

# 以網路進行長處介入方案對大學生個人成長主動性與正向心理狀態影響之研究：以重新框架為基礎

The Effects of Using Strength-Based Intervention Programs on College Student's Personal Growth Initiative and Positive Psychological State: from the Perspective of Cognitive Reframing

張君瑋\*

Chun-Wei Chang

游森期\*\*

Sen-chi Yu

(收件日期 110 年 12 月 13 日；接受日期 111 年 1 月 17 日)

## 摘 要

本研究旨在探討長處介入方案對大學生個人成長主動性與正向心理狀態的影響。本研究採隨機分派研究法，以臺灣地區的大學生為研究對象，採取便利取樣共獲得 193 名受試者，以介入方案為自變項，依變項為受試者在「個人成長主動性量表-II 中文版」、「正向心理狀態量表簡版」之得分，在實驗介入前、實驗介入後及介入後三週進行量表施測，並以前測得分為共變數，進行單因子共變數分析。研究結果發現：一、實驗組 A（穩定劑量組）在接受實驗處理後，在「個人成長主動性量表—II 中文版」、「正向心理狀態量表簡版」的後測、延後測得分皆顯著高於控制組。二、實驗組 B（適性劑量組）在接受實驗處理後，在「正向心理狀態量表簡版」的後測、延後測得分顯著高於控制組，在「個人成長主動性量表—II 中文版」的後測、延後測得分皆未與控制組有顯著差異。

**關鍵詞：**長處介入、重新框架、長處知識

---

\* 亞洲大學諮商心理師

\*\* 國立臺中教育大學諮商與應用心理學系教授（通訊作者）

### **Abstract**

This randomized, controlled trial assessed the efficacy of strength-based intervention via two different dosages on college student's personal growth initiative and positive psychological state. The participants (n=193) were divided randomly into experiment group A (stable dosage), experiment group B (adaptive dosage) and a control group. Participants in the experimental groups participated in a 17-day strength-based intervention program. The dependent variables were the scores on the Personal Growth Initiative Scale-II-Traditional Chinese (PGI-II-TC) and Positive Psychological State Scale-Short Form (PPS-S). This study used one-way analysis of covariance to analyze the data. The results were as follows: 1. Experiment group A (stable dosage) students reported significantly higher scores on the post-test and the follow-up test for PGI-II-TC and PPS-S than did the control group students. 2. Experiment group B (adaptive dosage) students reported significantly higher scores on the post-test and the follow-up test for PPS-S than did the control group students. 3. Experiment group B (adaptive dosage) students did not report significantly higher scores on the post-test and follow-up test for PGI-II-TC than did the control group students.

**Key words:** strength-based positive intervention, reframing, strength, knowledge

## 壹、前言

正向心理學是一門以正向心理與行為作為探究焦點的應用科學，其中包含了三大關注面向：愉悅的生活 (pleasant life)、投入的生活 (engaged life) 以及有意義的生活 (meaningful life)；正向心理學以全人的角度檢視人們正向改變的能力，並聚焦於了解可以促進正向發展的相關因素與介入策略 (Seligman et al., 2005)。在正向介入 (positive intervention) 的相關研究中，又以長處介入 (strengths-based intervention) 蔚為大宗，相關研究顯示透過發揮個人長處能促進人們的正向心理狀態 (Duan et al., 2014; Gander et al., 2012; Proyer et al., 2012)，同時也有減緩憂鬱症狀的效果 (Gander et al., 2012; Proyer et al., 2015; Schueller & Parks, 2012; Seligman et al., 2005)。

長處介入方案不再是從修復缺失的角度出發，而是提供人們對於「改變」一個不同的參考架構 (Rashid, 2015)，於諮商輔導實務上，認知改變技術重新框架 (reframing) 即是以積極、跳脫原有認知視框的方式來理解經驗，並同樣重視個體正向改變的優勢 (洪莉竹, 2009)。因此，本研究推測重新框架是有效長處介入的認知因素。然而，目前長處介入研究多將認知改變與行為介入策略綜合納入方案設計中 (Gander et al., 2012)，甚少有研究單純澄清認知改變的效用，使得研究結果雖然能證實介入策略有效性，但對個體改變的內在運作機制的瞭解則顯得不足，且不易釐清複雜的因果性問題 (Lazarus, 2003)。是故，本研究欲探討個體單純經歷重新框架的認知介入過程以後，能否因長處知識被拓展進而促進個人成長與正向心理狀態。

隨著相關正向介入研究的興盛，正向心理學家開始關注人們與介入方案之間交互作用的影響力，希望能夠透過適切地配置相關介入策略來幫助人們從中獲得最佳效益。相關研究發現，除了透過本身的理論基礎為人們帶來有效改變，方案與個體之間的適配程度也會影響人們從中受益的程度 (Lyubomirsky & Layous, 2013)。Lyubomirsky 等 (2005) 的研究結果便指出，適切地介入頻率將能協助個體對於方案保持新鮮感、避免厭倦，透過誘發持續行動的動機提升介入成效，若將介入時間延長，也同樣可以見得介入劑量與個體內在動機之間的顯著關聯性。因此，檢視長處介入之於個體間的效量關係，有助於進一步解析介入機制的內涵。

綜合上論，本研究以重新框架技術做為設計基礎，改編 Seligman 等 (2005) 所設計之長處介入方案，探討認知因素與介入劑量對介入效用的影響。研究問題如下：

