



樹德科技大學兒童與家庭服務研究所

碩士論文

國小高年級學生感恩線上介入方案的實施成效

研究生：蕭燕蘭 撰
指導教授：程毓明 博士

中華民國 101 年 6 月

國小高年級學生感恩線上介入方案的實施成效

A Study of Gratitude Internet Intervention Program
Effect for Higher Grade Elementary School Students.

研究生：蕭燕蘭

Student：Yen-Lan Hasiao

指導教授：程毓明博士

Advisor：Dr. Yu-Ming Cheng

樹德科技大學

兒童與家庭服務研究所

碩士論文

A Thesis

Submitted to

Shu-Te University

In Partial Fulfillment of the Requirements

For the Degree of

Master of Arts

June ,2012

Yen-Chou,Kaohsiung,

Taiwan,Republic of China

中華民國一百零一年六月

樹德科技大學碩士班研究生

學位考試審定書

一百學年度第二學期

兒童與家庭服務研究所 蕭燕蘭 君所提之論文

題目：國小高年級學生感恩線上介入方案的實施成效

A Study of Gratitude Internet Intervention Program

Effect for Higher Grade Elementary School Students.

經本學位考試委員會審議，認為符合碩士資格標準。

召集人 吳和堯

委員 李新成

委員 陳銘明

指導教授 陳銘明

系所主管 李沐恩

中華民國 101 年 6 月 10 日

樹德科技大學兒童與家庭服務研究所

國小高年級學生感恩線上介入方案的實施成效

研究生：蕭燕蘭

指導教授：程毓明

中文摘要

本研究以正向心理學情緒擴展建構理論為基礎，主要研究目的在於探討感恩線上介入方案對國小高年級學生感恩與心理幸福感之影響效果。研究者採準實驗設計法，立意抽樣高雄市某國民小學六年級兩班，隨機分派一班為實驗組，另一班為控制組，二班共計 43 人。實驗組實施感恩線上介入方案，共計五週，控制組則未接受任何感恩線上介入方案。

本研究以「感恩量表」與「心理幸福感量表」為評量工具，進行兩組前測、後測、延宕後測之測量資料收集。蒐集所得實證資料，採用共變數分析、相依樣本 t 考驗，以及部份最小平方法進行統計分析。統計分析得到以下研究結果：

- 一、感恩線上介入方案顯著提升國小學生之感恩。
- 二、感恩線上介入方案顯著提升國小學生之心理幸福感。
- 三、國小學生感恩對心理幸福感有顯著提升效果。
- 四、實驗組國小高年級學生對「感恩線上介入方案」課程設計感到滿意。

根據以上研究發現，研究者針對教育實務、學術研究以及未來研究提出相關建議。

關鍵字：國小高年級學生、感恩、感恩線上介入方案、心理幸福感、正向心理學

Department of Child Care and Family Studies

Shu-Te University

A Study of Gratitude Internet Intervention Program

Effect for Higher Grade Elementary School Students.

Student: Yen-Lan Hasiao

Advisor: Yu-Ming Cheng

ABSTRACT

The purpose of this study was to investigate the Gratitude and Psychological Well-Being implementation on Gratitude Internet Intervention Program for Higher Grade Elementary School Students. The researchers adopted Quasi-Experimental Design method, a purposive sample of Elementary School six grade Students in Kaohsiung City. Two classes were randomly assigned to “Experimental Group” and “Control Group” subjects, a total of 43. A five-week pilot program of Gratitude Internet Intervention Program was assigned to experimental Group. The control group did not receive any program of this experiment.

The research programmed “Gratitude Scale” and “Psychological Well-Being Scale” as assessment tool. Three sets of “Pre-Test”, “Post-Test” and “Delayed Post-Test” were designed to collect the research data. According to the collected data to carried out statistical analysis by ANCOVA, Depended Samples t Test and Parts of Least Square Method. Preliminary findings of this study were as bellows:

1. Gratitude Internet Intervention Program obviously helps

elementary school children's gratitude sense.

2. Gratitude Internet Intervention Program manifestly beneficial for elementary school children's Psychological Well-Being.
3. A sense of elementary school children's gratitude obviously increased the Psychological Well-Being.
4. The program designed of Gratitude Inter Intervention Program was satisfied with the experimental group of higher grade elementary school children.

According to the above research findings, the researcher issued the recommended for Education Practice, Academic Research and future Investigation Relation .

Keywords : Higher Grade Elementary School Children, Gratitude, Gratitude Internet Intervention Program, Psychological Well-Being, Positive Psychology.

謝 誌

回首十年路迢迢，歲月雲輕心戚戚
偶提一語竟成讖，可惜六年無憑證
痛下不回心輔瑣，上天安排巧遇新
師生相伴兩年情，勝過屏育在我心
往日延續是今身，不提不語非自艾
翰墨無窮需自省，展翅高飛憶恩情
得失向隅看此生，孰能論定輸與贏

樹人百年筆墨過，德行高潔月照明
吾感留心提一詞，師友謝恩存字間
新生相伴互扶持，民智啟迪論德行
家所競雄顯於內，族心相守一世情
感恩念恩茲道理，動念銜草在于心
恆星光耀照大地，久別重逢相聚時

回首來時，研究所生涯猶如昨日，五味雜陳，豐富精采，永難忘懷。首先，感謝毓明老師體貼相助與指導，感謝新民老師無私關懷、教導、知遇、栽培，感謝高師大和堂老師細心引導與建議，三位老師是我心中的貴人，師恩難忘，銘記於心。

感謝新民家族景程學長、安琪學姐、依儒學姐、宜靜學姐等的傳承與關心，學長姐義務的付出與支援，是一份溫暖的家族互動，有此家族，實我之幸也。謝謝學伴麗芬、秀美、海倫、孟艾，五人小組一起走過很多歷程。緣起學伴，緣延友誼，冀望五人小組年年聚守，直到年老齒白，細數當年。另一方面，感謝家族一年級學弟妹的協助，基於特殊理由，不一一唱名感謝，看似無情，卻是審視之後的做法，把感謝留在我的心裡，永遠是個秘密。跟學弟妹的相處，是一份難以言喻的快樂與真誠，

雖然相處時間有限，但關懷卻可情牽久遠，相伴成長，不分學姐與學弟妹，一起上課、歡笑、寫論文，此乃人性之珍貴，當格外珍惜！

除上述研究所的師生學伴外，感謝大學同窗好友月珍，一路上給予我鼓勵、加油、打氣，人生得此知己，不枉此生。感謝我的父母，沒有他們栽培我，我無法從攤販的孩子，成為擁有幸福一切的國小教師，大恩大德，無以為報。感謝我最親愛的老公嗣豐與孩子們樞儀、芸琇，他們陪伴我唸研究所，讓我展翅高飛，亦能安全休憩，擁有一個平凡的家，卻又不平凡的珍貴！真的很感謝老公對我的體貼與體諒，默默為我守護我的家，老公辛苦了！

最後，感謝上天的考驗，讓我在逆境中成長，雖然曾怨懟與難過，但生命的安排，往往有其玄機，看似失去，卻又失而復得，看似得到，卻又座隔高山，總之，研究所歷程，如人飲水，冷暖自知，人生沒有走此一遭，亦是可惜！回首來時路，塞翁失馬、焉知非福，命中安排，早有定數。

謝誌不需文情並茂，貴在真誠感恩。不管未來如何，感謝生命中無數的貴人與朋友，沒有這麼多相關連的人事物，我的人生不會精采與圓滿。最後，常懷感恩心、常記感恩情、常留感恩緣，謹以此紀念我的研究所歷程，雖然與眾不同，相信亦是上蒼最好的考驗與安排，吾心記之，永生不忘！也再一次感謝恩師對我的包容、教導與體諒，此乃燕蘭二年研究所歷程最大的收穫！

吾師顯身教，學梓引為傲，
學術品德備，謝誌表于心！

蕭燕蘭 謹誌

101年6月

目次

中文摘要	i
英文摘要	ii
謝誌	iv
目次	vi
表次	ix
圖次	xi
第一章 緒論	1
第一節 研究背景與動機	1
第二節 研究目的與待答問題	5
第三節 名詞釋義	7

第四節	研究範圍與限制.....	9
第二章	文獻探討.....	11
第一節	正向情緒擴展建構理論.....	11
第二節	感恩的意涵與測量.....	15
第三節	心理幸福感的意涵與測量.....	23
第四節	感恩學習介入方案與心理幸福感相關的實證 研究.....	31
第三章	研究設計與實施.....	36
第一節	研究設計.....	36
第二節	研究對象.....	41
第三節	研究工具.....	42
第四節	感恩線上介入方案.....	46
第五節	實驗程序.....	48
第四章	結果與討論.....	51
第一節	感恩線上介入方案對國小高年級學生之感恩 的實施成效分析.....	51

第二節	感恩線上介入方案對國小高年級學生之心理幸福感的實施成效分析	55
第三節	感恩線上介入方案對國小高年級學生感恩對心理幸福感的實施成效分析	59
第四節	實驗組學生對線上介入方案課程滿意度現況分析	62
第五節	綜合討論	63
第五章	研究結論與建議	70
第一節	結論	70
第二節	建議	72
參考文獻	78
附錄	86
附錄一	施測量表	86
附錄二	課程滿意度調查表	89
附錄三	研究工具同意書	91

表次

表 2-1	感恩與心理幸福感國內相關研究彙整表	33
表 3-1	實驗設計模式	38
表 3-2	實驗組與控制組人數表	41
表 3-3	實驗組五週感恩線上介入方案內容	46
表 4-1	感恩立即提升效果共變數分析	52
表 4-2	感恩延宕提升效果共變數分析	53
表 4-3	實驗組感恩前測與後測差異分析	53
表 4-4	實驗組感恩前測與延後測差異分析	54
表 4-5	心理幸福感立即提升效果共變數分析	56
表 4-6	心理幸福感延宕提升效果共變數分析	57
表 4-7	實驗組幸福感前測與後測差異分析	57

表 4-8 實驗組幸福感前測與延後測差異分析..... 58

表 4-9 實驗組學生對線上介入方案課程滿意度現況分析.. 62

圖次

圖 2-1	正向情緒的擴展建構.....	13
圖 3-1	本研究之架構圖.....	37
圖 3-2	感恩與心理幸福感之成份本位結構方程模式分析	50
圖 4-1	感恩前後測進步分數對心理幸福感前後測進步分數之立即性影響效果.....	59
圖 4-2	感恩前測延後測進步分數對心理幸福感前測延後測進步分數之延宕效果影響.....	60


第一章 緒論

本研究旨在瞭解感恩線上介入方案對國小高年級學童感恩與心理幸福感之實施成效。本章主要在說明本研究之研究動機、研究目的與待答問題、名詞釋義、研究範圍與限制等四節，茲逐一說明如後。

第一節 研究動機

牛津字典(2012)對感恩(gratitude)的定義：「樂於把得到好處的感激呈現出來且回饋他人。」根據 Emmons 和 Shelton(2002)的解釋，感恩可定義為一種對於人生的情緒反應(emotional response to life)，也可以視為一種美德(virtue)，是一種特殊形態的「原因的歸因」(causal attribution)情緒反應傾向，意指個人知覺到自我個體獲得一項福利，並理解此一福利是導因於外在的來源，因而在內心產生感恩的傾向(grateful disposition)。

在中國古代有關感恩的成語與詩句不勝枚舉：「誰知盤中餐，粒粒皆辛苦」、「銜環結草，以恩報德」、「滴水之恩，湧泉相報」、「誰言寸草心，報得三春暉」，足見感恩在中國文化教育上的影響性。另一方面，中國宗教儀式強調供奉祖先牌位與祭祀，旨在表達對祖先前人慎終追遠之意，亦是教育後代子孫飲水思源、不可忘本、常懷感恩。中國三大重要

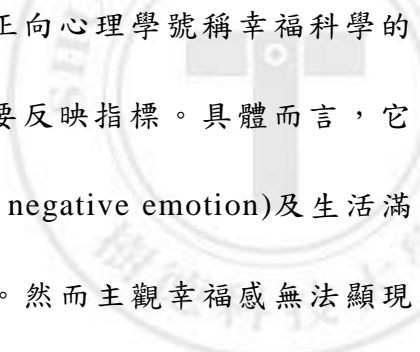


節慶，如：清明節、中元節、重陽節，亦是感恩天地、鬼神、祖先、父母長輩的一種表現，代代流傳至今。由上可知，感恩對中國人格教育養成的重要性與影響力。

國內目前義務教育階段是由國小教育開始，由於少子化現象浮現，孩子與同儕相處機會減少，父母過度寵愛孩子，產生許多人際相處問題，致使校園霸凌事件層出不窮，教育部除了推動一連串教育改革，更倡導建立友善校園活動與推行品格教育，其中感恩教學更是品格教育中最重要的一環。國內研究感恩的學者：紀淑萍(2002)發現，感恩可以促進校園中的師生關係與同儕關係和諧。林莉芳(2005)感恩在人類社會中被視為一種重要、被鼓勵及肯定的價值。紀佩妤(2009)感恩的層面很廣，不僅對人感恩，也可以對物感恩。懂得感恩的人會主動去感受所擁有的一切，更願意去幫助處於困境的人。


綜合以上論述，顯示國小感恩教學于當前教育改革與提升學童感恩信念之重要性，此乃本研究動機一。

正向心理學 (positive psychology) 崛起於 20 世紀末，有別於傳統心理學只專注研究心理疾病領域，它是一門快樂科學，透過量化實證研究，來探討人性光明面議題，意圖激發人們內在優勢，體驗正向情緒。



就主觀幸福感(subject well-being)而言，它是正向心理學號稱幸福科學的重要研究構念之一，同時也是心理健康的重要反映指標。具體而言，它包含正向情緒(positive emotion)、負向情緒(negative emotion)及生活滿意度綜合評價(Diener, Lucas, & Oishi, 2002)。然而主觀幸福感無法顯現正向心理學追求生命意義感與價值感的高層次幸福，因此國外學者 Ryff 和 Singer (1998, 2000)提出心理幸福感(psychology well-being)來對主觀幸福感作區隔與反動。由於心理幸福感議題是近幾年才提出，搜尋國內外參考文獻偏重於研究感恩與主觀幸福感之相關研究，很少探討以感恩來提升心理幸福感之作用，尤其以感恩實驗教學，探析其對心理幸福感的影響，實有必要進行實證研究，以累積研究效度，此乃本研究動機之二。

