

高中學生情緒調適之我見

林璟筠

銘傳大學教育研究所在職碩士專班研究生

一、前言

青少年的界定標準依不同觀點而有不同的定義，但大體來說年齡約在 12~24 歲之間（劉玉玲，2016）。我國高中學生三個年級普遍在 15~18 歲之間，此時正值介於童年與成年之間的青春期的。過去研究指出臺灣青少年的快樂感發展係呈現負成長的趨勢，隨著年齡的增長而愈趨不快樂（巫博瀚、陸偉明、賴英娟，2012），而 Weinberg 與 Klonsky（2009）研究發現情緒失調與青少年憂鬱、焦慮、自殺意念等情緒問題有顯著的正相關。正值青春期的初中學生面臨生理與心理上的劇烈變化，面對各種挑戰與情況時，如何適時調適其情緒，並建構、發展其正向情緒，是我們必須正視的教育議題。

二、高中生的特性

資訊科技迅速發展，現今社會網路傳播媒體發達，多元的休閒娛樂、電玩充斥在高中學生之間；另一方面，開放多元的思想與國際文化的刺激，高中學生多半擁有許多創意的想法且積極參與各項社團活動，校際間甚至是出國交流的機會也比起過去來得多，在資源豐碩的教育環境下，高中學生擁有更多自主的選擇，比起過去他們已不再只以讀書為唯一目標，而在新課綱改革的趨勢下，不少學校提前準備試行跑班選修，學生更能在高中階段進行未來科系與職涯的探索，每位學生也較能從中試探並提早找尋自己的人生發展目標與方向。同儕之間的相處、學習方式與內容也隨著時代發展改變，現今的高中學生獨立、自主，懂得從各項學習活動中獨立思考及培養問題解決能力，進而朝下一人生階段邁進。

三、高中生情緒調適的問題

（一）同儕溝通相處問題影響情緒調適

網路科技的發達，人與人之間的溝通從過去的面對面到現在許多人變得只與電腦溝通，在網路世界除了通訊媒體外，電玩遊戲也是學生最愛的媒介之一，而在學生之間也已經幾乎是人手一機的情況，有些學生甚至於課堂中不使用手機會令其感到焦慮，令人擔憂的是，長期使用通訊軟體固然非常便利，但作者過去訪談學生發現，學生因為經常使用通訊軟體做為朋友間的溝通媒介，造成實際與人面對面溝通會出現障礙與無法溝通等問題。過去研究發現，好友之依附逃避愈高，則青少年情緒調節能力愈差；相同的，好友依附焦慮愈高，情緒調節能力亦愈差（王櫻芬，2012）。這顯示，當學生出現與同儕之間溝通或相處出現問題時，

對於情緒調適上會造成一定程度影響。

（二）未經把關之多元媒體內容造成負面影響

在學生間非常受到歡迎的電玩遊戲或者手遊，常充斥著砍殺等血腥暴力情境畫面，有不少學生沉溺於虛擬世界的廝殺遊戲中，長期下來恐影響其身心發展，著實讓人擔心。另一方面，開放多元的環境給予相當大的言論自由，且不少負面新聞赤裸裸的詳實陳述與報導，往往讓還未成熟發展之學生遇到過去未曾經歷的困難或挑戰，會不自覺的模仿或依循。

雖然我們的教育資源與教學不斷的提升，但其功能與內化至每個學生中的程度仍然有限，當學生面臨到挫折與壓力時，其情緒調適能力還有很大的進步發展空間。

四、解決策略

過去有許多國內外學者針對情緒調適做相關研究，江文慈（1999）認為情緒調適分為五個層面，包括情緒覺察、情緒表達、調整策略、情緒反省以及情緒效能，而擁有較高的情緒調適能力的青少年，能覺察自己情緒的發生原因，運用多樣化的調整策略，適度的表達或控制情緒，同時對自己調整情緒的能力較具信心及反省能力。

Gross（1998）提出之「情緒調適」（emotional regulation）理論中，將情緒調適分為五個階段——情境選擇、情境修正、注意調配、改變認知及調適反應。根據情緒調適發生的時間點，在情緒產生之前或情緒發生之後再細分為先行關注調適與反應關注調適。與先行關注調適所對應之情緒調適策略為情境選擇、情境修正、注意調配、改變認知與反應關注調適，所對應之情緒調適策略為調適反應。而最常被使用的情緒調適策略是改變認知及調適反應。在情緒調適策略的應用上建議將改變認知及調適反應融入我們的教育歷程，幫助學生在情緒調適上的提升，以協助學生在紛雜無法自主的資訊科技時代，找回自己的真實自我，勇於面對真實的社會情境，開創更真實美麗的前程。

