

「大學生感恩量表」之發展

林志哲¹ 葉玉珠²

摘要

本研究的主要目的在發展「大學生感恩量表」(Inventory of Undergraduates' Gratitude, IUG)。本研究分兩階段各抽取大學一至四年級學生。首先以立意抽樣選取 214 人為預試參與者，進行項目分析、探索性因素分析及信度分析，結果共抽取出五個因素：感謝他人、感念恩典、知足惜福、感謝逆境、珍視當下；總量表的 Cronbach's α 係數為 .930 (共 26 題)。接著，以非隨機分層抽樣選取另 750 人為正式施測參與者，進行驗證性因素分析及效標關聯效度分析，結果發現「大學生的感恩量表」(IUG) 模式有合理的適配及良好的效標關聯效度，而且「大學生的感恩量表」(IUG) 五個一階因素具有合理的組合信度與變異數平均解釋量。因此，「大學生的感恩量表」(IUG) 具有良好的信度與效度。此外，本研究發現女大學生在感恩的整體表現及五個分量表(感謝他人、感念恩典、知足惜福、感謝逆境、珍視當下)的表現均優於男大學生；有宗教信仰(信仰道、基督/天主教)大學生在「感念恩典」、「感謝逆境」分量表的表現優於無宗教信仰大學生，而信仰佛教大學生在感恩的整體表現及「感念恩典」的表現上也優於無宗教信仰大學生；但不同年級的參與者在感恩的表現上則無差異。

關鍵詞：大學生、年級、宗教信仰、性別、感恩

1. 林志哲，國立政治大學教育學系博士生

2. 葉玉珠，國立政治大學師資培育中心特聘教授

收件日期：2010.02.22；完成修改：2010.06.09；正式接受：2010.07.06

通訊作者：林志哲；Email：chihche1024@gmail.com

地址：台北市指南路二段 64 號 國立政治大學教育學系

The Development of the “Inventory of Undergraduates’ Gratitude”

*Chih-Che Lin*¹ *Yu-Chu Yeh*²

Abstract

The main purpose of this study was to develop the *Inventory of Undergraduates’ Gratitude* (IUG). This study included 964 freshmen to senior students in universities as participants through two stages. The researchers first used 214 participants by using purposive sampling in the pretest to conduct item analysis, exploratory factor analysis, and reliability analysis. Five factors - thanks others, thanks God, cherish what you have, appreciate the hardship, and appreciate the moment - were extracted. The Cronbach’s α coefficient of the IUG was .930 (26 items). The researchers then used another 750 participants by using non-random stratified sampling to conduct confirmatory factor analysis and criterion-related validity. The results suggest that the IUG has good goodness-of-fit and criterion-related validity; moreover, the five factors have good composite reliability and average variance extracted. The IUG therefore has good reliability and validity. This study also found that the girls outperformed the boys on the overall gratitude, “thanks others”, “thanks God”, “cherish what you have”, “appreciate the hardship”, and “appreciate the moment”; moreover, the students who believe in Chinese traditional belief, Christianity, and Catholicism outperformed the ones who have no religious belief on the “thanks God” and “appreciate the hardship”, the students who believe in Buddhism outperformed the ones who have no religious belief on the overall gratitude and “thanks God”, but no significant differences were found among the four grade levels.

Keywords: gender, grade, gratitude, religious belief, undergraduate student

1.Chih-Che Lin, Doctoral student, Department of Education, National Chengchi University

2.Yu-Chu Yeh, Distinguished Professor, Institute of Teacher Education, National Chengchi University

Received: 2010.02.22; Revised: 2010.06.09; Accepted: 2010.07.06

Corresponding Author: Chih-Che Lin; Email: chihche1024@gmail.com

Address: 64, Section 2, ZhiNan Road, Taipei, Taiwan

Department of Education, National Chengchi University

壹、緒論

近年由於正向心理學運動的興起（Seligman & Csikszentmihalyi, 2000），將許多早已提出多年卻尚未受到關注的正向議題重新匯合，藉由系統性重新組織及結合多方資源加強推展的努力下，這些甚被遺忘的議題又再次呈現於世人眼前，「感恩」（gratitude）即為此波運動中的受惠者。自此，心理學家才重新留意感恩概念。

正向心理學在關注人類的優勢（strengths）與美德（virtues），探求哪些內在特質及心理歷程是受到多數文化、哲學家及宗教所讚賞，能促使人類生活於世界上得以更加美好的本質，而古今中外早已存在你我生活中的感恩，即為正向心理學所追尋的方向。此，感恩是一種長處及優勢，引領個人通往超越心靈的美德（Peterson & Seligman, 2004），促使個體邁向美好生活的重要資產；德國倫理學家 Dietrich Bonhoeffer 也曾下筆寫到：「在日常生活中，我們很難了解我們收受遠比我們給予還要多，唯有感恩才能讓生活變得更加富裕」（引自 Emmons, 2004）。因此，感恩衍然是一種普世價值，對人類生活的重要性自不容小覷，當前正是一個讓我們重新聚焦感恩的時刻，也為目標在增進人類福祉的社會科學所必須格外關注的領域之一。

傳統上，感恩被視為一種不可或缺的美德表現及無可比擬的卓越人格，也是美好生活（the good life）所必需（Emmons, 2004）。在一份超過 800 個描述特質的詞彙研究，針對受訪者喜好度進行分析發現，感恩排序在前 4% 之序位（Dumas, Johnson, & Lynch, 2002）；反之，忘恩負義是排序在最負向的特質之一（倒數 1.7%）。此，感恩在人類社會中已被視為是一種重要、被鼓勵及肯定的價值，也透過感恩情懷，人們得以體驗到人與人的互愛美德，願意釋放自己的善意，在此種良性互動循環中，人類社會得以穩定持續的進步，不斷邁向更高度的文明發展（林莉芳，2006）。

反觀當前社會感恩意識普遍缺失，人們享受大自然賜予的陽光和雨露，卻肆意破壞朝夕相處的環境；面對父母的養育之恩，卻只知受惠，甚少感恩；享受著別人帶給自己的快樂，卻只知索取，甚少奉獻；在人際關係中以自我為中心，只知被愛，甚少回報；對國家、社會給予的關愛視為理所當然，只知接受，甚少責任；更因市場經濟、功利觀念及物質主義的影響，致使多數人的感恩意識早已淡化（Kashdan & Breen, 2007; McCullough, Emmons,

& Tsang 2002; Polak & McCullough, 2006)。其中，尤以身為社會中堅份子之大學生，其高度的物質主義傾向更是一股令人憂心的潛藏暗流；未來，他們不僅是國家的領導與開創者，也是下一代的知識啟發及教養者，大至社會，小至家庭，皆有舉足輕重之影響。因此，了解大學生之感恩表現，確有其重要意義與價值。

然隸屬科學範疇的心理學門，在探討社會或自然現象的前因及後果歷程中，研究工具常扮演關鍵角色，其測量工具是否有效適切，將影響研究執行及結果優劣，此即「工欲善其事，必先利其器」之理。近年才開始投入感恩研究的西方國家已有部分作品的成果累積；反觀國內，遲至今日仍對感恩的認識十分有限，相關研究亦甚少著墨，推測可能原因之一或許是尚未發展良好的評量工具，造成「巧婦難為無米之炊」窘境；是以，發展一份有效量表，為國人在從事感恩研究上提供一個適切的評量工具，實乃當務之急的首要工作。

此外，性別、年齡及宗教信仰，可能與感恩的發展有密切關係。在實徵研究中，高麗雯（2005）發現女大學生之感恩心高於男大學生；林莉芳（2006）以及紀佩妤（2009）以青少年為研究對象，亦發現，女性的感恩傾向或感恩心顯著高於男性。另一方面，Baumgartner-Tramer（1938）以及 Graham（1988）則提出感恩經驗會隨個體發展而日益強化之論述，即年長孩子應比年輕者更易經驗及表達感恩；然而，高麗雯（2005）以及紀佩妤（2009）分別以大學生及青少年為研究對象卻發現，不同年級者在感恩心之整體表現上未有差異。此外，McCullough 等人（2002）指出，感恩意向與宗教信仰彼此相關，即相較無宗教信仰者，具宗教信仰者具有較強烈的感恩意向；然而，高麗雯（2005）則發現，不同宗教信仰大學生在感恩心表現上並無不同。

因此，本研究嘗試統整過去研究的觀點及結果，歸結出感恩的重要本質及範疇，編製「大學生感恩量表」（Inventory of Undergraduates' Gratitude，簡稱 IUG），以了解台灣大學生感恩的現況，並進一步探究其感恩的發展是否有性別、年級及宗教信仰之差異。

