

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

李新民* 陳蜜桃**

本研究以拓延建構理論假設為基礎，旨在探討大學生感恩學習介入方案對真實問題解決、焦慮情緒、幸福感的影響效果。研究者首先透過 396 名幼保系大學生問卷調查的交叉延宕分析來釐清大學生感恩和真實問題解決、焦慮情緒、幸福感之間的潛在關聯，然後再透過 50 名幼保系大學生的實驗研究來分析感恩學習介入方案對真實問題解決、焦慮情緒、幸福感的潛在關聯與影響效果。間隔八週蒐集的問卷調查實證資料，透過結構方程模式分析，發現感恩和真實問題解決、幸福感有顯著正向關聯，感恩和焦慮情緒有顯著負向關聯。而 50 名學生實驗研究統計分析發現，感恩學習介入方案有助於真實問題解決的拓延、焦慮情緒的消除以及幸福感的建構。根據這些主要研究發現，研究者對相關議題與未來研究提出可行建議。

關鍵字：拓延建構理論、感恩、真實問題解決、焦慮、幸福感

* 作者現職：樹德科技大學幼兒保育系副教授

**作者現職：國立高雄師範大學教育系教授

壹、緒論

一、研究動機

維繫個體高品味的生命境遇中 (savoring the positive circumstances of life)，感恩 (gratitude) 是此中關鍵的社會化情緒 (Emmons & McCullough, 2003)。但是，這種知恩圖報的傳統美德，在若干有關大學生負面報導的社會文本中，卻出現諸多冷漠、不知感恩乃至忘恩負義的種種指陳。而大學生乃是社會的接班人，也是國家未來發展的棟樑，探索大學生的感恩有何作用效果，學習介入方案有何成效，實有其研究意義與實務價值。畢竟，全人的教育在「知識」與「技能」的傳授之外，攸關「活得更有生命意義價值」(make life worth living) 的情意發展也是不容忽視之重要課題。特別是在「知識經濟」轉向「體驗經濟」的社會轉型年代，大學的學習若僅止於知能的傳授，實有礙國家整體未來發展。

另外一方面，根據 Fredrickson (2004, 2006) 的拓延建構理論 (broaden-and-build)，感恩這種正向的情緒反應狀態，可以拓延 (broaden) 思考行動的廣度，消除 (undoing) 負面的情緒，建構 (build) 終身受用的心理資源。但是，Fredrickson (2004, 2006) 在論述之餘，其相關實證研究僅止於簡單的實驗操弄，並未進行完整的調查分析，也未真正創建一套有利於各級學校教育的學習方案，從而探討感恩能否通過「拓延」、「消除」、「建構」的假設考驗，真正成為一個有意義的感恩實踐 (the practice of gratitude) 之可能性。事實上，解析感恩「拓延」、「消除」、「建構」的實證關係，探索大學生感恩學習是否能夠促進其建設性的思考行為模式，淡化焦慮負面情緒，乃至建立正面心理資本 (psychological capital) 的幸福感，實乃考驗拓延建構理論假設的有利途徑，也是促進大學生學習卓越的可行路徑。特別是畢業即投入幼兒教育照顧工作的幼保系大學生，乃是國家人力資源建設的基層工程師，其本身若能透過感恩來增廣思考行動彈性，消除負面情緒，建構有利幼兒教保專業工作心理資源，將有助於讓幼兒園成為一個促進幼兒心理發展的正向組織。

二、研究目的

循上所述，在拓延建構理論的語意網絡 (nomological network) 基礎上，本研究聚焦在「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」。以幼保系大學生為探討對象，將真實問題解決表現視為建設性的思考行為模式表徵，焦慮視為負面情緒表徵，幸福感視為正面心理資本表徵。在感恩「拓延」、「消除」、「建構」的理論關係與實證關係對應中，本研究主要研究目的可以歸結如下：

(一)釐清感恩與真實問題解決、焦慮、幸福感的潛在關聯。

(二)探討感恩學習對於真實問題解決、焦慮、幸福感的影響效果。

三、名詞解釋

在文獻探討聚焦在本研究實證研究的理論基礎論述前提下，為了建立信而可徵的共同語言，茲將本研究涉及重要構念扼要說明與操作性界定如後。

(一)感恩

感恩乃是一種對人生事件進行認知判斷分析之後，展現感激謝恩情緒反應的正面「認知—情意狀態」(cognitive-affective state)，此中的心理運作歷程包含感恩體驗與感恩傾向兩個觀察面向 (Bono & McCullough, 2006; Fredrickson, 2004; McCullough, Kilpatrick, Emmons, & Larson, 2001; Lazarus & Lazarus, 1994)。本研究以自編「感恩情境量表」的得分為感恩傾向的操作型定義，得分越高表示感恩的正向情緒反應越強烈。同時以感恩學習方案提供的「閱讀感恩」(reading gratitude)、「細數感恩」(counting gratitude)、「拜訪感恩」(visiting gratitude)學習單作業，引發受試者的認知判斷分析為感恩思考情意體驗的操作型定義。

(二)真實問題解決表現

真實問題解決有別於學術問題解決，其乃是一種非結構化問題的個人彈性應變知能展現 (李新民, 2004)。本研究以李新民、陳蜜桃 (2006)「實用智能量表」得分為真實問題解決表現的操作型定義，得分越高表示面對真實問題越能展現「適應環境」、「塑造環境」、「選擇環境」的彈性靈活思考行動屬性。

(三)焦慮

焦慮在臨床心理學與常態心理學的定義不盡相同，本研究所謂的焦慮係指個體在各種情境中皆感受到廣泛性的緊張不安情意心理傾向 (King & Endler, 1990; Spielberger, Gorsuch, Vagg, & Jacobs, 1983)。並以改編的焦慮量表得分做為焦慮的操作型定義，得分越高表示個體的焦慮體驗、焦慮情緒、焦慮生理反應越明顯。

(四)幸福感

幸福感指陳心理健康、真誠快樂與美好生活品質的概念，透過主觀的生命體驗來彰顯，表徵一種終身受用的正面心理資源 (李新民、陳蜜桃, 2007; Diener, 2000)。本研究以李新民、陳蜜桃 (2007) 的幸福度量表得分為幸福感的操作型

定義，得分越高表示個體的「幸福記憶」、「快樂情緒」、「圓通自如」心理資源建構越強烈。

貳、文獻探討

本研究的主要議題為感恩學習，主要理論根據為拓延建構理論，為了實證研究有所依循參照，茲以感恩的理論概念論述、感恩介入方案探析以及拓延建構理論的表述為文獻探討主軸，進一步扼要陳述如後。

一、感恩的涵義與評量

感恩是一個複雜的構念，曾經被概念化為一種情緒、態度、道德價值、習性、人格特質或是因應反應等等分歧的指涉。依照 Emmons 與 McCullough (2003)、Fredrickson (2004) 意圖探索感恩在心理學扮演的重要角色之路徑，單純追溯感恩的話語淵源，則英文的 *gratitude* 緣自拉丁字的 *gratia*，意指感激上天的仁慈恩典，進而在展現施與受的無盡人間美意 (Emmons & Shelton, 2005)。從佛教的話語來說，感恩的符碼是巴利文的 *katannuta*，意指我們知道某人或者某種想像世界的靈異人物給予我們協助，使我們得到福報而滿心歡喜。而在華人思想傳統中的「恩」，正如國字的「恩」是由因心兩字所組合而成，指陳《說苑》「恩施其惠，未嘗輟忘」的刻骨銘心之情。感恩顯然涉及施恩者 (benefactor) 與受惠者 (beneficiary) 的互動體驗 (experience)，以及受惠者這個主體，對施恩者展開道德性的心理情緒回報傾向 (disposition)。而廣義的施恩者並不侷限於單一的他人，尚且包含了 Bono 和 McCullough (2006) 所指的他人集合的社群、擬人化的自然萬物乃至幽冥萬靈想像世界人物。因此，人際互動體驗其實是涉及受惠者與真實他人、整體他人、擬人化他者 (others)、想像世界上帝神明的人群互動、天人互動之人生事件經歷，而情緒回報傾向則是針對這些人生事件中的貴人貴物之積極情緒回應。

在「體驗」之後進行心理反應「傾向」的語意網絡中，McCullough 等人 (2001) 提出的解釋架構，將感恩解釋為一種道德情感 (moral affect)，其具有道德計量 (moral barometer)、道德激勵 (moral motivator)、道德增強 (moral reinforcer) 三個重要功能。道德計量說明感恩是一種身為受惠者的個體，在接收到他人或他者善心對待的利益之後的心理情緒回應 (McCullough, et al., 2001)。這種回應表明感恩是一種社會關係的變遷中，個體為了維護自身福利的道德代理人 (moral agent)，一如「上報四重恩，下濟三途苦」之道德折射。道德激勵說明感恩是一種社群生活的天人與人際互動中，受惠者以善意回報善舉的方式，來避免自己產生反社會行為的道德動機 (McCullough, et al., 2001)。這種以德還德

