

行政院國家科學委員會專題研究計畫 成果報告

高職生情緒智慧與情緒調整策略之研究

計畫類別：個別型計畫

計畫編號：NSC91-2413-H-041-002-

執行期間：91年08月01日至92年07月31日

執行單位：嘉南藥理科技大學青少年兒童福利系

計畫主持人：王春展

報告類型：精簡報告

處理方式：本計畫可公開查詢

中華民國 92 年 10 月 1 日

# 高職生情緒智慧與情緒調整策略之研究

王春展

嘉南藥理科技大學社會工作系

## 摘要

本研究旨在探討高職生的情緒智慧現況，以及其情緒調整策略。本研究使用橫斷法，依北中南三區分層的叢集取樣，共抽取8所台灣地區高職學校共1964名學生施測樣本，問卷調查主要採用自編「高職生情緒經驗問卷」測量高職生的情緒智慧及其情緒調整策略。研究發現：高職生的情緒智慧狀況大致不錯，自我情緒智慧高於人際情緒智慧；高職生感覺到心情好的最主要原因為人際關係；心情好時通常傾向會自己開心並與別人分享；感覺到心情不好的最主要原因為人際關係、學業、家庭；心情不好時通常傾向會轉變自己的想法和心情；想要讓自己心情變好時的主要選擇為放鬆分心；心情不好時通常選擇獨自處理；當想要找人讓心情變好時主要選擇朋友；想要讓別人心情變好時選擇為給予支持；要讓心情變好的最佳處理方式為放鬆分心；對於自己平常情緒或反應的評價為尚可仍可更好。

關鍵詞：情緒智慧；情緒調整策略；高職生

## 前言

### 一、情緒智慧

D. Goleman 認為情緒智慧是一種能保持自我控制、熱誠和堅持且能自我激勵的能力，歸納 P. Salovey、J. D. Mayer 與 H. Gardner 等學者的見解，彙整五項主要情緒能力：認識自己的能力、管理情緒、激勵自己、認知他人的情緒以及處理人際關係（1）。Mayer & Salovey 曾界定情緒智慧包括：正確知覺、評估和表達情緒的能力；接近並產生有助於思考的感覺之能力；了解情緒和情緒的知識的能力；以及反省性調節情緒從而促進情緒的和理智的成長之能力。此定義連結智慧和情緒成為情緒智慧（2）。

情緒智慧乃是個體善於處理其情緒的能力，情緒智慧是個體對於自身與他人情緒的察覺、瞭解

、推理、判斷，據以有效積極表達、調節、激勵並反省己身與人際間的情緒；情緒智慧的

次  
 能力包括自我與人際情緒方面的察覺、瞭解、推理、判斷、表達、調節、激勵與反省等能力  
 ；情緒智慧類似嘉德納（H. Gardner）的個人智慧（personal intelligence），至少包含自我與人際情緒智慧兩項  
 智慧，兩者相輔相成（3）。人類情緒智慧可分成四種類型：情緒聰慧型（類型I）、情緒自主型（類型II）、情  
 緒  
 同理型（類型III）、情緒魯鈍型（類型IV），請參見下表1所示；理論上，自我與人際情緒智慧都高的情緒聰  
 慧  
 型才是情緒智慧高且為情緒聰明的個體，個體可以對於自身與他人的情緒做出適當的了解與應對；情緒自主  
 型  
 以及情緒同理型則都有所不足，敏於情緒自主的個體有時難免過於自我或忽視他人的情緒感受，精於情緒同  
 理  
 的個體也可能拙於自我調節自己的情緒；至於自我與人際情緒智慧都低的情緒魯鈍型則在情緒自主以及同理  
 心  
 上都欠缺相當認知與能力，應為大家所避免的類型，可能造成無法管理自身情緒而且也難以適當應對人際間  
 的  
 情緒互動或問題，對於個人的情緒經驗與人生都有負面影響。

表1 情緒智慧的類型分析表

情緒智慧類型		人際情緒智慧	
		高	低
自我情緒 智慧	高	情緒聰慧型（類型I）	情緒自主型（類型II）
	低	情緒同理型（類型III）	情緒魯鈍型（類型IV）

國內關於青少年情緒智慧的研究近年來逐漸增多。王財印（2000）就國民中學學生情緒智力、生活適應  
 與  
 學業成就關係進行研究，研究發現：資優生的情緒智力優於普通班國中生，女生的情緒智力優於男性，高情  
 緒  
 智力學生的生活適應與學業成就較優（4）。葉碧玲、葉玉珠（2000）也曾就國中生人口變項、批判思考與情  
 緒  
 智力之關係進行研究，研究發現：國中生情緒智力發展屬於中等以上程度，國中女生的自我與人際情緒智力  
 皆  
 優於男生，不同年級之間的情緒智力並無顯著差異，父母教育程度較高的國中生其情緒智力也較高，國中生  
 的  
 情緒智力與其性別、年級、父母教育程度、批判思考技巧與意向皆有顯著相關（5）。

李乙明（1999）就高中數理資優生學生情緒智力進行研究，研究發現：高中數理資優學生的的情緒智力  
 現  
 況具有中高程度的情緒察覺和處理能力，在待人方面的同理心反應普遍不足，在待己方面有中等程度的自尊，  
 在處事方面傾向以較不樂觀的解釋型態歸因好壞事件，同時不同性別與年級學生之間有若干差異（6）。

張淑媛（2002）曾進行高職學生人格特質、情緒智力與學習成就－以高雄市立海青工商為  
 例，旨在探討不同人口變項、人格特質、情緒智力與學習成就之間的關係，研究的發現：1.高職  
 學生的人口變項除了性別、父母婚姻狀況、母親職業、父母管教態度、科別對人格特質有影響外，  
 其餘影響性並不大。2.高職學生的人口變項除了性別、父親管教態度、家中排行次序、科別對情

