

第一章 緒論

第一節 研究動機與研究目的

壹、研究動機

本研究的動機將透過以下五點：正向心理學的預防角度、為什麼孩子需要樂觀、樂觀是可以訓練的、樂觀與因應的關係、目前研究的缺口，來表達研究者之研究動機。

一、正向心理學的預防角度

世界衛生組織(World Health Organization, WHO)警告，在西元 2020 年代，憂鬱將是心血管疾病之外造成人類失能(disability)第二大原因。國內方面，國中生憂鬱情緒的嚴重程度也有逐年增加的趨勢（張如杏、胡幼慧，民 82；陳杏容，民 90）；董氏基金會（民 91）針對大台北地區在學青少年，研究青少年主觀生活壓力與憂鬱傾向之相關性，得分達臨界具憂鬱症狀且須專業人員進一步評估者占 21.8%；亦即平均每五名青少年中就有一人有憂鬱情緒傾向。

這些數據都顯示現代人生活過得愈來愈不快樂，因此心理學的領域中有大量的研究是針對負向心理狀態對身心的影響，卻很少研究是強調生命的正向層面。而正向心理學(positive psychology)即是 Seligman 與 Csikszetmihalyi 在西元 2000 年 1 月在 American Psychologist 期刊所正式提出，他們認為過去的心理學較關心治療心理疾病，卻忽略了生命的正向層面－找尋生命意義及真正的快樂。他們認為若能另外開闢找出生活

意義的研究，一種不只要改正個人的錯誤或缺點，而是找出自己長處、特質及意義的研究，將可補足相當重視心理治療的心理學領域。

正向心理學的重心在於「正向預防」(Seligman, 2002)，但由於正向心理學的研究是到近幾年才開始蓬勃發展，因此尚未對學校教育產生太大衝擊或改變(Terfesen, Jacofsky, Froh & DiGiuseppe, 2004)，而樂觀就是正向心理學其中的重要課題，Seligman(1995)認為教導學齡期兒童樂觀的思維有助於遠離憂鬱症、增進成就、促進健康。因此，研究者從正向心理學預防性角度切入思考，希望能透過增進正向樂觀信念，讓學生更積極看待生活。

二、為什麼孩子需要樂觀？

隨著時代社會變遷，二十一世紀的今日，翻開報紙或打開電視，新聞中充斥著大量的負面訊息，憂鬱、自殺事件層出不窮令人憂心。現代的孩子面臨這樣資訊爆炸的時代，加上升學及成績的壓力下，若缺乏正確的引導，很容易導致不當的模仿，甚至遇到挫折時容易對生命失去意義及希望。根據衛生署委託台灣憂鬱症防治協會辦理的自殺防治中心(民 95)統計分析民國 89 到 93 年的資料，發現台灣地區 1 到 14 歲兒童青少年主要死因排名，自殺近年來逐漸攀升，民國 93 年躍居第 14 位，和世界各國年輕族群自殺死亡率升高趨勢一致的情形。國內研究發現國中生樂觀傾向偏低，悲觀傾向偏高，而且國中生的樂觀與積極問題焦點因應呈現正相關，而悲觀則與消極情緒焦點因應呈正相關(丁明潔，民 92)。國小方面，江宜珍(民 91)針對台北市及新竹縣 18 所國小四年級 2075 位學童進行研究，結果顯示國小四年級學童「曾經發生自殺意念」及「最近一個月發生自殺意念」比率分別為 19.77%及 8.39%，且台北市自殺意念盛行率顯著高於新竹縣約為 2 倍。

憂鬱及自殺傾向年齡層已漸漸下探至青少年及兒童，雖然文獻指出很少有研究樂觀在兒童期的發展是何時出現，但卻有研究指出憂鬱是在

兒童中期開始增加，直到成人期變得相當普遍(Hankin, Abramson, Moffitt, Silva, & McGee, 1998; Kashani, Reosenberg, & Reid, 1989; Nolen-Hoeksema, Girgus, & Seligman, 1992; Rutter, 1986)。

由此可知，兒童中期以後才開始有憂鬱及悲觀傾向，到了國中時期已經有樂觀傾向偏低，悲觀傾向偏高的現象，因此，本研究希望能設計一個樂觀訓練課程，從正向心理學預防的角度出發，期能在兒童中期介入增進孩子心理的免疫，培養孩子以正向期望及信心來看待事情，並能勇敢面對挫折進而對抗負面的思維。

三、樂觀與因應的關係

在國內外樂觀的相關研究中，可發現因應已成為研究樂觀的一個重要變項，這方面的相關研究不斷湧現，一方面是因為樂觀與問題焦點因應存在正相關(Saneha, 2000)，另一方面也因為國內逐漸重視問題解決能力使然(李澄賢，民 93)。

