

感恩對幸福感的預測暨 台灣不同年齡世代的差異分析

Gratitude as a Predictor of Well-Being: An Analysis of Differences Among Different Age Cohorts in Taiwan

毛菁華¹、陳瑜芬²
Ching-Hua Mao¹, Yu-Fen Chen²

摘要

本研究主要目的是驗證感恩是幸福感的顯著預測因子，並比較台灣青年、中壯年與老年人三個族群的感恩與幸福感。本研究採用「牛津快樂量表」、「感恩量表」，並於2021年10至11月以網路問卷方式進行施測，回收有效問卷293份。研究對象分別是18-30歲、31-65歲及66歲以上的三個年齡族群。調查結果發現，不同年齡世代的感恩和幸福感皆呈現顯著相關，且感恩和不同年齡族群的變項都對幸福感達顯著預測。所以心懷感恩的確較快樂。而不同性別在感恩和幸福感的差異，均未達顯著水準。本研究並發現中壯年與老年人的幸福感顯著較青年人高，中壯年與老年人的感恩分數也顯著較青年人高。因此，台灣年輕人的心理健康惡化現象值得關注，研究者建議可從強化感恩教育著手。

關鍵詞：感恩、幸福感、世代效應、快樂、心理健康

¹致理科技大學通識教育學部副教授

²致理科技大學會計資訊系副教授

通訊作者：毛菁華，(220) 新北市板橋區文化路一段313號，Email: chcmiao@mail.chihlee.edu.tw



壹、前言

幸福感是21世紀心理學家關心人類心理健康的重要指標。幸福感涵蓋了認知（生活滿意）和情感（快樂與否）兩層面。而感恩是對人事物的認知詮釋，並引發了正向情感狀態，所以亦包含認知與情感向度。兩者的關聯性得到很多實證研究的支持（Wood et al., 2010）。再者，感恩和幸福感是否在不同年齡世代出現差異？世代效應（cohort effect）就強調同世代成員有其共享的獨特成長經驗。台灣青年、中壯年、老年的成長時期，正好位處台灣不同的經濟發展階段，其對感恩和幸福感的形塑是否有差異，值得探究。

貳、文獻探討

一、感恩的意涵

感恩是一種對人生懷有感謝與感激的主觀感受，它需要有對事件（人生際遇）的認知詮釋，所以感恩被認為是較高階級的情感狀態（Emmons & Shelton, 2002）。在此領域的學術研究區分為兩類，一是著重探討感恩性格（disposition），另一個是感恩介入（gratitude intervention）。

具感恩性格者對他所擁有的每件事物都視為一份禮物，也不會將得到的好處認為理所當然。因此具感恩性格者較常經歷正向情緒，如快樂、樂觀、希望與活力，所以也有較高的主觀幸福感（subjective well-being）（McCullough, et al., 2002）。感恩介入的學術研究多採實驗設計，讓受試者在生活中練習感恩，並與控制組做比較。而多數實證研究的

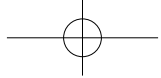
確發現，與控制組相較，有感恩練習者顯著有較高的快樂和對未來的希望感。因本研究不是去了解感恩介入的影響效果，所以採用感恩性格的測量。

有關感恩特質的測量，應用最廣的是「感恩問卷」（The Gratitude Questionnaire-6；GQ-6: McCullough et al., 2002）。該問卷是評估被調查者日常生活中接收到他人的協助時，感恩的經驗與表達感恩的方式，有強度、密度、範圍、頻率等4個面向。問卷編制者（McCullough et al., 2002）定義的感恩特質，是一種情感特質，能對於他人給予的恩惠，以一種正向的經驗，感恩的情緒來覺察與回應。本篇研究將以此定義和測量內容作為感恩的評量指標。

正向心理學中有關感恩的實證研究很多，而吳相儀等（2017）是以台灣的大學生設計為期4週共12小時的「感恩課程」，並以準實驗研究法證實該感恩課程執行4周有提升幸福感效果。該課程的感恩5向度架構，包括珍視當下、知足惜福、感謝他人、逆境及恩典。其中的「感恩逆境」則是學生主觀評估為最喜歡、印象最深、認為最有幫助的向度。

