

感恩課程對大學生感恩、幸福感與復原力影響之研究*

吳相儀	辛昱融	陳琬云	簡晉龍	鍾昆原
高雄醫學大學	國立屏東大學	高雄醫學大學		
心理學系	教育心理與輔導學系	心理學系		
正向心理學中心		正向心理學中心		

本研究旨在設計適合大學生之「感恩課程」，跳脫過去研究單純以活動設計進行的方式，以感恩五向度為架構設計課程，內容包括珍視當下、知足惜福、感謝他人、逆境及恩典五向度，探討課程對於大學生感恩、幸福感及復原力的影響。採用準實驗研究法，研究對象為高雄地區 67 位大學生，實驗組 36 人進行為期四週共十二小時的「感恩課程」，控制組 31 人未接受任何實驗處理。前後測工具為「大學生感恩量表」、「GQ-6 量表」、「幸福感量表」、「復原力量表」，同時分析單元總回饋表做為輔佐資料。研究結果發現：(1) 課程對實驗組的「感恩」具提升效果，包括珍視當下、知足惜福、感謝他人、感謝恩典、逆境感恩五向度。(2) 課程對實驗組的「幸福感」具提升效果，包括情緒、心理及社會幸福感三向度。(3) 課程對實驗組的「復原力」具提升效果，包括問題認知、希望樂觀、同理人際及情緒調節四向度。課程回饋分析則顯示課程教學符合學生學習需求。研究者歸納提出未來教育、輔導及研究的建議。

關鍵詞：大學生、幸福感、復原力、感恩

* 1. 本研究承蒙高雄醫學大學新聘教師專案計畫補助，計畫編號：KMU-Q104020，以及高雄醫學大學正向心理學中心的師生們於執行期間給予協助，特此感謝。同時感謝審查教授給予許多寶貴意見及建議。
2. 本篇論文通訊作者：鍾昆原，通訊方式：joneky@kmu.edu.tw。

古羅馬智者 Cicero 曾說：「感恩不只是最重要的美德，它是其他美德之母」。Peterson 與 Seligman 在西元 2004 年推出《強項與美德》(Strengths and Virtues) 一書，他們與多位學者博覽群書後，歸納出普世的 6 大美德及 24 種強項，同時強調這些美德及強項是可以培養的。正向心理學的重心在於「正向預防」(Seligman, 2002)，Peterson 與 Seligman 指出當人們運用發揮強項，能幫助達到普世認同的六大美德，也會與周遭的世界有更緊密的連結，產生幸福感。其中，「感恩」即是 24 個強項中，最佳預測幸福感的強項 (Scott, 2015)。

感恩這項美德對於社會如此重要，Bono、Emmons 與 McCullough (2004) 更強調無論對於個人、家庭或組織來說，感恩都是當中正向改變的關鍵元素。但是當前社會因市場經濟、功利觀念及物質主義的影響，致使多數人的感恩意識漸漸淡化 (McCullough, Emmons & Tsang 2002)。在台灣社會邁向工商業發展的過程，亦有功利觀念與物質主義瀰漫之趨勢，但研究已顯示金錢與物質的追求並非幸福的良方 (Bartolini, Mikucka, & Sarracino, 2015; Cornell, 2015; Kahneman, Krueger, Schkade, Schwarz, & Stone, 2006; Kahneman, & Deaton, 2010)。因此，本研究從最能預測幸福的美德感恩切入，嘗試開發新的感恩課程以期提升人們幸福感。本研究先從大學生做起，未來再逐漸擴展至不同群體。

然而，研究者回顧國內外感恩方案，卻發現主要的研究限制就是無從得知這些活動是否涵蓋了感恩所有的內涵，以及早期評量方案的工具侷限於單向度。因為感恩的定義及測量工具一直到近幾年來才逐漸完整，也因此早期感恩方案在缺乏完善評量下，多以活動方式來引發受試者的感恩體驗 (李新民、陳蜜桃，2009；Emmons & McCullough, 2003; Seligman, 2002; Sheldon & Lyubomirsky, 2004)。因此，若要設計感恩方案，必須先釐清感恩內涵，確認理論及測量工具後，方能確切了解方案是否能達成感恩學習的效果。

再者，過去的感恩介入方案大多使用「主觀幸福感」、「心理幸福感」做為成效指標，主要是因為感恩的人會有較高的正向情緒，進而促進幸福感 (王煒萱、鍾昆原，2015；Fredrickson, 2004; Kashdan, Uswatte, & Julian, 2006)，換句話說，研究已證實感恩對幸福感具有因果性影響 (Emmons & McCullough, 2003; Lin & Yeh, 2014)，但是，不同學者對幸福感有不同的界定，至少可分為享樂主義 (hedonic) 與幸福主義 (eudaimonic) 兩種觀點 (approaches)，前者如 Diener 的情緒幸福感 (Diener & Lucas, 2000)，後者如 Ryff 的心理幸福感 (Ryff & Keyes, 1995)。Keyes (2002) 的幸福感同時包含情緒幸福感與心理幸福感，再加上社會幸福感，涵蓋層面較廣，故本研究採用 Keyes 對幸福的界定與工具。希望能分析感恩課程對於幸福感不同內涵的影響。

此外，國內研究也發現感恩與復原力呈中度正相關 (陳馨怡，2009)，從感恩到幸福感之間，復原力具部分中介效果 (吳相儀、陳琬云、張聖翎、蕭舒謙、簡晉龍，2016)，復原力做為增進心理健康的重要資源，是以感恩為基礎的一種正向適應過程 (Fredrickson, 2005)。因此，研究者期待除了幸福感之外，也能進一步探討感恩課程對復原力的影響。

根據上述動機，本研究主要目的如下：(1) 以感恩五向度為架構設計適合大學生之「感恩課程」(2) 探討課程對於大學生感恩、幸福感及復原力的影響。期能根據研究結果，提出具體建議，以作為未來在正向教育、輔導及研究之參考。

文獻探討

一、感恩的內涵及測量

感恩是個複雜的構念，它可被視為一種情緒、美德、人格特質、情感或是因應反應等。從社會科會角度來看感恩，不同學者解釋各有所不同，根據 Rosenberg (1998) 指出，這些感恩的研究主要聚焦於兩種感恩，一是視感恩為一種情緒狀態 (emotion/state gratitude)，它源於個體知覺到自己因他人的善意而得到非預期的利益，所產生的情緒上的反應 (Emmons & McCullough, 2003)，這種正向情感能促使互惠性行為的增加 (Tsang, 2006)。另外一種研究焦點則是將感恩置於感恩傾

向上 (dispositional gratitude) 上，如：Watkins、Van Gelder 與 Frias (2009) 解釋一個易感恩的人具有知足感、感恩歸因、欣賞的簡單事物等特性，易感恩程度高的個體，容易且經常體驗到感恩。

現今國外有關感恩測量工具中，以 GQ6 量表 (The Gratitude Questionnaire-6, 簡稱 GQ6) 及 GART 量表 (Gratitude Resentment and Appreciation Test, 簡稱 GART) 最受到推崇，兩者都是從感恩傾向的角度來定義感恩。前者由 McCullough 等人 (2002) 以正向和負向語詞來評估每天生活中接收到他人的幫助時，感恩的經驗與表達感恩的方式，有強度、密度、範圍、頻率等四個面向，信效度皆良好。至於後者由 Watkins、Woodward、Stone 與 Kolts (2003) 將感恩分成三個分量表，包括知足感 (a sense of abundance)、欣賞簡單事物 (simple appreciation)、感激他人 (appreciation for other) 等，也有良好的信效度。

