

青少年正向思考與正向情緒之相關研究

黃絢質

摘要

本研究旨在探討青少年正向思考與正向情緒之關係，採調查研究法，研究樣本為台灣本島地區公立國中的 1459 名學生，研究工具為「青少年正向思考量表」與「青少年之正向情緒量表」。「青少年正向思考量表」包括「認為正向事件是永久的」、「認為負向事件是短暫的」、「認為正向事件是普遍的」、「認為負向事件是特殊的」、「認為正向事件是內在的」、「認為負向事件是外在的」六個分量表；「青少年之正向情緒量表」包括「愉悅」、「心流」兩個分量表。本研究運用的分析方法包括描述統計、單因子多變量變異數分析、典型相關，研究發現：

- 一、主觀家庭氣氛愈和諧、人際關係愈好者，其正向思考、正向情緒的得分越高，惟正向思考「認為負向事件是外在的」例外。
- 二、正向思考與正向情緒有顯著的典型相關，愈「認為正向事件是永久的」、「認為負向事件是短暫的」、「認為負向事件是特殊的」、「認為正向事件是內在的」，正向情緒的「愉悅」、「心流」愈高，而愈「認為負向事件是短暫的」、「認為負向事件是特殊的」，正向情緒的「心流」愈高。

關鍵詞：青少年、正向思考、正向情緒

黃絢質：高雄市長陽明國中實習教師

投稿日期：2010年7月19日，接受日期：2011年3月2日

A Correlation Study of Adolescent's Positive Thinking and Positive Emotion

Hsun-Chih Huang

Abstract

This study aims to investigate the relationship between the positive thinking and positive emotion of Taiwan adolescents. The participants of this study are 1459 public junior high school students. The instruments for this study include Positive Thinking Scale and Positive Emotion Scale. Positive Thinking Scale consists of six subscales: Permanent Good, Temporariness Bad, Pervasiveness Good, Specificity Bad, Internality Good, and Externality Bad. Positive Emotion Scale consists of two subscales: Pleasures and Flow. The statistical methods used in this study include descriptive statistics, one-way MANOVA, and canonical correlation. Major findings are as follows:

1. Subjects with more harmonious family atmosphere and better interpersonal relationship generally get significantly higher scores on the subscales of Positive Thinking and Positive Emotion. The exception is Externality Bad.
2. There are significant canonical correlations between Positive Thinking and Positive Emotion.

Keywords: adolescent, positive thinking, positive emotion

壹、緒論

一、研究動機

有鑒於長期以來心理學的研究過度重視人類生活的負向層面，忽略了正向層面，Seligman 於 1998 年擔任美國心理學會(American Psychological Association, APA)主席，大力倡導正向心理學(positive psychology)，強調個體應培養積極樂觀、自我超越、社會關懷、圓滿自足的正向情緒與特質以追尋有意義的人生(meaningful life)(崔光宙，2008)。就實用之觀點，正向心理學企圖了解導致個體正向結果的源頭、歷程與機制，而那些源頭、歷程、機制與結果並非固定不變，而是不同成分間會彼此相聯，故其主張研究者應以系統取向的角度去探討、理解其中多樣部分之關聯(Linley, Joseph, Harrington, & Wood, 2006)，是以，本研究欲初步去探討正向心理學中正向思考與正向情緒之關聯。

在正向心理學的相關研究中，不少學者針對個體感到快樂的因素進行探究，但不同研究發現卻呈現差異，故 Seligman 於 2002 年歸納整理並釐清部分迷思概念後指出，有助個體感到快樂的外在因素大致包括：有婚姻關係、有豐富的社交生活、有宗教信仰、居住於富有的民主社會。換言之，個體生活的環境中倘若存在著上述特性，其較易感到快樂。綜觀容易引發正向情緒的環境因素，「人際關係」似乎扮演著甚為重要之角色，舉凡結婚、交友、參加宗教活動、生活於民主社會中，無不需要與他人進行接觸交流。因此，本研究依據上述 Seligman 歸納整理的快樂影響因素，並配合受試者的生活經驗，以主觀家庭氣氛、人際關係兩者為背景變項，探討其在受試者正向思考、正向情緒之差異情形。

二、研究目的

根據前述研究動機，本研究的研究目的如下：

- (一)探討不同背景的青少年在正向思考、正向情緒之差異情形。
- (二)分析青少年正向思考與正向情緒之相關情形。

三、名詞釋義

(一)青少年

根據 Shaffer(2009)書中主張，Collins 與 Steinberg 認為甫邁入青春期的青少年隨著生理發展的驟變，較易產生情緒不穩定、負向情緒、感到孤獨、低自尊等心理困擾。是以，本研究意指的青少年係指我國本島地區身處青春初期期的七年級至九年級學生，即年齡約略十三至十五歲的青少年。換言之，本研究對象之母群體為我國本島地區七年級至九年級的所有學生。

(二)正向思考

正向思考(positive thinking)係指個體對自己以及周遭人事物的解釋抱持著正面、樂觀、積極之信念。根據 Seligman、Teasdale、Abramson 與 Garber 之觀點(引自洪蘭譯，2007)，個體對事物的解釋型態可分為三面向：永久性(permanence)、普遍性(pervasiveness)、個別性(personalization)。永久性為時間上的向度，意指對事件的特性認為是永久的抑或暫時的；普遍性為空間上的向度，意指對事件的特性認為是普遍的抑或特定的；個別性意指對事件的成因認為是內在的抑或外在的。正向思考即對正向事件的特性抱持著「永久的」、「普遍的」、「內在的」之想法；對負向事件的特性抱持著「暫時的」、「特定的」、「外在的」之想法。此可讓個體在遭遇挫折時轉化負向事件所引發的非理性信念，調整認知模式，彈性思考解決方式，有利個人生活之適應。

本研究之正向思考係以受試者在研究者自編的「青少年正向思考量表」上之得分為依據。量表內容包括「認為正向事件是永久的」、「認為負向事件是短暫的」、「認為正向事件是普遍的」、「認為負向事件是特殊的」、「認為正向事件是內在的」、「認為負向事件是外在的」六個分量表。分量表分數越高表示受試者在該項正向思考的程度越高；全量表總分越高表示受試者的整體正向思考程度越高。

(三)正向情緒

本研究之正向情緒(positive emotion)係包含兩面向，其一為個體

籠統所感受到的一般悅樂，亦即個體在生活中整體感受到的悅樂程度；其二為個體專注於進行一件具挑戰性、有目標且深感興趣的活動，例如：跳舞、閱讀一本好書、藝術創作…等，全心投入，忽略外在刺激的那種充滿意義與滿足的暢流快感，即 Csikszentmihalyi 定名的心流(flow)境界。

本研究之正向情緒係以受試者在侯亭好(2007)編製之「青少年之正向情緒量表」上的得分為依據。量表內容包括「愉悅」與「心流」兩個分量表。「愉悅」分量表係測量受試者在生活中所體驗到的一般愉悅程度，例如：「我和朋友或親人的相處是和樂融融的」、「我覺得我的生活是充滿歡笑和喜悅的」；「心流」分量表係測量受試者專注於某件事時，全心投入所產生充滿意義的心理暢快感，例如：「當我正專注某件事情上時，我不會去想如果我完成了會得到什麼」、「當我正專注某件事情上時，我會不斷地修改，直到我真正滿意為止」。分量表分數越高表示受試者在該項正向情緒的程度越高；全量表總分越高表示受試者的整體正向情緒程度越高。

