或修行可以改變命運	<input type="checkbox"/>				
2. 我相信宇宙中有一個至高無上的神	<input type="checkbox"/>				
3. 我認為宗教信仰是每個人都需要的	<input type="checkbox"/>				
4. 我認為我生命中各層面與宗教息息相關	<input type="checkbox"/>				
5. 我認為一些宗教行為(禱告、懺悔、靜坐、冥想等)，可以緩和焦慮與緊張感	<input type="checkbox"/>				
6. 宗教信仰會給人勵志的作用	<input type="checkbox"/>				
7. 我覺得宗教信仰會讓人心靈感到滿足	<input type="checkbox"/>				
8. 我認為宗教信仰可以讓人內心不會感到空虛與寂寞	<input type="checkbox"/>				
9. 我覺得宗教信仰可以讓人抒發壓力	<input type="checkbox"/>				
10. 宗教信仰讓人生活可以更有意義更有目標	<input type="checkbox"/>				

### 第四部份：學習壓力

下列的問題是要瞭解您目前的學習壓力程度，請您仔細閱讀每個題目後，在適當的□裡打「✓」。

	非 常 不 同 意	不 同 意	普 通	同 意	非 常 同 意
1. 家人對我的期望，會增加我學習的壓力	<input type="checkbox"/>				
2. 兄弟姐妹的學業成就，成為我學習的壓力	<input type="checkbox"/>				
3. 很怕每次考試成績無法達到老師的要求，常讓我感到很有壓力	<input type="checkbox"/>				
4. 考試前我都會壓力大到失眠	<input type="checkbox"/>				

- |                             |                          |                          |                          |                          |                          |
|-----------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 5. 我會擔心課業不及格而要重修            | <input type="checkbox"/> |
| 6. 同學間課業上的彼此競爭，讓我感到壓力與焦慮    | <input type="checkbox"/> |
| 7. 我覺得自己修的科目太多，導致我壓力很大，喘不過氣 | <input type="checkbox"/> |
| 8. 我會緊張害怕被老師叫起來問問題          | <input type="checkbox"/> |
| 9. 我覺得我的頭腦不好，學習效果很差，讓我很挫折   | <input type="checkbox"/> |

### 第五部份：學習態度

◎下列的問題是要瞭解您目前的成就動機，請您仔細閱讀每個題目後，請點選適當的

- |                                 | 非<br>常<br>不<br>同<br>意    | 不<br>同<br>意              | 普<br>通                   | 同<br>意                   | 非<br>常<br>同<br>意         |
|---------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 除了課堂上指定的教材外，我會另外去找相關的參考文獻來閱讀 | <input type="checkbox"/> |
| 2. 我會去訂正課堂上的報告作業或考卷上的錯誤         | <input type="checkbox"/> |
| 3. 對於學習，我經常抱持著積極樂觀的學習態度         | <input type="checkbox"/> |
| 4. 對於我所修的課程，我會認真聽講，且會做筆記或畫重點    | <input type="checkbox"/> |
| 5. 課堂上的作業、報告或考試，我會認真的準備及完成      | <input type="checkbox"/> |
| 6. 我覺得我很適合唸我目前的科系               | <input type="checkbox"/> |
| 7. 不管我喜不喜歡所修的課，我都會盡力爭取好成績       | <input type="checkbox"/> |
| 8. 對我而言，讀書是件有意義的事               | <input type="checkbox"/> |
| 9. 學期開始時我會擬定這學期所有課程的學習計畫表       | <input type="checkbox"/> |

