

第一章 緒論

第一節 研究動機

一、研究緣起--諮商實習經驗

在研究者的諮商心理師實習過程中，督導提出以壓力模式為背景設計大學生同儕團體，希望藉由社會支持的加強幫助大學生緩衝壓力。研究者因此對社會支持研究產生好奇。

現代社會是個壓力大的社會，壓力管理成為現代人的重要課題。Pearlin, Lieberman, Menaghan, & Mullan(1981)提出壓力模式(stress process)包含三個核心成份：壓力(stressors)、調節變項(moderators)、結果(outcomes)。壓力本身並不足以解釋壓力對個人身心健康的影響，暴露在相同壓力下的人受壓力影響的方式並不一樣，個人調節資源的可得性與使用將大大影響壓力的結果。這三大調節資源是：因應庫(coping repertoires)、社會支持(social support)、精熟(mastery)。社會支持的重要性可見一般。然而，重視經濟和競爭甚於社會連結和人類關懷的社會，產生的副產品是寂寞與疏離(Pilisuk & Park, 1986)。可以說現代人的處境是壓力大，又缺乏社會支持，社會支持方案與研究應運而生。

西方心理學研究文獻將社會支持分成三種概念：社會支持網路、知覺支持、實獲支持，研究顯示知覺支持和實獲支持相關低，看似違背一般人的直覺，吸引許多研究投入探討、解釋。對於知覺支持和實獲支持相關低的現象，研究者聯想到個別諮商實務經驗中，也可以看到與家庭有衝突或關係疏離的大學生，雖然知道父母提供自己生活上、經濟上的協助，養育自己長大，卻無法對這些實獲支持感恩。研究文獻和實務經驗都令研究者對於是什麼在影響知覺支持感到好奇。

本研究選擇以大學生為研究對象，一方面是因為青少年階段是探索關係的發展時期，青少年的重要任務之一，是學習在家庭之外發展親近、支持的、親密的關係(Garcia Preto, 1988)。大學時期的社會支持網路正在擴大，關係內涵與功能也在質變，個體在這時期發展出來的社會支持，對個體生活適應和心理健康關係重大。再方面，大學生即將進入社會，生活壓力將更大於學生時期，幫助並提醒大學生加強社會支持的建立、獲得與知覺，以增加壓力

調節的資源，不但可預防未來可能的身心症狀，也促進現在心理健康。因此本研究欲探討大學生的社會支持現象，期望有助於社會支持的實務介入。

二、社會支持研究對知覺支持的了解

Lakey & Lutz(1996)整理過去影響知覺支持的相關因素之研究，指出知覺者個人特質會影響知覺支持，如 Lakey & Cassady(1990)假設知覺支持是根據基模歷程運作，會影響社會訊息處理過程中的詮釋、注意、記憶和效能。已有研究顯示知覺支持高者在認知上有正向偏誤(positive illusion)的特徵，對他人的支持行為記憶較好、更偏正向詮釋(Lakey & Cassady, 1990; Lakey, Moineau, & Drew, 1992; Drew, Lakey, & Sirl, 1995)。另一方面，研究也發現知覺支持和依附安全相關，對於知覺支持和依附相關的現象，學者們試圖提出解釋，例如，Collins & Read(1990)根據依附理論推論，不安全依附可能透過一個預期遺棄與拒絕的過濾網來評估他人的可及性，所以他們所知覺到的支持比實際上可得到的少。對實際獲得支持的評估方面，Collins & Feeney (2000)認為依附類型可能影響對支持的知覺，內在工作模式像個解釋過濾器，影響求助者對對方行為的建構，愈是悲觀模式的人愈少知覺對方行為是支持的、善意的；對關係愈滿意、愈相信另一半的愛與承諾愈會知覺對方是支持的、照顧的。

