

第二章 文獻探討

本章共分為四節，第一節探討西方心理學對感恩內涵的了解和相關研究，並對兩個感恩特質量表評論。第二節探討本土文化下的感恩心。第三節說明知覺支持內涵與相關研究。第四節則探討感恩心與知覺支持的關係。

第一節 感恩的內涵與相關研究

感恩在西方心理學研究中一直是很少被注意的一環，近年來隨著正向心理學(positive psychology)倡導對人類長處(human strengths)的研究與應用，感恩與其他正向特質正崛起成為新興的研究領域。在這不到 10 年的新研究方向中，感恩已經被概念化為情緒、態度、美德、習慣、人格特質、因應反應。主觀上，感恩是對所獲得的利益所感到的美好、感謝、感激感受，可以是人際間的，也可以是超越人際的(對上帝、對自然、對宇宙)，雖然許多經驗可以引發感恩的感覺，但感恩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)。

一、西方宗教和倫理哲學觀點

Emmons et al.(2003)整理近年對感恩的研究，從宗教、倫理哲學、現代心理學研究，探討感恩的內涵與功能。他們指出，在歷史上感恩一直被認為是種美德，對美好生活有幫助，古代作家注重美好生活，強調培養感恩心以及表達感恩，有助於公民和社會的健康與活力。在許多文化、不同時代，經驗和表達感恩被當作是人格和社會生活的基本層面，也是值得讚許的。例如，在猶太教、基督教、回教、佛教、印度教思想中，感恩都具有高度價值。古羅馬哲學家如 Seneca 和 Cicero 都認為感恩是至上的人類美德。相反地，忘恩負義、不知感恩圖報則被嚴厲地視為道德墮落。世界各宗教和倫理學家的共識是人們對於獲得益處有責任感到感恩並表達感恩。除了 Spinoza (1677)認為感恩是「以愛回報愛」以外，其餘推崇倫理美德的作者通常較強調感恩的責任本質，而非情緒層面。

感恩一直被視為重要的公民美德。第一個對感恩最有影響力的理論觀點來自 Adam Smith(1790/1976)的 *The Theory of Moral Sentiments*，他認為感恩是對給予者善意行為的主要動機，他觀察到社會可以純粹以功利主義運作、或以感恩來運作，但他相信感恩的社會更有吸引力，因為感恩提供了促進社會

穩定的重要情緒資源。社會學家 Simmel(1950)跟著 Smith 的想法，提出感恩是維持互惠責任的認知情緒補充物，因為法律和社會契約等正式的社會結構不足以規範和保證人類互動的互惠性，在利益交換過程中，感恩促使受益者記得互惠性責任，他說：「感恩是人類的道德記憶，...如果每個感恩行動...突然消失了，社會會解體崩潰。」(1950,p.388)。從社會學的交流觀點，感恩具有社會凝聚的功利性功能，相反地，心理學觀點則強調感恩是一種本身就值得培養的內在狀態(Emmons & Shelton, 2002)。

二、西方現代心理學觀點

感恩是在受到別人利他行為後所感到的感激、欣賞(Lazarus & Lazarus, 1994)，社會心理學家 Heider(1958)提出人們在收到別人有意給予的益處時感恩，其觀點強調對給予者意圖的知覺形塑接收者的感恩感。Robert 分析感恩是對重要他人強烈感激欣賞的關係美德(引自 Emmons & Crumpler, 2000)。現代心理學家認為感恩是種道德情感(McCullough, Kilpatrick, Emmons & Larson, 2001)，經驗到感恩的個體會更有動機展現向社會行為，更有能量維持道德行為，並抑制自己做出破壞性的人際行為，所以感恩是道德溫度計(moral barometer)、道德動機(moral motive)與道德增強物(moral reinforcer)。道德溫度計係指知覺到他人對待自己的善意(prosocially)，而有種情緒感受；道德動機係指在獲得他人善意的對待後，刺激個體善意的行為；道德增強物指增強先前表現善意的人，因為受到接受者的感恩，而繼續表現善意。從上述各觀點，不難了解感恩之所以被心理學家視為一種人類長處 (Emmons & Crumpler 2000; Emmons & Shelton, 2002)，因為它提升個人和關係的健康，對整體社會相當有益。以下從心理學角度，說明感恩在人類社會中的起源、感恩的歸因特性、感恩與幸福感的關係，以及感恩作為一種因應策略，從各方面了解感恩的內涵。

(一)感恩的生物社會起源

Trivers(1971)以演化論討論感恩的生物社會起源，其分析互惠性利他的現象，認為感恩是種演化適應，具有酬賞他人的利他行動的功能，感恩創造出一種責任，促使利他行為的接收者回報互惠，所以感恩是互惠性利他之下的重要情緒系統(引自 McCullough et al., 2001)。Weisfeld(1980)則假定感恩是較晚演化出來的，是伴隨著高等哺乳類和人類發展出主動助人的行為，他進一步推論，從動物階層轉變為人類社會系統的主要事件就是感恩的演化(引自

Emmons & Crumpler, 2000), 最近研究也顯示感恩是人類和靈長類的互惠性交換之下的心理機制(de Waal & Berger, 2000)。

(二)感恩的歸因特性

在心理學領域，感恩通常是社會心理學家(如 Baumeister & Ilko, 1995)和認知評估取向的情緒理論學者在研究的主題，後者包括 Lazarus & Lazarus(1994)、Ortony, Clore & Collins(1988)、Weiner(1985)。然而，感恩很少出現在情緒語彙中，多數情緒心理學家，除了上述三位，都忽略了感恩。以下簡介這三個認知情緒理論中的感恩：

認知評估理論假定情緒是事件判斷的結果，如 Weiner(1985)的歸因模型強調對事件的原因評估是情緒反應的決定因素，對原因歸因的面向，加上事件的價量，影響了情緒的方向和強度。他把情緒分成兩類：結果決定(outcome-dependent)和歸因決定(attribution-dependent)。一級情緒是結果決定，如快樂與不快樂；而二級情緒反應是特定原因歸因的結果，如驕傲、生氣、感恩，感恩是由於把愉快的結果歸因於他人所引發。Overwalle, Mervielde, & de Schuyter (1995)研究大學生的歸因、情緒與表現的結構模型，證實了Weiner 的歸因模型。

Ortony et al. (1988)建立了評估的目標導向模型，認為對事件結果的評估是由和目標比較而產生的，目標、標準(應該)、態度(喜歡不喜歡)中介了客觀事件和情緒反應的關係。他們指出，影響情緒強度的變數有三個：事件的可欲性(desirability of the event)、對方的可讚美性(praiseworthiness or blameworthiness)、吸引力(appealingness)。而感恩是混合欣賞和喜悅的情緒：包含了同意對方的可讚美性，得到想要的結果而感到喜悅，因此影響感恩強度的變項包括：(a)判斷可讚美的程度、(b)對方行為偏離角色期待的程度、(c)事件的可欲程度。Tesser, Gatewood & Driver(1968)認為影響感恩的因素有接受者對給予者意圖的判斷 對給予者的成本 益處的價值，與 Ortony et al.(1988)的模型相近。

Lazarus & Lazarus(1994)也是從評估理論出發，把感恩放在同理心情緒中，因為它有賴於同理他人的能力。他們認為每種情緒都有一個獨特的腳本，界定發生了什麼事、對個人幸福的影響性。感恩的腳本是欣賞、感激一個利他的禮物，當中給予和接受禮物都涉及同理心，因為接收者必須感覺到給予

者的正向意圖，給予者必須感覺到接收者的需要。

總結，現代心理學理論和研究對感恩的觀點如下：(1)感恩是高度運作的心理裝置，幫助人們維持對他人的責任。(2)多數理論認為感恩是在一組特定歸因下出現的：(a)當益處被評估為正向時；(b)當個人獲得的益處不歸因於個人自己努力時；(c)當益處是給予者有意地給予時。(3)感恩通常是種愉悅經驗，和滿足、快樂、希望有關。

(三)感恩與幸福感的關係

許多研究者注意到感恩通常有正向的情緒價量(Lazarus & Lazarus,1994; Ortony et al., 1988; Weiner, 1985)，把自己視為別人善意的受益者，通常導致個人感到被肯定、被尊重、被看重，因而提高自尊和知覺到的社會支持(McCullough, Emmons, & Tsang , 2002)。亞當斯(1999)認為心懷感激的人每個當下都有驚奇與幸福感。關於感恩和幸福感的相關，Watkins(2004)提出幾種可能路徑，此處列舉以下兩個：(1)感恩使人有意識地數算自己的情況多幸運，抵銷習慣律(the law of habituation, 意指人類傾向於習慣現在的滿意水準)。(2)在記憶方面，感恩提高正向經驗的可提取性，一者是因為更可能注意正面而增加對這些經驗的編碼；再者，感恩過程也使記憶表徵更精緻化而增加提取表徵的路徑數目，兩者都增加事件的可提取性，所以感恩的人較容易回憶過去生命中的益處，同時經驗到對這些恩賜的感恩，也就是更可能數算恩賜；三者，在回憶時經驗到感恩應該又進一步對該經驗更精緻化，再次增加可提取性。整體而言，經歷感恩可以提升正向訊息的精緻化，使感到感恩比只是感到高興，更容易提取該利益。另外，McCullough et al.(2002)指出，感恩的人可能有種世界觀，把自己所擁有的一切(包括生命本身)視為一個禮物，這種欣賞生命中美好事物的層次，可能導致感恩的人不會把益處視為理所當然，本研究認為這也是一種注意而後歸因的能力，如同愛因斯坦所說：「過生活有兩種方法，一種是過得好像一切都平淡無奇，另一種是過得好像每樣東西都是項奇蹟。」上述三種認知思考習慣可能屬於感恩心的不同層次，但都使得經驗感恩的人有較高的幸福感。

