

快樂網路學習介入方案影響成效初探

The Effects of Happiness Internet Intervention Program

李新民* 朱芷萱**

樹德科技大學兒童與家庭服務系 教授

樹德科技大學兒童與家庭服務系 研究生

Hsing-Ming Lee, Professor

Zhixuan Zhu, Graduate students

Department of Child Care and Family Studies, Sue-Te University

摘要

本研究旨在發展意圖性活動的快樂網路學習介入方案，探討快樂網路學習介入方案對快樂以及認知、心理、社會、身體資源的作用效果。採用不等的前測-後測控制組設計，以68名大學生為實驗對象，蒐集正負向情緒、生活滿意、認知、心理、社會、身體資源的測量資料，以共變數統計分析處理資料。研究發現，快樂網路學習介入方案對快樂以及認知、心理、社會、身體資源等個人資源皆有顯著的正面效果。根據這些主要研究發現，研究者對相關議題與未來研究提出可行建議。

Abstract

The main purpose of this study was to explore the effects of happiness internet intervention program on happiness and personal resources. Nonequivalent pretest-posttest control group design was used in this study, and we recruited a convenience sample including 68 college students to carry out experiment. Those participants completed measures of positive emotion, negative emotion, satisfaction with life, cognitive, psychological, social, and physical resources at two time points. The obtained data was analyzed by ANCOVA to examine learning and building effects. Results showed effects of happiness internet invention program on happiness and personal resources were significant. Based on those results, implication for happiness internet invention program and future research was discussed.

關鍵詞：快樂、個人資源、網路學習介入

Keywords: Happiness, Internet Intervention Program, Personal Resources

壹、緒論

古之得道者，窮亦樂，通亦樂，所樂非窮通也。自古以來，追求快樂就是人類永恆的生命事業。即使是在資本主義、政治自由主義當道的今日，追求快樂仍然是一門顯學(Diener, Suh, Smith, & Shao, 1995; Triandis, Bontempo, Leung, & Hui, 1990)。從坊間隨處可見的「提升快樂秘笈」、「如何自助獲得快樂幸福」等雜誌、書籍，即不難發現國民對於追求快樂的需求有多高。事實上，快樂是積極心理健康不可或缺的重要成分，也是建設性人生不可短缺的重要元素(Diener, 1984; Taylor & Brown, 1988)。根據Lyubomirsky, King和Diener(2005)的統合分析(meta-analysis)，快樂可以帶來婚姻、家庭、工作等各領域的利益與成功。快樂如此重要，那快樂定義為何？又該如何取得快樂？快樂帶來哪些利益？茲分述如後。

一、快樂的意義與測量

從功利主義(utilitarianism)的傳統和享樂主義心理學(hedonic psychology)的觀點來看，快樂等同於主觀幸福感(subjective well-being)(Diener, 1994; Diener, Lucas, & Oishi, 2005; Snyder & Lopez, 2007)。快樂指稱生活滿意、正向情緒高漲、負面情緒缺乏的心理學構念，它是一種個別化的主觀感受，包含個體對其生活美滿經驗與正向情緒體驗的認知評估(李新民、陳蜜桃，2006；Diener, 1994)。跟不快樂的人比較起來，快樂的人是以比較建設性的角度來知覺與詮釋其所親身經歷的生活世界，所以比較容易獲得高度的生活滿意(Boehm & Lyubomirsky, 2009; Lyubomirsky, 2001)。此外，快樂的人比較不受社會比較(social comparison)的影響，在做決策的時候比較能夠接納與滿意所有可能的選項，更不會把自己的情緒一直置放在不愉悅的情境中(Lyubomirsky & Ross, 1999; Lyubomirsky, Tucker, & Kasri, 2001; Tversky & Griffin, 1991)。所以，快樂的人是一個高度生活滿意的人，是一個具有高度向情緒的人，同時也是一個比較缺乏負向情緒的人(Boehm & Lyubomirsky, 2009; Sheldon & Lyubomirsky, 2007)。爰此，有關快樂的測量便可以透過Diener, Emmons, Larsen和Griffin(1985)的生活滿意量表(satisfaction with life scale, 簡稱SWLS)，以及Watson, Clark和Tellegen(1988)的正向情感與負向情感量表(positive affect and negative affect schedule, 簡稱PANAS)來具體操作化。

二、快樂的來源

快樂由何而來？根據 Seligman(2002)和 Lyubomirsky, King 等人(2005)的歸納，約可包含三方面的因素，分別是基因遺傳、生活環境以及意圖性活動(intentional activities)。就基因遺傳因素而言，根據相關研究約有 40%至 70%的快樂解釋變異量，可由遺傳因素來加以解釋(Lykken, & Tellegen, 1996; Tellegen, Lykken, Bouchard, Wilcox, Segal, & Rich, 1988)。就生活環境因素而言，根據相關研究約有 8%至 15%的快樂解釋變異量，可由環境因素來加以解釋(Haring, Stock, & Okun, 1984 ; Seligman, 2002)。Lyubomirsky, Sheldon 和 Schkade(2005)加以歸納統整這些相關研究之後，指出基因遺傳因素的解釋量約為 50%，可以稱之為設定點(set point)，代表固定不變的常數。生活環境的解釋量約為 10%，代表可能產生享樂式調適(hedonic adaptation)的短期影響因素(Lyubomirsky et al., 2005)。在遺傳因素與環境因素之外，剩下 40%的解釋量，是要靠自己實際去「做」(do)一些新活動，來為自己製造快樂的長期利益(Sheldon & Lyubomirsky, 2007)。這 40%的快

樂來源是自己可以控制的，如果你改變它們，你的快樂程度就會上升並且持久維繫(Seligman,2002)。Lyubomirsky, Sheldon 等人(2005)把這些個人可以控制的影響因素稱之為意圖性活動(intentional activities)。據此，Lyubomirsky, Sheldon 等人(2005) 在追求「長期性快樂水平」的追尋基礎上，提出了維繫快樂模式(sustainable happiness model)如圖 1 所示。

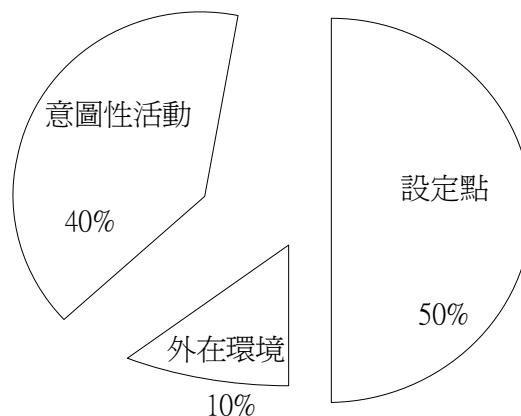


圖 1 維繫快樂模式（影響長期快樂三個主要因素）

資料來源：Lyubomirsky, Sheldon等人(2005), p.116。

而 Sheldon 和 Lyubomirsky(2007)提出了快樂= β_0 （設定點）+ β_1 （環境的影響）+ β_2 （意圖性活動的影響）+Error 的快樂預測公式。其中的設定點即固定不變的常數—遺傳因素，Error 代表誤差項。Seligman(2002)也提出類似的預測公式， $H=S+C+V$ ，其中 H 代表快樂，S 代表天生的快樂範圍廣度，C 代表環境的影響，V 則是自己可以控制的變項。無論如何，這些自己可以控制的意圖性活動，可以進一步發展為提升快樂方案的構成要素。

