



臺灣國民的樂觀性與快樂之探究： 以參與休閒與紓解壓力為中介變項¹

張芳全

國立臺北教育大學教育經營與管理學系教授

【摘要】

近年來快樂的研究一直受到重視。然而臺灣的成年人快樂嗎？雖然聯合國（United Nations）（2019）統計指出，臺灣國民的快樂排在全球第 25 名，比起亞洲國家表現還要好，但這排名以國家為分析單位，不是針對個別樣本探究。本研究透過問卷調查法，自編快樂量表蒐集 571 位成年人資料經過分析獲得以下結論：一、臺灣國民的整體快樂良好，其中在人際關係、身心健康、幸福感受、生活滿意度都高於平均值，尤其在人際關係與幸福感的快樂面向最好。二、在控制個人背景變項之後，國民參與休閒以及紓解壓力，在國民的樂觀性與快樂程度之間具有部分中介效果。然而參與休閒和紓解壓力對於快樂的中介效果沒有明顯差異，代表這兩個中介變項相同重要。針對結論深入討論，提出具體建議。本研究貢獻在於運用嚴謹統計方法，分析臺灣國民的快樂發現，樂觀性與快樂之間存在著參與休閒與及紓解壓力之中介因素。這代表要提升國人快樂，參與休閒及紓解壓力的必要性。

關鍵字：中介效果、快樂、參與休閒、紓解壓力、樂觀性

¹ 誌謝：本研究感謝兩位審查委員的寶貴意見，同時謝謝協助蒐集問卷資料的二十位同學，文中若有任何疏失，實為作者責任。

The Exploration of People Optimism and Happiness in Taiwan: Taking Participation in Leisure and Relieving Pressure as Mediators

Fang-Chung Chang

Professor, Department of Educational Management,
National Taipei University of Education

【Abstract】

In recent years, the study of happiness has been paid attention to, but were adults in Taiwan happy? Although the United Nations (2019) statistics indicated that Taiwan's happiness ranked 25th in the world, which was better than Asian countries' performance, but her ranking was the country-based analysis, and was not an exploration of individual samples. This study used a questionnaire survey method and compiled a self-compiled happiness scale to collect data on 571 adults. After statistical analysis, the following conclusions were obtained: 1. The overall happiness of Taiwanese people was good, which included interpersonal relationships, physical and mental health, happiness, life satisfaction was higher than average, especially in terms of interpersonal relationship and happiness. 2. After controlling personal background variables, citizens' participation in leisure and stress relief had a partial mediating effect between the citizens' optimism and happiness. However, there was no significant difference between participating in leisure and relieving stress in the mediating effect of happiness, which meant that these two mediating variables were of the same importance. This

research had an in-depth discussion on the conclusions and made specific suggestions. The contribution of this research lied in the use of rigorous statistical methods to analyze the happiness factors of Taiwanese people and found that there were mediated factors (leisure participation and stress relief) between the people's optimism and happiness. This provided people with the need to increase happiness, participated in leisure and relieved stress.

Keywords: happiness, mediation effect, optimism, participation in leisure, relieve stress

壹、前言

一、研究動機

與國民快樂的因素有哪些呢？是很多研究探討問題。現有不少研究把個人的背景因素與快樂程度進行探究，也就是把個人的教育程度、經濟收入、職業、家庭社經地位、性別、婚姻狀況、宗教信仰、居住環境與地區等變項與快樂程度之間關聯性進行分析（張芳全，2018）。Francis 等人（2020）研究愛爾蘭的學生發現，宗教信仰與個人快樂有正相關。雖然這些因素與國民快樂程度有關，例如女性比男性快樂；家庭社經地位愈高，傾向愈快樂，但這些個人背景是難以改變現狀，例如性別、家庭社經地位。縱然發現這些因素與快樂有關，也很難提出因應策略，來改善具這些特徵者的快樂。Diener 等人（1999）研究發現，高經濟收入較低經濟收入擁有較高幸福感，也就是經濟收入愈高，傾向於較快樂，但是財富所帶來快樂非常微小。本研究探討個人快樂程度，除了這些因素之外，更應探究個體可以改變特性，如此在研究獲得結論之後，才容易提出因應之道。以個人參與休閒與紓解壓力等方式可以提升個人快樂程度，也就是當發現這些變項與快樂程度有關，就可以朝著這方面改善。如以這方向思考，這些因素與個人快樂程度關聯為何呢？是本研究探討問題。因此，本研究動機如下：

本研究以調查研究探究臺灣國民的快樂程度。聯合國（United Nations, [UN], 2019）的《全球幸福指數報告》（World Happiness Report）指出，在 156 個國家之中，芬蘭的快樂第一名，丹麥與挪威位居第二和第三名，臺灣排在第 25 名，比去年上升一名，勝過新加坡第 34 名、泰國第 39 名、韓國第 54 名、日本第 58 名以及香港第 76 名。她所排名以各國快樂情形，是以一個國家在每人平均國民所得、預期壽命、社會支持、人生抉擇自由、免於貪腐以及慷慨大方等六個面向所整併出的快樂指數，包括經濟、社會、政府及個人所關注的測量內涵。然而對於國民心理層面的調查及分析較為缺乏，因而較無法瞭解國民在心理層面的快樂程度。因此本研究要



調查分析臺灣國民快樂，它以心理層面為主，包括人際關係、身心健康、幸福感受及生活滿意與整體快樂的情形。

如上所述，個人快樂程度與個人許多人口背景因素有關，然而這些人口背景變項較難以改變的事實，相對的，個人快樂程度與個人樂觀特性有密切關聯。這些特性較可以調整，因而在歸納結論之後，較能提出因應策略。Warnecke 等人 (2014) 認為，快樂與個人特質有密切關係。有些人較樂觀，對生活所面對的問題較能輕鬆以對，而有些人較易緊張，不會緩和和自我情緒，因而遇到問題及困難容易不快樂情緒產生。因此若在控制個人背景因素之後，個人樂觀性是否會透過個人參與休閒與紓解壓力，進而會提高快樂程度呢？也就是說，個人愈具有樂觀性，代表個人在生活及工作面對問題會較容易因應問題，較能減少生活與工作壓力，提高個人快樂。個人樂觀性是一種個人特質，也是生活觀，這種生活觀與個人參與休閒及紓解壓力有關。個人愈樂觀，愈不會把工作及生活所面對問題與困難影響心理及生活適應，相對的，他們會善用時間與策略來調適，會找尋時間，透過參與休閒活動，放鬆自我，減輕壓力，提升快樂感受。然而上述是一種推論，究竟臺灣國民的樂觀性透過參與休閒對於快樂影響情形為何呢？本研究所要探究。

個人的樂觀性與個人紓解壓力有關，它可以提高個人快樂程度。愈樂觀的個體，代表他們愈有處理壓力的能力，在工作與生活或未來都持著樂觀態度，因而個人面對壓力時，紓解壓力的能力勢必比起悲觀者更有策略，來提升自己的快樂。Roddenberry 與 Renk (2010) 研究調查 159 名大學生的自我控制信念和自我效能感，在壓力、疾病和衛生服務之間的中介作用發現，較高壓力者，傾向有較高疾病發生比率、較高外部自我控制信念和較低的自我效能，同時壓力與疾病之間，以及疾病與衛生服務利用之間具有顯著關聯，而自我控制信念在壓力與疾病之間具有部分中介效果。換言之，壓力與快樂、健康與幸福感有密切關係。然而現有研究探討個人快樂感受，很少將個人背景因素控制之後，再分析個人的樂觀性透過紓解壓力對於

快樂的影響情形。上述僅是合理猜測，究竟臺灣國民樂觀性，透過個人紓解壓力對快樂程度影響情形為何呢？是本研究所要分析的問題。

二、研究目的與問題

本研究目的如下：（一）瞭解臺灣國民的快樂程度，包括國民的人際關係、身心健康、幸福感受及生活滿意與整體快樂程度。（二）瞭解臺灣國民在控制個人背景因素之後，個人樂觀性透過參與休閒，以及紓解壓力對於快樂程度的影響之中介效果。本研究問題如下：（一）臺灣國民的快樂狀況為何呢？（二）在控制個人背景因素之後，臺灣國民的樂觀性會透過參與休閒，以及紓解壓力對於快樂影響會具有中介效果嗎？

貳、文獻回顧與討論

本研究探討臺灣國民的樂觀性與快樂之探究，以參與休閒與紓解壓力為中介變項，在文獻先回顧快樂的意涵與理論，再說明樂觀的意涵與理論，最後評閱快樂的研究及中介變項的論證。說明如下：

一、快樂的意涵與相關理論

（一）快樂的意涵

快樂的意義相當多元，因個人研究及文化的不同而有差異。Rojas（2005）指出，一個人幸福生活概念受到個人的判斷和幸福評價所影響，因此個人對幸福與快樂生活的理解與對幸福與快樂的認知就有不同。Seligman（1992）指出，幸福感的要素包括積極情感、投入、良好關係、有意義生活和有目標以及感受到個人的成就。Layard（2005）指出，幸福感與快樂的概念不完全相同，快樂涵蓋身心健康與幸福感受。Pflug（2009）認為，快樂或幸福作是一種心理狀態，可能是普遍存在，但其涵義卻會因為特定文化而有不同，他試圖分析德國和南非的國民對於快樂意義的瞭解，因此讓 57 名德國學生和 44 名南非黑人學生自由回答：您的快樂與幸福的意義是什麼？



經過整理發現，快樂與幸福的內容包括了滿意度、知足、積極影響、社會關係、自由、不快樂的反面等；此外還發現特定文化的重要因素，例如哲學傳統、物質生活環境、語言和快樂都有密切關聯。

