

大學生的幸福方程式—美感經驗與藝文活動參與的預測分析

The Well-Being Formula of College Students – the Prediction Analysis of Aesthetic Experiences and Participation in Artistic and Cultural Activities

郭書韶*
Shu-Shao Kuo

陳嘉成**
Chia-Cheng Chen

(收件日期 106 年 7 月 27 日；接受日期 106 年 8 月 15 日)

摘要

「幸福哪裡來？」研究者從自身在藝術創作中感受到心流的存在為起點，發現藝術創作、美感事物能夠給予一個人心靈層次上的滿足與提升，甚至為我們的生活帶來幸福感。本研究旨在探討大學生之藝文活動參與、美感經驗對於幸福感的關係及預測力，以實徵資料分析，得出大學生的幸福迴歸方程式。本研究以臺灣北部地區大學生為研究對象，採用問卷調查法，共獲得 513 份有效問卷，將所得資料以統計方法進行考驗分析。結果顯示：一、不同背景變項之大學生在各變項有顯著差異；二、大學生之藝文活動參與、美感經驗與幸福感有顯著正相關；三、大學生之「對美的理解力」、「審美的態度」與「社群強化」能有效預測幸福感。其中，以「對美的理解力」最能有效預測幸福感。

最後，希望透過本研究對藝文團體、學校單位及未來相關研究提供參考，從藝文、美感教育著手，以提升臺灣大學生的幸福感及軟實力。

關鍵詞：幸福感、美感經驗、藝文活動參與

* 國立臺灣藝術大學藝術與人文教學研究所碩士生（通訊作者）

** 國立臺灣藝術大學藝術與人文教學研究所暨師資培育中心教授

Abstract

Japanese well-known artist Kusama Yayoi said: “If not for art, I should have committed suicide.” It means that artistic can give a person the spiritual level of satisfaction and promotion, and even bring happiness to our lives. The purpose of this study was to explore the relationships among artistic and cultural activities, aesthetic experiences, and well-being for college students in Taiwan. The researchers adopted the method of survey and 513 valid questionnaires were retrieved from college students in northern Taiwan. Data were analyzed by independent sample t-test, one-way ANOVA, a Pearson's product-moment correlation, and a multiple stepwise regression analysis. In order to increase the ability of university students in Taiwan, this study provided some suggestions on the basis of the results for administrators of artistic and cultural activities, government, universities, and even future studies.

Key words: Well-Being, Aesthetic Experiences, Artistic and Cultural Activities.

壹、緒論

70年代綜藝節目流行的一句話：「幸福嗎？很美滿！」這句話的意涵不只是詢問對方開心與否，而是更高層次的心理是否幸福、生活是否美好圓滿。現代人與人之間寒暄的詞彙，從過去的「吃飽了沒？」，更進一步的關注於心靈生活上的需求滿足。臺灣整體的經濟逐漸繁榮、人民的物質生活獲得了滿足，在這樣蓬勃的工、商業發達之外，研究者不禁停下腳步思考，在物質滿足之外，如何提升人們在心靈、生活上的滿足與幸福感呢？

根據董氏基金會調查（自由時報，2015-04-01），平均每四到五名大學生，就有一人有明顯憂鬱情緒；換算全臺大學生總數，估算將近廿萬人有情緒憂鬱的隱憂，若未能適時的預防與處理將會造成重大的校園或是社會問題。研究者之一從小便就讀藝術相關科系，在進行藝術創作的過程當中，時常感受到心流 (Flow) 的存在 (Csikszentmihalyi, 1975)，在遇到美感事物的當下也會感到一股愉悅及滿足感，因而能代謝自己的負面情緒。這讓研究者好奇，社會大眾是否也能在與藝術美感碰撞之後，產生幸福愉悅的感受呢？徐禎 (2007) 在研究中提及，審美認知、審美體驗與其綜合幸福感之間存在顯著相關性。藝術提供了一個超越語言與直觀的平臺；藝術創作、美感事物能夠給予個人心靈層次上的滿足與提升，甚至為我們的生活帶來幸福感。

本研究試圖提出預測大學生幸福感的方程式，但大學生幸福感從何而來呢？本研究認為在打工與課業之餘，休閒娛樂是很重要的。未來學家 Naisbitt 在上個世紀末就預見，人類的休閒生活和花錢方式會出現重大改變，藝術將取代運動成為主要休閒活動 (Naisbitt, 1990)。研究者從臺灣社會觀察到，近年來國內的藝文活動十分熱絡，在各大社教、藝文機構主辦的國際畫展、文創特展、音樂會以及藝術節的人潮可以發現，臺灣民眾參與藝文活動的熱情正逐漸加溫，這股趨勢讓研究者不禁好奇：「民眾投入藝文活動的動機和目的是什麼？他們在這些活動參與中得到哪些內、外在的成長呢？」。

藝文活動是休閒的一部分，但特別的是，藝文活動有認知、情感、心靈與教育的功能，滿足人類心理對求知、求美及自我實現的需求，更能進一步提昇民眾對藝術文化與美感的鑑賞力。藝文活動當中的美感體驗、審美認識、審美經驗皆屬於心靈成長的需求層次，透過參與藝文活動有助於滋養個人的美感經驗（陳瓊花，2001；劉姿廷，2007）。朱光潛 (1994) 也曾說到，當一個人擁有豐富的美感經驗，意味著這個人對於自身生活能抱持著欣賞、創造與審美的態度去感受它，且能體會箇中樂趣，這樣的情趣愈豐富，生活就愈快樂，生命也會更圓滿。因此可知，美感經驗能夠為人類帶來快樂與幸福，當我們以審美視野獲取更多的美感經驗，便能讓內心的想法更開闊、心靈更滿足。

網路流傳著一篇文章，有一隻小狗問媽媽：「幸福在哪裡？」媽媽回答：「幸福是你的尾巴啊！」小狗聽了之後心想：「幸福就在我的尾巴，那很簡單啊！」於是牠追著自己的尾巴，試圖抓到幸福，但是卻怎樣也抓不著！小狗眼冒金星地問媽媽：「為什麼我追不到幸福？」媽媽告訴牠：「你追著尾巴跑，這樣永遠也追不到。幸福既然是你的尾巴，只要你昂首闊步向前走，幸福就會跟著你。」這篇短文道出幸福之所在，若要獲得幸福，就

不該畫地自限，而是應敞開心胸、主動積極的去體驗和實踐生活（陳嘉成，2013）。這與研究者所欲探討的相符，希冀從本研究中瞭解一個人的藝文活動參與行為，是否能帶來正向的幸福感受。