二十一世紀邁入科技化或E化的時代，電腦科技的應用不再是某些專業領域或人才的專屬用具，而是有全面性運用於生活環境的趨勢，隨著電腦科技的發展，透過電腦科技進行輔導介入，日益增加。例如：Murphy 和 Mitchell (1998)的電子郵件治療(E-mail as therapy)，Collie, Mitchell 和 Murphy(2000)的線上諮商，Wantland, Portillo, Holzemer, Slaughter 和 McGhee(2004)的網頁本位介入(web-based intervention)。然而，在國內教育界除了認知性的網路學習之外，有關情緒的網路學習介



入方案之研究，仍相當罕見，因此實有必要在傳統實驗室實驗和自然情境實驗之外，更進一步檢驗感恩線上學習介入方案之課程滿意度，此為研究動機之三。

綜合以上論述，本研究冀希發展感恩線上介入方案，以提升國小高年級學生感恩及心理幸福感，並了解國小學童對此課程之滿意度，作為日後情緒教育教學上自我提升與學習，並提供日後教育同儕教學之參考，本研究將深具教育學術研究價值與重要性。

第二節 研究目的與待答問題

在感恩擴展建構理論的語意網絡(nomological network)和相關實證研究發現基礎上，本研究以國小高年級學童為主要研究對象，運用線上感恩教學資源，假設對其心理幸福感產生顯著影響的路徑模式，透過實驗研究進行統計考驗。具體研究目的與研究假設，臚列如下：

一、研究目的

- (一) 探討感恩線上介入方案對國小高年級學生感恩的影響。
- (二) 探討感恩線上介入方案對國小高年級學生心理幸福感的影響。
- (三) 檢驗感恩線上介入方案操弄的國小高年級學生感恩對其心理幸福感的影響成效。
- (四) 了解國小高年級學生對感恩線上介入方案的課程滿意度。

二、待答問題

- (一) 感恩線上介入方案對國小高年級學生感恩信念是否有影響？
- (二) 感恩線上介入方案對國小高年級學生心理幸福感是否有影響？
- (三) 感恩線上介入方案操弄的國小高年級學生感恩對其心理幸福感是

否有影響成效？

(四) 實驗組國小高年級學生對「感恩線上介入方案」課程設計是否滿意？



第三節 名詞釋義

為使研究主題更加清晰明確，茲將本研究所涉及的重要名詞，以概念型定義與操作型定義，說明如後。

一、國小高年級學生

國小高年級學生係指國民小學高年級 10-12 歲的男、女兒童而言。本研究所指的高年級學生，係指 100 學年度設有學籍在高雄市國民小學六年級在學的國小學生。

二、感恩

感恩是一種美德，是一種認知思考後的正向情緒，亦是對人生事件進行認知判斷分析後，表達感激謝恩的正向社會化情緒 (Bono & McCullough, 2006; Emmons & McCullough, 2003)。根據 Fredrickson(2004, 2006)的擴展建構理論(broaden-and-build)，感恩可以消除負面情緒、建構快樂愉悅正向情緒以及提升生活滿意等個人資源。本研究對感恩之操作型定義，係指受試者在李新民(2010)所編製的「感恩量表」之得分代表，得分越高表示個人越能感激他人，感恩傾向越佳。

三、感恩線上介入方案

本研究所指感恩線上介入方案為研究者改編 Seligman (2002) 、 Emmons 與 McCullough (2003)的實驗方案，並參考李新民(2010)「正向心理學教學活動設計」一書中所編訂之感恩意圖性活動設計，符合國小高年級學童身心發展特質，並結合電腦科技之運用，發展出一套專屬感恩教學網路教學模式與教材。

四、心理幸福感

根據 Ryff (1989)的定義，心理幸福感是指個人潛能能夠獲得充份展現並達到自我實現，亦即歸屬於較高層次的幸福感。心理幸福感包括：自我接納、自主性、環境掌控、自我成長、生活目標，以及與他人建立密切關係等六個構面。本研究對心理幸福感之操作型定義，係指受試者在李新民(2010)所編製的「心理幸福感量表」之得分代表，得分越高表示個人心理幸福感越高。

第四節 研究範圍與限制

本研究因受限於研究者時間、經費、與人力資源有限，茲將研究範圍與限制，分別說明如下：

一、研究範圍

(一) 研究對象

本研究僅以高雄市國民小學六年級學生為研究對象，未能函蓋其他縣市國小學生，也不包括中、低年級國小學生。

(二) 研究設計

本研究採取不相等的前測－後測－延宕後測控制組設計之準實驗設計，進行橫斷式量化研究，蒐集資料進行統計分析考驗研究假設，以作為相關實證研究。

二、研究限制

(一) 就研究對象而言

本研究以高雄市某一國小六年級學生為研究對象，因研究者社會資源有限，僅以該校二班六年級為受試者。因此，在研究結果之詮釋，不宜推論到其他縣市及其他年級之國小學童。建議未來研究可以擴及到其



他地區或其他層級之學生。

(二) 就研究設計而言

本研究以量化方式蒐集相關研究數據，進行統計考驗，進而詮釋研究結果。建議未來研究可增加事後訪談資料搜集，取得質化分析資料，再與量化研究結果相互印證，更能增加研究結果的真實性與深入性。

(三) 就研究內容範疇而言

本研究採以感恩線上介入方案來提升國小高年級學生感恩與心理幸福感，未涉及學生之真實人格特質、人際關係、學業狀況、家庭背景、心理健康、外在環境等其他可能干擾實驗變項之因素。因此，研究結果不宜過度推論到學童主體特質、家庭與社會生活系統之相關連結。

第二章 文獻探討

本章的目的在於陳述本研究之相關文獻，以利於在研究時，作為相關的理論依據之礎石。本研究主要研究變項為感恩與心理幸福感，其理論基礎來自 Fredrickson(2005)主張的擴展建構(broadening-and-building)理論，並發展感恩線上介入方案。本章共有四節，分別如下：第一節將介紹正向情緒擴展建構理論，第二節為感恩的意涵與測量，第三節則是心理幸福感的意涵與測量，第四節則是感恩學習介入方案與心理幸福感相關的實證研究。

第一節 正向情緒擴展建構理論

Fredrickson(1998, 2001, 2003)的正向情緒擴展建構理論，指出正向情緒具有擴展個體思考—行動功能，建構個人認知、身體、心理、社會資源，乃至消除負面情緒反應的作用，並依作用分別提出擴展假設、建構假設與消除假設。本研究理論基礎聚焦於正向情緒擴展建構理論之擴展假設與建構假設，逐一論述如後。

(一)擴展假設

Fredrickson(1998, 2001, 2003)的正向情緒擴展假設(broadening hypothesis)改變傳統心理學闡述認知會影響情緒之觀點，彰顯情緒足以影響認知功能與行為取向之研究結果，主張負向情緒在危急的時候產生所謂的特定行動傾向，產生立即性的特殊方式去行動(例如：攻擊、逃跑、驅逐)，並啟動保命瞬間反應，帶來直接並立即的益處，但也窄化了認知思考與行動的廣度，使思考僵化，無法靈活運用。而正向情緒正好相反，它出現在一般情況下，不需要快速思考決定，或立即性的因應行動，這種非特定行動傾向，讓個體能打破僵化認知行為反應的限制，增強認知靈活度，產生更多、更彈性的認知思考和行為反應模式(引自李新民，2010)。根據 Fredrickson 和 Branigan(2005)的研究證實正向情緒可以擴展注意力、認知廣度以及行為反應廣度。而所謂的擴展，意謂著個體的認知與行為受正向情緒的影響，更加有彈性、多元性、包容性、開創性、建設性，理論模式如其圖 2-1 示。

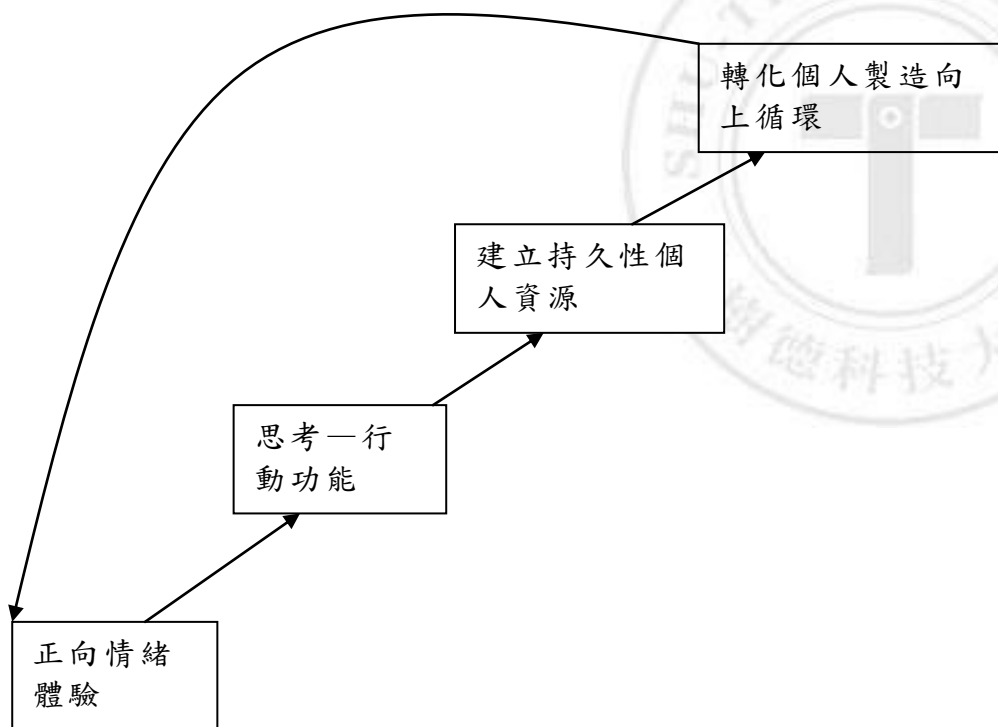
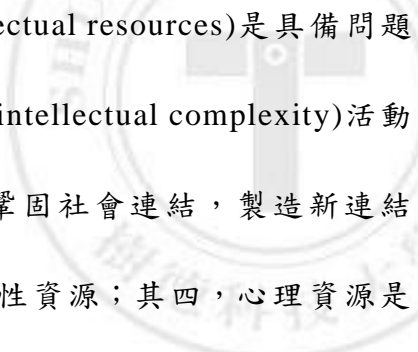


圖 2-1 正向情緒的擴展建構

資料來源：Fredrickson(2005). p. 124.

(二)建構假設

建構假設(building hypothesis)是奠基於擴展假設，強調個體在正向情緒引導下，如果能夠改變認知與行為模式，不斷地擴展思考—行動功能，磨練認知與行為的敏感靈活度，個體就不會一直停留(dwell on)在既有的個人資源。根據圖 2-1，正向情緒在擴展思考—行動功能之後，將會更進一步建構持久的個人資源。個人資源有四：其一，身體資源是指身體協調、強壯、心血管活動健全，以及各種有助於長壽的個人生理性



資源；其二，認知資源又稱作智能資源(intellectual resources)是具備問題解決技巧，能夠吸收資訊，進行智能複雜性(intellectual complexity)活動的個人智能性資源；其三，社會資源是能夠鞏固社會連結，製造新連結(make new bonds)，建構社會支持網絡的人際性資源；其四，心理資源是追求情緒幸福(emotional well-being)，發展出生活滿意、自我韌性以及樂觀的個人心理性資源(引自李新民，2010)。

由以上可知，正向情緒擴展建構理論說明正向情緒可以建立一輩子受用的個人資源，而這些個人資源中包含本研究所強調之心理資源部份，也就是個體用以抵禦逆境，發揮個人潛能，追求高層次心理幸福感，並進而幫助個體社會適應良好，取得美好之生活品質。

第二節 感恩的意涵與測量

一、 感恩的意涵

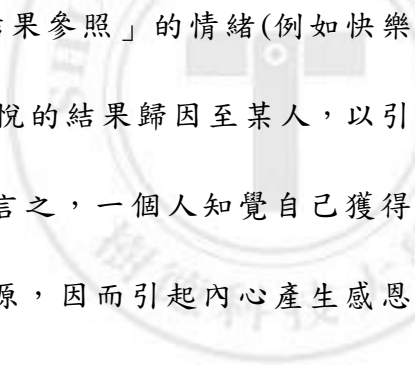
二十世紀末，正向心理學開始進行對感恩領域相關研究。

Fredrickson(2004)把感恩視為一種正向情緒，與愛(love)、喜悅(joy)、知足(contentment)、興趣(interest)、自豪(pride)等相同，具備有擴展認知、建構個人資源、消除負面情緒等功能。根據 Emmons 和 Shelton(2005)的研究發現，感恩可以視為一種對人生過程的情緒反應(emotional response to life)，也可以視為一種美德。林莉芳(2006)感恩在人類社會中被視為一種極為重要，並被鼓勵及肯定的價值。

由以上可知，專家學者對於感恩的定義各有其不同的看法與見解，以下是研究者閱讀相關文獻，對感恩意涵與理論進行統整歸納，分析如下。

(一) 感恩是一種人生的情緒反應

Weiner(1985)就評價理論(appraisal theory)的觀點將情緒區分為兩種，分別是歸因參照(attribution-dependent)與結果參照(outcome-dependent)。感恩則屬於歸因參照情緒，也就是一種特殊形態的「原因的歸因」(causal



attribution)，有別於一般性的情意反應是「結果參照」的情緒(例如快樂與否是根據最後的結果)。感恩也可說是將愉悅的結果歸因至某人，以引發感恩的情緒(Emmons & Shelton, 2005)。換言之，一個人知覺自己獲得一項福利，並明白此福利是導因於外在的來源，因而引起內心產生感恩的傾向(grateful disposition)。

Lazarus(1999)提出認知動機理論(cognitive-motivational theory)，認為感恩是施恩(almsgiving)與報恩(thanksgiving)之間的動態互動歷程。受惠者以同理心，體認知覺到施惠者給予合乎社會規定的、符合個人希望的禮物；另一方面施惠者也以同理心，體認知覺到受惠者的需要，而且施惠者的善意要有其正當的動機，沒有其他企圖，才會產生感恩傾向。范梅英(2008)認為感恩指受惠者知覺到自己受到外界的好處，內心升起正向愉悅的感受，進而想要回報施惠者的行為傾向之心路歷程。換句話說，感恩是激勵施惠者以同理心去體會認知到受惠者真正的需要，並鼓勵受惠者依據自己的同理心去報答施惠者的利社會行為。