二、幸福感的意涵

幸福感在心理學研究是被界定為自評美好生活的關鍵角色，它亦俗稱為快樂（Diener, 2000）。完整的心理健康概念是結合情緒幸福感、心理幸福感及社會幸福感，若能三者兼具則能達到一種完全、高度心理健康的心盛（flourishing）狀態（Lopez & Snyder, 2006/2016）。下述段落將說明Diener的幸福感定義屬於情緒幸福感（主觀幸福感）。另有學者提出屬於「客觀幸福感」的心理幸福感及社會幸福感。心理幸福感是Ryff所主張



，指個體要能發揮自身潛能達到完美的體驗境界，其包含獨立自主、環境掌控、生活目的、自我接納、個人成長、與他人建立積極關懷（余民寧，2015）。社會幸福感是Keyes所提出的，認為人不可能脫離這個社會而獨立，所以幸福感的內涵應包括對社會的挑戰和任務在內，其包含社會統整、社會接納、社會貢獻、社會實現、社會一致性（余民寧，2015）。

Diener和他的研究團隊（Diener et al., 1999）對幸福感（主觀幸福感）的定義，包含了經常出現正向情緒、高生活滿意和不常出現負向情緒三個部分。由此定義可知，它涵蓋了「認知」與「情感」兩面向（Carr, 2013）。在「認知」層面主要是評量生活滿意度（life satisfaction），指整體生活和各面向生活的滿意評價。「情感」層面主要是正、負向的情緒感受，即經歷快樂或不快樂的情緒。一方面過往研究關注感恩與幸福感間的關連性，幸福感的測量多著重在生活滿意度和憂鬱（負向情緒）層面，欠缺正向情緒層面的測量（Wood et al., 2010）。另一方面下述即將說明正向情緒對幸福感的構成有重要地位。故，本篇研究將以測量正向情緒的「牛津快樂量表」作為幸福感的評量指標。

三、感恩與幸福感

感恩有效提升正向情緒，因而增強幸福感？Fredrickson（2001）的「正向情緒的擴展與建立理論」（broaden and build model of positive emotions），有很好的詮釋角度。她認為有正向情緒的人能列出更多想做的事，因著對想做的事可擴展新思維，並願意採取後續的行動，以及得到相關資源。換句話說，感恩

帶來的正向情緒，能創造一種正向的擴散效應，因而產生幸福感。

這個感恩是幸福感的預測因子之假設，在Wood等人（2010）統整12篇感恩與幸福感相關研究，得到證實。一方面證實感恩與幸福感的關聯性。另一方面，Wood等（2008）縱貫性研究進一步確認，感恩是幸福感的前導因子。他們比較了4組模型；感恩帶來幸福感（gratitude leading to well-being）、幸福感帶來感恩、兩者關係中有中介效果、感恩和幸福感間互有因果關係。結果只有感恩帶來幸福感這個模組得到支持。

此外，以華人為研究對象的相關研究皆肯定自尊在感恩和幸福感間扮演了中介作用。如台灣本土樣本（Lin, 2015）的研究就證實，感恩與幸福感的關係間，自尊有部份中介的角色。Kong等（2015）的統計路徑分析結果，則是發現感恩是經由社會支持及自尊而達到生活滿意度（life satisfaction；幸福感的認知評量項目）。因此，感恩性格的人有較高的自尊、較高的幸福感。為何有感恩性格的人傾向有較高的自尊呢？「道德情感理論」（Moral affect theory；McCullough et al., 2001）有很好的詮釋觀點，他們主張感恩性格者對自己能受惠於別人給的恩惠，會覺得自己被珍愛、重視，此感念能提升自尊，與感受到社會支持。

前述內文有說明，幸福感包含「認知」與「情感」兩面向。而感恩是同時與生活滿意度（幸福感的認知層面）及情緒（幸福感的情感層面）顯著的相關（Wood et al., 2010）。在這領域中，多數實證研究（Kong et al., 2015）都支持感恩與生活滿意度的顯著相關性。至於屬情感層面的憂鬱，也有一些研究證實感恩和憂鬱的負向關聯性（Lin, 2015；Seligman et al., 2005）。但和憂鬱同一個



光譜、同屬情感層面的快樂 (Wood et al., 2010)，則鮮少研究關注其和感恩的關聯性 (Wood et al., 2010)。研究者推測，多數研究都以生活滿意度的測量替代了快樂情緒的測量，或者關注在憂鬱情緒而忽視了快樂情緒。因此，本篇研究將著重在測量幸福感中的正向情緒層面。調查華人社會下的台灣，感恩是否是幸福感的預測因子。