- 一、探討不同劑量之長處介入方案的實施對大學生個人成長主動性之影響。
- 二、探討不同劑量之長處介入方案的實施對大學生正向心理狀態之影響。

本研究期許能補充正向心理學對人們長處知識的了解、完善長處介入的機制，藉此協助實務工作者於執行介入方案時能適切的發揮其效用。

## 壹、文獻探討

### 一、長處介入之概念與相關研究

Parks 與 Biswas-Diener (2013) 歸納出正向介入的三大概念，包括專注在正向主題、操弄一個正向機制或是以正向結果為目標、設計用以促進健康 (wellness) 而不是修復缺點 (weakness) 的介入。其中，正向主題所關注的面向多元，又特別是在特質長處的議題上蔚為重要；學者們認為，於生活中發揮個人特質長處的行動是促進愉悅的生活、投入的生活以及有意義的生活之基礎，而當使用個人長處來貢獻於自己以外的個體或組織時，便會產生有意義的生活 (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)。

長處議題的研究焦點從探尋人們具有哪些特質長處、具有哪些效用，逐漸轉變成特質長處是如何得以發揮，又可以如何於生活中適當的強化 (Linley et al., 2010)，故長處介入方案研究不只是發展出有效的「技術」，其促成人們正向改變的因素也相當值得探討。本研究將可能的影響因素簡單劃分成「個體因素」、「情境因素」與「劑量因素」，歸納如下：

#### (一) 個體因素

個體對個人長處的主觀認知與長處發揮的行為具關聯性。相關研究結果發現，對個人長處的辨識程度與長處發揮的程度之間呈現高度關聯性 (Govindji & Linley, 2007)，顯示個體對自我豐富的正向了解與其行動力有關。相對的，當人們認為自己的長處特質是僵化、無法改變時，便越有可能會因此降低採取相關行為的動機 (Louis, 2011)。

在強調潛能發揮的觀點之下，長處介入的改變機制亦可能涉及內在動機的影響。長處介入讓人們在被教導認識長處、發揮長處的同時有助於滿足其基本心理需求 (Linley et al., 2010)。受試者若相信自己正參與一項訓練個人長處的研究後，自我調整 (self-regulation) 的內在動機會受到激勵，此時加上介入活動提供了自我覺察 (self-awareness) 的線索，故也可能為研究結果提供了部分的效果 (Proyer et al., 2012)。

#### (二) 情境因素

特質長處具有其穩定性，但同時長處發揮的表現也會受不同情境因素影響，如果要對個人長處有完整性的認識，情境因素也要一同檢視才有其意義。研究顯示不同情境脈絡下，長處發揮的種類會有所差異 (Harzer & Ruch, 2013)，發揮的頻率也會隨之產生變動以因應事件衝擊 (Schueller et al., 2015)。Biswas-Diener 等 (2011) 所提出的「長處發展取向 (strengths development approach)」概念即強調個體的長處要在情境脈絡中檢視，才能更精緻地了解它是怎麼被使用，也讓人們未來能有效的培養它，因此，和過往長處介入研究「識別並使用取向 (identify and use approach)」認為多使用即是好的觀點不同，發展取向更加以考量情境、社會與個體內在因素交互作用對長處以及長處發揮的影響。

優勢中心取向治療 (Strength-Centered Therapy) 也認為，協助當事人從生活經驗中以主觀角度認識個人長處，為未來有效使用長處來促進其發展的重要基礎 (Wong, 2006)。值得注意的是，Seligman 等 (2005) 所設計「三件好事」方案的目的即在於增加人們對自我積極面向的認識。因此，本研究將結合 Seligman 等 (2005) 所發展聚焦生活正向情緒經驗的「三件好事 (Three good things in life)」與反思個人長處的「最好的自己 (You at your best)」活動作為方案主要架構，使受試者能從個人生活經驗中反思與拓展個人的長處知識。

### (三) 劑量因素

為讓相關介入可以達到對人們的最佳效益，除了以心理學理論來檢證方案中的心理機制與相應效果，介入方案該在人們生活中該如何適切配置的問題也被加以探討。在目前的正向介入研究中，方案配置與成效之間的關係被劑量 (dose) 一詞所稱，研究多數使用連續變項例如：介入時間長短、介入頻率高低來代表劑量概念。一般生活情境下，人們會自主進行有效提升心理狀態的相關活動，這些活動的內容具多樣性而且會頻繁的被使用 (Parks et al., 2012)。過往以行為導向為基礎的長處介入研究即顯示，採用與個體原本習慣類似的改變策略以及劑量可以增進介入成效 (Layous & Lyubomirsky, 2012)，且方案的執行頻率設計在保有個人化特徵的情況下也有益於成效 (Mitchell et al., 2009; Duan et al., 2014)。

綜合上述，本研究介入方案設計參照過往多數長處介入方案的穩定劑量設計，安排需要穩定執行反思活動的實驗組別，另增加一適性劑量組，讓受試者可以保有使用反思技巧的自主性，藉此更具體地了解介入方案與成效之間的關係。兩組之間的差異在於執行介入方案的反思活動頻率，因此對兩組受試者來說，於生活中每日意識到與個人長處相關認知的程度會不同；相較於適性劑量組，穩定劑量組之受試者將會相對穩定地拓展個人長處知識。

## 二、重新框架之概念與執行策略

重新框架以認知行為取向為基礎，協助人們採用多面向的角度檢視經驗，其目的在促使思維不同，進而使經驗、事件對個人的意義也會不同。此技術最具代表性的定義由 Watzlawick 等 (2011) 提出，以建構主義的角度出發，認為重新框架能夠使個體轉而以另外一種同樣能解釋現實情形的正向思維邏輯來看待舊有經驗。

於實務上，重新框架技術可以促進認知層面的調整，藉由改變問題原本的標籤協助人們提升對自己的掌控力、願意用開放的態度面對挑戰 (洪莉竹, 2009)。從認知科學角度來看，促使框架被調整的歷程涉及三個階段：第一階為使個體覺察在某情境下自己既有的問題解決策略，第二階段時須漸進式的幫助個體使用不同框架來重新解釋情境，於第三階段時則教導個體使其擁有自主重新框架的能力 (Bartunek & Moch, 1988)；其中一階過渡至二階的關鍵在於新框架多少隱含了個體的舊有認知，這使得舊框架可以逐漸且順利地被新