(四)感恩作為一種因應策略

Coffman(1996)和 Barusch(1997)的訪談研究都顯示，想想自己在生活中值得感恩的事是因應緊急和長期壓力事件的普遍方法。實驗研究也發現經驗感

恩和感激有助於心肌衰竭的控制(McCraty et al., 1995)。Peterson & Seligman(2003)的網路問卷調查顯示，美國人在 911 恐怖攻擊後二個月，相較於之前，有七種人格長處提升了，包括感恩、希望、仁慈、領導力、愛、靈性、團隊精神。因此，感恩心可以用來因應壓力事件的認知策略，亞當斯(1999)即主張，我們越是遭逢難關、苦乏心志，就越需要感恩來幫助自己復甦和復原。此外，在以感恩特質為分析層次的研究中，Watkins, Grimm, & Hailu(1998)研究對負向事件的回憶，發現感恩的人和不感恩的人在對當時情緒的評量上沒有差別，但感恩的人現在對該事件的回憶情緒較不感恩的人正向，因此時間對不愉快記憶的療傷效果，在感恩的人身上更好。Masingale et al.(2001)研究創傷倖存學生的 PTSD 症狀，發現感恩的人比不感恩的人在兩項 PTSD 指標上的分數低。

綜合前述心理學對感恩的了解，包括(1)感恩是種道德情感，使人知覺到他人對待自己的善意而有感激、欣賞的感受，刺激個體在獲得他人善意的對待後也展現善意，另一方面，增強先前表現善意的人繼續表現善意，可以說是互惠式利他之下重要的情緒系統。(2)在歸因特性上，感恩是由於把愉快的結果歸因於他人所引發，是種歸因決定的情緒，此外，亦有賴於受益者同理給予者的能力。(3)在幸福感方面，感恩使人看到自己受益於他人善意，提高自尊和知覺到的社會支持；經常數算(回憶與注意)自己的幸運；對正向經驗編碼較多(注意)、精緻化較高而較容易提取正向經驗，更容易回憶過去生命中的益處，同時經驗到對這些恩賜的感恩；感恩的人把擁有的一切視為禮物，不把益處視為理所當然，因此這些認知思考習慣使感恩心高的人更容易有正向情緒和幸福感。(4) 感恩可以作為一種因應壓力事件的策略，想想自己在生活中值得感恩的事，可以幫助自己復甦和復原。

三、感恩的測量與研究

Emmons et al.(2003)整理過去有關感恩的測量與研究，其指出感恩直到最近都還沒有標準的、眾所同意的測量工具。過去的測量方式包括四大類：自由回答、自評法、測量歸因、行為測量，近年才發展出兩種感恩特質的自陳式量表。在各研究中，有些將感恩當作依變項，其強度受其他變項影響；有些將感恩當作獨變項，例如以實驗法引發感恩，而影響各種行為或認知、情感結果。

(一) 自由回答法(Free Response)

用面談法或自由地回答問題來研究感恩。如 Sommers & Kosmitzki(1988)給受試者一系列情緒詞，並問一連串相關問題，包括最常經驗到哪些情緒、哪些情緒他們認為最具建設性，感恩通常是上述兩個問題的答案之一。此外在一些不是以感恩為主題的自由反應研究中，感恩也會出現其中，如 Coffman(1996)發現在颶風中倖存的父母常常提到感謝一家人在災難中活下來；Reibstein(1997)記錄情侶在面談中的感恩口語表達和實際行為。如以上這些研究，面談法和自由回答法通常用來探索感恩的本質和深度。

(二)自評法(Rating Scale)

目前為止，感恩研究中最常使用的方法是自評法，有些研究以此探測感恩特質，如 Saucier & Goldberg(1998)請受試者和同儕評估受試者的特質，發現“thankful”和 grateful”兩特質描述和五大特質(the Big Five)中的友善 (agreeable)相關係數為.31。有些研究針對感恩頻率，如請受試者回答多常感謝上帝或其他人(Gallup, 1998)。但這些研究並沒有發展真正的感恩特質量表，最多以三題來測量，也有許多研究以一題來測量。

(三)測量歸因

透過歸因間接測量感恩。Farwell & Wohlwend-Lloyd(1998)測量受試者把成功歸因於自己的能力與努力，或夥伴的能力與努力，以及對夥伴的喜歡和感恩程度。結果顯示，把成功歸因於自己和對夥伴較少感恩有關，所以可以推論把成功歸因給他人可以測量到感恩，因為感恩是把成功歸因給他人時所感受到情緒。Baumeister & Ilko(1995)也是以歸因來測量感恩，他們要求受試者寫出重大成功經驗，把其中他們對於他人協助表達感謝的頻率紀錄下來，研究發現，文章會被公佈的一組，相對於文章不被公佈的另一組，受試者更可能表達感謝，顯示對印象管理的在意會影響感恩的表達。

(四)行為測量

少數研究是針對感恩行為。如 Becker & Smenner(1986)觀察小孩在沒有父母督促時，是否會在遊戲時說「謝謝」。Goldsmith & Fitch(1997)以田野記錄和人種誌的面談法研究給予建議和接受建議的現象，發現人們通常會接受他們尊敬的人的建議，以感恩對方的幫助。行為觀察法減少了自陳式報告的社會期許性(social desirability)，可是無法得知行為是來自感恩或形式上的禮貌。

(五)實驗引發感恩

許多作家宣稱，感恩心具有可以為人類生活帶來正向情緒轉化的力量 (Emmons & Shelton, 2002)，例如，Schweitzer(1969)論及感恩心是「生命的秘訣」(p.36)，他說生活中最偉大的事是「感謝每一件事，學到這個秘訣的人懂得這對生活的意義。」心理學研究也建議：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。注意、欣賞、品嚐生活的成分的能力已經被視為幸福感的重要決定因素 (Bryant, 1989; Janoff-Bulman & Berger, 2000; Langston, 1994)。

Emmons & McCullough(2003)以實證研究考驗這些宣稱，該研究想找出經常注意到自己所獲得的好處，是否會帶來可測量的益處？其中一個實驗，將大學生分為三組，感恩組的受試者每週記錄最多五件自己感恩或感謝的事，對照組分別是紀錄日常困難瑣事、紀錄中立生活事件，結果顯示感恩組更規律地運動、身體症狀較少、對整體生活感覺更好、對未來一周更樂觀。第二個實驗請學生每天記錄感恩日記，對照組則有記錄日常困難瑣事、向下比較的兩組，結果發現，感恩組在機敏、熱誠、果斷、專注力、活力等正向狀態方面均高於對照組，三組的不愉快情緒則沒有差別，感恩組較可能報告協助別人處理個人問題、或提供情緒支持。這顯示產生可靠的愉快情感的有效策略是引導人們每天反省、寫下生活中感到感恩的層面。然而這些效果可以持續多久？是否能長時間維持？還需要進一步地研究實驗引發感恩心的長時間情緒與人際結果，以及比較感恩操弄和其他正向情緒引發的效果。

(六)感恩的特質測量

感恩也被認為是情感特質、心情、情緒，直到近年才發展出感恩特質的測量。McCullough et al.(2002)把感恩特質定義為一種以正向情緒(如感謝、感激)來辨認與回應他人對自己的正向經驗和結果的貢獻和善意的一般傾向。目前有兩個自陳式量表：Gratitude Resentment and Appreciation Test (GRAT, Watkins et al, 1998; Watkins, Woodward, Stone, & Kolts, 2003)，和 Gratitude Questionnaire(GQ, McCullough et al., 2002)。

Watkins et al.(1998)在 44 題的 GRAT 中找出 3 個因素：憤恨(痛苦、應得的權利感)；單純的欣賞(因為一般的喜悅)；社會感激(對他人，以及認為表達感謝很重要)。研究顯示 GRAT 分數和正向狀態及特質有正向、中等的相關，

如內控、內在性的宗教、生活滿意度；並且和負向狀態及特質有負向、中等相關，如憂鬱、外在性宗教、自戀、敵意(Watkins et al., 1998)。該研究亦顯示，GRAT 高分者有正向記憶偏誤(positive memory bias)，即在實驗者指示下，GRAT 高分者回憶出更多正向記憶，甚至把不愉快經驗的記憶評得較一開始的情緒來得正向。

McCullough et al.(2002)的 GQ-6 量表編製是根據 Rosenberg(1998)所提出的情感特質(affect trait)，意指降低經驗到該情緒狀態的閾值(threshold)的特質，例如，高敵意特質降低經驗到生氣的閾值。而感恩特質是種情感特質，傾向於找出他人的善意在自己的正向結果中的角色而有感恩情緒，感恩特質高者所經驗到感恩情緒有以下特徵：