三、快樂介入方案的發展

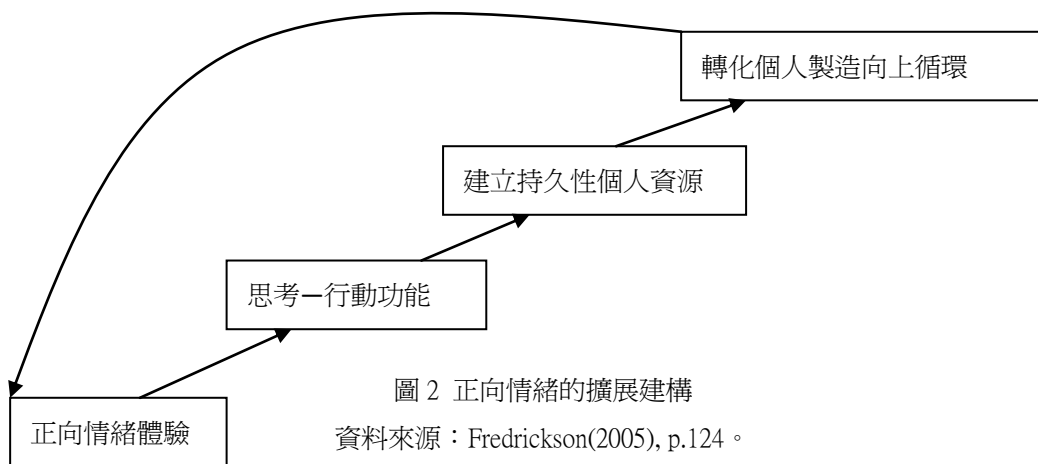
Lyubomirsky, Sheldon 等人(2005)提出行為性活動(behavioural activities)、認知性活動(cognitive activities)、意志性活動(volitional activities)三種可以進行快樂介入的意圖性活動。從實際的介入研究來看，被證明有效的意圖性活動，在行為性活動部分包含 Otake, Shimai, Tanaka-Matsumi, Otsui 和 Fredrickson(2006)的幫助他人「仁慈行動」(acts of kindness)，Seligman, Steen, Park 和 Peterson(2005)寫一封信寄給恩人的「感恩拜訪」(gratitude visit)。在認知性活動部分，包括 Emmons 和 McCullough(2003)回憶值得感激往事的「細數幸福」(counting blessing)，Seligman 等人(2005)回憶人生美好時光的「人生三件好事」(three good things in life)。在意志性活動部分，包含 Sheldon 和 Lyubomirsky (2006)想像未來有多美好的「看到最好的自己」(visualizing best possible selves)，Seligman 等人(2005)確認優勢，發揮優勢的「優勢認證」(identifying signature strengths)。Lyubomirsky, Sheldon 等人(2005)認為行為性活動、認知性活動、意志性活動這些意圖性活動並無法完全切

割，可以整合設計成學習介入方案，並透過 Baikie 和 Wilhelm(2005)、Pennebaker(1997)的表達性書寫典範(expressive writing paradigm)，讓語言文字本身的文法規則，引導受試者進行更深度的思考、重建，乃至創造敘述(narrative)，從而促進意義的理解、自我的認同以及美好快樂記憶的沉浸品味。表達性的書寫除了鼓勵受試者進行意義的探索和深度的理解之外，為了避免實施時產生無聊、厭煩、倦怠、空洞的反效果，必須讓受試者尋找自己最適當的時間點去進行學習活動，同時也要允許受試者以交替變換的方式來完成這些學習活動(Lyubomirsky, Sheldon et al., 2005; Peterson, Park, & Seligman, 2005; Ratner, Kahn, & Kahneman, 1999)。無論如何，這些要求都可以透過所謂的網路介入(internet intervention)方案來加以實現。

在國外將網路介入應用在身體健康提升、疾病治療乃至預防已經日漸盛行，因為透過網路可以提供自我管理、自主學習、開放學習以及互動式的學習情境等等優勢(McPherson, Cook, Back, Hersch, & Hendrickson, 2006; Portnoy, Scott-Sheldon, Johnson, & Carey, 2008)。目前有關快樂提升的介入方案，仍多停留在傳統的實地實驗方式，只有 Seligman 等人(2005)嘗試運用網路工具進行介入方案的運作，在國內除了認知性的網路學習之外，有關快樂的網路學習介入方案之研究，截至目前為止仍付之闕如，有待進一步研究來加以釐清。

四、快樂的利益

快樂之所以重要，除了快樂是人類渴望的重要需求之外，快樂也是人生重要個人資源的利基。根據 Fredrickson(1998, 2001, 2003)的擴展—建構(broadening-and-building)理論，快樂可以帶來個人終身受用的認知、心理、社會、身體資源(cognitive, psychological, social, physical resources)。Fredrickson(1998, 2001, 2003)的擴展—建構理論，可以圖2來具體表徵。



根據圖2，像快樂這種正向情緒體驗會擴展個體的思想—行動(thought-action repertoire)功能，並在此基礎上進一步「建構」持久的個人資源，以追求長期的適應利益(long-term adaptive benefit)(Fredrickson, 2001; 2005)。個人資源包含認知、心理、社會、身體資源，認知資源幫助個體學習新資訊，發展解決問題技巧的實用智能，心理資源幫助個體發展心理韌性、樂觀、認同感以及目標導向的心理特質，社會資源幫助個體建立與社會之間的親密連帶關係以求取社會支持，身體資源幫助個體建立健全生理系統使人活得更

健康更長久(Fredrickson, 1998, 2001, 2003)。

相關研究證實快樂的確可以讓個體獲取這些一輩子受用的個人資源。就認知資源的角度來說，Compton, Wirtz, Pajoumand, Claus 和 Heller(2004)研究發現快樂的人，比不快樂的人，更能快速轉移注意力到新的認知任務上。Isen, Rosenzweig和Young(1991)研究發現，快樂的人不會固執在某一觀點中，比較能夠統整多元的觀點。Kuhl和Kazen(1999)研究發現，快樂可以克服干擾刺激，減少固著化反應。就心理資源而言，Diener和Seligman (2002)研究發現，快樂的人比較不會出現心理疾病的症狀。Stein, Folkman, Trabasso和Richards(1997)研究發現正向情體驗帶來心理健康的心理資源。Tugade和Fredrickson(2004)研究發現快樂的人比較有韌性。就社會資源而言，Gable, Gonzaga和Strachman(2006)研究發現快樂的人有比較多的親密關係。Kashdan和Roberts(2004)研究發現快樂的人社會互動的品質較佳。Stones和Kozma(1986)研究發現快樂的人比較樂於參加社會活動。就身體資源而言，Levy, Slade, Krunkel和Kasl(2002)研究發現快樂的人活得比較久。Mroczek和Spiro(2005)研究發現快樂的人較健康，比較不會生病。Pinquart 和 Sorensen(2000)研究發現快樂的人生理功能較健全。

透過快樂網路學習介入方案，是否能夠帶來這些個人受用一辈子的認知、心理、社會、身體資源，目前仍缺乏直接的相關研究佐證。但是，若能加以探討釐清其間的關聯，將有助於了解快樂網路學習介入方案的利益。

總結上述，本研究統整行為性活動、認知性活動、意志性活動，透過網路學習平台發展出快樂網路學習介入方案，探討其對生活滿意、正向情緒、負向情緒的作用，以及其對認知、心理、社會、身體資源的可能助益。

貳、方法

一、實驗設計

本研究採取不等的前測-後測控制組設計 (nonequivalent pretest-posttest control group design)，實驗設計模式如表1所示，實驗設計所涉及的各種變項操控進一步說明如下。