本研究試圖從休閒活動能帶來幸福感的前提下，進一步探討藝文活動是否也能為人類帶來幸福感，以及其與美感間的關係何在。透過統計分析將幸福感的來源量化，希冀本研究能顯示藝文活動與美感經驗對於個人幸福感之重要性，也期盼研究結果能給予政府機關、藝文團體在未來活動規劃時做為參考，同時助於學校單位之活動推廣與對幸福感之重視，並且提供未來相關研究之參考，以提升臺灣大學生的幸福感與軟實力。

貳、文獻探討

以下就幸福感、美感經驗與藝文活動參與之相關意涵進行探討。

一、幸福感之意涵

Diener (1984) 從「認知」的觀點來定義幸福感，認為幸福感是一種個人對生活滿意的評估，反應出自身幸福程度。而 Veenhoven (1994) 則認為幸福與「情緒」的反應有關，一個人對其生活滿意的高低，可透過正、負情緒消長的情形來瞭解幸福感之程度。除此之外，也有學者整合了認知與情緒的觀點，以生活滿意度及正、負向情緒強度來評估幸福感，這也是近年來許多研究在探討幸福感相關主題時，所追尋的標準（陸洛，1998）。本研究所指的幸福感，採用認知與情意並重之觀點，視幸福感為個人的主觀經驗與感受，根據個人對其整體生活滿意度的評估，反應出自身幸福程度即為幸福感 (Andrews & Withey, 1976；Diener, 1984)。

根據過去相關研究中的幸福感概念，較常見的可分為三個面向，分別是 Diener (1984) 的主觀幸福感、Ryff (1989) 的心理幸福感與 Keyes (1998) 的社會幸福感。其中，主觀幸福感即是個人對自我生活的一種整體評估，源自於快樂論 (Hedonism) 哲學基礎，Bradburn 與 Noll (1969) 提出了情緒幸福感的概念，認為幸福感是愉悅快樂的體驗，以及沒有不愉快的情感存在。但 Wilson 在 1967 年提到主觀幸福感與快樂意義相近但不同，快樂只是主觀幸福感的內涵之一，並非全部（王微茹，2007）。Andrews 與 Withey (1976) 以認知與情意並重觀點提出幸福感是個人的主觀經驗與感受。同理，Diener (1984) 將主觀幸福感定義為個人對於整體生活的認知性評價，及其所帶來的正向情感能使個人的生活滿意。主觀幸福感具有三項主要之構成要素：生活滿意度 (life satisfaction)、正向情緒 (positive affect) 與負向情緒 (negative affect)，分別由不同的量表測量 (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999)。即個體擁有大量的正向情緒以及少量的負向情緒，以及整體生活達到某種滿意程度，即稱為幸福。

此外，有許多學者在回顧了幸福感的沿革後，將主觀幸福感的研究整理為兩種主流：第一是評估正向情緒的程度及對生活整體的看法，亦即所謂的情緒幸福感 (emotional well-

being)；第二稱為正向運作 (positive functioning)，其中包含心理幸福感 (psychological well-being) 和社會幸福感 (social well-being) (Corey, Keyes, & Magyar-Moe, 2004)。其主觀幸福感之主流架構如下圖 1 所示：

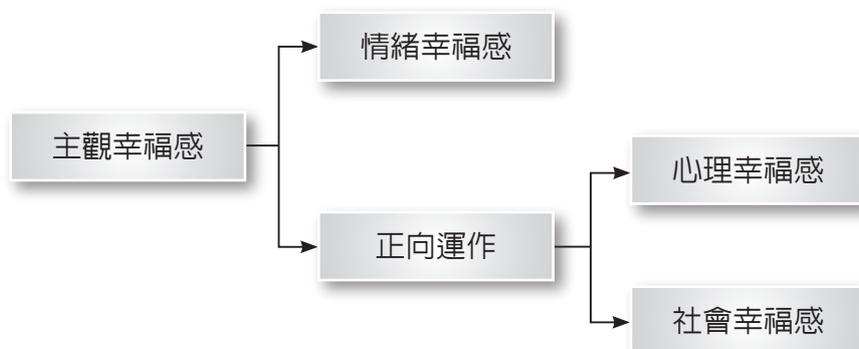


圖 1 主觀幸福感主流架構圖

資料來源：引自籃文彬與游森期 (2014)

本研究主要為探討個體在參與藝文活動與美感經驗對於幸福感的關係，也可視為個體因外在事件、生活體驗對於幸福感之影響與改變，此幸福感之評量為動態且複合的，其中除了情緒之外，更包含了心理幸福感中個體信念與自我潛能之意識，也和社會幸福感之交流互動有一定相關性。因此，本研究所使用的幸福感面向為 Corey et al. (2004) 所統整之主觀幸福感。

二、美感經驗之意涵

美感經驗是體驗是具有層次性的，包含了情感上的、認知上的、心靈上的以及社會文化上的。滕守堯 (1998) 針對美感經驗中的歷程進行觀察與描述，將美感經驗分為以下三個階段：

(一) 準備階段

在準備階段時，個體首先需要擁有審美態度，進而將審美注意集中或停留在美感事物上，使個體對美感的事物和現象之元素透過感官而獲致。如同劉千美 (2000) 認為藝術的欣賞是個體主動建構的歷程，而此審美活動須以美感態度為條件。審美注意是此階段上的行為及活動，而審美期望是這種行為的情感效果，二者結合即為審美態度的展現，這種狀態可稱為一種精神上的渴求。

(二) 高潮（實現）階段

此一階段為從審美注意所獲得的感受，先是審美知覺到的愉悅感受，再者，是對審美對象的認識，審美認識包含著聯想、想像和情感，以及其所帶來精神上的審美愉快。這些經由感知、想像、情感、理解等共同活動而產生的愉快感受，一般稱之為「美感」，也可

視為審美感受、審美經驗、審美滿足。

(三) 效應 (成果) 階段

此階段是從審美經驗的積累所產生的審美觀念，形成審美趣味和與審美理想，進而造就了更高的審美慾望。個體的審美觀念是從過去審美的經驗與歷程中所獲得，其在感性中展現理性的本質。審美理想則顯示著一定時代、民族、階級的歷史必然的理性要求。此外，審美趣味是個體在審美過程和創造中表現出對某種特有的喜好和偏愛的選擇能力。最後，則造就了個體對美感事物不可或缺的需求，即美感慾望。

本研究所指的美感經驗，為主體經由感官刺激覺察美感事物之體驗，藉由主客體的交互作用學習到美感知識與審美慾望，此即為美感經驗，美感經驗得以促使自身和諧與自我實現，還能夠獲得內在愉悅和滿足。

