

第五章 研究二 感恩心與知覺支持的關係

第一節 研究目的與假設

研究二的目的在於(一)了解不同背景變項大學生之感恩心與知覺支持的差異情形；(二)探索感恩心和知覺支持的關係。茲將研究假設說明如下：

一、影響感恩心的可能變項

由文獻探討可知，個體的早期依附經驗、客體關係是影響其感恩心的原因之一；中國人文的報恩精神、佛教的感恩心觀念、內觀療法也重視父母恩；訪談大學生感恩經驗也可發現子女知覺親子關係親密度、父母支持程度影響對父母感恩。因此，本研究認為，感恩心量表中，由人際互動引起的「對人感恩與報恩」受到依附安全程度最直接影響，這原本是人的原能(唐君毅, 1991)、人類天性(Bonnie & de Waal, 2004)，然而不安全依附個體在情緒上較不容易有感恩感，所知覺到的支持比實際上可得到的少，導致可能較少有回報行動。「對人事物的感恩感受與認知習慣」、「感恩負向人事」則可能受宗教、教育陶冶較大，使個體有不把一切視為所當然的信念，或發現自己在挫折、傷害中獲得成長而感恩挫折與敵人，本研究認為信仰愈深入、真誠的人在這二向度的感恩心可能愈高。

二、感恩心與知覺支持正相關

根據第二章第四節文獻探討中感恩心的認知風格與實質互動環境上的特性，本研究假設感恩心和知覺支持正相關，即感恩心愈高，知覺支持滿意度(SSQ-S)、可獲得支持來源(SSQ-N)也愈高。

第二節 研究方法

一、研究對象

研究二的研究對象與研究一的正式樣本相同，有效問卷 341 份。正式樣本的抽樣分配情形見表 4-2，在各背景變項的人數分佈情形見表 4-3。

二、研究工具

研究二以「大學生社會支持與個人特質問卷」為資料收集工具（參見附錄六），其中包含個人基本資料、知覺支持量表、感恩心量表、社會期許量表。個人基本資料包含年級、性別、宗教等背景變項。

(一)知覺支持量表

1.量表內容

本研究採用「社會支持量表」測量個體所知覺到的社會支持，該量表係吳靜吉(1986)翻譯、張治遙(1988)修訂 Social Support Questionnaire(SSQ; Sarason et al., 1983)而來，原量表包含 27 題，修訂後 20 題。受試者回答每一題的支持類型可以仰賴的人數(最多 9 人)，以及對每一類支持行為的整體滿意程度。

2.計分方式

「社會支持量表」共 20 題，有兩個分數：可獲得的支持提供者平均數(SSQ-N)、對可獲得支持的平均滿意程度(SSQ-S)。S 分數採六點 Likert-type scale，從 1(非常不滿意)到 6(非常滿意)。

3.信效度

Sarason et al.(1983)以 602 位大學生為施測對象，其信效度分析顯示，在信度方面，內部一致性 Cronbach α 值 SSQ-N 為.97，SSQ-S 為.94；項目分析題目和總分相關，SSQ-N 介於.51-.79，SSQ-S 介於.48-.72；再測信度（四週後），SSQ-N 為.90，SSQ-S 為.83。在效度方面，兩分數各自的因素分析結果都顯示單一因素，SSQ-N 的第一因素解釋變異量 82%，SSQ-S 的第一因素解釋變異量 72%。全量表一起進行因素分析，SSQ-N 解釋變異量 60%，SSQ-S 解釋變異量 30%。SSQ-N 與 SSQ 相關為.34。SSQ 有良好的心理計量特性，

而 SSQ -N 和 SSQ-S 中等相關，顯示兩者是不同建構。

而張治遙(1988)修訂的「社會支持量表」，其內部一致性 Cronbach α 值 SSQ-N 為.91，SSQ-S 為.92，顯示修訂後內部一致性相當高；再測信度(2 週後) SSQ-N 為.85，SSQ-S 為.87，顯示修訂後之穩定係數亦佳。效度方面進行因素分析，結果顯示 SSQ-N、SSQ-S 各題之因素負荷量皆大於.40，各自因素分析亦顯示單一因素。因此修訂後的量表建構效度亦佳。

本研究正式施測後，對「社會支持量表」進行因素分析，以主成分法之最大變異法(Varimax)轉軸，以 eigenvalue 值大於 1 為選入因素之標準，SSQ-N 呈現 4 個因素，總因素解釋變異量達 58.88%，SSQ-S 呈現 3 個因素，總因素解釋變異量達 55.71%，與張治遙的研究結果顯示單一因素不同，但這些因素無法被明顯地命名。若以全量表進行內部一致性分析，顯示內部一致性相當高，Cronbach α 值 SSQ-N 為.9281，SSQ-S 為.9339 (詳見表 5-1 與表 5-2)，因此本研究最後採用與原量表(張治遙, 1988)相同計分方式，視 SSQ-N、SSQ-S 量表各自為單一因素。

