

青少年品味策略量表編製之研究

方偉育、顏姿吟、連廷嘉

摘要

本研究目的係為編製一份具信效度之青少年品味策略量表，並了解品味策略在相關背景因素的差異情形，以提供青少年助人工作者進行服務時，做為實務方面的評估或介入使用。本研究以在學國中生為研究參與對象，包含預試樣本 104 人，正式施測樣本 604 人，採問卷調查方式進行，進行青少年品味策略量表之編製。研究工具主要是以自編的品味策略為主，資料分析以項目分析、積差相關、因素分析、結構方程模式等統計方式進行分析。本研究所得結果如下：青少年品味策略量表包括擴展覺察 10 題，轉化亮點 5 題，共計 15 題。經量表信度考驗：在擴大覺察分量表上的內部一致性 α 值為.893，在轉化亮點分量表的 α 值為.865，而總量表之 α 值為.916，反映出本量表具有不錯之信度。在量表效度考驗之結果支持本量表之因素結構，反映出本量表具備不錯的建構效度。本量表並進行現況分析，結果顯示青少年感受到品味策略為中高程度，在擴大覺察為中高程度、轉化亮點量表為中等程度；背景變項差異考驗方面，本量表發現不同的性別在轉化亮點向度上有顯著差異，男生明顯高於女生，而其他變項在擴大向度與總量表沒有差異，另在年級向度上沒有差異。本篇研究根據研究所得結果，提出在輔導實務、及未來學術研究相關建議，供青少年工作者做為參考。

關鍵詞：品味策略、青少年、量表編製

方偉育，南臺南家扶中心社工師。

E-mail: Wei_yu@ccf.org.tw

顏姿吟（通訊作者），臺南護理專科學校通識教育中心助理教授。

E-mail: sonia0722@ntin.edu.tw

連廷嘉，國立臺南大學諮商與輔導學系教授。

E-mail: ltjia1970@mail.nutn.edu.tw

投稿日期：2022.10.21；修改日期：2022.11.15；接受日期：2023.05.03

doi: 10.53106/102711202023063401002

A Scale Development for Adolescents' Savoring Strategies

Wei-Yu Fang, Tzu-Yin Yen, & Ting-Chia Lien

Abstract

The study aimed to develop a reliable and valid scale, measuring adolescents' savoring strategies and understanding the variation in the related background context, to serve as an instrument for assessment and intervention in professional helpers' practices. For this purpose, questionnaire surveys were conducted on 104 and 604 in-school junior high school students as the pretest and the formal test. The researcher designed the scale with 15 items, 10 on perception expansion and 5 on highlight transformation. Collected data were analyzed statistically with item analysis, product-moment correlation, factor analysis, confirmatory factor analysis of structural equation model, etc. The scale had a remarkable reliability, indicated by the coefficients of internal consistency of total scale ($\alpha = .916$) and both perception expansion ($\alpha = .893$) and highlight transformation ($\alpha = .865$) subscales. On the other hand, the validity test also demonstrated good constructive validity, with the result supporting the scale's factor structure. The status quo analysis showed that adolescents had senses of savoring strategies at a medium-high level, perception expansion at a medium-high level, and highlight transformation at a medium level. Among background variables, different genders shared a significant difference in the highlight transformation subscale, with boys scoring significantly higher than girls, but had no difference in other expanding aspects and the whole scale. There were also no difference among the grades. According to the findings, suggestions about practical application and further research were made for professional helpers for adolescents.

Keywords: savoring strategies, adolescents, scale development

壹、研究動機與目的

青少年階段是個體生心理急速發展的時期，常在自我與同儕認同間擺盪，因此面臨家庭、學校、社會等壓力時，容易產生情緒，並增加罹患心理疾患的脆弱性 (Betegón et.al., 2022)。衛生福利部 (2021) 調查臺灣青少年的身心健康行為，結果竟有超過四分之一的國中學生曾在過去 12 個月內，認真考慮過自殺，並且曾經喝酒者也高達 49.7%，顯示國中學生的身心狀態是非常值得重視的議題。Hiekkaranta 等人 (2021) 就指出，日常的情感體驗是動態過程，正負向事件都影響情緒的波動，進而產生個體對環境的適應性反應。情緒調節策略例如負向情緒的減少、以及正向情緒的增加，對心理健康、與主觀幸福感相當重要 (Wante et al., 2018)。個體聚焦於自身或事件的正向層面時，能促進其幸福感，並增進學習過程中的努力與堅持。雖然「幸福，不等於不幸福就此消失」(Pawelski, 2008)，但正負向情緒可能是彼此消長的關係，過去雖有學者認為正向情緒能縮短負向情緒喚起的時間 (Fredrickson, 2009)、負向生活事件的損害性能藉由正向生活事件加以抵消 (Zautra et al., 2000)，鄭曉楓 (2018) 更以零和賽局說明，當個體增加與擴大正向情緒，則會隨之減少負向情緒。但沒有學者或理論更進一步研究驗證這概念。

此外，正向情緒雖然重要，又如何喚起青少年的正向情緒？Ellis 於 1999 年所提之出理性情緒行為治療中，指出情緒與反應是源於個體對事件的想法與信念所衍伸而出。因此，經驗是有意識的事件，個體透過對事件的覺知而產生情緒。Wante 等人 (2018) 更認為面對負向事件的發生，分散注意力、接受、與認知再評估是青少年有用的適應性情緒調節策略，而反芻則是適應不良的情緒調節策略。經常持續聚焦、或反覆深陷於負向情緒經驗中，更容易出現憂鬱症狀。

Bryant (2003) 指出，日常生活事件常是微小、甚至可能被忽視或

掩蓋，正向事件的發生並不一定能被覺知、或有所影響，因為所產生的幸福感受可能稍縱即逝。雖然生活中正負向事件發生的比率，是三個正向事件與一個負向事件（Fredrickson, 2009）。但現實中，許多人具有因應負向事件或壓力狀態的能力，卻缺乏捕捉生命正向經驗與感受的能力（Bryant, 2003）。所以青少年若能於日常生活中採用一些方法，幫助自己聚焦與欣賞生活中發生的美好事物，並從事件中強化、甚至延長正向感受，才有助於其心理健康。這種聚焦、欣賞、享受及增強生命當中經由正向經驗所帶來樂趣的能力，稱之為品味（Bryant & Veroff, 2007）。即使生活中正向事件不多，但個體仍能透過品味增加，進而影響該事件對自身的效果（Hurley & Kwon, 2013）。後續 Jose 等人（2012）、以及鄭曉楓（2018）等研究也驗證，在日常生活中培養有意識地注意、並品味事件帶來的感受，能幫助個體正向情緒的深化。

因此，Bryant 與 Veroff（2007）提出十項品味經驗、並協助強化、放大、以及延展正向感受時間的策略。而臺灣目前的品味策略量表也以此為基礎，在考量華人文化的特質，刪除部份內容後所編製而成。這些量表的研究對象皆為成年人，Marques-Pinto 等人（2019）、與 Chadwick 等人（2021）都提到青少年使用的品味策略與其他年齡族群有所不同，無法直接運用；另一方面翻譯自國外的策略是否適用臺灣風土民情，更有待進一步的檢核。鄭曉楓（2018）就從臺灣大學生品味書寫的活動中，提出其日常生活的品味來自於「對比」、「連結」、「心態」與「幸運」等主題；另一篇毒品受刑人透過品味團體課程的品味策略學習、並探究掌控感知的研究，結果發現參與者最常使用的品味策略包含「與人分享」、「當下專注」、「自我激賞」以及「細數好事」，並有促進與他人有意義連結的影響（鄭曉楓、陳秀卿，2019）。「與人分享」的品味策略也與另一篇陳柏霖與余民寧（2017）以成人為對象的品味研究結果相似。由此看到不同於重視個體自身的西方文化，臺灣個體也重視與他人

