

國立政治大學教育學系
教育心理與輔導組博士論文

指導教授：余民寧 博士

邁向未來：大學生用心、心理資本
與心理健康之關係

研究生：陳柏霖 撰

中華民國一〇一年 七月

謝 辭

人生難得今已得，生命中有許多因緣聚會，成就學位的完成！四年來在政大，使我盡情享受追求知識的喜悅，李園的一步一景映入我的心漣，井塘博士生研究室的溫馨與舒適讓我領略教育學院之美。感謝愛我與教我的每個人，有您們真好！

感謝余老師提供許多學理或統計的資料，濃厚我追求知識的樂趣，並提供擔任研究助理的機會，以資深的研究經驗，指導如何在研究上更加精進；尤其老師發揮教育愛的精神，包容、體諒，傾聽我的看法，使我更敢於表達自己的想法或意見。同時，余老師在追求靈性生活的分享，使我感受到生命中充滿光和熱，有充足的能量，迎接未來。

感謝詹老師提供擔任 TA、RA 的機會，尤其在活動課程中的學習，獲益良多，而在論文的指引上，許多論文背後較深層的意義，也值得我持續再深思與建構。感謝學志老師在論文主題大方向的建議，有助於使論文的前後概念一致，並給予許多的建議。感謝佩雲老師長久來的教導與指導，不斷的打氣與鼓勵，尤其在論文方向與量表編製，提供許多寶貴的經驗，協助我將量表編製的更完整，更能測得學生的實際情況。感謝李新民老師不遲辛勞，遠從高雄北上，在論文上給予極度細膩的字句斟酌，大幅提升論文的流暢性與可看性。

這些年在政大，感謝吳靜吉老師帶著幽默談諧的語氣，提供我人生與學術思考的方向、馬信行老師在時間數列分析的教導、秦夢群老師的耳提面命、王鍾和老師在學校輔導豐厚的經驗分享、馮朝霖老師在大學入門美學的分析、葉玉珠老師在正向心理與高層次思考提供的啟發、陳幼慧老師在通識教育改革的啟發、邱美秀老師在教育資料庫與混合方法的教導、王素芸老師豐厚的教學經驗、林顯達老師的關心與鼓勵，師大廖遠光老師在後設分析的教導，皆是培養畢業後邁入教學現場或研究現場的豐厚資本，同時感謝湯主任在行政事務的協助。系辦的闕助教、王先生，常是我行政事務請益與求助的對象，兩位對我的照顧與協助，減少我許多的困擾，讓我同時可以扮演好學生與助理的角色。

在問卷施測的過程，感謝劉佩怡老師、黛瓊學姊、金堂學長、倩亨學姊、曉芳學姊、姿伶學姊、雅崎學姊、馥屏學姊、宗聖學長、雨臻學姊的鼓勵與打氣，使得本研究的問卷調查，得以順利完成。以慧、思如、玉樺、怡伶、珮純、宥儒、炫臻、倩惠、琦雯、家欣、晉銓、各大專院校的系所助教、行政人員協助將網路問卷轉寄給學生或朋友，邀請大學生

上網填寫，感謝大家的熱心協助，研究路上有大家的幫忙真好！以及生命中許多貴人的相助！

在指南山下學習期間，感謝偉文老師的點燈，會撰寫用心這個議題，一部份也是來自碩士論文的延伸！感謝德永老師、嘉成老師、玉靜老師、敏聰老師、淑慎老師、志強校長、秋鑾學姊、珮秀學姊、嘉杰學長、志恒學長、滿玉學姊、俊儒學長、鈺楠學長、家偉學長、素菁學姊、碧芳學姊、郁婷學姊、人華、學良、宛芸等的關心與協助，豐厚我的生命與研究經驗，解決各式各樣的疑難雜症。同時，也感謝勞工大學幸福心理與多元智慧開展課程的學員，給予我分享的機會，使我在教學過程中，學習將學術語言轉化成日常生活用語。

感謝點子王玉樺，提供許多做研究、帶活動的點子，並時常分享學習的心得；感謝嘉家在統計上或概念上的解惑，以及分享許多有趣的經驗；感謝淑鶯學姊的關心；馨瑩、怡伶、珮純、珮晴、兆祥、倍伊、昭鑒、奎宇的打氣與解惑，論文能順利完成，亦是大家熱情提供意見，使我加以嘗試；感謝念湘、偉斌、建志的問候，豐富博班生活的色彩。博班生涯有大家相互的激勵，是最美好的回憶之一！還有感謝迪巒，協助架設問卷網站，本研究能如期完成，也是迪巒超 nice 的協助～

感謝摯友怡姍、騰緯、品諭增添我生活的樂趣，三不五時的見面，談天說地聊趣事，促進快樂的因子；感謝好友采翎、新賢、育文、淑瑩、正一的鼓勵與協助，豐富我的生活與研究色彩。

感恩救世師父的加持，使我有信心走學術研究這條路！同時，感謝我最親愛的爸媽—陳永智與闕月圓的鼓勵與支持的力量，讓我適性發展，走教育的路！

我知道博士學位的完成，是學術研究開始的起點，我會以更謙卑、用心的態度，繼續努力～～To Be Continued～～

陳柏霖

2012 大暑

邁向未來：大學生用心、心理資本與心理健康之關係

摘要

面對多變的時代，如何邁向未來，正向心理學所提及的心理特質，可以幫助大學生達到身、心、靈的安適。本研究旨在探討大學生在邁向未來人生中，其「用心」、「心理資本」與「心理健康」之關係。其研究目的之一：瞭解「用心」與「心理資本」能否影響不同類型的「心理健康」狀態。其研究目的之二：探討「用心」、「心理資本」、「主觀幸福感」及「憂鬱」之關係。

本研究採用問卷調查法，以大專院校學生共 1,540 位為對象，採用「用心評估量表」、「心理資本量表」、「主觀幸福感量表」、「臺灣憂鬱症量表」及「社會期許量表」為工具。經描述統計分析、獨立樣本 t 考驗、多變量變異數分析、區別分析、結構方程式模型，得出研究結果如下：

1. 大學生在用心的得分上，以「新奇產生」因素得分最高；在心理資本的得分上，以「希望」因素得分最高；在心理健康狀態的人數分布上，「大眾型」共 425 人，占 27.6%。
2. 不同性別受試在「用心」與「心理資本」有顯著差異。男性大學生在「新奇產生」與「變通性」的得分顯著高於女性大學生。女性大學生在「復原力」與「樂觀」的得分顯著高於男性大學生。
3. 不同年級受試在「心理資本」有顯著差異。大一學生在「希望」的得分顯著高於大四學生。
4. 不同主修領域在「用心」有顯著差異。理工醫農學群的大學生在「新奇產生」上的得分顯著高於社會科學學群的大學生。
5. 「擔任志工的時間越長」與「擔任社團領導者或班級幹部」的大學生在「用心」、「心理資本」及「心理健康」上的得分顯著高於「擔任志工的時間較短」與「未擔任社團領導者或班級幹部」的大學生。
6. 「幽谷型」的學生在自我效能、希望、復原力、樂觀、自我反省、體驗情緒、包容自我、新奇追求、參與、及新奇產生的得分上，顯著低於「顛峰型」的學生。

7. 心理資本與主觀幸福感扮演用心對憂鬱完全中介的角色。

本研究根據資料分析結果進行討論，並對高等教育與未來研究提出建議。

關鍵詞：用心、心理資本、心理健康、主觀幸福感、憂鬱



Head for Future: Relationships among Mindfulness, Psychological Capital, and Mental Health of College Students

Abstract

Facing a changeable time how to head for the future, the related psychological characteristic of Positive Psychology can help college students to reach the comfort in their physical, mental, and spiritual well-being. The main purpose of this study was to investigate relationships among mindfulness, psychological capital, and mental health of college students.

The first goal of this study was to understand whether mindfulness and psychological capital can effect the different types of college students' mental health status or not. The second objective of this study was to explore the relationships among mindfulness, psychological capital, subjective well-being, and depression.

This study adopts a survey, comprising "Mindfulness assessment scale", "Psychological capital scale", "Subjective well-being scale", "Taiwan Depression scale", and "Social desirability Scale" of five questionnaire scales. Participants were 1,540 colleges' students in Taiwan. The collected data are analyzed by descriptive statistics, independent samples t-test, MANOVA, discriminant analysis, and structural equation modeling.

And the findings are summarized as follows:

1. "Novelty producing" factor was the highest score on "mindfulness"; while "hope" factor gets the highest score on "psychological capital" ; and "popular type" has 425 persons, occupies 27.6% on "mental health status" distribution.
2. "Different genders" of the testing have significant differences on "mindfulness" and "psychological capital". For male college students, their testing scores on "novelty producing" and "flexibility" categories are higher than female students'; on the other hand, female students' scores were higher than females' on "resilience"and "optimistic" categories.

3. “Different grades” of the testing have significant differences on “psychological capital”; however freshman students’ scores were higher than senior students’ on “hope” category.
4. “Different major fields” have significant differences on “mindfulness”; however students majoring in science, medical and agriculture fields were higher than other students’ on “novelty producing” category.
5. Students as volunteers, club or class leaders get higher scores on “mindfulness”, “psychological capital”, and “mental health “.
6. “Languishing type” students score much lower than “flourishing type” students on self-efficiency, hope, resilience optimism, soul searching, experience emotional, self tolerance, novelty seeking, engagement, novelty producing, and flexibility.
7. “Psychological capital” and “subjective well-being ” play full mediator role for “mindfulness “to “depression”.

This research mainly focuses on the data analyses and discussion, and finally provides suggestions for higher education and future research.

Keywords: mindfulness, psychological capital, mental health, subjective well-being, depression

目次

第一章 緒論	1
第一節 研究緣起.....	1
第二節 研究動機與目的.....	4
第三節 名詞解釋.....	8
第二章 文獻探討	13
第一節 用心.....	13
第二節 心理資本.....	32
第三節 心理健康.....	47
第四節 用心、心理資本及心理健康之影響.....	73
第五節 用心、心理資本、主觀幸福感及憂鬱之關係.....	78
第三章 研究方法	93
第一節 研究架構.....	93
第二節 研究對象.....	95
第三節 研究工具.....	98
第四節 研究程序.....	120
第四章 研究結果	125
第一節 用心現況之分析.....	125
第二節 心理資本現況之分析.....	133
第三節 心理健康狀態類型之分析.....	140
第四節 研究一.....	147
第五節 研究二.....	153
第六節 綜合討論.....	164
第五章 結論與建議	167
第一節 結論.....	167
第二節 研究限制.....	171
第三節 研究建議.....	171
參考文獻	177
中文部分.....	177
英文部分.....	187
附錄	215
附錄一 用心評估量表.....	215
附錄二 心理資本量表.....	217

附錄三	主觀幸福感量表.....	218
附錄四	憂鬱量表.....	219
附錄五	社會期許量表.....	220
附錄六	正式問卷.....	221
附錄七	相關矩陣.....	225



圖目次

圖 2-2-1 競爭優勢的資本	34
圖 2-2-2 心理資本的四大構面	36
圖 2-3-2 四向度的心理健康狀態模式	62
圖 2-3-3 正向與負向的心理健康	63
圖 2-3-4 連結心理健康與心理疾病和正向身體健康與身體疾病	64
圖 2-3-5 九向度的心理健康狀態模式	68
圖 2-3-6 目標追求與心理健康模式	72
圖 2-5-1 正向表現關係圖	79
圖 3-1-1 研究一研究架構圖	93
圖 3-1-2 研究二研究架構圖	94
圖 3-3-1 用心評估量表的驗證性因素分析之路徑關係圖 (預試)	102
圖 3-3-2 用心評估量表的驗證性因素分析之路徑關係圖 (正式)	103
圖 3-3-3 心理資本量表的驗證性因素分析之路徑關係圖 (正式)	108
圖 3-3-4 主觀幸福感量表的驗證性因素分析之路徑關係圖 (預試)	112
圖 3-3-5 主觀幸福感量表的驗證性因素分析之路徑關係圖 (正式)	113
圖 3-3-6 臺灣憂鬱症量表的驗證性因素分析之路徑關係圖	117
圖 4-3-1 大學生心理健康狀態分佈之比例	142
圖 4-4-1 大學生心理健康各組區別分數的座標圖	150
圖 4-5-1 用心、心理資本、主觀幸福感與憂鬱關係	155
圖 4-5-2 用心、心理資本、主觀幸福感與憂鬱之結構方程式的路徑模式	160

表目次

表 2-1-1 情緒與認知層面的用心與不用心分析表.....	23
表 2-2-1 心理資本各因素的組成內容.....	37
表 2-3-1 健康構念四個模式對健康的界定.....	49
表 2-3-1 主觀幸福感向度描述一覽表.....	55
表 2-3-2 六類型的心理健康狀態一覽表.....	65
表 3-2-1 預試樣本分布 ($N=239$)	96
表 3-2-2 正式樣本分布 ($N=1540$)	97
表 3-2-3 大專校院日間部大學生總人數與百分比.....	98
表 3-2-4 日間部大學生各領域類別總人數與百分比.....	98
表 3-3-1 用心評估量表驗證性因素分析的適配度指標評鑑摘要.....	101
表 3-3-2 用心評估量表觀察變項之t值、個別信度指標及潛在變項的組合信度與平均變異抽取量.....	104
表 3-3-3 心理資本量表驗證性因素分析的適配度指標評鑑摘要.....	107
表 3-3-4 心理資本量表觀察變項之個別信度指標及潛在變項的組合信度與平均變異抽取量.....	109
表 3-3-5 主觀幸福感量表驗證性因素分析的適配度指標評鑑摘要.....	112
表 3-3-6 主觀幸福感量表觀察變項之t值、個別信度指標及潛在變項的組合信度與平均變異抽取量.....	114
表 3-3-7 臺灣憂鬱症量表驗證性因素分析的適配度指標評鑑摘要.....	116
表 3-3-8 臺灣憂鬱症量表觀察變項之t值、個別信度指標及潛在變項的組合信度與平均變異抽取量.....	118
表 4-1-1 大學生在用心評估量表平均得分的描述統計 ($N=1540$)	125
表 4-1-2 不同性別在用心量表的差異考驗結果 ($N=1540$)	126
表 4-1-3 不同主修領域投入組在用心之單變項變異數分析及事後比較摘要表 ($N=1540$)	127
表 4-1-4 不同主修領域受試在用心量表的平均數與標準差 ($N=1540$)	127
表 4-1-5 擔任志工不同的頻率在心理資本之單變項變異數分析及事後比較摘要表 ($N=1479$)	129

表 4-1-6 擔任志工不同的頻率受試在用心量表的平均數與標準差 ($N=1479$)	130
表 4-1-7 是否擔任領導者或班級幹部在用心量表的差異考驗結果 ($N=1479$)	131
表 4-2-1 大學生在心理資本量表平均得分的描述統計 ($N=1540$)	133
表 4-2-2 不同性別在心理資本量表的差異考驗結果 ($N=1540$)	134
表 4-2-3 不同年級投入組在心理資本之單變項變異數分析及事後比較摘要表 ($N=1540$)	134
表 4-2-4 不同年級受試在心理資本量表的平均數與標準差 ($N=1540$)	135
表 4-2-5 擔任志工不同頻率投入組在心理資本之單變項變異數分析及事後比較摘要表 ($N=1479$)	136
表 4-2-6 擔任志工頻率受試者在心理資本量表的平均數與標準差 ($N=1479$)	137
表 4-2-7 是否擔任社團領導者或班級幹部在心理資本量表的差異考驗結果 ($N=1479$)	138
表 4-3-1 不同類型的心理健康狀態之分佈 ($N=1540$)	142
表 4-3-2 臺灣憂鬱症量表試題閾限參數值與決斷值對照表	143
表 4-3-3 不同背景變項對心理健康狀態類型之差異考驗分析表 ($N=1540$)	145
表 4-4-1 大學生不同心理健康類型之區別函數顯著性考驗	148
表 4-4-2 大學生不同心理健康類型之分類函數摘要表	149
表 4-4-3 大學生心理健康各組重心函數表	149
表 4-4-4 大學生心理健康得分之分類正確率交叉表	150
表 4-4-5 用心、心理資本對心理健康的差異考驗結果 ($N=1540$)	151
表 4-5-1 用心、心理資本、主觀幸福感及憂鬱之相關係數矩陣	156
表 4-5-2 結構方程式模型的適配度指標評鑑摘要	156
表 4-5-3 用心、心理資本、主觀幸福感及憂鬱各向度之參數估計	157
表 4-5-4 觀察變項之個別指標信度及組合信度與平均變異抽取量	158
表 4-5-5 各潛在變項彼此間影響關係之標準化效果量	158
表 4-5-6 用心對憂鬱的影響之相關係數矩陣	159
表 4-5-7 各潛在變項彼此間影響關係之標準化效果量	160

第一章 緒論

本章分成研究緣起、研究動機與目的及名詞解釋等三部分，以下分別加以說明。

第一節 研究緣起

當高等教育追求邁向卓越發展之際，現行大專院校所擬定的辦法或方案，強調的是：如何提升學生適應未來應具備的職場競爭力、生活能力，因此各項評量學生能力的指標，如就業力、競爭力等，成為高等教育評鑑的項目之一。然而，此一能力導向的評鑑方式，將造成高等教育過度強調學生的外有能力。其實，教育應該強調的是學生本體之內在覺知，藉由學習的歷程，改變內在心理或情緒狀態，以孕育出正向的心理特質。尤其增強學生主觀幸福感的心理指標，對當下覺察、不批判與從中用心感受、嘗試新的可能，才能使個體擁有較佳的心理資本，提升無形資產，擺脫身體的痛苦或情緒的苦惱，才是安身立命所需，亦能邁向正向的未來。

當代大學生，身處在一個平均學歷最高的年代，也是學歷貶值最嚴重的年代(李雪莉，2008)。依據行政院主計處(2011年)的人力資源調查結果，大專及以上程度者失業率平均佔5.18%，其中，大學及以上程度者失業率佔5.79%，是所有教育程度失業比率最高的。文憑高是否就業機會即會增多，從上述數據其結果來看，仍有待討論。黃韞臻與林淑惠(2009, 2010)調查國內大專生生活痛苦指數，結果發現學生感到最痛苦的前三大構面來源，分別為政府作為、未來發展及社會情境。而曾文志(2007c)發現，大約有二成左右的大學生不滿意自己的生活，負向情意比正向情意來得多；甚至，學生大多為成績而學習，較傾向追求外在目標(曾文志，2010a)。由於學生的痛苦指數與精神壓力與日遽增，學生在接受高等教育期間，不應只是在專業與博雅知識的獲取，而心靈的刺激與拓展，見識的廣博與洞見更為重要(鄭金謀，2007)，如同Pink於《未來在等待的人才》(A whole new mind)一書中提到，需具備高感性(high concept)(意指：結合看似不相干的概念，轉化為新事物的能力)與高體會(high touch)(意指：懂得為自己與他人尋找喜樂，與在繁瑣俗務間發掘意義與目的之能力)的力量(Pink, 2006)，這與本研究所要探討的用心與心理資本的概念有不謀而合之處。另外，美國大專院校，包括知名的州立大學與長春藤學校，在不同

系所（包括建築、化學、經濟學、法律等）開設或融合用心相關概念的課程，提供學生該方面的知識與訓練（溫宗堃，2012；Bush, 2011），在在說明用心研究或訓練，對於多元的後現代，除了符合全人教育培養「全人」（whole person）的理念外，亦與生命教育所強調「人格統整與靈性發展」的內涵有關，有助於學生發展此二類教育理念所追求的心理特質與能力（溫宗堃，2012）。

上述背景說明，面對社會變遷、職業的變動（未來的職業可能現在尚未出現），外在目標的學習，高壓力的現代生活，直接或間接促發各種身、心疾病的產生，或增加焦慮、憂鬱等高風險因子。學生除了具備關鍵能力，還必須擁有其他技能，尤其社會充滿「變」與「忙」，個體的心理健康與正向心理的培育更是重要。

研究者近年來關切高等教育的發展，無論從學生能力與學習、潛在課程與高等教育、學生潛能與創造力等面向，從個體的動機學習至學生能力的培養，反思在大學場域整體運作與發展脈絡中，瞭解學生正向心理的培育更是重要。如同 Lopez（2006）指出，正向心理是提升高等教育機構的競爭要素與協助學生從大一至畢業，提升自己的知識涵養、潛能與貢獻之所在；並且，正向心理是促進人類的優勢與條件，引導人們達到最佳效果。在正向心理的議題中，用心此一議題的興起，備受國內外研究者所關注。用心教育（mindfulness education）是近來國外各大學（如牛津大學、加州大學柏克萊校區等）先後成立中心專門研究（駐洛杉磯臺北經濟文化辦事處文化組，2009），說明國外亦開始重視此一議題。其次，如同蔡進雄（2006）提到，心理資本是學校領導者及學校組織的無形資產。是故，心理資本是正向心理的心理技能，學校應培育全體師生同仁心理資本的潛在影響力。

另外，研究者擔任教學助教（teaching assistant）期間，與學生互動及觀察中體悟，學生對於未來抱有極大的心理資本，然而現實生活中，課業、社團、人際、生活瑣事等問題、情緒表達是否適合、生理功能的影響等等，有時會影響學生的學習、思維及行動，因此若能瞭解學生的用心程度、心理資本表現情況與心理健康的狀態，相關單位（如學生輔導中心）才能設計學生需求的方案或活動，協助學生融入大學生活圈，以因應未來的求職壓力。

揭開個體接受教育的歷程，《國民中小學九年一貫課程綱要》中明確指出，國民中小學將致力於學生「十大基本能力」的培養，包括「瞭解自我與發展潛能」等，即指出瞭解自己的身體、情緒，養成自省、自律的習慣、樂觀進取的態度之理念（教育部，1998），必須融入七大學習領域的生涯發展教育的課程，此一項目與正向心理所探究的議題不謀而

合。當學習者有正向的情緒，懂得自我調整，才能持續向上發展。上述說明可以瞭解自我與發展潛能此一課題，即使到了高等教育階段，仍是個體所欲探究的，不分年齡大小，如何達到 Robinson 與 Aronica (2009) 所指出，當個人天資與熱情結合，自己或周遭的人、事或物指引個體自我啟發、自我定位，並發揮生命的價值，那麼這就是他的天命。

目前現行坊間所出版的專書，無論是宗教家、醫師或教育、心理領域工作者教導如何增進自己的幸福感、用心、希望、樂觀及復原力，是社會大眾亟欲追求的課題(如江雪齡，2008；釋聖嚴，2011；Borysenko, 2010)；尤其在資本主義社會下 (capitalism society)，個體的物質需求越高，其心理的滿足越難。因此，追求幸福才是不二法門，相關研究證實(林崇逸，2007；Baumgardner & Crothers, 2009; Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999) 財富與幸福之間沒有必然的關係，幸福亦不是有錢人的專利，無論擁有多少資本，追求心理資本，找到自己的價值，用心即是美好。

研究者基於上述的背景，在研析正向心理學相關文獻後發現，過去的心理學研究中，太過著重於治療心理疾病與改善負向情緒，如：焦慮、憂鬱、精神分裂症、酗酒等等；幸好，二十一世紀的心理學中，有關幸福感、用心等正向經驗的研究，已經逐漸受到重視(江雪齡，2008；陸洛，1997；Diener, 1984; Seligman, 2002; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Snyder & Lopez, 2007, 2011)。在管理領域，正向組織行為 (positive organization behaviour, POB) 的發展亦備受重視 (Linley, Harrington, & Garcea, 2009; Luthans, 2002a; 2002b; 2003)，其將組織行為的焦點放在研究人力資源的優點及心理的潛能，使組織成員能夠獲致有效的績效改進工作狀態 (戚樹誠，2008；Linley, Harrington, & Garcea, 2009; Luthans, 2002a; 2002b; 2003)。然而，有效促進或提升用心、心理資本、主觀幸福感的方法或介入方案，目前在管理界備受重視。

有正向特質 (positive traits) 的人在遇到事情時，會傾向正向思考 (positive thinking)，而正向思考的習慣會連帶地產生正向情緒 (positive emotion)，有正向情緒即可引發正向氛圍 (positive climate)，有正向氛圍較能使學習者造就正向表現 (positive performance) (林新發，2009)。從上述觀點，套用在教育界，有正向環境的校園，確使教職員工生能收潛移默化的正向之效。如同 Seligman 與 Csikszentmihalyi (2000) 提出所謂的正向研究，包括正向主觀體驗、正向個人特質及正向機構的科學研究，而 Cameron (2008) 所提出正向概念的內涵：包括聚焦在極端的正向成果、正面前進的方向、及聚焦在善良與幸福論。另

外，曾文志（2010c）提到，強化學生的保護因子（如正向情緒、正向特質），在學校中推行正向心理學觀點的情緒教育，教導學生發展正向情緒、長處、美德與優勢，並追求真實的快樂。常雅珍（2010）亦指出，正向心理學之內涵所建構之情意教育課程，融入導師時間課程，可啟發學生內在的價值觀。對於高等教育現場，正向心理學所探討的議題與價值，可作為大學教師輔導學生之題材，以瞭解學生的心理狀態。因此，具體而言，正向心理學強調的是客觀和科學化實證方法，運用個人優勢的長處或特質，以達到正向的預防，幫助人們達到身、心、靈的安適（江雪齡，2008；李新民，2010；曾文志，2010b）。

第二節 研究動機與目的

從認知心理學的觀點，人類如何經由感覺器官接受訊息、儲存訊息及運用訊息的整個心理運作過程，即是訊息處理（information processing）的歷程（張春興，1989；鄭麗玉，2006）。隨著科技文明的發展，智慧生活科技的日益更新，使得每個人在享受科技所帶來的便利之餘，卻也被迫在日常生活處理大量訊息與工作（Hallowell, 2007）。因此，個體如何在有限的時間，培養出更高層次的認知能力，有賴於禪學的啟發（張美華、簡瑞良，2008），而禪學本身即是一種用心的概念。尤其大學生在面對多變與不確定性的求職環境，大用心（mindfulness）覺察當下更是不可或缺。用心這個概念，從情緒層面（如張喬復，2009；陳金定，2009；賀昌林，2009；Baer, Smith, & Allen, 2004; Brown & Ryan, 2003, 2004; Feldman, Hayes, Kumar, Greeson, & Laurenceau, 2007）與認知層面（如 Langer, 1989, 2005, 2009）的解釋不太相同，從情緒的角度，強調內在意識的刺激，主要是量測當下的覺察、接受、自我反省、體驗情緒，可以增強訓練（如透過冥想）（陳金定，2009；賀昌林，2009；Brown, & Ryan, 2003, 2004; Teasdale, 1999a, 1999b），而認知過程的角度（Haigh, Moore, Kashdan, & Fresco, 2011; Langer, 1989）則認為用心是一種默認狀態（default state），是發展新的分類、更新原有的分類、採用新的觀點、強調過程重於結果及容忍不確定性。上述兩個觀點對於用心的詮釋不盡相同，本研究認為個體面對某項任務或問題時，能覺察當下情緒的感受，能自我反思，並且接受不確定性，願意從中嘗試，重新發展新的分類或觀點，甚至在錯誤中用心（陳柏霖，2008a；陳柏霖、林偉文，2011；Carson & Langer, 2006）。

用心這個觀念源自佛教，在巴利文(古代印度的語言)稱為 sati，是一種活動的意思(Boccio, 2004; Gunaratana, 2002)，由於其概念的單純無隱，反而在測量上，不同論點的看法不太相同。但 Langer (1989) 針對一群養護家裡的長者，給予執行的任務，經過一年半之後，實驗發現用心的人比不用心 (mindlessness) 的人，還要有活力。用心是個體面對現在與未來很重要的特質，用心與增加競爭力、記憶力、創造力和正向影響有關，可以減少因意外或人為所造成的錯誤，並減少其壓力(Langer, 2000; Langer & Moldoveanu, 2000)。Marianetti 與 Passmore (2009) 提到用心與正向心理有許多相似之處，目前將用心應用在工作場所，包括有心流、學習等議題。至於大學生用心的情況為何，是本研究欲加以探究的動機之一。

當學習者具備用心的特質後，如何使學生擁有豐厚心理資產的能量，Luthans 與同事 (Luthans, Luthans, & Luthans, 2004; Luthans & Youssef, 2004) 提出心理資本 (psychological capital) 的概念，亦即瞭解自己內心中可以帶來正向情緒的四項特質 (自我效能、希望、樂觀、復原力)，也就是認清自己有哪些特質 (Who you are)，也可以說你想要變成什麼樣的人 (Who you are becoming) (Luthans, et. al, 2004; Luthans & Youssef, 2004; Luthans, Youssef, Avolio, 2007; Snyder & Lopez, 2011)。有心理資本的學習者，對於現在或未來皆能擁有成功的正向因素，當個人面臨某項任務或問題時，會根據過去的經驗及類似情境所形成的自我效能來判斷自己是否有能力完成任務或解決此問題。即使遇到難題，也因為有復原力的特質，自我可抗拒生活中的困境，在面對生命中種種艱難的狀況，依然表現良好，並成功適應和面對任何變化(陳柏霖, 2008b)，這是因為個體對未來抱持希望，對事樂觀，擁有心理資本的財富。大學生這個群體，必須知悉促使現代生活改變及轉化之力量，面對不確定的未來，其心理資本含量的狀況為何，是本研究的動機之二。

另外，過去研究指出 (張喬復, 2009; Avey, Wernsing, & Luthans, 2008)，用心與心理資本有相關，其關係為何？心理資本在用心與憂鬱間扮演何種角色？是本研究的動機之三；而心理資本對不同類型的心理健康狀態為何？相關研究 (李牧衡, 2008; Qingquan, & Zongkui, 2009) 僅探討兩者之間的關係，國內在此方面的研究，尤其是教育領域，尚未開始進行探究，此為本研究的動機之四。

至於用心是否會影響健康的發展？必須考慮心理衛生指標，如心理狀態、心理調整、滿意度、生產力，及人們表現出不同程度的實現 (Mace, 2008)。近代，人們意識到在世界各地，需要重新建構心理健康的組成，改善整體的健康與幸福感 (WHO, 2001, 2002,

2005)。根據聯合國世界衛生組織 (World Health Organization, WHO) 針對健康的界定：「一種精神的、生理的與社會幸福感的狀態。」這不僅是沒有疾病或不受傷害而已，更重要的，它是一種健全、穩固的幸福正面感覺 (葉肅科，2008；Breslow, 2006; WHO, 2002)。心理健康此一名詞，在國內外大型資料庫的研究中 (如高等教育資料庫、臺灣教育長期追蹤資料庫、美國國家健康調查資料庫等) 皆是極欲關切、跨領域、跨職業的議題。然而過去研究 (如) 大多從病理心理學 (pathological psychology) 探討，如同曾柔鳴 (2009) 採用後設分析 (meta-analysis) 發現，心理健康常以負向度 (如以憂鬱症為指標) 概念的表示為多，甚至，直接以「憂鬱量表」測得之憂鬱程度來代表心理健康狀態。黃瓊慧 (2010) 提到，即使個體並無生理與精神上的障礙與疾病，並不表示個體就對生活感到滿意，得需同時考量個體的身體、心理、及社會三方面的狀態。上述觀點，在國內外研究亦逐漸認同 (如李美遠，2010；Keyes, 2002, 2003, 2005a, 2005b, 2006a, 2007a, 2009b)，本研究擬從正向心理學的「主觀幸福感」與病理心理學的「憂鬱」兩者交錯之論點出發，依據相關學者 (Huppert, 2005, 2009; Huppert & Whittington, 2003; Keyes & Lopez, 2002; Keyes, 2002, 2003, 2005a, 2005b, 2006a, 2007a, 2009b; Linley, Harrington, Garcea, 2009; Robitschek & Keyes, 2009) 的定義方式，將完整的心理健康狀態模式 (complete state model of mental health) 視為同時擁有心理健康和沒有心理疾病的症狀。一般來說，心理健康的大學生，對自己的未來感到樂觀 (曾文志，2008)，即使遭遇挫折，可以樂觀看待，自然會更積極進取，希望改變結果的信念強烈；然而美國大學心理諮商學會 Brian VanBrunt 認為，美國大學生的心理健康狀況不容樂觀，有越趨惡化的情況，其因為校園霸凌 (駐紐約臺北經濟文化辦事處文化組，2009)。Turner、Hammond、Gilchrist 及 Barlow (2007) 發現，近四分之三的大學生曾在過去一年的經驗裡有焦慮或憂鬱的心情、人格或精神上的緊張、與情緒問題。而國內董氏基金會一項調查研究指出，22.2%的大學生有明顯憂鬱的情緒，需要尋求協助 (董氏基金會，2008)，其因為未來生涯發展、經濟狀況、課業問題，使得學生感到不樂觀，此因與黃韞臻與林淑惠 (2009, 2010) 的研究雷同。根據上述的說明，影響大學生心理健康的因素不盡相同，但大學生在求學階段的學習及生活適應情況好壞與否，將反應國家未來就業人才的競爭力 (沈昭吟、鄭寶菱，2010)。國內大學生的心理健康狀態為何？一直是研究者亟欲想加以瞭解，此乃本研究的動機之五。另外，過去研究顯示 (任俊、黃璐、張振新，2010；初麗娟、高尚仁，2005；賀昌林，2009；鄧玉琴，2009；蕭淑貞等，2004；Cardaciotto,

Herbert, Forman, Moitra, & Farrow, 2008; Langer, 1989; Yang, Su, & Huang, 2009), 用心與心理健康有關係, 用心此一特質對不同心理健康狀態的影響為何? 亦是本研究的動機之六。

承上所述, 本研究所定義的完整心理健康狀態, 乃由主觀幸福感狀態與憂慮症狀交錯而成。但用心、心理資本、主觀幸福感及憂鬱間的潛在關連為何? 相關文獻指出, 心理資本與主觀幸福感有潛在關連(如: 丁鳳琴, 2010; 李新民、陳蜜桃, 2009a; 陳怡伶, 2010; Avey, Luthans, Smith & Palmer, 2010; Culbertson, Fullagar, & Mills, 2010; Luthans, Youssef, & Avolio, 2007; Perolini, 2012)、心理資本與憂鬱有相關(如: 余民寧、陳柏霖, 2012)、主觀幸福感與憂鬱有相關(如古育臣, 2010; 楊宏飛、吳清萍, 2001; Compton, 2001), 本研究基於評析文獻結果, 嘗試轉化合適的理論建構, 實證分析上述心理構念 (psychology construct) 之存在, 從而更進一步建立假設研究架構進行統合考驗。

目前, 國內研究正向心理學的議題中, 對於這四者之間彼此扮演何種關連與角色, 仍尚未明朗, 所以研究者試圖探究此一潛在變項路徑分析 (Path Analysis with Latent Variables, PALV) 的過程, 以驗證假設。這是因為: 結構方程式模型能對於誤差結構的進行有更細膩的處理, 對於潛在變項之定義, 更符合心理計量學所稱的構念 (邱皓政, 2011a)。再則, 目前國內用心、心理資本的研究, 較偏向組織管理領域 (如李牧衡, 2008; 張喬復, 2009), 教育學門或心理學門的探究仍待開發。另外, 有關心理健康的探究, 過去多以單向度探討心理健康狀態, 雙向度的心理健康狀態有待加以測量。本研究即針對上述缺口, 試圖以心理健康為標的, 探討心理資本與用心的關係, 期望以全新的視野, 提供不同角度的思考與建議。

根據上述研究動機, 本研究之研究目的如下:

- 一、探討不同背景變項的大學生用心之現況。
- 二、探討不同背景變項的大學生心理資本之現況。
- 三、探討不同背景變項的大學生在不同類型之心理健康狀態分布情形。
- 四、瞭解「用心」、「心理資本」對大學生不同類型的心理健康狀態的影響。
- 五、瞭解「用心」、「心理資本」、「主觀幸福感」及「憂鬱」之關係。
- 六、瞭解心理資本與主觀幸福感分別在用心與憂鬱之間, 能否扮演中介的角色。

依據本研究的主題及目的, 研究者首先係從與用心、心理資本及心理健康相關的資料開始蒐集及閱讀, 包括用心、心理資本及心理健康的定義、重要性、及相關研究。其次瞭

解心理健康狀態中，心理健康（主觀幸福感）狀態與心理疾病（憂鬱）症狀的理論與相關研究。接著，探討用心、心理資本對於不同類型的心理健康狀態之影響，用心、心理資本、主觀幸福感及憂鬱間彼此的關係與角色，最後對應本研究假設，驗證結果。

第三節 名詞解釋

本研究旨在探討用心、心理資本、主觀幸福感、憂鬱及心理健康的關係，以下提及本研究重要名詞解釋的操作型定義，茲說明如下。

壹、用心

在本研究中的用心（mindfulness），意指個體面對某項任務或問題時，能覺察當下情緒的感受，能自我反思，並且接受不確定性，去除自動化狀態，願意從中嘗試，重新發展新的分類或觀點，增強自己的自我控制力。

本研究所指的「用心評估量表」（mindfulness assessment scale），分為「情緒層面」（emotional perspective）與「認知層面」（cognition perspective）。情緒層面，研究者修訂陳金定（2009）所編的量表，包含「自我反省」（soul searching）、「體驗情緒」（experience emotional）、「包容自我」（self tolerance）。認知層面，研究者修改 Bodner 與 Langer（2001）所編的量表，含括「新奇追求」（novelty seeking）、「參與」（engagement）、「新奇產生」（novelty producing）、「變通性」（flexibility）。越符合受試者用心的反應，則得分越高，表示其自評對用心情況越佳。

一、情緒層面

（一）自我反省：是指對個體的負向情緒，或不愉快事件之後的想法念頭，不斷的反省自我與檢驗，逐漸建構、調整個人的想法思維及情緒。

（二）體驗情緒：是指有意識將注意力聚焦在當下的覺察，從當下中體悟自己的情緒、想法念頭的覺察，並接納自己的覺察。

（三）包容自我：是指以不做判斷面對自己的情緒經驗，瞭解自己經驗的描述、經驗的分析，進而有行動改變。

二、認知層面

(一) 新奇追求：學習和尋找機會，有助於促進對參與或個人的互動傾向，並積極參加到環境變化。

(二) 參與：有一個開放的頭腦，覺察變化，知道個體如何接近環境，也就是注意大局的變化，再自我覺察。

(三) 新奇產生：決定如何產生訊息處理的環境。

(四) 變通性：樂於接受不同的觀點，在新的範疇有創造力；並對事物有洞察外，還可以改變個體的自我觀點。

貳、心理資本

本研究所定義的心理資本 (psychological capital) 意指個體成長過程中，一種正向的心理狀態特質，對於現在或未來有信心承擔挑戰，是由「自我效能 (self-efficacy)」、「希望」(hope)、「復原力」(resilience) 及「樂觀」(optimism) 所組合而成，是一種獨特、可測量、可發展的狀態。受試者在研究者自編「心理資本量表」中勾選，越符合受試者描述的心理資本情況，則得分越高，表示其自評的心理資本較豐富。

一、自我效能

個體從過去的經驗累積，及掌握必要行動的過程，自己有能力應付學習的種種問題，相信自己能成功的執行某一項任務或挑戰的信念。

二、希望

一位滿懷希望的個體，對既定的目標能更加堅定，即使面對困難的環境，也能採取正面歸因，持續到最後的能力。

三、復原力

個體即使面對挫折，也能快速從挫敗中復原的能力，也是心理資本中表徵正面解釋過去事件意義的正向心理狀態。

四、樂觀

樂觀是一種對未來保持正向的正面期待系統，個體面對好的事情，視為可以持久的信念；然個體面對不好的事情，也能視為是暫時、特定、或外在化。

參、主觀幸福感

本研究所定義的主觀幸福感 (subjective well-being)，意指「個人以其情感狀態、心理及社會機能觀點，來對其生活進行主觀的覺知和評鑑」。主觀幸福感包括三大因素，分別為「情緒幸福感」(emotional well-being)、「心理幸福感」(psychological well-being)、及「社會幸福感」(social well-being)。受試者在研究者修訂「主觀幸福感量表」中勾選，越符合受試者知覺的幸福感受，則得分越高，表示其自評的主觀幸福感較佳。

一、心理幸福感

強調個體在個人領域面對生活挑戰時，有意義的生活和自我潛能的實現，包括「獨立自主」、「環境掌控」、「生活目標」、「自我接納」、「與他人建立積極關係」及「個人成長」。

二、社會幸福感

關注個體在社會領域的社會關係和社會任務，表示個體在社會關係中的好壞程度，包括「社會統整」、「社會貢獻」、「社會接納」、「社會實現」及「社會一致性」。

三、情緒幸福感

個體生活中情感的體驗，情緒幸福感來自於生活的正向、負向情緒之總和，包括「覺察生活滿意」與「公認快樂」二個向度來測量。

肆、憂鬱

本研究所定義的「憂鬱」(depression)，根據美國精神醫學會於 1994 年出版的《第四版精神疾病診斷統計手冊》(The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 簡稱 DSM-IV-TR) 之說明，當出現五項或五項以上之憂鬱症狀，且至少持續兩個禮拜，而且這些症狀是原先所沒有的現象；同時憂鬱的情緒，或對事情失去興趣、喜樂，此兩項症狀符合其中之一時，便可判定為憂鬱發作的診斷。本研究採相關研究者(余民寧、劉育如、李仁豪，2008；劉育如，2006)所歸納的看法，認為憂鬱症是認知(cognitive)、情緒(emotional)、身體(physical)、與人際(interpersonal)等四個面向失衡的結果。受試者在「臺灣憂鬱症量表」中勾選，越符合受試者知覺的憂鬱傾向，其得分越高，表示其自評的憂鬱症狀之情況愈明顯，可能需要進一步進行臨床診斷。

一、認知

指憂鬱症者可由其對自我、世界、及未來等方面看法所使用的形容詞可知，其用語多

半偏向負面的、消極的特徵描述。

二、情緒

憂鬱症本身在美國精神醫學會所出版的《精神疾病診斷與統計手冊》的診斷標準上，即被歸類為一種情感疾病 (affective disorder)，憂鬱情緒是指長期的憂傷、焦慮、罪惡感、羞辱感和沒有希望、憤怒、沮喪等感覺。

三、身體

根據 Jantz 與 McMurray (2003) 依據醫學上的診斷，認為憂鬱症患者可以從身體上的症狀尋得。

四、人際

憂鬱症患者通常會報告出有較多的生活壓力事件，特別是那些因為個人特質或行為所引起的人際互動而產生的生活壓力事件。人際關係上的互動困難，可能會阻礙患者的治療效果。

伍、心理健康

本研究所定義的「心理健康」(mental health)，根據余民寧、陳柏霖、許嘉家、鐘珮純及趙珮晴 (2010) 的分類指出，心理健康症狀 (mental health symptoms) (即以主觀幸福感為代表症狀) 和心理疾病症狀 (mental illness symptoms) (即以憂鬱症為代表症狀) 是構成完整心理健康狀態模式的兩個測量向度 (dimensions) (或兩大因素結構)，每個測量向度均是一種兩極化的變項 (bipolar variable)，可以再細分成高、中、低程度的不同。經交叉分類而成九種類型，包括：

一、錯亂型 (floundering type) — 低幸福高憂鬱

係指混合了低度的情緒、心理、和社會幸福感狀態，以及具有某種被診斷出的心理疾病 (如：憂鬱症) 的一種狀態，屬於完全心理疾病狀態 (complete mental illness)。

二、徬徨型 (hovering type) — 中幸福高憂鬱

係指在生活中，雖然知道自己是誰，欲往何處去，也真正瞭解到自己存在的意義，期望生活很幸福，但有時可能目標與理想有差距，致使生理出現症狀，可能具有不想與他人往來、對什麼事都失去興趣、害怕、恐懼、胃口不好、有罪惡感等症狀，這種人即稱作「徬徨型」(hovering type) 的人。

三、掙扎型 (struggling type) — 高幸福高憂鬱

係指會覺得憂鬱，但在心理和社會機能上卻還能表現出中高水平，且對自己的生活尚感覺滿意和快樂，屬於不完全心理疾病狀態 (incomplete mental illness)。

四、愁善型 (sentimental type) — 低幸福中憂鬱

係指個人在生活中會感到空虛、停滯，覺得自己不太幸福，有時還會有發脾氣、生氣、不想出門、身體不舒服、生活圈小、記憶力不好等症狀，這種人即稱作「愁善型」的人。

五、大眾型 (popular type) — 中幸福中憂鬱

所謂的大眾型，意指有時可能會感覺憂鬱的情緒，但在生活上有時又覺得滿足，且心理和社會運作機能維持中等水平，這種人即稱作「大眾型」的人。

六、奮戰型 (striving type) — 高幸福中憂鬱

係指在生活中，體驗大量愉快情緒，滿意自己的生活，自己有明確的生活目標，能與他人建立和諧關係，覺得自己能被社會接納，並有所貢獻，但可能生活中遇到壓力，有時會伴隨無力感、凡事往壞的方向想、無法專心做事、心情低落、睡眠狀況不佳等症狀，這種人即稱作「奮戰型」的人。

七、幽谷型 (languishing type) — 低幸福低憂鬱

係指雖然沒有任何心理疾病纏身，但是卻具有低度情緒、心理、和社會幸福感的狀態，屬於不完全心理健康狀態 (incomplete mental health)。

八、滿足型 (contented type) — 中幸福低憂鬱

係指在生活中，雖然知道自己是誰，欲往何處去，也真正瞭解到自己存在的意義，期望生活很幸福，以及目前沒有心理疾病等症狀，但有時仍可能會出現擔心、煩惱、身體疲憊、或有壓力負荷的感覺等症狀，這種人即稱作「滿足型」的人。

九、顛峰型 (flourishing type) — 高幸福低憂鬱

係指具有高度的主觀幸福感，以及目前沒有心理疾病等症狀的一種狀態，亦即具有完整心理健康狀態 (complete mental health)。

第二章 文獻探討

根據上述研究動機與研究問題，本章旨在探討大學生用心、心理資本與心理健康之關係。共分為五節，第一節：用心之探討；第二節：心理資本之探討；第三節：探討心理健康狀態；第四節：瞭解用心、心理資本與心理健康之關係；第五節：探究用心、心理資本、主觀幸福感與憂鬱之關係與角色。

第一節 用心

本節首先概述用心的定義與意涵，並據此說明用心之測量。其次，探討用心的影響因素之相關研究，哪些變項與用心有關係，用心情況較佳的人，其心理資本的狀態為何，藉以作為後續「心理資本」探討之銜接。

從字面解釋，Boccio (2004) 指出，用心的字面意義是「憶念」、重新拼湊 (re-member) 或重新收集 (re-collect)；用心的同義詞包含「覺知」與「作意」，作意意指將注意力放到「某件事物」上。

壹、用心的定義及意涵

一、用心的概念

用心 (mindfulness) 此一名詞的翻譯，在企業管理領域譯為心意充滿、覺觀正念，從情緒的角度探討員工的內在心智 (如施永裕，2010；張喬復，2009)；在觀光、心理領域譯為用心 (如韓雲婷，2007；陳金定，2009)，或直接譯為正念、覺知 (如賀昌林，2009；饒見維，2008)。本研究所採用的觀點，是歸納自情緒與社會認知兩個論點，也就是東方與西方不同的詮釋，因此採「用心」此一翻譯，較能符合本研究所要定義的概念。

用心可以從不同的角度進行探討，如生理層面、情緒層面或認知層面。從情緒層面，東方佛教哲學認為冥想或靜坐的訓練有助於用心體驗；然而在西方，心理學家或精神病學家跳脫宗教觀點，以科學理論的方式，發展出各種以用心為基礎的療法與訓練 (mindfulness-based techniques) (鄧玉琴，2009)。例如：在諮商與心理治療上強調的是正念修行 (mindfulness meditation)，以觀照行進活動，透過正念減壓療程 (Mindfulness-Based

Stress Reduction, MBSR)，可以培育正念的技巧 (Deatherage, 1980)；或是透過瑜珈放鬆，達到用心的效果。Scott 等人 (2004) 則指出，用心是一種覺察的方法與熟練的應對心理過程，有助於情緒困擾和適應不良行為。此外，用心可加入到醫療設備的認知行為治療技術，緩解心理壓力與個人的轉變 (Singh, Lancioni, Wahler, Winton, & Singh, 2008)。實際上，個體皆有一項與生俱來的本質，當個體有不愉快事件，在不愉快的情緒之下，可以從中自我反省，覺察當下。無論是東方佛教哲學或西方精神上的及心理的作法，皆認為可以自動引導良好的行為 (Fruzzetti & Erikson, 2010; Gethin, 2011; Langer, 1989)。

Brown 與 Ryan (2004) 認為用心是個體的本質，並非一定要透過訓練 (如靜坐)，才能開啟個體的用心，所強調的是內部刺激之意識。陳金定 (2009) 亦指出，過去的研究將用心當成一種技術來訓練，以致於使人誤以為透過訓練才能獲得用心的技術，實際上用心是一種本質，與自我調適歷程有關。

國外社會心理學者 Langer (1989) 所提出的用心/不用心 (mindfulness/mindlessness) 理論，主要植基於認知心理學之基模的概念，探討人們透過抽象的認知結構去組織知識與觀念 (Gardner, Phelps, Wolf, 1990)，強調的是從外部環境 (external environment) 線索看待用心這個概念。隨後，Langer (2004) 再說明，用心是指個人脈絡的敏感度範圍內一種意識的特徵、新鮮感、差異、挑戰極限及分類，並考慮其他觀點。

二、用心的定義

什麼是用心？一般來說可從臨床診斷與非臨床診斷，臨床診斷主要是以用心為基礎的治療，是醫護或臨床領域所關注的；而非臨床診斷，概略可分為情緒層面與社會認知層面，情緒層面主要認為用心是可以透過各種訓練 (如東方禪坐、冥想、瑜珈等) 而習得；實際上，用心其實是個體與生俱來即有的特質 (陳金定, 2009; Brown & Ryan, 2004)，在日常生活經驗上，可能會遇到不愉快的事件或情緒，個體可以透過反思、體驗與包容當下的一切；然而國外社會心理學家 Langer 根據對人類行為的研究，認為從「認知」層面看待用心此一狀態，更能體驗人生，發展新的人生。這是因為在用心的過程中，過程重於結果，不只是單一的接受資訊，應該從多重的角度看待用心。以下研究者從情緒與認知層面，分析其定義。

(一) 情緒層面

Baer (2003) 提出用心是指對於當下無論是內在刺激或是外在刺激所引起的反應，以一種不批判的方式去覺察。

Hayes 與 Wilson (2003) 認為用心是一種技術，旨在鼓勵故意，非批判性的接觸事件，在現在與這裡（當下）。

Kabat-Zinn (2003) 認為覺察是貫穿集中注意力的目的，在目前的時刻，不帶評價的開展經驗。

Mahathera 定義用心即是明確和專一認識自己當下的實際情況(引自 Fernandez, Wood, Stein, Rossi, 2010)。

Toneatto (2002) 認為用心注意是一種有效的工具，是佛陀教導減少或糾正錯誤傾向的認知活動；用心注意是觀察顯示認知事件發生在一般意識（日常未經訓練的頭腦），但不從事任何關於認知的行為（即決策）。

Williams、Teasdale、Segal 及 Kabat-Zinn (2008) 認為用心是在當下透過有意識的專注，以一種不帶評價的方式，如實地覺察。

陳金定 (2009) 採用 Teasdale 的觀點，認為用心是將感覺、情緒及思想當成主觀經驗來感受，由感受而帶來反省性、主觀性之覺察及直覺性之瞭解。

上述研究(陳金定, 2009; Baer, 2003; Hayes & Wilson, 2003; Kabat-Zinn, 2003; Toneatto, 2002)對於情緒層面用心的定義可歸納為：用心是一種方法，以平常如實觀察心活在當下，不帶評價（或非批判性），注意當下的情緒或狀態。

(二) 認知層面

從社會認知理論的觀點，Langer 認為用心是一種靈活覺察、開放有創造力的狀態，以積極新奇創造的過程，與環境（與自我）有關，而不是依靠過去的類別、或只是單一的觀點，對於新的資訊能加以創造並覺察出多種的觀點與想法，能在覺察與回應的過程之中，產生出一個適當的回應，並同時針對各種來自環境影響的任何情況加以瞭解，才能達到用心狀態 (Langer, 1989, 1992, 1997, 2002, 2005b)。

Langer 與 Moldoveanu (2000) 指出，用心是一個描繪新事物特性的過程 (process of drawing novel distinctions)，個體的用心可以創造與即時回應新的資訊，進而結合資訊與內心的想法，產生出新的觀點；但是一個不用心 (mindless) 的人，則會受限既有的條件去

處理新的資訊，因為不用心會依賴現成的規定決定適當的反應或行為，限制回應不同情境存在的可能性。

Snyder 與 Lopez (2011) 提到，用心是積極尋找新穎性，然不用心則涉及到日常生活，如自動駕駛 (automatic pilot) 即是一種形式上的不用心，是一種重複的行為。區分新穎性 (有用心) 要求克服慾望，以減少在日常生活中的不確定性；傾向替代進行自動的行為；參與較少地自我評價、他人及情況。

Marianetti 與 Passmore (2009) 定義用心為一種心靈的狀態，促進自我包容，定期與當下真正的體驗。

至於認知層面的用心 (Langer, 1989, 1992, 2002; Langer & Moldoveanu, 2000 ; Marianetti & Passmore, 2009) 強調，接受不確定性，去除自動化狀態，從中嘗試，重新發展新的分類或觀點，亦或在錯誤中用心，增強自己的自我控制力。

本研究在評析文獻之後，認為情緒與認知層面的用心，是相輔相成，將其定義為：個體面對某項任務或問題時，能覺察當下情緒的感受，能自我反思，並且接受不確定性，去除自動化狀態，願意從中嘗試，重新發展新的分類或觀點，增強自己的自我控制力。

三、用心的內涵

(一) 情緒層面的用心

前述提到，情緒層面主要認為用心是可以透過各種訓練 (如東方禪坐、冥想、瑜珈等) 而習得，如何增進用心，有不同的訓練方式，饒見維 (2008) 採用 Shapiro 等人的論點，提到所有的靜心 (meditation) 與「注意力培養」有關，其包括兩個層面，分為「注意力的品質」，亦即覺知的品質 (mindfulness qualities)，所關切的是「如何注意」(how we attend)、及「注意力的脈絡」，亦即整體的觀點，關切「為何注意」(why we attend)。

Shapiro、Carlson、Astin 及 Freedman (2006) 認為用心模式包含三個因素：(一) 意圖 (intention)，即明白自己為什麼要練習、(二) 注意 (attention)，對此刻內外體驗保持當下的覺知、(三) 態度 (attitude)，即好奇心，不批判與接受的態度參與。而 Boccio (2004) 將用心與瑜珈 (yoga) 結合，提到用心即是強調全然覺知當下的狀況，亦即當下就是一切；藉由瑜珈的修行，可以喚醒我們內在證見的能力 (witnessing faculty)。

Brown 與 Ryan (2003) 提出用心是由覺察 (awareness) 與注意力 (attention) 所組合

而成，覺察就是一種現在洞察、非概念、無差別標準的覺察；而注意力是一種彈性、穩定並持續的。

Morris (2009) 提到用心的好處，包括減少壓力、提高覺察與控制自己的情緒狀態（情緒管理）、快樂（使用 fMRI 儀器掃描，練習冥想的僧侶會增加正向情緒）、增進免疫系統的功能、及改進思考；當個體練習呼吸用在靜心時，身體會變成平靜，透過大腦發送訊息至神經，告知大腦，這是安全與快樂的。

Marianetti 與 Passmore (2009) 認為用心是一個屬性，意識可以成為其中一部份生活的各個層面，可以增強個體豐富的經驗。截至目前，用心具有包容性與真實體驗，是一種新的意識與態度的非批判性及接受，能提高正常愉快的經驗，代表個體主要活動或超越自我的意識，及用心與自我覺察可減少自我壓力。

Ryan 與 Brown (2003) 提到用心是開放的，提升當下不評斷的覺察。

Seligman (2002) 透過用心，使心靈放慢下來，放輕鬆、無雜念地觀察此時此刻的經驗，冥想或禪坐的練習皆有助益。

Singh 等人 (2006) 指出用心訓練的能力可以促使員工有效地管理攻擊行為與個人學習。

Williams、Teasdale、Segal 及 Kabat-Zinn (2008) 認為用心，一是有意識的，對於當下的現實與選擇是一種刺激的自動化反應；二是，用心是經驗式的，直接關注於當下的經驗；三是，用心是不帶評價的，好處在個體觀看事物當下的面貌，允許事物以原本的樣態存在。

陳金定 (2009) 以 Teasdale (1999a, 1999b) 提出「互動式認知次系統」(interacting cognitive subsystems framework, ICS) 說明三種情緒的模式，分別是 (一) 不用心情緒 (mindless/emoting)：指患者沉浸到情緒反應中，缺乏自我覺知，內在探索和反思；(二) 概念化/行動 (conceptualizing/doing)：指患者頭腦中充滿著各種沒有個性與個體分離的想法，有關自我與情緒的，是用來理解和處理各種情緒問題的目標取向的策略；(三) 用心體驗/存在 (mindfulness/being)：患者能夠整合認知—情緒的矛盾，內在探索，使用當下的感受來形成問題解決策略，並且對當下的主觀體驗採取非評價的覺知態度。在這種模式中情緒、感覺、想法能夠被作為主觀體驗被直接感知，而不是作為概念化思維的客體存在。

賀昌林 (2010) 歸納後設認知觀點的用心，認為作為一種認知歷程的後設認知是運作

在思考想法的範疇內，以確立認知目標能被達成；用心與後設認知歷程的不同在於，其運作模式是知覺的，運作在思考想法上，及情緒與其他意識內容之上，而並非於其內。

Siegel (2007) 指出個體對心理歷程加以反思，是一種「後設認知的歷程」，所謂後設用心，即是對覺察加以用心，無論是從事瑜珈或歸心祈禱、或是靜坐感知呼吸、或是打太極拳，皆是培養覺察加以用心的能力。其將用心分為五個層面，包括：一是不反射反應，也就是對內在經驗不反射反應；二是觀察，觀察/留意/注意感官感覺、感知、思考及感受；三是行動用心，在行動時保持用心/不自動反應/專注/不分心；四是描述，也就是用語言描述/標示；五是對經驗不加判斷 (Siegel, 2007)。隨後，Siegel (2009) 提到，用心練習可以幫助個體在負面情緒出現時，以積極性的方式來加以對應，幫助個體進一步覺察這種情感，並在憂鬱出現時，阻斷或抵制住。

研究者歸納，關於情緒層面用心的內涵，可從幾個層面說明：第一、用心是由覺察與注意力所組合而成，可以控制自己的情緒狀態 (饒見維, 2008; Brown & Ryan, 2003; Ryan & Brown, 2003; Morris, 2009)。第二、用心是一種新的意識與態度之非批判 (不評論) 與接受 (Marianetti & Passmore, 2009; Williams, Teasdale, Segal, & Kabat-Zinn, 2008)。第三、從後設認知的觀點，對於當下的想法、感受，形成解決問題策略，從中反省、體驗及包容 (陳金定, 2009; 賀昌林, 2010; Siegel, 2007, 2009)。

(二) 認知層面的用心

Langer (1989) 指出用心 (mindful) 有三個基本特質，包括創造新的類別、樂於接受新的訊息、及找到新奇的狀況。邇後，Langer (1989, 1997) 提到用心的行為，包括五種與外界互動的方式，茲統整如下：

1. 重新思考分類

用心即是開創新的類別，意指分類與再分類、標記與再標記，是用心的行為。重新思考分類可以降低衝突，用心劃分可以幫助為人處世更為平和順暢。從心理學來看，大多數人產生創意的時刻，其心智活動都與此無關。這是因為大腦一旦有了必要的原始材料之後，就會繼續處理其他問題。有些心理學家將它稱為心理發酵 (mental fermentation) 或心理醞釀 (mental incubation) (陳柏霖, 2008a)。心理學家認為，既存於心的概念與想像之間的聯想結合會變弱，並會被新資訊轉換。打破原有的分類，有助於新的想法產生，有時

個體可能有功能執著的問題，若能以一個開放的腦思考，在當下覺察，對於為人處世將更平順。

2. 分析自動行為

對東方人看待用心而言，在進行冥想時，應該要達到「去除自動化」的反應；而西方則認為：從中創造新的類別，去除自動化使其心智獲得自由，將有助於增加能力、改善健康、加強正面的情緒、提升創造力（Langer, 1989, 2005b）。而 Djikic、Langer 及 Stapleton（2008）提到，用心（活動分類）可以防止自動刻板印象活化的行為。個體在運思歷程中，大腦常常不自覺接受並內化成為心理的一部份，視為是理所當然，如當身體出現生病的警訊，可能其大腦意識所知覺到的是就醫吃藥，然而去除自動化反應，可以藉由觀照自己的身體，緩解與治癒疾病，從中復原。

3. 樂於接受新資訊

Langer、Blank 及 Chanowitz（1978）藉由複雜的個人資訊處理程序，使用者會擷取已經存在的認知，仔細思考新奇的資訊可以引發用心。樂於接受不同的觀點，在新的範疇有創造力；並對事物有洞察外，還有內省的覺醒。如果缺乏新資訊，可能會產生心理問題，並且如果接受的刺激型態是不斷重複或缺乏變化，個體的知覺系統會以為沒有收到任何新資訊，並索性停止運作（Langer, 1989, 1997）。在用心的過程中，接受不同來源的新資訊，有時可以達到另類的創意發想，這是因在其過程中，樂於接受新資訊，不至於劃地自限，侷限在小小的框架中，適時調整新情境，掌握用心的原則，便可能有不同的覺察。

4. 強調過程重於結果

用心是「過程導向」的，而不是「結果導向」的。用心顯示人為錯誤在複雜情況之下，其偏見與成見，甚至交替之間的感覺。許多科學的發現是因為錯誤或失誤中，用心體驗的過程中，有新的發現（Carson & Langer, 2006）。而過去研究發現（陳柏霖，2008a；陳柏霖、林偉文，2011），提到個體在遇到錯誤時，能從中思考其他的可能性，另闢蹊徑，而有新的發現或發明。Sutton（2001）認為錯誤就是種新發現，當遭遇錯誤時，個體會回憶已學習過的經驗，結合且運用先前所學的規則去解決新奇的情境，以獲致解決的過程，然而需要進行哪些思考，才能思索新近的導引，產生新的發現，新的可能性。Langer（2005a）提到所謂的過程重於結果，一名海軍工程師 James 負責為軍隊測試彈簧，某次實驗中，有個彈簧雖做壞了，但是 James 將它帶回家交給妻子，妻子對這個彈簧產生幻想，沒想到卻

造就新的玩具，提供原本可能不會發現的選擇。在創新的過程中，個體必須覺察自己可能會陷入錯誤的框架中，此時若能跳脫框架，覺察自己的心智，如同上述文獻提到，可能會有新的發現，引導產生新的可能。

5. 接受不只一種觀點

當個體用心時，從各種不同的觀點察看所處的環境，樂於接受不同的觀點，就能認知一種潛在的抒解與釋放。在任何領域中，超越脈絡關係的能力是用心的精髓，也是創意的核心價值。尤其在創意的過程中，容忍不確定性，接受多重的觀點，如 Langer (2009) 提到容忍不確定性，反而有時會導致更多的不確定性。此時，運用不確定性，用心表明事情的改變，以利這些變化與放鬆能評估個體的心態，不因改變而造成不必要的擔心。

個體在用心的歷程中，享受用心的過程，突破思考的侷限，並覺察當下的情緒，專注在所從事的工作上，必能達到事倍功半的成效；相反的，個體若是不用心，其在心態上是被動的，對於事物或周遭環境的變化，常以慣性、自動化的方式處理，將可能有不滿意的感覺，或是解決問題的能力有限 (Chanowitz & Langer, 1981)。

(三) 不用心

Langer (1985, 2005b, 2009) 指出，認知的作用發生在用心與不用心兩方面。用心是自發的，意指瞭解自己正在做什麼，因而對環境作積極的涉入；不用心則是發生在個體所允許的情境，指引個體的行為時，這時處於不用心的狀態。而 White、Langer、Yariv 及 Welch (2006) 提到，個體一旦欠缺主動注意，將導致不用心 (mindlessness)。尤其在失神 (mindless) 的狀態下，個體接受正向與負向的社會後果比較 (如一個向下的社會比較 (downward social comparison) 提高幸福感，與向上的社會比較 (upward social comparison) 減少幸福感)。因此，不用心將增加社會比較的頻率，及負面影響的可能性，因而導致不用心 (White, Langer, Yariv, & Welch, 2006)。

Djikic 與 Langer (2007) 提到，不用心的評估通常伴隨社會比較，作者歸納不用心進入社會比較的兩個觀點：一是、在社會中比較自我和他人是不用心地去脈絡化，透過 (一) 社會比較往往與偏向行為有關；(二) 選擇的標準偏差，哪些行為進行比較；(三) 缺乏知識，瞭解行為背後的意圖；(四) 缺乏知識關於代表性的行為；(五) 缺乏知識關於未來行為，典型的學習；(六) 不適當的意義理解之行為；(七) 缺乏知識的動機，產生比較。二是、情感的社會比較往往是不用心應用到整體的自我價值。

Langer、Pirson 及 Delizonna (2010) 探究負面的社會比較創作過程，作者認為社會比較是不合情理的，其因為（一）被忘記的事實，個體做出選擇隱含有關具體主題的比較；（二）接受面值（face value）的比較是有意義的，而不是暫時的；（三）在不知不覺的狀態下，比較情境依賴（context-dependent）的性質；（四）不用心的接受標準上之評價為基礎。因此以進行藝術創作的表現，在減少負面的社會比較後，進行用心認知治療。

（四）用心/不用心的比較

Langer (1989) 指出，東方與西方的歷史與文化背景不同，對於用心的詮釋有不同與相同之處，相同點在於兩種文化皆認為「去除自動化」，不被侷限在框架，獲得自由的特質。而 Siegel (2007) 認為，擺脫舊有的束縛，是這兩種用心共同且核心的面向，這兩種模式可能是相輔相成，其中一種的發展，可能會實際地支持另一種的發展。Siegel 分別比較「對新鮮事物的開放」、「對區別警醒」、「對脈絡保持敏感」、「擁有多重觀點」及「注重當下」等不同面向，茲說明如下：

1. 對新鮮事物的開放：從情緒的觀點，時時刻刻都要覺察，每一刻都是獨一無二；但是要對事物保持開放，必須轉變左腦模式，才能接近這些新的情境。

2. 對區別警醒：從情緒的觀點，會留意到區別，便會放下；但從認知的觀點，警覺到差異，因而組織出新的類型或分類。

3. 對脈絡保持敏感：將心智活動視為多變流動的，充滿不確定的實體，不把「思緒」視為一個念頭，而是思考中，有助於開啟心智，不會使念頭變得僵化。

4. 擁有多重觀點：個體經由覺照而能覺察到用心，可以思考關於思考本身，並關注自己如何使用注意力，因此在生活中保持覺得所需的後設框架，可能包含多重觀點。

5. 注重當下：個體在認知層面的用心進行資訊處理與自我干涉時，所具備的特徵都需要以注重當下為基礎；然而在情緒層面的用心，必須多加練習才可獲得。

Siegel 試圖整合這兩個層面的用心，但實際上情緒觀點的用心，較偏向個體內在用心的情況，當遇到不愉快事件或是不開心的情緒，其所因應的方式與思考其實是不同的；而認知層面的用心，試圖擺脫舊有的框架，重新創新產生與追求，保持變通性等等，或許需要更多的研究，釐清與整合這兩者的關係，亦是本研究擬瞭解的情況。

至於，Baer 與 Lykins (2011) 提到，Langer 的用心理論與情緒的觀點，皆是強調其彈性覺察（flexible awareness），Langer 的用心涉及資訊、學習或操控，可能包含正向、任務

目標導向，如問題解決。相反的，東方冥想往往聚焦於參與者的內部經驗（如認知、情緒或感覺），並強調一個不太目標導向沒有批判的觀察。

因此，研究者評析上述文獻(Good & Yeganeh, 2006; Langer, 1989; Siegel, 2007; Yeganeh & Kolb, 2009)，茲歸納如下，如表 2-1-1 所示。情緒層面主要是在當下的覺察，描述一個內部過程如何維持用心的狀態；然而認知層面的用心，則是說明個體如何整理經驗，以意義的世界基礎提供心理類別/模式)。從表 2-1-1 可瞭解，情緒層面與認知層面的用心，有相同的概念，即是擺脫舊有的束縛，去除自動化，但在陳述上仍有些許的不同。本研究所編製的評估工具，即是以此兩個層面的內涵進行題目編擬；至於兩個層面間的相同與相異，仍有待後續理論的建構與評析。

整體而言，情緒層面的用心（李孟潮，2005；陳金定，2009；饒見維，2008；Boccio, 2004; Brown & Ryan, 2003; Marianetti & Passmore, 2009; Morris, 2009; Ryan & Brown, 2003; Seligman, 2002; Shapiro, Carlson, Astin, & Freedman, 2006; Teasdale, 1999a, 1999b; Williams, Teasdale, Segal, & Kabat-Zinn, 2008），指的是關切於「當下」的覺察與接受，用心是個體本身具有的，透過訓練（如冥想、靜心、瑜珈等方式），個體可增進自己的用心狀態；用心有助於減輕壓力，對於情緒、思考及免疫系統皆有助益，是目前探究用心主要的論點。其實，用心是一種時時刻刻都要覺察（Moment-to-Moment Awareness）當下的意識（或知覺）(Haigh, Moore, Kashdan, & Fresco, 2011)。

而從認知觀點的用心(Carson & Langer, 2006; Djikic, Langer, & Stapleton, 2008; Langer, 1986, 1989, 1997, 2005b, 2009; Langer, Blank, & Chanowitz, 1978)，Langer 強調用心是重新思考的分類，用心可以防止自動刻板印象活化的行為，用心的本質在於思考彈性，也就是不要只有單一的觀點，尤其是遇到錯誤，可以從中發現新的想法或可能，畢竟過程重於結果，在用心的過程中，減少自動的行為，不按牌理出牌，才有創新的可能。然而不用心(Djikic & Langer, 2007; Langer, 1985; Langer, Pirson, & Delizonna, 2010; White, Langer, Yariv, Welch, 2006)說明，在失神的狀態下，欠缺主動思考，不知變通的解決問題，則與用心相反。

