華醫學報　第 51 期
2019 年 12 月
頁數 16-38

快樂介入方案對幼兒生活適應的影響

李新民[1]、蘇淑惠[2]、鄭博真[3*]

[1]樹德科技大學兒童與家庭服務系教授
[2]樹德科技大學兒童與家庭服務系研究生
[3*]中華醫事科技大學幼兒保育系副教授
[*]通訊作者

摘　要

本研究旨在探討快樂介入方案對幼兒生活適應之影響。研究對象為臺南市某幼兒園大班 2 個班級 60 名學生，採用不等組前後測之準實驗設計，並以幼兒生活適應量表作為方案成效的評估工具。共變數分析結果顯示，快樂介入方案可以有效提升幼兒生活適應。潛在成長模式分析結果顯示，幼兒快樂情緒較高者，生活適應有較佳的起始狀態表現，且幼兒快樂情緒成長速率快者，其生活適應的成長也較快。根據這些研究發現，研究者對提升幼兒生活適應，以及未來研究提出相關建議。

關鍵詞：幼兒、生活適應、快樂介入方案

華醫學報 第 51 期
2019 年 12 月
頁數 16-38

The Effects of Positive Happiness Intervention Program on Children's Life Adaptation

Hsing-Ming Lee[1], Shu Hui Su[2], Bor-Jen Jeng[3*]

[1] Professor, Department of Child Care and Family Studies, Shu-Te University
[2]Master Student, Department of Child Care and Family Studies, Shu-Te University
[3*] Associate Professor, Department of Early Childhood Caring and Education, Chung Haw University of Medical Technology
[*] Correspondence Author

ABSTRACT

The purpose of this study was to explore the effects of happiness intervention program on children's life adaptation. The research subject was a sample of 60 children in a preschool at Tainan City, which divided into experimental group and control group. Nonequivalent pretest-posttest control group design was used in this study. The obtained data were analyzed by ANCOVA, and latent growth curve model analysis to examine effects. Results showed effects of happiness intervention program on children's life adaptation was significant. And the children who had higher happiness would tend to have better life adaptation. Moreover, those had a larger progress of happiness would tend to have better progress of life adaptation. Based on these results, the recommendations for the promotion of children's life adaptation, and future research were submitted.

Keywords: children; happiness intervention program; life adaptation

壹、前言

一、研究動機

生活適應（life adaptation）對幼兒來說，是生命發展中最重要的一件事（楊潔，2017）。張春興（2007）指出，個體在生活環境中能保持良好的表現與反應，稱之「適應」。透過生活適應的歷程，幼兒可以建立生活應該有的節奏，理解何時該做什麼事、該如何進行，生活的步伐就不會亂，心情也比較不會受影響。當幼兒要融入一個新的環境時，身心從緊繃變到放鬆的時間長度，花費的時間較短就是「適應性高」，花費的時間較長則為「適應性低」（林楨、陳奕榮、林永樂、林其羿，2016）。每個孩子所需要的時間有長有短，適應性高的孩子可以很快的調節身心、接受新環境與人事物。適應性低的孩子則比較晚熟、需要花比較多的時間適應。因此，生活適應對幼兒相當重要，在國內教育界除了有大學生及國中、小學生之研究外，有關幼兒生活適應的研究仍相當罕見，因此，實有必要進行實證研究，以彌補國內學術研究缺口，此為研究動機之一。

正向心理學的使命在促進心理健康，預防心理異常，並透過正向心理學介入（positive psychology intervention, PPI），來達到這樣的使命。以正向心理學實證研究為基礎的正向心理學介入，又稱作正向活動介入（positive activity interventions, PAIs），強調要靠自己實際去「做」（do）一些正向活動（positive activity），來為自己製造幸福的長期利益（Layous, Chancellor, Lyubomirsky, Wang, & Doraiswamy, 2011）。這些正向活動包含主動幫助他人、服務他人，並加以記錄的仁慈行動（acts of kindness），回憶值得感激往事的細數幸福（counting blessing），重新品味美好往日情懷的回味快樂生活經驗（processing happy life experiences）等經研究證明能夠提高快樂的活動等等（李新民，2013）。

在實際研究上，正向心理學介入是一個統稱，有些研究直接指稱正向心理學介入方案，例如，張娟娟、劉小榕、陳美芬（2016）、張春曉、趙世娣、任國琴、周煥芳（2018）、郭璧磚、鄭斌芬、肖波（2015）、陳景花、余民寧（2019）、陳霞、張獻文、張銀玲、宋晨（2012）、Gander, Proyer 和 Ruch (2016)、Senf 和 Liau（2013）等人的研究。也有些實證研究，以主要的正向活動命名其介入方案名稱，例如，李新民（2019）的幸福感體驗方案，李新民、朱芷萱（2012）的快樂網路學習介入方案，吳相儀、辛昱融、陳琬云、簡晉龍、鍾昆原（2017）的感恩課程方案等等。而其中最常見的正向活動名稱，便是快樂或是幸福感提升方案(Fordyce, 1983; Schueller, 2011; Sin & Lyubomirsky, 2009)。無論如何，正向心理學是一個學科的名稱或是範疇，正向心理介入的說法容易產生誤解，為了具體指涉，本研究使用快樂介入方案一詞，來彰顯能夠帶來快樂的正向活動。

快樂介入活動能夠帶來快樂的正向情緒，而根據 Fredrickson（2005）的擴展－建構（broadening-and-building）理論所指，快樂正向情緒能夠擴展個體思考功能，減少僵化

的刻板印象，以及負面迷思，並建構個人終身受用的心理資源（psychological physical resources），以幫助個體維持正向適應發展。目前的研究發現證實，快樂介入方案的確能夠帶來快樂的情緒，或是幸福的體驗（陳景花、余民寧，2019；Schueller, 2011; Sheldon, Abad, Ferguson, Gunz, Houser-Marko, Nichols, & Lyubomirsky, 2010）。若干研究更進一步探討，快樂介入方案帶來的快樂情緒，能夠提高個體的心理素質。諸如，李新民（2016）的生命意義感提升，吳相儀等人（2017）的復原力提高。而少數研究更聚焦在所謂的正向教育理念（positive education），探討快樂介入方案對學生校園生活適應的影響（Seligman, Ernst, Gillham, Reivich, & Linkins, 2009），並證實快樂介入方案的確有助於提高正向情緒，帶來生活適應（李新民，2010；Smeets, Neff, Alberts, & Peters, 2014）。這對正向心理在學校教育的應用提供重要的證據基礎。然而，相關研究大多是以大學生為研究對象，並未涉及發展中的幼兒。

若能採用這種快樂介入方案，探討其所引發的正向情緒，是否能夠幫助幼兒提高生活適應，實對正向心理學在幼兒園的應用帶來莫大幫助。更何況幼兒是國家未來主人翁，若能盡早提升其健康的心理素質，對國家未來人力資源運用，具有重要的助益。為了彌補國內在這部分的學術知識缺口，提供實務運作參考，實有必要探討快樂介入方案對幼兒生活適應的影響。此為本研究動機之二。