關係的特色。故編製適合本土、且為處於情緒風暴期之青少年的品味策略量表是一項不可忽視的工作。本研究期以自行編製青少年品味策略，並進行相關統計考驗，藉此完成本土、且有信效度的青少年品味策略量表。

貳、文獻探討

一、品味概念與內涵

Bryant (1989) 早先在其知覺控制的研究中，指出個體在面對事件時會採取迴避、因應、獲得、品味等四種模式；前兩者係指個體遭遇負面事件時所採取的因應模式，後兩者則針對個體在正向事件所會採取的因應模式。Bryant 認為個體對迴避和應對的信念，與其主觀痛苦的感知有密切相關；獲得與品味的信念與主觀幸福感的感知有密切相關。這相似 Walter 於 1929 年提出的戰或逃反應，在事件發生後，個體若意識是厭惡、或負向結果時，可能優先選擇「迴避」；而在評估能縮短痛苦、避免失望時，才選擇投入「因應」。若個體認為事件的發生是愉快、或是可以產生正向收穫時，首要行動是「獲得」，次要行動是「品味」，以想法或行為來擴展對此事件的享受，增強當下的幸福感。因此「品味」是一種欣賞、專注且強化生活中正向事件的能力，以聚焦於擷取正向經驗與感知正向情緒。

此外，品味也提供個體一個內在轉化的機制 (Fredrickson, 2009)，從覺察經驗而讓正向情緒更深刻的存在。品味也能聚焦於生命經驗的連結 (Bryant & Veroff, 2007)。因此，透過特定的思考或行為，個體能從想像自己對未來的期待、回味過往的正向經驗，以及經驗當下的正向事件，來強化和延宕當下的正向情緒。

二、品味策略概念與內涵

因事件對於個體的影響會隨時間而改變，因此個體會透過策略增加正向事件的影響。Bryant (1989) 認為個體能透過以下四點：1. 改變認

知或行為，增加延長對正向事件的感受；2. 以當前正向愉悅感受去預期未來的事件；3. 回憶過去的正向事件，強化現下的幸福感；4. 在親友協助下獲得正向感受。因此，Bryant & Veroff (2007) 提出十項具體策略，包含與他人分享、建立心中記憶點、自我慶祝、器官感受強化、比較、專注、表現行為、知覺時間短暫、覺察幸事、避免掃興想法等。這十項策略都是個體面對正向事件時所使用的策略，其中七項為認知策略，三項為行動策略。故 Hiekkaranta 等人 (2021) 將正向事件的情緒調整稱為品味。但細究 Bryant 與 Veroff 所提之品味的背景與策略內容，發現是為因應正負向事件，且包含放大、延長正向感受所持續的時間，或減弱、縮短負向感受的時間等方式。Jose 等人 (2012) 也指出，品味策略可區分成擴大 (amplifying) 與抑制 (dampening) 等二大特質。擴大是指用正向事件的認知與行為反應來增強情緒反應，例如與他人分享、建立心中記憶點、自我慶祝等；抑制是用正向事件的認知與行為反應來降低負向事件的發生，例如比較、避免掃興等。Chadwick 等人 (2021) 針對青少年族群所提出的四項品味策略，也與 Jose 等人 (2012) 的品味概念相似。其關注自身、擴大認知、與表達分享等是屬於擴大向度，而抑制想法則歸屬於抑制向度。Quoidbach 等人 (2010) 所提之品味策略是針對個體的正向情緒調節、與幸福感，所以行為表達、有意識的聚焦、與他人分享、以及正向時間旅行等都歸屬在擴大正向情緒向度中的策略。Doorley 與 Kashdan (2021) 以大學生運動員為研究對象，發現認知再評估與接受負面事件是預測其日常情緒差異的唯一策略，且品味能增強與正向事件相關的正向情緒。

表 1

本研究萃取品味策略構念

國外品味策略研究	本研究萃取之	
	策略構念	適用向度
Bryant 與 Veroff (2007) 之品味 策略研究	與他人分享、建立心中記 憶點、自我慶祝、器官感 受強化、比較、專注、表 現行為、知覺時間短暫、 覺察幸事、避免掃興想法	擴展覺察 正向經驗之延展 與享受
Quoidbach 等人 (2010) 之品味 策略研究	行為表達、有意識聚焦、 與他人分享	轉化亮點
Chadwick 等人 (2021) 之青少年 品味策略研究	關注自我、抑制想法、擴 大認知、表達分享	負向經驗之縮減 與轉化

目前臺灣學者編製的品味量表都以 Bryant 與 Veroff (2007) 的品味策略為基礎，並考量華人文化對個體情緒感受的影響，例如在意他人看法、習慣放大痛苦而忽略生活上的小確幸，以及自我實現者較少向下比較等，因此進行部份內容剔除後而編製。Bryant 等人 (2011) 也特別指出品味策略與文化規則有關。例如在避免掃興想法的策略中，隱含著個體可能存在著不要過度樂觀或正向的警覺思考，而對比北美成人，這抑制快樂的思考對東亞成人更為重要 (Bryant & Veroff, 2007)。本研究認同東、西方存在文化差異，以及華人青少年也可能因為在意他人眼光，而將感受壓抑於心中避免表達等觀點，所以量表向度有進行調整的必要

性，但在量表發展初期即未經驗證，就剔除數項策略，其做法有點可惜。

本研究再度閱讀相關文獻與研究，發現許多關於調節正向情緒的研究都聚焦以正向情緒的增強來修復負向情緒（Livingstone & Srivastava, 2012），且正負向情緒雖然互為消長關係，但正負向情緒的調節過程卻是獨立的（Gable & Reis, 2010）。Bryant（1989）也指稱個體在避免和因應負面事件、以及獲得與品味正向結果的能力是獨立進行的自我評估，且避免和因應負面事件得能力與主觀痛苦相關，而獲得與品味正向結果的能力、以及主觀幸福感密切相關。Wong（2011）也提出正向心理學 2.0 版，認為面對生活中不可避免的挑戰，而引發個體的焦慮或痛苦時，重點不在於區分正負面情緒，而是可以擁抱、且欣賞正負向經驗的對照，並激發、調節與整合不同意義的建構。因此本研究將從正負向情緒為消長關係的概念，認為品味策略協助個體從經驗中產生、並強化愉悅與幸福感的關鍵是在「拓展覺察」與「轉化亮點」等二個特質。Bryant 與 Veroff（2007）指出，品味是個體需要在過程去主動享受、且具備高度覺察、或反思洞見。所以「拓展覺察」意旨在正向經驗方面，包含覺察與擴展延長等重點，以放大正向影響、或延長其享受時光。故個體從用心捕捉與覺察經驗開始，透過身心靈專注於此愉悅的感受，及後設感知累積正向感受的深度、擴展正向感受的廣度與時間。另一方面，「轉化亮點」則意旨在負向經驗方面，包含接受與轉換等重點，以限制負向影響、或縮短難受時間。故從個體接受負向經驗，提醒自己人生短暫，需轉化認知與行動，減少負面的影響。因此，擴大與延長正向事件引發的正向情緒，並壓縮與轉化負向事件產生的負向情緒，以達延續品味、增強品味，或換檔品味的目標。

