教育研究與發展期刊　第二十卷第一期　2024 年 3 月　頁 31-56

DOI　10.6925/SCJ.202403_20(1).0002

得勝者教育協會情緒管理課程對青少年情緒智力的成效

陳世佳 東海大學教育研究所副教授
楊耀婷 高雄市立高雄高級中學教師
林建良 國立中興大學通識教育中心副教授
蔡俊彥 國立中山大學博雅教育中心教授

摘　要

本研究之目的在探究得勝者教育協會情緒管理課程，是否能對國中七年級學生的情緒智力產生影響。本研究採不等組之準實驗研究法，以臺中市某國中七年級學生為研究對象。實驗組 1 參與 5 次 40 分鐘之情緒管理課程，實驗組 2 參與 10 次 40 分鐘之情緒管理課程，控制組未參與情緒管理課程。以「青少年情緒智力量表」前後測得分之量化分析，輔以作文單之質性資料，整理出研究結果。本研究統計資料結果顯示，實驗組 1、實驗組 2 與控制組在參與得勝者情緒管理課程後，在情緒智力的差異達統計上顯著水準。根據本研究質性資料結果顯示，實驗組學生反應參與得勝者情緒管理課程後，有助於情緒智力各項次能力的提升。本研究表示得勝者情緒管理課程能提升國中七年級學生之情緒智力，亦顯示此課程可能適合於國中階段實施與推廣。本研究提出具體建議提供給教師、情緒管理課程研究人員及相關教育單位參考。

關鍵詞：青少年、得勝者教育協會、情緒管理、情緒管理課程、情緒智力

【通訊作者】蔡俊彥　電子郵件：ctsai@mail.nsysu.edu.tw

The Effect of the Champions Education Association Emotional Regulation Course on Adolescents' Emotional Intelligence

Shr-jya Chen
Associate professor, Graduate Institute of Education, Tunghai University
Yao-Ting Yang
Teacher, Kaohsiung Municipal Kaohsiung Senior High School
Chien-Liang Lin
Associate professor, Center for General Education, National Chung-Hsing University
Chun-Yen Tsai
Professor, Center for General Education, National Sun Yat-sen University

Abstract

This study sought to explore whether the Champions Education Association's emotional regulation course could favorably impact the emotional intelligence of seventh graders. A quasi-experimental research design of unequal groups was adopted, and seventh graders from a middle school in Taichung City participated in this study. Experimental group 1 participated in five 40-minute emotional regulation classes. Experimental group 2 participated in 10 40-minute emotional regulation classes. The control group did not participate in any emotional regulation classes. Along with analysis of the qualitative data, the Adolescent Emotional Intelligence Scale was used for quantitative pre- and post-test analysis. The results of this study showed that the difference in emotional intelligence between experimental group 1, experimental group 2, and the control group reached a level of significance after participating in the emotional regulation classes. According to the results of qualitative analysis, students in the experimental group reported that participating in the Champions Education Association emotional regulation classes helped improve various aspects of emotional ability. The above results show that the Champions Education Association emotional regulation classes may improve the emotional intelligence of seventh graders, and these classes may therefore be suitable for implementation and promotion in middle schools. Specific recommendations were made for teachers, emotional regulation curriculum researchers, and relevant educational units.

Keywords: adolescents, Champions Education Association, emotional intelligence, emotional regulation, emotional regulation course

Chun-Yen Tsai's E-mail: ctsai@mail.nsysu.edu.tw (Corresponding Author)

壹、緒論

一、研究背景

情緒智力（Emotional Intelligence, EI）是一種維持熱情和毅力且能夠自我控制情緒、自我激勵的能力（Goleman, 1995）。擁有高情緒智力者有較少有壓力的現象，健康情況會較良好（Ruiz- Fernández et al., 2022；Slask & Catwright, 2002），並與他人建立適宜的關係（陳李綢，2014；Geßler et al., 2021；Ruiz- Fernández et al., 2022）。情緒智力會影響個體的幸福感，甚至會影響人際關係的發展（Cejudo et al., 2019；Geßler et al., 2021；Li & Xu, 2019；Schoeps et al., 2018）。此外，有研究發現情緒智力較高的人在面對壓力時，會產生較少的絕望及自殺念頭（Ciarrochi et al., 2001）。由此顯示情緒管理之能力的重要性，應該讓青少年從年輕時學習如何控管情緒、調節情緒，為情緒找到抒發的管道，藉此防範憾事的發生。

情緒智力是受後天環境及學習影響之能力，這種能力是可靠後天學習而得來的技巧，透過學習能有所提升或改善（Hodzic et al., 2018; Mattingly & Kraiger, 2019）。Salovey 與 Mayer（1990）與 Goleman（1995）提出情緒智力的理論後，情緒管理相關的課程也開始備受大眾關注（Li & Xu, 2019）。關於情緒管理課程的研究增加，研究發現情緒管理課程能幫助提升學生的情緒智力，且也能調節壓力與心理健康之間的關係（Geßler et al., 2021）。接受過情緒管理課程之學生，所學習到的情緒技能可以提升學生之幸福感與人際關係（Cejudo et al., 2019；Geßler et al., 2021；Schoeps et al., 2018）。參與完整情緒管理課程之學生，其課程內容包含情緒認知、情緒管理技巧等，不僅能提升情緒智力，也能提高其他能力（Geßler et al., 2021）。

「得勝者計畫」校園青少年輔導專案是在臺灣超過 30 年的大型輔導計畫（得勝者教育協會，2020）。本計畫以培養學生具體生活能力為核心，期盼協助青少年建立自信，培養自律與尊重之品格，課程系列包含「問題處理」、「情緒管理」、「原諒練習步」及「財商智富 4S」等課程，其中以「問題處理」及「情緒管理」課程有卓越成效，並經一些學術研究顯示能提升青少年自我形象及自我效能（得勝者教育協會，2020）。這個計畫希望利用校園青少年輔導專案對臺灣教育能有廣大且長期的影響。然而，目前針對「得勝者計畫」在「情緒管理」課程的研究多為碩士學位論文，較少有發表在正式期刊的實徵研究。這亦顯示這類課程需要更多的研

究數據，藉以提供教學現場有效的教學指引。

此外，得勝者教育協會「情緒管理」課程的設計理念符合 Goleman（1995）情緒智力理論，這種情緒智力理論已被廣泛運用於情緒相關的矯正或教育上。然而，以 Goleman 情緒智力理論來用於大範圍培養學生情緒智力的研究並發表在期刊上的論文仍較稀少，因此，本研究欲探討符合 Goleman 理論的情緒管理課程對青少年的情緒智力是否有效果。

二、研究問題

基於以上的研究背景，本研究提出研究問題如下：

（一）實施情緒管理課程是否有助於國中生情緒智力之提升？

（二）實施情緒管理課程後學生對於個人情緒智力及課程的知覺為何？

貳、文獻探討

一、情緒智力

情緒智力被認為是由幸福感、自我控制、情緒性及社交性等心理特質所組成的構念，常伴隨著個人對情意層面的認知（Petrides et al., 2016；Salovey & Mayer, 1990）。情緒智力又被稱作情感智力、情緒智慧、情緒智能；若透過情緒測驗將情緒智力數量化，便稱之為情緒商數（Emotional Quotient, EQ）。Goleman（1995）對傳統智力商數（Intelligence Quotient, IQ）提出反思，認為人生成就只有 20% 歸因於智力商數，剩餘 80% 則是受到其他因素影響，其中之一就是情緒智力。因此情緒智力較高的人在生命過程中較具有優勢。許多學者也發現情緒智力對個人在學校的學業成績具有高度定性，情緒智力表現好的學生通常在學業表現較佳（Frederickson et al., 2012；Petrides et al., 2016）。此外，先前研究也發現情緒智力影響層面擴及商業、教育界等層面（Goleman, 1995；Salovey & Mayer, 1990）。在學校的情境下，好的情緒智力與領導品質及減少個人失序和侵犯行為有關（Mavroveli et al., 2009）。因此，將情緒管理融入到學校課程可能可以幫助學生發展情緒智力，並提高他們的學業成績（Frederickson et al., 2012；Petrides et al., 2016）。

