

感恩到幸福：從復原力探討感恩與心理健康之關係^{*}

吳相儀

高雄醫學大學

心理學系

正向心理學中心

張聖翎

美國加州克萊蒙研究大學

心理學系

蕭舒謙

簡晉龍

高雄醫學大學

心理學系

正向心理學中心

正向心理學的研究顯示，在正向特質當中，感恩對於人的心理健康具有正向影響，但感恩在邁向心理健康之中介因子及路徑尚有待進一步完善。**研究目的：**本研究旨在以復原力為中介變項，強調感恩對於正、負向心理健康都具有積極作用的特性，分析感恩與心理健康之關係。**研究方法：**在心理健康方面，採用正負向指標，分別為「幸福感」與「壓力知覺」，以結構方程式模型（SEM）檢驗感恩、復原力與正負向心理健康之路徑。研究對象為馬來西亞北中南 6 間獨立中學 209 位教職員，採問卷調查法蒐集資料，測量變項包括感恩、復原力、心理健康（幸福感、壓力知覺），研究工具包含「大學生感恩量表」、「復原力量表」、「幸福感量表」以及「壓力知覺量表」。**研究結果與結論：**結果顯示假設之模型成立，（1）從感恩到幸福感之間，復原力具有顯著中介效果；（2）感恩到壓力知覺之間，復原力具顯著且高度的中介效果；（3）感恩可經由復原力，再到壓力知覺之緩解，間接帶來幸福感。此結果意涵可提供未來研究及實務參考運用之方向。

關鍵詞：心理健康、幸福感、復原力、感恩、壓力知覺

* 1. 本研究承蒙馬來西亞華校董事聯合會總會及前負責人員吳啟銘先生的協助，於 2015 年暑假辦理教師研習活動期間，徵求馬來西亞華人獨立中學教職員（含北中南區）填寫問卷，以及後續高雄醫學大學正向心理學中心的師生們於執行期間給予協助，特此感謝。同時感謝審查教授給予許多寶貴意見及建議。

2. 本論文通訊作者：簡晉龍，通訊方式：ccl@kmu.edu.tw。

感恩、幸福及心理健康一直都是心理學的重要議題，伴隨著正向心理學的興起後，這些研究更是受到重視。Peterson 與 Seligman (2004) 歸納出普世 6 大美德及 24 種強項，強調當人們運用發揮強項，能幫助達到 6 大美德並與周遭世界有更緊密的連結，進而產生幸福感。感恩被認為是 24 個強項之一，也是最能預測幸福感的強項 (Scott, 2015)。研究也證實感恩對幸福感具有因果性影響 (Emmons & McCullough, 2003; Lin & Yeh, 2014)，甚至有大量感恩介入方案均使用「主觀幸福感」、「心理幸福感」做為成效指標，主要是因為感恩的人會有較高的正向情緒，進而促進幸福感 (王煒萱、鍾昆原, 2015; Fredrickson, 2004; Kashdan, Uswatte, & Julian, 2006)。

雖然過去研究確認感恩對幸福感的影響，然而，幸福感畢竟僅能做為心理健康的指標之一，目前尚有待進一步思考感恩與心理健康的關係，以建立出邁向心理健康之路更完整的藍圖。傳統心理學所認知的心理健康是不完整的，只專注於消除負面心理狀態，如壓力或者焦慮情緒，但心理不生病不代表健康，負向角度也拘限心理健康的適用範圍。根據柯永河 (1993) 觀點，將心理健康區分為消極的健康與積極的健康，故本研究所指的心理健康也採用結合正、負向心理狀態的框架，認為心理健康應為個體擁有較多的正面心理狀態，與較少的負面心理狀態，結合疾病模式與幸福模式對心理健康的衡鑑，本研究將心理健康分成正向指標 (幸福感) 與負向指標 (壓力知覺)，以檢驗正負向心理健康指標與感恩之間的關係。

再者，若只說感恩有助幸福感，實有過度簡化之嫌，感恩如何促進心理健康需要更多的研究證據與解釋。目前已有研究指出在感恩對心理健康的影響路徑之中介因子 (林志哲, 2014; Lin, 2015; Tian, Du, & Huebner, 2014; Toussaint & Friedman, 2008)，但是，這些研究的中介因子大多只單一聚焦於正向或負向心理健康。而本研究期待所探討的中介因子，是能夠同時促進積極心理健康 (增加正向心理狀態)，以及消極的心理健康 (減少負面的心理狀態) 的作用。有學者曾提出看法，認為復原力做為增進心理健康的重要資源，是以感恩為基礎的一種正向適應過程 (Fredrickson, 2005)，復原力不但是感恩傾向的產物，也已證實對人類心理健康有重要的正面影響 (Masten, Cutuli, Herbers, & Reed, 2009)，因此，本研究擬提出復原力為解釋感恩與心理健康之間關係的中介變項。希望能對理解感恩在心理健康上的影響有所貢獻，來完善論述感恩和心理健康之關係。

綜上所述，本研究目的以復原力為中介變項，分析感恩與心理健康之關係，在心理健康正負向指標方面，分別採用「幸福感」與「壓力知覺」，以便檢驗感恩、復原力與正負向心理健康之路徑。主要研究問題探討如下：

- (一) 從感恩到幸福感的路徑，是否透過復原力做為中介？
- (二) 從感恩到壓力知覺的路徑，是否透過復原力做為中介？
- (三) 感恩傾向高的人，除了透過復原力帶來幸福提升外，其復原力對壓力的解除作用，是否也能間接提升個人幸福感？

文獻探討

一、心理健康的重要性

心理健康 (mental health) 在近幾十年來擺脫過去被忽視的角色，漸漸受到研究關注，且重要性大有與生理健康並駕齊驅的趨勢。然而關於心理健康的意涵在過去研究中多有爭論與轉變，早期心理學傳統的疾病模式 (illness model)，認為人只要沒有心理疾病或是負面心理狀態就算心理健康。但二十世紀末，正向心理學 (positive psychology) 興起，幸福模式 (well-being model) 取代傳統心理學疾病模式 (Seligman, 2002)，主張心理健康不僅只是遠離心理疾病，更重要的是增進人類的正面心理狀態，發展面對生活中挑戰的能力，進而成就真正的心理健康。不過，正向心理學

並非摒棄對負面心理狀態的關注，而是對於過去研究過度簡化心理健康的反動，其主要強調對於心理健康的研究必須包含正向與負向，才能對人類心理健康有比較完整的了解，因此心理學領域對於心理健康的定義，在近年來逐漸有結合過去與新興研究的趨勢，將正、負向心理狀態皆納入判定個體心理是否健康的指標。

在正面指標方面，幸福感可說是衡量個體擁有正面心理狀態的測量焦點，也是職場健康（occupational health）不可或缺之一環（簡晉龍、余麗樺、張群、鍾昆原，2017）。本研究的幸福感內涵為「主觀幸福感」、「心理幸福感」、「社會幸福感」三大向度。二十一世紀開始，幸福感概念模型整合與應用已蔚為風潮（王沂釗，2013），而在過去感恩介入方案的後設分析研究中，發現大多使用「主觀幸福感」或「心理幸福感」做為成效指標（王煒萱、鍾昆原，2015）。其中，「主觀幸福感」主要指的是由 Diener 與 Lucas（2000）提出的情緒主觀幸福感，主張幸福感由個體對生活的高滿意度，以及較多的正向情緒與較少的負向情緒所構成；至於「心理幸福感」則是採用 Ryff（1989）的心理幸福感模式，心理健康顯示在個體努力實現自我接納、環境掌控、自主性、個人成長、與他人的積極關係、以及生活目標等六個向度裡。本研究將進一步採用 Keyes 與 Magyar-More（2003）所提出評量心理健康的模式，即除了「主觀幸福感」、「心理幸福感」之外，再加上「社會幸福感」，Keyes（1998）的社會幸福感指出個體與他人、社會之間的關係品質對人類幸福感有決定性的影響，其測量包含社會統整、社會接納、社會貢獻、社會實現、以及社會和諧性。

在負面指標方面，本研究則擬採用壓力知覺作為心理健康的負面指標。壓力是常見的負面心理狀態之一。陸洛、高旭繁、周雲、蕭愛玲（2001）研究發現，兩岸三地的職場工作者，「高壓力感受」與「身心健康較差」有關；而且壓力會降低工作績效及個人對工作滿意度（游勝宏，2003）。壓力知覺對於負面心理健康造成影響（初麗娟、高尚仁，2005），不僅會導致負向情緒的表現，長期下來亦會影響健康，導致如憂鬱症（Dixon & Kurpius, 2008; Reiche, Nunes, & Morimoto, 2004）、高血壓、心臟病（Stansfeld & Marmot, 2001）等身心疾病的負面影響，不容輕忽。綜合上述，本研究所指心理健康採用結合正、負向心理狀態的框架，呼應柯永河（1993）觀點，將心理健康區分為積極的健康與消極的健康。在測量個體心理健康方面，分成正向指標（幸福感）與負向指標（壓力知覺），以檢驗正負向心理健康指標與感恩之間的關係。

