

非正式課程對學生恆毅力的影響 -以明志科技大學為例-



計畫摘要

美國心理學達克沃斯博士 (Angela L. Duckworth) 長期研究發現創造卓越成就的關鍵是結合長期熱情與堅持的「恆毅力」。被譽為全台灣最辛苦的大學，台灣的西點軍校 - 明志科技大學為培養學生良好的生活習慣，以規律的生活節奏規劃執行大學四年的學習，透過早起晨跑、朝會、參與社團、正念靜觀課程、晚點名及為期一年之實習等，期待培養勤勞樸實的社會中堅，是符合恆毅力中的刻意練習、自律、改變思維、成長思維及目標與快樂等。本研究以明志科技大學與非明志科技大學之一年級二年級、四年級學生、畢業校友為問卷研究對象，透過量化研究探討明志科技大學不同於他校非正式課程及制度對於學生恆毅力的關聯性。本研究在理論意涵上證明學校非正式課程與制度對學生恆毅力的影響，同時在實務上提出對招生與非正式課程設計的建議。

關鍵字：恆毅力、非正式課程、Duckworth。



研究背景與動機

MacArthur Fellowship (MacArthur Foundation, 1970) 得主、美國心理學博士 Angela L. Duckworth 指出，無論什麼領域，極成功的人都擁有強烈的決心，他們的決心以兩種方式呈現：一是過人的堅韌與努力，二是他們打從心底認定他們想做的，換句話說，他們的恆毅力出眾；恆毅力是熱情與毅力的結合，需要具備面對挑戰不屈不撓的努力，以及長期不變的興趣，即使過程中經歷了瓶頸和失敗 (Duckworth, 2016)。

最近有許多研究，探討了努力工作的價值，孩子的堅持或「恆毅力」可以比智商更能夠預測成功。其他研究也發現，兒童對於努力的信念也是重要的：認為努力的人會取得更好的結果，比那些相信成功取決於智力的人，在學校中表現更優異 (Gene Ng, 2017)。

天分或努力，都不是成就的唯一條件。美國研究成就與人格特質的新生代心理學家 Duckworth 博士長期研究發現，結合對目標的長期熱情與堅持的「恆毅力」才是創造卓越成就的關鍵，更重要的是，恆毅力是可以自我掌控、培養的特質，不像天份無法改變 (Duckworth, 2016)。

明志科技大學 (以下簡稱本校) 透過「全體住校」制度，學生每天從早上六點起床、六點半朝會/晨操、七點晨掃/晨考，經由大學之道、正念靜觀、服務學習與運動畢業門檻的設計，到第八節課後的社團、讀書會、博雅座談、講座活動以及晚上八點實施晚自習、十一點就寢、工讀實習等各項措施，透過團體生活方式培養規律的生活作息和強健的身心體魄 (參考明志科技大學官網)，本研究想探討透過學校制度，是否培養出學生恆毅力。

對目標的長期熱情與堅持的恆毅力是創造成就的關鍵，且根據研究指出恆毅力是可以自我掌控及培養的特質，不像天分無法改變。本校在公開超過13萬人網路投票指出，為全台排行第一名最累大學，種種制度成為本校特色，因此本研究以大學一年級及四年級學生為研究對象，藉由恆毅力為出發點，了解一年級及四年級學生恆毅力上差異情形，以探討就讀本校前與後，本校學生是否因學校多元學習制度與方式，間接培養出恆毅力或是強化恆毅力此項特質。

為達到此目的，本研究程序依序為：

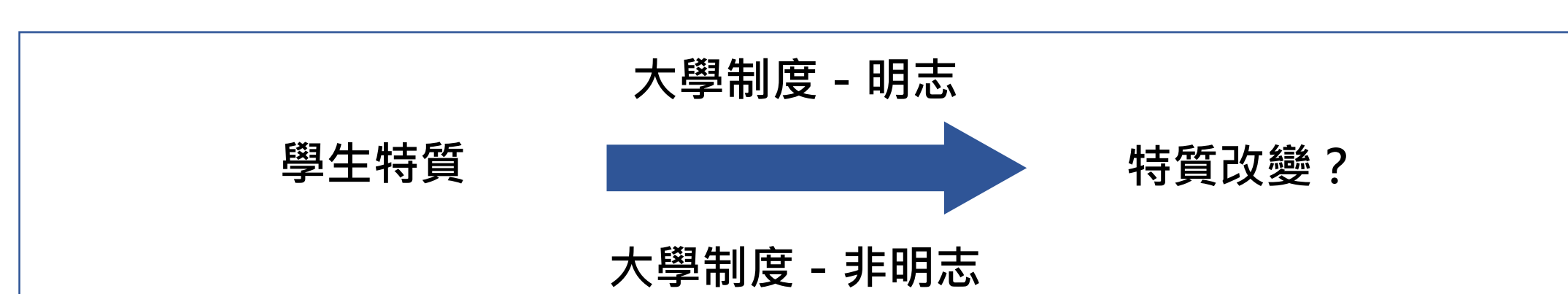
(1) 透過文獻說明恆毅力對學生的重要性，與探討恆毅力產生的機制並發展假設。(2) 設計以大學一年級學生及大學四年級學生為研究對象，透過學校制度對於恆毅力養成，進行問卷前測 (大學一年級學生) 及後測 (大學四年級學生)。