因此，本研究提出假設如下：

H1：感恩可顯著預測幸福感。

四、不同年齡世代的感恩與幸福感之比較

本研究欲調查的不同年齡世代，是想了解發展心理學所提到的世代效應 (cohort effect) 之影響，是否在感恩與幸福感有差異。世代效應指的是某一代的人或同群 (cohort) 受到的生物和當時環境影響因素 (Olds & Papalia, 1981/1998)。該組群是出生在同一年代或者出生在一個具體界定時間範圍，因而有共享的獨特成長經驗 (Easterlin, 1987)。如1930年代全球性的經濟蕭條。而台灣不同年齡世代出生在不同經濟發展水平，其在感恩或幸福感是否存在差異，這也是本研究有興趣了解的研究目的。

年齡和幸福感 (快樂) 是否有相關性？Blanchflower和Oswald (2008) 在取得全球超過50萬筆的研究樣本，證實了人的生命週期中，快樂曲線是一條U型線條，兩端年齡的青少年和年長者最快樂，而四十歲左右的年齡族群是最不快樂。是否年長者的快樂和他們的成熟度有關？Sheldon和Kasser (2001) 的研究的發現現年齡與成熟，對主觀幸福感有顯著的正向關係，且心理成熟在年齡和幸福感間有顯著的中介效果。

不同年齡世代的感恩是否有差異？Lopez等 (2018) 認為經歷過動盪的時代，可能會產生不一樣的價值觀，也會提供機會讓人培養感恩的正向特質。因此感恩程度可能會受到世代效應 (cohort effect) 影響。本研究調查的台灣青年、中壯年、老年的成長時期，正好位處不同的經濟發展階段。目前台灣是一個人均GDP為3萬2788美元 (2022年資料；中華民國統計資訊網) 的衣食不虞匱乏的國家。但是台灣老年族群都曾在幼年 and 青年時期經歷過戰亂動盪和衣食無法 (或勉強) 溫飽的年代。如他們出生和成長的1952年，當年台灣的人均GDP是208美元。再來，中壯族群生長的年代正好是台灣經濟起飛、科技起步發展，當時經濟年成長率約為7-8%。以1977年為例，台灣人均GDP是1330美元。而青年族群生長的年代，是台灣富裕經濟發展的年代，以他們出生和成長的2002年為例，台灣人均GDP是13686美元。

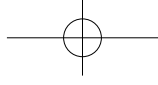
因此，本研究提出假設如下：

H2：不同年齡世代可顯著預測幸福感。

H2-a：不同年齡世代之幸福感有顯著差異。

H2-b：不同年齡世代之感恩有顯著差異。

由上述研究文獻的統整可知，感恩應是幸福感的預測因子，而年齡世代的變項可能亦影響幸福感程度。再者，幸福感的定義涵蓋認知與情感層面，多數實證研究卻都只驗證了感恩與生活滿意 (認知)、憂鬱 (情感) 的關聯性。但同屬情感層面的快樂 (正向情緒)，卻未得到關注其與感恩的關聯性，亟須研究進一步探索，這也是本研究的目的之一。



參、研究方法

一、研究對象

本研究於2021年10至11月以網路問卷方式進行施測，回收有效問卷293份。其中，18-30歲者共144人，佔全部參與對象49.1%，主要來自台灣北部一所大學的學生。蒐集樣本時考量就讀學系、性別、年級避免集中，故挑選一班大一的必修課程，二班的通識選修課程（學生皆為大二至大四生、就讀學系多元）。31-65歲者共46人，佔全部參與對象15.7%。66歲以上者共103人，佔全部參與對象35.2%。中壯年與老年族群的施測者，主要居住在台灣北部、南部和東部。這兩樣本族群主要是研究者透過周圍親友，利用人際網絡方式轉發出網路問卷。本研究的男性受試對象共78人，佔全部參與對象26.6%。女性受試對象共215人，佔全部參與對象73.4%。

二、研究工具

本研究除基本資料（年齡世代、性別）外，採用兩份自陳式的問卷。分別是測量幸福感的「牛津快樂量表」（Oxford Happiness Questionnaire；Hill & Argyle, 2002），和測量感恩的「感恩問卷」（Gratitude Questionnaire, GQ-6；McCullough et al., 2002）。其中，「牛津快樂量表」在英國廣泛使用，其內部一致性之信度考驗，Cronbach α 值為.85。量表共有8題，每題有6個選項。問卷題目如：「我覺得生活是非常值得的」、「依照現在的生活模式，我並不覺得特別開心（反向題）」。本量表中文版出自CarrCarr（2013/2016，p. 19）。