貳、文獻探討

一、感恩的定義

自古以來，無論神學家、哲學家，甚至文學作家，都認為感恩是一種美德與高尚人格所不可或缺的表現（Emmons, 2004, 2007）。感恩究竟是什麼？也許你我都曾有過收到一份禮物，因為了解禮物價值及贈禮者善意，所以對贈禮者表達感謝的經驗，此即日常生活常見也易懂的感恩之意。然而，從社會科學角度來看，感恩卻不僅是如此簡單。

牛津字典將感恩定義為：「感謝的特質或狀態，對施恩善意的意圖有所欣賞，也產生回報善意的意念」（Emmons, 2004, 2007）。感恩一字源自拉丁文 *gratia* 與 *gratus*，前者代表「好處」，後者代表「愉快」。所有來自此拉丁文的字根，都意涵和善、慷慨、禮物、施與受的美好、不求回報（Emmons, 2007）。

就哲學及神學觀點，感恩是一種美德。本質上，美德是良善習性，意味卓越的個人特質，為人類繁榮或維持良好生存所需要的人格。身為一種美德，感恩被表徵為一種跨越時空仍得以維持的永久性感謝（Emmons & Shelton, 2002）。Peterson 和 Seligman（2004）在其所著《人格長處與美德》（*Character Strengths and Virtues*）一書中，則將感恩視為是六大美德底下的 24 項長處之一，亦屬一種心理特質。

相較哲學及神學角度，近年 McCullough、Kilpatrick、Emmons 和 Larson（2001）在回顧發展、演化、社會及人格心理學範疇後，將感恩視為一種道德情感（*moral affect*），隔年更提出感恩意向（*grateful disposition*）的情感特質觀點（McCullough et al., 2002），定義為個體在獲得正向經驗及結果當中，傾向以感恩情緒來體認他人的仁慈及回應的他人的善舉。崑此，感恩可視為一種人格特質，與助人行為、善意舉動等正向經驗有所關聯。

本研究將感恩視為一種個人特質，擁有感恩特質者，易於激發自我具道德性及正向性之感恩情緒狀態，從而表現出外顯可見之感恩行為；即個體無論身處順遂或面臨困頓等正負向情境下，能誘發及驅動個體傾向透過認知評估的歷程，從而引發具道德性及正向性的情緒狀態，進一步表現出可能的利人或利己之感恩行為。

二、感恩的內涵

自正向心理學運動發展以來（Seligman & Csikszentmihalyi, 2000），人類的美德、長處、正向情緒開始受到重視，在此氛圍下，感恩也成為正向心理學的研究焦點。耑此，有人將感恩視為一種美德，從道德情感來理解（McCullough et al., 2001; McCullough & Tsang, 2004; Shelton, 2004）；也有人從感恩的形成歷程與認知系統的關係，來探究感恩的形成機制（Fitzgerald, 1998; Heider, 1958; Lazarus & Lazarus, 1994; Ortony, Clore, & Collins, 1988），更有人致力於研究感恩是否為一種正向情緒，在情緒經驗中不斷進行探討，了解感恩能否有助個體正向成長（Emmons & Shelton, 2002; Fredrickson, 2004; McCullough et al., 2002）。

感恩是一個廣泛且複雜的概念，它可被視為一種美德、長處、習慣、態度、心理特質、情感特質、人格特質、情緒狀態，甚至是因應反應（Emmons & Crumpler, 2000）。不同學派或對感恩各有所見，然感恩的本質究竟為何？回顧相關論述據以分析，本研究認為感恩本質有四。

（一）對人或事或物（即包含人與非人層次）表達謝意

個人能欣賞也容易察覺別人對自己正向結果的貢獻（Fitzgerald, 1998），並體認到所得善意至少有一部分源於自身之外的力量（Emmons, 2007），把自己今日的成就、完成的事物（gift）歸因於他人（giver）或上帝、動植物、事物（gift）（Fitzgerald, 1998; Tsang, Rowatt, & Buechsel, 2008）直接或間接的協助。換言之，個體能經常想起施恩源對自己的幫助，使其緬懷自身福分或幸運，回憶生命中的益處、事物的美善，除將自身所得利益歸因他者的善意及辛苦，也對自己擁有無功受祿的恩賜感到感謝（Emmons & Crumpler, 2000）。

（二）活在當下享受生命

個人承認生命的美好，對人生抱持肯定的態度，在看待生活的基本美好時，表現出敬畏、愉悅、驚奇，甚至出神或入迷狀態，是一種對生活的驚奇、感謝及欣賞之感受，能留意身邊美好事物，欣賞簡單的美善，並以新奇的態度來欣賞每天所經歷的一切，進而產生愉悅及激勵的感受（Emmons &

Shelton, 2002)。

(三) 珍惜自己所擁有的

個人不把周遭的人、事、物、際遇 (gift) 等一切視為理所當然，不存有「原本就是自己應該得到」、「凡事必須是我所有」等信念，也不會覺得在生活中有被剝奪的感受；相反的，個人乃具有一種富足感 (sense of abundance) (Emmons, 2007; Watkins, Woodward, Stone, & Kolts, 2003)。

(四) 身處逆境仍不忘感謝

個人在逆境中能重拾欣賞美好事物的能力，學會放下憤怒、不平與沮喪，看見希望、未來與可能，從困境中有所學習及不斷成長，找回享受生命的能力，自不順遂中得以復甦和復原，迎向下一個挑戰 (Emmons, 2007)。

據此，本研究認為，惟有包含個人、非個人 (impersonal) (如：自然) 及非人類 (non-human) (如：上帝、動物、宇宙) 等不同標的之感恩，方為完整，即感恩本質係涵蓋顯而易懂的個體層次，以及常被忘卻的超越個體層次 (transpersonal) (Emmons & Crumpler, 2000)。

另一方面，Fitzgerald (1998) 指出，感恩需有三種體認：(1)因某人的好意而受惠；(2)對方是刻意給予好處而其通常要付出某些代價；(3)好處在個體眼中具有價值。他認為一個人不能在沒有感恩感受的情況下產生感恩行動。換言之，感恩的成分不只涉及我們做了什麼，也涉及我們在做時的精神。因此，感恩應包含知、情、意、行四種成分，是一種兼具察知狀態及實際行動，即感恩需要經由個體在認知、態度及動機上做出某種省思與評估的歷程後，方能有所行為表現。換言之，在認知上，是個體可體認到善意是源自外在力量；在情感態度上，乃個體能欣賞施恩者的善意或良好意圖；在動機上，指個體願承認恩惠的好處或正向價值；在行為上，乃個體會表現出利社會的言行或回報。

綜言之，本研究將感恩視之特質取向 (trait-oriented)，為個人所擁有，具有時空上的相對穩定性，也稱感恩特質。概念上，感恩特質係個體傾向察覺非自我的客體所努力給予益處的善意，從而引發可能的良性回報，無論順遂或困境皆存有之意向。實際上，感恩特質係涵蓋個體及超越個體等兩層次概念，包含對人或事或物 (即包含人與非人層次) 表達謝意、活在當下享受

生命、珍惜自己所擁有的，以及身處逆境也不忘感謝等不同面向；惟此些層次及面向之感恩係有賴個體透過知、情、意、行等四成分之運作歷程而加以展現。

三、感恩的評量

無論國內外，迄今以感恩為主題所進行的研究尚不多見也未臻成熟（McCullough et al., 2002），以致在測量感恩的工具或量表亦不多見，而少數感恩量表的發展，簡述如下。

（一）「GQ 量表」（Gratitude Questionnaire）

McCullough 等人（2002）依據 Rosenberg 於 1998 年提出情感經驗的階層結構觀點，將感恩視為一種情感特質，稱作感恩意向（grateful disposition or disposition toward gratitude），定義為個體在得到正向經驗及結果的情境下，以感恩情緒體認及回應他人恩惠的類化傾向。他們認為感恩意向分為強度（intensity）、頻率（frequency）、廣度（span）及密度（density）等四面向，並據此發展量表。此量表採七點量尺計分，原以大學生為對象所發展，研究結果顯示量表信效度尚佳，其後運用於成人亦有不錯的信效度。

