

教育部教學實踐研究計畫成果報告

Project Report for MOE Teaching Practice Research Program (Cover Page)

計畫編號/Project Number：PED1080073

學門專案分類/Division：教育

執行期間/Funding Period：108 年 8 月 1 日至 110 年 1 月 31 日

計畫名稱

**邁向心盛－翻轉正向心理學課程及開發「三件好事」手機 APP 之成效**

**Toward flourishing : The effectiveness of using flipped classrooms in positive psychology course, and the effectiveness of developing 3 blessings exercise on mobile application.**

配合課程名稱

**幸福入門-正向心理學**

**Positive Psychology**

計畫主持人(Principal Investigator)：吳相儀

共同主持人(Co-Principal Investigator)：鍾昆原

執行機構及系所(Institution/Department/Program)：高雄醫學大學 心理學系

成果報告公開日期：

☐立即公開 ☒延後公開(統一於 2023 年 3 月 31 日公開)

繳交報告日期(Report Submission Date)：2021 年 3 月 16 日

## 一. 報告內文(Content)

### (一) 研究動機與目的

#### 1. 研究的發想背景：探究通識「幸福入門—正向心理學」之成效

研究背景起於研究者過去的主授課課程均以「正向心理學」為主軸，儘管深獲修課學生期末評量高度評價，但仍缺乏嚴謹有系統的研究方法設計去評估成效，因此，研究者欲鎖定其中一門課程來深入深究其成效。而在授課的課程中，可發現研究者任教以來所開設的課程幾乎都在心理系，僅通識課「幸福入門—正向心理學」觸及度最廣，修課學生來自各系所，若能夠落實所學，可預見未來運用於各行各業，共同打造幸福臺灣，達成本研究遠程目標：「邁向心盛」，也呼應本校願景：「促進人類健康福祉之國際一流大學」。

#### 2. 問題意識及重要性：學業事業成功不等於快樂

鎖定通識「幸福入門—正向心理學」來進行教學問題診斷及需求評估，仍然可在學生回饋中發現「知大於行」的問題。由於本校為醫學大學，修課學生不乏醫學系、牙醫系、藥學系等學業優異的同學，但就本校學務處心輔組統計，可發現醫學系卻是憂鬱自傷高危險群。正如哈佛大學最受歡迎的「幸福課」講師 Tal Ben-Shahar 所提及：「成功不會給孩子一輩子的快樂——現在各國人才的最大危機就是：年輕人的憂鬱和專業工作者的崩潰，教育必須停止製造單面向人才，學習『快樂』必須愈早開始」。

因此，研究者於通識開課後，亦發現學生測驗評量對於認知理解狀況良好，但是更需要的檢視會是翻轉教室實作互動後，實際運用於生活中對於幸福感提升的成效，這正是本研究想深究的第一個研究目的。

#### 3. 開發手機 APP 讓影響及應用層面擴大

「三件好事」是「幸福入門—正向心理學」這門課當中最容易入門，非常重要的作業，源於 Seligman et al. (2005) 快樂五練習介入方案，發現「三件好事」是最有效的練習，可以增加快樂並降低憂鬱持續 6 個月。然而，研究者在請學生完成此作業時，初步發現幾個重大問題：1. 學生剛開始練習時，常常會忘了寫。2. 通識課約每隔 2~3 週見面一次，難以確實追蹤練習情況。3. 期中考週交完此作業的分析報告後，就難以追蹤學生是否持續練習，或是否依自己的建議對生活進行改善。綜合以上情形，研究者反思是否有更好方式讓學生便利的進行此項實作練習呢？是否能再持續追蹤「三件好事」後續的影響力？因此，研究者思考此跨領域合作的可能性，期望開發出「三件好事」APP 系統，並且確實追蹤其成效，將可以讓影響及應用層面擴大，將心理學專業以科普方式傳遞給社會大眾，是本研究想深究的第二個研究目的。

綜合上述，本研究兩個研究目的如下：

研究一：探討翻轉正向心理學課程之學習成效

## 研究二：開發「三件好事」手機 APP 之成效

### (二) 文獻探討

#### 1. 幸福的定義、超群個體

##### (1) 中西幸福感定義

幸福感的心理學研究源自西方，研究者試從兩個面向來討論西方幸福感涵義，第一個面向是「主觀幸福感 (subjective well-being)」，意即個體對生活的滿意程度（如：Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999）以及加上個體所感受的正負向情緒強度所組成（如：Andrews 與 Withey 1976）。第二個面向是「心盛 (flourishing)」，強調的是一種完全、高度心理健康的表徵（如：Huppert, 2005; Keyes, 2003）。

至於華人文化下的主觀幸福感，陸洛（1998）、李新民與陳蜜桃（2006）以及高旭繁（2013）等學者認為華人的幸福感內涵與西方文化幸福感的結構因子之所以不同，是因為受到中華文化思想深遠的影響，如：儒家講求至善、道德理性的追求，道家則強調自然無為、反璞歸真，佛教追求無慾、解脫與心靈的安寧（吳迪、田照軍，2010；金小燕，2015）。

因此，本研究在測量幸福感時，不宜全盤使用西方量表或單一量表，因此，研究者將採用多種幸福感量表，包括上述的「主觀幸福感 (subjective well-being)」、「心盛 (flourishing)」、「華人幸福感」等不同面向，來探究修課學生在幸福感提升的情形。