三、藝文活動參與之意涵

陳瓊花 (2001) 指出藝術是人類文化活動中的一環，「藝文活動」就是人類文化活動中較精緻的一部分；而「參與」是一個人人在團體中投入思想、行為及資源，從中產生某種影響或預期結果之過程 (洪得惠, 2003)。古宜靈 (2000) 將藝文活動參與定義為個人為了滿足其對藝文活動或更深層之生活與文化之需求，產生了有動機之文化行為。因此，凡利用個人休閒時間參與各項藝文活動，以滿足個人認知與情感上之需求者，皆可謂藝文活動之參與。行政院文建會 (2004) 對藝文活動之定義，認為在某一特定時間內，開放讓民眾參觀或觀賞，且主要以展出或演出方式為之的文化活動，就稱為藝文活動。進一步定義，凡是利用個人休閒時間主動參與公開舉辦之「音樂演奏類」、「藝術展覽類」、「戲劇表演類」、「舞蹈類」、「電影類」等五個類型之相關藝文活動，就稱為藝文活動參與。

本研究由「涉入程度」了解受試者每年實際參與上述五個類型之藝文活動的次數及頻率，以探討個體之藝文行為；「參與動機」是指使人行動、引導某種行為達成某特定目的或參與某項活動來滿足自身的需求之驅力 (Slater, 2007)，在本研究所指之藝文活動參與動機為 Maslow 所提出之「需求層次論」中個人對於「美的需求」之驅力。

四、藝文活動參與、美感經驗與幸福感之相關研究

從「休閒活動」與「幸福感」的相關研究中可知，不同背景變項都可能帶來差異 (顏映馨, 1999；吳珩潔, 2002；翁菁瑣, 2013)。大學生的休閒活動與幸福感有正相關 (顏映馨, 1999；吳珩潔, 2002；王微茹, 2007)。本研究欲探討藝文活動是否也能如同休閒活動，對於個人幸福感有正向影響。此外，過去研究提及休閒情形對於幸福感的某些面向能達到預測效果 (翁菁瑣, 2013)，本研究欲探討藝文活動參與的頻率及動機是否也能對幸福感達預測力，若達顯著，則能有鼓勵大學生參與藝文活動之意義。

由「美感經驗」與「幸福感」的相關研究可知，美感與生活品質有顯著正相關，且美感經驗的審美認知與體驗等構面可以預測幸福感 (徐禎, 2007；吳冠嫻, 2013)，本研究

仍參考此論點以研究大學生美感經驗對於幸福感是否達預測效果，若達顯著，則可建議大學生廣泛獲取美感經驗有助於幸福感提升。

從「藝文活動」與「美感經驗」之相關研究中可知，學生參與藝文活動有助於美感經驗的增長（郭俊廷，2012），此論點正好符合本研究以參與藝文活動因而獲得美感經驗的假設。此外，學生在藝術欣賞當下能察覺美的感受，美感經驗是一動態且完整的體驗，因此，從藝術活動當中審視美的快感、態度，進而到內在的理解與整體信念，都是本研究探討美感經驗的重要指標。

探討「幸福感」、「美感經驗」與「藝文活動」的相關研究中，徐禎(2007)在研究中提及，大學生的審美認知、審美體驗與其綜合幸福感之間存在顯著相關性；吳冠嫻(2013)的研究結果顯示，美感素養與生活品質之間呈現顯著正相關。其中，生活品質是幸福感之重要元素，因此，可推斷審美、美感對於幸福感是有所幫助的。

參、研究方法與工具

一、研究對象

本研究對象為臺灣北部地區大學生，以便利抽樣進行問卷調查，分為預試與正式兩階段實施。預試回收後進行信、效度檢驗，修改並編製為正式問卷。正式問卷收回紙本問卷 375 份、網路問卷 165 份，總計收回 540 份，回收率 98%。經過資料整理，檢視剔除作答不完整之問卷 27 份，有效問卷 513 份，問卷有效率為 95%。

二、研究工具

本研究以問卷調查法進行研究探討，編製「大學生藝文活動參與、美感經驗與幸福度量表」。問卷包含四個部分。茲分別說明如下：

（一）基本資料調查表

本調查表旨在瞭解受試大學生之基本背景資料，由受試者自行填答，其主要內容包括以下各項：

1. 性別：分為「男」、「女」。
2. 年級：分為「一年級」、「二年級」、「三年級」、「四年級以上」。
3. 學院與科系：分為「人文、社會、教育學院」、「藝術、設計、傳播學院」、「理、工、醫、農、生科、資訊科技學院」、「法律、商、管理學院」、「其他」。

（二）藝文活動參與量表

1. 量表試題編製

本量表分為兩個部分，第一部分為「涉入程度」，目的在於統計受試者實際參與各類型藝文活動的次數與頻率，採李特克氏五點量表來衡量，分別給予 1 到 5 分。當受試者

評分愈高，表示該項目參與頻率愈高，反之，則頻率愈低。第二部分「參與動機」修改自 Michalos (2005) 之藝文活動參與動機量表，分為「自我恢復」（例：能舒緩壓力）、「社群強化」（例：能從其它人身上學到東西）、「藝術價值」（例：沒有藝術生活會變得索然無味）等面向，以李特克氏五點量表來衡量，分別給予 1 到 5 分。當受試者評量總得分愈高，表示其參與動機之同意程度愈高，反之，總得分愈低，同意程度則愈低。

以項目分析檢核量表個別題項適切或可靠程度，以決斷值（CR 值）.05 為刪除題目的決斷標準，其中僅一題未達顯著，故將之刪除。同質性檢驗表示量表題項在測量某一態度或行為特質上，與量表其他題項所要測量的態度或行為特質趨於一致，本量表所有題項與總分相關係數皆達顯著，故所有題項皆可保留。

2. 信度與效度

本預試問卷之取樣適切性量數 KMO 值為 .779、Bartlett 球面檢定為 924.581，顯著性為 .000，達顯著水準，顯示本量表尚可進行因素分析。採主軸因子分析法萃取因素，本量表第 5 題之共同值為 .342，故將第 5 題刪除。因素負荷量部分，所有題項皆大於 .30 標準，故皆保留。第二次因素分析抽取出 3 個因素，各因素特徵值分別為 3.992、3.251、2.962，可解釋總變異量 56.693%，代表具有良好建構效度。各層面 Cronbach's α 係數分別為 .906、.846、.724，總量表 α 值為 .913，符合吳明隆 (2011) 提出分量表的內部一致性 α 值須高於 .60，總量表的內部一致性信度係數須在 .70 以上，顯示本研究量表具有良好的信度。