表1 實驗設計

組別	前測	實驗處理	後測
實驗組	O ₁	X	O ₃
控制組	O ₂	C	O ₄
時間	第0週	第1至5週	第6週

O₁、O₂：實驗組和控制組的前測

O₃、O₄：實驗組和控制組的後測

X：接受5週的網路學習介入方案

C：進行5週的「回憶過去經驗」書寫活動

(一)控制變項

研究者採用隨機分配的隨機化策略，來力求兩組學生在性別、背景變項之等組。此外，為了追求實驗情境的一致性，實驗組與控制組在同一個網路學習平台進行學習活動，而在施測部分考量版權問題，仍採傳統紙筆式測量，委託一位具有測驗施測經驗與執照的大學諮商輔導人員，同時對兩組受試者施測。施測時為了避免共同方法變異採用心理隔離法和時間隔理法，以學生網路教學意見調查為名義，並在同一天的不同時間施測。同時為了避免霍桑效應(Hawthorne effect)、強亨利效應(John Henry effect)，以及受試者猜測出研究者假設意圖的「需求特徵」(demand characteristics)。以網路教學改進為名義進行實驗，以達到「掩蔽技術」(disguising technique)的作用。考慮受試者正面與負面生活事件經驗所可能產生的干擾，本研究效法 Lyubomirsky, Sousa 和 Dickerhoof(2006)做法，發展生活經驗調查表。在實際實驗前調查實驗組與控制組受試者的意見，將蒐集資料透過差異分析，來釐清兩組受試者受到過去生經驗的影響是否一致。

(二)實驗變項

實驗設計之實驗變項為整合行為性活動、認知性活動、意志性活動的網路學習介入方案，為期五週的網路學習介入方案，由實驗組同學自由利用時間登錄進入網頁，完成網路學習單，實驗組五週學習活動可以表 2 具體說明。而在控制組部分仿效 Seligman 等人(2005)做法，進行安慰劑對照嘗試(placebo-controlled trials)，讓受試者每週填寫五次「回憶過去經驗」的學習單(採取條列式，不進行任何深度的思索)。這種「回憶過去經驗」的學習乃是 Lyubomirsky 等人(2006)的「思考重播」(think - replay)，其間並無任故事建構的過程(working through)，讓自己透過反思、重建進行有意義的生命情緒處理，只是單純的把自己停留在過去的記憶中，陳陳相因毫無創建。

(三)依變項

本研究依變項包含快樂、認知資源、心理資源、社會資源、身體資源。快樂以改編自Diener, Emmons, Larsen和Griffin(1985)的生活滿意量表，改編自Watson, Clark和Tellegen(1988)的正向情感與負向情感量表來具體操作化。認知資源以陳李綢(2008)大學生心理適應量表的「問題解決及決策力」分量表得分操作化，社會資源以陳李綢(2008)大學生心理適應量表的「家庭及人際關係」分量表得分操作化，身體資源以朱錦鳳(2008)大學生身心適應調查表的「生理困擾」分量表得分(反向計分)操作化，心理資源以陳李綢(2008)大學生心理適應量表的「情緒適應力」分量表得分操作化。

(四)共變項

本研究為減少實驗的誤差，以學生在依變項之「前測」得分為共變數，做為統計控制之用。

表 2 實驗組學習介入方案內容

週次	學習作業	網路學習單
第一週	幸福日誌	1.回想過去一週，有哪五件事最讓你感念在心？
		2.爲什麼這五件事最讓你感念在心？
		3.請用各種語言、符號(包含詩詞、歌詞、網路語言等等)描繪出你的感激，讓你的生命更加溫馨感人。
	善行紀錄	1.回想過去一週，你做了哪些善事？
		2.哪件善事最讓你感到自豪？爲什麼？
		3.請用各種語言、符號(包含詩詞、歌詞、網路語言等等)描繪出你做的善事，讓你的生命更加完整無憾。
	優勢認證	1.請到 http://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/ 完成「價值實踐(VIA)突顯優點調查」。你最大的優勢是什麼？
		2.請你構思一個務實的行動計畫，來展現你的優勢。並把這個計畫用文字(可以用圖畫、符號輔助)寫出來。
		3.這個展現優勢的行動計畫，會讓你生命更有價值嗎？爲什麼？
第二週	幸福日誌	1.回想你的一生，有哪幾位生命貴人，曾經幫助過你？他們是誰？
		2.這幾位生命中的貴人，幫了你什麼忙？你爲什麼對他們感激莫名？
		3.請用各種語言、符號(包含詩詞、歌詞、網路語言等等)描繪出你的生命貴人，讓你的生命更加精采。
	善行紀錄	1.回想你的一生，你做了哪些值得稱讚的善行義舉？
		2.這些善行義舉爲什麼值得稱讚？
		3.請用各種語言、符號(包含詩詞、歌詞、網路語言等等)描繪出你的善行義舉，讓你的生命更加美妙。
	優勢認證	1.回想過去有些事蹟可以證明你具有這些優勢。請寫出來(可以用其他符號補充說明)。
		2.你會注意到自己有這些優勢嗎？爲什麼？
		3.過去你最常把自己的優勢發揮在哪些地方？你爲什麼會選擇發揮在這些地方？這樣做對自己的人生帶來什麼影響？
第三週	幸福日誌	1.回憶過往，最美好的回憶是什麼？
		2.在這些美好回憶中，你感受到什麼？
		3.請用各種語言、符號(包含詩詞、歌詞、網路語言等等)描繪出你的美好回憶，讓你的生命更加美麗。
	善行紀錄	1.寫一封E-mail給你認爲值得鼓勵的人？

		<p>2.你選擇什麼人？為什麼？</p> <p>3.請用各種語言、符號(包含詩詞、歌詞、網路語言等等)描繪出你寄出E-mail之後的感受，讓這段人生美事更加輝煌。</p>
	優勢認證	<p>1.放眼當下，你可以把這些優勢發揮在哪些地方。</p> <p>2.你可以採取比較創新的方式去施展你的優勢嗎？為什麼？</p> <p>3.與眾不同的展現的你的優勢是否讓你的生命更加獨特？為什麼？</p>
第四週	幸福日誌	<p>1.你今生最大的快樂是什麼？</p> <p>2.如果生命可以重新來過，你會怎樣做讓生命更快樂？</p> <p>3.請用各種語言、符號(包含詩詞、歌詞、網路語言等等)描繪出你「生命改寫」的快樂人生。</p>
	善行紀錄	<p>1.寫一封E-mail給你認為值得關懷的弱勢者？</p> <p>2.你選擇什麼人？為什麼？</p> <p>3.請用各種語言、符號(包含詩詞、歌詞、網路語言等等)描繪出你寄出E-mail之後的感受，把這段人生美事鋪陳的更加神聖偉大。</p>
	優勢認證	<p>1.想像未來，你可以把這些優勢發揮在哪些地方。</p> <p>2.在未來你如何用不同的方式來施展你的優勢？</p> <p>3.盡可能的發揮你的優勢，是否讓你的未來更加充滿希望？為什麼？</p>
第五週	幸福日誌	<p>1.你生命中曾經發生最有趣的事情是什麼？</p> <p>2.如果生命可以重新來過，你會怎樣做讓它更有趣？</p> <p>3.請用各種語言、符號(包含詩詞、歌詞、網路語言等等)描繪出你「生命改寫」的有趣人生。</p>
(續上表)		
	善行紀錄	<p>1.創作一段網路文章表揚你今生做過最有意義的事。</p> <p>2.你選擇哪些事蹟來證明你的生命意義？為什麼？</p> <p>3.你準備如何在未來累積自己的善行，讓自己的一生揮灑的淋漓盡致？</p>
	優勢認證	<p>1.如果你的優勢可以創造，你最想擁有哪些優勢？為什麼？</p> <p>2.你準備拿這些優勢用來做些什麼事？為什麼？</p> <p>3.用更多的優勢做更多的事，是否讓你的未來更加快樂？為什麼？</p>

註：每週三項學習作業由受試者自己平均分配在週一至週六，每項學習作業重複做兩次，完成作業的時間由受試者自由決定。

二、實驗對象

本研究實驗對象為南部兩所大學招募的 68 名志願受試者，受試者基本資料如表 3 所示。

表3 受試者基本資料

組別	性別		年級		年齡	
	男	女	二	三	M	SD
實驗組	17人	17人	18 人	16 人	21.15	1.83
控制組	17人	17人	15 人	19 人	21.00	1.65