##### (2) 超群個體

有關超群個體，就要提到正向心理學之父 Seligman 的研究—非常快樂的人 (very happy people)。他認為若能了解超群 (supranormal) 的個體是為甚麼這麼快樂，這些人是如何發揮功能，如此一來就可以提供不快樂的人對抗心理疾患的方法 (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)。

因此，本研究的研究中，除了量化的測量課程成效外，也將針對課程進步幅度最高者、「三件好事」手機 APP 使用成效最高者進行訪談，以質化分析來了解這些超群 (supranormal) 的大學生具什麼特質，如何在生活中實踐所學的正向心理學，若能夠釐清此歷程，將可提供給未來其他修課同學，以及未來應用於各行各業教學推廣時重要的參考。

#### 2. 翻轉教室在學科之實踐研究

翻轉教室實踐在心理學的研究中，目前僅集中於「臨床心理學」，例如臨床心理學（朱春林，2017）、早期療育（黃志雄，2017）等，至於在「正向心理學」施行翻轉教室的相關研究發表目前尚為研究缺口。雖然翻轉教室近年來在東西方教育領域均

已謂為風潮，尤其強調自主學習與批判思考的大學教育，台灣已有多門不同領域課程採用翻轉教室的授課模式，例如古典文學（王惠鈴、林怡君、黃儀冠，2018）、英文（徐琍沂，2017）、微積分（張子貴，2018）等。綜觀文獻可以發現翻轉教室要能嚴謹地結合學術研究仍然為數不多，研究者也期許本研究能夠補上此研究之缺口。

再者，過去研究成果大多集中探討學生對翻轉教室的喜好（Forsy, Low & Glance, 2013）、學習成績（Cabi, 2018）、與學習態度（Saglam & Arslan, 2018）等，對於正向心理學所重視的知行合一與生活實踐甚少涉及。研究者欲以本研究將正向心理學與翻轉教室進行結合，並將翻轉教室學習成效以及超群個體學習歷程回饋至教學設計，成為未來開課重要參考，以期達到正向心理學的終極目標——「邁向心盛」。

### 3. 心理學應用於手機 APP 及三件好事實作案例

#### (1) 心理學應用於手機 APP

就學習成效而言，Diliberto-Macaluso 與 Hughes（2016）以 3-D Brain 手機應用程式進行心理學概論當中大腦與中樞神經系統的教學，並以傳統文本學習對學習成效進行比較，結果顯示移動設備與移動應用程式可以有效結合心理學課程，以增強學生學習。但綜觀過去研究，心理學領域之課程大多集中於基礎課程與臨床領域，在正向心理學課程中結合 APP 輔助並以研究進行嚴謹探討者較為少數。

就主觀感受及生活應用方面，Bostock、Crosswell、Prather 與 Steptoe（2018）是以正念應用於手機 APP，觀察 238 名公司員工學習正念之成效，發現透過手機 APP 的形式進行正念學習有助於改善工作壓力與幸福感，且在八週後的追蹤調查顯示其具有持續效果。可見，以手機 APP 形式指導心理學練習是具有顯著成效與持續效果，對以實踐美好生活為願景的正向心理學而言是值得發展的應用層面，但是目前市面上與正向心理學相關之 APP 仍以正念冥想居多，其他正向心理學實踐活動則較少。

#### (2) 三件好事實作案例

三件好事的實徵研究是源自於 Seligman 等人（2005）設計的快樂五練習介入方案之一，此五個練習包含：a. 感恩之旅：一週內寫信給某人表達感恩；b. 三件好事寫一週；c. 自己表現最好的時刻：說出自己最棒的時刻，並列出那時自己的強項，並且告訴他們每天複習這個強項；d. 運用自己突出的強項 e. 辨認突出的強項：用 VIA 找出自己的強項並運用一周，對象為 577 位年齡大部分介於 35~54 歲的受試者隨機分派到 5 個練習中，控制組的人必須在每天晚上寫下以前的一個記憶事件，研究結果發現，「三件好事」跟「運用突出的強項」增加快樂並降低憂鬱持續 6 個月，「感恩之旅」持續 1 個月，其他三種練習有短暫正向的效果。

至於在「三件好事」手機 APP 應用上已有三例，但仍然存在許多待改進處，其 APP 特色則分述如下：

A. 由 Plum Studio Inc.公司發行的「Three Good Things」

為英文介面，採每月收費制，具有四項特色：a. 不僅記錄好事，更以「I felt……」引導使用者寫下內心感受；b. 具提醒功能，且可自由設定提醒時間；c. 可以用 PDF 檔案形式匯出。d.可將本日的三件好事以圖檔方式用 line 或其他通訊軟體 share 給朋友。

B. 由 Wowser Inc.發行的「Free Happiness」

為英文介面，具有四項特色：a. 可對每日快樂程度給予評分，再以折線圖方式查看當週變化，與上周進行比較；b. 具提醒功能，且可自由設定提醒時間。

C. 由香港 AESIR.HK 發行的「快樂王國」

為中文介面，是由香港 AESIR.HK 與心理學研究員、社會工作者共同發展，為目前亞洲地區唯一一款正向心理學與擴增實境技術（Augmented Reality，AR）結合之 APP，主要是為兒童與特殊教育需要學生設計，搭配《快樂王國》正向心理學工具書使用。但其主要強調 AR 技術的應用，內容並沒有設計三件好事，但有一項與三件好事類似性質的作業－「感恩日記」可供紀錄每日的感恩事項。

