

探討民間信仰儀式之心理歷程： 自我掌控感、焦慮與平靜情緒之關係及檢驗宗教資源假說

佛光大學心理學系碩士班

臨床心理組

研究生：林子瑜

指導教授：劉荅果

研究動機

現今的民間信仰隨時間演變，逐漸融入現代，根據公民科技素養調查整合型計畫2018年第三期研究中顯示，民眾認為占卜、算命、星座等可預測未來比例約30%，相信祖墳的風水影響身體健康比例為45.9%（林煥祥，2021），顯示部分台灣民眾對民間信仰儀式具一定信任度。當社會環境動盪、人生面臨重大選擇或不順遂時，其為解決問題、增加掌控感、緩解情緒的方法之一（施寄青、陳燁，1997；瞿海源，1999）。

本研究試圖釐清民間信仰儀式如何幫助民眾緩解困擾的心理歷程，探討民眾在參與民間信仰儀式後，正向情緒是否增加，或是否提升困擾事件的掌握度（如減少負面事件帶來的模糊感），同時評估個體本身差異（如：社會階層高低）的影響，增加個體內在心理資源。期望透過了解藉由參與民間信仰儀式者內心狀態，以心理學架構下，認識本土文化對民眾心理的影響，進而探討解決自身困境時可能採取的因應方式。

研究目的： 第一，探討台灣民眾於參與民間信仰儀式後，焦慮情緒、平靜情緒與自我掌控感之間的變化與關係；第二，檢驗宗教資源假說於台灣文化脈絡下的適用性，進一步分析不同教育程度、工作收入及主觀社會階層背景下，個體於參與儀式後心理歷程之差異。

研究方法

研究假設：

- 參與民間信仰儀式有助於提升平靜情緒，降低焦慮情緒
- 自我掌控感與儀式後情緒狀態具有顯著關聯，自我掌控感越高，則焦慮情緒越低、平靜情緒越高，即自我掌控感在宗教儀式與情緒結果之間產生中介作用。
- 依據宗教資源假說，探討教育程度、工作收入、社會階層變項於參與民間信仰儀式後之焦慮情緒、平靜情緒、自我掌控感之變化，分析較符合資源補償假說（資源匱乏者受益較大），或資源放大假說（已有資源者受益更多）。

研究參與者： 本研究之參與者為宜蘭市某道教壇中實際參與補運／補庫等民間信仰儀式的信眾。共計招募參與者98人，刪除無效問卷1人，最終有效參與者樣本數為97人。研究納入條件為年滿18歲以上成年人，並經閱讀後可以理解問卷內容，或是可透過研究人員口述問卷後理解並回應問題之受試者。研究程序：透過紙本實體問卷，蒐集前往某道壇之補運/補庫參與者之自陳式量表。於儀式前、後各填答一份問卷，儀式期間將經歷算命講解、幸運小物、故事引導、多次燒金紙、跪拜等宗教儀式內容，時間約2.5至3小時不等，每次為小團體（4至6人）。

研究工具：

- 情緒感受量表：參考中央研究院2020年家庭動態調查（于若蓉，2022），聚焦「當下情緒感受」。
- 自我掌控信念量表：採用熊秉荃（2001）經授權後翻譯Pearlin 和 Schooler（1978）。
- 自評儀式後感受問卷：參考黃淑珍（1996）算命態度量表，刪減並增加正、反向題目。
- 教育程度、工作收入：參考臺灣社會變遷基本調查計畫第七期第四次：宗教組（傅仰止，2020）。
- 社會階層：採用中央研究院2020年的家庭動態調查所使用之自評社會階層量表（于若蓉，2022）。

研究結果

一、 民間信仰儀式效果：以相依t檢定、皮爾森積差相關

焦慮情緒前後測有顯著差異， $t(96) = 4.66, p < .001, d = .47$ ，屬於中等效果。情緒前測平均值（ $M = 2.38, SD = .45$ ）顯著高於後測平均值（ $M = 2.21, SD = .43$ ），顯示儀式後個體的焦慮情緒明顯降低。平靜情緒前後測亦呈顯著差異， $t(96) = -6.7, p < .001, d = .68$ ，為中等至大等級效果。前測平均值（ $M = 2.85, SD = .39$ ）顯著低於後測平均值（ $M = 3.09, SD = .45$ ），顯示儀式後平靜情緒明顯提升。整體而言，儀式參與後個體的平靜感提高，焦慮降低，支持民間信仰儀式具備情緒調節功能。以自評儀式後感受、儀式前後之焦慮情緒與平靜情緒進行皮爾森積差相關分析。結果見表4-4。自評儀式感受與儀式後平靜情緒（ $r(95) = .68, p < .001$ ）及儀式前平靜情緒（ $r(95) = .21, p = .04$ ）呈顯著正相關；與儀式後焦慮情緒（ $r(95) = -.30, p = .003$ ）呈顯著負相關；但與儀式前焦慮情緒未達顯著相關。