（三）美感經驗量表

1. 量表試題編製

本研究修改自張原誠 (2015) 編製而成的「美感經驗量表」，包含了「對美的快感」（例：我喜歡欣賞與接觸美好的事物）、「審美的態度」（例：我會接納與欣賞別人所提出的多元的想法與建議）、「對美的理解力」（例：我能分析出美的事物所呈現的風格）等三個構面，以李特克氏五點量表來衡量，分別給予 1 到 5 分。當受試者評量總得分愈高，表示其美感經驗愈高，反之，總得分愈低，美感經驗則愈低。

以項目分析檢核量表個別題項適切或可靠程度，以各題項的決斷值（CR 值）.05 為刪除題目的決斷標準。以同質性檢驗表示量表題項在測量某一態度或行為特質上，與量表其他題項所要測量的態度或行為特質趨於一致，本量表所有題項與總分相關係數皆達顯著，故皆保留。

2. 信度與效度

本問卷之 KMO 值為 .840、Bartlett 為 954.912，顯著性為 .000，達顯著水準，顯示本量表適合進行因素分析。因素分析抽取出 3 個因素，各因素特徵值分別為 4.058、3.903、2.425，可解釋總變異量的 64.691%，顯示本量表具有良好建構效度。各層面 Cronbach's α 係數分別為 .915、.759、.877，總量表 α 值為 .919，顯示本研究量表具有良好的信度。

(四) 幸福感量表

1. 量表試題編製

本研究採用翁菁瑣 (2013) 之「幸福感量表」，此量表修改自林子雯 (1996) 修編 Argyle (1987) 之牛津幸福量表而成，包含「生活滿意」（例：我的生活有意義）、「人際關係」（例：我會關心其他人的事）、「自我肯定」（例：我對自己很有信心）、「身心健康」（例：我的健康狀況良好）等四個層面，以李特克氏五點量表來衡量，分別給予 1 到 5 分。受試者在此量表所獲得之總得分愈高，其幸福感受愈強烈；反之，總得分愈低，其幸福感則愈薄弱。

以項目分析檢核量表個別題項適切或可靠程度，以各題項決斷值（CR 值）.05 為刪除題目的決斷標準。以同質性檢驗表示量表題項在測量某一態度或行為特質上，與量表其他題項所要測量的態度或行為特質趨於一致，本量表所有題項與總分相關係數皆達顯著，故所有題項皆保留。

2. 信度與效度

本問卷之 KMO 值為 .899、Bartlett 為 1745.723，顯著性為 .000，達顯著水準，顯示本量表非常適合進行因素分析。進行因素分析抽取出 4 個因素，各因素特徵值分別為 5.239、3.737、3.005 及 2.190，可解釋總變異量的 63.752%，顯示本量表具有良好建構效度。各層面 Cronbach's α 係數分別為 .889、.792、.821、.850，總量表 α 值為 .939，顯示本研究量表具有良好的信度。

三、研究假設

假設一：不同背景變項之大學生在幸福感、美感經驗與藝文活動參與上有顯著差異。

假設二：大學生之幸福感、美感經驗與藝文活動參與間有相關。

假設三：大學生之美感經驗及藝文活動參與對於幸福感有預測力。

四、資料處理

本研究正式問卷回收後，剔除填答不完整及明顯無效之問卷，彙整出有效問卷並加以編號、建檔，以 SPSS 20.0 套裝軟體進行資料之各項統計與分析，統計方法有 t-test、ANOVA、Pearson's 積差相關與多元逐步回歸分析。

肆、研究結果與討論

一、不同背景變項之大學生在幸福感、美感經驗與藝文活動參與上之差異分析

本部分在探討不同背景變項（性別、年級、學院與科系）之大學生在幸福感、美感經驗與藝文活動參與上之差異情形。

(一) 性別對於大學生在幸福感、美感經驗與藝文活動參與上之差異分析

本部分為探討背景變項中，不同性別之大學生在幸福感、美感經驗與藝文活動參與等構面上之差異情形，其統計分析結果如表一。

表 1. 不同性別之大學生在幸福感、美感經驗與藝文活動參與上之平均數摘要表

構面	性別	人數	平均數	標準差	<i>t</i>
生活滿意	男	220	3.59	.629	-2.714**
	女	293	3.74	.585	
人際關係	男	220	3.90	.610	-2.138*
	女	293	4.01	.542	
自我肯定	男	220	3.59	.719	-0.217
	女	293	3.60	.623	
身心健康	男	220	3.43	.820	2.621**
	女	293	3.25	.698	
整體幸福感	男	220	3.61	.616	-0.693
	女	293	3.65	.512	
對美的快感	男	220	4.11	.615	-5.117***
	女	293	4.37	.503	
審美的態度	男	220	3.93	.637	-3.997***
	女	293	4.15	.552	
對美的理解力	男	220	3.70	.612	0.371
	女	293	3.68	.612	
整體美感經驗	男	220	3.92	.530	-3.288**
	女	293	4.07	.454	
涉入程度	男	220	2.08	.571	-5.239***
	女	293	2.36	.626	
自我恢復	男	220	3.87	.686	-5.129***
	女	293	4.16	.589	
社群強化	男	220	3.75	.608	-2.484*
	女	293	3.88	.527	
藝術價值	男	220	3.54	.633	-2.270*
	女	293	3.66	.560	
整體藝文活動參與	男	220	3.37	.479	-4.973***
	女	293	3.57	.435	

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

1. 不同性別的大學生在幸福感量表上有顯著差異情形

本研究結果為大學生在幸福感分量表「生活滿意」及「人際關係」上，女大學生之得分顯著高於男大學生；在「身心健康」上，男大學生之得分則顯著高於女大學生。研究結果與李建國(2012)研究相符，顯示女生大學生在幸福感中「人際和諧」層面顯著高於男

生；男大學生在「身心健康」上之得分則顯著高於女大學生。此外，本研究結果可得，大學生在整體幸福感上，不會因性別而有顯著差異，此結果與林子雯 (2007) 相符。因此可推論，男、女大學生在整體幸福感上，並沒有明顯的差異，但其在幸福感中不同面向上卻有性別之差異。究其原因，研究者認為女性較重視生活品質及朋友互動關係，在「生活滿意」及「人際關係」方面，便顯著優於男性大學生。而男性較注重運動、健身的議題，因而在「身心健康」上，其幸福感顯著高於女大學生。