緒智力有影響外，其餘影響性並不大。3.高職學生的人口變項除了科別對學科成績有影響外，其餘對學習成就影響性並不大。4.人格特質中除了內外向傾向與生活適應性對情緒智力有影響外，其餘影響性並不大。5.人格特質中除了情緒穩定性對實習成績與學習成就具有影響性外，其餘影響性並不大。6.情緒智力中除了對自我情緒的調整會影響學科成績、實習成績與學習成就，及對自我情緒的運用會影響學科成績外，其餘對學習成就影響性並不大(7)。江文慈(2001)也曾就高中生的情緒智力發展進行研究(8)。

## 二、情緒調整策略

情緒調整是指個體對於情緒的處理、監控、評估與修正，透過情緒的察覺、了解、推理、判斷、表達、激勵、策略與反省等成分，對於個人與他人情緒以及所在情境做出適當反應的歷程，情緒調整的作用在於節制負向情緒(不愉快的情感)，積極維持正向情緒(愉快的情感)，對於個體的生活適應、身心健康以及人際關係相當重要(3、9)。湯普森(R. A. Thompson)曾就情緒調整歸納出不同時期的發展特徵，有助於理解不同時期的情緒調整現象、變化與差異，如下：<1>幼兒階段：神經生理控制與外在調整、<2>學前兒童階段：由外在調整轉至內在調整的過渡期、<3>學齡兒童階段：策略性的情緒調整、<4>青少年階段：個人觀點取向的情緒調整、<5>成人階段：統整的情緒調整(9)。

蘇建文(1981)曾針對國內國中小學學生的基本情緒發展進行縱貫式研究，結果發現引起情緒的情境因素會因為年齡階段、性別以及情緒類別而有所不同，娛樂和消遣是國小低年級階段「快樂」的主要來源，學業成就在國小中高年級後漸受重視，學業及學校活動逐漸成為「憤怒」的普遍情境，對於自然現象、動物、孤獨、黑暗等「懼怕」情緒也自國小中高年級後開始減少，而國中學生對威脅其自身安全的懼怕卻逐年增加，引起「悲傷」的情境在國中階段的變化較大，以朋友關係及疾病喪亡為主，學業及學校生活同時為國中小學生的主要「煩惱」來源；國中小階段的情緒反應都以感性或情緒化反應為主，較欠缺理性或成熟反應，但是國中生的情緒表現則較國小生更為成熟，與其他研究所得年齡增長情緒表現愈為成熟的發現相符。蘇建文(1980、1981)分別以橫斷式與縱貫式研究青少年的基本情緒，研究發現兒童到國中階段青少年的基本情緒最具前導性，研究發現：青少年的基本情緒(快樂、憤怒、懼怕、悲傷、煩惱)在不同性別與年級間存有差異，引起基本情緒反應的情境也顯示明顯的年級與性別差異，國中青少年的表現情緒的方式均以感性的行為為主，特別是女性的情緒反應多屬感性的，理性反應較少；同時年紀較小的均以感性的行為為主，隨著年級的增加，理性處理情緒的方式亦隨之增加，橫斷式與縱貫式兩種研究對於年級的情緒表現方式發展有一致性發現(10)。

關於情緒調整的因應策略有很多，特別是針對負向情緒，可以大略分為情緒因應策略與問題因應策略兩類；情緒因應策略不在於改變外在環境，而是改變個體的主觀情緒認知與解釋，運用諸如尋求支持、放鬆分心、正向思考、自我控制、間接宣洩、逃避遺忘、報復攻擊等策略來調整自己的情緒；問題因應策略則在於調整或改變外在環境，藉由獨自解決問題、尋求他人協助或謀求共同解決問題等策略，以消除或減輕情緒的緊張或不安(11)。

王淑俐(1980)對於國中生情緒發展的研究也發現：國中青少年生活中的負向情緒較多，主因是課業及升學所致，其次是人際關係、自我觀念及父母態度因素，國中生最常以直接、強烈、肢體的方式來發洩，其次

是

退縮、壓抑不知如何適當表達；國中生在進行情緒較學實驗後在情緒的認知能力、表達的適切性及情緒感化性

均有進步，已教能避免負向情緒的爆發，冷靜面對情緒問題，自己設法或找人幫助以解決問題（12）。

江文慈（1999）就兒童到高中階段（各以一個年級為代表）的橫斷式研究也發現：情緒調整會因為年齡層

不同而在發展內容上有實質的差異，呈現多面性及發展性的特點；在情緒察覺方面，情緒狀態由單一情緒轉向

混合情緒；情緒表達由直接外顯轉向間接內隱的方式，情緒控制也逐漸成熟；在情緒調整策略的可能選擇中，各時期較常使用群求支持和放鬆分心的策略；情緒反省是由外在要求轉向自我主張的發展；情緒效能的形成與

