

青少年手機使用親子衝突反應與社會情緒學習能力之初探

何慧卿

玄奘大學社會工作學系副教授

陳柏霖

國立臺北教育大學心理與諮商學系教授

一、前言

青少年與其主要照顧者間常因學業、生活習慣、交友等，發生親子衝突（陳思宇，2019），尤以手機使用問題為當代核心議題。數位生活滲透家庭場域，手機作為社交與娛樂工具，成為親子張力的導火線。羅芝芸（2017）指出青少年最常在家使用手機，家庭亦是社會情緒學習（Social Emotional Learning, SEL）的首要場域。教育部近期擬管控中學生手機使用（黃瑀喬，2025），進一步凸顯此議題之重要性。

如前述手機使用造成親子衝突發生時，青少年的反應不僅透露其情緒調節能力，也反映其壓力因應風格與社會認知。社會情緒學習強調個人自我覺察（Self-awareness）、自我管理（Self-management）、社會覺察（Social awareness）、人際技巧（Relationship skills）、負責任的決定（Responsible decision-making）（CASEL, 2020），這五大能力，亦是教育改革焦點。我國亦自 2025 年起推動 SEL 中長程計畫（教育部，2025）。如能對於青少年面對親子衝突所產生的反應有所瞭解，或可以提供後續結合社會情緒學習教育的方向。

本文緣起於筆者擔任主講的公開講座後無記名回饋資料。該講座主要在於分享溝通技巧，回饋單為活動後之匿名、無勾稽個人身份資料、自由填答之活動滿意度與開放題式的回饋單。後續筆者於檢視該資料後，發現其中包含可供探討特定主題（如：社會情緒學習成效、自我覺察變化等）之潛在價值，故進一步整理與分析，以作為本文之初步資料來源，藉此觀察其 SEL 能力展現與潛在需求，作為教育與輔導實務之參考。

二、青少年手機使用、親子衝突與社會情緒學習

從歷年國內外調查來看，手機使用已經是青少年生活的一部分。近年研究指出，青少年平均每日螢幕時間逾 7 小時（Rideout & Robb, 2019），國中生手機擁有率高，使用以遊戲與社群為主（周倩，2024；張卿卿，2022；羅芝芸，2017），教育場合中，也常有在上課使用手機或平板的機會。然當手機使用時間較長可能為手機成癮的特徵（王承諺等，2024）時，國內亦有不少研究都發現手機或網路成癮對兒童、青少年的身心產生不良的影響，例如睡眠品質、學習專注力、認知反應時間、學習成就等（王承諺等，2024；林依宣等，2022；

江宜瑜等，2024）；偏向使用逃避情緒因應壓力（范心宇、廖益興，2023）；或與憂鬱等負面情緒有相關（林昭偉等，2023）。

當手機已超越工具層面，成為青少年身份認同與社交歸屬的象徵（Livingstone & Blum-Ross, 2020）。而家中又是青少年最常使用的地點（羅芝芸，2017）。特別手機的使用可能影響學業、健康或帶來成癮議題，父母如何面對青少年子女的手機使用，已經成為管教的重要挑戰（陳思宇，2019）。

Livingstone 等人（2020）認為家長的數位中介策略，不論是使用限制、共同參與、監控等方式都會影響親子間對科技使用的期待與信任感。何慧卿與高旭繁（2021）指出正向管教能降低青少年手機沉迷。柯慧珍（2025）建議家長可建立使用規範，陪伴與引導青少年使用手機與情緒教育、人際技能等。林姿慎與周玉慧（2024）亦指出，善用數位科技的正向力量，支持父母與主要照顧者在育兒的不同階段，創造更多親子互動機會並強化彼此間的情感連結。

Gross（1998）主張情緒調節可以區分「前階段策略」（如避免、轉移注意力）與「後階段策略」（如壓抑、重評）。然青春期大腦尚未完全發展前額葉皮質，導致青少年在面對壓力與限制時，情緒反應強烈但缺乏理性控制（Siegel, 2013）。Lazarus & Folkman（1984）的壓力與因應理論中，青少年常見的因應策略包括問題導向（說明、合作）、情緒導向（反擊、抱怨）、逃避型（冷戰、無視）等，Granic 等人（2007）認為若缺乏有效的支持與教育，可能固化為非建設性模式。