許多研究證實樂觀者比悲觀者更常使用問題焦點因應策略，而悲觀者則較常用情緒焦點的因應(Chico, 2002; Puskar, Sereika, Lamb, Tusaie & McGuinness, 1999; Strutton & Lumpkin, 1992)。國內研究方面，何家齊(民 87)研究發現大學生的樂觀傾向與解決問題因應呈正相關，而與集中注意於情緒呈負相關。丁明潔(民 92)研究則發現國中生之樂觀傾向與積極壓力因應方式會導致較佳的學校生活適應，悲觀傾向會透過消極壓力因應方式導致較差的學校生活適應情形。

故本研究期望在經過樂觀訓練課程後，提升個體的樂觀信念，進一步在遇到挫折或面臨問題時，其樂觀信念將可以影響個體處理問題方式的選擇，在因應策略上能有顯著的提升。

四、樂觀是可以訓練的

基因被證實影響樂觀的程度約 25%，意即有一大部分的樂觀是來自

其他地方。Diener(1984)認為樂觀是一個經由學習而來的人格特質，並對身心健康及個人成就影響極大。Seligman(2002)強調藉由樂觀作為建構美好人生強而有力的工具，其主要技巧在於改變具有摧毀力量的自我想法，建立積極進取的人生觀。


然而，有關樂觀訓練課程的研究仍相當缺乏，主要是因為樂觀的構念一直存在爭議，其理論及測量工具也各異，目前兩大類最被廣泛討論，即 Scheier 和 Carver 於 1985 年所提出的樂觀傾向(dispositional optimism)以及 Seligman 於 1984 年所提出的樂觀解釋風格(optimistic explanatory style)(i.e., Hjelle, Belongia & Nesser, 1996; Hull & Mendolia, 1991; Hummer & Dember, 1992; Peterson & De Alila, 1995; Scheier & Carver, 1992; Schiaffino & Revenson, 1992; Shnek et al., 1995)，根據 Scheier 和 Carver(1992)研究發現樂觀傾向和解釋風格的相關僅在 .20 上下，故兩者應為兩個不同的構念。不過這兩種構念均是從認知角度來解釋樂觀，因此樂觀訓練課程也都是從認知角度切入。

樂觀訓練課程中有完整理論及實施成效的是由 Jaycox、Reivich、Seligman 和 Gillham(1994)實施的賓州樂觀方案(Penn Optimism Program)。至於 Fresco 及其同事的研究則提出一個標準認知行為的預防方案(self-administered"optimism training")，其焦點為增加樂觀(Fresco, Craighead, et al., 1995; Fresco, Simpson, et al., 1995)。此外，Riskind 及同事(Riskind et al., 1996)提出的樂觀訓練技術(optimism training techniques)及應用則認為減少負面思考並不表示就是增加樂觀，因此提出一些認知技術來增加正面思考。國內學者常雅珍(民 93)的國小情意教育課程，其中的樂觀教學即是以 Seligman 等人(1995)的理論建構而成。然而，這些訓練課程無論在定義、理論依據、工具、課程設計上卻各有其限制及有待研究處，故本研究將深入探討樂觀的定義及理論，進而設計一套適合國小高年級之樂觀訓練課程來提昇學生的樂觀信念。

五、目前研究的缺口

國內方面與樂觀相關的期刊與論文資料可說是屈指可數，但近十五年來樂觀相關研究在國外方面已受到廣泛的討論，研究者發現在社會科學引用索引資料庫(SSCI)中從 1990 年至 2006 年 2 月為止，已約有 1066 篇以樂觀為標題的研究在各大期刊發表，而西文博碩論文 ProQuest Digital Dissertations (PQDD)資料庫也發現從 1990 年至 2006 年約有 210 篇以樂觀為標題的學位論文。

不過，由於樂觀的構念、理論及測量工具一直存在爭議，因此無論是國內外有關樂觀訓練課程的研究仍相當缺乏，研究者更期許透過此研究，深入分析樂觀的理論所設計之樂觀訓練課程，能夠填補此一研究上的缺口。



貳、研究目的

基於上述研究動機，歸納本研究擬達成之目的如下：

- 一、設計一套適合國小高年級學生學習之「樂觀訓練課程」。
- 二、探討樂觀訓練課程對國小高年級學生樂觀信念的立即及追蹤效果。
- 三、瞭解樂觀訓練課程對國小高年級學生因應策略的立即及追蹤效果。
- 四、分析學生對樂觀訓練課程的感受及想法。
- 五、提出具體建議，以作為教育輔導人員實施樂觀訓練課程之參考。

