

# 第一章 緒 論

## 第一節 研究動機

壓力調適為現在學校衛生之主要政策之一，廣泛性的健康教育課程，必須涵蓋健康的生理、心理、情緒，以及社會層面，身心健康的課程必須兼顧健康行為的認知、情意和技能層面。依「兩傘型綜合學校健康教育」(李大拔，2003)中，心理和情緒健康亦為十大健康主題的內容。青少年的健康促進是學校衛生的重要議題之一，學習壓力管理技巧可以促進全人健康(holistic health)。本研究擬將壓力管理中的情緒智力(Emotional Intelligence)作一個深入的探討。

1995年10月份的美國時代雜誌(Time)以EQ(Emotional Quotient)(情緒商數)作為封面，引發大眾對於情緒商數的注意力。採用EQ一詞是為了與IQ(Intelligence Quotient)(智力商數)對照使用，也是另類IQ的思考方向，因其簡易而可為人們朗朗上口，因此EQ也就成為情緒智力的代名詞，但事實上情緒智力稱為EI較適當(王財印，2000)。

自從Danial Goleman(1995)出版了一本「情緒智力」的書之後，國人在民國八十五年將此書翻譯出版，亦造成了一股EQ風潮。據Goleman(1995)的觀點，情緒智力並非天生註定，亦非出生後一成不變，而是可以透過後天的環境加以改變。人生的成就最多只有20%

歸功於智力，而 80% 受到情緒智力的影響。因此近年來情緒智力是一門熱門且待開發的學問，心理學家開始由另一個角度來定義「智力商數」，而提出情緒智力的概念，即情緒商數（Emotional Quotient）。

知的潛能稱為 IQ，是指一個人在學習、理解、判斷方面的能力；情的潛能稱為 EQ，是指一個人了解及主導自己的情緒，以及與他人協調、溝通、互動的能力（傅佩榮，2003）

Mayer 與 Salovey（1997）以情緒智力理論架構為主軸，將情緒智力分為四分項：（一）覺察、評估和表達情緒；（二）激發、產生、促進情緒的能力；（三）瞭解、分析、運用情緒知識；（四）反省、調整、提昇情緒。Salovey & Mayer 也建議研究情緒智力時可考慮設計問卷，以鑑定學生的情緒智力，也認為或許可以透過實驗處理以提昇其情緒智力。

我國長久以來的教育多偏重智育之訓練，強調專業知識和技能之傳授與學習，而忽略人格發展中情緒智力的養成。

教育的目的在於協助一個人在知、情、意三方面都充分發展的全人教育。每一個人都應該學習如何掌控自己的情緒，覺察與關心他人的情緒，進而提昇自己情緒管理的能力。鍾思嘉（1997）認為情緒管理最重要的基礎就是要覺察。所以培養、加強自我的覺察能力、改變負面、消極的情緒，並藉由覺察、管理、運用這三個主軸來處理情緒，

因而可以緩和、軟化、平撫穩定的情緒。

然而適時、適所、適地的管理及運用自我及覺察他人的情緒的能力，是需要學習的，而非與生俱來的。一個人無論學問多好，能力多強，若是忽略情緒的管理，任由情緒發洩的結果，輕則影響個人，產生情緒困擾，重則可能會傷害自己及他人，很難成就大事業。所以了解、辨識情緒的發生與本質，進而做好自己的情緒管理，培養主宰自己情緒的能力，益顯重要（賴明德，1997）。

情緒管理簡單的說就是只消極的避免「情緒失控」，積極的增強「情感能力」。事實上，提昇個人情緒智力的能力，就是個人能正確的認識自己的情緒和察覺他人的情緒狀態，並能適度地去管理自己和他人的情緒，以及能夠去運用自己與他人的情緒表達，化負面為正面，將消極轉換為積極的情緒，是自己和他人身心都能達到和諧狀態的能力（張淑媛，2001）。

情緒管理可以用作教學輔導課程，可運用於個人或團體諮商。情緒管理是一套建立技術的課程，能幫助人學習一些特別策略，當不斷的練習和有效地利用，就是為自己的情緒健康鋪路。這些技術可以作為我們的情緒健康和情緒管理課程的工具箱中的工具。當處理某些情緒時，如憤怒、憂鬱、焦慮、恐慌、壓力和低自尊，可以打開你的工具箱，選擇正確的工具，利用它來管理你的情緒。特定困難可能需要

很多不同的工具來解決問題，也可能需要花一段時間才能獲得正確的解答。

讓我們學習如何在日常生活中處理一些情緒堵塞的問題。學習巧妙地操縱這些路，使你能順利去通過青春期的情緒堵塞（Carol，2001）。

Pender（1996）認為學校是一個提供積極學習健康的環境。依據Erikson（1993）的發展理論，在青少年期，情緒智力教育顯得特別重要。

依台大學生在大學生心情不佳時之調適策略中，被動的心情管理和主動的心情管理分別暫居第二、三位，而「主動的心情管理」與學業成績則有正相關（李毓娟、吳靜吉、郭俊賢、王文中，1997）。

然而國內有關情緒智力教育之研究尚處於啟蒙階段。青春期是一段混亂的時期，以大學生而言，雖然已經不算是個小孩，大家期待他長大成人，但是他們一方面尋求獨立，一方面又希望有人能夠指引他們一條路。在這段期間會經歷到許多的第一次：第一個男朋友、第一個女朋友、第一次分手、第一次離家等。在這段期間也要作一些重大的決定：如何作生涯規劃？如何處理好人際關係？在這些混亂之中，希望有人能幫助他在青春期的迷津中找出他的出路。