2. 不同性別的大學生在美感經驗量表上有顯著差異情形

本研究結果為大學生在美感經驗整體及「對美的快感」、「審美的態度」分量表上，女大學生之得分皆顯著高於男大學生。研究結果與林皓雯 (2015) 之研究相符，顯示女性之美感經驗優於男性。究其原因，研究者認為從性別特徵的角度來探討，普遍的女性較為感性、敏感，相較於多為理性之男性而言，女性在對美的感受性及對環境的覺察力皆較強，如在「對美的快感」、「審美的態度」分量表上，皆可獲得較高感受與得分。因此，大學生在美感經驗上，會有性別上之差異情形，且為女性優於男性大學生。

3. 不同性別的大學生在藝文活動參與量表上有顯著差異情形

本研究結果為不同性別的大學生在藝文活動參與整體及各分量表上，皆是有顯著差異的，其中，女大學生之得分皆顯著高於男大學生。此研究結果與李斐瑩 (2007)、施欣宜 (2011)、賴晨嘉 (2011)、林皓雯 (2015) 之研究相符，認為女大學生之藝文活動參與度高於男大學生。究其原因，研究者認為休閒活動的種類眾多，女大學生對於靜態之休閒活動較熱衷，因此，有較強烈的藝文活動參與動機及行為；而男大學生則較喜歡動態類型之休閒活動，如：運動、遊憩等。因此，性別之不同足以造成大學生在藝文活動參與上的差異。

綜合上述研究發現，除了身心健康之外，男大生在本研究各變項上多顯著低於女大生。亦即男大學生除了因喜歡動態休閒活動而重視身心健康之外，在藝文參與、美感以及和生活相關的幸福感滿意度都不高。研究者推論性別特徵的差異是其主要原因。男性天生較為理性、客觀，其重視的事物面向和女性有所不同，男性較少花時間在對於需要透過感性體會或者主觀覺察之事物上，因此，在本研究多的面向得分較低。

(二) 年級對於大學生在幸福感、美感經驗與藝文活動參與上之差異分析

本部分為探討背景變項中，不同年級之大學生在幸福感、美感經驗與藝文活動參與等構面上之差異情形，其統計分析結果如下。

1. 不同年級的大學生在幸福感量表上有顯著差異情形

根據表二顯示，不同年級之大學生在整體幸福感的得分上，達顯著差異 ($F=2.875$, $p < .05$)；在分量表中，「自我肯定」($F=4.305$, $p < .01$) 及「身心健康」($F=5.096$, $p < .01$) 構面達顯著差異。其中，「二年級」和「四年級以上」之大學生顯著高於「一年級」之大學生。研究結果與顏映馨 (1999) 之研究認為一年級之大學生的幸福感較其他年級低相符。根據文獻究其原因，研究者認為，剛上大學之新鮮人，對於新生活仍在摸索階段，易感到陌生與害怕，其中，又以和個人自我認同相關及作息安排的層面關係較大。因此，其在整體幸福感、「自我肯定」及「身心健康」層面上的滿意度較高年級大學生來的低。

2. 不同年級的大學生在藝文活動參與量表上有顯著差異情形

根據表三顯示，不同年級大學生在藝文活動參與中，僅「涉入程度」($F=5.032, p<.01$)及「自我恢復」($F=2.889, p<.05$)達顯著差異。其中，「四年級以上」大學生之平均數顯著高於其他三個年級之大學生。此結果表示雖普遍大學生有高藝文參與動機，然唯有四年級以上之大學生有較高的實際藝文涉入。因此，筆者認為「四年級以上」之大學生心理較成熟，且有較多空堂時間可以安排、運用。再者，其內在對於藝文參與之動機與其外在藝文活動行為較為一致。因此，「四年級以上」之大學生會因內在驅力而實際去參與藝文活動，並能從中達到放鬆、舒壓等自我恢復的效果也較其他年級學生佳。然而，在整體藝文活動上，不會因年級不同而有明顯差異。

表 2. 不同年級之大學生與幸福感之差異比較表

背景變項	類別	生活滿意	人際關係	自我肯定	身心健康	整體幸福感
年級	1. 一年級					
	2. 二年級					
	3. 三年級	-	-	2、4>1	2、4>1	2、4>1
	4. 四年級以上					

表 3. 不同年級之大學生與藝文活動參與之差異比較表

背景變項	類別	涉入程度	自我恢復	社群強化	藝術價值	整體藝文活動參與
年級	1. 一年級					
	2. 二年級					
	3. 三年級	4>1、2、3	4>1、2、3	-	-	-
	4. 四年級以上					

(三) 學院與科系對於大學生在幸福感、美感經驗與藝文活動參與之差異分析

本部分為探討背景變項中，不同學院與科系之大學生在幸福感、美感經驗與藝文活動參與等構面上之差異情形，其統計分析結果如下。

1. 不同學院與科系的大學生在幸福感量表上有顯著差異情形

根據表四結果顯示，就讀不同學院與科系之大學生在整體幸福感未達顯著差異；而在分量表中，「生活滿意」及「人際關係」達顯著差異。綜合而言，就讀「人文、社會、教育學院」及「藝術、設計、傳播學院」者顯著優於「理、工、醫、農、生科、資訊科技學院」之大學生，本研究結果與翁菁瑣(2013)、顏映馨(1999)之研究提及，不同學院別之大學生在整體幸福感上沒有顯著差異相符。然而，本研究之不同系所大學生在幸福感中的「生活滿意」及「人際關係」構面達顯著差異，其中又以就讀「人文、社會、教育學院」及「藝術、設計、傳播學院」之大學生較優。由此可推論，因藝術與人文相關係所在臺灣為文組之學生所就讀，相較於理組之學生，有較感性之特質，且多數為女性，可能會花較多精力在生活品質維持與人際關係經營上。此外，在課業方面，大部分科系多以讀書

考試來評定成績，而藝術與人文相關系所則多以創作表現、報告呈現來展示學習成果。相較於傳統考試壓力，藝術與人文相關系所之大學生有較自由的空間表現自我。再者，前文統計結果顯示，女大學生在幸福感上顯著優於男大學生。因此，就讀「人文、社會、教育學院」及「藝術、設計、傳播學院」之大學生在幸福感中「生活滿意」及「人際關係」構面，有較佳表現。

表 4. 不同學院與科系之大學生與幸福感之差異比較表

背景變項	類別	生活滿意	人際關係	自我肯定	身心健康	整體幸福感
學院與科系	1. 人文、社會、教育學院	1、2>3	1、2>3、5	-	-	-
	2. 藝術、設計、傳播學院					
	3. 理、工、醫、農、生科、資訊科技學院					
	4. 法律、商、管理學院					
	5. 其他					

