

# 第一章 緒論

「快樂是什麼？」「快樂哪裡找？」快樂看似簡單；然對現代人而言，卻常陷入追求快樂之泥沼。「為什麼要快樂呢？」人類追求快樂的動機係追求更完美的生活，因為快樂的正向情緒能擴展個體的智慧，激發創造力。因此快樂對創造力自我效能之影響著實值得關注。本章主要闡述研究快樂及創造力自我效能之動機與目的，提出研究問題，並對相關名詞作明確界定。全章分為三節：第一節為研究動機與目的，第二節為研究問題，第三節為名詞釋義。

## 第一節 研究動機與目的

*「我不知道為什麼我會無緣無故的哭泣，也不知道為什麼我的心情總是不快樂，一切就被一隻無形的手操控著，我很想掙脫，可是我做不到；現在的我正是孤獨地懸浮在半空，不能自己。到底誰可以告訴我，我並不是一個被控制的小丑？」（身不由己，  
<http://www.psychpark.org/painting/involuntarily.htm>)*

根據國內衛生署國健局(2003)指出，國民憂鬱症之比例日趨昇高，紐約市衛生局之調查亦指出，全紐約八百多萬的市民中，約有四十萬人罹患憂鬱症。Dennis(1996)之研究也發現只有百分之二十的美國人自評是快樂的，甚至有三分之一的美國人是帶著沮喪的心情甦醒，來面對一天的開始。種種數據都直接顯示出負

面情緒問題已成為社會的一大警訊。以下分述本研究之背景與重要性：

## 一、人生的目的 追求快樂！

回想希臘哲學時代的主要課程 人生的目的是什麼？「追求快樂！」但對於現代人而言，快樂似乎變得虛幻且遙不可及；這是因為我們不知道如何學習快樂。每個人都有自己的情緒世界和情緒發展歷程，情緒是一個多采多姿的萬花筒，有時我們並不了解它的千變萬化，因此總在試圖駕馭情緒的過程中，摔得鼻青臉腫，反而受負面情緒控制，不設防的為生理及心理埋下一顆不定時炸彈。二次大戰以後，心理學家所聚焦的是如何治療這樣的心理疾病。然而，預防勝於治療，以「醫學模式」主宰之研究取向往往缺乏讓人類過得更有意義及更有價值感的正向意義(陳坤虎，2005)；於是人們應該試圖運用能力，選擇正向的生活智慧，掌握生命方向，做自己生命的主人，才能讓自己在人生舞台上盡情演出。「正向心理學」(Positive Psychology)便在這樣的背景下應運而生。

## 二、正向心理學之興起

對抗挫折，已成為全球最熱的議題。西元二〇〇〇年，「正向心理學」被首度提出，它顛覆學界長期研究負面病徵的傳統，點出「正面思考」對人們幸福扮演之關鍵角色(引自商業周刊，2006)。正向心理學，這門「快樂的科學」於八〇年代初期開始萌芽，以人類的正向情緒為出發點，其信念有：1. 主張人們的力量，如：勇氣、樂觀、工作等，如同一個緩衝區，可以對抗心理疾病；2.以預防為前景，認為治療並非只是消極的修復破損，而是積極發掘及培養優點。這種聚焦於個體正向特質之研究受到許多研究

者青睞，由美國心理學 Seligman 於 1998 出任美國心理學會主席時正式提倡。

正向心理學主要之研究範疇為：1.正向經驗（positive experience）的研究：針對一些能引發人們正向情緒經驗之研究，如自信、樂觀、快樂、滿足感、和平等等；2.對正向特質（positive trait）的研究：針對人類能力、長處及美德的研究，包括希望、創造力、勇氣、同情心、自我決定、智慧等等；3.正向環境（positive community）的研究：主要探討支持和發展人類能力及長處的各種之持續系統或組織，包括家庭、學校、社會文化等等。

九 年代，與正向情緒相關之研究百花齊放，如生活滿意之相關研究高達 2300 多篇，幸福感之研究更是高達 4000 多篇，針對快樂之研究亦約有 1700 多篇(Myers & Diener, 1997a)；短短六年內，相關研究更是超過兩萬篇。其中無論國內、外之研究對象多偏重於大學生、成人，較少論及國小階段學生。而國小高年級學生正值身心發展的關鍵時期，其情緒發展之動盪是不容忽視的。本研究依據正向心理學之三大範疇進行研究：以「快樂」做為正向經驗之探討變項；以「創造力」做為正向特質之探討變項；以「文化」做為正向環境之探討變項；並以「國小高年級學生」為研究對象，期能為快樂、創造力及文化之間尋找脈絡。

### 三、文化與快樂

文化，是一個國家的根本，也是孕育個體成長的搖籃，許多研究指出文化差異確實對個體之思想、價值觀和行為上產生巨大影響(Markus & Kitayama, 1991; Nisbett & Masuda, 2003; Moneta, 2004)。在正向心理學的研究裡，經常需要參與者的自陳式回答，因此相當仰賴語言；而語言又是文化很重要的表徵工具。許多研究受限於量表之語言問題，且相關的跨文化研究又多立基於西方

