



每天三分鐘書寫未來，能讓你更正向嗎？ —以PERMA為指標之五週介入性研究

佛光大學心理學系 蔡蓉蓉 廖子昂 江竺誼 游思芳

指導教授:陳怡婷

研究背景與目的

「三分鐘未來日記」源於日本心理學相關自助書籍(作者山田弘美與濱田真由美)，是一種結合正向心理引導與書寫練習的簡短介入方法。透過每日簡短書寫理想未來情境，以促進正向情緒與目標導向行為。然而，此方法多屬經驗分享，實證研究有限，因此，本研究欲探討三分鐘未來日記，是否能實質提升個人正向心理狀態。

研究方法

- 對象:針對本校參與「書院理念與實踐」課程之大學生。
- 設計:本研究採 2 (時間：前測、後測) × 2 (參與程度：高、低) 之二因子混合設計共變數分析，並將內控性格納入共變數進行檢驗。
- 工具:1.PERMA積極富能量表中文版 (陳春宇、卓淑玲，2022):共 23 題，採李克特式11點量表 (0 = 從未如此,10= 總是如此)，分數愈高代表積極賦能程度愈高。
2.內外控性格量表IE-4 (Nießen et al., 2022):共 4 題，分為內控與外控兩個向度 (各 2 題)，採李克特式五點量表。
- 程序:進行為期五週之每日三分鐘未來日記介入 (第一週前測、期間經歷四週教學與一週停課、第五週後測)。
- 分組:依據參與者之「實際書寫頻率」進行受試者間分組
1.高參與組-代碼0 (N = 21)：每日或平均每 2-3 天書寫一次。
2.低參與組-代碼1 (N = 18)：平均 4-7 天書寫一次或僅偶爾書寫。
- 樣本:有效樣本共39位(N = 39)。

研究結果

一、內控性格可顯著預測參與程度，而外控性格則未達顯著。

獨立樣本T檢定顯示，高參與者之內控性格顯著高於低參與者， $t(1, 37) = 2.30, p = .027$ ；

羅吉斯迴歸分析亦顯示內控性格可顯著預測參與程度 ($B = -1.046, p = .035$)。

相較之下，外控性格與參與程度之差異未達顯著 ($t(1, 37) = -1.359, p = .182$) (見表一)。

二、控制內控性格後，時間與參與程度之交互作用在 PERMA 積極富能量表之多向構面均達統計顯著水準：

- 人我情意滿意度：時間與組別之交互作用達顯著， $F(1, 36) = 6.906, p = .013, \eta^2 = .161$ (見表二)。描述統計顯示，高參與組由前測 6.97 提升至後測 7.45，低參與組則由6.94 下降至 6.56 (見表一)。進一步單純主要效果分析發現，高參與組之前後測差異達顯著， $F = 4.552, p = .046, \eta^2 = .193$ ，顯示高參與者在人我情意滿意度上有明顯提升；低參與組則未達顯著。(見表三、圖一)。
- 成就與目標的追尋：時間與組別之交互作用達顯著， $F(1, 36) = 9.565, p = .004, \eta^2 = .210$ (見表三)。高參與組平均數由 6.64 上升至 7.21，低參與組則由 6.87 下降至 6.15 (見表一)。單純主要效果顯示，前測時兩組已有顯著差異， $F = 5.569, p = .024, \eta^2 = .134$ ，但後測差異未達顯著；兩組各自前後測改變亦未達顯著 (見表三)。表示此構面的交互作用主要反映兩組變化方向不同 (見圖二)。
- PERMA 總量表：時間與組別之交互作用達顯著， $F(1, 36) = 13.294, p = .001, \eta^2 = .270$ (見表二)。高參與組在總分上呈上升趨勢，低參與組則呈下降趨勢。綜合結果顯示，高參與程度可能有助於維持或提升學生的積極賦能狀態；低參與組在多數指標上呈下降趨勢，顯示參與程度可能是影響課程成效的重要因素。

