

# 以社群網站進行正向品味介入：以臺灣大學生為例

## Savoring Intervention via Social Network Sites: An Example of Taiwan College Students

陳嘉慧\*  
Jia-Huei Chen

游森期\*\*  
Sen-Chi Yu

(收件日期 108 年 10 月 17 日；接受日期 108 年 11 月 1 日)

### 摘 要

本研究旨在探討藉由社群網站（臉書）進行正向品味介入方案對大學生正向心理狀態及憂鬱的影響。本研究以便利取樣募得 122 名臺灣地區的大學生為樣本，將其隨機分派至實驗組及無處理控制組之中，並對實驗組實施為期三週的圖像活動介入。研究結果發現，圖像活動組在接受實驗處理後，在「正向心理狀態量表簡版」的後測得分顯著高於控制組，在「流行病學研究中心憂鬱量表」的後測得分則顯著低於控制組；而在上述兩份量表的延後測方面，實驗組與控制組之間則無顯著差異。研究者根據研究結果與討論，提出若干建議，做為實務工作及未來研究之參考。

**關鍵詞：**社群網站、正向心理學、正向介入、憂鬱

---

\*國立臺中教育大學諮商與應用心理學系研究生

\*\*國立臺中教育大學諮商與應用心理學系教授（通訊作者）

### **Abstract**

We designed a Facebook-based positive intervention based on savoring theory. We recruited 122 university students in Taiwan and randomly assigned the three-week savoring intervention group and the control group with no-treatment. We used the positive-psychological-state scale (PPSS) and the Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D) as measurements. The results of ANCOVA showed significant differences in PPSS mean scores between the treatment group and the control group in the posttest stage, but not in the follow-up stages. Moreover, the treatment group also displayed significantly lower depression in the posttest, which was not maintained upon follow-up. Some suggestions for practice and future research were also provided.

**Key words:** Social Network Sites, Positive Psychology, Positive Intervention, Depression.

## 壹、研究動機

目前大學生的憂鬱等情緒困擾問題是輔導工作的重要挑戰。董氏基金會的調查大學生的憂鬱傾向，結果發現將近有四分之一大學生的憂鬱程度達到需要尋求專業協助，且 2005 年至 2007 年的結果顯示憂鬱程度高的學生人數之比率有逐年上升的傾向（董氏基金會，2008）。研究者在大專院校進行諮商實習時，發現不少學生有情緒上的困擾，而有些學生面對這些困擾時甚至會有自我傷害的行為出現，Seligman 指出與其治療精神方面的疾病，提升正向情緒更能有效地預防憂鬱等負向情感的產生 (Seligman, 2002)，於是研究者想了解有何具體策略可提升學生的正向情緒。而目前正向心理學的領域已有許多的方法被證實能夠有效地提升正向情緒 (Seligman, Rashid, & Parks, 2006)。

在早期的心理學研究，負向的心理狀態對身心影響之研究佔了很大的比例，治療憂鬱或其他負向心理狀態的研究都展現了不錯的成果，但是對於正向層面影響的研究則寥寥無幾 (Seligman, 2002; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)，但自從 Seligman (2002) 提出了由正向主觀經驗、正向個人特質及正向組織三大主題貫穿其中的正向心理學 (positive psychology) 後，心理學開啓了另一個發展的新方向，目前心理學的研究重點已經轉變成為如何培養與增進正向的情緒 (Seligman, 2002)，其中品味 (savoring) 的概念衍生出許多的策略能夠提升和延長正向情感 (Bryant & Veroff, 2007; Jose, Lim, & Bryant, 2012)，因為品味本身就是一個享受、欣賞、增強正向經驗的過程、策略和能力。Bryant (2003) 更主張若個體能夠享受及品味生活中的正向經驗，個體將會擁有更豐富、愉快的生活。

故研究者想使用品味的概念設計提升品味情境的方案，應用在國內大學生的日常生活裡，探討「品味」是否能提升大學生的正向心理狀態與正向情感。目前多數品味的研究都只探討其對正向情感的影響，並無對負向情感特別關注 (Bryant, Smart, & King, 2005; Hurley & Kwon, 2013; Jose et al., 2012; Quoidbach, Berry, Hansenne, & Mikolajczak, 2010; Wood, Heimpel, & Michela, 2003)，Wood 與 Tarrrier (2010) 的研究表示，正向心理學不再只是一直去建立和提升正向，心理學家們也開始關注到如何運用正向心理學的內涵來使負向事件帶來的負向影響降低。目前社群媒體（如：臉書）是大学生分享情感的重要媒介 (Yu, in press)。研究者除了欲探藉由社群網站結合正向品味介入方案是否能提升正向心理狀態和正向情感之外，還要探討此介入方案是否能降低負向情感與憂鬱的程度。

## 貳、文獻探討

### 一、品味的定義與概念

「品味」(savoring) 指的是個體所具有的一種去專注、欣賞並增強生活中正向經驗的能力，這個詞具備了正向情感的動態及互動性質，亦即個體能夠在預期即將到來的正向事件、品味正向事件，或是回憶過去的正向經驗時，從中獲得愉悅感 (Bryant, 2003; Bryant & Veroff, 2007)。早在 Bryant (1989) 於知覺控制的四因素模型之研究中就曾提及，人們在

感知事件的時候，會有四種不同控制行為的發生，其中便包含了品味，而品味又是源自於四種信念：(1) 可用來放大或延長享受正向活動的認知或行為策略、(2) 預期未來的正向結果以促進當前愉悅感的能力、(3) 回憶過去正向事件以增強當下幸福感的能力，以及 (4) 即使個人無法獨自做到，但朋友或親人可以幫忙個體享受正向事件。Bryant (2003) 更延續此四種信念而發展了品味信念量表 (Savoring Beliefs Inventory; SBI) 來測量個體進行品味的能力。

