

壹、前言

青少年期是人生中重要且特殊的發展階段，也是建立自我的價值與認同、尋找生命意義的關鍵時期。二十一世紀的青少年面臨許多新的壓力與挑戰，處在科技高度發展的現代社會，電腦、手機、電玩等科技產品不斷刺激著青少年的感官，不僅影響他們的睡眠型態（Hale & Guan, 2015）及學業表現（Yan et al., 2017），更可能增加心理疾病的罹患率（Hoare, Milton, Foster, & Allender, 2016）。青少年的心理健康狀況不佳，嚴重時可能會有自傷或自殺的情形，衛生福利部2018年的資料顯示，15~24歲的年輕人每10萬人口就有7.2人自殺身亡，自殺已成為青少年死因的第二位（衛生福利部統計處，2019）。另一方面，因社會快速變遷、家庭結構改變，導致傳統家庭功能不彰，親子關係疏離，無法及時幫助孩子紓解負向情緒與糾正偏差行為。《親子天下》所進行的「情緒力大調查」發現，在抽取的635位國民中小學輔導教師中，有近九成六的輔導教師認為有「情緒困擾」的學生越來越多，一般學生最大的情緒管理問題是「缺乏挫折忍耐力」，而輔導個案則以「衝動易怒」為首（蘇岱崙、方翊涵，2014）。2014年震驚全臺的「北捷殺人案」、「臺大生街頭情殺案」與2017年「臺大校園潑酸案」等，犯案者的共同特點為無法因應人生中的挫折、不能適當處理情緒或情感問題等，更凸顯出增強青少年挫折復原力、情緒與情感管理能力的重要性。

強化能使青少年在此關鍵時期健全茁壯成長的保護因子（Brooks, Michaelson, King, Inchley, & Pickett, 2018），是青少年健康促進策略的重要目標。依據健康資產模式（health assets model），這些保護因子可分成內在與外在兩類，內在因子包括個體內在的正向特質，如挫折復原力、自尊、自我效能、問題解決能力等（Morgan & Haglund, 2009）；外在因子則包括與家人、同儕、師長的支持性關係（徐美玲，2007；黃春太、姜逸群、黃雅文、胡益進，2008；魏琦芳，2008）、對學校的歸屬感（李思賢、張弘潔、李蘭、吳文琪，2006）、社區安全與社會資本等（Brooks, Magnusson, Spencer, & Morgan, 2012）。靈性（spirituality）是使人能察覺及認識外在的世界與自我的理性、經驗與心理狀態的精神特性，不但能探索時空內的世界與自

我，還能領悟超越時空的真理與永恆（孫效智，2015）。研究指出，青少年時期和人生其他時期相比，更投入於靈性的探索（Good & Willoughby, 2008），近年來學術界亦將靈性視為一種青少年重要的保護因子，並探究其在青少年身心發展過程中扮演的角色。相關研究發現，靈性能減少青少年的高風險行為與提升復原力（King & Benson, 2006），是憂鬱情緒的保護因子（Huang & Chen, 2015），同時也與自覺健康（Michaelson et al., 2016）、生活滿意度（Brooks et al., 2018）、心理健康及正向的家庭關係有關（Good & Willoughby, 2008）。

「靈性」並非固定不變的個人特質，靈性發展是一個動態的過程，需要透過多元的方式、不斷地啟發與修煉才能開展。靈性修養為十二年國民基本教育生命教育的五大核心素養之一，希望能幫助學生覺察自己本有的靈性，運用正確的方式不斷地修養自身，進行價值思辨與生命實踐，以達到幸福與至善的人生終極目標（孫效智，2015）。靈性能幫助個體整合生理、心理、情緒、社會等其他健康層面，而靈性健康（spiritual health）是維持青少年健康與安適的重要部分（Dhar, Chaturvedi, & Nandan, 2013）。近年來一些包含靈性修養內涵的學校健康促進計畫越來越受到重視，例如，在教室中推行的靜坐、冥想、瑜伽或正念（mindfulness）練習等（Shonin, Van Gordon, & Griffiths, 2012）。

國內有關靈性或靈性健康的研究多以患者、高齡者、成年人為研究對象，近年漸有一些以青少年為對象的靈性研究（李昱平、張淑美，2008；Huang & Chen, 2015），但針對青少年靈性健康發展模式的相關研究仍非常有限。本研究旨在採用世界衛生組織（World Health Organization）兒童青少年健康行為調查計畫（Health Behaviour in School-Aged Children, HBSC）臺灣連結計畫之「2016年臺灣兒童青少年健康與安適調查」進行分析，透過具全臺代表性的青少年樣本，了解不同年齡層與性別之臺灣青少年對靈性健康各面向的重視情形。另外，自後續針對調查問卷所進行的焦點團體訪談中，擷取靈性健康的部分進行分析，以深入探討青少年對靈性健康各面向的看法與經驗。