

幸福療法融入彈性學習微課程對高中生心理幸福感之成效

學生：李芷沂

指導教授：連廷嘉

國立臺南大學諮商與輔導學系碩士班

摘要

本研究欲以幸福療法輔導策略融入彈性學習微課程方案，發展適合高中生學習參與的團體輔導課程活動，探討微課程方案對於增進高中生的心理幸福感之影響，並提供未來教師或研究者之參考應用。本研究採不等組前後測設計之準實驗設計(quasi-experimental design)，以台北市某高中一年級學生 21 名學生為研究對象，實驗組成員為主動選修校內「幸福初體驗」微課程學生 10 名，參與 6 週、每週連續 2 節共 12 節課微課程教學活動，控制組成員為高一某班級沒選修微課程留在原班進行自主學習的學生 11 人，控制組不做任何處理。本研究工具以「簡式中文版心理幸福感量表」對受試者進行前、後測，並對實驗組學生進行追蹤測，以得知各依變項變化情形，所得資料以共變數分析進行統計考驗，並依據實驗組成員的回饋資料、訪談資料、研究者觀察省思資料作為研究結果的佐證。本研究的結果發現：(1) 在立即輔導部分，實驗組成員在「個人成長」向度具有立即輔導效果，而在「整體心理幸福感」及「正向人際關係」、「自主性」、「生活掌控」、「生活目標」、「自我接納」向度無立即輔導效果(showed no statistically significant immediate effects on the members')。(2) 在持續性輔導部分(follow-up effects)，實驗組成員在「整體心理幸福感」及各向度，無持續性輔導效果。(3) 質性資料部分，實驗組成員反應在心理幸福感的生活掌控、自我接納、個人成長有進展，而整體課程能帶來幸福與成長感受，心流體驗、文山特教交流活動、時間規劃課程最受成員喜愛和具有收穫。最後，研究者針對研究結果分析討論，對未來輔導實務與研究提出建議。

關鍵字：幸福療法、彈性學習微課程、心理幸福感