

# 大學生實施感恩教育課程之研究

常雅珍

## 摘 要

研究者根據相關理論，編擬一系列感恩教育課程。研究對象是桃園一所大學四年級的學生，研究對象共 48 人，實驗組實施十一堂課的融入感恩教育課程之課後托育課程，控制組實施一般課後托育課程，並未融入感恩教育，採用量表、觀察、問卷、文件蒐集、錄音錄影等多元方式蒐集資料。量化研究結果發現感恩教育課程可以提昇「大學生感恩量表」中「感念恩典」、「感謝逆境」、「珍視當下」分量表上的後測得分；也可以提昇「大學生主觀幸福感量表」中「自我肯定」分量表上的後測得分，顯示感恩教育課程有助於大學生感恩信念及幸福感的提昇，透過質化和量化研究交叉檢核，發現感恩引發的正向情緒，有益自信、同理、勇氣、復原力等心理資源的建立，進而增進更多正向情緒，此一結果呼應 Fredrickson(2001)提出的「擴展建構論」。質性研究結果發現同理心有助於知足感的提昇，提供一個新的思維向度；其次，感謝逆境之理念及研究結果，與正向意義相近，彼此相輔相成。研究者根據研究結果，提出結論及相關建議。

**關鍵詞：**感恩、幸福感、感謝逆境

---

常雅珍 長庚科技大學幼兒保育系 (通訊作者：th990068@ms57.hinet.net)

## 壹、緒論

### 一、研究動機與目的

#### (一) 感恩的重要性

感恩有助於人際互動(Harpham, 2004; Komter, 2004), 維持及建立社會支持的資源(Fredrickson, 2004), 產生有利社會的行為(McCullough, Kilpatrick, Emmons, & Larson, 2001), 可以減低負面情感(McCullough, Emmons, & Tsang, 2002; Watkins, Woodward, Stone, & Kolts, 2003), 減少身體不適症狀(Emmons & McCullough, 2003), 因此, 無論在哲學或神學領域都肯定感恩的重要性(Emmons & Crumpler, 2000)。

#### (二) 過去感恩信念較受忽視

感恩雖為神學家、哲學家所重視, 過去卻是心理學中較受忽略的範疇(Emmons, 2004), 也是國外過去較少被研究的情緒之一(McCullough et al., 2002; Wood, Joseph, & Linley, 2007), 因為傳統心理學重視了解及修正負面情緒問題, 而非發展可以提升美好生活的優勢正面情緒(Panksepp, 1998)。因此新進心理學重視正向情緒, Froh、Yurkewicz 和 Kashdan(2009)認為心理學家應發展像感恩這樣的優勢情緒。

#### (三) 現今大學生較缺乏感恩, 且實施大學生感恩課程的研究較少

現今物質主義(materialism)高漲, 增加了負面情緒, 減少感恩的意識(Kashan, Breen, 2007), 國內近年少子化情形嚴重, 社會變遷的影響, 單親家庭及隔代家庭增加(林京玉, 2010), 越來越多學生出現「被寵溺症候群」, 這些學生雖受到高度的保護和寵愛, 內心卻出現不知足、焦慮、不快樂和憤怒的負向情緒(何琦瑜、李宜蓁, 2009), 因此林志哲(2014)指出設計適合大學生的感恩學習方案非常重要, 是落實大學推動品德教育的重要基礎。研究者

實際教學中也發現, 現今的大學生自我意識高漲, 受功利主義的影響, 重視私利, 將擁有的一切視為理所當然, 時有抱怨或指責, 較欠缺感恩思維。其次, 實施大學生感恩課程的研究較少, 有鑑於感恩課程對大學生的重要性以及目前相關之研究缺乏, 因此發展此一課程與研究。

#### (四) 瞭解感恩課程是否有助於幸福感的提昇?

快樂的人通常是懂得感恩的人(Watkins, 2004), 亦有研究發現, 感恩課程可以幫助個人經驗更多的幸福感(Emmons & McCullough, 2003; Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005), 有研究顯示感恩和幸福之間相關(Adler & Fagley, 2005; McCullough et al., 2002; McCullough, Tsang, & Emmons, 2004)。因此研究者希望了解感恩課程除了有助於大學生感恩信念的提昇, 是否也有助於幸福感的提昇?

根據上述動機, 研究者提出之研究目的如下:

1. 根據感恩之相關理論, 編擬一套適用於大學生之感恩教育課程。
2. 透過質性資料的統整, 了解課程進行情形。
3. 透過量化研究, 探討此一課程對學生感恩及主觀幸福感兩方面的影響。

## 貳、文獻探討

### 一、感恩的定義

從哲學的觀點, 感恩是一種美德, 因此 Peterson 和 Seligman(2004)將感恩視為六大美德之下 24 種優勢之一, 並能產生利他行為(Emmons & Shelton, 2002)。感恩的定義在過去被認為是一種受到他人幫助後一種感激的情緒(McCullough et al., 2001), Emmons 和 McCullough(2003)認為感恩的人未必有明確的感恩對象, 也可以感恩生活中發生的簡單事件, 因此 Wood、Froh 及 Geraghty(2010)認為感恩不僅受限於受人幫助的感激, 也是一種聚焦在欣

賞生活中正面事物的良好特質 (trait)(Wood, Maltby, Stewart, & Joseph, 2008)。

## 二、感恩的概念向度

國外方面，McCullough 等人(2001)提出「GQ6 量表」，將感恩用頻率、強度、密度三向度衡量。Watkins、Woodward、Stone 和 Kolts(2003)提出 GRAT 量表，把感恩為「足夠感(sense of abundance)」、「感激他人」以及「感恩簡單幸福」三向度，Adler 和 Fagley(2005)加以延伸，提出了「多面向感恩量表」，將感恩擴展為「人際互動」、「專注擁有」、「敬畏驚嘆(awe)」、「儀式」、「行為」、「活在當下」、「感恩挫折」及「社會比較」八類。Wood、Froh 和 Geraghty(2010)將上述三種感恩量表相似之處統整，歸類感恩可分為八類，包括「感恩情感的個別差異」、「感激他人」、「專注擁有」、「敬畏驚嘆」、「行為」、「活在當下」、「人生苦短」和「正向社會比較」。

國內方面，高麗雯（2005）發展「大學生感恩量表」，歸類感恩為「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」六向度。

研究者根據實際的教學經驗，將國內外對於感恩的分類進一步統整歸類為「知足惜福」、「感謝逆境」、「表達感恩」、「珍視當下」四種類別，與林志哲、葉玉珠（2011）發展「大學生感恩量表」，將感恩歸納為「感謝他人」、「感念恩典」、「知足惜福」、「感謝逆境」、「珍視當下」五向度的分類相似，以下分別加以說明：

（一）知足惜福：研究者將「知足惜福」分為「珍惜擁有」和「向下比較」，「珍惜擁有」和國外學者概念相似(Adler & Fagley, 2005; Wood et al., 2010; Watkins et al, 2003)，即重視

自己所擁有的，而非抱怨失去或沒有的；「向下比較」就是 Adler 和 Fagley(2005)提出的「社會比較」，和 Wood、Froh 及 Geraghty(2010)提出之「正向社會比較」相似，是指個人與更差的情況相較所產生的正向感受，與林志哲、葉玉珠（2011）之「知足惜福」觀點相似。

（二）感謝逆境：感恩挫折(adversity gratitude)是由 Adler 和 Fagley(2005)提出，Wood、Froh 及 Geraghty(2010)以「人生苦短」提出相似概念，高麗雯（2005）將其歸類為「感恩負向人事」，林志哲、葉玉珠（2011）進一步延伸並翻譯為「感謝逆境」，亦即「面對挫折時能秉持正向學習心態，感恩從負面經驗中獲得成長與啓示」。每個人面對的逆境，可以分為身體受傷和心靈受挫兩方面。因此研究者進一步將「感謝逆境」分為「感恩身體逆境」及「感恩心靈逆境」，「感恩身體逆境」是指個人面對身體病痛或意外傷害時，能從負面事件中找到正向的啓示，進而感恩經驗所帶來的成長；「感恩心靈逆境」是指面對心理挫折時，能從負面事件中找到正向的啓示，進而感恩經驗所帶來的成長。

（三）表達感恩：就是用行動、語言或書信等方式表達內在對他人的感恩，在國外「表達感恩」涵蓋具體的感恩行為(Wood et al., 2010)、感恩儀式(Adler & Fagley, 2005)或感激他人(Watkins et al, 2003)，國內林志哲、葉玉珠（2011）歸納為「感謝他人」、「感念恩典」，高麗雯（2005）將其歸類為「對人感恩」及「回報」。

（四）珍視當下：是指落實在日常生活中，能正向欣賞周遭人事物。國外學者視之為「活在當下」(Adler & Fagley, 2005; Wood et al., 2010)，國內林志哲、葉玉珠（2011）歸納為「珍視當下」，研究者將其視為珍視當下的歷程。

表 1

研究者歸納之感恩信念與國內外相似概念

| 研究者歸納 | 國外相似概念                        | 國內相似概念                     |
|-------|-------------------------------|----------------------------|
| 知足惜福  | 足夠感<br>專注擁有<br>正向社會比較<br>社會比較 | 知足惜福                       |
| 感謝逆境  | 人生苦短<br>感恩挫折                  | 感恩負向人事<br>感謝逆境             |
| 表達感恩  | 儀式<br>感激他人<br>行為              | 對人感恩<br>感謝他人<br>感念恩典<br>回報 |
| 珍視當下  | 活在當下 (present moment)         | 珍視當下                       |