綜合以上分析結果，支持本研究假設一：參與民間信仰儀式有助於提升個體的平靜情緒、降低焦慮情緒。

焦慮情緒及平靜情緒前後測之差異 t 檢定（N = 97）

	平均值（標準差）		自由度	t 值	p	效果量（d）
	前測	後測				
焦慮情緒	2.38（.45）	2.21（.43）	96	4.66	<.001	.47
平靜情緒	2.85（.39）	3.09（.45）	96	-6.70	<.001	-.68
分數越高，表示焦慮情緒程度、平靜情緒程度越高						

二、自我掌控感與情緒感受：階層迴歸分析

相關分析結果顯示：儀式後自我掌控感與儀式前平靜情緒（ $r(95) = .53, p < .001$ ）與儀式後平靜情緒（ $r(95) = .57, p < .001$ ）皆呈顯著正相關，儀式前焦慮情緒（ $r(95) = -.55, p < .001$ ）與儀式後焦慮情緒（ $r(95) = -.67, p < .001$ ）則呈顯著負相關。自我掌控感之分析亦顯示明確趨勢：儀式後自我掌控感與平靜情緒呈正向關係，與焦慮情緒為負相關。階層迴歸分析檢驗自我掌控感是否為情緒變項之中介，結果如表4-5。焦慮情緒模型：儀式前焦慮情緒對儀式後焦慮情緒具有顯著解釋力（ $\beta = .71, p < .001$ ），納入儀式後自我掌控感後，兩變項皆達顯著：儀式前焦慮情緒（ $\beta = .49, p < .001$ ）、儀式後自我掌控感（ $\beta = -.40, p < .001$ ），顯示自我掌控感具中介效果。平靜情緒模型：儀式前平靜情緒對儀式後平靜情緒具有顯著解釋力（ $\beta = .66, p < .001$ ），儀式前平靜情緒對儀式後平靜情緒具有顯著預測力（ $\beta = .66, p < .001$ ）；納入儀式後自我掌控感後，兩者皆達顯著：儀式前平靜情緒（ $\beta = .50, p < .001$ ）、儀式後自我掌控感（ $\beta = .30, p = .001$ ），亦顯示中介效果。因中介變項（儀式後自我掌控感）納入模型後效果量下降，且中介變項對依變項具顯著解釋力，焦慮情緒與平靜情緒中的儀式後自我掌控感，皆具部分中介效果。

研究討論

本研究提出兩項主要假設，分別為：「個體於參與民間信仰儀式後，其平靜情緒將有所提升，焦慮情緒則呈現下降趨勢」以及「自我掌控感的提升，將促進平靜情緒的增強，並有助於緩解焦慮情緒」。根據本研究之實證結果顯示，上述兩項假設皆獲得支持。

結果呼應過往文獻所指出之儀式行為對情緒調節的心理效應。過往研究發現，個體常於不確定或困境之情境下，將術數、宗教場域與儀式行為可視為情緒調節策略，藉此增強掌控力與未來預期性，進而將模糊問題具象化，獲得心理慰藉與情緒支持（胡慧芬，2022；瞿海源，1993，1999；Denham，2015；Dugas，1998；Krohne，1989；Sahraian et al., 2011；Tausch et al., 2011）。本研究所觀察之儀式中提供了可預期性、結構性與象徵意涵，使參與者感受到「事件正在被處理」的心理感受，進而帶來穩定感與安全感，促進正向情緒與自我掌控感，最終強化平靜情緒並減緩焦慮。

綜合而言，民間信仰儀式不僅具備直接調節情緒之效果，亦透過提升自我掌控感，間接促進個體增加平靜感受，降低焦慮感，顯示其於心理健康促進上之潛在價值，亦為本土宗教文化實踐提供具體的心理學詮釋框架。

