

重塑幸福：疫情對大學生幸福觀影響與啟示

丁毓珊

國立政治大學教育學系博士班

一、前言

大學階段是自我成長與探索的關鍵時期，而大學生的「心理健康」在其中扮演著重要角色，亟需教育者的重視。研究顯示許多大學生面臨著課業、生涯和人際等多重壓力，而產生焦慮和憂鬱症狀（Beiter et al., 2015；Saleh et al., 2017）。而疫情的發生帶來更多的逆境與不確定性，促使人們更依賴使用 3C 設備、社群媒體與線上互動，進一步加劇心理健康問題，致使焦慮、憂鬱和自殺等問題日益嚴重（衛福部，2023；Lakhan et al., 2020）。

幸福感（well-being）在心理健康中被視為關鍵指標，反映著個人的整體生活滿意和正向情感。從不同的角度來看待幸福，人們對幸福的看法多種多樣，普遍學者認為幸福感可以分為「享樂型幸福感（Hedonic Well-being）」和「意義型幸福感（Eudaimonic Well-being）」，前者主要強調幸福是追求快樂和享受生活中的愉快時刻（Diener et al., 1995；Camfield & Skevington, 2008）。而後者則關注實現自身潛力和追求有意義的目標（Ryff, 1989；Ryan et al., 2008）。此兩種幸福感的觀點並非相互排斥，而更彰顯幸福的多樣性和複雜性。

儘管幸福感已有豐富的理論基礎和定義，但隨著社會環境和價值觀的變遷，臺灣大學生的幸福觀可能會因重大事件（如：疫情）而改變，與過去有所不同。因此，本文旨在回答一個問題：疫情如何影響大學生的幸福觀？並依據結果提供教育者建議。

二、疫情對大學生幸福觀之影響

為回答上述問題，筆者進行一項小規模的線上調查。參與者為來自北、中、南部地區的 62 名臺灣大學生（49 位女性、13 位男性）。本研究採用一個開放式問題進行調查，基於哈佛大學 Project Zero 的「I used to think..., Now I think...」視覺化思考框架，旨在幫助學習者反思他們對某特定主題或經驗的思考隨時間變化的情況（Ritchhart, Church, & Morrison, 2011）。研究者使用此思考框架並結合疫情背景，設計以下問題：「疫情前我認為幸福...；疫情後我認為幸福...」。

資料蒐集的時間範圍是 2023 年 4 月至 5 月，為疫情已趨於緩和的期間。最後，筆者採用 NVivo 質性分析軟體對學生的回答進行編碼及分析，並依據疫情前、疫情後分別計算提及內容的百分比，這些比例將在研究結果中以括號形式呈現。此外，開放代碼將以（S+學生編號）呈現。

在疫情前，大學生提及幸福觀的不同面向，包含：幸福來源（51.1%）、幸福特徵（48.9%）。在幸福來源的部分，疫情前大學生普遍認為來自於「豐富的物質條件、多采多姿的生活享受」（37.8%），一些陳述例如：「在發生疫情前，我認為幸福的前提條件是中樂透賺大錢（S048）；是功成名就（S056）；是有錢可以出國玩（S009）；是有錢、能隨心所欲（S011）」等。其次，一些大學生提及幸福來自於「關係」（13.3%），例如：「在疫情發生前，我認為幸福有一大部分是跟家人朋友在一起。」（S013）。在幸福特徵方面，大學生普遍提及疫情前幸福的「容易性」（35.6%），例如：「在疫情發生前，我認為幸福隨手可得（S045）；是很常見的（S034）；輕易能感受的（S043）」。亦有少數大學生提及幸福的「困難性」（11.1%），例如：「在疫情發生前，我認為幸福很遙遠，要一直去追尋。」（S006）。上述陳述，可以看出疫情前大學生對幸福的觀念主要集中在物質滿足和容易獲得上，而疫情後則有所轉變，陳述如下。