三、品味策略量表之編製架構

為此本研究重新理解與分析目前之品味策略量表，因臺灣量表都以 Bryant 與 Veroff (2007) 的品味策略為基礎，故先彙整 Bryant 與 Veroff (2007)、Quoidbach 等人 (2010)，以及 Chadwick 等人 (2021) 之量表概念。為求量表適合本土青少年之運用，再閱讀國內品味的相關研究，發現與西方個體相較，臺灣個體在品味策略上的不同之處。因華人社會的文化基調是「集體主義」與「關係主義」(許詩淇、葉光輝，2019)，這也反映在臺灣品味的研究結果上，發現在教師、成人或大學生等群體，「與人分享」都是一項重要的品味策略(陳柏霖、余民寧，2017；鄭曉楓，2018；鄭曉楓、陳秀卿，2019)。且個體會分享正負向經驗，並相互傾聽(鄭曉楓，2018；鄭曉楓、陳秀卿，2019)，而從中獲得愉悅、支持、人際連結等正向感受，不過度累積與壓抑負向情緒，重新找到意義或重要性，及緩和衝動的負向行為。品味策略除能改善對問題情境的認識，擴展對當前事物的看法與自我洞察力(Bryant et al., 2011)，鄭曉楓(2018)更指出，大學生參與品味週記的書寫後，逐漸展開內在自我的對話、享受自我悅納，並產生自我激勵與接納。這些研究結果顯現品味策略在正負向情緒之間的消長、以及個體自我的影響，因此本研究更將臺灣個體的品味策略特質，融入「拓展覺察」與「轉化亮點」等兩大構念中。以下說明青少年品味策略量表之內涵。

(一) 擴展覺察構念

擴大覺察構念中的策略是指個體用以強化對生活中發生之正向事件的延展與享受，來增加個體自身的品味。就讀國中的青少年每天穿梭在學校與家庭之中，常同時面對課業學習、同儕人際、與家庭期待等等的課題，許多正向事件很容易被遺忘或忽略。故延展與享受生活中的正向經驗，增進覺察能力、聚焦並延展美好事物帶來的喜悅，更在往後歲月裡容易回憶起這些記憶，成為本研究所編製量表中的一個重要向度。

因此擴展覺察分量表從覺察與延展等二重點開始構思，納入國內學者所提之覺察、建構記憶、全心投入、專注、或自我激勵等臺灣個體常用的概念編入題目之中，並包含強化對正向事件的覺察與感官感受、專注欣賞自己或他人經驗、沉浸在愉悅感受之中、檢視和分析快樂發生的原因，以及提升自我肯定等概念。

（二）轉化亮點構念

轉化亮點構念中的策略是指個體用以淡化生活中負向事件的影響，縮短負向情緒被喚起的時間，以減少個體品味的損害。因為青少年的生活並非時刻充滿正向與快樂，更多時候得面臨抉擇與兩難，讓注意力常被綁架，而沈溺在悲傷、自責的情緒裡，進而影響行為。鄭曉楓（2018）研究發現，當進行品味書寫的介入後，個體發現自己心情不好時，會開始主動轉換當下想法，避免陷入負向事件之中。所以為阻斷負向經驗的影響，將轉化亮點亦為本量表編製中的一項構念。

因此轉化亮點分量表從接受與轉換等二重點開始構思，將向下比較、與行為表達等臺灣個體常運用的概念編入題目之中，並包含個體接受負向事件的發生、避免過度聚焦負向事件、透過自己或他人的分析轉化認知，例如移動比較更為糟糕的人、事、境，或者提醒自己有多幸運等概念，以避免自我批評。

綜合以上，本研究整理目前的品味策略概念，編製程適合國中青少年、且經信效度考驗的品味策略量表，並對目前國中青少年在運用品味策略的現況進行進行了解。

參、研究方法

一、研究流程

本研究切分成三個階段來進行。階段一的主要操作重點是「青少年品味策略量表內涵建構」，在回顧相關文獻後，統整形成擴展覺察、及轉化亮點等兩構念，在題項的發展過程中，研究者整理現行國內外品味

策略相關量表，並與研究團隊發展測驗題向，一同針對題目用詞、合適性進行討論，編製 20 題之青少年品味策略預試版本。階段二之重點為青少年品味策略量表預試，透過項目分析決定題目留存與否，接續在進行因素分析理解各題項因素聚集情況，若有不具區辨力的題項則予以刪除，最後針對因素給予命名。階段三進行正式量表信、效度分析。

二、研究對象

表 2

正式樣本基本資料分析表

	基本資料	樣本數	百分比%
性別	男	306	50.7
	女	298	49.3
年級	一年級	287	47.5
	二年級	220	36.4
	三年級	97	16.1
地區	北部	220	36.4
	中部	184	30.5
	南部	145	24.0
	東部	55	9.1
合計		604	100

本研究以 12 歲到 15 歲之間且正處就學階段之青少年為研究對象。在預試階段先以臺南市某國中在學學生為預試樣本，最後得有效問卷 104 份。正式量表階段，依據教育部統計處（2022）公佈之 110 學年度國中就學人數比例，將臺灣北、中、南、東等劃分成四個區域進行取樣；北區包含基隆、臺北、新北、桃園與新竹等地區，中區包含苗栗、臺中、彰化、南投與雲林等，南區包含嘉義、臺南、高雄與屏東等地，東部包含宜蘭、花蓮與臺東。正式量表問卷原於 2022 年 5 月初發送紙本量表，但各縣市高中以下學校在新冠疫情影響下改為線上教學，因此本研究改以線上、及紙本等兩種施測方式，並請現職國中老師協助轉發問卷。故本研究正式量表樣本數為 666 份。徵得正式量表樣本數為 666 份，經兩個禮拜的回收期，共收回 604 份問卷，北部 3 所國中、中部 3 所國中、南 2 所國中與東部 2 所，回收率 90.69%，其正式樣本的背景基本資料如表 2。

三、研究工具

（一）青少年品味策預試量表

預試量表包含兩個因素，共計 20 題：第 1-10 題為擴展覺察之題項，第 11-20 題為轉化亮點之題項。每一題都有 5 個選擇項目，依序是「非常不符合」、「不符合」、「一半符合」、「符合」、「非常符合」，採用李克特式五點量表來進行分數計算，其中第 14 題為反向計分題，計分時需反向計分。

（二）青少年品味策略正式量表

預試量表中，擴展覺察分量表以覺察與擴展延長等為題目構思重點，轉化亮點分量表以接受與轉化為題目構思重點，經過項目分析與因素分析後，縮減為擴展覺察 10 題、及轉化亮點 5 題，共計 15 題之正式量表，整份量表無反向題。

