

國立臺灣大學理學院心理學研究所

碩士論文

Graduate Institute of Psychology

College of Science

National Taiwan University

Master Thesis



臺灣國小高年級生情緒智能課程之量表編製研究

The Construction of Two Inventories Assessing the
Effectiveness of Two EQ Curricula Developed by Taiwan
Happiness Village Emotion Education Association

朱俊波

Chon-Po Chu

指導教授：姚開屏 博士

Advisor: Kai-Ping Yao, Ph.D.

中華民國 105 年 12 月

December, 2016

摘要



本研究根據臺灣芯福里情緒教育推廣協會對學童所教授的兩門 EQ 教育課程- 分別屬國小五年級的《我是 EQ 高手》和屬國小六年級 《我好，你也好》，針對課程內容設計學童的課程成效工具。透過質性訪談並分析教材內容，同時參考情緒智能相關的文獻與理論，編製適合於受課學童之「我是 EQ 高手量表」和「我好，你也好量表」，以 104 學年度接受 EQ 教育課程的 190 名國小五年級和 174 名國小六年級學童作為樣本，對此新編量表進行題目分析與信效度檢驗。研究結果發現，「我是 EQ 高手量表 20 題版」和「我好，你也好量表 20 題版」為兩具備良好心理計量特性的量表，其內部一致性信度介於.89 至.95 之間，以因素分析、效標關聯、以及課程前後測檢驗效度，結果顯示此兩個量表有尚可接受的內容效度以及同時性效度，可以區辨出課程前後學童的 EQ 進步，具有課程評量之功能。然而，最終兩量表結果較適合兩因子解釋模式（情緒覺察與認知、情緒行動），不符合原本假設之三因子模式（情緒覺察、情緒認知、情緒行動）。同時，結果也發現《我是 EQ 高手》課程最能讓學童對情緒的調整與管理有所成長，而《我好，你也好》課程則最能讓學童對情緒的察覺、理解和判斷力有所成長。

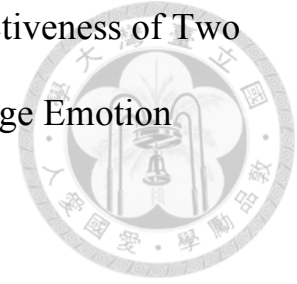
關鍵詞：EQ 教育課程、情緒智能、臺灣國小學童、臺灣芯福里情緒教育推廣協會



The Construction of Two Inventories Assessing the Effectiveness of Two
EQ Curricula Developed by Taiwan Happiness Village Emotion

Education Association

Chon-Po, Chu



Abstract

In this study, we construct two inventories assessing the effectiveness of two EQ curricula that developed by the Taiwan Happiness Village Emotion Education Association. We develop the items of the inventory by the qualitative opinion from the developer and the experienced teachers of the curricula, the context of the curricula, and the theories of emotional intelligence, then we construct the two inventories of the EQ curricula for the primary five and primary six students and examined the reliability and validity of inventories to ensure their item appropriateness and good psychometric properties. The results showed that their internal consistency reliability was between .89 and .95, and they also consisted with fair criterion-related validity and constructive validity, which showed that they have good psychometric properties.

Keywords: emotional intelligence, EQ curriculum, Association of Happiness in Taiwan



目次



第一章 前言與文獻回顧.....	1
第一節 研究動機.....	1
第二節 情緒與情緒智能.....	2
第三節 情緒智能的教育.....	8
第四節 本研究目標.....	12
第二章 研究一：《我是EQ高手》與《我好，你也好》量表 之題目編製.....	13
第一節 研究方法.....	13
第二節 研究結果.....	16
第三章 研究二、兩個量表題目之分析與信效度檢驗.....	67
第一節 《我是EQ高手》量表.....	67
第二節 《我好，你也好》量表.....	118
第四章 討論與結論.....	171
第五章 參考文獻.....	177
第六章 附錄.....	183
附錄一、《我是EQ高手》課程內容簡介.....	183
附錄二、《我好，你也好》課程內容簡介.....	184
附錄三、《我是EQ高手》預試量表.....	186
附錄四、《我好，你也好》預試量表.....	188
附錄五、參與研究與家長同意書.....	191
附錄六、國立臺灣大學行為與社會科學研究倫理委員會之 審查核可證明.....	193
附錄七、國小五年級施測之量表.....	194
附錄八、國小六年級施測之量表.....	199



表目次



表 2-1 《我是 EQ 高手》量表之情緒覺察分量表初編題目	22
表 2-2 《我好，你也好》量表之情緒覺察分量表初編題目	23
表 2-3 《我是 EQ 高手》量表之情緒認知分量表初編題目	24
表 2-4 《我好，你也好》量表之情緒認知分量表初編題目	25
表 2-5 《我是 EQ 高手》量表之情緒行動分量表初編題目	27
表 2-6 《我好，你也好》量表之情緒行動分量表初編題目	28
表 2-7 專家對初編量表評量而刪除之題目	29
表 2-8 專家對初編量表評量而需新增之題目	30
表 2-9 初編《我是 EQ 高手》量表題項描述修正之題目	31
表 2-10 初編《我好，你也好》量表題項描述修正之題目	33
表 2-11 初編《我是 EQ 高手》量表題目	37
表 2-12 初編《我好，你也好》量表題目	39
表 2-13 我是 EQ 高手預試量表之「情緒覺察」向度的項目分析數據	45
表 2-14 我是 EQ 高手預試量表「情緒覺察」向度中題目間的相關距陣	46
表 2-15 我是 EQ 高手預試量表之「情緒認知」向度的項目分析數據	48
表 2-16 我是 EQ 高手預試量表「情緒認知」向度中題目間的相關距陣	49
表 2-17 我是 EQ 高手預試量表之「情緒行動」向度的項目分析數據	50
表 2-18 我是 EQ 高手預試量表「情緒行動」向度中題目間的相關距陣	51
表 2-19 我好，你也好預試量表之「情緒覺察」向度的項目分析數據	54
表 2-20 我好，你也好預試量表「情緒覺察」向度中題目間的相關距陣	54
表 2-21 我好，你也好預試量表之「情緒認知」向度的項目分析數據	56
表 2-22 我好，你也好預試量表「情緒認知」向度中題目間的相關距陣	57
表 2-23 我好，你也好預試量表之「情緒行動」向度的項目分析數據	58
表 2-24 我好，你也好預試量表「情緒行動」向度中題目間的相關距陣	59
表 2-25 預試後編製的《我是 EQ 高手》量表題目（題號已重新編排）	61
表 2-26 預試後編製的《我好，你也好》量表題目（題號已重新編排）	63
表 3-1-1 受試者於「我是 EQ 高手量表初版」各題回答「不知道」的數量	72

表 3-1-2 「我是 EQ 高手量表初版」前測之「情緒覺察」向度的項目 分析數據.....	74
表 3-1-3 「我是 EQ 高手量表初版」前測之「情緒認知」向度的項目 分析數據.....	75
表 3-1-4 「我是 EQ 高手量表初版」前測之「情緒行動」向度的項目分析數 據.....	76
表 3-1-5 「我是 EQ 高手量表 33 題版」前測「情緒覺察」分量表中題目間的相 關距陣.....	77
表 3-1-6 「我是 EQ 高手量表 33 題版」前測之「情緒覺察」分量表，與所屬分 量表總分相關及刪題後之 Cronbach's Alpha 值分析.....	78
表 3-1-7 「我是 EQ 高手量表 33 題版」前測「情緒認知」分量表中題目間的相 關距陣.....	78
表 3-1-8 「我是 EQ 高手量表 33 題版」前測之「情緒認知」分量表，與所屬分 量表總分相關及刪題後之 Cronbach's Alpha 值分析.....	79
表 3-1-9 「我是 EQ 高手量表 33 題版」前測「情緒行動」分量表中題目間的相 關距陣.....	80
表 3-1-10 「我是 EQ 高手量表 33 題版」前測之「情緒行動」分量表，與所屬分 量表總分相關及刪題後之 Cronbach's Alpha 值分析.....	80
表 3-1-11 「我是 EQ 高手量表 26 題版」前測之「情緒覺察」分量表，與所屬分 量表總分相關、與非所屬分量表（情緒認知和情緒行動）總分相關、及刪題後 之 Cronbach's Alpha 值分析.....	83
表 3-1-12 「我是 EQ 高手量表 26 題版」前測之「情緒認知」分量表，與所屬分 量表總分相關、與非所屬分量表（情緒覺察和情緒行動）總分相關、及刪題後 之 Cronbach's Alpha 值分析.....	83
表 3-1-13 「我是 EQ 高手量表 26 題版」前測之「情緒行動」分量表，與所屬分 量表總分相關、與非所屬分量表（情緒覺察和情緒認知）總分相關、及刪題後 之 Cronbach's Alpha 值分析.....	84
表 3-1-14 「我是 EQ 高手量表」前測之項目分析後之題目.....	85
表 3-1-15 「我是 EQ 高手量表 25 題版」之 EFA 特徵值分析結果.....	88

表 3-1-16 「我是 EQ 高手量表 25 題版」之 EFA 萃取兩個因素的結果.....	91
表 3-1-17 「我是 EQ 高手量表 21 題版」之 EFA 特徵值分析結果.....	92
表 3-1-18 「我是 EQ 高手量表 21 題版」之 EFA 萃取兩個因素的結果.....	94
表 3-1-19 「我是 EQ 高手量表 21 題版」之 EFA 萃取三個因素的結果.....	95
表 3-1-20 「我是 EQ 高手量表 21 題版」之 EFA 萃取三個因素時，三個潛在因素間相關分析.....	96
表 3-1-21 「我是 EQ 高手量表 21 題版」前測之「情緒覺察與認知」分量表，與所屬分量表總分相關、與非所屬分量表（情緒行動）總分相關、及刪題後之 Cronbach's Alpha 值分析.....	97
表 3-1-22 「我是 EQ 高手量表 21 題版」前測「情緒覺察與認知」分量表中題目間的相關距陣.....	98
表 3-1-23 「我是 EQ 高手量表 21 題版」前測之「情緒行動」分量表，與所屬分量表總分相關、與非所屬分量表（情緒覺察與認知）總分相關、及刪題後之 Cronbach's Alpha 值分析.....	98
表 3-1-24 「我是 EQ 高手量表 21 題版」之前測「情緒行動」向度中題目間的相關距陣.....	99
表 3-1-25 「我是 EQ 高手量表 20 題版」之 EFA 特徵值分析結果.....	99
表 3-1-26 「我是 EQ 高手量表 20 題版」之 EFA 萃取兩個因素的結果.....	101
表 3-1-27 「我是 EQ 高手量表 20 題版」前測之「情緒覺察與認知」分量表，與所屬分量表總分相關、與非所屬分量表（情緒行動）總分相關、及刪題後之 Cronbach's Alpha 值分析.....	102
表 3-1-28 「我是 EQ 高手量表 20 題版」前測「情緒覺察與認知」分量表中題目間的相關距陣.....	103
表 3-1-29 「我是 EQ 高手量表 20 題版」前測之「情緒行動」分量表，與所屬分量表總分相關、與非所屬分量表（情緒覺察與認知）總分相關、及刪題後之 Cronbach's Alpha 值分析.....	103
表 3-1-30 「我是 EQ 高手量表 20 題版」之前測「情緒行動」向度中題目間的相關距陣.....	104

表 3-1-31 「我是 EQ 高手量表 20 題版」之「情緒覺察與認知」向度後測的項目分析數據.....	105
表 3-1-32 「我是 EQ 高手量表 20 題版」後測之「情緒覺察與認知」向度中題目間的相關距陣.....	105
表 3-1-33 「我是 EQ 高手量表 20 題版」後測之「情緒覺察與認知」分量表，與所屬分量表總分相關、與非所屬分量表（情緒行動）總分相關、及刪題後之 Cronbach's Alpha 值分析.....	106
表 3-1-34 「我是 EQ 高手量表 20 題版」之「情緒行動」向度後測的項目分析數據.....	107
表 3-1-35 「我是 EQ 高手量表 20 題版」後測之「情緒行動」向度中題目間的相關距陣.....	107
表 3-1-36 「我是 EQ 高手量表 20 題版」後測之「情緒行動」分量表，與所屬分量表總分相關、與非所屬分量表（情緒覺察與認知）總分相關、及刪題後之 Cronbach's Alpha 值分析.....	108
表 3-1-37 「我是 EQ 高手量表 20 題版」之兩因素模型、單因素模型和三因素模型 CFA 適配度指標.....	109
表 3-1-38 「我是 EQ 高手量表」項目分析後之題目.....	111
表 3-1-39 「我是 EQ 高手量表 20 題版」在前測與後測再測信度樣本中，第一次施測與第二次施測之相關分析.....	113
表 3-1-40 「我是 EQ 高手量表 20 題版」各分量表及效標分數描述統計分析.....	114
表 3-1-41 「我是 EQ 高手量表 20 題版」各分量表與各效標分數相關分析結果.....	114
表 3-1-42 「我是 EQ 高手量表 20 題版」前後測之相依樣本平均數考驗.....	116
表 3-2-1 受試者於「我好，你也好量表初版」各題回答「不知道」的數量....	120
表 3-2-2 「我好，你也好量表初版」前測之「情緒覺察」向度的項目分析數據.....	122
表 3-2-3 「我好，你也好量表初版」前測之「情緒認知」向度的項目分析數據.....	123

表 3-2-4 「我好，你也好量表初版」前測之「情緒行動」向度的項目分析數據.....	124
表 3-2-5 「我好，你也好量表初版」前測「情緒覺察」分量表中題目間的相關距陣.....	125
表 3-2-6 「我好，你也好量表初版」前測之「情緒覺察」分量表，與所屬分量表總分相關及刪題後之 Cronbach's Alpha 值分析.....	126
表 3-2-7 「我好，你也好量表初版」前測「情緒認知」分量表中題目間的相關距陣.....	126
表 3-2-8 「我好，你也好量表初版」前測之「情緒認知」分量表，與所屬分量表總分相關及刪題後之 Cronbach's Alpha 值分析.....	127
表 3-2-9 「我好，你也好量表初版」前測「情緒行動」分量表中題目間的相關距陣.....	128
表 3-2-10 「我好，你也好量表初版」前測之「情緒行動」分量表，與所屬分量表總分相關及刪題後之 Cronbach's Alpha 值分析.....	128
表 3-2-11 「我好，你也好量表 33 題版」前測之「情緒覺察」分量表，與所屬分量表總分相關、與非所屬分量表（情緒認知和情緒行動）總分相關、及刪題後之 Cronbach's Alpha 值分析.....	130
表 3-2-12 「我好，你也好量表 33 題版」前測之「情緒認知」分量表，與所屬分量表總分相關、與非所屬分量表（情緒覺察和情緒行動）總分相關、及刪題後之 Cronbach's Alpha 值分析.....	131
表 3-2-13 「我好，你也好量表 33 題版」前測之「情緒行動」分量表，與所屬分量表總分相關、與非所屬分量表（情緒覺察和情緒認知）總分相關、及刪題後之 Cronbach's Alpha 值分析.....	132
表 3-2-14 「我好，你也好量表」前測之項目分析後之題目.....	133
表 3-2-15 「我好，你也好量表 33 題版」之 EFA 特徵值分析結果.....	136
表 3-2-16 「我好，你也好量表 33 題版」之 EFA 萃取四個因素的結果.....	140
表 3-2-17 「我好，你也好量表 33 題版」之 EFA 四個潛在因素間相關分析....	143
表 3-2-18 「我好，你也好量表 26 題版」之 EFA 特徵值分析結果.....	143
表 3-2-19 「我好，你也好量表 26 題版」之 EFA 萃取兩個因素的結果.....	148

表 3-2-20 「我好，你也好量表 21 題版」之 EFA 特徵值分析結果.....	150
表 3-2-21 「我好，你也好量表 21 題版」之 EFA 萃取兩個因素的結果.....	151
表 3-2-22 「我好，你也好量表 21 題版」之 EFA 萃取三個因素的結果.....	153
表 3-2-23 「我好，你也好量表 21 題版」之 EFA 萃取三個因素時，三個潛在因素間相關分析.....	155
表 3-2-24 「我好，你也好量表 21 題版」前測之「情緒覺察與認知」分量表，與所屬分量表總分相關、與非所屬分量表（情緒行動）總分相關、及刪題後之 Cronbach's Alpha 值分析.....	155
表 3-2-25 「我好，你也好量表 21 題版」前測「情緒覺察與認知」分量表中題目間的相關距陣.....	156
表 3-2-26 「我好，你也好量表 21 題版」前測之「情緒行動」分量表，與所屬分量表總分相關、與非所屬分量表（情緒覺察與認知）總分相關、及刪題後之 Cronbach's Alpha 值分析.....	156
表 3-2-27 「我好，你也好量表 21 題版」之前測「情緒行動」向度中題目間的相關距陣.....	157
表 3-2-28 「我好，你也好量表 21 題版」之「情緒覺察與認知」向度後測的項目分析數據.....	158
表 3-2-29 「我好，你也好量表 21 題版」後測之「情緒覺察與認知」向度中題目間的相關距陣.....	159
表 3-2-30 「我好，你也好量表 21 題版」後測之「情緒覺察與認知」分量表，與所屬分量表總分相關、與非所屬分量表（情緒行動）總分相關、及刪題後之 Cronbach's Alpha 值分析.....	160
表 3-2-31 「我好，你也好量表 20 題版」後測之「情緒覺察與認知」分量表，與所屬分量表總分相關、與非所屬分量表（情緒行動）總分相關、及刪題後之 Cronbach's Alpha 值分析.....	160
表 3-2-32 「我好，你也好量表 20 題版」之「情緒行動」向度後測的項目分析數據.....	161
表 3-2-33 「我好，你也好量表 20 題版」後測之「情緒行動」向度中題目間的相關距陣.....	162

表 3-2-34 「我好，你也好量表 20 題版」後測之「情緒行動」分量表，與所屬 分量表總分相關、與非所屬分量表（情緒覺察與認知）總分相關、及刪題後之 Cronbach's Alpha 值分析.....	162
表 3-2-35 「我好，你也好量表 20 題版」之兩因素模型 CFA 適配度指標.....	163
表 3-2-36 「我好，你也好量表」項目分析後之題目.....	165
表 3-2-37 「我好，你也好量表 20 題版」各分量表及效標分數描述統計分 析.....	167
表 3-2-38 「我好，你也好量表 20 題版」各分量表與各效標分數相關分析結 果.....	168
表 3-2-39 「我好，你也好量表 20 題版」、「情緒智能量表」、與「行為困擾量 表」前後測之相依樣本平均數考驗.....	170



圖目次



圖 3-1-1 「我是 EQ 高手量表 25 題版」之 EFA 陡坡圖.....	88
圖 3-1-2 「我是 EQ 高手量表 21 題版」之 EFA 陡坡圖.....	93
圖 3-1-3 「我是 EQ 高手量表 20 題版」之 EFA 陡坡圖.....	100
圖 3-1-4 「我是 EQ 高手量表 20 題版」兩因素模型整體驗證性因素分析之因素結構與負荷量.....	109
圖 3-1-5 「我是 EQ 高手量表 20 題版」單因素模型整體驗證性因素分析之因素結構與負荷量.....	110
圖 3-1-6 「我是 EQ 高手量表 20 題版」三因素模型整體驗證性因素分析之因素結構與負荷量.....	110
圖 3-2-1 「我好，你也好量表 33 題版」之 EFA 陡坡圖.....	136
圖 3-2-2 「我好，你也好量表 26 題版」之 EFA 陡坡圖.....	144
圖 3-2-3 「我好你也好量表 21 題版」之 EFA 陡坡圖.....	150
圖 3-2-4：「我好，你也好量表 20 題版」兩因素模型整體驗證性因素分析之因素結構與負荷量.....	164
圖 3-2-5：「我好，你也好量表 20 題版」單因素模型整體驗證性因素分析之因素結構與負荷量.....	164
圖 3-2-6：「我好，你也好量表 20 題版」三因素模型整體驗證性因素分析之因素結構與負荷量.....	165



第一章 前言與文獻回顧



第一節 研究動機

《親子天下》於 2014 年 3 月公佈臺灣中小學生情緒因應能力的首次調查結果，發現臺灣具有情緒障礙與困擾的中小學生愈來愈多，其中以「人際困擾」和「課業壓力」為中小學生最大的困擾。

新世代的青少年享受著科技進步與物質生活提升，但世界的價值體系卻在快速變化中，且青少年同時面臨著家庭功能解組、升學競爭、資訊發達與知識爆炸的強大壓力，以致青少年們承受著許多的壓力與衝擊，生活充滿了不穩定的變異與不確定感，使得青少年的成長過程中，面臨著許多的挑戰，情緒困擾亦有愈來愈嚴重的趨勢。然而，青少年的自我調適與情緒因應能力未有足夠的發展，在挫折適應方面，除了自我的努力之外，也需要學校老師的協助，以教導青少年學會處理內心的不安與焦慮，加強其挫折忍耐力，抒解內在負面的情緒，並能有技巧和信心去克服成長中的困難（褚雪梅，2004）。檢視臺灣對於中小學基本能力的規劃研究與推動政策，在 1998 年公佈之「國民教育九年一貫課程總綱綱要」中，提出培養兒童十大基本能力，並列此為教育目標。在此十大基本能力中的「瞭解自我與發展潛能」（其所指的是要充分瞭解自己的身體、能力、情緒、需求與個性、愛護自我、養成自省、自律的習慣、樂觀進取的態度及良好的品德；並能表現個人特質，積極開發自己的潛能，形成正確的價值觀）、「尊重關懷與團隊合作」（其所指的具有民主素養，包容不同意見，平等對待他人與各族群；尊重生命，積極主動關懷社會、環境與自然，並遵守法治與團體規範，發揮團隊合作的精神）、及「表達溝通與分享」（其所指的表達個人的思想或觀念、情感，善於傾聽與他人溝通，並能與他人分享不同的見解或資訊），都指向一個日漸受到重視的教育議題，即是學童的情緒與社會發展以及與他人相處的能力在兒童學習發展過程中扮演重要角色（孫敏芝，2010）。

臺灣的學校教育一向偏重認知能力的學習，且傾向以評量學童這些認知能力作為學業表現的判斷標準；但是在學校學業表現優良的學生，未來不一定代表能有效適應工作生活與人際互動。近年來不少學者提出一項警訊，隨著孩子智力日益上升，其情緒智能表現卻呈現下降趨勢，這一代的孩子比上一代有更多的情緒困擾，成長過程中較易感到孤單、沮喪、憤怒、不守規矩、神經質、憂慮、衝動且攻擊性較強（李瑞玲、黃慧真、張美惠譯，1998），情況令人憂慮。

在臺灣推動兒童情緒教育的芯福里情緒教育推廣協會創會理事長楊俐容認為，當今一切問題行為的根源，均來自情緒，並認為情緒管理在其中扮演重要的角色。回顧臺灣義務教育，雖然「國民教育九年一貫課程總綱綱要」中有提及學童的情緒與社會能力發展的重要性，但如何有系統地教授學童情緒管理卻甚少被正視及討論。有鑑於此，楊俐容老師帶領協會的專業團隊，以心理學理論為基礎，並根據學童的年齡發展出本土情緒教育之教材。透過有趣的互動方式（如說故事、演話劇、心理測驗）帶領學童進行體驗、討論與思考，旨在讓學童於輕鬆的學習氛圍中逐漸習得實用的情緒管理知識。

由楊俐容老師帶領的情緒教育至今在臺灣已實行了十多年，參與情緒教育課程人數亦逐年增加，學校及家長更關注情緒教育對學童情緒發展與未來的生活適應與成就的影響。然而，目前缺乏實證的研究來檢視上述情緒教育課程的有效性，因此本研究的目的旨在為情緒教育課程發展一套實證性的測量工具，以檢測學童在接受情緒教育課程之成效，以利持續推廣與改進課程的內容。

第二節 情緒與情緒智能

對於情緒（Emotion）的定義，Mayer、Salovey、Caruso、及 Sitarenios（2001）提出情緒是人類遭遇生理變化（physiological）、經驗事件（experiential）、認知層面（cognitive aspects）、及人際互動（among others）時之整合性心智反應，特定的情緒被視為在人類經評估不同類型的關係後所產生的反應，當中所述及的「關係」則涉及人類的生存與繁殖後代，例如威脅、攻擊、求愛、分離等等（Lazarus, 1994）。每一種情緒都傳遞一組獨特的信號，

這種信號則被稱為情緒訊息（emotional information）（Buck, 1984; Ekman, 1973），而情緒訊息可以用以傳遞個體在關係中的評估結果與動機反應（Damasio, 1994）。

達爾文提出一個情緒訊息的重要假說，其認為情緒表達（emotional expression）與情緒覺察（capacity to read emotional information）是全人類所共同擁有的（Darwin, 1872/1965）。此假說後來於 Ekman（1973）的跨文化研究中獲得支持，研究反映出人們皆具有表達與覺察情緒訊息的能力，並使用此二種能力來建立不同的關係。Mayer 等人（2001）提出雖然人們皆能使用與解讀情緒訊息，但是對於情緒訊息的掌握與處理上卻有個別差異，產生了人們在表達與覺察情緒訊息上之能力不同，因此提出有情緒智能（emotional intelligence）這個概念。

一、情緒智能理論回顧

情緒智能（emotional intelligence，簡稱 EQ）並非近代才出現的概念，過去的學者在探討人類智能（intelligence）的過程中，曾提出情緒智能相關的概念。Thorndike 於 1920 年提出的智能理論中，認為人類的智能可分成三個類別，其中一項為社會智能（social intelligence），涉及個體覺察自己與他人的內在狀態、動機及行為，並基於這些訊息來選擇最佳的行動。Thorndike 所提出的社會智能奠基了後續情緒智能的發展。

Gardner（1983）致力於對人類智能的研究，他認為人生的成就並非只取決於傳統的智能（主要為語言與數學邏輯能力），而必須考量人類的多方面的能力，其提出人類的智能主要可分為七大類：其中兩類是傳統所稱的智能（語言與數學邏輯），其餘各類包括空間能力、體能、音樂才華；最後兩項則是「內省智能」和「人際智能」，前者是透視心靈的能力，即是能夠敏銳掌握自我內心的感受，從生活中得到平靜與滿足；後者則為人際技巧，與他人相處的能力。（Goleman, 1995）

Gardner 的理論架構雖未使用情緒智能一詞，然而其中的人際智能和內省智能均涉及情緒與動機的瞭解能力，成為日後情緒智能概念的基本架構（Salovey & Mayer, 1990）。

Salovey 與 Mayer（1990）整合過去對社會智能與人類情緒的研究，首先提出「情緒智能」（emotional intelligence）一詞，他們認為情緒智能是社會智能的其中一部分，當中包含監控個人與他人情感的能力、分辨情感的能力、運用情感訊息來指引個人的思考與行動的能力。他們認為情緒與認知可以結合在一起來進行複雜的訊息處理。以 Salovey 和 Mayer 為首的情緒智能理論亦稱為情緒智能之能力模式，他們認為情緒智能是智能（intelligence）的一種，為一組處理情緒相關訊息的能力，並且使用情緒來幫助認知活動（如問題決策等），作出相應的行動，共分成以下四項的能力（Mayer & Salovey, 1997; Mayer, Salovey, & Caruso, 2004）：

1. 情緒的感知與表達：意指正確地感知（perceptive）、評估（appraise）、和表達（express）情緒的心智能力（mental abilities），指能辨識和表達在情緒系統中的言語和非言語的訊息。情緒辨識包括對情緒訊息的登錄與描述，且處理人們的面部表情、說話的語調、或文化習俗。
2. 情緒促進想法：使用情緒作為認知處理歷程的一個部分，當需要促進相關認知活動和行動（如創造力和問題解決）時可以適當提取相關情緒的能力。
3. 情緒的理解：情緒的認知歷程，意指對自身和他人情緒的頓悟與知識（emotional knowledge），即能以語言來標定情緒，並瞭解各情緒組成關係的能力。
4. 情緒的管理：對自身與他人情緒調節的能力，使個體有效控制和運用情緒。

Salovey、Mayer、及 Caruso（2002）也認為情緒智能是個人的人際關係、家庭功能、以及工作適應的主要預測因子。

Goleman（1995）對情緒智能的定義與 Salovey 等人的能力模式不同，其除了包含如 Salovey 等人所強調的處理情緒相關訊息的能力，同時也強調更廣泛的個人特質的元素，例如個人自信（self-confidence），謹慎認真

(conscientiousness)、成就動機(achievement motive)等等。因此以 Goleman 為首的情緒智能理論亦稱為情緒智能之混合模式，他們是結合能力模式的情緒智能元素，並加入多項自陳式的人格特質，包括樂觀(optimism)、自我認識(self-awareness)、主動性(initiative)和自我實現(self-actualization)等等(Mayer 等人, 2000)。以下分別介紹兩套最為人們所討論的混合模式理論，分別是 Goleman (1995) 和 Bar-on (1997) 的情緒智能理論。

Goleman (1995) 的情緒智能理論是以表現為基礎的模式，他認為情緒智能應包含自我控制、熱忱、堅持及自我激勵的能力，因此提出「自我覺知」、「自我管理」、「動機」、「同理心」及「社會技巧」五個面向的情緒智能架構，Goleman 認為這五個面向是攸關個人在工作場域成功與否的重要能力。Goleman (2000) 修正其情緒智能的架構，形成一個兼具個人與社會、辨識與管理四個象限的情緒智能模式。在新修正的情緒智力模式中，他將覺察情緒作為其情緒智能模式的重要內涵，但其所指的覺察情緒包括覺察自己的情緒(自我覺知)，以及覺察他人的情緒(社會覺知)二個部分，二者均屬於情緒的認知部分。除了情緒認知外，Goleman 的情緒智能模式還包含自我管理以及關係管理兩種情緒調整的成分。在此架構下，Goleman 的情緒智能模式共有四個主要面向，包含了 20 種能力，分別為：

1. 自我覺知：包括情緒的自我覺察、正確的自我評量以及自信。
2. 自我管理：包含情緒的自我控制、誠實可信、良知、適應力、成就驅力和主動。
3. 社會覺知：包含同理心、服務和組織覺知。
4. 關係管理：包括協助他人發展、影響力、溝通、衝突管理、願景領導、激發改變、建立連結及合作與團隊工作。

而 Bar-On (1997) 的情緒智能模式較屬於人格取向，他從心理健康和幸福感(well-being)的角度來分析情緒，認為情緒智能是一系列非認知的能力、特質與技巧的組合，會影響人們有效處理環境的需求及壓力，也是一種能力導向的模式。此架構包含五種核心成分：

1. 內省：包含情緒的自我覺察、果斷、自我尊重、自我實現以及獨立。
2. 人際：指人際關係、社會責任及同理心

3. 壓力管理：包括壓力容忍、衝動控制。
4. 適應：包括問題解決、真實考驗及彈性。
5. 一般心情：包含快樂和樂觀。

在臺灣的研究方面，王春展、詹志禹、及李良哲（2000）認為情緒智能包含自我情緒智力與人際情緒智力兩大類，各自包括情緒察覺、瞭解、推理、判斷、表達、調節、激勵以及反省等八項智慧能力。陳李綱（2008）認為情緒智能包括個人要正確的認識個人的情緒和察覺他人的情緒狀態，並適度地去處理個人和他人的情緒，運用情緒表達個人的能力，將消極情緒轉換為積極的情緒，使個人和他人身心都能達到和諧的狀態。

因此，整合上述對國內外情緒智能不同的觀點與理論，情緒智能的內涵即為個人情緒管理的能力，其中都強調提升個人能正確察覺個人和他人的情緒狀態，認識個人的情緒運作，並能適度地去管理個人和他人的情緒，使個人和他人身心都能達到和諧狀態的能力。正如 Goleman（1995）認為情緒所涵蓋的範圍包含了個人的感受、想法及行為等三部份，也唯有這三部分都處於平衡狀態才稱得上是身心健康。

二、過去情緒智能對人們生活與人際適應之相關研究

從上述情緒智能理論的回顧中，可見情緒智能涉及不同面向的能力，而不同面向的能力可能會影響到個人的生活與功能表現，過去不少學者著力於對情緒智能的研究，下面就不同情緒智能的研究作探討：

Mayer 與 Geher（1996）招募 321 名受試者，以研究情緒覺察力對人們的影響。實驗首先請受試者閱讀八個故事，並透過故事主角的想法來推斷主角的情緒狀況，隨後以問卷的形式測量受試者的情緒覺察能力作為獨變項，並以受試者的學習成績和同理心作為實驗的依變項，研究結果發現情緒覺察力與其學習成績和同理心呈現顯著正相關。後續亦有不少研究以情緒覺察力作為獨變項來預測人們各種的生活面向，發現好的情緒的覺察力亦能增強工作的表現（Elfenbein, Foo, White, Tan, & Aik, 2007）、人際關係、與心理健康（Hall, Andrzejewski, & Yopchick, 2009）。

Lopes、Salovey、Cote、Beers、及 Petty (2005) 發現情緒調節能力 (emotion regulation abilities) 與人際敏感度和利他行為呈現顯著正相關，同時高的情緒調節能力亦會在群體中的受歡迎程度較高，因此推論好的情緒調節能力會帶來正向的人際互動。Eisenberg、Fabes、Guthrie、及 Reiser (2000) 亦發現兒童的情緒調節力與社會互動品質存在顯著正相關。Schutte、Malouff、Bobik、Coston、Greeson、Jedlicka、Rhodes、及 Wendorf (2001) 指出情緒智能較佳的人，具有較佳的社會適應力與社交技巧，他們亦較能同理別人，與他人合作，也懂得使用多方面的訊息去推斷別人的情緒狀態，因此能建立較良好的人際關係。

Martins、Ramalho、及 Morin (2010) 的後設分析研究 (共 19000 位受試者)，發現情緒智能與心理健康 ($r = .36$)、身心健康 (psychosomatic health) ($r = .33$)、生理健康 (physical health) ($r = .27$) 皆呈現顯著正相關。而在人際關係的領域中，Malouff、Schutte、及 Thorsteinsson (2012) 的後設分析研究 (共 1188 名受試者) 中，發現情緒智能與親密關係滿意度呈現顯著正相關 ($r = .23$)。

在臺灣的研究，黃春展等人 (2000) 研究學童在情緒智能上的表現，發現自我情緒智能與人際情緒智能之間呈現中度以上正相關；此外，也發現學童的情緒智能對其學業成績亦有顯著的預測力。莫麗珍 (2003) 進行國中學生情緒智能與生活適應之間的關係，發現情緒智能對國中學生生活適應各層面的表現狀況具顯著預測力。羅品欣與陳李綢 (2005) 的研究發現情緒智能良好的學童，較能與人合作及展現利他行為；亦較能融入同儕團體的遊戲和活動，獲得同儕間的信任與尊重，較能對同儕產生親密感與隸屬感，整體較能發展出正向的同儕互動關係。相反地，情緒智能較差的學童，他們容易支配或指使他人，易與人發生衝突，對他人的敵意與防衛心也較強，整體較有可能發展出負向的同儕互動。

從上述國內外的研究可見，情緒智能影響著人們的生活與人際適應，許多研究亦因而著重探討如何提升人們的情緒智能 (例如：Nelis, Quoidbach, Mikolajczac, & Hansenne, 2009)，Schutte、Malouff、及 Thorsteinsson (2013) 的後設分析研究提出透過不同的情緒訓練可增強人們的情緒智能，而且訓練過

程中更伴隨著其他的正向結果，例如：提升心理與身體健康、社會與人際關係，以及工作表現。



第三節 情緒智能的教育

一、社會與情緒學習

對於人們情緒智能的發展，Goleman（1995）於《情緒智力》一書中提到「家庭生活是我們學習情緒的第一所學校」。並認為在家庭裡，人們從出生起就開始學習如何認識自己的情緒以及他人對自己情緒的反應、如何分析這些情緒以及我們可以有哪些選擇，以及如何辨認和表達負面情緒。而這些都是情緒智能所涉及的元素。因此，培養人們的情緒智能，家庭環境扮演了重要的角色，童年階段可能是最早，也是最重要的發展時機（楊俐容，2013a）。情緒適應與人際因應息息相關（Salovey & Mayer, 1990），而且情緒適應與人際因應能預測學童的學業表現、學習態度與行為、負向行為、以及情緒困擾（Durlak, Weissberg, Dymnicki, Taylor, & Schellinger, 2011），由此可見，孩童階段是培養情緒智能的黃金時段。

除了家庭生活外，學校生活亦是培養情緒智能的重要場所（Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, 2005）。國外的學者發現在過去的教育體制下，學生因缺乏社交與情緒管理的能力，與學校的連結不足，影響到學生的學業表現、行為表現及健康狀況。因此，除了家庭環境外，學校的教育亦關係到學生整體的生活幸福感與健康成長，學校除了需要培養學生們的認知能力外，同時亦需要培養他們的社交與情緒管理（Durlak et al., 2011）。

早在 1983 年 Waters 與 Sroufe 提出社會與情緒學習（Social and emotional learning，簡稱 SEL）的概念，後續由 Elias 等人（1997）及社交情緒學習協作中心（Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, 2005; 2013）再重新定義並完善 SEL 的概念，他們提出人們皆需要訓練社會與情緒能力（social and emotional competence），此乃一種個人對社會互動與情緒方面的理解、處理與表達自己的能力，使得人們能有效因應生活上的不同任務，包括面

對學習、形成人際關係、解決問題、以及對生活與發展的適應。這些能力包括自我覺察 (self-awareness)、衝動控制 (control of impulsivity)、與他人合作 (working cooperatively)、關懷自己與他人 (caring about oneself and others)。而社會與情緒學習 (SEL) 是建立小孩與成人在社會與情緒能力中必要的技巧 (skill)、態度 (attitudes) 與價值 (values) 的歷程，SEL 亦為一種教育概念，為根據情緒智能理論來發展一系列的社會與情緒的訓練技巧，以提升個體的情緒智能或社會與情緒能力 (Salovey, Mayer, & Caruso, 2002)，他們強調以生動的教學技術與技巧，發展人們可應用在不同的場合的社會決策和問題解決技巧。他們認為小孩和成人透過有效的學習與應用有關情緒管理與社交相關的技術與態度，以使人們可以達成正向目標、同理他人、建立並維持良好的人際互動、以及作負責任的決定。他們認為理想上，有計劃的、持續的、有系統的 SEL 教育應該從幼兒園開始，一直進行至高中 (Greenberg et al., 2003)。

為了致力推動並研究 SEL 的概念，1994 年由教育研究者、老師與志工於美國組成社交和情緒學習協作中心 (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, 簡稱 CASEL)，繼續發展並推廣 SEL 的教育概念。在 CASEL 成立至今 20 多年，的確有不少研究發現 SEL 能有效提升孩童的社交與情緒管理能力、幸福感、學校表現，亦使孩童較能克服在個人、人際、或學業上的挫折 (Durlak et al., 2011; Greenberg et al., 2003; Guerra & Bradshaw, 2008; Masten & Coatsworth, 1998)。因此，他們認為 SEL 是孩童成為一名好學生與好公民的非常重要技能。學生很多的風險行為 (如藥物濫用、暴力行為、霸凌行為、逃學等)，可透過社交與情緒技巧的鍛鍊來有效減少和預防 (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, 2013)。SEL 主要培訓以下五項的核心能力：

一、自我察覺力 (Self-awareness)：準確辨認自己的情緒狀態和想法，以及它們兩者對行為的影響。這包括準確的瞭解自己的優勢與限制，並建立自我信心與樂觀精神。

二、自我管理 (Self-management)：能在不同的情境下有效調節自己的情緒、想法、與行為。這包括壓力的管理、衝動控制、自我激勵、設定與持續完成個人目標。

三、社會察覺力 (Social awareness)：能同理來自不同背景的人之觀點，瞭解社會所視之常規行為、知曉其所處之家庭、學校和社區所擁有的資源和支持。

四、社交技巧 (Relationship skills)：能與不同的人建立並維持健康有益的人際關係。這包括清楚的溝通、傾聽、合作、抵抗社會壓力、有效處理衝突、當有需要時可尋求或給予幫助。