Emmons 和 McCullough(2003a, 2003b)將感恩解釋為一種正向的「認知—情意狀態」(cognitive-affective state)，感恩是受惠者知覺到其接受了來自施惠者的福利，這些福利不是受惠者應得的，但卻是施惠者的一


片好意。這種論述表明感恩是一種感受到外來的恩惠福利施予後，個人的正向心理反應(Bono & McCullough, 2006)。

由以上可知，感恩其實是一種認知思考之後的情緒反應，激勵施惠者以同理心去體會認知到受惠者真正的需要，也就是說感恩必須要先有體驗，才能有其情緒反應。例如：以國小學童而言，要多增加國小學童感恩課程，藉由活動的體驗來提高感恩傾向與情緒。

(二) 感恩是一種美德

McCullough, Kilpatrick, Emmons 和 Larson (2001)從道德典範—利他主義理論的角度出發，將感恩視為一種涉及善良解讀的道德情意(moral affect)，包含對眾人、社會、國家、自然萬物乃至靈性人生(spiritual life)的感激謝恩。Teigen, Bon 和 McCullough(1997, 2006)提出感恩亦是一種利他主義的生命動機，將人生種種施與受都認為是一種感謝恩賜的人生際遇。由以上可知，感恩這種美德是對一個關心他人福祉的人，產生一種道德上的激勵行為。

McCullough 等人(2001)對感恩進行功能的概念化時，其指出感恩具有道德計量(moral barometer)、道德激勵(moral motivator)、道德增強



(moral reinforce)三個重要功能。從道德計量的功能面向，說明感恩是一種身為受惠者的個體，在接收他人有意給予有價值的福利之後的情緒回應，可以理解成受惠者經由施惠者善意的施予讓自己得到幫助的社會關係。從道德激勵的功能面向，說明感恩能夠激發人們以善意來回應施惠者的善行義舉，而這種以德報德的做法，也可以避免自己產生反社會行為的道德動機。道德增強的功能面向，說明感恩是一種受惠者主動釋出善意，以謀求更多的施惠者心理增強，感恩的表達將使施惠者在未來有更多的道德行為表現（引自李新民，2010）。

由以上可知，感恩即是一種美德，說明了感恩在利他主義的社會行動中，扮演一個激發因素的角色。換句話說，感恩的人有較大的強度(intensity)、廣度(span)、頻率(frequency)、密度(density)去體驗感恩，並產生好的道德激勵作用，引人向善。例如：以國小學童來說，懂得感恩的孩子，主動釋出善意，會更願意去幫助別人，具有良好的人格特質與道德，關心社會與國家。

(三) 感恩是一種正向情緒

Storm 和 Storm (1987)研究情緒的分類，發現感恩落在一個包含尊敬、信任、讚美以及關心等等正向人際情感類別。Bartlett, DeStenoc 和 Tsang(2006)認為感恩情緒使人更願意去幫助陌生人，對他人也比較慷慨。Kimeldorf 和 Cohen (2008)認為感恩是一種利社會情緒，這種感恩情緒會促使個體去幫助別人，即使這種助人行為是要付出昂貴的代價。謝宗林(2007)感恩乃是最基本的社會情緒，也是受惠者對施恩者回報以善意行動的基本動力。

McCullough 等人(2001)指出責任義務通常讓人感到負面與不舒服的感覺，而感恩則是可以連結到知足與幸福，真正的感恩是滿心歡喜的自發性的報恩，可視為一種具有「榮譽」與「互惠」的一種正向債務關係。當報恩行為成為一種必須為之的社會壓力時，人們便不能經驗到單純的感恩，取而代之的是一種負向的債務感。

由以上可知，感恩具有讚美、尊敬、信任以及關心等正向情緒特質，亦可視為一種正向、榮譽、互惠的自發性感恩債務關係。例如：以國小學童來說，懂得感恩的孩子，人格上也會出現稱讚別人，關心他人，尊敬師長等正向人格情緒特質；對於他人的協助與幫忙，視為榮耀與彼此

之間的互惠關係，飲水思源，產生報恩行為。

(四) 小結

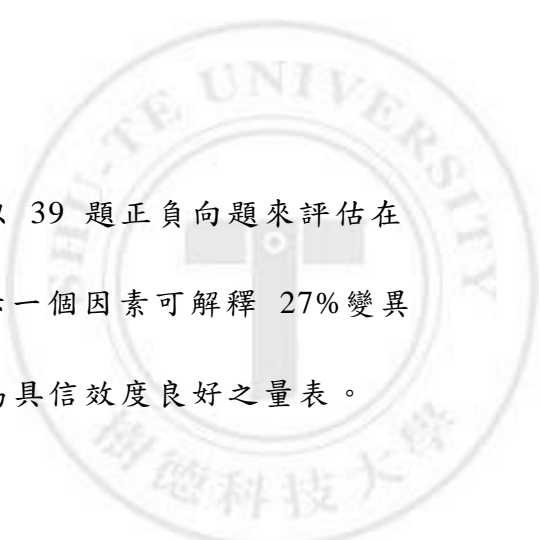
綜合以上多位東西方專家學者的定義發現，多數研究將感恩視為一種在道德功能運作下，在利他主義的社會行動裡，對他人、社會、自然萬物乃至靈性人生產生感恩體驗與情緒反應。因此研究者採用 Emmons 和 McCullough(2003a, 2003b)、Fredrickson(2004)的觀點將感恩定義為一種美德，是一種認知思考後的正向情緒，亦是對人生事件進行認知判斷分析後，表達感激謝恩的正向社會化情緒，並包括感恩體驗與感恩傾向。

二、感恩的測量

近幾年來，國內外已有些許感恩量表的發展，如下所敘：

(一) GQ-6 量表(Gratitude Questionnaire-6)

McCullough(2002)等人根據 Rosenberg 在 1984 年提到情感經驗的階層結構論點，將感恩看成是情感的特質，稱為感恩意向(grateful disposition or disposition toward gratitude)，解釋個體在正向經驗和結果的情況下，以感恩情緒體驗及回饋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(spen)及密度(density)



等四大面向，並進而發展量表。GQ-6 量表以 39 題正負向題來評估在
日常生活中感恩的體驗和表達，因素分析顯示一個因素可解釋 27% 變異
量，保留因素負荷量最大的 6 題，發展成為具信效度良好之量表。

(二) 國小學生利社會行為調查表

本量表採用羅瑞玉(1997)所編製的「國小學生利社會行為及其相關
因素調查問卷」編製者根據文獻探討的結果，選定利社會行為的範疇，
藉由實際觀察、紀錄、開放式問卷，且經過兩次預試後所編製而成。透
過這種利社會行為調查表的測量，可以從外顯行為推測個人的內在感恩
特質。

(三) 青少年感恩心量表

紀佩妤(2009)對孝道之學術研究，並討論國內外學者修訂而成感恩
心相關量表，將感恩心分為感恩態度、感恩行為二向度，更進一步定訂
於感恩態度，包括認知 情感意識的感恩內在心理狀態，進而發展量表。
本量表以國中生為研究對象所發展，研究結果表示量表信效度尚可。

(四)中小學生感恩量表

李新民(2010)所編製的中小學生「感恩量表」是改編 GQ-6 量表原以大學生為對象所發展，其後運用在中小學生，透過李新民(2010)的改編 GQ-6 量表，轉化成本土化中小學生「感恩量表」。量表設計採用 Likert 式六點量表，依照非常不同意、大部分不同意、有點不同意、有點同意、大部分同意、完全同意等反應程度分別給予 1 分、2 分、3 分、4 分、5 分、6 分。根據因素分析結果顯示各題因素負荷量都在.7 以上，單因素可以解釋全量表 10 個題目總變異量的 68.39%。內部一致性分析， α 係數為.94，信效度良好。

綜合以上論述，為符合現今國小學生身心發展特質與國內民情，本研究採用李新民(2010)所編製的中小學生「感恩量表」。此量表是國內最近幾年運用在國小學童感恩施測實證研究上，獲得一致認同有良好信效度又具代表性之量表。


第三節 心理幸福感的意涵與測量

近年來隨著正向心理學的發展盛行，探討人類心理幸福感的論述越來越多（Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002；Rathunde, 2001；Ryan & Deci, 2001；陳金定，2007），並且強調幫助人們促進正向思考、提昇幸福和開創美好生活、實現生存意義，與幫助人們解決心理問題同樣重要（Linley & Joseph, 2004）。Rosenberg（1995）提出，心理幸福感包括快樂、生活滿意、焦慮、憂鬱、負向情緒等感受。林南、盧漢龍（1989）提出，心理幸福感意指個體在情感與認知上對生活之整體評價是否滿意。

本研究採用 Ryff (1989a, 1989b)所提出心理幸福感理論，本章節將分成心理幸福感的意涵與心理幸福感的測量，分述如下：

壹、心理幸福感的意涵

到了 1990 年代，因為以完善論幸福觀為基礎的正向心理學之影響力逐漸擴大，有學者提出應該從心理發展意義的觀點來討論幸福感，因此以完善論為基礎的心理幸福感開始受到了重視。心理幸福感是以 Aristotle 提出的幸福論（eudaemonism）或自我實現論（Self-realizationism）為基本理論中心的，Aristotle 主張幸福並不能只



依靠榮譽、快樂感、或是單純的名聲而獲得，而是人的自我實現，去做人類應該做的事情或特殊的事情，是一種完善自己的活動，因此該幸福論亦可稱為完善論（perfectionism）（李新民，2010）。1990 年代時，Ryff(1989) 提出有別於以往強調情緒卻忽略健康進取生活的主觀幸福感，Ryff (1995) 提出幸福不只是得到愉快的感受，還包含發展自我潛能並到達完美的生活體認。吳淑敏(2003)、曾文志（2007）認為心理幸福感較強調個體內在的生產能量、生活意義的實踐，與近幾年不斷被強調的優勢觀點之精神極為吻合，綜合以上各學者的觀點，本研究就以「心理幸福感」為重要變項，並採用 Ryff(1989a, 1989b)、Ryff 和 Singer(1998, 2000) 的心理幸福感研究，將心理幸福感統整出六個層面，分別是：自我接納（self-acceptance）、自主性（autonomy）、環境掌控（environmental mastery）、個人成長（personal growth）、生活目標（purpose in life）、與他人建立密切關係（positive relations with others）。根據 Ryff（1989a, 1989b）、Ryff 和 Singer（1998, 2000）的論述逐一說明這六個層面的涵意：



一、自我接納

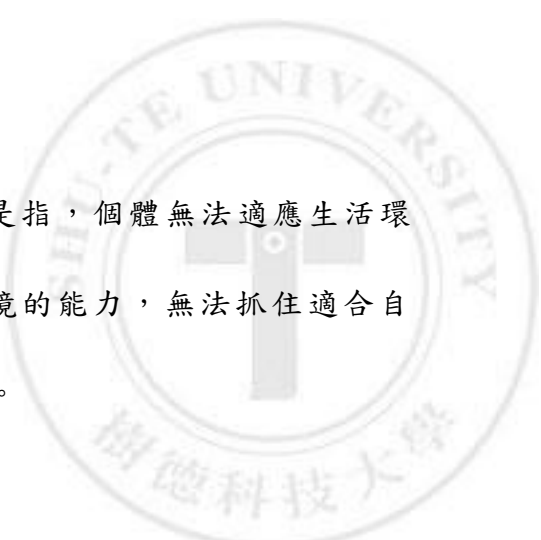
自我接納是表示自己擁有正面樂觀積極發展的態度，瞭解及接納自己在各方面的優缺點，樂觀接受挑戰，不怕挫折，並對於過去的生活抱持著肯定且積極正面的態度。負面發展的情況是指對於自我不滿意，不能接受自己的不足之處，執著在自己的缺點進而引發不符現況的消極想法，不斷自我責備，對自我過去生活感到難過沮喪。

二、自主性

自主性是指自我決定和獨立，判斷事物及規準是自己設定的，能解決社會壓力，然後思考和行動，對於自己的表現會進行調整，依序自我目標前進，較不在意社會期待與他人眼光。負向發展的情況，在決定上欠缺獨立思考及自我決定，對於事物的判斷規準上，以他人或配合他人的看法為基準，易被社會的期待與價值觀的影響，因而改變自我與自主意向和外在行為。

三、環境掌控

環境掌控是指自己與環境有良好適應情況，能克服環境的磨練與訓練能力，發揮適應環境的能力，對於環境和事物都控制良好，把握時機，



創造適合自我發展的情境。負面發展的情形是指，個體無法適應生活環境上的困難與挑戰，缺乏積極改造或適應環境的能力，無法抓住適合自己發展的機會，面對生活感到無奈與無力感。

四、個人成長

個人成長是指個體具備正面發展的認知與能力，能嘗試新事物，並且不斷成長、學習及接受新挑戰和磨練，進而自我潛能開展與自我精進。負面發展是指，固著於自己的現況，排斥學習新知識與新經驗，阻礙了成長及自我潛能發展的時機，對未來茫然，沒有期待與希望。

五、生活目標

正面發展情形的生活目標是個體能明白的了解自己生活的目標及未來發展的期待與方向。把以往的舊經驗和未來的發展目標與方向統整歸納出獨特的生命意義，對人生具備正面積極的信念，朝著生活目標邁進。負面發展的情形是指，個體喪失自己對未來追求的方向和現有的生活目標，無法尋找到生命意義感與生活目標。



六、與他人建立密切關係

與他人建立密切關係是指在人際互動相處上具有和諧、真誠的人際互動，對別人發揮正向情感和積極同理，並且與他人建立親密感、溫暖關懷、互信互重的持久關係。負面發展的情況是指，封閉在自己的世界裡，欠缺同理對他人付出真正情感的能力，鮮少與他人真心的交往，在人際互動上較難有正面的經驗，也難與他人建立親密感、互信互重、相互關懷的持久關係。

歸納各學者對心理幸福感的觀點，一致認為心理幸福感較高的人，可能更加肯定自己，了解自己存在意義與價值，努力追求自我理想實現，進而達到美好生活，並從中獲得個體自我滿足感，亦即心理幸福感較好的人，能夠充分發揮個人潛能，並獲得自我目標實現，產生較高心理幸福感。