四、資料處理與分析

本研究資料在問卷回收之後，第一步驟先檢視問卷的填答情形，將有明顯心向反應或是填答缺漏則將該問卷予以刪除，而成為有效問卷；接續再進行資料編碼，以 SPSS 21.0 統計軟體展開資料的統計分析。其過程如下：1. 項目分析：進行 CR 值差異區分比較、信度係數變化、題項與總分的相關係數、以及因素分析負荷量等，並將因素偏離的題目予以刪除後，完成正式施測量表；2. 信度考驗：進行內部一致性 α 值檢視；3. 效度考驗：以驗證性因素分析加以統計考驗，探討其建構效度。

肆、研究結果

一、理論依據與量表的架構建立

本研究依據上述之國內外研究與文獻探討，認為個體操作品味策略時，會依因應正負向經驗而需要去擴展覺察、或轉化亮點。因此本研究量表分為擴展覺察、及轉化亮點等二向度之構念，並編製成二分量表，其說明如下：

（一）擴展覺察

擴展覺察構念是指個體運用品味策略，增進正向經驗的影響，藉此讓正向感受放大與延展。因此在「擴展覺察」分量表中，以感受的覺察與延展為目的，包含強化對正向事件的覺察與感官感受、專注欣賞自己或他人經驗、沉浸在愉悅感受之中、檢視和分析快樂發生的原因，以及提升自我肯定等概念之題目。

（二）轉化亮點

轉化亮點構念是指個體運用品味策略，淡化負面經驗的影響，縮短或轉換負向感受。因此轉化亮點分量表以感受的接受與轉換為目的，包含個體接受負向事件的發生、避免過度聚焦負向事件、透過自己或他人的分析轉化認知，例如移動比較更為糟糕的人、事、境，或者提醒自己幸運，避免自我批評等概念之題目。

表 3

預試樣本之項目分析表

題號	量表題項	CR 值 <i>t</i> 考驗	同質性檢驗		刪留
			校正後與 總分相關	刪題後 α 值	
1	我常專注於美好事情	6.53***	.656	.917	保留
2	我會停留在快樂當中並好好享受那種感覺	6.33***	.648	.917	保留
3	我會與別人分享開心的事情	6.90***	.619	.918	保留
4	當我感受到喜悅時，我會觀察究竟是什麼造成的	6.84***	.541	.920	保留
5	我能主動發現生活上讓我滿足的事	8.46***	.714	.916	保留
6	當別人稱讚我時，能讓我感受到自己是被肯定的	8.58***	.703	.916	保留
7	不同的感官知覺都能夠讓我有愉悅的感受	9.01***	.660	.917	保留
8	當別人在向我描述快樂的事情時，我也能從中感受到快樂	9.47***	.663	.917	保留
9	我可以描述生活中的小確幸	8.80***	.692	.916	保留
10	我會嘗試讓自己的覺察更敏銳	8.65***	.598	.918	保留
11	當遇到不如意時，我會告訴自己這只是一次偶發事件	7.69***	.567	.919	保留
12	當我難過落淚時，我能接受這樣的自己	4.91***	.349	.924	刪題
13	我常覺得自己是個幸運的人	7.79***	.584	.919	保留
14	當開心的事情發生時，我常常擔心未來再也不會發生	4.52***	.327	.925	刪題
15	當事情失敗時，我會安慰自己下次會更好	6.52***	.633	.918	保留
16	我與他人分享不舒服的經驗時，他們對我的安慰讓我有不同的想法	8.56***	.542	.920	保留
17	當我難過時，我會自問：「他人若遇到相同的情境也會如此」	6.55***	.479	.921	刪題
18	我會將生活中不愉快的事轉變成可以接受的經驗	8.09***	.629	.918	保留
19	我告訴我自己事情並不如我想像的糟	6.80***	.563	.919	保留
20	我常常會想讓自己過得更好的方法	8.52***	.699	.916	保留

*** $p < 0.001$ 原始 α 值=.922 刪題後 α 值=.928

二、預試量表建立與分析

(一) 項目分析

依上述各分量表的概念，本研究編擬適合的題目資料庫。在與研究團隊討論、訂定題目後，編製擴展覺察、以及轉化亮點等分量表各 10 題之初試量表。

本研究接續以臺南市一所市立國中為預試對象，在量表回收後，刪除漏答與明顯反映出心向的問卷後，共計有 104 份有效預式問卷。再以 SPSS 21.0 統計軟體進行預式的項目分析，刪題依據採吳明隆與涂金堂（2014）所提出之判斷標準進行題項刪除，包含：1. 整體量表的信度係數變化：刪除能使整份問卷內部一致性 α 係數提升之題項；2. 比較極端組絕對值（CR 值）：取問卷總分之前、後各 27% 為高分、低分組，進行獨立樣本 t 檢定法，刪除題項平均數在兩組間未達顯著差異者（ $p>.05$ ）；3. 各題項與總分相關係數：刪除與總分的相關係數小於 .50 之題項。

項目分析結果如表 3，雖 t 值皆大於 3，但第 17 題修正後與各層面的相關小於 .50，且第 12、14 題的刪除能使 α 值提升，故刪除此 3 題題目。

(二) 因素分析

本研究針對預試問卷進行主成份分析，採最大變異數轉軸法，萃取主要因素後加以分析。分析結果若因素負荷量小於 .50、或被歸類到另一因素，則將刪除該題項。分析結果摘要如表 4。因第 16、20 題因素負荷量小於 .50，且因素被歸類於另一項，故刪除該兩題題目。最終本量表保留 15 題，可解釋變異量為 57.99%。

表 4

預試樣本之因素分析表

因素名稱	題號	因素一	因素二	備註
擴展覺察	1	.677	.337	保留
	2	.806	.156	保留
	3	.729	.196	保留
	4	.537	.306	保留
	5	.751	.298	保留
	6	.754	.265	保留
	7	.752	.174	保留
	8	.672	.321	保留
	9	.662	.362	保留
	10	.655	.207	保留
轉化亮點	11	.260	.605	保留
	13	.220	.743	保留
	15	.276	.771	保留
	16	.515	.283	刪除
	18	.287	.747	保留
	19	.215	.751	保留
	20	.595	.432	刪除
解釋變異量		35.155%	22.836%	
累積解釋變異量		35.155%	57.991%	

三、正式量表建立與分析

本研究預試資料經過項目分析、及因素分析後，青少年品味策略量表共計 15 題（如表 5），包含擴展覺察 10 題、轉化亮點 5 題，題項皆為正向計分。

表 5

青少年品味策略量表正式題項表

構念	題數	原題號	新題號	題項
擴展覺察	10	1	1	我常專注於美好事情
		2	2	我會停留在快樂當中並好好享受那種感覺
		3	3	我會與別人分享開心的事情
		4	4	當我感受到喜悅時，我會觀察究竟是什麼造成的
		5	5	我能主動發現生活上讓我滿足的事
		6	6	當別人稱讚我時，能讓我感受到自己是被肯定的
		7	7	不同的感官知覺都能夠讓我有愉悅的感受
		8	8	當別人在向我描述快樂的事情時，我也能從中感受到快樂
		9	9	我可以描述生活中的小確幸
		10	10	我會嘗試讓自己的覺察更敏銳
轉化亮點	5	11	11	當遇到不如意時，我會告訴自己這只是一次偶發事件
		13	12	我常覺得自己是個幸運的人
		15	13	當事情失敗時，我會安慰自己下次會更好
		18	14	我會將生活中不愉快的事轉變成可以接受的經驗
		19	15	我告訴我自己事情並不如我想像的糟