2. 不同學院與科系的大學生在美感經驗量表上有顯著差異情形

根據表五顯示，就讀於不同學院與科系之大學生在美感經驗整體及分量表上，皆達顯著差異。綜合而言，就讀「藝術、設計、傳播學院」之大學生，其美感經驗平均數顯著高於就讀其他科系之大學生；而就讀「人文、社會、教育學院」之大學亦有相當程度之美感經驗。究其原因，於前文之統計結果可發現，具有藝術相關背景或專長者，有較高的藝文活動參與之意願與態度，且在參與動機上，比沒有藝術相關學習背景之族群高。文獻中亦提及，學生參與藝文活動有助於美感經驗的增長。因此，藝術與人文相關科系之大學生有較強烈之參與藝文活動的動機，在其投入藝文活動時，更能因其背景知識與對美的渴望，而有較高層次之美感經驗。又因其能從藝文活動中獲得美感經驗、美感需求滿足，致使藝術與人文相關科系之大學生更頻繁投入藝文活動參與。

表 5. 不同學院與科系之大學生與美感經驗之差異比較表

背景變項	類別	對美的快感	審美的態度	對美的理解力	整體美感經驗
學院與科系	1. 人文、社會、教育學院	1、2>3、4、5	1、2>3、5	2>1、4	1、2>3
	2. 藝術、設計、傳播學院				
	3. 理、工、醫、農、生科、資訊科技學院				
	4. 法律、商、管理學院				
	5. 其他				

3. 不同學院與科系的大學生在藝文活動參與量表上有顯著差異情形

根據表六顯示，就讀於不同學院與科系之大學生在整體藝文活動參與上達顯著差異；在分量表中，「涉入程度」、「自我恢復」及「社群強化」等三個構面達顯著差異。綜合整體而言，就讀「藝術、設計、傳播學院」大學生之平均數顯著高於「理、工、醫、農、生、科、資訊科技學院」之大學生。研究結果與賴晨嘉 (2011)、郭俊廷 (2012) 之研究相符，顯示具有藝術相關背景或專長者，有較高的藝文活動參與之意願與行為，且在參與動機上，比沒有藝術相關背景之族群來的高。究其原因，研究者認為藝術相關背景之大學生，其在藝文活動參與率及滿意度和提升自我專業背景知識有關，他們能從藝文活動中有所獲得，如：生活放鬆、人際互動、提升自我專業等，致使其有動機繼續參與藝文活動，因此，藝術相關背景之大學生有較高的藝文活動參與度。

表 6. 不同學院與科系之大學生與藝文活動參與之差異比較表

背景變項	類別	涉入程度	自我恢復	社群強化	藝術價值	整體藝文活動參與
學院與科系	1. 人文、社會、教育學院					
	2. 藝術、設計、傳播學院					
	3. 理、工、醫、農、生、科、資訊科技學院	2>1>3、4	2>1>3	2>3	-	2>1>3
	4. 法律、商、管理學院					
	5. 其他					

二、大學生之幸福感、美感經驗與藝文活動參與之相關分析

本部分旨在探討大學生之幸福感、美感經驗與藝文活動參與的相關情形，以 Pearson's 積差相關了解變項間之相關情形。

(一) 大學生之美感經驗與幸福感有顯著正相關

根據表七顯示，大學生之「美感經驗」與「幸福感」達顯著正相關 ($p < .001$)。結果顯示，當大學生較高層次的美感經驗感受時，其幸福感的表現是較為正面的。徐禎 (2007) 在研究中提及，大學生的審美認知、審美體驗與其綜合幸福感之間存在顯著相關性。美感在 Maslow 的需求層次論中屬於成長需求，也是通往自我實現的重要途徑，因此，滿足美感經驗上的需求，便能奠定良好的幸福感基礎。

(二) 大學生之藝文活動參與與美感經驗有顯著正相關

根據表七顯示，大學生之「藝文活動參與」與「美感經驗」達顯著正相關 ($p < .001$)。結果顯示，當大學生在參與藝文活動上有較強烈的動機及行為時，其美感經驗的感受是較為正面的。因此，參與藝文活動對於一個人的美感經驗是有幫助的，美的感受不僅只在參與藝文活動的當下，而是能夠遷移到個體生活中，並且內化成自身美感信念。

(三) 大學生之藝文活動參與與幸福感有顯著正相關

根據表七顯示，大學生之「藝文活動參與」與「幸福感」達顯著正相關 ($p < .001$)。其相關係數絕對值介於 .011 到 .448 之間，呈現無相關到中度正相關間。結果顯示，當大學生在參與藝文活動上有較強烈的動機及行為時，其幸福感的表現是較為正面的。在翁菁瑣 (2013) 之研究結果顯示，休閒涉入與休閒效益與幸福感有正向相關。綜合上述，可推論個體的休閒行為及滿意度與其幸福感的感受有關。從本研究結果可發現，參與藝文活動能夠達到休閒放鬆、人際互動之滿足，有效的提升個體的整體生活滿意度與正向情緒，進而影響個體有較好的幸福感受。

表 7. 幸福感、美感經驗與藝文活動參與之相關矩陣

構面	藝文活動參與	美感經驗
幸福感	.402***	.525***
美感經驗	.721***	

*** $p < .001$

三、大學生藝文活動參與、美感經驗對於幸福感之預測力分析

本部分旨在探討大學生之藝文活動參與、美感經驗對幸福感的預測力情形，以大學生藝文活動參與、美感經驗為預測變項，整體幸福感為效標變項，採用多元逐步迴歸分析其預測力。其結果如表八所呈現。

表 8. 藝文活動參與及美感經驗各層面預測整體幸福感之多元逐步迴歸分析摘要表

投入順序	R	R ²	ΔR^2	F 值	B	Beta
(常數)					1.282	
對美的理解力	.478	.229	.229	151.437***	.270	.295
審美的態度	.529	.280	.051	36.433***	.199	.214
社群強化	.542	.293	.013	9.680**	.143	.145

** $p < .01$ *** $p < .001$

由上述多元逐步迴歸分析摘要表，可得標準化迴歸方程式如下：

$$\text{整體幸福感} = .295 \times \text{對美的理解力} + .214 \times \text{審美的態度} + .145 \times \text{社群強化}$$

大學生之藝文活動參與及美感經驗對於整體幸福感有顯著預測力，其中有三個層面能達顯著預測水準，其預測力大小依序為：「對美的理解力」、「審美的態度」、「社群強化」，共可有效解釋 29.3% 的變異量，且對整體幸福感的影響為正向的。研究結果顯示，當個體在高層次之美感經驗上有較佳的感知程度、態度，以及在藝文活動參與中有較好的社群滿足，會有較佳的幸福感受。

