

南華大學企業管理學系管理科學碩士班碩士論文

A THESIS FOR THE DEGREE OF MASTER BUSINESS ADMINISTRATION

MASTER PROGRAM IN MANAGEMENT SCIENCES

DEPARTMENT OF BUSINESS ADMINISTRATION

NANHUA UNIVERSITY

父母管教方式、同儕關係、感恩心與幸福感之相關研究
—以嘉義縣國中生為例

RESEARCH OF THE CORRELATION ON PARENTING STRATEGIES,
THE PEER RELATIONSHIP, GRATITUDE AND WELL-BEING: JUNIOR HIGH
SCHOOL STUDENTS OF CHIAYI COUNTY AS AN EXAMPLE

指導教授：紀信光 博士

ADVISOR : HSIN-KUANG CHI Ph.D.

研究生：廖文妙

GRADUATE STUDENT : WEN-MIAO LIAO

中 華 民 國 1 0 4 年 6 月

南 華 大 學

企業管理學系管理科學碩士班

碩 士 學 位 論 文

父母管教方式、同儕關係、感恩心與幸福感之相關研究
-以嘉義縣國中生為例

研究生： 廖文妙

經考試合格特此證明

口試委員： 葉春淵

紀信光

黃瑞華

指導教授： 紀信光

系主任： 黃國忠

口試日期：中華民國 104 年 05 月 27 日

準碩士推薦函

本校企業管理系管理科學碩士班研究生廖文妙君在本系修業二年，已經完成本系碩士班規定之修業課程及論文研究之訓練。

1、在修業課程方面：廖文妙君已修滿33學分，其中必修科目：研究方法、管理科學、決策專題、經營專題等科目，成績及格（請查閱碩士班歷年成績）。

2、在論文研究方面：廖文妙君在學期間已完成下列論文：

(1)碩士論文：父母管教方式、同儕關係、感恩心與幸福感之相關研究—以嘉義縣國中生為例

(2)學術期刊：

本人認為廖文妙君已完成南華大學企業管理系管理科學碩士班之碩士養成教育，符合訓練水準，並具備本校碩士學位考試之申請資格，特向碩士資格審查小組推薦其初稿，名稱：父母管教方式、同儕關係、感恩心與幸福感之相關研究—以嘉義縣國中生為例，以參加碩士論文口試。

指導教授：張信光 簽章

中華民國 104 年 4 月 日

誌謝

遠離學生歲月，加上白天仍有工作，在課務繁忙下到南華企研所上課，剛開始真有些不能適應，幸賴企研所每位老師的指導及碩士在職專班同學彼此幫助鼓勵，才得以堅持過來。更要感謝指導教授紀信光老師，在課餘不停地督促論文進度，不厭其煩的審閱論文相關資料，其嚴謹的治學態度，讓學生得以清楚自己的方向，完成論文。也要感謝論文口試主席葉春淵教授與委員袁淑芳教授的細心審閱，對論文內容剴切斧正。同時，感謝系辦助理雀惠及研究生俞閔熱心協助，讓我在論文的格式及修正上順利完成。

求學期間，感謝同窗好友惠娥、玉茹，在課業或寫作論文的過程中，給予我寶貴的意見，並在精神上支持我、鼓舞我，非常感恩她們的熱心、善良。

而在問卷的設計、發放，及資料處理上，則要感謝學校同事家蓁、怡君、采彤、文啟、素杏、幸生、裕偵、月慧、仁華、書澤及君萍提供資料與幫忙，讓我在論文寫作的過程中，能夠釐清一些觀念，讓論文進行更順利，在此特別表達我最誠摯的感謝。

在求學兩年期間，最感謝的是我的家人，他們總是幫我處理生活中的瑣事，不讓我煩心，如今能順利畢業，總算沒有辜負他們的一番心意。很感謝老天給我這麼好的家人！

最後，謹懷著感恩的心，謝謝所有幫助過我的人！

廖文妙 謹誌于

南華大學企業管理學系管理科學碩士班

104年6月

南華大學企業管理學系管理科學碩士班

103 學年度第 2 學期碩士論文摘要

論文題目：父母管教方式、同儕關係、感恩心與幸福感之相關研究—以嘉義縣國中生為例

研究生：廖文妙

指導教授：紀信光 博士

論文摘要內容：

本研究旨在探討嘉義縣國中生對父母管教方式、同儕關係、感恩心與幸福感的關係與影響，並驗證感恩心對父母管教方式與幸福感的中介效果，及驗證同儕關係對父母管教方式與幸福感的干擾效果。因此，以嘉義縣國中生為研究對象進行問卷調查，共發出375份問卷，回收有效問卷344份，有效問卷回收率91.7%。

研究結果發現：(一)父母管教方式對幸福感有顯著的正向影響。(二)父母管教方式對感恩心有顯著的正向影響。(三)感恩心對幸福感有顯著的正向影響。(四)同儕關係對幸福感有顯著的正向影響。(五)感恩心對父母管教方式與幸福感之間具有中介效果。(六)同儕關係對父母管教方式與幸福感之間不具有干擾效果。

關鍵詞：父母管教方式、同儕關係、感恩心、幸福感

Title of Thesis : Research of the Correlation on Parenting Strategies, the Peer Relationship, Gratitude and Well-Being— Junior High School Students of Chiayi County as an Example

Department : Master Program in Management Sciences, Department of Business Administration, Nanhua University

Graduate Date : June 2015

Degree Conferred : M.B.A.

Name of Student : Wen-Miao Liao

Advisor : Hsin-Kuang Chi Ph.D.

Abstract

The purposes of this study is to research the Chiayi County junior high school students of the correlation on parenting strategies, the peer relationship, gratitude and well-being, gratitude mediating effect of parenting strategies and well-being, and validate and verify the peer relationship of parenting strategies and well-being interference effects. In this research, we do a survey to collect data, toward the students in Chiayi County junior high schools. In the sample selection for the study, a total of 375 questionnaires, valid 344 questionnaires, the effective response rate of 91.7%.

The results were as follows:

- (1) Parenting strategies have a significant positive impact on the well-being.
- (2) Parenting strategies have a significant positive impact on the gratitude.
- (3) Gratitude is a significant positive impact on the well-being.
- (4) The peer relationship has a significant positive impact on the well-being.
- (5) Gratitude mediating effect between parenting strategies and well-being.
- (6) The peer relationship do not have the interference effect between parenting strategies and well-being.

Keywords : Parenting Strategies, Peer Relationship, Gratitude, Well-Being

目錄

中文摘要.....	i
英文摘要.....	ii
目錄.....	iii
表目錄.....	v
圖目錄.....	vii
第一章 緒論.....	1
1.1 研究背景與動機.....	1
1.2 研究目的.....	6
1.3 研究流程.....	6
1.4 研究範圍與限制.....	8
第二章 文獻探討.....	9
2.1 父母管教方式.....	9
2.2 同儕關係.....	20
2.3 感恩心.....	26
2.4 幸福感.....	34
2.5 父母管教方式、同儕關係、感恩心與幸福感之相關研究.....	42
第三章 研究方法.....	48
3.1 研究架構.....	48
3.2 研究主題變項.....	49
3.3 研究假設.....	50
3.4 問卷設計與研究變項之操作型定義.....	50
3.5 研究對象與問卷回收.....	56
3.6 資料分析方法與統計方法.....	57

第四章 研究實證結果與分析.....	59
4.1 因素分析.....	59
4.2 信度分析.....	67
4.3 樣本結構與各變項之描述性分析.....	68
4.4 差異分析.....	76
4.5 相關分析.....	85
4.6 迴歸分析.....	89
4.7 中介分析.....	90
4.8 干擾分析（層級迴歸分析）.....	91
4.9 研究假設之驗證.....	93
第五章 結論與建議.....	94
5.1 研究結論.....	94
5.2 研究建議.....	97
參考文獻.....	100
一、中文部分.....	100
二、英文部分.....	112
附錄.....	121
一、前測問卷.....	121
二、正式問卷.....	125

表目錄

表 2.1	父母管教方式定義摘要表.....	11
表 2.2	國內外單向度父母管教類型摘要表.....	12
表 2.3	國內外雙向度父母管教類型摘要表.....	13
表 2.4	國內外多向度父母管教類型摘要表.....	15
表 2.5	在不同之管教方式下，父母經常表現之行為.....	16
表 2.6	各理論對父母管教方式之相關論述摘要表.....	18
表 2.7	同儕關係的理論摘要表.....	22
表 2.8	同儕關係的相關研究摘要表.....	24
表 2.9	感恩心的內涵摘要表.....	28
表 2.10	感恩心的相關研究摘要表.....	32
表 2.11	幸福感的內涵摘要表.....	35
表 2.12	幸福感的相關研究摘要表.....	40
表 3.1	父母管教方式操作型定義與衡量.....	51
表 3.2	同儕關係操作型定義與衡量.....	52
表 3.3	感恩心操作型定義與衡量.....	54
表 3.4	幸福感操作型定義與衡量.....	55
表 4.1	父母管教方式因素分析彙整表.....	60
表 4.2	同儕關係因素分析彙整表.....	62
表 4.3	感恩心因素分析彙整表.....	63
表 4.4	幸福感因素分析彙整表.....	64
表 4.5	各構面信度分析彙整表.....	67
表 4.6	有效樣本基本資料表.....	69
表 4.7	描述性分析-父母管教方式問項.....	71

表 4.8	描述性分析-同儕關係問項	72
表 4.9	描述性分析-感恩心問項	74
表 4.10	描述性分析-幸福感問項	75
表 4.11	不同性別與父母管教方式之差異性分析表.....	76
表 4.12	不同性別與同儕關係之差異性分析表.....	77
表 4.13	不同性別與感恩心之差異性分析表.....	78
表 4.14	不同性別與幸福感之差異性分析表.....	78
表 4.15	T 檢定彙整表	79
表 4.16	不同年級與父母管教方式之差異性分析表.....	80
表 4.17	不同年級與同儕關係之差異性分析表.....	80
表 4.18	不同年級與感恩心之差異性分析表.....	81
表 4.19	不同年級與幸福感之差異性分析表.....	81
表 4.20	不同家庭結構與父母管教方式之差異性分析表.....	82
表 4.21	不同家庭結構與同儕關係之差異性分析表.....	83
表 4.22	不同家庭結構與感恩心之差異性分析表.....	84
表 4.23	不同家庭結構與幸福感之差異性分析表.....	85
表 4.24	父母管教方式對幸福感之 Pearson 相關係數表.....	86
表 4.25	父母管教方式對感恩心之 Pearson 相關係數表.....	87
表 4.26	同儕關係對幸福感之 Pearson 相關係數表.....	88
表 4.27	感恩心對幸福感之 Pearson 相關係數表.....	88
表 4.28	迴歸分析統計表	89
表 4.29	父母管教方式與感恩心對幸福感之迴歸分析.....	91
表 4.30	父母管教方式與同儕關係對幸福感的迴歸分析.....	92
表 4.31	本研究之假設及驗證結果彙整表.....	93

圖目錄

圖 1.1	研究流程圖	7
圖 3.1	研究架構圖	48
圖 4.1	因素分析後研究架構圖	66



第一章 緒論

本章內容主要在探討父母管教方式、同儕關係、感恩心與幸福感之關係。由研究背景與動機之陳述，提出研究之目的，說明研究流程，最後是本研究的範圍及限制。本章共分為四節，第一節是研究背景與動機，第二節是研究目的，第三節是研究流程，第四節是研究範圍與限制。

1.1 研究背景與動機

「雨天，騎樓下一群人在避雨，有一小男孩手中玩著球，不小心球跑到馬路上了，他想去撿，媽媽馬上拉住他不讓他去撿。這時走來一位帥哥，彎腰將球撿起來，拋上、拋下玩弄手中的球，小男孩立刻甩掉媽媽的手，衝出去與帥哥開心地在雨中玩球。接著跳到另一個畫面，有一位中年男子在會議中被上司咆哮，趕出會議室，垂頭喪氣走出公司，看到雨中玩球的孩子們，他毫不遲疑地拋開公事包、脫掉西裝外套，把自己投入雨中，跟著手舞足蹈！」

以上敘述是一個廣告畫面，它在賣甚麼商品我已不記得，不過畫面透露的意涵卻深深吸引我，於是我開始思索每天辛苦追求的是甚麼？現代人擁有先進的科技，便利的生活，甚或優渥的物質享受，但往往感受不到快樂，內心常是失落與不安！李雪萍（民 93）於天下雜誌「幸福城市大調查」的報告中提到：「變化急速的時代，壓力、徬徨、焦慮、不安如影隨形，安定滿足的生活彷彿離人們愈來愈遠，追求幸福已成為一種迫切的渴望」。大人如此，成長中的孩子或多或少也會受到影響，憂鬱的年齡層正往下降。近年來，社會上發生許多青少年自傷、自殺事件，根據衛生署民國92年統計指出，在台灣10-14歲及15-19歲之青少年自殺是

第三死因（引自陳錦宏、陳俊鶯、張淑莉、王姿乃、黃聖芬、陳快樂，民 93），究其根源，憂鬱情緒是引起青少年自傷、自殺的關鍵，除重視青少年的情緒輔導外，是否可以從另一方面來引導青少年，讓他們在生活中感到快樂，學習感恩、培養幸福感呢？此乃本研究之背景。

在國中已有十多年教學經驗的我，長期在教育現場的觀察，現今的教育內涵偏重知識與技能的傳授，十二年國教免試入學也不免在超額比序項目下功夫，期盼累積高分，將來可以幫助學生們順利進到他們理想的高中職就讀，相對的較忽視幸福生活的涵養。不過國中階段的孩子們是頗令父母、師長感到頭痛的，因為青少年在適應身體變化的過程中，難免會遇到情緒及行為方面的違常，像是憂鬱、躁鬱、自殘、暴力或抗拒等，如何跟青少年相處，協助他們渡過這個「困惑、反叛、風暴」時期，許多從事青少年研究的學者指出，除了學校與社區外，更需要家庭支持的提供。因此，家庭結構、教養功能及親子關係都是促成青少年不同發展型態的重要因素，而家庭中對子女影響最深和最直接的就是父母，父母透過管教方式教導子女行為、傳遞價值觀，以建立子女一套合乎社會規範的行為（鄭婷云，民 102）。父母的管教方式在親子互動中，對於青少年人格形成與發展是其他團體所無法取代的，所受之影響也深植於個體之中。再者，由於家庭是青少年成長的最重要場所，個體基本生理需要，情愛，隸屬及安全等心理需求，均由家庭而獲得滿足（王鍾和，民 82）。追求幸福的過程中，青少年階段或許是最關鍵的階段，正如 Erikson（1969）的心理社會發展理論所指，青少年是自我角色統整或混淆的階段，是處於身心急遽發展的風暴期，是身處「依賴的兒童」到「獨立的成人」的過渡期。因此，任何生活中所觸及之事，如生理的轉變、與家人的相處、與同儕師長的相處及學校事務等等，都可能成為青

少年發展過程中的挑戰，帶來壓力與問題，因而影響了青少年的幸福感（Ebata, Petersen & Conger, 1990）。所以，青少年時期所知覺的幸福感對於日後個體的幸福及快樂將有長期的影響（Call, Riedel, Hein, McLoyd, Petersen & Kipke, 2002）。因此，本研究想要探討父母管教方式是否對國中生幸福感具有顯著影響，此乃研究動機之一。

當父母給予適當的管教方式，青少年就易發展出利社會行為。反之，父母的管教方式無法滿足孩子的需求時，孩子會產生反感，開始尋求家庭系統以外的團體，這時同儕的影響力就會大增，他們在同儕中得到支持與慰藉，形成了一股拉力，將青少年拉出家庭系統之外。青少年希望從父母、師長、同儕身上獲得肯定，但又常常陷入自我追尋的迷失當中（黃惠玲，民 93），Erikson（1969）將此時期稱為「自我認同」和「角色混淆」的衝突階段，面臨著「依賴」與「獨立」的雙趨衝突，若父母的管教方式不能適時的滿足其心中的需求及給予適當教導，逐漸累積的負面情緒可能會導致偏差行為的產生。Derlega and Jonda（1981）認為良好人際關係可以滿足人類許多需求，包括生存的需求、免於寂寞的需求、尋求認可的需求、社會比較以及個人的自我成長需求。Buhrmester（1990）的研究也顯示，自覺同儕關係良好的青少年，更具信心、更善於社交、也更有較高的自尊；他們較少懷有敵意，也較少焦慮與沮喪（陳武天，民 96）。幸福感是人類生活中不可或缺的原動力，在幸福感中，人們對自己有更清楚的瞭解，知道自己是誰，欲往何處去，也真正瞭解到自己存在的意義（呂敏昌，民 82）。幸福感也是評估心理健康的重要指標之一，因為擁有較佳幸福感受的人，通常是心理較為健康的人（施建彬，民 84）。McClelland（2001）指出，同儕關係的貢獻在於大力的促進個人的社會發展與認知發展，並且同儕關係亦對個人日後有效適應成人生活，有很

大的貢獻。故發展出良好的同儕互動關係，就較能感覺幸福。因此，本研究想要探討同儕關係是否對國中生幸福感具有顯著的影響，此乃研究動機之二。

「飲水思源」、「吃果子拜樹頭」、「受人點滴之恩，當湧泉以報」，日常生活中處處可看見我們對感恩特質的重視。林志哲（民 100）從道德情感、認知評估和正向情緒三種觀點來說明感恩，當人們無論處在順或逆境，能誘使人們經由認知評估後，進而引起人們在具有道德性和正向性的心理狀態之下，去做出利己或是利人的外顯行為，就是感恩。陳馨怡（民 97）的國中生感恩、復原力及創造傾向之相關研究，了解懂得感恩的人不僅復原力較好，而且也會有較高的創造傾向。范梅英（民 97）的青少年人格特質、感恩心與幸福感之相關研究中，發現具有感恩心的青少年，其幸福感愈高。這幾項研究皆指出感恩的人能體會到較多的愉悅、愛、樂觀等正向情緒，較不易受制於怨恨、憤怒和貪婪的負面情緒，可知感恩心對每個人的生活非常重要。因此，本研究想要探討感恩心對幸福感是否有顯著的影響，此乃研究動機之三。

不過在實際的生活環境中，不少父母、師長們感受到愈來愈多青少年已經擁有許多卻還是不滿足。對於父母和師長的付出，認為理所當然而不知珍惜，不懂得體諒，喜歡批評、抱怨別人，造成親子衝突及人際關係困擾等問題。面對此現象，若能從家庭教育開始做起，也就是讓孩子從父母親的言教與身教中學習，是否可以改變孩子的生活態度呢？因為父母親的言教與身教亦可視為潛在的管教方式，如父母親在日常生活中會珍惜食物、用實際行動感謝幫助我們的人、常說謝謝或分享貼心小禮物等。在親子互動中，讓孩子感受到感恩的心意及行動，耳濡目染下孩子將學習感恩父母為了家庭不辭辛勞的付出、感恩父母的「愛之深，

責之切」、感恩父母陪伴面對困難、解決困難等，而對於別人的善意可以滿懷感激的接受，可以對那些幫助過自己的人加以回報，常以感恩的心來待人處事，養成感恩的態度和感恩的行動。因此，本研究想要探討孩子在日常生活中受到父母言教及身教影響，去學習父母感恩言行是否對國中生幸福感具有顯著影響，此乃研究動機之四。

父母管教方式對國中生幸福感的影響，是否會受到來自父母關於感恩的言教及身教影響，所以將感恩心作為中介變項來探討，此乃研究動機之五。

人們心中都渴望幸福，並且可以遠離苦痛、災難。但是「幸福」是什麼呢？陸洛（民 87）認為幸福是一種持續性的正面力量，是一種對生活的整體滿意感。Seligman（2002）認為追求幸福感和個人的思考與行為模式有關，而個人的思考行為模式即所謂的人格特質，人格特質是指個體在環境適應上具有獨特性與持久性的行為模式，此模式會影響個體對生活的因應方式。好比樂觀的人比較容易以正向積極的觀點去面對現實生活，所以比較容易感受到幸福；神經敏感的人對生活容易產生負面的想法，較不容易感受到幸福。而正處於青春期的青少年，已從兒童期對家庭的依賴，走向追求人格獨立的階段，為了要讓自我不再依賴家庭，便常與家庭方面的支持劃清界線，以便積極參與家庭以外的世界，建立起外在的關係網—同儕關係，並從外在世界的參與和活動中追求自我的認定。但不可避免的是這段時期也是身心發展急遽的風暴期，面臨從「依賴兒童」到「獨立成人」的轉變，青少年必須面對許多個人的挑戰，學習與家人和同儕相處、對未來的生涯規劃、發展價值觀（Erikson, 1969），期盼走過青春風暴期，增進青少年內心的幸福感受。因此，父母管教方式是否會和同儕關係產生交互作用而影響幸福感，此乃研究動機之六。

1.2 研究目的

根據前述研究背景與動機，本研究目的在探討嘉義縣公立國民中學（含縣立高中國中部）學生對父母管教方式、同儕關係、感恩心與幸福感之關係與影響，期許能在學術上作為後續研究者之參考依據，本研究目的敘述如下：

1. 探討父母管教方式對幸福感是否有顯著的影響。
2. 探討父母管教方式對感恩心是否有顯著的影響。
3. 探討感恩心對幸福感是否有顯著的影響。
4. 探討同儕關係對幸福感是否有顯著的影響。
5. 驗證感恩心對父母管教方式與幸福感之間的中介效果。
6. 驗證同儕關係對父母管教方式與幸福感之間的干擾效果。

1.3 研究流程

本研究採用文獻分析法及問卷調查法，藉由探討嘉義縣國中生對父母管教方式、同儕關係、感恩心與幸福感之關連性做統計分析。在研究者個人工作背景的相關領域中，探討相關問題，確定研究主題之可行性，並著手蒐集、查詢與研究主題相關之文獻資料，進行閱讀、歸納與整理。根據研究動機、目的及文獻探討建構出研究架構與假設，再確定研究方法。依據研究架構及方法設計問卷，進行前測與正式問卷調查，對問卷資料整理與回收，依序進行資料之分析。將分析結果加以歸納整理成研究結果與解釋。根據統計分析結果，檢討研究得失，最後做成結論與研究建議，如圖1.1所示。

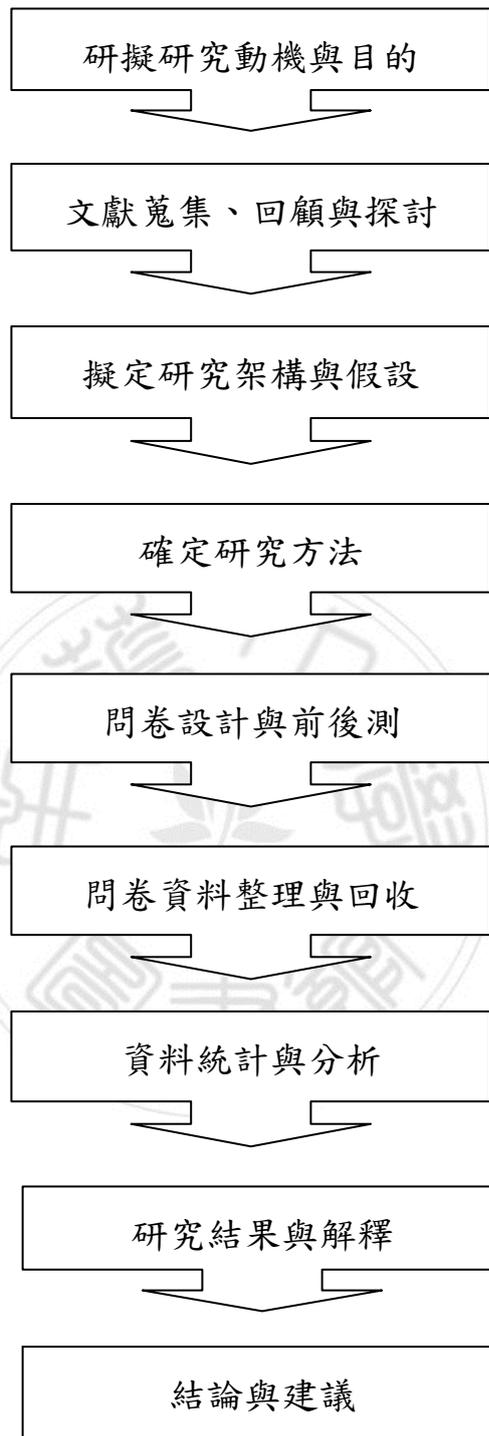


圖1.1 研究流程圖

資料來源：本研究整理

1.4 研究範圍與限制

本研究在人力、時間及經費有限的情況下，樣本的選取是以嘉義縣內完全中學國中部及國民中學七、八、九年級的學生為研究對象，以便利抽樣方式進行，至於他縣市國中生不包括在其範圍內，故研究結果無法推論至台灣地區所有國中學生。且本研究以問卷調查法為主，受試者填答時個人的情緒、認知、觀點與認真態度等因素會影響作答，其答案的真實度可能對研究結果產生影響，而對測量結果造成誤差。



第二章 文獻探討

本研究旨在探討嘉義縣國中生對父母管教方式、同儕關係、感恩心與幸福感之關連性，為達成研究目的，本章先進行相關文獻探討，瞭解其主要定義、理論與相關研究，作為本研究架構之理論與依據。本章共分五節，第一節為父母管教方式的定義、類型及理論，第二節為同儕關係的理論及相關研究，第三節為感恩心的內涵及相關研究，第四節為幸福感的內涵、理論及相關研究，第五節為父母管教方式、同儕關係、感恩心與幸福感之相關研究。