判斷逐漸由兩極化轉向趨中的發展；同時不同性別在情緒調整各層面的內容描述上也有差異（13）。江文慈（2000）

探索兒童期到青少年期的情緒調整發展，研究發現隨著年齡增加，在情緒狀態的覺察上由簡單的單一情緒轉向

複雜的混合情緒，使用更多分化的情緒語詞來描述情緒；在情緒原因的覺察上則由外在事件轉向內在感受，更能

深入指向個人的內心世界；情緒表達上由直接和外顯轉向間接內隱的方式，情緒控制逐漸成熟，但仍不穩定；在

情緒調整上雖然各時期都較常使用尋求支持與放鬆分心策略，但是逐漸增多選用正向思考與問題解決策略；在情

緒反省上由參照外在要求轉向自我主張，增多自己的主見與獨到見解；在情緒效能的形成與判斷上逐漸由兩極化

轉向趨中的發展，考慮的因素較多；在性別上也顯現一些差異，女生的情緒覺察較男生來得敏銳，女生在生氣情

緒的表達上傾向採取內隱方式，在難過情緒表達上則傾向採取外露方式，女生最常使用尋求支持的調整策略，男

生傾向採取打球、運動等戶外活動為放鬆分心策略，女生則多採看書、聽音樂等靜態活動來放鬆自己（9）。

情緒調整策略可歸納以下主要取向（9、11）：

- ①尋求支持/給予支持：例如找人抱怨、發牢騷、或哭訴等。
- ②放鬆分心：例如聽音樂、運動、散步、睡覺、或做自己喜歡的事等。
- ③間接宣洩：例如遷怒、丟東西、摔東西、或打布偶等。
- ④報復攻擊：例如直接責罵對方、或毆打對方等。
- ⑤正向思考：例如想愉快的事物、懷抱希望、合理化或往好處想等。
- ⑥逃避遺忘：例如不理會、迴避、不思考、或刻意忘記等。
- ⑦自我控制：例如壓抑情緒、或隱藏情感等。
- ⑧問題解決：例如針對問題來尋求解決。

劉方（2000）曾就高中生負向情緒經驗進行分析研究，探討高中生負向情緒感受與情境事件、因應方式彼此

間的關係，並以性別、年級、學業成績、家庭經濟及家庭氣氛等個人背景變項，分別了解其在高中生負向情緒經驗

上的差異情形，主要發現摘述如下：(1) 目前高中生的負向情緒感受--傷心難過、緊張焦慮、生氣憤怒、羞愧自責

--，以女生、年級愈高、學業成績愈差、家庭經濟愈差、家庭氣氛愈不和諧的學生，所呈現的負向情緒感受愈

高。(2) 個人能力不足、個人道德感薄弱、學校人際衝突、親子溝通不良等四種情境事件皆會引發負向情緒感

受，尤其是個人能力不足事件最易引發高中生的負向情緒感受，其中，個人能力不足事件對緊張焦慮的效應最

高；個人道德感薄弱事件對羞愧自責的效應最高；學校人際衝突事件對生氣憤怒的效應最高。(3) 高中生面對

各種負向情緒時所採取的因應方式，大致呈現一固定模式，最常採用轉移情緒的方式，最少找人幫忙，其中，發洩情緒對生氣憤怒的效應最高，壓抑情緒則對傷心難過的效應最高(14)。

由上可見，高職生的情緒調整策略仍存在著性別與年齡發展差異，有關具體情緒調整策略仍有待進一步探

討，也具可塑性。本研究也將探索高職生的家中排行、家庭狀況等變項在於情緒智慧與情緒調整策略的現況。

## 研究方法

### 一、問卷調查

本研究主要採用問卷調查法，以 91 學年度台灣的高職生為母群體(170 所高職, 339627 人)，以分層叢集

取樣方法，抽取國不同性別、年級、科別、區域、公私立高職生樣本，自民國 92 年 4 月起委請 8 所高職輔導室進行「高職生情緒經驗問卷」施測，受測高職類科包括建築科、汽車科、資訊科、美容科、餐飲科、幼保科、商經科、服裝科、資處科、畜產保健科、園藝科、生物機電科、農經科、電子科、模具科、農業機械科、電機科、製圖科、板金科、冷凍空調科、化工科等 21 科，回收之後運用 SPSS 統計軟體，進行量化統計分析與歸納，實際回收 1964 份有效問卷，施測樣本的基本資料見表 2。

表 2 基本資料表 (N=1964)

變項	項目	個數	百分比%	備註
學校	1.國立頭城家商	198	10.1	
	2.私立樹人家商	289	14.7	
	3.國立桃園農工	254	12.9	
	4.私立育民工家	204	10.4	
	5.國立台中高工	225	11.5	
	6.私立六信中學	179	9.1	
	7.私立華德工家	413	21.0	
	8.高雄市立中正高工	202	10.3	
學校	1.公立	879	44.8	
	2.私立	1085	55.2	
性別	1.男	947	48.2	

	2.女	1017	51.8	
年級	1.一年級	615	31.3	
	2.二年級	737	37.5	
	3.三年級	612	31.2	
家中 排行	1.老大	720	36.7	
	2.中間	530	27.0	
	3.老么	650	33.1	
	4.獨生子女	63	3.2	
家庭 狀況	1.與父母親同住	1646	83.8	
	2.與父或母一方同住	206	10.5	
	3.與祖父母同住	49	2.5	
	4.住親戚家	26	1.3	
	5.其他	35	1.8	
情緒 智慧	1.情緒聰慧型	723	37.0	
	2.情緒自主型	302	15.5	
	3.情緒同理型	157	8.0	
	4.情緒魯頓型	771	39.5	

## 二、研究工具

本研究工具旨在調查目前高職生情緒智慧狀況以及情緒調整策略，為求有效調查，先行抽取數十名不同

年級與性別高職生樣本，就不同情緒智慧與情緒調整策略，進行質的深度訪問，深入了解其情緒思維與反應傾向，融合相關理論與文獻，進而編製出「高職生情緒經驗問卷」。研究工具包括「基本資料」、「情緒思維量表」以及「情緒調整問卷」三部分。「基本資料」包括性別、就讀年級、就讀科別、家中排行、家庭狀況等背景變項題；「情緒思維量表」共有 48 題，包括自我、人際情緒智慧量表各 24 題，以 5 點量表方式作答，總量表的內部一致性信度 (Cronbach  $\alpha$ ) 為 .9542；「情緒調整問卷」主要為情緒調整策略問題共 10 題。

## 結果及討論

### 一、高職生的情緒智慧狀況

本研究發現目前高職生的「整體情緒智慧」平均得分為 3.5981 分 (標準差為 .5074)，「自我情緒智慧」平均得分為 3.6593 分 (標準差為 .5439)，「人際情緒智慧」平均得分為 3.5369 分 (標準差為 .5407)，可見整體高職生的情緒智慧「大致不錯」(五等量表)，其中以「自我情緒智慧」高於人際情緒智慧。同時自我、人際情緒智慧得分之間的相關程度頗高 ( $r = .751$ 、\*\*\* $p < .001$ )。

