

基督徒的靈性掙扎與靈性因應*

陳秉華

國立臺灣師範大學
教育心理與輔導學系

程玲玲

國立臺北大學
社會工作學系

范嵐欣 莊雅婷

國立臺灣師範大學
教育心理與輔導學系

本研究的目的是在探討基督徒在靈性掙扎中的靈性因應歷程及所帶出的結果。研究採用質性研究個別訪談法，探討近五年內曾有過重大壓力事件、並有靈性掙扎經驗的 17 位基督徒之靈性因應經驗。17 位研究參與者中有 13 位為女性，4 位為男性；14 位為基督徒，3 位為天主教徒；年齡分佈於 24-58 歲，平均年齡為 42.06 歲。研究資料採用紮根理論的分析方法。研究結果發現重大壓力事件下，研究參與者都出現對身心的衝擊及靈性的掙扎；他們也都經過一個靈性因應的動態過程，其中靈性與心理詮釋、經歷神的主觀經驗、資源的使用、靈性的因應行為都是在靈性因應中的要件，受訪者在靈性掙扎與因應後，都出現了與神、與人、與己關係的改變與成長。本文末也進一步針對研究結果提出討論和結論。

關鍵詞：靈性因應、靈性掙扎

一、研究動機

過去文獻指出基督徒的靈性發展歷程，發現在面臨重大壓力事件時，基督徒會從信仰的觀點歸因，試圖從信仰中找到原因或賦予意義，也會採用靈性因應的方式來度過困難；但是也有時基督徒的信仰會在壓力因應的過程中遭到挑戰，而會陷入生氣憤怒，質疑上帝何以讓他們受苦；他們在重大壓力事件中除了承受在心理、情緒、人際等方面的困難，還需要經驗信仰與靈性層面的挑戰。基督徒會需要展開一些行動，去重新探索與保有信仰，這樣需要付出努力的過程與行為被稱為「靈性掙扎」(spiritual struggle) (Pargament, 2007)。台灣心理學研究領域以宗教或靈性議題作為研究主題十分稀少，台灣基督徒如何在生活壓力中經驗到靈性掙扎？如何因應？因應歷程為何？帶出的影響與結果為何？這樣的主题除了基督徒在教會的見證會提到，還從未有研究探討過。因此研究者擬以基督徒為研究對象，探討他們在重大壓力的靈性掙扎與因應歷程，期待能夠透過研究對基督徒的心理與靈性現象有較深入的了解，進而在未來可以發展在這議題上有困擾的基督徒案主的心理與靈性諮商工作方法。

* 本篇論文通訊作者陳秉華，通訊方式 phchen@ntnu.edu.tw。本研究經費來自國科會補助（計劃編號：NSC 98-2410-H-003-019-MY3）；初稿曾口頭發表於輔仁大學 2010 年基督宗教諮商輔導研討會。

二、宗教與靈性

宗教與靈性有重疊的意思，但也有不同處，在探討靈性議題前需要對這兩個名詞釐清。宗教涉及宗派、外顯、公開的行為，靈性是個人內在、自發、私有的經驗；宗教與組織、教義及儀式有關，靈性則重顯現生命的意義與目的，及來自內在或超越的力量（Daaleman, Frey, Wallace, & Studenski, 2002; Richard & Bergin, 1997）。重視靈性或有靈性生活的人未必有宗教信仰（Golberg, 1998），也有時有宗教信仰者參加宗教組織與活動是一種社交活動，而失去對靈性面的重視。但一般而言，有宗教信仰者也重視靈性生活，在他們身上宗教和靈性的區分就很模糊。

本研究要探討的是有基督信仰者，在宗教態度與行為上，認同並公開自己是基督徒的身分，相信上帝、加入教會，持基督教教義的信念、參與教會的儀式行為，並與會友分享信仰生活；在個人靈性生活中，會透過讀經、禱告等方式，發現上帝在生活中的介入，並渴望與上帝保持關聯，體會與上帝間愛的關係，這是他們展現靈性的部分。對於基督徒，宗教與靈性的關連密切，都是屬於基督徒信仰生活的一部分，因此本研究選擇使用「靈性」這個概念與詞彙來涵蓋宗教。

三、靈性掙扎

基督徒信仰與靈性發展的過程並非都一帆風順，許多時候都可能對所信仰的神產生疑問，和神的關係出現斷裂。有關靈性掙扎與靈性因應研究成果最為豐碩的首推西方學者 Kenneth Pargament 與他的研究團隊。Pargament、Murray-Swank、Magyar 與 Ano（2005）界定靈性掙扎為「人付出努力去保守或轉化曾經一度受到威脅或傷害的信仰」（p. 247）。Pargament（2007）更進一步界定靈性掙扎是指靈性處在失去方向與緊張的狀態，對神產生質疑，需要尋找新的途徑重新認識神。在靈性掙扎中，人會感受到痛苦、憤怒、恐懼、懷疑、困惑。

Pargament（2007）指出三種靈性掙扎：第一種屬於人際的靈性掙扎，例如與人因宗教議題或人際關係有衝突導致彼此傷害。第二種屬於個人的靈性掙扎，在與宗教有關的議題上產生自我懷疑，例如認為自己在思想或行為上違反聖經原則，犯了罪，有無法面對神的罪惡羞疚感。第三種是人與上帝間的掙扎，對上帝生氣、覺得被上帝拋棄，懷疑神真的是仁慈的嗎？神真的存在嗎？如果神真的是愛，怎麼能夠容許這樣的事發生在我身上？或認為神是在懲罰他。

文獻指出因應靈性掙扎可使用禱告、給上帝寫信、向神對話說出不滿、與神雙向溝通，不只向神傾訴也傾聽神體察神的反應，可重建與神的關係，減少對神疏離的感受（Cook, 1998; Exline, 2003; Virkler & Virkler, 1986）。

研究指出靈性掙扎與負面的心理健康有關，會增加焦慮、沮喪、憂鬱、自殺意念等（Ano & Vasconcelles, 2005; Exline, Yali, & Lobel, 1999; Exline, Yali, & Sanderson, 2000; Pargament et al., 2005）。在靈性掙扎時將苦難或危機事件視為是神的懲罰時，會出現更高的憂鬱與焦慮（Burker, Evon, Sedway, & Egan, 2005）。研究指出，美國基督教會中的神職人員與信徒間互動不良，出現人際的靈性掙扎時，會感覺較大的心理痛苦（Krause, Ellison, & Wulff, 1998）；有個人內在衝突的靈性掙扎的教會成員，有較高的焦慮、憂鬱、低自尊、低自我統整與自我實現（Ryan, Rigby, & King, 1993）；而與神之間的靈性掙扎，會伴隨對神的負面情緒，包括焦慮、恐懼、覺得被拋棄（Exline, 2003; Exline et al., 2000; Pargament, Ellison, Tarakeshwar, & Wulff, 2001）。

靈性掙扎可能帶來正面影響嗎？Pargament、Smith、Koenig 和 Perez（1998）研究在戀愛中受到性侵害的大學生、經歷災難的成人、年老疾病患者，在發生這些重大事件後，都有不良的身心反應或症狀，但也發現他們在靈性上有正向的成長，包括更靠近神、覺得更有靈性等。

四、靈性因應與身心靈健康

靈性掙扎不一定會對人造成負面影響，到底是什麼決定了靈性掙扎帶給人心靈負面的影響？還是心靈的成長？Pargament (1997) 認為靈性因應在其中有重要的角色。Pargament 界定靈性因應為「使用靈性的信念或行為作為問題解決，以預防或減輕在壓力情境下的負面情緒」。靈性因應不能僅被視為用來減輕壓力焦慮、否認現實困難的心理防衛；而也有其重要的正向功能，例如幫助人獲得新的意義建構 (Park & Folkman, 1997)、親密感、個人掌控能力感、個人與靈性得到成長 (Park & Cohen, 1993)、尋找並得以與神相連結等 (Pargament, Magyar, & Murray-Swank, 2005)。

靈性因應是多面向的，涉及認知、行為、情感、生理、人際等複雜的歷程 (Pargament, Ano, & Wachholtz, 2005)。靈性因應有多種不同的型態，涵蓋主動的、被動的、相互交互使用的因應，問題焦點的與情感焦點的，以及認知的、行為的、人際的、靈性的因應 (Lazarus & Folkman, 1984; Pargament et al., 1988; Pargament, Koenig, & Perez, 2000)。Pargament 等人 (1988) 和 Pargament 等人 (1998) 發現靈性因應不一定都對人有幫助，要視使用的是正向還是負向的靈性因應。正向靈性因應包括尋求神的寬恕或幫助、與神合作解決困難、認罪悔改、看到神的仁慈面、向神職人員或會友尋求幫助、提供別人屬靈的幫助等；負向的靈性因應包括認為是出自神的懲罰、魔鬼的作為、表達對神的不滿、對屬靈意義的困惑、對神職人員或是會友不滿等。