在品味的內涵方面，Bryant 與 Veroff (2007) 使用了三個相互關聯的概念來區分品味的要素：(1) 品味經驗，此為最廣泛的層次，代表當個體有意識地專注和欣賞正向刺激、結果或事件，以及伴隨的情境特點時，個體的感覺、知覺、思想、行為和情緒的總合；(2) 品味的過程是為中間層次，意指心理或生理上運作序列的開展，也就是說隨著時間推移，個人將正向刺激的作用、結果或事件，轉化為正向的感受並進行專注與品味；(3) 品味的反應或策略是為微觀層次，是對於正向刺激所產生的具體思想或行為，且這些認知或行為會適度放大或衰減正向情感的強度，也會延長或縮短正向情感的時間，來調節正向事件對正向情感的影響。後來 Bryant、Chadwick 與 Kluwe (2011) 更將品味分成四種要素，除了上述的三種要素外，還增加了品味信念，反映出對於人們在不同時間點之下享受正向經驗之能力的看法。透過品味，個體能夠增強或延長正向經驗所帶來的正向情感，而延續品味的方式有：聯想與回憶、連鎖 (chaining)、事後分享、慶祝；增強的方式有：隔離干擾刺激、強調聚焦在品味的時刻、與親密的家人或朋友分享此刻、使用彈性的時間觀點回憶或期待；從沒有品味轉換至品味的方式則有：計畫與預期、比較後聚焦 (Bryant & Veroff, 2007)。

而 Bryant 與 Veroff (2007) 認為，不論是自然發生的或是經過策劃安排的品味，必然都具有三項前提條件：(1) 當下用心內觀的流動過程 (a mindful fluid process for the here and now)：與其他的意識狀態或自我調節的活動相比，品味是在專注於當下，或者沉浸在內在的感覺或過去的回憶裡，Quoidbach et al. (2010) 便提及沉浸於正向的經驗裡有助於提升正向情感；(2) 從社會和自尊需求中解脫 (freedom from social and esteem needs)：若人們將太多注意力放在其對社會和自尊的注目時，會有中斷品味經驗的危險，亦即在品味之前，要先能放下平常擔心掛念的事物；(3) 品味的專注本質 (the focused nature of what is savored)：在品味中的專注及內觀經驗能使人們思及持續的經驗或更多的東西，而不僅止於個人感受，當個體能去注意、辨識出自己在正向經驗中的情緒，這個情緒就會被強化。此外，在品味的經驗及過程中，有些因素會影響到品味的功能能否被良好地發揮 (Bryant & Veroff, 2007)：(1) 經驗的持續長度 (duration of the experience)：正向經驗持續的時間越長，個體就越有機會去品味它，並得到越強烈的感受；(2) 壓力降低的程度 (stress reduction)：在越少壓力的情況下，個人越能夠品味；(3) 複雜度 (complexity)：品味經驗的複雜度同時指涉了正在同時進行品味的知覺元件的數目、聯想網絡的數目，以及在一個脈絡中的不同數目和型態的品味過程，複雜度越高，品味經驗也越強；(4) 專注聚焦程度 (degree of attentional focus)：聚焦程度越高，品味的強度也會越高；(5) 自我監

控的平衡 (balanced self-monitoring)：過度的自我監控會降低當下品味的強度；(6) 社會連結程度 (social connection: interactive consequences)：透過社會連結的分享可增進品味的維持並成爲他人的品味模範，共享品味也有助於增強社會的連結。

## 二、品味促進策略

Seligman(2002) 在「Authentic happiness」一書中介紹正向心理學時，提出了以品味來做爲增強愉悅的概念；並且在正向心理學治療的研究之中，將品味當成實驗方案之一，要求參與者花時間去享受以往慣於快速進行的事（例，吃飯、洗澡），並在結束之後，記下自己做了什麼、用了什麼不同的方式、怎麼做的，接著去比較新方式和舊方式的感受 (Seligman et al., 2006)。

在具體進行品味的策略方面，學者歸納出十種增進品味的策略，其中包含了不同的思想及行爲的組合反應 (Bryant & Veroff, 2007; Kennelly, 2012)：(1) 與人分享 (sharing with others)：尋找分享的對象，告知他們某個經驗對自己的意義，Meehan、Durlak 與 Bryant (1993) 針對 16 至 18 歲青少年的研究即指出個體能依靠社會支持來獲得及品味正向的生活事件；在生活當中，我們往往會在接受到正面事件之後，想要跟某些人分享，這些人可能是家人或是朋友，在分享的過程中，我們便可以重溫事件、品味其中的正向感受；Bryant 與 Veroff (2007) 也提到，看著別人有開心的感覺本身就是個令人愉悅的活動，而且其他人也許還能替我們指出其他的樂趣所在，而當我們渴望與他人分享時，也會使我們回憶並加深對正向經驗的愉悅感受。(2) 記憶的建構 (memory building)：藉由拍攝「心智影像」(mental photograph) 來主動儲存以利未來回想的圖像，日後可與他人一同回憶此事件；在平常生活中，刻意讓自己停下腳步來意識那些想要記住的事物，像是與家人互動的感動時刻或是獨自漫步時的美麗景色，便可在未來明確地喚出讓自己快樂的事物來與他人分享、重複品味其中的正向感受。(3) 自我祝賀 (self-congratulation)：告訴自己本身有多自豪、多令人印象深刻，提醒自己是花了多久的時間在等待這個時刻的來臨；不妨在工作上有好表現的時候好好地肯定自己、讚美自己、陶醉在自我滿足的經驗之中，只要不是過度的自我吹噓，便可在維持愉悅感受的同時也與他人保持良好關係。(4) 感官知覺敏銳化 (sensory-perceptual sharpening)：藉由聚焦在情境中的某個刺激物並排除其他刺激來增強樂趣，亦即透過努力集中注意力來強化感官的敏銳度，類似選擇性的注意；比如在吃飯的時候，停止其他手邊的工作、談話、視聽娛樂，而將專注力都集中在眼前的餐點上，細細地透過不同的感官系統去進行接觸與體會，以提高自己的品味能力。(5) 比較 (comparing)：將現在的情境和過去發生過的類似情況相比或與自己想像的事件做比較，若與自己現況相比較的狀況都是較爲糟糕的，則這種認知上的比較可以提高愉悅感；比方說學生在某次的考試表現雖不如自己的預期，但是比起不及格來說，還是具有一定程度的表現，或者跟其他考更差的人相比較，自己還是相當不錯的。(6) 沉浸當下 (absorption)：試著不思考，而完全浸淫於某個時刻，此時個體會迴避理智的認知反映與聯想，只全神貫注在某個簡單且持續的正向經驗，此一策略類似於 Csikszentmihalyi