三、研究工具

(一)網路學習系統

網路學習系統包含一台網頁伺服器(Web Server)和一台資料庫伺服器(Database Server)，用戶端使用瀏覽器進入本系統。網頁設計以簡單的Microsoft FrontPage 2000 及Macromedia Dreamweaver UltraDev 4 來建立起基本的版面，搭配了Java Script 及VB Script程式語言。在受試者用戶端以密碼登錄後，可看到網路學習單作業、研究者回饋區兩部分(控制組無回饋區)。在實驗組的學習單作業區，呈現表2的問題，以及留給受試者填寫的欄位，同時會有提示訊息，鼓勵受試者盡可能的進行深度思索，抵達情緒的最核心層面。在控制組的學習單作業區，只有簡單的「以條列式寫出你想到的過去記憶」問題，和填寫答案的欄位。而為了避免干擾實驗效果，受試者所接觸到用戶端網頁，沒有任何其他額外的超鏈結，提供任何附加的訊息。

(二)生活經驗調查問卷

生活經驗調查表問卷的使用，旨在確立實驗前，實驗組與控制組學生受到過去生經驗的影響是否一致。問卷採取 Likert 式四點量表設計，由受試的大學生自行填答，依照非常符合、符合、不符合、非常不符合等反應程度分別給予 4、3、2、1 分。以 300 名預試樣本進行信效度分析，分析結果如表 4 所示，其信效度尚在可接受範圍。

表 4 生活經驗調查問卷信效度考驗

題目	單題與總分	因素負荷	解釋變異	Cronbach α
	相關	量	量	
1.最近一年來，常有意外的驚喜。	.86	.88	75.27%	.96
2.最近一年來，感情生活幸福美滿。	.88	.90		
3.最近一年來，身體健康毫無病痛。	.84	.86		
4.最近一年來，喜事連連。	.82	.84		
5.最近一年來，有許多人默默幫助我。	.87	.88		
6.最近一年來，學校生活讓我對自己充滿信心。	.85	.87		
7.最近一年來，事情都按照自己希望發展。	.84	.86		

8.最近一年來，我總是心想事成。 .83 .84

(三)正向情感與負向情感量表

此量表改編自 Watson(1988)的英文版研究工具，包含「正向情感」、「負向情感」兩個分量表，計分方式與生活經驗調查問卷相同。以 300 名預試樣本進行信效度分析，分析結果如表 5 所示，其信效度尚在可接受範圍。

表 5 正向情感與負向情感量表信效度考驗

構面	題目	單題與總分 相關	因素負荷量	解釋變異量	Cronbach α
正向情緒	2.熱心	.78	.76	42.45%	.95
	3.堅定	.79	.76		
	5.積極	.79	.76		
	7.愉悅	.82	.80		
	8.放心	.81	.84		
	10.信心	.83	.84		
	11.滿足	.83	.82		
	13.放鬆	.78	.77	28.07%	.94
14.樂觀	.81	.79			
負向情緒	1.內疚	.78	.82		
	4.不安	.83	.82		
	6.害怕	.84	.75		
	9.擔心	.84	.81		
	12.悲傷	.77	.77		
	15.憂慮	.83	.79		

(四)生活滿意量表

此量表改編自 Diener 等人(1985)的英文版研究工具，量表設計採 Likert 式四點量表，計分方式與生活經驗調查問卷相同。以 300 名預試樣本進行信效度分析，分析結果如表 6 所示，其信效度尚在可接受範圍。

表 6 生活滿意量表信效度考驗

題目	單題與總分 相關	因素負荷 量	解釋變異 量	Cronbach α
1.我在我的生活中得到我想到得到的東西。	.86	.86	80.07%	.97
2.我在過去的生活中找到很多樂趣。	.84	.85		
3.我的生活中處處有驚喜。	.77	.78		

4.我感到可以自己掌握自己的生活。	.87	.88
5.我每天都在享受人生。	.92	.94
6.我把握每日生活的每一分每一秒。	.91	.92
7.我的週遭充滿了溫情。	.93	.95
8.我的日子過得很有意義。	.93	.95
9.我讓別人感到快樂。	.89	.91

(五)大學生心理適應量表

此量表係陳李綢(2008)依據Erikson的心理社會理論自編，包含六個分量表，每個分量表皆有18題。計分方式採用Likert式五點量表，依照完全不符合、大部分不符合、部分符合部分不符合、大部分符合、完全符合，分別給予1、2、3、4、5分。本研究以「家庭及人際關係」分量表分數來表示社會資源，「問題解決及決策力」分量表得分代表認知資源，「情緒適應力」分量表得分代表心理資源。

(六)大學生身心適應調查表-第二版

此一調查表係朱錦鳳(2008)自編，包含十個分量表，每個分量表皆有20題感到困擾的句子。計分方式採用對有困擾句子劃一條橫線計1分，劃一個圓圈計2分，無劃線也無圈選者計0分。本研究以「生理困擾」分量表分數反向記分表徵身體資源。

四、實施程序

本研究採取網路學習介入方案，透過非同步網路平台的使用，可以避免權力距離所可能造成的受試者評鑑憂慮(evaluation apprehension)(楊中芳, 2001)。另外，受試學生在其熟悉的自然情境中自行上網完成網路學習單，採用學習單這種「操弄問卷」(manipulation questionnaire)的策略，也可以學習單為前導組體，引導學生進行自主性的開放學習。網路學習介入方案的實施，由學生在每天選擇自己認為合適的時間，登錄到網路平台依序完成「幸福日誌」、「善行紀錄」、「優勢認證」的學習單。一個網路學習單在一次登錄中完成為原則，每天登錄一次(週一至週六)。研究者在每週六晚上以Van Dijk 和 Zeelenberg(2005)所謂的「向下反事實思考」(downward counterfactual thinking)，對學生的學習單內容提供網路回饋訊息。

至於控制組採用安慰劑對照嘗試，讓受試者登錄學習平台每週完成六次「回憶過去經驗」的學習單，但不提供任何回饋訊息。如此做法可以藉由「回憶過去經驗」這種惰性活動的參照，讓組間差異的比較更有意義。畢竟本研究的核心旨趣在於理解有意圖性的努力「做」是否可以更快樂，帶來更多個人資源，它需要無意圖性、例行化的惰性活動做比較才有說服力。同時也可避免控制組無事可做，而猜測出自己身為對照組角色的可能性。

最後就資料的統計分析而言，實驗的前測與後測時機如表1所示，施測時採用上述的心理隔離法、時間隔離法。統計分析時先透過變異數分析兩組受到過去生經驗的影響是否一致，接著透過共變數分析來考驗網路學習介入方案對於快樂以及四種個人資源建構的影響成效。共變數分析之前先進行迴歸係數同質性的考驗，共變數分析的同時估算實驗效果量和統計考驗力。

此外，透過緊接著設計(emergent design)，研究者在實驗完全結束後對實驗組受試者進行訪談，訪談網路學習介入方案發揮成效的可能原因。訪談質化意見蒐集完畢轉換成逐字稿，完成編碼之後，進行簡單的內容歸納分析。編碼方式包含受試者N01到N34，訪談時間的年月日，以及談話內容位在逐字稿的第幾頁第幾行。例如，N12-D090403-P08-L1115代表第12位受試者在2009年4月3日接受訪談，呈現在逐字稿第8頁第11行至15行的內容。

參、結果與討論

一、過去經驗檢核

實驗組與控制組過去生活經驗差異分析如表7所示。 $F_{(1,66)}=.03$ ， $p=.86$ ，顯示實驗組與控制組的生活經驗無顯著差異，生活經驗不至於構成實驗的干擾因素。

