

高齡者之感恩性情對主觀幸福感的影響：情緒與認知之雙元中介機制*

陳貽照

亞洲大學
社會工作學系

簡晉龍

高雄醫學大學
心理學系、臨床醫學研究部

許詩淇

世新大學
社會心理學系

本研究從正向心理資源的角度切入，探究符合高齡發展且具可塑性的「感恩」與高齡者主觀幸福感之關聯，並探究其間的中介機制。研究假設：在控制一些隨著老化而改變的生活狀況變項（生病次數、運動情形）後，高齡者的感恩性情對主觀幸福感（生活滿意、正/負向情緒）仍有顯著正向效果，此效果係透過情緒面的感恩情緒與認知面的生命回憶之中介。本研究以問卷調查法，搜集到 355 名 55 歲以上的高齡者資料。透過結構方程式模型的檢驗，在控制年齡、性別、生病次數、運動變項的效果之下，路徑模式的結果顯示：（1）感恩性情對感恩情緒與正向生命回憶有正向助益；（2）感恩情緒會增加正向情緒，但也會帶來負向情緒；（3）正向生命回憶會增加生活滿意與正向情緒，也會減少負向情緒；（4）感恩情緒可中介感恩性情對正向情緒與負向情緒之效果；（5）正向生命回憶可中介感恩性情對生活滿意、正向情緒、及負向情緒之效果。總結來說，感恩性情可透過認知面的生命回憶與情緒面的感恩情緒兩個不同的中介機制來影響主觀幸福感三成分，其中，又以生命回憶具有較大的正面效果。比起生命回憶，感恩情緒不但效果較弱，甚至可能帶來負向情緒。因此，比起感恩情緒，生命回憶似乎更是高齡者幸福感的重要機制。最後，本文也提出本研究的限制、未來的研究方向，及提升高齡者幸福感的可行方案，希冀這些方案，能拋磚引玉，讓更多心理學者能對台灣的高齡社會做出更實質的貢獻。

關鍵詞：高齡化、感恩性情、正向回憶、心理資源、幸福感

* 1. 本論文通訊作者：許詩淇（Shih-Chi Hsu），通訊方式：freekiki2002@gmail.com，(11604) 台北市文山區木柵路一段 17 巷 1 號（世新大學社會心理學系）。
2. 致謝：本文為第一作者擔任科技部專題計畫博士後研究期間，完成初稿撰寫（計畫編號：106-2410-H-037-002-SS2、107-2811-H-037-002）；此外，審查委員提供諸多寶貴意見，讓本文更臻完善，在此一併感謝。

2018年台灣正式邁入世界衛生組織(WHO)定義的「高齡社會」(aged society; 高齡人口佔總人口的14%)(內政部, 2018), 亦即約七個人當中, 就有一個人是65歲以上的老年人。這意味著台灣又更老了一些, 高齡人口不再是少數族群, 加上少子化影響, 年輕人與成人的扶老負擔加重。可想而知, 台灣民眾不管目前或未來都必須面對因人口結構老化帶來的社會問題與個人問題。台灣已在高齡社會的風暴圈中, 面臨極為嚴峻的考驗, 急需各領域專家投入研究。

雖然老化是人生必經歷程, 但老年人要面對許多的失落與限制, 都將使得老年生活更不易, 例如: 身心功能衰退、配偶的死亡等, 還要面對生命大限的到來。因此, 如何讓高齡者「正向老化」, 成為許多學者共同關心的議題。在老人研究領域, 心理學家可以從什麼角度切入呢? 評估正向老化的核心指標之一, 就是主觀幸福感(subjective well-being, SWB)(Lu, 2017), 這個指標跳脫以「避免疾病與失能」的生理指標, 提出以主觀的心理指標評估高齡者的生活與心理品質。因此, 本研究以主觀幸福感作為評估高齡者「正向老化」的結果變項。另外, 正向心理學研究顯示, 感恩是幸福感的重要來源(Emmons & McCullough, 2003; Lin & Yeh, 2014), 且對高齡者而言, 從心理資本(psychological capital)與高齡者發展特性的角度, 「感恩」是一種具有高齡發展且具可塑性的心理資本成分, 以感恩切入正向老化, 具有相當高的應用潛力。因此本研究將以感恩性情作為預測變項。

具體而言, 本研究從正向心理資源的角度切入, 探究符合高齡發展且具可塑性的「感恩」與高齡者主觀幸福感之關聯, 並探究其間的中介機制。為了凸顯心理學家對高齡者幸福感可以致力的貢獻, 本研究控制一些隨著老化而改變的生活狀況變項(生病次數、運動情形)後, 檢證高齡者的感恩性情對主觀幸福感(生活滿意、正/負向情緒)仍有效果, 以凸顯相較於身體健康層面(生病次數、運動情形), 符合高齡發展且具可塑性的心理層面「感恩」因子與高齡者主觀幸福感有關。若能達成此目標, 未來將可以此為基礎, 成功地設計相關的短期介入方案, 來提升高齡者的幸福感, 協助高齡者邁向正向老化之境界。

一、正向老化與幸福感

隨著世界各國在1980年代陸續邁入高齡社會, 眾多高齡人口讓各領域的學者重新省思該如何看待老年時期的可能性, 諸多正向老化(相反於過去認為老化是一種負向、消極的狀態與處境, 無論在個體或社會層面)的相關概念被提出, 正反映此風潮, 如, 「健康老化」(healthy ageing)(Berkman et al., 1993)、「成功老化」(successful aging)(Jagger, 2006)、「活躍老化」(active aging)(WHO, 2002)等, 不同領域的學者、機構會著重在不同的地方, 此外, 也會有或廣或窄的視角。而提出成功老化歷程的Baltes與Baltes(1990)即主張: 高齡者可透過自身或社會建制的選擇(selection)與補償(compensation)讓自己處在適應良好的老化狀態中(最佳化, optimization)。

台灣也受正向心理學風潮的影響, 加上急迫的高齡化問題, 及戰後嬰兒潮世代已陸續進入老年期, 醞釀出不少正向老化的研究(吳治勳, 2010; 陳佳雯等人, 2013; 陳麗光, 2017; Hsu et al., 2018; Hsu, et al., 2010), 其中不乏以幸福感做為正向老化指標(李新民, 2016; 陳淑敏等人, 2018; 陳貽照, 2017; 陸洛、高旭繁, 2016; 劉懿儀、朱芬郁, 2018; Lu, 2017)。這些研究或多或少有著解決台灣高齡化社會危機的企圖。正向老化觀點的倡議與落實, 或許提供解決高齡問題的新(心)路徑, 心理學家可透過探究高齡者的適應潛力, 並協助運用與開發這些潛力, 讓他們老化得更正向。

正向/成功老化係以多重指標定義(如Novak, 1985; Rowe & Kahn, 1987, 1997, 1998), 從心理學的觀點來看, 心理學雖強調身心間的互動關係, 但其也預設了身體功能的正常運作提供了心理狀態的展現與感知, 因之就心理學來看這些正向老化的指標有其先後順序, 「合理的身體健康」、「疾病或失能的低風險」、「心智與身體的高功能」及「擁有維持基本生活的經濟來源」屬基本生存條件, 而「良好的自我評價」、「稍微有活力和發現個人生命意義」、「對老年生活的積極承諾」則展現高階需求, 而高階需求的滿足與體現更是心理學重視的關鍵指標。然而心理學如何彰顯正向老化的意涵? 本研究採陸洛(Lu, 2017)的觀點, 認為應強調老年個體「主觀」經驗到自己所處的「狀

態」(陸洛、高旭繁, 2016), 此種主張亦反映在 Hung 等人 (2010) 比較學術觀點 (academic views) 與俗民觀點 (lay views) 對老化內涵想法的差異中, 俗民觀點中更強調幸福感的各項的成分 (如生活滿意、快樂等)。這也反映在有許多學者主張幸福感可作為成功老化的指標 (如, Baltes & Baltes, 1990; Freund & Riediger, 2003; Kahn & Juster, 2002), 或將「主觀幸福感」(subjective well-being, SWB) 納入其中 (Lu, 2017)。

雖然幸福感並非成功 (正向) 老化的充分指標 (Freund & Riediger, 2003), 但卻是一個必要指標, 因為定義成功老化的一些重要特徵 (如, 身體健康、經濟狀況、自尊、積極投入生活) 與幸福感都有關 (如, Diener, 1984; Diener et al., 1999), 所以幸福感應能涵蓋上述多層面且異質的指標, 也具精簡性及方便性。因此, 本研究以主觀幸福感作為正向老化的指標。主觀幸福感源自享樂主義 (hedonism) 的取向 (Ryan & Deci, 2001), 非常強調個體的經驗感受, 是個體對生活狀態的體驗與感覺。其包含認知與情緒兩部分 (Diener, 1984; Diener et al., 1999), 認知性幸福感即生活滿意, 是對自己想要達成的目標與實際達成目標間差距的評定, 當兩者越接近時, 個體對自己整體的生活就越滿意。情緒性幸福感是在生活中總體感受到的情緒狀態 (即有更多正向情緒、更少負向情緒)。除評定內涵的認知與情緒差異外, 尚有評定時距長短的不同, 生活滿意的評價是對生活狀況較長時間的評判式評量 (judgement), 而正、負向情緒的評量則是較短時間內, 對生活中正、負向經驗的立即性反映。因之, 主觀幸福感的三成分 (生活滿意、正向與負向情緒) 能全面周全反映個體對生活狀態的經驗與感受。雖然三成分彼此間都有某種程度的關係 (楊朝鈞、簡晉龍, 2019; 簡晉龍等人, 2009), 但其間仍有不錯的區隔, 因此本研究將它們視為獨立的成分, 對其分開探討與分析 (如, 陳貽照, 2012; Schimmack, 2008; Lucas et al., 1996), 此種作法的另一個好處是能更細緻了解影響各成分的機制, 更有助於未來的實務運用。

二、感恩做為一種可塑心理資本的潛在成分

正向心理學家已提出許多優勢或正向特徵 (質), 可作為提升幸福感的心理因子, 但這些心理特徵常是穩定、不易改變, 未必是有效促進正向老化 (幸福感) 的好媒介。如何找到適合提升高齡者幸福感之「具可塑性」的心理特徵? 援引正向組織行為學 (positive organizational behavior, 簡稱 POB) 之觀點, 在超競爭 (hypercompetitive) 時代, 員工擁有的心理資本 (psychological capital, 簡稱 PsyCap) 是組織新一波的競爭力來源, 也就是組織可透過短期介入或訓練來快速提升員工心理資本, 使他們為公司創造更好的績效, 讓組織在競爭中勝出。對此, POB 以一些標準來界定哪些心理特徵可作為心理資本的成分, 包括: 厚實的理論與研究基礎、具「類狀態」特性 (state-like)、能有效測量、及能對工作績效產生影響 (Luthans, 2002a, 2002b)。從組織強調實用、效率與效益的角度來看, 上述的標準不言而喻, 然而身心處境不佳、資源與生命相對有限的高齡者, 在面對老化帶來的巨大挑戰時, 能有效因應其正向老化的方法, 也應具備上述特性, 方能奏效。

在上述標準中, 最值得關注的是「類狀態」特性。Luthans 等人 (Luthans, Avolio et al., 2007; Luthans, Youssef et al., 2007) 從「測量的穩定性」及「改變與開發的開放性」(即可塑性) 兩個方面, 將「狀態」與「特質」的概念, 在連續向度上劃分成四類, 包括: 狀態 (state)、類狀態 (state-like)、類特質 (trait-like)、特質 (trait)。區隔出「類狀態」揭示了: 僅在某些「特性」上, 人具有能動性與可為性, 能在短期內朝向正向的方向成長, 此也意味著心理學家透過短期的引導與訓練, 可有效地增加個體的某些心理資源 (註: 心理資本是一個高階的構念, 是由多個具可塑性的成分組成, 這些成分在本文中稱為心理資源), 來提升個體的福祉。

Luthans (2002a, 2002b) 所提的心理資本成分的「標準」, 是針對組織績效而言, 若將其觀點應用於高齡者之正向老化 (幸福感), 只需將其中的能影響工作績效之標準更替為能影響正向老化 (幸福感) 即可。此外, 本研究進一步加入「符合高齡時期的發展特性」的判準, 也就是能作為促使高齡者正向老化的心理資源需要具有可觸及性 (availability), 必須是高齡者常經驗或使用的心理狀態, 才能達事半功倍的效果 (陳貽照, 2017)。研究者認為「感恩」能符合上述的諸標準。

感恩的研究領域將感恩視為情緒狀態 (Tesser et al., 1968; Ortony et al., 1988; Weiner, 1985, 參考 Emmons & McCullough, 2003), 也視為情感特質 (性情) (McCullough et al., 2002), 因此感恩具雙重屬性。根據 Rosenberg (1998) 對人類情感經驗層次結構分析, 情感特質、心情與情緒依序形成階層結構, 層次較高者 (感恩性情) 對其下的情感經驗 (如, 感恩情緒) 有較為優勢的「強」影響, 反之則較弱。McCullough 等人 (2004) 證實感恩此種情感經驗符合上述特性。另外, Davis 等人 (2016) 的回顧顯示: 感恩介入 (感恩練習) 方案 (類似重新經歷感恩事件) 可提升感恩性情, 這些實證資料符合 Luthans (Luthans, Avolio et al., 2007; Luthans, Youssef et al., 2007) 所主張的「類狀態」的標準。而 Luthans、Youssef 等人 (2007) 也認為, 感恩是未來組織中可繼續強調與發展的心理資源, 特別說明, 將感恩視為心理資本的可能潛在候選成分, 但是否能真正成為則需進一步進行實徵研究。除了具可塑性外, 感恩也符合「高齡時期的發展特性」, Chopik 等人 (2019) 研究顯示: 相較於中年人與年輕人, 老年人有較高的感恩性情, 且感恩是老人生活常經驗到的情緒與狀態 (Chipperfield et al., 2003; Kern et al., 2014), 具有可觸及性。

三、「感恩情緒」對感恩性情與幸福感之中介

(一) 感恩性情與幸福感

過去研究顯示感恩性情與快樂有中等程度的正相關、與長期的正向情緒有中、低度的正相關, 而與長期的負向情緒關係則較低 (McCullough et al., 2002; Fron et al., 2011)。另外, 感恩性情與生活滿意有中等的正相關 (McCullough et al., 2002; Watkins et al., 2003)。Park 等人 (2004) 研究 24 種長處 (strength) 與幸福感的關係, 發現感恩與生活滿意的關連強度在所有長處中排第三。Watkins (2004) 則發現, 感恩性情與生活滿意的關係甚至比神經質、情緒穩定、社會性 (sociability) 等還強。另外, 在控制五大人格特質後, 感恩性情還能再對生活滿意提供預測效力 (Wood et al., 2008)。綜言之, 感恩性情對幸福感有相當穩定的預測效果。那麼, 感恩性情是透過怎樣的機制影響幸福感?