此外，本研究關注焦點為教師的心理健康，主要是因為過去研究指出，在各種高風險專業領域中，「教師」這群專業人士，特別容易在工作中承受著高度壓力，雖然大多數教師的心理疾病程度偏低，但仍有 21.4% 的中小學教師群，係屬於幽谷型的心理健康狀態類型（鐘珮純、余民寧、許嘉家、陳柏霖、趙珮晴，2013），尤其華人教師，受到社會外在的觀感、評價較其他行業高（余民寧、謝進昌、林士郁、陳柏霖、曾筱婕，2011），故本研究擬從正向心理學的取向，係以馬來西亞華人獨立中學教職員為樣本，來檢視心理健康指標與感恩之間的關係。

二、感恩是增進心理健康的重要特質

個人特質是促進心理健康的研究中很重要的變項（Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999），而感恩又是個人特質的變項中，少數能夠具有增進正面心理狀態（幸福感），以及消除負面心理狀態（壓力）的變項之一。

感恩是個複雜的構念，它可被視為一種情緒、美德、人格特質、情感或是因應反應等。近來相關研究主要聚焦於兩種感恩，一是視感恩為一種情緒狀態（emotion/state gratitude），另外一種研究焦點則是將感恩置於個人特質（trait）上。本研究聚焦於特質的角度，以此角度提出感恩定義的學者如：Watkins、Van Gelder 與 Frias（2009）認為感恩的人具有知足感、感恩歸因、欣賞的簡單事物等特質，若個體感恩特質高者，愈容易且經常體驗到感恩。Bono、Emmons 以及 McCullough（2004）認為感恩特質可被視為一種穩定、長久的心理特質，在個體接收到正面經驗時，會比他人容易產生感恩的反應與情緒。此外，Wood、Froh 與 Geraghty（2010）也指出感恩視為特質取向時，個體能較易欣賞生命中正向的事物。本研究擬採用國內學者林志哲、葉玉珠（2011）的感恩

定義，其將感恩視為特質取向，概念上，感恩特質係個體傾向察覺非自我的客體所努力給予益處的善意，從而引發可能的良性回報，無論順遂或困境皆存有之意向。實際上，感恩特質係涵蓋個體及超越個體等兩層次概念，包含對人或事或物（即包含人與非人層次）表達謝意、活在當下享受生命、珍惜自己所擁有的，以及身處逆境也不忘感謝等不同面向；惟此些層次及面向之感恩係有賴個體透過知、情、意、行等四成分之運作歷程而加以展現。

至於感恩對於心理健康的正面影響，已有大量研究支持。最常見的指標就是幸福感和感恩對幸福感具有因果性影響（Emmons & McCullough, 2003; Lin & Yeh, 2014），即使在控制五大人格之後，感恩仍能有效預測正向情緒、個人成長、生活目標和自我接納（Wood, Joseph, & Maltby, 2008）。此外，感恩有增加正向情緒（Fredrickson, 2004）、利社會行為（Bartlett & DeSteno, 2006; Grant & Gino, 2010）、正向記憶（Watkins, Grimm, & Kolts, 2004）；以及增進人際關係（Algoe, Haidt, & Gable, 2008; Lambert & Fincham, 2011）與自尊（Kong, Ding, & Zhao, 2015; Lin, 2015; Lyubomirsky, Tkach, & DiMatteo, 2006）等效果。

而在應對負面的心理狀態上，感恩被認為能夠減輕負面壓力（Cheng, Tsui, & Lam, 2015; Kryszyska, Lester, Lyke, & Corveleyn, 2015; Van, Tiamiyu, Kashdan, & Elhai, 2015），以及幫助人復原心理創傷（Vieselmeyer, Holguin, & Mezulis, 2016; McCanlies, Mnatsakanova, Andrew, Burchfiel, & Violanti, 2014）、對抗疾病（Algoe & Stanton, 2012）等等。感恩特質高的人，在應對生活挑戰時，也能較好的處理負面情緒與壓力（Wood, Joseph, & Linley, 2007）。

綜上所述，感恩對於正、負向的心理狀態均具有積極的影響。在感恩的測量工具部分，本研究採用林志哲、葉玉珠（2011）「大學生感恩心量表」為主要工具，一方面是因為此工具五個向度構念完整，比起 McCullough、Emmons 與 Tsang（2002）GQ6 量表（The Gratitude Questionnaire-6，簡稱 GQ6）單一總分，或是 Watkins、Woodward、Stone 與 Kolts（2003）的 GART 量表三向度知足感、欣賞簡單事物、感激他人來說，此量表還另外包括了感念恩典、感謝逆境兩向度，五個向度構念完整，信效度良好。

三、從感恩到心理健康：復原力的角色

目前已有研究者提出在感恩對心理健康的影響路徑之中介因子，但是，這些研究的中介因子大多只單一聚焦於正向或負向心理健康。在正向指標方面，有研究發現在感恩與幸福感之間，社會支持或是自尊具有中介效果（林志哲, 2014; Lin, 2015），也有發現利社會行為（Tian et al., 2014）、情緒及個人信念（Toussaint & Friedman, 2008）是解釋感恩影響幸福感的中介變項；在以運動員為樣本的研究裡，感恩能透過團隊凝聚力、教練與隊員的社會支持中介感恩對運動員的生活滿意程度（Chen, Kee, & Chen, 2015; Chen, 2013）。除了中介變項外，感恩與心理健康之間也存在調節變項，例如：矛盾的情緒表達會抑制感恩對於幸福感及生活滿意度的正向影響（Chen, Chen, & Tsai, 2012; Chen, Wu, & Chen, 2015）；運動員對教練信任程度高低，會影響感恩與運動員生活滿意度的關係（Chen & Wu, 2014）；正念能正向影響感恩對於生活滿意度的作用（Chen, Wu, Chang, 2017）等，這些研究都提出感恩與心理健康之間的路徑。

至於在負向指標方面，感恩可以抵消負面的心理狀態，例如壓力，有研究認為感恩對逆境能產生比較正向、積極的因應型態（coping style），而正向因應型態對感恩與壓力之間有中介效果（Wood et al., 2007）。有鑑於此，研究者期待能夠找到一個能夠同時聚焦於心理健康正負向指標中介因子。

本研究擬提出復原力為解釋感恩與心理健康之間的關係的中介變項。復原力的定義眾說紛紜，在本研究中採較廣義的解釋，除了表現在個體經歷壓力、逆境或創傷後，仍然能適應環境並維持良好的能力，甚至能進一步發展逆境後成長，增進心理資源，顯現比逆境前更好的結果（Masten et al., 2009）外，也將之視為一種長期擁有的心理資源，不單單表現在個體遇到壓力源的情境下，用以幫助個體更好的適應不斷變動的外在環境以及潛在的突發事件（Block & Block, 1980）。採用

復原力為中介變項主要是考慮本研究對心理健康的定義，要完整解釋感恩到心理健康中間的機制，其中介變項的構念必須如同感恩對於心理健康的影響，能夠同時促進積極的心理健康（增加幸福感），以及消極的心理健康（減少壓力知覺）的作用。而復原力同感恩一般，對於正、負面的心理狀態具有積極的影響。

在感恩與復原力之間，感恩本身就是復原力的基礎之一，許多研究將感恩視為增強心理復原力的重要特質（Kleiman, Adams, Kashdan, & Riskind, 2013; Fernando, 2012; Vieselmeyer et al., 2016; McCanlies et al., 2014）。感恩本身就是一種正向情緒，感恩傾向高的人，正向情緒的產生也會較他人頻繁，根據「情緒擴建理論」（Fredrickson, 2005），長期產生正向情緒有助於建立適應環境挑戰的心理資源，其中復原力做為重要的心理資源，是以感恩為基礎的一種正向心理適應過程（Fredrickson, 2005）。從感恩到復原力，感恩能幫助個體更快速的從逆境「復原」至正面且穩定的身心狀態，例如美國越戰退伍兵的研究顯示，感恩特質高的退伍兵，能較快從創傷後症候群（PTSD）回復至穩定的身心狀態，顯示有較高的復原力；而感恩特質低的人，復原力也低，這些復原力低的退伍兵則較容易受到心理疾病侵襲（Kashdan et al., 2006），因此感恩能透過復原力減輕負面的心理狀態。擁有感恩特質的人也比較不容易受制於負面的衝動（Froh, Sefick, & Emmons, 2008），對於日常生活的挑戰與壓力，能展現較強的韌性。此外感恩能讓人在面對過去的負面回憶時，浮現較多的正向觀點與正向情緒（Watkins et al., 2004），國內研究也發現感恩與復原力呈中度正相關（陳馨怡, 2009），大學生感恩課程對於幸福感和復原力均有提升效果（吳相儀、辛昱融、陳琬云、簡晉龍、鍾昆原, 2017），這些研究證據都顯示感恩是促發復原力的重要心理特質。

從復原力到心理健康，復原力如同感恩，對正、負面的心理狀態都有積極影響。復原力最大的作用就是幫助個體對抗負面心理狀態（Fernando, 2012; McCanlies et al., 2014; Vieselmeyer et al., 2016），在個體經歷多方壓力源的威脅下，復原力能助人成功適應逆境以及挑戰（曾文志, 2008）。而在復原力與正面心理狀態之間，復原力高的人，能累積對自身發展有益的心理社會資源（Masten et al., 2009），除了在經歷逆境或創傷後，進一步產生逆境後成長，更因為其內在積極正向的特性（Benard, 2004; Klohn, 1996; Rak & Patterson, 1996），能視生活中的挑戰為成長的契機，因此能促進個體的正面心理狀態，包括樂觀及幸福感。