2.1 父母管教方式

2.1.1 父母管教方式的定義

家庭是兒童人格形成最初的場所，其中影響最深的角色莫過於父母，父母的一舉一動對兒童行為的養成有很大的影響（周新富，民 95）。父母為兒童行為源起之最重要的角色示範增強者（Bandura & Walters, 1963），其管教方式對子女具有舉足輕重的影響力。關於父母管教方式的研究甚多，不僅分類方式複雜，名稱也不盡相同，例如：「教養方式」、「教養態度」、「教養行為」、「管教方式」、「管教態度」等，這些用詞的實質範圍稍有不同，但細審其研究內涵卻大致相同（郭芳君，民 92）。1957年，Sears, Macobby and Levin 便認為父母管教方式在本質上是一種交互作用的歷程，此一交互作用，受到父母態度、價值觀、信念及興趣的影響，而形成各種不同的行為組型。楊國樞（民 75）則認為父母管教子女的方式包含態度層次以及行為層次兩方面，其中態度層次是指父母在教養或指引子女時所持有之相關認知（或知識、信念）、情感

(或情緒)及行為的意圖(或傾向);至於行為層次則是指父母在訓練或教養子女時,所實際表現出的行動或作法。故父母管教方式具有多元的特性,經由直接(教導)與間接(以身作則)的作用,影響子女身心的發展。父母教養在子女的社會發展上一直扮演塑造的角色(劉淑媛,民 93),父母所秉持的管教態度都會反應在管教方式上,就管教方式而言,是管教態度的反映;就管教態度而言,是管教方式的內涵。因此,本研究乃採「父母管教方式」一詞,作為研究變項之名稱。真正觸及父母管教方式的理論為社會學習論。社會學習論加入個人的認知因素,認為個體的學習與成長並非繫於強化,而來自於觀察學習與模仿。易言之,親身經歷或是觀察而得的經驗亦均能造成學習。其中,重要他人、具威信與權力者,以及同性別的人為最能引起兒童模仿的楷模(張春興,民 85)。父母是子女成長過程的重要他人,更是子女認同的對象,其思想、行為、態度可藉由管教方式傳達給子女,並對子女的言行舉止產生重大影響(吳美玲,民 90)。王鍾和(民 84)認為父母教養方式是指為人父母者如何去關心子女的心情與感覺,注意到子女日常生活的每一細節之行為表現,所採取的態度及策略。劉修全(民 86)認為教養方式是指父母對子女的教導與養育所採取的方法。王黛玉(民 94)綜觀父母教養態度為:一、就涉及對象而言,父母是施為者,子女是接受者;即父母以各種不同的行為方式「施」於子女身上,以使子女行為發生改變。二、教養方式是父母基於其內在人格所表現的行為特徵。

茲將國內外學者對父母管教方式之定義,彙整如表2.1 所示。

表 2.1 父母管教方式定義摘要表

研究者	年代	父母管教方式的定義
Schaefer	1977	以互動論解釋母子互動行為，指出幼兒在嬰兒時期，會模仿母親行為以達到溝通的目的，而母親也常模仿嬰兒行為作為回饋。
吳金香	民 67	父母在管教子女時，父母所表現的態度、情感及信念在行為上所顯示的基本特徵。
楊自強	民 74	自父母出發而下及於子女的觀點，教養對父母而言是一個訓練的過程，對兒童而言是學習的過程。
陳秀蓉	民 75	父母管教子女的行為，應視為個體本身的特性、子女行為的反應、及情境的因素三方面交互或配合性影響的歷程。
李雪禎	民 85	父母所採用之管教子女生活作息及行為表現之策略。
簡志娟	民 85	要瞭解家庭中的相關問題，應以環境的觀點來說明，欲探究影響父母教養方式因素，由生態系統理論的觀點切入，最為完整與周詳，也能讓父母瞭解周遭環境潛移默化的影響。
劉修全	民 86	父母對子女的教導與養育所採取的方法。
黃玉臻	民 86	父母親在管教子女時所表現出來的行為與策略，包括隱藏在這些行為背後的父母親人格特質與態度。
陳冠中	民 93	父母依其情感、價值觀、信念及興趣，於管教子女時所顯現的態度與行為組型。
彭偉峰	民 93	父母親依其認知、價值觀對子女施以管教，而被其子女知覺到的方式。
陳德嫻	民 96	父母對待子女的態度、透過口語、行動的表達行為，對子女表現出支持鼓勵或是規定限制，以協助子女社會化的表現。

資料來源：本研究整理

2.1.2 父母管教方式的類型

在父母管教方式類型上，研究者常以單向度、雙向度和多向度為區分的準則。下列三表取自林筱芬（民 98）、陳冠中（民 89）、鄭婷云（民 102）、王黛玉（民 94）、李雪禎（民 85）、徐佩旂（民 99）、許淑貞（民 100）關於父母管教方式之相關文獻，整理如下：

一、單向度（single-dimension）：父母管教方式類型為同一向度，且獨立互不干涉。

表 2.2 國內外單向度父母管教類型摘要表

研究者	年代	父母管教方式類型
Badlwin, Kalhoun & Breese	1945	接納型、民主型、放任型
Schaefer	1959	專制與控制、敵視與拒絕、民主
Elder	1962	獨斷、權威、民主、平等、寬容、放任、忽視
Baumrind	1967	民主權威、專制權威、放任
Hoffman & Saltzstein	1967	權威主張、收回關愛、誘導
Hurlock	1978	過度保護、過度放任、拒絕、接納、支配、屈從、偏寵、期望
Pulkkinen	1982	父母中心取向、子女中心取向
Lamborn, Mounts & Strinberg	1991	民主權威、專制權威、縱容、忽視

表2.2 國內外單向度父母管教類型摘要表（續）

研究者	年代	父母管教方式類型
賴保禎	民 61	拒絕、嚴格、溺愛、期待、矛盾、分歧
吳武典、林繼盛	民 74	嚴厲、縱容、分歧、誘導
楊國樞	民 75	積極型教養態度、消極型教養態度
張春興	民 83	寵愛、放任、民主、嚴格

資料來源：本研究整理

二、雙向度（two-dimension）：不同層面有交互作用，重疊交集，無法使用單向度分類。

表 2.3 國內外雙向度父母管教類型摘要表

研究者	年代	向度	父母管教方式類型
William	1958	關懷、權威	高關懷-高權威：民主 高關懷-低權威：放任 低關懷-高權威：獨裁 低關懷-低權威：忽視
Schaefer	1959	關懷 / 敵意 控制 / 自主	過度保護；權威；民主；忽視
Bronfenbrenner	1979	控制、支持	高控制-高支持；高控制-低支持 低控制-高支持；低控制-低支持

表2.3 國內外雙向度父母管教類型摘要表（續）

研究者	年代	向度	父母管教方式類型
Elder	1963	權威程度： 專制/民主/放任 誘導：高/低	放任-低誘導；放任-高誘導 民主-低誘導；民主-高誘導 權威-低誘導；權威-高誘導
Roe & Sieglman	1963	愛護 / 拒絕 寬容 / 要求	保護；要求；拒絕；忽視；寬鬆；愛護； 精神獎勵；物質獎勵； 精神懲罰；物質懲罰
Maccoby & Martin	1983	回應接納 要求控制	開明權威；專制權威 寬鬆放任；忽視冷漠
王鍾和	民 82	要求、回應	開明權威；寬鬆放任 專制權威；忽視冷漠
吳麗娟	民 86	控制-允許 關愛-敵意	權威控制；放任縱容 嚴格控制；民主平等 拒絕敵意；關愛接納 忽視忽略；過度保護
莊麗雯	民 91	關懷、權威	民主；獨裁；放任；忽視

資料來源：本研究整理

三、多向度 (multi-dimension)：任一向度都有可能與其他向度有交互作用。

表 2.4 國內外多向度父母管教類型摘要表

研究者	年代	向度	父母管教方式類型
Becker	1964	限制-溺愛 溫暖-敵意 焦慮情緒的涉入- 冷靜分離	縱容；嚴格控制；民主； 神經質的焦慮；權威性； 有效組織；忽視；過度保護

資料來源：本研究整理

綜上表摘要所述，由於單向度的分類並不能涵蓋各種類型的教養態度，顯得過於籠統而簡單，而多向度的教養態度分類方式雖完整卻過於複雜，實用性較低，故多數的研究仍以雙向度來劃分父母的教養態度（吳麗娟，民 86）。

故本研究參考雙向度分類中較為國內學者採用之分類模式，以「反應」和「要求」作為管教方式的兩個面向較為符合我國之現狀。王鍾和（民 84）根據 Maccoby and Martin（1983）之觀點，以父母的要求及父母的反應兩向度作為父母管教子女的基本向度，並依二個向度之交互作用，將父母管教方式區分為「開明權威」、「寬鬆放任」、「專制權威」、「忽視冷漠」四種類型，如下表 2.5 所示。

表 2.5 在不同之管教方式下，父母經常表現之行為

父母管教方式	父母經常表現之行為
<p>一、開明權威型 (高回應、高要求)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 父母運用更多智能與技巧去控制某種資源，防止子女形成或持續不良的行為。 2. 父母重視子女需求與要求，但決定權依舊掌握在父母手中。 3. 父母期望子女有成熟的行為表現，並向子女建立清楚的行為準則。 4. 堅定的要求依照準則行事，必要時會施以命令或懲罰。 5. 鼓勵子女發展個別性及獨立性。 6. 親子間存有開放式的溝通機制且清楚知道彼此的權利義務關係。 7. 親子雙方對於彼此合理的需求及觀點，給予適當反應或接納，有互惠關係。
<p>二、寬鬆放任型 (高回應、低要求)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 父母容忍子女的衝動行為（例如：發脾氣）。 2. 父母很少用懲罰或控制來強調自己的權威。 3. 父母很少對子女的態度或是工作提出要求。例如：禮貌或是做家事。 4. 父母很少對子女行為作約束且盡可能由子女自己決定。 5. 父母很少要求子女的日常生活作息（例如：睡覺、吃飯、看電視的時間）。

表2.5 在不同之管教方式下，父母經常表現之行為（續）

父母管教方式	父母經常表現之行為
<p>三、專制權威型 (低回應、高要求)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 父母對子女的要求遠多於子女對父母的要求，或其要求常超過子女接受的範圍。 2. 嚴格控制子女提出或是子女表達自我要求。 3. 期望子女盡量少提出或最好壓抑不說自己的需求。 4. 父母以命令子女服從方式，提出自己的要求。 5. 父母定下的規定少有討論或討價還價的機會。 6. 父母十分重視維持自己的權威，且不准子女有所異議或有任何挑戰的行為。 7. 子女違反父母要求時，會受到嚴厲的懲罰。
<p>四、忽視冷漠型 (低回應、低要求)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 父母十分忙碌於自己的事，少有時間陪伴或是注意子女的行為。 2. 期望以不需要花費太多時間或精神與子女互動。 3. 希望與子女保持一些距離。 4. 對子女需求會很快給與滿足，以避免麻煩。 5. 對子女很少表現支持情感或堅定的要求行為。

資料來源：王鍾和（民 82），家庭結構、父母管教方式與子女行為表現。

2.1.3 父母管教方式的理論

父母對於子女的教養方式或態度，與子女的心智、人格、情緒、社會適應及生活適應等均有密切的關係（范美珍，民 85）。但直至今日，尚無一整合性的父母管教方式理論（朱瑞玲，民 73），而關於父母管教

方式則有心理分析論、發展成熟論、認知發展論、心理社會發展論、存在現象論、行為論、社會學習論、互動論及生態系統理論等七個理論（王黛玉，民 94）。各理論對父母管教方式皆有論及一些觀點，下表2.6 取自王黛玉（民 94）、許淑貞（民 100）之相關文獻，將各個理論著重之處，做相關解釋。

表 2.6 各理論對父母管教方式之相關論述摘要表

理論	父母管教方式之相關論述
一、心理分析論	佛洛依德認為，兒童早期和父母相處經驗，將會影響其社會化和人格發展，也強調在超我中對於道德與不道德的部分與父母管教方式有關。父母管教方式會影響子女的認同感，並對子女社會化過程產生大的影響（Mead, 1976）。
二、發展成熟論	人類生長的明顯表現係來自個體內在的驅迫力、遺傳的內在機能及心理本質，所以父母要尊重和覺察子女不同需要，給予協助與指導，切勿操之過急，因此父母管教方式要配合子女身心發展的成熟度，並且重視子女的個別差異（引自黃拓榮，民 86；簡志娟，民 85）。
三、認知發展論	Piaget 所言教養方式要配合感覺動作期、前運思期、具體運思期和形式運思期，協助孩子發問具有意義的問題、並瞭解其內心思考，提供有利兒童發展的家庭環境，在孩子的每一發展階段中，適性地協助他們發展（引自黃拓榮，民 86；簡志娟，民 85）。

表2.6 各理論對父母管教方式之相關論述表（續）

理論	父母管教方式之相關論述
四、心理發展論	Erikson 將人一生的發展從出生到老人分為八個階段，個人因身心發展的特徵與社會文化的要求，每個階段都有其獨特的發展任務與面臨的發展危機，父母在管教上應配合孩子各階段的發展，適切的教導可幫助其發展任務的完成，促成符合社會環境要求的良好行為表現（引自黃拓榮，民 86）。
五、存在現象學	父母必須學會聆聽孩子說話以及孩子所要傳達的訊息，所以在教導子女時需要注意控制情緒、懲罰子女方式要適當，與子女互動關係要多以情感交流（Mead, 1976）。
六、行為論	父母管教子女時可運用制約作用、增強原理及報酬懲罰的方式修正，提醒父母利用「增強」、「消弱」技巧來型塑子女行為（引自黃拓榮，民 86；簡志娟，民 85）。
七、社會學習論	Bandura 認為孩子的行為是觀察、學習和模仿，強調「觀察學習」的重要性，所以父母身教相當重要（Bandura, 1977）。
八、互動論	父母與子女一同發生的行為，是雙向的而非只是單向度的行為，且是一連串的互動關係，是隨著子女的成長不斷變遷的；換言之，教養行為乃是一連串的互動行為，隨著子女的成長而不斷的變遷（Walter & Stinnett, 1971）。
九、生態系統理論	Bronfenbrenner 強調多重環境對個體行為及發展的影響，家庭是社會及整個體系中最基礎部分，欲探究影響父母教養方式因素，由生態系統理論觀點切入最為完整與周詳，也能讓父母瞭解周遭環境潛移默化的影響（簡志娟，民 85）。

資料來源：本研究整理

2.1.4 小結

綜上所述，本研究將父母管教方式定義為父母在日常生活中與子女互動所表現之管教態度，以及在教導子女時，所採用之方式。茲分述如下：

- 一、情感關懷：父母對子女的行為給予多量的情感關懷。
- 二、明確指導：父母對子女的行為態度為明確且指導的。
- 三、自主支持：父母對子女的行為以子女的決定為主。

2.2 同儕關係

2.2.1 同儕關係的理論

同儕關係即同儕人際關係，又稱為「社會關係」或「友伴關係」（馬藹屏，民 76）。對國中階段而言，除了父母的影響力之外，同儕因素亦不容忽視。良善的同儕關係不僅僅是青少年社會能力的最佳註解，而且可以預測成年期的健康發展。黃德祥（民 83）認為，孤獨與寂寞是青少年進入青春期後常經歷到的痛苦經驗，且孤獨與寂寞感使青少年產生焦慮，因此為了減少此種焦慮，急切需要團體的支持。若能得到同儕的接納，國中生會覺得自己是有價值的，對自己也較有信心。

青少年與他人互動的過程，會學習到一些行為的準則。亦可透過觀察、學習與角色扮演的機會，模仿他人活動的行為，學到他人的行為方式，且由同儕們的回饋，可以修正自己的行為（蔡秀玲、楊智馨，民 88）。以國中生來說，目前的學校教育乃以班級為單位，個人由進入學校到離校就業這段期間，一直生活於班級團體中，因此同儕關係的良好與否，其重要性不言可喻（馬藹屏，民 76）。同儕接納有兩個特質，一是人緣；二是地位。通常人緣好的兒童或青少年社會地位較高，受到大多數同儕

歡迎(李慧強, 民 78)。而同儕強調互動關係,除了看重一對一的關係,更重視同儕團體的影響。但是,同儕團體的影響不一定要透過成員間的互動,而是當身處此一團體,並有相類似的地位、行為或價值觀等因素,便足以對個體形成影響(陳德嫻, 民 96)。而 Berndt (1982)認為青少年前期的同儕關係因為比起其他時期具有更多的親密感,以及同儕對於彼此間具有更大的、相互的敏銳度,因此通常會被假定為比較理想化的關係。吳瓊洳(民 86)研究發現對國中生而言,重要他人的地位以同儕為優先。

Armsden and Greenberg (1987)的研究則發現,青少年後期和父母及同儕的依附關係品質和青少年的幸福感(特別是在自尊和生活滿意度方面)有關,同時,青少年和父母及同儕的依附關係品質,也和其沮喪、焦慮、忿怒、疏離的情緒有關。

青少年階段,在精神上或實際上,都有脫離家庭、學習獨立的傾向,在嘗試的歷程中,個人與家庭所產生的距離,需要有同儕來補足,以滿足心理上歸屬感的需求(邱美華, 民 85)。因此,個體在其同儕團體中,會因自己的屬性與個性及行為表現的不同,而被該同儕團體所接受、喜愛或拒絕。屬攻擊型和退縮型的青少年最易被同儕所拒絕;剛加入一個新的同儕團體的青少年,在剛開始與同儕不太熟識的情況之下,亦不太會被同儕接納,等到相處久了,自己也幾近成為舊同儕時,就較易被同儕團體所接受或喜愛;表現太突出,威脅到同儕的自我尊榮感時,亦較易遭受同儕之排擠(鄭婷云, 民 102)。所以,若能在各階段之成長過程中擁有和諧的人際關係,對個體的人格發展是有正面的影響力。

茲將國內外學者對同儕關係的理論,彙整如表2.7 所示。

表 2.7 同儕關係的理論摘要表

研究者	年代	同儕關係的理論
Erikson	1965	青少年在進入青春期後，會將生活重心逐漸地轉移到同儕關係上，此時視被同儕接納為一件極重要的事情。
Schutz	1966	人類有三種最基本的人際需求：情感需求、歸屬需求及控制需求。
Lair	1984	同儕關係是個人發展和社會化的基本人際關係，是人際關係的一種。
Parker & Asher	1987	擁有貧乏同儕關係的青少年比起擁有良好同儕關係者更容易輟學、從事犯罪行為，以及經歷心理或行為問題。
Erwin	1999	個體需要同儕關係原因有：1.滿足交朋友的動機；2.一個訓練社交技巧的良好場合；3.在親密關係中尋求自信；4.社會知識的交換與測試；5刺激社會認知的發展；6合作關係與社會支持；7情緒緩衝的提供。
郭丁熒	民 84	同儕關係就是身分或地位相當之人互動後所形成之關係。
許雅嵐	民 91	發展心理學家們認為同儕是「同等地位」或至少在目前以相似的行爲複雜程度運作的個體。
楊朝旭	民 94	同儕關係不但是青少年階段的重要任務，也對其未來發展具有重要功能，並影響其日後人際關係適應及社會能力的發展。

資料來源：本研究整理

2.2.2 同儕關係的相關研究

近代研究同儕關係的學者，從兩方面來探討同儕關係：一、受歡迎的程度，指兒童感受到被團體喜歡或接納的經驗。二、友誼，指擁有親近的、相互的兩人關係的經驗。前者從團體的觀點來看個人和團體成員間的關係，後者指的是只發生於兩個體間一種互惠形式的經驗。此種區分並非將同儕關係劃分為兩個互相對立的觀點，兩者是一體多面、相輔相成的，因兩人間的關係往往鑲嵌於團體之中（張怡貞，民 87）。因此，在國中階段同儕關係佔很重要的地位，同儕間的互動關係與範圍會隨著年齡的增長而變化，在互動關係上是平等的、具信任感與親密度、忠誠度（胡秀娟，民 95）。涂秀文（民 88）的研究顯示國中學生的同儕關係對其快樂程度及快樂來源具有預測力。

王黛玉（民 94）的研究發現影響同儕關係的因素有下列三項：

- 一、個人因素方面：性別、年齡、身體吸引力、智商、人格特質、自我概念、領導能力、活動的能力與參與程度、價值觀及興趣的相似性、社會行為、社交能力等。
- 二、家庭因素方面：獨生與非獨生、兄弟姐妹數、出生序、父母管教方式或態度、父母教育關注、家庭社經地位、家庭環境等。
- 三、學校因素方面：座位相近、教師喜愛度、五育成績、學業成就等。

郭春悅（民 95）認為同儕關係的好壞會影響兒童在班級的社會地位，並且對其身心及學校生活適應有著深遠的影響。若被同儕接納，則具有信心和自我肯定；否則產生被社會拒絕的疏離感而退縮，對於成年後的人格發展會產生負面影響，同時在求學過程中也會影響其學業成就的表現。因此，同儕關係的相關研究，除了瞭解國中生在同儕關係上的發展對其生活適應的影響，更進一步可以檢視同儕關係是否影響國中生

的幸福感。

茲將國內外學者對同儕關係的相關研究，彙整如表2.8 所示。

表 2.8 同儕關係的相關研究摘要表

研究者	年代	同儕關係的相關研究
Berndt	1982	隨著青少年認知能力的發展，他們更能與同儕分享想法與感受，他們也需要對於朋友間的互動與平等有更多的了解。
Stolberg & James	1983	離婚家庭的子女，通常在人際關係方面有困擾。
Schiemberg	1988	女性的社會化比較強調個人人際關係，在遭逢問題時，通常傾向以人際的、親密的方式解決，因此一般女生的社會興趣比男生要高，同儕關係較佳。
Fakouri, Hafner & Chaney	1988	出生於小家庭(家中子女數1-2人)的受試者，其社會興趣較出生於大家庭(家中子女數5人以上)的受試者為高。
Buhrmester	1990	青少年若知覺其同儕關係良好，覺得滿意，會更勝任與更願意去參與社交活動，也較少有敵意、焦慮與其他負向情緒，同時有較高的自尊。
Archer & Piotrowski	1991	男生在人際關係中相對而言比較重視地位和強壯，打架和體育活動的能力比較受到重視；女生比較重視親密的人際關係和分享祕密。
Keefe & Berndt	1996	青少年的友誼品質、穩定性與自尊有關，往往為了自尊心而傾向同儕、依賴同儕。
Jiao	1999	青少年與同儕關係發展良好的話，日後就能有良好的心理適應，常與朋友互動的青少年，會增加對社會接納的知覺。

表2.8 同儕關係的相關研究摘要表（續）

研究者	年代	同儕關係的相關研究
趙富年	民 69	在男生方面，中間子女與老么比獨生子有較強的個人價值意識，即自尊和自信比較高，也覺得自己的能力超過他人。 在女生方面，老大的社團關係優於中間子女，不但在社團裡有較佳的適應和較好的人際關係，也比較能遵守社團的規章，積極參與社團活動。
簡茂發	民 82	以不同性別的單親兒童來說，女生在「個人價值意識」、「社會技能」及「社團關係」上均優於男生。
吳靜樺	民 83	離婚家庭的子女缺乏社會性，缺少親密朋友，較少時間與朋友相處，也較少參與社交活動，不利於同儕關係。
張怡貞	民 87	兄弟姐妹數對兒童同儕關係有顯著正面影響；例如獨生子女欠缺兄弟姐妹，對其同儕關係就相當不利。
涂秀文	民 88	國中學生最重視同儕間的關係；女生的人際關係優於男生，且年級愈小，人際關係愈好；國中學生獲得快樂的來源在「友伴參與」層面最高；人際關係愈好的國中學生，其快樂來源與生活快樂程度愈高。
石培欣	民 89	不同性別、不同出生序的國中生在同儕關係上有差異，同儕關係與學業成就有顯著相關，而家庭環境又與同儕關係有顯著相關，同儕關係對其學業成就有預測力。
林世欣	民 89	不同年級的國中學生在他評同儕關係上有顯著差異，二年級學生整體他評同儕關係優於一年級學生。
羅品欣	民 93	雙親家庭的國小學童比單親家庭較易發展正向同儕關係。

資料來源：本研究整理

2.2.3 小結

綜上所述，本研究將同儕關係定義為國中學生與其同儕在日常生活中彼此相處與互動所建立的關係。茲分述如下：

- 一、情感互動：是指國中生樂於親近同儕，願意與同儕發展友好關係，彼此情感交流。
- 二、坦誠互信：是指國中生與同儕志趣相投，願意分享彼此心事，接納彼此想法。
- 三、合作互助：是指國中生能與同儕建立夥伴關係，重視整體榮譽，願意在團體中一起成長。

2.3 感恩心

2.3.1 感恩心的內涵

西方對感恩一詞的解釋乃源於拉丁文的 *gratia* and *gratus*，前者意謂「恩典」，後者意謂「愉悅」，由此拉丁字源衍生出的字都與仁慈、慷慨、禮物、給予與接受的美好或無法回報的得到有關（Emmons & Shelton, 2002）。此外，在牛津英文辭典裡，提到感恩就是一種心理狀態，把自別人得到的好處呈現出來，且加以回饋（Emmons & McCullough, 2004）。

