

# 青少年適應性與非適應性情緒調節策略的應用效能

黃絢質

國立高雄師範大學師資培育與就業輔導處助理教授兼課程組組長

## 一、青少年的情緒調節

青少年正值生理與心理急速發展的階段，情緒狀態的起伏較為明顯，亦較容易經驗到焦慮、憂鬱等負向情緒（Eccles et al., 1993；Eccles & Roeser, 2009；Steinberg, 2014）。黃禎貞與林世華（2010）曾分析臺灣教育長期追蹤資料庫的資料，發現臺灣青少年的心理問題型態多呈現於情緒症狀上。概論而言，當感受到的正向或負向情緒過於強烈時，個人便會想要去調控它，試圖緩和自身過於極端的情緒強度，以利自己順利完成目標，並與他人維持社交上的和諧關係。此般情緒調整與管理的過程，即為情緒調節（emotion regulation）（Eisenberg & Spinrad, 2004）。情緒調節的過程，可能是有意識地去調節自身情緒（例如：故意轉移讓自己感到焦慮的話題），也可能是無意識地去安撫、壓抑自身情緒（例如：透過打哈哈來緩和自身的緊張）（Gross, 1999）。無論是刻意地或非刻意地去進行情緒調節，基本上，一個人的情緒調節能力，深深影響其社會與情緒發展（social and emotional development）。在個人的社會與情緒學習（social and emotional learning）素養（competencies）中，情緒調節是相當重要的一項內涵（CASEL, 2020a；CASEL, 2020b；Halle & Darling-Churchill, 2016；Jones & Bouffard, 2012）。青少年的情緒調節能力越好，其學校適應就越佳（Macklem, 2008）。

## 二、適應性與非適應性的情緒調節策略

個人採用的情緒調節策略（emotion regulation strategies）相當多樣化。綜觀多數研究，情緒調節策略或因應方式大抵上可區分為以下兩大類型（Bellmore et al., 2013；Macklem, 2008；Roth & Cohen, 1986；Schäfer et al., 2017）。第一類為適應性（adaptive）、趨近型（approach coping）的情緒調節策略，例如：主動因應（active coping）、認知再評估（cognitive reappraisal）、問題解決（problem solving）、尋求支持（seeking support）、接受（acceptance）（Macklem, 2008；Schäfer et al., 2017）；第二類為非適應性（maladaptive）、逃避型（avoidance coping）的情緒調節策略，例如：被動因應（passive coping）、逃避（avoidance）、壓抑（suppression）、反覆糾結（rumination）、轉移注意力（distraction）（Macklem, 2008；Schäfer et al., 2017）。Schäfer 等人於 2017 年，針對青少年的情緒調節策略進行後設分析（meta-analysis）指出，青少年常用的適應性情緒調節策略為認知再評估（換個角度去思考困境的意義，即正向轉念）、問題解決（針對問題尋求解決策略）與接受（坦然地面對困境）。至於青少年常用的非適應性情緒調節策略為逃避（迴避引發壓力的刺激或負向情緒）、壓抑（壓制並隱藏自身情緒表現與情緒經驗）與反覆糾結（持續讓自己聚焦、深陷於負向情緒的經驗中）。

研究發現，青少年在情緒調節策略的使用上，確有其特性。舉例而言，Zimmer-Gembeck 與 Skinner（2011）發現，早期青少年較常採用非適應性的情緒調節策略，例如：認知逃避（cognitive escape）、反覆糾結（rumination）、言語攻擊（verbal aggression）或情緒發洩（venting）。Macklem（2008）亦指出，早期青少年較常採用反覆糾結與轉移注意力之非適應性情緒調節策略。李梅與盧家楣（2005）則發現，在同儕關係中被拒絕的青少年，較常採用壓抑的情緒調節策略；被忽視的青少年，較常採用迴避的情緒調節策略。由此可見，過往研究顯示，青少年，尤其是早期青少年，經常使用非適應性的情緒調節策略。然而，也有部分研究指出，青少年傾向採用適應性的情緒調節策略。舉例言之，Allen 與 Miga（2010）發現，青少年傾向透過找朋友聊聊或運用內在認知策略來調節自身情緒。郭昫昕（2017）調查亦發現，青少年較常使用認知再評估的情緒調節策略。該研究同時又指出，青少年常用表達與忍讓，較少用衝動與壓抑之情緒調節策略。由此觀之，青少年在調節情緒時，會彈性兼用適應性與非適應性的情緒調節策略。