不同背景變項的高職生情緒智慧狀況如表 3、表 4 所示。不同性別高職生在整體、自我、人際情緒智慧等方面都達到顯著差異水準，並呈現女生都高於男生的現象，此項結果與一些研究相吻合 (3.4.5.6.7)，可見女生在情緒智慧的優勢 (見表 3)。不同年級高職生在整體情緒智慧方面則未達到顯著差異水準，並沒有呈現隨年級而增加的發展趨勢。不同家中排行高職生在整體情緒智慧方面則達到顯著差異水準，呈現老大高於中間子女的現象。不同家庭狀況高職生在整體情緒智慧方面雖已達到顯著差異水準，但並未呈現何者明顯優勢現象 (見表 4)。

表 3 不同性別在「情緒智慧量表」的結果分析表 (N=1953)

變項	項目	個數	平均數	標準差	檢定值 (t)	顯著性
自我情緒智慧	1.男生	940	3.5984	.5515	-4.793	***
	2.女生	1015	3.7158	.5307		

人際情緒智慧	1.男生	940	3.4613	.5380	-6.006	***
	2.女生	1013	3.6071	.5339		
整體情緒智慧	1.男生	940	3.5298	.5108	-5.774	***
	2.女生	1013	3.6614	.4962		

\*p<.05 \*\*p<.01 \*\*\*p<.001

表 4 不同背景變項在「情緒智慧量表」的整體情緒智慧結果分析表 (N=1953)

變項	項目	個數	平均數	標準差	F 檢定	顯著性
年級	1.一年級	612	3.5651	.5117	2.311	
	2.二年級	732	3.6015	.5304		
	3.三年級	609	3.6271	.4726		
家中排行	1.老大	717	3.6346	.5238	3.972	** 1>2
	2.中間	525	3.5437	.4958		
	3.老么	647	3.6088	.4980		
	4.獨生子女	63	3.5119	.4633		
家庭狀況	1.與父母親同住	1636	3.6116	.5042	2.438	*
	2.與父或母一方同住	206	3.5009	.5262		
	3.與祖父母同住	49	3.6195	.4905		
	4.住親戚家	25	3.5400	.5384		
	5.其他	35	3.5321	.4977		

\*p<.05 \*\*p<.01 \*\*\*p<.001

## 二、高職生的情緒調整策略狀況

### (一)「題 1：通常讓我感覺到心情好的最主要原因」結果分析

本研究發現目前高職生感覺到心情好的最主要原因，依次為人際關係 (954)、家庭 (276)、異性交往 (247)、學業 (119)、其他 (91)、經濟充裕 (76)、學校環境 (69)、健康狀況 (68)、社會環境 (38)、外貌身材 (24)，可見人際關係是高職生感覺到心情好的最主要因素。

至於不同背景變項高職生的結果如表 5 所示。其中不同性別、公私立學校、家中排行、情緒智慧的高職生

感覺到心情好的最主要原因有明顯差異 (卡方考驗)，其餘年級、家庭狀況等變項則無。

表 5 不同變項在「題 1：通常讓我感覺到心情好的最主要原因」結果分析表 (N=1953)

變項	項目	1.家庭	2.學業	3.人際關係	4.異性交往	5.經濟充裕	6.健康狀況	7.外貌身材	8.學校環境	9.社會環境	10.其他	卡方考驗
性別	1.男生	103	66	427	150	40	40	12	34	21	54	44.665 ***
	2.女生	173	53	527	97	36	28	12	35	17	37	
年級	1.一年級	77	33	309	91	25	15	9	23	11	21	22.557
	2.二年級	107	48	358	89	24	21	6	29	14	40	
	3.三年級	92	38	287	67	27	32	9	17	13	30	
學校	1.公立	95	73	442	119	26	26	10	26	16	45	34.294 ***
	2.私立	181	46	512	128	50	42	14	43	22	46	
家中排行	1.老大	110	53	344	97	21	21	9	21	17	27	40.527 *
	2.中間	82	31	245	58	24	20	12	17	12	28	
	3.老么	82	30	329	85	30	23	3	27	9	31	
	4.獨生子女	2	5	35	7	1	4	0	4	0	5	
家庭狀況	1.與父母親同住	224	106	796	199	60	60	18	52	33	76	39.098
	2.與父或母一方同住	17	11	99	31	11	6	5	14	3	9	
	3.與祖父母同住	6	0	28	8	2	1	0	1	0	3	
	4.住親戚家	4	2	12	2	2	1	0	2	0	1	

5.其他		5	0	18	7	1	0	0	0	2	2	
情緒智慧	1.情緒聰慧型	101	30	397	85	25	21	6	19	17	22	49.98
	2.情緒自主型	33	22	141	41	8	14	4	15	9	15	**
	3.情緒同理型	27	9	67	18	6	4	5	9	2	10	
	4.情緒魯頓型	115	57	344	100	36	29	8	26	10	44	

\*p<.05    \*\*p<.01    \*\*\*p<.001

### (二)「題 2：通常我心情好的時候，這時我通常傾向會」結果分析

本研究發現目前高職生在心情好的時候通常傾向會做的事，依次為自己開心並與別人分享 (1131)、與別人分享 (711)、自己一個人開心 (118)，可見高職生除了自己開心之外也會與別人分享好心情。

至於不同背景變項高職生的結果如表 6 所示。其中不同性別、情緒智慧的高職生的反應有明顯差異，其餘年級、公私立學校、家中排行、家庭狀況等變項則無。

表 6 不同變項在「題 2：通常我心情好的時候，這時我通常傾向會」結果分析表 (N=1953)