研究結果發現，美感經驗中的「對美的理解力」、「審美的態度」層面，以及藝文活動參與中的「社群強化」層面對於整體幸福感有正向顯著預測力。例如：在「我能分析出美的事物具有美感的原因」理解美感的相關題項中，若個體具備美感主客體交互作用而得之審美理解知能，其將有較高之幸福感受。此外，在「我會接納與欣賞別人所提出的多元的想法與建議」與審美態度相關題項中，若個體擁有較多元、包容的態度去欣賞美感事物，其幸福感的感受亦會較高。如同朱光潛 (1994) 提及，當我們以審美視野獲取更多的美感經驗，便能讓內心的想法更開闊、心靈更滿足，這樣多元、寬容的胸襟便是獲得幸福的源頭。

再者，量表中「能從其它人身上學到東西」及「能使我與社群有所連結」等題項中，若個體能從藝文活動的參與當中感受到人際社群的關係愈佳，其幸福感之程度也愈佳。如同 Waldinger (2016) 臨床實驗中發現，良好的人際關係能夠讓我們維持快樂與健康，社交活躍的人亦比較長壽。因此，參與藝文活動不僅只滿足了休閒，更是維繫社交網絡的社群活動，進而從中獲得幸福感受。

伍、結論與建議

一、結論

(一) 不同背景變項之大學生在幸福感、美感經驗與藝文活動參與上有顯著差異

1. 性別

整體而言，女大學生在藝文活動參與及美感經驗上顯著優於男大學生；幸福感方面，女大學生之「生活滿意」、「人際關係」分構面顯著優於男大學生，男大學生在「身心健康」上顯著優於女大學生。

2. 年級

「四年級以上」之大學生在藝文活動參與之「涉入程度」、「自我恢復」構面上，顯著優於其他年級之大學生；「二年級」和「四年級以上」之大學生在幸福感整體及「自我肯定」、「身心健康」構面上，顯著優於「一年級」大學生。

3. 學院與科系

整體而言，就讀「藝術、設計、傳播學院」及「人文、社會、教育學院」之大學生在藝文活動參與、美感經驗及幸福感構面上，顯著優於其他學院與科系之大學生。

(二) 大學生之藝文活動參與、美感經驗與幸福感間有相關

大學生之藝文活動參與與美感經驗有正相關；美感經驗與幸福感有正相關；藝文活動參與與幸福感有正相關。

(三) 大學生之藝文活動參與、美感經驗對幸福感有預測力

大學生之藝文活動參與及美感經驗能有效預測幸福感，其中以「對美的理解力」、「審美的態度」、「社群強化」層面對整體幸福感最具有顯著預測力。

二、建議

(一) 透過藝文活動參與、提升美感的幸福路徑

本研究試圖建立一個大學生的幸福方程式，我們發現：幸福其實是可以追求而來的。從本研究分析得知，藝文活動參與、美感經驗與幸福感之間有顯著正相關；且大學生的藝文活動參與、美感經驗能夠有效預測幸福感。亦即當一個人有較豐富的藝文活動參與及美感經驗，其將有較高程度的幸福感受。一般而言，幸福是每一個人都希望獲得的，透過研究所得之幸福方程式，從提升藝文、美感著手。若在藝文或動當中導入幸福感概念，或許能吸引更多參與者。例如：營造一個令人愉悅、放鬆、溫馨的藝文場所，讓參與者能沒有壓力與顧忌的參與其中；再者，在同一個藝文場所中規劃不同層次的美感事物，使普遍參與者都能在其中有所獲得及滿足，進而感受到幸福。如此一來，將使更多人願意參與藝文活動，無形當中豐富其美感經驗，提升其內在幸福。

(二) 培養藝文活動參與習慣，從人際社交中紓解生活壓力

從本研究分析可知，藝文活動參與中的「社群強化」層面對於幸福感有正向預測力，表示良好的人際關係能夠維持快樂與健康。哈佛大學醫學院臨床精神病學教授 Waldinger 曾經主持了一個長達 75 年的「快樂」研究，結果發現：美好人生來自於良好的人際關係 (TEDxTaipei, 2016, 0106)。大學生往往需要在課業、家庭、交友及打工當中找到平衡，壓力、迷惘隨之而來。筆者認為，在面對壓力與負面情緒來襲時，找到舒壓管道以及朋友同儕的陪伴、支持是很重要的，因此，能運用有限的休閒時間，養成正向社交休閒娛樂的興趣及習慣，或許是對紓解壓力、增進生活滿意度有所幫助。

另外，根據本研究得出之幸福方程式，顯示提升美感素養是最能夠達到幸福的路徑。研究者建議大學應該利用課餘休閒時間舉辦多元、有意義的藝文活動，找三五好友一同前往參與，彼此在藝文活動參與當中，除了涵養美感經驗、學習藝術知能之外，更能獲得心理沉澱及休息再出發的能量，達到一定的壓力宣洩效果，還能從互動中培養人際關係，以更達觀、開闊的心胸來面對生活中的不順利。建構出自己的幸福方程式，當我們擁有正當的舒壓管道，以及藝術美感薰陶，其負面情緒有了出口，幸福感便隨之提升。

(三) 從美感、藝術實踐自我療癒

從本研究中可以發現，在高層次之美感經驗上有較佳的感知程度、態度之大學生，會有較佳的幸福感受。再者，藝術與人文相關科系之大學生在幸福感上亦顯著優於其他科系之大學生。因此可推論，擁有藝文背景的大學生因為興趣、人格特質相近，而選擇藝文相關科系就讀，其本身對於外在事物美感的感受力、覺察力皆較強。再者，由於藝文相關學術專業背景，其有較高的動機及需求在參與藝文、美感相關活動上。因此發現藝術與人文相關科系之大學生在幸福感上亦顯著優於其他科系之大學生時，研究者便從這些人共同擁有的美感、藝術背景著手觀察。