(一) 信度分析

本研究正式量表樣本數為 666 份。因進行期間遭逢新冠疫情，改為線上施測及紙本施測兩種方式，共收回 604 份問卷，回收率 90.69%，以計算本量表的內部一致性。內部一致性結果顯示如表 6，擴展覺察分量

表之 α 值為.893、轉化亮點分量表之 α 值為.865，表示此編製量表具有良好的內部一致性信度。

表 6

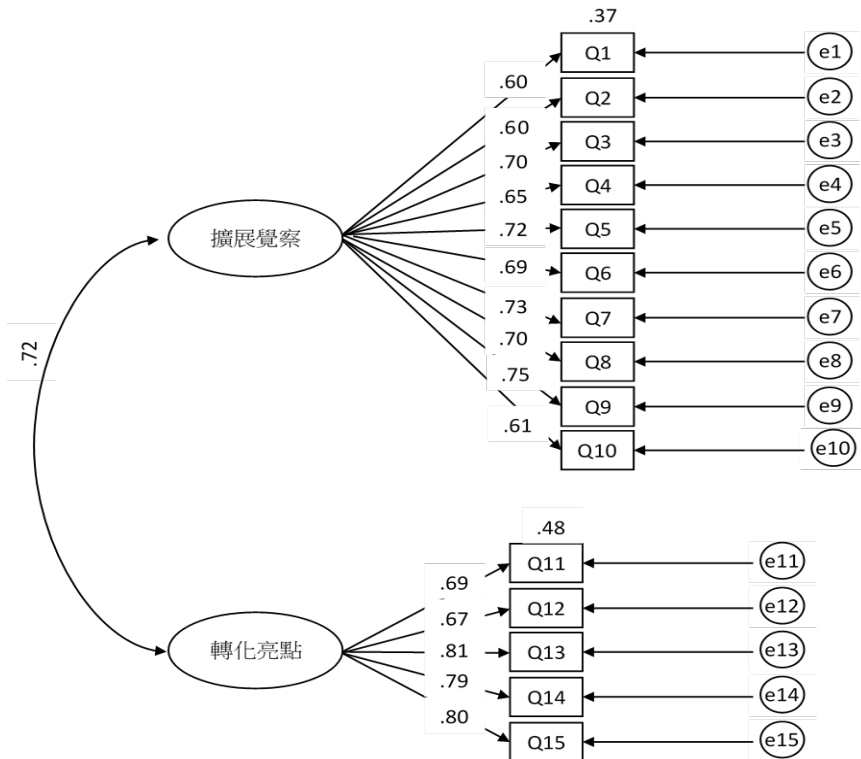
青少年品味策略量表正式施測信度摘要表

量表層面	Cronbach' s alpha 值
擴展覺察	.893
轉化亮點	.865
總量表	.916

(二) 效度分析

圖 1

青少年品味策略量表測量模式之初始模式圖



本研究繼續展開驗證性因素分析。針對正式樣本共 604 位在學國中生，以 AMOS 統計軟體考驗品味策略量表中「擴展覺察」、與「轉化亮點」等的二個潛在變項，每個潛在變項各自有其觀察變項，「擴展覺察」包含的觀察變項有 10 個，「轉化亮點」包含的觀察變項有 5 個。因此該模式總計包含 2 大潛在變項，以及共 15 個觀察變項。

分析結果獲得品味策略量表測量模式的初始模式圖（圖 1）。本研究參考吳明隆與張毓仁（2010）針對測量模式的驗證與模式檢核標準，針對基本適合標準、整體模式適合度，及模式內在結構適合度三方面來評鑑，相關檢核標準說明如下。

1. 模式的基本適合標準

在模式的基本適合標準，本研究估測的潛在變項對觀察變項的迴歸係數都達 .05 顯著水準；在誤差變異上，皆無負值、並達顯著水準；並在因素負荷量上，也皆高於.50 以上。因此，本正式量表在模式的基本適合標準方面，其驗證性因果模式皆符合，各題目皆有良好的內在品質。

2. 整體模式適合標準

本研究在整體模式適合標準的評鑑結果如表 7，顯示不論絕對適配度、增值適配度，以及簡約適配度等指標均有不錯到良好的水準。

3. 內在結構適合度標準

本研究以個別項目信度、平均變異抽取量來評估，由圖 3 發現，所有觀察變項個別指標的信度介於 .60 至 .81，符合個別項目的信度 .50 以上的檢核標準。

表 7

青少年品味策略量表測量模型適配度指標檢核表

	統計檢定量	標準值	正式樣本	檢核結果
絕對 適配 指標	χ^2	越小越好 $(p \geq \alpha)$	342.209 $(p = .000)$	不符合
	χ^2/df	1~3 之間	3.845	不符合
	GFI	大於 0.9	.930	符合
	AGFI	大於 0.9	.906	符合
	RMR	小於 0.08	.046	符合
	RMSEA	小於 0.08	.069	符合
增值 適配 指標	NFI	大於 0.9	.922	符合
	NNFI	大於 0.9	.930	符合
	CFI	大於 0.9	.941	符合
	RFI	大於 0.9	.908	符合
	IFI	大於 0.9	.941	符合
簡約 適配 指標	PNFI	大於 0.5	.781	符合
	PGFI	大於 0.5	.797	符合
	CN	大於 200	604	符合

四、青少年品味策略現況與差異分析

(一) 現況分析

本研究運用正式樣本資料展開描述性統計，結果如表 8，青少年在品味策略中，知覺到中高程度的擴展覺察、與中程度的轉化亮點；且擴展覺察與轉化亮點之間無明顯差異。

表 8

正式樣本在青少年品味策略之現況表

分量表 (五點量表)	題數	最小值	最大值	平均數	標準差	單題 平均數	感受 程度
擴展覺察	10	10	50	37.95	7.55	3.80	中高
轉化亮點	5	5	25	16.54	4.76	3.30	中
總和	15	15	75	54.49	11.20	3.63	中高

(二) 差異比較分析

1. 性別之差異比較分析

表 9

不同性別青少年在品味策略各分量表之平均數及標準差

		擴展覺察	轉化亮點
男性	平均數	38.21	17.07
	標準差	7.78	4.88
	個數	306	306
女性	平均數	37.69	16.00
	標準差	7.30	4.59
	個數	298	298
總和	平均數	37.95	16.54
	標準差	7.55	4.76
	個數	604	604

不同性別在「擴展覺察」上 ($F=.711, P>.05$) 沒有差異，但在「轉化亮點」 ($F=7.735, P<.05$) 有顯著差異，且男性的平均數 ($M=17.07$) 高於女性 ($M=16.00$)。

表 10

不同性別青少年在品味策略上之變異數分析摘要表

		平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	顯著性
擴展覺察	組間	40.50	1	40.50	.711	.399
	組內	34288.00	602	56.957		
	總和	34328.51	603			
轉化亮點	組間	173.46	1	173.46	7.735*	.006
	組內	13500.42	602	22.43		
	總和	13673.88	603			
總和	組間	381.61	1	381.61	3.05	.081
	組內	75245.37	602	124.99		
	總和	75626.97	603			

* $P < .05$

2. 年級之差異比較分析

不同年級在「擴展覺察」($F=.990$, $P>.05$)與「轉化亮點」($F=.479$, $P>.05$)的 F 值皆未達到顯著水準，表示不同年級的國中在學青少年在這兩個層面上面並無差異存在。