表7 實驗組與控制組生活經驗差異比較

組別	平均數	$F_{(1,66)}$	p 值	η^2
實驗組 ($n=34$)	16.68	.03	.86	.00
控制組 ($n=34$)	16.47			

二、網路學習介入方案提升快樂效果

(一)提升正向情緒之效果

在正向情緒提升效果分析部分，自變項與共變項的交互作用項 $F_{(1,64)}=.64$ ， $p=.43$ ，以共變項對依變項進行迴歸分析所得的斜率並無不同，可進一步實施網路學習介入方案提升正向情緒效果的共變數分析。分析結果如表8所示。

表8 正向情緒提升效果共變數分析

測驗階段	組別	平均數	校正後平均數	$F_{(1,65)}$	p 值	η^2	$1-\beta$
前測	實驗組 ($n=34$)	21.97	25.63	36.41	.000	.36	1.00
	控制組 ($n=34$)	22.62	23.12				
後測	實驗組 ($n=34$)	25.32					
	控制組 ($n=34$)	23.42					

根據表8， $F_{1,65}=36.41$ ， $p=.000$ ， $\eta^2=.36$ ， $1-\beta=1.00$ 。差異考驗顯著，實驗效果量在高度以上 ($f=.75$)，快樂網路學習介入方案對於正向情緒的提升有顯著的效果。

(二)舒緩負向情緒之效果

在負向情緒舒緩效果分析部分，自變項與共變項的交互作用項 $F_{(1,64)}=2.17$ ， $p=.15$ ，各組組內迴歸線平行，符合共變數分析基本假定。進一步實施網路學習介入方案舒緩負向情緒效果的共變數分析。分析結果如表9所示。

表9 正向情緒舒緩效果共變數分析

測驗階段	組別	平均數	校正後平均數	$F_{(1,65)}$	p 值	η^2	$1-\beta$
前測	實驗組 ($n=34$)	15.59	13.04	45.83	.000	.41	1.00
	控制組 ($n=34$)	14.47	14.01				
後測	實驗組 ($n=34$)	13.56					
	控制組 ($n=34$)	13.79					

根據表9， $F_{(1,65)}=45.83$ ， $p=.000$ ， $\eta^2=.41$ ， $1-\beta =1.00$ 。差異考驗顯著，實驗效果量在高度以上 ($f=.83$)，快樂網路學習介入方案對於負向情緒的減緩有顯著的效果。

(三)提高生活滿意之效果

在生活滿意提升效果分析部分，自變項與共變項的交互作用項 $F_{(1,64)}=.03$ ， $p=.86$ ，兩組組內迴歸線平行，符合共變數分析基本假定。進一步實施網路學習介入方案提高生活滿意效果的共變數分析。分析結果如表10所示。

表10 生活滿意度提高效果共變數分析

測驗階段	組別	平均數	校正後平均數	$F_{(1,65)}$	p 值	η^2	$1-\beta$
前測	實驗組 ($n=34$)	25.44	27.54	47.93	.000	.42	1.00
	控制組 ($n=34$)	24.94	24.78				
後測	實驗組 ($n=34$)	27.76					
	控制組 ($n=34$)	24.56					

根據表10， $F_{(1,65)}=47.93$ ， $p=.000$ ， $\eta^2=.42$ ， $1-\beta =1.00$ 。差異考驗顯著，實驗效果量在高度以上 ($f=.85$)，快樂網路學習介入方案對於生活滿意度的提升有顯著的效果。

總結上述，本研究初步發現符應Emmons和McCullough(2003)、Otake等人(2006)、Seligman等人(2005)、Sheldon和Lyubomirsky(2006)的單一圖性活動影響效果研究結果。反映了Seligman(2002)以及Sheldon和Lyubomirsky(2007)快樂預測公式的微言大義。說明了整合行為性活動、認知性活動、意志性活動，以表達性書寫，在網路學習單的操弄下進行開放性、自主性的學習是可以達到愉悅感受與生活滿意組合的快樂。

從訪談資料來釐清行為性活動、認知性活動、意志性活動影響快樂的可能機制，則可以品味(savoring)、調適彈性(accommodative flexibility)和自我增強(self-reinforcing)來加以解釋。就品味而言，在對生命經驗的欣賞性的享受中，看到生命中的美好，將不會習慣化的視為理所當然，因而出現享樂式調適的現象(Bryant & Veroff, 2007)。就調適彈性而言，個體在自我辯解(palliative thoughts)中，將會重新思索生命目標的優先順序，以比較樂觀的方式來建立自己實踐人生目標的自信、自尊(Brandstädter, 2006)。就自我增強而言，個體對行為後果的價值判斷，不再受到外在客觀因素決定，而是自我的期待(Seligman et al., 2005)。

以品味解釋意圖性活動產生快樂而言，受訪者提到以下話語：

在幸福日誌裡品味自己的人生，可能是幸運、驚喜、幸福的好事，回想起來，又回到那段有好事情

的日子，心情自然會跟著快樂起來。(N20-D090430-P01-L0506)

因為幫助別人，別人露出感動不已的表情，發現自己的存在是這麼重要。想想這些事情會增加自己的存在感。好的回憶經過朝思暮想，日有所思夜有所夢，想久了，做夢也會笑，心情就會跟著好。(N03-D090424-P01-L1114)

其實有時候人活著是很盲目的，並未細數自己的所有。透過這些活動，給自己一個機會，完完全全的重新回味那段幸福、快樂的時光。感恩別人是一種滿足、成就，也是肯定自己。我以前也曾經做過類似的活動，我發現欣賞自己的生命，才不會讓自己壓抑，可以選擇放鬆，活出快樂的人生。(N05-D090426-P02-L0206)

幫助他人，而且是不斷的幫助他人，能替自己帶來直接與間接的利益。只要你用心感受，不要把幫助人當作是一件很刻意的事，期待對方一定要給自己回報，這種助人為快樂之本的體驗，其實就讓自己發現了自尊和成就感。(N12-D090521-P01-L0205)

以調適彈性解釋意圖性活動產生快樂而言，受訪者提到以下話語：

想像的力量能帶給自己「投射影像」，以及不同的思考態度，可替自己平常忙碌的腳步緩慢下來，想想人不在於將每件事情變得很完美，而是在自己擅長的地方讓自己沒有遺憾。就是在想像過去美好的事情，也可以當作是在播放生命的紀錄片，挑我們想看的場景才會物超所值。(N14-D090430-P01-L0310)

在仁慈的行動裡，讓自己覺有價值，感到有成就感，想像未來看到最好的自己，可以催眠自己，忘記煩惱以及挫折的打擊，讓自己重新振作，也許可以換個想法再度嘗試。(N31-D090430-P01-L0709)

透過回憶，你會發現常常處在快樂的情境裡，是因為有需要被你幫助的人，所以你是重要的。有需要被你說聲謝謝的人，所以你是有良心的。有需要你發揮優點的地方，所以你是有用的。這樣解釋自己的過去生命，讓自己開朗起來，天生的性格也許也會顯現出原來被隱藏的快樂基因。(N04-D090426-P01-L1215)

找到自己的優點，看到最好的自己，會使我們重新想一下，優先順序。目前的不順，並不代表人生沒望。我有自己的優點，我可以自己去發揮，改變一下命運。做些擅長的事，讓自己獲得一些好心情，知道自己還是有活著的感覺。(N22-D090501-P01-L0911)

以自我增強解釋意圖性活動產生快樂而言，受訪者提到以下話語：

善行紀錄中出現了仁慈行動、感恩拜訪等，可以藉由他人的力量、他人的存在來使自己感到一種踏實感與融入感，這會使人上癮，不斷提醒自己有多重要。(N16-D090501-P02-L1011)

因為對別人施予的幫助，會發現自己其實有那份能力與地位，認識自己的長處，讓我們透過自己的長處得到自我鼓勵以及自信心，從而更愛自己，而喜愛自己的人快樂的。它會良性循環的。(N11-D090501-P01-L0607)

