

以PERMA 模型探討正向心理學課程對大學生積極賦能幸福感之效果

佛光大學心理學系 江竺誼
指導教授 陳怡婷

研究動機與目的

本研究旨在探討以素養導向教學設計之正向心理學課程，對學生幸福感之影響，並透過PERMA量表進行前後測評估。透過理論化、情境化、實踐導向的教學，探討學生於課程前後在幸福感兩向度「人我情意滿意度」、「成就與目標的追尋」及幸福感九向度之改變情形，及進一步探索影響情形之機制。具體研究目的如下：

- 1.探討正向心理學課程對於大學生積極賦能幸福感之影響效益
- 2.探索影響積極賦能幸福感效益之機制

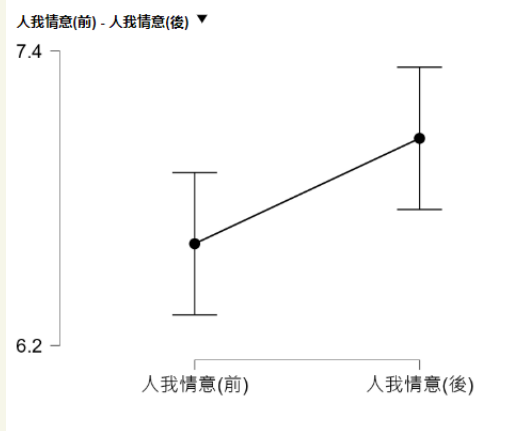
研究方法

- 設計：針對參與本校「正向心理學」課程的大學生進行前後測問卷評估，研究採用前後測準實驗設計
- 工具：《PERMA積極富能量表》中文版（陳春宇與卓淑玲，2022）
- 量表：11點量表（0 = 從未如此，10 = 總是如此）
- 程序：
 - 前測：課程第2週；後測：課程第15週
- 樣本：共回收33份有效問卷，扣除前測未填寫及到課率未達八成之間卷後，最終納入27份有效問卷進行分析。

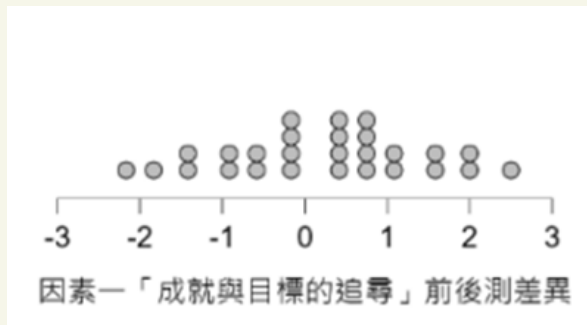
資料分析

本研究採用成對樣本 t 檢定（Paired Samples t-Test）以檢視參與者在課程實施前後變項之差異，並進行變項之中介分析，探索影響課程成效之機制。

圖一 人我情意滿意度之前後測平均數差異



圖二 PERMA之「成就與目標的追尋」前後測差異之次數分配表



表一 PERMA二因素前後測之平均數、標準差

	N	Mean	SD	SE	Coefficient of variation
人我情意(後)	27	7.044	1.595	0.307	0.226
人我情意(前)	27	6.615	1.551	0.299	0.234
成就與目標(後)	27	6.309	1.546	0.298	0.245
成就與目標(前)	27	6.099	1.705	0.328	0.280

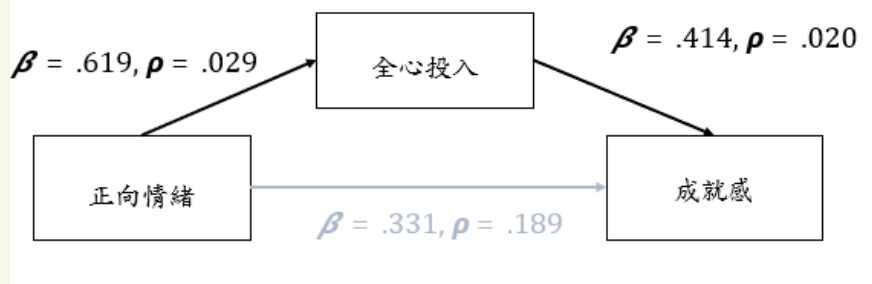
表二 各分量表之平均數和標準差

	N	Mean	SD	SE	Coefficient of variation
正向情緒(後)	27	6.840	1.688	0.325	0.247
正向情緒(前)	27	6.395	1.574	0.303	0.246
與他人關係(後)	27	7.247	1.587	0.305	0.219
與他人關係(前)	27	6.765	1.719	0.331	0.254
負向情緒(後)	27	5.235	1.759	0.338	0.336
負向情緒(前)	27	5.790	1.583	0.305	0.273
全心投入(後)	27	7.062	1.429	0.275	0.202
全心投入(前)	27	7.210	1.359	0.262	0.189
生活意義(後)	27	6.370	1.877	0.361	0.295
生活意義(前)	27	6.148	2.147	0.413	0.349
健康程度(後)	27	6.296	1.955	0.376	0.311
健康程度(前)	27	6.247	1.714	0.330	0.274
成就感(後)	27	6.198	1.647	0.317	0.266
成就感(前)	27	5.975	1.727	0.332	0.289
孤獨感(後)	27	4.222	2.501	0.481	0.592
孤獨感(前)	27	4.000	2.602	0.501	0.650
整體快樂程度(後)	27	6.778	1.601	0.308	0.236
整體快樂程度(前)	27	6.556	1.888	0.363	0.288