	高參與組 N = 21		低參與組 N = 18	
	前測 <i>M(SD)</i>	後測 <i>M(SD)</i>	前測 <i>M(SD)</i>	後測 <i>M(SD)</i>
內控		4.36(.64)		3.83(.79)
外控		2.60(.98)		3.00(.85)
人我情意滿意度	6.97(1.95)	7.45(1.62)	6.94(1.59)	6.56(1.74)
成就與目標的追尋	6.64(1.82)	7.21(1.63)	6.87(1.31)	6.15(1.60)
全量表	6.59(1.69)	6.89(1.48)	6.68(1.27)	6.03(1.26)

表一 積極賦能量表之高參與組與低參與組描述統計

	變異來源					
	<i>SS</i>	<i>df</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	η^2	<i>p</i>
人我情意滿意度	時間	0.831	1	0.831	1.306	.261
	介入(組別)	1.764	1	1.764	0.542	.466
	介入 X 時間	4.397	1	4.397	6.906	.013*
成就與目標的追尋	時間	0.295	1	0.295	0.350	.558
	介入(組別)	1.621	1	1.621	0.643	.428
	介入 X 時間	8.082	1	8.082	9.565	.004**
總量表	時間	.274	1	.274	.756	.390
	介入(組別)	1.303	1	1.303	.575	.453
	介入 X 時間	4.812	1	4.812	13.294	.001**