文化，難免產生誤差。例如：很多人常常問：「你快樂嗎？」也有很多人說：「你一定要幸福喔！」究竟「快樂」或「幸福」的意義相同嗎？研究指出東方人評估快樂與否除了自己之外，多以家人、朋友為考量依據，同時並非每個國家皆純然以快樂做為生活目的(Ahuvia, 2002; Grinde, 2002)。因此在探討快樂議題時，本研究納入「文化」觀點，探討東、西方文化差異如何影響個體感受快樂之現況。

#### 四、快樂與創造力

人生目的在於追求快樂，但擁有快樂除了讓個體以正向態度面對人生困境之外，還有其他益處嗎？Seligman(2002)認為「快樂」能擴展個體的注意力，讓個體對其生理狀況及社會環之察覺更為敏銳。Aspinwall(2001)之研究亦發現「快樂」能促進創造性思考及生產力，快樂的人對自己的技能充滿自信，且能記得較多的正向事件(Carr, 2004)。此外，快樂的人能使用更多的重要策略，因而能做出更完善的生活計畫、決定。「創造力」是人類生命演化過程中的重要驅力，更是在這個講求知識創新的時代中，一種國際競爭力的指標。正當我國積極推動教育改革，形成創造的文化氛圍之際，卻不難從每日的社會新聞中，發現社會秩序正以前所未有的速度逐漸崩解；縱然人們對快樂之渴望是引頸期盼，卻為「快樂哪裡找」所苦，導致成為「知識上的鴻儒，情緒上的文盲」。對於希冀打造成一個具競爭力、不斷創新之已開發國家的台灣是一大警訊。此外，Csikszentmihalyi(1997)提到快樂來自於創造新事物及新發現；提昇個體的創造力，亦可提昇其快樂感受。由此可知，快樂與創造力並非單向的，而是雙向的互動。因此，探討快樂和創造力間之相關情形是刻不容緩的。

## 五、文化與創造力

中國的山水畫強調畫面的「留白」之美，以寬廣視野來描繪景物，追求「整體」意境之美；相對的，西方繪畫的畫面則多半佈滿背景，以細微的角度來觀描繪，著重畫家「內省」之觀點。正如 Lubart(1999b)指出創造力的產生並非一個「真空」的過程，在個體和創造的產出之間有著很多脈絡因素。個體除了必須具備一些內在能力、特質或是擁有某些信念及態度外，外在環境的形塑也是重要的。不同的文化孕育出不同的氛圍，引領了不同的觀察角度，進而影響個體創造力之展現。因此，本研究探討不同文化下的個體對創造力觀點之差異為何，及其創造力表現之差異情形。

根據上述提及之研究動機，本研究之研究目的如下：

- 一、 瞭解國小學生快樂及創造力自我效能之現況。
- 二、 探討國小學生快樂與創造力自我效能之相關情形。
- 三、 探討不同文化國小學生快樂之差異情形。
- 四、 探討不同文化國小學生創造力自我效能之差異情形。

## 第二節 研究問題

基於研究動機與目的，本研究所要探討的問題如下：

- 一、 針對研究目的一：
  - 1-1 國小學生之快樂現況。
  - 1-2 台灣國小學生之快樂現況。
  - 1-3 美國國小學生之快樂現況。

## 二、針對研究目的二：

- 2-1 國小學生快樂與創造力自我效能之相關情形如何？
- 2-2 台灣國小學生快樂與創造力自我效能之相關如何？
- 2-3 美國國小學生快樂與創造力自我效能之相關如何？

## 三、針對研究目的三：

- 3-1 台灣與美國國小學生在快樂量表上之得分是否達到顯著差異？

## 四、針對研究目的四：

- 4-1 台灣與美國國小學生在創造力自我效能量表上之得分是否達到顯著差異？

# 第三節 名詞釋義

## 壹、快樂(Happiness)

Carr(2004)認為快樂至少包括兩個部份：「情感」及「認知」。除了快樂、滿足的正向情緒經驗之外，對於不同領域的認知評價亦是不可忽略之關鍵。此意涵著快樂取決於個體對於不同生活領域（如家庭、工作等）滿意程度之認知評價。本研究所指之「快樂」係以受試者在研究者自編之「快樂情緒量表」上之得分來代表其快樂情緒。分數愈高，表示其快樂情緒愈佳。

## 貳、創造力自我效能(Creative Self-efficiency)

Bandura(1986)提出自我效能是指個體完成特定行動所需要的動機及能力，而創意的發揮需要強烈的動機，因此創造力自我效能即為個體擁有完成創意行為之能力信念，且能抗衡外在環境

的衝擊(Tierney & Farmer, 2002)。本研究所指之「創造力自我效能」係以受試者在研究者自編之「創造力自我效能量表」上之得分情形，分數愈高，表示其創造力自我效能愈佳。