一般人認為智力商數 IQ 與情緒智力 EI 是不一定成正比的，然而

進行魏氏智力測驗費時費事，今試以學期成績為基準，來看情緒智力與學期成績的相關性如何。智力商數高、學業成績優異是不是能與EI高者之成就劃下等號？學業成績方面本研究以學期成績為基準。情緒智力分數以本研究所採用的情緒智力量表分數為基準，本研究以學期成績與情緒智力分數作為研究主題，期能從實際數據探討其間的關係，作為相關教育之參考。亦即由學期成績與情緒智力相關性、差異性的了解，以EI分數，探討與學期成績是否有關，可用來作為學生情緒教育之參考，將理性與感性教育結合起來納入正規的教育，讓IQ與EI結合，以達成全人教育。

## 第二節 研究目的

本研究之主要研究目的如下：

- 一、瞭解研究對象的情緒智力現況。
- 二、探討研究對象社會人口學變項與情緒智力得分的關係。
- 三、瞭解研究對象學業成績現況。
- 四、探討研究對象情緒智力得分與學業成績的關係。
- 五、探討研究對象的情緒智力得分對其學業成績的預測力。

## 第三節 研究問題

本研究所欲探討的問題如下：

- 一、研究對象的情緒智力現況如何？
- 二、研究對象社會人口學變項與情緒智力得分是否有關？
- 三、研究對象的學業成績現況如何？
- 四、研究對象與情緒智力得分與學業成績是否有關？
- 五、研究對象情緒智力得分可以預測學業成績否？

#### 第四節 研究假設

本研究欲驗證的對立假設如下：

- 一、研究對象情緒智力得分會因各社會人口學變項之不同水準而有顯著差異。
- 二、研究對象學業成績會因各社會人口學變項之不同水準而有顯著差異。
- 三、研究對象之情緒智力得分與學業成績有顯著相關。
- 四、控制社會人口學變項後研究對象情緒智力得分可以預測學業成績。

#### 第五節 名詞操作型界定

本研究之重要名詞以操作型定義界定如下：

- 一、情緒智力 (Emotional Intelligence)：

以 Mayer 與 Salovey (1997) 的情緒智力理論架構為主軸，將情

緒智力分為四分項：(一)覺察、評估和表達情緒；(二)激發、產生、促進情緒的能力；(三)瞭解、分析、運用情緒知識；(四)反省、調整、提昇情緒。

## 二、情緒智力得分：

本研究所引用之情緒智力量表為江文慈(2001)所編著之「青少年情緒智力量表」，包括四大向度：(一)情緒覺察；(二)情緒表達；(三)情緒調整；(四)情緒運用。得分愈高，表示其情緒智力愈佳；得分愈低，表示其情緒智力愈低。

## 三、學業成績：

本研究之學業成績，係指研究對象在九十三學年度第一學期各科的總平均成績，以學系為單位，轉換成 T 分數再加以分析；分數越高，表示學業成績越好。

## 四、社會人口學變項：

指研究對象之性別、宗教信仰、家中排行、家庭社經地位、是否推薦入學、學院別等。

## 五、家庭社經地位：

本研究採林生傳(1999)之兩因素社會地位指數作為父母社經地位的換算標準，是指學生家庭中父母任一方具較高程度者為代表，教

育程度和職業類別為主要決定指數，作為評量家庭社經地位的指標。

此兩項指數的分類等級和家庭社經地位指標的計算如下：

(一) 教育程度等級

第一級：研究所畢業得碩、博士學位者

第二級：大學、專科畢業者

第三級：大學肄業、高中（職）、初（國）中畢業者

第四級：小學畢業或識字者

第五級：不識字者

分數分別為 5、4、3、2、1

(二) 職業等級

依職業所具的專業性質、技術性質、就業準備、報酬和地位標準，區分為五級

第一級：高級專業人員、高級行政人員

第二級：中級專業人員、中級行政人員

第三級：半專業人員、一般性公務人員

第四級：技術性工人

第五級：半技術、非技術工人及無業者

分數分別為 5、4、3、2、1

(三) 家庭社經地位等級表



社經地位指標 = 教育指數 x 4 + 職業指數 x 7，分為五級：

社經地位指數	分 級	社經地位等級
11-18 分	第 I 級	低社經地位
19-29 分	第 II 級	
30-40 分	第 III 級	中社經地位
41-51 分	第 IV 級	高社經地位
52-55 分	第 V 級	

#### 六、是否推薦入學：

推薦入學係大學多元入學方案之一，分二階段考試，第一階段考生需參加大考中心所辦理之學科能力測驗，經檢定與倍率篩選及格後，可參加第二階段指定項目甄試，甄試項目有審查、口試、筆試，最後再依各考試項目佔分比率後之成績和，依成績高低序，依序錄取。

#### 七、學院別：

此處是指國立台灣大學學生共分十一個學院，包括文學院、理學院、社會科學院、醫學院、工學院、生物暨資源農學院、管理學院、公共衛生學院、電機資訊學院、法律學院、生命科學院。

### 第六節 研究限制

本研究之主要限制如下：

一、本研究之問卷係由研究對象上網填寫集體施測，故比較難以掌握

內容之確實性。

二、情緒智力對象應為全體國民，並非僅限於大專院校新生，惟本研

究之情緒智力之現況僅以研究對象為範圍。

三、本研所得知之研究對象之情緒智力現況及基本資料等，僅限於

研究工具中所涵蓋之範圍。