

國立政治大學心理學系博士論文

指導教授：李美枝 博士

感恩、生命回憶形式對高齡者幸福感的影響



研究生：陳貽照

中華民國一〇一年七月

國立政治大學心理學系博士論文

指導教授：李美枝 博士

感恩、生命回憶形式對高齡者幸福感的影響



研究生：陳貽照

中華民國一〇一年七月

## 致謝詞

走過這漫長的博士生涯，有很多的歡喜，也有很多的挫折，但終於還是完成了這個學位，我要感謝很多的人、事、物，誠如我的論文主題－感恩。

首先，我要謝謝我的指導教授－美枝老師，如果可以的話我也應該寫一封「感恩信」感謝她。從我進入博士班後老師即帶著我進行各項研究，陪著我、引導我、鼓勵我，就算退休了，身體不適仍是如此。此外，老師也常需要配合我的進度，在很短的時間內妙筆生花地幫我修改論文，辛苦老師了。與老師一同任教在玄奘大學的那一段時間，老師一趟趟新竹到台北的溫馨接送中，邊開車邊教我如何作研究，辛苦地把我從認知心理學的思維方式，轉換成社會心理學的思考方式，並適時地把我從紛雜瑣碎的細節裡拉出來。老師總是耐心的教導我，幾乎不曾用不好的口氣對我，雖然我的表現總是差強人意。

永遠會記得那震撼的一幕，在博士論文完稿前，在老師家的客廳裡，老師指著一張板凳，要我自己挪板凳的角度、方向，在我一頭霧水時，老師卻躺在客廳的矮桌上，我雖知道老師長期為腰椎疼痛所苦，無法久坐，卻沒想到已嚴重至此，當下的我手足無措，在心裡掉了幾顆眼淚。也會記得口試前老師將改好的稿件拿給我後，自己一個人很堅強地去韓國首爾找醫生治療腰椎問題，而這一幕情景也是一直以來老師在我心中「堅毅自主」的形象，此外，老師為人處事公私分明，不論在學術上及做人上，老師也都是自己的好榜樣。我一直拖累了老師，讓她無法安心退休，不管怎麼說，我謝謝老師對我的責任、對我的苦心，當我心懷愧疚麻煩她時，老師不管狀況如何，總是貼心的說著：這些是她該做的。

其次，我要感謝口試委員在計畫口試及論文口試時，給我中肯的修改意見，讓我的研究及論文更加完善。謝謝麗惠老師在概念嚴謹度、文章結

構、實務操作、及研究應用上的建議。謝謝蒨如老師在研究架構、變項關係，及感恩與正向情緒區隔上的針砭，也謝謝老師花了很多的心力幫我修改中、英文摘要，使它們看起來更「學術」。謝謝邦傑老師總是以統計的眼光檢視我的論文，提醒自己在統計方法及研究流程上應注意的事項，及可能遭遇的問題。也謝謝國彥老師特別提醒自己在寫作上應留意概念的清晰度及要更精準地書寫表達使論文更加嚴謹。此外，也要謝謝黃光國老師在我博士生涯最後的緊要關頭給我的意外幫助，謝謝他熱心的提點及鼓勵，並苦口婆心的教我如何精進研究。最後，我也要謝謝彰儀老師在博班前期對自己的教導與提攜，讓自己獲益良多。

感謝晉龍常常關心我，給我論文統計上的建議、幫我解決統計上的難題、及打點口試時的雜事。感謝川田給我很多寶貴而創新的論文觀點，協助我精簡論文的要點。謝謝我的好友宗成，提供施測管道、給我論文書寫上的建議及幫我分析資料。謝謝研究伙伴歆祐給我實驗流程上的建議，及小助理寶慶幫我處理大大小小的研究事宜。也謝謝詩淇總是默默的關心與鼓勵我，及口試時給我的意外驚喜。最後，謝謝玉萍學妹在我博班生涯上的諸多幫忙及鼓勵，也謝謝系上的亮助教、美助教、及溫助教長期以來熱心地幫我處理瑣碎的行政事宜。