（二）「GRAT 量表」（Gratitude Resentment and Appreciation Test）

Watkins 等人（2003）將感恩視為一種人格特質或意向。他們從感恩特質者應該像什麼或有什麼的脈絡來進行思考，為此，他們提出感恩者應具有富足感（sense of abundance）、感謝他人的貢獻（appreciate contributions of others to his well-being）、欣賞簡單愉悅（appreciate simple pleasures）及承認感恩的重要（acknowledge the importance of experiencing and expressing gratitude）等四特徵，並據此發展量表。此量表採五點量尺計分，係以大學生為對象所發展，研究結果顯示量表信效度尚佳，是可信賴的測量工具。

（三）「大學生感恩心量表」

高麗雯（2005）參考 McCullough 等人於 2002 年對感恩特質的定義，認

為感恩心包含對人感恩、成就歸因、回報、幸福感、不視為理所當然及感恩負向人事（因應策略）等六個向度，並據此發展量表。此量表採六點量尺計分，是以大學生為對象所發展，研究結果顯示信效度尚可。

（四）「青少年感恩心量表」

紀佩妤（2009）參考楊國樞等人於1989年對孝道的研究架構，並探討國內外諸如McCullough等人、高麗雯，以及馬芸獻、扈岩等感恩心相關量表，將感恩心分為感恩態度、感恩行為二向度，更進一步定錨於感恩態度，包含認知、情感、意志的感恩內在心理狀態，並據此發展量表。此量表採六點量尺計分，是以國中生為對象所發展，研究結果顯示量表信效度不錯。

質言之，日漸萌芽的感恩研究仍處啟蒙階段，國外「GQ-6 量表」雖為目前廣受採用之測量工具，但感恩特質不應只侷限為「GQ-6 量表」所指單向度概念，尚需考量不同層次及面向之感恩本質；而「GRAT 量表」雖已突破單向度概念，但仍以個人在順遂情境的生活表現為假設，未能涵蓋人類在遭遇逆境或面臨困頓時更應抱持之感恩本質；反觀國人現有量表寥寥可數，進一步檢視高麗雯（2005）之「大學生感恩心量表」，發現各分量表題目內容重覆性高，而以探索性因素分析結果作為效度支持，嚴謹性似有不足；至於紀佩妤（2009）之「青少年感恩心量表」，因其所適用對象僅限國、高中階段，故引發本研究編製「大學生感恩量表」之動力。為此，本研究即嘗試融合前述感恩的重要本質及範疇，根據這些特質面向，編製一份「大學生的感恩量表」（IUG）。此外，由於華人對於正、負向敘述的敏感度極高，在量表的內容中，正、負向表述常被分在不同的因素中（樊景立、鄭伯壠，1997；廖玲燕，1999），因此，本研究量表以正向表述為發展方向，避免負向表述的無關或不利干擾。

參、研究方法

一、研究參與者

本研究分為兩階段：第一階段為預試，目的在篩選 IUG 的題目並初步考驗其信度與效度；第二階段為正式施測，即以驗證性因素分析再次確認 IUG 的建構效度，並進行效標關聯效度分析，以及性別、年級及宗教信仰的差異考驗。第一階段以立意抽樣於台灣北區選取 232 位大學一至四年級的參與者，扣除作答不完全、明顯社會期許或反應心向（如：全部填答總是如此或全部選擇同一選項）之廢卷共 18 份，實得有效樣本 214 人（如表 1 所示）。第二階段以非隨機分層抽樣於台灣北、中、南區抽取 822 位大學一至四年級的參與者，同樣扣除作答不完全與明顯心向之廢卷共 72 份，實得有效樣本 750 人（如表 2 所示）。

其中，第二階段正式施測樣本來自北區 246 人，中區 251 人，南區 253 人；公立學校 421 人，私立學校 329 人；男生 264 人，女生 486 人；一年級 199 人，二年級 268 人，三年級 132 人，四年級 151 人；無信仰 472 人，信佛教 101 人，信道教 92 人，信基督或天主教 54 人，其他信仰（如：民間信仰、一貫道）31 人。

表 1 預試有效參與者的分布情形

($N = 214$)

	<i>N</i>	%		<i>N</i>	%		<i>N</i>	%
性別			年級			宗教信仰		
男	84	39.3	一	68	31.8	無	157	73.4
女	130	60.7	二	72	33.6	佛	18	8.4
學校			三	50	23.4	道	7	3.3
公立	122	57	四	24	11.2	基督／天主	14	6.5
私立	92	43				其他	18	8.4

表 2 正式施測有效參與者的分布情形 (N = 750)

	N	%		N	%		N	%
地區			性別			宗教信仰		
北	246	32.8	男	264	35.2	無	472	62.9
中	251	33.5	女	486	64.8	佛	101	13.5
南	253	33.7	年級			道	92	12.3
學校			一	199	26.5	基督／天主	54	7.2
公立	421	56.1	二	268	35.7	其他	31	4.1
私立	329	43.9	三	132	17.6			
			四	151	20.1			

二、研究工具

(一) IUG

IUG 用於測量大學生的感恩特質。本研究初步編製的 IUG 包含四個分量表，分別為對人或事或物（即包含人與非人層次）表達謝意（10 題）、活在當下享受生命（10 題）、珍惜自己所擁有的（10 題）及身處逆境也不忘感謝（10 題），共計 40 題。IUG 為 Likert 式六點量表，以 1~6 分分別代表「從未如此」、「很少如此」、「偶爾如此」、「有時如此」、「經常如此」、「總是如此」。經過兩階段的發展，共刪除 14 題，最後版本的 IUG 包含五個分量表：感謝他人（7 題）、感念恩典（5 題）、知足惜福（5 題）、感謝逆境（5 題）、珍視當下（4 題），共計 26 題。

IUG 採團體施測，沒有測驗時間的限制。在計分上，IUG 可測得五個分測驗和總測驗的平均得分；得分愈高者，表示受試者在該感恩的向度或整體表現上愈好。

(二) 「GQ 量表」（台灣版）

「GQ 量表」（Gratitude Questionnaire，簡稱 GQ）原由 McCullough 等人（2002）所發展，用於測量個體的感恩意向，以大學生及成人為研究對象結果發現，量表具有良好的信效度。其後 Chen、Chen、Kee 和 Tsai（2009）將「GQ 量表」翻譯為中文，並以台灣大學生為對象進行量表跨文化適用性之

驗證，進而建立台灣地區適用之「GQ 量表」。

「GQ 量表」（台灣版）為 Likert 式七點量表；以 1~7 分依序代表「非常不同意」至「非常同意」，其主要目的在於測量大學生的感恩意向，量表的得分愈高，表示受試者有較強烈的感恩意向。「GQ 量表」原有 6 題，經 Chen 等人翻譯為中文後，以 608 個台灣大學生進行施測，將全體樣本切割兩組分別進行驗證性因素分析及複核效度檢證，結果發現，刪除第 6 題之後的 5 題版本在以台灣為樣本之模式驗證，以及複核效度表現上皆有較佳適配結果，是以「GQ 量表」（台灣版）保留 5 題，Cronbach's α 係數為 .80，且與快樂、樂觀、和善性及外向性等人格特質具有正相關（ $r_s = .11 \sim .42$ ， $p_s < .01$ ），與神經質則未有相關（ $r = .04$ ， $ns.$ ），可見 5 題的「GQ 量表」（台灣版）具有合理的內部一致性、建構效度及效標關聯效度（Chen et al., 2009）。

（三）人格特質量表的「和善性」、「外向性」及「神經質」分量表

國內莊耀嘉一直致力於五大人格模型的本土化驗證，其與李雯娣（2001）所編製之「性格自評量表」原以國中生為樣本，之後用於兒童及成人方面，皆有不錯之信效度。量表包含「聰穎開放性」、「嚴謹自律性」、「和善性」、「神經質」及「外傾支配性」等五大構念，其中，「外傾支配性」又包含「外向性」及「負向支配性」等兩面向。

人格特質為 Likert 式五點量表；以 1~5 分依序代表「從不這樣」、「很少這樣」、「有時這樣」、「通常這樣」、「總是這樣」，其主要目的在於測量個體的性格結構，各分量表的得分愈高，表示受試者愈傾向該特質的表現（莊耀嘉、李雯娣，2001）。原量表共 30 題，各分量表 Cronbach's α 係數介於 .72~.84，後續相關研究採因素分析考驗建構效度，結果同樣發現量表可抽取出五大構念（如：陳熾竹，2002；謝青儒，2002），而陳世芬（2007）應用於 215 名護理人員的研究結果指出，各分量表 Cronbach's α 係數也介於 .69~.84，可見人格特質量表具有合理的信效度。本研究僅採用和善性（5 題）、外向性（4 題）及神經質（5 題）等三個分量表。