（一）利用「改變認知」策略，解決面對面溝通遇到之衝突

鼓勵嘗試回到與人直接面對面溝通，練習正向溝通。人與人之間的相處有想法或觀點不同的地方是非常正常的，相處與溝通的過程中，遇到意見不合或衝突時，透過「改變認知」策略調適負面情緒，一次次的對話中可以更了解如何做好人際溝通與相處，以解決長期透過通訊媒體交流而無法當面表達自身想法等困擾。

（二）透過「調適反應」策略，提升因應問題能力

在真實世界中是充滿各式挑戰與困難，很多未知的事物正等著年輕學生們去探索、去學習，但在面對新的問題時，應如何面對該課題，除了師長從旁正向引導外，讓學生學習應用「調適反應」策略，更是積極作為。避免因還未成熟發展的階段在虛擬世界或紛亂的媒體環境中陷入迷思自我的困境。

五、結論與建議

（一）結論

政府自 2014 年開始實施十二年國民基本教育，配合規劃的課程綱要強調素養導向，所謂素養就是一個人面對現在生活及因應未來挑戰所應具備的知識、能力和態度。亦即新課綱改變以學生學習為主體的學習方式，Gross 於 1998 年提出的情緒調適理論，更是每位學生找到自我，從新聽出發、適應人群、改變認知及尊重他人必要的關鍵。因此，即使高中階段的學生已接受 10-12 年的教育，但在情緒調適的發展歷程，仍需仰賴家長、學校及教師給予更多必要的輔導和協助，達成十二年國民基本教育「成就每位學生」的願景。

（二）建議

1. 對校的建議

除了平時傳導正向價值觀，並利用潛在課程，教導情緒調適策略，協助建構與發展正向情緒，另一方面，配合新課綱實施，加強資訊教育課程的提升，建立學生正確資訊媒體素養培養思考與評判能力。

2. 對教師的建議

除了課堂知識教授外，給予學生積極正向的課堂氛圍營造，在授課內容舉例等應用正面的例子。高中學生亦是非常需要鼓勵與支持，在青春期情緒容易受到周遭環境影響，適時給予孩子幫助與創造正向能量，必定能讓他們在學習上事半功倍。

3. 對家長的建議

正值青春期的高中孩子，身心與環境都深影響其發展，電腦、電玩遊戲等相關 3C 用品並非完全不能夠給予孩子，應培養孩子正確使用方法與習慣，另一方面，建立家庭良好的親子溝通並適時關心孩子各方面狀況，尤其在交友以及課業上，若有困難或討戰，給予正向支持並運用情緒調適策略從旁引導。

4. 對高中學生的建議

高中時期是個精彩且豐富的學習階段，面對的挑戰與困難也不再僅限於課業、同儕相處，對於未來的規劃與想法也逐漸開始萌芽，在現今多元與資訊爆炸的年代，培養自己是非判斷與思辨之能力，不迷思自我並尋找屬於自己道路更是重要的課題。資訊發達的年代，擁有豐富資源是一項優勢，如何正確利用這些工具幫助自己在課業與生活上事半功倍更是重要課題，各項學習的背後都有其重要性，這個重要性或許不會當下明白，而可能過了好幾年後才在某個機緣下體會到，學習體會並用心參與課業與生活上的每一件事物，去感受這個年紀的一切美好。

參考文獻

- 王櫻芬（2012）。情緒調節在青少年人際依附與心理困擾。**教育心理學報**，44（2），273-294。
- 江文慈（1999）。**情緒調整的發展軌跡與模式建構之研究**（未出版之博士論文）。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所，臺北。
- 巫博瀚、陸偉明、賴英娟（2012）。臺灣青少年快樂發展之縱貫性研究：二階層線性成長模式的發現。**中華輔導與諮商學報**，34，1-18。
- 劉玉玲（2016）。**青少年發展與輔導：認知、情意與關懷**。臺北市：高等教育。

- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2 (3), 271-299.

- Weinberg, A., & Klonsky, E. D. (2009). Measurement of emotion dysregulation in adolescents. *Psychological Assessment*, 21, 616-621.

