

優勢影像日誌團體對台灣大學生 在新冠疫情期間情緒與幸福感的影響

韓佩凌*

玄奘大學應用心理系

蕭兆祺

政治大學教育學系

本研究旨在探討優勢影像日誌 (strengths photography journal) 團體對台灣大學生在 COVID-19 疫情期間情緒調節與幸福感的影響和改變機制。以 Peterson & Seligman (2004) 提出的 24 項性格優勢為理論基礎，本研究設計為期 8 週的介入方案，結合性格優勢的辨識、拍攝、反思和分享，運用視覺化和敘事方法促進心理適應與正向成長。研究對象為 45 名台灣某大學學生，前 4 週，參與者每週拍攝兩張象徵性格優勢的照片並撰寫反思文字；後 4 週則參與每週三小時的線上團體分享。本研究採混合研究設計，量化部分以單群組實驗法進行「正向比值量表」和「PERMA-V 幸福感量表」的前後測，透過相依樣本 *t* 檢定分析介入效果；質性部分則對優勢影像日誌文本進行編碼和內容分析，探索性格優勢的應用模式和改變歷程。研究結果顯示：(1) 參與者的正向情緒顯著提升，但正向比值未達統計顯著水準；(2) 幸福感於正向情緒、投入、人際關係、意義、成就和活力等六個向度均顯著提升，展現介入對幸福感的多層次增益效果；(3) 參與者廣泛運用性格優勢，感恩、堅毅、公民精神和希望尤為突出，成為疫情期間提升幸福感的核心優勢；(4) 研究揭示三大改變機制：視覺化強化情緒調節能力、性格優勢促進自我效能感、團體分享深化社會連結。

關鍵詞：優勢影像日誌；性格優勢；正向心理學；正向比值；PERMA-V 幸福感

* 通訊作者：韓佩凌 (plham@pie.com.tw)

前言

自 2019 年底新冠疫情 (COVID-19) 爆發以來，全球各國相繼採取社交隔離、封鎖和遠距教學等防疫措施。儘管這些措施有效抑制了疫情擴散，卻對心理健康帶來了重大衝擊。許多研究指出，封鎖所引發的社會孤立感和對未來的不確定感，顯著影響青少年和大學生的心理健康，特別是焦慮、憂鬱情緒增加 (Golberstein et al., 2020; Panchal et al., 2023; Viner et al., 2020)。美國學生在疫情期間面臨社會隔離和心理健康挑戰，台灣學生轉向線上學習後，社交互動減少，亦經歷了類似的情緒和幸福感下降情形 (Liu et al., 2020)。

全球學生在疫情期間面臨孤獨感加劇、社交互動減少和心理壓力增加的挑戰。大學生為敏感群體，其情緒管理能力在此期間顯著下降，焦慮和憂鬱情緒尤為普遍 (Loades et al., 2020; Shanahan et al., 2022)，如何有效增強學生的心理韌性和幸福感成為重要議題。正向心理學是有效理論框架，強調探索個人性格優勢以增強適應力和幸福感 (Seligman et al., 2005)。正向心理介入 (positive psychology interventions, PPI) 透過培養正向情緒和性格優勢來提升幸福感，已有研究顯示它能顯著減輕焦慮和壓力並增強幸福感 (Carr et al., 2021; Hendriks et al., 2020; Sin & Lyubomirsky, 2009)。疫情促進數位化發展，傳統面對面 PPI 受到限制，數位介入成為替代方案。儘管數位 PPI 在促進自我覺察和情緒管理方面展現潛力，它對幸福感的提升效果仍然存在歧異 (Subotic-Kerry et al., 2023)。

優勢影像日誌 (strengths photography journal) 為一項創新的 PPI，結合攝影和反思性寫作，旨在培養性格優勢視角，提升自我覺察和情緒調節能力，進而促進幸福感 (韓佩凌、蕭兆祺, 2021)。它結合了優勢介入 (strengths-based interventions) (Seligman et al., 2005)、視覺藝術 (visual art) (Lomas, 2016) 和心理意象 (mental imagery) (Holmes & Mathews, 2010)，提供了有效的理論支撐。近年來，優勢影像日誌逐漸應用於正向心理實務。相較於傳統的 PPI 方法，該方法透過結合視覺影像和反思性寫作，突破文字或口頭表達的局限，為參與者提供更直觀的自我反思途徑，有效激發正向情緒 (Lomas, 2016)。視覺影像是具象化工具，有助於具體化內在優勢，進一步增強情緒調節能力 (Holmes & Mathews, 2010)。然而，此介入方式尚缺乏實徵研究，本研究將檢驗其效益，期望為它在正向心理學領域的應用提供實證支持。

過去，PPI 多採用多向度取向，未能充分體現以性格優勢為核心的精神 (Carr et al., 2021; Hendriks et al., 2020; Sin & Lyubomirsky, 2009)。優勢影像日誌結合視覺和反思，強化性格優勢，彌補傳統多元 PPI 的不足，為疫情期間提升幸福感提供了一種新方法。本研究設計了為期 8 週的優勢影像日誌團體介入方案，整合個體實踐和團體分享，透過影像創作和文字反思，線上團體分享與支持，促進台灣大學生的情緒調節和提升其幸福感。

基於上述，本研究提出以下研究問題：

1. 優勢影像日誌團體對台灣大學生情緒變化有何影響？
2. 優勢影像日誌團體對台灣大學生正向比值（positivity ratio）的改變效果為何？
3. 優勢影像日誌團體對台灣大學生幸福感的改變效果為何？
4. 優勢影像日誌團體對台灣大學生幸福感的影響內涵為何？
5. 優勢影像日誌團體對台灣大學生的疫情調適改變機制為何？

文獻探討

青少年是從童年過渡到成年的關鍵時期，同儕支持對身分認同的建立至關重要（Meeus & Deković, 1995）。然而，COVID-19 疫情的封鎖措施大幅限制青少年的社交互動，導致焦慮、憂鬱和孤獨感等負向情緒增加。此外，居家隔離期間，家庭暴力、網路成癮和心理疾病的風險亦顯著提升，進一步加劇了心理壓力（Guessoum et al., 2020）。因此，如何增強青少年的心理韌性並提供有效應對策略，已成為疫情期間的關鍵課題。正向心理學通過增強幸福感和賦予生活意義，幫助青少年培養應對逆境的心理韌性，促進身心健康的全面發展。該框架特別適合應對疫情帶來的挑戰，為青少年提供積極應對途徑，有效緩解負面情緒，強化適應能力。