社會情緒學習是指一套有系統的教育架構，幫助學生發展自我覺察、自我管理、社交技巧、負責任的決策與社會覺察等五大能力（美國社會情緒學習協會 The Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning，簡稱 CASEL, 2020）：

- （一）自我覺察：了解自己的情緒、價值與行為動機。
- （二）自我管理：有效地調節情緒、控制衝動並設定目標。
- （三）社交覺察：體察他人觀點與情緒，展現同理心。
- （四）人際技巧：建立與維持健康關係，清楚表達與有效溝通。
- （五）負責任的決定：在理解道德標準與社會期望下做出建設性選擇。

過去研究指出，SEL 課程可降低學生的焦慮、攻擊行為，提升自我效能與人際互動（Durlak et al., 2011）。母子互動彈性與情緒理念亦影響青少年行為表現（劉奕蘭、童懿辰，2021），而親子休閒時間則有助於減少手機依賴（王乃琳、

石泐，2024）。SEL 課程在地實務也逐漸展現，如江翊菱與邱獻輝（2023）發現輔導教師以電玩經驗作為與學生溝通橋梁，而修復式司法對話亦顯示其促進親子理解的潛力（陳祥美、李瑞典，2021）。

三、資料探究與分析

本文採取探索性的質性研究取向，使用之資料為來自筆者於某國中的 2 節課的溝通表達之公開講座活動，該活動由主辦單位於行前公告學生與家長活動內容以及預計進行活動後的回饋等事宜，家長同意下學生可選擇是否參加及填答回饋單，並告知資料等將做活動成果與成效之運用。回收後，由主辦單位提供彙整後的結果給予筆者進行學習效果評估。

回饋單之設計均採匿名，且未收集任何個人基本資料。本文主要針對其中一開放題，題目為「當面臨正在使用手機時，卻被家長發現並生氣阻止時」原先當下的反應與在參與活動後，會如何運用活動中所分享的溝通表達方法來進行回應。本文主要在於針對有關參與者的初反應資料的分析與探索。

當天參與活動學生近 45 位，男女、各年級均有，所回收的問卷單共有 37 份。本文採用 Braun 與 Clarke（2006）提出之主題分析法，先進行熟悉資料，初步以「理性與情緒性反應」來編碼，再針對「情緒性反應」尋找主題，交叉編碼後分別建立理性反應、衝動、冷漠、放棄、其他等 5 個主題，邀請 3 位兒少工作者（均具有質性研究經驗或學習）共同檢核、審視主題並在三輪討論後，最終進行命名與詮釋，提出本文初步結果。然回饋問卷的題項設計目的原先為瞭解參與的學生在講座後的學習狀況，因此在信度與效度上可能存在限制。為降低此限制，在發展主題過程中，針對 3 位專家對最後的主題同意度進行分析，結果具有共識。

四、研究結果與分析

分析所回收的 37 份國中生回應，歸納出六大回應主題，呈現出青少年在面對突發性家庭衝突時的社會情緒反應風格，反映出其在自我覺察、情緒調節、人際互動與決策能力上的發展狀況。

（一）「我就是不爽」：情緒爆發與自我管理困難

這類共計有 11 份，為數量最多的回應類型。此類回應多帶具有高張力情緒表達，包括表達當下「生氣」、「很煩」，大聲吼叫、反擊、使用辱罵語言，甚至出現威脅性言語或肢體行為（如摔門、逃家）。例如：「好煩，你可以閉嘴吧！不要這麼多話」、「我就剛寫完，你想要怎樣啦！」、「把他打下去，然後逃家」等。這類反應青少年在面對壓力時傾向外化情緒，可能在情緒調節能力與適當的表達途徑仍須加強。