就國內大學生感恩研究工具大致有三種。高麗雯 (2004) 編製的感恩量表包含對人感恩、成就歸因、回報、幸福感、不視為理所當然及感恩負向人事等六向度，信效度尚可。李新民、陳蜜桃 (2009) 感恩情境量表則是以評量感恩經驗引發的感恩傾向為目的來設計，信效度尚可。林志哲與葉玉珠 (2011) 編製的大學生感恩心量表包括感恩他人、感念恩典、知足惜福、感謝逆境及珍視當下五個因素，總量表的 Cronbach α 係數為 .93，驗證性因素分析有合理適配，且效標關聯效度良好，是可信賴的測量工具。

綜合上述，本研究在感恩構念及測量方面擬採用林志哲、葉玉珠 (2011) 之「大學生感恩心量表」為主要工具，並以 McCullough 等人 (2002)「感恩問卷」(GQ-6) 為輔。主要是分別考量各量表的情況，高麗雯 (2004) 的大學生感恩心量表，各分量表題目內容重複性高。李新民、陳蜜桃 (2009) 的感恩情境量表，目的是以總分評量感恩傾向，未考量其他面向之感恩本質。而林志哲、葉玉珠之「大學生感恩心量表」，比起 GART 量表的三向度知足感、欣賞簡單事物、感激他人，此量表還另外包括了感念恩典、感謝逆境兩向度，五個向度構念完整，而且信效度良好，有助於清楚了解國內大學生在感恩各面向的表現情形，並輔以 McCullough 等人的「感恩問卷」(GQ-6) 也可同時對照不同感恩量表的情況。

二、感恩的介入方案

回顧國內外的感恩方案，大都用活動介入的方式來操弄，茲以李新民與陳蜜桃 (2009) 所提到的「書寫重播 (writing-replay)」、「書寫分析 (writing analyze)」、「感恩行動」作為主要分類方式來整理。其中，「書寫重播」指的是透過條列式的述說來重新回味過去生活的正向體驗 (如：Emmons & McCullough, 2003; Froh, Sefick, & Emmons, 2008; Kerr, Donovan, & Pepping, 2015; Manthey, Vehreschild, & Renner, 2016; Watkins et al., 2003)，而「書寫分析」則是在書寫重播之外，讓受試者進一步看到最好的自己，以強化情緒體驗 (Kaczmarek et al., 2013; Lyubomirsky, Dickerhoof, Boehm, & Sheldon, 2011; Sheldon & Lyubomirsky, 2004; Watkins, Uhdera, & Pichinevskiya, 2015)，至於「感恩行動」是以公開行動來彰顯與維持正向體驗 (如：Seligman, 2002; Sheldon & Lyubomirsky, 2004; Watkins et al., 2003)。另外還有結合上述兩種 (或以上) 的介入方式，則稱「組合型」 (如：李新民、陳蜜桃；Otake, Shimai, Tanaka-Matsumi, Otsui, & Fredrickson, 2006)，所有介入方案依上述分類整理如表 1 所示。

表 1 國內外感恩介入方案一覽表

介入類別	研究者	介入說明	介入時間	成效說明
書寫重播	Emmons 與 McCullough (2003)	(1) 寫下過去一週最值得感謝的五件事	10 週	在情緒與健康的改善有良好效果
		(2) 每天寫下最值得感謝五件事	2 週	健康方面不如方案一，但感恩效果優於方案一
		(3) 介入如方案二，但用於病人	2 週	效果如方案二，此外也顯示幸福感的提升
	Watkins 等人 (2003)	(1) 想一個位恩人	／	提升正向情緒，(1) 的效果大於 (2)
		(2) 寫一篇關於恩人的文章	／	
	Froh 等人 (2008)	每天寫下五件感恩的事	2 週	提升自陳感恩、生活滿意度、樂觀、降低負面情緒
書寫分析	Manthey (2016)	描述未來最好的自己會是什麼樣子或列出感恩的事情	8 週	提升主觀幸福感
	Kerr 等人 (2015)	列入生活中值得感謝的事情或是仁慈的行為	2 週	建立與人的連結感、提升生活幸福感、樂觀、減低焦慮
	Sheldon 與 Lyubomirsky (2004)	分兩組不同方式「自我引導細數幸福」練習的效果，分別為一週一次與一週多次	6 週	一週進行多次會使人厭惡，說明練習次數的重要性。
	Lyubomirsky 等人 (2011)	每天花 15 分鐘紀錄別人為自己做了值得感謝的事，並且把這個經驗直接寫一封信給這個人（不寄出）	8 週	提升主觀幸福感
	Kaczmarek 等人 (2013)	每天寫下三件發生在自己身上的感恩好事，並且思考它們如何發生	3 天	維持與提升主觀幸福感
	Watkins 等人 (2015)	每天感謝三件幸福的事	1 週	提升主觀幸福感，增強正向回憶的可得性
感恩行動	Seligman (2002)	寫一封信感謝生命中的恩人，並且在他面前讀出信	／	一個月後增加正向情緒的效果最強，三個月後消失
	Watkins 等人 (2003)	寫一封感恩信寄給恩人	／	提升正向情緒
	Lyubomirsky、Tkach 與 Yelverton (2004)	每週隨機進行五次的仁慈行動	6 週	提升幸福感
組合型	Otake 等人 (2006)	盡量展現仁慈的行動並紀錄下來	1 週	提升幸福感、仁慈與感恩
	李新民與陳蜜桃 (2009)	結合了閱讀感恩、細數感恩及拜訪感恩	6 週	提升感恩並有助於真實問題解決、焦慮情緒消除以及幸福感的建構

接著，研究者試著分析國內外感恩方案優點及限制。首先，感恩行動有助提升幸福感，相關方案包括 Seligman (2002) 的感恩之旅、Sheldon 與 Lyubomirsky (2004) 的以週為單位的細數幸福以及 Otake 等人 (2006) 細數仁慈，均是以實際的行動去展現仁慈的行動，雖然成效良好，但主要是以感謝他人的行動方式介入，無從得知這類活動是否能涵蓋感恩其他內涵。其次，介入引導會影響感恩效果，從 Emmons 與 McCullough (2003) 的介入方案可以發現介入時間其實不需要太長，才二週就已達到一定的效果；Sheldon 與 Lyubomirsky 的以天為單位的細數幸福也讓人去思考，若每天進行細數感恩，時間久了恐有邊際遞減效應，在設計時應同時考慮進行次數及最佳間隔效果；在 Watkins 等人 (2003) 的實驗中則可得知活動內容的引導方式會引發正負向情感，在設計感恩課程時應列入考慮。最後，李新民、陳蜜桃 (2009) 的大學生感恩方案雖然結合了閱讀感恩、細數感恩及拜訪感恩，但是方案及量表缺乏明確的理論依據，同樣無法得知這個活動是否能夠涵蓋感恩所有的內涵。

本研究擬採用林志哲和葉玉珠 (2011) 的感恩內涵，包括感謝他人、感念恩典、知足惜福、珍視當下及感謝逆境五向度，作為課程發展的架構依據。主要是因為感恩的定義及測量工具一直到近幾年來才逐漸完整，也因此早期的感恩方案在缺乏完善評量下，多以活動方式來引發受試者的感恩體驗，同時大多只是測量活動後幸福感及生活滿意度提升的情況。而林志哲、葉玉珠針對大學生感恩心內涵編製的量表面向較為完整，其定義為將感恩視之特質取向，分成感謝他人、感念恩典、知足惜福、感謝逆境、珍視當下等五個面向。此外，林志哲 (2011; 2014) 也進一步指出，雖然其感恩定義採用特質取向 (trait-oriented)，但感恩並非固定不可改變。一份針對同卵及異卵雙胞胎之感恩研究發現 (Steger, Hicks, Kashdan, Krueger, & Bouchard, 2007)，感恩兼受先後天因