國內、外學者針對情緒智力有不同的見解，Salovey 與 Mayer（1990）認為有較高情緒智力的個體可以理解自身及他人情緒，且能夠處理情緒問題，最後能引領個體思考與行動，以展現積極、正向行為之能力。Bar-on（2000）表示情緒智力是一種情緒能力及社會能力，可以直接影響個體能否成功適應社會生活和解決困境。情緒智力可視為幸福感、自我控制、情緒及社交能力綜合的一種構念（Petrides et al., 2016）。陳李綢（2008）指出情緒智力是避免情緒失控，強化情感的能力。綜上國內、外學者的看法，大多數學者認為情緒智力被視為能透過學習而培養出來的能力，包括情緒之覺察、表達、運用、知識、控制、調節等能力，不僅對個人有影響，也包含對他人之影響。

關於情緒智力理論，學者們用不同角度與觀點來詮釋情緒智力（Barchard et al., 2016；Cejudo et al., 2019）。Petrides 與 Furnham（2001）的循環模型亦被稱為特徵模型（trait model），側重於以行為傾向和感知能力的自我報告來呈現情緒智力（Petrides & Furnham, 2001；Petrides et al., 2016）。Mayer 與 Salovey（1997）以認知取向提出之理論，認為情緒智力是一種能覺察自己及他人之情緒、能夠處理情緒問題，並且能引導個體的正向態度與行為之能力（Mayer et al., 2016）。Mayer 與 Salovey 提出情緒智力內涵的四個向度分別為：（一）覺察、評估與表達情緒的能力；（二）激發情緒以促進思考；（三）了解及分析並運用情緒知識；（四）反省調整情緒以增進智力的成長。這個取向亦被稱為能力模型（ability model）。Goleman（1995）以工作為取向來提出理論並將情緒智力視為一系列的能力，此能力能在困境中激勵自己，在面對困難、挫折時堅持不懈，能克制衝動、延緩滿足，能調整心情、防止負向情緒的思考，並能設身處地為他人著想，情緒智力之內涵包括五種能力：自我察覺（self-awareness）、自我管理（self-regulation）、激勵（motivation）、同理心（empathy）和社交技能（social skills）。Goleman 綜合了特徵模型與能力模型，將其歸為混合模型（mixed model）。近年來，Goleman 提出的情緒智力理論具有一席之地，影響社會深遠。

綜上所述，情緒智力理論可分成兩大類「對自己」及「對他人」，首先個體必須要覺察自己內在真實的情緒反應，學習闡述出自身的情緒感受，開始能妥善管理自身情緒，當個體面對開心的事情、難過的事情或是遇到挫折，能知道如何處理自己的情緒，不會因事情困擾自己的情緒，同時也提升了個體的情緒知識。同時，個體能辨識和同理他人之情緒反應，並給予他人適當的情緒回饋，因此，具備同理心的人較能在團體中獲得他人的青睞及歡迎。

二、情緒管理理論

情緒管理是指個人能夠識別、理解、調節和表達自己和他人的情緒的能力，情緒管理對於年輕人學習與人之間的互動關係具有正向的影響（Gentina et al., 2018）。在心理社會發展論中，認為青春期的危機多發生在自我統整和角色混亂之間，自我統整指的是個體試圖統整與自身相關的多個面向，建立一個能讓個人感到協調的自我整體（張春興，2017）。假如在此階段能幫助學習者建立一個良好的自我形象，將會在情緒學習上、情感的管理及自我意識上有良好的發展（Geßler et al., 2021）。情緒管理對於年輕人在學習人際溝通上有正面作用，但也可能帶來情緒管理的負面效果（Gentina et al., 2018），故需要進一步探討情緒管理如何融入課程來協助年輕人正向管理情緒。學校教育有必要融入情緒管理於相關課程，藉以幫助學生管理個人情緒，進而發展人際關係及正向思考。這也是得勝者教育協會將此課程鎖定於國中七年級實施之用意，希望能做到預防教育，使青少年在成長階段身心靈有健康的發展（得勝者教育協會，2020）。

得勝者教育協會「情緒管理」課程之設計理念符合 Goleman（1995）情緒智力理論。Goleman 情緒智力理論包含以下五個主要元素（孫育智、葉玉珠，2004；Dimitrov & Vazova, 2020）：（一）自我察覺：個體能夠認識自己的情緒狀態、情緒觸發條件以及對情緒的反應，包括意識到自己的情緒，並能夠對其做出適當的反應；（二）自我管理：個體能夠有效地控制自己的情緒，包括表達情緒、應對壓力和情緒管理；（三）激勵：個體在面臨生活挑戰時，可以適時地激勵自己，以堅毅的心情來面對；（四）同理心：個體意識到他人的情緒，並能夠適當地回應，包括對於對他人情緒的觀察、理解和同理心；（五）社交技能：包括個體建立和維護健康的人際關係、有效地溝通和解決衝突的能力，涉及對他人情緒的認識和理解，以及適當地回應他人的情緒。Goleman 的情緒智力理論突顯了情緒在個人和同儕關係中的重要性，並提倡發展、培養情緒智力以提高個人的生活品質和工作表現。

將 Goleman（1995）的情緒智力理論應用於情緒管理課程中可能可以幫助學生學習認識、理解和管理自己的情緒，進而提高他們的情緒智力（Dimitrov & Vazova, 2020）。以下列舉一些學者建議的運用 Goleman 情緒智力理論的方法（Dimitrov & Vazova, 2020；Li & Xu, 2019；Livesey, 2017）。自我認識的活動：設計活動幫助學生認識自己的情緒（Geßler et al., 2021；Li & Xu, 2019；Livesey, 2017），例如情緒日誌或情緒追蹤工作表，透過這些活動，學生可以意識到自己的情緒狀態、情緒觸

發事件以及對情緒的反應。情緒管理技巧的傳授：教導學生有效地管理情緒的技巧（Geßler et al., 2021；Li & Xu, 2019；Livesey, 2017），例如正面思考和問題解決策略，這些技巧可以幫助學生在情緒激動或壓力下保持冷靜，並更好地應對各種情境。社交技能的訓練：培養學生的社交技能，包括有效的溝通、同理心、合作和解決衝突能力（Dimitrov & Vazova, 2020；Geßler et al., 2021；Li & Xu, 2019）。透過角色扮演、小組討論和合作項目等活動，學生可以實踐這些技能並進一步加強。情緒意識的促進：透過討論情境、觀察情緒表達和角色扮演等，幫助學生意識到他人的情緒，並學會適當地回應（Dimitrov & Vazova, 2020；Geßler et al., 2021；Li & Xu, 2019；Livesey, 2017）。情緒智力的應用：引導學生將情緒管理應用於日常生活和學校學習中，例如在解決問題、面對挑戰或與他人互動時（Geßler et al., 2021；Livesey, 2017），透過案例分析、角色扮演和反思活動，學生可以將所學的情緒智力技能應用到實際情境中。情緒管理課程運用這些方法，可以幫助學生發展和提高他們的情緒智力，從而更好地應對生活中的情緒挑戰，建立積極的人際關係，並取得更好的學習和工作成就。

