

壹、緒論

每個人在生活中或多或少都有過感恩 (gratitude) 經驗，家庭和學校從小就教育我們，接受他人餽贈時要說謝謝，受人幫助時要懷抱感謝之心，正如你我常有聽聞「做人要飲水思源」、「吃水果、拜樹頭」等俚諺，意謂感恩早以不同形式存在於人類社會及日常生活。

從跨文化發展視之，感恩經驗與表達被視為是人類人格的基本層次及社會生活所嚮往目標。譬如，感恩在猶太教、基督教、伊斯蘭教、佛教和印度教的思惟中，是一種高度被珍視的人格特質 (Emmons, 2004)。西塞羅 (Marcus Tullius Cicero) 曾說：「感恩不僅是最偉大的美德，也是所有美德之母」。宗教及倫理學家也指出，人類有責任、有義務對所收受的好處感到感恩並表達感恩以為回應 (Emmons & Shelton, 2002)。又如西方感恩節、耶誕節、母親節，以及華人端午節、原住民豐年祭等，皆為富有感恩色彩的節日及慶典。崙此，世界各地乃以不同方式來經驗及表達感恩，並發展出不同語言與文化來傳遞感恩 (Emmons & Crumpler, 2000; McCullough, Kilpatrick, Emmons, & Larson, 2001)。從跨時代角度視之，感恩在歷史上已是哲學及神學用以解釋人類運作與社會生活的基石 (Harpman, 2004)。感恩概念的出現與存在，以時

間軸來看，早有一段漫長的歲月，但在心理學史上，卻是相對短暫。幾世紀以來，感恩早已被神學家、道德哲學家、甚至作家描繪成一種不可或缺的美德表現，一種卓越的人格。除前所述，感恩不僅在世界各國的宗教信仰中是被高度讚賞的人類特質，傳統上，感恩也被視為具有無可比擬的特性，是美好生活 (the good life) 所必需。

相較於哲學家、神學家對感恩的著墨，近年由於正向心理學運動的興起 (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)，將許多早已被提出多年卻尚未受到關注的正向議題重新匯合，藉由系統性重新組織及結合多方資源加強推展的努力下，此些甚被遺忘的議題又再次呈現於世人眼前，感恩即為此波運動中的受惠者。自此，心理學家才重新留意感恩概念。正向心理學在關注人類的優勢 (strengths) 與美德 (virtues)，探求哪些內在特質及心理歷程是受到多數文化、哲學家及宗教所讚賞，能促使人類生活於世界上得以更加美好的本質，而古今中外早已存在你我生活中的感恩即為正向心理學所追尋的方向。崙此，感恩是一種長處及優勢，引領個人通往超越心靈的美德 (Peterson & Seligman, 2004)，促使個體邁向美好生活的重要資產；德國倫理學家 Dietrich Bonhoeffer 也曾下筆寫到，在日常生活中，我們很難了解我們收受遠比我們給

予還要多，唯有感恩才能讓生活變得更加富裕（引自Emmons, 2004）。在一份超過800個描述特質的詞彙研究，針對受訪者喜好度進行分析發現，感恩排序在前4%序位（Dumas, Johnson, & Lynch, 2002）；反之，忘恩負義是排序在最負向的特質之一（倒數1.7%）。崙此，感恩在人類社會中已被視為一種重要、被鼓勵及肯定的價值，也透過感恩情懷，人們得以體驗到人與人的互愛美德，願意釋放自己的善意，在此種良性互動循環中，人類社會得以穩定持續的進步，不斷邁向更高度的文明發展（林莉芳，2006）。

由此觀之，感恩儼然是一種普世價值，對人類生活的重要性自不容小覷，當前正是一個讓我們重新聚焦感恩的時刻，也為目標在增進人類福祉的社會科學所必須格外關注的領域之一。崙此，了解感恩確有其重要意義與價值。然隸屬科學範疇的心理學門，在探討社會或自然現象的前因及後果歷程中，研究工具常扮演關鍵角色，其測量工具是否兼具有效、實用、簡便及適切等特性，將影響研究執行及結果優劣，此即「工欲善其事，必先利其器」之理。如前所述，近年才開始投入感恩研究的西方國家已有部分作品的成果累積，反觀國內遲至今日仍對感恩的認識十分有限，相關研究亦甚少著墨，推測可能原因之一或是尚未發展良好的評量工具，

造成「巧婦難為無米之炊」窘境，致使國內迄今甚少投入此一議題的探究，遑論能有大量作品產出。

當前國內、外雖已有少數研究完成感恩量表的發展，國外有如GQ（McCullough, Emmons, & Tsang, 2002）及感恩、憤怒與欣賞測驗（Gratitude Resentment and Appreciation Test, GRAT）（Watkins, Woodward, Stone, & Kolts, 2003）等量表，國內則有針對大學生（高麗雯，2005）及青少年（紀佩妤，2009）所發展的感恩心量表，惟國內目前已完成的量表皆尚未公開發表，且量表的信效度仍有待更多研究進一步確認，是以現階段在國內不易取得一份合宜的感恩工具。反觀國外已完成的量表中，以GQ量表深受國外相關研究所廣為採用（如：Kashdan, Mishra, Breen, & Froh, 2009; Toussaint & Friedman, 2009; Watkins, Scheer, Ovnicek, & Kolts, 2006; Wood, Joseph, & Linley, 2007; Wood, Joseph, Lloyd, & Atkinson, 2009; Wood, Joseph, & Maltby, 2008; Wood, Gillett, Linley, & Joseph, 2008; Wood, Maltby, Stewart, Linley, & Joseph, 2008），除具有良好的信效度，也兼具有效、實用、簡便及適切性。近年來因應全球化趨勢，應用具有良好心理計量分析特質的工具於不同文化及國家已成為一種趨勢，Mallinckrodt和Wang（2004）即指出，學術研究應加