框架取代。是故，藉由協助個體認知內容脈絡化的調整，可以提供產生新觀點的線索。

綜合前述可知，重新框架技術與長處介入策略在使用意圖上有所重疊，兩者皆重視促進人們正向改變的優勢，藉此以更具適應性、有效的方式積極重塑原有經驗，隨著正向心理學的興盛，學者們也開始探討重新框架個人優勢對促進人們正向發展、潛能發揮的效用 (Harris et al., 2007)，因此，本研究預期透過以認知技術與個人生活經驗為基礎的長處方案，在控制行為改變的因素下，能同樣提升正向心理狀態與自我提升的動機。

### 三、個人成長主動性之內涵

為了解當事人於諮商中的改變情形，Robitschek 將其中正向改變的心理成長動力定義為個人成長主動性 (Personal Growth Initiative)，即「個人在生活各領域中意圖去投入改變與發展的主動性」(Robitschek et al., 2012)。目前已有相關研究顯示，個人成長主動性與心理健康呈現正相關，與負向心理狀態呈負相關 (Freitas et al., 2016; Robitschek & Keyes, 2009)。

本研究認為，長處介入方案的長期效益來自於催化個體持續自我成長的效能感。從識別並使用取向 (identify and use approach) 長處介入方案的內涵可以見得，當受試者嘗試監控個人長處，藉此以主動掌握、調整行為時，會涉及到對個人長處知識進行分析與檢查的過程。目前，有學者認為長處發揮涉及行為過程的內隱部份，例如自我調整與自我監控 (Proyer et al, 2012)；當人們去思考個人長處可以如何做新的、拓展性的變化時，其中意識運作的部份便需要去對個人長處做拓展性的認識與反思。

進一步，當人們了解或經驗個人長處具有拓展性與發展性的特點時，便有助於產生自我提升的動機。Meyers 等 (2015) 的研究結果指出，研究生面對職涯發展議題時，長處介入的培訓活動比起修補短處的活動更能提升研究生的個人成長主動性；研究認為，這是因為長處介入更能使參與者們意識與掌握個人資源，因此對目標會感到更有自我效能。以長處發展取向的角度來看，人們調整個人行為以發揮長處、追求正向改變的過程中，正涉及對情境、社會與個人因素的評估歷程 (Biswas-Diener et al., 2011)。Louis (2011) 亦強調，正因為能力識別 (talent identification) 與長處發展 (strengths development) 背後所隱含的自我概念有所差別，所以在進行長處介入策略時可以藉此提升參與者們正向成長的動機、促發改變的行動力。

綜合上述可知，個人長處的相關知識有助於催化個體進行正向成長的動機，因此本研究預估參與者在接受介入以後長處知識獲得拓展時，個人成長主動性也將能獲得提升，並且具有長期性的效益。

### 四、正向心理狀態之內涵

Horowitz 等 (1988) 認為，正向心理狀態具有不定期 (episodic)、不穩定性的特點，因此除了正向情緒本身以外，同時還需考量人們生活中的正向經驗。隨著對正向心理狀態內

涵的了解越加豐富，學者們也開始對正向心理狀態採取整合性與發展性的觀點 (Jørgensen & Nafstad, 2005)。相關學者們認為，特質長處之所以對人們的心理狀態擁有持續穩定的積極作用，是因人們在發揮長處時所產生的正向情緒經驗，可以協助他們意識且強化其個人資源，進一步帶來較長期、具正向循環特徵的效果 (Gander et al., 2012)。是故，協助受試者於自助式方案中參照個人主觀經驗為促進改變的要素之一。

## 貳、研究方法

本研究以特質長處、重新框架技術為基礎設計介入方案，目的在於了解不同介入劑量之長處介入方案對大學生的個人成長主動性、正向心理狀態的影響。

### 一、研究設計

本研究採用隨機分派研究法，並進行延後測；實驗組接受為期 17 天的長處方案介入，控制組不接受任何的實驗處理。實施長處介入方案之前，實驗組和控制組先接受「個人成長主動性量表 -II 中文版」與「正向心理狀態量表簡版」，以做為實驗處理之前測，接著實施長處介入方案，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，於實驗的第七週進行延後測，以檢驗是否有延宕的影響。

### 二、研究對象

本研究以臺灣地區在學大學生為研究母群，採便利取樣方式，抽取臺灣北、中、南三區公、私立大專院校在學一年級至四年級學生為受試者。本研究事先徵得各授課老師同意，至課堂上進行招募，共計招募 193 位受試者。受試者加入研究以後，將被隨機分派至三個組別中；實驗組 A 組實施穩定劑量之長處介入方案、實驗組 B 組實施適性劑量之長處介入方案，控制組則不予以任何介入。

### 三、研究工具

#### (一) 個人成長主動性量表 - II 中文版

Robitschek 等 (2012) 所編製的個人成長主動性量表 -II (Personal Growth Initiative Scale - II, PGI-II) 為用來測量個體對自我成長與改變的主動程度。此量表將個人成長主動性分成四大面向，以之形成四個分量表，分別為「改變準備度」(例：當要對自我做特定的改變時，我可以知道何時自己準備好了)、「週詳的計畫」(例：我會為想要的自我改變設定切實可行的目標)、「資源的使用」(例：當我嘗試改變自己時，我會尋求協助)、「行動的意圖」(例：當時機來臨時，我把握每一個成長的機會)；每個分量表個別有 4、5、3、

4 題，共計 16 題。在亞洲，研究結果顯示量表具有良好的信效度與可遷移性 (Tokuyoshi & Iwasaki, 2014; Yang & Chang, 2014)。