(1990) 提出的心流經驗 (flow experience)：此種狀況常見於運動員的表現上，他們專注於每一個當下，沒有多餘的反思與停留；小孩子也比大人容易體會這種感受，因為他們不像大人需要同時處理那麼多的事務而導致分心。(7) 行為表達 (behavioral expression)：對正向經驗毫不掩飾且自然地流露出行為反應，如大笑、雀躍、口頭讚賞等等；讓自己自發性地，或是刻意地表現出內心的歡樂、興奮和熱情等感受，這些表達能有助於強化正向感受。(8) 短暫的覺知 (temporal awareness)：提醒自己美好的時光稍縱即逝，告訴自己要享受當下；就像是人們在觀賞日出或日落時，那美好的時刻總是不會停留太久，而這種對於時間的覺知將會有助於個體提醒自己把握此短暫的時刻、好好地去品味其中感受。(9) 細數幸事 (counting blessings)：提醒自己本身所擁有的好運，要指出自己感謝的是什麼事、來源為何，並將自己的感激之情連結到這個來源 (Emmons & McCullough, 2003)，而把幸運的事反映出來，可增強品味經驗的情感品質；人們可以在每天挑選一個對象，可能是家人或是朋友，然後在心中回想或是實際告訴他們，自己從他們身上得到了那些幸事，在回想或說明的過程中便可再次品味每個幸事所帶來的正向感受。(10) 避免掃興的想法 (avoid killjoy thinking)：品味的一個重要部份便是避免去想到負面的部分，那會降低個體享受正向情緒的程度；在生活中的每個成就達成之後，盡量讓自己只專注在好的一面，而不要過度回想負面的部分，方能好好地品味成就之中所包含的正向感受。

### 三、品味相關研究

過去有不少關於品味的研究，Bryant (1989) 針對 524 位大學生進行知覺控制的研究，他請同性別的學生 5 到 10 人為一個團體來完成「對自己生活的知覺」的自陳式問卷調查；從結果可得知當正向的事件發生時，個體對此事件的控制與體驗會使其有正向的品味經驗發生，且個體在品味的過程中想像著快要發生或正在發生的正向事件則會延長體驗正向情感的時間及增強此情感；此研究結果也發現正向事件的獲得並不一定會導致正向情緒的產生，但若透過品味來沉浸、欣賞、享受此正向事件，即可延長愉悅的時間。也就是說，雖然正向事件是不可或缺的，但它並無法明確地讓個體感受到愉悅，除非個體刻意去注意和欣賞此事件所衍生出來的正向情緒，後續其他學者的研究結果也與此相符合 (Bryant, 2003; Jose et al., 2012)。這些結果說明了個體是透過品味的重要機制來從正向事件中得到快樂和幸福。而 Bryant (2003) 在發展品味信念量表 (Savoring Beliefs Inventory, SBI) 的過程中發現，品味與樂觀、生活滿意度、自尊、快樂的強度等變項有正相關；與神經質、內疚、無望感、憂鬱等變項則有負相關，故 Bryant 認為若個體能夠品味生活中的正向經驗，則其將能擁有更豐富、愉快的生活。相似的是，Quoidbach et al.(2010) 針對 282 名大學生的研究中指出，在經歷正向事件時，若個體將注意力集中在當下、投入在正向的沉思，將會提升正向情感；若是聚焦在負向的信息、投入在負面的沉思，則是會降低生活滿意度。Jose et al.(2012) 針對 101 位成人使用經驗取樣法的研究也證實了正向事件、品味反應和正面情感彼此之間有著正向關聯，這再次

說明了個體是透過品味的機制來從正向的事件中獲得快樂。Hurley 與 Kwon (2013) 透過研究進一步提到，雖然正向事件的發生是品味不可或缺的條件，但除非它發生頻率的很低，而且品味的能力也很低，這樣個體才會有很低程度的正向情感和生活滿意度，這意味著即使遇到了很少量的正向事件，但個體還是能去品味它，並增加其效用。Camgoz (2014) 針對 354 對雙薪家庭的夫妻進行研究，發現比較有品味能力的人會經驗到比較少的家庭衝突；相似的是 Burkhart、Borelli、Rasmussen 與 Sbarra (2015) 針對人際經驗的品味研究，他們在以 435 對父母為樣本進行的縱貫性研究中發現，個人品味和關係品味都會衍生較高的正向情緒，對於親子關係有所助益。在針對老年人的研究之中，Smith 與 Hollinger-Smith(2015) 發現那些較能品味正向經驗的老年人，會有比較高度的快樂感和生活滿意度，並且有比較少的憂鬱；Geiger、Morey 與 Segerstrom (2017) 也發現到，老年人若是能發揮品味能力，將思考聚焦於當下的快樂之中，將是有益健康的。品味的能力甚至能對癌症患者有益，Hou et al.(2017) 針對 263 名被診斷罹患癌症的成人進行研究，發現到品味和身體症狀以及心理壓力都是負相關，而且品味顯著地調節了身體症狀和憂鬱症狀的關係，身體症狀和憂鬱症狀會被較低程度的品味給惡化，而品味和身體及心理功能具有正向關聯，顯見促進品味的練習可作為一種重要的心理資產。