(3) 三件好事實作案例評析

上述兩款英文介面的「三件好事」手機 APP 及香港中文介面的「快樂王國」感恩日記，均顯示出手機 APP 結合正向心理學練習是正值開始萌芽的應用領域，然而，若以心理學專業分析診斷實用性以及長期效果而言，仍然存在許多待改進處，茲分述如下。

首先，三款 APP 存在同樣的問題－「僅供紀錄缺少分析」。即使 Plum Studio Inc.公司所發行的「Three Good Things」企圖更細緻的加入引導句「I felt……」，但此功能仍然還是只算是停留在「紀錄」層面，使用者只能像寫日記一樣日復一日的紀錄好事，無法清楚知道自己的幸福向度及未來該怎麼做才能更快樂幸福。

其次，快樂程度評分僅見於「Free Happiness」這款 APP，但仍然無法到位。雖然「Free Happiness」讓使用者針對每日快樂程度給予評分，形成每週折線圖，仍就心理學專業的分析層面來看，仍顯得過於粗略，使用者僅能看到自己每日快樂分數的起伏，即使經過長期紀錄，仍然無法一目了然的清楚知道這些快樂主要的來源為何，只能繼續隨自己的習慣或直覺日復一日維持原本生活形態，對於未來可以做些什麼事才能更快樂幸福並無頭緒。

最後，感恩日記與三件好事本質仍屬不同。香港的「快樂王國」APP 並無設計

三件好事，而是改用感恩日記的方式。但是，三件好事能導致/或相關的幸福元素較多元化，若引導得宜，比較能夠讓使用者回溯不同幸福元素來源，找到未來讓生活更快樂幸福的實踐著力點。然而，「快樂王國」僅聚焦於感恩，畢竟感恩大多與利社會行為（Bartlett & DeSteno, 2006; Grant & Gino, 2010）、正向記憶（Watkins, Grimm, & Kolts, 2004）以及增進人際關係（Algoe, Haidt, & Gable, 2008; Lambert & Fincham, 2011）有關，由此可推估感恩最接近幸福元素中的「人際」，故感恩日記與三件好事在運作時的心理構念仍屬不同，尚待未來研究進一步探究。

#### 4. 小結與整體評析

綜合上述，先從與研究一「探討翻轉正向心理學課程之學習成效」有關的過去文獻來看，翻轉教室主題多集中探討學生對翻轉教室的喜好（Forsey, Low & Glance, 2013）、學習成績（Cabi, 2018）、與學習態度（Saglam & Arslan, 2018）等，對於正向心理學重視的知行合一與生活實踐甚少涉及。而且，應用於心理學領域時，仍多集中於「臨床心理學」，故研究者也期許本研究能夠補上此研究之缺口，並釐清超群（supranormal）的大學生如何實踐所學的正向心理學之歷程，並將結果再回饋給教學現場，甚至未來應用於各行各業教學推廣時重要的參考。

針對研究二「開發三件好事手機 APP 之成效」，研究者目前於通識課程中所運作的紙本「三件好事」已克服上述三款 APP 的缺點，尚待製作更完善的手機 APP 來擴大影響層面及延伸長期效果。茲分述如下：

#### 研究者目前運作的紙本「三件好事」之特色

表 2-1 為目前研究者自行設計並於課堂運作的紙本「三件好事」作業，此作業會讓學生自行分析出圖表後，撰寫未來行動建議繳交給老師。比起過去的研究及上述三款 APP 來說，研究者目前運作的紙本「三件好事」具備二大特色：

##### A. 具備心理學幸福理論模型來進行分析

學生紀錄每件好事的同時，可以選擇其背後所屬的幸福元素，結合 Seligman（2011）提出之 PERMA 幸福模型進行分析，並且以長條圖提供當週或一段時間後的分析圖。註：PERMA 模型為代表幸福的五大元素，分別為正向情緒（Positive Emotions）、全心投入（Engagement）、正向人際（Positive Relationships）、生命意義（Meaning）以及成就感（Accomplishment），此為過去三款 APP 及 Seligman 等人（2005）的快樂五練習所缺乏運用的地方，導致三件好事的練習都只流於「僅供紀錄缺少分析」，而紙本「三件好事」作業克服此重大問題，以心理學幸福理論模型來進行分析，學生可以分析出自己的幸福向度，並據此提出未來行動建議。

##### B. 紀錄每件好事的開心程度以供分析

學生在紀錄每件好事的同時，可以選擇每件好事的開心程度（1~5 分），讓學生不僅能夠清楚列出每件好事的分數，還能夠累計每日的開心分數，經過每週或長期紀錄後，可以看到每日快樂分數的起伏，並以長條圖提供當週或一段時間後的分析，更能夠回頭追蹤經常高分的好事來源，甚至分析所屬類目，如此就能提升學生覺察自己的快樂來源及平時習慣的快樂方式，進而去思考或檢討未來可以做些什麼事才能讓自己的快樂幸福達到理想。