二、研究目的

總結上述，本研究目的旨在設計一套快樂介入方案，並探討此一方案對幼兒生活適應的影響成效。

貳、文獻探討

一、快樂介入方案

正向心理學是研究人類幸福、繁榮的快樂科學（李新民，2010）。快樂介入方案是根據正向心理學理論與實證研究發現，進行能夠提升快樂情緒的正向活動介入，所以快樂介入方案，又稱之為正向活動介入（positive activity interventions, PAIs）（李新民，2019；Layous et al., 2011）。根據 Boehm 和 Lyubomirsky（2009）、Lyubomirsky, Dickerhoof, Boehm 和 Sheldon（2011）的維繫快樂模式（sustainable happiness model）之理論基礎，人類快樂取決於遺傳因素、外在環境與靠自己努力的正向活動。其中，基因遺傳因素的解釋量約為 50%，其受先天限制無法改變；生活環境的解釋量約為 10%，其可能產生「享樂式調適」（hedonic adaptation），無法長久持續製造幸福；正向活動的解釋量約為 40%，其乃是快樂的真正源頭，嘗試努力去做，幸福感就會提升，並且持久維繫。

而經實證研究證實有效的正向活動，根據 Lyubomirsky（2008）、Parks 和 Schueller（2014）等人的歸納，主要包含感恩活動（gratitude activities）、正向思考活動（positive

thinking activities）、行善活動（kindness activities）、優勢活動（strength activities）、淨心活動（mindfulness activities）、樂觀活動（optimism activities）、品味活動（savouring activities）等。而依照 Layous 和 Lyubomirsky（2014）的心理運作說明，這些正向活動會帶來正向思考、正向情意、正向行為，滿足人們追求幸福的需求，從而促進快樂體驗。這種策略有別於傳統的矯正缺陷、修補缺失之處遇（treatment），直接導入快樂的源頭—正向活動。

根據國內研究發現，有效的正向活動包含提升正向思考的細數幸福、樂觀想像，提升正向行為的助人行動（acts of kindness）、感恩拜訪（gratitude visit）、優勢展現，提升正向情緒的活在當下、心靈沉澱、正面思考（李新民，2016, 2017；陳景花、余民寧，2019）。而要符應有效的正向活動心理運作，則有必要採取李新民、朱芷萱（2012）的正向書寫（positive writing）策略，鼓勵受試的幼兒朝光明面思考，進行正向的歸因，乃至改寫負面體驗。亦即，採用所謂操弄問卷（manipulation questionnaire）的策略，以學習單的題目為前導組體，引導受試者進行提升快樂的練習。本研究將秉持此原則，邀請主題專家（Subject Matter Expert, SME），一起規劃本研究適用的快樂介入方案。另外，為了驗證方案的實證效度，本研究改編李新民、朱芷萱（2012）的快樂量表為幼兒快樂量表，作為檢核實驗操弄的工具。幼兒快樂量表，採訪談量表形式，由幼兒回答是與否，單一構面無分量表。

二、生活適應

生活適應的涵蓋面甚廣，各家說法不一。適應（adaptation），最早由 Darwin 於 1859 年提出的「優勝劣敗，適者生存」的自然生存法則，即進化論（Theory of Evolution），意指生物為了求存，必須適度改變自己，以其當時所處的客觀環境的條件相互配合的一連串過程（引自劉若蘭，2004）。適應包括兩部分：第一部分是將適應當成一種行為反應結果的狀態，也就是說，個體在因應壓力的過程中，會透過回饋與經驗的累積而形成個人的外在特徵；第二部分則是指個體表現出壓力因應的過程（吳新華，1996）。在此之後許多心理學家將此概念延伸，並將 adaptation 修改為意涵有較多主動性的 adjustment（簡茂發，1986）。Maslow（1954）提出適應是個人為了要追尋一種美滿的狀態，以滿足己身的需求，在追尋需求滿足過程中，個體必須不斷的學習並不斷的修正自己的行為，以達到與環境間建立美滿的關係，實現個人的理想目標。Arkoff（1968）認為生活適應是「個人與環境的互動關係」，因為個體為了尋求自身的滿足，會不斷的調整自己或改變環境，來達到和諧狀態。張春興（2007）在《張氏心理學辭典》中指出，適應乃是個體為了與生活環境保持和諧的狀態，所表現的各種行為。也就是說，適應是個人及環境彼此取得平衡的狀態。羅鴻仁、涂鵬斐（2010）認為生活適應係指個體與環境的互動過程中，因周遭的環境變動所產生的壓力或危機，需採取一些因應方式，並趨於良好互動的過程，以求自我滿足與達到目標。

現在生活應適一詞，廣泛用在心理學與教育學領域。例如，蔡宜珍（2004）指出生

活適應係指個體與環境間的一種互動關係，包括自己、他人及團體之間的關係，以及心理的與情緒的行為反應，都能處在良好的狀態。郎亞琴、范月華（2009）認為生活適應即為個體與環境間雙向動態的歷程，而個體也能從中獲得滿足。魏美惠、蔡瑩萱（2016）認為生活適應係指個體與自己、他人及外在環境取得和諧、圓滿的狀態或結果。亦即，個體與自己、他人及外在環境交互作用所保持和諧的歷程。黃琡雯（2013）統合各家說法，指出生活適應的解讀可分成三個觀察視野：生活適應是交互作用的歷程，生活適應是個體與環境和諧的狀態或關係，生活適應是個體的因應行為。

生活適應的構面，眾說紛紜。以學生而言，郭妙雪、郭玲芳（2008）認為學生的生活適應大致可分為：個人適應、家庭適應、學校適應與社會適應等內涵。黃萍（2017）認為，大學生生活適應包含：控制能力、適應不良、自主能力、集體適應、自理能力、心理狀態和個人理財。劉焜輝（1985）認為生活適應包含：個人生活適應、家庭生活適應、學校生活適應、社會生活適應。陳李綢、蔡順良（2009）認為中學生活適應包含：自我定向、家庭適應、社會適應、人際關係、學習適應、自我意識、工作適應、自我勝任。蔡玉青（2005）認為幼兒生活適應包含：生活自理能力適應、學習適應、人際適應、情緒適應。Arkoff（1968）將生活適應分為家庭適應、學校適應、學院適應、職業適應與婚姻適應五類。Lcbay 和 Kocayoruk（2011）認為生活適應包含：心理適應、社會適應、文化適應。

不過值得注意的是，這種生活適應的界定，在「名義意義」（nominal meaning）上其實是一種 Borsboom, Mellenbergh 和 Heerden（2003）的建構主義（constructivist）構念，在「經驗意義」（empirical meaning）則是一個 MacKenzie, Podsakoff 和 Jarvis（2005）所謂的構面合併（complementary dimension）聚合構念（aggregate construct）。亦即，讓生活適應變成一個形成性測量模式（formative measurement model），因果關係指向（direction of causality）乃是構面→構念，構面的改變導致構念的改變。這種各憑觀點，任意添加測量構面，將使得生活適應量表的得分不但無法比較，也失去意義。生活適應也無法成為潛在變項。為了克服這個問題，本研究僅針對幼兒研究領域的生活適應分類，來建構生活適應的共同性。