素共同影響，約有 40%是來自先天基因，約有 60%來自後天環境及社會化經驗影響。藉由感恩日記、信件、電話、留言、拜訪等方式，能有效強化個體感恩經驗及表達。

三、感恩與幸福感、復原力之關係

感恩對幸福感具有因果性影響 (Emmons & McCullough, 2003; Lin & Yeh, 2014)，即使在控制五大人格三十個因素後，感恩仍能有效預測正向情緒、個人成長、生活目標和自我接納 (Wood, Joseph & Maltby, 2008)。而過去的感恩介入方案大多使用「主觀幸福感」或「心理幸福感」做為成效指標。其中，「主觀幸福感」主要指的是由 Diener 等人 (2000) 提出的情緒主觀幸福感，主張幸福感由個體對生活的高滿意度，以及較多的正向情緒與較少的負向情緒所構成；至於「心理幸福感」則是採用 Ryff (1989) 的心理幸福感模式，心理健康顯示在個體努力實現自我接納、環境掌控、自主性、個人成長、與他人的積極關係、以及生活目標等六個向度裡。

本研究希望能分析感恩課程對於幸福感不同內涵的影響。因此將進一步採用 Keyes 與 Magyar-More (2003) 所提出評量心理健康的模式，即除了「主觀幸福感」、「心理幸福感」之外，再加上「社會幸福感」，Keyes 的社會幸福感指出個體與他人、社會之間的關係品質對人類幸福感有決定性的影響，其測量包含社會統整、社會接納、社會貢獻、社會實現、以及社會和諧性。

此外，本研究也將分析感恩課程對於復原力的影響。有些人會誤以為感恩就是正向思考，正相反的是，感恩是對所有的一切致上謝意，悲傷與失落的感覺常常引導人們達至更強的感恩，真正的感恩不只是專注正向事物 (林川田, 2015)。懂得感恩的人能有極佳的適應能力，能妥善處理創傷與困境，使得罹患創傷壓力症候群的機率較低，且感恩能有效因應壓力與負向事件，能協助處理不愉快的情緒記憶，重新架構負面情緒的記憶 (Emmons & McCullough, 2003)。國內研究也發現感恩與復原力呈中度正相關 (陳馨怡, 2009)，從感恩到幸福感之間，復原力具部分中介效果 (吳相儀等人, 2016) 因此，研究者期待除了幸福感之外，也能進一步探討感恩課程對復原力的影響。

研究方法

一、感恩課程之設計

(一) 感恩課程內容

本課程本研究以林志哲和葉玉珠 (2011) 的感恩內涵為依據，包括感謝他人、感念恩典、知足惜福、珍視當下及感謝逆境五向度，作為課程發展的架構依據，因此本課程總目標如下：

1. 認知方面：增進學生對感恩的概念及理解。
2. 情意方面：培養學生正向的感恩態度，以及面對逆境時應保持的態度。
3. 實踐方面：鼓勵學生表現感恩的行動，以及面對逆境時的感恩因應。

根據總目標擬定四個單元的教學目標及課程內容。認知、情意與實踐三種不同屬性的目標在感恩的培養可謂相輔相成，認知是情意學習的基礎，情意是認知學習的動力，實踐表現則是認知與情意學習的自然成果。感恩課程內容如表 2 所示。

表 2 感恩課程內容

感恩內涵	單元名稱	教學目標	教學重點
珍視當下	單元一 感恩 放大鏡 (3 小時)	1-1 瞭解感恩的概念、功能。 1-2 培養珍視當下的態度。 1-3 欣賞身邊美好的事物。	1. 介紹感恩的概念、功能及益處。 2. 引導學生從名字自我介紹中，察覺背後感恩的意涵。 3. 影片及鑑賞活動，引導學生欣賞身邊美好事物，並於課後提供鑑賞練習活動。
知足惜福 、 感謝他人	單元二 一日之 所需 (3 小時)	2-1 理解知足惜福的涵意。 2-2 培養感謝他人的態度。 2-3 規劃感謝他人行動。	1. 透過毛線網活動引導大家去思考週遭人事物及際遇並非理所當然，進一步體會知足惜福。 2. 課堂進行感恩拜訪以電話對家人說愛，並寫下感恩明信片規劃感恩行動感謝生活中的重要他人。 3. 於下次上課前進行每日細數感恩。
感謝逆境	單元三 感恩逆境 (3 小時)	3-1 理解逆境感恩的重要及價值。 3-2 培養面對逆境時的感恩態度。	1. 以體驗活動及影片來引導思考逆境感恩的重要及價值。 2. 採分享或情境討論面對人生逆境該如何運用感恩來面對。 3. 於下次上課前進行每日逆境感恩。
感念恩典	單元四 上天的 禮物 (3 小時)	3-1 體認施恩源包括他人及上天的恩典。 3-2 培養感謝恩典的態度。 3-3 規劃進行感恩行動。	1. 以故事及影片來引導學生體認施恩源對自己的幫助。 2. 採用蒙眼做事的活動，體認自身福分及幸運，將此利益歸因於恩典及他者的善意。 3. 規劃適合自己的感恩活動，實踐於生活中。

二、實驗設計

本研究採前後測不等組的準實驗設計，實驗處理階段，實驗組接受為期四週共十二小時的「感恩課程」，對照組未接受介入課程，研究設計如表 3 所示：

表 3 本研究之實驗設計

組別	前測	實驗處理	後測
實驗組 ($n = 36$)	T1	X1	T2
對照組 ($n = 31$)	T3	X2	T4

註：T1：實驗組之前測，T2：實驗組之後測，T3：對照組之前測，T4：對照組之後測，X1：本研究設計之感恩課程，X2：對照組未接受介入課程

三、研究對象

本研究之研究對象以高雄地區大學生為主要研究對象共 67 人（年齡平均為 22.25，標準差為 4.26），採網路招募，均為主動選擇參與研究者任職機構舉辦之正向心理學活動的學生，實驗組有 36 人（女性 21 人、男性 15 人）進行「感恩課程」，控制組有 31 人（女性 24 人、男性 7 人）為等

待控制組，等待期間未進行介入課程，所有參與者於活動結束時會提供文具（如：螢光筆）做為酬賞感謝他們的參與。

四、研究工具

（一）大學生感恩量表

本量表係林志哲與葉玉珠（2011）所編製之「大學生感恩量表」，內容包含五個分量表：感謝他人、感念恩典、知足惜福、珍視當下、感謝逆境，共計 26 題，計分方式為 Likert 自陳六點量表，分數越高者，代表個人越具感恩傾向，越可能有感恩表現。五個分量表 Cronbach α 分別為 .88、.78、.81、.75、.81，總量表 α 係數為 .930，顯示量表的內部一致性良好。此外，建構效度從絕對適配指標、相對適配指標與精簡適配指標三類指標顯示量表整體模式適配良好。該量表與 GQ-臺灣版 ($r = .64, p < .001$) 及人格特質量表（與和善性、外向性）均有顯著正相關 ($r_s = .57, .29, p_s < .001$)，而與神經質亦為顯著負相關 ($r = -.09, p < .05$)，具有良好效標關聯效度。

（二）感恩問卷（The Gratitude Questionnaire-6，簡稱 GQ-6）

McCullough 等人（2002）為了調查感恩特質的面向而發展的測量工具。以正向和負向語詞來評估每天生活中接收到他人的幫助時，感恩的經驗與表達感恩的方式，有強度、密度、範圍、頻率等四個面向，另外，參考受試者的重要他人（朋友、伴侶、父母、家人）的觀察報告，來檢視結果的一致性。最後由因素分析中負荷量最大的 6 題，作為量表內容。在信度部份，有極佳的內部一致性 .82。效度部份，發現感恩與生活滿意度、生命力、快樂、樂觀、希望等構念有關，信效度不錯。

