

從正向心理學的介入方式 看臺灣大學生的改變

王晴薇^{1*}、何佩璇²、陳定³

¹ 國立屏東大學教育心理與輔導學系碩士生

² 國立屏東大學教育心理與輔導學系碩士生

³ 國立屏東大學教育心理與輔導學系碩士生

摘要

近年來正向心理介入（positive psychology interventions [PPIs]）逐漸被應用在各場域中，而大專院校亦然。本篇文獻整理近年來有關正向心理介入大專院校教育中的研究，發現正向心理學能夠有效增強大專院校學生的心理健康。介入方式包含感恩介入、正念和靜坐介入、品味介入等方式，在教育現場透過團體、課堂教授等方式將正向心理學概念納入課程。而其所帶來的成效除了憂鬱症狀改善、學習感恩並將其應用、增加幸福感外，還能讓學生培養正向思維的習慣、協助面對人際、生涯、課業等議題，甚至幫助學生在疫情與後疫情時代能夠有足夠的心理健康來面對挑戰。

關鍵字：大學生、正向心理介入、改變途徑

投稿日期：2022/12/14；接受日期：2023/04/11

* 通訊作者：王晴薇

Email: c66523126@gmail.com

一、前言

正向心理學 (positive psychology) 由 Seligman 與 Csikszentmihalyi 於 2000 年提出，提倡人們應致力於追求快樂、有意義的生活。隨著多位學者投入正向心理學研究，為心理治療帶來新的介入方式，「正向心理介入」(positive psychology interventions [PPIs]) 以正向心理學為基礎，藉由正向心理訓練或處遇，從傳統強調改善病理症狀、負面認知，轉為增強正向感覺、正向認知與正向行為 (Rashid & Seligman, 2018/2020)。本文以正向心理學介入方式進行文獻討論，整理多位學者的研究，探討近年大學教育將正向心理學概念納入教材，並探討其介入成效，以瞭解正向心理學之介入對於臺灣大學生的改變是否具有成效。

二、介入方式探討

大學正向心理學課程是促進學生幸福感的有用途徑 (Hobbs et al., 2022)。Carr et al. (2021) 統整了 347 項研究，共 72,000 名受試者，發現正向心理學的干預策略，對於焦慮、壓力、幸福感以及對憂鬱症治療都有小或中等程度影響，並達統計顯著。陳景花與余民寧 (2019) 彙整 2013–2017 年共 47 篇之正向心理學介入研究，發現正向心理學的介入方式包含三種：正向心理學團體輔導、正向心理學團體治療與正向心理學課程；而方案類別因正向心理學概念多元而有諸多不同的介入方式，例如：感恩介入、寬恕介入、長處介入等。Kirca et al. (2023) 後設分析綜合了 25 項隨機對照試驗的結果，共包括 6,745 名參與者，檢驗表達感恩干預對心理健康正向指標的影響，包括生活滿意度、正向影響和幸福感。研究結果表明，表達感激之情的介入措施在改善心理健康方面具有價值，表達對另一個人的感激之情可能比不表達感激之情更有意義和更有影響力。

正向心理學介入研究的參與族群涵蓋廣泛，本文著重探討臺灣大學生參與之研究，以下分別說明感恩介入、正念和靜坐介入及品味介入三種介入方式：

(一) 感恩介入

感恩 (gratitude) 是一種複雜構念，可以被視為特質、情緒、美德或態度。吳相儀等 (2017) 分析國內外感恩方案的優點、成效及限制後，認同林志哲 (2011, 2014) 的觀點將感恩定義為特質取向，她參考林志哲和葉玉珠 (2011) 的概念設計課程架構，每次課程根據五個感恩向度為主軸，藉著活動來協助參與學生理解感恩的概念、培養正向的感恩及面對逆境的態度，同時每堂課都鼓勵學生表現感恩的行動，以此探討感恩課程對於大學生感恩、幸福感

及復原力之影響。此研究者吳相儀等人在網路招募高雄地區67位大學生為研究參與者，分為實驗組36人及控制組31人，實驗組進行十二小時的感恩課程，控制組則未進行介入。該研究以林志哲和葉玉珠於2011年編製的「大學生感恩量表」為主要工具，輔以McCullough等人在2002年編製的「感恩問卷」與詹雨臻等人於2009年所編製的「青少年復原力量表」，並翻譯Corey Keyes於2002年編製的「幸福感量表」為研究工具進行前後測。研究結果為感恩課程對於實驗組的「感恩」、「幸福感」及「復原力」均有提升效果。