(二) 感恩性情與感恩情緒

感恩性情愈高, 個體經驗的感恩情緒也愈多。McCullough 等人 (2002) 認為感恩性情即是一種感恩的傾向, 它驅使個體以感恩情緒, 如感激 (grateful)、感謝 (thankful)、珍惜 (appreciative) 等來辨認與回應他人給予自己的恩惠。具高感恩性情的個體, 其經驗感恩情緒的閾值較低, 致使其所經驗的感恩情緒的強度 (intensity) 較強、頻率 (frequency) 較高、感恩的範圍 (span) 較廣、所感恩的人數也較多 (密度/density) (McCullough et al., 2002)。簡言之, 感恩性情對感恩情緒有正面的作用。

(三) 感恩情緒與幸福感

感恩情緒與各幸福感成分之關係為何? 研究發現感恩情緒與正向情緒有密切且一致的正向關聯, 與負向情緒的關係則較不一致。這是由於感恩情緒影響幸福感的機制主要有兩個方面, 一種是透過正向情緒線索, 另一種則是感恩情緒與其他情緒的連動效應, 尤其是在正向情緒上。Schwarz 與 Clore (1983) 顯示, 情緒可作為個體評斷事物好壞的線索, 個體當下被引發的正、負向情緒是一種訊息, 它會影響個體對自己的情緒狀態或生活滿意的判斷。感恩情緒是一正向情緒, 因此個體可能會以其所經歷感恩情緒多寡作為判斷其經歷正向情緒頻率的線索, 據之會評估自己有較多的正向情緒, 較少的負向情緒, 較高的生活滿意。若感恩性情的高低會引發不等的感恩情緒感受, 而感恩情緒感受的頻率與強度又可作為幸福感評定的依據, 自然感恩情緒就具有了中介感恩性情對幸福感的作用。

另外, 依據 Russell (1980) 及 Barrett 與 Russell (1998) 的環複模型 (circumplex model), 感恩情緒與其他情緒應可產生連動效應。Russell 及 Barrett 與 Russell 以「價性」(valance, 情緒的愉悅程度, 即正、負向情形) 的水平軸, 及激發狀態 (arousal/activation, 情緒經驗的強度) 的垂直軸, 所形成的環形來標定各種短暫情緒經驗的位置, 因此感恩情緒與其他情緒的連動情形, 會根

據其他情緒在環複模型中相對於感恩情緒的位置（即兩者間的夾角位置）而定。一般來說，感恩情緒會與其他正向情緒連動，產生促進的效應，而會對負向情緒產生抑制的效應。

感恩基本上是一種正向價性的情緒（如，Lazarus & Lazarus, 1994; Mayer et al., 1991; Ortony et al., 1988; Weiner, 1985），且是中等激發的情緒。研究顯示感恩這種愉悅的情緒狀態常與其他的正向情緒連結，包括滿足（Walker & Pitts, 1998）、快樂、希望、鼓舞等（Froh, Yurkewicz et al., 2009; Overwalle et al., 1995）。Froh、Kashdan 等人（2009）發現：感恩情緒與高激發的正向情緒有中度正相關、但與高激發的負向情緒無關。此外，在度量化（scaling）的研究中，感恩這一詞落在愉悅及中度激發的因素上（Mayer et al., 1991; Reizenzein, 1994）。在情緒詞彙分類（taxonomy）的實徵研究上，感恩群聚在一個正向、具人際感受的情緒上，包含讚美（admiration）、尊敬（respect）、信賴（trust）等（Storm & Storm, 1987）。在情緒相似性的判斷上，感激（thankfulness）與高興（joy）、滿足（contentment）有高度的相似性，而與競爭（contempt）、仇恨（hate）、嫉妒（jealousy）有高度的不相似性（Schimmack & Reizenzein, 1997）。綜合上述研究，感恩情緒確實與正向情緒有相當一致的正向關聯（符合環複模型的推測），但與負向情緒的關係則較不一致（不符合環複模型的推測）。陳貽照（2017）曾以情緒在環複模型中相對位置來解釋感恩情緒與正負向情緒間的連動關係，其透過讓高齡者重新回憶經驗感受感恩情緒，發現：感恩情緒較易連動觸發正向情緒，較無法連動抑制負向情緒，但前提為個體充分感受經驗感恩情緒時，上述結果才會產生。關於感恩情緒與正負向的關係，在總結與討論部分會再詳述。

總結上述，若感恩性情的高低會引發不等的感恩情緒，而感恩情緒又能連動其他的情緒或作為判斷線索，自然感恩情緒就可能具有中介感恩性情對幸福感的的作用（見圖 1）。進一步研究者認為感恩情緒應對情緒性幸福感會產生直接的影響，尤其是在正向情緒的部分，然而在負向情緒的部分，則因過去實證資料無一致結果，較難論斷。而感恩情緒對認知性幸福感（生活滿意）的影響則須透過較間接的情緒線索機制來完成，因此感恩情緒對幸福感三成分的中介效果應有所差異，對正向情緒應有最穩定的中介效果。

四、「正向生命回憶」對感恩性情與幸福感之中介

（一）高齡者生命回憶之重要性

感恩性情對幸福感的影響，除了透過情緒面的感恩情緒中介外，認知面的生命回憶也是一個可能的中介機制。認知心理學的研究證實人類的記憶具有建構特性，並非外界真實的映照，具有相當的可改變性、可重塑性，因此，個體可透過回憶的歷程，不斷地重塑過去記憶內容及記憶狀態，來改善自己的幸福狀態（Yen & Lin, 2018）。過去研究（Kennedy et al., 2004）顯示：高齡者對過去人生的記憶具有自發性的正向調節效應，此使得過去曾發生的負向經歷，到老年時，會變得不那麼負向，此也意味著高齡者對儲存在腦中的各種生命記憶仍有相當多轉化的可能性。

從 Erikson(1963)提出老年生命階段任務(統整 vs. 絕望)的主張後，生命回憶(life reminiscence, 其原詞彙為 life review, 本研究所涉的處理層次未達人生回顧的層次，因之以生命回憶此詞彙較為恰當)在心理學老年時期的研究中就一直扮演重要的角色。即便後來發現生命回憶的出現與作用可能橫跨一生，然從學理來看生命回憶仍在老年時期扮演重要、特殊的角色（Butler, 1963），已廣泛運用在老年諮商與治療上，且有不錯的成效（Bohlmeijer et al., 2003; Pinquart & Forstmeier, 2012）。

（二）生命回憶與幸福感

Bluck 與 Levine（1998）曾建議從自傳式記憶（Autobiographic Memory，簡稱 AM）的角度來揭露老年生命回憶治療有效的的原因，此建議有助於串聯學理與實務運用。AM 具組織結構性與階層性（Conway, 1992, 1996; Conway & Pleydell-Pearce, 2000; Conway & Rubin, 1993），它常以生命時期的語意結構來構組。AM 中的多數生命事件具有情緒色彩（正、負價性），而這些情緒事件在 AM 中的多寡與密度呈現出符合生命劇本（life script）理論所描述該有的年齡分佈情形；也就是個人的生命歷程常依照社會文化規劃好的常規性期待程序走，個人在從事這些事件當下的情緒感受（尤

其是快樂的情緒)便與事件共同存在 AM 中 (Berntsen & Rubin, 2002), 成為將來人生回憶的資料內容。

在生命回憶提取時, 按照回憶時的處理層次, 可分為三大類: (1) 低階處理: 僅在意識上重新經歷過往的事件, 並不作進一步的處理, 一般來說經常回憶正向事件, 對個體應會產生正向效果, 反之, 經常回憶負向事件就會有負向結果, 因此回憶事件的正負向比例會影響幸福感; (2) 高階處理: 除提取事件外, 對過去事件的回憶會產生沈浸 (endowment) 和對比 (contrast) 兩種效果 (Lieberman et al., 2009)。當個體對過去事件進行回憶時, 似乎會回到當時的情緒, 濡浸其中, 故回憶正向的事件能提升個體正向情緒、抑制負向情緒, 稱為正向沈浸 (positive endowment); 反之, 回憶負向事件則會抑制正向情緒、引發負向情緒, 稱為負向沈浸 (negative endowment)。另外, 當個體回想過去正、負向事件時, 會與目前的生活或情緒狀況產生對比, 當個體回憶過去的正向事件, 並以之對照目前的狀況, 反而會降低正向情緒、提升負向情緒, 稱為負向對比 (negative contrast); 反之, 當個體回憶過去的負向事件, 以之對照目前的狀況, 反而提升正向情緒、抑制負向情緒, 稱為正向對比 (positive contrast)。Lieberman 等人的研究顯示: 快樂的人較會出現正向沈浸、較不會出現負向沈浸及負向對比的回憶形式; (3) 整合性處理: 除上述兩種處理外, 個體也會對過往龐雜的正、負向事件進行梳理, 包括: 重新排列、歸類、比對等 (Staudinger, 2001), 進而產生更高層次的詮釋及統整。其中在面對過去的負向事件時, 個體若能重新分析、解釋這些事件, 並賦予新的正向意義, 個體便能釋懷, 轉化出正面的作用。從記憶建構及 AM 的視角來看, 高齡者過去累積的豐富人生經驗, 是非常珍貴的資產, 透過不同型態生命回憶的處理方式, 將會影響高齡者的幸福感。整體而言, 生命回憶愈是正向, 幸福感也愈高。

(三) 感恩性情與正向生命回憶

如前述已知感恩性情與幸福感有關, 生命回憶形式也與幸福感有關, 接著需推論感恩性情與正向生命回憶形式間的關連。Watkins 等人一系列的研究證實感恩與回憶形式間的關係。首先, Watkins 等人 (2004) 發現: 在限定時間的情形下, 高感恩性情的人對過往回憶有較多正向事件的回憶、較少的負向事件的回憶, 會有正向記憶偏誤的情形, 而在回憶負向事件的情境下, 高感恩性情的人會有更多非自主的正向事件回憶跑出來干擾。然而, 此研究仍無法證實感恩與正負向回憶間的因果關係。後續, Watkins 等人 (引自 Watkins & McCurrach, 2016) 發現透過實驗操弄進行感恩回憶或情緒回憶作業, 為期一段時間後, 兩作業都會增加過往正向記憶的可提取性 (accessibility), 但僅有感恩回憶作業能降低負向記憶的可提取性。最後, Watkins 等人 (2015) 採實驗法證實: 日常生活中發生的正向事件, 透過感恩式的處理運作, 相較於自我優越感的處理運作, 會更加促使過往正向記憶的可提取性, 使得個體能更快提取更多的正向記憶。綜合上述研究, 感恩的確能增進過往正向記憶的可提取性, 同時降低過往負向記憶的可提取性。