三、研究過程

本研究首先進行抽樣、聯繫施測學校與時間，先安排預試施測，後安排

正式施測，間隔四個月時間，預試在兩週內完成，正式施測在一個月內完成，每一個受試班級均在同一節課內完成 IUG，有部分班級同時接受 IUG、「GQ 量表」（台灣版）及人格特質量表之施測。

四、資料分析

本研究首先以統計套裝軟體 SPSS for Windows 15.0 進行項目分析、探索性因素分析及 Cronbach's α 內部一致性分析，以作為題目篩選的依據，並考驗 IUG 之建構效度與內部一致性信度。其後，本研究以 LISREL 8.52 軟體進行驗證性因素分析，再次確認 IUG 之建構效度及信度；並以皮爾森積差相關分析 IUG 的效標關聯效度。最後，本研究描述大學生的感恩發展現況並進行性別、年級及宗教信仰的差異考驗。在進行性別、年級及宗教信仰的差異分析時，研究者分別以性別、年級及宗教信仰為自變項、IUG 的因素為依變項，進行單因子 MANOVA 分析。

肆、研究結果

一、預試

本研究以大學一至四年級學生 214 人，進行 IUG 初步的題目刪選、信度與建構效度分析。初步編製之 IUG 共 40 題，研究者首先進行項目分析，接著根據多次探索性因素分析和內部一致性分析的反覆檢驗，刪除不適合之題目，最後以留下之題目進行信度分析。

（一）項目分析

本研究先針對 IUG 進行項目分析，接著進行校正項目與總分相關係數（corrected item-total correlation）的檢驗；相關係數愈高，表示該題與其他題目的相對關聯性高，其內部一致性亦愈高。以有效樣本 214 人，各取量表總分最高與最低 27% 進行獨立樣本 t 考驗的結果發現，所有題目的 CR 值介於 4.735~13.308 之間；換言之，所有 CR 值均大於 3.0 ($ps < .05$)，顯示 IUG 所有題目均具有良好的鑑別度，故保留所有題目。此外，所有題目的校正項目總分相關係數均高於 .321。IUG 總量表的內部一致性係數高達 .950。這些分

析顯示，所有題目與總量表分數皆具有高同質性且具有鑑別度，因此保留所有題目。

（二）探索性因素分析

本研究以探索性因素分析（exploratory factor analysis, EFA）考驗 IUG 的建構效度。研究者以取樣適切性量數（Kaiser-Meyer-Olkin measure of sampling adequacy, KMO）及 Bartlett 球形考驗（Bartlett's test of sphericity）來了解進行因素分析的適切性。分析結果發現，IUG 的 KMO 統計量值為 .920，表示取樣適切性有代表性，非常適合因素分析；Bartlett 球形檢定值為 4465.552（ $p < .001$ ），表示 IUG 的相關係數可以作為因素分析抽取因素之用；因此，IUG 適合進行因素分析。接著，研究者以主軸因子法（principle axis factor, PAF）進行因素的抽取（factor extraction），採最大變異法（varimax）進行轉軸，以特徵值大於 1 來決定具有意義的因素。

以探索性因素分析進行刪題時，本研究也同時參酌內部一致性分析的結果，反覆檢證。最後，刪除 1、5、8、9、10、11、12、16、19、20、22、26、31、36 等 14 題，保留其餘 26 題，共取出五個因素，各題目的因素負荷量皆大於 .35，五個因素累計可解釋變異量為 50.18%（如表 3 所示）。本研究初步編製的 IUG 包含四個分量表，分別為對人或事或物（即包含人與非人層次）表達謝意、活在當下享受生命、珍惜自己所擁有的、身處逆境仍不忘感謝等四個分量表，經探索性因素分析刪除 14 題並變成五個因素。其中，對人或事或物（即包含人與非人層次）表達謝意，經因素分析發現可劃分為兩個因素。最後，本研究依據各因素內部的各題目內涵，將五個因素依序命名為：(1)感謝他人；(2)感念恩典；(3)知足惜福；(4)感謝逆境；(5)珍視當下。此外，本研究也發現，IUG 五個因素與總分的相關為 .718~.856（ $ps < .001$ ）。可見，IUG 具有良好的建構效度。

表 3 IUG 的因素矩陣

(N = 214)

原題號	題目	因素一	因素二	因素三	因素四	因素五	解釋變異量%
30	我感謝別人在生活中為我所做的事	.746					
3	我注意到並感謝身邊朋友為我所做的犧牲	.617					
7	我肯定別人特地為我付出的心力	.548					
27	能擁有現在的一切，我感謝那些一路上曾經支持我、幫助我的人	.493					12.04
32	我認為記得別人對自己成就所做的貢獻是很重要的事	.487					
35	能有今天，我感謝許多人曾經給我寶貴的意見或協助	.473					
23	我讓別人知道我有多感謝他們	.447					
40	我認為感謝生活中的每一天是很重要的	.716					
39	我常想，能活著真是一種恩典	.703					
37	吃完東西後，我常想「這是多麼美好的一餐！」	.511					11.42
34	我覺得上天很眷顧我，讓我得到我想要的東西	.490					
29	我會提醒自己想想生活中所遇到的好事	.434					
13	我慶幸自己擁有基本的生活條件（如：有東西吃、有衣服穿、有地方住等）		.683				
25	雖然我不能得到每樣我想要的東西，但我感謝我所擁有的		.546				10.62
15	我慶幸能有機會接受教育		.516				
21	我對目前所擁有的一切感到滿意		.500				
17	我會留意並肯定在自己生活中所發生的好事		.462				
33	我反省生命中最糟糕的時光，好幫助我了解自己現在有多麼幸運			.635			
4	我珍惜現在所擁有的，因為我知道我可能隨時會失去它們			.454			8.58
24	失去的經驗教導我要重視人生的每一刻			.452			
28	一想到死亡，就提醒我每天的生活要過得充實			.430			
38	對於曾經遭遇的挫折，我感謝它帶給自己成長的機會			.408			
2	我會留意生活中的小事（如：春天開花、和煦陽光、風吹樹搖等）並享受它				.768		
6	在生活中，我會停下腳步來享受當下的時光				.550		7.52
18	當我停下腳步並留意到周遭的事物時，我感覺如此美好與滿足				.533		
14	我認為欣賞周遭美好的事物是一件令人愉快的事				.383		

(三) 信度分析

探索性因素分析完成後，研究者將題目重新編號，以利後續分析的進行。本研究以 26 題進行內部一致性信度分析發現，各分量表中，其校正題目——總分的相關係數皆在 .369 以上。「感謝他人」的相關係數為 .468~.664、「感念恩典」的相關係數為 .546~.709、「知足惜福」的相關係數為 .436~.683、「感謝逆境」的相關係數為 .474~.667、「珍視當下」的相關係數為 .369~.609（如表 4 所示）。IUG 總量表的 Cronbach's α 係數為 .930，感謝他人、感念恩典、知足惜福、感謝逆境、珍視當下等五個分量表的 α 係數依序為 .844、.824、.796、.750 及 .742。可見，IUG 具有良好的內部一致性。

表 4 IUG 試題與量表總分之相關及 Cronbach's α (N = 214)

新題號	因素與題目	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's α if item deleted
感謝他人 (Cronbach's $\alpha = .844$)			
1	我注意到並感謝身邊朋友為我所做的犧牲	.489	.929
6	我肯定別人特地為我付出的心力	.468	.929
11	我讓別人知道我有多感謝他們	.504	.929
16	能擁有現在的一切，我感謝那些一路上曾經支持我、幫助我的人	.639	.927
21	我感謝別人在生活中為我所做的事	.654	.927
23	我認為記得別人對自己成就所做的貢獻是很重要的事	.624	.927
25	能有今天，我感謝許多人曾經給我寶貴的意見或協助	.664	.926
感念恩典 (Cronbach's $\alpha = .824$)			
2	我會提醒自己想想生活中所遇到的好事	.651	.926
7	我覺得上天很眷顧我，讓我得到我想要的東西	.583	.928
12	吃完東西後，我常想「這是多麼美好的一餐！」	.546	.928
17	我常想，能活著真是一種恩典	.569	.928
22	我認為感謝生活中的每一天是很重要的	.709	.925
知足惜福 (Cronbach's $\alpha = .796$)			
3	我慶幸能有機會接受教育	.565	.928
8	我會留意並肯定在自己生活中所發生的好事	.653	.927
13	我對目前所擁有的一切感到滿意	.436	.930
18	我慶幸自己擁有基本的生活條件（如：有東西吃、有衣服穿、有地方住等）	.538	.928