綜合上述，知覺支持高的人通常依附安全程度愈高，對支持行為的記憶較好、較正向地詮釋社會訊息，因而對支持滿意度較高。研究者參加 2004 年法鼓山大專青年禪修營，經驗在禪師引導下的感恩拜佛儀式，其後發現感恩心應符合正向偏誤的認知特徵，當一個人懷著感恩心時，較多注意、記憶、感念自己在生活中所實際獲得的協助，知覺到的支持較符合實際上可得到的，留意身邊的幸福，有益平常身心健康，也可能讓自己獲得緩衝壓力的效果。因此，研究者好奇感恩心的認知特性和知覺支持的關係。

三、探討西方心理學對感恩的研究

回顧西方心理學對感恩的研究，感恩被概念化為情緒、態度、美德、習慣、人格特質、因應反應。感恩是對所獲得的利益所感到的美好、感謝、感激感受，一般衍生自知覺到自己獲得他人給的禮物或益處(Emmons, McCullough, & Tsang, 2003)。研究顯示對生活環境以心懷感恩來反應，是一種具有適應性的心理策略，也是人們正向地解釋日常經驗的一種重要程序，

可以提高正向情緒和幸福感。而把感恩視為人格特質的研究有兩篇，研究顯示感恩特質高者生活更滿意、更有活力、更樂觀、憂鬱較低、壓力較低 (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002)，目前已發展出兩個測量感恩特質的自陳式量表：Gratitude and Resentment and Appreciation Test (GRAT; Watkins, Grimm, & Hailu, 1998)、Gratitude Questionnaire(GQ; McCullough et al., 2002)。但這些量表是否適用於我國社會，則仍有待研究，因此本研究提出對兩量表的評論。

四、探討本土文化下的感恩心

本研究認為東西方的感恩心可能有「文化差異」。以宗教方面為例，基督教教導信徒「凡事謝恩」，受其影響的西方人常常在禱告中感謝上帝，美國甚至有感恩節。而東方以佛教為例，重視感念父母恩、國家恩、眾生恩、三寶恩，有感恩拜佛的儀式，也提倡在生活中珍惜感恩，如慈濟人時時把「感恩」掛在嘴邊，聖嚴法師談論感恩心包含感恩、知恩、報恩，感恩心幫助我們培養慈悲心。在一般生活方面，「吃水果，拜樹頭」等台灣諺語，父親節、母親節、教師節、清明節慎終追遠都是在提醒我們感恩有恩的人。

基於東西方的宗教與文化差異，對於台灣本土的感恩心研究，應考慮其受中國文化、佛教文化影響下的獨特性，所以本研究將探討中國的報恩精神與佛教感恩觀念以了解我國社會文化傳承中的感恩內涵，並訪談大學生以了解實際的感恩經驗。研究一的目的即整合西方心理學對感恩的研究、參考國外兩個感恩特質量表的因素和題目、加上本土文化下的感恩心內涵、訪談大學生的感恩經驗，以編制本土的感恩心量表。

五、探討感恩心與和知覺支持的關係。

過去研究顯示依附安全和知覺支持相關，本研究認為感恩心可能和知覺支持相關，知覺支持高的人可能也是較具有感恩心的人，經常看到已經擁有的支持和幸福。研究二的目的即探討感恩心與知覺支持的關係，希望透過此研究了解：練習與培養感恩心是否可以提高知覺支持？

本研究認為上述研究目的正呼應了近五年來興起的正向心理學的研究方向，其認為本世紀預防工作的重點是創造一門人類長處的科學，幫助年輕人強化這些美德。二次大戰後心理學變成大量投入治療的科學，集中在以疾病模式來修復傷害；大量注意病理，而忽略了「建立長處」是治療中最有力