1. 強度(intensity)：在經驗正向事件時，感恩特質高的人比起較不感恩的人，感受到更強烈的感恩。
2. 頻率(frequency)：每天感受到更多次的感恩，甚至只是別人最簡單的善意或禮貌行為，也會引發感恩。對較不感恩者而言，這些行為不足以引發感恩，所以在特定時間(小時、天、週)中經驗到的感恩較少。
3. 範圍(span)：在特定時間內，對許多生活環境感到感恩。感恩特質高的人，對家庭、工作、健康、生命本身，和其他許多益處感到感恩。較不感恩的人，經驗到感恩的生活面向較少。
4. 密度(density)：為單一正向結果或生活環境，感到感恩的人數多寡。例如，對於得到好工作，有強烈感恩心的人會列出許多感恩對象，包括父母、小學老師、家教、同學、上帝。較少感恩心的人所列出的人較少。

同時，McCullough et al.(2002)認為感恩特質高者不只傾向經驗到感恩情緒，也傾向對正向結果的原因做某種特定歸因。前述 Weiner(1985)提出感恩不同於快樂，因為它涉及兩個程序：(1)個人知覺到獲得正向結果，此結果導致快樂；(2)把快樂歸因於外在來源(他人有意地提供)，如此一來，快樂才被標記為感恩。所以，歸因是感恩的中心，歸因風格可能是感恩特質的核心。可以說，感恩特質高者的感恩強度強、頻率高、範圍廣、密度大，都是由於他們具有把正向結果、幸福歸因給許多人的能力。

GQ-6 原本以 39 題正負向題評估每天生活中的感恩經驗和表達，以及對於從他人獲得益處的感覺，因素分析顯示以一個因素可解釋 27%變異量，於

是保留因素負荷量最大的 6 題。該研究結果顯示，GQ 高者更常有正向情緒、生活更滿意、更有活力、更樂觀、憂鬱較低、焦慮較低、妒羨較低、壓力較低。另外，經常參與宗教服務、從事宗教活動如禱告、閱讀宗教書籍者，較可能在 GQ 上得分高。感恩者，相較於不感恩者，在靈性信念測量上較高分，例如所有生命都相互連結，以及對他人有責任等。感恩的人相較於不感恩的人，較不集中在物質目標的追求；較不可能以所有物的累積來判斷自己和他人的成功；較不欽羨有錢人；較可能和他人分享自己的所有物。

該研究也收集受試者的友人的看法，感恩者的朋友也指出這些人和正向特質相關。有強烈感恩心者的友人，相較於較不感恩者的友人，指出這些感恩的人在上個月有較多向社會行為(如借錢給人、提供同情、情緒支持)，顯得更向社會傾向，較有同理心、寬恕、助人、支持的。

四、對感恩特質測量的評論

比較 GRAT 與 GQ-6 兩個感恩特質量表的編製，前者以「感恩的人是怎樣的人？」為核心，找出憤恨(痛苦、應得的權利感)、單純的欣賞(因為一般的喜悅)、社會感激(對他人，以及認為表達感謝很重要)等三個感恩特質的因素；後者以經驗感恩情緒的強度、頻率、範圍、密度來區分受試者感恩特質的高低，其中隱涵受試者對正向結果的歸因風格。GQ-6 只有單一因素，GRAT 區分出對美好事物的欣賞和對人感激，而本研究認為感恩可能由不同因素組成，且受試者可能在各因素上表現出不同組型，顯示感恩特質不單單是單一向度的多寡，而是可以分出不同類型的，若此，區分出「感恩心」的不同類型，可能比只計總分高低的「感恩特質」量表，更能接近受試者的感恩經驗樣貌。

此外，前述心理學對感恩內涵的了解，包含感恩在道德情感、幸福感、做為因應壓力事件的策略等方面所隱涵的情緒、認知、行為特性，並未完全被 GRAT、GQ-6 納入感恩特質的測量範圍。然而，這些特性可能也是感恩特質的一部分，或者可能組成感恩心的不同類型。因此本研究將加入相關的情緒、認知、行為特性，據以編製感恩心量表的題目，測量受試者的感恩心總分和類型。

第二節 本土文化下的感恩心

所有使用語言的人類社會都創造出類似「謝謝」的用詞，用來表示對施與自己益處或禮物的人的謝意。Bonnie & de Waal (2004)指出，感恩是演化而來的，最明顯的證據是黑猩猩會把食物送給為自己梳理毛髮的黑猩猩，感恩似乎在這種互惠式交換中扮演一個關鍵角色，凝聚這些靈長類社會，他們並認為感恩是跨文化皆有的現象，具有普同性，顯示它是人類天性的一部份，而文化與宗教必然是強化此一凝聚社會的心理基礎的早期機制。例如，中國人祭祖掃墓，意在慎終追遠，緬懷先人恩德；祭天以感謝老天一年的保佑照顧；台灣諺語「吃水果、拜樹頭」提醒人們做人不忘本。

從中文的字形、字義上來看，感恩的「感」是由「咸」和「心」組成，「咸」代表全部，因此「感」就是「一切由心」；「恩」是由「因」和「心」組成，所謂「恩」就是「不忘初因」，不要忘記最初的因。古代中國人常常講「滴水之恩，湧泉以報」，就是不忘最初的因。所以，感恩不是用一部分來感激人，而是用全部的心去感受別人對待我們的恩，希望在果上面有一個更大、或者更好的回報(引用林清玄, 1991)。

本節將從中國人文中的報恩精神、佛教的感恩心觀念，了解我國文化、宗教中的感恩觀念，從文化理想的薰陶探索本土的感恩心內涵。

一、中國人文中的報恩精神

唐君毅(1991)認為，『中國人文中的報恩，即要報答在先之人對現在的我之一切生活上的事之恩德，並且報恩之道，不必只是還報於對我有恩者，也包含我轉施恩德於此外此後之人的「轉報」。』例如，『以教養子女報父母養我之恩、教學生以報師恩，使先後代的生活相續、文化歷史相續，是人生繼往開來、承先啟後之本。若無此報恩精神，則人之先後代生活，會相互隔絕、不相續。』其文章提到中國人文中的父母恩、夫妻之恩愛、師友君臣的相知恩，茲摘述於下：

唐認為，『中國人文中之報恩精神最基本的表現，是報父母之恩、報於世有功德之人之恩，由此而有祭祖、祭功烈之人及聖賢之禮、報社稷天地之神的生物成物之功之祭禮。』『從中國文化來說，人之報恩始於報自己直接感受到他人對我的恩德，這必然以報父母之恩為始點；且父母之恩，對人亦最親切，如《詩經》中的 蓼莪 之詩：「哀哀父母，生我劬勞， 哀哀父母，

生我勞瘁，父兮生我，母兮鞠我，拊我畜我，長我育我，顧我復我，出入腹我，欲報之德，昊天罔極。」人之感念父母之劬勞勞瘁而欲報之，是直接感受其恩德，此感受無極，回報亦無窮，然而一般而言，人往往是在困苦艱難中「養兒方知父母恩」。唐並以為，基督教對上帝之感恩，佛家之報佛恩，猶如中國文化中感天、感聖賢恩的例子，然而，這二者並不是人之報恩的起始點，上帝之恩與佛恩，初對人亦不親切。即便同樣是談感父母恩，舊約十誡中孝敬父母的條文空泛，佛家之報父母恩經內容較豐富，但都沒有 蓼莪詩文來得親切。

其二，中國人文中的報恩精神，亦表現於夫婦之倫。『中國人文中的夫妻，不止言愛，也言恩愛、恩義、恩情。不過，夫妻間的恩愛、恩情之辭，在中國出現較晚，如 蘇李答贈詩 有「結髮為夫妻，恩愛兩不疑」之句。而過去孔子只言：「三代明王之政，必敬其妻子也有道。妻也者，親之主也，敢不敬歟？子也者，親之後也，敢不敬歟？」(禮記哀公問)此是本孝親而推至敬妻子。』唐以為，可以由夫妻之敬，進而推知夫妻間有恩。此外，『人可以在夫妻之間一切彼此體恤之事中，感受到相互之恩愛 恩義或恩情之存在，』因而唐認為，稱夫妻為恩愛夫妻，是中國文化之一大創造，使人在夫妻之愛中，去發現隱於情欲之下之恩。

其三，中國人文中的報恩也表現在相知的師友君臣之間。管仲說：「生我者父母，知我者鮑子也」，可見，『人之「相知」，是人自父母生後的最大之事。一切家庭以外的人倫關係與社會國家之團體組織，實無不源於某種人與人之「相知」，當中凸出者，為師友、君臣之相知。人能知我，此「知」即已是對我的施與、恩德，所以說「知遇之恩」。中國師友之道，立於孔子，孔子能知其弟子之為人，而更教之、愛之。故顏淵死，子哭之慟曰：「天喪予。」子路死，孔子曰：「天祝(詛)予。」孔子歿而弟子廬墓心喪三年，比師恩于父母。由此而後有師父之名，與西方神父之名遙相應合，自此樹立中國師友之道。』『至於君臣間的恩義相結，除源於封建社會中君主原是族長之外，初只是朋友倫之推廣，《書經》亦原有「臣哉鄰哉」之語。至春秋戰國之際，居上位者求才於下，居下位者求見用於上，一朝相遇，而有君臣之相知，「相知」即是恩，報此相知，所以有君臣間之「恩義相結」。《史記》中的聶政、荊軻刺秦王，只為報嚴仲子、燕太子丹之相知，此即「士為知己者死」；反之，若君對臣無知遇之恩，則臣亦可離君。 三國演義即依恩義觀念為中心而寫成，由君臣相知，而有恩義相結。』