Ano 和 Vasconcelles (2005) 進行 49 篇後設分析，發現正向靈性因應與正向心理調適有關，負向靈性因應也多與負向調適有關。Gall 等人 (2005) 綜合過去宗教、靈性、因應與健康的實徵研究結果，並參考 Lazarus 與 Folkman (1984) 的壓力因應模式，提出一個融入靈性到壓力因應與健康的動態性、互動性、歷程性的概念性模式 (見圖 1)。

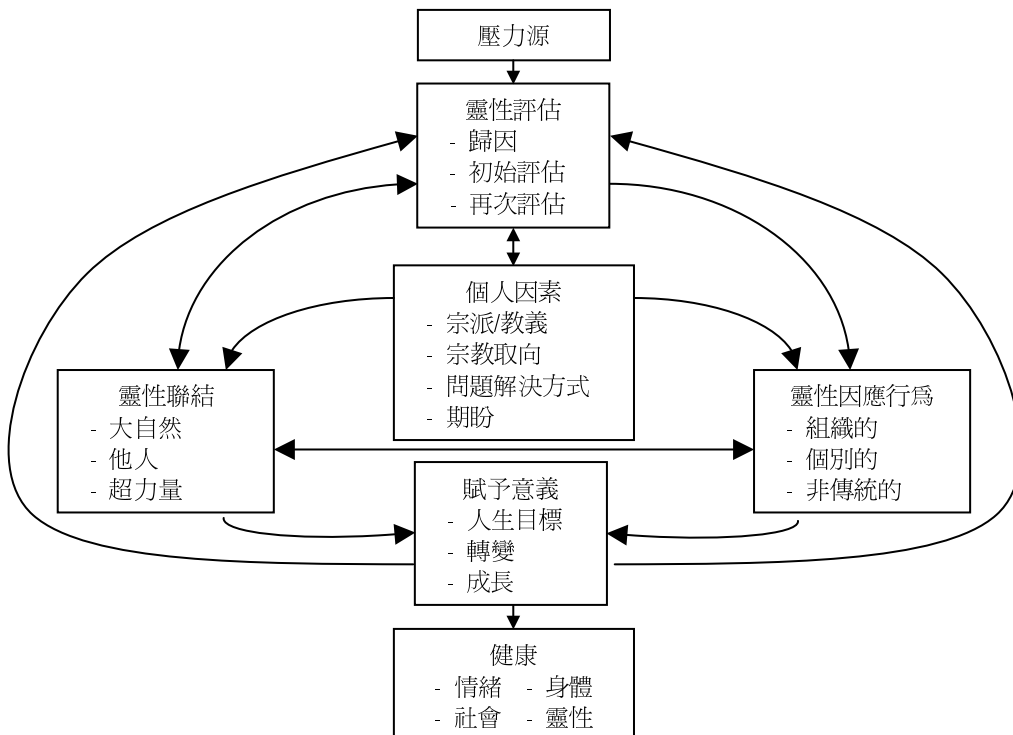


圖 1 因應的靈性架構

資料來源：“Understanding the nature and role of spirituality in relation to coping and health: A conceptual framework” by T.

L. Gall et al., 2005, *Canadian Psychology*, 46(2), 89.

從圖 1 可見，基督徒遇到壓力後會進入對壓力的初級靈性評估，有助於減低壓力感，有能力採取靈性因應行為（Lazarus & Folkman, 1984; Pargament, 1997），之後會形成新的意義建構，促進正向的身心靈健康（Park & Folkman, 1997）。模式中靈性因應行為包括參加教會的公開行為如聚會、個人的靈性行為如讀經禱告、非傳統的靈性行為如運用上帝意象；根據研究發現靈性因應行為最常使用在當遇到重大的壓力事件（Koenig, McCullough, & Larson, 2001）。模式中的靈性連結是指人與上帝、自然、他人有聯結與關連感。如圖 1 所示，靈性評估、個人因素、靈性因應行為、靈性連結、意義建構彼此間有相互影響的關係，最後影響到個人在情緒、社會、身體與靈性各方面的健康與安適。

五、研究目的與研究問題

Gall 等人（2005）的靈性、因應、健康概念模式，將在本研究中被應用來探討基督徒在重大壓力事件伴隨出現靈性掙扎後，會透過怎樣的靈性因應歷程，產生壓力調適的結果，研究者可根據研究結果提出此概念模式是否需要做出調整，以適用在壓力下遇到靈性掙扎的台灣基督徒，此為本研究的目的。本研究具體的研究問題包括：1. 受訪者所經歷的生活壓力對他們的身心靈造成的衝擊為何？2. 他們經驗到的靈性掙扎為何？3. 使受訪者度過靈性掙扎與壓力情境的歷程為何？4. 受訪者度過靈性掙扎與壓力情境後的改變與成長為何？

方法

本研究採質性研究的紮根理論作為研究方法，紮根理論適用於過去沒有直接相關的研究，因此也適用於本研究以探索性了解生活壓力、靈性掙扎、靈性因應與影響的歷程。紮根理論的價值在於用不斷比較的分析法產生假設與形成理論（Strauss & Corbin, 1998）。本研究以深度個人半結構訪談法收集資料。說明如下：

一、研究參與者

本研究的參與者都是經公開招募或透過轉介有意願參與研究者，年齡、性別、信仰的時間不限，在過去五年內經歷過（或還持續經歷中）特定重大壓力事件，在過程中曾對所信的基督教信仰或個人與神的關係產生威脅，對神感覺生氣、失望，對信仰有過質疑或否定，之後又再重新恢復與神的關係、保有信仰者。

透過以上方式，經電話初談確認合適為本研究參與者共 19 名，經正式訪談後，有 2 位的經驗不符合本研究的主題，故剔除其資料，共得 17 位受訪者，其中 13 名為女性，4 名為男性；14 名為基督徒，3 名為天主教徒；年齡分布 24-58 歲間，平均年齡 42.06 歲；教育背景有 11 名為專科或大學畢業生，5 名研究所在學生，1 名有博士學位；受洗時間最短為 2 年，最長為 46 年，平均 21.38 年。

二、研究工具

（一）個別訪談大綱

主要訪談問題包括：簡單說明你從小到大的信仰歷程及對上帝的看法、跟上帝的關係、與教會的關係；敘述所遭遇的重大生活事件；是否曾想過在你身上怎麼會發生這樣的事？如何挑戰你

的信仰？在其中你如何經驗到神？當時你與自己、與人、與神、與教會的關係為何？是否經歷過一些重要關鍵時刻？是否有人，或自己付出過努力，幫你維繫住身心的穩定或復原？這件事如何影響你的人際關係、信仰、對自我的看法、人生目標等？請畫出一條你信仰的時間軸。

（二）研究小組

本研究小組成員包括 2 位主要研究者，具有諮商心理博士學位，並熟悉質性研究，1 位諮商心理博士層級及 3 位諮商心理碩士層級的研究助理。研究小組成員每週碰面一至二次，討論資料的收集與分析。

三、研究程序

（一）公開招募並確認研究對象

研究對象來源包括教會、團契、基督教機構與神學院。經研究助理電話聯繫並確認為合適的研究參與者，就進一步約定個別訪談時間與地點。

（二）進行個別訪談與資料收集

每人訪談約 2 小時，如有必要再增加訪談時間與次數。17 人中有 14 人訪談一次，3 人訪談兩次，平均每人接受訪談時間為 2 小時 11 分。訪談場地主要使用某大學心輔系的研究討論室，約三坪大，內放置桌椅；17 人中應 2 位受訪者要求，由研究者進入其工作場所或教會進行訪談，受訪者主動安排具隱私性的無干擾空間。每次訪談由研究者擔任訪談員，研究助理安排訪談錄音與紀錄等器材。

每位受訪者依事先約定時間來到訪談地點，訪談開始前先由研究者自我介紹、說明並簽定研究同意書後開始錄音，請受訪者分享從小到大的信仰歷程。研究者在訪談時採半開放方式，在開始訪談問題後，由受訪者自由分享，研究者專注傾聽、有時澄清或發問。訪談時受訪者有時有較長時間的停頓、或因談到情緒激動而哭泣，研究者給予適度同理，再由受訪者繼續分享。訪談結束後由研究者贈送小禮物作為回饋，並徵得受訪者同意在需要時將會連絡再進行一次訪談。