五、負責任的決定 (Responsible decision making)：能做建設性和尊重別人的選擇，這基於考量倫理標準、安全考量、社會標準、現實的後果、以及對個人和他者之幸福感。

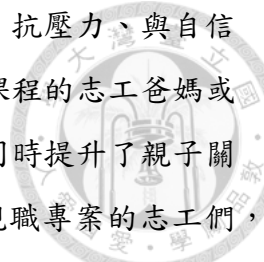
SEL 的短期目標，除了提升以上五項能力外，還增強學生對於自己、他人與學校的正向態度和信念。長期目標則是透過以上的能力與信念的提升，從而加強學生的適應力和課業表現，並使學生表現更多的正向社會行為和同儕關係、減少不道德行為、減少情緒困擾、學業成績進步。

二、臺灣情緒教育的狀況

在臺灣，臺灣芯福里情緒教育推廣協會理事長楊俐容老師透過多年與許多兒童、青少年、及家長互動的經驗中，發現孩童在生理、心理及人際健康發展，背後都涉及了一個基本且核心的概念，就是大家耳熟能詳的「情緒管理」。當再深入檢視社會上許多讓人憂心的亂象，更能發現許許多多社會問題的背後，也隱含著情緒管理能力上的不足。因此，楊老師認為情緒管理這個概念是身、心、人際等領域健康發展的重要關鍵。

於是，楊俐容老師以心理學理論為基礎，參考國外 SEL 的教學研究，並根據學童的年齡發展出本土第一套有系統的情緒教育之教材（亦即 EQ 教育課程），落實到國小年級的教育中。此外，楊俐容老師更招募並培訓志工，讓志工們透過有趣的互動方式（如說故事、演話劇、心理測驗）帶領學童進行體驗、討論與思考，旨在讓學童於輕鬆的學習氛圍中逐漸習得實用的情緒管理知識。

2008 年，實踐大學針對楊俐容老師的 EQ 教育課程效果進行研究，結果發現參與 EQ 教育課程的國小學童，在情緒表達、反省、情緒效能等能力有明顯



的進步。這也證實了 EQ 教育課程對於培養學童的情緒智能、抗壓力、與自信是不可或缺的。除了對孩童有助益之外，許多擔任 EQ 教育課程的志工爸媽或老師也表示學過 EQ 教育課程志工課後，自身也獲益良多，同時提升了親子關係或班級經營的品質。楊老師帶領當時的「八頭里仁協會」親職專案的志工們，從他們的所在地（北投區國小）開始嘗試推廣。耕耘多年後，EQ 教育課程獲得了更多學校與家長的關注。楊老師參考 SEL 的概念，並結合心理學對情緒和兒童的研究成果，為孩子們設計了幾套 EQ 教育課程，於 2007 年分別出版了一套四冊的《EQ 武功祕笈》作為 EQ 教育的正式教材，四冊教材分別為：《我是 EQ 高手》、《我真的很不錯》、《我好，你也好》、及《我是解題高手》，針對國小五、六年級的學童，提供社交與情緒教育課程。《我是 EQ 高手》以小學五年級上學期的學童為對象，內容目標是加強學童對情緒的認識以及情緒管理訓練；《我真的很不錯》以小學五年級下學期的學童為對象，內容目標是讓學童增加對自己的認識，提升自我概念；《我好，你也好》以小學六年級上學期的學童為對象，內容目標是提升學童對自身的覺察與掌握，增加對別人的尊重與包容，從而獲得良好的人際關係；《我是解題高手》以小學六年級下學期的學童為對象，內容目標是教導學童如何擁有豐富多元的解決問題能力。以上的一系列的課程各以四節課，分成四周進行，每節課需時約八十分鐘，課程計設以提升學童的情緒管理、人際溝通，以及解決問題的能力，並建立良好的自我概念。除此之外，楊老師也著手培訓志工到學校提供服務，讓更多的學校能提供情緒教育的機會。時至今日，投入情緒教育的行列的志工爸媽更來自不同社區，人數亦逐年增加，至今志工數已累積約達一萬七千人。自 2014 學年度至今，全臺灣參已有超過 100 所學校參與情緒教育課程，參與情緒教育課程的學童已累積多達二十五萬多人。楊老師於 2013 年 9 月成立「臺灣芯福里情緒教育推廣協會」，致力讓每一位學童都有機會受益於 EQ 教育。

第四節 本研究目標



雖然 EQ 教育課程已實行十餘載，但目前仍未有一個實證式的研究來審視每個單元的成效，臺灣芯福里情緒教育推廣協會亦有意進一步透過實證研究的方式，針對研究學童在每一個單元（每一冊教材）的學習效果，以及對他們在學習、情緒表達、人際關係等的影響，亦可以藉此機會，再次修正並完善現有的教材，以使更有效的使學童在情緒智能有所成長。

本研究是與臺灣芯福里情緒教育推廣協會合作，目的是針對他們所發展的 EQ 課程教材來設計成效評量的工具，協助他們評量學生在每個課程對教學內容之吸收程度，並提出課程修訂的依據。因此，本研究針對《EQ 武功秘笈》的課程內容作成效量表設計，由於四冊教程中的第一冊《我是 EQ 高手》和第三冊《我好，你也好》授課時間為小五和小六年級的上學期，加上本研究屬初探式的研究，因此本研究首先針對教程中第一冊《我是 EQ 高手》和第三冊《我好，你也好》課程設計成效量表。由於《EQ 武功秘笈》一系列的課程是參考 SEL 的概念設計，以提升學童的社會與情緒能力，使他們未來有更好的成就與幸福感的提升作為目標，這個概念的設計方向與 Goleman 等人之情緒智能理論之混合模式較為契合，因此本研究將以如混合模式的普遍測量方法，建立以自陳式的量表測量方式，加上兩個課程強調的教學重點不一（如附錄一和附錄二之課程簡介），一系列的課程有難度漸增的安排，因此本研究按課程個別設計相應的成效量表，並根據此兩課程中的核心內容設計題目，以提供未來 EQ 教育課程發展的依據。



第二章

研究一：《我是 EQ 高手》與《我好，你也好》 好》量表之題目編製

本研究的目的是要發展出《我是 EQ 高手》與《我好，你也好》量表之構念與題項，由於本研究所需要設計的是《我是 EQ 高手》與《我好，你也好》這兩個課程（課程介紹如附錄一和附錄二）的成效量表，因此在設計上，除了需要考量課程教材的內容本身以外，志工老師在上課時的目標、以及他們在上課過程中所感受到的成效與改變也是需要被考量的，因此本階段研究欲透過質性訪談，蒐集設計教材的老師們以及帶領學生上課的志工老師們的經驗與意見，統整出具備內容效度的量表題目，以利於後續大樣本施測時之量化分析。

第一節 研究方法

一、質性訪談蒐集資料

本研究嘗試從各個層面瞭解整個 EQ 課程的設計理念，以及在課程前後學童的變化，從訪談對象的個人經驗中完整歸納各方意見與想法，故首先與臺灣芯福里情緒教育推廣協會理事長，也是主要設計教材者之一的楊俐容老師進行個別訪談，以瞭解整個 EQ 課程設計的理論背景、課程所強調之內容、以及預期達到的效果。隨後，以團體訪談的形式，試著從帶領課程的志工老師們的角度，瞭解他們在授課過程中經驗到學童的情緒表現與情緒智能的改變、以及學習 EQ 課程與授課過程對他們自身的影響。

在個別訪談的部分，本研究採用半結構式訪談法蒐集資料，從訪談者與受訪者面對面的互動中，瞭解受訪者對於 EQ 課程的看法。團體訪談的流程亦以半結構式訪談方式進行，主題訂為「學習 EQ 課程後對學生與自身的影響」，

訪談大綱及要點於事前擬定，整個訪談過程以受訪者回答為主。訪談大綱整理如下：

1. 志工們在上課過程中，最深刻看到或聽到學生們有什麼的改變？
2. 在學童的情緒智能中，有哪些部分是志工們預期看到改變，而真的產生改變？
3. 在學童的情緒智能中，有哪些部分是志工們預期看到改變，卻沒有產生改變？
4. 在學童的情緒智能中，有哪些部分是志工們沒有預期看到改變，卻產生了改變？
5. 在 SEL 的五大架構中，志工們認為學童有哪些項目能力的進步？最顯著是哪一個？最不顯著又是哪一個？
6. 志工們在學習 EQ 教育的過程中，帶給自身有什麼的改變？

二、建立《我是 EQ 高手》及《我好，你也好》量表題目

研究者從訪談紀錄中，分析相同觀點及獨特案例，找出目前 EQ 課程實際教學中著重訓練學童的內容，以及學童於上課後的變化；此外，研究者參考《我是 EQ 高手》及《我好，你也好》書中每一單元的內容，以瞭解課程之核心概念，並綜合上述的資料分別建構《我是 EQ 高手》及《我好，你也好》課程的量表題目。

三、專家效度檢驗

依照質性訪談內容及教材內容完成量表题目的初步編製後，研究者將考量各構念題目數量之平衡進行調整，再請教材編輯者楊俐容老師及臺灣芯福里情緒教育推廣協會研發部的 3 位老師進行專家效度檢驗，以質性角度判斷《我是 EQ 高手》及《我好，你也好》的量表中，各分量表題目與構念之間的適切性，以及檢定題目敘述的可讀性、理解性和完整性，使問卷具備專家效度。

四、預試



(一) 質化分析

完成初編量表後，考量施測對象為國小五年級和六年級的學童，因此分別邀請六位國小五年級和六年級的學生作為受試者進行預試，請他們於填答的過程中針對量表施測之呈現方式提供意見，以讓本問卷的呈現方式及文字敘述能配合該年級學童的理解程度。

(二) 量化分析

完成初編量表的質化預試後，隨後進行初編量表的量化預試。本研究於104學年度芯福里志工入班教學《我是EQ高手》與《我好，你也好》課程前進行施測，並以國小五年級和六年級的學童作為施測對象。

1. 預試量表施測

使用經質化分析的《我是EQ高手》與《我好，你也好》預試量表，分別對五年級和六年級的學童進行施測（即五年級學童填寫《我是EQ高手》預試量表；六年級學童填寫《我好，你也好》預試量表），實際施測之預試問卷型式見附錄三與附錄四。

- (1) 《我是EQ高手》預試量表包含「情緒覺察」、「情緒認知」及「情緒行動」三個分量表，總題數為41題（其中「情緒覺察」共13題；「情緒認知」共12題；「情緒行動」共16題）。題目皆以Likert五點量表計分，5分為非常同意，1分為非常不同意；此外，題目均設有「不知道」選項，以供學童對題目內容不瞭解時作勾選。本量表共有9題反向題（分別為題目03、題目04、題目06、題目11、題目26、題目27、題目32、題目35、題目41），於分析時採負向計分。
- (2) 《我好，你也好》預試量表包含「情緒覺察」、「情緒認知」及「情緒行動」三個分量表，總題數為37題（其中「情緒覺察」共8題；「情緒認知」共15題；「情緒行動」共14題）。題目皆以Likert五點量表計分，5分為非常同意，1分為非常不同意；此外，題目均設

有「不知道」選項，以供學童對題目內容不瞭解時作勾選。本量表共有 1 題反向題（題目 01），於分析時採負向計分。

主試者先向參與者說明研究以及知情同意書內容（如附錄五），並給予知情意書讓參與者閱讀，並把參與研究家長同意書帶回家給他（她）的家長閱讀，待參與者與參與者的家長瞭解研究性質與同意書的內容，並同意參與研究後，便請他（她）和他（她）的家長分別簽署參與研究同意書和參與研究家長同意書。同意書簽署後，請受試者填寫問卷。

備註：本研究已通過國立臺灣大學行為與社會科學研究倫理委員會之研究倫理規範（倫委會案號為 201510HS009；審查核可證明如附錄六）。

2. 分析方式

研究者使用 SPSS20.0 版統計軟體進行資料分析，首先，計算人口學變項的次數分配與百分比以瞭解研究對象之人口學特徵。其次，根據量表中各題目之平均數、標準差、偏態、峰度等描述統計，進行初步的項目分析（包括內部一致性信度檢驗、題目間相關分析及題目與所屬向度總分的相關分析），以篩選及修改題目。

第二節 研究結果

一、質性訪談受訪者基本資料

本研究訪談對象人數共 10 名，其中男性 1 人佔 10%，女性共 9 人佔 90%，他們除了擔任志工老師已超過 6 年外，目前亦擔任志工培訓的督導。

二、訪談內容要點整理

本節根據訪談大綱中各項問題，以及受訪者其他相關之意見與看法節錄，以供後續進行題目編製使用。

問題一、志工們在上課過程中，最深刻看到或聽到學生們有什麼的改變？

志工老師 A：

「...原本有個孩子想自殺卻因上完 EQ 課程改變了他的負面想法，他決定慢慢改變他負面想法，而樂觀正向學習過生活。...」

志工老師 B：

「...大部分的孩子，在上過 EQ 課程後，使用課本中〈武功秘笈〉單元的情緒因應技巧機率高...有些情緒較暴躁的孩子，其心理彈性也顯著增加。...」

志工老師 C：

「...在課程開始時，老師都會把學習手冊發給學生，鼓勵學生們在課程中或課程後把自己的情緒狀況或學習心得都記錄於手冊中。在學習手冊中，學生常提到上過 EQ 課程後，自我情緒察覺力和情緒自我管理能力都有所改善。...」

志工老師 D：

「...可以較冷靜的說明自己的情緒，而不用情緒性的指責。...」

志工老師 E：

「...最深刻是學生們持續的從自我情緒覺察導引自己的行為。...」

問題二、在學童的情緒智能中，有哪些部分是志工們預期看到改變，而真的產生改變？



志工老師 F：

「...情緒紅綠燈，跟據班導師的回饋，學生們在情緒的控制與管理有顯著的進步，知道情緒上來時要先冷靜，再思考，然後再作行動...」

志工老師 G：

「...同理心，明顯看到學生們知道每個人都有情緒，而且情緒沒有好壞，要懂得站在別人的立場去思考。...」

問題三、在學童的情緒智能中，有哪些部分是志工們預期看到改變，卻沒有產生改變？

志工老師 D：

「自我情緒管理能力的持續性，因為課程的目標是希望學童能認識自己的情緒外，也能妥善的管理自己的情緒。但聽班導老師反映，在上 EQ 課的時段有明顯看到同學們的進步，但時間久了好像會忘記一些本來學到的情緒因應技巧，這可能是因為欠缺持續性的提醒。...」

志工老師 H：

「...我們希望 EQ 教育課程的內容可以一般化到學童周圍不同的生活環境之中，特別是與家人的互動，但好像沒有太顯著的改變。...」

問題四、在學童的情緒智能中，有哪些部分是志工們沒有預期看到改變，卻產生了改變？

志工老師 I：

「...我想是沒預期學習手冊的成效，學生們使用學習手冊來記錄他們上課的點滴，以及課後的感受，我想這對於他們體會與思考課程的內容是有幫助的。...」

問題五、在 SEL 的五大架構中，志工們認為學童有哪些項目能力的進步？最顯著是哪一個？最不顯著又是哪一個？



志工老師 A：

「...學童的自我情緒察覺力和自我情緒管理能力有明顯的進步，情緒察覺力主要是辨認自己目前的情緒狀況，也瞭解到自己的情緒背後會有想法存在，這些想法卻影響著自己的情緒表現；情緒管理是指學生遇到壓力時懂得自我管理情緒，並調節情緒，找到情緒的出口...；我認為最顯著進步的是自我的情緒覺察力。」

志工老師 C：

「...我認為上過 EQ 課程的學童，對於情緒的認識是明顯多了...其中自我察覺力和管理能力較顯著的，我想這兩者也是課程設計的重點；而另外三項（社會察覺力、社交技巧、負責的決定）則有待加強。」

志工老師 D：

「...學童在自我覺察力與自我管理能力有明顯的進步，其中最顯著的是自我察覺力；較不顯著是社交技巧。...」

志工老師 H：

「...學童在自我覺察力的進步最多，特別對於自我情緒的認識和辨識；比較不顯著的是社交技巧。...」

問題六、志工們在學習 EQ 教育的過程中，帶給自身有什麼的改變？

志工老師 A：

「...更瞭解自己，瞭解自己也是會有情緒，有非理性的想法使自己陷入不良的情緒當中，自己要與非理性想法對抗；...另外，現在遇到問題會先讓自己冷靜，比以前更能以樂觀的態度去面對問題。...」



志工老師 B：

「...多瞭解自己，而且使家庭和樂，可以更同理家庭成員的一些情緒和狀況，多互相關心；而且也發揮自己的功能，有益於社會。」

志工老師 C：

「...對於自己的情緒察覺力、自我管理、和自我反省的能力似乎有所加強，在親子關係和家庭關係方面都有幫助，家庭氣氛更好，讓自己的生命更圓滿。」

志工老師 H：

「...多看見了別人的需要，也多看到自己的責任。...」

志工老師 J：

「...我覺得自己最大的改變，是自我覺察能力愈來愈好，可以檢視自己此時此刻的情緒與想法，也瞭解情緒的運作，自己的包容力也增加了，可以知道對方也是會有情緒的，少了不必要的批判；...找到真實的快樂。」

整理上述訪談志工老師們的回應，可發現志工老師們對 EQ 課程的成效，整體態度是一致的。志工老師們皆認為 EQ 教育課程對學童的情緒智能有所改善，特別在 SEL 架構中的自我察覺力與自我管理能力，其中對情緒的認識與辨識、同理他人的情緒狀態也是最多志工老師所提及的。此外，志工老師們也提到透過教授學童書中的「武功秘笈」單元，看到學童懂得應用情緒處理的技巧，讓他們在教學過程中留下深刻的印象。

志工老師們也不約而同地認為 EQ 課程對他們自身也有影響，學習及教授 EQ 課程能增強他們的情緒反省、察覺及管理，並把這些知識應用在日常生活和家庭關係中，增進自己的快樂與家庭和諧。

這些質性訪談的內容與過往文獻所提及的構念有不少共通之處，故在題目編製的同時，研究者將作進一步比對。

三、《我是 EQ 高手》和《我好，你也好》量表構念確立與題目設計之討論

過往文獻所提及情緒智能理論，內容雖然各有不同，但皆著重於個人對自身與他人的情緒辨識、理解、以及因應，即如 Goleman (1995) 認為情緒所涵蓋的範圍包含了個人的感受、想法、和行為等三部份，與上述志工老師們所提出的看法和意見是一致的。由於本研究是設計《我是 EQ 高手》和《我好，你也好》這兩個課程的成效量表，故將依照兩個課程教材的內容，結合質性訪談的資訊，並依情緒覺察（辨識）、情緒認知（理解）、情緒行動（因應）三個構念來發想題目，完成量表题目的初步編製。

（一）情緒覺察

在許多的情緒智能理論中，皆涉及到個體對自身與他人情感的辨識能力，SEL 對自我和社會察覺力的定義更為廣泛，包括準確辨認自己的情緒狀況和想法，以及同理別人的觀點。在質性訪談的內容中，志工老師們也提到最深刻、最明顯看到的是學童對自身情緒的辨識，同理他人的情緒狀態。因此此一構念的题目應包含個人的情緒辨識，懂得透過不同的訊息來瞭解自己與他人的情緒狀態和想法。根據以上對「情緒覺察」的定義，以及依照兩個課程教材中每個單元的內容，結合質性訪談的資訊，編成「我是 EQ 高手量表」之「情緒覺察」分量表題目如表 2-1、「我好，你也好量表」之「情緒覺察」分量表題目如表 2-2。

表 2-1

《我是 EQ 高手》量表之情緒覺察分量表初編題目

課程單元主題	負向題	題目
情緒的感受		<ul style="list-style-type: none"> • 我知道自己現在開心還是不開心。 • 我知道每種情緒都有強有弱的。
情緒的看法（情緒沒有對錯）		<ul style="list-style-type: none"> • 我的情緒表現會讓別人開心或不開心。 • 明明是一件快樂的事，有人卻覺得不開心，讓我覺得很奇怪。
生理與情緒的關係		<ul style="list-style-type: none"> • 我能分辨身體的感覺與心理的感覺。 • 當我感到累的時候特別容易生氣。
表情與情緒的關係		<ul style="list-style-type: none"> • 我的情緒會從臉部表情表露出來。 • 從別人的臉部表情就可知道他目前的情緒狀態。
	V	<ul style="list-style-type: none"> • 大家都說我不會看別人臉色。
想法與情緒的關係		<ul style="list-style-type: none"> • 我會注意自己情緒當下的想法。
主觀與客觀	V	<ul style="list-style-type: none"> • 我容易落入自己的主觀想法。
情緒調節		<ul style="list-style-type: none"> • -
情緒 ABC		<ul style="list-style-type: none"> • 我會分辨自己哪些想法是理性的，哪些是不理性的。 • 我知道是什麼事情以致我現在不開心。

表 2-2

《我好，你也好》量表之情緒覺察分量表初編題目

課程單元主題	負向題	題目
每個人都有不同的分身		<ul style="list-style-type: none"> 我在面對不同的人（如老師、父母、同學）時，會表現自己不同的樣子。 我知道每個人在不同情境下會表現出不同的樣子。
經驗會塑造我們的分身		<ul style="list-style-type: none"> 我會不經意地學習到其他人的處事方式。
每個人有不同的個性		<ul style="list-style-type: none"> -
「絨絨的」和「刺刺的」招呼		<ul style="list-style-type: none"> 我知道什麼的話或行為是讓人開心或不開心。
與自己以及與別人相處		<ul style="list-style-type: none"> 我能覺察自己的感受，瞭解自己在意的事。 我能覺察別人的感受，瞭解他們在意的事。

（二）情緒認知

雖然這一個構念未有直接對照到 SEL 的架構之中，但過去的情緒智能理論已有討論情緒認知方面的能力，其包括對情緒的理解、推理、判斷（Mayer et al., 2004；王春展等人，2000）。在質性訪談的內容中，志工老師們也提到學童在學習 EQ 教育課程後，明顯在情緒的運用、判斷、以及想法與情緒間的關係有深一層的瞭解。因此此一構念的題目應包含個人對情緒的理解與判斷。根據以上對「情緒認知」的定義，以及依照兩個課程教材中每個單元的內容，結合質性訪談的資訊，編成《我是 EQ 高手》量表之情緒認知分量表題目如表 2-3、《我好，你也好》量表之情緒認知分量表題目如表 2-4。

表 2-3

《我是 EQ 高手》量表之情緒認知分量表初編題目

課程單元主題	負向題	題目
情緒的感受		<ul style="list-style-type: none"> • 每個人都有開心或不開心的時候。
情緒的看法（情緒沒有對錯）		<ul style="list-style-type: none"> • 情緒本身是沒有對或錯的。 • 一個好孩子是不可以生氣的。 • 我知道每個人對同一件事情可能有不同的情緒。
生理與情緒的關係		<ul style="list-style-type: none"> • 我知道身體的狀況會影響情緒的表達。
表情與情緒的關係		<ul style="list-style-type: none"> • 習慣以開朗的表情來面對痛苦的事，心情也會比較好。
想法與情緒的關係 主觀與客觀		<ul style="list-style-type: none"> • 我對事情的看法會影響我當下的喜怒哀樂。 • 我知道每個人對同一件事情可以有不同的看法。
情緒調節		<ul style="list-style-type: none"> • 當我情緒上來時，我知道要先穩定自己的情緒。
情緒 ABC		<ul style="list-style-type: none"> • 當有非理性想法時，容易產生負向情緒。 • 事情會讓我產生想法，想法會讓我產生情緒。

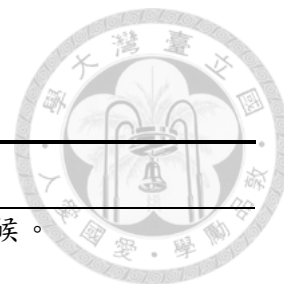


表 2-4

《我好，你也好》量表之情緒認知分量表初編題目

課程單元主題	負向題	題目
<p>每個人都有不同的分身</p>		<ul style="list-style-type: none"> • 因應別人不同的面向（如：權威、理性、活潑）而表現出不同的樣子，會增進人際和諧。 • 我知道自己不同的面向（如：權威、理性、活潑）都有它們各自的功能。 • 我知道每個人都有權威、理性、活潑等等不同的樣子，每個樣子各自有它的功能。 • 瞭解自己不同的面向（如：權威、理性、活潑），可以改善人際互動。 • 雖然我有不同的面向（如：權威、理性、活潑），但它們都是我的一部分。 • 均衡發展自己不同的面向（如：權威、理性、活潑），身心才健康快樂。
<p>經驗會塑造我們的分身 每個人有不同的個性</p>		<ul style="list-style-type: none"> • 我的經驗會塑造出自己不同的樣子。 • 對他人個性的瞭解有助於我與他人的相處。 • 每個人的性格都有其優點和缺點。 • 世界有不同個性的人才顯得多采多姿。 • 我知道如何改善自己個性上不足的地方。
<p>「絨絨的」和「刺刺的」招呼</p>		<ul style="list-style-type: none"> • 當我得到善意的回應時，會覺得自己有價值。 • 當我得到不好的回應時，會感覺心裡不舒服。 • 給予別人善意的回應是一種增進人際關係的技巧。
<p>與自己以及與別人相處</p>		<ul style="list-style-type: none"> • 我會透過不斷的自我反省來讓自己的個性更成熟。我懂得自我安慰來照顧自己的情緒。

(三) 情緒行動

在許多的情緒智能理論中，皆涉及到個體對自身與他人情緒的調整及管理，SEL 對自我情緒管理的定義更為廣泛，包括有效調節自己的情緒、想法、行為、壓力管理、與衝動控制；對他人情緒管理的部分則包括有效的溝通、傾聽、合作、與持維健康的人際關係。在質性訪談的內容中，志工老師們也提到看到學童對自身情緒的控制與管理，學會使用技巧與方法來因應自己的情緒，讓他們特別印象深刻。因此此一構念的題目應包含個人的情緒因應技巧與管理，並懂得與別人有效地溝通與相處。根據以上對「情緒行動」的定義，以及依照兩個課程教材中每個單元的內容，結合質性訪談的資訊，編成《我是 EQ 高手》量表之情緒行動分量表題目如表 2-5、《我好，你也好》量表之情緒行動分量表題目如表 2-6。

四、專家效度檢驗與正式量表題目篩選

確立各量表內部構念及完成題目撰寫後，為檢驗問卷之專家效度，由教材編輯者楊俐容老師及臺灣芯福里情緒教育推廣協會研發部的 3 位老師進行專家效度檢驗，判斷《我是 EQ 高手》及《我好，你也好》量表內，各分量表題目與構念之間的適切性，以及題目敘述的可讀性、理解性和完整性。表 2-7 為專家認為該題與課程方向不一致或題目內容可被別的題目所取代，故予以刪除；表 2-8 為專家認為需要新增之題目，題項則列於表中。表 2-9 和表 2-10 則為專家對於敘述提出修正建議之題目，修正結果亦列於表中。



表 2-5

《我是 EQ 高手》量表之情緒行動分量表初編題目

課程單元主題	負向題	題目
情緒的感受		<ul style="list-style-type: none">當我不開心時，我能說出我不開心的原因。情緒激動時，我會先讓自己放鬆。
情緒的看法（情緒沒有對錯）		<ul style="list-style-type: none">我不敢向別人表現自己的負向情緒。我無法接受我的負向情緒。當情緒上來的時候，我不知道要怎麼處理。
生理與情緒的關係		<ul style="list-style-type: none">我會調整自己的呼吸使自己放鬆。冒出強烈的負向情緒時，我會先讓自己身心放鬆。
表情與情緒的關係		<ul style="list-style-type: none">我會以開朗的表情來面對不開心的事，好讓我心情變好。
想法與情緒的關係 主觀與客觀		<ul style="list-style-type: none">我會練習正向思考改善我的情緒。我會以開放的角度去聽別人的想法。與別人爭吵時，我會給他解釋的機會。
情緒調節	V	<ul style="list-style-type: none">當情緒上來的時候，我不會聽任何人的意見。情緒激動時，我會先暫時不採取任何行動。
情緒 ABC	V	<ul style="list-style-type: none">當情緒上來時，我會容易衝動行事。我會蒐集反駁自己非理性想法的證據。我會建立理性想法，使自己的情緒較正向。



表 2-6

《我好，你也好》量表之情緒行動分量表初編題目

課程單元主題	負向題	題目
每個人都有不同的分身		<ul style="list-style-type: none">我會依照別人的個性採取不同的應對方式，使彼此和諧共處。
經驗會塑造我們的分身		<ul style="list-style-type: none">我會慎選電視或網路的內容，以免學習到不良的個性。
每個人有不同的個性		<ul style="list-style-type: none">我會察言觀色以瞭解別人目前表現的面向（如：權威、理性、活潑）。我會瞭解對方的個性，幫助自己可作恰當的回應。我會盡力發揮自己個性上的優點。我會盡力改善個性上的缺點。
「絨絨的」和「刺刺的」招呼		<ul style="list-style-type: none">面對別人不好的回應時，我會思考如何回應才能讓彼此緩和相處。
與自己以及與別人相處		<ul style="list-style-type: none">面對人際衝突時，我會先放鬆，再好好思考如何處理。我會認真學習知識與常識，使自己更有自信。與別人相處時，我會顧及他們的感受。當別人的行為讓我不開心時，我會直接指責他。

V



表 2-7

專家對初編量表評量而刪除之題目

量表	構念	刪除題項	刪除原因
我是 EQ 高手	情緒覺察	我會分辨自己哪些想法是理性的，哪些是不理性的。	題目的設計中，若未上過 EQ 課程，可能不理解什麼是理性、什麼是不理性的想法。
我好，你也好	情緒認知	我知道每個人都有權威、理性、活潑等等不同的樣子，每個樣子各自有它的功能。	與題目分量表中的其中一題內容重疊。
	情緒行動	我會瞭解對方的個性，幫助自己作恰當的回應。 我會認真學習知識與常識，使自己更有自信。	課程本身比較著重的是個人對自己個性的瞭解，而對他人則是要瞭解其有不同樣子的表現。 這題的表達比較不好理解。

表 2-8

專家對初編量表評量而需新增之題目

量表	構念	所屬課程單元	題項
我是 EQ 高手	情緒覺察	主觀與客觀	我發現我做任何事都單憑自己的想法或感覺。
		情緒調節	當我的情緒上來時，我能即時察覺。
我好，你也好	情緒覺察	每個人都有不同的分身	我發現自己常常表現某個樣子（例如：常常都很兇、常常都很活潑、或者常常都很理性等等）。
		每個人有不同的個性	我發現每個人都有不同的個性。
	情緒行動	每個人都有不同的分身	我會練習不只表現某個樣子（例如：常常都很兇、常常都很活潑、或者常常都很理性等等），以改善和別人的關係。
		每個人有不同的個性	我能接受自己的缺點。
	與自己以及與別人相處	我能欣賞別人的優點。	
	武功祕笈	當對方的言行讓我不舒服時，我會告訴對方他（她）的言行對我所造成的影響。 當對方的言行讓我不舒服時，我會告訴對方我的感受。	

表 2-9

初編《我是 EQ 高手》量表題項描述修正之題目

構念	原本題目	修正部分
情緒覺察	我知道自己現在開心還是不開心。	我能感覺到自己現在開心還是不開心。
	我知道每種情緒都有強有弱的。	(應屬「情緒認知」分量表，故移至該分量表)
	我的情緒表現會讓別人開心或不開心。	我發現自己的情緒表現會影響別人。
	我懂得分辨身體與心理的感覺。	我能分辨身體的感覺(例如：頭痛、心跳加速等)與心理的感覺(例如：開心、生氣等)。
	我的情緒會從臉部表情表露出來。	我能感覺到自己的情緒會從臉部表情表露出來。
	從別人的臉部表情就可知道他目前的情緒狀況。	我能從別人的臉部表情猜測到他現在是開心還是不開心。
	我會注意自己的情緒當下的想法。	我能發現自己情緒當下的想法。
	我容易落入自己的主觀想法中。	我發現自己容易落入自己的主觀想法。
	我知道是什麼事情以致我現在不開心。	我發現自己有一些想法會讓心情更不好。
	情緒認知	每個人都有開心或不開心的時候。
	情緒本身是沒有對或錯的。	我知道情緒本身是沒有對或錯的。

(續下頁)

表 2-9

初編《我是 EQ 高手》量表題項描述修正之題目

構念	原本題目	修正部分
	一個好孩子是不可以生氣的。	我認為 一個好孩子是不應該生氣的。
	我知道身體的狀況會影響情緒的表達。	我知道身體的狀況會影響情緒。
	習慣以開朗的表情來面對痛苦的事，心情也會比較好。	我知道常以開心的臉部表情來面對不開心的事 ，心情會比較好。
	我對事情的看法會影響我當下的喜怒哀樂。	我知道 對事情的看法會影響我當下的喜怒哀樂。
	當有非理性想法時，容易產生負向情緒。	我知道「非理性想法」容易造成負面情緒。
	事情會讓我產生想法，想法會讓我產生情緒。	我知道對事情有不同想法時，情緒也會不一樣。
情緒行動	情緒激動時，我會先讓自己放鬆。	當我 情緒激動時，我會先讓自己放鬆。
	我會調整自己的呼吸使自己放鬆。	我會調整呼吸來讓自己放鬆。
	冒出強烈的負向情緒時，我會先讓自己身心放鬆。	出現 強烈的負面情緒時，我會先放鬆身心。
	我會以開朗的表情來面對不開心的事，好讓我心情變好。	我會以 開心的脸部 表情來面對不開心的事，好讓我心情變好。
	我會練習正向思考改善我的情緒。	我會練習以 積極樂觀的想法 去改善我的情緒。
	我會以開放的角度去聽別人的想法。	我會以開放的 態度 去聽別人的想法。

(續下頁)

表 2-9

初編《我是 EQ 高手》量表題項描述修正之題目

構念	原本題目	修正部分
	當情緒上來的時候，我不會聽任何人的意見。	當情緒上來的時候，我 不容易 聽任何人的意見。
	情緒激動時，我會先暫時不採取任何行動。	情緒激動時，我會先 讓自己冷靜 下來。
	當情緒上來時，我會容易衝動行事。	當情緒上來時，我 難以控制 自己的衝動。
	我會蒐集反駁自己非理性想法的證據。	我會蒐集 證據、聽聽別人的意見 ，來改變自己的「非理性想法」。
	我會建立理性想法，使自己的情緒較正向。	我會 改變想法 ，讓自己的情緒變得 比較好 。

表 2-10

初編《我好，你也好》量表題項描述修正之題目

構念	原本題目	修正部分
情緒覺察	我在面對不同的人（如老師、父母、同學）時，會表現自己不同的樣子。	我 發現 自己面對不同的人（如老師、父母、同學）時，會表現自己不同的樣子（例如： 有時候很兇、有時候很活潑、有時候又很理性 等等）。
	我知道每個人在不同情境下會表現出不同的樣子。	我 發現 每個人在不同情境下會表現出不同的樣子（例如： 有時候很兇、有時候很活潑、有時候又很理性 等等）。

(續下頁)

表 2-10

初編《我好，你也好》量表題項描述修正之題目

構念	原本題目	修正部分
	我會不經意地學習到其他人的處事方式。	我發現自己會表現出現在的樣子（例如：常常都很兇、常常都很活潑、或者常常都很理性等等），是受到周圍環境的影響。
	我知道什麼的話或行為是讓人開心或不開心。	我能分辨哪些話或行為會讓人開心，哪些會讓人不開心。
	我能覺察自己的感受，瞭解自己在意的事。	我能覺察自己的感受，從而瞭解自己所在意的事。
	我能覺察別人的感受，瞭解他們在意的事。	我能覺察別人的感受，從而瞭解他們所在意的事。
情緒認知	因應別人不同的面向（如：權威、理性、活潑）而表現出不同的樣子，會增進人際和諧。	當別人出現不同的樣子時（例如：有時候很兇、有時候很活潑、有時候又很理性等等），我知道如何反應讓我跟別人處得更好。
	我知道自己不同的面向（如：權威、理性、活潑）都有它們各自的功能。	我知道自己不同的樣子（例如：有時候很兇、有時候很活潑、有時候又很理性等等）都有它們各自的功用。
	瞭解自己不同的面向（如：權威、理性、活潑），可以改善人際互動。	我知道瞭解自己不同的樣子（例如：有時候很兇、有時候很活潑、有時候又很理性等等），可以改善人際互動。

（續下頁）

表 2-10

初編《我好，你也好》量表題項描述修正之題目

構念	原本題目	修正部分
	<p>雖然我有不同的面向（如：權威、理性、活潑），但它們都是我的一部分。</p>	<p>我知道雖然我有不同的樣子（例如：有時候很兇、有時候很活潑、有時候又很理性等等），但它們都是我的一部分。</p>
	<p>均衡發展自己不同的面向（如：權威、理性、活潑），身心才健康快樂。</p>	<p>我知道如果我只表現某個樣子（例如：常常都很兇、常常都很活潑、或者常常都很理性等等），和別人相處就容易有困擾。</p>
	<p>我的經驗會塑造出自己不同的樣子。</p>	<p>我知道我過去的經歷會塑造現在的我。</p>
	<p>對他人個性的瞭解有助於我與他人的相處。</p>	<p>我知道對他人個性的瞭解有助於我與他人的相處。</p>
	<p>每個人的性格都有其優點和缺點。</p>	<p>我知道每個人的性格都有其優點和缺點。</p>
	<p>世界有不同個性的人才顯得多采多姿。</p>	<p>我認為因為世界有不同個性的人才顯得多采多姿。</p>
	<p>我知道如何改善自己個性上不足的地方。</p>	<p>我知道如何改善自己個性上的缺點。</p>
	<p>當我得到善意的回應時，會覺得自己有價值。</p>	<p>我知道別人用善意的方式對待我時，我會覺得舒服。</p>
	<p>當我得到不好的回應時，會感覺心理不舒服。</p>	<p>我知道用善意的方式對待別人時，別人會覺得舒服。</p>
	<p>給予別人善意的回應是一種增進人際關係的技巧。</p>	<p>我知道用善意的方式對待別人可以增進人際關係。</p>

（續下頁）

表 2-10

初編《我好，你也好》量表題項描述修正之題目

構念	原本題目	修正部分
	我會透過不斷的自我反省來讓自己的個性更成熟。	我會自我反省來讓自己的個性更成熟。
	我懂得自我安慰來照顧自己的情緒。	當別人批評或指責我時，我懂得安撫自己的情緒。
情緒行動	我會依照別人的個性採取不同的應對方式，使彼此和諧共處。	我會依照別人表現的樣子（例如：有時候很兇、有時候很活潑、有時候又很理性等等）採取不同的應對方式，使彼此和諧共處。
	我會慎選電視或網路的內容，以免學習到不良的個性。	我會慎選電視或網路的內容，以免它們對我的個性產生不良的影響。
	我會察言觀色以瞭解別人目前表現的面向（如：權威、理性、活潑）。	我會察言觀色以瞭解別人的個性。
	我會盡力發揮自己個性上的優點。	我會發揮自己個性上的優點，讓我更受歡迎。
	我會盡力改善個性上的缺點。	我會改善個性上的缺點，改善人際相處。
	面對別人不好的回應時，我會思考如何回應才能讓彼此緩和相處。	當別人對我不友善時，我有方法來緩和彼此的關係。
	與別人相處時，我會顧及他們的感受。	和別人相處時，我會顧及他們的感受。