表 2-1 研究者設計之三件好事紀錄表

| 請記錄每天三件好事，並依自己開心程度 1-5 分填寫，並以 PERMA 分析。<br>(P 正向情緒/E 全心投入/R 正向人際/M 意義/A 成就)。 |               |    |    |    |    |    |    |    |
|------------------------------------------------------------------------------|---------------|----|----|----|----|----|----|----|
| 日期                                                                           | 3 件好事         | 開心 | 總分 | P  | E  | R  | M  | A  |
| 1.<br>5/1                                                                    | 早上起床 睡很飽      | 4  | 12 | ●  | ○  | ○  | ○  | ○  |
|                                                                              | 上學路中 交通順暢     | 3  |    | ●  | ●  | ●  | ○  | ○  |
|                                                                              | 跟朋友分享一杯自己手沖咖啡 | 5  |    | ●  | ●  | ●  | ○  | ●  |
| 2.<br>5/2                                                                    | 上課討論進度        | 5  | 13 | ●  | ●  | ●  | ●  | ●  |
|                                                                              | 免費午餐          | 3  |    | ●  | ●  | ●  | ○  | ○  |
|                                                                              | 對中發票 1000 元   | 5  |    | ●  | ●  | ○  | ○  | ○  |
| 3.<br>5/3                                                                    | 慶祝母親節         | 5  | 15 | ●  | ●  | ●  | ●  | ●  |
|                                                                              | 收案結束          | 5  |    | ●  | ●  | ●  | ●  | ●  |
|                                                                              | 西子灣一遊         | 5  |    | ●  | ●  | ●  | ●  | ●  |
| 4.<br>5/4                                                                    | 大熱天 在冷氣房      | 3  | 12 | ●  | ○  | ●  | ○  | ○  |
|                                                                              | 肚子餓 有飯吃       | 5  |    | ●  | ○  | ●  | ○  | ○  |
|                                                                              | 滑手機           | 4  |    | ●  | ●  | ○  | ●  | ●  |
| 5.<br>5/5                                                                    | 看電視 不打瞌睡      | 5  | 14 | ●  | ●  | ○  | ○  | ○  |
|                                                                              | 可跟朋友 跳元極舞     | 5  |    | ●  | ●  | ●  | ●  | ●  |
|                                                                              | 做點心與朋友分享      | 4  |    | ●  | ●  | ●  | ●  | ●  |
| 6.<br>5/6                                                                    | 看一本好書         | 4  | 14 | ●  | ○  | ●  | ●  | ●  |
|                                                                              | 學習做 Q 餅       | 5  |    | ●  | ●  | ●  | ●  | ●  |
|                                                                              | 學會上網          | 5  |    | ●  | ●  | ●  | ●  | ●  |
| 7.<br>5/7                                                                    | 孫子回來看阿公和阿嬤    | 5  | 15 | ●  | ●  | ●  | ○  | ○  |
|                                                                              | 做志工           | 5  |    | ●  | ●  | ●  | ●  | ●  |
|                                                                              | 端午節綁粽子跟大家分享   | 5  |    | ●  | ●  | ●  | ●  | ●  |
| PERMA 總分                                                                     |               |    |    | 21 | 17 | 17 | 12 | 13 |

### (三) 研究方法

#### 1. 研究設計說明

本研究分為兩個研究進行設計，分述如下：

研究一：探討翻轉正向心理學課程之學習成效。因此，研究一將以混合研究方式，以量化和質化分別收集學習成效，詳述於本文之「研究一步驟說明」。

研究二：開發「三件好事」手機 APP 之成效。因此，研究二將進行前導研究及質化研究，來開發並追蹤「三件好事」手機 APP 的使用情形。

## 2. 研究一說明

### (1) 研究一架構及實施程序

本研究之研究一以質量並重之混合研究法進行探究。在量化方面，採單組前後測準實驗設計，以通識「幸福入門－正向心理學」課程為實驗處理，課程為期 18 週每週 2 小時，上課方式包 11 週線上磨課師（包含 8 個單元、線上測驗及課後回饋問卷）及 7 週實體授課（包含翻轉教室及期末紙筆評量）。研究架構與實施程序如圖 3-1 所示，以「中國人幸福感量表」、「幸福感量表」、「生活滿意度量表」及「主觀快樂度量表」作為指標，施測時間分別為 T1 課程開始前二週、T2 期初、T3 期末及 T4 課程結束後二週。而在質化方面，則依課程前後測（T2 與 T3）中分析資料，以進步幅度最高者選取 8 人進行訪談。

