



樹德科技大學兒童與家庭服務研究所

碩士論文

老年人感恩與主觀幸福感  
之相關研究

研究生：曹海倫 撰  
指導教授：李新民 博士

中華民國 101 年 06 月

老年人感恩與主觀幸福感之相關研究

The Relationship Between the Elderly  
Gratitude and Subjective Happiness

研究生：曹海倫

Student：Hai-Lun Tsau

指導教授：李新民

Advisor：Dr.Shing-Ming Lee

樹德科技大學

兒童與家庭服務研究所

碩士論文

A Thesis

Submitted to

Department of Child Care and Family Studies

Shu-Te University

In Partial Fulfillment of the Requirements

For the Degree of

Master of Arts

June 2012

中華民國 101 年 6 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 曹海倫 君所提之論文

題目：老年人感恩與主觀幸福感之相關研究

The Relationship between The Elderly Gratitude  
and Subjective Happiness

經本學位考試委員會審議，認為符合碩士資格標準。

召集人	<u>吳和堃</u>	委員	<u>黃文彬</u>
		委員	<u>李新成</u>
指導教授	<u>李新成</u>	系所主管	<u>曹海倫</u>

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

學生：曹海倫

指導教授：李新民

## 老年人感恩與主觀幸福感之相關研究

### 摘要

本研究旨在探討老年人感恩與主觀幸福感之相關研究。其次，比較不同背景變項的老年人在感恩與主觀幸福感之差異情形；並探討老年人的感恩與主觀幸福感之間的關係。

本研究以量化方式，研究對象係以高雄市之六十五歲以上老年人為主，採問卷調查法，研究工具為「基本資料」、「生活滿意度量表」、「正負向情緒量表」等量表的施測，調查所得資料以描述統計、單因子變異數分析、積差相關與結構方程模式等方法來進行統計分析。

本研究主要發現如下：

- 一、不同年齡、性別、教育程度、宗教信仰、休閒活動、居住情形、健康狀況的老年人之感恩及主觀幸福感沒有顯著差異。
- 二、老年人感恩及主觀幸福感有顯著相關存在，感恩信念越高，其主觀幸福感也越高。

根據本研究發現，研究者對政府單位、社區機構、衛生單位提出實務建議，同時對未來研究提出相關建議。

關鍵字：老年人、感恩、主觀幸福感

Department of Child Care and Family Studies

Shu-Te University

The Relationship Between the Elderly  
Gratitude and Subjective Happiness

Student : Hai-Lun Tsau

Advisor : **Dr. Shing-Ming Lee**

**ABSTRACT**

The purpose of this study was to explore the elderly gratitude and subjective well-being, and to identify different perceptions by analyzing various background variables, to discuss the relationship between elderly gratitude and subjective well-being.

Questionnaire survey has been utilized as the research method. Participants of this study were older humans who over 65 years old in Kaohsiung city. The researcher has conducted a survey with “Personal Information” ,” Life Satisfaction Questionnaire”, ”Positive and Negative Emotion Questionnaire “, as well as statistical analysis tools including Descriptive Analysis, One-Way ANOVA, Product-Moment Correlation and structural equation modeling (SEM).

The result of study:

1. The elderly in different age, sex, education, religion, recreational activity, life style and health status were not different in gratitude and subjective well-being.
2. The elderly gratitude has a significant positive effect on subjective well-being. The one who felt more gratitude, the higher subjective well-being is.

According to the conclusions above, the research will propose several suggestions to government units, community organizations, and hygiene unit as well as follow-up researchers and so forth.

Keywords: elderly 、 gratitude 、 subjective happiness

## 誌謝詞

在我生命中的貴人真的很多，就像這篇論文背後是得到許多人的幫忙與協助才得以順利完成。首先要感謝的是我的指導教授新民老師，老師幫助我在浩瀚的研究學術找到一片光明，又協助我在研究中能跟上進度，更在我有些些研究進度時，不時的鼓勵我並分享我的喜悅，這亦師亦友的情誼，點點滴滴將會是我永生難忘懷的。

更要感謝和堂老師及文樹老師，擔任我的口試委員，在老師們提供的寶貴意見下，我才能得以完成此項研究；您們的指導與鼓勵，對本研究的幫助非常大，很感激兩位老師在學術研究上的一路陪伴。

還要謝謝的不只是同學也是摯友的：燕蘭、麗芬、秀美、孟艾，若沒有您們的支持與協助，我無法得到現在畢業的喜悅；我們共同研讀經歷過的時光，將是我最美的回憶，感謝您們！！

最後，感謝我親愛的家人，若沒有您們的體諒，我生命中將不會發生這所有美好的事，也無法與相知相惜的好友相遇，而留下這些許多珍貴而美好的回憶；在這段求學期間錯過的相處時光，我在未來會好好的補償您們，真心感謝您們的體諒。

我盡力盡善的努力完成論文了！！衷心感激所有曾經幫助過本研究的長輩、師長、同學、朋友，謹以此文獻給您們！

曹海倫 謹誌

101.06

# 目次

中文摘要 .....	i
英文摘要 .....	ii
誌謝詞 .....	iv
目次 .....	v
表次 .....	viii
圖次 .....	x
<b>第一章 緒論</b> .....	<b>1</b>
第一節 研究背景與動機 .....	1
第二節 研究目的與待答問題 .....	6
第三節 名詞釋義 .....	7
第四節 研究範圍與限制 .....	9



<b>第二章 文獻探討</b> .....	12
第一節 感恩的相關理論及研究.....	12
第二節 主觀幸福感的相關理論及研究.....	17
第三節 感恩與主觀幸福感的相關研究.....	28
<b>第三章 研究設計與實施</b> .....	32
第一節 研究架構.....	32
第二節 研究假設.....	34
第三節 研究對象.....	36
第四節 研究工具.....	40
第五節 資料處理分析.....	48
<b>第四章 研究結果與討論</b> .....	49
第一節 老年人感恩現況分析.....	49
第二節 老年人主觀幸福感現況分析.....	51
第三節 不同背景變項的老年人在感恩差異分析.....	52

第四節	不同背景變項的老年人在主觀幸福感差異分析	59
第五節	老年人感恩與主觀幸福感關聯分析.....	67
第六節	綜合討論.....	70
<b>第五章</b>	<b>結論與建議</b> .....	<b>72</b>
第一節	結論.....	72
第二節	建議.....	75
	<b>參考文獻</b> .....	<b>80</b>
	<b>附錄</b> .....	<b>91</b>
附錄一	研究問卷量表.....	91
附錄二	研究工具同意書.....	93

## 表次

表 3-1	本研究樣本結構.....	36
表 3-2	老年人感恩量表內容.....	40
表 3-3	老年人感恩量表信效度考驗結果.....	42
表 3-4	主觀幸福感量表內容.....	43
表 3-5	老年人正向負向情緒量表信效度考驗結果.....	45
表 3-6	老年人生活滿意度量表信效度考驗結果.....	47
表 4-1	老年人感恩現況分析.....	50
表 4-2	老年人主觀幸福感現況分析.....	51
表 4-3	不同年齡的老年人在感恩差異分析.....	52
表 4-4	不同性別的老年人在感恩差異分析.....	53
表 4-5	不同教育程度的老年人在感恩差異分析.....	54
表 4-6	不同宗教信仰的老年人在感恩差異分析.....	55

表 4-7	不同休閒活動的老年人在感恩差異分析.....	56
表 4-8	不同居住情形的老年人在感恩差異分析.....	57
表 4-9	不同健康狀況的老年人在感恩差異分析.....	58
表 4-10	不同年齡的老年人在主觀幸福感差異分析.....	59
表 4-11	不同性別的老年人在主觀幸福感差異分析.....	60
表 4-12	不同教育程度的老年人在主觀幸福感差異分析.....	61
表 4-13	不同宗教信仰的老年人在主觀幸福感差異分析.....	62
表 4-14	不同休閒活動的老年人在主觀幸福感差異分析.....	63
表 4-15	不同居住情形的老年人在主觀幸福感差異分析.....	64
表 4-16	不同健康狀況的老年人在主觀幸福感差異分析.....	65
表 4-17	感恩與主觀幸福感各構面相關.....	67
表 4-18	路徑模式適配度評鑑.....	68

## 圖次

圖 3-1	本研究之架構圖.....	33
圖 4-1	感恩與主觀幸福感路徑模式.....	68

# 第一章 緒論

本研究旨在探討老年人感恩與主觀幸福感兩者之間的相關因素。全章共分為四節：第一節為研究背景與動機、第二節為研究目的與待答問題、第三節為名詞釋義、第四節為研究範圍與限制，分別敘述如下：

## 第一節 研究背景與動機

### 壹、研究背景

「老化」是每個人人生週期必經的過程，而現今社會，出生率屢創新低，平均壽命延長，人口結構的改變，老化程度快速攀升，高齡化的社會已經是世界不可忽視的共同現象。根據聯合國世界衛生組織之定義，當 65 歲以上的老年人，占總人口數的比例達 7% 時，即是已達到高齡化(ageing)社會的門檻；當 65 歲以上的老年人口，占總人口比例提高到 14% 時，則達到高齡(aged)社會的門檻；當從 14% 提高到 20% 時，則達到超高齡(super-aged)社會的門檻(林麗惠，2007)。

兒童的死亡率下降、出生率減少，以及隨著醫藥的進步與普及，平均餘命逐年上升，人類壽命不斷延長，人口老化已成為趨勢。預估 106 年老年人口將增加為 14.0%，正式邁入高齡社會；114 年增加為 20.1%，

約有 481 萬餘人，將進入所謂的超高齡社會(內政部，2008)。

然而，老化是一個人必經的過程，在老年人的特質上，我們不再將老年人與拐杖、搖椅劃上等號。老化涵蓋了生理老化(只隨時間演進導致身體功能的改變，如身體、消化、呼吸、神經等系統的退化)，心理老化(指個體對整個老化過程的知覺，如人格、常見精神病狀、老人感覺及智能、記憶等)，社會老化(指行為表現與年齡吻合，如社會角色及社會關係方面的改變)三方面(呂寶靜，2003；曾月霞等，2002)。

在老年人口不斷增加的趨勢下，如何使老年人的健康與生活品質提升，成為世界關切的課題。在人口老化探討中的「成功老化」(successful aging)，更是近數十年來，大家所關切的焦點(Rowe & Kahn, 1987)。

成功的老化強調從正面的觀點來探討老年人的健康，並在減少老年人身體的疾病與失能之外，更進一步能促進心理層面的健康(徐慧娟、張明正，2004)。然而過去的研究注重在以Rowe和Kahn(1998)成功老化的論述，進行身體功能性與生活適應度的相關研究，極少結合正向心理學(positive psychology)的思潮並跳離生物性的觀察視野，從感恩(gratitude)方面的正向心理特質，來探析其對主觀幸福感(subject well-being)的潛在影響，以突顯老年人心理素質的光明面，追求晚年幸福生活的宗旨，進而更

因應正向心理學的正向老化(positive aging)精神。

人口老化是世界各國共同普遍的現象，尤以瑞典和法國在十九世紀後半為最早老化的國家，而鄰國日本的人口老化則主要發生在第二次世界大戰後，老化現象將持續成長中(呂寶靜，2003)。可見，各國老年人口及平均餘命全球均有逐年增加的趨勢，各國均漸漸成為老人國的國家，也因此老人的研究領域不得不加以重視。

綜上所述，臺灣目前以飛快的速度擠入高齡社會的浪潮中，臺灣老年人是個不容忽視的族群，也是必須積極面對的議題；然而在面對高齡社會若僅停留過去負面的問題解決為導向的思維模式，研究者認為以不足夠面對超高齡化社會的到來，並且對高齡者是不公平的也是不足夠的。因此本研究轉而從積極正面的觀點，肯定老年人的存在角色功能，調查老年人的主觀幸福感，並思考如何增加老年人追求幸福生活方式，以提供老年人追求心理健康與幸福感。




## 貳、 研究動機

現今臺灣的社會思考如何使高齡者延長壽命之外，更需思考如何使其能活得健康、活得快樂。由國內外文獻的回顧中發現，感恩的概念常被認為是一種美德、被評為與正向情緒有關。感恩是人類普遍經驗，知道要感恩可能是人類的天賦，也可能是為了要追求更美好生活的選擇 (Emmons, 2003)。

當社會越來越現代化，老年人則隨著社會變遷的影響之下，其地位和角色有漸漸有一定程度的改變，而老年人能否能以感恩惜福的心去細細品味生命中的種種經驗和境遇，進而從生命中獲得最大的滿足和快樂，可能才是幸福與否的重要關鍵。在目前高齡化社會中，老年人活得更長既已成為事實，接下來必須關切的問題是如何使他們活得更好。

多項研究指出，感恩的人會體驗到較多愛、快樂、樂觀等正向情緒，較不會受制於怨恨、憤怒和貪婪的負面情緒，常懷感恩心時較能承受生活壓力，在面對傷痛時也更能展現出較強的復原力，並且擁有較良好的人際關係，對他人寬大和慈悲進而能增進利他精神(Emmons, 2003)。由此可知常保感恩的心態對每個人的生活非常重要。鑒於此，探討老年人身心條件不同是否在感恩與主觀幸福感上有所差異？此為本論文的研究動機之一。