變項	項目	1.自己一個人開心	2.與別人分享	3.以上皆是	卡方考驗
性別	男生	83	314	550	27.873
	女生	35	397	581	***
年級	一年級	37	222	354	3.341
	二年級	49	278	409	
	三年級	32	211	368	
學校	公立	51	332	493	1.813
	私立	67	379	638	
家中排行	老大	43	270	407	1.086
	中間	32	183	312	
	老么	39	235	375	
	獨生子女	4	22	37	
家庭狀況	與父母親同住	94	603	945	11.524
	與父或母一方同住	14	70	122	
	與祖父母同住	7	17	25	
	住親戚家	2	11	13	
	其他	1	8	26	
情緒智慧	1.情緒聰慧型	22	275	425	27.430
	2.情緒自主型	16	100	186	
	3.情緒同理型	10	51	96	
	4.情緒魯頓型	69	284	415	

\*p<.05    \*\*p<.01    \*\*\*p<.001

### (三)「題 3：通常讓我心情不好的最主要原因」結果分析

本研究發現目前高職生感覺到心情不好的最主要原因，依次為人際關係 (501)、學業 (412)、家庭 (367)、異性交往 (132)、經濟問題 (128)、學校環境 (125)、其他 (85)、外貌身材 (80)、社會環境 (67)、健康狀況 (64)，可見人際關係是高職生感覺到心情不好的最主要因素；此結果與表 5 結果類似，只是學業問題排行躍居其次。

至於不同背景變項高職生的結果如表 7 所示。其中不同性別、年級、公私立學校、家庭狀況的高職生

感覺到心情不好的最主要原因有明顯差異，其餘家中排行、情緒智慧等變項則無。

表 7 不同變項在「題 3：通常讓我心情不好的最主要原因」結果分析表 (N=1953)

變項	項目	1.家庭	2.學業	3.人際關係	4.異	5.經	6.健	7.外	8.學	9.社	10.其	卡方考驗
----	----	------	------	--------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------

		係	性 交 往	濟 問 題	康 狀 況	貌 身 材	校 環 境	會 環 境	他			
性 別	男生	156	243	189	83	64	35	36	60	36	45	60.500
	女生	211	169	312	49	64	29	44	65	31	40	***
年 級	一年級	101	137	168	43	43	14	18	38	24	28	30.736
	二年級	131	166	176	50	43	21	31	60	24	33	*
	三年級	135	109	157	39	42	29	31	27	19	24	
學 校	公立	135	261	227	58	73	26	30	38	26	33	88.333
	私立	232	151	274	74	85	38	50	87	41	52	***
家 中 排 行	老大	147	150	176	42	44	30	28	48	29	25	37.224
	中間	99	101	140	30	40	13	30	34	19	23	
	老么	109	153	159	58	39	19	20	39	18	35	
	獨生子女	11	8	26	2	5	2	2	4	4	2	
家 庭 狀 況	與父母親同住	302	364	419	111	103	57	66	101	54	67	36.453
	與父或母一方同住	43	30	56	15	17	3	11	13	5	13	*
	與祖父母同住											
	住親戚家	8	9	12	2	4	3	1	3	4	2	
	其他	8	3	4	1	1	0	1	3	3	2	
		5	6	9	3	3	1	1	5	1	1	
情 緒 智 慧	1.情緒聰慧型	134	161	180	46	45	33	31	41	30	20	33.598
	2.情緒自主型	49	71	76	20	21	7	11	25	8	14	
	3.情緒同理型	38	33	41	5	13	1	4	9	4	9	
	4.情緒魯頓型	142	145	204	59	49	22	34	49	24	42	

\*p<.05    \*\*p<.01    \*\*\*p<.001

#### (四)「題4：通常我心情不好的時候，這時我通常傾向會」結果分析

本研究發現目前高職生在心情不好的時候通常傾向會做的事，依次為轉變自己的想法和心情(910)、以上皆是(444)、盡量解決問題或改變外在環境(297)、盡量逃避或什麼都不做(213)、反擊或遷怒(96)，可見高職生心情不好時主要是轉變自己的想法和心情，也有少部分會選擇反擊或遷怒。

至於不同背景變項高職生的結果如表8所示。其中不同性別、家庭狀況、情緒智慧的高職生的反應有明顯差異，其餘年級、公私立學校、家中排行等變項則無。

表8 不同變項在「題4：當我心情不好的時候，這時我通常傾向會」結果分析表(N=1953)

變 項	項目	1.轉變自己 的想法和心 情	2.盡量解決問 題或改變外在 環境	3.以上 皆是	4.盡量逃避 或什麼都不 做	5.反擊 或遷 怒	卡方 考驗
性 別	男生	448	164	200	92	42	10.914
	女生	462	133	244	121	54	*
年 級	一年級	280	94	141	72	25	6.484
	二年級	351	102	158	85	40	
	三年級	279	101	145	56	31	
學 校	公立	420	131	198	92	35	3.656
	私立	490	166	246	121	61	
家 中 排 行	老大	330	113	169	73	33	5.346
	中間	243	77	122	57	31	
	老么	309	99	135	76	29	
	獨生子女	27	8	18	7	3	
家 庭	與父母親同住	780	254	351	177	81	33.278
	與父或母一方同	89	29	54	25	9	**

狀	住	26	5	11	3	4	
況	與祖父母同住	4	4	14	3	1	
	住親戚家	10	5	14	5	0	
	其他						
情	1.情緒智慧型	353	120	190	40	19	77.236
緒	2.情緒自主型	144	39	77	25	17	***
智	3.情緒同理型	58	19	38	27	14	
慧	4.情緒魯頓型	350	116	138	120	45	

\*p<.05    \*\*p<.01    \*\*\*p<.001

(五)「題 5：當我想要讓我心情變好的時候，通常我會選擇」結果分析

本研究發現目前高職生當我想要讓我心情變好時的選擇，依次為放鬆分心 (1051)、尋求支持 (264)、自我控制 (234)、正向思考 (132)、問題解決 (101)、逃避遺忘 (91)、間接宣洩 (55)、報復攻擊 (35)，可見高職生想讓心情變好時主要是放鬆分心為主，少部分會選擇報復攻擊。