表 5-1 「社會支持量表」之支持人數(SSQ-N)的內部一致性分析

題次內容	校正後 總相關	刪題後 係數
1. 當你需要人傾聽你說話時，你可以真正指望誰來傾聽你？	.6509	.9211
2. 如果你有一個好朋友侮辱你，並且告訴你他不要再見到你，你可以真正指望誰來幫助你？	.5514	.9231
3. 你覺得自己在哪些人生命中佔有重要的份量？	.5196	.9239
4. 當你面對危機需要幫助，而幫助你的人需要不惜一切，你真正可以指望誰來幫助你？	.6093	.9220
5. 你可以跟誰坦承地說話，而不必顧忌你所說的？	.5684	.9227
6. 誰幫助你讓你覺得自己對他人有一些積極的貢獻？	.5993	.9220
7. 在壓力下，你可以期望誰來分散你的注意力，暫時忘卻煩惱？	.5473	.9233
8. 當你需要幫助時，你真正覺得可以信賴的人有哪些？	.6623	.9207
9. 假如你剛被退學，你真正可以指望誰來幫忙你想辦法？	.5928	.9222
10. 你覺得哪些人真正地欣賞你？	.6164	.9219
11. 你可以真正地指望誰給你有用的建議，以幫助你避免犯錯？	.6180	.9217
12. 如果你發生嚴重車禍而住院，你覺得有誰會伸出援手？	.5279	.9240
13. 如果你家庭發生變故，你覺得有誰會伸出援手？	.5165	.9242
14. 誰能完全地接納你，包容你最大的優點和缺點？	.6717	.9209
15. 不管發生什麼事，你真正可以指望誰來關懷你？	.7145	.9198
16. 當你在某些方面需要改進時，你真正可以指望誰深思熟慮地告訴你？	.6322	.9215
17. 當你的情緒陷入低潮時，你可以真正指望誰來幫助你，讓你覺得好些？	.6752	.9204
18. 你覺得誰真正深深地愛你？	.5219	.9236
19. 當你非常心亂時，你可以指望誰來安撫你？	.6677	.9208
20. 你可以真正地指望誰來支持你所做的重要決定？	.5675	.9227

表 5-2 「社會支持量表」之支持滿意度(SSQ-S)的內部一致性分析

題次內容	校正後 總相關	刪題後 係數
1. 當你需要人傾聽你說話時，你可以真正指望誰來傾聽你？	.6508	.9302
2. 如果你有一個好朋友侮辱你，並且告訴你他不要再見到你，你可以真正指望誰來幫助你？	.5652	.9314
3. 你覺得自己在哪些人生命中佔有重要的份量？	.5869	.9310
4. 當你面對危機需要幫助，而幫助你的人需要不惜一切，你真正可以指望誰來幫助你？	.6197	.9304
5. 你可以跟誰坦承地說話，而不必顧忌你所說的？	.5567	.9316
6. 誰幫助你讓你覺得自己對他人有一些積極的貢獻？	.5811	.9311
7. 在壓力下，你可以期望誰來分散你的注意力，暫時忘卻煩惱？	.5448	.9318
8. 當你需要幫助時，你真正覺得可以信賴的人有哪些？	.6715	.9296
9. 假如你剛被退學，你真正可以指望誰來幫忙你想辦法？	.6071	.9307
10. 你覺得哪些人真正地欣賞你？	.6356	.9302
11. 你可以真正地指望誰給你有用的建議，以幫助你避免犯錯？	.6593	.9296
12. 如果你發生嚴重車禍而住院，你覺得有誰會伸出援手？	.4763	.9328
13. 如果你家庭發生變故，你覺得有誰會伸出援手？	.4800	.9330
14. 誰能完全地接納你，包容你最大的優點和缺點？	.6694	.9294
15. 不管發生什麼事，你真正可以指望誰來關懷你？	.7223	.9285
16. 當你在某些方面需要改進時，你真正可以指望誰深思熟慮地告訴你？	.6885	.9292
17. 當你的情緒陷入低潮時，你可以真正指望誰來幫助你，讓你覺得好些？	.6670	.9295
18. 你覺得誰真正深深地愛你？	.6079	.9307
19. 當你非常心亂時，你可以指望誰來安撫你？	.7307	.9282
20. 你可以真正地指望誰來支持你所做的重要決定？	.7041	.9287

(二)感恩心量表

1. 量表內容

研究一自編感恩心量表，經預試與正式施測結果的信效度分析，量表有三個因素「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」。

2. 計分方式

「感恩心量表」正式計分共 34 題，採六點 Likert-type scale，從 1(非常不符合)到 6(非常符合)。

3. 信效度

信度方面，感恩心量表的內部一致性 Cronbach α 值為 .946，其中「對人事物的感恩感受與認知習慣」 α =.922、「對人感恩與報恩」 α =.895、「感恩負向人事」 α =.80。效度方面，因素分析顯示各分量表因素負荷量，「對人事物的感恩感受與認知習慣」為 .45~.72、「對人感恩與報恩」.44~.67「感恩負向

人事」.62~.82，總量表題目可以解釋 49.2%變異量，可見本量表具有相當的建構效度。

(三)社會期許量表

1.量表內容

本研究採用「社會期許量表」測量受試者的社會期許性，即為了得到他人讚許的反應心向，該量表是陳彰儀、李明霓和顏志龍(2004)修訂「工作適應人格量表」中的社會期許量表(陳彰儀, 1995)而來，原量表 28 題，修訂後選取 20 題，其包含(1)在該文化下被認為是好的行為，而且大部分的人都做不到(正向題)，(2)在該文化下被認為是不好的行為，但是大部分的人都會做(負向題)。受試者在填答時有社會期許的作答反應，主要有兩大原因：自欺與印象整飾。自欺是潛意識把自己看得比較好的傾向，這種傾向是人格的一部分，不是刻意表現的，不太會因情境不同而改變。而印象整飾是一種意識中的行為，呈現不實的資訊以營造個人良好形象，有人稱之為作假，其出現與否會因為情境不同而改變(引自陳彰儀等, 2004)。