貳、心理幸福感的測量

正向心理學是近幾年才新興掘起之心理學領域，其中有關心理幸福感的研究較為少見，根據心理幸福感的測量方式來說明如下：



一、Ryff 編製的心理幸福滿足感量表

Ryff(1989a, 1989b)編製了「心理幸福滿足感量表」。此量表共分成自我接納(self-acceptance)、自主性(autonomy)、環境掌控(environmental mastery)、個人成長(personal growth)、生活目標(purpose in life)、與他人的正向關係(positive relations with others)之六構面測量。量表的題數共有 84 題，每一個構面共有 14 題，採 Likert 式六點量表設計。分量表與總量表之相關介於 .32 -.76 間，信效度良好

二、董智慧編製的心理幸福感量表

董智慧(1998)以 Ryff(1989a, 1989b)編製的心理幸福滿足感量表，加以修訂、改編。加以預試，內部一致性分析結果， α 係數為 .81 至 .88。將心理幸福感量表的分量表求相關，統計數據呈現正相關，相關的係數為 0.23-0.83。研究對象是從未婚單身男女，共 247 位。

三、羅凱南編製的心理幸福感量表

羅凱南(2001)改編董智慧(1998)所編製的心理幸福感量表，將心理幸福感量表，修訂為 Likert 式四點量表設計，依據「很不符合」、「不符合」、「符合」、「很符合」、等四種符合程度，分別給予 1 至 4 分。並將題數由

原本的八十四題改成十八題，每個分量表各三題，六個分量表共十八題，研究的對象是六十五歲以上的老人，共 30 名，平均的年齡是 68.73 歲。內部一致性分析結果， α 係數為 .68，信效度在可接受範圍。

四、李新民、陳蜜桃編製「心理幸福感量表」

本量表以李新民、陳蜜桃(2006)心理健康量表為基礎，採用「幸福記憶」、「快樂情緒」、「圓通自如」三個分量表的設計，採 Likert 式五點量表設計，依據「非常不同意」、「不同意」、「有點同意」、「同意」、「非常同意」分別給予 1~5 分。題目以反映性評量的角度來鑑別，各測量題項在各構面上已具備良好的操作型定義之信效度，此研究對象是大學在職專班學生。

五、李新民編製的心理幸福感量表

李新民(2010)所編製的心理幸福感量表，乃參酌 Ryff(1989a, 1989b)的多向度測量架構，引用余安邦(2005)自然史料策略，加以改編而成，研究對象以國中國小生為施測對象，進行量表之實徵研究，因而完成此量表。該量表包含自我接納、自主性、環境掌控、個人成長、生活目標、與他人建立密切關係六個構面，採 Likert 式六點量表設計，依據「非常

不同意」、「大部分不同意」、「有點不同意」、「有點同意」、「大部分同意」、「完全同意」等同意程度分別給予 1 至 6 分。量表採用主軸法抽取因素，進行斜交轉軸，因素分析結果，各題因素負荷量都在 .7 以上，六個因素可以解釋全量表 36 個題目總變異量的 77.81%。內部一致性分析結果， α 係數為 .93，信效度良好。

六、李依儒編製的心理幸福感量表

本量表是研究者依據研究目的及文獻探討，改編李新民（2010）所自編的心理幸福感量表，加以改編，並進行預試。該量表分為六個構面，各題因素負荷量都在 .7 以上，六個因素可以解釋全量表 36 個題目總變異量的 69.23%。內部一致性分析結果， α 係數為 .88，信效度良好。研究對象是以金門縣高級農工職業學校一至三年級的學生，共 343 位。

綜合上述量表文獻，國內目前現有的心理幸福感量表評量工具，是將國外的量表加以修改或改編，本研究採用李新民(2010)所編製的心理幸福感量表為研究工具，此量表的內部一致性分析結果， α 係數在這五個量表當中，信效度最好，研究對象也最接近本研究的研究對象。

第四節 感恩學習介入方案與心理幸福感

相關的實證研究

不管是感恩或是心理幸福感，皆是現今教育發展之重要議題，依據文獻獻探討資料顯示，國內外學者對於感恩或是心理幸福感的研究主題頗多，針對「感恩學習介入方案」與「心理幸福感」兩個變項之相關實證研究，目前仍缺乏，研究者將與本研究相關論文分為國內與國外整理說明如下。

(一)國外學者研究

Emmons 和 McCullough(2003c)實驗研究發現如下：透過感恩活動—「細數幸福」(counting blessings)引發感恩體驗實驗研究中，提出三種「細數幸福」的方案。實驗方案一，設計十週的方案報告內容，請受試者每週列出五件值得感恩的事情，逐一描述並回憶；實驗方案二，設計兩週的方案報告內容，請受試者以寫日記的方式列出值得感恩的事情，逐一描述並回憶；實驗方案三，設計三週的方案報告內容，請受試者在每天睡前花五分鐘列出一些他們認為應該感謝的事並回憶。由以上實驗

結果得知，在細數幸福操弄對幸福感有影響效果。

Otake, Shimai, Tanaka-Matsumi, Otsui 和 Fredrickson, (2006)、Seligman, Steen, Park 和 Peterson(2005)、Peterson 和 Seligman(2004)的研究發現。說明閱讀感恩、細數感恩、感恩拜訪和感恩行動的介入活動，可以立即並持續性地提升學生的感恩。換言之，包含書寫文化範本、回憶往事、拜訪恩人、以感恩之心幫助他人的實驗活動設計，有助於提升學生對正向情緒、積極優勢的感恩概念之培養。

Kashdan, Uswatte 和 Julian(2006)研究發現感恩和享樂主義、完善主義幸福感(hedonic and eudaimonic well-being)有正向關聯存在。

Forth(2008)的實驗研究中分為實驗組與控制組，在實驗組操弄細數幸福變項實驗，控制組則無。研究結果發現實驗組之主觀幸福感分數，明顯高於控制組。由實驗結果得知，細數幸福實驗可以提升主觀幸福感。

Wood, Joseph 和 Maltby (2008)的研究發現，感恩與生活滿意度有顯著相關。還有感恩和心理幸福感亦有顯著關聯。亦即感恩傾向越高的人，對生活的品質越滿意，而且也顯示在心理層面之心理幸福感得分也越高。

Forth, Yurkewicz 和 Kashdan(2009)的研究結果表明，感恩和主觀幸

福感有顯著正向關聯。



(二)國內學者研究

研究者將國內學者之研究相關論文整理說明如下表 2-1。

表 2-1

感恩與心理幸福感國內相關研究彙整表

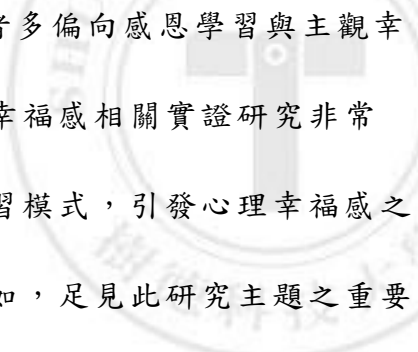
研究者	年代	研究對象	研究題目	研究發現
曾文祥	(2005)	國小高年級學童	感恩方案對提升國小高年級學生幸福感的 效果研究	實驗結果得到拜訪記事組對於幸福各向度的實驗效果量有非常顯著的提升。
范梅英	(2008)	北部地區青少年	青少年人格特質、感恩心與 幸福感之相關 研究	問卷調查法發現青少年感恩與幸福感存在典型相關，換句話說，青少年的感恩愈高，幸福感也相對提升。
李新民 陳蜜桃	(2009)	大學生	大學生感恩學習介入方案成效分析：拓延 建構理論假設 的考驗	實驗結果發現，感恩能有效提升幸福感。

(續下頁)

表2-1(續)

研究者	年代	研究對象	研究題目	研究發現
張倪禎	(2010)	國小高年級學童	感恩學習介入方案實施成效之研究-以國小學童為例	研究結果發現感恩學習介入方案對國小學童之感恩信念能有效提升主觀幸福感。
李宜靜	(2011)	高雄市國民小學五、六年級的學生	國小學生的感恩傾向及其與個人資源之關聯	發現感恩對國小學生的身體資源、社會資源、心理資源助益很多。
李依儒	(2011)	以國立金門高級農工職業學校的學生	高職學生的心理幸福感與相關影響因素—以金門高級農工職業學校為例	休閒活動與社會支持對心理幸福感有顯著的影響
陳貞樺	(2011)	台南市國民小學五、六年級的學生	國小學童幸福感提昇方案之實驗研究	幸福感提昇方案的實施能有效提昇學生的心理幸福感。
謝佳琪	(2010)	國小六年級學童	意圖性方案對國小高年級學童主觀幸福感之影響	實施意圖性活動的實施可以提升國小學生生活滿意度和正向情緒的發展。

資料來源：研究者整理



綜合以上資料表格整理得知，國內外學者多偏向感恩學習與主觀幸福感相關研究實證探討，對感恩學習與心理幸福感相關實證研究非常少，尤其對於國小學童採以網路感恩線上學習模式，引發心理幸福感之相關研究，國內此方面研究議題目前更是闕如，足見此研究主題之重要性。

第三章 研究設計與實施

本章共分為五節，主要在說明本研究方法與步驟，分別為：第一節研究設計，第二節研究對象，第三節研究工具，第四節感恩線上介入方案，第五節實驗程序，依序說明如後。

第一節 研究設計

本研究主軸為發展感恩線上介入方案，探討對其國小高年級學童感恩與心理幸福感實施成效。

一、 研究架構

本研究架構圖以操弄感恩線上介入方案為主要實驗內容，自變項為感恩線上介入方案分為實驗組與控制組兩大組，實驗組參加操弄感恩線上介入方案之實驗過程，控制組則無。實驗處理過後產生依變項中的感恩量表、心理幸福感量表、課程滿意度的後測得分，再以共變數統計分析處理資料。研究架構圖如圖 3-1 所示，陳列於下。

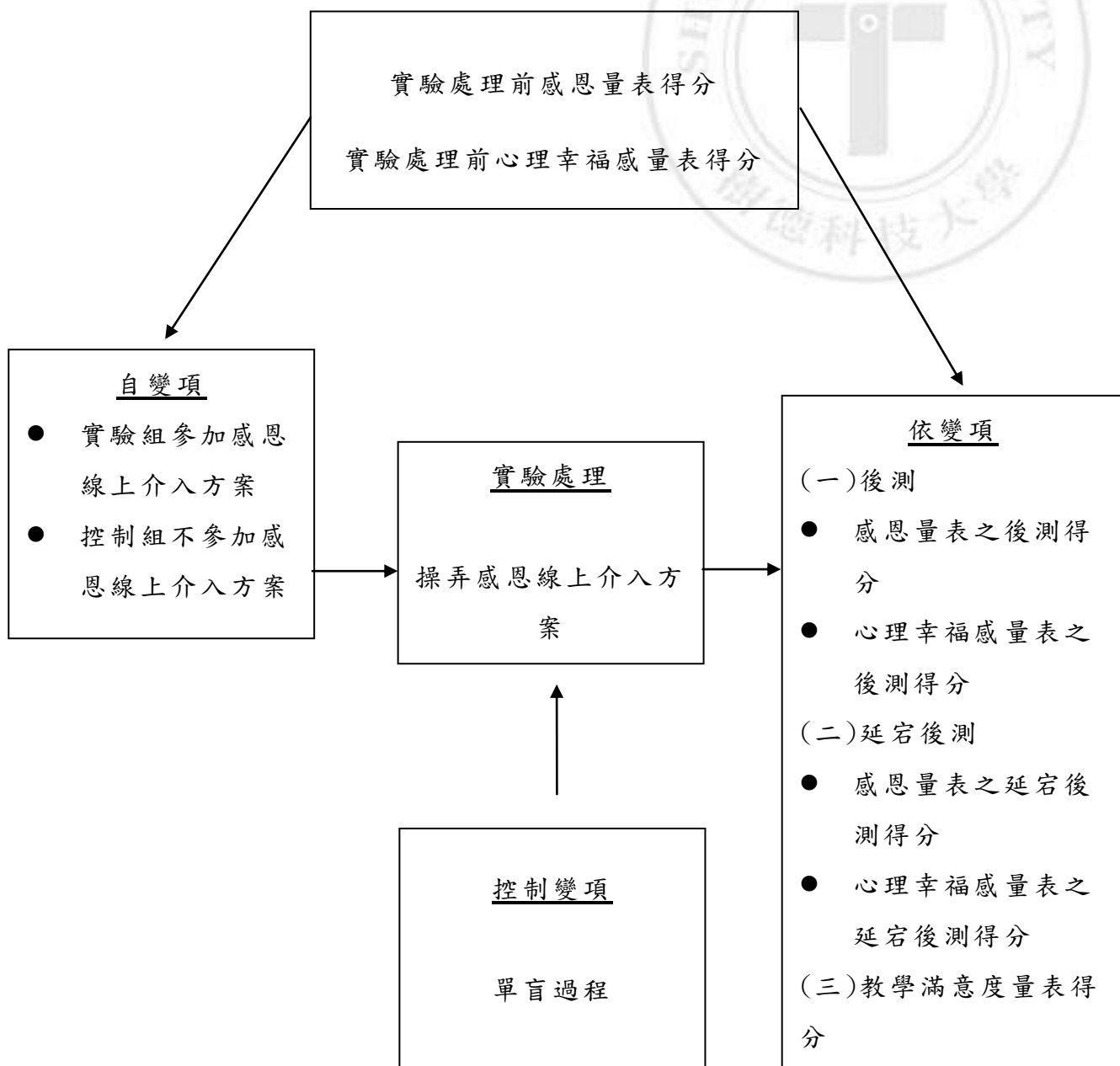


圖 3-1 研究架構圖



二、 實驗設計

在實驗設計部份，研究者採用「不等的前測-後測-延宕後測控制組設計」(nonequivalent pretest-posttest control group design) 實驗設計模式如表 3-1 所示。

表 3-1

實驗設計模式

組別	前測	實驗處理	後測	延宕後測
實驗組	O1	X	O2	O3
控制組	O4		O5	O6
時間	第 0 週	第 1- 5 週	第 6 週	第 10 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

O3、O6：實驗組和控制組的延宕後測

X：接受 5 週感恩線上介入方案

根據表 3-1，實驗組參加為期五週感恩線上介入方案，每週五天週一至週五，每日固定上網完成網路學習平台方案內容，控制組則無。O1、O4 表示實驗組和控制組的前測，O2、O5 表示實驗組和控制組的後測，O3、O6：實驗組和控制組的延宕後測，X 表示實驗處理，即參加感恩線上介入方案。實驗設計所涉及各種變項操控進一步說明如下：



(一)自變項

實驗設計之自變項為感恩線上介入方案，為期五週，實驗組每日以電腦上網完成網路學習平台方案內容，不受時間與地點影響，並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」，研究者同時給予實驗組正向回饋，控制組則不進行任何介入。