此外, 高感恩性情者也較少對負向記憶進行反芻 (Watkins et al., 2008)。另外, 相較於低感恩的人, 高感恩的人對於回憶出來的過往正向事件有更正向的情緒評定、對於回憶出來的過往負向事件也有較不負向的情緒評定, 但這樣的現象並未出現在正、負向事件發生當下的情緒感受上 (Watkins et al., 2004), 也就是感恩性情似乎對過去的記憶事件具有調節的功能, 使得正向事件持續維持正向, 而負向事件則被修復得不那麼負向, 且對過往未完成 (open) 的負向記憶進行感恩處理會使得負向記憶變得更具封閉性, 並降低其不愉悅感及闖入干擾的可能性 (Watkins et al., 2008)。雖然 Watkins 等人 (2004) 發現的高感恩者回憶形式與感恩處理對過往正負向記憶產生的作用並不能完全對應前述所提之各項正向生命回憶形式, 但也粗略看出其可能含括了正負向比例、不負向沈浸, 甚而負向再處理等形式。而 Watkins 等人 (2004) 的研究是在實驗情境操弄下, 要求參與者刻意去回憶或進行感恩處理, 也許並不同於日常生活的自發狀況, 但本研究認為感恩性情應與正向生命回憶有正向的關聯, 高感恩者應有較正向的回憶形式, 進而中介了感恩性情對幸福感各成分的影響 (見圖 1)。且對比前述感恩情緒中介, 正向生命回憶中介應更能對負向情緒產生影響。

五、研究假設與路徑模型

根據上述文獻推論，本研究提出以下假設及待檢驗之路徑模型（見圖 1）：

假設 1：感恩性情對感恩情緒與正向生命回憶均有正向預測效果。

假設 2：感恩情緒與正向生命回憶對主觀幸福感有正向預測效果，特別是對生活滿意、正向情緒（感恩情緒對負向情緒的預測較不穩定）。

假設 3：感恩情緒是感恩性情到主觀幸福感的中介變項，即感恩性情可透過感恩情緒預測幸福感，特別是生活滿意、正向情緒。

假設 4：正向生命回憶是感恩性情到主觀幸福感的中介變項，即感恩性情可透過正向生命回憶預測幸福感。

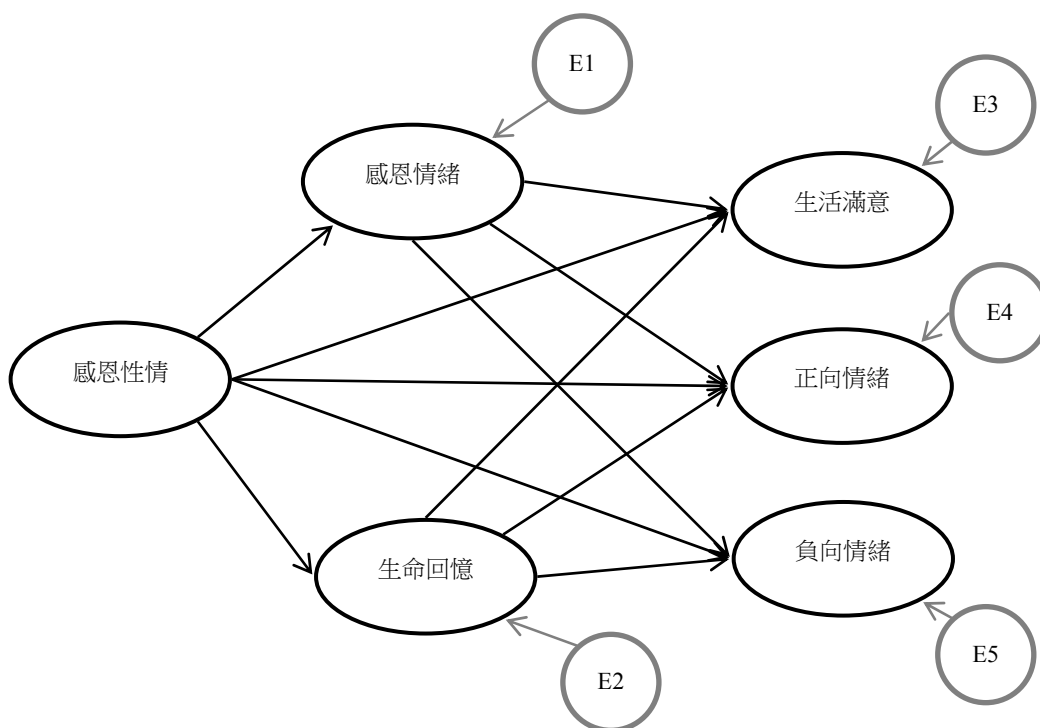


圖 1 概念架構（感恩性情對各項主觀幸福成分之雙元中介模型）

方法

一、研究參與者

為增加參與者的變異情形，以反映老年時期的個別差異，本研究試著透過居住地區、不同老年階段（高齡者年齡的起始點，目前仍有不同的看法，本研究以高齡教育的下限歲數 55 歲作為標準，如，黃富順，2004；Lamdin & Fugate, 1997）、機構與非機構等多元取樣來達成。本研究回收問卷共 376 份，刪除遺漏值過多的問卷 21 份，有效問卷共 355 份。參與者為 55 歲以上的高齡者；

55-64 歲共 55 人 (佔 15.5%)、65-74 歲共 208 人 (佔 58.8%)、75 歲以上共 91 人 (佔 25.7%)。以女性居多, 共 227 人 (佔 63.9%)。多數 (257 人, 佔 72.39%) 係透過機構 (如: 老人關懷站、老年大學、宗教團體活動聚會所...等) 招募而來。

二、研究程序與工具

首先, 廣泛聯絡各類型的老年機構, 並安排適當時機進行研究說明與施測, 同時也透過親友找尋適合的高齡參與者。不識字或養護機構的高齡者多以個別訪談的方式施測, 一般高齡者則以大團體的方式施測, 親友的長者多為個別施測。施測所需時間一般在 30 分鐘內, 完成後有小禮物作為答謝。

(一) 感恩性情量表

採 McCullough 等人 (2002) 的感恩量表 (Gratitude Questionnaire, 簡稱 GQ), 測量個體的感恩傾向, 共 6 題, 例題如「生命中有太多我覺得要感謝的」。此量表具良好因素結構及區辨效度, 且具跨年齡的不變性 (Froh et al., 2011), 中文版也具不錯的信效度 (Chen, et al., 2009)。本研究對既有的中文版進行字詞潤飾, 讓高齡者更易作答, 以 Likert 式 6 點量尺評量 (1 = 非常不同意, 6 = 非常同意)。探索性因素分析發現, 本量表具單一因素, 但「要我說出要感謝什麼人或什麼事, 要花很多時間才想得出來」此一題的因素負荷量不佳, 刪除此題後, 內部一致性 Cronbach's α 達 .75。本研究以五題做為感恩性情的觀察變項。

(二) 正/負向生命回憶量表

以三個量表測量生命回憶之正負向程度, 包含了自編和翻譯之量表, 皆以 Likert 6 點量尺評定 (1 = 非常不符合, 6 = 非常符合)。本研究採這三個量表, 做為正向生命回憶之觀察變項。

1. **正/負向回憶比例量表。**自編量表, 共 3 題, 例題:「當我回憶過去時, 我想到的快樂的事情比難過的事情多」。Cronbach's α 為 .49。

2. **正/負向沈浸一對比例量表。**譯自 Liberman 等人 (2009), 由四個分量表構成, 包括:「正向沈浸」(3 題), 例題如:「當我想起過去那些開心的事, 我常會自然地笑起來」;「負向沈浸」(4 題), 例題如:「過去經歷的失敗, 到今天依然讓我難受」;「正向對比」(4 題), 例題如:「拿過去那些不開心的事與現在相比, 讓我覺得滿足與感恩」;「負向對比」(3 題), 例題如:「當我回想起某幾件過去的開心事, 與我現在的情形比較起來, 總會讓我有些難過與沮喪」。經探索性因素分析, 發現有兩個主要因素, 正向沈浸一對比、負向沈浸一對比, 其 Cronbach's α 分別為 .75、.83, 其間的相關為 -.181。在模式中, 本研究將其綜整為單一分數 (指標) (正向量表分數減去負向量表分數), 總量表的 Cronbach's α 為 .791。

3. **負向事件再處理量表。**為自編量表, 共 3 題, 例題如:「回想過去不愉快的事, 常能讓我從中獲得新的啟示」。Cronbach's α 為 .712。

(三) 生活滿意量表

採 Diener、Emmons 等人 (1985) 編製的生活滿意量表 (Satisfaction With Life Scale), 測量個體對生活狀態的整體評估結果, 共 5 題, 例題如,「大致上, 我目前的生活算是符合我的理想」, 以 6 點量尺評定 (1 = 非常不同意, 6 = 非常同意)。根據 Pavot 與 Diener (1993) 的整合性回顧顯示其有良好的信效度, 間隔四年的再測信度達 .54, 中文版也具有良好心理計量特性 (如楊朝鈞、簡晉龍, 2019; 簡晉龍等人, 2009)。經探索性因素分析顯示為單一因素, Cronbach's α 為 .82。

(四) 正/負向情緒量表

測量個體在日常生活中所感受到的正、負向情緒, 為自編量表。過去常使用僅有高激發情緒詞彙的正負向情緒 (PANA) 量表 (Watson et al., 1988), 並不符合高齡時期之情緒反應與偏好 (Diener et al., 1985; Mather et al., 2004), 特別是華人更偏好低激發的情緒 (如, 平靜、安寧) (Tsai et al., 2006)。本研究透過以下程序篩選更適當的情緒評量詞彙: (1) 從 Russell (1980) 及 Barrett 與 Russell (1998) (Russell, 1980; Barrett & Russell, 1998) 的環複模型中, 挑選不同激發狀態的正、負情緒詞彙 (共 49 個), 將其翻譯成能易於以台語發音的中文詞彙, 以利後續不識字高齡者的施測; (2)

請 76 名大學生，針對這些情緒詞彙發生時的感受，做激發強度上的判定；(3) 針對上述評定結果，研究者與另一名熟諳台語的臨床心理師，共同找出適用於高齡者且為大眾廣泛使用，具不同價性與激發狀態組合的六類情緒詞彙（正向／高、中、低激發，例題依序為：有興趣的、滿足的、平靜的；負向／高、中、低激發，例題依序為：驚慌的、傷心的、孤單的；每類詞彙各 3 個，共 18 個）；(4) 計算各類情緒三個詞彙的平均強度，並進行單因子變異數分析，結果顯示：除少數例外（如，負向高、中激發詞彙的強度評定無差異）外，類別間的相對激發強度大致符合環複模型所標示的，具區辨效度。

高齡參與者針對各情緒形容詞，以 Likert 4 點量尺指出它在過去三個星期出現的「頻率」（1 = 從未出現，4 = 經常出現）。以「過去三個星期」為評定的時間框架，可避免過長時間框架受語意記憶「思之理所當然」作答傾向的干擾，較能合理反映高齡者的實際情緒狀態（Robinson & Clore, 2002a, 2002b）。經探索性因素分析，以主因素分析法（principal axis factoring）抽取因素，配合 promax 斜交轉軸，可得正、負向情緒兩因素，可解釋的總變異量達 58.30%。Cronbach's α 分別為 .919、.885。此外，陳貽照（2017）研究顯示：其有穩定的信度，正向情緒量表信度 .88 以上，負向情緒量表信度 .90 以上。在高齡研究中顯示：不同的人口變項（如，宗教信仰、有無子女），及生活變項（如，主觀經濟安全感、主觀健康、運動情形、生活中發生的負向事件）對正、負向情緒有不同程度的預測（陳貽照，2012），顯示其具效度。

（五）感恩情緒量表

採用同於正、負向情緒的評定方式，評定情緒詞彙為感謝的、感激的、感恩的，為單一因素，Cronbach's α 為 .84。以此三題做為感恩情緒之觀察變項。

（六）控制變項

過去研究顯示年齡、性別可能會影響幸福感，雖然研究結果並不一致（Diener & Ryan, 2009; Hansen & Slagsvold, 2012; Lucas & Gohm, 2000; Okun & Stock, 1987），本研究仍將它們納入作為控制變項。另外，從心理學的焦點預設上，是將身體健康狀態視為心理狀態展現與感知的基礎，身體健康狀態是幸福感的基底或前置的條件，因此將「合理的身體健康」、「疾病或失能的低風險」作為控制變項，以此凸顯正向老化的心理面向，除此之外，上述健康相關變項，也可能也會影響到幸福感（陸洛、高旭繁，2016；Okun & Stock, 1987），控制它們將會得到更純淨的中介機制。因之，在後續的模式分析中也將它們作為控制變項，本研究以運動情形及生病次數，分別作為其測量指標。也就是在模式檢定中，除了將控制年齡與性別等常用的控制變項外，也納入生病次數、運動情形等變項。所有控制變項均採虛擬編碼，方式如下：(1) 年齡：依序分為「55-64 歲」、「65-74 歲」及「75 歲以上」，以 55-64 歲為參照組別，編碼為兩個虛擬變項，包括「55-64 歲」與「65-74 歲」之比較、「55-64 歲」與「75 歲以上」之比較；(2) 性別：編碼為一個虛擬變項，男性編為 1，女性為 0；(3) 生病次數：詢問一個月內就診次數，依序為「無」、「少於 3 次」、「3-5 次」、「6-10 次」、「超過 10 次」（後三個選項人數較少，故予以合併為「3 次以上」），以「無」做為參照組別，編碼為兩個虛擬變項，包括「無」與「少於 3 次」之比較、「無」與「3 次以上」之比較；(4) 運動情形：編碼為一個虛擬變項，符合每週運動至少三次且每次達 30 分鐘以上者編為 1，不符合者為 0。