「感恩問卷」（The Gratitude Questionnaire-6；GQ-6: McCullough et al., 2002），包含6個題項，是感恩研究中應用最廣的自陳式感恩特質評量。受試者以7點量尺從極為不同意給予1分至極為同意給予7分。問卷題目是詢問受試者體驗到感恩的頻率和強度，如：「我的生活中有好多值得感謝的」、「我需要經過很久的時間才會覺得要感激某件事情或某個人（反向題）」。根據編制者的研究結果，「感恩問卷」與幸福感和社會的相關變項有很強的關聯性，且受試者在「感恩問卷」的得分，與其同儕對其感恩程度的評量，兩者之間的關聯程度強。全量表的內部一致性之信度考驗為.82。本量表中文版出自Lopez等（2016；p. 355），並經編制者McCullough同意授權使用。

三、資料處理與分析

研究者從受試對象上網施測的資料庫得到基本資料及牛津快樂量表和感恩問卷的填答資料，以SPSS 25.0 for Windows進行下列統計分析：

（一）以 t 考驗檢定不同性別、單因子變異數分析檢定不同年齡世代在幸福感和感恩是否有顯著差異。

（二）以pearson積差相關，分析不同年齡世代感恩和幸福感的相關。

（三）以迴歸分析來檢定年齡世代及感恩是否可顯著預測幸福感。

肆、研究結果

一、不同性別、年齡世代在感恩和幸福感的平均數差異之顯著性考驗

一方面想了解不同年齡世代的感恩



和幸福感是否有顯著差異，另一方面對不同性別、年齡世代進行差異分析考驗，以利後續迴歸分析做為控制變項之用。所以首先將以 t 考驗檢定不同性別在幸福感和感恩是否存在顯著差異。再來，以單因子變異數分析檢驗不同年齡世代在感恩和幸福感的差異情形。

從表一得知， t 值及「差異95%信賴區間」皆顯示，不同性別在感恩和幸福感的差異均未達顯著水準。但表二的單因子變異數分析結果顯示，不同年齡世代在感恩和幸福感皆達到非常顯著的差異。且依據效果量（Eta Squared）的檢核，不同年齡族群可解釋幸福感的解釋變異量為10%，不同年齡族群可解釋感恩的解釋變異量為7%，兩者顯示中效果量（吳明隆、涂金堂，2006）。此結果驗證了研究假設H 2-a：不同年齡世代之幸

福感有顯著差異及H 2-b：不同年齡世代之感恩有顯著差異。值得注意，根據Scheffé事後比較發現，中壯年與老年人顯著較青年人有較高的幸福感，中壯年與老年人的感恩分數也顯著較青年人高。青年人不論在幸福感或感恩都是三個年齡世代中分數最低的（詳見圖1和圖2）。

為避免在後續迴歸分析中造成預測結果的偏誤，因此在進行階層迴歸分析時將年齡世代變項先行投入，控制其影響性，以求增加預測結果之準確度。

二、不同年齡世代的感恩、幸福感之相關

在進行迴歸分析前，先探討感恩與幸福感的相關性。由表3結果可知，不論

表1
性別在幸福感和感恩的差異分析

	性別	平均數	標準差	t 檢定	差異95%信賴區間	
					低值	高值
牛津快樂量表	男性	33.99	5.77			
	女性	33.51	6.41		-.14	.26
感恩量表	男性	32.45	5.88			
	女性	33.47	5.78		-.42	.08

表2
不同年齡族群在幸福感和感恩的差異分析

	平均數（不同年齡族群）			F 值	Eta Squared	Scheffé事後比較
	18-30 歲	31-65 歲	大（等於）66 歲			
牛津快樂量表	31.63	36.02	35.39	16.49***	.10	大（等於）66歲 > 18-30歲， 31-65歲 > 18-30 歲
感恩量表	31.68	35.39	34.35	10.88***	.07	大（等於）66 歲 > 18-30 歲， 31-65歲 > 18-30 歲