（三）幸福感量表

本研究採用 Corey Keyes（2002）編製的幸福感量表，並參考中國學者尹可麗與何嘉梅（2012）翻譯的簡版心理健康連續體量表，也得到 Corey Keyes 同意翻譯為繁體中文版本量表。此量表共包含情緒幸福感、社會幸福感、心理幸福感三個分量表共 14 題。計分方式為 Likert 六點量表，由受試者根據過去一個月中主觀感受到的想法或情緒得頻率填答，在「從來沒有」、「一或兩次」、「每周一次」、「每周兩或三次」、「幾乎每天」、「每天」，依序給予 0 至 5 分。總量表 Cronbach α 係數為 .94，顯示量表內部一致性良好。建構效度從絕對適配指標、相對適配指標與精簡適配指標三類指標顯示量表整體模式適配均頗佳。

（四）青少年復原力量表

本量表係詹雨臻、葉玉珠、彭月茵與葉碧玲（2009）所編製「青少年復原力量表」，理論依據 Arkoff 的適應理論所編製而成。此量表共包含問題認知、希望樂觀、同理人際及情緒調節等四個分量表共 28 題。計分方式為 Likert 四點量表，該量表包含問題認知、希望樂觀、同理人際及情緒調節等四個分量表，總量表 Cronbach α 係數為 .936，顯示量表的內部一致性良好。建構效度部分，從絕對適配指標、相對適配指標與精簡適配指標三類指標顯示量表整體模式適配良好。

五、資料分析

（一）量化資料的分析

本研究將採用 SPSS 電腦統計套裝軟體進行統計分析，檢驗感恩課程是否具有提升「感恩」、「幸福感」以及「復原力」的效果。為控制個別差異對實驗處理效果的影響，將以『組別』為自變項、『前測分數』為共變項、『後測分數』為依變項，進行共變數分析。採用的前後測量表包括：「大學生感恩量表」、「GQ6 量表」、「幸福感量表」、「復原力量表」。「大學生感恩量表」進行總分與五個分量表的分析，「GQ6 量表」只進行總分的分析，「幸福感量表」進行總分與三個分量表的分析，「復原力量表」進行總分與四個分量表的分析。進行共變數分析之前，先檢視「變異數同質性」與「組內迴歸係數同質性」考驗，符合此兩項假設後，再進行共變數分析，以考驗實驗組（課程

組)與控制組之差異。若未符合組內迴歸線係數同質性考驗,依林清山(1992)採詹森-內曼分析法進行資料處理。

(二)輔以「課程總回饋表」分析學生意見反應

學生對感恩課程的意見反應分析使用「課程總回饋表」,共分為五個部分,包括對單元活動的主觀評估、整體意見、對教學目標的幫助性評估、對自我改變的評估、對課程方案的建議,將學生意見作分析歸納與整理。

研究結果

一、感恩介入方案對感恩、幸福感及復原力之介入效果

(一)大學生感恩量表之介入效果

實驗組與控制組在大學生感恩量表前後測得分列於表4。由表4得知實驗組成員在該量表立即後測得分呈現分數上升的情形。為了進一步考驗介入效果的差異顯著性,進行兩組組內迴歸係數同質性考驗,得知大學生感恩量表之 $F(1,66) = 44.41 (p > .05)$ 、感謝他人之 $F(1,66) = 0.15 (p > .05)$ 、感謝恩典之 $F(1,66) = 0.19 (p > .05)$ 、知足惜福之 $F(1,66) = 0.04 (p > .05)$ 、感謝逆境 $F(1,66) = 0.01 (p > .05)$ 和珍視當下之 $F(1,66) = 1.21 (p > .05)$,可看出兩組在總量表和分量表皆未達顯著,符合組內迴歸係數同質性的基本假定,可進行共變數分析。

經由共變數分析結果如表5,實驗組在總量表 $F(1,66) = 28.57 (p < .001)$ 、感謝他人 $F(1,66) = 9.66 (p < .01)$ 、感謝恩典 $F(1,66) = 34.23 (p < .001)$ 、知足惜福 $F(1,66) = 20.67 (p < .001)$ 、感謝逆境 $F(1,66) = 16.24 (p < .001)$ 和珍視當下 $F(1,66) = 24.29 (p < .001)$ 之後測效果達顯著,表示在實驗處理後,實驗組成員在總量表、感謝他人、感謝恩典、知足惜福、珍視當下和感謝逆境分量表上皆有立即的介入效果。此外,總量表之效果量 η^2 為.59,屬於大效果,其分量表之感謝他人為.13,屬於中效果;感謝恩典為.35,屬於大效果;知足惜福為.24,屬於大效果;感謝逆境為.20,為大效果;珍視當下為.28,屬於大效果(效果值0.01為小效果、0.06為中效果、0.14為大效果)。

表4 大學生感恩總量表及各分量表前後測之平均數及標準差

項目	組別	前測		後測	
		平均數	標準差	平均數	標準差
總量表	實驗組 ($n = 36$)	4.94	16.68	5.35	12.42
	控制組 ($n = 31$)	4.72	12.54	4.79	10.12
感謝他人	實驗組 ($n = 36$)	5.07	4.32	5.37	3.41
	控制組 ($n = 31$)	4.77	4.08	4.94	3.04
感謝恩典	實驗組 ($n = 36$)	4.76	3.83	5.27	2.87
	控制組 ($n = 31$)	4.59	2.86	4.57	2.37
知足惜福	實驗組 ($n = 36$)	5.13	3.40	5.46	2.60
	控制組 ($n = 31$)	4.97	2.83	4.97	2.22
感謝逆境	實驗組 ($n = 36$)	4.78	3.63	5.29	2.93
	控制組 ($n = 31$)	4.52	3.49	4.65	3.37
珍視當下	實驗組 ($n = 36$)	4.91	3.40	5.35	2.20
	控制組 ($n = 31$)	4.73	2.53	4.73	2.20

表 5 大學生感恩總量表及各分量表之共變數分析摘要表

	型 I 平方和	df	平均平方和	F	η^2
總量表	2225.638	1	2225.638	28.57***	.59
感謝他人	61.119	1	61.119	9.66***	.13
感謝恩典	155.424	1	155.424	34.23***	.35
知足惜福	65.306	1	65.306	20.67***	.24
感謝逆境	99.922	1	99.922	16.24***	.20
珍視當下	79.441	1	79.441	24.293***	.28

*** $p < .001$.

(二) GQ6 量表之介入效果

實驗組與控制組在 GQ6 量表前後測得分列於表 6。由表 6 得知實驗組成員在該量表立即後測得分呈現分數上升的情形。為了進一步考驗介入效果的差異顯著性，進行兩組組內迴歸係數同質性考驗，得知 $F(1,66) = 2.46$ ($p > .05$)，可看出兩組在總量表分數未達顯著，符合組內迴歸係數同質性的基本假定，可進行共變數分析。經由共變數分析，實驗組在總量表 $F(1,66) = 10$ ($p < .001$) 之後測效果達顯著，表示在實驗處理後，實驗組成員在總量表分數上有立即的介入效果。此外總量表的效果量的 $\eta^2 = .28$ ，屬於大效果（效果值 0.01 為小效果、0.06 為中效果、0.14 為大效果）。

表 6 GQ6 量表及各分量表前後測之平均數及標準差

項目	組別	前測		後測	
		平均數	標準差	平均數	標準差
總量表	實驗組 ($n = 36$)	5.06	3.91	5.31	2.77
	控制組 ($n = 31$)	4.77	2.91	4.88	2.78