### 三、感恩的優點

#### (一) 感恩有助正向情緒的提升

Fredrickson(2001)提出「擴展建構理論」(broaden and build theory)，認為正向情緒可以擴展思考和行動，建立心理、認知及社會等各種資源，藉由感恩可以擴大思考面向，並與其他正向情緒相輔相成，引發更多像寬恕、希望、自信、愛等正向情緒。

#### (二) 感恩有益人際關係

感恩和社會支持及利社會行為有正相關(Froh et al., 2009)，因為感恩會引發直接的互惠(reciprocity)(Bartlett & DeSteno, 2006)，表達感恩會增進友誼，進而拉近彼此的人際關係(Harpham, 2004; Komter, 2004)，形成更祥和的社會。

#### (三) 感恩可以減少負面身心症狀

感恩和生理症狀呈現負相關(Froh et al., 2009)，研究發現感恩意圖強烈的大學生，感恩次數比同齡學生多 2.2 倍，有更多好奇心；相反的，感恩意圖較弱的學生，沮喪症狀也較多

(Kaczmarek, Kashdan, Kleiman, Baczowski, Enko, Siebers, Szaefer, Krol, & Baran, 2013)。Ma、Kilber 和 Sly(2013)也發現感恩使美國非洲裔青少年有更高的保護性因子(更多學業興趣、更加學業表現及更多課外活動參與)，可以減低風險因子(毒品和酒精濫用)。

綜合上述，感恩有助正向情緒的提升，可以增進人際關係，並能減少負面身心症狀，可以增進思考面向，孕育美德，提升大學生身心靈方面的成長。

### 四、感恩課程的相關研究

感恩課程的設計，主要涵蓋記錄感恩事件、善行及表達感恩三方面(Wood et al., 2010)。從表 2 之相關研究結果發現：每週或每天記錄感恩事件有助感恩的提升(Emmons & McCullough, 2003; Froh, Sefick, & Emmons, 2008)，其中每天寫感恩日記的潛在效應更優於每週記錄感恩(Froh et al., 2008)。記錄善行可增進幸福感(Lyubormirsky, Tkach, & Sheldon, 2004)，面對面表達感恩可以提升快樂的正向情緒(Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005)。

表 2

## 感恩課程的相關研究

| 研究者                         | 研究對象 | 實驗時間 | 實驗組及控制組                                                        | 研究結果                                       |
|-----------------------------|------|------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| Emmons & McCullough (2003)  | 大學生  | 兩週   | 實驗組學生每天記錄至少五件感恩事件，控制組學生每天記錄至少五件困擾事件，正向比較組記錄正向社會比較（寫出自己比別人好的地方） | 實驗組學生可以增進感恩。實驗組和正向比較組都更願意提供別人情緒支持。         |
| Lyubornirsky et al., (2004) | 大學生  | 六週   | 實驗組記錄每週所做的善行，控制組未處理。                                           | 實驗組可以增進幸福感                                 |
| Froh et al., (2008)         | 青少年  | 兩週   | 實驗組每天寫至少五件感恩事件，控制組每天寫至少五件困擾事件，中立組不做任何處理                        | 研究結果顯示感恩日記（細數幸福）和增進自陳感恩、樂觀、生活滿意度及減少負面情感有關。 |
| Seligman et al., (2005)     | 成年人  | 一週   | 實驗組寫一封感恩信，並對恩人當面宣讀，控制組寫早期記憶                                    | 實驗組的快樂感增加。                                 |

綜合國外的研究可以發現，對於研究對象的實驗時間約一到六週，較多採兩週，因此研究者將實驗時間設定為三週；研究指出每天寫感恩日記的效果更優於每週記錄感恩，因此本研究舉辦「細數感恩」活動，讓大學生每天記錄感恩日記；表達感恩可以提升正向情緒，所以也在課堂上鼓勵學生實際面對面、電話、書信或行動表達感恩，並進行討論及分享。

## (一) 實驗設計

本研究設計感恩教育課程，採取前後測等組準實驗設計，實驗組及控制組成員均為桃園某一科技大學四年級學生。實驗組與控制組學生均先施測「大學生感恩量表」及「大學生主觀幸福感量表」，然後由研究者對實驗組學生施以融入感恩教育之課後托育學程課程，而控制組學生實施一般課後托育課程，未融入感恩相關課程。課程結束後，再對實驗組及控制組學生實施「大學生感恩量表」及「大學生主觀幸福感量表」後測。其實驗設計如表 3 所示：

## 參、研究方法

## 一、研究設計

表 3

## 本研究之實驗設計

| 組別  | 前測 | 實驗處理 | 後測        |
|-----|----|------|-----------|
| 實驗組 | Y1 | X1   | <b>Y3</b> |
| 控制組 | Y2 |      | Y4        |

上表各符號之意義如下：

X1：表示實驗組接受感恩教育課程。

Y1、Y2：表示實驗處理前，對實驗組與控制組實施前測的結果。

Y3、Y4：表示實驗處理後，對實驗組與控制組實施後測的結果。

## （二）自變項

本研究的自變項是「感恩教育課程」之實驗處理，實驗處理分為兩部份，接受感恩教育課程的學生為實驗組，未接受感恩教育課程的學生為控制組。

## （三）依變項

本研究的依變項如下：

1. 感恩信念：本研究以受試者在「大學生感恩量表」（感謝他人、感念恩典、知足惜福、感謝逆境、珍視當下）上的得分為指標。
2. 幸福感：本研究以受試者在「大學生主觀幸福感量表」（自我肯定、人際和諧、家庭圓滿、身心健康及學業成就）上的得分為指標。

## （四）控制變項

本研究為提高內在效度，對無關變項進行了控制。說明如下：

表 4

研究樣本人數分配表

|     | 男生 | 女生 | 合計 |
|-----|----|----|----|
| 實驗組 | 0  | 24 | 24 |
| 控制組 | 0  | 24 | 24 |

## 三、研究工具

### （一）大學生感恩量表

本研究採用林志哲、葉玉珠（2011）所發展之大學生感恩量表，共計 26 題，採用「李克特式五點量表」法計分，其有效樣本 214 位大學生，先進行項目分析，選取決斷值大於 3 具有鑑別度的試題，後再因素分析，分析結果找出 5 個因素，因素一可解釋變異量 12.04%，命名為「感謝他人」；因素二可解釋變異量 11.42%，命名為「感念恩典」；因素三可解釋變異量 10.62%，命名為「知足惜福」；因素四可解釋變異量 8.58%，命名為「感謝逆境」；因素五可解釋變異量 7.52%，命名為「珍視當下」，

1. 實驗組和控制組都是同一大學幼保系大學四年級學生，以減少學生特質對實驗結果的影響。
2. 實驗組和控制組學生原本在感恩和幸福感的差異，以「大學生感恩量表」及「大學生主觀幸福感量表」的前測分數當作共變數，以統計控制排除此一影響。
3. 為減少霍桑效應及強亨利效應，在實驗進行過程中，並未告知實驗組及控制組本實驗的進行。

## 二、研究對象

研究對象的選取，以桃園縣某一科技大學幼保系四年級學生為範圍，一班為實驗組，另一班為控制組。研究樣本分配如下：

累積解釋變異量 50.18%。五個分量表的信度為 .742 到 .844，總量表的信度為 .93，此一量表編製過程嚴謹，具良好信效度。

### （二）大學生主觀幸福感量表

本研究採用黃韞臻、林淑惠（2008）所發展的大學生主觀幸福感量表，共計 20 題，採用「李克特式五點量表」法計分，先進行項目分析，選取決斷值大於 3 具有鑑別度的試題，再進行因素分析，分析結果找出 5 個因素，因素一特徵值為 3.194，可解釋變異量 15.972%，命名為「自我肯定」；因素二特徵值為 2.576，可解釋變異量 12.881%，命名為「人際和諧」；因素三特徵值為 2.411，可解釋變異量 12.053%，命名為「家庭圓滿」；因素四特徵值為 2.274，

可解釋變異量 11.369%，命名為「身心健康」；因素五特徵值為 1.840，可解釋變異量 9.199%，命名為「學業成就」，累積解釋變異量 61.474%；個別因素的信度為 .704 到 .834，總信度為 .90，量表編製詳細，亦具良好信效度。

### （三）觀察及省思日誌

本研究進行過程中全程錄音錄影，並將師生對話內容打成逐字稿，以便撰寫省思日誌，作為課程反省及修正的參考。

### （四）文件記錄及編碼

本研究過程中蒐集許多學生的心得、感恩日記、感謝逆境日記等文件，分別加以分類及編碼，輔以百分比次數統計以了解學生教學前後的轉變，作為學生質性研究結果之依據。

### （五）語句完成問卷之內容分析

本研究採用常雅珍（2017）研究中透過語句完成問卷，了解研究前後學生面對身體逆境

及心理挫折想法的改變。研究者先讓大學生回顧自己過去印象最深的相關事件，並寫下對這件事的想法，教學以後，再請學生回顧相同事件，提出想法，然後將前後的改變以百分比次數統計歸納分析，作為教學前後的對照，此一結果僅作為輔助說明之參考。