正向心理學的目標是提升幸福感以改善個人生活質量，並促進社會整體繁榮。Seligman（2011）提出的幸福理論（PERMA 模型）涵蓋正向情緒（positive emotion）、投入（engagement）、人際關係（relationship）、意義（meaning）和成就（accomplishment），這些要素共同促進全面幸福感。隨着研究深入，學者逐漸強調身體健康和心理幸福感的緊密關聯，尤其在應對壓力與維持幸福感時，身體活力的作用尤為關鍵。Zivotovskaya（2016）進一步發展 Seligman 的理論，提出 PERMA-V 框架，將「活力」（vitality）納入第六維度，涵蓋身體健康與心理活力，如精力充沛、應對壓力和情緒調節能力。這一框架強調，身心健康是促進其他幸福感要素的重要基礎。特別在大規模健康危機如 COVID-19 疫情下，生理健康與活力的重要性更為突出。基於此，本研究採用 PERMA-V 框架，全面評估學生疫情期間的幸福感，並探討活力在促進整體幸福感中的核心作用。

PPI 是一系列旨在增強個體正向情緒、培養性格優勢並提升幸福感的心理介入措施（Bolier et al., 2013）。實徵研究顯示，PPI 在減少焦慮、憂鬱、壓力和促進幸福感方面具有顯著效果，且效果可持續至少三個月（Carr et al., 2021; Sin & Lyubomirsky, 2009）。Carr et al.（2021）進行的系統回顧和元分析進一步證實了 PPI 的有效性，指出它顯著改善正向情緒和心理健康。然而，介入效果的強度和持續性在不同研究間存在變異，可能與研究設計、樣本特徵和應用場景相關。

現有 PPI 研究強調，通過結合多元策略可全面提升心理健康，疫情期間快速發展的數位化 PPI 尤具潛在價值。例如，新西蘭一項研究顯示，多成分自助式正向心理應用程式能顯著增強心理適應力，並有效減少焦慮和憂鬱症狀 (Tönis et al., 2024)。同樣，針對正向心理應用程式 SnapAppy 的研究發現，使用者的投入程度與其情緒改善效果呈正相關，投入度愈高者，正向情緒提升愈顯著，負向情緒減少亦更為明顯 (Lee et al., 2021)。

然而，不同情境下 PPI 效果仍有顯著差異。例如，一項針對澳洲中學生的研究顯示，雖然 PPI 在一定程度上減輕學生的焦慮和憂鬱，但未達統計上的顯著差異。研究指出，面對短期外部壓力源（如考試壓力）時，部分學生的負向情緒回升，反映其情緒易受外部事件短期波動影響。這說明 PPI 在應對突發壓力時，短期效果可能有限。該研究同時強調，為全面評估學生在遠距學習期間的心理健康，應納入更廣泛的幸福感知標 (Subotic-Kerry et al., 2023)。在疫情期間，僅依賴焦慮和憂鬱的簡單評估不足以捕捉情緒變化全貌。

Diener et al. (2006) 修訂幸福理論，指出幸福感不僅受短期外在事件影響，還應關注長期正向心理功能的培養。他們認為，有意識地發展性格優勢和正向情緒，有助於超越幸福感回歸基準點的限制，實現持久穩定的幸福感提升。這一修訂為 PPI 提供理論基礎，突顯性格優勢在幸福感長期提升中的關鍵作用。

儘管 PPI 的多元化發展已取得一定成果，核心性格優勢的發展往往未獲得足夠的關注。性格優勢屬 PERMA-V 模型中幸福感發展的基礎，是正向心理學的核心要素 (Niemiec, 2012; Seligman, 2011)。性格優勢聚焦於個體內在最佳特質的辨識與發展，這不僅促進正向情緒，還能提升意義感、人際關係和成就感。例如，堅毅與自律助力目標實現並增強成就感，而感恩與社交智慧則有效促進人際關係和情緒調節 (Niemiec, 2012)。然而，許多 PPI 研究偏向多策略干預，未能充分體現以性格優勢為核心的價值。

Fredrickson (2001) 的正向比值理論進一步闡釋了正向與負向情緒平衡對心理健康的影響，主張正向與負向情緒比例應維持在三比一，才能有效促進心理健康、提升幸福感並增強心理韌性。Lyubomirsky et al. (2005) 則指出，正向情緒的提升不僅能增強幸福感，還能促進學業表現、職業成就和人際關係發展等多方面成功。綜上，性格優勢和正向情緒的發展在提升長期幸福感和心理健康方面具有重要意義。

優勢影像日誌結合視覺影像和正向心理學，是一種創新的介入策略，正逐漸展現其實務應用潛力。此方法透過鼓勵參與者拍攝能反映其性格優勢 (character strengths) 的影像並撰寫反思日誌，旨在增強自我覺察和情緒調節能力。理論基礎包括正向心理學中的優勢介入、藝術表達和心理意象理論 (Holmes & Mathews, 2010; Lomas, 2016; Seligman et al., 2005)。Seligman et al. (2005) 指出，優勢介入能顯著提升幸福感並

減少憂鬱，並強調運用核心優勢促進情緒健康的可能性。此理論奠定了優勢日誌在幫助個體識別和反思其優勢的重要作用。Lomas（2016）進一步提到，藝術表達（尤其是攝影）這種視覺化工具能促進個人成長，並透過具象化優勢增強自我覺察和心理韌性。攝影將抽象的正向情緒具體化，支持以優勢影像日誌為新興 PPI 的可行性。此外，Holmes & Mathews（2010）提出心理影像在情緒調節中的關鍵作用，指出視覺化意象相較語言表達更能喚起強烈情緒反應，證明透過攝影或其他視覺形式，優勢影像日誌可有效促進情緒調節，鞏固正向情緒和個人優勢。綜合以上理論，優勢影像日誌展現了提升自我效能（self-efficacy）、促進情緒調節和增強心理韌性的應用潛力。

綜觀文獻，性格優勢、正向情緒和幸福感的發展被視為正向心理學的核心要素之一。儘管多策略的 PPI 已顯示出改善心理健康的潛力，實踐中對性格優勢的培養仍顯不足。同時，過往研究多集中於情緒層面，缺乏全面心理健康指標（comprehensive mental health indicators）。因此，未來研究亟需深入探索性格優勢的培養，實現心理健康的持久提升，同時應納入更廣泛的心理健康評估指標，以全面衡量介入的效果。本研究設計的 8 週優勢影像日誌團體方案，透過性格優勢辨識、影像拍攝、反思和團體分享，探討它對大學生疫情期間情緒、正向比值和幸福感的影響。

研究方法

研究對象

本研究對象為台灣某大學修習正向心理學課程的 46 名大學生，包含 20 位男性和 26 位女性。其中，45 位為心理學系學生，另 1 位為宗教系學生。參與者年齡介於 20 至 24 歲之間，平均年齡為 21.24 歲，以大三學生為主，佔總樣本的 84.4%。