三、資料分析

本研究採用結構方程式模型（structural equation modeling, SEM）對圖 1 的潛在變項路徑模型進行檢定，統計軟體使用 AMOS 21 版。由於本研究欲探討感恩及其中介機制對不同幸福感成分之效果，故將生活滿意、正向情緒、負向情緒視為三個潛在結果變項，進行模式檢定及路徑分析。由於模型的觀察變項與估計之參數不少，且生活滿意、正向情緒、及負向情緒均符合單向度假設（即均為單因素），故採用各自的加總分數做為觀察變項，以減少變項與參數數目，而其測量誤差則分別由其信度（ α ）估算之（請參考 Matsunaga, 2008）。根據 Kline（2011）的標準，各變項（含

控制變項)大致符合常態分配(偏態介於 $-1.31 \sim 2.33 < |3|$; 峰度介於 $-1.96 \sim 3.42 < |8|$), 故採最大似然(maximum likelihood)做為參數估計法。

在模型評鑑的適配度, 參考 Hair 等人(2010)採下列指標做為判斷依據, 包括(括號內為理想值): Comparative Fit Index (CFI $> .92$)、Relative Noncentrality Index (RNI $> .92$)、Root-Mean-Square Error of Approximation (RMSEA $< .07$)及 Standardized Root-Mean-Square Residual (SRMR $< .08$), 並列出卡方值(χ^2)做參考。各項參數值與標準誤是否在合理範圍, 亦即是否有違犯估計值(offending estimates), 也是模式評鑑的考量, 包括: 誤差變異數應為正值、標準化係數絕對值不大於 1、及參數標準誤不能過大。

本研究主要目的在檢驗兩項中介效果之假設, 除了透過 Sobel test 檢定中介效果的顯著性, 鑑於拔靴法(bootstrapping method)在檢定中介效果上的優勢(Preacher, 2015), 也採拔靴法(重複取樣 5000 次)計算中介效果的偏差校正(bias-corrected) 95%信賴區間(95% CI)。若該信賴區間未包含 0, 表示該項中介效果顯著(Cheung & Lau, 2008)。

在資料分析前, 採「哈門氏單因子測試法」(Harman's one-factor test)偵測本研究的共同方法變異情形, 簡述如下: 針對所有研究變項之題目一起進行因素分析, 在未轉軸的情況下, 若分析結果只得到一個因素(主成分), 或雖然得到數個因素但第一個因素占了絕大部分的解釋變異量, 則此時可能有嚴重的共同方法變異(彭台光等人, 2006)。本研究對主要變項題項(不包括人口與控制變項)進行因素分析後, 發現在未轉軸之下, 共得到超過一個以上的(八個)因素, 且第一個因素的解釋變異量僅為 25.66%, 不及總解釋變異量(61.44%)的一半, 表示共同方法變異並未對本研究造成嚴重威脅。

結果

以下先呈現主要變項的相關分析, 接著, 呈現結構方程式模型的統計結果。雖然部分控制變項有遺漏值, 但遺漏的比例很低。以下採 listwise 法處理遺漏值, 有效人數為 348 人。

一、簡單相關分析

表 1 呈現各主要變項間的簡單相關。首先, 感恩性情與感恩情緒有顯著正相關($r = .46, p < .001$), 也與正向生命回憶的三個指標均有顯著正相關, 包括: 正負向回憶比例($r = .30, p < .001$)、正/負向沈浸一對比($r = .37, p < .001$)、負向事件再處理($r = .36, p < .001$)。這顯示感恩性情愈高, 感恩情緒也愈高, 正向生命回憶也愈多。再者, 感恩性情也與主觀幸福感的各成分有顯著正相關, 包括: 生活滿意($r = .37, p < .001$)、正向情緒($r = .29, p < .001$)、負向情緒($r = .12, p = .03$)。這顯示感恩性情愈高, 生活滿意愈高、正向情緒愈多、且負向情緒較少。

此外, 感恩情緒和生活滿意及正向情緒均有顯著正相關($r = .47, p < .001$; $r = .65, p < .001$), 但感恩情緒與負向情緒只有不顯著的正相關($r = .07, p = .23$)。正向生命回憶的三個指標與生活滿意、正向情緒及負向情緒幾乎都有顯著正相關(r 介於 $.26$ 至 $.50, ps < .001$), 除負向事件再處理與負向情緒有不顯著的正相關($r = .06, p = .27$)。這顯示, 兩項中介機制(感恩情緒、正向生命回憶)都與幸福感成分有正相關, 顯示感恩情緒愈高或正向生命回憶愈多, 幸福感也愈高。

整體而言, 簡單相關的結果, 大致符合本研究所提之四個假設所預測的結果。然而感恩性情與負向情緒相關較低(雖然顯著), 且兩個中介機制與負向情緒也沒有一致的顯著相關, 似乎呼應了本研究在回顧過去文獻後所主張之觀點: 透過感恩(及其衍生的中介變項)可能並不是處理負向情緒的好切入點, 尤其在感恩情緒這部分, 這與過去研究發現: 感恩情緒與負向情緒關係不穩定的結果呼應。

二、雙元中介模型檢定

採用 SEM 檢驗「感恩性情對幸福感之雙元中介模型」(見圖 1)，以生活滿意、正向情緒、及負向情緒為潛在效標，進行整體的模型估計及其路徑係數之檢定(見圖 2 與表 2)。該模式控制了年齡、性別、生病次數及運動情形等變項。由於人口變項僅做為控制用，並非本研究焦點，故僅簡單說明其大概結果。

(一) 整體模式品質

整體而言，研究提出的模型(見圖 2)之模型適配度均符合理想標準，各適配指標數值，如下：CFI = .94, RNI = .94, RMSEA = .06, SRMR = .04, $\chi^2(113, N = 348) = 256.28 (p < .001)$ 。各項參數估計值及標準誤，各項數值均在合理範圍，未有違犯估計之情形。所有因素負荷量介於 .38 ~ .90 之間，均達顯著 .001 水準；其中，只有一個係數較為偏低(在 .50 以下)，即感恩性情的 5 個觀察變項中，其中一項(該觀察變項為反向題)的因素負荷量約 .38 ($p < .001$)。然而，為了能與過去研究維持一致，本研究仍決定保留該題目。此外，各項解釋殘差與測量誤差均為正值，且均達顯著水準，未出現不合理數值(如負值)。

(二) 路徑係數檢定

確立模型整體品質後，接著檢視各條路徑的係數顯著性及方向。首先，檢視控制變項對幾項幸福感的預測效果，結果發現：相較於「55 至 64 歲」組別，「65 至 74 歲」($\beta = .21, p < .01$)與「75 歲以上」($\beta = .28, p < .001$)均較高的生活滿意；此外，性別對生活滿意有邊緣的正向效果($\beta = .11, p = .051$)，即男性與女性的生活滿意有邊緣顯著差異，但效果不大。其他控制變項(生病次數、運動情形)對幸福感各成分均，無顯著的預測效果，緊接著，檢視在控制年齡、性別、生病次數、運動情形變項後，幾個主要潛在變項間的關係(見圖 2 與表 2)。首先，感恩性情對感恩情緒有顯著的正面效果($\beta = .56, p < .001$)，對正向生命回憶也有正向效果($\beta = .58, p < .001$)，支持「假設 1」。再來，感恩情緒對正向情緒($\beta = .65, p < .001$)有正向效果，而正向生命回憶也對生活滿意($\beta = .73, p < .001$)、正向情緒($\beta = .63, p < .001$)及負向情緒($\beta = .89, p < .001$)有正向效果，這些均符合「假設 2」。雖然感恩情緒對生活滿意有正向的路徑係數值($\beta = .14$)，並未達到顯著水準($p = .10$)。此外，簡單相關顯示，感恩情緒與負向情緒無顯著的相關(如表 1)，在路徑模型中卻對負向情緒產生負向效果($\beta = -.32, p < .01$)，顯示在控制其他變項的脈絡下，感恩情緒愈多，負向情緒也愈多。「假設 2」僅獲得部分支持。

表 1 主要變項之描述統計與簡單相關係數 ($N = 348$)

變項	1	2	3	4	5	6	7	8
1. 感恩性情	1.00							
2. 感恩情緒	.46***	1.00						
3. 正負向比例	.30***	.25***	1.00					
4. 正負向沈浸	.37***	.36***	.44***	1.00				
5. 負向再處理	.36***	.37***	.38***	.29***	1.00			
6. 生活滿意	.37***	.47***	.36***	.49***	.39***	1.00		
7. 正向情緒	.29***	.65***	.33***	.49***	.45***	.63***	1.00	
8. 負向情緒	.12*	.07	.26***	.50***	.06	.30***	.26***	1.00
平均數	4.73	3.14	3.85	1.29	4.23	4.34	2.95	2.97
標準差	0.71	0.64	0.86	1.18	0.91	0.88	0.63	0.60

註：上述各變項之分數均有除以題數，讓分數介於其 Likert 量尺的範圍(如 1~6)之間。正負向比例，指正/負向回憶比例之分數；正負向沈浸，指正/負向沈浸一對比之分數；負向再處理，指負向事件再處理之分數。負向情緒採反向計分，愈高分表示愈少有負向情緒。

* $p < .05$. *** $p < .001$.

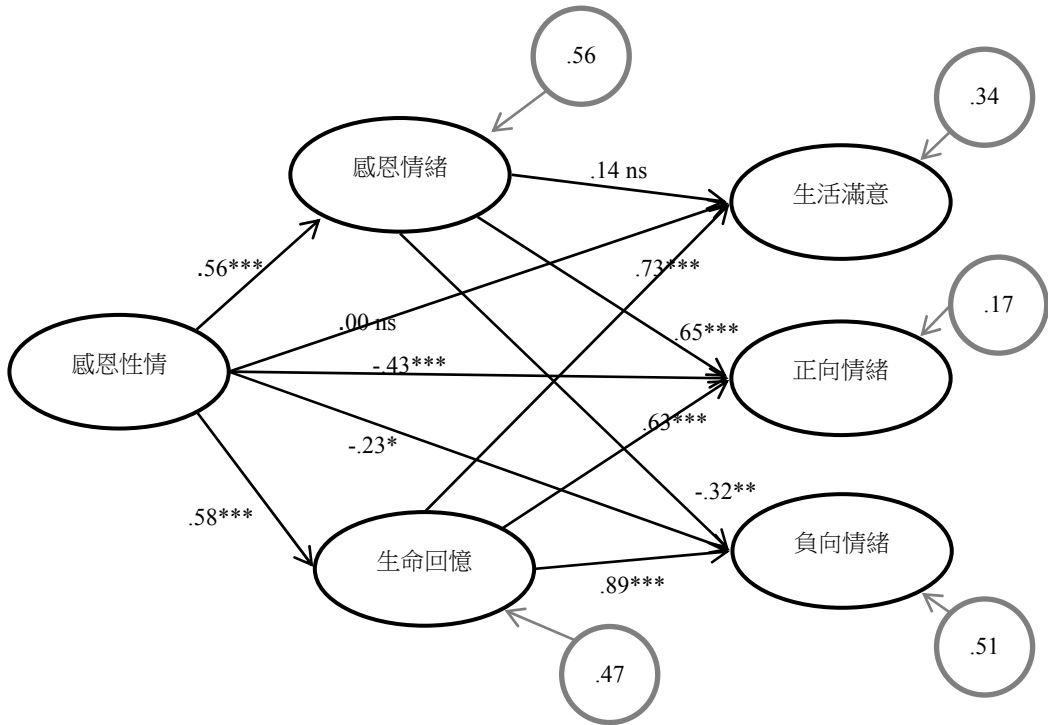


圖 2 感恩性情對各項主觀幸福成分之雙元中介模型

註：圖中呈現的所有參數數值均為標準化係數，解釋殘差之間設定共變。簡潔起見，控制變項、觀察變項及殘差共變等有關參數均省略（詳見附錄），僅在本文內做必要之報告。模型適配度：CFI = .938，RNI = .94，RMSEA = .06，SRMR = .04， $\chi^2(113, N = 348) = 256.28$ 。

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

此外，在模型中，感恩性情分別對幸福感的三成分有不同的直接效果。進一步來說，在控制兩個中介變項的效果後，感恩性情對生活滿意的效果趨近為零 ($\beta = .00, p = .99$)，對正向情緒有顯著負向效果 ($\beta = -.43, p < .001$)，對負向情緒有顯著的負向效果 ($\beta = -.23, p = .05$)。這顯示，感恩性情對幸福感的機制可能比想像中的還要複雜，尤其是同時考慮到感恩情緒與正向生命回憶時。整體來說，感恩性情對主觀幸福感帶來正面的效果，但在眾多路徑中，卻也可能隱藏著對幸福的破壞效果。