本研究使用張君瑋與韓楷檉 (2015) 翻譯原始量表所形成的中文版，全量表之 Cronbach  $\alpha$  係數為 0.92，各分量表的內部一致性係數介在 .74~.86 間，顯示各分量表與全量表具有良好的內部一致性。另外，驗證性因素分析結果顯示在適配度方面， $\chi^2 = 201.44$  ( $p = .000 < .05$ )、CFI=0.97 (良好適配)、SRMR= 0.063 (良好適配)，唯 RMSEA=0.086 未達良好適配但在仍可接受標準，可知中文版量表具有不錯的建構效度。計算分量表分數時，將分量表應答結果各自加總後，除以分量表的題數；計算整份量表的分數時，將各分量表分數加總後除以四而得知。當分數結果越高，代表個體對自我成長與改變的主動程度越高。

## (二) 正向心理狀態量表簡版

此量表為游森期 (2008) 編製，共計 14 題，是由游森期 (2008) 的 49 題正向心理狀態量表 (positive-psychological-state scale, PPS) 縮減而來。此量表主要是用來測量正向心理學的三大領域的目標：愉悅的生活 (例：我對於我的生活感到滿意)、投入的生活 (例：我能展現自己的修養或氣質) 和有意義的生活 (例：我會投入所屬的社群)。

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，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。量表的答題選項有六個，1 分代表「非常不符合」，而 6 分表示「非常符合」。

## (三) 短版因應量表

Carver (1997) 所編製的「短版因應量表」(Brief COPE Scale) 由原版 60 題的因應量表 (COPE Scale) 縮減而來，為用以測量個體在面對生活裡某一段時間中，面對情境或壓力經驗的應對情形。量表為四點計分，依序為 1 分 (不會這麼做)、2 分 (很少這麼做)、3 分 (有時這麼做)、4 分 (常常這麼做)，將各分量表之作答分數加總即為受試者使用各項因應策略的情形。

由於此份量表作者將中文翻譯版本公開於網路提供給所有本研究取用，因此本研究將於後測、延後測時使用 Wang 等 (2018) 所翻譯之中文版中的正向重新框架分量表 (positive reframing)，做為檢核實驗組受試者接受介入方案後能否達成重新框架經驗的測量工具。分量表共兩題，分別為「我會試著從不同的角度看待問題，讓問題變得更正向」以及「我會從發生的事情當中找出它的正向意義」。



## 四、長處介入方案

### (一) 設計理念與目標

根據文獻探討，透過重新框架來拓展對個人長處知識將有助個體增進個人成長的動機與正向心理狀態。本研究使受試者覺察生活中之正向情緒經驗，以透過重新框架之反思歷程與問題從中獲得更多與個人長處相關的知識。為協助受試者有效參照個人經驗，本研究使用受試者日常生活照片做為重新框架的標的，讓受試者能使用熟悉的媒材來從生活經驗中增進對個人長處的認識。

### (二) 長處介入方案內容

本研究長處介入方案改編自 Seligman 等 (2005) 所設計之三件好事 (three good things in life) 與最好的自己 (you at your best) 活動，並使用網站形式引導受試者採用重新框架的方式來反思生活經驗中的個人長處。首先，本研究給予實驗組 A (穩定劑量組) 與實驗組 B (適性劑量組) 之受試者研究網站之網址，受試者們需先於網站中註冊個人帳號，藉此以在未來能查看與檢視個人撰寫的紀錄，接著，網站將會依照長處介入活動的步驟，使用設計之頁面指導語引導受試者開始重新框架的歷程，也就是進行 17 天的自我反思與長處探索，其中的步驟包括：

#### 1. 活動一「生活裡的好事」

兩組實驗組之受試者須於一週內，每天觀察一件生活中的正向情緒經驗，在以拍照方式做紀錄後，依照本研究所提供的反思問題作紀錄。

#### 2. 活動二「特質長處」

本研究開放活動二的網頁頁面，兩組實驗組受試者有三天的時間可以閱讀、理解有關於特質長處的相關知識。

#### 3. 活動三「自我長處探索」

本研究開放活動三的網頁頁面，受試者被分組，並且需要以長處發揮與培養的認知角度再次反思個人所記錄的正向情緒經驗；實驗組 A (穩定劑量組) 之受試者須依照舊至新的紀錄順序，於 7 天內每天反思 1 件個人紀錄，總共完成 7 件反思，而實驗組 B (適性劑量組) 之受試者須依照舊至新的紀錄順序，於 7 天內自行安排進度反思完成總共 7 件的個人紀錄。

## 五、資料處理與分析

本研究於介入程序結束後，使用 SPSS 20.0 電腦統計套裝軟體進行資料分析實驗組與控制組的前測、後測和延後測的問卷資料；使用描述性統計、單因子共變數分析 (ANCOVA) 及以最小顯著差異法 (LSD) 進行事後比較。

## 參、研究結果與討論

### 一、受試者進行介入方案之情形

本研究除三次問卷調查以外，實驗組受試者被要求上傳相關個人紀錄，為了解介入方案實際成效，於資料分析時僅挑選確實完成三次問卷調查、各項活動，並且上傳紀錄的受試者的問卷結果，總計實驗組 A 共 50 人 (74.6%)、實驗組 B 共 48 人 (75%)。於後測問卷中之重新框架技巧使用情形的題項，有 61.2% 的人表示自己於 17 天的介入方案裡有時「會試著從不同的角度看待問題，讓問題變得更正向」，有 35.7% 的人表示自己常常會這麼做；另外，有 44.9% 的人表示自己於 17 天的介入方案裡有時「會從發生的事情當中找出他的正向意義」，有 44.9% 的人表示自己常常會這麼做。

接著，於延後測問卷調查中，實驗組受試者中有 52% 的人表示自己於介入方案後的兩週裡有時「會試著從不同的角度看待問題，讓問題變得更正向」，有 41.8% 的人表示自己常常會這麼做；另外，實驗組的受試者中有 57.1% 的人表示自己於介入方案後的兩週裡有時「會從發生的事情當中找出他的正向意義」，有 38.8% 的人表示自己常常會這麼做。由此可知，大部分的實驗組受試者可以藉由介入方案中的引導以及相關步驟學習重新框架的技巧，並且實際運用之。