（二）「反正偷用就好」：規避策略與低責任感

有 9 份反應屬於此類，此主題的回應方式為不回應、進房間、冷戰或刻意無視母親的情緒與要求。例如：「不解釋了！直接回房間」、「冷戰」、「不理他」、「無視」。其中還有 3 份以「喔！」來表示。這類回應透過逃避來降低衝突風險，表面服從，可能欠缺內化的責任感與價值判斷。

（三）「我試著跟她講道理」：溝通與人際技巧的發展

有 7 份回應屬於此類。此類特徵在於青少年能夠具體指出自己已完成作業，或是說明當下使用手機的理由，甚至願意與家長溝通或出示證據，包括「會跟家人解釋，把這件事從頭討論。」、「會跟他說，我寫完作業了，可以玩。」、「給媽媽看作業，和 GPT 聊天討論作業的證據。」這類的回應展現出青少年能自我覺察與邏輯思辨能力，能針對行為提出合理化說明，顯示其在 SEL 中的自我管理與責任決策能力已初步發展。

（四）「他們根本不懂我」：缺乏社交覺察與溝通挫折

此類共有 5 份，表達父母對自己要用手機的不瞭解，也無法與父母對話或溝通。例如「媽媽不了解我」、「他只會管，不會聽」，顯示缺乏理解家長立場的能力與互動同理心。也有學生反應父母無法理解或同理自己的處境，例如「他根本不知道我在班上多累，手機是我放鬆的方法，他一講我就翻白眼」。

（五）「放棄算了」：自我貶抑與放棄式反應

此類回應有 3 份，這類青少年遭家長不准其使用手機可能與課業表現有關，而表達出對未來學習／生活無望感的語句，顯示其可能承受高度內化壓力。例如：「考不好，我去念 OO 高中」、「考不好上垃圾 high school」。

（六）「搞笑怎樣」：幽默戲謔背後

有 2 份回應比較特別，透過誇張、荒謬、戲謔甚至反諷來面對衝突，例如「爸媽，我要發起三戰」、「把他賣到緬甸！」。表面上看似幽默搞笑似可協助學生短期情緒緩解，然其真實感受為何，可能還需要瞭解。

五、討論與建議

（一）結果意涵與 SEL 核心能力的對應省思

本文結果呈現出青少年在面對家庭衝突時多元且層次不一的社會情緒反應，即便面對相同情境，學生反應卻大相逕庭。

1. 理性應對者的少數性與潛力：具備問題導向思維與表達能力的學生為少數，顯示即使具備溝通資源，多數學生仍未被系統化訓練情緒表達與邏輯回應能力。
2. 情緒爆發與逃避的高比例：多數青少年出現怒罵、冷戰、不理會等行為，顯示其在情緒自我調節、自我覺察及人際同理方面能力發展仍不成熟。
3. 幽默與戲謔背後的無力：雖然少數青少年看似以幽默回應，表面上屬於創意表達，實則反映出對家庭關係的無力感與逃避傾向，提醒教育現場應深入探討學生行為背後的情緒動機。
4. 自我貶抑與內化情緒需被重視：少數學生採取自責、自貶方式回應壓力，隱含對學業或親子期待的高度焦慮，需透過 SEL 課程培養其健康的自我價值與壓力因應策略。

從初步結果來看，青少年回應內容有限，仍表達出對事件的情緒感受，可見青少年對自身情緒是有覺察，然在情緒出現後，如何降低負面爆發情緒對親子關係、衝突解決的影響，以及自我安撫等，可為未來學校推動與落實 SEL 教育的重點。

不過本文的資料僅來自於一題開放題，信效度仍存有限制。對於填答問卷的青少年手機與親子關係等等狀況，並未能掌握，有待後續研究可以進行探討。

（二）SEL 課程規劃的實務建議

手機使用的主題應可以作為 SEL 教育的機會，若教師或家長能將此類日常衝突視為社會情緒學習的契機，將有助於內化 SEL 能力。基於目前初步發現，本文提出如下 SEL 課程設計建議：