綜上所述，得勝者「情緒管理課程」設計理念符合 Goleman（1995）情緒智力理論，藉由課程的引導，培養學生認識情緒、辨識情緒等基礎能力，接著進入情緒管理三部曲，請學生覺察並接納自己的情緒，並運用實例開始探討引發情緒的原因，學習從不同角度看事情，將焦點著重於「可以改變的事情」上，即改變個體的認知、改變自身的想法，便能產出新行動及感受。期待學生能有效表達情緒，且建立良好人際關係，成為自己情緒的主人，藉此提升學生的情緒管理能力，以因應生活困擾的發生。

三、情緒管理之相關研究

Goleman（1995）出版《Emotional Intelligence》一書後，人們開始注重情緒智力。學者認為情緒智力能力好的人，健康情況會較良好（Ruiz-Fernández et al., 2022；Slask & Catwright, 2002），情緒管理相關課程也逐漸受到關注。由於先前研究發現情緒管理介入課程中的可行性，因此關注情緒管理介入研究（e.g., Dimitrov & Vazova, 2020；Geßler et al., 2021；Păsărelu et al., 2021；Ruiz- Fernández et al., 2022）或情緒中介變項研究（e.g., 陳伊琳，2021）的數量近年來有所增加。近年來教育機構也積極在推廣情緒管理課程，希望學生透過情緒管理課程能了解自身的情緒，並妥善管理自身情緒。

不同情緒智力介入措施可以在不同的背景下進行（教育、臨床和組織）來促進受試者的情緒智力（Cejudo et al., 2019）。這些研究的目的是在探討改善情緒智力來提高個體的生活滿意度、身心健康、情感自給自足、人際關係，以及壓力緩解（Dacre Pool & Qualter, 2012；Kotsou et al., 2011）。從這個意義上來說，情緒管理介入情緒智力對青少年心理健康顯示出積極的影響，包含減少個體健康問題（Ruiz-Aranda et al., 2012），並減少暴力行為（Garaigordobil & Peña-Sarrionandia, 2015）。這些的情緒管理介入措施包含電視遊樂器（e.g., Cejudo et al., 2019）、手機遊戲（Ruiz-Ariza et al., 2018）或情緒能力取向訓練（e.g., Geßler et al., 2021；Ruiz-Aranda et al., 2012）。例如，Cejudo 等人（2019）的研究針對 17 至 18 歲的青少年進行了電視遊樂器「Spock」遊戲的介入措施，在遊戲中玩家面臨假設性的個人和人際情境，並為這些情境提供了可能的解決方案。這些青少年在使用「Spock」遊戲超過 10 週後，研究發現「Spock」遊戲可改善青少年的情緒智力和心理調適能力。Ruiz-Ariza 等人（2018）在探討 Pokémon GO 對青少年情緒智力影響的研究中，將情緒智力關聯到幸福、自我控制、情感和社交能力，發現經過八週 Pokémon GO 玩家的選擇性注意力及專注力較未玩者高。Ruiz-Aranda 等人（2012）分析一群西班牙青少年參加了情緒教育計畫後他們的情緒智力的變化。該培訓計畫是基於 Mayer 與 Salovey（1997）情緒能力取向的理論，每週進行 10 次，每次 1 小時。結果發現參加該計畫的學生表現出更好的心理社會調適能力。由以上可知，情緒智力是可以透過相關的活動或訓練來提升，藉由社群交流確實可以促進個人情意發展。

綜合以上的研究，情緒管理課程對於情緒相關的矯正或教育上有所成效，而不同情緒智力介入措施亦可以促進受試者的情緒智力。然而，以 Goleman（1995）情緒智力理論用於培養學生的情緒智力研究在期刊論文上仍較稀少。因此，本研究以基於 Goleman 情緒智力理論的情緒管理課程來探討其對青少年情緒智力的效果。

參、研究方法

一、研究設計

本研究採用「準實驗之不等組前測——後測設計」（the pretest- posttest nonequivalent groups design），以臺中市某所國中 110 學年度下學期彈性學習課程，

參與得勝者教育協會「情緒管理」課程之國中生作為施測對象，分為實驗組及控制組（楊耀婷，2023）。實驗組 1 為參與五週情緒管理課程之國中生，實驗組 2 為參與十週情緒管理課程之國中生，控制組為未參與情緒管理課程之國中生。

在實驗處理開始前，先對實驗組 1、實驗組 2 及控制組實施「青少年情緒智力量表」前測。課程結束後，再對 3 組學生實施「青少年情緒智力量表」後測，探討得勝者「情緒管理」課程對國中生情緒智力是否有影響。本研究之實驗設計如表 1 所示：

表 1

本研究之實驗設計

組別	前測	實驗處理	後測
實驗組 1	O1	X1	O4
實驗組 2	O2	X2	O5
控制組	O3		O6

註：X1 表示參與五週情緒管理課程的實驗處理。X2 表示參與十週情緒管理課程的實驗處理。O1、O2、O3 表示「青少年情緒智力量表」的前測。O4、O5、O6 表示「青少年情緒智力量表」的後測。

以下將依序說明本研究之「自變項」與「依變項」：

（一）自變項

本研究之自變項為得勝者教育協會設計之情緒管理課程，其課程內容共 10 個單元。實驗組分為兩組，實驗組 1 為參與五週課程組之國中生，每週一次，一次 40 分鐘，共 200 分鐘之情緒管理課程。實驗組 2 為參與十週課程組之國中生，每週一次，一次 40 分鐘，共 400 分鐘之情緒管理課程。控制組學生則是未參與情緒管理課程，同一時間是參加學校的其他彈性課程活動。

（二）依變項

本研究之依變項為研究對象參與得勝者情緒管理課程後，對實驗組學生進行「青少年情緒智力量表」後測，並依測驗得分資料進行分析。本研究使用之量表為孫育智與葉玉珠（2004）編製而成之「青少年情緒智力量表」，其理論根據為 Goleman（1995）提出之情緒智力理論。本研究探討此課程對國中學生情緒智力之效果，以及課程實驗之後，受試者情緒智力表現之差異。

二、研究對象與場域

本研究對象為臺中市某國中 110 學年度入學之七年級學生，這些學生於八月入學前已進行常態編班，本研究學生在 110 學年度下學期參與得勝者教育協會「情緒管理」課程。實驗組 1 為 3 班共 74 人，實驗組 2 為 2 班共 48 人，控制組為 3 班共 71 人。本研究有效實驗樣本為 193 人。三組學生在「青少年情緒智力量表」（請見研究工具一節）前測差異檢定的變異數分析未達顯著水準（F（2, 190）=1.12, p>.05），顯示三組學生在情緒智力的初始狀態上可視為同質。

在此學校願景中，有一理念為「修己」，希望塑造出有品格的人。該校重視生命教育相關課程，透過民間教育機構團體進入校園授課，期盼能強化學生品格的培養與實踐，得勝者教育協會進入此國民中學授課長達 17 年，利用彈性學習課程授課「問題處理」課程及「情緒管理」課程，陪伴學生走過青春期，達到預防性教育的概念（楊耀婷，2023）。因此研究團隊選擇此國中作為研究學校。