四、研究問題

- (一)不同背景的青少年在正向思考、正向情緒是否有顯著差異？
- (二)青少年正向思考與正向情緒之相關情形為何？

五、研究假設

假設一：不同背景變項的青少年在正向思考有顯著差異。

1-1 不同主觀家庭氣氛的青少年在正向思考有顯著差異。

1-2 不同人際關係的青少年在正向思考有顯著差異。

假設二：不同背景變項的青少年在正向情緒有顯著差異。

2-1 不同主觀家庭氣氛的青少年在正向情緒有顯著差異。

2-2 不同人際關係的青少年在正向情緒有顯著差異。

假設三：青少年的正向思考與正向情緒有顯著典型相關。

六、文獻探討

(一)正向思考

本研究中的正向思考係指個體認為正向事件的特性是「永久的」、「普遍的」、「內在的」；認為負向事件的特性是「暫時的」、「特定的」、「外在的」，此為樂觀的解釋型態，即採用 Seligman 等人以 Weiner 歸因論為藍本所發展出的解釋型態理論(explanatory style)。解釋型態意指個體對事件情境的解釋，其形成於兒童期與青少年期，可視為個體樂觀或悲觀的印記，其源自基因、父母、老師、媒體、創傷經驗等多面向(洪蘭譯，2007；Peterson & Steen, 2005)。解釋型態可區分為三個向度：永久性、普遍性、個別性。茲將解釋型態的三向度分述如下(王靖雯，2009；洪蘭譯，2007；Abramson, Seligman, & Teasdale, 1978；Peterson & Steen, 2005)：

1.永久性

永久性是時間上的向度，係指個體將面臨的事件特性解釋為永久性的(permanent)或暫時性的(temporal)。就負向事件而言，倘若解釋為永久的特性，個體將身陷無助感的泥沼，持續停滯於「失敗的感受」中，無助感甚至可能會持續好幾年，此為悲觀者；倘若解釋為暫時的特性，無助感可能僅持續幾分鐘，個體從失敗中再起的機會較大，此為樂觀者。反之，就正向事件而言，倘若解釋為永久的特性，此為樂觀者；倘若解釋為暫時的特性，此為悲觀者。

2.普遍性

普遍性是空間上的向度，係指個體將面臨的事件特性解釋為一般性的(universal)或特定性的(specific)。就負向事件而言，倘若解釋為一般的特性，個體將認為此負向事件一定會蔓延至其他的事件或情境，亦即在某件事失敗，便認為每件事都會失敗，做過度的推論，自驗預言將可能因故產生，此為悲觀者；倘若解釋為特定的特性，個體認為負向事件僅是個特例，僅發生在該特定情境，不會延伸致其他生活領域，因而較能繼續前進，此為樂觀者。反之，就正向事件而言，倘若解釋為一般的特性，此為樂觀者；倘若解釋為特定的特性，此為

悲觀者。

3.個別性

個別性為最顯而易見且易於了解的向度，係指個體將面臨的事件特性解釋為內在化的(internal)或外在化的(external)成因。就負向事件而言，倘若解釋為內在化的特性，個體認為負向事件的發生都是自己的錯，故容易產生自卑、一文不值的消極心理狀態，此為悲觀者；倘若解釋為外在化的特性，個體將責任歸咎於旁人，故不易失去自尊，此為樂觀者。反之，就正向事件而言，倘若解釋為內在化的特性，此為樂觀者；倘若解釋為外在化的特性，此為悲觀者。然而，Seligman有鑒於外在化的解釋型態可能會讓個體表現出迴避責任的社會傷害，故主張並非所有事物都該怪罪於他人身上，而是僅在沮喪之情況下應該如此做。

此外，對於解釋型態的測量，學者們大多採用強迫選擇的量表形式，亦即每題給予一個情境與幾個針對該情境的解釋型態選項，強迫受試者針對該情境從選項中選出一個最符合自身想法的解釋型態，儘管此強迫選擇的題型會產生內部一致性信度不高的現象，但相較於傳統 Likert 的量表形式，受試者較能從既有的歸因型態選項中選擇其一，更能正確地反應出個體面臨該假設情境時所做的典型歸因，且歸因的類型也將限於理論上感興趣之部分(Hessling, Anderson, & Russell, 2003)。是以，本研究在變項「正向思考」之測量，即以強迫選擇的量表形式來對樂觀解釋型態進行測量。

(二)正向情緒

本研究中的正向情緒包含兩面向，其一為個體在生活中籠統所感受到的一般悅樂程度；其二為個體專注進行一件具挑戰性且有目標的活動，全心投入所產生的滿足暢流感，即 Csikszentmihalyi 定名的心流境界。此正向情緒構念係參考 Seligman(2002)主張的現在層面正向情緒，其包含愉悅(pleasures)與滿足感(gratifications)，茲分述如下：

1.愉悅

愉悅可分為身體上的愉悅與高層次的愉悅。身體上的愉悅係指個體透過滿足餓、渴、性、身體安適等生理需求所產生的良好感覺

(Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)，亦即個體的觸覺、味覺、嗅覺、視覺、聽覺或身體的動覺皆可激發愉悅感受。是以，透過一些活動(例如：大啖美食、看電視、泡溫泉...等)，個體可獲得感官與情緒上的滿足與快樂，不需思考，此為較短暫的正向情緒，一旦外在刺激消失，愉悅亦隨之褪去。此外，一旦個體習慣於這些引發愉悅的感覺，之後便需要有更強、更多的刺激始能再帶給個體相同程度的愉悅。而高層次的愉悅與身體上的愉悅雖相似，同樣為暫時的、易消逝與習慣化的，但其較具認知層次，包含三種程度：高強度(狂喜、興奮、刺激、亢奮、快感...等)、中程度(奔放、開心、高興、熱中、樂趣...等)與低程度(舒適、和樂、滿意、放鬆、趣味)。

至於提升愉悅的方式為習慣(habituation)，指將快樂打散，朋友或配偶間以互惠的驚喜方式來增加彼此的生活樂趣。諸如：夫妻相互製造浪漫小驚喜、朋友互贈生日禮物以讓對方開心，增進彼此情誼；鑑賞(savoring)與淨心(mindfulness)，指與他人分享快樂，利用心像將快樂的情境記下以慢慢回味，使知覺敏銳，吸收，用心沉浸其中，感恩，驚喜與豐饒，以放大快樂。諸如：放大敏銳度，用心、細細品味生活中的每一餐、每個開心的時刻，讓自己感到更知足且更快樂。

2. 滿足感

滿足感為正向心理學積極倡導之重點，源自個人長處與美德的施展。其中一個重要境界——「心流」為 Csikszentmihalyi 最早定名之概念，係指當我們專注於進行一件具挑戰性且深感興趣的活動(例如：跳舞、閱讀一本好書、藝術創作、攀岩...等)，全心投入、忽略一切外在刺激、感到時光飛逝且享受其中的那種暢流感，此為較持久的正向情緒且有利個體成長(Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)。然而，心流體驗的當下並不會讓個體感到特別愉悅，而是待至活動後個體回憶起來，才會產生意猶未盡且快樂之感(Csikszentmihalyi, 2008)。Csikszentmihalyi 將讓人進入心流狀態的經驗稱為「最適經驗」(optimal experience)，亦即進行活動的當下是「自足的」(autotelic)經驗，活動本身即酬賞與目的，而非藉此作為謀取他物的手段(邱連煌，2005；Csikszentmihalyi, 2008)。