2.計分方式

「社會期許量表」共 20 題，其中 10 題為正向題，10 題為反向題。本研究採六點 Likert-type scale，從 1(非常不同意)到 6(非常同意)。

3.信效度

陳彰儀等(2004)預試後進行信度分析 (100 份有效樣本)，顯示量表的內部一致性 Cronbach α 值為.79。

本研究正式施測後，對「社會期許量表」進行因素分析，以主成分法之最大變異法(Varimax)轉軸，以 eigenvalue 值大於 1 為選入因素之標準，結果呈現 5 個因素，總因素解釋變異量達 53.74%，但這些因素無法被明顯地命名，因此本研究視社會期許量表為單一因素。以全量表進行內部一致性分析，顯示 Cronbach α 值為.82，量表信度良好。

三、資料處理與統計方法

本研究於問卷回收後，剔除有明顯反應心向、作答不全或缺乏完整資料之無效問卷，以 SPSS10.0 for Windows 進行統計分析，統計分析方法如下：

1. 描述性統計

以描述統計(平均數、標準差、偏態、峰度)說明研究樣本的感恩心、知覺支持、社會期許性。

2. 獨立樣本 T 考驗、單因子變異數分析、卡方檢定

以獨立樣本 T 考驗考驗不同性別，並以單因子變異數分析考驗不同年級、宗教等背景變項大學生在感恩心、知覺支持、社會期許性上的差異顯著性，若組間差異達顯著再進行 Scheff'法事後比較。以卡方檢定考驗不同類型感恩心之大學生在宗教信仰上的百分比同質性。

3. 相關分析

以「感恩心量表」、「社會支持量表」、「社會期許量表」正式施測結果，進行各變項間的相關分析。

4. 迴歸分析

以迴歸分析考驗感恩心和其各因素對支持人數、支持滿意度的預測力。

第三節 研究結果

一、大學生在各變項上的反應情形

為了解大學生在感恩心、知覺支持、社會期許性上的反應情形，本研究計算受試樣本在各量表上得分的題項平均數、題項標準差、偏態、峰度，其結果如表 5-3。

表 5-3 各量表的題項平均數、題項標準差、偏態、峰度

變項	題數	題項平均數	題項標準差	偏態	峰度
感恩心	34	4.42	.580	.176	.150
對人事物的感恩感受與認知習慣	14	4.25	.714	-.121	.363
對人感恩與報恩	16	4.64	.573	.129	-.257
感恩負向人事	4	4.13	.857	-.176	.162
知覺支持					
支持人數	20	3.58	1.517	.465	.532
支持滿意度	20	4.33	.796	-.672	.994
社會期許性	20	3.14	.545	.037	2.126

在感恩心分量表方面，平均分數最高的是「對人感恩與報恩」達 4.64，在「有點符合」與「符合」之間，顯示大學生在此向度的感恩心平均屬於中等偏上程度，偏態係數大於 0，稍微正偏態；其餘依次是「對人事物的感恩感受與認知習慣」、「感恩負向人事」，皆在 4.0 以上，相當於「有點符合」，顯示大學生此兩向度感恩心屬於中等程度，偏態係數小於 0，稍微負偏態。而整體感恩心量表平均分數 4.42，屬於中等偏上程度，偏態係數大於 0，稍微正偏態。「感恩心」及其各分量表的次數分配圖如圖 5-1、5-2、5-3、5-4。

在知覺支持方面，大學生所知覺到的「支持人數」平均 3.58 人，標準差達 1.52，顯示大學生的支持人數個別差異頗大，偏態係數大於 0，正偏態，支持人數傾向集中在低分；而「支持滿意度」平均 4.33，稍高於有點滿意，偏態係數小於 0，負偏態，支持滿意度傾向集中在高分。「支持人數」、「支持滿意度」的次數分配圖如圖 5-5、5-6。

在「社會期許性」方面，平均分數 3.14，相當於「有點不同意」，顯示大學生的社會期許性不高。偏態係數大於 0，稍微正偏態；峰度係數大於 0，屬於高狹峰，較常態分配尖峻。「社會期許性」的次數分配圖如圖 5-7。