但是，唐亦感慨，『中華文化發展到現在，上述報恩精神卻若完全喪失崩潰，已很難被人同情地理解。』當中原因複雜，首先是中國文化本身的變化，包括『不知從何時起，將君恩觀念與君權觀念結合，把君主所為都當作是賜恩于臣民之事；把私人的恩惠當作市恩之具；人不重自己的知恩報恩，只想到自己對別人有恩澤而責望他人報恩，責望不得，而恩為怨府。』再加上『西方傳入種種曲說，使中國人文中的報恩精神變成不可理解』，例如，『夫婦關係只是男女情欲；父母生子只是生物本能；從佛洛伊德的心理學理論，兒子自始有殺父娶母的伊底帕斯情結，則家庭只是情欲鬥爭的戰場；說人類文化由古自今自然地不斷積累，後人自有權利，收此積累的果實，供其利用，這只是歷史的自然演化，過去人具成往事，對有我何恩可言？而教士說耶穌有恩于人，說中國古人之報父母師長恩，是低等民族的祖先崇拜與偶像崇拜。』在文化種種內遷外徙下，『中國文化中之感恩、報恩精神，遂若完全喪失而崩潰。』

然而，唐以為，『人在直接感受到父母之愛、他人相知、前人田地之存在，而覺其如對我之施與時，自然會感恩求報。不感恩不求報者，是因在生活上得到享受時，只本著私心加以佔有，飲水不思源；或貪欲無饜，未嘗知足，只覺他人欠他，處處怨天尤人，才泯失其原能的感恩報恩之心。』然而實際上，『人只要停下來自覺反觀生活中所享用受用者，都會想到飲水思源；想到自己生命降世時，初原空無所有，一切所有，初皆他人、社會與天地之「施與」，就會知恩報恩。這是人的天性，可泯沒而畢竟不能斷絕。』唐舉例，想想生活中所享用受用之一切精神上物質上之事物，一一反觀其來源，『縱然初思此一切事物皆自力所致；旋亦會思及：「牡丹雖好，賴綠葉扶持」。至少我以外之父母師友與相識者之助力，是綠葉，而對綠葉知恩；第二步則更可發現其所謂自力，如其體力、知識技能之力，其內容亦是初來自所受于他人之教育、社會之陶養與訓練，把自力比喻為牡丹之花瓣，亦是春風化雨之所成。再說個人之天賦的聰明或天才，如牡丹之花蕊，則此天賦之聰明天才，亦父母所生，或天所賦與。則此牡丹綠葉，無不可點點滴滴，一一歸源而觀，而見凡我生命生活之所有、所享用受用，無非父母、人類、社會與天地之恩賜。』

所以說，『人之報恩精神，純由內發，其發出的關鍵在於回頭反省生活生命中之所有，好比是水，並知水有泉源，感受水是泉源所「施與」，更有一還報或轉報之情。至於泉源為何，尚為次要。泉源自有多種，亦不限於昔所

謂父子、師友、夫婦、君臣間的恩義，凡一切人與人由相信任、相委託、相結合所成之事，都有賴于人與人間有種默默進行的「知遇」互相施與，其中皆有指不出、看不見之「人與人之相互間之恩澤」，行乎其中，不能說只由人與人之利害關係所成形成。』例如，唐本身即自覺慚愧是在著文的八年前因住院三個月，才試著切實想了上述牡丹綠葉，『一時頓覺遍體通明，我若空虛無物。後出院，見日月光華，花香樹影，飲食店中侍者之與我以食，車夫之駕我以車，皆如天外飛來之恩賜。我遂理解人真能在生活上時時飲水，時時思源，一一還于父母、他人、聖賢、天地之恩澤，于一無所有之中，更求有以報答之，即人的生命之真實歸宿所在。』

綜合上述，中國人文中的報恩精神，始於親子、夫妻、師友君臣等人倫關係中體驗到對方的關愛、知遇等恩待，感到真摯的情感而欲報之；而後經聖賢文人著成經典，並透過制成禮俗如祭天、祭祖等儀典而教化于民，使報恩、感恩成為人民心中的倫理規範，進一步形成民風民俗。另一方面，中國常用成語「飲水思源」的感恩範圍更廣泛，遍及『人生活中所享用受用之一切精神上、物質上之事物』，『只要停下來自覺反觀生活中所享用受用者，都會想到飲水思源；想到自己生命降世時，初原空無所有，一切所有，初皆他人、社會與天地之「施與」，就會知恩報恩感恩。』

二、佛教的感恩心觀念

佛教是很重視感恩心的宗教，我們可以看到佛教徒、慈濟人經常把「感恩」掛在嘴邊，時時刻刻都在對人感恩。作家林清玄(1991)在其著作《三心》中提到剛學佛時參訪各地的師父，發現他們給自己的開示中都不約而同地談到同一個主題：感恩，例如，他請教證嚴師父現在最深刻的感受是什麼？她的回答只有兩個字：「感恩」；星雲大師常說他做人處世的原則只有八個字，就是「滴水之恩，湧泉以報」。以下先參考《三心》，摘要說明佛教的「四重恩」觀念，再引用 Fritzgerald(1998)對佛教「感恩敵人」、「感恩受益於己的人」的論說，以求對佛教的「感恩心」較全面的了解：

(一)四重恩

佛教裡有一首回向偈提醒信徒「上報四重恩」，所謂「回向」是不管做任何事，如佈施、禮佛、拜佛、唸經等等，在心情上都希望別人與自己分享這份喜悅。

『願以此功德，莊嚴佛淨土，上報四重恩，下濟三塗苦；

若有見聞者，悉發菩提心，盡此一報身，同生極樂國。』

其中「四重恩」是指父母恩、眾生恩、國土恩、三寶恩。所謂感恩，就是上報四重恩。以下分別說明這四重恩：

三寶恩，指佛、法、僧的恩德。人處在混亂的世界，仍可以聽聞佛法這麼好的東西，是莫大的恩德，如禪師常提到：「不聞佛法，萬古如長夜。」聽到佛法心裡的光明就是一個最初的覺悟，好像從萬古長夜中醒來，這是一個很大的啟發，所以感謝佛恩，留下這麼好的法。感謝佛曾經經過那麼艱苦的修行後開悟，感謝他宣揚佛法。感謝佛所留下的法，教導修行方法，破除內在煩惱而得真實平安。感謝僧團延續鞏固這個法，使現在的人還可以聽到佛法。所以佛教徒時時把佛、法、僧的三寶恩記在心裡。

父母恩。人能存在於這個世界，長大成人，或稍微有一點成就，都是由於父母的恩德。佛教對父母的解釋更廣泛，認為感恩父母須從無始劫開始一起感恩，因為從輪迴觀點，我們是經過很多世投胎轉世才來到這世界上，每一世都有父母，都應該感恩他們。因此，佛經有一首偈：『一切男子為我父，一切女子為我母，我生生受之受生。』有這樣的心情，見到每一個男人或女人都會感恩。另外，《父母恩眾難報經》記載父母恩德的深刻偉大，弟子們聽佛講完都痛哭流涕，佛又隱喻：一個人不辭辛苦，經過百千劫也不能報答父母的恩情；也說：「如果一個人不能感恩父母，就不能契入或體驗佛法的真諦。」因此，感恩父母是一切的根本。

國土恩，指感謝我們的政府、感謝我們的土地、感謝為那些人民謀福利的人。世上許多發生飢荒、戰亂的地方民不聊生，想想社會某個程度的富庶、安定、物產豐富，到處充滿生命力，不由得要感恩我們生長的地方。此外，一個人學佛也有土地的因緣，在這因緣中有許多善知識。所以要愛惜社會、愛惜國家、進而愛惜普天下眾生，報答這片國土給我們的恩情，希望台灣將來能成為人間淨土。假使一個人沒有為後世永留安樂土的信心，就會失去佛心，由此可知，佛法是非常入世的。要關心我們生長的土地，關心我們所住的國土，不斷感恩我們的國土，使自己和國土都走向清淨的道路。

眾生恩。在佛經裡，眾生的範圍非常廣大，可以分成四種，一是胎生，如人類；二是卵生，如雞鴨；三是濕生，即水裡生出來的；四是化生，如鬼、

神都不是入胎生出來的。眾生若以因緣來分，可分為有緣眾生、無緣眾生，凡是在這個世界上曾經交會，甚至只是在路上對看過一眼的，都是有緣眾生，除此之外的就是跟自己無緣的眾生。報眾生恩，是要報胎、卵、濕、化所有眾生的恩德，所有有緣、無緣眾生的恩德，因為這個世界是由眾生共同成就的，眾生是一個共同體。並且每一個眾生都有特長，都有他們的貢獻，都有他非常偉大的價值。佛教從四個角度看眾生恩，第一是眾生同佛，眾生與佛的佛性是一模一樣的，所以要把眾生看做像佛一樣，同時一切佛都是由眾生成就的，過程中得到很多眾生的幫助才可能成佛，所以要感恩眾生。第二是眾生等同父母，一切眾生都是我們的衣食父母，食衣住行都是眾生勞動提供的；而我們的父母也是眾生，所以眾生等同父母。第三是眾生等同國土，眾生和國土是同義的，國土好壞和眾生有密切關係，如果此國土的眾生都很好，則國土必然好。第四眾生是不可測度的，眾生的深刻性是無法衡量的，《維摩詰經》講到一個觀點：「一切世上做魔王或乞丐的人，都可能來自於不可思議境界的菩薩。」菩薩化身為乞丐是要啟蒙眾生的悲心，其次使眾生行佈施的功德，所以佈施時要有感恩的心，感謝他啟發我的慈悲心，感謝他讓我行佈施的功德。

