

國小綜合活動領域正向思考教學模式建構與影響之研究

張瓊文/臺南市進學國小教師

一、研究動機與目的：

12年國民教育課程，將情緒管理、正向思考、終身學習、幸福人生等主題，編入課程綱要內涵，期待教育能著重個人身心正向發展，建構全人發展之友善教育環境，促進正向思考的習慣，培養正向的情緒與態度，提升學生正向心理與社會參與力，本研究整合各項影響因素建構正向思考實驗教學，以國小高年級學生為研究對象，探討正向思考實驗教學對國小高年級學生正向心理資本、幸福感及情緒管理之影響。

二、文獻探討

(一) Cramer與Wasiak(2019)認為正向思考為發現自己、他人、週遭事物的優點，正向思考所產生的想法為一種正向的期待，也是樂觀的態度，個體在困境時能往好的方面想，透過練習，化苦為樂，培養樂觀的態度，正向思考帶給人幸福的感覺或正向的生活態度(柯永河，1993)。(二) 正向心理資本構面包含自信 (confidence) 或自我效能 (self-efficacy)、希望(hope)、樂觀(optimism)、復原力 (resiliense) 等正向特質，(Luthans & Youssef, 2004)。擁有正向心理資本，將樂觀看待現在或未來所可能遭遇到的問題，當面對具有挑戰性的任務時，有信心獲得成功 (2007;Seligman,1988) 。（三）心理學家認為幸福感包含認知(生活滿意程度)與情感(正向情緒的整合)兩大層面(Diener et al., 1999)。Corey等人 (2004) 研究發現主觀幸福感 (subject well-being) 是最早被討論的，接著可以分成兩種流派，第一種為情緒幸福感(emotional well-being)，第二種為正向運作 (positive functioning)，包含了心理幸福感(psychological well-being) 以及社會幸福感(social well-being)。（三）情緒管理包含五種能力向度，分別為覺察情緒、妥善管理情緒、自我激勵、認知他人情緒、人際關係的管理。情緒管理的歷程，從澄清與認定情緒的種類，瞭解自己和他人的感受，從發覺情緒的產生原因，促進思考的能力，學習瞭解及分析情緒，並運用情緒知識管理、反省與他人互動 (Goleman, 1995, 2016)。

三、研究方法

(一) 研究架構：本研究設計國小高年級正向思考實驗教學，探究其對國小高年級學童正向心理資本、幸福感及情緒管理之影響，採取準實驗設計不等組前後測設計，以立意取樣方式選取臺南市幸福(化名)國小六年級二個班級，每班23人，共46人作為研究對象，分實驗組與控制組，實驗組於綜合活動課程時間，接受八週，每週二節80分鐘，共16節之正向思考實驗教學活動，控制組進行一般的綜合活動領域教學，測驗工具為國小高年級學生「正向心理資本量表」「幸福感量表」「情緒管理量表」，運用單因子共變數分析進行量化分析，學習單、回饋單、教學觀察及訪談做為質性分析。

(二) 正向思考實驗教學設計

項次	單元名稱	影響構面	教學目標	教學重點	教學時間
一	獨特的我	正向心理資本 ～ 自我效能 希望	促進學生建立自信，發掘自我潛能，提升學習動力，擁有希望。	1. 覺察自我特質與優勢 2. 寫下心情日記 3. 表達自我的期待 4. 建構心理韌性和彈性 5. 找到所要和想要的成功	160分
二	挑戰的時刻	正向心理資本 ～ 自我效能 復原力	培養學生正向面對困境，轉換心態與想法，並嘗試解決問題。	1.困境事件分享與討論 2.分享面對困境的感受 3.困境情勢分析與想法 4.轉換心態與想法 5.發覺問題解決的方法 6.面對與解決問題	160分
三	正向的溝通	情緒管理～ 覺察管理自己 情緒 自我激勵 認知他人情緒 與人際管理	引導學生培養正向的情緒，實踐良好的溝通互動，促進人際關係。	1.情緒的身心反應覺察 2.探索引發情緒的原因 3.自我情緒調節演練 4.覺察他人的情緒 5.理解他人的想法 6.溝通活動的演練 7.共同合作達成任務	160分
四	美好的生活	正向心理資本 ～ 樂觀 幸福感～ 情緒、心理、 社會幸福感	引導學生正向思考，擁有樂觀的態度，培養正向的價值信念。	1.探討正向思考的意涵 2.反思正向的生命故事 3.描述生活的美好事件 4.發現感恩的人事物 5.幸福家庭的時刻 6.助人的行動	160分