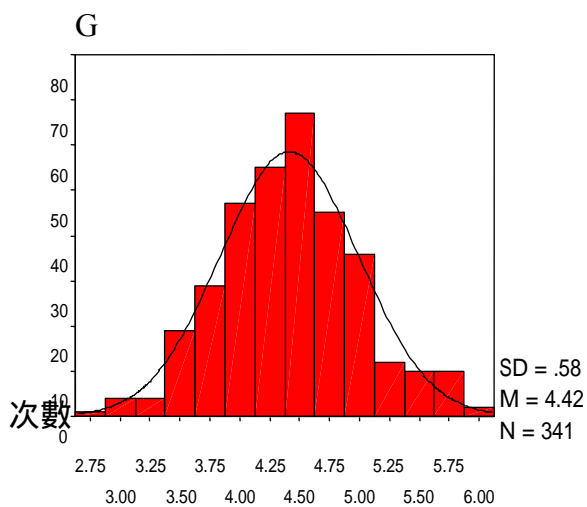


圖 5-1 感恩心的次數分配圖

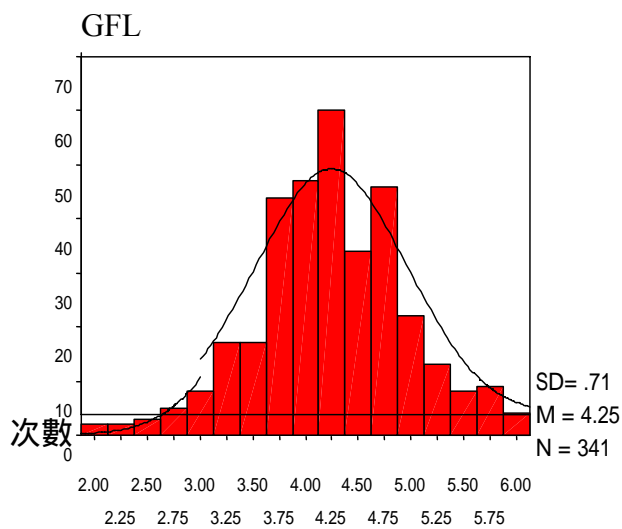


圖 5-2 對人事物的感恩感受與
認知習慣的次數分配圖

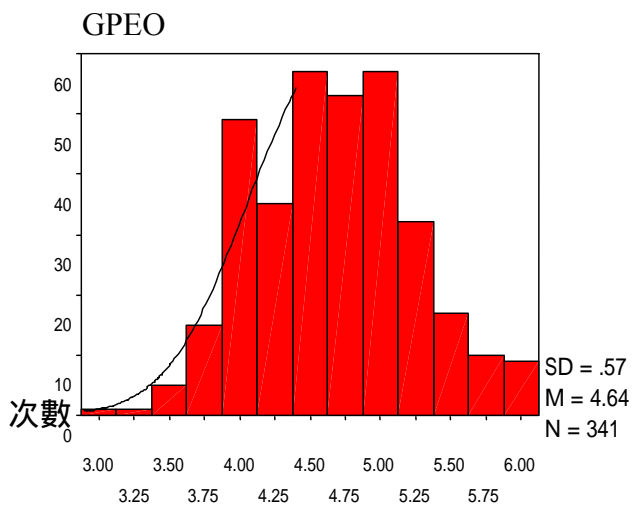


圖 5-3 對人感恩與報恩的次數分配圖

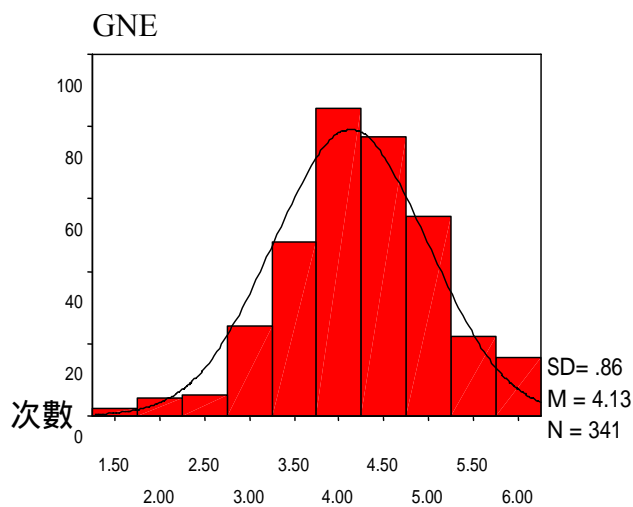


圖 5-4 感恩負向人事的次數分配圖

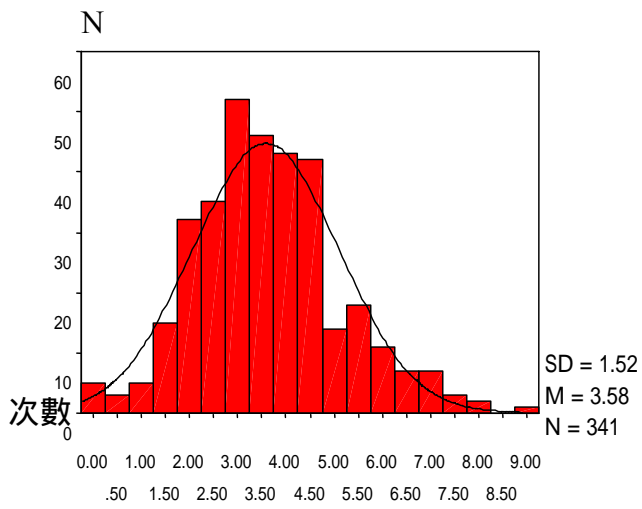


圖 4-5 支持人數的次數分配圖

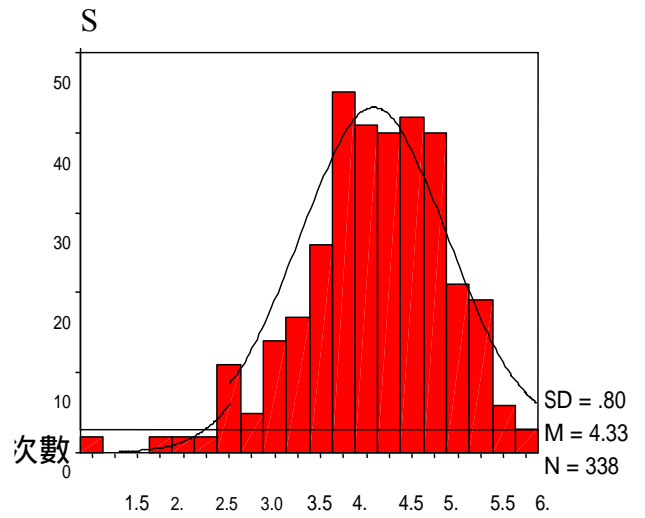


圖 5-6 支持滿意度的次數分配圖

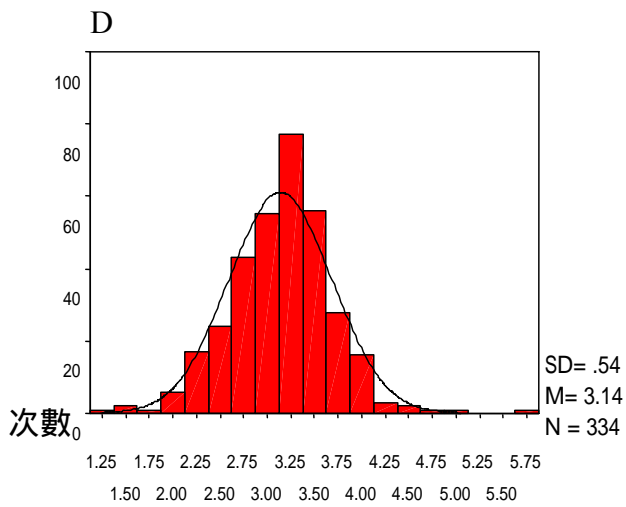


圖 4-7 社會期許性的次數分配圖

附註：各次數分配圖中的曲線為常態分配曲線，SD 為標準差、M 為平均數、N 為有效樣本數。

二、不同背景變項大學生在感恩心與知覺支持的差異

(一)性別

為了解不同性別在感恩心、知覺支持、社會期許性上的差異，本研究以獨立樣本 t 考驗檢定男女大學生在感恩心量表、社會支持量表、社會期許量表上的得分差異，研究結果見表 5-4。

結果顯示，不同性別的大學生在「感恩心量表」、「對人感恩與報恩」分量表上的得分差異達顯著，女大學生高於男大學生。在「對人事物的感恩感受與認知習慣」、「感恩負向人事」、「支持人數」、「支持滿意度」、「社會期許性」上則無顯著差異。

表 5-4 不同性別大學生在各量表上得分之差異分析

各量表	性別	平均數	標準差	t 值
感恩心	男	4.36	.578	-2.015*
	女	4.49	.577	
感恩感受與認知習慣	男	4.18	.712	-1.893
	女	4.32	.710	
對人感恩與報恩	男	4.58	.571	-2.078*
	女	4.71	.689	