註：*** $p < .001$

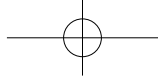


圖1

牛津快樂量表

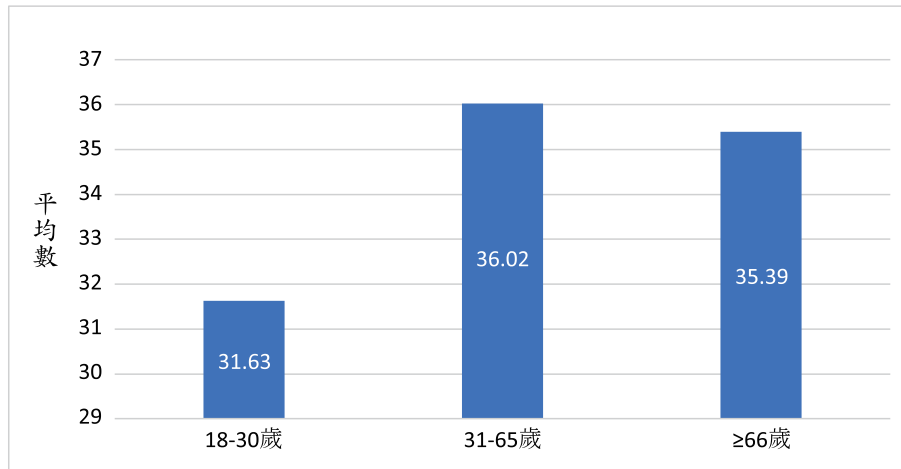
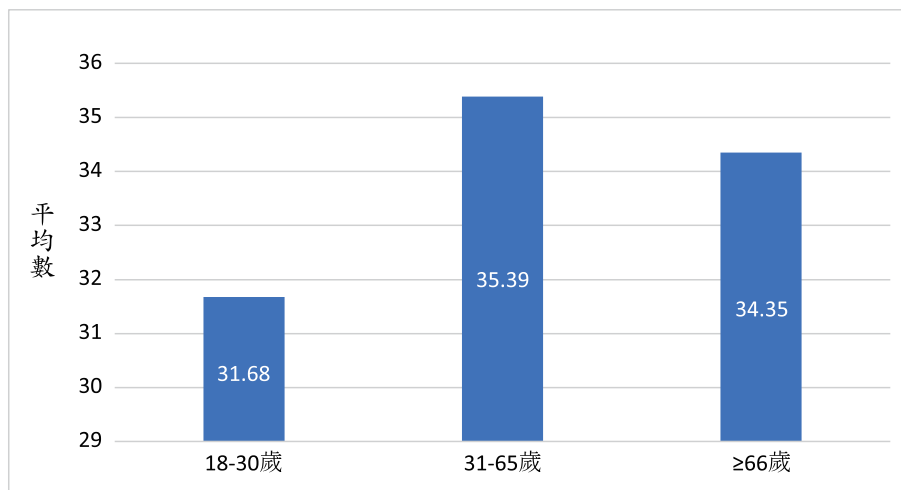


圖2

感恩量表



是年輕族群 ($r = .49$; $p < .001$)、中壯年族群 ($r = .53$; $p < .001$)、老年族群 ($r = .70$; $p < .001$)，他們各自的感恩和幸福感相關性皆達非常顯著。而整體的感恩和幸福感相關性也達非常顯著 ($r = .60$; $p < .001$)。

三、感恩對幸福感之預測

進行感恩對幸福感之迴歸分析前，一方面因前述結果顯示，不同年齡世代

的感恩和幸福感皆有明顯差異。為避免在後續迴歸分析中造成預測結果的偏誤，故採用階層迴歸模式。另一方面依文獻分析，不同年齡世代對幸福感程度具影響效果，所以需單獨分析。因此，第一步驟將不同年齡世代變項放入，做為控制變項。第二步驟再放入感恩。再者，線性關係是迴歸分析的重要基本假設，迴歸模式中的變項必須是連續變項，本研究中的「年齡世代」類別變項並不適合線性迴歸分析，為了使類別變項也



表3

各年齡在幸福感和感恩間的相關摘要表

	1	2	3	4	5	6	7	8
幸福感 1	—							
感恩 1	.49**							
幸福感 2	—	—						
感恩 2	—	—	.53**					
幸福感 3	—	—	—	—				
感恩 3	—	—	—	—	.70**			
幸福感 4	—	—	—	—	—	—		
感恩 4	—	—	—	—	—	—	.60**	—

註1：1.幸福感1 = 18-30歲者的幸福感；2.感恩1 = 18-30歲者的感恩；3.幸福感2 = 31-65歲者的幸福感；4.感恩2 = 31-65歲者的感恩；5.幸福感3 = 大（等於）66歲者的幸福感；6.感恩3 = 大（等於）66歲者的感恩；7.幸福感4 = 全體的幸福感；8.感恩4 = 全體的感恩

