

DOCTORAL THESIS

中國中學生"感恩"結構: 概念、測量及應用 蘇細清

Date of Award:
2007

[Link to publication](#)

General rights

Copyright and intellectual property rights for the publications made accessible in HKBU Scholars are retained by the authors and/or other copyright owners. In addition to the restrictions prescribed by the Copyright Ordinance of Hong Kong, all users and readers must also observe the following terms of use:

- Users may download and print one copy of any publication from HKBU Scholars for the purpose of private study or research
- Users cannot further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- To share publications in HKBU Scholars with others, users are welcome to freely distribute the permanent URL assigned to the publication

中國中學生〔感恩〕結構：概念、測量及應用

The Structure of Gratitude of Secondary School Students in
China: Conceptualization, Measurement and Implications

蘇細清

哲學博士學位課程

主導老師：陳啓芳教授

香港浸會大學

二零零七年七月

摘要

隨著積極心理學運動的發展，越來越多的研究關注人類積極品質，如希望、樂觀和自我決定，即使在西方，有關感恩的科學性研究都還比較缺乏。基於對有關感恩研究文獻的回顧，筆者發現，以往研究更多集中於對他人幫助的感恩，缺乏對非受助感恩形式的研究，如在日常生活中發現簡單快樂（Shelton, 2004），以及對逆境積極意義的構建（Clarke, 1996; Davis, et al., 1998; Park & Folkman, 1997）；有關感恩特質測量工具，包括感恩六項目問卷（Gratitude-6 item Questionnaire, GQ-6）（McCullough, Emmons & Tsang, 2002）以及感恩－怨恨－欣賞測驗（Gratitude Resent and Appreciation Test, GRAT）（Watkins, et al., 2003）都是基於西方文化下成人團體所發展起來的。至今，有關中國文化下感恩科學性研究仍然是一個空白，缺乏科學的基礎性研究，包括了對感恩的概念化和測量。

本次研究有三個主要目的，包括立足於青少年學生角度，對中國中學生感恩概念內在結構進行確定；發展相關的測量工具；以及應用此量表評估中學生感恩水平，並探討中學生感恩與其心理健康的關係。此次研究分三個部分。〔研究一〕採用開放式問卷和自製的感恩問卷，結合對學生和專家的訪談，對中學生感恩概念進行最初的界定，並基於研究結論，發展出中學生感恩的預測問卷。〔研究二〕則是應用由《中學生感恩預測問卷》、《流調中心抑鬱量表》（Center For Epidemiologic Studies Depression Scale, CES-DS）（Radloff, 1977）、《生活滿意度量表》（Diener, et al., 1985）以及《中學生心理健康量表》（王極盛、李焰、赫爾實，1997）所組成的問卷冊，對 323 位中學生進行預測研究。應用探索性因素分析方法（Exploratory Factor Analysis, EFA）對感恩的概念結構進行分析，刪除無效的題目，形成有信度和效度的感恩量表以備主研究之用，並檢測各量表的信度和

效度。〔研究三〕是本文的主研究部分。應用〔研究二〕所檢測後的中學生感恩問卷以及其他量表所組成問卷冊，對來自北京、上海和廣州 3040 位中學生進行問卷調查，並應用驗證性因素分析法(Confirmatory Factor Analysis, CFA)來分析所得的資料。研究結果顯示：1) 中國中學生對感恩概念的界定是從個體與父母、個體與他人、個體與生活以及對逆境等關係角度來進行，並深受中國傳統文化中有關〔孝順〕、〔知恩圖報〕、〔情〕、〔義〕以及“吃得苦中苦方為人上人”等觀念的影響；2) 中國中學生對〔感恩〕概念內在緯度包括了〔對父母感恩〕、〔受助感恩〕、〔對生活感恩〕、〔生活豐富感〕以及〔逆境感恩〕五個方面，且各測量模型與理論的擬合度都較佳。比較西方感恩的研究文獻，〔受助感恩〕、〔對生活感恩〕、〔生活豐富感〕以及〔逆境感恩〕是中西文化共有的緯度，但〔對父母感恩〕則具有中國本土文化特色；3) 對中學生感恩測量可由筆者所發展的《中國中學生感恩量表》來評估，此量表包括五個分量表，33 個項目；4) 總體而言，中國中學生感恩程度還較積極正向，其中〔對父母感恩〕以及〔受助感恩〕程度都較高，而〔對生活感恩〕以及〔生活豐富感〕相對較弱；5) 中學生人口變量 (Demographic Variables) 對其感恩程度的影響解釋量侷限 10%，但有較明顯的影響 ($p < .05$)，相對而言，性別、年級及學校水平對中學生感恩差異性的影響最大。總體而言，女學生感恩各緯度均比男生得分高；感恩各緯度隨著年級的增長而相對下降，以〔對生活感恩〕以及〔生活豐富感〕的下降最明顯。初中學生均比高中學生得分高，高一為中學生感恩和心理健康水平的重要轉折期；重點中學的學生在感恩上的得分均高於非重點中學學生；但獨生子女和非獨生子女在本質上沒有差異；6) 中學生生活滿意度和抑鬱程度對個體的感恩各緯度都有明顯的影響作用 ($p < .05$)，個體生活滿意度對其感恩水平提高有積極作