而又避免以牙還牙的道德動機，實際上是避免社會基本秩序瓦解的社群生活之道。道德增強說明感恩是一種受惠者主動釋出善意，以謀求更多的施恩者心理增強 (McCullough, et al., 2001)。這種心理增強說明每個社會一份子為了往後生活著想，多加善意回應以強化施恩者繼續施恩的企圖，恰似「能知恩德、見報恩人」的道德映照。無論如何，以上種種描述性解釋已然表明感恩其實是一種以受惠者角色安生立命於生存世界的反應「傾向」。

另外一方面，Emmons 與 McCullough (2003) 在解析感恩時，指出感恩是一種 Weiner (1985) 所謂的歸因參照 (attribution-dependent) 情緒狀態，或者是 Lazarus 和 Lazarus (1994) 的同理心情緒 (empathic emotions)。就歸因參照情緒狀態而言，有別於結果參照 (outcome-dependent) 的社會比較，受惠者必須先理解施恩者的意圖，若是受惠者深深感受到施恩者在社會期許、義務責任之外，種種無怨無悔的犧牲奉獻，則其感恩之情才會泉湧以報。反之，若施恩者是基於社會角色扮演的期許給予協助支援，則受惠者不必然會有感恩的體驗。此一感恩體驗的解釋就如同「不食嗟來之食」的映照。就同理心情緒而言，受惠者要能夠理解施恩者那無私而又令人高度肯定的「利他主義禮物」(altruistic gift)，否則在缺乏同理他人的解讀下，無動於衷是無法產生感恩的體驗。此一感恩體驗的解釋就如同「以己量人，推己及人」的常民思想。無論如何，以上這些解釋角度，說明了感恩不只是一種「傾向」，其本質仍包含了個體知覺運作下的「體驗」，沒有洞悉「體驗」在先，「傾向」的觀察將出現盲點。

根據感恩這種要有體驗才能情緒反應特點，Bono 和 McCullough (2006) 直接將感恩解釋為一種「認知—情意狀態」，指明感恩是一種個體感受到外來的恩惠福利施予後的正向心理反應。而 Emmons 和 McCullough (2003)、Fredrickson (2004) 在探討感恩這種人生情緒反應傾向時，也指出正向的感恩情意顯現，是無法與個體的道德性、社會性認知解釋成份完全區隔。換句話說，感恩其實是一種認知思考之後的情緒反應。認知思考的道德功能運作與歸因解讀是感恩的體驗，積極生命情緒反應 (emotional response to life) 則是感恩的傾向。

在感恩的體驗與傾向連結中，評量工具是聚焦在傾向的測量。例如，McCullough、Emmons 和 Tsang (2002) 發展的 6 題「感恩量表」(gratitude questionnaire-6, GQ6) 包含「我對眾人充滿感激之情」、「我可以列出一長串值得我感謝的名單」的評量題目。Watkins、Woodward、Stone 和 Kolts (2003) 的 44 題感恩憤怒欣賞測驗 (gratitude resentment and appreciation test, GRAT)，提出豐盈感覺 (sense of abundance)、單純欣賞 (simple appreciation) 以及欣賞他人 (appreciation of others) 三個面向。這些自陳量表所評量的感恩其實都是一種感恩的情緒體驗，並沒有符應感恩認知情意狀態的潛在構念。而造成此一現象的原因，乃是多數實證研究以操弄的介入方案來處理感恩的「體驗」部分，

而以測量工具評估感恩的「傾向」部分。為了反映感恩這種「認知—情意狀態」的構念屬性，實可採用所謂的情境置入（scenario-based）量表，以模擬情境提供感恩的認知判斷前提，復又透過選項（option）評估感恩的情緒反應，以符應感恩的理論建構之道。

二、感恩介入方案

承上所述，有關感恩的「體驗」大多數研究者係透過實驗操弄來加以彰顯，茲列舉主要實驗研究採用的感恩方案扼要說明如後。

Emmons 和 McCullough（2003）在引發受試者感恩體驗的一系列實驗研究中，提出三個感恩介入方案。第一個研究透過類似寫週記的方式要受者列出過去一週以來最值得感謝的生活事件，第二個研究與第三個研究則是改採成寫日記的方式列舉值得感恩的事。Sheldon 和 Lyubomirsky（2004）延續 Emmons 和 McCullough（2003）的感恩思考設計取向，要求學生每週進行一或三次「細數幸福」（counting blessings）的自我導引練習，總共進行六週幸福事件回顧。Otake、Shimai、Tanaka-Matsumi、Otsui 和 Fredrickson（2006）進一步改變成「細數仁慈」（counting kindnesses），在維持一週的時間裡，要儘可能實際展現仁慈好事並加以記錄。而 Seligman（2002）則是採用「感恩之旅」（gratitude visit），鼓勵個體針對生命中某個「和善」的人，以書信方式寫出感謝他的話，然後去拜訪他並當面讀出這封感恩信。分析這些感恩方案的差異可以發現，Emmons 和 McCullough（2003）的一系列研究設計，側重在 Lyubomirsky、Sousa 和 Dickerhoof（2006）所謂的書寫重播（writing-replay），透過條列式的述說（narratives）來重新回味過去生活的正向體驗。Sheldon 和 Lyubomirsky（2004）的「細數幸福」則是在書寫重播之外展現所謂書寫分析（writing-analyze）特色，參與的受試者在回顧之餘，必須更進一步述說如何「看到最好的自己」（visualizing best possible selves），以強化正向體驗。Otake 等人（2006）的「細數仁慈」在重播、分析之餘，進一步要求參與的受試者用個人私密行動，來創造正向體驗。至於，Seligman（2002）的「感恩之旅」則是更進一步以公開活動來彰顯與維持正向體驗。

無論如何，這些感恩介入方案都是意圖引發受試者的感恩經驗，從而以此個體真實生活經驗來理解其對於正面或負面特質的可能影響。此中呈現兩個有意義的議題，其一，感恩的細數與拜訪都呈現出感恩的「人生事件」之分析解釋單位，標誌著感恩不是真空狀態下的兩人互動體驗。其二，從 Emmons 和 McCullough（2003）以降的相關研究發現之梳理，都可發現感恩事件涉及的對象，並不侷限於「恩人」的狹隘範疇，包含上帝、自然萬物都是施恩者，說明感恩不能侷限人際互動的狹隘格局。但這些感恩方案也呈現兩個重要爭議。其

一，依照 Sheldon 和 Lyubomirsky (2004) 在研究限制的討論，呈現諸多有待思考的議題，諸如細數或拜訪的活動該如何維持受試者的動機，如何避免無聊或流於形式，如何得知真實的感恩經驗等等。事實上，這些疑問來自於為了強調標準化操弄所呈現過於單調與理想化之方案設計。正如上述文獻探討所述，真實人生的感恩經驗在不同的歸因分析、同理他人乃至道德功能認知不同，而呈現因人而異的現實面。這種強求每個人一天或者一週列舉自己感到需要感謝的事蹟，或是自己的仁慈義行，根本有違真實人生的感恩實貌。更何況這些研究往往以此感恩的情緒體驗當做感恩的測量意義，已混淆了感恩的體驗與反應傾向之差異。換句話說，有關感恩體驗的介入方案，應該讓受試者在細數之外，說明其認知判斷需要感恩的理由何在，以標誌認知成分的感恩體驗。同時對於受試者的感恩列舉，在其提出說明理由之後，必須給予回饋以彰顯道德功能的感恩體驗形貌。其二，這些感恩方案的細數，其作答指導語強烈表明西方思維的感恩體驗。例如，Emmons 和 McCullough (2003) 列舉感恩感謝事件的指導語中出現「回想過去一週有那些你想要感激或感謝的事件」，似乎無法捕捉溢於言表或一切盡在不言中的感恩經驗。誠如，Seligman (2002) 所指，一個文化的角色模範和寓言、格言或童話通常都是習得美德的範本。則以本土民間語言、自然史料、俗諺成語故事為文化範本，再透過 Markman、Gavanski、Sherman 和 McMullen (1993) 指陳的「已成事實的既定結果將會比任何其他可能做法所產生的結果要來得更好」之「向下反事實思考」(downward counterfactual thinking)。讓受試者融入情境中寫出值得感恩的理由。如此不但可以引發本土化的感恩經驗，也才能超越單純的操弄，進而提出具有教育意義的感恩學習介入方案。