（二）正念和靜坐介入

正念是自我覺察及自我反思的歷程，正念可以促進正向覺察與復原力，進而增加學生的耐挫力、同理心及耐心。藍菊梅（2020）用準實驗設計，欲探討正念融入健康心理課程對大學生的正念、健康促進行為及復原力的介入成果。研究參與者以某大學心理系修習「健康心理學」課程，並同意參與研究之大學生為實驗組；控制組則選擇同為該所大學心理系二年級學生。課程進行方式為傳統講授教學法，於第一周進行前測、十七周進行後測。研究工具為該研究者參考李鈺華於2011-2012年編製、Baer等人於2006年編製，以及Brown 與 Ryan 於2003年編製之正念量表，採覺察與接受兩向度改編之短式「正念量表」、吳明蒼在2014年編製之「健康促進生活型態量表」、Wang等人2010年翻譯自Campbell-Sills 與 Stein在2006年修編之10題「復原量表」中文版，以及授課老師設計正念融入健康心理課程教案。該研究結果發現介入組與控制組學生在正念、健康促進行為及復原力的前後測分數無顯著差異。顯示正念介入成效不明顯，與研究中提及許多正念訓練可以增加復原力相關研究的成果不同。筆者推測應為大學生正念練習時間不足出現分心以致無法專注當下感受，且正念、健康促進行為及復原力之間的關係，需要透過長期追蹤才能顯現成效，單純以量表前後測無法有效看出正念介入對大學生健康促進行為及復原力之成效。此篇中另一項調查研究結果顯示正念、健康促進行為為復原力的重要預測因子，也就是可以推測大學生進行正念練習，對復原力提升有幫助。

（三）品味介入

陳嘉慧與游森期（2019）參考國內外學者對品味的內涵以及品味促進策略研究，擬定提升正向品味的方案，欲探討正向品味介入對大學生正向心理狀態及憂鬱的影響。該研究使用便利取樣募集122位臺灣地區的大學生，隨機分派至實驗組及控制組，實驗組實施三周的圖像活動介入，實驗組需在一星期

用兩天時間，對自己有興趣的主題拍照或畫圖，並且將成果輸出或沖洗出來，欣賞自己的成果，並回想創作當下的感受；控制組則不介入。該研究使用游森期於2008年編製的「正向心理狀態量表簡版」及Radloff於1977年編製的「流行病學研究中心憂鬱量表」（Center for Epidemiologic. Studies Depression Scale [CES-D]）為前後測工具。研究發現實驗組的正向心理狀態能立即提升，並降低憂鬱，但皆無法持續到實驗結束後第三周。而該研究適逢大學期中考而出現部分樣本流失的情形，並發現期中考對於大學生會帶來負向情緒與憂鬱。實驗讓受試者回家自行進行，流程過於繁複，使研究參與者感到負擔，如因應目前臺灣大多採課程或團體為介入方式的趨勢，將此實驗改成課程或團體的方式進行，或許能減少樣本流失的情況。

三、介入成效探討

關於正向心理學的介入因素，陳景花與余民寧（2019）提出，為達到介入之最大效果，需考慮五項因素，包含：樣本之特性、介入時間、介入方式、介入方案與介入方式。在進行介入時須考慮到許多內部因素與外部因素，以確保最適切的正向心理學介入方案，達到最具效益之成效。正向心理學的介入因子有很多種，以下探討正向心理介入所達之成效。