表 2 模型中潛在變項各項效果分解

潛在預測變項	潛在效標變項				
	中介變項		結果變項		
	感恩情緒	生命回憶	生活滿意	正向情緒	負向情緒
感恩性情					
直接效果	.56***	.58***	.00	-.43***	-.23*
間接效果 (透過感恩情緒)	—	—	.08	.36***	-.18**
間接效果 (透過生命回憶)	—	—	.42***	.37***	.52***
整體效果	.56***	.58***	.50***	.31***	.10
感恩情緒					
直接效果	—	—	.14	.65***	-.32**
間接效果	—	—	—	—	—
整體效果	—	—	.14	.65***	-.32**
生命回憶					
直接效果	—	—	.73***	.63***	.89***
間接效果	—	—	—	—	—
整體效果	—	—	.73***	.63***	.89***

註：表中數值為標準化路徑係數。—表示無該項效果。

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

(三) 中介假設檢定

本研究提出感恩情緒與正向生命回憶兩個中介變項，並提出假設 3 與假設 4 待檢驗（見表 2 之各項效果）。首先，探討感恩性情透過感恩情緒之中介效果。透過 Sobel test 及拔靴法進行中介效果檢定，可發現：感恩性情可透過感恩情緒預測正向情緒（ $\beta = .36$, Sobel test: $z = 5.88$, $p < .001$ ；拔靴法：CI = .19~.46），但無法透過感恩情緒預測生活滿意（ $\beta = .08$, Sobel test: $z = 1.60$, $p = .11$ ；拔靴法：CI = -.05~.22）。這兩項中介效果檢定顯示，感恩性情透過感恩情緒對正向情緒（而非生活滿意）有良性的間接作用，「假設 3」獲得部分支持。然而，雖然感恩性情透過感恩情緒對負向情緒有顯著中介效果（ $\beta = -.18$, Sobel test: $z = -2.88$, $p < .01$ ；拔靴法：CI = -.27~-.05），但此負向係數意味著感恩性情透過感恩情緒中介後，反而有更多負向情緒。此結果需要進一步討論。

接著，探討感恩性情透過正向生命回憶之中介效果。在 Sobel test 及拔靴法的分析後，可發現：感恩性情可透過正向生命回憶預測生活滿意（ $\beta = .42$, Sobel test: $z = 4.02$, $p < .001$ ；拔靴法：CI = .25~.913），可透過正向生命回憶預測正向情緒（ $\beta = .37$, 正向情緒, Sobel test: $z = 4.05$, $p < .001$ ；拔靴法：CI = .16~.61），也可透過正向生命回憶預測負向情緒（ $\beta = .52$, Sobel test: $z = 4.09$, $p < .001$ ；拔靴法：CI = .23~.74）。這三項中介效果都顯示感恩性情透過正向生命回憶，對幸福感各成分有正面的間接作用，支持「假設 4」。

總結與討論

一、生病與運動之外：感恩性情對幸福感之提升

過去常以多面向的成功老化指標作為正向老化的指標，然本研究以心理學關注的、具精簡性的幸福感代替。認為諸如「合理的身體健康」、「疾病或失能的低風險」等為基本條件，應作為控制變項使用。本研究主張高齡者所具的正向心理資源—情感性特質（感恩性情）會對高齡者的幸福感產生明顯的影響，即使在控制人口（年齡、性別）與生活狀況（生病次數、運動情形）的背

景變項後，感恩性情仍在幸福感三成分的模式中扮演重要的角色，且其會透過情緒（感恩情緒）或認知（正向生命回憶）中介影響幸福感（參考圖 2）。也就是心理資源對高齡者幸福感扮演一定的角色，本研究選定的感恩這個心理資源具可塑性（Luthans, Arolio et al., 2007; Luthans, Youssef et al., 2007），同時也符合高齡發展的可觸及性，為高齡者經常感受的情緒狀態（Chipperfield et al., 2003; Chopik et al., 2019; Kern et al., 2014），這兩項特性使得心理學家可著力改變高齡者的處境，使他們可以老化得更正向；也就是高齡者可藉由外在或自我引導（有意圖的活動），展現個體的能動性，投注心力，增加心理資源來改善自己的幸福狀態，使晚年生活變得更好。本研究進一步檢視感恩性情對幸福感影響的中介機制：「感恩情緒」與「正向生命回憶」。

二、雙元中介機制之探討

本研究提出感恩性情可透過情緒與認知兩個截然不同的中介機制來影響幸福感三成分（生活滿意、正向情緒、負向情緒）。初階相關顯示：感恩性情、兩中介變項及幸福感間的關係大致符合預期，之後以結構方程模式進行模式的檢定，結果大致符合假設。

（一）情緒中介機制：感恩情緒

感恩情緒可中介正向情緒，無法中介生活滿意，其雖然可中介感恩性情對負向情緒之效果，其效果卻是負面的（註：負向情緒分數已反向計分，見圖 2）。部分支持研究假設 3，此結果應與過去感恩與負向情緒間較不穩定的結果有關（如，陳貽照，2017；Froh, Kashdan et al., 2009; Lau & Cheng, 2012–2013; Woodward, 2000，引自 Watkins, 2004）。雖然本研究者試圖使用環複模型解釋感恩情緒與正、負向情緒的關係，然而，本質上感恩情緒的內涵可能更為複雜（即不能簡單地將其視為單純的正向情緒），使得其與負向情緒的部分較難解釋。過去的環複模型並沒有將具有正向中度激發的感恩情緒納入其中，可能是感恩情緒具有相當特殊的屬性，如，產生在人際脈絡中，為特定原因歸因結果的情緒（Weiner, 1985；參考 Emmons & McCullough, 2003），此外，感恩情緒也被視為是一種道德情緒（McCullough et al., 2001），或許這些特性使得感恩情緒生成的當下，會產生更複雜的共伴情緒，也就是不僅只有正向情緒，也有負向情緒。如，感恩情緒與負債感（indebtedness）的構念雖可被明確區分出來，但它可同時存在同一個施益對象上（Watkins et al., 2006）。Layous 等人（2017）透過實驗操弄產生感恩情緒的同時，發現：它除了伴隨正向情緒的提升、與他人的連結感外，也會有負向的情緒產生，如負債感與罪惡感。上述這些現象在日常生活的複雜情境中，應會更加的凸顯，使得經驗感恩情緒的同時，也會伴隨經驗更多樣化的負向情緒，這使得當感恩性情透過感恩情緒影響幸福感時，可能也引發更多的負向情緒，使得整體的負向情緒更高。

此外，Peterson 與 Seligman（2004）認為感恩性情能增加愉悅的狀態更勝過消滅負向情緒，過去研究主張感恩能對治怨恨與悔恨（Roberts, 2004），本研究者認為感恩能對治這些負向情緒與經驗，顯然不是透過情緒（感恩情緒）中介，可能是高感恩者對於負向經驗有一些特殊的認知處理機制所致，如，對負向事件的再處理、感恩負向事件帶給自己的好處等（Watkins et al., 2008）；也就是說感恩性情可以對記憶內容、回憶形式產生調整的作用，其作用機制類似本研究所提之正向生命回憶中介機制。

（二）認知中介機制：正向生命回憶

正向生命回憶能中介感恩性情對正、負向情緒的影響，也可中介感恩性情對生活滿意的影響，支持假設 4。此結果證實：感恩性情會透過影響個體對 AM 記憶內容的回憶處理形式，產生正向效應來提升幸福感。高感恩的高齡者在回憶提取與處理上容易產生正向偏誤，較易回想過去好的生活事件（正負向比例），對於過去負向的事件也會不斷地再處理，並賦予它正面意義（負向再處理）（Watkins et al., 2008; Watkins et al., 2004；引自 Watkins & McCurrach, 2016; Watkins et al., 2015），除此之外，本研究也進一步發現：高感恩的高齡者也會在回憶之中再次去品嚐過去好的生活事件（正向沉浸），避開沉浸在過去不好的生活事件中（負向沉浸），也會回想過去不好的事件對照現

在的美好（正向對比），但不會以過去好的事件對比現在不好的處境（負向對比）（Lieberman et al., 2009）。

Watkins 與 McCurrach（2016）進一步主張感恩性情之所以能對幸福感產生正向效益，主要是因為感恩能夠產生正向的認知歷程（positive cognitive processes），這些正向的歷程包括正向詮釋外在模糊事物、讓注意力朝向正向，同時也可影響到本研究強調的各種記憶提取的方式（正負向比例、正負向沉浸—對比，及負向再處理）。或許這種較全面的正向認知歷程是促使本研究的正向生命回憶較感恩情緒中介變項有更大的影響力，能更廣泛中介影響幸福感的各成分。也就是說高感恩的高齡者在回憶中所經歷的種種作用會直接作用在幸福感上，使得高感恩的高齡者有較多愉悅的情緒感受，較少不愉快的情緒感受，同時對生活也有較高的滿意度。

上述所提的感恩性情到幸福感的認知面與情緒面的兩個中介變項（正向生命回憶、感恩情緒），它們各有不同的中介效果，以不同的機制影響幸福感的各成分。感恩情緒僅能中介正向與負向情緒（增加正向情緒，同時也增加了負向情緒），無法中介生活滿意；但正向生命回憶則可中介上述三個成分，使得個體處在更幸福的狀態之中。總結來說，感恩性情可透過兩個截然不同的中介機制來影響幸福感三成分，其中，又以生命回憶具有較大的正面效果。

（三）雙元中介後感恩性情對正向情緒弔詭的直接效應

研究結果也顯示：感恩性情同時透過情緒（感恩性情）與認知（正向生命回憶）中介後，感恩性情對生活滿意的直接效果趨近為零，對正向情緒有顯著負向效果，對負向情緒有顯著的負向效果（見圖 2）；也就在考量中介變項後，感恩性情越高低無關個體的生活滿意，但感恩性情越高，正向情緒越低、負向情緒越高。感恩性情與正、負向情緒的零階相關都為正相關，但經中介後，兩者皆變成負相關。其中，在正向情緒的部分與過去諸多實證資料相反。研究者認為或許可從兩個方面共同解釋這樣的研究結果：（1）過去認為感恩（性情）對個體具有正向的適應性，然而近期的研究則認為感恩也可能具有負向效果，當感恩用在錯誤的地方，如，受家暴的婦女常有感恩加害者、奴隸感恩奴役者的現象。或許高齡者在面對晚年生活時，有許多狀況大大超出自我所能控制範圍，此可能會引發感恩誤用的情形（Wood et al., 2016）；（2）另從前述感恩情緒生成的同時有可能伴隨負向情緒的產生，也可回推感恩性情或許也包含一些負向的成分在內。然而這樣的結果在一般狀態下應該不會出現，可能在老年時期，同時透過較全面性（如，同時考慮情緒與認知）的中介後，感恩性情中的負向成分才會產生作用；也就是高齡者因生命有限性，所產生的正向效應（positivity effect）（Carstensen, 1992, 2006; Reed & Carstensen, 2012），擴增了兩中介機制的作用，使得感恩性情中正向成分大量流向兩中介機制，而不常被發現的負向成分則被篩出來，引發負向作用，使得高齡者經驗較少的正向情緒，較多的負向情緒。

三、延伸應用：規劃更適切的高齡心理資源介入方案

本研究站在高齡時期的特性，以具可塑性、可觸及性的心理資源—感恩性情，及人生回顧統整的發展任務之生命回憶為切入點，使其具有實務運用的價值，根據本研究結果，可設計更細緻、更適合促使高齡者正向老化、提升幸福感（各成分）的介入方案，也就是可透過培養感恩性情與正向生命回憶來提升高齡者的幸福感。

目前僅有少數的感恩介入（感恩練習）方案運用在提升高齡者的福祉上，如，Killen 與 Macaskill（2015）、李新民（2016）、陳貽照（2017），上述三個研究運用的中介機制較與感恩情緒有關，其中僅陳貽照的研究，考量高齡者之發展特性（如，高齡者偏好正向情緒，其情境記憶內容缺乏感官、情緒線索等），改變過去常用表列感恩事件的方式，採「再經驗」感恩練習讓高齡者可更身歷其境、重新經驗感受事件當下的感恩情緒，成功地提升高齡者的幸福感（正向情緒），並驗證感恩情緒的生成是必要的中介機制。本研究認為在提升高齡福祉的方案設計上，除考量感恩的基本特性與原理外，更應符合高齡發展的特性，方能達事半功倍之效益，期待有志之士，發揮創意，創造出適合高齡者的感恩介入方案。

在高齡諮商治療領域已大量使用生命回憶介入方案，然而，過去研究對生命回憶介入效果產生的機制仍然不清楚 (Bluck & Levine, 1998)，本研究從 AM、回憶處理運作的可改變性，解析其中更細緻的運作機制 (包括：正/負向回憶比例，正負向沉浸—對比，負向再處理等)，這些機制都相當具體，不似人生回顧那麼籠統，都可輕鬆、彈性運用來做方案設計，比如說，訓練高齡者按生命各時期在 AM 中，提取不同時期的正向記憶，以之來進行沉浸作用，或提取不同時期的負向記憶，並對其進行轉化處理，使其產生正向效用，這些訓練可以個人單獨進行，或透過相互分享的方式進行 (如，講故事)，這些方式都吻合 Gergen 與 Gergen (2010) 創造正向回憶的主張與作法。