表 2-1-1

情緒與認知層面的用心與不用心分析表

層面	情緒層面	認知層面
主要提倡者	Brown 與 Ryan 等人	Langer
內涵	自我反省、體驗情緒、包容自我	新奇追求、參與、新奇產生、變通性
相同	情緒層面與認知層面的相同在於： 對人有益，增進心理健康 自我彈性覺察 擺脫舊有的束縛，去除自動化 過程取向，並將注意力取決於脈絡的當下	
相異	專注在當下（行動覺察當下） 不太目標導向 不加評斷	強調在當下專注的方法（如考量不只一種觀點、保持新穎/新範疇、區別差異） 創造出新類型 任務目標導向
不用心	活在過去，不願面對當下 恍神/失神 封閉自我	缺乏變化 自動驅使 制式的觀點

資料來源：研究者自行整理。

本研究在評析文獻，認知層面的用心，包括四個因素：新奇追求、參與、新奇產生及變通性；而情緒層面，包含自我反省、體驗情緒及包容自我。Williams (2010) 在用心與心理歷程一文中，從大腦相對頻率的觀點提到，「知覺/感官的」(sensory/perceptual) 的心智模式運作，包含：視覺、味覺、觸覺、聽覺、嗅覺、內臟感受、本體覺，這些感覺常被視為理所當然而忽略，與「詞彙/概念的」(verbal/conceptual) 的心智運作模式，包括：標籤、擬定、分析、判斷、目標設定、規劃、比較、記住、及反映覺察等這些常被關注的概念。作者提到，心智概念模式以概念、意像、象徵符號、語言文字綜合內在與外在感官刺激的運作，對於內在與外在事件以概念在心智中運籌規劃，得以更有效的進行思考分析、問題解決等日常生活所需的功能。然而，在某些過度情況的運用下，這種常見的心智模式來處理情緒困擾，或者將自己當作一個內在表徵而過度的負向自我評估時，可能會降低對現實情境或客觀條件的用心，因而減低注意力的聚焦控制、廣度及抑制相關刺激能力，並增加情緒困擾與無助感。上述 Williams 從假設的心智運作模式觀點探討用心與心理歷程的

關係；實際上，研究者根據文獻研析結果，用心可分為情緒與認知層面，從認知觀點，用心與外在環境線索有關，一個人對特殊處境的反應，並不是企圖從各種可能的選擇挑選出最佳的選擇，而是自己要創造其他未有的選擇，也就是新奇產生，找出另一種選擇的可能。認知層面的用心，是協助個體在決策、思維的過程中，助其跳脫原來的框架，保持變通性的思考；而情緒層面的用心，是在認知的過程中，仍有正、負向情緒的干擾，因此覺察當下的情緒，反思與接受自己的情緒，傾聽、體驗內在的情緒，集中當下覺察的注意，將有助於個人的身、心、靈發展，當個體認知與情緒層面的用心皆具備，對於心理特質含量多寡的體認將更豐富，更能享受活在當下的狀態，體驗當下所有的情緒與心智思考。

貳、用心的測量

關於用心的測量，亦可分為情緒與認知層面，國外研究者為了檢驗用心的論點，編製檢核或評估量表用於臨床科學檢驗的方式，增加研究的可信度（朱嫻玢，2008），但 Baer（2011）提到，研究用心的心理學家可能沒有佛教背景，僅藉由文獻評閱或訪談西方的佛教信仰者，然而用心還是不容易清楚定義，也因此許多研究者在詮釋上仍有些不同。即使用心的概念較難定義，但藉由文獻分析或實徵調查，仍可抽取出一些因素，編製用心相關量表。這是因為，自評量表便捷、高效能，並提供有信度與效度的資訊，較能瞭解受試者當下或過去的反應，而且所測量的心理變項（psychological variables）因素繁多，包括從相對狹窄（relatively narrow）至十分寬闊的因素；目前許多關於用心的評估，用在減少緊張、焦慮、憂鬱，增加自我統合的方案中（Baer, 2011）。

一、情緒層面的測量工具

關於情緒方面測量用心的概念，茲評析相關文獻（Baer, Walsh, & Lykins, 2008），條列如下：

Buchheld、Grossman 及 Walach（2001）編製弗萊堡用心量表（Freiburg Mindfulness Inventory, FMI），分別針對四個因素：覺之當下、不判斷接納、廣泛的覺之及頓悟，共計 30 題。Walach、Buchheld、Buttenm、Kleinknecht 及 Schmidt（2006）根據此量表發展出 14 題的短題本量表，內部一致性係數為.86。

Brown 與 Ryan (2003) 編製用心覺察量表 (Mindfulness Attention and Awareness Scale, MAAS), 以心智專注與自覺意識, 測量當下的注意—覺察, 共計 15 題, 內部一致性係數為 .82, 得分越高代表用心覺察能力較佳。該量表的限制為, 忽略用心覺察的其他方面, 如接受與非批判。Van Dam、Earleywine 及 Borders (2010) 以試題反應理論的方式分析用心覺察量表, 結果發現, 自動分心 (automatic inattentiveness) 與自動化的預設立場 (automatic-pilot), 提供統計上相關潛在特質的訊息。

Baer、Smith 及 Allen (2004) 編製肯塔基用心技巧量表 (Kentucky Inventory of Mindfulness Skills, KIMS), 主要根據辯證行為治療的技能, 針對觀察、描述、有意識地行動, 不帶批評的主觀接受, 共計 39 題。四個分量表的內部一致性係數分別為 0.91、0.84、0.83、0.87。

Lau 與其同事 (2006) 編製多倫多用心量表 (Toronto Mindfulness Scale, TMS), 測量「好奇」、「去中心」兩個構面, 其內部一致性係數分別為 0.93、0.91。此量表的施測情境必須在進行 15 分鐘的冥想練習, 才可開始填寫量表, 此乃該量表的限制。

Feldman、Hayes、Kumar、Greeson 及 Laurenceau (2007) 編製認知與情緒用心量表修訂版 (Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised, CAMS-R), 量表內容針對覺察、注意、聚焦在當下、接受/不批判等四個構面, 合計 12 題。該量表只使用總分進行信、效度考驗, 並未分別探究量表四個因素和其他與情緒有關的量表之關係。

Chadwick、Hember、Symes、Peters、Kuipers 及 Dagnan (2008) 編製南安普敦用心量表 (Southampton Mindfulness Questionnaire, SMQ), 包括觀察、非厭惡、非判斷與放手四個因素, 合計 16 題。計分上以單一構面的得分作為總分。

Cardaciotto、Herbert、Forman、Moitra 及 Farrow (2008) 編製費城用心量表 (Philadelphia Mindfulness Questionnaire, PMQ), 測量當下的覺察、接受兩個構面, 合計 20 題。

國內陳金定 (2009) 根據 Teasdale (199a, 1999b)、Shapiro、Carlson、Astin 及 Freedman (2006) 的論點, 輔以用心相關量表, 編製「高中職生用心量表」。量表包括三大構面: 自我反省、體驗情緒及包容自我, 每一個向度有 3 題, 合計 9 題, 採用 Likert 五點量表, 經過驗證性分析, 信度分別為 0.84、0.83、0.83。

賀昌林 (2009) 評析用心相關工具, 輔以諮商實務的觀點, 編製大學生正念量表, 包括兩大構面: 當下的覺察、接受, 每一個構面再分別針對肢體動作、生理感受、情緒感覺、

想法念頭進行題目編製，合計 30 題，採用 Likert 四點量表，信度分別為 0.92、0.90，顯示此二分量表具有良好的信度。

張仁和、林以正及黃金蘭（2011）翻譯 Brown 所編製的「止觀覺察量表」，以背譯法的形式，編製中文版止觀覺察量表，信度為 0.88，與正向心理適應指標呈現正相關，而與負向適應指標（負向情緒、心理憂鬱）則呈現負相關。

目前國內外所發展的用心量表（陳金定，2009；張仁和、林以正、黃金蘭，2011；賀昌林，2009；Baer, et al., 2004; Brown & Ryan, 2003; Buchheld, Grossman, & Walach, 2001; Cardaciotto, et al., 2008; Chadwick, et al., 2008; Feldman, et al., 2007; Lau et al, 2006; Walach, et al., 2006），可分為有禪修經驗（Buchheld, Grossman, & Walach, 2001）與不需透過禪修的訓練即可測量之工具（如陳金定，2009；張仁和等人，2011；賀昌林，2009；Brown & Ryan, 2003）。賀昌林（2009）雖發展國內大學生的用心量表，但與本研究所定義的觀點，經研究者評析文獻之後的結果，仍認為其構面無法完全涵蓋用心的含意；而陳金定（2009）所歸納的三個向度，較符合本研究所認定的概念，強調用心是個體與生俱來的本質，人人皆具有這項心理特質。

研究者評析上述文獻，認為用心是個體的本質，統整情緒層面的用心因素包括：

（一）反省自我：是指對個體的負向情緒，或不愉快事件之後的想法念頭，不斷的反省自我與檢驗，逐漸建構、調整個人的想法思維及情緒。

（二）體驗情緒：是指有意識將注意力聚焦在當下的覺察，從當下中體悟自己的情緒、想法念頭的覺察，並接納自己的覺察。

（三）包容自我：是指以非批判態度面對自己的情緒經驗，描述與分析自己的情緒經驗，進而進行行動改變。

二、認知層面的測量工具

Langer 跳脫情緒的觀點，從社會認知的角度探討用心，其所提出的用心與五種外界互動的方式，再經由後續的創造，Bodner 與 Langer（2001）編製 Langer 用心量表，包括「新奇產生」（novelty producing）、「新奇追求」（novelty seeking）、「參與」（engagement）及「變通性」（flexibility）之四大層面。

（一）新奇追求：學習和尋找機會，有助於促進對參與或個人的互動傾向，並積極參加

到環境變化。

(二) 參與：有一個開放的頭腦，覺察變化，個體如何接近環境，也就是注意大局的變化，再自我覺察。

(三) 新奇產生：決定如何產生訊息處理的環境。

(四) 變通性：樂於接受不同的觀點，在新的範疇有創造力；並對事物有洞察外，還可以改變個體的觀點。

Block-Lerner、Salters-Pedneault 及 Tull (2005) 指出，用心是一個多維的歷程 (multifaceted process)，Linehan 與其團隊提到，概念化用心可以提供一個有用的出發點；即 what (什麼人能練習用心) 與 how (有關這些活動的完成品質) 的用心技能。Langer (1989) 的用心概念 (可以理解為新奇區別的過程)，涉及到各式各樣的非自動化 (deautomatization)。雖然 Langer 強調認知領域的經驗及個人對於外部關係，相對於內在刺激，此一觀點與 Linehan 等人 (Dimidjian & Linehan, 2003)，有驚人的相似性，皆是強調初學心智 (beginner's mind)。尤其，非自動化的先決條件為「去中心化」，以類似的方式，注意力是必要的，但並不是充分培養用心的充分條件。這一用心過程的特點即在：注意或 (與) 覺察在當下；而這種關注的品質與覺察是至關重要的 (Block-Lerner, et al., 2005)。Block-Lerner 等人引述 Dimidjian 與 Linehan 的觀點提到，當前所有的用心文獻，每一個量表有其侷限性，可能有大量的組件 (components) 之間存在重疊，這可能是彼此互動。

研究者在評閱上述測量工具，認為情緒層面與認知層面的用心仍有不同，過去研究較少同時從此兩個面向進行實徵調查，研究者考量國情的差異，擬以自編量表的形式，藉由實徵資料的蒐集，確立情緒層面，包括自我反省、體驗情緒、包容自我；而認知層面，包括新奇追求、參與、新奇產生、變通性的各因素，再加總各題項的得分，作為後續分析。

參、用心的影響因素之相關研究

關於用心的影響因素之相關研究，持不同觀點的研究者，其所探討的面向亦不相同，以下研究者加以說明。

一、影響用心之社會背景變項

本研究分別從性別、年級、主修領域、擔任志工的頻率、擔任社團領導者或班級幹部五個層面進行說明。

在性別方面：關於不同性別是否對用心有所差異，賀昌林（2009）研究發現，男女大學生在「當下的覺察」分量表與用心量表總分並無顯著差異，但是男學生在「接受」分量表上，得分高於女學生的得分，說明在情緒層面的用心有差異；而在認知層面的用心，過去文獻（陳柏霖，2008；陳柏霖、林偉文，2011）並無發現男女大學生在「錯誤中發現」有差異，研究中所指的錯誤中發現，與本研究從認知層面看待用心，其概念上仍有些許不同，但實徵調查結果為何，有待第四章研究結果討論。

在年級方面與主修領域方面：研究者好奇，不同年級與主修領域的大學生在用心及其各因素有無差異？不同年級與主修領域所面對的壓力與問題有所不一，尤其是身處在混雜定位不明的時期，其用心狀況為何？目前國內外針對用心的問卷調查，並未探究此一部分，有待本研究實徵調查結果說明。

在擔任志工不同頻率方面：擔任志工除了服務大眾外，同時亦擴展自己的生活圈，從擔任過程中，體會犧牲或奉獻的可貴，從中強化自己的心理特質。目前國內外研究，尚未調查擔任志工不同頻率在用心量表與各因素的得分是否有差異？有待本研究後續實徵調查結果說明。

在擔任社團領導者或班級幹部方面：過去文獻評析一致（朱朝煌，2011；Cooper, Healy, & Simpson, 1994; Hallenbeck, Dickman, & Fuqua, 2004），幹部經驗對於學生挑戰願景、發展目標、及領導力的實踐等方面有正向的影響，與未曾擔任幹部者有顯著差異。但目前國內外研究，尚未調查擔任社團領導者或班級幹部在用心量表與各因素的得分是否有差異？有待本研究後續實徵調查結果。

二、相關變項對用心的影響

（一）從情緒層面探討

Barnes、Brown、Krusemark、Campbell 及 Rogge（2007）解釋用心的作用，探討其與戀愛關係滿意度及壓力反應的關係。研究一發現高用心可預測高關係滿意度，以應對建設性關係的壓力；研究二證明用心與關係滿意度有關。上述這兩項研究證實用心在戀愛關係

的幸福感，具有立竿見影的效果。

Foster (2007) 證實壓力與健康間的關係確立，用心介入自覺意識，個人可以透過自律的方式，以便恢復生理狀態。

Giluk (2009) 統合情緒與認知的用心研究，採用後設分析，針對 32 個樣本 29 篇研究，分析用心、五大人格特質及特質情感，研究結果發現：特質情感與用心有關係，特別是神經質、負向情感與勤勉正直性有關。

Lévesque 與 Brown (2007) 探討從繪畫方面，在行為的自我調節，覺察之作用。該研究探究，用心調節內隱動機對日常行為的動機之影響。其假設傾向性用心將採取行動，變更內隱自主方向 (implicit autonomy orientation)，表達在日常生活中的行為動機。研究 1 以 83 位羅徹斯特大學 (University of Rochester) 的大學生為對象，驗證內隱連結測驗 (Implicit Association Test) 的信度與效度，可以瞭解內隱自主方向的新測量工具；研究 2 以 78 位羅徹斯特大學選修人格心理學導論課程的學生為對象，使用經驗取樣策略 (experience-sampling strategy)，顯示虛擬的調節作用，預測內隱自主方向在經常的日常動機，是為了較低的傾向性用心。研究發現，高用心者，無論對自主或內隱方向或自主，表現出更多自主動機的行為。這種覺察的調節作用，是具體的用心與主要體現自發性的行為 (spontaneous behavior)。

Radel、Sarrazin、Legrain 及 Gobancé (2009) 想瞭解在教育環境裡，用心是否會影響學生的學業成就，以 88 位法國一年級的學生為對象，結果發現學生之間的互動，其用心傾向與啟動條件 (priming conditions) 有關；用心得分較高者在自主動機與受控動機上比起用心得分較低者為佳。

Schure、Christopher 及 Christopher (2008) 進行縱貫性研究，輔導學生學習藝術的哈達、瑜伽、氣功 (冥想與運動來自中國傳統) 及靜坐，運用開放式訪談，評估參加者的生活變化。研究結果指出，學生在這些用心誘導技術的報告中，正向變化在人際關係、身體、認知及情感領域，並認為這些類型的變化增強學生的能力。

Shapiro、Schwartz 及 Santerre (2005) 提出 12 個用心素質，包括：不論斷的 (nonjudging) (在目前公正、非評價性)；求上進 (nonstriving) (沒有目標導向，以結果為導向)；接受 (現在承認與接受事情)；耐心 (允許事情展現在自己的時間)；信任 (信任自己和周圍的生活)；開放 (見事情彷彿第一次)；放手 (體驗感受和經驗)；溫柔 (體貼溫柔，而不是

被動的)；慷慨(愛與同情)；移情(感覺和瞭解對方的情緒)；感恩(崇敬和讚賞當下)；及慈愛(仁慈，同情與愛護)。過去三十年證實，藉由冥想，包括用心，可以促進生理、心理、超個人的幸福感，而且有助於確定與實施人力優勢(Marianetti & Passmore, 2009)。

(二) 從認知層面探討

Burpee 與 Langer (2005) 分析用心與婚姻滿意度的關係，以 95 位成人為對象，結果發現，用心與婚姻滿意度呈顯著正相關，然而，未發現知覺配偶相似與婚姻滿意度有關係；另外，年輕個體在婚姻美滿比年長者較高，尤其是結婚時間較短的年輕個體，但隨著時間的拉長，可能雙方彼此因為生活壓力，其婚姻滿意較低。

Delizonna、Williams 及 Langer (2009) 招募 75 位工作人員及學生，進行一項實驗，探討用心注意集中在心跳(heart rate, HR)與績效的期望。每日監測心跳率(beats per minute, bpm)的變化，受試者被分成四組，分別為高度重視心跳的波動、中度重視心跳的波動、注意心跳波動的穩定度、無監測四組。結果發現用心是一種手段(一種注意變異)，可加強控制，有助於健康，因此用心的技術可能是有益的，可加強控制身體其他症狀。

另外，用心有助於工作情緒的調節策略；Langer、Janis 及 Wolfer (1975) 提到用心可以降低壓力。

Kawakami、White 及 Langer (2000) 探討即使是女性成功領導者，但其成功型態的設定，往往還是以男性成功領導者為主。女性領導者如果模仿男性領導者的領導風格，其男性下屬會討厭該領導者；但是如果女性領導者採取熱情，建立刻板女性模式，男性下屬會喜歡但不會得到尊重。實驗一發現：採取男性領導風格但態度較用心的女性，被視為比較真誠、受到喜愛，亦被視為比不用心的女性更有效率；相反的，女性抱持溫暖、熱情的態度，如果用心，仍被視為有效率。實驗二發現：用心的重要性與感知的真實性，甚至進一步顯示，熱情的領導者其評價顯著高於冷靜的領導者，一旦其效果消失時，熱情的領導者仍有用心。另外，用心的冷靜領導者與熱情的領導者之評價比起不用心的領導者更有利。

Kee 與 Wang (2008) 探討用心、心流意向及採取心理技能間的關係，以大學生運動員為對象，運用群集分析，結果發現，高、低用心群組與(四種獨特因素：新奇產生、新奇追求、參與、變通性)心流意向及採取心理技能的習性觀察有顯著差異，高用心群組得分顯著高於低用心群組，分別在心流經驗量表(Dispositional Flow Scale-2)中的技能與挑

戰形成平衡 (challenge-skill balance)、動作與知覺的融合 (merging of action and awareness)、清晰的目標 (clear goals)、自我意識的喪失 (loss of self-consciousness) 之內涵指標。

Rerup (2005) 指出從過往經驗的學習中，失敗有助於創業活動，以前的創業經驗正向影響至機會開發與機會發現，但 Rerup 認為用心程度對於企業使用過去的經驗，皆可以幫助與傷害企業機會開發與機會發現的能力。因此 Rerup 提出五個子集體 (collective) 的用心與機會開發及機會發現的關係。五個子集體的用心包括：(一) 失敗偏見 (Preoccupation with failure)；(二) 勉強簡化的解釋 (Reluctance to simplify interpretations)；(三) 敏感性行動 (Sensitivity to operations)；(四) 承諾適應 (Commitment to resilience)；(五) 標示不足的結構 (Underspecification of structure)。Rerup 強調將用心視為一種學習過程，認識到動力之經驗導向的學習，而不會失去事先的智慧。

研究者綜合上述研究結果，用心有助於在情緒或認知各個層面，如用心有助於身心健康 (Delizonna, Williams, & Langer, 2009; Foster, 2007; Langer, Janis, & Wolfer, 1975)、超個人的幸福感 (Marianetti & Passmore, 2009)；用心有助於戀愛關係滿意度及婚姻滿意度 (Barnes, Brown, Krusemark, Campbell, & Rogge, 2007; Burpee & Langer, 2005; Shapiro, Schwartz, & Santerre, 2005)；用心得分較高者，其心流經驗亦較佳 (Kee & Wang, 2008)；另外用心也有助於學習 (Lévesque & Brown, 2007; Radel, Sarrazin, Legrain & Gobancé, 2009)；用心可以提升情感 (Giluk, 2009; Shapiro, Schwartz, & Santerre, 2005)。

肆、小結

在東方的國度中，佛教心理學所談的靜坐、冥想之訓練，就是在說明「用心」這個概念。二十世紀中，西方的心理學家或精神病學家，採納這個觀點，發展各種以用心為基礎的減壓訓練或治療，以瞭解個體的用心情況；另外，社會認知學者 Langer 認為，用心不應該只是從情緒層面看待，從社會認知的觀點，認為用心是與外在環境線索有關，個體的認知運作過程，不可只有單一的觀點，保持變通性是用心思考的本質，接受新的資訊，體認過程重於結果，願意從錯誤中嘗試，才有新的可能。當正向心理學議題的興起，用心這個概念不斷被相關研究者檢視，持不同觀點 (情緒與認知) 的研究者，在概念上有某些差異，但可以證實用心對人有益，可增進個體的心理健康，若能彈性覺察，去除自動化，且

聚焦在當下至未來。這是因為不同觀點的用心，依據臨床心理、社會心理的立論，發展出適用於不同對象或有無接受過訓練用心的工具，以作為評量個體用心的狀態。但是情緒與認知觀點的用心是否能統合，以及在測量學上其意義為何，一直是研究者所欲探究的。另外，相關研究者，從後天訓練的角度詮釋用心，設計相關課程，協助個體覺察自我，在實徵的調查尚可被證實，但是用心是個體與生俱來的本質，可以藉由自助的過程發展，兩個觀點是不相衝的。因此，研究者評析相關文獻，試圖統合兩個觀點，發展「用心評估量表」，以作為本研究的工具。另外，根據上述實徵研究證實，用心有助於身心健康、降低壓力、提升超個人的幸福感、有助於戀愛關係滿意度及婚姻滿意度、提升心流經驗及強化學習，可瞭解用心有助於日常生活的情感或活動及增進工作（學習）的效率。

第二節 心理資本

本節首先概述資本的概念；其次，介紹心理資本的概念、定義、意涵與測量，再則，分析國內外相關研究結果，最後針對心理資本作一結論，藉以作為下節「心理健康」探討之銜接。

傳統的心理學強調的是如何治療心理疾病或病理學上作單一驗證，現在的心理學強調的是如何使人們所處的生活更具有生產力與生命價值，並讓人類的潛能可以有價值的實現（Luthans & Youssef, 2004）。因此，心理資本的概念隨即產生。

壹、資本的定義及意涵

在介紹什麼是心理資本之前，先針對「資本」(capital)進行定義。根據 Parkin (2005) 從經濟學將資本定義為，舉凡生產使用的工具、設備、機械或其他可以讓企業生產財貨或勞務者，皆可稱為資本；而根據教育部線上《國語辭典》字面意義的解釋，資本即是指「一種生產要素」。

在正向組織行為 (Positive Organizational Behavior, POB) 的觀點，認為資本是一種可測量、可發展及可管理的描述性解釋架構下，Luthans 與同事 (Luthans, Luthans, & Luthans, 2004; Luthans & Youssef, 2004) 分析傳統的人力資本 (human capital) 與社會資本 (social

capital) 等傳統人力資源投資開發特點之後(李新民, 2009), 提出心理資本此一概念。正向組織行為學的概念乃植基於正向心理學理論的影響, 其關注個體的正向優勢與心理能力的驅動, 並不單從傳統的組織行為學概念進行論述(曾暉、趙黎民, 2007)。Luthans 等人認為, 在現今環境走向超競爭(hypercompetitive)的狀況下, 人力資本或社會資本仍不足以獲得及維持長期競爭優勢, 真正可獲得長期競爭優勢的應是發展並擁心理資本(Luthans, Luthans, & Luthans, 2004)。然而 Luthans 等人認為心理資本超越傳統資本的定義, 是企業組織競爭優勢之衡量標準, 則有待討論; 這是因為在同時期, Zohar 與 Marshall (2004) 提到「靈性資本」(spiritual capital) 的概念, 認為從深層意涵與價值、根本目標, 與高層次的動機為出發點, 在尋求獲利的當下, 充實心靈財富, 為人類的福祉貢獻, 或許是未來在討論競爭優勢的資本可再延伸的概念。研究者擴充原有 Luthans 等人的觀點, 加入靈性資本的概念, 如圖 2-2-1 所示。

傳統的經濟資本泛指, 各種生產經濟利益的因素, 如土地、工廠、勞動、貨幣等各種收入, 這種資本可以直接立即轉換成金錢, 以金錢為媒介的交換資本, 而成為其他資本的源頭(林森富, 2001)。

人力資本概念, 則是由 Adam Smith 於 1776 年所提出的, 舉凡個人的技術、能力、教育、經驗與知識皆視為一種資產, 需要不斷的提升(吳清山、林天祐, 2006; Jessica, 2010), 尤其在知識經濟的時代, 此一概念更是重要。Roos、Roos、Edvinsson 及 Dragonetti (1998) 認為人力資本包括才能、態度、智慧敏捷, 可以為組織創造無形資產的來源、競爭優勢。上述的觀點(吳清山、林天祐, 2006; Jessica, 2010; Luthans, Luthans, & Luthans, 2004; Luthans & Youssef, 2004; Roos, Roos, Edvinsson, & Dragonetti, 1998), 可以說明人力資本存在於人體之中, 是個人智慧聚集的資本, 以時間為媒介的一項資本。

而社會資本的概念, 由 P. Bourdieu 於 1980 年所提出的, 將其界定為「真實或虛擬資源的集合, 這些資源與相互默認或承認的關係所組成的持久網絡有關, 而且這些關係或多或少是制度化的, 因而它是自然累積而成的」(Lee & Yang, 1999)。Bullen 與 Onyx (2000) 認為社會資本包含 (1) 聯繫網絡: 透過組織建立環環相扣的人際關係與團體關係, 並從互動中創造社會資本; (2) 互惠關係: 社會資本並無法直接對個人創造出商業利益, 而是要長期累積對其他成員的利他行為, 並且對於得到善意回報有合理的期待。(3) 信任: 信任是一種認識與情感連結的多重組合, 信任感使社群成員有較高的意願去承擔對於信賴他

人所可能帶來的風險。從社會資本研究者的論點來看 (Bullen & Onyx, 2000; Lee & Yang, 1999; Luthans, Luthans, & Luthans, 2004; Luthans & Youssef, 2004), 社會資本就是人際社會網路關係的建立, 以情感/支持為媒介, 是決定者成功競爭所具備的資本之一。然而 Luthans 等人 (2004) 強調人的正向心理力量, 更是競爭優勢的資本, 可以將潛力轉化為現實能力的工具。

至於靈性資本, Zohar 與 Marshall (2004) 提到, 當靈性意味「意義、價值及目的」時, 靈性資本及是個人與文化可運用的心靈知識與專業, 包含意義、價值及動機三項元素。研究者在評閱文獻 (Wang, 2008), 認為靈性資本是在探討自己的未來, 可能包括生命意義、天賦潛能、人生價值及動機, 上述這些因素皆有待日後學術理論持續建構。至於靈性資本與經濟資本、人力資本、社會資本及心理資本的概念之間, 是否存在著階層隸屬 (或上下位概念) 關係, 在學術理論上, 頗值得進一步釐清。

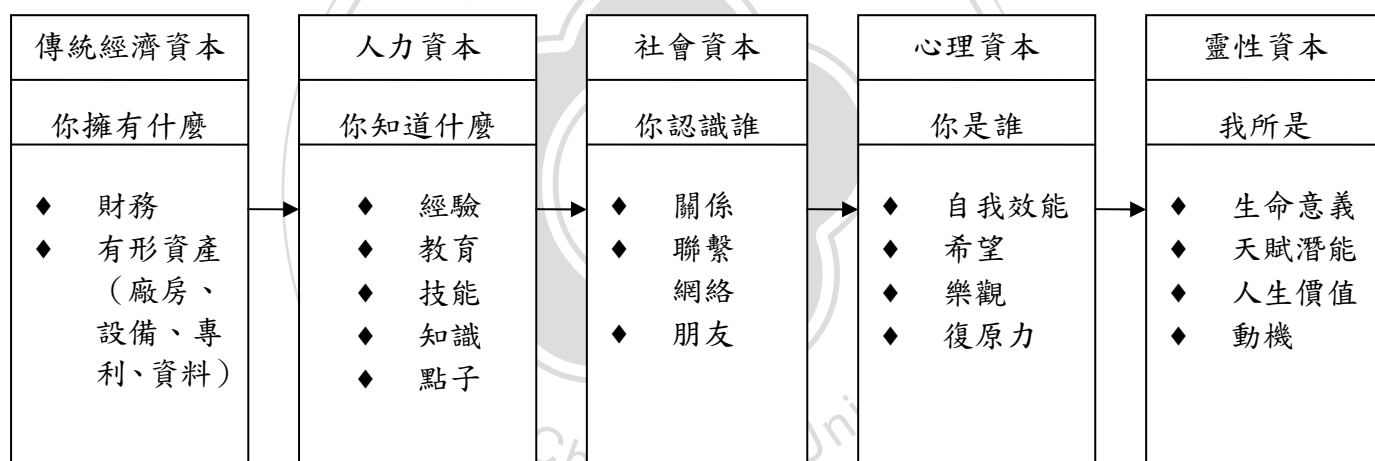


圖 2-2-1 競爭優勢的資本

資料來源：研究者自行整理。

貳、心理資本的定義及意涵

心理資本可以改善個人及組織的績效, 與人力資本、社會資本皆是競爭優勢的重要資本 (蔡進雄, 2006)。尤其, 面對急速變遷的社會, 正向的環境與行為, 幫助個人找到內在的心理能量, 使得個體在遇到困難時不會輕易落入憂鬱的狀態中 (Sin & Lyubomirsky, 2009; Snyder & Lopez, 2007, 2011)。接下來, 本節將彙整相關研究者對於心理資本的定義。

一、心理資本之定義

自二十世紀九零年代，心理學家發現，某些正向因素有助於防範與去除心理疾病 (Luthans, Youssef, Avolio, 2007)，其中心理資本是一項關鍵要素。

Goldsmith、Veum 及 Darity (1996) 將心理資本定義為自尊 (self-esteem)，即為個人欣賞或討厭自己之程度，個體對自我之評估。

Luthans 與 Youssef (2004) 認為心理資本是指你是誰，含括自我效能、希望、樂觀、復原力。

Luthans、Avolio、Walumbwa 及 Li (2005) 認為心理資本是個體成長和發展過程中表現出來的一種正向心理狀態，由希望、樂觀及復原力所組合而成。

Csikszentmihalyi 與 Nakamura (2009) 在正向心理學百科全書中，從心流體驗參與的狀態，提到心理資本的概念，認為心理資本是一個人的精神資源 (能量) 發展，以爭取目前的回報，同時未來亦能獲得這項資源。作者使用「正向現在的經驗」與「正向未來的可能」兩個二分的選項——是與否，交錯區分成四種關注心理的投資方式，包括形成資本、資源消耗、延宕滿足、及資源浪費。

Jessica (2010) 認為心理資本包括個體的心理資源，當事情進展順利與借鑒身處逆境的時候之資源。這些資源含括復原力、動機、希望、樂觀、自我信念、信心、自我價值及能量。

關於上述所提及的心理資本之概念，不同研究者對於心理資本的資源或組成因素有所不同，可確定的是，心理資本是個體成長及發展過程中，所表現出的一種積極心理狀態。目前國內研究者(如吳函芸, 2009; 李新民, 2009; 黃靜文, 2009)，採用 Luthans 等人(Luthans, Luthans, & Luthans, 2004; Luthans & Youssef, 2004) 所定義的心理資本，進行心理構念的測量。本研究在評析過去文獻之後 (吳函芸, 2009; 李新民, 2009; 黃靜文, 2009; Avolio & Luthans, 2004; Goldsmith, Veumand, & Darity, 1996; Jessica, 2010; Luthans & Youssef, 2004; Luthans, Avolio, Walumbw, & Li, 2005; Youssef & Luthans, 2009, 2010, 2011)，將心理資本定義為：個體成長過程中，一種正向的心理狀態特質，對於現在或未來有信心承擔挑戰，是由「自我效能 (self-efficacy)」、「希望」(hope)、「復原力」(resilience) 及「樂觀」(optimism) 所組合而成的，是一種獨特、可測量、可發展的狀態，如圖 2-2-2 所示。Luthans (2007) 等人擴大資本的概念，認為心理資本是四個概念 (自我效能、希望、復原力、樂觀) 組而成的一個高階概念；心理資本個別因素合併時，彼此間會產生協同作用 (synergistic

effect) (Luthans, Avey, Avolio, Norman, & Combs, 2006)，其比起個別因子具有更大的貢獻 (Luthans, Avolio, Walumbwa, & Li, 2005)。

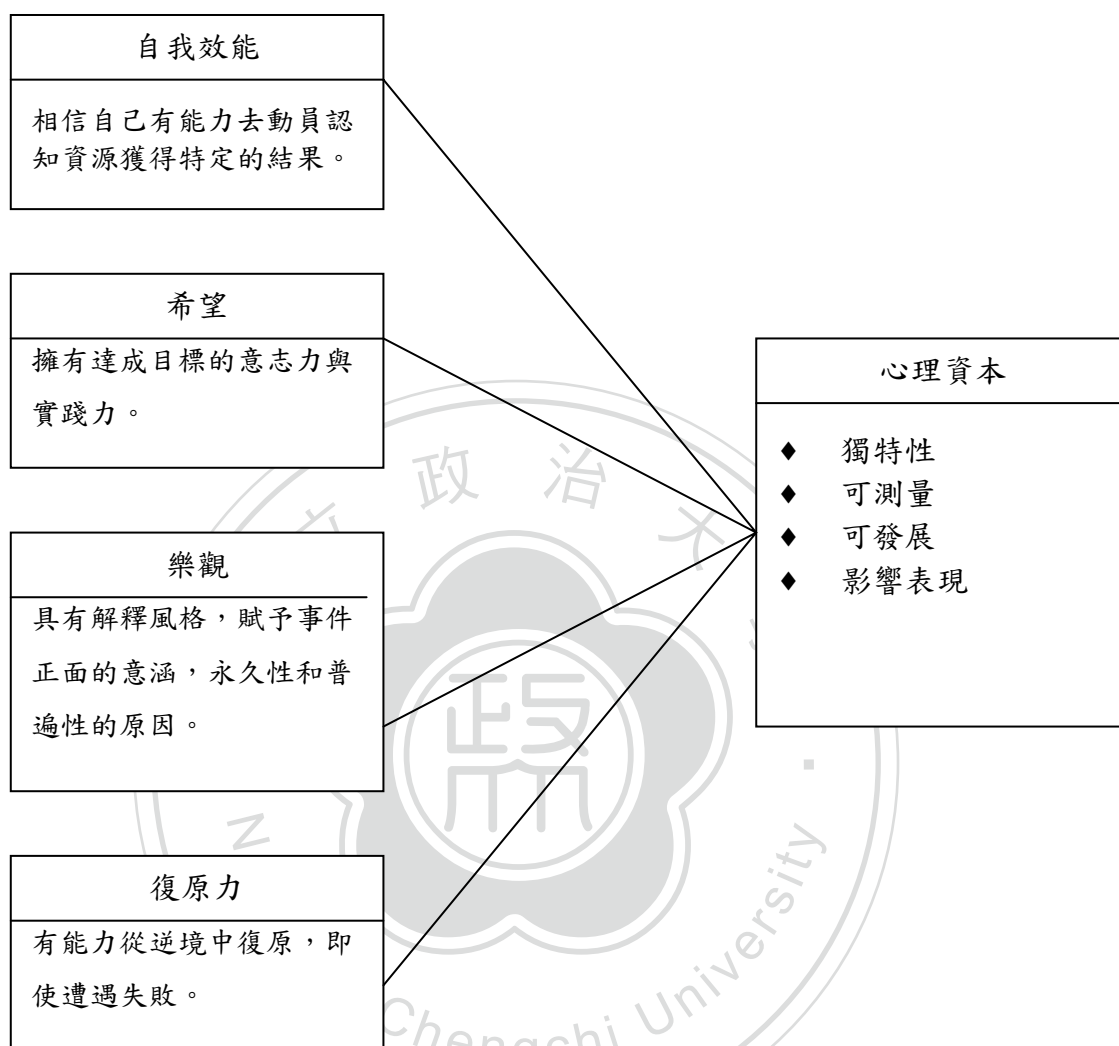


圖 2-2-2 心理資本的四大構面
資料來源：修改自 Luthans 與 Youssef (2004：152)。

二、心理資本之意涵

心理資本是個體發展的正向心理要素，可以經由特定的開發，使個體得以獲得競爭優勢 (Luthans, Avolio, Walumbwa, & Li, 2005)。心理資本是一種心理狀態 (state)，是個體所擁有的資源 (如自我效能、希望、樂觀、復原力) 皆類似於狀態 (state-like) 的正向心理力量，狀態具有延展性與可塑性，能構成個性的心理特徵，可以藉由訓練與發展而養成；然心理資本不是傾向性的、相對穩定的、類似於特性 (trait-like) 的個人特質 (如自尊等)

(謝傳崇, 2011; Luthans, 2007; Luthans, Avolio, Walumbwa, & Li, 2005)。

根據 Luthans 與 Youssef (2004) 指出, 心理資本是由自我效能、希望、樂觀、復原力所組合而成。心理資本是不假外求的, 其不同於人力資本、社會資本得受到高價的購買成本或者勞動力遷移所影響 (李新民, 2009)。表 2-2-1 即是歸納心理資本每個組成內容的情感狀態、方向性及實質貢獻。表 2-2-1 說明心理資本中的希望及樂觀主要是聚焦在未來, 而自我效能聚焦在目前至未來, 至於復原力則是聚焦在過去與目前。

表 2-2-1
心理資本各因素的組成內容

情感狀態	方向性	貢獻
自我效能	聚焦在目前到未來	提供開放的挑戰, 並願意付出努力, 追求目標 (也許是因為預期的投資回報)
希望	聚焦在未來	提供目標和實現這些目標的願望 (這意味連結至動機), 以及規劃或策略的回應, 實現這些目標
樂觀	聚焦在未來	提供負面影響和不利事件的緩衝 (正向堅持) 對未來的期望, 並強化或運用有利的活動產生正向的影響
復原力	聚焦在過去到目前	為恢復以前或現在的不利事件、壓力和維持 (或超過) 現況

資料來源: 出自 Page 與 Donohue (2004: 6)。

(一) 自我效能

自我效能係由 Bandura 從社會學習的觀點提出自我效能理論而來, 對人類行為的解釋與瞭解, 跳脫行為學派的环境決定論。Bandura (1986, 1996) 指出, 自我效能是人們對自己是否有能力完成某項特定任務的信念, 即是人們對利用自己的技巧能做什麼而進行的判斷、是對自我能力資訊的權衡、整合和評估的結果, 僅止於個體對自己能力的預期, 而非對行為結果的預期。Bandura 認為個人對其自我效能的認知, 無論正確與否, 其發展主要來自成就達成的結果、替代性的經驗、口語的說服及生理狀態四項訊息的來源 (Bandura, 1986)。

依據孫志麟 (1991) 歸納自我效能的性質: (1) 自我效能是動態的, 並非固定不變或被動消極的、(2) 自我效能具有特殊性, 不同的情境有不同的效能、(3) 自我效能是多向

度的，而非單一整體的概念、(4) 自我效能具有個別性，不同的人有不同的效能，而在不同的情境，也可能有不同的效能、(5) 自我效能是一種衍生性的能力，具有統整行為的力量、(6) 自我效能具有發展性，不同的階段有不同的效能，其作用亦有差異、(7) 自我效能為認知機制之一，是影響行為改變的要素、(8) 自我效能是可訓練的，藉由效能訊息的提供以增進個人的自我效能。自我效能感高的人，較能相信自我具有能力去完成任務，在面臨困難與障礙的時候，會想盡辦法克服，並且可幫助大學生建立跨越社會階層的人脈網絡，突破單純知識性人力資本理論的界限（曾芳代、胡均立、陳韻宇，2011）。

Bandura 與 Adams (2005) 研究中指出，自我效能可以準確預測組織行為改變與表現。Luthans (2002b) 認為自我效能是一種人力資源的長處，有效緩解壓力對個體所造成的消極影響，對於工作表現有正向影響。綜合上述（孫志麟，1991；Bandura, 1986; Bandura & Adams, 2005; Luthans, 2002b）自我效能的論點，自我效能是多向度、可發展與可訓練的，自我效能即是個體相信自己能成功執行某一任務或挑戰，對於突如其來的任務，具有高度自我效能的人，會主動參與、接受挑戰，達成任務。Luthans、Youssef 及 Avolio (2007) 提到，具有高度自我效能的個體，含括五項特徵，包括 (1) 為自己設立較高的目標，並選擇較具困難的任務、(2) 迎接挑戰並因而成長、(3) 具有高度自我激勵能力、(4) 願意努力完成所設定的目標、及 (5) 即使面對障礙，亦能持之以恆、鏗而不捨。Luthans 等人 (Luthans & Youssef, 2004; Luthans, Youssef, Avolio, 2007) 認為，個體在特定情境中對自己能激發動機、調整認知，及採取適當的行動完成挑戰，亦就是相信自己有能力完成挑戰性事物的信念。

(二) 希望

Snyder (1995) 認為，一個樂觀的人可能會對事情或工作充滿樂觀，但並不一定會有清楚的計畫（途徑），或對目標有清楚的意識，因此，更突顯出希望理論在認知歷程所扮演的角色。Snyder (2000) 提出希望有三個成分，包括目標 (goal)、如何達成目標的路徑思考 (pathways thinking) 及達成目標的動機或意願或動力思考 (agency thinking)。目標是指心理行為結果的指標，可以支撐希望理論的認知成分；路徑思考則是指個體必須相信自己能產生可用的方法以達到預設的目標；動力思考屬於希望感的動機成分，指的是有意願和動機去追求，強調的是「意圖」(intention) (如「我會努力實現這一目標」) 而非關於能力的知覺 (如「我可以完成這個任務」)，在於確保個體如何循著路徑且持續努力，以達

到預設的目標，當人們面臨阻礙時，它能協助個人去應用必要的動機，以找到最佳的替代性路徑 (Snyder, Rand, & Sigmon, 2005)。

希望是認知和情緒所合成的正向感覺 (Youssef & Luthans, 2009, 2010, 2011)。Seligman (1991) 強調個人欲達之正面結果，著重於「相信自己足以勝任、經營策劃，逐步向前推進的思考能力」，對正負向情緒生成原因多有著墨。敬世龍 (2010) 認為，希望是一種目標導向的認知思考歷程，引導人們對周遭問題採取積極的方法因應，找出達成目標的路徑與強烈動機，即使是過程遇到阻礙也會促使個體產生能量努力克服障礙。歸納上述觀點 (敬世龍, 2010; Snyder, 1995, 2000; Seligman, 1991; Snyder, Rand, & Sigmon, 2005; Youssef & Luthans, 2009, 2010, 2011)，希望由目標、路徑與動力所組合而成，是一種目標導向的認知思考歷程，擁有希望感的人，對於既定目標能更加堅定，同時在實現目標的過程中，樂於與他人分享。Luthans、Youssef 及 Avolio (2007) 整合希望原有的觀點，認為希望是可以開發的狀態類個體特徵，對於未來的目標能夠堅持並有意願或有方法去達成目標。

(三) 樂觀

樂觀是指一種期望，是個人/組織最有可能的正向經驗結果 (Gillham, 2000)。Peterson (2000) 將樂觀區分為大樂觀 (big optimism) 與小樂觀 (small optimism)。大樂觀含括 Scheier 與 Carver (1985) 的樂觀傾向 (dispositional optimism)，與 Snyder (1997) 所提出的希望理論；小樂觀則指 Seligman (1991) 所提出的樂觀解釋型態 (optimistic explanatory style)。Seligman (1991) 指出不同的解釋型態可能造成樂觀或悲觀的特質，影響個體的各方面，樂觀者的解釋為：(1) 樂觀的人遇到挫折，總會想辦法克服，不會輕易放棄、(2) 樂觀的人把失敗歸因於暫時的，把成功歸因於長期的努力、(3) 樂觀的人碰到挫折，懂得區分，不會對未來產生全面的絕望、(4) 樂觀的人遇到事情出錯，會想辦法亡羊補牢、(5) 樂觀的人知道努力會獲得成功。Snyder (2002) 認為以理性、正向的情緒和態度接納眼前既定的困難事實就是樂觀。Carver 與 Scheier (1986) 提到，樂觀將導致目標導向的行為；但希望觀點的研究者認為，樂觀是路徑和動力之間重複的過程，進而促進目標導向的行為。擁有正向人生觀的人，瞭解多數事件是暫時性的，對於在其生活中所發生事件的影響是採用建議的口吻；有「永久性」意識的個體認為問題是不可改變的，而且很困難轉移到新的問題和挑戰 (Seligman, 1991)。Carver 與 Scheier (2002) 認為當個體在面對問題時，樂觀者因過去的成功經驗與對未來抱持正面的看法，相信自己能有效解決差異，而以主動積極的

方式來面對問題。Bryant 與 Cvengros (2004) 歸納，希望和一般性自我效能 (general self-efficacy) 的相關高於樂觀，而樂觀和「正向再評價」(positive reappraisal) 的相關則高於希望；將樂觀與希望視為獨立但相關連的變項，可有效預測未來預期對生理與情緒的影響。綜合上述 (Bryant & Cvengros, 2004; Carver & Scheier, 2002; Gillham, 2000; Luthans, Youssef, & Avolio, 2007; Seligman, 1991; Snyder, 2002)，個體在面對問題時，樂觀思考者會因過去的經驗克服障礙，其預期目標就會增加，當預期成功之後，個人的樂觀也會增加。

然而，Luthans、Youssef 及 Avolio (2007) 將樂觀作為心理資本的要素之一，其認為樂觀是面對未來抱持正面期待的信念，對當前與將來的成功做正向的歸因。此一定義與 Seligman 所提出的樂觀解釋型態定義不同，較傾向以 Scheier 與 Carver 的樂觀傾向作為量表編製的概念。

(四) 復原力

美國心理學會 (American Psychological Association, 2002) 指出，「復原力是一種在遭受逆境、創傷、悲劇、威脅或巨大的壓力時，仍舊可以適應很好的能力」。而 Tusai 與 Dyer (2004) 則從全人觀點考量，認為復原力是危險因子與個人因子、家庭因子或環境的保護因子相互影響與平衡的過程，其定義的發展需依不同的生命階段而有所調整。Masten 與 Reed (2005) 認為復原力意指，在外在嚴重威脅之下，仍能夠發展出適應良好的能力。Fredrickson 與其同事 (Fredrickson, Tugade, Waugh, & Larkin, 2003; Tugade & Fredrickson, 2004) 發現，高復原力特質與個體心血管反應的快速復原有關，且日後也較不會產生憂鬱症狀。Olsson、Bond、Burns、Vella-Brodrick 及 Sawyer (2003) 將復原力視為一種多因子概念。鍾聖校 (2012) 指出，復原力是描述在逆境與困境中，論及個體繼續的成長情況，能否能夠適應，以使身心皆能健康或有所成就。過去研究強調 (詹雨臻、葉玉珠、彭月茵、葉碧玲, 2009)，復原力是一種過程外，亦需考量危機和保護因子發展之間的衝擊，以及危機在青少年發展上所產生的變化。Luthans、Youssef 及 Avolio (2006, 2007) 指出，復原力為有能力從失敗的情況下尋找跳脫的契機，使個體有能力可以改變的狀態。曾文志 (2006) 以後設分析的方式，歸納重大逆境對於個體發展可能造成相當程度的負面衝擊，但仍然能維持良好的能力，包括認知、心理以及社會方面的健全適應。統合上述的論點 (曾文志, 2006; 詹雨臻、葉玉珠、彭月茵、葉碧玲, 2009; 鍾聖校, 2012; American Psychological Association, 2002; Luthans, Youssef, & Avolio, 2007; Olsson, Bond, Burns, Vella-Brodrick, &

Sawyer, 2003; Tusai, & Dyer, 2004)，復原力是多種因子組合而成，對於個體面對挫折或失敗，能從中迅速復原。

Luthans 等人合併上述四種理論，將其統稱為心理資本，從測量的角度，心理資本是一個潛在變數 (latent variable)，由四個外顯變數所組合而成，如同李新民 (2009) 指出，心理資本是一個學術社群共識所建立的構念，由測量構面來加以定義，其實質內涵隨著構面的增刪而有所改變，並且心理資本是一種形成性測量模式 (formative measurement model)，Luthans 分別將各構面予以合併，加以計算分數。上述說明心理資本是一種多面向的構念 (multidimensional construct) 的理論，心理資本會受到其構面的影響，而不是由構念引導其構面的。這是因為 Luthans 及其伙伴在一系列心理資本的研究，認為心理資本是可測量、可發展、獨特性及影響表現的正向心理狀態，透過探索性與驗證性因素分析，證明心理資本此一概念是存在的。

在測量統計上，將不同理論合併成一個概念，藉由嚴謹的統計分析，加以確認此一概念是存在的，對於測量上是有貢獻的；然而，從內容層面，Luthans 認為心理資本是由自我效能、希望、樂觀及復原力所組合而成，但如果從原有樂觀的理論，樂觀即包括希望與自我效能，Luthans 雖將其重新定義，但概念上仍有高度的相關，此一組合是否適合，仍有待後續理論的建構。另外，從實務上的角度，心理資本此一概念值得進行推廣，心理資本所強調個體本身的優勢和正向心理狀態中所蘊藏的力量，是現在社會所亟欲追求的；然而不同領域所需要的心理資本因素是否相同，亦有待後續探究。Luthans 等人主要植基於正向心理學與正向組織行為學的理論，探討組織員工的心理資本；在教育領域是否還有其他更重要的因素 (如心流或感恩)，可納入心理資本，可能是未來研究者可再深思。另外，心理資本是西方的論點，套用在國內可能有國情文化的差異，目前在中國研究者亟欲開發測量適合本土的心理資本量表，甚至擴展心理資本的架構 (如李林英、肖雯，2011)。在國內，目前現有的實徵研究仍以 Luthans 所提出之內涵 (自我效能、希望、樂觀、復原力)，作為測量的構面，未來有待將理論轉化再建構後，編製適合不同職業或教育程度的心理資本量表。

參、心理資本的測量

心理資本的理論植基於正向組織行為，包括自我效能、希望、樂觀及復原力。國內外

針對心理資本的測量，由於研究場域的不同及研究對象的不同，所編製的心理資本量表亦不同，茲敘述如下。

Luthans 與 Youssef (2004) 提出心理資本的概念，分別針對自我效能、希望、樂觀及復原力四個因素進行題目的編製。量表共計 24 題，每一個構面共計 6 題，該量表的第 13、20、23 題為反向題，採用 Likert 六點量尺來衡量。相關的國內外研究（如吳函芸，2009；施美芬，2010；高夏雯，2010；黃雅芳，2010；黃靜文，2009；Avey, Wernsing, & Luthans, 2008；Luthans, Avolio, Avey, & Norman, 2007；Luthans, Avolio, Walumbwa, & Li, 2005），皆採用本量表作為研究工具。

李林英與肖雯（2011）針對中國大陸的大學生為對象，在評析相關文獻之後，將心理資本歸納成五個構面，包括：自我效能、樂觀、復原力、感恩及興趣，各構面的信度為.79、.79、.79、.71、.82，整體信度為.91。

李新民（2009）針對幼兒教師的心理資本進行探究，量表內容參照 Luthans、Youssef 及 Avolio（2006）的架構修改，並評析 Snyder 等人（2003）編製的希望量表。量表採用 Likert 五點量尺來衡量（每一個因素計有 8 題，合計 32 題），其構面包括希望、樂觀、自我效能及復原力，各構面信度為.97、.95、.89、.98。

巫姿嫻（2011）以政治大學學生與交通大學學生為對象，依據 Luthans、Youssef 及 Avolio（2006）所發展的心理資本量表，其構面包括復原力、樂觀、自我效能及希望，各構面信度為.89、.92、.87、.83。

Tsai、Lee 及 Hsu（2012）以國內餐旅領域的大學生為對象，編製心理資本量表，其構面包括自我效能、希望、樂觀及復原力，各構面信度為.86、.95、.93、.91。

蔣蘇芹（2010）以中國大陸大學生為對象，重新詮釋 Luthans 等人所提出的心理資本內涵，包括：成就動機、自尊希望、樂觀幸福、責任意識、自我效能、情緒智力、堅毅自強、包容寬恕、及創新意識，各構面信度為.90、.88、.87、.81、.79、.75、.77、.69、.68，整體信度為.84。

謝雅苓（2010）針對國內國中生編製心理資本量表，依據 Luthans、Youssef 及 Avolio（2006）所發展的心理資本量表，其構面包括希望、樂觀、自我效能及復原力，各構面信度為.87、.84、.90、.87，整體信度為.95。

綜合上述，目前國內心理資本測量的向度，受到研究者的定義而有所不同，但在進行

心理資本的測量上，仍有一點需要注意，心理資本是一個高層次的核心構念，是希望、樂觀、自我效能及復原力所組合而成，在組合心理資本的向度中，應再多加思考不同場域與對象，編製更符合實際情境的工具。其次，整體心理資本的作用方式是以各正向能力相互發揮影響，是以前整體作用往往大於各個心理狀態作用之和（如希望、樂觀、自我效能、復原力等），說明心理資本具有獨特性、可測量、可發展及影響表現的構念。

本研究考量研究對象為大學生，原先 Luthans、Youssef 及 Avolio (2007) 所編製的量表，適用於組織成員，量表題目需加以修改，以適用於教育領域，研究者經由評析文獻之後，編製大學生心理資本量表。

肆、心理資本的影響因素之相關研究

心理資本是正向組織行為一個重要的議題，國內外探討心理資本的相關研究，多半從組織管理的議題進行相關之討論。由於本研究的目的欲瞭解學生的心理特質與健康的情況，並補足國內教育界探究學校師生人員的心理資本狀況，故本節主要回顧國內外教育或心理主題與心理資本的研究發現。

一、社會背景變項對心理資本之關係

本研究分別從性別、年級、主修領域、擔任志工的頻率、擔任社團領導者或班級幹部五個層面進行說明。

在性別方面：過去文獻結果（巫姿嫻，2011；Qingquan & Zongkui, 2009），不同性別對於心理資本並無差異，然而黃慧（2011）以中國大陸大學生為對象，男大學生在「自我效能」與「復原力」的得分高於女大學生。

在年級方面：巫姿嫻（2011）研究發現，不同年級在心理資本並無差異；而 Qingquan 與 Zongkui（2009）則發現不同年級有差異，但該文並無說明年級的方向有何差異；而黃慧（2011）的研究發現，大一學生在心理資本總分的得分高於大四學生，而大一學生在復原力的得分高於大三與大四學生，而大一學生在希望的得分高於大二與大四學生。

在主修領域方面：巫姿嫻（2011）研究結果，不同主修領域在心理資本上的得分，並無差異；但 Qingquan 和 Zongkui（2009）發現不同主修領域有差異，但該文並無說明不同主修領域的方向有何差異；而黃慧（2011）的研究發現，人文領域的大學生在「樂觀」的

得分高於理工領域。

在擔任志工不同頻率方面：依據志願服務法(2001)第三條第一項對志願服務定義為：「民眾出於自由意志非基於個人義務或法律責任，秉誠心以知識、體能、勞力、經驗、技術、時間等貢獻社會，不以獲取報酬為目的，以提高公共事務效能及增進社會公益所為之各項輔助性服務」。據此，志工是參與政府機構或民間組織，本著個人的意願，奉獻自己的時間、金錢、主動參與社會服務活動(林勝義，2006；陳武雄，2004；曾華源、曾騰光，2003)。大學生若能在就學期間，撥空時間擔任志工，除了人際關係的擴展，對於同理心的培養，與提升心理狀態，皆有正向的助益。目前國內外研究，尚未調查擔任志工不同頻率在心理資本量表與各因素的得分是否有差異？有待本研究後續實徵調查結果。

在擔任社團領導者或班級幹部方面：過去文獻評析一致(朱朝煌，2011；Cooper, Healy, & Simpson, 1994; Hallenbeck, Dickman, & Fuqua, 2004)，幹部經驗對於學生挑戰願景、發展目標、及領導力的實踐等方面有正向的影響，同時培養領導的能力，與未曾擔任幹部者有顯著差異。在就讀大學時，若能積極的校園投入，扮演不同的角色，擔任社團領導者或班級幹部，從團隊合作中，引領成員發展各方面的能力，帶領成員達成共同目標。然而，目前國內外研究，尚未調查擔任社團領導者或班級幹部在心理資本量表與各因素的得分是否有差異？有待本研究後續實徵調查結果。

二、心理資本與相關變項之關係

目前國外相關實徵調查研究(如 Avey, Wernsing, & Luthans, 2008; Luthans, Avolio, Avey, & Norman, 2007; Luthans, Avolio, Walumbwa, & Li, 2005; Luthans, Avolio, Avey, & Norman, 2007)，多以組織員工為對象，探討員工績效或缺勤、組織氣候、工作態度或行為等與心理資本的關係。

Peterson、Balthazard、Waldman 及 Thatcher (2008) 從神經科學的角度對於心理資本的啟示，研究發現：高心理資本的領導者在大腦活化模式比低心理資本的領導者較佳。心理資本中的樂觀、希望對於員工有正向的狀態，樂觀有助於員工勞動力的生產。

Sweetman、Luthans、Avey 及 Luthans (2010) 以成人為對象，結果發現心理資本各構面與創意表現有正相關，對於創意表現具有預測力。擁有希望的人，在創作過程中，也許制控制動機中的毅力驅使和正向途徑的心理資本，可以產生創意的表現。

國內教育界對於心理資本的探究，李新民（2009）以幼兒教師為對象，結果發現心理資本與工作表現有顯著正向關聯。李新民與朱芷萱（2012）以南部地區的國小教師為對象，發現真誠領導與心理資本有顯著正向關連。而吳函芸（2009）、黃靜文（2009）運用問卷調查法分別探討雲林縣國民小學教師心理資本、組織公民行為、工作滿意度的關係。吳函芸（2009）研究結果指出，教師心理資本對工作滿意度具有影響力，愈「樂觀」者，工作滿意度愈高。而黃靜文發現教師心理資本對組織公民行為具有影響力，心理資本表現程度愈高者，組織公民行為表現程度愈佳。至於黃雅芳（2010）實徵研究發現學校組織氣候各構面對教師心理資本具有影響力。施美芬（2010）調查結果說明，嘉義縣國民小學已婚教師心理資本對工作一家庭衝突具有影響力，心理資本表現程度愈高者，工作一家庭衝突表現程度愈小。高夏雯（2010）探究結果指出，臺北縣國中教師心理資本與教學表現具有顯著正相關，心理資本各構面對於整體教學表現皆具有正向預測力。上述以教師為對象的研究，較多研究者從企業組織場域轉換至學校場域，探討心理資本與相關組織行為或領導有關的議題。

而從學生層面，謝雅苓（2010）探究臺北縣、市國中生覺知父母教養方式與心理資本的關係，研究結果指出，父母採取一致開明自主的教養方式，對國中生心理資本有正面影響；採取疏於管教、忽視敵意，對國中生心理資本有負面影響，而採取嚴格專制，有礙樂觀的發展。巫姿嫻（2011）以大學生為對象，研究發現：生活壓力能直接影響憂鬱，也能透過心理資本間接影響憂鬱。Tsai、Lee及Hsu（2012）以國內餐旅領域的大學生為對象，探討心理資本與創造力的關係，研究發現，經結構方程式模型檢驗，心理資本與創造力達.99的顯著相關，說明兩者之間有高關聯。至於吳志鴻（2012）以個案研究法，針對「輔導原理與實務課程」的學生為對象，分析學生在心理資本的變化；研究發現：學生受試在心理資本量表的前、後測結果並無差異，但從質性資料中，可看到學生自述其心理資本提升狀況。上述國內針對學生的實徵研究，大多探討心理資本與相關心理變項（如教養、壓力、創造力等），僅吳志鴻（2012）以個案研究的方式進行分析，瞭解大學生心理資本的變化。

綜合上述實徵調查結果，以研究對象作為區分，相關研究（吳函芸，2009；李新民，2009；李新民、朱芷萱，2012；施美芬，2010；施美芬，2010；高夏雯，2010 黃雅芳，2010；黃靜文，2009）皆探討區域性（如臺北縣市、嘉義縣、雲林縣、南部地區）中小學

教師心理資本情況，僅謝雅苓（2010）探究臺北縣、市國中生心理資本情況。以研究變項之間的探討，包括工作表現、工作滿意度、工作-家庭衝突、組織公民行為、學校組織氣候、教學表現及父母教養方式。研究方法以問卷調查為主，並以 Luthans、Youssef 及 Avolio（2007）的理論為依據。然而，國內外關於心理資本的研究，大多以問卷調查作為研究方法，但 Youssef 與 Luthans（2011）指出，截至目前為止，心理資本的研究幾乎是橫斷研究設計（cross-sectional design）與量化分析，僅 Peterson、Luthans、Avolio、Walumbwa 及 Zhang（2011）以潛在成長模式，探討心理資本與員工績效的關係。實際上，心理資本是一個多重面向的構念（multidimensional construct），其之所以可以成為一個概念，主要是從測量的角度看待，其構面是統合自我效能、希望、樂觀及復原力的論點，加以整合而成的複雜概念。由於複雜整合（complex integration）是一個正向的認知、情感及社會評價，其中許多是主觀的性質，混合方法就成為解釋這種複雜性的量化與質化的方法（Youssef & Luthans, 2010）。但目前現有的研究，多以問卷調查為方法，對於一個理論的完整性，其貢獻有待考量，這亦是該理論較不足之處。另外，Youssef 與 Luthans（2011）指出，探究心理資本在工作場所以外的關係，如與健康、整體幸福感的關係。

根據上述文獻評析結果，目前國內教育領域，大多以組織行政的主題為主，少部分探討心理資本與教學表現、父母教養的關係，可瞭解此一議題仍可持續針對個體心理狀態，進行實徵調查，以豐厚此一主題。

伍、小結

本節首先探討心理資本的概念，從文獻評析中瞭解，人力資本、社會資本及心理資本皆是個人或組織競爭優勢所具備的資本（或資產），但心理資本更是超越資本的概念，是一種無形且有價值的資產。目前國內外對於心理資本的定義與意涵，研究者將其歸納為：個體成長過程中，一種正向的心理狀態特質，對於現在或未來有信心承擔挑戰，是由「自我效能（self-efficacy）」、「希望」（hope）、「復原力」（resilience）及「樂觀」（optimism）所組合而成的，是一種獨特、可測量、可發展的狀態。Luthans 認為心理資本的整體作用，遠遠大於單個正向心理能力所產生的總和，這亦是 Luthans 認為推廣在實務工作的價值。其次，國內外針對心理資本的測量，多以 Luthans、Youssef 及 Avolio（2007）所提出的向度進行測量，然而中國大陸的研究者在心理資本所包括的構面，超過原有的內涵，加入如

感恩或興趣的概念，這些理論亦可列入心理資本的候選名單，如同 Luthans 與 Youssef (2004) 指出，只要符合積極、獨特、可測量、可開發及與績效相關等正向組織行為的標準，皆可列入候選名單，但除了這些特質，還可能包括哪些要素，需要再進一步進行有系統性的理論建構與實徵調查。再則，心理資本的理論出自正向組織行為與正向心理學的結合，其所探討的對象為組織的工作者，較少從教育領域，探究教育人員的心理資本含量；倘若個別看待心理資本的各個層面，在教育或心理領域議題的探究枚不勝舉，但是心理資本的整體作用，對於教育領域的影響，是有待加以探究，畢竟心理資本是一個整體的概念，其所組成的因素，可再不斷演化，或是因應不同領域發展出不同因素。學生心理資本的表現情況，對於個體未來的因應，有其實質推廣的意義，但目前國內外的研究尚待發展，這亦是本研究所關切的焦點。另外，不同社會背景變項（性別、年級、主修領域、擔任志工的頻率、擔任社團領導者與班級幹部）在心理資本與其各因素是否會有差異，目前文獻仍尚未有一定論，有待本研究實徵調查結果說明。

第三節 心理健康

本節首先概述傳統心理健康的定義與測量方式，並據此說明心理健康之內涵。其次，從正向心理學的觀點，介紹何謂心理健康，心理健康的定義、內涵與測量的文獻。再則，完整的心理健康狀態，是心理健康狀態（主觀幸福感）與心理疾病（憂鬱）症狀交錯而成的九種類型，本部分將說明「主觀幸福感」與「憂鬱」的意涵，藉以作為第四節「用心、心理資本與心理健康關係」探討之銜接。

世界衛生組織歐洲心理健康宣言（WHO, 2005a）及其歐洲心理健康行動計畫（WHO, 2005b）皆強調，社會與經濟繁榮的歐洲將取決於改善心理健康與幸福感，而且也將促進心理健康的人，提供更好的心理健康問題（Barry, et al, 2009）。而職場健康心理學相信有良好的心理健康工作環境，除了重視員工的工作壓力之外，亦需容許員工擁有自主性、自尊感等有益心理健康的潛在因素（楊明磊，2010）。在大學裡，雖然學生的本質是學習，但學生所在的校園環境，亦可視為一個職場，學生在校園內學習、工讀，甚至學術、行政工作的協助，有一個健康的職場環境，均有助於未來邁入專職職場的瞭解。

壹、心理健康的定義及意涵

一、心理健康的概念

在探討心理健康的概念之前，首先瞭解什麼是健康？依據 Smith (1981) 將健康分為四種類型：臨床模式 (clinical model)、角色表現模式 (role-performance model)、適應模式 (adaptive model) 及幸福模式 (eudaimonistic model)。其中，所謂的臨床模式，是指在健康連續軸向上，健康的一端是「醫學定義之疾病症狀未呈現」，不健康的一端則是「有明顯的疾病症狀呈現」；而幸福模式，即是指在健康連續軸向上，健康的一端是「廣泛的對生活充滿安全感」，不健康的一端則是「虛弱、生活品質不佳或不滿意」。上述的分類，即可說明在健康的連續軸上，縱軸可以是幸福模式，橫軸可以是臨床模式，交叉分類之後可以分出四種類型，如表 2-3-1 所示。而聯合國世界衛生組織 (World Health Organization, WHO) 針對健康的界定：「一種精神的、生理的與社會幸福感的狀態。」這不僅是沒有疾病或不受傷害而已，更重要的，它是一種健全、穩固的幸福正面感覺(葉肅科, 2008; Breslow, 2006; WHO, 2002)。

近年來，國外研究者持續關切發展中國家開展的心理健康與幸福感的含意。從西方的觀點，心理健康與幸福感非常依賴於個人、個人品質；然而在國家，如中國，心理健康與幸福感反映集體主義的觀點，反映宗教信仰（如佛教或道教）所產生的效應 (Windle, 2009)。

其實心理健康 (mental health) 是一種幸福感狀態 (a state of well-being)，在其中每一個人可以瞭解自己的潛能，克服生活中的正常壓力，是一個國家的福祉 (WHO, 2009, 2010)。目前，世界衛生組織與歐盟 (European Union) 提出國際方案以促進心理健康和幸福感，代表一個組織對於人們心理健康的主要政策 (Hunter, Barry & McColluch, 2008)。倘若缺乏心理健康即無健康可言 (WHO, 2010)，心理健康與生理健康有關 (Viswesvaran & Ones, 1995)，與個人行為表現有關，而心理健康的決定因素包括社會、經濟及環境要素。

Keyes (2005a, 2005b)、Keyes 與 Lopez (2002) 指出，早期對於心理健康的觀念來自精神病學 (psychiatry) 的概念，假設個體若無精神疾病，即代表心理健康；然而這樣的分類，忽略心理健康是一個完整的健康狀態，健康與疾病並非單一連續尺或向度兩個相反的極端。在正向心理學裡，評估心理健康的狀態，其中一項指標即為「主觀幸福感」(subjective well-being) 的程度，主觀幸福感意味心理健康，而評估心理疾病的症狀即以憂鬱

(depression) 作為心理疾病的診斷。

本研究評析上述文獻的內容，從正向心理學的角度析述心理健康的定義與內涵。

表 2-3-1

健康構念四個模式對健康的界定

健康構面	臨床模式	角色表現模式	適應模式	幸福模式
健康	疾病症狀未呈現	表現出社會角 色的最大預期	對環境可以 維持彈性的適應	安適感、 生活品質滿意
不健康	有明顯疾病症狀	角色表現失敗	從環境疏離， 自我矯正能力失效	虛弱、生活品質 不佳或不滿意

資料來源：邱兆宏（2004：12）。

二、傳統心理健康的意涵

關於心理健康的定義與內涵，國內外研究者所持的論點，對於心理健康的定義有所不同，研究者茲陳述如下：

Marzek 與 Haggerty 以光譜的形式說明心理健康介入心理障礙，以預防、治療、保養為外圍，預防包括普遍、選擇、表示；治療包括個案鑑定、已知疾病的標準治療；保養包括符合長期治療（目標：減少復發）、善後（包括康復）（引自 Barry, 2001）。

柯永河（1993）從積極面與消極面詮釋心理健康，積極面心理健康者具有（一）幸福的感覺、（二）個人內心的和諧、（三）個人與環境的和諧、（四）自尊感、（五）成熟、（六）人格統整良好、（七）獨立及（八）適應有效率；而從消極層面，心理健康者不具有（一）沒有理由的破壞、傷害性行為或過度極端的行為表現、（二）過度的情緒表現、（三）不符合現實的感覺、（四）不適應性的意象、（五）不合乎現實以及邏輯的思考方式和內容、（六）不利己、不利人的人際關係及（七）不利於健康的藥物使用習慣。