在國內的研究方面，陳柏霖與余民寧 (2017) 以成年人的調查研究發現，品味能力在用心學習與圓滿人生之間扮演中介變項的角色。林玉娟 (2013) 針對設計類群大學生的研究發現，品味能力和創意自我效能有正向關聯，並且對人格特質與創意自我效能呈現出部分中介效果；張菽萱、王志蓮與李金泉 (2015) 也發現設計類科大學生的品味能力對個人創意和創意自我效能都有顯著的正向影響效果；另外也有學者研究了服務業第一線服務人員的品味及情緒勞動對工作結果之影響，該研究驗證具品味經驗的服務人員對事件進行認知評估後，會延伸、擴大正向的經驗，進而有助於工作上展現情緒的深層表現，且有助於工作滿意提升（陳淑玲、施智婷與林渝致，2015）。李新民與鄭博真 (2014) 則是在教學場域發現到，國小教師的品味能力會對創新行為有顯著的正面影響效果，而且若組織創新氣氛越高，則品味能力對創新行為的正面影響也會越大。

另外，有些研究則是發現到品味的個體差異，Bryant (1989) 的研究指出，男性認為自己是比較好的因應者，而女性認為自己是較好的品味者。因此 Bryant (2003) 作了進一步的測試，證實女性的品味信念量表 (SBI) 分數確實高於男性。Bryant 與 Veroff (2007) 的研究也表示，對正向事件的反應，女性比男性更會去與他人分享她們的正向情感，女性也比男性更會以行為來表達自己的情感，也更容易想到自己的好運氣，男性則比女性更容易有消極的想法來破壞品味。相對於男性，女性似乎更知道如何享受自己的經驗，比較常使用認知和行為的反應來品味，而更有效地提高她們享受正向經驗的正向情感之程度。除了性別的差異之外，Bryant(1989) 的研究發現個體在品味正向情感時會有其他的差異，例如有些有能力去品味的人會因為對於成就或生產力的追求，而延遲了進行品味的時間。而 Wood et al. (2003) 在研究個體的差異後發現，自尊高低的程度會影響個體品味的過程，高自尊者容易在品味的過程中欣賞正向的情感，而低自尊者則易抑制正向的情感。

透過前面所提及有關於品味的要素、功能、形成前提、影響因素，以及具體的品味策略，可知個體可以透過此一特殊的方式來延展生活中的正向感受並提升生活品質，或是降低負面的心理狀態，許多相關的研究也證實了此一概念的可行性及應用層面。在研究趨勢方面，可看出國內研究皆是著重在將品味與課業或是工作表現等正面提升的主題相連結，較缺少像是國外研究去進行品味與降低負面心理狀態的探討。因此，本研究便希望透過品味活動的正向介入，探討品味對於個體在提升正向心理狀態以及降低憂鬱的效果。

## 參、研究方法

### 一、實驗設計

本研究採用「準實驗設計」之不相等控制組設計，並進行前測、後測與延後測。如表 1 所示，實驗組將接受為期三週的正向品味方案——圖像活動之介入，而控制組則不接受任何介入。

研究者在實施正向品味介入方案之前，先讓實驗組和控制組接受「正向心理狀態量表簡版」及「流行病學研究中心憂鬱量表」之測量，以做為實驗處理之前測，接著實施正向品味介入方案，再於方案介入結束後進行後測，以檢驗是否有立即的影響，最後於整個實驗的第七週進行延後測，以檢驗是否有延後的影響。

表 1. 實驗設計表

組別	前測	實驗處理	後測	延後測
實驗組	O1	X	O2	O3
控制組	O4		O5	O6
時間	第 1 週	第 1-3 週	第 4 週	第 7 週

O1、O4：實驗組和控制組的前測。

O2、O5：實驗組和控制組的後測，於實驗處理後進行，檢視立即效果。

O3、O6：實驗組和控制組的延後測，於實驗的第七週進行，檢視延後效果。

實驗處理 X：接受 3 週的品味介入方案 - 圖像活動介入。

### 二、研究變項

#### (一) 自變項

本研究之自變項為正向品味介入方案，實驗組會接受三週的方案介入，而控制組則不接受任何的介入處理。



## (二) 依變項

即大學生的正向心理狀態和憂鬱程度，將會以參與者在各量表的得分表示之。

## (三) 控制變項

本研究採便利取樣，以班級為單位，再將各班參與者隨機分派至三個組別，為減少實驗誤差；本研究以各組別的前測量表分數為共變項，做為統計控制之用。

## 三、研究對象

本研究採便利取樣，選取北、中、南部大專院校的大學生為參與者。研究者對 14 個班級的大學生進行招募，共招募了 122 位大學生為研究對象。研究者將每個班級的參與者隨機分派至兩個組別中，每組皆有 61 位參與者；實驗組實施正向品味介入方案之圖像活動，控制組則不予以任何介入。

本研究於後測時剩下 98 位參與者，流失率為 19.7%，其中圖像活動組為 44 人、控制組有 54 人；於延後測時剩下 87 位，流失率為 28.7%，其中圖像活動組為 38 人、控制組為 49 人。