研究工具

正向比值量表（Positivity-Ratio Scale）

本研究採用 Fredrickson（2013）編制的正向比值量表，用以評估參與者的正向與負向情緒及其比值。該量表包含 20 題，分為兩部分：正向情緒 10 題與負向情緒 10 題。參與者依據自身過去一週的情緒體驗，採用五點李克特量表（0 = 完全不符合，4 = 非常符合）進行評分。量表的內部一致性信度 Cronbach's α 範圍介於 .70 至 .90，顯示它具備良好的信度。此外，該量表的重測信度介於 .60 至 .80，表明它在不同時間點測量結果的穩定性。量表的效度亦已通過驗證，與幸福感和生活滿意度量表呈現中度相關（ $r = .40-.60$ ）。

幸福感量表 (PERMA-V Well-being Scale)

本研究採用 Rashid (2015) 編製的 PERMA 幸福感量表來評估研究方案對大學生幸福感改變的效果。此量表根據 Seligman 的 PERMA 模型設計, 評估五個幸福感向度: 正向情緒、投入、人際關係、意義和成就。每個向度均包含 5 道題目, 使用五點李克特量表 (1 = 非常不同意, 5 = 非常同意) 進行評分。正向情緒衡量個體在日常生活中是否經歷正向情緒; 投入評估個體在日常活動中是否沉浸於當下, 達到「心流」狀態的頻率; 人際關係探討個體的社交支持系統及與他人的關係質量; 意義測量個體對生活的目的感和意義感; 成就則評估個體對自身成就和個人效能感的滿足程度。本研究參考 Zhiotovskaya (2016) 的 PERMA-V 模式, 新增了「活力」向度, 包含 5 道題目, 測量個體的身心健康、能量水平和日常活力。以台灣 96 位大學生為樣本進行信度檢驗, 結果顯示, PERMA-V 量表的總體及各分量表的 Cronbach's α 值介於 .74 至 .93, 顯示量表具備良好的內部一致性信度。

優勢影像日誌

本研究基於 Peterson & Seligman (2004) 提出的 24 種性格優勢分類, 要求參與者提交 8 張展示個人性格優勢的影像, 並撰寫對應的意義描述。研究將對參與者文本中涉及「疫情」情境的部分進行質性內容分析, 並根據 PERMA-V 模型的六個向度 (正向情緒、投入、人際關係、意義、成就、活力) 進行分類, 進一步探討性格優勢在不同幸福感向度中的表現。研究者亦將透過參與者的心得文本, 進行編碼和內容分析, 旨在探究優勢影像日誌介入對個體的改變機制。

優勢影像日誌線上團體方案

本研究的「優勢影像日誌線上團體方案」以 Peterson & Seligman (2004) 提出的性格優勢理論為基礎, 旨在探討性格優勢於疫情期間對大學生情緒調節和幸福感的影響。文獻顯示, PPI 至少需 6 週方能有效促進行為改變和心理調適, 延長至 8 週則能顯著提升干預效果的深度和穩定性 (Bolier et al., 2013; Carr et al., 2021)。因此, 本研究採用 8 週設計, 聚焦疫情期間遠距學習和社交隔離對心理健康的挑戰, 提供充裕時間促進性格優勢的內化和持續應用, 進一步強化其心理調適效能。

研究於 2021 年 4 月至 6 月進行, 採多層次介入策略, 設計分為四步驟, 整合個體實踐和團體互動, 系統性引導參與者深化性格優勢的理解和應用。參與者選定 8 項核心性格優勢, 透過影像記錄和文字反思探索其實踐, 並參與 4 周線上團體分享進行交流和回饋。介入前後分別使用「正向比值量表」與「PERMA-V 幸福感量表」進行量化測量, 全面評估介入效果, 解析性格優勢在促進情緒調節和幸福感中的作用機制:

1. 步驟一、優勢辨識——第 1 週，參與者依據 24 項性格優勢列表進行自我檢視，選定 8 項最能反映其個人特質或所屬群體特徵的核心性格優勢，以作後續活動的基礎。
2. 步驟二、影像記錄——第 2 至第 4 週，參與者透過攝影捕捉日常生活中體現性格優勢的情境，影像可為即時拍攝或取自過往的影像。視覺化呈現深化性格優勢的情境應用理解，亦為文字反思提供具體參考，增強性格優勢的認知和實踐。
3. 步驟三、文字反思——每位參與者撰寫反思性文字，詳述性格優勢實踐過程，並分析其對情緒調節、行為選擇和幸福感的影響，以提升自我覺察，促進性格優勢內化。
4. 步驟四、團體分享——自第 5 週起，每週舉辦三小時線上團體分享，參與者用 12 分鐘展示性格優勢影像和反思，隨後進行 3 分鐘群體回饋和討論，透過集體反思深化理解並拓展應用。方案結束後，撰寫總結反思文本，綜合整體學習和洞察，深入探討性格優勢對情緒調節和提升幸福感的影響。

資料分析

本研究採用混合研究法（林正昌，2015），結合量化和質性分析，以全面探索介入對大學生情緒和幸福感的影響。量化部分使用單群組實驗法，進行前測和後測比較（見表一）。透過描述性統計，分析疫情停課期間參與者正向與負向情緒的變化趨勢，並使用相依樣本 t 檢定評估介入前後在正向比值和幸福感六個向度的變化，參與者於前測和後測階段分別填寫「正向比值量表」和「PERMA-V 幸福感量表」，以量化數據檢驗介入方案對情緒調節和提升幸福感的效果。

質性分析聚焦於 45 位參與者的優勢影像日誌（1 位未繳交），針對文本中涉及「疫情」情境的內容進行深入分析。依據 PERMA-V 模型的六個向度，對日誌進行內容分析並分類，系統檢視性格優勢在幸福感不同向度中的分布和作用。透過三層次編碼（參與者代號、優勢序次、句次，例如：S01-1-1，為參與者 1、第 1 個優勢、第 1 句次），分析參與者如何透過優勢影像日誌展現性格優勢，並將其與幸福感各向度相連結。本階段探討性格優勢如何在正向情緒、關係、意義、投入、成就、活力等向度促進幸福感，並揭示每個向度中性格優勢的特定貢獻。

進一步聚焦反思文本分析，本研究探討優勢影像日誌如何通過視覺化和反思性實踐促進台灣大學生情緒調節和心理轉變，回應其改變機制。本階段聚焦反思文本的質性分析，探索參與者在撰寫日誌過程中對情緒調節和提升幸福感的自我覺察和變化歷程。編碼設計以參與者代號和句次為核心（例如：S01T-1，為參與者 1 的總心得、第 1 句次），分析參與者內化優勢影像日誌的過程，關注視覺化和反思性實踐如何共同作用，促進心理適應和行為改變。

本研究邀請一位專精正向心理學、修習質性分析的博士生參與編碼和闡釋，採用編碼一致性檢查和交叉討論，確保分析結果嚴謹並可信。本研究系統揭示性格優勢對幸福感不同向度的影響，深入探討優勢影像日誌如何通過整合視覺化和反思性實踐，促進情緒調節和提升幸福感的心理調適機制。