## 四、課程設計

研究者參考中外感恩理論相關文獻理論為基礎設計課程，透過體驗活動、自我揭露、名人勵志故事、影片欣賞、實踐活動傳達相關理念，教學過程中讓同學多方透過分組討論，分享相關的經驗和感受。

本課程架構從「知足惜福」、「感謝逆境」、「表達感恩」及「實踐感恩」四個面向設計課程，設計的原則是由淺入深、由易而難，希望循序漸進的啟發大學生感恩的內在價值觀，幫助其落實在日常生活中。

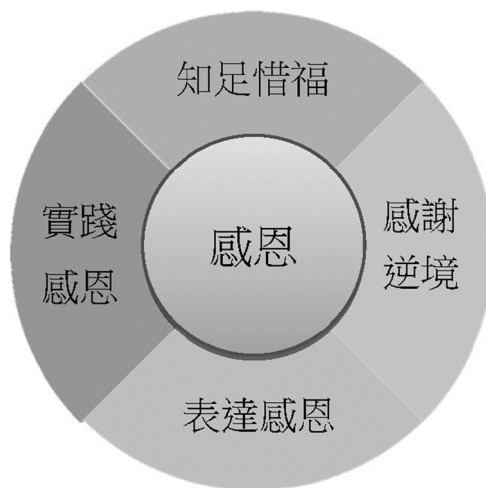


圖 1 感恩課程的內涵

表 5

## 課程設計內容

| 單元名稱 | 課程目標                                                                              | 主要教學活動                                                                                                                                                     | 教學方式                                           |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 知足惜福 | 引發大學生同理心知足惜福<br>向下比較的知足感<br>珍惜擁有的知足感<br>重視心靈滿足重於物質享受                              | 1. 「高齡者模擬體驗」：每位學生分別在慣用手肘及膝蓋裝置沙包及固定關節設備，眼睛戴模擬老花情境的眼鏡、手戴三層不同的手套，耳朵戴耳塞，模擬高齡者的身體狀況。<br>2. 闖關活動：每位學生穿好裝備後，分別依指令倒水、夾豆子、閱報找門診時間、上下樓梯及購物付費。                        | 體驗活動<br>學生分組討論<br>學生上台分享<br>學生反思日記             |
| 感謝逆境 | 面對身體病痛或意外傷害時，能從負面事件中找到正向的啟示，進而感恩經驗所帶來的成長。<br>面對心理挫折時，能從負面事件中找到正向的啟示，進而感恩經驗所帶來的成長。 | 1. 從林書豪和力克·胡哲等名人勵志故事引導學生學習面對身體困境的想法和做法。<br>2. 研究者以自己生命經驗，回顧身體逆境的感恩。<br>3. 學生分組討論身體逆境感恩經驗，並上台分享。<br>4. 研究者透過自我揭露，說出自己心理挫折後的正面啟示。<br>5. 學生分享自己心理受挫折後找出的正面啟示。 | 名人勵志真人實事<br>自我揭露<br>學生分組討論<br>學生上台分享<br>學生反思日記 |
| 表達感恩 | 學生能了解表達感恩的重要性<br>學生能用自己接受的方式，多元化表達感恩                                              | 影片「第三個願望」引發學生愛要及时，瞭解表達感恩的重要性<br>表達感恩：透過電話、卡片、書信或具體行動表達內在的感恩。                                                                                               | 影片賞析<br>自我揭露<br>學生分組討論<br>學生上台分享<br>學生反思日記     |
| 珍視當下 | 引導學生在日常生活中練習感恩思考，正向覺知生活經驗。<br>引導學生在遇到負面事件時，能從學習的角度正向覺察事件的啟示，從中獲得成長和收穫             | 1. 細數感恩日記：連續兩週記錄自己感恩的事件。<br>2. 感謝逆境日記：連續一周記錄下自己面對負面事件的正向想法，感恩負向經驗所獲得的啟發                                                                                    | 體驗活動<br>自我揭露<br>學生分組討論<br>學生上台分享<br>學生反思日記     |

## 五、研究流程

本研究實施程序可分為預備階段、實驗處理階段及資料處理階段。各階段的工作內容分述如下：

## (一) 預備階段

研究者首先蒐集文獻，訂定研究架構，然後找出合適的量表，撰寫研究計劃。同時，根據文獻探討，融合過去經驗，編擬感恩教育課程。為完成此一研究，研究者 102 年曾在大竹

國小進行為期一學期的相關課程，此一行動研究並獲得全國創意教學優等獎，研究者根據結果修正教學內容，由於大學生和小學生的認知能力差異大，學生興趣亦有所差異，因此研究者在教學方式有所調整，小學生採心得記錄，大學生著重分組討論及師生同儕分享；真人實事方面，小學生選擇國語課文中家喻戶曉的愛迪生、謝坤山、楊恩典做為楷模，大學生選擇林書豪、力克胡哲等年齡相近之楷模，做為學生感恩教育學習的典範；活動方面，相較於小



學生的心得分享，大學生更重視長時間的感恩日記，以幫助學生將感恩信念落實於日常生活。

### （二）實驗進行階段

研究者對實驗組學生進行十一堂課的感恩教育課程。在實驗處理期間，為避免實驗組學生受影響，研究者僅簡單說明活動的性質與目的。研究者於實驗課程實施前後，均對實驗組及控制組學生進行「大學生感恩量表」以及「大學生主觀幸福感量表」的施測，以了解學生的成效。為進一步了解學生的想法，也透過觀察、訪談及文件蒐集，瞭解學生對於課程內容的想法與感受。

### （三）資料處理階段

研究者將實驗處理階段所蒐集的資料加以整理，量化資料進行統計分析，質性資料根據觀察、訪談及文件蒐集等結果加以統整、歸納及分析，最後撰寫研究報告。

## 六、資料處理與分析

### （一）量化資料分析

研究者將研究結果鍵入電腦，建立資料檔，應用 SPSS 軟體以 .05 作為主要的顯著水準進行分析，比較兩組在依變項平均數的差異。統計方式是以各量表之分量表前測得分為共變項，教學法為自變項，各量表後測得分為依變項，因為「大學生感恩量表」和「大學生主觀幸福感量表」分別有五個分量表，彼此間有相關，所以進行「多變量共變數分析」，以比較兩組在實驗處理後的表現有無差異。

### （二）質性資料分析

本研究資料蒐集的方式包括研究者省思日誌、觀察、問卷、文件記錄、語句完成問卷及編碼等，以瞭解學生的學習成效。為配合資料分析的需求，將原始資料加以編碼如表 6 所示：

表 6

質性研究資料編碼說明表

| 編碼方式      | 資料來源           | 編碼說明                          |
|-----------|----------------|-------------------------------|
| 省 0913T   | 省思日誌           | 表示研究者於 9 月 13 日的教學省思記錄。       |
| 心 0913S05 | 學生上課心得         | 表示 5 號學生 9 月 13 日寫下的上課心得。     |
| 發 0913S05 | 學生上課發表         | 表示 5 號學生 9 月 13 日上課時的發表內容。    |
| 日 0913S05 | 學生感恩日記         | 表示 5 號學生 9 月 13 日寫下的感恩日記內容。   |
| 逆 0913S05 | 學生感謝逆境日記       | 表示 5 號學生 9 月 13 日寫下的感謝逆境日記內容。 |
| S01-S24   | 指實驗組學生（對應學生座號） |                               |
| T         | 研究者本人          |                               |

## 七、研究倫理

質性研究過程中，研究者有機會深入研究對象的生活情境，瞭解其想法和感受，因此兩者間有微妙的互動關係（陳鳳飛，2014），所以質性研究者不可因完成研究而損害研究對象的權益（潘淑滿，2009），常雅珍（2011）亦指出實施情意教育課程之質化研究，應重視研究倫理，將學校名稱以及學生名字化名呈現，可以

保護學生之隱私。

藉此，研究者在進行感恩教育課程時，採用下列方法維護研究倫理。

（一）對於研究對象所蒐集的文件徵求學生之同意，並將學校名稱化名呈現，學生名字以代號或與姓名無關之化名方式呈現，以保障學生隱私權。

(二) 尊重研究對象的想法，對於所蒐集的資料客觀描述，避免個人主觀意見。

(三) 研究倫理方面，學生填寫問卷或心得，研究者告知學生此問卷或心得是為了解學習成效，與學業成績無關，請學生安心作答或抒發想法，並且獲得學生同意後才進行施測。

## 八、研究限制

本研究除了量化研究之外，亦收集質性資料分析研究結果，研究過程中，受限於時間、人力及環境等因素，產生一些限制，以下就研究對象、研究方法及研究結果說明其限制。

### (一) 研究對象方面

本研究之研究對象以研究者任教大學之幼保系大四學生為研究對象，可能有地區限制，無法做廣泛推論。

### (二) 研究方法方面

量化研究方面，填答者可能受主觀影響而對填答內容有所保留，因此無法避免填答者因社會期許而降低填答之真實性，故結果及推論仍有誤差之可能性。

### (三) 研究結果方面

目前國內實施大學生感恩課程的研究很少，本研究之研究對象也不多，因此結果較缺乏普遍性，不宜過度推論，僅作為教育相關人員實施感恩教育課程之參考。

## 九、研究的信效度

本研究針對信效度的建立，分別加以說明：

### (一) 效度方面

內在效度是指研究資料的真實程度，外在效度則是指研究的「可轉換性」(陳鳳飛, 2014)，為提高研究之效度，可以透過三角檢定法加以檢視(方淑玉, 2003)。因此本研究採用三角檢定法提昇研究效度，分別說明如下：