三、拓延建構理論

Fredrickson (1998, 2001, 2004) 把早期的正向情緒研究整合起來，提出了正向情緒的拓延建構理論，這個理論包含了拓延、消除、建構三個主要假設 (hypothesis)。就拓延假設而言，負面情緒會產生特定行動傾向 (specific action tendencies)，在直覺式的情緒處理下呈現害怕使人逃跑，憤怒使人攻擊，厭惡使人驅逐之類的思考行為模式 (Fredrickson, 1998, 2001)。正向情緒則往往引發所謂的非特定行動傾向 (nonspecific action tendencies)，拓廣個體注意、認知以及行為的範圍，使得個體可以更有效地吸收和分析資訊，進而展現創新性與適應性的思考行為模式 (Fredrickson & Branigan, 2005)。亦即，依循人類老祖宗的叢林生存法則，在威脅情境下的負面情緒，總是引發人們直覺性的因應思考行為，透過攻擊、逃避、報復來保住性命。然而正向情緒則是社會化文明人類有品味生活下的產物，在快樂、興趣、滿意的氛圍中，醞釀出靈活性、建設性的高品質思考行為。

就消除假設而言，既然負向情緒的特定行動傾向會窄化思考行動能力，正面情緒的非特定行動傾向會促使思考行動能力更加寬廣，則正向情緒不但與負向情緒不相容，正向情緒還更可進一步對於負面情緒所造成的狹小的思考行動模式加以消除，緩解負面情緒造成的焦慮不安，甚至成為負向情緒的解毒劑（antidotes），以提供心理復原所需要的心理資源，促使個體利用正向情緒調節負向情緒的負面影響（Fredrickson, Mancuso, Branigan, & Tugade, 2000）。換句話說，正向情緒的介入可以緩解或撤銷負向情緒的存在。

就建構假設而言，負面情緒處理透過窄化的具體行為反應帶來的立即直接利益，一如上述的害怕時的逃跑、憤怒時的攻擊，使得個體得以苟活於生存世界。而正向情緒則是在高品味的生命歷程中，建立個體內與個體間的資源，其帶給個體的雖不是即時的直接利益，卻是終身受益的長時間耐用的心理資本（Fredrickson & Branigan, 2001, 2005）。這種心理資本為個體的長期社會生活提供了有利條件，不斷的提高個體社會適應力，最終強化了人們的幸福感（Fredrickson, 1998; 2001）。

總而言之，Fredrickson（1998, 2001, 2004）拓延建構理論的拓延、消除、建構三個主要假設，可以透過圖 1 來有機連結。亦即，正向情緒拓延個體思考行動功能，建構終身受用的心理資源，製造向上循環的正向情緒撤銷負面情緒之生活模式，帶來持續不斷的幸福此一表徵個體心理資本的正面生活體驗。

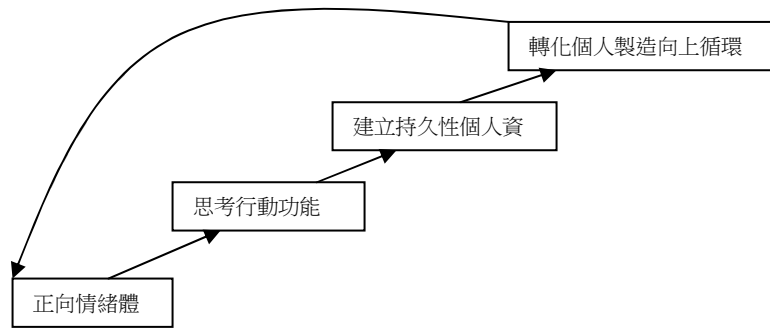


圖 1 正向情緒的拓延建構

資料來源：改編自 Fredrickson（2006, p.124）

四、感恩的拓延建構與消除

承上所述，感恩這種高品味的正面情緒理當具有拓延思考行為模式，建構幸福感的正面心理資本，撤銷焦慮的負面情緒等功能。然而完整進行此種假設

考驗的實證研究極為罕見，在國內教育學領域更是付之闕如，僅探討國外相關研究，提供語意網絡的描述性解釋之外，更具說服力的實證研究假設依據如下。

就拓延假設考驗的相關研究而言，Fredrickson (2004) 聚焦在將利社會行為視為感恩體驗在建設性思考行為中的反應。其舉出 Graham (1988)、Peterson 和 Stewart (1996) 的研究發現，說明感恩的體驗將可避免以牙還牙的特定行動傾向，並在認知靈活性、多樣性的引導下展現互惠的利社會行為。Emmons 和 McCullough (2003) 的實驗研究支持這種感恩體驗有利於利社會行為出現的主張。Rind 和 Bordia (1995) 的真實生活調查研究發現，也支持這個假設。然而，更深一層的理解感恩的體驗是否能夠提升個體在真實生活問題的解決中，採取彈性靈活而又兼顧共同福祉 (common good) 的選項，卻是缺乏實證研究。畢竟，利社會行為的反應只是感恩做為道德激勵角色的彰顯，此中牽涉個體的認知背景與認知要素才是友善利社會行為展現的緣由。正如，Fredrickson (2003) 所言，感恩是美國人在 911 恐怖攻擊事件後，感受最深的共同情緒，因為它讓人們從危機中學到許多良善的好事。

就消除假設考驗的相關研究而言，Fredrickson (2004) 從向上螺旋 (upward spirals) 的角度切入，論述感恩一如其他正向情緒轉化個體心理運作來撤銷負面情緒，其舉出 Emmons 和 McCullough (2003) 的實驗研究發現，說明感恩的體驗可以減少生理病痛抱怨的實證發現，推演感恩可能可以和歡樂、滿足等正向情緒一樣，在焦慮的狀中幫助個體的心血管功能 (cardiovascular function) 快速恢復到正常水準。Otake 等人 (2006) 的研究發現，指出比較快樂的人的確有比較多的感恩體驗。McCullough 等人 (2002) 研究發現感恩傾向和憂鬱、焦慮、忌妒等負面情緒呈現負向關聯。Watkins 等人 (2003) 研究發現感恩傾向和憤怒、憂鬱等負面情緒有負向關聯。這些研究發現，說明感恩對於焦慮這種表徵日常生活廣泛性緊張不安情意的心理傾向，可能具有消除的效果。

就建構假設考驗的相關研究而言，Fredrickson (2004) 從相關論述中推演出感恩可能在個體與社會的連結中扮演關鍵的角色，幫助個體建立友誼、良好溝通等社會性資源。然而，正如 Luthans、Youssef 和 Avolio (2007) 的指陳，社會生活中的個體需要經濟資本 (economic capital)、人力資本 (human capital)、社會資本 (social capital)，但終身受用不必外求且又真正陪伴個體一生的心理資源，其實是正面的心理資本。而種種心理資本指涉的樂觀、快樂、希望 (hope)、復原力 (resilience) 等概念，其實都是幸福感此一正向心理學強調的維持愉快美好人生不可或缺的正面主觀體驗。依此脈絡搜尋相關實證發現，McCullough 等人 (2002) 研究發現，感恩和生活滿意、樂觀、活力有顯著正相關。Watkins 等人 (2003) 研究發現，感恩與生活滿足有顯著正向關聯。Emmons 和 McCullough (2003) 的實驗研究發現，感恩體驗有助於整體生活評價以及正向的未來生活

期待。

無論如何，Fredrickson (2001) 提出拓延建構理論主在說明正面的情緒不但有利於當下的心靈安適，更有助於未來的正面思考行為拓延、心理資源建構以及負面情緒消除。Emmons 和 McCullough (2003) 在感恩與心靈安適的關聯究竟是「相關」還是「因果關聯」(causality) 的論述推導中，也特別表明感恩是發生在前的原因，涉及拓延、建構以及消除的心理構念是發生在後的結果變項。但是，Fredrickson (2004)、Polak 和 McCullough (2006) 卻又指出「互動關係」(reciprocal relation) 的可能性。因此，為了確立有條件性、方向性的大學生感恩學習是否能夠影響真實問題解決表現、消除焦慮、提升幸福感之前，有必要仿效 Arnau、Rosen、Finch、Rhudy 和 Fortunato (2007) 的交叉延宕分析 (cross-lagged panel analysis)，來實際釐清是否有互為因果的可能性，同時也提供一個「全觀途徑」(wholistic approach) 的語意網絡檢視基礎。