(二)依變項

本研究實驗設計之依變項為感恩和心理幸福感，係以李新民(2010)所編製的「感恩量表」、「心理幸福感量表」為評分依據，得分越高表示個人越感恩、心理幸福感越佳。

(三)控制變項

為增加學術價值，降低兩組受試者間可能存在之差異，減少實驗過程威脅，提高實驗內在效度，研究者採以下變項控制：

1. 本研究研究對象以高雄市國民小學六年級學生為主，隨機抽取某校二班，該班為常態編班，不因智力、社經地位等因素而有所差異。
2. 同時為了避免霍桑效應(Hawthorne effec)和強亨利效應(John Henry effect)，不讓被實驗者知道實驗目的，才能有利測得實驗介入之成效，單盲控制是相當重要的。



三、研究假設

根據第一章所提出之研究目的與待答問題，研究者提出研究假設，分述如下：

- (一) 實驗組與控制組在感恩的前測與後測上有顯著差異。
- (二) 實驗組在感恩的前測與後測上有顯著差異。
- (三) 實驗組與控制組在感恩的前測與延宕後測上有顯著差異。
- (四) 實驗組在感恩的前測與延宕後測上有顯著差異。
- (五) 實驗組與控制組在心理幸福感的前測與後測上有顯著差異。
- (六) 實驗組在心理幸福感的前測與後測上有顯著差異。
- (七) 實驗組與控制組在心理幸福感的前測與延宕後測上有顯著差異。
- (八) 實驗組在心理幸福感的前測與延宕後測上有顯著差異。
- (九) 實驗組在感恩對心理幸福感前測與後測進步分數上有顯著差異。
- (十) 實驗組在感恩對心理幸福感前測與延宕後測進步分數上有顯著差異。

第二節 研究對象

本研究因受限於研究者時間、經費、與人力資源有限，因此以立意抽樣法選取高雄市某國民小學六年級學生為受試者，依該學校原本分班為依據，隨機選取一班為實驗組，實施感恩線上介入方案，另一班為控制組未實施感恩線上介入方案，兩班共計 43 位學生，實施感恩線上介入方案，共計五週，以檢驗感恩線上介入方案對國小高年級學童感恩與心理幸福感提昇之成效。實驗組與控制組之人數，如表 3-2 所示。

表 3-2

實驗組與控制組人數表

組別	班別	小計	合計
實驗組	A 班	21	21
控制組	B 班	22	22

第三節 研究工具

本研究在實驗前後使用的評量工具共計兩項，由研究者與指導教授討論後，選取國內已發展之量表，具良好信效度，符合國小學生發展階段使用，包括「感恩量表」、「心理幸福感量表」、「課程滿意度調查表」，並邀請教育同儕指導感恩線上介入方案之修正，以提昇實驗成效，依序說明如下。

一、感恩量表

在感恩的測量上，本研究係採用李新民(2010)所編製的「感恩量表」為研究工具。感恩量表旨在測量學生對人生事件進行認知判斷分析之後，展現感激謝恩美德反應的正向社會化情緒。感恩量表分數越高，表示個人越能感激他人，感恩傾向越佳。量表設計採用 Likert 式六點自陳量表，依照非常不同意、大部分不同意、有點不同意、有點同意、大部分同意、完全同意等反應程度分別給予 1 分、2 分、3 分、4 分、5 分、6 分。根據李新民(2010)所陳述，感恩量表經因素分析結果顯示，各題因素負荷量皆在 .7 以上，單因素可以解釋全量表 10 個題目總變異量之 68.39%，內部一致性 α 係數達 .94，綜合上述，該量表具良好信效度。



二、 心理幸福感量表

本研究所測之心理幸福感，係採用李新民(2010)所編製的「心理幸福感量表」為研究工具。心理幸福感量表旨在測量學生透過充分發揮自身潛能而達到完美的體驗，量表包含：自我接納、自主性、環境掌控、個人成長、生活目標、與他人的正向關係六個構面。量表設計採用 Likert 式六點自陳量表，依照非常不同意、大部分不同意、有點不同意、有點同意、大部分同意、完全同意等反應程度分別給予 1 分、2 分、3 分、4 分、5 分、6 分。心理幸福感恩量表經因素分析結果顯示，各題因素負荷量皆在 .7 以上，六個因素可以解釋全量表 36 個題目總變異量之 77.81 %，內部一致性 α 係數達 .93，由此可知，該量表具良好信效度。

三、 課程滿意度調查表

本研究所測之課程滿意度量表，是研究者與指導教授討論自編而成，此調查表旨在了解實驗組學童對研究者所設計之感恩線上介入方案實施後的滿意度。調查表設計包含量化與質化調查，五個題目同時有量化的勾選，以及開放性的問題答覆(我有話要說)。在量化勾選部分，採用 Likert 式六點自陳量表，依照非常不同意、大部分不同意、有點不同意、有點同意、大部分同意、完全同意等反應程度分別給予 1 分、2 分、

3分、4分、5分、6分。課程滿意度量表採用形成性測量(formative measurement)，非一般反映性測量(reflective measurement)，故不進行傳統的測量純化與信效度考驗。



第四節 感恩線上介入方案

將感恩視為一種正向情緒，實證研究顯示透過認知性、行為性活動，有助提升感恩概念。本節分成：設計理念、教學目標、感恩線上介入方案內容三部份，說明如後。

一、設計理念

根據文獻探討，感恩的提升首先讓學生理解感恩是一種認知思考後的正向情緒，透過本土文化範本閱讀與書寫來影響學生對感恩作用之意識。

二、教學目標

- (一) 認知方面：協助學生理解感恩的產生，以及感恩對個人身心的正面影響。
- (二) 情意方面：提供學生體驗感恩的機會，讓學生獲得感恩的正向情緒。
- (三) 實踐方面：培養學生感恩的利社會行為。

三、感恩線上介入方案內容

為符合本國民情與國小學生發展特質，本研究改編李新民(2010)所提「正向心理學教學活動設計」中之感恩活動設計，學生上網書寫學習




單，以網路學習平台呈現，實驗組為期五週感恩線上介入方案，內容如

表 3-2 具體說明如下。

表 3-2

實驗組五週感恩線上介入方案內容

週次	線上學習單內容
第 1 週	感恩天使 1. 在學習單上，寫出你這輩子最感激的恩人。 2. 寫出你感激這位恩人的理由。 3. 如果你有機會再遇到這位恩人，寫出你想對他說的話，想做的事。
第 2 週	細數仁慈 1. 在學習單上，寫出你這輩子曾經幫助過別人的一件事。 2. 詳細描寫這段往事經過。 3. 可以有能力幫助別人，帶給你什麼樣的感受。
第 3 週	生命英雄 1. 在學習單上，寫出你生命中的英雄。 2. 寫出你仰慕這位英雄的理由。 3. 如果你有機會再遇到這位英雄，寫出你想對他說的話，想做的事。
第 4 週	感動時刻 1. 在學習單上，寫出你這輩子覺得最感動的記憶。 2. 詳細描寫這段感動的往事經過。 3. 說明這段感動的往事，帶給你的感受，讓你產生什麼積極的改變。
第 5 週	感恩日記 1. 在學習單上，寫出你每天最想感謝的一件事。 2. 寫出這件事的經過。 3. 寫出當你接受別人幫忙時內心的感覺。

- 
- 1.在網路平台上，學生每週 5 天針對同一份學習單寫五次，以第一週為例，共要寫出五位恩人（或五件感恩事件）。
 - 2.學習單的填答不嚴格要求文法、單字正確，只要意思看得懂即可。
 - 3.學生線上完成的學習單雖不打分數，但老師給予有助於「向下反事實思考」的即時回饋評語。

第五節 實驗程序

本研究旨在發展感恩線上介入方案對國小學童感恩與心理幸福感之影響成效，為達此研究目的，研究者將實驗階段分成：實驗處理前階段、實驗正式處理階段、實驗處理後階段，依序說明如下。

一、 實驗處理前階段

(一) 選取受試者

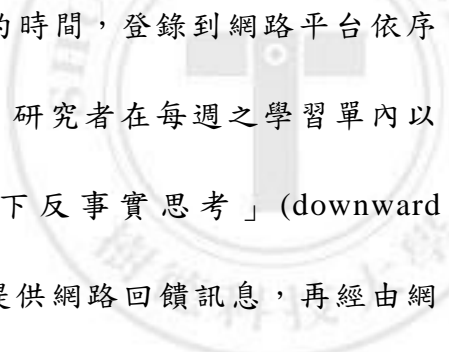
研究者在指導教授協助下，選取高雄市某國民小學六年級學生為受試者，隨機選取一班為實驗組參與感恩線上介入方案，另一組為控制組則未參與感恩線上介入方案，共 43 位受試者。

(二) 實驗設計與研究工具發展階段

感恩線上介入方案在指導教授的引導下完成教材初稿，經過教育同儕給予建議修訂，發展出合乎受試者學習之方案教材內容。

二、 實驗正式處理階段

根據建構理論，本研究採取網路線上學習介入方案，透過非同步網路平台的使用，可以避免權力距離所可能造成的受試者評鑑憂慮(evaluation apprehension)(楊中芳，2001)。實驗組受試學生在其熟悉的自然情境中自行上網完成網路學習，引導學生進行自主性的開放學習。網路學習介入方



案的實施，由學生在每天選擇自己認為合適的時間，登錄到網路平台依序完成學習教材，每天上網填寫教材至少一次。研究者在每週之學習單內以 Van Dijk 和 Zeelenberg(2005)所謂的「向下反事實思考」(downward counterfactual thinking)，對學生的學習內容提供網路回饋訊息，再經由網路學習平台呈現，使實驗組受試者可以達到網路互動學習效果。此感恩線上學習介入方案，實驗組受試者一連進行五週，控制組則無。

三、 資料處理階段

本研究蒐集所得之量化資料，採用共變數分析(Analysis of Covariance, ANCOVA)，將實驗組與控制組「感恩」量表和「心理幸福感」量表的前後測得分描述統計，進行組內迴歸係數同質性考驗，然後進行共變數分析，考驗研究假設一、研究假設二、研究假設五、研究假設六。以相依樣本 t 考驗，檢定假設三、研究假設四、研究假設七、研究假設八。最後透過描述統計之平均數分析，探析實驗學生對實驗方案的課程滿意度分數是否有差異，以提供更多實驗效果證據。

此外，研究者為了排除誤差，以感恩進步分數(即所謂的實得分數 gain score)為潛在自變項，心理幸福感進步分數為潛在依變項，運用統計軟體 VISUAL PLS，經由部份最小平方法實施成份本位的結構方程模

式分析，驗證研究假設九、研究假設十，分析架構圖如下。

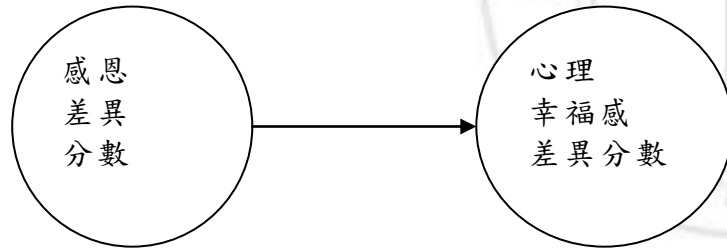


圖 3-2 感恩與心理幸福感之成份本位結構方程模式分析

第四章 結果與討論

本章旨在根據實驗結果，進行資料處理分析，分別探究感恩線上介入方案對感恩、對心理幸福感之實施成效以及感恩線上介入方案對感恩與心理幸福感之影響效果，並且探討學生對線上介入方案課程滿意度之現況，最後，依統計數據與質性調查資料，進行綜合討論，依序說明如後。

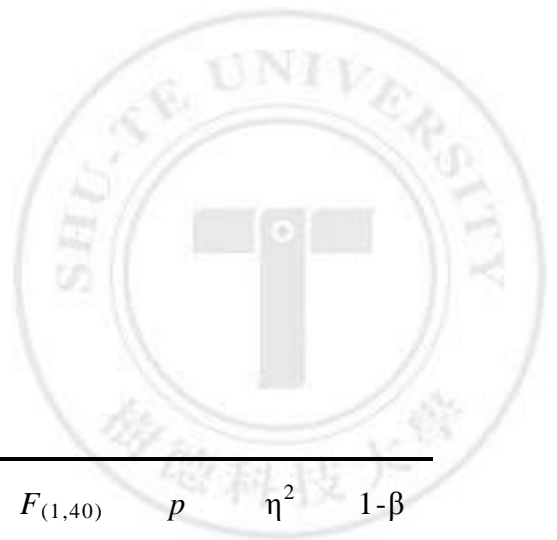
第一節 感恩線上介入方案對國小高年級學生之

感恩的實施成效分析

首先說明感恩的立即提升效果分析；其次是感恩的延宕提升效果分析；第三為實驗組感恩前測後測差異分析；最後是實驗組感恩前測延後測差異分析，茲將分別說明如下。

一、感恩的立即提升效果分析

自變項與共變項的交互作用項 $F(1,39) = .92$ ， $p = .343$ ，以共變項對依變項進行迴歸分析所得的斜率並無明顯不同，滿足組內迴歸係數同質性的基本假定，可進一步實施感恩線上介入方案提升感恩立即效果的共變數分



析。分析結果如表4-1所示。

表4-1

感恩立即提升效果共變數分析 (N=43)

測驗階段	組別	平均數	校正後平均數	$F_{(1,40)}$	p	η^2	$1-\beta$
前測	實驗組 ($n=21$)	44.90	51.10	23.89	.000	.37	.99
	控制組 ($n=22$)	43.18	43.04				
後測	實驗組 ($n=21$)	51.57					
	控制組 ($n=22$)	42.59					

根據表4-1， $F_{(1,40)}=23.89$ ， $p=.000$ ， $\eta^2=.37$ ， $1-\beta=.99$ 。差異考驗顯著，實驗效果量在高度以上，感恩線上介入方案的介入對於學生感恩的提升有顯著的立即效果。

二、感恩的延宕提升效果分析

自變項與共變項的交互作用項 $F_{(1,39)}=2.18$ ， $p=.148$ ，以共變項對依變項進行迴歸分析所得的斜率並無明顯不同，滿足組內迴歸係數同質性的基本假定，可進一步實施感恩線上介入方案提升感恩延宕效果的共變數分析。分析結果如表4-2所示。