面對急速增加的龐大高齡人口，政府已極力建置在地老化的社區化照顧體系，如：老人關懷站，另也針對需長期照顧的長者設立長照機構、巷弄長照站等。目前這些體系的服務量能仍是杯水車薪，品質也有待強化。政府在長照體系建置的同時，亦反思到讓老年人延緩老化或許才是根本之道，因此，目前更重視前端預防老化。預防老化若以更積極的角度來看就是促進正向老化，本研究所揭示：符合高齡發展階段之可觸及性、可塑性的心理資源—感恩性情與攸關生命統整的正向生命回憶運作，能促成正向老化，讓高齡者更幸福，便符合政府的政策走向。不論在任何上述的老年機構中，都可以輕易簡便的落實感恩與正向生命回憶的介入方案，透過經常性的演練後，自然而然就可提升這兩方面的心理資源，讓高齡者更幸福，更正向老化。

四、研究貢獻、限制及未來研究

本研究從高齡發展可觸及性、可塑性的心理資源出發，從正向心理學趨勢中汲取感恩性情，結合並簡化傳統 Erikson (1963) 人生回顧的心理機制，探詢它們與幸福感 (各成分) 的關係，並找到情緒與認知各具特色的中介機制，此可作為未來創發更有效高齡介入方案的設計原理。然而本研究仍有一些待解決的問題：

(一) 高齡者界定及代表性的問題

本研究的高齡者樣本之起始年齡為 55 歲，為一般高齡或老人教育的最低起始年齡，此不同於以往以退休年齡 (65 歲) 為起點的做法，此種年紀較輕之高齡者樣本選擇讓本研究結果可外推至更廣的年齡族群，增加其應用性，但仍需注意此與一般常用之高齡界定有所不同。此外，雖然本研究試圖透過樣本選擇的標準，來增加樣本的變異性，然而本研究的樣本仍無法完全代表母群，雖然心理學所在意之內在機制，應是一種普遍性之內在機制，不受樣本的影響，但未來仍可再透過各種不同特性之樣本來重複檢驗本研究所得中介機制的穩定性。

(二) 施測方式不一

本研究參與者為高齡長者，為了擴大高齡者的變異性，本研究盡可能利用各個管道邀請高齡者參與本研究，為了配合不同管道來源的高齡者，本研究的施測方式有大團體與個別施測兩種。針對不識字或養護機構的高齡者多以個別訪談的方式施測，一般高齡者則以大團體的方式施測，親友的長者多為個別施測。以上方式雖然可以搜集到較廣泛高齡者的資料，但同時也因為採用不同施測方法，可能會造成方法上的問題，這也是本研究的限制之一。

(三) 正/負向生命回憶量表信、效度問題

本研究自編與翻譯之回憶形式各分量表，目前之信、效度資料仍有所不足，應對其進行再測信度、因素結構等更縝密的研究，從而了解各成分間的區辨效度。

(四) 再思量主觀幸福應視為三成分或整體

本研究將主觀幸福感拆成三個獨立的依變項，此作法更可細緻了解感恩與中介機制對幸福感各成分的作用，其優點使本研究更具實務價值，然此作法的缺點是沒有將幸福感加總成單一分數，故無法完整評估高齡者整體的幸福狀態，此也導致無法了解感恩及其中介變項對整體主觀幸福感的作用。

(五) 釐清感恩性情與感恩情緒的負向作用

在本研究中，意外發現了感恩情緒生成的同時會產生更多負向情緒，且在雙元中介後感恩性情對幸福感產生負向作用，雖然在文中有對其進行可能的解釋，然而這些現象的產生是目前感恩研究領域正在反思的感恩可能有的負向作用，抑或是感恩隨者年齡發展到高齡時期會產生的特有現象，有待進一步研究。

後記

面對台灣持續惡化的高齡化情形，心理學家應更積極面對社會，協助解決這個重大的社會問題，本研究從心理學的個人視角，探究符合高齡發展、具可變動性與可塑性的心理資源（感恩性情）與正向生命回憶是如何影響幸福感。研究證實：在控制人口與健康狀況等變項後，感恩性情對高齡者幸福感的影響，可透過情緒（感恩性情）與認知（正向生命回憶）兩中介機制影響高齡者的幸福感。雖然目前已有一些讓高齡者更正向老化的介入方案，然而這些介入方案，並未深入探究其內在機制，本研究所揭示的這些結果將可進一步運用在高齡者的幸福感提升方案中，透過更細緻、適當介入方案的設計，將其運用在各類老人機構的活動與課程中，讓高齡者透過自身的力量，更積極地進行有目的的作為來讓自己更幸福，以減輕國家社會的財政負擔及家庭子女的負擔。最後，希望有為的心理學研究者，更努力去探究、尋找適用於高齡階段的心理資源，並探討其與正向老化間的關係，進而開發適用於高齡者的介入方案，讓高齡者透過自我培力的方式，老化得更正向。

參考文獻

- 內政部(2018): **老年人口突破 14%**, 內政部: **臺灣正式邁入高齡社會**。取自內政部網站: https://www.moi.gov.tw/chi/chi_news/news_detail.aspx?type_code=02&sn=13723, 2018 年 12 月 31 日。
[Ministry of the Interior. (2018). *The elderly population broke through 14%, Ministry of the Interior: Taiwan officially entered an aging society*. Retrieved December 20, 2018, from https://www.moi.gov.tw/chi/chi_news/news_detail.aspx?type_code=02&sn=137]
- 李新民(2016): 恩學習方案對老人幸福感、生命意義感的影響之初探。**樹德科技大學學報**, 18(2), 65–85。[Lee, H.-M. (2016). The effects of gratitude learning program on elders' well-being and life meaning. *Journal of SHU-TE University*, 18(2), 65–85.]
- 吳治勳(2010): **對老的刻板印象、老化自我覺知及最適老化** (未發表)。國立台灣大學心理學研究所博士論文。[Wu C.-H. (2010). *Age stereotypes, aging self-perceptions, and optimal aging* (Unpublished doctoral dissertation). National Taiwan University, Taipei, Taiwan.]
- 黃富順(2004): **高齡學習**。五南。[Huang F.-S. (2004). *Elder Learning*. Wu-Nan.]
- 陳佳雯、張妤玥、高旭繁、陸洛(2013): 老了，就不中用了？台灣高齡者最適老化之歷程探究。**本土心理學研究**, 40, 87–140。 <https://doi.org/10.6254/2013.40.87>[Chen, J-W., Chang Y-Y., Kao, S-F., & Lu, L. (2013). Getting old is terrible? The process of optimal aging among Taiwanese

- older people. *Indigenous Psychological Research in Chinese Societies*, 40, 87–140. <https://doi.org/10.6254/2013.40.87>]
- 陳淑敏、張澄清、吳志富（2018）：臺北市高齡學習者健康促進、人際互動及生活滿意之研究。《**教育科學研究期刊**》，63，127–161。 [https://doi.org/10.6209/JORIES.201806_63\(2\).0006](https://doi.org/10.6209/JORIES.201806_63(2).0006) [Chen, A.-S., Chang, C.-C., & Wu C.-F. (2018). Health improvement, interpersonal relationships, and life satisfaction among elderly learners in Taipei. *Journal of Research in Education Sciences*, 63, 127–161. [https://doi.org/10.6209/JORIES.201806_63\(2\).0006](https://doi.org/10.6209/JORIES.201806_63(2).0006)]
- 陳貽照（2012）：感恩、生命回憶形式對高齡者幸福感的影響（未發表）。國立政治大學心理學研究所博士論文。 [Chen, Y.-C. (2012). *The effect on older adults' well-being of gratitude and types of life reminiscence* (Unpublished doctoral dissertation). National Chengchi University, Taipei, Taiwan.]
- 陳貽照（2017）：提升高齡幸福感：再經驗感恩練習介入方案的成效。《**教育與心理研究**》，40（3），69–103。 <http://dx.doi.org/10.3966/102498852017094003003> [Chen, Y.-C. (2017). Enhancing the Elderly's Well-Being: The Effect of Re-Experiencing Gratitude Intervention. *Journal of Education & Psychology*, 40(3), 69–103. <http://dx.doi.org/10.3966/102498852017094003003>]
- 陳麗光（2017，6月2日）：成功老化與社會參與：台灣本土故事。高雄醫學大學主辦「2017 高齡心理、社會人文與後人類研究論壇」宣讀之論文、高雄市、台灣、引自網站：<https://hss.kmu.edu.tw/index.php/zh-TW/domestic-conferences/2017%E9%AB%98%E9%BD%A1%E5%BF%83%E7%90%86%E3%80%81%E7%A4%BE%E6%9C%83%E4%BA%BA%E6%96%87%E8%88%87%E5%BE%8C%E4%BA%BA%E9%A1%9E%E7%A0%94%E7%A9%B6%E8%AB%96%E5%A3%87> [Chen, L.-K. (2017, June 2). *Successful aging and social participation: Taiwan's native story*. Paper presented at the 2017 Forum on the Psychology of Ageing, Social Humanities and Posthumanities. Kaohsiung Medical University, Kaohsiung City, Taiwan. <https://hss.kmu.edu.tw/index.php/zh-TW/domestic-conferences/2017%E9%AB%98%E9%BD%A1%E5%BF%83%E7%90%86%E3%80%81%E7%A4%BE%E6%9C%83%E4%BA%BA%E6%96%87%E8%88%87%E5%BE%8C%E4%BA%BA%E9%A1%9E%E7%A0%94%E7%A9%B6%E8%AB%96%E5%A3%87>]
- 陸洛、高旭繁（2016）：正向老化之概念內涵及預測因子：一項對台灣高齡者的縱貫研究。《**醫務管理期刊**》，17（4），268–288。 [https://doi.org/10.6174/JHM2016.17\(4\).267](https://doi.org/10.6174/JHM2016.17(4).267) [Luo, L., & Kao, S.-F. (2016). Conceptualizing and predicting positive aging: A longitudinal study among elderly Taiwanese. *Journal of Healthcare Management*, 17(4), 268–288. [https://doi.org/10.6174/JHM2016.17\(4\).267](https://doi.org/10.6174/JHM2016.17(4).267)]

- 彭台光、高月慈、林鈺琴 (2006)：管理研究中的共同方法變異：問題本質、影響、測試和補救。 *管理學報*, 23 (1), 77–98。 <https://doi.org/10.6504/JOM.2006.23.01.05> [Peng, T.-K., Kao, Y.-T., & Lin, C.-C. (2006). Common method variance in management research: Its nature, effects, detection, and remedies. *Journal of Management and Business Research*, 23(1), 77–98. <https://doi.org/10.6504/JOM.2006.23.01.05>]
- 楊朝鈞、簡晉龍 (2019)：臉書讓我更幸福？現實與線上互動對主觀幸福感之作用暨中介變項之探討。 *教育心理學報*, 51(2), 183–205。 [http://doi.org/10.6251/BEP.201912_51\(2\).0001](http://doi.org/10.6251/BEP.201912_51(2).0001) [Yang, C.-J., & Chien, C.-L. (2019). Facebook Makes Me Happier? The Effects of Realistic and Online Interaction on Subjective Well-Being and Their Mediating Variable. *Bulletin of Educational Psychology*, 51(2), 183–205. [https://doi.org/10.6251/BEP.201912_51\(2\).0001](https://doi.org/10.6251/BEP.201912_51(2).0001)]
- 劉懿儀、朱芬郁 (2018)：園藝治療方案對失智症老師正向情緒與福祉效益之研究。 *教育科學研究期刊*, 63, 257–289。 [https://doi.org/10.6209/JORIES.201809_63\(3\).0009](https://doi.org/10.6209/JORIES.201809_63(3).0009) [Liu, Y.-I., & Chu, F.-Y. (2018). Effect of a horticultural therapy program on the emotional well-being of older adults with dementia. *Journal of Research in Education Sciences*, 63, 257–289. [https://doi.org/10.6209/JORIES.201809_63\(3\).0009](https://doi.org/10.6209/JORIES.201809_63(3).0009)]
- 簡晉龍、李美枝、黃曬莉 (2009)：幸福之路：雙重自我建構的分流與匯合。 *中華心理學刊*, 51, 453–470。 <https://doi.org/10.6129/CJP.2009.5104.04> [Chien, C.-L., Li, M.-C., & Huang, L.-L. (2009). Multiple ways to subjective wellbeing: The divergence and convergence of double self-construals in Taiwan. *Chinese Journal of Psychology*, 51, 453–470. <https://doi.org/10.6129/CJP.2009.5104.04>]
- Barrett, L. F., & Russell, J. A. (1998). Independence and bipolarity in the current structure of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 967–984. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.4.967>
- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In P. B. Baltes & M. M. Baltes (Eds.), *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences* (pp. 1–34). Cambridge University.
- Berkman, L. F., Seeman, T. S., Albert, M., Blazer, D., Kahn, R., Mohs, R., Finch, C., Schneider, E., Cotman, C., McClearn, G., Nesselrode, J., Featherman, D., Garmezny, N., McKhann, G., Brim, G., Prager, D., Rowe, J. (1993). High, usual and impaired functioning in community-dwelling older men and women: Findings from the MacArthur Foundation Research Network on successful aging. *Journal of Clinical Epidemiology*, 46(10), 1129–1140. [https://doi.org/10.1016/0895-4356\(93\)90112-E](https://doi.org/10.1016/0895-4356(93)90112-E)