李新民和陳蜜桃（民 98）指出目前關於感恩的研究中，學者們對於感恩定義的看法並不一致，其中感恩曾被認為是一種情緒、態度、道德或是人格特質等。Emmons（2003）認為感恩是承認與體認來自外界的善意，它不只是一種感覺，還需要體認到：一、你是因某人的好意而受惠的；二、對方是刻意要給你好處的，而且他通常是要付出一些代價；三、這好處是對方覺得有價值的。感恩可以讓個人心存感激之心，進而

去做出利社會的行為，就如同陳樹菊女士的善行，得到大眾的感佩與認同。中國人自古重視的「忠、孝、節、義」四大倫常觀點的內在核心都是「感恩」，而感恩意識的發揚是儒家文化的重要特色，可用「忠為報君恩、孝為報親恩、節為報夫恩、義為報友恩」來一以貫之。台灣俚語中也有「吃果子，拜樹頭」、「吃人一口、還人一斗」，這些「飲水思源」的感恩行為。在台灣多數人信奉的佛教更是宣揚「觀功念恩」，讓人感受到生活的美好。而佛教知名的經典亦提到：「上報四重恩，下濟三塗苦。」四重恩就是「父母恩、國土恩、三寶恩、眾生恩」；三塗苦講的是「地獄苦、餓鬼苦、畜生苦」。信徒要知道自己正領受這四重恩惠，要對此感恩，並且以幫助救濟三塗苦來回報這恩澤(紀佩妤，民 98)。故感恩心涵蓋了認知、情感及行為三個部分，指受惠者體認到自己獲得來自外界善意的協助及給予，內心所產生愉悅、溫暖等正向感受，而以言語表達或行動表現來回報對方的歷程(范梅英，民 97)。

Gilman (2009) 主張感恩可以增強個體正向情緒，而正向情緒可以幫助人們更有彈性來解決遇到的災難。Emmons (2003) 認為當個人處於逆境時，透過感恩可以幫助個人從中看到希望所在，進而走出人生的谷底。若能由父母親開始，在生活中感受愛、關懷、同理心、讚賞等，孩子在耳濡目染下培養感恩的心，進而到師長、手足、朋友甚至延伸到其他團體或陌生人，將有助於子女人格的健全、養成正向的人生觀，以及增進與他人的良善互動。

茲將國內外學者對感恩心的內涵，彙整如表2.9 所示。

表 2.9 感恩心的內涵摘要表

研究者	年代	感恩心的內涵
Bertocci & Millard	1963	定義「受惠者願意承認在自己的獲益中有些部份是原來所不能得的」為感恩。
Trivers	1971	感恩可以促使互惠性的利他行為產生，因為當個體察覺到他人的善意，之後個體也很可能以相同方式對待。
Lazarus	1994	受予者必須藉由同理心，來辨識並認同施予者背後所付出的心力，才能夠產生感恩的經歷。
Fitzgerald	1998	感恩的三種成份：(1)對某人或某物的付出結果非常欣賞；(2)了解某人或某物的付出背後的善意；(3)從欣賞與對善意的好感產生一種行動的動機。
McCullough	2001	感恩乃是一種道德情感，包括對人、事、物，及至社會、人生的感謝之情。
Watkins	2003	懂得感恩的人有四個特質。一、知足感：能夠覺察到自己擁有的一切，覺得自己是富足的；二、感恩歸因：感激他人為自己的幸福有所貢獻；三、欣賞簡單事物：簡單的愉快是指在生活中的儉樸愉快；四、體認感恩的重要性：認為感恩是高尚情操，將感恩落實於生活中，有助於人際間情感的建立，與維持社會良善風氣。
Peterson & Seligman	2004	感恩是「心靈的超越」，不但可以預防心理疾病，而且可以使自己人生過得更加美好。
Fredrickson	2004	感恩是一種正向情緒，和其他正向情緒相同，可以幫助人們擴展認知思考及行動技能，消除負向情緒、悲觀想法，並進而建構個體認知、心理和社會等資源。

表2.9 感恩心的內涵摘要表（續）

研究者	年代	感恩心的內涵
Tsang	2006	統整文獻後認為感恩是接受到利益後的正向情緒回應，覺察到他人的幫忙是有良善的意圖，這不但是一種正向情感，同時也是利社會行為的核心。
Emmons	2007	感恩就是一種對施予自己好意的人，所引發的愉悅感覺；因為個人在得到好處的同時，也接受到施予者的善意。
Gilman, Huebner & Furlong	2009	當個人接受到別人的禮物或好處，那並不是靠自己賺得的或者不是自己原本所期待的，而是出自於別人的善意，這種內心的反應就是感恩。
高麗雯	民 93	幫助大學生發展感恩特質，可以擴大知覺支持，使其復原到原本的狀態，進而緩衝感受的壓力。
曾文祥	民 95	感恩可以幫助個體自我悅納，增進人際關係，以及提升本身正向情緒和生活的滿意度。
林志哲	民 100	從道德情感、認知評估和正向情緒三種觀點來說明感恩，當人們無論處在順或逆境，能誘使人們經由認知評估後，進而引起人們在具有道德性和正向性的心理狀態之下，去做出利己或是利人的外顯行為，就是感恩。
李坦闊	民 101	感恩是個體感受到外界的善意行為，而在內心產生一種感激心態，想要進一步表達心中的謝意。
吳志誠	民 103	感恩心使人擁有較高的同理心、較能感受到他人的善意、較能愛物惜福、有較高的富足感、常常心存謝意、內心較為快樂，以及面臨困境時，較能持有正面的態度。

資料來源：本研究整理

2.3.2 感恩心的相關研究

感恩在國內外，都被視為是一種美德，也被世人所稱頌。古羅馬思想家西塞羅曾經說過：「感恩不但是最偉大的美德，也是孕育其他美德的源頭。」而講到感恩，一般人的感覺常是愉快、湧起感謝之情或是對於所獲得的好處深覺是意料之外，感恩似乎與個人的感覺有關連性。Weiner (1985) 以「結果依賴型」和「原因依賴型」來辨識感恩。他認為高興與不高興是結果依賴型的情緒。當人經驗到好的結果時，他就會覺得高興；經驗到不好的結果時，他就會覺得不高興。簡言之，結果的好壞，決定了人要高興還是不高興。而感恩則是原因依賴型的情緒，得到好的結果並不意謂受惠者會有感恩的情緒，只有在他知覺到這樣的好結果是由外在因素所造成的，才會產生感恩的心情。因此，結果好壞絕非最主要的，乃是「因為外在因素而獲利」這個緣由，它是受到恩惠者產生感恩的決定性因素。這個理論有助於我們辨別感恩與其他正向情緒，第一、感恩乃是有「正向的結果」；第二、感恩產生於「受惠者把自己的正向結果歸因於他人或外力的行動」（紀佩好，民 98）。

Emmons and Shelton (2002) 提及感恩並不是與生俱來，而是個體對人生經歷的情緒反應。Emmons and McCullough (2003) 提及感恩的人不僅比較不會有生理疾病，而且感恩與正向情緒（如樂觀）有高度相關，和負向情緒（如不滿、怨恨）有著負相關。Haidt (2001) 提到感恩情感本身能夠做為衡量道德行為的評據，因為受予者接受施予者給予恩惠之後的報恩行為，就是一種跟感恩有關的道德行為。客體關係理論發展者 Klein (2005/1984) 認為感恩心可能是內在資源和復原力的基礎，有些人即使經歷巨大的逆境，仍可以重新獲得心靈的平靜，這乃是由於感恩心的作用使然。她以類似精神分析的方式追蹤小孩嬰兒期經驗，在其《嫉羨

和感恩》書中提到：「餵奶時的完全滿足，意涵著嬰兒覺得從所愛客體獲得的是一份她想保留的獨特禮物，這是感恩的基礎。愈是經常經驗到和完全地接受對乳房的滿足，就愈會經常感受到感恩。」（引自紀佩好，民 98）。因此感恩是給予者協助或提供禮物給受惠者，受惠者不僅得到幫助，更重要的是感受對方的善意，受惠者會對給予者產生愉快情感。因為有感謝的某人或某事的溫暖感覺，所以對人、事、物有良善的看法，引發善意與感謝的行動(Emmons & McCullough, 2004)。

國內有關感恩方案研究的相關論文，大多以「觀功念恩」、「靜思語教學」或「生命教育」來討論其方案對學生的認知或行為的改變。整體而言，在實驗課程之學習效果方面，學童對課程的接受度很高，對班級的向心力，也因實驗課程而提昇。李坦闊（民 101）提到感恩程度越高的青少年，心理健康程度也會顯得相對較高。尤其是處逆境時，更是須要感恩來帶領自己面對一切不順遂之事，並進而加以克服（吳志誠，民 103）。

茲將國內外學者對感恩心的相關研究，彙整如表2.10 所示。

表 2.10 感恩心的相關研究摘要表

研究者	年代	感恩心的相關研究
Egeland, Carlson & Sroufe	1993	感恩是一種能量，讓人從貧乏中看到富足，從逆境中看到光明，強調個體處於壓力或不順遂的情境，仍可運用自身內外資源以突破其困境，朝向積極正向的發展。
Seligman	2002	感恩拜訪即是寫出感謝他人的話，然後去拜訪對方，當面讀出這封感恩信。其驚人之處，就算只做過一次這種行為的人，事隔一個月之後，還是能感受明顯的快樂。
Emmons	2003	根據一項檢視學齡孩童對九一一事件後的心聲，發現女孩通常比男孩懂得感恩，且較會對家人、朋友感恩，男孩則較常因物質而感恩。
Watkins	2004	以標準臨床診斷出憂鬱症的患者為對象，評量他們的感恩程度，發現憂鬱症患者與非憂鬱症者相較低了將近百分之五十。
Sheldon & Lyubomirsky	2005	在四週的「感恩」（數數自己的幸福）及「看到最好的自己」實驗中發現，這樣的練習對提升和維持正向情緒有很大的助益。
Froh, Yurkewicz & Kashdan	2008	針對154位青少年進行感恩心與幸福感、利社會行為、身體症狀的關連性研究發現，感恩與幸福感、正向情緒、生活滿意度與利社會行為呈正相關，而女生的感恩心顯著高於男生。
周倩慧	民 89	實驗組學生接受靜思語教學課程後，其孝知、孝感、孝意、孝行效果均優於控制組學生

表2.10 感恩心的相關研究摘要表（續）

研究者	年代	感恩心的相關研究
紀淑萍	民 90	「觀功念恩」教學對學生利社會行為和人際關係有所增能：在利社會行為的表現中，使學生樂於在生活中主動做善行；在人際關係改變上，善行實踐對學生人際關係有實際的效果。而且「觀功念恩」教學能促使孩子們學習「角色取替」的能力，為他人著想。
黃琇仍	民 93	接受生命教育統整課程後，國小三年級學生的生命態度有正向提昇效果，在「關懷感恩」層面尤具顯著效果。
林莉芳	民 94	以高中職生為對象，讓受試者閱讀與感恩有關的文章並寫下大意、個人感想。發現感恩經驗有助於提升正向情緒、降低負向情緒，並使人對生活感到較有意義。
何世力	民 93	實施靜思語教學後，學生能尊重人、事、物，更具有感恩的心，也促使師生互動的氣氛越發融洽。
林沛玲	民 96	以聖經為基礎之感恩課程，對國中一年級學生進行為期八週的感恩課程與感恩週記活動，發現參與感恩課程訓練的活動能有效提昇感恩心。

資料來源：本研究整理

2.3.3 小結

綜上所述，本研究將感恩心定義為子女與父母日常生活相處中，子女會受到父母言教及身教影響，不論是道德情感、認知評估或在遭遇失敗、困難、挫折時的正向解決之道，孩子會去學習父母的感恩言語或是感恩行動。茲分述如下：

- 一、感恩學習：是指國中生從父母平日言教及身教中，學習到父母在他人給予我們幫助及善意施予時的感恩言行。
- 二、逆境感恩：是指國中生從父母平日言教及身教中，學習到父母在面對困難、失敗及挫折時的應對及解決方法。

2.4 幸福感

2.4.1 幸福感的內涵

Wilson (1967) 指出幸福感就是所謂的快樂。Ryff (1995) 認為幸福不只是獲得快樂，還包含充分發揮自身潛能而達到完美的體驗。在中國儒家學者特別重視自身修養功夫以及價值選擇的幸福(孫效智，民 86)，如孔子曾云：「飯疏食飲水，曲肱而枕之，樂亦在其中」。道家學者老子則認為人若能減少慾望、不強求、順應自然，即可以得到幸福的感受(陳文德，民 90)。至於佛家的幸福感，乃是透過惜福、習勞、放下而不執著、利他來實踐。證嚴法師曾清楚指出：「人要知福、惜福、再造福」，幸福是可以創造的(蔡坤良，民 93)。而且不論時空環境的變遷，對於幸福概念的闡述及追求，還是一直受哲學家所重視(黃資惠，民 91)，西方哲學的幸福觀普遍肯定幸福就是人類的善，如希臘三哲中的蘇格拉底認為幸福的人生有賴於知與知善；柏拉圖認為有德之人即幸福之人，須有絕對善的觀念；亞里斯多德則認為幸福是人類活動成功的表現，而幸福的擁有端賴於靈魂的善(俞懿嫻，民 86)。

幸福感的高低代表一種主觀評估個人目前生活現況整體的滿意和愉快的程度，可視為生活品質的重要心理指標。對於青少年而言，幸福感受則傾向於生活感受是有趣的、愉悅的、有價值的、多友情的、充實的、能一展長才的、完全滿足的(曾貝露，民 89)。另一種以社會科學取向

的觀點則強調幸福是個體主觀、正向的感受，而非以外在客觀標準為評斷依據（施建彬，民 84）。由此可知，幸福的界定從哲學到社會科學的觀點，已由哲學的思辨與討論發展至社會科學家藉實證研究探討幸福的意義（廖梓辰，民 91）。自1970年代開始，學界也興起一波研究正向心情、快樂取向的心理學研究，希望能校正過去心理學多所關切的心理與精神疾病的不平衡，期能帶出更多關於正向情緒及個人長處與美德的知識，以幫助人們追求真實的快樂及美好的人生（吳淑芬，民 102）。

茲將國內外學者對幸福感包含的內涵，彙整如表2.11 所示。

表 2.11 幸福感的內涵摘要表

研究者	年代	幸福感的內涵
Andrew & Withey	1976	幸福感是個人的主觀經驗，由生活滿意、正向情感、負向情感三個組成，以認知及情感兩向度對生活整體的滿意度來進行評估，並擴充加入身心健康層面來探討。
Veenhoven	1994	強調幸福感是個人對其生活的喜歡程度，即幸福感是一種正向情緒，透過正負向情緒的消長以了解幸福感的高低。
Deci & Ryan	2000	幸福與人的自我實現有密切關係，包括了人的自主性、能力、關係之需求滿足。
Keyes, Shmotkin & Ryff	2002	個人對其情感及生活品質的整體評價，強調的是個人在面臨生活挑戰下，所發展出來的一種追求有意義生活及自我實現的潛能。
何 瑛	民 88	個體知覺到自己的需要得到滿足，以及理想得到實現時所產生的一種情緒狀況，且是由需要、認知、情感等心理因素與外部誘因交互作用形成的一種複雜、多層次的心理狀態。

表2.11 幸福感的內涵摘要表（續）

研究者	年代	幸福感的內涵
陳騏龍	民 90	個人對其自身整體或一般生活的主觀滿足感與快樂感，其中包含了自己對生活感受有無趣味、希望與價值、生活是否充實、如意、能否得到發展機會等。
賴威岑	民 91	幸福感必須具備以下四大要素：1.同時包含心理幸福的正向積極面與負向積極面；2.幸福感指標是可以具體化的、可操作性的；3.由個人主觀加以感受及詮釋的；4.心理幸福是相對的，而非絕對的。
張 平	民 94	幸福感是個人對現實生活的主觀反映，與個人生活的客觀條件有密切的關係，並且體現了個人的需求和價值。
范梅英	民 97	幸福感是青少年在自我肯定、人際關係、正負情緒、身心健康及生活滿意度等五層面滿意之狀態。
徐佩旂	民 99	幸福感是個人主觀的感受，個體擁有正向情緒、對生活滿意、對未來樂觀以及對特定領域的滿意，就會感到幸福。
昌育全	民 100	幸福感是個人對生活中認知、情緒與心理健康三方面正負強度的整體感受，除了是主觀的個人感受，亦可能受到外在環境影響。
吳淑芬	民 102	幸福感是個人對於外在知覺及內在情感的生活整體評價；對生活滿意程度及正負向的情緒感受；身、心、靈感受到幸福快樂美滿。

資料來源：本研究整理

2.4.2 幸福感的理論

一般人認為幸福感是一種主觀經驗，但根據研究者閱讀相關的文獻後發現，關於幸福感的理論眾多，不同領域的學者專家也紛紛提出自己的論點，形成多元的幸福感理論，茲將國內外學者對幸福感的理論，列舉如下：

一、與需求滿足有關的理論：在需求層次論中，七種需求層次與幸福感指標都有關（Maslow, 1970）。需求滿足是屬於一種「由下而上」的思考模式，因此，幸福感的追求未到高峰經驗時是不停的，而與需求滿足相關的理論有：

- 1.目標理論：認為幸福感是由於需求的滿足或目標的達成。當個人知覺愈接近目標，幸福感就愈高（Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999）。在目標達成時常伴隨著強烈的榮耀與成就感，此「高峰經驗」就是幸福感提升的最大動力。
- 2.苦樂循環理論：如中國古諺所云：「塞翁失馬，焉知非福。」當個人一直處於需求滿足的狀態時，是無法體會幸福的，只有快樂卻沒有比較性的痛苦，不見得會了解幸福。因此，幸福感來自於痛苦與快樂的相對循環而存在的（吳靜吉、郭俊賢，民 85）。
- 3.活動理論：主張幸福感是來自於人們主動地、專注地參與活動時的產物，當人們在工作、休閒、運動或人際交往等互動的歷程中，不斷地互動與回饋，充分展現自我的潛能、才華之後，個人所感受到的成就感和價值感，就是幸福感的感受（吳靜吉、郭俊賢，民 85）。

二、與人格特質有關的理論：由個體特質的觀點解釋有：

- 1.特質理論：強調幸福感是源自於穩定的人格特質，可能導因於先天的遺傳，也可能是後天學習的結果（Heady & Wearing, 1991）。如實證研究

中指出，外向性格者，因為能夠從環境中獲得較好的回饋並且有較正向的生活經驗，所以個人幸福感程度較高（Diener & Lucas, 1999）。又如個體的神經質傾向愈高者，則幸福感越低（Deneve & Cooper, 1998）。

2. 聯結理論：認為生活事件本身應該是中性的，但經過個體採用類似、對比、接近等方式將生活事件與幸福感互相聯結之後，事件才有意義。因此遇到某一生活事件，容易以愉快的心情來取代不愉快的心情，也就是透過幸福記憶網路來提取資料，以誘發幸福感的產生（顏映馨，民 87）。

三、與個體判斷有關的理論：強調幸福是一種相對的、比較後所得到的結果。基本假設為幸福感是來自比較後所得到的結果、比較的標準會隨情境而改變、比較的標準是個體自己所選取建構的（Diener & Laarsen, 1993）。符合此判斷論述的觀點包括：

1. 社會比較理論：當個人知覺情況比別人好時，則會感受到幸福，否則感到不幸福。
2. 期望水平理論：當個人現況與其理想目標差距愈小時，則愈幸福；否則愈不幸福。
3. 適應理論：當個人發現此事件比過去經驗好時，則會感到幸福；否則會感到不幸福。
4. 範圍—頻率理論：此派學者修正了適應理論的觀點，認為個人雖以過去經驗做為幸福感的參照標準，但強調此標準會隨生活周遭事件的發生而有所變化，並非永久不變的。
5. 多重差異理論：根據現況與不同參照標準所做的比較差距總結，這些參照標準包括：他人擁有的、個人曾擁有且最好的、現在希望擁有的、將來希望擁有的、個人認為需要擁有的（1-5點皆引自李佩珊，民 93）。
6. 修正理論：個人在面對生活事件時，會先進行認知判斷，確認之前是否

有過類似經驗後，再從記憶中選取參照標準，並考量社會情境因素，以評估其幸福感（引自李素菁，民 91）。

四、動力平衡理論：此理論認為個體的幸福感是受人格特質所影響，長時間保持在一個穩定狀態。因此，當幸福感受到短期生活事件影響，而提高或降低時，此時人格特質會發揮其平衡機制，將幸福感逐漸地拉回到原本的穩定狀態（Diener & Eid, 2004）。

五、腦神經科學的理論：此理論是透過影像技術，觀察到腦部在思考與感受時，有二項重要發現：1.大腦有一塊掌管喜悅、樂趣的獨立系統—幸福系統；2.成人的腦也會繼續改變，當我們學習新的事物時，腦內的控制系統會隨之改變，神經細胞會形成連結（Klein, 2003）。藉由正確的練習，人可以提昇自己的幸福能力。

六、符號互動理論：認為符號是互動的核心概念，符號包括了語言、非語言行為（握手、親吻等）、文字及符號，而幸福感來自於生活中與他人互動的正向行為，社會接觸互動的增加，能導致幸福感的增加，人際關係的品質提供社會支持之親密性，是幸福感的主要來源（Argyle, 1987）。

2.4.3 幸福感的相關研究

依據 Robinson, Shaver and Wrightsman（1990）的歸納，目前研究幸福感的方向有三類：一、幸福感與不同的人口變項，如年齡、性別、教育程度、收入和婚姻狀況等和幸福感的關係；二、幸福感與不同人格特質的關係，如外向性人格、樂觀傾向、自尊、內控人格特質與神經質人格等和幸福感的關係；三、幸福感與具體生活領域評價的關係，如個體對自己能力、社會參與、家庭、經濟、多重角色、休閒等的滿意程度和幸福感的關係（引自楊中芳，民 86）。茲將國內外學者對幸福感的相

關研究，彙整如表2.12 所示。

表 2.12 幸福感的相關研究摘要表

研究者	年代	幸福感的相關研究
Mechanic	1989	高度衝突的家庭裡，父母卻不離婚或不分居，對孩子是一種折磨與痛苦，父母離婚或分居對孩子反而才是幸福。
Sivik & Rose	1994	女性因為較會向他人傾訴心聲或發牢騷，對生活的抗壓性較強，也較能適應有壓力的環境，因此幸福感程度比男性高。
Ryff & Keyes	1995	年齡較長者，因較能支配掌控環境、較具自主性以及和他人較有正向的關係，所以其幸福感較高。
Mookherjee	1997	分析美國國家意見調查中心在 1982 到 1991 對美國地區 12168 位民眾進行社會普查資料，結果顯示每個次團體的女性對於生活的滿意度都高於男性。
Carlson	1998	針對俄羅斯的孩子進行研究，發現來自不完整家庭的兒童，其幸福感較低。
Clark & Oswald	2002	從幸福迴歸方程式的建構發現幸福不只是依賴絕對的事物，同時也在於和別人的比較上。
Natvigetal	2003	壓力的經驗明顯地減少了快樂的感受，而自我效能的增加卻可以提升快樂的感受。
Cheng & Furnham	2004	將父母管教風格自尊與自我評比視為快樂的預測因素，結果發現自尊與快樂有很高的相關。
翁樹澍	民 79	青少年男生的心理社會幸福感比女生之心理社會幸福感高。
呂敏昌	民 82	國中男生的心理幸福感高於國中女生。

表2.12 幸福感的相關研究摘要表（續）

研究者	年代	幸福感的相關研究
塗振洋	民 84	幸福、快樂感受大部份與各種嫉妒經驗呈顯著負相關，即愈常嫉妒別人的人，也愈不感幸福、快樂。
陳麗如	民 86	國小學生多選擇與心理健康關聯較大的生活目標，如朋友關懷、休閒鬆弛，對其幸福感有正面促進作用。
涂秀文	民 88	國中學生人格特質與人際關係對快樂來源的預測方面，以同儕關係、家庭關係和外向最具有預測力。
張琇琄	民 89	學童主動性向上比較或平行比較對其自尊心、提升成績的自我效能感及生活幸福感皆有顯著正面效應，而向下比較不僅對自尊與自我效能感無顯著效應，而且對幸福感甚至具有負面效應。
廖梓辰	民 90	關愛行為之互動的家庭，其家庭和諧性較高，而家庭成員的幸福感也較高。
謝青儒	民 91	父母參與有助於培育子女健康性格，使子女更為幸福、學業表現更好。
黃資惠	民 91	國小兒童利社會行為表現愈多，其感受到的幸福感愈高；國小兒童同儕社會地位愈高者，其幸福程度愈高。
李素菁	民 91	青少年與家人同住時，彼此之間的情感互動和訊息交流，不但能增進青少年的人際關係，也有助於擴展其生活經驗，進而生活快樂、壓力減低，幸福感自然而生。
邱富琇	民 93	雙親家庭兒童的幸福感高於單親家庭兒童，且高社經地位兒童的幸福感高於中社經地位、低社經地位兒童。

資料來源：本研究整理

2.4.4 小結

綜上所述，本研究將幸福感定義為個人對其人生具正向積極意義、人際良善互動與目前生活現狀的滿意程度，包含內在情緒與外在認知的生活整體評價，身體及心靈擁有美滿的幸福感受。並參考黃資惠（民 91）「國小兒童幸福感量表」、林文聰（民 93）「國中學生之生活狀況調查問卷」以及范梅英（民 97）「青少年幸福感量表」，將幸福感分為：「生活滿意」、「自我肯定」以及「人際和諧」，茲分述如下：