Rojas 與 Veenhoven (2013) 指出，評估自己快樂或幸福程度的兩種方式，一種是依照原來生活狀況與應如何生活標準比較，在這種觀點下，快樂與幸福來自於對社會評價的美好生活標準的認知評估；另一種是根據大多數人感覺來推斷快樂與幸福，從這方式來看，快樂與幸福是較不具理性的情感體驗，其根源在於是否滿足人類的普遍需求而定。Bruce-Davis (2016) 指出，家庭可以透過多種方式將幸福感納入家庭生活，家長為孩子的教育目標制定計畫之外，父母還應考慮設定幸福目標，以建立一個幸福而健康的家庭，尤其是將養成健康習慣作為優先事項和家庭生活的習慣，透過八種方式將幸福感融入家庭：鍛煉、營養與飲食、時間性質、人際關係、休閒娛樂活動、放鬆壓力管理、宗教和精神參與、貢獻和服務。

上述可以瞭解，快樂意義相當多元，要定義快樂不容易，但是快樂是個人在生活當中的一種心靈愉悅與正向情緒的心理狀態，這種狀態不是永久情況，會隨著個人的情緒、壓力、生活與工作或課業問題等而有不同。同時快樂普遍存在於各角落，只是會因為個人所在的社會文化，因而有不同的心理狀態。本研究的快樂是指個人在正向情緒所反應出的身心愉悅狀態，它包含人際關係、身心健康、幸福感受與生活滿意等面向。

(二) 快樂的理論

本研究理論依據正向心理學的擴張建構理論 (broaden-and-build theory) 及社會學的價值變化理論 (changing values theory)。以兩個理論依據是因為研究中強調國民的快樂在於精神層面內涵，所以與價值變化理論有關；而本研究的快樂包括幸福感受及身心健康，所以正向心理學理論為依據。正向心理學強調個人的正向情感、正向思考、積極思考、知足滿足、惜福、美感與幸福感受，避免擁有負向情緒與壓

力等，這都有益於個人生活，改善人際關係，讓個體感到快樂等。擴張建構理論認為，個人的快樂提高創造力、提高個人興趣，增強個人自我及對社會探索動機，並會自豪使個體會樂於分享過去成就，展望未來（Fredrickson, 2001）。個人從生活中紓緩壓力，透過正向思考擴充個人對生活探索與正面能量。而以價值變化理論為依據是因個人的快樂或幸福感強調精神層面的生活價值之重要性，而不是物質層面生活。Inglehart（1977）提出，價值變化理論強調後工業化社會，社會或個人逐漸對物質重視程度降低，而朝向社會與個人自我實現的持續轉變歷程。後來 Inglehart（1997）更對於全球的 40 多個國家的國民價值觀進行分析發現幸福感受在不同文化差異性相當大。Delhey（2010）分析人類幸福感的決定因素，探討富裕的後工業社會中，後物質問題對幸福的重要性相對於物質主義者關注的是否確實更高？個人自主權和工作創造力是後唯物主義關注指標，而經濟收入或物質是唯物主義關注指標，他以《世界價值調查》（world value survey）第 5 波 48 個國家/地區資料分析發現，從貧窮社會轉變為富裕社會，會向後唯物主義的幸福邁進，也就是會更重視個人自主權及工作創造力所獲得的快樂與幸福。基於上述，本研究以上述二個理論作為分析依據。

二、樂觀的意涵與理論

本研究以個人樂觀性（optimism）為中介變項，先說明樂觀意義，再說明理論。說明如下：

樂觀有不同意義。樂觀被定義為期望獲得有利結果的認知傾向（Scheier & Carver, 1985）。樂觀植根於樂觀主義的正向自我信念，這種信念是自願的，並且會促進一種自治感，它出於從事活動的原因，所願意投入的能力（Shogren et al, 2006）。許多研究支持了，樂觀、有效應對、正向心理和身體健康有顯著關聯（Scheier et al, 2001; Taylor et al, 2000）。也有研究指出，樂觀導致更好的社會功能。例如樂觀與較低社會疏遠感相關（Scheier & Carver, 1985）和與友誼持久性相關（Geers et al, 1998）。而樂觀方面研究分為三類（Peterson, 2000）：性格樂觀、解釋風格和希望。性格樂

觀方法將樂觀定義為對積極結果的普遍期望。個體若積極期望，樂觀主義者認為在目標導向的行為更加執著，因此與悲觀主義者相比，他們在心理社會適應和以健康為導向的行為會更成功。然而性格樂觀測量一直是研究問題，常用測量工具是修訂後的生活方向測試（Life Orientation Test, LOT-R）（Scheier et al, 1994），這是一個六題問卷，帶有三個正面和三個負面題目。例如，在不確定狀況，我通常期望最好的；如果對我來說，出錯了，那是可能的狀況等題目。儘管理論上證明 LOT-R 與心理、生理結果具有顯著相關，但該工具一直受爭論，也就是因素分析指出，LOT-R 並不是單一面向。另一種衡量是個人樂觀量表—擴展（Personal and Social Optimism – Extended）（Schweizer & Koch, 2001），納入社會樂觀論點。它與 LOT-R 相同定義，是代替 LOT 的工具之一。基於上述論點，樂觀是一個個人人格特性，它是個體期待可以獲得有利於個人結果的認知態度，而這種正向認知態度與個人的特質及生活經驗有關。本研究樂觀是指個人期待對於生活各種狀況對個人有利的結果之認知傾向。

樂觀性的概念源於樂觀理論，也是正向心理學理論之一。正向心理學專注於人類力量和繁榮的三個領域：正向主觀體驗、正向性格特徵和正向機制（Gable & Haidt, 2005; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000）。正向心理學重要特徵是將個性的優勢和美德作為健康人格功能的重要方面，包括個人樂觀性衡量和研究人格優勢很重要。個人擁有樂觀性愈高，對於自我實現能力愈強。Maslow（1970）將自我實現的人描述為：接受、自發、專注於外界、自主、對社會感興趣、道德、有趣、富有創造力、對社會壓力免疫力強，並容易出現高峰期經歷，其中充滿神秘感和幸福感，並與世界的聯繫。這些概念與樂觀性有關。Peterson 和 Seligman（2004）提出行動價值（the values in action）的分類法，包括六個美德領域及其 24 個優勢：智慧和知識（創造力、好奇心、判斷力、對學習的熱愛、觀點）、勇氣（勇敢、誠實、堅韌、熱情）、人性（善良、愛心、社會智慧）、正義（公平、領導、團隊合作）、節制（寬恕、謙虛、審慎、自律）、超越（欣賞美麗、感恩、希望、幽默、宗教性）。這些行動價值與個人樂觀特質、幸福感、道德感和人格功能有密切關聯（Bleidorn &

Denissen, 2015; Brdar & Kashdan, 2010; Nofle et al, 2011)。尤其是智慧和知識、超越及人性面向的內涵更與樂觀性有關。個人樂觀性從人格特質衍生而來，過去數十年許多研究找出一個共同結構，來描述個人人格由五個因素組成：神經質（neuroticism）、外向性（extraversion）、開放性體驗（openness to experience）、宜人性（agreeableness）和盡責性（conscientiousness）（Digman, 1990; McCrae & Costa, 2003）。這五個特徵反映了個體特質抽象概念，被廣泛稱為五大模型。其中外向性與開放性體驗都有樂觀的成分在其中。這也是本研究以樂觀理論為依據理由。

三、與快樂有關因素的研究

本研究探討樂觀性與快樂之探究，以參與休閒與紓解壓力為中介變項，本節先說明個人樂觀特質與快樂的相關研究，接著說明參與休閒與快樂的研究，最後說明紓解壓力和快樂的研究。說明如下：

（一）個人的樂觀特質與快樂的相關研究

與快樂有關因素之研究相當多。Zagorski (2011) 探討後共產主義波蘭的家庭收入與幸福之關係，分析資料自政治和經濟轉型時期（1989 年至 2008 年）在波蘭進行一系列代表性調查發現，波蘭的經濟收入與幸福之間為正向關係，國民所得愈高，國民愈快樂。然而個人特質，尤其是樂觀性與快樂之關係也相當密切。李仁豪、余民寧（2014）研究 640 位中老年人發現，外向性格及社會支持對於主觀幸福感（快樂）為正向影響，而神經質對於主觀幸福感則為負向顯著影響。自我效能感、內外控態度、主觀幸福感，生活滿意度和樂觀感（Mills et al, 2006；Park et al, 2012）。Warnecke 等人（2014）分析研究生的抑鬱、焦慮、壓力和自我效能感、內外控制態度、主觀幸福感，生活滿意度和樂觀感之關係發現，焦慮與其他變項存在相關，個人的樂觀、自我效能感、抑鬱和生活滿意度可以解釋主觀幸福感有 64%；對於生活滿意度方面，運用上述相同變項（將主觀幸福感作為生活滿意度的預測指標）解釋力 57%。Scoffham 與 Barnes（2011）指出，心理學和神經科學方面的證據越來越多支持幸福、快樂與個人成長、健康和身心發展有關，當我們感到高興時，比悲傷或



沮喪時，更容易接受外界刺激，使我們更願意從事創造性的工作，這本身就是成就與快樂來源之一；同時幸福、樂觀、快樂和其他積極特質可以學習，而不是一成不變，因而個人的樂觀性與快樂程度有關。總之，個人特質，尤其是樂觀性與紓解壓力和快樂程度有關，然而臺灣國民在這方面關聯為何？是本研究要探究。

(二) 休閒參與和快樂的相關研究

休閒參與和快樂有關。Schnittker (2008) 指出，有些研究強調心理因素，例如相對的剝奪或對財務狀況不滿，另一些研究強調快樂與較高經濟收入有關，例如更長工作時間，而在工作時間下仍應要考量個人的休閒、人際關係和健康狀況；他以 1973 年至 2004 年累積調查資料，分析工作中的成年人發現，一旦考慮到個體會有各種滿足感來源，實際收入就不會和快樂之間產生經濟收入增加，快樂感受卻低的矛盾現象；而幸福感降低的主因是美國已婚的工作人數量下降，以及對婚姻滿意度下降。實際上，若考慮婚姻因素，原本對於幸福感消極者就會逆轉，而經濟因素成為提高幸福感的最重要因素。上述說明了快樂的複雜性。