#### 1. 資料的三角檢定

本研究採不同的資料蒐集方式，包括量表、省思日誌、觀察、文件記錄及編碼，以提升研究之信效度。

#### 2. 方法的三角檢定

本研究除了使用量化研究，透過研究工具信效度、統計方式及量化結果詳細說明，增進研究的詳實性，同時也透過質性研究瞭解研究進行的過程，透過兩種方法互相檢視，更能了解研究的全貌。

#### 3. 研究人員的三角檢定

本研究邀請相關領域專家參與研究過程，研究者先對研究情境脈絡完整介紹說明，並隨時與專家進行諮詢及討論，藉此幫助研究者澄清概念，發現問題，並討論可行的解決之道。

### (二) 信度方面

信度可分為內在信度和外在信度，內在信度是指研究在資料收集、分析或詮釋上的一致性程度，而外在信度是指複製前人研究所得結果的類似程度(引自廖柏森, 2014)。為提昇研究信度，研究者採取下列方式：

1. 在研究過程中得到的原始資料呈現研究對象最真實的想法(陳鳳飛, 2014)，因此研究者將學生上課過程中的發表、心得及相關之感恩日記、感謝逆境日記妥善保存，並透過錄音、逐字稿方式記錄，以提高內在信度。
2. 研究者專長教育心理學及課程設計，多從事正向心理學的研究，本身是課程設計者、教學者，也是觀察者，親身參與整個教學歷程。對於教學過程提供詳實的描述說明，謹守研究倫理，呈現多種來源的資料分析結果，透過專家諮詢，減低個人偏見，並透過量化研究之問卷結果，進行交叉比對，力求資料的完整性，盡可能做到客觀分析。

## 肆、研究結果與省思

研究結果分為兩方面加以說明，分別是質化課程教學評估及量化研究成效與討論：

## 一、質化課程教學評估

(一)設計「高齡者模擬體驗闖關活動」，幫助學生瞭解「知足惜福」的真諦。

### 1.引發同理心

研究者舉辦「高齡者模擬體驗活動」，地點在老人照顧系器材室，將學生分為六組，每位學生分別在慣用手肘及膝蓋裝置沙包及固定關節設備，眼睛戴模擬老花情境的眼鏡、手戴三層不同的手套，耳朵戴耳塞，發給每組學生體驗指示，讓她們分別去倒水、夾豆子、閱報找門診時間、上下樓梯及購物付費。學生透過此一實際體驗活動，更能感受到高齡者老化現象帶來的不方便，進而產生同理心。

(1)感同身受的同理心：學生經由體驗，確切感受到老化現象帶來的不方便。

以前看到阿公、阿嬤動作很慢，但是我不是老人，沒辦法感受到她們的感覺。經由這次體驗，知道她們不是不想走快一點，而是退化現象讓她們身體變得笨重，才會力不從心，這次我真的能感覺到了。(心 0919S13)

(2)推己及人的同理心：學生感受到老化現象的不方便，能推己及人，提出與長者相處之道。

老人家行動不方便，平常和老人家一起走路，應該放慢腳步，不要催促，和阿公、阿嬤手勾著手慢慢走。(心 0919S19)

(3)自我修正的同理心：學生回顧自己過去與長者相處時不尊重的態度，願意自我修正。

我是急性子的人，以前阿嬤走路慢，我會不耐煩。經過這次的體驗，了解到老人家多麼不方便，我會更體諒阿嬤，不再表現出不耐煩的態度。(心 0919S08)

(4)利他心態的同理心：學生除了思維的轉變，也能身體力行，具體幫助長者。

阿公重聽以後，活在自己的世界裡，常常都不講話，我做完體驗活動，感受到重聽的難過，覺得自己要多陪陪阿公，讓他心情變好，只是買東西給他吃是不夠的。(心 0919S24)

### 2.知足感

藉由同理心的輔助，學生產生知足感。

(1)向下比較的知足感：學生體驗到老人重聽、視力模糊、關節難以伸展的痛苦後，更懂得正向的向下比較。

我感受到老化現象的痛苦，和老人比起來，我真的太幸福了，我要知足，不要再怨天尤人！(心 0919S15)

(2)珍惜擁有的知足感：學生過去對於自己擁有的，往往視為理所當然，經由體驗活動，更能珍惜擁有。

我以前不覺得眼睛很重要，常常滑手機，經由體驗活動，我覺得要珍惜自己健康的身體，保護好自己的眼睛。(發 0919S18)

研究者從國內外的研究中，發現知足的構念往往和「專注擁有」(珍惜擁有)和「正向社會比較」(向下比較)有關(Adler,& Fagley, 2005 ; Watkins et al, 2003; Wood et al., 2010)，並未提出同理心與知足構念的關係。研究者在進行課程時發現，學生如果對老人沒有同理心，則難以產生知足感，體驗活動後會感受到「老化現象很可怕」或是「不想活得太老」，因此認為培養學生知足感之前，須先培養同理心。

### (二)提升學生感謝逆境的心態

感謝逆境分為「感恩身體逆境」及「感恩心靈逆境」，以下分別加以說明。

#### 1.感恩身體逆境

(1)從名人勵志故事引導學生學習面對身體困境的想法和做法

林書豪的故事之風靡全台灣，他成功的背後，付出許多心力，然而每場球賽不論輸贏，他都心存感恩，感恩隊友給他機會表現，即使他輸球了，也學習勇於承擔責任，力求改進。

澳洲籍的力克·胡哲(Nick Vujicic)一出生便患有海豹肢症，他沒有四肢，只有五趾不全的小小腳，青少年時曾因自卑而企圖輕生，所幸後來獲得啟發，成為勵志的演說家，他提到自己身體上的殘缺，卻能抱持感恩的角度，用

感恩的正面態度，積極參與助人行動，將正向能量散發到世界的每一個角落。

(2)研究者以自己生命經驗，回顧身體逆境的感恩

研究者以自己小學時二度灼傷的經驗，從中省思學到健康的可貴及母愛的溫暖。學生的回應中，大多數學生從身體逆境中學到身體健康的重要，更懂得照顧自己的身體。

a. 從身體逆境中學到身體健康的重要，從經驗中獲取教訓(96%)

騎摩托車闖紅燈結果被撞到，腳受傷很痛，我從中學到不要貪圖快，否則得不償失。(心 0926S03)

b. 從身體逆境中感受到父母的愛(12%)

我被同學推倒的電視櫃壓傷，進入急診室打止痛針時，父親還摀住我的眼睛叫我不怕，看到爸爸如此為我擔心，和爸爸的距離就不再那麼遠了。(心 0926S05)

c. 從身體逆境中體諒弱勢族群(8%)

我腳受傷骨折，非常痛苦，還好有同學和父母的幫助，讓我覺得能幫助別人是非常令人感動的事情，更珍惜自己幫助別人的機會，能體諒受傷的人。(心 0926S23)

教學前學生回顧身體病痛或受傷的逆境，像是車禍、骨折、受傷等，透過語句完成測驗，寫下自己內心的想法，教學前學生的想法大多是痛苦、難受，僅有 12.5%有正向的想法，覺得「學到要活在當下」或「做為借鏡或警惕」。教學後 100%學生都能從身體逆境，找到正向的想法，覺得自己從病痛中更懂得珍惜健康的身体，並且能感恩父母的照顧，甚至也有少部分學生因病痛而同理弱勢族群的辛苦，更能體諒對方。