（一）憂鬱症狀之改善

憂鬱是現今大學生的困擾問題，而正向心理學是新興的介入因子，以達成改善大學生憂鬱狀況之目的。正向心理學所提個人的長處能引發正向情緒，顯示欲提升正向感受中希望感，可透過培養個人優勢中的問題解決能力來達成目的（江捷如等，2016）。正向心理學之介入，常以正向情緒為出發點，正向情緒是一種對思維與行動具有助益之情緒（Fredrickson, 2002）。陳景花與余民寧（2019）以各正向心理學介入研究進行統整與後設分析，給憂鬱症的治療與增強幸福感帶來了新的觀點以及選擇，該研究結果顯示正向心理學的介入，能顯著增進參與者主觀幸福感與心理幸福感，以及減少參與者之憂鬱指數，包含正向團體介入、正念訓練、感恩練習、優勢之使用與最佳自我。以學生群體為例，大學生群體之正向心裡介入效果優於各年齡階段之學生，與對自我調節的能力有關連，可知正向心理學的介入對於改善憂鬱症狀具有持續性的效果。正向心理學的介入策略可能包含好幾個執行計畫，並且將時間拉長，以及是由課程規畫者有策略的執行，而非讓參與者們自由執行的情況下，對於幸福感、壓力以及減少憂鬱的效果會更明顯（Carr et al., 2021）。參與者選擇符合自己期待

的專業課程，並進行持續的正向心理方案之練習，也可使用團體介入之方式，以正向心理學之概念融入團體，透過參與者之間的正向互動，能激發正向情感反應，將會讓參與者更快速的產生正向情緒反應。陳嘉慧（2013）以正向品味之介入183名大學生，分為圖像活動介入與每日假期介入，並以「流行病學研究中心憂鬱量表」等量表進行檢測，得出兩種不同的正向品味介入方式都能有效且立即性地降低憂鬱程度，但若是停止介入，將不具有持續性的效果。陳嘉慧與游森期（2019）以正向品味介入122名大學生也得出正向品味介入不具有持續性之問題。儘管得知正向心理學之介入能改善大學生之憂鬱情況，但是對於介入後是否能有持續性效果的問題上產生不一致，因此，持續性效果的問題尚有待討論。

（二）感恩知覺與表現之效果

感恩是一種美德，感恩學習是正向心理學的重要變項，感恩的練習可以做為正向心理介入之方式，以此提升大學生之幸福感。近幾年新型冠狀病毒肺炎疫情的影響，使得學生生活受到打亂，而積累了負向情緒，Chu（2020）將感恩概念融入課程，讓學生每周撰寫感恩清單助學生建立優勢觀點，並培養學生積極思維，結果發現，能使學生有更良好的情緒調適，且提升了面對學習挫折的能力。劉雅文（2020）以感恩的學習融入體育課程，以56名大學生為介入組與控制組，使用閱讀感恩、細數感恩、感恩卡片、拜訪感恩、小天使與小主人遊戲，以及交換禮物策略，並以「大學生感恩量表」進行前後測，並合併質性資料蒐集，進行後續分析，得知感恩學習的介入，對於感恩知覺有正向效果，愈具有感恩傾向將會更能表現感恩，大學生藉由感恩之學習，能改變感恩行為與態度，重新詮釋自身負向情緒與看法，並降低自殺意念。吳相儀等（2017）以感恩為主題進行課程設計，研究了67位大學生，並以「大學生感恩量表」、「感恩問卷」、「幸福感量表」與「青少年復原力量表」進行統計分析，評估感恩課程介入之效果。結果顯示感恩介入課程之後測效果包含知足惜福、感謝他人、感謝恩典與逆境感恩皆有顯著的提升，並提升大學生主觀幸福感、心理幸福感與社會幸福感，與大學生的復原力，可見感恩課程對大學生具有立即性的大效果量。綜上所述，感恩課程對於大學生自身的情緒意念、幸福感與復原力皆有幫助，值得進行長期研究與觀察，將感恩融入課程、小團體輔導等，藉此擴及更廣泛的感恩構念。

(三) 正念之介入效果

Kabat-Zinn (1990) 曾說明，正念運用人類內部心理深處的資源，通過特定的方式，關注並培養帶有目的性、停留在當下、專注於意識以及不帶任何的評判。蘇筱婷 (2017) 以問卷調查法進行大學生對教師的正向引導與正念與幸福感相關研究，可知教師的正向引導與大學生正念與幸福感具有因果關係。因此，在教育現場，正向引導與正念是很好的輔助工具。游佳琪 (2020) 以正念取向的團體諮商介入8名大學生，以「臺灣正念五因素正念量表」、「人際互動評量表」進行前後測。該研究結果顯示，大學生於正念介入後，正念程度顯著上升，包含正念覺察、觀察、不評價與不反應，並具有持續性效果，而人際困擾程度也具有顯著差異。Johnstone等 (2020) 以9個班級共202名學生作為研究對象，分別進行正念課程教育與接受普通心理健康課程。該研究結果發現接受正念課程的學生，比只接受普通心理健康課程的學生，更滿意自己所受到的課程，此外也發現這些接受正念的學生們比只接受心理健康課程的學生減少了更多的焦慮症狀。