叁、研究方法

承接文獻探討，回應研究目的，則本研究包含縱貫資料的交叉延宕分析，以及實驗效果分析兩個實證探究程序，茲依序說明如後。

一、交叉延宕分析設計與受試者

交叉延宕分析設計如圖 2 所示，在測量模式部份省略觀察變項，其中感恩、焦慮係依照 Law、Wong 和 Song (2004)、Mathieu 和 Farr (1991) 建議，將太多的原始觀察指標(題目)組合成三個觀察指標。真實問題解決由「適應環境」、「塑造環境」、「選擇環境」三個構面為觀察指標，幸福感受「幸福記憶」、「快樂情緒」、「圓通自如」三個構面為觀察指標。 ϕ_1 至 ϕ_6 代表潛在自變項的相關， ϕ_7 至 ϕ_{12} 代表潛在依變項誤差的相關，此中並無因果關聯假定。 γ_1 至 γ_4 代表自動迴歸效果 (autoregressive effects)，說明潛在構念的穩定性。 γ_5 至和 γ_{10} 代表交叉係數，表達相互效果 (reciprocal effects)，其中 γ_5 至和 γ_7 表徵感恩對真實問題解決、幸福感、焦慮的交叉延宕作用 (cross-lagged effects)，而 γ_8 至和 γ_{10} 表徵真實問題解決、幸福感、焦慮對感恩的交叉延宕作用。

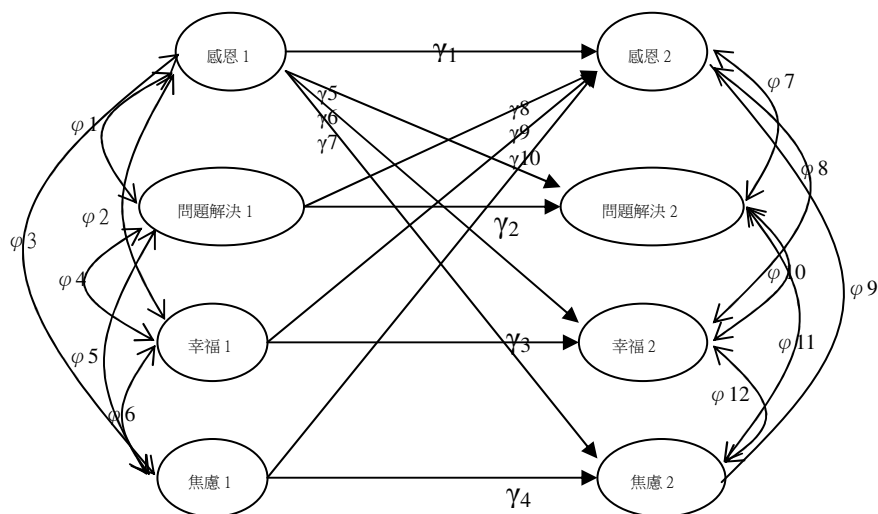


圖 2 交叉延宕設計

交叉延宕分析需在兩個時間點針對感恩、真實問題解決、幸福感、焦慮進行測量。所以受試者的選擇必需配合研究設計，因此以高雄地區一所大學，選修研究方法、托育服務以及統計課程的 396 名幼保系大學生為受試者，進行學期初與學期中同一對象的八週時間差前後測，來蒐集實證資料進行共變本位結構方程模式 (covariance-based structural equation modeling) 分析。在此分析技術下，透過參數設定的假設模式與觀察資料之適配度評鑑，來進行相關統計考驗。同時為了避免共同方法變異，特別對受試者說明感恩、真實問題解決、幸福感、焦慮測量是不同的研究需要，彼此獨立無關。

二、實驗設計

在實驗設計部份，研究者採用「不等的前測-後測控制組設計」(nonequivalent pretest-posttest control group design)，實驗設計模式如表 1 所示，實驗設計所涉及之各種變項操控進一步說明如下。

表 1 實驗設計模式

組別	前測	實驗處理	後測
實驗組	O1	X	O2
控制組	O4		O5
時間	第 1 週	第 2-7 週	第 8 週

O1、O4：實驗組和控制組的前測

O2、O5：實驗組和控制組的後測

(一)自變項

實驗設計之自變項為感恩學習介入方案，為期六週的學習介入方案在一般上課時間之外利用其他時間進行，以免影響受試者的上課權益。控制組進行六週的「閱讀文章」、「回憶過去」、「參觀現場」的心得報告，每週對報告內容既不給予回饋也不給予評分。而實驗組則是針對個人生活事件以及文化範本的典範進行「向下反事實思考」的「閱讀感恩」、「細數感恩」、「拜訪感恩」學習單作業，同時給予正向的回饋。實驗組與控制組的六週學習活動可以表 2 具體說明。

表 2 實驗組與控制組六週學習介入方案內容

學習活動內容		
	實驗組	控制組
第一週至第二週	<p>「閱讀感恩」 由學生自己找尋四篇分別有關感恩的童話故事、歷史故事、傳記故事、新聞事件，閱讀完畢後，以學習單的方式，要求學生想像自己是故事的主角，以同理心的角度回答故事主角為什麼會有感恩的體驗，並書寫這個故事對自己的啟示。每人完成四份學習單後繳交給研究者，完成的學習單雖不打分數，但在一天內給予有助於「向下反事實思考」的即時回饋評語。</p> <p>每個週日定期與學生進行三小時有關「閱讀感恩」的雙向溝通，就文本的選擇提供必要的學習支持。</p>	<p>「閱讀文章」 由學生自己找尋四篇有關幼教的文章，閱讀完畢後，以心得報告的方式，先寫出 100 個字以內的摘要，然後再以自我敘說的書寫方式，說出自己的感想或心得。每人繳交四篇心得報告給研究者，不打分數也不給予回饋評語，同時也無任何定期聚會討論。</p>
第三週至第四週	<p>「細數感恩」 要求學生回顧過去的生活事件，有哪四件值得感恩的事。回想完畢之後，以學習單的方式，要求學生說明感恩的對象為何，以及心存感激的理由。每人完成四份學習單後繳交給研究者，完成的學習單雖不打分數，但在一天內給予有助於「向下反事實思考」的即時回饋評語。</p> <p>每個週日定期與學生進行三小時有關「細數感恩」的雙向溝通，就感恩事件回顧的選擇與相關問題提供必要的學習支持。</p>	<p>「回憶過去」 要求學生回想過去生活，舉出四件有關幼教的印象深刻事件。回想完畢之後，以心得報告的方式，先寫出 100 個字以內的事件概況，然後再以自我敘說的書寫方式說明印象深刻的原因。每人繳交四篇心得報告給研究者，不打分數也不給予回饋評語，同時也無任何定期聚會討論。</p>
第五週至第六週	<p>「拜訪感恩」 要求學生找出兩位要當面道謝表達感激的人，對象選定且實際拜訪之後，以學習單的方式，要求學生說明選擇感恩對象的理由、表達感恩的方式、施恩者的回應為何，以及自己內心的感觸。每人完成兩份學習單後繳交給研究者，完成的學習單雖不打分數，但在一天內給予有助於「向下反事實思考」的即時回饋評語。</p> <p>每個週日定期與學生進行三小時有關「拜訪感恩」的雙向溝通，就感恩對象拜訪的選取提供必要的學習支持。</p>	<p>「參觀現場」 要求學生選擇兩個值得參觀的幼教機構，機構選定且實際參觀之後，以心得報告的方式，先寫出 100 個字以內的機構概況說明，然後再以自我敘說的書寫方式說明參觀後的心得感寫。每人繳交兩篇心得報告給研究者，不打分數也不給予回饋評語，同時也無任何定期聚會討論。</p>

(二)依變項

實驗設計的依變項為感恩、焦慮情緒、真實問題解決表現和幸福感受，分別以受試者在本研究發展的「感恩情境量表」、改編的「焦慮量表」以及李新民（2004）「實用智能量表」、李新民、陳蜜桃（2007）的「幸福感量表」上之得分代表之。

(三)控制變項

研究者徵求 50 名志願參與學習方案實驗的幼保系大學生為受試者，隨機分派至實驗組與控制組（各 25 名），來力求兩組學生在智力、學業成績、背景變項之等組。同時為了避免干擾實驗組表現的霍桑效應（Hawthorne effect），和干擾控制組表現的強亨利效應（John Henry effect），特別跟實驗組與控制組受試者分開說明這是兩個獨立無關的研究，研究目的都是有關教學卓越計畫的教學規劃實驗。