表 7 GQ6 總量表之共變數分析摘要表

	型 I 平方和	df	平均平方和	F	η^2
總量表	56.720	1	56.720	10***	.28

*** $p < .001$.

(三) 幸福感量表之介入效果

實驗組與控制組在幸福感量表前後測得分列於表 8。由表 8 得知實驗組成員在該量表立即後測得分呈現分數上升情形。為了進一步考驗介入效果的差異顯著性，進行兩組組內迴歸係數同質性考驗，得知大學生幸福感量表之 $F(1,66) = 0.49$ ($p > .05$)、情緒幸福感之 $F(1,66) = 0.88$ ($p > .05$)、社會幸福感之 $F(1,66) = 1.55$ ($p > .05$) 和心理幸福感之 $F(1,66) = 0.91$ ($p > .05$)，可看出兩組在總量表和分量表皆未達顯著，符合組內迴歸係數同質性的基本假定，可進行共變數分析。

經由共變數分析結果如表 9，驗組在總量表 $F(1,66) = 12.93$ ($p < .001$)、情緒幸福感 $F(1,66) = 16.53$ ($p < .001$)、社會幸福感 $F(1,66) = 12.98$ ($p < .01$) 及心理幸福感 $F(1,66) = 4.30$ ($p < .05$) 之後測效果達顯著，表示在實驗處理後，實驗組成員在總量表、情緒幸福感、社會幸福感和心理幸福感分量表上皆有立即的介入效果。此外，總量表之效果量 η^2 為 .16，屬於大效果，其分量表之情緒幸福感為 .21，屬於大效果；社會幸福感為 .17，屬於大效果量；心理幸福感為 .06，屬於中效果（效果值 0.01 為小效果、0.06 為中效果、0.14 為大效果）。

表 8 幸福感量表及各分量表前後測之平均數及標準差

項目	組別	前測		後測	
		平均數	標準差	平均數	標準差
總量表	實驗組 ($n = 36$)	3.32	12.48	3.70	11.97
	控制組 ($n = 31$)	3.34	7.54	3.27	9.67
情緒幸福感	實驗組 ($n = 36$)	3.42	2.90	3.71	2.81
	控制組 ($n = 31$)	4.44	2.27	3.42	2.44
社會幸福感	實驗組 ($n = 36$)	2.95	4.75	3.44	4.49
	控制組 ($n = 31$)	2.86	3.31	2.82	4.40
心理幸福感	實驗組 ($n = 36$)	3.58	6.02	3.90	5.98
	控制組 ($n = 31$)	3.67	3.26	3.63	5.11

表 9 幸福感總量表及各分量表之共變數分析摘要表

	型 I 平方和	df	平均平方和	F	η^2
總量表	650.656	1	650.656	12.378***	.16
情緒幸福感	81.956	1	81.956	16.53***	.21
社會幸福感	124.845	1	124.845	12.983**	.17
心理幸福感	69.166	1	69.166	4.297*	.06

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

(四) 復原力量表之介入效果

實驗組與控制組在復原力量表前後測得分列於表 10。由表 10 得知實驗組成員在該量表立即後測得分呈現分數上升的情形。為了進一步考驗介入效果的差異顯著性，進行兩組組內迴歸係數同質性考驗，得知復原力量表之 $F(1,66) = 0.78$ ($p > .05$)、問題認知之 $F(1,66) = 0.05$ ($p > .05$)、希望樂觀之 $F(1,66) = 0.67$ ($p > .05$)、同理人際之 $F(1,66) = 0.67$ ($p > .05$)，可看出兩組在總量表和分量表皆未達顯著，符合組內迴歸係數同質性的基本假定，可進行共變數分析。唯情緒調節之 $F(1,66) = 5.30$ ($p < .05$)，不符組內迴歸係數同質性的基本假定，故不可直接進行共變數分析，改採用詹森內曼法分析考驗，其分析摘要列於表 12。

經由共變數分析結果如表 11，實驗組在總量表 $F(1,66) = 3.18$ ($p < .01$)、問題認知 $F(1,66) = 4.69$ ($p < .05$)、希望樂觀 $F(1,66) = 5.28$ ($p < .05$) 及同理人際 $F(1,66) = 3.93$ ($p = .05$) 之後測效果達顯著，表示在實驗處理後，實驗組成員在總量表、問題認知、希望樂觀和同理人際分量表上皆有立即的介入效果。此外，總量表之效果量 η^2 為 .05，屬於小效果，其分量表之問題認知為 .07，屬於中效果量；希望樂觀為 .08，屬於中效果；同理人際為 .06，屬於中效果（效果值 0.01 為小效果、0.06 為中效果、0.14 為大效果）。

表 10 復原力量表及各分量表前後測之平均數及標準差

項目	組別	前測		後測	
		平均數	標準差	平均數	標準差
總量表	實驗組 ($n = 36$)	3.23	11.86	3.39	12.04
	控制組 ($n = 31$)	2.94	9.30	3.07	7.96
問題認知	實驗組 ($n = 36$)	3.22	4.40	3.36	4.57
	控制組 ($n = 31$)	2.98	2.81	3.00	3.67
希望樂觀	實驗組 ($n = 36$)	3.09	3.59	3.31	3.41
	控制組 ($n = 31$)	2.89	2.85	3.07	4.41
同理人際	實驗組 ($n = 36$)	3.42	4.04	3.56	3.59
	控制組 ($n = 31$)	3.04	1.96	3.16	3.15
情緒調節	實驗組 ($n = 36$)	2.93	1.84	3.16	1.96
	控制組 ($n = 31$)	2.77	1.42	2.73	1.17

表 11 復原力總量表及各分量表前後測之共變數分析摘要表

	型 I 平方和	df	平均平方和	F	η^2
總量表	132.990	1	132.990	3.18**	.05
問題認知	46.802	1	46.802	4.69*	.07
希望樂觀	19.879	1	19.879	5.28*	.08
同理人際	29.930	1	29.930	3.93 ($p = .05$)	.06

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

然而，『情緒調節』此向度拒絕了虛無假設表示兩組的迴歸線並不同質，不可繼續進行共變數分析，改用詹森－內曼分析法。茲將實驗組與控制組在『情緒調節』前、後測得分之詹森－內曼分析考驗分析摘要表列於表 12。根據表 12 得知，兩條組內迴歸線的方程式為：實驗組 (Y_1) = $0.8 \times 1 + 0.81$ ，控制組 (Y_2) = $0.36 \times 2 + 1.72$ 。依據兩條組內的斜率與截距，繪製成圖 1 所示的兩條組內迴歸線。從詹森－內曼分析考驗結果之組內迴歸線相交點及差異顯著點得知，情緒調節分量表前測總分介於 $[-8.50, 7.73]$ 之間的受試者，兩組的學習態度並沒有顯著的差異，但本研究之復原力量表分數最低分為 3 分，所以為 3 分至 7.73 分之間的受試者填答分數沒有顯著差異；但是前測分數在 7.73 分之上時，實驗組在實驗處理後顯著優於控制組，本研究約有 74% 的成員在此範圍內。因此，感恩課程對『情緒調節』前測總分在 7.73 分之上的實驗組學生具有顯著立即的效果。