綜合以上分析後，本研究所提之生活適應是指個體在面對日常生活環境變化時，能勇敢地追求改變、同時能調整個體身心狀態，以及改善生活環境，使個體與生活環境相互協調之能力。並參考任恩儀（2005）之「學前幼兒能力特質檢核表」、蔡玉青（2005）之「幼兒社會情緒量表」，來編製幼兒生活適應量表，量表採訪談式量表設計，包含：生活自理能力適應、學習適應、人際適應、情緒適應四個層面。藉此來具體操作化幼兒生活適應。

三、快樂介入方案與生活適應的關聯

（一）理論推導

快樂介入方案，又稱作正向活動介入方案，是一種以個人及團體為基礎的處遇方法（treatment method），或是有目的、有意圖的正向活動，旨在培養正向積極情感與快樂體驗（李新民，2017，2019；Khazaei, Khazaei, &Ghanbari-H, 2017）。Sin 與 Lyubomirsky（2009）認為快樂介入方案是一種提高正向感覺的建設性方案。事實上，根據李新民（2010，2019）、Boehm 和 Lyubomirsky（2009）、Lyubomirsky 和 Della Porta（2010）、Lyubomirsky 和 Layous（2013）的歸納，所有快樂介入方案所包含的正向活動，都是能增進快樂體驗的活動。

根據 Fredrickson（2006, 2009）的擴展建構理論之擴展假設（broadening hypothesis），負向情緒出現在生命遭受威脅的情境，它會產生特定行動傾向（nonspecific action tendencies），像是憤怒使人產生攻擊行為，恐懼讓人出現逃離行動等等。這種特定行動傾向無形之中，使人的思考和行為變得僵化、狹窄，並縮減了認知的廣度。而快樂的正向情緒，正好相反，可以產生比較彈性的非特定行動傾向（nonspecific action tendencies）（或者說啟動趨近性的行為），讓個體可以突破僵化認知行為反應的限制，擴大注意的範圍，增強認知靈活性，以產生更多、更彈性的認知思考和行為反應，進而生活適應良好（李新民，2010，2019）。Fredrickson（2006, 2009）的正向情緒建構假設（building hypothesis），奠基於擴展假設，強調個人在快樂正向情緒引導下，不斷地擴展思考－行動功能，錘鍊認知與行為的彈性靈活度，就會進一步建構一生受用的心理資源。而這些心理資源賦予生活適應所需要的正面能量。

依據 Wood, Joseph 和 Linley（2007）所提出的因應假設（coping hypothesis），正向活動可以幫助個體採用積極正向的因應風格（coping style），來面對各種事情。因而容易成為一個善用社會支持的人，可以在遭遇挫折逆境時，去利用情緒性和工具性的資源，來調整自己的心理狀態，因而容易取得生活適應（李新民，2019；Tugade & Fredrickson, 2004; Wood, Froh, & Geraghty, 2011）。

（二）相關研究發現

在各領域的快樂介入方案實證研究發現中，李新民（2013），陳景花、余民寧（2018），Emmons 和 McCullough （2003），Fehr, Gelfand 和 Nag（2010），Marrero, Carballeira, Martín, Mejías 和 Hernández（2016），Panic（2015），Ramirez, Ortega, Chamorro 和 Colmenero（2014），Zenner, Herrnleben-Kurz 和 Walach（2014）等研究，都發現快樂介入方案能夠提高快樂感受。這些快樂感受，一如擴展建構理論之擴展假設所言，將提供個體正向生活適應所需要的心理資源。

而在正向教育理念下所進行的相關研究，江偉、王淑燕（2016）研究發現指出，快樂介入方案可以提高大學生的生活滿意度、生活適應力。李新民、朱芷萱（2012）的研

究發現指出，快樂介入方案可以提高大學生的身心適應能力。李新民、鄭博真（2012）的研究發現指出，快樂介入方案可以提高小學生的自我韌性以適應生活困境。Smeets 等人（2014）的研究發現指出，快樂介入方案可以幫助大學生善待自我（self-compassion），以提升生活滿意度。Suldo, Savage 和 Mercer（2014）研究發現指出，快樂介入方案可以提升大學生的生活滿意度與適應力。這些以學生為對象的研究發現，都已指出快樂介入方案與生活適應的顯著關聯。雖然尚未有針對提升幼兒生活適應的快樂介入方案研究，但這些根基正向教育理念的實證研究，已經提出有力的證據基礎。

總結上述的理論基礎與相關研究發現，本研究假設快樂介入方案，引發的快樂體驗，能夠有效提升幼兒生活適應。

參、研究方法及步驟

一、實驗方案

研究者根據文獻探討，邀請 5 位主題專家(subject matter experts)透過團體討論方式，設計一週五天的快樂介入方案。5 位主題專家，包含兩位具有碩士學位，專攻正向心理學的幼教師，以及 3 位專長為正向心理學與幼兒教育的大學講師。團體討論總共進行五回合，達到共識。初步方案設計完成後，再另外邀請四位研究正向心理學與幼教的大學正教授與副教授，就每一個活動的適當性給予計分，採四點計分法：1 分表示「不適當」、2 分表示「需大幅修改」、3 分表示「需小幅修改」、4 分表示「適當」。再依據專家給分計算內容效度指標 CVI（content validity index），以建立正式的快樂介入方案，正式方案如表 1 所示。4 位專家之 CVI 值分別為 0.90、0.92、0.94、0.90，平均值為 0.92，符合 CVI 值應大於 0.8 的要求（Waltz, Strickland & Lenz, 1991）。換言之，快樂介入方案具有內容效度。

表 1　快樂介入方案

方案活動	學習單
週一 **快樂小天使**	1.請小朋友們想一想：最近一個月有哪些人幫助過你？他們是誰？幫了你什麼忙？ 2.請畫出幫助你的小天使。
週二 **勇敢小尖兵**	1.請小朋友們想一想：最近一個月，你做了哪些讓你心情變快樂的好事情？ 2.請畫出你做的好事。
週三 **快樂人生**	1.請小朋友們想一想：今天看的喜劇影片中，最有趣的人是誰？他做了什麼？ 2.請畫出你看完影片後的想法。

週四 **空白時間**	1.小朋友們請放鬆身體，把你的眼睛閉起來，靜下心來聽聽這段音樂，頭腦不要想其他的事。（至少練習三次） 2.在這種放鬆之後，你有什麼想法或感覺？畫出來。
週五 **快樂生活**	1.請小朋友們，在現在一小時內，去做你喜歡做的事（例如，畫畫、看書、唱歌、聊天、玩遊戲….等等）。（至少練習三次） 2.把這種感覺和別人分享。（至少練習一次）。這樣做讓你感受到什麼？畫出來。

二、研究對象

本研究以立意抽樣選取為臺南市某幼兒園大班幼兒兩班受試對象，隨機選取一班為實驗組，實施快樂介入方案，另一班為控制組，未實施此方案，兩班學生共 60 名。研究對象班級資料如表 2 所示。

表 2　實驗組與控制組背景資料

組別	性別		族群			平均年齡
	男	女	漢人	新住民	原住民	
實驗組	15	15	20	9	1	6.44
控制組	15	15	20	9	1	6.50

三、實驗設計與變項控制

本研究採用不等的前測－後測控制組設計（nonequivalent pretest-posttest control group design）來釐清方案實施成效。實驗設計模式如表3所示，實驗設計所涉及的各種變項操控進一步說明如下。