三、研究工具

本研究在交叉延宕分析以及實驗介入方案所使用的工具，包含「感恩情境量表」、「焦慮量表」、「實用智能量表」、「幸福感量表」，茲逐一說明如後。

(一)感恩情境量表

本量表根據文獻探討以評量感恩經驗引發的感恩傾向為評量目的，採取情境置入的情境量表，題目設計包含取自真實生活事件的模擬情節、感恩情意反應依據理由，以及 Likert 式五點量表設計的可能性評估選項，依據「根本不可能」、「不太可能」、「有點可能」、「很可能」至「非常可能」分別給予 1 至 5 分。量表工具的發展運用自然史料策略，蒐集各種文本所得資料和 10 位熟悉正向心理學議題的主題專家（subject matter expertises）進行焦點團體討論，完成感恩量表初稿。在討論當中為了確保反映性測量（reflective measurement）的準則，提醒主題專家從構念出發編擬題目，並依照 Moore 和 Benbasat（1991）概念操作化（operationalization）方式，進行量表題目分類，凡是無法取得共識的題項一律刪除，保留 20 個情境置入的題項作為預試量表。量表完成之後，以 210 名幼保系大學生進行預試，蒐集實證資料之統計分析參酌 Noar（2003）建議，將偏態絕對值大於 1 者刪除，峰度絕對值大於 2，以及因素負荷量小於 .5 的題目刪除，以精簡題目。探索性因素分析、內部一致性分析結果顯示解釋變異量為 .697，Cronbach α 係數為 .889。正式量表六題，滿分 30 分，題目如附錄一所示。

(二)焦慮量表

本量表以評量焦慮情緒為目的，參考 Lovibond 和 Lovibond (1995) 的「憂鬱、焦慮、壓力量表」(Depression Anxiety Stress Scales, DASS)，以及 Spielberger 等人 (1983) 的「狀態—特質焦慮量表」的題目設計進行編擬。量表設計填答計分方式，採取 Likert 式五點量表，依照「非常不同意」、「不同意」、「有點同意」、「同意」、「非常同意」分別給予 1 至 5 分。40 題的量表初稿完成之後，以 210 名幼保系大學生進行預試，蒐集實證資料之統計分析依據 Noar (2003) 建議標準，進行題目分析以精簡題目。探索性因素分析、內部一致性分析結果顯示解釋變異量為.670，Cronbach α 係數為.896。正式量表十二題，滿分 60 分，題目如附錄二所示。

(三)實用智能量表

本量表係李新民 (2004) 發展之情境判斷量表，以 13 個有關幼兒教保實務的「狀況問題」附上 35 個解決問題的「可行選項」呈現，受試者被要求融入狀況題情境中，假想自己就是當事人，並針對選項用來解決問題的有效性提出其個人評估意見，計分方式與焦慮量表相同。狀況問題都是真實世界的非結構化問題，而 35 個可行選項分屬「適應環境策略」(15 題)、「塑造環境策略」(12 題)、「選擇環境策略」(8 題) 三個構面，滿分 175 分。李新民 (2004) 的探索性因素分析、內部一致性分析結果顯示三個構面解釋變異量分別為 28.380%、24.653%與 11.113%，Cronbach α 係數分別為.969、.958、.821。

(四)幸福感量表

本量表是李新民、陳蜜桃 (2007) 研究幼兒教師心理健康所採用的普同性建構 (universal construct) 量表，該量表題目指涉過往生活經驗正向解讀的「幸福記憶」，當下心靈積極感受的「快樂情緒」，正面期許未來生活的「圓通自如」。量表設計包含「幸福記憶」、「快樂情緒」、「圓通自如」三個分量表，每個分量表有 10 個題目，計分方式與焦慮量表相同，滿分 150 分。李新民、陳蜜桃 (2007) 的探索性因素分析、內部一致性分析結果顯示三個分量表解釋變異量分別為 16.100%、21.198%、27.333%，Cronbach α 係數分別為.759、.806、.893。

四、實施程序

參酌楊中芳 (2001) 主張的華人受試者不同於西方受試者，可能在個人獨處的實驗室情境中出現所謂的受試者評鑑憂慮 (evaluation apprehension)，或是以「兩面性」應付主試者，不敢真正表露其真正的自我。本研究除了在自然情境中進行研究之外，進一步採用學習單這種「操弄問卷」(manipulation questionnaire) 的策略，將「閱讀感恩」、「細數感恩」、「拜訪感恩」等活動內容設計成學習單的方式，引導受試者在自然情境下自主學習。在實驗一開始的時

候，對實驗組受試者進行學習單活動說明。說明的時候為了避免受試者猜測出研究者假設意圖，呈現所謂的「需求特徵」(demand characteristics)，特別採取「掩蔽技術」(disguising technique)。以「教學卓越計畫」為名義，告知受試者這是為了評估學生的現實生活感受，提供學校相關單位參酌。

說明完畢之後，讓受試的學生在其個人熟悉的環境裡依序進行「閱讀感恩」、「細數感恩」、「拜訪感恩」的書寫分析(writing-analyze)、思考分析(thinking-analyze)和實際行動體驗。「閱讀感恩」的學習單內容包含「請陳述您找到的故事(事件)內容摘要」、「您選擇這個故事(事件)的理由為何」、「如果您是這個故事(事件)中的主角，您會擁有怎樣的感恩體驗」、「從閱讀、分析到假扮成這個故事(事件)中的主角，您得到什麼生命啟示」四個主要開放性問題。「細數感恩」的學習單內容包含「寫出這輩子您最感恩的事」、「在這件事裡，誰是您的恩人(或者貴人)」、「這位恩人(或者貴人)做了什麼事」、「寫出您感激這個恩人的理由」、「想像一下，如果生命能夠重新來過，您面對恩人會有什麼反應」、「從回顧、分析到想像生命能夠重新來過，這個恩人對您個人生命最大的啟示是什麼」等六個主要開放性問題。「拜訪感恩」的學習單內容包含「寫出您想要當面感謝的人」、「您計劃如何以實際行動來感謝這位恩人」、「您實際的拜訪恩人行程內容為何」、「您的恩人看到您的到訪與謝恩有何反應」、「從回顧、選擇、計畫到實際行動這一路下來，您獲得怎樣的啟示」等五個主要開放性問題。

受試者將學習單填寫完畢之後，研究者透過學習單作業評語來即時回饋，導引受試者的認知判斷朝向光明面的「向下反事實思考」(例如，換個角度想、效法某位先賢、學習典範人物的思考)。此外，在每週的學習單學習作業之外，研究者在每週日以三小時的時間，與實驗組受試者進行有關「閱讀感恩」、「細數感恩」、「拜訪感恩」的雙向溝通，就文本的選擇、事件的回顧以及感恩對象拜訪的選取，提供必要的學習支持(例如，鼓勵、澄清、建議)。乃至於針對書面即時回饋進行必要的澄清、解釋說明。至於控制組的受試者則一如其他課程的個人報告作業，除了說明繳交作業的「理由」是為了「教學卓越計畫」之外，不給予任何提示，也不進行任何回饋，由受試的學生自由進行「閱讀文章」、「回憶過去」、「參觀現場」的心得報告。

肆、結果與討論

一、交叉延宕分析

交叉延宕結構方程模式分析參照 Arnau 等人(2007)的建議，將不同時間

點測量同一觀察變項誤差設定有關聯，並將潛在依變項誤差設定有關聯以描述其關係。同時以完整的交叉延宕結構方程模式為基準模式，本研究提出的理論模式為假設模式，分析結果的模式適配度評鑑如表 3 所示。

表 3 交叉延宕結構方程模式分析模式適配度評鑑 N=396

模式	χ^2	<i>p</i>	<i>df</i>	RMSEA	GFI	AGFI	NFI	NNFI	CFI
虛無模式	2442.971	----	276	----	----	----	----	----	----
完整模式(基準模式)	209.067	.544	212	.000	.958	.940	.904	.987	.990
假設模式(理論模式)	212.599	.591	218	.000	.957	.941	.903	.989	.991