徐美玲（2007）認為，心理健康是指個人在思想、感受和行為上，都能適當地協調，能接納自己，與人相處，又能適應社會；而心理不健康則可能發生適應不良，甚至出現心理疾病，例如：焦慮、憂鬱、身心症狀及外發行為等心理症狀。

賴倩瑜、陳瑞蘭、林惠琦、吳佳珍及沈麗惠（2000）認為心理健康不僅沒有罹患精神疾病，其智能、思想、情緒表達，乃至於行為表現各方面，皆保持穩定、正常、平衡的狀況下，使個人面對自我或外界環境的壓力事件時，能有社會文化可接受的適應行為。

李盈慧（2007）提到心理健康不單影響個人的身心層面，個人必須擁有足夠的認知及

穩定的人格，能對外在的環境刺激及人際關係保持和諧的互動，並有能力因應及調適日常生活所遭遇到的問題與挫折。

黃政昌與王蔚竣（2008）將心理健康分為「憂鬱傾向」、「焦慮傾向」、「自傷傾向」、「衝動行為」、「精神困擾」及「效度指標」六個構面，合成為心理健康篩選量表，以瞭解大學生潛在困擾特質的類型與強度。

以正向觀點的心理健康與傳統病理觀點心理健康的概念區別，在於傳統的心理健康視沒有疾病為心理健康，而正向觀點的心理健康則認為，除了沒有疾病以外，還必須有正向情感，才可視為完整的心理健康狀態。

在 WHO（2011）針對心理健康的定義為：心理健康是直接或間接與世界衛生組織對健康的定義（健康不僅是沒有疾病或不受傷害而已，更重要的，它是一種健全、完全的健康狀態）中所包含與一系列廣泛活動的心理健康，它還涉及到促進幸福感，預防心理疾患與心理障礙者的治療與康復。

Barry（2009）評析心理健康文獻，概念化的心理健康，包括情緒（影響/感覺）、心理（正向運作）、社會（關係與他人及社會）、生理（身體健康）及靈性（在生活中有意義的目的與意識）的幸福感；其有兩個架構：以快樂為主，是指主觀幸福感與生活滿意；而以幸福為主，包括正向作用、正向參與、正向實現及社會幸福感。

Canadian Institute for Health Information（2009）指出，心理健康是一種能力，與感覺、思考及行為方式有關，可增強個體的能力，享受生活與處理自己所面對的挑戰。

在國內以正向心理的觀點探討心理健康的研究，目前仍待持續發展。李新民（2004）將心理健康分為積極與消極：從積極面的定義，將焦點置放在生活適應良好、身體功能健全、心理素質強韌之類的正面指標；而消極面乃是以負面指標來界定心理不健康，其將重點放在身心失調、生理心理疾病之類的負面指標。

曾柔鳴（2009）認為心理健康不但是沒有心理疾病，還需擁有正向的情緒、心理或特質，使得個體在生理、心理以及與社會關係中感到安適的狀態。經過後設分析將心理健康分成軀體化（somatic symptom）、焦慮（anxiety）、社會困擾（social undermining）、憂鬱（depression）、及正向心理（positive mentality）五個向度。

而李美遠（2010）指出自正向心理學觀點的興起，從原本關注在修復生命中不好的事物，轉向建立正向的特質心理健康，擁有正向的情緒、心理或特質，使得個體在生理、心

理以及社會關係中感到安適。

基於上述文獻的評析（李盈慧，2007；李美遠，2010；李新民，2004；柯永河，1993；徐美玲，2007；曾柔鳴，2009；黃政昌、王蔚竣，2008；賴倩瑜等人，2000；Barry, 2001, 2009; WHO, 2011），本研究採取正向心理學的觀點，將心理健康定義為：心理健康意指不僅沒有心理疾病，而且擁有積極的情緒、心理、社會、或靈性，必須有幸福感的狀態與沒有疾病，兩者具備，才視為完整的心理健康。

三、以正向心理學為論點的心理健康之意涵與測量

Jahoda 早在 1958 年提到心理健康的發展有六個標準，包括（一）認同的需求，包括自我接納、自尊與自我復原；（二）投入生活與實現個體的潛能；（三）生命的意義與目的；（四）自主性，從社會層面，包括自我決定方面的要求；（五）準確的認識現實，及對他人的敏感性；（六）環境掌握，人際關係的表現，在工作中的參與和發揮，及問題解決的能力（Windle, 2009）。

後期探討心理健康，認為心理健康是雙元的（Wang, Zhang, & Wang, 2011），由主觀幸福感與憂鬱交錯而成的，茲說明理論如下：

（一）心理健康—主觀幸福感

1. 主觀幸福感的意涵

在說明主觀幸福感的意涵前，首先必須瞭解幸福感是由人格特質理論、判斷導向理論、動態平衡理論、適應理論及需求滿足理論（施建彬，1995），所建構而成的。

Andrews 與 Withey（1976）提出幸福感是一種個人主觀經驗，幸福是由整體生活的滿意程度及感受到的正、負情緒強度所共同形成，所以在評估幸福感時，必需兼顧個人情緒和認知兩個層面。陸洛（1998）認為幸福感係指個人主觀感受的一種正向心理狀態，包含整體的生活滿意、正向情緒的體驗及無心理的痛苦；它是一種整體不可分割的概念。Lu（2005）從文化心理學的角度指出，歐美文化中「個人取向的幸福觀」由個人負責與直接追求所組成；而東亞文化中「社會取向的幸福觀」由角色責任與辯證均衡所組成。Diener（1984）據此明確說明主觀幸福感是一種對整體生活的評估，包括正、負向情感反應和認知評斷。上述的文獻（陸洛，1998；Andrews & Withey, 1976; Diener, 1984; Lu, 2005）可瞭解幸福感主要由情緒與認知所組合而成的，然而主觀幸福感的概念，亦從幸福感的概念延

伸。

根據 (Keyes, 2002, 2005a, 2005b; Keyes & Waterman, 2003) 論點，將主觀幸福感定義為：「個人以其情感狀態、心理及社會機能觀點，來對其生活進行主觀的覺知和評鑑」。幸福感是評估個人生活品質的重要指標，也是衡量社會整體生活品質的重要指標 (Diener, 2000)。主觀幸福感反映社會趨勢越來越關心個體的價值，在評價人們生活時重視主觀的看法，並且也體認到人們的幸福感受與一些超脫經濟繁榮的正向要素有關 (曾文志, 2007c)。過去大多數研究將幸福感分成兩個向度，一個是「情感」，包括正向和負向情感，另一個是「認知」，則以生活滿意為評量依據 (Chamberlain, 1988; Diener, 1994)。Larson (1996) 認為社會幸福感是否測量個體的健康，關鍵是看該測量是否反映個體社會環境產生的滿意和不滿意的情感、意識和行為的內部反應。邇後，Keyes (1998) 在研究中率先使用社會幸福感構面測量，拉開序幕。

主觀幸福感具有三種特性：第一是主觀性，幸福感的評價完全根據個體評定的標準；第二是整體性，是一種綜合的評價，對生活總體滿意感的評論；第三是相對穩定性，幸福感並不隨時間的流逝或環境的一般性改變而發生重大變化 (李幼穗、吉楠, 2006)。Diener、Lucas 及 Oishi (2005) 提到主觀幸福感是作為個體在生活中的認知與情感的評價。Keyes 與 Magyar-Moe (2003) 認為主觀幸福感包含兩大方向，以「情緒幸福感」與「正向運作」作為主觀幸福感的架構，其中情緒幸福感包括：快樂、生活滿意、正負向情緒，而正向運作包括：心理與社會幸福感。

本研究即根據相關論點 (Keyes, 1998; Keyes & Ryff, 1999; Keyes & Shapiro, 2004; Ryff, 1989, 1995; Ryff & Keyes, 1995) 提出，主觀幸福感包括情緒幸福感、心理幸福感和社會幸福感，如表 2-3-1 所示。

所謂的「心理幸福感」(psychological well-being) 強調，個體在個人領域面對生活挑戰時，有意義的生活和自我潛能的實現，它包括六個向度：第一、「獨立自主」(Autonomy) 的概念是具有自我決定和獨立性，能抵制要求自己以某種方式思考或行動的社會壓力、由自我內部調節行為、用個人標準評價自己；第二、「環境掌控」(Environmental mastery) 則是能掌握環境事務的感覺、能控制複雜的外界活動、對環境提供的機會能有效利用、能選擇和創造適合個人需要和價值的關係；第三、「生活目標」(Purpose in life) 則是以受試者感覺生活有目標和有方向，並覺知現在與過去的生活是有意義的，並相信生活是有目標

的；第四、「自我接納」(Self-acceptance)則是對自己擁有積極的態度、承認並接受自己有多個面向、對過去的生活有積極正面的感覺；第五、「與他人建立積極關係」(Positive relations with others)則是存在於擁有溫馨、滿意、和信任的關係、關心他人的福祉且具有強烈的同理心、感情、和親密關係，並瞭解人類關係中的給與取的道理；第六、「個人成長」(Personal growth)則是以感覺潛能持續地發展和新經驗的開展、感覺知識和情感經驗的增進(曾文志, 2007b; Keyes, 2002, 2005a, 2005b; Keyes & Waterman, 2003; Ryff, 1989; Ryff & Singer, 2008)。

而「社會幸福感」(social well-being)則主要關注個體在社會領域的社會關係和社會任務，表示個體在社會關係中的好壞程度，它包括以下五個因素(Keyes, 1998)：一是「社會統整」，指的是個體相信自己屬於某一團體並且和其他成員一起共享團體的共同利益；二是「社會貢獻」，個體對社會貢獻的自我感覺，個人是重要的社會成員，對世界創造價值的信念等；三是「社會接納」，則是認為儘管他人有時候會有複雜且莫名其妙的行為，對他人仍具有積極的態度、認可與接納他人；四是「社會實現」，對社會發展和社會潛力的信心；五是「社會一致性」，積極看待和接受他人。

「情緒幸福感」(emotional well-being)指的是個體生活中情感的體驗，情緒幸福感來自於生活的正向情緒與負向情緒之總和，包括覺察生活滿意與公認快樂等二個層面來測量(Diener & Emmons, 1985)。正向情緒是個體面對情緒對象(人、事、物)，呈現的正面評價，具有正向效價的反應傾向之複雜叢結，一般在愉悅的氛圍下產生較彈性的非特定行動傾向；而負向情緒與正向情緒相反，具有負向效價的反應傾向之複雜叢結，一般在威脅情境下產生的特定行動傾向(李新民, 2010)。Abbe、Tkach 及 Lyubomirsky (2003)提到，快樂的人比不快樂的人，傾向用正向思考面對問題；快樂的人在決定事物的過程及自我投射時，傾向正向的認知，對情境及人們都給予較正面的評價。Singh 與 Jha (2008)指出，堅毅、正向情感、快樂及生活滿意度有正相關。Lyubomirsky (2008)指出，快樂與不快樂的個體，在認知、判斷、動機及策略皆有差異，而且快樂的人對社會性的比較訊息較不敏感。Fredrickson (2005)提到在正向情緒的體驗下，思考一行動的功能，將可建立持久性的個人資源，最後轉化個人製造向上循環。正向情緒和負向情緒並非在同一個向度上，而是兩個不同的構念，兩者之間有負相關但相關不強(Diener, Smith, & Fujita, 1995)。上述文獻可說明，正、負向情緒是情緒幸福感的關鍵要素。

Robitschek 與 Keyes (2009) 驗證 Keyes (2002) 所提出的心理健康模式進行驗證，結果發現心理健康是由心理、社會和情緒及其分支維度 (sub-dimensions)，證實心理健康是多向度的。

然而本研究所強調的主觀幸福感概念，與一般的幸福感差異在於：個體不受職業類別，在當下、平時、亦或是某一期間等情況下，個人以其情感狀態、心理及社會機能觀點，對其生活進行主觀的覺知和評鑑的一種狀態 (余民寧、謝進昌、林士郁、陳柏霖、曾筱婕，2011)；其與幸福感一詞不同在於：Wilson (1967) 認為幸福感就是快樂，其他研究者 (如 Andrews, & Withey, 1976 ; Diener, 1984) 認為幸福感包含生活滿意、正向、負向情感，常以 happiness 或 well-being 兩個同義字稱之。快樂或幸福感是主觀幸福感組成的因素之一，主觀幸福感組成的因素眾多 (如生活滿足、人際關係、心理健康等) (Diener, 1984; Lu, 1995)，而社會幸福感亦是主觀幸福感的因素之一，如同 Layard (2005) 指出：「沒有大眾共同目的，社會不會變得美好，自我實現也更困難。如果你的責任是令自己做到最好，生活將會變得太緊張、太孤單—從而注定失敗的結局。取而代之，需要感到自己為更偉大的存在而活，單是這樣想便能免除壓力。」更可說明，社會幸福感的概念。另外，快樂、主觀幸福感、幸福感之間名詞概念的關係，謝明華 (2003) 認為幸福感之範圍由內至外擴張；外圈是「幸福感」；中圈是「主觀幸福感」；小圈是「快樂」，由內向外發展。

研究者統合上述文獻 (謝明華，2003；Andrews, & Withey, 1976 ; Diener, 1984; Hird, 2003; Lu, 1995)，主觀幸福感包括「心理幸福感」、「社會幸福感」及「情緒幸福感」，然而從靈性的觀點，主觀幸福感是否有含括「靈性幸福感」，有待其他實徵研究證明之；而幸福感的概念是較廣泛的，與快樂一詞常有共用之處，幸福感包括「正向、負向情緒」、「生活滿意」及「心理健康」等概念，在界定上比較沒有主觀幸福感明確，不同學派所持的觀點不太相同，研究者採用主觀幸福感的概念，以作為代表心理健康程度的高低指標。

表 2-3-1

主觀幸福感向度描述一覽表

主向度	次向度	定義向度	狀態描述
主觀幸福感	正向感覺	情緒幸福感	擁有積極情感
			沒有消極情感
	正向機能	心理幸福感	覺察生活滿意
			公認快樂
社會幸福感			獨立自主
			環境掌控
			生活目標
			自我接納
			與他人建立積極關係
			個人成長
			社會統整
			社會接納
			社會貢獻
			社會實現
			社會一致性

資料來源：余民寧、謝進昌、林士郁、陳柏霖及曾筱婕（2011：61）。

2. 主觀幸福感的測量

國內針對不同研究對象（如教師、高中生、醫護人員等），所研發的主觀幸福感測量工具眾多，本研究主要評析以大學生為對象的主觀幸福感量表，其餘相關的幸福度量表，本研究不再詳述，茲加以說明如下：

吳健宇（2010）修訂林子雯所編製的主觀幸福感量表，將其歸納為生活滿意、人際關係、自我肯定、身心健康，其個別構面及整體的信度為.83、.82、.81、.64、.92。量表滿足測量恆等性之檢定，表示該量表具有跨樣本（高中生與大學生）的有效性與穩定性。

曾文志（2007c）以大學生為對象，採用 Diener 所編製的生活滿意度量表與長期情意量表，作為評量主觀幸福感的工具，量表分為「生活滿意」與「情意平衡」兩個構面，「生活滿意」其信度為.82，而「情意平衡」再分為正、負向情意，正向包括愛（ $\alpha = .76$ ）與高興（ $\alpha = .81$ ），和四種負向情意，害怕（ $\alpha = .80$ ）、生氣（ $\alpha = .81$ ）、羞愧（ $\alpha = .75$ ）、與悲哀（ $\alpha = .82$ ），均呈現良好的內部一致性。

黃韞臻與林淑惠（2008）編製大學生主觀幸福感量表，量表構面包括，「自我肯定」、「人際和諧」、「家庭圓滿」、「身心健康」、及「學業成就」五個構面，其個別構面及整體信度為.83、.79、.79、.74、.70 及.90，代表具有良好的內部一致信度。

鄭博真與王怡又（2012）編製科技大學學生主觀幸福感量表，以「生活滿意」、「正向情感」與「負向情感」為構面，其個別構面信度為.89、.81、.82，代表具有良好的內部一致信度。

簡晉龍（2003）編製大學生主觀幸福感量表，以「生活滿意」、「正向情緒」與「負向情緒」為構面，其個別構面信度為.85、.83、.84，代表具有良好的內部一致信度。

上述研究者（吳健宇，2010；曾文志，2007c；黃韞臻、林淑惠，2008；鄭博真、王怡又，2012；簡晉龍，2003），多從正負向情緒（情感）、生活滿意作為量表構面，大多偏向情緒或心理方面的幸福感，但國內研究者多自譯自國外量表，加以編修，然而如同姜永杰（2009）指出，主觀幸福感多半是自陳量表，測量的結果會隨著量表排放的先後順序、受試者的反應傾向、受試者當時心情與情緒狀態及社會期許的影響，可能會造成誤差，這是自陳量表較大的限制。

在本研究，主觀幸福感可作為心理健康的診斷，是根據 Keyes（2002, 2005a, 2005b）提出心理健康的觀點，認為心理健康主要係採用主觀幸福感的理論，編製心理健康連續量表（長題本）（Mental Health Continuum, MHC 量表），其量表內容主要以心理、社會及情緒幸福感為架構，Keyes 認為心理健康，即是用主觀幸福感的概念加以測量，兩個名詞在使用上可能有混淆的問題。隨後，Keyes（2002, 2007）發展短題本的心理健康量表，其修訂來源乃根據長題本施測的結果，目前用於世界各國（如加拿大、韓國、荷蘭、挪威、瑞典、芬蘭等）測量心理健康的工具。

國內，余民寧等人（余民寧、許嘉家、陳柏霖，2010；余民寧、謝進昌、林士郁、陳柏霖、曾筱婕，2011；余民寧、鐘珮純、陳柏霖、許嘉家、趙珮晴，2011；Yu, Chung, Syu, & Chen, 2009; Yu, Hsieh, Chen, Chung, Syu, & Chao, 2010）的研究中發現，情緒幸福感是主觀幸福感測量上，最具解釋力的因素。基於實徵調查結果，研究者根據余民寧等人以 Keyes 所發展的心理健康量表（長題本）為基準，挑選因素負荷量較佳的試題作為藍本，以作為本研究工具，並命名為「主觀幸福感量表」（短題本）。

（二）心理疾病－憂鬱

1. 憂鬱的意涵

世界衛生組織預測所有的疾病，在 2020 年憂鬱症將成為全球健康不良（ill health）第

二大的負擔(Murray & Lopez, 1998)。傳統的憂鬱定義乃是根據美國精神科醫師協會之「第四版(修訂版)心理疾病診斷統計手冊」(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-Fourth Edition (Text Revision), DSM-IV-TR)與「國際疾病分類標準」(The International Classification of Diseases, ICD),做為臨床診斷的指標(American Psychiatric Association, 2000)。根據美國精神醫學會於1994年出版的第四版精神疾病診斷統計手冊之說明,當出現五項或五項以上之憂鬱症狀,且至少持續兩個禮拜,而且這些症狀是原先所沒有的現象;同時,憂鬱的情緒,或對事情失去興趣、喜樂,此兩項狀態符合其中之一時,便可判定為憂鬱發作的診斷(余民寧、陳柏霖、許嘉家,2010)。美國精神病學會從廣義的角度指出,從數字的得分可看出憂鬱的程度,如心情低落或藍色,說明可能有嚴重的精神病理之憂鬱症與增加風險增加。憂鬱包括情緒(如憂鬱情緒)、動機(如失去興趣或樂趣)、認知(如負向思考、感覺無望)、及身體(如失去精力、睡眠障礙)症狀(Wang, 2006)。Wang指出,幾乎每個人都會有一些上述的症狀,只是或多或少的程度。每一個人皆想體驗快樂、興趣、動機,及對自己現在或未來有良好的思維;然而當消極症狀過多或過長,即會干預社會生活,學習與工作生活。憂鬱症需要經過臨床診斷憂鬱症或嚴重憂鬱症,倘若相當嚴重,需要進行治療;然該如何區別憂鬱症狀,可透過診斷系統與自評量表的評估,並且憂鬱症狀至少持續或在兩週內,從其數量與症狀的情況判定(Wang, 2006)。

本研究採用美國全人醫療協會(American Holistic Medical Association, AHMA)所提出「全人取向的醫治方式」理念(AHMA, 2005; Jantz & McMurray, 2003),作為理論建構所建置而成的一份自評式憂鬱症量表。AHMA(2005)與永田勝太郎指出,所謂的個人是指「全人」,全人醫療是一種治療的醫術與科學,意味著醫生必須重視病人的「身體(body)、心理(mind)、存在意義(靈/spirit)」等層面的全人照顧(care of the whole person)(王瑤英譯,2001)。

根據余民寧團隊(余民寧、黃馨瑩、劉育如,2011;余民寧、劉育如、李仁豪,2008;劉育如,2006)的歸類,憂鬱包括下列四種層面:

(1) 認知

指憂鬱症者可由其對自我、世界、及未來等方面看法所使用的形容詞可知,其用語多半偏向負面的、消極的特徵描述,可分為自我、世界及未來等方面(Greenberg & Beck, 1989)。Beck認為憂鬱的核心乃是在於個人思考的內容與形式均具有負向之認知偏誤

(negative cognitive bias) (Blackburn & Davidson, 1995)，並視生活情境為一種挫折與得不到酬賞的覺知，且習慣採取負向或錯誤的訊息處理過程，以及錯誤的邏輯推理所使然。

(2) 情緒

憂鬱症本身在美國精神醫學會所出版的《精神疾病診斷與統計手冊》(The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 簡稱 DSM-IV-TR) 的診斷標準上，即被歸類為一種情感疾病 (affective disorder)，憂鬱情緒是指長期的憂傷、焦慮、罪惡感、羞辱感和沒有希望、憤怒、沮喪等感覺 (Jantz & McMurray, 2003; Peeters, Nicolson, Berdhof, Delespaul, & deVries, 2003)。Bylsma、Clift 及 Rottenberg (2011) 評析文獻歸納，日常活動的知覺或評價，可作為重要或更重要的客觀事件之特點，可能是有益的探討劑量—反應關係，評估憂鬱症者的日常事件之情緒反應。Bylsma、Morris 及 Rottenberg (2008) 以後設分析的形式，重鬱症者其特點為降低正向情緒反應與負向價性的刺激，比起負向刺激以減少較大的正向刺激；而情緒功能障礙是重鬱症者一項重要指標 (Morris, Bylsma, & Rottenberg, 2009)。Rottenberg (2005) 指出，情緒障礙的重鬱症者對心情與情緒的互動，可以產生驚人的想法。強烈的心情並不完全有利於情緒的反應，當直覺急躁心情，會使人容易感到生氣，可能會爆發焦慮與緊張的心情。過去研究證實情感促進的存在，尤其是焦慮，大多焦慮症的特徵為，焦慮心情、強烈的情緒反應與心情有關的刺激 (如恐慌、恐懼的反應) 有關；而焦慮與憂鬱常共同發生 (Rottenberg, 2005)。柯慧貞 (2002) 亦指出，憂鬱症的發病與人際關係 (如失落下的哀傷反應、人際衝突、生涯或工作變動或意外事件下的角色轉換、人際缺陷) 良劣與否有關。情緒向度是評定憂鬱情況的指標之一，上述文獻 (柯慧貞, 2002; Bylsma, Clift, Rottenberg, 2011; Jantz & McMurray, 2003; Morris, Bylsma, & Rottenberg, 2009; Peeters, Nicolson, Berdhof, Delespaul, & deVries, 2003; Rottenberg, 2005) 皆證實低落、感受不到愉快、沮喪的情緒或常被情感起伏而左右情緒，會造成憂鬱的傾向。

(3) 身體

在生理疾病中，身體功能對憂鬱的影響極大，生理疾病與憂鬱相關性強且一致性高的危險因子之一 (林正祥、陳佩含、林惠生, 2010)。根據 Jantz 與 McMurray (2003) 依據醫學上的診斷，認為憂鬱症患者可以從身體上的症狀尋得。例如體重減輕或增加，失眠或嗜睡，胸悶或心悸，便秘或拉肚子，四肢無力、易感疲勞，煩躁、性慾下降、頭痛背痛，手腳冰冷麻木，精神或動作反應遲鈍或激動，呼吸不順、頻尿及盜汗... 等等有害身體健康

的症狀（江逢維，2005）。Roshanaei-Moghaddam、Katon 及 Russo（2009）指出，久坐的生活方式或順從性不良對於身體運動會造成冠狀動脈事件，並成為憂鬱症的風險因子。洪錦益（2005）提到，憂鬱是腦部的生理疾病以心理、情緒症狀來表現，同時伴隨身體症狀，其影響所及至身體的多重系統，如自律神經、內分泌、免疫、疼痛感覺等系統，皆會造成影響。上述文獻指出（江逢維，2005；林正祥、陳佩含、林惠生，2010；洪錦益，2005；Jantz & McMurray, 2003；Roshanaei-Moghaddam, Katon, & Russo, 2009），生理疾病是憂鬱症的危險因子，身體機能的健康與否，對於憂鬱症有相當的影響。

（4）人際

「人際」面向，憂鬱症患者通常會報告出有較多的生活壓力事件，特別是那些因為個人特質或行為所引起的人際互動而產生的生活壓力事件（Hammen, 2006）。人際關係上的互動困難，可能會阻礙患者的治療效果（Puschner, Kraft, & Bauer, 2004）。Risch 等人（2010）運用後設分析提到，生活壓力事件與憂鬱有顯著關連。從人際治療（interpersonal therapy）的觀點，強調學習解決人與人之間的紛爭以及角色改變，是可以減輕憂鬱症（Segal, Williams, & Teasdale, 2002）。上述文獻指出（Hammen, 2006; Puschner, Kraft, & Bauer, 2004; Risch, et al., 2010; Segal, et al, 2002），人際關係的優劣與否，對於個體的憂鬱亦有影響，是憂鬱的脆弱因子（vulnerability factors）。

因此，檢視個體在認知、情緒、身體、和人際關係等各個向度的現況，就能從中瞭解憂鬱症的發生，以及作為分析憂鬱症狀的依據。本研究根據上述內涵，採取余民寧團隊（余民寧、劉育如、李仁豪，2008；劉育如，2006）所編製的臺灣憂鬱症量表作為本研究測量工具，該量表不但具有理想的信、效度證據，更具有臨床上使用的診斷建議與常模對照表。

2. 憂鬱的測量

國內對於憂鬱症的測量，已經發展出許多可用的憂鬱量表，其測量對象包含兒童、青少年與一般成年人，量表內容亦分別針對臨床與非臨床之憂鬱症患者來進行測量。目前，國內可用來測量憂鬱之評量工具，計有：

李昱、楊明仁、賴德仁、邱念陸及周騰達（2000）編製的臺灣人憂鬱症量表，是國內廣為評估憂鬱的量表，在網路即可進行心理計量的診斷。

林家興、陳玉芳、葉雅馨、徐佳玲及孫正大（2008）編製的董氏憂鬱量表大專版，適用對象為 18 至 24 歲的大專生，量表構念為認知、情緒、行為與人際等四個因素，並建立

性別及年齡常模。

柯慧貞（1989）編製的柯氏憂鬱量表，向度上包括情緒調節、生理現象、睡眠狀態、人際關係、思考認知、及自殺念頭，21 分以上列為高危險群。

俞筱鈞與黃志成（1984）編製的曾氏心理健康量表（Zung' self-rating depression scale），包括焦慮與憂鬱之兩項心理健康特質，量表共計 40 題。

施俊名與吳裕益（2008）採用高等教育資料庫中的「大學生身心健康量表」進行分析，分析結果確定因素結構為一階三因素斜交模式，量表通過測量恆等性之檢驗。

陳心怡（2000）翻譯貝克憂鬱量表第二版（Beck Depression Inventory-II, BDI-II），測量 13 歲以上的青少年與成人憂鬱的程度，量表共計 21 題。爾後，潘瓊琬與許瑋玲（2008）運用 Rash 模式驗證貝克憂鬱量表第二版，結果發現認知心理症狀較容易出現，BDI-II 的題目評分等級之結構適當，無錯置現象。

趙小瑩、王文中及葉寶專（2007）發展的正負向情感及身體激起量表，將焦慮症及憂鬱症的症候群分為三個類別，包括一般性的負向情感、特屬於憂鬱症的正向情感之低落、及特屬於焦慮症的身體激起狀況。

鄭泰安翻譯 Radloff（1977）編製流行病學中心憂鬱量表中文版（Center for Epidemiologic Studies Depression Scale, CES-D），針對國內成人進行研究，量表共計 20 個題項，分數越高代表症狀頻率越高，以大於或等於 16 分被視為具有憂鬱傾向，需要進行臨床的診斷。

以及本研究使用余民寧及其團隊（余民寧、黃馨瑩、劉育如，2011；余民寧、劉育如、李仁豪，2008；劉育如，2006）編製的臺灣憂鬱症量表，分為認知、情緒、身體及人際，量表共計 22 個題項，分數越高代表越有憂鬱症狀的傾向，以大於或等於 37 分視為具有憂鬱症狀，需要進行臨床的診斷。

李宛津、黃恆獎、林慧麗、沈勝昂及劉同雪（2009）以大學生為對象，採用貝克憂鬱量表（BDI-II）與流行病學研究中心憂鬱量表（CES-D）作為研究工具，測量受試者的憂鬱傾向，結果發現 CES-D 測得 45.7%無憂鬱傾向，而 BDI-II 測得 71.4 %無憂鬱傾向。

上述這些自評量表，其構面偏向情緒或生理層面，其中又以是否有自殺念頭，最能測量有無憂鬱傾向的依據。量表計算方式，以得分越高，可能代表目前或最近有憂鬱的傾向，需要透過臨床的診斷，加以評估，以改善症狀。另外，國內在測量心理健康，如同曾柔鳴

(2009) 的後設分析結果，心理健康包括生理、心理與社會三大層面，但其構面多為負向症狀（如憂鬱、焦慮、自殺因素），作為評斷心理健康的依據，實與正向心理學的觀點背道而馳。

貳、心理健康的分類

心理健康的分類，有四向度也有九向度，本研究評析相關文獻，歸納九向度的觀點，茲說明如下：

一、四向度的心理健康狀態

關於心理健康的分類，早在 Downie、Fyfe 及 Tannahill (1990) 在《健康促進的模式與價值》(Health promotion: Models and values) 一書中即指出，積極健康與消極健康是互為垂直正交關係 (orthogonal relationship) 的獨立概念。Downie 等人說明，精神幸福感 (mental well-being) 與精神健康欠佳 (mental ill-health) (以憂鬱症為指標) 可以交錯分類為四個類型，包括：「高精神幸福感與高精神健康欠佳」、「高精神幸福感與低精神健康欠佳」、「低精神幸福感與高精神健康欠佳」、以及「低精神幸福感與低精神健康欠佳」。

而 Keyes (2002, 2003, 2004, 2005a, 2006, 2007a, 2009b) 認為心理健康症狀 (mental health symptoms) (即主觀幸福感) 與心理疾病症狀 (mental illness symptoms) 是分屬兩個完全不同的測量向度，可用來測量全面的心理健康狀態模式 (complete mental health state model)，且每個向度都是一種兩極化的變項 (a bipolar variable)，其內涵又分成高、低程度的不同，因而構成四種不同的健康狀態，表示個體有可能同時擁有高度心理健康狀態，也同時擁有高度心理疾病狀態，抑或相反，如圖 2-3-2 所示。

心理健康可分為四個類型 (Keyes, 2002, 2003, 2004, 2005a, 2006a, 2007a, 2009b)

(一) 完全心理健康

完全心理健康是指高度情緒、心理及社會幸福感，以及目前沒有心理疾病等症狀的一種併發症。

(二) 不完全心理健康

不完全心理健康是指個人雖然沒有任何心理疾病纏身，但是卻具有低度情緒、心理、和社會幸福感的狀態。

(三) 完全心理疾病

完全心理疾病是指個人混合低度的情緒、心理、和社會幸福感狀態，以及具有某種被診斷出的心理疾病（如：憂鬱症）的一種併發症

(四) 不完全心理疾病

不完全心理疾病，則是指個人也許會覺得憂鬱，但他在心理和社會機能上卻表現在中高等級程度以上，並且對自己的生活尚感覺到滿意和快樂。

Keyes (2006b) 在其 (2002, 2005a, 2005b) 的研究中指出，美國少數成年人 25 歲至 74 歲之間，真正心理健康（即不到 20% 是屬於顛峰型），心理健康的人較少錯過工作的天數，能更有成效的工作，並減少因健康而限制的日常生活活動，及慢性疾病（如心血管疾病）的進展其風險較低。成年人中度心理健康狀態的運作優於幽谷型，所謂的中度心理健康狀態意指沒有憂鬱或幽谷，對自己的生活尚感覺到滿意；然幽谷型狀態的人，其狀態空虛，缺乏個人心理、情緒及社會幸福感，此一型態的成年人並沒有精神疾病（如計算病假天數、低生產效率、生理限制及慢性風險疾病）；最好的型態是顛峰型（心理、情緒及社會幸福感高而憂鬱症狀低）。心理健康，是一個完整的主觀幸福感狀態（即以快樂與以幸福為主的幸福感），及沒有精神障礙（mental disorders），是個人和社會的寶貴資產。

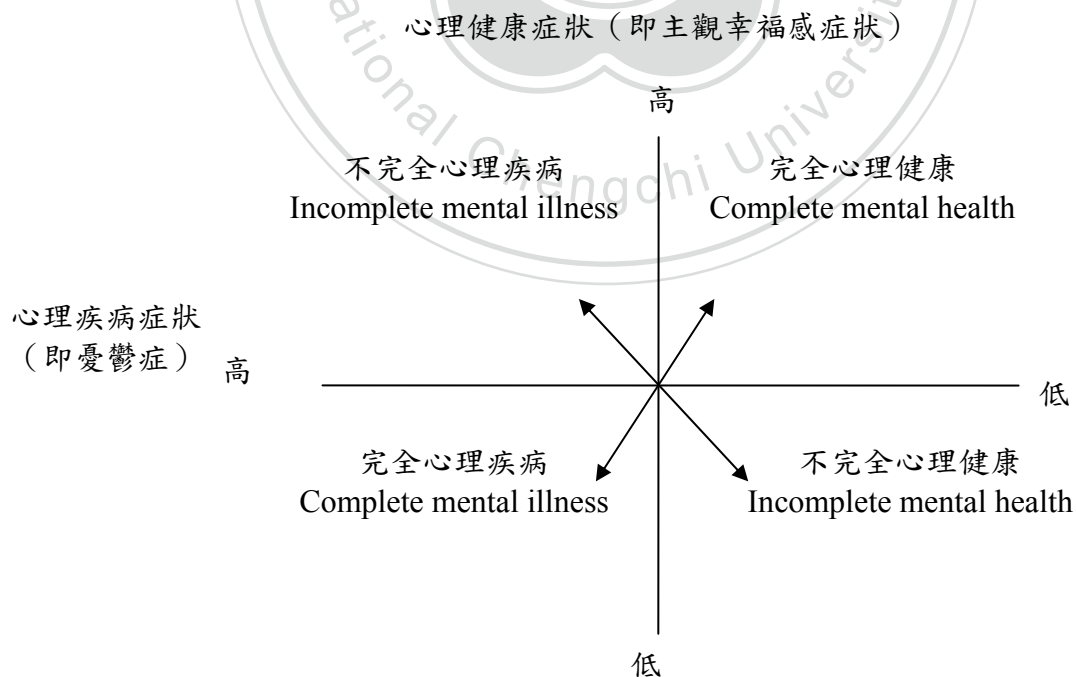


圖 2-3-2 四向度的心理健康狀態模式
資料來源：出自 Keyes 與 Lopez (2002：50)。

而 Parkinson (2004) 引用 Tudor 心理健康促進 (mental health promotion) 的觀點，認為心理健康的模式是一個廣泛的概念，心理健康 (在連續兩個向度或主觀幸福感) 與負向心理健康 (心理健康問題，包括心理健康不佳、心理疾病及心理痛苦) 上所構成的正向與負向的心理健康模式。

因此，積極心理健康被視為一個單獨與獨特的心理健康，和消極的心理健康。心理健康不是委婉的心理健康欠佳、或缺乏心理健康問題，與挑戰單一連續的模式，心理健康 (高正向心理健康) 被視為存在於另一端連續的心理疾病 (高負向心理健康)。該模式表示公眾 (心理) 衛生的做法，反映社會模式的心理健康，心理健康關係到個人，但也關係到環境與社會條件 (Parkinson, 2004)，如圖 2-3-3 所示。

圖 2-3-2 切分成四個向度

- (一) 高正向心理健康—低負向心理健康：診斷沒有心理健康問題與主觀幸福感運作良好。
- (二) 高正向心理健康—高負向心理健康：可能疑似有躁鬱症，但主觀幸福感運作良好。
- (三) 低正向心理健康—低負向心理健康：診斷有心理健康的問題，自我感覺不太良好。
- (四) 低正向心理健康—高負向心理健康：診斷有精神分裂症與自我感覺不太良好。

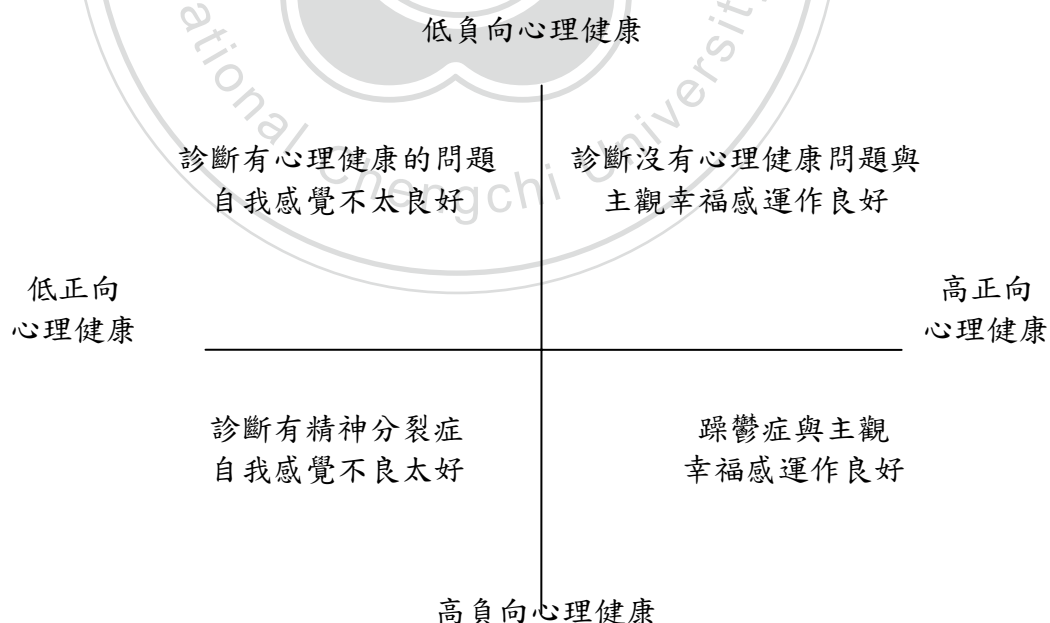


圖 2-3-3 正向與負向的心理健康

資料來源：出自 Parkinson (2004：3)。

另外，加拿大健康資訊研究所（Canadian Institute for Health Information）（2009）引用世界衛生組織（WHO, 2005c）連結正向心理健康與心理疾病和正向身體健康與身體疾病的概念，如圖 2-3-4 所示。正向心理健康代表主觀幸福感良好，而正向身體健康代表沒有憂鬱症狀。正向心理健康的關鍵在於幸福感與正向的心理狀態，心理信念如樂觀、個人控制及某種意義的追尋，可以保護心理與身體健康（WHO, 2005c）。正向心理健康說明在其本身，如高度心理健康（有生活滿意度、情緒、主觀及心理幸福感）與有可相信的朋友、鄰居或警察。正向心理健康是一個因素與健康有關的結果，如控制情緒已被證實可降低死亡率與降低血壓。另外，如果一個人以社會支持作為衡量社會幸福感，相關研究證實，有更多的社會支持，可減少負面影響、壓力或創傷，進而提高生活滿意度，並隨著年紀增長減少認知衰退（Canadian Institute for Health Information, 2009）。然而，精神疾病會影響生理因素的發病率，心理不健康會影響疾病的誘發，及造成身體與心理的疾病，如憂鬱、焦慮及腦血管疾病（WHO, 2005c）。

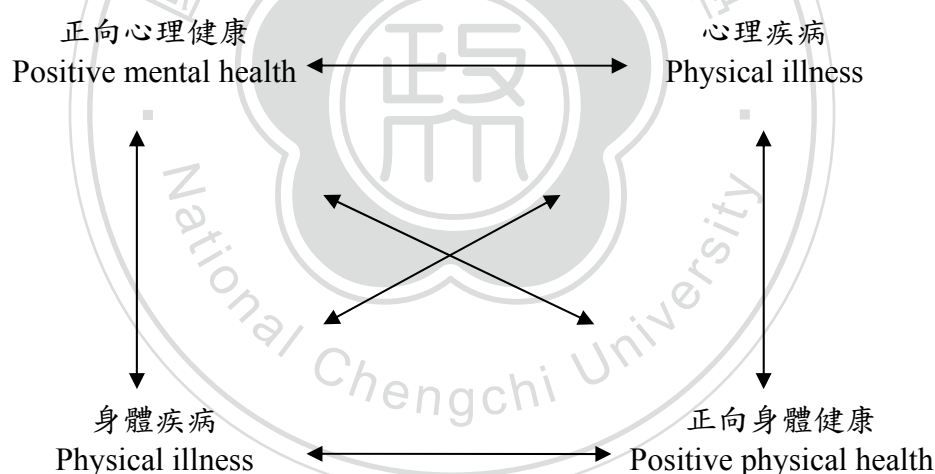


圖 2-3-4 連結心理健康與心理疾病和正向身體健康與身體疾病
資料來源：出自 Canadian Institute for Health Information（2009：26）。

上述四向度的心理健康分類，無論是 Keyes 與 Lopez（2002）的觀點、或是 Parkinson（2004）的觀點，甚至是 Canadian Institute for Health Information（2009）引述 WHO（2005c）的觀點，可瞭解心理健康是由心理健康（主觀幸福感）與心理疾病（憂鬱症）所交叉組合而成，代表傳統的心理學僅從負面的觀點定義是不足的，還要有正向的心理學指標，才可視為完整的心理健康狀態。

二、六向度的心理健康狀態

Keyes (2007b) 接續先前的分類，就心理健康（主觀幸福感）其判定準則主要是依據 Keyes 所認為個體至少必須在心理與社會幸福感等 11 個正向機能症狀（即 11 個子向度：獨立自主、環境掌控、生活目標、自我接納、與他人建立積極關係、個人成長、社會統整、社會接納、社會貢獻、社會實現、社會一致性）中，至少展現 6 項正向機能的症狀，才可屬於高程度表現，且在情緒幸福感 2 分之 1 的向度中（公認快樂、覺察生活滿意），同樣需展現出高程度反應，如此，才足以被視為是屬於擁有心理健康者，而心理疾病（憂鬱）即根據 DSM-IV-TR 的診斷是否有憂鬱作為區分。因此 Keyes 將心理健康狀態再分為幽谷型（languishing）、中度心理健康（moderately mentally healthy）、顛峰型（flourishing），也就是根據高、中、低得分，再交錯是否有憂鬱，歸納出六個分類：完全心理疾病（錯亂型）、單純憂鬱症（徬徨型）、不完全心理疾病（掙扎型）、不完全心理健康（幽谷型）、中度心理健康（大眾型）、完整心理健康（顛峰型）。

Keyes 採用 DSM-IV-TR 作為憂鬱診斷的工具，該工具僅能判斷是否有憂鬱，但即使沒有憂鬱，其得分還是有高低之分，在判斷心理疾病的狀態，應要再更精確。此外，過去憂鬱的量表多半從情緒與生理機能來判斷，但本研究採取全人照顧（身、心、靈）醫治取向的觀點，憂鬱是由認知、情緒、身體及人際所組合而成，根據臺灣憂鬱症量表的決斷分數，可分為高、中、低憂鬱傾向得分，本研究乃採取該工具作為診斷依據，應屬適切。

研究者基於上述文獻評析，憂鬱不僅是有、沒有的結果，其得分的高低在判定上亦有不同，因此，本研究採取九向度的心理健康狀態，將在下一段說明。

表 2-3-2

六類型的心理健康狀態一覽表

心理疾病 (憂鬱) 診斷	心理健康 (主觀幸福感) 診斷		
	低	中	高
有	完全心理疾病 (錯亂型)	單純憂鬱症 (徬徨型)	不完全心理疾病 (掙扎型)
沒有	不完全心理健康 (幽谷型)	中度心理健康 (大眾型)	完整心理健康 (顛峰型)

資料來源：Keyes (2007b：9)。

三、九向度的心理健康狀態

Yu、Chung、Syu 及 Chen (2009) 研究證實，心理健康分屬於兩個完全不同的測量向度，可用來測量「全面的心理健康狀態模式」。因此，余民寧等人（余民寧、陳柏霖、許嘉家、鐘珮純、趙珮晴，2010；Yu, Hsieh, Chen, Chung, Syu, & Chao, 2010）擴展 Keyes 原有的觀點，將心理健康分為九個型態，如圖 2-3-5 所示。

（一）錯亂型（floundering type）－低幸福高憂鬱

係指混合了低度的情緒、心理、和社會幸福感狀態，以及具有某種被診斷出的心理疾病（如：憂鬱症）的一種狀態，屬於完全心理疾病狀態（complete mental illness）；這種類型的人，不僅會顯現出憂鬱的症狀，還會覺得自己的生活過得很不好，並且在心理和社會機能上也會表現不良，這種人即稱作「錯亂型」(floundering type) 的人 (Huppert, 2005, 2009; Keyes, 2002, 2003, 2005a, 2005b)。

（二）徬徨型（hovering type）－中幸福高憂鬱

係指在生活中，雖然知道自己是誰，欲往何處去，也真正瞭解到自己存在的意義，期望生活很幸福，但有時可能目標與理想有差距，致使生理出現症狀，可能具有不想與他人往來、對什麼事都失去興趣、害怕、恐懼、胃口不好、有罪惡感等症狀，這種人即稱作「徬徨型」(hovering type) 的人。在幸福感期望理論中，個人的幸福感取決於個人的理想與現實處境差距的大小，差距愈小則幸福感愈高，反之則愈低。所謂理想，是指個人依據過去的生活經驗所設定的理想期待目標，也就是希望達到的最佳境界（施建彬，1995）。當理想與實際有差距時，個人的憂鬱傾向即會上升，影響自己的幸福感感受。

（三）掙扎型（struggling type）－高幸福高憂鬱

係指會覺得憂鬱，但在心理和社會機能上卻還能表現出中高水平，且對自己的生活尚感覺滿意和快樂，屬於不完全心理疾病狀態（incomplete mental illness）；Bergsma 與 Veenhoven (2011) 提到：一項在荷蘭針對民眾精神疾病篩選調查的研究中指出，有精神障礙的人占 68%，在過去四週這些人大部分的時間是感到高興的，說明雖然有精神障礙，但仍感到高興。就好比是一位具有嚴重酗酒問題，但卻還能在工作上具有高機能的表現（high-functioning individuals），這種人即稱作「掙扎型」(struggling type) 的人 (Keyes, 2002, 2003, 2005a, 2005b)。

（四）愁善型（sentimental type）－低幸福中憂鬱

係指個人在生活中會感到空虛、停滯，覺得自己不太幸福，有時還會有發脾氣、生氣、

不想出門、身體不舒服、生活圈小、記憶力不好等症狀，這種人即稱作「愁善型」(sentimental type)的人。

(五) 大眾型—中幸福中憂鬱

所謂的大眾型，在教育部線上《國語辭典》字面意義的解釋，即是指「數量眾多的人」。此型態的人，有時可能會感覺憂鬱的情緒，但在生活上有時又覺得滿足，且心理和社會運作機能維持中等水平，這種人即稱作「大眾型」(popular type)的人。大眾型的人，偶爾會受到負面情緒或其他因子的干擾，使得有一些憂鬱症狀、行為或認知反應的產生，但有時可能受到正面情緒的影響，充滿喜悅、滿意目前的生活、覺得自己的生活豐富、幸福 (Huppert, 2005, 2009)。

(六) 奮戰型 (striving type) — 高幸福中憂鬱

係指在生活中，體驗大量愉快情緒，滿意自己的生活，自己有明確的生活目標，能與他人建立和諧關係，覺得自己能被社會接納，並有所貢獻，但可能生活中遇到壓力，有時會伴隨無力感、凡事往壞的方向想、無法專心做事、心情低落、睡眠狀況不佳等症狀，這種人即稱作「奮戰型」(striving type)的人。個人是否幸福端視日常生活的正向或負向事件的多寡而定，當正向的事件多便知覺幸福，當負向的事件較多便認為不幸福 (施建彬, 1995)。如果個體的需求有達到，便感到滿足，如果未達到，可能就會出現一些無力感、凡事往壞的方向想、無法專心做事的感覺等症狀，即會有高幸福中憂鬱的狀態。

(七) 幽谷型 (languishing type) — 低幸福低憂鬱

係指雖然沒有任何心理疾病纏身，但是卻具有低度情緒、心理、和社會幸福感的狀態，屬於不完全心理健康狀態 (incomplete mental health)；亦即，生活中會感到空虛、停滯，伴隨著對自己的生命抱持絕望、空洞，就像空殼一樣的空虛無助的感覺與看法，這種人即稱作「幽谷型」(languishing type)的人 (Keyes, 2002, 2003, 2005a, 2005b ; Keyes & Lopez, 2002; Penninx, et al., 1998)。

(八) 滿足型 (contented type) — 中幸福低憂鬱

係指在生活中，雖然知道自己是誰，欲往何處去，也真正瞭解到自己存在的意義，期望生活很幸福，以及目前沒有心理疾病等症狀，但有時仍可能會出現擔心、煩惱、身體疲憊、或有壓力負荷的感覺等症狀，這種人即稱作「滿足型」(contented type)的人。

(九) 顛峰型 (flourishing type) — 高幸福低憂鬱

係指具有高度的主觀幸福感，以及目前沒有心理疾病等症狀的一種狀態，亦即具有完全心理健康狀態 (complete mental health)；這種類型的人，會展現出高度的快樂和滿足感，且近一年內也沒有任何心理疾病纏身，並且具有高度的情緒活力和積極的心理與社會運作機能，這種人即稱作「顛峰型」(flourishing type) 的人 (Huppert, 2005, 2009; Keyes, 2002, 2003, 2005a, 2005b)。近來，Seligman (2011) 在《Flourishing》一書中認為，顛峰型人生的建構有五個要素，包括：正向情緒 (positive emotions)、投入 (engagement)、良好的人際關係 (relationships)、意義 (meaning) 及成就感 (accomplishment) 所集合在一起，擴大原有對於此概念的詮釋。

上述心理健康的分類，從四向度至九向度，強調的是心理健康是由主觀幸福感 (心理健康) 與憂鬱 (心理疾病) 所交錯而成的。心理健康所表示的概念為，心理健康不是單向度的，擺脫傳統心理健康的概念，成為學界近年來所持的新觀點。

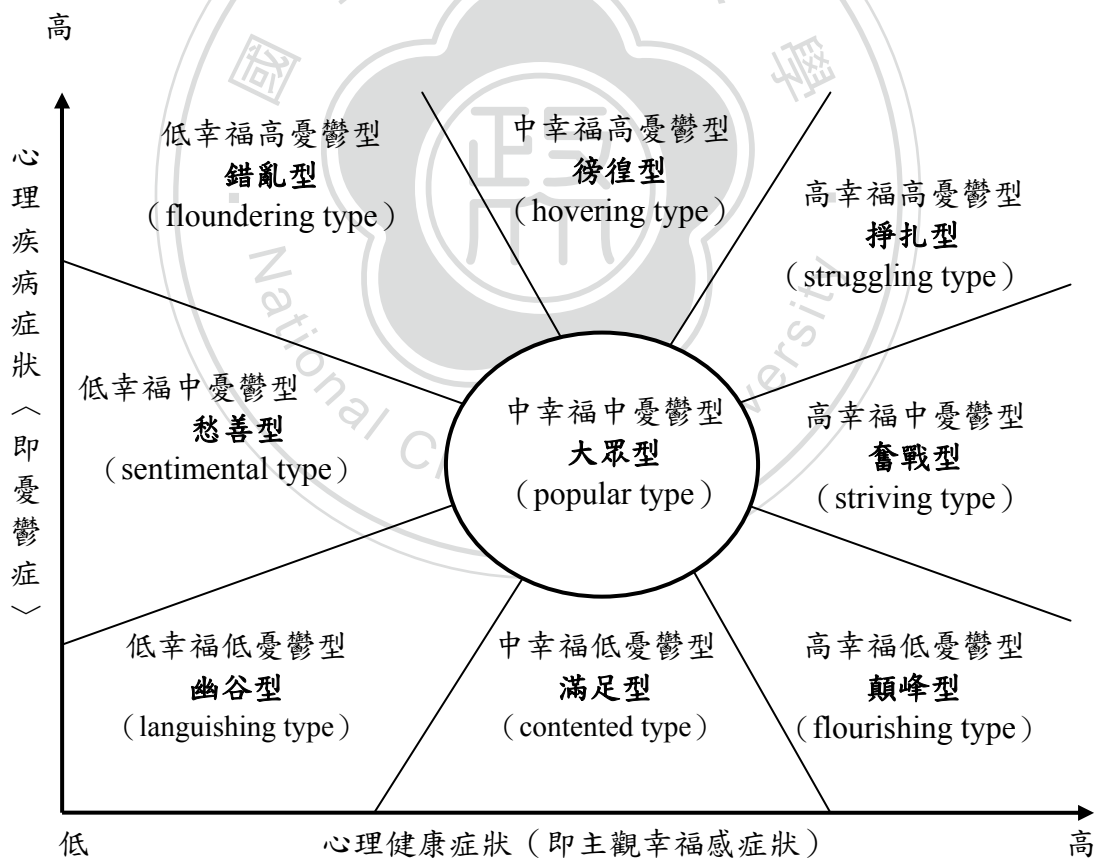


圖 2-3-5 九向度的心理健康狀態模式

資料來源：出自余民寧、陳柏霖、許嘉家、鐘珮純及趙珮晴 (2010: 26)。

參、心理健康的影響因素之相關研究

關於國內外心理健康的研究，研究者評析文獻之後，從二個面向進行討論

一、不同背景變項、不同類別的心理健康狀況

不同類型人數分佈情況：Yu、Hsieh、Chen、Chung、Syu 及 Chao (2010) 以全民為對象，結果指出，各類型的心理健康分佈情況為，「錯亂型」，共 156 人 (占 8.2%)、「徬徨型」，共 57 人 (占 3%)、「掙扎型」，共 3 人 (占 0.2%)、「愁善型」，共 286 人 (占 15%)、「大眾型」，共 435 人 (占 22.8%)、「奮戰型」，共 138 人 (占 7.3%)、「幽谷型」，共 92 人 (占 4.9%)、「滿足型」，共 350 人 (占 18.4%)、「顛峰型」，計 394 人 (占 20.7%)。

而余民寧、陳柏霖、許嘉家、鐘珮純及趙珮晴 (2010) 以中小學教師為對象，結果指出，各類型的心理健康分佈情況為，「錯亂型」，共 22 人 (占 1%)、「徬徨型」，共 20 人 (占 0.9%)、「掙扎型」，共 0 人、「愁善型」，共 156 人 (占 7.3%)、「大眾型」，共 151 人 (占 7.1%)、「奮戰型」，共 22 人 (占 1%)、「幽谷型」，共 302 人 (占 14.2%)、「滿足型」，共 933 人 (占 43.9%)、「顛峰型」，計 517 人 (占 24.4%)。

至於，Ambler (2008) 以美國 534 位大學生為樣本，有 67.2% ($N=359$) 屬於中等心理健康、有 15.4% ($N=82$) 屬於顛峰型、有 17.4% ($N=359$) 屬於幽谷型。

而王春展 (2004) 研究發現，大學生整體憂鬱傾向不明顯，但仍有三成以上大學生有明顯的憂鬱傾向。至於李宛津、黃恆獎、林慧麗、沈勝昂及劉同雪 (2009) 以 CES-D 與 BDI-II 量表測量大學生的憂鬱傾向；依 CES-D 的切分點，54.3% 的大學生有憂鬱傾向；而依 BDI-II 的切分點，僅 2.7% 的大學生為重度憂鬱程度。

學生就讀年級方面：修慧蘭、林筱婷、馬承逸、黃禎慧及藍宇姮 (2010) 針對政治大學學生編製生活適應量表與身心危機量表，其中身心量表的構面包括：自我傷害、憂鬱、及精神疾病症狀，研究結果指出，該校大一學生較少出現自我傷害、精神疾病症狀及憂鬱等狀況。蘇船利 (2008) 以臺東大學學生為對象，結果發現大一及大二學生的憂鬱感顯著高於大四生，代表大一及大二學生較不心理健康。

學生就讀領域方面：黃欣奴與曹俊德 (2009) 以國內中部某科技大學學生為對象，結果發現，管理學院新生其心理健康困擾比率最高，其次為人文學院。黃欣奴與曹俊德 (2010)

以朝陽科技大學學生為對象，發現管理學院新生其精神困擾程度最高、其次為人文學院及資訊學院。張學善、陳凱婷及林信宏（2009）以某科技大學學生為對象，研究發現，管理學院與理學院的學生，其憂鬱傾向人數位居第一及第二，分別各有 16 與 15 位高危險群之學生。

學生性別方面：從傳統的心理健康概念，個體有無憂鬱傾向，即視為心理健康的表徵。實徵研究證實，男性學生比起女性學生其心理健康情況較佳，也就是比較不憂鬱。成大醫院精神科 2001 年以成大學生為對象發現，女性的憂鬱傾向（58.3%）明顯較男性高（41.7%）（楊延光、鄭淑惠，2006）。而行政院衛生署國民健康局（2002）調查全民的憂鬱症傾向，發現 8.9% 的 15 歲以上民眾有中度以上憂鬱，5.2% 有重度憂鬱。

在參加社團及從事志工服務方面：參加社團與參加志工服務是學習投入主要的變項（鄭博真、王怡又，2012），在 Ambler（2006，2008）研究發現，支持性的學校環境是心理健康最佳的預測變項；然而鄭博真與王怡又卻發現，大學生在學習投入中，以課外投入為最低。上述研究從學習投入的觀點，瞭解參加社團及從事志工服務有助於提升心理健康的狀態，因此引發研究者好奇，大學生在課外投入表現（參與社團與從事志工服務）的情況為何？

其實，不同對象其心理健康的分佈不太相同，全民的心理健康狀態，多屬於「大眾型」，而中小學教師的心理健康狀態，多屬於「滿足型」，至於大學生這個群體的情況為何，則有待後續實徵調查。從年級的背景變項來看，不同學校的學生心理健康狀態不一，尚無完全定論；而性別的不同，亦無法完全說明其定論，皆有待後續瞭解中。

二、心理健康與相關變項的關係

李新民等人進行一系列關於幼兒教師心理健康與潛在變項的調查，結果發現：實用智能和緣分信念皆可直接影響心理健康、工作表現，亦可透過心理健康再間接影響工作表現（李新民、陳蜜桃，2006）、職場幽默與心理健康有顯著關聯（李新民、陳蜜桃、謝青曇，2007）。其次，以小學教師為對象的研究發現，國小教師實用智能、緣分信念、內團體偏私與心理健康及工作表現之間有顯著正向關聯（陳蜜桃、李新民，2007）。

林淑惠與黃韞臻（2009）以中部地區的大專院校學生為對象，研究發現：生活壓力與

身心健康之間有顯著負向關係：「情感壓力」、「就業壓力」、「自我壓力」與「課業壓力」愈嚴重，則其「嚴重憂鬱症」、「社會功能障礙」、「焦慮和不眠症」與「生理症狀」之身心健康狀況愈差。

曾文志（2008）以國內六所大學 270 位經歷較多生活事件大學生為對象，研究發現：經歷較多生活事件大學生的人際長處完全中介生活事件發生數量與心理健康的關聯。

施建彬（2004）研究心理健康與壓力感受之間的關係，發現當感受到的總體壓力與各分向向度的壓力感受越高時，心理健康則呈現較低的狀況。

楊宏飛與吳清萍（2002）以小學教師為對象，將心理健康狀態分為三組，結果發現，不同心理健康狀態與主觀幸福感有顯著差異的存在。心理越健康，主觀幸福感越強，心理健康與主觀幸福感有顯著正相關。

Grant 與 Spence（2009）以教練為對象，探討目標追求與心理健康模式，圖 2-3-6 表示心理健康位於 A、B 兩點之間（A 代表高心理健康而 B 代表低心理健康），而心理疾病位於 C、D 兩點之間（C 代表低心理疾病而 D 代表高心理疾病），B 與 C 重疊的區域，代表約有 25% 測量幸福感與測量心理病理學之間的關係。圖 2-3-3 分為四個區塊：右上方區塊，根據 Keyes（2003）對於顛峰型的定義，是心理健康與沒有心理疾病，Grant 與 Spence 延伸此一定義，視為追求有意圖的目標。對於教練（coach）而言，可能代表被教練者（coachee）的理想狀態，被教練者的目標傾向高度的自我和諧，更加傾向產生情感的幸福；而左上方區塊—順從（acquiescence），是指有良好的心理健康，水平相對較低，但因有意圖的目標而努力，此一狀態描述順從之後，被教練者享有較高水平有意圖的目標努力狀態，順從是同意默許、同意被教練者的意願，是指接受的行為或過程。在這個狀態的目標只有適度地自我和諧，個人可能有更大的傾向，以內在的價值與使用他人的價值觀為基礎做出決定；而幽谷型代表個人有意圖爭取實現目標，其一般生活的樂趣缺乏相關的目標努力與意圖，但他們可能會有條件追求目標；而右下方為教練苦惱的功能（distressed but functional），但功能相對較高的水平，是有意圖的目標努力，代表雖然在長期工作表現、社會地位或謀生能力，可能會出現嚴重的功能，也可能是出現心境惡劣、憂鬱症、高焦慮或慢性壓力（chronic stress）；而左下方是主要精神病理學（major psychopathology），作者找到被教練者提供高層次的心理疾病，如憂鬱症、焦慮症、嚴重的化學藥品依賴、自我挫敗行為模式、或重大人格異常，被教練者在這方面是低水平功能的。

Keyes、Dhingra 及 Simoes (2010) 試圖瞭解心理健康與心理疾病的診斷，隨著時間的推移，心理健康的水平與預測心理疾病的情況。以 1995 與 2005 美國中年橫斷式調查的樣本為分析資料，測量心理健康與 12 個月有精神障礙的發作，如憂鬱症、驚慌及廣泛性的焦慮症。研究結果發現，心理健康可預測下降心理疾病，因此呼籲促進心理健康，可降低心理疾病，呼籲公共心理健康的保護。

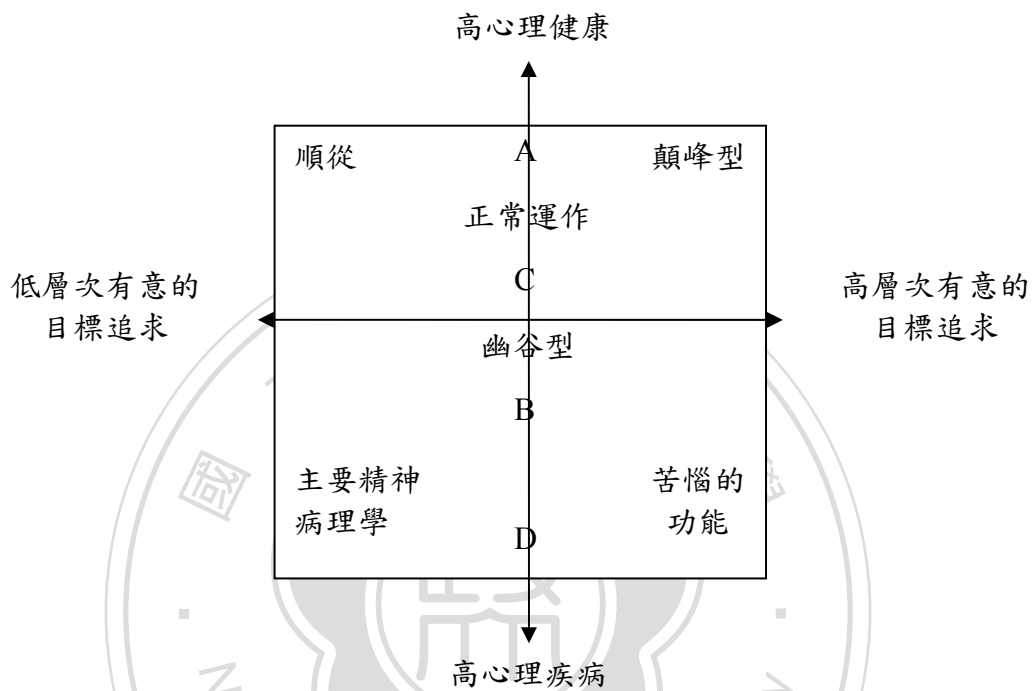


圖 2-3-6 目標追求與心理健康模式
資料來源：Grant 與 Spence (2009：181)。

Li 與 Lin (2003) 以大學生為研究對象，結果發現，大學校園壓力對大學生的心理健康有負面影響，而與心理問題呈正相關。

Mace (2008) 指出，促進幸福感有助於提升心理健康良好的關係、滿足及利益之間的關連。

Costanzo、Ryff 及 Singer (2009) 調查 398 位抗癌倖存者的復原力、應變能力或增長反應是否受損，在心理健康與情緒、心理幸福感、社會幸福感及靈性四個方面。研究結果發現，抗癌倖存者相對於對照組（沒有癌症病史），其心理健康、情緒及某些方面的心理幸福感有減退的現象。然而，抗癌倖存者發展出彈性的社會幸福感、靈性及個人成長。雖然年輕的倖存者可能受到威脅的風險，影響心理健康與情緒，但抗癌倖存者展現出復原力在其他方面的心理調整。

心理健康與相關變項的關係，從上述文獻可瞭解，心理健康有助於提升幸福感（楊宏飛、吳清萍，2002；Costanzo, Ryff, & Singer, 2009；Mace, 2008）；而壓力越高，其心理健康的狀況越差（林淑惠、黃韞臻，2009；施建彬，2004；Li & Lin, 2003）；心理健康與相關心理特質（如實用智能、緣分信念、幽默等）有關（李新民、陳蜜桃，2006；李新民、陳蜜桃、謝青曇，2007；陳蜜桃、李新民，2007）；另外，大學生的人際長處對於心理健康有關連（曾文志，2008）；促進心理健康，可降低心理疾病（Keyes, Dhingra, & Simoes, 2010）。

肆、小結

綜合前述文獻探討，本研究以正向心理學所持的心理健康觀點為核心，將心理健康定義為：「不僅沒有心理疾病，而且擁有正向的情緒、心理及社會幸福感，兩者具備，才視為完整的心理健康狀態。」心理健康是由心理健康症狀（mental health symptoms）（以主觀幸福感為代表症狀）和心理疾病症狀（mental illness symptoms）（以憂鬱症為代表症狀）所構成完整心理健康狀態模式的兩個測量向度（dimensions）（或兩大因素結構），每個測量向度均是一種兩極化的變項（bipolar variable），可以再細分成高、中、低程度的不同。完整的心理健康狀態可分為九型，包括：錯亂型、徬徨型、掙扎型、愁善型、大眾型、奮戰型、幽谷型、滿足型及顛峰型。其次，根據評閱文獻結果，不同社會背景變項的大學生，如性別、年級、領域對於心理健康有差異；而心理健康與其他變項，如目標追求、主觀幸福感等均有正向關係，說明有正向特質、正向經驗的個體，可能更容易邁向顛峰型的心理健康狀態。

第四節 用心、心理資本及心理健康之影響

關於用心、心理資本及心理健康的概念，在本節之前的文獻探討，皆已探究完成。本節所要探討的觀點，即是用心、心理資本及心理健康的關係。用心與心理資本是協助個體成功邁向未來的重要因素，研究者擬瞭解用心與心理資本在不同類型的心理健康狀態有何影響，此乃本研究欲瞭解的問題之一。因此研究者首先開宗明義闡述用心與心理資本對心

理健康的影響；接著，分別介紹用心、心理資本的關係，及其對心理健康的影響；最後，連結研究二，討論用心、心理資本、主觀幸福感及憂鬱間彼此的關係與角色。

壹、用心、心理資本對心理健康之影響

能夠用心的學習者，遇事才能靈活變通，真實面對自己的念頭、感受及體驗，亦即以一種新的方式，自我反省、體驗情緒及包容自我，同時用好奇的心看待自己的心智，從中變通與創新；而心理資本是一種積極的心理資產，擁有豐厚的心理資本（包括自我效能、希望、樂觀及復原力等因素），有助於促進完整的心理健康狀態，保持正向的情緒，提升生活的品質；然而，相對的，個體如果無法從挫折或問題中復原，再加上負向情緒的干擾，將可能無法做出正確的決策，而個體也會充滿極大的身心壓力，將可能產生心理疾病（如憂鬱或焦慮等）。

過去國外研究發現（Scott, et al, 2010; Williams, Ciarrochi, & Deank, 2010），情緒層面用心的各種訓練（如用心減壓法、禪定/內觀認知治療等），可強化個體的心理健康，可減緩憂鬱的症狀，同時，用心可作為預測心理健康的要素。其次，從認知層面的用心，個體若能保持開放的頭腦，在面對不同正向或負向的環境，因自己本身的好奇心，從中可能有新的發現，不會只認定某類事物只具某種特定功能的用途，懂得求新求變，這樣的人，即使面對不愉快的情緒，亦不會受到負向事件或情緒的干擾，可維持較佳的心理健康狀態。目前，國內實徵研究在探討用心此一概念，較缺乏從認知的層面，或情緒與認知的整合的觀點，進行調查，這亦是本研究所亟欲瞭解的情形。