的工具。正向心理學的目的是把「建立長處」放進心理疾病的治療和預防的前線(Seligman, 2002)。

最後，引用和正向心理學理念相似的達賴喇嘛的想法，他認為要宣揚培養正向情緒的方法，最好從健康或快樂角度出發，以道德語彙來討論有益的事情，反而讓很多人失去興趣。達賴喇嘛說：「就像身體一樣，如果你有很強的免疫系統，那麼即使暴露在病菌下復原機率會大很多。反之，如果你免疫力差，不僅容易患病，復原的機率也會降低。...一般人在陷入強烈情緒時，通常很難找到立即生效的藥方。...也許理智上知道憤怒是不好的，不應任其控制，應多培養對別人的愛，但盛怒之下很難想到這些。...因為憤怒基本上就是偏離愛與慈悲心。最重要的是平常培養健康的心理狀態，就像健康的免疫系統。努力熟悉這些修養，不管是智慧與方法都不能偏廢，如此便能漸漸累積力量和經驗。然後你會發現憤怒、貪欲、嫉妒即將產生時，自然比較容易應付。」(引自丹尼爾·高曼, 2003)

培養感恩心可以獲得身心健康的益處，就像免疫系統一樣。如果本研究結果顯示知覺支持低者較少從感恩中獲益，那麼幫助這些人開始練習感恩心就像幫他們打開閃光，把黑暗中看不到的一切照亮了。萊恩(2000)對感恩力量的描述是最貼切的寫照，她說：「感恩就像閃光，如果你在夜晚的時候到院子去，然後打開手電筒，剎那間，你可以看到，而一切本來就在，只是你在黑暗中無法看到。感恩照亮了本來有的一切，你擁有你所擁有的，不多也不少，而突然間你看到它們。因為你看到了，你不再將一切視為理所當然。你只要站在院子，你就頓時領悟，.....可能只是一個平凡老舊的院子，但是突然間你充滿幸福、感恩與喜悅。」感恩是個可以培養的習慣，每一天、每個人都有許多可以感恩的理由，練習，就可以體驗它的美。感恩使個人知覺支持回復應有的份量，感到他人的善意與自己的被關愛，從而修正自我、他人內在工作模式。

綜合本節前述，壓力模式將社會支持視為調節壓力的資源之一，知覺支持高者在認知上有正向偏誤的特徵，依附類型在某個程度上影響知覺支持的高低，而感恩心也有正向偏誤的認知特性。本研究目的是探討感恩心的內涵與因素，以及了解感恩心與知覺支持的關係。

第二節 研究目的

基於上述動機，本研究將進行兩個研究，茲將研究目的說明如下：

研究一 感恩心量表編制

目的一：編制感恩心量表，探討感恩心的內涵、因素。

目的二：探索感恩心的類型

研究二 感恩心與知覺支持的關係

目的一：了解不同背景變項(性別、年級、宗教)大學生之感恩心與知覺支持情形。

目的二：探討感恩心和知覺支持的關係。

第三節 名詞解釋

一、感恩心

感恩心定義為「以正向情緒(如感謝、感激)來辨認與回應人事物對自己的正向經驗和結果的貢獻與善意的心理歷程，此心理歷程包含認知、情緒、行為上的特徵」。測量方面，本研究自行編制感恩心量表，正式量表因素分析結果呈現三個因素，包括「對人事物的感恩感受與認知習慣」、「對人感恩與報恩」、「感恩負向人事」，採用六點 Likert-type scale 計分，從 1(非常不符合)到 6(非常符合)，以受試者在量表上得分平均數代表個人感恩心分數。

二、知覺支持

知覺支持(perceived support)，也稱為可獲得支持(available support)或知覺到的可獲得支持(perceived available support)，指個人所知覺到在需要時相信可以獲得的支持。本研究採用「社會支持量表」測量個體知覺支持，受試者回答每一題的支持類型可以仰賴的人數，以及對每一類支持行為的整體滿意程度，因此，社會支持量表有兩個分數：可獲得的支持提供者平均數(N)、對可獲得支持的平均滿意程度(S)，S 分數從 1(非常不滿意)到 6(非常滿意)。