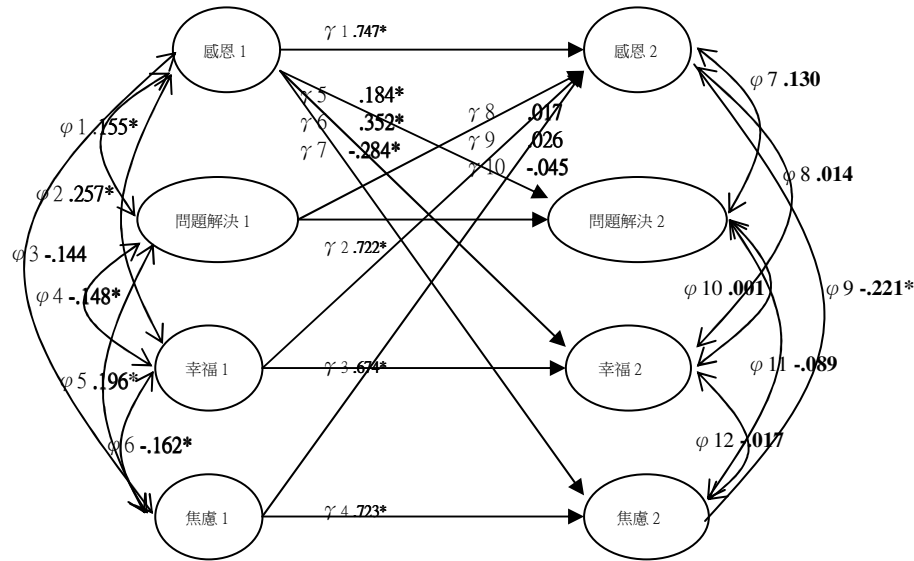


圖 3 交叉延宕結構方程模式分析結果

註：省略觀察指標以及觀察指標誤差間的關聯。 **p*<.05

根據表 3，完整模式與本研究假設模式在模式適配度評鑑上，皆已達理想門檻，兩者皆契合觀察資料。卡方差異考驗，發現 $\Delta\chi^2_{(6,396)}=3.523$ ，*p*=.741。由於差異考驗未達顯著差異，應接受卡方值較大，自由度也較大的假設模式此一比較精簡的模式。而假設模式分析結果如圖 3 所示。

根據圖 3，感恩對後續的真實問題解決、幸福感有顯著正向潛在關聯，對焦慮有顯著負向潛在關聯，而反過來真實問題解決、幸福感、焦慮對於後續的感恩卻無顯著關聯。亦即，真實問題解決、幸福感、焦慮對於後續的感恩的可

能影響其實是虛假關係。這與 Fredrickson (2004)、Polak 和 McCullough (2006) 所指之「互動關係」之可能性並不吻合，而是符應正向拓延建構理論主張的正向情緒對於未來的思考模式之拓延、負面情緒之消除，以及正面心理資源之建構。事實上，這種有方向性的指向，也可避免因果混淆，有利於後續的感恩學習介入方案實驗成效分析之合理性與正當性。

二、感恩成效分析

在進行共變數分析之前，首先呈現實驗組與控制組的前後測感恩測量描述統計如表 4 所示，並進行組內迴歸係數同質性假設的考驗。自變項與共變項的交互作用項 $F_{(1,47)}=2.502$ ， $p=.120$ ，以共變項對依變項進行迴歸分析所得的斜率並無不同，可進一步實施感恩學習介入方案對感恩傾向實驗成效的共變數分析。分析結果如表 5 所示。

表 4 感恩描述統計與校正後平均數

測驗階段	組別	平均數	標準差	校正後平均數
前測	實驗組 (n=25)	21.480	4.293	
	控制組 (n=25)	23.760	2.743	
後測	實驗組 (n=25)	26.520	3.190	26.970
	控制組 (n=25)	25.000	2.630	24.550

表 5 感恩實驗效果的共變數分析

							n=50
變異來源	平均差離方和	自由度	均方	F值	p值	η^2	考驗力
SSa	66.272	1	66.272	9.943	.003	.175	.870
SSs/a	313.262	47	6.665				

根據表 4 與表 5， $F_{(1,47)}=9.943$ ，達.01 顯著水準，校正後平均數實驗組為 26.970，控制組為 24.550，事後比較平均數之差為 2.420，已達.05 顯著水準。亦即，經由統計控制之後，接受感恩學習的實驗組幼保系大學生在感恩測量的得分確實比控制組的受試者高。

此外，此一分析的統計考驗力達.870，正確拒絕虛無假設的統計裁決力已在可接受範圍。進一步根據關聯強度 η^2 換算 Cohen d 效果量為.921，此一數據已達高度效果量。本研究所設計的「細數感恩」、「閱讀感恩」、「拜訪感恩」之感恩學習方案在提升感恩反應傾向的成效上，已獲得初步的實證支持。

三、感恩拓延真實問題解決思考行為傾向成效分析

一如上述，在進行共變數分析之前，首先呈現實驗組與控制組的前後測真實問題解決測量描述統計如表 6 所示，並進行組內迴歸係數同質性假設的考驗。自變項與共變項的交互作用項 $F_{(1,47)}=1.846$ ， $p=.181$ ，可進一步實施感恩

學習介入對真實問題解決表現實驗成效的共變數分析。分析結果如表 7 所示。

表 6 真實問題解決描述統計與校正後平均數

測驗階段	組別	平均數	標準差	校正後平均數
前測	實驗組 (n=25)	127.240	20.437	
	控制組 (n=25)	137.320	21.817	
後測	實驗組 (n=25)	147.920	15.449	150.982
	控制組 (n=25)	140.680	21.719	137.618

表 7 真實問題解決實驗效果的共變數分析 $n=50$

變異來源	平均差異方和	自由度	均方	F值	p值	η^2	考驗力
SSa	2107.430	1	2107.430	10.843	.002	.187	.897
SSs/a	9134.515	47	194.351				

根據表 6 與表 7, $F_{(1,47)}=10.843$, 達.01 顯著水準, 校正後平均數實驗組為 150.982, 控制組為 137.618, 事後比較平均數之差為 13.364, 已達.05 顯著水準。統計控制之後, 實驗組的幼保系大學生其在真實問題解決的表現上, 比控制組的受試者更加能夠善用適應、塑造、選擇環境的靈活策略, 以寬廣彈性的解決非結構化真實問題。

此外, 此一分析的統計考驗力達.897, 統計裁決力已在可接受範圍。進一步換算 Cohen d 效果量為.959, 已達高度效果量。感恩學習引發的體驗在拓延真實問題解決的思考行為反應成效上, 已獲得初步的觀察資料支持。

此一初步發現符應正向拓延建構理論主張的拓延假設, 也與 Emmons 和 McCullough (2003)、Graham (1988)、Peterson 和 Stewart (1996)、Rind 和 Bordia (1995) 的研究發現一致。亦即, 感恩的體驗有助於比較建設性的思考行動之揮灑。

四、感恩消除焦慮成效分析

如同上述, 在進行共變數分析之前, 首先呈現描述統計數據如表 8 所示, 並進行組內迴歸係數同質性假設的考驗, $F_{(1,47)}=.001$, $p=.986$, 可進一步實施感恩學習介入對焦慮實驗成效的共變數分析, 分析結果如表 9 所示。

表 8 焦慮描述統計與校正後平均數

測驗階段	組別	平均數	標準差	校正後平均數
前測	實驗組 (n=25)	48.120	8.358	
	控制組 (n=25)	48.280	10.737	
後測	實驗組 (n=25)	38.800	7.269	38.862
	控制組 (n=25)	140.680	21.719	45.258

表 9 焦慮實驗效果的共變數分析 n=50

變異來源	平均差離方和	自由度	均方	F值	P值	η^2	考驗力
SSa	511.332	1	511.332	30.624	.000	.395	1.000
SSs/a	784.767	47	16.697				

根據表 8 與表 9， $F_{(1,47)}=30.624$ ，達.001 顯著水準，校正後平均數實驗組為 38.862，控制組為 45.258，事後比較平均數之差為 6.396，已達.05 顯著水準。統計控制之後，實驗組的幼保系大學生其在焦慮情緒顯著低於控制組的受試者。

此外，此一分析的統計考驗力達 1.000，統計裁決力已在可接受範圍。進一步換算 Cohen d 效果量為 1.616，已達高度效果量。感恩學習引發的體驗在消除焦慮負面情緒的成效上，已獲得初步的實證資料支持。

此一初步發現符應正向拓延建構理論主張的消除假設，也與 Emmons 和 McCullough (2003)、McCullough 等人 (2002)、Otake 等人 (2006)、Watkins 等人 (2003) 的研究發現一致。亦即，感恩的體驗有助於焦慮此種負面情緒的撤除。

五、感恩建構幸福感成效分析

首先呈現實驗組與控制組的前後測幸福感測量描述統計如表 10 所示，並進行組內迴歸係數同質性假設的考驗。自變項與共變項的交互作用項 $F_{(1,47)}=.067$ ， $p=.797$ ，可進一步實施感恩學習介入對幸福感實驗成效的共變數分析。分析結果如表 11 所示。

表 10 幸福感描述統計與校正後平均數

測驗階段	組別	平均數	標準差	校正後平均數
前測	實驗組 (n=25)	104.280	15.523	
	控制組 (n=25)	127.560	17.010	
後測	實驗組 (n=25)	136.200	11.583	142.196
	控制組 (n=25)	129.520	16.356	123.524