在老人學的研究上，探討高齡者生活滿意度方面的議題一直受到重視，期盼能從本研究中瞭解高齡者的生活滿意度對感恩與主觀幸福感的關聯性，此為本論文的研究動機之二。

國外對於感恩的研究，大多以學生及成年人為主要研究對象，且因國情與文化的不同，所以，國外相關研究結果並不一定能直接推論至本國，加上目前本國對於感恩的相關研究相當有限，因此本研究以老年人為研究對象，探究老年人的感恩與主觀幸福感之間的關係，並依據研究結果提出具體建議，以提供工作者和家庭成員當參考，希望透過家庭與社福機構協助老年人成功的老化，讓人對老年不再有刻板的印象，以正面積極、惜福感恩的心態來面對生活，好好規劃自己的人生生活，提供老人一個可以發揮的空間，走過老年期的帶來灰暗角色，朝向光明有意義的人生，找尋一種生命存在的價值。此為本研究的動機之三。

## 第二節 研究目的與待答問題

根據上述研究動機，本研究主要目的為瞭解不同背景變項老年人感恩心與主觀幸福感的差異，並分析老年人感恩心與主觀幸福感的相關。

因此本研究主要目的及待答問題如下：

### 壹、研究目的

具體而言，本研究之主要目的有三項：

- (一)探討不同背景變項對老年人在感恩上之差異。
- (二)探討不同背景變項對老年人在主觀幸福感上之差異。
- (三)了解探討老年人感恩心與主觀幸福感之間的關係。

### 貳、待答問題

根據研究目的，本研究提出下列待答問題，以作為調查研究及分析討論之根據，包含以下三項：

- (一)老年人感恩，是否因不同背景變項而有所差異？
- (二)老年人主觀幸福感，是否因不同背景變項而有所差異？
- (三)老年人感恩心與主觀幸福感之間的相關情形為何？

### 第三節 名詞釋義

為使本研究所使用的重要名詞及研究變項意義清楚明確，茲將其意義界定如下：

#### 一、老年人

本研究之老年人指的是年齡等於及大於六十五歲以上者，並且居住於高雄市內。

#### 二、感恩

感恩是受惠者感覺到自己接受到來自外界的好處 內心泛升起正向愉悅的感受，進而產生了想要回報施惠者的行為傾向的心理歷程。本研究係以受試者在李新民(2010)所編製的之「感恩量表量表」上的得分為操作型定義，得分愈高代表感恩心愈高；得分愈低代表感恩心愈低。

#### 三、主觀幸福感

幸福對每個人來說都是不一樣的感受，大家都是不一樣的人，所以沒有一定的標準，能夠決定幸福的不是別人，而是自己。Andrews 和 Withey(1976)認為幸福感是生活的滿意程度及感受到的正、負情緒強度

所組成。在本研究對主觀幸福感之操作型定義，係指受試者在李新民(2010)所編製「生活滿意度量表」和「正向負向情緒量表」的兩個分量表分數。

(一)生活滿意度量表：包括物質與心靈兩方面，得分越高表示生活品質滿意的認知評價越高。

(二)「正向情緒分量表」和「負向情緒分量表」：是指個體在心靈、情感、滿足感、社交活動、壓力與健康等，得到的狀態。正、負向情緒量表相減的得分越高表示正向情緒越高漲、負向情緒越缺乏。

本研究所指之主觀幸福感，係指受試者在本研究之「生活滿意度量表」和「正向負向情緒量表」的兩個分量表相減之總和分數為指標，分數越高，表示主觀幸福感越高；得分越低者反之。

## 第四節 研究範圍與限制

依據研究題目「老年人感恩與主觀幸福感之相關研究」擬定研究範圍與研究限制，說明如下：

### 壹、研究範圍

#### 一、研究地區

本研究地區主要以高雄市為範圍，不包含其他縣市。

#### 二、研究對象

本研究係以高雄市65歲以上老年人為研究樣本。

#### 三、研究內容

本研究之研究內容，主要在探討老年人感恩與主觀幸福感之相關因素，即二者間之相關情形及影響力。內容包含老年人背景變項、感恩心變項、主觀幸福感因素結構三個變項。老年人背景此一變項包含年齡、性別、教育程度、宗教信仰、休閒活動、居住情形、健康狀況等七個因子；感恩此一變項包含「感恩感受」單一個層面因素；主觀幸福感此一因素結構主要測量包含「正向情緒分量表」和「負向情緒量分表」、「生活滿意度量表」等三個因素。



#### 四、研究工具

本研究採由問卷調查方式，進行橫斷式量化研究，探討老年人感恩與主觀幸福感之關係，蒐集有效資料進行統計並分析老年人背景變對感恩與主觀幸福感的影響，其它的因素則不在本研究的範圍。

#### 貳、研究限制

本研究基於研究者因人力、時間、經濟上的限制，故無法涵蓋所有對象與其他相關變項，茲將研究限制說明如下：

##### 一、研究地區的限制

本研究因上述的原因，主要以高雄市為範圍。又因高雄市地區縣市合併後，各區域發展的特性，分為都市型、鄉村型及偏遠型三種地區類型，且在都市發展程度上有懸殊差異，因此在推論上有其限制，無法推論到其他地區。

##### 二、研究對象的限制

本研究僅以高雄市65歲以上老年人為研究對象，故研究結果的推論性有所限制，無法推論到其他地區所有老年人。



### 三、研究內容的限制

本研究僅針對感恩與主觀幸福感層面進行統計與分析，探討二變項間之現況與、差異與相關。此外，樣本的背景變項也僅針對老年人年齡等九因子進行探討，其他的因子則不包含。因此研究的深度及廣度有其一定之限制，無法顧慮到樣本之個別性及特殊性。

### 四、研究工具的限制

本研究採用問卷調查的方法以獲得樣本的相關資料，但老年人在填答問卷時可能因部分問題敏感而有防衛心，或受到個人觀感、認知、情緒或態度等主客觀因素之影響，進而對問卷內容有所保留或解釋上出現偏差情形，以致造成研究結果上可能之誤差存在。




## 第二章 文獻探討

本章旨在探討老年人感恩及主觀幸福感意義之基礎相關文獻，並分析國內外相關研究，以作為本研究的理論基礎，並提供研究結果討論之依據。本章內容共分為三節，第一節為探討感恩的相關理論及相關研究；第二節探討主觀幸福感的相關理論及相關研究；第三節探討感恩及主觀幸福感之相關研究。

### 第一節 感恩的相關理論及研究

自古至今，從東方到西方，感恩(gratitude)是普遍推崇並讚揚的美德，也一直是我們重視的道德內涵及正向思考的重要方向。從中國人傳統思想來理解，就可從俗語：「吃果子拜樹頭」、「飲水思源」等句子可看出，感恩其實是一種面對生命歷程中充滿了多方的感謝、欣賞心意，乃至感恩圖報的回饋社會、世界，面對人生際遇的生命情緒反應(emotional response to life)(Emmons & McCullough, 2003; McCullough et al., 2001)，心懷感恩意念是會讓人身心靈都是愉悅。

從中國人的祭典儀式來說，特有的供奉祖先牌位和逢節祭祀，除了弘揚生命的生生不息，其實也表達了人們的感恩情懷。



而從西方世界來看，感恩這個英文字緣自拉丁字的gratia，意指感激上帝的仁慈恩典，進而展現施與受的意境(Emmons & Shelton, 2005)。從西方基督教文本來看，哥林多前書：「愛是恆久忍耐，又有恩慈；愛是不嫉妒；愛是不自誇，不張狂」，希伯來書：「我們既得了不能震動的國，就當感恩，照神所喜悅的，用虔誠、敬畏的心事奉神」。從基督教文明來看，感恩其實是一種感謝神賜。約翰福音開始就寫著「太初有道，道與上帝同在，道就是上帝，萬物是藉著祂造的。」基督徒感恩的對象不是對人或其他，基督徒的主要感恩對象是上帝耶和華，上帝為造物主，祂創造了世界萬物，並賜給人類享受與管理。

感恩可讓人記起正向經驗(Emmons, 2003)，換句話說，懂得感恩的人在生活中會有較多的正向經驗，並且能從日常生活中的事物中感受到豐富的感恩情緒，並且能覺察及體認到他人對自己所釋出的善意與協助，並能向他人適當的回應感謝或感激的表達。研究者將國內、外學者對感恩的理論及研究做相關整理闡述。

## 一、國外學者的相關研究

Seligman(2002)對感恩視為一種有幫助於滿意過去的正向情緒，重視並強調它能放大好處。

Fredrickson (2004)把感恩看為一種正向情緒，能夠擴展認知、建構資源和愛(love)、喜悅(joy)、知足(contentment)一樣，是有消除負面情緒的功能。

Peterson 和 Seligman(2004)提出的「行動價值優勢分類」(values in action classification of strengths, VIA)中，把感恩視為一種達到且超越的優勢(strength)。

Emmons和Shelton(2005)的解釋架構，感恩可以視為人生的情緒反應(emotional response to life)之一，也可以視為一種美德(virtue)。

## 二、國內學者的相關研究

張倪禎(2009)立意抽樣中部某國民小學六年級兩班，隨機分派實驗組與控制組的實驗對象，研究主旨在探討感恩學習介入方案實施之效果。研究主要發現如下：

- (1)感恩學習介入方案有助於國小學童感恩信念。
- (2)感恩學習介入方案有利於國小學童主觀幸福感。
- (3)感恩學習介入方案對國小學童感恩信念對主觀幸福感有顯著提升效果。

唐必宜(2011)探討幼兒的主動性感恩行為。研究發現，感恩教學活

動對於幼兒的感恩行為有顯著的提升效果。

李宜靜(2011)。以高雄市國民小學五、六年級的學生為研究對象，探討國小學生的感恩傾向及其個人資源之關聯，研究結果如下：

- (1)國小學生的感恩是一個單因素結構。
- (2)不同背景國小學生的感恩有顯著差異。
- (3)感恩對個人資源有顯著影響。

王巧涵(2011)探討青少年感恩與心理健康及利社會行為之關連結果顯示：

- (1)青少年感恩與正向心理健康指標(主觀幸福感、自尊)為正相關，與負向心理健康指標(憂鬱)為負相關，與利社會行為(一般利社會行為、學校利社會行為、盡本分行為)為正相關。
- (2)階層回歸分析結果顯示，控制社會期許與一般感恩之後，特殊對象感恩仍對心理健康與利社會行為有獨立預測力；不同對象感恩對於心理健康、利社會行為指標呈現出不同的預測效果。

除此之外，當人具有較多的感恩心情時，相同的也會經歷較頻繁的正向感恩情緒，在感恩事件強烈蔓延開來，就會讓人覺得有更多對象值得向他們表達感恩(McCullough, Tsang, & Emmons, 2004)。雖然許多學者皆為感恩提出不同的定義，但是大約可以將感恩歸納為一種正向的表象認知與

良性的情感，所以，感恩可以說是一種無形的能量，可以讓人從困境中看到光明，從失落中得到滿足。




## 第二節 主觀幸福感的相關理論及研究

古希臘哲學家 Aristotle 說：「人生的目的在追求幸福」(高思謙譯，2006)。人生，從客觀來看，命好不好，是運氣的問題，由不得自己，但至少態度可以自己左右。命對你不好，你心情仍然可以很好，快樂不快樂是主觀的，常與遭遇無關，能夠決定幸福的不是別人，而是自己。在童話故事中最後的結局大部分是「永遠過著幸福快樂的日子」，如此可見，幸福是心靈，不是物質，幸福快樂的日子是人們一直以來的期盼與渴望。

幸福感(Subjective Well-being)是一種個人主觀的經驗，它可包含了認知、情緒、身心健康等三個層面。由許多文獻回顧發現了目前的觀點，認為幸福感是一種主觀、正向的心理感受，包含正、負向情緒及對生活的整體滿意度等等的內涵。而幸福感的定義與研究，依專家學者的學派不同而有不同的解讀，以哲學思考方面來講，則認為幸福與否是以外在的標準來做為評斷依據，在個體達到標準時，才会有幸福感受；而社會科學家則是以個體為出發點，並且強調幸福是個人主觀(subjective)、正向感受(施建彬，1995)。

近幾年來，有關幸福感的研究是受到許多心理學家的共同注意的，原



因是在於心理學最主要是在探討個人對任何一切事情的感受及反應，但是每個人所處的環境和身心靈的需求有所差異，所以各界對幸福感的定義不同。但在研究者蒐集各方資料的過程中，發現雖然這些研究者對幸福感定義不全然相同而且也使用不同的名詞形式形容，但卻包涵了相同或相類似的概念與意涵，例如快樂(happiness)、幸福感(well-being)、心理幸福感(psychological well-being)、情緒幸福感(emotional well-being)、主觀幸福感(subjective well-being)、職場幸福感(workplace well-being)、生活滿意度(life satisfaction)等等的名詞。

近年來的研究更發現老年人似乎比年輕人更快樂(Charles, Reynold & Gatz, 2001; Diener & Suh, 1998; Roberts & Chapman, 2000; Sheldon & Kasser, 2001)。不論在橫斷面及縱貫性的研究均顯示，越年長者就越會有較高的生活滿意度及較低的負面情緒。

本研究依循 Andrews and Withey(1976)對幸福感所下的定義，認為幸福感是指個體對於正向情緒的增加及負向情緒的減少，以及對生活整體的滿意程度。研究者將國內、外學者對主觀幸福感的理論及研究做相關整理闡述。