- Berntsen, D., & Rubin, D. C. (2002). Emotionally charged autobiographical memories across the life span: The recall of happy, sad, traumatic, and involuntary memories. *Psychology & Aging, 17*, 63–652. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.17.4.636>
- Bluck, S., & Levine, L. J. (1998). Reminiscence as autobiographical memory: A catalyst for reminiscence theory development. *Ageing and Society, 18*, 185–208. <https://doi.org/10.1017/S0144686X98006862>
- Bohlmeijer, E., Smit, F., & Cuijpers, P. (2003). Effects of reminiscence and life review on late-life depression: A meta-analysis. *International Journal of Geriatric Psychiatry, 18*, 1088–1094. <https://doi.org/10.1002/gps.1018>
- Butler, R. N. (1963). The life review: An interpretation of reminiscence in the aged. *Psychiatry, 26*, 65–76. <https://doi.org/10.1080/00332747.1963.11023339>
- Carstensen, L. L. (1992). Social and emotional patterns in adulthood: Support for socioemotional selectivity theory. *Psychology and Aging, 7*(3), 331–338. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.7.3.331>
- Carstensen, L. L. (2006). The influence of a sense of time on human development. *Science 312*(5782), 1913–1915. <https://doi.org/10.1126/science.1127488>
- Chen, L. H., Chen, M. Y., Kee, Y. H., & Tsai, Y. M. (2009). Validation of the Gratitude Questionnaire (GQ) in Taiwanese undergraduate students. *Journal of Happiness Studies, 10*, 655–664. <https://doi.org/10.1007/s10902-008-9112-7>
- Cheung, G. W., & Lau, R. S. (2008). Testing mediation and suppression effects of latent variables: Bootstrapping with structural equation models. *Organizational Research Methods, 11*, 296–325. <https://doi.org/10.1177/1094428107300343>
- Chipperfield, J. G., Perry, R. P., & Weiner, B. (2003). Discrete emotions in later life. *The Journals of Gerontology, 58*, 23–34. <https://doi.org/10.1093/geronb/58.1.P23>
- Chopik, W. J., Newton, N. J., Ryan, L. H., Kashdan, T. B., & Jarden, A. J. (2019). Gratitude across the life span: Age differences and links to subjective well-being. *The Journal of Positive Psychology, 14*(3), 292–302. <https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1414296>
- Conway, M. A. (1992). A structural model of autobiographical memory. In M. A. Conway, D. C. Rubin, H. Spinnler, & W. A. Wagenaar (Eds.), *Theoretical perspectives on autobiographical memory* (pp. 167–194). Kluwer Academic.
- Conway, M. A. (1996). Autobiographical knowledge and autobiographical memories. In D. C. Rubin (Ed.), *Remembling our past: Studies in autobiographical memory* (pp. 67–93). Cambridge University.

- Conway, M. A., & Pleydell-Pearce, C. W. (2000). The construction of autobiographical memories in the self-memory system. *Psychological Review*, *107*(2), 261–288. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.107.2.261>
- Conway, M. A., & Rubin, D. C. (1993). The structure of autobiographical memory, In A. E. Collins, S. E. Gathercole, M. A. Conway, & P. E. Morris (Eds.), *Theories of Memory* (pp. 103–137). Erlbaum.
- Davis, D. E., Choe, E., Meyers, J., Wade, N., Varjas, K., Gifford, A., Quinn, A., Hook, J. N., Van Tongeren, D. R., Griffin, B. J., & Worthington Jr, E. L. (2016). Thankful for the little things: A meta-analysis of gratitude interventions. *Journal of Counseling Psychology*, *63*, 20–31. <https://doi.org/10.1037/cou0000107>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, *95*(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, *49*(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African journal of psychology*, *39*(4), 391–406. <https://doi.org/10.1177/008124630903900402>
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, *125*, 276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- 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*, 377–389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (2nd ed.). Norton.
- Freund, A. M., & Riediger, M. (2003). Successful aging. In R. M. Lerner, M. A. Easterbrooks, & J. Mistry (Eds.), *Handbook of psychology: Vol.6. Developmental psychology* (pp. 601–628). Wiley.
- Froh, J. J., Fan, J., Emmons, R. A., Bono, G., Huebner, E. S., & Watkins, P. (2011). Measuring gratitude in youth: Assessing the psychometric properties of adult gratitude scales in children and adolescents. *Psychological Assessment*, *23*(2), 311–324. <https://doi.org/10.1037/a0021590>
- Froh, J. J., Kashdan, T. B., Ozimkowski, K. M., & Miller, N. (2009). Who benefits the most from a gratitude intervention in children and adolescents? Examining positive affect as a moderator. *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*, *4*(5), 408–422. <https://doi.org/10.1080/17439760902992464>
- Froh, J. J., Yurkewicz, C., & Kashdan, T. B. (2009). Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences. *Journal of Adolescence*, *32*, 633–650. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2008.06.006>

- Gergen, K., & Gergen, M. (2010, November/December). Creating Positive Memories. *The Positive Aging Newsletter*, 65. <https://www.taosinstitute.net/2010-november-december#comm>
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate data analysis: A global perspective* (7th ed.). Pearson.
- Hansen, T., & Slagsvold, B. (2012). The age and subjective well-being paradox revisited: A multidimensional perspective. *Norsk epidemiologi*, 22(2), 187–195. <https://doi.org/10.5324/nje.v22i2.1565>
- Hsu, H.-C., Kuo, T., Lin, J.-P., Hsu, W.-C., Yu, C.-W., Chen, Y.-C., Xie W.-Z., Hsu W.-C., Hsu Y.-L., & Yu, M.-T. (2018). A cross-disciplinary successful aging intervention and evaluation: Comparison of Person-to-Person and Digital-Assisted Approaches. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(5), Article 913. <https://doi.org/10.3390/ijerph15050913>
- Hsu, H. C., Tsai, C.-Y., Chang, M.-C., & Luh, D.-L. (2010). Constructing area-level indicators of successful ageing in Taiwan. *Health & Social Care in the Community*, 18(1), 70–81. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2524.2009.00875.x>
- Hung, L. W., Kempen, G. I. J. M., & De Vries, N. K. (2010). Cross-cultural comparison between academic and lay views of healthy ageing: A literature review. *Ageing & Society*, 30(8), 1373–1391. <https://doi.org/10.1017/S0144686X10000589>
- Jagger, C. (2006). Can we live longer, healthier lives. In Y. Zeng, E. M. Crimmins, Y. Carrière, & J. M. Robine (Eds.), *Longer life and healthy aging* (pp. 7–22). Springer.
- Kahn, R. L., & Juster, F. T. (2002). Well-being: Concepts and measures. *Journal of Social Issues*, 58, 627–644. <https://doi.org/10.1111/1540-4560.00281>
- Kennedy, Q., Mather, M., & Carstensen, L. L. (2004). The role of motivation in the age-related positivity effect in autobiographical memory. *Psychological Science*, 15, 208–214. <https://doi.org/10.1111/j.0956-7976.2004.01503011.x>
- Kern, M. L., Eichstaedt, J. C., Schwartz, H. A., Park, G., Ungar, L. H., Stillwell, D. J., Kosinski, M., Dziurzynski, L., & Seligman, M. E. P. (2014). From “sooo excited!!!” to “so proud”: Using language to study development. *Developmental Psychology*, 50, 178–188. <https://doi.org/10.1037/a0035048>
- Killen, A., & Macaskill, A. (2015). Using a gratitude intervention to enhance well-being in older adults. *Journal of Happiness Studies*, 16(4), 947–964. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9542-3>
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practices of structural equation modeling* (3rd ed.). Guilford.
- Lamdin, L., & Fugate, M. (1997). *Elder learning: New Frontier in an aging society*. Oryx.

- Lau, R. W., & Cheng, S. T. (2012–2013). Gratitude orientation reduces death anxiety but not positive and negative affect. *Omega: Journal of Death and Dying*, *66*(1), 79–88. <http://dx.doi.org/10.2190/OM.66.1.e>
- Layous, K., Sweeny, K., Armenta, C., Na, S., Choi, I., & Lyubomirsky, S. (2017). The proximal experience of gratitude. *PLoS One*, *12*(7), Article e0179123. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0179123>
- Lazarus, R. S., & Lazarus, B. N. (1994). *Passion and reason: Making sense of our emotions*. Oxford University.
- Liberman, V., Boehm, J. K., Lyubomirsky, S., & Ross, L. (2009). Happiness and memory: Affective significance of endowment and contrast. *Emotion*, *9*, 666–680. <https://doi.org/10.1037/a0016816>
- Lin, C. C., & Yeh, Y. C. (2014). How Gratitude Influences Well-Being: A Structural Equation Modeling Approach. *Social Indicators Research*, *118*, 205–217. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0424-6>
- Lu, L. (2017). Creating wellbeing among older people: An Eastern perspective. In C. L. Cooper & J. C. Quick (Eds.), *The Handbook of stress and health: A guide to research and practice* (pp. 388–399). John Wiley & Sons.
- Lucas, R. E., Diener, E., & Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of personality and social psychology*, *71*(3), 616–628. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.71.3.616>
- Lucas, R. E., & Gohm, C. L. (2000). Age and sex differences in subjective well-being across cultures. In E. Diener & E. M. Suh (Eds.), *Culture and subjective well-being* (pp. 291–317). MIT.
- Luthans, F. (2002a). The need for and meaning of positive organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior*, *23*, 695–706. <https://doi.org/10.1002/job.165>
- Luthans, F. (2002b). Positive organizational behavior: Developing and managing psychological strengths. *Academy of Management Executive*, *16*(1), 57–72. <https://doi.org/10.5465/ame.2002.6640181>
- Luthans, F., Avolio, B., Avey, J., & Norman, S. (2007). Psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel Psychology*, *60*, 541–572. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.2007.00083.x>
- Luthans F, Youssef C. M., & Avolio B. J. (2007). *Psychological capital: Developing the human competitive edge*. Oxford University.
- Mather, M., Canli, T., English, T., Whitfield, S., Wais, P., Ochsner, K., Gabrieli, J., & Cartensen, L. (2004). Amygdala responses to emotionally valenced stimuli in older and younger adults. *Psychological Science*, *15*(4), 259–263. <https://doi.org/10.1111/j.0956-7976.2004.00662.x>
- Matsunaga, M. (2008). Item parceling in structural equation modeling: A Primer. *Communication Methods and Measures*, *2*(4), 260–293. <https://doi.org/10.1080/19312450802458935>

- Mayer, J. D., Salovey, P., Gomberg-Kaufman, S., & Blainey, K. (1991). A broader conception of mood experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, *60*, 100–111. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.1.100>
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, *82*(1), 112–127. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological bulletin*, *127*(2), 249–266. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.2.249>
- 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*(2), 295–309. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.295>
- Novak, M. (1985). *Successful aging: The myths realities and future of aging in canada*. Penguin Books.
- Okun, M. A., & Stock, W. A. (1987). Correlates and components of subjective well-being among the elderly. *Journal of applied gerontology*, *6*(1), 95–112. <https://doi.org/10.1177/073346488700600108>
- Ortony, A., Clore, G., & Collins, A. (1988). *The Cognitive Structure of Emotions*. Cambridge University.
- Overwalle, F. V., Mervielde, I., & Schuyter, J. (1995). Structural modeling of the relationships between attributional dimensions, emotion, and performance of college freshmen. *Cognition and Emotion*, *9*, 59–85. <https://doi.org/10.1080/02699939508408965>
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Science and Clinical Psychology*, *23*(5), 603–619. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.5.603.50748>
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*, *5*, 164–172. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.5.2.164>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University.
- Pinquart, M., & Forstmeier, S. (2012). Effects of reminiscence interventions on psychosocial outcomes: A meta-analysis. *Aging & mental health*, *16*(5), 541–558. <https://doi.org/10.1080/13607863.2011.651434>
- Preacher, K. J. (2015). Advances in mediation analysis: A survey and synthesis of new developments. *Annual Review of Psychology*, *66*, 825–852. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010814-015258>
- Reed, A. E., & Carstensen, L. L. (2012). *The theory behind the age-related positivity effect*. <http://journal.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2012.00339/full>
- Reisenzein, R. (1994). Pleasure-arousal theory and the intensity of emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, *67*, 525–539. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.3.525>