感恩負向人事	男	4.11	.889	-.520
	女	4.15	.820	
支持人數	男	3.56	1.578	-.344
	女	3.61	1.448	
支持滿意度	男	4.28	.779	-1.367
	女	4.40	.813	
社會期許性	男	3.14	.566	-.035
	女	3.14	.520	

*p<.05 **p<.01

(二)年級

為了解不同年級大學生在感恩心、知覺支持、社會期許性上的差異，本研究以年級為自變項，以感恩心量表、社會支持量表、社會期許量表上的得分為依變項，進行單因子變異數分析，研究結果見表 5-5。

結果顯示，年級變項僅在「對人感恩與報恩」分量表上的得分差異達顯著，而進一步事後比較的結果發現，大一學生得分顯著高於大三學生。其餘

各變項在年級上沒有顯著差異。

表 5-5 不同年級大學生在各量表上得分之差異分析

各量表	年級	平均數	標準差	F 值及事後比較
感恩心	大一	4.47	.649	2.062
	大二	4.53	.627	
	大三	4.31	.459	
	大四	4.38	.530	
對人事物的感恩感受 與認知習慣	大一	4.23	.818	1.891
	大二	4.43	.772	
	大三	4.19	.552	
	大四	4.19	.639	
對人感恩與報恩	大一	4.75	.620	3.576* 大一 > 大三
	大二	4.72	.619	
	大三	4.48	.455	
	大四	4.62	.514	
感恩負向人事	大一	4.18	.874	.351
	大二	4.16	.846	
	大三	4.08	.825	
	大四	4.07	.869	
支持人數	大一	3.65	1.451	1.788
	大二	3.87	1.684	
	大三	3.30	1.329	
	大四	3.67	1.423	
支持滿意度	大一	4.35	.890	1.775
	大二	4.51	.769	
	大三	4.23	.781	
	大四	4.27	.698	
社會期許性	大一	3.07	.564	.957
	大二	3.14	.695	
	大三	3.17	.415	
	大四	3.20	.464	