表 12 『情緒調節』分量表前、後測得分之詹森－內曼分析摘要表

	實驗組	控制組
兩組迴歸線的斜率	0.8	0.36
兩組迴歸線的截距	0.81	1.72

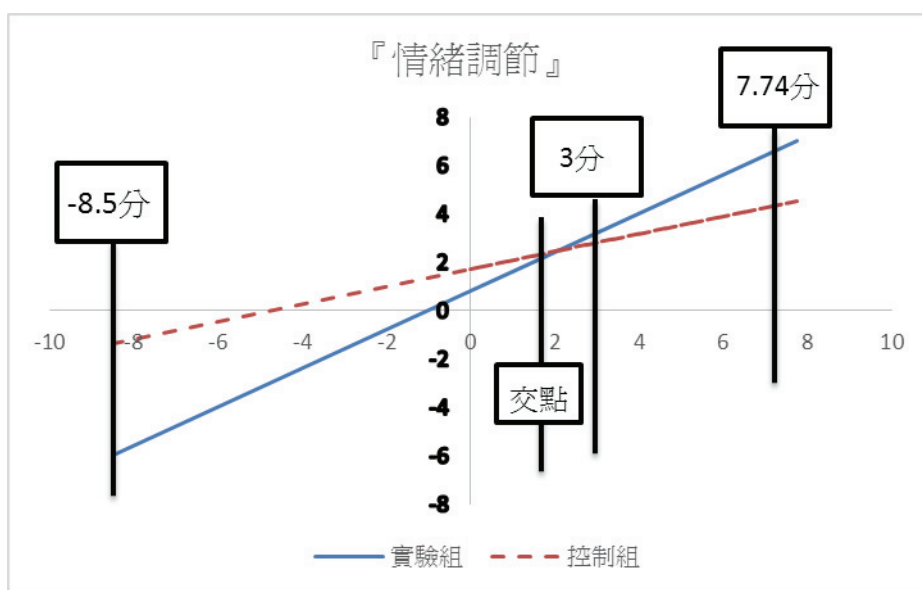


圖 1 『情緒調節』之詹森－內曼分析圖

註：X 軸為前測分數，Y 軸為後測分數

三、學生對感恩課程的意見反應分析

課程總回饋表共分為五個部分，包括對單元活動的主觀評估、整體意見、對教學目標的幫助性評估、對自我改變的評估、對課程方案的建議，茲分述如下。

首先，對單元活動的主觀評估這部分的結果，可知學生最喜歡、印象最深、認為最有幫助是單元三「感恩逆境」，其中最有助的活動為「分組討論逆境感恩」、「傳畫體驗」。根據學生填答原因分類可知最有幫助的原因包括「對自己有幫助並進一步學習」、「改善心情」、「體會感恩並得到收穫」、「克服障礙、練習表達」。

其次，針對整體意見以及對教學目標的幫助性評估這兩方面的結果來看，所有項目在五點量表中的平均值幾乎都超過 4.48，可看出將近九成以上的學生對整個課程的整體意見是偏向中高度的同意程度，八成以上的實驗組學生對教學目標的幫助性評估偏向中高度的同意程度，從中可推知實驗組學生對本課程看法是正向的，課程之教學目標設置應屬適切，能滿足大多數學生的需求。

最後，對自我改變的評估方面，有將近四成二學生表示參加課程最大改變是「了解感恩並且變得感恩」，其他改變還包括「學習和實際應用感恩」、「情緒及認知上轉變」等。學生也提出對課程方案的建議，包括細節內容的微調、課程時間地點、分享與課外交流等。

四、綜合討論

（一）課程在「感恩」方面的效果

本研究驗證大學生感恩課程在感恩量表具有立即提升而且是大效果量，也就是課程對於學生的感恩提升是有所助益的。跳脫以往的感恩方案多以活動方式來引發受試者的感恩體驗，本課程量化的結果除了一般使用的 GQ6 量表可看出感恩的整體分數提升之外，更在大學生感恩量表看到珍視當下、知足惜福、感謝他人、感謝恩典及逆境感恩五向度分別的提升，這有助於清楚的釐清感恩方案所包括的內涵，而進一步推論本課程具感恩效果的主要原因，包括課程符合感恩五向度的指標、課程安排循序漸進、每單元結束後有課後實踐活動以及感恩的認知技巧訓練等。此外，在學生對感恩課程的意見反應分析方面，高達九成以上學生對整個課程的整體意見是偏向中高度的同意程度，其中最受學生喜愛的單元是「感恩逆境」，學生亦反應最有幫助的原因是因為逆境體驗活動有助於體會感恩，分組討論逆境的活動有助於從不同角度來看待逆境，並且有助於轉換心境而非陷在負面情緒中。「感恩逆境」這個單元在過去感恩方案的文獻中較少被設計為感恩活動，主要是因為過去的感恩構念多未包括此向度（McCullough et al., 2002; Watkins et al., 2003），不過，目前 Lin（2014）的研究已證實感恩五向度，在控制了人口統計學變項、單一感恩構念以及大五人格之後，對於主觀幸福感仍有解釋力，顯示該量表在感恩方面有其獨特的貢獻。因此，本研究「感恩逆境」單元的設計也補上此方面的研究缺口，同時也有助於受試者體悟感恩並非極端的正向思考，相反的，面對悲傷失落等負向事件時也能引發感恩，這亦呼應過去研究指出有些人在逆境中，也可以找出獲益的機會，甚至回過頭對造成他們困境的人事物感恩（Barusch, 1997; Coffman, 1996; Affleck & Tennen, 1996）。

（二）課程在「幸福感」方面的效果

本研究驗證大學生感恩課程在幸福感受量表具有立即提升而且是大效果量，也就是課程對於學生的幸福感提升是有所助益的。過去的感恩介入方案大多使用「主觀幸福感」或「心理幸福感」做為成效指標，本研究採用 Keyes 和 Magyar-More（2003）所提出評量心理健康的模式，包括「主觀幸福感」、「心理幸福感」以及「社會幸福感」，結果發現大學生感恩課程在三個向度均有提升，進一步推論本課程對幸福感有效果的主要原因包括感恩對主觀幸福感本來就是具有因果性影響（Emmons & McCullough, 2003; Lin & Yeh, 2014），而且在正向介入成效的後設分析研究中，過去的感恩方案對於「主觀幸福感」、「心理幸福感」大多具有立即效果量（王煒萱、鍾昆原, 2015; Sin & Lyubomirsky, 2009; Bolger et al., 2013），此外，本研究更進一步納入「社會幸福感」，發現感

恩課程亦能提升此向度，這也延伸了過去研究的發現，而進一步推論本課程能夠增進「社會幸福感」的原因，包括「知足惜福」、「感謝他人」、「感念恩典」三個單元的內涵及活動均能呼應 Keyes (2002) 的社會幸福感，也就是強調個體與他人、社會之間的關係品質，「知足惜福」引導學員思考一日之所需、百工斯為備，「感謝他人」一系列的活動則是要分別感謝身邊的長輩、同事以及生命中的貴人，「感念恩典」更進一步體會到有些恩典是超越有形的對象，是更廣闊的感恩載體。

(三) 課程在「復原力」方面的效果

本研究驗證大學生感恩課程在復原力量表具有立即提升的效果，效果量為小到中之間，包括問題認知、希望樂觀、同理人際及情緒調節四向度，也就是課程對於學生的復原力提升是有所助益的，這也呼應國內研究發現感恩與復原力呈中度正相關（陳馨怡，2009）。過去的感恩介入方案多只著重對於感恩及幸福感的影響，缺少探討方案對於復原力或其他變項的影響，因此，本研究發現也延伸出感恩方案對復原力的影響，進一步推論本課程對復原力有效果的主要原因，可能是在「感恩逆境」單元中，設計了認知、技能和實踐的活動方式，有助受試者從負向事件中思考其益處，並且能夠融入生活中在遇到逆境時感恩。然而，不同於幸福感變項的大效果，復原力變項僅具有小到中的效果，推論原因主要是因為本課程的內涵設計是感恩，並沒有包含復原力的內涵；此外，過去研究發現從感恩到幸福感之間，復原力僅具部分中介效果（吳相儀等人，2016），可知復原力雖然是居中的角色，但是或許還有其他變項有待未來研究進一步探究。