表一：實驗設計

項目	前測	實驗處理	後測
實驗組	T1	X	T2

註：T1 = 前測，T2 = 後測，X = 實驗組實施 8 週優勢影像日誌團體方案。

結果與討論

優勢影像日誌對情緒和幸福感的改變效果

正、負向情緒變化趨勢

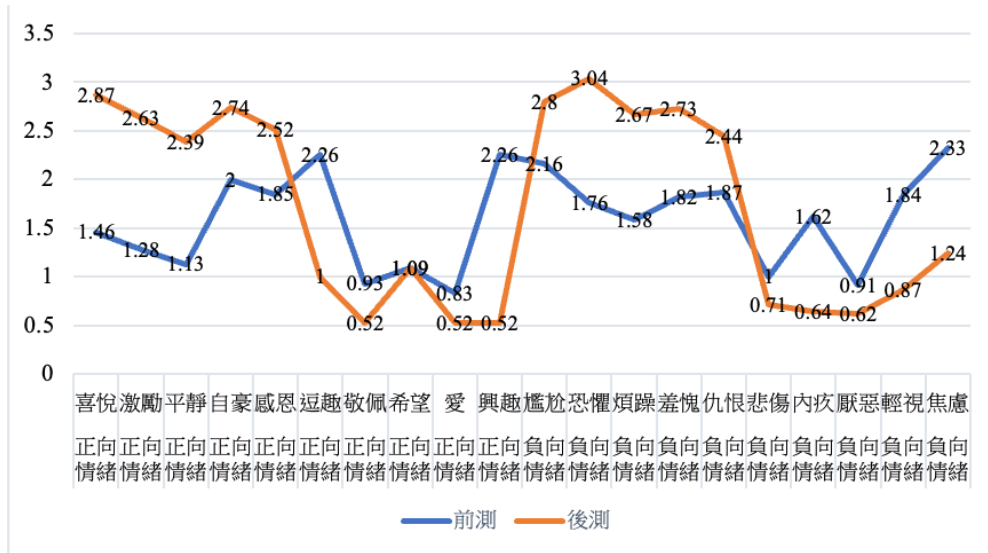
研究結果顯示，優勢影像日誌介入後，正向情緒顯著提升。介入前，大學生的興趣和逗趣平均值均超過 2；介入後，喜悅、自豪、平靜、激勵和感恩等情緒明顯增加。負向情緒方面，介入前焦慮平均值超過 2；介入後，焦慮、悲傷、內疚等情緒顯著減少（見圖一）。這與過往研究揭示疫情期間焦慮、憂鬱等負向情緒增加，而 PPI 能有效緩解負向情緒的結果相符（Carr et al., 2021; Hendriks et al., 2020; Sin & Lyubomirsky, 2009; Subotic-Kerry et al., 2023）。此外，Golberstein et al. (2020)、Viner et al. (2020) 和 Panchal et al. (2023) 的研究亦強調疫情對心理健康的深遠影響，進一步支持 PPI 在減輕此類負向情緒的潛力。然而，本研究發現尷尬、恐懼、煩躁等負向情緒在介入後有所增加，這可能與疫情形勢惡化有關，與 Subotic-Kerry et al. (2023) 負向情緒隨外在變化波動的結果一致。

本研究特別探討正向情緒的變化，這在相關研究中較少提及。然而，與 Carr et al. (2021) 和 Hendriks et al. (2020) 的研究相比，本研究更進一步揭示了正向情緒在不同介入階段的細微變化。正向情緒變化中，大學生初期面對生活變化時，興趣提升但喜悅下降，可能反映探索與擔憂並存的心理狀態。隨着介入深入，喜悅、激勵、平靜等情緒顯著提升，或來自於大學生在性格優勢辨識和運用中增強了內在肯定感。

正向比值的改變效果

研究結果（見表二）顯示，「正向情緒」（ $t = -2.26, p < .05$ ）在後測顯著高於前測，顯示優勢影像日誌介入對提升大學生正向情緒具有立即效果。然而，「負向

圖一：正負向情緒前測與後測比較



情緒」 ($t = -.96, p > .05$) 和「正向比值」 ($t = -1.04, p > .05$) 雖然有所上升，但未達統計顯著，表明負向情緒的上升可能抑制正向比值的顯著提升。此結果與 Subotic-Kerry et al. (2023) 的研究一致，該研究指出疫情期間負向情緒可能隨外在環境波動輕微增加。Subotic-Kerry et al. 亦強調，憂鬱與焦慮等情緒向度不足以全面反映個體心理健康，應納入如幸福感等更廣泛的指標，以更深入理解情緒變化對心理健康的影響。

表二：大學生「正向比值量表」正向情緒、負向情緒前、後測平均數比較分析 ($N = 45$)

變項	測驗	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>df</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	95% CI	
							下限	上限
正向情緒	前測	1.56	.59	44	-2.26*	.029	-.24	-.01
	後測	1.69	.63					
負向情緒	前測	1.69	.63	44	-.96	.341	-.28	.10
	後測	1.78	.41					
正向比值	前測	0.96	.38	44	-1.04	.305	-.19	.06
	後測	1.03	.22					

* $p < .05$

本研究結果呼應了 Diener et al. (2006) 的修正幸福感理論。該修正理論指出，幸福感不僅受短期外在事件影響，更應關注長期正向心理功能的培養和建立。本研究雖然顯示短期內正向情緒顯著提升，但未能充分反映長期幸福感的增進。這與 Diener et al. 所強調長期幸福感的重要性相比，正向情緒的短期提升可能不足以衡量個體整體的心理健康。接續，將以幸福感為更全面的衡量，以探討 PPI 對長期心理健康的影響。

PERMA-V 幸福感改變效果

研究結果顯示，優勢影像日誌對大學生幸福感的提升具顯著效果（如表三所示）。所有分量表的後測平均數均顯著高於前測，涵蓋正向情緒（ $t = -5.60, p < .01$ ）、人際關係（ $t = -5.35, p < .05$ ）、投入（ $t = -4.80, p < .01$ ）、意義（ $t = -5.22, p < .01$ ）、成就（ $t = -5.71, p < .01$ ）和活力（ $t = -4.65, p < .01$ ）等多個面向。這表明參與者在情緒狀態、社交互動、心理投入、生活意義感、成就感和身心活力等方面均顯著改善，進一步支持此介入方案在促進幸福感的有效性（Seligman et al., 2005）。

表三：大學生「幸福度量表」正向情緒、負向情緒前、後測平均數比較分析（ $N = 45$ ）

變項	測驗	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>df</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	95% CI	
							下限	上限
正向情緒	前測	1.56	.59	44	-5.60**	.000	-97	-46
	後測	1.69	.63					
人際關係	前測	3.07	.50	44	-5.35**	.000	-1.03	-47
	後測	3.78	.70					
投入	前測	3.24	.62	44	-4.80**	.000	-1.11	-45
	後測	3.99	.70					
意義	前測	3.28	.74	44	-5.22**	.000	-1.21	-54
	後測	4.06	.67					
成就	前測	2.76	.67	44	-5.71**	.000	-1.09	-53
	後測	3.63	.82					
活力	前測	2.85	.63	44	-4.65**	.000	-1.01	-40
	後測	3.66	.68					