### 第六部份、學習滿意度

下列的問題要瞭解您目前的學習滿意程度，請您仔細閱讀每個題目後，在適當的□裡打「✓」。

	非 常 不 滿 意	不 滿 意	普 通	滿 意	非 常 滿 意
1. 我對學校所學課程內容感到滿意且獲益良多	<input type="checkbox"/>				
2. 我對學校所學課程內容的實用性感到滿意	<input type="checkbox"/>				
3. 選讀我目前的科系後，我對自我的表現感到滿意	<input type="checkbox"/>				
4. 我覺得授課老師的教學方式生動活潑，讓我更樂於學習	<input type="checkbox"/>				
5. 我認為授課老師多元的評量方式，可以增加我的自信心	<input type="checkbox"/>				
6. 我覺得授課老師能將理論與生活經驗結合，可以提升我的學習效果	<input type="checkbox"/>				
7. 進入大學學習後，我的解決問題能力增強了	<input type="checkbox"/>				
8. 進入大學學習後，對事情的判斷力增加了	<input type="checkbox"/>				
9. 進入大學學習後，我的思考創造能力提升	<input type="checkbox"/>				

**本問卷到此全部結束，請您重新檢查一遍，以確定沒有遺漏任何一項。**

您的協助是本研究的一大助力，再次謝謝您的參與及合作

## 附錄 二：本研究問項探索性因素分析

### 學習壓力

問 項	子構面	
	課業壓力	自我壓力
1. 家人對我的期望，會增加我學習的壓力		0.756
2. 兄弟姐妹的學業成就，成為我學習的壓力		0.803
3. 很怕每次考試成績無法達到老師的要求，常讓我感到很有壓力		0.683
5. 我會擔心課業不及格而要重修	0.603	
6. 同學間課業上的彼此競爭，讓我感到壓力與焦慮	0.602	
8. 我會緊張害怕被老師叫起來問問題	0.804	
9. 我覺得我的頭腦不好，學習效果很差，讓我很挫折	0.820	
特徵值	3.115	1.009
累積解釋變異量%	31.258	62.140

## 學習態度

問 項	子構面	
	個人因素	學習慾望
1. 除了課堂上指定的教材外，我會另外去找相關的參考文獻來閱讀	0.835	
2. 我會去訂正課堂上的報告作業或考卷上的錯誤	0.818	
3. 對於學習，我經常抱持著積極樂觀的學習態度	0.624	
6. 我覺得我很適合唸我目前的科系	0.769	
7. 不管我喜不喜歡所修的課，我都會盡力爭取好成績	0.771	
8. 對我而言，讀書是件有意義的事	0.690	
特徵值	2.706	1.023
累積解釋變異量%	31.192	62.50

## 宗教信仰

問 項	子構面	
	宗教作用	宗教態度
6. 宗教信仰會給人勵志的作用	0.614	
7. 我覺得宗教信仰會讓人心靈感到滿足	0.812	
8. 我認為宗教信仰可以讓人內心不會感到空虛與寂寞	0.843	
9. 我覺得宗教信仰可以讓人抒發壓力	0.838	
10. 宗教信仰讓人生活可以更有意義更有目標	0.764	

3. 我認為宗教信仰是每個人都需要的	0.867
4. 我認為我生命中各層面與宗教息息相關	0.851
特徵值	3.755 1.106
累積解釋變異量%	44.576 69.434

### 學習滿意度

問 項	子構面	
	學習過程	學習成就
1. 我對學校所學課程內容感到滿意且獲益良多	0.706	
2. 我對學校所學課程內容的實用性感到滿意	0.705	
4. 我覺得授課老師的教學方式生動活潑，讓我更樂於學習	0.763	
5. 我認為授課老師多元的評量方式，可以增加我的自信心	0.742	
6. 我覺得授課老師能將理論與生活經驗結合，可以提升我的學習效果	0.734	
7. 進入大學學習後，我的解決問題能力增強了	0.855	
8. 進入大學學習後，對事情的判斷力增加了	0.872	
9. 進入大學學習後，我的思考創造能力提升	0.886	
特徵值	3.853	1.409
累積解釋變異量%	35.015	67.756

## 個人簡歷

1. 姓名：鄭寶菱 PAO-LIN CHENG
2. 學歷：南華大學企業管理系管理科學碩士班  
南華大學企業管理學士
3. Email：mirai\_te@hotmail.com
4. 著作：  
沈昭吟、鄭寶菱(民 99)，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，非營利組織管理學刊，第八期，1-29 頁。