## 四、研究工具

### (一) 正向心理狀態量表簡版

此量表為游森期 (2008) 編製的共計 14 題的李克特氏六點計分量表。此量表主要是用來測量正向心理學三大領域的目標：愉悅的生活、投入的生活和有意義的生活 (Seligman, 2002)。正向心理狀態量表簡版 (positive -psychological-state scale short form, PPS-S) 的總量表信度為 .901，而在建構效度方面，根據 Kline (2005) 的指標，游森期 (2008) 以驗證性因素分析得知量表的 RMSEA 為  $.070 < .080$ 、CFI 為  $.97 > .90$ 、SRMR 為  $.055 < .100$ ，可知此量表的資料模式適配度良好，該量表具有良好的信效度。

### (二) 流行病學研究中心憂鬱量表

流行病學研究中心憂鬱量表 (Center for Epidemiological Studies Depression Scale, CES-D) 為 Radloff 在 1977 所編製，CES-D 量表由二十個憂鬱症狀的陳述所組成，內容主要以四點量表測量個體最近一星期以來，在憂鬱情緒、正向情緒、身體及遲滯活動與人際互動上的情形。量表採四點計分，依症狀發生的頻率給予 0 到 3 分，0 分表示「極少或每週少於 1 天」、1 分表示「很少的時候是如此或每週 1-2 天」、2 分表示「蠻多的時候是這樣或每週 3-4 天」、3 分表「大多數時候都是這樣或每週 5 天以上」，總分為 60 分，大於或等於 16 分則是有憂鬱症狀出現，而分數越高表示憂鬱程度越高。此量表的內部一致性信度為 .90，間隔四週的再度信度為 .67 (王丹宇等人譯，1997)。在許多的研究中都指出本量表具有相當可靠的信、效度 (王嘉琪，2009；曾芳儀，2011；游森期，2008)。

本研究欲使用游森期與余民寧 (2006) 的中文版 CES-D，本量表除反向題外，因素負荷量介於 0.45 至 0.82 之間，經驗證性因素分析後得到的結果 RMSEA 為 .056、CFI 為 .98、GFI 為 .94，可知此量表具良好的效度。

### (三) 正向品味介入方案

研究者參考了 Bryant 與 Veroff (2007) 對品味的定義、品味的策略以及他們在「Savoring」一書中提出的具體提升品味的活動，擬定品味介入方案的內容，亦即圖像活動。此方案的目標在於提升大學生的正向心理狀態及降低大學生的憂鬱。

圖像活動指的是一個進行創造實際圖像和圖像記憶的歷程。關於回憶與正向感受的研究結果指出，不論使用實體紀念品或認知圖像的方式來回憶，都能使個體得到更多的正向感受 (Bryant et al., 2005)。圖像活動結合了記憶建構的策略，讓受試者自行創造出能使自己感到愉快的圖像，並在事後回憶整個歷程。此活動的內容需要受試者一個星期抽出二天去拍照或畫圖，進行拍照者可針對一個有興趣的物品、風景或建築，以不同的角度拍攝至少 6 張照片，接著輸出圖檔或沖洗照片，然後欣賞自己的成果，並回想拍照時的感受及情境；進行畫圖者也可針對有興趣的主題作畫或自由創作，在畫完之後，欣賞自己的作品，並回想畫畫過程中的感受。

## 肆、結果與討論

### 一、正向品味介入方案對大學生正向心理狀態之影響

兩組參與者在正向心理狀態量表簡版得分的結果方面，圖像活動組在前測、後測及延後測的平均數分別為 63.08、65.20 和 62.79，而控制組的前測、後測及延後測平均數分別為 64.33、61.63 和 62.24。其趨勢變化如圖 1 所示。

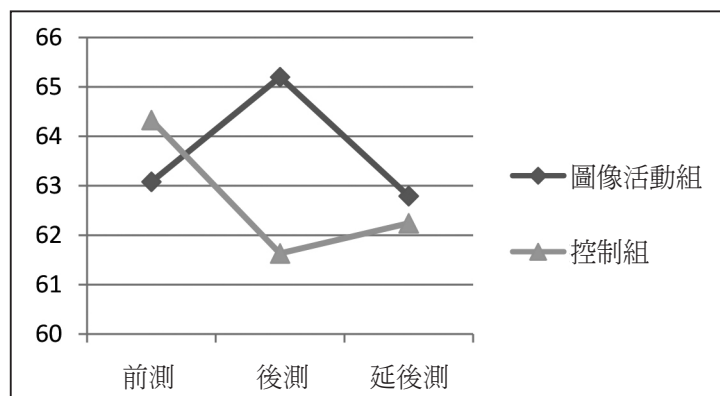


圖 1. 各組在「正向心理狀態量表簡版」各階段原始平均數的變化

關於正向品味介入方案對大學生正向心理狀態之立即影響的考驗方面，研究者以正向心理狀態量表簡版的後測得分為依變項、前測得分為共變數、實驗處理為自變項，進行共

變數分析。在變異數同質性檢定方面，Levene 檢定結果  $F_{(1,96)} = .193$ ， $p = .661 > .05$ ，未達顯著，符合同質性假設，表示這兩組樣本的離散情形沒有明顯的差別。在組內迴歸係數同質性檢定中，自變項與共變項的交互作用項  $F_{(1, 94)} = .333$ ， $p = .565 > .05$ ，未達顯著水準，表示兩組的斜率可視為相同，符合組內迴歸係數同質性的基本假定，故可進行共變數分析。將前測得分的影響去除後，共變項效果的檢驗發現  $F_{(1, 95)} = 16.811$ ， $p = .000 < .05$ ，達顯著，表示共變項對依變項的解釋力具統計意義；而組間效果的檢驗則發現  $F_{(1, 95)} = 7.071$ ， $p = .009 < .05$ ，達顯著，表示正向品味介入方案能有效地立即提升參與者的正向心理狀態，而效果量  $\eta^2 = .069$ ，依據 Cohen (1988) 的準則，為中度效果量，表示介入方案對正向心理狀態的解釋力中等。