1. 融入生活情境的模擬與討論：以青少年實際衝突情境為素材（如本文中的手機事件），進行情境模擬與角色情境討論，幫助學生理解不同回應方式的後果與選擇權。
2. 強化情緒詞彙與表達練習：在課程中設計情緒語彙建構、情緒辨識與轉化練習活動，提升學生的自我覺察與自我管理能力。
3. 發展建設性衝突因應策略：透過戲劇、討論與角色扮演，引導學生探索冷靜表達、協商與尋求協助等非暴力溝通技巧，強化其人際互動能力。
4. 引導幽默與創意性情緒表達：課程中可安排創意寫作、漫畫創作等活動，讓學生以幽默方式探索情緒與家庭關係，並在教師引導下辨識何時需轉化為真實表達與溝通。

5. 建立班級情緒支持氛圍：教師與導師應成為 SEL 落實的關鍵人物，透過日常對話與回饋營造安全表達情緒的環境，並培養學生彼此之間的同理與信任。
6. 邀請家長認識 SEL：透過親師會、親職講座等機會，讓家長瞭解 SEL 的內涵，增進家長 SEL 能力，亦有助於親子關係的促進。

參考文獻

- 王乃琳、石泐（2024）。父母支持與休閒時光運用對青少年網路不當行為和網路成癮影響之研究：不同群體的比較。*戶外遊憩研究*，**37**(1)，33-81。取自 [https://doi.org/10.6130/JORS.202403_37\(1\).0002](https://doi.org/10.6130/JORS.202403_37(1).0002)
- 王承諺、劉奕蘭、周倩（2024）。智慧型手機成癮者和非成癮者在學業表現、視力和螢幕時間的差異：兒童和青少年全國代表性樣本。*數位學習科技期刊*，**16**(2)，35-50。取自 <https://doi.org/10.53106/2071260X2024041602002>
- 江宜諭、廖御圻、張瀚云（2024）。大學生網路成癮、睡眠品質和身心健康之關聯研究。*教育心理學報*，**55**(3)，557-576。取自 [https://doi.org/10.6251/BEP.202403_55\(3\).0006](https://doi.org/10.6251/BEP.202403_55(3).0006)
- 江翊菱、邱獻輝（2023）。國中專任輔導教師電玩經驗對校園輔導工作之影響。*臺灣諮商心理學報*，**11**(1)，64-89。取自 <https://doi.org/10.53106/2304781X2023051101003>
- 何慧卿、高旭繁（2021）。高中生遊戲沉迷、網路沉迷與生活整體滿意度之研究—以家長對子女上網行為管教態度為調節變項。*教育科學研究期刊*，**66**(4)，35-67。取自 [https://doi.org/10.6209/JORIES.202112_66\(4\).0002](https://doi.org/10.6209/JORIES.202112_66(4).0002)
- 周倩（2024）。112 年臺灣中小學學生網路使用行為調查報告。教育部。取自 <https://ws.moe.edu.tw/Download.ashx?u=C099358C81D4876CA89ABD8A8B76D9997C8CD1ED0B5A2F1B4CAED4F7FB5FF265CB80D41CCD2E205DBEAF320F1DFF1B36E9DB671E7CF1A59330B6B4217F8EF8E896C212807E84431EFCBB51F658B04375&n=CEFD471AC709E9D4E0F23C135BE2C33637FFCE9D39BFD599A6AF68A90C8849DF8B83E2E4B312ACA5E0C2E41C910659D4316EF416884873994B3F29D80D50CFF&icon=..pdf>
- 林依宣、陳昱廷、林步鴻、鍾錦鈿、李昕緯、江亭穎、邊立中、陳淑如（2022）。學童網路成癮與睡眠品質、學習注意力及執行功能之相關性。*新臺北護理期刊*，**24**(2)，9-21。取自 [https://doi.org/10.6540/NTJN.202209_24\(2\).0002](https://doi.org/10.6540/NTJN.202209_24(2).0002)