四、小結

心理健康研究在近年來不再只關注於心理疾病，而是結合正面與負面的心理狀態，試圖對人類健康心理有完整全面的了解。本研究對心理健康定義為個體擁有較多正面心理狀態—幸福感，以及較少負面心理狀態—壓力知覺。綜合文獻發現，感恩對正、負面心理狀態都具有積極影響，但是，過去研究只單一聚焦於正向或負向心理健康，因此，本研究擬採用復原力為解釋感恩到心理健康之的中介變項，希望能對理解感恩在心理健康上的影響有所貢獻，來完善論述感恩和心理健康之關係。

綜合而言，本研究目的以復原力為中介變項，分析感恩與心理健康之關係，研究架構圖請參見圖 1，本研究在此架構下檢驗下列幾項假設：

- （一）感恩能透過復原力增強幸福感；亦即，復原力是感恩與幸福感的中介變項
- （二）感恩能透過復原力降低壓力知覺；亦即，復原力是感恩與壓力知覺的中介變項
- （三）感恩能透過復原力降低壓力知覺，並藉此提升幸福感

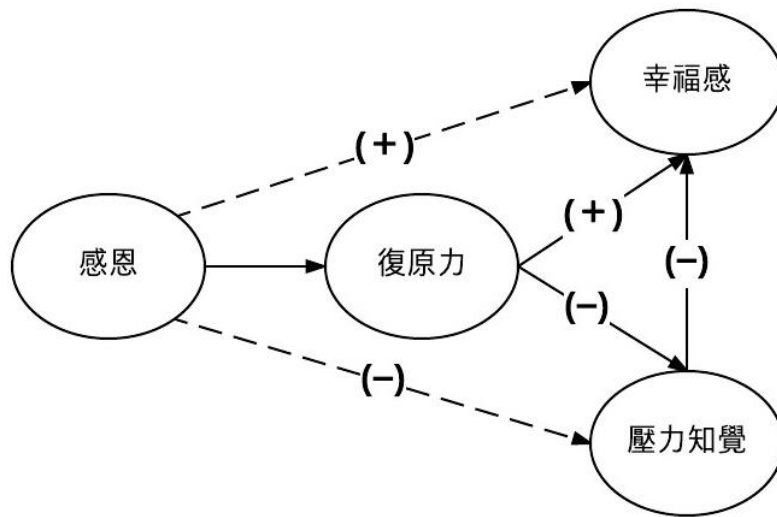


圖 1 復原力中介感恩與心理健康之路徑模式

方法

一、研究參與者及研究程序

本研究與馬來西亞華校董事聯合會總會合作，於暑假辦理教師研習活動期間，徵求馬來西亞華人獨立中學教職員（含北中南區）為研究對象，共 211 位進行團體施測，採匿名問卷方式，回收有效問卷 209 份。就性別而言，女性有 117 人（60%），男性有 79 人（40%）。年齡層在 20~30 歲之間有 68 人（36%），31~40 歲 54 人（29%），41~50 歲 42 人（22%），51 歲以上 25 人（13%）。教職員職稱方面，教師 117 人（64%），行政人員 66 人（36%）。其年資 0~3 年有 63 人（33%），3~10 年 72 人（38%），10~20 年 28 人（15%），20 年以上有 26 人（14%）。

二、研究工具

（一）大學生感恩量表

本量表係林志哲與葉玉珠（2011）所編製之「大學生感恩量表」，內容包含五個分量表：感謝他人（如：我肯定別人特定為我付出的心力）、感念恩典（如：我覺得上天很眷顧我，讓我得到我想要的東西）、知足惜福（如：我會留意並肯定在自己生活中所發生的好事）、珍視當下（如：我認為欣賞周遭美好的事物是一件令人愉快的事）、感謝逆境（如：失去的經驗教導我要重視人生的

每一刻)，共計 26 題，計分方式為 Likert 自陳六點量表，請參與者在「非常不同意」(1) 到「非常同意」(6) 之間圈選其同意程度，分數越高者越具感恩傾向。原量表五個分量表 Cronbach α 分別為 .88、.78、.81、.75、.81，總量表 α 係數為 .93，本研究資料所得五個分量表 Cronbach α 分別為 .83、.79、.80、.78、.75，總量表 α 係數為 .94，顯示量表的內部一致性良好。

(二) 幸福感量表

本研究採用 Keyes (2002) 編製的幸福感量表，並參考中國學者尹可麗與何嘉梅 (2012) 翻譯的簡版心理健康連續體量表，也得到 Keyes 同意翻譯為繁體中文版本量表。此量表共包含情緒幸福 (如：感到生活有樂趣)、社會幸福 (如：我認為這個社會運行的模式是合理的)、心理幸福 (如：我有挑戰自己並獲得成長的體驗) 三個分量表共 14 題。計分方式為 Likert 六點量表，由受試者根據過去一個月中主觀感受到的想法或情緒得頻率填答，在「從來沒有」、「一或兩次」、「每周一次」、「每周兩或三次」、「幾乎每天」、「每天」，依序給予 0 至 5 分。過去研究顯示，此量表在臺灣的使用具有不錯的信效度 (簡晉龍等人，2017)。本研究資料所得三個分量表 Cronbach α 分別為 .88、.81、.87，總量表 α 係數為 .92，顯示量表內部一致性良好。

(三) 復原力量表

本量表係詹雨臻、葉玉珠、彭月茵與葉碧玲 (2009) 所編製「青少年復原力量表」，理論依據 Arkoff 的適應理論所編製而成。此量表共包含問題認知 (如：遇到困難的時候，我不會輕易放棄)、希望樂觀 (如：我是一個樂觀的人)、同理人際 (如：我能友善大方地對待別人) 及情緒調節 (如：當別人惹我生氣時，我能控制自己的情緒) 等四個分量表共 28 題。計分方式為 Likert 四點量表，由受試者根據自身經驗填答，從「非常不符合」(1) 到「非常符合」(4) 之間圈選其同意程度，分數越高其個人復原力越高。原量表 Cronbach α 係數為 .94，本研究資料所得四個分量表 Cronbach α 分別為 .87、.84、.85、.70，總量表 α 係數為 .94。

(四) 壓力知覺量表

本研究採用初麗娟、高尚仁 (2005) 翻譯 Cohen、Kamarck 與 Mermelstein (1983) 所編製的壓力知覺量表 (Perceived Stress Scale, PSS)，測量個人近一個月來，生活中壓力感受的程度。PSS 共有 14 題，作答方式採 Likert 五點尺度計分，請受測者在「從不」(0) 到「總是」(4) 之間以自評方式圈選程度。量表中有 7 題正向題，如「常覺得自己是駕馭事情的主人」；以及 3 題反向題，如「感覺無法控制自己生活中重要的事情」。計分方式是將正向題反向記分，再加總所有得分，分數越高表示壓力知覺越高。原始量表之 Cronbach's α 值在 .84 至 .86 之間，本研究所得資料總量表 α 係數為 .89。

三、資料分析

本研究採用「結構方程式模型」(structural equation modeling, SEM)，或稱為「潛在變項模式」(latent variable models, LVM) (余民寧，2006)，作為主要的統計方法，統計軟體為 LISREL 8.7 版，並採 AMOS 21 版做相互確認及拔靴法 (bootstrapping) 分析。

(一) 模式設定

由於每個潛在變項至少需要兩個 (最好三個) 以上的觀測變項來反映其程度，本研究以用來測量某項構念的量表之分量表分數，做為該潛在變項之觀察變項。以感恩傾向為例，該量表包括感謝他人、感念恩典、知足惜福、感謝逆境及珍視當下五個分量表，本研究即採用這五個分量表分數做為潛在變項的觀察變項。然而，知覺壓力量表並沒有區分為不同分量表或次構念，本研究則採用「打包」(parcel) 的方式，將該量表所有題目題目隨機分成三「包」(群)，再將每群的題目各自加總，聚集成一個變項，故知覺壓力此一潛在變項有三個觀測指標。對量表的項目進行打包，可讓觀測變項之信度較高 (誤差較少)，變項分配較符合常態，也較有利於整體模式的估計 (Little,

Cunningham, Shahar, & Widaman, 2002)。各觀測變項兩兩相關與標準差，請見表 2。確立各潛在變項之觀察變項後，再根據圖 1 的模式，建構出各潛在變項間的關係與路徑。

(二) 參數估計

本研究採取最大概似法 (maximum likelihood) 為模式參數估計法，但使用此法時，若常態性的假設不成立，會導致統計上的偏差。根據 Kline (2011) 的建議，偏態係數之絕對值應小於 3，峰度係數絕對值應小於 8，否則該變項之分配視為非常態。本研究在正式分析前，先檢視各觀察變項的偏態 (skewness) 與峰度 (kurtosis) 之數值，結果發現，各觀測變項偏態係數之絕對值介於 -0.65~0.28 間，峰度係數之絕對值介於 -0.53~0.70 間，均未超出上述標準，故可採用最大概似法來估計模型。