### 二、長處介入方案對大學生個人成長主動性之影響

#### (一) 長處介入方案對大學生個人成長主動性之立即影響

本研究以「個人成長主動性 -II 中文版」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。將前測得分的影響去除後，三組受試者在前測與後測之間得分的差異檢定結果如表 1 所示，三組互比之下的量表得分無顯著差異。進一步檢視事後比較結果如表 2，實驗組 A 在量表得分上顯著高於控制組，但實驗組 B 與控制組的量表得分則無顯著差異。以實驗組 A 及控制組來進行效果量的計算，Cohen's  $d=0.41$ ，根據 Cohen (1988) 的準則，若效果量小於 0.2 為低度效果，效果量等於 0.5 為中度效果，效果量大於 0.8 為高度效果；由此可知，本研究的實驗組 A 以穩定劑量介入法對大學生個人成長主動性的立即影響效果量為低度至中度效果。

表 1. 「個人成長主動性量表 -II 中文版」後測得分之共變數分析檢定摘要表

來源	SS	df	MS	F	p	Partial $\eta^2$
組間	1.000	2	.500	2.017	.137	.026
組內	37.913	153	.248			

\* $p < .05$

表 2. 事後比較表：以「個人成長主動性量表 -II 中文版」後測得分為依變項

(I) group	(J) group	平均差異 (I-J)	標準誤差	顯著性	差異的 95% 信賴區間	
					下界	上界
控制組	實驗組 A (穩定)	-.192*	.096	.047	-.382	-.003
	實驗組 B (適性)	-.076	.097	.432	-.268	.115

## (二) 長處介入方案對大學生個人成長主動性之延後影響

本研究以「個人成長主動性量表 -II 中文版」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。將前測得分的影響去除後，三組受試者在前測與延後測之間得分的差異檢定結果如表 3 所示，顯示兩種實驗處理中至少有一對個人成長主動性的提升有顯著差異存在。進一步檢視事後比較結果如表 4 所示，實驗組 A 穩定劑量介入法對大學生個人成長主動性的延後影響效果量為中度效果。

表 3. 「個人成長主動性量表 -II 中文版」延後測迴歸係數同質性檢定摘要表

來源	SS	df	MS	F	p	Partial $\eta^2$
組間	1.716	2	.858	3.622	.029	.045
組內	36.253	153	.237			

\* $p < .05$

表 4. 事後比較表：「以個人成長主動性量表 -II 中文版」延後測得分為依變項

(I) group	(J) group	平均差異 (I-J)	標準誤差	顯著性	差異的 95% 信賴區間	
					下界	上界
控制組	實驗組 A (穩定)	-.245*	.094	.010	-.430	-.059
	實驗組 B (適性)	-.168	.095	.078	-.356	.019

## 三、長處介入方案對大學生正向心理狀態之影響

### (一) 長處介入方案對大學生正向心理狀態之立即影響

本研究以「正向心理狀態量表簡版」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。將前測得分的影響去除後，三組受試者在前測與後測之間得分的差異檢定結果如表 5 所示。進一步檢視事後比較結果如表 6，實驗組 A 及實驗組 B 的受試者在量表得分上，皆顯著高於控制組，分別計算兩組實驗組與控制組的效果量，顯

示本研究的實驗組 A 以穩定劑量介入法與實驗組 B 以適性劑量介入法對大學生正向心理狀態的立即影響效果量介於低度效果與中度效果之間。

表 5. 「正向心理狀態量表簡版」後測得分之共變數分析檢定摘要表

來源	SS	df	MS	F	p	Partial $\eta^2$
組間	656.179	2	328.089	5.447	.005	.066
組內	9216.472	153	60.238			

\* $p < .05$

表 6. 事後比較：以「正向心理狀態量表簡版」後測得分為依變項

(I) group	(J) group	平均差異 (I-J)	標準誤差	顯著性	差異的 95% 信賴區間	
					下界	上界
控制組	實驗組 A (穩定)	-4.335*	1.492	.004	-7.282	-1.388
	實驗組 B (適性)	-4.094*	1.510	.007	-7.077	-1.112

## (二) 長處介入方案對大學生正向心理狀態之延後影響

本研究以「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。將前測得分的影響去除後，三組受試者在前測與延後測之間得分的差異檢定結果如表 7 所示。進一步檢視事後比較結果如表 8，實驗組 A 及實驗組 B 的受試者在量表得分上，皆顯著高於控制組。分別計算兩組實驗組與控制組的效果量，求得實驗組 A 的 Cohen's  $d=0.33$ ，實驗組 B 的 Cohen's  $d=0.19$ ，顯示本研究的實驗組 A 以穩定劑量介入法對大學生正向心理狀態的延後影響效果量介於低度效果與中度效果之間，實驗組 B 以適性劑量介入法對大學生正向心理狀態的立即影響效果量為低度效果。

表 7. 「正向心理狀態量表簡版」延後測得分之共變數分析檢定摘要表

來源	SS	df	MS	F	p	Partial $\eta^2$
組間	287.080	2	143.540	3.983	.021	.049
組內	5513.414	153	36.035			

\* $p < .05$



表 8. 事後比較：以「正向心理狀態量表簡版」延後測得分為依變項

(I) group	(J) group	平均差異 (I-J)	標準誤差	顯著性	差異的 95% 信賴區間	
					下界	上界
控制組	實驗組 A (穩定)	-2.991*	1.154	.010	-5.271	-.712
	實驗組 B (適性)	-2.534*	1.168	.032	-4.840	-.227

