

# 靈性日誌中的意義建構與社會情緒覺察：自我靈性覺察之敘事探究

陳秀靜\*

\*亞洲大學社會工作系，E-mail:[108100077@asia.edu.tw](mailto:108100077@asia.edu.tw)

## 摘要

### 研究概述：

本研究探討社工學生透過靈性日誌書寫之後設反思（meta-reflection）的自我靈性覺察經驗。研究聚焦於研究參與者的日常情緒、生命事件與助人角色的重新檢視，以理解自我靈性覺知與社會情緒能力之轉化歷程。

### 研究目的：

探究社工系學生透過書寫靈性日誌並進行後設反思時，其自我靈性覺知、生命意義建構與內在社會情緒等覺察與轉化的歷程。

### 研究方法：

本研究採用質性研究取向，以敘事探究（narrative inquiry）與主題分析法（thematic analysis），對文本進行深度分析。研究對象為 113 學年度修習「靈性社會工作」課程之大學日間部社工系四年級共 40 名學生，以其所撰寫之靈性後設反思之文本作為分析之依據。

### 結果與討論：

本研究歸納出四個主要面向：1. 探究生命意義與存在反思：參與者透過回顧挫折、焦慮與離別等經驗重新詮釋痛苦，並在再閱讀文本時，由被動承受轉為主動思索自身生存的本質與存在的意義。2. 情緒覺察與自我療癒：參與者藉由記錄情緒事件與描繪身心反應，有助於其提升社會情緒覺察力；並運用音樂、攝影、騎車、與動物互動等方式進行情緒調節，同時將此經驗轉化為穩定內在與自我療癒的方式。3. 日常生活中的靈性覺察與生命經驗連結：參與者突破對靈性侷限於宗教儀式的刻板印象，將靈性闡述於人際溫暖、夢境理解、自然景象等日常生活經驗中，使靈性與個人生命經驗產生實質的連結。4. 助人角色與自我關係的重構：參與者對於過往以解決問題為信念的助人價值，轉而從靈性關懷的核心價值來思考，包含從日常的陪伴、傾聽與情緒同理等方式。

整體而言，靈性日誌書寫促使參與者在認知與覺察上有四種轉化歷程：

一、從生活紀錄到深層自我對話，參與者原先僅將靈性日誌視為日常記錄的工具，但在漸漸書寫後，更能進行內在深度對話與生命意義的反思。二、靈性的去神秘化，多數參與者意識到靈性真正意涵，並理解靈性並非遙不可及或抽象神秘的宗教儀式，而是普遍存在於日常生活中。三、社會情緒覺察的能力，靈性日誌及後設反思，作為個體在情緒整理與內在統整的重要功能，如深層自我覺察、情緒調節，以及人際關係反思等能力。四、助人專業價值觀的本質上的轉化，即參與者在助人價值中以生命相伴與主觀接納的哲理思考。

因此，靈性日誌及其反思性書寫，亦是促進個人生命意義建構與社會情緒學習的有效媒介。透過持續地書寫，參與者逐漸建立對自我情緒、生命經驗與助人角色的深層理解，並在日常生活中發展出更穩定的自我靈性成長。

關鍵字：靈性日誌、意義建構、社會情緒學習、自我靈性覺察、敘事探究