表 11

不同年級青少年在品味策略分量表之平均數及標準差

		擴展覺察	轉化亮點
一年級	平均數	37.90	16.65
	標準差	7.81	4.76
	個數	287	287
二年級	平均數	37.60	16.30
	標準差	7.38	4.84
	個數	220	220
三年級	平均數	38.89	16.78
	標準差	7.11	4.61
	個數	97	97
總和	平均數	37.95	16.54
	標準差	7.55	4.76
	個數	604	604

表 12

不同年級青少年在品味策略上之變異數分析摘要表

		平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	顯著性
擴展覺察	組間	112.69	2	56.35	.990	.372
	組內	34215.82	601	56.93		
	總和	34328.51	603			
轉化亮點	組間	21.77	2	56.93	.479	.620
	組內	13652.11	601	22.72		
	總和	13673.88	603			
總和	組間	212.71	2	106.36	.848	.429
	組內	75414.26	601	125.48		
	總和	75626.97	603			

伍、研究討論

一、青少年品味策略量表的架構與品質

本研究經研究團隊在文獻閱讀後，反覆討論建立量表題庫，接著以 104 份有效預試問卷進行預試分析，修訂青少年品味策略量表包含擴展覺察與轉化亮點兩項分量表，其中擴展覺察 10 題、以及轉化亮點 5 題，共計 15 題。再經正式分析階段，以內部一致性考驗量表信度，及因素分析考驗量表建構效度，結果顯示其內部一致性為.865 至.893，具有良好信度。並在驗證性因素分析上，經過基本適合標準、整體模式適合度，與模式內在結構適合度等指標考驗，反映出除卡方值、與正規化卡方值需要修正以外，問卷的因素結構獲得支持，其具有良好之建構效度。因此本研究編製之青少年品味策略量表與先前假設、以及 Fredrickson (2009)、以及鄭曉楓 (2018) 的主張相符，品味除了可以正向情緒的擴展，也包含能以負向情緒的縮減。青少年個體透過對事件的覺知，產生正負向情緒。因此擴展與延長正向情緒、及縮減並減弱負向情緒，是為協助青少年的品味策略。

且本研究题目的編製係從青少年日常生活經驗出發，例如：我會與別人分享開心的事情、我常覺得自己是個幸運的人等，能讓青少年在填答問卷時帶入平常生活經驗，更可以測量其品味策略的運用。且也跟 Jose 等人 (2012)、以及鄭曉楓 (2018) 等研究結論一致，協助在日常生活中有意識地關注、覺察、並欣賞正向事件帶來的感受，能增進青少年個體的品味；並跟 Hurley 與 Kwon (2013) 的研究結果符合，即使生活中正向事件不多，但青少年個體仍能透過品味增加正向事件對於自身的效果。

二、青少年品味策略量表的內涵

本量表經預試的結果如表 6，原先擴展覺察分量表 10 題皆全數保留，但原先轉化亮點分量表則刪除 5 題，最終僅保留 5 題。這研究結果

顯示，臺灣青少年對於正向經驗可以擴展覺察、並延續欣賞的時間；但對於負向經驗的轉化上，例如第 12 題的接納自己情緒、第 16 題的他人安慰，或是第 17 題想像別人可能也是如此的情境，加以安慰自己，這些都是難以採用的策略。如 Marques-Pinto 等人（2019）的研究提到，個體對於情緒應對的能力從小開始發展在青春期完成且固定，且最常被提出的策略即是延長正向事件的持續時間、和重視與他人的關係。雖然重視與他人的關係，但在華人文化下，個體於生活世界遇到困境時，習慣以反求諸己—包含反思與盡己兩個核心概念來思索（Shiah & Hwang, 2019）。個體被教導要盡己所能，並尋求解決問題的最適當方法，因此在此番行動前，更需要真誠坦率地面對自己，記取失敗教訓，勇敢且深刻地進行自我反思（陳靜誼等人，2019）。此外，如 Bryant（2003）所述，青少年個體可能著重因應負向事件、或壓力狀態的能力培養，因此也不在意未來開心事件是否會再度出現、或是不能驕傲自矜。且華人文化也常提醒持滿戒盈，不要過於樂觀、或志得意滿，而忘記要繼續謹慎行動（Bryant & Veroff, 2007）。因此預試量表之第 12、14、16、17 與 20 等題經統計考驗結果而予以刪除，並也顯示 Bryant 等人（2011）認為品味策略與文化規則有關的論點，此青少年品味策略量表呈現臺灣文化的影響。

與他人分享策略的重要性上，則與國內學者的研究有部分相似結果。亦即在轉化亮點方面，青少年不會透過分享自己負向經驗，而獲得洞察；但在擴展覺察分量表上，青少年會與他人分享自身的正向經驗。Marques-Pinto 等人（2019）指出，青少年主要的品味策略聚焦在人際交往上，即關係的重視；且如鄭曉楓（2018）、鄭曉楓與陳秀卿（2019）的研究結果，青少年透過分享或傾聽正向經驗，感受到快樂，其品味並從個人、他者，再到人我共構而逐漸擴展開來。並也為了與分享，因此青少年會去主動發現生活上令自己滿足的事件，也需要去描繪事件發生

的情節，這些策略也跟 Bryant 與 Veroff (2007) 之建立心中記憶點、器官感受強化、與專注等策略相同，並符合本研究所提之假設。

三、契合青少年閱讀特質的品味策略量表

本量表的品味定義，係擴展過去學者僅將限縮在正向經驗上，而涵蓋個體都會遭遇之正負向經驗的生命全景。並且本量表也不依循 Bryant 與 Veroff (2007) 的品味策略架構，而回到品味定義的源頭—欣賞、享受與強化生命正向經驗，以及縮短、弱化與轉化負向經驗，區分成擴展覺察、與轉化亮點等二個構念，進而據此編製成具有二個分量表的青少年品味策略量表。相較於過去國內外的品味策略量表，題數最少也有 24 題，本研究題數僅為 15 題。Chadwick 等人 (2021) 即在其青少年的日常品味與健康狀況的研究中指出，應盡量減少量表題數，以避免影響青少年的回答意願。洪碧霞 (2018) 也從 2018 國際學生能力評量 (Programme for International Student Assessment, PISA) 的結果發現，在閱讀表現方面未達到基本門檻的學生比率增加，且在以需要簡短文字回答的題目上，高達 43% 的受測者連一題都未作答。所以認為臺灣青少年可能缺乏閱讀興趣、或缺乏主動探究自己與世界的動機與信心。因此題數與題目內容都需要邏輯簡練、簡潔明確。

而本研究過程因 COVID-19 疫情的影響，在問卷施測以紙本與線上等二種方式進行。雖然個體紙本與線上閱讀都需要先經過訊息擷取與檢索的認知歷程 (張郁雯、柯華蕙, 2019)，但線上閱讀易有搜尋關鍵字、與跳讀等情形，較少在深度或專注閱讀 (Liu, 2005)。因此探究特定問題或細節時，紙本閱讀的表現比較好；若為辨識主要概念的問題時，不論是在紙本、或線上閱讀的表現並沒有顯著差異 (Singer & Alexander, 2017)。於是本研究在題目的編撰上，也力求精簡，並呈現單一元素的策略，例如於第 1 題我常專注於美好事物，以測量個體對專注策略的使用。加上本研究編製僅 15 題的青少年品味策略量表，平均一