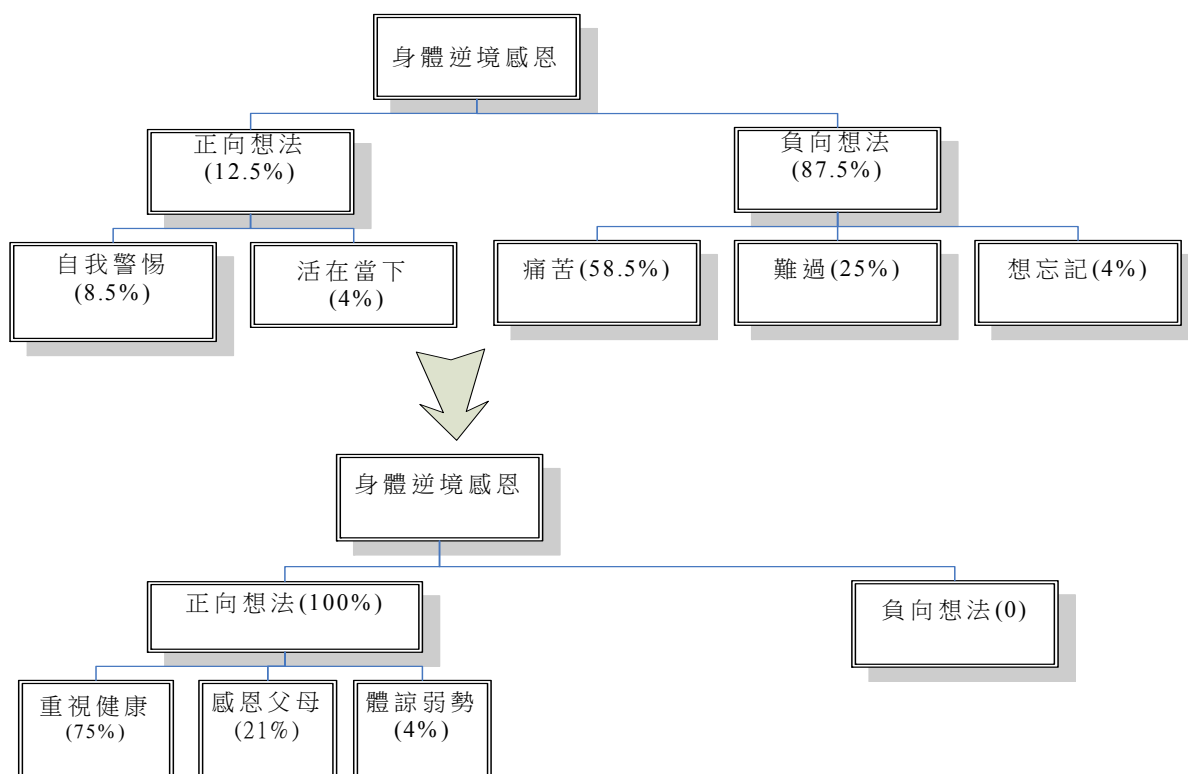


圖 2 身體逆境感恩教學前後的改變

上述之研究結果，發現學生從身體逆境中學到正向因應 (Carver & Antoni, 2004 ; Janoff-Bulman & Yopyk, 2004)，並增進愛及同理心之個人心理資源，進而增進生活品質 (Schwarzer, Luszczynska, Boehmer, Taubert, & Knoll, 2006)，與 Thompson(1985)提出正向意義 (positive meaning)觀點相近。

## 2.感恩心靈逆境

(1)研究者透過自我揭露，說出自己挫折後的正面啟示

研究者先以自己的生命經歷為例，啟發學生思考，小時候因不敢上台說故事而被取笑，從中獲得激勵，而後能克服困難走上講台。

(2)學生分享自己挫折後的正面啟示

學生上台分享自己生命中的挫折，令師生深受感動，小春提到自己父親在她小學時期意外過世，讓她從中學到「自己要更珍惜生命及珍惜週遭的親友」。

國小二年級的時候，爸爸因為一場意外過世了，當時我覺得自己的家永遠有一個不好的洞，永遠填補不了!也感受到失去家人的痛，是那麼殘酷!現在，我覺得這件事也讓我學到了要更珍惜生命及珍惜週遭的親友，我會時常幫忙做家事，減輕她的負擔。(發 1003S20)

小杰的上台報告，也讓大家看到挫折帶來激勵的正面能量，幫助自己力求進步。

國中功課不好，分發到私立高職，親戚的小孩和我同年，考上公立高中，於是被比較，就說是我比較差，那時我覺得很丟臉、很難過。於是高一我開始努力讀書，高二每次月考都得第一名，幫自己和家人爭取光榮。(發 1003S12)

學生的回應中，發現學生的反應如下：

a. 從學業壓力中獲得激勵與成長(33%)

國中時成績不好，時常被拿來比較，直到畢業都被人看不起。後來開始下定決心，努力用功，終於考上理想的學校。(發 1003S14)

b. 從吵架或誤會中學到同理思考，良性溝通(33%)

小時候經常說同學的不是，結果被人排斥，當時我很難過，也讓我開始反省和改變，慢慢

學著看別人的優點，而不是只看別人的缺點。(發 1003S22)

c. 從失敗的挫折中，找到突破內心障礙的勇氣(17%)

我很內向，但是實習要試教，園所老師不斷鼓勵我，讓我慢慢有勇氣表達自己的想法，勇於突破內心的障礙。(發 1003S16)

d.從家庭變故中感謝逆境，用好的想法取代不好的念頭(13%)

學生在教學前回想自己心靈面對的逆境，像是失戀、和家人或朋友爭吵、考試考不好等，大多數學生透過語句完成測驗，反映出的想法都是難過、悲傷或想要忘記，只有 2 位回想當時，有正向的想法，認為「從失敗中獲得學習經驗或成長」，教學後大多數學生都能從心靈的逆境，找到正向的領悟，覺得自己從挫折經驗中受到激勵、更有勇氣，甚至能發揮同理心，從負面的想法轉換為正向思維。

高中時遇到家庭變故，變成單親家庭小孩，剛開始很痛苦，但是我學到獨立、堅強和堅持下去的勇氣，能在逆境裡求生存，所以考大學時能順利考上理想學校。(發 1003S07)

學生在教學前回想自己心靈面對的逆境，像是失戀、和家人或朋友爭吵、考試考不好等，大多數學生透過語句完成測驗，反映出的想法都是難過、悲傷或想要忘記，只有 2 位回想當時，有正向的想法，認為「從失敗中獲得學習經驗或成長」，教學後大多數學生都能從心靈的逆境，找到正向的領悟，覺得自己從挫折經驗中受到激勵、更有勇氣，甚至能發揮同理心，從負面的想法轉換為正向思維。

從教學前只有 4%對心靈逆境有正面的想法，教學後高達 96%，可見學生的成長和改變很大。研究者更發現挫折可以幫助大學生自我激勵，提升復原力(resilience)，產生堅韌性。其次，挫折可以提升學生面對問題的勇氣，更有助於溝通學習與成長，學生從負面事件中獲得內在信念甚至人生哲學的改變，也因而促進人際關係。

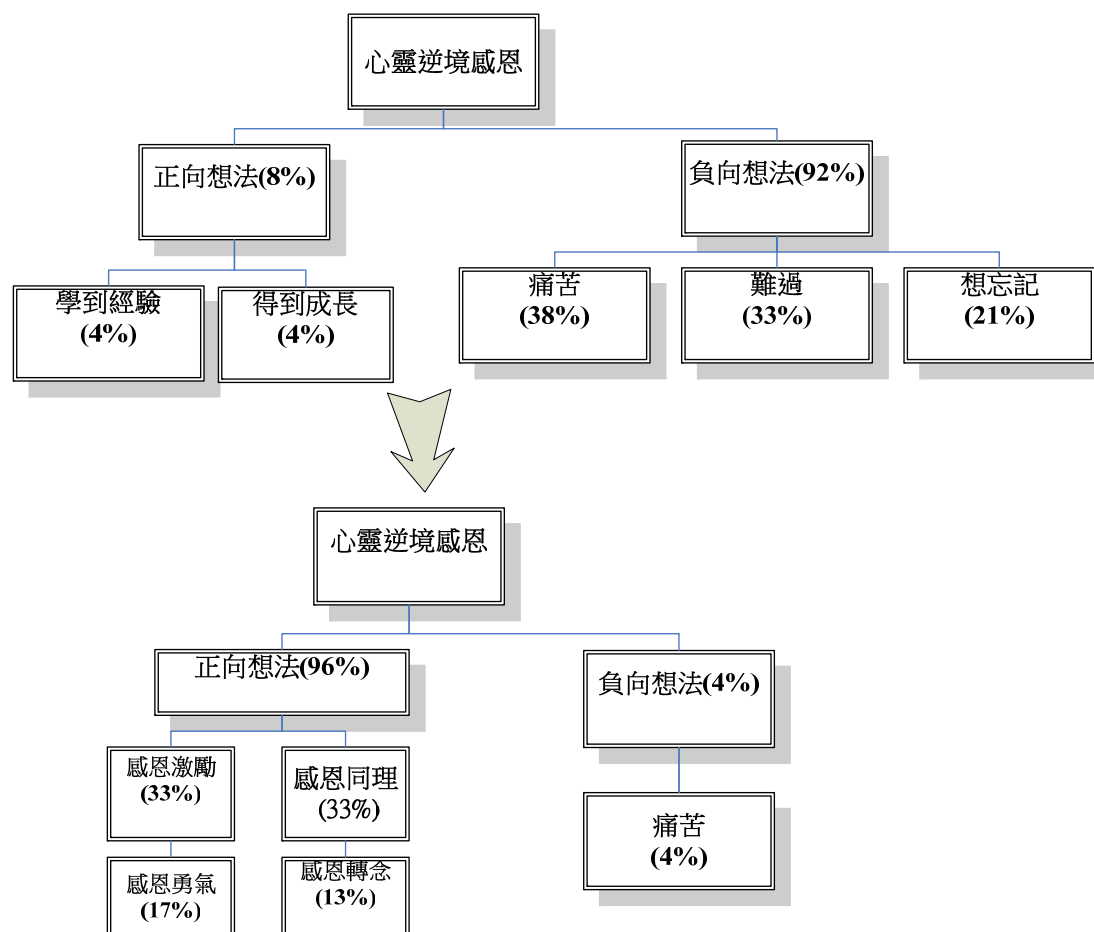


圖 3 心靈逆境感恩教學前後的改變

此一研究結果，亦和正向意義的研究結果相似，挫折後找到正向意義，可以增進人際關係(Janoff-Bulman & Yopyk, 2004；Joseph & Butler, 2010；Joseph & Linley, 2006；Schaefer & Moos, 1998)、增加正向因應(Janoff et al., 2004；Linley & Joseph, 2004；Shim, Barroso, Gilliss, & Davis, 2013)，感恩心靈逆境和正向意義理念相近，彼此可以相輔相成。