經過以上專家效度的分析結果，最後《我是EQ高手》量表和《我好，你也好》量表的題目按分量表和課程單元排列如下表 2-11 和 2-12。



表 2-11

初編《我是EQ高手》量表題目

課程單元		題目		
主題	情緒覺察	情緒認知	情緒行動	
情緒的 感受	17 我能感覺到自己現在 開心還是不開心。	33 我知道每種情緒 都有強有弱。	05 當我不開心時， 我能說出我不開心 的原因。	
		34 我知道每個人都 有開心或不開心的 時候。	20 當我情緒激動 時，我會先讓自己 放鬆。	
情緒的 看法 (情緒 沒有對 錯)	18 我發現自己的情緒表 現會影響別人。 26 明明是一件快樂的 事，有人卻覺得不開 心，讓我覺得很奇怪。	30 我知道情緒本身 是沒有對或錯的。	41 我不敢向別人表 現自己的負面情 緒。	
		32 我認為一個好孩 子是不應該生氣。 16 我知道每個人對 同一件事情可能有 不同的情緒。	27 我無法接受我的 負面情緒。 04 當情緒上來的時 候，我不知道要怎 麼處理。	
生理與情 緒 的關係	01 我能分辨身體的感覺 (例如：頭痛、心跳加 速等)與心理的感覺 (如開心、生氣等)。 21 當我感到累的時候特 別容易生氣。	28 我知道身體的狀 況會影響情緒。	14 我會調整呼吸來 讓自己放鬆。 24 出現強烈的負面 情緒時，我會先放 鬆身心。	

(續下頁)

表 2-11

初編《我是 EQ 高手》量表題目

課程單元	題目		
	主題	情緒覺察	情緒認知
表情與情緒的關係	07 我能感覺到自己的情緒會從臉部表情表露出來。	22 我知道常以開心的臉部表情來面對不開心的事，心情會比較好。	29 我會以開心的臉部表情來面對不開心的事，好讓我心情變好。
	31 我能從別人的臉部表情猜測到他現在是開心還是不開心。		
	11 大家都說我不會看別人臉色。		
想法與情緒的關係	38 我能發現自己情緒當下的想法。	40 我知道對事情的看法會影響我當下的喜怒哀樂。	23 我會練習以積極樂觀的想法去改善我的情緒。
主觀與客觀	02 我發現自己容易落入自己的主觀想法。	12 我知道每個人對同一件事情可以有不同的看法。	37 我會以開放的態度去聽別人的想法。
	03 我發現我做任何事都單憑自己的想法或感覺。		10 與別人爭吵時，我會給他解釋的機會。 35 當情緒上來的時候，我不容易聽任何人的意見。
情緒調節	08 當我的情緒上來時，我能即時察覺。	39 當我情緒上來時，我知道要先穩定自己的情緒。	15 情緒激動時，我會先讓自己冷靜下來。

(續下頁)

表 2-11

初編《我是 EQ 高手》量表題目

課程單元	題目		
主題	情緒覺察	情緒認知	情緒行動
情緒 ABC	09 我發現自己有一些想法會讓心情更不好。	25 我知道「非理性想法」容易造成負面情緒。 19 我知道對事情有不同想法時，情緒也會不一樣。	06 當情緒上來時，我難以控制自己的衝動。 13 我會蒐集證據、聽聽別人的意見，來改變自己的「非理性想法。」 36 我會改變想法，讓自己的情緒變得比較好。

表 2-12

初編《我好，你也好》量表題目

課程單元	題目		
主題	情緒覺察	情緒認知	情緒行動
每個人都 有不同的 分身	31 我發現自己面對不同的人（如老師、父母、同學）時，會表現自己不同的樣子（例如：有時候很兇、有時候很活潑、有時候又很理性等等）。	32 當別人出現不同的樣子時（例如：有時候很兇、有時候很活潑、有時候又很理性等等），我知道如何反應讓我跟別人處得更好。	33 我會依照別人表現的樣子（例如：有時候很兇、有時候很活潑、有時候又很理性等）採取不同的應對方式，使彼此和諧共處。

(續下頁)

表 2-12

初編《我好，你也好》量表題目

課程單元	題目		
主題	情緒覺察	情緒認知	情緒行動
<p>34 我發現每個人在不同情境下會表現出不同的樣子（例如：有時候很兇、有時候很活潑、有時候又很理性等等）。</p>	<p>27 我發現自己常常表現某個樣子（例如：常常都很兇、常常都很活潑、或者常常都很理性等等）。</p>	<p>35 我知道自己不同的樣子（例如：有時候很兇、有時候很活潑、有時候又很理性等等）都有它們各自的功用。</p>	<p>29 我會練習不只表現某個樣子（例如：常常都很兇、常常都很活潑、或者常常都很理性等等）以改善和別人的關係。</p>
		<p>36 我知道瞭解自己不同的樣子（例如：有時候很兇、有時候很活潑、有時候又很理性等等），可以改善人際互動。</p>	
		<p>37 我知道雖然我有不同的樣子（例如：有時候很兇、有時候很活潑、有時候又很理性等等），但它們都是我的一部分。</p>	

(續下頁)

表 2-12

初編《我好，你也好》量表題目

課程單元		題目		
主題	情緒覺察	情緒認知	情緒行動	
		28 我知道如果我只表現某個樣子（例如：常常都很兇、常常都很活潑、或者常常都很理性等等），和別人相處就容易有困擾。		
經驗會塑造我們的分身	30 我發現自己會表現出現在的樣子（例如：常常都很兇、常常都很活潑、或者常常都很理性等等），是受到周圍環境的影響。	20 我知道我過去的經歷會塑造現在的我。	22 我會慎選電視或網路的內容，以免它們對我的個性產生不良影響。	
每個人有不同的個性	24 我發現每個人都有不同的個性。	02 我知道對他人個性的瞭解有助於我與他人的相處。 13 我知道每個人的個性都有其優點和缺點。 10 我認為因為世界有不同個性的人才顯得多采多姿。 21 我知道如何改善自己個性上缺點。	15 我會察言觀色以瞭解別人的個性。 26 我會發揮自己個性上的優點，讓我更受歡迎。 07 我會改善個性上的缺點，改善人際相處。 11 我能接受自己的缺點。	

(續下頁)

表 2-12

初編《我好，你也好》量表題目

課程單元	題目		
	主題	情緒覺察	情緒認知
「絨絨的」和「刺刺的」招呼	06 我能分辨哪些話或行為會讓人開心，哪些會讓人不開心。	04 我知道別人用善意的方式對待我時，我會覺得舒服。	17 當別人對我不友善時，我有方法來緩和彼此的關係。
		25 我知道用善意的方式對待別人時，別人會覺得舒服。	
		18 我知道用善意的方式對待別人可以增進人際關係。	
與自己以及與別人相處	05 我能覺察自己的感受，從而瞭解自己所在意的事。	19 我會自我反省來讓自己的個性更成熟。	16 面對人際衝突時，我會先放鬆，再好好思考如何處理。
	23 我能覺察別人的感受，從而瞭解他們所在意的事。	12 當別人批評或指責我時，我懂得安撫自己的情緒。	14 和別人相處時我會顧及他們的感受。 01 當別人的行為讓我不開心時，我會直接指責他。 09 我能欣賞別人的優點。

(續下頁)

表 2-12

初編《我好，你也好》量表題目

課程單元		題目	
主題	情緒覺察	情緒認知	情緒行動
武功祕笈			<p>03 當對方的言行讓我不舒服時，我會告訴對方他（她）的言行對我所造成的影響。</p> <p>08 當對方的言行讓我不舒服時，我會告訴對方我的感受。</p>

五、預試

（一）質化分析

確立預試量表題項後，研究者分別邀請六位國小五年級和六年級的學生作為受試者進行預試，於填答的過程中針對量表施測之呈現方式提供文字意見。預試發現受試者普遍理解題目的內容，未有文字上不懂的地方。

（二）量化分析

完成預試量表的質化分析後，進入量化預試。量化預試於 104 學年度芯福里志工入班教學《我是 EQ 高手》與《我好，你也好》課程前進行施測，施測對象為國小五年級和六年級的學童。

1. 《我是 EQ 高手》量表

本次施測共收回 114 份問卷，其中男生共 61 人，女生共 53 人。漏答單位百分比佔全部的 1.17%，一題填了兩個答案的單位百分比佔全部的 0.5%，雖然漏答數量不算過多，但推論此現象來自於量表題目與答案的位置設計。因此預

計在正式量表的版面設計上，每隔一題加入灰色網底，協助學生專注於目前所填答之題目。

填答「不知道」的單位百分比佔全部的 4.17%，後續將討論每一題填答「不知道」的數目，以決定題目是否需要作字眼上的修改或刪除。

為了保障整體資料的有效性，研究者把影響整體資料分析的學生資料點刪除。刪除資料點的準則為根據每位學生漏答和填「不知道」的數目來決定，理由如果是漏答過多（超過總題數之 20%），可能代表學生沒有認真填答；而「不知道」過多亦會影響整體分析的困難。其中有 6 位學生的資料，其漏答和「不知道」數目過多，故刪除此 6 筆資料，最終剩下 108 筆資料作下一步的分析。

我是 EQ 高手量表共有 41 個題目（如附錄三），其中題目 03、題目 04、題目 06、題目 11、題目 26、題目 27、題目 32、題目 35 和題目 41 為反向題，在下面的分析已把題目的分數轉向，即在下面的分析中，以上九個題目同樣是分數愈高，代表情緒智能愈高。

根據各題目的平均數、標準差、偏態、峰度、高低分組差異 t 檢定、以及該題目與所屬向度總分的相關作分析，各項指標的參考標準如下：

1. 平均值：因為 5 點量表，故取 2~4 分為好題目的參考指標。
2. 標準差：取 1 以上為好題目的參考指標。
3. 峰度：取+3~-3 為好題目的參考指標。
4. 偏態：取+3~-3 為好題目的參考指標。
5. 高低分組差異 t 檢定：取總分上下 27%的兩組作 t 檢定，p-value < .01 以上為好題目的參考指標。
6. 題目與所屬向度總分之相關：相關係數 > 0.3 以上為好題目的參考指標。

結果如下表 2-13 至 2-18。

從表 2-13 至 2-18 可見，當中有不少題目在不同指標的表現偏離參考標準，這些偏離參考標準的表現可能代表該題目為不良的題目，需要被修改，甚至被刪除，以免影響整體量表的一致性。以下就不同的題目分別討論：

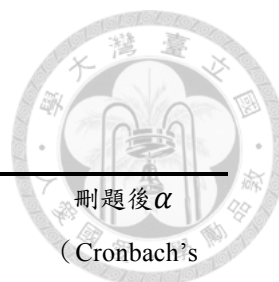


表 2-13

我是 EQ 高手預試量表之「情緒覺察」向度的項目分析數據

題號	平均數	標準差	偏態	峰度	高低分組異差 t 檢定 (以下為 p-value)	與所屬 向度總 分相關	刪題後 α (Cronbach's $\alpha=.463$)
1	4.31	.930	-1.607	2.866	<.001	.371	.402
2	3.37	1.080	-.024	-.403	.201	.127	.454
3	2.90	1.134	.089	-.581	.289	-.125	.520
7	3.55	1.214	-.529	-.464	<.001	.279	.410
8	3.97	1.047	-.770	.046	<.001	.333	.401
9	3.49	1.141	-.526	-.387	.024	.367	.386
11	3.90	1.162	-.964	.256	.102	-.017	.495
17	4.35	.982	-1.538	2.042	<.001	.335	.404
18	3.76	1.167	-.661	-.294	.008	.147	.449
21	3.31	1.463	-.279	-1.319	.020	.276	.404
26	2.57	1.213	.389	-.643	.186	-.182	.540
31	4.02	1.093	-.957	.309	<.001	.190	.437
38	3.77	1.012	-.557	-.015	<.001	.269	.419

表 2-14

我是 EQ 高手預試量表「情緒覺察」向度中題目間的相關距陣

	Item 01	Item 02	Item 03	Item 07	Item 08	Item 09	Item 11	Item 17	Item 18	Item 21	Item 26	Item 31	Item 38
Item 01	-												
Item 02	.208	-											
Item 03	-.065	-.290	-										
Item 07	.266	.270	-.109	-									
Item 08	.210	.076	.190	.024	-								
Item 09	.215	.267	.016	.263	.190	-							
Item 11	-.058	-.187	.378	-.108	.086	.030	-						
Item 17	.295	.081	-.120	.116	.203	.224	-.134	-					
Item 18	.120	.131	-.214	.173	-.094	.218	-.083	.332	-				
Item 21	.299	.245	-.309	.100	.147	.236	-.110	.287	.154	-			
Item 26	-.112	-.135	.112	-.159	-.019	-.135	.176	-.151	-.327	.006	-		
Item 31	.111	-.079	-.088	.327	.065	.019	-.036	.063	.271	.160	-.113	-	
Item 38	.146	-.006	-.036	.141	.480	.073	-.036	.337	.033	.103	-.085	.153	-

題目 02：我發現自己容易落入自己的主觀想法

此題的區辨力不佳（高低分組異差 t 檢定 $p = .201$ ），與所屬向度總分相關偏低（ $r = .127$ ），與所屬向度的其他題目亦有負相關，可見此題為不良的題目，但因數據沒有嚴重偏離，故先修改題目以再作分析。細閱題目內容，題目在文字上稍有累贅，故把題目修改成：「我容易落入自己的主觀想法」。

題目 03：我發現我做任何事都單憑自己的想法或感覺。

此題的區辨力不佳（高低分組異差 t 檢定 $p = .289$ ），與所屬向度總分相關偏低（ $r = -.125$ ），幾乎與所屬向度的題目皆呈零相關至負相關，刪題後之 Cronbach's Alpha 值有提升（增加至 .540），可見此題目表現非常不佳。題目本來的設計是反向題，但細閱題意，人們本來做事就容易憑自己的想法或感覺，但當我們發現這個問題時，我們會盡量克制，而這個歷程本來是 EQ 課程的一個教學內容。因此這題的設計意義不清，難以分辨到底分數高代表情緒智能好還是不好。然而這題題目設計與題目 02「我容易落入自己的主觀想法」內容可以互換，即題目 02 可取代題目 03，故把題目 03 刪除。

題目 11：大家都說我不會看別人臉色。

此題的區辨力不佳（高低分組異差 t 檢定 $p = .102$ ），與所屬向度總分相關偏低（ $r = -.017$ ），幾乎與所屬向度的題目皆呈零相關至負相關，可見此題表現不佳。此題目的目的是要測量學童能否從他人的臉部表情瞭解其當下的狀況，是 EQ 教育學程的一個重點，故先保留此題並作修改。因題目的設計上較不符合「情緒覺察」向度的描述，故把題目修改成：「我發現我善於看別人的臉色」。

題目 18：我發現自己的情緒表現會影響別人。

此題與所屬向度總分相關偏低（ $r = .147$ ），細閱題意，此題的意思比較符合「情緒認知」中對情緒訊息的判斷，故把此題目改成屬「情緒認知」向度。

題目 21：當我感到累的時候特別容易生氣。

此題的區辨力稍低（高低分組異差 t 檢定 $p = .020$ ），與所屬向度總分相關稍低（ $r = .276$ ），與所屬向度的其他題目相關亦稍低，可試著為題目作些修改。題目想要表達的是在累的時候特別容易有負面情緒，而不只是生氣的情緒，故把題目修改成：「當我感到累的時候特別容易產生負面情緒（如悲傷、生氣等等）」。

題目 26：明明是一件快樂的事，有人卻覺得不開心，讓我覺得很奇怪。

此題的區辨力不佳（高低分組異差 t 檢定 $p = .186$ ），與所屬向度總分相關偏低（ $r = -.182$ ），幾乎與所屬向度的題目皆呈零相關至負相關，刪題後之 Cronbach's Alpha 值有提升（增加至 .520），可見此題目表現非常不佳。題目為反向題，因量表的反向題偏少，故先保留題目並作修改，且看正式研究階段時之分析表現。細閱題目的文字表達，「我覺得很奇怪」沒有明確指明對於什麼對象感到奇怪，故作出以下的文字修改：「明明是一件快樂的事，有人卻覺得不開心，讓我覺得他們很奇怪」。

題目 31：我能從別人的臉部表情猜到他現在是開心還是不開心。

此題與所屬向度總分相關偏低（ $r = .190$ ），細閱題意，此題的意思比較符合「情緒認知」中對情緒訊息的判斷，故把此題目改成屬「情緒認知」向度。


表 2-15

我是 EQ 高手預試量表之「情緒認知」向度的項目分析數據

題號	平均數	標準差	偏態	峰度	高低分組異差 t 檢定 (以下為 p-value)	與所屬 向度總 分相關	刪題後 α (Cronbach's $\alpha = .730$)
12	4.41	.931	-1.658	2.448	<.001	.515	.695
16	4.37	.906	-1.514	1.861	<.001	.591	.689
19	4.11	.950	-.758	-.165	<.001	.504	.698
22	3.46	1.140	-.331	-.416	<.001	.231	.733
25	3.95	1.045	-.791	.163	<.001	.416	.707
28	3.93	1.100	-.848	.086	<.001	.374	.711
30	3.93	1.283	-1.000	-.005	<.001	.308	.722
32	3.46	1.426	-.437	-1.089	.194	-.096	.788
33	4.26	.910	-.849	-.151	<.001	.483	.700
34	4.40	.919	-1.355	1.000	<.001	.539	.695
39	3.67	1.088	-.471	-.364	<.001	.373	.711
40	3.92	1.150	-.818	-.101	<.001	.539	.689

表 2-16

我是 EQ 高手預試量表「情緒認知」向度中題目間的相關距陣



	Item 12	Item 16	Item 19	Item 22	Item 25	Item 28	Item 30	Item 32	Item 33	Item 34	Item 39	Item 40
Item 12	-											
Item 16	.721	-										
Item 19	.322	.450	-									
Item 22	.108	.221	.109	-								
Item 25	.150	.304	.325	.186	-							
Item 28	.325	.395	.255	.149	.256	-						
Item 30	.264	.274	.255	-.098	.136	.118	-					
Item 32	-.023	-.094	-.090	-.151	-.027	-.129	.040	-				
Item 33	.315	.284	.400	.242	.257	.285	.248	-.104	-			
Item 34	.356	.359	.333	.036	.213	.330	.341	.263	.461	-		
Item 39	.255	.215	.183	.436	.241	.118	.111	-.104	.185	.137	-	
Item 40	.295	.360	.489	.230	.428	.260	.257	-.132	.327	.253	.412	-

題目 22：我知道常以開心的臉部表情來面對不開心的事，心情會比較好。

此題與所屬向度總分相關稍低 ($r = .231$)，與所屬向度的題目相關偏低，刪題後之 Cronbach's Alpha 值有稍有提升 (增加至.733)，可見此題目表現稍有不佳，可試著為題目作些修改，故修改成：「我知道常以開心的臉部表情來面對不開心的事時，心情會變得比較好」。

題目 32：我認為一個好孩子是不應該生氣。

此題的區辨力不佳（高低分組異差 t 檢定 $p = .194$ ），與所屬向度總分相關偏低（ $r = -.096$ ），幾乎與所屬向度的題目皆呈零相關至負相關，刪題後之 Cronbach's Alpha 值有提升（增加至 .788），可見此題目表現非常不佳。題目為反向題，因量表的反向題偏少，故先保留題目並作修改，且看正式研究階段時之分析表現。題目欲測量學童是否瞭解有負面情緒不代表是一個不乖的小孩，然而題目只用「生氣」作為一個例子，可能有誤導的部分，故把題目修改成：「我認為一個好孩子是不應該有負面情緒（如悲傷、生氣等等）」。

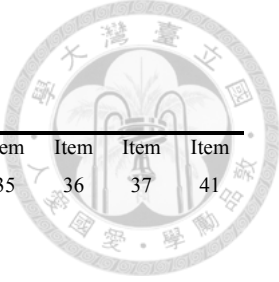
表 2-17

我是 EQ 高手預試量表之「情緒行動」向度的項目分析數據

題號	平均數	標準差	偏態	峰度	高低分組異差 t 檢定 (以下為 p-value)	與所屬 向度總 分相關	刪題後 α (Cronbach's $\alpha = .847$)
4	3.45	1.186	-.428	-.590	.005	.329	.845
5	3.32	1.356	-.278	-1.063	<.001	.391	.843
6	2.90	1.319	.127	-1.020	.105	.070	.861
10	3.70	1.154	-.590	-.423	<.001	.577	.833
13	3.60	1.123	-.514	-.424	<.001	.404	.841
14	3.48	1.272	-.418	-.780	<.001	.414	.841
15	3.48	1.148	-.299	-.613	<.001	.601	.831
20	3.40	1.199	-.189	-.793	<.001	.638	.830
23	3.67	1.058	-.335	-.501	<.001	.585	.833
24	3.34	1.204	-.270	-.607	<.001	.662	.827
27	3.27	1.275	-.387	-.692	.008	.179	.854
29	3.17	1.341	-.148	-.982	<.001	.622	.829
35	2.91	1.255	-.104	-.930	.004	.395	.842
36	3.57	1.218	-.555	-.432	<.001	.626	.830
37	3.53	1.149	-.444	-.248	<.001	.686	.827
41	3.92	1.150	-.818	-.101	<.001	.402	.842

表 2-18

我是 EQ 高手預試量表「情緒行動」向度中題目間的相關距陣



	Item 04	Item 05	Item 06	Item 10	Item 13	Item 14	Item 15	Item 20	Item 23	Item 24	Item 27	Item 29	Item 35	Item 36	Item 37	Item 41
Item 04	-															
Item 05	.228	-														
Item 06	.305	-.15	-													
Item 10	.195	.297	.056	-												
Item 13	.072	.338	.048	.465	-											
Item 14	-.01	.171	-.23	.271	.192	-										
Item 15	.194	.105	.030	.449	.208	.497	-									
Item 20	.112	.245	.047	.396	.304	.610	.638	-								
Item 23	.114	.337	-.13	.361	.216	.486	.451	.380	-							
Item 24	.146	.328	.056	.485	.215	.316	.518	.700	.465	-						
Item 27	.177	.011	.276	.104	-.03	.058	.053	.047	.070	.051	-					
Item 29	.113	.261	.056	.456	.299	.305	.528	.454	.496	.529	.190	-				
Item 35	.419	.309	.274	.179	.152	-.01	.238	.234	.138	.280	.183	.215	-			
Item 36	.127	.218	.110	.435	.390	.203	.415	.463	.451	.591	.127	.509	.249	-		
Item 37	.408	.385	-.01	.442	.243	.317	.486	.362	.560	.566	.141	.439	.324	.575	-	
Item 41	.128	.290	-.21	.205	.327	.425	.189	.270	.489	.208	.039	.306	.089	.319	.400	-

題目 04：當情緒上來的時候，我不知道要怎麼處理。

此題與所屬向度的題目相關偏低，可試著為題目作些修改，題目最後的「怎麼處理」沒有針對情緒的部分，故把題目修改成：「當我情緒上來時，我不知如何調整情緒」。

題目 06：當情緒上來時，我難以控制自己的衝動。

此題的區辨力不佳（高低分組異差 t 檢定 $p = .105$ ），與所屬向度總分相關偏低（ $r = .070$ ），幾乎與所屬向度的題目皆呈零相關至負相關，刪題後之 Cronbach's Alpha 值有提升（增加至.861），可見此題目表現非常不佳。題目為反向題，因量表的反向題偏少，故先保留題目並作修改，且看正式研究階段時之分析表現。題目最後的「難以控制自己的衝動」沒有針對什麼部分的衝動，這可能是情緒的、或者是行為的，因此可能有誤導的部分，故把題目修改成：「當我情緒上來時，我容易做出衝動的行為」。

題目 27：我無法接受我的負面情緒。

此題與所屬向度總分相關稍低（ $r = .179$ ），與所屬向度的題目相關偏低，刪題後之 Cronbach's Alpha 值有稍有提升（增加至.854），可見此題目表現稍有不佳，可試著為題目作些修改，故修改成：「我無法接受自己有負面情緒（如悲傷、生氣等等）」。

題目 35：當情緒上來的時候，我不容易聽任何人的意見。

此題雖在統計數據上表現佳，但細閱題目，題意有表達模糊的地方，最後的「意見」，可能讓學童解讀成別人指責的意見，或者解讀成別人安慰學童的意見。而本來題目的設計是屬於課本單元「主觀與客觀」的部分，即有情緒時容易落於自己的主觀判斷。然而這樣的設計，可能混合了兩個概念，且題目可以被「我會以開放的態度去聽別人的想法」和「我發現自己容易落入自己的主觀想法」兩題所取代，故把此題刪除。

題目 41：我不敢向別人表現自己的負面情緒。

此題根據上述對「負面情緒」的加註，並作文字上的修改，故修改成「我不敢向別人表露自己的負面情緒（如悲傷、生氣等等）」。

2. 《我好，你也好》量表

本次施測共收回 118 份問卷，其中男生共 56 人，女生共 62 人。漏答單位百分比佔全部的 .57%，一題填了兩個答案的單位百分比佔全部的 .009%，雖然漏答數量不算過多，但推論此現象來自於量表題目與答案的位置設計。因此預計在正式量表的版面設計上，每隔一題加入灰色網底，協助學生專注於目前所填答之題目。

填答「不知道」的單位百分比佔全部的 9.37%，後續將討論每一題填答「不知道」的數目，以決定題目是否需要作字眼上的修改或刪除。

為了保障整體資料的有效性，研究者把影響整體資料分析的學生資料點刪除。刪除資料點的準則根據每位學生漏答和填「不知道」的數目來決定，理由是如果漏答過多（超過總題數之 20%），可能代表學生沒有認真填答；而「不知道」過多亦可能代表學生沒有認真填答。其中有 11 位學生的資料，其漏答和「不知道」數目過多，故刪除此 11 筆資料，最終剩下 107 筆資料作下一步的分析。

我好，你也好量表共有 37 個題目（如附錄二），其中，題目 01 為反向題，在下面的分析已把題目的分數轉向，亦即在下面的分析中，這題同樣是分數愈高，代表情緒智能愈高。

根據各題目的平均數、標準差、偏態、峰度、高低分組差異 t 檢定、以及該題目與所屬向度總分的相關作分析，各項指標的參考標準如下：

1. 平均值：因為 5 點量表，故取 2~4 分為好題目的參考指標。
2. 標準差：取 1 以上為好題目的參考指標。
3. 峰度：取+3~-3 為好題目的參考指標。
4. 偏態：取+3~-3 為好題目的參考指標。
5. 高低分組差異 t 檢定：取總分上下 27%的兩組作 t 檢定，p-value < .01 以上為好題目的參考指標。
6. 題目與總分之相關：相關係數 > 0.3 以上為好題目的參考指標。

結果如下表 2-19 至 2-24。

從表 2-19 至 2-24 可見，當中有不少題目在不同指標的表現偏離參考標準，這些偏離參考標準的表現可能代表該題目為不良題目，需要被修改，甚至被刪除，以免影響整體量表的一致性。下面就不同的題目分別討論：



表 2-19

我好，你也好預試量表之「情緒覺察」向度的項目分析數據

題號	平均數	標準差	偏態	峰度	高低分組異差 t 檢定 (以下為 p-value)	與所屬 向度總 分相關	刪題後 α (Cronbach's $\alpha=.563$)
5	4.16	.879	-.508	-1.044	<.001	.336	.509
6	4.16	.911	-.906	.015	<.001	.283	.527
23	3.83	1.030	-.718	.104	<.001	.298	.521
24	4.49	.709	-1.023	-.286	<.001	.451	.492
27	3.82	.952	-.568	.137	.048	.246	.538
30	3.76	1.046	-.691	.163	.002	.184	.564
31	4.15	1.038	-.970	-.086	.344	.200	.560
34	4.33	.793	-.910	-.048	<.001	.275	.530

表 2-20

我好，你也好預試量表「情緒覺察」向度中題目間的相關距陣

	Item05	Item06	Item23	Item24	Item27	Item30	Item31	Item34
Item05	-							
Item06	.360	-						
Item23	.283	.494	-					
Item24	.312	.248	.349	-				
Item27	.174	-.013	.064	.106	-			
Item30	.001	-.046	-.058	.159	.192	-		
Item31	.096	-.114	-.061	.128	.210	.311	-	
Item34	.025	.129	.137	.285	.141	.131	.181	-

題目 27：我發現自己常常表現某個樣子（例如：常常都很兇、常常都很活潑、或者常常都很理性等等）。

此題的區辨力稍不佳（高低分組異差 t 檢定 $p = .048$ ），與所屬向度總分相關偏低（ $r = .246$ ），與所屬向度的其他題目亦有負相關，可見為不良的題目，但因數據沒有嚴重偏離，故先修改題目以再作分析。題目在文字上稍有累贅，故修改成：「我發現自己會習慣表現某個樣子（例如：常常都很兇、常常都很活潑、或者常常都很理性等等）」。

題目 30：我發現自己會表現出現有的樣子（例如：常常都很兇、常常都很活潑、或者常常都很理性等等），是受到周圍環境的影響。

此題與所屬向度總分相關偏低（ $r = -.184$ ），與所屬向度的題目相關偏低，甚至有負相關，刪題後之 Cronbach's Alpha 值稍有提升（增加至 .564），可見此題目表現不佳，但因數據沒有嚴重偏離，故先修改題目以再作分析。題目在文字上稍有累贅，故修改成：「我發現自己是受到周圍環境的影響，而培養出現有的個性」。

題目 31：我發現自己面對不同的人（如老師、父母、同學）時，會表現自己不同的樣子（例如：有時候很兇、有時候很活潑、有時候又很理性等等）。

此題的區辨力不佳（高低分組異差 t 檢定 $p = .344$ ），與所屬向度總分相關偏低（ $r = .200$ ），與所屬向度的題目相關偏低，甚至有負相關，可見此題表現不佳。此題目的目的是要測量學童是否知道自己在面對不同的人或情境時會有不同的表現，是 EQ 教育學程中的一個重點，但此題的題意可被另外一題「我發現每個人在不同情境下會表現出不同的樣子（例如：有時候很兇、有時候很活潑、有時候又很理性等等）」，故把題目 31 刪除。

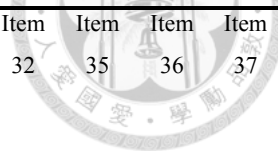
表 2-21

我好，你也好預試量表之「情緒認知」向度的項目分析數據

題號	平均數	標準差	偏態	峰度	高低分組異差 t 檢定 (以下為 p-value)	與所屬 向度總 分相關	刪題後 α (Cronbach's $\alpha=.873$)
2	4.16	1.027	-1.060	.644	<.001	.448	.870
4	4.51	.678	-1.069	-.084	<.001	.414	.870
10	4.36	.839	-1.200	1.215	<.001	.362	.872
12	3.55	1.131	-.584	-.211	<.001	.531	.865
13	4.48	.773	-1.700	3.541	<.001	.646	.861
18	4.26	.885	-1.235	1.778	<.001	.542	.864
19	3.68	1.053	-.330	-.441	<.001	.569	.863
20	3.98	.967	-.894	.599	<.001	.456	.869
21	3.52	1.044	-.343	-.265	<.001	.511	.866
25	4.21	.925	-1.047	.583	<.001	.597	.862
28	3.93	1.053	-.727	.009	<.001	.397	.872
32	3.85	.973	-.436	-.200	<.001	.693	.856
35	4.25	.830	-1.030	1.177	<.001	.599	.863
36	4.14	1.012	-1.150	1.058	<.001	.693	.858
37	4.45	.741	-.936	-.553	<.001	.526	.866

表 2-22

我好，你也好預試量表「情緒認知」向度中題目間的相關距陣



	Item 02	Item 04	Item 10	Item 12	Item 13	Item 18	Item 19	Item 20	Item 21	Item 25	Item 28	Item 32	Item 35	Item 36	Item 37
Item 02	-														
Item 04	.060	-													
Item 10	.183	.242	-												
Item 12	.132	.413	.257	-											
Item 13	.326	.353	.397	.374	-										
Item 18	.440	.286	.256	.283	.418	-									
Item 19	.165	.381	.056	.436	.392	.240	-								
Item 20	.233	.180	.232	.248	.509	.254	.280	-							
Item 21	.092	.211	.275	.448	.331	.307	.493	.166	-						
Item 25	.411	.263	.200	.482	.362	.424	.314	.121	.459	-					
Item 28	.131	.245	.090	.308	.397	.440	.381	.172	.333	.269	-				
Item 32	.649	.249	.304	.334	.393	.545	.430	.321	.308	.545	.120	-			
Item 35	.376	.148	.348	.268	.380	.214	.346	.528	.314	.401	.103	.509	-		
Item 36	.275	.339	.197	.383	.495	.278	.554	.453	.445	.400	.318	.610	.594	-	
Item 37	.443	.192	.233	.191	.337	.154	.403	.381	.138	.375	.062	.493	.628	.546	-

題目 10：我認為因為世界有不同個性的人才顯得多采多姿。

此題與所屬向度的題目相關稍低，可試著為題目作些修改，題目最後的「顯得多采多姿」的形容不符合量表的設計，本題應著重在能接納不同個性的人，故修改成：「我能接受世界上存有不同個性的人」。

題目 19：我會自我反省來讓自己的個性更成熟。

此題與所屬向度的題目相關稍低，可試著為題目作些修改，故修改成：
「我會透過自我反省來讓自己的個性變得更成熟」。




表 2-23

我好，你也好預試量表之「情緒行動」向度的項目分析數據

題號	平均數	標準差	偏態	峰度	高低分組異差 t 檢定 (以下為 p-value)	與所屬 向度總 分相關	刪題後 α (Cronbach's $\alpha=.798$)
1	3.06	1.175	.032	-.804	.010	.192	.805
3	3.75	1.073	-.303	-.981	<.001	.425	.785
7	3.79	1.137	-.737	-.147	<.001	.641	.766
8	3.50	1.075	-.273	-.694	<.001	.308	.794
9	4.00	.960	-.746	.264	<.001	.470	.783
11	3.52	1.141	-.355	-.492	.100	-.017	.823
14	3.93	.933	-.590	.185	<.001	.724	.763
15	3.99	1.000	-.817	.220	<.001	.382	.789
16	3.58	1.029	-.359	-.320	<.001	.607	.770
17	3.40	1.164	-.348	-.477	<.001	.683	.762
22	3.69	1.335	-.723	-.589	.005	.169	.813
26	4.04	1.029	-.867	.317	<.001	.510	.778
29	3.78	.986	-.755	.734	<.001	.382	.789
33	4.06	.936	-.717	-.053	<.001	.649	.771

表 2-24

我好，你也好預試量表「情緒行動」向度中題目間的相關距陣



	Item 01	Item 03	Item 07	Item 08	Item 09	Item 11	Item 14	Item 15	Item 16	Item 17	Item 22	Item 26	Item 29	Item 33
Item 01	-													
Item 03	-.088	-												
Item 07	.326	.194	-											
Item 08	-.262	.683	.102	-										
Item 09	.130	.239	.432	.124	-									
Item 11	-.045	.171	-.058	-.008	.055	-								
Item 14	.309	.318	.612	.105	.554	-.086	-							
Item 15	.106	.083	.302	.127	.152	.126	.318	-						
Item 16	.304	.170	.583	.221	.250	-.097	.520	.334	-					
Item 17	.316	.239	.658	.229	.376	-.080	.623	.339	.640	-				
Item 22	-.092	.097	.195	.101	.240	-.028	.328	-.020	.187	.130	-			
Item 26	-.061	.361	.356	.442	.253	-.087	.370	.331	.407	.457	-.004	-		
Item 29	.260	.391	.181	.240	.031	-.005	.255	.236	.243	.213	-.015	.439	-	
Item 33	.286	.175	.546	.104	.464	.052	.716	.325	.410	.574	.171	.405	.263	-

題目 01：當別人的行為讓我不開心時，我會直接指責他。

此題與所屬向度總分相關偏低 ($r = .192$)，幾乎與所屬向度的題目皆呈零相關至負相關，刪題後之 Cronbach's Alpha 值有提升 (增加至 .805)，可見此題目表現非常不佳。題目為反向題，本來的設計是要學童在別人做不好的時候，要一步一步描述自己的困擾和情緒，然而題目使用「直接指責」，反向設計的不夠強烈。因此把題目修改成：「當別人的行為讓我不開心時，我會直接對他發脾氣」。

題目 11：我能接受自己的缺點。

此題的區辨力不佳（高低分組異差 t 檢定 $p = .100$ ），與所屬向度總分相關偏低（ $r = -.017$ ），幾乎與所屬向度的題目皆呈零相關至負相關，刪題後之 Cronbach's Alpha 值有提升（增加至.823），可見此題目表現非常不佳。題目的本意是要學童能接受自己是有缺點的，但照目前的描述可能易被誤解成要接受自己目前所有缺點，故把題目修改成「我能接受自己是一個有缺點的人」。

題目 22：我會慎選電視或網路的內容，以免它們對我的個性產生不良的影響。

此題與所屬向度總分相關偏低（ $r = .169$ ），幾乎與所屬向度的題目皆呈零相關至負相關，刪題後之 Cronbach's Alpha 值有提升（增加至.813），可見此題目表現不良。題目本身的設計是基於課程單元中有提及電視或網路內容會影響學童的個性成長，然而題目與《我好，你也好》課程主軸（人際關係以及人有不同的分身）有些偏離，而當初設計這個題目是想表達經驗會塑造自己不同的樣子，因此把題目修改成：「我會選擇一些對培養自己個性有好處的事情來做」。

至此，研究一完成《我是 EQ 高手》與《我好，你也好》量表題目初步編製，兩個量表分別都包含「情緒覺察」（《我是 EQ 高手》共 11 題；《我好，你也好》共 7 題）、「情緒認知」（《我是 EQ 高手》共 13 題；《我好，你也好》共 15 題）、以及「情緒行動」（《我是 EQ 高手》共 15 題；《我好，你也好》共 14 題），所以《我是 EQ 高手》量表總題數為 39 題，《我好，你也好》量表總題數為 36 題。兩個量表的題目按分量表和課程單元排列如下表 2-25 和 2-26。後續研究將以此進行題目分析及信效度檢驗。

表 2-25

預試後編製的《我是 EQ 高手》量表題目（題號已重新編排）

課程單元	題目		
主題	情緒覺察	情緒認知	情緒行動
情緒的 感受	16 我能感覺到自己現在 開心還是不開心。	32 我知道每種情緒 都有強有弱。 33 我知道每個人都 有開心或不開心的 時候。	04 當我不開心時， 我能說出我不開心 的原因。 19 當我情緒激動 時，我會先讓自己 放鬆。
情緒的 看法（情 緒沒有對 錯）	25 明明是一件快樂的 事，有人卻覺得不開 心，讓我覺得他們很奇 怪。	29 我知道情緒本身 是沒有對或錯的。 31 我認為一個好孩 子是不應該有負面 情緒（如悲傷、生 氣等等）。 15 我知道每個人對 同一件事情可能有 不同的情緒。 17 我發現自己的情 緒表現會影響別 人。	39 我不敢向別人表 露自己的負面情緒 （如悲傷、生氣等 等）。 26 我無法接受自己 有負面情緒（如悲 傷、生氣等等）。 03 當情緒上來時， 我不知道如何調整 情緒。
生理與情 緒的關 係	01 我能分辨身體的感覺 （例如：頭痛、心跳加 速等）與心理的感覺 （例如開心、生氣 等）。	27 我知道身體的狀 況會影響情緒。	13 我會調整呼吸來 讓自己放鬆。 23 出現強烈的負面 情緒時，我會先放 鬆身心。

(續下頁)

表 2-25

預試後編製的《我是 EQ 高手》量表題目（題號已重新編排）

課程單元	題目			
	主題	情緒覺察	情緒認知	情緒行動
		20 當我感到累的時候特別容易產生負面情緒（如悲傷、生氣等等）。		
表情與情緒的關係	06 我能感覺到自己的情緒會從臉部表情表露出來。	21 我知道常以開心的臉部表情來面對不開心的事，心情會變得比較好。	28 我會以開心的臉部表情來面對不開心的事，好讓我心情變好。	
	10 我發現我善於看別人的臉色。	30 我能從別人的臉部表情猜測到他現在是開心還是不開心。		
想法與情緒的關係	36 我能發現自己情緒當下的想法。	38 我知道對事情的看法會影響我當下的喜怒哀樂。	22 我會練習以積極樂觀的想法去改善我的情緒。	
主觀與客觀	02 我容易落入自己的主觀想法。	11 我知道每個人對同一件事情可以有不同的看法。	35 我會以開放態度去聽別人的想法。 09 與別人爭吵時，我會給他解釋的機會。	
情緒調節	07 當我的情緒上來時，我能即時察覺。	37 當我情緒上來時，我知道要先穩定自己的情緒。	14 情緒激動時，我會先讓自己冷靜下來。	