其次，關於正向品味介入方案對大學生正向心理狀態之延後影響的考驗方面，研究者以正向心理狀態量表簡版延後測得分為依變項、前測得分為共變數、實驗處理為自變項，進行共變數分析。在變異數同質性檢定方面，Levene 檢定  $F_{(1, 85)} = 1.054$ ， $p = .307 > .05$ ，未達顯著，符合同質性假設，表示這兩組樣本的離散情形沒有明顯的差別。在組內迴歸係數同質性檢定中，自變項與共變項的交互作用項  $F_{(1, 83)} = .207$ ， $p = .650 > .05$ ，未達顯著水準，表示兩組的斜率可視為相同，符合組內迴歸係數同質性的基本假定，故可進行共變數分析。將前測得分的影響去除後，共變項效果的檢驗發現  $F_{(1, 84)} = 10.269$ ， $p = .002 < .05$ ，達顯著，表示共變項對依變項的解釋力具統計意義；而組間效果的檢驗發現  $F_{(1, 84)} = .391$ ， $p = .534 > .05$ ，未達顯著，表示正向品味介入方案未能在延後測時持續提升參與者的正向心理狀態。

## 二、正向品味介入方案對大學生憂鬱之影響

兩組參與者在流行病學研究中心憂鬱量表得分的結果方面，圖像活動組在前測、後測及延後測的平均數分別為 14.02、11.73 和 12.76，而控制組的前測、後測及延後測平均數分別為 13.97、14.91 和 14.96。其趨勢變化如圖 2 所示。

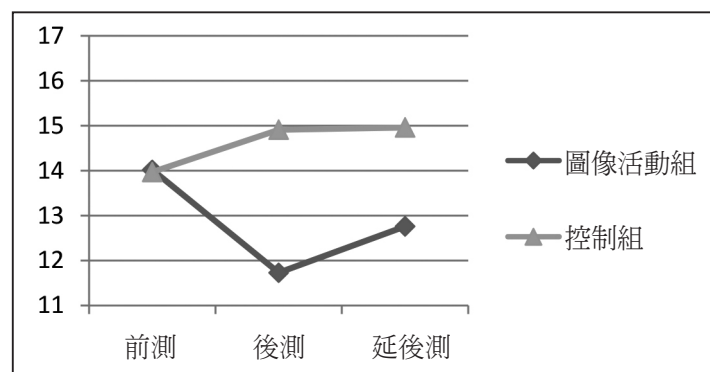


圖 2. 各組在「流行病學研究中心憂鬱量表」各階段原始平均數的變化

關於正向品味介入方案對大學生憂鬱之立即影響的考驗方面，研究者以流行病學研究

中心憂鬱量表的後測得分為依變項、前測得分為共變數、實驗處理為自變項，進行共變數分析。在變異數同質性檢定方面，Levene 檢定結果  $F_{(1,96)} = .673$ ， $p = .414 > .05$ ，未達顯著，符合同質性假設，表示這兩組樣本的離散情形沒有明顯差別。在組內迴歸係數同質性檢定方面，自變項與共變項的交互作用項  $F_{(1, 94)} = .011$ ， $p = .918 > .05$ ，未達顯著水準，表示兩組的斜率可視為相同，符合組內迴歸係數同質性的基本假定，可進行共變數分析。將前測得分的影響去除後，共變項效果的檢驗發現  $F_{(1, 95)} = 53.203$ ， $p = .000 < .05$ ，達顯著，表示共變項對依變項的解釋力具統計意義。組間效果的檢驗發現  $F_{(1, 95)} = 8.545$ ， $p = .004 < .05$ ，達顯著，表示正向品味介入方案能有效地立即降低參與者的憂鬱，而效果量  $\eta^2 = .083$ ，依據 Cohen (1988) 的準則，為中度效果量，表示介入方案對憂鬱的解釋力中等。

另外，關於正向品味介入方案對大學生憂鬱之延後影響的考驗方面，研究者以流行病學研究中心憂鬱量表的延後測得分為依變項、前測得分為共變數、實驗處理為自變項，進行共變數分析。在變異數同質性檢定方面，Levene 檢定結果  $F_{(1, 85)} = .089$ ， $p = .766 > .05$ ，未達顯著，符合同質性假設，表示這兩組樣本的離散情形沒有明顯的差別。在組內迴歸係數同質性檢定之中，自變項與共變項的交互作用項  $F_{(1, 83)} = .549$ ， $p = .461 > .05$ ，未達顯著水準，表示兩組的斜率可視為相同，符合組內迴歸係數同質性的基本假定，故可進行共變數分析。將前測得分的影響去除後，共變項效果的檢驗發現  $F_{(1, 84)} = 6.913$ ， $p = .010 < .05$ ，達顯著，表示共變項對依變項的解釋力具統計意義；組間效果的檢驗則發現  $F_{(1, 84)} = 2.114$ ， $p = .150 > .05$ ，未達顯著，表示正向品味介入方案無法在延後測時持續降低參與者的憂鬱。

### 三、綜合討論

綜前所述，本研究所探討之正向品味介入方案對大學生的正向心理狀態及憂鬱之影響的效果可總結如表 2，可知圖像活動的介入能立即提升大學生的正向心理狀態，以及立即降低憂鬱，而這樣的效果無法持續到實驗介入結束的三週後。

表 2. 圖像活動組的實驗處理結果

		正向心理狀態	憂鬱
圖像活動組 (n=61)	立即影響 (n=44)	顯著提升 *	顯著降低 *
	延後影響 (n=38)	不顯著	不顯著

註：圖像活動組在前測時為 61 人，於後測為 44 人，延後測為 38 人。

本研究結果與過去的研究發現 (Hou et al., 2017; Smith&Hollinger-Smith, 2015; Wellenzohn, Proyer,&Ruch, 2016) 皆證實了品味能為個體帶來較佳的正向心理狀態以及較低的憂鬱，有益於個體的身心健康。