用，而抑鬱則對其呈現負向的消滅作用；7) 中學生感恩對個體心理健康有積極的促進作用，但不同緯度對個體的心理健康影響不同。相對而言，〔對生活感恩〕以及〔生活豐富感〕對提升個體的生活滿意度，減少其抑鬱程度以及應對各種心理問題的貢獻最大，其次是〔逆境感恩〕和〔對父母感恩〕。受中國傳統文化影響以及青少年學生自主－依賴矛盾的影響，〔受助感恩〕對個體的心理健康作用呈現矛盾的雙刃劍效應。

此次研究第一次對中國文化下中學生的〔感恩〕進行實證的探索，確立〔感恩〕的概念結構，發展了相關的測量工具，並探討了〔感恩〕對個體心理健康的影響作用，為以後的感恩研究和教育實踐提供理論基礎；同時，此次的研究結果為中國文化下如何進行中學生的〔感恩教育〕有關的研究和實踐提供建議，包括如何發展學生內在的力量，以及如何應用〔感恩〕來提高學生的心理健康等方面。

〔關鍵詞〕：感恩結構、概念化、測量、心理健康、中國中學生

Abstract

Along with the development of the positive psychology movement, increasing attention has been given in the literature to the virtues of human beings, such as hope, optimism and self-determination. However, little study has been devoted to gratitude, even in Western countries. Based on a literature review regarding gratitude, a few research gaps can be identified in the studies. First, most of the studies are concerned with Helped Gratitude (HG), which is always elicited because of the benefit or help received. Relatively few studies on Non-help Gratitude could be found, such as one on finding “simple pleasure” (Shelton, 2004) in daily life, and another on deriving positive meaning from adversity (Clarke, 1996; Davis, et al., 1998; Park & Folkman, 1997). Second, the current measurements on gratitude traits, including the Gratitude-6 item Questionnaire (GQ-6, McCullough, Emmons & Tsang, 2002) and the Gratitude Resentment and Appreciation Test (GRAT, Watkins, et al., 2003) were developed from samples of adult groups in Western countries. Thus, the generalized application of these measurements to the study of Chinese youth groups was questionable. Third, no foundation of empirical research on gratitude rooted in Chinese culture has yet been laid, including its conceptualization and measurement.

Thus, research into gratitude with a sample of young people in China is worthwhile. This study has three objectives. They are: (1) to identify the conceptual structure of gratitude among secondary school students, (2) to develop a standard of measurement rooted in Chinese culture with reliable psychometric properties, (3) to employ the Gratitude Questionnaire developed by the author to assess the level of gratitude among Chinese secondary school students, and to identify the relationship between the students’ gratitude and their mental health. This study consists of three subordinate studies - Studies I, II & III. In Study I, the basic conceptual structure of gratitude among Chinese secondary students was explored through the use of open-ended, self-constructed questionnaires and interviews with students and experts. Based on the findings of Study I, an initial questionnaire on gratitude was developed for a pilot study. In Study II, 323 secondary school students participated by filling