表3　實驗設計

組別	前測	實驗處理	後測	延宕後測
實驗組	O1	X	O3	O5
控制組	O2	C	O4	O6

時間第 0 週第 1-8 週第 9 週第 14 週

O1、O2：實驗組和控制組的前測

O3、O4：實驗組和控制組的後測

O5、O6：實驗組和控制組的延宕後測

X：實驗組接受8週實驗方案之操弄

C：控制組按照一般作息，未參加任何實驗方案介入活動。

1.實驗變項

實驗設計之實驗變項為八週的快樂介入方案，方案的進行由班級教師於每日上午8：00至9：00帶領幼兒按照學習單的指引，進行實作。更具體地說，實驗方案的進行乃是讓實驗組幼兒，在幼兒園的團體活時間，每天依據按照快樂介入方案的學習單的指示，畫出心情感受的圖像。一天畫一張，連續執行八週。而控制組則仿效Seligman, Steen, Park和Peterson（2005）做法，進行安慰劑對照試驗（placebo-controlled trials）。亦即，控制組按照幼兒園原來的作息，進行既定的活動，完全未參加任何實驗方案介入活動。換言之，「控制組」即所有條件保持原本的條件，沒有改變任何變項操弄的組別。

2.控制變項

為了避免霍桑效應（Hawthorne effect）、強亨利效應（John Henry effect），以及受試者猜測出研究者假設意圖，所可能呈現所謂的「需求特徵」（demand characteristics）。本研究以「遊戲活動方案」為名義，告知受試者這只是為了改善遊戲活動方案所進行的團體活動。在實驗期間，要求實驗參與者不能與其他班級幼兒彼此溝通討論實驗方案，或是任何可能影響實驗結果的互動。而在資料蒐集上，為了避免共同方法變異（common method variance），採用心理隔離法和時間隔理法。而為了避免施測者的期望影響實驗結果，在施測時只對受試者說明測量方式、時間與注意事項，不透露任何有關實驗研究設計內容的訊息。

本研究對象為臺南市某幼兒園大班，該幼兒園係參考幼兒的年齡與性別進行常態編班，班級差異性小。不因幼兒的智力、家庭背景、經濟因素而有所差異。此外，本研究特別透過幼兒快樂量表來檢核實驗操弄是否成功。而為了避免 Podsakoff, Mackenzie, Lee 和 Podsakoff（2003）的共同方法變異問題，本研究使用的幼兒快樂量表以及幼兒生活適應量表，選擇在不同時間，由不同人的施測，以便免同源誤差（common variance）造成虛假的相關。

3.依變項

本研究依變項為幼兒生活適應量表的後測與延後測的得分。

4.共變項

為減少實驗的誤差，以幼兒在依變項之「前測」得分為共變數，做為統計控制之用。

四、研究工具

本研究使用的工具包含檢核實驗操弄的幼兒快樂量表，以及考驗實驗成效的幼兒生活適應量表。幼兒快樂量表採訪談式量表設計，使用 Likert 式三點量表計分，計分方式為回答「同意」給 3 分，回答「沒意見」給 2 分，回答「不同意」給 1 分。訪談者為經過訓練的兩名幼保相關科系大學生。幼兒生活適應量表，採觀察量表設計，為兩點量表，觀察者勾選「是」給 1 分，觀察者勾選「否」給 0 分。觀察者為經過訓練的兩名幼保相

關科系大學生。

兩個量表立意抽樣(purpose sampling)120 名大班幼兒，進行預試，蒐集資料透過部分最小平方法(partial least square method)，來分析信效度，信效度考驗結果如表 4、表 5 所示。

表 4　幼兒快樂量表信效度考核結果

題目	因素負荷量	個別項目信度	組合信度	平均變異抽取量
1.我的家人很關心我。	.84	.71	.93	.70
2.我的朋友會常與我聯絡。	.82	.67		
3.我會關心我身邊的人。	.83	.69		
4.我常面帶微笑。	.85	.72		
5.我喜歡稱讚別人	.81	.65		
6.我喜歡聽笑話	.87	.76		

根據表 4，各題因素負荷量都大於 0.7，個別項目信度（individual item reliability）大於 0.2。測量變項可以被解釋的變異量在 65%至 76%之間，直線相關的強度不低，測量變項具有良好的信度估計數。而觀察變項所測量潛在變項（構面）之組合信度（Composite Reliability, CR）為.93，大於.60 的理想數值，平均變異抽取量（Average Variance Extracted, AVE）為.70，大於.50 的理想數值。說明測量變項被潛在變項解釋到變異數的量，遠比被測量誤差解釋到變異數的量還高，測量模式的聚斂效度良好。

表 5　幼兒生活適應量表信效度考核結果

層面	題目	因素負荷量	個別項目信度	組合信度	平均變異抽取量
生活自理能力	1.會自己擦屁股。	.88	.77	.91	.72
	2.會自己穿脫衣服。	.89	.79		
	3.會把自己的東西收拾好。	.80	.64		
	4.會把玩具收回固定位置。	.81	.66		
學習適應	5.很喜歡問問題。	.85	.72	.89	.68
	6.做事情不會中途放棄。	.82	.67		
	7.能將所學用於生活中。	.82	.67		
	8.面對遊戲時，會耐心聽完指導再做。	.81	.66		
人際適應	9.喜歡和別的小朋友一起玩。	.89	.79	.90	.72
	10.有自信、毫不畏縮。	.88	.77		
	11.樂於與人分享。	.80	.64		

	12.領取物品時能禮讓或耐心等待。	.81	.65		
情緒適應	13.不愛發脾氣。	.85	.72	.90	.71
	14.生氣時不會出現攻擊行為。	.83	.69		
	15.不害怕嘗試新事物。	.88	.77		
	16.參與活動時不容易緊張或焦慮。	.82	.67		

根據表 5，各題因素負荷量都大於 0.7，個別項目信度大於 0.2。測量變項可以被解釋的變異量在 64%至 79%之間，直線相關的強度不低，測量變項具有良好的信度估計數。而觀察變項所測量潛在變項（構面）之組合信度為.91、.89、.90、.90，皆大於.60 的理想數值，平均變異抽取量為.72、.68、.72、.71，大於.50 的理想數值。說明測量變項被潛在變項解釋到變異數的量，遠比被測量誤差解釋到變異數的量還高，測量模式的聚斂效度良好。

五、浮現性設計

針對量化分析的結果，本研究採取「浮現性設計」（emergent design），對實驗組受試者進行半結構式訪談，以補充量化研究的不足。訪談題目以幼兒參與實驗的感受為主軸。

六、資料處理

實驗結果的量化資料採用共變數分析進行資料處理，共變數分析的同時估算實驗效果量和統計考驗力。並以潛在成長曲線模式（latent growth curve models, LGCM）分析快樂介入方案所帶來的快樂情情緒，對幼兒生活適應成長趨勢的影響。訪談資料透過樣版式分析法（template analysis）來整理分析。而編碼方式包含實驗組受試者 N01 到 N30，以及訪談筆記的第幾行。例如，N11－L02－L05 代表第 11 號受試者，在訪談筆記中第二行至第五行之話語。