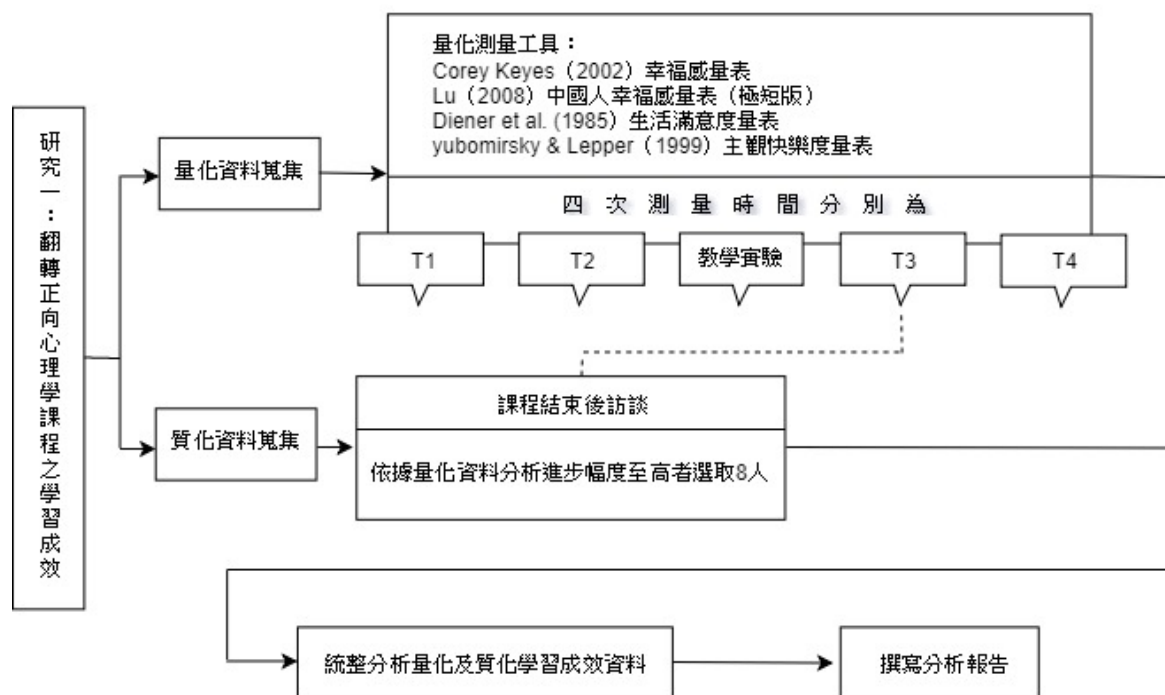


圖 3-1 研究一架構與實施程序圖

### (2) 研究一參與者

研究一預計以高雄醫學大學 108 學年度下學期修習通識課「幸福入門－正向心理學」之學生為研究對象，共計 70 人，均為主動選修此門課。

### (3) 研究一方法及工具

- 中國人幸福感量表（極短版）：採用 Lu (2008) 所編製的極短版「中國人幸福感量表」（Chinese Happiness Inventory）測量個人的主觀認知幸福感。本研究使用版本題項共 5 題，採四點量尺計分。總量表內部一致性信度為.84。

- b. 幸福感量表：本研究以 Corey Keyes (2002)「幸福感量表」作為量測主觀幸福感之測量工具。此量表分為心理幸福感、社會幸福感及情緒幸福感三個分量表共 14 題，採六點量尺計分。總量表內部一致性信度為.94。
- c. 生活滿意度量表：本量表為 Diener、Emmons、Larsen 與 Griffin(1985) 編製之「生活滿意度量表」(Satisfaction with Life Scale；SWLS)。量表題項共 5 題，採 7 點量尺計分。原量表內部一致性信度為.87。
- d. 主觀快樂度量表量度：主觀快樂度以 Lyubomirsky 與 Lepper (1999) 主觀快樂度量表量度為量測工具。此量表共 4 題，為 7 點量尺計分。該量表內部一致性為.86。
- e. The PERMA-Profilers Scale：此量表為 Butler 與 Kern (2016) 以前述 Seligman (2011) PERMA 幸福五元素理論為基礎建構。此量表共 23 題，為 10 點量尺計分。總量表內部一致性為.88。
- f. 訪談大綱：依課程前後測 (T2 與 T3) 中分析資料，以進步幅度最高者選取 8 人進行訪談，採用半結構性訪談，以期能更完整了解受訪者真實的經驗、感受與觀點。

#### (四) 研究一資料處理與分析

量表資料採用 SPSS 統計套裝軟體進行分析，檢驗本課程之學習成效在各施測時間點是否具有顯著差異。質性資料使用內容分析法，將訪談內容概念化編碼，歸納出資料特性。

### 3. 研究二說明

#### (1) 研究二架構及實施程序

研究二以質化方式進行探究，會先進行前導研究以開發出「三件好事」APP，再請修課同學使用此 APP，並追蹤其成效。

研究二的前導研究，為了讓「三件好事」APP 更貼近使用者需要，本研究在 108 學年度上學期進行前導研究，先以焦點團體的方式，邀請相關領域專家以及曾做過「三件好事分析報告」的學生，徵詢他們建議。此外，研究者舉辦「當正向心理學遇見手機 APP」工作坊，讓有興趣的學員一同發想更多正心練習結合 APP，不僅讓「三件好事」APP 更貼近需求，也進一步激盪更多跨領域合作的可能性。接著，收集這些焦點團體及工作坊的意見，尋求資訊領域廠商合作，正式開發出「三件好事」APP。