(三) 模式評鑑

本研究以多項指標作為模式適配度的依據 (Hair, Black, Babin, & Anderson, 2010)，包括 (下面括號內為簡稱及適配理想值)：Root-Mean-Square Error of Approximation (RMSEA < .08)、Standardized Root-Mean-Square Residual (SRMR < .08)、Comparative Fit Index (CFI > .95) 及 Non-Normed Fit Index (NNFI > .95)；由於卡方值 (χ^2) 容易因樣本大而過度敏感 (容易拒絕模式)，故卡方值僅列出做為參考。本研究採用的 CFI、NNFI、RMSEA 及 SRMR 等指標，也是 Hu 與 Bentler (1998) 建議的模式評估之良好指標。另外，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等 (Hair et al., 2010)。本研究也計算各潛在變項之「組合信度」(composite reliability) 與「變異數平均解釋量」(average variance extracted)，做為潛在變項的建構效度 (construct validity) 之證據。組合信度應至少達 .60 以上，變異數平均解釋量應達 .50 以上 (Hair et al., 2010)。

結果

研究結果包括以下兩個部分。第一部份，檢驗研究參與者在感恩、復原力、幸福感、以及壓力知覺的相關分析；第二部分，以結構方程式模型的統計方法，檢驗本研究提出的路徑模式，特別是檢驗復原力對感恩與心理健康 (個人幸福感、壓力知覺) 的中介效果。

一、相關分析

本研究首先計算所有變項間的皮爾森積差相關，對各變項間的關聯強度與方向有整體性的瞭解。分析結果如表 1 所示。感恩與復原力有顯著正相關 ($r = .68, p < .001$)，與幸福感有顯著正相關 ($r = .65, p < .001$)，與壓力知覺達顯著負相關 ($r = -.45, p < .001$)。同樣，復原力與幸福感有顯著正相關 ($r = .77, p < .001$)，與壓力知覺有顯著負相關 ($r = -.71, p < .001$)，而壓力知覺也和幸福感有顯著負相關 ($r = -.64, p < .001$)。整體而言，本研究的幾個主要變項，包括感恩、復原力、壓力知覺、幸福感，彼此之間皆具有顯著的關連，且相關的方向與研究架構的預期均為一致。接著，這些變項之間整體的路徑關係，以及本研究關注的中介假設，將以 SEM 進行更深入的分析與檢驗。

表 1 變項間相關分析

變項	感恩	G1	G2	G3	G4	G5	復原力	R1	R2	R3	R4	幸福感	H1	H2	H3	壓力	S1	S2	S3
感恩	-																		
感謝他人G1	.90**	-																	
感念恩典G2	.91**	.75**	-																
知足惜福G3	.88**	.73**	.80**	-															
感謝逆境G4	.88**	.74**	.77**	.72**	-														
珍視當下G5	.82**	.67**	.70**	.63**	.66**	-													
復原力	.68**	.61**	.62**	.63**	.55**	.56**	-												
問題解決R1	.59**	.52**	.55**	.56**	.51**	.46**	.89**	-											
希望樂觀R2	.54**	.45**	.53**	.53**	.43**	.46**	.85**	.65**	-										
同理心R3	.62**	.63**	.54**	.54**	.48**	.53**	.87**	.69**	.65**	-									
情緒調節R4	.44**	.38**	.38**	.45**	.38**	.37**	.73**	.58**	.59**	.62**	-								
幸福感	.65**	.56**	.62**	.63**	.52**	.54**	.77**	.64**	.67**	.60**	.53**	-							
情緒幸福感H1	.49**	.40**	.50**	.49**	.39**	.38**	.59**	.49**	.57**	.44**	.40**	.79**	-						
社會幸福感H2	.56**	.50**	.53**	.55**	.41**	.48**	.65**	.47**	.54**	.51**	.46**	.90**	.62**	-					
心理幸福感H3	.64**	.54**	.59**	.61**	.54**	.53**	.77**	.70**	.64**	.60**	.51**	.91**	.64**	.70**	-				
壓力知覺S	-.45**	-.31**	-.47**	-.45**	-.37**	-.41**	-.71**	-.68**	-.66**	-.49**	-.54**	-.64**	-.59**	-.49**	-.63**	-			
壓力指標1 S1	-.45**	-.33**	-.46**	-.44**	-.37**	-.42**	-.69**	-.67**	-.65**	-.47**	-.48**	-.64**	-.63**	-.48**	-.62**	-.95**	-		
壓力指標2 S2	-.37**	-.25**	-.39**	-.38**	-.28**	-.37**	-.64**	-.60**	-.58**	-.44**	-.56**	-.54**	-.50**	-.42**	-.52**	-.92**	-.80**	-	
壓力指標3 S3	-.44**	-.31**	-.45**	-.45**	-.40**	-.37**	-.68**	-.68**	-.60**	-.47**	-.49**	-.61**	-.50**	-.46**	-.64**	-.90**	-.84**	-.72**	-
平均數	4.98	5.00	4.84	5.15	5.03	4.84	3.13	3.20	2.95	3.24	2.95	3.09	3.17	2.66	3.42	1.73	1.62	1.75	1.52
標準差	.57	.61	.68	.61	.65	.71	.43	.45	.57	.43	.59	.89	.92	1.11	.96	.61	.70	.68	.72

* $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$. (雙尾檢定)

二、復原力的中介效果

本研究以 SEM 的統計技術對提出的假設架構（見圖 1）進行「潛在變項路徑分析」。首先，先檢視該模式是否適配，若有需要則進行適度修正；接著，再檢視各條路徑之結構係數，並逐一檢驗各項中介假設是否成立。

（一）模式品質

就整體適配度而言，此模式（初始模式）僅有可接受的適配度， $\chi^2(84, N = 209) = 221.652$ ， $p < .001$ ；CFI = .945；NNFI = .932；SRMR = .044；RMSEA = .089。進一步檢視修正指標(modification index, MI)，發現部分測量殘差之間有相關，故從中挑選較為合理者，包括 G1（感謝他人）與 R3（同理心）間、R4（情緒調節）與 S2（壓力知覺觀察指標之一）間的殘差相關，進行小幅的模式修正。結果顯示，修正後的模式屬佳，均能滿足各項適配度標準， $\chi^2(82, N = 209) = 174.508$ ， $p < .001$ ；CFI = .963；NNFI = .953；SRMR = .041；RMSEA = .074，也未出現任何違犯估計值。進一步檢視，各觀測變項的因素負荷量（標準化係數）介於 .70 ~ .95，皆達顯著且沒有太過接近 1.00 者；所有誤差變異數介於 .09~.45，均達顯著且沒有出現負值；估計值的標準誤介於 .01~.13，沒有出現過大的情形。接著，檢視各潛在變項的組合信度與變異數平均解釋量（見表 2），發現組合信度介於 .85~.93 之間，變異數平均解釋量介於 .63~.80 之間，均達到理想數值，顯示潛在變項具有良好的建構效度。整體而言，修正後之路徑模式為一理想模式。接著，進一步檢視其結構路徑係數，並進行中介假設之檢定。

表 2 潛在變項之組合信度與變異數平均解釋量

潛在變項	組合信度	變異數平均解釋量
感恩傾向	.93	.72
復原力	.87	.63
知覺壓力	.92	.80
幸福感	.85	.65

註：組合信度需達 .60 以上，變異數平均解釋量均達 .50 以上。

（二）路徑係數與中介考驗

1. 路徑係數考驗

從圖 2 的結果可知，感恩傾向對復原力有顯著的正向預測力（ $\beta = .72$ ， $p < .001$ ），對幸福感也有顯著的正向預測力（ $\beta = .29$ ， $p < .001$ ），但對壓力知覺沒有顯著的直接效果（ $\beta = .10$ ， $p = .248$ ）。這顯示：感恩傾向愈高的人，其復原力也愈強韌，也愈感到幸福；感恩對壓力知覺沒有直接效果，很可能是因為感恩要透過復原力才能對壓力知覺有緩解作用（將在下面的中介檢驗做說明）。

此外，復原力對幸福感有顯著的正向預測力（ $\beta = .47$ ， $p < .001$ ），對壓力知覺則有顯著的負向效果（ $\beta = -.85$ ， $p < .001$ ）。壓力知覺對幸福感則有負面的預測力（ $\beta = -.22$ ， $p = .012$ ）。這顯示：一個人的復原力愈強，會產生兩種可能的結果，一個是對幸福有正面的助益，另一個則是對壓力知覺可以有抵抗作用；復原力也可能透過降低壓力進而提升幸福感（將在下面的中介檢驗做說明）。

2. 中介假設考驗

本研究提出三項中介效果的假設，以下除了透過 Sobel test 檢定三項中介效果是否顯著外，鑑於拔靴法在檢定中介效果上的優勢（Preacher, 2015），也採拔靴法（重複取樣 1000 次）計算各項中介效果的偏差校正（bias-corrected）95%信賴區間（Cheung & Lau, 2008）。首先，從感恩到幸福的路徑，是否透過復原力做為中介？Sobel test 顯示，感恩傾向透過復原力對幸福感有正向的間接效果（感恩傾向→復原力→幸福感： $\beta = .34$ ， $z = 3.67$ ， $p < .001$ ）；拔靴法結果顯示，95%信賴區間