至於心流產生的條件為該任務是需要技能學習的、具明確目標的、有回饋的以及可控制的(Csikszentmihalyi, 2008)。其中，任務提供的挑戰須與執行者的技能相符為心流經驗之首要前提(Nakamura & Csikszentmihalyi, 2005)。此外，每個人對心流經驗的感受皆大同小異，無論人們從事不同的活動，例如：打球、演奏、攀岩、操刀手術…等，抑或擁有不同的背景，例如：隸屬於不同的種族、國度、性別、行業、年齡、社經地位…等，感受到的心流經驗均雷同(邱連煌，2000)，均能帶給個體一種發現的感受，一種創造的感覺，將個體引領至另一新境界，提升個體表現的層次，引領個體進入之前未預期過的意識狀態，增加自我的複雜度(Csikszentmihalyi, 2008)。

本研究在變項「正向情緒」之測量，乃採用侯亭好(2007)編製的「青少年之正向情緒量表」，理由在於該量表的受試對象與本研究相符，且該量表所採用的正向情緒構念為 Seligman 現在層面正向情緒之分類(愉悅、滿足感的心流境界)。此正向情緒分類較能涵蓋、闡釋不同學者呈現出的多樣正向情緒內涵，換言之，綜觀多數學者(例如：Seligman、Fredrickson、Prager、Ricard、Ben-Shahar)之看法，研究者發現不少學者均將正向情緒概略地區分為籠統與一般、意義與滿足的兩種快樂。前者傾向 Seligman 現在層面正向情緒之愉悅；後者傾向 Seligman 現在層面正向情緒之滿足感的心流境界。

(三)正向思考與正向情緒之關係

針對正向思考與正向情緒之關係，檢視相關文獻，發現目前較多為學者提出的論述性主張，探討此部分的實徵研究仍不多。而從有限的相關研究顯示，樂觀者具有較高程度的正向情感(Chang & Sanna, 2001)，Peterson 與 Steen(2005)也指出，與樂觀有關聯的眾多正向結果中，正向心情(positive mood)即為其中一項。個體的樂觀解釋型態有助其正向情緒的提升(杜品儀，2007)，亦即積極樂觀的思考風格有助個體獲得快樂(楊國樞、吳靜吉、鄭石岩、曾昭旭等，1994)。因此，本研究即以相關的論述性主張為基礎，嘗試去針對正向思考與正向情緒之關係進行實徵性的分析探究。

(四)家庭氣氛、人際關係與正向思考、正向情緒之關係

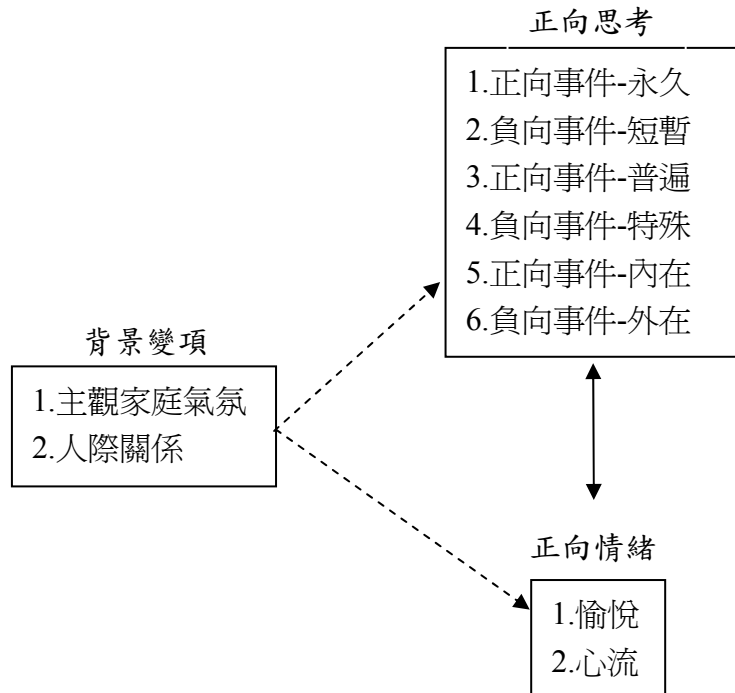
就家庭氣氛方面，侯亭妤(2007)研究發現，非常良好的家庭氣氛之青少年的正向情緒較高。而 Layard 主張家庭養成與家庭關係皆為影響個體快樂的因素(引自陳佳伶譯，2006)。Prager 亦認為，倘若個體誕生於一個親愛的家庭，其可自家庭獲取源源不絕的快樂，然而，家庭也可能會讓個體獲取最深沉、最永無止盡的煎熬。父母對子女的愛或許是人類世界中最正面的力量，然而，來自父母或近親的生理、心理上之虐待以及手足間的競爭、父母間的對立、親子間的溝通不良與失望…等，皆可能成為家庭成員的人間煉獄(引自蔡佳玲譯，1999)。

就人際關係方面，侯亭妤(2007)研究發現，主觀非常受歡迎的青少年之正向情緒較高。Ey、Hadley、Allen、Palmer、Klosky 與 Deptula 等人則於 2005 年以三至六年級的孩子為對象，研究發現樂觀與父母評的社交能力有相關；Koizumi 於 1995 年以六至七年級的日本孩子為對象，亦發現樂觀與同儕關係呈正相關，然而，Fisher 與 Leitenberg 於 1986 年以 9-13 歲的孩子為對象，研究發現樂觀與受歡迎無關(引自 Deptula, Cohen, Phillipsen, & Fy, 2006)。

綜觀上述家庭氣氛、人際關係與正向思考、正向情緒之關係的相關文獻，研究者以為此部分之實徵性研究結果仍有限，故本研究欲對此再作進一步之探討。

貳、研究方法

一、研究架構



圖一 研究架構圖

- > 表示以單因子多變量變異數分析進行差異檢定
 <--> 表示以典型相關進行相關考驗

二、研究對象

本研究採多階層叢集取樣，將台灣本島劃分為北區(基隆、台北、桃園、新竹)、中區(苗栗、台中、彰化、南投、雲林)、南區(嘉義、台南、高雄、屏東)與東區(宜蘭、花蓮、台東)。依據 97 學年度教育部統計資料(教育部，2009)，台灣本島公立國民中學的班級數按北、中、南、東地區的比例約為 11：7：7：1。是以，本研究原依此為抽樣依據，然而研究者按實際抽樣之情況(包含行政協調之問題)進行些微的彈性調動，於北、中、南、東區各抽取 15、15、12、6 班。其中，北區僅抽取七年級與八年級，因為行政協調上出現些許困難。本研究

正式施測共發出 1740 份問卷，回收 1519 份，剔除未作答完全、規律性填答…等無效問卷，得有效問卷 1459 份。

表一 正式施測樣本人數分配表

區域	縣市	學校	年級	班級數	發出	回收	有效	
北區	基隆市	信義國中	七年級	15	35	25	21	
			八年級		35	29	29	
		碇內國中	七年級	35	30	30		
			八年級	35	30	30		
	台北市	誠正國中	七年級		40	28	26	
			八年級		40	32	28	
		石牌國中	七年級	40	35	33		
	台北縣	頭前國中	七年級		40	31	30	
			八年級		40	33	33	
		三民國中	七年級	35	34	33		
	新竹市		七年級		35	32	32	
			八年級		35	35	33	
		虎林國中	七年級		35	32	28	
			八年級		35	35	35	
		中區	彰化縣	大同國中	九年級	15	35	35
七年級					35		27	26
南投縣	大成國中		八年級		35	35	33	
			七年級		35	33	32	
	南崗國中		八年級	35	34	33		
苗栗縣	大倫國中		九年級		35	31	31	
			八年級		35	29	28	
			九年級		35	34	33	
台中市	向上國中		七年級		40	31	29	
			八年級		40	31	30	
			九年級		40	30	30	
雲林縣	崇德國中		七年級		35	33	31	
			八年級		35	33	28	
			九年級		35	35	33	
南區	嘉義縣		太保國中	七年級	12	35	29	28
		八年級		35		32	29	
			九年級		35	34	34	
	台南市	安平國中	七年級		35	27	27	
			八年級		35	32	31	
			九年級		35	28	26	