## 一、國外學者的相關研究

Andrews 與 Withey (1976)對幸福感所下的定義：幸福感是一種個人的主觀經驗，是對生活的滿意程度以及自我所感受的正負情緒強度的整體評估結果。

Diener(1984)更明確的說幸福感是由個人的評價所組成的，這個評價是包含了個人生活中的認知與情感二部分。

Veehoven (1994)認為幸福感在反映個人對生活的喜愛程度，是一種正向的自我情感，以正、負向情感的高低情形來敘說幸福感。

Carstensen (1995)的「社會情感選擇理論」(socioemotional selectivity)指出年長者較會規劃他們的生活並且追求喜愛特定的目標並藉以擴大正向情緒。

Meyer 與 Diener (1995)指出幸福感、快樂與生活滿意度三者意義相近似，都是指個人主觀對幸福感的評價，其中的快樂是指個人主觀且對於生活滿意度的感受。

Diener、Suh、Lucas與Smith (1999)曾經探討過去30多年來有關主觀幸福感的文獻，所得到的結論指出，幸福的人是擁有正向的個性特質、容易



看到事情的光明面、發生不如意事也不會過度怨天尤人，並且擁有多數知己密友和適當的社會資源等，使自己能夠朝向有價值的目標前進。

Sheldon 與Kasser (2001)發現隨著年齡增長的快樂程度，其中有一部分是透過意志力的增強改變所導致，這種改變讓年長者更有能力去選擇自己喜愛且更適合自我的目標。

Lu、Gilmour 與Kao (2001)定義也相似雷同：幸福感為個人的正向情緒控制負向情緒，並且對整體生活滿意度高低之評價。

## 二、國內學者的相關研究

陸洛(1998)認為幸福感、正負向情感、生活滿意度在理論的建構上，有重覆之處，各別又各自有其相互的構面，所以無法完全取代。

羅凱南(2001)認為在過去的文獻資料中顯示出主觀經驗指標比客觀指標更加能預測老年人的生活品質。

陳君怡(2004)以高雄市長青學苑之學員為研究對象，研究參與休閒活動之高齡者其健康知覺、經濟知覺、社會支持、休閒覺知自由、休閒滿意度與幸福感關係研究。研究結果如下：

(1)經濟知覺會正面影響休閒覺知自由與幸福感。

(2)社會支持會正面影響休閒覺知自由、休閒滿意度與幸福感。

(3)休閒覺知自由會正面影響休閒滿意度與幸福感。

(4)休閒滿意度會正面影響幸福感。

林玉菁(2005)探討老年人之健康資本相關因子對其主觀幸福感的預測能力，統計結果確實印証健康資本因子之特殊貢獻，對主觀幸福感有顯著預測力。

胡志宏(2007)以臺中市西屯區高齡者為研究對象，探討高齡者對公園設施支應性感知與休閒動機、休閒活動之關係。研究結果顯示：

(1)高齡者個人社經背景變項不同，其公園休閒動機上有顯著差異。其

中，健康狀況很好的高齡者，其紓解壓力、強健體魄、社交互動與體驗自然的動機明顯高於其他者。

(2)高齡者之公園休閒活動對幸福感有顯著解釋力，其中，社交性活動擁有最佳的解釋力，顯示社交性活動越強，其幸福感越高。

李嵩義(2007)以年滿 55 歲的高齡學習者為研究對象，探究高齡學習者學習偏好、社會支持與幸福感之關係，研究結果顯示：

(1)高齡學習者的幸福感狀況良好，以自我成長表現最佳。

(2)高齡學習者會因年齡及收入的不同而有不同的學習偏好。

(3)女性、75歲以上、教育程度為國中小、健康情形尚可及較差、在長青學苑學習、無收入的高齡學習者獲得較多的工具支持及訊息支持。

(4)不同年齡、健康情形、學習時間、學習機構及收入與學習偏好相輔相成，能提升高齡學習者的幸福感。

(5)不同性別、年齡、健康情形、學習時間及學習機構與社會支持相輔相成，能提升高齡學習者的幸福感。

葉加敏(2009)以南投縣日托老人為研究對象，研究解繪畫活動對日托老人幸福感之影響，研究結果發現如下：

(1)參與繪畫活動對日托老人明顯有助提升與自我的關係的影響，可說是協助日托老人成功老化的歷程。

(2)繪畫活動對日托老人幸福感的影響可分為三部份，分別為：個人正向主觀感受、生活滿意度提升以及獲得社會支持。

歐陽萱(2009)研究老年人團體教育活動對「主觀幸福感」的影響。研究結果如下：

(1)探索教育活動對老年人的主觀幸福感概念中之自我接納、個人成長、環境掌控以及創造力之部份有影響。

(2)參與探索教育活動對高齡者的主觀幸福感來說是促進高齡者成功老化。

廖英瓔(2009)以新竹科學園區工程師為研究對象，研究新竹科學園區工程師之休閒滿意度與主觀幸福感之現況與兩者之間的關係。研究結果如下：

- (1)不同性別、年收入的受試者在休閒滿意度與主觀幸福感兩量表的各子構面上，未達顯著差異。
- (2)不同年齡的受試者在主觀幸福感量表的「自我信心」及「整體幸福感」構面上達顯著差異。
- (3)不同婚姻狀況的受試者在主觀幸福感量表的「自我信心」構面上達顯著差異。
- (4)不同休閒類型的受試者在休閒滿意度量表的「生理」構面上達到顯著差異。
- (5)經 Pearson 相關分析顯示，休閒滿意度與主觀幸福感有顯著正相關。
- (6)竹科工程師的休閒滿意度對主觀幸福感有預測作用，表示休閒滿意度越高主觀幸福感也會越高。

陳官廷(2010)以基隆地區的退休國小教師為對象，研究退休國小教師之主觀幸福感，研究結果發現分述如下：

- (1)退休國小教師之主觀幸福感程度中間偏低。

(2)退休國小教師感受到主觀幸福感由高至低依序為：「我對事情總是信守承諾且投入其中」、「生活是美好的」及「我能從生活一些事情中發現『美』」。

(3)退休國小教師感受到較低主觀幸福感依序為：「我認為自己不具吸引力」、「我覺得我精力充沛」及「對我來說做決定是件困難的事」。

(4)國小退休教師之主觀幸福與「生活滿意」、「家庭生活」、「人際互動」及「朋友互動」成正相關，與「生活壓力」成負相關。

(5)基隆市國中教師主觀幸福感在「性別」及「年齡」上達顯著差異。在「健康」、「休閒參與」及「退休年數」上未達顯著差異。

王敘馨(2010)以基隆市國中教師為研究對象，探索國中教師之幸福程度實際情形。研究結果如下：

(1)基隆市國中教師之主觀幸福感接近中上程度。

(2)基隆市國中教師感受到主觀幸福感依序為：「信守承諾且積極投入」、「對過去有著特別快樂的回憶」、「以溫暖的方式對待每一個人」、「能在週遭的一些事物中發現美」及「生活是美好的」。

(3)基隆市國中教師之主觀幸福以「生活滿意」及「活力」層面感受較低。

(4)基隆市國中教師主觀幸福感與「正向情感」、「工作滿意」、「家庭生活」、「個人收入」、「專業發展」及「工作承諾」呈現顯著正相關；與

「負向情感」、「生活壓力」及「工作壓力」呈現顯著負相關。

- (5)基隆市國中教師的主觀幸福感，在「婚姻」、「教學年資」及「擔任職務」等不同背景變項上達顯著差異，在「性別」、「子女數」、「年齡」、「原生家庭」及「學歷」上均未達顯著差異。

陳珮玲(2010)以臺中市居民為研究對象，探討臺中市居民的背景資料與休閒參與、社會資本及主觀幸福感之關係。研究結果顯示：

- (1)臺中市居民的婚姻狀況、年齡、職業、教育程度、個人月收入及自陳健康狀況在休閒參與、社會資本及主觀幸福感等部份構念上有顯著的差異。

- (2)研究得知休閒參與、社會資本皆正向且顯著地影響主觀幸福感。

謝佳琪(2011)以臺灣南部某一國小六年級學童為對象，探討意圖性方案對國小學童主觀幸福感的影響成效。根據實驗結果的統計分析，意圖性活動的實驗介入，對於國小學生生活滿意度和正向情緒的提昇有其助益。

徐美雯(2011)以臺灣地區國中教師為研究對象，探討國中教師追求快樂取向、主觀幸福感與組織承諾的現況及差異情形，研究結果結論如下：

- (1)教師追求快樂取向、組織承諾現況達高等程度，而主觀幸福感現況僅



達中等程度。

- (2)年齡較長、任教年資 21 年以上、擔任主任、已婚、任職於都會地區的教師對追求快樂取向的知覺程度較高。
- (3)男性、年齡較長、最高學歷為碩士以上、任教年資較深、擔任主任與組長、已婚、健康與體育領域的教師對主觀幸福感的知覺程度較高。
- (4)男性、年齡較長、最高學歷為碩士以上、任教年資 21 年以上、擔任主任與組長、已婚、任職於都會地區的教師對組織承諾的知覺程度較高。
- (5)「正向情緒」、「追求意義」、「負向情緒」與「生活滿意度」對整體教師組織承諾最具有預測效果。

幸福感是個人主觀的經驗感受，大家都是不一樣的人，所以沒有一定的標準，除了要沒有負向情緒之外，更重要的就是正向情緒的存在，並且強調個人認知對主觀幸福感的影響，主觀幸福感是在個人於生活經驗之下，就整體的生活層面評估後所得到的一個結果。

本研究對主觀幸福感的定義為：「主觀幸福感就是個人感受到快樂的程度，個人對於自己生活品質的一種主觀正向的感受，包括了認知層面的生活滿意度與正、負向情緒體驗的一種全面性評價，也就是個體正向情緒的增多及負向情緒的減少。」主觀幸福感程度越高者，表示生活

滿意度越高，並且擁有較多的正向情緒，與較少的負向情緒。

綜上所述，可知國內、外研究者對幸福感的意涵有所差異，不盡全然相同；幸福感是一種主觀的感受，且對於幸福感的測量應該自然反映在人們的主觀體驗上。

基於不同的研究目的與幸福感定義，所發展出來的測量工具也全然不同，所以國內、外研究者大多根據各自特定的研究對象和目的，編製測量主觀幸福感的自陳量表，經過研究者整理後，卻發現相異之處卻有相近之處，所以研究者在其他先進研究者的研究中，以接近本研究對象及目的之幸福感內涵為參考依據，將研究主觀幸福感區分為三個層面「整體生活滿意度」、「正向情感」、「負向情感」三個層面，試著藉由幸福感量表來進行本研究老年人主觀幸福感的測量，依其量表總分來解釋老年人主觀幸福感狀況。



### 第三節 感恩與主觀幸福感的相關研究

本節旨在探討感恩與主觀幸福感的相關，研究者將找到的文獻分為兩部分，研究者將與本研究相關文獻分別整理如下。

#### 一、國外學者的相關研究

Overwalle, Mervielde 和 De Schuyter(1995)的研究結果顯示，感恩和快樂有顯著相關。McCullough, Emmons 和 Tsang(2002)及McCullough, Tsang 和 Emmons(2004)的研究發現，快樂和生活滿意度都與感恩有顯著相關。

Emmons 和 McCullough(2003)的實驗研究發現，在細數幸福操弄對幸福感有影響效果。

Park, Peterson 和 Seligman (2004) 的研究發現，感恩和主觀幸福感有正向關聯。

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

Wood, Joseph 和 Linley(2007)的研究發現，感恩和主觀幸福感有顯著正向關聯。

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。

Froh, Sefick 和 Emmons (2008)的實驗研究發現，透過細數幸福的實驗活動，能夠引發主觀幸福感。

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、國內學者的相關研究

曾文祥(2005)的實驗研究發現，拜訪記事組對於幸福各向度的效果量都有顯著的提升。

林莉芳(2006)以高中高職學生為研究對象，探討高中高職學生的感恩經驗，是否有助於提升個人幸福感。結果顯示：感恩經驗有助於提升正向情緒、降低負向情緒，也發現感恩有助於提升個人之幸福感。

范梅英(2008)以北部地區青少年為研究對象，研究青少年人格特質、感恩心與幸福感之相關性。研究發現：

- (1)不同性別及感恩教育經驗之青少年在感恩心上有顯著差異，不同年級之青少年在感恩心整體上沒有差異，但在感恩認知及感恩回報分層面上有差異。
- (2)青少年人格特質與感恩心有典型相關存在。青少年的人格特質愈正向，其感恩心也愈高。

(3)青少年感恩心與幸福感有典型相關存在。青少年的感恩心愈高，其幸福感也愈高。

李新民、陳蜜桃(2009)實驗研究發現，感恩有助於提升幸福感。

陳龍弘(2009)以青少年運動員為研究對象，探討青少年運動員感恩與幸福感：中介歷程與調節效果之探討。研究結果驗證感恩與幸福感有較強的關連性。

林志哲(2010)以大學生為研究對象，探究大學生感恩特質及其與社會支持、因應型態及幸福感之關係，研究結果如下：

(1)不同地區(北、中、南)大學生在感恩特質及幸福感表現上並無顯著差異存在。

(2)不同宗教信仰(無、佛、道、基督/天主、其他)的大學生在感恩特質及幸福感表現上則無顯著差異存在。

(3)不同感恩特質之大學生在幸福感表現上有差異存在；感恩特質程度較高者，其知覺到「生活滿意」及「正向情緒」的程度較高。

### 三、小結

根據以上國內外學者的研究發現，感恩可以積極引發個體的正向心理健康，降低負向情緒的影響，促成個體具有積極正向情緒。另一方面，感恩可以使個體生活滿意度提升，感恩和主觀幸福感有正向關聯。根據上述文獻整理歸納，本研究老年人的感恩與主觀幸福感有顯著的正相關存在。亦即，老年感恩傾向越高，正向情緒越強，負向情緒越弱，主觀幸福感越高。