(續下頁)

表 2-25

預試後編製的《我是 EQ 高手》量表題目（題號已重新編排）

課程單元		題目		
主題	情緒覺察	情緒認知	情緒行動	
			05 當情緒上來時，我容易做出衝動的行為。	
情緒 ABC	08 我發現自己有一些想法會讓心情更不好。	24 我知道「非理性想法」容易造成負面情緒。 18 我知道對事情有不同想法時，情緒也會不一樣。	12 我會蒐集證據、聽聽別人的意見，來改變自己的「非理性想法。」 34 我會改變想法，讓自己的情緒變得比較好。	

表 2-26

預試後編製的《我好，你也好》量表題目（題號已重新編排）

課程單元		題目		
主題	情緒覺察	情緒認知	情緒行動	
每個人都 有不同的 分身	29 我發現每個人在不同情境下會表現出不同的樣子（例如：有時候很兇、有時候很活潑、有時候又很理性等等）。 33 我發現自己會習慣表現某個樣子（例如：常常都很兇、常常都很活潑、或者常常都很理性等等）。	27 當別人出現不同的樣子時（例如：有時候很兇、有時候很活潑、有時候又很理性等等），我知道如何反應讓我跟別人處得更好。	28 我會依照別人表現的樣子（例如：有時候很兇、有時候很活潑、有時候又很理性等等）採取不同的應對方式，使彼此和諧共處。	

(續下頁)

表 2-26

預試後編製的《我好，你也好》量表題目（題號已重新編排）

課程單元	題目		
主題	情緒覺察	情緒認知	情緒行動
		<p>30 我知道自己不同的樣子（例如：有時候很兇、有時候很活潑、有時候又很理性等等）都有它們各自的功用。</p>	<p>35 我會練習不只表現某個樣子（例如：常常都很兇、常常都很活潑、或者常常都很理性等等）以改善和別人的關係。</p>
		<p>31 我知道瞭解自己不同的樣子（例如：有時候很兇、有時候很活潑、有時候又很理性等等），可以改善人際互動。</p>	
		<p>32 我知道雖然我有不同的樣子（例如：有時候很兇、有時候很活潑、有時候又很理性等等），但它們都是我的一部分。</p>	
		<p>34 我知道如果我只表現某個樣子（例如：常常都很兇、常常都很活潑、或者常常都很理性等等），和別人相處就容易有困擾。</p>	

（續下頁）

表 2-26

預試後編製的《我好，你也好》量表題目（題號已重新編排）

課程單元	題目		
	主題	情緒覺察	情緒認知
經驗會塑造我們的分身	36 我發現自己是受到周圍環境的影響，而培養出現在的個性。	20 我知道我過去的經歷會塑造現在的我。	22 我會選擇一些對培養自己個性有好處的事情來做。
每個人有不同的個性	24 我發現每個人都有不同的個性。	02 我知道對他人個性的瞭解有助於我與他人的相處。 13 我知道每個人的個性都有其優點和缺點。 10 我能接受世界上存有不同個性的人。 21 我知道如何改善自己個性上的缺點。	15 我會練習察言觀色以瞭解別人的個性。 26 我會發揮自己個性上的優點，讓我更受歡迎。 07 我會改善個性上的缺點，改善人際相處。 11 我能接受自己是一個有缺點的人。
「絨絨的」和「刺刺的」招呼	06 我能分辨哪些話或行為會讓人開心，哪些會讓人不開心。	04 我知道別人用善意的方式對待我時，我會覺得舒服。 25 我知道用善意的方式對待別人時，別人會覺得舒服。 18 我知道用善意的方式對待別人可以增進人際關係。	17 當別人對我不友善時，我有方法來緩和彼此的關係。

(續下頁)

表 2-26

預試後編製的《我好，你也好》量表題目（題號已重新編排）

課程單元	題目		
	主題	情緒覺察	情緒認知
與自己以及與別人相處	05 我能覺察自己的感受，從而瞭解自己所在意的事。	19 我會透過自我反省來讓自己的個性更成熟。	16 面對人際衝突時，我會先放鬆，再好好思考如何處理。
	23 我能覺察別人的感受，從而瞭解他們所在意的事。	12 當別人批評或指責我時，我懂得安撫自己的情緒。	14 和別人相處時我會顧及他們的感受。 01 當別人的行為讓我不開心時，我會直接對他發脾氣。 09 我能欣賞別人的優點。
武功祕笈			03 當對方的言行讓我不舒服時，我會告訴對方他（她）的言行對我所造成的影響。 08 當對方的言行讓我不舒服時，我會告訴對方我的感受。



第三章

研究二、兩個量表題目之分析與信效度檢驗

第一節 《我是 EQ 高手》量表

以研究一所發展出的「我是 EQ 高手量表初版」，對台灣北部國小五年級的學童進行施測、題目分析及各項信效度檢驗，使其成為具有信效度的多向度測量工具，作為後續研究學童在 EQ 教育課程成效的基礎。

一、研究方法

(一) 量表使用

本階段研究所使用之施測工具包含新編「我是 EQ 高手量表初版」、「情緒智能量表青少年版」、「行為困擾量表」、以及人口學變項共四個部分，實際施測問卷型式如附錄七（以上三份量表分別為附錄七之問卷二、問卷三和問卷一），各量表題目數量與計分方式詳列於下。

1. 我是 EQ 高手量表初版

量表包括「情緒覺察」、「情緒認知」、「情緒行動」三個分量表共 39 題。所有題目皆以 Likert 五點量表計分，5 分為非常同意，1 分為非常不同意；此外，題目均設有「不知道」選項，以供學童對題目內容不瞭解時作勾選。本量表共有 6 題反向題，於分析時採負向計分。

2. 情緒智能量表青少年版

量表由鄭聖敏與王振德（2009）翻譯 Bar-On 與 Parker 於 2000 年的情緒智能量表，根據 Bar-On 於 2000 年的情緒及社會智力模式所建構而成，是一個實施簡便的自陳式工具，修訂後之繁體中文版適用於九至十八歲的青少年。目的是瞭解個人情緒及社會智力的內在差異。量表題目共有 60 個題目，分屬於六個分量表，分別為內省量表（共 6 題）、人際量表（共 12 題）、壓力管理量表（共 12 題）、適應量表（共 10 題）、一般心情量表（14 題）、正向印象量表（6 題）。其中內省量表、人際量表、壓力管理量表以及適應量表這四個分量表之總分數為情緒智能總分。此量表採用 Likert 四點量表形式，受試者根據每一個題目衡量自己的相關情形，在選項「我非常少如此」、「我不常如此」、「我通常是如此」或「我常常是如此」中圈選出最能代表自己的選項。量表常模的建立分成三組，分別是國小組（四至六年級男生 571 人；女生 526 人；共 1097 人）、國中組（七至九年級學生；男生 616 人；女生 578 人；共 1194 人）、以及高中職組（一至三年級學生；男生 613 人；女生 618 人；共 1231 人）。量表具有良好的信度指標，各向度的內部一致性信度介於.75 至.89，情緒智能總分的內部一致性信度為.89；各向度三週後的再測信度介於.64 至.78，情緒智能總分的再測信度為.835。量表以探索式因素分析，驗證量表與英文版的量表架構相符；從各分量表的內在相關程度（ $r = .27\sim.49$ ）可見本量表為一多面向評量工具。

3. 行為困擾量表

量表是由李坤崇與歐慧敏（1993）依據臺灣與其他國家有關對行為困擾的研究，並根據國中和國小生實際狀況，以及教師教學經驗所編製的，目的是針對國小四年級至國中三年級學生的行為困擾，作系統而深入的研究。全量表共 53 題，分成五方面所產生的困擾，包括：「自我關懷」（共 10 題）、「身心發展」（共 10 題）、「學校生活」（共 10 題）、「人際關係」（共 10 題）、「家庭生活」（共 10 題）。另外加上 3 題作為題目為「誠實指標」。量表形式採 Likert 式四點量表，受試者根據每一個題目衡量自己的相關情形，在選項「完全相同」、「大部分相同」、「小部分相同」或「完全不相同」中圈選出

最能代表自己的選項。本量表建立常模之樣本數為 1896（國中學生 999 名、國小學生 897 名），量表有良好的信度指標，各分量表及全量表隔兩週之再測信度為.79 至.89，隔四週之再測信度為.62 至.76；內部一致性信度則是.75 至.93。量表分別檢驗同時效度與建構效度。同時效度的部分，以何福田（1978）「國小學生行為困擾調查表」以及「國民中學行為困擾調查表」為效標，相關係數分別為.168 以及.138，可能因為社會文化變遷或施測方式不同等因素造成效標解釋量偏低；同時也使用「教師評定問卷」與量表進行相關分析，結果發現與全量表和分量表的相關為.28 至.57；建構效度方面，分別以差異性分析、內在相關、以及驗證性因素分析來考驗建構效度，結果發現整體模式適合度頗佳，具有不錯的建構效度。

4. 人口學背景變項

包含「年齡」、「性別」、「年級」、「班級」等 4 項背景資料的收集。

（二）研究對象與施測流程

本研究之研究對象為參與 EQ 教育課程的臺灣北部國小五年級學童，共分兩階段施測，第一階段於 104 學年度上學期，由臺灣芯福里情緒教育推廣協會的志工到學校進班開始 EQ 課程前進行施測，第二階段為完成 EQ 課程後（約第一階段的一個月後）前行施測。

兩階段皆為主試者先向參與者說明研究以及知情同意書內容（如附錄五），並給予知情意書讓參與者閱讀，並把參與研究家長同意書帶回家給他（她）的家長閱讀，待參與者與參與者的家長瞭解研究性質與同意書的內容，並同意參與研究後，便請他（她）和他（她）的家長分別簽署參與研究同意書和參與研究家長同意書。同意書簽署後，請受試者填寫問卷。問卷包括「我是 EQ 高手量表初版」、「情緒智能量表青少年版」及「行為困擾量表」。於第一次施測結束後和第二次施測結束後約兩週左右，研究者將從參與者中抽取部分參與者接受第二次測試，以提供再測信度的資料。

(三) 分析方式

研究者使用 SPSS20.0 版及 AMOS22.0 版統計軟體進行資料分析，呈現人口學變項的次數分配，了解研究對象之背景資料與組成。其次，計算所有測驗題項之平均數、標準差、偏態、峰度等描述統計，進行題目分析縮減題目以精簡量表，並進行題目間相關分析、內部一致性信度檢驗與探索性因素分析，探究量表內容架構是否符合研究者預期，最後以驗證性因素分析交叉驗證各量表是否具備建構效度，同時檢驗效標關聯效度以及再測信度，建立具備良好信效度且因素結構穩定之量表。題目分析的部分，研究者將分三個階段進行。

第一階段先根據各分量表題目的平均數、標準差、偏態、峰度、高低分組差異 t 檢定作分析，各項指標的參考標準如下：

1. 平均值：因量表設計為 5 點量表，故取 2~4 分為好題目的參考指標。
2. 標準差：取 1 以上為好題目的參考指標。
3. 峰度：取+3~-3 為好題目的參考指標。
4. 偏態：取+3~-3 為好題目的參考指標。
5. 高低分組差異 t 檢定：取總分上下 27% 的兩組作 t 檢定，p-value < 0.01 以上為好題目的參考指標。

第二階段分析會依分量表題目分析其題目間的相關、與所屬分量表總分相關、以及刪題後的 Cronbach' s α ，各項指標的參考標準如下：

1. 題目間的相關：相關係數不能太大或太小，太大（參考指標為 $r > .80$ ）則代表題目可被別的相關高的題目所取代；太小（參考指標為 $r < .20$ ）則代表題目與所屬分量表的題目方向不一致。
2. 與所屬分量表總分相關：相關係數 > 0.3 以上為好題目的參考指標。
3. 刪題後的 Cronbach' s α ：刪該題後之 α 若少於原本的 α 則為好題目的參考指標。

第三階段會再依分量表題目分析其與所屬分量表總分相關、與非所屬分量表總分相關、以及刪題後的 Cronbach' s α ，各項指標的參考標準如下：

1. 與所屬分量表總分相關：相關係數 > 0.3 以上為好題目的參考指標。

2. 與非所屬分量表總分相關：與所屬分量表總分相關大於非所屬分量表總分相關為好題目的參考指標。
3. 刪題後的 Cronbach' s α ：刪該題後之 α 若少於原本的 α 則為好題目的參考指標。



驗證性因素分析 (CFA) 的部分，研究者傾向綜合考量各種適配度指標結果，而非以單一指標進行判斷，遂參考 CFA 研究相關文獻，CFI 指標建議大於 .90 (Bentler, 1992)，GFI 指標建議大於 .90 (Hu & Bentler, 1999)，AGFI 指標建議大於 .80 (Raykov, Tomer, & Nesselroade, 1991; Sharma, 1996)，SRMR 需小於 .08 (Hu & Bentler, 1999)，以及 RMSEA 小於 .10 (Browne & Cudeck, 1993)，在量表交叉驗證結構時，研究者將以此作為判斷整體模型適切性之依據，同時亦比較兩個競爭模型。

二、研究結果

本次施測以台灣北部四所國小之五年級學童為施測對象，分別進行課程前測與課程後測的量表施測，於前測有 190 名學童參與 (79 名男生，93 名女生，有 18 名受試者漏填性別)，根據受試者漏答或回答「不知道」的題數，若各自的數據超過總題數之 20% (即若受試者漏答或回答「不知道」的題數，其中一者多於 8 項)，則被視為無效回答而不納入分析。因此最後餘下 152 個樣本進行分析 (佔原本樣本之 80%)。

而在後測的部分，樣本同為前測時之 190 名學童，根據上述對漏答或回答「不知道」題數的規則，最後餘下 165 個樣本進行分析 (佔原本樣本之 87%)。

(一) 回答「不知道」數量的分析

由於小五的學童對於情緒教育的課題相對陌生，他們可能對於情緒相關的描述不一定完全理解 (特別在上 EQ 課程前)，故在量表的題目中加入「不知道」的選項，以了解目前學童對情緒智能的理解程度。

但是，在量表編製的階段，若同一個題目有不少的學童也回答「不知道」，可能代表此題目為現階段不適合的題目，題目的概念難以被學童所理解。因此以下先檢驗目前題目中，學童在前測和後測對題目回答「不知道」的數量，如下表 3-1-1：



表 3-1-1

受試者於「我是 EQ 高手量表初版」各題回答「不知道」的數量

題目	前測回答「不知道」數量	後測回答「不知道」數量
Item01	3	1
Item02	16	10
Item03	1	3
Item04	2	1
Item05	3	6
Item06	8	6
Item07	8	3
Item08	5	4
Item09	5	3
Item10	7	6
Item11	4	0
Item12	18	4
Item13	2	0
Item14	4	2
Item15	3	0
Item16	3	1
Item17	7	6
Item18	2	1
Item19	3	2

(續下頁)

表 3-1-1

受試者於「我是 EQ 高手量表初版」各題回答「不知道」的數量

題目	前測回答「不知道」數量	後測回答「不知道」數量
Item20	4	5
Item21	9	3
Item22	1	1
Item23	1	1
Item24	23	2
Item25	6	8
Item26	6	8
Item27	8	3
Item28	3	1
Item29	15	7
Item30	4	3
Item31	4	5
Item32	3	2
Item33	0	1
Item34	0	0
Item35	2	3
Item36	12	7
Item37	4	1
Item38	3	6
Item39	4	7

從上表 3-1-1 可見，雖然有些題目在前測中回答「不知道」的數量不少（題目 12：18 個；題目 24：23 個；題目 29：15 個；題目 36：12 個），但它們在後測中有所改善，這可能與學習 EQ 課程的內容有關（因為題目是針對課程教學之內容而設計的，所以學童在學習課程後應對相應的題目較能掌握），故不能因此確定他們為難以被理解的題目。相反地，題目 02 在前測有 16 位受試者回

答「不知道」，而在後測未有明顯改善（10 位受試者回答「不知道」），再檢視題目之內容「我容易落入自己的主觀想法。」，題意上難以明確分辨其屬於正向題或反向題，故把此題刪除。



（二）前測之項目分析

本研究所設計的「我是 EQ 高手量表初版」共有 39 個題目（如附錄五之問卷二），其中，題目 03、題目 05、題目 25、題目 26、題目 31、和題目 39 為反向題，在下面的分析已把題目的分數轉向，即是在下面的分析中，這六個題目同樣是分數愈高，代表情緒智能分數愈高。

第一階段先根據各分量表題目的平均數、標準差、偏態、峰度、高低分組差異 t 檢定作分析，結果如下表 3-1-2 至表 3-1-4：

表 3-1-2

「我是 EQ 高手量表初版」前測之「情緒覺察」向度的項目分析數據

題號	平均數	標準差	偏態	峰度	高低分組異差 t 檢定 (以下為 p-value)
1	4.25	1.044	-1.523	2.052	<.001
6	3.54	1.292	-.599	-.630	<.001
7	3.95	1.151	-.951	.130	<.001
8	3.30	1.354	-.285	-1.006	.071
10	3.48	1.189	-.488	-.310	<.001
16	4.44	.918	-1.900	3.689	<.001
20	3.22	1.469	-.198	-1.269	.111
25	3.34	1.255	-.320	-.788	.246
36	3.76	1.040	-.608	.159	<.001

表 3-1-3

「我是 EQ 高手量表初版」前測之「情緒認知」向度的項目分析數據

題號	平均數	標準差	偏態	峰度	高低分組異差 t 檢定 (以下為 p-value)
11	4.23	1.060	-1.594	2.156	<.001
15	4.32	.919	-1.476	2.162	<.001
17	3.68	1.363	-.743	-.652	.013
18	4.17	.995	-1.392	1.994	<.001
21	3.50	1.221	-.432	-.545	<.001
24	3.92	1.047	-.720	.023	<.001
27	3.89	1.205	-.960	.101	<.001
29	3.61	1.236	-.484	-.674	<.001
30	4.01	1.063	-.881	.229	<.001
31	3.77	1.329	-.778	-.609	.448
32	4.22	.980	-1.284	1.426	<.001
33	4.41	.914	-1.666	2.625	<.001
37	3.86	1.119	-.779	-.010	<.001
38	3.99	1.000	-.877	.633	<.001

表 3-1-4

「我是 EQ 高手量表初版」前測之「情緒行動」向度的項目分析數據

題號	平均數	標準差	偏態	峰度	高低分組異差 t 檢定 (以下為 p-value)
3	3.66	1.278	-.614	-.623	<.001
4	3.59	1.293	-.550	-.733	<.001
5	3.52	1.296	-.492	-.787	.003
9	3.73	1.198	-.843	-.017	<.001
12	3.76	1.158	-.788	.112	<.001
13	3.93	1.106	-.849	-.054	<.001
14	3.92	1.116	-.732	-.279	<.001
19	3.95	1.058	-.795	.118	<.001
22	3.87	1.119	-.708	-.330	<.001
23	3.83	.976	-.490	-.163	<.001
26	3.68	1.225	-.563	-.576	.010
28	3.55	1.163	-.358	-.558	<.001
34	3.97	1.029	-.807	.296	<.001
35	3.75	1.046	-.571	.022	<.001
39	3.43	1.263	-.452	-.702	.270

從表 3-1-2 可見，此因素架構為情緒覺察。其中題目 08、題目 20 和題目 25 的區辨力不佳（高低分組異差 t 檢定：題目 08： $p = .071$ ；題目 20： $p = .111$ ；題目 25： $p = .246$ ），代表此三個題目難以區分高情緒智能與低情緒智能的受試者，為不良的題目，故把此三個題目刪除。另外，雖然題目 16 的平均值偏高（ $M = 4.44$ ）、標準差稍低（ $SD = .918$ ），但題目仍有好的區辨力，仍能把高情緒智能與低情緒智能者區別出來，故此仍為良好的題目。

從表 3-1-3 可見，此因素架構為情緒認知。其中題目 31 的區辨力不佳（高低分組異差 t 檢定： $p = .448$ ），代表題目難以區分高情緒智能與低情緒智能的受試者，為不良的題目，故把題目 31 刪除。另外，雖然題目 17 的區辨力指標

未達標準（高低分組異差 t 檢定： $p = .013$ ），但因未偏離標準值太多，故先保留，且看後續分析的數據；另外，題目 33 平均值偏高（ $M = 4.41$ ）、標準差稍低（ $SD = .914$ ），但題目仍有好的區辨力，仍能區分高情緒智能與低情緒智能者，故此仍為良好的題目。

從表 3-1-4 可見，此因素架構為情緒行動。其中題目 39 的區辨力不佳（高低分組異差 t 檢定 $p = .270$ ），代表題目 39 難以區分高情緒智能與低情緒智能的受試者，為不良的題目，故把題目 39 刪除。

綜合以上第一階段的分析，共有 5 個題目被刪除（情緒覺察分量表共刪 3 題；情緒認知分量表刪除 1 題；情緒行動分量表刪除 1 題），分別為以下題目。

題目 08：我發現自己有一些想法會讓心情更不好。

題目 20：當我感到累的時候特別容易產生負面情緒（如悲傷、生氣等等）。

題目 25：明明是一件快樂的事，有人卻覺得不開心，讓我覺得他們很奇怪。

題目 31：我認為一個好孩子是不應該有負面情緒（如悲傷、生氣等等）。

題目 39：我不敢向別人表露自己的負面情緒（如悲傷、生氣等等）。

根據上述刪除題目後，「我是 EQ 高手量表初版」餘下 34 個題目（即為「我是 EQ 高手量表 33 題版」）。第二階段分析會依分量表題目分析其題目間的相關、與所屬分量表總分相關、以及刪題後的 Cronbach' s α ，結果如下表 3-1-5 至表 3-1-10：

表 3-1-5

「我是 EQ 高手量表 33 題版」前測「情緒覺察」分量表中題目間的相關距陣

題目	01	06	07	10	16	36
01	-					
06	.225	-				
07	.211	.089	-			
10	.110	.093	.307	-		
16	.232	.207	.379	.215	-	
36	.407	.213	.318	.266	.404	-

表 3-1-6

「我是 EQ 高手量表 33 題版」前測之「情緒覺察」分量表，與所屬分量表總分相關及刪題後之 Cronbach' s Alpha 值分析

題號	與所屬分量表（情緒覺察）總分相關	刪題後 α (Cronbach' s $\alpha=.647$)
1	.376	.604
6	.249	.659
7	.403	.594
10	.304	.631
16	.465	.583
36	.522	.547

表 3-1-7

「我是 EQ 高手量表 33 題版」前測「情緒認知」分量表中題目間的相關距陣

題目	11	15	17	18	21	24	27	29	30	32	33	37	38
11	-												
15	.598	-											
17	.313	.324	-										
18	.355	.519	.362	-									
21	.380	.503	.237	.393	-								
24	.479	.395	.054	.419	.394	-							
27	.468	.531	.257	.378	.514	.373	-						
29	.343	.282	.265	.224	.381	.220	.284	-					
30	.488	.557	.341	.375	.542	.206	.514	.325	-				
32	.599	.441	.262	.354	.261	.464	.458	.309	.415	-			
33	.581	.634	.364	.525	.433	.542	.607	.231	.587	.615	-		
37	.505	.611	.186	.424	.491	.389	.469	.281	.448	.355	.450	-	
38	.506	.638	.383	.459	.578	.351	.540	.428	.635	.427	.545	.555	-

表 3-1-8

「我是 EQ 高手量表 33 題版」前測之「情緒認知」分量表，與所屬分量表總分相關及刪題後之 Cronbach' s Alpha 值分析



題號	與所屬分量表 (情緒覺察) 總分相關	刪題後 α (Cronbach' s $\alpha=.898$)
11	.683	.887
15	.738	.885
17	.397	.903
18	.577	.892
21	.621	.890
24	.504	.895
27	.654	.888
29	.430	.900
30	.665	.888
32	.597	.891
33	.748	.885
37	.622	.890
38	.750	.885

表 3-1-9

「我是 EQ 高手量表 33 題版」前測「情緒行動」分量表中題目間的相關距陣

題目	03	04	05	09	12	13	14	19	22	23	26	28	34	35
03	-													
04	.076	-												
05	.345	.040	-											
09	.040	.247	.121	-										
12	.028	.296	.112	.540	-									
13	-.002	.115	.108	.370	.342	-								
14	.151	.164	.385	.452	.414	.597	-							
19	.157	.268	.241	.464	.366	.531	.707	-						
22	.101	.409	.090	.406	.521	.403	.452	.446	-					
23	.173	.127	.228	.436	.434	.585	.733	.719	.567	-				
26	.111	.052	.275	-.093	-.006	-.016	.086	-.065	-.032	-.104	-			
28	.246	.422	.146	.339	.529	.312	.451	.385	.549	.494	.124	-		
34	.205	.206	.117	.573	.473	.584	.661	.576	.528	.696	-.019	.571	-	
35	.138	.205	.038	.525	.477	.580	.545	.487	.607	.735	-.079	.516	.721	-

表 3-1-10

「我是 EQ 高手量表 33 題版」前測之「情緒行動」分量表，與所屬分量表總分相關及刪題後之 Cronbach' s Alpha 值分析

題號	與所屬分量表（情緒覺察）總分相關	刪題後 α (Cronbach' s $\alpha=.859$)
3	.219	.867
4	.324	.861
5	.282	.863
9	.548	.847
12	.568	.846
13	.553	.847
14	.738	.836
19	.667	.841
22	.638	.842

(續下頁)

表 3-1-10

「我是 EQ 高手量表 33 題版」前測之「情緒行動」分量表，與所屬分量表總分相關及刪題後之 Cronbach' s Alpha 值分析

題號	與所屬分量表（情緒覺察）總分相關	刪題後 α (Cronbach' s α =.859)
23	.735	.838
26	.037	.876
28	.650	.841
34	.749	.837
35	.689	.840

表 3-1-5 和表 3-1-6 顯示的是「我是 EQ 高手量表 33 題版」中情緒覺察分量表的數據。此分量表的整體 Cronbach' s Alpha 值為.647。從表 3-1-5 可見，題目 06 與題目 07 和題目 10 呈接近零相關，在表 3-1-6 亦可見，題目 06 與所屬分量表總分相關偏低 ($r = .249$)，刪題後之 Cronbach' s Alpha 值有所提升 (增加至.659)，可見題目 06 與分量表方向不一致，為不良的題目，故刪除此題。

表 3-1-7 和表 3-1-8 顯示的是「我是 EQ 高手量表 33 題版」中情緒認知分量表的數據。此分量表的整體 Cronbach' s Alpha 值為.898。從表 3-1-7 可見，題目 17 與題目 24 呈接近零相關，且題目 17 與其他題目相關相對偏低，在表 3-1-8 亦可見，題目 17 與所屬分量表總分相關相對較低 ($r = .397$)，刪題後之 Cronbach' s Alpha 值有所提升 (增加至.903)，可見題目 17 為不良的題目，故刪除此題。

表 3-1-9 和表 3-1-10 顯示的是「我是 EQ 高手量表 33 題版」中情緒行動分量表的數據。此分量表的整體 Cronbach' s Alpha 值為.859。從表 3-1-9 可見，題目 03、題目 04、題目 05 和題目 26 與其他題目的相關偏低，甚至有接近零相關，在表 3-1-10 亦可見，題目 03、題目 04、題目 05 和題目 26 與所屬分量表總分相關偏低 (題目 03： $r = .219$ ；題目 04： $r = .324$ ；題目 05： $r = .282$ ；題目 26： $r = .037$)，刪題後之 Cronbach' s Alpha 值有所提升 (題目 03：增加至.867；題目 04：增加至.861；題目 05：增加至.863；題目 26：增加至.876)，

可見題目 03、題目 04、題目 05 和題目 26 與分量表方向不一致，為不良的題目，故刪除此四個題目。另外，題目 19 與題目 14 和題目 23 相關偏高（題目 19 與題目 14： $r = .707$ ；題目 19 與題目 23： $r = .733$ ），而題目 19 的內容（當我情緒激動時，我會先讓自己放鬆）與題目 14（14 情緒激動時，我會先讓自己冷靜下來）和題目 23（出現強烈的負面情緒時，我會先放鬆身心）相近，故題目 19 刪除。

綜合以上第二階段的分析，此階段共刪除 7 個題目（情緒覺察分量刪除 1 題；情緒認知分量表刪除 1 題；情緒行動分量表共刪除 5 題），分別為以下的題目。

題目 06：我能感覺到自己的情緒會從臉部表情表露出來。

題目 17：我發現自己的情緒表現會影響別人。

題目 03：當我情緒上來時，我不知如何調整情緒。

題目 04：當我不開心時，我能說出我不開心的原因。

題目 05：當我情緒上來時，我容易做出衝動的行為。


題目 26：我無法接受自己有負面情緒（如悲傷、生氣等等）。

題目 19：當我情緒激動時，我會先讓自己放鬆。

經過以上兩個階段的分析，「我是 EQ 高手 33 題版」餘下 26 個題目（即「我是 EQ 高手 26 題版」），把留下的題目再依分量表題目分析其與所屬分量表總分相關、與非所屬分量表總分相關、以及刪題後的 Cronbach' s α ，結果如下表 3-1-11 至表 3-1-13：

表 3-1-11

「我是 EQ 高手量表 26 題版」前測之「情緒覺察」分量表，與所屬分量表總分相關、與非所屬分量表（情緒認知和情緒行動）總分相關、及刪題後之 Cronbach' s Alpha 值分析



題號	與所屬分量表（情緒覺察）總分相關	與非所屬分量表（情緒認知）總分相關	與非所屬分量表（情緒行動）總分相關	刪題後 α （Cronbach' s $\alpha=.668$ ）
1	.366	.444	.384	.642
7	.442	.345	.318	.607
10	.333	.288	.272	.661
16	.455	.534	.377	.611
36	.543	.646	.537	.557

表 3-1-12

「我是 EQ 高手量表 26 題版」前測之「情緒認知」分量表，與所屬分量表總分相關、與非所屬分量表（情緒覺察和情緒行動）總分相關、及刪題後之 Cronbach' s Alpha 值分析

題號	與所屬分量表（情緒認知）總分相關	與非所屬分量表（情緒覺察）總分相關	與非所屬分量表（情緒行動）總分相關	刪題後 α （Cronbach' s $\alpha=.903$ ）
11	.683	.577	.652	.892
15	.741	.590	.716	.890
18	.566	.438	.546	.898
21	.624	.488	.600	.896
24	.541	.446	.484	.899
27	.654	.557	.596	.894
29	.423	.354	.302	.908
30	.663	.744	.613	.893

(續下頁)

表 3-1-12

「我是 EQ 高手量表 26 題版」前測之「情緒認知」分量表，與所屬分量表總分相關、與非所屬分量表（情緒覺察和情緒行動）總分相關、及刪題後之 Cronbach' s Alpha 值分析

題號	與所屬分量表（情緒認知）總分相關	與非所屬分量表（情緒覺察）總分相關	與非所屬分量表（情緒行動）總分相關	刪題後 α （Cronbach' s $\alpha=.903$ ）
32	.604	.566	.408	.896
33	.744	.627	.604	.890
37	.638	.528	.802	.895
38	.728	.486	.653	.891

表 3-1-13

「我是 EQ 高手量表 26 題版」前測之「情緒行動」分量表，與所屬分量表總分相關、與非所屬分量表（情緒覺察和情緒認知）總分相關、及刪題後之 Cronbach' s Alpha 值分析

題號	與所屬分量表（情緒行動）總分相關	與非所屬分量表（情緒覺察）總分相關	與非所屬分量表（情緒認知）總分相關	刪題後 α （Cronbach' s $\alpha=.903$ ）
9	.580	.472	.494	.900
12	.574	.560	.631	.900
13	.618	.511	.606	.896
14	.694	.488	.599	.890
22	.665	.563	.677	.892
23	.779	.502	.604	.885
28	.618	.422	.604	.896
34	.798	.551	.644	.883
35	.775	.554	.637	.884

從表 3-11 至表 3-13 可見，雖然大部分的題目與其所屬分量表總分相關大於非所屬分量表總分相關，但它們的差距未有很大，推論各分量表間有一定的相關，以致各題目與各分量表仍有相當的相關。其中亦有題目與其所屬分量表總分相關小於非所屬分量表總分相關（包括：題目 01、題目 12、題目 16、題目 22、題目 30、題目 36、題目 37），除了題目 37 外，其他的相關差距未有嚴重偏離，故先保留，且看後續的分析；然而題目 37 的相關差距較大，代表題目 37（情緒認知分量表：「當我情緒上來時，我知道要先穩定自己的情緒。」）在統計數據上較符合另一分量表（情緒行動分量表），而題目本身的內容與題目 14（情緒認知分量表：「情緒激動時，我會先讓自己冷靜下來。」）相近，故把題目 37 刪除。刪除題目 37 後，會使情緒認知分量表之整體 Cronbach' s Alpha 值下降至.893，仍在可接受範圍。

從以上三階段的項目分析中，共刪除了 14 個題目（包括題目 02、題目 03、題目 04、題目 05、題目 06、題目 08、題目 17、題目 19、題目 20、題目 25、題目 26、題目 31、題目 37 與題目 39）。故目前「我是 EQ 高手量表」之題目共有 25 題（即為「我是 EQ 高手量表 25 題版」），其中「情緒覺察」向度含 5 題；「情緒認知」向度含 11 題；「情緒行動」向度含 9 題。如下表 3-1-14 所示。
表 3-1-14：

「我是 EQ 高手量表」前測之項目分析後之題目。（其中有一的題目為被刪除的題目）

主題	情緒覺察	情緒認知（判斷）	情緒行動
情緒的感受	16 我能感覺到自己現在開心還是不開心。	32 我知道每種情緒都有強有弱。	04 當我不開心時，我能說出我不開心的原因。
		33 我知道每個人都有開心或不開心的時候。	19 當我情緒激動時，我會先讓自己放鬆。
情緒的看法 (情緒沒有對錯)	25 明明是一件快樂的事，有人卻覺得不開心，讓我覺得他們很奇怪。	29 我知道情緒本身是沒有對或錯的。	39 我不敢向別人表露自己的負面情緒(如悲傷、生氣等等)。

(續下頁)

表 3-1-14：

「我是 EQ 高手量表」前測之項目分析後之題目。（其中有一的題目為被刪除的題目）

主題	情緒覺察	情緒認知（判斷）	情緒行動
		31 我認為一個好孩子是不應該有負面情緒（如悲傷、生氣等等）。 15 我知道每個人對同一件事情可能有不同的情緒。 17 我發現自己的情緒表現會影響別人。	26 我無法接受自己有負面情緒（如悲傷、生氣等等）。 03 當我情緒上來時，我不知如何調整情緒。
生理與情緒的關係	01 我能分辨身體的感覺（例如：頭痛、心跳加速等）與心理的感覺（例如開心、生氣等）。 20 當我感到累的時候特別容易產生負面情緒（如悲傷、生氣等等）。	27 我知道身體的狀況會影響情緒。	13 我會調整呼吸來讓自己放鬆。 23 出現強烈的負面情緒時，我會先放鬆身心。
表情與情緒的關係	06 我能感覺到自己的情緒會從臉部表情表露出來。 10 我發現我善於看別人的臉色。	21 我知道常以開心的臉部表情來面對不開心的事時，心情會變得比較好。 30 我能從別人的臉部表情猜測到他現在是開心還是不開心。	28 我會以開心的臉部表情來面對不開心的事，好讓我心情變好。
想法與情緒的關係	36 我能發現自己情緒當下的想法。	38 我知道對事情的看法會影響我當下的喜怒哀樂。	22 我會練習以積極樂觀的想法去改善我的情緒。

（續下頁）

表 3-1-14：

「我是 EQ 高手量表」前測之項目分析後之題目。（其中有一的題目為被刪除的題目）

主題	情緒覺察	情緒認知 (判斷)	情緒行動
主觀與客觀	02 我容易落入自己的主觀想法。	11 我知道每個人對同一件事情可以有不同的看法。	35 我會以開放的態度去聽別人的想法。 09 與別人爭吵時,我會給他解釋的機會。
情緒調節	07 當我的情緒上來時,我能即時察覺。	37 當我情緒上來時,我知道要先穩定自己的情緒。	14 情緒激動時,我會先讓自己冷靜下來。 05 當我情緒上來時,我容易做出衝動的行為。
情緒 ABC	08 我發現自己有一些想法會讓心情更不好。	24 我知道「非理性想法」容易造成負面情緒。 18 我知道對事情有不同想法時,情緒也會不一樣。	12 我會蒐集證據、聽聽別人的意見,來改變自己的「非理性想法」。 34 我會改變想法,讓自己的情緒變得比較好。

目前，量表縮減為 25 題，為了進一步確認量表之建構效度，進行探索性因素分析（EFA）以了解量表因素結構，並以平行分析法（parallel analysis）（O'Connor, 2000）輔助判斷因素數量，得到特徵值、解釋量、平行分析法建議特徵值如表 3-1-15，陡坡圖如圖 3-1-1。EFA 分析結果顯示，只有兩個潛在因素實際特徵值大於 1，平行分析法顯示，自第三個因素後，建議特徵值始大於實際特徵值，會建議使用兩個潛在因素存在，與本次研究假設設定的三個潛在因素數量不一致，然而先依照目前數據資料，接受兩個潛在因子。

表 3-1-15

「我是 EQ 高手量表 25 題版」之 EFA 特徵值分析結果 ($n = 152$)

	EFA 實際特徵值	累積解釋變異量	平行分析法建議特徵值
1	9.214	36.905%	1.169
2	1.239	41.886%	0.976
3	0.816	45.457%	0.847
4	0.710	48.384%	0.749
5	0.607	50.874%	0.657

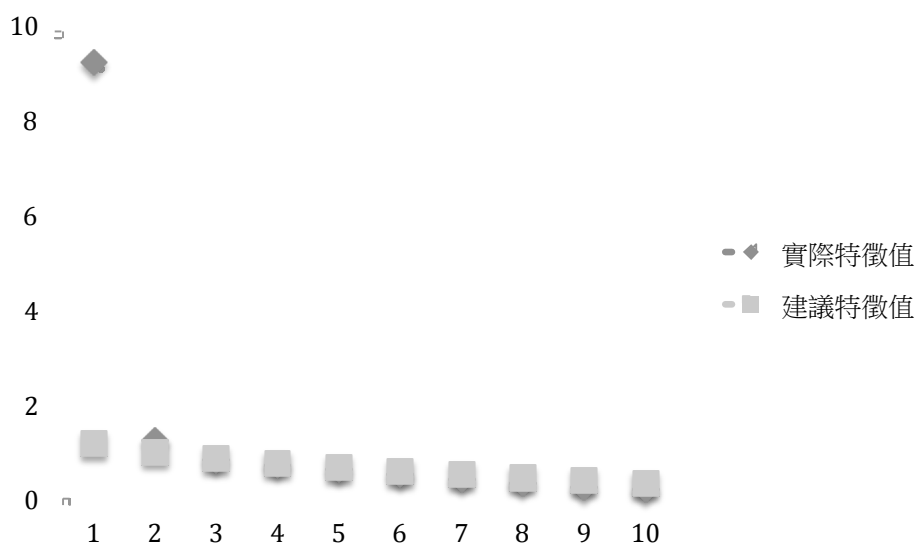


圖 3-1-1：「我是 EQ 高手量表 25 題版」之 EFA 陡坡圖

以主軸因子法 (Principle Axis) 進行萃取兩個因素，並考量因素間存在相關進行斜交轉軸 (Promax 法)，估計出因素負荷量如表 3-1-16。從分析結果可以看出，因素間結構與假設有部分相同，其中「情緒行動」構念之題目多負荷於潛在因素二，「情緒覺察」和「情緒認知」構念之題目則多負荷於潛在因素一（合稱為「情緒覺察與認知」），但有題目同時負荷於因素一和因素二，或者並未顯著負荷於兩者之一，故以下將逐一討論這些題目，兩個潛在因素的相關為.692：