有句話說：「有夢最美，希望相隨」。常常提醒自己回到快樂時光，久而久之，就會讓自己相信發生好事並非不可能。人一旦有期待，就會心情快樂。(N11-D090424-P01-L0810)

有時候，我們會忘記給自己鼓勵一下。做這些活動可以增加自己的自信心，讓自己不要太在意別人的眼光，用自己的方式去發揮自己的能力。讓自己覺得自己是個有用的人，一定要不斷自己鼓勵自己。

自己不多愛自己一點，誰會愛你呢？找到自己對自己的認同，是可以從這些活動裡得到的附加價值。(N30-D090427-P01-L0610)

以量化分析結果為主，質化訪談資料為輔助，來看待快樂網路學習介入方案對於正向情緒、生活滿意度的提升以及負向情緒的舒緩。就理論觀點而言，Seligman(2002)以及Sheldon和Lyubomirsky(2007)的快樂預測模式，只是為Lyubomirsky, Sheldon等人(2005)強調意圖性活動可以提升快樂，提供了一個所謂的維繫快樂模式論述基礎，其中天生遺傳因素乃是固定不變的常數，環境的影響力則是可遇不可求，而且面臨享樂式調適或者「快樂水車」(hedonic treadmill)效應的衝擊。唯有必須實際去「做」(do)的意圖性活動，才能成為自己可以掌控的因素。但是，Lyubomirsky與其同僚只是透過實證研究歸納出這些意圖性活動，並未提供任何理論上的解釋，表明為何這些意圖性活動可以帶來快樂(Boehm & Lyubomirsky, 2009; Lyubomirsky, Sheldon et al., 2005)。本研究透過事後的受試者訪談，提出品味生命經驗帶來欣賞式享受，調適彈性的生命目標建置，以及自我增強帶來自我的期許三種可能的解釋架構。這對未來解釋製造快樂的理論基礎，提供了可能的線索。

就實務觀點而言，意圖性活動其實是一種心理練習活動，但反覆且按表操課式的從事單一活動，往往帶來無聊的反效果。本研究設計成網路學習單，由受試者在其認為最適切的時機，進行心理演練。這對於學習介入方案在實務上運用提供了莫大的助益。畢竟，網路是非同步學習的利器，其又具有開放性、自主性的特色。在本研究初步研究發現基礎上，未來學校在實際應用時，可以比照疾病治療預防的網路介入方案，普遍設置在學校的相關網頁上，鼓勵學生從事網路上的意圖性活動心理練習。

三、學習方案提升個人資源效果

(一)認知資源提升效果

在認知資源提升效果分析部分，自變項與共變項的交互作用項 $F_{(1,64)}=.05$ ， $p=.82$ ，兩組組內迴歸線平行，符合共變數分析基本假定。進一步實施網路學習介入方案提高認知資源效果的共變數分析。分析結果如表11所示。

表11 認知資源提高效果共變數分析

測驗階段	組別	平均數	校正後平均數	$F_{(1,65)}$	p 值	η^2	$1-\beta$
前測	實驗組 ($n=34$)	40.32	43.09	13.57	.000	.17	.95
	控制組 ($n=34$)	41.32	40.29				
後測	實驗組 ($n=34$)	42.59					
	控制組 ($n=34$)	40.79					

根據表11， $F_{(1,65)}=13.57$ ， $p=.000$ ， $\eta^2=.17$ ， $1-\beta=.95$ 。差異考驗顯著，實驗效果量在高度以上 ($f=.45$)，快樂網路學習介入方案對於「問題解決及決策力」分量表得分表徵的認知資源提升有顯著的效果。

(二)心理資源提升效果

在心理資源提升效果分析部分，自變項與共變項的交互作用項 $F_{(1,64)}=.45$ ， $p=.51$ ，兩組組內迴歸線平行，符合共變數分析基本假定。進一步實施網路學習介入方案提高心理資源效果的共變數分析。分析結果如表12所示。

表12 心理資源提高效果共變數分析

測驗階段	組別	平均數	校正後平均數	$F_{(1,65)}$	p 值	η^2	$1-\beta$
前測	實驗組 ($n=34$)	41.68	43.09	11.52	.001	.15	.92
	控制組 ($n=34$)	42.68	40.29				
後測	實驗組 ($n=34$)	44.18					
	控制組 ($n=34$)	42.69					

根據表12， $F_{(1,65)}=11.52$ ， $p=.001$ ， $\eta^2=.15$ ， $1-\beta=.92$ 。差異考驗顯著，實驗效果量在高度以上 ($f=.42$)，快樂網路學習介入方案對於「情緒適應力」分量表得分表徵的心理資源提升有顯著的效果。

(三)社會資源提升效果

在社會資源提升效果分析部分，自變項與共變項的交互作用項 $F_{(1,64)}=.91$ ， $p=.34$ ，兩組組內迴歸線平行，符合共變數分析基本假定。進一步實施網路學習介入方案提高社會資源效果的共變數分析。分析結果如表13所示。

表13 社會資源提高效果共變數分析

測驗階段	組別	平均數	校正後平均數	$F_{(1,65)}$	p 值	η^2	$1-\beta$
前測	實驗組 ($n=34$)	44.32	45.52	9.14	.004	.12	.85
	控制組 ($n=34$)	44.47	43.93				
後測	實驗組 ($n=34$)	45.44					
	控制組 ($n=34$)	44.00					

根據表13， $F_{(1,65)}=9.14$ ， $p=.004$ ， $\eta^2=.12$ ， $1-\beta=.85$ 。差異考驗顯著，實驗效果量在中度以上 ($f=.37$)，快樂網路學習介入方案對於「家庭及人際關係」分量表得分表徵的社會資源提升有顯著的效果。

(四)身體資源提升效果

在身體資源提升效果分析部分，自變項與共變項的交互作用項 $F_{(1,64)}=2.97$ ， $p=.10$ ，兩組組內迴歸線平行，符合共變數分析基本假定。進一步實施網路學習介入方案提高身體資源效果的共變數分析。分析結果如表14所示。

表14 社會資源提高效果共變數分析

測驗階段	組別	平均數	校正後平均數	$F_{(1,65)}$	p 值	η^2	$1-\beta$
前測	實驗組 ($n=34$)	17.03	21.87	8.79	.004	.12	.83
	控制組 ($n=34$)	17.50	19.28				

後測	實驗組 (n=34)	21.65
	控制組 (n=34)	19.50

根據表14， $F_{(1,65)}=8.79$ ， $p=.004$ ， $\eta^2=.12$ ， $1-\beta=.83$ 。差異考驗顯著，實驗效果量在中度以上 ($f=.37$)，快樂網路學習介入方案對於「生理困擾」分量表反向計分表徵的身體資源提升有顯著的效果。

總結上述，本研究初步發現和Compton等人(2004)、Diener和Seligman(2002)、Gable等人(2006)、Isen等人(1991)、Kashdan和Roberts(2004)、Kuhl和Kazen(1999)、Stein等人(1997)、Stones和Kozma(1986)、Levy等人(2002)、Mroczek和Spiro(2005)、Pinquart和Sorensen(2000)、Tugade和Fredrickson(2004)等相近研究發現一致，同時也呼應了Fredrickson(1998, 2001, 2003)的建構假設(build hypothesis)，表明意圖性活動學習方案所發展的快樂，有可能帶來認知、心理、社會、身體資源這些終其一身受用個人資源。

從訪談資料來釐清行為性活動、認知性活動、意志性活動產生快樂帶動個人資源的可能後果，受訪者的意見是和Fredrickson(1998, 2001, 2003)的擴展—建構理論之概念分析(conceptual analysis)相符。