儀式後自我掌控感、焦慮情緒、平靜情緒之中介效果迴歸分析（N = 97）

	儀式後焦慮情緒		儀式後平靜情緒	
	1	2	3	4
儀式前焦慮情緒	.71***	.49***		
儀式前平靜情緒			.66***	.50***
儀式後自我掌控感		-.40***		.30**
R ²	.50	.61	.44	.50
Adj R ²	.49	.60	.43	.49
F	94.29***	73.27***	73.10***	47.00***
自由度	(1, 95)	(2, 94)	(1, 95)	(2, 94)

註：表中數值為標準化迴歸係數（β）

* $p < .05$ ；** $p < .01$ ；*** $p < .001$

結果顯示民間信仰儀式除了對個體情緒有直接影響外，亦可能透過增強自我掌控感來間接緩解焦慮情緒並提升平靜情緒。本研究結果支持假設二：自我掌控感為民間信仰儀式調節個體情緒的重要心理機制之一。

三、檢驗宗教資源假說：皮爾森積差相關、迴歸分析、獨立t檢定

教育程度與儀式後心理變項（焦慮情緒： $r(95) = -.14, p = .19$ ；平靜情緒： $r(95) = .12, p = .26$ ；自我掌控感： $r(95) = .13, p = .20$ ）皆未達顯著相關。主觀社會階層與儀式後心理變項之關聯則皆達統計顯著水準：平靜情緒 [$r(94) = .22, p = .035$]、儀式後自我掌控感 [$r(94) = .22, p = .033$]、與焦慮情緒 [$r(94) = -.28, p = .005$]，主觀社會階層與儀式後心理變項呈顯著相關，可作為後續檢驗宗教資源假說的關鍵變項。

迴歸分析中顯示，僅有社會階層與儀式後之自我掌控感呈現顯著正向關聯（ $\beta = .22, p = .03$ ），此分析結果指出，在本研究中，主觀社會階層為唯一具顯著預測力的社經變項，並顯著影響儀式後的自我掌控感；而教育程度與工作收入則不具顯著解釋力。此結果顯示民間信仰儀式之心理效益，較可能由個體對其社會位置的主觀認知所調節，而非其客觀社會資源。

本研究將參與者依主觀社會階層劃分為高、低兩組，進行獨立樣本 t 檢定，比較兩組在儀式後自我掌控感之平均表現，低階層組的儀式後自我掌控感平均值為 $M = 2.87$ （ $SD = 0.37$ ），高階層組則為 $M = 3.05$ （ $SD = 0.44$ ），兩組差異未達統計顯著水準， $t(46) = -1.58, p = .12$ 。效果量為 $d = .44$ ，屬中等程度，但仍不足以推論兩組在儀式後自我掌控感的表現存在顯著差異。

在本樣本中，未觀察到不同社會階層者在民間信仰儀式參與後的心理效益（以自我掌控感為指標）具有顯著差異，無法明確驗證資源補償假說或資源放大假說。然而，由於前述迴歸分析顯示社會階層與自我掌控感具顯著正相關，未來研究可考慮採用更大樣本數，以深入檢驗社會階層在宗教儀式心理效益中的調節角色。

本研究假設三為：檢驗臺灣民眾於參與民間信仰儀式後，其情緒變化與自我掌控感是否符合宗教資源假說中的資源補償假說或資源放大假說。整體而言，本研究原意在探討臺灣民間信仰脈絡下宗教資源假說的適用性，惟根據目前資料與分析結果，尚不足以支持其中任一觀點。研究者推測此一結果可能受到研究場域限制影響，由於本研究所有樣本皆來自單一宗教道壇場域，其參與者可能在背景、信仰動機與心理特徵上具相對同質性，導致社經地位變項的解釋力受限，亦限制結果的外在效度。

儘管假設三未獲支持，然而統計上社會階層與儀式後自我掌控感之正相關亦與華人社會中關於命運信念的相關研究相互呼應。命運信念可區分為三種類型：命定論（fatalism）、命運掌控（fate control）與協商命運（negotiable fate）（張仁和等人，2023；Au et al., 2011, 2012），而台灣民眾有協商命運觀點，其強調在承認命運限制的同時仍可透過努力與策略進行調整與改善。儘管本研究未直接測量命運信念，但根據儀式後自我掌控感的提升現象，推測部分受試者可能傾向認同命運可被協商或部分可控的文化觀點。此結果顯示，民間信仰儀式不僅是情緒調節的策略之一，更可能與命運觀的轉化與心理主控感建立密切相關，此為提供後續研究一項值得延伸探索的方向。