** $p < .01$

此結果與 Holmes & Mathews（2010）所進行的正向想像和情緒調節研究一致，驗證影像式介入能有效促進正向情緒體驗。同時，Lomas（2016）對幸福感的多維度解釋進一步證實幸福感不僅局限於情緒提升，還包括更深層的心理意義和人際關係改善、提升投入與意義，印證 Lomas 的多維度幸福感概念，進一步突顯幸福感的複雜性和全人健康的必要。Diener et al.（2006）強調幸福感應注重短期情緒提升和長期心理功能的平衡發展。本研究結果顯示優勢影像日誌不僅增強短期正向情緒，還在投入、成就與意義等長期幸福感向度上取得顯著成效。以幸福感為更長期且穩定的心理健康指標，能全面反映個體生活滿意度和心理適應能力。

優勢影像日誌對幸福感的改變內涵與機制

PERMA-V 性格優勢運用分布與內涵

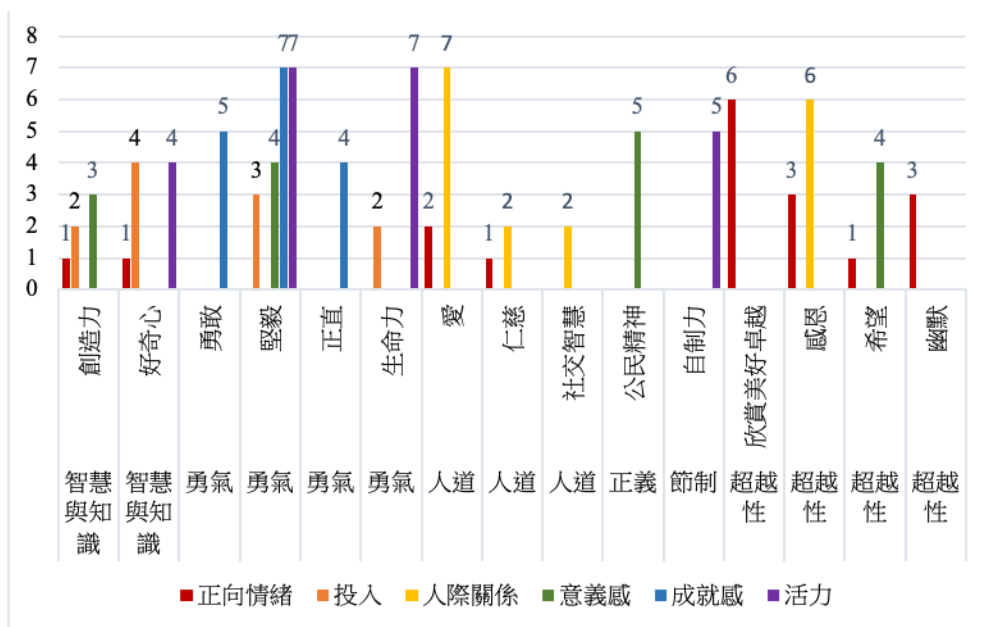
圖三顯示，基於 PERMA-V 模型分類，探討疫情期間大學生的性格優勢運用分布和內涵。

一、正向情緒

在正向情緒向度中，欣賞美好與卓越（6次）、幽默（3次）、感恩（3次）為最常見的性格優勢。S02 表示：「在疫情中欣賞自然的美麗，讓我感受到生命中的美好」（S02-7-1），這有效緩解焦慮情緒；S04 提到：「曾博恩的脫口秀帶來歡笑，讓我在疫情中感受到正向能量」（S04-7-1），幽默感顯示壓力中的正向作用；S36 提及：「我們感恩有一個健康的家庭和彼此的陪伴」（S36-6-1），感恩使學生更專注於支持系統，進而減少焦慮。

這些發現與 Fredrickson（2001）的正向情緒理論相符，該理論強調正向情緒促進思維彈性並增強心理資源，並支持「性格優勢是 PERMA-V 模型中幸福感發展的基礎」（Niemic, 2012; Seligman, 2011）。正如 Niemic（2012）所指出，感恩和社交智慧能增強人際關係和情緒調節，而本研究亦證實幽默能有效減少壓力情境下的焦慮情緒，與 Martin（2007）的發現一致，幽默感較高的個體在壓力中能保持積極情緒狀態。

圖三：大學生疫情調適優勢運用與 PERMA-V 六向度次數



註：X 軸為美德分類與優勢名稱，Y 軸為使用次數，運用六種顏色來代表 PERMA-V 六個向度。

二、投入

在投入向度中，本研究發現好奇心（4次）、堅毅（3次）、生命力（2次）為主要性格優勢。即使在疫情限制下，學生仍保持探索新事物的熱情和專注於長期目標。S07指出：「好奇心讓我沉浸於生活中的新發現，即使在疫情中也充滿探索的樂趣」（S07-2-1），這幫助學生避免陷入負面情緒，專注探索；S17提到：「疫情期間無法外食，激發了我的創造力，開始創造新菜式」（S17-5-1），創造力提升了對新事物的投入感。

本研究發現與 Seligman（2011）強調的「投入」對幸福感的重要性一致，並支持 Csikszentmihalyi（1990）的心流理論，認為專注當下活動能促進幸福感。此外，本研究首次揭示創造力在疫情期間作為心理適應策略的作用，這是過往研究中較少提及的部分，顯示創造力在不確定情境中的重要性。

三、人際關係

在人際關係向度中，愛與被愛（7次）、感恩（6次）、仁慈（2次）是最常見的性格優勢。大學生強調情感聯繫的重要性，這與 Peterson & Seligman（2004）所述一致，情感性格優勢幫助學生在疫情期間維持社交聯繫和情感支持。S03指出：「愛的支持在疫情期間尤其重要，幫助我感到陪伴」（S03-4-1），顯示愛與情感支持減輕孤立感；S12表示：「疫情期間收到朋友的冰淇淋，讓我感受到他們的善意，心中充滿感恩」（S12-6-3），表明感恩提升了對支持系統的關注；S11提到：「疫情期間幫助朋友讓我感到內心的溫暖與仁慈」（S11-4-1），仁慈行為增強了正向社交聯繫。

此結果顯示這些性格優勢帶來了正向情緒，與 Fredrickson（2001）正向情緒促進社會聯繫的理論一致，證實愛、感恩和仁慈能促進人際關係的深度和質量。此外，本研究強調仁慈行為在疫情期間不僅增強正向情緒，還強化人際間情感紐帶，揭示仁慈行為在人際支持中的新作用。