再則，傳統多從病理心理學的觀點，以一般健康量表（General Health Questionnaire-12）或憂鬱、焦慮及壓力量表（The Depression Anxiety and Stress Scale）作為測量工具，所量測的內容，偏向消極的概念；然二十一世紀正向心理學的推廣，認為完整的心理健康狀態，不該只是從消極的心理疾病看待，應該加入心理健康（主觀幸福感）的概念，因此，本研究採用余民寧等人（余民寧、陳柏霖、許嘉家、鐘珮純、趙珮晴，2010; Yu, Hsieh, Chen, Chung, Syu & Chao, 2010）延伸 Keyes 的論點，提出九型的心理健康型態。

然而，余民寧等人從實務應用的觀點（余民寧、陳柏霖，2012；余民寧、陳柏霖、許嘉家、鐘珮純、趙珮晴，2012），「幽谷型」的預防與治療問題是教育領域可以著墨之處；

如何從「幽谷型」的不完全心理健康狀態提升到「顛峰型」的完全心理健康狀態，是本研究經問卷調查後，較能加以詮釋的結果。在國外，Ambler (2006, 2008) 根據 Keyes 所提出的理論，探討大學生心理健康與參與教育經驗的關係，在資料分析上，以歸類屬於「幽谷型」、「大眾型」及「顛峰型」的大學生，進行統計分析。另外，以 Keyes (2007b) 提出的六類型的心理健康狀態，「幽谷型」、「大眾型」及「顛峰型」皆屬於沒有心理疾病（憂鬱的症狀），與余民寧等人提出的九類型心理健康狀態，這三個類型套在 Keyes 的架構中，亦是屬於沒有心理疾病（在九類型的心理健康狀態，「大眾型」其憂鬱判斷仍屬正常，也是沒有心理疾病）。因此，本研究基於上述論點，在實際資料的分析上，僅針對「幽谷型」、「大眾型」及「顛峰型」的大學生，探討有哪些因子會影響心理健康的狀態，以作為實務現場的建議。

貳、用心與心理資本之關係

用心與心理資本的關係為何？研究者評析實徵研究（張喬復，2009；Avey, Wernsing, & Luthans, 2008）多半發現情緒層面的用心與心理資本為正向關係。

Avey、Wernsing 及 Luthans (2008) 研究發現，情緒層面用心的「自覺意識」與心理資本的「復原力因素」有關，有較高的自覺意識及心理資本的特質，可預測正向情緒，並且，用心可以幫助個人脫離不健康的思想、習慣及不健康的行為模式。然而，Avey 等人指出，當心理資本得分較高時，用心並不會顯著影響正向情感；但是，當用心的補償效應發生在正向情緒時，反而心理資本得分有降低的情況。Perolini (2012) 則以用心與完美預測大學生的身體與心理幸福感，研究結果發現，用心與心理幸福感呈現顯著正相關；接著，作者以階層迴歸分析的方式，東方的用心與適應不良完美主義互動，對雙方的身體健康與心理健康有影響，而適應完美主義與西方的用心也產生互動的影響。在國內張喬復 (2009) 研究結果指出，情緒層面用心的「當下的注意」、「覺察」因素，與心理資本的「自信」、「希望」、「樂觀」及「韌性（復原力）」分別有顯著的相關。

上述實徵調查顯示（張喬復，2009；Avey, Wernsing, & Luthans, 2008; Perolini, 2012），情緒層面的用心對於心理資本有關，也就是說，當個體面對不愉快情緒，亦能自我反思、體驗情緒及包容自我，不受情緒的干擾（不受外在環境的影響），在當下的過程中保有變

通性，跳脫侷限的框架，發現新的可能，因而擁有更豐厚的心理資本特質。

參、用心對心理健康之影響

關於用心可以增進心理健康的機制，在賀昌林（2009）研究中提到，藉由用心可以達到正向的改變、苦惱的止息會心理彈性的增進，並促進心理健康。尤其情緒層面用心的「接受」，是指在經驗上保持對當下的適時開放，對於在心理健康扮演重要的角色（賀昌林，2009；Cardaciotto, Herbert, Forman, Moitra, & Farrow, 2008）。初麗娟與高尚仁（2005）以新竹以北之企業員工為對象，結果發現，靜坐經驗與負面心理健康（如軀體化症、焦慮和失眠）、壓力知覺呈顯著負相關。Yang、Su 及 Huang（2009）以二專學生為對象，研究發現，靜心冥想可協助青春期學生們面對生活壓力，並減少身心症狀。鄧玉琴（2009）以中國大陸大學生為對象，研究結果指出，八週的心智覺知訓練可增加心智覺察，有效降低焦慮、憂鬱等消極情緒，增進心理健康，在人際關係得分以及整體生活品質有顯著改善。另外，用心的訓練方式—冥想可以直接增加人們的正向情緒與情感，進而提高心理健康（任俊、黃璐、張振新，2010）。而用心與自主動機及行為表現、情緒有關係，Cardaciotto 等人研究發現，高水準的用心調節內隱控制動機對行為、健康的消極影響；相反的，低水準的用心狀況下，個體較容易產生情緒焦慮（葉利雲、宋其爭，2010）。從用心的情緒觀點，用心是可以經由後天的訓練，可以藉由參加靈修課程、冥想、靜坐，達到心靈之平靜，有平靜的狀態，不再徬徨摸索，活得更快樂充實，達到心理健康的狀態（蕭淑貞、李選、徐曼瑩、徐畢卿、蔡欣玲、周碧如，2004）。Chris（2008）提到用心在當下的每一時刻，有賴於心理健康的因素，如人際關係或個體意識的意義與目的，支持用心的發展，可從中獲益。

Langer（1989）提到將不健康的心態轉化為健康的思考模式，使心態提升至一種廣泛普遍的用心狀態，因此，Langer 針對高齡者，藉由創造更多的認知需求、或教導人們冥想的方法、有變通性的待人處事技巧、創新的思考方式，延長養護之家居民的壽命。Kenga、Smoskib 及 Robinsa（2011）在文獻回顧中提到，用心此一特質可帶來各種正向的心理影響，包括增加主觀幸福感，減少心理症狀與情緒反應，並促進行為改變；而且，用心與各種心理健康有關的指標，如高度的正向情感、生活滿意度、自覺、充滿活力、自尊、適應

性的情緒調節及樂觀皆有相關。

上述文獻評析結果（任俊、黃璐、張振新，2010；初麗娟、高尚仁，2005；賀昌林，2009；鄧玉琴，2009；蕭淑貞等，2004；Cardaciotto, Herbert, Forman, Moitra, & Farrow, 2008；Langer, 1989；Kenga, Smoskib, & Robinsa, 2011；Yang, Su, & Huang, 2009），用心的訓練可以增進心理健康的機制。無論是從情緒的觀點（任俊等，2010；初麗娟、高尚仁，2005；賀昌林，2009；鄧玉琴，2009；蕭淑貞等，2004；Cardaciotto, et al., 2008；Chris, 2008；Yang, Su, & Huang, 2009）或認知的觀點（Langer, 1989），皆可證實用心有助於心理健康。

目前國內外研究可以發現，探討用心增進心理健康，這是因為用心可以用在心理治療上，透過訓練的過程（如冥想、禪坐），使個體隨著時間而變化，覺察當下的情緒，有一完整的心理健康狀態。其實，用心是一種本質，與自我調適歷程有關（陳金定，2009），不太需透過後天的訓練，即是個體可自我反省、體驗情緒及包容自我，當個體覺察當下的情緒，產生正向的情緒，擁有良好的心理健康狀態，用心的特質有助於健康之提升。

肆、心理資本對心理健康之影響

心理資本對心理健康的影響為何？過去研究大多分析心理資本與心理健康的關係。根據 Qingquan 與 Zongkui（2009）針對中國大陸大學生為對象，以問卷調查為研究方法，發現心理資本與心理健康有關係（在統計上為負相關，心理健康得分越高，代表越不健康；在內容層面，心理健康是一正向的概念）；在控制性別、年齡、年級、領域等背景變項，心理資本對心理問題有顯著的負相關，並且心理資本對心理健康有顯著的預測作用。其次，竺麗芳（2009）亦以中國大陸大學生為對象，研究發現，心理資本與心理健康總分及其九個因素皆有顯著的關係。而黃慧（2011）調查發現，中國大陸大學生心理資本對心理健康的預測力不是很強，心理資本僅能解釋心理健康 16.4%的變異量。

心理資本有助於促進個體正向良好的行為與行為的表現，個體成就獲得的主要動機，來自於自我效能、希望與樂觀，然在目標達成的過程中，個體可能會遭遇挫折或障礙，但是因為有復原力的特質，最終還是達成目標（Qingquan & Zongkui, 2009）。以大陸的大學生而言，面對社會不斷的轉型，大學生面臨各式各種壓力或衝突，可能會產生失調或發展的障礙，這些負面因素的影響，將可能危急學生的心理健康（Qingquan & Zongkui, 2009）。

因此，如何使學生壓力獲得紓解、具有因應問題的能力，發展正向心理狀態，即是心理資本，擁有心理資本，使其有自信面對未來，幫助自己克服困難。大學生心理資本的表現情況，將會影響其心理健康的狀態（Qingquan & Zongkui, 2009）。

在國內，面對高學歷的現況，現今的大學生對於未來充滿不確定性，可能感到恐慌或焦慮，再加上全球化的影響，個體所需具備的關鍵能力亦不斷向上要求，倘若大學生未具有心理資本的特質，其心理健康將產生問題。如同施建彬（2004）以大一新鮮人為對象，結果發現良好心理健康與外向人格、社會支持、社會關係互動頻率及社會關係的滿意程度之間為正相關。另外，曾文志（2007a）發現，有歷經創傷事件且高適應的大一學生，比有歷經創傷事件且低適應、以及沒有歷經創傷事件亦低適應的大一學生，有更高程度的樂觀、自尊、安全依附、社會支持與積極因應。心理資本所強調的特質（因素），皆有助於個體適應大學生活，使其增加成功的經驗，進而表現出正向的良好態度及正向的行為。

根據上述文獻評析（竺麗芳，2009；Qingquan & Zongkui, 2009），心理資本與心理健康有關係，大學生的心理資本得分越高，其心理健康狀態越良好；然而，心理資本的得分較低，可能其心理健康的狀態不佳。本研究以余民寧等人所提出的九型心理健康狀態作為效標，研究欲瞭解心理資本及其各因素（如自我效能、希望、樂觀、復原力）能否預測不同類型心理健康的狀態。

第五節 用心、心理資本、主觀幸福感及憂鬱之關係

如同緒論所提，大學生在用心、心理資本及主觀幸福感的狀況，一直是國內外研究者所欲瞭解的。依據 Erickson 的心理社會理論所論述，大學生的年齡（18-22 歲）是介於青少年晚期及成年初期，乃處於自我統整階段，亦是處於自我統整危機的時期，值此之時人們已能夠使用較高層次的思考，相對地，亦容易感受到價值觀的混淆（Erikson, 1968）以及生命意義感的缺乏（何英奇，1985）。故此，本研究所欲探究的議題，將有助於大學生更加認識自我。

研究者一開始針對用心的定義、內涵與相關研究作一介紹；其次，論述心理資本的定義、內涵及相關研究；再則，說明心理健康的定義與內涵；最後，討論用心、心理資

本對心理健康的影響。接續，本節所要探究的即是用心、心理資本、主觀幸福感及憂鬱之間的關係，此乃研究二。一開始，研究者以一個系統性的正向表現關係圖（如圖 2-5-1 所示），解釋「用心」、「心理資本」、「主觀幸福感」與「憂鬱」間的路徑關係，後續再分別針對「心理資本」與「憂鬱」的潛在關連、「用心」與「主觀幸福感」之關係、「用心」與「憂鬱」之關係、「主觀幸福感」與「憂鬱」之關係。同時，研究者在閱讀文獻的過程中，對於「心理資本」與「主觀幸福感」在「用心」與「憂鬱」間扮演什麼樣的角色，亦是研究者在本節所要加以探究的。

壹、用心、心理資本、主觀幸福感及憂鬱之關係

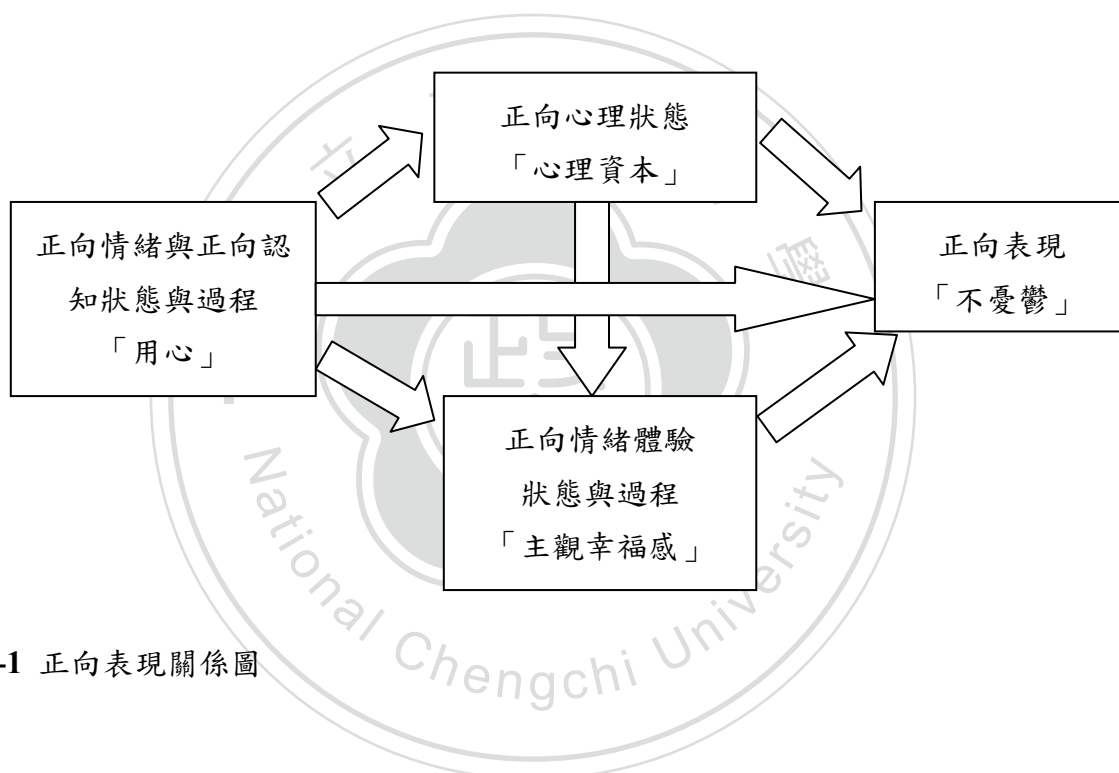


圖 2-5-1 正向表現關係圖

日常生活中，個體每天需處理龐大的訊息量，面對生活瑣事或事件，總未完全能盡如人意，有時在處理的過程中，可能出現不好的念頭或情緒，對於本身的行為反應將有所牽連。因此，面對不愉快事件或不愉快的經驗，個體在面對逆境或問題時，能有自信運用自身所具備的技能，解決或處理問題，打破習慣成自然的陋習，開放心智，能覺察環境的變化，面對當下有正向的意向，甚至在過程中，從中發現新的可能，如新的解決問題方法或是發展新的可能，運用體驗、反思及包容自我，有助於自我改變增進心理資本的特質。用心本身意味著用一種新的方式，有意識地、蓄意地使用心智，看待心智內所有思緒與感受在某個程度上，對於情感與衝動的反應有更多的思考，更富好奇心進行探究，而不是急於

下結論 (O'Connor, 2008)。個體在面對情緒或進行決策時，若能保持用心覺察的狀態，減少自動化行為的反應，將有助於正向表現，降低憂鬱的傾向。

有用心的過程與狀態，有益於個體心理資本與主觀幸福感的提升。心理資本是個體成長與發展過程中一種正向的心理狀態，促進個體成長的心理資源，亦是協助個體將自己正向的經驗放大，運用自主控制的策略，到達更美好的未來。擁有心理資本的個人，對於未來將有信心面對挑戰，其樂觀、希望、自我效能與復原力是協助個體邁向未來的重要因素。Fredrickson 提到，這種心理資本狀態為個體的長期社會生活提供有利的條件，不斷提高個體社會適應力，最終強化人們的幸福感 (李新民、陳蜜桃, 2009a)。有趣的是：在孟林與楊慧 (2012) 以中國大陸的大學生為對象卻發現，心理資本的調節作用，對主觀幸福感十分明顯；但對於心理憂鬱與心理焦慮而言，其調節作用卻不明顯。幸福感是平衡人類的正向與負向情緒 (Diner, Sandvik, & Pavot, 1991)，只有情緒層面的幸福感是不夠的，Keyes (2002, 2005a, 2005b) 延伸幸福感的概念，認為幸福感應該納入社會與心理幸福感，合稱為「主觀幸福感」的論點。如同 Gable、Gonzaga 及 Strachman (2006) 提到，正向的反應能預測幸福感的關係。

主觀幸福感有助於降低憂鬱的情況，國外相關研究證實幸福感與憂鬱為負相關 (如 Engel, Siewerdt, Jackson, Akobundu, Wait, & Sahyoun, 2011; Liu, Shono, & Kitamura, 2009)；在國內相關研究 (余民寧、許嘉家、陳柏霖, 2010; 余民寧、陳柏霖、許嘉家, 2010; 余民寧、陳柏霖、許嘉家、鐘珮純、趙珮晴, 2012; 余民寧、鐘珮純、陳柏霖、許嘉家、趙珮晴, 2011; Syu, Yu, Chen, & Chung, 2012) 發現：以主觀幸福感 (或情緒幸福感) 為中介效果，可初步解釋評價性支持或健康行為對憂鬱之影響、可扮演高中職教師的工作時數與憂鬱程度間的中介、且不同婚姻狀態、擔任志工頻率對於憂鬱有影響。上述實徵研究結果，亦引發研究者的好奇，主觀幸福感能否在用心與憂鬱間，扮演中介的角色？

另外，強化用心，可增加正向影響與生活質量 (Baer & Lykins, 2011)。Marianetti 與 Passmore (2009) 提到，用心是一種心智狀態，當下的包容與真實的體驗，可正向影響幸福感，促進健康，有助於自我實現與更好的表現。如同 Thomas (2010) 在《佛陀的幸福課》一書中提到，幸福是接納並感受當下美好的一切，包含此時、此地、此物與此空間，當個體保有用心的意識時，平凡的生活將充滿驚奇。因此，Thomas 認為，用心才能注意到身邊奇妙的事物，將世事看清而深入；其所論述的觀點，與 Langer 等人所持的用心概

念，有異曲同工之妙。

面對全球環境的變化，個體若能在正向情緒與正向認知的狀態與過程中，從中培養積極的態度，對於生活能感到滿意，並能體驗正向或負向的情緒，從中跳脫功能固著的框架，突破慣性思考到達放鬆，才能擁有正向的表現，也就是沒有憂鬱的症狀，如圖 2-5-1 所示。如同 Mohanty (2009) 從美國國際青年綜貫性研究 (National Longitudinal Survey of Youth) 資料庫中發現，帶有正向思考或正向態度的人，在任何狀況或問題中總會學習看待事情的光明面。

用心、心理資本、主觀幸福感皆是正向的概念 (反應)，而憂鬱是一種負向的心理疾病，個體擁有較多的正向反應，有助於面對問題或困難，從中解決；然而相反的，如果伴隨憂鬱而衍生出來的負向想法或事件大於正向情感，將可能產生心理疾病。至於大學生的用心、心理資本及主觀幸福感如何影響其正向表現，而不會產生憂鬱的症狀，仍有待實證研究的查核驗證。

尤其，國內大學生面對不確定的未來，不同年級所面對的立即性問題皆不相同，大一學生從制式的學習過程中轉換為自我導向的歷程，如何適應大學生活與課業，常是學生的困擾；大二、大三學生除了課業的學習，社團的參與及人生的規劃，另外時間的有效運用與否，將是關鍵；大四學生面對升學、就業的抉擇，其心理狀態較不安穩，亦是會影響個體的健康。

貳、用心與主觀幸福感之關係

心理學家近來關心用心與幸福感的關係，Brown 與 Ryan (2003) 指出，用心有助於幸福感與快樂最直接表達的方式。Brown 與 Kasser (2005) 再提到，用心得分較高的人，其主觀幸福感較高。Brown、Ryan 及 Creswell (2007) 評析相關文獻指出，用心可以促進幸福感，感官時時刻刻的生活，也就是不帶批判性的思想經驗，可能是間接的運作，通過增強自我調節的功能，配備了正在進行的注意力，從心理、軀體、環境線索等幾個層次，證實用心對幸福感的功用。Siegel (2007) 在其「正念認知研究中心」，透過各種用心練習 (如冥想、瑜珈、太極、氣功等)，改善注意力與情緒調節，降低壓力及提升幸福感與同情心。Singh、Lancioni、Winton、Wahler、Singh 及 Sage (2004) 研究欲瞭解重度障礙者，是否增加照顧者的用心水平的提高，可導致成年人的幸福。研究設計上，以三位成年人帶

著重度障礙者進行休閒，各有一位不同對的照顧者。作者群教導每一對照顧者用心方法，測量護理人員八週的幸福水平。最後，測量三位成年人的幸福水平，在十六週後終止用心訓練。研究發現：對於重度障礙者，增加照顧者用心程度，可以提高個人的幸福。

Brown、Kasser、Ryan、Linley 及 Orzech (2009) 指出，用心得分較高，對於收入差異的三種類型，包括慾望、過去比較及社會比較。這三種類型的差異皆與主觀幸福感呈正相關。Weinstein、Brown 及 Ryan (2009) 以大學生為對象，結果發現用心可使個人增加良性的壓力評估，比較不會使用逃避作為因應策略；用心得分較高，其心理幸福感相對也較佳。

Shier 與 Graham (2010) 調查 700 位社會工作者，並從中訪談 13 位主觀幸福感得分較高的社會工作者，訪談關於如何創造與維持主觀幸福感。受訪者指出生活必須要用心，包括自我反思與發展個人認同，思考有關問題的控制與開放性，意識到自己的內部與外部；對外，在關鍵時刻反思自己的生活，維持工作的平衡與個人的生活。

Bränström、Duncan 及 Moskowitz (2011) 以瑞典 18 至 60 歲成人為對象，人們日益知道用心、減少壓力及健康的心理功能，該研究探討用心與心理功能的關係。研究結果發現，用心與用心分量表，尤其是意識與非反應性的內在經驗。用心可調節知覺壓力與憂鬱，用心與幸福感及自覺健康有關，傾向性用心可緩衝負面壓力感受在心理幸福感，用心可改善人際之間的壓力。

Marie (2008) 以青少年為樣本，研究發現，用心的訓練有利於測量青少年幸福感的指標。Hollis-Walker 與 Colosimo (2010) 的研究指出，用心對於心理幸福感的迴歸達顯著 (β 值 = .46, $R^2 = .64$)。用心得分較高者，往往也會促使高自我憐憫、心理幸福感、親和性、外向性、開放性與嚴謹性人格，低神經質人格。用心是個體與生俱來應該具備的能力，但要如何增進用心的覺察，透過禪坐即可增強對當下的感受或覺察，甚至禪坐本身即是增加幸福感的訓練方法 (Smith, Compton & West, 1995)。

Richards、Campenni 及 Muse-Burke (2010) 指出，心理衛生專業人員容易受到損害與倦怠，可能在臨床工作產生負面的影響。Richards 等人以 148 位執業在美國東北部擁有大學或更高學歷的心理衛生專業人員為對象，採用問卷調查法，研究結果發現：用心（覺察與注意自己的周圍環境）間接影響自我照顧 (self-care) 的重要性與幸福感之間的關係，但卻不影響自我照顧的頻率與幸福感的關係：另外自我覺察 (self-awareness) (瞭解一個

人的想法、情感及行為)可作為自我照顧的重要性與幸福感中介變項的關係。自我覺察與用心為顯著正相關，當自我覺察增強時，所以用心，反之亦然；其次，用心與幸福感是正相關。

Marianetti 與 Passmore (2009) 指出，用心可以促進健康與幸福感，用心的出現，可以提高人們體驗日常生活的樂趣，幫助人們在一個複雜的世界，做出更好的選擇。楊淑貞、林邦傑及沈湘縈(2007)的研究結果發現，禪坐之自我療癒力可降低壓力並增加幸福感(其間接影響為 0.10)。

另外，Baer 與 Lykins (2011) 分析用心與主觀幸福感及其各因素(如日常情感、生活滿意度等)有正向關係，尤其在非臨床、醫療及精神症患者，用心的「參與」與以「接受」為本的干預，可增加正向影響與生活質量；再則，個人用心傾向較高者，在以用心基礎的心理治療報告中將有更高層次的心理幸福感。

在國內，陳金定(2009)針對高中生進行調查，使用結構方程模型，以用心為調節變項，其與心理幸福感的相關為 0.55。

上述實徵結果(楊淑貞、林邦傑、沈湘縈, 2007; Baer, Lykins, 2011; Bränström, Duncan, & Moskowitz, 2011; Brown & Ryan, 2003; Brown & Kasser, 2005; Brown, Kasser, Ryan, Linley, & Orzech, 2009; Hollis-Walker & Colosimo, 2010; Marianetti & Passmore, 2009; Marie, 2008; Richards, Campenni, & Muse-Burke, 2010; Singh, et al, 2004; Shier & Graham, 2010; Siegel, 2007; Weinstein, Brown, Ryan, 2009)，多從情緒層面的用心瞭解與主觀幸福感或幸福感之間的關係，透過問卷調查、實驗操弄或訪談的方式，瞭解個體用心程度的高低對於主觀幸福感的影響用心與幸福感呈現正向關係。也就是說，個體用心的狀況越佳，其主觀幸福感的情況亦越好。用心是一種生活方式，是覺察當下的意識與決定，尤其外在環境的干擾，更需要用心觀照自己，才能採取適合的行動，去除自動化行為，如此減少一些負向情緒的干擾，有此心理幸福感的知覺，而使正向情緒激增，達到主觀幸福感。

參、用心與憂鬱之關係

賀昌林(2009)以大學生為研究對象，研究指出，用心的「當下的覺察」、「接受」各分量表與用心總量表皆與憂鬱量表有顯著的負相關。楊淑貞、林邦傑及沈湘縈(2007)發

現，禪坐之自我療癒力可透過對壓力的影響，降低憂鬱與焦慮。以用心可以訓練的觀點來看，透過靜心、瑜珈、冥想等有助於靈性提升的方式，使得個體專注在當下，變通性思考，覺察與反思自我，體驗情緒，將有助於無憂鬱症狀的產生。Skinner、Roberton、Allison、Dunlop 及 Bucks (2010) 以脊髓損傷者為對象，結果發現用心、經驗迴避與憂鬱有顯著負相關。Bränström、Duncan 及 Moskowitz (2011) 發現，正向的心理狀態、自覺健康與焦慮與憂鬱是負相關的。Joo、Lee、Chung 及 Shin (2010) 以用心減壓療法方案應用在病人的焦慮與憂鬱，針對蜘蛛膜下出血 (Subarachnoid hemorrhage) 的影響進行評估。研究對象以 11 位病人入院接受顱內動脈瘤破裂的治療，透過用心減壓療法方案已減輕病人焦慮與憂鬱。研究結果指出，蜘蛛膜下出血後的治療，減少憂鬱症狀與生理反應的出現，證實用心減壓療法方案可視為一種新工具，改善患者手術後的生活品質。

Langer (2009) 指出，憂鬱常被視為常態，即使有憂鬱傾向，如果能注意今天與昨天有什麼差別，對自己的心智狀態就會變得更加用心，用心注意自己，覺察憂鬱在上午、傍晚，甚至一天之中在不同類型之間變換，即可在此一過程，減輕憂鬱。

Williams、Teasdale、Segal 及 Kabat-Zinn (2008) 提到有憂鬱發作的個體與沒有憂鬱經歷的人，兩者是不同的。憂鬱使得大腦在「悲傷情緒」與「負向思考」之間建立一個連結，即使是一般的憂傷，也有可能喚起許多負向思考；當腦中浮現負向的想法或影像時，身體會感到收縮、緊繃或拉緊，一旦身體用這些方式來反應負向的想法或影像，將會回傳訊息給大腦，告訴自己正處在威脅之中，或是心煩意亂。當身體狀態會在自身毫無覺察的情況下，將影響自己的心理狀態；當下所經驗到的痛苦，引發舊有的、無助的思考模式，因此透過用心，使心智模式保持在當下，解決問題。

上述文獻歸納 (賀昌林，2009；楊淑貞、林邦傑、沈湘縈，2007；Bränström, Duncan, & Moskowitz, 2011; Langer, 2009; Skinner, Roberton, Allison, Dunlop, & Bucks, 2010; Williams, Teasdale, Segal, & Kabat-Zinn, 2008) 用心與憂鬱呈現負向關係。用心是一種心理狀態，也是一種靈活的腦，有助於在一定的範圍內，減少如憂鬱、緊張、焦慮或疼痛的生理或心理症狀。

肆、心理資本與主觀幸福感之關係

心理資本與主觀幸福感的關係為何？根據 Culbertson、Fullagar 及 Mills (2010) 以美國中西部縣市推廣人員為對象，採用經驗取樣的方式，第一次調查心理資本與人口變項，第二次調查時間則是兩週後，調查推廣人員的正向運作與正向情感。研究發現，心理資本與快樂取向的幸福感 (hedonic well-being)，在測量兩週後，是媒介幸福取向的幸福感 (eudaimonic well-being)，而幸福取向的幸福感與快樂取向的幸福感可以預測個體的心理資本。Singh 與 Mansi (2009) 針對 250 位 18 歲至 25 歲的印度學生為對象，探以心理資本預測心理幸福感，研究發現，自我效能、樂觀態度、內外控特質影響幸福感，其關係分別為-0.13、-0.26 及 0.16。該研究雖以心理資本為變項，但其內涵與 Luthans 等人所提出的心理資本有所不同，作者僅從自我效能與樂觀進行分析。丁鳳琴 (2010) 認為心理資本是主觀幸福感的基礎與前提，具有心理資本的個體經常體會到對事件的控制感，較為樂觀和主動，所採取的應對方式比較正向，較能適應周圍環境，從而有助於幸福感的提升與保存；而主觀幸福感可提升和發展心理資本，主觀幸福感可作為正向情緒與情感的體驗，可提升個體的正向心理資源與心理力量；但是心理資本與主觀幸福感之間的因果關係仍有待持續探究。李新民與陳蜜桃 (2009a) 提到，心理資本所論及的樂觀、自我效能、希望、復原力等概念，其實都是幸福感此一正向心理學強調的維持愉快美好人生不可或缺的正面主觀體驗。至於，陳怡伶 (2010) 以組織員工為對象，結果指出心理資本對幸福感之間的關係具有部分的中介效果。

根據上述文獻評析結果 (丁鳳琴, 2010; 李新民、陳蜜桃, 2009a; 陳怡伶, 2010; Culbertson, Fullagar, & Mills, 2010; Singh & Mansi, 2009)，主觀幸福感是一種情緒狀態的展現，也是反映生活質量的重要指標；而心理資本是一項特質，擁有心理資本的人，在面對或解決問題時，能從中運用所會的技能，相信自己有能力，並且樂觀的面對現在與未來，即使遭遇挫折，也能從中迅速復原。

伍、心理資本與憂鬱之關係

心理資本與憂鬱的關係為何，Liu、Chang、Fu、Wang 及 Wang (2012) 以中國大陸遼寧省的中醫師為對象，探討職業壓力與憂鬱的關係，以心理資本作為中介角色，研究發現，心理資本與憂鬱呈現負相關；對於男性醫師而言，心理資本未扮演中介角色，對於職業壓

力與憂鬱的關係，但對於女性醫師而言，外在付出與工作回饋得分及工作過度投入與心理資本呈現負相關；因此，減少職業壓力，有助於心理資本的發展，發展心理資本應包括針對憂鬱症的治療與預防，尤其是女性醫生。此一研究結果，亦引發研究者好奇，心理資本能否在用心與憂鬱間，扮演中介的角色？巫姿嫻（2011）以大學生為研究對象，採用結構方程模式進行分析，研究發現心理資本與憂鬱為負相關（-0.49），但並未證實，心理資本在生活壓力與憂鬱間有中介的效果。余民寧與陳柏霖（2012）以政治大學選修幸福心理學課程的學生為對象，研究結果指出，心理資本與憂鬱為負相關，其中心理資本四個因素與認知、情緒、身體及憂鬱整體有顯著中度至高度的負相關。然而該研究為小樣本，無法完全推論至整體大學生，仍有待實徵調查。

心理資本的緣起於正向組織行為，正向組織行為將焦點聚焦在人力資源的優點與心理的潛能，由於過去心理學太過著重在人的負面情緒、負面生理症狀，因此正向組織行為為所探討的因素，希望皆能影響員工的正向行為。也因為如此，較少研究者探究心理資本與憂鬱的關係。然而從常理推論，個體心理資本因素中的希望、自我效能、樂觀及復原力會影響憂鬱的傾向，個體倘若面對壓力，能即時適應壓力所帶來的變化，樂觀者相信自己能成功，擁有雄厚的復原力特質；但悲觀者無法因為外在因素的干擾，對於自己沒有信心，即使遭遇了困難，也無法從中復原，將可能造成憂鬱的傾向。從測量的角度，心理資本因素中的希望、自我效能、樂觀及復原力得分越高，其憂鬱各向度（認知、情緒、身體、人際）的得分相對越低。

另外，心理資本架構中所提出的四項因素，可以是獨立的概念。研究者為了證明心理資本與憂鬱的關係，分別評析心理資本的四項因素與憂鬱的關係。第一、心理資本中的希望因素與憂鬱的關係為負相關（王雅容，2002；王麗雲，2002；宋翠葉，2007），也就是希望感程度越高，其憂鬱程度越低。尤其是病患，希望是關鍵要素，協助病患因癌症所造成的憂鬱，有助於生活品質的改善（Lovejoy, Tabor, Matteis & Lillis, 2000）。第二、樂觀與憂鬱的關係為負相關（李澄賢，2003；Seligman, Reivich, Jaycox, & Gillham, 1995），也就是樂觀的人，比較不會得憂鬱症。第三、復原力可預防憂鬱症的發生（謝佳容、張珏，2003）。第四、實徵研究證明，自我效能與憂鬱為顯著的負相關（Mustafaa, Nasirb, & Yusooff, 2010; Tsay & Chao, 2002; Wang, 2006）。

基於以上的文獻（王雅容，2002；王麗雲，2002；余民寧、陳柏霖，2012；巫姿嫻，

2011；宋翠葉，2007；李澄賢，2003；巫姿嫻，2011；謝佳容、張珏，2003；Liu, Chang, Fu, Wang, & Wang, 2012; Lovejoy, Tabor, Matteis & Lillis, 2000; Mustafaa, Nasirb, & Yusoooff, 2010; Seligman, Reivich, Jaycox, & Gillham, 1995; Tsay & Chao, 2002; Wang, 2006)，研究者好奇心理資本與憂鬱的關係為何，有待本研究實徵調查的結果。

陸、主觀幸福感與憂鬱之關係

關於主觀幸福感與憂鬱間的關係，如同余民寧、許嘉家及陳柏霖（2010）指出，憂鬱與幸福是兩個向度上的兩個極端（a bipolar conception），也就是說憂鬱的另一端是不憂鬱，而幸福的另一端是不幸福，因此，個體若感到幸福就不會憂鬱，倘若個體若感到不幸福，則代表憂鬱。Evans、Sherer、Nick、Nakase-Richardson 及 Yablon（2005）以病人為對象，主要觀察主觀幸福感作為評量生活滿意度量表，採取從住院康復至出院，結果指出，自我意識是決定主觀幸福感的主要因素，憂鬱症與生活滿意度呈現負相關。Chang 與 Sanna（2001）研究發現，樂觀的人較少有負向情感而減緩憂鬱傾向，並會有較多的正向情感提高生活滿意。古育臣（2010）以老年人為研究對象，研究發現，憂鬱情緒與幸福感受二者間有顯著負相關。楊淑貞、林邦傑及沈湘縈（2007）以禪坐者為對象，研究指出，自我療癒力可透過對壓力的影響，同時降低憂鬱與焦慮並且提高幸福感。胡才美（2010）以國中生為研究對象，結果發現，幸福感與憂鬱具有顯著負相關。

上述文獻評析結果（古育臣，2010；余民寧、許嘉家、陳柏霖，2010；余民寧、陳柏霖、許嘉家，2010；余民寧、陳柏霖、許嘉家、鐘珮純、趙珮晴，2012；余民寧、鐘珮純、陳柏霖、許嘉家、趙珮晴，2011；Syu, Yu, Chen, & Chung, 2012；胡才美，2010；楊淑貞、林邦傑、沈湘縈，2007；Chang & Sanna, 2001; Engel, Siewerdt, Jackson, Akobundu, Wait, & Sahyoun, 2011; Evans, Sherer, Nick, Nakase-Richardson, Yablon, 2005; Liu, Shono, & Kitamura, 2009），幸福感與憂鬱呈現負向的顯著關係，幸福感與憂鬱是兩極相反的概念，個體主觀幸福感（情緒、心理及社會）的狀況愈佳，對於憂鬱的傾向較低或沒有憂鬱的症狀。主觀幸福感是個體對幸福一種直覺的感受，這種感受來自於生活周遭，對於情緒、心理的感受，甚至包括個體在社會的機能，皆會造成個體憂鬱的感受或行為。

大學生在大學這個生活圈中，可能會面臨課業、社團（人際）或愛情的困擾，若沒有

尋求適當的管道，解決問題，將可能造成憂鬱的傾向或行為，嚴重的話，甚至可能會以自殺作為解決問題的方法。因此，學校成員，無論是師、生、行政同仁得留意學生的情緒或行為，並時常進行宣導。

柒、本研究擬探討的議題與假設

本研究的主要目的，旨在探究大學生用心、心理資本與心理健康之關係。根據研究目的，本研究問題如下：

- 一、不同背景變項大學生的用心現況為何？
- 二、不同背景變項大學生的心理資本現況為何？
- 三、不同背景變項的大學生在不同類型（錯亂型、徬徨型、掙扎型、愁善型、大眾型、奮戰型、幽谷型、滿足型、顛峰型）心理健康狀態的分布情形為何？
- 四、「用心」、「心理資本」能否有效影響不同類型的心理健康狀態？
- 五、「用心」、「心理資本」、「主觀幸福感」及「憂鬱」間的關係為何？
 - （一）「用心」與「心理資本」的關係為何？
 - （二）「用心」與「主觀幸福感」的關係為何？
 - （三）「用心」與「憂鬱」的關係為何？
 - （四）「心理資本」與「主觀幸福感」的關係為何？
 - （五）「心理資本」與「憂鬱」的關係為何？
 - （六）「主觀幸福感」與「憂鬱」的關係為何？
- 六、心理資本與主觀幸福感是否分別在用心與憂鬱之間，扮演中介的角色？

根據前述研究問題以及文獻探討的結果，提出研究假設如下：

- 假設 1-1：男性大學生在「自我反省、體驗情緒、包容自我、新奇產生、新奇追求、參與、變通性」的用心，高於女性學生。
- 假設 1-2：高年級大學生在「自我反省、體驗情緒、包容自我、新奇產生、新奇追求、參與、變通性」的用心，高於低年級學生。
- 假設 1-3：理工醫農領域的大學生在「自我反省、體驗情緒、包容自我、新奇產生、新奇追求、參與、變通性」的用心，高於人文藝術領域的學生。

假設 1-4：擔任志工時間越長的大學生在「自我反省、體驗情緒、包容自我、新奇產生、新奇追求、參與、變通性」，比起擔任志工時間較短的學生有差異。

假設 1-5：有擔任社團領導者或班級幹部的大學生在「自我反省、體驗情緒、包容自我、新奇產生、新奇追求、參與、變通性」的用心，比起未擔任社團領導者或班級幹部的學生有差異。

假設 2-1：女性大學生在「自我效能、希望、樂觀、復原力」的心理資本，高於男性大學生。

假設 2-2：低年級學生在「自我效能、希望、樂觀、復原力」的心理資本，高於高年級的學生。

假設 2-3：人文藝術領域的大學生在「自我效能、希望、樂觀、復原力」的心理資本，高於理工醫農領域的學生。

假設 2-4：擔任志工時間越長的大學生在「自我效能、希望、樂觀、復原力」的心理資本，比起擔任志工時間較短的學生有差異。

假設 2-5：有擔任社團領導者或班級幹部的大學生在「自我效能、希望、樂觀、復原力」的心理資本，比起未擔任社團領導者或班級幹部的學生有差異。

假設 3-1：不同性別的大學生在不同類型心理健康狀態（掙扎型、徬徨型、錯亂型、奮戰型、大眾型、愁善型、顛峰型、滿足型、幽谷型）的分布有差異。

假設 3-2：不同年級的大學生在不同類型心理健康狀態（掙扎型、徬徨型、錯亂型、奮戰型、大眾型、愁善型、顛峰型、滿足型、幽谷型）的分布有差異。

假設 3-3：不同主修領域的大學生在不同類型心理健康狀態（掙扎型、徬徨型、錯亂型、奮戰型、大眾型、愁善型、顛峰型、滿足型、幽谷型）的分布有差異。

假設 3-4：擔任志工時間越長的的大學生在不同類型心理健康狀態（掙扎型、徬徨型、錯亂型、奮戰型、大眾型、愁善型、顛峰型、滿足型、幽谷型）的分布，比起擔任志工時間較短的學生有差異。

假設 3-5：有擔任社團領導者或班級幹部的大學生在不同類型心理健康狀態（掙扎型、徬徨型、錯亂型、奮戰型、大眾型、愁善型、顛峰型、滿足型、幽谷型）的分布，比起未擔任社團領導者或班級幹部的學生有差異。

假設 4：「用心」、「心理資本」能有效聯合影響大學生不同類型的心理健康狀態。

大學生用心程度越佳者，及與心理資本越豐厚的學生，能有效預測「幽谷型」、「大眾型」及「顛峰型」的學生。

假設 5：「用心」、「心理資本」、「主觀幸福感」與「憂鬱」之間有某種程度的相關。

亦即大學生用心的程度越佳，越有心理資本與主觀幸福的學生，其越不憂鬱。

假設 5-1：「用心」程度越佳者，其「心理資本」越濃厚。

假設 5-1-1：「情緒」層面的用心與「自我效能」的心理資本有正向的相關。

假設 5-1-2：「情緒」層面的用心與「希望」的心理資本有正向的相關。

假設 5-1-3：「情緒」層面的用心與「樂觀」的心理資本有正向的相關。

假設 5-1-4：「情緒」層面的用心與「復原力」的心理資本有正向的相關。

假設 5-1-5：「認知」層面的用心與「自我效能」的心理資本有正向的相關。

假設 5-1-6：「認知」層面的用心與「希望」的心理資本有正向的相關。

假設 5-1-7：「認知」層面的用心與「樂觀」的心理資本有正向的相關。

假設 5-1-8：「認知」層面的用心與「復原力」的心理資本有正向的相關。

假設 5-2：「用心」程度越佳者，其「主觀幸福感」越佳。

假設 5-2-1：「情緒」層面的用心與「心理」幸福感有正向的相關。

假設 5-2-2：「情緒」層面的用心與「社會」幸福感有正向的相關。

假設 5-2-3：「情緒」層面的用心與「情緒」幸福感有正向的相關。

假設 5-2-4：「認知」層面的用心與「心理」幸福感有正向的相關。

假設 5-2-5：「認知」層面的用心與「社會」幸福感有正向的相關。

假設 5-2-6：「認知」層面的用心與「情緒」幸福感有正向的相關。

假設 5-3：「用心」程度越佳者，其越不「憂鬱」。

假設 5-3-1：「情緒」層面的用心與「認知」的憂鬱有負向的相關。

假設 5-3-2：「情緒」層面的用心與「情緒」的憂鬱有負向的相關。

假設 5-3-3：「情緒」層面的用心與「身體」的憂鬱有負向的相關。

假設 5-3-4：「情緒」層面的用心與「人際」的憂鬱有負向的相關。

假設 5-3-5：「認知」層面的用心與「認知」的憂鬱有負向的相關。

假設 5-3-6：「認知」層面的用心與「情緒」的憂鬱有負向的相關。

假設 5-3-7：「認知」層面的用心與「身體」的憂鬱有負向的相關。

假設 5-3-8：「認知」層面的用心與「人際」的憂鬱有負向的相關。

假設 5-4：「心理資本」越豐厚的學生，其「主觀幸福感」越佳。

假設 5-4-1：「自我效能」的心理資本與「心理」幸福感有正向的相關。

假設 5-4-2：「希望」的心理資本與「心理」幸福感有正向的相關。

假設 5-4-3：「樂觀」的心理資本與「心理」幸福感有正向的相關。

假設 5-4-4：「復原力」的心理資本與「心理」幸福感有正向的相關。

假設 5-4-5：「自我效能」的心理資本與「社會」幸福感有正向的相關。

假設 5-4-6：「希望」的心理資本與「社會」幸福感有正向的相關。

假設 5-4-7：「樂觀」的心理資本與「社會」幸福感有正向的相關。

假設 5-4-8：「復原力」的心理資本與「社會」幸福感有正向的相關。

假設 5-4-9：「自我效能」的心理資本與「情緒」幸福感有正向的相關。

假設 5-4-10：「希望」的心理資本與「情緒」幸福感有正向的相關。

假設 5-4-11：「樂觀」的心理資本與「情緒」幸福感有正向的相關。

假設 5-4-12：「復原力」的心理資本與「情緒」幸福感有正向的相關。

假設 5-5：「心理資本」越豐厚的學生，其越不「憂鬱」。

假設 5-5-1：「自我效能」層面的心理資本與「認知」的憂鬱有負向的相關。

假設 5-5-2：「希望」層面的心理資本與「認知」的憂鬱有負向的相關。

假設 5-5-3：「樂觀」層面的心理資本與「認知」的憂鬱有負向的相關。

假設 5-5-4：「復原力」層面的心理資本與「認知」的憂鬱有負向的相關。

假設 5-5-5：「自我效能」層面的心理資本與「情緒」的憂鬱有負向的相關。

假設 5-5-6：「希望」層面的心理資本與「情緒」的憂鬱有負向的相關。

假設 5-5-7：「樂觀」層面的心理資本與「情緒」的憂鬱有負向的相關。

假設 5-5-8：「復原力」層面的心理資本與「情緒」的憂鬱有負向的相關。

假設 5-5-9：「自我效能」層面的心理資本與「身體」的憂鬱有負向的相關。

假設 5-5-10：「希望」層面的心理資本與「身體」的憂鬱有負向的相關。

假設 5-5-11：「樂觀」層面的心理資本與「身體」的憂鬱有負向的相關。

假設 5-5-12：「復原力」層面的心理資本與「身體」的憂鬱有負向的相關。

假設 5-5-13：「自我效能」層面的心理資本與「人際」的憂鬱有負向的相關。

假設 5-5-14：「希望」層面的心理資本與「人際」的憂鬱有負向的相關。

假設 5-5-15：「樂觀」層面的心理資本與「人際」的憂鬱有負向的相關。

假設 5-5-16：「復原力」層面的心理資本與「人際」的憂鬱有負向的相關。

假設 5-6：「主觀幸福感」越佳的學生，其越不「憂鬱」。

假設 5-6-1：「心理」幸福感與「認知」的憂鬱有負向的相關。

假設 5-6-2：「心理」幸福感與「情緒」的憂鬱有負向的相關。

假設 5-6-3：「心理」幸福感與「身體」的憂鬱有負向的相關。

假設 5-6-4：「心理」幸福感與「人際」的憂鬱有負向的相關。

假設 5-6-5：「社會」幸福感與「認知」的憂鬱有負向的相關。

假設 5-6-6：「社會」幸福感與「情緒」的憂鬱有負向的相關。

假設 5-6-7：「社會」幸福感與「身體」的憂鬱有負向的相關。

假設 5-6-8：「社會」幸福感與「人際」的憂鬱有負向的相關。

假設 5-6-9：「情緒」幸福感與「認知」的憂鬱有負向的相關。

假設 5-6-10：「情緒」幸福感與「情緒」的憂鬱有負向的相關。

假設 5-6-11：「情緒」幸福感與「身體」的憂鬱有負向的相關。

假設 5-6-12：「情緒」幸福感與「人際」的憂鬱有負向的相關。

假設 6：心理資本與主觀幸福感分別在用心與憂鬱之間，扮演中介的角色。

第三章 研究方法

在分析相關文獻之後，為進一步瞭解大學生用心、心理資本、心理健康的關係，本研究採問卷調查法進行實徵研究。以下分別就第一節研究架構、第二節研究對象、第三節研究工具、第四節研究程序，加以說明。

第一節 研究架構

壹、研究一

依據文獻研析結果，和根據余民寧等人從實務應用的觀點（余民寧、陳柏霖，2012；余民寧、陳柏霖、許嘉家、鐘珮純、趙珮晴，2012），及 Ambler（2006, 2008）的作法，在資料分析上，以歸類屬於「幽谷型」、「大眾型」及「顛峰型」的大學生，進行統計分析。因此，研究一旨在探究用心與心理資本能否影響不同類型的心理健康狀態，如圖 3-1-1 所示，期望透過本研究問卷調查的形式，提出結論與建議。

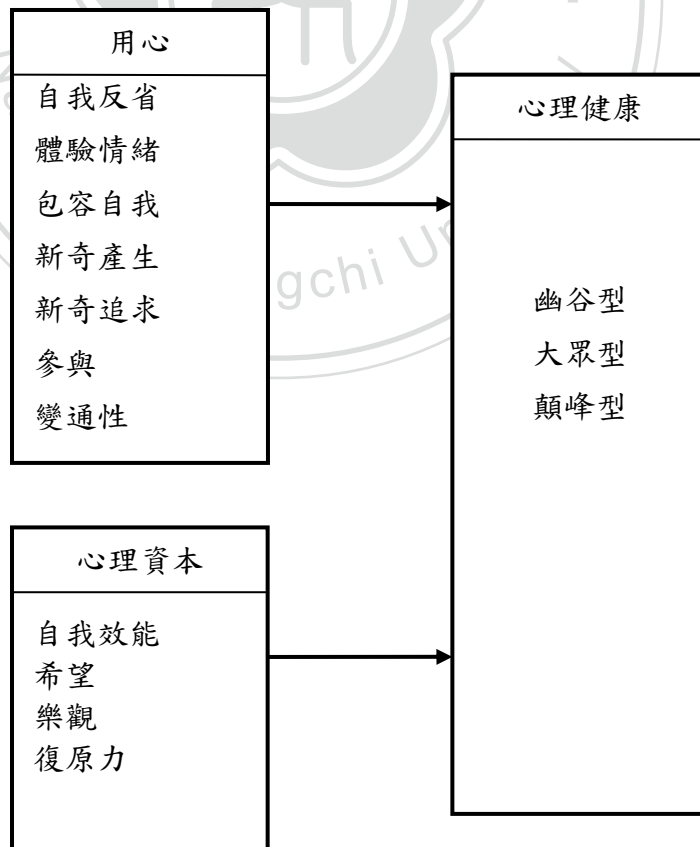


圖 3-1-1 研究一研究架構圖

貳、研究二

本研究評析上述文獻，根據文獻推論的過程，探究用心、心理資本及心理健康的關係，研究者將研究的主要概念、變項及變項間之關係以圖 3-1-2 表示。

依據文獻評析的過程，用心是由情緒與認知層面所歸納而成，而心理資本是由自我效能、樂觀、希望和復原力四種正向心理特質所構成，至於主觀幸福感則是由情緒幸福感、心理幸福感和社會幸福感所組合而成的構面，憂鬱則是依照全人取向的醫治方式理念，由認知、情緒、身體和人際所組合而成。因此，形成如圖 3-1-2 所示的研究架構。

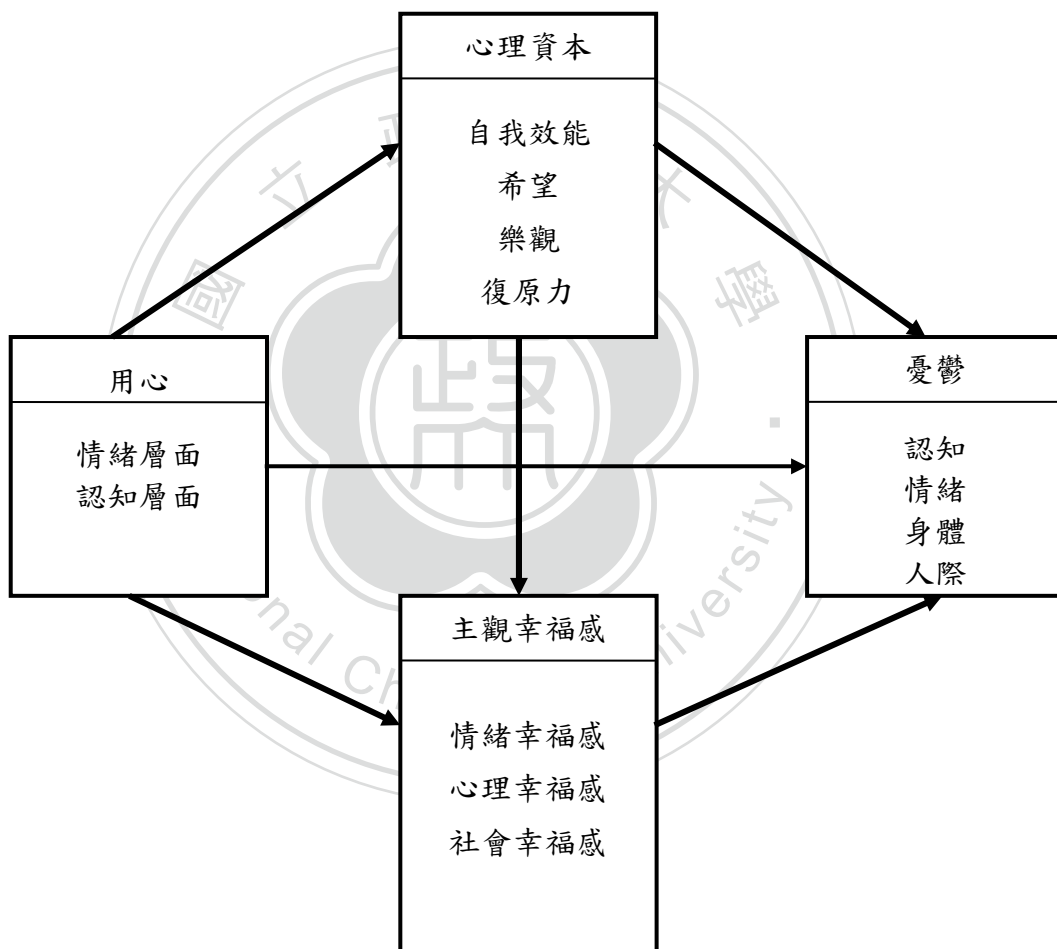


圖 3-1-2 研究二研究架構圖

第二節 研究對象

隨著全球網際網路的興起，現代社會因科技的進步，也使得社會面臨急遽的改變。由於電腦的問世及網際網路的使用，已大大的改變千年來人類資料訊息記錄、保存、應用與傳遞的型態。由於紙本抽樣調查的回收率，一向偏低，大約僅有 20%到 30%之間而已 (Connelly, Brown, & Decker, 2003; Goho, 2002; Newell, Rosenfeld, Harris, & Hindelang, 2004; Sheehan, 2002)。以網路問卷作為人文及社會科學領域的研究工具，業已成為國內教育研究的新趨勢 (如余民寧、李仁豪，2006，2008；宋曜廷，2011；周子敬、杜彥誼、蔡治平，2010；周祝瑛，2006；施佩芳，2010；楊晴如，2008)，其主因為網路問卷具有低成本、高效率的特性。在相關研究 (余民寧、李仁豪，2006，2008；李仁豪、謝進昌、余民寧，2008；李仁豪、余民寧，2010；施佩芳，2010；游森期、余民寧，2006) 皆證實，使用紙本問卷或網路問卷皆有良好的信效度，就調查實質內容而言，兩者幾乎無差異。因此，本研究根據上述的立論，再加上高等教育學生這一族群，是主要網路使用族群 (李政忠，2004)，目前國內各大專院校的圖書館或計算機中心，皆有提供學生上網的設備，並有良好的頻寬網路，所以本研究採用網路問卷作為預試、正式問卷的施測，以驗證本研究所編製或修訂工具之信、效度，並進行量表預試與題目的修改。

本研究所採用的網路問卷，架設在本校華文測驗與教育評鑑中心的伺服器，由本中心的資訊助理協助製作網路問卷系統，進行調查。

壹、預試施測

本研究自編與修訂「心理資本量表」、「用心評估量表」及「主觀幸福感量表」，為驗證本研究編製或修訂工具之信、效度，以進行量表預試與題目的修改。研究者於二〇一一年八月下旬至九月上旬進行預試施測，其結果以作為修訂量表題目的參考。

問卷施測時間約計二十分鐘，問卷回收共計 250 份問卷，經資料整理，以整列剔除法 (listwise) 剔除作答不完整的無效問卷，參照剔除作答時間過短與過長的問卷，及在社會期許量表得分較高者，共計剔除 11 份，得有效問卷 239 份，其樣本分布如表 3-2-1 所示。

表 3-2-1

預試樣本分布 (N = 239)

	基本資料	人數	百分比
性別	男	66	27.6
	女	173	72.4
年級	一年級	5	2.1
	二年級	55	23.0
	三年級	54	22.6
	四年級	125	52.3
學群	人文藝術學群	59	24.7
	社會科學群	64	26.8
	教育學群	44	18.4
	商管學群	32	13.4
	理工醫農學群	30	12.6

貳、正式施測

本研究以全國日間部的大學生為研究母體，正式施測採用網路問卷與紙本問卷進行調查。研究者於二〇一一年九月下旬至十一月中旬進行正式施測，其調查結果作為資料分析之用。

為了提高問卷回收率，以及問卷填答具有有效性，研究者在頁面設計上，會要求受試者，填答問卷需留下學校、姓名、學號、電子郵件等資料，以做為識別與抽獎的資料，藉以提高填寫意願及減少測量誤差。然而，所回收的網路問卷，研究者參照社會期許量表作答結果，剔除在社會期許量表得分較高者，以及填答呈現規律反應、重複填寫，同時考量問卷填寫的時間，剔除作答時間過短與過長的問卷，隨後進行統計分析，共計回收 2264 份問卷，剔除無效問卷，實際回收 1206 份問卷，回收率為 53.3%。

為了解決性別與就讀學院抽樣的不足，研究者於二〇一一年十二月上旬至二〇一二年一月上旬進行紙本問卷調查，以郵寄問卷或親自收發的方式進行蒐集，共計發出 400 份問卷，回收（含剔除無效問卷）334 份問卷，回收率為 83.5%，隨後進行資料整理；同時，合併網路問卷調查的樣本，進行統計分析，其樣本分布如表 3-2-2 所示。

表 3-2-2

正式樣本分布 (N = 1540)

	基本資料	人數	百分比
性別	男	605	39.3
	女	935	60.7
年級	一年級	338	21.9
	二年級	408	26.5
	三年級	397	25.8
	四年級	397	25.8
學群	人文藝術學群	431	28.0
	社會科學群	300	19.5
	管理學群	365	23.7
	理工醫農學群	444	28.8
學校所在區域	北部區域	657	42.7
	中部區域	479	31.1
	南部區域 (含離島)	342	22.2
	東部區域	62	4.0

參、抽樣

根據教育部(2010)統計資料,98學年度大專校院日間部大學生人數共計 755,095 人,一年級占全體總人數 26.04%,二年級占全體總人數 25.95%,三年級占全體總人數 24.52%,四年級占全體總人數 23.49%。就各領域日間部大學生人數,人文藝術、社會科學、自然理工領域分別各占 18.79、37.01、44.09%,如表 3-2-3 與表 3-2-4 所示。

研究者考量在回收率偏低的情況下,希望仍能兼顧抽樣母群的代表性及維持在大樣本資料(本研究希望維持在 1000 人以上,並兼具表 3-2-1 與表 3-2-2 之回收比例),以方便未來各項統計分析起見。這種做法,將可避免因為母群未確定且抽樣覆蓋率誤差的緣故,而導致推論無效或有錯誤之嫌(余民寧、李仁豪,2006,2008;李仁豪、余民寧,2010;游森期、余民寧,2006;Yu & Yu, 2007)。本研究雖知道母群總人數,但在進行網路問卷調查,仍無法確定母群學生是否有意願填寫,因此採用上述作法。

表 3-2-3

大專校院日間部大學生總人數與百分比

分年級	總人數 (人)	百分比 (%)
一年級	196,674	26.04
二年級	195,950	25.95
三年級	185,110	24.52
四年級 (含以上)	177,361	23.49
總計	755,095	100

資料來源：整理自教育部 (2010：140)。

表 3-2-4

日間部大學生各領域類別總人數與百分比

領域類別	總人數 (人)	百分比 (%)
人文藝術	158,736	18.79
社會科學	312,636	37.01
自然理工	372,338	44.09
其他領域	923	0.11
總計	844,633	100

資料來源：整理自教育部 (2010：134-135)。

第三節 研究工具

本研究所使用的研究工具有「用心量表」、「心理資本量表」、「主觀幸福感量表」、「憂鬱量表」、「心理健康類型」及「社會期許量表」，以下分別敘述之。

壹、用心評估量表

一、量表內容

本研究評析過去國內外用心文獻 (如：張喬復，2009；陳金定，2009；賀昌林，2009；Bodner & Langer, 2001；Brown, & Ryan, 2003；Cardaciotto, Herbert, Forman, Moitra, Farrow, 2008；Feldman, Hayes, Kumar, Greeson, & Laurenceau, 2007)，認為用心係由「認知」與「情緒」兩個特質的概念所組合而成，為了區別現有的用心量表，本研究自編命名為「用心評估量表」(Mindfulness Assessment Scale, MAS)，共計七項因素，包括「自我反省」、「體驗情緒」、「包容自我」、「新奇產生」、「新奇追求」、「參與」、「變通性」，如附錄一。

本量表題目編製完成後，考量大學生生活用語的情況，隨即於 2011 年六月請 38 位修習「教育測驗與評量」的大學生，進行題目審視，針對較難或語意不清之處，提供修正建

議，以作為量表編製之參考；隨後尋求博班同儕與教心領域的研究者，逐一針對量表的遣詞用字與修飾進行整理；最後與指導教授定稿後，成為本研究預試的工具。

二、評分方式

「用心評估量表」的評分採李克特式 (Likert-type) 五點量表方式進行，受試學生依照實際情況或感受，由「從未如此」、「很少如此」、「有時如此」、「常常如此」、「總是如此」等五個尺度中圈選出最適當者，分別給予 1、2、3、4、5 分，越符合受試者用心狀態的反應，則得分越高，越不符合受試者用心狀態的反應，則得分越低。最後，將本量表各題得分加總，即為受試者在「用心」測量變項上之得分；得分愈高，代表用心程度愈佳。

三、信、效度

(一) 信度

1. 預試以 239 位大學生為樣本，依所得資料進行驗證性因素分析之信度分析，自我反省 (代號：soul) 的組合信度 (composite reliability) 為.82、體驗情緒 (代號：expe) 為.81、包容自我 (代號：self) 為.84、新奇追求 (代號：seek) 為.79、參與 (代號：enga) 為.78、新奇產生 (代號：prod) 為.85、及變通性 (代號：flex) 為.76，皆大於.7。若細看圖 3-3-1 各題的標準化因素負荷量，仍有 co23、co38、co39 因素負荷量過低，仍須修改題目。

2. 正式施測以 1540 位大學生為樣本，依所得資料進行信度分析，採用 Cronbach's α 係數檢驗因素與量表內容的內部一致性，得到「情緒」層面分量表的 Cronbach's α 為.89，「認知」層面分量表的 Cronbach's α 為.92。接著，分別檢驗各因素，包括：「自我反省」分量表的 Cronbach's α 為.74，「體驗情緒」分量表的 Cronbach's α 為.75，「包容自我」分量表的 Cronbach's α 為.79，「新奇追求」分量表的 Cronbach's α 為.74，「參與」分量表的 Cronbach's α 為.76，「新奇產生」分量表的 Cronbach's α 為.85，「變通性」分量表的 Cronbach's α 為.78，且總量表內部一致性信度係數值為 0.94，顯示受試者在整體作答上，有相當不錯的作答一致性表現。

(二) 驗證性因素分析

1. 整體適配度檢定

用心評估量表之驗證性因素分析 (Confirmatory factor analysis, CFA) 路徑關係模式如圖 3-3-2 所示 (相關係數矩陣如附錄七所示)。從整體適配度來看，本模式大致可被研究資

料所支持， χ^2 值為 4567.76，自由度為 487， p 值為 0.00，進一步計算卡方值與自由度之比值為 9.38，顯示受到樣本數太大影響而達顯著；除此之外，其他指標的評鑑均已達理想數值範圍。就其他評鑑指標來看，若 RMSEA 之值介於 0.05—0.08 即表示模式是合理適配（余民寧，2006；Hair, Black, Babin, & Anderson, 2010）；而本模式的 RMSEA 為 0.074，已符合適配度的評鑑指標，亦即本模式已達合理適配。此外，就本模式適配度指標 SRMR 為 0.056，未達良好適配程度（ < 0.05 ），顯示殘差不小，仍有改進之空間。至於比較適配度指標：NFI = 0.96、NNFI = 0.96、CFI = 0.97、IFI = 0.97、RFI = 0.96，皆達到 0.90 以上的標準。而精簡適配度指標 CN = 227.44（至少 > 200 ），PNFI = 0.89，表示量表模式大致可被研究資料所支持，如表 3-3-1 所示。

2. 基本適配度檢定

本模式之標準化參數估計呈現如圖 3-3-2 所示，所有的估計參數——因素負荷量、測量殘差、及潛在結構模型皆達顯的統計顯著水準；所有估計參數之標準誤並未出現異常之處。此外，就本量表 33 個觀察變項的因素負荷量結果，皆介於 0.51—0.79 的理想值之間；而二階的因素負荷量則在 0.78—0.97 間，說明在理論構念上，用心可從此二向度來評判，此二個向度的關聯性為 0.75。

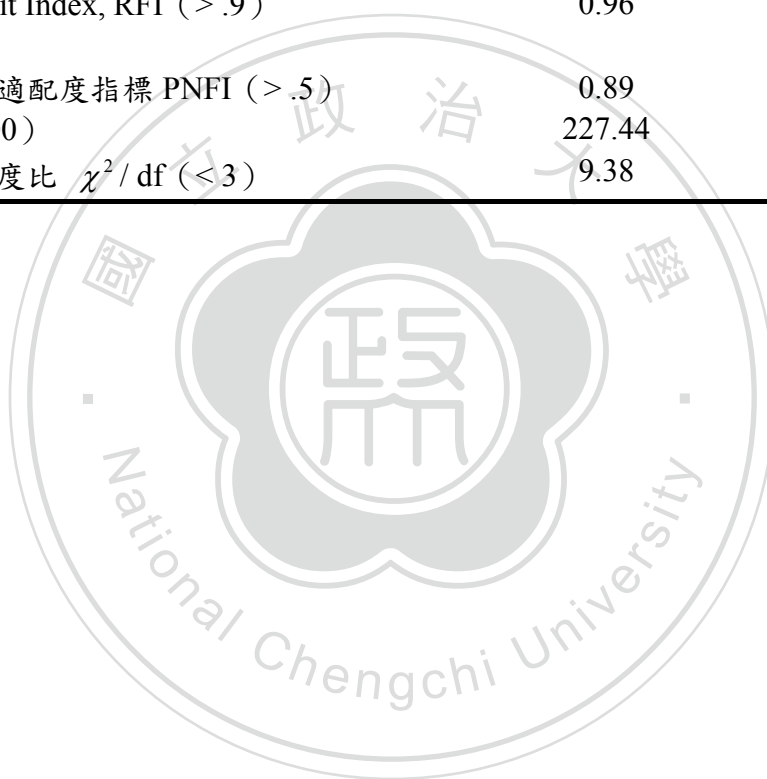
3. 內在適配度檢定

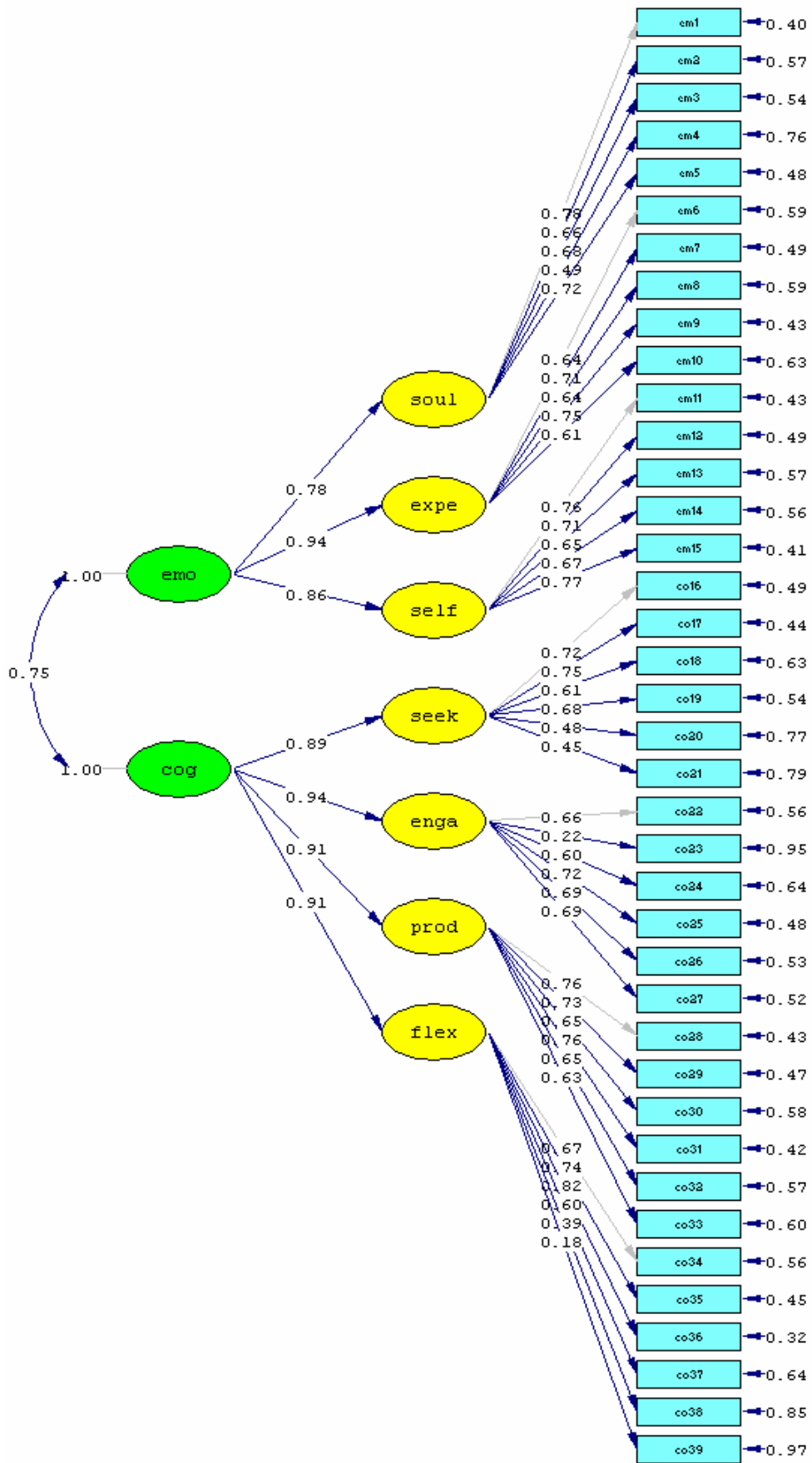
研究者根據余民寧（2006）提供的平均變異抽取量（average variance extracted, AVE）之計算公式，進行計算與判定。由表 3-3-2 可知，各變項測量模式的個別信度指標相當良好，其值介於 0.26—0.56，且有 9 個指標高於 0.50 之標準。另外，所有潛在變項的組合信度均大於 0.6 的評鑑標準，顯示這些潛在變項具有良好內部一致性組合信度；然而，各潛在變項的變異抽取量僅介於 0.49—0.58，其中 5 個達 0.50 以上之標準，顯示各潛在變項所抽取變異量具有良好的效度。