- 一、生活滿意：是指國中生在日常生活以及學習活動中，對人、事、物所感受到的滿意程度。
- 二、自我肯定：是指國中生對自己的外表、學習、能力與行為表現等方面的評價及自我悅納程度。
- 三、人際和諧：是指國中生在與父母、同儕相處時融洽度與其滿意度。

2.5 父母管教方式、同儕關係、感恩心與幸福感之相關研究

本節就父母管教方式、同儕關係、感恩心與幸福感各構面之間的相關研究作一探討。

2.5.1 父母管教方式與幸福感之相關研究

涂秀文（民 88）在「國民中學學生人格特質、人際關係與快樂」的研究中發現，國中生在人際關係對快樂程度的預測方面，以家庭關係最具預測力。因此，具備良好功能的家庭是很重要的，如父母親能適當調整情感關係的距離與管教行為寬嚴程度，並且在生活中常與子女溝通，提供子女基本需求及發展，協助子女解決問題，這樣子女在生理上能正常發展，心理上也能感覺到幸福。Shek（1997）針對香港的中國家庭所

做的研究發現，家庭功能越好，青少年的幸福感越高，心理健康狀況較佳、有較好的學校適應、較少的問題行為。李素菁（民 91）研究發現，來自家庭的無論是實質性支持、訊息性支持、情感性支持，可以感受到高度支持的青少年其幸福感程度都比感受到中度支持與低度支持者高。可見父母與子女間的互動與情感穩定性，能預測整體生活的滿意度。而在家庭成員溝通方面，Kuo（1983）研究指出，親子溝通品質與青少年幸福感有正相關，當親子缺乏溝通或溝通不良，則容易產生衝突，更會影響幸福感。吳筱婷（民 94）在「國小學童父母教養方式與其幸福感關係之研究」中發現父母採不同的教養方式，子女在幸福感上有顯著差異，其中以「開明權威」的教養方式讓子女的幸福感得分最高。林文聰（民 93）對臺灣中部六縣市國中生進行「國中學生之家庭功能、學校適應與幸福感之相關研究」，發現國中生與家庭成員情感具有良好凝聚力與向心力。

鄭照順（民 85）針對台灣地區國高中階段的青少年所做的研究發現，感受到較高家庭支持的青少年會表現出較少的沮喪與越軌行動，也就是說青少年知覺接受家庭支持程度的多寡，可以作為預測未來沮喪的情形。若家庭對青少年提供支持越多、越廣，則青少年在生活事件中的個人壓力、家庭壓力、同儕壓力、學校壓力、社會壓力與整體壓力都有相對減少的趨勢（王者欣，民 84）。因此，在面臨壓力情境下，家庭是青少年很重要的一個支持來源，且家庭支持也減少了青少年各種生活事件中所產生的壓力。父母親在青少年的成長中是不可缺席的，提供青少年一個溫暖、健全的生長環境。故本研究將從父母管教方式來探討青少年幸福感的關係，期能更加了解父母管教方式的差異對國中生幸福感的影響。

2.5.2 父母管教方式與感恩心之相關研究

父母親從我們嬰兒時期開始養育我們，供給食物及一切生活所需，關心我們的身心成長，佛教有專書《父母恩眾難報經》記載著父母恩情的偉大，如同佛言「人就算歷經千百劫也難以回報父母的恩情」。佛教也主張要感恩負向的人事物，因為「順逆因緣皆恩人」，都應該予以感謝。法鼓山聖嚴師父告訴信徒「應該以感謝的心來接受順、逆兩種助緣。很多人只能夠感謝對自己有利的人，把他們當作是貴人，但是以逆境激勵我們成長的，也是貴人，也應該感謝。」因此，當我們完成一件事或在得獎時，會感謝父母、教師、同學、家人、朋友等眾多的對象；碰到父親節、母親節、教師節，會透過卡片來表達對父母親、老師的謝意。感恩自古就是一種美德，更是與我們的生活習習相關，清明掃墓的慎終追遠，或是一日為師、終生為父的尊師重道，都是感恩的具體表現。

唐必宜（民 100）針對幼稚園大班的幼兒來加以實驗研究，揭示感恩教學方案能夠顯著提升幼兒的感恩行為，另外輔以對五位家長的質性分析—訪談，發現感恩教學不管是在學校或者是在家庭，都有潛移默化之功效。吳志成（民 103）先以「樂觀」為核心的課程，讓學童學習以正向的角度來看待生活周遭的一切，甚至是未來即將發生之事。接著以「知足」為核心的課程，讓學童知道他們其實擁有很多，並開始對其產生感恩的心。然後以「滿意」為核心的課程，讓學童去看待過去生活中發生的好事，再找尋這些好事發生的來源，擴大其感恩的層面、對象。最後以「愛」為核心的課程，讓學童去發現父母、兄弟姐妹、同學、陌生人對他們的關懷，並鼓勵他們以行動做出感恩的行為。陳馨怡（民 97）描述小孩在充滿愛的環境中長大，感受到被尊重與被關懷的正向經驗，能培養懂得感恩的個體，日後也比較懂得分享與助人。因此，青少年在

感恩學習及表現方面常會受父母管教方式、言教及身教影響，本研究欲從父母管教方式與感恩心方面探討。

2.5.3 同儕關係與幸福感之相關研究

隨著年齡的增長，個體從嬰兒期慢慢成長到兒童期，所接觸的人員已不只是家庭成員。學校是學童離開家庭最先接觸的團體，對一個學童來說，學校可以幫助他建立團體中的地位，因此學校不只是教授知識和技巧的地方，更是學童發展重要人際關係的地方（陳靜宜，民 86）。學校活動利用同儕的訓練，可以培養學童互助、關心、服務...等良好人際互動行為（羅瑞玉，民 86）。在學校生活中的同儕關係，可說是與朋友之間的關係，特別在青春期的朋友或同學這種年紀相仿的同儕團體會影響個體對自我認同與自我定位，與同學建立好的關係或疏離的關係會影響到成年期，甚或老年期，故朋友在人的生命中一直扮演很重要的角色。涂秀文（民 88）對國中生進行的研究中發現，同儕關係較佳者，快樂程度越高。曾貝露（民 89）對青年所做的宗教態度、價值導向與幸福感關係的研究中發現，青少年的幸福感傾向於有價值的、愉悅的、多友情的與完全滿足的。陳嫻竹（民 91）曾做過「網路與真實人際關係、人格特質及幸福感之相關研究」，發現與父母、朋友關係較好者，其幸福感較高。不管是心理、生理的痛苦與喜悅都需要與人分擔或分享，如在分享成功、榮耀、快樂，會使我們感到更有意義及價值；痛苦時，有人陪伴、關心，讓人不再感到孤單無助，則易恢復信心。因此，同儕間互相關愛支持對幸福感有正面的影響，使人感到安全、自尊、自信、愉悅（Hamachek, 1982）。黃俊博（民 97）「國小學童依附關係、同儕關係與幸福感之相關研究」發現不同性別國小學童的依附關係和幸福感無顯著差異，但同儕關係則有顯著差異，且女生優於男生；在國小學童的依附關係、同儕

關係與幸福感三者彼此皆呈正相關。

Erikson (1968) 亦認為青少年其所面臨的自我認同與親密孤獨的平衡及探索，更需透過環境的價值體系與親密友誼關係的連結，始能發展出良好人格與幸福感，得以具備因應環境變遷的能力。Berndt (1982) 認為青少年前期的同儕關係因為比起其他時期具有更多的親密感，以及同儕對於彼此間具有更大的、相互的敏銳度，因此通常會被假定為比較理想化的關係。Erwin (黃牧仁譯，民 88) 則指出個體需要同儕關係的原因有：滿足交朋友的動機、一個訓練社交技巧的良好場合、在親密關係中尋求自信、社會知識的交換與試驗、刺激社會認知的發展、合作關係與社會支持及情緒緩衝的提供。所以，同儕關係可促進青少年人際互動能力的發展，亦可滿足青少年發展上的需求。研究者本身於輔導國中生的經驗中，深覺國中時期的孩子常因同儕互動關係及戀愛關係陷入困擾，造成情緒低落及課業退步，因此本研究將從同儕關係與國中生的幸福感進行相關研究。

2.5.4 感恩心與幸福感之相關研究

經常感恩的個人，通常較能夠惜福愛物，因為他不會把周遭的一切視為理所當然，了解自己所獲得的一切必然有部分來自於外在的助力 (Emmons, 2007)。可見知足、惜福的行為，正是幸福的來源；當我們在悲傷自己不幸福時，是否因為我們慾求太多，在無法如願之下，進而抱怨或不滿呢？McCullough (2001) 提過具有感恩的個人不會把獲得的一切視為理應如此，而這種特質有助於個體覺得幸福快樂。因此，一句讚美、一個感激的眼神、一抹笑意、一朵花、一杯咖啡……都能帶給人小確幸，讓人擁有滿心的歡喜，就是這常懷感恩的心，不把一切美好視為是理所當然，就能夠增進己身的幸福感。吳志成 (民 103) 提到一個

懂得感恩的人，了解自己擁有的種種大部分來自於其他人的幫忙，所以，不會忽略或習慣身旁發生的好事。而這種感覺，有助於增強且維持幸福的感受。Fredrickson (2004) 揭櫫感恩是一種正向情緒，和其他正向情緒相同，可以幫助人們擴展認知思考及行動技能，消除負向情緒、悲觀想法，避免負向情緒所造成的傷害。

Froh, Yurkewicz and Kashdan (2008) 針對 154 位青少年進行感恩心與幸福感、利社會行為、身體症狀的關連性研究結果發現，感恩與幸福感、正向情緒、生活滿意度與利社會行為呈正相關。Watkins (2004) 提到感恩可以幫助個體處理以往不愉悅的記憶，藉由重新組合負向不好的記憶，使壞事轉為好事。范梅英 (民 97) 以 1116 的高中職生或專一至專三的五專生進行研究，發現青少年的感恩心和幸福感有典型相關，感恩心愈是高者，幸福感也會愈高。陳龍弘 (民 98) 藉由對青少年運動員的研究，主張感恩會藉由知覺凝聚力對青少年運動員的幸福感造成影響，而且在高覺察的情形下，感恩與幸福感有較強的關連；然而在低覺察的情形下，感恩與幸福感的關連則較低。陳玲婉 (民 101) 在 1251 名的大學生研究結果中，揭示了大學生的感恩對其真實的快樂有直接的效果。林志哲 (民 99) 揭櫫感恩特質高者知覺到的幸福感較高，其中以知覺到的「生活滿意」和「正向情緒」較高。

綜觀國內外研究結果，感恩心確實能提昇正向情緒及生活滿意度，對於幸福感有顯著正相關，在遭逢創傷時，轉變原本令人難過沮喪的情緒記憶，不但能產生較強的復原能力，還可以從困境中看出解決策略、克服問題。因此本研究將從感恩心與幸福感進行相關研究。

第三章 研究方法

本研究採取問卷調查方式搜集資料，研究工具是研究者根據文獻探討及參考學者常用工作說明量表，進行專家諮詢及編製問卷，寄發及回收問卷，問卷彙整及統計分析。

3.1 研究架構

本研究根據研究動機及研究目的，透過對相關文獻之探討、整理及分析，推演出研究架構圖。主要目的在探討嘉義縣國中生對父母管教方式、同儕關係、感恩心與幸福感之間的關聯。本研究架構圖如圖 3.1。

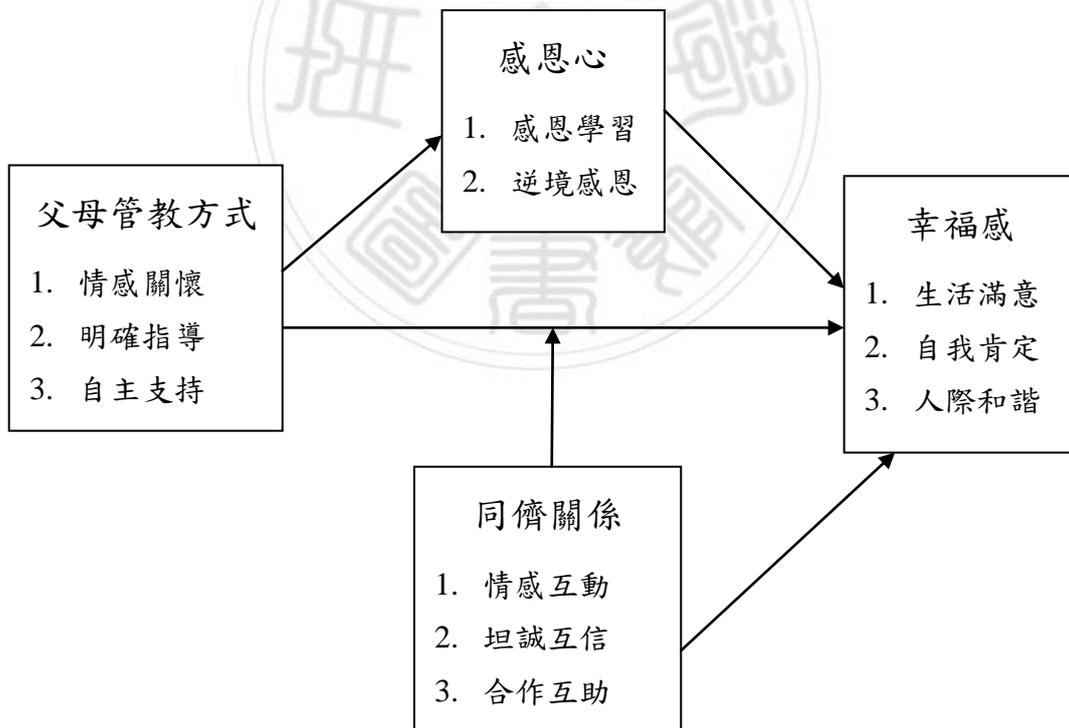


圖 3.1 研究架構圖

資料來源：本研究整理

3.2 研究主題變項

本研究架構所涉及的主要變項，分述如下：

3.2.1 個人背景變項

本研究的個人背景變項共有三個向度，分述如下：

1. 性別：分「男」、「女」。
2. 年級：分「七年級」、「八年級」、「九年級」三組。
3. 家庭結構：分「與父母同住」、「單親家庭-與父同住」、「單親家庭-與母同住」、「只與祖父母或外祖父母同住」、「其他」五組。

3.2.2 父母管教方式

綜合歸納文獻探討的結論，本研究將父母管教方式分為三個子構面，分別為情感關懷、明確指導、自主支持。

3.2.3 同儕關係

綜合歸納文獻探討的結論，本研究將同儕關係分為三個子構面，分別為情感互動、坦誠互信、合作互助。

3.2.4 感恩心

綜合歸納文獻探討的結論，本研究將感恩心分為二個子構面，分別為感恩學習、逆境感恩。

3.2.5 幸福感

綜合歸納文獻探討的結論，本研究將幸福感分為三個子構面，分別為生活滿意、自我肯定、人際和諧。

3.3 研究假設

依據研究目的、研究問題，提出以下幾點假設加以驗證，茲整理如下：

假說 H1：父母管教方式對幸福感有顯著的正向影響。

假說 H2：父母管教方式對感恩心有顯著的正向影響。

假說 H3：感恩心對幸福感有顯著的正向影響。

假說 H4：同儕關係對幸福感有顯著的正向影響。

假說 H5：感恩心對父母管教方式與幸福感之間具有中介效果。

假說 H6：同儕關係對父母管教方式與幸福感之間具有干擾效果。

3.4 問卷設計與研究變項之操作型定義

本研究採用問卷調查方式進行，第一部分是衡量嘉義縣國中生對「父母管教方式」、「同儕關係」、「感恩心」與「幸福感」的知覺情形；第二部分為嘉義縣國中生的基本資料。

第一部分的問卷量表皆採用李克特（Likert-Type Scale）七點量表，分數1分到7分由低到高排列，分別為「非常不同意」、「不同意」、「稍微不同意」、「無意見」、「稍微同意」、「同意」及「非常同意」。請填答者依個人知覺狀況在適當的□中打勾，依勾選分數之高低做為該變項分數的評比。第二部分為國中生個人基本資料題項，以利瞭解樣本特性。透過前述文獻探討，對本研究各構面之研究變項進行操作型定義，包括「父母管教方式」、「同儕關係」、「感恩心」與「幸福感」等四個部分。

3.4.1 父母管教方式之操作型定義

本研究認為父母管教方式是指：「父母在日常生活中與子女互動所表現之管教態度，以及在教導子女時，所採用之方式。」本研究將父母管教方式分為「情感關懷」、「明確指導」以及「自主支持」，並以此三子構面做為「父母管教方式問卷」的量表。

表 3.1 父母管教方式操作型定義與衡量

子構面	操作型定義	問卷題項	參考資料
情感關懷	父母對子女的行為給予多量的情感關懷	1.當我不開心時，父母會關心我、安慰我。 2.父母會用心傾聽我告訴他們的事情。 3.當我有煩惱或受委屈時，父母會鼓勵我說出來。 4.當我碰到挫折時，父母會協助我面對困難。 5.當我與別人發生衝突時，父母會想了解原因。 6.當我無聊時，父母會陪我做一些有趣的事。	1.王黛玉 (民 94) 2.許淑貞 (民 100) 3.鄭婷云 (民 102)
明確指導	父母對子女的行為態度為明確且指導的	7.當我做錯事時，父母會讓我知錯在哪裡。 8.父母會教導我待人和氣有禮貌。 9.父母會教我做家事。 10.當我做決定之前，父母會提供我很多建議。 11.父母要求我上課要專心聽講。 12.父母會要求我外出時說明時間、地點，有事要打電話回家。	1.王黛玉 (民 94) 2.許淑貞 (民 100) 3.鄭婷云 (民 102)

表3.1 父母管教方式操作型定義與衡量（續）

子構面	操作型定義	問卷題項	參考資料
自主支持	父母對子女的行為以子女的決定為主	13.父母會支持我去做我想做的事情。 14.當我遇到抉擇時，父母會支持我的決定。 15.父母會讓我自己決定如何使用零用錢。 16.父母會讓我自己決定假日的休閒活動。 17.父母會支持我想要讀的學校類別。 18.父母會支持我喜歡參加的學習活動。	1.王黛玉 (民 94) 2.許淑貞 (民 100) 3.鄭婷云 (民 102)

資料來源：本研究整理

3.4.2 同儕關係之操作型定義

本研究認為同儕關係是指：「國中學生與其同儕在日常生活中彼此相處與互動所建立的關係。」本研究將同儕關係分為：「情感互動」、「坦誠互信」以及「合作互助」，並以此三子構面做為「同儕關係問卷」的量表。

表 3.2 同儕關係操作型定義與衡量

子構面	操作型定義	問卷題項	參考資料
情感互動	是指國中生樂於親近同儕，願意與同儕發展友好關係，彼此情感交流。	19.我會主動去交朋友。 20.我在班上的人緣很好。 21.同學喜歡和我一起出去玩。 22.當我需要幫忙時，同學會主動幫助我。 23.同學會認同、讚美並肯定我的行為。	1.李慧娟 (民 93) 2.鄭婷云 (民 102) 3.沈秋宏 (民 100)

表 3.2 同儕關係操作型定義與衡量（續）

子構面	操作型定義	問卷題項	參考資料
坦誠互信	是指國中生與同儕志趣相投，願意分享彼此心事，接納彼此想法。	24.我願意跟同學說出心裡話。 25.我會在意同學對我的坦誠。 26.我答應同學的事會想辦法達成。 27.我會接納同學有不同想法。 28.我會體諒同學的情緒感受。	1.李慧娟 (民 93) 2.鄭婷云 (民 102) 3.沈秋宏 (民 100)
合作互助	是指國中生能與同儕建立夥伴關係，重視整體榮譽，願意在團體中一起成長。	29.我願意跟同學建立夥伴關係。 30.我喜歡大家一起爭取團體榮譽。 31.我會主動為班上服務。 32.我覺得幫助同學是一件快樂的事。 33.在分組活動時，同學會主動跟我一組。	1.李慧娟 (民 93) 2.鄭婷云 (民 102) 3.沈秋宏 (民 100)

資料來源：本研究整理

3.4.3 感恩心之操作型定義

本研究認為感恩心是指：「子女與父母日常生活相處中，子女會受到父母言教及身教影響，不論是道德情感、認知評估或在遭遇失敗、困難、挫折時的正向解決之道，孩子會去學習父母的感恩言語或是感恩行動。」本研究將感恩心分為：「感恩學習」及「逆境感恩」，並以此二子構面做為「感恩心問卷」的量表。

表 3.3 感恩心操作型定義與衡量

子構面	操作型定義	問卷題項	參考資料
感恩學習	是指國中生從父母平日言教及身教中學習到父母在他人給予我們幫助及善意施予時的感恩言行。	34.我會學習父母珍惜食物。 35.我會學習父母記得親友的好。 36.我會學習父母懂得幫助別人，發揮愛心。 37.我會學習父母用行動來感謝人，如道謝、送禮或幫忙做事。 38.我會學習父母去珍惜別人對我的關心與協助。	1.高麗雯 (民 93) 2.范梅英 (民 97) 3.紀佩妤 (民 98)
逆境感恩	是指國中生從父母平日言教及身教中學習到父母親在面對困難、失敗及挫折時的應對及解決方法。	39.我會感恩父母風雨無阻地為家庭外出工作。 40.我會感恩父母的辛苦，讓我珍惜現在所擁有的東西。 41.我會感恩父母與我分享失敗經驗，讓我從中學習。 42.我會感恩父母責備我，讓我可以改正自己的缺點。 43.我會感恩父母在我遇到困難時，與我一起面對、一起解決。	1.高麗雯 (民 93) 2.范梅英 (民 97) 3.紀佩妤 (民 98)

資料來源：本研究整理

3.4.4 幸福感之操作型定義

本研究認為幸福感是指：「個人對其人生具正向積極意義、人際良善互動與目前生活現狀的滿意程度，包含內在情緒與外在認知的生活整體評價，身體及心靈擁有美滿的幸福感受。」本研究將幸福感分為：「生活滿意」、「自我肯定」以及「人際和諧」，並以此三子構面做為「幸福感問卷」的量表。

表 3.4 幸福感操作型定義與衡量

子構面	操作型定義	問卷題項	參考資料
生活滿意	是指國中生在日常生活以及學習活動中，對人、事、物所感受到的滿意程度。	44.我喜歡目前的生活方式。 45.我覺得我能快樂地過一天。 46.我能充實我的生活。 47.我覺得生活很安定，有安全感。 48.我覺得生活過得有意義、有目標。 49.我對於生活中的人、事、物感到滿意。	1.黃資惠 (民 91) 2.林文聰 (民 93) 3.范梅英 (民 97)
自我肯定	是指國中生對自己的外表、學習、能力與行為表現等方面的評價及自我悅納程度。	50.我對自己的外表有自信。 51.我能帶給別人歡樂。 52.我能展現自己的能力或優點。 53.我能去完成大多數人都能完成的事。 54.我覺得自己是一個很棒的人。 55.在學習活動時，我能快樂學習。	1.黃資惠 (民 91) 2.林文聰 (民 93) 3.范梅英 (民 97)

表3.4 幸福感操作型定義與衡量（續）

子構面	操作型定義	問卷題項	參考資料
人際和諧	是指國中生在與父母、同儕相處時融洽度與其滿意度。	56.我能和家人相處融洽。 57.我對於父母的支持感到滿意。 58.碰到困難和麻煩時，我對父母給我的幫助感到滿意。 59.我能和同學相處愉快。 60.我和同學的互動良好。 61.碰到困難和麻煩時，我對同學給我的幫助感到滿意。	1.黃資惠 (民 91) 2.林文聰 (民 93) 3.范梅英 (民 97)

資料來源：本研究整理

3.5 研究對象與問卷回收

3.5.1 研究對象

本研究旨在探討嘉義縣國中生對父母管教方式、同儕關係、感恩心與幸福感之間的關係及影響，並以嘉義縣公立國民中學（含縣立高中國中部）學生作為研究樣本。

3.5.2 前測分析

於2014年6月間進行問卷前測，針對嘉義縣國中生發放預試問卷85份，回收85份。問卷進行量表信度分析得到「父母管教方式」、「同儕關係」、「感恩心」與「幸福感」等構面之 Cronbach's α 係數分別為 0.918、0.902、0.912與 0.952，各構面之 Cronbach's α 係數皆有達到標準值 0.7 以上。

3.5.3 正式問卷之回收情形

嘉義縣內共有23所國民中學、2所縣立完全中學，學校規模分為三類：10班（含）以下、11-24班、25班（含）以上。於2014年10月至11月進行發放問卷，問卷發放方式採便利抽樣，並請託熟識者代為發放及回收，總計發放375份。回收份數360份，回收率約為96.0%，剔除無效問卷16份，共計344份，有效問卷回收率91.7%。

3.6 資料分析方法與統計方法

為驗證及了解各變項間之關係，本研究於問卷回收後，先進行人工檢查，將資料予以編碼登錄，而主要分析方法是利用SPSS for Windows 12.0中文版統計套裝軟體，進行資料分析整理。茲將本研究所用之統計方法說明如下：

1. 信度分析（Reliability Analysis）：

由信度分析可以了解量表的一致性或穩定性，作為研究者的輔助判斷。本研究採用Cronbach's α 係數為信度檢驗方法。參考Nunnally (1978)的看法，各構面信度估計，建議要超過0.7，顯示問卷有高信度，也就是各變項是具有可靠性的。