區域	縣市	學校	年級	班級數	發出	回收	有效
	高雄市	陽明國中	八年級		40	38	37
			八年級		40	38	38
		中正國中	七年級		40	40	40
	屏東縣	光春國中	七年級		35	30	30
			八年級		35	28	28
			九年級		35	31	29
東區	台東縣	寶桑國中	七年級	6	35	19	19
			八年級		35	27	26
			九年級		35	31	30
	花蓮縣	玉里國中	七年級		35	34	34
			八年級		35	34	33
			九年級		35	29	28
總計				48	1740	1519	1459

三、研究工具

(一)個人基本資料

本調查為研究者依研究之需並參考相關理論文獻自編而成，用以蒐集受試者的背景變項相關資料，內容包括：主觀家庭氣氛、人際關係。為便於分析，研究者將主觀家庭氣氛、人際關係視為類別變項。測量主觀家庭氣氛的題目為「你覺得你家裡面的氣氛(你和家人間的互動關係)」，選項為「非常不和諧」、「不和諧」、「普通」、「和諧」、「非常和諧」；測量人際關係的題目為「你覺得你和同學間的關係」，選項為「非常不好」、「不好」、「普通」、「好」、「非常好」。

(二)青少年正向思考量表

本量表係根據 Seligman 等人對樂觀者解釋型態之主張，並參考杜品儀(2007)「兒童解釋型態問卷」、曾雪芳(2008)「兒童解釋型態量表」後編製而成的「青少年正向思考量表」。

1.量表的編擬與形式

本量表分為「認為正向事件是永久的」、「認為負向事件是短暫的」、「認為正向事件是普遍的」、「認為負向事件是特殊的」、「認

為正向事件是內在的」、「認為負向事件是外在的」六個分量表。預試量表中，各分量表 8 題，全量表共計 48 題。每題均為一假設情境，題幹下呈現兩個對該情境的想法之選項。受試者須於兩選項中擇一符合或近似其自身想法者。選擇「認為正向事件是永久的」、「認為負向事件是短暫的」、「認為正向事件是普遍的」、「認為負向事件是特殊的」、「認為正向事件是內在的」、「認為負向事件是外在的」之答案者，將得 1 分；反之，選擇「認為正向事件是短暫的」、「認為負向事件是永久的」、「認為正向事件是特殊的」、「認為負向事件是普遍的」、「認為正向事件是外在的」、「認為負向事件是內在的」之答案者，則得 0 分。分量表的分數越高表示受試者在該項正向思考的程度越高；全量表總分越高表示受試者的整體正向思考程度越高。

2. 專家效度審查

研究者依據理論文獻與相關量表進行「青少年正向思考量表」之初步編擬後，敦請七位於大學任教的專家學者進行該量表的專家效度審閱。研究者綜合專家們的建議，並考量量表的需求，將量表內容進行修改，例如：增加題數、讓部分題目的假設情境更為具體、讓部分選項的解釋型態類型更為對立、明顯…等，形成之後的預試量表。

3. 預試與選題

預試前，研究者邀請數位國中學生針對預試量表的內容進行閱覽，以確認量表的語句陳述與問題內涵符合國中生的語文理解程度和生活經驗。

本研究的預試採便利抽樣，以班級為抽取單位，於台灣本島北區的台北市抽取仁愛國中七年級/八年級/九年級各兩班；中區的雲林縣抽取崇德國中七年級/八年級/九年級各一班；南區的高雄市抽取五福國中八年級兩班，共發出 413 份問卷，回收 370 份，剔除未作答完全等無效問卷，得有效問卷 364 份。進行項目分析後，刪除各分量表中鑑別力最低的兩個題項，形成「青少年正向思考量表」之正式量表，其中各分量表皆為 6 題，全量表共計 36 題。

4.信度

茲將本量表的內部一致性 α 係數呈現如表二所示。

表二 「青少年正向思考量表」正式量表的信度

青少年正向思考量表		α 值
分量表 1	認為正向事件是永久的	.57
分量表 2	認為負向事件是短暫的	.26
分量表 3	認為正向事件是普遍的	.32
分量表 4	認為負向事件是特殊的	.39
分量表 5	認為正向事件是內在的	.54
分量表 6	認為負向事件是外在的	.46
全量表		.60

由表二可見，本量表的內部一致性信度不高，約為中至低程度的 Cronbach α 值。然而，檢視本量表修編之依據，杜品儀(2007)「兒童解釋型態問卷」、曾雪芳(2008)「兒童解釋型態量表」，以及早年 Seligman、Peterson、Kaslow、Tanenbaum、Alloy 與 Abramson(1984)的兒童歸因型態問卷(Children's Attribution Style Questionnaire, CASQ)，均發現其內部一致性信度皆不高，多為中至低的程度。部分學者認為此可能是由於強迫二選一的題型致使分數的離散性減低，變異數較小，信度因而偏低(杜品儀，2007；Nolen-Hoeksema, Girgus, & Seligman, 1992)。

(三)青少年之正向情緒量表

本量表採用侯亭妤(2007)根據 Seligman 現在層面正向情緒分類：愉悅、滿足感的心流境界之主張編製而成的「青少年之正向情緒量表」。

1.量表內容

本量表分為「愉悅」、「心流」二個分量表，「愉悅」分量表有 9 題；「心流」分量表有 7 題，全量表共計 16 題。量表採用 Likert-type scale 五點量表，選項分別為「幾乎符合」、「大部分符合」、「一半符合」、「少部分符合」、「一點點符合」，依序給予 5、4、3、2、1 分。分量表的分數越高表示受試者在該項正向情緒的程度越高；

全量表總分越高表示受試者的整體正向情緒程度越高。

2.效度

本量表歷經三次因素分析，第一次因素分析「愉悅」解釋量 21.28 %；「心流」解釋量 20.39 %，總變異量為 41.68 %。第二次因素分析「愉悅」解釋量 26.63 %；「心流」解釋量 21.05 %，總變異量為 47.69 %。第三次因素分析「愉悅」解釋量 26.63 %；「心流」解釋量 21.05 %，總變異量為 47.69 %，該量表以第三次因素分析結果為主(侯亭好，2007)。

3.信度

「愉悅」分量表 α 值為 .87；「心流」分量表 α 值為 .82；全量表總信度 α 值為 .88 (侯亭好，2007)。

四、資料處理及統計分析

(一)描述統計

探討青少年正向思考、正向情緒的現況。

(二)單因子多變量變異數分析

探討不同背景的青少年在正向思考、正向情緒之差異情形。

(三)典型相關

探討青少年正向思考與正向情緒的相關情形。

參、結果與討論

一、研究樣本的描述統計

(一)分析結果

茲將研究樣本在正向思考、正向情緒之得分分佈呈現如表三所示。

表三 研究樣本在正向思考、正向情緒之描述統計結果 (N=1459)

變項	分量表	描述統計	量表	標準差	偏態	峯度	每題
			平均數				平均數
正向思考	認為正向事件是永久的		3.40	1.58	-.19	-.73	.57
	認為負向事件是短暫的		3.82	1.28	-.23	-.36	.64
	認為正向事件是普遍的		2.05	1.29	.29	-.46	.34
	認為負向事件是特殊的		4.28	1.30	-.62	.06	.71
	認為正向事件是內在的		3.24	1.55	-.17	-.66	.54
	認為負向事件是外在的		2.12	1.45	.40	-.51	.35
	全量表		18.91	4.17	-.21	-.04	.53
正向情緒	愉悅		30.60	7.58	-.28	-.41	3.40
	心流		24.76	5.61	-.43	-.03	3.54
	全量表		55.36	11.49	-.33	-.14	3.46

