

大學生幸福指數之建構與應用

黎士鳴、傅凱詮

東華大學諮商與臨床心理學系

簡璋哲

東華大學資訊工程系

一、前言

大學生從青春期走向成年初顯期，此時會面臨許多壓力，如何有效地因應壓力以及提升幸福感，將是大學生活重要的課題（Arnett, 2000）。根據 95,860 名美國大學生之調查，發現 44% 的大學生有憂鬱症狀、23% 有重度憂鬱、37% 有焦慮症狀，且過去一年 37% 曾經到輔導中心（Healthy Minds Network, 2022）。從「112 年大專學生壓力調查」結果可以發現 25.5% 的大學生有憂鬱傾向，普遍呈現輕微憂鬱傾向及低幸福感。從 2014 年起，自殺為青少年第二大死因。因應大學生心理困擾之需求，衛福部推動「年輕族群心理健康方案」提供 15-30 歲年輕族群每人 3 次心理諮商服務。當學生主觀感受上察覺到自己的心理不適、情緒困擾等情況，整體的心理狀態不穩定、感到低落時，學生可以透過心理假「得到空間與時間休息，避免情況惡化」之心理調適功效（莫少依，2023）。

面對當前大學生心理健康議題，除了尋求專業服務以外，如何透過自我檢核以及參與校園活動，來提升心理健康亦是校園輔導的重要任務。校園是推動心理健康與培養良好習慣場域（Higgins & Booker, 2023），如黎士鳴等人（2023）以一日遊模式，來培育大學生具有健康生活型態。對於大學生之心理健康促進，目前已經發展許多介入模式（黎士鳴、張喆，2024），但對於活動時的大學生心理狀態評估，尚無系統性的評估策略。即時生態評估（ecological momentary assessment）是一種捕捉個體現實狀態，聚焦在個體每天的生活經驗（Mink, Lutz, & Hehlmann, 2025）。本文將爬梳幸福指數相關理論，採用即時生態評估法發展一套適用大學生之幸福指數評估工具，以做為自我檢核及活動成效分析之用。

二、幸福指數之探究

21 世紀是追求幸福的時代，許多心理學家開始建構幸福感之相關概念，如幸福大師 Diener（1984）認為幸福感包含認知面的生活滿意度，以及情緒面的正負向情緒。Ryff（1989）則是聚焦於心理幸福感，包含自主、關係、熟稔環境、自我接納、生活密度以及自我成長等成分。正向心理學之父 Martin Seligman（2018）認為幸福感包含正向情緒（Positive affect）、投入活動（Engagement）、良好人際（Relationships）、生命意義（Meaning）、自我成就（Achievement）等成分，簡稱 PERMA 模式。Ryan 與 Deci（2001）自我決定論的幸福感，包含：能力（competence）、歸屬（belongingness）以及自主（autonomy）。近年來，Oishi 與 Westgate（2021）更提出美好人生模式，認為

幸福感包含快樂、意義以及心理富足（psychological rich）；國內學者，從生活型態出發建構出心理健康生活型態，可作為幸福感的展現（Li, Tang, Li, & Tsai, 2020）。彙整以上的理論可以發現幸福感是一個多元建構，涵蓋：情緒、認知、動機與行動面向（表 1）。

表 1 幸福感之內涵

來源	情緒面		認知面	動機面	行動面
Diener, 1984	正向情緒	負向情緒	生活滿意度	-	-
O i s h i & Westgate, 2021	快樂	-	意義		心理富足
Ryff, 1989	-	-	心理內涵	-	-
S e l i g m a n , 2018	正向情緒	-	生命意義	良好人際 自我成就	投入活動
自我決定論	-	-	-	自主、關聯、 成就	-
幸福網絡	正向情緒 身體活力	負向情緒	正向心理	自主、關聯、 成就	-
心理健康	-	-	-	-	生活型態

作者自製

對於大學生的幸福感評估，在國內有黎士鳴與謝素真（2009）所編製的大學生生活滿意度量表，該量表評估大學生近一個月在學業、人際等層面向的生活滿意度，可作為大學生的整體生活滿意度指標；近期，Khatri, Duggal, Lim, & Thomas （2024）以大學生為族群發展多向度之幸福感指標，包含學業、經濟、身體、人際與心理復原力等，可作為多向度幸福指數之評估。以上兩個問卷主要評估個體在一個時段（一個月）下的幸福狀態，為穩定的心理狀態認知評估，不適用當下經驗或活動體驗之評估。為了探索個體的生活經驗，Van Woerkom 等人（2022）回顧幸福感之建構，包含正負向情緒、基本需求、心理幸福感、生理幸福感等指標，針對以上指標採用即時生態調查收集幸福指數（ Happiness index ），並進行網絡分析建構出一個幸福網絡，從分析結果發現情緒面（正負向情緒）與動機面為重要的幸福指標。

三、幸福指數之建構

本文主要是發展適用於每日生活經驗或活動成效使用之幸福指數，參照過去的研究（黎士鳴等人，2023）採用幸福網絡模式（ Van Woerkom et al., 2022 ）中的正、負向情緒，以及自我決定理論的三大動機：自主、能力、關聯作為幸