題目 01：我能分辨身體的感覺（例如：頭痛、心跳加速等）與心理的感覺（例如開心、生氣等）。

分析：

此題本假設為「情緒覺察」構念，但在因素分析結果顯示，其未有明顯負荷於潛在因素兩者之一，可能代表此題為不良的題目，但基於「情緒覺察」構念的題目偏少，且對於分辨身體與心理的感覺是 EQ 教育課程的一個重點，而沒有其他的題目可以代表之，故保留這個題目。

題目 10：我發現我善於看別人的臉色。

分析：

此題本假設為「情緒覺察」構念，但在因素分析結果顯示，其未有明顯負荷於潛在因素兩者者之一，可能代表此題為不良的題目，但基於「情緒覺察」構念的題目偏少，而且此題是測量對他人情緒察覺的題目，此類的題目亦偏少，故保留這個題目。

題目 12：我會蒐集證據、聽聽別人的意見，來改變自己的「非理性想法」。

分析：

此題本假設為「情緒行動」構念，目前同時負荷於因素一和因素二中，且與屬「情緒覺察與認知」的因素一相對負荷量較高，與原本假設的構念不同，可能代表其為不良的題目，本題本應測試學童對情緒處理的方式，然資料卻未有負荷於預期的情緒行動中，而且題目的內容可被題目 34（我會改變想法，讓自己的情緒變得比較好）和題目 18（我知道對事情有不同想法時，情緒也會不一樣）所取代，故把此題刪除。

題目 21：我知道常以開心的臉部表情來面對不開心的事時，心情會變得比較好。

分析：

題本假設為「情緒認知」構念，然目前負荷於「情緒行動」的潛在因素二中，與原本假設的構念不同，但此題於潛在因素一的負荷量

達.290，與潛在因素二的負荷量差不多 (.335)，可見也此題難以從兩因子中分辨出來，為不良的題目，本題目的是測量學童是否懂得改變臉部表情可以影響自身的心情，題目內容與題目 28（我會以開心的臉部表情來面對不開心的事，好讓我心情變好）一致，可被題目 28 所取代，故刪除本屬情緒認知構念的題目 21。

題目 22：我會練習以積極樂觀的想法去改善我的情緒。

分析：

此題本假設為「情緒行動」構念，目前同時負荷於因素一和因素二中，且與屬「情緒覺察與認知」的因素一相對負荷量較高，與原本假設的構念不同，可能代表其為不良的題目，不能有效從兩個潛在因子分辨出來，本題本應測試兒童對情緒處理的方式，然資料卻未有負荷於預期的情緒行動中，而且題目的內容可被題目 34（我會改變想法，讓自己的情緒變得比較好）和題目 18（我知道對事情有不同想法時，情緒也會不一樣）所取代，故把此題刪除。

題目 29：我知道情緒本身是沒有對或錯的。

分析：

此題本假設為「情緒認知」構念，目前同時負荷於因素一和因素二中，與屬「情緒覺察與認知」的因素一相對負荷量較高，可能與原本假設的構念一致，但目前未能有效從兩個潛在因子中分辨出來，代表其為不良的題目，但因本題的含意亦為 EQ 教育課程中一個核心的教育目標，故保留此題。

題目 38：我知道對事情的看法會影響我當下的喜怒哀樂。

分析：

此題本假設為「情緒認知」構念，目前同時負荷於因素一和因素二中，且與屬「情緒行動」的因素二相對負荷量較高，與原本假設的構念不同，可能代表其為不良的題目，不能有效從兩個潛在因子分辨出來，

本題所要測量的是學童是否能瞭解想法與情緒的關係，雖然是 EQ 教育課程中的一個核心的目標，但題目的內容與題目 18（我知道對事情有不同想法時，情緒也會不一樣）相似，以量表精簡的原則，故把題目 38 刪除。



表 3-1-16

「我是 EQ 高手量表 25 題版」之 EFA 萃取兩個因素的結果 ($n = 152$)

原有 向度	題 號	題目內容	萃取因素	
			1	2
認知	33	我知道每個人都有開心或不開心的時候。	.903	-.127
認知	32	我知道每種情緒都有強有弱。	.822	-.200
覺察	16	我能感覺到自己現在開心還是不開心。	.720	-.088
認知	15	我知道每個人對同一件事情可能有不同的情緒。	.553	.277
認知	11	我知道每個人對同一件事情可以有不同的看法。	.544	.160
認知	18	我知道對事情有不同想法時，情緒也會不一樣。	.535	.082
覺察	07	當我的情緒上來時，我能即時察覺。	.530	-.016
認知	27	我知道身體的狀況會影響情緒。	.503	.130
認知	24	我知道「非理性想法」容易造成負面情緒。	.483	.126
認知	30	我能從別人的臉部表情猜測到他現在是開心還是不開心。	.464	.279
覺察	36	我能發現自己情緒當下的想法。	.433	.235
行動	22	我會練習以積極樂觀的想法去改善我的情緒。	.376	.324
行動	12	我會蒐集證據、聽聽別人的意見，來改變自己的「非理性想法」。	.375	.305
認知	29	我知道情緒本身是沒有對或錯的。	.296	.126
覺察	01	我能分辨身體的感覺（例如：頭痛、心跳加速等）與心理的感覺（例如開心、生氣等）。	.267	.137
覺察	10	我發現我善於看別人的臉色。	.252	.166

(續下頁)

表 3-1-16

「我是 EQ 高手量表 25 題版」之 EFA 萃取兩個因素的結果 ($n = 152$)

原有 向度	題 號	題目內容	萃取因素	
			1	2
行動	23	出現強烈的負面情緒時，我會先放鬆身心。	-.154	.943
行動	35	我會以開放的態度去聽別人的想法。	.017	.769
行動	14	情緒激動時，我會先讓自己冷靜下來。	-.058	.747
行動	34	我會改變想法，讓自己的情緒變得比較好。	-.028	.720
行動	13	我會調整呼吸來讓自己放鬆。	.070	.616
行動	28	我會以開心的臉部表情來面對不開心的事，好讓 我心情變好。	.067	.612
行動	09	與別人爭吵時，我會給他解釋的機會。	.074	.499
認知	38	我知道對事情的看法會影響我當下的喜怒哀樂。	.338	.347
認知	21	我知道常以開心的臉部表情來面對不開心的事 時，心情會變得比較好。	.290	.335

在經過探索性因素分析後刪除四題（題目 12、題目 21、題目 22、題目 38），並重新進行 EFA，再次檢驗三個潛在因素數量是否足以解釋量表變異，同時觀察各題目因素負荷趨勢是否穩定，並同樣以平行分析法（parallel analysis）輔助判斷因素數量，得到特徵值與解釋量如表 3-1-17，陡坡圖如圖 3-1-2。

表 3-1-17

「我是 EQ 高手量表 21 題版」之 EFA 特徵值分析結果 ($n = 152$)

	EFA 實際特徵值	累積解釋變異量	平行分析法建議特徵值
1	7.666	36.469%	1.030
2	1.216	42.256%	0.855
3	0.692	45.668%	0.727
4	0.539	48.238%	0.623

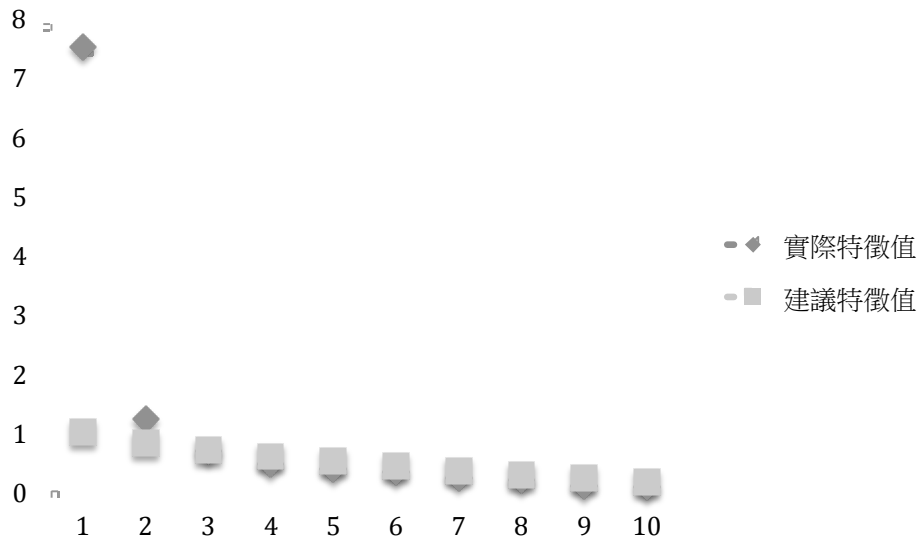


圖 3-1-2：「我是 EQ 高手量表 21 題版」之 EFA 陡坡圖

EFA 分析結果顯示，只有兩個潛在因素實際特徵值大於 1，平行分析法也顯示，自第三個因素後，建議特徵值始大於實際特徵值，故接受兩個潛在因素存在，再次少於本次研究假設設定的三個潛在因素數量，然而先依照目前數據資料，接受兩個潛在因子。

再次以主軸因子法（Principle Axis）進行萃取兩個因素，並考量因素間存在相關進行斜交轉軸（Promax 法），估計出因素負荷量如表 3-1-18。從分析結果可以看出，與第一次因素分析結果大致與假設相符，原本假設之「情緒覺察」和「情緒認知」構念之題目全負荷於潛在因素一（合稱為「情緒覺察與認知」），「情緒行為」構念之題目則全負荷於潛在因素二。其中題目 01、題目 10 和題目 29 雖其負荷量未有明顯負荷於因素一，但從負荷量來看，也可從兩個因子中區辨出來。兩個潛在因素的相關為.662。

表 3-1-18

「我是 EQ 高手量表 21 題版」之 EFA 萃取兩個因素的結果 ($n = 152$)

原有 向度	題 號	題目內容	萃取因素	
			1	2
認知	33	我知道每個人都有開心或不開心的時候。	.893	-.104
認知	32	我知道每種情緒都有強有弱。	.813	-.176
覺察	16	我能感覺到自己現在開心還是不開心。	.719	-.070
認知	15	我知道每個人對同一件事情可能有不同的情緒。	.559	.279
認知	11	我知道每個人對同一件事情可以有不同的看法。	.538	.169
認知	18	我知道對事情有不同想法時，情緒也會不一樣。	.526	.084
覺察	07	當我的情緒上來時，我能即時察覺。	.521	.009
認知	27	我知道身體的狀況會影響情緒。	.500	.131
認知	30	我能從別人的臉部表情猜測到他現在是開心還是不開心。	.474	.276
認知	24	我知道「非理性想法」容易造成負面情緒。	.467	.130
覺察	36	我能發現自己情緒當下的想法。	.439	.237
認知	29	我知道情緒本身是沒有對或錯的。	.294	.111
覺察	01	我能分辨身體的感覺（例如：頭痛、心跳加速等）與心理的感覺（例如開心、生氣等）。	.265	.133
覺察	10	我發現我善於看別人的臉色。	.252	.168
行動	23	出現強烈的負面情緒時，我會先放鬆身心。	-.122	.935
行動	35	我會以開放的態度去聽別人的想法。	.045	.761
行動	14	情緒激動時，我會先讓自己冷靜下來。	-.029	.740
行動	34	我會改變想法，讓自己的情緒變得比較好。	.003	.721
行動	13	我會調整呼吸來讓自己放鬆。	.098	.602
行動	28	我會以開心的臉部表情來面對不開心的事，好讓我心情變好。	.086	.556
行動	09	與別人爭吵時，我會給他解釋的機會。	.084	.486

因本量表的建構與假設是設定成三個因素，故再次以主軸因子法（Principle Axis）進行，萃取三個因素，並考量因素間存在相關進行斜交轉軸（Promax 法），估計出因素負荷量如表 3-1-19，以 Promax 法估計出各因素間的相關如表 3-1-20。從分析結果可以看出，「情緒行動」構念之題目全負荷於潛在因素一，然而「情緒覺察」與「情緒認知」構念之題目則分散負荷於潛在因素二和潛在因素三中，未能清晰地區分這兩個構念的題目，可見若把目前題目的資料設定成三個因素時，不能建構出一個穩定的建構，因此本次資料接受兩個潛在因素的結果作為本量表的建構，其分別為「情緒覺察與認知」和「情緒行動」。

表 3-1-19

「我是 EQ 高手量表 21 題版」之 EFA 萃取三個因素的結果 ($n = 152$)

原有 向度	題 號	題目內容	萃取因素		
			1	2	3
行動	23	出現強烈的負面情緒時，我會先放鬆身心。	.899	-.129	.055
行動	14	情緒激動時，我會先讓自己冷靜下來。	.864	.156	-.321
行動	35	我會以開放的態度去聽別人的想法。	.671	-.125	.302
行動	34	我會改變想法，讓自己的情緒變得比較好。	.654	-.093	.191
行動	13	我會調整呼吸來讓自己放鬆。	.608	.130	-.029
行動	28	我會以開心的臉部表情來面對不開心的事，好讓我心情變好。	.522	.045	.093
行動	09	與別人爭吵時，我會給他解釋的機會。	.469	.073	.041
認知	33	我知道每個人都有開心或不開心的時候。	-.084	.865	.045
覺察	16	我能感覺到自己現在開心還是不開心。	-.042	.737	-.020
認知	18	我知道對事情有不同想法時，情緒也會不一樣。	.158	.690	-.233
認知	32	我知道每種情緒都有強有弱。	-.217	.616	.293

(續下頁)

表 3-1-19

「我是 EQ 高手量表 21 題版」之 EFA 萃取三個因素的結果 ($n = 152$)

原有 向度	題 號	題目內容	萃取因素		
			1	2	3
認知	15	我知道每個人對同一件事情可能有不同的情緒。	.303	.584	-.025
覺察	07	當我的情緒上來時，我能即時察覺。	.015	.472	.068
認知	11	我知道每個人對同一件事情可以有不同的看法。	.154	.446	.142
認知	24	我知道「非理性想法」容易造成負面情緒。	.121	.407	.095
覺察	36	我能發現自己情緒當下的想法。	.073	.071	.623
覺察	01	我能分辨身體的感覺（例如：頭痛、心跳加速等）與心理的感覺（例如開心、生氣等）。	-.023	-.084	.581
認知	29	我知道情緒本身是沒有對或錯的。	-.003	.029	.438
認知	27	我知道身體的狀況會影響情緒。	.025	.245	.427
認知	30	我能從別人的臉部表情猜測到他現在是開心還是不開心。	.187	.251	.371
覺察	10	我發現我善於看別人的臉色。	.127	.139	.183

表 3-1-20

「我是 EQ 高手量表 21 題版」之 EFA 萃取三個因素時，三個潛在因素間相關分析 ($n = 152$)

	因素一	因素二	因素三
因素一（情緒行動）	-	.626	.600
因素二		-	.640
因素三			-

經過上述的因素分析，重新檢驗目前題目的統計數據，檢驗構念內是否有需要修正或汰除之項目，如表 3-1-21 至 3-1-24 所示。




表 3-1-21

「我是 EQ 高手量表 21 題版」前測之「情緒覺察與認知」分量表，與所屬分量表總分相關、與非所屬分量表（情緒行動）總分相關、及刪題後之 Cronbach' s Alpha 值分析

題號	與所屬分量表（情緒覺察與 認知）總分相關	與非所屬分量表（情緒 行動）總分相關	刪題後 α (Cronbach' s $\alpha=.878$)
1	.464	.390	.874
7	.477	.353	.873
10	.323	.250	.882
11	.675	.567	.863
15	.618	.691	.867
16	.562	.348	.869
18	.425	.466	.875
24	.444	.292	.874
27	.604	.521	.866
29	.448	.289	.875
30	.648	.600	.864
32	.625	.249	.865
33	.683	.419	.863
36	.700	.526	.862

表 3-1-22

「我是 EQ 高手量表 21 題版」前測「情緒覺察與認知」分量表中題目間的相關距陣



題目	01	07	10	11	15	16	18	24	27	29	30	32	33	36
01	-													
07	.186	-												
10	.152	.274	-											
11	.416	.453	.127	-										
15	.372	.343	.069	.589	-									
16	.185	.387	.225	.273	.435	-								
18	.118	.265	.075	.348	.318	.391	-							
24	.311	.342	.141	.487	.250	.151	.272	-						
27	.335	.101	.288	.438	.455	.425	.261	.251	-					
29	.385	.141	.127	.378	.358	.107	.289	.251	.319	-				
30	.309	.372	.508	.412	.493	.636	.275	.057	.473	.323	-			
32	.317	.391	.147	.563	.391	.384	.305	.449	.419	.364	.309	-		
33	.207	.361	.176	.537	.535	.625	.411	.444	.542	.221	.491	.606	-	
36	.482	.396	.336	.441	.431	.413	.251	.287	.614	.422	.574	.461	.436	-

表 3-1-23

「我是 EQ 高手量表 21 題版」前測之「情緒行動」分量表，與所屬分量表總分相關、與非所屬分量表（情緒覺察與認知）總分相關、及刪題後之 Cronbach' s Alpha 值分析

題號	與所屬分量表（情緒行動） 總分相關	與非所屬分量表（情緒覺察 與認知）總分相關	刪題後 α (Cronbach' s $\alpha=.891$)
9	.539	.458	.894
13	.663	.556	.878
14	.715	.531	.871
23	.796	.565	.863
28	.575	.511	.889
34	.800	.586	.862
35	.766	.595	.865

表 3-1-24

「我是 EQ 高手量表 21 題版」之前測「情緒行動」向度中題目間的相關距陣

題目	09	13	14	23	28	34	35
09	-						
13	.380	-					
14	.415	.626	-				
23	.432	.617	.733	-			
28	.354	.373	.450	.515	-		
34	.537	.580	.646	.681	.572	-	
35	.512	.597	.522	.732	.527	.701	-

從表 3-1-21 至 3-1-24 可見，整體數據未有明顯不符合標準。除了在表 3-1-22 中題目 10 與所屬分量表的多個題目間相關偏低，甚至接近零相關，在表 3-1-21 中也顯示題目 10 在刪題後 Cronbach' s Alpha 有所提升（提升至.882），可見題目為不良的題目，題目 10 是要測量學童能否從他人的表情中覺察他人的情緒，題目的內容可被題目 30（我能從別人的臉部表情猜測到他現在是開心還是不開心）所取代，故刪除題目 10。

經過上述的對各構念的相關分析後刪除題目 10，並重新進行 EFA，再次檢驗兩個潛在因素數量是否足以解釋量表變異，同時觀察各題目因素負荷趨勢是否穩定，並同樣以平行分析法（parallel analysis）輔助判斷因素數量，得到特徵值與解釋量如表 3-1-25，陡坡圖如圖 3-1-3。

表 3-1-25

「我是 EQ 高手量表 20 題版」之 EFA 特徵值分析結果（ $n = 152$ ）

	EFA 實際特徵值	累積解釋變異量	平行分析法建議特徵值
1	7.510	37.448%	1.001
2	1.213	43.492%	0.818
3	0.684	46.867%	0.695

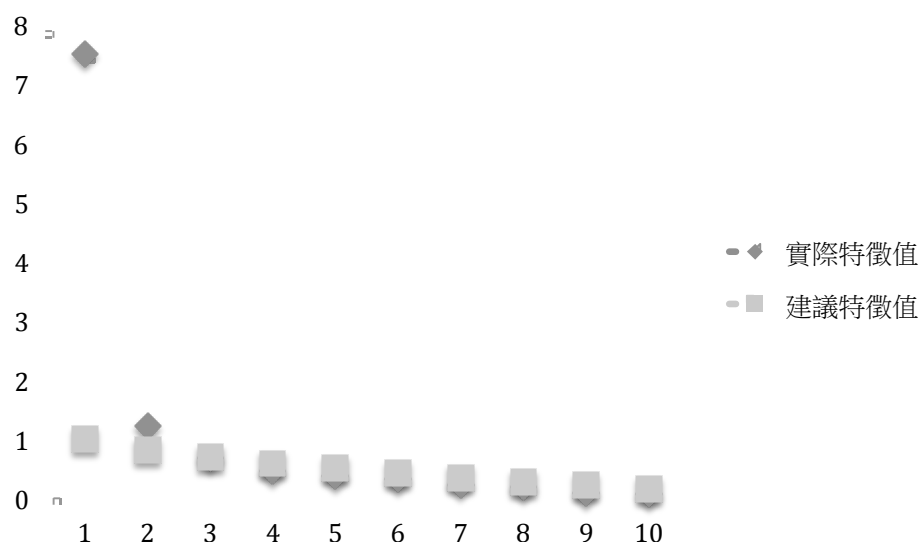


圖 3-1-3：「我是 EQ 高手量表 20 題版」之 EFA 陡坡圖

EFA 分析結果顯示，只有兩個潛在因素實際特徵值大於 1，平行分析法也顯示，自第三個因素後，建議特徵值始大於實際特徵值，故接受兩個潛在因素存在，故依照目前數據資料，接受兩個潛在因子。

再次以主軸因子法（Principle Axis）進行萃取兩個因素，並考量因素間存在相關進行斜交轉軸（Promax 法），估計出因素負荷量如表 3-1-26。從分析結果可以看出，與第二次因素分析結果大致相符，「情緒覺察與認知」構念之題目全負荷於潛在因素一，「情緒行為」構念之題目則全負荷於潛在因素二。其中題目 01 和題目 29 雖其負荷量未有明顯負荷於因素一，但從負荷量來看，也可從兩個因子中區辨出來。兩個潛在因素的相關為.663。

表 3-1-26

「我是 EQ 高手量表 20 題版」之 EFA 萃取兩個因素的結果 ($n = 152$)

原有 向度	題 號	題目內容	萃取因素	
			1	2
認知	33	我知道每個人都有開心或不開心的時候。	.895	-.103
認知	32	我知道每種情緒都有強有弱。	.816	-.176
覺察	16	我能感覺到自己現在開心還是不開心。	.720	-.068
認知	15	我知道每個人對同一件事情可能有不同的情緒。	.563	.280
認知	11	我知道每個人對同一件事情可以有不同的看法。	.536	.170
認知	18	我知道對事情有不同想法時，情緒也會不一樣。	.529	.084
覺察	07	當我的情緒上來時，我能即時察覺。	.516	.011
認知	27	我知道身體的狀況會影響情緒。	.492	.133
認知	24	我知道「非理性想法」容易造成負面情緒。	.468	.130
認知	30	我能從別人的臉部表情猜測到他現在是開心還是不開心。	.460	.279
覺察	36	我能發現自己情緒當下的想法。	.434	.240
認知	29	我知道情緒本身是沒有對或錯的。	.298	.112
覺察	01	我能分辨身體的感覺（例如：頭痛、心跳加速等）與心理的感覺（例如開心、生氣等）。	.265	.134
行動	23	出現強烈的負面情緒時，我會先放鬆身心。	-.124	.936
行動	35	我會以開放的態度去聽別人的想法。	.042	.763
行動	14	情緒激動時，我會先讓自己冷靜下來。	-.032	.740
行動	34	我會改變想法，讓自己的情緒變得比較好。	.001	.724
行動	13	我會調整呼吸來讓自己放鬆。	.099	.605
行動	28	我會以開心的臉部表情來面對不開心的事，好讓我心情變好。	.087	.558
行動	09	與別人爭吵時，我會給他解釋的機會。	.081	.487

經過上述的因素分析，重新檢驗目前题目的統計數據，檢驗構念內是否有需要修正或汰除之項目，如表 3-1-27 至 3-1-30 所示。




表 3-1-27

「我是 EQ 高手量表 20 題版」前測之「情緒覺察與認知」分量表，與所屬分量表總分相關、與非所屬分量表（情緒行動）總分相關、及刪題後之 Cronbach' s Alpha 值分析

題號	與所屬分量表（情緒覺察與 認知）總分相關	與非所屬分量表（情緒 行動）總分相關	刪題後 α (Cronbach' s $\alpha=.883$)
1	.458	.376	.881
7	.458	.362	.881
11	.681	.559	.869
15	.644	.678	.871
16	.571	.353	.875
18	.460	.468	.880
24	.475	.301	.879
27	.584	.519	.874
29	.466	.307	.881
30	.621	.599	.872
32	.653	.258	.870
33	.705	.423	.868
36	.681	.514	.869

表 3-1-28

「我是 EQ 高手量表 20 題版」前測「情緒覺察與認知」分量表中題目間的相關距陣



題目	01	07	11	15	16	18	24	27	29	30	32	33	36
01	-												
07	.189	-											
11	.413	.453	-										
15	.362	.329	.585	-									
16	.189	.384	.272	.441	-								
18	.127	.266	.343	.331	.407	-							
24	.312	.339	.473	.269	.180	.310	-						
27	.320	.088	.414	.447	.429	.273	.268	-					
29	.368	.168	.376	.357	.124	.306	.275	.313	-				
30	.310	.369	.406	.500	.644	.303	.104	.477	.338	-			
32	.317	.388	.554	.401	.399	.332	.476	.425	.377	.334	-		
33	.211	.359	.531	.540	.633	.430	.465	.543	.237	.506	.617	-	
36	.453	.384	.440	.446	.416	.263	.301	.587	.425	.573	.464	.439	-

表 3-1-29

「我是 EQ 高手量表 20 題版」前測之「情緒行動」分量表，與所屬分量表總分相關、與非所屬分量表（情緒覺察與認知）總分相關、及刪題後之 Cronbach' s Alpha 值分析

題號	與所屬分量表（情緒行動） 總分相關	與非所屬分量表（情緒覺察 與認知）總分相關	刪題後 α (Cronbach' s $\alpha=.891$)
9	.539	.444	.894
13	.663	.563	.878
14	.715	.523	.871
23	.796	.561	.863
28	.575	.512	.889
34	.800	.585	.862
35	.766	.591	.865

表 3-1-30

「我是 EQ 高手量表 20 題版」之前測「情緒行動」向度中題目間的相關距陣

題目	09	13	14	23	28	34	35
09	-						
13	.380	-					
14	.415	.626	-				
23	.432	.617	.733	-			
28	.354	.373	.450	.515	-		
34	.537	.580	.646	.681	.572	-	
35	.512	.597	.522	.732	.527	.701	-

從表 3-1-27 至 3-1-30 可見，整體數據未有明顯不符合標準。

綜合上述所有分析，「我是 EQ 高手量表 20 題版」為一題數適當且結構穩定之量表。可用於其作信效度的考驗。

(三) 後測之項目分析

根據前測的分析結果，以後測的資料再度檢示題目架構的穩定性。首先檢驗兩個向度各自題目的平均數、標準差、偏態、峰度和高低分組差異 t 檢定、題目間的相關、與所屬向度總分相關、與非所屬向度總分相關、以及刪題後的 α 指標，結果如下表 3-1-31 至表 3-1-36。從以下結果可看，在「情緒覺察與認知」向度題目中題目之標準差、偏態、峰度、高低分組差異 t 檢定、題目間相關、與所屬向度總分相關、與非所屬向度總分相關、以及刪題後的 α 表現良好，反映題目形成一個穩定的構念；在「情緒行動」向度題目中標準差、偏態、峰度、高低分組差異 t 檢定、題目間相關、與所屬向度總分相關、與非所屬向度總分相關、以及刪題後的 α 表現良好，除了題目 09 與非所屬向度總分相關比所屬向度總分相關大，刪題後的 α 也有所提升，但未有明顯偏離標準，整體向度的題目表現佳，反映題目能形成一個穩定的構念。

表 3-1-31

「我是 EQ 高手量表 20 題版」之「情緒覺察與認知」向度後測的項目分析數據

題號	平均數	標準差	偏態	峰度	高低分組異差 t 檢定 (以下為 p-value)
1	4.31	1.064	-1.632	2.065	<.001
7	3.76	1.194	-.587	-.529	<.001
11	4.19	1.061	-1.483	1.890	<.001
15	4.13	1.104	-1.353	1.339	<.001
16	4.20	1.049	-1.421	1.668	<.001
18	4.16	1.056	-1.429	1.762	<.001
24	4.18	1.073	-1.314	1.241	<.001
27	4.11	.978	-.916	.358	<.001
29	4.01	1.171	-1.092	.382	<.001
30	4.02	1.107	-1.135	.839	<.001
32	4.20	1.055	-1.486	1.932	<.001
33	4.27	1.076	-1.615	1.972	<.001
36	3.90	1.154	-.895	.122	<.001

表 3-1-32


「我是 EQ 高手量表 20 題版」後測之「情緒覺察與認知」向度中題目間的相關距陣

題目	01	07	11	15	16	18	24	27	29	30	32	33	36
01	-												
07	.488	-											
11	.456	.458	-										
15	.547	.548	.698	-									
16	.541	.590	.590	.750	-								
18	.604	.580	.690	.678	.639	-							
24	.417	.589	.671	.651	.656	.780	-						
27	.499	.654	.703	.759	.652	.750	.753	-					

(續下頁)

表 3-1-32

「我是 EQ 高手量表 20 題版」後測之「情緒覺察與認知」向度中題目間的相關距陣



題目	01	07	11	15	16	18	24	27	29	30	32	33	36
29	.450	.504	.648	.672	.629	.682	.649	.781	-				
30	.468	.487	.632	.676	.719	.683	.621	.678	.730	-			
32	.411	.511	.647	.703	.597	.642	.640	.802	.628	.612	-		
33	.419	.501	.689	.697	.613	.655	.679	.736	.636	.687	.763	-	
36	.347	.505	.563	.577	.627	.620	.642	.715	.533	.583	.681	.664	-

表 3-1-33

「我是 EQ 高手量表 20 題版」後測之「情緒覺察與認知」分量表，與所屬分量表總分相關、與非所屬分量表（情緒行動）總分相關、及刪題後之 Cronbach' s Alpha 值分析

題號	與所屬分量表（情緒覺察與 認知）總分相關	與非所屬分量表（情緒 行動）總分相關	刪題後 α (Cronbach' s $\alpha=.954$)
1	.572	.491	.955
7	.653	.639	.954
11	.766	.708	.951
15	.824	.770	.949
16	.787	.732	.950
18	.829	.746	.949
24	.802	.735	.950
27	.887	.760	.948
29	.777	.670	.950
30	.782	.718	.950
32	.790	.696	.950
33	.801	.717	.950
36	.725	.794	.952

表 3-1-34

「我是 EQ 高手量表 20 題版」之「情緒行動」向度後測的項目分析數據

題號	平均數	標準差	偏態	峰度	高低分組異差 t 檢定 (以下為 p-value)
9	3.89	1.052	-.823	.403	<.001
13	4.01	1.187	-1.053	.266	<.001
14	3.92	1.214	-1.031	.277	<.001
23	3.89	1.178	-.971	.213	<.001
28	3.86	1.195	-.807	-.179	<.001
34	4.01	1.096	-.828	-.122	<.001
35	3.95	1.054	-.842	.295	<.001

表 3-1-35

「我是 EQ 高手量表 20 題版」後測之「情緒行動」向度中題目間的相關距陣

題目	09	13	14	19	23	28	35
09	-						
13	.385	-					
14	.429	.628	-				
19	.459	.552	.694	-			
23	.437	.621	.735	.716	-		
28	.350	.374	.455	.430	.517	-	
35	.509	.599	.527	.4655	.735	.525	-

表 3-1-36

「我是 EQ 高手量表 20 題版」後測之「情緒行動」分量表，與所屬分量表總分相關、與非所屬分量表（情緒覺察與認知）總分相關、及刪題後之 Cronbach's Alpha 值分析

題號	與所屬分量表（情緒行動） 總分相關	與非所屬分量表（情緒覺察 與認知）總分相關	刪題後 α (Cronbach's $\alpha=.909$)
9	.567	.615	.911
13	.716	.667	.896
14	.761	.697	.891
23	.755	.678	.892
28	.750	.667	.892
34	.748	.779	.892
35	.784	.813	.889

為檢驗本量表之建構效度，以驗證性因素分析後測樣本，分別檢驗兩因素模型、單因素模型、和三因素模型，得到整體因素結構及負荷量如圖 3-1-4 至圖 3-1-6，其適配度指標分析結果如表 3-1-37。結果可見此三個模型的模型適配度差不多，部分指標合符標準（兩因素模型：SRMR=.06，RMSEA=.097；單因素模型：SRMR=.063；三因素模型：CFI=.901，SRMR=.058，RMSE=.097），而部分指標未能達到標準（兩因素模型：CFI=.899，GFI=.788，AGFI=.736；單因素模型：CFI=.886，GFI=.773，AGFI=.720，RMSEA=.103；三因素模型：GFI=.793，AGFI=.740），結果未能支持此三個模型任何一個結構具備良好的建構效度。

表 3-1-37

「我是EQ 高手量表 20 題版」之兩因素模型、單因素模型和三因素模型 CFA 適配度指標

適配度指標	兩因素模型結果	單因素模型結果	三因素模型結果
χ^2_{169}/df	2.54	2.73	2.53
CFI	.899	.886	.901
GFI	.788	.773	.793
AGFI	.736	.720	.740
SRMR	.060	.063	.058
RMSEA	.097	.103	.097

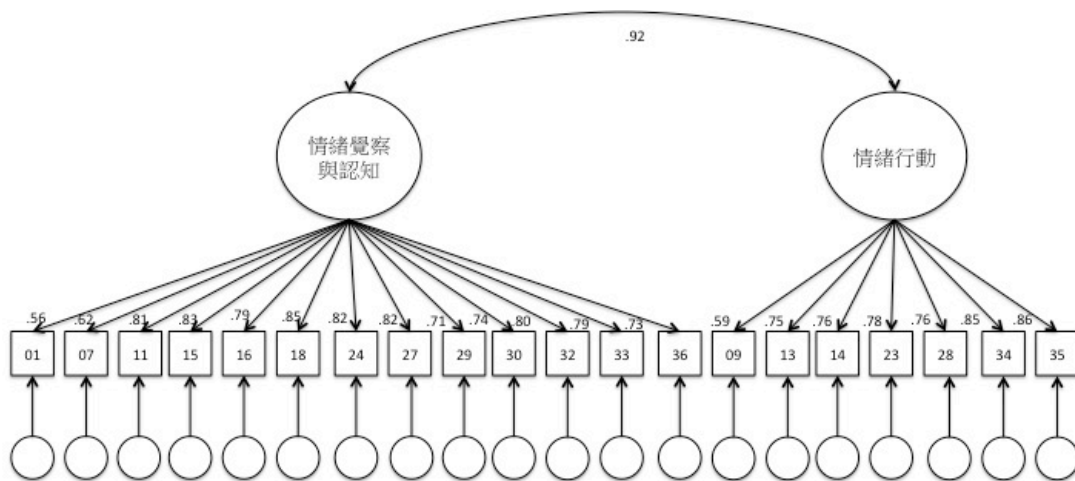


圖 3-1-4：「我是EQ 高手量表 20 題版」兩因素模型整體驗證性因素分析之因素結構與負荷量

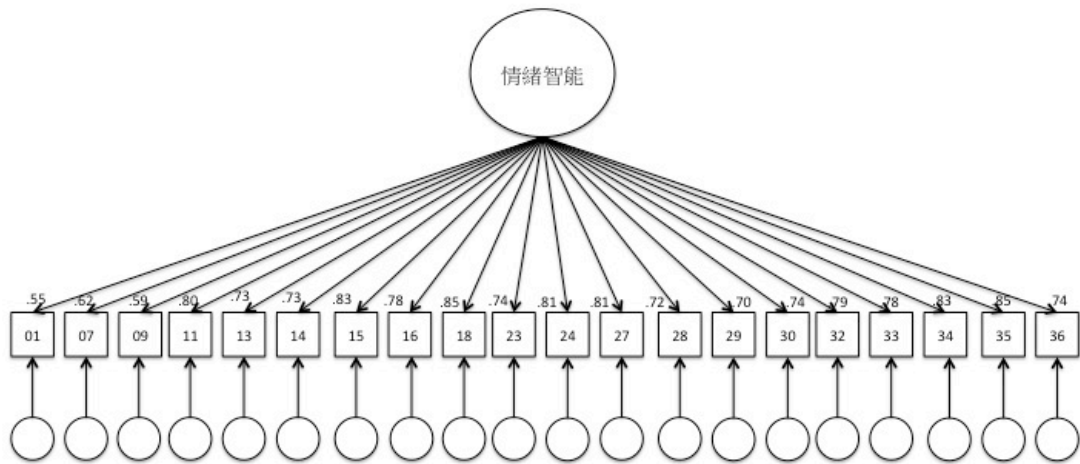


圖 3-1-5：「我是 EQ 高手量表 20 題版」單因素模型整體驗證性因素分析之因素結構與負荷量

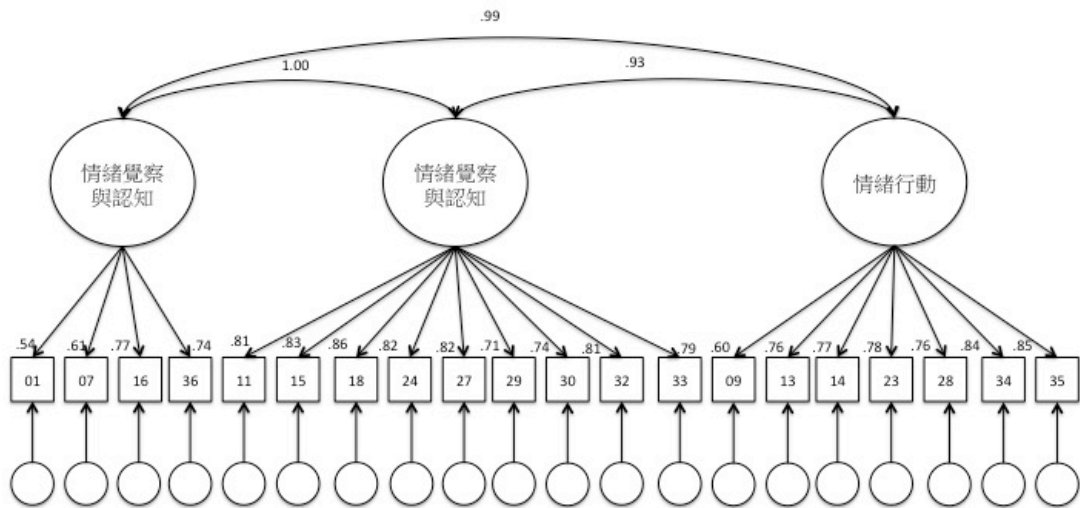


圖 3-1-6：「我是 EQ 高手量表 20 題版」三因素模型整體驗證性因素分析之因素結構與負荷量

從以上的項目分析結果，確定把原有的 39 個題目，刪除至 20 個題目（如下表 3-1-38）。故「我是 EQ 高手量表」之題目為 20 題，其中「情緒覺察與認知」向度含 13 題（原「情緒覺察」含 4 題；原「情緒認知」向度含 9 題）；「情緒行動」向度含 7 題。

表 3-1-38

「我是 EQ 高手量表」項目分析後之題目

主題	情緒覺察	情緒認知 (判斷)	情緒行動
情緒的感受	16 我能感覺到自己現在開心還是不開心。	32 我知道每種情緒都有強有弱。 33 我知道每個人都有開心或不開心的時候。	
情緒的看法 (情緒沒有對錯)		29 我知道情緒本身是沒有對或錯的。 15 我知道每個人對同一件事情可能有不同的情緒。	
生理與情緒的關係	01 我能分辨身體的感覺(例如:頭痛、心跳加速等)與心理的感覺(例如開心、生氣等)。	27 我知道身體的狀況會影響情緒。	13 我會調整呼吸來讓自己放鬆。 23 出現強烈的負面情緒時,我會先放鬆身心。
表情與情緒的關係		30 我能從別人的臉部表情猜測到他現在是開心還是不開心。	28 我會以開心的脸部表情來面對不開心的事,好讓我心情變好。
想法與情緒的關係	36 我能發現自己情緒當下的想法。		22 我會練習以積極樂觀的想法去改善我的情緒。
主觀與客觀		11 我知道每個人對同一件事情可以有不同的看法。	35 我會以開放的態度去聽別人的想法。 09 與別人爭吵時,我會給他解釋的機會。

(續下頁)



表 3-1-38

「我是 EQ 高手量表」項目分析後之題目

主題	情緒覺察	情緒認知 (判斷)	情緒行動
情緒調節	07 當我的情緒上來時,我能即時察覺。		14 情緒激動時,我會先讓自己冷靜下來。
情緒 ABC		24 我知道「非理性想法」容易造成負面情緒。 18 我知道對事情有不同想法時,情緒也會不一樣。	34 我會改變想法,讓自己的情緒變得比較好。

(四) 再測信度

再測信度的部分,研究者另外找來另一組受試學童,分別在前測和後測的前後一到兩週再進行施測,共計有 17 人完整參與兩次的施測,其中在後測的部分,因一名受試學童回答不知道數過多而無法有效分析而被刪除。前後與後測中兩次施測之各向度與總分之平均數、標準差及相關係數如表 3-1-39。

表 3-1-39

「我是 EQ 高手量表 20 題版」在前測與後測再測信度樣本中，第一次施測與第二次施測之相關分析

向度	第一次施測		第二次施測		兩次施測 之相關	
	(n = 16)		(n = 16)			
	平均數	標準差	平均數	標準差		
前測	情緒覺察與 認知	55.76	6.33	56.25	7.00	.75
	情緒行動	25.82	4.48	25.99	6.03	.64
	總分	81.59	9.20	82.23	12.33	.75
	情緒覺察與 認知	56.52	6.07	56.94	7.84	.62
後測	情緒行動	26.60	6.88	28.00	5.02	.85
	總分	83.12	12.29	84.94	11.62	.71

從表中可以看出，前後測中各向度於第一次施測和第二次施測之填答結果之皮爾森相關係數介於 .62 到 .85，而總分之皮爾森相關係數介於 .71 到 .75，均達顯著水準，顯示本量表具備良好的再測信度。

(五) 「我是 EQ 高手量表」效標關聯效度檢驗

效標關聯效度部分，以前測與後測受試學童各自進行檢驗，所使用外在效標來自「情緒智能量表青少年版」與「行為困擾量表」兩份外部量表中部份題目，包含前者之「情緒智能總分」（含內省分向度、人際分向度、壓力管理分向度、與適應分向度），以及後者之「人際關係困擾」與「家庭生活困擾」共七種測驗結果作為效標。各量表分向度之描述統計如表 3-1-40，各分數相關係數如表 3-1-41。

表 3-1-40

「我是 EQ 高手量表 20 題版」各分量表及效標分數描述統計分析

量表	構念	前測 (n = 149)		後測 (n = 160)	
		平均值	標準差	平均值	標準差
我是 EQ 高手	情緒覺察與 認知	53.47	8.26	53.62	10.69
	情緒行動	26.81	5.44	27.69	6.26
	總分	80.28	12.55	81.32	16.42
情緒智能量表	內省	16.52	4.31	17.14	3.94
	人際	37.48	7.19	38.11	7.60
	壓力管理	29.25	6.47	33.25	6.53
	適應	2.92	0.65	30.30	6.73
	總分	86.17	16.76	118.80	20.30
行動困擾	人際困擾	14.87	4.43	14.24	4.33
	家庭困擾	15.70	5.16	14.68	4.91

表 3-1-41

「我是 EQ 高手量表 20 題版」各分量表與各效標分數相關分析結果

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
情緒覺察 與認知	-	.67**	.95**	.29**	.60**	.51**	.51**	.54**	-.09	-.08
情緒行動	.87**	-	.87**	.44**	.62**	.63**	.63**	.65**	-.15	-.12
量表總分	.98**	.95**	-	.38**	.66**	.61**	.61**	.64**	-.12	-.10
內省	.45**	.57**	.51**	-	.59**	.74**	.74**	.81**	-.33**	-.38**
人際	.64**	.65**	.66**	.65**	-	.76**	.76**	.88**	-.27**	-.20*
壓力管理	.24**	.30**	.27**	.54**	.32**	-	1.00**	.97**	-.24**	-.21*
適應	.61**	.67**	.65**	.68**	.87**	.32**	-	.97**	-.24**	-.21*

(續下頁)

表 3-1-41

「我是 EQ 高手量表 20 題版」各分量表與各效標分數相關分析結果

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
情緒智能										
總分	.61**	.67**	.65**	.84**	.89**	.65**	.89**	-	-.29**	-.26**
人際困擾	-.21**	-.30**	-.25**	-.43**	-.38**	-.34**	-.35**	-.45**	-	.51**
家庭困擾	-.08	-.20*	-.13	-.45**	-.19*	-.45**	-.20**	-.37**	.53**	-

註：上三角為前測樣本，下三角為後測樣本

* $p < .05$. ** $p < .01$.