2. 因素分析（Factor Analysis）：

欲從原始資料中，找出潛藏的共同因素結構，即須使用因素分析來解釋變數之間的關係，因素的抽取是選擇轉軸後因素負荷量數值大的變數，並對各因素所代表的意義加以命名，顯示變數與因數間的關係。本研究採取主成分因素分析法（Principil Component Analysis）對各構面進行因素分析，以萃取特徵值（Eigenvalue）大於1的因素，並以最大變異數法（Varimax）進行正交轉軸（Orthogonal Rotation）決定共同因素，

得出研究變項之最後因素結構。

3. T檢定 (T-test) 及單因子變異數分析 (One-Way ANOVA) :

T檢定是用來進行性別在各構面之顯著性考驗，而ANOVA 分析則是檢測年級、家庭結構等控制變數在各構面之平均數及顯著差異。

4. 描述性統計分析 (Descriptive Analysis) :

針對嘉義縣國中生，以「父母管教方式」、「同儕關係」、「感恩心」與「幸福感」等構面各題項之平均數及標準差進行描述性分析，以瞭解嘉義縣國中生在各變項之分佈情形。

5. 相關分析 (Correlation Analysis) :

相關分析主要目的是在探討變數之間是否有線性關係，以及相關的方向與強度，本研究採用 Pearson 積差相關分析，求取不同變項間之相關係數，作為衡量二個變項間關聯程度之指標。

6. 迴歸分析 (Regression Analysis) :

迴歸分析主要用來檢定自變項對依變項之影響程度的統計方式。

本研究採用迴歸分析檢定「父母管教方式」、「同儕關係」、「感恩心」與「幸福感」等四項構面之間的影响與「感恩心」的中介影响。

亦採用階層迴歸分析，以探討「同儕關係」對「父母管教方式」與「幸福感」間關係的干擾效果。

第四章 研究實證結果與分析

依據前述之研究假設，本章運用適切統計方法分析來處理樣本資料並解釋與討論各種統計分析結果，以下分為九節：

- 4-1 運用「因素分析」對各構面的因素負荷量、解釋變異量及KMO 值加以分析。
- 4-2 運用「信度分析」，可以對本量表問項的一致性有清楚了解。
- 4-3 運用「描述性分析」對研究變項進行分析，可明瞭嘉義縣國中生對各個構面的知覺情形。
- 4-4 運用「T 檢定」與「單因子變異數分析」來比較及檢定不同背景變項在各構面因素是否有顯著性差異。
- 4-5 運用「Pearson 積差相關分析」檢視各變項間之相關性。
- 4-6 運用「迴歸分析」探討「父母管教方式」、「同儕關係」、「感恩心」對「幸福感」是否有顯著性影響。
- 4-7 運用「中介分析」檢驗「父母管教方式」是否會經由「感恩心」之中介影響「幸福感」。
- 4-8 運用「干擾分析（層級迴歸分析）」探討「父母管教方式」、「同儕關係」的交互作用對「幸福感」的影響。
- 4-9 研究假設之驗證。

4.1 因素分析

本研究運用主成份分析法萃取出共同的因素，以最大變異法進行正交轉軸，轉軸後決定因素數目，縮減各量表之構面，得到較大的解釋量。

本研究就父母管教方式、同儕關係、感恩心與幸福感進行因素分析：

4.1.1 父母管教方式因素分析

本研究在父母管教方式的構面上共有18 個題項，KMO 值為0.928，Bartlett 球形檢定亦達顯著水準，表示適合進行因素分析。透過因素分析，參考吳萬益（民 100）《企業研究方法》，將因素負荷量低於0.5 之題項第6、11、12、15題刪除，其父母管教方式量表共計14 題，經轉軸後共萃取出三個因素，分別命名為「情感關懷」、「自主支持」及「明確指導」，累積解釋變異量為69.491%。其中第7 題：「當我做錯事時，父母會讓我知道錯在哪裡。」未如原先預定的落入「明確指導」的因素中，而是落入「情感關懷」的因素中，可見時代進步，父母管教孩子不再用傳統的命令或打罵，而是偏重了解，讓孩子知道錯處，感受到父母的「愛之深，責之切。」亦屬情感關懷。分析結果整理如表4.1 所示。

表 4.1 父母管教方式因素分析彙整表

因素名稱	題號	題目	因素負荷量	累積解釋變異量 (%)
情感關懷	01	當我不開心時，父母會關心我、安慰我。	0.839	32.790%
	02	父母會用心傾聽我告訴他們的事情。	0.836	
	03	當我有煩惱或受委屈時，父母會鼓勵我說出來。	0.831	
	04	當我碰到挫折時，父母會協助我面對困難。	0.796	
	05	當我與別人發生衝突時，父母會想了解原因。	0.696	
	07	當我做錯事時，父母會讓我知道錯在哪裡。	0.595	

表4.1 父母管教方式因素分析彙整表（續）

因素名稱	題號	題目	因素負荷量	累積解釋變異量 (%)
自主支持	16	父母會讓我自己決定假日的休閒活動。	0.773	53.007%
	17	父母會支持我想要讀的學校類別。	0.770	
	18	父母會支持我喜歡參加的學習活動。	0.754	
	14	當我遇到抉擇時，父母會支持我的決定。	0.631	
	13	父母會支持我去做我想做的事情。	0.607	
明確指導	09	父母會教我做家事。	0.820	69.491%
	08	父母會教導我待人和氣有禮貌。	0.797	
	10	當我做決定之前，父母會提供我很多建議。	0.568	

資料來源：本研究整理

4.1.2 同儕關係因素分析

本研究在同儕關係的構面上共有 15 個題項，KMO 值為 0.937，Bartlett 球形檢定亦達顯著水準，表示適合進行因素分析。透過因素分析，並將因素負荷量低於 0.5 之第 19、24、25、26、31 題刪除，其同儕關係量表共計 10 題，經轉軸後共萃取出二個因素，命名為「合作互助」及「情感互動」，累積解釋變異量為 70.405%。但因素分析後未如原預定的三個因素，在「坦誠互信」因素中第 24、25、26 題已刪題，第 27、28 題落入「合作互助」中，故刪除「坦誠互信」因素。第 33 題未落入原先的「合作互助」中，而是落入「情感關懷」中，故重新調整題項及更改操作型定義以符合因素分析結果，其「合作互助」是指國中生能與同儕

志趣相投，願意分享彼此心事，接納彼此想法，進而建立夥伴關係，重視整體榮譽，願意在團體中一起成長，整理如表4.2 所示。

表 4.2 同儕關係因素分析彙整表

因素名稱	題號	題目	因素負荷量	累積解釋變異量 (%)
合作互助	27	我會接納同學有不同想法。	0.846	35.745%
	30	我喜歡大家一起爭取團體榮譽。	0.788	
	28	我會體諒同學的情緒感受。	0.788	
	29	我願意跟同學建立夥伴關係。	0.785	
	32	我覺得幫助同學是一件快樂的事。	0.708	
情感互動	23	同學會認同、讚美並肯定我的行為。	0.828	70.405%
	20	我在班上的人緣很好。	0.811	
	22	當我需要幫忙時，同學會主動幫助我。	0.806	
	21	同學喜歡和我一起出去玩。	0.777	
	33	在分組活動時，同學會主動跟我一組。	0.636	

資料來源：本研究整理

4.1.3 感恩心因素分析

本研究在感恩心的構面上共有10個題項，KMO 值為0.916，Bartlett球形檢定亦達顯著水準，表示適合進行因素分析。透過因素分析，並將因素負荷量低於0.5 之題項第39、40 題刪除，其感恩心量表共計8 題，經轉軸後共萃取出二個因素，命名為「感恩學習」及「逆境感恩」，累積

解釋變異量為72.651%。分析結果整理如表4.3 所示。

表 4.3 感恩心因素分析彙整表

因素名稱	題號	題目	因素負荷量	累積解釋變異量 (%)
感恩學習	36	我會學習父母懂得幫助別人，發揮愛心。	0.867	43.040%
	37	我會學習父母用行動來感謝人，如道謝、送禮或幫忙做事。	0.828	
	35	我會學習父母記得親友的好。	0.822	
	34	我會學習父母珍惜食物。	0.762	
	38	我會學習父母去珍惜別人對我的關心與協助。	0.711	
逆境感恩	41	我會感恩父母與我分享失敗經驗，讓我從中學習。	0.821	72.651%
	42	我會感恩父母責備我，讓我可以改正自己的缺點。	0.794	
	43	我會感恩父母在我遇到困難時，與我一起面對、一起解決。	0.781	

資料來源：本研究整理

4.1.4. 幸福感因素分析

本研究在感恩心的構面上共有18 個題項，KMO 值為0.939，Bartlett 球形檢定亦達顯著水準，表示適合進行因素分析。透過因素分析，並將因素負荷量低於0.5 之題項第49、50、53 題刪除，其幸福感量表共計15 題，經轉軸後共萃取出三個因素，命名為「生活滿意」、「人際和諧」及「家庭支持」，累積解釋變異量為71.543%。但因素分析後第44題未落入

原先預定的「生活滿意」因素中，而是落入重新命名的「家庭支持」因素中。第52、54、55也未落入原先預定的「自我肯定」因素中，而是落入「生活滿意」因素中，第50、53題已刪題，第51題落在「人際和諧」因素中，因此刪除「自我肯定」因素。第56、57、58題因內容皆與家庭有關，重新命名為「家庭支持」，由於家庭的支持，第44題：「我喜歡目前的生活方式。」亦可以在此因素中呈現，故重新調整題項及更改操作型定義以符合因素分析結果，其中「人際和諧」是指國中生在團體中，對自己所展現的能力與行為表現等方面的評價，及自我悅納程度；「家庭支持」是指國中生在家庭支持下，與父母以及家人相處融洽的滿意度，整理如表4.4 所示。

表 4.4 幸福感因素分析彙整表

因素名稱	題號	題目	因素負荷量	累積解釋變異量 (%)
生活滿意	46	我能充實我的生活。	0.763	27.543%
	54	我覺得自己是一個很棒的人。	0.683	
	45	我覺得我能快樂地過一天。	0.680	
	48	我覺得生活過得有意義、有目標。	0.666	
	47	我覺得生活很安定，有安全感。	0.655	
	52	我能展現自己的能力或優點。	0.641	
	55	在學習活動時，我能快樂學習。	0.617	

表4.4 幸福感因素分析彙整表（續）

因素名稱	題號	題目	因素負荷量	累積解釋變異量(%)
人際和諧	60	我和同學的互動良好。	0.832	49.887%
	59	我能和同學相處愉快。	0.825	
	61	碰到困難和麻煩時，我對同學給我的幫助感到滿意。	0.783	
	51	我能帶給別人歡樂。	0.633	
家庭支持	58	碰到困難和麻煩時，我對父母給我的幫助感到滿意。	0.823	71.543%
	57	我對於父母的支持感到滿意。	0.814	
	56	我能和家人相處融洽。	0.765	
	44	我喜歡目前的生活方式。	0.592	

資料來源：本研究整理

4.1.5. 因素分析後研究新構面

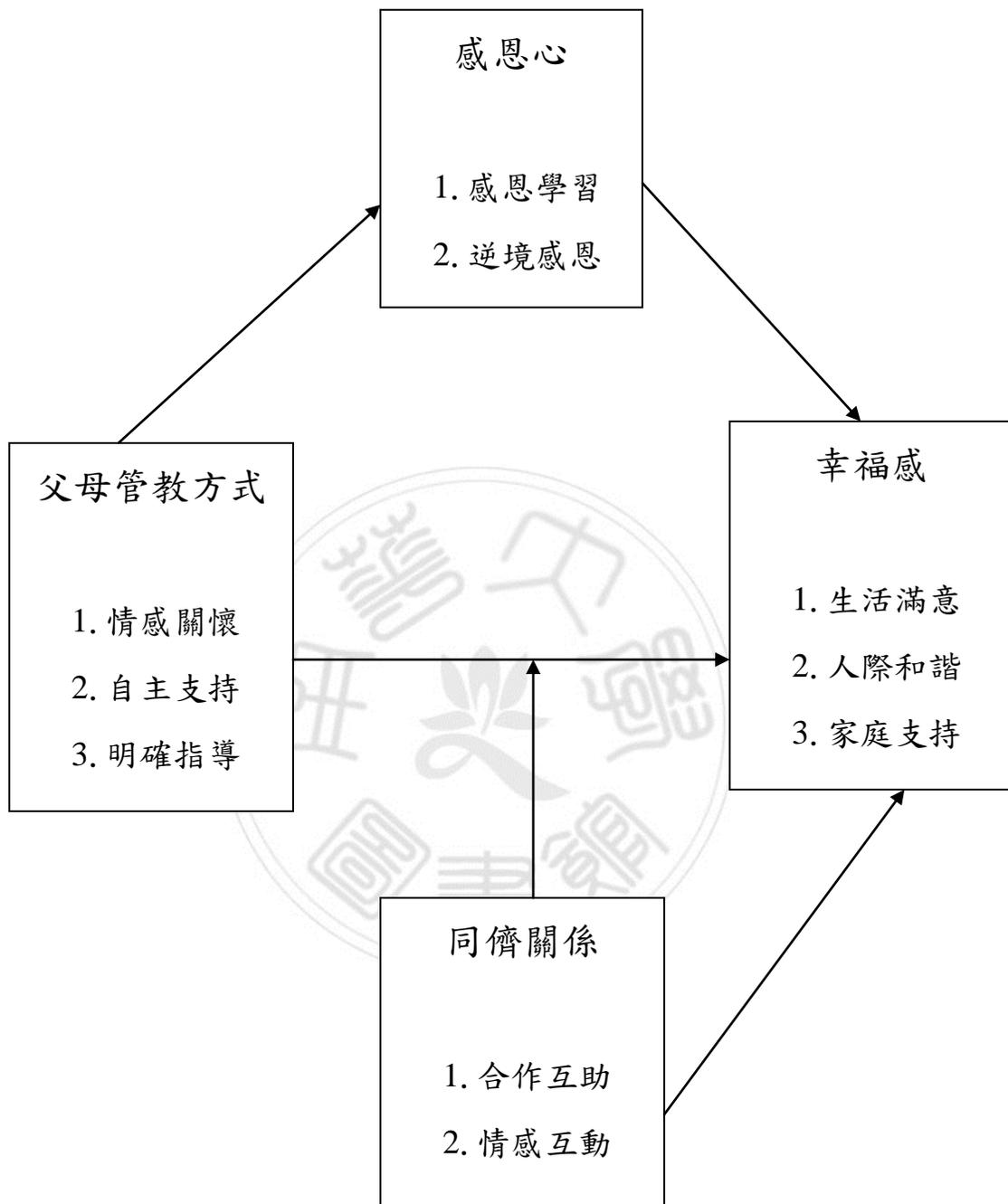


圖 4.1 因素分析後研究架構圖

資料來源：本研究整理

4.2 信度分析

本研究運用 SPSS for Windows 12.0 中文版電腦統計軟體，對父母管教方式、同儕關係、感恩心與幸福感等四個構面及其子構面進行信度分析，採用 Cronbach's α 值考量信度來驗證內部一致性，如 Cronbach's α 值越高，則表示量表內各細項的相關性愈大，Cronbach's α 值大於0.7，顯示內部一致性高，屬於高信度；若介於0.35 和0.7 之間時，屬於中信度（榮泰生，民 95）。

藉此信度分析，父母管教方式信度達 0.920，父母管教方式子構面中情感關懷信度為 0.921，自主支持信度為 0.832，明確指導信度為 0.772。同儕關係信度達 0.919，同儕關係子構面中合作互助信度為 0.895，情感互動信度為 0.888。感恩心信度達 0.903，感恩心子構面中感恩學習信度為 0.906，逆境感恩信度為 0.805。幸福感信度達 0.939，幸福感子構面中生活滿意信度為 0.909，人際和諧信度為 0.875，家庭支持信度為 0.869。

本研究各構面信度皆達標準，各構面信度係數如表4.5 所示。

表 4.5 各構面信度分析彙整表

構面	題項 個數	Cronbach's α 係數	子構面	適用題 項個數	Cronbach's α 係數
父母管教方式	14	0.920	情感關懷	6	0.921
			自主支持	5	0.832
			明確指導	3	0.772
同儕關係	10	0.919	合作互助	5	0.895
			情感互動	5	0.888

表 4.5 各構面信度分析彙整表（續）

構面	題項 個數	Cronbach's α 係數	子構面	適用題 項個數	Cronbach's α 係數
感恩心	8	0.903	感恩學習	5	0.906
			逆境感恩	3	0.805
幸福感	15	0.939	生活滿意	7	0.909
			人際和諧	4	0.875
			家庭支持	4	0.869

資料來源：本研究整理

4.3 樣本結構與各變項之描述性分析

本研究以父母管教方式、同儕關係、感恩心與幸福感等四個構面及其子構面之平均數與標準差數據，進行樣本結構與描述性分析，藉以明瞭嘉義縣國中生對各變項之情形。

4.3.1 樣本結構分析

本研究是對嘉義縣國中生進行調查，總共回收344份有效問卷，對所回收樣本之基本資料做統整，嘉義縣國中生人口統計變項整理如表4.6所示。

- (1) 性別：本研究回收之有效問卷中，男性172人（50%），女性172人（50%），本研究調查對象男女性各半。
- (2) 年級：本研究回收之有效問卷中，七年級102人（29.7%），八年級111人（32.3%），九年級131人（38.1%），本研究調查對象以九年級居多。

(3) 家庭結構：本研究回收之有效問卷中，與父母同住 241 人（70.1%），單親家庭-與父同住 43 人（12.5%），單親家庭-與母同住 36 人（10.5%），只與祖父母或外祖父母同住 24 人（7.0%），其他 0 人，本研究調查對象以與父母同住者居多。

表 4.6 有效樣本基本資料表

個人特徵	類別	人數	百分比%
性別	(1) 男	172	50%
	(2) 女	172	50%
年級	(1) 七年級	102	29.7%
	(2) 八年級	111	32.3%
	(3) 九年級	131	38.1%
家庭結構	(1) 與父母同住	241	70.1%
	(2) 單親家庭-與父同住	43	12.5%
	(3) 單親家庭-與母同住	36	10.5%
	(4) 只與祖父母或外祖父母同住	24	7%
	(5) 其他：請寫出與誰同住	0	0%

資料來源：本研究整理

4.3.2 各研究變項之描述性分析

本研究以「父母管教方式」、「同儕關係」、「感恩心」與「幸福感」四項構面及其子構面之平均數及標準差進行描述性分析，以明瞭嘉義縣國中生對各變項之知覺情形。

(1) 父母管教方式構面：

情感關懷方面，以題號 5「當我與別人發生衝突時，父母會想了解原因。」平均數(5.85)最高，顯示出多數國中生想得到父母的關懷，在他與人發生衝突時父母先了解原因，與學生共同決問題，不產生誤解。題號 3「當我有煩惱或受委屈時，父母會鼓勵我說出來。」平均數(5.27)最低，顯示出父母因不了解國中生所面臨的煩惱或困擾，以致於無法協助處理，但只要父母多關心並鼓勵孩子說出來，孩子是願意吐露心聲的。(見表 4.7)。

自主支持，以題號 18「父母會支持我喜歡參加的學習活動。」平均數(6.00)最高，顯示出多數國中生在面對學習活動時能依自己的興趣去選擇，並且得到父母的認同與支持。題號 16「父母會讓我自己決定假日的休閒活動。」平均數(5.45)最低，顯示出國中生未滿18歲，父母擔憂較多，會有安全與正當性的考量，若孩子在休閒活動的選擇上以健康、安全為優先，父母大多會支持(見表 4.7)。

明確指導方面，以題號 8「父母會教導我待人和氣有禮貌。」平均數(6.32)最高，顯示出多數國中生在待人接物上願意學習謙和有禮的態度。題號 10「當我做決定之前，父母會提供我很多建議。」平均數(5.72)最低，但仍高出中間值很多，顯示出國中生身心尚未成熟，對各項事物仍在學習階段，未來想讀的學校或科別也有許多不確定性，故在做決定前是需要父母的協助(見表 4.7)。

表 4.7 描述性分析-父母管教方式問項

構面	題號	題目	平均數	標準差
情感關懷	05	當我與別人發生衝突時，父母會想了解原因。	5.85	1.337
	07	當我做錯事時，父母會讓我知道錯在哪裡。	5.83	1.373
	04	當我碰到挫折時，父母會協助我面對困難。	5.64	1.378
	01	當我不開心時，父母會關心我、安慰我。	5.61	1.312
	02	父母會用心傾聽我告訴他們的事情。	5.43	1.429
	03	當我有煩惱或受委屈時，父母會鼓勵我說出來。	5.27	1.550
自主支持	18	父母會支持我喜歡參加的學習活動。	6.00	1.129
	17	父母會支持我想要讀的學校類別。	5.74	1.379
	13	父母會支持我去做我想做的事情。	5.54	1.494
	14	當我遇到抉擇時，父母會支持我的決定。	5.51	1.342
	16	父母會讓我自己決定假日的休閒活動。	5.45	1.559
明確指導	08	父母會教導我待人和氣有禮貌。	6.32	0.988
	09	父母會教我做家事。	6.17	1.101
	10	當我做決定之前，父母會提供我很多建議。	5.72	1.359

資料來源：本研究整理

(2) 同儕關係構面：

合作互助方面，以題號 30「我喜歡大家一起爭取團體榮譽。」平均數(6.27)最高，顯示出多數國中生認同所屬的團體，願意為團體付出，在團體中得到成就感，一起為團體榮譽努力。題號 27「我會接納同學有不同想法。」平均數(6.09)最低，但仍高出中間值很多，顯示出國中生正處青春期的自我意識強烈，有時因情緒問題或經驗不足，較難去接納

同學有不同的想法，但經過父母師長一番引導應可以改善（見表 4.8）。

情感互動方面，以題號 33「在分組活動時，同學會主動跟我一組。」平均數（5.79）最高，顯示出多數國中生能擁有良善的同儕關係，在活動時得到同儕的支持與認同，感受到分組活動的快樂。題號 23「同學會認同、讚美並肯定我的行為。」平均數（5.41）最低，顯示出國中生自信心不足，易受同儕言語影響，情緒也會因此起伏，這時若有父母師長從旁勸導應可以改善（見表 4.8）。

表 4.8 描述性分析-同儕關係問項

構面	題號	題目	平均數	標準差
合作互助	30	我喜歡大家一起爭取團體榮譽。	6.27	1.019
	29	我願意跟同學建立夥伴關係。	6.24	1.015
	32	我覺得幫助同學是一件快樂的事。	6.15	1.076
	28	我會體諒同學的情緒感受。	6.12	1.068
	27	我會接納同學有不同想法。	6.09	1.068
情感互動	33	在分組活動時，同學會主動跟我一組。	5.79	1.239
	22	當我需要幫忙時，同學會主動幫助我。	5.72	1.233
	21	同學喜歡和我一起出去玩。	5.62	1.302
	20	我在班上的人緣很好。	5.54	1.185
	23	同學會認同、讚美並肯定我的行為。	5.41	1.263

資料來源：本研究整理

(3) 感恩心構面：

感恩學習方面，以題號 37 「我會學習父母用行動來感謝人，如道謝、送禮或幫忙做事。」平均數 (6.17) 最高，顯示出多數國中生會學習父母的感恩行為，用具體的行動表達心中的感激之意，故父母除注意自己的言行外，在孩子表現出感恩學習時也要給予讚賞，增強孩子感恩的言行。題號 34 「我會學習父母珍惜食物。」平均數 (6.02) 最低，但仍高出中間值很多，顯示出國中生在現代物質生活充裕的情形下，對於食物較不會珍惜，這時父母親可以與孩子分享從前物質缺乏的情形，或鼓勵孩子參加飢餓12 活動，讓孩子從中體會食物的珍貴，學習珍惜食物(見表 4.9)。

逆境感恩方面，以題號 41 「我會感恩父母與我分享失敗經驗，讓我從中學習。」平均數 (6.00) 最高，顯示出多數國中生認為失敗、挫折是學習的必經過程，在父母親與其分享過去遭受失敗的經驗時，願意用心聆聽並學習父母親勇於克服逆境的精神。題號 42 「我會感恩父母責備我，讓我可以改正自己的缺點。」平均數 (5.68) 最低，顯示出國中生正處青春期的時期，對於父母責備會有情緒上的不良反應，這時父母若能多些耐心與陪伴，孩子在自省後應能改善，也能感恩父母的用心良苦(見表 4.9)。

表 4.9 描述性分析-感恩心問項

構面	題號	題目	平均數	標準差
感恩學習	37	我會學習父母用行動來感謝人，如道謝、送禮或幫忙做事。	6.17	0.972
	38	我會學習父母去珍惜別人對我的關心與協助。	6.16	0.946
	36	我會學習父母懂得幫助別人，發揮愛心。	6.13	1.027
	35	我會學習父母記得親友的好。	6.08	1.044
	34	我會學習父母珍惜食物。	6.02	1.041
逆境感恩	41	我會感恩父母與我分享失敗經驗，讓我從中學習。	6.00	1.070
	43	我會感恩父母在我遇到困難時，與我一起面對、一起解決。	5.83	1.177
	42	我會感恩父母責備我，讓我可以改正自己的缺點。	5.68	1.177