## 第三章 研究設計與實施

本研究以高雄市 400 名老年人為研究對象，採用李新民(2010)的「老年人感恩量表」與李新民(2010)所編製的「主觀幸福感量表」，來分析老年人感恩與主觀幸福感的關係。依研究目的進行文獻探討並採用問卷調查方式，藉由問卷的施測，收集客觀具體的資料，利用統計方式加以分析處理，以了解不同變項之間的各種關係。全章共分為五節：第一節為研究架構，第二節為研究假設，第三節為研究對象，第四節為研究工具，第五節為資料處理，分別敘述如下：

### 第一節 研究架構

本研究以探討老年人感恩與主觀幸福感的相關關係，並參酌相關文獻資料，藉以了解各個變項之內涵與其相互影響的關係。本研究之研究架構如圖 3-1 所示

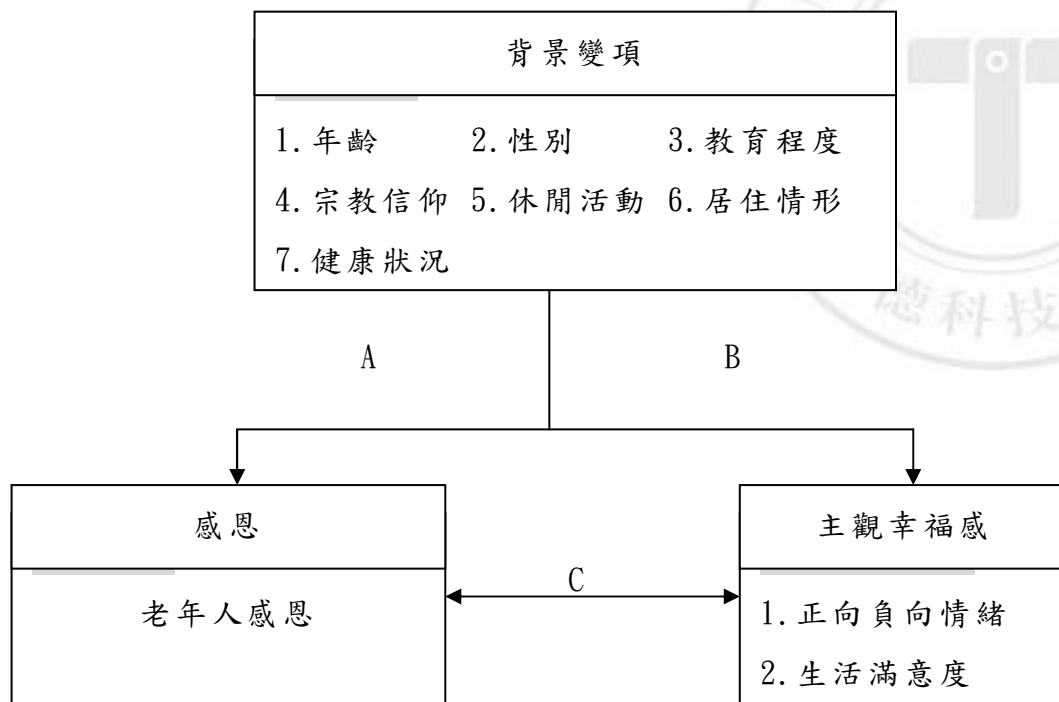


圖 3-1 本研究之架構圖

茲將本研究之研究架構說明如下：

路徑 A：探討不同背景變項老年人感恩之差異情形。

路徑 B：探討不同背景變項老年人主觀幸福感之差異情形。

路徑 C：探討老年人感恩與主觀幸福感之相關情形。

## 第二節 研究假設

依據研究目的、待答問題與文獻探討的結果，並參酌研究架構，本研究提出的研究假設如下：

假設一：不同背景變項之老年人其感恩有顯著差異。

1-1、不同年齡之老年人其感恩有顯著差異。

1-2、不同性別之老年人其感恩有顯著差異。

1-3、不同教育程度之老年人其感恩有顯著差異。

1-4、不同宗教信仰之老年人其感恩有顯著差異。

1-5、不同休閒活動之老年人其感恩有顯著差異。

1-6、不同居住情形之老年人其感恩有顯著差異。

1-7、不同健康狀況之老年人其感恩有顯著差異。

假設二：不同背景變項之老年人其主觀幸福感有顯著差異。

2-1、不同年齡之老年人其主觀幸福感有顯著差異。

2-2、不同性別之老年人其主觀幸福感有顯著差異。



2-3、不同教育程度之老年人其主觀幸福感有顯著差異。

2-4、不同宗教信仰之老年人其主觀幸福感有顯著差異。

2-5、不同休閒活動之老年人其主觀幸福感有顯著差異。

2-6、不同居住情形之老年人其主觀幸福感有顯著差異。

2-7、不同健康狀況之老年人其主觀幸福感有顯著差異。

假設三：老年人其感恩與主觀幸福感有顯著相關。



### 第三節 研究對象

本研究探究高雄市老年人感恩與主觀幸福感相關性，故以高雄市老年人為研究對象。研究者引用 Krejcie 和 Morgan(1970)所提之根據母群體決定樣本數之公式  $S = \chi^2 Np(1-p) \div [d^2(N-1) + \chi^2 p(1-p)]$  的建議，研究者採取兩階段抽樣(two-stage sampling)策略，抽取樣本數在 384 人以上。研究者共發出正式問卷 450 份，有效問卷 400 份。研究對象樣本結構如表 3-1 所示。

表 3-1 本研究樣本結構

背景變項	人數	百分比%
<b>年齡</b>		
(1)65-69 歲	275	68.75
(2)70-74 歲	78	19.50
(3)75-79 歲	26	6.50
(4)80 歲以上	21	5.25
<b>性別</b>		
(1)男	199	49.75
(2)女	201	50.25
<b>教育程度</b>		
(1)不識字	6	1.50
(2)自修識字	24	6.00
(3)小學	124	31.00

背景變項	人數	百分比%
(4)初中	143	35.75
(5)高中(職)	92	23.00
(6)大專以上	11	2.75
<b>宗教信仰</b>		
(1)無	24	6.00
(2)有	376	94.00
<b>休閒活動</b>		
(1)無	13	3.25
(2)有	387	96.75
<b>居住情形</b>		
(1)與先生(太太)同住	173	43.25
(2)獨居	25	6.25
(3)與子女同住	202	50.50
<b>健康狀況</b>		
(1)良好	365	91.25
(2)尚可	35	8.75

註：N=400

本研究經問卷調查，共計獲得 400 份有效樣本，有關老年人之基本資料變項，包括年齡、性別、教育程度、宗教信仰、休閒活動、居住情形、健康狀況，其實際分布情形如表 3-1 所示：



#### (一)年齡

全體受試者的年齡以 65-69 歲人數最多，有 275 人，佔總人數的 68.75%；其次為 70-74 歲，有 78 人，佔總人數的 19.50%；再次為 75-79 歲，有 26 人，佔總人數的 6.50%；而 80 歲以上人數最少，有 21 人，佔總人數的 5.25%。

#### (二)性別

全體受試者的性別部份，男性人數有 199 人，佔總人數的 49.75%；女性人數有 201 人，佔總人數的 50.25%。

#### (三)教育程度

全體受試者的教育程度以初中人數最多，有 143 人，佔總人數的 35.75%；其次為小學，有 124 人，佔總人數的 31%；再次為高中(職)，有 92 人，佔總人數的 23%；而大專以上人數有 11 人，佔 2.75%。以未曾就學但自修識字人數有 24 人，佔 6%；不識字人數有 6 人，佔 1.5%。

#### (四)宗教信仰

全體受試者以有宗教信仰的佔最多數，有 376 人，佔總人數的 94%；無宗教信仰的有 24 人，佔總人數的 6%。



#### (五)休閒活動

全體受試者以有休閒活動的佔最多數，有 387 人，佔總人數的 96.75%；無休閒活動的有 13 人，佔總人數的 3.25%。

#### (六)居住情形

全體受試者的居住情形以與子女同住的人數最多，有 202 人，佔總人數的 50.50%；其次為與先生(太太)同住的有 173 人，佔總人數的 43.25%；而獨居的人數則有 25 人，佔 6.25%。

#### (七)健康狀況

全體受試者以健康狀況良好的佔最多數，有 365 人，佔總人數的 91.25%；健康狀況尚可的有 35 人，佔總人數的 8.75%。

## 第四節 研究工具

本研究依據研究架構及參考相關文獻資料，進行問卷調查。所使用的研究工具採用李新民 (2010)所編的「老年人感恩量表」以及李新民 (2010) 所編的「正向負向情緒量表」、「生活滿意度量表」。

### 一、老年人感恩量表

本研究採用李新民(2010)所編製的「老年人感恩量表」，此量表旨在測老年人的感恩程度。以下將量表內容、計分方式、信效度說明如下。

#### (一)量表內容

表 3-2 老年人感恩量表內容

層面	題目
1.老年人感恩量表(6題)	1.我感謝幫助我的人。
	2.我感謝社會對我的幫助。
	3.我感謝老天爺對我的幫助。
	4.回想過去，我對每件事都心存感激。
	5.回想過去，我對每個人都心存感激。
	6.我是懂得感恩的人。

## (二)計分方式：

本量表共計六題，量表計分方式皆採取 Likert 四點量表型式，由受試者在「非常不同意」、「不同意」、「同意」、「非常同意」四個選項中，勾出一個和自己最相近的答案。其反應程度分別給予 1 分、2 分、3 分、4 分。在全量表的總得分愈高，代表感恩程度愈佳；反之，老年人感恩程度愈低。

## (三)信度、效度分析：

李新民 (2010)的「老年人感恩量表」量表信度採內部一致性 Cronbach's  $\alpha$  係數。以量表的  $\alpha$  係數為 .91，顯示此量表信度良好。量表效度以建構效度來表示，經因素分析所得結果總變異量為 73.63%，顯示此量表的建構效度可以接受。

研究者立意抽樣 100 名老人，進行預試，進行信效度考驗。研究者首先分析整個因素分析的取樣適當性量數 KMO 值為 0.73 大於 .5，Bartlett 球形考驗數值 568.38， $p < .001$ ，確定資料進行因素分析的適合性極佳。接著研究者採用主成分萃取因素，來進行探索性因素分析考驗效度。再透過單題與總分相關，以及內部一致性分析來考驗信度。分析結果如表 3-3 所示。

表 3-3 老年人感恩量表信效度考驗結果(N=100)

題目	因素 負荷量	單題與 總分相關	Cronbach $\alpha$	解釋變 異量
1.我感謝幫助我的人。	.84	.66	.86	61.51%
2.我感謝社會對我的幫助。	.85	.69		
3.我感謝老天爺對我的幫助。	.77	.57		
4.回想過去，我對每件事都心存感激	.79	.73		
5.回想過去，我對每個人都心存感激	.75	.72		
6.我是懂得感恩的人。	.70	.65		

根據表 3-3，各題因素負荷量都在.7 以上，單因素可解釋全量表 6 個題目 61.51%的變異量，Cronbach $\alpha$  為.86。整體而言，老年人感恩量表信效度已在可接受範圍。



## 二、主觀幸福感量表

本研究採用李新民(2010)所編製的「主觀幸福感量表」，旨在測老年人的幸福感傾向。此量表包含兩個層面，分別為正向負向情緒量表、生活滿意度量表。以下將量表內容、計分方式、信效度說明如下：

### (一) 量表內容

表 3-4 主觀幸福感量表內容

正向情緒 (5題)	1.我很快樂。
	2.我很知足。
	3.我很樂觀。
	4.我很放鬆。
	5.我很有自信。
負向情緒 (5題)	6.我覺得很煩。
	7.我感到寂寞。
	8.我很容易生氣。
	9.我感到悲傷。
	10.我很緊張。
生活滿意度量表 (5題)	11.我對我的生活感到很滿意。
	12.我覺得自己的生活條件很好。
	13.我在生活中找到自己想要的東西。
	14.我活得很有意義。
	15.我每天都在享受人生。



## (二)計分方式

本量表共計十五題，量表計分方式皆採取 Likert 四點量表型式，由受試者在「非常不同意」、「不同意」、「同意」、「非常同意」四個選項中，勾出一個和自己最相近的答案。其反應程度分別給予 1 分、2 分、3 分、4 分。本研究之「生活滿意度量表」和「正向負向情緒量表」的兩個分量表相減之總和分數為指標，分數越高，表示老年人主觀幸福感越高；反之，得分越低者，代表老年人主觀幸福感傾向愈低。