#### 四、綜合討論

##### (一) 實驗處理對於大學生個人成長主動性影響之討論

總結資料分析結果，本研究實驗組 A 使用穩定劑量的長處介入能立即與延宕提升大學生的個人成長主動性；實驗組 B 使用適性劑量的長處介入則未能立即與延宕提升大學生的個人成長主動性。相關實驗處理結果如表 9。

表 9. 長處介入方案之實驗組實驗處理結果

		個人成長主動性	正向心理狀態
實驗組 A (穩定劑量組) (n=50)	立即影響 (n=50)	顯著提升 *	顯著提升 *
	延宕影響 (n=50)	顯著提升 *	顯著提升 *
實驗組 B (適性劑量組) (n=48)	立即影響 (n=48)	不顯著	顯著提升 *
	延宕影響 (n=48)	不顯著	顯著提升 *

註：實驗組 A 在前測時為 67 人，於後測為 60 人，於延後測為 57 人；  
實驗組 B 在前測時為 64 人，於後測為 55 人，於延後測為 53 人；  
實驗組 C 在前測時為 62 人，於後測為 61 人，於延後測為 59 人。

本研究實驗組 A 之結果與 Louis (2011)、Weigold 等 (2014) 的研究結果相似，顯示人們個人成長的動機與其如何看待自我有關，穩定劑量的設計有助於誘導受試者逐步地熟悉使用新框架來詮釋個人正向經驗，也進一步協助受試者加強掌握個人資源。

針對兩組實驗組在結果上的差異，不同的執行頻率可能會影響受試者在面對完成活動目標時，有不同程度的意志力的發揮；比起可以依照個人習慣、隨意決定何時進行反思的受試者，穩定劑量組的受試者在實驗期間或許需要投入更多努力來加以監控、自制個人行動 (Proyer et al., 2015)。根據 Thoen 與 Robitschek (2013) 的研究結果顯示，活動中隱含的意志力概念會協助人們去解決和掌控具有挑戰性的活動，而這會進一步激勵自我提升的動機。故當受試者填寫問卷調查時，很可能因此意識到自己曾規律的投入努力於自我提升活動，而使穩定劑量組受試者在個人成長主動性的量表分數可以顯著好於控制組。

個人成長主動性代表著個體在生活各領域中意圖投入改變的動機，其中具有目標導向 (goal-directed) 的特徵 (Thoen & Robitschek, 2013)。相關調查研究亦初步顯示，構成個人成長主動性的四大面向中，「周詳的計畫」與「資源的使用」為個人成長主動性有力的預測指標 (Chang et al., 2017; Yang & Chang, 2014)。雖然拓展受試者對個人長處的認識可能有助於其補充對改變計畫和相關資源的後設認知，但本研究所指的美好生活同時涉及多項生活領域、不同改變層次與相應行動，因此在未指明改變目標之下，受試者於自我評估個人成長主動性時或許有低估的可能，使實驗組 B 的結果與過往研究結果相異、實驗組 A 效果量介於低度至中度效果。另外，Robitschek 等 (2012) 也強調，個人成長主動性為個體在進行自我提升時的主觀意識，其中包括認知與行為兩個要素，因此，實驗組 B 與過往研究的差異也可能和本研究僅採用認知技術為改變基礎有關。

## (二) 實驗處理對於大學生正向心理狀態影響之討論

本研究兩組實驗組使用不同劑量的長處介入皆能立即且延宕提升大學生的正向心理狀態，與 Lambert 等 (2009) 的研究結果相似，顯示於生活中使用重新框架因應策略，有利進一步促進其心理狀態的正向提升。值得注意的是，本研究結果與許多進行長處介入的研究相似，表示雖然未執行長處發揮行動，受試者於正向心理學特質長處概念的認知框架下進行思考也可以對其心理健康產生積極影響 (Duan et al., 2014; Gander et al., 2012; Proyer et al., 2012; Seligman, et al., 2005)。本研究推論與過往研究相較雖然是參照已發生的經驗，受試者同樣有機會對個人經驗重新理解是主要的改變原因。從本研究之延宕效果來看，以近時經驗作為重新框架的標的也有助於受試者加深對覺察內容的印象，使新框架所產生的效用被保留，或是進一步於生活中產生遷移性的作用。

本研究結果與 Mitchell 等 (2009) 所設計的長處介入結果相異。在 Mitchell 等人的長處介入研究中為期三週時間，內容包括認知調整與行為改變兩部分，然實驗組受試者的正向心理狀態量表分數與安慰劑控制組相較並未有顯著差異。本研究與其相比非單純從問卷結果了解個人長處，而是對個人經驗的主動詮釋，因此本研究推測對受試者來說，以重新框架的方式反思舊經驗可能提供較多長處知識的質性線索。

綜合上述，本研究認為重新框架技術除了可以從拓展思考層次的方式帶來改變，特指「長處培養與發揮」的認知框架有利受試者覺察個人在生活中所展現的行動力與意義感。換言之，可以推論過往長處介入方案中隱含了重新框架技術的概念，並且對受試者的改變具有效用。然而，進一步與填寫量表的方式相比較，本研究協助受試者知覺個人長處的方式涉及了複雜的知覺歷程：「生活裡的好事」活動強調由下而上 (bottom-up processing) 的訊息處理，「自我長處探索」活動則是由上而下 (top-down processing) 的訊息處理歷程 (Goldstein, 2014)，歷程中隱含的內在歸因態度可能與部分受試者歸因風格不同，使部份受試者的舊框架無法順利被新框架調整，進而影響受試者在正向心理狀態面向上的改變效果。