*p<.05 **p<.01

(三)宗教

1.不同宗教大學生在感恩心、知覺支持、社會期許性上的差異

為了解不同宗教大學生在感恩心、知覺支持、社會期許性上的差異，本研究以宗教為自變項，以感恩心量表、社會支持量表、社會期許量表上的得

分為依變項，進行單因子變異數分析，研究結果見表 5-6。

結果顯示，各量表得分在宗教變項上沒有顯著差異。

表 5-6 不同宗教大學生在各量表上得分之差異分析

各量表	宗教	平均數	標準差	F 值及事後比較
感恩心	無	4.42	.594	.979
	佛教	4.37	.540	
	基督教	4.57	.679	
	其他	4.51	.454	
對人事物的感恩感受 與認知習慣	無	4.24	.718	.319
	佛教	4.21	.677	
	基督教	4.34	.910	
	其他	4.32	.601	
對人感恩與報恩	無	4.65	.591	1.346
	佛教	4.58	.539	
	基督教	4.81	.588	
	其他	4.75	.383	
感恩負向人事	無	4.10	.881	1.158
	佛教	4.08	.755	
	基督教	4.40	.806	
	其他	4.20	.918	
支持人數	無	3.58	1.458	1.683
	佛教	3.63	1.520	
	基督教	4.18	1.569	
	其他	3.37	1.360	
支持滿意度	無	4.28	.828	1.201
	佛教	4.38	.820	
	基督教	4.47	.687	
	其他	4.54	.553	
社會期許性	無	3.16	.554	.616
	佛教	3.06	.469	
	基督教	3.16	.523	
	其他	3.14	.681	

*p<.05 **p<.01

2.不同類型感恩心的大學生在宗教信仰上的差異

為了了解不同類型感恩心的大學生在宗教信仰上的差異，本研究以卡方檢定進行百分比同質性考驗，研究結果見表 5-7。

結果顯示不同類型感恩心之大學生的宗教信仰分配並無顯著差異，且 Cramer's V 值與列聯係數皆未達顯著，因此，七個感恩心類型與宗教信仰間並無關聯存在。

表 5-7 不同類型感恩心之大學生的宗教信仰百分比同質性考驗

	數值	自由度	漸進顯著性
Pearson Chi-Square	16.611	18	.550

三、研究變項之相關分析

本研究以 Pearson 積差相關，了解感恩心各向度、知覺支持、社會期許性之間的關係。相關分析結果如表 5-8：

表 5-8 研究變項之相關矩陣

	感恩心量表			知覺支持		社會期許性
	總分	感恩感受 認知習慣	對人感恩 與報恩	感恩負 向人事	支持 人數	支持 滿意度
支持 人數	.479**	.456**	.436**	.263**		
支持 滿意度	.569**	.530**	.538**	.294**	.470**	
社會 期許性	.250**	.244**	.173**	.275**	.090	.225**

*p<.05 **p<.01

結果顯示，研究變項間的相關多達顯著，僅「社會期許性」與「支持人數」的相關未達顯著。就知覺支持本身而言，「支持人數」與「支持滿意度」相關達.47，意即支持人數愈多的大學生對支持滿意度愈高。在感恩心與知覺支持的相關方面，「支持人數」、「支持滿意度」與感恩心總分、三個分量表均為正相關，此結果說明，感恩心越高的大學生，支持人數越多、支持滿意度越高。

此外，大學生的「社會期許性」平均分數不高，但與「感恩心」及其三個分量表、「支持滿意度」都有顯著正相關，其中相關程度最高是「感恩負

向人事」(.275)，其次是「感恩心」(.25)、「對人事物的感恩感受與認知習慣」(.244)、「支持滿意度」(.225)、「對人感恩與報恩」(.173)。此結果說明，本研究的多數量表題目隱含社會所認同的正向特質與態度，研究樣本中的大學生多多少少期望自己是符合這些正向社會期許的。

四、感恩心對知覺支持之迴歸分析結果

本研究採用迴歸分析了解感恩心對知覺支持的預測力。由前述研究結果可知，大學生的知覺支持在性別、年級、宗教等背景變項上並無顯著差異，因此本研究不將這些背景變項當作知覺支持的預測變項。

(一)以支持人數為效標變項

1.以感恩心預測支持人數

以感恩心為預測變項，以支持人數為效標變項，進行迴歸分析，結果如表 5-9。研究結果顯示，「感恩心」對支持人數有預測效果，其對支持人數的變異解釋量為 22.7%。從標準迴歸係數(β 值)為正值來看，表示大學生的感恩心愈高，其支持人數愈多。

表 5-9 感恩心預測支持人數之迴歸分析摘要

預測變項	R ²	F 值	β 值	t 值
感恩心	.227	101.043***	.479	10.052***

*p<.05 **p<.01 *** p<.001

2.以感恩心三因素預測支持人數

再進一步以感恩心各因素為預測變項，以支持人數為效標變項，進行多元迴歸分析，結果如表 5-10 所示。研究結果顯示，對支持人數有預測效果的變項包括：「對人事物的感恩感受與認知習慣」、「對人感恩與報恩」。三個因素對支持人數的變異解釋量達 22.8%，其中「對人事物的感恩感受與認知習慣」的獨特貢獻為 3.8%，「對人感恩與報恩」的獨特貢獻為 2.7%。

從「對人事物的感恩感受與認知習慣」、「對人感恩與報恩」標準迴歸係數(β 值)為正值來看，表示大學生的對人事物的感恩感受與認知習慣、對人感恩與報恩愈高，其支持人數愈多。

表 5-10 感恩心三因素預測支持人數之迴歸分析摘要

預測變項	R ²	F 值	β 值	t 值	r ² y(1-23)
1.對人事物的感恩感受與認知習慣			.298	4.08***	.038
2.對人感恩與報恩	.228	34.46***	.228	3.42***	.027
3.感恩負向人事			-.003	-.05	.000

