

110 學年度臺南市國小高年級學生 心理感受問卷輔導建議

為瞭解本市國中小學生心理感受整體現況，協助第一線教師了解學生身心狀況，適時調整班級經營或預防性介入，給予學生正向支持，特別擬訂本市學生心理感受問卷，並透過全面施測之結果統計分析，研擬符應現場實際情況之輔導建議，提供教育相關單位參考運用，以期促進學生身心健康，有效降低適應困難及偏差行為，營造友善、正向、安全之校園環境。

依問卷統計分析結果，心理感受各向度之間呈現中至高度相關且顯著，以自我認同與全量表的相關性最高，其次為課業學習與全量表的相關性；不同性別則在自我認同上具有顯著差異、些微效果量及預測力；另在課業學習部分則發現不同心理感受向度各有其對應學科的預測力。

茲就自我認同、性別差異、家庭向度(親子關係及經濟生活)、學校向度(課業學習、同儕關係及師生關係)提供輔導策略。

壹、各面向輔導建議：

一、自我認同

承上所述，依本次問卷分析結果提供下列輔導策略：

(一)於學校方面：

- 1、辦理多元體驗活動：運用校內戶外教育、社團活動或共同時間，辦理新生迎新、生命體驗等活動，或搭配校園服務學習、校園榮譽制度等方式，讓學生在活動中藉多元之體驗活動，以在教室外的課業學習之餘，於實作中進行自我探索與覺察，從而培養自我認同感的提升。
- 2、暢通輔導管道：鑑於自我認同感為隱性難以直觀察覺之心理感受，然從課業學習、行為言談表現中，多少能質性的發現學生自我認同狀況。是故若班級一線教師發現學生在自我認同感上表現迷惘困惑之處，於進行發展性輔導仍不足之餘，轉介至校內介入性輔導系統，或轉介至相關社會福利單位，以期能多元管道進行協助。
- 3、校園情境營造：於身教言教之外，境教亦為協助學生自我認同的一環。學校內可規劃設置常設性心理健康促進之學習角布置，以網路等多元媒介的推廣，或

設置輔導信箱、讓學生能知悉並願意主動求助於輔導系統，以協助學生在自我認同感上的提升。

- 4、健全輔導場域環境：輔導工作之運行，除人員外，相關場地、媒材也是不可或缺的一環。除教育行政單位補助外，學校應優先補足輔導所需之環境與設備以發揮輔導之效能，以間接協助學生培養自我認同感。
- 5、辦理健康心理講座：於師生正向心理方面，辦理相關議題之教師研習講座，除強化導師初級輔導功能、提升教師心理健康素養外，亦能增強教師對自我認同迷惘學生之敏感度。於學生方面，除持續宣導性平、霸凌等處遇性議題外，另也可就自我認同範疇如情緒管理、心理健康、挫折忍受等議題，邀請專家學者進行互動講座。

(二)於班級方面

- 1、落實班級正常教學：108 課綱以「成就每一個孩子——適性揚才、終身學習」為願景，以學生為學習的主體的理念，正式協助學生自我認同為方向而設計之課程綱要。是故，依循綱要所編纂之教科書，除在協助學生課業學習外，正是能協助學生自我認同之依據。故與其外加諸多外加課程造成之影響與干擾，不若以課堂正式教學為本，配合教室之正常教學，讓學生能藉各核心素養之理念與目標，協助學生探索自我與找尋自我認同。
- 2、提昇教師觀察敏感度：學生到校相處最多即為班級教師，故長伴相隨之導師或科任教師，若能具有敏銳的觀察力，於教學中發現學生在自我認同中遇困擾者，除可進行立即之協助外，也可配合校內轉介、雙師諮詢等方式，為學生提供更為適切之心理協助。
- 3、關注年級增長帶來之自我認同困擾：經本次調查中可發現國小高年級學生在自我認同上，年級與性別之微妙變化，任課教師可與班級授課中，於學生之學習、課堂與學校生活中，適時的提供協助，此對學生之自我認同感相信會為一大助益。
- 4、情境式體驗：如相關主題繪本或短劇觀賞之方式，讓學生練習揣摩繪本或劇中主角可能的心境，討論中亦可引導學生思考其他可行之問題解決方法。
- 5、實際體驗勝負情境：設定學生不擅長的分組任務，讓學生在安全環境與過程中體驗戰勝挑戰或面對失敗的歷程。活動結束後，可藉由討論引導學生思考歷程中的感受及調適負向情緒的方法。
- 6、教導學生辨識非語言訊息：透過卡通或電影片段，以靜音模式撥放，讓學生觀察臉部及肢體的非語言溝通訊息。
- 7、覺察情緒變化：藉由桌遊(如：怪獸來了)，讓學生在遊戲中透過不同事件的