Demirel (2019) 研究個人休閒活動和幸福感的關係，以 599 名自願參與者，其中 260 名女性及 339 名男性結果發現，幸福感與參與者的性別、婚姻狀況和受教育程度沒有顯著差異；教育程度和性別確定休閒參與程度有顯著差異，但是休閒參與程度與婚姻狀況之間沒有顯著差異；此外幸福感和休閒參與程度之間存在正相關。Dahan-Oliel 等人 (2012) 研究指出，有早產的個體若要運動、認知和行為困難的風險更大，也就是可能參加休閒活動會更困難；在學齡兒童中，早產兒和足月對照者的活動水平沒有顯著差異；在青少年中，社交活動，業餘愛好和體育活動的休閒得分與對照組相比在統計顯著較低；在年輕人中，體育鍛煉的頻率和強度有所不同，進一步建議鼓勵在年輕時多參加休閒活動，讓能力與任務和環境要求之間的差距最小化，讓個體可以順利成長。

參與休閒有多種方式，運動是方式之一，而它與快樂有正相關。Balish 等人

(2016) 以《世界價值調查》第六次(2014年)資料透過多層次模式分析發現：即使在控制已感受健康狀況，若與非運動會員相比，參與運動及休閒者的快樂感受更高。若與其他休閒活動相比，參與體育活動的成員在幸福感更大。也就是說參與運動會與快樂為正相關。Lingren 與 Others (1987) 研究來自農村社區的 35 歲至 59 歲之間的 76 位單身男性和 149 位女性結果發現，儘管對於大多數農村中年單身人士健康似乎不是問題，但是低收入，尤其是女性低收入會抑制她們參與社交活動及前往較大城市休閒娛樂；儘管大多數人對自己生活感到滿意，但是在美國農村某些地區，孤獨和單身人士的休閒參與機會不足，影響他們的生活及快樂感受。Lee 等人(2012) 以韓國的社區進行健康促進分析，全面評估身心干預措施對健康行為的影響，在為期 12 週課程提供有關運動、營養、休閒、壓力管理、認知行為療法、寬恕和幸福的課程，要瞭解教學方法是否足以滿足韓國老年人需求，在兩社區福利中心招募 70 名居住老年人，分配為實驗組 ($N=32$) 和對照組 ($N=38$) 分析發現，參加這些課程者有助於在身體和精神健康方面取得更好成果。也就是說，參與休閒活動可以增加個人快樂感受。

從上述可以看出，個人休閒參與，包括參加運動、壓力管理、或其他的休閒活動與快樂有密切關係，而臺灣的國民休閒參與和快樂的關聯情形為何呢？是本研究所要分析。

(三) 紓解壓力和快樂的相關研究

個人會紓解壓力與快樂程度有關聯。Lightsey (1994) 研究指出，正向積極思考對於快樂有顯著影響，同時如果把負面事件融入於個人正向積極思考對於個人幸福感有正面影響，也就是正向思考可以預測幸福，而把負面事件融入於個人正向積極思考者比較不會抑鬱。這說明了如果個人護紓解壓力與正向思考，比較不會有壓力與抑鬱。Vella-Brodrick 等人 (2009) 以美國及澳洲成年人研究幸福感(愉悅、參與和意義)、個人自我調適對主觀幸福感發現，個人愈能調適為愉悅、參與活動及對事物可以更有意義看待，可以預測主觀幸福感(對生活的滿意度，積極影響和消極



影響），相對的，社會人口統計變項對於主觀幸福感得沒有影響。Pe 等人（2013）研究工作記憶的積極性和消極刺激的能力與主觀幸福感之關係發現，較擅長保留和更新工作記憶的積極信息的參與者，在日常生活表現出更高生活滿意度，它說明了工作記憶的積極信息有效更新，代表個人較有調適情緒能力，因而與個人保持快樂有關。Wong（2012）以自新加坡 398 名大學生研究探積極思考、消極思考、心理健康和心理適應不良之間的關係發現，積極思考與心理健康指標（生活滿意度和幸福感）呈正相關，與心理病理指標（壓力、焦慮、抑鬱和憤怒）呈負相關。相反的，消極思維與心理病理指標（壓力、焦慮、抑鬱和憤怒）呈正相關，與心理健康指標（生活滿意度和幸福感）呈負相關；女性比男性更可能感到壓力和焦慮，但是在抑鬱、憤怒、生活滿意度和幸福感，男女之間沒有顯著差異；年齡沒有顯著預測任何變項；積極思考在幸福感和生活滿意度產生顯著中介效果。Sellers 與 Neighbors（2008）研究美國黑人追求目標的壓力與心理健康之間的關係發現，追求目標壓力與較低幸福感、生活滿意度、自尊心和較高心理困擾顯著的相關。Ugwu 與 Igbende（2017）研究指出，員工的樂觀態度顯著影響了組織的行為表現，包括愈投入工作、愈感受到工作有意義。總之，個人會紓解壓力，代表會自我調適與解決生活所面臨的問題，因而在適應上會更好，所以快樂程度應該會較高，然而臺灣國民是否如此？需要進一步分析。

四、個人樂觀性與快樂之間的中介變項論證

個人樂觀性與快樂之間應存在許多有關因素，這些因素可能間接影響個人快樂程度。例如張芳全（2018）研究臺灣國民的快樂發現，個人收入透過個人以國家為榮與健康狀況影響快樂程度。如果個人愈樂觀，愈不會閉鎖在個人世界之中，因而會有社交休閒，因為休閒參與，讓個人的生活滿意度與快樂感受提高；同時也因個人樂觀性，對於生活與工作或課業壓力較會運用相關策略來舒緩，讓自己免於生活在壓力之中，提高了個人快樂。Caldwell（2005）評閱文獻指出休閒參與可以通過預防、應對（調節、補救、轉移）和超越對身體、社會、情感和認知健康產生影響，

也就是休閒具有治療性，可以幫助個人避免健康的風險。Becchetti 等人（2012）研究指出，社交休閒對生活滿意度具有正向顯著影響。換言之，參與休閒是個人樂觀性與快樂之間可能中介因素之一。

Demirbatir（2015）研究大學音樂系學生發現，心理幸福感、幸福感和教育滿意度之間有顯著正相關，而抑鬱、壓力和焦慮對幸福與快樂產生負面影響。Cheng 與 Furnham（2002）研究青少年的自陳幸福感和孤獨感之關係發現，人格特質、自信、友誼和學業成績與幸福感有顯著正相關，而和孤獨感顯著負相關，迴歸分析發現，學生愈外向和神經質對於幸福快樂和自信是重要的關聯指標。Ariyabuddhipongs 與 Li（2016）以泰國的 329 名樣本研究他們的奉獻心、樂觀和幸福之間關係，研究中假設奉獻可以預測幸福，樂觀可以間接的提升幸福快樂，結果支持上述說法，個人愈有奉獻心，會影響他們的樂觀性，進而影響他們的快樂與幸福，這研究說明，個人篤行善有善報信念，有助於個人的快樂提升。

紓解壓力是個人因應外在生活狀況的一種心理機制，而這種機制並非每個人都具備，它具有獨特性。Simsek 與 Yalincetin（2010）認為，獨特性是一種個人傾向，自己具有與眾不同特徵，並具能施展其獨特性，有助於生活適應性。紓解壓力是一種個人使用策略，但不是每個人都會紓解自己壓力的能力。Simsek 與 Yalincetin 的研究指出，透過紓解壓力之後的正向心理健康和許多指標有正相關，例如希望、韌性、自尊心和幸福感。Tan 等人（2019）以 1,146 名青少年研究創造力、解決問題、壓力和幸福之間關係發現，在控制生活滿意度下，解決問題能力對於幸福感具有中介作用。Yang 等人（2018）研究亞洲的 272 名幼教教師發現，角色壓力對於幸福感有負向影響，且壓力愈大，離職意圖愈高，對比角色壓力，幸福感對離職意圖有更大影響，同時角色壓力透過幸福感對於離職意圖也有顯著影響。Schoeps 等人（2019）研究 7 至 9 年級生的壓力感受是否中介了情緒智商與生活滿意度之關係發現，7 和 8 年級、9 和 10 年級男女學生之間沒有組間差異，然而在所有學生中，情緒智商透過感受到的壓力影響生活滿意度，也就是學生感受到的壓力具有中介效果，若感受壓



力愈大，生活滿意度愈低。可見如果個人有紓解壓力，會讓生活滿意度提高。Satici (2020) 以土耳其的 417 名大學生研究分析發現，個人壓力透過希望和孤獨對主觀生命力的影響具有中介效果。Schäfer 等人 (2020) 研究 457 名體育教師的壓力感，以及不同應對策略（側重於積極、支持應對、主動應對和逃避應對）是否中介了情緒調節（即情緒接受技能、情緒適應能力和情緒調節技能）之關係發現，迴避應對策略部分中介了情緒適應能力與情緒調節和壓力之間的關係。也就是說，壓力因應策略對於情緒的影響與壓力高低有密切關係。

總之，個人特質與快樂程度之間存在許多中介因素，這些中介因素可能因為個人特質不同，以及中介因素的差異，而與快樂有不同的關聯。究竟臺灣的國民樂觀性，是否在控制個人背景因素之後，會透過參與休閒與紓解壓力進而影響了快樂的程度，有待本研究分析。

參、研究架構與程序

一、研究架構

經由文獻探討建立研究架構如圖 1，它包括個人有關變項--性別、年齡、婚姻狀況、經濟收入、教育程度、宗教信仰與個人的樂觀性；中介變項為參與休閒與壓力舒解，以及結果變項為快樂程度。本研究要分析，在控制個人背景變項之下，個人樂觀性透過參與休閒和紓解壓力對快樂程度的關聯性的中介效果。