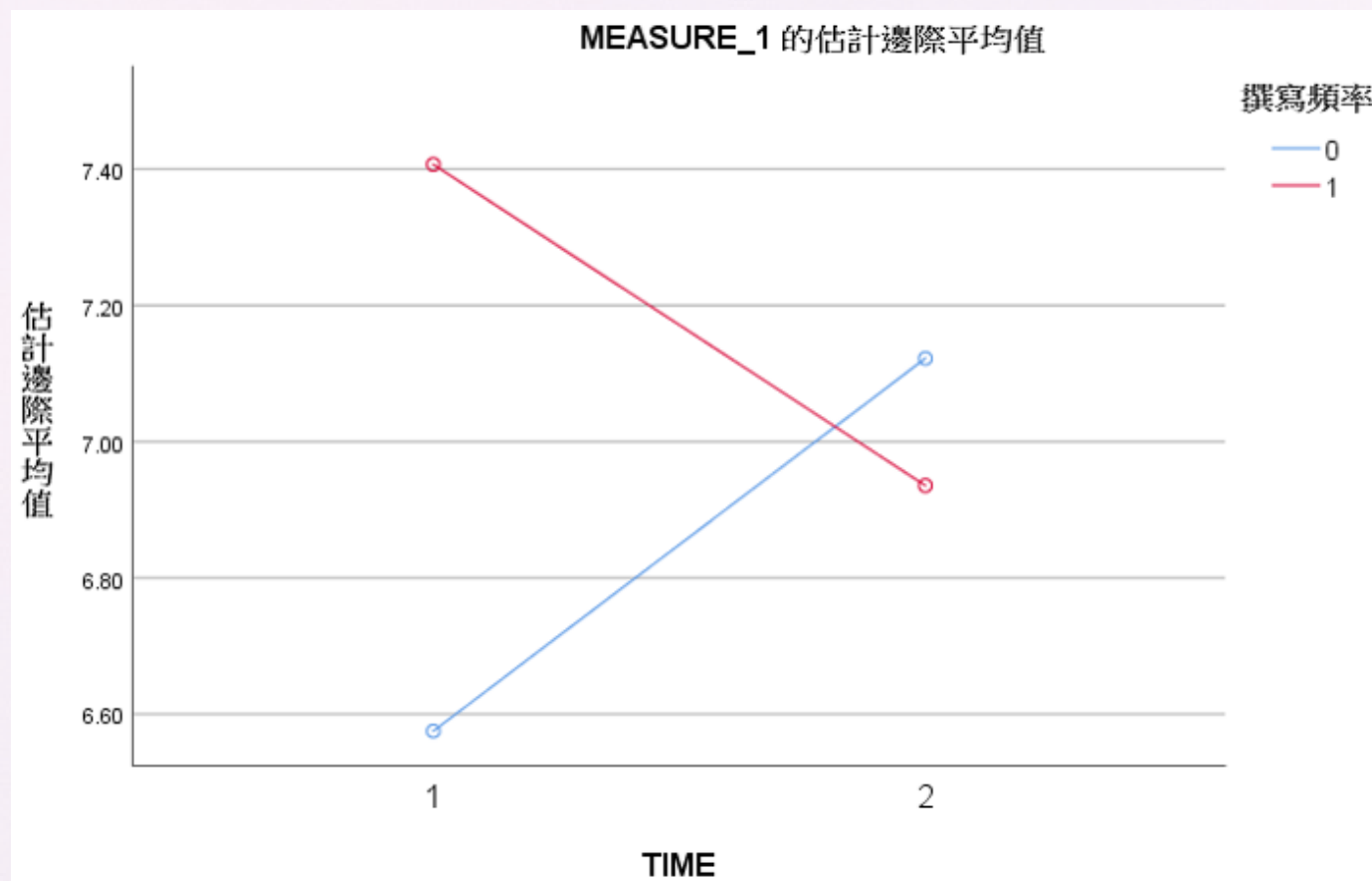
* $p < .05$; ** $p < .01$

表二 積極賦能量表之控制內控性格後之二因子混合設計共變數分析摘要表

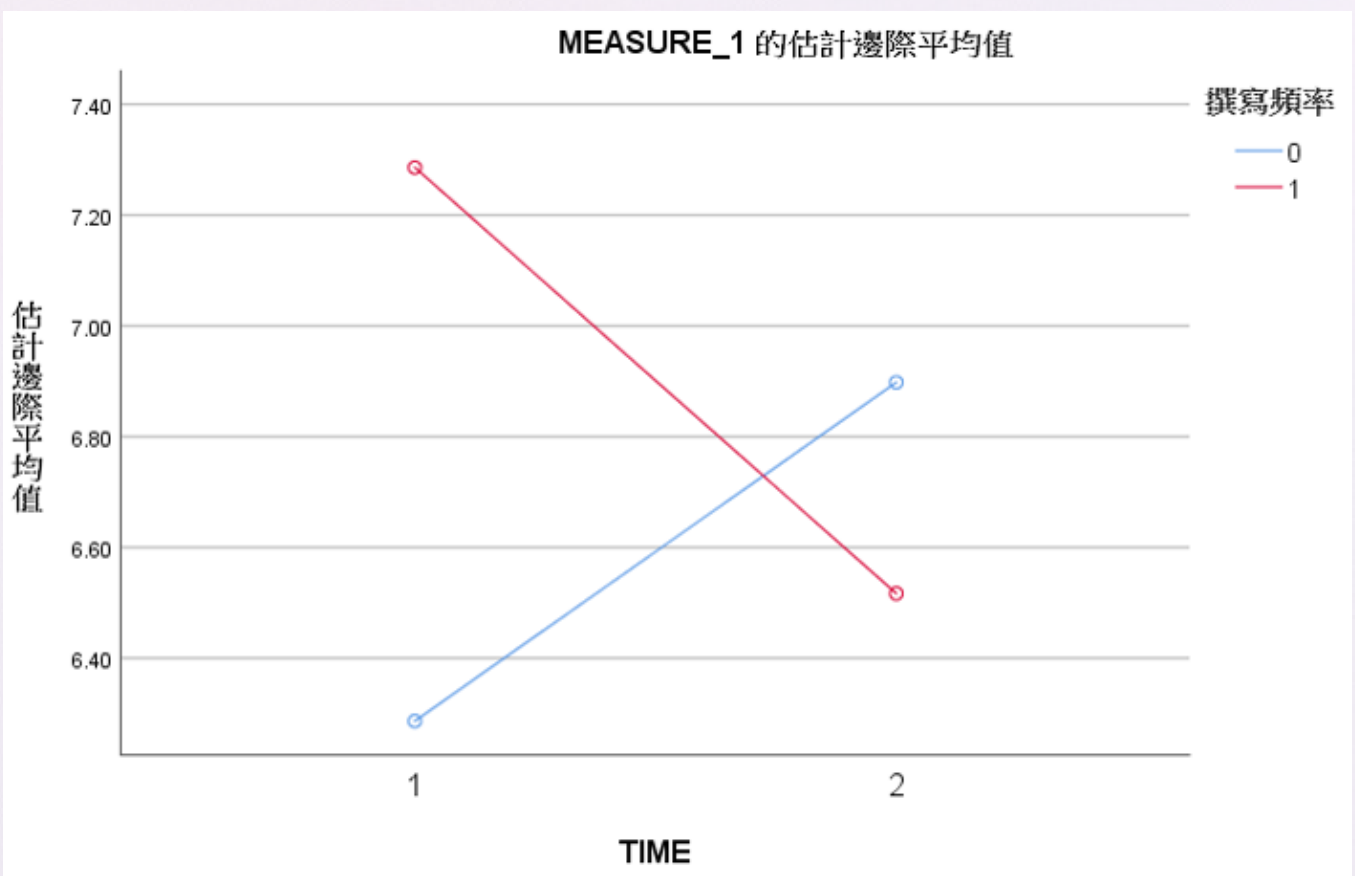
	變異來源					
	<i>SS</i>	<i>df</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	η^2	<i>p</i>
人我情意滿意度	組別效果(A)					
	前測	5.866	1	5.866	3.034	.078
	後測	.295	1	.295	.151	.004
	時間效果(B)					
	高參與組	2.010	1	2.010	4.552	.193
	低參與組	.011	1	.011	.013	.910
成就與目標的追尋	組別效果(A)					
	前測	8.471	1	8.471	5.569	.134
	後測	1.232	1	1.232	.667	.419
	時間效果(B)					
	高參與組	.617	1	.617	1.386	.068
	低參與組	.007	1	.007	.005	.943
總量表	組別效果(A)					
	前測	5.562	1	5.562	4.064	.101
	後測	.554	1	.554	.439	.512
	時間效果(B)					
	高參與組	.456	1	.456	1.871	.090
	低參與組	.000	1	.000	.000	.986