印光大師說：「我們要看每個人都是菩薩，只有自己是凡夫。」當我們懷著感恩心去面對每個人，看到的世界就會有所改變，看每個人都像觀世音菩薩、都像文殊師利菩薩，自己的心也會不斷走向菩薩的道路。當有這樣的心時，菩薩行才可能成就。可見，感恩心在佛法上是非常重要的。

(二)感恩敵人與感恩受益於自己的人

從第一節文獻探討可以知道，心理學家認為感恩起於別人的利他行為，接受者知覺到他人有意給予的益處，是在一組特定歸因下出現：(a)當益處被評估為正向時；(b)當益處是給予者有意地給予時。相似地，哲學家 Berger(1975)提出感恩是對善意的反應，影響後續哲學家對感恩的看法，當代哲學同意在以下三狀況下應該有感恩的感覺並表達感恩：(1)感恩應該是對益處的反應；(2)這個益處的給予是出於適當動機(通常是善意)，Berger 認為受益者必須知覺到善意，若給予者沒有善意的態度，受益者不需要感激，所以感恩不是接受到益處而已，而是對善意的反應；(3)這個益處是受益者想要或接受的。心理學和哲學都強調對給予者意圖的知覺以型塑感恩感。然而 Fritzgerald(1998)並不同意這些論點，他認為這個取向使美德顯得不重要，以下說明他對感恩

的看法：

Fritzgerald 論述感恩基本上是一種情緒或一組感覺，但感恩不只是情緒，因為它對生活有貢獻，我們稱它為一種美德。他認為感恩情緒對感恩美德是關鍵，當一個人不感覺到感恩時，是不可能感恩的。例如，為媽媽慶生可能出自於責任，而非出於感激、欣賞，就不叫做感恩，即使做到了感恩所有的行為內涵。感恩的情緒內涵並不同於互惠回報，有許多互惠回報是出於感恩，因為感激對方做的事而互惠回報，但我們也會互惠回報而不心懷感恩，可能只是出於習慣要歸還善意，缺乏對善意的欣賞感激，此時感恩的情緒狀態並沒有出現。而且 Fritzgerald 不認為感恩必然是上述特定歸因方式下出現的產物，他以佛教的感恩概念和兩個例子辯駁當代哲學家所同意的感恩概念，並提出更開闊的觀點：

1.感恩傷害你的人(Gratitude to Those Who Harm You)

對敵人感恩是佛教的普遍理想，例如達賴喇嘛常常以感謝中國給他機會練習愛敵人的修行，來教導聽眾這個佛教道理，他說他感謝中國給他機會訓練耐心，也幫助他發展成一個人。

達賴的感恩心明顯地不符合當代哲學模型，因為(1)他感恩傷害他的人。雖然他說這些傷害他的人也使他受益，有精神上的精進，成為一個真正的人，但這些益處是間接的，中國(傷害他的人)創造了機會，而精神上的精進是達賴完成的。(2)對方並非有意施予益處，所以達賴的感恩不是對善意的反應。(3)結果並非達賴想要的，而是他從壞處境中找出最好的，以佛教譬喻來說，即把毒轉成藥。

Fritzgerald(1998)所舉的「感恩你傷害你的人」，就是佛教常說的善用「逆增上緣」修行。達賴喇嘛引述《入菩薩行》的一段，意思是「培養慷慨心比培養寬容心與忍辱心容易得多。因為一般人都有機會表現慷慨，走到哪裡都有人樂意接受你的慷慨付出，但寬容心與忍辱心則只能在遭遇逆境或敵人時培養，機會自然少很多。」(引自丹尼爾·高曼, 2003)。傷害自己的人給了你成長的機會，這是佛教的「逆增上緣」的由來。

2.感恩受益於你的人(Gratitude to Someone Whom You Benefit)

這也是佛教主題，但在非佛教徒中也看得到，例如，擔任志工或從事社區服務的人有時會說他們從服務中獲益，並感謝給與他們服務機會的人。有

些專業服務者也會這麼說，如 Hilfiker 醫生說：「我開始了解醫藥界需要窮人把我們帶回服務專業的根本。醫學全面地轉向技術和經濟掛帥，這是無可抵抗的。……，我們需要窮人把我們帶回自己。醫療工作的本質是在受難者受苦時和他們在一起。…」醫生所感恩的是窮人提供了機會重新定義專業服務工作是幫助脆弱者。

佛教常提倡以心懷感恩對待服務對象，如前述的眾生恩談到佈施時要有感恩的心，感謝對方啟發我的慈悲心；證嚴法師也曾說：「真正的佈施是無欲無求，更有一顆感恩的心。」，這是因為慈悲同情被認為是快樂幸福的基礎，Fitzgerald 引用以下說法說明慈悲、同情的重要性，如 Kornfield 曾說：「一個不知道給予的人，是種巨大的悲哀。人類苦難中最糟的一種是沒有去找出發愛的方法或工作的場所，把你的心或你的存在給出來。」 Ram Dass & Paul Gorman 以自我發現的角度來解釋佛教的慈悲觀：「照顧一個人，有時會讓我們一瞥存在的本質。當一個朋友...求助時，...，我們走出自我，只是和他在一起，說些鼓勵保證的話。..之後...我們會更覺得和自己更靠近。我們被提醒我們是誰、我們有什麼可以給別人。」由於慈悲對於感受到的人有很大的益處，所以可以感謝引起我們慈悲心的人。這個感恩也不符合現代哲學模型，因為(1)受益者不需要給給予者任何益處；(2)受益者不是有意要給予對方益處。

由上可知，佛教的「感恩心」是非常巨細靡遺的，「以感謝、感激來辨認無量眾生對自己的正向結果的貢獻」，對正向結果的歸因範圍極廣，推及世上每一個人、所有眾生，也超出前述心理學家和哲學家所強調對於給予者意圖的知覺以型塑接收者的感恩感，進一步擴及無意中使自己獲益的人，如敵人、受益於己的人，雖然對方不是出於善意，也未必是正向經驗。整體來說，這樣的感恩心境界極高。

東漢時期，佛教傳入中國，至今將近兩千年，與儒家、道家並稱影響中國文化的三大主流學說，對中國人的價值觀、信念、行為產生潛移默化。然而現今台灣社會的人民是否普遍具有佛教的「感恩心」觀念呢？林(1991)從小孩的情感表現與學校教育體制觀察感恩心的薰陶培養，他舉例作家亮軒感慨許多小孩很會發表議論，但不懂得抒情，大學聯考可以寫得頭頭是道，但要他寫信給爸爸媽媽卻不會寫，因為沒有辦法抒發內在的感情。林(1991)並評論我們的教育體系是在『訓練小孩子成為有理智、有分析能力的大人，卻

沒有教導孩子如何抒發感情和感恩，因此，這個社會會慢慢走向一個無情冷漠的道路，對社會不是好現象』，而『感恩心可以造就一個有感情、有溫暖、有熱情的社會，而這樣的社會在我們這個時代已經逐漸式微，正是我們這個冷漠的時代、冷酷的社會最需要的。』感恩心並非理性教條的，而是出自內心感性、是抒情的，用「全部的感情、全部的心」感恩。佛教裡這麼廣大微妙的感恩心應該會是人心、社會的一劑良藥。

我國大學生目前已廣為接受西方社會思潮，為了了解上述中國人文的報恩精神與佛教感恩心觀念是否仍存在於一般大學生身上，本研究訪談大學生的感恩經驗，以作為編制本土化感恩心量表的前置研究。

第三節 知覺支持的內涵與相關研究

從 1970 年代中期起，社會支持成為健康領域中最常被研究的心理變項之一(Lakey & Lutz, 1996)，隨著早期社會支持研究和公共衛生領導者的提倡(Caplan, 1974; Cassel, 1976; Cobb, 1976)，社會支持研究突然成為心理研究的新主要領域。對於社會支持興趣的起源，來自於它和身體健康、心理幸福感有關(Dean & Lin, 1977)。尤其壓力模式(Pearlin, Lieberman, Menaghan, & Mullan, 1981)將社會支持視為調節壓力和結果變項關係的調節變項，許多研究紛紛探討社會支持概念對壓力的主要效果和緩衝效果。研究證據顯示它對健康、個人適應、因應風格、心理健康很重要(Sarason, Pierce, & Sarason, 1990)。