(二) 討論

由表三中的每題平均數與偏態係數可見，就正向思考的分量表，受試者在大部分分量表的得分偏高，僅「認為正向事件是普遍的」與「認為負向事件是外在的」分量表得分偏低。值得一提的是，在普遍性這個向度，受試者在「認為正向事件是普遍的」平均得分最低，而在「認為負向事件是特殊的」平均得分卻最高，此與杜品儀(2007)的研究發現相符。由此觀之，或許我國青少年初期的年輕學子，對生活中發生的正向事件較不認為其會普遍發生於生活中的廣泛層面，而對生活中發生的負向事件卻較認為其僅會發生於生活中的特定層面，不會蔓延至其他生活領域。以社會文化的觀點來看受試者在「認為正向事件是普遍的」得分最低之研究結果，研究者臆測，此現象或許由於受試者身處著重中庸之道的華人社會，強調個人不應過度自負，應保持謙遜，故對於正向事件的發生，個人應避免過度自信地認為此會廣泛發生在生活中的各領域，以免樂極生悲。至於何以受試者在「認為負向事件是外在的」得分偏低，但在「認為正向事件是內在的」得分偏高，此部分在其他類似的研究，例如：杜品儀(2007)、曾雪芳(2008)的研究，則未發現。此外，就正向情緒的分量表，受試者在兩分量表的得分皆偏高。

二、不同背景變項在正向思考、正向情緒之差異分析

(一)分析結果

1.主觀家庭氣氛

本研究探討不同主觀家庭氣氛者在正向思考、正向情緒之差異情形，單因子多變量變異數分析的統計結果呈現於表四。

由表四可知，不同主觀家庭氣氛的青少年在正向思考有顯著差異 (Wilk's $\Lambda=0.86$, $p<.001$)，本研究假設 1-1 獲得支持，單變量分析的結果顯示，「認為正向事件是永久的」($F=47.81$, $p<.001$)、「認為負向事件是短暫的」($F=5.82$, $p<.001$)、「認為正向事件是普遍的」($F=3.37$, $p<.01$)、「認為負向事件是特殊的」($F=8.31$, $p<.001$)、「認為正向事件是內在的」($F=12.44$, $p<.001$)、「認為負向事件是外在的」($F=5.77$, $p<.001$)皆有顯著差異。

經 Scheffe 法事後比較發現，在「認為正向事件是永久的」，「非常不和諧」($M=3.73$)高於「不和諧」($M=2.12$)；「普通」($M=2.97$)高於「不和諧」($M=2.12$)；「和諧」($M=3.64$)高於「不和諧」($M=2.12$)及「普通」($M=2.97$)；「非常和諧」($M=4.21$)高於「不和諧」($M=2.12$)、「普通」($M=2.97$)、「和諧」($M=3.64$)。在「認為負向事件是短暫的」，「非常和諧」($M=4.07$)高於「普通」($M=3.67$)。在「認為正向事件是普遍的」，「非常和諧」($M=2.29$)高於「普通」($M=1.99$)及「和諧」($M=1.98$)。在「認為負向事件是特殊的」，「和諧」($M=4.48$)高於「不和諧」($M=3.87$)及「普通」($M=4.12$)。在「認為正向事件是內在的」，「普通」($M=3.06$)高於「不和諧」($M=2.37$)；「和諧」($M=3.37$)高於「不和諧」($M=2.37$)及「普通」($M=3.06$)；「非常和諧」($M=3.60$)高於「不和諧」($M=2.37$)及「普通」($M=3.06$)。在「認為負向事件是外在的」，「不和諧」($M=2.60$)及「普通」($M=2.20$)高於「非常和諧」($M=1.81$)。綜言之，除了「認為負向事件是外在的」，概論而言，主觀家庭氣氛愈和諧者，其對事件的解釋愈傾向樂觀。

由表四可知，不同主觀家庭氣氛的青少年在正向情緒有顯著差異 (Wilk's $\Lambda=0.77$, $p<.001$)，本研究假設 2-1 獲得支持，單變量分析的結

果顯示，「愉悅」($F=99.62$, $p<.001$)、「心流」($F=28.85$, $p<.001$)皆有顯著差異。

經 Scheffe 法事後比較發現，在「愉悅」，「非常不和諧」($M=29.36$)高於「不和諧」($M=23.57$)；「普通」($M=27.66$)高於「不和諧」($M=23.57$)；「和諧」($M=31.91$)高於「不和諧」($M=23.57$)及「普通」($M=27.66$)；「非常和諧」($M=36.37$)高於「非常不和諧」($M=29.36$)、「不和諧」($M=23.57$)、「普通」($M=27.66$)、「和諧」($M=31.91$)。在「心流」，「和諧」($M=25.37$)高於「普通」($M=23.15$)；「非常和諧」($M=27.27$)高於「不和諧」($M=24.49$)、「普通」($M=23.15$)、「和諧」($M=25.37$)。綜言之，概論而言，主觀家庭氣氛愈和諧者，其愈感到快樂。

表四 不同主觀家庭氣氛的青少年在正向思考、正向情緒之多變項變異數分析摘要表

變項	分量表	組別	人數	平均數	標準差	Wilk's Λ	F	事後比較
正向思考	正向事件-永久	1 非常不和諧	22	3.73	1.28	.86***	47.81***	1>2
		2 不和諧	68	2.12	1.60			3>2
		3 普通	579	2.97	1.57			4>2
		4 和諧	528	3.64	1.46			4>3
		5 非常和諧	262	4.21	1.36			5>2
	負向事件-短暫	1 非常不和諧	22	3.73	1.49	5.82***	5>3	5>3
		2 不和諧	68	3.57	1.89			5>4
		3 普通	579	3.67	1.22			
		4 和諧	528	3.90	1.30			
		5 非常和諧	262	4.07	1.30			
	正向事件-普遍	1 非常不和諧	22	2.36	1.43	3.37**	5>3	5>4
		2 不和諧	68	1.96	1.24			
		3 普通	579	1.99	1.29			
		4 和諧	528	1.98	1.28			
		5 非常和諧	262	2.29	1.31			
負向事件-特殊	1 非常不和諧	22	3.77	1.54	8.31***	4>2	4>3	
	2 不和諧	68	3.87	1.42				
	3 普通	579	4.12	1.35				
	4 和諧	528	4.48	1.19				
	5 非常和諧	262	4.35	1.30				
正向事件-內在	1 非常不和諧	22	2.91	1.54	12.44***	3>2	4>2	
	2 不和諧	68	2.37	1.53			4>3	
	3 普通	579	3.06	1.57				

變項	分量表	組別	人數	平均數	標準差	Wilk's Λ	F	事後比較		
負向事件-外在		4 和諧	528	3.37	1.48	.77***	99.62***	5>2		
		5 非常和諧	262	3.60	1.51			5>3		
		1 非常不和諧	22	2.50	1.82			2>5		
		2 不和諧	68	2.60	1.43			3>5		
		3 普通	579	2.20	1.50					
	愉悅	4 和諧	528	2.12	1.45					
		5 非常和諧	262	1.81	1.28					
		1 非常不和諧	22	29.36	10.41					1>2
		2 不和諧	68	23.57	7.23					3>2
		3 普通	579	27.66	7.31					4>2
心流	4 和諧	528	31.91	6.28			4>3			
	5 非常和諧	262	36.37	5.67			5>1			
							5>2			
							5>3			
							5>4			
							4>3			
							5>2			
							5>3			
							5>4			