表 3-3-1

用心評估量表驗證性因素分析的適配度指標評鑑摘要

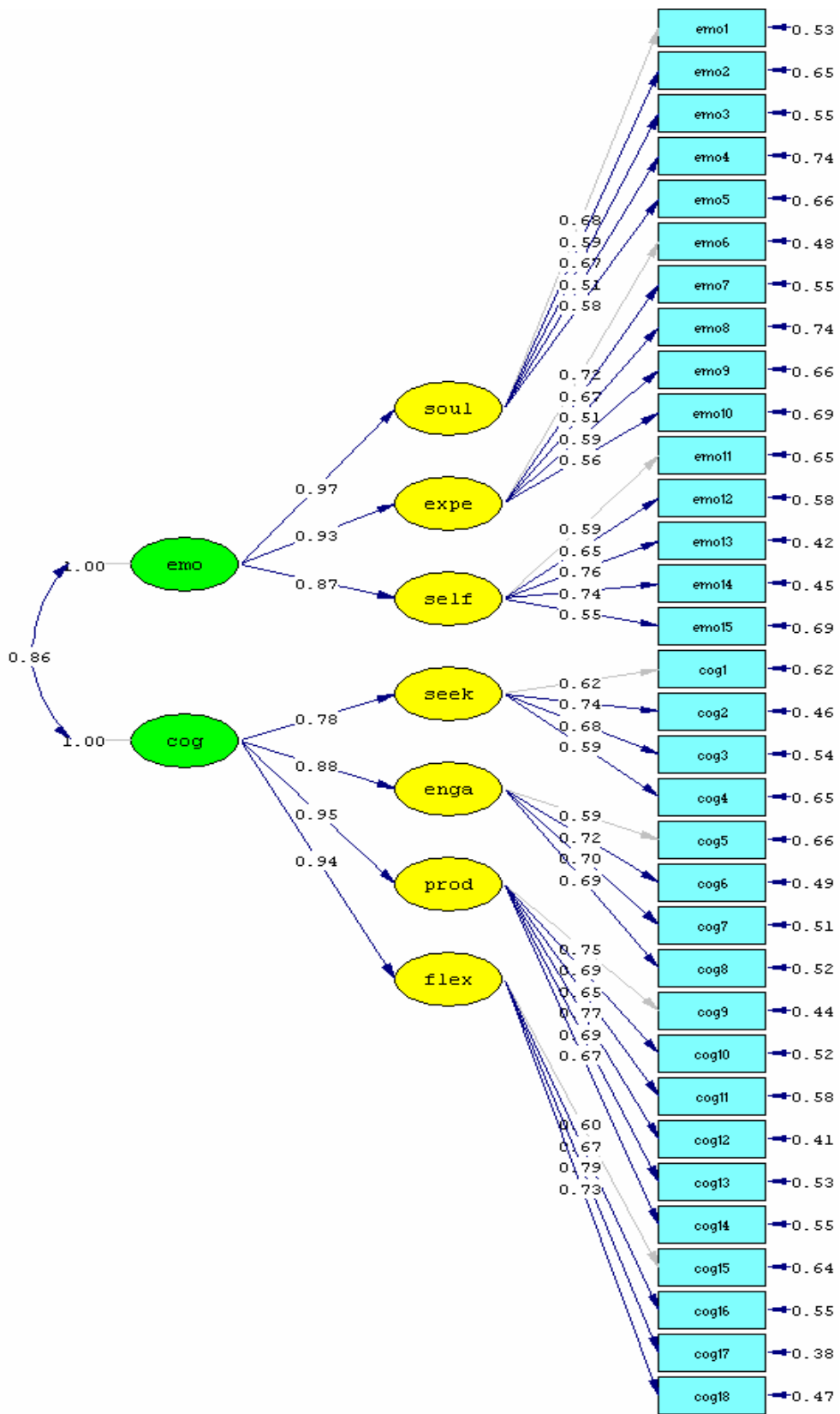
適配度指標 (理想數值)	CFA	配適判斷
WLS χ^2 (越小越好)	4567.76 ($df = 487, p = 0.000$)	否
絕對適配指標		
(1) 漸進誤差均方根 RMSEA (< .08)	0.074	是
(2) SRMR (< .05)	0.056	否
相對適配指標		
(1) 非規範適配指標 NNFI (> .9)	0.96	是
(2) 基準適配指數 NFI (> .9)	0.96	是
(3) 比較適配指標 CFI (> .9)	0.97	是
(4) Incremental Fit Index, IFI (> .9)	0.97	是
(5) Relative Fit Index, RFI (> .9)	0.96	是
精簡適配指標		
(1) 精簡常態適配度指標 PNFI (> .5)	0.89	是
(2) CN (> 200)	227.44	是
(3) 卡方自由度比 χ^2 / df (< 3)	9.38	否





Chi-Square=1565.99, df=694, P-value=0.00000, RMSEA=0.073

圖 3-3-1 用心評估量表的驗證性因素分析之路徑關係圖 (預試)



Chi-Square=4567.76, df=487, P-value=0.00000, RMSEA=0.074

圖 3-3-2 用心評估量表的驗證性因素分析之路徑關係圖（正式）

註：emo1-emo5 = 自我反省第 1-5 題、emo6-emo10 = 體驗情緒第 6-10 題、emo11-emo15 = 包容自我第 11-15 題、cog1-cog4 = 新奇追求第 1-4 題、cog5-cog8 = 參與第 5-8 題、cog9-cog14 = 新奇產生第 9-14 題、cog15-cog18 = 變通性第 15-18 題、soul = 自我反省、expe = 體驗情緒、self = 包容自我、seek = 新奇追求、enga = 參與、prod = 新奇產生、flex = 變通性。

表 3-3-2

用心評估量表觀察變項之 t 值、個別信度指標及潛在變項的組合信度與平均變異抽取量

變項構念與題目	t 值	個別變項 信度指標	潛在變項 組合信度	平均變異抽取量
情緒層面 (emo)				
自我反省 (soul)	27.84		0.75	0.49
Emo1 花時間反省前因後果	---	0.47		
Emo2 反思當下的想法	20.72	0.35		
Emo3 反思當下的情緒	23.42	0.45		
Emo4 反省自己的情緒及想法	18.03	0.26		
Emo5 反省不愉快情緒出現的理由	20.62	0.34		
體驗情緒 (expe)	28.59		0.75	0.49
Emo6 瞭解不愉快情緒代表的意義	---	0.52		
Emo7 體驗自己的情緒不迷失其中	24.02	0.45		
Emo8 不做出相對反應	18.35	0.26		
Emo9 探索內在的感受	21.12	0.34		
Emo10 注意自己此時心中的想法	20.15	0.31		
包容自我 (self)	21.99		0.80	0.54
Emo11 包容的心看待發生的事	---	0.35		
Emo12 不去作初步客觀的評論	19.98	0.42		
Emo13 覺知想法或景象的存在	22.21	0.58		
Emo14 不愉快情緒有重要的意義	21.80	0.55		
Emo15 用體諒去包容情緒	17.76	0.31		
認知層面 (cog)				
新奇追求 (seek)	20.93		0.75	0.54
Cog1 挑戰新的事物	---	0.38		
Cog2 探索日常生活各種事物	21.40	0.54		
Cog3 有創意的人	20.36	0.46		
Cog4 想出或做出不同的舉止	18.48	0.35		
參與 (enga)	21.84		0.77	0.55
Cog5 顧全大局的變化	---	0.34		
Cog6 外在結果加以調整	20.87	0.51		
Cog7 察覺到環境的變化	20.55	0.49		
Cog8 對周遭事物做新奇的改變	20.38	0.48		
新奇產生 (prod)	31.29		0.85	0.56
Cog9 在過程中尋找新的可能性	---	0.56		
Cog10 想出新的做事方法	26.89	0.48		
Cog11 形成新的想法或觀點是容易	25.04	0.42		
Cog12 尋找新的可能性	30.04	0.59		
Cog13 想到關連性	26.76	0.47		
Cog14 找出一個或多個關鍵性資訊	26.03	0.45		
變通性 (flex)	23.74		0.79	0.58
Cog15 樂於接受可變通的做事方法	---	0.36		
Cog16 注意或掌握未知的趨勢	21.19	0.45		
Cog17 學習不同的技能和知識	23.53	0.62		
Cog18 有變通的想法或聯想	22.35	0.53		

貳、心理資本量表

一、量表內容

本研究在預試階段，採用研究者與巫姿嫻(2011)所共同編製的心理資本量表為工具，但有些題目語意不清，較無法真實測得受試者的心理反應。經與指導教授討論後，正式施測時，主要以余民寧、陳柏霖及湯雅芬(2012)所編製的心理資本量表(Psychological Capital Scale, PCS)為依據，並評析相關文獻，根據Luthans與Youssef(2004)所提出心理資本之四大要素，「樂觀」、「希望」、「復原力」及「自我效能」為構面，進行修訂，量表內容與來源，如附錄二所示。

二、評分方式

「心理資本量表」的評分，採李克特式(Likert-type)四點量表方式進行，受試學生依照自己生活經驗的近況，由「非常不同意」、「不同意」、「同意」、「非常同意」等四個量尺中圈選出最適當者，分別給予1、2、3、4分，越符合受試者所擁有的心理資本情況，則得分越高，越不符合受試者的情況，則得分越低。最後，將本量表各題得分加總，即為受試者在「心理資本」測量變項上之得分；得分愈高，代表心理資本愈豐厚。

三、信、效度

研究者評析上述文獻，截至目前由Luthans等人所提出的心理資本理論，尚稱完整，研究者採用驗證性因素分析，進行信、效度分析。

(一) 信度

正式施測以1540位大學生為樣本，依所得資料進行信度分析，採用Cronbach's α 係數檢驗因素與量表內容的內部一致性，得到「自我效能」分量表的Cronbach's α 為0.78，「希望」分量表的Cronbach's α 為0.82，「復原力」分量表的Cronbach's α 為0.73，「樂觀」分量表的Cronbach's α 為0.83，且總量表內部一致性信度係數值為0.92，顯示受試者在整體作答上，有相當不錯的作答一致性表現。

(二) 驗證性因素分析

1. 整體適配度檢定

心理資本量表之驗證性因素分析路徑關係模式如圖3-3-3所示(相關係數矩陣如附錄

七所示)。從整體適配度來看，本模式大致可被研究資料所支持， χ^2 值為 3558.15，自由度為 346， p 值為 0.00，進一步計算卡方值與自由度之比值為 10.29，顯示受到樣本數太大影響而達顯著；除此之外，其他指標的評鑑均已達理想數值範圍。就其他評鑑指標來看，若 RMSEA 之值介於 0.05—0.08 即表示模式是合理適配(余民寧，2006；Hair, Black, Babin, & Anderson, 2010)；而本模式的 RMSEA 為 0.078，已符合適配度的評鑑指標，亦即本模式已達合理適配。此外，就本模式適配度指標 SRMR 為 0.058，配適標準接近於 0.05，未達良好適配程度 (< 0.05)，顯示殘差不小，仍有改進之空間。至於比較適配度指標：NFI = 0.95、NNFI = 0.95、CFI = 0.95、IFI = 0.95、RFI = 0.94，皆達到 0.90 以上的標準。而精簡適配度指標 CN = 214.58 (至少 > 200)，PNFI = 0.87，表示本量表模式大致可被研究資料所支持，如表 3-3-3 所示。

2. 基本適配度檢定

本模式之標準化參數估計呈現如圖 3-3-3 所示，所有的估計參數——因素負荷量、測量殘差、及潛在結構模型皆達顯的統計顯著水準；所有估計參數之標準誤並未出現異常之處。此外，就本量表 28 個觀察變項的因素負荷量結果，有 4 個觀察變項的值低於 0.5，其餘的因素負荷量皆介於 0.5—0.8 的理想值之間；而二階的因素負荷量則在 0.83—0.93 間，說明在理論構念上，心理資本可從此四向度來評判，此四個向度的關聯性也極高。

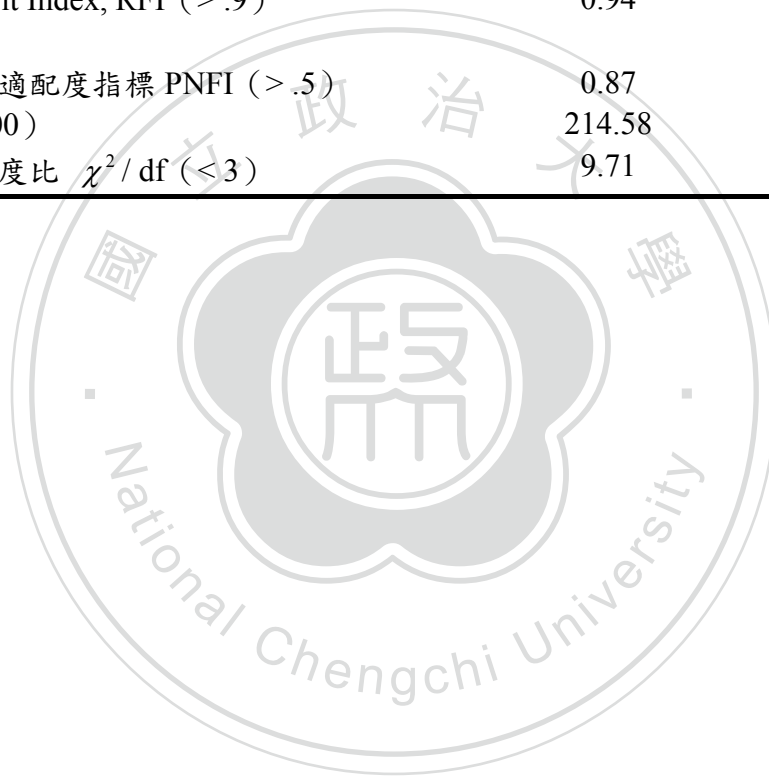
3. 內在適配度檢定

由表 3-3-4 可知，各變項測量模式的個別信度指標並不高，其值介於 0.15—0.63，且僅有 2 個指標高於 0.50 之標準，顯示此量表的觀察變項仍隱含許多測量誤差。另外，所有潛在變項的組合信度均大於 0.6 的評鑑標準，顯示這些潛在變項具有良好內部一致性組合信度；然而，各潛在變項的變異抽取量僅介於 0.43-0.53，其中兩個達 0.50 以上之標準，顯示各潛在變項所抽取變異量具有良好的效度。

表 3-3-3

心理資本量表驗證性因素分析的適配度指標評鑑摘要

適配度指標 (理想數值)	CFA	配適判斷
WLS χ^2 (越小越好)	3358.15 ($df = 346, p = 0.000$)	否
絕對適配指標		
(1) 漸進誤差均方根 RMSEA (< .08)	0.078	是
(2) SRMR (< .05)	0.058	否
相對適配指標		
(1) 非規範適配指標 NNFI (> .9)	0.95	是
(2) 基準適配指數 NFI (> .9)	0.95	是
(3) 比較適配指標 CFI (> .9)	0.95	是
(4) Incremental Fit Index, IFI (> .9)	0.95	是
(5) Relative Fit Index, RFI (> .9)	0.94	是
精簡適配指標		
(1) 精簡常態適配度指標 PNFI (> .5)	0.87	是
(2) CN (> 200)	214.58	是
(3) 卡方自由度比 χ^2 / df (< 3)	9.71	否



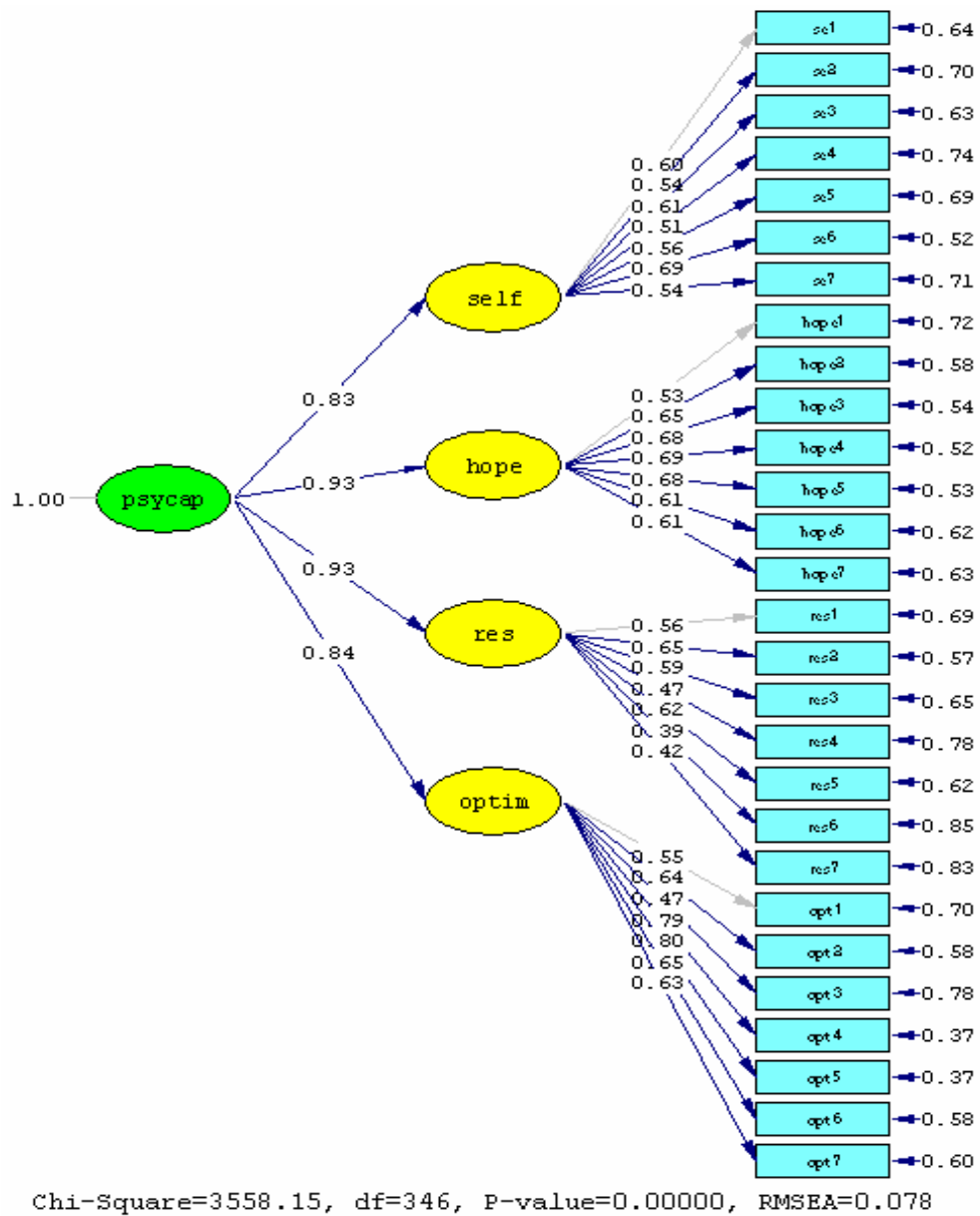


圖 3-3-3 心理資本量表的驗證性因素分析之路徑關係圖（正式）

註：se1-se7 = 自我效能第 1-7 題、hop1-hope7 = 希望第 1-7 題、res1-res7 = 復原力第 1-7 題、
 opt1-opt7 = 樂觀第 1-7 題、self = 自我效能、hope = 希望、res = 復原力、optim = 樂觀、
 psycap = 心理資本

表 3-3-4

心理資本量表觀察變項之個別信度指標及潛在變項的組合信度與平均變異抽取量

變項構念與題目	t 值	個別變項 信度指標	潛在變項 組合信度	平均變異抽取量
心理資本 (psycap)				
自我效能 (self)	21.22		0.78	0.47
se1 遇突發狀況能妥善處理	---	0.36		
se2 嘗試具難度之新奇事務	17.28	0.30		
se3 計畫的事情可做得很好	18.75	0.37		
se4 決心做的事會馬上行動	16.42	0.26		
se5 失敗經驗使我更加努力	17.68	0.31		
se6 肯定自我處理問題能力	20.56	0.48		
se7 堅持理想與達成目標	17.18	0.29		
希望 (hope)	20.25		0.83	0.52
hope1 我有每天的生活目標	---	0.28		
hope2 相信未來會變得更好	18.28	0.42		
hope3 內心有股力量支持我	18.77	0.46		
hope4 總是有機會完成目標	19.02	0.48		
hope5 結果不佳會再試他法	18.86	0.47		
hope6 想很多方法解決問題	17.74	0.38		
hope7 想出方法達成目標	17.65	0.37		
復原力 (res)	21.24		0.73	0.43
re1 有計劃逐步解決問題	---	0.31		
re2 遇挫折很快振作起來	18.88	0.43		
re3 將挫折事件適度分離	17.68	0.35		
re4 時常關心與鼓勵別人	14.88	0.22		
re5 視挫折為挑戰與成長	18.23	0.38		
re6 會自我解嘲化解尷尬	12.90	0.15		
re7 對學業挫折泰然處之	13.63	0.17		
樂觀 (optim)	20.12		0.84	0.53
opt1 對自己的能力有信心	---	0.30		
opt2 傾向觀看事情光明面	18.88	0.42		
opt3 不利的事會逢凶化吉	15.15	0.22		
opt4 能樂觀面對不確定性	21.25	0.63		
opt5 正面期待未來的發展	21.27	0.63		
opt6 從中找到樂趣	18.95	0.40		
opt7 發自內心的快樂	18.64	0.40		

參、主觀幸福感量表

一、量表內容

本研究採用余民寧、謝進昌、林士郁、陳柏霖及曾筱婕 (2011) 所編製的長題本「主

觀幸福感量表」，作為發展短題本的「主觀幸福感量表」(Subjective Well-Being Scale Short Form, SWB-SF) 題目。該量表雖以教師為對象，但對於以社會大眾與大學生為對象，在研究者過去的分析上，仍具有良好的信效度，所以誠屬適切。由於 Keyes (2009a) 所修訂的心理健康短題本量表內容，語意較不清，在經與指導教授討論後，挑選長題本主觀幸福感量表之因素負荷量較高的各構面與各因素的題目，作為短題本的題目，並針對題目字詞的使用進行修正，以更符合受試者的日常生活用語，如附錄三所示。在「心理幸福感」向度上，包括六個概念，研究者從長題本中各挑選一題，在「社會幸福感」向度上，包括五個概念，研究者亦分別從中各挑選一題，在「情緒幸福感」向度上，包括四個概念，研究者根據文獻評析與實徵分析結果，從長題本中挑選出五題，形成本研究所使用的工具。

二、評分方式

「主觀幸福感」量表的評分，採李克特式 (Likert-type) 六點量表方式進行，受試學生依照過去一個月，自己的感覺或感受，由「從來沒有」、「一次或兩次」、「每週一次」、「每週二至三次」、「幾乎每天」、「每天」等六個尺度中圈選出最適當者，由「從來沒有」到「每天」，分別給予 1、2、3、4、5、6 分，越符合受試者主觀幸福感的情況，則得分越高，越不符合受試者的情況，則得分越低。最後，將本量表各題得分加總，即為受試者在「主觀幸福感」測量變項上之得分；得分愈高，表示所感受到的主觀幸福感受越佳。

三、信、效度

(一) 信度

1. 預試以 239 位大學生為樣本，依所得資料進行驗證性因素分析之信度分析，若細看圖 3-3-4 各題的標準化因素負荷量，s1、s2、s6、s7、s8、s11 的因素負荷量過低 (小於 0.7)，由於受試者作答結果太一致，以致於題目的鑑別度降低。因此，正式施測時，研究者與指導教授討論，另選擇其他題目作為發展短題本的內容。

2. 正式施測以 1540 位大學生為樣本，依所得資料進行信度分析，採用 Cronbach's α 係數檢驗因素與量表內容的內部一致性，得到「心理幸福感」分量表的 Cronbach's α 為.81，「社會幸福感」分量表的 Cronbach's α 為.78，「情緒幸福感」分量表的 Cronbach's α 為.94，且總量表內部一致性信度係數值為.91，顯示受試者在整體作答上，有相當不錯的作答一致性表現。

(二) 驗證性因素分析

1. 整體適配度檢定

主觀幸福感量表之驗證性因素分析路徑關係模式(修正後)如圖 3-3-5 所示(相關係數矩陣如附錄七所示)。從整體適配度來看,本模式大致可被研究資料所支持, χ^2 值為 1126.75, 自由度為 97, p 值為 0.00, 進一步計算卡方值與自由度之比值為 11.62, 顯示受到樣本數太大影響而達顯著, 除此之外, 其他指標的評鑑均已達理想數值範圍。就其他評鑑指標來看, 若 RMSEA 之值介於 0.05—0.08 即表示模式是合理適配(余民寧, 2006; Hair, Black, Babin, & Anderson, 2010); 而本模式的 RMSEA 為 0.083, 已符合適配度的評鑑指標, 亦即本模式已達合理適配。此外, 就本模式適配度指標 SRMR 為 0.091, 未達良好適配程度 (< 0.05), 顯示殘差不小, 仍有改進之空間。至於比較適配度指標: NFI = 0.97、NNFI = 0.96、CFI = 0.97、IFI = 0.97、RFI = 0.96, 皆達到 0.90 以上的標準, 如表 3-3-5 所示。

2. 基本適配度檢定

本模式之標準化參數估計呈現如圖 3-3-5 所示, 所有的估計參數—因素負荷量、測量殘差、及潛在結構模型皆達顯的統計顯著水準; 所有估計參數之標準誤並未出現異常之處。此外, 就本量表 16 個觀察變項的因素負荷量結果, 有 4 個觀察變項的值低於 0.50, 其餘的因素負荷量皆介於 0.42—0.89 的理想值之間; 而二階的因素負荷量則在 0.55—0.85 間, 說明在理論構念上, 主觀幸福感可從此三向度來評判, 此三個向度的關聯性也極高。

3. 內在適配度檢定

由表 3-3-6 可知, 各變項測量模式的個別信度指標並不高, 其值介於 0.17—0.78, 且僅有 9 個指標高於 .50 之標準, 顯示此量表的觀察變項仍隱含許多測量誤差。另外, 所有潛在變項的組合信度均大於 0.6 的評鑑標準, 顯示這些潛在變項具有良好內部一致性組合信度; 並且, 各潛在變項的變異抽取量均介於 0.53—0.76, 皆達 0.50 以上之標準, 顯示各潛在變項所抽取變異量具有不錯的效度。

表 3-3-5

主觀幸福感量表驗證性因素分析的適配度指標評鑑摘要

適配度指標 (理想數值)	CFA	配適判斷
WLS χ^2 (越小越好)	1126.75 ($df = 346, p = 0.000$)	否
絕對適配指標		
(1) 漸進誤差均方根 RMSEA (< .08)	0.083	是
(2) SRMR (< .05)	0.091	否
相對適配指標		
(1) 非規範適配指標 NNFI (> .9)	0.96	是
(2) 基準適配指數 NFI (> .9)	0.97	是
(3) 比較適配指標 CFI (> .9)	0.97	是
(4) Incremental Fit Index, IFI (> .9)	0.97	是
(5) Relative Fit Index, RFI (> .9)	0.96	是
精簡適配指標		
(1) 精簡常態適配度指標 PNFI (> .5)	0.78	是
(2) CN (> 200)	188.71	否
(3) 卡方自由度比 χ^2 / df (< 3)	11.62	否

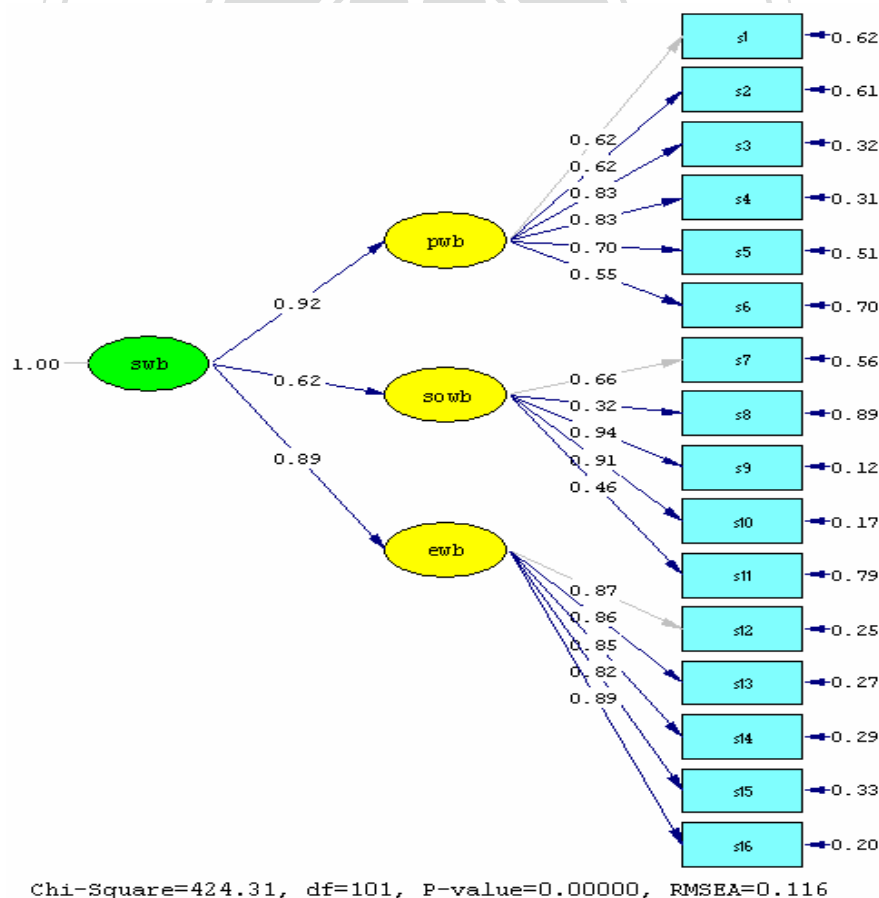
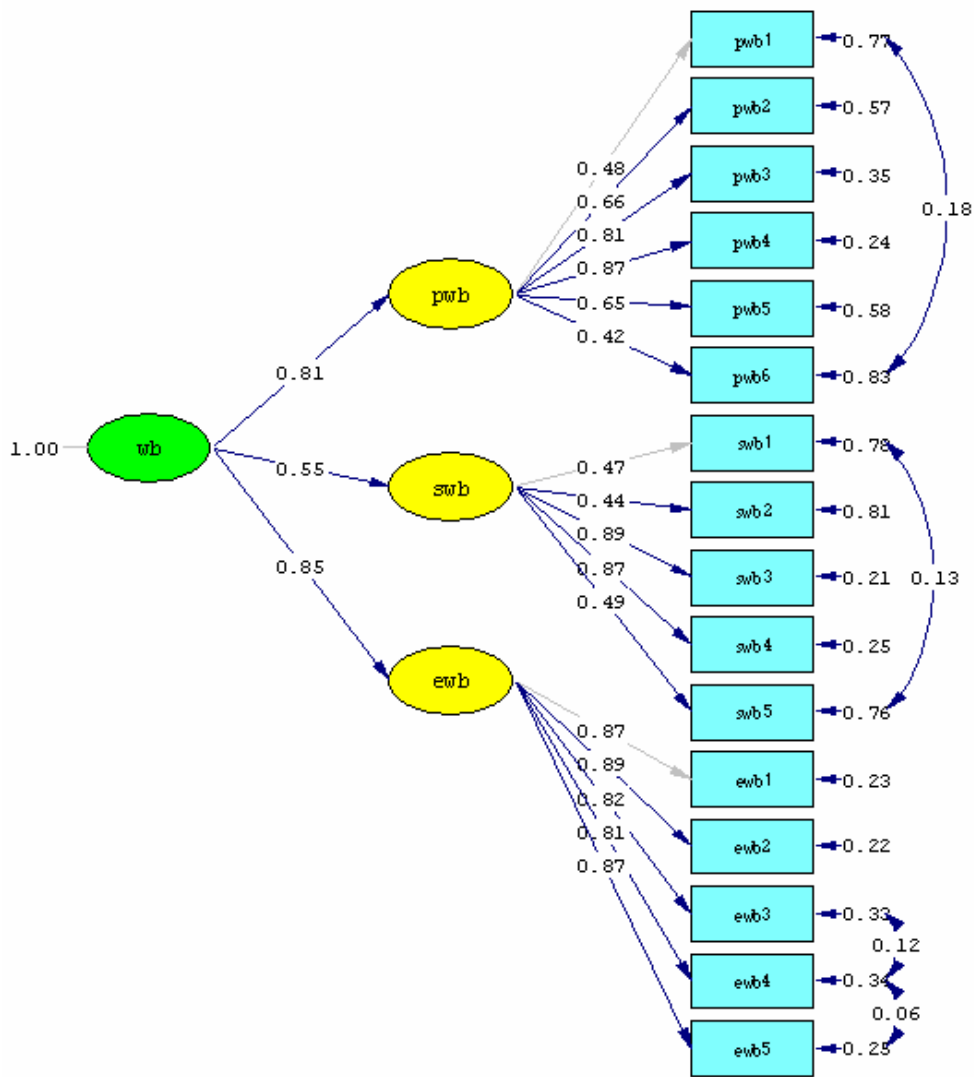


圖 3-3-4 主觀幸福感量表的驗證性因素分析之路徑關係圖 (預試)



Chi-Square=1126.75, df=97, P-value=0.00000, RMSEA=0.083

圖 3-3-5 主觀幸福感量表的驗證性因素分析之路徑關係圖 (正式)

註：pwb1 - pwb6 = 心理幸福感第 1-6 題、swb1 - swb5 = 社會幸福感第 1-5 題、ewb1 - ewb5 = 情緒幸福感第 1-5 題、pwb = 心理幸福感、swb = 社會幸福感、ewb = 情緒幸福感、wb = 主觀幸福感。

表 3-3-6

主觀幸福感量表觀察變項之 t 值、個別信度指標及潛在變項的組合信度與平均變異抽取量

變項構念與題目	t 值	個別變項 信度指標	潛在變項 組合信度	平均變異抽取量
主觀幸福感 (wb)				
心理幸福感 (pwb)	16.30		0.82	0.54
Pwb1 對自己的看法很有信心	---	0.23		
Pwb2 掌控生活中的一切情況	17.12	0.43		
Pwb3 生活很有方向和意義	18.69	0.65		
Pwb4 信心感覺是正向的	19.16	0.76		
Pwb5 維持溫暖又信任的關係	17.02	0.42		
Pwb6 挑戰自己對世界的想法	14.70	0.17		
社會幸福感 (swb)	13.80		0.78	0.53
Swb1 令人感覺舒適的地方	---	0.22		
Swb2 幫助他人是不求回報的	13.27	0.19		
Swb3 作一些有意義的事	18.53	0.79		
Swb4 變得比以前更好	18.50	0.75		
Swb5 發生的事都會有意義的	15.69	0.24		
情緒幸福感 (ewb)	26.45		0.93	0.76
Ewb1 時時充滿喜悅	---	0.77		
Ewb2 極快樂的人	47.71	0.78		
Ewb3 滿意目前自己的生活	41.42	0.67		
Ewb4 生活很豐盛	40.35	0.66		
Ewb5 自己神采飛揚	45.89	0.65		

肆、憂鬱量表

一、量表內容

本研究採用余民寧、劉育如及李仁豪(2008)所編製的本土化臺灣憂鬱症量表(Taiwan Depression Scale)，即可作為本研究用來測量受試者憂鬱傾向程度的依據。該量表內容區分為認知、情緒、身體、與人際關係等四個憂鬱因素向度，係依據全人照顧(身、心、靈)醫治取向的觀點所編製，並經精神科醫師專家檢視問卷內容後，分別以實驗組(精神科醫師診斷為憂鬱症者)與對照組(非憂鬱症者的大學生)為樣本進行施測，同時採用流行病學中心的憂鬱量表(即 CES-D 量表，Radloff, 1977)作為該研究之效標時，其與臺灣憂鬱症量表總量表的效標關聯效度高達 0.919。量表共計 22 題，包括「認知向度」六題、「情緒向度」六題、「身體向度」六題、與「人際關係向度」四題，如附錄四。

臺灣憂鬱症量表不僅具有理想的信度與效度證據，更具有臨床上使用的診斷建議與常模對照表。根據余民寧、劉育如及李仁豪(2008)應用試題反應理論(item response theory,

IRT) 中的評定量尺模式 (rating scale model, RSM), 來判斷決斷點分數的所在, 受試者在該量表上的原始得分介於 0 分至 20 分屬於無憂鬱傾向的症狀, 21 分至 36 分屬於正常帶有輕微 (低度) 憂鬱症狀, 高於 37 分 (含) 以上者, 即顯示個體為具有憂鬱症狀的高危險群者, 只要再經精神科醫師的診斷, 即可確認是否罹病。

二、評分方式

臺灣憂鬱症量表的計分採李克特式 (Likert-type) 四點量表方式進行, 受試學生依照自己生活經驗的近況, 由每週「從未」出現所描述情況, 請勾選「從不如此」、每週「約 1-2 天」出現所描述情況, 請勾選「偶爾如此」、每週「約 3-4 天」出現所描述情況, 請勾選「經常如此」、每週「約有 5 天」以上出現所描述情況, 請勾選「總是如此」, 分別給予 0、1、2、3 分, 越符合受試者生活經驗的情況, 則得分越高, 越不符合受試者的情況, 則得分越低。最後, 將本量表各題得分加總, 即為受試者在「憂鬱」測量變項上之得分; 得分愈高, 代表個體憂鬱症狀之情況愈明顯, 可能需要進一步進行臨床診斷。

三、信、效度

(一) 信度

正式施測以 1540 位大學生為樣本, 依所得資料進行信度分析, 採用 Cronbach's α 係數檢驗因素與量表內容的內部一致性, 得到「認知」分量表的 Cronbach's α 為 .83, 「情緒」分量表的 Cronbach's α 為 .84, 「身體」分量表的 Cronbach's α 為 .82, 「人際」分量表的 Cronbach's α 為 .82, 且總量表內部一致性信度係數值為 .93, 顯示受試者在整體作答上, 有相當不錯的作答一致性表現。

(二) 驗證性因素分析

1. 整體適配度檢定

臺灣憂鬱症量表之驗證性因素分析路徑關係模式如圖 3-3-6 所示 (相關係數矩陣如附錄七所示)。從整體適配度來看, 本模式大致可被研究資料所支持, χ^2 值為 1804.30, 自由度為 205, p 值為 0.00, 進一步計算卡方值與自由度之比值為 8.8, 顯示受到樣本數太大影響而達顯著; 除此之外, 其他指標的評鑑均已達理想數值範圍。就其他評鑑指標來看, 若 RMSEA 之值介於 0.05-0.08 即表示模式是合理適配 (余民寧, 2006; Hair, Black, Babin, & Anderson, 2010); 而本模式的 RMSEA 為 0.071, 已符合適配度的評鑑指標, 亦即本模

式已達合理適配。此外，就本模式適配度指標 SRMR 為 0.046，達良好適配程度 (< 0.05)，顯示此模式獲得適配驗證。至於比較適配度指標：NFI = 0.97、NNFI = 0.97、CFI = 0.97、IFI = 0.97、RFI = 0.96，皆達到 0.90 以上的標準。而精簡適配度指標 CN = 248.54 (至少 > 200)，PNFI = 0.86，表示本量表模式大致可被研究資料所支持，如表 3-3-7 所示。

2. 基本適配度檢定

本模式之標準化參數估計呈現如圖 3-3-6 所示，所有的估計參數—因素負荷量、測量殘差、及潛在結構模型皆達顯的統計顯著水準；所有估計參數之標準誤並未出現異常之處。此外，就本量表 22 個觀察變項的因素負荷量結果，皆介於 0.47-0.80 的理想值之間；而二階的因素負荷量則在 0.68-0.93 間，說明在理論構念上，憂鬱可從此四向度來評判，此四個向度的關聯性也極高。

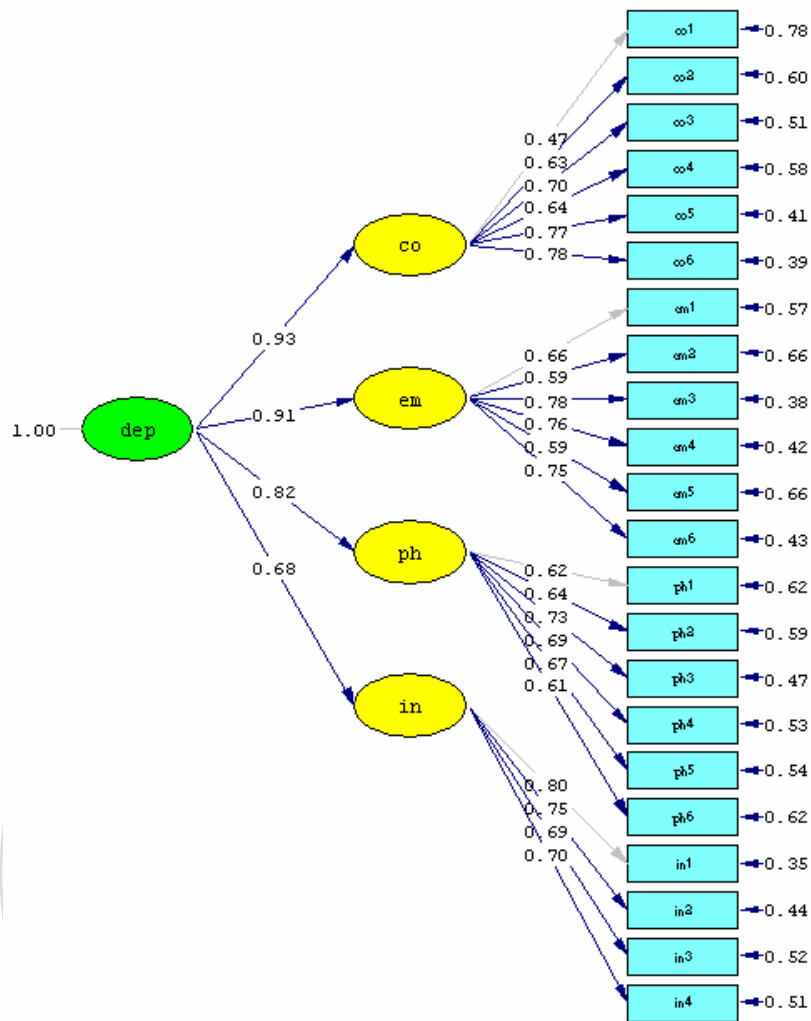
3. 內在適配度檢定

由表 3-3-8 可知，各變項測量模式的個別信度指標相當良好，其值介於 0.22-0.65，且有 8 個指標高於 0.50 之標準。另外，所有潛在變項的組合信度均大於 0.6 的評鑑標準，顯示這些潛在變項具有良好內部一致性組合信度；各潛在變項的變異抽取量僅介於 0.54-0.62，皆達 0.50 以上之標準，顯示各潛在變項所抽取變異量具有良好的效度。

表 3-3-7

臺灣憂鬱症量表驗證性因素分析的適配度指標評鑑摘要

適配度指標 (理想數值)	CFA	配適判斷
WLS χ^2 (越小越好)	1804.30 ($df = 205, p = 0.000$)	否
絕對適配指標		
(1) 漸進誤差均方根 RMSEA ($< .08$)	0.071	是
(2) SRMR ($< .05$)	0.046	是
相對適配指標		
(1) 非規範適配指標 NNFI ($> .9$)	0.97	是
(2) 基準適配指數 NFI ($> .9$)	0.97	是
(3) 比較適配指標 CFI ($> .9$)	0.97	是
(4) Incremental Fit Index, IFI ($> .9$)	0.97	是
(5) Relative Fit Index, RFI ($> .9$)	0.96	是
精簡適配指標		
(1) 精簡常態適配度指標 PNFI ($> .5$)	0.86	是
(2) CN (> 200)	248.54	否
(3) 卡方自由度比 χ^2 / df (< 3)	8.80	否



Chi-Square=1804.30, df=205, P-value=0.00000, RMSEA=0.071

圖 3-3-6 臺灣憂鬱症量表的驗證性因素分析之路徑關係圖

註：co1 - co6 = 認知第 1-6 題、em1 - em6 = 情緒第 1-6 題、ph1 - ph5 = 身體第 1-5 題、in1 - in4 = 人際第 1-4 題、co = 認知、em = 情緒、ph = 身體、in = 人際、dep = 憂鬱。

表 3-3-8

臺灣憂鬱量表觀察變項之 t 值、個別信度指標及潛在變項的組合信度與平均變異抽取量

變項構念與題目	t 值	個別變項 信度指標	潛在變項 組合信度	平均變異抽取量
憂鬱 (dep)				
認知 (co)	16.78		0.83	0.55
Co1 有自殺的念頭	---	0.22		
Co2 對什麼事都失去興趣	15.52	0.40		
Co3 凡事往壞的方向想	16.19	0.49		
Co4 有罪惡感	15.46	0.42		
Co5 感覺自己很沒用	16.78	0.59		
Co6 無力感	17.14	0.61		
情緒 (em)	21.95		0.85	0.57
Em1 有壓力	---	0.43		
Em2 發脾氣、生氣	18.02	0.34		
Em3 擔心、煩惱	22.11	0.62		
Em4 害怕、恐懼	21.18	0.58		
Em5 想哭	17.20	0.34		
Em6 心情低落	21.12	0.57		
身體 (ph)	18.59		0.82	0.54
Ph1 胃口不好 (或暴飲暴食)	---	0.38		
Ph2 睡眠狀況不佳	17.13	0.41		
Ph3 身體疲憊	19.00	0.53		
Ph4 無法專心做事	18.53	0.47		
Ph5 身體不舒服	17.85	0.46		
Ph6 記憶力不好	17.05	0.38		
人際 (in)	19.60		0.83	0.62
In1 不想與他人往來	---	0.65		
In2 少說話	25.36	0.56		
In3 不想出門	23.11	0.48		
In4 生活圈小	22.28	0.49		

伍、心理健康類型

一、量表內容

心理健康類型是由主觀幸福感量表與憂鬱量表交錯而成，量表計分方式與內容，詳如上述工具說明。

二、計分方式

在心理健康方面(即主觀幸福感)，將「主觀幸福感量表」總分，以第一四分位數(First Quartile, Q_1) 49 分，及第三四分位數(Third Quartile, Q_3) 70 分，作為決斷點(即以此

量表得分低於 Q_1 者為低分組，高於 Q_3 者為高分組)；而在心理疾病方面(即憂鬱症)，係依據余民寧、劉育如及李仁豪(2008)應用試題反應理論(item response theory, IRT)中的評定量尺模式(rating scale model, RSM)，來判斷決斷點分數的所在，以「正常帶有輕微(低度)憂鬱症狀」為 21 分、「高度憂鬱傾向」37 分，作為決斷點(即以此量表得分低於 21 者為低分組，高於 37 者為高分組)，交叉區分成九種類型心理健康的樣本。

陸、社會期許量表

一、量表內容

國內研究者(如李仁豪、謝進昌、余民寧, 2008; 李新民, 2009; 賴姿伶, 2009)的論點, 為了排除社會期許的影響效應, 本研究採用林以正、廖玲燕、黃金蘭及楊中芳(2001)所編製之本土社會期許量表, 計有 6 題, 其中 1 題為反向題, 主要在進行資料整理時, 加以檢視受試者是否有不一致的作答結果, 作為剔除樣本的依據之一, 如附錄五。

二、評分方式

社會期許量表的評分, 採李克特式(Likert-type)六點量表方式進行, 計分方式從「一點也不」到「非常」, 依序給予 1 到 6 分, 得分愈高者, 代表受到社會期許影響的程度愈強。研究者考量原受試者填答自我評量表時, 在反映自己的真實心裡狀況, 會受到社會所期許的價值或行為的影響, 導致自我評量的結果無法正確反映出填答者的真實狀況, 本研究將用以驗證受測者回答問題的真實性, 做為效度量尺之用。

三、信度

正式施測以 1540 位大學生為樣本, 依所得資料進行信度分析, 採用 Cronbach's α 係數檢驗因素與量表內容的內部一致性, 總量表內部一致性信度係數值為 0.675, 顯示受試者在整體作答上, 有相當不錯的作答一致性表現。

第四節 研究程序

壹、量表預試

研究者首先針對本校學生，進行網路問卷發送的邀請；接著，透過社群網站，歡迎日間部的大學生上網填寫本研究問卷；同時，研究者聯繫有意願協助的大專院校教師，代為轉發本研究網路問卷，進行「用心評估量表」、「心理資本量表」及「主觀幸福感量表」的施測分析，以修改、篩選題目並建立量表的信、效度，作為正式施測時運用。

預試問卷樣本來源包括：大同大學、大葉大學、中原大學、東南科技大學、長庚大學、南臺科技大學、南華大學、國立高雄海洋科技大學、國立高雄餐旅大學、國立陽明大學、國立雲林科技大學、國立高雄師範大學、國立暨南國際大學、國立臺北醫學大學、國立臺灣師範大學、朝陽科技大學、華夏技術學院、義守大學、僑光科技大學（各計 1 位）；元智大學、長榮大學、國立中央大學、國立嘉義大學、國立彰化師範大學、國立臺北大學、國立臺北科技大學、臺南應用科技大學（各計 2 位）、國立中正大學、國立臺灣科技大學（各計 3 位）、國立中興大學、國立成功大學（各計 4 位）、國立臺灣大學（計 5 位）、東吳大學（計 9 位）、國立東華大學（計 10 位）、經國暨健康管理技術學院（計 13 位）、國立臺南大學（計 29 位）、國立交通大學（計 31 位）、國立政治大學（計 93 位），合計為 239 份。

貳、正式施測

一、網路問卷施測

研究者參考相關研究（如余民寧、陳柏霖，2010；楊晴如，2008）的施測方式，針對國內大學生填寫過國立政治大學教育學院華文測驗與教育評鑑中心所編製的問卷，以 e-mail 的形式邀請學生上網填寫問卷；接著，委請各大專院校任教通識課程或心理學課程的相關教師，代為轉發研究者所撰寫的邀請函，以 e-mail 的形式傳送給學生；同時，研究者聯繫各區輔導諮商中心的助理，委請轉發本問卷的邀請函，邀請學生上網填寫；再則，研究者以分層隨機抽樣的方式，針對北部、中部、南部、東部及離島的大專院校，進行隨機抽取學校後，再依各學院所屬科系的助教（助理或秘書）在網站所提供的聯絡 e-mail，逐一進行問卷邀請函的發送，若有意願代為轉發的助教，將直接轉發研究者所撰寫的邀請

函，寄至學生的信箱，鼓勵學生上網填寫。另外，將問卷網址張貼在大學生比較常使用的網站（如 bbs、blog 等），以增加問卷填答率。

二、紙本問卷

研究者徵得任課教師同意，由教師安排時段在課堂中進行團體施測，在施測前研究者備有基本測驗之流程與相關注意事項，並敬告教師周知，或研究者親自施測時告知。問卷回收後，剔除無效作答的問卷，將所取得的資料後，逐筆登錄於記事本中，建立資料檔，登錄後再次核對資料，並將各分量表進行加總與平均，以 SPSS for Windows 15.0 進行統計分析。

問卷樣本來源包括：大葉大學共 44 份、國立中山大學共 32 份、國立中央大學共 6 份、國立中正大學共 66 份、中州科技大學共 16 份、中原大學共 3 份、中華大學共 64 份、國立中興大學共 3 份、世新大學共 40 份、弘光科技大學共 112 份、玄奘大學共 12 份、國立交通大學共 1 份、國立成功大學共 2 份、佛光大學共 5 份、亞東技術學院 12 份、國立宜蘭大學共 47 份、明道大學共 115 份、東吳大學共 31 份、東海大學共 38 份、國立東華大學共 22 份、國立金門大學共 77 份、長榮大學共 13 份、南華大學共 3 份、國立屏東科技大學共 3 份、國立屏東教育大學共 9 份、國立政治大學共 99 份、國立高雄大學共 2 份、國立高雄師範大學共 60 份、國立高雄海洋科技大學共 3 份、國立高雄第一科技大學共 2 份、國立高雄餐旅大學共 2 份、國立高雄醫學大學共 26 份、國防大學共 2 份、淡江大學共 293 份、國立雲林科技大學共 1 份、慈濟大學共 2 份、國立新竹教育大學共 11 份、國立暨南國際大學共 18 份、國立臺中教育大學共 2 份、國立臺北大學共 15 份、國立臺北市立教育大學共 5 份、國立臺北教育大學共 2 份、國立臺南大學共 1 份、國立臺南應用科技大學共 7 份、國立臺灣大學共 2 份、國立臺灣藝術大學共 10 份、輔仁大學共 3 份、樹德科技大學共 39 份、靜宜大學共 120 份、國立聯合大學共 1 份、國立體育大學共 36 份。

參、進行各項假設的考驗

本研究使用統計套裝軟體版 SPSS15.0 及 LISREL8.7 版進行資料分析，並以 $\alpha=.05$ 作為統計的顯著水準，檢驗本研究各項假設。

一、描述統計

以描述統計 (descriptive statistics) 來瞭解本研究受測大學生在性別、年級、學院、之分布情形，並以平均數及標準差呈現大學生在「用心評估量表」和「心理資本量表」的初步分析結果。

二、變異數分析

以多變量變異數分析 (MANOVA) 與單因子變異數分析 (one-way ANOVA) 分析考驗不同年級、主修領域、擔任志工不同頻率的大學生，在用心與心理資本各分量表上是否有差異，以考驗假設 1 至 3。

三、獨立樣本 t 檢定

以獨立樣本 t 檢定 (independent-sample t test) 分別考驗不同性別、是否擔任社團領導者或班級幹部的大學生，對於用心與心理資本是否有所差異，以回答研究假設 3。其次，比較「幽谷型」與「顛峰型」的大學生，所知覺的用心與心理資本及其各因素間是否有差異。

四、交叉分析與卡方檢定

以交叉分析與卡方檢定 (cross-tab & chisquare analysis) 考驗不同性別、年級及主修領域、擔任志工不同頻率、是否擔任社團領導者或班級幹部的大學生，在不同類型的心理健康狀態上是否有差異，以回答研究假設 3。

五、皮爾森積差相關分析

以皮爾森積差相關 (pearson product-moment correlation) 分別檢視大學生用心、心理資本、主觀幸福感及憂鬱各別相關情形，以作為結構方程式模型的相關矩陣。

六、區別分析

以區別分析 (discriminant analysis) 考驗大學生用心、心理資本，能否有效聯合預測其心理健康型態的類別，以回答研究假設 4。

七、驗證性因素分析

以驗證性因素分析 (confirmatory factor analysis, CFA) 檢驗「用心評估量表」、「心理資本量表」、「主觀幸福感量表」、「憂鬱量表」之模式是否適配。在模式適配之後，才可再進行結構關係模式的驗證分析。

八、建立結構方程式模型

以結構方程式模型建立「用心」、「心理資本」、「主觀幸福感」與「憂鬱」間的路徑關係模式，以回答研究假設 5。

其中，在「用心」此一潛在變項 (latent variables)，參考相關研究的建議 (余民寧，2006；李新民、陳蜜桃，2009b；Law, Wong, & Song, 2004) 將太多原始觀察題目組合成二個觀察變項 (manifest variables) (分別為認知層面與情緒層面)，以克服估計參數膨脹，減少誤差與無關的變異量。

根據文獻探討結果，可能影響憂鬱之因素構面為用心、心理資本及主觀幸福感，其路徑圖示如圖 3-6-1 所示。○中的符號 ξ_1 代表本研究的潛在自變項，即用心；而 η_1 、 η_2 、 η_3 分別代表本研究的潛在依變項，即心理資本、主觀幸福感及憂鬱。

□中的 X、Y 值代表各潛在變項中不同面向的觀察變項， X_1 、 X_2 分別代表用心之情緒層面與認知層面； Y_1 、 Y_2 、 Y_3 、 Y_4 分別代表心理資本之自我效能、希望、樂觀及復原力； Y_5 、 Y_6 、 Y_7 分別代表主觀幸福感之心理幸福感、社會幸福感及情緒幸福感； Y_8 、 Y_9 、 Y_{10} 、 Y_{11} 分別代表憂鬱之認知、情緒、身體及人際。□中的 λ^x 值 (λ_{11}^x 、 λ_{21}^x) 代表 X 值 (X_1 、 X_2) 對 η_1 、 η_2 、 η_3 的估計值 (λ 值又稱為因素負荷量)。

δ 值 (δ_1 至 δ_2) 分別代表前因變項 (X 值： X_1 、 X_2) 的 9 個測量指標的測量誤差； ε 值 (ε_1 至 ε_{11}) 代表後果變項 (Y 值： Y_1 、 Y_2 、 Y_3 、 Y_4 、 Y_5 、 Y_6 、 Y_7 、 Y_8 、 Y_9 、 Y_{10} 、 Y_{11}) 的 4 個測量指標的測量誤差； ζ 值為 3 個潛在變項 (即 η_1 、 η_2 、 η_3) 的估計殘差。

β 值 (β_{31} 、 β_{32}) 對 η_3 的影響力，依據文獻評析的結果，代表心理資本與憂鬱是負相關、主觀幸福感與憂鬱是負相關； γ 值 (γ_{21} 、 β_{21}) 對 η_2 的影響力，依據文獻評析的結果，代表用心與主觀幸福感是正相關、心理資本與主觀幸福感是正相關； γ 值 (γ_{12} 、 γ_{31}) 對 η_1 的影響力，依據文獻評析的結果，代表用心與心理資本是正相關、用心與憂鬱是負相關。

九、以路徑分析探究中介模式

以路徑分析 (path analysis) 探究觀察變項 (用心、心理資本、主觀幸福感、憂鬱) 之間是否具有因果關係。路徑分析與結構方程式模型不同在於，路徑分析所處理的變項都是一些精確測量得到的明顯觀察變項；而在中介模式中，中介變項係指一個同時扮演兩個角色的變項，它對某些自變項來說，中介變項扮演的是依變項的角色，而對另一些依變項而言，則扮演的是自變項的功能 (余民寧, 2006)。本研究將檢驗心理資本與主觀幸福感分別在用心與憂鬱之間，扮演中介角色的效果，以回答假設 6。

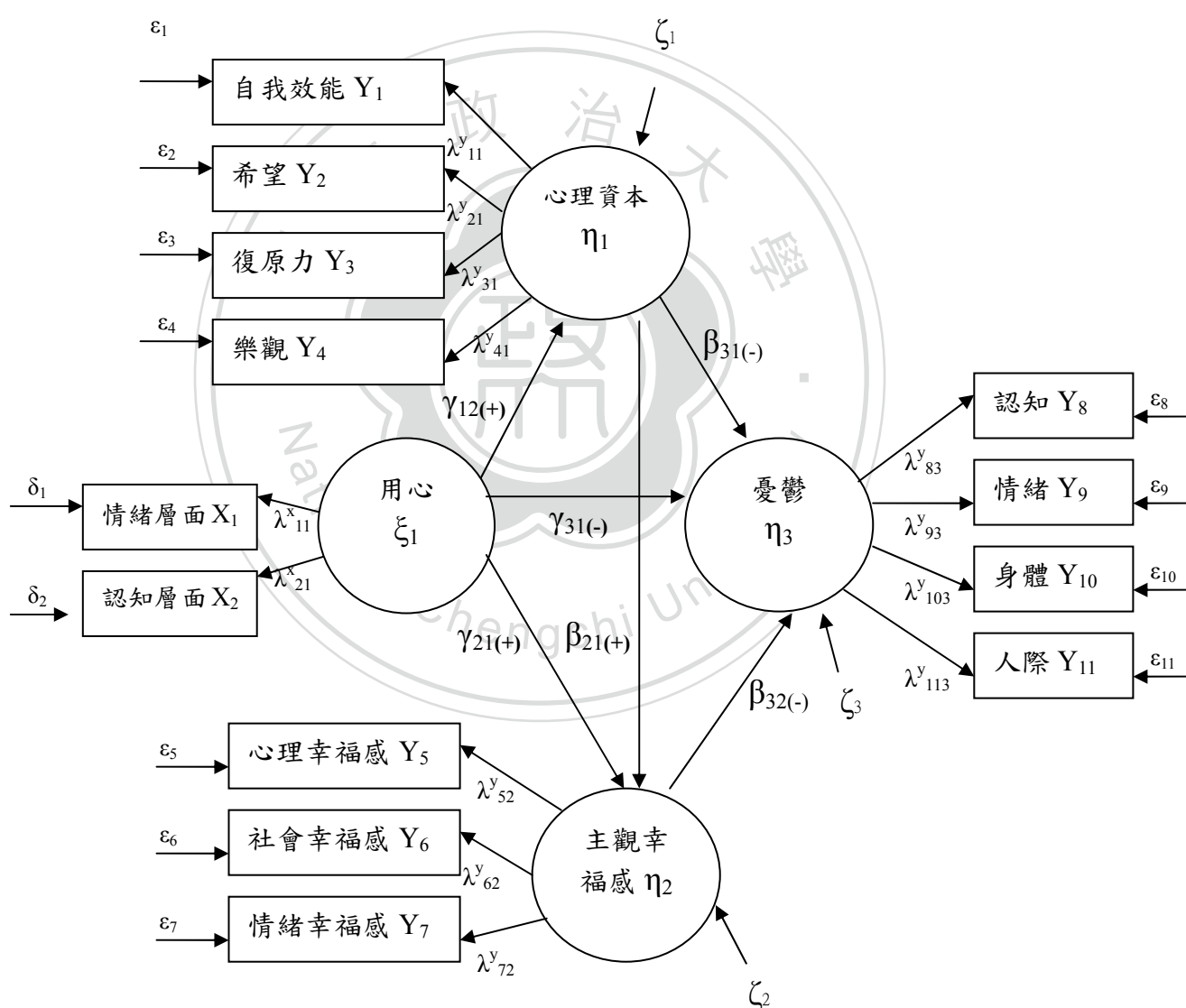


圖 3-4-1 初始假設模型路徑圖

第四章 研究結果

本章旨在根據研究目的，針對實證調查資料所得結果加以分析與討論，以瞭解大學生用心、心理資本及心理健康的情況。本章主要內容包括：第一節呈現用心現況之分析。第二節呈現心理資本現況之分析。第三節呈現用心、心理資本及心理健康類型之分析。第四節呈現研究一：用心、心理資本對心理健康的差異分析。第五節呈現研究二：用心、心理資本、主觀幸福感及憂鬱間之結構方程式模型與路徑模式之分析。茲分述如下。

第一節 用心現況之分析

壹、用心的描述統計分析

大學生在用心的描述統計方面，本研究受試者在用心七個分量表的平均數、標準差與偏態的結果如表 4-1-1 所示。由於各因素的題數不相同，因此研究者以各題分數加總除以題數成為平均數後，始進行分析。研究者接著再進行重複測量變異數分析(repeated measure ANOVA)，並採多重比較(multiple comparison)之 LSD 法，統計結果經 F 檢定後($F = 0.653$, $p < .001$)，發現受試者在用心分量表中，「參與」因素 ($M = 3.61$) 最高，且其間無顯著差異。其次依序為「包容自我」($M = 3.54$)、「變通性」($M = 3.49$)、「新奇追求」($M = 3.48$)、「自我反省」($M = 3.44$)、「體驗情緒」($M = 3.35$)、及「新奇產生」($M = 3.31$) 的得分最低。

表 4-1-1

大學生在用心評估量表平均得分的描述統計 ($N = 1540$)

向度	總分/題數	標準差	偏度	峰度
用心	24.21	3.51	-.038	.566
情緒層面	10.33	1.61	-.006	.323
自我反省	3.44	0.57	.081	-.049
體驗情緒	3.35	0.64	-.046	.081
包容自我	3.54	0.62	-.072	.194
認知層面	13.88	2.13	.002	.375
新奇追求	3.48	0.66	-.163	.116
參與	3.61	0.61	-.157	.258
新奇產生	3.31	0.63	.125	.084
變通性	3.49	0.61	.038	-.110

貳、性別在用心上的差異

本研究首先瞭解性別在用心量表及其各層面的差異情形，大學生的性別在用心量表及其各層面上，其單一樣本 t 檢定考驗結果，用心、自我反省、體驗情緒、包容自我、新奇追求、及參與無差異，僅男性在「新奇產生」與「變通性」的得分上，顯著高於女性 ($t=4.199, p<.001, t=2.146, p<.05$)，如表 4-1-2 所示，此研究結果支持假設 1-1。

表 4-1-2
不同性別在用心量表的差異考驗結果 (N = 1540)

變項名稱	性別	人數	平均數	標準差	t 值	效果值	95% CI	
							LL	UL
用心	男性	605	114.50	17.37	1.376	0.04	-0.51	2.89
	女性	935	113.31	16.03				
自我反省	男性	605	17.38	2.98	1.944	0.05	-0.001	0.59
	女性	935	17.08	2.80				
體驗情緒	男性	605	16.77	3.37	0.161	0.005	-0.31	0.36
	女性	935	16.74	3.10				
包容自我	男性	605	17.51	3.21	-1.952	-0.05	-0.63	0.001
	女性	935	17.83	3.02				
新奇追求	男性	605	13.97	2.66	0.805	0.02	-0.16	0.38
	女性	935	13.86	2.63				
參與	男性	605	14.41	2.59	0.298	-0.008	-0.29	0.22
	女性	935	14.45	2.34				
新奇產生	男性	605	20.35	3.93	4.199***	0.11	0.46	1.23
	女性	935	19.52	3.63				
變通性	男性	605	14.11	2.54	2.146*	0.06	0.02	0.53
	女性	935	13.83	2.34				

註：CI = 信賴區間；LL = 上界；UL = 下界。

*** $p < .001$ ；* $p < .05$ 。

參、年級在用心上的差異

根據 MANOVA 分析的結果 (Wilks' $\Lambda = 0.987, p > .05$)，不同年級受試者在用心量表及各層面上的得分均無差異，因此不再繼續進行單變量的分析，可見各個年級在用心不會有所差異，此研究結果與研究假設 1-2 不一致。

肆、主修領域在用心差異考驗方面

根據 MANOVA 分析的結果 (Wilks' $\Lambda = 0.964, p < .001$)，由表 4-1-3 與表 4-1-4 可知，

不同主修領域背景（人文藝術領域、社會科學領域、理工醫農領域、管理領域）受試者在「新奇產生」的表現上有顯著差異（ $F=3.708, p<.05$ ），接著以 Scheffé 法進行事後比較，結果顯示理工醫農學群在「新奇產生」上的得分顯著高於社會科學學群，此研究結果與假設 1-3 不一致。

表 4-1-3

不同主修領域投入組在用心之單變項變異數分析及事後比較摘要表（ $N=1540$ ）

變異來源	層面名稱	SS	df	MS	F	η	事後比較
主修領域	用心	651.563	3	217.188	.790	0.002	
	自我反省	11.229	3	3.743	.453	0.001	
	體驗情緒	26.006	3	8.669	.843	0.002	
	包容自我	57.956	3	19.319	2.015	0.004	
	新奇追求	40.495	3	13.498	1.939	0.004	
	參與	11.523	3	3.841	.645	0.001	
	新奇產生	157.050	3	52.350	3.708*	0.007	理工醫農 > 社會科學學群
	變通性	30.843	3	10.281	1.750	0.003	

註：* $p<.05$ 。

表 4-1-4

不同主修領域受試在用心量表的平均數與標準差（ $N=1540$ ）

變項名稱	年級	人數	平均數	標準差
用心	人文藝術學群	431	114.64	16.11
	社會科學學群	300	112.78	16.58
	理工醫農學群	444	113.85	17.07
	管理學群	365	113.47	16.52
自我反省	人文藝術學群	431	17.31	2.79
	社會科學學群	300	17.08	2.88
	理工醫農學群	444	17.14	2.97
	管理學群	365	17.22	2.89
體驗情緒	人文藝術學群	431	16.93	3.25
	社會科學學群	300	16.82	3.28
	理工醫農學群	444	16.61	3.26
	管理學群	365	16.66	3.02
包容自我	人文藝術學群	431	18.01	3.10
	社會科學學群	300	17.64	3.05
	理工醫農學群	444	17.54	3.19
	管理學群	365	17.60	3.02
新奇追求	人文藝術學群	431	14.12	2.68
	社會科學學群	300	13.72	2.62
	理工醫農學群	444	13.76	2.70
	管理學群	365	13.98	2.54

表 4-1-4 (續)