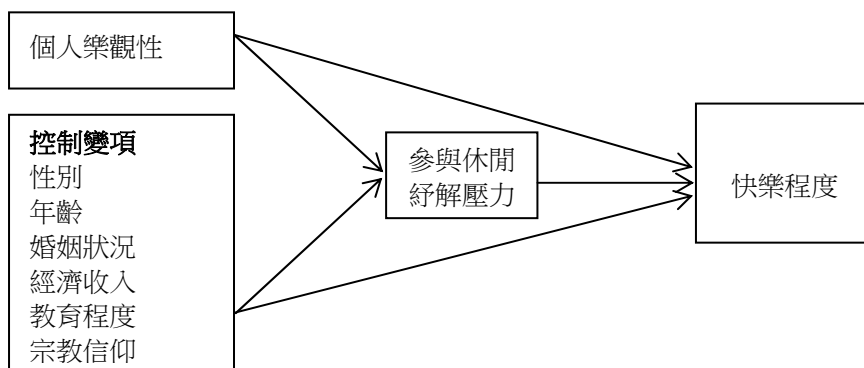


圖1 研究架構

基於文獻探討，本研究假設如下：

H₁：國民的快樂程度明顯高於本研究快樂量表平均值 2.5 分高。此一假設又包括 H_{1a}、H_{1b}、H_{1c}、H_{1d}、H_{1e}分別代表的人際關係、身心健康、幸福感受、生活滿意與快樂程度明顯高於快樂量表平均值 2.5 分。

H₂：在控制背景因素之後，個人樂觀性透過參與休閒影響快樂程度具有中介效果。

H₃：在控制背景因素之後，個人樂觀性透過壓力舒解影響快樂程度具有中介效果。

二、變項測量

本研究的各個變項測量如下：

(一) 個人背景變項

它包括性別、年齡、婚姻狀況、經濟收入、教育程度、宗教信仰與個人的樂觀性，其中除了個人樂觀性之外，其他都是控制變項。性別分為男女性，各以 1 及 2 計分。年齡分為 21-30 歲、31-40 歲、41-50、51 歲以上，分別以 1 至 4 計分。個人經濟收入分為沒有收入、25,400 元以下、25,401-50,000 元、50,001-75,000 元、75,001



元以上，分別以 1 至 5 計分。教育程度分為國中（含以下）、高中職、五專（二技）、大學、碩士以上，在問卷是以 1 至 5 計分，本研究以臺灣的學制轉換為年數，分別以 9 年、12 年、14 年、16 年、19 年。婚姻狀況分為單身與非單身，分別以 1 及 2 計分；宗教信仰以沒有信仰與有信仰，分別以 1 及 2 計分。而個人的快樂觀，詢問受訪者我對未來生活感到樂觀，選項為非常不同意、不同意、同意、非常同意，分別以 1 至 4 計分，分數愈高代表愈樂觀，反之則否。

（二）參與休閒

本研究之休閒參與是讓受訪者填答：我能經常從事休閒活動情形，選項為非常不同意、不同意、同意、非常同意，分別以 1 至 4 計分，得分愈高，代表參與休閒愈高，反之則個人的參與休閒愈低。

（三）紓解壓力

它是指個人可以把生活壓力做一緩和紓解。本研究讓受訪者填答：我有能夠傾訴煩惱的對象、我有屬於自己的社交圈，這兩題代表個體可以把煩惱及壓力透過他們社交圈的朋友傾訴來化解他們的壓力與煩惱，其選項為非常不同意、不同意、同意、非常同意，分別以 1 至 4 計分，得分愈高，代表參壓力紓解愈好，反之則低。

（四）快樂程度

它是指國民平時生活快樂的程度。本研究讓受訪者填寫國民快樂量表，自陳快樂情形，它分為人際關係、身心健康、幸福感受、生活滿意面向，各面向都有數個題目，選項為非常不同意、不同意、同意、非常同意，分別以 1 至 4 計分，沒有反向題，得分愈高，代表快樂程度愈高，反之則低。

三、研究對象

本研究採用問卷調查蒐集資料，針對臺灣的 20 至 65 歲國民為施測樣本。問卷扣除無效問卷有 571 份。樣本屬性如表 1，男女生各為 39.6%及 60.4%。年齡以 21 至 30 歲的 59.8%最多、婚姻狀況以單身的 339 名佔總樣本數的 59.4%較多；個人經

濟收入以 25,401 至 50,000 元的 232 名，佔總樣本數 40.6%最多；個人的教育程度以大學程度的 330 名，佔總樣本數的 57.8%最多；而有宗教信仰者有 304 名，佔總樣本數的 53.2%。

表 1 受試者基本資料分析

變項	項目	人數	%
性別	男性	226	39.6
	女性	345	60.4
年齡	21-30歲	342	59.8
	31-40歲	49	8.6
	41-50歲	78	13.7
	51歲以上	102	17.9
婚姻狀況	單身	339	59.4
	非單身	232	40.6
經濟收入	沒有收入	96	16.8
	25,400元以下	129	22.6
	25,401-50,000元	232	40.6
	50,001-75,000元	82	14.4
	75,001元以上	32	5.6
教育程度	國中（含以下）	12	2.1
	高中職	65	11.4
	五專（二技）	56	9.8
	大學	330	57.8
	碩士以上	108	18.9
宗教信仰	有	304	53.2
	無	267	46.8

四、研究工具

本研究問卷題目依文獻探討，編寫問卷大綱，並參考了黎佩欣等人（2017）、Carver 與 Scheier（2002）、Diener（1984）、Hills 與 Argyle（2002）等相關文獻，再編製問卷。為提升問卷內容效度，邀請二位專家學者審題，就問卷向度與題目語意修正，作為內容效度。問卷初稿 32 題，專家學者沒有建議刪除，有 4 題二位認為不適切應修正，內容效度指數（content validity index, CVI）為.60，其餘題目 CVI 為 1.00，整體 CVI 為.97。問卷編製的信效度評估，因素分析採主成分法，因為有些題目跑離原先面向，在五次因素分析的過程中共刪 5 題。最後一次因素分析結果的取樣適切量數 KMO（Kaiser-Meyer-Olkin）為.93、Bartlett 球形檢定之卡方值為 9021.354，df=351，達到 $p < .01$ ；而以最大變異法（varimax method）抽取，特徵值（eigenvalue）大於 1 做為因素選入的參考標準，總解釋變異量為 61.00%（表 2），共刪 4 題。因素 1 命名為「人際關係」計 7 題，特徵值為 4.97，解釋變異量為 18.41%。因素 2 命名為「身心健康」有 7 題，特徵值為 4.034，解釋變異量為 14.94%。因素 3 命名為「幸福感受」有 6 題，特徵值為 3.81，解釋變異量為 14.19%。「生活滿意度」有 7 題，特徵值為 3.65，解釋變異量為 13.53%。問卷可靠性採 Cronbach's α 係數，大於.70 以上為佳。快樂問卷 27 題，上述各面向及整體的 Cronbach's α 係數值各為.93、.86、.86、.86 及.93，顯示本問卷內部一致性高。

表 2 快樂的構念之因素分析結果

名稱	題目	因素 1	因素 2	因素 3	因素 4	共同性	特徵值	解釋變異量%
人際關係	我能感到家人對我的關心	.76	.14	.06	.07	.61	4.97	18.41
	我認為家庭氣氛是和諧的	.79	.04	.18	.11	.66		
	我願意花時間陪伴家人	.74	.14	.09	.10	.59		
	親友能夠給我足夠的信任感	.85	.14	.09	.14	.77		
	親友能夠給我足夠的安全感	.84	.18	.15	.14	.78		
	我和親友能維持良好互動	.82	.16	.16	.17	.76		
	我和親友間能夠相互扶持	.81	.15	.16	.22	.76		
身心健康	我的健康狀況良好	.21	.16	.25	.66	.57	4.03	14.94
	我有良好的睡眠品質	.16	.10	.17	.76	.63		
	我有良好的飲食習慣	.12	.07	.21	.78	.68		
	我生活遇到困難能正向思考	.16	.39	.22	.59	.57		
	我有保持運動的習慣	.09	.24	.16	.56	.40		
	我有充足的精力去面對生活	.19	.36	.31	.63	.66		
	我能透過自己喜愛的方式紓解壓力，保持身心舒暢	.18	.49	.22	.52	.60		
幸福感受	我會因為幫助他人而感到快樂	.20	.68	.18	.19	.57	3.81	14.12
	我會因為學習新知感到滿足	.16	.75	.17	.12	.63		
	我從社會參與中能獲得成就感	.16	.76	.21	.10	.66		
	我能從興趣中獲得快樂	.13	.75	.18	.11	.62		
	夢想是支撐我前進的動力	.05	.61	.18	.32	.50		
	我能發現事物中的美好	.15	.67	.22	.24	.58		



名稱	題目	因素 1	因素 2	因素 3	因素 4	共同性	特徵值	解釋變異量%
	我目前的生活跟我理想的生活狀態相當接近	.11	.27	.61	.34	.58	3.65	13.53
生活滿意	我對我目前從事的工作感到滿意	.07	.31	.64	.25	.57		
	我目前的經濟收入足夠支應我的生活	.09	.13	.73	.12	.58		
	我能滿足個人非必要的物質需求	.10	.11	.68	.17	.51		
	我能主導我的日常生活	.11	.20	.62	.20	.48		
	我對我的居住環境感到滿意	.23	.20	.63	.09	.49		
	我願意維持我目前的生活狀態	.16	.16	.74	.23	.65		

五、實施程序

本研究的問卷調查以臺灣地區 20 歲至 65 歲為母群體，運用便利取樣方法，於 2020 年的 11 月 10 日發出 665 名樣本，11 月 20 日回收，剔除無效樣本，有效樣本為 571 份問卷。本研究回收問卷後，將有效問卷進行編碼與電腦輸入進行統計分析。