就認知資源的提升而言，受訪者提到以下話語：

活動完成之後，由於心情愉快，較能產生許多正向思考，感受到世界的寬廣，想法上會比較靈活，解決問題時靈感會特別多，也會靈活的想事情。(N01-D090430-P02-L0407)

對生活比較滿意的人，對各種想法的接受度也比較高。因為這樣才容易滿足。所以，接受度變高，思考就變得比較有彈性，想法比較多元，可以幫助自己處理各種不順心的問題。(N10-D090501-P02-L0203)

就像我們回想時，是自由回想的。快樂的人也不會侷限在某些條件下，被過去所綁住，停滯不前。於是很多問題的答案，就有無限的可能。(N32-D090424-P02-L1113)

快樂使人有自信，不會常常感到不安，勇於探求新事物，接收新思想。所以，他會有比別人更寬廣的思維，想法比較寬闊。這樣在遇到問題時，他就有比別人更多的策略，而且也比較敢嘗試不一樣的方法，去解決問題。不會想來想去都是那些固定的想法，解決不了就只好逃避。(N15-D090501-P01-L0712)

就心理資源的提升而言，受訪者提到以下話語：

回想人生好事帶給自己快樂，讓自己得到自信、自尊，更容易自我肯定，遇到挫折也比較容易回復平靜，整個人生的美好度都會提升。(N01-D090429-P02-L1618)

習慣細數幸福，品味人生，專注在好的事情，你會快樂，不好的事情也就沒那麼重要了。因為，你整個心都被快樂的東西佔住了，怎會有其他的不好念頭。你會有源源不絕的動力，一直朝著光明面去努力，壞念頭不會受到你的注意。(N31-D090430-P02-L0104)

快樂會成爲一種習慣，遇到不如意的事，就改成回想過去的幸福，做做善事轉移注意力，想想自己有哪些優點。所以，樂觀的想法會不斷增強，遇到壓力、不順、挫折，可以用快樂的習慣來預防悲觀的想法。(N17-D090424-P02-L1719)

快樂時，在思考上會產生許多正向的假設、正向的想像，比較容易預期正向的結果。所以，一時的失敗，或是挫折，不會太執著。因為，這不一定是最終的結局。故事才剛剛開始而已，也許接下來的發

展，就會出現逆轉了。(N27-D090501-P02-L0205)

就社會資源的提升而言，受訪者提到以下話語：

情緒正在好的狀態時，比較容易有好人緣，因為它可以帶給別人正向情緒的情緒和思考，人家就喜歡接近他，最後成為他的人脈。(N20-D090501-P02-L0708)

快樂的人有恩人，有幫助過的人，他們都是我們的朋友。我們可以一起處理一些事情，讓自己變得更有效率。(N08-D090424-P01-L1113)

一個情緒不好的人，連帶也會造成他的人際關係不好。因為快樂的人比較容易交到朋友，不會像情緒不好的人，遇到困難時，沒有人可以出來幫忙。(N10-D090430-P02-L0304)

一般人與人相處都會找處於快樂，或是笑口常開的人。心情處於低迷的人，容易讓週遭的人感染到這些負面情緒，而不開心。久而久之，人家就會疏遠他。笑口常開的人，比較容易和人有親近的關係，周圍常常被許多人包圍，隨時可以在需要的時候，幫自己一個忙。(N23-D090429-P01-L0812)

就身體資源的提升而言，受訪者提到以下話語：

相信自己的優勢，會從事自己擅長的運動，像我喜歡跑步，喜歡跑步時贏過別人的感覺，我就會一直去跑步，越跑越快，也越跑越健康。(N03-D090501-P02-L1416)

一個人心情低落時，他想要去鍛鍊身體的慾望也會降低，甚至做一些吸毒、嗑藥的行為。快樂的人，會找更多的時間做有益身心的活動，他會比較健康，應該會活久一點。(N08-D090425-P01-L2224)

快樂有傳染力，它能帶給人活力。如果讓負面的情緒，一直持續下去，會使人陷入低潮，做什麼事都沒什麼活力。沒活力怎麼會去做保養身體的活動，身體當然跟著變差了。(N33-D090429-P02-L0204)

俗語說心理影響生理，當人心情保持愉快，身體自然無病痛。想太多負面的東西，就算沒運動，也會產生頭痛、心跳加快、血壓上升的生理問題。維持好心情，才會讓自己的身體生理系統正常運作。(N07-D090428-P01-L0810)

從理論觀點來檢視上述的初步發現，意圖性活動所帶來的快樂，在擴展—建構理論的基礎上，可以繼續引發認知、心理、社會、身體資源。Fredrickson(1998, 2001, 2003)提出這個假設命題，主要是依賴過去的相關實證研究以及所謂的概念分析。在實證研究上，絕大多數是依賴學術專家的內隱知識(tacit knowledge)，從正向情緒的正面影響之研究發現來累積Fredrickson(1998, 2001, 2003)假設命題的正當性。在概念分析上，也是依賴Fredrickson(1998, 2001, 2003)個人的論述推導。鮮少從學術外行人的角度來剖析，這種建構假設是否符合常民生活的理解。本研究初步訪談分析結果顯示，接受實驗的受試者在這方面的內隱知識是和學術專家是一致的。這不但有助於所謂的內隱理論(implicit theoretical approach)研究取向，同時擴大實務的應用性。畢竟，學術專家指涉快樂、個人資源若能契合一般常民的理解，則在研究應用推廣上，將能減少不必要的理解障礙。

就實務的應用角度而言，快樂網路學習介入方案不只能夠引發快樂，同時能夠發揮快樂的利益，製造個人高品質生活所需的認知、心理、社會、身體資源。這對當前極度強調正向教育的大學教育具有某種程度的啟發性。教授的認真教學，必須配合學生的學習投入，而學生的學習需要這些資源來挹注，才

能事半功倍。就全人教育的角度來看，這些個人資源的發展，更是幫助個體長期維持的高品質生活所不可或缺關鍵要素。而大學生身為Levinson(1986)所謂的「新手公民」，又是社會的接班人，如果能夠在大學教育階段透過快樂涵養這些重要資源，將有助於國家整體人力素質的提升。

肆、結論與建議

一、結論

(一)快樂網路學習介入方案顯著提升快樂

根據實驗的共變數分析結果顯示，行為性活動、認知性活動、意志性活動三種意圖性活動的介入，可以幫助學生提升正向情緒，舒緩負向情緒，增強生活滿意度。快樂網路學習介入方案對於快樂的提升有顯著正面的效果。

(二)快樂網路學習介入方案顯著提升個人資源

依據本研究設計的快樂網路學習介入方案進行實際實驗，透過統計控制的共變數分析之後，快樂學習可以提升學生的認知、心理、社會、身體資源。快樂網路學習介入方案對於個人資源提升有積極顯著的效果存在。

二、建議

(一)學校教育的應用

本研究發現快樂網路學習介入方案有助於正向情緒的提升、負向情緒的舒緩，以及生活滿意度的提高。爰此，學校可以透過本研究設計的學習方案，藉由網路教學，讓學生透過行為性活動、認知性活動、意志性活動這些意圖性活動的心理練習來提升快樂，建構認知、心理、社會、身體資源。當然，大學教育輔導人員也可以根據本研究設計的意圖性活動網路學習方案，發揮創思進一步加以延伸擴展，透過既有輔導機制來進行預防性輔導教育活動。

(二)理論關係的探索

本研究初步發現品味、調適彈性和自我增強等等描述架構，可能解釋行為性活動、認知性活動、意志性活動這些意圖性活動產生快樂的機制。未來研究可以更進一步進行概念分析來補強理論基礎。又快樂做為積極情緒體驗的原型，在建構假設理論基礎下，可以帶來認知、心理、社會、身體資源等等個人資源。然快樂與其他的積極情緒體驗相較，其對認知、心理、社會、身體資源的貢獻度是多是少？仍有待更進一步的理論關係探究，來提出可以考驗的解釋架構。