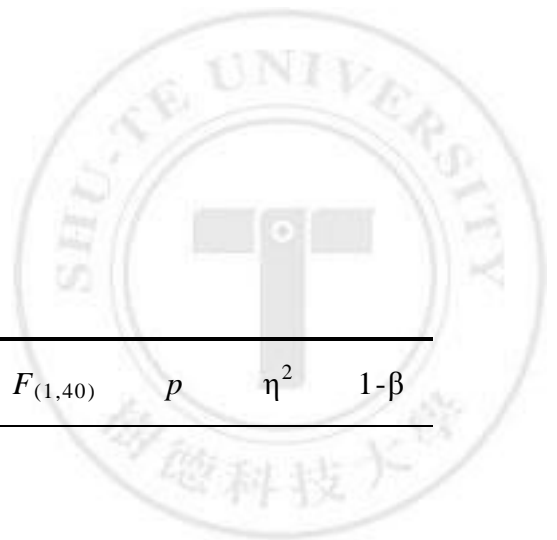


表 4-2

感恩延宕提升效果共變數分析 (N=43)

測驗階段	組別	平均數	校正後平均數	$F_{(1,40)}$	p	η^2	$1-\beta$
前測	實驗組 ($n=21$)	44.90	49.57	18.16	.000	.32	.99
	控制組 ($n=22$)	43.18	43.14				
後測	實驗組 ($n=21$)	50.14					
	控制組 ($n=22$)	42.59					

根據表 4-2， $F_{(1,40)}=18.16$ ， $p=.000$ ， $\eta^2=.32$ ， $1-\beta=.99$ 。差異考驗顯著，實驗效果量在高度以上，感恩線上介入方案的介入對於學生感恩的提升有顯著的延宕效果。

三、實驗組感恩前測後測差異分析

實驗組感恩前測與後測差異分析如表 4-3 所示。

表 4-3

實驗組感恩前測與後測差異分析

平均數差異	$t(20)$	p	η^2	$1-\beta$
6.67	5.45	.000	.59	.98

根據表 4-3， $t(20)=5.45$ ， $p=.000$ ， $\eta^2=.59$ ， $1-\beta=.98$ 。實驗組感恩前測與後測差異達顯著，實驗效果量在高度以上。



四、實驗組感恩前測延後測差異分析


實驗組感恩前測與延後測差異分析如表 4-4 所示。

表 4-4

實驗組感恩前測與延後測差異分析

平均數差異	$t(20)$	p	η^2	$1-\beta$
5.24	4.31	.000	.48	.98

根據表4-4， $t(20)=4.31$ ， $p=.000$ ， $\eta^2=.48$ ， $1-\beta=.98$ 。實驗組感恩前測與延後測差異達顯著，實驗效果量在高度以上。



第二節 感恩線上介入方案對國小高年級學生之 心理幸福感的實施成效分析

首先說明心理幸福感的立即提升效果分析；其次是心理幸福感的延宕提升效果分析；第三為實驗組心理幸福感前測後測差異分析；最後是實驗組心理幸福感前測延後測差異分析，茲分別說明如下。

一、心理幸福感的立即提升效果分析

自變項與共變項的交互作用項 $F_{(1,39)}=.47$ ， $p=.49$ ，以共變項對依變項進行迴歸分析所得的斜率並無明顯不同，滿足組內迴歸係數同質性的基本假定，可進一步實施感恩線上介入方案提升心理幸福感立即效果的共變數分析。分析結果如表4-5所示。

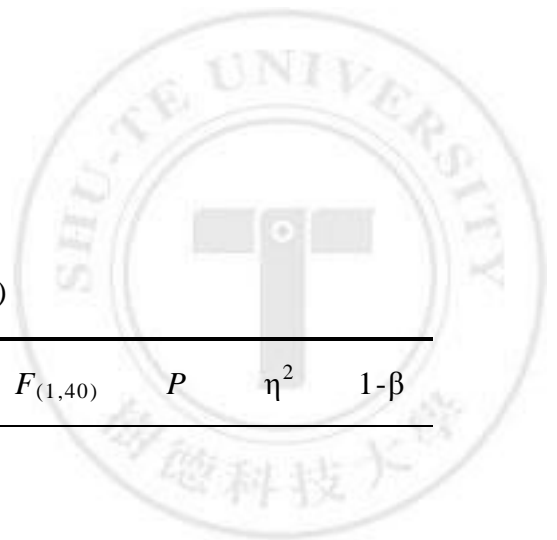


表 4-5

心理幸福感立即提升效果共變數分析 (N=43)

測驗階段	組別	平均數	校正後平均數	$F_{(1,40)}$	P	η^2	$1-\beta$
前測	實驗組 (n=21)	148.81	160.83	11.84	.001	.23	.92
	控制組 (n=22)	139.82	148.53				
後測	實驗組 (n=21)	164.67					
	控制組 (n=22)	144.86					

根據表 4-5， $F_{(1,40)}=11.84$ ， $p=.001$ ， $\eta^2=.23$ ， $1-\beta=.92$ 。差異考驗顯著，實驗效果量在高度以上，感恩線上介入方案的介入對於學生心理幸福感的提升有顯著的立即效果。

二、心理幸福感的延宕提升效果分析

自變項與共變項的交互作用項 $F_{(1,39)}=.03$ ， $p=.86$ ，以共變項對依變項進行迴歸分析所得的斜率並無明顯不同，滿足組內迴歸係數同質性的基本假定，可進一步實施感恩線上介入方案提升幸福感延宕效果的共變數分析。分析結果如表 4-6 所示。

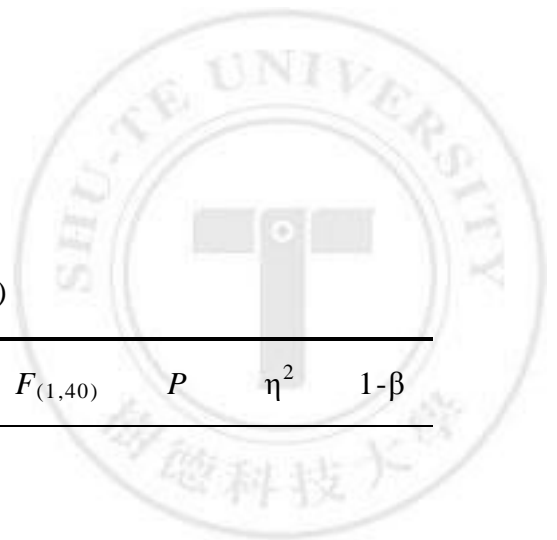


表 4-6

心理幸福感延宕提升效果共變數分析 (N=43)

測驗階段	組別	平均數	校正後平均數	$F_{(1,40)}$	P	η^2	$1-\beta$
前測	實驗組 ($n=21$)	148.81	157.69	9.80	.003	.20	.86
	控制組 ($n=22$)	139.82	146.75				
後測	實驗組 ($n=21$)	161.24					
	控制組 ($n=22$)	143.36					

根據表 4-6， $F_{(1,40)}=9.80$ ， $p=.003$ ， $\eta^2=.20$ ， $1-\beta=.86$ 。差異考驗顯著，實驗效果量在高度以上，感恩線上介入方案的介入對於學生幸福感的提升有顯著的延宕效果。

三、實驗組心理幸福感前測後測差異分析

實驗組幸福感前測與後測差異分析如表 4-7 所示。

表 4-7

實驗組幸福感前測與後測差異分析

平均數差異	$t(20)$	p	η^2	$1-\beta$
15.86	6.56	.000	.68	1.00

根據表 4-7， $t(20)=6.56$ ， $p=.000$ ， $\eta^2=.68$ ， $1-\beta=1.00$ 。實驗組幸福感前測與後測差異達顯著，實驗效果量在高度以上。



四、實驗組心理幸福感前測延後測差異分析

實驗組心理幸福感前測與延後測差異分析如表 4-8 所示。

表 4-8

實驗組幸福感前測與延後測差異分析

平均數差異	$t(20)$	p	η^2	$1-\beta$
12.43	5.19	.000	.57	.99

根據表4-8， $t(20)=5.19$ ， $p=.000$ ， $\eta^2=.57$ ， $1-\beta=.99$ 。實驗組心理幸福感前測與延後測差異達顯著，實驗效果量在高度以上。

第三節 感恩線上介入方案對國小高年級學生

感恩對心理幸福感的實施成效分析

首先說明實驗組在感恩對心理幸福感前測與後測進步分數上有顯著差異；其次是實驗組在感恩對心理幸福感前測與延宕後測進步分數上有顯著差異，茲將分別說明如下。

一、實驗組在感恩對心理幸福感前測與後測進步分數上有顯著差異。

研究者為了排除誤差，以感恩前後測進步分數(即所謂的 gain score)為潛在自變項，心理幸福感前後測進步分數為潛在依變項，研究者使用 VISUALPLS 軟體，經由部份最小平方法實施成份本位的結構方程模式分析驗證，分析結果如下。

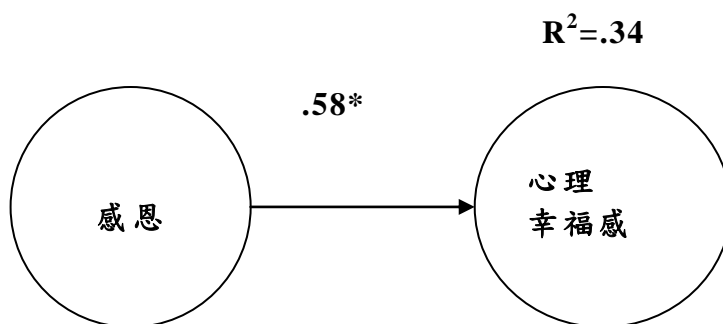


圖 4-1

感恩前後測進步分數對心理幸福感前後測進步分數之立即性影響效果

根據圖 4-1，整體來看感恩前後測進步分數對心理幸福感前後測進步分數的路徑係數為.58，已達顯著水準。 $R^2=.34$ ，實施感恩線上介入方案學童的感恩可以解釋 34%的心理幸福感。換言之，實施感恩線上介入方案後，感恩之立即提升會影響心理幸福感的立即提升，研究假設獲得觀察資料支持。

二、實驗組在感恩對心理幸福感前測與延宕後測進步分數上有顯著差異

研究者為了排除誤差，以感恩延宕後測進步分數為潛在自變項，心理幸福感延宕後測進步分數為潛在依變項，研究者使用 VISUAL PLS 軟體，經由部份最小平方法實施成份本位的結構方程模式分析驗證研究假設，分析結果明如下。

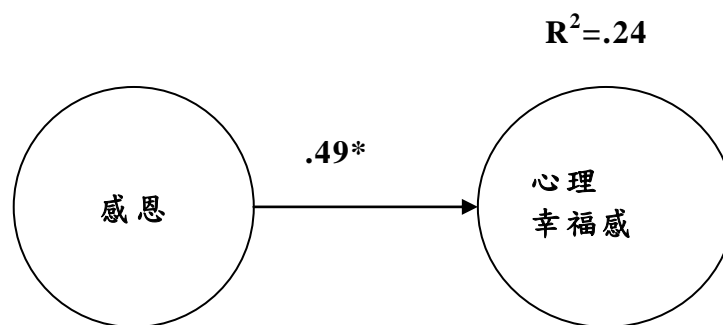
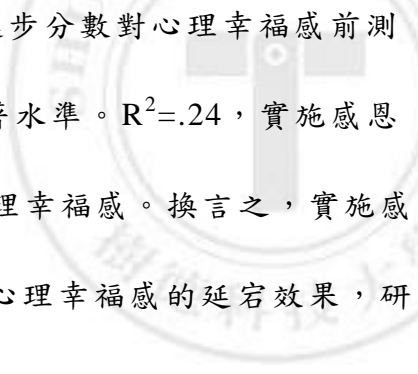


圖 4-2

感恩前測與延後測進步分數對心理幸福感前測與延後測進步分數之延宕效果影響



根據圖 4-2，整體來看感恩前測延後測進步分數對心理幸福感前測延後測進步分數的路徑係數為.49，已達顯著水準。 $R^2=.24$ ，實施感恩線上介入方案學童的感恩可以解釋 24%的心理幸福感。換言之，實施感恩線上介入方案後，感恩之延宕效果會影響心理幸福感的延宕效果，研究假設獲得觀察資料支持。

第四節 實驗組學生對線上介入方案課程滿意度

現況分析

實驗組學生對線上介入方案課程滿意度現況分析，如表 4-9 所示。

表 4-9

實驗組學生對線上介入方案課程滿意度現況分析

題目	平均數
1. 我對整體課程的滿意度	5.62
2. 我對「感恩天使」的瞭解程度	5.71
3. 我對「細數仁慈」的瞭解程度	5.33
4. 我對「生命英雄」的瞭解程度	5.76
5. 我對「感動時刻」的瞭解程度	5.67
6. 我對「感恩日記」的瞭解程度	5.62
7. 我對課程及教材的呈現方式滿意度	5.71
8. 我對教學者的教學方式滿意度	5.62

根據表 4-9 統計資料得知，在線上介入方案課程滿意度現況分析方面，8 個題目平均數得分均在 5 分以上，已接近滿分 6 分，表示實驗組學生對線上介入方案課程整體滿意度非常高，實驗組學生對於進行五週之線上介入方案學習單內容瞭解程度大致相同，差異不大，符合實驗組學生之生活與認知學習發展階段，以達到學習之效果。

第五節 綜合討論

總結上述各項統計分析結果，皆達顯著水準，所有研究假設皆獲得支持，依統計結果與質性資料，進行討論如下。

一、就實驗結果論述

就實驗結果論述，感恩線上介入方案在感恩與心理幸福感之立即與延宕提升效果顯著，且實驗處理效果量達高效果量，此一研究發現呼應 Otake 等人 (2006)、Seligman 等人 (2005)、Peterson 和 Seligman(2004) 等的研究發現，說明感恩線上介入方案活動對國小高年級學童的感恩與心理幸福感之提升，是具有建設性的作用效果。和國內學者李新民 (2010)、陳貞樺(2011)、張倪真(2009)、謝佳琪(2010)等人之研究發現一致，並符合 Lyubomirsky 等人(2005)、Roberts (2004)等的研究論述，說明感恩線上介入方案能提高學童之正向情緒，使其學習從生活中感恩人、事、物，培養對天地萬物感恩之心，進而提高感恩與主觀幸福感及心理幸福感等個人正向心理資源，並呼應 Fredrickson(1998, 2001, 2003) 所提出擴展建構理論，顯示感恩線上介入方案所帶來的正向情緒體驗活動，的確可以連帶提高學生的心理幸福感。