### (三) 透過影片「第三個願望」，引導學生愛要及時，表達感恩很重要

故事描述單親爸爸與兒子生活貧窮，但是相處和樂，後來爸爸發現自己罹患漸凍症，前妻因不孕而與現任丈夫欲爭奪兒子的監護權，單親爸爸身體日漸衰弱，他生日時說不出的第三個願望，就是希望兒子的親生父親不是自己，

因為擔心兒子遺傳到漸凍症，內心的父愛已超越自私的想法。故事平實感人，讓學生體會感恩要及時表達與實踐。

學生感恩的表達具多面向，具體分析如下：

1. 透過電話表達感恩：有四位學生上臺直接以電話向祖父、母親及兄長表達感恩，她們能大聲說出「我愛你」，並透過擴音，讓全班學生作為見證，從學生每日感恩紀錄中，可以看到對勇於上台感恩同學的嘉許。

阿公，謝謝你每個假日都載我來上學，還會常常買好吃的東西給我吃，我想跟你說「我愛你」，謝謝你一直以來用心的照顧我。(發 1017S09)

感恩今天上台和家人連線說我愛妳的同學，你們是我學習的好榜樣。(發 1017S01)

- 2.用卡片或書信表達感恩：有些學生個性較保守或不善言詞，她們會透過卡片或書信表達感恩。

我們家的人不善表達，我很會做手工，所以我用自己親手做的卡片，向媽媽表達我內心的感激(發 1017S24)

- 3.做對方喜歡的事來表達感恩：學生會和媽媽一起去買菜，或是和爸爸晚上散步，透過做對方喜歡的事來表達感恩。

我沒辦法把我愛你說出口，但是會用一些行動來表示，我就會主動跟媽媽去買菜，幫媽媽提東西，來表達我的愛和感恩。(發 1017S03)

- 4.具體的行動來表達感恩：學生透過具體的行動來表達感恩的心意。

我每週回家都幫媽媽按摩，因為媽媽時常說手很酸、很痛，我透過實際的行動，讓媽媽感到窩心。(發 1017S08)

#### (四) 珍視當下：透過「細數感恩」及「感謝逆境日記」的活動，幫助學生落實感恩於生活中

研究者舉辦了「細數感恩」的活動，活動中讓學生連續記錄兩週感恩日記，學生共記錄了 949 件感恩的人事物，分析如下：

- 1.感恩同學和朋友(39%)：由於「全校學生住宿」是本校的特色，所以學生彼此朝夕相處，感恩同學和朋友付出與陪伴的比例最高。

感謝同學今天叫我起床，幫我買早餐。(日 1021S10)

- 2.感恩老師(37%)：學生的主要工作是讀書，和老師的課程息息相關，因此感恩老師的教學、輔導及精彩課程的比例很高。

今天的課程很精彩，學到了做人處事道理，覺得自己又進步了。(日 1021S06)

- 3.感恩家人(9%)：住宿回家時，家人的照顧與關心使學生備感溫馨。

感謝媽媽每個星期來車站接我回家，煮好吃的東西給我吃。(日 1023S08)

- 4.感恩服務人員(6.5%)：基於「一日之所需，百工斯為備」的想法，學生感恩農夫、餐廳老闆、值日生、舍媽等的付出、問候及打掃。

感恩舍媽借我螺絲起子，讓我改善了宿舍排水的阻塞。(日 1022S17)

- 5.感恩天氣(3.5%)：不少學生對於天氣也心存感恩，感恩好天氣讓心情變好。

感恩太陽公公今天出來認真工作。(日 1022S19)

感恩今天的涼風，讓我散起步來超舒服！(日 1023S17)

- 6.感恩物品或寵物(3%)：學生也感謝寵物的陪伴，減少孤單；感恩物品的使用，像是抱枕、電腦、手錶等，帶來便利。

感恩我的電池昨天不能用，今天終於可以充電了。(日 1025S10)

- 7.感恩自己(1%)：感恩自己有勇氣、建立起良好習慣或懂得照顧身體健康。

感恩自己有勇氣相向朋友道歉低頭，先說對不起不代表輸家，而是更重視這一份友誼。(日 1025S13)

- 8.感謝逆境(1%)：學生能向下比較，感恩不順遂的際遇。

感恩下雨天，讓我可以省錢，不會出門亂買東西。(日 1028S02)

感恩國小的黑暗時期，讓我學會表達自己、相信自己，也學會忍耐。(日 1029S21)

從學生感恩日記的內容，呼應 Wood、Froh 及 Geraghty(2010)的研究發現感恩是不限於人際間受助的感激，也涵蓋欣賞生命中正面事物的傾向，所以學生的感恩除了人之外，還有天氣、物品，甚至自己。

活動中發現學生的「感謝逆境」的比例較低。因此第三週舉辦「感謝逆境」的活動，引導學生遇到病痛或挫折時，將不好的念頭或思維用正向的想法來替代。

學生共記錄了 132 件負面事件感謝逆境的看法，分析如下：

- 1.學業方面的感謝逆境(26%)：學生面對課業及考試的壓力，從負面到正向思維的轉換。

遊戲治療的課要與玩偶說話，剛開始覺得好做作，很不自然，但仔細想想可以從遊戲過程中更認識自己，傾聽自己的聲音，也是一種成長。(逆 1023S04)

2.感情方面的感謝逆境(25%):學生針對友情、親情和愛情想法上的正向轉變。

每次收假要回宿舍，心裡很難過，捨不得離開家，但是念頭一轉，其實住宿也很好，因為住宿讓自己更珍惜和家人相聚的感覺。(逆 1025S17)

3.工作方面的感謝逆境(23%):打工面對問題，能秉持正向想法。

打工時遇到了奧客，心裡極度的不開心，和客人理論完後，也試著調適自己的情緒，站在客人的角度想，慢慢也就釋懷原諒他了。(逆 1028S09)

4.交通意外方面的感謝逆境(16%):學生反映出在搭車或騎車時遇到的問題，並找出正向想法取代負向想法

搭捷運時，一出站就被後面中年婦女撞了一下，我往後看，正想罵人時，又停下來告訴自己，她不是故意的，可能她有非常急迫的事，之後，還是讓她離開，原諒了她。(逆 1031S06)

5.天氣方面的感謝逆境(10%):學生對天氣的負面想法被正向想法所取代

當下雨天的時候，心情就很鬱悶，一整天沒精神。後來，我試著想想，下雨天有涼涼的感覺，可以悠哉的待在家一整天，漸漸不那麼討厭下雨天。(逆 1030S17)

## 二、量化研究成效與討論

### (一) 描述統計

首先對資料做個初步的了解。圖 4 及圖 5 呈現了兩組學生在全部十個變項上的前、後測原始平均分數。由前測結果圖 4 來看，除了學業成就前測之外，控制組（組別一）在其它九個變項上的平均得分都略高於實驗組（組別二）。

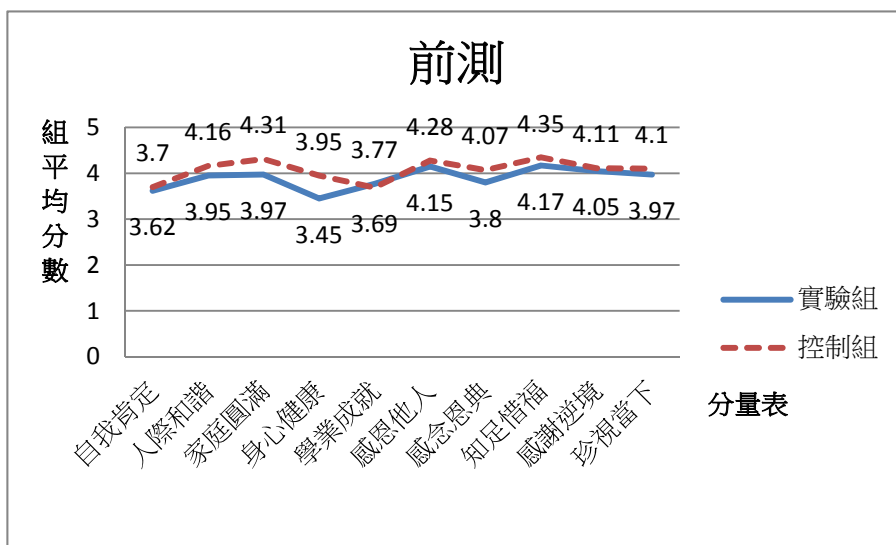


圖 4 兩組學生在各變項的前測平均分數



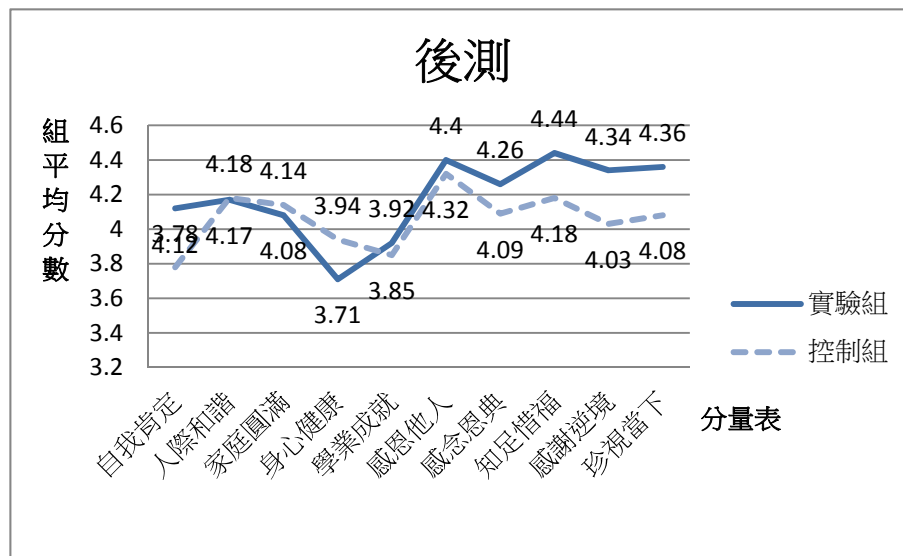


圖 5 兩組學生在各變項的後測平均分數

由後測結果的圖 5 來看，控制組除了在「人際和諧後測」、「家庭圓滿後測」及「身心健康後測」等三個變項的平均得分上略高於實驗組之外，其它七個變項的平均得分皆略低於實驗組。