*p<.05 **p<.01 *** p<.001

(二)以支持滿意度為效標變項

1.以感恩心預測支持滿意度

以感恩心為預測變項，以支持滿意度為效標變項，進行迴歸分析，結果如表 5-11。研究結果顯示，「感恩心」對支持滿意度有預測效果，其對支持滿意度的變異解釋量為 32.3%。從標準迴歸係數(β 值)為正值來看，表示大學生的感恩心愈高，其支持滿意度愈高。

表 5-11 感恩心預測支持滿意度之迴歸分析摘要

預測變項	R ²	F 值	β 值	t 值
感恩心	.322	160.792***	.569	12.68***

*p<.05 **p<.01 *** p<.001

2.以感恩心三因素預測支持滿意度

再進一步以感恩心各因素為預測變項，以支持滿意度為效標變項，進行多元迴歸分析，結果如表 5-12 所示。研究結果顯示，對支持滿意度有預測效果的變項包括：「對人感恩與報恩」、「對人事物的感恩感受與認知習慣」。三個因素對支持滿意度的變異解釋量達 33.0%，其中「對人感恩與報恩」的獨特貢獻為 5.5%，「對人事物的感恩感受與認知習慣」的獨特貢獻為 4.2%。

從「對人感恩與報恩」、「對人事物的感恩感受與認知習慣」的標準迴歸係數(β 值)為正值來看，表示大學生的對人感恩與報恩、對人事物的感恩感受與認知習慣愈高，其支持滿意度愈高。

表 5-12 感恩心三因素預測支持滿意度之迴歸分析摘要

預測變項	R ²	F 值	β 值	t 值	r ² y(1.23)
1.對人感恩與報恩			.329	5.27***	.055
2.對人事物的感恩感受與認知習慣	.330	56.28***	.313	4.57***	.042
3.感恩負向人事			-.025	-.46	.000

*p<.05 **p<.01 *** p<.001

第四節 討論

一、感恩心和各背景變項、社會期許性的關係

本研究認為在感恩心三因素中，「對人事物的感恩感受與認知習慣」、「感恩負向事件」可能在宗教變項上有差異。研究結果顯示不同宗教大學生在感恩心因素上沒有差異；不同性別大學生在「感恩心」、「對人感恩與報恩」上有差異，女生高於男生；不同年級大學生在「對人感恩與報恩」上有差異，大一高於大三；感恩心三因素和社會期許性正相關不高。討論如下：

(一)不同宗教大學生在感恩心因素上沒有差異

研究結果顯示，感恩心在宗教變項上無差異，不論有無宗教、信仰佛教、基督教、或其他宗教，大學生的感恩心三因素皆無差異。若從感恩心類型來看，不類型感恩心大學生的宗教信仰亦無顯著差異。

本研究認為可能原因如下：1.在測量上，宗教變項沒有測出個體信仰的深度，宗教信仰較表淺的人之感恩心應該較信仰深者來得低，研究結果即顯示不同宗教大學生在各感恩心向度的組內變異數相近，也就是不同宗教信仰族群的感恩心組內差異類似，都有高有低。若能測量出宗教信仰的深度，則應更能探討感恩心與宗教的關係。2.「對人事物的感恩感受與認知習慣」在宗教變項上沒有差異，可能原因是不同宗教信仰者都具有「不把一切視為理所當然、自己所應得」的核心信念，差別在於把益處(現在的我、現在自己所擁有的、週遭的人事物、小事物、好事壞事都會帶來祝福、很多人、食物)歸因給不同給予者，例如，佛教徒認為每一刻、每一境都有無量劫的因緣在內；基督徒認為萬事萬物都有神的心意，而凡事謝恩；無宗教信仰者可能受中國諺語「飲水思源」的文化薰陶，追本溯源會發現是許多人成就了今天的我、自己所獲得的益處都有他人、事物的貢獻，然而要謝的人太多了，遂把益處歸因於老天的恩澤，因而謝天。

(二)大學女生的「感恩心」、「對人感恩與報恩」高於男生

研究結果顯示，大學女生的感恩心高於大學男生；在感恩心的三因素中，大學女生的「對人感恩與報恩」高於大學男生，其餘兩個因素在性別上則無顯著差異。這顯示相較於大學男生，大學女生更認為自己感恩實際上有給予自己益處的人，更容易感受到別人對自己的好，對別人的正向行為記憶

更好，更經常想起別人對自己的幫助，更容易、經常有感恩的情緒感受，以及更會以行動回報對方以表達感激。

本研究認為可能原因如下：1.一般而言，由於社會化過程、社會期待的差異，女性較男性來得人際取向，較透過關係來看待自我，由於重視與人的往來互動，而提高對人際訊息的注意與記憶，使女性更經常有感恩的情緒感受(頻率較高)，以及更會以行動回報對方以表達感激。2.「對人感恩」涉及同理對方的能力，將給予者所給的益處詮釋為隱涵關心、愛等正向意圖。研究者認為女性的同理能力可能較男性好，所以感恩強度較高。邱文彬與林美珍(1999)研究發現在同理心各向度中，女性大學生在「身心憂急」因素的表現高於男性大學生；「觀點取替」、「幻想力」、「同情關懷」、「情緒同理心」等因素上，男女大學生的表現沒有顯著差異。