根據參與者對此實驗介入的回饋，參與者表示爲了要拍攝符合目的的照片或影片，平常會多加留意自己喜愛的事物，也會比平常更容易發現讓自己開心的事物。研究者推論在進行圖像活動的過程中，參與者會試著去找到自己喜歡的事物或主題，而在拍攝進行之後，參與者可立即接收到視覺的滿足且得到實體的作品，參與者在事後欣賞自己作品時，會再次獲得視覺的滿足及回想拍攝當時的狀態，最後，參與者要回報給研究者時，會再次經驗此過程，於是正向心理狀態能夠被立即地提升，憂鬱也立即地下降。

但此效果並不持久，研究者認爲可能是因爲參與者在結束實驗處理後，並不一定會維持拍攝照片或影片的習慣，也不會多次去欣賞自己的作品，因此無法獲得實驗處理當時的狀態，故沒有延後的效果。這或許意味著品味能力必須透過在生活中有意識的練習，才能維持其效果。如同 Hurley 與 Kwon (2013) 所建議的，透過提升品味能力，即使個體經驗到的正向事件很少，還是能產生品味的益處；或者像是 Hou et al.(2017) 透過對癌症病人的研究所揭示的，促進品味的信念及練習會是一種重要的心理資本。

## 伍、研究建議

本研究發現在「流行病學研究中心憂鬱量表」前測中有四成的大學生的得分超過切結點 16 分，表示有四成的大學生具有憂鬱傾向，如此高的比例顯現出大學生的心理健康常出狀況。國內外皆有研究在探究造成大學生憂鬱的可能因素，但重要的是要能夠從這些因素來著手改變他們憂鬱的情形。對學校方面來說，要定期舉行憂鬱量表的施測，篩選出需要關懷與輔導的學生，並給予協助。對大學生來說，瞭解自己爲何不快樂固然重要，但知道什麼能讓自己快樂也很重要，在尋求協助之外，也需要自助。

本研究的結果發現正向品味介入方案對於大學生的正向心理狀態、正向情感、憂鬱皆有其效果存在，建議教育單位可設計相關的介入活動並推廣，例如可在心理健康週舉辦相關的活動，或在班級輔導時對學生進行心理衛生教育之外，還可提供一些讓學生可回家自行練習的介入活動。

## 陸、對未來研究建議

### 一、實驗流程簡化。

樣本數過少也會造成統計顯著的困難，若能增加樣本數又能減少流失率，或許能有更好的研究結果。有受試者表示雖然拍攝的過程很有趣，但要回報的時候會覺得麻煩；也有受試者表示研究者規定要拍攝的張數太多，覺得無法達到標準；另外有受試者表示希望降低拍攝的張數，提高拍攝的次數，研究者推論樣本的流失與實驗操作的方便性有關，建議未來研究者在方便性上多注意。另外，控制組即使不需進行實驗操作，也是造成了 20% 的流失率，控制組多數的回饋都表示沒有什麼參與感，建議未來研究可增加安慰劑控制

組，以減少流失的問題。

## 二、介入的時間長短

Seligman et al.(2006) 的正向介入為期一週，研究結果為快樂有顯著提升，憂鬱也有顯著下降；Mitchell et al.(2009) 的介入為期三週，研究結果在投入和愉悅有顯著的變化，但對於生活滿意度和憂鬱的部分是沒有顯著變化的；而 Seligman et al.,(2006) 的正向介入進行了六週，結果為憂鬱的平均分數有下降，但統計上並不顯著。顯示各種介入時間之長短不同，至於介入時間多久可以有較好的立即和延後影響，值得未來研究探討。

本研究的圖像活動組對於正向心理狀態有立即的影響，而每日假期組對於正向心理狀態則未有立即影響，但有延後的影響，未來的研究可試著將兩種介入採交互進行，預期會有更好的效果。

另一方面，也建議未來的研究者可試著把不同品味能力者分組，看不同組別是否在不同的介入方式獲得的結果有所差異，找出適合各種品味能力者的品味介入方案。

## 三、實驗情境

本研究在實驗的過程中有遇到受試者的期中考，造成部分樣本流失，因受試者曾寫信告知因期中考繁忙，表示要退出研究。比較實驗組和控制組在四個量表的敘述分析表可以看出期中考的影響，期中考可能會帶來負向情感及憂鬱。若未來研究可避開考試的影響，預期會有更好的結果。

## 四、更改介入型式

研究者當初設計的理念就是想讓受試者可以自己回家進行這些品味活動，但國內目前的介入趨勢都是以課程或是團體的方式進行，或許未來的研究者可依據品味的理論和相關研究來設計一系列的課程或團體，如此一來可減少流失率，更可確保受試者能接受到較一致的實驗處理。