約有半數受訪者在接受研究助理的電話聯絡時，明確表示樂意參加本研究的動機是肯定本研究的意義與價值，並希望藉著分享自己的經驗，能幫忙在類似處境中的朋友；在接受個別訪談時，也有些受訪者提到類似的動機。

四、資料分析

本研究採用紮根理論的資料分析法（Strauss & Corbin, 1998），包括開放編碼與主軸編碼。開放編碼的分析過程為：將個別訪談錄音資料謄寫為逐字稿、為每位受訪者以英文字母編號（受訪者編號由 A 到 S，其中 B 與 R 的資料未使用），反覆仔細閱讀文本到能夠掌握主要內容；逐步依據有完整意義的段落寫成摘要，為每個段落以數字編號（如受訪者 A 在逐字稿第一段對話的第一個段落標示為 A001-1），再根據摘要形成概念；也經過不斷比較的方法，比較概念間的異同，如果有相異處則產生新的概念。再根據概念進行類聚，形成類別，並發展次類別，研究者也在研究過程中參考書寫的札記，作為類別與次類別產生的參考。研究者再依據產生的類別，連繫不同類別間的關聯性，進行主軸編碼，發展模式的架構。

以受訪者 P 為例，以下節取一段逐字稿說明資料分析過程，見表 1。

表 1 資料分析步驟示例

原始逐字稿	摘要	概念	次類別	主要類別
P074 我開始去整理我自己的生命史。我開始去…回顧我的生命歷程，就覺得很有意思，以為自己走不過的竟然走過了。然後我忽然能夠去說放下嗎？能不能用放下來形容這種感覺？我很想用一個東西來形容，就是…就是回顧我的生命史，有點像影片，膠卷這樣，嘩嘩就這樣過去了。我回過頭去看我的生命史，從小時候的成長到現在，很有趣是…他們好像都給了我今天能夠從事助人工作的養分。	我整理自己的生命史時，覺得很有意思，以為走不過的竟然走過，不知能否用「放下」形容自己的感覺，好像從小到大的成長都給了我今天從事助人工作的養分。（P074-2）	用正向眼光看待挫折經驗	自我改變與成長	改變與成長

註：P074-2 表示受訪者 P 在訪談稿第 74 段對話的第 2 段落。

五、研究的可信賴性

根據 Denzin 與 Lincoln（2005）對於質性研究可信實性（trustworthiness），本研究採用以下方式增加研究的品質與可信實性：

（一）長期接觸資料增加對資料的熟悉度並檢核資料的正確性

每位受訪者都用約兩小時的時間進行互動並收集資料，研究者對受訪者有一定程度的接觸。研究小組亦經常針對個別訪談過程進行討論、詳細核對訪談錄音轉謄的逐字稿、針對錄音與逐字稿反覆聆聽與閱讀，加上研究主要成員都是基督徒，對訪談主題也有相當程度的熟悉，這些都可增加本研究資料的正確性。

（二）運用研究小組進行同儕審視

研究小組在資料分析階段每週約碰面一到二次密集討論，增加資料分析的多元視角，避免研究者因單獨進行資料分析所可能產生的偏見或盲點。

（三）對研究結果進行厚實的撰寫

研究者盡量對研究結果厚實並清楚呈現，並適量使用受訪者文本以利讀者閱讀與理解。

（四）請受訪者進行資料分析結果的檢核

在資料分析與研究結果撰寫完成後，透過電子郵件寄給每位受訪者研究結果，請他們針對正確性提供意見與回饋。17 人中有 1 位因罹癌已在研究期間過世，其他 16 人都有回應，絕大多數受訪者都表示同意研究者的分析與結果撰寫，極少數受訪者提出文字與語意修改，研究者也已根據這些意見做出修改。

結果

研究發現九個主要類別，分別為壓力事件、先前的信仰狀態、壓力下的身心反應、靈性掙扎、靈性與心理詮釋、「經歷神」的主觀經驗、資源使用、靈性因應行為與成長及改變，根據脈絡建構成「靈性掙扎與靈性因應概念圖」（見圖 2）。

由圖 2 顯示：受訪者遭遇重大壓力事件時，背後有著當時信仰狀態的脈絡，他們經歷到壓力下的身心反應，包括在情緒、生理、認知、和行動上；也出現靈性掙扎，涵蓋與神關係、與人關係、與教會關係、及與自己關係。受訪者會對出現的重大壓力事件加以詮釋並歸因，並會影響到採取的靈性因應行為。在受訪者的經驗中，主觀經歷神的經驗是他們從靈性掙扎中走出來，重新恢復與神關係的重要關鍵，而能夠擁有並使用多樣性的資源，是幫助他們面對重大壓力事件的主要力量來源。當受訪者對神有新的經歷，有支撐自己的資源，能夠歸因與意義化發生的重大壓力

事件，就能超越壓力事件帶來的負面影響產生正面的果效，帶出與神、與人、與自我的生命改變與成長，以下分別說明所發現的九個主要類別。

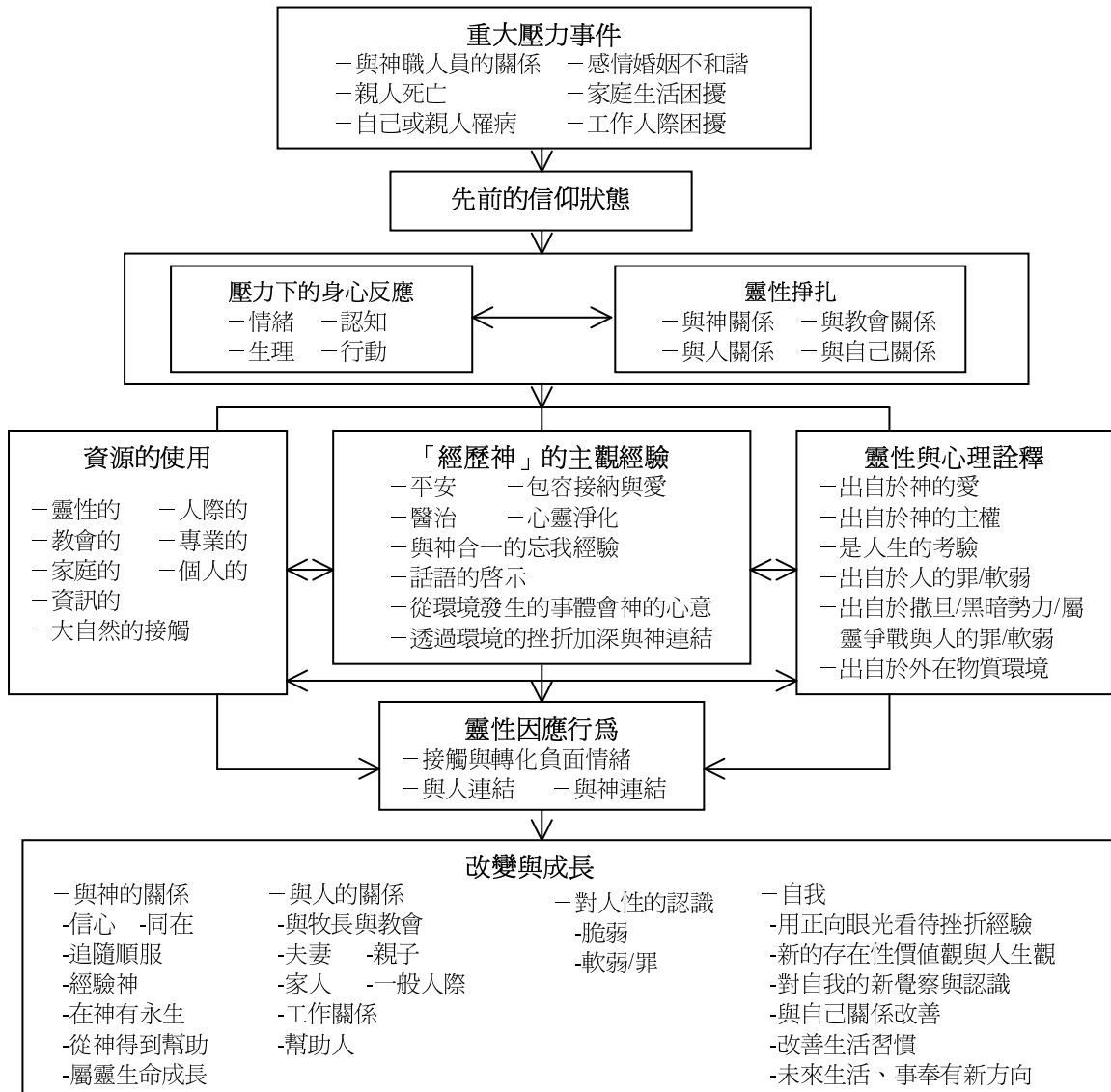


圖 2 靈性掙扎與靈性因應概念圖

一、重大壓力生活事件

不少受訪者的壓力事件與教會神職人員關係不和或被誤解有關，例如 C 看見神職人員彼此不合並被神職人員當眾指責感覺冤屈；也有的壓力事件為親人死亡，例如 D 的發展遲緩女兒意外過世；親人或自己罹病，例如 E 罹患癌症；感情或婚姻生活不和諧或破裂，例如 F 先生外遇導致離