分析結果顯示，「我是 EQ 高手量表」各分量表中，兩構念分數彼此呈顯著正相關，前測樣本為.67，後測樣本為.87，顯示情緒覺察與認知和情緒行動兩者相互關聯，代表本量表為多面向評量的佐證，合符原本建構此量表的原則。

其次，分量表與效標相關的部分，「我是 EQ 高手量表」總分與情緒智能量表總分和分量表皆呈現顯著正相關（前測樣本介於.38 至.66 之間；後測樣本介於.27 至.66 之間），這與研究假設相符，本研究設計的「我是 EQ 高手量表」除了是根據《我是 EQ 高手》課程內容而設計，也要測量學童在學習課程後是否有情緒智能的成長，現在量表與「情緒智能量表」的總分和分量表有顯著的正相關，代表本量表是具有良好聚合效度；而「我是 EQ 高手量表」與「人際困擾分量表」和「家庭困擾分量表」的部分，前測樣本未有與兩者顯著相關（與人際困擾 $r = -.12$ ；與家庭困擾 $r = -.10$ ），後測樣本則只與「人際困擾分量表」呈顯著負相關（ $r = -.25$ ），這結果部分符合研究假設，「我是 EQ 高手量表」的設計是以課程內容為核心，增強學童的情緒智能，因此應與「人際困擾分量表」或「家庭困擾分量表」相關的題目無關，前測相關的結果正符合這個假設，而在後測的部分，仍然與「家庭困擾分量表」的題目相關不顯著（ $r = -.13$ ），但與「人際困擾分量表」題目則呈現顯著負相關，故部分支持了量表具有區辨效度。

由於「我是 EQ 高手量表」是基於 EQ 課程中《我是 EQ 高手》課程所編寫的一套工具，為了檢驗此量表的效度，故檢驗在 EQ 課程前後受試學童在量表分數表現是否有進步。

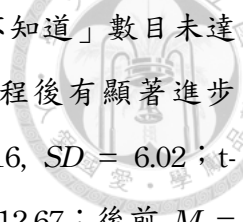
首先為了檢驗課程的確有讓受試學童的 EQ 進步，以相依樣本平均數考驗來檢驗前後測之「情緒智能量表」總分是否有差異，結果發現經過學習 EQ 課程後的确能讓受試學童的情緒智能提升（「情緒智能量表」總分：前測 $M = 113.06$, $SD = 22.10$ ；後前 $M = 120.25$, $SD = 19.90$ ；t-test： $t = -4.859$, $p < 0.01$ ）。因此以下再以相同的方式，檢驗前後測之「我是 EQ 高手量表」中表現的差異，以下分別檢驗回答「不知道數」的數目、量表總分與兩個分量表分數，結果如下表 3-1-42：

表 3-1-42

「我是 EQ 高手量表 20 題版」前後測之相依樣本平均數考驗。（ $n = 138$ ）

	前測		後測		t 值	p-value
	平均數	標準差	平均數	標準差		
回答「不知道」數目	.75	1.13	.64	1.33	-.84	.40
量表總分	80.54	12.67	82.68	15.62	2.302	.023*
情緒覺察與 認知	53.72	8.21	54.51	10.11	1.31	.193
情緒行動	26.82	5.54	28.16	6.02	3.19	.002**
內省	16.62	4.37	17.54	3.76	2.732	.007**
人際	37.71	7.01	38.39	7.64	1.477	.142
壓力管理	29.37	6.43	33.72	6.29	6.872	<.001
適應	29.37	6.43	30.59	6.61	2.435	.016*
情緒智能 總分	113.06	22.10	120.25	19.90	4.859	<.001**
人際困擾	14.67	4.35	13.92	4.00	-2.375	.019*
家庭困擾	15.43	5.14	14.20	4.35	-3.408	.001**

* $p < .05$. ** $p < .01$.



從上表可見，雖在「情緒覺察與認知」分量表和回答「不知道」數目未達顯著差異，但「情緒行動」分量表和量表總分在上 EQ 課程後有顯著進步（「情緒行動」：前測 $M = 26.82$, $SD = 5.54$ ；後前 $M = 28.16$, $SD = 6.02$ ；t-test： $t = 3.19$, $p < 0.01$ ；量表總分：前測 $M = 80.54$, $SD = 12.67$ ；後前 $M = 82.68$, $SD = 15.62$ ；t-test： $t = 2.302$, $p < .05$ ），代表「我是 EQ 高手量表」能反映 EQ 課程的成效。

以上結果大致與假設相符，「我是 EQ 高手量表」為一個能反映 EQ 課程的成效，主要為測量學童 EQ 表現，具備信效度之測量工具。

第二節 我好，你也好量表



以研究一所發展出的「我好，你也好量表初版」，對台灣北部國小六年級的學童進行施測、題目分析及各項信效度檢驗，使其成為具有信效度的多向度測量工具，作為後續研究學童在 EQ 教育課程成效的基礎。

一、研究方法

(一) 量表使用

本階段研究所使用之施測工具包含新編「我好，你也好量表初版」、「情緒智能量表青少年版」、「行為困擾量表」、以及人口學變項共四個部分，實際施測問卷型式如附錄八（以上三份量表分別為附錄八之問卷二、問卷三和問卷一），各量表題目數量與計分方式詳列於下。

1. 我好，你也好量表初版

量表包括「情緒覺察」、「情緒認知」、「情緒行動」三個分量表共 36 題。所有題目皆以 Likert 五點量表計分，5 分為非常同意，1 分為非常不同意。此外，題目均設有「不知道」選項，以供學童對題目內容不瞭解時作勾選。本量表只有 1 題反向題，於分析時採負向計分。

2. 情緒智能量表青少年版、行為困擾量表、以及人口學背景變項

如第一章的描述。

(二) 研究對象與施測流程

本研究之研究對象為參與 EQ 教育課程的臺灣北部國小六年級的學童，共分兩階段施測，第一階段於 104 學年度上學期，由臺灣芯福里情緒教育推廣協

會的志工到學校進班開始 EQ 課程前進行施測，第二階段為完成 EQ 課程後（約第一階段的一個月後）前行施測。

兩階段皆為主試者先向參與者說明研究以及知情同意書內容（如附錄五），並給予知情同意書讓參與者閱讀，並把參與研究家長同意書帶回家給他（她）的家長閱讀，待參與者與參與者的家長瞭解研究與同意書內容，並同意參與研究後，則請他（她）和他（她）的家長分別簽署參與研究同意書和參與研究家長同意書。同意書簽署後，請受試者填寫問卷。問卷包括「我好，你也好量表初版」、「情緒智能量表青少年版」、「行為困擾量表」。

（三）分析方式

如第一節的描述。

二、研究結果

本次施測以台灣北部四所國小的六年級學童為施測對象，分別進行課程前測與課程後測的量表施測，於前測有 174 名學童參與（89 名男生，85 名女生），根據受試者漏答或回答「不知道」的題數，若各自的數據超過總題數之 20%（即若受試者漏答或回答「不知道」的題數，其中一項多於 7），則被視為無效回答而不納入分析。因此最後餘下 162 個樣本進行分析（佔原本樣本之 93%）。

而在後測的部分，樣本同為前測時之 174 名學童，根據上述對漏答或回答「不知道」題數的規則，最後餘下 161 個樣本進行分析（佔原本樣本之 93%）。

（一）回答「不知道」數量的分析

由於小六的學童對於情緒教育的課題相對陌生，他們可能對於情緒相關的描述不一定完全理解（特別在上 EQ 課程前），故在量表的題目中加入「不知道」的選項，以了解目前學童對情緒智能相關題目的理解程度。

但是，在量表編製的階段，若同一個題目有不少的學童也回答「不知道」，可能代表此題為現階段不適合的題目，題目的概念難以被學童所理解。因此以下先檢驗目前的題目中，學童在前測和後測對題目回答「不知道」的數量，如下表 3-2-1：



表 3-2-1

受試者於「我好，你也好量表初版」各題回答「不知道」的數量

題目	前測回答「不知道」數量	後測回答「不知道」數量
Item01	6	4
Item02	5	6
Item03	3	5
Item04	3	1
Item05	11	4
Item06	1	4
Item07	0	4
Item08	3	5
Item09	2	3
Item10	3	2
Item11	3	0
Item12	3	2
Item13	4	1
Item14	1	1
Item15	3	3
Item16	3	4
Item17	6	6
Item18	3	1
Item19	7	4
Item20	8	6

(續下頁)

表 3-2-1

受試者於「我好，你也好量表初版」各題回答「不知道」的數量

題目	前測回答「不知道」數量	後測回答「不知道」數量
Item21	9	4
Item22	6	2
Item23	2	4
Item24	1	1
Item25	5	2
Item26	4	2
Item27	3	10
Item28	1	5
Item29	0	0
Item30	3	1
Item31	3	1
Item32	5	3
Item33	6	10
Item34	8	8
Item35	2	11
Item36	5	7
Item37	6	4
Item38	5	6
Item39	3	5

從上表 3-2-1 可見，雖有題目（如題目 05）在前測中回答「不知道」的數量不少，但於後測則有所改善；亦有題目於前測回答「不知道」的數量不多，反而在後測回答數變多（如題目 27、題目 33、和題目 35）。前者的現象可能與學習 EQ 教育課程的內容有關（因為題目是針對課程教學之內容而設計的，所以學童在學習課程後應對相應的題目較能掌握），故不能因此而確定它們為難以被理解的題目；而後測不知道數反而變多的題目，同樣可能因學習 EQ 教育

課程後而對相關題目內容反而多了一些思考，因此不知道的數目反而變多。總括來說，未有任何一個題目在前測和後測同為不知道數偏多，推論以上題目尚可被學童所理解。



(二) 前測之項目分析

本研究所設計的「我好，你也好量表初版」共有 36 個題目（如附錄六之問卷二），其中，題目 01 為反向題，在下面的分析已把題目的分數轉向，即在下面的分析中，題目 01 同樣是分數愈高，代表情緒智能分數愈高。

第一階段先根據各分量表題目的平均數、標準差、偏態、峰度、高低分組差異 t 檢定作分析，結果如下表 3-2-2 至表 3-2-4：

表 3-2-2

「我好，你也好量表初版」前測之「情緒覺察」向度的項目分析數據

題號	平均數	標準差	偏態	峰度	高低分組異差 t 檢定 (以下為 p-value)
05	4.17	.933	-1.202	1.646	<.001
06	3.97	.993	-.756	.228	<.001
23	4.03	.911	-.707	.206	<.001
24	4.56	.715	-1.719	3.334	<.001
29	4.29	.786	-.641	-.839	<.001
33	4.03	.922	-.551	-.445	<.001
36	4.03	1.022	-.904	.469	<.001

表 3-2-3

「我好，你也好量表初版」前測之「情緒認知」向度的項目分析數據

題號	平均數	標準差	偏態	峰度	高低分組異差 t 檢定 (以下為 p-value)
02	4.33	.923	-1.552	2.544	<.001
04	4.38	.979	-1.804	3.187	<.001
10	4.18	1.000	-1.099	.600	<.001
12	3.76	1.028	-.568	-.075	<.001
13	4.37	.864	-1.217	.838	<.001
18	4.36	.783	-1.065	.900	<.001
19	3.92	.857	-.227	-.564	<.001
20	4.00	.929	-.694	.337	<.001
21	3.88	.944	-.464	-.258	<.001
25	4.29	.916	-1.219	1.080	<.001
27	3.84	.833	.050	-1.052	<.001
30	4.19	.794	-.434	-1.047	<.001
31	4.13	.887	-.751	.015	<.001
32	4.26	.871	-1.126	1.198	<.001
34	3.87	1.052	-.726	.026	<.001

表 3-2-4

「我好，你也好量表初版」前測之「情緒行動」向度的項目分析數據

題號	平均數	標準差	偏態	峰度	高低分組異差 t 檢定 (以下為 p-value)
01	3.70	1.031	-.261	-.644	<.001
03	3.67	1.139	-.760	.001	<.001
07	4.03	.990	-.877	.453	<.001
08	3.68	1.145	-.530	-.441	<.001
09	4.32	.774	-.710	-.699	<.001
11	4.19	.996	-1.058	.503	<.001
14	4.11	.887	-.812	.233	<.001
15	4.05	.913	-.657	.028	<.001
16	3.67	1.058	-.518	-.078	<.001
17	3.55	1.052	-.129	-.513	<.001
22	4.09	.956	-.680	-.442	<.001
26	4.02	.954	-.707	-.041	<.001
28	4.01	.897	-.554	-.043	<.001
35	3.82	1.115	-.765	.013	<.001

從表 3-2-2 可見，此因素架構為「情緒覺察」。其中題目 24 的平均數、標準差、以及峰度偏離標準 ($M = 4.56$; $SD = .715$; $k = 3.334$)，另外題目 29 的平均數和標準差亦偏離標準 ($M = 4.29$; $SD = .786$)，反映題目過於集中於回答同意，但兩個題目的區辨力佳 (高低分組異差 t 檢定: $p = <.001$)，代表題目仍能區分高情緒智能與低情緒智能的受試者，因此先保留此兩項題，且看續分析的結果。

從表 3-2-3 可見，此因素架構為「情緒認知」。其中題目 18 的平均數和標準差偏離標準 ($M = 4.76$; $SD = .783$)，反映題目過於集中回答同意，但題目的區辨力佳 (高低分組異差 t 檢定: $p = <.001$)，代表題目仍能區分高情緒智能與低情緒智能的受試者，因此先保留此題，且看續分析的結果。

從表 3-2-4 可見，此因素架構為「情緒行動」。其中題目 09 的平均數和標準差偏離標準 ($M = 4.32$; $SD = .774$)，反映題目過於集中回答同意，但題目的區辨力佳 (高低分組異差 t 檢定： $p = <.001$)，代表題目仍能區分高情緒智能與低情緒智能的受試者，因此先保留此題，且看續分析的結果。

綜合以上第一階段的分析，題目 09、題目 18、題目 24 和題目 28 在描述統計的表現不佳，但仍能有一定的區辨力；而其他題目雖在一些指標上稍有偏離標準值，但沒有嚴重偏離，故不作詳細討論。

根據上述第一階段分析後，第二階段分析會依分量表題目分析其題目間的相關、與所屬分量表總分相關、以及刪題後的 Cronbach' s α ，結果如下表 3-2-5 至表 3-2-10：

表 3-2-5

「我好，你也好量表初版」前測「情緒覺察」分量表中題目間的相關距陣

題目	05	06	23	24	29	33	36
05	-						
06	.677	-					
23	.395	.476	-				
24	.433	.464	.540	-			
29	.398	.347	.400	.530	-		
33	.213	.274	.419	.339	.405	-	
36	.252	.314	.365	.328	.367	.506	-

表 3-2-6

「我好，你也好量表初版」前測之「情緒覺察」分量表，與所屬分量表總分相關及刪題後之 Cronbach' s Alpha 值分析

題號	與所屬分量表 (情緒覺察) 總分相關	刪題後 α (Cronbach' s $\alpha=.818$)
05	.557	.795
06	.607	.786
23	.611	.785
24	.621	.789
29	.569	.794
33	.502	.804
36	.494	.808


表 3-2-7

「我好，你也好量表初版」前測「情緒認知」分量表中題目間的相關矩陣

題目	02	04	10	12	13	18	19	20	21	25	27	30	31	32	34
02	-														
04	.532	-													
10	.295	.229	-												
12	.205	.083	.550	-											
13	.331	.267	.569	.510	-										
18	.404	.422	.529	.381	.623	-									
19	.255	.318	.485	.439	.477	.596	-								
20	.271	.328	.435	.297	.425	.612	.625	-							
21	.323	.183	.382	.511	.444	.580	.545	.412	-						
25	.430	.324	.472	.435	.669	.655	.479	.462	.387	-					
27	.328	.293	.481	.412	.366	.524	.498	.499	.521	.453	-				
30	.321	.283	.507	.380	.541	.558	.448	.511	.485	.480	.576	-			
31	.425	.333	.506	.358	.489	.548	.457	.475	.500	.412	.576	.685	-		
32	.305	.276	.405	.274	.420	.576	.333	.372	.370	.507	.501	.626	.610	-	
34	.135	.044	.156	.160	.208	.314	.200	.290	.285	.219	.288	.430	.407	.478	-

表 3-2-8


「我好，你也好量表初版」前測之「情緒認知」分量表，與所屬分量表總分相關及刪題後之 Cronbach' s Alpha 值分析



題號	與所屬分量表（情緒認知）總分相關	刪題後 α (Cronbach' s $\alpha=.910$)
02	.477	.909
04	.401	.912
10	.633	.903
12	.520	.907
13	.671	.902
18	.786	.899
19	.653	.902
20	.634	.903
21	.626	.903
25	.676	.902
27	.671	.902
30	.730	.900
31	.723	.900
32	.639	.903
34	.368	.913

表 3-2-9

「我好，你也好量表初版」前測「情緒行動」分量表中題目間的相關距陣



題目	01	03	07	08	09	11	14	15	16	17	22	26	28	35
01	-													
03	.194	-												
07	.248	.347	-											
08	.244	.673	.465	-										
09	.308	.370	.594	.459	-									
11	.190	.184	.302	.222	.485	-								
14	.227	.350	.573	.397	.645	.362	-							
15	.159	.323	.625	.417	.610	.432	.673	-						
16	.303	.331	.491	.431	.612	.344	.580	.552	-					
17	.380	.395	.463	.519	.533	.383	.499	.526	.669	-				
22	.323	.442	.496	.483	.587	.352	.612	.547	.494	.528	-			
26	.261	.415	.469	.471	.596	.385	.500	.510	.488	.522	.563	-		
28	.264	.466	.406	.460	.586	.287	.565	.520	.446	.471	.574	.520	-	
35	.357	.279	.266	.349	.417	.262	.301	.440	.438	.419	.375	.500	.480	-

表 3-2-10

「我好，你也好量表初版」前測之「情緒行動」分量表，與所屬分量表總分相關及刪題後之 Cronbach' s Alpha 值分析

題號	與所屬分量表（情緒行動）總分相關	刪題後 α (Cronbach' s $\alpha=.910$)
01	.378	.913
03	.532	.909
07	.633	.904
08	.632	.904
09	.759	.901
11	.450	.910
14	.693	.902
15	.701	.901
16	.688	.901

(續下頁)

表 3-2-10

「我好，你也好量表初版」前測之「情緒行動」分量表，與所屬分量表總分相關及刪題後之 Cronbach' s Alpha 值分析

題號	與所屬分量表（情緒行動）總分相關	刪題後 α (Cronbach' s $\alpha=.910$)
17	.711	.900
22	.711	.901
26	.693	.901
28	.675	.903
35	.537	.908

表 3-2-5 和表 3-2-6 顯示的是「我好，你也好量表初版」中「情緒覺察」分量表的數據。此分量表的整體 Cronbach' s Alpha 值為.818。從表 3-2-5 可見，整體題目間相關在標準值範圍，惟題目 33 與題目 05 和題目 06 相關稍低（題目 33 與題目 05： $r = .213$ ；題目 33 與題目 06： $r = .274$ ），但仍在可接受範圍。

表 3-2-7 和表 3-2-8 顯示的是「我好，你也好量表初版」中「情緒認知」分量表的數據。此分量表的整體 Cronbach' s Alpha 值為.910。從表 3-2-7 可見，題目 04 與題目 12 和題目 34 呈接近零相關，且題目 04 與其他題目相關相對偏低，在表 3-2-8 亦可見，題目 04 與所屬分量表總分相關相對較低（ $r = .401$ ），刪題後之 Cronbach' s Alpha 值有所提升（增加至.912），可見題目 04 為不良的題目，故刪除此題；另外，從表 3-2-7 亦可見，題目 34 與題目 04 呈接近零相關，與題目 02 和題目 10 相關低，且題目 34 與其他題目相關相對偏低，在表 3-2-8 亦可見，題目 34 與所屬分量表總分相關相對較低（ $r = .368$ ），刪題後之 Cronbach' s Alpha 值有所提升（增加至.913），可見題目 34 為不良的題目，故刪除此題。

表 3-2-9 和表 3-2-10 顯示的是「我好，你也好量表初版」中「情緒行動」分量表的數據。此分量表的整體 Cronbach' s Alpha 值為.910。從表 3-2-9 可見，題目 01 與其他題目的相關偏低，甚至有接近零相關，在表 3-2-10 亦可見，題目

01 與所屬分量表總分相關偏低 ($r = .378$)，刪題後之 Cronbach' s Alpha 值有所提升 (增加至 .913)，可見題目 01 為不良的題目，故刪除此題目。

綜合以上第二階段的分析，此階段共刪除 3 個題目 (情緒覺察分量刪除 0 題；情緒認知分量表刪除 2 題；情緒行動分量表共刪除 1 題)，分別為以下的題目。

題目 04：我知道別人用善意的方式對待我時，我會覺得舒服。

題目 34：我知道如果我只表現某個樣子 (例如：常常都很兇、常常都很活潑、或者常常都很理性等等)，和別人相處就容易有困擾。

題目 01：當別人的行為讓我不開心時，我會直接對他發脾氣。

經過以上兩個階段的分析，「我好，你也好量表初版」餘下 33 個題目 (即為「我好，你也好量表 33 題版」) 把留下的題目再依分量表題目分析其與所屬分量表總分相關、與非所屬分量表總分相關、以及刪題後的 Cronbach' s α ，結果如下表 3-2-11 至表 3-2-13：

表 3-2-11：

「我好，你也好量表 33 題版」前測之「情緒覺察」分量表，與所屬分量表總分相關、與非所屬分量表 (情緒認知和情緒行動) 總分相關、及刪題後之 Cronbach' s Alpha 值分析

題號	與所屬分量表 (情緒覺察) 總分相關	與非所屬分量表 (情緒認知) 總分相關	與非所屬分量表 (情緒行動) 總分相關	刪題後 α (Cronbach' s $\alpha = .818$)
05	.557	.507	.511	.795
06	.607	.579	.612	.786
23	.611	.713	.739	.785
24	.621	.720	.638	.789
29	.569	.615	.544	.794
33	.502	.510	.415	.804
36	.494	.473	.434	.808



表 3-2-12：

「我好，你也好量表 33 題版」前測之「情緒認知」分量表，與所屬分量表總分相關、與非所屬分量表（情緒覺察和情緒行動）總分相關、及刪題後之 Cronbach' s Alpha 值分析

題號	與所屬分量表（情緒認知）總分相關	與非所屬分量表（情緒覺察）總分相關	與非所屬分量表（情緒行動）總分相關	刪題後 α （Cronbach' s $\alpha=.909$ ）
02	.421	.519	.396	.911
10	.641	.483	.574	.901
12	.535	.366	.577	.907
13	.676	.600	.588	.900
18	.781	.748	.701	.896
19	.652	.605	.679	.901
20	.625	.595	.570	.902
21	.625	.561	.625	.902
25	.674	.640	.605	.900
27	.655	.530	.692	.901
30	.707	.617	.625	.899
31	.684	.647	.693	.900
32	.537	.566	.473	.906



表 3-2-13：

「我好，你也好量表 33 題版」前測之「情緒行動」分量表，與所屬分量表總分相關、與非所屬分量表（情緒覺察和情緒認知）總分相關、及刪題後之 Cronbach' s Alpha 值分析

題號	與所屬分量表（情緒行動）總分相關	與非所屬分量表（情緒覺察）總分相關	與非所屬分量表（情緒認知）總分相關	刪題後 α （Cronbach' s $\alpha=.914$ ）
03	.538	.426	.409	.913
07	.622	.623	.610	.908
08	.616	.491	.464	.909
09	.764	.671	.764	.904
11	.459	.495	.573	.914
14	.689	.626	.731	.905
15	.726	.671	.747	.904
16	.683	.544	.627	.905
17	.703	.522	.615	.904
22	.717	.546	.680	.904
26	.701	.635	.676	.905
28	.689	.578	.649	.906
35	.537	.558	.545	.912

從表 3-2-11 至表 3-2-13 可見，雖然大部分的題目與其所屬分量表總分相關大於非所屬分量表總分相關，但它們的差距未有很大，推論各分量表間有一定的相關，以致各題目與各分量表仍有相當的相關。其中亦有題目與其所屬分量表總分相關小於非所屬分量表總分相關（包括：題目 06、題目 23、題目 24、題目 29、題目 33、題目 02、題目 12、題目 19、題目 27、題目 31、題目 32、題目

11、題目 14、題目 15、題目 35)，但相關差距未有嚴重偏離，故先保留，且看後續的分析。

從以上三階段的項目分析中，共刪除了 3 個題目（包括題目 01、題目 04、題目 34）。故目前「我好，你也好量表」之題目共有 33 題（即為「我好，你也好量表 33 題版」），其中「情緒覺察」向度含 7 題；「情緒認知」向度含 13 題；「情緒行動」向度含 13 題。題目及其架構如下表 3-2-14 所示。

表 3-2-14

「我好，你也好量表」前測之項目分析後之題目。（其中有一的題目為被刪除的題目）

主題	情緒覺察	情緒認知（判斷）	情緒行動
每個人都有不同的分身	29 我發現每個人在不同情境下會表現出不同的樣子（例如：有時候很兇、有時候很活潑、有時候又很理性等等）。	27 當別人出現不同的樣子時（例如：有時候很兇、有時候很活潑、有時候又很理性等等），我知道如何反應讓我跟別人處得更好。	28 我會依照別人表現的樣子（例如：有時候很兇、有時候很活潑、有時候又很理性等等）採取不同的應對方式，使彼此和諧共處。
	33 我發現自己會習慣表現某個樣子（例如：常常都很兇、常常都很活潑、或者常常都很理性等等）。	30 我知道自己不同的樣子（例如：有時候很兇、有時候很活潑、有時候又很理性等等）都有它們各自的功用。	35 我會練習不只表現某個樣子（例如：常常都很兇、常常都很活潑、或者常常都很理性等等）以改善和別人的關係。
		31 我知道瞭解自己不同的樣子（例如：有時候很兇、有時候很活潑、有時候又很理性等等），可以改善人際互動。	

（續下頁）

表 3-2-14

「我好，你也好量表」前測之項目分析後之題目。（其中有一的題目為被刪除的題目）

主題	情緒覺察	情緒認知（判斷）	情緒行動
		32 我知道雖然我有不同的樣子（例如：有時候很兇、有時候很活潑、有時候又很理性等等），但它們都是我的一部分。	
		34 我知道如果我只表現某個樣子（例如：常常都很兇、常常都很活潑、或者常常都很理性等等），和別人相處就容易有困擾。	
經驗會塑造我們的分身	36 我發現自己是受到周圍環境的影響，而培養出現有的個性。	20 我知道我過去的經歷會塑造現在的我。	22 我會選擇一些對培養自己個性有好處的事情來做。
每個人有不同的個性	24 我發現每個人都有不同的個性。	02 我知道對他人個性的瞭解有助於我與他人的相處。	15 我會練習察言觀色以瞭解別人的個性。
		13 我知道每個人的個性都有其優點和缺點。	26 我會發揮自己個性上的優點，讓我更受歡迎。
		10 我能接受世界上存有不同個性的人。	07 我會改善個性上的缺點，改善人際相處。
		21 我知道如何改善自己個性上的缺點。	11 我能接受自己是一個有缺點的人。

（續下頁）

表 3-2-14

「我好，你也好量表」前測之項目分析後之題目。（其中有一的題目為被刪除的題目）

主題	情緒覺察	情緒認知（判斷）	情緒行動
「絨絨的」和「刺刺的」招呼	06 我能分辨哪些話或行為會讓人開心，哪些會讓人不開心。	04 我知道別人用善意方式對待我，我會覺得舒服。 25 我知道用善意的方式對待別人時，別人會覺得舒服。 18 我知道用善意的方式對待別人可以增進人際關係。	17 當別人對我不友善時，我有方法來緩和彼此的關係。
	05 我能覺察自己的感受，從而瞭解自己所在意的事。 23 我能覺察別人的感受，從而瞭解他們所在意的事。	19 我會透過自我反省來讓自己的個性變得更成熟。 12 當別人批評或指責我時，我懂得安撫自己的情緒。	16 面對人際衝突時，我會先放鬆，再好好思考如何處理。 14 和別人相處時，我會顧及他們的感受。 01 當別人的行為讓我不開心時，我會直接對他發脾氣。 09 我能欣賞別人的優點。
武功祕笈			03 當對方的言行讓我不舒服時，我會告訴對方他（她）的言行對我所造成的影響。 08 當對方的言行讓我不舒服時，我會告訴對方我的感受。

目前，量表縮減為 33 題，為了進一步確認量表之建構效度，進行探索性因素分析（EFA）以了解量表因素結構，並以平行分析法（parallel analysis）（O'Connor, 2000）輔助判斷因素數量，得到特徵值、解釋量、平行分析法建議特徵值如表 3-2-15，陡坡圖如圖 3-2-1。EFA 分析結果顯示，有四個潛在因素實際特徵值大於 1，平行分析法亦顯示，自第五個因素後，建議特徵值始大於實際特徵值，會建議使用四個潛在因素存在，雖然與本次研究假設設定的三個潛在因素數量不一致，然而先依照目前數據資料，接受四個潛在因子。

表 3-2-15

「我好，你也好量表 33 題版」之 EFA 特徵值分析結果 ($n = 162$)

	EFA 實際特徵值	累積解釋變異量	平行分析法建議特徵值
1	13.196	39.891%	1.338
2	1.441	44.295%	1.151
3	1.174	47.810%	1.036
4	1.130	51.233%	0.930
5	0.628	53.142%	0.850



圖 3-2-1：「我好，你也好量表 33 題版」之 EFA 陡坡圖

以主軸因子法 (Principle Axis) 進行萃取四個因素，並考量因素間存在相關進行斜交轉軸 (Promax 法)，估計出因素負荷量如表 3-2-16，以 Promax 法估計出各因素間的相關如表 3-2-17。從分析結果可以看出，因素間結構與假設不盡相同，其中「情緒行動」構念之題目多負荷於潛在因素一，「情緒覺察」和「情緒認知」構念之題目則多分散於其他的潛在因素中，未有明顯負荷於某一項潛在因素，潛在因素二可被命名為「每個人都有不同的分身」；潛在因素三可被命名為「人際相處」；潛在因素四可被命名為「情緒感受後行動」；有題目同時負荷於兩個以上的潛在因素中，或者並未顯著負荷於四個潛在因素之一，故以下將逐一討論這些題目：

題目 09：我能欣賞別人的優點。

分析：

此題本假設為「情緒行動」構念，從因素分析結果顯示，題目同時負荷於因素一和因素三中，且與屬「情緒行動」的因素一相對負荷量較高，與原本假設的相同，然而題目亦同時負荷於潛在因素三「人際相處」，因題目同時負荷於兩個因素會影響題目的解釋力，故把題目 09 刪除。

題目 10：我能接受世界上存有不同個性的人。

分析：

此題本假設為「情緒認知」構念，在因素分析結果顯示，其同時負荷於因素一和因素三中，且與屬「人際相處」的因素三相對負荷量較高，也負荷於屬「情緒行動」的因素一中，與原本題目設計的建構不一致，可能代表其為不良的題目；而本題目的內容為可被題目 13（我知道每個人的個性都有其優點和缺點）所取代，故刪除題目 10。

題目 12：當別人批評或指責我時，我懂得安撫自己的情緒。

分析：

此題本假設為「情緒認知」構念，但在因素分析結果顯示，其同時負荷於因素一和因素三中，且與屬「情緒行動」的因素一相對負荷量較高，與原本假設的構念不同，可能代表其為不良的題目，且題目的內容可以被題目 16（面對人際衝突時，我會先放鬆，再好好思考如何處理）所取代，故刪除題目 12。

題目 14：和別人相處時，我會顧及他們的感受。

分析：

此題本假設為「情緒行動」構念，從因素分析結果顯示，題目同時負荷於因素一和因素三中，且與屬「情緒行動」的因素一相對負荷量較高，與原本假設的相同，因素三為「人際相處」，也符合題目本身的設計內容，且題目本身的內容是測量學童是否懂得顧及他人感受在人際相處的重要性，是 EQ 課程的一個重要內容，故保留題目 14。

題目 15：我會練習察言觀色以瞭解別人的個性。

分析：

此題本假設為「情緒行動」構念，從因素分析結果顯示，題目同時負荷於因素一和因素三中，且與屬「情緒行動」的因素一相對負荷量較高，與原本假設的相同，然而題目亦同時負荷於潛在因素三「人際相處」，因題目同時負荷於兩個因素會影響題目的解釋力，故把題目 15 刪除。

題目 18：我知道用善意的方式對待別人可以增進人際關係。

分析：

此題本假設為「情緒認知」構念，在因素分析結果顯示，其同時負荷於因素二和因素三中，且與屬「每個人都有不同的分身」的因素二相對負荷量較高，與原本題目設計的單元不一致，可能代表其為不良的題

目；而本題目的內容為可被題目 25（我知道用善意的方式對待別人時，別人會覺得舒服）所取代，故刪除題目 18。



題目 20：我知道我過去的經歷會塑造現在的我。

分析：

此題本假設為「情緒認知」構念，在因素分析結果顯示，未有明顯負荷於四個潛在因素之一，與整體題目的方向不一致，可能代表其為不良的題目；而本題目的內容為可被題目 36（我發現自己是受到周圍環境的影響，而培養出現在的個性）所取代，故刪除題目 20。

題目 27：當別人出現不同的樣子時（例如：有時候很兇、有時候很活潑、有時候又很理性等等），我知道如何反應讓我跟別人處得更好。

分析：

此題本假設為「情緒認知」構念，目前同時負荷於因素一和因素二中，且與屬「情緒行動」的因素一相對負荷量較高，與原本假設的構念不同，可能代表其為不良的題目，雖題目亦負荷於屬「每個人都有不同的分身」的因素二，合符題目本身的設計，但由於因素一與本來的建構不同，故把題目 27 刪除。

題目 28：我會依照別人表現的樣子（例如：有時候很兇、有時候很活潑、有時候又很理性等等）採取不同的應對方式，使彼此和諧共處。

分析：

題本假設為「情緒行動」構念，目前同時負荷於因素一和因素二中，且與屬「情緒行動」的因素一相對負荷量較高，與原本假設相符，而題目亦負荷於屬「每個人都有不同的分身」的因素二，合符題目本身的設計，但仍需依後續分析的結果來決定是否需要刪除或修改。

題目 29：我發現每個人在不同情境下會表現出不同的樣子（例如：有時候很兇、有時候很活潑、有時候又很理性等等）。

分析：

此題本假設為「情緒覺察」構念，在因素分析結果顯示，其同時負荷於因素二和因素三中，且與屬「每個人都有不同的分身」的因素二相對負荷量較高，雖這與原本題目設計的單元一致，但未能負荷於假設的構念中，可能代表其為不良的題目；然而本題目的內容為測量學童是否知道在不同情境下自己有不同的表現，為 EQ 課程的一個核心內容，亦沒有別的題目可以取代之，故保留題目 29。

表 3-2-16

「我好，你也好量表 33 題版」之 EFA 萃取四個因素的結果 ($n = 162$)

原有 向度	題 號	題目內容	萃取因素			
			1	2	3	4
行動	16	面對人際衝突時，我會先放鬆，再好好思考如何處理。	.790	-.130	.058	-.015
認知	12	當別人批評或指責我時，我懂得安撫自己的情緒。	.769	-.253	.322	-.254
行動	14	和別人相處時，我會顧及他們的感受。	.635	-.178	.333	.043
行動	17	當別人對我不友善時，我有方法來緩和彼此的關係。	.628	.043	-.019	.049
行動	22	我會選擇一些對培養自己個性有好處的事情來做。	.589	.066	.106	.089
認知	27	當別人出現不同的樣子時（例如：有時候很兇、有時候很活潑、有時候又很理性等等），我知道如何反應讓我跟別人處得更好。	.586	.326	-.176	.061
行動	28	我會依照別人表現的樣子（例如：有時候很兇、有時候很活潑、有時候又很理性等等）採取不同的應對方式，使彼此和諧共處。	.573	.336	-.205	.045