感謝我在玄奘大學進修部的專題學生（淑貴、衣宸、伯倫、郁宜、淑琴）及台北護理健康大學葉明理老師的學生（姿妤、詩喻）擔任我的訪員，謝謝他們盡心盡力幫我收集有效的問卷。我也感謝各機構的負責人員，宋大哥、桂花姐、敏慧學妹、丁會長、羅主任、魏執秘、許小姐、葉子老師及江里長，而我特別感謝深坑農會松年大學的蔡小姐，崇光社區大學的張金龍秘書和吳主任，謝謝這些負責人員的熱心協助與配合，讓我的研究得以順利完成。最後，我也要感謝那些參與我的研究，辛苦幫我填寫問卷，及耐煩幫我書寫記錄的高齡長者，要不是他們的熱心，我恐怕無法完成這個有意義的研究。

感謝我的好友小涼與小傑，總在我最忙時，隨叫隨到，幫我處理各種研究上的雜事，當我的秘書，給我精神上的支持，作我的靠山。謝謝阿噹給我打氣、王淳幫我找適合的調查機構、小威和卡資幫我翻譯量表，也謝謝其他朋友長期以來給我的幫助、陪伴和鼓勵，帶給我生活中的各種樂趣，讓我的博士生涯不至於太煩悶。

我感謝那些給我啟發的學術前輩 (Diener, Fredrickson, Emmons, Lyubomirsky, McCullough)，感謝學術 google 搜尋器、資料庫、spss 軟體。我也要感謝雞精、維他命 c 及 b 群給我的活力，感謝我的電腦至今仍正常的運作，感謝我的花花草草總給我新的心情去面對執行論文研究時的繁忙與躁亂。

最後，我要感謝我的媽媽，總是關心著我、支持著我，沒有給我任何的壓力。我也要謝謝爸爸對我博士學程緩慢進度的寬容，爸爸也一直是最好的預試對象，而他們的處境更是我研究最好的題材。我也謝謝兩個弟弟給我經濟上的支持及在我忙碌時照顧好爸爸媽媽。

夜深人靜時，我常躺在床上，在腦中進行感恩練習，感謝自己很幸運的可以繼續做研究。雖然我崎嶇地走在我的學術路上，感恩那些鼓舞我的小成就，也感激那些挫敗，使我更堅強。雖然我不知道我將來會走得如何，但我珍惜博士生涯帶給我的寶貴經驗，也謝謝老天爺永遠多給了我一些些的好運氣。在這篇致謝詞中，我數算了博士生涯的感恩事件，再經驗及品嚐了感恩的情緒，感受感恩內生性源源不絕的正向動力，而在研究過程中我也真切的體驗感恩帶給自己的益處。我感恩那一切我需要感恩的！

ps. 還有很多需要感恩的人、事、物，礙於篇幅，就寫在心裡頭吧！另外，很巧合的是當我在寫這篇致謝詞時，有位受試者來信跟我說：她仍持續在做感恩練習，並謝謝我。我算了一下從記錄結束至今，她已持續做了近 9 個月的感恩練習，她應該是我研究有效的最好見證吧！