介於 .182~.822，未包含 0，支持假設 1。這顯示，感恩傾向愈高的人，不但有較強的復原力，其強韌的復原力會進一步帶來好的結果，也就是幸福的提升。然而，在扣除復原力中介效果後，感恩對幸福感仍有部分的直接效果（ $\beta = .29$ ， $p < .001$ ）。

再來，從感恩到壓力知覺的路徑，是否透過復原力做為中介？Sobel test 顯示，感恩傾向透過復原力對壓力知覺有負向的間接效果（感恩傾向→復原力→壓力知覺： $\beta = -.61$ ， $z = -6.85$ ， $p < .001$ ）；拔靴法結果顯示，95%信賴區間介於-1.147~-608，未包含 0，支持假設 2。這顯示，感恩傾向愈高的人，不但可透過復原力帶來幸福提升（假設 1），也可以透過復原力抵抗或消除負面的結果，也就是壓力的解除（假設 2）。在扣除復原力中介效果後，感恩對壓力知覺並無顯著的直接效果（ $\beta = .10$ ， $p = .248$ ）。

最後，就正向心理學終極目標而言，幸福提升比壓力解除更為重要。感恩傾向高的人除了透過復原力帶來幸福提升外，其復原力對壓力的解除作用，是否也是另一個走向幸福之路？Sobel test 和拔靴法的結果皆顯示確實如此（感恩傾向→復原力→壓力知覺→幸福感： $\beta = .15$ ， $z = 2.37$ ， $p = .017$ ；95%信賴區間：.003~.408，未包含 0），亦即感恩傾向亦可經由復原力，再到壓力知覺之緩解，間接帶來個人幸福感，支持假設 3。只不過，相較於假設 1 的中介路徑，這樣的中介作用之效果似乎較為微弱。

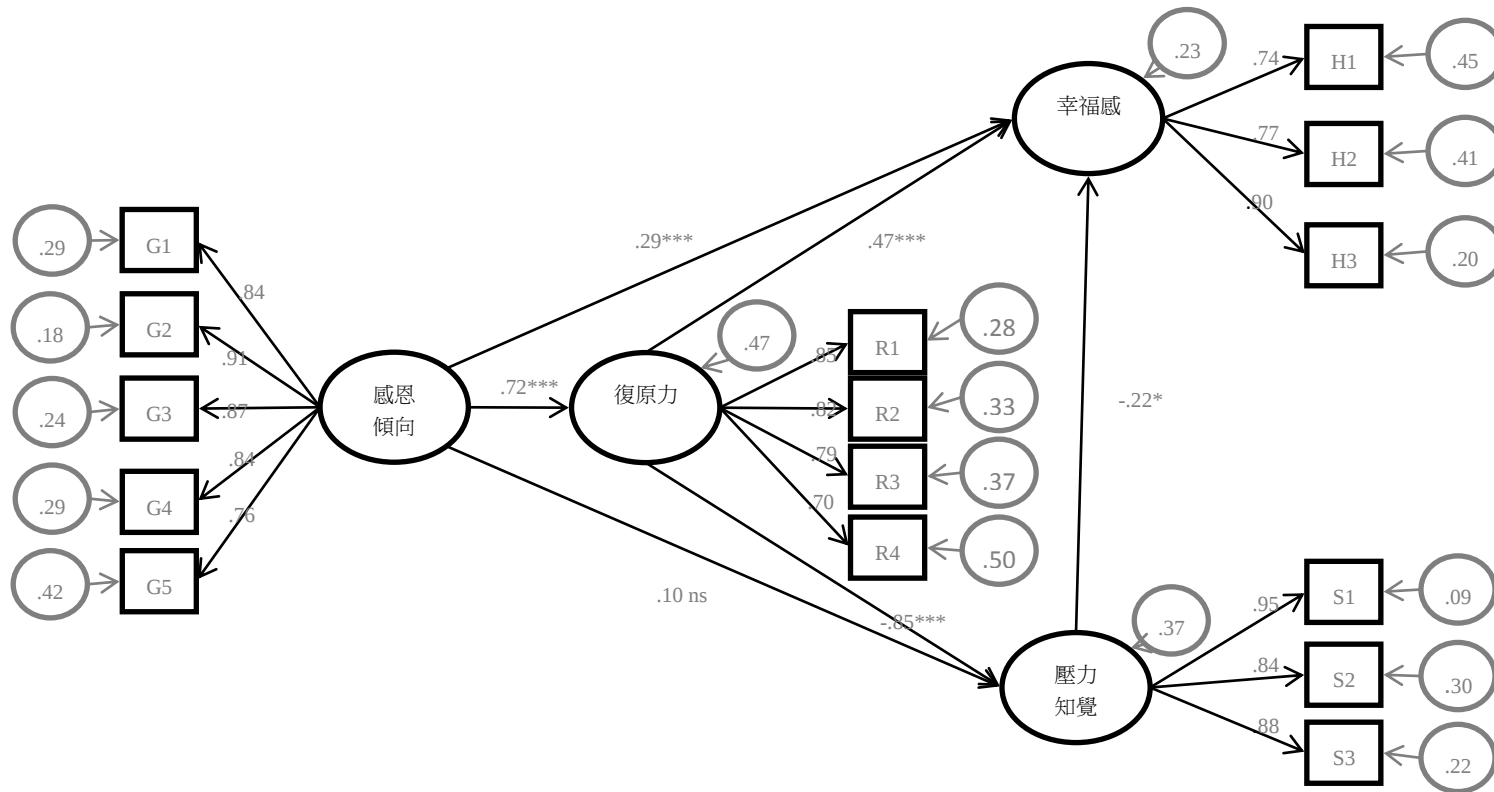


圖 2 潛在變項路徑分析之標準化參數解 (修正模式)

註：簡潔起見，僅標出結構係數之顯著水準，並省略 G1 和 R3 間、R4 和 S2 間的殘差相關。所有因素負荷量均達 .001 顯著水準。

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

三、綜合討論

關於感恩和心理健康之關係，以及感恩在邁向心理健康之中介因子及路徑，過去研究大多只單一聚焦於正向或負向心理健康，本研究所提出的中介因子－復原力，具備同時促進積極心理健康（增加正向心理狀態），以及消極的心理健康（減少負面的心理狀態）的作用。以下茲就本研究所提出之假設及研究結果加以討論。

（一）感恩、復原力、壓力知覺、幸福感之路徑分析

本研究發現感恩能透過復原力增強幸福感，這也補上了過去研究的缺口。首先，過去國內外研究都確認感恩對幸福感具有因果性影響（Emmons & McCullough, 2003; Lin & Yeh, 2014），其次，過去研究也發現感恩能正向高度預測復原力（Kleiman et al., 2013; Fernando, 2012; Vieselmeyer et al., 2016; McCanlies et al., 2014; Fredrickson, 2004; Kashdan et al., 2006），感恩傾向為產生心理復原力的基礎特質，Fredrickson（2004, 2005）認為，感恩是一種正向情緒，頻繁的正向情緒能幫助個體創造更多的心理與社會資源，而復原力就是擴建的心理資源的核心。再者，復原力能正向預測幸福感也與過去研究相符（Smith & Hollinger-Smith, 2014; Di Fabio & Palazzeschi, 2015; Mayordomo, Viguer, Sales, Satorres, & Meléndez, 2016; Satıcı, 2016），雖然 Schultze-Lutter、Schimmelmann 與 Schmidt（2016）提出，復原力與幸福感之間的關係在文獻中並無一致的看法，但復原力仍在許多研究中顯示為幸福感的顯著預測變項，例如 Mayordomo 等人指出，復原力能經由降低負向情緒來增加幸福感；Satıcı 也發現，復原力能幫助個體產生樂觀與希望來間接提升幸福感。在感恩→復原力→幸福感的路徑中，本研究發現復原力中介感恩與幸福感之間的關係後，感恩對幸福感仍保有部分直接效果，表示感恩影響幸福感的中介因子不單單只有復原力，可能還有其他因子存在，過去研究也有發現一些在感恩對心理健康的影響路徑之中介因子，像是社會支持（林志哲，2014）、利社會行為（Tian et al., 2014）、情緒及個人信念（Toussaint & Friedman, 2008）等等其他中介因子。

此外，本研究發現感恩能透過復原力降低壓力知覺，此研究結果呼應過去研究發現復原力高的個體，其壓力知覺較低（Wisco et al., 2014; Nalin & França, 2015; Cowden, Meyer-Weitz, & Oppong Asante, 2016; Shatkin et al., 2016; Anyan & Hjemdal, 2016），顯示個體經歷戰爭、疾病、心理創傷或者運動競技等高壓力事件，復原力為減低壓力知覺，提供個體回復健康心理並維持正常表現的重要能力。但在中介效果上，本研究能補足感恩到負面心理健康路徑之解釋。過去研究雖顯示感恩對於負面心理狀態有積極作用，但未解釋其特質如何幫助減緩個體的負面心理狀態，在本研究相關係數表中，感恩與壓力知覺為顯著負相關，但在圖 2 的路徑模型中，復原力中介感恩與壓力知覺的關係後，感恩對壓力知覺則未有顯著直接效果，顯示復原力為解釋感恩如何幫助個體抵銷負面心理狀態的重要變項，也就是感恩需透過復原力來降低個體壓力知覺。根據 Fredrickson（2005）指出，感恩產生正向情緒，正向情緒使個體增強心理資源亦即復原力，用以幫助個體消除負面情緒以及壓力，而本研究的感恩→復原力→壓力知覺路徑可解釋感恩如何減緩負面的心理狀態，提供現存介入方法新的思維角度。