(續下頁)

表 3-2-16

「我好，你也好量表 33 題版」之 EFA 萃取四個因素的結果 ($n = 162$)

原有 向度	題 號	題目內容	萃取因素			
			1	2	3	4
認知	19	我會透過自我反省來讓自己的個性變得更成熟。	.545	-.031	.182	.126
覺察	23	我能覺察別人的感受，從而瞭解他們所在意的事。	.544	.103	.113	.098
行動	15	我會練習察言觀色以瞭解別人的個性。	.509	-.022	.311	.051
認知	21	我知道如何改善自己個性上的缺點。	.464	.176	.129	-.018
行動	26	我會發揮自己個性上的優點，讓我更受歡迎。	.420	.153	.040	.168
行動	09	我能欣賞別人的優點。	.405	.060	.306	.125
行動	35	我會練習不只表現某個樣子（例如：常常都很兇、常常都很活潑、或者常常都很理性等等）以改善和別人的關係。	.241	.694	-.270	-.015
覺察	36	我發現自己是受到周圍環境的影響，而培養出現有的個性。	-.126	.671	.152	-.096
覺察	33	我發現自己會習慣表現某個樣子（例如：常常都很兇、常常都很活潑、或者常常都很理性等等）。	-.204	.642	.223	-.096
認知	30	我知道自己不同的樣子（例如：有時候很兇、有時候很活潑、有時候又很理性等等）都有它們各自的功用。	.201	.582	.097	-.101
認知	32	我知道雖然我有不同的樣子（例如：有時候很兇、有時候很活潑、有時候又很理性等等），但它們都是我的一部分。	.001	.554	.176	-.029
認知	31	我知道瞭解自己不同的樣子（例如：有時候很兇、有時候很活潑、有時候又很理性等等），可以改善人際互動。	.205	.514	.021	.127

(續下頁)

表 3-2-16

「我好，你也好量表 33 題版」之 EFA 萃取四個因素的結果 ($n = 162$)

原有 向度	題 號	題目內容	萃取因素			
			1	2	3	4
覺察	29	我發現每個人在不同情境下會表現出不同的樣子 (例如：有時候很兇、有時候很活潑、有時候又 很理性等等)。	-.055	.491	.310	.004
認知	18	我知道用善意的方式對待別人可以增進人際關 係。	.168	.401	.321	-.002
覺察	24	我發現每個人都有不同的個性。	.048	.156	.604	.075
行動	11	我能接受自己是一個有缺點的人。	.165	-.025	.596	-.081
認知	13	我知道每個人的個性都有其優點和缺點。	.218	.131	.525	-.009
認知	25	我知道用善意的方式對待別人時，別人會覺得舒 服。	.095	.254	.504	-.104
認知	10	我能接受世界上存有不同個性的人。	.343	.035	.457	-.109
認知	20	我知道我過去的經歷會塑造現在的我。	.198	.208	.231	.115
行動	03	當對方的言行讓我不舒服時，我會告訴對方他 (她)的言行對我所造成的影響。	.196	-.183	-.213	.806
覺察	06	我能分辨哪些話或行為會讓人開心，哪些會讓人 不開心。	-.015	-.084	.235	.713
行動	08	當對方的言行讓我不舒服時,我會告訴對方我的感 受。	.205	-.065	-.166	.661
覺察	05	我能覺察自己的感受，從而瞭解自己所在意的 事。	-.221	.088	.240	.611
認知	02	我知道對他人個性的瞭解有助於我與他人的相 處。	-.307	.158	.375	.390
行動	07	我會改善個性上的缺點，改善人際相處。	.233	-.039	.278	.327

表 3-2-17

「我好，你也好量表 33 題版」之 EFA 四個潛在因素間相關分析 ($n = 162$)

	因素一	因素二	因素三	因素四
因素一	-	.655	.528	.621
因素二		-	.522	.588
因素三			-	.475
因素四				-

在經過探索性因素分析後刪除七項不良的題目（題目 09、題目 10、題目 12、題目 15、題目 18、題目 20、題目 27），並重新進行 EFA，再次檢驗三個潛在因素數量是否足以解釋量表變異，同時觀察各題目因素負荷趨勢是否穩定，並同樣以平行分析法（parallel analysis）輔助判斷因素數量，得到特徵值與解釋量如表 3-2-18，陡坡圖如圖 3-2-2。

表 3-2-18

「我好，你也好量表 26 題版」之 EFA 特徵值分析結果 ($n = 162$)

	EFA 實際特徵值	累積解釋變異量	平行分析法建議特徵值
1	10.032	38.557%	1.123
2	1.325	43.792%	0.959
3	0.999	47.658%	0.840
4	0.833	50.897%	0.742
5	0.579	53.153%	0.659



圖 3-2-2：「我好，你也好量表 26 題版」之 EFA 陡坡圖

EFA 分析結果顯示，只有二個潛在因素實際特徵值大於 1，少於本次研究假設設定的三個潛在因素數量，然而平行分析法顯示，自第五個因素後，建議特徵值始大於實際特徵值，數據上建議接受四個潛在因素存在；然而從陡坡圖趨勢可以看出，第二個因素後實際特徵值趨於平緩。雖在平行分析法中顯示取四個潛在因素，但基於實際特徵值大於 1 的原則和陡坡圖的結果，故最後接受兩個個潛在因子。

以主軸因子法（Principle Axis）進行萃取兩個因素，並考量因素間存在相關進行斜交轉軸（Promax 法），估計出因素負荷量如表 3-2-19。從分析結果可以看出，因素間結構與假設有部分相同，其中「情緒行動」構念之題目多負荷於潛在因素一，「情緒覺察」和「情緒認知」構念之題目則多負荷於潛在因素二（合稱為「情緒覺察與認知」），但有題目同時負荷於因素一和因素二，故以下將逐一討論這些題目，兩個潛在因素間的相關為.730：

題目 03：當對方的言行讓我不舒服時，我會告訴對方他（她）的言行對我所造成的影響。

分析：

此題本假設為「情緒行動」構念，在因素分析結果顯示，題目同時負荷於因素一和因素二中，且與屬「情緒行動」的因素一相對負荷量較

高，與原本假設的相同，然而題目亦同時負向負荷於潛在因素二「情緒覺察與情緒認知」，因題目同時負荷於兩個因素會影響題目的解釋力，且題目的內容可被題目 08（當對方的言行讓我不舒服時，我會告訴對方我的感受）所取代，故把題目 03 刪除。



題目 05：我能覺察自己的感受，從而瞭解自己所在意的事。

分析：

此題本假設為「情緒覺察」構念，然目前負荷於屬「情緒行動」的潛在因素一，與原本假設的構念不同，本題本應測試學童在人際互動中能注意自己的情緒並瞭解自己的想法，有助於他們的人際相處，然資料卻未有負荷於預期的情緒覺察中，但題目的內容是 EQ 教育課程的重點之一，且目前未有其他題目可以取代之，故保留這個題目。

題目 06：我能分辨哪些話或行為會讓人開心，哪些會讓人不開心。

分析：

此題本假設為「情緒覺察」構念，然目前負荷於屬「情緒行動」的潛在因素一，與原本假設的構念不同，本題本應測試學童在人際互動中能否覺察不同的話或行為會影響對方的情緒，然資料卻未有負荷於預期的情緒覺察中，但題目的內容是 EQ 教育課程的重點之一，且目前未有其他題目可以取代之，故保留這個題目。

題目 11：我能接受自己是一個有缺點的人。

分析：

題日本假設為「情緒行動」構念，然目前負荷於屬「情緒覺察與情緒認知」的潛在因素二，與原本假設的構念不同，本題本應測試學童要接受自己的缺點，有助於他們的人際相處，然資料卻未有負荷於預期的情緒行動中，但題目的內容是 EQ 教育課程的重點之一，且目前未有其他題目可以取代之，故保留這個題目。



題目 19：我會透過自我反省來讓自己的個性變得更成熟。

分析：

此題本假設為「情緒認知」構念，然目前負荷於屬「情緒行動」的潛在因素一，與原本假設的構念不同，本題本應測試學童是否懂得自我反省對自身在人際成長的重要性，但細閱題目的容，未能強調在人際相關成長的部分，而可能被誤導成自我的成長，故刪除這個題目。

題目 21：我知道如何改善自己個性上的缺點。

分析：

此題本假設為「情緒認知」構念，在因素分析結果顯示，題目同時負荷於因素一和因素二中，且與屬「情緒行動」的因素一相對負荷量較高，與原本假設的不相同，然而題目亦同時負荷於潛在因素二「情緒覺察與情緒認知」，因題目同時負荷於兩個因素會影響題目的解釋力，且題目的內容可被題目 07（我會改善個性上的缺點，改善人際相處）所取代，故把題目 21 刪除。

題目 23：我能覺察別人的感受，從而瞭解他們所在意的事。

分析：

題本假設為「情緒覺察」構念，然目前負荷於屬「情緒行動」的潛在因素一，與原本假設的構念不同，本題本應測試學童在人際互動中能注意對方的情緒並瞭解他們的想法，有助於他們的人際相處，然資料卻未有負荷於預期的情緒覺察中，但題目的內容是 EQ 教育課程的重點之一，且目前未有其他題目可以取代之，故保留這個題目。

題目 31：我知道瞭解自己不同的樣子（例如：有時候很兇、有時候很活潑、有時候又很理性等等），可以改善人際互動。

分析：

此題本假設為「情緒認知」構念，在因素分析結果顯示，題目同時負荷於因素一和因素二中，且與屬「情緒覺察與情緒認知」的因素二相對負荷量較高，與原本假設的大致相同，然而題目亦同時負荷於潛在因素一「情緒行動」，因題目同時負荷於兩個因素會影響題目的解釋力，且題目的內容可被題目 28（我會依照別人表現的樣子（例如：有時候很兇、有時候很活潑、有時候又很理性等等）採取不同的應對方式，使彼此和諧共處）所取代，故把題目 31 刪除。

題目 35：我會練習不只表現某個樣子（例如：常常都很兇、常常都很活潑、或者常常都很理性等等）以改善和別人的關係。。

分析：

此題本假設為「情緒行動」構念，然目前負荷於屬「情緒覺察與情緒認知」的潛在因素二，與原本假設的構念不同，本題本應測試學童要學習面對不同的人有靈活變通自己，有助於他們的人際相處，然資料卻未有負荷於預期的情緒行動中，而題目的內容可被題目 28（我會依照別人表現的樣子（例如：有時候很兇、有時候很活潑、有時候又很理性等等）採取不同的應對方式，使彼此和諧共處）所取代，故刪除這個題目。

表 3-2-19

「我好，你也好量表 26 題版」之 EFA 萃取兩個因素的結果 ($n = 162$)

原有 向度	題 號	題目內容	萃取因素	
			1	2
行動	03	當對方的言行讓我不舒服時，我會告訴對方他 (她)的言行對我所造成的影響。	.894	-.382
行動	08	當對方的言行讓我不舒服時,我會告訴對方我的感 受。	.781	-.238
行動	16	面對人際衝突時，我會先放鬆，再好好思考如何處 理。	.646	.018
覺察	06	我能分辨哪些話或行為會讓人開心，哪些會讓人不 開心。	.637	.047
行動	22	我會選擇一些對培養自己個性有好處的事情來做。	.618	.166
行動	17	當別人對我不友善時，我有方法來緩和彼此的關 係。	.612	.057
認知	19	我會透過自我反省來讓自己的個性變得更成熟。	.604	.126
行動	14	和別人相處時，我會顧及他們的感受。	.591	.155
覺察	23	我能覺察別人的感受，從而瞭解他們所在意的事。	.575	.217
行動	26	我會發揮自己個性上的優點，讓我更受歡迎。	.570	.140
行動	28	我會依照別人表現的樣子（例如：有時候很兇、有 時候很活潑、有時候又很理性等等）採取不同的應 對方式，使彼此和諧共處。	.526	.171
行動	07	我會改善個性上的缺點，改善人際相處。	.510	.167
覺察	05	我能覺察自己的感受，從而瞭解自己所在意的事。	.394	.169
認知	21	我知道如何改善自己個性上的缺點。	.390	.304
覺察	33	我發現自己會習慣表現某個樣子（例如：常常都很 兇、常常都很活潑、或者常常都很理性等等）。	-.260	.764

(續下頁)

表 3-2-19

「我好，你也好量表 26 題版」之 EFA 萃取兩個因素的結果 ($n = 162$)

原有 向度	題 號	題目內容	萃取因素	
			1	2
覺察	36	我發現自己是受到周圍環境的影響，而培養出現在的個性。	-.172	.717
覺察	29	我發現每個人在不同情境下會表現出不同的樣子（例如：有時候很兇、有時候很活潑、有時候又很理性等等）。	-.024	.679
認知	32	我知道雖然我有不同的樣子（例如：有時候很兇、有時候很活潑、有時候又很理性等等），但它們都是我的一部分。	-.016	.661
認知	25	我知道用善意的方式對待別人時，別人會覺得舒服。	-.003	.645
認知	30	我知道自己不同的樣子（例如：有時候很兇、有時候很活潑、有時候又很理性等等）都有它們各自的功用。	.093	.618
覺察	24	我發現每個人都有不同的個性。	.152	.588
認知	13	我知道每個人的個性都有其優點和缺點。	.204	.555
行動	11	我能接受自己是一個有缺點的人。	.043	.497
認知	31	我知道瞭解自己不同的樣子（例如：有時候很兇、有時候很活潑、有時候又很理性等等），可以改善人際互動。	.310	.483
行動	35	我會練習不只表現某個樣子（例如：常常都很兇、常常都很活潑、或者常常都很理性等等）以改善和別人的關係。	.222	.408
認知	02	我知道對他人個性的瞭解有助於我與他人的相處。	.116	.358

在經過本次探索性因素分析後刪除五題（題目 03、題目 19、題目 21、題目 31、題目 35），並重新進行 EFA，再次檢驗兩個潛在因素數量是否足以解釋量表變異，同時觀察各題目因素負荷趨勢是否穩定，並同樣以平行分析法（parallel analysis）輔助判斷因素數量，得到特徵值與解釋量如表 3-2-20，陡坡圖如圖 3-2-3。

表 3-2-20

「我好，你也好量表 21 題版」之 EFA 特徵值分析結果（ $n = 162$ ）

	EFA 實際特徵值	累積解釋變異量	平行分析法建議特徵值
1	8.011	38.222%	0.988
2	1.049	43.222%	0.818
3	0.804	47.350%	0.690
4	0.580	50.302%	0.600

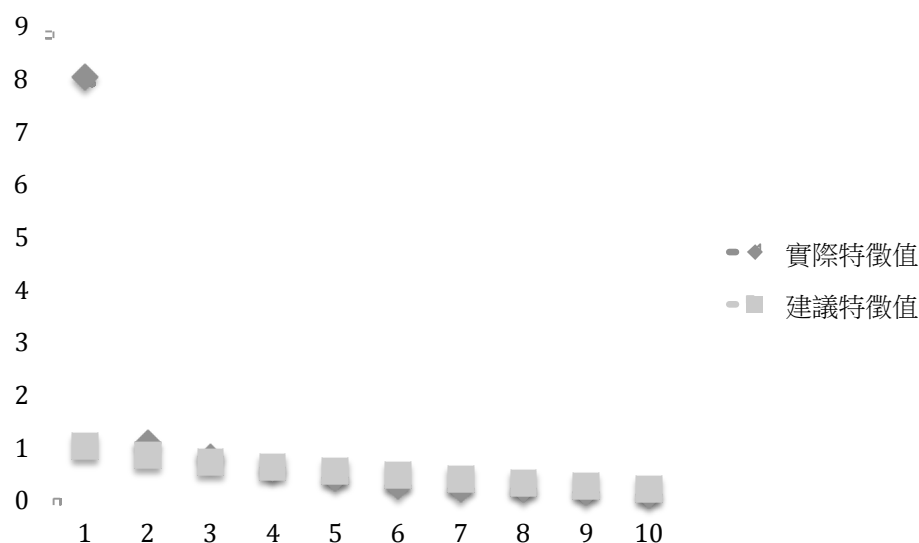


圖 3-2-3：「我好你也好量表 21 題版」之 EFA 陡坡圖

EFA 分析結果顯示，只有二個潛在因素實際特徵值大於 1，少於本次研究假設設定的三個潛在因素數量，然而平行分析法顯示，自第四個因素後，建議特徵值始大於實際特徵值，故接受三個潛在因素存在；另外從陡坡圖趨勢可以

看出，第二個因素後實際特徵值趨於平緩。雖在平行分析法中顯示取三個潛在因素，但基於實際特徵值大於 1 的原則和陡坡圖的結果，故接受兩個潛在因子。

再次以主軸因子法（Principle Axis）進行萃取兩個因素，並考量因素間存在相關進行斜交轉軸（Promax 法），估計出因素負荷量如表 3-2-21。從分析結果可以看出，與第一次因素分析結果大致與假設相符，原本假設之「情緒行為」構念之題目大部分負荷於潛在因素一，除了題目 11（我能接受自己是一個有缺點的人）負荷於潛在因素二（前一次 EFA 已討論此題），「情緒覺察」和「情緒認知」構念之題目亦大部分負荷於潛在因素二，除了題目 06（我能分辨哪些話或行為會讓人開心，哪些會讓人不開心）和題目 23（我能覺察別人的感受，從而瞭解他們所在意的事）負荷於潛在因素一（前一次 EFA 已討論此題），兩個潛在因素的相關為.732。整體結果與原本假設大致相同，而「情緒行動」架構則比較穩定。

表 3-2-21

「我好，你也好量表 21 題版」之 EFA 萃取兩個因素的結果（ $n = 162$ ）

原有 向度	題 號	題目內容	萃取因素	
			1	2
行動	16	面對人際衝突時，我會先放鬆，再好好思考如何處理。	.803	-.155
行動	17	當別人對我不友善時，我有方法來緩和彼此的關係。	.782	-.122
行動	14	和別人相處時，我會顧及他們的感受。	.732	.017
行動	22	我會選擇一些對培養自己個性有好處的事情來做。	.718	.043
覺察	23	我能覺察別人的感受，從而瞭解他們所在意的事。	.692	.079
行動	26	我會發揮自己個性上的優點，讓我更受歡迎。	.653	.042
行動	28	我會依照別人表現的樣子（例如：有時候很兇、有時候很活潑、有時候又很理性等等）採取不同的應對方式，使彼此和諧共處。	.627	.046
行動	08	當對方的言行讓我不舒服時，我會告訴對方我的感受。	.570	-.048

（續下頁）

表 3-2-21

「我好，你也好量表 21 題版」之 EFA 萃取兩個因素的結果 ($n = 162$)

原有 向度	題 號	題目內容	萃取因素	
			1	2
行動	07	我會改善個性上的缺點，改善人際相處。	.474	.197
覺察	06	我能分辨哪些話或行為會讓人開心，哪些會讓人不開心。	.465	.215
覺察	33	我發現自己會習慣表現某個樣子（例如：常常都很兇、常常都很活潑、或者常常都很理性等等）。	-.196	.708
覺察	29	我發現每個人在不同情境下會表現出不同的樣子（例如：有時候很兇、有時候很活潑、有時候又很理性等等）。	-.015	.688
覺察	36	我發現自己是受到周圍環境的影響，而培養出現在的個性。	-.079	.624
認知	25	我知道用善意的方式對待別人時，別人會覺得舒服。	.064	.613
覺察	24	我發現每個人都有不同的個性。	.154	.611
認知	32	我知道雖然我有不同的樣子（例如：有時候很兇、有時候很活潑、有時候又很理性等等），但它們都是我的一部分。	.068	.579
行動	11	我能接受自己是一個有缺點的人。	.044	.529
認知	02	我知道對他人個性的瞭解有助於我與他人的相處。	-.025	.517
認知	13	我知道每個人的個性都有其優點和缺點。	.280	.497
認知	30	我知道自己不同的樣子（例如：有時候很兇、有時候很活潑、有時候又很理性等等）都有它們各自的功用。	.201	.497
覺察	05	我能覺察自己的感受，從而瞭解自己所在意的事。	.240	.325

因本量表的建構與假設是設定成三個因素，故再次以主軸因子法（Principle Axis）進行，萃取三個因素，並考量因素間存在相關進行斜交轉軸（Promax 法），估計出因素負荷量如表 3-2-22，以 Promax 法估計出各因素間的相關如表 3-2-23。從分析結果可以看出，「情緒行動」構念之題目大部分負荷於潛在因素一，「情緒覺察」與「情緒認知」構念之題目則分散於潛在因素二和潛在因素三中。可見若把目前題目的資料設定成三個因素時，不能建構出一個穩定的建構，因此本次資料接受兩個潛在因素的結果作為本量表的建構，其分別為「情緒覺察與認知」和「情緒行動」。

表 3-2-22

「我好，你也好量表 21 題版」之 EFA 萃取三個因素的結果（ $n = 162$ ）

原有 向度	題 號	題目內容	萃取因素		
			1	2	3
行動	16	面對人際衝突時，我會先放鬆，再好好思考如何處理。	.822	-.074	-.100
行動	17	當別人對我不友善時，我有方法來緩和彼此的關係。	.789	-.046	-.082
行動	22	我會選擇一些對培養自己個性有好處的事情來做。	.692	.071	.015
行動	28	我會依照別人表現的樣子（例如：有時候很兇、有時候很活潑、有時候又很理性等等）採取不同的應對方式，使彼此和諧共處。	.686	.141	-.159
行動	14	和別人相處時，我會顧及他們的感受。	.671	.001	.106
覺察	23	我能覺察別人的感受，從而瞭解他們所在意的事。	.648	.083	.065
行動	26	我會發揮自己個性上的優點，讓我更受歡迎。	.604	.045	.069
行動	08	當對方的言行讓我不舒服時，我會告訴對方我的感受。	.459	-.139	.248

（續下頁）

表 3-2-22

「我好，你也好量表 21 題版」之 EFA 萃取三個因素的結果 ($n = 162$)

原有 向度	題 號	題目內容	萃取因素		
			1	2	3
覺察	33	我發現自己會習慣表現某個樣子（例如：常常都很兇、常常都很活潑、或者常常都很理性等等）。	-.166	.698	-.006
覺察	29	我發現每個人在不同情境下會表現出不同的樣子（例如：有時候很兇、有時候很活潑、有時候又很理性等等）。	.001	.656	.039
覺察	36	我發現自己是受到周圍環境的影響，而培養出現在的個性。	-.042	.625	-.025
認知	32	我知道雖然我有不同的樣子（例如：有時候很兇、有時候很活潑、有時候又很理性等等），但它們都是我的一部分。	.109	.612	-.064
認知	25	我知道用善意的方式對待別人時，別人會覺得舒服。	.070	.589	.041
認知	30	我知道自己不同的樣子（例如：有時候很兇、有時候很活潑、有時候又很理性等等）都有它們各自的功用。	.258	.564	-.120
覺察	24	我發現每個人都有不同的個性。	.094	.503	.217
行動	11	我能接受自己是一個有缺點的人。	.040	.484	.074
認知	13	我知道每個人的個性都有其優點和缺點。	.250	.442	.119
覺察	05	我能覺察自己的感受，從而瞭解自己在意的事。	-.065	-.012	.785
覺察	06	我能分辨哪些話或行為會讓人開心，哪些會讓人不開心。	.200	-.130	.751
認知	02	我知道對他人個性的瞭解有助於我與他人的相處。	-.246	.284	.552
行動	07	我會改善個性上的缺點，改善人際相處。	.320	.027	.397

表 3-2-23

「我好，你也好量表 21 題版」之 EFA 萃取三個因素時，三個潛在因素間相關分析 ($n = 162$)

	因素一	因素二	因素三
因素一 (情緒行動)	-	.626	.600
因素二		-	.640
因素三			-

經過上述的因素分析，重新檢驗目前题目的統計數據，並採取兩因子的建構模式，檢驗構念內是否有需要修正或汰除之項目，如表 3-2-24 至 3-2-27 所示。

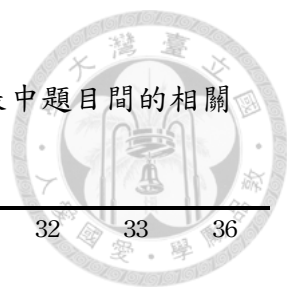
表 3-2-24

「我好，你也好量表 21 題版」前測之「情緒覺察與認知」分量表，與所屬分量表總分相關、與非所屬分量表 (情緒行動) 總分相關、及刪題後之 Cronbach's Alpha 值分析

題號	與所屬分量表 (情緒覺察與認知) 總分相關	與非所屬分量表 (情緒行動) 總分相關	刪題後 α (Cronbach's $\alpha = .891$)
02	.527	.394	.886
05	.528	.472	.887
06	.612	.583	.882
13	.693	.690	.878
23	.645	.722	.880
24	.676	.646	.880
25	.647	.590	.880
29	.627	.543	.881
30	.623	.624	.882
32	.654	.556	.880
33	.558	.424	.885
36	.486	.385	.890

表 3-2-25

「我好，你也好量表 21 題版」前測「情緒覺察與認知」分量表中題目間的相關距陣



題目	02	05	06	13	23	24	25	29	30	32	33	36
02	-											
05	.487	-										
06	.484	.680	-									
13	.368	.348	.461	-								
23	.303	.355	.472	.594	-							
24	.413	.411	.467	.637	.538	-						
25	.447	.295	.353	.617	.559	.529	-					
29	.254	.401	.380	.481	.431	.525	.451	-				
30	.283	.290	.391	.527	.472	.473	.347	.525	-			
32	.355	.313	.356	.465	.397	.493	.475	.521	.595	-		
33	.365	.202	.258	.412	.433	.317	.406	.416	.420	.487	-	
36	.212	.199	.285	.306	.304	.278	.394	.365	.401	.470	.510	-

表 3-2-26

「我好，你也好量表 21 題版」前測之「情緒行動」分量表，與所屬分量表總分相關、與非所屬分量表（情緒覺察與認知）總分相關、及刪題後之 Cronbach's Alpha 值分析

題號	與所屬分量表（情緒行動）總分相關	與非所屬分量表（情緒覺察與認知）總分相關	刪題後 α (Cronbach's $\alpha=.880$)
07	.602	.586	.869
08	.560	.480	.874
11	.421	.527	.883
14	.693	.629	.862
16	.675	.530	.862
17	.683	.545	.861
22	.713	.575	.859

(續下頁)

表 3-2-26

「我好，你也好量表 21 題版」前測之「情緒行動」分量表，與所屬分量表總分相關、與非所屬分量表（情緒覺察與認知）總分相關、及刪題後之 Cronbach's Alpha 值分析

題號	與所屬分量表（情緒行動）總分相關	與非所屬分量表（情緒覺察與認知）總分相關	刪題後 α (Cronbach's $\alpha=.880$)
26	.675	.627	.863
28	.639	.589	.867

表 3-2-27

「我好，你也好量表 21 題版」之前測「情緒行動」向度中題目間的相關距陣

題目	07	08	11	14	16	17	22	26	28
07	-								
08	.478	-							
11	.371	.286	-						
14	.520	.351	.311	-					
16	.433	.394	.293	.605	-				
17	.384	.456	.312	.514	.681	-			
22	.482	.453	.338	.604	.499	.542	-		
26	.451	.429	.352	.523	.504	.520	.577	-	
28	.368	.422	.247	.563	.466	.498	.598	.535	-

從表 3-2-24 至 3-2-27 可見，整體數據未有明顯不符合標準。除了題目 11 在刪題後的 Cronbach's Alpha 有所提升（提升至.883）；題目 11、題目 23、題目 30 之與所屬向度總分相關比與非所屬向度總分相關低，但數據未有嚴重偏離，故保留此題。

綜合上述所有分析，「我好，你也好量表 21 題版」為一題數適當且結構穩定之量表，可用於其作信效度的考驗。

(三) 後測之項目分析

根據前測的分析結果，以後測的資料再度檢示題目架構的穩定性。首先檢驗兩個向度各自題目的平均數、標準差、偏態、峰度和高低分組差異 t 檢定、題目間的相關、與所屬向度總分相關、與非所屬向度總分相關、以及刪題後的 α 指標，結果如下表 3-2-28 至表 3-2-34。從以下結果可看，在「情緒覺察與認知」向度題目中題目之標準差、偏態、峰度、高低分組差異 t 檢定、題目間相關、與所屬向度總分相關、與非所屬向度總分相關、以及刪題後的 α 表現良好，只是除了題目 33 與其他題目相關偏低，以及與所屬向度相關偏低，刪題後的 α 也有所提升，可見題目 33 為不良的題目，為了避免題目 33 影響整體向度方向的一致性，故把題目 33 刪除並重新分析「情緒覺察與認知」向度題目與所屬向度總分相關、與非所屬向度總分相關、以及刪題後的 α 指標，結果如下表 3-2-31，結果發現只是除了題目 36 與所屬向度相關相對偏低，刪題後的 α 也有所提升，但未有嚴重超出參考標準，而整體向度的題目表現佳，結果反映題目形成一個穩定的構念；在「情緒行動」向度題目中標準差、偏態、峰度、高低分組差異 t 檢定、題目間相關、與所屬向度總分相關、與非所屬向度總分相關、以及刪題後的 α 表現良好，整體向度的題目表現佳，反映題目能形成一個穩定的構念。
(補充：「我好，你也好量表 20 題版」之前測 EFA 兩因素相關為.745。)

表 3-2-28

「我好，你也好量表 21 題版」之「情緒覺察與認知」向度後測的項目分析數據

題號	平均數	標準差	偏態	峰度	高低分組異差 t 檢定 (以下為 p-value)
02	4.09	1.028	-1.055	.731	<.001
05	4.09	.936	-.939	.737	<.001
06	4.05	1.002	-.806	.049	<.001
13	4.35	.848	-1.054	.385	<.001
23	4.04	.933	-.652	-.075	<.001
24	4.31	.810	-.919	.356	<.001

(續下頁)

表 3-2-28

「我好，你也好量表 21 題版」之「情緒覺察與認知」向度後測的項目分析數據

題號	平均數	標準差	偏態	峰度	高低分組異差 t 檢定 (以下為 p-value)
25	4.23	.909	-.983	.520	<.001
29	4.32	.847	-1.033	.495	<.001
30	4.26	.860	-.902	.172	<.001
32	4.25	.872	-.912	.208	<.001
33	3.99	1.027	-.771	.089	.009
36	4.16	.931	-1.183	1.592	<.001


表 3-2-29

「我好，你也好量表 21 題版」後測之「情緒覺察與認知」向度中題目間的相關距陣

題目	02	05	06	13	23	24	25	29	30	32	33	36
02	-											
05	.422	-										
06	.483	.666	-									
13	.525	.438	.559	-								
23	.477	.519	.542	.593	-							
24	.509	.358	.487	.725	.691	-						
25	.486	.372	.545	.592	.529	.548	-					
29	.538	.352	.385	.528	.487	.517	.413	-				
30	.437	.379	.534	.446	.538	.472	.439	.677	-			
32	.475	.398	.472	.479	.494	.465	.455	.703	.725	-		
33	-.015	.219	.073	.173	.150	.114	.135	.160	.148	.165	-	
36	.264	.266	.202	.316	.436	.248	.319	.302	.292	.283	.242	-

表 3-2-30

「我好，你也好量表 21 題版」後測之「情緒覺察與認知」分量表，與所屬分量表總分相關、與非所屬分量表（情緒行動）總分相關、及刪題後之 Cronbach's Alpha 值分析



題號	與所屬分量表（情緒覺察與認知）總分相關	與非所屬分量表（情緒行動）總分相關	刪題後 α (Cronbach's $\alpha=.888$)
02	.604	.543	.879
05	.588	.679	.879
06	.660	.752	.875
13	.722	.717	.873
23	.733	.718	.871
24	.681	.579	.875
25	.643	.626	.876
29	.674	.514	.875
30	.678	.552	.875
32	.681	.542	.874
33	.195	.156	.904
36	.413	.340	.889

表 3-2-31

「我好，你也好量表 20 題版」後測之「情緒覺察與認知」分量表，與所屬分量表總分相關、與非所屬分量表（情緒行動）總分相關、及刪題後之 Cronbach's Alpha 值分析

題號	與所屬分量表（情緒覺察與認知）總分相關	與非所屬分量表（情緒行動）總分相關	刪題後 α (Cronbach's $\alpha=.911$)
02	.671	.543	.903
05	.589	.679	.907
06	.693	.752	.901

(續下頁)

表 3-2-31

「我好，你也好量表 20 題版」後測之「情緒覺察與認知」分量表，與所屬分量表總分相關、與非所屬分量表（情緒行動）總分相關、及刪題後之 Cronbach's Alpha 值分析

題號	與所屬分量表（情緒覺察與認知）總分相關	與非所屬分量表（情緒行動）總分相關	刪題後 α (Cronbach's $\alpha=.911$)
13	.738	.717	.899
23	.768	.718	.897
24	.672	.579	.903
25	.688	.626	.902
29	.710	.514	.901
30	.701	.552	.901
32	.715	.542	.900
36	.373	.340	.918

表 3-2-32

「我好，你也好量表 20 題版」之「情緒行動」向度後測的項目分析數據

題號	平均數	標準差	偏態	峰度	高低分組異差 t 檢定 (以下為 p-value)
07	3.99	.944	-.497	-.396	<.001
08	3.81	1.125	-.515	-.603	<.001
11	4.28	.910	-1.038	.278	<.001
14	4.08	.921	-.558	-.571	<.001
16	3.71	1.056	-.427	-.367	<.001
17	3.71	1.081	-.336	-.676	<.001
22	4.14	.913	-.848	.318	<.001
26	4.07	1.004	-.868	.305	<.001
28	4.02	.947	-.639	-.146	<.001

表 3-2-33

「我好，你也好量表 20 題版」後測之「情緒行動」向度中題目間的相關距陣

題目	07	08	11	14	16	17	22	26	28
07	-								
08	.549	-							
11	.541	.395	-						
14	.647	.458	.560	-					
16	.562	.514	.460	.647	-				
17	.606	.473	.536	.611	.642	-			
22	.728	.557	.502	.709	.670	.579	-		
26	.565	.546	.440	.582	.554	.574	.515	-	
28	.549	.456	.446	.561	.552	.564	.583	.575	-

表 3-2-34

「我好，你也好量表 20 題版」後測之「情緒行動」分量表，與所屬分量表總分相關、與非所屬分量表（情緒覺察與認知）總分相關、及刪題後之 Cronbach's Alpha 值分析

題號	與所屬分量表（情緒行動）總分相關	與非所屬分量表（情緒覺察與認知）總分相關	刪題後 α (Cronbach's $\alpha=.917$)
07	.764	.621	.904
08	.623	.567	.915
11	.610	.648	.914
14	.767	.719	.904
16	.739	.620	.906
17	.735	.635	.906
22	.782	.672	.903
26	.696	.714	.909
28	.682	.724	.910

為檢驗本量表之建構效度，以驗證性因素分析後測樣本，分別檢驗兩因素模型、單因素模型、和三因素模型，得到整體因素結構及負荷量如圖 3-2-4 至圖 3-2-6，其適配度指標分析結果如表 3-2-35。結果可見此三個模型的模型適配度差不多，少部分指標符合標準（兩因素模型：SRMR = .059；單因素模型：SRMR = .057；三因素模型：SRMR = .059），而大部分指標未能達到標準（兩因素模型：CFI = .829，GFI = .751，AGFI = .691，RMSEA = .113；單因素模型：CFI = .815，GFI = .728，AGFI = .664，RMSEA = .117；三因素模型：CFI = .835，GFI = .764，AGFI = .703，RMSEA = .111），結果未能支持此三個模型任何一個結構具備良好的建構效度。

表 3-2-35

「我好，你也好量表 20 題版」之兩因素模型、單因素模型和三因素模型 CFA 適配度指標

適配度指標	兩因素模型結果	單因素模型結果	三因素模型結果
χ^2_{169}/df	3.04	3.19	2.99
CFI	.829	.815	.835
GFI	.751	.728	.764
AGFI	.691	.664	.703
SRMR	.059	.059	.057
RMSEA	.113	.117	.111

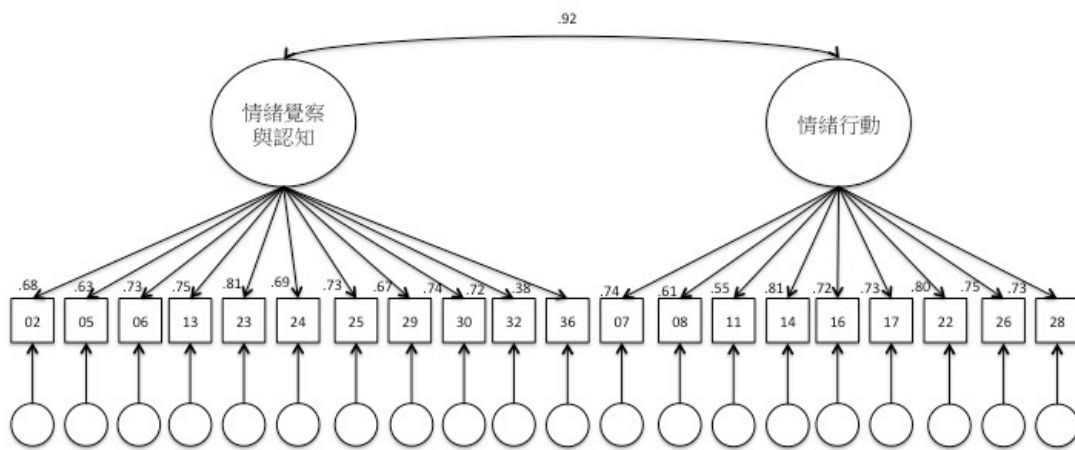


圖 3-2-4：「我好，你也好量表 20 題版」兩因素模型整體驗證性因素分析之因素結構與負荷量

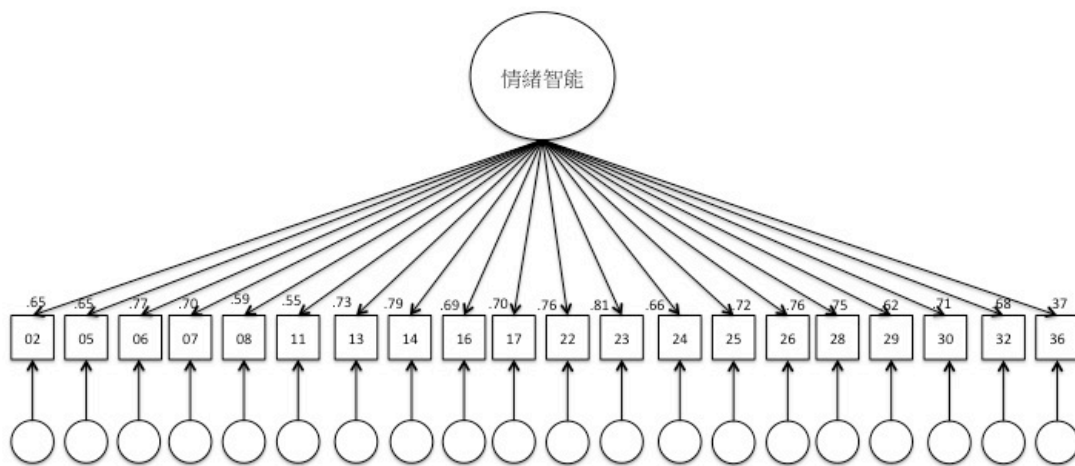


圖 3-2-5：「我好，你也好量表 20 題版」單因素模型整體驗證性因素分析之因素結構與負荷量

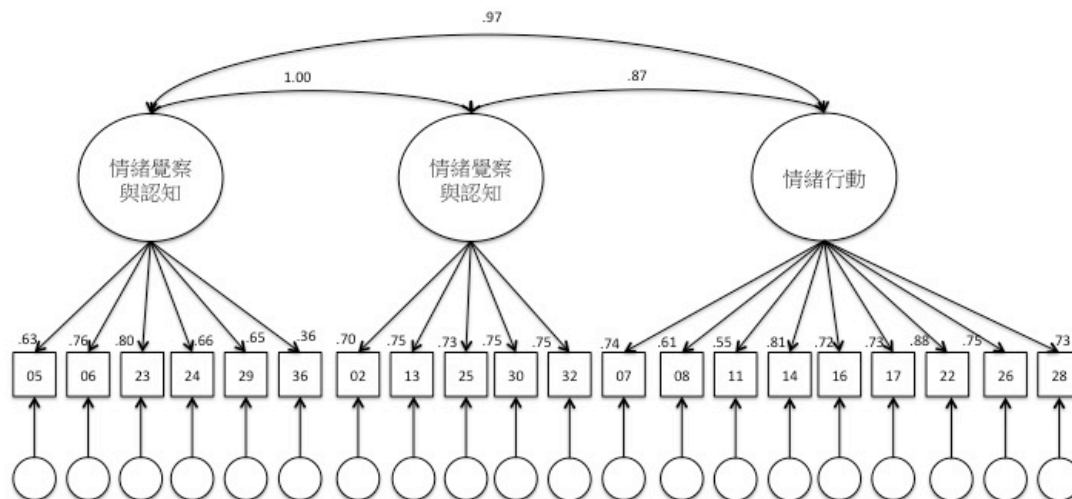


圖 3-2-6：「我好，你也好量表 20 題版」三因素模型整體驗證性因素分析之因素結構與負荷量

從以上的項目分析結果，確定把原有的 36 個題目，刪除至 20 個題目（如下表 3-2-36）。故「我好，你也好量表」之題目為 20 題，其中「情緒覺察與認知」向度含 11 題（其中原「情緒覺察」向度含 6 題；原「情緒認知」向度含 5 題）；「情緒行動」向度含 9 題。