參與	人文藝術學群	431	14.56	2.40
	社會科學學群	300	14.41	2.39
	理工醫農學群	444	14.39	2.50
	管理學群	365	14.34	2.46
新奇產生	人文藝術學群	431	19.72	3.86
	社會科學學群	300	19.42	3.74
	理工醫農學群	444	20.31	3.68
	管理學群	365	19.77	3.75
變通性	人文藝術學群	431	13.99	2.38
	社會科學學群	300	13.69	2.30
	理工醫農學群	444	14.09	2.53
	管理學群	365	13.91	2.44

伍、擔任志工不同的頻率在用心差異考驗方面

關於擔任志工不同的頻率此一變項，問卷回收後，共計 1479 人填寫，有 61 位大學生並未在紙本問卷勾選，因此，實際分析上，樣本人數為 1479 人。

根據 MANOVA 分析的結果 (Wilks' $\Lambda = 0.947, p < .001$)，由表 4-1-5 與表 4-1-6 可知，擔任志工不同的頻率受試者在「用心」、「自我反省」、「體驗情緒」、「包容自我」、「新奇追求」、「參與」、「新奇產生」、及「變通性」的表現上有顯著差異 ($F = 16.294, p < .001, F = 12.130, p < .001, F = 19.284, p < .001, F = 13.571, p < .001, F = 9.230, p < .001, F = 8.532, p < .001, F = 8.730, p < .001, F = 6.381, p < .001$)，接著以 Scheffé 法進行事後比較，結果顯示「每年僅參與幾次」者在「用心」上的得分顯著高於「未曾參與」者、「每月參與數次」者在「用心」上的得分顯著高於「每年僅參與幾次」者與「未曾參與」者。其次，「每年僅參與幾次」者在「自我反省」上的得分顯著高於「未曾參與」者、「每月參與數次」者在「自我反省」上的得分顯著高於「每年僅參與幾次」者與「未曾參與」者。「每年僅參與幾次」者在「體驗情緒」上的得分顯著高於「未曾參與」者、「每月參與數次」者在「體驗情緒」上的得分顯著高於「每年僅參與幾次」者與「未曾參與」者、「每週參與數次」者在「體驗情緒」上的得分顯著高於「每年僅參與幾次」者與「未曾參與」者。「每年僅參與幾次」者在「包容自我」上的得分顯著高於「未曾參與」者、「每月參與數次」者在「包容自我」上的得分顯著高於「未曾參與」者、「每週參與數次」者在「包容自我」上的得分顯著高於「未曾參與」者。「每月參與數次」者在「新奇追求」上的得分顯著高

於「每年僅參與幾次」者與「未曾參與」者、「每週參與數次」者在「新奇追求」上的得分顯著高於「未曾參與」者。「每年僅參與幾次」者在「參與」上的得分顯著高於「未曾參與」者、「每月參與數次」者在「參與」上的得分顯著高於「未曾參與」者。「每年僅參與幾次」者在「新奇產生」上的得分顯著高於「未曾參與」者、「每月參與數次」者在「新奇產生」上的得分顯著高於「未曾參與」者、「每週參與數次」者在「新奇產生」上的得分顯著高於「未曾參與」者。最後，「每月參與數次」者在「變通性」上的得分顯著高於「未曾參與」者、「每週參與數次」者在「變通性」上的得分顯著高於「未曾參與」者，此研究結果支持假設 1-4。綜合上述結果，擔任志工時間越長的大學生在「自我反省、體驗情緒、包容自我、新奇產生、新奇追求、參與、變通性」，比起擔任志工時間較短的學生有差異。

表 4-1-5

擔任志工不同的頻率在心理資本之單變項變異數分析及事後比較摘要表 (N = 1479)

變異來源	層面名稱	SS	df	MS	F	η	事後比較
擔任 志工 頻率	用心	13170.879	3	4390.293	16.294***	0.032	每年僅幾次> 未曾參與 每月數次> 每年僅幾次> 未曾參與 每週數次> 未曾參與
	自我反省	291.289	3	97.096	12.130***	0.024	每年僅幾次> 未曾參與 每月數次> 每年僅幾次> 未曾參與
	體驗情緒	576.933	3	192.311	19.284***	0.038	每年僅幾次> 未曾參與 每月數次> 每年僅幾次> 未曾參與 每週數次> 每年僅幾次> 未曾參與
	包容自我	381.536	3	127.179	13.571***	0.027	每年僅幾次> 未曾參與 每月數次> 未曾參與 每週數次> 未曾參與
	新奇追求	191.579	3	63.860	9.230***	0.018	每月數次> 每年僅幾次> 未曾參與 每週數次> 未曾參與
	參與	150.611	3	50.204	8.532***	0.017	每年僅幾次> 未曾參與 每月數次> 未曾參與
	新奇產生	370.331	3	123.444	8.730***	0.017	每年僅幾次> 未曾參與 每月數次> 未曾參與 每週數次> 未曾參與
	變通性	112.421	3	37.474	6.381***	0.013	每月數次> 未曾參與 每週數次> 未曾參與

註：*** $p < .001$ 。

表 4-1-6

擔任志工不同的頻率受試在用心量表的平均數與標準差 (N=1479)

變項名稱	擔任志工頻率	人數	平均數	標準差
用心	未曾參與	464	110.02	17.219
	每年僅幾次	848	114.55	16.050
	每月數次	125	119.28	15.664
	每週數次	42	121.24	16.765
自我反省	未曾參與	464	16.60	2.928
	每年僅幾次	848	17.30	2.775
	每月數次	125	18.10	2.798
	每週數次	42	17.83	2.896
體驗情緒	未曾參與	464	15.99	3.300
	每年僅幾次	848	16.87	3.091
	每月數次	125	17.84	3.012
	每週數次	42	18.64	3.319
包容自我	未曾參與	464	17.09	3.189
	每年僅幾次	848	17.93	3.050
	每月數次	125	18.74	2.655
	每週數次	42	18.60	2.972
新奇追求	未曾參與	464	13.51	2.752
	每年僅幾次	848	13.93	2.588
	每月數次	125	14.70	2.473
	每週數次	42	14.90	2.555
參與	未曾參與	464	14.01	2.599
	每年僅幾次	848	14.54	2.359
	每月數次	125	15.05	2.207
	每週數次	42	14.93	2.393
新奇產生	未曾參與	464	19.19	3.904
	每年僅幾次	848	20.00	3.691
	每月數次	125	20.48	3.484
	每週數次	42	21.40	4.294
變通性	未曾參與	464	13.63	2.498
	每年僅幾次	848	13.99	2.401
	每月數次	125	14.38	2.313
	每週數次	42	14.93	2.352

陸、擔任領導者或班級幹部在用心上的差異

關於擔任領導者或班級幹部此一變項，問卷回收後，共計 1479 人填寫，有 61 位大學生並未在紙本問卷勾選，因此，實際分析上，樣本人數為 1479 人。本研究首先瞭解大學生是否擔任領導者或班級幹部在用心量表及其各層面的差異情形，其單一樣本 t 檢定考驗

結果，用心、自我反省、體驗情緒、包容自我、新奇追求、參與、新奇產生、變通性皆有顯著差異，擔任領導者或班級幹部者在「用心」、「自我反省」、「體驗情緒」、「包容自我」、「新奇追求」、「參與」、「新奇產生」、「變通性」的得分上，顯著高於未曾擔任領導者或班級幹部者 ($t=4.544, p<.001$ 、 $t=3.764, p<.001$ 、 $t=5.650, p<.001$ 、 $t=2.978, p<.01$ 、 $t=3.070, p<.01$ 、 $t=2.875, p<.01$ 、 $t=4.058, p<.001$ 、 $t=2.831, p<.01$)，如表 4-1-7 所示，此研究結果支持假設 1-5。綜合上述結果，有擔任社團領導者或班級幹部的大學生在「自我反省、體驗情緒、包容自我、新奇產生、新奇追求、參與、變通性」的用心，比起未擔任社團領導者或班級幹部的學生有差異。

表 4-1-7
是否擔任社團領導者或班級幹部在用心量表的差異考驗結果 (N = 1479)

變項 名稱	是否擔任領導者或幹部	人數	平均數	標準差	t 值	效果值	95% CI	
							LL	UL
用心	擔任領導者或幹部	675	115.86	16.812	4.544***	0.24	2.24	5.64
	未曾擔任領導者或幹部	804	111.92	16.340				
自我 反省	擔任領導者或幹部	675	17.47	2.819	3.764***	0.20	0.27	0.85
	未曾擔任領導者或幹部	804	16.91	2.873				
體驗 情緒	擔任領導者或幹部	675	17.24	3.231	5.650***	0.30	0.61	1.27
	未曾擔任領導者或幹部	804	16.30	3.141				
包容 自我	擔任領導者或幹部	675	18.01	3.213	2.978**	0.15	0.17	0.80
	未曾擔任領導者或幹部	804	17.53	2.987				
新奇 追求	擔任領導者或幹部	675	14.12	2.733	3.070**	0.16	0.15	0.70
	未曾擔任領導者或幹部	804	13.70	2.568				
參與	擔任領導者或幹部	675	14.63	2.411	2.875**	0.15	0.12	0.61
	未曾擔任領導者或幹部	804	14.26	2.461				
新奇 產生	擔任領導者或幹部	675	20.26	3.855	4.058***	0.21	0.41	1.19
	未曾擔任領導者或幹部	804	19.46	3.697				
變通 性	擔任領導者或幹部	675	14.13	2.494	2.831**	0.15	0.11	0.61
	未曾擔任領導者或幹部	804	13.77	2.376				

註：CI = 信賴區間；LL = 上界；UL = 下界。

*** $p < .001$ ；** $p < .01$ 。

柒、討論

關於大學生用心現況之分析，依據上述分析結果，大學生在「新奇產生」此一面向的得分最高。而不同背景變項在用心的差異考驗方面，男性在「新奇產生」與「變通性」的得分上，顯著高於女性。男性大學生遇到錯誤時，可能會從中想到關連性的解決方法或尋

找新的可能性，不會有功能固著的心態，同時，以彈性的思考方式，樂於接受不同的做事方法，有變通的想法或聯想。本研究結果與文獻評析（陳柏霖，2008；陳柏霖、林偉文，2011）不一致，過去研究並無發現性別在「錯誤中發現」有差異，研究中所指的錯誤中發現，與本研究從認知層面看待用心，其概念上仍有些許不同。因此，仍有待後續實徵調查，以驗證不同性別在用心之差異。其次，本研究與賀昌林（2009）研究結果一致，男女大學生在用心總分並無差異。

而不同年級在「用心」及其各面向的得分無差異，至於理工醫農學群在「新奇產生」上，得分高於社會科學學群。理工醫農學群的學生，其所接受的專業訓練，如在純然的實驗設計下之解決問題，或者在日常生活的情境下變通或聯想，當知道一個相關的要素時，可以去推理此事，從中依據外在結果加以調整。因此，遇到錯誤或有新的想法產生時，該領域的學生可能會主動嘗試或實驗，以瞭解實際情況；然而社會科學學群的學生，主要是理論的研讀，其所接受的專業訓練，可能較少有這種訓練，因而低於理工醫農學群的學生；然而此結果仍有待未來研究持續探討。

接著，大學生有參與志工服務（如每年僅幾次、每月數次或每週數次）在「用心」及其各因素的得分，皆高於未曾參與的學生。擔任志工本著個人的意願，奉獻自己的時間，主動參與各項社會服務活動，對於大學生可拓展生活圈，有助於人際關係的開展，即使有不愉快的情緒，或遇到錯誤時，因為在從事志願服務中，體認施比受更有福的覺知，有助於增進用心。目前國內外研究尚未探究擔任志工在用心的差異，但從本研究結果可知，大學生擔任志工有助於用心及其各因素的發展與成長。

最後，根據研究結果，大學生有擔任社團領導者或班級幹部在「用心」及其各因素上的得分，皆高於未曾擔任社團領導者或班級幹部的學生。本研究結果與過去文獻評析一致（朱朝煌，2010；Cooper, Healy, & Simpson, 1994; Hallenbeck, Dickman, & Fuqua, 2004），幹部經驗對於學生挑戰願景、發展目標、及領導力的實踐等方面有正向的影響，與未曾擔任幹部者有顯著差異。擔任社團領導者或班級幹部的學生，除了有高度的校園投入外，對於學生個體的身心發展亦有助益，在擔任社團領導者或班級幹部中，如何在有限的時間，兼顧課業與社團或（班級、系上）的活動，如果有不愉快的情緒或遇到錯誤時，從中自我反思，體驗自己的情緒，理解事情是如何運作，參照觀察或經驗的外在結果加以調整，接受可變通的做事方法。尤其，擔任社團領導者或班級幹部所要面對不只是課業或生活的問

題，同時社團或班級（系上）的事物更需要透過說服或以身作則的過程，完成各項事物或活動，其領導者或幹部更需要抱持用心的正向情緒與認知狀態。

綜合上述結果，不同背景變項，包括性別、主修領域、擔任志工、擔任社團領導者或班級幹部在用心及其各因素有所差異。尤其擔任志工與擔任社團領導者或班級幹部，在用心及其各層面皆有差異，說明樂意為他人服務或高度校園投入，有助於增強用心的狀態。

第二節 心理資本現況之分析

壹、心理資本的描述統計分析

大學生在心理資本的描述統計方面，本研究受試者在心理資本四個分量表的平均數、標準差與偏態的結果如表 4-2-1 所示。研究者再進行重複測量變異數分析(repeated measure ANOVA)，並採多重比較(multiple comparison)之 LSD 法，統計結果經 F 檢定後($F = 0.839$, $p < .001$)，發現受試者在心理資本分量表中，「希望」因素 ($M = 20.80$) 最高，且其間無顯著差異。其次依序為「復原力」($M = 20.31$)、「自我效能」($M = 20.05$)、「樂觀」($M = 19.77$) 的得分最低。

表 4-2-1
大學生在心理資本量表平均得分的描述統計 ($N = 1540$)

向度	平均數	標準差	偏度	峰度
心理資本	80.92	10.411	-.295	1.370
自我效能	20.05	2.863	-.188	.620
希望	20.80	3.096	-.307	1.232
復原力	20.31	2.841	-.226	1.303
樂觀	19.77	3.412	-.144	.272

貳、性別在心理資本上的差異

本研究首先瞭解性別在心理資本量表及其各層面的差異情形，大學生的性別在心理資本量表及其各層面上，其單一樣本 t 檢定考驗結果，心理資本、自我效能、希望無差異，僅女性在「復原力」與「樂觀」的得分上，顯著高於男性 ($t = 2.327$, $p < .01$ 、 $t = 2.822$, $p < .05$)，如表 4-2-2 所示，此研究結果支持假設 2-1。

表 4-2-2

不同性別在心理資本量表的差異考驗結果 (N = 1540)

變項名稱	性別	人數	平均數	標準差	t 值	效果值	95% CI	
							LL	UL
心理資本	女性	935	81.33	9.34	1.814	0.05	0.09	2.16
	男性	605	80.29	11.86				
自我效能	女性	935	19.99	2.65	-1.002	-0.03	-0.46	0.15
	男性	605	20.14	3.17				
希望	女性	935	20.92	2.76	1.849	0.05	-0.02	0.65
	男性	605	20.60	3.55				
復原力	女性	935	20.45	2.58	2.327**	0.06	0.06	0.67
	男性	605	20.09	3.20				
樂觀	女性	935	19.97	3.22	2.822*	0.07	0.16	0.87
	男性	605	19.46	3.67				

註：CI = 信賴區間；LL = 上界；UL = 下界。

** $p < .01$ ；* $p < .05$ 。

參、年級在心理資本上的差異

根據 MANOVA 分析的結果 (Wilks' $\Lambda = 0.983$, $p < .05$)，由表 4-2-3 與表 4-2-4 可知，不同年級受試者在「希望」上的得分有顯著差異 ($F = 3.554$, $p < .05$)，接著以 Scheffé 法進行事後比較，結果顯示一年級在「希望」上的得分顯著高於四年級，此研究結果支持假設 2-2。

表 4-2-3

不同年級投入組在心理資本之單變項變異數分析及事後比較摘要表 (N = 1540)

變異來源	層面名稱	SS	df	MS	F	η	事後比較
年級	心理資本	439.429	3	146.476	1.352	0.003	
	自我效能	24.143	3	8.048	.982	0.002	
	希望	101.686	3	33.895	3.554*	0.007	一年級 > 四年級
	樂觀	40.965	3	13.655	1.694	0.003	
	復原力	5.576	3	1.859	.159	0.000	

註：* $p < .05$ 。

表 4-2-4

不同年級受試在心理資本量表的平均數與標準差 (N = 1540)

變項名稱	年級	人數	平均數	標準差
心理資本	一	338	81.84	9.89
	二	408	80.85	10.62
	三	397	80.83	9.54
	四	397	80.30	11.40
自我效能	一	338	20.27	2.79
	二	408	19.92	2.96
	三	397	20.02	2.67
	四	397	20.03	3.02
希望	一	338	21.14	2.93
	二	408	20.84	3.10
	三	397	20.84	2.92
	四	397	20.41	3.37
樂觀	一	338	20.58	2.73
	二	408	20.28	2.79
	三	397	20.30	2.71
	四	397	20.11	3.10
復原力	一	338	19.84	3.40
	二	408	19.81	3.48
	三	397	19.68	3.23
	四	397	19.76	3.54

肆、主修領域在心理資本差異考驗方面

根據 MANOVA 分析的結果 (Wilks' $\Lambda = 0.992$, $p > .05$)，不同主修領域背景 (人文藝術領域、社會科學領域、理工醫農領域、管理領域) 受試者在心理資本的表現上無差異，因此不再繼續進行單變量的分析，可見各個主修領域背景在心理資本不會有所差異，此研究結果與研究假設 2-3 不符合。

伍、擔任志工不同頻率在心理資本上的差異

關於擔任志工不同的頻率此一變項，問卷回收後，共計 1479 人填寫，有 61 位大學生並未在紙本問卷勾選，因此，實際分析上，樣本人數為 1479 人。

根據 MANOVA 分析的結果 (Wilks' $\Lambda = 0.967$, $p < .001$)，由表 4-2-5 與表 4-2-6 可知，擔任志工不同頻率受試者在「心理資本」、「自我效能」、「希望」、「復原力」、及「樂觀」上的得分有顯著差異 ($F = 13.470$, $p < .001$, $F = 7.986$, $p < .001$, $F = 13.262$, $p < .001$, $F = 10.356$, $p < .001$, $F = 7.473$, $p < .001$)。接著以 Scheffé 法進行事後比較，結果顯示擔任志

工頻率「每年僅幾次」者在「心理資本」上的得分顯著高於「未曾參與」者、「每月與每週數次」參與者在「心理資本」上的得分皆顯著高於「未曾參與」者。其次，「每年僅參與幾次」者在「自我效能」上的得分顯著高於「未曾參與」者、「每月數次」參與者在「自我效能」上的得分顯著高於「未曾參與」者。而「每年僅參與幾次」者在「希望」上的得分顯著高於「未曾參與」者、「每月與每週參與數次」者在「希望」上的得分皆顯著高於「未曾參與」者。「每年僅參與幾次」者在「復原力」上的得分顯著高於「未曾參與」者、「每月與每週參與數次」者在「復原力」上的得分皆顯著高於「未曾參與」者。最後，「每年僅參與幾次」者在「樂觀」上的得分顯著高於「未曾參與」者、「每月參與數次」者在「樂觀」上的得分顯著高於「未曾參與」者，此研究結果支持假設 2-4。綜合本結果，擔任志工時間越長的大學生在「自我效能、希望、樂觀、復原力」的心理資本，比起擔任志工時間較短的學生有差異。

表 4-2-5

擔任志工不同頻率投入組在心理資本之單變項變異數分析及事後比較摘要表 (N = 1479)

變異來源	層面名稱	SS	df	MS	F	η	事後比較
擔任志工 頻率	心理資本	3726.581	3	1242.194	13.470***	0.027	每年僅幾次 > 未曾參與 每月數次 > 未曾參與 每週數次 > 未曾參與
	自我效能	173.927	3	57.976	7.986***	0.016	每年僅幾次 > 未曾參與 每月數次 > 未曾參與
	希望	327.479	3	109.160	13.262***	0.026	每年僅幾次 > 未曾參與 每月數次 > 未曾參與 每週數次 > 未曾參與
	復原力	219.106	3	73.035	10.356***	0.021	每年僅幾次 > 未曾參與 每月數次 > 未曾參與 每週數次 > 未曾參與
	樂觀	246.033	3	82.011	7.473***	0.015	每年僅幾次 > 未曾參與 每月數次 > 未曾參與

註：*** $p < .001$ 。

表 4-2-6

擔任志工頻率受試者在心理資本量表的平均數與標準差 (N = 1479)

變項名稱	擔任志工頻率	人數	平均數	標準差
心理資本	未曾參與	464	79.45	10.01
	每年僅幾次	848	81.82	9.42
	每月數次	125	84.44	8.85
	每週數次	42	85.36	10.86
自我效能	未曾參與	464	19.68	2.77
	每年僅幾次	848	20.29	2.64
	每月數次	125	20.71	2.82
	每週數次	42	20.79	2.51
希望	未曾參與	464	20.33	2.91
	每年僅幾次	848	21.09	2.87
	每月數次	125	21.65	2.54
	每週數次	42	22.26	3.36
復原力	未曾參與	464	20.02	2.83
	每年僅幾次	848	20.48	2.55
	每月數次	125	21.30	2.57
	每週數次	42	21.45	3.11
樂觀	未曾參與	464	19.42	3.49
	每年僅幾次	848	19.96	3.26
	每月數次	125	20.78	2.84
	每週數次	42	20.86	3.65

陸、擔任社團領導者或班級幹部在心理資本上的差異

關於擔任社團領導者或班級幹部此一變項，問卷回收後，共計 1479 人填寫，有 61 位大學生並未在紙本問卷勾選，因此，實際分析上，樣本人數為 1479 人。本研究首先瞭解擔任社團領導者或班級幹部在心理資本量表及其各層面的差異情形，大學生是否擔任領導者或班級幹部在心理資本量表及其各層面上，其單一樣本 t 檢定考驗結果，心理資本、自我效能、希望、復原力、及樂觀皆有顯著差異，擔任社團領導者或班級幹部者在「心理資本」與「自我效能」、「希望」、「復原力」、及「樂觀」的得分上，顯著高於未曾擔任社團領導者或班級幹部者 ($t=4.801, p<.001$ 、 $t=5.484, p<.001$ 、 $t=3.319, p<.001$ 、 $t=4.021, p<.001$ 、 $t=3.385, p<.001$)，如表 4-2-7 所示，此研究結果支持假設 2-5。有擔任社團領導者或班級幹部的大學生在「自我效能、希望、樂觀、復原力」的心理資本，比起未擔任社團領導者或班級幹部的學生有差異。

表 4-2-7

是否擔任社團領導者或班級幹部在心理資本量表的差異考驗結果 (N = 1479)

變項名稱	是否擔任領導者或幹部	人數	平均數	標準差	t 值	效果值	95% CI	
							LL	UL
心理資本	擔任領導者或幹部	675	82.71	9.66	4.801***	0.12	1.43	3.41
	未曾擔任領導者或幹部	804	80.29	9.65				
自我效能	擔任領導者或幹部	675	20.57	2.65	5.484***	0.14	0.49	1.04
	未曾擔任領導者或幹部	804	19.80	2.72				
希望	擔任領導者或幹部	675	21.21	2.92	3.319***	0.09	0.21	0.80
	未曾擔任領導者或幹部	804	20.71	2.87				
復原力	擔任領導者或幹部	675	20.74	2.67	4.021***	0.10	0.29	0.83
	未曾擔任領導者或幹部	804	20.18	2.66				
樂觀	擔任領導者或幹部	675	20.20	3.42	3.385***	0.09	0.25	0.93
	未曾擔任領導者或幹部	804	19.61	3.24				

註：CI = 信賴區間；LL = 上界；UL = 下界。

*** $p < .001$ 。

柒、討論

關於大學生心理資本現況之分析，依據上述分析結果，大學生在「希望」此一面向的得分最高。而不同背景變項在心理資本的差異考驗方面，女大學生在「復原力」與「樂觀」的得分上，顯著高於男大學生，此一結果與過去文獻調查結果（巫姿嫻，2011；Qingquan & Zongkui, 2009）不同，過去研究發現並無差異；然而黃慧（2011）調查中國大學生結果指出，男大學生在「自我效能」與「復原力」的得分高於女大學生。顯然，目前兩岸對於學生性別在心理資本有無差異，能尚未有一定論。有趣的是，本研究發現女學生在復原力的得分高於男學生，但黃慧（2011）的研究結果正好相反。若從性別角色與社會期許的觀點來看，隨著國內性別平等教育的推動，傳統刻板印象的形成與鬆散，在後現代的當代，或許其結果可再驗證，未來可針對兩岸學生進行調查。

不同年級在心理資本的分量表上有顯著差異，一年級在「希望」上的得分顯著高於四年級，此一結果與黃慧（2011）和 Qingquan 與 Zongkui（2009）的研究一致，證實不同年級有差異。黃慧指出，大一學生在希望的得分高於大二與大四學生，然而本研究結果與巫姿嫻（2011）調查不一致。不同年級在心理資本的構念上並無差異，但其中在「希望」該因素上有差異，值得本研究討論。由於希望此一因素，Luthans（2007）等人修改希望原有的論點與內涵，較不適合從希望理論進行探究，但一年級的得分高於四年級，可能影響的因素頗多，一年級可能尚未面臨升學或就業的壓力，再加上國內大專院校近年來設計各項

新生定向輔導方案有其成效，因此得分高於四年級的學生；相反的，本研究施測期間，適逢大一學生才剛踏入大學校園，其對未來美好的生活可能有許多期許，然而大四學生正面臨申請研究所或準備求職考試的準備，因而得分較低。上述的推論，仍有待後續實徵研究的支持。

不同主修領域在心理資本上的得分，並無差異，此一結果與巫姿嫻(2011)研究一致，但與黃慧(2011)和 Qingquan 與 Zongkui(2009)的研究不一致，黃慧發現，人文領域的大學生在「樂觀」的得分高於理工領域。由於主修領域的分類，可能受到研究者所蒐集到的資料進行歸類，因而結果有所不同，再加上該研究對象是中國大陸的大學生，因而不同，其所影響的因素眾多，未來可加以著墨。

接著，大學生有參與志工服務(如每年僅幾次、每月數次或每週數次)在「心理資本」、「自我效能」、「希望」、「樂觀」、及「復原力」上的得分，皆高於未曾參與的學生。學生在參與志願服務的過程中，除了有助於人際關係的開展，同時強化心理特質，增進心理資本，並體認施比受更有福的覺知，使學生更熱衷投入志願服務。目前國內外研究尚未探究擔任志工在心理資本的差異，但從本研究結果可知，大學生擔任志工有助於心理資本及其各因素的發展與成長。

最後，根據研究結果，大學生有擔任社團領導者或班級幹部在「心理資本」、「自我效能」、「希望」、「樂觀」、及「復原力」上的得分，皆高於未曾擔任社團領導者或班級幹部的學生。本研究結果與過去文獻評析一致(朱朝煌, 2011; Cooper, Healy, & Simpson, 1994; Hallenbeck, Dickman, & Fuqua, 2004)，幹部經驗對於學生挑戰願景、發展目標、及領導力的實踐等方面皆有正向的影響，與未曾擔任幹部者有顯著差異。擔任社團領導者或班級幹部的學生，除了有高度的校園投入外，對於學生個體的身心發展亦有助益，在擔任社團領導者或班級幹部中，如何在有限的時間，兼顧課業與社團或(班級、系上)的活動，需要有良好的心理資本狀態，相信自己有能力達成所訂定的目標，即使過程中遭遇困難或挫折，亦能從中復原，並樂觀面對，同時領導者或幹部將正向影響改變同儕或他人，具有相當實質的意義。

歸納上述結果，不同背景變項，包括性別、年級、擔任志工、擔任社團領導者或班級幹部在心理資本或各因素有所差異。尤其擔任志工與社團領導者或班級幹部，在心理資本及其各層面皆有差異，說明樂意為他人服務或高度校園投入，有助於增強心理資本的狀態。

第三節 心理健康狀態類型之分析

壹、大學生心理健康狀態之類型

本研究採用余民寧等人(余民寧、陳柏霖、許嘉家、鐘珮純、趙珮晴, 2010; Yu, Hsieh, Chen, Chung, Syu, & Chao, 2010)的論點, 針對 1540 位大學生進行問卷調查。接著, 分別在心理健康方面(即主觀幸福感), 將「主觀幸福感量表」總分, 以第一四分位數(First Quartile, Q1)為 49 分, 及第三四分位數(Third Quartile, Q3)為 70 分, 作為決斷點(即以此量表得分低於 Q1 者為低分組, 高於 Q3 者為高分組); 而在心理疾病方面(即憂鬱症), 係依據余民寧等人(2008)應用試題反應理論(IRT)中的評定量尺模式(RSM), 來判斷決斷點分數的所在, 如表 4-3-2 所示, 以「正常帶有輕微(低度)憂鬱症狀」為 21 分、「高度憂鬱傾向」37 分, 作為決斷點(即以此量表得分低於 21 者為低分組, 高於 37 者為高分組)。兩份量表結果各自分為三類後, 再交叉區分成九種類型的心理健康類型。本研究即以此分類方式檢視本研究大學生此一群體可能分屬的心理健康狀態之類型。

根據表 4-3-1 與圖 4-3-1 所示, 僅就心理疾病(即憂鬱)症狀向度來看, 絕大多數學生的憂鬱症狀是偏低的, 約占 38.9%; 而具高度憂鬱傾向的學生, 僅約占 11.6%左右(即 179 人有憂鬱症傾向)。此一結果與朱育萱(2011)以南部大學生為對象一致, 憂鬱情緒屬於輕度方面。若僅就心理健康(即主觀幸福感)狀態向度而言, 大多數學生的主觀幸福感狀態是屬於中等程度的, 約占 51.1%; 而具有低度和高度主觀幸福感狀態的學生, 約各占 23.2%和 25.6%左右。若同時考量此二向度, 則細部來分, 屬於低幸福低憂鬱型態(幽谷型, 即不完全心理健康狀態)者, 約占 4.5%(即 69 人)、屬於高幸福高憂鬱型態(掙扎型, 即不完全心理疾病狀態)者, 約占 1%(即 16 人)、屬於高幸福低憂鬱型態(顛峰型, 即完全心理健康狀態)者, 約占 15.8%(即 244 人)、而屬於低幸福高憂鬱型態(錯亂型, 即完全心理疾病狀態)者, 約占 5.7%(即 88 人)。除此之外, 「低幸福中憂鬱」有 200 人(愁善型, 占 13%)、「中幸福低憂鬱」有 287 人(滿足型, 占 18.1%)、屬於「高幸福中憂鬱」(奮戰型, 136 人), 約占 8.8%、「中幸福高憂鬱」有 75 人(徬徨型, 占 4.9%), 及「中幸福中憂鬱」有 425 人(大眾型, 占 27.6%); 亦即, 學生夾雜著中等主觀幸福感且同時具有中度憂鬱情緒者(即偶有快樂、生活滿意等幸福的感覺, 但也常伴有焦慮、擔心、鬱悶等負面情緒的感受)。

根據表 4-3-1 所示，大學生多數屬於「大眾型」的心理健康（約占 27.6%），屬於「顛峰型」的大學生，占 15.8%的大學生人口數，這類型的學生，才是真正屬於完全心理健康狀態；此一比例指出，具有心理健康特質的人，必定是能建構在身心皆保持平衡之基準點上，對於主觀幸福感與憂鬱等各壓力源的調適，均具有正向的因應能力，心理健康能夠誘發個體潛在能力，對於未來及目標全力以赴，同時，調適負向情緒，進而發揮自己本身的效能。

其次，有 11.6%的大學生有憂鬱症傾向，表示個體可能是患有憂鬱症狀的高危險群者，只要再經精神科醫師的診斷，即可確認是否罹病（余民寧、劉育如、李仁豪，2008）。自陳式工具有其使用上的限制，如同 Wolpert（1999）提到，在實務應用診斷上，仍然需要專業的精神科醫生的最終判斷，才能確定某位具有憂鬱傾向高危險群者是否真的罹患憂鬱症，是處於憂鬱症的哪個階段，然後決定適合的治療方法。

回顧上述分析，從正向心理學的觀點，心理健康不是單一的因素，心理健康是雙元的關係，主觀幸福感與憂鬱症狀可相互交錯成為九型的心理健康狀態。因此，不同類型的心理健康狀態下的個體，所需要的心理輔導專業協助的程度亦有所不同。屬於「錯亂型」的個體，其預防與治療問題是精神科醫師的專業範圍，而屬於「掙扎型」的個體，其預防與治療問題則是諮商心理師與社工師的專業領域，但屬於「幽谷型」的個體，其預防與治療問題則是教育領域可以著手之處；因此，如何從「幽谷型」的不完全心理健康狀態提升到「顛峰型」的完全心理健康狀態？從「幽谷型」邁向「顛峰型」的過程中，有哪些因素具有預測作用？研究者將在第四節研究一，針對「幽谷型」、「顛峰型」及「大眾型」三型進行分析。

表 4-3-1

不同類型的心理健康狀態之分佈 (N = 1540)

		心理健康 (主觀幸福感) 狀態		
		低 (得分 < 49)	中 (49 ≤ 得分 < 70)	高 (得分 ≥ 70)
心理 疾 病 (憂鬱) 症 狀	高 (得分 ≥ 37)	低幸福高憂鬱型 (錯亂型) 88 人, 占 5.7%	中幸福高憂鬱型 (徬徨型) 75 人, 占 4.9%	高幸福高憂鬱型 (掙扎型) 16 人, 占 1%
	中 (21 ≤ 得分 < 37)	低幸福中憂鬱型 (愁善型) 200 人, 占 13%	中幸福中憂鬱型 (大眾型) 425 人, 占 27.6%	高幸福中憂鬱型 (奮戰型) 136 人, 占 8.8%
	低 (得分 < 21)	低幸福低憂鬱型 (幽谷型) 69 人, 占 4.5%	中幸福低憂鬱型 (滿足型) 287 人, 占 18.6%	高幸福低憂鬱型 (顛峰型) 244 人, 占 15.8%

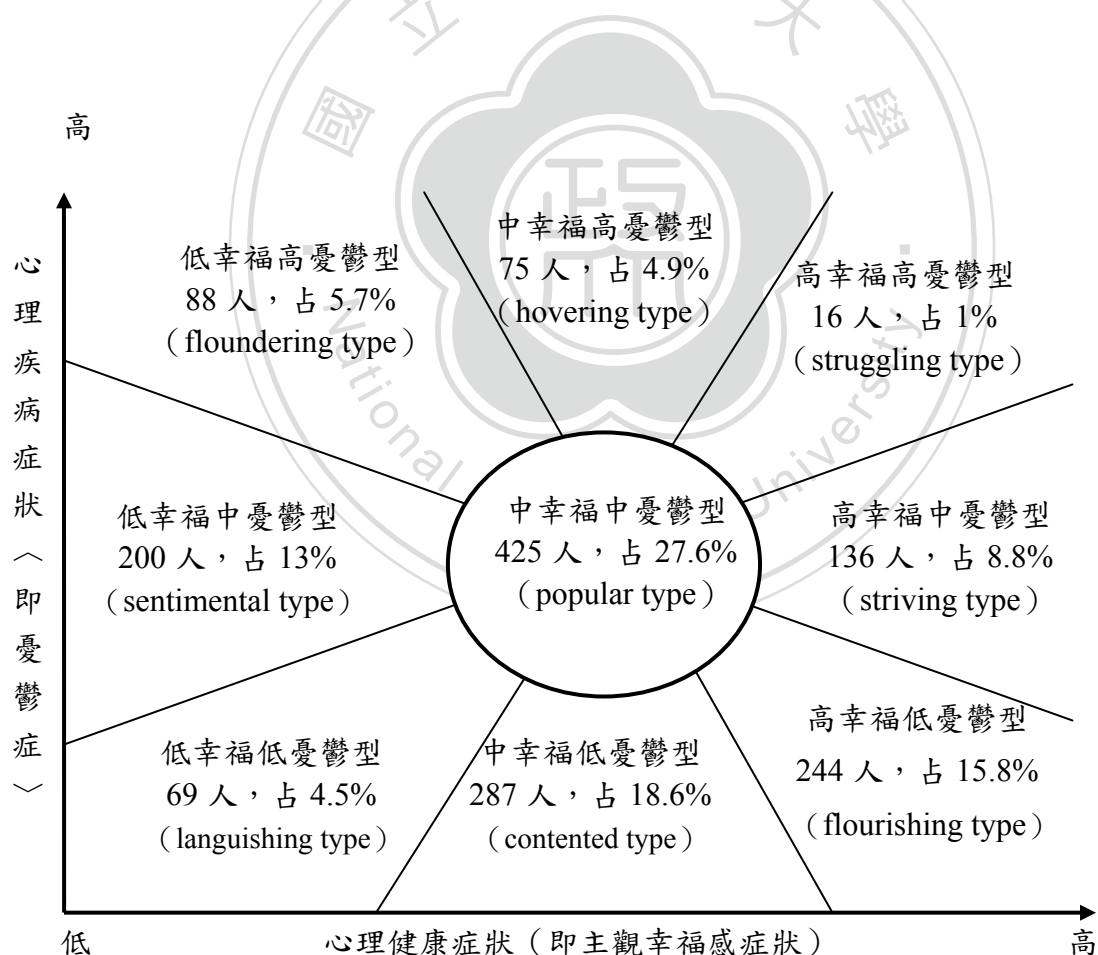


圖 4-3-1 大學生心理健康狀態分佈之比例

表 4-3-2

臺灣憂鬱症量表試題閾限參數值與決斷值對照表

根據決斷值進行分類	建議的決斷值(IRT- θ)	閾限參數值(b)	量表試題 題號及所測量內容
高度憂鬱傾向	.40 (含) 以上 (或原始分數 37(含)分 以上)	1.60	(1.有自殺的念頭)
		.74	(4.有罪惡感)
		.58	(13.胃口不好或暴飲暴食)
		.42	(10.害怕、恐懼)
		.40	(2.對什麼事都失去興趣)
		.40	(19.不想與他人往來)
正常，帶有中度憂鬱	-.71 ~ -.39 (或原始分數 21~36)	.37	(11.想哭)
		.35	(5.感覺自己很沒用)
		.33	(20.少說話或不太愛說話)
		.17	(8.發脾氣、生氣)
		.02	(21.不想出門)
		-.04	(17.身體不舒服)
		-.05	(22.生活圈小)
		-.15	(18.記憶力不好)
		-.25	(6.無力感)
		-.28	(3.凡事往壞的方向想)
正常，帶有輕微(低度)憂鬱	-1.02 (含) 以下 (或原始分數 20 分(含)以下)	-.32	(16.無法專心做事)
		-.46	(12.心情低落)
		-.71	(14.睡眠狀況不佳)
		-1.02	(9.擔心、煩惱)
		-1.03	(15.身體疲憊)
		-1.08	(7.有壓力)

資料來源：余民寧、劉育如、李仁豪 (2008：252)。

貳、不同背景變項對心理健康狀態類型之差異分析

本研究使用卡方考驗及交叉分析，探討不同心理健康類型下的大學生背景變項的分佈情形，瞭解是否有顯著差異存在，如表 4-3-3 所示。

由表 4-3-3 可知，不同心理健康類型下的大學生，其性別與領域的背景變項，都具有顯著差異存在，但年級並未有顯著差異。依據表 4-3-3 所示，本研究僅挑選背景變項中在心理健康內的比率（百分比）較大的選項作說明：屬於「不完全心理健康」狀態（即幽谷型）的大學生，「男性」學生占 56.5%，「理工領域」者占 36.2%，「二年級」者占 29%，「每年幾次」參與志工者占 48.3%，未曾擔任領導者或班級幹部占 55%；屬於「完全心理健康」狀態（即顛峰型）的大學生，「女性」學生占 65.2%，「理工領域」者占 32%，二年級者占

26.6%，「每年幾次」參與志工者占 55.9%，未曾擔任領導者或班級幹部占 52.1%；屬於「完全心理疾病」（即錯亂型）的大學生，「女性」占 64.8%，「理工領域」者占 34.1%，二年級者占 31.8%，「每年幾次」參與志工者占 48.8%，未曾擔任領導者或班級幹部占 73.3%；而屬於「不完全心理疾病」狀態（即掙扎型）的大學生，「女性」占 68.8%，「社會領域」者占 43.8%，二年級者占 25%，「每年幾次」參與志工者占 56.3%，未曾擔任領導者或班級幹部占 56.3%；屬於「中度心理健康」狀態（即大眾型）的大學生，「女性」占 63.8%，「人文藝術領域」者占 30.4%，三年級者占 28.7%，「每年幾次」參與志工者占 59.7%，未曾擔任領導者或班級幹部占 52.9%。

以學生性別而言，114 位（即錯亂型、徬徨型及掙扎型）女性大學生可能有憂鬱傾向，而男性學生有 65 位可能有憂鬱症狀。此一結果與過去文獻評析結果（如楊延光、鄭淑惠，2006），男性學生比起女性學生其心理健康情況較佳，也就是比較不憂鬱，此研究結果支持假設 3-1。

以學生就讀領域對心理健康狀態類型之分析，表 4-3-3 結果指出，理工領域有 58 位大學生（即錯亂型、徬徨型及掙扎型）可能有憂鬱傾向，其次為人文藝術領域有 53 位大學生可能有憂鬱傾向。此一結果與過去研究發現一致（如張學善、陳凱婷、林信宏，2009；黃欣妏、曹俊德，2009，2010），理工領域的大學生其憂鬱傾向較高，但與巫姿嫻（2011）的研究發現不同，該研究調查不同領域對於憂鬱並無差異，此研究結果支持假設 3-3。至於不同年級對心理健康狀態類型是否有差異，經統計考驗結果，並無差異，此一結果與文獻評析結果不一致（修慧蘭、林筱婷、馬承逸、黃禎慧、藍宇姮，2010；蘇船利，2008），此研究結果與研究假設 3-2 不符合。

以學生擔任志工頻率，對心理健康狀態類型之分析，「滿足型」與「大眾型」的學生，以「每年幾次」擔任志工的頻率最高，分別占 60.2%、59.7%，其次為未曾參與志工（分別占 30.1%、28%）、每月數次參與志工（分別占 8%、9%）與每週數次參與志工（分別占 2.2%、2.9%）；尤其，歸類屬於「顛峰型」狀態的學生，有 1 位學生每天擔任志工，似乎可說明擔任志工可提升心理健康的狀態，綜合本分析結果，支持假設 3-4。而學生擔任領導者或班級幹部，對不同類型的心理健康狀態之分析，歸類屬於「顛峰型」與「大眾型」的學生，「有擔任過社團領導者或班上幹部」，分別占 47.9%與 47.1%，此研究結果支持假設 3-5。本研究結果與過去研究發現一致（鄭博真、王怡又，2012；Ambler, 2006, 2008），

擔任志工與參與社團是一種利他的社會行為，也是課外學習投入最佳的表徵，擔任志工與參與社團有助於拓展社交生活圈，達到優質的心理健康狀態。

表 4-3-3
不同背景變項對心理健康狀態類型之差異考驗分析表 (N = 1540)

	幽谷型	愁善型	錯亂型	滿足型	大眾型	徬徨型	顛峰型	奮戰型	掙扎型
性別	$\chi^2 = 19.23^{**}, df = 8$								
女	30 (43.5)	107 (53.5)	57 (64.8)	178 (62)	271 (63.8)	46 (61.3)	159 (65.2)	76 (55.9)	11 (68.8)
男	39 (56.5)	93 (46.5)	31 (35.2)	109 (38)	154 (36.2)	29 (38.7)	85 (34.8)	60 (44.1)	5 (31.3)
領域	$\chi^2 = 38.37^*, df = 24$								
人文	22 (31.9)	48 (24)	24 (27.3)	74 (25.8)	129 (30.4)	27 (36.0)	70 (28.7)	35 (25.7)	2 (12.5)
社會	4 (5.8)	38 (19)	22 (25)	62 (21.6)	86 (20.2)	10 (13.3)	42 (17.2)	29 (21.3)	7 (43.8)
理工	25 (36.2)	53 (26.5)	30 (34.1)	74 (25.8)	114 (26.8)	23 (30.7)	78 (32)	42 (30.9)	5 (31.3)
管理	18 (26.1)	61 (30.5)	12 (13.6)	77 (26.8)	96 (22.6)	15 (20.0)	54 (22.1)	30 (22.1)	2 (12.5)
年級	$\chi^2 = 28.94$ (n.s.), $df = 24$								
一年級	19 (27.5)	36 (18.0)	21 (23.9)	74 (25.8)	75 (17.6)	12 (16)	64 (26.2)	33 (24.3)	4 (25)
二年級	20 (29)	41 (20.5)	28 (31.8)	77 (26.8)	115 (27.1)	20 (26.7)	65 (26.6)	38 (27.9)	4 (25)
三年級	16 (23.2)	56 (28)	17 (19.3)	73 (25.4)	122 (28.7)	21 (28.0)	55 (22.5)	34 (25)	3 (18.8)
四年級	14 (20.3)	67 (33.5)	22 (25)	63 (22)	113 (26.6)	22 (29.3)	60 (24.6)	31 (22.8)	5 (31.3)
志工 頻率	$\chi^2 = 48.81^{**}, df = 24$								
未曾 參與	25 (41.7)	66 (36.1)	41 (47.7)	78 (28.0)	124 (30.1)	26 (35.6)	62 (26.3)	36 (26.9)	6 (37.5)
每年 幾次	29 (48.3)	109 (59.6)	42 (48.8)	168 (60.2)	246 (59.7)	39 (53.4)	132 (55.9)	74 (55.2)	9 (56.3)
每月 數次	5 (8.3)	7 (3.8)	1 (1.2)	25 (9)	33 (8)	5 (6.8)	30 (12.7)	18 (13.4)	1 (6.3)
每週 數次	1 (1.7)	1 (0.5)	2 (2.3)	8 (2.9)	9 (2.2)	3 (4.1)	12 (5.1)	6 (4.5)	0 (0)

表 4-3-3 (續)

幹部	$\chi^2 = 19.55^*, df = 8$								
有	27	80	23	123	194	33	113	75	7
擔任	(45)	(43.7)	(26.7)	(44.1)	(47.1)	(45.2)	(47.9)	(56)	(43.8)
未曾	33	103	63	156	218	40	123	59	9
擔任	(55)	(56.3)	(73.3)	(55.9)	(52.9)	(54.8)	(52.1)	(44)	(56.3)

註: * $p < .05$, *** $p < .001$ 。

參、討論

根據研究結果，大學生這個群體，多數屬於「大眾型」(占 27.6%)的心理健康狀態，此一結果與 Ambler (2006, 2008) 以美國 534 位大學生為樣本，有 67.2% ($N = 359$) 屬於中等心理健康，而與 Yu 等人 (2010) 以全民的樣本一致。這類型的人，偶爾會受到負面情緒或其他因子的干擾，使得有一些憂鬱症狀、行為或認知反應的產生，但有時可能受到正面情緒的影響，充滿喜悅、滿意目前的生活、覺得自己的生活豐富與幸福 (Huppert, 2005, 2009)。其次，有 15.8% 的大學生屬於「顛峰型」，沒有心理疾病症狀，而且有良好的心理健康狀態，是完整的心理健康狀態。而有 4.5% 的大學生屬於「幽谷型」，這類型的學生，是低度的心理疾病與低度的心理健康，是一種不完整心理健康的狀態，雖然少有疾病的干擾，但是健康的狀況亦差不多。Keyes (2007a) 指出，幽谷型的人，其心理疾病的症狀是無法完全可以診斷的出，可能是高危險群的心理健康狀態，不可不重視此類群的個體。自 Keyes (2002, 2003a, 2003b, 2005a, 2007a, 2007b) 提出「全面心理健康狀態」模式，已超越傳統心理健康的模式，以積極的心理健康 (主觀幸福感) 作為分類的依據之一，對於學術研究或實務工作皆是一大創新，對於未來在評估受試者的心理健康類型，具有更客觀的判斷基礎。

另外，根據「臺灣憂鬱症量表」的決斷值，11.6% (179 人) 的大學生有憂鬱症傾向，其中有 26 位 (14.5%) 大學生，經常或總是如此「有自殺的念頭」，需要立即尋找專業心理醫師的協助，找出造成憂鬱傾向的原因，若有需要，醫師開立處方並定期回診，才有可能走出藍色幽谷。本研究結果與過去文獻評析一致 (王春展, 2004; 李宛津、黃恆獎、林慧麗、沈勝昂、劉同雪, 2009)，大學生的憂鬱傾向不算高，即使不同憂鬱量表的切斷點有差異，但國內的大學生，其整體的就學環境，與所需承擔的責任有限，整體而言，算是

不憂鬱的群體；然而，不憂鬱並不代表即是幸福，不憂鬱的另一端是憂鬱，而幸福的另一端是不幸福（Yu, Chung, Syu, & Chen, 2009），仍須藉由「主觀幸福感量表」的施測結果，瞭解大學生的心理健康狀態。既然，大學生有憂鬱傾向僅占 11.6%的人口，表示有 88.4% 屬於正常的狀態，如何促進學生擁有豐厚的心理狀態與過程，即是教育領域可加以著手的，研究者將在研究建議部分說明。

第四節 研究一

壹、用心、心理資本、主觀幸福感、憂鬱等

變項對心理健康狀態的分析

在第三節研究者說明為何以「幽谷型」、「大眾型」、及「巔峰型」進行分析，本研究為瞭解哪些變項、因素會影響到大學生的不同心理健康類型，首先將背景變項、用心、心理資本、主觀幸福感、及憂鬱等各變項等，得到可以有效用來預測「幽谷型」、「大眾型」、及「巔峰型」的資料共計 738 筆，復經 SPSS 電腦程式以區別分析模組進行資料分析，得到結果摘要列表於表 4-4-1 所示。以預測變項，包括情緒幸福感 ($M = 20.41, SD = 5.73$)、心理幸福感 ($M = 24.56, SD = 5.28$)、社會幸福感 ($M = 18.30, SD = 4.84$)、樂觀 ($M = 20.50, SD = 3.30$)、包容自我 ($M = 18.28, SD = 3.0$)、體驗情緒 ($M = 17.40, SD = 3.04$)、變通性 ($M = 14.41, SD = 2.35$)、新奇產生 ($M = 14.34, SD = 2.53$)、新奇追求 ($M = 14.34, SD = 2.53$)、自我反省 ($M = 17.66, SD = 2.81$)、復原力 ($M = 20.66, SD = 2.86$)、希望 ($M = 21.31, SD = 3.12$)、參與 ($M = 14.88, SD = 2.33$)、自我效能 ($M = 20.49, SD = 2.95$)、憂鬱－認知因素 ($M = 10.55, SD = 2.56$)、憂鬱－情緒因素 ($M = 12.81, SD = 2.80$)、憂鬱－身體因素 ($M = 12.04, SD = 2.94$)、憂鬱－人際因素 ($M = 7.48, SD = 2.28$)、年級 ($M = 2.55, SD = 1.09$)、年齡 ($M = 1.45, SD = 0.56$) 所建立之 Fisher's 線性分類函數以及結構係數，20 個自變數的值分別代入「幽谷型」、「大眾型」、及「巔峰型」三組分類區別函數。由表 4-4-1 可知，本研究所投入的預測變項，可以有效的區別出大學生心理健康三個類型（即獲得二個 Wilks' λ 值達顯著的區別函數，Wilks' $\lambda = .080, \chi^2(40, N = 738) = 1109.107, p = .000$ 、Wilks' $\lambda = .401, \chi^2(19, N = 738) = 455.774, p = .000$ ），這兩個函數可

以將 99.3% 的學生正確歸類。

表 4-4-2 所顯示區別分析 1 的函數 1，可清楚區別大眾型與幽谷型，因為其類別平均分別在最高（顛峰型的 $M = 2.742$ ）與最低（大眾型的 $M = -1.084$ ）。區別分析 1 的函數 2 亦是顯著的，但大眾型（ $M = 0.813$ ）與顛峰型（ $M = -0.476$ ）的群集平均數非常接近，其結果在意義上比較不明確，因此不再向下討論。

由表 4-4-2 所示的結構係數，第一函數與「情緒幸福感」、「心理幸福感」、「社會幸福感」、「樂觀」、「包容自我」、「體驗情緒」、「變通性」、「新奇產生」、「新奇追求」、「自我反省」、「復原力」、「希望」、「參與」、及「自我效能」因素均有相關。第二函數與「憂鬱—認知因素」、「憂鬱—情緒因素」、「憂鬱—身體因素」、「憂鬱—人際因素」、「年級」和「年齡」相關。從各組重心的函數（functions at group centroids）來看，「幽谷型」在三個函數中，以第一函數的組別平均數最高（ $M = -3.021$ ）；「大眾型」在三個函數中，以第二函數的組別平均數最高（ $M = 0.813$ ），「顛峰型」在三個函數中，以第一函數的組別平均數最高（ $M = 2.742$ ），如表 4-4-3 所示。圖 4-4-1 的心理健康區別分數座標圖，與心理健康狀態分佈的位置一致，說明抽樣資料與文獻評析符合。

而從表 4-4-4 所示的分類正確率交叉表可以得知，在 738 位大學生中，透過本研究的投入變項進行區別分析結果顯示，在幽谷型中有 69 人（100%）被正確預測、在大眾型中有 423 人（99.5%）被正確預測、顛峰型中有 244 人（100%）被正確預測；整體的預測正確率有 99.3%。依據研究結果發現，即心理資本各因素、用心各因素、主觀幸福感各因素、憂鬱各因素、及不同背景變項，對「心理健康」類型有顯著的區別力及良好的聯合預測力。由整體預測正確率顯示，本研究所投入的變項有良好的預測效果，所以，可以提供作為大學生心理健康狀態之特徵描述，此研究結果支持假設 4。

表 4-4-1
大學生不同心理健康類型之區別函數顯著性考驗

區別函數	Wilks' Λ	卡方值 (χ^2)	df	p
F1 與 F2	.080	1835.259	40	.000***
F2	.401	662.991	19	.000***

註：特徵值 $\lambda_1=4.03$ ，解釋量為 73%； $\lambda_2=1.494$ ，解釋量為 27%。F1：區別函數 1；F2：區別函數 2。*** $p < .001$ 。

表 4-4-2

大學生不同心理健康類型之分類函數摘要表

變項	區別分析		Fisher 分類函數係數			結構係數		
	函數 1	函數 2	幽谷型	大眾型	巔峰型	變項	1	2
自我效能	-.072	.153	.915	1.089	.923	情緒幸福感	.574*	.208
希望	-.018	-.135	-.170	-.371	-.335	心理幸福感	.489*	.192
復原力	.110	-.025	1.393	1.434	1.603	社會幸福感	.410*	.131
樂觀	-.094	-.003	1.440	1.374	1.252	樂觀	.249*	-.128
自我反省	-.018	-.151	.458	.209	.257	包容自我	.220*	-.001
體驗情緒	-.065	.050	.400	.429	.318	體驗情緒	.202*	-.054
包容自我	.156	.002	.273	.386	.603	變通性	.199*	.004
新奇追求	-.086	.054	-.349	-.326	-.494	新奇產生	.197*	-.004
參與	-.065	.016	.632	.605	.483	新奇追求	.193*	-.009
新奇產生	.082	.064	-.088	.038	.106	自我反省	.177*	-.048
變通性	-.037	-.057	.563	.423	.392	復原力	.173*	-.080
憂鬱—認知	.608	.303	3.863	5.004	4.331	希望	.169*	-.066
憂鬱—情緒	.483	.206	1.386	1.845	1.463	參與	.167*	.025
憂鬱—身體	.592	.436	1.719	2.271	1.734	自我效能	.143*	-.072
憂鬱—人際	-.128	.550	2.596	3.175	2.469	憂鬱—認知	-.370	.593*
心理幸福感	-.118	.298	.853	1.506	2.026	憂鬱—情緒	-.248	.508*
社會幸福感	-.189	.393	1.174	1.656	2.082	憂鬱—身體	-.257	.507*
情緒幸福感	-.222	.365	.960	1.755	2.214	憂鬱—人際	-.263	.380*
年級	.000	.054	.554	.758	.692	年級	-.021	.072*
年齡	-.005	-.017	4.663	4.517	4.524	年齡	-.004	.020*
常數			-116.318	-174.885	-181.793			
(constant)								

註：* 預測變項和區別函數的關係。

表 4-4-3

大學生心理健康各組重心函數表

心理健康	重心函數	
	1	2
幽谷型	-3.021	-3.323
大眾型	-1.084	0.813
巔峰型	2.742	-0.476

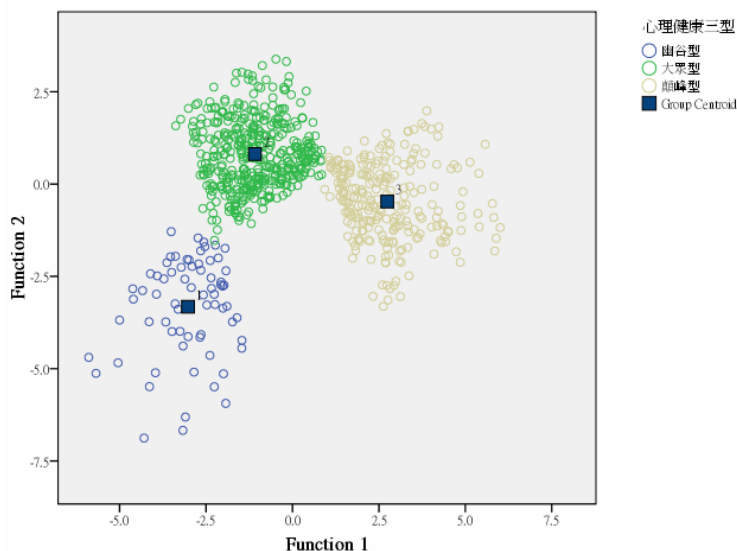


圖 4-4-1 大學生心理健康各組區別分數的座標圖

表 4-4-4

大學生心理健康得分之分類正確率交叉表

實際組別		預測組別			觀察體數
		幽谷型	大眾型	顛峰型	
幽谷型	N	69	0	0	69
	%	100%			
大眾型	N	2	423	0	425
	%	0.5%	99.5%		
顛峰型	N	0	0	244	244
	%			100%	
總正確率		99.3%			

貳、用心、心理資本對心理健康的差異分析

上述文獻評析與研究結果指出，在教育領域，協助大學生從幽谷型轉變為顛峰型的心理健康狀態，是教育可著手的。本研究分析幽谷型與顛峰型，在用心各因素與心理資本各因素上其單一樣本 t 檢定考驗結果，自我反省、體驗情緒、包容自我、新奇追求、參與、新奇產生、變通性、自我效能、希望、復原力、及樂觀、皆有差異，幽谷型學生在心理資本各因素與用心各因素的得分上，顯著低於顛峰型的學生 ($t = -5.987, p < .001$ 、 $t = -6.815, p < .001$ 、 $t = -9.349, p < .001$ 、 $t = -7.819, p < .001$ 、 $t = -8.028, p < .001$ 、 $t = -8.140, p < .001$ 、 $t = -8.423, p < .001$ 、 $t = -4.272, p < .001$ 、 $t = -5.352, p < .001$ 、 $t = -5.034, p < .001$ 、

$t = -7.043, p < .001$), 如表 4-4-5 所示。

表 4-4-5

用心、心理資本對心理健康的差異考驗結果 ($N = 1540$)

變項名稱	類型	人數	平均數	標準差	t 值	效果值	95% CI	
							LL	UL
自我反省	幽谷型	69	16.67	3.10	-5.987***	-0.37	-3.10	-1.57
	顛峰型	244	19.00	2.78				
體驗情緒	幽谷型	69	16.19	3.35	-6.815***	-0.41	-3.66	-2.02
	顛峰型	244	19.03	2.97				
包容自我	幽谷型	69	16.46	2.95	-9.349***	-0.53	-4.21	-2.75
	顛峰型	244	19.94	2.67				
新奇追求	幽谷型	69	13.03	2.58	-7.819***	-0.46	-3.22	-1.92
	顛峰型	244	15.60	2.36				
參與	幽谷型	69	13.58	2.15	-8.028***	-0.48	-2.85	-1.73
	顛峰型	244	15.86	2.07				
新奇產生	幽谷型	69	18.58	3.61	-8.140***	-0.48	-4.76	-2.90
	顛峰型	244	22.41	3.41				
變通性	幽谷型	69	13.07	2.47	-8.423***	-0.48	-3.12	-1.94
	顛峰型	244	15.60	2.12				
自我效能	幽谷型	69	19.94	2.49	-4.272***	-0.30	-2.55	-0.94
	顛峰型	244	21.69	3.13				
希望	幽谷型	69	20.45	2.84	-5.352***	-0.35	-3.18	-1.47
	顛峰型	244	22.77	3.27				
復原力	幽谷型	69	19.97	2.48	-5.034***	-0.34	-2.87	-1.26
	顛峰型	244	22.03	3.14				
樂觀	幽谷型	69	19.54	3.09	-7.043***	-0.44	-4.02	-2.26
	顛峰型	244	22.68	3.32				

註：CI = 信賴區間；LL = 上界；UL = 下界。

*** $p < .001$ 。

參、討論

首先，本研究發現，用心各因素、心理資本各因素、主觀幸福感各因素、憂鬱各因素、年級、及年齡等，可以有效預測大學生「幽谷型」、「大眾型」、及「巔峰型」的心理健康狀態。而由整體預測正確率顯示，本研究所投入的變項有良好的預測效果，所以，可以提供作為大學生心理健康狀態之特徵描述。本研究分析不同心理健康狀態有兩項特色。第一，證實心理健康是雙元的概念，心理健康有不同的類型。第二，與先前研究在資料處理方法上不同，過去研究多以積差相關或多元迴歸分析處理(如竺麗芳, 2009; 鄧玉琴, 2009;

Yang, Su, & Huang, 2009; Qingquan & Zongkui, 2009), 本研究以區別分析進行考驗, 確立用心、心理資本、主觀幸福感、憂鬱、及背景變項能有效區別心理健康的類型。

其次, 本研究結果指出, 「幽谷型」的大學生(低幸福感低憂鬱)與「巔峰型」的大學生(高幸福感低憂鬱), 在所知覺的用心與其各因素(自我反省、體驗情緒、包容自我、新奇追求、參與、新奇產生、變通性)、心理資本與其各因素(自我效能、希望、復原力、樂觀), 具有顯著差異存在。由於巔峰型的大學生與幽谷型的大學生其在心理健康評估中, 兩者皆為低憂鬱程度, 因此所知覺的心理資本與用心的狀態有顯著差異存在, 說明這些因子可作為從「幽谷型」邁向「巔峰型」的心理健康狀態之預測。

過去研究僅探討心理資本或用心對心理健康的關係或差異, 缺乏從心理健康的狀態進行探究, 本研究從正向心理學的觀點著手, 依據余民寧等人(2011)所發展的九型心理健康狀態進行預測分析。用心的自我反省、體驗情緒、包容自我、新奇產生、新奇追求、參與及變通性構念, 與心理資本中的自我效能、希望、樂觀及復原力構念, 皆是促進完整心理健康狀態, 可能需要的因素。個體遇到困難時, 由於有豐厚的心理資本資產, 再加上變通性的思考, 覺察當下的情緒, 自我反思與包容, 因而有一完整的心理健康狀態; 但相對的, 個體如果心理資本資產較少時, 無法從挫折或問題中復原, 再加上負面的情緒干擾, 無法做出正確有效的決策, 其身心充滿極大的壓力, 因而產生心理疾病(如憂鬱或焦慮等)。

本研究結果與過去研究一致(任俊、黃璐、張振新, 2010; 初麗娟、高尚仁, 2005; 賀昌林, 2009; 鄧玉琴, 2009; 蕭淑貞等, 2004; Cardaciotto, Herbert, Forman, Moitra, & Farrow, 2008; Langer, 1989; Keng, Smoski, & Robins, 2011; Yang, Su, & Huang, 2009), 用心的訓練可以增進心理健康的機制, 用心有助於心理健康的開展。如同 Keng 等人提到, 用心此一特質可帶來各種正向的心理影響。其次, 本研究結果與先前研究一致(竺麗芳, 2009; Qingquan & Zongkui, 2009), 心理資本與心理健康有關係, 大學生的心理資本得分越高, 其心理健康狀態越佳; 而與過去文獻印證, 本研究結果與先前研究一致(Baumgardner & Crothers, 2009; Diener & Seligman, 2004; Keyes, 2003), 心理疾病會影響心理健康, 而主觀幸福感愈高, 心理健康狀況較佳, 說明主觀幸福感與憂鬱呈現反比的關係。因此, 如何協助「幽谷型」的大學生邁向「巔峰型」的狀態, 根據實徵資料分析結果, 用心與心理資本所提及的各因素, 皆可作為「巔峰型」的心理特質。

第五節 研究二

壹、用心、心理資本、主觀幸福感及憂鬱的整體模式適配度指標

在結構模式的驗證上，本研究根據 Anderson 與 Gerbing (1988) 提出的「兩階段法」(two-steps approach) 步驟，進行逐步檢定分析。首先，先以驗證性因素分析探究觀察變項對所欲表徵的潛在變項之測量模式 (measurement models) 是否達到適配，以確認潛在變項能夠有效被所蒐集的資料衡量；接著，再針對結構模式 (structural models) 進行潛在變項之間的路徑分析，並考驗各潛在變項間路徑關係的適配程度。本研究之所以採用此兩階段法的原因，是因為當觀察變項都無法有意義地測量潛在變項時，由理論所建構出的潛在變項之間的結構關係，便無法獲得有效的証實 (余民寧, 2006; 李茂能, 2008)。因此，本研究首先透過對心理資本量表、用心評估量表、主觀幸福感量表及臺灣憂鬱症量表的驗證性因素分析，確定這四種工具的測量模式均符合適配度指標的要求後，接著，再進一步進行這四個潛在變項 (即用心、心理資本、主觀幸福感與憂鬱) 間的結構關係模式之檢定。

有關大學生在用心、心理資本、主觀幸福感與憂鬱的結構方程式模型檢定結果，如圖 4-5-1 所示 (相關係數矩陣如表 4-5-1 所示)，此檢定結果支持假設 5-1 至 5-6。從整體適配度檢定方面來看，本模式的 χ^2 值為 811.87，自由度為 59， p 值為 0.00，受到樣本數太大影響而達顯著，除此之外，其他指標的評鑑均已達理想數值範圍。就 RMSEA 提供的資訊而言，該值小於 0.10 即表示模式是普通適配的 (余民寧, 2006)，而本模式的 RMSEA 為 0.091，已符合適配度的評鑑指標，亦即本模式屬於普通適配；其次，就本模式適配度指標 GFI 為 0.92，顯示本模式與觀察資料有良好的適配程度；就本模式比較適配度指標 CFI 為 0.97，顯示本模式與沒有任何共變關係的獨立模式相較，改善程度在可接受範圍；就本模式精簡常態適配度指標 CN (關鍵樣本數) = 173.19，小於 200，顯示本模式的簡約程度較不佳。整體而言，本研究所假設之統合模式大致可被研究資料所支持，如表 4-5-2 所示。圖 4-5-1 所示，代表大學生在用心、心理資本、主觀幸福感與憂鬱關聯之結構方程式模型，由「結構模式的適配指標」(structure fit) 檢視可知，用心與心理資本兩個潛在變項之間的路徑係數為 0.81， t 值為 26.46，已達 .01 顯著水準；用心與主觀幸福感兩個潛在變項之間的路徑係數為 0.44， t 值為 8.23，已達 .01 顯著水準；心理資本與主觀幸福感兩個潛在變項之間的路徑係數為 0.23， t 值為 4.32，已達 .01 顯著水準；心理資本與憂鬱兩個潛在變項之間的

路徑係數為-0.34， t 值為-9.59，已達.01 顯著水準；主觀幸福感與憂鬱兩個潛在變項之間的路徑係數為-0.32， t 值為-8.96，已達.01 顯著水準。上述各變項之間的路徑係數結果顯示，本研究的假設路徑不僅達顯著，且符合理論推導的假設方向，亦即顯示結構模式適配程度尚可（余民寧，2006；Hair, Black, Babin, & Anderson, 2010）。

貳、用心、心理資本、主觀幸福感及憂鬱各向度之參數估計結果

接著，本研究進一步觀察參數的估計結果，由表 4-5-3 所示，大學生用心、心理資本、主觀幸福感及憂鬱估計參數因素負荷量（ λ 值），皆達顯著水準。其次，大學生用心對於心理資本具有顯著正向影響（ $\gamma_{12} = 0.81, p < .01$ ）；用心對於主觀幸福感具有顯著正向影響（ $\gamma_{21} = 0.44, p < .01$ ）；心理資本對於主觀幸福感具有顯著水準（ $\beta_{21} = 0.23, p < .01$ ）；心理資本對於憂鬱具有負向顯著影響（ $\beta_{31} = -0.34, p < .01$ ）；主觀幸福感對於憂鬱具有負向顯著影響（ $\beta_{32} = -0.32, p < .01$ ）。再則，潛在自變項與潛在依變項的殘差值均達到顯著水準，而測量殘差（ δ, ε 值），並未出現高的測量誤差，顯示在該樣本中各觀測變項因素負荷量還不錯。

參、用心、心理資本、主觀幸福感及憂鬱內在結構適配度檢定結果

除了整體模式適配度外，本研究也從個別題目信度（大於 0.50）、潛在變項的組合信度（大於 0.60）及平均變異抽取量（大於 0.50）、估計參數的顯著性考驗（大於 1.96）等四方面，進一步評估理論模式的內在品質。由表 4-5-3 所示，在個別信度指標計有 2 個（社會幸福感、憂鬱—情緒）低於 0.50 的標準，顯示這些觀察變項隱含較多的測量誤差；潛在變項的組合信度均達 0.60 以上的標準，顯示這些潛在變項具有良好內部一致性組合信度；在平均變異抽取量方面，潛在變項用心、心理資本、主觀幸福感與憂鬱潛在變項的變異抽取量亦達 0.50 以上之標準，顯示潛在變項均能抽取滿意的變異量。