四、結論

現今社會給予大學生的壓力極大，筆者認為將正向心理學概念融入生活是重要的，並不是只透過專業的課程介入來提升。隨著正向心理學的研究愈來愈多，如何將正向心理應用於日常生活成了現在的趨勢，這些正向心理學的日常生活應用，除了常見的正念靜坐、課堂教學外，培養感恩觀點也是現在正向心理學的另一項潮流。感恩觀點培養能夠增加大學生的幸福感，以此提升正向能量，並可以透過量表統計進行持續追蹤。而正向心理學介入大學生的成效，除了改善憂鬱症狀以外，透過正念可以減少焦慮情形；而感恩方式介入，也能讓大學生培養出更多知足惜福、感謝他人的態度，進而增加主觀幸福感。綜上所述，正向心理學介入大學生教育在實務面可以協助學生們面臨課業、人際、生涯等議題時，擁有更正向、更健康的心理處理問題，也可以讓學生培養正向思維的習慣，進而提升幸福感，讓學生不僅是在大學期間學到專業知識，更在品德教育上有所收穫。因此，未來在大學生的課堂，可以嘗試將正向心理學融入一般課程中，並將正向心理學方案做更加全面性的改善，例如瞭解部分研究對於正向心理專業介入雖然有效，但是持續性較低的問題，以及要如何去調整，會是未來值得討論的議題。

在未來研究面向，筆者發現許多研究目前仍然停留在大學生族群，若是可以將族群再更加細分，如區分性別、科系等變項，探討正向心理學介入方案對於不同科系的大學生有何影響，也可以對設計課程更加有幫助。正向心理學的介入也會受個人和背景因素，包括年齡、少數民族地位、臨床狀況、招募方法和國家等因素影響其效果，而文化上刻板印象與偏見可能會導致學生高估或低估了自己的能力，不論是性別、種族、特權身分等背景，都可能導致學生錯估自己（Carr et al., 2021; Chu., 2020）。幫助授課者能依據學生的需求以及狀況來調整正向心理學的介入方案，以及介入的策略，相信可以更加穩定的提升大學生的幸福感、降低憂鬱等目標。

參考文獻

- 江捷如、杜淑芬、樊愛群（2016）。以正向心理學之觀點探討大學生希望感、問題解決及生涯發展之關係。《臺中教育大學學報》，**30**（2），17-40。
- 吳明蒼（2014）。健康促進生活型態量表編製之研究。《運動休閒管理學報》，**11**（4），68-85。http://doi.org/10.6214/JSRM.1104.006
- 吳相儀、辛昱融、陳琬云、簡晉龍、鍾昆原（2017）。感恩課程對大學生感恩、幸福感與復原力影響之研究。《教育心理學報》，**49**（1），23-41。https://doi.org/10.6251/BEP.20160916
- 李鈺華（2011-2012）。肯它基內觀技巧問卷的中文化研製與內觀對邊緣性人格疾患情緒調節之初探研究（編號：NSC 100-2410-H-309-007）〔補助計畫〕。行政院國家科學委員會。
- 林志哲（2014）。感恩、社會支持及幸福感之研究：中介效果模式之驗證。《中華心理衛生學刊》，**27**（3），453-482。http://doi.org/10.30074/FJMH.201409_27(3).0005
- 林志哲、葉玉珠（2011）。大學生感恩量表之發展。《測驗學刊》，**58**（S），147-178。http://doi.org/10.7108/PT.201104.0002
- 陳景花、余民寧（2019）。正向心理學介入對幸福與憂鬱效果之後設分析。《教育心理學報》，**50**（4），551-586。https://doi.org/10.6251/BEP.201906_50(4).0001
- 陳嘉慧（2013）。正向品味介入方案對大學生正向心理狀態、正負向情感及憂鬱影響之研究〔未出版碩士論文〕。國立臺中教育大學。
- 陳嘉慧、游森期（2019）。以社群網站進行正向品味介入：以臺灣大學生為例。《臺中教育大學學報：數理科技類》，**33**（2），31-47。
- 游佳琪（2020）。正念取向團體諮商方案對大學生正念及人際之效果研究〔未出版碩士論文〕。國立臺中教育大學。
- 詹雨臻、葉玉珠、彭月茵、葉碧玲（2009）。「青少年復原力量表」之發展。《測驗學刊》，**56**（4），491-518。http://doi.org/10.7108/PT.200912.0491
- 劉雅文（2020）。你今天感恩了嗎？探討健走體育課融入感恩學習對大學生的影響。《臺灣運動教育學報》，**15**（1），16-74。https://doi.org/10.6580/JTSP.202005_15(1).04
- 藍菊梅（2020）。大學生的正念、健康促進行為與復原力之關係及正念融入健康心理學課程之效果研究。《高雄師大學報》，**49**，59-84。
- 蘇筱婷（2017）。大學生知覺教師正念導向、學生正念與其幸福感關係之研究〔未出版博士論文〕。國立臺北教育大學。

- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment, 13*, 27-45. <http://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 822-848. <http://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Carr, A., Cullen, K., Keeney, C., Canning, C., Mooney, O., Chinseallaigh, E., & O'Dowd, A. (2021). Effectiveness of positive psychology interventions: A systematic review and meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology, 16*(6), 749-769. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1818807>
- Chu, T. L. (A.) (2020). Applying positive psychology to foster student engagement and classroom community amid the COVID-19 pandemic and beyond. *Scholarship of Teaching and Learning in Psychology, 8*(2), 154-163. <https://doi.org/10.1037/stl0000238>
- Fredrickson, B. L. (2002). Positive emotion. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 120-134). Oxford University Press.
- Hobbs, C., Armitage, J., Hood, B., & Jelbert, S. (2022). A systematic review of the effect of university positive psychology courses on student psychological wellbeing. *Front Psychol, 13*, 1-15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1023140>
- Johnstone, J. M., Ribbers, A., Jenkins, D., Atchley, R., Gustafsson, H., Nigg, J. T., Wahbeh, H., & Oken, B. (2020). Classroom-based mindfulness training reduces anxiety in adolescents: Acceptability and effectiveness of a cluster-randomized pilot study. *J Restor Med, 10*(1), 1-16. <https://doi.org/10.14200/jrm.2020.0101>
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. Delacorte.
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior, 43*(2), 207-222. <http://doi.org/10.2307/3090197>
- Kirca, A. , Malouff, J. M., & Meynadier, J. (2023). The effect of expressed gratitude interventions on psychological wellbeing: A meta-analysis of randomised controlled studies. *International Journal of Applied Positive Psychology, 8*, 63-86. <https://doi.org/10.1007/s41042-023-00086-6>
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A

conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112-127. <http://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>

Rashid, T., & Seligman, M.P. (2020)。正向心理治療臨床手冊（李政賢譯）。五南。（原著出版於2018年）

Wang, L., Shi, Z., Zhang, Y., & Zhang, Z. (2010). Psychometric properties of the 10-item Connor-Davidson Resilience Scale in Chinese earthquake victims. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 64, 499-504. <http://doi.org/10.1111/j.1440-1819.2010.02130.x>

The Influence of Positive Psychology Interventions on Taiwan College Students

Ching-Wei Wang¹, Pei-Hsuan Ho², Ting Chen³

¹ Graduate Student, Department of Educational Psychology and Counseling,
National Pingtung University

² Graduate Student, Department of Educational Psychology and Counseling,
National Pingtung University

³ Graduate Student, Department of Educational Psychology and Counseling,
National Pingtung University

Abstract

Positive psychological interventions (PPIs) are gradually being applied in colleges and universities. This paper provides a review on the intervention of positive psychology in college education, and finds that positive psychology can effectively promote the mental health of college students. Intervention methods include gratitude intervention, mindfulness meditation intervention, taste intervention, etc. Using positive psychology in small groups and classes can reduce depression, learning to be grateful, increase happiness, and also help students develop the habit of positive thinking, help them face interpersonal, career, academic and other problems, and even help students have enough mental health to face the struggles during the COVID-19 epidemic.

Keywords : College Students, Positive Psychology Interventions, Transfer Process