訊息回應，提升學生對情緒變化敏感度。

(三)於家庭方面

- 1、營造學校與家庭關係：學生來自於家庭，學校也可謂為家庭之延伸，可見學校與家庭共生共息關係，故校方可採取多元化聯絡方式，以維持家庭與學校間暢通之溝通管道。另也可定期邀請家長共同參與心理健康促進課程或活動，在增長家長心理健康之餘，也能間接的協助學生內心自我認同感的提升。
- 2、推廣社區資源：現代社會家長汲營於生計，儘管親職資訊氾濫，但有時親子真正能靜下心來好好的談話、活動的時間卻難得。不若學校除上述活動辦理外，多推廣或結合教育、衛生單位或民間資源，於相關的活動中製造家庭親子關係結合機會，以於其中能協助彼此關係增長，對學生自我認同感的提升也為一大助益。
- 3、情緒梳理：家長可協助安排固定時間，讓學生透過書寫敘述整理近期的生活事件及情緒反應；並在學生有意願的情況下，陪伴孩子聊聊心事，使其情緒獲得適當的抒發。
- 4、培養紓壓活動：家長安排適當戶外活動或運動，讓學生可以紓解課業及生活壓力。
- 5、鼓勵具體化：具體感謝孩子行為帶來的正向影響，會讓孩子相信自己是有能力的人，並從中獲得成就感。
- 6、發展內在動機：觀察孩子的用心及付出，並教育孩子即使結果未如預期，過程中的努力仍值得肯定與鼓勵；讓孩子明白並肯定努力的價值，而不單只從結果來評斷自己。

二、性別差異：

依本次問卷分析結果提供下列輔導策略：

(一)於學校方面

- 1、環境氛圍：包括物理環境和心理氛圍的建立營造，例如性別友善廁所、採用中性色彩；校園標示設計減少性別偏見與刻板印象。
- 2、校園安全：落實校園安全維護和巡邏，例如：校園安全角落、校園設施維修、校園安全巡邏、校園安全地圖、校園心靈花園、安全照明、緊急求助按鈴，提昇安全感受。
- 3、提供資訊：提供性別平等心理健康促進相關資訊，例如：心理健康促進校園

專欄、校園專刊、學習角、輔導談心信箱。

- 4、課程教材：規劃、研發和實施學校性別正向心理健康促進課程和教材，包括課室教學與校園活動。
- 5、各項活動：辦理各項性別心理健康促進活動，例如：迎新、感恩、品德、生命教育、性平、特教、生涯各項主題活動，辦理多元社團。
- 6、榮譽制度：建立學校榮譽制度並留意性別人數取得平衡，例如：服務志工、品德之星，並公開表揚。
- 7、服務學習：鼓勵學生不分服務類型、性別擔任服務志工，例如：校園糾察隊、愛心小志工、校園導覽員、小小解說員。
- 8、教師進修：鼓勵教師積極參與性別平等促進活動、研習或講座，增進教師心理健康和教學輔導管教增能
- 9、經驗傳承：各校正向成功經驗傳承和分享。

(二)於班級方面

- 1、楷模示範：健康、快樂的老師用身教示範楷模，傳授生活小故事，從生活中做起。
- 2、設計體驗活動：設計體驗活動，破除性別工作分工、傳統角色定位，引導學生覺察自己的能力與優勢，鼓勵適性發展。

(三)於家庭方面

- 1、親職性別平等意識提昇：家長有意識地在生活中調整色彩、語言或環境布置，弱化性別界線，鼓勵學生探索與適性發展。
- 2、家庭事務平等分工：減少以性別來做家庭事務的分工依據，改以身教或學生能力來強化學生優勢，並可延伸為自我探索及生涯發展之體驗。

三、家庭向度：

依本次問卷分析結果提供下列輔導策略：

(一)於學校方面

- 1、辦理親職講座：邀請家長共同參與親職活動或正向心理健康促進課程，提升家長親職教養能力與提供家長策略，改善家庭親子關係與互動模式。除專家學者講座模式之外，也可採用多元模式，如：親職工作坊，親子團體，家長成長團體，家庭教育電影欣賞，親子教養書籍繪本讀書會...等多元模式辦理。

- 2、塑造友善校園環境：以多元智能學習為導向，學校可以依不同學生專長與特質，讓每一位孩子有發揮舞台。例如：舉辦才藝發表會，模範生選拔，好人好事代表...等。
- 3、結合社區民間資源，協助校園合辦社區家庭正向心理健康相關活動，建立社區心理健康服務網絡，促使有需求學生能及時獲得所需服務。

(二)於班級方面

- 1、班級採取多元聯絡方式，維持家長與學校間之暢通溝通管道。
- 2、看見孩子不同的亮點，主動積極分享學生正向表現讓家長知悉，與家長共同發現學生潛能。
- 3、利用綜合課程或生活課程，進行親職課程，協助學生建立家庭支持系統，學習規劃親職活動。