(三)未來研究建議

本研究以大學生為研究對象，研究結果無法推論到其他群體，未來研究可以中小學學生乃至一般大眾為對象，發展網路學習介入方案。雖然，論述上指稱行為性活動、認知性活動、意志性活動並非涇渭分明，然為了進一步理解不同意圖性活動的影響力，未來研究可以嘗試進行行為性活動、認知性活動、意志性活動等不同心理練習，對快樂與個人資源的影響。另外，有關快樂、認知、心理、社會、身體資源的測量，也可以在適當的理論基礎上，增加其他測量。

參考文獻

- 朱錦鳳(2008)。大學生身心適應調查表-第二版。台北：心理出版社。
- 李新民、陳蜜桃(2006)。實用智能、緣分信念與心理健康、工作表現之相關：以幼兒教師為例。中華心理學刊，48(2)，183-202。
- Baikie, K. A., & Wilhelm, K. (2005). Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Advances in Psychiatric Treatment, 11*, 338-346.
- Boehm, J. K., & Lyubomirsky, S. (2009). The promise of sustainable happiness. In S. J. Lopez (Ed.), *Handbook of positive psychology* (pp. 667-677). Oxford: Oxford University Press.
- Brandstädter, J. (2006). Adaptive resources in later life. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi (Eds.). *A life worth living: Contributions to positive psychology* (pp. 143-164). New York: Oxford University Press.
- Bryant, F. B., Veroff, J. (2007). *Savoring—A new model of positive experience*. Lawrence Erlbaum Assoc Inc, New Jersey.
- Compton, R.J., Wirtz, D., Pajoumand, G., Claus, E., & Heller, W. (2004). Association between positive affect and attentional shifting. *Cognitive Therapy and Research, 28*, 733-744.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95*, 542-575.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research, 31*, 103-157.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment, 49*, 71-75.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2005). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 63-73). New York: Oxford University Press.
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science, 13*, 81-84.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 377-389.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology, 2*, 300-319.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist, 56*,

- 218-226.
- Fredrickson, B. L. (2003). The value of positive emotions. *American Scientist*, *91*, 330-335.
- Fredrickson, B. L. (2005). Positive emotions. In C. R. Snyder & S. T. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*. (pp. 120-133). New York: Oxford University Press.
- Gable, S.L., Gonzaga, G.C., & Strachman, A. (2006). Will you be there for me when things go right? Supportive responses to positive event disclosures. *Journal of Personality and Social Psychology*, *91*, 904-917.
- Haring, M. J., Stock, W. A., & Okun, M. A. (1984). A research synthesis of gender and social class as correlates of subjective well-being. *Human Relations*, *37*, 645-657.
- Isen, A. M., Rosenzweig, A. S., & Young, M. J. (1991). The influence of positive affect on clinical problem solving. *Medical Decision Making*, *11*, 221-227.
- Kashdan, T. B., & Roberts, J. E. (2004). Trait and state curiosity in the genesis of intimacy: Differentiation from related constructs. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *23*, 792-816.
- Kuhl, J., & Kazen, M. (1999). Volitional facilitation of difficult intentions: Joint activation of intention memory and positive affect removes Stroop interference. *Journal of Experimental Psychology: General*, *128*(3), 382 - 399.
- Diener, E., Suh, E. M., Smith, H., & Shao, L. (1995). National differences in reported well-being: Why do they occur? *Social Indicators Research*, *34*, 7-32.
- Levinson, D. J. (1986). A conception of adult development. *American Psychologist*, *41*(1), 3-13.
- Levy, B. R., Slade, M. D., Krunkel, S. R., & Kasl, S. V. (2002). Longevity increased by positive self-perceptions of aging. *Journal of Personality and Social Psychology*, *83*, 261-270.
- Lykken, D., & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, *7*, 186-189.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others?: The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, *56*, 239-249.
- Lyubomirsky, S., Sousa, L., & Dickerhoof, R. (2006). The costs and benefits of writing, talking, and thinking about life's triumphs and defeats. *Journal of Personality and Social Psychology*, *90*, 692-708.
- Lyubomirsky, S., King, L. A., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect. *Psychological Bulletin*, *131*, 803-855.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable

- change. *Review of General Psychology*, 9, 111-131.
- Lyubomirsky, S., & Ross, L. (1999). Changes in attractiveness of elected, rejected, and precluded alternatives: A comparison of happy and unhappy individuals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 988-1007.
- Lyubomirsky, S., Tucker, K. L., & Kasri, F. (2001). Responses to hedonically conflicting social comparisons: Comparing happy and unhappy people. *European Journal of Social Psychology*, 31, 511-535.
- McPherson, T. L., Cook, R.F., Back, A.S., Hersch, R.K., & Hendrickson, A. A (2006). Field test of a Web-based substance abuse prevention training program for health promotion professionals. *American Journal of Health Promotion*, 20(6), 396-400.
- Mroczek, D. K., & Spiro, A. (2005). Change in life satisfaction during adulthood: Findings from the Veterans Affairs Normative Aging Study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88, 189-202.
- Otake, K., Shimai, S., Tanaka-Matsumi, J., Otsui, K., & Fredrickson, B. L. (2006). Happy people become happier through kindness: A counting kindnesses intervention. *Journal of Happiness Studies*, 7, 361-375.
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8, 162-166.
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6, 25-41.
- Pinquart, M., & Sorensen, S. (2000). Influences of socioeconomic status, social network, and competence on subjective well-being in later life: A meta-analysis. *Psychology and Aging*, 15, 187-224.
- Portnoy D. B., Scott-Sheldon, L. A. J., Johnson, B. T., & Carey, M. P. (2008). Computer-delivered interventions for health promotion and behavioral risk reduction: a meta-analysis of 75 randomized controlled trials, 1988-2007. *Preventive medicine*, 47(1), 3-16.
- Ratner, R. K., Kahn, B. E., & Kahneman, D. (1999). Choosing less-preferred experiences for the sake of variety. *Journal of Consumer Research*, 26, 1-15.
- Seligman, M. (2002). *Authentic happiness*. New York: Free.
- Seligman, M.E.P., Steen, T., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress. Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60, 5, 410-421.
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2007). Is it possible to become happier? (And, if so, how?). *Social and Personality Psychology Compass*, 1, 129-145.
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive

- emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *Journal of Positive Psychology, 1*, 73–82.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Stein, N., Folkman, S., Trabasso, T., & Richards, T.A. (1997). Appraisal and goal processes as predictors of psychological well-being in bereaved caregivers. *Journal of Personality and Social Psychology, 72*, 872-884.
- Stones, M. J., & Kozma, A. (1986). “Happy are they who are happy . . .” A test between two causal models of relationships between happiness and its correlates. *Experimental Aging Research, 12*, 23–29.
- Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin, 103*, 193–210.
- Tellegen, A., Lykken, D. T., Bouchard, T. J., Wilcox, K. J., Segal, N. L., & Rich, S. (1988). Personality similarity in twins reared apart and together. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*, 1031–1039.
- Triandis, H. C., Bontempo, R., Leung, K., & Hui, C. H. (1990). A method for determining cultural, demographic, and personal constructs. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 21*, 302–318.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology, 86*(2), 320-333.
- Tversky, A., & Griffin, D. (1991). Endowment and contrast in judgments of well-being. In F. Strack, M. Argyle, & N. Schwarz (Eds.), *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective* (pp. 101–118). Elmsford, NY: Pergamon.
- Van Dijk, E., & Zeelenberg, M. (2005). On the psychology of ‘if only’: Regret and the comparison between factual and counterfactual outcomes. *Organizational Behavior and Human Decision Processes, 97*, 152-160.
- Watson, D., Clark, L.A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*, 1063–1070.