最後，感恩能透過復原力降低壓力知覺，並藉此提升幸福感。此研究結果當中，復原力在此路徑顯示的中介效應較前兩者路徑微弱，可能的解釋為感恩對於幸福感有高度正向的預測力，而以復原力為中介變項並不能全盤解釋此影響，有其他可能的中介因子也能解釋感恩到幸福感的影響。再來，減低壓力知覺雖然是復原力對個體的主要影響之一，但降低個體壓力並非復原力對個體的唯一作用，復原力還有增強心理資源等正向作用，如此一來，此路徑由感恩到幸福感，中間經過的復原力與壓力知覺都無法全盤解釋感恩到幸福感之間的關係，其中介效應自然較前兩者路徑來得不明顯。

（二）復原力中介效果的差異

深入分析復原力在本研究中的中介作用，會發現雖然復原力能中介感恩到幸福感、以及感恩到壓力知覺之間的路徑，但是其中介效果的程度卻不同。復原力對於感恩與幸福感間的正向效果

為有顯著中介，但其對於感恩與壓力知覺間的負向影響卻呈現更強的中介效果。可能的解釋來自於感恩與復原力在本質上對於心理健康的主要作用有所差異，從過去感恩以及復原力各自的研究中可以發現，感恩雖然也有消除負面心理狀態的作用，但更多的是增進正面的心理狀態，例如增進自尊、正向情緒、以及利社會特質（Fredrickson, 2004; Bartlett & DeSteno, 2006; Algoe et al., 2008; Grant & Gino, 2010; Lyubomirsky et al., 2006; Lin, 2015）等等。然而復原力的本質則剛好相反，文獻中更多的是強調復原力在個體遭遇多方壓力源的威脅，卻仍能透過復原力的有效調節而達到個體維持能力以及成功的適應（Fernando, 2012; McCanlies et al., 2014; Vieselmeyer et al., 2016; Wisco et al., 2014; Nalin & França, 2015; Cowden et al., 2016; Anyan & Hjemdal, 2016），因此在增進正面的心理狀態上屬於間接而非直接。比較兩者對於心理健康的作用，感恩較為強調促進積極的心理健康，而復原力則是被認為在消極的心理健康上的建樹較為明顯。因此復原力在感恩對心理健康的中介效果中，才會在感恩與壓力知覺之間的關係中有較強的中介效果。

結論與建議

一、結論

在現今心理學領域研究人類心理健康的浪潮中，本研究期望能透過深入剖析感恩、復原力、心理健康（幸福感與壓力知覺）的路徑，來對相關研究範疇有所貢獻。分述本研究結論如下：

（一）復原力能顯著中介感恩至幸福感之路徑

本研究發現，復原力可以是感恩與幸福感的中介變項之一，意即個人感恩傾向越高，其面對現實挑戰或困境所展現出來的復原能力可能越好；而感恩傾向高，以及復原力高的受試者，都能預測較佳的幸福感。此外，感恩透過復原力中介後仍對幸福感具有顯著直接效果，表示感恩預測幸福感的中介因子不只有復原力，可能還其他中介因子。

（二）復原力能顯著且高度中介感恩至壓力知覺之路徑

本研究發現，復原力是感恩與壓力知覺的主要中介變項之一，意即個人感恩傾向越高，以及復原力高的受試者，能預測較低的壓力知覺。在相關係數表中，感恩與壓力知覺顯示顯著負相關，但在復原力中介感恩到壓力知覺的路徑模型中，感恩對壓力知覺則為有顯著直接效果，推而言之，感恩有助於個體累積心理資源，增強復原力，而個體藉由較佳的復原力降低負面壓力知覺。由於本研究將幸福感與壓力知覺視為心理健康正、負面的指標，綜合（一）與（二）之論述，個人感恩傾向與復原力兩者皆能促進個人心理健康。

（三）感恩能透過復原力降低壓力知覺，並藉此提升幸福感

除了上述兩項發現之外，本研究亦找到另一條感恩到幸福的路徑。感恩傾向高的人亦可經由復原力，再到壓力知覺之緩解，間接帶來個人幸福感。這也呼應了正向心理學的終極目標，幸福提升比壓力解除更為重要，感恩除了透過復原力帶來幸福提升外，其復原力對壓力的解除作用，也能間接提升幸福感。

二、研究限制及未來研究建議

本研究透過結構方程模式的分析，經由聚焦復原力，一窺感恩與心理健康之間的路徑，希望可供後續研究參閱，以下幾點建議希望能提供未來研究參考。首先，就樣本來看，本研究係以馬來西亞華人獨立中學教職員為研究對象，施測對象雖未侷限於一地，但樣本可能受馬來文化與華人

文化的綜合影響，因此無法得知研究結果是否有受特定文化影響，研究結果是否能擴大範圍套用到所有文化也需要進一步的驗證。本研究對象的職業統一為教職員，研究結果未顯示心理復原力對個人幸福感與壓力知覺的中介作用是否有受到職業場所影響，希冀未來研究能納入不同職業樣本作進一步分析。其次，就發展階段而言，國內外對於感恩議題的探討有以大學生、成人、或以青少年為研究對象，本研究樣本在年紀上並未涉足青少年以及大學生場域，因此無法得知心理復原力對心理健康的作用在不同年齡的發展階段是否有所差異，是以未來研究可將不同年齡層納入考量。再者，就研究變項的定義，應留意研究時立基的角度及後續解釋，感恩在本研究定義為心理特質（林志哲、葉玉珠 2011），而復原力則是可藉由環境或特質所加強培養的能力（Masten et al., 2009），呼應過去有些研究關注「感恩→復原力」的關係（曾文志，2008；Vieselmeier et al., 2016; Wen & Ye, 2014）。然而，若採用不同立基角度（如：感恩為情緒取向，復原力為特質取向等），則可能會有不同的研究路徑及結果，這也有待未來更多研究投入。最後，本研究檢驗感恩、復原力與正負向心理健康之路徑，未來研究除可持續深入分析感恩與幸福感以及壓力知覺間其他的中介變項，減少過度簡化變項之間的關係，也需考慮個體差異與變項間的交互作用，如本研究採用的壓力知覺變項為一主觀性的自我評測心理指標，因此可能會因個體差異而與其他自變項產生不同的交互作用；另外，壓力知覺在本研究中作依變項是為個體負面心理健康之指標，然壓力知覺未必不能做為調節變項，測量高壓力族群樣本，為個體是否在不同壓力環境中，展現更多的正向心理特質提供不同的研究可能性。未來可將此些變數及可能性納入研究分析，為感恩影響心理健康的機制提供更清楚的輪廓。

三、實務運用建議

本研究指出感恩能促進復原力，用以減輕壓力知覺與增加幸福感，達到增進心理健康的目標，不管年齡大小，復原力的培養都是追求心理健康重要的條件，因此在實務上的運用，可以透過家庭、學校、社區或政府的協助，來培養感恩以及復原力。

感恩並非固定不可改變的，一份針對同卵及異卵雙胞胎之感恩研究發現(Steger, Hicks, Kashdan, Krueger, & Bouchard, 2007)，感恩兼受先後天因素共同影響，約有 40%是來自先天基因，約有 60%來自後天環境及社會化經驗影響。可以藉由感恩日記、信件、電話、留言、拜訪等方式，能有效強化個體感恩經驗及表達。因此，在實務運用上，感恩傾向能透過後天的學習來增強(Emmon & McCullough, 2003)，國內研究也發現感恩課程對於大學生的幸福感和復原力均有提升效果（吳相儀等人，2017），未來或許可規畫針對教職員的感恩課程，藉此促進教職員的復原力，最終達到減輕心理壓力、增加個人幸福感的正向影響。

參考文獻

- 王沂釗 (2013)：幸福感。載於張傳琳（主編），**正向心理學**（63-90）。台北市：洪葉文化。[Wang, Y. C. (2013). Well-being. In C. L. Chang (Eds.), *Positive Psychology* (pp. 63-90). Taipei, Taiwan: Hungyeh Publishing.]
- 王煒萱、鍾昆原 (2015)：感恩介入成效之後設分析。**高雄行為科學學刊**，5，75-113。[Wang, W. H., & Jone, K. Y. (2015). Gratitude interventions effect: A meta-analysis. *The Journal of Kaohsiung Behavioral Sciences*, 5, 75-113.]