- Roberts, C. R. (2004). The blessings of gratitude. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *The Psychology of Gratitude* (pp. 58-78). Oxford University.
- Robinson, M. D., & Clore, G. L. (2002a). Belief and feeling: Evidence for an accessibility model of emotional self-report. *Psychological Bulletin*, *128*, 934–960. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.128.6.934>
- Robinson, M. D., & Clore, G. L. (2002b). Episodic and semantic knowledge in emotional self report: Evidence for two judgment processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, *27*, 1520–1532. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.1.198>
- Rosenberg, E. L. (1998). Level of analysis and the organization of affect. *Review of General Psychology*, *2*(3), 247–270. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.247>
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1987). Human aging: usual and successful. *Science*, *237*, 143–149. <https://doi.org/10.1126/science.3299702>
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *Gerontologist*, *37*, 433–440. <https://doi.org/10.1093/geront/37.4.433>
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1998). The structure of successful aging. In J. W. Rowe & R. L. Kahn (Eds.), *Successful Aging* (pp. 36–52). Dell Publishing.
- Russell, J. A. (1980). A circumplex model of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, *39*(6), 1161–1178. <https://doi.org/10.1037/h0077714>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, *52*, 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Schimmack, U. (2008). The structure of subjective well-being. In M. Eid & R. J. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being* (pp. 97–123). Guilford.
- Schwarz, N., & Clore, G. L. (1983). Mood, misattribution, and judgments of well-being: Informative and directive functions of affective states. *Journal of Personality and Social Psychology*, *45*, 513–523. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.45.3.513>
- Staudinger, U. M. (2001). Life reflection: A social-cognitive analysis of life review. *Review of General Psychology*, *5*, 148–160. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.5.2.148>
- Storm, C., & Storm, T. (1987). A taxonomic study of the vocabulary of emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, *53*(4), 805–816. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.4.805>
- Tesser, A., Gatewood, R., & Driver, M. (1968). Some determinants of gratitude. *Journal of Personality and Social Psychology*, *9*, 233–236. <https://doi.org/10.1037/h0025905>

- Tsai, J. L., Knutson, B. K., & Fung, H. H. (2006). Cultural variation in affect valuation. *Journal of Personality and Social Psychology, 90*, 288–307. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.90.2.288>
- Walker, L. J., & Pitts, R. C. (1998). Naturalistic conceptions of moral maturity. *Developmental Psychology, 34*, 403–419. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.34.3.403>
- Watkins, P. C. (2004). Gratitude and subjective well-being. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (pp. 167-192). Oxford University.
- Watkins, P. C., Cruz, L., Holben, H., & Kolts, R. L. (2008). Taking care of business? Grateful processing of unpleasant memories. *The Journal of Positive Psychology, 3*, 87-99. <https://doi.org/10.1080/17439760701760567>
- Watkins, P. C., Grimm, D. L., & Kolts, R. (2004). Counting your blessings: Positive memories among grateful persons. *Current Psychology, 23*, 52–67. <https://doi.org/10.1007/s12144-004-1008-z>
- Watkins, P. C., Scheer, J., Ovnicek, M., & Kolts, R. (2006). The debt of gratitude: Dissociating gratitude and indebtedness. *Cognition & Emotion, 20*, 217–241. <https://doi.org/10.1080/02699930500172291>
- Watkins, P.C., & McCurrach, D. (2016). Exploring how gratitude trains cognitive processes important to subjective well-being. In D. Carr (Ed.), *Perspectives on gratitude: An interdisciplinary approach* (pp. 27–40). Taylor and Francis.
- 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*(5), 431–452. <https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.5.431>
- Watkins, P.C., Uher, J., & Pichinevskiy, S. (2015). Grateful recounting enhances subjective well-being: The importance of grateful processing. *Journal of Positive Psychology, 2*, 91–98. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.927909>
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of Positive and Negative Affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*, 1063–1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
- Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review, 92*, 548–573. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.92.4.548>
- Wood, A. M., Emmons, R. A., Algoe, S. B., Froh, J. J., Lambert, N. M., & Watkins, P. (2016). A Dark Side of Gratitude? Distinguishing between Beneficial Gratitude and its Harmful Impostors for the Positive Clinical Psychology of Gratitude and Well-Being. In Wood, A. M. & Johnson, J. (Eds.), *Wiley Handbook of Positive Clinical Psychology* (pp. 137–151). Wiley.

- 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*(1), 49–54. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.02.019>
- World Health Organization (2002). *Ethical choices in long-term care: What does justice require?* WHO.
- Yen, H.-Y., & Lin, L.-J. (2018). A systematic review of reminiscence therapy for older adults in Taiwan. *Journal of Nursing Research, 26*(2), 138–150. <https://doi.org/10.1097/jnr.0000000000000233>

收稿日期：2019年10月29日

一稿修訂日期：2020年01月31日

二稿修訂日期：2020年02月07日

三稿修訂日期：2020年03月02日

接受刊登日期：2020年03月02日

附錄

表 3 各觀察變項未標準化與標準化因素負荷量

潛在變項	觀察變項	因素負荷量	標準誤	t 值
感恩性情	題項 1	—	—	—
	題項 2	1.16 (.71)	0.09	13.04***
	題項 3	0.70 (.38)	0.11	6.65***
	題項 4	0.85 (.66)	0.07	12.04***
	題項 6	0.71 (.63)	0.06	11.35***
感恩情緒	題項 1	—	—	—
	題項 2	1.17 (.90)	0.07	16.13***
	題項 3	0.93 (.74)	0.07	13.41***
生命回憶	正負向比例	—	—	—
	正負向沉浸	1.78 (.73)	0.19	9.56***
	負向再處理	0.196 (.51)	0.13	7.59***

註：—表示該觀察變項之負荷量因量尺化而設定為 1，為固定參數，無須估計。() 內為標準化的因素負荷量。

表 4 觀察變項之測量誤差變異數

潛在變項	觀察變項	誤差變異數	標準誤	t 值
感恩性情	題項 1	0.38 (.34)	0.03	11.60***
	題項 2	0.44 (.49)	0.04	11.27***
	題項 3	1.40 (.86)	0.11	12.77***
	題項 4	0.62 (.56)	0.06	10.62***
	題項 6	0.25 (.61)	0.03	8.42***
	感恩情緒	題項 1	0.26 (.45)	0.02
題項 2		0.10 (.19)	0.02	6.33***
題項 3		0.23 (.46)	0.02	11.25***
生命回憶	正負向比例	0.61 (.69)	0.05	12.23***
	正負向沉浸	0.66 (.47)	0.07	9.30***
	負向再處理	0.50 (.74)	0.04	11.89***

註：() 內為誤差變異數的標準化解。

表 5 變項殘差之相關

	感恩情緒	生命回憶	生活滿意	正向情緒	負向情緒
感恩情緒	(.56***)				
生命回憶	.30**	(.47***)			
生活滿意	—	—	(.34***)		
正向情緒	—	—	.46*	(.17***)	
負向情緒	—	—	-.04	-.18	(.51***)

註：—表示該參數未估計。() 內為殘差變異數 (標準化值)。

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

Bulletin of Educational Psychology, 2020, 52(1), 81–111
National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan, R.O.C.

Effects of the Elderly’s Gratitude Deposition on Subjective Well-being: A Dual Mediating Mechanism of Emotion and Cognition

Yi-Chao Chen

Department of Social Work,
Asia University

Chin-Lung Chien

Department of Psychology,
Kaohsiung Medical University
Department of Medical
Research, Kaohsiung Medical
University Hospital

Shih-Chi Hsu

Department of Social
Psychology, Shih Hsin
University

From the perspective of positive psychological resources, “gratitude” not only possesses plasticity, but is also an important psychological characteristic in elderly development. This study explored the connection between the “gratitude” of elders and their subjective wellbeing and probed into the mediating mechanism between them. Although aging is an inevitable part of life, elders are faced with many losses and restrictions that make elderly life difficult. Therefore, how to enable elders to “age positively” has become an issue of common concern for many scholars. In the past, multi-faceted successful aging indicators have often been adopted to reflect positive aging. However, this study used streamlined wellbeing of concern in psychology instead and employed basic conditions such as “reasonable physical health”, “low-risk disease or disability” as the control variables. This study that the emotional characteristic (gratitude disposition), a positive psychological resource elders possess, produces significant effects on the wellbeing of elders. Even behind the background variables of controlled population (age, gender) and living status (frequency of falling into illness, exercise status), gratitude disposition still plays an influential role on the three constituents of wellbeing. Additionally, gratitude disposition mediates the effects of gratitude disposition on the constituents of wellbeing through emotion (gratitude emotion) or cognition (positive life memory). In other words, psychological resources play a certain role on the wellbeing of elders. This study especially selected gratitude because it is a psychological resource with plasticity. At the same time, it is also in line with reachability in elderly development and is an emotional state often experienced by elders. These two characteristics enable psychologists to focus on changing the situation of elders in order for them to age more positively.

Based on the research question and literature review, this study hypothesized that after controlling some life status variables that change with aging (frequency of falling into illness, exercise status), the gratitude disposition of elders still has significant positive effects on the three subjective well-being (SWB) components (including life satisfaction, positive affect, and negative affect). Besides, it was hypothesized that the effects of gratitude disposition on the three SWB components are mediated by the grateful emotion under the emotional aspect and the life reminiscence under the cognitive aspect.

This study collected the information of 335 elders aged above 55 in Taiwan through the questionnaire survey method. The questionnaire contents include grateful disposition scale, positive/negative life reminiscence scale, life satisfaction scale, positive/negative emotion scale, grateful emotion scale, and control variables such as age, gender, frequency of falling into illness, exercise status et al. The above scales were mainly designed with the self-report measurement method. They were evaluated by the Likert 4 or 6-point scale and adjusted to suit the elderly. Please ask the elderly to circle the appropriate answer in accordance with their own condition. Initially, the descriptive statistics and correlations among the main variables were analyzed. Subsequently, the structural equation modeling (SEM) was adopted to examine the “dual mediating model of the elderly’s gratitude disposition on subjective well-being” to test the overall model fit and the path coefficients. The Sobel test was used to test the significance of the mediating effects, and the bootstrapping method was also used to compute the 95% confidence intervals for the mediating effects. In the model, with grateful disposition as the independent variable, grateful emotion and life reminiscence as the mediating variables, and life satisfaction, positive emotions, and negative emotions as the criterion variables, this study hypothesized that gratitude disposition can affect the three constituents of wellbeing (life satisfaction, positive emotion, negative emotion) through two completely different mediating variables, namely, emotion and cognition.

The initial correlation analysis shows that the correlations among gratitude disposition, two mediating variables, and wellbeing generally support our predictions. Through the SEM analysis, the result shows that the proposed model has an adequate model fit, CFI = .94, RNI = .94, RMSEA = .06, SRMR = .04, $\chi^2(113) = 256.281$ ($p < .001$), and has no offending estimates. Under the condition of controlling the effects of age, gender, frequency of falling into illness, and exercise status, the results show: (1) gratitude disposition has a positive effect on gratitude emotion and positive life reminiscence; (2) gratitude emotion has a positive effect on positive emotion, but it also produces negative emotion; (3) positive life reminiscence has a positive effect on life satisfaction and positive emotion and it also reduces negative emotion; (4) gratitude emotion can mediate the effects of gratitude disposition on positive emotion and negative emotion; (5) positive life reminiscence can mediate the effects of gratitude disposition on life satisfaction, positive emotion, and negative emotion.

In summary, gratitude disposition can affect the three constituents of subjective wellbeing through two different mediating mechanisms, namely, the life reminiscence under the cognitive aspect and gratitude emotion under the emotional aspect. In particular, life reminiscence produces greater positive effects. Compared to life memory, gratitude emotion not only produces weaker effects, but it also possibly brings about negative emotions. Therefore, compared to gratitude emotion, life reminiscence seems to be a more important mechanism contributing to the wellbeing of elders.

In the face of the rapidly increasing elderly population, the government has vigorously set up local aging community-based care systems, such as elderly care stations. In addition, targeting elders requiring long-term care, long-term care institutions, lane/alley long-term care stations, and so on have been set up. At present, the service momentum of these systems is a totally inadequate measure, and the quality demands strengthening. While the long-term care systems are being set up by the government, it is also reflected that delaying elderly aging is perhaps the fundamental solution. Hence, a greater emphasis is given to front-end aging prevention. From a more positive perspective, aging prevention is about promoting positive aging. This study reveals that: Psychological resources “gratitude disposition” and “positive life reminiscence operations” concerning life integration that meet the reachability and plasticity of the aging development stage can promote positive aging and make elders happier, which are said to be in line with the government’s policy direction.

In any of the above-mentioned elderly institutions, gratitude and positive life reminiscence intervention programs can be easily and conveniently implemented. Through frequent practice, the psychological resources in these two aspects can naturally be enhanced, making elders happier and age more positively. Although there are already some intervention programs that enable elders to age more positively, these intervention programs have not explored the internal mechanism.

The results revealed in this study can be further applied in programs intended to enhance the wellbeing of elders. With a more refined and more appropriate intervention program design, it can be applied in various elderly institution activities and courses, enabling elders to more positively take purposeful actions on their own to make themselves happier and lessen the financial burden on the nation and society and the load on the children.

Finally, this study incidentally found the part where gratitude disposition is inconsistent with previous research (such as gratitude disposition in the model directly and negative affect positive emotions). This study especially provided an explanation on this part. Furthermore, the research limitations, future research direction, and feasible programs were put forward, hoping that the solution formulated can serve as a stimulus for more psychologists to make substantive contributions to Taiwan's aging society.

Keywords: aging, gratitude disposition, positive reminiscence, psychological resources, well-being