第二節 研究問題與假設

壹、 研究問題

基於上述研究目的，本研究擬探討的問題如下：

- 一、 如何設計一套適合國小高年級學童學習之樂觀訓練課程？理論基礎為何？如何訂立教學目標及教學內容？教學方式為何？
- 二、 經過樂觀訓練課程的訓練之後，對於國小高年級學童的「樂觀信念」是否具有立即提升效果？
- 三、 經過樂觀訓練課程的訓練之後，對於國小高年級學童的「樂觀信念」是否具有追蹤提升效果？
- 四、 經過樂觀訓練課程的訓練之後，對於國小高年級學童的「因應策略」是否具有立即提升效果？
- 五、 經過樂觀訓練課程的訓練之後，對於國小高年級學童的「因應策略」是否具有追蹤提升效果？
- 六、 就訪談資料分析來看，國小高年級學童實施樂觀訓練課程的成效如何？

貳、 研究假設

根據上述研究問題，在量化研究方面，本研究提出以下之研究假設：

一、課程對樂觀信念的立即及追蹤效果

假設一、在排除前測影響後，接受樂觀訓練課程的實驗組兒童，在「兒童樂觀信念量表」的後測得分高於控制組兒童。

- 1-1 在排除前測影響後，接受樂觀訓練課程的實驗組兒童，在「兒童樂觀信念量表」之「對正向結果抱持自信」分量表的後測得分高於控制組兒童。
- 1-2 在排除前測影響後，接受樂觀訓練課程的實驗組兒童，在「兒童樂觀信念量表」之「有毅力的追求目標」分量表的後測得分高於控制組兒童。
- 1-3 在排除前測影響後，接受樂觀訓練課程的實驗組兒童，在「兒童樂觀信念量表」之「負向預期且懷疑自我」分量表的後測得分低於控制組兒童。
- 1-4 在排除前測影響後，接受樂觀訓練課程的實驗組兒童，在「兒童樂觀信念量表」之「半途而廢」分量表的後測得分低於控制組兒童。

假設二、在排除前測影響後，接受樂觀訓練課程的實驗組兒童，在「兒童樂觀信念量表」的追蹤後測得分高於控制組兒童。

- 2-1 在排除前測影響後，接受樂觀訓練課程的實驗組兒童，在「兒童樂觀信念量表」之「對正向結果抱持自信」分量表的追蹤後測得分高於控制組兒童。
- 2-2 在排除前測影響後，接受樂觀訓練課程的實驗組兒童，在「兒童樂觀信念量表」之「有毅力的追求目標」分量表的追蹤後測得分高於控制組兒童。
- 2-3 在排除前測影響後，接受樂觀訓練課程的實驗組兒童，在「兒童