註2：** $p < .01$

能與其他連續變項一起納入迴歸模式進行預測，必須以需擬化方式，將類別變項轉換成虛擬變項（dummy variable）（邱皓政，2004）。

接下來檢視「年齡世代」和「感恩」變項的多元共線性，結果VIF數值皆小於5，且CI值未高於30，表示迴歸模式未有共線性問題（邱皓政，2004）。以下，繼續檢視本階層迴歸模式分析的結果。

依據表四結果可知，如研究假設的預期，「年齡世代」（ $p < .001$ ）和「感恩」（ $\beta = .55, p < .001$ ）分別顯著預測幸福感，其迴歸的解釋變異量各為10%與28%。故，H1：感恩可顯著預測幸福感以及H2：不同年齡世代可顯著預測幸福感之研究假設分別得到驗證。值得注意的是，感恩與幸福感的標準迴歸係數值為正，表示愈有感恩性格者，其幸福感程度愈高。

伍、結論與討論

本研究搜集了三個不同年齡世代的

資料，得到不同年齡世代的感恩和幸福感皆呈現顯著相關的結果，且感恩對幸福感達顯著預測。愈有感恩性格者，能提升幸福感程度。幸福感是當今心理學重視的研究議題，因它對預防心理疾患發生，扮演重要的角色。因此，在心理健康的領域中，我們可藉由強化感恩的培養，進一步提升快樂的情緒。

本研究是以橫向研究（cross section）分別蒐集台灣青年、中壯年及年長者的問卷調查資料，發現中壯年及老年人顯著較青年人有較高度的幸福感，中壯年與老年人的感恩分數也顯著較青年人高。本研究得到的結果佐證Sheldon和Kasser（2001）的發現，年齡較長會促使心理成熟度高，所以幸福感較高。因為人類會從生活經驗學習，隨著年齡增長，智慧增加，了解如何滿足我們的心理需求。本研究結果和Blanchflower（2009）、Blanchflower與Oswald（2008）的50萬筆樣本之國際調查研究不同。他們發現快樂曲線是一條U型線條，兩端年齡的青少年和年長者最快樂，而40歲左右的

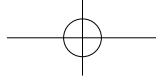


表4

年齡世代和感恩對幸福感之階層迴歸分析

	β	t	p	β	t	p
年齡虛擬1	.26	4.38	.00	.13	2.58	.01
年齡虛擬2	.29	4.92	.00	.17	3.36	.00
感恩				.55	11.54	.00
R^2	.10			.38		
F	16.49			60.40		
P	.00			.000		
ΔR^2	.10			.28		
ΔF	16.49			133.20		
ΔP	.00			.00		

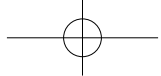
年齡族群是最不快樂。但Blanchflower近期的研究和其他相關數據 (Coy, 2023) , 已發現年輕族群的心理健康明顯較其他年齡族群惡化, 呈現與U型線條不同的結果。Blanchflower推論這現象與Covid-19 疫情和近年來年輕世代大量使用社群媒體有關。

本研究和于若蓉等 (2015) 的研究結果也不相同, 他們針對台灣本土受訪者的調查發現, 16-24 歲組 (最年輕) 的整體生活滿意度平均得分為7.2, 其餘各組為 6.5-6.6 之間。所以年輕族群的整體生活滿意度得分高於年長者。該研究並以相關文獻結果指出, 歐盟的調查也是受測者隨著年齡的增加, 整題生活滿意度大致呈現下降的趨勢。但, 值得注意, 于若蓉等人的研究是以生活滿意度 (幸福感的認知向度) 為衡量幸福感的指標, 而不同於本研究調查的幸福感正向情緒指標。且該研究調查時間為2015年 (疫情前), 本研究是疫情發生期間。因此, 這凸顯Covid-19 疫情對心理健康影響的研究調查之重要性, 也顯示幸福感的測量不能如多數研究, 只放在認知向度的生活滿意度和負向情緒的憂鬱。應須補足研究缺口的正向情緒之測量

指標。

本研究的結果是, 台灣青年人顯著較中壯年及老年人幸福感分數低。與其他國家年輕人相較, 台灣年輕人狀況如何呢? 根據Lee等 (2020) 針對台灣、日本、中國、香港、泰國、菲律賓的跨國年輕族群之研究, 台灣年輕人在該研究的4個測量指標: 身體功能、情緒功能、社會功能及學校功能, 幾乎都居第二名 (只在學校功能以非常小差距略輸泰國, 居第三名), 僅差於各項指標皆是第一名的日本。但該研究調查期間是2016-2017年, 同樣是疫情發生前。而研究者推測, Covid-19 疫情對年輕人的心理健康衝擊較大, 因他們正值同儕、友誼的發展關鍵時期, 卻因疫情只能在家遠距上課。因此, 學術研究須補足疫情後的心理健康之調查。

