

# 第五章 結論與建議

本章主要目的在於根據本研究結果而提出整體性結論與建議。本章分為兩節：第一節為結論；第二節為建議。

## 第一節 結論

本研究旨在探討樂觀訓練課程對國小高年級學童之樂觀信念、因應策略的影響。採用「準實驗設計」來進行研究，以新竹市某國小五年級學生共120人為研究對象，二班為實驗組，二班為控制組。這兩班實驗組接受為期六週、每週八十分鐘的實驗課程處理，控制組則未接受課程處理，以「兒童樂觀量表」、「青少年因應策略量表」為量化資料的評量工具，所得資料以獨立樣本單因子共變數分析進行統計處理，並佐以研究者自編的「單元回饋表」、「課程總回饋表」、「學生及教師訪談問卷」、「教師省思札記」為質的資料，以瞭解本研究方案介入的效果。

本研究所得結論如下：

### 壹、本課程設計過程嚴謹並填補研究之缺口

從文獻可知有關樂觀訓練課程的研究相當缺乏，同時相關研究中也發現無論在定義、理論依據、工具、課程設計上均各有其限制及有待研究處（cf. 常雅珍，民93; Fresco, Craighead, et al., 1995; Fresco, Smpson, et al., 1995, Jaycox、Reivich、Seligman & Gillham,1994; Riskind et al., 1996），因此，本研究之樂觀訓練課程填補此一研究缺口，同時也是國內

第一套專門針對樂觀之訓練課程。本課程設計過程是經由逐步修定審慎編製而成，從分析歸納理論、徵詢專家意見、前導性課程實施及修正、最後形成正式課程方案，因此在整個課程設計的研究過程相當嚴謹。

## 貳、樂觀訓練課程的教學符合學生學習需求

教學部分則透過課程教學、情境教學以及互動教學等三種方式來進行訓練，結果發現接受樂觀訓練課程的學生在單元回饋表之總滿意度高達九成六；在課程總回饋表也有八至九成的學生偏向中高度同意程度，顯見此課程是深受學生喜愛並能切合學生需要，是適合國小高年級學童學習之樂觀訓練課程。

## 參、樂觀訓練課程能提升學生的樂觀信念

本研究採用的『兒童樂觀信念量表』，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、半途而廢共四個分量表，而實驗組與控制組學生均接受前測、後測、追蹤後測，以單因子共變數分析結果發現：

### 一、課程能立即並持續提升學生「對正向結果抱持自信」的樂觀信念

經樂觀訓練課程教學之後，實驗組學生在樂觀信念量表中「對正向結果抱持自信」的後測以及兩週後的追蹤後測得分顯著高於控制組學生，顯示樂觀訓練課程對於樂觀信念中「對正向結果抱持自信」有立即及持續提升的效果，並再次驗證過去研究認為樂觀是可經由學習而來的論點(ie., Diener, 1984; Seligman, 2002)。

## **二、課程能立持並持續提升學生「有毅力的追求目標」的樂觀信念**

經樂觀訓練課程教學之後，實驗組學生在樂觀信念量表中「有毅力的追求目標」的後測以及兩週後的追蹤後測得分顯著高於控制組學生，顯示樂觀訓練課程對於樂觀信念中「有毅力的追求目標」有立即及持續提升的效果，並再次驗證過去研究認為樂觀是可經由學習而來的論點(ie., Diener, 1984; Seligman, 2002)。

## **三、課程對於學生樂觀信念中「負向預期且懷疑自我」與「半途而廢」未有立即及持續的效果**

經樂觀訓練課程教學之後，實驗組學生在樂觀信念量表中「負向預期且懷疑自我」與「半途而廢」的後測以及兩週後的追蹤後測得分未能顯著低於控制組學生，顯示樂觀訓練課程對於樂觀信念中的「負向預期且懷疑自我」與「半途而廢」未有立即及持續的效果。

## **四、驗證樂觀與悲觀是雙向度的論點**

樂觀與悲觀是單或雙向度在研究上一直存在爭議，但根據本課程的研究工具兒童樂觀信念量表的建構效度結果支持樂觀及悲觀是雙向度，也符合一些學者所做的研究分析(cf. Chang, 1998; Chang et al.,1994; Marshall et al.,1992)。此外，課程設計方面，研究者以增加樂觀層面為主要目標，結果發現樂觀層面雖有提升，但悲觀層面卻沒有降低，由此可知樂觀增加並不代表悲觀一定會減少，或許樂觀和悲觀是同時存在的，因此，本研究結果支持樂觀和悲觀是雙向度的論點。

## **肆、樂觀訓練課程無法提升學生的因應策略**

本研究採用『青少年因應策略量表』來測量學生之因應策略，該量

表共分為「解決問題策略」、「暫時擱置策略」、「改變策略」、「尋求支持策略」以及「避免逃避策略」五個部份，實驗組、控制組均接受前測、後測及追蹤後測，經單因子共變數分析之後發現：經實驗教學之後，實驗組學生在「解決問題策略」、「暫時擱置策略」、「改變策略」、「尋求支持策略」以及「避免逃避策略」五個部份的後測及追蹤後測分數皆未顯著高於控制組學生的分數，顯示樂觀訓練課程無法有效地提升國小高年級學生的因應策略。

