

## 壹、緒論

隨著社會變遷及職場需求的快速變動，大學生從入學開始即面臨課程選修與就業知能、專業發展與生涯抉擇的議題，根據調查研究發現，大學生主要的困擾以學業成績居首，因學業壓力產生情緒困擾的現象，直接影響其學習效果與身心健康（文雪瑩，2016；曹俊德，2015；董氏基金會，2009，2013；蘆曉立、張善紅，2015）；依據董氏基金會（2009，2013）的調查顯示，2008年22.2%的大學生有明顯憂鬱情緒，2012年的調查雖降低為18.7%，但仍有約25萬名大學生有明顯憂鬱情緒，需要學校給予協助。Seligman 與 Csikszentmihalyi（2000）的研究指出，面對挫折會導致憂鬱的情緒，其背後的個人心理、生理及社會影響因素很多，且有極大的差異性，然而，透過學習和實踐歷程，學習以正向的信念處理負向情緒、因應策略與行動能力，輔導其經由正向適應的一系列因應策略之學習和操作，提升自身的挫折復原能力，才是根本的解決之道。故此，如何運用正向思考的學習操作以提升大學生因應學習困擾的能力實為刻不容緩的課題。

依據調查結果發現，大學生在壓力大、心情很悶時，經常運用網路——即時通訊軟體找朋友，尋求協助或紓解情緒，網路的使用及朋友社群的互動在大學生的憂鬱情緒紓解上是非常重要的（文雪瑩，2016；董氏基金會，2009，2013；Duckworth & Gross, 2014）。目前運用無所不在數位學習環境結合擴增實境（Augmented Reality）及臉部表情辨識（facial expression recognition）的行動學習設計，以探討其提升學生學習興趣及學習成效的相關研究，逐漸成為科技輔助教育的創新發展趨勢，學生只需要運用個人電腦及行動載具即可取得豐富多元的學習教材進行自主學習（陳志銘、蔡雁農，2013；張苑珍、葉榮木，2014；張苑珍，2015；張苑珍、陳景章、陳益群，2017；蕭顯勝、陳俊臣、李鴻毅，2010；Cheng & Tsai, 2014; Chiang, Yang, & Hwang, 2014）。Sandars、Patel、Steele與McAreevey（2014）指出，對大學生提供支持系統可促使有學習困擾的學生發展其因應壓力的能力，以進行自主調整。Cooper（2015）更呼籲世界各國對學習困擾的大學生應積極提供e-learning相關的課程指導和學習資源，以滿足其專業發展和持續支持的需要。

因此，本研究依據此因應壓力支持系統原則，設計一個以Moodle為平臺，融合網路、行動載具及擴增實境的正向思考行動學習系統，進行實驗研究。探討此一正向思考行動學習系統，是否能有效提升大學生的學習困擾因應能力？為本研究動機之一。

當大學生遭遇挫折或失敗時，常會產生恐懼、憤怒、焦慮、痛苦、無奈和絕望的情緒，不但影響解決問題的能力，也降低免疫系統及對疾病的抵抗力（Siebert, 2005; Zautra, Hall, & Murray, 2010）。因此，需要培養學生因應學業壓力和情緒困擾的挫折復原力（resilience）（Clifford, 1984, 1988）。Seligman（2002）和Miller（2002）進一步發展出可操作的綜合性正向思考心理學練習活動，用於教導大學生練習認知取向的駁斥技巧，運用挫折復原力的自我練習原則，以減輕憂鬱和挫敗感。本研究依據挫折復原力的自我練習原則，融入正向思考行動學習系統的設計，是否能促進學習困擾大學生的挫折復原力？為本研究動機之二。

雖然，運用智慧型手機和平板等行動載具融入教學已是促進翻轉學習的新課題。然而，目前應用在輔助大學生因應學習壓力與情緒困擾的正向思考行動學習設計與進行實驗研究的文獻仍然缺乏，故本研究據此設計正向思考行動學習系統，在輔助大學生因應學習困擾與挫折復原力的實驗過程中，了解使用者對正向思考行動學習系統使用的滿意度為何？即為本研究動機之三。

基於以上研究背景與動機，本研究的研究目的在於：探討正向思考行動學習系統輔助大學生進行學習困擾因應的學習成效、挫折復原力的改變情形及其對本研究所設計之正向思考行動學習系統的滿意度。研究假設如後：

假設一：運用正向思考行動學習系統輔助大學生進行學習困擾因應有顯著成效。

假設二：大學生運用正向思考行動學習系統進行學習困擾因應學習，對於其挫折復原力的提升有顯著成效。

假設三：大學生運用正向思考行動學習系統進行學習困擾因應的學習，有良好的滿意度。

## 貳、文獻探討

### 一、學習困擾相關研究

學習困擾主要起因於負面教學回饋、不良的社會支持與溝通、學習適應不良、課業負荷太大及學業成績不佳等因素，進而影響其學習動機、學習態度、學習方法和學習習慣（王曉萍、高毓秀，2010；包鋒、王毅、林守仁，2010）。曹俊德（2015）發現，大學生主要的學習困擾包含：不知如何準備考試、上課枯燥乏味及不善口語表達、缺乏信心等所引發的情緒；蘆曉立與張善紅（2015）指出，大學生學習心理問題包含：缺乏學習動機、缺乏適當的學習目標和方向、學習方法不當、學習心理焦慮等，其所引發的學習困擾情緒將直接影響學習效果、身心健康。文雪