## (三)信度、效度分析

### 1.老年人正向負向情緒量表

李新民 (2010)的「老年人正向負向情緒量表」量表信度採內部一致性 Cronbach's  $\alpha$  係數。以二個分量表來看， $\alpha$  係數在 .9 以上，顯示此量表信度良好。量表效度以建構效度來表示，經因素分析所得結果總變異量為 71.20%，顯示此量表的建構效度可以接受。

研究者立意抽樣 100 名受試者，進行預試，進行信效度分析。研究者首先分析整個因素分析的取樣適當性量數 KMO 值為 .88 大於 .5，Bartlett 球形考驗數值 2687.93， $p < .001$ ，確定資料進行因素分析的適合

性極佳。接著研究者採用主成分萃取因素，透過最大變異法進行直交轉軸，來進行探索性因素分析考驗效度。再透過單題與總分相關，以及內部一致性分析來考驗信度。分析結果如表 3-5 所示。

表 3-5 老年人正向負向情緒量表信效度考驗結果(N=100)

構面	題目	因素負荷量	單題與 總分相關	Cronbach $\alpha$	解釋變異量
正向 情緒	1.我很快樂。	.78	.74	.89	36.59%
	2.我很知足。	.84	.80		
	3.我很樂觀。	.84	.80		
	4.我很放鬆。	.84	.77		
	5.我很有自信。	.71	.61		
負向 情緒	6.我覺得很煩。	.82	.74	.96	44.01%
	7.我感到寂寞。	.93	.97		
	8.我很容易生氣。	.93	.97		
	9.我感到悲傷。	.93	.97		
	10.我很緊張。	.89	.89		

根據表 3-5，正向負向情緒量表，二因素負荷量都在.7 以上，二因素可解釋全量表 10 個題目 80.60%的變異量，Cronbach $\alpha$  分別為.89、.96。整體而言，老年人正向負向情緒量表信效度已在可接受範圍。

## 2. 老年人生活滿意度量表

李新民 (2010)的「老年人生活滿意度量表」量表信度採內部一致性 Cronbach's  $\alpha$  係數。以量表的  $\alpha$  係數為.94，顯示此量表信度良好。量表效度以建構效度來表示，經因素分析所得結果總變異量為 62.82%，顯示此量表的建構效度可以接受。

研究者立意抽樣 100 名受試者，進行預試，進行信效度分析。研究者首先分析整個因素分析的取樣適當性量數 KMO 值為 0.72 大於.5，Bartlett 球形考驗數值 333.03， $p < .001$ ，確定資料進行因素分析的適合性極佳。接著研究者採用主成分萃取因素，來進行探索性因素分析考驗效度。再透過單題與總分相關，以及內部一致性分析來考驗信度。分析結果如表 3-6 所示。

表 3-6 老年人生活滿意度量表信效度考驗結果(N=100)

題目	因素負荷量	單題與總分相關	Cronbach $\alpha$	解釋變異量
1.我對我的生活感到很滿意。	.68	.53	.87	66.42%
2.我覺得自己的生活條件很好。	.79	.67		
3.我在生活中找到自己想要的東西。	.86	.76		
4.我活得很有意義。	.86	.76		
5.我每天都在享受人生。	.88	.79		

根據表 3-6，各題因素負荷量都在 .6 以上，單題因素可解釋全量表 5 個題目 77.59% 的變異量，Cronbach  $\alpha$  為 .87。整體而言，老年人生活滿意度量表信效度已在可接受範圍。

## 第五節 資料處理分析

本研究以問卷調查法進行，研究者在回收後問卷，將作答不完整及固定填答之無效問卷剔除後，茲將所得有效問卷資料輸入電腦建立資料檔案，採用 SPSS12.0 版統計軟體及 LISREL8.30 版進行統計分析，為考驗假設，本研究所使用的統計方法說明如下：

### 一、描述統計

透過描述統計分析老年人在感恩與主觀幸福感的得分，以了解老年人在感恩與主觀幸福感的現況。

### 二、單因子變異數分析

透過單因子變異數分析考驗研究假設一、二，以瞭解不同背景變項的老年人感恩與主觀幸福感其的差異情形。

### 三、積差相關與結構方程模式分析

透過積差相關與構方程模式來考驗研究假設三，以瞭解老年人感恩與主觀幸福感的潛在影響。

## 第四章 研究結果與討論

全章旨在呈現高雄市老年人感恩與主觀幸福感現況分析，不同背景的老年人在感恩差異分析，不同背景的老年人在主觀幸福感差異分析，以及高雄市老年人的感恩與主觀幸福感關聯分析的結果，並對分析結果進行說明與討論。

本章主要目的在呈現本研究所獲得的結果，並進行分析、說明與討論。全章共分為五節：第一節為老年人感恩現況分析；第二節為老年人主觀幸福感現況分析；第三節為不同背景變項的老年人在感恩差異分析；第四節為不同背景變項的老年人在主觀幸福感差異分析；第五節為老年人感恩與主觀幸福感關聯分析；第六節為綜合討論。

### 第一節 老年人感恩現況分析

本節將針對問卷調查所得之資料，就高雄地區老年人感恩現況分析，如表4-1所示。單題平均數3.36，在Likert 四點量表的計分型式中已接近滿分，可說老年人具有高程度的感恩。



表 4-1

老年人感恩現況分析

感恩構面	平均數	標準差	單題平均數
感恩	20.14	2.42	3.36

根據此一研究發現，研究者推論可能原因為，老年人在生理、心理、社會閱歷等生命過程看得透徹，會持有較多的感恩認知和感恩回報，對自己有正向態度，對未來抱持多方面感恩的心態來面對所有事物。

## 第二節 老年人主觀幸福感現況分析

根據描述統計分析結果，老年人的主觀幸福感各構面中正向情緒與生活滿意度兩構面，單題平均數在3分以上，在Likert 四點量表的計分型式中已接近滿分，負向情緒單題平均數為2分，在Likert 四點量表的計分型式中屬於中低程度得分。生活滿意度單題平均數為3.29分，在Likert 四點量表的計分型式中已接近滿分。根據主觀幸福感的定義，較高的生活滿意度量表與正向情緒，以及較低的負向情緒，表示主觀幸福感較高。由此可知，就現況分析而言，老年人具有高程度之主觀幸福感。



表 4-2

老年人主觀幸福感現況分析

主觀幸福感構面	平均數	標準差	單題平均數
正向情緒	16.52	2.00	3.30
負向情緒	10.01	.16	2.00
生活滿意度	16.45	2.45	3.29

根據此一研究發現，老年人在「生活滿意度」與「正向情緒」層面，得分越高，表示其生活滿意度越高，且擁有較多的正向情緒，並且能持續用正向的態度來轉換情緒。



### 第三節 不同背景變項的老年人在感恩差異分析

#### 一、不同年齡的老年人在感恩差異分析

不同年齡的老年人在感恩差異分析結果如表 4-3 所示， $F=2.21$ ， $p=.086$ ，未達顯著水準。

表 4-3

不同年齡的老年人在感恩差異分析

年齡	平均數	標準差	$F$	$p$	$\eta^2$	$1-\beta$
(1)65-69 歲	20.25	2.52				
(2)70-74 歲	20.26	2.15	2.21	.086	.02	.56
(3)74-79 歲	19.27	1.97				
(4)80 歲以上	19.30	2.36				

根據此一研究發現，不同年齡的老年人並未造成感恩的差異。從各層面的平均數來看，未達統計上之顯著差異。本研究結果無法支持假設 1-1：不同年齡之老年人其感恩有顯著差異。根據 Ryff 等人的觀點，認為年齡的增加會使人格朝向中性化的發展(引自陳明蕾，2004)。若從上述的論點來看，研究者認為老年人其感恩在高齡的人生階段時就將其看得透徹，年齡越增長，對感恩信念上就越呈現持平狀態，因此年齡造成老年人感恩的



差異影響便消弱。

## 二、不同性別的老年人在感恩差異分析

不同性別的老年人在感恩差異分析結果如表 4-4 所示， $F=1.37$ ， $p=.242$ ，未達顯著水準。

表 4-4

不同性別的老年人在感恩差異分析

性別	平均數	標準差	$F$	$p$	$\eta^2$	$1-\beta$
(1)男	20.00	2.33	1.37	.242	.00	.22
(2)女	20.28	2.50				

根據此一研究發現，不同性別在老年人感恩上無顯著差異。從各層面的平均數來看，未達統計上之顯著差異，故此研究結果無法支持假設1-2：不同性別之老年人其感恩有顯著差異。此結果可見時代與環境的改變讓兩性對感恩的差異性越小，導致不同的性別對感恩的影響變得不明顯。



### 三、不同教育程度的老年人在感恩的差異分析

不同教育程度的老年人在感恩的差異分析結果如表 4-5 所示， $F=1.60$ ， $p=.160$ ，未達顯著水準。

表 4-5

不同教育程度的老年人在感恩差異分析

服務年資	平均數	標準差	$F$	$p$	$\eta^2$	$1-\beta$
(1)不識字	19.50	1.05				
(2)自修識字	19.46	2.52				
(3)小學	20.32	2.55	1.60	.160	.020	.56
(4)初中	20.41	2.39				
(5)高中(職)	19.82	2.27				
(6)大專以上	19.20	2.53				

根據此一研究發現，不同教育程度在老年人感恩上無顯著差異。從各層面的平均數來看，未達統計上之顯著差異，故此研究結果無法支持假設 1-3：不同教育程度之老年人其感恩有顯著差異。此結果可能原因是老年人的生活經驗的累積與他人之間的互動圓融，補強了教育程度的這一塊，進而降低了教育程度對感恩的影響。導致不同的教育程度對感恩的影響變



得不明顯。

#### 四、不同宗教信仰的老年人在感恩的差異分析

不同宗教信仰的老年人在感恩的差異分析結果如表 4-6 所示， $F=.31$ ， $p=.578$ ，未達顯著水準。

表 4-6

不同宗教信仰的老年人在感恩的差異分析

宗教信仰	平均數	標準差	$F$	$p$	$\eta^2$	$1-\beta$
(1)無	19.87	2.36	.31	.578	.00	.09
(2)有	20.16	2.43				

根據此一研究發現，不同宗教信仰在老年人感恩上無顯著差異。從各層面的平均數來看，未達統計上之顯著差異，故此研究結果無法支持假設 1-4：不同宗教信仰之老年人其感恩有顯著差異。此結果原因是所有正派的宗教教義或宗教理念對信仰者的心理情緒都具有和諧穩定的幫助，進而導致不同的宗教信仰對感恩的影響變得不明顯。



## 五、不同休閒活動的老年人在感恩的差異分析

不同休閒活動的老年人在感恩的差異分析結果如表 4-7 所示， $F=.00$ ， $p=.972$ ，未達顯著水準。

表 4-7

不同休閒活動的老年人在感恩的差異分析

休閒活動	平均數	標準差	$F$	$p$	$\eta^2$	$1-\beta$
(1)無	20.17	1.70	.00	.972	.00	.05
(2)有	20.14	2.44				

根據此一研究發現，不同休閒活動在老年人感恩上無顯著差異。從各層面的平均數來看，未達統計上之顯著差異，故此研究結果無法支持假設 1-5：不同休閒活動之老年人其感恩有顯著差異。此結果原因在老年人的人生經歷都到達了一個昇華的階段，而且並非得要有休閒活動才算成功老化的生活，每個老年人的想法和步調因個人的社會及生活背景而有所差異，平日生活寄託不一定都需放在休閒活動上，就算是無任何休閒活動，平常同儕互動的經驗也能讓老年人在感恩信念上不斷的獲得，故而導致不同的休閒活動對感恩的影響變得不明顯。



## 六、不同居住情形的老年人在感恩的差異分析

不同居住情形的老年人在感恩的差異分析結果如表 4-8 所示，

$F=1.31$ ， $p=.272$ ，未達顯著水準。

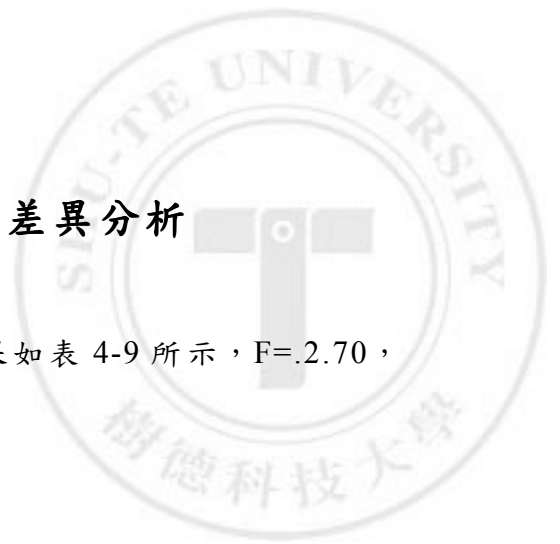
表 4-8

不同居住情形的老年人在感恩的差異分析

居住情形	平均數	標準差	$F$	$p$	$\eta^2$	$1-\beta$
(1)與先生(太太)同住	19.97	2.25				
(2)獨居	19.79	2.54	.31	.272	.01	.28
(3)與子女同住	20.33	2.54				