表 4 IUG 試題與量表總分之相關及 Cronbach's α (續) (N = 214)

新 題 號	因素與題目	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's α if item deleted
24	雖然我不能得到每樣我想要的東西，但我感謝我所擁有的 感謝逆境 (Cronbach's $\alpha = .750$)	.683	.926
4	我珍惜現在所擁有的，因為我知道我可能隨時會失去它們	.533	.928
9	失去的經驗教導我要重視人生的每一刻	.667	.926
14	一想到死亡，就提醒我每天的生活要過得充實	.474	.929
19	我反省生命中最糟糕的時光，好幫助我了解自己現在有多麼幸 運	.498	.929
26	對於曾經遭遇的挫折，我感謝它帶給自己成長的機會 珍視當下 (Cronbach's $\alpha = .742$)	.588	.927
5	我會留意生活中的小事 (如：春天開花、和煦陽光、風吹樹搖 等) 並享受它	.388	.930
10	在生活中，我會停下腳步來享受當下的時光	.369	.930
15	我認為欣賞周遭美好的事物是一件令人愉快的事	.609	.927
20	當我停下腳步並留意到周遭的事物時，我感覺如此美好與滿足	.609	.927
總量表 (Cronbach's $\alpha = .930$)			

二、正式施測

(一) 驗證性因素分析

本研究在初步確定 IUG 的信度和效度之後，進行探索性因素分析的理論模式與觀察資料的適配度考驗，即以驗證性因素分析 (confirmatory factor analysis, CFA) 進一步確認 IUG 的建構效度及信度。在此階段，本研究以大學一至四年級另外的 750 位學生為參與者，以 LISREL 8.52 進行驗證性因素分析，並採最概似估計法 (maximum likelihood, ML) 進行參數估計來檢驗量表的因素效度。本研究在 IUG 測量模式的設定上，五個因素 (感謝他人、感念恩典、知足惜福、感謝逆境、珍視當下) 各自有其對應的測量題目，形成五個第一階的潛在因素，所考驗模式的結果如圖 1 所示。

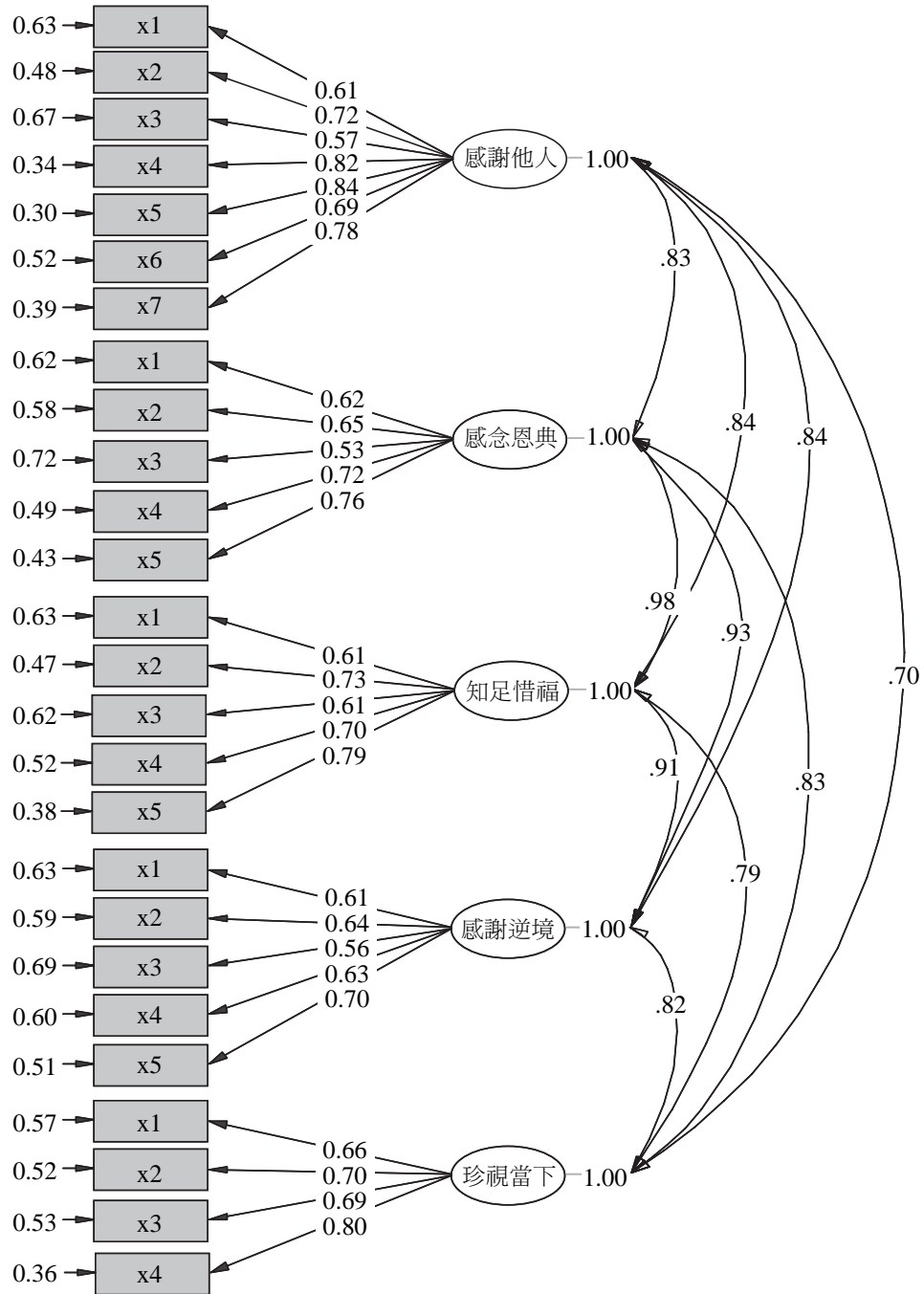


圖 1 IUG 之驗證性因素分析模式

針對量表模式之檢證，本研究從模式的整體適配度及內在結構適配度等外在及內在品質兩方面來確認量表建構效度，評鑑量表模式與觀察資料適配情形（余民寧，2006），分述如下。

1. 整體適配度

本研究採行 Hair、Anderson、Tatham 和 Black（1998）所主張之絕對適配指標（absolute fit measures）、相對適配指標（relative fit measures）及精簡適配指標（parsimonious fit measures）等三類作為模式整體適配指標之評鑑標準，各類指標分析結果如表 5 所示。

表 5 IUIG 之整體適配度

適配指標	理想標準	分析結果與解釋
絕對適配指標		
χ^2	$p > .05$ （不顯著）	$\chi^2 = 1612.25, p = .000$ ，顯著
GFI	> 0.90	.86，接近適配
AGFI	> 0.90	.83，接近適配
RMSEA	< 0.05 （良好適配）	.078，合理適配
	< 0.08 （合理適配）	
	< 0.10 （普通適配）	
SRMR	$< .05$.049，良好適配
相對適配指標		
NFI	> 0.90	.96，良好適配
NNFI	> 0.90	.97，良好適配
CFI	> 0.90	.97，良好適配
IFI	> 0.90	.97，良好適配
RFI	> 0.90	.96，良好適配
精簡適配指標		
PNFI	$> .50$.86，良好適配
PGFI	$> .50$.71，良好適配
AIC	$<$ 獨立模式 AIC，且 $<$ 飽和模式 AIC	1736.245 $<$ 獨立模式 AIC（41590.673）但 $>$ 飽和模式 AIC（702.000）
CAIC	$<$ 獨立模式 CAIC，且 $<$ 飽和模式 CAIC	2084.690 $<$ 獨立模式 CAIC（41736.795）且 $<$ 飽和模式 CAIC（2674.646）

從絕對適配指標來看， $\chi^2 = 1612.25$ ($p = .000$) 未通過不顯著之理想標準，然卡方值極易受樣本數所影響，需參採其他指標結果綜合評判；而 $GFI = .86$ 及 $AGFI = .83$ ，已接近 $.90$ 之理想標準； $RMSEA = .078$ ，落入 $.05$ 至 $.08$ 間之合理適配範圍， $SRMR = .049$ ，已達小於 $.05$ 之理想標準，表示殘差量低，模型契合度可接受。

從相對適配指標來看， NFI 、 $NNFI$ 、 CFI 、 IFI 、 RFI 等 5 個數值皆已達大於 $.90$ 之理想標準，甚至超過 $.95$ ，意謂模式整體表現相當優秀。