婚危機；家庭生活困擾，例如 M 的先生失業、酗酒、生病、孩子有行為困擾；工作的人際困擾，例如 I 被基督徒主管排擠、以黑函攻擊等。

二、先前的信仰狀態

不同受訪者在壓力事件與靈性掙扎臨到前走過不同的信仰階段，綜觀他們所歷經的信仰歷程可分為信仰萌芽、停滯、復甦、成長與穩定、積極投入階段，17 位受訪者在接受訪談時，都進入到信仰成長與穩定階段。以下說明各階段情況：

（一）信仰萌芽階段

受訪者多因家人或朋友、同事、老師、教會牧長帶領，有機會接觸基督徒而受到影響，進入教會或團契，是接觸基督教的開始。受訪者萌芽的開始時間點不同，有半數的萌芽階段在童年時，4 位在國高中時開始接觸，3 位在工作或結婚後開始接觸。他們雖然開始對信仰有接觸，但並不清楚信的是什麼。

（二）信仰停滯階段

9 位受訪者在萌芽階段後就停止去教會或團契、不再讀聖經、與基督信仰沒有再接觸，有受訪者長達 20 多年才因生活出現困境再重新有動機回到基督信仰。也有些受訪者沒有明顯停滯期，但多年與神保持著間斷或平淡遠距離的關係。

（三）信仰復甦階段

11 位受訪者在不同人生時間點，在遇到感情、婚姻、工作、離家、疾病等壓力下感覺心靈空虛需要寄託，在基督徒朋友、老師等帶領下，再開始信仰的探索、祈求神的幫助，回到了早年接觸的基督信仰，開始讀經禱告或參加聚會。

（四）信仰成長與穩定階段

17 位受訪者都進入到生活中與神有互動、讀經、禱告、靈修、參加聚會、在教會服事，公開基督徒的身份、生活中經歷神、對信仰的信心增加。其中有 5 位因婚姻家庭教會等因素，與教會保持著斷續的關係，但仍有個人的讀經禱告。

（五）積極投入信仰階段

17 位受訪者中有 3 位現今積極投入服事，傳福音、作見證，把事奉神、關心人、幫助人當成他們生活的重心與目標。

三、壓力下的身心反應

每個受訪者在壓力事件下都出現了強烈的負面情緒與生理的反應，也出現了正負面的想法與行動。

（一）情緒層面

幾乎每個受訪者都有負面且強烈的情緒反應，包括委屈、難過、受傷、痛苦、困惑、震驚、生氣、恐懼、害怕、失落、孤單、羞愧、憂鬱、焦慮、恐慌等。

（二）生理層面

有些受訪者出現生理反應，包括發抖、想拉肚子、感覺沉重、無法談話與思考、疲憊、沒有力量、思考變慢、不想動、睡眠品質差等。

（三）認知層面

有的受訪者自我形象受損，例如 C 覺得被神職人員判了罪、讓自己及相關的人名譽受損；有的否定過去所為，例如 Q 認為不被牧長重視，否定過去在教會的投入；有的理智面對問題，例如 G 努力管理焦慮，積極處理孩子生病的問題；有的開始思考生命和與信仰的關係，例如 P 面對哥

哥羅癌感覺生命脆弱，開始思考生命意義；有的責任歸因，例如 O 認為自己有錯，需對兒子自殺負責。

（四）行動層面

有的受訪者採取探究了解的行動，例如 A 對牧長的禱告感覺受傷與不解，她向伴侶及牧長探究了解；有的採取逃避隔離，例如 C 離開教會的職務不去教會；有的積極行動，例如 G 積極面對問題、不抱怨，凡事感恩。

四、靈性掙扎

在壓力事件下，受訪者幾乎都出現了靈性掙扎，包括對神的、對人的、對教會的、及對自己的關係的矛盾與變化。

（一）與神的關係

包括對神的懷疑、抱怨、生氣、憤怒、感受不到神的愛、覺得上帝不公平、怎麼可以允許這樣的事發生、怎麼可以使他／她這麼痛苦、上帝是否還是仁慈、慈愛、公平的等這些情緒與想法。例如 N 在與男友分手後，經歷過一段痛苦空虛的時間，那時候她對神是抱怨的，她說：

我會覺得上帝明明知道我們不適合，為什麼會把我們放在一起？就是其實對上帝也有一種抱怨吧，就是說你為什麼要讓我們經歷這樣的事情？我覺得很痛苦。是一種覺得…我不知道怎麼…是生氣的感覺嗎？就覺得我不想去（教會），我覺得去…有用嗎？

（二）與人的關係

有受訪者在出現與神的關係發生變化後，也出現人際關係的掙扎。例如 C 受到教會牧長傷害後，想要離開這個信仰與教會，但他擔心朋友知道他離開信仰會怎麼看他，不想讓別人知道所發生的事，也怕別人對神職人員產生不好的觀感。

（三）與教會的關係

有受訪者開始質疑神職人員的權威性，對教會感覺失望，懷疑教會的儀式，離開教會。例如 S 說：

我那個時間…對，算是離開了！為什麼？因為…我後來就沒去那邊聚會了！我根本也不想要去聚會，我覺得對我來講教會、聚會所是一個很…很道貌岸然的地方。

（四）與自己的關係

有些受訪者經歷到內在自我的衝突與破壞。例如 P 出現內在自我掙扎，他提到追求基督徒的好行為但自己卻做不到時，內在出現緊張的感受。他說：

當我跟人家說我是基督徒時，我能不能很坦蕩蕩的說我是基督徒？你懂我意思嗎？就是那種…疑惑，或對自己的不確定，我們在教會在聚會常常說基督徒的生命，做一個好的基督徒，你要有穩定的聚會生活，各方面要活出一個基督徒好的樣式…那麼我就會有一些不知是我的審判呢還是來自信仰的審判，我是有這個害怕。

五、靈性與心理的詮釋

對於為什麼會發生這樣的事情？事情的發生上帝的心意為何？受訪者如何理解、意義化所產生的靈性掙扎來幫助他們接受所臨到的事？並和解他們與神之間的關係？受訪者的靈性或心理角度的詮釋如下：

(一) 出自於神的愛

多數受訪者都會將所遭遇的困難歸於出自神的愛，有神好的心意，這些事件多是與重大失落有關，例如家人生病死亡或自己生病。例如 G 認為神先改善她的婚姻關係，以致於夫妻可一起面對孩子的疾病，她相信萬事都互相效力。她說：

好像我跟我先生都領會了一句話，就是萬事互相效力，叫愛神的人得益處。…我覺得很…不可理解，什麼萬事互相效力（笑），我覺得非常不可理解，但是我就放在心裡，那可是漸漸就看到…噢，奇怪，怎麼好像一路也撿了很多東西，然後…好像有一些很剛好的事情。

(二) 出於神的主權

有受訪者認為發生痛苦的事背後是神在掌管，神有主權，自己就懷感恩的心順服接受。例如 O 說：

我就說上帝是陶匠，我是他手中的一塊泥土。如果有我有選擇權，我當然不要選擇我兒子沒有啊，對不對？但是我沒有選擇權。但是我看到上帝的恩典很多在我身上，然後我愈順服的時候，我看到上帝有更多的恩典在我身上。所以我還是很多的感恩。

(三) 是人生的考驗：例如 L 說：

我體會到很多事情不是因為我們犯了什麼罪或什麼，而是就是人生的一種考驗。有很多不是我們可以看得見的格局。

(四) 出自於人的罪／軟弱

例如 K 認為團契輔導利用權力、為滿足自己的成就慾控制契友，是有軟弱、會犯錯、自私來自不安全感；自己也因害怕而服從權威，產生她被利用之事。

(五) 出自於撒旦／黑暗勢力／屬靈爭戰，也出自於人的罪／軟弱

例如 C 認為教會中神職人員間的不合、他被神職人員冤枉，是出於人的罪，神職人員是人也會犯罪，教會也有黑暗勢力在運作。

(六) 出自於外在會毀壞的物質環境

G 對於兒子罹癌，認為可能是受到環境中細菌感染，也可能是來自居住環境中的物質污染。

六、「經歷神」的主觀經驗

每個受訪者在壓力因應、靈性掙扎的過程中，都經驗過對他們意義重大、關鍵性的靈性經驗，這些靈性經驗都很個別性，是對他們個人有特殊意義的與神聯繫的經驗，可稱之為「經歷神」。