般青少年能於 5 到 10 分鐘完成作答。以上種種的考量與著墨，讓此份量表與青少年閱讀的特質相契合，期以更適合作為青少年服務上的快速評量工作之一。

四、青少年品味策略的背景比較結果討論

本研究發現，性別在「擴展覺察」方面沒有顯著差異，但在「轉化亮點」上，男性顯著高於女性。這研究結果不同於 Bryant 的多個研究。例如從因應負向事件、或品味正向事件的角度，Bryant (1989) 的研究指出，男性認為自己在事件因應的層面上比較好，而女性則認為自己在事件品味的層面上比較好。後續研究也指出，比起男性，女性在品味信念上的得分較高 (Bryant, 2003)。而且女性較能使用認知和行為等來回應品味，例如與他人分享、或行為表達自己的正向心情，也比較容易享受自己的正向經驗、聯想到獲得的好運氣；男性則較容易有消極的想法來破壞品味 (Bryant & Veroff, 2007)。但性別對品味影響的研究並不多，本研究更進一步去探究性別在情緒調節策略使用差異的研究，發現研究結論並不一致。

Sanchis-Sanchis 等人 (2020) 以青少年進行研究後，認為情緒調節策略的使用須考量到個體的年齡、人際脈絡，與其面對的任務類型等因素。但本研究發現在「擴展覺察」與「轉化亮點」的品味策略上，年級皆無顯著差異。雖然社會常認為從小學剛進入國中階段的一年級學生、經歷二年級的學習，而至即將面對升學考試的三年級，各年級學生可能會有不同的情緒或壓力。但國內學者黃筠婷與程炳林 (2021) 以國中七、八年級學生為研究對象，結果也發現年級在學業情緒上並無年級差異。Chadwick (2012) 在以 13 至 15 歲紐西蘭青少年、以及 16 至 88 歲國際成年人的品味策略調查，皆發現參與者品味策略的使用是不隨時間變化的。本研究認為這原因可能如同 Marques-Pinto 等人 (2019) 的論點，個體對自己情感的後設理解早在生命早期出現雛形，且因應情緒方

式的運用偏好更在青春時期已大致鞏固，所以不會受到年級改變，而有顯著差異。

因此本研究認為，品味策略與情緒調節策略上的差異可能無法視為個體的靜態和固定特徵，而是透過與環境和個體特徵的複雜相互作用來調節。例如有學者指出，情緒表達的性別差異可能受到家庭或社會文化的影響，與其情緒社會化歷程有關 (Fivush, 2007)；且可能為了追求成就或生產力 (Bryant, 1989)、並專注目前所需的能力培養 (Bryant, 2003)，而延遲品味的時間與想法。此外，自尊高亦會影響個體的品味歷程，自尊高者較容易享受自己的正向經驗，而低自尊者則容易抑制自己的正向感受 (Wood et al., 2003)。因此，這些品味策略上的性別、與年齡差異需更多研究去加以釐清。

陸、結論與建議

一、研究結論

(一) 青少年品味策略量表以擴展覺察及轉化亮點為架構

本研究基於國內外品味研究與意涵，以「擴展覺察」及「轉化亮點」等作為量表之架構，並從青少年日常生活經驗中發展題目，編製「青少年品味策略量表」。

在擴展覺察構念方面，包含建立記憶與強化感受、專注欣賞及正向再關注等品味策略。建立記憶與強化感受係指個體在事件當下透過外在環境細節與感官知覺，協助自己在心中牢記事件的細節經過，藉此獲得、及延長正向感受，並可以日後與他人再度談起這個經驗。專注欣賞係指個體沉浸當下的經驗，並好好享受這快樂或值得慶祝的美事。正向再關注係指個體在人際間相互分享、或傾聽這經驗，並透過分享來擴展愉悅，及再次關注快樂的原因，以利日後這些正向經驗的提取或複製。

在轉化亮點構念方面，包含接受、移動對照標準、與行動轉化等三項品味策略。接受係指面對生活中逆境或不如意時，個體選擇去接受已

經發生的事情，不讓事件繼續影響自己的心情。移動比較標準係指將此時的經驗與他人、過去、或想像事件等方面可能更糟糕的狀況進行對照，轉換感受到不同的層次，進一步減低自己的負向感受。行動轉化係指個體在行動上進行轉變，以協助調整自己的情緒，增進品味。

（二）青少年品味策略量表具有良好的信、效度證據

本青少年品味策略量表包含「擴展覺察」及「轉化亮點」等二分量表，經項目分析後擴展覺察分量表 10 題，轉化亮點分量表 5 題，成為一份總題數為 15 題的「青少年品味策略量表」。量表進行信度分析，結果獲得擴展覺察分量表的內部一致性為.893、轉化亮點的內部一致性為.865，總量表的內部一致性 α 值為.916，反映出本量表具有良好的信度。其次以驗證性因素分析展開量表的效度考驗，結果反映出除了不穩定的卡方值之兩項指標不符合，其餘指標皆為適合，即問卷因素結構良好，具建構效度。

（三）青少年品味策略現況及差異分析

本青少年品味策略量表以臺灣北、中、南，及東等四個地區、604 位國中在學學生進行現況分析，結果顯示青少年感受到品味策略為中高程度，擴大覺察為中高程度、轉化亮點量表為中等程度。且男女性別在品味策略的選擇上，在「擴大覺察」向度上沒有差異，但在「轉化亮點」向度上有差異，男性明顯高於女性，顯示男性青少年比女性青少年容易使用轉化的品味策略。但在國中三個年級方面，青少年感受的品味策略沒有差異。

二、研究建議

（一）給心理衛生工作者的建議

本研究量表從生活經驗，發現可以從因應正負向事件等不同角度，了解青少年覺察與轉化等的品味策略能力。近年來一些精神疾病的研究中指出，個體在生活環境中，面對事件衝擊與其調適能力對精神疾病的

產生重要影響，故生活事件的品味能力就顯得非常重要。本量表施測題數總計僅為 15 題，施測時間約 5-10 分鐘，在題數與題目內容的設計上都符合青少年於測驗上的態度，是一份運用於青少年輔導上相當方便操作的評量工具。測驗結果可增進受測者對自己的品味策略使用，以及因應正負向事件的了解，亦可提供心理衛生推廣、與教育人員進行介入時的參考，除了解其品味策略能力現況、背後可能的原因，並協助強化強項能力、以及提升不足之處。

(二) 給未來研究的建議

本研究係以在學之國中生為對象，編製青少年品味策略量表，此結果可於未來進一步建立常模，以供國中生的品味策略能力的參考。此外，青少年泛指 12 歲到 18 歲的個體，除國中學生之族群，亦包含 15 至 18 歲之個體，未來亦可擴大年齡層，進一步瞭解不同青少年在品味策略的使用狀況，並建立青少年品味策略使用的常模。並也增加質性方面的探討，以質量並重的方式，藉此更了解青少年品味策略樣貌。

在研究統計方面，本研究量表以正負向情緒的擴展或縮減，而為評估品味策略所發展的測量工具，因此建議未來研究者可進一步探討品味策略與其他變項，例如心理韌性、幸福感等之關係，以更釐清品味策略帶來的影響，及考驗此一量表的心理計量品質，取得更多信效度資訊。