從精簡適配指標來看， $PNFI = .86$ 及 $PGFI = .71$ ，已達大於 $.50$ 之理想標準； $AIC = 1736.245$ ，雖大於飽和模式的 702.000 ，但遠小於獨立模式的 41590.673 ，代表或需從事複核效度的再檢定；而 $CAIC = 2084.690$ ，已達小於飽和模式 (2674.646) 及獨立模式 (41736.795) 之理想標準。

整體而言，比較三類指標的理想標準與分析結果，顯示模式整體適配尚可接受，意謂量表具有整體的建構效度。

2. 內在結構適配度

根據表 6，各觀察變項對其個別潛在變項的因素負荷量 (λ)，也就是完全標化估計值，是介於 $.527 \sim .838$ 之間，其中 SE 代表標準誤， t 值均大於 1.96 ，表示所有題目均達 $.05$ 顯著水準，顯示觀察變項反映所建構的潛在變項具有效度；個別項目信度雖僅 9 個大於 $.50$ ，意謂餘等項目尚有改進空間；不過，5 個潛在變項的組成信度皆大於 $.60$ ，甚至超過 $.70$ ，代表此些觀察變項反映所建構的潛在變項具有優秀的系統性；在 5 個潛在變項的平均變異抽取量中，2 個大於 $.50$ ，3 個大於 $.40$ 。整體而言，比較測量模式適配的條件與分析結果，顯示模式內在結構適配尚稱合宜，意謂量表觀察變項尚足反映所建構的潛在變項。

表 6 IUG 量表之完全標準化參數估計及顯著性考驗摘要表

變項	λ	SE	t	個別項目 信度	組合 信度	變異數 平均解釋量
感謝他人					.88	.52
X1	.610	.031	17.821	.37		
X2	.718	.030	22.067	.52		
X3	.575	.036	16.587	.33		
X4	.815	.032	26.479	.66		
X5	.838	.030	27.622	.70		
X6	.693	.032	21.013	.48		
X7	.779	.032	24.745	.61		
感念恩典					.79	.43
X1	.618	.033	18.116	.38		
X2	.650	.038	19.313	.42		
X3	.527	.041	14.982	.28		
X4	.716	.041	21.915	.51		
X5	.758	.038	23.660	.57		
知足惜福					.82	.48
X1	.612	.037	17.880	.38		
X2	.726	.030	22.337	.53		
X3	.615	.039	17.967	.38		
X4	.696	.033	21.069	.48		
X5	.790	.032	25.135	.62		
感謝逆境					.77	.40
X1	.609	.036	17.493	.37		
X2	.644	.034	18.742	.42		
X3	.559	.047	15.752	.31		
X4	.631	.041	18.272	.40		
X5	.697	.038	20.734	.49		
珍視當下					.80	.51
X1	.658	.039	18.983	.43		
X2	.696	.036	20.440	.48		
X3	.686	.034	20.043	.47		
X4	.803	.035	24.824	.64		

綜言之，從模式的整體適配度及內在結構適配度等外在及內在品質兩方面進行比較及分析，本研究認為，IUG 具有不錯的建構效度，已達可被接受的適配程度，意謂理論模式和觀察資料有相當的適配度，亦即理論模式可以用來解釋實際的觀察資料。

(二) 效標關聯效度分析

1. 「GQ 量表」(台灣版)

「GQ-6 量表」自 2002 年編製完成迄今，廣受相關研究所採用，除適用於大學生及成人，亦具有良好信效度 (McCullough et al., 2002)，後經 Chen 等人 (2009) 將之翻譯為中文並以台灣大學生為對象進行跨文化效度檢證，建立適用於國內之「GQ 量表」(台灣版)，因此，本研究以「GQ 量表」(台灣版)的測驗分數作為 IUG 的效標，進行效標關聯效度分析。以正式施測的 504 位參與者為對象，分析結果發現 IUG 五因素與「GQ 量表」(台灣版)均有顯著相關， $r_s = .427 \sim .626$ ($ps < .001$)，而且 IUG 總分與「GQ 量表」(台灣版)亦有顯著相關， $r = .639$ ($p < .001$)。

2. 人格特質

McCullough 等人 (2002) 指出，以五大人格特質架構來看，高感恩意向者比低感恩者是更具外向性及和善性，也較少神經質。此係感恩典型上是一種正向情緒，而外向性及神經質兩者是高度相關於情緒經驗，其與和善性關聯係因感恩乃植基於個體敏覺及關懷他人的利社會本質；實徵研究也發現，感恩與外向性及和善性具有正相關，與神經質則具有負相關或零相關 (如 Chen et al., 2009; McCullough et al., 2002)。因此，本研究以人格特質量表的「和善性」、「外向性」及「神經質」分量表的測驗分數作為 IUG 的效標，進行效標關聯效度分析。以正式施測的 504 位參與者為對象，分析結果發現，IUG 五因素與和善性均有顯著正相關， $r_s = .407 \sim .602$ ($ps < .001$)，與「外向性」亦均達顯著正相關， $r_s = .172 \sim .289$ ($ps < .001$)，而且 IUG 總分與和善性、外向性也均有顯著正相關， $r_s = .572$ 、 $.285$ ($ps < .001$)。反之，神經質與 IUG 的感念恩典、知足惜福、珍視當下等三因素有顯著負相關， $r_s = -.089 \sim -.215$ ($ps < .05$)，與感謝他人、感謝逆境等二因素則未有顯著關係， $r_s = -.030 \sim .027$ ($ps > .05$)，而 IUG 總分與神經質亦為顯著負相關， $r = -.091$ ($p < .05$)。

表 7 IUG 與「GQ 量表」(台灣版)、人格特質三個分量表之相關 (N= 504)

因素名稱	「GQ 量表」 (台灣版)	和善性	外向性	神經質
感謝他人	.626***	.602***	.253***	.027
感念恩典	.548***	.489***	.264***	-.119**
知足惜福	.616***	.487***	.289***	-.215***
感謝逆境	.478***	.419***	.230***	-.030
珍視當下	.427***	.407***	.172***	-.089*
IUG 總分	.639***	.572***	.285***	-.091*

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

(三) 大學生的感恩發展現況與性別、年級及宗教信仰差異考驗

本研究正式樣本的分析，共包含台灣北、中、南區大學一年級至四年級的學生，共 750 人。

1. 發展現況

本研究全體參與者在 IUG 總量表的得分平均數為 4.38 ($SD = .60$)，五個分量表的得分平均數介於 4.09~4.58 ($SD = .75 \sim .85$) (如表 8 所示)。

表 8 大學生在 IUG 之平均數及標準差 (N = 750)

	平均數 (M)	標準差 (SD)
感謝他人	4.58	.75
感念恩典	4.09	.84
知足惜福	4.54	.78
感謝逆境	4.25	.81
珍視當下	4.36	.85
IUG 總量表	4.38	.69

2. 性別差異考驗

本研究以性別為自變項，以 IUG 五個因素為依變項，進行單因子多變量分析 (MANOVA)，結果發現 Wilks' $\Lambda = .944$ ， $p < .001$ ， $\eta^2 = .056$ ，表示男女大學生在整體感恩的表現有差異。進一步以單因子變異數分析發現，不同性

別大學生在感恩特質之「感謝他人」($F(1,748) = 34.832, p = .000, \eta^2 = .044$)、
 「感念恩典」($F(1,748) = 24.085, p = .000, \eta^2 = .031$)、「知足惜福」($F(1,748) = 27.175, p = .000, \eta^2 = .031$)、「感謝逆境」($F(1,748) = 9.028, p = .003, \eta^2 = .012$)、「珍視當下」($F(1,748) = 10.136, p = .002, \eta^2 = .013$)五分量表得分達顯著水準。進一步比較發現，女大學生在「感謝他人」、「感念恩典」、「知足惜福」、「感謝逆境」、「珍視當下」五分量表之得分皆高於男大學生。本研究亦以性別為自變項，以 IUG 量表總分為依變項，進行單因子變異數分析 (ANOVA)，結果發現 $F(1, 748) = 27.865, p = .000, \eta^2 = .036$ ，表示男女大學生在感恩總分的表現有差異。

表 9 性別對大學生感恩的效果之變異數分析

性別	Descriptives			ANOVA			
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>N</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>P</i>	η^2
感謝他人				18.836	34.832***	.000	.044
男生	4.37	.80	264				女 > 男
女生	4.70	.70	486				
感念恩典				16.539	24.085***	.000	.031
男生	3.89	.85	264				女 > 男
女生	4.20	.82	486				
知足惜福				15.956	27.175***	.000	.035
男生	4.34	.77	264				女 > 男
女生	4.65	.77	486				
感謝逆境				5.851	9.028**	.003	.012
男生	4.13	.81	264				女 > 男
女生	4.32	.80	486				
珍視當下				7.178	10.136**	.002	.013
男生	4.22	.85	264				女 > 男
女生	4.43	.84	486				