（一）幸福來源轉變（52.7%）

在疫情後，大學生幸福觀的改變，主要體現在三個幸福來源和比率的變化上：健康、關係、自主。

1. 健康（26.3%）：疫情發生後，幸福感的來源轉向「健康」。例如一位大學生表示：「在疫情前，我認為幸福的前提是擁有用不完的錢；疫情後，我認為幸福只要身體健康就夠了。」（S024）。
2. 關係（21.1%）：結果顯示「關係」趨於重要。例如：一位大學生提到：「在疫情前，我認為幸福是隨時隨地可以感受到的；疫情後，我發現幸福更應該即時，因為人與人之間的關係變得疏遠，而幸福往往來自於人際互動，所以我們應該珍惜彼此相處的時光，感受其中的幸福。」（S020）。特別是，許多大學生同時提到身體健康與關係的雙重重要性，例如：「在疫情發生前，我認為幸福就是自己過的好就好，時常忽略家人；在疫情發生後，我認為幸福就是看到家人的身體也健健康康，長命百歲，珍惜眼前的美好。」（008）
3. 自主（5.3%）：由於疫情期間對於外出和社交活動的限制，學生更加重視「自主」。一位大學生表示：「在疫情前，我認為幸福可以隨處發現；疫情後，我認為幸福是可以自由地去哪裡、做什麼。」（S022）。

綜言之，上述這些回應突顯疫情對大學生幸福來源的影響，其中健康和人際關係、自主成為更為核心的幸福來源。

（二）幸福特徵轉變（47.3%）

疫情對大學生幸福觀的影響，體現在三個幸福特徵的變化上：易變性、簡單性、當下性。

1. 易變性（22.4%）：大學生表示，疫情使他們更加感受到幸福的脆弱，容易受到外界因素的影響，反映幸福不容易獲得，需要付出努力或代價，因而更加珍惜。例如一些陳述：在疫情發生後，我認為幸福很容易失去（S038）、要好好珍惜（S031）。
2. 簡單性（18.3%）：疫情使大學生轉而對簡單的人事物感受到幸福，例如從社交活動轉向對簡單線上相見的珍惜，從重大事件的幸福轉向日常生活的平凡幸福。例如，一位大學生表示：「在疫情發生前，我認為幸福就是可以規劃朋友旅行，共同享受美好的時光；在疫情發生後，我認為只要能夠面對面一起吃個飯就很幸福了，能夠短暫相處幾個小時，不用特別規劃什麼活動就覺得足夠了。甚至是在線上視訊見面，也覺得有補充能量的幸福感。」（S030）。
3. 當下性（6.6%）：大學生表示，疫情使他們更加重視並把握當下的幸福。例如，一位大學生提到：「在疫情發生後，我認為幸福就是要好好享受當下。」（S006）。

綜言之，上述這些回應突顯疫情對大學生幸福特徵的影響，使其更意識到幸福的珍貴、簡單、並更加重視當下，珍惜平凡生活。

三、教育啟示與建議

儘管本調查規模較小，但其能呈現大學生在疫情前後幸福觀的動態變化。調查發現，大學生的幸福來源從外在條件轉向內在體驗；從追求理想或未來，轉向更重視當下；從物質享受，轉向更珍惜平凡生活。筆者認為，從資料中可以初步窺見大學生在面臨重大公共衛生事件中的心理變化過程，對情感教育具有重要意義。以下據此提供教育者兩個面向的建議。

（一）課程實施

1. 開設情感教育課程：目前大學課程以事實資料為主，情感教育課程相對稀少。筆者認為，教育者需引導學生在繁忙的行程中，稍微暫停一下，並反思讓自己感到幸福的人事物為何，這能成為其在面對大學階段挑戰時的力量與動力，進而降低心理困擾。因此，建議增設幸福教育或情感教育課程，或舉辦專題講座和相關活動，以培養學生心理復原力，更好地應對外在變化與挑戰。