至於不同背景變項高職生的結果如表 9 所示。其中不同性別、家庭狀況、情緒智慧的高職生的反應有明顯差異，其餘年級、公私立學校、家中排行等變項則無。

表 9 不同變項在「題 5：當我想要讓我心情變好的時候，通常我會選擇」結果分析表 (N=1953)

變項	項目	1. 尋求支持	2. 放鬆分心	3. 間接宣洩	4. 報復攻擊	5. 正向思考	6. 逃避遺忘	7. 自我控制	8. 問題解決	卡方考驗
性別	男生	66	543	26	26	80	42	112	52	80.254
	女生	198	508	29	9	52	49	122	49	***
年級	一年級	75	321	22	12	41	31	77	35	20.360
	二年級	105	412	17	16	44	41	72	72	
	三年級	84	318	16	7	47	19	85	85	
學校	公立	104	461	23	19	64	41	122	45	10.788
	私立	160	590	32	16	68	50	112	56	
家中排行	老大	103	398	20	9	36	30	87	37	17.405
	中間	73	286	14	7	44	25	56	25	
	老么	80	334	19	18	48	33	80	37	
	獨生子女	8	32	2	1	4	3	11	2	
家庭狀況	與父母親同住	225	903	38	22	105	73	193	86	56.323
	與父或母一方同住	26	101	11	9	19	10	20	10	***
	其他	3	22	4	2	4	3	9	2	
	與祖父母同住	3	12	1	2	0	2	3	3	
	住親戚家	7	11	1	0	4	3	9	0	
	其他									
情緒智慧	1.情緒智慧型	129	387	8	5	57	14	71	52	108.191
	2.情緒自主型	38	182	4	3	21	19	27	8	***
	3.情緒同理型	18	65	7	6	9	9	34	9	
	4.情緒魯頓型	79	413	36	19	43	48	102	30	

\*p<.05    \*\*p<.01    \*\*\*p<.001

(六)「題 6：通常我心情不好的時候，通常我會選擇」結果分析

本研究發現目前高職生在心情不好的時候通常的選擇，依次為獨自處理 (1141)、找人幫忙 (821)，可見高職生心情不好時主要是選擇獨自處理。

至於不同背景變項高職生的結果如表 10 所示。其中不同性別、公私立學校、情緒智慧的高職生的反應有明顯差異，其餘年級、家中排行、家庭狀況等變項則無。

表 10 不同變項在「題 6：當我心情不好的時候，通常我會選擇」結果分析表 (N=1953)

變項	項目	1. 獨自處理	2. 找人幫忙	卡方考驗
性別	男生	634	312	58.984 ***
	女生	507	509	
年級	一年級	350	263	1.039
	二年級	425	312	
	三年級	366	246	
學校	公立	557	321	18.238 ***
	私立	584	500	
家中 排行	老大	398	322	4.899
	中間	312	218	
	老么	390	258	
	獨生子女	41	22	
家庭 狀況	與父母親同住	948	696	3.681
	與父或母一方同住	126	80	
	與祖父母同住	28	21	
	住親戚家	14	12	
	其他	25	10	
情緒 智慧	1.情緒聰慧型	346	377	49.579 ***
	2.情緒自主型	191	111	
	3.情緒同理型	96	61	
	4.情緒魯頓型	499	270	

\*p<.05    \*\*p<.01    \*\*\*p<.001

(七)「題7：如果我想要找人來讓自己的心情變好些，通常我會選擇找誰」結果分析

本研究發現目前高職生當想要找人讓心情變好時的選擇，依次為朋友(1085)、同學(261)、兄弟姊妹(205)、

男女朋友(204)、父母親(92)、其他(78)、親戚(16)、諮商師、心理師(9)、學校輔導老師(8)、師長(5)。

可見高職生如果要找人讓自己心情變好時主要是選擇朋友為主，很少選擇找尋專業人士或師長。

至於不同背景變項高職生的結果如表11所示。其中不同性別、公私立學校、家中排行、家庭狀況的高職生的反應有明顯差異，其餘年級、情緒智慧等變項則無。

表11 不同變項在「題7：如果我想要找人來讓自己的心情變好些，通常我會選擇找誰」結果分析表

變項	項目	1. 父母親	2. 兄弟姊妹	3. 親戚	4. 師長	5. 學校輔導老師	6. 朋友	7. 男女朋友	8. 同學	9. 諮商師、心理師	10. 其他	卡方考驗
性別	男生	39	80	8	2	2	495	136	133	6	46	46.434
	女生	53	125	8	3	6	590	68	128	3	32	***
年級	一年級	31	61	5	1	0	356	58	82	2	18	26.319
	二年級	30	81	7	3	4	398	67	98	5	44	
	三年級	31	63	4	1	4	331	79	81	2	16	
學校	公立	37	76	10	1	1	487	97	127	7	36	18.591
	私立	55	129	6	4	7	598	107	134	2	42	*
家中 排行	老大	48	64	9	2	3	378	81	104	5	26	49.368
	中間	18	78	2	2	4	288	48	65	0	25	**
	老么	22	63	5	1	1	383	67	80	3	24	
	獨生子女	4	0	0	0	0	35	8	12	1	3	
家	與父母親同住	83	176	12	3	5	909	159	225	7	66	82.029

庭狀況	與父或母一方同住	7	21	1	1	2	112	32	26	0	4	***
	與祖父母同住	1	2	2	1	1	30	4	6	0	2	
	住親戚家	1	0	0	0	0	17	2	1	2	3	
	其他	0	6	1	0	0	16	6	3	0	3	
	其他											
情緒智慧	1.情緒聰慧型	32	60	5	1	1	421	74	109	2	18	37.681
	2.情緒自主型	15	39	3	2	3	161	34	32	0	13	
	3.情緒同理型	6	14	2	0	0	98	13	16	0	8	
	4.情緒魯頓型	39	91	6	2	4	400	82	101	7	38	