參考文獻

一、中文部分

- 吳明隆、張毓仁（2010）。**結構方程模式：實務應用秘笈**。五南。
- 吳明隆、涂金堂（2014）。**SPSS 與統計應用分析（二版）**。五南。
- 洪碧霞（2018）。**臺灣 PISA 2018 結果報告**。臺灣 PISA 國家研究中心。
- 張郁雯、柯華蕙（2019）。影響數位閱讀表現的學生與環境因素：PIRLS 2016 資料探討。**教育心理學報**，**51**（1），161-182。
- 教育部統計處（2022）。**國民中學校別資料**。中華民國教育部。
- 陳柏霖、余民寧（2017）。享受生活片刻的能力：用心學習、品味能力及圓滿人生之關係。**教育與心理研究**，**40**（1），57-86。
- 陳靜誼、張家群、夏允中（2019）。反求諸己及其應用於心理治療。**諮商與輔導**，**407**，21-24、61。
- 黃筠婷、程炳林（2021）。國中生學業情緒、情境興趣及學習涉入的交互關係。**教育心理學報**，**52**（3），571-594。
[https://doi.org/10.6251/BEP.202103_52\(3\).0004](https://doi.org/10.6251/BEP.202103_52(3).0004)
- 衛生福利部統計處（2021）。**110 年「青少年健康行為調查報告」**。中華民國衛生福利部。
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=257&pid=16037>
- 鄭曉楓（2018）。大學生品味書寫之主題與經驗。**臺灣諮商心理學報**，**6**（1），111-144。
- 鄭曉楓、陳秀卿（2019）。毒品受刑人之品味學習。**中華輔導與諮商學報**，**55**，161-196。
<http://doi.org/10.3966/172851862019050055006>

二、西文部分

- Betegón, E., Rodríguez-Medina, J., del-Valle, M., & Irurtia, M. J. (2022). Emotion Regulation in Adolescents : Evidence of the Validity and Factor Structure of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ). *Environ. Res. Public Health*, 19(6), 3602. <https://doi.org/10.3390/ijerph19063602>
- Bryant, F. B. (1989). A four-factor model of perceived control: Avoiding, coping, obtaining, and savoring. *Journal of personality*, 57(4), 773-797.
- Bryant, F. B. (2003). Savoring Beliefs Inventory (SBI): A scale for measuring beliefs about savoring. *Journal of mental health*, 12(2), 175-196.
- Bryant, F. B., Chadwick, E. D., & Kluwe, K. (2011). Understanding the processes that regulate positive emotional experience: Unsolved problems and future directions for theory and research on savoring. *International Journal of Wellbeing*, 1(1).
- Bryant, F. B., & Veroff, J. (2007). Savoring: A new model of positive experience. *Psychology Press*. <https://doi.org/10.4324/9781315088426>
- Chadwick, E. D. (2012). *The Structure of Adolescent and Adult Savoring and its Relationship to Feeling Good and Functioning Well*. Doktori disszertáció, Victoria University of Wellington, Letöltve: 2014.04.20-án:
<http://researcharchive.vuw.ac.nz/xmlui/bitstream/handle/10063/2124/thesis.pdf?sequence=2>
- Chadwick, E. D., Jose, P. E., & Bryant, F. B. (2021). Styles of everyday savoring differentially predict well-being in adolescents over one month. *Journal of Happiness Studies*, 22(2), 803-824.
- Doorley, J. D., & Kashdan, T. B. (2021). Positive and Negative Emotion Regulation in College Athletes: A Preliminary Exploration of Daily

- Savoring, Acceptance, and Cognitive Reappraisal. *Cognitive Therapy and Research* 45(2), 1-16. <https://doi.org/10.1007/s10608-020-10202-4>
- Fivush, R. (2007). Maternal reminiscing style and children's developing understanding of self and emotion. *Clinical Social Work Journal*, 35, 37-46. <https://doi.org/10.1007/s10615-006-0065-1>
- Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity: Top-notch research reveals the 3-to-1 ratio that will change your life*. New York: Harmony. ISBN 978-030-73-9374-6.
- Gable, S., & Reis, H. (2010). Good news! Capitalizing on positive events in an interpersonal context. In M. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (pp. 198–257). Elsevier Press. ISBN 978-012-01-5224-7.
- Hiekkaranta, A. P., Kirtley, O., Lafit, G., Decoster, J., Derom, C., de Hertf, M., Güloksüz, S., Jacobs, N., Menne-Lothman, C., Rutten, B. P. F., Thiery, E., van Os, J., van Winkel, R., Wichers, M., & Myin-Germeys, I. (2021). Emotion regulation in response to daily negative and positive events in youth: The role of event intensity and psychopathology. *Behaviour Research and Therapy*, 144, 103916.
- Hurley, D. B., & Kwon, P. (2013). Savoring helps most when you have little: Interaction between savoring the moment and uplifts on positive affect and satisfaction with life. *Journal of Happiness Studies*, 14(4), 1261-1271.
- Jose, P. E., Lim, B. T., & Bryant, F. B. (2012). Does savoring increase happiness? A daily diary study. *The Journal of Positive Psychology*, 7(3), 176-187. <https://doi.org/10.1080/17439760.2012.671345>
- Pawelski, J. (2008). *What does positive psychology mean by "positive"?* <http://jamespawelski.com/2008/06/28/what-does-positive-psychology-mean-by-positive/>

- Livingstone, K. M., & Srivastava, S. (2012). Up-regulating positive emotions in everyday life: Strategies, individual differences, and associations with positive emotion and well-being. *Journal of Research in Personality, 46*, 504–516. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2012.05.009>.
- Liu, Z. M. (2005). Reading Behavior in the Digital Environment: Changes in Reading Behavior over the Past Ten Years. *Journal of Documentation, 61*, 700-712. <https://doi.org/10.1108/00220410510632040>
- Marques-Pinto, A., Oliveira, S., Santos, A., Camacho, C., Silva, D. P., & Pereira, M. S. (2019). Does our age affect the way we live? A study on savoring strategies across the life span. *Journal of Happiness Studies, 21*, 1509-1528.
- Quoidbach, J., Berry, E. V., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and individual differences, 49*(5), 368-373.
- Sanchis-Sanchis, A., Grau, M. D., Moliner, A. R., & Morales-Murillo, C. P. (2020). Effects of age and gender in emotion regulation of children and adolescents. *Frontiers in Psychology, 11*, 946. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00946>
- Wante, L., Van Beveren, M. –L., Theuwis, L., & Braet, C. (2018). The effects of emotion regulation strategies on positive and negative affect in early adolescents. *Cognition and Emotion, 32*(5), 988–1002. <https://doi.org/10.1080/02699931.2017.1374242>
- Wong, P. T. P. (2011). Positive Psychology 2.0: Towards a Balanced Interactive Model of the Good Life. *Canadian Psychology, 52*(2), pp.69-81.
- Wood, J. V., Heimpel, S. A., & Michela, J. L. (2003). Savoring versus dampening: Self-esteem differences in regulating positive affect. *Journal of Personality*

and Social Psychology, 85(3), 566–580. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.3.566>

Zautra, A. J., Schultz, A. S., & Reich, J. W. (2000). The role of everyday events in depressive symptoms for older adults. In G.M. Williamson & D. R. Shaffer (Eds.), *Physical illness and depression in older adults: A handbook of theory, research and practice* (pp. 65-91). Kluwer Academic/Plenum.