in 4 questionnaires, including the pilot questionnaire on gratitude developed in Study I, the Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-DS, Radloff, 1977), the Satisfaction With Life Scale (SWLS, Diener, et al., 1985), and the Chinese Secondary School Students' Mental Health Scale (CSSSMHS, Wang, Li & He, 1997). After collection of the data, analysis was carried out by the Exploratory Factor Analysis (EFA) method, with some invalid items being deleted from the results. Finally, the questionnaires that tested well for reliability and validity were prepared for Study III, the Main Study. Taking part in the Main Study were 3,040 secondary school students from 3 cities on the Mainland, i.e, Beijing, Shanghai, and Guangzhou. Data analysis was carried out by Confirmatory Factor Analysis(CFA) method. Seven important findings of the Main Study are summarized as follows: (1) Chinese secondary school students' conceptual structure of gratitude was identified from the perspective of relationships, including the relationships of the "self" with parents, with others, with life and with adversity. The process by which the conceptual structure of gratitude emerged was deeply influenced by Chinese traditional culture, with its concepts of filial piety, [*zhi en tu bao*] (One should return the favor because of the benefit received), [*qing*] (affection), [*yi*] (loyalty), and [*chi de ku zhong ku, fang wei ren shang ren*] (hardship increases stature), etc. (2) The conceptual structure of Chinese secondary school students' gratitude consisted of five dimensions, including Parental Gratitude (PG), Helped Gratitude (HG), Life Gratitude (LG), Sense of Abundance from life (SA), and Adversity Gratitude (AG). The Good-fit Index showed that each dimension of gratitude on the measurement model was highly consistent with the model structure proposed by the author. Compared with the structure hypothesized from Western culture, HG, LG, SA and AG shared basic commonalities, while PG signified the unique feature of Chinese culture. (3) The Gratitude Questionnaire (five subscales and 33 items) developed by the author yielded good psychometric properties, which can be used to assess the level of gratitude among Chinese secondary school students. (4) In general, Chinese secondary students ranked high in gratitude, especially in PG and HG, but relatively low in LG and SA. (5) For gratitude among Chinese secondary students, the

contribution of demographic variables was less than 10%, but it differed significantly at the .05 level. Gender, grades and type of school contributed the most to gratitude deviation. On each dimension of gratitude, the scores of female students were higher than those of male students. Moreover, the scores of junior students exceeded those of senior students and the scores of students from key schools topped those of students from non-key schools. The level of each gratitude dimension decreased with the increase of the students' grades, especially LG and SA. Grade 10 proved to be a significant transitional period for students' mental health and gratitude, and more attention should be paid to this phenomenon. In general, there was no significant difference between the single-child and non-single-child student groups. (6) The level of the students' life satisfaction (LS) and depression had a significant impact on the level of gratitude. A positive relationship between LS and gratitude was found, whereas a negative relationship was shown between depression and gratitude. (7) In general, each dimension of gratitude can improve significantly the students' mental health, but different dimensions showed different impacts. For example, LG and SA contributed the most to the improvement of students' LS, while depression decreased, and mental problems were reduced. Because of the effect of Chinese traditional culture and the struggle between autonomy and dependence experienced by adolescent students, HG showed a double-edged effect on the students' mental health.

This is the first empirical study to explore the gratitude of Chinese secondary school students. In this study, the conceptual structure of gratitude was identified, its psychometric properties were identified, and its impacts on the mental health of secondary school students were discussed. Therefore, the findings of the present research can pave the way for future theoretical research and educational practice on gratitude. Moreover, the findings can shed light on the future gratitude education and related research in China, including the question of how to develop the inner strengths of secondary school students, and how to enhance their mental health through educational or developmental programmes on gratitude.

[Key Words]: Structure of Gratitude, Conceptualization, Measurement, Mental Health, Chinese Secondary School Students

內容目錄

聲明	i
摘要	ii
Abstract	v
謝辭	viii
內容目錄	x
表格目錄	xvii
圖目錄	xx

第一章 概述

第一節 研究的背景	1
一、疾病干預心理輔導/治療模式的侷限	1
二、積極心理學運動的興起	2
第二節 研究的動機和意義	5
一、感恩是人類重要的個性品質和積極的內在力量	5
二、青少年是個體發展重要的轉折期	8
三、〔孝道危機〕凸顯〔感恩教育〕的重要性	14
四、小結	15
第三節 論文的組成	17

第二章 文獻回顧

第一節 感恩定義	18
----------	----

一、 語源學和字典的定義	18
二、 科學研究者對感恩的不同定義	19
三、 感恩和相關詞語區別和聯繫	22
四、 小結	25
第二節 不同形式的〔感恩喚起情境〕及〔喚起機制〕	27
一、 〔典型的喚起情境〕下喚起的〔受助感恩〕	27
二、 〔非典型喚起情境〕下喚起的〔感恩〕	29
三、 小結	36
第三節 感恩的功能	40
一、 感恩的道德功能：從社會功能角度	40
二、 感恩與個人的健康福祉關係：從個人水平	44
三、 小結	47
第四節 感恩的測量理論	49
一、 〔感恩〕作為情緒情感現象	49
二、 〔感恩特質〕作為個性特徵現象	54
三、 小結	62
第五節 中國文化下的〔感恩〕探討	65
一、 〔感恩〕根源文化的解讀	65
二、 現代中國社會開始關注〔感恩〕	67
三、 中國中學生心理健康研究尚未涉及〔感恩〕	69
四、 小結	74