如本研究的結果, 在諮商實務上, 台灣年輕人的心理健康惡化現象受到關注。青年憂鬱的人數逐漸增加, 憂鬱症也有年輕化的趨勢。為了因應這個問題, 2023年8月衛生福利部開始積極推動「年輕族群心理健康支持方案」, 補助3次免費諮商, 然而短短一個月就快衝破補助人數。研究者認為, 一方面應該有



更多探究年輕族群心理健康惡化的研究，了解是否疫情的人際隔離和社群媒體使用造成衝擊。另一方面，應該在學校端強化感恩的教育。因為，感恩是幸福感的顯著預測因子。能對自身擁有的懷有感謝與感激，就易產生正向的快樂情緒（幸福感）。

值得一提，因屬橫向研究的本研究，發現的結果可能是世代效應（cohort effect），而不能說是人生發展趨勢或者年齡效應。結合前面有關台灣經濟發展狀況的說明，台灣的老年和中壯年族群因出生在較貧困世代，他們的人生像倒吃甘蔗，愈老物質生活愈享受，因此易對人生感恩，因滿足而有幸福感（快樂）。至於成長於豐裕社會的台灣年輕人，其幸福感分數較低，除了前述探討以物質生活為面向的台灣經濟發展狀況外，也可能存在年輕族群這個世代獨有的世代效應現象，值得未來研究探究。

過往在驗證感恩與幸福感的關聯性，都是採用屬認知層面的生活滿意度，及屬情感層面的憂鬱，作為幸福感的測量。而如Diener等人（1999）所言，幸福感的構念包含生活滿意度（life satisfaction），及「情感」層面的正、負向情緒感受。但和憂鬱同一個光譜、同屬情感層面的快樂情緒（Wood et al., 2010），則鮮少研究關注其和感恩的關聯性（Wood et al., 2010）。本研究結果應證了感恩和快樂（正向）情緒的關聯性，補足了這個研究區塊的完整性。

陸、研究限制與建議

一、本研究對象中，18-30歲者佔全部參與對象49.1%，31-65歲者佔比15.7%，66歲以上者佔比35.2%。因此，中壯年的代表性較低，在研究推論的證據稍嫌薄弱。建議未來研究可增加中壯年之研

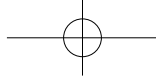
究樣本。此外，本研究的18-30歲年齡族群皆來自北部，同樣有區域性的代表性不平均之問題，建議後續相關研究能補足此缺憾。納進中、南、東部的年輕族群，了解他們的感恩、幸福感現況，是否與北部年輕族群相同。

二、本研究發現，台灣年輕人的幸福感是三個年齡族群分數最低，其心理健康現象值得關注。但因本研究為量化研究，對更詳細的原因解釋有其限制。一方面建議未來能透過質性資料可有更深度的探究。另一方面建議可納入一些與心理健康之變項，做進一步的統計分析。尤其，相關的推測都指出，Covid-19疫情之隔離和年輕世代大量使用社群媒體，是年輕族群心理健康惡化的主要原因，值得後續研究探究。

三、本研究發現感恩是幸福感的顯著預測因子，因此，強化感恩的教育與宣導，可提升正向情緒的幸福感。有關感恩教育部分，正向心理學相當多的相關研究結果建議，可從感恩日記、感恩拜訪等著手。另前述吳相儀等（2017）設計的4週共12小時之「感恩課程」，證實課程執行4周有提升幸福感效果。這些研究結果可提供教育單位施行感恩教育的參考外，亦可由政府相關單位補助，將這些宣導教材(教案)推及至家庭教育及社區。學校教育、家庭教育及社區教育三方齊力，才能發揮實質成效。尤其，家庭教育是一切教育的基礎，感恩教育在家庭中的落實甚為重要。此外，現階段台灣的社區，除有宗教的團體（如慈濟）推展外，仍缺乏社區資源，推動感恩的理念。