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

3. 年級差異考驗

本研究以年級為自變項，以 IUG 五個因素為依變項，進行單因子多變量分析 (MANOVA)，結果發現 Wilks' $\Lambda = .969$ ， $p = .076$ ， $\eta^2 = .010$ ，表示不同年級之大學生在感恩的表現並沒有差異。本研究亦以年級為自變項，以 IUG 總分為依變項，進行單因子變異數分析 (ANOVA)，結果發現 $F(3, 746) = .759$ ， $p = .518$ ， $\eta^2 = .003$ ，表示不同年級之大學生在感恩總分的表現並沒有差異。

4. 宗教信仰差異考驗

本研究以宗教信仰為自變項，以 IUG 五個因素為依變項，進行單因子多變量分析 (MANOVA)，結果發現 Wilks' $\Lambda = .922$ ， $p < .001$ ， $\eta^2 = .020$ ，表示不同宗教信仰之大學生在整體感恩的表現有差異。進一步分析發現，不同宗教信仰大學生在感恩特質之「感謝他人」($F(4, 745) = 3.626$ ， $p = .006$ ， $\eta^2 = .019$)、「感念恩典」($F(4, 745) = 9.575$ ， $p = .000$ ， $\eta^2 = .049$)、「知足惜福」($F(4, 745) = 4.163$ ， $p = .002$ ， $\eta^2 = .022$)、「感謝逆境」($F(4, 745) = 6.053$ ， $p = .000$ ， $\eta^2 = .021$) 四分量表得分達顯著水準，而在感恩特質之「珍視當下」($F(4, 745) = 1.993$ ， $p = .094$ ， $\eta^2 = .011$) 分量表得分未達顯著水準。進一步比較發現，在「感念恩典」、「感謝逆境」二分量表得分上，信仰道、基督／天主教大學生皆高於無宗教信仰大學生；而在「感念恩典」得分上，信仰佛教大學生也高於無宗教信仰大學生，然「感謝他人」、「知足惜福」之事後比較卻無顯著差異結果。本研究亦以宗教信仰為自變項，以 IUG 總分為依變項，進行單因子變異數分析 (ANOVA)，結果發現 $F(4, 745) = 6.152$ ， $p = .000$ ， $\eta^2 = .032$ ，表示不同宗教信仰之大學生在感恩總分的表現有差異。

表 10 宗教信仰對大學生感恩的效果之變異數分析

宗教信仰	Descriptives			ANOVA			η^2	Scheffé
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>N</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>p</i>		
感謝他人				2.021	3.626**	.006	.019	ns.
無	4.51	.78	472					
佛	4.72	.62	101					
道	4.66	.72	92					
基督／天主	4.71	.78	54					
其他	4.83	.62	31					
感念恩典				6.481	9.575***	.000	.049	
無	3.96	.83	472					
佛	4.27	.77	101					(1)佛 > 無
道	4.27	.80	92					(2)道 > 無
基督／天主	4.51	.86	54					(3)基督／天主 > 無
其他	4.34	.91	31					
知足惜福				2.488	4.163**	.002	.022	ns.
無	4.45	.78	472					
佛	4.72	.72	101					
道	4.69	.74	92					
基督／天主	4.66	.78	54					
其他	4.66	.86	31					
感謝逆境				3.861	6.053***	.000	.021	
無	4.14	.80	472					
佛	4.40	.80	101					(1)道 > 無
道	4.45	.82	92					(2)基督／天主 > 無
基督／天主	4.51	.74	54					
其他	4.40	.80	31					
珍視當下				1.421	1.993	.094	.011	
無	4.29	.85	472					
佛	4.47	.83	101					
道	4.41	.83	92					ns.
基督／天主	4.48	.86	54					
其他	4.57	.86	31					

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

伍、討論與結論

本研究的目的是發展「大學生感恩量表」(Inventory of Undergraduates' Gratitude, IUG)，以了解台灣大學生的感恩現況並進一步了解其在發展上的性別、年級及宗教信仰差異；礙於經費及人力限制，本研究未能以隨機取樣的方式來選取樣本，而以非隨機分層取樣的方式，集中於台灣北、中、南區，儘量於取樣的每一學校中抽取一至四年級的樣本，同時考量公私立大學的性質不同，於選取施測學校亦儘量平衡公私立屬性。雖然未能涵括東部地區，但以北、中、南三區所包含的大學校數而言，某種程度應可代表台灣地區的大學生。換言之，本研究正式施測取樣涵蓋北、中、南區 750 位大學一至四年級的學生，在樣本蒐集過程中已考慮到公私立性質的差異，並已儘量在地區、年級及性別上達到平衡性取樣。因此，整體而言，本研究的發現有一定的參考價值。

在 IUG 的發展方面，本研究以 214 位一至四年級的大學生為預試樣本來進行初步的分析（包括項目分析、信度分析與探索性因素分析），確定量表的信度和效度後，又以另 750 位一至四年級的大學生為正式樣本進行驗證性的因素分析，進一步確認其建構效度，之後並以「GQ 量表」（台灣版）及人格特質量表為效標，進行效標關聯效度分析。分析結果發現，IUG 具有良好的信度與效度。IUG 最後包含五個因素：感謝他人、感念恩典、知足惜福、感謝逆境、珍視當下。Emmons 和 Crumpler (2000) 指出，感恩係包含個體及超越個體 (transpersonal) 兩種層次，其標的涵蓋個人、非個人 (impersonal) (如：自然) 及非人類 (non-human) (如：上帝、動物、宇宙) 等不同面向。IUG 的因素內涵也呼應過去多數學者對 IUG 定義及內涵的看法 (如 Emmons, 2007; Emmons & Crumpler, 2000; Emmons & Shelton, 2002; Fitzgerald, 1998; Tsang et al., 2008; Watkins et al., 2003)。

在現況方面，本研究正式施測參與者在 IUG 總量表的得分平均數為 4.38，五個分量表的得分平均數介於 4.09~4.58，顯示參與的大學生具有中等程度以上的感恩表現。此外，男生在 IUG 的得分平均數為 4.20，女生為 4.48。

在性別差異方面，本研究女大學生除在整體感恩的表現優於男大學生，在「感謝他人」、「感念恩典」、「知足惜福」、「感謝逆境」、「珍視當

下」五分量表之得分，亦皆高於男大學生，此結果與高麗雯（2005）發現女大學生之感恩心高於男大學生之結果一致，林莉芳（2006）以及紀佩妤（2009）以青少年為研究對象也發現，女性的感恩傾向或感恩心顯著高於男性，此些結果意謂不同年齡的女性都較男性更可能經驗和表達感恩（Becker & Smenner, 1986; Gordon, Musher-Eizenman, Holub, & Dalrymple, 2004; Ventimiglia, 1982）。Kashdan、Mishra、Breen 和 Froh（2009）在探討大學生感恩的潛在性別差異研究之結果，支持了男女兩性對感恩的知覺及回應有所不同。對女性而言，感恩是正向相關於更多的聯繫感及自主性，但男性則無。換言之，由於女性期待擁有較佳的人際互動及對社會關係有所需求，而藉由本質是一種人際情緒、正向情感的感恩之經驗及表達，能強化社會網絡與人際資源，從而滿足自我的聯繫感及自主性，是以感恩之經驗及表達對女性有所助益。反之，男性典型上表達與權力及地位有關的情緒（Brody, 1997），傳統上，感恩易被解讀是一種女性才有的柔弱情感，因它需要接受來自他人協助，似反映自我能力不足，致男性可能視感恩的經驗及表達有損其社會地位及標準，是以男性不易，甚至避免感恩的經驗及表達。揣此，女性的感恩經驗及表達較男性為佳，本研究結果或可為此觀點提供部分支持。

在年級差異方面，本研究並未發現大學生的感恩表現有顯著差異，此結果與高麗雯（2005）發現不同年級大學生在感恩心整體表現上並無差異之結果一致。紀佩妤（2009）以青少年為研究對象也發現，不同年級青少年在感恩心整體表現上亦無差異。惟此結果不同於主張感恩經驗是在發展歷程中被增進的觀點（Baumgartner-Tramer, 1938; Graham, 1988）；換言之，年長孩子應比年輕孩子更易經驗和表達感恩。但反觀本研究結果，並未能提供此論點支持，推測可能原因係感恩屬於一種個人特質，具穩定性，短期內不易有劇烈變化，以大學四年相較人生全程，尚屬短暫，而大一至大四學生彼此年齡接近，生活背景或也相似，是以感恩特質難有差異。或許，擴大研究對象的年齡差距（如國中、高中及大學）後，會因為生活經驗差異較大而出現年級差異，但這需要進一步的研究與探討。