七、研究倫理

在實際實驗之前，對幼兒家長進行實驗前說明會，說明實驗目的，實驗進行方式。告知幼兒家長，本研究蒐集資料係以匿名方式進行統計分析，僅供學術參考，絕無個資外洩之問題。且回收之量表，存放在安全處，研究完成後即銷毀。幼兒家長充分瞭解研究的目的及過程之後，再徵求其書面同意，進行實驗。實驗完畢之後，對幼兒家長進行事後簡報。

肆、結果與討論

一、實驗操弄的檢核

以幼兒快樂量表得分來檢驗快樂介入方案的操弄是否成功。迴歸同質性考驗顯示 F =.03，p =.953，表示兩組的迴歸線斜率相同，可進一步實施操弄檢核的檢核。分析結果

如表 6 所示。

表6 快樂介入方案操弄檢核共變數分析（*N*=60）

測驗階段	組別	平均數	調整後平均數	*F*	*p*	η^2	1-β
前測	實驗組	2.67		19.99	.000	.26	.93
	控制組	2.53					
後測	實驗組	3.87	3.81				
	控制組	2.83	2.89				

根據表 6，*F*=19.99，*p*=.000，η^2=.20，1-β=.93。兩組調整後平均數差異考驗達顯著水準，統計考驗力 1-β 良好（>0.8），實驗效果量 η^2 在高度以上（>0.14）。快樂介入方案操弄效果達顯著水準，且實驗效果達高度效果量，統計考驗力良好。調整後平均數差異的 95%信賴區間在.51 至 1.31 之間，不包含 0，可以拒絕虛無假設。本研究假設獲得支持。簡言之，以幼兒快樂量表分數來檢測快樂介入方案操弄效果，結論是快樂介入方案可以有效提升幼兒快樂情緒，符應文獻探討指涉的正向活動設計原理，快樂介入方案具有良好的操弄效果。

二、快樂介入方案立即實驗成效的考驗

迴歸同質性考驗顯示 *F*=.45，*p*=.504，以共變項對依變項進行迴歸分析所得的斜率並無明顯不同，滿足組內迴歸係數同質性的基本假定，可進一步實施快樂介入方案對幼兒生活適應影響立即效果的共變數分析。分析結果如表 7 所示。

表7 快樂介入方案影響幼兒生活適應立即效果共變數分析（*N*=60）

測驗階段	組別	平均數	調整後平均數	*F*	*p*	η^2	1-β
前測	實驗組	21.93		171.42	.000	.75	1.00
	控制組	22.00					
後測	實驗組	43.47	43.47				
	控制組	25.57	25.55				

根據表 7，*F*=171.42，*p*=.000，η^2=.75，1-β=1.00。兩組調整後平均數差異考驗達顯著水準，統計考驗力高於 0.8，實驗效果量在高度以上。調整後平均數差異的 95%信賴區間在 15.09 至 20.59 之間，不包含 0，可以拒絕虛無假設。快樂介入方案對幼兒生活適應有顯著的立即提升效果的假設可以成立。

三、快樂介入方案延宕實驗成效的考驗

迴歸同質性考驗顯示 *F* =.02，*p* =.892，以共變項對依變項進行迴歸分析所得的斜率

並無明顯不同，滿足組內迴歸係數同質性的基本假定，可進一步實施快樂介入方案對幼兒生活適應影響延宕效果的共變數分析。分析結果如表 8 所示。

表8　快樂介入方案影響幼兒生活適應保留效果共變數分析（*N*=60）

測驗階段	組別	平均數	調整後平均數	*F*	*p*	η^2	1-β
前測	實驗組	21.93		132.06	.000	.69	1.00
	控制組	22.00					
後測	實驗組	42.17	42.14				
	控制組	25.50	25.51				

根據表 8，*F*=132.06，*p*=.000，η^2=.69，1-β=1.00。兩組調整後平均數差異考驗達顯著水準，統計考驗力高於 0.8，實驗效果量在高度以上。調整後平均數差異的 95%信賴區間在 13.73 至 19.53 之間，不包含 0，可以拒絕虛無假設。快樂介入方案對幼兒生活適應有顯著的保留效果的假設可以成立。

四、實驗成效的成長模式分析

以實驗組受試者資料，利用潛在成長曲線模式分析快樂情緒對生活適應成長趨勢的影響，影響路徑如圖1。在此分析中，快樂情緒的前測、後測、延後測分數為潛在自變項的觀察變項。生活適應的前測、後測、延後測分數為潛在依變項的觀察變項。潛在自變項包含快樂情緒的截距、快樂情緒的成長率。潛在依變項包含生活適應的截距、生活適應的成長率。

檢視圖1則可發現，快樂情緒截距至生活適應截距的路徑係數（path coefficient）γ 值為0.44，達顯著水準。快樂情緒斜率至生活適應斜率的路徑係數 γ 值為0.57，達顯著水準。而快樂情緒截距至生活適應斜率的路徑係數 γ 值為0.23，則未達顯著水準。亦即，幼兒快樂情緒起始點越高者，生活適應起始點也越高。幼兒快樂情緒成長率越高者，幼兒生活適應成長率也越高。但幼兒快樂起始點越高者，卻未能顯著彰顯幼兒生活適應成長率。無論如何，此中最關鍵的乃是幼兒快樂情緒成長率對幼兒生活適應成長率的正面顯著影響。說明了快樂介入方案，所引發的快樂情緒，的確對幼兒生活適應有顯著的提升作用。畢竟，幼兒快樂的起點及生活適應的起點，並非透過實驗方案可提升。實驗方案的作用重在幼兒快樂情緒成長帶動的生活適應成長。

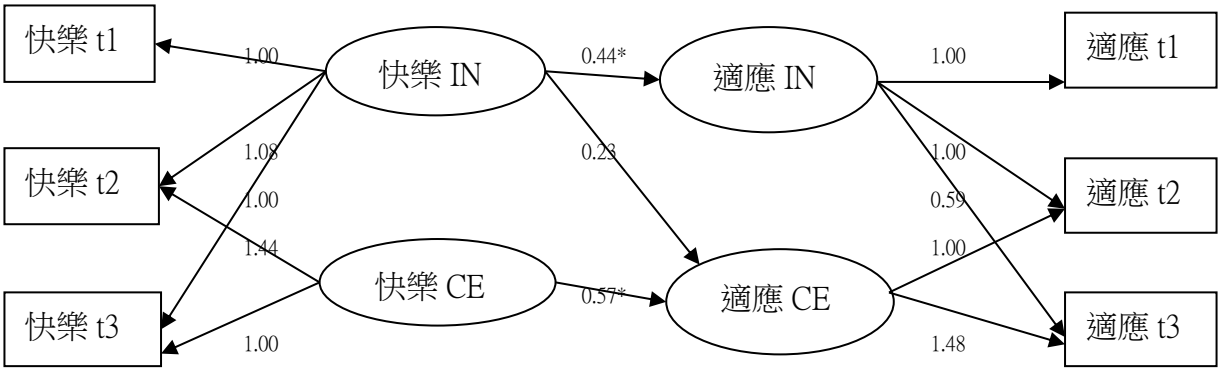

圖1　快樂情緒與幼兒生活適應成長曲線模式

註：t1至t3分別表示前測、後測、延後測，IN表是截距，CE表示斜率，箭頭上所標示數字在測量模式為因素負荷量，在結構模式為路徑係數。

*p<.05

五、訪談資料分析

（一）走出傷痛

參與實驗的幼兒表示，快樂介入方案所進行的正向活動，讓他們樂在其中，走出傷痛（get out of the pain）。

早上我看見小雲在走路的時候不小心跌倒了，就直接坐在地上哭。我想她一定很痛，所以就去牽起她的手，把她帶到學習區一起進行玩積木創作。.....玩著、玩著，我覺得自己好像忘記了要難過。（N11－L02－L05）