(一) 經歷平安

J 在知道得了帕金森症後是驚慌的，但她經歷到一個特殊的平安經驗，她說：

那一台彌撒裡神父講的道理真正的就是完全打動我，他就講，We do not know what is in the future, but we do know who holds the future，我們不知道未來會怎麼樣，可是很重要的的是我們的確知道誰在掌管明天。那台彌撒他選了一首聖歌，就是 Be not afraid，我當場就是不斷的流淚不斷的流淚。而且就是很奇妙，就這樣子，就那個禮拜天，我就完全鎮定下來。

(二) 神的包容接納與愛

D 在喪女之痛中感受到對神很大的憤怒，但在一次主日聚會中，感受到神對她包容的愛，使她對神的感覺也改變了。她說：

我非常生氣，火大（指對神有很大憤怒），隔天主日我就去教會啊，那天教會就唱一首歌，名字我忘了，歌詞是主耶和華，祢已經鑒察了我，讚美之泉的一首歌。我聽到那首歌我就哭了耶。因為我覺得上帝在告訴我說：我都知道，你對我很生氣，我可以接受。我覺得一直到那一刻，神的愛才重新恢復在我的裡面。我對神的愛有一個新的認識是在那個時刻。

(三) 得到醫治

E 罹癌後接受治療期間，從禱告中經歷了神的醫治，她說：

他們就教我禱告、求神。唯一的辦法是讓我的(白血球)指數回到一千五，醫生才會放我出院。她就說你求，你求…我真的求，真的就在三天後指數就回來了，從三十幾到一百多，然後跳到不知道多少，就跳到一千，一千四百多，到了一千五醫生就讓我出院了。

(四) 心靈的淨化

有受訪者提到自己已經認罪悔改而能更依靠順服神給的生活處境。M 說：

教會有一個姊妹，她為我禱告時就直接跟我說你裡面有埋怨，我嚇一跳…所以被她點醒之後我就不再敢埋怨神，她說你要為這個跟神認罪悔改，後來認罪了之後就知道說，我就是要倚靠神，即便是在困難的環境中，神不知道要我走幾年我也是要走。

(五) 與神合一忘我的經驗

H 經歷過在讀經與自我對話中經歷到神對她說話、常有超越巔峰的感受、她也在工作中有投入忘我、感受到神心意的美好經歷，她說：

其實神在我身上都有神蹟的，都有神蹟的，就是那個神蹟我知道。

(六) 神話語的啓示

L 經歷男友車禍過世後，心靈面臨極大痛苦，她說：

就是求神每天給我力量活下去。我就是在那個讀經跟禱告裡，不管我有時是讀一下下，有時是讀很久，可是我總是每天都會看到一段話，那段話就給我那一天很深的反省，我就是要用那段話過完那一天。

(七) 從環境中發生的事體會神的心意

P 經歷了哥哥過世及其他挫折事件後，感受到終究他與神的關係還是有連結，他說：

對我來講我覺得上帝透過我哥哥的生病，祂其實幫助我，引領我一個真正祂為我預備的路。這是我很有強烈的感覺，那種自在平安在我的心裡面…我想祂豐富了我的生命，不管我在這當中挫折，祂其實給我很多是讓我沒有想過的，所以我現在更能夠體會什麼是信仰。

(八) 透過環境的挫折加深與神的連結

O 在經歷婚姻困難時特別會尋求神、向神哭訴，從祈求中獲得力量，她說：

我都是跌倒了，跟我先生吵完架以後，好傷心會來跟上帝哭，求上帝幫助我跌倒後再站起來，再向祂求力量來饒恕我先生，然後繼續來走這個婚姻的道路。

七、資源的使用

受訪者在重大壓力事件下，經歷到與神關係、與人關係、與自己關係的衝擊與挑戰，他們都會使用一些資源幫助他們走過困難，這些資源如下：

(一) 靈性的

每位受訪者都會使用靈性資源來因應，包括禱告、讀經、提醒自己上帝是慈愛的、可依靠的、直接向上帝認罪、向神溝通與傾訴痛苦、感受到神就在旁邊陪伴幫助、感受到聖靈的引領、感受到上帝的照顧。

(二) 教會的

每位受訪者都使用教會資源，包括參加小組、讀經班、望彌撒、聽牧師講道、參加短期宣教、特會、與基督徒討論教義、參加教會服務、接受教會教友的協助、陪伴、探訪、分擔與代禱、電話關心、教友邀請去教會、教會牧長分享經驗等。

（三）家庭的

例如 H 的家人分擔生活起居的需要、G 有親友探望、配偶支持、I 有家人陪伴、家人減輕壓力等。

（四）一般人際的

例如 I 有同事好友協助、G 有病友及病友家屬的分享、J 和好友討論做決定、並有朋友的分擔與陪伴等。

（五）諮商專業的

大多數受訪者都在重大事件發生後接受過心理諮商與治療、或是心理教育課程等，成為他們重要的心理與情緒支持。其中有些受訪者在教會中無法感覺被接納哀傷憤怒的負面情緒，轉而尋求諮商專業幫助。也有如 O、P 等人透過學習輔導的助人方法或就讀諮商研究所來同時幫助自己走出困境。

（六）個人的

例如 H 自我探索、釐清情緒、F、K、M、P 自我整理、P 自我對話、C、Q 調整自己的看法、K 自我接納幫助自己。

（七）資訊的

例如 A 透過讀書、G 透過閱讀文獻、J 上網找資料、J 與 L 看電視「好消息頻道」、M 閱讀禱告書籍等。

（八）大自然的接觸

H 到戶外騎腳踏車、O 看流星雨，感受到神的同在。

八、靈性因應行為

受訪者在靈性因應歷程後出現的靈性因應行為包括有接觸或轉化負面情緒、與人連結、與神連結。

（一）接觸或轉化負面情緒

許多受訪者都提到他們需要面對與處理受傷或困難的情緒。例如 G 在孩子面前隱藏焦慮擔心、抑制焦慮、努力解決問題，以喜樂感恩面對困難。

（二）與人連結

例如 A、H、K 等都尋求並接受教會弟兄姊妹及諮商專業幫助；G 尋求與接受教會、親友、家人、專業醫護人員各方面的協助，也以自己的經驗和專業幫助其他專業的人及病友，獲得肯定及成效。

（三）與神連結

不少受訪者透過讀經、禱告、教友的支持、分享、代禱中與神連結。

九、改變與成長

每位受訪者在經歷重大壓力事件後都有些改變與成長，包括與神、與人、與自我關係的改變與成長，以及對人性的認識。

（一）與神的關係

1. 對神的信心：對神的信心增加、相信神看自己與給自己都是好的、相信神有安排及預備、不再問神為什麼、相信與跟隨神對生命的安排等。例如 J 說：

就說我知道有困難，可是我在這個階段已經不會再去問神說為什麼要給我 Parkinson，我不會問了，我現在覺得人生就像 adventure 一樣，真的就是你碰到不同的狀況，好也罷

壞也罷，可是就是讓你的生命呢，應該講...你就是一個 hope 永遠在那裡，不管這個世界怎麼變化，你就相信自己是走在通往 eternity 的路上。

2. 與神同在：感覺在生活中與神同在、隨時注意生活中神要傳達的信息、享受與神同在的關係、每天感受平安喜樂。例如 C 說：

我的想法是這個世界就是上帝造的，我的生活也是上帝安排，所以當祂要告訴我一些事情的時候，可能並不單是只有聖經，可能有些事的發生也是上帝要告訴我一些話，或朋友一些動作我也會感覺到…喔，那是天使派來的要跟我傳遞什麼訊息。

3. 追隨順服神：追求基督精神、生命中有神就夠了、尋求神的心意、認識神的主權、遵從聖經價值觀、按神心意做事、以信仰為中心的生活。例如 H 說：

我想聖經很清楚就是…主權在神嘛，主權在神，好吧，我就賴在神身上，既然祂讓我先生離世，這麼快，我就看著神，祂看著辦吧，我就賴著祂不走啊，所以那部分就讓我會更…隨時隨地貼近神。

4. 經驗神：建立自己與神直接面對面的關係、體會神真實的存在、體會神的包容、原諒、接納與愛、與神共享獨特親密的關係等。例如 G 說：

我可能會說是一個對我有很大包容力，一個能對我付出很多愛的一個形象，是一個在…就是我跟神之間的某一個親密的空間當中，我們可以去共享一個很獨特的，那種對我個人很獨特的親密感的，愛的共享那樣子的感覺。