樂觀信念量表」之「負向預期且懷疑自我」分量表的追蹤後測得分低於控制組兒童。

2-4 在排除前測影響後，接受樂觀訓練課程的實驗組兒童，在「兒童樂觀信念量表」之「半途而廢」分量表的追蹤後測得分低於控制組兒童。

二、課程對因應策略的立即及追蹤效果

假設三、在排除前測影響後，接受樂觀訓練課程的實驗組兒童，在「青少年因應策略量表」的後測得分高於控制組兒童。

3-1 在排除前測影響後，接受樂觀訓練課程的實驗組兒童，在「青少年因應策略量表」之「解決問題策略」分量表的後測得分高於控制組兒童。

3-2 在排除前測影響後，接受樂觀訓練課程的實驗組兒童，在「青少年因應策略量表」之「暫時擱置策略」分量表的後測得分高於控制組兒童。

3-3 在排除前測影響後，接受樂觀訓練課程的實驗組兒童，在「青少年因應策略量表」之「改變策略」分量表的後測得分高於控制組兒童。

3-4 在排除前測影響後，接受樂觀訓練課程的實驗組兒童，在「青少年因應策略量表」之「尋求支持策略」分量表的後測得分高於控制組兒童。

3-5 在排除前測影響後，接受樂觀訓練課程的實驗組兒童，在「青少年因應策略量表」之「避免逃避策略」分量表的後測得分高於控制組兒童。

假設四、在排除前測影響後，接受樂觀訓練課程的實驗組兒童，在「青少年因應策略量表」的追蹤後測得分高於控制組兒童。

4-1 在排除前測影響後，接受樂觀訓練課程的實驗組兒童，在「青少年因應策略量表」之「解決問題策略」分量表的追蹤後測得分高於控制組兒童。

4-2 在排除前測影響後，接受樂觀訓練課程的實驗組兒童，在「青少年因應策略量表」之「暫時擱置策略」分量表的追蹤後測得分高於控制組兒童。

4-3 在排除前測影響後，接受樂觀訓練課程的實驗組兒童，在「青少年因應策略量表」之「改變策略」分量表的追蹤後測得分高於控制組兒童。

4-4 在排除前測影響後，接受樂觀訓練課程的實驗組兒童，在「青少年因應策略量表」之「尋求支持策略」分量表的追蹤後測得分高於控制組兒童。

4-5 在排除前測影響後，接受樂觀訓練課程的實驗組兒童，在「青少年因應策略量表」之「避免逃避策略」分量表的追蹤後測得分高於控制組兒童。

第三節 名詞釋義

茲將本研究中所涉及的重要名詞，分別說明如下：

壹、樂觀訓練課程

本研究之國小樂觀訓練課程係指研究者以 Scheier 與 Carver 所發展的一系列相關理論作為主要理論依據，將樂觀信念分成「樂觀」、「悲觀」兩大層面，「樂觀」層面包括「對正向結果抱持自信」、「有毅力的追求目標」二項內涵；至於「悲觀」層面則包括「負向預期且懷疑自我」、「半途而廢」二項內涵。而本課程主要以提昇「樂觀」層面為主，經過擬定、徵詢專家意見、前導性課程實施、修正，最後形成一套適用於國小高年級學童之正式樂觀訓練課程。本課程共六個單元，每週進行兩節課八十分鐘，共十二節課，總教學時數 480 分鐘。

貳、國小高年級學童

本研究的研究對象以九十四學年度就讀新竹市某國民小學五年級學童為實驗對象，二班為實驗組、二班為控制組。四個班皆為常態編班，人數、學生家庭社經水準、男女生比例、其他科目授課教師等各項背景因素皆大致相同。

參、樂觀信念

Scheier 和 Carver (1985)認為樂觀的人預期好事將會發生在他們身

上。研究者分析歸納 Scheier 與 Carver 的理論，以及多次徵詢專家意見後，將樂觀信念定義成：「預期好事會發生且充滿信心，有毅力的追求目標並勇於面對挫折。」其中樂觀信念分成「樂觀」、「悲觀」兩大層面，「樂觀」層面包括「對正向結果抱持自信」、「有毅力的追求目標」二項內涵；至於「悲觀」層面則包括「負向預期且懷疑自我」、「半途而廢」二項內涵。

本研究「樂觀信念」的高低是以受試者在「兒童樂觀信念量表」上各分量表的得分為判斷標準，包括「對正向結果抱持自信」、「有毅力的追求目標」、「負向預期且懷疑自我」、「半途而廢」。其中「對正向結果抱持自信」、「有毅力的追求目標」得分愈高，表示受試者的樂觀信念愈高；「負向預期且懷疑自我」、「半途而廢」得分愈低，表示受試者的樂觀信念愈高。茲將四種樂觀信念的意義說明如下：

- 一、 對正向結果抱持自信：係指個人預期好事會發生，且對自己充滿信心。得分愈高表示對正向結果抱持自信的樂觀信念愈高。
- 二、 有毅力的追求目標：係指個人有毅力的追求目標，並勇於面對挫折。得分愈高表示有毅力的追求目標的樂觀信念愈高。
- 三、 負向預期且懷疑自我：係指個人預期壞事會發生，且懷疑自我。得分愈高表示負向預期且懷疑自我的樂觀信念愈低。
- 四、 半途而廢：係指個人追求目標時半途而廢。得分愈高表示半途而廢的樂觀信念愈低。

肆、 因應策略

因應係指個體面對超過其所擁有資源和能力的內外情境或問題時，為免於產生壓力、焦慮、威脅、害怕或其他身心疾病，而透過認知改變或行為努力去處理情境或問題的動態歷程，而因應策略則是將因應

所產生的認知改變或行為努力做有意義的歸類。本研究以受試者在李坤崇與歐慧敏（民 85）所編製的「青少年因應策略量表」的五個分量表得分為代表，得分愈高表示受試者因應策略愈佳。茲分述如下：

- 一、 解決問題策略：係指個人在面對生活變動或挫折時，直接採取行動以克服障礙解決問題的強度。得分愈高表示採取解決問題策略的程度愈高。
- 二、 暫時擱置策略：係指個人在面對生活變動或挫折時，接納壓力與挫折、自我負責或暫時擱置稍作調整以解決問題的強度。得分愈高表示採取暫時擱置策略的程度愈高。
- 三、 改變策略：係指個人在面對生活變動或挫折時，正向重估自己的認知和情緒狀態，藉由自我增強所擁有資源與調整認知和情緒狀態以解決問題的強度。得分愈高表示採取改變策略的程度愈高。
- 四、 尋求支持策略：係指個人在面對生活變動或挫折時，尋求他人支持的狀態，藉由他人增強所擁有資源和情緒狀態以解決問題的強度。得分愈高表示採取尋求支持策略的程度愈高。
- 五、 避免逃避策略：係指個人在面對生活變動或挫折時，採取避免逃避問題、責怪他人和僅憑天命行動等行為，並減少藉宗教逃避現實或引發負面情緒、產生身心疾病等傾向來逃避問題的強度。得分愈高表示採取避免逃避策略的程度愈高。