四、意義感

在意義感向度中，公民精神（5次）、堅毅（4次）、希望（4次）是大學生疫情期間展現的主要性格優勢，顯示學生強烈的社會責任感和集體意識，與 Seligman（2011）對意義感的歸屬和價值感的內涵相符。S04提到：「三和夜市因疫情無人出攤，這讓我感受到社會的責任感」（S04-8-1），顯示學生在集體行動中找到價值感；S02指出：「看到圓山飯店的平安字樣，我相信疫情終將過去」（S02-7-7），希望促進學生集體意識，冀期美好未來；S18表示：「看到友人的堅持，讓我在疫情中學會不放棄」（S18-8-2），堅毅幫助學生看見逆境中的意義。

這些發現強調公民精神在人際關係和集體面對困境中的核心價值，促進學生對集體行動的認同，加強人際連結與社會支持，尤顯華人文化的集體主義背景。過往研究較少探討公民精神在危機中的作用，本研究揭示它在人際關係和心理韌性促進中的關鍵角色（Peterson & Seligman, 2004）。

五、成就感

在成就感向度中，堅毅（7 次）、勇敢（5 次）、正直（4 次）是最常見的性格優勢。大學生即使在疫情壓力下，仍持續追求個人成就，這與 Duckworth et al. (2007) 對堅毅在達成長期目標中的關鍵作用相符。S20 提到：「排球訓練讓我即使在疫情期間也持續努力，最終達到目標」（S20-6-3），顯示堅毅促使學生實現長期目標；S10 表示：「在疫情中勇敢騎行挑戰，最終到達目的地」（S10-4-1），勇敢幫助學生面對生活挑戰；S13 指出：「疫情期間，在工作中保持正直的態度，這讓我贏得了同事的尊敬」（S13-5-1），正直強化內在認同感與他人尊重。

本研究不僅支持 Duckworth et al. (2007) 關於恆毅力（grit）促進目標完成的關鍵角色，並進一步揭示堅毅在疫情中的作用，不僅限於目標追求，還增強學生在人際關係中的信任和尊重。此外，本研究強調正直在困難時期對成就感的核心作用，揭示它在挑戰時期對個人成就的促進作用。

六、活力

在活力向度，生命力（7 次）、自制力（5 次）、堅毅（7 次）是疫情期間大學生最常見的性格優勢，並與 Ryan & Deci (2000) 自我決定論中的內在動機和心理健康密切相關。疫情期間，學生透過覺察和應用性格優勢，培養內在動機，維持心理健康和積極心態。S07 指出：「櫻花的生命力提醒我在困難中也能找到活力，繼續前進」（S07-6-1），顯示生命力如何激發自我成長；S06 提到：「遠距教學讓我學會了自制力，保持學習的動力」（S06-7-1），展現自律和行為調控的重要性，與 Ryan & Deci (2000) 的理論相符。

與 Zhiotovskaya (2016) 提出的 PERMA-V 模式比較，本研究強調「活力」在維持心理健康和應對壓力中的核心作用，驗證生命力在危機情境中的重要性。PERMA-V 模式中的「活力」強調個體面對挑戰時，維持身心能量與復原力的能力。S27 提到：「在疫情中，我依然堅持每天跑步，這是一種自我挑戰」（S27-7-2），展現堅毅對身心健康的長期影響。本研究揭示 PERMA-V 模式在描述大學生應對壓力的全面性，活力不僅是身體的能量象徵，更是心理適應和自我成長的驅動力。研究結果深化 PERMA-V 模式中對活力的理解，強調內在動機和性格優勢在危機情境下能促進心理復原力和健康。

台灣青少年在疫情期間的性格優勢表現，源於儒家文化與西方思想的交融，以及特定情境對心理適應的催化作用。感恩和公民精神根植於傳統文化對人際關係與社會責任的重視，疫情下放大了這些價值，幫助青少年透過家庭支持和公益參與，緩解孤立感，深化社會連結，並賦予行動深意；堅毅和希望則融合文化中的努力價值和西方正向心理學理念，在應對學業挑戰和生活壓力中支持他們保持專注與未來動力，進一步提升心理韌性和適應力。

這些性格優勢在 PERMA-V 幸福感框架下顯現顯著促進效果。感恩增強正向情緒和人際關係，公民精神深化意義建構和群體歸屬，堅毅支持投入和提升成就感，而希望賦予個體生命活力和積極展望。疫情期間，台灣青少年通過這些多層次心理機制，展現高度的文化敏感和心理適配，彰顯性格優勢在幸福感增長和壓力適應中的關鍵作用，為跨文化背景下正向心理學實踐提供重要理論價值和實務啟示。

優勢影像日誌的改變機制

本研究基於 45 份優勢影像日誌心得，探討了此新興 PPI 策略對大學生疫情中身心調適的改變機制。

一、視覺化增強情緒調節

優勢影像日誌通過視覺化，幫助參與者重新審視生活細節，增強情緒調節能力。S04 提到：「現在回想起來會覺得真的很暖心，有被愛的感覺」（S04T-01），說明影像日誌促使他們在困境中找到正向情緒資源，這與 Fredrickson（2001）的「擴展－建構」理論一致，該理論強調正向情緒有助於壓力應對，並促進情緒復原力。同樣，S09 表示：「會讓我慢下腳步去欣賞四周」（S09T-01），強調視覺化過程如何幫助參與者放慢腳步，重新發現被忽略的優勢，進而調節情緒。

此結果與 Lomas（2016）研究中的藝術表達相似，本研究發現攝影這具象化工具能有效促進正向情緒和自我反思。Lomas 的研究指出，藝術創作幫助參與者通過視覺化形式，將抽象的正向情緒具象化，進而提升情緒調節能力。同樣，Holmes & Mathews（2010）強調心理意象在情緒調節中的關鍵作用，表明視覺影像能強化情緒調節的效果。本研究結果與這些研究相呼應，顯示視覺化過程在情緒調節中的重要性，特別是在壓力情境下，優勢影像日誌提供了有效的正向情緒調節工具。

二、優勢本位促進自我效能

研究結果顯示，性格優勢提升參與者的自我效能感，與 Seligman et al.（2005）的正向心理學理論相符。Seligman 指出，辨識和發展內在特質能促進自我效能的成就感。參與者透過回顧照片和反思自身經歷，重新發現個人優勢，進一步強化自我效能。

例如，S05 表示：「我之後看照片看事情的角度會有所不同」（S05T-01），反映參與者通過影像日誌重新解讀經歷，增強面對挑戰的信心。

同樣，Diener et al. (2006) 在幸福感理論中強調，優勢辨識與發展有助於提升意義感、人際關係和成就感。S13 反思：「每個人的優勢都存在着不一樣的價值」（S13T-01），進一步證實了這一觀點，顯示參與者通過優勢本位反思提升自我效能，並對未來充滿信心。本研究支持優勢影像日誌幫助參與者識別並內化優勢，提高自信心和行動效能感。Diener et al. (2006) 指出，PPI 能提升心理彈性，本研究提供更多證據，顯示優勢本位策略如何在情緒和行動效能中發揮作用。