福指數之依據。正向情緒（ positive affect） 為個體的愉悅、快樂、活化等感受；反之，負向情緒（ negative affect） 則是許多讓人不適的感受，如難過、生氣、悲傷等（ Watson, Clark & Tellegen, 1988 ）。自我決定論的三大動機：自主（ autonomy） 指個體自發性地參與活動，替自己做主，為自己做決定；能力（ competence） 指個體能夠在活動過程感到有量能，展現個人能力；關聯（ relatedness） 指個體感到與他人有所連結，受到重視，可以如實展現自我，得到他人的欣賞，此三大動機與個體內在動機與幸福感息息相關（黎士鳴等人，2023）。參照幸福網絡之內涵與相關工具共編寫 21 題，經預試後刪減為 13 題（表二），透過 SPSS 軟體進行內部一致性與探索性因素分析。

在信度分析上，總共收集 265 份樣本進行分析，採用 1-10 分之李克特氏量尺（ Likert’ s scale） 評估參與各個活動之情緒感受，透過內部一致性發現：情緒面的正向情緒 3 題（包含：我感到快活、我感到滿意、我感到快樂）Cronbach’ s α 為 0.92；負向情緒 3 題（包含：我感到沒安全感、我感到焦慮、我感到沮喪）Cronbach’ s α 為 0.83。動機面的自主（我主動參加活動、我自願參與活動）Cronbach’ s α 為 0.89；能力（我擅長做這件事、我能發揮所長）Cronbach’ s α 為 0.87；關聯（我感激我的夥伴、我感到有歸屬感、我感到被團體接納）的 Cronbach’ s α 為 0.85。

以探索性因素分析檢視建構效度，首先，情緒（包含正負向情緒）與動機（包含自主、能力、關聯）之 KMO 值分別為 0.78 和 0.83，顯現資料適合因素分析；再以主成分分析（ principal components analysis） 和最大變異法（ Varimax） 進行探索性因素分析，在情緒面上分正向情緒以及負向情緒兩個因素，累積解釋變異量 81%；在動機面上分自主、能力、關聯三個因素，累積解釋變異量 84%。從探索性因素分析之結果（表二），顯現幸福指數之內在建構與 Van Woerkom 等人（2022）所提的幸福網絡模式相符，顯現有良好的建構效度。

表二 幸福指數的因素結構

情緒面			動機面			
KMO=0.78 累積解釋變異量 81%			KMO=0.83 累積解釋變異量 84%			
題目	正向	負向	題目	自主	能力	關聯
快活	0.92		主動	0.90		
滿意	0.88		自願	0.87		
快樂	0.93		擅長		0.85	
沒安全感		0.85	發揮所長		0.84	
焦慮		0.86	感激夥伴			0.86
沮喪		0.83	歸屬感			0.76
			被接納			0.78
α	0.92	0.83	α	0.89	0.87	0.85

* 因素負荷量 <0.5 不顯示

四、幸福指數之應用

以東華大學校園為基礎，在地震後進行多元心理復原活動與課程檢視，並且以幸福指數進行檢核（表三），整體活動與親近自然為主軸，包含專業培訓（網癮防治、舞蹈治療）、親子旅遊（田尾花市、蝴蝶谷）、健康生活（大農大富、鯉魚潭、校園健走、校園路跑、共廚共餐）等融入自然之活動或課程，以及急救志工團，另以一般講授課程為對照組。可以發現親近自然活動在正向情緒皆為 8.0 以上，一般課程僅為 6.6 分，顯現參與親近自然活動可以提升個體之正向情緒。在動機層面，田尾花市、大農大富，在自主、能力與關係的動機上，皆為 8.0 以上，顯現大學生參與相關活動可產生自主、能力與關連等三大心理動機。一般課程則以自主最高分 7.8，關連與能力皆為 7.0 以下，展現參與課程有高自主性，但能力與人際需強化。透過幸福指數分析，可以了解每場活動成員情緒感受與提升之心理動機，並可作為活動成效參照依據。

表三 校園活動成效分析

活動	網癮培訓	舞蹈治療	田尾花市	蝴蝶谷	大農大富	鯉魚潭	校園健走	路跑	共餐共廚	志工團	一般課程
人數	28	9	19	21	22	12	57	37	8	18	184
PA	9.2	9.3	9.0	8.2	8.8	8.8	7.8	8.7	9.4	8.5	6.6
NA	2.2	1.5	2.2	2.1	1.8	1.4	3.0	1.9	2.1	3.6	3.3
自主	8.7	8.5	9.0	8.8	8.6	8.7	7.5	9.4	8.8	9.0	7.8
能力	7.5	6.9	8.4	7.4	8.2	7.8	6.9	7.7	8.1	7.8	5.7
關聯	8.9	8.9	8.9	8.2	8.7	8.5	7.3	7.9	9.2	8.3	6.9