## 致謝

研究者感謝科技部（計畫編號：MOST 107-2511-H-142 -011 -MY3）與國立臺中教育大學校內計畫補助本研究。

## 參考文獻

### 一、中文部分

- 王丹宇、王登峰、王輝、后華杰、何威、侯積良、…劉萃俠（譯）(1997)。《性格與社會心理測量總覽（上）》（原作者：J. P. Robinson, P. R. Shaver, & L. S. Wrightsman）。台北：遠流。
- 王嘉琪(2009)。《大學生憂鬱情緒、自尊、污名化、自我揭露與求助態度之關係》（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，台北。
- 李新民、鄭博真。(2014) 國小教師品味能力對創新行為的影響：以組織創新氣氛為調節變項。《華醫社會人文學報》，30，21-46。
- 林玉娟(2013)。《大學生人格特質、品味能力與創意自我效能相關之研究》（未出版之碩士論文）。國立彰化師範大學，彰化。
- 張菽萱、王志蓮、李金泉。(2015) 品味能力對個人創意之影響：創意自我效能的中介效果與學校創意支持的調節式中介效果之探討。《科學教育學刊》，23(4)，397-419。
- 陳柏霖、余民寧(2017)。享受生活片刻的能力：用心學習、品味能力及圓滿人生之關係。《教育與心理研究》，40(1)，57-86。
- 陳淑玲、施智婷、林渝致(2015)。品味的正向力量：對情緒勞動與服務品質的連動。《組織與管理》，8(1)，113-146。
- 曾芳儀(2011)。《網路使用與社會支持來源對於青少年不同自傷類型的影響》（未出版之碩士論文）。中山醫學大學，臺中。
- 游森期(2008)。《網路正向心理學：虛擬空間之真實快樂研究》。行政院國家科學委員會專題研究成果報告（編號：97-2511-S-142-010-MY2），未出版。
- 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。
- 董氏基金會(2008)。《憂鬱情緒相關研究》。取自 <http://www.jtf.org.tw/psyche/melancholia/research.asp?Page=1>

### 二、英文部分

- Bryant, F. B. (1989). A four-factor model of perceived: Avoiding, coping, obtaining, and savoring. *Journal of Personality*, 57(4), 773-797. doi: 10.1111/j.1467-6494.1989.tb00494.x
- Bryant, F. B. (2003). Savoring Belief Inventory (SBI): A scale for measuring beliefs about savoring. *Journal of Mental Health*, 12(2), 175-196. doi:10.1080/0963823031000103489
- Bryant, F.B., & Veroff, J. (2007). *Savoring: A new model of positive experience*. New Jersey, NJ: Lawrence Erlbaum Associations.

- Bryant, F. B., Chadwick, E. D., & Kluwe, K. (2011). Understanding the processes that regulate positive emotional experience: Unsolved problems and future directions for theory and research on savoring. *International Journal of Wellbeing, 1*(1), 107-126. doi:10.5502/ijw.v1i1.18
- Bryant, F. B., Smart, C. M., & King, S. P. (2005). Using the past to enhance the present: Boosting happiness through positive reminiscence. *Journal of Happiness Studies, 6*(3), 227-260. doi:10.1007/s10902-005-3889-4
- Burkhart, M. L., Borelli, J. L., Rasmussen, H. F., & Sbarra, D. A. (2015). Cherish the good times: Relational savoring in parents of infants and toddlers. *Personal Relationships, 22*(4), 692-711. doi: 10.1111/per.12104
- Camgoz, S. M. (2014). The role of savoring in work-family conflict. *Social Behavior and Personality: An International Journal, 42*(2), 177-188. doi:10.2224/sbp.2014.42.2.177
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral science*. (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(2), 377-389. doi: 10.1037/0022-3514.84.2.377
- Geiger, P. J., Morey, J. N., & Segerstrom, S. C. (2017). Beliefs about savoring in older adulthood: Aging and perceived health affect temporal components of perceived savoring ability. *Personality and Individual Differences, 105*, 164-169. doi: 10.1016/j.paid.2016.09.049
- Hou, W. K., Lau, K. M., Ng, S. M., Cheng, A. C. K., Shum, T. C. U., Cheng, S. T., & Cheung, H. Y. S. (2017). Savoring moderates the association between cancer-specific physical symptoms and depressive symptoms. *Psycho-Oncology, 26*(2), 231-238. doi: 10.1002/pon.4114
- Hurley, D. B., & Kwon, P. (2013). Savoring helps most when you have little: Interaction between savoring the moment and uplifts on positive affect and satisfaction with life. *Journal of Happiness Studies, 14*(4), 1261-1271. doi: 10.1007/s10902-012-9377-8
- Jose, P. E., Lim, B. T., & Bryant, F. B. (2012). Does savoring increase happiness? A daily diary study. *The Journal of Positive Psychology, 7*(3), 176-187. doi:10.1080/17439760.2012.671345
- Kennelly, S. (2012, July 23). 10 steps to savoring the good things in life [Online forum comment]. Retrieved from [http://greatergood.berkeley.edu/article/item/10\\_steps\\_to\\_savoring\\_the\\_good\\_things\\_in\\_life](http://greatergood.berkeley.edu/article/item/10_steps_to_savoring_the_good_things_in_life)
- Kline, R. (2005). *Principle and practice of structural equation modeling (2nd ed.)*. New York, NY: Guilford Press.



- Meehan, M. P., Durlak, J. A., & Bryant, F. B. (1993). The relationship of social support to perceived control and subjective mental health in adolescents. *Journal of Community Psychology, 21*(1), 49-55. doi:10.1002/1520-6629(199301)21:13.0.CO;2-I
- Quoidbach, J., Berry, E. V., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and Individual Differences, 49*(5), 368-373. doi:10.1016/j.paid.2010.03.048
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 3-9). New York, NY: Oxford University Press.
- Seligman, M.E.P., Rashid, T., & Parks, A.C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist, 61*(8), 774-788. doi: 10.1037/0003-066X.61.8.774
- Smith, J. L., & Hollinger-Smith, L. (2015). Savoring, resilience, and psychological well-being in older adults. *Aging & Mental Health, 19*(3), 192-200. doi: 10.1080/13607863.2014.986647
- Wood, A. M., & Tarrier, N. (2010). Positive clinical psychology: A new vision and strategy for integrated research and practice. *Clinical psychology review, 30*(7), 819-829.
- Wood, J. V., Heimpel, S. A., & Michela, J. L. (2003). Savoring versus dampening: Self-esteem differences in regulating positive affect. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(3), 566-580. doi:10.1037/0022-3514.85.3.566
- Yu, S.C. (in press). Does using social network sites reduce depression and promote happiness? An example of Facebook-based positive interventions. *International Journal of Technology and Human Interaction*.