三、團體分享促進社會連結

網路團體分享這 PPI 模式，在疫情期間顯示其促進人際連結的強大功能。S42 提到：「珍惜身邊的人，畢竟我們不知道意外何時會到來」（S42T-01），反映疫情促使參與者重新審視並珍惜人際關係；S27 補充說：「生活周遭充滿了種種優勢，不管是從人，或是從景物上發現優勢」（S27T-01），顯示團體分享幫助參與者發掘正向資源，增強與他人連結。與自助式介入相比，團體分享不僅提供情感支持，還促進更深層次的社會連結。Diener et al. (2006) 強調，自助式正向心理行動應用程式雖能提升情緒調節能力，但團體分享提供更多人際互動和支持。在疫情期間，團體分享模式幫助參與者在孤立中保持社會連結，獲得情感支持。

Kern et al. (2014) 進一步指出，同儕分享能增強社會支持和情感連結，增進幸福感，尤其在高壓孤立情境下。本研究發現與這些研究一致，說明團體分享在疫情中有效促進人際關係，增強情感支持系統的強度。

結論與建議

結論

本研究旨在探討「優勢影像日誌」這 PPI 策略，結合 Peterson & Seligman (2004) 提出的 24 個性格優勢，透過視覺化、優勢本位和團體分享。針對 45 位大學生進行為期 8 週的介入，分析他們在 COVID-19 疫情期間對情緒調節和幸福感的影響。

情緒波動與正向比值

研究發現，介入後正向情緒如喜悅、激勵有所提升，但負向情緒如焦慮和恐懼未有顯著減少，恐懼、煩躁等部分負向情緒甚至增加。這與疫情期間負向情緒增長的趨勢一致 (Subotic-Kerry et al., 2023)，可能是短期壓力事件影響導致正向比值未達

顯著。本研究強調正向情緒的觀察，與以往僅關注負向情緒的研究不同，展現了同時觀察正向、負向情緒對調適的價值（Fredrickson, 2001）。

幸福感的顯著提升

根據 PERMA-V 模型，優勢影像日誌顯著提升了幸福感。介入後，六個向度（正向情緒、投入、人際關係、意義、成就、活力）均有顯著增長。透過影像記錄與反思，參與者更深入識別自身性格優勢，提升自我認識和情緒調節能力，進而增強心理韌性和幸福感（Lyubomirsky et al., 2005）。

性格優勢的多樣性與文化適應

性格優勢在不同 PERMA-V 向度中呈現多樣性，尤其在疫情這特殊情境下，顯示文化差異。公民精神、堅毅、希望等優勢在集體行動和社會責任中發揮關鍵作用，特別在華人文化背景下，公民精神強化了人際支持和集體責任感，堅毅則在長期目標追求中提供穩定的情緒支持（Duckworth et al., 2007）。

視覺化、優勢本位與社會連結的改變機制

優勢影像日誌透過視覺化工具增強情緒調節，強化性格優勢提升自我效能，並通過團體分享促進社會連結（Fredrickson, 2013）。視覺化幫助參與者更清晰地審視生活中的正向細節，促進情緒調節（Holmes & Mathews, 2010）；性格優勢策略增強應對挑戰的自信和行動力（Lyubomirsky et al., 2005）；團體分享進一步強化情感支持系統，促進心理穩定（Diener et al., 2006）。

綜上所述，優勢影像日誌這 PPI 工具，在疫情期間雖未有顯著減少短期負向情緒，但在提升幸福感和發揮性格優勢方面展現明確效益。本研究結合 24 個性格優勢與 PERMA-V 幸福感模型，系統探討它在幸福感向度中的具體運作，並驗證它於疫情背景下的台灣文化適應性和應用價值，為深化正向心理學理論和跨文化實踐提供關鍵實證支持。

建議

研究限制

本研究結果顯示優勢影像日誌對正向情緒和幸福感的提升具有成效，但存在限制。首先，樣本僅限台灣某大學修讀正向心理學課程的大學生，且多數具心理學背景，

結果普適性受限，難以推廣至其他背景或年齡層學生群體。其次，研究僅為期 8 週，僅能觀察短期影響，難以評估對長期心理健康的持續效果；介入時間亦不足以充分觀察負向情緒的消解，限制了結果的完整性。第三，研究僅採用優勢影像日誌為單一的介入策略，未與其他正向心理學技術（如感恩日記、自我肯定練習）進行比較，無法評估其相對效果和獨特性。

研究建議

未來研究可從以下幾方面改進。首先，擴大樣本範圍，涵蓋不同科系、年齡層和文化背景的學生，檢驗優勢影像日誌的跨文化適用性。其次，進行長期追蹤，探討其對情緒和幸福感的持續影響，特別是在疫情後期或壓力減少時觀察情緒調節的長期效果。第三，比較多種正向心理學介入策略，將優勢影像日誌與感恩日記、自我肯定練習或冥想等進行對照實驗，評估不同技術的相對有效性。最後，建議透過質性訪談深入探討影像與反思如何促進自我效能和情緒調節。

實務建議

優勢影像日誌具有促進心理健康的潛力，建議將它納入大學課程設計，特別是心理學、教育學和人類發展相關課程中，幫助學生提升自我覺察和情緒管理能力。此外，建議將它應用於大學心理健康服務，以作心理諮商輔助工具，幫助學生探索優勢，增強應對壓力的能力。基於疫情期間數位化經驗，建議開發數位化優勢影像日誌應用程式，方便學生隨時記錄和反思正向經驗，調節情緒。最後，建議將它與社會支持網絡結合，應用於團體輔導或社交支持系統中，通過分享和互動，進一步促進情緒調節和提升幸福感。

參考文獻

- 林正昌（譯），J. W. Creswel（著）（2015）。《研究設計：質化、量化及混合方法取向》（第二版）。學富文化。
- 韓佩凌、蕭兆祺（2021）。《樂玩幸福感：六色積木與遊玩箱正向心理助人模式》。洪葉文化。
- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., & Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: A meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, 13, Article 119. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-119>
- Carr, A., Cullen, K., Keeney, C., Canning, C., Mooney, O., Chinseallaigh, E., & O'Dowd, A. (2021). Effectiveness of positive psychology interventions: A systematic review and

- meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 16(6), 749–769. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1818807>
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Scollon, C. N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*, 61(4), 305–314. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.4.305>
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087–1101. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087>
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Fredrickson, B. L. (2013). Positive emotions broaden and build. *Advances in Experimental Social Psychology*, 47, 1–53. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407236-7.00001-2>
- Golberstein, E., Wen, H., & Miller, B. F. (2020). Coronavirus disease 2019 (COVID-19) and mental health for children and adolescents. *JAMA Pediatrics*, 174(9), 819–820. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2020.1456>
- Guessoum, S. B., Lachal, J., Radjack, R., Carretier, E., Minassian, S., Benoit, L., & Moro, M. R. (2020). Adolescent psychiatric disorders during the COVID-19 pandemic and lockdown. *Psychiatry Research*, 291, Article 113264. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113264>
- Hendriks, T., Schotanus-Dijkstra, M., Hassankhan, A., de Jong, J., & Bohlmeijer, E. (2020). The efficacy of multi-component positive psychology interventions: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Happiness Studies*, 21(1), 357–390. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00082-1>
- Holmes, E. A., & Mathews, A. (2010). Mental imagery in emotion and emotional disorders. *Clinical Psychology Review*, 30(3), 349–362. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.001>
- Kern, M. L., Waters, L., Adler, A., & White, M. (2014). Assessing employee wellbeing in schools using a multifaceted approach: Associations with physical health, life satisfaction, and professional thriving. *Psychology*, 5(6), 500–513. <https://doi.org/10.4236/psych.2014.56060>
- Lee, J. A., Efstratiou, C., Siriaraya, P., Sharma, D., & Ang, C. S. (2021). SnapAppy: A positive psychology intervention using smartphone photography to improve emotional well-being. *Pervasive and Mobile Computing*, 73, Article 101369. <https://doi.org/10.1016/j.pmcj.2021.101369>
- Liu, C. H., Zhang, E., Wong, G. T. F., Hyun, S., & Hahm, H. C. (2020). Factors associated with depression, anxiety, and PTSD symptomatology during the COVID-19 pandemic: Clinical implications for U.S. young adult mental health. *Psychiatry Research*, 290, Article 113172. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113172>

- Loades, M. E., Chatburn, E., Higson-Sweeney, N., Reynolds, S., Shafran, R., Brigden, A., Linney, C., McManus, M. N., Borwick, C., & Crawley, E. (2020). Rapid systematic review: The impact of social isolation and loneliness on the mental health of children and adolescents in the context of COVID-19. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 59(11), 1218–1239.e3. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2020.05.009>
- Lomas, T. (2016). Positive art: Artistic expression and appreciation as an exemplary vehicle for flourishing. *Review of General Psychology*, 20(2), 171–182. <https://doi.org/10.1037/gpr0000073>
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- Martin, R. A. (2007). *The psychology of humor: An integrative approach*. Elsevier.
- Meeus, W., & Deković, M. (1995). Identity development, parental and peer support in adolescence: Results of a national Dutch survey. *Adolescence*, 30(120), 931–944.
- Niemiec, R. M. (2012). VIA character strengths: Research and practice (The first 10 years). In H. H. Knoop & A. D. Fave (Eds.), *Well-being and cultures: Perspectives from positive psychology* (pp. 11–29). Springer.
- Panchal, N., Saunders, H., Rudowitz, R., & Cox, C. (2023). *The implications of COVID-19 for mental health and substance use*. <https://www.kff.org/coronavirus-covid-19/issue-brief/the-implications-of-covid-19-for-mental-health-and-substance-use/>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press.
- 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>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourishing: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- 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. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>
- Shanahan, L., Steinhoff, A., Bechtiger, L., Murray, A. L., Nivette, A., Hepp, U., Ribeaud, D., & Eisner, M. (2022). Emotional distress in young adults during the COVID-19 pandemic: Evidence of risk and resilience from a longitudinal cohort study. *Psychological Medicine*, 52(5), 824–833. <https://doi.org/10.1017/S003329172000241X>
- 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. <https://doi.org/10.1002/jclp.20593>

- Subotic-Kerry, M., Braund, T. A., Gallen, D., Li, S. H., Parker, B. L., Achilles, M. R., Chakouch, C., Baker, S., Werner-Seidler, A., & O’Dea, B. (2023). Examining the impact of a universal positive psychology program on mental health outcomes among Australian secondary students during the COVID-19 pandemic. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 17, Article 70. <https://doi.org/10.1186/s13034-023-00623-w>
- Tönis, K. J. M., Drossaert, C. H. C., ten Klooster, P. M., Schaer, M., Bourgeron, T., Buitelaar, J. K., Sadaka, Y., Freitag, C. M., Lapidus, K. M., Chiocchetti, A. G., Staal, W. G., & Bohlmeijer, E. T. (2024). Effectiveness of a positive psychology and mindfulness-based app on mental health for parents of children with a neurodevelopmental disorder: Study protocol of a pragmatic international randomized controlled trial. *Trials*, 25, Article 412. <https://doi.org/10.1186/s13063-024-08256-w>
- Viner, R. M., Russell, S. J., Croker, H., Packer, J., Ward, J., Stansfield, C., Mytton, O., Bonell, C., & Booy, R. (2020). School closure and management practices during coronavirus outbreaks including COVID-19: A rapid systematic review. *The Lancet Child and Adolescent Health*, 4(5), 397–404. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30095-X](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30095-X)
- Zhivotovskaya, E. (2016). *The Flourishing Center’s applied positive psychology program: PERMA-V framework for flourishing*. The Flourishing Center.

The Effect of Strengths Photography Journal Group on the Emotions and Well-being of Taiwanese University Students During the COVID-19 Pandemic

Pay-Ling HARN & Chao-Chi HSIAO

Abstract

*This study aims to explore the effect of the strengths photography journal (SPJ) group intervention on the emotions and well-being of Taiwanese university students during the COVID-19 pandemic. The intervention was designed based on the 24 character strengths developed by Peterson and Seligman (2004), focusing on the identification, photography, reflection, and sharing of these strengths over an eight-week program. The participants were 45 students from a Taiwanese university. During the first four weeks, participants captured two photographs each week symbolizing their character strengths and wrote reflective narratives. In the subsequent four weeks, they engaged in three-hour online group sharing sessions each week. A mixed-methods research design was employed, combining quantitative and qualitative approaches. For the quantitative aspect, a single-group experimental design was used with pre- and post-tests of the “Positivity-Ratio Scale” and the “PERMA-V Well-being Scale,” and the effects of the intervention were analyzed using paired-samples *t*-tests. The qualitative aspect involved collecting and coding the textual reflections from the SPJ to explore the application and mechanisms of change in character strengths. The results indicated that: (a) positive emotions significantly increased, but changes in the positivity ratio were not statistically significant; (b) all six dimensions of well-being, including positive emotion, engagement, relationships, meaning, accomplishment, and vitality, demonstrated significant improvement; (c) students widely applied character strengths, with gratitude, perseverance, citizenship, and hope being the most frequently used strengths, playing a crucial role in improving well-being during the pandemic; (d) the study identified three key mechanisms of change: visualization enhanced emotional regulation, character strengths promoted self-efficacy, and group sharing strengthened social connections.*

Keywords: strengths photography journal; character strengths; positive psychology; positivity ratio; PERMA-V well-being

HARN, Pay-Ling (韓佩凌) is Associate Professor in the Department of Applied Psychology, Hsuan Chuang University.

HSIAO, Chao-Chi (蕭兆祺) is a doctoral student in the Department of Education, National Chengchi University.