## 摘要

本研究以幸福感作為成功老化的指標，試圖探究高齡者本身的感恩性情及正向回憶形式對其幸福感的影響。

研究一採「個別差異」的觀點，研究者認為相較於一些隨著老化而改變的生活狀況變項（如，身體健康、日常生活功能、經濟狀況、社交活動等因素），高齡者本身的感恩性情及正向回憶形式應更能影響其自評幸福的程度。研究者主要以調查法的方式，對 355 名 55 歲以上的高齡者進行團體或個別形式的量表施測。研究結果顯示，感恩性情及正向回憶形式的確與幸福感有密切的關聯，即使在控制基本人口及生活狀況變項的影響後，感恩性情及正向回憶形式仍有助於提升個體的幸福感（其可增加的預測變異量介於 6.0%~9.6%）。研究一也將幸福感的三個成分（生活滿意度、正向情緒及負向情緒）分別做為依變項，進一步探討可能的中介模式，結果發現：（1）「正向回憶形式」能完全中介感恩性情對正、負向情緒的影響，但僅能部分中介感恩性情對生活滿意度的影響。而（2）「感恩情緒」則能完全中介感恩性情對正向情緒的影響，但僅能部分中介感恩性情對生活滿意度的影響，卻完全無法中介感恩性情對負向情緒的影響。此外，正向回憶形式與感恩情緒兩中介變項各有其獨特的中介效果，無法相互取代。

研究二則採取實驗法的方式進行，用以檢視感恩情緒與幸福感的因果關係。受試者為 75 名參與終身學習的高齡者，研究者嘗試以不同感恩情緒的激發方式，來設計適合於高齡者的幸福感提升方案。有些高齡者被要求聚焦在現在生活中的感恩經驗（日常感恩組），有些則是寫出過去生命裡的感恩事件（人生感恩組），研究者認為當高齡者在回憶書寫這些感恩經驗時，可再經驗及品嚐感恩情緒。另有兩組高齡者則分別被要求書寫現在生活中的重要事件（日常要事組）或僅單純回答問卷、不進行其他書寫

(無操弄控制組)來做為對照組。研究者對這些不同組別，分別進行分析，探討這些不同操弄對高齡者幸福感是否有提升的作用。研究結果顯示，經過七週的書寫後，相較於「無操弄控制組」，「日常感恩組」在正向情緒上有提升的現象，但在生活滿意度及負向情緒則未出現明顯差異。進一步分析顯示，幸福感中正向情緒的提升效果完全透過感恩情緒連動正向情緒而得。然而該效果頗為短暫，在研究結束後於一個月所做的追蹤調查就發現該效果已然消失。研究結果也顯示，「人生感恩組」並未能提升幸福感，其可能的原因或許是因為過去人生的感恩經驗已經太過遙遠，因此無法讓高齡者真正再次經驗到感恩情緒，所以也無法有效地提升個體的幸福感。另外，研究者也發現了一個頗為有趣的結果，就是「日常要事組」造成的影響與「日常感恩組」相似，研究者認為之所以會出現這樣的結果，主要是因為「日常要事組」的受試者其所書寫的「要事」多半為正向事件，因此提高了其幸福的感受。

綜合上述兩個研究的結果，研究者認為，感恩及正向回憶形式對高齡者是否能有較佳的幸福感確實有一定程度的影響，且若能引導高齡者多注意其日常生活中值得感恩的事情或是正向事件，將能使其感受到更多的正向情緒，也有助於幸福感的提升。換言之，即使到了老年階段，只要用對了方法，要擁有幸福快樂的銀髮生涯其實並不難！

## Abstract

This research, adopting positive emotion, negative emotion, and life satisfaction as the criteria of subjective well-being, tried to examine the effects of grateful disposition and the positive type of reminiscence on successful aging.

In study1, the researcher proposed that grateful disposition and the positive type of reminiscence, among other life situation variables which changed with age (e.g., health condition, functions of daily life, economic status, and social activities), could predict the well-being of the elderly. Three hundred and thirty five participants who are over the age of 55 were surveyed in groups or individually. The results were as predicted, grateful disposition and the positive type of reminiscence could predict the well-being of the elderly, even after controlling for some basic life situation variables, they still could explain 6.0% and 9.6% of variance respectively. The mediation effects were also examined and results indicated that, (1) "the positive type of reminiscence" could completely mediate the effects of grateful disposition on positive and negative emotion, but only partially mediated the effects of grateful disposition on life satisfaction; (2) "grateful emotion" completely mediated the effect of grateful disposition on positive emotion, and partially mediated the effect of grateful disposition on life satisfaction, but did not mediate the effect of grateful disposition on negative emotion. Furthermore, these two mediator variables, the positive type of reminiscence and grateful emotion, had its own specific mediating effect, and could not replace each other.