研究者認為，無論是視覺、音樂、舞蹈、戲劇等等，這些藝術的形式與表現都能帶來心理上一定程度的表達與抒發，如同藝術治療所主張，藝術本身就是一種治療，透過藝術創作等歷程，可以調節一個人的情緒和困擾，將內在情緒、問題透過藝術呈現出來，使其更了解自己。再者，如朱光潛(1994)所述，當我們以審美視野獲取更多的美感經驗，便能讓內心的想法更開闊、心靈更滿足。因此，筆者建議大學生可以多加接觸藝術，了解非語言的表達方式，以利自我認識與成長。如同緒論中小狗追尋幸福之故事顯示，我們要以開闊的胸心，從參與跟實踐生活幸福才會到來，大學生可以從參與自己有興趣之藝文活動開始，找尋自己與藝術的融通與情感連結的方式，再進一步嘗試藝術創作與評析。提升其美感素養及藝術知覺，個體可以和美感事物產生對話的互動關係，並有新的覺察與體悟，而這種自我與藝術的非語言對話關係是安全的，亦即達到「藝術即是治療」的自我療癒效果。如此一來，便能藉由藝術的力量，提升非藝術與人文相關科系大學生對於藝術、美感的敏感度與知能，進而有較佳的幸福感受。

(四) 對後續研究者的建議

針對未來相關研究，本研究提出以下幾點建議：

1. 為了使藝術、美感對於個體幸福感受之幫助的方向性更為明確，研究者建議未來相關研究可以進行縱貫研究（如潛在成長曲線），以確認大學生幸福感與藝文活動參與和美感經驗之間的關係。
2. 因研究者能力與專長之侷限，僅以臺北市、新北市及桃園市之大學生為可接近母群體，且僅以少數大專院校為叢集取樣之樣本來源。因此，研究者建議後續研究可將研究抽樣範圍擴大至全臺灣各地區之公、私立大專院校進行研究，以提升研究結果的推論性。
3. 雖然本研究中發現，藝術與人文相關科系之大學生，在藝文活動參與、美感經驗與幸福感上都有較高的表現。但原因可能在於藝術與人文相關科系之大學生本身原本就有較高度藝文美感需求。建議為來可以嘗試建構不同領域的幸福方程式，以瞭解不同領域的大學生，其幸福感的來源是否相同

參考文獻

一、中文部分

- 王微茹(2007)。大學生之休閒需求、參與、滿意度及幸福感之研究（未出版之碩士論文）。世新大學，臺北市。
- 古宜靈(2000)。都市藝文活動參與與選擇行為之研究（未出版之博士論文）。國立臺北大學，新北市。
- 朱光潛(1994)。談美。臺北：書泉。
- 自由時報(2015-04-01)。全臺 20 萬大學生有情緒憂鬱問題。<http://news.ltn.com.tw/news/life/paper/867780>。

- 行政院文化建設委員會 (2004)。文化白皮書。臺北：行政院文化建設委員會。
- 吳明隆 (2011)。SPSS 統計應用學習實務：問卷分析與應用統計。臺北：五南。
- 吳冠嫻 (2013)。美感素養與工作品質、生活品質之相關性研究 (未出版之博士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 吳珩潔 (2002)。大臺北地區民衆休閒滿意度與幸福感之研究 (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 李建國 (2012)。大學生生活壓力、人格特質及其幸福感之研究 (未出版之碩士論文)。國立嘉義大學，嘉義市。
- 李斐瑩 (2007)。2006 年臺北市立美術館觀眾研究。藝術學報，80，1-26。
- 林子雯 (1996)。成人學生多重角色與幸福感之相關研究 (未出版之碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄市。
- 林皓雯 (2015)。中學生的美感經驗與藝文活動參與之現況 (未出版之碩士論文)。國立臺北教育大學，臺北市。
- 施欣宜 (2011)。北市非藝術科系國立大學生表演藝術消費行為研究 (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 洪得惠 (2003)。高雄市中高齡婦女的文化活動參與、阻礙及其身心健康之相關研究 (未出版之碩士論文)。中國文化大學，臺北市。
- 徐禎 (2007)。審美認知、審美體驗與大學生綜合幸福感的關係研究 (未出版之碩士論文)。中國西南大學，重慶。
- 翁菁瓊 (2013)。女大學生休閒涉入、休閒效益與幸福感之關係研究 - 以某國立科技大學為例 (未出版之碩士論文)。國立雲林科技大學，雲林縣。
- 陳嘉成 (2013)。「施比受，更有福」—從正向心理學談助人與感恩對幸福感的影響。藝術欣賞，9(1)，53 - 63。
- 張原誠 (2015)。學生美感經驗、創意自我效能與創造力之研究：教師創造力教學的多層次調節式中介效果 (未出版之碩士論文)。國立臺南大學，臺南市。
- 郭俊廷 (2012)。大專生參與藝文活動現況與其對美感教育之觀點 (未出版之碩士論文)。國立屏東教育大學，屏東縣。
- 陳瓊花 (2001)。藝術概論。臺北：三民。
- 陸洛 (1998)。中國人幸福感之內涵、測量及相關因素探討。國家科學委員會研究彙刊，8(1)，115-137。
- 劉千美 (2000)。藝術與美感。臺北市：臺灣書店。
- 劉姿廷 (2007)。社區文化資源應用於國小高年級視覺藝術教育之研究—以臺北市保安宮為例 (未出版之碩士論文)。國立新竹教育大學，新竹市。
- 滕守堯 (1998)。審美心理論述。四川：人民出版社。
- 賴晨嘉 (2011)。臺北藝文活動參與者之特質、動機與活動參與之有關研究 (未出版之碩士論文)。世新大學，臺北市。

顏映馨 (1999)。大學生的生活風格、人際親密和幸福感關係之研究（未出版之碩士論文）。
國立高雄師範大學，高雄市。

籃文彬、游森期 (2014)。大學生正負向完美主義、心流傾向與心理幸福感之結構方程模式
分析。臺中教育大學學報：數理科技類，28(2)，25-50。

二、英文部分

Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being: America's perception of life quality*. New York: Plenum Press.

Argyle, M. (1987). *The psychology of Happiness*. London and New York: Routledge.

Bradburn, N. M., & Noll, C. E. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago, IL: Aldine Publishing Company.

Corey, L. M., Keyes, C. L. M., & Magyar-Moe, J. L. (2004). *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* (p. 411-425). Washington, DC: American Psychological Association.

Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond Boredom and Anxiety*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). *Subjective well-being: Three decades of progress*. *Psychological Bulletin*, 125, 276-303.

Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121-140.

Michalos, A. (2005). Arts and the quality of life: an exploratory study. *Social Indicators Research*, 71(3), 11-59.

Naisbitt, J. (1990). *Megatrends 2000: Ten New Directions for the 1990s*. New York: William & Morrow Company.

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(6), 1069-1081.

Slater, A. (2007). "Escaping to the gallery": Understanding the motivations of visitors to galleries. *International Journal of Nonprofit and Voluntary Sector Marketing*, 12(2), 149-162.

Veenhoven, R. (1994). Is happiness a trait? Test of the theory that a better society does not make people any happier. *Social Indicators Research*, 32(2), 101-160.