理論上，非適應性的情緒調節策略不利於個人的身心發展（Schäfer et al., 2017；Silk et al., 2003；Werner & Gross, 2010）；適應性的情緒調節策略有助於個人的社會與情緒發展（Bar-On, 2009；Buckley & Saarni, 2009；Schäfer et al., 2017）。然而，研究顯示，在特定的情境脈絡中，「非適應性」的情緒調節策略可能扮演著「適應性」的功能；「適應性」的情緒調節策略也可能扮演著「非適應性」的功能（Roth & Cohen, 1986；Sheppes, 2020；Sheppes et al., 2011）。

首先，就體驗到的負向情緒強度而言，當處於高情緒強度的壓力情境，相較於適應性的情緒調節策略，比如說認知再評估（engagement reappraisal），當個人採用非適應性的情緒調節策略，像是轉移注意力（disengagement distraction），較能有效舒緩當下的焦慮與緊張，讓個人能暫時躲開強烈的心理壓力（Sheppes, 2014；Sheppes et al., 2011）。反之，當處於低情緒強度的壓力情境，相較於非適應性的情緒調節策略，比如說轉移注意力，當個人採用適應性的情緒調節策略，像是認知再評估，因為有對壓力源進行深刻思量，較有助於個人長期的身心成長（Sheppes, 2014；Sheppes et al., 2011）。

除了感知到的負向情緒強度，Ford 與 Troy（2019）亦以典型的適應性情緒調節策略——「認知再評估」為例，主張該策略的應用是否有效，取決於負向情緒的經驗是否關乎個人的自我認同（identity），譬如說是否牽涉到個人的價值觀。倘若負向情緒的經驗涉及個人的價值信念，而個人卻持續使用「認知再評估」的情緒調節策略來強迫自己轉念思考，可能會讓個人對自己感到不太真實（feeling inauthentic），以致對身心健康產生不良影響。此外，壓力源是否為個人可控制的，也影響著「認知再評估」策略之效用。如果壓力源是可控制的，個人卻一味地使用「認知再評估」策略去舒緩自身負向情緒，可能反而會讓自己失去改善壓

力情境的動力，沒有適時採取有效的精進作為，最終將不利於心理健康。另一方面，就情緒調節策略的技巧而論，假若個人缺乏「認知再評估」策略的技巧，卻又頻繁使用該策略去因應壓力。在此「不會用又一直用」的情況下，該情緒調節策略便無法發揮適應性的功能。

再者，從社會文化脈絡的角度來看，不同文化對於個人情緒的表達與詮釋，存在著差異性（Macklem, 2008；Roth & Cohen, 1986；Schäfer et al., 2020）。比如說，相較於西方文化，亞裔文化通常較顧及維持人際間的和諧（Heine, 2001），也較強調透過「忍」的方式來壓制自我以消解衝突（李敏龍、楊國樞，2009）。因此，當在人際互動中經驗到負向情緒時，亞裔者可能傾向壓抑自身負向情緒，以在團體中顯示順從（Triandis, 1989）。在此情況下，壓抑的情緒調節策略，扮演著適應性而不是非適應性的功能。

綜觀上述，就負向情緒的調節，情緒調節策略在應用上究竟是達到適應性或非適應性的功能，須考量個人的主觀感受、引發負向情緒的刺激之內涵與可控制性、情緒調節策略的技能，以及環境脈絡等相關因素（Gross, 2014；Modecki et al., 2017；Roth & Cohen, 1986）。

### 三、 綜合啟示與建議

綜合言之，無論是大眾傳統認知上的適應性或非適應性情緒調節策略，皆有其相對較為適用與相對功能較為不彰的使用情況。誠如 Sheppes 於 2020 年針對情緒調節策略的優缺點所進行的論述，未涉入訊息處理的情緒調節策略（attentional disengagement），較不需要耗費個人認知上的資源，較適合因應高強度的負向情緒情境，因其能在短時間內幫助個人舒緩壓力。但正因沒有深入處理引發負向情緒的訊息，所以長久下來較不利於個人的身心適應。至於涉入訊息處理的情緒調節策略（engagement meaning change），因要深度處理引發負向情緒的訊息，較需要耗費個人認知上的資源，故較不適合因應高強度的負向情緒情境，因為會讓個人「越想越深」而更感壓力（Roth & Cohen, 1986）。不過，正因此策略有針對引發負向情緒的刺激進行深層運思，此種情緒調節方式，較有助於個人長遠的身心健康。