In Study 2, an experiment was conducted to examine the causal



relationship between grateful emotion and well-being of the elderly. Seventy five elders who actively participated in life-long education classes were recruited. They were assigned to one of four different experimental conditions and received different instructions. The first condition was called the daily gratitude condition and participants were told to write down the grateful experience from their current daily lives. The second condition was called the life gratitude condition and participants were asked to recall the grateful events from their past. Participants in the third condition were told to write down their daily important events. In the last condition, which is also the control condition, participants were asked to fill up questionnaires only. The results indicated that, after seven weeks of writing, the elderly in the daily gratitude condition had significant more positive emotion than those who in the control condition. However, the effect was quite short-lived and it disappeared one month later after the writing manipulation. The results also indicated that writing down grateful events from the past did not enhance the subjective well-being, the elderly in the condition showed neither significantly higher positive emotion nor higher life satisfaction than those who in the control condition. It might be because these events were too far away to elicit the present emotion and feeling effectively. In addition, the result also revealed an interesting finding about the daily important events group. The elderly in this condition showed same degree of positive emotion and well-being as those who in the daily gratitude condition. It might be due to the fact that the elders who were asked to write down important daily events did record more positive events than negative events.

In summary, it can be concluded that, gratitude and the positive type of reminiscence did have impact on the well-being of the elderly. We can

successfully promote the elders' well-being by leading them to savor their daily grateful events. We believe, even stepping into elderhood, people are still capable of pursuing their own well-being and can live a good life, if only they choose the right way!



# 目錄

研究目的	1
文獻回顧	4
一、老人期特色的文獻回顧	4
(一)老化的歷程與成功老化的意義	4
(二)老年時期生活型態的轉變：失落與受限	5
(三)老年時期自發性的正向情緒調適	8
二、幸福感的定義與內涵	11
(一)主觀幸福感的成分	11
(二)正向情緒的可能效益	12
三、老年人幸福感的研究	15
(一)跨年齡層的比較	15
(二)老年階層內的個別差異	16
研究一 感恩性情、生命回憶形式與幸福感的關係—從個別差異的角度	19
文獻探討	19
一、感恩的定義與分類	20
(一)感恩情緒與感恩性情	20
二、感恩性情與幸福感的關係	23
三、生命回憶形式對幸福感的影響	25
四、正向回憶形式中介模式	30
五、感恩情緒中介模式	31
(一)感恩情緒的正向情緒線索作用	32
(二)感恩情緒與其他情緒的連動效應	32
研究假設	37
研究設計	38
一、研究參與者	38
二、研究工具	39
三、研究程序	47
統計分析與結果	48
一、描述性統計	48

二、所有變項間的相關	55
三、感恩性情與正向回憶形式對幸福感獨特影響力的檢驗	61
四、感恩性情影響幸福感機制的檢驗	66
討論	75
一、成功老化的生活狀況指標	76
二、感恩性情、回憶形式與幸福感間的關連	77
三、其他重要研究結果	81
四、本研究的限制及進一步延伸的研究課題	83
研究二 提升老年人幸福感的實驗研究：再經驗感恩練習的介入方案	84
文獻探討	84
一、感恩介入方案對高齡者的適切性	85
二、感恩介入方案效用的評估	86
(一) 感恩介入方案的實施程序	86
(二) 影響感恩介入方案效果的因素	91
三、感恩介入方案對幸福感三成分的影響	98
四、本研究感恩練習作業的設計：再經驗感恩練習	99
研究假設	103
研究設計	104
一、研究參與者	104
二、研究工具	105
三、實驗操弄	109
四、研究流程	111
統計分析與結果	117
一、重複檢驗研究一的結果	117
二、預備分析	118
三、各組書寫內容的分析	126
四、三書寫組書寫後立即性感恩情緒的變異數分析	132
五、檢驗各組在幸福感上的差異	138
六、補充分析	146
七、感恩情緒中介分析	152
研究結果與討論	155
一、重複驗證研究一的結果	155
二、實驗操弄檢驗及混淆變項的排除	155