二、就質性資料分析論述

就課程滿意度調查表所得之學童感想與心得整理歸納推論，實施感恩線上介入方案能有效提升兒童感恩與心理幸福感，除符應 Fredrickson(1998, 2001, 2003)所提出擴展建構理論之擴展假設、建構假設，另一方面也推論與運用網路科技有關，原因論述分析如下：

(一)符應證擴展假設

感恩可以活化個體之認知思考，讓思考具正向、彈性與包容性，容易知足，產生心理幸福之感受。質性資料得到以下話語：

填寫完學習單後，自己覺得很開心，能用正面想法去看待問題，心情變得比較愉快。

自己變得不一樣，感覺充滿能量，會用微笑謝謝曾經幫助過我的人，感覺世界變得更美好。

填完這些學習單，讓我知道接受別人的感恩跟對別人感恩是很快樂的，而且會看到需要幫忙的人，願意隨手幫忙一下。

幫助別人是快樂的事，因為助人為快樂之本。

這活動令我體會到原來感恩到處都有，而且一件小事也足夠讓人感恩，讓我越來越懂得感謝，也越來越快樂。

會變得更獨立、有信心、凡事往正面想。



(二)符應證建構假設

感恩可以建構個體受用之資源，使人際關係變好、發展出對生活滿意與樂觀之態度，使心理產生愉悅與滿足感，因而提升心理幸福感。質性資料得到以下話語：

常幫助別人，人緣變好，會讓自己變得更漂亮，心情保持愉快。

寫完學習單，知道自己曾經幫助過很多人，感覺很快樂、很幸福。

老師給我的回饋，讓我有自信，感覺很快樂，也能學到東西。

我學會關心幫助人，知道我有這種能力，也知道感恩惜福，覺得我的心理比以往更有自信，也更幸福了。

我覺得我學會感恩後 我的人際關係真的變好了 我現在也和其他以前不關心的同學做好朋友了。

對我自己心理的感覺也健康了許多.連我媽媽都覺得我寫學習單之後變得判若兩人，我覺得很開心。

變的更懂得感恩,也覺得自己很快樂.想要解決遇到的每一個難題

感恩可以讓個體往正向思考，讓個體停留在幸福之感受，忘記負

向情緒，因而提高心理幸福感。質性資料得到以下話語：

寫學習單後，會想到以前快樂的事，忘記比較不快樂的事，人也變得比較樂觀。

這活動讓我感謝很多人，比較快樂，比較不會去想悲傷的事。

上網寫學習單，想到曾經被幫助的感覺，那感覺很好，很愉快，人也比較不會一直難過不快樂。

學會感恩，願意幫助別人，忘記別人對自己的不好，不要去記仇，

才會更快樂。

懂得感恩，才會關心別人，願意當別人的好朋友，讓別人願意跟我們分享心事，互相幫忙，一起忘記不愉快的事。

總結上述，藉由感恩線上介入方案的實施，讓學童回憶起過往助人與被幫助之經驗，從經驗中培養出感恩、快樂與助人之積極行為，符應正向情緒擴展建構假設，說明正向情緒體驗活動，可以建立一輩子受用之個人資源。在個人資源中，心理幸福感是屬於心理層面資源，對學童心理健康影響力不容小覷。由研究所得推論于目前教育環境現況，學童面對與日俱增之生活與課業壓力，出現許多自殺與校園霸凌事件，多肇因於學童之抗壓性不足，挫折容忍力低，刻意放大心理負面感受，若能從國小階段推動感恩教育去提高學童之感恩與心理幸福感，不僅可培養孩子感恩之態度，助人之行為，面對挫折之能力，更可從國小階段建構有利往後發展之個人資源，實為教育之重要目標。

(三)運用網路科技，產生正面愉快經驗

學童對於感恩線上介入方案運用網路方式實施，表達高度肯定與滿意，在實驗過程中，產生愉快與幸福之感受，推論可能原因，在於現階段國小課程仍是以教師設計教學活動，實際課堂教學為主，鮮少具創意，結合正向心理學元素，並融合網路科技之教學模式。以下是質性資料提



到之話語：

在網路上填學習單，是第一次這樣做，很特別，但我很喜歡這樣的方式，感覺很快樂，也可以學到很多東西。

一邊上網，還可以一邊寫作業，真是很好，希望以後可以多多用網路出作業給我們寫，是一份很快樂的作業。

我喜歡這樣的活動，在家可以一邊上網，一寫學習及寫作業，希望老師以後可以多多出這樣的學習單給我們練習。

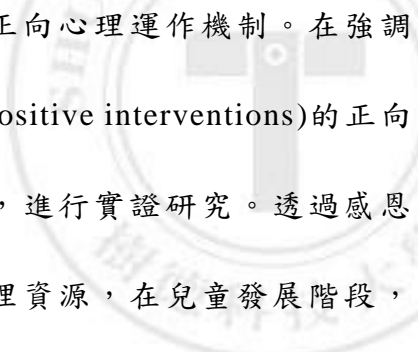
一邊上網一邊寫學習單，讓我變得更快樂，是一種很特別的方式，而且老師出的學習單蠻好寫的，感覺這活動跟以前上課不一樣。

希望每個老師的作業都改成網路學習單，那我們一定更喜歡學習，也更用心。

綜合上述質性資料所得之啟發，目前感恩教學活動在國內研究學者多關注在感恩教材與教學活動設計，少有研究學者結合網路資源，開發感恩線上介入方案來施行，頗為可惜。現今已是網路科技昌盛之時代，學校學習活動結合網路資源實施是未來教學模式，若能將感恩教學活動，運用網路科技呈現，不僅具有創意，亦能吸引學童之學習興趣，提高學習意願，達到學習成效。

三、就理論應用而言

本研究發現呼應 Fredrickson(2004)把感恩視為一種正向情緒，能夠發揮擴展認知、建構資源、消除負面情緒的功能，並彰顯擴展



建構理論的正向情緒向上螺旋，發揮重要的正向心理運作機制。在強調「有證據基礎的正向介入」(evidence-based positive interventions)的正向心理學研究實例中，本研究從兒童主體切入，進行實證研究。透過感恩線上介入實驗，來驗證感恩此一重要個人心理資源，在兒童發展階段，帶給兒童感恩生活體驗，培養感恩態度，引發心理幸福感提升的正向適應結果之理論命題。從 Seligman, Ernst, Gillham, Reivich 和 Linkins(2009) 正向學校教育(positive schooling)角度來看，國小階段是提供學童心理健康教育服務的基層單位，學校有必要將感恩這種正向心理學的重要元素，帶進班級中，讓學生獲得正面的心理能量，發展出感恩助人且充滿心理幸福感之生活態度。本研究開發的感恩線上介入方案，表明感恩是一種可開發、可提升的正向心理資源，將感恩線上介入方案設計內容，與既有之課程教學理論結合，並進而與重要議題、生命教育連結，這將提供國小階段推行感恩教學有利之論述基礎。

四、結語

總結以上論述，未來研究目標，可進一步將感恩線上方案融入國小相關學習活動、重要議題教學，甚至與各領域教學結合統整，培養學童藉由每日自發性的感恩回憶與感恩體驗活動，養成自發性的助人習慣與

態度，獲取更多的正向情緒體驗，並放大個人正向積極情緒反應，發現自己的優勢，消弱負向的心理感受，提昇學童之心理幸福感，建立一輩子受用之個人資源，培養面對不同階段挑戰與挫折之能力，追求正向、快樂、有能量、肯定自我的人生發展。



第五章 結論與建議

本研究旨在探討高雄市國民小學高年級學童感恩與心理幸福感之關係，本章根據文獻探討、實驗分析結果，歸納出主要研究發現，本章將研究結果進一步彙整歸納成結論，並提供具體建議以供相關單位及未來研究之參考。

第一節 結論

壹、感恩線上介入方案顯著提升國小學童之感恩

依據本研究架構設計之感恩線上介入方案，進行實地實驗過程，運用統計技術共變數分析，研究發現差異考驗顯著，實驗效果量在高度以上，其統計結果表明，此一方案可以立即性與持續性的提升國小高年級學童的感恩，提供學校實施感恩教學介入性活動之證據基礎。

貳、感恩線上介入方案顯著提升國小學童之心理幸福感

依據本研究架構設計之感恩線上介入方案，進行實地實驗過程，運用統計技術共變數分析，研究發現差異考驗顯著，實驗效果量在高度以上，其統計結果表明，此一方案可以立即性與持續性的提升國小高年級

學童的心理幸福感，提供正向心理適應與發展的獲益效果。

參、感恩線上介入方案對國小學童感恩對心理幸福感有顯著提升效果

根據本研究架構設計之感恩線上介入方案，進行實地實驗過程，經由部份最小平方法實施成份本位的結構方程模式分析驗證研究假設。研究結果表明感恩線上介入方案的確可以有效提升國小學童感恩，進而影響提升心理幸福感，換言之，感恩線上介入方案運用于國小學童感恩對心理幸福感達到顯著提升之效果，研究假設獲得觀察資料支持。

肆、實驗組國小高年級學童對「感恩線上介入方案」課程設計感到顯著滿意

在感恩線上介入方案課程滿意度分析方面，8個題目平均數得分均在5分以上，已接近滿分6分，說明實驗組學生對線上介入方案課程整體滿意度感到非常滿意，對於感恩線上介入方案學習單內容瞭解程度大致相同，差異不大，符合實驗組學生之生活與認知學習發展階段，以達到學習之效果。換言之，感恩線上介入方案的實驗介入，對國小學生課程設計之滿意度有其助益。

第二節 建議

根據研究結果，深度反省本研究結果之啟示與限制，提出以下

幾點研究建議。臚列如下：

壹、對實務上的建議

一、學校教育之應用

(一)在班級經營中推動國小學童感恩線上學習介入

本研究發現感恩線上介入方案可以有效提升國小學童的感恩與心理幸福感。國小階段是提供學童心理健康教育服務的基層單位，學校有必要將感恩這種正向心理學的重要元素，帶進班級經營中，讓學生獲得正面的心理能量，營造和諧之班級氣氛。因此，國小階段若能在班級經營輔導活動，採用本研究所設計的感恩介入方案，運用網路科技媒介，引導學童以網路填寫學習單之正向心理學介入活動模式，培養感恩態度，幫助他人之習慣，以達到意圖性活動的實際演練學習成效。這不但符應Fredrickson(2004)的理論命題，說明感恩一如其他正向情緒，可以發揮建構假設，幫助學生建構身體健康和心理幸福感這些一生受用的身體資源與心理資源，更強調透過意圖性活動來培養學生感恩的重要性，以建

立融洽與和諧之班級氛圍，促進同儕情誼與師生關係滋長。

(二) 感恩線上介入活動融入一般教學活動

本研究結果發現，學生的感恩可以帶來心理幸福感獲益效果。在學校方面，可提供感恩線上介入方案，來引導學生提升感恩，並融入學校的綜合活動、彈性活動、重要議題教學(例如，生命教育)，與既有之課程教學理論結合，並與各領域教學進行統整連結。以現階段國小國語教學為例，可以運用網路資源，填寫日記或者週記，進行細數幸福、細數仁慈、感恩天使等介入性感恩活動，不僅豐富各領域教學活動內容，更發展出獨特、具創意、巧思之特色課程，提高學童之學習動機與成效。

(三) 運用於三級預防心理輔導教育活動

在國小教訓輔三合一教育政策，為落實學校輔導三級預防策略，以預防性介入角度觀點切入，感恩線上介入活動讓國小學童建立足以對抗逆境之個人正向心理資源，以提高學童感恩與心理幸福感，促進心理健康。根基於以上研究結果，小學教育相關輔導人員、班級導師、認輔教師、輔導教師，可以根據本研究所設計感恩線上介入方案，發揮創思，進一步加以延伸擴展，透過既有輔導機制來進行預防性輔導教育活動，

例如：個案輔導、班級輔導活動、小團體輔導、網路資源輔導診斷等，以達到校園心理輔導三級預防成效。

(四) 正向心理學擴展建構理論融入教師進修活動

國小階段是提供學童心理健康教育服務的基層單位，教師有必要將感恩這種正向心理學的重要元素，運用於教學與輔導活動中，讓學生獲得正面的心理能量，促進心理健康。為符應社會大眾對教師專業能力之期盼，學校行政單位，可利用教師研習時間，加強現職教師對相關正向心理學領域與擴展建構理論專業知能之瞭解，並結合教師課程設計之能力，發展出更具教育理念與創意之感恩線上介入活動，提高學童學習動機與興趣，並傳遞正向能量嘉惠學童。

二、師資培育機構之應用

當前教育政策是以預防與促進健康之觀點，培育學生身心健康，因此相關師資培育機構，除了要加強教師教育理念與教學能力，更要從師資培育課程中，融入正向心理學概念與理論基礎，促進未來教師將正向心理學重要個人心理資源，如：感恩、快樂、希望等，推展運用於班級經營、教學策略、三級預防心理輔導等相關課程活動，以提升未來教師面對當前教育政策之素養與能力。



貳、對學術上的建議

一、提供理論之論述基礎

從理論建構的角度來說，感恩在正向心理學既是 Peterson 和 Seligman(2004)的品格優勢美德(character strengths virtues, CSM)之一，也是 Seligman(2002)真實快樂的一份子，其重要性不容小覷。尤以感恩符應 Fredrickson(2004)之理論命題，對於心理幸福感這種屬於正向個人心理資源，和身體健康的生理資源，具有非常重要之影響力。由此角度切入，感恩如何與既有的課程教學理論結合，推展至生命教育、品格教育、重要議題相連結，這對於中小學推動感恩教育活動，將提供有利的論述基礎。

二、提供未來研究建議

(一)改變實驗形式

未來研究可進行跨樣本、跨時間、跨實驗設計之交叉驗證，以累積實驗效度證據。在理論基礎架構下，深入探討可能遺漏的研究變項，運用成份本位之結構方程模式統計技術，進行實驗資料分析，驗證研究假設是否成立，取得更多的實證研究結果，提供學校實施感恩教學介入性



活動之證據基礎。

(二)豐富實驗內涵

受到實驗對象、時間、人力、資源、技術之牽制，本研究僅設計感恩天使、細數仁慈、生命英雄、感動時刻、感恩日記等五週感恩線上介入方案，未能運用更創新之網路資源，增加更豐富多元感恩學習單內容與型式。在未來研究可以設法克服相關實驗難題，結合教育理念與運用，設計更豐富的線上介入方案形式與學習單活動內容，並延長實驗期程，讓學童學習更多與感恩相關之活動，以進行更完備的感恩線上介入方案，達到增進學童對感恩與心理幸福感類化、內化，從而表現於外之行為實驗效果，亦可加入縱貫性實驗設計，長期追蹤學童參與感恩線上介入方案之實驗成效。