\*p<.05    \*\*p<.01    \*\*\*p<.001

#### (八)「題 8：當我想要讓別人心情變好的時候，通常我會選擇」結果分析

本研究發現目前高職生當想要讓別人心情變好時的選擇，依次為給予支持（795）、放鬆分心（544）、正向思考（266）、問題解決（255）、報復攻擊（35）、逃避遺忘（33）、間接宣洩（18）、自我控制（17），可見高職生想讓別人心情變好時主要是給予支持與建議放鬆分心為主，較少建議對方間接宣洩或自我控制。

至於不同背景變項高職生的結果如表 12 所示。其中不同性別、公私立學校、情緒智慧的高職生的反應有明顯差異，其餘年級、家中排行、家庭狀況等變項則無。

表 12 不同變項在「題 8：當我想要讓別人心情變好的時候，通常我會選擇做什麼」結果分析表 (N=1953)

變項	項目	1. 給予支持	2. 放鬆分心	3. 間接宣洩	4. 報復攻擊	5. 正向思考	6. 逃避遺忘	7. 自我控制	8. 問題解決	卡方考驗
性別	男生	312	312	14	27	137	15	8	122	63.115
	女生	483	232	4	8	129	18	9	133	
年級	一年級	241	180	5	10	80	12	6	80	9.115
	二年級	296	208	6	17	98	14	8	90	
	三年級	258	156	7	8	88	7	3	85	
學校	公立	395	209	8	20	122	11	4	110	24.060
	私立	400	335	10	15	144	22	13	145	
家中排行	老大	295	203	6	13	106	11	10	76	20.251
	中間	220	150	3	7	63	6	2	79	
	老么	251	177	8	14	91	14	4	90	
	獨生子女	29	14	1	1	6	2	1	9	
家庭狀況	與父母親同住	665	467	15	25	222	29	12	210	29.017
	與父或母一方同住	81	55	3	8	27	1	4	27	
	與祖父母同住	24	11	0	0	8	1	1	4	
	住親戚家	9	5	0	2	4	1	0	5	
	其他	16	6	0	0	5	1	0	7	
情緒智慧	1.情緒聰慧型	329	168	3	2	97	3	4	117	91.219
	2.情緒自主型	122	93	1	4	41	3	0	38	
	3.情緒同理型	65	38	1	4	24	1	0	24	
	4.情緒魯頓型	273	243	13	23	104	26	13	75	

\*p<.05    \*\*p<.01    \*\*\*p<.001

#### (九)「題 9：我認為要讓心情變好的最佳處理方式」結果分析

本研究發現目前高職生認為要讓心情變好的最佳處理方式，依次為、放鬆分心（1117）、問題解決（207）、正向思考（202）、尋求支持（163）、自我控制（63）、報復攻擊（40）、逃避遺忘（40）、間接宣洩（30），可見高職生認為要讓心情變好的最佳處理方式為放鬆分心，較少認為

間接宣洩。

至於不同背景變項高職生的結果如表 13 所示。其中不同性別、公私立學校、情緒智慧的高職生的反應有明顯差異，其餘年級、家中排行、家庭狀況等變項則無。

表 13 不同變項在「題 9：我認爲要讓心情變好的最佳處理方式」結果分析表 (N=1953)

變項	項目	1. 尋求支持	2. 放鬆分心	3. 間接宣洩	4. 報復攻擊	5. 正向思考	6. 逃避遺忘	7. 自我控制	8. 問題解決	卡方考驗
性別	男生	51	555	19	23	109	18	35	136	29.8
	女生	112	562	11	17	93	22	28	171	***
年級	一年級	48	364	9	12	62	13	24	81	12.8
	二年級	56	425	12	17	75	18	21	113	
	三年級	59	328	9	11	65	9	18	113	
學校	公立	76	480	13	16	92	16	27	158	8.15
	私立	87	637	17	24	110	24	36	149	
家中排行	老大	61	416	10	16	75	14	28	100	20.6
	中間	41	298	10	8	50	11	17	94	
	老么	55	370	8	13	74	14	13	102	
家庭狀況	獨生子女	6	32	2	3	3	1	5	11	
	與父母親同住	130	957	22	25	164	33	53	260	
	與父或母一方同住	24	105	5	10	23	3	7	29	
	與祖父母同住	4	25	1	2	7	3	0	7	
	住親戚家	1	11	0	3	3	1	2	5	
其他	4	17	2	0	5	0	1	6		
情緒智慧	1.情緒聰慧型	70	395	5	5	78	10	11	148	72.2
	2.情緒自主型	32	178	5	5	25	3	10	44	
	3.情緒同理型	10	80	4	8	17	5	10	23	
	4.情緒魯頓型	51	460	16	20	82	21	32	88	

\*p<.05    \*\*p<.01    \*\*\*p<.001

(十)「題 10：對於我自己平常的情緒或反應，我對自己的評價」結果分析

本研究發現目前高職生對於自己平常情緒或反應的評價，依次爲尚可仍可更好 (787)、滿意不錯了 (613)、

不太好需要改進 (338)、很好非常滿意 (129) 很差非常需要改進與學習 (92)，可見高職生對於自己平常情緒或反應的評價多數認爲尚稱不錯，少數自覺很差非常需要改進與學習。

至於不同背景變項高職生的結果如表 14 所示。其中不同性別、公私立學校、情緒智慧的高職生的反應有明顯差異，其餘年級、家中排行、家庭狀況等變項則無。

表 14 不同變項在「題 10：對於我自己平常的情緒或反應，我對自己的評價」結果分析表 (N=1953)

變項	項目	1.很好，非常滿意	2. 滿意，不錯了	3. 尚可，仍可更好	4.不太好，需要改進	5. 很差，非常需要改進與學習	卡方考驗
性別	男生	89	313	369	137	37	35.192
	女生	40	300	418	201	55	***
年級	一年級	36	179	236	133	26	14.984
	二年級	52	240	291	119	35	
	三年級	41	194	260	86	31	
學校	公立	58	279	374	137	27	13.852
	私立	71	334	413	201	65	