- 林姿慎、周玉慧（2024）。青少年知覺父母管教與親子關係：親子數位互動的中介作用。**教育心理學報**，**56**(2)，281-304。取自 [https://doi.org/10.6251/BEP.202412_56\(2\).0003](https://doi.org/10.6251/BEP.202412_56(2).0003)
- 林昭偉、柯慧貞、李承傑（2023）。憂鬱、網路使用效果預期與女男大學生網路成癮之路徑驗證。**中華心理衛生學刊**，**36**(4)，335-360。取自 [https://doi.org/10.30074/FJMH.202312_36\(4\).0001](https://doi.org/10.30074/FJMH.202312_36(4).0001)
- 柯慧貞（2025）。過度使用手機與社群媒體的挑戰與解方。**師友雙月刊**，**649**，16-21。取自 <https://www.airitilibrary.com/Article/Detail?DocID=P20190807001-N202502060006-00004>
- 范心宇、廖益興（2023）。學生網路成癮危險因子、拒網自我效能、逃避情緒因應型態與網路成癮之研究－以某私立大學為例。**中華行政學報**，**32**，145-160。取自 [https://doi.org/10.6712/JCPA.202306_\(32\).0009](https://doi.org/10.6712/JCPA.202306_(32).0009)
- 張卿卿（2022）。傳播調查資料庫 第二期第四次（2020）：新傳播科技與生活延伸（D00216）【原始數據】取自中央研究院人文社會科學研究中心調查研究專題中心學術調查研究資料庫。取自 <https://doi.org/10.6141/TW-SRDA-D00216-2>
- 教育部（2025）。**社會情緒學習中長程計畫第一期五年計畫**。
- 陳思宇（2019）。臺灣親子衝突研究之回顧與展望。**清華教育學報**，**36**(2)，159-192。取自 [https://doi.org/10.6869/THJER.201912_36\(2\).0005](https://doi.org/10.6869/THJER.201912_36(2).0005)
- 陳祥美、李瑞典（2021）。修復式司法對於親子關係影響之研究－以少年事件為中心。**軍法專刊**，**67**(6)，62-94。取自 <https://www.airitilibrary.com/Article/Detail?DocID=P20180227001-202112-202112280013-202112280013-62-94>
- 黃瑀喬（2025.5.14）。高中以下學生入校擬集中保管手機 教育部長：9 月新學期起實施。**公視新聞網**。取自 <https://news.pts.org.tw/article/751174>
- 劉奕蘭、童懿辰（2021）。以動態系統取向探討母親後設情緒理念、母子情緒互動彈性與青少年內、外向問題行為之關聯。**教育心理學報**，**52**(4)，963-984。取自 [https://doi.org/10.6251/BEP.202106_52\(4\).0010](https://doi.org/10.6251/BEP.202106_52(4).0010)
- 羅芝芸（2017）。青少年手機使用行為與心理需求在數位學習之應用。**數**

位與開放學習期刊，7，26-48。取自 [https://doi.org/10.6748/JOEL.201710_\(7\).02](https://doi.org/10.6748/JOEL.201710_(7).02)

- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. Retrieved from <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- CASEL. (2020). *What is SEL?* Retrieved from <https://casel.org/what-is-sel/>
- Durlak, J. A. , Weissberg, R. P. , Dymnicki, A. B. , Taylor, R. D. & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students’ social and emotional learning: a meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development* ,82(1), 405-432. Retrieved from <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>.
- Granic, I., O’ Hara, A., Pepler, D., & Lewis, M. D. (2007). A dynamic systems analysis of parent-child changes associated with successful “Real-world” interventions for aggressive children. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 35(5), 845-857. Retrieved from <https://doi.org/10.1007/s10802-007-9133-4>
- Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224-237. Retrieved from <https://doi.org/10.1037//0022-3514.74.1.224>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Livingstone, S., & Blum-Ross, A. (2020). *Parenting for a Digital Future: How Hopes and Fears about Technology Shape Children’ s Lives*. Oxford University Press.
- Rideout, V. and Robb, M.B. (2019) *The Common Sense Census: Media Use by Tweens and Teens*. Common Sense Media. Retrieved from <https://www.common Sense Media.org/sites/default/files/uploads/research/2019-census-8-to-18-full-report-updated.pdf>