(三)大一學生的「對人感恩與報恩」高於大三學生

研究結果顯示，大一學生的「對人感恩與報恩」高於大三學生，其餘兩個因素在年級上則無顯著差異。由於本研究各年級的樣本人數並不算多，約100人上下，並且各年級的抽樣又集中在某些學校，基於樣本代表性的考量，對此研究結果予以保留，需要未來更多研究才能討論。

(四)感恩心三因素與社會期許性正相關不高

研究結果顯示，大學生的社會期許性和感恩心三因素的相關介於.173~.275，正相關程度不高，可見，感恩心各量表的分數受到社會期許性的部分影響，大學生多多少少期望自己具有感恩心。

社會期許性可作為評估受試者是否真實作答的依據，研究結果顯示其可解釋感恩心三因素的部分變異量，顯示三因素的分數雖受到印象整飾的影響而有待商榷，但影響不大。另一方面，社會期許性也可能是潛意識裡把自己看得比較好的傾向(陳彰儀等, 2004)，或可以被當成一種正向特質，個體在意他人、考慮他人以做為行為依據的傾向，而感恩心也是一正向心理特質，所以兩正向特質相關是可理解的，表示一個在意他人的人可能也是會以同理心感恩他人的人。

二、感恩心與知覺支持的關係

本研究認為感恩心高的人在注意、歸因、詮釋、記憶上的特性，使他們

更可能感受到被愛、被照顧，所以假設感恩心愈高的人，其對支持滿意度愈高、支持來源也愈多。在實質互動環境方面，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，所以假設感恩心越高的人，支持來源愈多。研究結果顯示，感恩心是支持人數的有效預測變項，因素當中變異解釋量高低依序是「對人事物的感恩感受與認知習慣」、「對人感恩與報恩」；感恩心是支持滿意度的有效預測變項，因素當中變異解釋量高低依序是「對人感恩與報恩」、「對人事物的感恩感受與認知習慣」；感恩心對支持滿意度的預測力高於對支持人數的預測力。進一步討論如下：

(一)「對人感恩與報恩」是支持滿意度的最大預測變項

知覺支持是一種他人可以提供支持的知覺，也是一種接納感：感覺被愛、被關心、被接納，支持滿意度與支持人數即反映了個體所知覺到的接納感與被愛。「對人感恩與報恩」隱含了同理給予者正向意圖的能力，把他人的各種支持(gift)詮釋為出自善意與愛，因為感到被關心、被愛而更加欣賞、感激益處與給予者，所以感恩強度強也意涵對支持滿意度高，感到被愛、被接納。接著，經驗感恩情緒會提高對益處與給予者的記憶編碼精緻化，更容易憶念別人的向社會行為，因而提升對支持滿意度的整體知覺。此向度也隱含不把別人的給予視為理所當然的信念，使個體更常留意、感受到別人對自己的支持、照顧，將益處歸因於給予者。上述感恩心的詮釋(同理)、記憶、注意、歸因等認知特性，使個體知覺容易對支持感到滿意，也感到自己被疼惜、愛護與接納。

本研究認為此向度可能受依附安全程度影響，尤其是上述認知特性中將益處詮釋為出自愛，即同理給予者內心情感的能力。由客體關係來看，嬰兒相信建立的好客體會愛和保護自己，而信任好人與感恩有關。經驗到照顧者是涉入、不一致回應或總是拒絕的嬰兒，發展出負向自我或他人 IWM，持續地不相信自己的價值或他人的回應性，具有他人在壓力時是不可得的基模，因而較少尋求社會支持，也較少知覺別人的行為是支持的，較少察覺(注意、同理)與憶念別人的善意，輕忽別人曾經對自己付出的善意與協助，以為自己不被疼惜、接納，也較少以愛回報愛(即感恩心較低)，所以實際支持行為和知覺支持間可能有更大程度的扭曲(支持滿意度較低)。不安全依附型較缺乏感恩心的認知特性，使他們更少從社會支持緩衝壓力。

(二)「對人事物的感恩感受與認知習慣」、「對人感恩與報恩」對支持人數有預測力

支持人數是個體認為自己在需要協助時會去求助的對象，一部分受到個體知覺的影響，一部分也反映個體的社會網絡實況。本研究認為感恩心的認知風格影響前部份，報恩影響後部分，茲討論如下：

「對人事物的感恩感受與認知習慣」的特徵是在注意、歸因、記憶上的認知思考習慣，以及「不把一切視為理所當然」的信念，使人容易有正向情緒和幸福感，可能是此認知風格幫助個體對給予者注意、記憶更好，因而知覺到的支持人數較多。「對人感恩與報恩」與支持人數的關係，可能如前述：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，支持來源較多，也就是感恩是道德動機(moral motive)刺激個體善意行為。若由客體關係來看，建立好客體關係會珍惜與保留客體，感到希望回報愉悅，又因為有內在豐富感而有慷慨地與人分享的能力，自然地對人親善，所以支持人數較多。

(三)感恩心對支持滿意度的預測力高於對支持人數的預測力

感恩心對知覺支持的兩個概念，即支持滿意度、支持人數都具有預測力，其可能原因如上述討論；然而不論以感恩心總分來看，或以感恩心各向度來看，感恩心對支持滿意度的預測力高於對支持人數的預測力。本研究認為其原因可能是：支持滿意度屬於個體知覺，和實獲支持相關不高，較受個體感恩心的認知風格影響；而支持人數則一部分反映了個體社會網絡實況，感恩心對之影響較有限。