研究二的正式研究，為從研究一學生使用「三件好事」APP 進行作業情形，以成效最高者選取 8 人進行訪談，研究架構與實施程序如圖 3-2 所示。

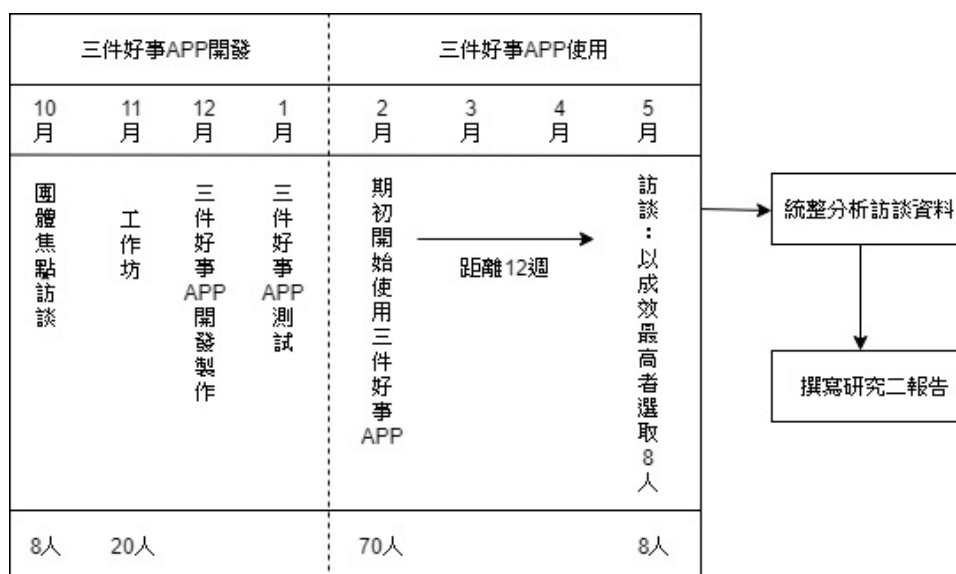


圖 3-2 研究架構與實施程序圖

## (2) 研究二參與者

研究二包括兩批參與者，第一批是前導訪談研究參與者，包括曾做過「三件好事分析報告」的學生 4 人、心理學及資訊領域專家 4 人，共計 8 人召開焦點團體。第二批則是正式研究參與者，即研究一學生使用「三件好事」APP 作業，成效最高者 8 人進行質化訪談。

## (3) 研究方法及工具

- a. 焦點團體訪談大綱：本次團體焦點訪談為尋求更貼近使用者需求之設計，因此將以半結構式訪談進行對話，並將視情況彈性調整問題，以期能更充分了解使用者需求。
- b. 訪談大綱：以成效最高者 8 人進行半結構訪談，以具彈性的問題進行對話，以更完整了解受訪者的真實經驗與觀點。

## (4) 資料處理與分析

研究二收集資料使用內容分析法，將訪談內容概念化分類編碼，分析歸納出資料特性。

## (四) 教學暨研究成果

本章節首要以問卷調查資料進行分析討論，再以學生訪談資料進行分析，以確認翻轉教室教學與「三件好事」APP 對於學生具體的改變，並總結研究成果於結論並提出可行建議。

### 1. 研究一

#### (1) 研究一翻轉教室經驗效果之差異分析

本研究以相依樣本 ANOVA 分析翻轉教室經驗效果與各構面變化量，結果如表 4-1。結果發現：

學生在幸福感上有顯著差異， $F(2,98) = 4.27$ ， $p = .02$ ， $\eta^2 p^2 = .080$ ，T2 ( $M = 3.73$ ， $SD = 0.49$ ) 顯著小於 T3 ( $M = 3.89$ ， $SD = 0.49$ )，且 T2 ( $M = 3.73$ ， $SD = 0.49$ ) 同樣顯著小於 T4 ( $M = 3.88$ ， $SD = 0.49$ )。另外，在主觀快樂上有顯著差異， $F(2,98) = 3.19$ ， $p = .05$ ， $\eta^2 p^2 = .061$ ，T2 ( $M = 4.77$ ， $SD = 0.91$ ) 顯著小於 T4 ( $M = 5.06$ ， $SD = 0.94$ )。而在 PERMA 上有顯著差異， $F(2,98) = 6.19$ ， $p = .00$ ， $\eta^2 p^2 = .112$ ，T2 ( $M = 6.79$ ， $SD = 1.05$ ) 顯著小於 T3 ( $M = 7.14$ ， $SD = 0.97$ )，且 T2 ( $M = 6.79$ ， $SD = 1.05$ ) 同樣顯著小於 T4 ( $M = 7.07$ ， $SD = 1.13$ )。

表 4-1

翻轉教室經驗效果與各構面成效之 ANOVA 檢定 (N = 50)

| 構面         | 類別 | M    | SD   | ANOVA 分析 |       |     |      |      |        |              | Tukey<br>HSD      |
|------------|----|------|------|----------|-------|-----|------|------|--------|--------------|-------------------|
|            |    |      |      | 變異<br>來源 | SS    | df  | MS   | F    | p      | $\eta^2 p^2$ |                   |
| 中國人<br>幸福感 | T2 | 1.55 | 0.44 |          | 0.20  | 2   | 0.10 | 1.55 | .22    | 0.031        |                   |
|            | T3 | 1.56 | 0.50 | 誤差       | 6.28  | 98  | 0.06 |      |        |              |                   |
|            | T4 | 1.63 | 0.50 | 總和       | 6.48  | 100 |      |      |        |              |                   |
| 幸福感        | T2 | 3.73 | 0.49 |          | 0.80  | 2   | 0.40 | 4.27 | *.02   | 0.080        | *T2<T3<br>*T2<T4  |
|            | T3 | 3.89 | 0.49 | 誤差       | 9.22  | 98  | 0.09 |      |        |              |                   |
|            | T4 | 3.88 | 0.49 | 總和       | 10.03 | 100 |      |      |        |              |                   |
| 生活<br>滿意度  | T2 | 3.13 | 0.69 |          | 0.62  | 2   | 0.31 | 1.61 | .21    | 0.032        |                   |
|            | T3 | 3.28 | 0.74 | 誤差       | 18.90 | 98  | 0.19 |      |        |              |                   |
|            | T4 | 3.19 | 0.74 | 總和       | 19.52 | 100 |      |      |        |              |                   |
| 主觀快樂       | T2 | 4.77 | 0.91 |          | 2.12  | 2   | 1.06 | 3.19 | *.05   | 0.061        | *T2<T4            |
|            | T3 | 4.97 | 1.01 | 誤差       | 32.63 | 98  | 0.33 |      |        |              |                   |
|            | T4 | 5.06 | 0.94 | 總和       | 34.75 | 100 |      |      |        |              |                   |
| PERMA      | T2 | 6.79 | 1.05 |          | 3.58  | 2   | 1.79 | 6.19 | ** .00 | 0.112        | **T2<T3<br>*T2<T4 |
|            | T3 | 7.14 | 0.97 | 誤差       | 28.34 | 98  | 0.29 |      |        |              |                   |
|            | T4 | 7.07 | 1.13 | 總和       | 31.92 | 100 |      |      |        |              |                   |