六、資料分析

本研究以 IBM SPSS Statistics 25.0 版軟體作為統計工具，以描述性統計分析樣本資料次數分配。單一樣本平均數 t 檢定，來瞭解快樂狀況與平均數（2.5 分為標準）差異。Pearson 積差相關係數及點二系列相關計算各變項之間的相關係數，其中性別、婚姻狀況、宗教信仰與快樂程度、參與休閒、紓解壓力等變項以點二系列相關計算相關程度。以迴歸分析探討臺灣國民快樂的影響因素，在建立模式及取得資料之後，先評估資料的適切性，包括變項之間的直線性、獨立性、變異數齊一性、常態性等，符合假定接著參數估計檢定，再檢定整體迴歸方程式與個別係數，評估極端值與多元共線性，以變異數波動因素（variance inflation factor, VIF）為標準，該數值大於 10 表示有嚴重多元線性。最後針對各變項解釋其意義。在迴歸分析的投入變項有些是類別變項，例如性別以女性為參照組 0 為代碼，男生以 1 為代碼；婚姻

狀況以單身為參照組 0、宗教信仰以沒有信仰者為參照組 0 為代碼。以調整後的 R^2 來了解自變項對依變項的解釋力。

本研究進行樂觀性透過參與休閒活動與壓力紓解為中介變項對於快樂程度的影響之檢定採拔靴法 (bootstrap method)，以提高估計準確性。它是在中央極限定理前提下，樣本平均數形成的抽樣分配需要符合常態分配，拔靴法在樣本違反常態假設仍然對中介效果檢定具有強韌性。Lau 與 Cheung (2012)、Preacher 與 Hayes (2004) 指出，判斷完全中介效果或部分中介效果標準間接效果值的 95%信賴區間內若不包括 0，代表達到.05 統計顯著水準，表示有中介效果，若 95%信賴區間內包括 0，代表沒有中介效果。

肆、研究結果與討論

一、國民快樂的狀況

臺灣國民的快樂狀況結果如表 3。整體的快樂平均值為 3.11，其中人際關係、身心健康、幸福感受、生活滿意度的平均值各為 3.31、2.93、3.30、2.93。經過單一樣本平均數 t 檢定，這四個面向及整體快樂都達到 $p < .01$ ，這些面向都高於平均水準 2.5。四個面向各個題目都達到 $p < .01$ ，代表都高於平均值，其中在人際關係面向上，以我能感到家人對我的關心之平均值 3.48 最高。在身心健康方面，以我能透過自己喜愛的方式紓解壓力，保持身心舒暢的平均值 3.16 最高。在幸福感受方面，以我能從興趣中獲得快樂的平均數 3.46 最高。而在生活滿意方面，以我能主導我的日常生活的平均數 3.18 最高。



表 3 國民快樂程度的差異之檢定結果

題目	平均值	標準差	差異
人際關係	3.31	0.58	0.81**
我能感到家人對我的關心	3.48	0.62	0.98**
我認為家庭氣氛是和諧的	3.32	0.70	0.82**
我願意花時間陪伴家人	3.39	0.68	0.89**
親友能夠給我足夠的信任感	3.23	0.73	0.73**
親友能夠給我足夠的安全感	3.22	0.75	0.72**
我和親友能維持良好互動	3.26	0.68	0.76**
我和親友間能夠相互扶持	3.23	0.70	0.73**
身心健康	2.93	0.57	0.43**
我的健康狀況良好	3.02	0.68	0.52**
我有良好的睡眠品質	2.85	0.84	0.35**
我有良好的飲食習慣	2.87	0.73	0.37**
我生活遇到困難能正向思考	2.99	0.75	0.49**
我有保持運動的習慣	2.68	0.96	0.18**
我有充足的精力去面對生活	2.95	0.72	0.45**
我能透過自己喜愛的方式紓解壓力，保持身心舒暢	3.16	0.67	0.66**
幸福感受	3.30	0.52	0.80**
我會因為幫助他人而感到快樂	3.42	0.61	0.92**
我會因為學習新知感到滿足	3.37	0.64	0.87**
我從社會參與中能獲得成就感	3.25	0.70	0.75**

題目	平均值	標準差	差異
我能從興趣中獲得快樂	3.46	0.62	0.96**
夢想是支撐我前進的動力	3.05	0.80	0.55**
我能發現事物中的美好	3.24	0.67	0.74**
生活滿意度	2.93	0.57	0.43**
我目前的生活跟我理想的生活狀態相當接近	2.70	0.84	0.20**
我對我目前從事的工作感到滿意	2.82	0.79	0.32**
我目前的經濟收入足夠支應我的生活	2.85	0.83	0.35**
我能滿足個人非必要的物質需求	2.98	0.74	0.48**
我能主導我的日常生活	3.18	0.68	0.68**
我對我的居住環境感到滿意	3.08	0.72	0.58**
我願意維持我目前的生活狀態	2.92	0.78	0.42**
整體快樂	3.11	0.44	0.62**

** $p < .01$.

二、資料的基本假定評估

本研究在迴歸分析，先針對資料的基本假定評估，並檢測極端值。在直線性方面，國民樂觀性、參與休閒、紓解壓力與快樂程度等相關係數如表 4，表中看出，樂觀性與參與休閒的相關係數為.429 達到 $p < .01$ ，是中度正相關；樂觀性與紓解壓力的相關係數為.381，而國民樂觀性與快樂程度相關係數為.709 都達到 $p < .01$ ，具有高度正相關。



表 4 各變項之相關係數矩陣、平均數、標準差、偏態與峰度

變項	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1樂觀性	-									
2性別	.049	-								
3年齡	.084*	.013	-							
4婚姻狀況	.078	.000	.353**	-						
5經濟收入	.064	.119**	.217**	.228**	-					
6教育程度	-.092*	.046	-.478**	-.074	.008	-				
7宗教信仰	.080	-.020	.262**	.093*	.042	-.178**	-			
8參與休閒	.429**	.017	-.081	-.010	-.044	.004	.015	-		
9紓解壓力	.381**	-.125**	-.193**	-.022	.005	.098*	-.058	.378**	-	
10快樂程度	.709**	.002	.017	.117**	.074	.004	.033	.528**	.566**	-
平均數	2.982	.394	1.891	0.406	2.692	13.448	0.468	2.961	3.373	3.11
標準差	0.734	0.489	1.200	0.492	1.084	2.239	0.499	0.770	0.588	0.44
峰度	-.143	-1.824	-1.021	-1.86	-.488	1.668	-1.99	-4.15	-.081	-1.14
偏態	-.350	0.427	0.826	0.383	0.101	-1.40	0.130	-3.07	-.578	-1.15

註：1.性別、婚姻狀況、宗教信仰與其他變項運用點二系列相關計算。

2. $N=571$

3. * $p < .05$; ** $p < .01$

圖 2 的橫軸 (OPTIM) 為個人樂觀性，縱軸 (happy) 為快樂程度，兩者在空間散布呈直線。在常態性方面，本研究各變項之偏態係數絕對值小於 3 及峰度絕對值小於 10，如表 4，因此資料符合常態分配條件 (Kline, 2005)。

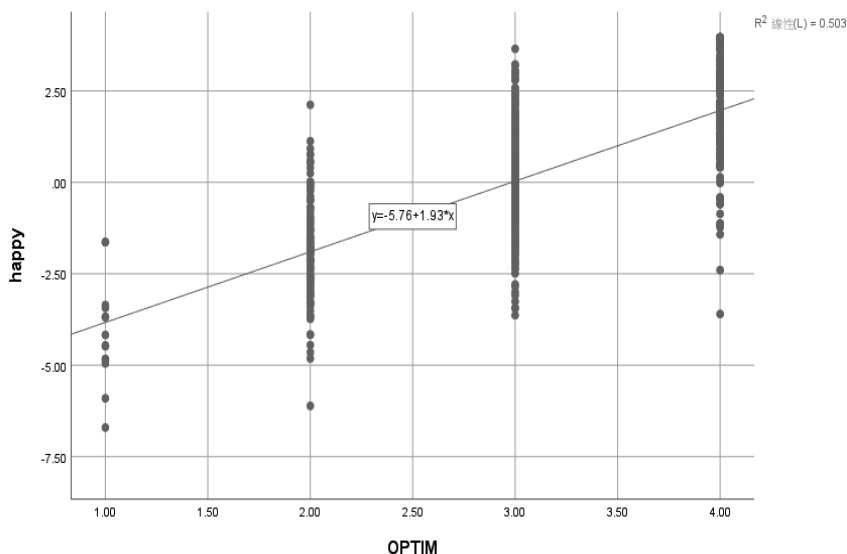


圖2 個人的樂觀性與快樂程度的散布情形

而在獨立性方面，若以控制變項與個人樂觀性對參與休閒、紓解壓力進行迴歸分析，以及控制變項、樂觀性、參與休閒、紓解壓力對快樂進行迴歸分析，上述 Durbin-Watson (DW) 係數各為 1.715、1.840、1.910，查表 Durbin-Watson 係數的上限 (DU) 各為 1.701、1.820、1.831，DW 大於 DU，表示變項沒有自我相關。在變異數齊一性方面，個人樂觀性與快樂程度的淨殘差散布如圖 3，圖中看起來每個殘差值呈規則散落，大致都沿著 0 線上下散布，所以具有變異數同質性。在極端值診斷方面，僅有二個樣本的標準化殘差值各為 2.91 及 2.89，沒有超過 3.0 以上，極端值不嚴重，不刪除樣本。