(三)於家庭方面

- 1、看見孩子的亮點：發現孩子多元智能，除課業學習外，提供孩子學習不同的興趣與專長。
- 2、參與親職教育相關活動，學習正向的教養策略與態度。
- 3、建立社區中的家庭教養支持網絡，例如：家庭教育中心，社區諮商中心，心理諮商診所等，可立即性提供家長教養資源，與協助正向心理支持。
- 4、增加親子互動機會：家長於日常生活中，利用瑣碎的時間主動關心孩子學習情形、陪伴孩子聊聊心事、複習課業等，另與孩子共同參與校內活動、安排假日休閒娛樂，透過陪伴瞭解孩子的需求與想法，有助於親子互動更為緊密。

四、學校向度：

依本次問卷分析結果提供下列輔導策略：

(一)於學校方面

- 1、建立社區資源網絡：盤點社區學習資源、建立學校資源網絡名單，參與區域網絡聯繫會議，了解可運用之資源，以能即時適切地提供學生所需。
- 2、連結課後照顧班：部分家庭因經濟、照顧能力等因素，無法給予學生足夠地支持功能，針對家庭功能不足或家庭支持力較為薄弱之學生，協助連結課後照顧班以穩定孩子課後學習。
- 3、同儕師生互動支持：由於高年級學生心理發展即將進入自我認同階段，因而

關係互動在形成自我角色概念上扮演舉足輕重之角色。而部分學生在自我認同、關係互動上發展遭遇到阻礙，導致同儕或師生互動感受低落，可能會需要進入輔導協助，後續視需求連結教育局學生輔導諮商中心，引入專業輔導人員陪伴學生度過發展危機。

(二)於班級方面

- 1、促進師生溝通：教師透過以學生現有的發展能力為引導基礎，不超越其認知和語意了解的程度。多使用鼓勵和啟示性的用語，儘可能避免使用批評或責備的語氣。
- 2、肢體語言的運用：適當的肢體動作，如「點頭」、「目光接觸」、「身體稍微前傾」、「手勢動作」來表示專心、接納鼓勵學生繼續表達。
- 3、聆聽學生的看法：運用多用開放式的問句，少用封閉式的問句，亦即「你的意思是…」、「事情如何發生的」……等開放引導問句來問話。
- 4、班級氣氛營造：營造和諧互助的氣息，班級氣氛讓人感到溫馨、快樂，則同儕互動會顯得柔軟團結。反之，班級團體性質所呈現的是同學之間相互爭鬥、猜忌的氣氛，它不但會阻礙學生彼此之間的感情及相互合作的力量，亦會妨礙學生的學習效率及成就，因此，班級團體的性質是培養良好的班級氣氛的媒介。
- 5、提高學生學習興趣：老師可選一個生動的教材，確定教學目標，再加上將教學內容趣味化，提高學生的興趣，輔佐著教學媒體的應用，吸引學生注意力，使學生完全投入在上課中，也可避免一些同學搗蛋的機會。

(三)於家庭方面

- 1、穩定學生生活作息：充足的睡眠能夠使孩子有精神、體力面對學習與挑戰，家長與孩子共同討論生活作息表、每日就寢時間，陪伴孩子培養穩定的生活作息，幫助孩子在學習上注意力提升、課業學習成效增加。
- 2、陪伴孩子共同學習：家長透過聯絡簿、通訊軟體等方式，與班級導師保持暢通的聯繫，以瞭解孩子在校學習情形。家長主動關心學生在校學習狀況，不僅著重於考試成績，深入與學生討論在學習方面的挫折與困境，共同協助孩子面對學習上的阻礙。假日時間，安排親子出遊、親近大自然，除增加親子互動外，陪伴孩子探索世界、增廣見聞，提升孩子的知識。
- 3、增加教師對學生之理解：家長協助教師了解家庭背景及學生成長重要事件，可幫助教師多一點理解與引進資源協助，也有助於教師在班級課程設計與輔導上更貼近學生需求。

貳、小結：

由研究分析可見，自我認同、課業學習與心理感受相關性為最高，而不同性別則影響著自我認同。另在課業學習部分則發現不同心理感受向度各有其對應學科的預測力，因此可推測自我認同、性別差異、家庭向度(親子關係及經濟生活)、學校向度(課業學習、同儕關係及師生關係)之間相互影響著學生心理感受的正向程度。

綜上所述，學生心理健康之發展與自我認同、關係互動及性別教養環環相扣，除透過系統性之學校與家庭合作，運用學校行政、班級經營及輔導介入外，另以多元觀點幫助學生度過發展階段任務。如於課業學習上，因於課業學習與自我認同、心理感受相互影響，故可思考在傳統教室教學之外，多元學習管道之提供與應用，亦能補足偏鄉家庭資源匱乏與資源不足之困境；而多元平權之環境建置與營造，能引導學生相互尊重，進而提升關係互動之品質及弭平性別差異，此對同儕關係、師生關係及家庭關係具良好且正向之發展，最終期能透過破除框架，以多元方式提升學生自我認同與心理感受。