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

## (2) 研究一學生對翻轉教室教學模式訪談紀錄之具體成效分析彙總

本研究一統整學生訪談紀錄並進行概念編碼，針對學生對翻轉教室教學模式之經驗與感受整理歸納六大主項目：(1)多元方式授課獨特有趣；(2) 彈性學習自由調配；(3) 翻轉互動學習適用艱難課程；(4) 團隊合作主動參與；(5) 提升幸福保持正向；(6) 關注生活放慢腳步。

## 2. 研究二學生對「三件好事」APP 訪談紀錄之具體成效分析彙總

本研究以學生訪談紀錄進行分析，針對學生使用「三件好事」APP 之經驗與意見，例如：了解使用者如何利用 APP 提升幸福？使用 APP 之前狀況？

歸納出五大主項目：(1) 提升正向情緒與認知；(2) 提升自我認識並產生正向行為；(3) 多關注正向事件而非負向；(4) 記錄快速且便利性高；(5) 介面簡單與功能實用。

## (五) 建議與省思

據研究結果，翻轉教室教學模式在教授正向心理學課程上能有效提升幸福感，且透過訪談資料分析，學生對翻轉教室教學抱持正向態度，認為授課方式有趣並能自由調配時間，足以證明將翻轉教室教學模式應用於正向心理學課程具有良好效果。

另外，本研究除了將紙本「三件好事」既有之特色轉移至手機 APP，還克服幾個重大問題：1. 學生剛開始練習時，常常會忘了寫。2. 通識課約每隔 2~3 週見面一次，難以確實追蹤練習情況。3. 期中考週交完此作業的分析報告後，就難以追蹤學生是否持續練習，或是否依自己的建議對生活進行改善。因此，「三件好事」APP 除了紙本特色外，另包括二大特色，此處分述「三件好事」APP 的二大特色如下。

### A. 結合遊戲晉級概念

為提升使用者撰寫三件好事的持續性，本研究欲將「三件好事 APP」加入遊戲晉級系統。每位使用者均可創造自己的帳號，且從初始等級開始，只要每天持續記錄三件好事，即可獲得經驗值升級自己的帳號等級。期望藉由遊戲晉級制度讓使用者自發使用，而不僅僅是被動式的提醒。

### B. 具備每日提醒功能，後台追蹤使用頻率

手機每日提醒功能是希望培養使用者持續記錄，但被動式提醒的成效畢竟較有限，因此，研究者將於後台追蹤使用頻率，搭配研究一的幸福感量表指標，找出使用成效良好者進行後續質化訪談。

如前述，正向心理學為期望創造幸福美好生活，「三件好事」更是在設計正向心理學系列課程中經常出現的應用形式。是以，本研究希望結合科技研發臺灣第一款「三件好事 APP」，以更貼近使用者習慣的方式進行正向心理學課程，也與高醫正向心理學中心合作，期望將此 APP 成果運用於各行各業教學推廣之中，讓正向心理學的學習者能更方便地將所學知識實踐於日常生活中。

## 二. 參考文獻(References)

王惠鈴、林怡君、黃儀冠 (2018)。以佐藤學教授「學習共同體」理念實踐「教學協作」教學法—以唐·沈既濟〈枕中記〉小說教學為例。人文與社會學報，3(7)，109-133。

朱春林 (2017)。以學習為主體的教學行動研究：以臨床心理學導論為例。雙溪教育論壇，(6)，85-110。

- 李新民、陳蜜桃 (2006)。實用智慧，緣分信念與心理健康，工作表現之相關：以幼兒教師為例。中華心理學刊，48 (2)，183-202。
- 邱淑芬、蘇秀娟、劉桂芬、黃慧芬 (2015)。翻轉教室－資訊科技融入護理教育的新教學策略。護理雜誌，62(3)，5-10。
- 金小燕 (2015)。禪宗，儒家實現幸福境界之參照。攀枝花學院學報：綜合版，32 (1)，60-63。
- 吳迪、田照軍 (2010)。論中國傳統文化中的幸福觀思想。佳木斯大學社會科學學報，(3)，113-114。
- 高旭繁 (2013)。通往華人幸福之路：性格特質與文化價值的雙重作用。本土心理學研究，39，165-214。
- 徐新逸、項志偉 (2016)。翻轉教室融入國小六年級資訊課程對批判性思考能力之影響。課程與教學，19(4)，23-60。
- 陸洛 (1998)。中國人幸福感之內涵、測量及相關因素探討。國家科學委員會研究會刊：人文及社會科學，8 (1)，115-137。
- 黃志雄 (2017)。翻轉教室模式在大學課程中的實踐與反思。師資培育與教師專業發展期刊，10(1)，1-30。
- 張子貴 (2018)。翻轉教室應用在數學系的微積分課程之研究。臺灣數學教育期刊，5(1)，35-64。
- 郭士賢、張思嘉 (2004)。華人生活世界中的多面向因果思維。本土心理學研究，21，233-267。
- Algoe, S. B., Haidt, J., & Gable, S. L. (2008). Beyond reciprocity: Gratitude and relationships in everyday life. *Emotion*, 8(3), 425.
- Andrew, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being*. New York and London: Plenum, 20-31.
- Bartlett, M. Y., & DeSteno, D. (2006). Gratitude and prosocial behavior: Helping when it costs you. *Psychological science*, 17(4), 319-325.
- Bergmann, J., & Sams, A. (2012). *Flip your classroom: Reach every student in every class every day*. International society for technology in education.