三、研究工具

研究者採用「青少年情緒智力量表」測量臺中市某國中七年級學生參與得勝者情緒管理課程後在情緒智力表現的情況；同時收集多元課程資料，包含學生之學習手冊與期末作文單，來了解參與學生對課程的建議、反思心得等回饋，加以了解得勝者情緒管理課程的實施成效。接下來將針對青少年情緒智力量表、得勝者課程／情緒管理學習手冊及期末書面回饋單分別介紹：

（一）青少年情緒智力量表

本研究使用之工具為「青少年情緒智力量表」（孫育智、葉玉珠，2004），目的是用來測量青少年的情緒智力。本研究以 Goleman（1995）提出之情緒智力理論為依據，內涵包含了解自身的情緒、管理情緒、自我激勵、識別他人的情緒、經營人際關係。而得勝者教育協會「情緒管理」課程中，課程內容和此「青少年情緒智力量表」中所探討的構面有相吻合，因此採用此量表為研究工具。量表以 Goleman 提出之情緒智力理論為基礎，題目內容涵蓋經營人際關係、自我激勵、管理情緒、了解自身的情緒、識別他人的情緒。此量表共 27 題，此量表的填答方式採 Likert 式四點量表之方式呈現，受試者依照題意根據內心真實想法，於「總是這樣」、「常常這樣」、「很少這樣」「不曾這樣」四個選項中，分別計分為 4 分到 1 分。總得分範圍為 27 分到 108 分。受試者於此量表中所獲得分數越高，代表其情緒智力越好。本量表之 Cronbach's α 值為 .87，內部一致性為可接受。

（二）情緒管理課程

情緒管理課程共分十個單元，教材統一由得勝者教育協會提供。前五單元為認知內容，後五單元為應用內容。上課時，志工老師會適時補充相關內容，並將時事議題融入在課程中，也針對學生問題進行討論。每一個單元都有課程目標，每個單元能對應出一個情緒教育的價值。志工老師可以依據教學目標進行課程上的安排，希望透過課程培養出青少年正確的情緒辨識及處理情緒問題的能力，協助學生度過青少年狂飆期階段。每個單元對應的教學目標如表 2 所示。課程設計內容透過活動、主題故事、問題與討論，引導青少年了解情緒、覺察情緒、辨識情緒，並有效表達情緒。

表 2

本研究情緒管理課程單元與目標（得勝者教育協會，2020）

週次	單元名稱	課程目標	對應 Goleman（1995）的理論
一	我能對自己情緒負責	認識情緒，增進情緒管理的自我能力。	A-M
二	情緒調色盤	增加情緒感受字彙，清楚表達個人情緒。	A-M
三	我的喜怒哀樂	認識情緒的重要性與特性，了解情緒是可以改變的。	A-M
四	情緒表達千百種	認識各種情緒表達的方法，並察覺自己習慣的情緒表達模式。	A-M
五	我能緩和強烈情緒	學習應用「停下來」原則，緩和強烈情緒。	A-R-M
六	情緒管理三部曲：（一）面對情緒	察覺並接納自己的情緒。	A-R-M
七	情緒管理三部曲：（二）轉換情緒	了解引發情緒的原因、調整焦點、改變想法。	A-R-M
八	情緒管理三部曲：（三）有效表達情緒	應用「我 - 訊息」來溝通情緒，建立良好的人際關係。	A-R-M-S
九	我能面對他人情緒	學習積極傾聽，能將心比心感受他人的想法。	A-R-M-E-S
十	我能成為情緒的主人	課程總複習，演練情緒三部曲，邁向豐富情緒人生。	A-R-M-E-S

註：A: self-awareness, R: self-regulation, M: motivation, E: empathy, S: social skills

（三）情緒管理學習手冊

參與得勝者情緒管理課程之學生皆會拿到一本「情緒管理學習手冊」。學習手冊可分四個部分，第一部分針對每個單元的教學內容，進行情緒知能相關練習活

動；第二部分為書寫得勝金句；第三部分為自我評定；第四部分為心得書寫。每次課程結束後，志工老師會留時間給學生書寫學習手冊，書寫完後繳交給授課老師，助教會帶回批改，並給予學生回饋，於下次上課發還給學生。

（四）期末作文單

實驗組學生於課程結束前幾週，會進行作文單書寫，於最後一堂課時繳回。此作文單題目為「得勝課程與我」，內容包含 1. 學習「情緒管理」課程，對我個人最大的幫助是什麼？ 2. 請分享在生活中使用「我 - 訊息」與人溝通的經驗和結果。3. 從「情緒管理」課程中所學到的技巧（例如：緩和強烈情緒、情緒管理三部曲），如何實際幫助我面對生活中衝突的情境？請舉例說明。4. 經過這個學期的學習，我覺察到自己會有哪些負面情緒？我覺得自己可以如何調適這些情緒？ 5. 我覺得授課老師、批改助教，對於我有哪些幫助？此期末作文單鼓勵學生填寫，真實寫出自己的想法及感受，提供給協會課程設計、安排上的建議。

四、實驗處理課程內容

本研究之實驗課程為情緒管理課程，是針對提升青少年情緒管理的能力所設計，每個單元由遊戲活動、練習應用和技巧訓練等所組成，使整個學習活動顯得活潑和多樣化，讓學生樂於學習。課程目的是為促進學生情緒管理能力，學習認識情緒、辨識情緒的感受與表達，緩和強烈情緒，有效管理情緒，並學習如何面對他人的情緒（楊耀婷，2023）。本課程共有十個單元，每班皆會配置一位受過協會培訓的志工老師負責教學，以及一位志工助教負責手冊批改和關懷學生上課情況。

實驗組 1 所實驗的課程內容為第一單元至第五單元，將針對情緒認知做介紹，使學生能認識情緒、增加情緒感受的詞彙、認識表達情緒的方式等。如表 2 所示，前 4 週策略聚焦於 Goleman（1995）情緒智力理論的自我覺察與激勵，第 5 週則進入到自我管理。實驗組 2 所經歷的實驗課程內容為第一單元至第十單元，除了認識情緒認知外，後五週更針對情緒管理做進一步的練習。如表 2 所示，第 6 至 7 週的教學內容是自我管理，第 8 至 10 週的教學內容是加入社交技能與同理心。這些課程帶領學生從覺察自身的情緒感受，知道情緒發生的原因，改變及調整自己的信念及想法，最後能有效地表述自身的情緒感受，以建立良好人際關係，完整地呈現情緒管理的步驟，並於最後一堂課統整情緒管理的相關內容。課程最後，鼓勵學生填寫期末回饋單，針對這學期得勝課程的內容予以提供自己的想法與回饋。

本課程由得勝者教育協會設計，由得勝者教育協會之培訓志工老師負責教學，並協調與各學校洽談合作，進入國中之彈性學習課程教學，每個參與班級配置一名

授課老師及助教。授課老師會負責課程教學，另一位助教會批改學習手冊、負責協助班級秩序管理、對授課老師的需要給予協助及關懷學生課堂學習狀況。由於班級數較多而無法讓實驗組的所有班級皆由同一位志工老師授課，但不同班級的志工老師皆經過得勝者教育協會統一的培訓課程後才能上台任教。志工老師培訓過程會邀請專家學者針對教學策略來分享，並由協會講解教學手冊，最後志工老師進行試教。其所使用的教師版參考資料、教案（包括破冰遊戲、課堂活動等）上課的簡報及影片等教材、學生手冊等，皆由教育協會統一製作及提供。研究中所選擇的實驗組志工老師皆有多年的經驗，以上的實驗安排希望盡量降低教學者效應的影響。