老師讓我們看很好笑的電視，我笑到肚子痛。.....要發表感想的時候，我說我以後心情不好的時候，要看一些有趣的電影，這樣就不會覺得難過。（N01－L11－L14）

（二）情緒感染

參與實驗的幼兒表示，參加快樂介入方案所進行的正向活動，看到別人玩得很有趣，自己也會被這種快樂情緒感染（emotional infection）。

小 OO 教我玩蝴蝶，小 O 玩得很興奮，看他興奮，我好像心情也很舒服。.....他玩到尖叫，我覺得好好笑喔！（N28－L05－L10）

閉上眼睛，聽音樂。我和 OO 比賽，看誰猜對了。我們玩得很好玩。他一直笑，我自己也忍不住要笑。.....後來 OO 和我一起告訴老師，我們兩個要一起畫圖。老師說好。他說今天跟我在一起，很快樂。我說我也是。（N08－L27－L35）

（三）希望夥伴

參與實驗的幼兒表示，參加快樂介入方案所進行的正向活動，可以彼此加油打氣，成為別人的希望夥伴（hope partner）。

我畫出我幫助一個乞丐的故事，旁邊的小咪，告訴我，你好厲害喔！.....我看他的畫圖，他說他去幫助一個老人撿掉下去的公車卡片，那個阿嬤一職稱讚他。我跟他說，你好厲害喔！.....（N02－L03－L09）

我今天去做我喜歡的事，我在娃娃角，幫「小美」（娃娃的暱稱）換衣服。OO 走過來，和我一起幫幫「小美」換衣服。...玩到快有點無聊的時候，OO 說我們幫「小美」找男朋友。我問他「小美」喜歡哪種男生，OO 說「小美」聰明可愛，當然喜歡帥哥。...我跟他說，我媽媽說衣服穿漂亮一點，就會變好看。.....他告訴我說，如果我把臉洗乾淨，會更漂亮，我聽了好高興。.....我說，你把頭髮洗一洗，很香的話，會很帥！（N17－L30－L39）

六、綜合討論

本研究發現快樂介入方案符合正向活動設計原理，的確能夠引發快樂情緒，說明本研究所發展的快樂介入方案，不但是有專家評鑑的內容效度，同時也擁有實證考驗的證據支持。表明了快樂介入方案是一個有證據基礎的介入方案，可以用在實際場域中。

本研究實驗成效分析發現，快樂介入方案影響幼兒生活適應的立即效果與延宕效果都成立。從統計分析技術的角度出發，過去的實驗成效分析，依賴「p<.05」的訊息，但卻不知統計顯著性只是說明，效果是 0 的可能性很低而已。若以為有顯著差異，就表示效果很大，這是錯誤的。事實上，只要樣本夠大，所有的統計考驗幾乎都會達到顯著水準。本研究同時估算統計考驗力（正確拒絕虛無假設的機率），結果都在 0.8 以上，說明研究結果的可靠性。而實驗效果量 η^2 都在 0.14 以上，更進一步說明實驗效果的臨床顯著性（clinical significance）。而在進行成對比較時，報導調整後平均數差異的 95%信賴區間，說明 95%的信心確定群體的正確數值會落在的數值範圍內，這比點估計，提供更豐富的訊息。換言之，研究者同時報告 p 值、考驗力（1-β）、效果量以及信賴區間，是有利於研究結果之正確解釋與應用。

就實務應用而言，本研究發現呼應郭壁磚等人（2015），張春曉等人（2018），陳霞等人（2012），李新民（2013），Marrero 等人（2016），Panic（2015），Ramirez 等人（2014）的研究發現，說明快樂介入方案的確能夠提高快樂感受，從而提高生活適應。而此發現也呼應 Fredrickson（2006）的擴展－建構理論之理論命題（nomological network）。亦即，快樂介入方案，是可以讓人認知變得更靈活有彈性，因而更容易生活適應良好。同時，快樂介入方案也建構個體的心理資源，構成生活適應所需要的心理資本。從而提供了快樂介入方案在幼兒園實施，以提升幼兒生活適應的實證研究證據，並符應了擴展－建構理論的假說。讓快樂介入方案在幼兒園實施，不但有理論依據，還有實證研究結果支撐。因此，鼓勵教師在幼兒園實施快樂介入方案，更有證據力與說服力。而依據正向活動學習單操弄的快樂介入方案，效果佳、成本低、不耽誤太多時間，在鼓勵教師推動時，也會讓教師意願比較高。

就運作機制而言，潛在成長模式分析結果顯示，幼兒快樂情緒較高者，生活適應有較佳的起始狀態表現，且幼兒快樂情緒成長速率快者，其生活適應的成長也較快。此中彰顯的是快樂介入方案的運作機制，是先引發快樂正向情緒，再由快樂正向情緒帶動幼兒生活適應。這對未來快樂介入方案的理論建設，提供了一道線索。正如 Fredrickson（2005; 2009）在解釋擴展－建構理論時，提出了向上螺旋的研究證據，以作為解釋正向情緒具有擴展個體思考－行動功能，建構個人心理資源，乃至消除負面情緒反應的作用機制。

訪談研究發現，參與實驗的幼兒獲得走出傷痛，情緒感染，希望夥伴的感受，這其實是快樂介入方案運作的「副作用」。表明了正向心理學介入的獲益效果，不只是快樂體驗與生活適應而已。正向活動的運作可以幫助幼兒走出傷痛，進而提升所謂的自我韌性（ego-resilience）。正向活動的運作可以幫助幼兒找到希望夥伴，獲得正向情緒感染，未來活動設計，可能必須考慮互動性，合作學習。此外，正向活動的運作或許可以幫助幼兒，找到自我效能（self-efficacy）、希望感（hope）。凡此種種，都有待未來研究賡續探討。

伍、結論與建議

一、結論

（一）快樂介入方案具有理論效度與實證效度

本研究根據正向活動提高快樂體驗原理，發展快樂介入方案。此方案由主題專家透過團體討論形成，通過專家內容效度考驗。經實驗證明，快樂介入方案在幼兒園實施，可以有效提升快樂體驗，符合理論描述，具有證據基礎。說明本研究所提出的快樂介入方案擁有理論效度與實證效度，具有學術研究與實務應用價值。

（二）快樂介入方案有效提升幼兒生活適應

根據共變數分析結果，快樂介入方案對幼兒生活適應有顯著的立即提升效果，以及延宕效果。而且實驗處理達高度效果量，統計考驗力良好，說明快樂介入方案可有效提升幼兒生活適應，值得大力推廣。