- Bostock, S., Crosswell, A. D., Prather, A. A., & Steptoe, A. (2018). Mindfulness on-the-go: Effects of a mindfulness meditation app on work stress and well-being. *Journal of occupational health psychology*.
- Cabi, E. (2018). The Impact of the Flipped Classroom Model on Students' Academic Achievement. *International Review of Research in Open and Distributed Learning*, 19(3).
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125(2), 276.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2).
- Diliberto-Macaluso, K., & Hughes, A. (2016). The use of mobile apps to enhance student learning in introduction to psychology. *Teaching of Psychology*, 43(1), 48-52.
- Flipped Learning Network. (2014). The Four Pillars of F-L-I-P. Recuperado el 28 de Noviembre de 2015, de [www.flippedlearning.org/definition](http://www.flippedlearning.org/definition): [www.flippedlearning.org/definition](http://www.flippedlearning.org/definition)
- Forsey, M., Low, M., & Gance, D. (2013). Flipping the sociology classroom: Towards a practice of online pedagogy. *Journal of Sociology*, 49(4), 471-485.
- Gilman, R., & Huebner, E. S. (2006). Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(3), 293-301.
- Grant, A. M., & Gino, F. (2010). A little thanks goes a long way: Explaining why gratitude expressions motivate prosocial behavior. *Journal of personality and social psychology*, 98(6), 946.
- Hamdan, N., McKnight, P., McKnight, K., & Artfstrom, K. (2013). The flipped learning model: A white paper based on the literature review. Flipped Learning Network., 1-17 (Retrieved July 22nd, 2014 [http://flippedlearning.org/cms/lib07/VA01923112/Centricity/Domain/41/WhitePaper\\_FlippedLearning.pdf](http://flippedlearning.org/cms/lib07/VA01923112/Centricity/Domain/41/WhitePaper_FlippedLearning.pdf)).
- Hone, L. C., Jarden, A., Schofield, G. M., & Duncan, S. (2014). Measuring flourishing: The impact of operational definitions on the prevalence of high levels of wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 4(1).

- Hsu, L. (2017). Explorations in flipped classroom and college student's english learning anxiety. *中科學報*, 4(1), 127-143.
- Huebner, E. S. (1991). Initial development of the student's life satisfaction scale. *School Psychology International*, 12(3), 231-240.
- Huppert, F.A. (2005). Positive mental health in individuals and populations. In F. Huppert, N. Baylis, & B. Keverne (Eds.), *The Science of Well-being* (pp. 307-340). Oxford, England: Oxford University Press.
- Kern, M. L., Benson, L., Steinberg, E. A., & Steinberg, L. (2016). The EPOCH measure of adolescent well-being. *Psychological assessment*, 28(5), 586.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61, 121–140.
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43, 207–222.
- Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of health and social behavior*, 207-222.
- Keyes, C. L. M., & Magyar-Moe, J. L. (2003). The measurement and utility of adult subjective well-being. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 411– 425). Washington, DC: American Psychological Association
- Keyes, C. L. M. (2003). Complete mental health: An agenda for the 21st century. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-Lived* (pp. 293–312). Washington, DC: American Psychological Association Press.
- Lambert, N. M., & Fincham, F. D. (2011). Expressing gratitude to a partner leads to more relationship maintenance behavior. *Emotion*, 11(1), 52.
- Lu, L., & Shih, J. B. (1997). Sources of happiness: A qualitative approach. *The Journal of Social Psychology*, 137(2), 181-187.
- Lu, L., & Shih, J. B. (1997). Personality and happiness: Is mental health a mediator?. *Personality and individual differences*, 22(2), 249-256.
- Lu, L. (2008). The individual- and social-oriented Chinese bicultural self: Testing the theory. *Journal of Social Psychology*, 148, 347-373.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social indicators research*, 46(2), 137-155.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current directions in*

psychological science, 4(4), 99-104.

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.

Saglam, D., & Arslan, A. (2018). The Effect of Flipped Classroom on the Academic Achievement and Attitude of Higher Education Students. *World Journal of Education*, 8(4), 170-176.

Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction (Vol. 55, No. 1, p. 5). American Psychological Association.

Seligman, M. E. (2011). Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being. *Policy*, 27(3), 60-1.

Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American psychologist*, 60(5), 410.

Watkins, P. C., Grimm, D. L., & Kolts, R. (2004). Counting your blessings: Positive memories among grateful persons. *Current Psychology*, 23(1), 52-67.