依據上述各項檢定，大學生的用心、心理資本、主觀幸福感及憂鬱之結構方程式模型獲得支持。針對主要效果（ γ_{12} 、 γ_{21} 、 β_{21} 、 β_{31} 、 β_{32} ）來說，用心對心理資本（ γ_{12} ）、用心對主觀幸福感（ γ_{21} ）；心理資本對主觀幸福感（ β_{21} ）；心理資本對憂鬱（ β_{31} ）；主觀幸福感對憂鬱（ β_{32} ）的影響值，均達到顯著水準。圖 4-5-1 為大學生用心、心理資本、主觀幸福感及憂鬱模式路徑之直接影響關係，經計算各潛在變項彼此間影響關係效果量如表 4-5-4

所示。

用心對心理資本有正向顯著影響，此路徑的影響力為 0.81 ($t=26.46, p<.01$)；用心對主觀幸福感有正向顯著影響，此路徑的影響力為 0.47 ($t=8.92, p<.01$)；心理資本對主觀幸福感有正向顯著影響，此路徑的影響力為 0.26 ($t=5.01, p<.01$)；心理資本對憂鬱有負向顯著影響，此路徑的影響力為-0.33 ($t=-8.35, p<.01$)；主觀幸福感對憂鬱有負向顯著影響，此路徑的影響力為-0.33 ($t=-8.23, p<.01$)。

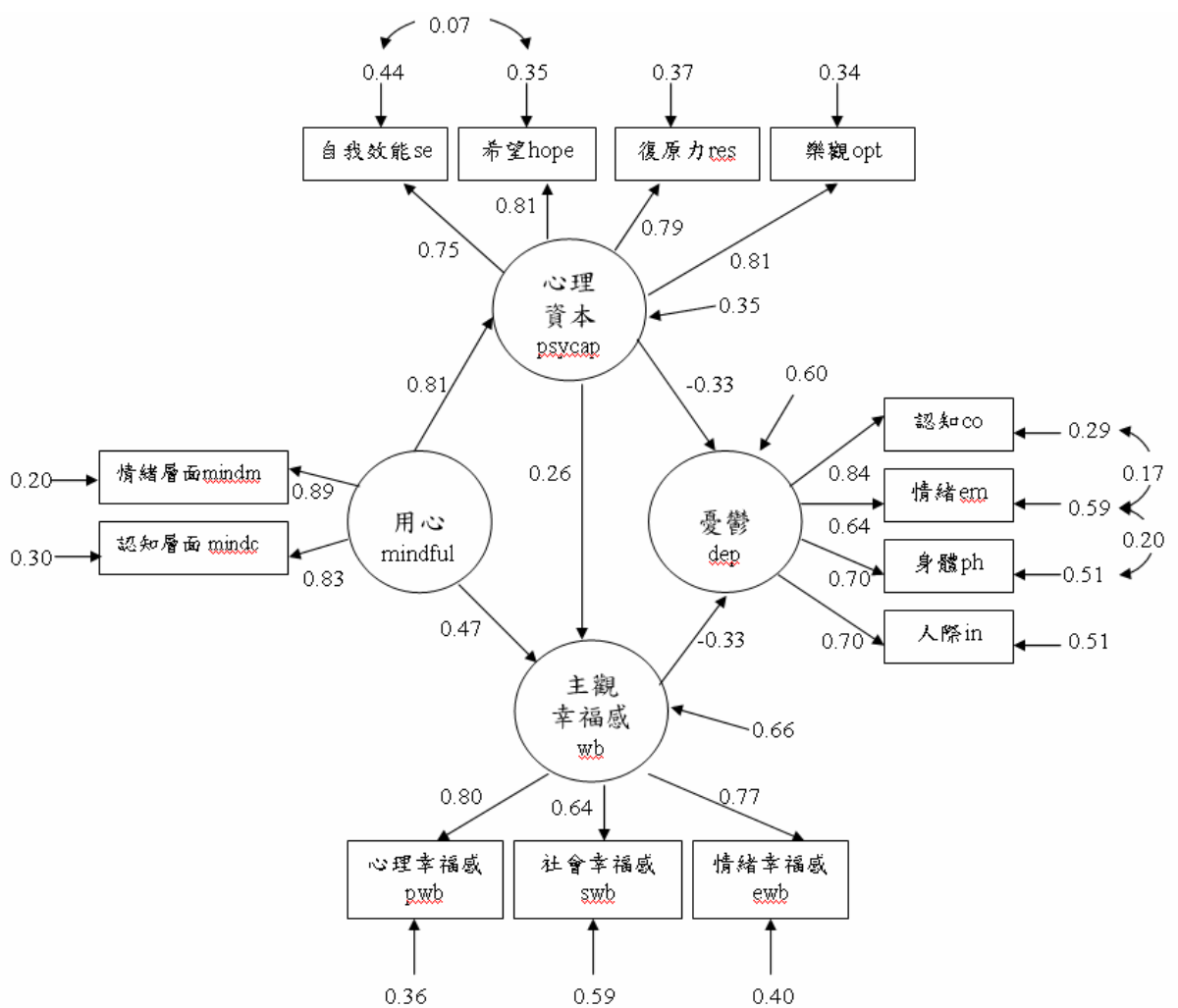


圖 4-5-1 用心、心理資本、主觀幸福感與憂鬱關係

表 4-5-1

用心、心理資本、主觀幸福感及憂鬱之相關係數矩陣

變項	情緒 層面	認知 層面	SE	希望	復原力	樂觀	PWB	SWB	EWB	認知	情緒	身體	人際
情緒層面	1												
認知層面	0.75**	1											
自我效能	0.59**	0.58**	1										
希望	0.61**	0.53**	0.67**	1									
復原力	0.53**	0.56**	0.62**	0.64**	1								
樂觀	0.57**	0.51**	0.56**	0.66**	0.65**	1							
心理幸福	0.55**	0.51**	0.38**	0.44**	0.36**	0.46**	1						
社會幸福	0.35**	0.36**	0.25**	0.30**	0.28**	0.32**	0.51**	1					
情緒幸福	0.43**	0.39**	0.27**	0.37**	0.35**	0.55**	0.60**	0.53**	1				
憂鬱-認知	-0.36**	-0.31**	-0.30**	-0.34**	-0.34**	-0.51**	-0.35**	-0.22**	-0.44**	1			
憂鬱-情緒	-0.23**	-0.23**	-0.18**	-0.18**	-0.25**	-0.37**	-0.22**	-0.15**	-0.33**	0.71	1		
憂鬱-身體	-0.24**	-0.19**	-0.18**	-0.21**	-0.24**	-0.32**	-0.22**	-0.17**	-0.30**	0.60**	0.65**	1	
憂鬱-人際	-0.32**	-0.28**	-0.29**	-0.26**	-0.34**	-0.40**	-0.29**	-0.30**	-0.39**	0.57**	0.45**	0.51**	1

註：SE = 自我效能、PWB = 心理幸福感、SWB = 社會幸福感、EWB = 情緒幸福感。
 $p < .01^{**}$ 。

表 4-5-2

結構方程式模型的適配度指標評鑑摘要

適配度指標 (理想數值)	本研究模式	配適判斷
WLS χ^2 (越小越好)	811.87 ($df = 59, p = 0.000$)	否
絕對適配指標		
(1) 漸進誤差均方根 RMSEA (< .10 普通適配)	0.091	是
(2) 適配度指標 GFI (> .9)	0.92	是
(3) SRMR (< .05)	0.05	是
相對適配指標		
(1) 非規範適配指標 NNFI (> .9)	0.96	是
(2) 標準契合指標 NFI (> .9)	0.96	是
(3) 比較適配指標 CFI (> .9)	0.97	是
精簡適配指標		
(1) 簡效良性適配指標 PGFI (較高較好)	0.58	是
(2) 簡效規範適配指標 PNFI (較高較好)	0.71	是
(1) CN (> 200)	173.19	否
(2) 卡方自由度比 χ^2 / df (< 3)	13.76	否

表 4-5-3

用心、心理資本、主觀幸福感及憂鬱各向度之參數估計

參數 (因素)	標準化估計值	t 值	參數	標準化估計值	t 值
λ_{11}^x (情緒層面)	0.90	41.94**	δ_1	0.20	12.01**
λ_{21}^x (認知層面)	0.84	38.25**	δ_2	0.30	17.67**
λ_{11}^y (自我效能)	0.75	---	ϵ_1	0.44	21.99**
λ_{21}^y (希望)	0.81	34.30**	ϵ_2	0.34	19.93**
λ_{31}^y (復原力)	0.79	29.95**	ϵ_3	0.37	21.53**
λ_{41}^y (樂觀)	0.81	30.55**	ϵ_4	0.34	20.70**
λ_{52}^y (心理幸福感)	0.85	---	ϵ_5	0.28	15.20**
λ_{62}^y (社會幸福感)	0.66	27.49**	ϵ_6	0.57	23.81**
λ_{72}^y (情緒幸福感)	0.78	33.97**	ϵ_7	0.40	19.26**
λ_{83}^y (憂鬱—認知)	0.86	---	ϵ_8	0.27	13.57**
λ_{93}^y (憂鬱—情緒)	0.65	28.39**	ϵ_9	0.58	21.09**
λ_{103}^y (憂鬱—身體)	0.70	29.19**	ϵ_{10}	0.51	21.88**
λ_{113}^y (憂鬱—人際)	0.70	29.13**	ϵ_{11}	0.51	21.95**
γ_{12} (mindful - psycap)	0.81	26.30**			
γ_{21} (mindful- swb)	0.47	8.92**			
β_{21} (psycap - wb)	0.26	5.01**			
β_{31} (psycap - dep)	-0.33	-8.35**			
β_{32} (wb - dep)	-0.33	-8.23**			

註：1. ** $p < .01$ ；--表示該參數限制估計。

2. psycap = 心理資本、mindful = 用心、swb = 主觀幸福感、dep = 憂鬱。

表 4-5-4

觀察變項之個別指標信度及組合信度與平均變異抽取量

參數	標準化估計值	個別變項信度指標	潛在變項組合信度	平均變異抽取量
外衍 觀察 變項	用心		0.86	0.80
	情緒層面	0.80		
	認知層面	0.70		
	心理資本		0.87	0.56
	自我效能	0.56		
	希望	0.66		
	復原力	0.63		
	樂觀	0.66		
	主觀幸福感		0.81	0.72
	心理幸福感	0.72		
	社會幸福感	0.43		
	情緒幸福感	0.60		
內衍 觀察 變項	憂鬱		0.82	0.73
	認知	0.73		
	情緒	0.42		
	身體	0.49		
	人際	0.49		

表 4-5-5

各潛在變項彼此間影響關係之標準化效果量

自變項	心理資本	主觀幸福感	憂鬱
用心			
外衍 變項			
直接效果	0.81**	0.47**	---
間接效果			
總效果	0.81**	0.47**	---
心理資本			
內衍 變項			
直接效果	---	0.26**	-0.33**
間接效果			
總效果	---	0.26**	-0.33**
主觀幸福感			
直接效果	---	---	-0.33**
間接效果			
總效果	---	---	-0.33**

註：** $p < .01$ 。

肆、用心、心理資本、主觀幸福感及憂鬱之結構方程式的路徑模式

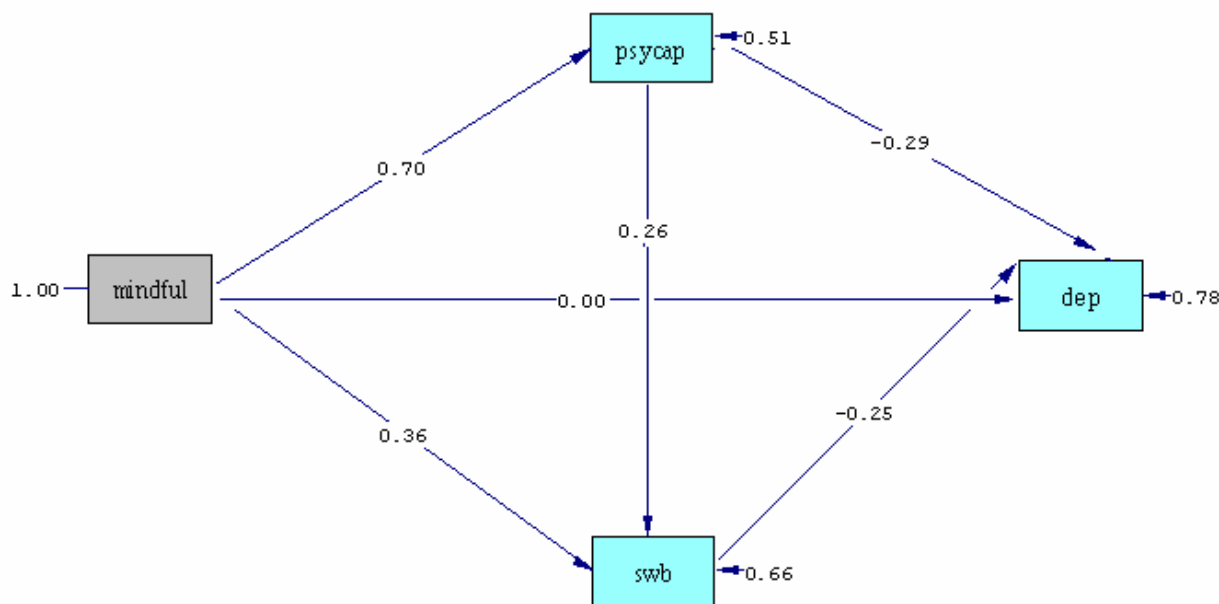
根據圖 4-5-1 所示，用心、心理資本、主觀幸福感及憂鬱結構關係模型圖的標準化參數估計值圖，僅達到普通適配，驗證本研究所假設的模式成立。接著，研究者以路徑模式分析用心、心理資本、主觀幸福感及憂鬱的路徑關係圖，如圖 4-5-2 所示（相關係數矩陣如表 4-5-6 所示）。根據文獻評閱指出（邱皓政，2011b；Baron & Kenny, 1986；Wu & Zumbo, 2008），所謂中介模式（mediator model），係指自變項與依變項之間的關係及結果，會因中介變項的介入與否而有不同。若預測變項（自變項 independent variable）與所假設的中介變項同時置入迴歸分析中預測效標變項（依變項 dependent variable），若使原本顯著的路徑明顯下降或轉為不顯著，即表示有中介變項的存在。

研究者首先以「用心」（預測潛在變項）各別預測「心理資本」與「主觀幸福感」（假設的中介潛在變項）及憂鬱（效標潛在變項）。如表 4-5-7 所示，「用心」對「心理資本」的直接效果為 0.70（ t 值為 38.44， $p < .01$ ），「用心」對「主觀幸福感」的直接效果為 0.55（ t 值為 25.83， $p < .01$ ），「用心」對「憂鬱」的影響力為 -0.34（ t 值為 -14.18， $p < .01$ ），符合預測變項的一般概念。接著，模式中再加入「心理資本」與「主觀幸福感」（假設的中介潛在變項）對憂鬱（效標潛在變項）的預測，如圖 4-5-2 所示。研究結果得到，「心理資本」對「憂鬱」的影響力為 -0.29（ t 值為 -9.00， $p < .01$ ），「主觀幸福感」對「憂鬱」的影響力為 -0.25（ t 值為 -9.01， $p < .01$ ），「心理資本」對「主觀幸福感」的影響力為 0.26（ t 值為 9.11， $p < .01$ ），符合中介變項的概念。再則，「用心」對「憂鬱」的直接效果，由 -0.34 下降至 0.00，並且由原本顯著的路徑轉為不顯著，證實「心理資本」與「主觀幸福感」扮演完全中介變項的角色，其路徑關係如表 4-5-7 所示。同時，本研究結果支持假設 6。

表 4-5-6
用心對憂鬱的影響之相關係數矩陣

	用心 (mindful)	心理資本 (psycap)	主觀幸福感 (swb)	憂鬱 (dep)
用心	1			
心理資本	0.70**	1		
主觀幸福感	0.55**	0.52**	1	
憂鬱	-0.34**	-0.42**	-0.40**	1

註： $p < .01$ **。



Chi-Square=0.00, df=1, P-value=0.98456, RMSEA=0.000

圖 4-5-2 用心、心理資本、主觀幸福感與憂鬱之結構方程式的路徑模式
 註：mindful = 用心、psycap = 心理資本、swb = 主觀幸福感、dep = 憂鬱

表 4-5-7
 各潛在變項彼此間影響關係之標準化效果量

路徑影響關係	直接效果 (t 值)	間接效果 (t 值)	總效果 (t 值)
mindful → psycap	0.70** (38.44)	---	0.70**
mindful → swb	0.36** (12.56)	0.19 (8.87)	0.55** (25.83)
mindful → dep	-0.34** (-13.29)	---	-0.34** (-14.18)
psycap → swb	0.26** (9.11)	---	0.26**
psycap → dep	-0.29** (-9.00)	-0.07 (-6.41)	-0.36** (-11.04)
swb → dep	-0.25** (-9.01)	---	-0.25** (-9.01)

註：** $p < .01$ 。

肆、討論

根據上述研究結果，研究者首先從統計方法結果進行討論，依據文獻評析內容與驗證性因素分析結果，用心、心理資本、主觀幸福感及憂鬱可以分別組合成潛在變項；其次，心理資本、主觀幸福感及憂鬱測量模式採用二階驗證性因素分析方法，分別將二個向度、四個向度、三個向度及四個向度再抽出一個更高階統合的共同因素，其模式達到適配。然

而，本模型的各项适配度指标，在精简适配指标并未符合适配度标准，有待之后模式建构改进。此外，本研究所验证的模式，并未分析「用心」对「憂鬱」直接效果的影响，这是因为当探究「用心」对「憂鬱」的关系时，其直接影响力为 0.18 ($p < .01$)，与过去文献评析不一致。造成此一结果，研究者试著尝试说明：第一、「用心」该概念，虽是每个人与生俱来的本质之一，某些学生并未加以后天的训练，而有些学生，可能参与相关社团活动（如禅学社、养生社等）或社会教育课程，经由训练的过程，改善自我的心智习性；由于本研究并未在问卷中，请受试者填写是否参与相关课程的经验或频率，因而缺乏处理更有意义的分群。第二、Baer (2011) 提到，用心这个概念，其实在归类上，不同学派所持的观点不同，其所涵盖的因素众多，即使所编制的工具，已运用心理计量学的建议进行分析，编制具有信效度的工具；但自评工具仍有其限制，受试者在填写过程中，是否摒除自动化行为的反应，实际经由思考后填写，仍有待检验；虽研究者在资料处理上（请参照第三章第二节），已依据过去研究经验与学理建议进行处理。第三、若单究「用心」对「憂鬱」的关系为何？在陈柏霖与余民宁 (2012) 的分析发现，两者达显著相关为 -0.52；然而当加入「心理资本」与「主观幸福感」的自变项后，虽然潜在变项间之相关低于 0.90（陈金定，2009），如表 4-5-6 所示，但可能仍有多元共线性问题的影响，因而造成方向改变，此为本研究限制；未来若针对另一批样本，可再进行模式的修改。第四、某些个体虽能真实面对自己的念头、感受及体验，但若在负面情绪反应下，反刍思考（rumination）反而容易使个体陷入缺乏问题解决效能、持续恶化憂鬱的倾向中，因而造成越用心越憂鬱的情况。第五、如同 Williams (2010) 从大脑相对频率的观点指出，用心牵涉到「知觉/感官的」与「词彙/概念的」的心智运作模式，个体运用语言文字等综合内在与外在感官刺激的运作，对于内在与外在事件以概念在心智中运筹规划下，有时过度的负向自我评估时，可能会降低对现实情境或客观条件的用心。因为用心强调对当下真实保持觉知的概念，如果当下无法从框框中跳脱出，自然会被固有的心态（mind-set）限制。因此，依照上述的推论，本研究所建构的结构方程式模型，仅单究统计结果进行说明。

本研究另外采用路径分析的方法，进行说明，如图 4-5-2 所示。虽然路径分析的方法学有其限制，但对于新近的理论，在分析应用上，仍有其可解释的现象。研究者经由文献评析结果，「用心」（预测潜在变项）加入「心理资本」与「主观幸福感」（假设的中介潜在变项）之后，可对憂鬱（效标潜在变项）进行预测。因此，研究者以用心、心理资本、

主觀幸福感與憂鬱之結構方程式的路徑模式，進行分析。研究結果發現，「心理資本」與「主觀幸福感」扮演完全中介變項的角色。

根據上述發現，有下列幾項特色，茲加以說明：第一，用心此一理論透過資料檢定，模式獲得支持，說明用心對於心理資本具有顯著正向影響，此一結果與先前研究結果一致（張喬復，2009；Avey, Wernsing, & Luthans, 2008），個體若能覺察環境的變化，覺醒活在當下的每一時刻，看見當下世界，而不要先判斷、評價，存有既存的概念範疇與框架，亦不是為當下而活（living in the present-not for the present）（Baumgardner & Crothers, 2009）。因此，即使出現不愉快情緒，亦能自我反思、體驗情緒及包容自我，不受情緒的干擾，在過程中保有變通性，跳脫侷限的框架，發現新的可能，因而擁有更豐厚的心理資本特質。同時，用心對於主觀幸福感具有顯著正向影響，此一結果亦與文獻研析一致（楊淑貞、林邦傑、沈湘縈，2007；Baer & Lykins, 2011；Bränström, Duncan, & Moskowitz, 2011；Brown & Ryan, 2003；Brown & Kasser, 2005；Brown, Kasser, Ryan, Linley, & Orzech, 2009；Hollis-Walker & Colosimo, 2010；Marianetti & Passmore, 2009；Marie, 2008；Perolini, 2012；Richards, Campenni, & Muse-Burke, 2010；Singh, et al, 2004；Shier & Graham, 2010；Siegel, 2007；Weinstein, Brown, Ryan, 2009），個體用心的狀況越佳，其主觀幸福感的情況亦越好。用心是一種心智狀態，當下的包容與真實的體驗，可正向影響幸福感，促進健康，有助於自我實現與更好的表現（Marianetti & Passmore, 2009）。而用心亦是一種生活方式，是覺察當下的意識與決定，尤其外在環境的干擾，更需要用心觀照自己，才能採取適合的行動，去除自動化行為，如此可減少一些負向情緒的干擾，有此心理幸福感的知覺，而使正向情緒激增，達到主觀幸福感。

第二，本研究擴展 Luthans 等人以工作場域的員工為對象進行調查，同時呼應 Youssef 與 Luthans（2011）指出，探究心理資本在工作場所以外的關係，如與健康、整體幸福感的關係。研究結果發現，心理資本對於主觀幸福感有顯著的正向影響，與先前研究一致（丁鳳琴，2010；李新民、陳蜜桃，2009a；陳怡伶，2010；Culbertson, Fullagar, & Mills, 2010；Singh & Mansi, 2009），主觀幸福感是一種情緒狀態的展現，也是反映生活質量的重要指標；而心理資本是一項特質，擁有心理資本的人，在面對或解決問題時，能從中運用所會的技能，相信自己有能力，並且樂觀的面對現在與未來，即使遭遇挫折，也能從中迅速復原。同時，心理資本與憂鬱為負向關係，此一結果與文獻探究一致（王雅容，2002；王麗

雲，2002；余民寧、陳柏霖，2012；宋翠葉，2007；李澄賢，2003；巫姿嫻，2011；謝佳容、張珏，2003；Liu, Chang, Fu, Wang, & Wang, 2012; Lovejoy, Tabor, Matteis & Lillis, 2000; Mustafaa, Nasirb, & Yusoooff, 2010; Seligman, Reivich, Jaycox, & Gillham, 1995; Tsay & Chao, 2002; Wang, 2006)，個體心理資本因素中的希望、自我效能、樂觀及復原力會影響憂鬱的傾向，個體倘若面對壓力，能即時適應壓力所帶來的變化，樂觀者相信自己能成功，擁有雄厚的復原力特質；但悲觀者無法因為外在因素的干擾，對於自己沒有信心，即使遭遇了困難，也無法從中復原，將可能造成憂鬱的傾向。

第三，本研究採用路徑分析的方式，「用心」對「憂鬱」的直接效果達顯著負向影響，然而加入了「心理資本」與「主觀幸福感」的中介效果之後，「用心」對「憂鬱」的效果量降低為0，且關係路徑轉為不顯著，說明「用心」是透過「心理資本」與「主觀幸福感」間接影響大學生的「憂鬱」。此一結果與文獻評析一致（賀昌林，2009；楊淑貞、林邦傑、沈湘縈，2007；Bränström, Duncan, & Moskowitz, 2011; Langer, 2009; Skinner, Robertson, Allison, Dunlop, & Bucks, 2010; Williams, Teasdale, Segal, & Kabat-Zinn, 2008)。大學生在日常生活中，每一個當下其所接受的訊息量龐大，無論是正向或負向的情緒，皆會帶入學習、社團或工作等任何場所，用心本身即是意味著用一種新的方式，有意識地、蓄意地使用心智，看待心智內所有思緒與感受在某個程度上，對於情感與衝動的反應有更多的思考，更富好奇心進行探究，而不是急於下結論（O'Connor, 2008）。若能隨時注意自己用心的狀態，時時察覺自己的情緒表現，觀察或經驗自己的外在結果加以調整，減少自動化行為的反應，從錯誤中尋求不一樣的方式來學習新事物，將有助於在一定的範圍內，減少如憂鬱、緊張、焦慮或疼痛的生理或心理症狀。雖然，用心是每一個人與生俱來的本質，然而，隨著智慧生活科技的日益更新，使得每個人在享受科技所帶來的便利之餘，卻也被迫在日常生活處理大量訊息與工作（Hallowell, 2007），造成某些人並未加以覺察，若能強化自我的「心理資本」與「主觀幸福感」的心理狀態，將有助於減緩憂鬱的傾向。

第四，關於主觀幸福感扮演的角色與憂鬱影響的關係，仍是本研究以大學生此一群體所關切的。本研究結果，與先前研究發現一致（古育臣，2010；余民寧、許嘉家、陳柏霖，2010；胡才美，2010；楊淑貞、林邦傑、沈湘縈，2007；Chang & Sanna, 2001; Evans, Sherer, Nick, Nakase-Richardson, Yablon, 2005），幸福感與憂鬱呈現負向的顯著關係，代表主觀幸福感與憂鬱是兩個向度兩個極端，主觀幸福的另一端是沒有主觀幸福感狀態，而憂鬱的

另一端是沒有憂鬱症狀。個體主觀幸福感（情緒、心理及社會）的幸福狀況較佳，應該其憂鬱的傾向較低或沒有憂鬱的症狀，主觀幸福感是個體對幸福一種直覺的感受，這種感受來自生活周遭，對於情緒、心理的感受，甚至包括個體在社會的機能，皆會造成其憂鬱的感受或行為。大學生在大學這個生活圈中，可能會面臨課業、社團（人際）或愛情的困擾，若沒有尋求適當的管道，解決問題，將可能造成憂鬱的傾向或行為，嚴重的話，甚至可能會以自殺作為解決問題的方法。因此，學校成員，無論是師、生、行政同仁得留意學生的情緒或行為，並時常進行宣導。

第六節 綜合討論

本研究之一旨在瞭解用心、心理資本對心理健康狀態的影響。參照上述研究結果，用心各因素、心理資本各因素、主觀幸福感各因素、憂鬱各因素、年級、及年齡等，可以有效預測大學生「幽谷型」、「大眾型」、及「巔峰型」的心理健康狀態。而由整體預測正確率顯示，本研究所投入的變項有良好的預測效果，可以提供作為大學生心理健康狀態之特徵描述。其次，本研究之二旨在建構用心、心理資本、主觀幸福感及憂鬱間的關係。依據研究結果，用心可直接影響憂鬱，也能透過心理資本與主觀幸福感間接影響憂鬱。經由效果量考驗可知，用心不但能夠直接地影響憂鬱，亦能透過個人的心理資本與主觀幸福感之心理特質，間接地影響憂鬱。綜合上述兩個研究，本研究有三項特色，茲陳述如下：

第一、本研究所關切的議題，是近來正向心理學領域的研究者所重視的議題，研究者以問卷調查的形式，加以進行統計分析。過去用心研究多從情緒層面看待，而本研究從情緒與認知層面，加以詮釋；至於心理資本的議題，國內外研究多大多探討其與組織行為相關變項的關係，本研究企圖從心理健康角度，加以分析；至於心理健康過去多以單向度（心理疾病）看待，本研究從雙元的取向，期冀瞭解大學生在不同心理健康狀態的人數分布情況。第二、用心與心理資本是邁向未來應具備的心理特質，可以幫助大學生達到身、心、靈的安適。用心程度越佳者，其心理資本越豐厚，所知覺的主觀幸福感越多，越不憂鬱，而有一正向表現。第三、本研究結果指出，大學生僅 11.6%（179 人）有憂鬱症傾向，27.6% 的大學生屬於「大眾型」的心理健康狀態，說明國內大學生多半仍具有豐厚的幸福感狀態。

增強學生主觀幸福感的心理指標，對當下覺察、不批判與從中用心感受、嘗試新的可能，才能使個體擁有較佳的心理資本，提升無形資產，擺脫身體的痛苦或情緒的苦惱，才是安身立命所需，亦能邁向正向的未來。

在討論完上述本研究特色，用心、心理資本、主觀幸福感皆是正向的概念（反應），而憂鬱是一種負向的心理疾病，個體擁有較多的正向反應，有助於面對問題或困難，從中解決；然而相反的，如果伴隨憂鬱而衍生出來的負向想法或事件大於正向情感，將可能產生心理疾病。因此，個體若能知覺所感受到的用心，強化主觀幸福感，可增加正向影響與生活質量（Baer & Lykins, 2011）。尤其，現在大學生身處在多變的環境下，當個體在進行判斷、分析及評價之前，能體驗當下的情緒，隨後自我反思、包容自我；或是在決策的過程中，跳脫功能固著的框架，改善無意識的自動化行為，用心的體驗生活，從心理、社會或情緒幸福感的狀態與過程中，對自己與社會感到滿意，充分發揮自我各方面的潛力，不因遭遇挫折或面對不愉快的情緒時，即喪失信心，能樂觀面對，相信自己可達到自己所設定的目標，進而有正向的表現，邁向顛峰型的人生。



第五章 結論與建議

本研究有兩個研究目的：第一旨在探討大學生用心、心理資本對不同類型的心理健康狀態的預測力；第二旨在探究用心、心理資本、主觀幸福感及憂鬱之間的關係。為達此目的，首先蒐集相關文獻，加以探討分析，以建立研究架構。接著實施問卷調查，將所得資料進行分析與討論。故本章依據第四章研究結果與討論，就結果分析彙整成本章內容，共分為三節，第一節為本研究之結論，第二節為研究限制，第三節為本研究之建議。

第一節 結論

本節主要在呈現問卷調查研究結果，分別就不同背景變項的大學生在用心、心理資本、心理健康之現況，與用心、心理資本對心理健康狀態的預測，及用心、心理資本、主觀幸福感及憂鬱的結構關係等三個部分進行探討。

壹、用心、心理資本與心理健康上之現況分析

本研究發現大學生在用心的得分上，以「新奇產生」因素得分最高；而在心理資本的得分上，以「希望」因素得分最高。其次，大學生在九型心理健康狀態的人數分布為：「幽谷型」，共 4.5% (69 人)、「掙扎型」，共 1% (16 人)、「顛峰型」，共 15.8% (244 人)、「錯亂型」，共 5.7% (88 人)、「愁善型」，共 13% (200 人)、「滿足型」，共 18.1% (287 人)、「奮戰型」，共 8.8% (136 人)、「徬徨型」，共 4.9% (75 人)、「大眾型」，共 27.6% (425 人)。

貳、背景變項在用心、心理資本與心理健康上之差異情形

一、不同性別在各變項上之差異

(一) 在「用心」方面：男性大學生在「新奇產生」與「變通性」分量表的得分上，顯著高於女性大學生，而在「用心」總分、「自我反省」、「體驗情緒」、「包容自我」、「新奇追求」、及「參與」，不同性別的大學生沒有顯著差異存在。

(二) 在「心理資本」方面：女性大學生在「復原力」與「樂觀」分量表的得分上，顯著高於男性大學生，而在「心理資本」總分、「自我效能」、及「希望」，不同性別的大學

生沒有顯著差異存在。

(三)在「心理健康」方面：男性大學生屬於「幽谷型」的人數，顯著高於女性大學生，而女性大學生屬於「愁善型」、「錯亂型」、「滿足型」、「大眾型」、「徬徨型」、「顛峰型」、「奮戰型」、及「掙扎型」的人數，顯著高於男性大學生。

二、不同年級在各變項上之差異

(一)在「用心」方面：不同年級受試在「用心」總分及「自我反省」、「體驗情緒」、「包容自我」、「新奇追求」、「參與」、「新奇產生」與「變通性」上，皆無顯著差異存在。

(二)在「心理資本」方面：大一學生在「希望」上的得分顯著高於大四學生，而在「心理資本」總分及「自我效能」、「復原力」、「樂觀」上，不同年級的大學生皆無顯著差異存在。

(三)在「心理健康」方面：不同年級受試在九型心理健康狀態上，皆無顯著差異存在。

三、不同主修領域在各變項上之差異

(一)在「用心」方面：不同主修領域受試在「新奇產生」的表現上有顯著差異，理工醫農學群在「新奇產生」上的得分顯著高於社會科學學群，而在「用心」總分及「自我反省」、「體驗情緒」、「包容自我」、「新奇追求」、「參與」、與「變通性」分量表上，皆無顯著差異存在。

(二)在「心理資本」方面：不同主修領域背景（人文藝術領域、社會科學領域、理工醫農領域、管理領域）受試在「心理資本」總分、「自我效能」、「希望」、「復原力」、「樂觀」的表現上無顯著差異存在。

(三)在「心理健康」方面：人文藝術領域屬於「大眾型」與「徬徨型」的大學生人數，顯著高於其他三個領域；社會科學領域屬於「掙扎型」的大學生人數，顯著高於其他三個領域；理工醫農領域屬於「幽谷型」、「錯亂型」、「顛峰型」與「奮戰型」的大學生人數，顯著高於其他三個領域；管理領域屬於「愁善型」與「滿足型」的大學生人數，顯著高於其他三個領域。

四、擔任志工不同頻率在各變項上之差異

(一)在「用心」方面：擔任志工不同頻率受試在「用心」總分及「自我反省」、「體驗

情緒」、「包容自我」、「新奇追求」、「參與」、「新奇產生」與「變通性」上的得分的有顯著差異，每年僅幾次在「用心」總分、「自我反省」、「體驗情緒」、「包容自我」、「參與」與「新奇產生」上的得分顯著高於未曾參與志工；每月數次在「用心」總分、「自我反省」、「體驗情緒」、「新奇追求」上的得分顯著高於每年僅幾次參與和未曾參與志工；每月數次在「包容自我」、「參與」、「新奇產生」與「變通性」上的得分顯著高於未曾參與志工；每週數次在「用心」總分、「包容自我」、「新奇追求」、「新奇產生」與「變通性」上的得分顯著高於未曾參與志工；而每週數次在「體驗情緒」上的得分顯著高於每年僅幾次與未曾參與志工。

(二) 在「心理資本」方面：擔任志工不同頻率受試在「心理資本」總分、「自我效能」、「希望」、「復原力」、及「樂觀」上的得分的有顯著差異，每年僅幾次在「心理資本」總分、「自我效能」、「希望」、「復原力」、及「樂觀」上的得分顯著高於未曾參與；每月數次在「心理資本」總分、「自我效能」、「希望」、「復原力」、及「樂觀」上的得分顯著高於未曾參與；每週數次在「心理資本」總分、「希望」、及「復原力」上的得分顯著高於未曾參與。

(三) 在「心理健康」方面：每年幾次擔任志工在九型心理健康上的人數，顯著高於其他擔任志工的頻率。

五、是否擔任社團領導者或班級幹部在各變項上之差異

(一) 在「用心」方面：有擔任社團領導者或班級幹部的大學生，在「用心」總分及「自我反省」、「體驗情緒」、「包容自我」、「新奇追求」、「參與」、「新奇產生」與「變通性」上的得分顯著高於未曾擔任社團領導者或班級幹部。

(二) 在「心理資本」方面：有擔任社團領導者或班級幹部的大學生，在「心理資本」總分、「自我效能」、「希望」、「復原力」、及「樂觀」上的得分顯著高於未曾擔任社團領導者或班級幹部。

(三) 在「心理健康」方面：未曾擔任社團領導者或班級幹部的大學生，在九型心理健康上的人數，顯著高於有擔任社團領導者或班級幹部的大學生。

貳、用心、心理資本對心理健康的預測

本研究發現，用心各因素、心理資本各因素、主觀幸福感各因素、憂鬱各因素、及不同背景變項，對「心理健康」（幽谷型、大眾型、顛峰型）有顯著的區別力及良好的聯合預測力，可以提供作為大學生心理健康狀態之特徵描述。其次，屬於幽谷型的學生在自我效能、希望、復原力、樂觀、自我反省、體驗情緒、包容自我、新奇追求、參與、及新奇產生的得分上，顯著低於顛峰型的學生。

參、用心、心理資本、主觀幸福感及憂鬱的結構模式探討

一、最終模式與樣本資料達到普通適配

本研究依據文獻評析提出用心、心理資本、主觀幸福感與憂鬱之初始結構模式，經實徵研究後進行部份修正，確立用心、心理資本、主觀幸福感與憂鬱之最終結構模式，大致符合初始結構模式。在基本適配考驗與整體適配考驗上，除卡方考驗外，其他重要適配指標皆說明此最終結構模式可以得到理論支持，亦能解釋樣本資料。在精簡適配考驗，CN與卡方自由度比指標沒有達到標準。在內在結構適配度指標方面，潛在變項的大部分指標皆達到標準，說明透過資料檢定，模式獲得支持。

二、用心、心理資本、主觀幸福感及憂鬱的相關

研究結果發現，用心與心理資本的路徑影響關係是確立的，亦即，用心狀態愈佳，其心理資本情況愈良好；而用心與主觀幸福感的路徑影響關係亦是確立的，用心情況愈良好，其主觀幸福感愈高；心理資本與主觀幸福感的路徑影響關係是確立的，心理資本愈佳，其主觀幸福感愈高；至於心理資本、主觀幸福感分別與憂鬱的路徑影響關係亦是確立的，說明心理資本與主觀幸福感對憂鬱的影響效果相同。

三、心理資本與主觀幸福感扮演用心對憂鬱完全中介的角色

依據路徑模式的結果指出，用心可直接影響憂鬱，也能透過心理資本與主觀幸福感間接影響憂鬱。經由效果量考驗可知，用心不但能夠直接地影響憂鬱，亦能透過個人的心理資本與主觀幸福感之心理特質，間接地影響憂鬱。

第二節 研究限制

壹、研究對象的限制

本研究採用網路問卷與紙本問卷調查進行施測，由於考量網路問卷的覆蓋率誤差與抽樣偏差等問題，雖以透過各項檢核機制（剔除在社會期許量表得分較高者、填答呈現規律反應、重複填寫，同時考量問卷填寫的時間，剔除作答時間過短與過長的問卷），以期達到推論研究目的與降低干擾變項。然而網路問卷無法完全符合隨機抽樣的樣本代表性原則，研究者輔以紙本問卷，進行調查，雖過去研究發現兩者並無差異，但在推論上仍需特別注意。

貳、研究方法的限制

本研究採用結構方程模型進行模式建構與分析，然而此統計方法會受到樣本取樣的問題，而在某些適配度指標無法達到其判斷規準的範圍內，在推論解釋上可能會有所限制。其次，本研究工具「心理資本量表」與「主觀幸福感量表」，其題目內容所涵蓋的層面較廣，仍有少許測量指標的因素負荷量數值稍微偏低，顯示仍有部分測量題項的變異來自測量誤差變異，此乃本研究的限制。

第三節 研究建議

根據本研究結果與討論、結論與限制，研究者提出若干意見，以供相關單位人員在教育及學術研究上的參考。以下分別針對研究內容、研究對象，以及對未來研究的建議三部分進行敘述。

壹、對高等教育的建議

一、鼓勵大學生積極校園投入或社會投入

本研究發現大學生擔任社團領導者或班級幹部，或是投入社會（社區）定期擔任志工，對於用心、心理資本、與心理健康有正向的差異。因此，建議大學生積極校園投入或社會投入，除了擴展學生的生活圈外，擔任社團領導者或班級幹部，有助於正向心理狀態或正向情緒、認知體驗的過程，從中與同儕、系上或校方建立友好關係，才能有正向表現。其

次，鼓勵學生於課後或寒暑假期間，投入志工服務的行列，體會付出奉獻的意義，從中促進個體成長的心理資源，亦是個體邁向未來的重要資本。

二、用心是因應未來改變重要的因素

本研究依據文獻評析與實徵資料分析，用心包括自我反省、體驗情緒、包容自我、新奇追求、參與、新奇產生及變通性的因素。大學生在面對不愉快情緒或問題時，能覺察當下情緒感受與思考模式，接受不確定性的狀態，去除自動化行為，覺察與選擇新的分類或觀點，有助於發揮創造力以因應局勢的變化，亦是面對未來改變重要的因素之一。

三、找回初衷—提升大四學生的希望信念

本研究發現，大一新鮮人在心理資本之「希望」因素的得分高於大四的畢業生。建議大專院校的職涯發展單位，瞭解學生職涯與升學需求，辦理各項職涯或升學考試的講座，一方面邀請講師（或業界教師）傳授求職或升學考試知能與策略，另一方面開設短期的訓練課程，如一系列的求職知能與技能，或是國內外研究所的分析，提供大四學生在踏出校園前，無論是繼續深造或求職抉擇，有多元選擇與瞭解的機會，其對於未來的目標設定將更加堅定，即使面對困難的環境，亦能正面歸因，如同在大一時，所擁有的熱情與期許。

四、發展用心與心理資本介入方案有助於提升心理健康

本研究發現用心與心理資本有助於從「幽谷型」邁向「顛峰型」的心理健康發展。建議身心健康中心舉辦用心與心理資本相關的工作坊、或介入方案，提供學生體驗；尤其是「幽谷型」的學生，屬於低幸福低憂鬱的狀態，設計一套運用用心與心理資本的介入方案或工作坊，協助學生豐厚心理狀態特質，對於現在或未來皆有信心承擔挑戰，當個人面臨某項問題或任務時，會根據過往經驗與類似情境所形成的自我效能判斷自己是否有能力完成任務，或以變通性的思考，解決此問題；或是面對不愉快情緒時，能從中自我反思、體驗情緒與包容自我，進而邁向顛峰型的心理健康狀態；同時也間接營造優質正向的校園環境。

五、用心、心理資本與主觀幸福感是邁向未來重要的預防因子

從用心、心理資本、主觀幸福感與憂鬱之路徑模式發現，用心對於憂鬱的影響力最大，其次是心理資本對憂鬱，最後是主觀幸福感對憂鬱的影響。學校單位若能強化學生的預防因子，使學生擁有心理資產的能量，當個體擁有越多的正向反應，有助於面對問題或困難，從中解決，進而產生正向表現，對於邁向未來，無論是求職或報考研究所，即使面臨不確定的因素繁多，用心、心理資本與主觀幸福感是促使現代生活改變與轉化之力量。

六、藉由心理資本與主觀幸福感的心理特質，可轉化用心降低憂鬱

從用心、心理資本、主觀幸福感與憂鬱之路徑模式發現，用心透過心理資本與主觀幸福感間接降低憂鬱的傾向。說明用心是一種去除自動化行為，有意識地、蓄意地看待心智內所有思緒與感受，對於情感與衝動的反應，藉由個體自我的覺察與變通，才有可能降低憂鬱傾向；然而當個體若同時具備豐厚的心理資本與主觀幸福感的正向狀態，亦有助於降低憂鬱傾向。

貳、對未來研究建議

一、研究範圍

國內大學生此一群體，從用心、心理資本與主觀幸福感的現況，其平均得分在中度以上，顯示大學生因樣本的同質性因素，故結構模型某些指標未符合適配指標。建議未來若能針對大學生、碩、博士生的用心、心理資本及主觀幸福感與憂鬱的關係進行驗證效度之分析，其研究結果更為豐富、客觀與正確。另外，本研究發現，心理資本與主觀幸福感的議題，亦受到中國大陸高等教育的關切，建議未來若有機會，可針對兩岸三地的大學生進行調查比較，以瞭解不同國家的差異。

二、研究工具

本研究修訂「心理資本量表」與「主觀幸福感量表」，顯示仍有部分測量題項的變異來自測量誤差變異，未來在工具的發展上，可加入修改調查工具的語句陳述方式，或審慎挑選施測對象著手，以企圖改善測量模型的建構問題。其次，「心理資本量表」、「用心評估量表」、與「主觀幸福感量表」所組成的因素，未來研究在理論建構上，應再思考本土

文化的差異性，進行量表因素的修訂，更能測得受試者的真實反應。再則，用心評估量表與臺灣憂鬱症量表的各因素名稱，未來研究可納入中華文化的意涵，修正因素名稱。

三、研究方法

本研究以正向心理學的學理基礎，作為研究架構的發展，然而問卷調查結果，仍有其限制，對於理論發展而言，其推論有所限制。因此，建議未來研究以多重檢驗（concurrent triangulation design）的混合研究設計法，將量化資料的蒐集與分析，結合質化資料的蒐集與分析，使其研究結果更為臻善，更能瞭解用心、心理資本對心理健康狀態的影響，同時瞭解用心、心理資本、主觀幸福感與憂鬱的關係。

其次，運用潛在成長曲線模式（latent growth curve models, LGCM），追蹤大學生從入學至就業，在用心、心理資本、主觀幸福感及憂鬱的狀況，由於心理狀態與特質的自陳量表會受到施測時間的影響，若能每一學期進行追蹤調查，瞭解學生心理狀態的變化，將可作為進而未來業界選才的參考資訊之一。

再則，大學生此一團體雖是網際網路主要的使用群，但目前網路問卷眾多，如何吸引學生上網填寫，尤其是男性學生，常有填答時間過短的問題，如何邀請學生點選網址填寫，並用心填寫，日後研究需多加考量，考慮擴大樣本的蒐集，才能剔除無效作答或填寫過短的受試者。

四、研究內容

本研究目的之一旨在瞭解用心、心理資本對心理健康狀態的影響，然而目前針對心理健康，主要以「主觀幸福感」量表的切割點作為分類依據之一，主觀幸福感所組成的因素，是否需再擴增或刪減（如加入靈性幸福感或刪除社會幸福感或以本土所建構的幸福感量表）作為完整心理健康的狀態，是未來研究可再衡量。其次，心理資本或用心可否作為 Grant 與 Spence（2009）發展目標追求與心理健康的模式，未來研究者可多再理論模式發展。

本研究目的之二旨在瞭解用心、心理資本、主觀幸福感與憂鬱的關係與角色，呼應 Youssef 與 Luthans（2011）指出，瞭解心理資本在工作場所以外的關係，如與健康或整體幸福感的關係。本研究結果，可知心理資本與主觀幸福感扮演用心對憂鬱完全中介的角

色；然而，關於用心對於憂鬱的方向性關係，本研究結果尚未有一定論，是否可能有另一中介變項，例如「反芻思考」的變數。某些個體雖能真實面對自己的念頭、感受及體驗，但若在負面情緒反應下，反芻思考反而容易使個體陷入缺乏問題解決效能、持續惡化憂鬱的傾向中，因而造成越用心越憂鬱的情況，仍有待未來研究進一步之探討。





參考文獻

中文部分

- 丁鳳琴 (2010)。心理資本與主觀幸福感的關係探討。寧波大學學報，32 (1)，64-69。
- 王春展 (2004)。台灣地區大學生情緒智慧、憂鬱傾向與情緒調整策略之研究。嘉南學報，30，443-460。
- 王雅容 (2002)。白血病患者之希望、憂鬱與生活品質之相關性探討 (未出版之碩士論文)。國立臺北護理學院，臺北。
- 王瑤英譯 (2001)。全方位醫療法。臺北：生智。永田勝太郎著 (1997)。新しい医療とは何か。東京：日本放送。
- 王麗雲 (2002)。等待心臟移植患者自我照顧行為、希望與社會支持之相關性探討 (未出版之碩士論文)。臺北醫學院，臺北。
- 古育臣 (2010)。宗教活動與宗教信仰對老年憂鬱情緒與幸福感之影響 (未出版之碩士論文)。玄奘大學，新竹。
- 任俊、黃璐、張振新 (2010)。基於心理學視域的冥想研究。心理科學進展，18(5)，857-864。
- 朱育萱 (2011)。負向生活事件與大學生憂鬱或主觀幸福感之關係：以壓力因應方式為調節變項 (未出版之碩士論文)。國立成功大學，臺南。
- 朱朝煌 (2011)。大學生領導力影響因素之研究 (未出版之博士論文)。國立臺灣師範大學，臺北。
- 朱嫻玢 (2008)。靜坐經驗、心智專注影響決策品質與組織情感產出之研究 (未出版之碩士論文)。國立雲林科技大學，雲林。
- 江逢維 (2005)。臺北市大學生休閒無聊感與憂鬱傾向之相關研究 (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北。
- 江雪齡 (2008)。正向心理學—生活、工作和教學的實用。臺北：心理。
- 行政院主計處 (2011)。100 年 12 月人力資源統計月報。臺北：作者。
- 行政院衛生署國民健康局 (2002)。臺灣地區國民健康促進知識、態度與行為調查—調查計畫辦理概述。2010 年 1 月 17 日，取自 http://www.bhp.doh.gov.tw/bhpnet/portal/Them_Show.aspx?Subject=200712270001&Clas

s=2&No=200712270004

何英奇 (1985)。我國大學生次文化及其相關因素之研究 (未出版之博士論文)。國立臺灣師範大學，臺北。

余民寧 (2006)。潛在變項模式：SIMPLIS 的應用。臺北：高等教育。

余民寧、李仁豪 (2006)。調查方式與問卷長短對回收率與調查內容影響之研究。當代教育研究季刊，14 (3)，127-168。

余民寧、李仁豪 (2008)。調查方式與議題熟悉度對問卷回收率與內容的影響。教育學刊，30，101-140。

余民寧、許嘉家、陳柏霖 (2010)。中小學教師工作時數與憂鬱間的關係：主觀幸福感的觀點。教育心理學報，42 (2)，229-252。

余民寧、陳柏霖 (2010)。健康促進與憂鬱之關係。高雄師大學報，29，73-99。

余民寧、陳柏霖 (2012)。幸福心理學課程促進大學生正向心理的影響。國立政治大學頂尖大學補助計畫。

余民寧、陳柏霖 (2012)。從幽谷邁向顛峰—教師心理健康的分類與應用。教育研究月刊，已接受。

余民寧、陳柏霖、許嘉家 (2010)。教師憂鬱傾向的影響因素之研究。輔導與諮商學報，32 (2)，73-97。

余民寧、陳柏霖、許嘉家、鐘珮純、趙珮晴 (2010)。從幽谷邁向顛峰之路—教師心理健康之研究。行政院國家科學委員會專題研究計畫成果報告 (NSC 97-2410-H-004-122-MY2)。臺北：國立政治大學教育學系。

余民寧、陳柏霖、許嘉家、鐘珮純、趙珮晴 (2012)。健康責任、情緒幸福感及憂鬱關係之調查研究。屏東教育大學學報，38，199-226。

余民寧、陳柏霖、許嘉家、鐘珮純、趙珮晴 (2012)。教師心理健康狀態類型之初探。學校衛生期刊，已接受。

余民寧、陳柏霖、湯雅芬 (2012)。大學生心理資本量表編製及其相關因素之研究。審查中。

余民寧、黃馨瑩、劉育如 (2011)。臺灣憂鬱症量表心理計量特質分析報告。測驗學刊，58 (3)，479-500。

- 余民寧、劉育如、李仁豪 (2008)。臺灣憂鬱症量表的實用法斷分數編製報告。**教育研究與發展期刊**，4 (4)，231-257。
- 余民寧、謝進昌、林士郁、陳柏霖、曾筱婕 (2011)。教師主觀幸福感模式之驗證與調查研究。**測驗學刊**，58 (1)，55-85。
- 余民寧、鐘珮純、許嘉家、陳柏霖、趙珮晴 (2012)。從幽谷邁向巔峰：教師的心理健康狀態類型與預測因子之探索。**教育心理學報**，已接受。
- 余民寧、鐘珮純、陳柏霖、許嘉家、趙珮晴 (2011)。教師健康行為、評價性支持與憂鬱傾向之關係：以情緒幸福感為中介變項。**健康促進與衛生教育學報**，35，23-48。
- 吳志鴻 (2012)。輔導原理與實務課程對教育系學生輔導概念及心理資本影響之個案研究。(未出版之碩士論文)。國立政治大學，臺北。
- 吳函芸 (2009)。雲林縣國民小學教師心理資本與工作滿意度關係之研究 (未出版之碩士論文)。國立嘉義大學，嘉義。
- 吳健宇 (2010)。主觀幸福感量表測量恆等性議題之探討 (未出版之碩士論文)。國立臺南大學，臺南。
- 吳清山、林天祐 (2006)。教育 e 辭書。臺北：高等教育。
- 宋翠葉 (2007)。肝癌病患之疲憊、憂鬱、社會支持與希望感的相關性探討 (未出版之碩士論文)。輔仁大學，臺北。
- 宋曜廷 (2011)。調查研究法在數位學習的應用。載於作者 (主編)，**數位學習研究方法** (頁 73-108)。臺北：高等教育。
- 巫姿嫻 (2011)。大學生生活壓力、心理資本與憂鬱之關係 (未出版之碩士論文)。國立政治大學，臺北。
- 李仁豪、余民寧 (2010)。網路與紙本調查方式、網路問卷長短、網路問卷議題熟悉度高低的 DIF 分析及潛在平均數差異。**教育與心理研究**，33 (2)，111-139。
- 李仁豪、謝進昌、余民寧 (2008)。以試題反應理論分析 CES-D 量表不同調查方式的差異效果。**教育心理學報**，39 (1)，21-42。
- 李幼穗、吉楠 (2006)。主觀幸福感研究的新進展。**天津師範大學學報**，185，72-76。
- 李宛津、黃恆獎、林慧麗、沈勝昂、劉同雪 (2009)。探討大學生家庭功能、社會訊息處理與憂鬱之關係。**輔仁醫學期刊**，7 (3)，113-130。

- 李林英、肖雯 (2011)。大學生心理資本的調查研究。北京理工大學學報 (社會科學版), 13 (1), 148-152。
- 李政忠 (2004)。網路調查所面臨的問題與解決建議。資訊社會研究, 6, 1-24。
- 李昱、楊明仁、賴德仁、邱念陸、周騰達 (2000)。臺灣人憂鬱問卷之發展。長庚醫學雜誌, 23 (11), 688-694。
- 李盈慧 (2007)。女性心理健康之初探 (未出版之碩士論文)。國立成功大學, 臺南。
- 李美遠 (2010)。成人心理健康量表之編製研究 (未出版之碩士論文)。國立嘉義大學, 嘉義。
- 李茂能 (2008)。SEM 適配度指標的潛藏問題: 最佳模式難求。測驗統計年刊, 16, 17-30。
- 李雪莉 (2008)。高失業年代, 大學生準備度調查。天下雜誌, 410, 130-138。
- 李新民 (2004)。幼兒教師工作壓力、社會支持與身心健康之相關研究。樹德科技大學學報, 6, 47-68。
- 李新民 (2009)。幼兒教師的心理資本及其與工作表現的潛在關聯。幼兒保育學刊, 7, 1-24。
- 李新民 (2010)。正向心理學在學校教育的應用。高雄: 麗文文化。
- 李新民、朱芷萱 (2012)。真誠領導的測量與相關後果變項初探。樹德科技大學學報, 14 (1), 341-366。
- 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。
- 李新民、陳蜜桃 (2009a)。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, 12 (2), 107-134。
- 李新民、陳蜜桃 (2009b)。寬恕的測量及其與焦慮的潛在關聯。教育心理學報, 41 (1), 1-28。
- 李新民、陳蜜桃、謝青曇 (2007)。職場幽默與心理健康之相關研究: 以幼兒教師為例。教育心理學報, 38 (4), 375-396。
- 李澄賢 (2003)。大學生的情緒調節、調節焦點、樂觀與創造力之關係 (未出版之碩士論文)。國立政治大學, 臺北。
- 李宛津、黃恆獎、林慧麗、沈勝昂、劉同雪 (2009)。探討大學生家庭功能、社會訊息處理與憂鬱之關係。輔仁醫學期刊, 7 (3), 113-130。

- 李牧衡 (2008)。資訊工作人員之心理資本對工作滿意及生活滿意之影響 (未出版之碩士論文)。國立中央大學，桃園。
- 沈昭吟、鄭寶菱 (2010)。大學生的逆境商數與學習壓力、成就動機之相關研究，**非營利組織管理學刊**，8，1-29。
- 周子敬、杜彥誼、蔡治平 (2010)。大學生數位學習現況與態度之調查研究—以銘傳大學 Moodle 學習系統為例。**銘傳教育電子期刊**，2，35-55。
- 周祝瑛 (2006)。臺灣的高等教育學費問題。論文發表於淡江大學主辦之「兩岸高等教育法制與高等教育改革」研討會，臺北。
- 孟林、楊慧 (2012)。心理資本對大學生學習壓力的調節作用—學習壓力對大學生心理焦慮、心理抑鬱和主觀幸福感的影響。**河南大學學報**，52 (3)，142-150。
- 林以正、廖玲燕、黃金蘭、楊中芳 (2001)。本土社會讚許傾向的測量與歷程。華人本土心理學追求卓越計畫。
- 林正祥、陳佩含、林惠生 (2010)。臺灣老人憂鬱狀態變化及其影響因子。**人口學刊**，41，67-109。
- 林家興、陳玉芳、葉雅馨、徐佳玲、孫正大 (2008)。「董氏憂鬱量表 (大專版)」編製研究。**測驗學刊**，55 (3)，509-533
- 林崇逸 (2007)。幸福與財富：幸福感影響因素之探討 (未出版之碩士論文)。世新大學，臺北。
- 林淑惠、黃韞臻 (2009)。臺灣中部地區大學生獨處能力、生活壓力與身心健康之相關研究。**新竹教育大學教育學報**，26 (1)，33-62。
- 林勝義 (2006)。志願服務與志工管理。臺北：五南。
- 林森富 (2001)。社經背景、文化資本與教育成就 (未出版之碩士論文)。南華大學，嘉義。
- 林新發 (2009)。正向氛圍促進學校邁向卓越。**國民教育**，50 (2)，1-6。
- 竺麗芳 (2009)。大學生心理健康與人格特質、心理資本的關係研究 (未出版之碩士論文)。天津師範大學，天津。
- 初麗娟，高尚仁 (2005)。壓力知覺對負面心理健康影響：靜坐經驗、情緒智能調節效果之探討。**中華心理學刊**，47 (2)，157-179。
- 邱兆宏 (2004)。壓力與健康：整合分析與模式驗證之研究 (未出版之碩士論文)。高雄醫

- 學大學，高雄。
- 邱皓政 (2011a)。當 PLS 遇上 SEM：議題與對話。*αβγ 量化研究學刊*，3，20-53。
- 邱皓政 (2011b)。結構方程模式：理論、技術與應用。臺北：雙葉。
- 俞筱鈞、黃志成 (1984)。曾氏心理健康量表指導手冊。臺北：中國行為科學社。
- 姜永傑 (2009)。大學生主觀幸福感的測量研究。*心理科學*，30 (6)，1460-1462。
- 施永裕 (2010)。心意充滿與情緒智能影響生涯成功之研究 (未出版之碩士論文)。國立中央大學，桃園。
- 施佩芳 (2010)。網路調查方法在教育研究上可行性之探究：以國小學童人際關係與學校壓力之研究為例。*中正教育研究*，9 (1)，31-76。
- 施俊名、吳裕益 (2008)。大學生身心健康量表概念效度驗證之研究。*教育研究與發展期刊*，4 (4)，201-229。
- 施建彬 (1995)。幸福感來源與相關因素之探討 (未出版之碩士論文)。高雄醫學院，高雄。
- 施建彬 (2004)。大學新生心理健康及其相關因素探討。*大葉學報*，13 (2)，109-117。
- 施美芬 (2010)。嘉義縣國民小學已婚教師心理資本與工作-家庭衝突之研究 (未出版之碩士論文)。國立嘉義大學，嘉義。
- 柯永河 (1993)。心理治療與衛生—我在晤談椅上四十年。臺北：張老師。
- 柯江林、孫健敏、李永瑞 (2009)。心理資本：本土量表的開發及中西比較。*心理學報*，41 (9)，875-888。
- 柯慧貞 (1989)。內因性與非內因性憂鬱症在腎上腺皮質素抑制反應、認知偏差及生活壓力上之比較 (未出版之博士論文)。臺灣大學，臺北。
- 柯慧貞 (2002)。憂鬱症的心理因素。*學生輔導*，80，38-51。
- 洪錦益 (2005)。憂鬱、身體症狀與頭痛。*臺灣憂鬱症防治協會通訊*，4 (3)，1-2。
- 胡才美 (2010)。國中生家庭功能、幸福感與憂鬱之相關研究 (未出版之碩士論文)。國立嘉義大學，嘉義。
- 修慧蘭、林筱婷、馬承逸、黃禎慧、藍宇姮 (2010)。國立政治大學學生心理健康篩檢量表之編制。國立政治大學校務發展研究計畫，未出版，臺北。
- 孫志麟 (1991)。國民小學教師自我效能及其相關因素之研究 (未出版之碩士論文)。國立政治大學，臺北。

- 徐美玲 (2007)。青少年早期社會關係與其心理健康、偏差行為、快樂感相關性之探討。
新臺北護理期刊，9 (2)，23-34。
- 高夏雯 (2010)。臺北縣國民中學教師心理資本與教學表現關係之研究 (未出版之碩士論文)。輔仁大學，臺北。
- 常雅珍 (2010)。讓大學生遠離憂鬱—以樂觀和正向意義內涵建構大學生情意教育之行動研究。**輔導與諮商學報**，32 (2)，47-72。
- 張春興 (1989)。張氏心理學辭典。臺北：東華。
- 張美華、簡瑞良 (2008)。禪學對認知心理學在教育運用之啟發。**雲嘉特教**，7，18-28。
- 張喬復 (2009)。覺觀正念與靈性領導對心理資本影響之研究 (未出版之碩士論文)。雲林科技大學，雲林。
- 張學善、陳凱婷、林信宏 (2009)。高危險群學生處遇方案之規劃與實施成效評估研究—以中部某大學大一新生憂鬱傾向學生為例。**朝陽人文社會學刊**，7 (2)，41-88。
- 戚樹誠 (2008)。組織行為。臺北：雙葉書廊。
- 教育部 (1998)。國民中小學九年一貫課程綱要。臺北：作者。
- 教育部 (2010)。中華民國教育統計。臺北：作者。
- 陳心怡 (2000)。貝克憂鬱量表第二版 (中文版) 指導手冊。臺北：中國行為科學。
- 陳怡伶 (2010)。你幸福嗎？角色壓力對心理資本及幸福感的影響—探討知覺主管支持之調節效果 (未出版之碩士論文)。國防大學，臺北。
- 陳武雄 (2004)。志願服務理念與實務。臺北市：揚智。
- 陳金定 (2009)。用心在不同情緒因果模式之調節角色探討。**教育心理學報**，40 (4)，529-552。
- 陳柏霖 (2008a)。大學生錯誤因應策略及其創意成就之關係 (未出版之碩士論文)。國立臺北教育大學，臺北。
- 陳柏霖 (2008b)。挫折容忍與復原力在生命教育的落實。**研習資訊**，25 (5)，75-80。
- 陳柏霖、余民寧 (2012，4月)。大學生用心與憂鬱關係。論文發表於國立臺北教育大學生命教育研究所主辦之「2012年生命教育學術」研討會，臺北。
- 陳柏霖、林偉文 (2011)。大學生數理領域創意成就及其錯誤因應策略之關係。**新竹教育大學教育學報**，28 (2)，57-86。
- 陳蜜桃、李新民 (2007)。臺灣地區國小教師的實用智能、緣分信念、內團體偏私與心理

- 健康、工作表現之潛在關聯。**教育學刊**，**29**，37-72。
- 陸洛(1997)。中國人幸福感之內涵、測量及相關因素探討。**人文及社會科學**，**8**(1)，115-137。
- 曾文志(2006)。韌力保護因子效果概化之統合分析。**諮商輔導學報**，**14**，1-35。
- 曾文志(2007a)。大一學生歷經創傷事件與復原力模式之研究。**教育心理學報**，**39**(2)，317-334。
- 曾文志(2007b)。大學生的樂觀、社會支持與幸福感的關聯：結構方程模式取向之研究。**教育與心理研究**，**30**(4)，117-146。
- 曾文志(2007c)。大學生對美好生活的常識概念與主觀幸福感之研究。**教育心理學報**，**38**(4)，417-441。
- 曾文志(2008)。大學生的生活事件、人際長處與心理健康之復原力取向研究：中介與調節效果的探討。**教育心理學報**，**40**(2)，221-240。
- 曾文志(2010a)。大學生日常生活主觀經驗品質之探討：知覺的挑戰與技巧之效果分析。**中華心理學刊**，**52**(2)，133-153。
- 曾文志(2010b)。大學生最佳經驗及相關情境與個體因素：微觀分析取向。**教育與心理研究**，**33**(2)，1-32。
- 曾文志(2010c)。讓正向情緒擴展與建構孩子的未來。**師友**，**517**，62-67。
- 曾芳代、胡均立、陳韻宇(2011)。人力資本或是信心資產？自我效能對大學畢業生的學習經驗與就業力間之中介效果。**長庚人文社會學報**，**4**(2)，335-356。
- 曾柔鳴(2009)。心理健康量表測量模式之後設分析研究(未出版之碩士論文)。國立嘉義大學，嘉義。
- 曾華源、曾騰光(2003)。**志願服務概論**。臺北：揚智。
- 曾暉、趙黎民(2007)。組織行為學發展的新領域—積極組織行為學。**北京工商大學學報**，**22**(3)，84-90。
- 游森期、余民寧(2006)。網路問卷與傳統問卷之比較：多樣本均等性方法學之應用。**測驗學刊**，**53**(1)，103-128。
- 賀昌林(2009)。大學生正念與憂鬱之相關研究(未出版之碩士論文)。臺北市立教育大學，臺北。
- 黃欣妏、曹俊德(2009)。新生心理健康困擾之調查研究-以中部某科技大學為例。**朝陽人**

- 文社會學刊，7（2），147-172。
- 黃欣妉、曹俊德（2010）。朝陽科技大學高危險新生之調查研究。朝陽學報，15，231-244。
- 黃政昌、王蔚竣（2008）。大學生心理健康量表一篩選性評估。臺北：心理。
- 黃雅芳（2010）。雲林縣國民小學學校組織氣候與教師心理資本之關係研究（未出版之碩士論文）。國立嘉義大學，嘉義。
- 黃慧（2011）。大學生心理資本與心理健康的相關性研究（未出版之碩士論文）。廣西師範大學，廣西。
- 黃靜文（2009）。雲林縣國民小學教師心理資本與組織公民行為關係之研究（未出版之碩士論文）。國立嘉義大學，嘉義。
- 黃瓊慧（2010）。成人完美主義、孝道信念與心理健康之相關研究（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北。
- 黃韞臻、林淑惠（2008）。大學生幸福感之組成與比較。國立臺中技術學院學報，12，19-31。
- 黃韞臻、林淑惠（2009）。中部大學生生活痛苦指數的差異分析。臺中教育大學學報，23（2），147-164。
- 黃韞臻、林淑惠（2010）。「大專生生活痛苦指數量表」的編制及分析。測驗學刊，57（2），239-267。
- 敬世龍（2010）。青少年希望感量表之建構。教育科學期刊，9（2），165-192。
- 楊宏飛、吳清萍（2001）。小學教師主觀幸福感與心理健康的相關研究。中國行為醫學科學，11（3），316-317。
- 楊延光、鄭淑惠（2006）。全方位憂鬱症防治手冊。臺北：張老師文化。
- 楊明磊（2009）。美國心理學會獎助企業建構心理健康工作環境的貢獻成果。臺灣心理諮商季刊，1（2），1-9。
- 楊淑貞、林邦傑、沈湘縈（2007）。禪坐之自我療癒力及其對壓力、憂鬱、焦慮與幸福感影響之研究。玄奘佛學研究，7，63-103。
- 楊晴如（2008）。大學生生活壓力、解釋風格與情緒幸福感之關係研究（未出版之碩士論文）。國立政治大學，臺北。
- 溫宗堃（2012，4月）。西方正念教育概觀：向融合正念訓練於我國教育邁進。論文發表於國立臺北教育大學生命教育研究所主辦之「東方人文、正念與生命教育」學術研討

- 會，臺北。
- 葉利雲、宋其爭 (2010)。從自我決定論視角看影響個體行為與健康的因素。**健康研究**，**30** (2)，150-152。
- 葉肅科 (2008)。**健康、疾病與醫療：醫療社會學新論**。臺北：三民。
- 董氏基金會 (2008)。**2008 年一大學生主觀壓力源與憂鬱情緒之相關性調查**。2011 年 1 月 23 日，取自 <http://www.jtf.org.tw/psyche/melancholia/survey.asp?This=69&Page=1>
- 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。
- 趙小瑩、王文中、葉寶專 (2007)。正負向情感及身體激起量表之發展與試題反應分析：焦慮症與憂鬱症三角模式的再探討。**測驗學刊**，**54** (1)，223-257。
- 劉育如 (2006)。**憂鬱量表之編製及其相關因素之研究** (未出版之碩士論文)。國立政治大學，臺北。
- 潘瓊琬、許瑋玲 (2008)。羅序模式檢定貝氏憂鬱量表第二版之建構效度。**臺灣醫學**，**12** (3)，284-291。
- 蔣蘇芹 (2010)。**大學生心理資本的內涵與結構研究** (未出版之碩士論文)。南昌大學，江西。
- 蔡進雄 (2006)。論心理資本與學校經營領導。**臺灣教育**，**639**，33-36。
- 鄭金謀 (2007，12 月)。**南部某科技大學促進學生心靈健康協同教學平台之建置研究**。論文發表於台灣教育傳播暨科技學會主辦之「2007 年學術」研討會，臺北。
- 鄭麗玉 (2006)。**認知心理學：理論與應用**。臺北：五南。
- 鄭博真、王怡又 (2012)。大學生學習投入與幸福感之相關研究。**屏東教育大學教育學報**，**38**，127-164。
- 鄧玉琴 (2009)。**心智覺知訓練對大學生心理健康水準的干預效果** (未出版之碩士論文)。首都師範大學，北京。
- 駐洛杉磯臺北經濟文化辦事處文化組 (2009)。幫助學生減壓，香港推廣禪修教育。**教育部電子報**，**362**。2012 年 1 月 23 日，取自 http://epaper.edu.tw/windows.aspx?windows_sn=3534
- 駐紐約臺北經濟文化辦事處文化組 (2009)。美國校園暴力反映大學生心理問題。**教育部**

電子報，386。2011年1月23日，取自

http://epaper.edu.tw/windows.aspx?windows_sn=4687

蕭淑貞、李選、徐曼瑩、徐畢卿、蔡欣玲、周碧如（2004）。*精神衛生護理照護*。臺北：國立空中大學。

賴姿伶（2009）。*不同職務應徵者與非應徵者的社會期許性及職務期許性作答差異之研究*（未出版之博士論文）。國立政治大學，臺北。

賴倩瑜、陳瑞蘭、林惠琦、吳佳珍、沈麗惠（2000）。*心理衛生*。臺北：揚智。

謝佳容、張珏（2003）。青少年預防憂鬱和心理健康促進。*健康促進暨衛生教育雜誌*，23，129-136。

謝明華（2003）。*國小學童之父親參與、幸福感及學業成就之相關研究*（未出版之碩士論文）。國立彰化師範大學，彰化。

謝雅苓（2010）。*臺北縣、市國中生覺知父母教養方式與心理資本之相關研究*（未出版之碩士論文）。銘傳大學，臺北。

謝傳崇（2011）。*校長正向領導：理念、研究與實踐*。臺北：高等教育。

鍾聖校（2012）。*正向心理情意：教與學*。臺北：五南。

韓雲婷（2007）。*從「用心理論」探討國家公園之解說導覽設施—以陽明山國家公園為例*（未出版之碩士論文）。南華大學，嘉義。

簡晉龍（2003）。*自我建構與主觀幸福感：自尊與相融和諧的角色*（未出版之碩士論文）。國立政治大學，臺北。

蘇船利（2008）。價值觀、就學動機、社會網絡與心理健康之關聯性研究：以臺東大學學生為例。*屏東教育大學學報—教育類*，30，55-86。

釋聖嚴（2011）。*知福幸福：知福、知足，有幸福；感恩、奉獻，真快樂*。臺北：法鼓。

饒見維（2008）。「靈修與靜心」的正向功能與情緒轉化。載於崔光宙、饒見維（主編），*情緒轉化—美學與正向心理學的饗宴*（頁151-184）。臺北：五南。

英文部分

Abbe, A., Tkach, C., & Lyubomirsky, S. (2003). The art of living by dispositionally happy people. *Journal of Happiness Studies*, 4, 385-404.