資料來源：本研究整理

(4) 幸福感構面：

生活滿意方面，以題號 46「我能充實我的生活。」平均數 (5.90) 最高，顯示出多數國中生認為能用心學習、充實自我最能感受到幸福快樂。題號 54「我覺得自己是一個很棒的人。」平均數 (5.36) 最低，顯示出國中生在自信上除了自我肯定之外，更需要得到大家的讚賞，增添幸福的感受 (見表 4.10)。

人際和諧方面，以題號 60「我和同學的互動良好。」平均數 (6.19) 最高，顯示出多數國中生能與同學互動良好、相處愉快，感受到幸福。題號 51「我能帶給別人歡樂。」平均數 (5.78) 最低，但仍高出中間值很多，顯示出國中生在日常與同儕相處上能獲得滿足，有幸福的感受，

同時也可以帶給別人幸福（見表 4.10）。

家庭支持方面，以題號 57 「我對於父母的支持感到滿意。」平均數（5.96）最高，顯示出多數國中生需要家庭的支持，故能擁有家庭的支持最能感受到幸福快樂。題號 44 「我喜歡目前的生活方式。」平均數（5.87）最低，但仍高出中間值很多，顯示出國中生擁有單純的心，在目前生活方式上獲得滿足，有幸福的感受（見表 4.10）。

表 4.10 描述性分析-幸福感問項

構面	題號	題目	平均數	標準差
生活滿意	46	我能充實我的生活。	5.90	1.178
	45	我覺得我能快樂地過一天。	5.89	1.271
	55	在學習活動時，我能快樂學習。	5.85	1.232
	48	我覺得生活過得有意義、有目標。	5.80	1.245
	47	我覺得生活很安定，有安全感。	5.76	1.319
	52	我能展現自己的能力或優點。	5.74	1.414
	54	我覺得自己是一個很棒的人。	5.36	1.297
人際和諧	60	我和同學的互動良好。	6.19	0.978
	61	碰到困難和麻煩時，我對同學給我的幫助感到滿意。	6.19	0.979
	59	我能和同學相處愉快。	6.18	1.012
	51	我能帶給別人歡樂。	5.78	1.184

表4.10 描述性分析-幸福感問項（續）

構面	題號	題目	平均數	標準差
家庭支持	57	我對於父母的支持感到滿意。	5.96	1.222
	56	我能和家人相處融洽。	5.93	1.208
	58	碰到困難和麻煩時，我對父母給我的幫助感到滿意。	5.91	1.210
	44	我喜歡目前的生活方式。	5.87	1.326

資料來源：本研究整理

4.4 差異分析

本節分析個人背景變項對父母管教方式、同儕關係、感恩心與幸福感的差異情形，以獨立樣本T檢定或單因子變異數分析來檢驗。

1. 獨立樣本T檢定

(1) 性別：

不同性別之國中生在父母管教方式變項無顯著之差異（表 4.11）。

表 4.11 不同性別與父母管教方式之差異性分析表

構面	題號	N	平均數	標準差	T值	p值
情感 關懷	1.男性	172	5.65	1.100	0.781	0.435
	2.女性	172	5.55	1.263		
自主 支持	1.男性	172	5.66	1.112	0.271	0.787
	2.女性	172	5.63	1.036		
明確 指導	1.男性	172	5.98	0.981	-1.687	0.092
	2.女性	172	6.15	0.934		

表 4.11 不同性別與父母管教方式之差異性分析表（續）

構面	題號	N	平均數	標準差	T值	p值
父母管教方式	1.男性	172	5.72	0.946	0.163	0.870
	2.女性	172	5.71	0.940		

註：*: $p < 0.05$ **: $p < 0.01$

資料來源：本研究整理

不同性別之國中生在同儕關係之「合作互助」構面，平均數女性高於男性，且達顯著差異水準（ $p = 0.015$ ）；但「情感互動」則無顯著差異（表 4.12）。

表 4.12 不同性別與同儕關係之差異性分析表

構面	性別	N	平均數	標準差	T值	p值
合作互助	1.男性	172	6.06	0.929	-2.454	0.015*
	2.女性	172	6.29	0.816		
情感互動	1.男性	172	5.46	1.097	-2.647	0.08
	2.女性	172	5.76	0.949		
同儕關係	1.男性	172	5.76	0.916	-2.802	0.05
	2.女性	172	6.02	0.816		

註：*: $p < 0.05$ **: $p < 0.01$

資料來源：本研究整理

不同性別之國中生在感恩心變項及幸福感變項皆無顯著差異（表 4.13）及（表 4.14）。

表 4.13 不同性別與感恩心之差異性分析表

構面	性別	N	平均數	標準差	T值	p值
感恩 學習	男性	172	6.06	0.843	-1.094	0.275
	女性	172	6.16	0.870		
逆境 感恩	男性	172	5.82	0.952	-0.149	0.882
	女性	172	5.84	0.982		
感恩心	男性	172	5.97	0.811	-0.783	0.434
	女性	172	6.04	0.823		

註：*: $p < 0.05$ **: $p < 0.01$

資料來源：本研究整理

表 4.14 不同性別與幸福感之差異性分析表

構面	性別	N	平均數	標準差	T值	p值
生活 滿意	男性	172	5.74	1.014	-0.170	0.865
	女性	172	5.76	0.983		
人際 和諧	男性	172	5.59	0.882	-1.904	0.058
	女性	172	6.17	0.887		
家庭 支持	男性	172	5.96	0.967	0.832	0.406
	女性	172	5.86	1.132		
幸福感	男性	172	5.87	0.879	-0.336	0.737
	女性	172	5.90	0.875		

註：*: $p < 0.05$ **: $p < 0.01$

資料來源：本研究整理

為了更加清楚的瞭解性別在各研究變項之差異性，茲將 T 檢定結果有顯著差異者整理如表 4.15 所示。

性別之個人背景變項在同儕關係之「合作互助」構面達到顯著差異外，其餘各變項都沒有達到顯著差異。

表 4.15 T 檢定彙整表

研究變項		性別
父母管教方式	情感關懷	N.S
	自主支持	N.S
	明確指導	N.S
同儕關係	合作互助	顯著差異
	情感互動	N.S
感恩心	感恩學習	N.S
	逆境感恩	N.S
幸福感	生活滿意	N.S
	人際和諧	N.S
	家庭支持	N.S

N.S不顯著

資料來源：本研究整理

2. 單因子變異數分析

(1) 年級

不同年級之國中生在父母管教方式構面無顯著之差異（表 4.16）。

表 4.16 不同年級與父母管教方式之差異性分析表

	1	2	3	F值	p值
	七年級 (N=102)	八年級 (N=111)	九年級 (N=131)		
情感關懷	5.61	5.54	5.64	0.224	0.799
自主支持	5.59	5.59	5.73	0.728	0.484
明確指導	6.09	6.09	6.01	0.285	0.752

註：*: p<0.05 **: p<0.01 ***: p<0.001

資料來源：本研究整理

不同年級之國中生在同儕關係構面無顯著之差異（表 4.17）。

表 4.17 不同年級與同儕關係之差異性分析表

	1	2	3	F值	p值
	七年級 (N=102)	八年級 (N=111)	九年級 (N=131)		
合作互助	6.19	6.20	6.13	0.206	0.814
情感互動	5.47	5.61	5.72	1.694	0.185

註：*: p<0.05 **: p<0.01 ***: p<0.001

資料來源：本研究整理

不同年級之國中生在感恩心構面無顯著之差異（表 4.18）。

表 4.18 不同年級與感恩心之差異性分析表

	1	2	3	F值	p值
	七年級 (N=102)	八年級 (N=111)	九年級 (N=131)		
感恩學習	6.09	6.13	6.09	0.085	0.919
逆境感恩	5.82	5.74	5.92	1.141	0.321

註：*: p<0.05 **: p<0.01 ***: p<0.001

資料來源：本研究整理

不同年級之國中生在幸福感構面無顯著之差異（表 4.19）。

表 4.19 不同年級與幸福感之差異性分析表

	1	2	3	F值	p值
	七年級 (N=102)	八年級 (N=111)	九年級 (N=131)		
生活滿意	5.79	5.78	5.70	0.266	0.767
自我肯定	6.05	6.15	6.05	0.449	0.638
人際和諧	6.00	5.95	5.81	1.088	0.838

註：*: p<0.05 **: p<0.01 ***: p<0.001

資料來源：本研究整理

(2) 家庭結構

不同家庭結構之國中生在父母管教方式之「情感關懷」、「自主支持」構面無顯著差異，但「明確指導」構面達顯著差異 ($p=0.022$)，經進一步Scheffe多重比較分析結果發現：與父母同住、單親家庭-與父同住及單親家庭-與母同住者明確指導顯著大於只與祖父母或外祖父母同住者 (表 4.20)。

表 4.20 不同家庭結構與父母管教方式之差異性分析表

	1	2	3	4	F值	p 值	Scheffe
	與父母同住 (N=241)	單親家庭-與父 同住 (N=43)	單親家庭-與母 同住 (N=36)	只與祖父母或外祖 父母同住 (N=24)			
情感關懷	5.69	5.37	5.37	5.43	1.578	0.195	
自主支持	5.70	5.58	5.63	5.20	1.704	0.166	
明確指導	6.15	5.80	6.09	5.65	3.242	0.022*	1,2,3>4

註：*: $p<0.05$ **: $p<0.01$ ***: $p<0.001$

資料來源：本研究整理

不同家庭結構之國中生在同儕關係之「合作互助」($p=0.026$)及「情感互動」($p=0.01$)構面皆達顯著差異，經進一步Scheffe多重比較分析結果發現：與父母同住、單親家庭-與父同住及單親家庭-與母同住者合作互助及情感互動顯著大於只與祖父母或外祖父母同住者 (表 4.21)。

表4.21 不同家庭結構與同儕關係之差異性分析表

	1	2	3	4			
	與父母同住 (N=241)	單親家庭-與父 同住 (N=43)	單親家庭-與母 同住 (N=36)	只與祖父母或外祖 父母同住 (N=24)	F值	p值	Scheffe
合作互助	6.26	5.92	6.03	5.91	3.120	0.026*	1,2,3>4
情感互動	5.74	5.26	5.52	5.03	5.849	0.010*	1,2,3>4

註：*: p<0.05 **: p<0.01 ***: p<0.001

資料來源：本研究整理

不同家庭結構之國中生在感恩心之「感恩學習」(p=0.012)及「逆境感恩」(p=0.013)構面皆達顯著差異，經進一步Scheffe多重比較分析結果發現：1. 與父母同住、單親家庭-與母同住者感恩學習顯著大於單親家庭-與父同住及只與祖父母或外祖父母同住者；2. 與父母同住、單親家庭-與父同住及單親家庭-與母同住者逆境感恩顯著大於只與祖父母或外祖父母同住者(表 4.22)。

表4.22 不同家庭結構與感恩心之差異性分析表

	1	2	3	4			
	與父母同住 (N=241)	單親家庭-與父 同住 (N=43)	單親家庭-與母 同住 (N=36)	只與祖父母或外祖 父母同住 (N=24)	F值	p值	Scheffe
感恩學習	6.20	5.82	6.01	5.82	3.374	0.012*	1,3>2,4
逆境感恩	5.93	5.70	5.65	5.34	3.669	0.013*	1,2,3>4

註： *: p<0.05 **: p<0.01 ***: p<0.001

資料來源：本研究整理

不同家庭結構之國中生在幸福感之「生活滿意」(p值趨近0.000)、「人際和諧」(p=0.001)及「家庭支持」(p值趨近0.000)構面皆達顯著差異，經進一步Scheffe多重比較分析結果發現：與父母同住、單親家庭-與父同住及單親家庭-與母同住者生活滿意、人際和諧及家庭支持顯著大於只與祖父母或外祖父母同住者(表4.23)。

表4.23 不同家庭結構與幸福感之差異性分析表

	1	2	3	4			
	與父母同住 (N=241)	單親家庭-與父 同住 (N=43)	單親家庭-與母 同住 (N=36)	只與祖母或外祖 父母同住 (N=24)	F值	p值	Scheffe
生活滿意	5.91	5.48	5.48	5.09	7.901	0.000***	1,2,3>4
人際和諧	6.19	5.90	5.94	5.48	6.003	0.001***	1,2,3>4
家庭支持	6.07	5.69	5.51	5.37	6.551	0.000***	1,2,3>4

註： *: $p<0.05$ **: $p<0.01$ ***: $p<0.001$

資料來源：本研究整理

4.5 相關分析

以 Pearson 積差相關探討本研究各構面之間的關聯強度及顯著情形。茲分述如下：

4.5.1 父母管教方式對幸福感

從表4.24 可看出父母管教方式之情感關懷對於生活滿意、人際和諧及家庭支持構面皆達顯著正相關，其相關係數分別為 $r=0.540$ ， $p<0.01$ ； $r=0.391$ ， $p<0.01$ ； $r=0.659$ ， $p<0.01$ ，即當父母管教方式之情感關懷提高時，國中生在幸福感之生活滿意、人際和諧及家庭支持構面皆有提高的情形。父母管教方式之自主支持對於生活滿意、人際和諧及家庭支持構面皆達顯著正相關，其相關係數分別為 $r=0.491$ ， $p<0.01$ ； $r=0.389$ ， $p<0.01$ ； $r=0.626$ ， $p<0.01$ ，即當父母管教方式之自主支持提高時，國中生

在幸福感之生活滿意、人際和諧及家庭支持構面皆有提高的情形。父母管教方式之明確指導對於生活滿意、人際和諧及家庭支持構面皆達顯著正相關，其相關係數分別為 $r=0.556$ ， $p<0.01$ ； $r=0.438$ ， $p<0.01$ ； $r=0.545$ ， $p<0.01$ ，即當父母管教方式之明確指導提高時，國中生在幸福感之生活滿意、人際和諧及家庭支持構面皆有提高的情形。

表 4.24 父母管教方式對幸福感之 Pearson 相關係數表

幸福感 父母管教方式	生活滿意	人際和諧	家庭支持
情感關懷	0.540**	0.391**	0.659**
自主支持	0.491**	0.389**	0.626**
明確指導	0.556**	0.438**	0.545**

註：*： $p<0.05$ **： $p<0.01$

資料來源：本研究整理

4.5.2 父母管教方式對感恩心

從表4.25 可看出父母管教方式之情感關懷對於感恩學習及逆境感恩構面皆達顯著正相關，其相關係數分別為 $r=0.574$ ， $p<0.01$ ； $r=0.584$ ， $p<0.01$ ，即當父母管教方式之情感關懷提高時，國中生在感恩心之感恩學習及逆境感恩構面皆有提高的情形。父母管教方式之自主支持對於感恩學習及逆境感恩構面皆達顯著正相關，其相關係數分別為 $r=0.513$ ， $p<0.01$ ； $r=0.574$ ， $p<0.01$ ，即當父母管教方式之自主支持提高時，國中生在感恩心之感恩學習及逆境感恩構面皆有提高的情形。父母管教方式之明確指導對於感恩學習及逆境感恩構面皆達顯著正相關，其相關係數分別為 $r=0.636$ ， $p<0.01$ ； $r=0.536$ ， $p<0.01$ ，即當父母管教方式之明確指導

提高時，國中生在感恩心之感恩學習及逆境感恩構面皆有提高的情形。

表 4.25 父母管教方式對感恩心之 Pearson 相關係數表

感恩心 父母管教方式	感恩學習	逆境感恩
情感關懷	0.574**	0.584**
自主支持	0.513**	0.574**
明確指導	0.636**	0.536**

註：*：p<0.05 **：p<0.01

資料來源：本研究整理

4.5.3 同儕關係對幸福感

從表4.26 可看出同儕關係之合作互助對於生活滿意、人際和諧及家庭支持構面皆達顯著正相關，其相關係數分別為 $r=0.590$ ， $p<0.01$ ； $r=0.655$ ， $p<0.01$ ； $r=0.495$ ， $p<0.01$ ，即當同儕關係之合作互助提高時，國中生在幸福感之生活滿意、人際和諧及家庭支持構面皆有提高的情形。同儕關係之情感互動對於生活滿意、人際和諧及家庭支持構面皆達顯著正相關，其相關係數分別為 $r=0.628$ ， $p<0.01$ ； $r=0.745$ ， $p<0.01$ ； $r=0.411$ ， $p<0.01$ ，即當同儕關係之情感互動提高時，國中生在幸福感之生活滿意、人際和諧及家庭支持構面皆有提高的情形。

表4.26 同儕關係對幸福感之 Pearson 相關係數表

同儕關係 \ 幸福感	生活滿意	人際和諧	家庭支持
合作互助	0.590**	0.655**	0.495**
情感互動	0.628**	0.745**	0.411**

註：*：p<0.05 **：p<0.01

資料來源：本研究整理

4.5.4 感恩心對幸福感

從表4.27 可看出感恩心之感恩學習對於生活滿意、人際和諧及家庭支持構面皆達顯著正相關，其相關係數分別為 $r=0.689$ ， $p<0.01$ ； $r=0.598$ ， $p<0.01$ ； $r=0.633$ ， $p<0.01$ ，即當感恩心之感恩學習提高時，國中生在幸福感之生活滿意、人際和諧及家庭支持構面皆有提高的情形。感恩心之逆境感恩對於生活滿意、人際和諧及家庭支持構面皆達顯著正相關，其相關係數分別為 $r=0.600$ ， $p<0.01$ ； $r=0.425$ ， $p<0.01$ ； $r=0.679$ ， $p<0.01$ ，即當感恩心之逆境感恩提高時，國中生在幸福感之生活滿意、人際和諧及家庭支持構面皆有提高的情形。

表 4.27 感恩心對幸福感之 Pearson 相關係數表

感恩心 \ 幸福感	生活滿意	人際和諧	家庭支持
感恩學習	0.689**	0.598**	0.633**
逆境感恩	0.600**	0.425**	0.679**

註：*：p<0.05 **：p<0.01

資料來源：本研究整理

4.6 迴歸分析

以相關分析之結果，父母管教方式、同儕關係、感恩心與幸福感間皆呈現顯著相關。本研究為驗證假說一至假說四成立與否，針對上述變項進行迴歸分析，以驗證兩兩構面間的相互影響，如表 4.28。

父母管教方式對幸福感，其標準化 β 為 0.684，p 值趨近 0.000，假說 H1：父母管教方式對幸福感有顯著的正向影響成立。

父母管教方式對感恩心，其標準化 β 為 0.726，p 值趨近 0.000，假說 H2：父母管教方式對感恩心有顯著的正向影響成立。

同儕關係對幸福感，其標準化 β 為 0.720，p 值趨近 0.000，假說 H3：同儕關係對幸福感有顯著的正向影響成立。

感恩心對幸福感，其標準化 β 為 0.768，p 值趨近 0.000，假說 H4：感恩心對幸福感有顯著的正向影響成立。

表 4.28 迴歸分析統計表

	父母管教方式 對幸福感	父母管教方式 對感恩心	同儕關係 對幸福感	感恩心對 幸福感
β	0.684***	0.726***	0.720***	0.768***
R^2	0.468	0.527	0.518	0.589
Adj R^2	0.467	0.526	0.517	0.588
T 值	17.355	19.524	19.175	22.154
F 值	301.185	381.173	367.672	490.779
p 值	0.000	0.000	0.000	0.000

註：*表 $p < 0.05$ **： $p < 0.01$ ***： $p < 0.001$

資料來源：本研究整理

4.7 中介分析

為了驗證感恩心是否具有中介效果，本研究根據 Baron and Kenny (1986) 的論點，以下列三步驟進行中介效果的驗證：

1. 確認自變項與中介變項間存在顯著的影響。
2. 確認自變項與中介變項分別與依變項間存在顯著影響。
3. 置入中介變項後，自變項與依變項間的關係會因為中介變項的存在而減弱，若變成不顯著，則稱為完全中介，若減弱但仍顯著，則稱為部分中介。

本研究根據上述論點，分以下步驟進行驗證：

檢驗父母管教方式是否會經由感恩心之中介影響幸福感。

模式一：父母管教方式對感恩心 β 為 0.726， p 值趨近0.000 < 0.001 呈顯著，滿足自變項對中介變項有顯著影響的條件。

模式二：以幸福感為依變項，以父母管教方式為自變項，發現父母管教方式對幸福感有顯著正向影響 ($\beta=0.684$ ， p 值趨近0.000 < 0.001)。

模式三：以幸福感為依變項對感恩心為自變項，發現感恩心對幸福感有顯著正向影響 ($\beta= 0.768$ ， p 值趨近0.000 < 0.001)。模式二、三，滿足自變項、中介變項對依變項有顯著影響的條件。

模式四：中介變項（感恩心）加入，自變項（父母管教方式）對依變項（幸福感）的迴歸係數顯著 ($\beta= 0.268$)，自變項的標準化係數由原本的 0.684 降低為 0.268（表 4.29）顯示部分中介效果，研究假設 H5：感恩心對父母管教方式與幸福感有中介效果成立。

表4.29 父母管教方式與感恩心對幸福感之迴歸分析

變項	感恩心	幸福感		
	模式一	模式二	模式三	模式四
父母管教方式	0.726***	0.684***	—	0.268***
感恩心	—	—	0.768***	0.573***
R	0.726	0.684	0.768	0.790
R ²	0.527	0.468	0.589	0.623
Adj R ²	0.526	0.467	0.588	0.621
F 值	381.173	301.185	490.779	140.482

註：1. *: $p < 0.05$ **: $p < 0.01$ ***: $p < 0.001$ 2. R：相關係數

資料來源：本研究整理

4.8 干擾分析（層級迴歸分析）

本研究以層級迴歸分析，探討父母管教方式與同儕關係的交互作用對幸福感的影響。由表4.30 分析結果可知：

模式一：父母管教方式對幸福感，具有顯著正向影響（ $\beta = 0.684$ ， p 值趨近 $0.000 < 0.001$ ）。

模式二：同儕關係對幸福感，具有顯著正向影響（ $\beta = 0.720$ ， p 值趨近 $0.000 < 0.001$ ）。

模式三：父母管教方式與同儕關係對幸福感，具有顯著正向影響（ $\beta = 0.409$ ， p 值趨近 $0.000 < 0.001$ ； $\beta = 0.490$ ， p 值趨近 $0.000 < 0.001$ ）。

模式四：父母管教方式與同儕關係交互作用（ $\beta = -0.044$ ， $p = 0.233$ ），對幸福感未達顯著水準，結果顯示假說 H6 干擾效果未獲支持。

表 4.30 父母管教方式與同儕關係對幸福感的迴歸分析

	幸福感			
	模式一	模式二	模式三	模式四
自變項				
父母管教方式	0.684***	— —	0.409***	0.408***
干擾變項				
同儕關係	— —	0.720***	0.490***	0.470***
交互作用				
父母管教方式 x 同儕關係	— —	— —	— —	-0.044 (P=0.233)
R	0.684	0.720	0.796	0.797
R ²	0.468	0.518	0.633	0.635
Adj R ²	0.467	0.517	0.631	0.631
F 值	301.185	367.672	153.174	1.425

註：1.*:p<0.05 **:p<0.01 ***:p<0.001 2. R：相關係數

資料來源：本研究整理

4.9 研究假設之驗證

表 4.31 本研究之假設及驗證結果彙整表

研究假設	驗證結果
H1：父母管教方式對幸福感有顯著的正向影響。	成立
H2：父母管教方式對感恩心有顯著的正向影響。	成立
H3：感恩心對幸福感有顯著的正向影響。	成立
H4：同儕關係對幸福感有顯著的正向影響。	成立
H5：感恩心對父母管教方式與幸福感之間具有中介效果。	成立
H6：同儕關係對父母管教方式與幸福感之間具有干擾效果。	不成立

資料來源：本研究整理

第五章 結論與建議

本研究主要目的在探討嘉義縣國中生對父母管教方式、同儕關係、感恩心與幸福感之現況、差異及相關情形。研究者針對所蒐集到的相關理論與文獻加以整理探討，並藉由問卷調查法，以嘉義縣國中生為研究對象，取得有效樣本 344 份，將回收後之問卷資料進行統計分析與討論，來明瞭嘉義縣國中生對父母管教方式、同儕關係、感恩心與幸福感的相關情形。

5.1 研究結論

5.1.1 嘉義縣國中生對父母管教方式、同儕關係、感恩心與幸福感之現況

1. 嘉義縣國中生父母管教方式屬於中等以上程度，本研究發現嘉義縣國中生在父母管教方式各層面平均得分為「情感關懷」5.27-5.85之間、「自主支持」5.45-6.00之間、「明確指導」5.72-6.32之間。顯示出多數嘉義縣國中生擁有較高的父母關懷與支持，有需要父母指導時也會得到協助。
2. 嘉義縣國中生同儕關係屬於中等以上程度，本研究發現嘉義縣國中生在同儕關係各層面平均得分為「合作互助」6.09-6.27之間、「情感互動」5.41-5.79之間。顯示出多數嘉義縣國中生擁有較高的同儕支持，在學習活動與情感交流上能與同儕互動良好。
3. 嘉義縣國中生感恩心屬於中等以上程度，本研究發現嘉義縣國中生在感恩心各層面平均得分為「感恩學習」6.02-6.17之間、「逆境感恩」6.8-6.00之間。顯示出嘉義縣國中生能學習感恩並在日常生活中表現感恩的行為。

4. 嘉義縣國中生幸福感屬於中等以上程度，本研究發現嘉義縣國中生幸福感在各層面平均得分為「生活滿意」5.36-5.90 之間、「人際和諧」5.78-6.19 之間、「家庭支持」5.87-5.96 之間。顯示出多數嘉義縣國中生擁有高度的幸福感。