應用於青少年的情緒教育實踐上，在培養青少年的情緒調節策略時，建議應避免單方面地強調適應性情緒調節策略的運用，而宜引導青少年認識多樣化的情緒調節策略。透過情境故事、案例分析或角色扮演等方式，帶領其討論、省思不同的情緒調節策略對於個人來講，相對適合使用的時機與場域。教師應鼓勵青少年當面對困難，在選擇與採用情緒調節策略時，應通盤考量各種因素，包括：當下個人主觀感知到的負向情緒強度、壓力源與自己的關係、壓力源是否是自己能

控制的、自身情緒調節策略技巧的熟練度，以及個人所處社會文化脈絡的特性等，以最大化情緒調節策略的實施效果。

### 參考文獻

- 李敏龍、楊國樞（2009）。忍的心理與行為。載於楊國樞、黃光國、楊中芳主編，*華人本土心理學*（頁 599-629）。臺北：遠流。
- 李梅、盧家楣（2005）。不同人際關係群體情緒調節方式的比較。*心理學報*，37(4)，517-523。
- 郭昫昕（2017）。青少年之情緒調節對其人際關係之影響：以情緒彈性為中介變項（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所，臺北。
- 黃禎貞、林世華（2010）。台灣與美國青少年心理健康泛文化比較之研究。*中華心理衛生學刊*，23(3)，465-491。
- Allen, J. P., & Miga, E. M. (2010). Attachment in adolescence: A move to the level of emotion regulation. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(2), 181-190. doi: 10.1177/0265407509360898
- Bar-On, R. (2009). How important is it to educate people to be emotionally intelligent, and can it be done? In R. Bar-On, J. G. Maree, & M. J. Elias (Eds.), *Educating people to be emotional intelligent* (pp.1-14). Greenwood eBooks.
- Bellmore, A., Chen, W. T., & Rischall, E. (2013). The reasons behind early adolescents' responses to peer victimization. *Journal of Youth and Adolescence*, 42(2), 275-284. doi: 10.1007/s10964-012-9825-0
- Buckley, M., & Saarni, C. (2009). Emotion regulation: Implications for positive youth development. In R. Gilman, E. S. Huebner, & M. J. Furlong (Eds.), *Handbook of positive psychology in schools* (pp. 107-118). New York: Routledge.
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL) (2020a). *CASEL's SEL framework: What are the core competence areas and where are they promoted?* Retrieved from <https://casel.s3.us-east-2.amazonaws.com/CASEL-SEL-Framework-11.2020.pdf>

- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL) (2020b). *What is the CASEL framework?* Retrieved from <https://casel.org/fundamentals-of-sel/what-is-the-casel-framework/>
  
- Eccles, J. S., Midgley, C., Wigfeld, A., Buchanan, C. M., Reuman, D., & Flanagan, C. (1993). The impact of stage-environment fit on young adolescents experiences in schools and in families. *American Psychologist*, 48(2), 90-101. Retrieved from [https://moodle.swarthmore.edu/pluginfile.php/61314/mod\\_resource/content/0/week\\_3/Eccles\\_J.\\_Midgley\\_C.\\_Buchanan\\_C.\\_Wigfield\\_A.\\_Reuman\\_D.\\_MacIver\\_D.\\_1993\\_.Development\\_During\\_Adolescence.pdf](https://moodle.swarthmore.edu/pluginfile.php/61314/mod_resource/content/0/week_3/Eccles_J._Midgley_C._Buchanan_C._Wigfield_A._Reuman_D._MacIver_D._1993_.Development_During_Adolescence.pdf)
  
- Eccles, J. S., & Roeser, R. W. (2009). Schools, academic motivation, and stage-environment fit. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology (Vol. 1)* (pp. 404-434). New Jersey, NY: John Wiley & Sons.
  