5. 在神有永生：認識死亡不可怕、永恆的生命是真實的、體會神是生命的來源，只有神能掌控生命、知道自己走在回父家、有永生的路上。例如 D 說：

我慢慢可以明白說原來死亡這件事情不是可怕的事。她的過世也給我一個對生命看法的改變，基督徒常會說我們有永生啦，但這個事情到底在我們的心中有沒有那麼真實？我覺得她的過世讓我…加深了我對這件事情的認識。

6. 從神得幫助：透過禱告發現一些困難問題得到改善解決、靠著神才能走向復原、孤單時可依靠神等。例如 G 說：

有些不太明確的事，或沒有安全感時，透過禱告突然發現事情有改善，或說情緒狀態有改善，或者真的也體會到有些事情…原先是我們自己不能控制的事，但卻很神奇的解決了。

7. 屬靈生命成長：拒絕誘惑、更謙虛。例如 C 說：

這段時間我覺得我改變很大，很多朋友說，蛤，有女孩子送上門你不要？我說就是不要。我覺得信仰的城牆會更堅固。

(二) 與人的關係

1. 與牧長及教會的關係：認識牧者也有人性弱點、不對教會權威過度依賴、暫時不回到教會、暫時不參與教會服事等。例如 K 說：

我把我的夢想壓在那個人(指團契輔導)就失去了我對神的信任。因為我後來就是…很盲目的相信那個人，反而沒有回去聖經裡面看，到底是怎麼樣的狀況。

2. 夫妻關係：重建夫妻信任的關係、承擔起幫助配偶靈性的責任、成為配偶禱告的支持、夫妻關係更緊密。例如 A 說：

我覺得最開心的應該是我跟先生的互動改變了，從一結婚開始我本來很憂愁說…天啊，我怎麼進入這樣的婚姻…到現在，ㄟ，我們過程當中一起經驗上帝很多恩典，然後也…我覺得我們彼此間建立的那個信任感吧。

3. 親子關係：不給孩子學習及成就的壓力、了解孩子需要、協助孩子學校適應、協助孩子自我管理與自我照顧。例如 G 說：

未來縱使學位拿到，我大概也不會想回學校專任，至少小孩的小學階段我相信他會有很多要適應的，包括照顧方面…所以以後可能就每天在家裡煮飯。

4. 家人關係：家人受到自己影響改變價值觀、體悟到自己還擁有家人、不再強求與家人的關係，順其自然就好。例如 H 說：

有一天我兒子坐在我旁邊看電視，我突然想到說，對，我兒子就是一個價值。

5. 一般人際關係：走進人群、重新學習接納他人、學習分辨人有好壞、和身邊人的關係變好、向人道歉和好；但也有受訪者失去對人際的信任。例如 I 說：

我也學會友誼要經過時間，慢慢的，然後要一件事一件事去累積信任，不是說他好像看起來對你好，你就可以那個(信任他)。

6. 工作關係：面對工作的團隊合作、面對工作中關係的挑戰。例如 I 說：

我跟我的同事有一個新挑戰…我比她慢到工作場域，比她年資淺，可是我的學經歷比她好，但是我進當時工作場域比較新進，我是經歷了另一種人性。

7. 幫助人：半數的受訪者都表示走過這痛苦的經驗，他們更能同理理解在相同處境的人，也會用自己的經驗幫助人。例如 C 說：

我覺得從憂鬱症走出來的人都是很不簡單的，因為我知道那條路很難走，我會鼓勵遇到這樣子的人，能走出來的都是很強的，很厲害的，所以不要去…不要怕那條路。

(三) 對人性的認識

認識人性的脆弱、信任需要時間累積、即使是神職人員也是有私心的、軟弱的、有限制，也會犯罪。例如 S 說：

他讓我去感受到其實基督徒也有軟弱的一面、現今的教會也有他黑暗的一面，可是這些東西都是…人，或是說體制，或是說神所默許的。

(四) 自我的改變與成長

1. 用正向眼光看待挫折經驗：認為用自己的挫折經驗可去理解人、幫助人，肯定痛苦經驗是寶貴的。例如 S 說：

我會選擇這些挫折，因為這些挫折沒有殺死我阿，它讓我確切在這生活上，而且我還可以繼續這樣開啟我新的生活圈。代表說這些東西其實它並不真的可以致我於死，可是它帶來…得到的價值不見得是每個人都有的。

2. 產生新的存在性價值觀與人生觀：走向精神層面的生活、發現心靈快樂才是真正的富有，開始用正面思考、要把握時間、活得快樂、做自己喜歡的事、作真實的自己、活著就是有價值、活出有愛的生活、積極活在當下。例如 C 說：

我現在生活態度是…應該說價值觀也有在變化。就是我從開始閱讀聖經後，發覺有些我以前的做法、想法和價值觀是不對的，我會開始調整我自己。

3. 對自我的新覺察與認識：對自己人際關係的模式有新覺察、發現自己對情緒的壓抑等。例如 H 說：

我覺得不是真實的，我很誠實面對，應該不夠真實。如果我現在回過頭，我覺得我應該更做真實的自己。我常常會壓抑我的怒氣。

4. 與自己的關係改善：更有勇氣、貼近自己情緒、學習疼惜自己、對自我有期許、自我肯定、學習做自己、接納自己的失敗。例如 F 說：

我現在不管是不是離婚，我自己就是能夠真正的人家說的，就是好好的活。而且覺得自己活得好，願意(加強語氣)活得好。

5. 改善生活習慣：吃新鮮的食物、充足的睡眠、生活飲食習慣都變得更健康。例如 G 說：

就家裡飲食上會有一些改變，比如說比過去更注意乾淨，不是以前不注意，是現在更注意乾淨，更注意新鮮，或是食物的產地等，那我覺得這些確實也是過去沒有注意到。

6. 未來生活、事奉有新方向：確定自己未來服務的對象、服事的方法及方向；看到特殊族群的需要、對未來生活與方向的調整等。例如 M 說：

未來的目標還是要走上全心全意服事神，也大概覺得這樣才是最能夠心滿意足的，其實有時候看到有些傳道人，他們因為獻身後，家人也都全家信主，這也是我最大的期盼。

討論

一、基督徒的靈性掙扎與靈性因應概念架構圖

如圖 2 所示，靈性因應是個動態的歷程。本研究發現先前的信仰狀態會影響受訪者在出現重大壓力事件後的眼光，也會影響壓力下的身心反應、靈性掙扎。當信仰狀態是穩固成熟時，雖然也會經歷靈性掙扎，但受訪者在質疑神的愛與陷在自己的痛苦中的同時，還是會與神保持著關係。

靈性掙扎與壓力下的身心反應存在著相互影響的關係，靈性掙扎的出現會同時增加壓力下的身心反應。本研究受訪者的靈性掙扎都與神、與人、與教會、與自己有關，伴隨著重大壓力事件，他們出現了相當強度的壓力下身心反應。經歷神是走過靈性掙扎的關鍵因素，幾乎所有受訪者都出現靈性掙扎，也都在與神重新有了主觀經歷後放下掙扎，經歷到來自神的平安、包容接納與愛、醫治、心靈的淨化、神話語的啟示，也有從環境中發生的事體會神的心意、加深與神的連結。

客體關係理論學者指出：與早年主要照顧者的關係，會內化成對自我、他人、及上帝的客體表徵，影響日後對人、對己、對上帝的知覺與關係（Fairbairn, 1954; Hall, Brokaw, Edwards, & Pike, 1998）。一些學者更認為人與神當下立即的（here and now）相遇，會使人超越過去的經驗，改變對他人、對自我、對上帝的表徵，產生對自我、他人及上帝新的了解（Cashwell, 2007; Morgan, 2007; Paul, 1999; Rogers, 2007）。本研究受訪者與神相遇的經驗，用客體關係理論的眼光來看，這樣當下與神相遇的經驗創造了一個過渡性的（transitional）心理空間，不僅過去舊有的表徵會澄清與放棄，也成為與神聖相遇之處（Winnicott, 1988）。

經歷神與資源的使用之間有關。本研究發現受訪者的資源是多樣性的，其中使用與靈性、教會有關的資源更會直接與經歷神有關，教會牧長的講道、聚會時敬拜的詩歌、教友的代禱、及自己讀經禱告都是使受訪者經歷神的常見重要資源。