(三) 資料分析

1.量化資料分析：以IBM SPSS Statistics 25版套裝軟體為工具，蒐集實驗組與控制組參與正向心理資本、幸福感及情緒管理等量表前測、後測、追蹤測驗得分，以前測分數為共變量，後測、追蹤測驗分數為依變項，進行單因子共變數分析，設0.05為顯著水準。

2.質性資料分析：質性資料蒐集方式為觀察、訪談、文件分析，資料來源包含教學活動回饋表、觀察紀錄表、學習資料及訪談紀錄。

四、研究結果與分析

(一)國小高年級學生接受正向思考實驗教學，實驗組與控制組在正向心理資本量表後測及追蹤測驗得分具有顯著差異，有效提升自我效能、希望樂觀與復原力。

(二)國小高年級學生接受正向思考實驗教學，實驗組與控制組在幸福感後測及追蹤測驗得分，未具有顯著差異。

(三)國小高年級學生接受正向思考實驗教學，實驗組與控制組在情緒管理後測及追蹤測驗得分，具有顯著差異，有效提升情緒管理。

五、研究結論

(一) 正向思考實驗教學促進國小學生正向心理資本及情緒管理：本研究設計正向思考教學模式，從內在自我覺察、學習面對自我，覺察內在的自我對話，接納與調適內在批評的聲音，轉換心態與想法，學習感恩，建構內在支持系統，對於自我效能、樂觀、希望、復原力、情緒覺察管理與人際關係具有正向影響。

(二) 正向思考實驗教學促進國小學生幸福感，需要長期的的生活體驗與實踐：本研究引導學生覺察生活中的幸福感，期望建立內在的支持系統，然而內在支持力量需要長期建構，幸福感培養須從日常生活與班級經營中持續培養，未來可強化心理幸福感與情緒幸福感之體驗活動，引發學生感受生活中的愉悅，反思生活的滿意情形，學業表現的滿意情形，以促進學生覺察與擁有生活中的幸福感。

(三) 正向思考實驗教學模式，建構學生內在正向的支持系統：正向思考實驗教學強化學生的自我優勢與自我肯定，發掘夢想與正向期待的體驗活動，對於建立自信，提升自我效能具有效益；進行問題解決情境演練活動，引導學生學習正向面對困境，轉換心態與想法，嘗試解決問題，培養韌性與復原力；演練同理心與正向溝通，促進人際關係與情緒管理；覺察生活中幸福的感受，建構內在正向的支持系統，為正向思考的功能與影響開啟新的希望。

六、研究建議

(一) 培養國小學生正向思考的能力，擁有正向心理的能量。
1.透過正向思考的模式，強化正向的心理資本，引導學生熟悉正向思考的步驟，建立成長性的自我對話。

2.培養正向思考的信念，促進幸福感，透過生活中感恩人事物的體驗，學習正向思考，培養正向的價值信念，促進生活的幸福感。
3.生活中實踐正向的思考，促進情緒的管理，應用情境學習，以生活故事引導學童辨識情緒，培養正向的情緒，學習同理他人感受，表達同理的關懷，與人合作解決問題，促進人際關係。

(二)擴展正向思考教學效益，促進正向心理資本、幸福感與情緒管理之影響。

1.營造正向的教育環境，強化發掘優勢的學習，以利正向心理之培養。
2.編製正向思考學習評量，進行正向思考教學實證性研究，以驗證對個體心理成長之影響性。