根據此一研究發現，各不同居住情形在老年人感恩上無顯著差異。

從各層面的平均數來看，未達統計上之顯著差異，故此研究結果無法支持假設 1-6：不同居住情形之老年人其有顯著差異。研究者認為其可能原因是各類型的居住形態，在這交通便利的時代，居住遠近已不是差異所在，而是家人親情的維繫與家人關係是否美滿和諧，即便是獨居，反而能更自在的安排生活，追求自己的喜好，而不影響感恩的獲得，故在不同居住的情形型態的情形下並不會影響老年人在感恩的差異。



## 七、不同健康狀況的老年人在感恩的差異分析

不同健康狀況的老年人在感恩的差異分析結果如表 4-9 所示， $F=2.70$ ， $p=.101$ ，未達顯著水準。

表 4-9

不同健康狀況的老年人在感恩差異分析

健康狀況	平均數	標準差	$F$	$p$	$\eta^2$	$1-\beta$
(1)良好	20.08	2.43	2.70	.101	.01	.37
(2)尚可	20.79	2.20				

根據此一研究發現，不同健康狀況的老年人並未造成感恩的差異。從各層面的平均數來看，未達統計上之顯著差異，故此研究結果無法支持假設 1-7：不同健康狀況之老年人其感恩有顯著差異。此結果原因歸咎於日常自理生活能力愈好、較少健康問題的老年人，感恩得分愈高，其原因為生活愈能獨立自理且無健康問題影響的老年人，可以擁有較多的自主性，更能選擇自己想要的生活方式，因此對感恩的信念較能體會深刻。

## 第四節 不同背景變項的老年人在主觀幸福感差異 分析

### 一、不同年齡的老年人在主觀幸福感差異分析

不同年齡的老年人在主觀幸福感差異分析結果如表 4-10 所示， $F=1.49$ ， $p=.216$ ，未達顯著水準。

表 4-10

不同年齡的老年人在主觀幸福感的差異分析

年齡	平均數	標準差	$F$	$p$	$\eta^2$	$1-\beta$
(1)65-69 歲	23.13	3.93				
(2)70-74 歲	22.86	3.01				
(3)74-79 歲	21.42	2.83	1.49	.216	.01	.39
(4)80 歲以上	23.15	7.70				

根據此一研究發現，不同年齡的老年人並未造成主觀幸福感的差異。從各層面的平均數來看，未達統計上之顯著差異。本研究結果無法支持假設2-1：不同年齡之老年人其主觀幸福感有顯著差異。根據Ryff 等人的觀點，認為年齡的增加會使人格朝向中性化的發展(引自陳明蕾，2004)。若



從上述的論點來看，研究者認為老年人其主觀幸福感在高齡的人生階段時就將其看得透徹，年齡越增長，對主觀幸福感上就越呈現持平狀態，因此年齡造成老年人主觀幸福感的差異影響便消弱。

## 二、不同性別的老年人在主觀幸福感差異分析

不同性別的老年人在主觀幸福感的差異分析結果如表 4-11 所示， $F=3.82$ ， $p=.051$ ，未達顯著水準。

表 4-11

不同性別的老年人在主觀幸福感差異分析

性別	平均數	標準差	$F$	$p$	$\eta^2$	$1-\beta$
(1)男	22.58	4.06	3.82	.051	.01	.50
(2)女	23.35	3.88				

本研究結果顯示，不同性別在老年人主觀幸福感上無顯著差異。從各層面的平均數來看，未達統計上之顯著差異，故此研究結果無法支持假設 2-2：不同性別之老年人其主觀幸福感有顯著差異。此結果與羅凱南(2001)、施建彬(民84)研究結果相同，與翁樹澍(民79)研究發現相異。研究者認為此結果可見時代的改變及教育的普及讓兩性對主觀幸福感的差異

性越小，導致不同的性別對主觀幸福感的影響變得不明顯。

### 三、不同教育程度的老年人在主觀幸福感差異分析

不同教育程度的老年人在主觀幸福感差異分析結果如表 4-12 所示，  
 $F=1.10$ ， $p=.357$ ，未達顯著水準。

表 4-12

不同教育程度的老年人在主觀幸福感差異分析

教育程度	平均數	標準差	$F$	$p$	$\eta^2$	$1-\beta$
(1)不識字	21.50	1.97				
(2)自修識字	22.42	3.74				
(3)小學	23.35	4.61	1.10	.357	.01	.39
(4)初中	23.18	3.85				
(5)高中(職)	22.30	3.37				
(6)大專以上	23.40	4.09				

本研究結果顯示教育程度大專以上組在各分量表的平均數最高，但並無顯著差異存在。故此研究結果無法支持假設 2-3：不同教育程度之老年人其主觀幸福感有顯著差異。本研究結果與蔡坤良(2004)相似。研究者認為其可能原因為老年人的生活經驗的豐富與人際關係的圓融，補

強了教育程度的這一塊，進而降低了教育程度對主觀幸福感的影響。

#### 四、不同宗教信仰的老年人在主觀幸福感差異分析

不同宗教信仰的老年人在主觀幸福感差異分析結果如表 4-13 所示，

$F=1.31$ ， $p=.253$ ，未達顯著水準。

表 4-13

不同宗教信仰的老年人在主觀幸福感差異分析

宗教信仰	平均數	標準差	$F$	$p$	$\eta^2$	$1-\beta$
(1)無	19.87	2.36	1.31	.253	.00	.21
(2)有	20.16	2.43				

根據此一研究發現，不同宗教信仰在老年人主觀幸福感上無顯著差異。從各層面的平均數來看，未達統計上之顯著差異，故此研究結果無法支持假設2-4：不同宗教信仰之老年人其主觀幸福感有顯著差異。此研究結果與林志哲(2011)、陳慧姿(2007)、黃國城(2003)研究結果相同。與古育臣(2010)、沈碩彬(2007)、張淑儀(2010)、陳毓茹(2005)研究結果相異。研究者認為其可能原因是所有正派的宗教教義或宗教理念對信仰者的心理情緒都具有和諧穩定的幫助，進而導致不同的宗教信仰對主觀幸福感的影

響變得不明顯。

## 五、不同休閒活動的老年人在主觀幸福感差異分析

不同休閒活動的老年人在主觀幸福感差異分析結果如表 4-14 所示，

$F=.01$ ， $p=.919$ ，未達顯著水準。

表 4-14

不同休閒活動的老年人在主觀幸福感差異分析

休閒活動	平均數	標準差	$F$	$p$	$\eta^2$	$1-\beta$
(1)無	23.08	2.71	.01	.919	.00	.05
(2)有	22.96	4.02				

根據此一研究發現，不同休閒活動在老年人主觀幸福感上無顯著差異。從各層面的平均數來看，未達統計上之顯著差異，故此研究結果無法支持假設 2-5：不同休閒活動之老年人其主觀幸福感有顯著差異。研究者認為其可能原因在老年人的人生經歷都到達了一個昇華的階段，而且並非得要有休閒活動才算成功老化的生活，每個老年人的想法和步調因個人的社會及生活背景而有所差異，生活寄託不一定都需放在休閒活動上，就算是無任何休閒活動，平日生活發生的事件、同儕互動的經驗

也能讓老年人體會出蘊含的意義，且在主觀幸福感上不斷的獲得，

故而導致不同的休閒活動對主觀幸福感的影響變得不明顯。

## 六、不同居住情形的老年人在主觀幸福感差異分析

不同居住情形的老年人在主觀幸福感差異分析結果如表 4-15 所示，

$F=.58$ ， $p=.558$ ，未達顯著水準。

表 4-15

不同居住情形的老年人在主觀幸福感差異分析

居住情形	平均數	標準差	$F$	$p$	$\eta^2$	$1-\beta$
(1)與先生(太太)同住	22.77	3.50				
(2)獨居	22.63	4.07	.58	.558	.00	.15
(3)與子女同住	23.18	4.36				

本研究結果顯示，不同居住情形在老年人主觀幸福感上無顯著差異。

從各層面的平均數來看，未達統計上之顯著差異，故此研究結果無法支持

假設2-6不同居住情形之老年人其主觀幸福感有顯著差異。但湯慧娟

(2003)、黃璉華(1992)、劉敏珍(2000)、蔡坤良(2004)研究指出，與家人或

配偶同住的老人，因為較容易享受天倫之樂，而因此幸福感較高，與本研

究發現相異。研究者認為其可能原因是各類型的居住形態，在這交通便利的時代，居住遠近已不是差異所在，而是家人親情的維繫與家人關係是否美滿和諧，即便是獨居，反而能更自在的安排生活，追求自己的喜好，而不影響主觀幸福感的獲得，故在不同居住的情形型態的情形下並不會影響老年人在主觀幸福感的差異。

## 七、不同健康狀況的老年人在主觀幸福感差異分析

不同健康狀況的老年人在主觀幸福感差異分析結果如表 4-16 所示， $F=2.65$ ， $p=.105$ ，未達顯著水準。

表 4-16

不同健康狀況的老年人在主觀幸福感差異分析

健康狀況	平均數	標準差	$F$	$p$	$\eta^2$	1- $\beta$
(1)良好	22.87	3.73	2.65	.105	.01	.37
(2)尚可	24.03	6.12				

根據此一研究發現，不同健康狀況的老年人並未造成主觀幸福感的差異。從各層面的平均數來看，未達統計上之顯著差異，故此研究結果無法支持假設2-7：不同健康狀況之老年人其主觀幸福感有顯著差異。此結果

原因歸咎於日常自理生活能力愈好、較少健康問題的老年人，主觀幸福感得分愈高，其原因為生活愈能獨立自理且無健康問題影響的老年人，可以擁有較多的自主性，更能選擇自己想要的生活方式，因此對主觀幸福感的感受較能明顯體會。

## 第五節 老年人的感恩與主觀幸福感關聯分析

老年人的感恩與主觀幸福感各構面相關如表 4-17 所示，以 LISREL 進行路徑模式的結構方程模式分析結果如圖 4-1 所示，模式適配度評鑑如表 4-18 所示。

根據表 4-17，老年人的感恩與主觀幸福感各構面中正向情緒與生活滿意度相關係數都在 .5 以上，且都達顯著水準。就構面而言，可以說老年人的感恩與主觀幸福感各構面都有顯著相關存在。

就整體來看，路徑模式的結構方程模式分析之適配度，根據表 4-18 所示，所有模式評鑑指標都在理想數值範圍內，整體路徑模式與資料契合度良好。

表 4-17  
感恩與主觀幸福感各構面相關

	正向情緒	主觀幸福感 負向情緒	生活滿意度
感恩	.72*	.04	.61*

\* $p < .05$



表 4-18

路徑模式適配度評鑑

適配度指標(理想數值)	實際數值
卡方值 $\chi^2$ (越小越好)	2.05
自由度 df	1
p 值 (>.05)	0.15
卡方自由度比 $\chi^2/df$ (<3)	2.05
漸進誤差均方根 RMSEA (<.08)	0.06
適配度指標 GFI (>.9)	0.99
調整後適配度指標 AGFI (>.9)	0.95

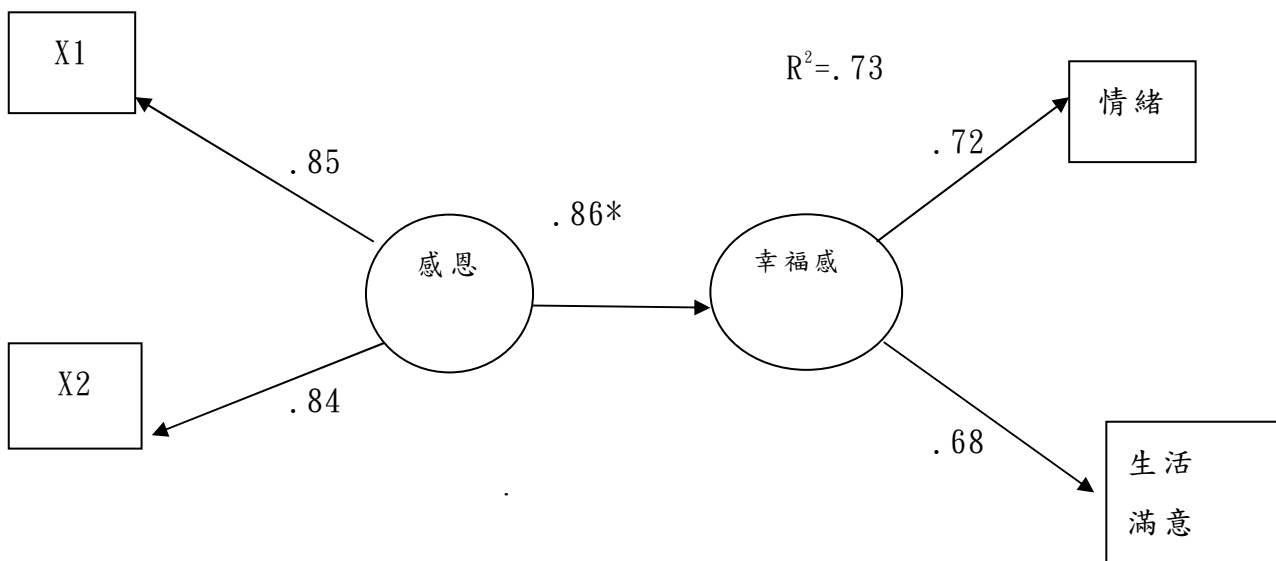


圖 4-1 感恩與主觀幸福感路徑模式

註：X1 與 X2 為合併指標，其所包含題目分別為感恩量表第 1 題至第 3 題，以及第 4 題至第 6 題。

\* $p < .05$

根據圖 4-1，整體來看感恩與主觀幸福感的路徑係數為.86，已達顯著水準。R<sup>2</sup>=.73，老年人的感恩可以解釋 73%的主觀幸福感。換言之，老年人的感恩與主觀幸福感有顯著的正向關聯存在，研究假設三獲得支持。