結論與建議

一、結論

(一) 大學生感恩課程符合學生學習需求

本研究的課程總回饋表結果發現受試者的心得及回饋均能達到教學目標，九成以上的學生對整個課程的整體意見是偏向中高度的同意程度，顯見此課程深受學生喜愛，學生對於學習感恩抱持正向肯定的態度。

(二) 大學生感恩課程能提升「感恩」、「幸福感」及「復原力」

本研究感恩課程能立即提升感恩、幸福感及復原力，在「感恩」方面除了 GQ6 量表之外，在大學生感恩量表五向度均有提升，清楚顯示出本課程所包括的五個內涵提升情形，其中最受學生喜愛的單元是「感恩逆境」，有助於轉換心境而非陷在負面情緒中，此單元在過去感恩方案文獻少有設計，也補上此方面的研究缺口。在「幸福感」方面，過去感恩介入方案大多使用主觀幸福感或心理幸福感做為成效指標，本研究進一步納入「社會幸福感」，發現感恩課程亦能提升此向度，這也延伸了過去研究的發現，主要是因為本課程的「知足惜福」、「感謝他人」、「感念恩典」三個單元的內涵及活動均能呼應 Keyes (2002) 的社會幸福感。在「復原力」方面，過去文獻缺少探討感恩方案對於復原力的影響，本研究發現復原力具有小到中的效果，也顯示感恩到幸福感之間，除了復原力之外，或許還有其他變項值得探究。

二、建議

(一) 可融入學校教育活動中

本研究從正向心理學角度來增進學生對感恩的認知、技能及實踐，由量的資料發現大學生感恩課程能提升學生的感恩、幸福感及復原力，由質的資料也發現大多數學生普遍非常喜歡並認為對個人有幫助，尤其是「感恩逆境」這個單元最受學生喜愛，值得在學校教育活動中值得推廣運用，讓學生藉由活動逆境體驗活動學習對逆境改觀，正面角度看待事情而非陷在負面情緒中。總

而言之，教師可部分採用本研究的課程活動內容，融入班級經營中，甚至運用零碎時間亦可進行部分活動，讓學生不僅於課堂中學習，更能活用於日常生活中。

（二）特定對象的小團體輔導

本研究的課程亦適合進行小團體輔導，可部分採用本研究的活動設計，轉化為針對特定對象（如：弱勢困境兒童、護理人員、人際或生涯團體等）進行精緻化輔導，相信效果將更為顯著。

（三）對於未來研究的建議

在研究對象方面，本研究僅以大學生為對象，建議未來可擴及其他年齡層或族群（如兒童、青少年、成人、樂齡或社團等），但是需留意並考慮感恩構念在發展上的議題（如：兒童及青少年的感恩構念是否仍為五向度）；在課程內涵方面，未來可再更細緻的針對個別的感恩內涵來設計並探討效果（如：只進行逆境感恩活動的影響）；在測量方面，未來可再進行追蹤測，本研究受限於人力及樣本流失無法再追蹤課程結束的持續效果；最後，在依變項方面，未來可以再擴及其他感恩相關構念（如：人際、壓力、因應或適應等），期能更深入了解課程對其他變項的影響。

參考文獻

- 尹可麗、何嘉梅（2012）：簡版心理健康連續量表（成人版）的信效度。**中國心理衛生雜誌**，26（5），388-392。[Yin, K. L., & He, J. M. (2012). Reliability and validity of the mental health continuum short form in adult. *Chinese Mental Health Journal*, 26(5), 388-392.]
- 王煒萱、鍾昆原（2015）：感恩介入成效之後設分析。**高雄行為科學學刊**，5，75-113。[Wang, W. H., & Jone, K. Y. (2015). Gratitude intervention seffect: a meta-analysis. *The Journal of Kaohsiung Behavioral Sciences*, 5, 75-113.]
- 李新民、陳蜜桃（2009）：大學生感恩學習介入方案成效分析：拓延建構理論假設的考驗。**課程與教學季刊**，12（2），107-134。[Lee, H. M., & Chen, M. T. (2009). The effects of grateful learning intervention program on college students: test of broaden-and-build theory hypothesis. *Curriculum & Instruction Quarterly*, 12(2), 107-134.]
- 吳相儀、陳琬云、張聖翎、蕭舒謙、簡晉龍（2016）：從感恩到幸福：從復原力探討感恩與心理健康之關係。台灣應用心理學會主辦「年會暨學術研討會」宣讀之論文（台中）。[Wu, S. Y., Chen, W. Y., Chang, S. L., Hsiao, S. C., & Chien, C. L. (2016). *From gratitude to bliss: The mediating effect of resilience on the relationship between gratitude and mental health*. Paper presented at the annual meeting of Taiwan Applied Psychology Association, Taichung.]
- 林清山（1992）：**心理與教育統計學**。台北：東華。[Lin, C. S. (1992). *Statistics in Education and Psychology*. Taipei: Tunghua.]
- 林志哲（2011）：從「感恩」出發－尋找向上提升的力量。**教育研究學報**，45（1），1-23。[Lin, C. C. (2011). Gratitude is the power that triggers minds upward towards well-being. *Journal of Education Studies*, 45(1), 1-23.]

- 林志哲、葉玉珠 (2011)：大學生感恩量表之發展。《測驗學刊》，58（專刊），147-178。[Lin, C. C., & Yeh, Y. C. (2011). The development of the “inventory of undergraduates’ gratitude”. *Psychological Testing*, 58 (Special Issue), 147-178.]
- 林志哲 (2014)：感恩、社會支持及幸福感之研究：中介效果模式之驗證。《中華心理衛生學刊》，27（3），453-482。[Lin, C. C. (2014). Exploring the relationships among gratitude, social support, and well-being: a test of a mediated-effects model. *Formosa Journal of Mental Health*, 27(3), 453-482.]
- 林川田 (2015)：感恩類型初探：感恩心理學回顧與展望。《高雄行為科學學刊》，5，27-45。[Lin, C. T. (2015). elaboration on different types of gratitude. *The Journal of Kaohsiung Behavioral Sciences*, 5, 27-45.]
- 高麗雯 (2004)。大學生的感恩心與知覺支持之相關研究。國立政治大學心理學研究所碩士論文。[Kao, L.W. (2004). *The correlation study of gratitude and perceived social support of college student* (Masters’ thesis). National Chengchi University, Taipei, Taiwan.]
- 陳馨怡 (2009)：國中生感恩、復原力及創造傾向之相關研究。臺灣師範大學教育心理與輔導學系在職進修碩士班。[Chen, S. Y. (2009). *The relation among gratitude, adolescent and creative tendency of junior high school students in Taiwan* (Masters’ thesis). National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan.]
- 詹雨臻、葉玉珠、彭月茵、葉碧玲 (2009)：「青少年復原力量表」之發展。《測驗學刊》，56（4），491-518。[Chan, Y. C., Yeh, Y. C., Peng, Y. Y., & Yeh, B. L. (2009). The development of the “inventory of adolescent resilience”. *Psychological Testing*, 56(4), 491-518.]
- Affleck, G., & Tennen, H. (1996). Construing benefits from adversity: adaptational significance and dispositional underpinnings. *Journal of Personality*, 64(4), 899-922. DOI: 10.1111/j.1467-6494.
- Bartolini, S., Mikucka, M., & Sarracino, F. (2015). Money, trust and happiness in transition countries: Evidence from time series. *Social Indicators Research*, 130(1), 87-106.
- Barusch, A. S. (1997). International journal of aging and humanSelf-concepts of low-income older women: Not old or poor, but fortunate and blessed. *International Journal of Aging and Human*, 44(4), 269-282.
- Bono, G., Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2004). Gratitude in practice and the practice of gratitude. In P. A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp. 464-481). Hoboken, NJ: Wiley.
- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., & Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, 13(1), 1-20. DOI: 10.1186/1471-2458-13-119