三、各組書寫內容反映的高齡心理狀態.....	156
四、實驗結果.....	158
五、與其他研究的關連.....	161
研究貢獻與限制.....	163
綜合討論.....	167
參考文獻.....	170
附件一：研究一問卷調查的內容.....	187
附件二：大學生對不同情緒激發強度的評定結果.....	197
附件三：研究二問卷調查的內容.....	200
附件四：各種記錄表格.....	209
附件五：練習書寫記錄的訓練內容.....	212
附件六：研究計畫暨開課企畫書.....	217
附件七：研究說明與同意書.....	223



## 圖目錄

圖 1-1	情緒環複模型.....	35
圖 1-2	研究架構.....	36
圖 1-3	正向回憶形式中介模式.....	66
圖 1-4	正向回憶形式中介模式之路徑係數.....	68
圖 1-5	感恩情緒中介模式.....	70
圖 1-6	感恩情緒中介模式之路徑係數.....	72
圖 2-1	感恩介入方案影響幸福感的機制.....	92
圖 2-2	實驗流程.....	116
圖 2-3	各週書寫後的立即性感恩情緒.....	134
圖 2-4	各週書寫後的立即性正向情緒.....	134
圖 2-5	各週書寫後的立即性負向情緒.....	135
圖 2-6	各組在二後測點之生活滿意度的調整後分數.....	139
圖 2-7	各組在二後測點之正向情緒的調整後分數.....	143
圖 2-8	各組在二後測點之負向情緒的調整後分數.....	145
圖 2-9	各組後測感恩情緒的調整後分數.....	148



## 表目錄

表 1-1	研究參與者來源的次數分析	38
表 1-2	各種回憶形式的相關	43
表 1-3	研究參與者背景資料的描述統計	51
表 1-4	所有變項間的相關	57
表 1-5	感恩性情與各種回憶形式間的相關	59
表 1-6	感恩情緒與不同激發狀態正、負相情緒間的相關	60
表 1-7	感恩性情、正向回憶形式對幸福感的階層迴歸分析	62
表 1-8	幸福感各成分在正向回憶中介模式中的適配度	67
表 1-9	幸福感各成分在感恩情緒中介模式中的適配度	72
表 1-10	研究一之研究假設與實證結果對應表	74
表 1-11	大學生在感恩性情和主觀快樂上與不同回憶形式間相關的差異	82
表 1-12	高齡者、大學生在感恩性情與不同回憶形式間相關的差異	82
表 2-1	各測量階段所使用的測量工具	107
表 2-2	研究流程	111
表 2-3	實驗及課程進度表	114
表 2-4	各組在背景變項、自評書寫狀況、課程參與等變項上的差異	123
表 2-5	日常感恩與人生感恩組感恩對象的次數分析	128
表 2-6	日常要事組書寫事件之價性的次數分析	132
表 2-7	3 組書寫後各類立即性情緒總分的變異數分析	136
表 2-8	各組在各測量階段幸福感上的平均分數	140
表 2-9	各組後測及延宕後測幸福感的共變數分析	141
表 2-10	3 組書寫後各類立即性情緒總分的相關分析	151
表 2-11	實驗組別、感恩情緒與正向情緒的相關	152
表 2-12	實驗組別、感恩情緒對後測正向情緒的階層迴歸分析	153
表 2-13	研究二之研究假設與實證結果的對應表	154