表 11 幸福感實驗效果的共變數分析 $n=50$

變異來源	平均差離方和	自由度	均方	F值	p值	η^2	考驗力
SSa	2844.307	1	2844.307	21.345	.000	.312	.995
SSs/a	6262.802	47	133.251				

根據表 10 與表 11， $F_{(1,47)}=21.345$ ，達.001 顯著水準，校正後平均數實驗組為 142.196，控制組為 123.254，事後比較平均數之差為 18.672，已達.05 顯著水準。統計控制之後，實驗組的幼保系大學生其在幸福感的心理資源建構上顯著優於控制組的受試者。

此外，此一分析的統計考驗力達.995，統計裁決力已在可接受範圍。進一步換算 Cohen d 效果量為 1.347，已達高度效果量。感恩學習引發的體驗在建構幸福感心理資源的成效上，已獲得初步的實證資料支持。

此一初步發現符應正向拓延建構理論主張的建構假設，也與 Emmons 和 McCullough (2003)、McCullough 等人 (2002)、Watkins 等人 (2003) 研究發現一致。亦即，感恩的體驗有助於幸福感此種正面心理資本的發展。

伍、結論與建議

一、結論

(一)感恩傾向與真實問題解決、焦慮、幸福感有顯著潛在關聯

根據交叉延宕的結構方程模式分析結果顯示，在控制潛在自變項的相關、潛在依變項的相關，以及同一測量不同時間觀察變項誤差的相關之後。感恩傾向對於後續的真實問題解決表現、幸福感體驗有顯著正向潛在關聯存在，並且對於後續的焦慮情緒有顯著負向潛在關聯存在。而真實問題解決、幸福感、焦慮與後續感恩傾向的互動效果並不存在。

(二)感恩學習對於真實問題解決、焦慮、幸福感有明顯效果

依據本研究設計的感恩學習方案，進行實地實驗，透過統計控制的共變數分析之後，感恩學習所引發的體驗明顯提升真實問題解決的表現、降低焦慮的負面情緒，同時有利於幸福感的正面心理資源建立。而且這些分析統計考驗力都在.8 以上，效果量都在.9 以上。統計顯著性與裁決力可接受，分析效果量都在高度效果量以上，感恩學習對於真實問題解決、焦慮、幸福感實有明顯效果存在。

二、建議

(一)對幼兒教師培育之建議

感恩此一普世價值，在正向心理學的思潮裡再度受到高度的關切。本研究以幼保系大學生為對象，進行縱貫資料分析與實驗成效探析，結果顯示感恩有助於真實問題解決的思考行為模式之拓廣、有利於焦慮情緒之撤除、有益於幸福感心理資源之建立。而幼保系培育的大學生，一畢業就投入幼兒園從事幼兒的教育與照顧服務工作。為了國家未來主人翁的健全發展，負責培育幼兒教師的幼保系等師資培育機構，實可嘗試進行感恩學習方案的介入，以符應正面心理資本的人力資源管理新思潮。

(二)對幼保系大學生之建議

一如上述，幼保系大學生畢業即投入教育、照顧幼兒的工作職場。而在社會氛圍缺乏感恩，幼兒教保工作職場浮現市場宰制風氣前提下。幼兒教保工作需要更彈性的思考行為模式，避免個人負面情緒導致的情緒勞務（emotional labor），儲備一生受用的幸福感心理資源。幼保系大學生實可透過本研究提出的細數感恩、拜訪感恩、閱讀感恩自主學習來提升其感恩體驗，以謀求拓延、建構、消除的積極作用效果。

(三)對未來研究建議

感恩心理學乃是正向心理學思潮裡的重要支流，而此一正向情緒的拓延建構乃至消除作用，更是健全個體所需要的重要心理素質。然國內有關感恩的相關研究仍極為有限，本研究嘗試從國外理論的分析中提出適切的研究假設，進行大學生感恩作用效果調查與學習介入方案成效分析。儘管初步發現符合語意網絡的描述，但學術研究乃是不斷累積效度的賡續工作。更何況本研究只是初步探索，研究限制在所難免，謹提出未來研究可以努力的方向，以求更深更廣的理解與驗證。

- 1.為了避免特異樣本可能導致的樣本依賴研究誤差，未來研究可以針對其他標的母群體，進行抽樣調查與實驗研究，乃至嘗試複核效度的交叉考驗。
- 2.受限於既有學科的學習，復又考量研究倫理避免受試者學習權益受損，本研究採取「添加式」的學習介入方案。然為了真正落實大學生的感恩學習，未來研究可以考慮透過行政協調課程規劃，以結合相關學科進行統整學習方案的規劃與實地實驗研究。
- 3.本研究以實用智能真實問題解決表徵拓廣的思考行為模式，焦慮表徵負面的

專論

情緒，幸福感表徵個體心理資源。為了廣泛考驗拓延建構理論的命題，未來研究可以提出涉及思考行為、負面情緒、心理資源的其他研究變項，來反覆考驗此一語意網絡的解釋功能。

- 4.量化的分析已初步證實感恩的潛在關聯和作用成效，然這些數字背後蘊藏的豐富涵義為何，仍有待未來研究嘗試透過質化的詮釋，去梳理此中的微言大義。
- 5.為了擴大研究結果的可推論度，未來研究可以嘗試設計中小學生的感恩學習介入方案，並透過實地研究來驗證感恩對於中小學生身心發展的潛在影響。

參考文獻

- 李新民 (2004)。《**幼兒教師實用智能與工作表現相關研究**》。高雄：復文。
- 李新民、陳蜜桃 (2006)。實用智能、緣分信念與心理健康、工作表現之相關：以幼兒教師為例。《**中華心理學刊**》，**48**(2)，183-202。
- 李新民、陳蜜桃 (2007)。融入式生命教育課程對在職幼兒教師心理幸福感之提升效果。《**課程與教學季刊**》，**10**(4)，123-140。
- 楊中芳 (2001)。《**如何研究中國人：心理學研究本土化論文集**》。臺北：遠流。
- Arnau, R. C., Rosen, D. H., Finch, J. F., Rhudy, J. L., & Fortunato, V. J. (2007). Longitudinal effects of hope on depression and anxiety: A latent variable analysis. *Journal of Personality*, *75*(1), 43-64.
- Bono, G., & McCullough, M. E. (2006). Positive responses to benefit and harm: Bringing forgiveness and gratitude into cognitive psychotherapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, *20*(2), 147-158.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, *55*, 34-43.
- 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.

- Emmons, R. A., & Shelton, C. M. (2005). Gratitude and the science of positive psychology. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 459-471). New York: Oxford University Press.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300-319.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Fredrickson, B. L. (2003). The value of positive emotions. *American Scientist*, 91, 330-335.
- 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: Oxford University Press.
- Fredrickson, B. L. (2006). The broaden-and-build theory of positive emotions. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi (Eds.), *A life worth living: Contributions to positive psychology* (pp. 85-103). New York: Oxford University Press.
- Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2001). Positive emotion. In T. J. Mayne & G. A. Bonnano (Eds.), *Emotions: Current issues and future directions* (pp. 123-151). New York: The Guilford.
- Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition and Emotion*, 19(3), 313-332.
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13, 172-175.
- Fredrickson, B. L., Mancuso, R. A., Branigan, C., & Tugade, M. M. (2000). The undoing effect of positive emotions. *Motivation and Emotion*, 24, 237-258.
- Graham, S. (1988). Children's developing understanding of the motivational role of affect: An attributional analysis. *Cognitive Development*, 3, 71-88.
- King, P. R., & Endler, N. S. (1990). The trait anxiety-perception score: A composite predictor for state anxiety. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4),

679-684.

- Law, K. S., Wong, C. S., & Song, L. J. (2004). The construct and criterion validity of emotional intelligence and its potential utility for management studies. *Journal of Applied Psychology, 89*(3), 483-496.
- Lazarus, R. S., & Lazarus, B. N. (1994). *Passion and reason: Making sense of our emotions*. New York: Oxford University Press.
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the depression anxiety stress scales*. Sydney: Psychology Foundation.
- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). *Psychological capital: Developing the human competitive edge*. New York: Oxford University Press.
- Lyubomirsky, S., Sousa, L., & Dickerhoof, R. (2006). The costs and benefits of writing, talking, and thinking about life's triumphs and defeats. *Journal of Personality and Social Psychology, 90*, 692-708.
- Markman, K. D., Gavanski, I., Sherman, S. J., & McMullen, M. N. (1993). The mental simulation of better and worse possible worlds. *Journal of Experimental Social Psychology, 29*, 87-109.
- Mathieu, J. E., & Farr, J. L. (1991). Further evidence for the discriminate validity of measures of organizational commitment, job involvement, and job satisfaction. *Journal of Applied Psychology, 76*(1), 127-133.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*, 112-127.
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin, 127*, 249-266.
- Moore, G. C., & Benbasat, I. (1991). Development of an instrument to measure the perceptions of adopting an information technology innovation. *Information Systems Research, 2*(3), 192-222.
- Noar, S. M. (2003). The role of structural equation modeling in scale development. *Structural Equation Modeling, 10*(4), 622-647.