5.1.2 不同個人背景變項於研究變項上之差異情形

比較不同背景變項於父母管教方式、同儕關係、感恩心與幸福感之差異情形：

1.性別：

在同儕關係之「合作互助」構面，女性高於男性，至於其餘變項則無顯著差異。

2.年級：

七、八、九年級國中生在各個變項皆無顯著差異。

3.家庭結構：

不同之家庭結構國中生在父母管教方式之「明確指導」構面達顯著差異，其餘兩構面則無顯著差異。在同儕關係之「合作互助」、「情感互動」構面達顯著差異。在感恩心之「感恩學習」、「逆境感恩」構面達顯著差異。在幸福感之「生活滿意」、「人際和諧」、「家庭支持」構面達顯著差異。

5.1.3 變項間的影響關係

由上述研究結果可得到：

1.父母管教方式對幸福感有顯著的正向相關與影響。

當父母對孩子的關懷與支持提高，而在孩子需要指導時給予協助，則國中生在生活滿意、及家庭支持上皆有提高的情形。亦即父母用正向

方式管教孩子，會對國中生的幸福感產生正向影響。

2. 父母管教方式對感恩心有顯著的正向相關與影響。

當父母在生活中處處去感受愛、關懷、同理心、讚賞等，孩子在耳濡目染下培養感恩的心，並在面對困難或失敗時能學習逆境感恩。亦即藉由感恩學習培養正向的人生觀，增進與他人的良善互動。

3. 感恩心對幸福感有顯著的正向相關與影響。

當國中生在日常生活中學習感恩與逆境感恩後，在幸福感中的生活滿意、人際和諧及家庭支持皆有提高的情形。亦即當國中生有感恩心時，會對幸福感產生影響。

4. 同儕關係對幸福感有顯著的正向相關與影響。

當同儕間的合作互助與情感互動提高時，國中生在幸福感之生活滿意及人際和諧皆有提高的情形。亦即當同儕關係提高時，會對國中生的幸福感產生影響。

5. 感恩心對父母管教方式與幸福感之間具有中介效果成立。

感恩心意指國中生在日常生活中，從父母言教及身教學習到的感恩行為及逆境感恩，當能從父母的管教方式上得到較多的感恩經驗與逆境感恩，就能使國中生學到較多的正向態度，透過分享及交流，使國中生在生活滿意、人際和諧與家庭支持上獲得樂趣和肯定，提升幸福感。因此，由中介驗證得知，父母管教方式透過感恩心之中介作用影響幸福感。

6. 同儕關係對父母管教方式與幸福感之間具有干擾效果的假設未獲支持。

本研究的父母管教方式是指父母在日常生活中與子女互動所表現之管教態度，以及在教導子女時，所採用之方式。因時代進步，許多專家學者不斷提醒父母在管教子女時要多用正面的言語溝通、同理心關懷互動，故本研究在設計各構面題項用語時，亦是用正面文字敘述。由此可

知父母管教孩子時能多些正向言語，少些打罵；平日對孩子關懷、給予支持與協助，就較能得到孩子的認同，父母管教方式也較不易受同儕關係影響。亦即父母管教方式與同儕關係兩者的交互作用下，並不會影響到國中生的幸福感。

5.2 研究建議

依據研究結論，提出父母管教方式、同儕關係、感恩心與幸福感之相關建議供教育工作者、家長及後續研究者參考。

5.2.1 教育工作者的建議

1. 培養學生觀功念恩的生活態度以提昇其幸福感

本研究結果發現，感恩心與幸福感有顯著相關，故感恩心的培養有助於國中生提升自我評價及正向情緒，增進和諧的人際關係和生活滿意度。在感恩的內涵中以「感恩學習」對幸福感的預測力最大，青少年若能夠敏銳地察覺到他人為他的付出，他也能以行動回報他人的善意，藉此學習主動協助他人，如此以觀功念恩的正向循環，不僅可提昇青少年的幸福感受，也能讓其人際關係和諧，心靈健康的成長。

2. 多給予學生團隊學習的機會以增進同學間的情誼及互助合作

在研究結果中，得知國中生能得到同學的情感支持並與同學一起爭取團體榮譽是可以得到較多幸福感。因為國中生在為團體付出時，彼此關懷與團隊凝聚力是不容忽視的，不論是課程的學習，或是團隊活動的比賽，故教育工作者可透過團隊活動的安排，讓國中生學習在團體中成長，並增強國中生的情感交流與互助合作。

5.2.2 家長的建議

1.以同理心傾聽孩子的想法，以實際行動支持孩子的決定

本研究結果發現，孩子在得到父母情感關懷與自主支持的幸福感最高，且幸福感與正向人格息息相關，影響一個人的想法與行為，而父母的管教方式正是培養健全人格、積極態度和預防問題發生的關鍵，若父母能以同理心傾聽孩子的想法，營造關懷與支持的生活環境，願意以行動來陪伴、關心、鼓勵孩子，永遠不放棄孩子，則孩子就能感受到父母源源不絕的愛，儘管是處於風暴期的國中生，平日較難與人相處，但父母正面的鼓勵定能勝過負面的批評，協助國中生培養積極正向的人生觀，將來也能以樂觀的心態面對逆境，創造幸福。

2.以身作則教孩子感恩，讓他擁有幸福人生

本研究結果得知樂觀進取的人格特質和感恩心是擁有幸福感的關鍵因素。而家庭教育是人格形成的重要基礎，欲教養出樂觀積極的孩子，父母須注意自己的言行，以身作則，多觀察及思維別人對我們的付出，感恩所擁有的一切並非理所當然。幫助孩子發現生活的享受不是憑空得來的，而是靠父母努力和許多人的協助才能維持，讓孩子有感動的經驗，才會有感恩的感受。同時鼓勵孩子收到禮物和得到協助時要適時表達謝意，提醒孩子說「謝謝」，並以實際行動表達感激。在假日父母可以帶著孩子當義工，學習為人付出，經由親身接觸不幸的經驗，可以幫助孩子學習感激自己擁有的事物，更能養成善行的好習慣。當孩子在失敗和困頓中，可以跟孩子分享自己的經驗，引導孩子學習轉念，體會逆境可能帶來的成長及益處，培養逆境感恩能力，進而增強孩子挫折容忍力。「幸福人生」是可以學習的，由父母開始做起，再傳承給下一代！

5.2.3 後續研究者的建議

1. 本研究的調查對象僅限於嘉義縣國中生，因此，本研究之結果與推論，僅及於嘉義縣內國中生，建議後續研究可以跨縣市發放問卷，擴大研究範圍，比較不同縣市於各研究變項知覺之差異情形。
2. 本研究僅採用問卷調查法來瞭解父母管教方式、同儕關係、感恩心與幸福感的影響情形，而 4.4 差異分析中不同家庭結構對各構面達顯著差異情況，未能與受測對象進行訪談，明瞭他們內心感受及心理層面影響最大的因素是哪些？建議後續研究者可改以深度訪談方式，以質性研究方法對不同家庭結構與各構面之差異情形進行相關的分析探討。



參考文獻

一、中文部分

1. 王鍾和（民 82），家庭結構、父母管教方式與子女行為表現，國立政治大學教育研究所博士論文，未出版，台北市。
2. 王鍾和（民 84），家庭結構、父母管教方式、子女滿意度與青少年行為表現，教育部訓委會八十三年度專案研究計畫（報告編號：NSC83-0301-H-128-001），未出版。
3. 王者欣（民 84），家庭支持與國中生主觀壓力的相關關係研究—以高雄市為例，國立中山大學中山學術研究所碩士論文，未出版，高雄市。
4. 王黛玉（民 94），高雄市國中生父母教養方式、同儕關係與憂鬱傾向之相關研究，國立高雄師範大學教育學系親職教育碩士論文，未出版，高雄市。
5. 石培欣（民 89），國民中學學生家庭環境、同儕關係與學業成就之相關研究，國立高雄師範大學教育學系碩士論文，未出版，高雄市。
6. 朱瑞玲（民 73），父母教養方式的變遷，教育資料文摘，第十四卷第五期，115-134頁。
7. 李慧強（民 78），家庭結構、母子關係和諧性對子女生活適應及友伴關係之比較研究，私立文化大學家政研究所碩士論文，未出版，台北市。
8. 李雪禎（民 87），青少年的情緒經驗與父母教養方式之分析研究，國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文，未出版，高雄市。
9. 李素菁（民 91），青少年家庭支持與幸福感之相關研究—以台中市立國中生為例，私立靜宜大學青少年兒童福利學系碩士論文，未出

版，台中市。

10. 李雪萍（民 93），幸福城市大調查，天下雜誌，第三零七期，132-143 頁。
11. 李佩珊（民 93），國小學童內外控、幸福感與情緒智力及生活適應之相關研究，國立臺南大學教育經營與管理研究所碩士論文，未出版，台南市。
12. 李慧娟（民 93），國小教師實施鄉土語言教學之個案研究—以客家語教學為例，國立台北師範學院課程與教學研究所碩士論文，未出版，台北市。
13. 李新民、陳蜜桃（民 98），大學生感恩學習介入方案成效分析：拓延建構理論假設的考驗，課程與教學季刊，第十二卷第二期，107-134 頁。
14. 李坦闊（民 101），國小學生感恩、社會支持與利社會行為之相關研究，國立臺南大學諮商與輔導學系碩士論文，未出版，台南市。
15. 吳金香（民 67），父母教養方式與國中學生自我觀念的關係，國立台灣師範大學教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
16. 吳靜樺（民 83），離婚家庭青少年期子女生活適應之分析研究，私立東吳大學社會工作研究所碩士論文，未出版，台北市。
17. 吳靜吉、郭俊賢（民 85），大學生快樂來源量表之建立，中國測驗學會測驗年刊，第四十三期，263-278 頁。
18. 吳麗娟（民 86），青少年心理發展與適應之整合性研究—父母自我分化、教養方式對青少年子女自我分化、因應方式及適應影響之研究暨親職教育課程效果之實驗研究，行政院國家科學委員會專題研究計畫成果報告（NSC 86-2413-H003-001-G10），未出版。

19. 吳瓊洳（民 86），國中學生次級文化之研究，國立高雄師範大學教育研究所碩士論文，未出版，高雄市。
20. 吳武典、林繼盛（民 74），加強家庭聯繫對兒童學習效果與家庭氣氛的影響，教育心理學報，第十八期，97-116頁。
21. 吳武典（民 86），國中偏差行為學生學校生活適應之探討，教育心理學報，第二十九期，25-50頁。
22. 吳美玲（民 90），國小學童父母管教方式、教師期望與習得無助感相關之研究，國立高雄師範大學教育學系碩士論文，未出版，高雄市。
23. 吳筱婷（民 94），國小學童父母教養方式與其幸福感關係之研究，國立高雄師範大學教育研究所碩士論文，未出版，高雄市。
24. 吳萬益（民 100），企業研究方法，台北：華泰書局。
25. 吳淑芬（民 102），嘉義縣國小教師社會支持、幸福感、校長領導與教學效能之相關研究，私立南華大學企業管理系管理科學碩士論文，未出版，嘉義縣。
26. 吳志誠（民 103），正向思考教學方案及其對國小高年級學童感恩態度影響之研究，國立台南大學教育學系課程與教學碩士班碩士論文，未出版，台南市。
27. 呂敏昌（民 82），國中生的生活壓力、因應方式與心理社會幸福感之關係，私立文化大學兒童福利研究所碩士論文，未出版，台北市。
28. 何瑛（民 88），主觀幸福感概論，重慶師院學報，第四期，113-145頁。
29. 何世力（民 93），靜思語教學融入國文科教學之行動研究—以宜蘭縣一所國中為例，私立慈濟大學教育研究所碩士論文，未出版，花

蓮市。

30. 昌育全（民 90），企業員工職場靈性與幸福感之研究—以某跨國公司為例，私立大葉大學管理學院國際企業與金融組碩士論文，未出版，彰化縣。
31. 林世欣（民 89），國中學生自我概念與同儕關係之相關研究，國立屏東師範學院教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，屏東市。
32. 林文聰（民 93），國中學生之家庭功能、學校適應與幸福感之相關研究，國立彰化師範大學教育研究所碩士論文，未出版，彰化市。
33. 林莉芳（民 94），感恩經驗與目標設定對幸福感效應之研究，國立屏東教育大學教育心理與輔導學系研究所碩士論文，未出版，屏東市。
34. 林沛玲（民 96），以聖經為基礎之感恩課程，對國中一年級學生影響之研究，私立東海大學宗教研究所碩士論文，未出版，台中市。
35. 林筱芬（民 98），國中生知覺父母管教方式、自我概念、同儕關係之關聯性研究—以桃園縣為例，私立中原大學教育研究所碩士論文，未出版，桃園市。
36. 林志哲（民 100），從「感恩」出發—尋找向上提升的力量，教育研究學報，第四十五卷第一期，1-23頁。
37. 邱富琇（民 93），兒童之親子溝通、壓力因應方式與其幸福感之相關研究，國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文，未出版，高雄市。
38. 屈寧英（民 93），高中生生活壓力、社會支持、行為模式與幸福感相關性之研究—以臺北市立某女子高級中學為例，國立臺灣師範大學衛生教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
39. 周倩慧（民 89），靜思語教學對國小學生孝道態度、行為效果之研

- 究，私立慈濟大學教育研究所碩士論文，未出版，花蓮市。
40. 周新富（民 95），家庭教育學—社會學取向，臺北市：五南圖書。
41. 范美珍（民 85），原生家庭組型與氣氛對父母管教方式之相關研究，國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文，未出版，高雄市。
42. 范梅英（民 97），青少年人格特質、感恩心與幸福感之相關研究，國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系研究所碩士論文，未出版，台北市。
43. 胡秀娟（民 85），高中職學生家庭結構、自尊、情緒管理與同儕關係之研究，國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文，未出版，嘉義市。
44. 紀淑萍（民 90），在國小實施觀功念恩教學之行動研究，國立屏東師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，屏東市。
45. 紀佩妤（民 98），青少年感恩心測量之研究，國立臺北教育大學心理與諮商學系研究所碩士論文，未出版，台北市。
46. 洪幸妙（民 86），大學生生活滿意度及其影響因素之研究，國立彰化師範大學輔導研究所碩士論文，未出版，彰化市。
47. 施建彬（民 84），幸福感來源與相關因素之探討，高雄醫學院行為科學研究所碩士論文，未出版，高雄市。
48. 俞懿嫻（民 86），亞里斯多德的幸福論-目的價值論與目的倫理學，東海哲學集刊，第八期，177-193頁。
49. 徐珮旂（民 99），國中生父母教養態度、友誼品質與幸福感之研究，國立台灣師範大學教育心理與輔導學系研究所碩士論文，未出版，台北市。
50. 高麗雯（民 93），大學生的感恩心與知覺支持之相關研究，國立政治

大學心理學研究所碩士論文，未出版，台北市。

51. 涂秀文（民 88），國民中學學生人格特質、人際關係與快樂之相關研究，國立高雄師範大學教育研究所碩士論文，未出版，高雄市。
52. 唐必宜（民 101），幼稚園實施感恩教學之研究，私立樹德大學兒童與家庭服務系碩士論文，未出版，高雄市。
53. 孫效智（民 86），道德與幸福之間，人文與社會學科科學通訊，第八卷第二期，29-43頁。
54. 翁樹澍（民 79），親子互動關係對青少年心理社會福利感之影響研究，私立中國文化大學兒童福利研究所碩士論文，未出版，台北市。
55. 許雅嵐（民 91），國中班級同儕團體互動之研究，國立高雄師範大學教育學系碩士論文，未出版，高雄市。
56. 許淑貞（民 100），國中生寬恕情況與父母管教方式、同理心相關研究—以桃園縣八年級生為例，私立銘傳大學教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
57. 莊麗雯（民 91），國小兒童的家庭狀況、親子互動與依附風格之相關研究，屏東師範學院心理輔導教育研究所碩士論文，未出版，屏東市。
58. 郭丁熒（民 84），我國國民小學教師角色知覺發展之研究，國立高雄師範大學教育研究所博士論文，未出版，高雄市。
59. 郭芳君（民 92），父母教養方式、自我韌性與內在性自我控制、少年偏差行為之關係研究，國立成功大學教育學系教育研究所碩士論文，未出版，台南市。
60. 郭春悅（民 95），家庭社經地位、同儕關係與學業成就之相關研究，國立屏東教育大學社會科教育學系碩士論文，未出版，屏東市。

61. 馬藹屏（民 76），家庭社經地位，父母教養方式與國中學生自我概念，友伴關係之調查研究，私立中國文化大學兒童福利研究所碩士論文，未出版，台北市。
62. 陳秀蓉（民 75），父母管教子女的行為—認知互動模式之探討，國立台灣大學心理研究所碩士論文，未出版，台北市。
63. 陳錦宏、陳俊鶯、張淑莉、王姿乃、黃聖芬、陳快樂（民 93），自殺傾向青少年篩檢及相關社會心理因素分析研究，發表於中華民國兒童青少年精神醫學會主辦「青少年憂鬱症與自殺學術研討會」。
64. 陳麗如（民 86），生活目標與心理健康關係之研究，國立屏東師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，屏東市。
65. 陳靜宜（民 86），國小五年級性別、自我概念與人際關係相關之研究，傳習，第十五期，2-20頁。
66. 陳武天（民 96），國中學生同儕關係、偏差行為與中途輟學之研究，國立彰化師範大學教育研究所碩士論文，未出版，彰化市。
67. 陳冠中（民 89），背景變項、父母管教方式、手足關係與高中生寂寞之相關研究，國立政治大學教育學系碩士論文，未出版，台北市。
68. 陳騏龍（民 90），國小學童情緒智力與幸福感、人際關係及人格特質之相關研究，國立屏東師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，屏東市。
69. 陳文德（民 90），老子、莊子、孫子，台北：遠流出版公司。
70. 陳嬾竹（民 91），網路與真實人際關係、人格特質及幸福感之相關研究，國立屏東師範學院教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，屏東市。
71. 陳怡君（民 93），國中生網路使用行為、同儕關係與自我概念之研

- 究，私立中國文化大學心理輔導學系碩士論文，未出版，台北市。
72. 陳玲婉（民 101），大學生樂觀、感恩與真實快樂關聯之研究：模式建構與驗證，國立高雄師範大學教育研究所博士論文，未出版，高雄市。
73. 陳德嫻（民 96），父母管教方式與同儕團體特質對國小高年級學童生活適應之影響，國立高雄師範大學輔導與諮商研究所碩士論文，未出版，高雄市。
74. 陳馨怡（民 97），國中生感恩、復原力及創造傾向之相關研究，國立台灣師範大學教育心理與輔導學系研究所碩士論文，未出版，台北市。
75. 陳龍弘（民 98），感恩與青少年運動員幸福感：中介歷程與調節效果之探討，國立體育大學體育研究所博士論文，未出版，台中市。
76. 張春興（民 83），教育心理學—三化取向的理論與實際，臺北：東華書局。
77. 張春興（民 85），教育心理學，臺北：東華書局。
78. 張春興（民 84），張氏心理學辭典，臺北：東華書局。
79. 張怡貞（民 87），國小學童獨生子女與非獨生子女同儕關係及其相關因素研究，國立台東師範學院教育研究所碩士論文，未出版，台東市。
80. 張琇珺（民 89），國小學童之學業成績社會比較與自尊、自我效能及幸福感之相關研究，國立屏東師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，屏東市。
81. 張平（民 94），幸福的最大障礙是比較，中國青年雜誌，2011年3月22日，<http://news.sina.com.cn/c/2005-11-04/17218212506.shtml>。

82. 曹海倫（民 101），老年人感恩與主觀幸福感之相關研究，私立樹德科技大學碩士論文，未出版，高雄市。
83. 陸洛（民 87），中國人幸福感之內涵、測量及相關因素探討，國家科學委員會研究彙刊：人文及社會科學，第八期，115-137頁。
84. 陸洛、施建彬（民 84），幸福心理學，台北：巨流圖書公司。
85. 曾貝露（民 89），青少年宗教態度、價值導向與幸福感關係之研究，國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文，未出版，高雄市。
86. 彭偉峰（民 93），國小高年級學童人格特質、父母管教方式對生活壓力影響之研究—以中部地區為例，國立臺中師範學院諮商與教育心理研究所碩士論文，未出版，台中市。
87. 黃德祥（民 85），青少年發展與輔導，台北：五南圖書。
88. 黃拓榮（民 86），國中生父母管教方式、自我概念、失敗容忍力與偏差行為關係之研究，國立高雄師範大學教育學系碩士論文，未出版，高雄市。
89. 黃德祥（民 89），青少年的同儕關係與社會比較對人格發展的影響，青少年人格建構研討會論文集，財團法人人格建構工程學研究基金會主辦，台北。
90. 黃玉臻（民 86），國小學童 A型行為、父母管教方式與生活適應相關之研究，國立高雄師範大學教育研究所碩士論文，未出版，高雄市。
91. 黃資惠（民 91），國小兒童幸福感之研究，國立臺南師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，台南市。
92. 黃瑛仍（民 93），國小生命教育統整課程設計與實施成效之研究，國立屏東師範學院心理輔導教育研究所碩士論文，未出版，屏東市。

93. 黃惠玲（民 93），父母管教、同儕結合與少年偏差行為相關之探討，私立靜宜大學青少年兒童福利研究所碩士論文，未出版，台中市。
94. 黃俊博（民 97），國小學童依附關係、同儕關係與幸福感之相關研究，國立嘉義大學國民教育研究所碩士論文，未出版，嘉義市。
95. 曾文祥（民 95），感恩方案對提升國小高年級學生幸福感的效果研究，國立新竹教育大學資處輔導教學碩士班研究所碩士論文，未出版，新竹市。
96. 楊國樞（民 79），生活素質的心理學觀，中華心理學刊，第二十二期，11-24頁。
97. 楊國樞（民 75），家庭因素與子女行為—台灣研究的評析，中華心理學刊，第二十八卷第一期，7-28頁。
98. 楊自強（民 74），國中生價值觀念與父母教養方式關係之研究，國立台灣師範大學教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
99. 楊中芳總校訂，楊宜音、張志學等譯（民 86），性格與社會心理測量總覽（上），台北：巨流圖書公司。
100. 楊中芳總校訂，楊宜音、張志學等譯（民 86），性格與社會心理測量總覽（下），台北：巨流圖書公司。
101. 楊朝旭（民 94），高中生知覺家庭暴力、課業壓力、同儕關係與憂鬱傾向之研究，國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文，未出版，嘉義市。
102. 涂振洋（民 84），性別、排行、就學階段、依附風格與妒忌經驗、快樂感受之關係，國立政治大學教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
103. 趙富年（民 69），影響國中學生生活適應之家庭因素，國立臺灣師

範大學教育研究所碩士論文，未出版，台北市。

104. 廖梓辰（民 91），家庭人際互動與家庭和諧、幸福感之相關研究，國立屏東師範學院教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，屏東市。
105. 榮泰生（民 95），SPSS 與研究方法，台北：五南書局。
106. 劉修全（民 86），青少年的父母教養方式、依附一個體化、與自我統合之相關研究，國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文，未出版，高雄市。
107. 劉淑媛（民 93），父母教養方式與青少年行為困擾之調查與訪談研究，國立成功大學教育研究所碩士論文，未出版，台南市。
108. 鄭婷云（民 102），青少年父母管教方式、同儕關係與優勢能力表現之相關性研究，私立玄奘大學社會福利與社會工作學系碩士論文，未出版，台北市。
109. 蔡秀玲、楊智馨（民 88），情緒管理，台北：揚智文化。
110. 蔡坤良（民 93），小琉球漁村老人生命意義感、死亡態度與幸福感之研究，私立南華大學生死學研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。
111. 鄭照順（民 85），高壓力青少年所知覺的家庭、社會支持及其因應效能之研究，國立政治大學教育研究所博士論文，未出版，台北市。
112. 賴保禎（民 61），父母管教態度測驗，台北：中國行為科學社。
113. 賴威岑（民 91），台灣地區中小學教師心理幸福特質之探討-與其他職業做比較，國立台東師範學院教育研究所碩士論文，未出版，台東市。
114. 謝青儒（民 91），父母參與與子女性別角色概念、性格特質、幸福感及學業表現之相關研究，國立屏東師範學院教育心理與輔導研究

所碩士論文，未出版，屏東市。

115. 顏映馨（民 88），大學生的生活風格、人際親密、和幸福感關係之研究，國立高雄師範大學教育研究所碩士論文，未出版，高雄市。
116. 簡志娟（民 85），影響父母教養方式之因素－生態系統理論之研究，國立台灣師範大學家政教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
117. 簡茂發、蔡玉瑟、張鎮城（民 82），國小單親兒童與雙親兒童生活適應之比較研究，中國測驗學會測驗年刊，第四十期，271-290頁。
118. 羅瑞玉（民 86），國小學生的利社會行為及其相關因素之研究，國立高雄師範大學教育研究所博士論文，未出版，高雄市。
119. 羅品欣（民 93），國小學童的家庭結構、親子互動關係、情緒智力與同儕互動關係之研究，國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，台北市。

二、英文部分

1. Andrews, F. M. & Withey, S. B. (1976), Social indicators of well-being: America's perception of life quality, New York: Plenum Press.
2. Archer, R. P., Maruish, M., Imhof, E. A. & Piotrowski, C. (1991), Psychological test usage with adolescent client : 1990 survey findings, Professional Psychology, Research and Practice, Vol.22, No.3, pp.247-252.
3. Argyle, M. (1987), The psychology of happiness, London and New York: Routledge.
4. Armsden, G. C. & Greenberg, M. T. (1987), The inventory of parent and peer attachment : Individual differences and their relationship to psychological well-being in adolescence, Journal of Youth and Adolescence, Vol.16, pp.427-454.
5. Baldwin, A. L., Kalhoun, J. & Breese, F. H. (1945), Patterns of parentbehavior ,Psychological Monographs, Vol.58, No.3, pp.53-61.
6. Bandura, A. & Walters, R. H. (1963), Social learning and personality development, New York : Holt , Rinehart & Winston.
7. Bandura, A. (1977), Social learning theory, Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
8. Baumrind, D. (1967), Child care practices anteceding 3 patterns of preschool behavior, Genetic Psychology Monographs, Vol.75, pp.43-88.
9. Becker, W. C. (1964), Consequences of different kinds of parental Disciplines, In M. L. Hoffman (Eds.), Review of child development research, New York : Russel Sage Foundation.
10. Bertocci, P. A. & Millard, R. M. (1963), Personality and the good: Psychological and ethicalperspectives, New York : David McKay.
11. Berndt, T. J. (1982), The features and effects of friendship in early

- adolescences , Child Development, Vol.53, pp.1447-1460.
12. Bronfenbrenner, U. (1979), The ecology of human development Cambridge, MA : Harvard University Press .
 13. Burhmester, D. (1990), Intimacy of friendship, interpersonal and Adjustment during preadolescence and adolescence, Child Development, Vol.61, pp.1101-1111.
 14. Carlson, T. E. (1998), Family in transition: Russiachildren and psychological well-being, Canada : Trinity Western University Press .
 15. Cheng, H. & Furnham, A. (2004), Perceived parental rearing style, self-esteem and self-criticism as predictors of happiness, Journal of Happiness Studies, Vol.5, No.1, pp.1-21.
 16. Clark, A. E. & Oswald, A. J. (2002), A simple statistical method for measuring how life events affect happiness, International Journal of Epidemiology, Vol.31, No.6, pp.1139-1144.
 17. Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000), The ‘what’ and ‘why’ of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior, Psychological inquiry, Vol.11, pp.227-268.
 18. Derlega, V. J. & Janda, L. H. (1981), Introduction to personal Adjustment, Scott : Foresman and company.
 19. Diener, E. & Eid, M. (2004), Global judgments of subjective well-being : Situational variability and long-term stability, Social Indicators Research, Vol.65, pp.245-278.
 20. Diener, E. & Laarsen, R. J. (1993), The experience of emotional well-being, In M. Lewis & Haviland (Eds.), Handbooks of emotions (pp.405-415), New York : Guildford.
 21. Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. & Smith, H. L. (1999), Subjective well-being : three decades of progress, Psychological Bulletin, Vol.125, pp.276-302.