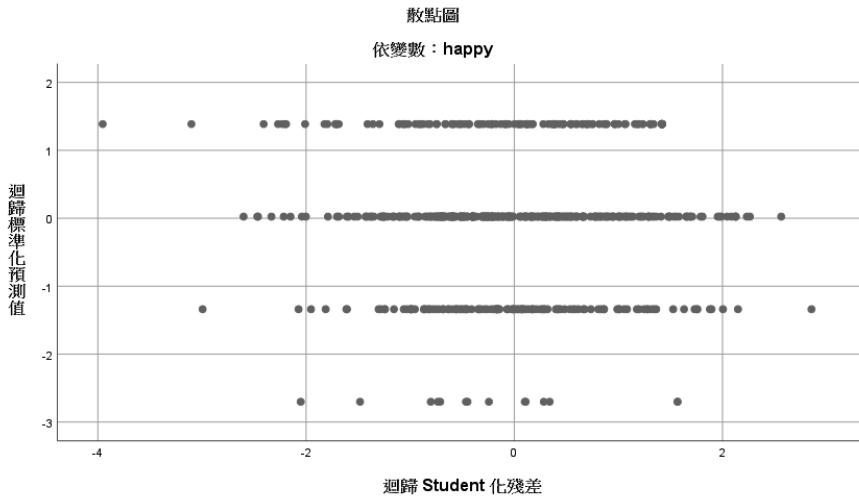


圖3 國民樂觀性與快樂程度之淨殘差分布狀況

上述對於資料的假設評估，資料符合基本假定，所以可進行迴歸分析。

三、中介效果的檢定結果

(一) 個人的樂觀性對中介變項影響的分析結果

在控制個人背景變項下，國民樂觀性對中介變項關聯，經過迴歸分析之結果如表 5，樂觀性對參與休閒與紓解壓力的中介變項影響之 F 值都達到 $p < .01$ ，代表這二個模式的迴歸直線具有意義，樂觀性對參與休閒與紓解壓力達到 $p < .01$ ，均為正向關聯，代表個人愈樂觀，參與休閒及愈會紓解壓力。就參與休閒來說，年齡愈高，愈不會參與休閒，解釋力在 20.00%。而對於紓解壓力來說，除了樂觀性有顯著關聯之外，女性比男性更會紓解壓力，同時年齡愈高，愈不會紓解壓力。這兩個模式的 VIF 僅在 1.607，並沒有超過 10，所以多元共線性不嚴重。

表 5 個人樂觀性對參與休閒和紓解壓力的中介變項影響快樂之迴歸分析結果

變項/參數	<i>b</i>	標準誤	β	<i>t</i> 值	<i>p</i> 值	LLCI	ULCI
參與休閒							
常數	1.848**	.268		6.900	.000	1.322	2.374
樂觀性	.461**	.040	.441**	11.501	.000	.382	.540
男性	.006	.060	.005	0.097	.923	-.112	.124
年齡	-.075*	.031	-.114*	-2.431	.015	-.135	-.014
婚姻狀況	.010	.065	.005	.159	.874	-.117	.137
經濟收入	-.035	.028	-.048	-1.232	.219	-.090	.021
教育程度	-.003	.015	-.007	-.202	.840	-.033	.027
宗教信仰	.016	.061	.009	.259	.796	-.103	.135
<i>F</i> 值	20.016**						
最大 <i>VIF</i>	1.607						
<i>Adj-R</i> ²	.200						
紓解壓力							
常數	2.501**	.202		12.411	.000	2.106	2.897
樂觀性	.327**	.030	.408**	10.827	.000	.267	.386
男性	-.180**	.045	-.150**	-3.969	.000	-.268	-.091
年齡	-.106**	.023	-.217**	-4.5785	.000	-.151	-.060
婚姻狀況	.023	.049	.020	0.470	.638	-.073	.118
經濟收入	.022	.021	.039	1.018	.309	-.020	.064
教育程度	.009	.011	.033	0.781	.435	-.013	.031
宗教信仰	-.040	.046	-.034	-0.883	.378	-.130	.049
<i>F</i> 值	22.718**						
最大 <i>VIF</i>	1.607						
<i>Adj-R</i> ²	.221						

p* < .05 ; *p* < .01

(二) 個人的樂觀性與中介變項對快樂程度的分析結果

在控制個人背景變項之後，以樂觀性對快樂程度，以及樂觀性與二個中介變項對於快樂程度的迴歸分析結果如表 6，兩個模式的 F 值都達到 $p < .01$ ，代表兩個模式都具有意義。代表在控制背景變項之下，以樂觀性對於快樂程度為正向影響且達到 $p < .01$ ，也就是愈樂觀，快樂程度愈高；而控制變項的婚姻狀況，已婚比單身的快樂程度高，整體解釋力為 51.5%。如將二個中介變項，也就是參與休閒及紓解壓力與樂觀性對快樂程度的關聯發現，個人愈樂觀、愈會參與休閒，愈會紓解壓力，快樂程度愈高；而控制變項中的婚姻狀況，是已婚比單身的快樂程度高，解釋力為 64.5%。兩個模式的最大 VIF 值為 1.677，所以模式沒有多元共線性問題。此外表 6 可以看出，兩個中介變項對於快樂程度的解釋力為 13.0%

表 6 個人樂觀性與二個中介變項對快樂程度影響之迴歸分析結果

變項/參數	b	標準誤	β	t 值	p 值	LLCI	ULCI
常數	-6.444**	.543		-11.906	.000	-7.507	-5.381
樂觀性	1.943**	.081	.713**	23.982	.000	1.784	2.102
男性	-.156	.122	-.038	-1.282	.200	-0.394	0.083
年齡	-.078	.062	-.047	-1.250	.212	-0.199	0.044
婚姻狀況	.311*	.131	.076*	2.385	.017	0.055	0.568
經濟收入	.047	.057	.026	0.828	.408	-0.065	0.160
教育程度	.047	.031	.052	1.526	.128	-0.013	0.106
宗教信仰	-.045	.123	-.011	-0.367	.714	-0.286	0.196
F 值	85.155**						
最大 VIF	1.601						
$Adj-R^2$.515						
常數	-10.025**	0.530		-18.921	.000	-11.065	-8.984
參與休閒	1.041**	0.100	.203**	10.393	.000	0.844	1.238
紓解壓力	0.528**	0.075	.306**	7.001	.000	0.380	0.676

變項/參數	<i>b</i>	標準誤	β	<i>t</i> 值	<i>p</i> 值	LLCI	ULCI
樂觀性	1.359**	0.081	.499**	16.792	.000	1.200	1.518
男性	0.028	0.106	.007	0.266	.790	-0.179	0.236
年齡	0.072	0.054	.043	1.327	.185	-0.035	0.179
婚姻狀況	0.282*	0.112	.069*	2.521	.012	0.062	0.502
經濟收入	0.043	0.049	.023	0.879	.380	-0.053	0.140
教育程度	0.0389	0.026	.044	1.487	.138	-0.013	0.090
宗教信仰	-0.011	0.105	-.003	-0.108	.914	-0.217	0.195
<i>F</i> 值	112.79**						
最大 <i>VIF</i>	1.667						
<i>Adj-R</i> ²	.645						

* $p < .05$; ** $p < .01$

(三) 整體模式的間接效果檢定

本研究透過拔靴法檢定中介變項的效果如表 7，表中可以看出，在控制個人背景變項之後，樂觀性對參與休閒與紓解壓力為中介對於快樂程度影響的間接效果（indirect effect）之 95%CI 之下界（LLCI）與上界（ULCI）在 0.465 與 0.725 之間不包含 0，代表達到 $p < .01$ ，而且總效果（total effect）的 95%CI 在 1.784 至 2.102 之間不包含 0，直接效果（direct effect）的 95%CI 在 1.200 及 1.518，也不包含 0，代表直接效果達到 $p < .01$ 。因此整體模式具有部分中介效果。

本研究有二個中介變項，所以有二條中介路徑，其中參與休閒的間接效果之 95%CI 為 0.253 至 0.448，不包含 0，代表達到 $p < .01$ ，且總效果與直接效果的 95%CI 不包含 0，因此參與休閒具有部分中介效果，表示個人樂觀性對透過參與休閒，進而明顯提升快樂程度，它的部分中介效果為 0.340。而紓解壓力的間接效果之 95%CI 不包含 0，總效果與直接效果的 95%CI 不包含 0，紓解壓力也具有部分中介效果，表示樂觀性透過紓解壓力，進而明顯提升快樂程度，此部分中介效果為 0.244。此外，



本研究有二條路徑之間有一個間接效果量之差異比較，即比較不同路徑之間間接效果是否達到.05 統計顯著水準的差異。表中看出，兩者間接效果的差異之 95%CI 包括 0，所以這兩者的間接效果都沒有明顯差異。

表 7 國民的樂觀性透過二個中介變項對快樂影響之拔靴法檢定結果

效果/數值	係數	估計標準誤	<i>t</i> 值	<i>p</i> 值	LLCI	ULCI
總效果	1.943	0.081	23.982	.000	1.784	2.102
直接效果	1.359	0.081	16.792	.000	1.200	1.518
間接效果	0.584	0.066	8.848	.000	0.465	0.725
參與休閒間接效果	0.340	0.049	6.939	.000	0.253	0.448
紓解壓力間接效果	0.244	0.043	5.674	.000	0.165	0.336
參與休閒v.s. 紓解壓力	0.097	0.066	1.470	.025	-0.028	0.230

四、綜合討論

許多研究探討國民快樂的相關因素，尤其把個人的背景變項，包括家庭社經地位、教育程度、職業、性別、經濟收入、宗教信仰等與快樂程度納入分析，然而卻很少研究把這些變項視為控制變項，並以雙重平行的中介變項進行探究。本研究依理論找出，樂觀性與快樂程度之間的二個平行之中介變項，包括參與休閒與紓解壓力，並在控制背景變項之下，納入模式分析。本研究貢獻包括：（一）現有研究沒有分析樂觀性與快樂程度的二個中介因素，並檢定參與休閒以及紓解壓力的中介效果。本研究在迴歸分析之前，亦對資料的基本假定進行評估，後續亦有系統與科學及嚴謹分析，補充現有研究對於資料評估的不足。（二）以拔靴法檢定中介效果發現，在控制背景變項之後，國民樂觀性與快樂程度之間的參與休閒，以及紓解壓力對於快樂程度的影響具部分中介效果。然而參與休閒，以及紓解壓力對於快樂程度的中介效果沒有明顯差異，代表這兩個中介變項是相同的重要。依據結果，討論如下：