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

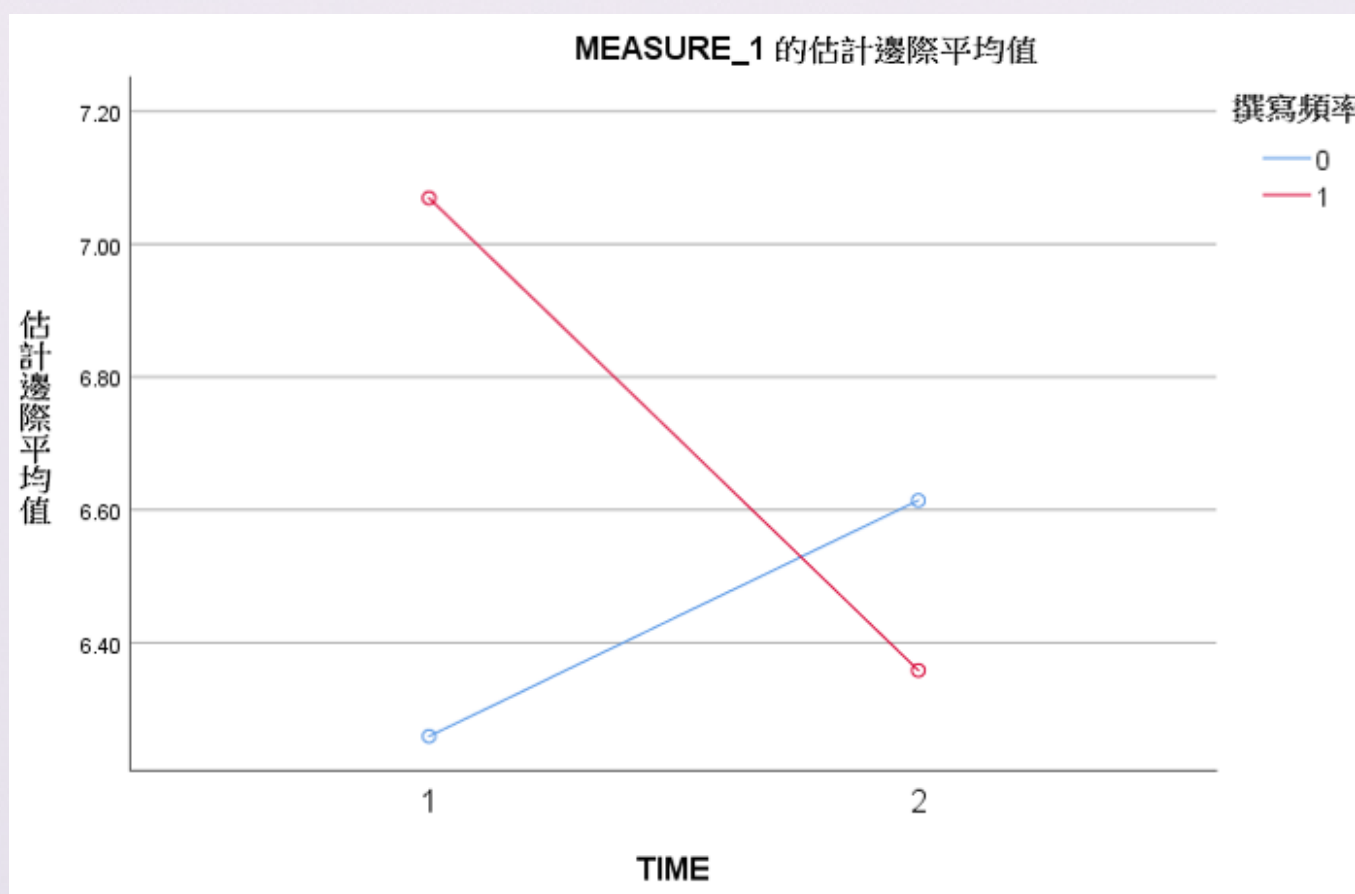
表三 積極賦能量總量表及分量表之單純主要效果分析摘要表



圖一 「人我情意滿意度」分量表交互作用圖示



圖二 「成就與目標的追尋」分量表交互作用圖示



圖三 PERMA 總量表交互作用摘要表

結論與未來建議

- 研究結論:本研究證實，未來日記之成效關鍵在於持續參與度；高度參與的大學生在 PERMA 積極賦能與幸福感指標上均呈現顯著的提升趨勢，而低參與組則不升反降。
- 教學應用:結果顯示三分鐘未來日記具有操作簡便、時間負擔低、容易融入課程的優點，適合作為大學生課後之自我提升練習。
- 未來建議:因本研究僅進行五週時間，因此時間和組別之單純主要效果幾乎未能顯著，建議未來可以延長書寫時間，以進一步檢視持續性書寫對積極賦能幸福能力提升之影響。

參考文獻：

Nießen, D., Schmidt, I., Groskurth, K., Rammstedt, B., & Lechner, C. M. (2022). The Internal-External Locus of Control Short Scale-4 (IE-4): a comprehensive validation of the English-language adaptation. PLoS One, 17(7), e0271289.

陳春宇、卓淑玲(2022)。大學生 [PERMA 積極富能量表中文版] 之心理計量特性研究。測驗學刊,69(1),1-28。

山田弘美、濱田真由美 (2021)。《3分鐘未來日記：寫下的願望真的都實現了！》(龔婉如譯) [原書名：未來先取日記]。方智。