社會支持理論主張社會網路提供以下四種支持性功能，在個人需要時可以提取，包括(1)社會嵌合，即透過團體成員而得到歸屬、依附；(2)情緒自尊，個體被重要的網路成員所重視；(3)提高行動能力，重要他人可以提供資訊或幫助解決問題而協助因應；(4)在社會關係中互惠的機會(Heller, Price, & Hogg, 1990)。

一、社會支持的概念

Dunkel-Schetter & Bennett(1990)回顧社會支持概念，其指出「社會支持」一詞在眾多社會支持研究中其實是幾種不同概念，卻都同樣使用這個名詞；直到 1980 年代早期，開始有研究者將社會支持區分出幾種類型，例如，House & Kahn(1985)分出社會關係的存在(existence)、結構(structure)、功能(functions)。而社會關係的功能面又可進一步區分為可獲得支持(available support)和實獲支持(received support)(Barrera, 1986; Gottlieb, 1985; Sarason, Shearin, Pierce, & Sarason, 1987; Wethington & Kessler, 1986)，可獲得支持是指個人所知覺到在需要時相信可以獲得的支持，實獲支持指人際互動過程或交換過程所實際發生的支持行為。

他們提出總合上述研究的社會支持概念架構(見圖 2-1)，包含社會整合、社會網路、社會支持，其中社會支持又進一步分為可獲得的，以及在人際互動中所激發的。最後，評估對所獲得支持(received support)的滿意度，或對知覺可獲得支持(perceived available support)的滿意度。

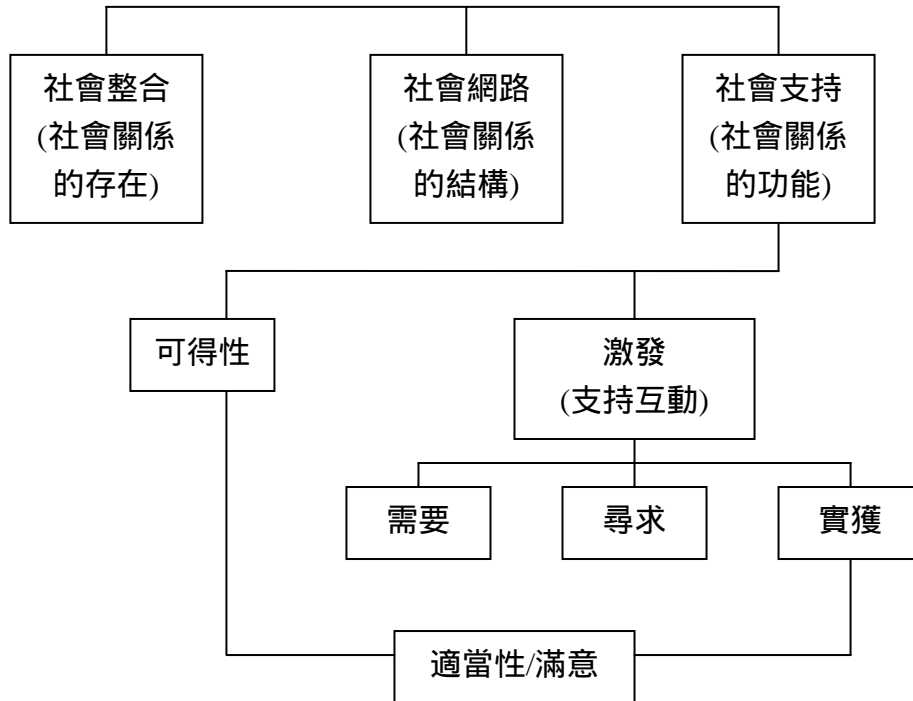


圖 2-1 社會支持概念(引自 Dunkel-Schetter & Bennett, 1990)

Vaux(1990)將社會支持視為一個後設建構(metaconstruct)，包含三個概念成分：支持網路資源(support network resources)、支持行為(supportive behavior)、對支持的主觀評估(subjective appraisals of support)。本研究以這三個概念補充說明上述社會支持概念的內涵。

support network resources：可以協助個人處理要求與達成目標的一組關係，支持網路的大小、結構、組成、關係品質、歧異性因人而異。類似 Dunkel-Schetter & Bennett 所提的社會網路，屬於社會關係的結構面。

supportive behavior：支持行為有許多形式，包括情緒、回饋、指導、行為、物質、社交的。類似 Dunkel-Schetter & Bennett 所提的實獲支持，是在人際互動中激發的，屬於社會關係的功能面。

subjective appraisals of support：對支持網路資源和發生其中的支持行為的主觀評估，對象可分為個別的與整體的。類似 Dunkel-Schetter & Bennett 所提的對所獲得支持(received support)的滿意度，或對知覺可獲得支持(perceived available support)的滿意度，屬於社會關係的功能面。

整體而言，Vaux(1990)認為社會支持是在生態脈絡下展開的複雜歷程。

此歷程涉及個人與社會網絡的往來交換，包括主動發展與維持社會網絡資源、管理支持成分以引發適當的支持行為、綜合資訊以評估支持。這個歷程同時受個人特徵與社會脈絡特徵影響。

綜合 Dunkel-Schetter & Bennett(1990) 與 Vaux(1990)對社會支持概念的分類方式，兩者都幫助我們進一步了解社會支持歷程的詳細面貌，有助於理解一些矛盾的研究發現。如 Vaux(1990)認為三種社會支持概念有不同性質、受不同因素影響，和壓力、健康分別有不同關係。因此，在回顧相關研究時，應先區分所謂社會支持是採用哪一個概念，以免混淆。

二、社會支持的效果研究

強調社會支持重要性的原因在於，個體自然存在的社會關係可以保護他免於未來的心理疾患，減少正式介入的需要(Heller, 1979)。所以社會支持介入研究除了呈現治療結果外，亦需要顯示可以造成自然社會支持的持久改變，而這些改變進一步預防了未來的心理問題。Lakey & Lutz(1996)整理社會支持介入研究，發現雖然有些介入有中等的健康效果，但很少能改變自然情境中的社會支持。因此，社會支持似乎比學者原先想像的更難以被影響，原因在於對社會支持之所以有效的機制並不清楚。

80年代進行了許多社會支持效果的研究,Dunkel-Schetter & Bennett(1990)回顧並整理出社會支持的認知面(即知覺支持)和行動面(即實獲支持),對壓力的主要效果(main effects)與緩衝效果(buffer effects)。緩衝效果意指支持可以保護個體，減少壓力對健康與幸福的損害效果，尤其在高壓力的狀態下，有高支持者比低支持者更少身心症狀；相對的，在低壓力的狀況下，支持對健康-壓力的關係就變弱了。而主要效果模式認為社會支持的效果獨立於壓力程度，不管生活壓力事件發生與否，它都具有提升健康的效果。有些研究者認為主要效果和緩衝效果背後的機制或過程是不同的(Heller, Swindle, & Dusenbury, 1986; Thoits, 1985)。

綜合 Dunkel-Schetter & Bennett(1990)所回顧的各研究結果，知覺支持對於壓力和身心健康的關係有主要效果也有緩衝效果，而實獲支持在某些研究中對壓力下的身心健康調節無效，或只有部分顯示有緩衝效果，顯示知覺支持和心理生理健康的關係是確定的。過去許多社會關係功能面之研究強調知覺支持的重要性，也是因為許多研究者一直以來認為對可獲得支持的知覺才

是健康保護因子，而知覺的客觀正確性不必然和身心健康有關。因此，本研究也選擇知覺支持為研究變項。

三、知覺支持的測量

從 80 年代起，社會支持研究針對社會網路、實獲支持、知覺支持分別發展出多種測量方式。以下介紹知覺支持的測量工具：

知覺支持(perceived support)指個人所知覺到在需要時相信可以獲得的支持，也就是前述的可獲得支持(available support)，或稱知覺到的可獲得支持(perceived available support)。常用量表有 Interpersonal Support Evaluation List(ISEL; Cohen, Mermelstein, Kamarck, & Hoberman, 1985)，以及 Perceived Support Scales for Family and Friends(PSS-Fa, PSS-Fr;Procidano & Heller, 1983)，還有 Social Support Questionnaire(SSQ; Sarason, Levine, Basham, & Sarason, 1983)。Sarason, Shearin, Pierce, & Sarason(1987)檢驗 ISEL, PSS 和 SSQ 的相同點與相異點，其指出：三個量表都是測量知覺支持 (perceived availability of social support)，但三者對之的概念有些許不同，ISEL 著重支持的功能，測量個人的網絡能否提供四種支持功能，包括實體支持、評估支持、自尊支持、歸屬支持；PSS 注重支持來源，測量個體的家人與朋友能夠滿足個體支持、訊息、回饋等需求的程度；SSQ 注重支持的滿意度，當中的 SSQ-N 測量個人在每種需要的情況下可以尋求幫忙的人數，SSQ-S 測量對知覺支持的滿意程度。

本研究採用知覺支持概念側重在知覺支持的滿意度，因此採用「社會支持量表」(SSQ)測量個體的知覺支持，該量表係吳靜吉(1986)翻譯、張治遙(1988)修訂 SSQ(Sarason et al., 1983)而來，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，SSQ 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)。