（一）國民快樂程度的討論

本研究結果發現，臺灣國民整體快樂平均值為 3.11，其中人際關係、身心健康、幸福感受、生活滿意度平均值各為 3.31、2.93、3.30、2.93，上述都有達到 $p < .05$ ，也就是都高於本研究問卷設計四等第，以 1 至 4 計分平均分數 2.5。這四個面向各個題目也都高於平均值，其中在人際關係面向上，以我能感到家人對我的關心最高。在身心健康方面，以我能透過自己喜愛的方式紓解壓力，保持身心舒暢最高。在幸福感受方面，以我能從興趣中獲得快樂最高分。而在生活滿意方面，以我能主導我的日常生活最高。可見臺灣國民的快樂程度還算不差，也就是高於問卷計分 2.5 平均值，因此接受 H_{1a} 、 H_{1b} 、 H_{1c} 、 H_{1d} 、 H_{1e} 。這支持正向心理學理論及價值改變理論和樂觀理論論點。本研究的快樂之焦點強調的身心健康、人際關係、幸福感與生活滿意都是精神層面，並非物質層面的快樂。也就是臺灣國民重視精神層面的快樂與幸福感。合理推論是，臺灣民眾較為樂觀，例如從 UN（2019）的《全球幸福指數報告》發現，臺灣在亞洲國家幸福指數排名第一，比起日本、南韓、新加坡、香港還要好。雖然該份報告所納入的指標包括國民所得、預期壽命，還有貪腐等，與本研究所強調的面向及測量內容不同，但是臺灣在 UN 報告指標有不錯表現才會幸福感排名不差，這也反應臺灣的經濟、國民預期壽命等發展不差，所以國民在心理感受層面有較好的反應，因而快樂程度高於平均值是可以理解。然而究竟與臺灣國民有較快樂表現之原因，還需要進一步的深入探究。

（二）中介變項效果的討論

本研究結果發現，在拔靴法檢定中介變項效果上，在控制個人背景變項之後，樂觀性對參與休閒與紓解壓力為中介對於快樂程度影響的間接效果達顯著水準，總效果與直接效果達到統計的.05 顯著水準，整體模式具有部分中介效果，代表這兩個中介變項在個人樂觀性與快樂之間扮演中介角色。

本研究的二條中介路徑上，其中參與休閒的間接效果、總效果與直接效果都達到.05 統計顯著水準，因此參與休閒具有部分中介效果，表示樂觀性對透過參與休

閒，進而明顯提升快樂程度，其部分中介效果為 0.340。研究發現參與休閒具有中介效果，這與 Balish 等人 (2016)、Demirel (2019)、Dahan-Oliel 等人 (2012)、Lee 等人 (2012)、Lingren 與 Others (1987) 的研究發現，也就是參與休閒活動對於快樂提升有幫助是一樣，同時與 Caldwell (2005) 研究發現，參與休閒是個人特質與快樂之間的中介因素相同。因此接受 H₂。這可以理解個人如果要更快樂幸福，需要從休閒活動參與來調節生活壓力。也就是說，如個人愈樂觀，愈不會閉鎖在個人內心世界與自我的生活情境之中，個人有更多的社交休閒與參與各種活動，就會讓個人生活壓力降低，生活滿意度與快樂感受提升。

本研究結果也發現，樂觀性透過紓解壓力對快樂程度的間接效果、總效果與直接效果都達到.05 統計顯著水準，因此紓解壓力具有部分中介效果，表示個人樂觀性透過紓解壓力進而明顯提升快樂程度，此部分中介效果為 0.244。這研究結果與許多研究發現很接近，例如 Satici (2020)、Schäfer 等人 (2020)、Schoeps 等人 (2019)、Tan 等人 (2019)、Yang 等人 (2018)。因此接受 H₃。可以理解的是，個人面對生活及工作壓力會找他人傾訴與透過其他方式來紓解壓力，讓壓力減少，生活更適應，因而快樂程度提高是可以預期。此外，本研究有二條路徑之間有一個間接效果量之差異比較發現，兩者間接效果的差異沒有達到.05 統計顯著水準。雖然這兩者間接效果都沒有明顯差異，但是在整個模式之中，代表這兩個變項的中介效果一樣重要，也就是樂觀性透過參與休閒，以及透過紓解壓力對於快樂的提升沒有明顯不同。

伍、結論與建議

一、結論

(一) 臺灣國民的整體快樂良好，其中在人際關係、身心健康、幸福感受、生活滿意度都高於平均值，尤其在人際關係與幸福感受的快樂面向最好

本研究結果發現，臺灣國民的快樂良好，同時國民在人際關係、身心健康、幸福感受、生活滿意度都不錯，尤其是人際關係的快樂程度最好。

(二) 臺灣國民的參與休閒以及紓解壓力，在樂觀性與快樂程度之間具有部分中介效果。然而參與休閒和紓解壓力對於快樂程度的中介效果沒有明顯差異，代表這兩個中介變項是相同的重要

本研究結果發現，臺灣的國民，在控制個人背景變項之後，樂觀會透過參與休閒與紓解壓力來提高個人的快樂程度，而參與休閒與紓解壓力具有部分中介效果，不過這兩個中介變項對快樂程度提升沒有明顯差異。

二、建議

針對研究結論，有以下的建議：

(一) 持續維持與提升國民快樂。結論一指出，臺灣國民的快樂程度，不管是整體還是各個面向都是良好的，但是這僅是一個時間點的觀察，不僅未來要持續的追蹤之外，重要的是要提升國民快樂程度。每個國民在良好人際關係的建立與維持及正常規律的生活與在工作之餘，維持一定量的休閒活動相當必要，透過個人良好人際關係與身心健康的重視，應可以提高快樂。

(二) 個人應積極建立屬於自我紓壓方式與參與休閒活動。結論二指出，樂觀性透過參與休閒與紓解壓力可以提高快樂，代表參與休閒活動與紓解壓力是必要的。因此個人應找出休閒時間與方式，放鬆自己與調整心情；同時個人如果



有心理壓力，應主動與家人或重要他人分享，建立良好的社交圈，遇到生活問題與壓力時，可以將個人壓力獲得紓解，以提高個人的快樂程度。

本研究在個人樂觀性、紓解壓力、休閒參與各僅有 1 題、2 題及 1 題，它在測量內涵還可以再修正，未來可以運用理論基礎，編製這方面工具研究。同時在中介變項方面，還有許多變項可以納入，例如焦慮、榮耀、情緒等，可能是個人樂觀性與快樂程度的中介變項。而個人樂觀性與快樂之間可能有調節變項存在，例如 Abdollahi 等人（2019）研究馬來西亞的青少年發現，學生的情緒在完美主義和幸福之間的調節作用。未來可以將紓解壓力與休閒參與視為調節變項進行分析。此外，對於臺灣國民快樂狀況，還可以長期追蹤，透過不同時間觀察，來瞭解臺灣國民快樂狀況變化，運用潛在成長曲線，探討樂觀性對於快樂成長軌跡，也是一個可以思考方向。

參考文獻

- 李仁豪、余民寧（2014）。臺灣中老年人外向性及神經質人格、社會支持與主觀幸福感關係之模型建構及其結構關係數比較。*教育心理學報*，**45**（4），455-474。
- 張芳全（2018）。教育可以提高快樂嗎？以信任、國家為榮、休閒與健康為中介變項。*社會與區域發展學報*，**5**（2），75-105。
- 黎佩欣、朱玲慧、余民寧（2017）。獨樂樂不如眾樂樂：人際關係是影響樂觀解釋風格與幸福感間關係的中介角色。*中華輔導與諮商學報*，**49**，53-77。
- Abdollahi, A., Hosseinian, S., Panahipour, H., Najafi, M., & Soheili, F. (2019). Emotional intelligence as a moderator between perfectionism and happiness. *School Psychology International*, *40*(1), 88-103. <http://dx.doi.org/10.1177/0143034318807959>
- Ariyabuddhiphongs, V., & Li, J. (2016). Buddhist good karma of giving, optimism, and happiness among Thai female sex workers. *Social Indicators Research*, *127*(2), 903-917. <http://dx.doi.org/10.1007/s11205-015-0973-y>
- Balish, S. M., Conacher, D., & Dithurbide, L. (2016). Sport and recreation are associated with happiness across countries. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, *87*(4), 382-388. <http://dx.doi.org/10.1080/02701367.2016.1229863>
- Becchetti, L., Giachin Ricca, E., & Pelloni, A. (2012). The relationship between social leisure and life satisfaction: Causality and policy implications. *Social Indicators Research*, *108*(3), 453-490. <http://dx.doi.org/10.1007/s11205-011-9887-5>
- Bleidorn, W., & Denissen, J. J. (2015). Virtues in action: The new look of character traits. *British Journal of Psychology*, *106*, 700-723. <http://dx.doi.org/10.1111/bjop.12117>
- Brdar, I., & Kashdan, T. B. (2010). Character strengths and well-being in Croatia: An empirical investigation of structure and correlates. *Journal of Research in Personality*, *44*, 151-154. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jrp.2009.12.001>

- Bruce-Davis, M. (2016). Making happiness and health a priority. *Parenting for High Potential*, 6(1), 8-10.
- Caldwell, L. L. (2005). Leisure and health: Why is leisure therapeutic? *British Journal of Guidance and Counselling*, 33(1), 7-26.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2002). Optimism. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 231-243). New York, NY: Oxford University Press.
- Cheng, H., & Furnham, A. (2002). Personality, peer relations, and self-confidence as predictors of happiness and loneliness. *Journal of Adolescence*, 25(3), 327-39.
- Dahan-Oliel, N., Mazer, B., & Majnemer, A. (2012). Preterm birth and leisure participation: A synthesis of the literature. *Research in Developmental Disabilities: A Multidisciplinary Journal*, 33(4), 1211-1220. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ridd.2012.02.011>
- Delhey, J. (2010). From materialist to post-materialist happiness? national affluence and determinants of life satisfaction in cross-national perspective. *Social Indicators Research*, 97(1), 65-84. <http://dx.doi.org/10.1007/s11205-009-9558-y>
- Demirbatir, R. E. (2015). Relationships between psychological well-being, happiness, and educational satisfaction in a group of university music students. *Educational Research and Reviews*, 10(15), 2198-2206.
- Demirel, M. (2019). Leisure involvement and happiness levels of individuals having fitness center membership. *Journal of Education and Learning*, 8(6), 140-149.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subject well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.