## (二) 假設檢定

### 1. 依變項共變異數矩陣同質性假設檢定

本檢定為 Box's Test of Equality of Covariance Matrices，目的在檢測依變項（後測分數）的共變異數矩陣在實驗組及控制組中是否同質，考驗結果為：Box's  $M = 92.321$ ， $F = 1.285$ ，

$p > .05$ 。此結果顯示這兩組的依變項共變異數矩陣同質性的假設可以被接受。

### 2. 依變項誤差變異數同質性假設檢定

本檢定為 Levene's Test of Equality of Error Variances，目的在檢測依變項（後測分數）的誤差變異在實驗組及控制組中是否同質。表 5 呈現了全部十個變項的檢定結果，由表 7 可見全部十個變項的  $p$  值皆未達 .05 的顯著水準。此結果表示全部變項的後測分數皆能符合此誤差變異數同質性的假設。

表 7

依變項後測分數的誤差變異同質性檢定

| 分量表  | F 值   | df1 | df2 | p 值  |
|------|-------|-----|-----|------|
| 自我肯定 | .344  | 1   | 46  | .560 |
| 人際和諧 | 2.759 | 1   | 46  | .104 |
| 家庭圓滿 | 1.684 | 1   | 46  | .201 |
| 身心健康 | 1.700 | 1   | 46  | .199 |
| 學業成就 | .355  | 1   | 46  | .554 |
| 感恩他人 | 4.050 | 1   | 46  | .050 |
| 感念恩典 | .148  | 1   | 46  | .702 |
| 知足惜福 | .132  | 1   | 46  | .718 |
| 感謝逆境 | .747  | 1   | 46  | .392 |
| 珍視當下 | .098  | 1   | 46  | .756 |

以上的假設檢定，顯示本研究資料符合多變量共變數分析的基本假設，因此接著進行多變量共變數分析。

### (三) 多變量檢定

結果顯示： $Wilks' Lambda = .515, F = 2.543$ ， $p < .05$ ，這表示在控制了前測分數後，兩組的整體後測分數有顯著的差異，接著進行事後比較，以找出兩組在哪些變項的後測分數上存在顯著差異。

### (四) 事後比較

表 8 呈現了兩組在後測的各變項之調整後平均數及差異顯著性考驗：在十個變項中，兩組在「自我肯定」、「感念恩典」、「感謝逆境」、「珍視當下」等四個變項的後測調整後平均數的差異上達到了 .05 的顯著水準，實驗組顯著高於控制組。

多變量共變數分析的結果顯示，本研究提出的實驗課程，可以顯著提昇實驗組學生「大學生感恩量表」中「感念恩典」、「感謝逆境」、「活在當下」分量表上的後測得分，其中「感恩他人」和「知足惜福」分量表並未達顯著差異，可能原因是這兩個分量表的前測分數均高（平均四分以上），所以學生在教學前即已具備此一思維，教學後較難顯現出差異性。

「大學生感恩量表」中「感謝逆境」具良好之教學成效，與質性研究結果的發現交叉比對，兩者具一致性。實驗組「活在當下」分量表與控制組後測亦具有顯著性差異，與國外研究發現感恩日記有助感恩的提升一致(Emmons & McCullough, 2003 ; Froh, et al., 2008)。「感念恩典」分量表和「表達感恩」的課程有關，結果與國外研究結果相似(Seligman et al., 2005)，

透過表達內在感恩，可以增進溝通及情感交流。

多變量共變數分析的結果顯示，本研究提出的實驗課程，可以提昇「大學生主觀幸福感量表」中「自我肯定」分量表上的後測得分，亦即可以增進學生自信心，進一步與質性資料交叉檢核，發現此一課程進行時，採用師生自我揭露及討論，可以幫助學生增進自我效能，尤其是同學的自我揭露是一種因應楷模，讓其他學生覺得同學做得到，我也做得到(Bandura, 1977)，進而促進彼此的溝通與交流，提升珍視當下的動力。

相對於量化研究結果發現感恩教育課程可以提升大學生自信心，質化資料之研究結果，發現感恩教育課程中可以引發同理心、勇氣及復原力(resilience)，這些都是良好的個人心理資源，可以增進更多正向情緒。質化和量化結果交叉比對，呼應 Fredrickson(2001)提出「擴展建構論」(broaden-and-build)，認為感恩引發之正向情緒可以擴大認知，有益自信心、同理心、勇氣及復原力等個人資源的建立，將引發更多正向情緒(Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek, & Finkel, 2008)。

至於「人際和諧」分量表並未達顯著差異，可能原因是此一量表的前測分數均高（平均四分以上），所以學生在教學前即已具備此一思維，教學後較難顯現出差異性。「家庭圓滿」量表和父母教養方式有關，「身心健康」量表和飲食、運動等健康狀況相關，「學業成就」量表和學習表現有關，這三個量表的內涵並非短時間所能調整或改變，因此在這三個向度上沒有顯著性差異。

表 8

實驗組及控制組的各分量表後測調整後平均數及差異顯性考驗

| 變項   | 控制組後測調整後<br>平均數 | 實驗組後測調整<br>後平均數 | 平均數差異<br>(實驗組－控制組) | 標準誤   | p 值   |
|------|-----------------|-----------------|--------------------|-------|-------|
| 自我肯定 | 3.657           | 4.224           | <b>0.567</b> **    | 0.142 | 0.000 |
| 人際和諧 | 4.064           | 4.280           | 0.216              | 0.132 | 0.111 |
| 家庭圓滿 | 3.959           | 4.263           | 0.304              | 0.216 | 0.168 |
| 身心健康 | 3.844           | 3.802           | 0.041              | 0.159 | 0.795 |
| 學業成就 | 3.757           | 4.014           | 0.257              | 0.213 | 0.235 |
| 感恩他人 | 4.248           | 4.472           | 0.224              | 0.125 | 0.081 |
| 感念恩典 | 4.018           | 4.332           | <b>0.313</b> *     | 0.152 | 0.046 |
| 惜福知足 | 4.175           | 4.450           | 0.276              | 0.137 | 0.051 |
| 感謝逆境 | 3.985           | 4.382           | <b>0.396</b> **    | 0.138 | 0.007 |
| 活在當下 | 4.044           | 4.404           | <b>0.360</b> *     | 0.134 | 0.011 |

\*  $p < .05$  \*\*  $p < .01$

## 伍、結論與建議

### 一、結論

(一) 研究者參考中外感恩理論相關文獻理論為基礎設計課程，從「知足惜福」、「感謝逆境」、「表達感恩」及「珍視當下」四個面向設計課程，透過循序漸進的方式啟發學生，幫助其落實感恩信念於日常生活中。

(二) 質性資料統整方面，獲致以下之結論：

1. 「高齡者模擬體驗活動」能引發大學生同理心，進而產生知足感

藉由「高齡者模擬體驗活動」，學生能感受到老化現象帶來的不方便，產生同理心，並引發向下比較的知足感，懂得珍惜自己所擁有的健康。從實際課程實施中發現同理心有助知足感的提升，與目前文獻對於知足的構念強調「專注擁有」及「正向社會比較」，提供一個新的思維向度。

2. 感恩教育課程的實施，幫助學生面對逆境時，仍能心存感恩

逆境可以分為「身體逆境」和「心靈逆境」，大學生面對身體逆境，更能感恩自己擁有健康的身體、感受到父母的愛，並能體諒弱勢族群；

學生面對心靈逆境，能從事件中獲得激勵與成長，懂得站在對方角度著想，良性溝通，並且能突破內心障礙的勇氣，即使是人生重要的挫折，也能學到將不好的念頭轉換成正向的想法。感謝逆境的思維及研究結果和逆境中找到正向意義相似，彼此可以相輔相成。

3. 感恩教育課程的實施，引發學生愛要及时，願意主動表達感恩

學生在課堂進行後，主動透過卡片、書信、做對方喜歡的事或是具體的行動來表達感恩。

4. 感恩教育課程的實施，引導學生珍視當下，感念恩典

感恩教育課程的實施，透過「細數感恩」及「感謝逆境日記」的活動，幫助學生落實感恩於生活中。

(三) 感恩教育課程可以提昇「大學生感恩量表」中「感念恩典」、「逆境感恩」、「珍視當下」分量表上的後測得分；也可以提昇「大學生主觀幸福感量表」中「自我肯定」分量表上的後測得分。透過質化和量化研究交叉檢核，呼應Fredrickson(2001)提出之「擴展建構論」，驗證感恩引發之正向情緒可以擴大認知，有益個人資源(自信心、同理心、勇氣、復原力等)的建立，可以引發更多正向情緒。