- Eisenberg, N., & Spinrad, T. L. (2004). Emotion-related regulation: Sharpening the definition. *Child Development*, 75(2), 334-339. doi: 10.1111/j.1467-8624.2004.00674.x
  
- Ford, B. Q., & Troy, A. S. (2019). Reappraisal reconsidered: A closer look at the costs of an acclaimed emotion-regulation strategy. *Current Directions in Psychological Science*, 28(2), 195-203. doi: 10.1177/0963721419827526
  
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition & Emotion*, 13(5), 551-573. doi: 10.1080/026999399379186
  
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
  
- Halle, T. G., & Darling-Churchill, K. E. (2016). Review of measures of social and emotional development. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 45, 8-18. doi: 10.1016/j.appdev.2016.02.003
  
- Heine, S. J. (2001). Self as cultural product: An examination of East Asian and North American selves. *Journal of Personality*, 69(6), 881-905. doi: 10.1111/1467-6494.696168
  
- Jones, S. M., & Bouffard, S. M. (2012). Social and emotional learning in schools:

From programs to strategies and commentaries. *Social Policy Report*, 26(4), 1-33. Retrieved from <https://srcd.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/j.2379-3988.2012.tb00073.x>

■ Macklem, G. L. (2008). *Practitioner's guide to emotion regulation in school-aged children*. New York, NY: Springer Science and Business Media.

■ Modecki, K. L., Zimmer-Gembeck, M. J., & Guerra, N. (2017). Emotion regulation, coping, and decision making: Three linked skills for preventing externalizing problems in adolescence. *Child Development*, 88(2), 417-426. doi: 10.1111/cdev.12734

■ Roth, S., & Cohen, L. J. (1986). Approach, avoidance, and coping with stress. *American Psychologist*, 41(7), 813-819. Retrieved from <https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.455.6019&rep=rep1&type=pdf>

■ Schäfer, A., Pels, F., & Kleinert, J. (2020). Coping strategies as mediators within the relationship between emotion-regulation and perceived stress in teachers. *International Journal of Emotional Education*, 12(1), 35-47. Retrieved from <https://www.um.edu.mt/library/oar/bitstream/123456789/55034/4/v12i1p3b.pdf>

■ Schäfer, J. Ö., Naumann, E., Holmes, E. A., Tuschen-Caffier, B., & Samson, A. C. (2017). Emotion regulation strategies in depressive and anxiety symptoms in youth: A meta-analytic review. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(2), 261-276. doi: 10.1007/s10964-016-0585-0

■ Sheppes, G. (2014). Emotion regulation choice: Theory and findings. In J. J. Gross, (Eds.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed., pp. 126-139). New York: Guilford Press.

■ Sheppes, G. (2020). Transcending the “good & bad” and “here & now” in emotion regulation: Costs and benefits of strategies across regulatory stages. In B. Gawronski (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 61, pp. 185-236). Academic Press. Retrieved from <https://people.socsci.tau.ac.il/mu/galsheppes/files/2019/12/Sheppes-in-press-Advances-in-Experimental-Social-Psychology-proofs.pdf>

■ Sheppes, G., Scheibe, S., Suri, G., & Gross, J. J. (2011). Emotion-regulation choice. *Psychological Science*, 22(11), 1391-1396. doi: 10.1177/0956797611418350

- Silk, J. S., Steinberg, L., & Morris, A. S. (2003). Adolescents' emotion regulation in daily life: Links to depressive symptoms and problem behavior. *Child Development*, 74(6), 1869-1880. doi: 10.1046/j.1467-8624.2003.00643.x
- Steinberg, L.D. (2014) *Adolescence* (10th ed.). New York, NY: McGraw-Hill.
- Triandis, H. C. (1989). The self and social behavior in differing cultural contexts. *Psychological Review*, 96(3), 506-520. doi: 10.1037/0033-295X.96.3.506
- Werner, K. H., & Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and psychopathology: A conceptual framework. In A. Kring & D. Sloan (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (pp. 13-37). New York, NY: Guilford.
- Zimmer-Gembeck, M. J., & Skinner, E. A. (2011). The development of coping across childhood and adolescence: An integrative review and critique of research. *International Journal of Behavioral Development*, 35(1), 1-17. doi: 10.1177/0165025410384923