在宗教信仰差異方面，本研究信仰道、基督／天主教大學生在「感念恩典」、「感謝逆境」二分量表得分上高於無宗教信仰大學生；而信仰佛教大學生在「感念恩典」得分上也高於無宗教信仰大學生，此與高麗雯（2005）發現不同宗教信仰大學生在感恩心表現上並無差異不同。然 McCullough 等人（2002）發現，感恩意向與宗教信仰彼此相關，即相較無宗教信仰者，具宗

教信仰者有較強烈的感恩意向；Allport、Gillespie 和 Young 也指出，37%的大學生明白指陳感恩是其為何虔誠信教的理由（引自 McCullough et al., 2002）；換言之，大學生因有宗教信仰而引發其感恩之經驗及表達，是以感恩與宗教應有密切關連。此外，感恩在猶太教、基督教、伊斯蘭教、佛教和印度教思惟中，是一種高度被珍視的人格特質（Emmons, 2004）；換言之，感恩在不同宗教皆倍受推崇，甚或成為教義或藉由境教等方式傳達給教徒，是以宗教信仰者在長年的潛移默化及薰陶下，對感恩應有更多體認，有助其經驗感恩，本研究結果與此觀點可相呼應。

總之，本研究所發展的「大學生感恩量表」具有良好的信度與效度，此量表可作為評量大學生感恩的參考工具。未來研究可進一步了解大學生感恩的發展狀況，並比較青少年階段（國、高中）與成人前期階段（大學）感恩的差異與發展情形。此外，本研究發現，參與的大學生其感恩具有中等以上程度，本研究雖將感恩視為特質取向，具穩定性，但非固定不可改變，誠如本研究也發現，有宗教信仰者，無論為道教、基督／天主教或佛教，都較無宗教信仰者擁有較高度的感恩特質，易於經驗更多的感恩時刻。據此推測，感恩似仍可為後天環境所形塑。已有研究（Emmons, 2007; Froh & Bono, 2008; Tsang et al., 2008）指出，藉由感恩日記、感恩信件、感恩電話、感恩留言，甚至感恩拜訪等方式，都是能有效強化個體感恩經驗；換言之，此一正向特質若能透過適當的教育引導與啟發，對其未來的社會適應及個體發展都將有所助益。最後，如何為大學生種下感恩幼苗，等待他日的成長茁壯，則是家長和教師，甚至整體社會所應深思及努力的方向。

謝辭

本論文的出版，感謝行政院國家科學委員會計畫（NSC 98-2511-S-004-001-MY2）的部分支助。

參考文獻

中文部分

- 余民寧（2006）。潛在變項模式——SIMPLIS 的應用。台北市：高等教育。
- 林莉芳（2006）。感恩經驗與目標設定對幸福感效應之研究。國立屏東教育大學教育心理與輔導學系碩士論文，未出版，屏東市。
- 紀佩妤（2009）。青少年感恩心測量之研究。國立台北教育大學心理與諮商學系碩士論文，未出版，台北市。
- 高麗雯（2005）。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，未出版，台北市。
- 莊耀嘉、李雯娣（2001）。兒童性格結構——五大模型的本土化檢驗。中華心理學刊，43（1），65-82。
- 陳世芬（2007）。加護病房護理人員之非理性信念、情緒特質與情緒管理對人際關係影響路徑之建構。國立政治大學教育研究所博士論文，未出版，台北市。
- 陳熾竹（2002）。網路與真實人際關係、人格特質及幸福感之相關研究。國立屏東師範學院教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，屏東市。
- 廖玲燕（1999）。台灣本土社會讚許量表之編製及其心理歷程分析。國立台灣大學心理學研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 樊景立、鄭伯壠（1997）。華人自評式績效考核中的自謙偏差——題意、謙虛價值及自尊之影響。中華心理學刊，39（2），103-118。
- 謝青儒（2002）。父母參與與子女性別角色概念、性格特質、幸福感及學業表現之相關研究。國立屏東師範學院教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，屏東市。

英文部分

- Baumgartner-Tramer, F. (1938). "Grateful" in children and young people. *Journal of Genetic Psychology*, 53, 53-66.
- Becker, J. A., & Smenner, P. C. (1986). The spontaneous use of *thank you* by preschoolers as a function of sex, socioeconomic status, and listener status. *Language in Society*,

- 15, 537-546.
- Brody, L. R. (1997). Gender and emotion: Beyond stereotypes. *Journal of Social Issues*, 53 (2), 369-394.
- Chen, L. H., Chen, M.-Y., Kee, Y. H., & Tsai, Y.-M. (2009). Validation of the gratitude questionnaire (GQ) in Taiwanese undergraduate students. *Journal of Happiness Study*, 10, 655-664.
- Dumas, J. E., Johnson, M., & Lynch, A. M. (2002). Likableness, familiarity, and frequency of 844 person-descriptive words. *Personality and Individual Differences*, 32(3), 523-531.
- Emmons, R. A. (2004). The psychology of gratitude: An introduction. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (pp. 3-16). New York: Oxford University Press.
- Emmons, R. A. (2007). *Thanks! How the new science of gratitude can make you happier*. Boston, MA: Houghton Mifflin.
- Emmons, R. A., & Crumpler, C. A. (2000). Gratitude as a human strength: Appraising the evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 56-69.
- Emmons, R. A., & Shelton, C. M. (2002). 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.
- Fitzgerald, P. (1998). Gratitude and justice. *Ethics*, 109(1), 119-153.
- 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.
- Froh, J. J., & Bono, G. (2008). The gratitude of youth. In S. J. Lopez (Ed.), *Positive psychology: Exploring the best in people (Vol. 2): Capitalizing on emotional experiences* (pp. 55-78). Westport, CT: Praeger.
- Gordon, A. K., Musher-Eizenman, D. R., Holub, S. C., & Dalrymple, J. (2004). What are children thankful for? An archival analysis of gratitude before and after the attacks of September 11. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 25(5), 541-553.
- Graham, S. (1988). Children's developing understanding of the motivational role of affect: An attributional analysis. *Cognitive Development*, 3(1), 71-88.
- Hair, J. F., Anderson, R. E., Tatham R. L., & Black, W. C. (1998). *Multivariate data analysis* (5th ed.). Upper Saddle River, NJ: Prentice-Hall.
- Heider, F. (1958). *The psychology of interpersonal relations*. New York: John Wiley & Sons.

- Kashdan, T. B., & Breen, W. E. (2007). Materialism and diminished well-being: Experiential avoidance as a mediating mechanism. *Journal of Social and Clinical Psychology, 26*(5), 521-539.
- Kashdan, T. B., Mishra, A., Breen, W. E., & Froh, J. J. (2009). Gender differences in gratitude: Examining appraisals, narratives, the willingness to express emotions, and changes in psychological needs. *Journal of Personality, 77*(3), 691-730.
- Lazarus, R. S., & Lazarus, B. N. (1994). *Passion and reason: Making sense of our emotions*. New York: Oxford University Press.
- McCullough, M. E., & Tsang, J. (2004). Parent of the virtues? The prosocial contours of gratitude. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (pp. 123-141). New York: Oxford University Press.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology, 82* (1), 12-127.
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin, 127*(2), 249-266.
- Ortony, A., Clore, G. L., & Collins, A. (1988). *The cognitive structure of emotions*. New York: Cambridge University Press.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press.
- Polak, E. L., & McCullough, M. E. (2006). Is gratitude an alternative to materialism? *Journal of Happiness Studies, 7*, 343-360.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*(1), 5-14.
- Shelton, C. M. (2004). Gratitude: Considerations from a moral perspective. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (pp. 259-281). New York: Oxford University Press.
- Tsang, J.-A., Rowatt, W. C., & Buechsel, R. K. (2008). Exercising gratitude. In S. J. Lopez (Ed.), *Positive psychology: Exploring the best in people (Vol. 2): Capitalizing on emotional experiences* (pp. 37-53). Westport, CT: Praeger.
- Ventimiglia, J. C. (1982). Sex roles and chivalry: Some conditions of gratitude to altruism. *Sex Roles, 8*(11), 1107-1122.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, Y., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality, 31*(5), 431-452.