## 二、建議

### (一) 研究方法方面的建議

質性研究可以瞭解教學過程與全貌，量化研究有助了解大學生學習成效，兩者相輔相成，對課程與教學而言，可以提供未來研究者更多參考價值，是值得發展的新興趨勢。

### (二) 課程設計方面的建議

1. 感謝逆境是大學生較欠缺之思維，可做為感恩教育的重心

本研究從質化或量化結果均發現「感謝逆境」是一般大學生較欠缺的正向思維，教學後有顯著成效，可以幫助大學生面對挫折時找到正向意義與啟示，帶來激勵的正面能量，可做為感恩教學實施的重心。

2. 多元化課程設計，有助學生學習

本研究設計體驗活動、自我揭露、名人勵志故事、影片欣賞、體驗活動等，配合「感恩日記」「感謝逆境日記」的實踐活動，多元化的教學方式更有助學生心領神會，進而培養感恩心。

3. 感恩課程的實施，可以促進師生共同成長

課程實施的對象雖然是大學生，然而研究者為進行這一系列的課程，不斷涉獵群書之外，也積極找尋相關的影片，設計多元化的活動，啟發學生的同時，須以身作則，舉出親身實例自我揭露來感化學生，促進師生共同成長。

4. 感恩課程設計須保留彈性空間，根據學生的個別差異調整課程

研究者在學生「珍視當下」階段實作感恩日記時，發現學生感謝逆境的比例偏低，因此再設計「感謝逆境」的活動，幫助學生將挫折的負面思維轉化為正面能量，也從中體會感恩課程設計須保留彈性空間，根據學生的個別差異調整課程內容，才能符合學生的需求，達到更好的教學效果。

5. 透過師生的自我揭露，增進自我效能，有助學生自我肯定

研究結果發現感恩教育課程可以提昇「大學生主觀幸福感量表」中「自我肯定」分量表

上的後測得分，教學過程中師生相互自我揭露，相互鼓勵打氣，有助增進自我效能，進而幫助學生自我肯定，增加自信心。

### (三) 對未來研究的建議

從國外文獻發現，鼓勵學生多做善行，亦可涵養其感恩心，本研究由於時間有限，並未繼續延伸，建議未來研究者可朝此一方向繼續深究。其次，本研究之研究對象均為女大學生，因學校科系大多為女生就讀，未來研究者在推論時請注意是否有性別上的差異。

收稿日期：106.10.3

通過刊登日期：106.12.06

## 參考文獻

### 中文部分

- 方淑玉（2003）。國民中學實施青少年與老人代間方案之成效研究：一個行動研究（未出版碩士論文）。國立臺灣師範大學人類發展與家庭研究所，臺北市。
- 何琦瑜、李宜蓁（2009）。管教的危機。親子天下，6，148-155。
- 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。
- 林志哲、葉玉珠（2011）。「大學生感恩量表」之發展。測驗年刊，58，2-33。
- 林京玉（2010）。國中實施感恩課程之歷程探討（未出版之碩士論文）。國立東華大學教育行政與管理學系研究所，花蓮縣。
- 高麗雯（2005）。大學生的感恩心與知覺支持之相關研究（未出版之碩士論文）。國立政治大學心理學研究所，臺北市。
- 常雅珍（2011）。以正向情緒建構大學生情緒教育之質化研究。輔導與諮商學報，33(2)，55-85。

- 黃韞臻、林淑惠 (2008)。大學生幸福感之組成與比較。國立台中技術學院學報，9(2)，19-31。
- 陳鳳飛 (2014)。國小正向情緒教學方案實施成效之行動研究--以三年級學生為例 (未出版之碩士論文)。國立臺南大學教育學系課程與教學碩士在職專班，臺南市。
- 潘淑滿 (2009)。質性研究-理論與應用。台北：心理。
- 廖柏森 (2014)。翻譯教學理論、實務與研究。台北：文鶴。

## 英文部分

- Adler, M. G., & Fagley, N. S. (2005). Appreciation: Individual differences in finding value and meaning as a unique predictor of subjective well-being. *Journal of Personality*, 73(1), 79-114.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bartlett, M. Y., & DeSteno, D. (2006). Gratitude and prosocial behavior: Helping when it costs you. *Psychological Science*, 17(4), 319-325.
- Carver, C. S., & Antoni, M. H. (2004). Finding benefit in breast cancer during the year after diagnosis predicts better adjustment 5 to 8 years after diagnosis. *Health Psychology*, 23, 595-598.
- 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., & 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., & 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(2), 377-389.
- 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.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- 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., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 1045-1062.
- 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.
- Froh, J. J., Yurkewicz, C., & Kashdan, R. B. (2009). Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences. *Journal of Adolescence*, 32, 633-650.

- Harpham, E. J. (2004). Gratitude in the history of ideas. In R. A. Emmons, & M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (pp. 19-36). New York: Oxford University Press.
- Janoff-Bulman, R., & Yopyk, D. (2004). Random outcomes and valued commitments: Existential dilemmas and the paradox of meaning. To be published in J. Greenberg, S. L. Koole, & T. Pyszczynski (Eds.), *Handbook of Experimental Existential Psychology*. NY: Guilford.
- Joseph, S., & Butler, L. D. (2010). Positive changes following adversity. *PTSD Research Quarterly*, 21, 1-8.
- Joseph, S., & Linley, P. A. (2006). Growth following adversity: Theoretical perspectives and implications for clinical practice. *Clinical Psychology Review*, 26, 1041-1053.
- Kaczmarek, L. D., Kashdan, T. B., Kleiman, E. M., Baczkowski, 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(7), 805-810.
- 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, 521-539.
- Komter, A. E. (2004). Gratitude and gift exchange. In R. A. Emmons, & M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (pp. 195-212). New York: Oxford University Press.
- Linley, P. A., Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress*, 17, 11-21.
- Lyubormirsky, S., Tkach, C., & Sheldon, K. M. (2004). Pursuing sustained happiness through random acts of kindness and counting one's blessings: Tests of two six-week interventions. Department of Psychology, University of California, Riverside.
- Ma, M., Kibler, J. L., & Sly, K. (2013). Gratitude is associated with greater levels of protective factors and lower levels of risks in African American adolescents. *Journal of Adolescence*, 36(5), 983-991.
- 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), 112-127.
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, 127(2), 249-266.
- McCullough, M. E., Tsang, J. A., & Emmons, R. A. (2004). Gratitude in intermediate affective terrain: Links of grateful moods to individual differences and daily emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 295-309.
- Panksepp, J. (1998). Attention deficit hyperactivity disorders, psychostimulants, and intolerance of childhood playfulness: A tragedy in the making? *Current Directions in Psychological Science*, 7, 91-98.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press.

- Schaefer, J. A., & Moos, R. H. (1998). The context for post-traumatic growth: Life crises, individual and social resources, and coping. In R. G. Tedeschi, C. L. Park, & L. G. Calhoun (Eds.), *Post-traumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis* (pp. 99–125). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Schwarzer, R., Luszczynska, A., Boehmer, S., Taubert, S., & Knoll, N. (2006). Changes in finding benefit after cancer surgery and the prediction of well-being one year later. *Social Science and Medicine* 63, 1614–1624.
- Shim, B., Barroso, J., Gilliss, C. L., & Davis, L. L. (2013). Finding meaning in caring for a spouse with dementia. *Applied Nursing Research*, 26, 121–126.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410–421.
- Thompson, S. C. (1985). Finding positive meaning in a stressful event and coping. *Basic and Applied Social Psychology*, 6, 279–295.
- Watkins, P. C. (2004). Gratitude and subjective well-being. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (pp. 167–192). New York: Oxford University Press.
- 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.
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: a review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30, 890–905.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Linley, P. A. (2007). Coping style as a psychological resource of grateful people. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(9), 1076–1093.
- Wood, A. M., Maltby, J., Stewart, N., & Joseph, S. (2008). Conceptualizing gratitude and appreciation as a unitary personality trait. *Personality and Individual Differences*, 44, 621–632.

# **The Research of Gratitude Education Curriculum for University Students**

Chaung, Ya-Jane

## **Abstract**

The purposes of this study were to design the gratitude education curriculum and understand the effect of this curriculum. For these purposes, the subjects of this study were two classes of fourth-grade students from a university in Taoyuan County. There were 48 students for subjects. The experimental group received gratitude education courses, the control group did not implement extra education programs. There were some methods used for this study, including observation, inventory, documents analysis, recording and video. The quantitative research found that gratitude programs can enhance the "college gratitude scale" in "gratitude for grace," "adversity gratitude", "live in the moment" on the post-test subscale scores; also enhance the "subjective well-being scale" in "self-affirmation" subscale score on the post-test. The results found that gratitude programs could improve university students gratitude beliefs and subjective well-being. Gratitude triggers positive emotions, and build confidence, empathy, courage, resilience and other psychological resources, this result is in accordance with Fredrickson proposed "broaden and build theory". Qualitative research found that empathy helped to enhance contentment, providing a new thought. The concept and research findings of "adversity gratitude" are similar with "positive meaning", according to the researcher's findings, made conclusions and recommendations.

**Keywords:** gratitude , well-being , adversity gratitude

---

Chaung, Ya-Jane    Childhood and Care Education Department, Chang Gung University of Science and Technology (th990068@ms57.hinet.net)