表三 前後測是否有達顯著差異

Paired Samples T-Test		95% CI for Cohen's d								
Measure 1	Measure 2	t	df	p	VS-MPR*	Cohen's d	SE Cohen's d	Lower	Upper	
正向情緒(後)	正向情緒(前)	2.225	26	0.035	3.139	0.271	0.124	-0.116	0.653	
與他人關係(後)	與他人關係(前)	1.844	26	0.077	1.870	0.290	0.161	-0.098	0.673	
負向情緒(後)	負向情緒(前)	-1.555	26	0.132	1.377	-0.331	0.219	-0.716	0.059	
全心投入(後)	全心投入(前)	-0.504	26	0.619	1.000	-0.106	0.211	-0.483	0.273	
生活意義(後)	生活意義(前)	0.784	26	0.440	1.000	0.109	0.139	-0.271	0.486	
健康程度(後)	健康程度(前)	0.149	26	0.883	1.000	0.027	0.179	-0.351	0.404	
成就感(後)	成就感(前)	0.822	26	0.419	1.000	0.132	0.161	-0.249	0.509	
孤獨感(後)	孤獨感(前)	0.451	26	0.656	1.000	0.087	0.193	-0.292	0.464	
整體快樂程度(後)	整體快樂程度(前)	0.796	26	0.433	1.000	0.125	0.158	-0.265	0.503	

圖三 正向情緒改變量透過全心投入改變量完全中介成就感改變量



未來建議

目前課程設計主要以二因素模型為架構，偏重提升「人我情意滿意度」與「成就與目標追尋」。建議未來課程設計中，應納入更多促進「全心投入」的元素，如設計與學習者能力相匹配的挑戰性任務、心流體驗活動、與個人目標連結的行動練習，進而提升學生的參與感與成就感。

研究限制

本研究未設置對照組，因而無法完全排除「人我情意滿意程度」的提升是否源自學期進展或外部變項影響。

研究結果

一、以PERMA二因素探索課程效益

- 經課程介入後，「人我情意滿意度」後測分數高於前測，且有顯著差異 ($p = .041$, Cohen's $d = .273$)，微小至中等效果(見圖一)；而「成就與目標的追尋」後測分數高於前測，但沒有顯著差異 ($p = .373$, Cohen's $d = .128$)(見表一)
- 探究「成就與目標的追尋」，整體平均數後測分數高於前測，但沒有顯著差異，主要的原因為有15位參與者後測分數高於前測，但12位參與者後測分數低於前測(見圖二)。

二、以PERMA九因素探索課程效益

- 在各分量表當中，「正向情緒」前測分數高於後測分數(前測：M = 6.395，SD = 1.574，後測：M = 6.84，SD = 1.688)，且有顯著差異 ($p = .035$, Cohen's $d = .271$)，「與他人關係」(前測：M = 6.615，SD = 1.719，後測：M = 7.247，SD = .305)，達邊緣顯著差異 ($p = .077$, Cohen's $d = .290$)，其餘分量表，除「全心投入」、「孤獨感」外，後測平均數都優於前測，但皆未顯著差異。(見表二、表三)
- 本研究進一步探討各變項改變情形之關聯性。研究發現「正向情緒」改變量，透過提升「全心投入」改變量之完全中介，提升「成就感」改變量(Bootstrap分析，間接效果為.256 (BootSE = .168)，95%信賴區間為[.0515, .6978])(見圖三)

研究結論

- 正向心理學課程能有效提升「人我情意滿意度」的表現，但對於「成就與目標的追尋」則未呈現顯著提升
- 二因素結構中的「人我情意滿意程度」與九因素結構中的「正向情緒」與「人我情意」具高度相關，而「成就與目標的追尋」則與「成就感」高度相關。因此透過中介分析進一步探討其心理歷程。
- 結果顯示：「正向情緒」與「人我情意」在課程前後測間達顯著或邊緣顯著差異，但「成就感」變化未達顯著水準
- 中介分析顯示：「全心投入」為正向情緒影響成就感提升的關鍵中介變項
- 顯示課程若未有效提升投入感，將限制成就感的發展。