- 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, B. E., & Stewart, A. J. (1996). Antecedents and contexts of generativity motivation at midlife. *Psychology and Aging, 11*, 21-33.
- Polak, E., & McCullough, M. E. (2006). Is gratitude an alternative to materialism? *Journal of Happiness Studies, 7*, 343-360.
- Rind, B., & Bordia, P. (1995). Effect of server's "thank you" and personalization on restaurant tipping. *Journal of Applied Social Psychology, 25*, 745-751
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness*. New York: Free Press.
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2004). Achieving sustainable new happiness: Prospects, practices, and prescriptions. In A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp. 127-145). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., Vagg, P. R., & Jacobs, G. A. (1983). *Manual for the state-trait anxiety inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Watkins, P. C., Woodward, K. Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality, 31*, 431-452.
- Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review, 92*, 548-573.

附錄一

感恩情境量表

1.有位知名的學術界大師在偏僻的鄉村蓋了一間住屋。一位學生去參觀時，覺得屋子很小，就問大師說：「您這麼有名望的人，怎麼不蓋一間適合自己身分的大房子？」大師回答說：「如果這樣狹小的房子能夠擠滿像你這樣真心的朋友，我就滿意了。孩子，我衷心感謝生命中每位知心的學生，我並不在乎外在的表象！」如果您是這位大師，您會接受「人生在世，感恩知己，夫復何求」的想法，對每個到訪學生表達無限的感激之情嗎？

根本不可能 不太可能 有點可能 很可能 非常可能

2.一個剛從大學畢業的年輕人，進入一家基金公司擔任菜鳥統計分析研究人員，部門主管老是看他看不順眼，同事聚會總是漏了他，分配給他的基金，也都是些冷門的商品，很難在業績上有所表現。這位年輕人後來跑去另一家廣告公司擔任行銷企畫人員，過得如魚得水。事後朋友問他對這個主管的看法。他說：「還好他這樣對待我，否則我現在只能天天跟數字打架，沒辦法享受天天腦力激盪的樂趣。」如果您是這位年輕人，您會接受「換個角度想你就是贏家」的想法，對每個曾經為難您的人，謝謝他的「造就」？

根本不可能 不太可能 有點可能 很可能 非常可能

3.一對老夫妻和社區民眾一起搭機到法國遊玩，老爸腳底穿一雙 Made in Taiwan 的塑膠拖鞋，外加休閒運動衣。而老媽媽則是穿金戴玉，打扮的像個貴夫人。不過老媽媽將手挽在老爸爸爸臂膀上，一點也看不出驚扭。同行的社區民眾好奇的問他們，這樣是不是有點不太搭配。老媽媽回答說：「我從年輕陪伴他到老，我欣賞的就是他的個人 Style，我愛他那種不會偽裝的真誠，我愛他讓我自由發揮的寬容，你沒聽過江蕙的『家後』嗎？他的『禮讓』是我這輩子最大的幸福！」如果您是這位老媽媽，您會接受「與其爭理不如講禮」的想法，感謝陪伴您的另一半嗎？

根本不可能 不太可能 有點可能 很可能 非常可能

4.在一個偏僻的鄉村，有一個神明顯靈的廟，廟裡有一口井，井裡的水經常顯現神蹟醫治各種疾病。耳相傳之後，經常有人來喝井水，祈求神明加持。有一天，一個發生車禍少了一條腿的年輕女孩，在媽媽的陪伴下來到這口井旁邊，附近的鄉民帶著同情的回吻說：「可憐的女孩，難道她要向神明祈求再有一條腿嗎？」媽媽低頭不語，女孩轉身對鄉民說：「我不是要向神明祈求有一條新的腿，而是要祈求祂幫助我，讓我學會沒有一條腿後也知道如何過日子。」媽媽聽了這句話後，感動的啜泣。如果您是這個女孩，您會接受「學習為所失去的感恩」的想法，感謝老天自有祂的安排嗎？

根本不可能 不太可能 有點可能 很可能 非常可能

5.一個公司的大老闆下班後和客戶在報攤上買商業周刊，找錢時大老闆對報攤的小販說了聲謝謝，但是小販卻擺出一張臭臉，沒有任何回應。兩個人繼續在路上走的時候，客戶對老闆說：「這傢伙態度真的很差欸！」大老闆說：「他每天晚上都是這樣的。」客戶說：「那你為甚麼還要這樣客氣？」大老闆說：「我謝謝他每天提醒我，不必讓別人決定我的行為！」如果您是這個大老闆，您會接受「生命中的每一個人都是你的貴人」的想法，謝謝那些曾經傷害你的人，讓你學會如何防備嗎？

根本不可能 不太可能 有點可能 很可能 非常可能

6.一個孝順的教授，照顧罹患癌症的媽媽，而把照顧子女的工作留給太太，子女經常看不到教授的身影。結果教授的媽媽不幸往生了，教授決定在告別式的會場上，對著子女輕聲吟唱一首李建復的歌：「我從兒時走到年少，知道一口口的飯和一瓢瓢的水，是父親的汗，母親的淚。然後白髮將我染上，我打年少走到年老，也把那一口口的飯和一瓢瓢的水，留給我的兒，我的女。」太太問教授為什麼這樣做，教授回答說：「我怎麼對待我媽媽，我的子女以後就怎樣對待我，我謝謝我媽媽，他是生命教育的菩薩，這個生命的考驗讓我有機會實踐『身教重於言教』。」如果您是這位教授，您會接受「衷心感激上蒼給自己試煉」的想法，感謝種種提供您感恩圖報的機緣？

根本不可能 不太可能 有點可能 很可能 非常可能

附錄二

焦慮量表

- 1.我常憂慮尚未發生的事情。
非常同意 同意 有點不同意 不同意 非常不同意
- 2.我常擔憂一些無關緊要的事。
非常同意 同意 有點不同意 不同意 非常不同意
- 3.我很沒有自信心。
非常同意 同意 有點不同意 不同意 非常不同意
- 4.我常擔心自己表現得不夠好。
非常同意 同意 有點不同意 不同意 非常不同意
- 5.我很容易煩躁。
非常同意 同意 有點不同意 不同意 非常不同意
- 6.我容易覺得沮喪。
非常同意 同意 有點不同意 不同意 非常不同意
- 7.我容易情緒低落。
非常同意 同意 有點不同意 不同意 非常不同意
- 8.我是個情緒起伏很大的人。
非常同意 同意 有點不同意 不同意 非常不同意
- 9.我感覺心跳比一般人快。
非常同意 同意 有點不同意 不同意 非常不同意
- 10.我的胸口時常鬱悶。
非常同意 同意 有點不同意 不同意 非常不同意
- 11.我容易心悸。
非常同意 同意 有點不同意 不同意 非常不同意
- 12.我感覺胸口很悶、呼吸困難。
非常同意 同意 有點不同意 不同意 非常不同意

The Effects of Grateful Learning Intervention Program on College Students: Test of Broaden-and-Build Theory Hypothesis

Hsing-Ming Lee* Mi-Tao Chen**

The main purpose of this study was to explore the effects of grateful learning intervention program on college students, based on the broaden-and-build theory hypothesis. We examined the relationship among college students' gratitude, real life problem solving, anxiety, and psychological well-being (Study 1). Then, we explored the effects of grateful learning intervention program on their real life problem solving, anxiety, and psychological well-being (Study 2). In Study 1, a sample of 396 students in ECEC (early childhood education and care) department completed measures of gratitude, real life problem solving, anxiety, and psychological well-being at two time points, with 8-week delays between the two test administrations. Structural equation modeling was employed to test the cross-lagged panel models of the reciprocal effects. Result demonstrated that there was a significant potential association among college students' gratitude, real life problem solving, anxiety, and psychological well-being. In Study 2, a total of 50 students in ECEC department participated in the grateful learning intervention program. Results showed that the effects of gratitude intervention on college students' real life problem solving, anxiety, and psychological well-being were all significant. Based on those results, the implication for future research was discussed.

Keywords: broaden-and-build theory, gratitude, real life problem solving, anxiety, psychological well-being

* Hsing-Ming Lee, Associate Professor, Department of Early Childhood Care and Education, Sue-Te University

** Mi-Tao Chen, Professor, Department of Education, National Kaohsiung Normal University