## **伍、 實驗組學生對樂觀訓練課程的看法**

經過樂觀訓練課程教學後，研究者從實驗組學生在單元回饋表、課程總回饋表以及訪談分析中，發現實驗組學生對實驗教學採正向的態度。可分成兩部分結論說明如下：

### **一、 學生對於各單元均有很高的滿意度**

經過整理歸納發現，學生對於各單元的班級氣氛、課程內容及教學活動、自我評量有高達九成以上的滿意度，其心得與收穫也都達到每個單元的目標。

### **二、 學生普遍非常喜歡課程並認為對個人有幫助**

從學生對各單元的主觀評估、整體意見、對教學的幫助性評估有八至九成的學生均偏向中高度的同意程度，可知各單元皆深受學生喜愛，並且覺得學習樂觀對自己是非常有幫助的。可見學生對樂觀訓練課程均抱持肯定認同的態度。

### **三、 學生主觀自評改變以認知與情意方面居多**

學生評估自我改變，包括「瞭解樂觀並且變得更樂觀」、「有毅力並

勇於面對困難」、「對自己更有信心」、「不太愛生氣」、「人際關係良好」、「遵守規則」，對應本實驗課程目標，前三者是屬於認知及情意方面目標；後三者是屬於實踐方面目標。可知實驗組學生的改變以達成認知及情意目標居多。

## 第二節 建議

本節主要針對研究發現及結論提出具體建議，作為日後相關研究的參考，分述如下：

### 壹、對學校教育與輔導的建議

#### 一、將樂觀訓練課程的理念融入班級經營中

本研究由量的資料發現樂觀信念課程能提升學生的樂觀信念，由質的資料也發現大多數學生普遍非常喜歡並認為對個人有幫助，因此教師可在班級經營與輔導中運用本研究的課程活動，甚至運用零碎時間亦可進行部分教學，以正向預防角度來增進學生對樂觀的概念及理解，以及培養學生積極正向的樂觀態度，並表現出樂觀的行為實踐。

#### 二、從多元的管道培養學生的樂觀信念

本研究採用「課堂教學」、「情境教學」與「互動教學」三種教學策略，多元管道讓學生透過各種方式接觸樂觀相關事物，往後可針對學生能力與需求，開發更多元創新的教學模式、策略及媒材，使教學進行方式更多樣化，讓學生不僅於課堂中學習，更能活用於日常生活中。此外，從學生建議中可發現故事、影片、手語及多元化活動更能吸引學生學習動機，這是可以繼續採用的教學方式，另有學生建議能夠到教室外學習

或透過遊戲中來學習，故未來教學時宜盡量融合各種動靜態活動。

### **三、延長教學時數來深化教學**

雖然課程前一週有進行暖身活動處理細節事項，但每個單元仍有一些細節事項會稍微延誤下課時間，造成講解說明無法質量兼顧，因此研究者認為應稍微延長教學時數使所教的內容產生深化作用，以本研究而言，建議在原課程方案內容不變動情況下，研究者認為每個單元應該再增加四十分鐘，每週上三節課，方能使教學的過程處理更為精緻。

### **四、課程中加強體驗活動及行為實踐訓練**

本課程的活動方式多以討論、分享的方式進行，偏向內省而抽象的層面，因此改變也以認知和情意居多。未來課程中應加強體驗活動，並針對具體行為進行教導。例如可用體驗活動、角色扮演、故事分享、影片討論、指定課後作業等多元的方式進行，當學生在體驗活動之後，進一步將具體技巧運用於生活時，更能鞏固其在認知及情緒上的體驗及想法的改變。

### **五、採小團體或特定對象並進行長期追蹤**

由於班級人數眾多，本研究無法兼顧學生個別需要針對細節進行深入討論，建議未來進行時可採小團體方式進行精緻化教學。此外，也可以應用本課程於國小高年級學童的特定樣本，如憂鬱傾向的學生、低成就的學生、資優生等，但是要特別注意使用本課程於特定對象時，教學者應審慎考量自身的諮商輔導背景情況，需有足夠諮商輔導知能，具有處理學童情緒的能力，以免造成兒童傷害。此外，本課程結束兩週後在樂觀信念上有持續提升效果，限於時間及人力無法長期追蹤，未來教學者實施教學後，可再繼續進行長期追蹤與觀察，以瞭解課程的長期效果。