家	老大	53	248	282	99	36	19.808
中	中間	29	154	211	107	28	
排	老么	41	194	273	115	25	
行	獨生子女	6	17	21	16	3	
家	與父母親同住	109	530	663	264	77	18.032
庭	與父或母一方同住	15	55	79	45	10	
狀	與祖父母同住	3	10	18	15	3	
況	住親戚家	2	9	9	5	1	
	其他	0	9	18	7	1	
情	1.情緒智慧型	54	277	287	87	17	66.644 ***
緒	2.情緒自主型	17	94	132	47	11	
智	3.情緒同理型	6	41	60	36	14	
慧	4.情緒魯頓型	50	200	304	164	50	

\*p<.05    \*\*p<.01    \*\*\*p<.001

## 結論

一、高職生的情緒智慧狀況「大致不錯」(M=3.5981)，自我情緒智慧高於人際情緒智慧。

二、高職生的情緒調整策略狀況

- (一) 高職生感覺到心情好的最主要原因為人際關係(954)。
- (二) 高職生在心情好的時候通常傾向會做的事主要為自己開心並與別人分享(1131)。
- (三) 高職生感覺到心情不好的最主要原因為人際關係(501)、學業(412)、家庭(367)。
- (四) 高職生在心情不好的時候通常傾向會做的事主要為轉變自己的想法和心情(910)。
- (五) 高職生當想要讓自己心情變好時的主要選擇為放鬆分心(1051)。
- (六) 高職生在心情不好的時候通常的選擇為獨自處理(1141)。
- (七) 高職生當想要找人讓心情變好時的主要選擇為朋友(1085)。
- (八) 高職生當想要讓別人心情變好時的主要選擇為給予支持(795)。
- (九) 高職生認為要讓心情變好的最佳處理方式為放鬆分心(1117)。
- (十) 高職生對於自己平常情緒或反應的評價為尚可仍可更好(787)。

## 謝辭

本研究接受 91 年度國科會研究補助，計畫編號：NSC 91-2413-H-041-002-。研究期間感謝國立頭城家商、私立樹人家商、國立桃園農工、私立育民工家、國立台中高工、私立六信中學、私立華德工家、高雄市立中正高工等八校輔導室主任輔導教師熱心協助施測與回收事宜，感謝所有填答問卷的高職生配合，也感謝內人張淑麗以及同仁們的支持與襄助，使本研究得以順利完成，特此致謝。

## 參考文獻

1. Goleman, D. **Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ.** New York: Bantam Books. 1995.
2. Mayer, J. D., & Salovey, P. What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. J. Sluyter (Eds.), **Emotional development**

**and emotional intelligence: Educational implications.** New York: Basic Books.1997.

- 3.王春展，兒童情緒智力發展之研究，國立政治大學教育學研究所博士論文，1999。
- 4.王財印，國民中學學生情緒智力、生活適應與學業成就關係之研究，國立高雄師範大學教育學系博士論文，2000。
- 5.葉碧玲、葉玉珠，國中生人口變項、批判思考與情緒智力之關係。論文發表於中國心理學會第三十九屆年會，2000。
- 6.李乙明，高中數理資優生學生情緒智力之研究，彰化師範大學特殊教育研究所博士論文，1999。
- 7.張淑媛，高職學生人格特質、情緒智力與學習成就—以高雄市立海青工商為例，南華大學管理研究所碩士論文，2002。
- 8.江文慈，高中生情緒智力發展之研究。世新大學學報，11，51-68頁，2001。
- 9.江文慈，探尋情緒調整的發展軌跡：從兒童期到青少年期。世新大學學報，10，31-62頁，2000。
- 10.蘇建文，兒童及青少年基本情緒之縱貫研究，教育心理學報，14期，頁79-102，1981。
- 11.邱嘉慧，少年小說中負向情緒之因應策略分析--以1996-2000年台灣本土中篇少年小說為例，國立東華大學教育研究所碩士論文，2001。
- 12.王淑俐，國中階段青少年情緒發展與問題及指導，國立台灣師範大學教育研究所博士論文，1990。
- 13.江文慈，情緒調整的發展軌跡與模式建構之研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導學系博士論文，1999。
- 14.劉方，高中生負向情緒經驗之分析研究，屏東師範學院教育心理與輔導研究所碩士論文，2000。

## **ABSTRACT**

### **A study of the emotional intelligence and emotional regulation strategies of Vocational school student**

Chun-Chan Wang

Department of Social Work

Chia-Nan University of Pharmacy and Science,

Tainan, Taiwan 71710, R.O.C.

#### **Abstract**

The purpose of the study was to explore the development of vocational school student's emotional intelligence and their emotional regulation strategies. The study proposed that emotional intelligence means one's ability to deal with emotional matters, containing intrapersonal emotional intelligence and interpersonal emotional intelligence. Thus emotional intelligence could be sorted as four categories.

The study developed and used Questionnaire of Vocational School Student's Emotional Experience to measure 1964 vocational school students in Taiwan with cross-sectional method. The sample concerned different background of sex and grade and its balance. Before the measuring, the study proceeded interview for some subjects above to understand their emotional thinking, experience and emotional regulation strategies in advance in order to create the Questionnaire..

The study reached some conclusions below, the emotional intelligence of vocational school students in Taiwan are above average level, the main cause to make subjects have good mood and bad mood is interpersonal relationship , when subjects in bad mood are tend to change own thinking and mood, the main method and ideal method to better mood is to relax, when subjects are in bad mood choose to deal with it by themselves, they tend to choose friends to better their mood, the best choice to better others' mood is to support others, they evaluate their emotional regulation strategies as good.

Keywords : emotional intelligence; emotional regulation strategy ;vocational school student