情緒管理課程每一堂課 40 分鐘，上課時會搭配使用簡報，依照課程需求來播放影片教學。一堂課之流程可分為五個部分，以第九單元為例，如表 3 所示，不同活動使用 Goleman（1995）情緒智力理論的不同策略。第一部分為課前暖身，約 5 分鐘，此階段將發回學生手冊，及複習前一堂課的重點。第二部分為主題活動，約 10 分鐘，此階段會透過遊戲、影片的方式，幫助學生認識情緒。第三部分為討論與主題分享，約 10 分鐘，藉由實例、情境演練幫助學生在遇到情緒問題該如何面對、處理。第四階段為應用練習，約 10 分鐘，此階段請學生書寫學習手冊內的情緒題目。第五階段為總結分享，約 5 分鐘，此階段請學生寫下得勝金句，書寫當日心得，課程結束繳交手冊給志工老師批改。

表 3

本研究情緒管理課程第九單元舉例（得勝者教育協會，2020）

項次	活動名稱	活動內容	分鐘	對應 Goleman（1995）的理論
一	課程暖身	・複習前一週課程具體目標 ・同學分享心得	5	自我察覺、激勵
二	主題活動	・學生寫出並描述最喜歡與最不喜歡相處的人，老師示範如何尊重別人。 ・老師從活動歸納出，建立良好人際關係的有利與不利特質。	10	自我察覺、社交技能
三	討論與主題分享	・案例描述：請 6 位同學分別扮演小明、媽媽、老師及小明 3 位同學，陳述小明發生的事件。 ・請同學分享，以小明的角度來感受或是以同學的角度來安慰小明。 ・傾聽遊戲：請同學兩兩一組，進行傾聽遊戲。 ・老師分析如何積極傾聽、體諒與尊重別人。	10	自我察覺、自我管理、社交技能、同理心
四	應用練習	・學生書寫學習手冊內「將心比心」的情緒題目。	10	社交技能、同理心
五	總結分享	・學生寫下得勝金句，並書寫當日心得。	5	自我察覺、激勵

五、研究流程

本研究步驟分成三階段「實驗處理前階段」、「實驗處理階段」及「實驗處理後階段」，以下為研究流程說明。

實驗處理前階段：研究團隊討論研究方向，搜尋國內外之相關文獻，擬定研究主題，並請託得勝者教育協會協助研究者場域、課程之安排，經得勝者協會協助及安排，決定研究對象為臺中市某國民中學七年級學生。實驗進行前，先對實驗組 1、實驗組 2、控制組進行「青少年情緒智力量表」前測。

實驗處理階段：實驗組 1 進行為期五週課程，其課程內容為第一單元至第五單元，每週一堂課，一堂課 40 分鐘，共五節課 200 分鐘之情緒管理課程教學。實驗組 2 進行為期十週課程，其課程內容為第一單元至第十單元，每週一堂課，一堂課 40 分鐘，共十節課 400 分鐘之情緒管理課程教學。第一堂課時，會請學生將手冊「給家長的話」，帶回給家長閱讀並簽名，允許學生參與情緒管理課程及活動。

實驗處理後階段：實驗結束後，所有學生進行「青少年情緒智力量表」後測，以探討情緒管理課程是否對國中生情緒智力有影響，並蒐集實驗組學生的學習手冊以及期末作文單，將予以整理實驗處理各階段資料，利用軟體將資料進行統計分析，以及進行文獻分析，且根據研究結果進行討論及提出建議。

六、資料處理與分析

量化資料部分，本研究蒐集資料為「青少年情緒智力量表」之前、後測分數。實驗組填答完問卷之後，研究者將資料整理回收與處理，利用 SPSS 軟體進行數據整理及分析，以下將針對本研究所使用之相關研究方法進行說明。根據數據結果顯示之平均數及標準差等描述性統計，了解實驗樣本在問卷之得分情況。以組別（實驗組 1、實驗組 2 與控制組）為自變項，研究樣本在「青少年情緒智力量表」上後測得分為依變項，並以依變項之前測分數為共變量，進行單因子共變數分析，以了解實驗處理（情緒管理課程）對於國中七年級學生情緒智力之影響。

質化資料部分，研究者蒐集實驗組學生書寫之「作文單」，進行歸納整理為本研究質性資料的部分。將所蒐集的資料，加以分析學生在參與情緒管理課程後的學習情形，做為質化資料分析之結果。分析中分別對 Goleman（1995）定義情緒智力中的自我察覺、自我管理、激勵、同理心、社交技能五個研究主軸進行主軸式編碼（Glesne & Peshkin, 1992）。研究者為了便於作資料的歸納整理，依照收集資料的種類加以編碼。其中，第一碼表示人員性質及編號。第二碼表示日期。第三碼表

示研究主軸。例如：S5-0704-S 表示編號 S5 的學生在 7 月 4 日關於社交技能研究主軸的訪談資料。

肆、研究結果與討論

本章將呈現問卷資料回收之分析結果，探討得勝者情緒管理課程對國中生情緒智力之影響，並根據文獻資料，將研究結果進行分析與討論。

一、情緒管理課程對國中生情緒智力之效果

本節主要在說明受試者於「青少年情緒智力量表」前、後測變化情形，以了解得勝者情緒管理課程對國中七年級情緒智力之影響。先以描述性統計分析，探討三組受試者於前、後測之平均數及標準差。接著採用單因子共變數分析，探討不同實驗組別接受情緒管理課程後，其情緒智力上平均得分是否達顯著差異。以「青少年情緒智力量表」前測分數為共變數，情緒管理課程為自變項，後測分數為依變項進行資料分析，以驗證研究假設是否成立。

三組受試者在「青少年情緒智力量表」上的前後測得分情形，包含平均數、標準差，結果如表 4 所示。由描述性統計結果資料所示，實驗組 1、實驗組 2 之國中七年級學生在參與情緒管理課程後，其青少年情緒智力量表於「全量表得分」之平均數，後測分數皆高於前測分數。

表 4

實驗組 1、實驗組 2 與控制組學生於「青少年情緒智力量表」之得分

	實驗組 1（n=74）		實驗組 2（n=48）		控制組（n=71）	
施測	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差
前測	79.58	12.27	82.75	10.40	80.72	11.14
後測	83.55	11.53	85.77	10.77	80.56	10.07

進行單因子共變數分析之前，須進行組內迴歸係數同質性檢定，各組迴歸斜率符合同質性假定之前提下，才能進行共變數分析（涂金堂，2017）。組內迴歸係數同質性檢定結果為 F（2, 187）= .249 （p = .780），表示三組的組內迴歸係數是同質的，可以繼續進行共變數分析。

青少年情緒智力之單因子共變數分析結果為 F（2, 189）= 4.096（p = .018）。在去除青少年情緒智力量表前測得分之影響後，實驗組 1、實驗組 2 與控制組在參與得勝者情緒管理課程後，在「青少年情緒智力量表」之得分達顯著差異（p < .05）。而組間的量表得分平均數差異性關係，則將進行事後比較，予以做進一步分析與討論。其事後比較結果顯示「青少年情緒智力量表」調整過後之平均數：實驗組 1 為 84.20，實驗組 2 為 84.72，控制組為 80.60。實驗組 1 調整後之平均數與控制組調整之平均數達顯著差異（p < .05），實驗組 2 調整後之平均數與控制組調整之平均數達顯著差異（p < .05），實驗組 1 調整後之分數與實驗組 2 調整之平均數未達顯著差異（p > .05）。顯示出參與過得勝者情緒管理課程後，其學生管理情緒能力比未參與過課程之學生好，表示得勝者情緒管理課程對國中七年級學生之情緒智力有幫助。而參與五週及參與十週課程之學生，並不因參與課程之長短而有顯著差異。