- 尹可麗、何嘉梅 (2012)：簡版心理健康連續量表 (成人版) 的信效度。《中國心理衛生雜誌》，26 (5)，388-392。[Yin, K. L., & He, J. M. (2012). Reliability and validity of the mental health continuum short form in adult. *Chinese Mental Health Journal*, 26(5), 388-392.]
- 余民寧 (2006)：潛在變項模式：SIMPLIS 的應用。台北市：高等教育。[Yu, M. N. (2006). *Latent variable models: The application of SIMPLIS*. Taipei, Taiwan: Higher Education.]
- 余民寧、謝進昌、林士郁、陳柏霖、曾筱婕 (2011)：教師主觀幸福感模式之驗證與調查研究。《測驗學刊》，58 (1)，55-85。[Yu, M. N., Hsieh, J. C., Lin, S. Y., Chen, P. L., & Tseng, H. C. (2011). Confirmatory study of model of teachers' subjective well-being. *Psychological Testing*, 58(1), 55-85.]
- 初麗娟、高尚仁 (2005)：壓力知覺對負面心理健康影響：靜坐經驗、情緒智能調節效果之探討。《中華心理學刊》，47 (2)，157-179。[Chu, L. C., & Kao, S. R. (2005). The moderation of meditation experience and emotional intelligence on the relationship between perceived stress and negative mental health. *Chinese Journal of Psychology*, 47(2), 157-179.]
- 林志哲 (2014)：感恩、社會支持及幸福感之研究：中介效果模式之驗證。《中華心理衛生學刊》，27 (3)，453-482。[Lin, C. C. (2014). Exploring the relationships among gratitude, social support, and well-being: A test of a mediated-effects model. *Formosa Journal of Mental Health*, 27(3), 453-482.]
- 林志哲、葉玉珠 (2011)：大學生感恩量表之發展。《測驗學刊》，專刊，147-178。[Lin, C. C., & Yeh, Y. C. (2011). The development of the "inventory of undergraduates' gratitude". *Psychological Testing, Special Issue*, 147-178.]
- 吳相儀、辛昱融、陳琬云、簡晉龍、鍾昆原 (2017)：感恩課程對大學生感恩、幸福感與復原力影響之研究。《教育心理學報》，49 (1)，23-41。[Wu, H. Y., Hsin, Y. Z., Chen, W. Y., Chien, C. L., & Jone K. Y. (2017). Effects of Gratitude Program on Gratitude, Well-being and Resilience of the Undergraduate students. *Bulletin of Educational Psychology*, 49(1), 23-41.]
- 柯永河 (1993)：心理治療與衛生。台北：張老師。[Ko, Y. H. (1993). *Psychotherapy and mental hygiene*. Taipei, Taiwan: Living Psychology.]
- 陳馨怡 (2009)：國中生感恩、復原力及創造傾向之相關研究。臺灣師範大學教育心理與輔導學系在職進修碩士論文。[Chen, S. Y. (2009). *The relation among gratitude, adolescent and creative tendency of junior high school students in Taiwan* (Master's thesis). National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan.]
- 陸洛、高旭繁、周雲、蕭愛玲 (2001)：兩岸三地員工之工作壓力、控制信念、工作滿意及身心健康。《中華心理衛生學刊》，14 (1)，55-87。[Lu, L., Kao, S. F., Zhou, Y., & Hsiao, A. L. (2001). Work

- stress, control beliefs and well-being in Greater China: An exploration of sub-cultural differences between the PRC and Taiwan. *Formosa Journal of Mental Health*, 14(1), 55-87.]
- 曾文志 (2008): 大學生的生活事件、人際長處與心理健康之復原力取向研究: 中介與調節效果的探討。 *教育心理學報*, 40 (2), 221-240。[Tseng, W. C. (2008) Resilience in life events, interpersonal strength, and mental health among college students: An examination of mediation and moderation effects. *Bulletin of Educational Psychology*, 40(2), 221-240.]
- 游勝宏 (2003): 工作壓力與員工輔導之探討—以高科技產業為例。 *商業職業教育季刊*, 91, 42-48。[You, S. H. (2003). A Discussion on Work Pressure and Staff Guidance-A Case Study of High-tech Industry. *Journal of Commercial Vocational Education*, 91, 42-48.]
- 詹雨臻、葉玉珠、彭月茵、葉碧玲 (2009): 「青少年復原力量表」之發展。 *測驗學刊*, 56 (4), 491-518。[Chan, Y. C., Yeh, Y. C., Peng, Y. Y., & Yeh, B. L. (2009). The development of the “inventory of adolescent resilience”. *Psychological Testing*, 56(4), 491-518.]
- 簡晉龍、余麗樺、張群、鍾昆原 (2017): 在福樂 (flourishing) 之外: 護理人員本土化幸福感量表之編製與檢驗。 *教育與心理研究*, 40, 93-125。[Chien, C. L., Yu, L., Chang, C., & Jone, K. Y. (2017). Beyond “flourishing”: The development and validation of the nurses’ indigenized well-being scale in Taiwan. *Journal of Education and Psychology*, 40, 93-125.]
- 鐘珮純、余民寧、許嘉家、陳柏霖、趙珮晴 (2013)。從幽谷邁向巔峰: 教師的心理健康狀態類型與預測因子之探索。 *教育心理學報*, 44 (3), 629-646。[Chung, P. C., Yu, M. N., Syu, J. J., Chen, P. L., & Chao, P. C. (2013). From Languishing to Flourishing: Exploration of the Types of Teachers’ Mental Health Statuses and Predictors of Teachers’ Mental Health. *Bulletin of Educational Psychology*, 44(3), 629-646.]
- Algoe, S. B., Haidt, J., & Gable, S. L. (2008). Beyond reciprocity: Gratitude and relationships in everyday life. *Emotion*, 8(3), 425-429.
- Algoe, S. & Stanton, A. (2012). Gratitude when it is needed most: Social functions of gratitude in women with metastatic breast cancer. *Emotion*, 12(1), 163-168.
- Anyan, F. & Hjemdal, O. (2016). Adolescent stress and symptoms of anxiety and depression: Resilience explains and differentiates the relationships. *Journal of Affective Disorders*, 203, 213-220.
- Bartlett, M. & DeSteno, D. (2006). Gratitude and Prosocial Behavior: Helping when it costs you. *Psychological Science*, 17(4), 319-325.
- Benard, B. (2004). *Resiliency* (1st ed.). San Francisco, CA: WestEd.
- Block, J. H., & Block, J. (1980). The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior. In W. A. Collins (Ed.), *Minnesota symposia on child psychology* (Vol. 13, pp. 39-101). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

- Bono, G., Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2004). Gratitude in practice and the practice of gratitude. In P. A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp. 464-481). Hoboken, NJ: Wiley.
- Chen, L. H. (2013). Gratitude and adolescent athletes' well-being: The multiple mediating roles of perceived social support from coaches and teammates. *Social Indicators Research*, 114(2), 273-285.
- Chen, L. H., & Wu, CH. (2014). Gratitude enhances change in athletes' self-esteem: The moderating role of trust in coach. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26(3), 349-362.
- Chen, L. H., Wu, CH., & Chang, JH. (2017). Gratitude and Athletes' Life Satisfaction: The Moderating Role of Mindfulness. *Journal of Happiness Studies*, 18(4), 1147-1159.
- Chen, L. H., Wu, CH., Chen, S. (2015). Gratitude and Athletes' Life Satisfaction: A Intra-individual Analysis on the Moderation of Ambivalence over Emotional Expression. *Social Indicators Research*, 123(1), 227-239.
- Chen, L. H., Chen, MY., & Tsai, YM. (2012). Does gratitude always work? Ambivalence over emotional expression inhibits the beneficial effect of gratitude on well-being. *International Journal of Psychology*, 47(5), 381-392.
- Chen, L. H., Kee, Y. H., & Chen, MY. (2015). Why grateful adolescent athletes are more satisfied with their life: The mediating role of perceived team cohesion. *Social indicators research*, 124(2), 463-476.
- Cheng, S., Tsui, P. K., & Lam, J. M. (2015). Improving mental health in health care practitioners: Randomized controlled trial of a gratitude intervention. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 83(1), 177-186.
- Cheung, G. W., & Lau, R. S. (2008). Testing mediation and suppression effects of latent variables: Bootstrapping with structural equation models. *Organizational Research Methods*, 11(2), 296-325.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social behavior*, 24(4), 385-396.
- Cowden, R., Meyer-Weitz, A., & Oppong Asante, K. (2016). Mental toughness in competitive tennis: Relationships with resilience and stress. *Frontiers In Psychology*, 7, 320.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being. The science of happiness and a proposal for a national index. *The American Psychologist*, 55(1), 34-43.

- Diener, E., & Lucas, R. E. (2000). Subjective emotional well-being. In M. Lewis & J. M. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions* (2nd ed, pp. 325-337). New York, Guilford.
- Di Fabio, A. & Palazzeschi, L. (2015). Hedonic and eudaimonic well-being: The role of resilience beyond fluid intelligence and personality traits. *Frontiers in Psychology*, 6, 1367.
- Dixon, S. K., & Kurpius, S. E. R. (2008). Depression and college stress among university undergraduates: Do mattering and self-esteem make a difference? *Journal of College Student Development*, 49(5), 412-424.
- 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(2), 377-389.
- Fernando, G. (2012). Bloodied but unbowed: Resilience examined in a South Asian community. *American Journal of Orthopsychiatry*, 82(3), 367-375.
- Fredrickson, B. L. (2004). Gratitude, like other positive emotions, broadens and builds. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (pp. 145-166). New York, NY: Oxford University Press.
- Fredrickson, B. L. (2005). The broaden-and-build theory of positive emotions. In F. A. Huppert, N. Baylis, & B. Keverne (Eds.), *The Science of Well-Being* (pp. 217-238). New York, NY: Oxford University Press.
- Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*, 46(2), 213-233.
- Grant, A. M., & Gino, F. (2010). A little thanks goes a long way: Explaining why gratitude expressions motivate prosocial behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(6), 946-955.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate data analysis: A global perspective* (7th ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson Prentice Hall.
- Hu, L., & Bentler, P. M. (1998). Fit indices in covariance structure modeling: Sensitivity to underparameterized model misspecification. *Psychological Methods*, 3(4), 424-453.
- Kashdan, T. B., Uswatte, G., & Julian, T. (2006). Gratitude and hedonic and eudaimonic well-being in Vietnam war veterans. *Behaviour Research and Therapy*, 44(2), 177-199.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social psychology quarterly*, 61(2), 121-140.
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222.