靈性與心理的詮釋可視為是一種歸因，幫助人理解壓力事件產生的源由。過去文獻（Shortz & Worthington, 1994）指出靈性歸因與採用的靈性因應行為有關，本研究發現靈性與心理詮釋不僅與靈性因應行為有關，也與受訪者的經歷神有關。有半數的受訪者將發生重大壓力事件重新詮釋為出自神的愛，Cohen（2002）認為從宗教或靈性的角度找出新意義，對因應壓力事件有重要的功能。Pargament（1997）、Park 與 Folkman（1997）指出從發生事件中看出正面性，看到成長的機會，可為人帶來益處、對生命獲得洞見。

靈性因應行為是針對因應重大壓力後產生的特定行為，本研究發現涉及情緒的接觸與轉化、與人及與神的連結。文獻指出（Ellison & Levin, 1998）靈性因應行為與靈性資源與心理健康有關，本研究中也發現類似的結果，受訪者採取的靈性因應行為與靈性資源、對神的主觀經歷、靈性與心理的詮釋都有關係。

本研究的靈性掙扎與靈性因應架構和 Gall 等人（2005）的模式相較有很多相似處，都發現靈性因應歷程中的結構性元素，也發現靈性因應歷程是個動態過程，結構性的元素之間彼此是有關聯的。本研究發現的靈性與心理詮釋相當於 Gall 等人模式中的靈性評估，先前信仰狀態可視為 Gall 等人模式中的個人因素，資源的使用相當於靈性的連結，靈性因應行為也在兩個模式中都可以看到。相較於 Gall 等人的模式，最不同的是本研究增加了靈性掙扎這個元素於靈性因應的歷程，受訪者在重大壓力事件下出現的與神關係的變化，透過「經歷神」的主觀經驗，親身體會到平安、愛、醫治等，度過了靈性掙扎。經歷神是一種情感性、體驗性的經驗，可以補足 Gall 等人的模式偏向認知行為取向的不足。

資源使用是本研究受訪者能走過壓力事件及靈性掙扎的另一個重要靈性因應要件，受訪者的資源是多面向的，靈性資源的使用包括個人的靈性生活、參加宗教活動、得到教會牧者或信徒的幫助，文獻中指出在宗教團體或社群中存在許多對心理健康有關的資源（Ellison & Levin, 1998）。Ellison、Roalson、Guillory、Flannelly 與 Marcum（2010）指出研究支持兩種重要的靈性資源是與心理健康有關的：一為主動與神合作的靈性因應方式，另一種為來自非正式的教會會友支持系統。本研究的受訪者透過讀經禱告向神傾訴，獲得與神相遇的經驗，可視為一種與神主動合作面對困

境的因應方式，而參加教會小組、會友間彼此分享、代禱、關心、照顧都是來自教會這社會支持系統，帶給受訪者的心靈幫助也就可理解了。

除此之外，受訪者的資源也有非宗教性的，不少人獲得家庭、人際的幫助，甚至相當多受訪者也尋求諮商專業的幫助，他們也運用自我的資源、資訊、與大自然接近等。Gall 等人（2005）指出與自然、與人、與神連結都是靈性連結的一部分，本研究發現靈性與非靈性資源的使用確實是屬於靈性因應歷程中一個重要部分。

二、靈性掙扎及與神相遇的經驗

人落入靈性掙扎中還能與神保持關係嗎？雖然幾乎所有的受訪者都對神出現生氣、抱怨、憤怒、質疑、失望等情緒，但其中一些受訪者即使在這樣的情況下並沒有想要離開神，他們將痛苦持續擺在神的面前，也發生了與神相遇的經驗。聖經中著名的是約伯的例子，約伯並不是因為犯罪而罪有應得遭到苦難，他在神眼中是個義人，但義人為何還會遭難？從基督徒的苦難神學觀認為人受苦的背後都蘊含神的心意，使人的生命獲得改變，透過苦難也可以認識神和神的愛，所以約伯在歷經苦難後，面對神的時候說出了這樣的話：「從前我風聞有祢，現在親眼看見祢」（聖經約伯記 42 章第五節）。

三、走過靈性掙扎的正面影響

與過去文獻相似（Exline & Rose, 2005; Pargament et al., 2005; Pargament, 2007），本研究的受訪者出現的靈性掙扎主要與苦難有關、有的與教會及人際關係有關，也有來自於自我懷疑；他們的靈性掙扎表現在對神的不滿、會衝擊到與人、與教會、與自己的關係。Yancey（1988, 1991）在「無語問上帝」一書中提到基督徒發現感覺對神失望、被神背棄、會懷疑神為何不管教作惡者？為何不管好這個世界？愛神的人、好人怎麼會遭難？神是公平的嗎？神到底在哪裡？這些的確也都是本研究受訪者經歷的。基督徒很少在教會討論這樣的經驗，也許是擔心影響別人對神的信心，或擔心自己被認為不是信仰堅定的基督徒而受到評價。但從本研究受訪者的經歷也可看到，走過靈性掙扎為他們的信仰及自己帶往更新成長，甚至出現對未來生命目標與終極價值的轉化，靈性掙扎成為靈性成長與轉化的一個轉機。類似過去文獻（Pargament et al., 1998），本研究發現靈性掙扎確實可帶給人正面影響。

四、教會牧長權威的誤用

本研究有五位受訪者提到被教會牧長傷害，他們覺得被牧長定罪或誤會、被牧長的權威與權力利用，讓他們連帶對自己有懷疑恐懼自責、對神產生扭曲的形象、否定教會權威及儀式、甚至離開教會。Johnson 與 Vonderen（1991, 1998）所著「屬靈的誤用」一書中提到，屬靈誤用是指教會的領袖在幫助信徒時，有意無意的錯用權威，使會眾信徒受控於行為表現及羞恥感中，陷入在被定罪、罪惡感及痛苦中。教會領袖屬靈的誤用使需要被幫助、被扶持、被建立、或被聖靈支持的人，因著不當的處理造成屬靈力量更脆弱、損壞、削減、或被打擊。這個議題很少在教會被公開討論，因為根據聖經的教導，信徒要對屬靈的牧長順服，但從受訪者的經驗可看到教會牧長曾是他們所信賴、尊敬、甚至委身的對象，後來卻受到其帶來的心靈傷害，這對教會牧長是一大提醒。

本研究中的受訪者都在信仰穩定的階段，也有的積極投入，研究結果受限於這些受訪者靈性與信仰的狀態，如果信仰狀態不同，會出現的靈性因應歷程與對身心靈的影響可能就有異於本研究的發現了。此外，本研究受訪者都屬高學歷、大多數對心理諮商與輔導有不同程度的接觸，半

數以上都是 40-60 歲的女性。這些受訪者累積不少人生經歷，過去對神、對自己已經有一些認識，這也影響本研究的發現。未來的研究可以擴展年齡層、不同的社經與教育背景、增加更多男性，使得研究參與者更具有代表性，研究結果更能夠推論到一般的基督徒群體。

本研究結果應用於幫助基督徒在壓力事件中面臨靈性掙扎的諮商輔導工作有很多啟示。基督徒諮商員可評估與協助啟動案主的靈性與人際資源，與案主一起來到神的面前，一方面從發生的痛苦事件中陪伴案主理解神的主權與神的心意，另一方面也協助案主直接與神產生面對面的經驗，經歷神的愛，與神一起積極面對困難；協助案主作出正向靈性因應反應，而非長久停留在憤怒失望痛苦的情緒中，或依靠自己去解決問題而不仰望神，並協助案主看到走過此歷程後會帶出的盼望－生命在歷練中的成長與轉化。

宗教對許多人而言是理解與追尋生命意義的核心，心理學家認為宗教的產生在於人需要理解最深的人存在問題（Geerts, 1966），宗教也提供了一套信念系統來理解世界及人的受苦與失落，使得受苦與失落變得可忍受（Pargament, 1997）。過去一些有靈性觀點但並不持有特定宗教信仰的存在及超個人心理學家，如 Rogers（1961）、Frankl（1963）、Maslow（1971）等人，他們也認為重大壓力事件往往能對人產生正向影響，因此對於非基督信仰者或雖無宗教信仰但重視靈性者，他們走過苦難的關鍵因素與歷程在未來是值得研究的，特別可以檢視他們在面對苦難時的歸因與對苦難如何賦予意義，如此將可對宗教或靈性信念系統在協助人面對重大壓力時具有的獨特功能有更清楚的了解。