## 貳、對未來研究的建議

### 一、樂觀課程運用在不同群體及地區的效果

樂觀課程相關研究相當缺乏，對象也僅針對國小高年級學生以及大學生 (cf. 常雅珍，民93; Fresco, Craighead, et al., 1995; Fresco, Smpson, et al., 1995, Jaycox、Reivich、Seligman & Gillham,1994; Riskind et al., 1996)，其中針對國小學生僅有的兩個研究均有其限制處，一則是只針對憂鬱兒童，另一則是測量構念無法令人滿意 (cf. 常雅珍，民93; Jaycox、Reivich、Seligman & Gillham,1994)，而本研究的課程發現能夠立即並持續提升國小學生「對正向結果抱持自信」與「有毅力的追求目標」的樂觀信念，填補此方面研究之缺口。未來研究可選取其他群體及地區的樣本，如學習階段更低的學童、憂鬱傾向的學生、低成就的學生、資優生、身心障礙者、不同文化種族等，並可延伸至各年齡層，如國中、高中職、大專、成人等，甚至可將研究範圍延伸至其他的縣市，以瞭解樂觀課程在不同群體及地區的實施成效。

### 二、設計減低悲觀課程並探討對學生的影響

Pretzer和Walsh(2003)提到未來在設計方案時，應注意到方案主要是減低悲觀或是增加樂觀。然而，過往樂觀課程相關研究中並未有針對國小學生去設計明確之增加樂觀或減低悲觀的課程 (cf. 常雅珍，民93; Jaycox、Reivich、Seligman & Gillham,1994)，因此，本實驗教學主要是針對增加樂觀層面為目標加以設計，研究結果發現樂觀層面的兩大內涵有立即及持續提昇的效果，亦填補此一研究缺口。不過，尚有許多待研究處，包括如何設計減低悲觀課程、比較增加樂觀及減低悲觀課程學生的影響、增加樂觀或減低悲觀又分別適合那些不同特質的學生等，這些都有待未來的研究。

### 三、不同特質教師實施樂觀課程之效果歷程

本實驗課程限於時間及人力，無法深入去探討教學者因素對於實驗課程的影響，這也是許多實驗課程研究做完後卻難以推廣的主因之一，也就是無從得知不同教學者的特質與學生之間交互影響的情形。未來針對推廣本實驗課程方面的研究，可以分析教師實施樂觀課程效果歷程，包括不同類型的教師在樂觀課程上的教學情況、遭遇的困難、解決方式、實施後的評價、對教師本身的影響，以及不同類型教師的教學對學生又有那些影響，甚至再進一步去設計針對教師的教育訓練研習來推廣課程。

### 四、深入研究樂觀是單或雙向度的相關議題

樂觀是單向度或雙向度一直是研究上所爭論的議題（cf., Marshall et al., 1992; Chang, 1998; Chang et al.,1994; Scheier & Carver ,1985），本研究採用自編之「兒童樂觀信念量表」，經建構效度發現樂觀是雙極分屬兩個不同的向度，也符合一些學者所做的研究分析(cf. Chang, 1998; Chang et al.,1994; Marshall et al.,1992)。由此可知，個人的樂觀及悲觀信念是有可能兼具的，未來可再針對此議題進行深入的相關研究。

### 五、探討樂觀課程與其他研究變項的相關

由研究過程的觀察及實驗組學生的回饋及訪談中可發現學生在情緒、人際、行爲、學業均有些微改變，因此建議未來的研究可以「憂鬱」、「情緒」、「壓力因應」、「行爲」、「生活適應」、「成就」、「復原力」等變項，做進一步實驗研究，以了解課程與其他研究變項之相關。

### 六、以「諮商心療團體」介入並設計方案內容

本研究的樂觀訓練課程是屬於「教育輔導課程」，往後若欲應用在輔導諮商當中，如：憂鬱傾向、低自尊學生等，可能需以「諮商心療團體」的方式介入，並針對團體需求設計內容，方能深層處遇當事人的內在心



理需求，達成積極改變的目標。

## **七、實驗效果的長期追蹤調查**

本研究在實驗課程結束後以及課程結束兩週後，進行後測以及追蹤後測，結果發現課程對學生的樂觀信念具有立即及持續的提升效果，未來的研究可以繼續進行長期的追蹤調查，以瞭解樂觀訓練課程對實驗對象長期的效果為何。

## **八、比較大小樂觀方案並探討對學生的影響**

本實驗課程是以Scheier與Carver的一系統理論為依據（大樂觀），而Seligman於1984所提出的樂觀解釋風格（小樂觀）及其於1994年提出的賓州樂觀方案（Penn Optimism Program）是另一個被廣泛討論的樂觀理論及課程，雖然樂觀傾向和解釋風格的相關僅在.20上下，不過研究者認為Seligman等人的賓州樂觀方案與本研究的課程之相關性或交互作用尚有待未來研究，甚至可進一步去探討這兩種樂觀對於不同特質的學生又分別產生什麼不同的影響。

## **九、本課程可提供正向心理學相關課程之參考**

本研究所探討的變項樂觀是正向心理學其中一個重要課題，未來若是要設計有關正向心理學主題的系列課程，亦可將本研究中的實驗課程列入參考。