- Coffman, S. (1996). Parents' struggles to rebuild family after hurricane andrew. *Issues in Mental Health Nursing, 17*, 353-367.
- Cornell, B. (2015). *Perceptions of happiness and its determinants an intergenerational study of what people think about money and happiness* (Doctoral dissertation). Bryant University, Smithfield, RI.
- Diener, E. (2000). The science of happiness and a proposal for a national index. *The American Psychologist, 55*(1), 34-43. DOI: 10.1037//0003-066X.55.1.34
- Diener, E., & Lucas, R. E. (2000). Subjective emotional well-being. In M. Lewis & J. M. Haviland (Eds.), *Handbook of Emotions* (2nd ed., pp. 325-337). New York, NY: Guilford.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 377-389.
- Fredrickson, B. L. (2004). Gratitude, like other positive emotions, broadens and builds. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (pp. 145-166). New York, NY: Oxford University.
- Fredrickson, B. L. (2005). The broaden-and-build theory of positive emotions. In F. A. Huppert, N. Baylis, & B. Keverne (Eds.), *The Science of Well-Being* (pp. 217-238). New York: Oxford University.
- Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology, 46*, 213-233.
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior, 43*(2), 207-222.
- Keyes, C. L. M., & Magyar-More, J. L. (2003). The measurement and utility of adult subjective well-being. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 411-425). Washington, DC: American Psychological Association.
- Kahneman, D., & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of The National Academy of Sciences, 107*(38), 16489-16493.
- Kahneman, D., Krueger, A. B., Schkade, D., Schwarz, N., & Stone, A. A. (2006). Would you be happier if you were richer? A focusing illusion. *Science, 312*(5782), 1908-1910.
- Kashdan, T. B., Uswatte, G., & Julian, T. (2006). Gratitude and hedonic and eudaimonic well-being in Vietnam war veterans. *Behaviour Research and Therapy, 44*(2), 177-199.
- Kaczmarek, L. D., Kashdan, T. B., Kleiman, E. M., Baczowski B., Enko J., Siebers A., Szäefer, A., Król, M., & Baran, B. (2013). Who self-initiates gratitude Interventions in daily life? An examination of

- intentions, curiosity, depressive symptoms, and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 55, 805-810.
- Kerr, S. L., Donovan, A. O., & Pepping, C. A. (2015). Can gratitude and kindness interventions enhance well-being in a clinical sample? *Journal of Happiness Studies*, 16(1), 17-36. DOI: 10.1007/s10902-013-9492-1
- Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J. K., & Sheldon, K. M. (2011). Becoming happier takes both a will and a proper way: An experimental longitudinal Intervention to boost well-being. *Emotion*, 11(2), 391-402. DOI: 10.1037/a0022575
- Lin, C. C. (2014). A higher-order gratitude uniquely predicts subjective well-being: uncremental validity above the personality and a single gratitude. *Social Indicators Research*, 119, 909-924. DOI: 10.1007/s11205-013-0518-1
- Lin, C. C., & Yeh, Y. C. (2014). How gratitude influences well-being: A structural equation modeling approach. *Social Indicators Research*, 118, 205-217. DOI: 10.1007/s11205-013-0424-6
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112-127.
- Manthey, L., Vehreschild, V., & Renner, K. H. (2016). Effectiveness of two cognitive interventions promoting happiness with video-based online instructions. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 319-339. DOI: 10.1007/s10902-014-9596-2
- Otake, K., Shimai, S., Tanaka-Matsumi, J., Otsui, K., & Fredrickson, B. L. (2006). Happy people become happier through kindness: A counting kindnesses intervention. *Journal of Happiness Studies*, 7, 361-375.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York, NY: Oxford University.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Rosenberg, E. L. (1998). Levels of analysis and the organization of affect. *Review of General Psychology*, 2(3), 247-270. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.247>
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness*. New York, NY: Free Press.
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: a Practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467-487. DOI: 10.1002/jclp.20593

- Steger, M. F., Hicks, B. M., Kashdan, T.B., Krueger, R. F., & Bouchard, T. B. (2007). Genetic and environmental influences on the positive traits of the values in action classification, and biometric covariance with normal personality. *Journal of Research in Personality*, 41, 524-539.
- Scott, B. K. (2015, August 2). Which character strengths are most predictive of well-being? *Scientific American*. Retrieved from <http://blogs.scientificamerican.com/beautiful-minds/which-character-strengths-are-most-predictive-of-well-being/>
- Tsang, J. A. (2006). The effects of helper intention on gratitude and indebtedness. *Motivation and Emotion*, 30(3), 198-204.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: development of a measure of gratitude and its relationship with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 31, 431-452.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2008). Gratitude uniquely predicts satisfaction with life: Incremental validity above the domains and facets of the five factor model. *Personality and Individual Differences*, 45, 49-54. DOI: 10.1016/j.paid.2008.02.019
- Watkins, P. C., Van Gelder, M., & Frias, A. (2009). Furthering the science of gratitude. In R. Snyder & S. Lopez (Eds.), *The Oxford handbook of positive psychology* (2nd ed., pp. 437-445). New York, NY: Oxford University.
- Watkins, P. C., Uhdera, J., & Pichinevskiya, S. (2015). Grateful recounting enhances subjective well-being: The importance of grateful processing. *The Journal of Positive Psychology*, 10(2), 91-98.

收 稿 日 期：2016 年 05 月 23 日

一稿修訂日期：2016 年 09 月 12 日

二稿修訂日期：2016 年 09 月 16 日

三稿修訂日期：2016 年 09 月 30 日

接受刊登日期：2016 年 09 月 16 日

Bulletin of Educational Psychology, 2017, 49(1), 23-41
National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan, R.O.C.

Effects of Gratitude Program on Gratitude, Well-Being and Resilience of Undergraduate Students

Hsiang-Yi Wu

The Department of Psychology
Positive Psychology Center
Kaohsiung Medical University

Yu-Zong Hsin

The Department of Educational Psychology
and Counseling
National Pingtung University

Chin-Lung Chien

Kuen-Yung Jone

Wan-Yun Chen

The Department of Psychology
Positive Psychology Center
Kaohsiung Medical University

The purpose of this study is to design a gratitude program for undergraduate students and to investigate its immediate and long-term effects on gratitude, well-being and resilience. The program includes five dimensions: thanking others, thanking God, cherishing what you have, appreciating hardship, and appreciating the moment. Moreover, the study is a quasi-experimental design. A total of 67 students from Kaohsiung participated in this study. In the experimental group, 36 students went through the 12-hour gratitude program. The rest of the 31 students were in the control group and didn't undergo any training. The pre- and post-test included four questionnaires: Inventory of Undergraduates' Gratitude, The Gratitude Questionnaire-6, Mental Health Continuum-Short Form, and Inventory of Adolescent Resilience. The researcher also analyzed a feedback questionnaire. The results showed: (1) The gratitude program elevated students' gratitude, based on the five dimensions of the Inventory of Undergraduates' Gratitude, (2) The gratitude program elevated students' well-being, based on the three dimensions of Mental Health Continuum-Short Form. (3) The gratitude program elevated students' resilience, based on the four dimensions of Inventory of Adolescent Resilience. The feedback questionnaire displayed that the gratitude program met students' learning needs. Some concrete suggestions on education, student guidance, and research are also provided.

KEY WORDS: Gratitude program, Resilience, Undergraduates, Well-being