- Ambler, V. M. (2006). *Who flourishes in college? Using positive psychology and student involvement theory to explore mental health among traditionally aged undergraduates*. Unpublished doctoral dissertation, College of William and Mary, Williamsburg, Virginia.
- Ambler, V. M. (2008). Who flourishes? The criteria of complete mental health. In S. J. Lopez (Eds.), *Positive psychology: Exploring the best in people* (pp. 1-20). Westport, CT, US: Praeger Publishers.
- American Holistic Medical Association (2005). *Q&A*. Retrieved January 17, 2010, from <http://www.holisticmedicine.org/>
- American Psychiatric Association (2000). *Diagnostic and statistical manual of mental health disorders* (4th ed. Text revision). Washington, D.C.: American Psychiatric Association.
- American Psychological Association. (2002). *The road to resilience*. Retrieved February 23, 2008, from <http://www.apa.org> .
- Andrew, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being*. New York, NY: Plenum.
- Avey, J. B., Luthans, F., Smith, R. M., & Palmer, N. F. (2010). Impact of positive psychological capital on employee well-being over time. *Journal of Occupational Health Psychology*, 15(1), 17-28.
- Avey, J. B., Wernsing, T. S., & Luthans, F. (2008). Can positive employees help positive organizational change? Impact of psychological capital and emotions on relevant attitudes and behaviors. *The Journal of Applied Behavioral Science*, 44(1), 48-70.
- Baer, R. A. (2011). Measuring mindfulness. *Contemporary Buddhism: An Interdisciplinary Journal*, 12(1), 241-261.
- Baer, R. A. & Lykins, E. L. B. (2011). Mindfulness and positive psychological functioning. In K. Sheldon, T. Kashdan, & M. Steger (Eds.), *Designing the future of positive psychology: Taking stock and moving forward* (pp. 335-348). New York, NY: Oxford University Press.
- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, 11, 191-206.
- Baer, R. A., Walsh, E. & Lykins, E. L. B. (2008). Assessment of Mindfulness. In F. Didonna (Ed), *Clinical Handbook of Mindfulness* (pp. 153-170). New York, NY: Springer.

- Baer, R. A. (2003). Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*, 125-143.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. New York, NY: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1996). *Self-efficacy in changing societies*. New York, NY: Cambridge University Press.
- Bandura, A., & Adams, N. E. (2005). Analysis of self-efficacy theory of behavior change. *Cognitive Therapy and Research, 1*(4), 287-310.
- Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K., & Rogge, R. D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of Marital and Family Therapy, 33*, 482-500.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*(6), 1173-1182.
- Barry M.M., van Lente, E., Molcho, M., Morgan, K., McGee, H., Conroy, R., Watson, D., Shelley, E. & Perry, I. (2009). *SLÁN 2007: Survey of lifestyle, attitudes and nutrition in Ireland: mental health and social well-being report*. Department of Health and Children. Dublin: The Stationery Office.
- Barry, M. M. (2009). Addressing the determinants of positive mental health: Concepts, evidence and practice. *International Journal of Mental Health Promotion, 11*(3), 4-17.
- Barry, M.M. (2001). Promoting Positive Mental Health: Theoretical Frameworks for Practice. *International Journal of Mental Health Promotion, 3*(1), 25-34.
- Baumgardner, S. R., & Crothers, M. K. (2009). *Positive psychology*. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall. 李政賢譯 (2011)。正向心理學。臺北：五南。
- Bergsma, A., & Veenhoven, R. (2011). The happiness of people with a mental disorder in modern society. *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice, 1*(2), 1-6.
- Blackburn, I. M. & Davidson, K. (1995). *Cognitive therapy for depression and anxiety*. New

- York, N.Y.: Wiley-Blackwell. 姜忠信、洪福建譯 (2000)。《認知治療的實務手冊》。臺北：揚智。
- Block-Lerner, J., Salters-Pedneault, K. & Tull, M. T. (2005). Assessing mindfulness and experiential acceptance attempts to capture inherently elusive phenomena. In S. M. Orsillo & L. Roemer (Eds.), *Acceptance and mindfulness-based Approaches to anxiety conceptualization and treatment* (pp. 71-90). New York, NY: Springer.
- Boccio, F.J. (2004). *Mindfulness yoga: The awakened union of breath, body and mind*. New York: Pub Group West. 鄧光潔譯 (2005)。《正念瑜伽：結合佛法與瑜伽的身心雙修》。臺北：橡樹林。
- Bodner, T. E., & Langer, E. J. (2001, June). *Individual differences in mindfulness: The Mindfulness/Mindlessness Scale*. Poster presented at the 13th annual American Psychological Society Conference, Toronto, Ontario, Canada.
- Borysenko, J. (2010). *It's not the end of the world: Developing resilience in times of change*. New York: Hay House.
- Bränström, R., Duncan, L. G., Moskowitz, J. T. (2011). The association between dispositional mindfulness, psychological well-being, and perceived health in a Swedish population-based sample. *British Journal of Health Psychology, 16*(2), 300-316.
- Breslow, L. (2006). Health is not simply the absence of disease: It is something positive. *American Public Health Association, 96* (1), 17-19.
- Brown, K. W., & Kasser, T. (2005). Are psychological and ecological well-being compatible? the role of values, mindfulness, and lifestyle. *Social Indicators Research, 74*, 349-368.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2004). Perils and promise in defining and measuring mindfulness: Observations from experience. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*, 242-248.
- Brown, K. W., Kasser, T., Ryan, R. M., Linley, P. A., & Orzech, K. (2009). When what one has is enough: Mindfulness, financial desire discrepancy, and subjective well-being. *Journal of Research in Personality, 43*, 727-736.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry, 18*, 211-237

- 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(4), 822-848.
- Bryant, F. B., & Cvigengros, J. A. (2004). Distinguishing hope and optimism: Two sides of a coin, or two separate coins? *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 273-302.
- Buchheld, N., Grossman, P., & Walach, H. (2001). Measuring mindfulness in insight meditation (vipassana) and meditation-based psychotherapy: the development of the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Journal for Meditation and Meditation Research*, 1, 11–34.
- Buchheld, N., Grossman, P., & Walach, H. (2001). Measuring mindfulness in insight meditation (Vipassana) and meditation-based psychotherapy: The development of the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Journal for Meditation and Meditation Research*, 1, 11–34.
- Bullen, P., & Onyx, J. (2000). Measuring social capital in five Communities in NSW. *The Journal of Applied Behavioral Science*, 36(1), 23-42.
- Burpee, L.C. & Langer, L.J. (2005). Mindfulness and marital satisfaction. *Journal of Adult Development*, 12(1), 43-51.
- Bush, M. (2011). Mindfulness in higher education. *Contemporary Buddhism: An Interdisciplinary Journal*, 12(1), 183-197.
- Bylsma, L. M., Morris, B. H., & Rottenberg, J. (2008). A meta-analysis of emotional reactivity in major depressive disorder. *Clinical Psychology Review*, 28, 676-91.
- Bylsma, L.M., Clift, A., & Rottenberg, J. (2011). Emotional reactivity to daily events in major and minor depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 120, 155-167.
- Cameron, K. (2008). *Positive leadership: Strategies for extraordinary*. San Francisco: Berret-Koehler.
- Canadian Institute for Health Information (2009). *Improving the health of Canadians: Exploring positive mental health*. Ottawa: CIHI.
- Cardaciotto, L., Herbert, J.D., Forman, E. M., Moitra, E., & Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: The Philadelphia mindfulness scale. *Assessment*, 15(2), 204-223.
- Carson, S. H., & Langer, E. J. (2006). Mindfulness and self-acceptance. *Journal of*

Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 24 (1), 29-43.

Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1986). Self and the control of behavior. In L. M. Hartman & K. R. Blankstein (Eds.), *Advances in the study of communication and affect: Vol. 11. Perception of self in emotional disorder and psychotherapy* (pp. 5–35). New York, NY: Plenum Press.

Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2002). Optimism, pessimism and self-regulation. In E. C. Chang (Eds.), *Optimism & pessimism: Implications for theory, research, and practice* (pp.31-51). Washington, DC: American Psychological Association.

Chadwick, P., Hember, M., Symes, J., Peters, E., Kuipers, E., & Dagnan, D. (2008). Responding mindfully to unpleasant thoughts and images: reliability and validity of the Southampton mindfulness questionnaire (SMQ). *The British Journal of Clinical Psychology*, 47(4), 451-455.

Chamberlain, K. (1988). On the structure of the subjective well-being. *Social Indicators Research*, 20, 581-604.

Chang, E. C., & Sanna, L. J. (2001). Optimism, pessimism, and positive and negative affectivity in middle-aged adults: A test of a cognitive-affective model of psychological adjustment. *Psychology and Aging*, 16, 524-531.

Chanowitz, B., & Langer, E. J. (1981). Premature cognitive commitments. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 1051-1063.

Chris, M. (2008). *Mindfulness and mental health: therapy, theory and science*. New York, NY: Routledge.

Cole, K. (2006). *Wellbeing, psychological capital, and unemployment: An integrated theory*.

Paper presented at the joint annual conference of the International Association for Research in Economic Psychology (IAREP) and the Society for the Advancement of Behavioral Economics (SABE), 5-8 July 2006 Paris, France.

Compton, W. C. (2001). Toward a tripartite factor structure of mental health: Subjective well-being, personal growth, and religiosity. *The Journal of Psychology*, 135(5), 486-500.

Connelly, N. A., Brown, T. L., & Decker, D. J. (2003). Factors affecting response rates to natural

- resource-focused mail surveys: Empirical evidence of declining rates over time. *Society & Natural Resources*, 16, 541-549.
- Cooper, D L., Healy, M. A., & Simpson, J. (1994). Student development through involvement: Specific changes over time. *Journal of College Student Development*, 35, 98-102.
- Costanzo, E.S., Ryff, C.D., Singer, B.H. (2009). Psychosocial adjustment among cancer survivors: Findings from a national survey of health and well-being. *Journal of Health Psychology*, 28(2), 147-156.
- Csikszentmihalyi, M., & Nakamura, J. (2009). Psychological captical. In S. J.Lopez (Eds.), *The encyclopedia of positive psychology* (pp.801-803). West Sussex, UK: Blackwell Publishing.
- Culbertson, S. S., Fullagar, C. J., & Mills, M. J. (2010). Feeling good and doing great: The relationship between psychological capital and well-being. *Journal of Occupational Health Psychology*, 15(4), 421-433.
- Deatherage, O. G. (1980). *Mindfulness meditation as psychotherapy*. Palo Alto, CA: Science and Behavior Books.
- Delizonna, L.L., Williams, R.P., & Langer, E.J. (2009). The effect of mindfulness on heart rate control. *Journal of Adult Development* 16(2), 61-65.
- Diener E. D., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subject well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Diener, E. D. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E. D. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103-157.
- Diener, E. D. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and proposal for a national index. *American Psychologist*, 55 (1), 34-43.
- Diener, E., & Emmons, R. A. (1985). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 1105-1117.
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2004). Beyond Money: Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5(1), 1-31.
- Diener, E., Lucas R.E., & Osihi S. (2005). Subjective well-being: The science of happiness and

- life satisfaction. In Snyder, C.R., Lopez, S.J. (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 63 -71). New York, NY: Oxford University Press.
- Diener, E., Smith, H., & Fujita, F. (1995). The personality structure of affect. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*, 130-141.
- Dimidjian, S., & Linehan, M. M. (2003). Defining an agenda for future research on the clinical application of mindfulness practice. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*, 166-171.
- Djikic, M., & Langer, E. J. (2007). Toward mindful social comparison: When subjective and objective selves are mutually exclusive. *New Ideas in Psychology, 25*, 221-232.
- Djikic, M., Langer, E. J., & Stapleton, S. F. (2008). Reducing stereotyping through mindfulness: Effects on automatic stereotype-activated behaviors. *Journal of Adult Development, 15*(2), 106-111.
- Downie, R. S., Fyfe, C., & Tannahill, A. (1990). *Health promotion: Models and value*. Oxford: Oxford University Press.
- Engel, J. H., Siewerdt, F., Jackson, R., Akobundu, U., Wait, C., & Sahyoun, N. (2011). Hardiness, depression, and emotional well-being and their association with appetite in older adults. *Journal of the American Geriatrics Society, 59*(3), 482-487.
- Erickson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York, NY: Norton.
- Evans, C.C., Sherer, M., Nick, T.G., Nakase-Richardson, R., & Yablon, S.A. (2005). Early impaired self-awareness, depression, and subjective well-being following traumatic brain injury. *The Journal of Head Trauma Rehabilitation, 20*(6), 488-500.
- Feldman, G. C., Hayes, A. M., Kumar, S. M., Greeson, J. M., & Laurenceau, J. P. (2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 29*, 177-190.
- Fernandez, A. C., Wood, M. D., Stein, L. A. R., & Rossi, J. S. (2010). Measuring mindfulness and examining its relationship with alcohol use and negative consequences. *Psychology of Addictive Behaviors: Journal of the Society of Psychologists in Addictive Behaviors, 24*(4),

608-616.

Fernandez, A. C., Wood, M. D., Stein, L. A. R., & Rossi, J. S. (2010). Measuring mindfulness and examining its relationship with alcohol use and negative consequences. *Psychology of Addictive Behaviors, 24*(4), 608-616.

Foster, M.A. (2007). *Somatic patterning*. Colorado: EMS Press.

Fredrickson, B. (2005). Positive emotions. In C. Snyder & S. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*. (pp. 120-134). New York: Oxford University Press.

Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crisis? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 365–376.

Fruzzetti, A. E., & Erikson, K. R. (2010). Mindfulness and acceptance interventions in cognitive-behavioral therapy. In K. S. Dobson (Eds.), *Handbook of cognitive-behavioral therapies*. (pp. 347-372). New York, NY: Guilford Press.

Gable, S. L., Gonzaga, G., & Strachman, A. (2006). Will you be there for me when things go right? Social support for positive events. *Journal of Personality and Social Psychology, 91*, 904-917.

Gardner, H., Phelps, E., & Wolf, D. P. (1990). The roots of adult creativity in children's symbolic products. In Charles N. Alexander & Ellen J. Langer (Eds.). *Higher stages of human development: Perspectives on adult growth*. (pp. 79-96). New York, NY: Oxford University Press.

Gethin, R. (2011). On some definitions of mindfulness. *Contemporary Buddhism: An Interdisciplinary Journal, 12*(1), 263-279.

Gillham, J. (2000). *The science of optimism and hope*. Radnor, PA: Templeton Foundation.

Giluk, T.L. (2009). Mindfulness, big five personality, and affect: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences, 47*, 805–811.

- Goho, J. (2002). *Mixed mode effects in a community college graduate survey*. Paper presented at the 42nd Annual Forum of the Association for Institutional Research, Toronto, Canada.
- Goldsmith, A. H., Veum, J. R. & Darity, W. J. R. (1996). The impact of psychological and human capital on wages. *Economic Inquiry*, 35(4), 815-829.
- Grant, A.M. & Spence, G.B. (2009). Using Coaching and Positive Psychology to Promote a Flourishing Workforce: A Model of Goal-Striving and Mental Health. In P.A. Linley, S. Harrington & N. Page, *Oxford Handbook of Positive Psychology and Work*. (pp. 175-188). New York, NY: Oxford University Press.
- Greenberg, M. S., & Beck, A. T. (1989). Depression versus anxiety: A test of the content-specificity hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, 98(1), 9-13.
- Gruber, J. (2005). Religious market structure, religious participation, and outcomes: Is religion good for you? *NBER Working Paper*, 11377.
- Gunaratana, H. (2002). *Mindfulness in plain English*. New York, NY: Wisdom Publications 賴隆彥譯 (2003)。 *平靜的第一堂課：觀呼吸*。臺北：橡樹林。
- Haigh, E.A.P., Moore, M.T., Kashdan, T.B., & Fresco, D.M. (2011). Examination of the factor structure and concurrent validity of the Langer Mindfulness/Mindlessness Scale. *Assessment*, 18(1), 11-26.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate data analysis: A global perspective* (7th ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson Prentice Hall.
- Hallenbeck, D. A., Dickman, M. M., & Fuqua, D. R. (2004). Dimensions of leadership and motivation in relation to residential setting. *Journal of College & University Student Housing*, 33(1), 23-31.
- Hallowell, E. M. (2007). *CrazyBusy: Overstretched, overbooked, and about to snap! Strategies for handing your fast-paced life*. New York, NY: Ballantine Books.
- Hammen, C. (2006). Stress generation in depression: Reflections on origins, research, and future directions. *Journal of Clinical Psychology*, 62(9), 1065-1082.
- Hayes, S. C., & Wilson, K. G. (2003). Mindfulness: Method & Process. *Clinical Psychology*:

- Science & Practice, 10*, 161-165.
- Hollis-Walker, L. & Colosimo, K. (2010). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences, 50*(2), 222-227.
- Hunter, D., Barry, M., & McColluch, A. (2008). *A review of Scotland's National Programme for improving mental health and wellbeing*. Retrieved December 25, 2010, from www.scottishrecovery.net/content/mediaassets/doc/Full%20report.pdf
- Huppert, F. A. (2009). A new approach to reducing disorder and improving well-being. *Perspectives on Psychological Science, 4*, 108-111.
- Huppert, F. A., & Whittington, J. E. (2003). Evidence for the independence of positive and negative well-being: Implications for quality of life assessment. *British Journal of Health Psychology, 8*, 107-122.
- Huppert, F.A. (2005). Positive mental health in individuals and populations. In F.A. Huppert, B. Keverne, & N. Baylis (Eds.), *The science of well-being* (pp. 307–340). Oxford, England: Oxford University Press.
- Husain, F. A. (2006). Mental health of teachers. *Masalah Pendidikan, 29*, 179-186.
- Jantz, G. L., & McMurray, A. (2003). *Moving beyond depression: A whole-person approach to healing*. Colorado: Waterbrook Press.
- Jessica, P.-J. (2010). *Happiness at work: Maximizing your psychological capital for success*. Malden, Mass.: Wiley-Blackwell.
- Joo, H. M., Lee, S. J., Chung, Y.G., & Shin, I. Y. (2010). Effects of mindfulness based stress reduction program on depression, anxiety and stress in patients with aneurysmal subarachnoid hemorrhage. *Journal of Korean Neurosurgical Society, 47*(5), 345-351.
- Jurado, D., Gurpegui, M., Moreno, O., Fernandez, M. C., Luna, J. D., & Galvez, R. (2005). Association of personality and work conditions with depressive symptoms. *European Psychiatry, 20*, 213-222.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future.

- Clinical Psychology: Science & Practice*, 10, 144-156.
- Kawakami, C., White, J. B., & Langer, E. J. (2000). Mindful and masculine: Freeing women leaders from the constraints of gender roles. *Journal of Social Issues*, 56(1), 49-63.
- Kee, Y.H. & Wang, C.K.J. (2008). Relationships between mindfulness, flow dispositions and mental skills adoption: A cluster analytic approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 393-411.
- Keng, S., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31, 1041-1056.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61, 121-140.
- 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.
- Keyes, C. L. M. (2003). Complete mental health: An agenda for the 21 st century. In C. L. M. Keyes, & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 293-312). Washington, DC: American Psychological Association.
- Keyes, C. L. M. (2005a). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539-548.
- Keyes, C. L. M. (2005b). Chronic physical conditions and aging: Is mental health a potential protective factor? *Ageing International*, 30(1), 88-104.
- Keyes, C. L. M. (2006a). Mental health in adolescence: Is America's youth flourishing? *American Journal of Orthopsychiatry* 76 (3), 395-402.
- Keyes, C. L. M. (2006b). Subjective well-being in mental health and human development research worldwide: An introduction. *Social Indicators Research*, 77, 1-10.
- Keyes, C. L. M. (2007a). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*, 62, 95-108.
- Keyes, C. L. M. (2007b). *Healthy aging: The role of mental health*. Unpublished manuscript, University, Emory.

- Keyes, C. L. M. (2009a). *Atlanta: Brief description of the mental health continuum short form (MHC-SF)*. Retrieved January 1, 2011, from <http://www.sociology.emory.edu/ckeyes/>.
- Keyes, C. L. M. (2009b). Toward a science mental health. In P.A. Linley, S. Harrington & N. Page, *Oxford Handbook of Positive Psychology and Work*. (pp. 89-95). New York, NY: Oxford University Press.
- Keyes, C. L. M., & Lopez, S. J. (2002). Toward a science of mental health: Positive directions in diagnosis and interventions. In C.R. Snyder, & S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 45-59). New York, NY: Oxford University Press.
- Keyes, C. L. M., & Magyar-More, J. L. (2003). The measurement and utility of adult subjective well-being. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 411-425). Washington, DC: American Psychological Association.
- Keyes, C. L. M., & Ryff, C. D. (1999). Psychological well-being in midlife. In S. L. Willis & J. D. Reid (Eds.), *Middle aging: Development in the third quarter of life* (pp. 161-180). Orlando, FL: Academic Press.
- Keyes, C. L. M., & Shapiro, A. D. (2004). Social well-being in the United States: A descriptive epidemiology. In O. G. Brim, C. D. Ryff, & R. C. Kessler (Eds.) (2004), *how healthy are we: A national study of well-being at midlife* (pp. 350-372). Chicago, IL, US: University of Chicago Press.
- Keyes, C. L. M., & Waterman, M. B. (2003). Dimensions of well-being and mental health in adulthood. In M. H. Bornstein, L. Davidson, C. L. M. Keyes, Moore, A. Kristin (Eds.), *Well-being: Positive development across the life course* (pp. 477-497). Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Keyes, C. L. M., Dhingra, S. S., & Simoes, E. J. (2010). Change in level of positive mental health as a predictor of future risk of mental illness. *American Journal of Public Health*, *100*(12), 2337-2339.
- Langer, (2005a). *On becoming an artist: reinventing yourself through mindful creativity*. New York, NY: Ballantine Books. 顏湘如譯 (2006)。學學藝術家的減法藝術。臺北：天下。

- Langer, E. (2002). Well-Being: Mindfulness versus positive evaluation. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 214-230). Oxford: Oxford University Press.
- Langer, E. (2005b). Well-being: Mindfulness versus positive evaluation. In C.R. Snyder & S.J.Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp.214-230). New York, NY: Oxford University Press.
- Langer, E. J. (1985). Playing the middle against both ends: The usefulness of older adult cognitive activity as a model for cognitive activity in childhood and old age. In S. Yussen (Ed.), *The Growth of reflection in children* (pp.267-285). New York, NY: Academic Press.
- Langer, E. J. (1989). *Mindfulness*. Reading, MA: Addison-Wesley. 謝伯讓、高慧涵譯 (2007)。用心法則。臺北：木馬文化。
- Langer, E. J. (1992). Matters of the mind: Mindfulness/Mindlessness in perspective. *Consciousness and Cognition, 1*, 289-305.
- Langer, E. J. (1997). *The power of mindful learning*. Reading, MA: Addison-Wesley. 郭和杰譯 (2006)。學習就是一種享受。臺北：人本自然文化。
- Langer, E. J. (2000). Mindful learning. *Current Directions in Psychological Science, 9*, 220-223.
- Langer, E. J. (2004). *Langer mindfulness scale user guide and technical manual*. Worthington, OH: IDS Publishing Corporation.
- Langer, E. J. (2009). *Counter clockwise: Mindful health and the transformative power of possibility*. Grand Haven, MI: Brilliance Audio. 陳雅雲譯 (2010)。哈佛教授教你重返最佳狀態。臺北：方智。
- Langer, E. J., & Moldoveanu, M. (2000). The construct of mindfulness. *Journal of Social Issues, 56*, 1-9
- Langer, E. J., Pirson, M., & Delizonna, L (2010). The mindlessness of social comparisons. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts, 4*(2), 68-74.
- Langer, E., Blank, A., and Chanowitz, B. (1978). The mindlessness of ostensibly thoughtful action. *Journal of Personality and Social Psychology, 36*, 635-642.

- Langer, E., Janis, I., & Wolfer, J. (1975). Reduction of psychological stress in surgical patients. *Journal of Experimental Social Psychology, 11*, 155–165.
- Larson, J. S. (1996). The World Health Organization's definition of health: Social versus spiritual health. *Social Indicators Research, 38*, 181-192.
- Lau, M. A., Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N. D., Carlson, L., et al. (2006). The Toronto Mindfulness Scale: Development and validation. *Journal of Clinical Psychology, 62*, 1445-1467.
- Law, K. S., Wong, C. S., & Song, L. J. (2004). The construct and criterion validity of emotional intelligence and its potential utility for management studies. *Journal of Applied Psychology, 89*(3), 483-496.
- Layard, R. (2005). *Happiness: Lessons from a new science*. New York, NY: Penguin.
- Lee H. P. & Yang, S. D. (1999). *Social capital and social development*. Beijing: Social Sciences Literature Press.
- Lévesque, C. & Brown, K.W. (2007). Mindfulness as a moderator of the effect of implicit motivational self-concept on day-to-day behavioral motivation. *Motivation and Emotion, 31*, 284–299.
- Li, H. & Lin, C. D. (2003). College stress and psychological well-being of chinese college students. *Acta Psychology Sinica, 35*(2), 222-230.
- Liu, L., Chang, Y., Fu, J., Wang, J. & Wang, L. (2012). The mediating role of psychological capital on the association between occupational stress and depressive symptoms among Chinese physicians: a cross-sectional study. *BMC Public Health, 12*, 219-235.
- Linley, P. A., Harrington, S. & Garcea, N. (Eds.) (2009). *Oxford handbook of positive psychology and work*. New York: Oxford University Press.
- Liu, Q., Shono, M., & Kitamura, T. (2009). Psychological well-being, depression, and anxiety in Japanese university students. *Depression and Anxiety, 26*(8), 99-105.
- Loewenthal, K. (2007). *Religion, culture and mental health*. New York, NY: Cambridge University Press.
- Lopez, S. J. (2006). *Positive psychology and higher education*. Retrieved December 25, 2010,

from www.strengthsquest.com/.../Positive_Psychology_and_Higher_Education.pdf

- Lovejoy, L. C., Tabor, D., Matteis, M., & Lillis, P. (2000). Cancer-related depression: part I - neurologic alterations and cognitive-behavioral therapy. *Oncology Nursing Forum*, 27(4), 667-680.
- Lu, L. (2005). In pursuit of happiness: The cultural psychological study of SWB. *Chinese Journal of Psychology*, 47, 99-112.
- Luthans, F. (2002a). Invited essay on the need for and meaning of positive organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior*, 23, 695-706.
- Luthans, F. (2002b). Positive organizational behavior: Developing and managing psychological strengths. *Academy of Management Executive*, 16, 57-72.
- Luthans, F. (2003). Positive organizational behavior (POB): Implications for leadership and HR development and motivation. In R.M. Steers, L.W. Porter, & G.A. Bigley (Eds.), *Motivation and leadership at work* (pp. 178-195). New York, NY: McGraw-Hill/Irwin.
- Luthans, F., & Youssef, C. M. (2004). Human, social, and now positive psychological capital management: Investing in people for competitive advantage. *Organizational Dynamics*, 33, 143-160.
- Luthans, F., Avey, J. B., & Patera, J. L. (2008). Experimental analysis of a web-based training intervention to develop positive psychological capital. *Academy of Management Learning & Education*, 7, 209-221.
- Luthans, F., Avey, J. B., Avolio, B. J., Norman, S. M., & Combs, G. M. (2006). Psychological capital development: Toward a micro-intervention. *Journal of Organizational Behavior*, 27, 387-393.
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel Psychology*, 60, 541-572.
- Luthans, F., Avolio, B. J., Walumbwa, F. O., & Li, W. (2005). The psychological capital of Chinese workers: Exploring the relationship with performance. *Management and Organization Review*, 1, 247-269.

- Luthans, F., Luthans, K. W., & Luthans, B. C. (2004). Positive psychological capital: Beyond human and social capital. *Business Horizons*, 41(1), 45-50.
- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). *Psychological capital: Developing the human competitive edge*. New York, NY: Oxford University Press.
- Luthans, F., Youssef, M., Avolio, J. (2006). *Psychological Capital*. Oxford University Press. Retrieved January 23, 2011, from <http://www.oxfordscholarship.com/>.
- Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. New York, NY: Penguin Press.
- Mace, M (2008). *Mindfulness and mental health: Therapy, theory and science*. New York, NY: Routledge.
- Marianetti, O. & Passmore, J. (2009). Mindfulness at work: Paying attention to enhance well-being and performance. In P.A. Linley, S. Harrington & N. Page, *Oxford Handbook of Positive Psychology and Work*. (pp. 189-200). New York, NY: Oxford University Press.
- Marie, W.A. (2008). *Mindfulness and well-being in adolescence: An exploration of four mindfulness measures with an adolescent sample*. Retrieved January 1, 2011, from <http://gradworks.umi.com/33/18/3318244.html>
- Masten, A. S., & Reed, M-G. J. (2005). Resilience in development. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 74-88). New York, NY: Oxford University Press.
- Mohanty, M.S. (2009). Effects of positive attitude on earnings: evidence from the US longitudinal data. *Journal of Socio-Economics*, 38(2), 357-371.
- Morris, B. H., Bylsma, L. M., & Rottenberg, J. (2009). Does emotion predict the course of major depressive disorder? A review of prospective studies. *British Journal of Clinical Psychology*, 48, 255-273.
- Morris, I. (2009). *Teaching happiness and well-being in schools: Learning to ride elephants*. New York, NY: Network Continuum.
- Murray, C. L., & Lopez, A. D. (1998). *The global burden of disease: A comprehensive assessment of mortality and disability from disease, injuries and risk factors in 1990 and projected to*

2020. Boston: Harvard University Press.
- Mustafaa, M. B., Nasirb, R., & Yusooff, F. (2010). Parental support, personality, self-efficacy and depression among medical students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 7, 419-424.
- Newell, C. E., Rosenfeld, P., Harris, R. N., & Hindelang, R. L. (2004). Reasons for nonresponse on U.S. Navy Surveys: A closer look. *Military Psychology*, 16(4), 265-276.
- Olsson, C. A., Bond, L. Burns, J. M., Vella-Brodrick, D. A., & Sawyer, S. M. (2003). Adolescent resilience: A concept analysis. *Journal of Adolescence*, 26(1), 1-11.
- O'Connor, R. (2008). *Happy at last: The thinking person's guide to finding joy*. New York, NY: St. Martin's Press. 林雨倩譯 (2010)。終於快樂：資深心理醫師的快樂配方。臺北：財經傳訊。
- Page, L.F., & Donohue, R. (2004). *Positive psychological capital: A Preliminary exploration of the construct*. Working paper of Department of management of Monash University.
- Parkin, M. (2005). *Economics, seventh edition*. New York, NY: Addison Wesley.
- Parkinson, J. (2004). *Indicators of mental health and well-being*. Retrieved January 31, 2011, from <http://www.empho.org.uk/THEMES/mentalhealth/mh4.aspx>
- Peeters F., Nicolson N. L., Berdhof J., Delespaul P., & deVries M. (2003). Effects of daily events on mood state in major depressive disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 112 (2), 203-211.
- Penninx, B. W. J. H., Guralnik, J. M., Simonsick, E. M., Kasper, J. D., Ferrucci, L., & Fried, L. P. (1998). Emotional vitality among disabled older women: The women's health and aging study. *Journal of the American Geriatrics Society*, 46, 807-815.
- Perolini, C. M. (2012). *Mindfulness and perfectionism as predictors of physical and psychological well-being in college students*. Unpublished doctoral dissertation, Fordham University, New York, NY.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55, 44-55.
- Peterson, S. J., Balthazard, P. A., Waldman, D. A., & Thatcher, R. W. (2008). Neuroscientific

implications of psychological capital: Are the brains of optimistic, hopeful, confident, and resilient leaders different? *Organizational Dynamics*, 37 (4), 342-353.

Peterson, S. J., Luthans, F., Avolio, B. J., Walumbwa, F. O., & Zhang, Z. (2011). Psychological capital and employee performance: A latent growth modeling approach. *Personnel Psychology*, 64(2), 427-450.

Pink, D. H. (2006). *A whole new mind: Why right-brainers will rule the future*. New York, NY: Riverhead Trade. 查修傑譯 (2007)。未來在等待的人才。臺北：大塊文化。

Puschner, B., Kraft, S., & Bauer, S. (2004). Interpersonal problems and outcome in outpatient psychotherapy: Findings from a long-term longitudinal study in Germany. *Journal of Personality Assessment*, 83(3), 223-234.

Qingquan, P., & Zongkui, Z. (2009). *Psychological capital, coping style and psychological health: An empirical study from college students*. Paper presented at the 1st International Conference on Information Science and Engineering (ICISE2009) held on the Nanjing, China.

Radel, R., Sarrazin, P., Legrain, P., & Gobancé, L. (2009). Subliminal priming of motivational orientation in educational settings: Effect on academic performance moderated by mindfulness. *Journal of Research in Personality*, 43, 695-698.

Radloff, L. S. (1977). The CES-D Scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1, 385-401.

Rerup, C. (2005). Learning from past experience: Footnotes on mindfulness and habitual entrepreneurship. *Scandinavian Journal of Management*, 21, 451-472.

Richards, K. C., Campenni, C. E., & Muse-Burke, J. L. (2010). Self-care and well-being in mental health professionals: The mediating effects of self-awareness and mindfulness. *Journal of Mental Health Counseling*, 32(3), 247-264.

Risch, N., Herrell, R., Lehner, T., Liang, K.-Y., Eaves, L., Hoh, J., Griem, A., Kovacs, M., Ott, T., & Merikangas, K.R. (2010). Interaction between the serotonin transporter gene (5-HTTLPR), stressful life events, and risk of depression: A meta-analysis. *Journal of the*

- American Medical Association, 301(23), 462-492.*
- Robinson, K., & Aronica, L. (2009). *The element: How finding your passion changes everything*. New York, N.Y.: Penguin Group. 謝凱蒂譯 (2009)。讓天賦自由。臺北：天下文化。
- Robitschek, C., & Keyes, C. L. M. (2009). Keyes's model of mental health with personal growth initiative as a parsimonious predictor. *Journal of Counseling Psychology, 56(2), 321-329.*
- Roos, J., Roos, G., Edvinsson, I., & Dragonetti, N.C. (1998). *Intellectual capital: Navigating in the new business landscape*. New York, NY: New York University.
- Rosen, L. E. & Amador, L. F. (1997). *When someone you love is depressed-how to help your loved one without losing yourself*. New York, NY: Simon & Schuster.
- Roshanaei-Moghaddam, B., Kato, W.J., & Russo, J.R. (2009). The longitudinal effects of depression on physical activity. *General Hospital Psychiatry, 31(4), 306-315.*
- Rottenberg, J. (2005). Mood and emotion in major depression. *Current Directions in Psychological Science, 14, 167-170.*
- Russell, B. (1955). *The conquest of happiness*. London: Allen & Unwin
- Ruth A. Baer, R. A., & Lykins, E. L. B. (2011). Mindfulness and positive psychological functioning. In K. M. Sheldon, T. B. Kashdan, & M. F. Steger (Ed), *Designing positive psychology: Taking stock and moving forward* (pp. 335-348). New York, NY: Oxford University Press.
- Ryan, R. M., & Brown, K. W. (2003). Why we don't need self-esteem: On fundamental needs, contingent love, and mindfulness. *Psychological Inquiry, 14, 71-76.*
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57, 1069-1081.*
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Direction in Psychological Science, 4, 99-104.*
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69, 719-727.*
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2003). Flourishing under fire: Resilience as a prototype of challenged thriving. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life*

- well-lived* (pp. 15-36). Washington, D.C., US American Psychological Association.
- Ryff, C.D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247.
- Schure, M. B., Christopher, J., & Christopher, S. (2008). Mind-body medicine and the art of self-care: Teaching mindfulness to counseling students through yoga, meditation and qiqong. *Journal of Counseling and Development*, 86(1), 47-56.
- Scott, R., Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York, NY: Guilford Publications. 唐子俊、唐慧芳、唐慧娟、黃詩般、戴谷霖、孫肇玢、李怡珊、陳聿潔 (譯) (2008)。憂鬱症的內觀認知治療。臺北：五南。
- Seligman, M. E. P. (1991). *Learned optimism*. New York, NY: Houghton Mifflin. 洪蘭 (譯) (1997)。學習樂觀，樂觀學習。臺北：遠流。
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York, NY: Free Press. 洪蘭譯 (2003)。真實的快樂。臺北：遠流。
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, NY: Free Press.
- Seligman, M.E.P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. *The American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Seligman, M.E.P., Reivich, K.J., Jaycox, L.H., & Gillham, J.E. (1995). *The optimistic child*. New York, NY: Houghton Mifflin.
- Shapiro, S.L., Carlson, L.E., Astin, J.A., Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 373-386.

- Shapiro, S.L., Schwartz, G.E.R. & Santerre, C. (2005). Meditation and positive psychology. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 632-645). New York, NY: Oxford University Press.
- Sheehan, K. B. (2002). Online research methodology: Reflections and speculations. *Journal of Interactive Advertising*, 3(1), 24-38.
- Shier, M. L., & Graham, J. R. (2010). Mindfulness, subjective well-being, and social work: Insight into their interconnection from social work practitioners. *Social Work Education: The international Journal*, 30(1), 29-44.
- Siegel, D.J. (2007). *The mindful brain: Reflection and attunement in the cultivation of well-being*. New York, NY: Norton & Company. 李淑珺譯 (2011)。喜悅的腦：大腦神經學與冥想的整合運用。臺北：心靈工坊。
- Siegel, D.J. (2009). *The mindfulness solution: Everyday practices for everyday problems*. New York, NY: The Guilford Press. 李迎潮、李孟潮譯 (2011)。正念之道：每天解脫一點點。北京：中國輕工業。
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(6), 467-487.
- Singh, K., & Jha, S. D. (2008). Positive and negative affect and grit as predictors of happiness and life satisfaction. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 34, 40-45.
- Singh, N. N., Lancioni, G. E., Wahler, R. G., Winton, A. S.W., & Singh, J. (2008). Mindfulness approaches in cognitive behavior therapy. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 36, 659-666.
- Singh, S., & Mansi. (2009). Psychological capital as predictor of psychological well being. *Indian Academy of Applied Psychology*, 35(2), 233-238.
- Singh, N. N., Lancioni, G. E., Winton, A. S. W., Wahler, R.G., Singh, J., & Sage, M. (2004). Mindful caregiving increases happiness among individuals with profound multiple disabilities. *Research in Developmental Disabilities: A Multidisciplinary Journal*, 25(2), 207-218.

- Singh, N. N., Lancioni, G. E., Winton, A. S.W., Curtis, W. J., Wahler, R. G., Sabaawi, M., Singh, J., & McAleavey, K. (2006). Mindful staff increase learning and reduce aggression in adults with developmental disabilities. *Research in Developmental Disabilities: A Multidisciplinary Journal*, 27(5), 545-558.
- Skinner, T. C., Robertson, T., Allison, G. T, Dunlop, S., & Bucks, R. S. (2010). Experiential avoidance, mindfulness and depression in spinal cord injuries: A preliminary study *Australian Journal of Rehabilitation Counselling*, 16(1), 27-35.
- Smith, J. A. (1981). The idea of health: a philosophical inquiry. *Advances in Nursing Science*, 3, 43-50.
- Smith, W. P., Compton, W. C. & West, W. B. (1995). Meditation as an adjunct to a happiness enhancement program. *Journal of Clinical Psychology*, 51(2),269-273.
- Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (2007). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. Thousand Oaks, CA, US: Sage Publications.
- Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (2011). *Positive psychology: the scientific and practical explorations of human strengths*. Thousand Oaks, CA, US: Sage Publications.
- Snyder, C. R. (1995). Conceptualizing, measuring, and nurturing hope. *Journal of Counseling and Development*, 73, 355.
- Snyder, C. R. (1997). Role of hope in academic and sport achievement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(6), 1257-1267.
- Snyder, C. R. (2000). *Handbook of hope: Theory, measures, and applications*. San Diego, CA: Academic Press.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Journal of Psychological Inquiry*, 13, 249-275.
- Snyder, C. R., Lopez, S. J., Shorey, H. S., Rand, K. L., & Feldman, D. B. (2003). Hope theory, measurements, and applications to school psychology. *School Psychology Quarterly*, 18 (2), 122-139.
- Snyder, C. R., Rand, K. L., & Sigmon, D. R. (2005). Hope theory: a member of the positive

- psychology family. In Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Ed.), *Handbook of positive psychology* (pp. 257-276). New York, NY: Oxford University Press.
- Sutton, R. (2001). *Weird Ideas That Work: 11 1/2 Ways to Promote, Manage and Sustain Innovation*. New York, NY: Simon & Schuster. 徐鋒志(譯)。11 1/2 逆向管理。臺北：大塊文化。
- Sweetman, D., Luthans, F., Avey, J. B. and Luthans, B. C. (2010). Relationship between positive psychological capital and creative performance. *Canadian Journal of Administrative Sciences*, 28(1), 4-13.
- Syu, J. J., Yu, M. N., Chen, P. L., Chung, P. C. (2012). The effects of marriage on volunteering and mental health: moderated mediation analysis. *Quality & Quantity: International Journal of Methodology*. Digital Object Identifier (DOI) 10.1007/s11135-012-9663-x.
- Teasdale, J. D. (1999a). Metacognition, mindfulness and the modification of mood disorders. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 6, 146-155.
- Teasdale, J. D. (1999b). Emotional processing, three modes of mind and the prevention of relapse in depression. *Behaviour Research and Therapy*, 37, S53-S77.
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M., & Lau, M. A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology Copyright*, 68(4), 615-623.
- Thomas, B. (2010). *The Buddha's way of happiness: Healing, sorrow, transforming negative emotion, and finding well-being in the present moment*. Oakland, CA : New Harbinger Publications. 盧郁心譯(2011)。佛陀的幸福課—教你療癒傷痛、轉化負面情緒，找到當下存在的幸福感。臺北：城邦。
- Toneatto, T. (2002). A metacognitive therapy for anxiety disorders: Buddhist psychology applied. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9, 72-78.
- Tsai1, T. I., Lee, H. M., & Hsu, C. S. (2012, July). *Assessing the impact of psychological capital on college students majoring in hospitality: A potentially value-added resource*. Paper

- presented at the 2012 International Conference on Business and Information, held on the Sapporo, Japan.
- Tsay, S. L., & Chao, Y. F. (2002). Effects of perceived self-efficacy and functional status on depression in patients with chronic heart failure. *The Journal of Nursing Research, 10*(4), 271-278.
- 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*, 320-333.
- Turner, A. P., Hammond, C. L., Gilchrist, M., & Barlow, J. H. (2007). Coventry university students' experience of mental health problems. *Counselling Psychology Quarterly, 20*(3), 247-252.
- Tusai, K., & Dyer, J. (2004). Resilience: A historical review of the construct. *Holistic Nursing Practice, 18* (1), 3-8.
- Van Dam, N. T., Earleywine, M., & Borders, A. (2010). Measuring mindfulness? An item response theory analysis of the mindful attention awareness scale. *Personality and Individual Differences, 49*, 805-810.
- Viswesvaran, C., & Ones, D. S. (1995). Theory testing: Combining psychometric meta-analysis and structural equation modeling. *Personnel Psychology, 48*, 865-885.
- Walach, H., Buchheld, N., Buettenmuller, V., Kleinknecht, N., & Schmidt, S. (2006). Measuring mindfulness the Freiburg mindfulness inventory. *Personality and Individual Differences, 40*, 1543-1555.
- Wang, C. E. (2006). *Depression and cognitive vulnerability*. Unpublished doctoral dissertation, University of Tromsø, Tromsø, Norway.
- Wang, C. R. (2008). *The construction of spiritual capital of the elderly in Taiwan*. Paper presented at the International Conference on Workplace Learning in an Aging Society held by National Chung Cheng University held on Chia Yi.
- Wang, K. Y. (2006). *The factors of self-efficacy on depression of diabetes*. Paper presented at the 17th International Nursing Research Congress held on the Le Centre Sheraton Montréal,

Québec, Canada, July 20-22, 2006.

Wang, X., Zhang, D., & Wang, J. (2011). Dual-factor model of mental health: Surpass the traditional mental health model. *Psychology, 2*(8), 767-772.

Weinstein, N., Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of Research in Personality, 43*, 374-385.

White, J. B., Langer, E. J., Yariv, L., & Welch, J. C. (2006). Frequent social comparisons and destructive emotions and behaviors: The dark side of social comparisons. *Journal of Adult Development, 13*(1), 36-44.

Williams, J. G. (2010). Mindfulness and psychological process. *Emotion, 11*, 1-7.

Williams, M., Teasdale, J., Segal, Z. & Kabat-Zinn, J. (2008). *The mindful way through depression: Freeing yourself from chronic unhappiness*. Boulder, CO: Sounds True. 劉乃誌、林肇賢、王韋婷、梁記雯、涂珮瓊、呂嘉寧、黃君瑜譯 (2010)。是情緒糟，不是你很糟：穿透憂鬱的內觀力量。臺北：心靈工坊。

Williams, V., Ciarrochi, J., & Deank, F. P. (2010). On being mindful, emotionally aware, and more resilient: Longitudinal pilot study of police recruits. *Australian Psychologist, 45*(4), 274-282.

Windle, G. (2009). What is mental health and mental well-being? In M. Cattan (Eds.), *Mental health and well-being in later life* (pp. 9-29). New York, NY: McGraw-Hill.

Wolpert, L. (1999). *Malignant sadness: The anatomy of depression*. London: Routledge.

World Health Organization, WHO. (2001). *The world health report*. Geneva, Switzerland: World Health Organization.

World Health Organization, WHO. (2002). *Prevention and promotion in mental health*. Geneva, Switzerland: World Health Organization.

World Health Organization, WHO. (2005a). *Mental health action plan for Europe: Facing the challenges, building solutions*. Retrieved January 1, 2011, from www.euro.who.int/document/mnh/edoc06.pdf

- World Health Organization, WHO. (2005b). *Mental health action plan for Europe: Facing the challenges, building solutions*. Retrieved January 1, 2011, from www.euro.who.int/document/mnh/edoc07.pdf
- World Health Organization, WHO. (2005c). *Mental health: Concepts, emerging evidence, practice*. Geneva, Switzerland: World Health Organization.
- World Health Organization, WHO. (2009). *Mental health: a state of well-being*. Retrieved January 1, 2011, from http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/index.html.
- World Health Organization, WHO. (2010). *Mental health: strengthening mental health promotion*. Retrieved January 1, 2011, from <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/>
- World Health Organization, WHO. (2011). *Mental health*. Retrieved January 1, 2011, from http://www.who.int/topics/mental_health/en/
- Wu, A. D., & Zumbo, B. D. (2008). Understanding and using mediators and moderators. *Social Indicators Research*, 87(3), 367-392.
- Yang, K.P., Su, W.M., Huang, C.K. (2009). The effect of meditation on physical and mental health in junior college students: A quasi-experimental study. *Journal of Nursing Research*, 17(4), 261-269.
- Yeganeh, B., & Kolb, D. (2009). *Mindfulness and experiential learning*. Working paper Department of Organizational Behavior Weatherhead School of Management Case Western Reserve University.
- Youssef, C. M., & Luthans, F. (2009). An integrated model of psychological capital in the workplace. In A. Linley, S. Harrington, & N. Garcea (Eds.), *Oxford Handbook of positive psychology and work* (pp. 277-288). New York, NY: Oxford University Press.
- Youssef, C. M., & Luthans, F. (2010). Positive psychological capital in the workplace: Where we are and where we need to go. In K. M. Sheldon, T. B. Kashdan, & M. F. Steger (Ed), *Designing positive psychology: Taking stock and moving forward* (pp. 351-364). New York,

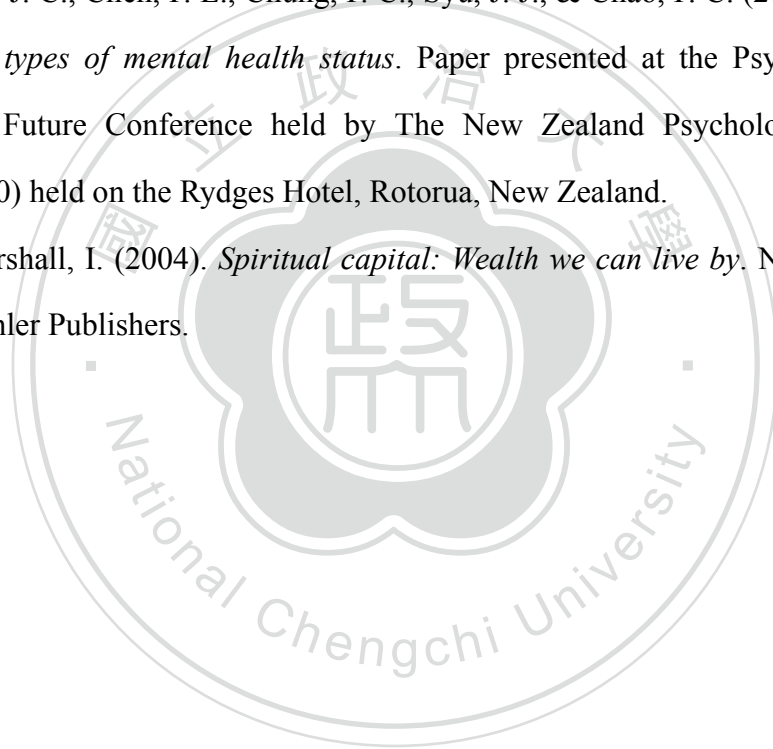
NY: Oxford University Press.

Youssef, C.M., & Luthans, F. (2011). Psychological capital: Meaning, findings and future directions. In K. Cameron & G.M. Spreitzer (Eds.), *Oxford handbook of positive organizational scholarship* (pp. 17-27). New York, NY: Oxford University Press.

Yu, M. N., Chung, P. C., Syu, J. J., & Chen, P. L. (2009, July). *Is the mental health a one- or two-dimensional construct? Perspective from the structural equation modeling*. Paper presented at the 2009 Southeast Asia Psychology Conference (SEAP 2009) held on the University Malaysia Sabah, Sabah, Malaysia.

Yu, M. N., Hsieh, J. C., Chen, P. L., Chung, P. C., Syu, J. J., & Chao, P. C. (2010, July). *The proposal of types of mental health status*. Paper presented at the Psychology for a Sustainable Future Conference held by The New Zealand Psychological Society, (NZPsS 2010) held on the Rydges Hotel, Rotorua, New Zealand.

Zohar, D., & Marshall, I. (2004). *Spiritual capital: Wealth we can live by*. New York, NY: Berrett-Koehler Publishers.



附錄

附錄一 用心評估量表

題目	題目來源
因素一：自我反省	
1. 當我出現不愉快情緒時，我會花時間反省前因後果，使自己不再重蹈覆轍。	出自陳金定（2009）
2. 當我發現自己恍神時，我會反思當下的想法，讓自己回到現實中。	評析文獻後編製
3. 當我出現不愉快情緒時，我會反思當下的情緒，及其所造成的外在結果，加以調整。	評析文獻後編製
4. 我會因為別人的批評而花時間反省自己的情緒及想法。	評析文獻後編製
5. 當我出現不愉快情緒時，我會反省不愉快情緒出現的理由。	出自陳金定（2009）
因素二：體驗情緒	
6. 當我出現不愉快情緒時，我會體驗情緒，試著去接受它們。	評析文獻後編製
7. 當我出現不愉快情緒時，我會觀察自己的情緒而不迷失其中。	出自 Baer（2006）
8. 當陷入令人煩惱的情緒或情境中，我會感受自己的情緒，而不做出相對反應。	評析文獻後編製
9. 當我出現不愉快情緒時，我會花時間探索內在的感受。	出自陳金定（2009）
10. 當我在與他人交談時，我會注意自己此時心中的想法。	出自賀昌林（2009）
因素三：包容自我	
11. 當我出現不愉快情緒時，我會以包容的心看待發生的事。	出自陳金定（2009）
12. 我能接受錯誤或困難並且不去對他們作初步客觀的評論。	評析文獻後編製
13. 當我有出現不愉快情緒時，我會「退一步」，並覺知那些想法或景象的存在，而不被控制。	出自 Baer 等人（2008）
14. 雖然不愉快情緒帶來不舒服，但肯定不愉快情緒有重要的意義。	出自陳金定（2009）
15. 當我出現不愉快情緒時，我會開闊心胸，用體諒去包容情緒。	評析文獻後編製
因素四：新奇追求	
16. 我喜歡挑戰新的事物。	評析文獻後編製
17. 我喜歡探索日常生活各種事物。	出自 Bodner 等（2001）
18. 我是一個有創意的人。	評析文獻後編製
19. 我會因自己觀察或經驗的外在結果加以省思。 刪除	評析文獻後編製
20. 我會在不尋常的情況下，想出或做出不同的舉止。	出自 Bodner 等（2001）
21. 預試：我喜歡把事情弄清楚。 正式：我喜歡去理解事情是如何運作的。 刪除	出自 Bodner 等（2001）
因素五：參與	
22. 預試：我有一個開放的胸襟，即使事情挑戰自己的核心價值。 正式：我能敞開心胸，即使事情挑戰自己的核心信念。 刪除	出自 Bodner 等（2001）
23. 我很少注意其他人在做什麼。（一）	出自 Bodner 等（2001）

刪除

24. 我能顧全大局的變化。 出自 Bodner 等 (2001)
25. 我會因自己觀察或經驗的外在結果加以調整。 評析文獻後編製
26. 我能察覺到環境的變化。 出自 Bodner 等 (2001)
27. 我能對周遭事物做新奇的改變。 評析文獻後編製

因素六：新奇產生

28. 當遇到錯誤時，我會在過程中尋找新的可能性。 評析文獻後編製
29. 我試圖想出新的做事方法。 出自 Bodner 等 (2001)
30. 我覺得創造新的連結，形成新的想法或觀點是容易的。 評析文獻後編製
31. 當有新的想法產生時，我會尋找新的可能性。 評析文獻後編製
32. 當遇到錯誤時，我會想到關連性，發現或發明一些新產品。 評析文獻後編製
33. 我可以很快的找出一個或多個關鍵性資訊。 評析文獻後編製

因素七：變通性

34. 預試：我總是樂於接受不同的做事方法。 出自 Bodner 等 (2001)
- 正式：我總是樂於接受可變通的做事方法。
35. 我會注意或掌握未知的趨勢。 評析文獻後編製
36. 預試：我尋求不一樣的方式來學習新事物。 評析文獻後編製
- 正式：我會尋求變通的方式來學習不同的技能和知識。
37. 預試：我會以彈性的思考，修正自己原來的想法。 評析文獻後編製
- 正式：我會因僵化的思考，而無法改變原來的想法。(一)
- 刪除
38. 預試：當遇到錯誤時，我有不尋常的想法或聯想。 評析文獻後編製
- 正式：當遇到錯誤時，我有變通的想法或聯想。
39. 我總是自動地工作或完成某項任務，而沒有意識到我在做什麼。 出自 Baer (2006)
- (一)
- 刪除
-

附錄二 心理資本量表

題目	題目來源
因素一：自我效能	
1.即使是突發狀況，我也能妥善處理。	1-6 出自
2.我會嘗試一些具有難度的新奇事務。	余民寧等人 (2012)
3.我確信可以將所計畫的事情做得很好。	
4.當我決心做一件事情時，會馬上行動。	
5.過去的失敗經驗，會促使我加倍努力。	
6.我對自己處理問題的能力深具信心。	
7.對我來說，堅持理想與達成目標是輕而易舉的。	修改自蔣蘇芹 (2010)
8.我能與不同職務的人(如助教、行政人員)溝通協調，並討論問題。	自行編擬
正式刪除	
因素二：希望	
9.我有每天的生活目標。	9-14 出自
10.我相信未來會變得更好。	余民寧等人 (2012)
11.我內心有一股很強的力量支持我堅持下去。	
12.在目標未達成之前，我相信還是有機會完成的。	
13.結果若未達預期理想，我會再嘗試其他解決方法。	
14.遇到問題時，我會想很多方法解決。	
15.到目前為止，事情都像我預期的計畫去發展。	修改自蔣蘇芹 (2010)
正式刪除	修改自蔣蘇芹 (2010)
16.我可以想出很多方法，來達成我目前的目標。	
因素三：復原力	
17.我會有計畫地逐步解決問題。	17-22 出自
18.遇到挫折時，我會盡快振作起精神。	余民寧等人 (2012)
19.我會將自己與挫折事件作適度分離處理。	
20.我會時常關心與鼓勵別人。	
21.我會將挫折視為自我挑戰與學習成長的契機。	
22.我會以自我解嘲方式化解緊張、尷尬的場面。	
23.我通常對學業中的挫折能泰然處之。	修改自蔣蘇芹 (2010)
24.遇到困難，我總是指望他人能幫助我。(一)	出自柯江林等人 (2009)
正式刪除	
因素四：樂觀	
25.我對自己的能力充滿信心。	25-30 出自
26.問題發生時，我會傾向觀看事情的光明面。	余民寧等人 (2012)
27.預期對我不利的事情，最後都會逢凶化吉。	
28.我期許自己在各方面的表現越來越好。	
正式刪除	
29.即使未來發展充滿不確定性，我也會樂觀以對。	
30.我對自己未來的發展，充滿正面的期待。	
31.我滿意目前的生活，無論發生什麼事都能從中找到樂趣。	自行編擬
32.我很少沮喪，大多時候能感受到一種發自內心的快樂。	

附錄三 主觀幸福感量表

預試題目	正式題目
心理幸福感	
1. 我很有自信表達自己的想法和意見。	替換：我對自己的看法很有信心，即使與一般的輿論相反。
2. 我能妥善處理日常生活中所需要負擔的責任。	替換：一般來說，我覺得我能掌控我生活中的一切情況。
3. 我的生活很有方向感和意義。	原題保留
4. 我喜歡我人格中存在的多個面向。	原題保留
5. 我體驗過與他人維持溫暖又信任的關係。	原題保留
6. 對我來說，人生是一種不斷學習、改變、與成長的持續性過程。	替換：我認為挑戰自己對世界的想法，是一件很重要的事。
社會幸福感	
7. 我覺得自己是學校或社區（如社區團體或鄰居）中重要的一份子。	替換：我的社區是一個令人感覺舒適的地方。
8. 我相信一般人是善良的。	替換：我覺得一般人對幫助他人是不求回報的。
9. 我對這個社會（或社區）作一些有意義的事。	原題保留
10. 我們的社會（社區）變得比以前更好。	替換：我使社會（或社區）變得比以前更好。
11. 我能知道社會（社區）上發生什麼事。	替換：我覺得社會（或社區）上發生的事都會有意義的。
情緒幸福感	
12. 我覺得自己時時充滿喜悅。	原題保留
13. 我認為自己是個極快樂的人。	原題保留
14. 我很滿意目前自己的生活。	原題保留
15. 我覺得自己的生活很豐盛。	原題保留
16. 我感覺到自己神采飛揚。	原題保留

附錄四 憂鬱量表

一、認知

1. 有自殺的念頭。
2. 對什麼事都失去興趣。
3. 凡事往壞的方向想。
4. 有罪惡感。
5. 感覺自己很沒用。
6. 無力感。

二、情緒

1. 有壓力。
2. 發脾氣、生氣。
3. 擔心、煩惱。
4. 害怕、恐懼。
5. 想哭。
6. 心情低落。

三、身體

1. 胃口不好（或暴飲暴食）。
2. 睡眠狀況不佳。
3. 身體疲憊。
4. 無法專心做事。
5. 身體不舒服。
6. 記憶力不好。

四、人際

1. 不想與他人往來。
2. 少說話（或不太愛說話）。
3. 不想出門。
4. 生活圈小。



附錄五 社會期許量表

1. 我從來不在背後說別人的壞話。
2. 我從來沒有討厭過任何人。
3. 我沒有任何壞習慣。
4. 我曾經欺騙過別人。(－)
5. 我從來沒有抱怨過我的朋友。
6. 我從來沒有跟任何人吵過架。



附錄六 正式問卷

親愛的同學您好：

非常感謝您願意撥空填寫這份問卷。本問卷分為五個部份，主要在瞭解你的心理特質、情緒反應、幸福感感受的調查。您所填答的資料將會匿名處理，僅作為學術研究用途，不會用作其他用途。再次感謝您的熱誠協助，使此一研究能順利進行！敬請針對問卷中每題所描述的狀況，勾選一項最能夠代表您的反應選項即可，別錯過任何一題喔！請用心填寫！

再次感謝您的撥冗協助！

敬祝 學業進步！

國立政治大學教育學系
指導教授：余民寧 博士
博士生：陳柏霖 敬上
中華民國 100 年 9 月

第一部份：

1. 性別：男 女
2. 年級：一年級 二年級 三年級 四年級（含以上）
3. 學校：_____
4. 地區：北部 中部 南部（含離島） 東部
5. 學院：人文藝術學院 社會科學院 理工學院 管理學院
6. 學系：_____（請寫全名）
7. 年齡：20歲以下 21-25歲 26-30歲 31歲以上
8. 就讀大學期間是否擔任過社團領導者/班上幹部：是 否
9. 擔任志工的頻率：未曾參與 每年僅幾次 每月數次 每週數次

第二部份：

填答說明：請您針對下列每一問題所描述的狀況，從右側的選項中，勾選一項最能夠代表您的意見的選項即可。

	極不同意	不同意	同意	非常同意
1.即使是突發狀況，我也能妥善處理。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.我會嘗試一些具有難度的新奇事務。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.我確信可以將所計畫的事情做得很好。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.當我決心做一件事情時，會馬上行動。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.過去的失敗經驗，會促使我加倍努力。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.我對自己處理問題的能力深具信心。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.對我來說，堅持理想與達成目標是輕而易舉的。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.我有每天的生活目標。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.我相信未來會變得更好。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.我內心有一股很強的力量支持我堅持下去。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.在目標未達成之前，我相信還是有機會完成的。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.結果若未達預期理想，我會再嘗試其他解決方法。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.遇到問題時，我會想很多方法解決。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

14.我可以想出很多方法，來達成我目前的目標。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.我會有計畫地逐步解決問題。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.遇到挫折時，我會盡快振作起精神。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.我會將自己與挫折事件作適度分離處理。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.我會時常關心與鼓勵別人。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.我會將挫折視為自我挑戰與學習成長的契機。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20.我會以自我解嘲方式化解緊張、尷尬的場面。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21.我通常對學業中的挫折能泰然處之。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22.我對自己的能力充滿信心。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23.問題發生時，我會傾向觀看事情的光明面。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24.預期對我不利的事情，最後都會逢凶化吉。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25.即使未來發展充滿不確定性，我也會樂觀以對。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26.我對自己未來的發展，充滿正面的期待。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27.我滿意目前的生活，無論發生什麼事都能從中找到樂趣。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28.我很少沮喪，大多時候能感受到一種發自內心的快樂。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

第三部份：

填答說明：每一個人面對不愉快事件，可能會有不愉快的情緒。請您針對下列每一問題所描述的狀況，從右側的選項中，**勾選一項**最能夠代表您的狀況選項。請依照真實情況作答，每一題不必思考太久。每一題都要作答，請勿漏答。

	從未如此	很少如此	有時如此	常常如此	總是如此
1. 當我出現不愉快情緒時，我會花時間反省前因後果，使自己不再重蹈覆轍。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 當我發現自己恍神時，我會反思當下的想法，讓自己回到現實中。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 當我出現不愉快情緒時，我會反思當下的情緒，及其所造成的外在結果，加以調整。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 我會因為別人的批評而花時間反省自己的情緒及想法。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 當我出現不愉快情緒時，我會反省不愉快情緒出現的理由。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 當我出現不愉快情緒時，進一步體驗情緒，以瞭解不愉快情緒代表的意義。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 當我出現不愉快情緒時，我會體驗自己的情緒而不迷失其中。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 當陷入令人煩惱的情緒或情境中，我會體驗自己的情緒，而不做出相對反應。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 當我出現不愉快情緒時，我會花時間探索內在的感受。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 當我在與他人交談時，我會注意自己此時心中的想法。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 當我出現不愉快情緒時，我會以包容的心看待發生的事。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我能接受錯誤或困難並且不去對他們作初步客觀的評論。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 當我有不愉快情緒時，我會「退一步」，並覺知那些想法或景象的存在，而不被控制。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 雖然不愉快情緒帶來不舒服，但肯定不愉快情緒有重要的意義。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 當我出現不愉快情緒時，我會開闊心胸，用體諒去包容情緒。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 我從來不在背後說別人的壞話。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 我喜歡挑戰新的事物。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 我喜歡探索日常生活各種事物。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 我是一個有創意的人。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 我會在不尋常的情況下，想出或做出不同的舉止。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. 我喜歡去理解事情是如何運作的。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. 我從來沒有討厭過任何人。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- | | | | | | |
|--------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 23. 我會因自己觀察或經驗的外在結果加以調整。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 24. 我察覺到環境的變化。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 25. 我能對周遭事物做新奇的改變。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 26. 當遇到錯誤時，我會在過程中尋找新的可能性。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 27. 我試圖想出新的做事方法。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 28. 我沒有任何壞習慣。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 29. 我覺得創造新的連結，形成新的想法或觀點是容易的。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 30. 當有新的想法產生時，我會尋找新的可能性。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 31. 當遇到錯誤時，我會想到關連性，發現或發明一些新產品。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 32. 我可以很快的找出一個或多個關鍵性資訊。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 33. 我總是樂於接受可變通的做事方法。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 34. 我曾經欺騙過別人。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 35. 我會注意或掌握未知的趨勢。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 36. 我會尋求變通的方式來學習不同的技能和知識。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 37. 我從來沒有抱怨過我的朋友。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 38. 當遇到錯誤時，我有變通的想法或聯想。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 39. 我從來沒有跟任何人吵過架。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

第四部份：

填答說明：請您針對近一個月來下列每一問題所描述的狀況，從右側的選項中，勾選一項最能夠代表您的狀況選項。請依照目前真實情況作答，每一題不必思考太久。每一題都要作答，請勿漏答。

- | | 從來沒有 | 一次或兩次 | 每週一次 | 每週二至三次 | 幾乎每天 | 每天 |
|----------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 我對自己的看法很有信心，即使與一般的輿論相反。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 一般來說，我覺得我能掌控我生活中的一切情況。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 我覺得自己的生活很有方向和意義。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 我對自己的信心感覺是正向的。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 我體驗過與他人維持溫暖又信任的關係。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 我認為挑戰自己對世界的想法，是一件很重要的事。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 我的社區是一個令人感覺舒適的地方。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 我覺得一般人對幫助他人是不求回報的。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 我對這個社會(或社區)作一些有意義的事。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 我使社會(或社區)變得比以前更好。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. 我覺得社會(或社區)上發生的事都會有意義的。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. 我覺得自己時時充滿喜悅。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. 我感覺到自己神采飛揚。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. 我認為自己是個極快樂的人。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. 我很滿意目前自己的生活。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. 我覺得自己的生活很豐盛。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

第五部份：

填答說明：請您針對下列各問題所述，根據自己半年來的生活經驗填答：

每週從未出現所描述情況，請勾選「從不如此」

每週約1-2天出現所描述情況，請勾選「偶爾如此」

每週約3-4天出現所描述情況，請勾選「經常如此」

每週約有5天以上出現所描述情況，請勾選「總是如此」

	從不如此	偶爾如此	經常如此	總是如此
1. 有自殺的念頭。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 對什麼事都失去興趣。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 凡事往壞的方向想。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 有罪惡感。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 感覺自己很沒用。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 無力感。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 有壓力。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 發脾氣、生氣。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 擔心、煩惱。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 害怕、恐懼。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 想哭。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 心情低落。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 胃口不好 (或暴飲暴食)。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 睡眠狀況不佳。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 身體疲憊。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 無法專心做事。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 身體不舒服。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 記憶力不好。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 不想與他人往來。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 少說話 (或不太愛說話)。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. 不想出門。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. 生活圈小。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