四、影響知覺支持的因素

由前述可知，在社會支持概念中，知覺支持是影響心理健康的關鍵要素，因此，了解影響知覺支持的因素，對實務介入將更有幫助。Lakey & Lutz(1996)整理影響知覺支持的相關因素之研究，並結論交互作用模式最能完整解釋個體對支持行為所知覺到的支持性，這些相關因素包括：知覺者個人特質、支持者提供的支持、知覺者與支持者交互作用。

傳統觀點認為支持者所提供的支持影響知覺支持，把知覺支持當作是社會環境的產物，遭遇壓力的個人獲得建議或保證等社會支持行為(即實獲支持)，提高個人因應壓力的能力(Cutrona & Russell, 1990; Thoits, 1986)，因為能更有效的因應，高支持的個人的壓力相關身心症狀較少(即壓力緩衝效果(Cohen & Will, 1985))。然而他們回顧許多以此觀點為基礎的社會支持介入方案的研究，發現鮮少有調整知覺支持的效果，同時，傳統模型最大的實證問題是，知覺支持和實獲支持並不強烈相關。由此可見，單單實獲支持並無法完全解釋知覺支持的來源(引自 Lakey & Lutz, 1996)。

另一個影響知覺支持的因素是知覺者的個人特質，Lakey & Lutz(1996)整理從 80 年代中期以來的文獻，發現已累積許多證據顯示人格歷程在知覺支持中的角色。例如，Sarason 等人(1986)發現知覺支持和其他傳統人格變項一樣，具有穩定 3 年以上之特徵；Lakey & Cassady(1990)發現知覺社會支持和自我認知(如自尊、失功能態度)等人格變項的相關大於和實獲支持的相關，也和詮釋社會訊息的偏誤有關，其採用社會認知觀點，假設知覺支持是根據基模歷程運作的，因此會影響對社會訊息處理過程中的詮釋、注意、記憶和效能。研究顯示知覺支持低的人比其他人更負向地詮釋社會訊息，高知覺支持的人對於支持行為的記憶較佳(Lakey & Cassady, 1990; Lakey, Moineau, & Drew, 1992; Drew, Lakey, & Sirl, 1995)。因此實獲支持與知覺支持兩者相關低，可能是因為對支持行為的記憶，而不是實際獲得的支持類型。行為觀察研究也顯示相同的結果(Heller & Lakey, 1985)。

Lakey & Lutz(1996)回顧過去研究指出，早先已有學者提出社會支持可能會被人格歷程混淆(例如，Heller, 1979)，Sarason 等人最早把知覺支持概念化為一種人格特徵(Sarason, Sarason, & Shearin, 1986)，他們假設知覺支持是一種普遍的接納感，部分根植於早期的父母-子女依附(Sarason et al., 1990)，從早期依附經驗，個人發展出對自我與他人的內在工作模式(internal working models of self and others, IWM)，把世界表徵為良善、支持的，把自己表徵為值得被愛、被尊敬，這種普遍的接納感可以提升因應能力、社交能力、形成親密關係的能力。Pierce et al.(1996)則稱個人對社會支持的預期為社會支持基模(social support schema)，基模將過去獲得支持的經驗整合成心理模型，類似於表徵依附的自我和他人 IWM，其發展歷程特別是透過兒童期和主要照顧者間的經驗而形成，需要獲得滿足的兒童會發展出對他人的正向預期，導致知覺他人為可得的、支持的；相反地，沒有經驗到他人是支持的、安慰的兒童，

會產生他人在壓力時是不可得、拒絕的基模。

比較知覺支持和依附的定義，兩者都是對於重要他人的可及性的信念(Blain, Thompson, & Whiffen, 1993), 知覺支持是一種他人可以提供支持的知覺，延伸來說，是一種接納感：感覺被愛、被關心，被他人完全接納(Sarason et al, 1990)。同樣地，安全依附型反映了自己值得被愛、被接納的感覺，視為別人為支持的、可及的，在需要時願意尋求幫忙(Bartholomew, 1990)。

許多研究顯示成人依附安全程度和知覺支持正相關(Kobak & Sceery, 1988; Sarason et al., 1991; Blain et al., 1993; Florian et al., 1995)。對於依附與知覺支持的關係，學者提出解釋，例如，Collins & Read(1990)研究顯示不安全依附型的大學生對社會支持網路的滿意度較低，他們根據依附理論，認為不安全依附型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，因此，他們所知覺到的支持比實際上可得到的少。Blain et al.(1993)也認為，對於不安全依附型來說，實際支持行為和知覺支持間可能有更大程度的扭曲，尤其是負向自我者，扭曲可能是因為強烈相信自己沒價值、又很需要他人的支持。Collins & Feeney (2000)認為依附類型可能影響對支持的知覺，IWM 像個解釋過濾器，影響求助者對對方行為的建構(Collins, 1996; Lakey & Cassady, 1990; Lakey et al., 1996)，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，此現象即「正向錯覺」(positive illusions)。

綜合上述，安全依附型對自我與他人有正向的 IMW 而相信自己的價值與他人的回應性，其累積過去獲得支持經驗所形成的社會支持基模使他們對支持行為記憶更好、有更正向的詮釋，有「正向錯覺」的認知特徵，因此知覺支持高，等同於有較多壓力調節資源，對壓力緩衝效果和主要效果較好；而不安全依附型對社會支持滿意度較低，一方面可能是因為具有負向 IMW，較不相信他人的回應性，而較少尋求社會支持，另一方面也較少知覺別人的行為是支持的，而事實上他們獲得的支持可能比知覺到的多。這種不知道自己身邊有許多關心自己的人願意在自己需要時伸出援手、輕忽別人對自己所曾經付出的善意與協助、以為自己不被疼惜、接納的錯覺，使他們在壓力下更加受苦。

這些認知特性讓研究者聯想到「感恩心」，似乎不安全依附型較少察覺與憶念別人的善意，在旁人客觀看來已經很幸福、很受人照顧的他們好像「人

在福中不知福」，其實只要再多加仔細看看，再多想想自己所獲得的，就會發現自己已經相當富有，並且是因為許多他人的存在和給予而富有，打開「感恩」的手電筒就會發現身邊有很多令人感動並值得珍惜的美善。而安全依附型似乎懂得「感恩」，放大每個小小的善意，更能感受人間溫暖。因此研究者推論，影響知覺支持的人格特徵，除了西方研究者一直注意的依附類型之外，支持接受者的感恩心也可能有影響力，感恩心高的人注意並憶念別人的幫忙協助，這樣的認知習慣使他們容易對獲得的支持滿意，也願意相信有許多友善的人，因而壓力調節資源較多。第四節將探討感恩心和知覺支持的關係，至於安全依附型是否如研究者直覺地具有較高感恩心？依附類型、感恩心，和知覺支持的關係為何？也將在此討論。

第四節 感恩心與知覺支持的關係

以往研究顯示依附類型是影響知覺支持的人格因素，本研究提出感恩心也可能是影響知覺支持的因素。依附類型和感恩心都和個人對他人、對自己的看法有關，也都和正向偏誤的認知特性有關，但兩者可能是獨立的概念。本研究認為兩者雖然都和知覺支持有關，但前者的核心是親密與信任感，後者是種認知風格，感恩心使人找出他人的貢獻與善意在自己的正向結果中的角色，注意、憶念使個人感到他人的善意與自己被關愛。雖然依附和感恩心的核心概念不同，感恩的情緒經驗卻可能萌芽於早期依附經驗，且因過去文獻並無探討感恩心與知覺支持的關係，因此本節借用已有的依附和知覺支持的關係，先說明依附和感恩在發展上的關聯，再引用日本的內觀療法來說明感恩心和知覺支持的正向關係，最後探討感恩心和知覺支持的關係。

一、感恩和依附在發展上的關聯

(一) 感恩的發展，以及和早期依附經驗的關係

McAdams & Bauer(2004)提出感恩的發展過程，其認為在生命發展週期中，人類第一次感到感恩可能是在早期依附經驗中。一歲嬰兒安全依附的標準是，照顧者短暫離開 3-6 分鐘後，在團聚時嬰兒表現出喜悅和興奮，可能可以延伸地說嬰兒在團聚時感到感恩；相反地，不安全依附的嬰兒迴避媽媽回來，可能顯現不感恩。McAdams & Bauer(2004)認為，依據 Erikson(1963)所提出一歲時發展的基本信任會影響一生的希望感，因此嬰兒因照顧者的關愛照顧而經驗到感恩可能鋪設對未來善意的希望預期，在無意識層面強化希望和信任。

早期依附經驗雖然可以展現原始感恩的某些層面，但若以依附說明感恩，似乎少了一個重要成分。感恩不只是情緒，還是一種和歸因有關的情緒，比挫折、生氣、喜悅、興奮、傷心等情緒來得複雜。感恩和罪惡感、羞恥感一樣，有賴於個體知覺自己是原因導致者的自我感，以及某些程度上了解別人也是原因導致者(Izard, 1977; Lewis, 1990)。嬰兒直到第二年，才形成 William James 所稱的主觀自我感，「我」的基本感(Howe & Courage, 1997; Kagan, 1994)，這時嬰兒才擁有自己的經驗，知道做了什麼、想到什麼、感覺到什麼，是屬於自己的經驗。完全經驗感恩的前提是知道自己(然後知道他人)是意圖的行動者(intentional agent)(Tomasello, 2000)。