## 第六節 綜合討論

### 一、就現況分析而言，老年人具有高程度之感恩與主觀

#### 幸福感

就現況分析而言，研究結果發現，高雄市老年人具有高程度之感恩與主觀幸福感。換句話說，生活在高雄市之老年人多數都具有感恩之特質，擁有較正向之情緒與具有高度生活滿意度。

### 二、不同背景變項之老年人其感恩與主觀幸福沒感有

#### 顯著差異

研究假設一、二未成立，不同背景變項之老年人其感恩與主觀幸福沒感有顯著差異。換句話說，不同年齡、性別、教育程度、宗教信仰、休閒活動、居住情形、健康狀況的老年人在感恩上與主觀幸福感方面沒有顯著差異。造成以上研究結果可能之原因與啟示，如下論述。

(一)造成不同背景變項的老年人在感恩與主觀幸福感方面，均未達顯著

性，可能與本研究問卷抽樣樣本數太少有關。

(二)由統計結果得知，背景變項不是造成老年人感恩對主觀幸福感影響

之主要因素。換句話說，要提高老年人的感恩或主觀幸福感，不需考量背景所造成的干擾。

(三)本研究對象是老年人，老年人因為年紀大，人生閱歷豐富，在感恩與主觀幸福感方面，比較不受背景變項的影響有關，反之，年輕人因年紀輕，較容易受外在環境之背景變項因素干擾。

### 三、老年人其感恩與主觀幸福感有顯著相關

根據積差相關的分析結果顯示，老年人的感恩與主觀幸福感各構面有顯著的正相關。而整體性的路徑模式結構方程模式分析結果，更進一步指出老年人的感恩與主觀幸福感之間的路徑關係是顯著的正向關聯。亦即老年人的感恩信念越高，其主觀幸福感也越高，研究假設三成立。

總結以上研究結果得知，若要提高老年人之感恩與主觀幸福感，不需考量背景變項所造成之干擾，而是要從能提供引起老年人感恩與主觀幸福感之正向意圖性心理活動，如：感恩回憶、感恩拜訪、細數幸福等意圖性活動來著手，藉由這樣的活動，不僅可以豐富老年人的生活，更可以有效提升老年人之感恩信念，因而提高其心理幸福感，讓老年人晚年生活更豐富，擁有更積極正向健康之態度來面對人生。

## 第五章 結論與建議

本研究旨在探討老年人感恩與主觀幸福感之關係，包括瞭解兩者的現況，及不同背景變項的老年人在上述兩方面的差異。全章共分為二節：第一節為結論，第二節為建議。

### 第一節 結論

本研究經由統計分析後，根據主要研究發現，提出以下幾點結論，分別說明如下：

#### 一、就現況分析而言，老年人具有高程度之感恩

根據描述統計分析結果，老年人感恩各構面單題平均數為 3.36，都在 3 分以上，在 Likert 四點量表的計分型式中已接近滿分，由此可知，老年人具有高程度的感恩。

#### 二、就現況分析而言，老年人具有高程度之主觀幸福感

根據描述統計分析結果，老年人的主觀幸福感各構面中正向情緒與生活滿意度兩構面，單題平均數在 3 分以上，在 Likert 四點量表的計分型式

中已接近滿分，負向情緒單題平均數為2分，屬於中低程度得分。就現況分析而言，老年人具有高程度之主觀幸福感。

### **三、不同背景變項的老年人在感恩上無顯著差異**

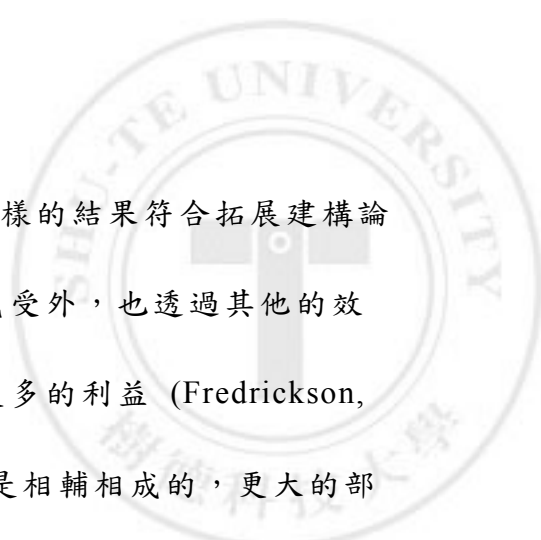
在影響老年人的感恩之諸多背景變項中，根據變異數分析結果發現，不同年齡、性別、教育程度、宗教信仰、休閒活動、居住情形、健康狀況的老年人在感恩上沒有顯著差異。

### **四、不同背景變項的老年人在主觀幸福感上無顯著差異**

在影響老年人的主觀幸福感之諸多背景變項中，根據變異數分析結果發現，不同年齡、性別、教育程度、宗教信仰、休閒活動、居住情形、健康狀況的老年人在主觀幸福感上沒有顯著差異。

### **五、老年人的感恩與主觀幸福感有顯著正向關聯**

根據積差相關的分析結果顯示，老年人的感恩與主觀幸福感各構面有顯著的正相關。而整體性的路徑模式結構方程模式分析結果，更進一步指出老年人的感恩與主觀幸福感之間的路徑關係是顯著的正向關聯。亦即老



年人的感恩信念越高，其主觀幸福感也越高。這樣的結果符合拓展建構論的觀點，感恩信念越高除了帶來本身更多的好感受外，也透過其他的效應，在未來的人生旅途中持續發生影響，帶來更多的利益 (Fredrickson, 2001)。換句話說，感恩信念本身對主觀幸福感是相輔相成的，更大的部份是感恩所影響的正向情緒。

## 第二節 建議

本研究發現老年人感恩與主觀幸福感有顯著關聯，茲針對此一主要研究發現，政府單位、社區機構、衛生單位提出相關建議。

### 一、對政府單位的建議

隨著人口結構的變化和高齡的社會來臨，家庭所能發揮的功能逐漸消失，隨著老年人人口快速的增長，帶給一般家庭不管是經濟或照顧上都是沉重的負擔，高齡教育的規劃與發展，政府應盡速做前瞻性的全面規劃，以保障老年人未來的生活，所以政府不只關切老年人也更應當教導老年人應如何調適心態並鼓勵加入志工(社工)團體，提供一個舞臺及空間，讓老年人能在年齡增長或退出職場後的生活也能獲得其他人的肯定，在生活中建立起自己有被需要的感覺，所以對於自己的成就感越滿意，自主能力越強，其生活的評價越高，心理的幸福感則越高，藉以獲得自我成就感和地位。才能讓晚景生活過的更獨立自信，再度欣賞生命的最後時刻，藉以達到成功老化，並且建議將老年人生、心理及各方面的相關基本知識，納入學校的課程或各種推廣教育的方式傳遞年輕人及老年人，這對老年人而言，有助於他們接受老年的事實，對年輕人而言，可以幫助他們更了解並會用體諒、關懷的心來對待長者，也能讓年輕人



為未來做準備，規劃自己如何讓自己的晚年生活活得更有意義、尊嚴及自在。

## 二、對社區機構的建議

老人福利漸漸強調在地老化、社區照顧的服務，由社區資源的提供，以滿足社區的需求相對的漸漸重要。研究者建議透過社會團體(樂齡中心、長青俱樂部、長青學苑)或結合民間資源提供的學習活動，以免費或低學費、多樣的選擇、多元的管道讓老年人在退休後的生活中並結合平時的興趣，將可以保持年輕的心態與活力，這樣不僅可以在多樣的選擇性中使得老年人可以選擇的機會增加，讓老年人與同儕之間的人際網絡互動中增加愉快的生活經驗，豐富了生活品質，更提升了心理健康，達到正向情緒的增強，老年人自然而然會朝向主動學習、願意嘗試新經驗並能增加自我效能感，且更增加幸福感受。然而，社區的活動，需要仰賴資訊媒體的宣導，若是能便利且易於取得多元課程的訊息及落實宣傳參與社區活動的優點，則更有助於提升增加老年人更樂於參與活動的機會。

### 三、對衛生單位的建議

研究者認為老年人隨著生、心理的退化，所以老年人應注重個人的養生及保健，常做運動鍛鍊身體，並定期做健康檢查，健康是老年人重要的生活資本，有了健康的身體，才能從事想要做的事情。大多數的老年人還能夠自主性的思考，也希望在醫療照護上受到必要的尊重，遇到難以解決的問題時、應主動幫助老年人可以尋求解決問題的地方，滿足老年人的需求所以建議可以排定衛生保健課程建立自我護理常識並且對每個老年人不同的生命歷練來調整，幫助老年人面對現實，知道自己的身、心理狀況，並提供不同的醫療選擇，決定治療的方式將交由老年人自主決定，提昇其生活品質。所以建議在進行醫療或照顧行為上，要能夠注意老年人本身的感受及參與情形，並盡量給予鼓勵方式進行，協助老年人創造更美好的生活。

### 四、對未來研究的建議

#### (1)在研究範圍方面

本研究限於時間與人力，因而研究結果推論將僅限於高雄市 65 歲以上的老年人為樣本對象，所以推論上難免有所限制。建議未來研究者如能擴及其他縣市進行量化研究，進一步比較其差異，使研究結果的推論

可涵蓋較為寬廣地區，以便更瞭解老年人的感恩與主觀幸福感相關的現況。

### (2)在研究對象方面

本研究係以高雄市65歲以上的老年人做為研究對象，樣本來源有限，且研究之樣本以身體健康、能自由活動之老年人為大多數，忽略失能的老人是如何面對老年的生活，難免影響到研究結果之推論的有效性。所以，有一些研究將65歲以上的老年人再細分成初老(young-old)、中老(middle-old)、老老(old-old)，探究不同年齡層老年人的的不同現況。故建議後續研究者可更擴大研究樣本範圍，如：可以限定年齡區塊或降低年齡層。且可針對不同背景變項的老年人，如：行動不便、臥病在床或居住於養護機構等差異情形的老年人進行了解，亦能提高研究結果的推論，將更為深入與貼切。另外，若能探討我國老年人與不同文化之西方國家老年人在感恩與主觀幸福感上的差異，應是極具價值的。

### (3)在研究方法方面

本研究採用問卷調查法，此方法可以在短期內快速取得大量資料進行統計分析，然而卻無法顧及個別性和特殊性，因此對於探究老年人感恩與主觀幸福感之全貌，無法做全面性的推論。因此建議後續研究能以個案研

究、深度訪談及長期觀察方式進行質性的研究，再與量化的研究結果相互驗證，使得研究結果更能深入問題核心，藉以分析出更正確的推論。

#### (4)在研究變項方面

本研究主要目的在了解老年人感恩傾向對主觀幸福感的影響，在變項方面除了感恩傾向外，還包含不同的背景變項等變項。然而影響主觀幸福感的變項甚多，而本研究因限於時間、人力及財力，且為配合研究者之興趣，故以老年人的感恩傾向對主觀幸福感的相關變項外，研究者推測可能有中介變項的影響，因此建議後續的研究者可針對變項再加以細分，如：社會參與、人格特質、休閒活動、生活型態、自我效能感等，探討其他相關變項與主觀幸福之關係，以其得到更多的研究成果。另外可進一步討論，老年人重回事業後，再度面臨事業第二春，該要有相關的配套措施及提供獎勵的方式，而是否真能帶動老年人工作的動力，會是個值得延續深思的研究議題。

## 參考文獻

### 一、中文部份

內政部(2008)。友善關懷老人服務方案。民國 99 年 10 月 1 日取自

[http://www.moi.gov.tw/chi/chi\\_policy\\_six/policy\\_six.aspx?type=population](http://www.moi.gov.tw/chi/chi_policy_six/policy_six.aspx?type=population)