** $p < .01$. *** $p < .001$.

2. 人際關係

本研究探討不同人際關係者在正向思考、正向情緒之差異情形，單因子多變量變異數分析的統計結果呈現於表五。

由表五可知，不同人際關係的青少年在正向思考有顯著差異 (Wilk's $\Lambda = .88$, $p < .001$)，本研究假設 1-2 獲得支持，單變量分析的結果顯示，「認為正向事件是永久的」($F = 33.36$, $p < .001$)、「認為負向事件是短暫的」($F = 5.75$, $p < .001$)、「認為正向事件是普遍的」($F = 5.66$, $p < .001$)、「認為負向事件是特殊的」($F = 10.36$, $p < .001$)、「認為正向事件是內在的」($F = 8.09$, $p < .001$)、「認為負向事件是外在的」($F = 3.67$, $p < .01$)皆有顯著差異。

經 Scheffe 法事後比較發現，在「認為正向事件是永久的」，「普通」($M = 3.04$)高於「不好」($M = 1.92$)；「好」($M = 3.37$)高於「不好」

變項	分量表	組別	人數	平均數	標準差	Wilk's Λ	F	事後比較
	負向事件-短暫	1 非常不好	17	3.82	1.47		5.75***	4>2
		2 不好	40	3.28	1.13			4>3
		3 普通	432	3.64	1.27			5>2
		4 好	598	3.93	1.26			5>3
		5 非常好	372	3.93	1.28			
	正向事件-普遍	1 非常不好	17	2.65	1.58		5.66***	5>3
		2 不好	40	1.70	1.40			
		3 普通	432	1.91	1.24			
		4 好	598	2.01	1.29			
		5 非常好	372	2.27	1.29			
	負向事件-特殊	1 非常不好	17	3.53	1.63		10.36***	3>2
		2 不好	40	3.27	1.60			4>2
		3 普通	432	4.15	1.27			5>2
		4 好	598	4.38	1.29			
		5 非常好	372	4.40	1.26			
	正向事件-內在	1 非常不好	17	3.24	1.15		8.09***	5>2
		2 不好	40	2.50	1.57			5>3
		3 普通	432	3.10	1.56			5>4
		4 好	598	3.17	1.58			
		5 非常好	372	3.58	1.44			
	負向事件-外在	1 非常不好	17	2.88	1.65		3.67**	ns
		2 不好	40	2.28	1.57			
		3 普通	432	2.08	1.47			
		4 好	598	2.24	1.47			
		5 非常好	372	1.95	1.36			
正向情緒	愉悅	1 非常不好	17	27.53	12.36	.83***	73.69***	3>2
		2 不好	40	22.90	7.93			4>2
		3 普通	432	27.48	7.10			4>3
		4 好	598	30.68	6.59			5>1
		5 非常好	372	35.05	6.80			5>2
	心流	1 非常不好	17	23.59	8.23		21.40***	4>3
		2 不好	40	22.10	5.70			5>2
		3 普通	432	23.43	6.07			5>3
		4 好	598	24.70	5.18			5>4
		5 非常好	372	26.75	4.95			

** $p < .01$. *** $p < .001$.

(二) 討論

本研究探討不同背景的青少年在正向思考、正向情緒之差異情形，茲將其多變項變異數分析的統計結果彙整如下表六。

表六 不同背景的青少年在正向思考、正向情緒之多變項變異數分析結果彙整表

研究變項 分量表	正向思考				正向情緒			
	正永	負短	正普	負特	正內	負外	愉悅	心流
背景變項								
主觀家庭氣氛	***	***	**	***	***	***	***	***
1.非常不和諧	1>2	5>3	5>3	4>2	3>2	2>5	1>2	4>3
2.不和諧	3>2		5>4	4>3	4>2	3>5	3>2	5>2
3.普通	4>2				4>3		4>2	5>3
4.和諧	4>3				5>2		4>3	5>4
5.非常和諧	5>2				5>3		5>1	
	5>3						5>2	
	5>4						5>3	
							5>4	
人際關係	***	***	***	***	***	**	***	***
1.非常不好	3>2	4>2	5>3	3>2	5>2	ns	3>2	4>3
2.不好	4>2	4>3		4>2	5>3		4>2	5>2
3.普通	4>3	5>2		5>2	5>4		4>3	5>3
4.好	5>2	5>3					5>1	5>4
5.非常好	5>3						5>2	
	5>4						5>3	
							5>4	

** $p < .01$. *** $p < .001$.

如表六所示，綜合觀之，主觀認為家庭氣氛愈和諧或自身人際關係愈好者，對事件特性的解釋愈傾向樂觀，愈感到快樂。唯在「認為負向事件是外在的」，主觀家庭氣氛愈和諧者，其在該層面的正向思考程度反而愈低，此為研究發現中略顯特別之處。參照其他相關研究，由於較少與本研究採用相同之正向思考、正向情緒構念，故較難進行分析結果上之比較。

三、正向思考與正向情緒的典型相關分析

(一) 分析結果

表七是正向思考與正向情緒之相關矩陣，表八是正向思考與正向

情緒之典型相關摘要表，茲就典型相關程度、典型因素的解釋變異量、典型相關的結構係數三部分分述如下。

1.典型相關程度

正向思考為 X 組變項，正向情緒為 Y 組變項，典型相關之分析結果顯示，有兩組顯著相關，典型相關係數分別為 .435($\chi^2=326.713$, $p<.001$)、.120($\chi^2=21.059$, $p<.01$)。X 組抽出兩組典型因素，分別為 χ_1 、 χ_2 ；Y 組抽出兩組典型因素，分別為 η_1 、 η_2 。

2.典型因素的解釋變異量

由表八可知，X 組變項的第一典型因素(χ_1)可解釋 Y 組變項的第一典型因素(η_1)總變異量之 18.9%($\rho^2=.189$)；Y 組變項的第一典型因素(η_1)可解釋 X 組變項的 68.9%；重疊指標為 .131，即 X 組透過第一典型因素(χ_1)可解釋 Y 組變異量的 13.1%，換言之，正向思考透過第一典型因素(χ_1)可解釋正向情緒總變異量的 13.1%。

X 組變項的第二典型因素(χ_2)可解釋 Y 組變項的第二典型因素(η_2)總變異量之 1.4%($\rho^2=.014$)；Y 組變項的第二典型因素(η_2)可解釋 X 組變異量的 31.1%；重疊指標為 .004，即 X 組透過第二典型因素(χ_2)可解釋 Y 組變異量的 0.4%，換言之，正向思考透過第二典型因素(χ_2)可解釋正向情緒總變異量的 0.4%。

3.典型相關的結構係數

由表八可知，就第一組典型相關(χ_1 與 η_1)而言，在 X 組變項中，與第一典型因素(χ_1)相關較高的變項為正向思考之「認為正向事件是永久的」、「認為負向事件是短暫的」、「認為負向事件是特殊的」、「認為正向事件是內在的」，其係數分別為 .915、.509、.414、.531。在 Y 組變項中，與第一典型因素(η_1)相關較高的變項為正向情緒之「愉悅」、「心流」，其係數分別為 .988、.635。換言之，正向思考之「認為正向事件是永久的」、「認為負向事件是短暫的」、「認為負向事件是特殊的」、「認為正向事件是內在的」程度愈高，其正向情緒之「愉悅」、「心流」程度愈高。

就第二組典型相關(χ_2 與 η_2)而言，在 X 組變項中，與第二典型因素(χ_2)相關較高的變項為正向思考之「認為負向事件是短暫的」、

「認為負向事件是特殊的」，其係數分別為.600、.589。在 Y 組變項中，與第二典型因素($\eta 2$)相關較高的變項為正向情緒之「心流」，其係數為.773。換言之，正向思考之「認為負向事件是短暫的」、「認為負向事件是特殊的」程度愈高，其正向情緒之「心流」程度愈高。

表七 正向思考與正向情緒之相關矩陣

變項	分量表	正向情緒	
		愉悅	心流
正向思考	認為正向事件是永久的	.310**	.223**
	認為負向事件是短暫的	.208**	.196**
	認為正向事件是普遍的	.129**	.032
	認為負向事件是特殊的	.167**	.169**
	認為正向事件是內在的	.226**	.161**
	認為負向事件是外在的	-.086**	-.066*

* $p < .05$. ** $p < .01$.