參考文獻

Lopez, S. J., Pedrotti, J. T., & Snyder, C. R. (2016)。正向心理學（吳煒聲譯）。



- 雙葉書廊。(原著出版於2006年)
- Olds, S. W., & Papalia, D. E. (1998)。發
展心理學(黃惠真譯)。桂冠圖書
。(原著出版於1981年)
- Carr, A. (2016)。正向心理學(鄭曉楓
、余芊瑢、朱惠瓊譯)。揚智。(原
著出版於2013年)
- 于若蓉、廖培珊、杜素豪、楊孟麗、謝
淑惠、蔡明璋、王千文(2015)。國
民幸福指數調查暨主觀幸福感研
究。(編號:RES-105-02)。臺北
市:行政院主計總處。<http://ir.sinica.edu.tw/handle/201000000A/70269>
中華民國統計資訊網。<https://eng.stat.gov.tw/Default.aspx>
- 余民寧(2015)。幸福心理學—從幽谷
邁向巔峰之路。心理出版社。
- 吳明隆、涂金堂(2006)。SPSS與統計
應用分析(第二版)。五南。
- 吳相儀、辛昱融、陳琬云、簡晉龍、鍾
昆原(2017)。感恩課程對大學生
感恩、幸福感與復原力影響之研究
。教育心理學報, 49(8), 23-41
。 <https://doi.org/10.6251/BEP.20160916>
- 邱浩政(2004)。量化研究與統計分析
(第二版)。五南。
- Blanchflower, D. G. (2009). International
evidence on well-being. In A. B.
Krueger (Ed.), *Measuring the
subjective well-being of nations:
National accounts of time use and well-
being* (pp. 155-226). University of
Chicago Press.
- Blanchflower, D. G., & Oswald, A. J. (2008).
Is well-being U-shaped over the life
cycle? *Social Science & Medicine*,
66(8), 1733-1749. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2008.01.030>
- Carr, A. (2013). *Positive psychology: The
science of happiness and human
strengths*. Routledge.
- Coy, P. (2023, September 27). *People in
Their 20s Aren't Supposed to Be This
Unhappy*. The New York Times. <https://www.nytimes.com/2023/09/27/opinion/mental-health-20s-wellness.html?searchResultPosition=1>
- Diener, E. (2000). Subjective well-being:
The science of happiness and a
proposal for a national index. *American
Psychologist*, 55(1), 34. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., &
Smith, H. L. (1999). Subjective well-
being: Three decades of progress.
Psychological Bulletin, 125(2), 276.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Easterlin, R. A. (1987). *Birth and fortune:
The impact of numbers on personal
welfare*. University of Chicago Press.
- 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). 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. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford
Happiness Questionnaire: a compact
scale for the measurement of
psychological well-being. *Personality
and Individual Differences*, 33(7),
1073-1082. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00213-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00213-6)
- Kong, F., Ding, K., & Zhao, J. (2015). The



- relationships among gratitude, self-esteem, social support and life satisfaction among undergraduate students. *Journal of Happiness Studies*, 16(2), 477-489. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9519-2>
- Lee, R. L., Chien, W. T., Ligot, J., Nailes, J. M., Tanida, K., Takeuchi, S., Ikeda, M., Miyagawa, S., Nagai, T., Phuphaibul, R., Mekviwattanawong, C., Su, Y., Zhang, R. X., & Lee, P. H., & Kwok, S. W. (2020). Associations between quality of life, psychosocial well-being and health-related behaviors among adolescents in Chinese, Japanese, Taiwanese, Thai and the Filipino populations: A cross-sectional survey. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(7), 2402. <https://www.mdpi.com/679980>
- Lin, C. C. (2015). Gratitude and depression in young adults: The mediating role of self-esteem and well-being. *Personality and Individual Differences*, 87, 30-34. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.07.017>
- Lopez, S. J., Pedrotti, J. T., & Snyder, C. R. (2018). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. Sage publications.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, 127(2), 249-266. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.2.249>
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.60.5.410>
- Sheldon, K. M., & Kasser, T. (2001). Getting older, getting better? Personal strivings and psychological maturity across the life span. *Developmental Psychology*, 37(4), 491. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.37.4.491>
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890-905. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005>
- Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality*, 42(4), 854-871. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.11.003>
- Wood, A. M., Taylor, P. J., & Joseph, S. (2010). Does the CES-D measure a continuum from depression to happiness? Comparing substantive and artifactual models. *Psychiatry Research*, 177(1-2), 120-123. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2010.02.003>
- 投稿日期：113年07月10日
第一次修改日期：113年09月07日
第二次修改日期：114年02月08日
通過日期：114年03月15日