參考文獻

- 白陳毓華譯 (1991)：《無語問上帝》。台北：校園書房。
- Yancey, P. (1988). *Disappointment with God*. Grand Rapids, MI: Zondervan Publishing House.
- 何偉祺譯 (1998)：《屬靈的誤用》。台北：中國主日學協會。
- Ano, G. A., & Vasconcelles, E. B. (2005). Religious coping and psychological adjustment to stress: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology, 61*, 1-20.
- Burker, E. J., Evon, D. M., Sedway, J. A., & Egan, T. (2005). Religious and nonreligious coping in lung transplant candidates: Does adding God to the picture tell us more? *Journal of Behavioral Medicine, 28*, 513-526.
- Cashwell, C. S. (2007). Breath of heaven. In O. J. Morgan (Ed.), *Counseling and spirituality: Views from the profession* (pp. 110-126). Boston, MA: Lahaska Press.
- Cohen, S. R. (2002). What determines the quality of life of terminally ill cancer patients from their own perspective? *Journal of Palliative Care, 18*, 48-58.
- Cook, W. L. (1998). Integrating models of interdependence with treatment evaluations in marital therapy research. *Journal of Family Psychology, 12*(4), 529-542.
- Daaleman, T. P., Frey, B. B., Wallace, D., & Studenski, S. A. (2002). Spirituality index of well-being scale: Development and testing of a new measure. *Journal of Family Practice, 51*(11), 952.
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2005). *Sage handbook of qualitative research*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Ellison, C. G., & Levin, J. S. (1998). The religion-health connection: Evidence, theory, and future directions. *Health Education and Behavior, 25*(6), 700-720.
- Ellison, C. G., Roalson, L. A., Guillory, J. M., Flannelly, K. J., & Marcum, J. P. (2010). Religious resources, spiritual struggles, and mental health in a nationwide sample of PCUSA clergy. *Pastoral Psychology, 59*, 287-304.
- Exline, J. J. (2003). Stumbling blocks on the religious road: Fractured relationships, nagging vices, and the inner struggle to believe. *Psychological Inquiry, 13*, 182-189.
- Exline, J. J., & Rose, E. (2005). Religious and spiritual struggles. In R. F. Paloutzian & C. L. Park (Eds.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (pp. 315-330). New York, NY: The Guilford Press.
- Exline, J. J., Yali, A. M., & Lobel, M. (1999). When God disappoints: Difficulty forgiving God and its role in negative emotion. *Journal of Health Psychology, 4*, 365-379.

- Exline, J. J., Yali, A. M., & Sanderson, W. C. (2000). Guilt, discord, and alienation: The role of religious strain in depression and suicidality. *Journal of Clinical Psychology, 56*(12), 1481-1496.
- Fairbairn, W. R. D. (1954). *An object-relations theory of the personality*. New York, NY: Basic Books.
- Frankl, V. (1963). *Man's search for meaning*. New York, NY: Washington Square Press.
- Gall, T. L., Charbonneau, C., Clarke, N. H., Grant, K., Joseph, A., & Shouldice, L. (2005). Understanding the nature and role of spirituality in relation to coping and health: A conceptual framework. *Canadian Psychology, 46*(2), 88-104.
- Geertz, C. (1966). Religion as a cultural system. In M. Banton (Ed.), *Anthropological approaches to the study of religion* (pp. 1-46). London, UK: Tavistock.
- Golberg, B. (1998). Connection: An exploration of spirituality in nursing care. *Journal of Advance Nursing, 27*, 836-842.
- Hall, T. W., Brokaw, B. F., Edwards, K. J., & Pike, P. L. (1998). An empirical exploration of psychoanalysis and religion: Spiritual maturity and object relations development. *Journal for the Scientific Study of Religion, 37*, 303-313.
- Johnson, D., & Vonderer, J. V. (1991). *The subtle power of spiritual abuse*. Minneapolis, MN: Bethany House.
- Koenig, H. G., McCullough, M. E., & Larson, D. B. (Eds.). (2001). *Handbook of religion and health*. London, UK: Oxford University Press.
- Krause, N., Ellison, C. G., & Wulff, K. M. (1998). Church-based support, negative interaction, and psychological wellbeing: Findings from a national sample of Presbyterians. *Journal for the Scientific Study of Religion, 37*, 725-741.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer Publishing.
- Maslow, A. H. (1971). *The farthest reaches of human nature*. New York, NY: Viking Press.
- Morgan, O. J. (2007). "They come to us vulnerable": Elements of the sacred in spiritually sensitive counseling. In O. J. Morgan (Ed.), *Counseling and spirituality: Views from the profession* (pp. 29-44). Boston, MA: Lahaska Press.
- Park, C. L., & Cohen, L. (1993). Religious and non-religious coping with the death of a friend. *Cognitive Therapy and Research, 17*(6), 561-577.
- Park, C. L., & Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology, 1*, 115-144.
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping*. New York, NY: The Guildford Press.
- Pargament, K. I. (2007). *Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred*. New York, NY: The Guilford Press.

- Pargament, K. I., Ano, G. E., & Wachholtz, A. B. (2005). The religious dimension of coping: Advances in theory, research, and practice. In R. F. Paloutzian & C. L. Park (Eds.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (pp. 479-495). New York, NY: The Guilford Press.
- Pargament, K. I., Ellison, C. G., Tarakeshwar, N., & Wulff, K. M. (2001). Religious coping among the religious: The relationship between religious coping and well-being in a national sample of Presbyterian, clergy, elders, and members. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 40, 497-513.
- Pargament, K. I., Kennell, J., Hathaway, W., Grevengoed, N., Newman, J., & Jones, W. (1988). Religion and the problem-solving process: Three styles of coping. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 27, 90-104.
- Pargament, K. I., Koenig, H. G., & Perez, L. M. (2000). The many methods of religious of religious coping: Development and initial validation of the RCOPE. *Journal of Clinical Psychology*, 56, 519-543.
- Pargament, K. I., Magyar, G. M., & Murray-Swank, N. A. (2005). The sacred and the search for the significance: Religion as a unique process. *Journal of Social Issues*, 61, 665-687.
- Pargament, K. I., Murray-Swank, N. A., Magyar, G. M., & Ano, G. G. (2005). Spiritual struggle: A phenomenon of interest to psychology and religion. In W. R. Miller & H. D. Delaney (Eds.), *Judeo-Christian perspectives on psychology: Human nature, motivation, and change* (pp. 245-268). Washington, DC: American Psychological Association.
- Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., & Perez, L. (1998). Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors. *Journal of the Scientific Study of Religion*, 37, 710-724.
- Paul, L. K. (1999). Jesus as object: Christian conversion as interpreted through the perspective of Fairbairn's object relations theory. *Journal of Psychology and Theology*, 27, 300-308.
- Richards, P. S., & Bergin, A. E. (1997). *A spiritual strategy of counseling and psychotherapy*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. London, UK: Constable.
- Rogers, S. A. (2007). Where the moment meets the transcendent: Using the process as a spiritual intervention in object relations psychotherapy. *Journal of Psychology and Christianity*, 26(2), 151-158.
- Ryan, R. M., Rigby, S., & King, K. (1993). Two types of religious internationalization and their relations to religious orientation and mental health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 586-596.

- Shortz, J. L., & Worthington, E. L. (1994). Young-adults recall of religiosity, attributions, and coping in parental divorce. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 33(2), 172-179.
- Strauss, A., & Corbin, J. (1998). *Basic of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Virkler, M., & Virkler, P. (1986). *Dialogue with God*. Gainesville, FL: Bridge-Logos.
- Winnicott, D. W. (1988). *Human nature*. New York, NY: Schocken Books.

收 稿 日 期：2011 年 11 月 15 日

一稿修訂日期：2012 年 04 月 12 日

二稿修訂日期：2012 年 05 月 04 日

接收刊登日期：2012 年 05 月 04 日

Bulletin of Educational Psychology, 2013, 44(Special), 477-498

National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan, R.O.C

Spiritual Struggle and Coping Among Christians

Ping-Hwa Chen

Department of Educational
Psychology and Counseling
National Taiwan Normal
University

Lin-Lin Cheng

Department of Social
Work National Taipei
University

Lan-Hsin Fan Ya-Ting Juang

Department of Educational Psychology
and Counseling
National Taiwan Normal University

The purpose of the study was to explore the spiritual coping process and the outcomes for those Taiwanese Christians who encountered spiritual struggles. The present study interviewed 17 research participants (13 were females and 4 were males, 14 were Christians and 3 were Catholics; the age ranged from 24-58, and the mean age was 42.06). They all encountered major life events in past five years and experienced the spiritual struggles. The grounded theory method was adopted to analyze the data. The study found that psycho-spiritual attribution, the experience of experiencing God, the use of spiritual and non-spiritual resources, and the spiritual coping response were all important to the spiritual coping process. The results also indicated that all research participants showed the change and growth in relations to God, self, and others after the spiritual struggle and coping. The discussions and conclusions were addressed in the end.

KEY WORDS: spiritual coping, spiritual struggle