表 8 正向思考與正向情緒之典型相關摘要表

X 變項 (正向思考)	典型變項		Y 變項 (正向情緒)	典型變項	
	$\chi 1$	$\chi 2$		$\eta 1$	$\eta 2$
認為正向事件是永久的	.915	-.323	愉悅	.988	-.155
認為負向事件是短暫的	.509	.600	心流	.635	.773
認為正向事件是普遍的	.278	-.487			
認為負向事件是特殊的	.414	.589			
認為正向事件是內在的	.531	.151			
認為負向事件是外在的	-.205	-.103			
抽出變異百分比	.278	.180	抽出變異百分比	.689	.311
重疊	.053	.003	重疊	.131	.004
			典型相關	.435***	.120**
			ρ^2	.189	.014

** $p < .01$. *** $p < .001$.

(二) 討論

綜合上述，本研究假設三「青少年的正向思考與正向情緒有顯著典型相關」獲得支持。正向思考與正向情緒的關聯，計有兩個典型相關因素，其典型相關係數分別為.435、.120，均達顯著水準，其中以第一組典型相關較大。就典型因素的解釋變異量而言，正向思考透過

第一典型因素(χ_1)可解釋正向情緒總變異量的 13.1%，而透過第二典型因素(χ_2)可解釋正向情緒總變異量的 0.4%，換言之，正向思考透過典型因素共可解釋正向情緒總變異量的 13.5%(13.1%+0.4%)，其中第一典型因素的解釋力較高，第二典型因素的解釋力較低。就典型相關的結構係數而言，以第一組典型相關來看，青少年愈認為正向事件是永久的、認為負向事件是短暫的、認為負向事件是特殊的、認為正向事件是內在的，其愈感到愉悅，也愈能體會當個人能力與任務挑戰相符所產生的專注暢流感。至於以第二組典型相關來看，青少年愈認為負向事件是短暫的、認為負向事件是特殊的，其愈能體驗到個人能力與任務挑戰相符的自我專注感。整體而論，綜合看此兩組典型相關，青少年愈認為負向事件是短暫的、認為負向事件是特殊的，其心流程度愈高，亦即青少年在遭遇負向事件時，倘若愈傾向將之解釋為只是暫時的、只會在特定情境發生的，其愈能擁有心無旁騖的專注暢快感。

就本研究一些值得注意的發現，諸如：正向思考「認為負向事件是外在的」之部分研究結果，首先，根據表 7 所示，僅「認為負向事件是外在的」分量表與正向情緒的兩個分量表呈顯著負相關，其他正向思考分量表均與正向情緒的兩個分量表呈顯著正相關。再者，根據前文描述統計結果的表三，受試者在「認為負向事件是外在的」之平均得分相較偏低。此讓研究者不禁欲進一步討論，究竟「認為負向事件是外在的」之解釋型態是否屬於真正正向思考的層面？事實上，此般類似的疑慮亦曾為其他學者所提及，諸如：Seligman 指出，倘若個體不當地或過度地對負向事件抱持外在化的解釋型態，可能會促使個體流於推卸責任，培養出薄弱的責任感，故其主張採用「認為負向事件是外在因素影響的」之想法的適宜使用時機唯在個體沮喪時，因為沮喪者常將不是自己的過錯亦攬到自己身上，負擔他們不需要負的責任(引自洪蘭譯，2007)。絕對、過量的將負向事件歸咎於外在因素，將使個體流於樂觀的「駝鳥」心態或視而不見(江雪齡，2008)。Cramer 與 Wasiak 亦認為，正面思考(asset-based thinking, ABT)不是盲目的樂觀主義或漫無邊際的想像，而是應更趨理性與實際；不是忽視原有

的弱點、錯誤或短處，而是將注意力從缺點所產生的負面能量轉移至正面思維以提升個體的積極主動(引自金石譯，2006)。是以，究竟「認為負向事件是外在因素影響的」之解釋型態是否歸屬於正向思考的層面，端視個體使用該解釋型態的時機與程度而定。換言之，當個體遭逢失敗且處於沮喪時刻，其適度地將失敗歸因於外在有助其減緩壓力，避免為自己攬上不必要的外在責任而感到過度憂鬱。然而，倘若個體遭逢失敗時並未感到相當沮喪，又過度地一味將失敗歸咎於他人或外在環境，則將流於推卸責任、不認錯檢討的盲目樂觀形式。

肆、結論與建議

一、結論

(一)背景變項在正向思考、正向情緒之差異

1.主觀家庭氣氛

主觀家庭氣氛愈和諧者，其正向思考(除了「認為負向事件是外在的」外)、正向情緒程度愈高，亦即主觀感到家庭氣氛愈和諧的青少年，他們擁有愈高程度的正向思考與正向情緒。

2.人際關係

人際關係愈好者，其正向思考(除了「認為負向事件是外在的」雖呈現出顯著差異，但經事後比較卻找不出類別間的差異)、正向情緒程度愈高，亦即人際關係愈好的青少年，他們擁有愈高程度的正向思考與正向情緒。

(二)正向思考層面與正向情緒層面之典型相關

正向思考與正向情緒之間，有兩組呈顯著相關。首先，青少年在「認為正向事件是永久的」、「認為負向事件是短暫的」、「認為負向事件是特殊的」、「認為正向事件是內在的」程度愈高，其「愉悅」、「心流」程度愈高，亦即青少年愈認為正向事件是永久的、認為負向事件是短暫的、認為負向事件是特殊的、認為正向事件是內在的，其愈感到愉悅，也愈能體會當個人能力與任務挑戰相符所產生的專注暢流感。再者，青少年在「認為負向事件是短暫的」、「認為負向事件

是特殊的」程度愈高，其「心流」程度愈高，亦即青少年愈認為負向事件是短暫的、認為負向事件是特殊的，其愈能體驗到個人能力與任務挑戰相符的自我專注感。

二、建議

(一)對教育實施的建議

1.關懷家庭氣氛不和諧的孩子

根據本研究發現，主觀家庭氣氛非常和諧的青少年之正向思考與正向情緒較高。是以，教師可透過家長座談會、在聯絡簿中與家長的交流或觀察學生的在校表現，留意潛在家庭氣氛不和諧的孩子，主動關心其家庭狀況，予以適當協助。舉例而言，倘若在孩子身上屢見大小傷痕，教師可能必須深度了解該名學生的家庭狀況，關懷學生，進行家庭訪談或與輔導處的專業諮商人員討論，釐清該名學生是否遭受家庭暴力，是否必須聯繫社服人員介入協助，以維護學生的身心安全。此外，學校亦可於假日舉辦一些親職教育的講座，鼓勵家長與孩子相互學習以理性的方式進行正向溝通，培養和諧、良性的家庭氛圍。