（三）快樂介入方案引發快樂情緒帶動生活適應的運作機制

以實驗組受試者資料，利用潛在成長曲線模式分析快樂情緒對生活適應成長趨勢的影響，發現快樂情緒起始點越高者，生活適應起始點也越高。快樂情緒成長率越高者，幼兒生活適應成長率也越高。說明了快樂介入方案的運作機制，是先引發快樂正向情緒，再由快樂正向情緒帶動幼兒生活適應。

（四）快樂介入方案有其他獲益效果

訪談研究發現，參與實驗的幼兒獲得走出傷痛、正向情緒感染、希望夥伴的體驗。

表明了正向心理學介入有理論假設之外的其他心理獲益效果。

二、建議

（一）幼兒園實施快樂介入方案

本研究發現快樂介入方案可以有效提升幼兒的生活適應，而快樂介入方案是屬於低成本的介入方案，不必昂貴的設備、太多的人力資源。而且提升幼兒生活適應符應兒童及少年福利與權益保障法所彰顯的維護兒童健康，促進其身心健全發展，幼兒園實有必要大力推行快樂介入方案，幫助幼兒生活適應良好，追求正向積極的發展機會。快樂介入方案的實施，可以由幼兒園教師設計學習單，利用幼兒園的團體時間、小組活動時間，乃至創意教學時間，引領幼兒進行正向活動的演練。

（二）幼兒教師善用正向活動

本研究所探討的正向心理學介入，又稱作正向活動介入，是一種以個人及團體為基礎的教育照顧方法，其對幼兒快樂情緒提升，生活適應改善都有其作用效益。因此，幼兒教師，可參考實驗組快樂介入方案的正向活動，諸如，細數幸福、樂觀想像、助人行動、感恩拜訪、優勢展現、心靈沉澱等等，將其轉化融入在幼兒教保活動。具體來說，幼兒教師可以透過繪本敘說助人的故事，並引領幼兒實際進行助人行為或是關懷他人的活動，享受助人為快樂之本的實際經驗。或是在教室內播放大自然的聲音，讓幼兒閉眼專心聆聽，學習靜心活動，進而進行最基礎的心靈沉澱練習。抑或是製作感恩日誌，讓幼兒將感恩的對象、感恩的理由，感恩的心情用圖畫表達出來，來體驗感恩的正面能量。

（三）幼兒教師進行生活自理正向教學

依照正向教育理念，根據本研究發現，幼兒教師可以進行生活自理的正向教學，來促進幼兒生活適應。例如，在入廁、吃飯、洗手、穿衣等生活自理的指導上，為每個孩子設計一個成長園地。在這個成長園地，紀錄每位幼兒運用各種方法生活自理的成功故事照片或圖畫，藉此提供正向的誘導，讓幼兒互相學習，並提供幼兒善用自己優勢，完成生活自理的練習機會。

（四）未來研究建議

1.累積研究效度

本研究屬於初探性質，未來研究可以在不同性質的幼兒園，延長實驗時間，進行跨樣本交叉驗證的快樂介入方案實施成效實證研究，以累積研究效度。

2.探討長期效果

未來研究可以進行縱貫性研究，以釐清快樂介入方案可以有效提升幼兒的生活適應的長時間影響效果，提供更多實證證據。

3.質性探析

以質性研究，深度剖析快樂介入方案有效提升幼兒生活適應的其它可能潛藏因素，諸如，社經地位、文化資本、社會支持等等可能影響因素，以便在實施快樂介入方案，

考慮可能的干擾因素，進行配套措施。

參考文獻

任恩儀（2005）。**參與「學前資優幼兒多元智能與問題解決方案」幼兒語文特質之研究**。國立臺灣師範大學特殊教育學系碩士論文，臺北市。

江偉、王淑燕（2016）。大學生積極心理素質教育的干預研究—以淮北師範大學為例。**淮北師範大學學報，37**（4），118-121。

吳新華（1996）。**兒童適應問題**。臺北市：五南。

李新民（2010）。**正向心理學教學活動設計**。高雄市：麗文文化。

李新民（2013）。「老年人教育關懷老年人」正向老化學習活動方案實施成效分析。**樹德科技大學學報，15**（1），155-184。

李新民（2016）。感恩學習方案對老人幸福感、生命意義感的影響之初探。**樹德科技大學學報，18**（2），65-86。

李新民（2017）。懷舊課程的發展及其對客家老人幸福感的影響成效分析初探。**樹德科技大學學報，19**（2），25-49。

李新民（2019）。幸福感體驗方案對安置及教養機構院童主觀幸福感的影響。**樹德科技大學學報，22**（2），135-152。

李新民、朱芷萱（2012）。快樂網路學習介入方案影響成效初探。**樹德科技大學學報，14**（1），275-298。

李新民、鄭博真（2012）。多媒體意圖性活動學習方案對災區學童快樂和個人資源的影響。**華醫學報，35**，47-69。

林楨、陳奕榮、林永樂、林其羿（2016）。幼兒生活自理能力的現狀及其影響因素分析。**中國兒童保健雜誌，24**（11），1135-1138。

吳相儀、辛昱融、陳琬云、簡晉龍、鍾昆原（2017）。感恩課程對大學生感恩、幸福感與復原力影響之研究。**教育心理學報，49**（1），23-41。

郎亞琴、范月華（2009）。國小高年級學童挫折容忍力與生活適應之研究。**教育科學期刊，8**（2），1-20。

張春曉、趙世娣、任國琴、周煥芳（2018）。積極心理干預在晚期腫瘤患者臨終關懷中的應用。**貴州醫藥，42**（1），117-118。

張春興（2007）。**張氏心理學辭典**。臺北市：東華書局。

張娟娟、劉小榕、陳美芬（2016）。積極心理學團體心理輔導對輕度抑鬱大學新生的干預研究。**課程教育研究，26**，13。

郭妙雪、郭玲芳（2008）。單親家庭高中（職）學生父母管教方式、自我概念與生活適應之相關研究：以臺北縣市為例。**華岡農科學報，22**，37-56。

郭壁磚、鄭斌芬、肖波（2015）。積極心理學干預對上消化道潰瘍患者情緒及生存品質的影響。**臨床心身疾病雜誌，21**（004），97-99。

陳李綢、蔡順良（2009）。**中學生生活適應量表**。臺北市：心理。

陳景花、余民寧（2018）。正念在臺灣學校的影響：系統性回顧及後設分析。**中華輔導與諮商學報，51**，84-121。

陳景花、余民寧（2019）。正向心理學介入對幸福與憂鬱效果之後設分析。**教育心理學報，50**（4），551-585。

陳霞、張獻文、張銀玲、宋晨（2012）。積極心理干預對帕金森患者抑鬱及認知功能障礙的影響。**護理學報，23**，64-66。

黃萍（2017）。大學生生活適應量表的編制。**當代教育實踐與教學研究，12**，100-100。

楊潔（2017）。從人類發展生態學的視角看 3—4 歲幼兒入園的生活適應。**文學教育，22**，172-173。

劉若蘭（2004）。**大專原住民族與漢族學生成功學習模式之建構與驗證—以北部某多元族群技術學院為例。**臺灣師範大學公民教育與活動領導學系碩士論文，臺北市。

劉焜輝（1985）。**師大學生自我概念與生活適應關係之研究**。臺北市：臺灣師大學生輔導中心。

蔡玉青（2005）。**祖父母親職參與和幼兒社會情緒行為之關係**。國立臺南大學幼兒教育學系碩士班碩士論文，臺南市。

蔡宜珍（2004）。**小一學童學校生活適應與學習表現研究—以臺東縣某國小幼小銜接為例**。國立臺東大學教育研究所碩士論文，臺北市。

簡茂發（1986）。大學生適應問題及其相關因素之研究。**師大教育研究所集刊，28**，1-90。

魏美惠、蔡瑩萱（2016）。身心障礙兒童家長與一般兒童家長對其子女在學校與家庭生活適應情形之比較研究。**育達科大學報，42**，63-86。

羅鴻仁、涂鵬斐（2010）。高中運動績優生生活適應之研究。**興大體育學刊，10**，119-130。

黃琡雯（2013）。**高職輪調式建教合作僑生專班學生生活適應之研究**。國立屏東科技大學技職教育研究所碩士論文，屏東縣。

Arkoff, A. (1968). *Adjustment and mental health.* New York, NY: McGraw-Hill Book Company.