第三章 研究問題、目的和研究設計

第一節 本文研究的問題和研究目的	75
一、〔研究一〕：中國中學生〔感恩〕概念的探討	75
二、〔研究二〕：中國中學生〔感恩〕測量模型的初步驗證	76
三、〔研究三〕：中國中學生〔感恩〕問卷的驗證及使用	77
四、本文中主要詞語的界定	77
第二節 研究過程的設計	79
一、研究過程	79
二、各研究步驟研究方法的選擇	80

第四章 〔研究一〕：中國中學生〔感恩〕概念的探討

第一節 開放性問卷的測量與分析	82
一、研究工具：開放性問卷	82
二、被試背景	82
三、開放式問卷結果分析	83
四、小結	87
第二節 對開放式問題進行結構式問卷的檢測	89
一、被試背景	89
二、結果分析	90
三、〔感恩喚起〕的認知評價機制	96
第三節 訪談及其結果分析	98
一、學生的訪談	98

二、專家的訪談	102
三、小結	104
第四節 對〔研究一〕的總結	106

第五章 〔研究二〕：中國中學生〔感恩〕問卷的初步驗證

第一節 預測問卷的形成	108
一、感恩問卷題目編寫的理論基礎	108
二、預測量表內容的構成分析	109
第二節 預測的研究過程	112
一、預測被試背景	112
二、預測研究工具	112
三、預測分析和統計方法	116
第三節 預測的結果分析	118
一、具統計意義的檢測指標	118
二、預測〔感恩特質〕量表的信度和效度的檢測	119
三、中學生心理健康各指標量表的信度和效度檢測	125
第四節 對〔研究二〕的總結	127

第六章 〔研究三〕：主研究

第一節 結構方程式及驗證性因素分析	128
一、結構方程式	128
二、驗證性的因素分析及其檢測指標	132

第二節 感恩測量模型擬合度、量表的信度以及效度檢測	138
一、研究過程和研究工具	138
二、對缺失值的處理	138
三、被試背景資料	139
四、中國中學生感恩量表及其分量表測量模型的擬合度檢測	141
五、感恩量表及其各分量表的信度和效度檢測	165
六、小結	170
第三節 中學生〔感恩〕現狀的評估	171
一、中學生〔感恩〕水平的評估	171
二、人口變量對中學生〔感恩〕各緯度的影響作用	176
第四節 中學生〔感恩〕與其心理健康各緯度之間關係	186
一、中學生〔抑鬱〕〔生活滿意度〕以及〔心理問題〕現狀的評估	186
二、中學生〔感恩〕與其〔抑鬱〕及〔生活滿意度〕之間關係	189
三、中學生〔感恩〕各緯度與其心理健康問題各指標之間關係	194
第五節 對本章總結	196

第七章 對研究結果的總討論

第一節 中國中學生〔感恩〕概念內在結構的界定與測量	197
一、中國中學生〔感恩〕概念緯度的界定	197
二、中國中學生〔感恩〕測量模型的建立	198
三、中國中學生〔感恩〕概念界定凸顯中國文化的印痕	198
第二節 中國中學生〔感恩〕現狀評估及其影響因素	201

一、 中國中學生〔感恩〕有待進一步提升	201
二、 中國中學生〔感恩〕各緯度的影響因素	203
第三節 中國中學生〔感恩〕對其心理健康的影響	213
一、 中國中學生〔感恩〕對其〔生活滿意度〕及其〔抑鬱〕的影響	213
二、 中國中學生〔感恩〕與其心理健康問題各指標的關係	214
三、〔感恩〕各緯度對中國中學生心理健康問題的影響	215
第四節 對本章總結	220

第八章 研究結論應用、侷限及未來研究方向

第一節 應用意義	223
一、 理論意義	223
二、 實踐意義	224
第二節 本研究存在的侷限以及未來的研究方向	235
一、 研究存在的侷限	235
二、 對未來研究的展望	237

參考書目錄

中文參考書目錄	238
英文參考書目錄	247

附件

附件I： 感恩開放問卷	271
-------------	-----

附件II：中學生感恩問卷自製量表	273
附件III：感恩訪談問卷(學生版)	277
附件IV：感恩訪談問卷(專家版)	278
附件V：中學生心理健康調查問卷(預測版)	279
附件VI：中學生感恩調查問卷(正式版)	288
附件VI-1：流調中心抑鬱量表	289
附件VI-2：中學生心理健康量表	290
附件VI-3：中學生感恩量表	293
附件VI-4：生活滿意度量表	296
附件VI-5：中學生個人背景資料	297
履歷	298