二、得勝者情緒管理課程之質性資料分析

本節將呈現實驗組書寫「作文單」之內容，以質性方式進行分析來了解得勝者課程如何提升國中七年級學生的情緒智力。得勝者情緒管理課程實驗結束前，實驗組之學生會書寫作文單，題目為「得勝課程與我」，根據課程內容、教學，進行回顧性的統整與記錄。研究者使用 Goleman（1995）對情緒智力定義之五構面為分析架構，包含自我察覺、自我管理、激勵、同理心、社交技能，進行研究問題二的探討。

（一）自我察覺

參與得勝者情緒管理課程後，學生從「情緒調色盤」、「我的喜怒哀樂」之課程中，學習運用形容詞來表示自己的情緒，了解到自己目前的情緒反應，且順利表達出自己的情緒狀態。

> 這次的情緒管理課程，我覺得最重要的是我們要用什麼詞去形容突然發生的情緒，並且去解決它，我是一個情緒不好的人，所以對我來說非常有幫助。（S2-0629-A）

> 這次的得勝課程讓我感到獲益匪淺，除了如何管理自己的情緒外，也讓我知道如何表達自己現在的情緒。（S3-0627-A）

其實我的情緒沒有很好，所以每次都會在本子的後面分享我改善的狀態、結果，讓老師知道，老師就會在本子下方留言，我就會知道該怎麼做了，所以我覺得這堂課真的非常重要。（S14-0630-A）

（二）自我管理

參與得勝者情緒管理課程後，學生從「我能緩和強烈情緒」、「情緒管理三部曲」之課程中，學習到如何覺察情緒、轉換情緒、表達情緒，能成功轉化自身情緒，維持安定的情緒，並在轉化情緒的過程中將憤怒、負面的情緒轉為正面情緒。

你是否和以前的我一樣只會用憤怒來表達自己的不滿呢？但這樣的方法，往往沒有把自己的問題解決，但自從我開始上得勝者課後，我學會面對問題，學會了冷靜，和對方說你這樣讓我很不舒服。（S9-0628-R）

得勝者課程讓我在生氣的狀態，能安定我的情緒，讓我了解自己常有的情緒，並把負面的情緒轉換成正面的情緒。得勝課程能讓我們在面對困難的時候，勇敢去挑戰。（S12-0628-R）

我在這個課程學到了怎麼到你情緒的最深處，我們事實上處理的只是情緒的最外層而已，可是只要學會「停下來原則」和「用我」來表達情緒，就成找到你情緒的最深處啦！（S14-0628-R）

（三）激勵

參與得勝者情緒管理課程後，學生能運用課堂中所學到相關知能與管理情緒之技巧，重新整頓自己的情緒，並激勵自己，重拾信心，往下一階段前進。

很高興這學期依然能上得勝者課程，繼續學習新的課程，充實自我。這學期的課又比之前的課程不大相同，但還是有相同的點，那就是幫助我繼續成為得勝者，或是變成一個比以前更好的得勝者。（S4-0627-M）

我最喜歡的得勝金句是：「我要成為新造的人，舊事已過，都變成新的」，這句話讓我找到了信心，能保持鎮定和身心平衡以專注完成任務，上老師的課都能讓我忘掉心中的煩惱。（S7-0629-M）

（四）同理心

參與得勝者情緒管理課程後，學生能從「我能面對他人情緒」之課程，學習到如何觀察及理解他人的情緒及反應，重新思考自己面對他人情緒之行為，並實際運用在生活中。

> 上得勝課之前，我平時根本不會去在意別人的情緒，認為只要發自內心地表達情緒，對方就會了解我的想法，但是在上課之後，我發現我錯了，這樣做有時會讓對方感到反感，甚至讓對方本來不好的心情變得更糟，因此慢慢開始學著去觀察別人的情緒。（S21-0629-E）

（五）社交技能

參與得勝者情緒管理課程後，學生從「情緒管理三部曲」、「我能面對他人情緒」之課程，成功運用課堂中所學到之情緒管理技巧及原則，且學習積極傾聽他人的想法，並運用同理心來感受他人的想法及情緒，以建立及維持良好的人際關係。

> 有時候我和爸媽意見不合的時候，或是他們誤會我時，我就會告訴我自己不要生氣，要用正向的情緒跟爸媽溝通。（S5-0624-S）

> 我覺得上完這堂課對我來講最大的幫助就是與爸媽，還有家人的溝通。（S6-0630-S）

> 在寫得勝手冊時，每一次打開它，裡面總會有老師有趣的留言，這也是我喜歡上得勝者課的地方，可以以寫字的方式與老師溝通交流。（S1-0630-S）

> 每次在跟爸爸、媽媽做得勝問卷的時候，都感覺跟他們的關係更加進一步了，感謝得勝者讓我們的家庭關係越來越近了。（S4-0630-S）

三、綜合討論

本研究經量化統計分析結果得知，得勝者情緒管理課程對國中七年級學生於「青少年情緒智力量表」達顯著差異。表示得勝者情緒管理課程，可以幫助國中七

年級學生改善情緒智力，並透過持續學習提升情緒智力。故本研究問題一已被回答，且與 Dimitrov 與 Vazova（2020）研究結果相似。雖然 Dimitrov 與 Vazova 的研究同樣是採用 Goleman（1995）情緒智力理論來規劃介入課程，然而，本研究是探討對於國中生在 Goleman 情緒智力五個構念之影響，而 Dimitrov 與 Vazova 之研究主要的依變項僅是衝突管理和同理心二個構念。這也是本研究對情緒管理研究的額外貢獻。

根據本研究統計資料結果顯示，參與情緒管理課程五週課程及參與十週課程，雖然參與十週課程的學生在後測有較高的情緒智力，但其情緒智力未達統計上之差異。顯示參與得勝者情緒管理課程時間之長短，對學生情緒智力的影響可能無優劣之分。其推論原因為，本情緒課程較重視課堂陳述，而較少讓學生動手活動來做身體力行達成感同身受。參與十週課程的學生雖然在課程時間較長，而學習效果也可能因此而受限。

在質化資料方面，作文單以 Goleman（1995）對情緒智力定義之五構面為分析架構來回答研究問題二。透過質性資料分析之結果，顯示得勝者情緒管理課程如何能幫助國中七年級學生之情緒智力，藉由情緒管理課程能提升學生對情緒知識的認識，以及情緒管理之能力。進一步分析得勝者情緒管理課程之教材，發現學生在參與得勝者情緒管理課程——「我能對自己情緒負責」、「情緒調色盤」、「我的喜怒哀樂」、「情緒表達千百種」單元後，能提升對情緒的知能，覺察到自己情緒的表達方式。其呼應了 Goleman 情緒智力理論中的「自我察覺」，個體能認識自己的感覺、情緒，且掌握自身情緒。本研究課程設計理念符合 Goleman 的情緒智力理論，將其五個構念之理論實際運用於課程中，藉此提升學生的情緒管理能力。在「我能緩和強烈情緒」及「情緒管理三部曲」課程單元中，學生學習到如何面對情緒、轉換情緒、有效表達情緒，使學生將非理性信念引發出來的負面情緒，進一步澄清及分析，進而降低困擾情緒的產生（Li et al., 2022；Palmieri et al., 2022），且能應用「我 - 訊息」與他人進行溝通，建立良好的人際關係，其呼應了 Goleman 情緒智力理論中的「自我管理」及「社交技能」，個體能自我協調自己的情緒感覺，妥善管理好自身之情緒反應，也能掌握住人際關係之相關技巧。在「我能面對他人情緒」課程單元中，學習試著積極傾聽他人想法，了解他人的情緒，並將心比心同理他人，其呼應了 Goleman 情緒智力理論中的「同理心」，個體能具同理心，覺察出他人的情緒感受，做出適當的情緒及行為反應。