2.關懷人際關係不佳的孩子

根據本研究發現，人際關係非常好的青少年之正向思考與正向情緒較高。是以，對於人際關係不佳的學生，教師可於平日師生互動中多加留意，針對學生人際關係不佳的原因予以了解與關懷，亦可適時轉介給輔導處的專業人員進行諮商協助。此外，學校方面也可透過綜合活動課程來加強學生社交技巧之訓練，培養學生人際交往與慎選朋友的能力。藉由角色扮演、繪本閱讀抑或團康活動，讓身處著重同儕關係時期的青少年學會以正向、良性的溝通方式與「益友」交往。

(二)對後續研究的建議

1.研究對象方面

本研究研究對象所意指的青少年限於國中 1-3 年級的學生，然而，國小高年級生與高中生亦屬於青春期階段的孩子。是以，後續研究或許可涵蓋整體青少年階段的受試對象，可針對不同年齡層的青少年進行相關比較，探討其在正向思考、正向情緒上是否有顯著差異。

2. 研究方法方面

本研究採調查研究法，探討台灣本島地區國中生正向思考與正向情緒之關係，採用的研究工具為研究者參考相關量表後自編的「青少年正向思考量表」以及侯亭妤(2007)編製的「青少年之正向情緒量表」。其中，「青少年正向思考量表」的內部一致性信度較低，而參照其他同形式的相關量表，發現其內部一致性信度亦不高。由於該量表不同於一般 Likert 形式的量表，而是強迫選擇的命題形式，即每題為一假設情境，題幹下呈現兩個對該情境的想法之選項，受試者於兩選項中擇一符合或近似其自身想法者。因此，後續研究可依 Likert 量表的形式來進行正向思考量表之編製，探討相關結果，抑或比較強迫選擇形式的量表(本研究採用者)與 Likert 形式的量表之內部一致性信度與所做出來的研究發現。

3. 研究結果方面

本研究的研究變項為正向思考、正向情緒，而研究發現正向思考與正向情緒有顯著的典型相關，但典型相關係數數值不高，顯示正向思考與正向情緒的關係之實徵研究結果似乎不似邏輯理論上之主張，換言之，對於正向思考與正向情緒之關係，論述性文獻中的理論主張與實徵研究跑出來的結果似乎有所差異。是以，儘管本研究在統計檢定上達顯著，但可能是由於樣本數較大之緣故，此部分仍有待後續研究再加以檢驗。

此外，有關本研究一些值得注意的發現：正向思考「認為負向事件是外在的」之部分研究結果，首先，僅「認為負向事件是外在的」分量表與正向情緒的兩個分量表呈顯著負相關，其他正向思考分量表均與正向情緒的兩個分量表呈顯著正相關。再者，受試者在「認為負向事件是外在的」之平均得分相較偏低。由此觀之，「究竟『認為負向事件是外在的』之解釋型態是否屬於真正正向思考的層面？」為研究者在獲得上述研究發現後提出的疑慮，即便些許學者對此有所評述，但仍有待後續實徵研究進行相關檢驗。再者，就本研究發現，正向思考「認為負向事件是短暫的」、「認為負向事件是特殊的」愈高，正向情緒「心流」愈高，此部分在相關理論或文獻中並未詳細著墨，

故研究者難以進行相關討論，或許亦有待後續研究再加以檢視。然而，依研究者之見，個體在面對負向事件時，倘能將引發該負向事件的因素視為僅是短暫的、特殊的，認為該因素不會持續太久也不會蔓延至其他生活領域的，個體將能較放心且心無旁騖地繼續投注於當下的工作，不去理會外在的干擾，故較能體驗到正向情緒中專注投入的心流狀態。

參考文獻

中文部分

- 王靖雯(2009)。「解釋型態」研究對教育工作之啓示。**教師之友**，**50**(3)，46-54。
- 江雪齡(2008)。正向心理學－生活、工作和教學的實用。台北：心理。
- 杜品儀(2007)。樂觀學習課程方案對國小六年級學童樂觀解釋型態及正向情緒之影響。國立臺南大學教育學系課程與教學碩士論文，未出版，台南。
- 金石(譯)(2006)。K. D. Cramer & H. Wasiak 著。思考轉向，世界變不同。台北：三采文化。
- 邱連煌(2000)。「浮流」：內在動機的泉源。**初等教育學刊**，**8**，47-80。
- 邱連煌(2005)。學習之樂在浮流。**國教天地**，**160**，1-9。
- 侯亭好(2007)。我國青少年正向情緒及相關因素之研究。國立高雄師範大學教育學系碩士論文，未出版，高雄。
- 洪蘭(譯)(2007)。M. E. P. Seligman 著。學習樂觀・樂觀學習。台北：遠流。
- 崔光宙(2008)。緒論。載於崔光宙、饒見維(主編)。情緒轉化－美學與正向心理學的饗宴(頁3-26)。台北：五南。
- 教育部(2009)。國民中學概況。2009年12月1日，取自http://www.edu.tw/statistics/content.aspx?site_content_sn=8869
- 陳佳伶(譯)(2006)。R. Layard 著。快樂經濟學。台北：經濟新潮社。
- 曾雪芳(2008)。樂觀創意教學對國小學童樂觀解釋型態影響之研究。國立臺灣師範大學創造力發展碩士在職專班碩士論文，未出版，

台北。

楊國樞、吳靜吉、鄭石岩、曾昭旭等(1994)。快樂如何追求－尋訪現代精神生活的桃花園。台北：遠流。

蔡佳玲(譯)(1999)。D. Prager 著。快樂由心出發。台北：天下。

西文部分

Abramson, L. Y., Seligman, M. E. P., & Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans : Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology, 87*(1), 49-74.

Chang, E. C., & Sanna, L. J. (2001). Optimism, pessimism, and positive and negative affectivity in middle-aged adults: A test of cognitive-affective model of psychological adjustment. *Psychology and Aging, 16*(3), 524-531.

Csikszentmihalyi, M. (2008). *Flow-The psychology of optimal experience*. New York : HarperCollins Publishers.

Deptula, D. P., Cohen, R., Phillipsen, L.C., & Fy, S. (2006). Expecting the best : The relation between peer optimism and social competence. *The Journal of Positive Psychology, 1*(3), 130-141.

Hessling, R. M., Anderson, C. A., & Russell, D. W. (2003). Attribution styles. In R. Fernandez-Ballesteros (Eds.), *Encyclopedia of Psychological Assessment* (pp. 116-120). London: Sage.

Linley, P. A., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology, 1*(1), 3-16.

Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2005). The concept of flow. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 89-105). New York : Oxford University Press, Inc.

Nolen-Hoeksema, S., Girgus, J. S., & Seligman, M. E. P. (1992). Predictors and consequences of childhood depressive symptoms: A 5-year longitudinal study. *Journal of Abnormal Psychology, 101*(3), 405-422.

- Peterson, C., & Steen, T. A. (2005). Optimistic explanatory style. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 244-256). New York : Oxford University Press, Inc.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness-Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York : Simon & Schuster, Inc.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology-An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Seligman, M. E. P., Peterson, C., Kaslow, N. J., Tanenbaum, R. L., Alloy, L. B., & Abramson, L. Y. (1984). Attributional style and depressive symptoms among children. *Journal of Abnormal Psychology*, 93(2), 235-238.
- Shaffer, D. R. (2009). *Social and personality development (6th ed.)*, Belmont, CA: Thomson Wadsworth Publishers.