- Digman, J. M. (1990). Personality structure: Emergence of the five-factor model. *Annual Review of Psychology, 41*, 417- 440. <http://dx.doi.org/10.1146/annurev.ps.41.020190.002221>
- Francis, L. J., Byrne, G., Lewis, C. A., & Sweetman, B. (2020). Religious affect and personal happiness: Are there significant differences between catholic adolescents in the republic of Ireland and in Northern Ireland? *Journal of Religious Education, 68*(1), 13-27. <http://dx.doi.org/10.1007/s40839-020-00095-6>
- 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://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology, 9*, 103-110. <http://dx.doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.103>
- Geers, A. L., Reilley, S. P., & Dember, W. N. (1998). Optimism, pessimism, and friendship. *Current Psychology: Developmental, Learning, Personality, Social, 17*, 3-19.
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). *Happiness questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being*. Retrieved from: [PDF] Happiness questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being Semantic Scholar
- Inglehart, R. (1977). *The silent revolution: Changing values and political styles among western publics*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Inglehart, R. (1997). *Modernization and postmodernization: Cultural, economic, and political change in 43 societies*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York, NY: Guilford.

- Lau, R. S., & Cheung, G. W. (2012). Estimating and comparing specific mediation effects in complex latent variable models. *Organization Research Methods, 15*(1), 3-16.
- Layard, R. (2005). *Happiness: Lessons from a new science*. London, UK: Allen Lane.
- Lee, E. O., Yoon, H., Lee, J., Yoon, J., & Chang, E. (2012). Body-mind-spirit practice for healthy aging. *Educational Gerontology, 38*(7), 473-485. <http://dx.doi.org/10.1080/03601277.2011.567182>
- Lightsey, O. R., Jr. (1994). "Thinking positive" as a stress buffer: The role of positive automatic cognitions in depression and happiness. Retrieved from ERIC Retrieved from <https://search.proquest.com/docview/62824920?accountid=8007>
- Lingren, H. G., & Others, A. (1987). *Rural mid-life single adult families: Male/Female similarities and differences*. Retrieved from ERIC Retrieved from <https://search-proquest-com.metalib.lib.ntue.edu.tw/docview/63082490?accountid=8007>
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality*. New York, NY: Harper & Row.
- McCrae, R. R., Kurtz, J. E., Yamagata, S., & Terracciano, A. (2011). Internal consistency, retest reliability, and their implications for personality scale validity. *Personality and Social Psychology Review, 15*, 28-50. <http://dx.doi.org/10.1177/1088868310366253>
- Mills, N., Pajares, F., & Herron, C. (2006). A reevaluation of the role of anxiety: Self-efficacy, anxiety, and their relation to reading and listening proficiency. *Foreign Language Annals, 39*(2), 276-295.
- Noftle, E. E., & Robins, R. W. (2007). Personality predictors of academic outcomes: Big five correlates of GPA and SAT scores. *Journal of Personality and Social Psychology, 93*, 116 -130. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.93.1.116>
- Park, H., Beehr, T. A., Han, K., & Grebner, S. I. (2012). Demands-abilities fit and psychological strain: Moderating effects of personality. *International Journal of Stress Management, 19*(1), 1-33.

- Pe, M. L., Koval, P., & Kuppens, P. (2013). Executive well-being: Updating of positive stimuli in working memory is associated with subjective well-being. *Cognition, 126*(2), 335-340. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cognition.2012.10.002>
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist, 55*, 44-55.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Pflug, J. (2009). Folk theories of happiness: A cross-cultural comparison of conceptions of happiness in Germany and South Africa. *Social Indicators Research, 92*(3), 551-563. <http://dx.doi.org/10.1007/s11205-008-9306-8>
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior Research Methods, Instruments, & Computers, 36*, 717-731.
- Roddenberry, A., & Renk, K. (2010). Locus of control and self-efficacy: Potential mediators of stress, illness, and utilization of health services in college students. *Child Psychiatry and Human Development, 41*(4), 353-370. <http://dx.doi.org/10.1007/s10578-010-0173-6>
- Rojas, M. (2005). A conceptual-referent theory of happiness: Heterogeneity and its consequences. *Social Indicators Research, 74*(2), 261-294. <http://dx.doi.org/10.1007/s11205-004-4643-8>
- Rojas, M., & Veenhoven, R. (2013). Contentment and affect in the estimation of happiness. *Social Indicators Research, 110*(2), 415-431. <http://dx.doi.org/10.1007/s11205-011-9952-0>
- Satici, S. A. (2020). Hope and loneliness mediate the association between stress and subjective vitality. *Journal of College Student Development, 61*(2), 225-239.

- Schäfer, A., Pels, F., & Kleinert, J. (2020). Coping strategies as mediators within the relationship between emotion-regulation and perceived stress in teachers. *International Journal of Emotional Education*, 12(1), 35-47.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219 -247.
- Scheier, M.F., Carver, C.S., & Bridges, M.W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the life orientation test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1063-1078.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (2001). *Optimism, pessimism, and psychological well-being*. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism and pessimism: Implications for theory, research, and practice* (pp. 189-216). Washington, DC: American Psychological Association.
- Schweizer, K., & Koch, W. (2001). The assessment of components of optimism by POSO-E. *Personality and Individual Differences*, 31, 563-574.
- Schnittker, J. (2008). Diagnosing our national disease: Trends in income and happiness, 1973 to 2004. *Social Psychology Quarterly*, 71(3), 257-280. <http://dx.doi.org/10.1177/019027250807100307>
- Schoeps, K., Montoya-Castilla, I., & Raufelder, D. (2019). Does stress mediate the association between emotional intelligence and life satisfaction during adolescence? *Journal of School Health*, 89(5), 354-364. <http://dx.doi.org/10.1111/josh.12746>
- Scoffham, S., & Barnes, J. (2011). Happiness matters: Towards a pedagogy of happiness and well-being. *Curriculum Journal*, 22(4), 535-548. <http://dx.doi.org/10.1080/09585176.2011.627214>
- Seligman, M. (1992). *Helplessness: On depression, development, and death*. New York: Freeman.

- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. *An introduction. American Psychologist, 55*, 5-14. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Sellers, S. L., & Neighbors, H. W. (2008). Effects of goal-striving stress on the mental health of black Americans. *Journal of Health and Social Behavior, 49*(1), 92-103. <http://dx.doi.org/10.1177/002214650804900107>
- Shogren, K. A., Lopez, S. J., Wehmeyer, M. L., Little, T. D., & Pressgrove, C. L. (2006). The role of positive psychology constructs in predicting life satisfaction in adolescents with and without cognitive disabilities: An exploratory study. *Journal of Positive Psychology, 1*, 37-52.
- Simsek, O., & Yalincetin, B. (2010). I feel unique, therefore I am: The development and preliminary validation of the personal sense of uniqueness (PSU) scale. *Personality and Individual Differences, 49*, 576-581.
- Tan, C., Tan, S., Mohd Hashim, I. H., Lee, M., Ong, A. W., & Yaacob, S. N. B. (2019). Problem-solving ability and stress mediate the relationship between creativity and happiness. *Creativity Research Journal, 31*(1), 15-25. <http://dx.doi.org/10.1080/10400419.2019.1568155>
- Taylor, S. E., Kemeny, M. E., Reed, G. M., Bower, J. E., & Gruenewald, T. L. (2000). Psychological resources, positive illusions, and health. *American Psychologist, 55*, 99-109.
- Ugwu, F. O., & Igbende, D. A. (2017). Going beyond borders: Work centrality, emotional intelligence and employee optimism as predictors of organizational citizenship behavior. *Cogent Psychology, 4*(1). <http://dx.doi.org/10.1080/23311908.2017.1362805>
- United Nations [UN]. (2019). *World happiness report*. <https://worldhappiness.report/ed/2019/>

- Vella-Brodrick, D., Park, N., & Peterson, C. (2009). Three ways to be happy: Pleasure, engagement, and meaning--findings from Australian and US samples. *Social Indicators Research, 90*(2), 165-179. <http://dx.doi.org/10.1007/s11205-008-9251-6>
- Warnecke, A. J., Baum, C. A., Peer, J. R., & Goreczny, A. J. (2014). *Intercorrelations between individual personality factors and anxiety. College Student Journal, 48*(1), 23-33.
- Wong, S. S. (2012). Negative thinking versus positive thinking in a Singaporean student sample: Relationships with psychological well-being and psychological maladjustment. *Learning and Individual Differences, 22*(1), 76-82. <http://dx.doi.org/10.1016/j.lindif.2011.11.013>
- Yang, C., Fan, C., Chen, K., Hsu, S., & Chien, C. (2018). *As a happy kindergarten teacher: The mediating effect of happiness between role stress and turnover intention. Asia-Pacific Education Researcher, 27*(6), 431-440. <http://dx.doi.org/10.1007/s40299-018-0403-4>
- Zagorski, K. (2011). *Income and happiness in time of post-communist modernization. Social Indicators Research, 104*(2), 331-349. <http://dx.doi.org/10.1007/s11205-010-9749-6>