22. Diener, E. (2000), Subjective well-being : The science of happiness and a proposal for anational index, American Psychologist, Vol.55, No.1, pp.34-43.
23. Egeland, B., Carlson, E. & Sroufe L. A. (1993), Resilience as process, Development and Psychopathology, Vol.5, pp.517-528.
24. Elder, G. H. (1962), tructural variation in the child rearing relationship, Sociometry, Vol.1, No.25, pp.241-262.
25. Emmons, R. A. (2003), How the new science of gratitude can make you happier, Houhgton Mifflin.
26. Emmons, R. A. & Shelton, C. M. (2002), Gratitude and the science of positive psychology, In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), Handbook of positive psychology (pp. 459-471), New York : Oxford University Press.
27. 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 & Social Psychology, Vol.84, No.2, pp.377-389.
28. Emmous, R. A. & McCullough, M. E. (2004), The psychology of Gratitude, New York : Oxford University Press.
29. Erikson, E. H. (1969), Psychosocial theory of human Development, New York : Norton.
30. Erikson, E. H. (1968), Identity : youth and crisis, New York : Norton
- Fakouri, M. E., Hafner, J. L. & Chaney, R. (1988), Family size, birthorder, sex and social interest : Are they related? Psychological reports, Vol.63, pp.963-967 .
31. Erwin, P. (1998), 兒童到青少年期的友誼發展(黃牧仁譯), 台北：五南圖書。
32. Fakouri, M. E., Hafner, J. L. & Chaney, R. (1988), Family size,

- birthorder, sex and social interest : Are they related? Psychological reports, Vol.63, pp.963-967 .
33. 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 : Oxford University Press.
34. Frijda, N. H. (1988), The laws of emotion.American Psychologist, Vol.43, pp.349-358.
35. Froh, J. J., Yurkewicz C. & Kashdan, T. B. (2008), Gratitude and subjective well-being in early adolescence : Examining gender differences, Journal of Adolescence, In Press, Corrected Proof, Available online 29 August 2008.
36. Gilman, R., Huebner E. S. & Furlong, M. J. (2009), Handbook of positive psychology in school, New York : Routledge.
37. Grob, A. (1995), Bernequestionnaire of subjective well-being (Youth form), University Berne, Bern.
38. Haidt, J. (2001), The emotional dog and its rational tail : A social intuitionist approach to moral judgment, Psychological Review, Vol.108, No.4, pp.814-834.
39. Hamachek, D. E. (1982), Encounters with others, New York : theDryden Press.
40. Heady, B. & Wearing, A. (1991), Subjective well-being : a stocks and flow framework, In F. Strack, M. Argyle, & N. Schwarz (Eds.), Subjective well-being (pp. 49-73), England : Pregamon Press Plc .
41. Hills, P., Hilleras, P. k., Jorm, A. F., Herlitz, A. & Winblad, B. (1998), Negative and positive affect among the very old : A survey on a sample age 90 years or older , Researcher on Aging, Vol.20, pp.593-610.
42. Hoffman, M. L. & Saltzstein, H. D. (1967), Parent discipline and the

- child's moral development, Journal of Personality and Social Psychology, Vol.5, pp.45-57 .
43. Hurlock, E. (1978), Child development. 5th (Eds.), McGraw-Hill book Co.
- Jacobsen, R. H., Lehey, B. B. & Strauss, C. C. (1983), Correlates of depressed mood in normal children, Journal of Abnormal Child Psychology, Vol.11, pp.29-39.
44. Jiao, Z. (1999), Friendship features and adolescents' school adjustment, Paper presented at the Biennial Meeting of the Society for Research in Child Development (Albuquerque, NM, April 15-18, 1999).
45. Keefe, K. & Berndt, T. J. (1996), "Relations of friendship quality to self-esteem in early adolescence," Journal of Early Adolescence, Vol.16, pp.110-129.
46. Keys, L. A., Shmotkin, D. & Ryff, C. D. (2002), Optimizing well-being : The empirical encounter of two traditions, Journal of personality and socialpsychology, Vol.82, No.6, pp.1007-1022.
47. Klein, M. (1984), 嫉羨和感恩 (呂煦宗、劉慧卿譯), 台北：心靈工坊。
48. Kuo, S. (1983), Student lifestyles of selected Chinese (Taiwan) and American college students, Southern Illinois University at Carbondale.
49. Lair, J. (1984), Change induction groups, group psychotherapy, integrity groups, peercounseling, Encyclopedia of psychology, Vol.1, pp.493-494.
50. Lamborn, S. D., Mounts, M. S., Steinberg, L. & Dornbush, S. M. (1991), Patterns of competence and adjustments among adolescence from authoritative, authoritarian, indulgent, and neglectful families, Child Development, Vol.62, pp.1049-1065.
51. Lazarus, R. S. & Lazarus, B. N. (1994), Passion and reason : Making sense of our emotions, New York : Oxford University Press.
52. Macobby, E. E. & Martin, J. A. (1983), Socialization in the content of

- thefamily : Parent-child interaction, In P. H. Mussen (Ed.), Handbook of child psychology : Socialization, personality and social development, Vol.4, pp.53-60, New York : Willey.
53. Maslow, A. H. (1970), Motivation and personality, New York : Harper & Row.
54. McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A. & Larson, D. B. (2001), Is gratitude a moral affect? Psychological Bulletin, Vol.127, pp.249-266.
55. McGough, D. J. (2003), Leaders as learners : An inquiry into the formation and transformation of principals' professional perspectives, Educational Policy Analysis, Vol.25, pp.449-471.
56. Mead, D. E. (1976) , Six approaches to child rearing, Provo Utah Brigham Univ Press.
57. Mookherjee, H. N. (1997), Marital status, gender and perception of well-being , Journal of Social Psychology, Vol.137, pp.95-105.
58. Natvig, G. K., Albrektsen, G. & Qvarnstrom, U. (2003), Associations between psychosocial factors and happiness among school adolescents, International Journal of Nursing Practice, Vol.9, No.3, pp.166-175.
59. Nunnally, J. C. (1978), Psychometric Theory, New York : McGraw-Hill. Parker, J. G., & Asher, S. R., 1978, "Peer relations and later personal adjustment : Are low-accepted children at risk?" Psychological Bulletin, Vol.102, pp.357-389.
60. Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004), Character Strengths and Virtues : A Handbook and Classification, Washington : American Psychological Association.
61. Pettit, G. S., Bates, J. E. & Dodge, K. A. (1997), Supportive parenting, ecological context, and children's adjustment : A seven-year longitudinal study , Children Development, Vol.68, No.5, pp.908-923.

62. Piaget, J. (1970), Science of education and the psychology of the child, New York : Orion Press.
63. Pulkkinen, L. (1982), Self-control and continuity from childhood to adolescence, In P. B. Baites & O. Brim (Eds.), Life-span development on behavior, New York : Academic Press.
64. Rice, F. P. (1993), Adolescent development, relationships and culture, Boston : Allyn and Bacon.
65. Robinson, J. P., Shaver, P. R. & Wrightsman, L. S. (1990), 性格與社會心理測量總覽(上)－情感篇 (楊宜音、張志學譯) , 台北：遠流出版公司。
66. Roe, A. & Sieglman, M. (1963), A parent-child relations Questionnaire, Child Development, Vol.34, pp.355-369.
67. Ryff, C. D. (1995), Psychological well-being in adult life, Current Directions in Psychological Science, Vol.4, pp.99-104.
68. Ryff, C. D. & Keyes, C. L. (1995), The structure of psychological well-being revisited, Journal of Personality and Social Psychology, Vol.69, pp.719-727.
69. Schaefer, E. S. (1959), A circumflex model for maternal behavior, Journal of Abnormal and Social Psychology, Vol.112, pp.259-302.
70. Schaefer, H. R. (1977), Early interactive development, in H. R. Schaefer (Ed.), Studies in mother-infant interaction, New York : Academic Press.
71. Schiamberg, L. B. (1988), Child and adolescent development, New York : Macmillan .
72. Schutz, W. (1996), The interpersonal underworld, Palo Alto, Calif : Science and Behavior Books.
73. Sears, R. R., Macobby, E. E. & Levin, H. (1957), Patterns of child Rearing, Evanston 111: Row Peterson.

74. Seligman, M. E. P. (2002), Authentic Happiness, (洪蘭譯 2003), 真實的快樂, 台北：遠流出版公司。
75. Shek, D. T. L. (1997), The relation of family functioning to adolescent psychological well-being, school adjustment, and problem behavior, The Journal of Genetic Psychology, Vol.158, pp.467-479.
76. Sheldon, K. M. & Lyubomirsky, S. (2005), How to increase and sustain positive emotion : The benefits of expressing gratitude and visualizing best possible selves, Manuscript under review.
77. Sivik, T. & Rose, G. (1994), Gender, psychological well-being and somatic cardiovascular risk factors, Integrative Psychological and Behavioral Science, Vol.29, pp.423-450.
78. Smith, A. (2007/1759), The Theory of Moral Sentiments, Cambridge University Press.
79. Stolberg, A. L. & James M. A. (1983), Cognitive and behavioral changes in children resulting from parental divorce and consequent environmental changes, Journal of divorce, Vol.7, pp.23-41.
80. Trivers, R. L. (1971), The evolution of reciprocal altruism, Q. Rev. Biol., Vol.46, pp.35-57.
81. Tsang, J. A. (2006), Gratitude and prosocial behavior : An experimental test of gratitude, cognition and emotion , Vol.20, pp.138-148.
82. Veenhoven, R. (1994), Is happiness a trait? Tests of the theory that a better society does not make people any happier, Social Indicators Research, Vol.32, pp.101-160.
83. Walters, J. & Stinnett, N. (1971), Parent-child relationships : A Decade review of research, Journal of Marriage and the family, Vol.33, pp.70-90.
84. William, W. C. (1958), The PALC test: A technique for children to evaluate both parents, Journal of Consulting Psychology, Vol.22, No.6,

pp.487-495.

85. Weiner, B. (1985), An attributional theory of achievement motivation and emotion, Psychological Review, Vol.92, pp.548-573.
86. Zhou, Q., Eisenberg, N., Losoya, S. H., Fabes, R. A., Reiser, M. & Guthrie, I. K. (2002), The relations of parental warmth and positive expressiveness to children's empathy-related responding and social functioning: A longitudinal study, Child Development, Vol.73, pp.893-915.



附錄

一、前測問卷

親愛的同學：

你好，這份問卷主要是想要瞭解你在家庭及學校中的生活經驗和感受，請你在進行作答前，先仔細閱讀作答說明。這不是考試，也沒有標準答案，所以請你放鬆心情，閱讀每一個題目，然後依照自己真實的經驗與感受，勾選一個最符合自己狀況的答案即可，並請留意不要遺漏任何題項。本問卷以不具名方式填答，僅供研究分析之用，所填寫的資料都將保密，絕不對外公開個別資料。再次感謝你的配合與協助！

敬祝 學業進步、心想事成

南華大學企業管理學系管理科學碩士班

指導教授：紀信光 博士

研究生：廖文妙 敬上

中華民國一零三年六月

第一部分

【填答方法說明】

請你依照你對每一題的認同程度勾選答案，若對該題完全認同時，請勾選「非常同意」；若大致認同時，請勾選「同意」；若有些許認同時，請勾選「稍微同意」；若完全不認同時，請勾選「非常不同意」；若大致不認同時，請勾選「不同意」；若有些許不認同時，請勾選「稍微不同意」；假若對該問題沒有意見或不知如何作答，請勾選「沒意見」。

編號	題 項	非常不同意	不同意	稍微不同意	沒意見	稍微同意	同意	非常同意
1.	當我不開心時，父母會關心我、安慰我。	<input type="checkbox"/>						
2.	父母會用心傾聽我告訴他們的事情。	<input type="checkbox"/>						
3.	當我有煩惱或受委屈時，父母會鼓勵我說出來。	<input type="checkbox"/>						
4.	當我碰到挫折時，父母會協助我面對困難。	<input type="checkbox"/>						
5.	當我與別人發生衝突時，父母會想了解原因。	<input type="checkbox"/>						
6.	當我無聊時，父母會陪我做一些有趣的事。	<input type="checkbox"/>						
7.	當我做錯事時，父母會讓我知道錯在哪裡。	<input type="checkbox"/>						

編號	題 項	非常不同意	不同意	稍微不同意	沒意見	稍微同意	同意	非常同意
8.	父母會教導我，待人和氣有禮貌。	<input type="checkbox"/>						
9.	父母會教我做家事。	<input type="checkbox"/>						
10.	當我做決定之前，父母會提供我很多建議。	<input type="checkbox"/>						
11.	父母會要求我上課要專心聽講。	<input type="checkbox"/>						
12.	父母會要求我外出時說明時間、地點，有事要打電話回家。	<input type="checkbox"/>						
13.	父母會支持我去做我想做的事情。	<input type="checkbox"/>						
14.	當我遇到抉擇時，父母會支持我的決定。	<input type="checkbox"/>						
15.	父母會讓我自己決定如何使用零用錢。	<input type="checkbox"/>						
16.	父母會讓我自己決定假日的休閒活動。	<input type="checkbox"/>						
17.	父母會支持我想要讀的學校類別。	<input type="checkbox"/>						
18.	父母會支持我喜歡參加的學習活動。	<input type="checkbox"/>						
19.	我會主動去交朋友。	<input type="checkbox"/>						
20.	我在班上的人緣很好。	<input type="checkbox"/>						
21.	同學喜歡和我一起出去玩。	<input type="checkbox"/>						
22.	當我需要幫忙時，同學會主動幫助我。	<input type="checkbox"/>						
23.	同學會認同、讚美並肯定我的行為。	<input type="checkbox"/>						
24.	我願意跟同學說出心裡話。	<input type="checkbox"/>						
25.	我會在意同學是否對我坦誠。	<input type="checkbox"/>						
26.	我答應同學的事會想辦法達成。	<input type="checkbox"/>						
27.	我會接納同學有不同想法。	<input type="checkbox"/>						
28.	我會體諒同學的情緒感受。	<input type="checkbox"/>						
29.	我願意跟同學建立夥伴關係。	<input type="checkbox"/>						
30.	我喜歡大家一起爭取團體榮譽。	<input type="checkbox"/>						
31.	我會主動為班上服務。	<input type="checkbox"/>						
32.	我覺得幫助同學是一件快樂的事。	<input type="checkbox"/>						
33.	在分組活動時，同學會主動跟我一組。	<input type="checkbox"/>						
34.	我會學習父母珍惜食物。	<input type="checkbox"/>						

編號	題 項	非常不同意	不同意	稍微不同意	沒意見	稍微同意	同意	非常同意
35.	我會學習父母記得親友的好。	<input type="checkbox"/>						
36.	我會學習父母懂得幫助別人，發揮愛心。	<input type="checkbox"/>						
37.	我會學習父母用行動來感謝人，如道謝、送禮或幫忙做事。	<input type="checkbox"/>						
38.	我會學習父母去珍惜別人對我的關心與協助。	<input type="checkbox"/>						
39.	我會感恩父母風雨無阻地為家庭外出工作。	<input type="checkbox"/>						
40.	我會感恩父母的辛苦，讓我珍惜現在所擁有的東西。	<input type="checkbox"/>						
41.	我會感恩父母與我分享失敗經驗，讓我從中學習。	<input type="checkbox"/>						
42.	我會感恩父母責備我，讓我可以改正自己的缺點。	<input type="checkbox"/>						
43.	我會感恩父母在我遇到困難時，與我一起面對、一起解決。	<input type="checkbox"/>						
44.	我喜歡目前的生活方式。	<input type="checkbox"/>						
45.	我覺得我能快樂地過一天。	<input type="checkbox"/>						
46.	我能充實我的生活。	<input type="checkbox"/>						
47.	我覺得生活很安定，有安全感。	<input type="checkbox"/>						
48.	我覺得生活過得有意義、有目標。	<input type="checkbox"/>						
49.	我對於生活中的人、事、物感到滿意。	<input type="checkbox"/>						
50.	我對自己的外表有自信。	<input type="checkbox"/>						
51.	我能帶給別人歡樂。	<input type="checkbox"/>						
52.	我能展現自己的能力或優點。	<input type="checkbox"/>						
53.	我能去完成大多數人都能完成的事。	<input type="checkbox"/>						
54.	我覺得自己是一個很棒的人。	<input type="checkbox"/>						
55.	在學習活動時，我能快樂學習。	<input type="checkbox"/>						

二、正式問卷

親愛的同學：

你好，這份問卷主要是想要瞭解你在家庭及學校中的生活經驗和感受，請你在進行作答前，先仔細閱讀作答說明。這不是考試，也沒有標準答案，所以請你放鬆心情，閱讀每一個題目，然後依照自己真實的經驗與感受，勾選一個最符合自己狀況的答案即可，並請留意不要遺漏任何題項。本問卷以不具名方式填答，僅供研究分析之用，所填寫的資料都將保密，絕不對外公開個別資料。再次感謝你的配合與協助！

敬祝 學業進步、心想事成

南華大學企業管理學系管理科學碩士班
指導教授：紀信光 博士
研究生：廖文妙 敬上
中華民國一零三年十月

第一部分

【填答方法說明】

請你依照你對每一題的認同程度勾選答案，若對該題完全認同時，請勾選「非常同意」；若大致認同時，請勾選「同意」；若有些許認同時，請勾選「稍微同意」；若完全不認同時，請勾選「非常不同意」；若大致不認同時，請勾選「不同意」；若有些許不認同時，請勾選「稍微不同意」；假若對該問題沒有意見或不知如何作答，請勾選「沒意見」。

編號	題 項	非常不同意	不同意	稍微不同意	沒意見	稍微同意	同意	非常同意
1.	當我不開心時，父母會關心我、安慰我。	<input type="checkbox"/>						
2.	父母會用心傾聽我告訴他們的事情。	<input type="checkbox"/>						
3.	當我有煩惱或受委屈時，父母會鼓勵我說出來。	<input type="checkbox"/>						
4.	當我碰到挫折時，父母會協助我面對困難。	<input type="checkbox"/>						
5.	當我與別人發生衝突時，父母會想了解原因。	<input type="checkbox"/>						
6.	當我無聊時，父母會陪我做一些有趣的事。	<input type="checkbox"/>						
7.	當我做錯事時，父母會讓我我知道錯在哪裡。	<input type="checkbox"/>						
8.	父母會教導我，待人和氣有禮貌。	<input type="checkbox"/>						

編號	題 項	非常不同意	不同意	稍微不同意	沒意見	稍微同意	同意	非常同意
9.	父母會教我做家事。	<input type="checkbox"/>						
10.	當我做決定之前，父母會提供我很多建議。	<input type="checkbox"/>						
11.	父母會要求我上課要專心聽講。	<input type="checkbox"/>						
12.	父母會要求我外出時說明時間、地點，有事要打電話回家。	<input type="checkbox"/>						
13.	父母會支持我去做我想做的事情。	<input type="checkbox"/>						
14.	當我遇到抉擇時，父母會支持我的決定。	<input type="checkbox"/>						
15.	父母會讓我自己決定如何使用零用錢。	<input type="checkbox"/>						
16.	父母會讓我自己決定假日的休閒活動。	<input type="checkbox"/>						
17.	父母會支持我想要讀的學校類別。	<input type="checkbox"/>						
18.	父母會支持我喜歡參加的學習活動。	<input type="checkbox"/>						
19.	我會主動去交朋友。	<input type="checkbox"/>						
20.	我在班上的人緣很好。	<input type="checkbox"/>						
21.	同學喜歡和我一起出去玩。	<input type="checkbox"/>						
22.	當我需要幫忙時，同學會主動幫助我。	<input type="checkbox"/>						
23.	同學會認同、讚美並肯定我的行為。	<input type="checkbox"/>						
24.	我願意跟同學說出心裡話。	<input type="checkbox"/>						
25.	我會在意同學是否對我坦誠。	<input type="checkbox"/>						
26.	我答應同學的事會想辦法達成。	<input type="checkbox"/>						
27.	我會接納同學有不同想法。	<input type="checkbox"/>						
28.	我會體諒同學的情緒感受。	<input type="checkbox"/>						
29.	我願意跟同學建立夥伴關係。	<input type="checkbox"/>						
30.	我喜歡大家一起爭取團體榮譽。	<input type="checkbox"/>						
31.	我會主動為班上服務。	<input type="checkbox"/>						
32.	我覺得幫助同學是一件快樂的事。	<input type="checkbox"/>						
33.	在分組活動時，同學會主動跟我一組。	<input type="checkbox"/>						
34.	我會學習父母珍惜食物。	<input type="checkbox"/>						
35.	我會學習父母記得親友的好。	<input type="checkbox"/>						

編號	題 項	非常不同意	不同意	稍微不同意	沒意見	稍微同意	同意	非常同意
36.	我會學習父母懂得幫助別人，發揮愛心。	<input type="checkbox"/>						
37.	我會學習父母用行動來感謝人，如道謝、送禮或幫忙做事。	<input type="checkbox"/>						
38.	我會學習父母去珍惜別人對我的關心與協助。	<input type="checkbox"/>						
39.	我會感恩父母風雨無阻地為家庭外出工作。	<input type="checkbox"/>						
40.	我會感恩父母的辛苦，讓我珍惜現在所擁有的東西。	<input type="checkbox"/>						
41.	我會感恩父母與我分享失敗經驗，讓我從中學習。	<input type="checkbox"/>						
42.	我會感恩父母責備我，讓我可以改正自己的缺點。	<input type="checkbox"/>						
43.	我會感恩父母在我遇到困難時，與我一起面對、一起解決。	<input type="checkbox"/>						
44.	我喜歡目前的生活方式。	<input type="checkbox"/>						
45.	我覺得我能快樂地過一天。	<input type="checkbox"/>						
46.	我能充實我的生活。	<input type="checkbox"/>						
47.	我覺得生活很安定，有安全感。	<input type="checkbox"/>						
48.	我覺得生活過得有意義、有目標。	<input type="checkbox"/>						
49.	我對於生活中的人、事、物感到滿意。	<input type="checkbox"/>						
50.	我對自己的外表有自信。	<input type="checkbox"/>						
51.	我能帶給別人歡樂。	<input type="checkbox"/>						
52.	我能展現自己的能力或優點。	<input type="checkbox"/>						
53.	我能去完成大多數人都能完成的事。	<input type="checkbox"/>						
54.	我覺得自己是一個很棒的人。	<input type="checkbox"/>						
55.	在學習活動時，我能快樂學習。	<input type="checkbox"/>						
56.	我能和家人相處融洽。	<input type="checkbox"/>						