*PA- 正向情緒、NA- 負向情緒

五、結論與討論

近期研究發現，大學生的生涯規劃、人際關係、時間管理與感情困擾愈高，正面情緒愈低，而人際關係、時間管理與生活壓力困擾愈高，負面情緒愈高，然而感情困擾對負面情緒沒有明顯影響（張芳全，2022）。當前大學生正進入成人初顯期，將面對多元壓力以及未來的多變世界，大學校園是培育幸福感之重要情境，以下彙整當前大學生幸福感之相關議題：

- 1. 大學生壓力多重來源：參照本文建構的幸福指數，可了解大學生的幸福感為多元建構，也反應影響幸福感之因素多來源，包含：經濟、學業、人際、健康等層面。
- 2. 校園輔導服務量不足：國內大專院校之輔導人力有限，面對持續增加的大學生心理適應議題，一對一的輔導模式將供不應求，需考量多元介入策略（黎士

鳴、張喆，2024）。

3. 心理健康促進需多元：本文發現親近自然活動有利提升幸福感，且一般講述課程則較無趣，面對心理健康促進需要發展多元之策略，並請能更貼近學生之需求。

Aked, Marks, Cordon & Thompson（2008）建議大學生可以發展許多幸福感提升策略，如廣結善緣、參與活動、持續學習、調整作息以利他助人等。從本文中可發現透過參與親近自然活動與採用幸福指數之分析，可以協助推展大學生之幸福感，以下說明幸福指數之應用：

1. 幸福指數檢視當天心情：大學生之幸福指數涵蓋其情緒與動機面，即時評估工具（如：日記、APP），有助於學生了解當下的情緒狀態，以及參與活動時的內在動機。透過幸福指數的自我檢核，來促進大學生之自我覺察。
2. 檢視心理健康促進效能：網路版幸福指數為即時評估工具，具備識別與記錄的功能，能夠快速且有效的收集資訊，減少紙本填答的成本與人力資源。同時能夠立即地給予回饋，強化學生收到回饋後的情緒與自我內在心理狀態知覺。
3. 推展心理健康促進活動：從資料顯示親近自然活動與正向情緒息息相關，面對學生的心理議題，學校系統可提供多元之介入策略，並且透過即時情緒與動機覺察，更加深化心理健康促進活動之效能。

透過幸福指數的應用，大學生可了解自己當下的情緒感受與內在動機，透過自我檢核來促進自我了解，進一步產生提升幸福感之策略或參與校內活動。另外，校方亦可使用幸福指數來了解學生的狀態以及活動之成效，作為建構幸福校園之參照。

參考文獻

- 張芳全（2022）。大學生生活適應困擾與幸福感關聯之研究。**學校行政**，142，217-248。
- 莫少依（2023）。心理假，真的？假的？—從心理假看大學校園心理健康措施。**臺灣教育評論月刊**，12(6)，123-128。
- 黎士鳴、張喆（2024）。大學輔導系統之困境與因應。**臺灣教育評論月刊**，13(3)，54-60。

- 黎士鳴、王韋迪、梁詠婷、黃毓蓁、葉育秀、鄭姿瑩、鄧坤銓、張瓊文、簡暉哲（2023）。注意力不足過動症情緒管理課程：以自我決定理論為基礎。臺灣教育評論月刊，12(11)，54-60。
- 黎士鳴、謝素真（2009）。大學生生活滿意度量表之信效度。長庚護理，20:2，192-198。
- Aked, J., Marks, N., Cordon, C., & Thompson, S. (2008). Five ways to well-being. New Economics Foundation.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.
- Diener, E. (1984). *Subjective well-being*. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Healthy Minds Network. (2022). Healthy minds study among colleges and universities, year (HMS years of data being used) [Data set]. Healthy Minds Network, University of Michigan, University of California Los Angeles, Boston University, and Wayne State University.
- Higgins, E., & Booker, R. (2023). What are the main factors that are thought to impact upon the implementation of a whole school approach to student mental health and wellbeing in schools? *A systematic review*. *International Journal of Wellbeing*, 13(2), 77-94.
- Khatri P., Duggal HK., Lim WM., & Thomas A.(2024). Student well-being in high education: scale development and validation with implications for management education. *The International Journal of Management Education*, 22,2024:10033.
- Li CC, Tang Y, Li SM, Tsai TY.(2020). Type of mental health lifestyle required in Taiwan. *Taiwan J Psychiatry* , 34:134-7.
- Mink, F., Lutz, W., & Hehlmann, M.I. (2025). Ecological momentary assessment in psychotherapy research: a systematic review. *Clinical Psychology Review*, 117:102565.
- Oishi, S., & Westgate, E. C. (2021). A psychologically rich life: Beyond happiness and meaning. *Psychological Review*, 129(4), 790-811.

- 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.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 333-335.
- Van Woerkom M., Constantin M., Janssens M., Reijnders J. Jacobs N. & Lataster J. (2022). Networks of happiness: applying a network approach to well-being in the general population. *Journal of Happiness Studies*, 23, 3215-3231.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.