在 3 歲前，兒童發展出發展心理學家所稱的內化的心靈理論(*theory of mind*)(Baron-Cohen, 1995; Wellman, 1990)，知道人的行為是因為他們想做、有慾望去做。再長大一點，兒童知道人不只會依照想要的去做，也會依照自己的信念行動。完全經驗感恩，需要內化的心靈理論，這在四歲前是沒有的。另外，自閉症兒童的世界沒有有動機的行動者(Baron-Cohen, 1995)，是不可能感恩的。

心理學研究提出兒童對感恩的表達和了解在兒童中期快速發展(Baumgartner-Tramer, 1938; Graham, 1988)，6 歲以前只有 21%的兒童會對給糖果的大人說謝謝，10 歲時有 80%以上的兒童會表達感謝。McAdams & Bauer(2004)因此認為，對正向結果的責任歸因、經驗感恩、想對給予者好，這些特性的關聯可能在小學早期階段鞏固。

McAdams & Bauer(2004)認為，到了青少年時期，經驗和表達感恩的發展可能和許多個人與環境因素有關，例如，家庭生活品質、手足關係、同儕和媒體的影響、學校和教堂的影響都可能影響感恩的發展。天生氣質特質，以及上述環境因素都可能決定年輕人在日常生活中感受到感恩的個別差異。隨著認知發展，可能有部分青少年把感恩對象從個人增加到較抽象的對象，如團體、組織、系統等等。

綜上所述，感恩的初始情緒經驗可能出現在嬰兒與主要照顧者間的依附過程，安全依附型得到有回應性的照顧，經常性地獲得滿足，對照顧者信任，使感恩情緒得以展現在與照顧者重聚喜悅中。然而感恩還有認知面，在嬰兒逐漸有自我感、知道人類行為是因為意圖之後，才獲得歸因能力，知道正向結果是因為別人有意地給予。兒童中期對感恩的了解和表達快速發展。所以感恩特質的個別差異，一部份和早期依附經驗獲得回應性的照顧和滿足而有愉悅經驗有關，一部分和認知發展而來的歸因能力有關，最後是環境因素的強化與影響。

(二) Klein 的客體關係理論論述妒羨與感恩

Klein 是客體關係理論的發展者。她以類似精神分析的方式追蹤小小孩的嬰兒期經驗，並發現：心靈中的意識部分是由無意識發展出來的。綜合 Klein(1957)的論點，對口腔期的嬰兒而言，乳房是滋養的來源(更深一層，是生命的來源)，修復了誕生前與媽媽的一體感和安全感，內化的好乳房形成自

我的一部分。但若嬰兒沒有被適當餵奶與照顧，或媽媽不享受照顧嬰兒或過度焦慮，會影響嬰兒享受以及內化好客體的能力。

以下摘述 *Gratitude and envy*(Klein, 1957)書中的一部分：『...享受愉悅是感恩的基礎。...如果嬰兒被餵奶時常常經驗到愉悅，好客體的內攝會伴隨著相當的安全感。餵奶時的完全滿足，意涵著嬰兒覺得從所愛客體獲得的是一份她想保留的獨特禮物，這是感恩的基礎。...在好的客體關係中，保留和珍惜的慾望才是主要的，嬰兒建立的好客體，會愛和保護自己，也被自己所愛和保護，這是相信自己的美善的基礎。...沒有被適當餵奶的嬰兒對乳房的強烈妒羨會干擾完全愉悅的能力，而影響了感恩的發展。妒羨...破壞了生命來源的好客體，感到傷害、破壞了原始客體，會損壞對往後關係的真誠性的信任，使他懷疑自己愛的能力、美善。』

妒羨意指嬰兒想要的滿足被媽媽保留給她自己，而產生被剝奪的挫折感。更廣定義，妒羨是生氣的感覺，另一個人擁有並享受自己想要的東西，妒羨衝動想拿走它或破壞它。過度妒羨會逐漸損害感恩感，因為妒羨會促使嬰兒增加對原始客體的攻擊，干擾與好內在客體 外在客體安全地建立關係，使嬰兒無法完全享受被餵奶的滿足所帶來的愉悅，因此影響了感恩和快樂能力的發展。

McWilliams & Lependorf (1990)從臨床經驗發現自戀的人無法真誠地經驗和表達感恩，由於自戀的核心議題是過度堅持自足，而表達感恩等於覺察個人的幸福依賴於他人、無法自足，這對於自戀者而言是很不舒服的。McCullough et al.(2002)以大學生為研究對象，也發現感恩特質和欽羨特質負相關，因為當人一直注意自己所沒有的而羨慕他人時，就不可能看到自己有的而感激恩典。可以說，Klein 的臨床觀察與動力分析獲得了研究支持。

二、內觀療法的洞見與啟示

研究者認為，日本的內觀療法正好可以說明感恩心與知覺支持的關係。以下引用《文化與心理治療》(曾文星, 1991)所介紹的內觀療法：

內觀療法是由佛教徒吉本一信於 1941 開始嘗試的，他很熟悉佛教淨土宗的教義與內省的例行操作。淨土宗由中國傳入日本後，在西元六世紀開始特別發達，其重要觀念是認為一個人太過分注重自己，而忽略和別人的關係與來往的恩惠，要靠佛力來解脫。內觀療法就是要去省察自己的內心狀態，

以求得對自己心理與行為的新領悟。具體實行方法是請參與者坐在房間角落，依照指定方式內省，首先想自己四周的重要人物(如父母)曾經給自己做過何事、對自己好；然後思考自己到底做過什麼是去還這個人情。要從年紀小的時候開始，逐漸反省各成長階段。靜坐時間是每天從一大早到夜晚，約十幾小時，總共要一周左右。最開始時，對青少年犯罪者嘗試，聽說效果很好而出名，而後精神科醫師也去嘗試，最近還應用在憂鬱症、酒癮患者身上。

學者們推測其可能有效的治療機制，首先是這些年輕患者都有個共同毛病，即過分以自我為中心，想要的東西沒有滿足就發生不良行為問題。而內觀療法針對他們的毛病，讓他們學習從不同角度體會有這麼多人(特別是母親)，從小給他們那麼多照顧，而他們自己卻還不滿足，還在抱怨。更重要的，自己對於這些關照自己的人，卻沒有做什麼好事來回報，經由反省與領會，他們被引發羞恥與錯誤感，緊接著會改變他們的態度，多替別人思考，也能去想如何照顧別人，脫離以自我為中心的傾向。再者，讓參與者退行到幼小時候，再次體驗被父母關照且依賴父母的情感，而恢復赤子之心的境界，滿足基本慾望，然後再要求情感上的成長。

綜合以上，內觀療法是透過靜坐內省漸漸引發參與者的感恩心與慚愧心，法鼓山的感恩拜佛也有相似的意義，在禪師的言詞引導下，細細地體會父母恩，再逐一內省許多人對自己的付出、施與，而終至知覺「得之於人者多，出之於己者少」。研究者認為個體過去的不安全依附經驗、缺乏好客體關係，或當前與父母關係的疏離、衝突，可能掩蓋了其對父母恩的知覺，而佛教以父母恩為感恩的重要起點，透過靜坐或拜佛中的仔細內省，也就是同理父母，使參與者所知覺到的父母支持漸漸恢復到應有的份量，再想及人生各成長階段所受的眾生恩，自然而巧妙地漸漸擴大了個體所知覺到的社會支持

三、感恩心和知覺支持的關係

本研究假設個體的感恩心和知覺支持正相關，以下從感恩心的認知特性與實質互動環境來說明兩者的關係。

(一) 認知特性方面

感恩心高的人以正向情緒(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和善意。整體而言，正向地解釋日常經驗，尋找益處；把擁有的一切視為禮物，不把益處視為理所當然；在歸因風格上，容易看到

別人對自己正向結果的貢獻；同理別人給予中的善意；回憶上有正向記憶偏誤，對正向記憶更好，提高正向經驗的可提取性，更可能回憶過去生命中的益處，同時經驗到對這些恩賜的感恩。上述注意、歸因、詮釋(同理)、記憶上的特性，使感恩的人容易感受到他人大大小小的善意，並且常感恩的人更可能感受到被愛、被照顧(McCullough, 2001)。感恩心的認知特性使個體正向地看他人、看自己，因此，本研究假設感恩心和知覺支持正相關，即感恩心愈高者，對可獲得支持的滿意度(SSQ-S)愈高，可獲得支持來源(SSQ-N)也愈多。

(2)實質互動環境方面

Fredrickson (2004)指出，感恩會幫助建立心理和社會資源。例如，感恩的人通常只是單純地親善，以表達感恩，長此以往，感恩所激發的行動會建立並強化社會連結和友誼(Emmons & Shelton, 2002)。此外，感恩也和社交接觸的品質有關，沒表達感恩的人不被喜歡(McGovern, Ditzian, & Taylor, 1975)，隱含著感恩的人較受人喜愛，表達感恩通常促成社會酬賞。由於感恩的人單純地表達親善，並較受人喜歡，因而建立起友誼和社會連結。這些社會資源，在需要社會支持時，可以提取。因此，本研究假設感恩心和知覺支持正相關，即感恩心愈高者，其可獲得支持來源(SSQ-N)愈多。

基於上述文獻探討，本研究將於研究二中探討感恩心與知覺支持的關係。