得勝者情緒管理課程架構皆呼應 Goleman（1995）情緒智力理論中之五個構

面，使每堂課具有明確的課程架構及目標。藉由每堂課志工老師以遊戲的方式帶領下，逐漸提升學生的情緒智力，使學生在求學階段遇到困難時，能克制衝動、調整心態、防止負面思考，以減少未來有憾事的發生。此外，本研究發現學生對學生手冊之使用表示滿意，學生可透過筆談方式排解情緒或是詢問問題，志工老師會給予學生回饋解答，且使師生關係有更進一層的交流。同時也派家庭作業給學生，讓學生與家長一起完成作業，藉由家庭作業改變親子關係，使親子關係更加密切。

伍、研究結論與建議

一、研究結論

「得勝者計畫」校園青少年輔導專案是在臺灣長期的大型輔導計畫，其中「情緒管理」課程希望能幫助提升學生的情緒管理能力（得勝者教育協會，2020）。本研究採不等組之準實驗研究法，以臺中市某國中七年級學生為研究對象，探討符合Goleman（1995）情緒智力理論的得勝者教育協會「情緒管理」課程是否能影響國中生之情緒智力。實驗組 1 參與 5 次 40 分鐘之情緒管理課程，實驗組 2 參與 10 次 40 分鐘之情緒管理課程，控制組未參與情緒管理課程。透過在「青少年情緒智力量表」前、後測得分之量化分析，輔以作文單之質性資料，整理出研究結果，且根據研究問題及研究結果，歸納出以下結論。

（一）在量化資料方面

在參與得勝者情緒管理課程後，實驗組 1、實驗組 2 與控制組在情緒智力及識別他人的情緒達統計上顯著差異，表示得勝者情緒管理課程可能可以提升國中七年級學生之情緒智力。

（二）在質性資料方面

實驗組學生反應參與得勝者情緒管理課程後，有助於情緒能力各項次能力的提升。除了在認知上的進步，學生能夠將課堂中學習的技能，實際運用在生活中。在作文單分析結果中，另發現「學習手冊」之成效，學生與志工老師進行紙筆談話，志工老師給予學生回饋與建議，學生會期待每週志工老師的回饋，建立一個良好的師生關係。在作文單分析結果中，發現到志工老師所給予的家庭作業，有助於改善

親子關係。家庭作業須學生與家長一同完成，在完成作業的過程，親子間需要分享及討論，緊密連結親子之間的關係，使家庭關係變得融洽和諧。

此外，這個課程結合理論知識與實際應用，幫助學生理解情緒管理的基本概念和技巧，並將其應用到日常生活中。實際的教學策略是提供各種實用的情緒管理工具和技巧，例如情緒認知、情緒表達、情緒調節等，讓學員能夠有效應對不同情境下的情緒挑戰。最後，這個課程也設計各種互動和分享的活動，例如小組討論、角色扮演、案例分析等，讓學員有機會與他人交流和分享自己的情緒管理經驗，從中學習和成長。以上皆顯示本研究在實務上的貢獻。

二、研究建議

本節根據研究結果與結論，提出研究建議，以作為未來有關教育單位或相關研究之參考。

（一）重視情緒教育之議題

從本研究結果得知，情緒管理課程可以提升學生情緒智力而讓他們學習管理情緒，並建立良好人際關係。情緒智力高的人，遇到壓力時，會產生較少的絕望及自殺念頭（Ciarrochi et al., 2001）。學校課程若能重視情緒教育之相關課程，以彈性課程、議題融入的方式教學生如何面對失敗、挫折、如何抒發情緒，做到預防教育，應能減少學生因一時的衝動而做出憾事，幫助學生有健全的身心靈發展。

（二）得勝者情緒管理課程之推廣

從本研究結果可知，符合 Goleman（1995）情緒智力理論的得勝者情緒管理課程有其效果，而適合於國中階段實施與推廣。青少年正處於青春期階段，情緒不穩定階段，易被情緒帶著走，「預防教育」就顯得格外重要。得勝者情緒管理課程規劃具結構性，可能可以引導學生更能掌握自己情緒。依據本研究結果，建議得勝者情緒管理課程往後可以於國中階段推廣及實施。將情緒教育納入學校課程中，設計專門的情緒智力培訓課程。各國中學校可以善用得勝者教育協會的實施經驗與教學資源，彌補一般學校中相對缺乏的情緒教育。這些課程可以包括情緒認知、情緒管理、人際關係等方面的內容，幫助學生培養情緒智力。教學中可以使用各種情緒智力教學策略，例如案例分析、角色扮演、小組討論等，促進學生情緒智力的發展和提升。此外，教師可以鼓勵學生進行情緒反思和討論，分享彼此的情感經歷和觀點，幫助他們更深入地理解和管理自己的情緒。最後，教師可鼓勵家長參與情緒教育，提供相應的支持和指導，促進學校和家庭的合作，共同培養孩子的情緒智力。

（三）情緒管理課程之實施方式

從本研究結果可知，在參與本研究情緒管理課程之長短，可能不會對國中七年級學生之情緒智力產生差異情形。建議往後的課程研究可以在較長時間的課程中加入較多的動手做活動來讓學生來身體力行，達成感同身受，並進一步探討這些活動可能造成的效果。後五週的課程可進一步引導學生學習遷移及深化運用，但在國中的課程時間有限的情況下，若無法在一學期中完成十週的課程，採取五週的選項仍是對學生有益的。

三、研究限制

一般實驗教學研究須要針對教學的相關因素進行控制，包括教學內容、教法、學生與教師。本研究教學內容為得勝者課程，內容相同且教法也有一定設計而可視為類似。學生的差異進行共變數分析，可控制學生在前測的差異。然而，因為班級數較多而無法讓實驗組的所有班級皆由同一位志工老師授課，這可能會產生教學者效應的影響。建議未來的研究可以依據本研究的流程，再做本研究結果的確認。

誌謝

作者們非常感謝得勝者教育協會前理事長黃臺珠教授的居中協調，讓本研究與論文得以順利完成。此外，本論文修改自楊耀婷（2023）學位論文，作者們亦感謝得勝者教育協會執行團隊的協助，以及參與教學研究老師們及學生們的合作。

參考文獻

涂金堂（2017）。**實驗研究法與共變數分析**。五南。

孫育智、葉玉珠（2004）。**青少年的依附品質、情緒智力與適應之關係**。論文發表於台灣心理學會第四十三屆年會。台北：國立政治大學。

張春興（2017）。**教育心理學：三化取向的理論與實踐**（重修二版第 19 刷）。東華書局。

得勝者教育協會（2020）。**得勝課程：情緒管理指導手冊**。得勝者教育協會。

陳伊琳（2021）。見賢就思齊？三種情緒反應的意涵及其對道德楷模教育的啟示。**教育學刊，57**，37-73。

陳李綢（2008）。中學生情緒智慧測量與適應性指標研究。**教育心理學報，39**，61-81。

陳李綢（2014）。中學生正向心理健康量表之編製研究。**教育研究與發展期刊，10**（4），1-22。https://doi.org/10.3966/181665042014121004001

楊耀婷（2023）。**得勝者情緒管理課程對國中生情緒智力之影響**（未出版之碩士論文）。東海大學。

Barchard, K. A., Brackett, M. A., & Mestre, J. M. (2016). Taking stock and moving forward: 25 years of emotional intelligence research. *Emotion Review*, *8*(4), 289. https://doi.org/10.1177/1754073916650562

Bar-On, R. (2000). Emotional and social intelligence: insights from the emotional quotient *inventory. The handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplace* (pp. 363-388). Jossey-Bass/Wiley.