(3) 透過學生的問卷驗證學校制度對於學生個人恆毅力的關聯性。

研究方法

本研究採用「量化研究」，為針對各大專院校之大一、大二、大四生及畢業校友進行問卷調查進行統計分析。研究程序是透過發放問卷的方式，進行調查與分析。

本研究所建立之研究架構，如下圖所示，將探討恆毅力與成功間的關聯。



研究架構圖

研究假設

根據第二章文獻探討，結合恆毅力的理論模式與本校對學生的要求，本組提出研究假設如下：

H1：本校大四因透過本校非正式課程相較於他校大四恆毅力較高的現象。

H2：本校大四因透過本校非正式課程相較於本校大一恆毅力較高的現象。

H3：選擇本校之大一學生已知悉本校制度，因此相較他校大一學生，具有較高恆毅力。



研究流程圖

研究結論

本研究透過文獻說明恆毅力對學生的重要性，並以本校一年級、二年級、四年級學生及畢業校友為研究主體，透過量化性研究推論出本校非正式課程，及不同於他校之制度對於恆毅力的關聯性，並了解各年級學生恆毅力上差異情形，以探討就讀本校前與後，本校學生是否因學校多元學習制度與方式，間接培養出恆毅力或是強化恆毅力此項特質。

研究結果指出：

(1) 本校大四學生透過本校為期四年之非正式課程及制度，例如：朝會、晨跑、正念、社團及為期一整年之實習等各項措施，並未有效指出本校大四學生之各項能力高於他校大四。

(2) 本校大一及本校大四有顯著差異，而由恆毅力之平均數得出本校大四之恆毅力並未有效顯著高於本校大一。

(3) 透過本校極力宣傳本校學生透過本校制度所維持的好形象，對於高三生在選擇大學時，已和其他大專院校有不同之定位，因此選擇本校之高三生具備較高恆毅力特質。

根據研究結果對本校學生恆毅力培養之討論與建議：

根據研究結果對本校學生恆毅力培養之討論與建議：

(1) 支持學校取消朝會晨跑等制度

根據研究結果顯示，本校大四生未因學校制度而提高恆毅力，因此支持學校取消朝會晨跑等非正式課程要求。

(2) 本校大四自信心下降

根據研究分析得出，本校大一恆毅力高於本校大四，本校大二恆毅力亦高於本校大四，推測原因為本校大四學生因本校教育制度之為期一整年實習，進入至職場體驗社會，實際面對職場的現實面，意識並認知學生自身能力的不足，導致本校大四學生於為期一年之實習後，自信心相較大二離開學校前低，因此在施測過程中，答題較為保守，而導致本校非正式課程及制度是否間接培養學生恆毅力之研究結果較不顯著。

(3) 學校宣傳得宜

透過本校極力宣傳本校學生透過本校制度所維持的好形象，對於高三生在選擇大學時，已和其他大專院校有不同之定位，因此選擇本校之高三生具備較高恆毅力特質，而推論可能是本校宣傳得宜，因高中職學生進入前會自我選擇。

研究限制與建議

樣本抽樣方式

本研究預設為本校及其他大專院校大一、大二、大四學生及畢業校友，採取紙本及網路發放問卷，收集問卷方式採用線上表單及紙本問卷，採此方式容易因與他系學生不熟悉而導致與原預計樣本數產生落差，建議未來研究可增加路上隨機訪談方式來收集樣本。

樣本之來源

(1) 本研究僅針對大一、大二、大四學生及畢業校友進行問卷發放，樣本選擇範圍較易受到侷限，因他校大四學生課程較少在校機會不高且因與他系學生不熟，故樣本數不平均，未來建議研究者可擴大範圍收集樣本並進行研究。

(2) 此次研究之畢業校友受測對象，大多為畢業一至兩年之校友，故想法與在學學生較相近，而導致研究結果較不顯著。建議未來受測對象，尋找與在學學生年齡差距較大之畢業校友，可能對於本校教育制度認同感較高。

研究方法與時間的限制

本研究是以大一、大二、大四學生及畢業校友進行資料蒐集，是屬於橫斷面研究，然而在校學生可能因自我價值觀及對學校認同程度上產生不同程度的影響，若能在時間允許之下，可運用縱斷面之研究，擴大調查對象並以分段式的問卷調查方式蒐集資料，將更能協助非正式課程對恆毅力影響之關係。