另一方面，本研究所採用課程滿意度調查表，包含量化與質化調查，此調查表內以開放性問題作為蒐集質性資料的方式，學生難免受限於認知發展、語言書寫應用程度、自我填答期許、網路平台操作之熟練度，而影響質性資料取得結果的可信度與多元性。因此，建議未來的研究可進行學生深度訪談、觀察法、教師教學札記等質化研究方法，以取得更詳盡的資料，來補充印證量化研究的分析結果，使研究結果更加完善。

(三)補強理論基礎

未來研究可以更進一步進行概念分析，以補強理論基礎。感恩可稱為正向心理學之母，品格優勢美德之一，足見感恩在正向心理學領域之代表性。感恩做為積極情緒體驗的原型，在建構假設理論基礎下，可以建立認知、心理、社會、身體資源等等個人資源。然而感恩與其他的積極情緒體驗相比較，對認知、心理、社會、身體資源的貢獻度是多是少？現今國內在此方面之相關實驗研究，仍在發展階段，有待更進一步深入的剖析理論基礎，提出可以考驗的解釋架構，取得相關資料證據驗證，進而補強理論未達完備之處。此未解答之議題，可提供研究後進，發展出未來的研究方法。



參考文獻

- 余安邦(2005)。成就動機與成就觀念。輯於楊國樞、黃光國、楊中芳(主編)：華人本土心理學(665-712頁)。台北：遠流。
- 吳淑敏(2003)。婦女幸福感之研究。教育學刊，20，119-140。
- 李宜靜(2011)。國小學生的感恩傾向及其與個人資源之關聯(未出版的碩士論文)。樹德科技大學兒童與家庭服務研究所，高雄市。
- 李依儒(2011)。高職學生的心理幸福感與相關影響因素—以金門高級農工職業學校為例(未出版的碩士論文)。樹德科技大學兒童與家庭服務研究所，高雄市。
- 李新民(2010)。正向心理學在學校教育的應用。高雄：麗文。
- 李新民(2010)。正向心理學教學活動設計。高雄：麗文。
- 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(2009)。大學生感恩學習介入方案成效分析：拓延建構

理論假設的考驗。課程與教學季刊，12(2)，107-134。

林南、盧漢龍(1989)。社會指標與生活質量的結構模型探討—關於上海
城市居民生活的一項研究。中國社會科學，4，75-97。

林莉芳(2006)。感恩經驗與目標設定對幸福感效應之研究(未出版的碩士
論文)。國立屏東教育大學教育心理與輔導研究所，屏東市。

紀佩妤(2009)。青少年感恩心測量之研究(未出版的碩士論文)。國立臺北
教育大學心理與諮商研究所，台北市。

紀淑萍(2002)。在國小實施觀功念恩教學之行動研究(未出版的碩士論
文)。國立屏東師範學院國民教育研究所，屏東市。

范梅英(2008)。青少年人格特質、感恩心與幸福感之相關研究(未出版
的碩士論文)。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所，台北市。

高麗雯(2005)。大學生的感恩心與知覺支持之相關研究(未出版的碩士論
文)。國立政治大學心理學研究所，臺北市。

曾文祥(2005)。感恩方案對提升國小高年級學生幸福感的效果研究(未出版
的碩士論文)。國立新竹教育大學輔導教學研究所，新竹。

曾文志(2007)。大學生對美好生活的常識概念與主觀幸福感之研究。教
育心理學報，38(4)，417-441。

張倪禎(2010)。感恩學習介入方案實施成效之研究－以國小學童為例(未出版的碩士論文)。樹德科技大學兒童與家庭服務研究所，高雄市。

陳貞樺(2011)。國小學童幸福感提昇方案之實驗研究(未出版的碩士論文)。樹德科技大學兒童與家庭服務研究所，高雄市。

楊中芳(2001)。如何研究中國人：心理學研究本土化論文集。台北：遠流。

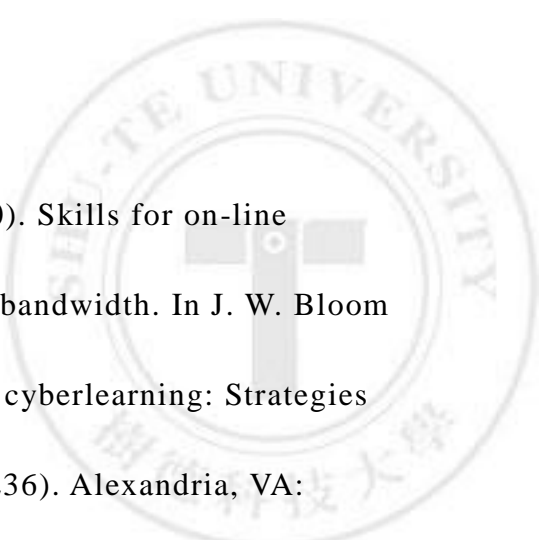
董智慧 (1998)。單身類型、社會支持與心理健康之分析研究(未出版的碩士論文)。彰化師範大學輔導學研究所，彰化。

謝宗林譯(2007)。道德情感論。臺北：五南。

謝佳琪 (2010)。意圖性方案對國小高年級學童主觀幸福感之影響(未出版的碩士論文)。樹德科技大學兒童與家庭服務研究所，高雄市。

羅凱南(2001)。社會支持、人格特質、個人屬性對老年人心理幸福滿足感影響之研究(未出版的碩士論文)。國立政治大學心理學研究所，臺北市。

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.



Collie, R. K., Mitchell, D., & Murphy, L. (2000). Skills for on-line counseling: maximum impact at minimum bandwidth. In J. W. Bloom & G. R. Walz (Eds.), *Cybercounseling and cyberlearning: Strategies and resources for the millennium*(pp.219-236). Alexandria, VA: American Counseling Association.

Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp.63-73). Oxford: Oxford University Press.

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003a). 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., & McCullough, M. E. (2003b). *The psychology of gratitude*. New York: Oxford University Press.

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003c). 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.

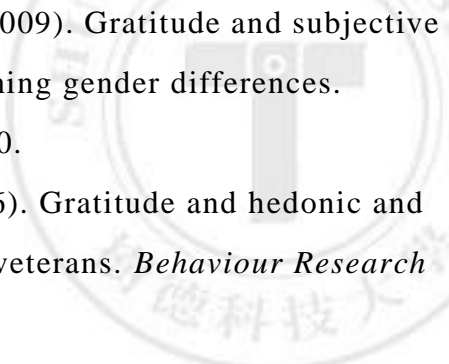
Emmons, R. A., & Shelton, C. M. (2002). Gratitude and the science of positive psychology. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 459-471). New York: Oxford University Press.

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). Oxford: Oxford University Press.

Fredrickson, B. L. (2004). Gratitude, like other positive emotions, broadens and builds. In Emmons, R. A. & M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude*. (pp. 145-166). New York: Oxford University Press.

Fredrickson, B. L. (2005). Positive emotions. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.) *Handbook of Positive Psychology* (pp. 120-134). New York: Oxford University Press.

Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition and Emotion*, 19, 313-332.

- 
- Forth, J. J., Yurkewicz, D., & Kashdan, T. B. (2009). Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences. *Journal Of Adole Science*, 32(3), 633-650.
- Kashdan, T. B., Uswatte, G., & Julian, T. (2006). Gratitude and hedonic and eudaimonic well-being in Vietnam war veterans. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 177–199.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007-1022.
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York: Springer.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111-131.
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, 127, 249-266.
- Murphy, D., & Mitchell, L. (1998). When writing helps to heal: E-mail as therapy. *British Journal of Guidance & Counseling*, 26, 21-33.
- Otake, K., Shimai, S., Tanaka-Matsumi, J., Otsui, K., & Fredrickson, B. L. (2006). Happy people become happier through kindness: A counting kindnesses intervention. *Journal of Happiness Studies*, 7, 361-375.

Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, DC: American Psychological Association.

Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). Contours of positive human health. *Psychological Inquiry, 9*, 1–28.

Ryff, C. D., & Singer, B. (2000). Interpersonal flourishing : A positive health agenda for the new millennium. *Journal of Personality and Social psychology, 4*, 719 - 767.

Seligman, M. E. P., Steen, T., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress. Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist, 60*(5) , 410–421

Seligman, M. E. P., Ernst, R. M., Gillham, J, Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education, 35*(3), 293–311.

Teigen, K. H. (1997). Luck, envy, and gratitude: It could have been different. *Scandinavian Journal of Psychology, 38*, 313–323.

Wantland, D. J., Portillo, C. J., Holzemer, W. L., Slaughter, R., & McGhee, E. M. (2004). The effectiveness of Web-based vs. non-Web-based interventions: A meta-analysis of behavioral change

outcomes. *Journal of Medical Internet Research*, 6(4),e40

Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*, 92, 548–573.

Van Dijk, E., & Zeelenberg, M. (2005). On the psychology of ‘if only’:
Regret and the comparison between factual and counterfactual
outcomes. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*,
97, 152-160.

附錄一

施測量表 _____年_____班號碼_____

感恩量表【填答說明】

這份量表的目的主要在幫助你了解你的感恩心，答案沒有對錯好壞的差別，請仔細閱讀這些句子，並依照你的實際感受回答。數字代表的意義如下：

①非常不同意②大部分不同意③有點不同意④有點同意⑤大部分同意⑥完全同意

請依照實際感受在數字上打✓

1.我的生活裡有太多事情是讓我感謝萬分的。	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
2.如果要把所有我想感謝的人都記下來，這份清單將會很長。	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
3.我覺得這個社會，有太多值得感謝的人。	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
4.對於幫助過我的人，我都心存感激。	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
5.每一天我都有要向某些人說聲謝謝的感覺。	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
6.那些曾經幫助過我的人需要我的援助時，我從不拒絕。	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
7.對於那些曾經陪伴我度過喜怒哀樂的人，我總是給予溫暖的回報。	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
8.各種困難突然接連而來之際，我衷心感激老天爺對我的考驗。	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
9.每個人的條件不同，我用我的方式去報答整個社會。	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
10.對於幫助過我的恩人，我總是利用機會表達我感恩心意。	① ② ③ ④ ⑤ ⑥

心理幸福感量表【填答說明】

這份量表的目的是幫助你了解你的生活狀況，答案沒有對錯好壞的差別，請仔細閱讀這些句子，並依照你的實際感受回答。數字代表的意義如下： ①非常不同意②大部分不同意③有點不同意④有點同意⑤大部分同意⑥完全同意請依照實際狀況在數字上打✓

1.即使生命能夠重新來過一次，我依然不會改變現在的我。	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
2.我對於自己的一切感到滿意。	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
3.當我回顧過去，我能夠接受不同事件所造成的結果。	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
4.我不會對已成事實的事情後悔。	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
5.我接受我在學校不同學習領域的學習成就。	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
6.我是一個沒有優點的人。	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
7.我從不擔心別人對我的看法。	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
8.讓自己快樂比得到別人的讚美更重要。	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
9.我不會因為別人給予壓力就改變自己的行為。	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
10.我對自己的學習方式有自己的看法。	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
11.我自動的安排自己休閒活動方式。	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
12.我喜歡聽從別人的指示來安排自己的生活。	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
13.安排一個讓自己感到愉快的生活環境，對我而言是一件很容易的事。	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
14.對於每天的學校生活要求，不會造成我的麻煩。	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
15.當我不能做完每天應該完成的功課，我會想辦法改進。	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
16.我可以承受父母對我的期待與要求。	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
17.我可以控制家庭生活的各種情形。	① ② ③ ④ ⑤ ⑥

18.依照學校的規定做事，生活會比較簡單。	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
19.我從未放棄改變自己的生活方式，讓自己能夠有新的經驗。	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
20.經過這麼多年，我覺得自己進步很多。	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
21.對我而言，生活就是不斷學習成長與改變。	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
22.我認為擁有新的學習經驗，不斷自我挑戰是一件很重要的事。	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
23.凡是能夠 <u>增加</u> 自己生活經驗的課外活動，我都樂於參加。	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
24.對我來說，成長長大是一件痛苦的事。	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
25.我擁有自己的學習目標。	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
26.我對於生活中所完成的事感到滿意。	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
27.我預定的學習目標都能順利達成。	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
28.我總覺得在學習上還有許多事情要學習。	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
29.預定的計畫受到阻礙時，我會採用其他方法去實踐原來的目標。	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
30.我不想死板的按照預定計畫做事，我喜歡隨興的生活方式。	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
31.與其他人真誠自由的談話，對我而言是快樂的。	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
32.當很多同學在一起時，我覺得自己可以和同學打成一片。	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
33.許多人認為我是友善與值得信賴的。	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
34.我喜歡幫助同學。	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
35.我和父母相處愉快。	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
36.老師對我的評價很高。	① ② ③ ④ ⑤ ⑥

附錄二

課程滿意度調查表

六年___班 座號：___ 姓名：_____

【填答說明】

一、這份量表的目的是幫助你了解你對感恩線上介入方案的課程滿意度，答案沒有對錯好壞的差別，請仔細閱讀這些句子，並依照你的實際感受回答。數字代表的意義如下：從 1 到 6 數字分別代表不同程度的感受，1 為最低~6 為最高。

二、針對每一題題目，如果有任何感受、感想、心得、建議.....等，請填入「我有話要說」部份

1. 我對整體課程的滿意度是：	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
我有話要說：	
2. 我對「感恩天使」的瞭解程度是：	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
我有話要說：	
3. 我對「細數仁慈」的瞭解程度是：	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
我有話要說：	
4. 我對「生命英雄」的瞭解程度是：	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
我有話要說：	
5. 我對「感動時刻」的瞭解程度是：	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
我有話要說：	

6. 我對「感恩日記」的瞭解程度是：	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
我有話要說：	
7. 我對課程及教材的呈現方式滿意度是：	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
我有話要說：	
8. 我對教學者的教學方式滿意度是：	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
我有話要說：	

附錄三

研究工具同意書

茲同意樹德科技大學兒童與家庭服務所學生蕭燕蘭，
使用本人所編製之「感恩量表」與「心理幸福感量表」，
以作為其進行碩士論文之研究工具。

同意人：李新凡

中 華 民 國 100 年 11 月 20 日