王巧涵(2011)。青少年感恩與心理健康、利社會行為之關係(未出版之碩士論文)。輔仁大學心理研究所，新北市。

王敘馨(2010)。基隆市國中教師主觀幸福感之調查研究(未出版之碩士論文)。國立臺灣海洋大學教育研究所，基隆市。

古育臣(2010)。宗教活動與宗教信仰對老年憂鬱情緒與幸福感之影響(未出版之碩士論文)。私立玄奘大學研究所，新竹市。

吳英旬(2002)。臺灣老人的老化經驗。中山醫學雜誌，13，81-90。

呂寶靜(2003)。社會工作與臺灣。臺北：巨流。

李宜靜(2011)。國小學生的感恩傾向及其與個人資源之關聯(未出版之碩士論文)。私立樹德科技大學兒童與家庭服務研究所，高雄市。

李嵩義(2007)。高齡學習者學習偏好、社會支持與幸福感關係之研究(未出版之博士論文)。高雄師範大學成人教育研究所，高雄市。

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。

沈碩彬(2007)。國民中學教師宗教心理知覺與生命價值觀、生活態度關

係之研究(未出版之碩士論文)。高雄師範大學研究所，高雄市。

林玉菁(2005)。臺灣老年人之主觀幸福感與健康資本相關因素探討(未出

版之碩士論文)。臺中健康暨管理學院健康管理研究所，臺中市。

林志哲(2010)。大學生感恩特質及其與社會支持、因應型態及幸福感之

關係。(未出版之博士論文)。國立政治大學研究所，臺北市。

林莉芳(2006)。感恩經驗與目標設定對幸福感效應之研究(未出版之碩士

論文)。國立屏東教育大學教育心理與輔導研究所，屏東市。

林麗惠(2007)。因應高齡化社會的人力發展策略：先進國家發展經驗之

借鏡。社區高齡教育跨科技整合與實務應用學術研討會會議手冊暨  
論文集，頁 57-72。

施建彬(1995)。幸福感來源與相關因素探討(未出版之碩士論文)。國立高

雄醫學院研究所，高雄市。。

胡志宏(2007)。高齡者對公園支應性感知與休閒動機、休閒活動及幸福

感關係之研究(未出版之碩士論文)。私立逢甲大學建築所，臺中市。

范梅英(2008)。青少年人格特質、感恩心與幸福感之相關研究(未出版之

碩士論文)。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學研究所，臺北市。

唐必宜(2011)。幼稚園實施感恩教學之研究(未出版之碩士論文)。私立樹

- 德科技大學兒童與家庭服務研究所，高雄市。
- 徐美雯(2011)。國中教師追求快樂取向、主觀幸福感與組織承諾關係之研究(未出版之碩士論文)。國立新竹教育大學人資處教育行政研究所，新竹市。
- 翁樹樹(1990)。親子互動關係對青少年心理社會福利感之影響研究(未出版之碩士論文)。私立文化大學兒童福利研究所，臺北市。
- 高思謙譯(2006)。Aristotle 原著。尼各馬科倫理學(Nicomachean Ethics)(二版一刷)。臺北：臺灣商務。
- 張倪禎(2009)。感恩學習介入方案實施成效之研究-以國小學童為例(未出版之碩士論文)。私立樹德科技大學兒童與家庭服務研究所，高雄市。
- 張淑儀(2010)。寬恕與幸福感之關係(未出版之碩士論文)。屏東科技大學研究所，屏東縣。
- 陳君怡(2004)。參與休閒活動之高齡者其健康知覺、經濟知覺、社會支持、休閒覺知自由、休閒滿意度與幸福感關係之研究-以高雄市長青學苑為例(未出版之碩士論文)。國立嘉義大學休閒事業管理研究所，嘉義市。
- 陳官廷(2010)。國小退休教師主觀幸福感調查研究(未出版之碩士論文)。國立臺灣海洋大學教育研究所，基隆市。

陳明蕾(2004)。智慧的發展與學習。載於黃富順(主編)，**高齡學習**(頁133-156)。臺北：五南。

陳珮泠(2010)。**休閒參與、社會資本及主觀幸福感之關係研究：以臺中市居民為例**(未出版之碩士論文)。國立臺中教育大學環境教育研究所，臺中市。

陳毓茹(2005)。**高雄縣市成人宗教態度、家庭支持與幸福感之關係研究**(未出版之碩士論文)。國立高雄師範大學研究所，高雄市。

陳慧姿(2007)。**高中教師靈性健康與幸福感之相關研究—以高雄地區為例**(未出版之碩士論文)。高雄師範大學研究所，高雄市。

陳龍弘(2009)。**感恩與青少年運動員幸福感：中介歷程與調節效果之探討**(未出版之碩士論文)。國立體育大學體育研究所，桃園縣。

陸洛(1998)。中國人幸福感之內涵、測量及相關因素探討。**國家科學委員會研究彙刊：人文及社會科學**，8(1)，115-137。

曾文祥(2006)。**感恩方案對提升國小高年級學生幸福感的效果研究**(未出版碩士論文)。國立新竹教育大學輔導教學研究所，新竹市。

曾月霞、鄧慶華、曾淑梅、李秋香、徐慧娟、張明正(2004)。**臺灣老人成功老化與活躍老化現況：多層次分析**。**臺灣社會福利學刊**，3(2)，1-36。



湯慧娟(2003)。高雄市老年人健康促進生活型態、休閒知覺自由與心理幸福滿足感之相關研究(未出版之碩士論文)。臺灣師範大學體育研究所，臺北市。

黃國城(2003)。高雄市醫院志工幸福感、死亡態度與生命意義感之相關研究(未出版之碩士論文)。國立高雄師範大學研究所，高雄市。

黃國彥,鍾思嘉(1987)。老年人健康自評、生活改變和生命意義與其生活滿意度之關係。中華心理衛生學，3(1)，169-181。

黃富順(主編)(2004)。高齡學習。臺北：五南。

黃璉華(1992)。老人生活滿意度相關因素之路徑分析研究。護理雜誌，39(4)。

葉加敏(2009)。繪畫活動對日托老人幸福感影響之研究(未出版之碩士論文)。暨南國際大學輔導與諮商研究所，南投縣。

廖英瓔(2009)。新竹科學園區工程師之休閒滿意度與主觀幸福感之研究(未出版之碩士論文)。國立臺灣體育學院體育研究所，臺中市。

劉敏珍(2000)。老年人之人際親密、依附風格與幸福感之關係研究(未出版之碩士論文)。高雄師範大學成人教育研究所，高雄市。

歐陽萱(2009)。探索教育活動對高齡者主觀幸福感影響之行動研究(未出版之碩士論文)。中國文化大學心理輔導研究所，臺北市。

蔡坤良(2004)。小琉球漁村老人生命意義感、死亡態度與幸福感之研究

(未出版之碩士論文)。南華大學生死學研究所，嘉義縣。

謝佳琪(2011)。意圖性方案對國小高年級學童主觀幸福感之影響(未出版

之碩士論文)。私立樹德科技大學兒童與家庭服務研究所，高雄市。

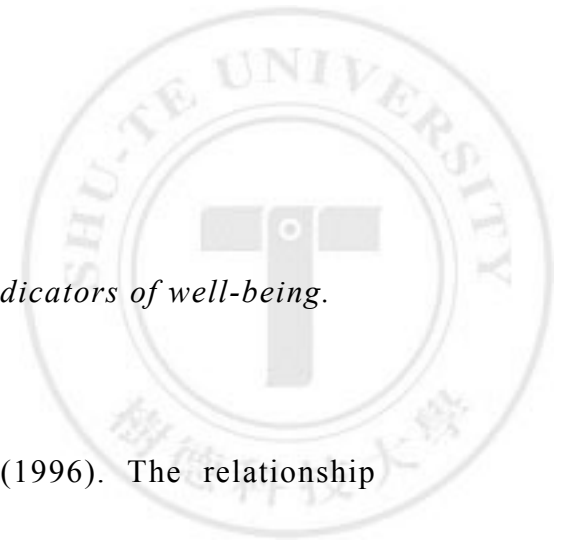
鍾思嘉 (1987)。老人生活型態對其生活滿意度影響之研究。國科會專題

研究報告。

羅凱南(2001)。社會支持、人格特質、個人屬性對老年人心理幸福感滿

足感影響之研究(未出版之碩士論文)。政治大學心理學研究所，臺

北市。



一、英文部份

Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being*.

New York: Plenum.

Bennett, L., Ross, M. W., & Sunderland, R. (1996). The relationship

between recognition, rewards, and burnout in AIDS caregiving. *AIDS*

*Care*, 8, 145–153.

Carstensen, L. L. (1995). Evidence for a life-span theory of socioemotional

selectivity. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 151-156.

Charles, S. T., Reynolds, C. A., & Gatz, M. (2001). Age-related differences

and change in positive and negative affect over 23 years. *Journal of*

*Personality and Social Psychology*, 80, 136-151.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*,

95,542-575.

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective

well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*,

125,276-302.

Emmons, R.A. (2003). *How the new science of gratitude can make you*

*happier*. Houghton Mifflin.

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.

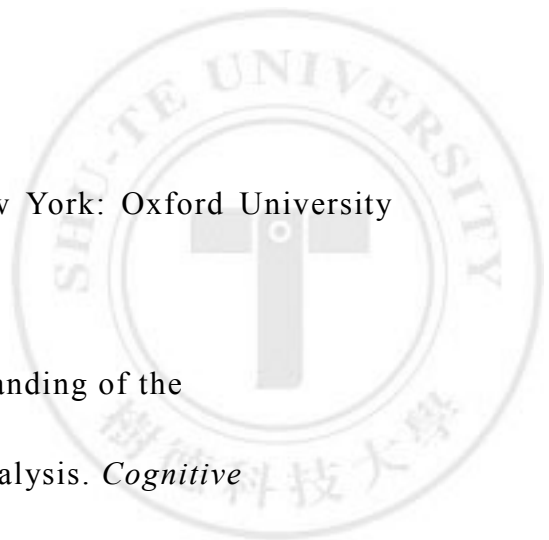
Emmons, R. A., & Shelton, C. M. (2005). Gratitude and the science of positive psychology. In C. R. Snyder and S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 459-471). Oxford: Oxford University Press.

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.

Forth, J. J., Yurkewicz, D., & Kashdan, T. B. (2009). Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences. *Journal Of Adole Scence*, 32(3), 633-650.

Fredrickson BL. (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 Emmons, R. A. & M. E. McCullough (Eds.) *The*

- 
- Psychology of Gratitude*(pp. 145-166). New York: Oxford University Press.
- Graham, S. (1988). Children's developing understanding of the motivational role of affect: An attributional analysis. *Cognitive Development, 3*, 71-88.
- 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.
- Lu, L., Gilmour, R., & Kao, S. F. (2001). Cultural values and happiness: A east-west dialogue. *The Journal of Social Psychology, 141*, 477-493.
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S.D., Emmons, R. A., & Larson, D.B. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin, 127*, 249-266.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*, 112-127.
- McCullough, M. E., 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.

Meyers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6 , 10-19.

Overwalle, F. V., Mervielde, I., & De Schuyter, J. (1995). Structural modeling of the relationships between attributional dimensions, emotion, semotions, and performance of college freshmen. *Cognition & Emotion*, 9, 59–85.

Peterson, B. E., & Stewart, A. J. (1996). Antecedents and contexts of generativity motivation at midlife. *Psychology and Aging*, 11, 21-33.

Park, N., Peterson, C, & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and wellbeing. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 603–619.

Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1987). Human aging: Usual and successful. *Science*, 237, 143-149. °

Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1998). *Successful aging*. New York: Dell publishing.

Sheldon, K. M., & Kasser, T. (2001). Getting older, getting better?:

Personal strivings and psychological maturity across the life span.

*Developmental Psychology*, 37, 491-501.

Tsang, J. A. (2006). Gratitude and prosocial behaviour: An experimental test of gratitude. *Cognition and Emotion*, 20, 138-148.

Veehoven, R. (1994). Is happiness a trait? Tests of the theory that a better society does not make people any happier. *Social Indicators Research*, 32, 101-160.

Watkins, P. C., Woodward, K. Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 31, 431-452.

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, 1108-1125.

Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2008). Gratitude uniquely predicts satisfaction with life: Incremental validity above the domains and facets of the five factor model. *Personality and Individual Differences*, 45, 49-54.

## 附錄一

敬愛的長輩：

我是樹德科技大學兒童與家庭服務系的研究生，目前正進行「老年人感恩與主觀幸福感」的相關研究，目的在瞭解老年人感恩的正向發展與主觀幸福之間關聯性，希望可以藉由此研究結果提供給更多老年人追求幸福快樂的晚年生活。本研究採問卷調查，研究結果僅作為學術研究，所有問卷內容皆以匿名及編碼方式做資料分析，不會洩漏您寶貴的資料。在研究進行中，有任何問題都可以提出來，若需要終止問卷進行也可以隨時提出。最後，再次感謝您的耐心合作，協助晚輩完成這項研究！！

敬祝

平安喜樂！

樹德科技大學兒童與家庭服務系  
指導教授：李新民博士  
研究生：曹海倫敬上

### 第一部份 背景資料

請根據您的實際狀況填寫或在□打勾。

- 1、年齡：65-69 歲 70-74 歲 75-79 歲 80 歲以上
- 2、性別：男 女
- 3、教育程度：不識字 自修識字 小學 初中  
高中(職) 大專以上
- 4、宗教信仰：無 有
- 5、休閒活動：無 有
- 6、居住情形：與先生(太太)同住 與子女同住 獨居
- 7、健康狀況：良好 尚可



## 第二部份

題目	非常同意	同意	不同意	非常不同意
1.我感謝幫助我的人。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.我感謝社會對我的幫助。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.我感謝老天爺對我的幫助。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.回想過去，我對每件事都心存感激。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.回想過去，我對每個人都心存感激。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.我是懂得感恩的人。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.我很快樂。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.我很知足。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.我很樂觀。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.我很放鬆。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.我很有自信。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.我覺得很煩。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.我感到寂寞。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.我很容易生氣。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.我感到悲傷。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.我很緊張。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.我對我的生活感到很滿意。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.我覺得自己的生活條件很好。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.我在生活中找到自己想要的東西。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.我活得很有意義。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.我每天都在享受人生。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

請再次檢查是否均已填答完畢，謝謝您的協助!!

附錄二

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曹海倫，  
使用本人所編製之「感恩量表」與「主觀幸福感量表」，  
以作為其進行碩士論文之研究工具。

同意人：李新民

中 華 民 國 100 年 11 月 20 日