2. 課程融入幸福元素：除了開設專門的選修課程或活動之外，筆者認為幸福是貫穿於整體生活與學習中，因此無論何種學科或課程，都能將幸福元素融入。以本調查為例，大學生的幸福來源是健康、關係與自主，故可在課程和作業、考試設計中兼顧學生的健康，如設計合理的作業量；設計小組合作和團隊項目，促進與協助建立良好同儕關係；提供更多自主學習機會，讓學生根據自己的興趣和需求進行學習。更重要的是，教育者宜關心並支持學生在這些方面的需求，使學生在日常學習中亦能體驗幸福。
3. 促進健康生活宣導：本調查的結果突顯健康對於幸福感的重要。然而，筆者觀察到，儘管多數大學生意識到健康的重要，但他們並未養成良好的自我照顧習慣，尤其在面臨期中考或期末考等巨大壓力時更是如此。教育者應適時宣導健康生活，幫助學生養成均衡飲食、充足睡眠和規律運動的習慣，強調能在學業壓力和日常生活中達到一種動態平衡乃幸福的關鍵。

（二）教學三策略

1. 視覺化策略應用：在本調查中，筆者應用哈佛大學視覺化思考框架作為工具，其能協助學習者反思特定主題與經驗（Ritchhart, Church, & Morrison, 2011），建議未來教育者亦能透過視覺化思考的其他策略，輔助學生反思和理解幸福感，不僅有助於學生更清楚釐清自己的幸福觀，更能覺察到生活中那些帶來幸福的人事物。
2. 日常覺察練習：在本調查中，筆者發現大學生的幸福來源，在疫情後主要來自簡單的日常生活，幸福其實可以來自於小事，取決於個人如何看待。教育者可以引導學生覺察、關注或記錄日常生活中的小確幸，讓學生學會在平凡的生活中尋找和體驗幸福感，並練習培養感恩和知足的心態，如此能夠協助學生更容易體驗到幸福感。
3. 正念活動體驗：本調查發現，大學生的幸福觀更加重視並珍惜當下。因此在教學活動上，教師可以透過在課程中透過正念練習，如深呼吸、冥想和身體掃描，幫助學生專注於當下，提升正念與幸福感。此外，亦能設計能使學生專心投入的體驗活動，如：藝術創作、實地考察等，讓學生能在特定的時間段內專注於單一任務或情境，引導學生沉浸在心流中，體驗與表達當下的想法與感受，提升整體幸福感。

四、結語

綜合上述，疫情對於大學生的幸福觀影響，體現在幸福來源和幸福特徵的轉變上。幸福來源方面，大學生從追求物質條件和生活享受，轉向更加重視健康、關係和自主；幸福特徵方面，大學生感受到幸福的易變性、簡單性和當下性。而

教育者可開設或在課程中融入情感教育和幸福元素，並推廣健康生活，幫助學生在學業和日常生活中達到平衡。此外，透過視覺化思考策略、日常覺察與正念活動，能引導學生反思與理解幸福感，更加專注於當下，進而提升整體幸福感和心理健康。筆者認為疫情對整體教育帶來諸多影響，但對於生命的反思和幸福的體悟所帶來的啟示不應被忽視，故希冀藉此拋磚引玉，啟發更多教育者重視大學教育階段的心理健康和情感教育。

參考文獻

- 衛福部（2023）。歷年全國自殺死亡資料統計暨自殺通報統計（更新至 111 年）。取自 <https://dep.mohw.gov.tw/DOMHAOH/cp-4904-8883-107.html>
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of affective disorders, 173*, 90-96.
- Camfield, L., & Skevington, S. M. (2008). On subjective well-being and quality of life. *Journal of health psychology, 13*(6), 764-775.
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of personality and social psychology, 68*(4), 653.
- Lakhan, R., Agrawal, A., & Sharma, M. (2020). Prevalence of depression, anxiety, and stress during COVID-19 pandemic. *Journal of neurosciences in rural practice, 11*(04), 519-525.
- Ritchhart, R., Church, M., & Morrison, K. (2011). *Making thinking visible: How to promote engagement, understanding, and independence for all learners*. John Wiley & Sons.
- 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.
- 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*, 13-39.
- Saleh, D., Camart, N., & Romo, L. (2017). Predictors of stress in college

students. *Frontiers in psychology*, 8, 19.

- Twenge, J. M. (2017). Have smartphones destroyed a generation. *The Atlantic*, 9, 2017.