- Keyes, C. L. M., & Magyar-More, J. L. (2003). The measurement and utility of adult subjective well-being. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 411-425). Washington, DC: American Psychological Association.
- Kleiman, E., Adams, L., Kashdan, T., & Riskind, J. (2013). Gratitude and grit indirectly reduce risk of suicidal ideations by enhancing meaning in life: Evidence for a mediated moderation model. *Journal of Research in Personality, 47*(5), 539-546.
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practices of structural equation modeling* (3rd ed.). New York, NY: Guilford Press.
- Klohn, E. (1996). Conceptual analysis and measurement of the construct of ego-resiliency. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*(5), 1067-1079.
- Kong, F., Ding, K., & Zhao, J. (2015). The relationships among gratitude, self-esteem, social support and life satisfaction among undergraduate students. *Journal of Happiness Studies, 16*(2), 477-489.
- Krysinska, K., Lester, D., Lyke, J., & Corveleyn, J. (2015). Trait gratitude and suicidal ideation and behavior: An exploratory study. *Crisis: The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention, 36*(4), 291-296.
- Lambert, N. M., & Fincham, F. D. (2011). Expressing gratitude to a partner leads to more relationship maintenance behavior. *Emotion, 11*(1), 52-60.
- Lin, C. C., & Yeh, Y. C. (2014). How gratitude influences well-being: A structural equation modeling approach. *Social Indicators Research, 118*(1), 205-217.
- Lin, C. (2015). Self-esteem mediates the relationship between dispositional gratitude and well-being. *Personality and Individual Differences, 85*, 145-148.
- Little, T. D., Cunningham, W. A., Shahar, G., & Widaman, K. F. (2002). To parcel or not to parcel: Exploring the question, weighing the merits. *Structural Equation Modeling, 9*(2), 151-173.
- Lyubomirsky, S., Tkach, C., & DiMatteo, M. R. (2006). What are the differences between happiness and self-esteem? *Social Indicators Research, 78*(3), 363-404.
- Masten, A. S., Cutuli, J. J., Herbers, J. E., & Reed, M. G. (2009). Resilience in development. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *The handbook of positive psychology* (2nd, pp. 117-131). New York, NY: Oxford University Press.
- Mayordomo, T., Viguer, P., Sales, A., Satorres, E., & Meléndez, J. (2016). Resilience and coping as predictors of well-being in adults. *The Journal of Psychology, 150*(7), 809-821.
- McCanlies, E., Mnatsakanova, A., Andrew, M., Burchfiel, C., & Violanti, J. (2014). Positive psychological factors are associated with lower PTSD symptoms among police officers: Post hurricane Katrina. *Stress and Health, 30*(5), 405-415.

- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112-127.
- Nalin, C. & França, L. (2015). The importance of resilience for well-being in retirement. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 25(61), 191-199.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York, NY: Oxford University Press.
- Preacher, K. J. (2015). Advances in mediation analysis: A survey and synthesis of new developments. *Annual Review of Psychology*, 66(1), 825-852.
- Rak, C. & Patterson, L. (1996). Promoting resilience in at-risk children. *Journal of Counseling & Development*, 74(4), 368-373.
- Reiche, E. M. V., Nunes, S. O. V., & Morimoto, H. K. (2004). Stress, depression, the immune system, and cancer. *The lancet oncology*, 5(10), 617-625.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Satici, S. (2016). Psychological vulnerability, resilience, and subjective well-being: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*, 102, 68-73.
- Schultze-Lutter, F., Schimmelmann, B., & Schmidt, S. (2016). Resilience, risk, mental health and well-being: Associations and conceptual differences. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 25(5), 459-466.
- Scott, B. K. (2015, August 2). Which character strengths are most predictive of well-being? [Scientific American]. Retrieved from <http://blogs.scientificamerican.com/beautiful-minds/which-character-strengths-are-most-predictive-of-well-being/>
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness*. New York, NY: Free Press.
- Shatkin, J., Diamond, U., Zhao, Y., DiMeglio, J., Chodaczek, M., & Bruzzese, J. (2016). Effects of a risk and resilience course on stress, coping skills, and cognitive strategies in college students. *Teaching of Psychology*, 43(3), 204-210.
- Smith, J. & Hollinger-Smith, L. (2014). Savoring, resilience, and psychological well-being in older adults. *Aging & Mental Health*, 19(3), 192-200.
- Stansfeld, S. & Marmot, M.G. (2001). *Stress and the heart: Psychosocial pathways to coronary heart disease*. London, UK: BMJ.
- Steger, M. F., Hicks, B. M., Kashdan, T. B., Krueger, R. F., & Bouchard, T. B. (2007). Genetic and environmental influences on the positive traits of the values in action classification, and biometric covariance with normal personality. *Journal of Research in Personality*, 41(3), 524-539.

- Tian, L., Du, M., & Huebner, E. (2014). The effect of gratitude on elementary school students' subjective well-being in schools: The mediating role of prosocial behavior. *Social Indicators Research*, 122(3), 887-904.
- Toussaint, L. & Friedman, P. (2008). Forgiveness, gratitude, and well-being: The mediating role of affect and beliefs. *Journal of Happiness Studies*, 10(6), 635-654.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude and its relationship with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 31(5), 431-452.
- Watkins, P. C., Grimm, D. L., & Kolts, R. (2004). Counting your blessings: Positive memories among grateful persons. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 23(1), 52-67.
- Watkins, P. C., Van Gelder, M., & Frias, A. (2009). Furthering the science of gratitude. In R. Snyder & S. Lopez (Eds.), *The Oxford handbook of positive psychology* (2nd ed., pp. 437-445). New York, NY: Oxford University Press.
- Wen, Z., & Ye, B. (2014). Different methods for testing moderated mediation models: Competitors or backups? *Acta Psychologica Sinica*, 46(5), 714-726.
- Wisco, B., Marx, B., Wolf, E., Miller, M., Southwick, S., & Pietrzak, R. (2014). Posttraumatic stress disorder in the US veteran population. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 75(12), 1338-1346.
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890-905.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Linley, P. (2007). Coping style as a psychological resource of grateful people. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(9), 1076-1093.
- 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.
- Van Dusen, J. P., Tiamiyu, M. F., Kashdan, T. B., & Elhai, J. D. (2015). Gratitude, depression and PTSD: Assessment of structural relationships. *Psychiatry Research*, 230(3), 867-870.
- Vieselmeyer, J., Holguin, J., & Mezulis, A. (2016). The role of resilience and gratitude in posttraumatic stress and growth following a campus shooting. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 9(1), 62-69.

收 稿 日 期：2017 年 06 月 02 日

一稿修訂日期：2017 年 09 月 11 日

二稿修訂日期：2017 年 11 月 22 日

三稿修訂日期：2018 年 01 月 04 日

接受刊登日期：2018 年 01 月 05 日

Bulletin of Educational Psychology, 2018, 50(1), 83-106

National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan, R.O.C.

From Gratitude to Bliss: The Mediating Effect of Resilience on the Relationship between Gratitude and Mental Health

Hsiang-Yi Wu

The Department of Psychology
Positive Psychology Center
Kaohsiung Medical University

Sheng-Ling Chang

The Department of Psychology
Claremont Graduate University

Shu-Chien Hsiao

The Department of Psychology
Positive Psychology Center
Kaohsiung Medical University

Chin-Lung Chien

Gratitude has been considered as an important trait in predicting people's mental health in the studies of positive psychology. However, the path between gratitude and mental health is still unclear and needs to be further examined. **Purpose:** The present study wanted to emphasize that gratitude can beneficially affect people's positive and negative mental status simultaneously. And it would like to know if resilience, as a potential mediator that has the same characteristic as gratitude, could fully explain the relationship between gratitude and mental health. **Method:** This study adopted both "well-being" and "perceived stress" which represented positive and negative indicators of mental health to investigate multiple routes among gratitude, resilience, and mental health. Survey data were collected from 209 staff of six Chinese independent high schools in Malaysia. It measured participants' gratitude, resilience, well-being, and perceived stress by using relevant survey tools. **Results and Conclusion:** The results from structural equation modeling analyses suggested that: 1) resilience could significantly mediate the relationship between gratitude and well-being; 2) resilience could significantly and highly mediate the relationship between gratitude and perceived stress; 3) gratitude could go through resilience and perceived stress to increase subjective well-being. Possible explanations and implications of results were discussed.

KEY WORDS: Gratitude, Mental health, Perceived stress, Resilience, Well-being