Boehm, J. K., & Lyubomirsky, S. (2009). The promise of sustainable happiness. In S. J. Lopez (Ed.), *Handbook of positive psychology* (pp. 667-677). New York, NY: Oxford University Press.

Borsboom, D., Mellenbergh, G. J., & Heerden, J. V. (2003). The theoretical status of latent variables. *Psychological Review, 110*(2), 203-219.

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.

Fehr, R., Gelfand, M. J., & Nag, M. (2010). Supplemental material for the road to forgiveness: A meta-analytic synthesis of its situational and dispositional correlates. *Psychological Bulletin, 136*(5), 894-914.

Fordyce, M. W. (1983). A program to increase happiness: Further studies. *Journal of Counseling Psychology, 30*, 483–498.

Fredrickson, B. L. (2005). Positive emotions. In C. R. Snyder & S. T. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*. (pp. 120-133). New York, NY: Oxford University Press.

Fredrickson, B. L. (2006). The broaden-and-build theory of positive emotions. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi (Eds), *A life worth living: Contributions to positive psychology*（pp. 85-103）. New York, NY: Oxford University Press.

Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity.* New York, NY: Three Rivers Press.

Gander, F., Proyer, R. T., & Ruch, W. (2016). Positive psychology interventions addressing pleasure, engagement, meaning, positive relationships, and accomplishment increase well-being and ameliorate depressive symptoms: A randomized, placebo-controlled online study. *Frontiers in Psychology, 7*(686), 1-12.

Khazaei, F., Khazaei, O., & Ghanbari-H, B. (2017). Positive psychology interventions for internet addiction treatment. *Computers in Human Behavior, 72*, 304-311.

Layous, K., & Lyubomirsky, S. (2014). The how, why, what, when, and who of happiness: Mechanisms underlying the success of positive interventions. In J. Gruber & J. Moscowitz(Eds.), *Positive emotion: Integrating the light sides and dark sides*(pp. 473-495). New York, NY: Oxford University Press.

Layous, K., Chancellor, J., Lyubomirsky, S., Wang, L., &Doraiswamy, P. M. (2011). Delivering happiness: Translating positive psychology intervention research for treating major and minor depressive disorders. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine, 17*(8), 675-683.

Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want.*New York, NY: Penguin Press.

Lyubomirsky, S., & Della Porta, M. (2010). Boosting happiness, buttressing resilience: Results from cognitive and behavioral interventions. In J. W. Reich, A. J. Zautra & J. Hall (Eds.), *Handbook of adult resilience: Concepts, methods, and applications* (pp. 450-464). New York, NY: Guilford Press.

Lyubomirsky, S., &Layous, K. (2013). How do simple positive activities increase well-being? *Current Directions in Psychological Science, 22*, 57-62.

Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J.K., & Sheldon, K.M. (2011). Becoming happier takes both a will and a proper way: an experimental longitudinal intervention to boost well-being. *Emotion, 11*(2), 391-402.

MacKenzie, S. B., Podsakoff, P. M., & Jarvis, C. B. (2005). The problem of management model misspecificatioin in behavioral and organizational research and some recommendation solutions. *Journal of Applied Psychology, 90*, 710-730.

Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality.* New York, NY: Harper &; Bros.

Marrero, R. J., Carballeira, M., Martín, S., Mejías, M., & Hernández, J. A. (2016). Effectiveness of a positive psychology intervention combined with cognitive behavioral therapy in university students. *Anales de Psicología, 32*(3), 728-740.

Panic, I. R. (2015). Positive psychology interventions-Evidence-based resources for students' career development. *Journal of Educational Science & Psychology, 5*(67), 51-61.

Parks, A. C. &Schueller, S. (2014). *The Wiley-Blackwell handbook of positive psychological interventions.* Malden, MA: Wiley-Blackwell.

Podsakoff, P. M., Mackenzie, S. B., Lee, J. Y., & Podsakoff, N. P. (2003). Common method biases in behavioral research: A critical review of the literature and recommended remedies. *Journal of Applied Psychology, 88*(5), 879-903.

Ramirez, E., Ortega, A. R., Chamorro, A., & Colmenero, J. M. (2014). A program of positive intervention in the elderly: Memories, gratitude and forgiveness. *Aging & Mental Health, 18*（4）, 463-470.

Samios, C., Abel, L. M., &Rodzik, A. K. (2013). The protective role of compassion satisfaction for therapists who work with sexual violence survivors: An application of the broaden-and-build theory of positive emotions. *Anxiety, Stress & Coping, 26*(6), 610-623.

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N. P., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist, 60*, 410-421.

Seligman, M. E. P., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., &Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education, 35*(3), 293–311.

Schueller, S. M. (2011). To each his own well-being boosting intervention: Using preference to guide selection. *Journal of Positive Psychology, 6*, 300–313.

Senf, K., &Liau, A. K. (2013). The effects of positive interventions on happiness and depressive symptoms, with an examination of personality as a moderator. *Journal of Happiness Studies, 14*, 591–612.

Sheldon, K. M., Abad, N., Ferguson, Y., Gunz, A., Houser-Marko, L., Nichols, C. P., &

Lyubomirsky, S. (2010). Persistent pursuit of need-satisfying goals leads to increased happiness: A 6-month experimental longitudinal study. *Motivation and Emotion, 34,* 39–48.

Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology, 65*(5), 467-487.

Smeets, E., Neff, K., Alberts, H., & Peters, M. (2014). Meeting suffering with kindness: Effects of a brief self-compassion intervention for female college students. *Journal of Clinical Psychology, 70*(9), 794–807.

Suldo, S. M., Savage, J. A., & Mercer, S. H. (2014). Increasing middle school students' life satisfaction: Efficacy of a positive psychology group intervention. *Journal of happiness studies, 15*(1), 19-42.

Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology, 86*, 320-333.

Wood, A. M., Joseph, S., & Linley, P. A. (2007). Coping style as a psychological resource of grateful people. *Journal of Social and Clinical Psychology, 26*, 1108-1125.

Wood, A.M., Froh, J.J., & Geraghty, A.W.A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review, 30*, 890-905.

Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., &Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools-A systematic review and meta-analysis. *Front Psychology, 5*(603), 1-20.