Cejudo, J., López-Delgado, M. L., & Losada, L. (2019). Effectiveness of the videogame "Spock" for the improvement of the emotional intelligence on psychosocial adjustment in adolescents. *Computers in Human Behavior*, *101*, 380-386. https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.09.028

Ciarrochi, J., Chan, A.Y., & Bajgar, J (2001). Measuring emotional intelligence in adolescents. *Personality and Individual Differences*, *31*(7), 1105-1119. https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00207-5

Dacre Pool, L., & Qualter, P. (2012). Improving emotional intelligence and emotional self-

efficacy through a teaching intervention for university students. *Learning and Individual Differences*, *22*(3), 306-312. https://doi.org/10.1016/j.lindif.2012.01.010

Dimitrov, Y., & Vazova, T. (2020). Developing capabilities from the scope of emotional intelligence as part of the soft skills needed in the long-term care sector: Presentation of pilot study and training methodology. *Journal of Primary Care & Community Health*, *11*, 1-6. https://doi.org/10.1177/2150132720906275

Frederickson, N., Petrides, K. V., & Simmonds, E. (2012). Trait emotional intelligence as a predictor of socioemotional outcomes in early adolescence. *Personality and Individual Differences*, *52*(3), 323-328. https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.10.034

Garaigordobil, M., & Peña-Sarrionandia, A. (2015). Effects of an emotional intelligence program in variables related to the prevention of violence. *Frontiers in Psychology*, *6*, 743. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00743

Gentina, E., Tang, T. L.-P., & Dancoine, P.-F. (2018). Does Gen Z's emotional intelligence promote iCheating (cheating with iPhone) yet curb iCheating through reduced nomophobia? *Computers & Education*, *126*, 231-247. https://doi.org/10.1016/j.compedu.2018.07.011

Geßler, S., Nezelk, J. B., & Schütz, A. (2021). Training emotional intelligence: Does training in basic emotional abilities help people to improve higher emotional abilities? *The Journal of Positive Psychology*, *16*(4), 455-464. https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1738537

Glesne, C., & Peshkin, A. (1992). *Becoming qualitative researchers: An introduction*. Longman.

Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam.

Hodzic, S., Scharfen, J., Ripoll, P., Holling, H., & Zenasni, F. (2018). How efficient are emotional intelligence trainings: A meta-analysis. *Emotion Review*, *10*(2), 138-148. https://doi.org/10.1177/1754073917708613

Kotsou, I., Nelis, D., Grégoire, J., & Mikolajczak, M. (2011). Emotional plasticity: Conditions and effects of improving emotional competence in adulthood. *Journal of Applied Psychology*, *96* (4), 827-839. https://doi.org/10.1037/a0023047

Li, C., & Xu, J. (2019). Trait emotional intelligence and classroom emotions: A positive

psychology investigation and intervention among Chinese EFL learners. *Frontiers in Psychology*, *10*, 2453. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02453

Li, X., Zhou, M., & Zhang, X. (2022). Rational and irrational beliefs in understanding academic procrastination. *The Journal of Genetic Psychology*, *183*(1), 23-39. https://doi.org/10.1080/00221325.2021.1997895

Livesey, P.V. (2017). Goleman-Boyatzis Model of emotional intelligence for dealing with problems in project management. *Construction Economics and Building*, *17*(1), 20-45. https://doi.org/10.5130/AJCEB.v17i1.5101

Mattingly, V., & Kraiger, K. (2019). Can emotional intelligence be trained? A meta-analytical investigation. *Human Resource Management Review*, *29*(2), 140-155. https://doi.org/10.1016/j.hrmr.2018.03.002

Mavroveli, S., Petrides, K. V., Sangareau, Y., & Furnham, A. (2009). Exploring the relationships between trait emotional intelligence and objective socio-emotional outcomes in childhood. *British Journal of Educational Psychology*, *79*(2), 259-272. https://doi.org/10.1348/000709908X368848

Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (2016). The ability model of emotional intelligence: Principles and updates. *Emotion Review*, *8*, 290-300. https://doi.org/10.1177/1754073916639667

Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3-34). Basic Books.

Păsărelu , C., Dobrean, A., Andersson, G., & Zaharie, G. C. (2021). Feasibility and clinical utility of a transdiagnostic Internet-delivered rational emotive and behavioral intervention for adolescents with anxiety and depressive disorders. *Internet Interventions*, *26*, 100479. https://doi.org/10.1016/j.invent.2021.100479

Palmieri, A., Fernandez, K. C., Cariolato, Y., Kleinbub, J. R., Salvatore, S., & Gross, J. J. (2022). Emotion regulation in psychodynamic and cognitive-behavioural therapy: An integrative perspective. *Clinical Neuropsychiatry*, *19*(2), 103-113. https://doi.org/10.36131/cnfioritieditore20220204

Petrides, K. V., & Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: Psychometric

investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, *15*(6), 425-448. https://doi.org/10.1002/per.416

Petrides, K. V., Mikolajczak, M., Mavroveli, S., Sanchez-Ruiz, M. J., Furnham, A., & Pérez-González, J. C. (2016). Developments in trait emotional intelligence research. *Emotion Review*, *8*(4), 335-341. https://doi.org/10.1177/1754073916650493

Ruiz-Aranda, D., Salguero, J. M., Cabello, R., Palomera, R., & Fernández-Berrocal, P. (2012). Can an emotional intelligence program improve adolescents' psychosocial adjustment? Results from the INTEMO project. *Social Behavior and Personality*, *40*, 1373-1380. https://doi.org/10.2224/sbp.2012.40.8.1373

Ruiz-Ariza, A., Casuso, R. A., Suarez-Manzano, S., & Martínez-López, E. J. (2018). Effect of augmented reality game Pokémon GO on cognitive performance and emotional intelligence in adolescent young. *Computers & Education*, *116*, 49-63. https://doi.org/10.1016/j.compedu.2017.09.002

Ruiz- Fernández , M. D., Alcaraz-Córdoba , A., Lópe -Rodríguez, M. M., Fernández -Sola, C., Granero-Molina, J., & Hernández -Padilla, J. M. (2022). The effect of home visit simulation on emotional intelligence, self-efficacy, empowerment, and stress in nursing students. A single group pre-post intervention study. *Nurse Education Today*, *117*, 105487. https://doi.org/10.1016/j.nedt.2022.105487

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination*, *Cognition and Personality*, *9*(3), 185-211. https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG

Schoeps, K., Villanueva, L., Prado-Gascó, V. J., & Montoya-Castilla, I. (2018). Development of emotional skills in adolescents to prevent cyberbullying and improve subjective well-being. *Frontiers in Psychology*, *9,* 2050. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02050

Slaski, M., & Cartwright, S. (2002). Health, performance and emotional intelligence: An exploratory study of retail managers. *Stress and Health*, *18*(2), 63-68. https://doi.org/10.1002/smi.926

2023 年 12 月 17 日收件
2024 年 2 月 25 日第一次修正回覆 & 通過初審
2024 年 3 月 24 日第二次修正回覆
2024 年 3 月 26 日通過複審