## 肆、結論與建議

### 一、結論

本研究以重新框架為基礎，探討長處介入方案對大學生個人成長主動性、正向心理狀態之影響。研究結論分述如下。

#### (一) 長處介入方案穩定劑量組對大學生個人成長主動性具提升效益

多數的實驗組受試者可以於介入方案中習得並運用重新框架技術來反思個人的正向情緒經驗，而穩定劑量介入的效用在於激發人們的意志力，能協助其調整舊有認知、內化新的長處知識，進而促使個人成長主動性和正向心理狀態獲得較長期性的提升。適性劑量介入內含的個人化特徵可能使人們的改變幅度容易受到原有認知慣性與行為模式影響而減損。

#### (二) 長處介入方案穩定與適性劑量組對大學生正向心理狀態皆具提升效果

重新框架技術是長處介入方案中有效促進個體正向情緒、滿足感與意義感的因素之一，且以自助式的方式執行穩定劑量與適性劑量介入皆有利於藉由經驗重塑的方式達到顯著改變的效用。

### 二、建議

#### (一) 對實務工作者的建議

實務工作者在進行相關長處介入方案時，於初始階段建立長處培養與發揮概念時，採用循序漸進的解說方式將有利於協助人們調整思維角度，使其能為後續的行動階段建立認知基礎與培養自我提升的動機，同時，輔以個人近時正向情緒經驗為例也可以當作探索特質長處的策略。另外，在設計介入活動時，簡易而且需穩定執行的活動有助於人們調整舊有習慣，進一步也較容易將介入方案欲傳達之精神或概念落實於生活之中。

#### (二) 研究限制與對未來研究建議

本研究的觀察變項類別包括動機與心理狀態，兩者之間可能存在因果關係，目前，也已有研究顯示個人成長主動性與正向情緒之間的高度相關性 (Robitschek & Keyes, 2009)，因此，本研究雖然採用準實驗設計，但不易完全排除兩變項間可能的交互作用影響。另外，控制組未來可增加提供一般心理健康知識學習，以利交叉檢核實驗介入的改變效果。

在本研究的後測與延後測之間，受試者有機會因為認知改變而主動進行長處發揮的相關行動，致使行為影響方案介入的延宕效果。是故，未來相關介入研究進行問卷調查時，可以補充其他可能影響介入效果的變項類別，以利澄清介入的實質效果。

## 參考文獻

### 一、中文部分

- 洪莉竹 (2009)。稻草變金 - 焦點解決諮商訓練手冊。張老師文化。
- 張君瑋、韓楷檉 (2015 年 11 月 28 日)。個人成長主動性量表中文版之編譯 [壁報發表]。臺灣諮商心理學會 2015 年年會暨學術研討會，台北市，台灣。
- 游森期 (2008)。網路正向心理學：虛擬空間之真實的快樂研究。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。

### 二、英文部分

- Biswas-Diener, R., Kashdan, T.B., & Minhas, G. (2011). A dynamic approach to psychological strength development and intervention. *Journal of Positive Psychology, 6*, 106-118. <https://doi.org/10.1080/17439760.2010.545429>
- Bartunek, J. M., & Moch, M. K. (1988). First-order, second-order, and third-order change and organization development interventions: A cognitive approach. *Journal of Applied and Behavioral Science, 23*, 483-500. <https://doi.org/10.1177/002188638702300404>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral science*. (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine, 4*, 92-100.
- Chang, E. C., Yang, H., Li, M., Duan, T., Dai, Y., Yang, J. Z., ... & Chang, O. D. (2017). Personal growth initiative and life satisfaction in Chinese and American students: Some evidence for using resources in the east and being planful in the west. *Journal of Well-Being Assessment, 1*(1-3), 49-56. <https://doi.org/10.1007/s41543-018-0004-2>
- Freitas, C. P. P., Damásio, B. F., Tobo, P. R., Kamei, H. H., & Koller, S. H. (2016). Systematic review about personal growth initiative. *Anales de Psicología/Annals of Psychology, 32*(3), 770-782. <https://doi.org/10.6018/analesps.32.3.219101>
- Duan, W., Ho, S. M., Tang, X., Li, T., & Zhang, Y. (2014). Character strength-based intervention to promote satisfaction with life in the Chinese university context. *Journal of Happiness Studies, 15*(6), 1347-1361. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9479-y>
- Goldstein, E. B. (2014). *Cognitive psychology: Connecting mind, research and everyday experience*. Belmont: Nelson Education.
- Govindji, R., & Linley, P.A. (2007). Strengths use, self-concordance and well-being: Implications for strengths coaching and coaching psychologists. *International Coaching Psychology Review, 2*(2), 143-153.



- Gander, F., Proyer, R. T., Ruch, W., & Wyss, T. (2012). Strength-based positive interventions: Further evidence for their potential in enhancing well-being and alleviating depression. *Journal of Happiness Studies, 14*(4), 1241-1259. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9380-0>
- Horowitz, M. A. R. D. I., Adler, N. A. N. C. Y., & Kegeles, S. (1988). A scale for measuring the occurrence of positive states of mind: A preliminary report. *Psychosomatic Medicine, 50*(5), 477-483.
- Harzer, C., & Ruch, W. (2013). The application of signature character strengths and positive experiences at work. *Journal of Happiness Studies, 14*(3), 965-983. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9364-0>
- Harris, A. H., Thoresen, C. E., & Lopez, S. J. (2007). Integrating positive psychology into counseling: Why and (when appropriate) how. *Journal of Counseling & Development, 85*(1), 3-13.
- Jørgensen, I. S., & Nafstad, H. E. (2005). Positive psychology: Historical, philosophical, and epistemological perspectives. *Journal of the Norwegian Psychological Association, 42*(10), 885-896.
- Lazarus, R. S. (2003). Does the positive psychology movement have legs? *Psychological inquiry, 14*(2), 93-109. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1402\\_02](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1402_02)
- Louis, M. C. (2011). Strengths interventions in higher education: The effect of identification versus development approaches on implicit self-theory. *The Journal of Positive Psychology, 6*(3), 204-215. <https://doi.org/10.1080/17439760.2011.570366>
- Lambert, N. M., Graham, S. M., Fincham, F. D., & Stillman, T. F. (2009). A changed perspective: How gratitude can affect sense of coherence through positive reframing. *The Journal of Positive Psychology, 4*(6), 461-470. <https://doi.org/10.1080/17439760903157182>
- Layous, K., & Lyubomirsky, S. (2012). *The how, why, what, when, and who of happiness: Mechanisms underlying the success of positive activity interventions*. In J. Gruber & J. Moskowitz (Eds.), *Positive emotion: Integrating the light sides and dark sides* (pp. 473-495). New York: Oxford University Press.
- Lyubomirsky, S., & Layous, K. (2013). How do simple positive activities increase well-being? *Current Directions in Psychological Science, 22*(1), 57-62. <https://doi.org/10.1177/0963721412469809>
- Linley, P. A., Nielsen, K. M., Gillett, R., & Biswas-Diener, R. (2010). Using signature strengths in pursuit of goals: Effects on goal progress, need satisfaction, and well-being, and implications for coaching psychologists. *International Coaching Psychology Review, 5*(1), 6-15.

- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of general psychology, 9*(2), 111-131. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111>
- Mitchell, J., Stanimirovic, R., Klein, B., & Vella-Brodrick, D. (2009). A randomised controlled trial of a self-guided internet intervention promoting well-being. *Computers in Human Behavior, 25*(3), 749-760. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.02.003>
- Meyers, M. C., van Woerkom, M., de Reuver, R. S., Bakker, Z., & Oberski, D. L. (2015). Enhancing psychological capital and personal growth initiative: Working on strengths or deficiencies. *Journal of counseling psychology, 62*(1), 50. <https://doi.org/10.1037/cou0000050>
- Parks, A. C., & Biswas-Diener, R. (2013). Positive interventions: Past, present, and future. In T. Kashdan & J. Ciarrochi (Eds.), *Mindfulness, acceptance, and positive psychology: The seven foundations of wellbeing* (pp. 140–165). Oakland, CA: Context Press.
- Parks, A. C., Della Porta, M. D., Pierce, R. S., Zilca, R., & Lyubomirsky, S. (2012). Pursuing happiness in everyday life: The characteristics and behaviors of online happiness seekers. *Emotion, 12*(6), 1222-1234. <https://doi.org/10.1037/a0028587>
- Proyer, R. T., Gander, F., Wellenzohn, S., & Ruch, W. (2015). Strengths-based positive psychology interventions: A randomized placebo-controlled online trial on long-term effects for a signature strengths-vs. a lesser strengths-intervention. *Frontiers in psychology, 6*, 456. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00456>
- Proyer, R. T., Ruch, W., & Buschor, C. (2012). Testing strengths-based interventions: A preliminary study on the effectiveness of a program targeting curiosity, gratitude, hope, humor, and zest for enhancing life satisfaction. *Journal of Happiness Studies, 14*(1), 275-292. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9331-9>
- Rashid, T. (2015). Positive psychotherapy: A strength-based approach. *The Journal of Positive Psychology, 10*(1), 25-40. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.920411>
- Robitschek, C., Ashton, M. W., Spering, C. C., Geiger, N., Byers, D., Schotts, G. C., Thoen, M. A. (2012). Development and psychometric evaluation of the Personal Growth Initiative Scale-II. *Journal of Counseling Psychology, 59*(2), 274-287. <https://doi.org/10.1037/a0027310>
- Robitschek, C., & Keyes, C. L. (2009). Keyes's model of mental health with personal growth initiative as a parsimonious predictor. *Journal of Counseling Psychology, 56*(2), 321-329. <https://doi.org/10.1037/a0013954>
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Special issue on happiness, excellence, and optimal human functioning. *American Psychologist, 55*(1), 5-183.

- Schueller, S. M., Jayawickreme, E., Blackie, L. E., Forgeard, M. J., & Roepke, A. M. (2015). Finding character strengths through loss: An extension of Peterson and Seligman (2003). *The Journal of Positive Psychology, 10*(1), 53-63. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.920405>
- Schueller, S. M., & Parks, A. C. (2012). Disseminating self-help: Positive psychology exercises in an online trial. *Journal of Medical Internet Research, 14*(3), e63. <https://doi.org/10.2196/jmir.1850>
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist, 60*(5), 410-421.
- Tokuyoshi, Y., & Iwasaki, S. (2014). Development and psychometric evaluation of a Japanese version of the Personal Growth Initiative Scale-II. *Shinrigakukenkyo: The Japanese journal of psychology, 85*(2), 178-187. <https://doi.org/10.4992/jjpsy.85.12222>
- Thoen, M. A., & Robitschek, C. (2013). Intentional growth training: Developing an intervention to increase personal growth initiative. *Applied Psychology: Health and Well-Being, 5*(2), 149-170. <https://doi.org/10.1111/aphw.12001>
- Wong, J. (2006). Strengths-centered therapy: A social constructionist, virtue-based psychotherapy. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, and Training, 43*, 133-146. <https://doi.org/10.1037/0033-3204.43.2.133>
- Watzlawick, P., Weakland, J. H., & Fisch, R. (2011). *Change: Principles of problem formation and problem resolution*. New York, NY: WW Norton & Company.
- Weigold, I. K., Weigold, A., Russell, E. J., & Drakeford, N. M. (2014). Examination of the psychometric properties of the Personal Growth Initiative Scale-II in African American college students. *Assessment, 21*(6), 754-764. <https://doi.org/10.1177/1073191114524019>
- Yang, H., & Chang, E. C. (2014). Examining the structure, reliability, and validity of the Chinese Personal Growth Initiative Scale-II: Evidence for the importance of intentional self-change among Chinese. *Journal of Personality Assessment, 96*(5), 559-566. <https://doi.org/10.1080/00223891.2014.886256>