表 3-2-36

「我好，你也好量表」項目分析後之題目

主題	情緒覺察	情緒認知（判斷）	情緒行動
每個人都有不同的分身	29 我發現每個人在不同情境下會表現出不同的樣子（例如：有時候很兇、有時候很活潑、有時候又很理性等等）。	30 我知道自己不同的樣子（例如：有時候很兇、有時候很活潑、有時候又很理性等等）都有它們各自的功用。	28 我會依照別人表現的樣子（例如：有時候很兇、有時候很活潑、有時候又很理性等等）採取不同的應對方式，使彼此和諧共處。
		32 我知道雖然我有不同的樣子（例如：有時候很兇、有時候很活潑、有時	

（續下頁）

表 3-2-36

「我好，你也好量表」項目分析後之題目

主題	情緒覺察	情緒認知 (判斷)	情緒行動
		候又很理性等等)，但它們都是我的一部分。	
經驗會塑造我們的分身	36 我發現自己是受到周圍環境的影響，而培養出現有的個性。		22 我會選擇一些對培養自己個性有好處的事情來做。
每個人有不同的個性	24 我發現每個人都有不同的個性。	02 我知道對他人個性的瞭解有助於我與他人的相處。 13 我知道每個人的個性都有其優點和缺點。	26 我會發揮自己個性上的優點，讓我更受歡迎。 07 我會改善個性上的缺點，改善人際相處。 11 我能接受自己是一個有缺點的人。
「絨絨的」和「刺刺的」招呼	06 我能分辨哪些話或行為會讓人開心，哪些會讓人不開心。	25 我知道用善意的方式對待別人時，別人會覺得舒服。	17 當別人對我不友善時，我有方法來緩和彼此的關係。
與自己以及與別人相處	05 我能覺察自己的感受，從而瞭解自己所在意的事。 23 我能覺察別人的感受，從而瞭解他們所在意的事。		16 面對人際衝突時，我會先放鬆，再好好思考如何處理。 14 和別人相處時，我會顧及他們的感受。
武功祕笈			08 當對方的言行讓我不舒服時，我會告訴對方我的感受。



(四) 「我好，你也好量表」效標關聯效度檢驗

效標關聯效度部分，以前測與後測受試學童各自進行檢驗，所使用外在效標來自「情緒智能量表青少年版」與「行為困擾量表」兩份外部量表中部份題目，包含前者之「情緒智能總分」（含內省分向度、人際分向度、壓力管理分向度、與適應分向度），以及後者之「人際關係困擾」與「家庭生活困擾」共七種測驗結果作為效標。各量表分向度之描述統計如表 3-2-37，各分數相關係數如表 3-2-38。

表 3-2-37

「我好，你也好量表 20 題版」各分量表及效標分數描述統計分析

量表	構念	前測 (n = 160)		後測 (n = 160)	
		平均值	標準差	平均值	標準差
我是 EQ 高手	情緒覺察與 認知	46.40	6.35	46.12	7.01
	情緒行動	35.24	6.06	35.77	6.59
	總分	81.64	11.68	81.88	13.10
	內省	15.86	3.95	16.26	4.34
情緒智能量表	人際	37.77	5.90	38.07	6.95
	壓力管理	32.72	5.99	32.54	6.20
	適應	28.21	6.16	29.40	6.82
	總分	114.57	16.90	116.26	19.17
行動困擾	人際困擾	14.36	3.87	14.40	4.05
	家庭困擾	15.16	5.10	15.10	5.08

表 3-2-38

「我好，你也好量表 20 題版」各分量表與各效標分數相關分析結果

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
情緒覺察與 認知	-	.77**	.94**	.38**	.63**	.37**	.48**	.61**	-.19*	-.18*
情緒行動	.83**	-	.94**	.46**	.63**	.42**	.50**	.66**	-.36**	-.28**
量表總分	.96**	.95**	-	.44**	.67**	.42**	.52**	.68**	-.29**	-.24**
內省	.44**	.56**	.52**	-	.48**	.18*	.53**	.66**	-.19*	-.21**
人際	.68**	.68**	.71**	.59**	-	.42**	.69**	.86**	-.33**	-.28**
壓力管理	.40**	.43**	.43**	.34**	.32**	-	.34**	.67**	-.26**	-.14
適應	.51**	.58**	.57**	.66**	.79**	.25**	-	.85**	-.27**	-.21**
情緒智能 總分	.66**	.72**	.72**	.78**	.88**	.60**	.87**	-	-.35**	-.27**
人際困擾	-.28**	-.37**	-.33**	-.38**	-.40**	-.45**	-.38**	-.51**	-	.49**
家庭困擾	-.17*	-.29**	-.24**	-.25**	-.30**	-.35**	-.29**	-.38**	.51**	-

註：上三角為前測樣本，下三角為後測樣本

* $p < .05$. ** $p < .01$.

分析結果顯示，「我好，你也好量表」各分量表中，兩構念分數彼此呈顯著正相關，前測樣本為.77，後測樣本為.83，顯示「情緒覺察與認知」和「情緒行動」兩者相互關聯，代表本量表為多面向評量的佐證，合符原本建構此量表的原則。

其次，分量表與效標相關的部分，「我好，你也好量表」總分與情緒智能量表總分和分量表皆呈現顯著正相關（前測樣本介於.42 至.68 之間；後測樣本介於.43 至.72 之間），這與研究假設相符，本研究設計的「我好，你也好量表」除了是根據《我好，你也好》課程內容而設計，也要測量學童在學習課程後是否有情緒智能的成長，現在量表與情緒智能量表的總分和分量表有顯著的正相關，代表本量表是具有聚合效度；另外，「我好，你也好量表」與「人際困擾分量表」和「家庭困擾分量表」的部分，前測和後測樣本皆與兩者呈顯著負相

關（前測：與人際困擾 $r = -.29$ ；與家庭困擾 $r = -.24$ ；後測：與人際困擾 $r = -.33$ ；與家庭困擾 $r = -.24$ ），這結果符合研究假設，「我好，你也好量表」的設計是以課程內容為核心，主要是要增強學童的人際與家庭相處技巧，從而增強學童的情緒智能，本次資料顯示量表與人際和家庭困擾呈現負的低相關，故支持了量表具有良好的聚合效度。

由於「我好，你也好量表」是基於 EQ 課程中《我好，你也好》課程所編寫的一套工具，為了檢驗此量表的效度，故檢驗在 EQ 課程前後受試學童在量表分數表現是否有進步。

首先要檢驗本次實驗中，《我好，你也好》課程是否讓學童在情緒智能和人際相處有進步，以相依樣本平均數考驗來檢驗前後測之情緒智能量表總分以及人際困擾和家庭困擾分量表是否具有差異，結果發現經過學習「我好，你也好」課程後，雖然在數值上總分有進步，但仍未達顯著異差（如表 3-2-38；情緒智能總分：前測 $M = 115.34$, $SD = 16.29$ ；後前 $M = 116.72$, $SD = 18.93$ ；t-test： $t = 1.212$, $p = .227$ ；人際困擾分數：前測 $M = 14.30$, $SD = 3.89$ ；後前 $M = 14.35$, $SD = 4.01$ ；t-test： $t = .175$, $p = .861$ ；家庭困擾分數：前測 $M = 15.06$, $SD = 5.08$ ；後前 $M = 15.00$, $SD = 5.06$ ；t-test： $t = -.170$, $p = .865$ ）。

以下再以相同的方式檢驗前後測之「我好，你也好量表」中表現的差異，以下分別檢驗回答「不知道」的數目、量表總分與兩個分量表分數，結果如下表 3-2-39。

表 3-2-39

「我好，你也好量表 20 題版」、「情緒智能量表」、與「行為困擾量表」前後測之相依樣本平均數考驗。(n = 150)

	前測		後測		t 值	p-value
	平均數	標準差	平均數	標準差		
回答「不知道」數目	.43	.88	.43	.92	-.001	.99
量表總分	78.57	24.67	82.15	11.46	2.787	.006**
情緒覺察與 認知	43.07	13.77	46.68	6.30	3.188	.002**
情緒行動	35.47	5.83	35.91	6.41	.924	.357
內省	16.01	3.87	16.33	4.32	.99	.324
人際	37.90	5.77	38.26	6.87	.82	.413
壓力管理	33.12	5.73	32.64	6.18	-1.056	2.93
適應	28.30	6.05	29.50	6.85	2.737	.007
情緒智能 總分	115.34	16.29	116.72	18.93	1.212	.227
人際困擾	14.30	3.89	14.35	4.01	.175	.861
家庭困擾	15.06	5.08	15.00	5.06	-.170	.865

* $p < .05$. ** $p < .01$.

從上表可見，雖在「情緒行動」分量表和回答「不知道」數目未達顯著差異，但「情緒覺察與認知」分量表和量表總分在上 EQ 課程後有顯著進步（「情緒覺察與認知」：前測 $M = 43.07$, $SD = 13.77$ ；後前 $M = 46.68$, $SD = 6.30$ ；t-test： $t = 3.188$, $p < 0.01$ ；量表總分：前測 $M = 76.57$, $SD = 24.67$ ；後前 $M = 82.15$, $SD = 11.46$ ；t-test： $t = 2.787$, $p < .01$ ），代表「我好，你也好量表」能反映 EQ 課程的成效。

以上結果大致與假設相符，「我好，你也好量表」為一個能反映 EQ 課程的成效，主要為測量學童 EQ 表現，具備信效度之測量工具。

第四章 討論與結論



本研究的目的是要為 EQ 教育課程發展出相應課程的學習成效量表，發展的過程分為三個階段，研究一從質性訪談出發，統整歸納臺灣芯福里情緒教育推廣協會研發部老師、授課的志工老師、與編輯教材的楊俐容老師三方對於 EQ 教育課程的理念與經驗，並根據《我是 EQ 高手》和《我好，你也好》課程內容，以及過去文獻對於情緒智能的理論與量表設計的考量，建立「我是 EQ 高手量表初版」和「我好，你也好量表初版」之構念與題目，其內容具備理論基礎並以實徵資料佐證，且具備專家效度。然後再進行質化和量表預試，同時檢驗量表的可讀性，以及初步對題目進行分析與篩選；研究二以量化分析的方式對兩份量表進行檢驗，經過一系列題目分析篩選、因素分析及效度驗證，得到「我是 EQ 高手量表 20 題版」和「我好，你也好量表 20 題版」，量表題目的內部一致性信度、再測信度、建構效度及效標關聯效度均接受過檢驗，具備心理計量特性，可作為 EQ 教育課程之成效測量工具。

在建構「我是 EQ 高手」量表和「我好，你也好」量表過程中，量化數據顯示兩量表的資料比較適合以兩因子方式建構，與原本假設之三因子建構不相符。其中，無論以兩因子或以三因子建構的模型，皆能建構出「情緒行動」構念，可見「情緒行動」構念的題目較能對照過去研究的理論與架構，亦相對為較穩定的建構；然而，原本假設之「情緒覺察」與「情緒認知」構念，在本次資料中未能獨立分成兩個構念，兩構念的題目反而合成為一個潛在因子，在 CFA 的三個因素模型中也可以發現「情緒覺察」和「情緒認知」分量表的相關更達到 1，可見兩者在是次資料分析中無法被區分開來。若把資料以三因子方式萃取因素，會發現其「情緒覺察」的題目會分散到其他的因子上，可見「情緒覺察」構念的建構最不穩定，與原本假設的結果不一致。這的現象可能與以自陳式的施測方式有關，由於本研究所建構的量表是基於情緒智能理論中的混合模式來設計的，這個現象正好符合混合模式提倡者之一的 Goleman (1995) 所認為覺察情緒包括覺察自己的情緒（自我覺知），以及覺察他人的情緒（社會覺知）二個部分，二者均屬於情緒的認知部分。過去對於情緒覺察的研究，

大部分是以能力模式取向的研究，以情境題的施測方式或以人臉情緒辨識來評量受試者的情緒覺察能力，例如 Bajgar、Ciarrochi、Lane、及 Deane (2005) 以受試者閱讀 12 個由兩人互動的情境故事後，感受自己與故事主角的情緒作為測量方式；Mayer、Salovey、Caruso、及 Sitarenios (2003) 則以受試者觀看 5 張人臉圖片與 5 張抽象圖片來判斷圖中的情緒感受來測量受試者的情緒覺察力。過去亦有學者如 Schutte 等人 (1998) 以自陳式的方式來測量情緒智能，在他們的量表中亦有情緒覺察的建構，但結果未能如預期的分出該構念，研究結果反而把量表中 33 個題目建構成為一個因子，Schutte 等人則認為是情緒智能的因子。從以上過去的研究結果也間接證實了難以用自陳式的方式來測量情緒覺察構念，這可能是在文字描述自身對情緒覺察的狀況時，受試者已經在使用認知意識來處理並判斷自己的情緒狀況，這個處理歷程比較符合「情緒認知」的定義，因此在本次研究的結果中，若以三因子方式萃取因素，「情緒認知」依然是一個較穩定的建構，亦包含了部分「情緒覺察」的題目，而這個結果也符合上述對於「情緒覺察」的解釋。另外，王春展等人 (2000) 提到兒童的情緒智能發展「雖沒有嚴格的階層發展順序，但是某些認知性情緒能力（如情緒察覺、了解、推理和判斷）應是某些技能情緒能力（如情緒表達和調整）與情意性情緒能力（如情緒激勵和反省）發展的基礎...」，可見王春展等人亦把情緒覺察與情緒認知的元素也歸在「認知性情緒能力」中，可能代表在這個年紀的學童未能清晰的區辨出「情緒覺察」與「情緒認知」兩者，這需要後續更多的研究來支持。

在兩量表的 CFA 效度分析中，無論是以單因素、兩因素、或三因素模型分析，其模型的適配度皆不良，可能是來自於前述之「情緒覺察」分量表題目所影響整體模型的適配度，若把「情緒覺察」分量表的題目剔除，在「我是 EQ 高手量表」中會使大部分的適配度指標符合假設之標準，但在「我好，你也好量表」中卻沒有改變，代表 CFA 的適配度不佳的結果，除了受「情緒覺察」分量表的題目所影響外，同時也反映在本次研究的資料中，即使以「情緒認知」和「情緒行動」兩因素架構也不能完全解釋兩個課程的內容，但仍能反映課程的部分成效。因此在未來的研究中，仍需要再度審視整個《EQ 武功秘笈》的課程架構，選擇一個能廣泛解釋課程內容的社會與情緒智能的理論。

在「我是 EQ 高手量表」效度分析中，以「行為困擾量表」的題目（「人際困擾分量表」與「家庭困擾分量表」）作為區辨效度的指標，原因是在《我是 EQ 高手》的課程中，主要目的是增強學童的情緒智能，沒有直接與人際或家庭困擾相關的內容，結果也符合本次研究的預期。但是需要注意的是情緒智能會影響人們的社會與人際適應（Schutte, Malouff, & Thorsteinsson, 2013），在本次的研究也可發現「情緒智能量表青少年版」的總分與「人際困擾分量表」和「家庭困擾分量表」呈低到中度的負相關，因此，本次研究所發現的「我是 EQ 高手量表」與「行為困擾量表」呈現低或零相關，可能是一個短時間的效應，當 EQ 學習的成效時間拉長後，可能使量表的效果透過情緒智能而影響到「人際困擾量表」和「家庭困擾分量表」的分數，因此後續的研究可持續追蹤受課學童在「我是 EQ 高手量表」與情緒智能和行為困擾表現關係。

在「我好，你也好量表」效度分析中，可見「情緒智能量表青少年版」總分、「人際困擾分量表」和「家庭困擾分量表」於前後測的表現沒有顯著進步，而在「我好，你也好量表」的總分以及「情緒覺察與認知分量表」分數則有顯著進步，代表「我好，你也好量表」可以反映學童在《我好，你也好》課程中的學習成效，符合量表的設計目的；相較於「我是 EQ 高手量表」效度分析的結果（其於「情緒智能量表青少年版」總分、「人際困擾分量表」和「家庭困擾分量表」於前後測的表現皆有顯著進步），可見《我是 EQ 高手》課程與情緒智能構念的契合性較高，內容的設計上更能對照出情緒智能理論中的要素；而《我好，你也好》課程則可能與 SEL 的契合性比情緒智能構念較高，雖然 SEL 的背景是來自於情緒智能理論，但 SEL 更具有廣泛性與實務性（Elias et al., 1997），著重培養個人對社會互動與情緒方面的理解、處理與表達自己的能力，使得人們能有效因應生活上的不同任務，因此過去在評量 SEL 相關的成效時會使用各種的指標，如情緒適應、學習成績、風險行為等等（Durlak et al., 2011），加上目前未有一個正式的、統一的 SEL 評量工具，故在未來發展《EQ 武功秘笈》課程的成效工具時，需要加入如情緒適應、學習成績、風險行為等等的效標，以更有效的衡量課程量表的效度。

再比較「我是 EQ 高手量表」和「我好，你也好量表」的結果，可見於「我是 EQ 高手量表」在前後測比較的結果，「情緒行動」分量表在後測時有

顯著的進步，相反地，於「我好，你也好量表」則是「情緒覺察與認知」分量表有顯著的進步，推論這兩個課程的學習成效重點不一，《我是 EQ 高手》課程最能讓學童對情緒的調整與管理有所成長，而《我好，你也好》課程則最能讓學童對情緒的察覺、理解和判斷力有所成長。

本研究按照課程內容，分別設計專屬於《我是 EQ 高手》和《我好，你也好》兩個課程之成效量表，這樣的設計理由是因為兩課程的重點不一，內容亦有難度層級的差異（小六年級的情緒教育課程建基於小五年級的課程），且若把所有課程的內容皆納入同一份成效量表中，可能使量表的題數過多，對於注意力時間相對短的國小高年級學童較為困難完成。然而在本研究的結果發現《我是 EQ 高手》和《我好，你也好》課程在社會與情緒能力的成長方向不同，因此未來若需要為《EQ 武功秘笈》四冊課程設計一個統一的成效量表以作整體成效比較時，可抽取每個課程的核心能力成長作為依據，而使以最少的題目數而測量最大的訊息量。

總括來說，本次研究所建立的「我是 EQ 高手 20 題版量表」與「我好，你也好 20 題版量表」部分符合過去對情緒智能的理論與研究，並具備良好的心理計量特性，可作為 EQ 教育課程之成效測量工具。

本研究之研究限制以及未來展望主要有下列數點：

（一）受試者取樣

本研究是以接受 EQ 教育課程的學童作為研究對象，本次施測的樣本數目偏少，兩量表的研究參與人數各約 150 人，樣本數偏少可能會影響題目的穩定性，故未來可以增加樣本數以再度檢驗量表題目的量化數據。在取樣上，本研究受試者皆來自於臺灣北部的學校，然而 EQ 教育課程則遍佈全臺灣地區的學校，只施測於臺灣北部的學童可能欠缺代表性，故未來可以在全臺灣地區的學校取樣。

（二）信效度驗證

本研究兩份量表題目以及分量表題目都有良好的內部一致性信度，在「我是 EQ 高手量表」亦有不錯的再測信度，但需要注意的是，此再測信度的樣本

數只有 17 人，未能建立一個穩定的再測信度數據；另外，「我好，你也好量表」缺乏再測信度的研究，因此後續的研究應增加再測信度的樣本數，以確保量表題目的跨時間穩定度。

在效度的部分，本研究在建立「我是 EQ 高手量表」時有同時考量其聚合效度與區辨效度，可見「我是 EQ 高手量表」具有較完善的效度檢核，但是在建立「我好，你也好量表」時，則只檢驗量表的聚合效度，而缺乏了區辨效度的檢核，減低了此量表的建構效度，因此在後續的研究中，可加入如學業成績等數據作為量表區辨效度的指標，以加強量表具有良好的建構效度。

另外，在預測效度的部分，雖然「我是 EQ 高手量表」和「我好，你也好量表」的總分在後測時達顯著進步，但需要注意的是，前後測的分數並沒有太大的差距（「我是 EQ 高手量表」：前測 $M = 80.54$ ，後測 $M = 82.68$ ；「我好，你也好量表」：前測 $M = 78.57$ ，後測 $M = 82.15$ ），這個較小的差距會影響研究推論的有效性。產生這個現象的原因，可能是本次的樣本在前測時的社會與情緒能力相對偏高，以致產生天花板效應。因此在未來的研究中，可特別選取一些班上的邊緣學童（如老師認為的社會與情緒能力較低的學童）作獨立分析，除此以外，也可加入控制組（沒有接受情緒教育課程的學童）來作為對照。

（三）分量表的建構

本研究根據過去對情緒智能的研究，建構以「情緒覺察」、「情緒認知」、「情緒行動」三個分量表以進行题目的撰寫與分析，然而研究結果發現「情緒覺察」與「情緒認知」難以被分開，這可能與上述所說的施測方式有關，因此在後續的研究中，可以透過情境題或觀看人臉等方式來驗試學童的情緒覺察能力。

（四）測量方式

本研究根據混合模式的情緒智能理論，設計以自陳式量表的方式，讓學童按照自身狀況來評量，可能產生受試者因社會期許而傾向呈現自己好的部分，加上本研究是於課程前後於學童的學校進行量表施測，也告知受試者本研究的目的，學童容易想像量表的分數與其在校的表現有關，而傾向評量自我較高的

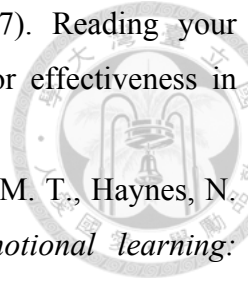
分數，影響結果的真實狀況。因此本來的研究可增加如能力模式對情緒智能的測量模式，針對情緒智能的不同能力，以詢問學童具標準化答案的相關問題，以評量其情緒智能的表現。透過對能力模式的評量，可以進一步整合能力模式與混合模式間的關係，也可以對比學童在自陳式量表的分數，作為情緒的自我認知之指標。

第五章 參考文獻

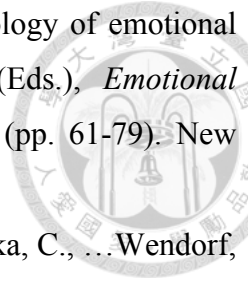


- 王春展、詹志禹、李良哲（2000）。兒童情緒智力發展之探討研究。「教育與心理研究」，23，353-382。
- 李坤崇、歐慧敏（2008）。「行為困擾量表- 第四版」。台北：心理出版社。
- 李瑞玲、黃慧真、張美惠（譯）（1998）。「EQII：工作 EQ（原作者：D. Goleman）」。台北市：時報出版。（原著出版年：1998）
- 何富田（1978）。國小學生行為困擾調查表簡介。「測驗與輔導雙月刊」，7，440-442。
- 孫敏芝（2010）。提昇兒童社會情緒能力之學習：美國 SEL 教育方案經驗之啟示。「幼兒教保研究」，5，99-116。
- 陳李綱（2008）。中學生情緒智慧測量與適應性指標研究。「教育心理學報」，39，61-81。
- 莫麗珍（2003）。「國中學生情緒智力與生活適應關係之研究- 以台灣中部地區為例」（未出版之碩士論文）。彰化市：國立彰化師範大學教育研究所。
- 楊俐容（2013a）。「我是 EQ 高手」。嘉義市：耕心文教。
- 楊俐容（2013b）。「我好，你也好」。嘉義市：耕心文教。
- 楊俐容、呂俐安、張黛眉、黃瑞瑛、楊雅明（2013）。「我真的很不錯」。嘉義市：耕心文教。
- 楊俐容、楊雅明、黃瑞瑛、張黛眉、呂俐安（2013）。「我是解題高手」。嘉義市：耕心文教。
- 鄭聖敏、王振德（2009）。「情緒智能量表青少年版」。台北：心理出版社。
- 羅品欣、陳李綱（2005）。國小學童的家庭結構、親子互動關係、情緒智力與同儕互動關係之研究。「教育心理學報」，36，221-240。
- 褚雪梅（2004）。青少年的情緒困擾與因應。「學生輔導」，94，130-145。
- Bentler, M. (1992). On the fit of models to covariances and methodology to the Bulletin. *Psychological Bulletin*, 112, 400-404.

- Bajgar, J., Ciarrochi, J., Lane, R., & Deane, F. (2005). Development of the levels of emotional awareness scale for children (LEAS-C). *British Journal of Developmental Psychology, 23*, 569-586.
- Bar-On, R. (1997). *The emotional quotient inventory (EQ-i): Technical manual*. Toronto, Canada: Multi-Health Systems.
- Brackett, M., Rivers, S., Shiffman, S., Lerner, N., & Salovey, P. (2006). Relating emotional abilities to social functioning: A comparison of self-report and performance measures of emotional intelligence. *Journal of Personality and Social Psychology, 91*, 780-795.
- Browne, W., & Cudeck, R. (1993). *Testing structural equation models*. Newbury Park, CA: Sage Publications.
- Buck, R. (1984). *The communication of emotion*. New York, NY: Guilford.
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. (2003). *Safe and sound: An educational leader's guide to evidence-based social and emotional learning programs*. Retrieved October 1, 2015, from <http://www.casel.org>.
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. (2005). *Safe and sound: An educational leader's guide to evidence-based social and emotional learning programs—Illinois edition*. Chicago, IL: Author.
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. (2013). *2013 CASEL Guide. Effective social and emotional learning programs preschool and elementary school edition*. Retrieved October 1, 2015, from <http://www.casel.org/guide>.
- Damasio, A. (1994). *Descartes' error*. New York, NY: Putnam.
- Darwin, C. (1965). *Expression of the emotions in man and animals*. New York, NY: Philosophical Library. (Original work published 1872)
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development, 82*, 474–501.
- Eisenberg, N., Fabes, R., Guthrie, I., & Reiser, M. (2000). Dispositional emotionality and regulation: Their role in predicting quality of social functioning. *Journal of Personality and Social Psychology, 78*, 136-157.
- Ekman, P. (1973). *Darwin and facial expression: A century of research in review*. New York, NY: Academic Press.

- 
- Elfenbein, H., Foo, M., White, J., Tan, H., & Aik, V. (2007). Reading your counterpart: The benefit of emotion recognition accuracy for effectiveness in negotiation. *Journal of Nonverbal Behavior, 31*, 205-223.
- Elias, M. J., Zins, J. E., Weissberg, R. P., Frey, K. S., Greenberg, M. T., Haynes, N. M., ...Shriver, T. P. (1997). *Promoting social and emotional learning: Guidelines for educators*. Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development.
- Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. New York, NY: Basic Books.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York, NY: Bantam Books.
- Goleman, D. (2000). An EI-based theory of performance. In D. Goleman, & C. Cherniss (Eds.), *The emotionally intelligent workplace: How to select for, measure, and improve emotional intelligence in individuals, groups, and organizations*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Greenberg, M. T., Weissberg, R. P., O'Brien, M. U., Zins, J. E., Fredericks, L., Resnik, H., ...Elias, M. J. (2003). Enhancing school-based prevention and youth development through coordinated social, emotional, and academic learning. *American Psychologist, 58*, 466-474.
- Gross, J. (2002). Emotional regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology, 39*, 281-291.
- Guerra, N. G., & Bradshaw, C. P. (2008). Linking the prevention of problem behaviors and positive youth development: Core competencies for positive youth development and risk prevention. *New Directions for Child and Adolescent Development, 122*, 1-17.
- Hall, J., Andrzejewski, S., & Yopchick, J. (2009). Psychosocial correlates of interpersonal sensitivity: A meta-analysis. *Journal of Nonverbal Behavior, 33*, 149-180.
- Hu, L. & Bentler, M. (1999). Cutoff criteria for fit indices in covariance structure analysis: Conventional versus new alternatives. *Structural Equation Modeling, 6* 1-55.
- Lazarus, A. (1994). *Emotion and adaptation*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Lopes, N., Salovey, P., Cote, S., Beers, M., & Petty, R. (2005). Emotion regulation abilities and the quality of social interaction. *Emotion, 5*, 113-118.

- Malouff, J., Schutte, N., & Thorsteinsson, E. (2012). *A meta-analysis of the relationship between emotional intelligence and romantic relationship satisfaction*. Manuscript submitted for publication.
- Martins, A., Ramalho, N., & Morin, E. (2010). A comprehensive meta-analysis of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and Individual Differences, 49*, 554-564.
- Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist, 53*, 205-220.
- Mayer, J., & Geher, G. (1996). Emotional intelligence and the identification of emotion. *Intelligence, 22*, 89-113.
- Mayer, J., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators*. New York, NY: Basic Books.
- Mayer, J., Salovey, P., & Caruso, D. (2000). Models of emotional intelligence. In P. Salovey, M. Brackett, & J. Mayer (Eds.), *Emotional intelligence: Key readings on the Mayer and Salovey model* (pp. 81-119). New York, NY: Dude Publishing.
- Mayer, J., Salovey, P., & Caruso, D. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry, 15*, 197-215.
- Mayer, J., Salovey, P., Caruso, D., & Sitarenios, G. (2001). Emotional intelligence as a standard intelligence. *Emotion, 1*, 232-242.
- Mayer, J., Salovey, P., Caruso, D., & Sitarenios, G. (2003). Measuring emotional intelligence with the MSCEIT V2.0. *Emotion, 3*, 97-105.
- Nelis, D., Quoidbach, J., Mikolajczak, M., & Hansenne, M. (2009). Increasing emotional intelligence: How is it possible? *Personality and Individual Differences, 47*, 36-41.
- O'Connor, P. (2000). SPSS and SAS programs for determining the number of components using parallel analysis and Velicer's MAP test. *Behavior Research Methods, Instrumentation, and Computers, 32*, 396-402.
- Raykov, T., Tomer, A., & Nesselroade, R. (1991). Reporting structural equation modeling results in Psychology and aging: Some proposed guidelines. *Psychology and Aging, 6*, 499-503.
- Salovey, P., & Mayer, J. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality, 9*(3), 185-211.

- 
- Salovey, P., Mayer, J., & Caruso, D. (2002). The positive psychology of emotional intelligence. In P. Salovey, M. Brackett, & J. Mayer (Eds.), *Emotional intelligence: Key readings on the Mayer and Salovey model* (pp. 61-79). New York, NY: Dude Publishing.
- Schutte, N., Malouff, J., Bobik, C., Coston, T., Greeson, C., Jedlicka, C., ...Wendorf, G. (2001). Emotional intelligence and Interpersonal relations. *The Journal of Scoical Psychology, 141*(4), 523-536.
- Schutte, N., Malouff, J., Hall, L., Haggerty, D., Cooper, J., Golden, C., & Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences, 25*, 167-177.
- Schutte, N., Malouff, J., & Thorsteinsson, E. (2013). Increasing emotional intelligence through training: Current status and future directions. *Emotional Education, 5*, 56-72.
- Sharma, S. (1996). *Applied multivariate techniques*. New York, NY: J. Wiley.
- Thorndike, E. (1920). Intelligence and its uses. *Harper's Magazine, 140*, 227-235.



附錄



附錄一、《我是 EQ 高手》課程內容簡介

《我是 EQ 高手》為《EQ 武功秘笈》的第一冊，其內容主要是帶領學童初步認識情緒，瞭解哪些因素會影響到我們的情緒、情緒的運作，並透過理性情緒教育，幫助學童體認情緒管理的重要性，懂得與自身的情緒相處，以更好的適應生活的種種。

課程共分成四個單元，一開始先以生動有趣的方式介紹導師，並先激發學童的學習動機，引導情緒智能（EQ）的重要觀念，邀請同學們自己製作學習手冊，記錄每節課的內容心得或感想，或者日常生活的實例，以生活的實例來介紹 EQ 的五個內涵（了解自己的情緒、妥善管理自己的情緒、了解他人的情緒、妥善處理人際關係、自我激勵），讓學童對課程方向有初步的概念，然後並開始進入課程單元的內容，如下：

第一單元為「感覺情緒知多少」：讓學童了解並區分生理和心理的感覺，引導歸納出生理和心理的兩種類別，然後介紹情緒座標中的八大情緒，在覺察情緒發生時，依著強弱、正負的感覺將讓情緒標示於適切的位置上，並幫助學童更精準、明確地表達情緒；隨後講解「情緒沒有對錯，但情緒表達有恰當與否」的核心觀念，學習要接受負面情緒而不排斥它，同時也幫助學童了解妥善處理情緒，選擇以恰當的方式來表達，才能讓情緒變成有用的力量；最後便介紹 EQ 武功秘笈的身心放鬆術，讓學童當遇到不容易掌控自己的情緒時可試著放鬆。

第二單元為「情緒三部曲」：本節重點為「想法對情緒的影響重大」，透過有趣的話劇表演，讓孩子了解想法與情緒之間的關聯，並和學童分享有關十點鐘媽媽（或爸爸）的親身經驗與現象，並探討原因，讓孩子覺察到身體狀況對情緒的影響，以及討論如何處理這種衝突；然後，討論表情與情緒的關係，分別討論「好心情就會有好表情」以及「好表情會帶來好心情」這兩種狀況，強調在覺察到有強烈負向情緒時，試著調整表情將有助於調節情緒，提醒他們常常面帶微笑是讓自己情緒的最好方法。

第三單元為「公說公有理，婆說婆有理」：以活動的形式體驗每個人都有自身主觀經驗的影響，感受自己對事件的主觀想法，強調不同背景對每個人知覺的影響；月大火後，透過另外一個活動讓小孩體驗了解事實與推論的不同，並如何在日常生活中避免因過度推論而引發困擾，另外，幫助學童更深劇地體認主觀與客觀的分別，以及過度主觀的壞處，請學童舉出日常生活中別人對自己的成見，或者自己對別人的成見，以致無法和諧相處的狀況；最後，介紹並練習情緒紅綠燈的EQ武功秘笈。

第四單元為「做個EQ高手」：介紹情緒ABC既是一個觀念，也是一個可以運用的情緒管理技巧；透過情緒溫度計的填寫讓學童加深對自己情緒的了解，繼而介紹每個人都有非理性想法，帶領學童在找尋自己非理性想法的部分，並教導他們當有情緒困擾時，需要學習與非理性想法唱反調，連結想法與情緒的關係。

歸納以上《我是EQ高手》的課程內容，整理出以下八項主要的課程單元主題，分別為：情緒的感受、情緒的看法（情緒沒有對錯）、生理與情緒的關係、表情與情緒的關係、想法與情緒的關係、主觀與客觀、情緒調節、情緒ABC，並以這些主題作為編寫題目的依據。

附錄二、《我好，你也好》課程內容簡介

《我好，你也好》為《EQ武功秘笈》的第三冊，其以「人際交流分析」(Transactional Analysis)理論為內容，深入淺出的介紹此理論對於人格組成的觀點，以此提升學童對自己的覺察與掌握、增強孩子對別人的尊重與包容，從而促進孩子的人際關係。

課程共分成四個單元，一開始先以生動有趣的方式介紹導師，並先激發學童的學習動機，以兩個心理學實驗來引導學童體認了解人與自我的重要性，邀請同學們自己製作學習手冊，記錄每節課的內容心得或感想，或者日常生活的實例，然後請學童填寫一份PAC自我測驗，然後並開始進入課程單元的內容，如下：

第一單元為「本尊與分身」：以活動與日常生活的實例對照方式來介紹 PAC 理論的三個分身的概念，分別是「父母」、「兒童」、「成人」分身；然後根據生活情境圖片來引導學童察覺其背後的人格組成，並了解人與人之間的差異，最後便介紹 EQ 武功祕笈的具體描述對方的行為，初步讓學童學習與他人相處的技巧。

第二單元為「我的分身面面觀」：本節重點更詳細的討論「父母」、「兒童」、「成人」分身的定義，以體驗活動讓學童發散式的分享自己的經驗，讓他們知道自己在不同的時候，也會表現出不同的分身，並且讓他們了解每一種分身都有正向與負向的表現方式，最後以演話劇的方式來強調三個分身的特色，以及過度固著於某個分身可能導致的問題和困擾，以及均衡發展的重要性。

第三單元為「一樣米養百樣人」：以星座圖及星座解析的方式說明 PAC 理論對於人格組成的分類，回饋第一單元的 PAC 測驗結果，讓學童對自我的人格組成有初步的認識，然後也讓學童瞭解 PAC 的個別差異，學會以這個概念來解釋日常生活的人際互動，透過了解自己和他人來增進人際關係。最後便介紹 EQ 武功祕笈的說出自己內心的感受，讓學童學習與他人相處的技巧。

第四單元為「做個人際高手」：將 PAC 的概念導入人際互動的領域裡，首先讓學童體認怎樣的話或行為會使他人覺得舒服，怎樣的話或行為卻會使他人覺得不舒服，知道應以怎樣的方式來對待別人，強調「我好，你也好」的概念，知道當一個人能自我肯定時，自然也能去尊重別人、欣賞他人的優點，最後以演話劇的形式總結 PAC 的分身與人際互動和諧之關係。

歸納以上《我好，你也好》的課程內容，整理出以下六項主要的課程單元主題，分別為：每個人都有不同的分身、經驗會塑造我們的分身、每個人有不同的個性、「絨絨的」和「刺刺的」招呼、與自己以及與別人相處、武功祕笈，並以這些主題作為編寫題目的依據。

附錄三、《我是EQ高手》預試量表



姓名：_____ 性別：_____ 年齡：_____ 年級：_____ 班號：_____

親愛的同學，這份問卷不是一項「測驗」，沒有所謂「對」或「不對」的答案，你不用根據別人的期望來回答，你所填寫的答案並不會影響你的成績與操行。請詳細閱讀以下每一題，以單選方式圈出最能符合你目前狀態的答案。每一題將有五個答案：1 代表「非常不同意」；2 代表「不同意」；3 代表「普通」；4 代表「同意」；5 代表「非常同意」；若有題目的內容是你未曾思考過或不清楚的，可圈選 N（代表「不知道」）。

	非 常 不 同 意	不 同 意	普 通	同 意	非 常 同 意	不 知 道
01 我能分辨身體的感覺（例如：頭痛、心跳加速等）與心理的感覺（例如開心、生氣等）。	1	2	3	4	5	N
02 我發現自己容易落入自己的主觀想法。	1	2	3	4	5	N
03 我發現我做任何事都單憑自己的想法或感覺。	1	2	3	4	5	N
04 當情緒上來的時候，我不知道要怎麼處理。	1	2	3	4	5	N
05 當我不開心時，我能說出我不開心的原因。	1	2	3	4	5	N
06 當情緒上來時，我難以控制自己的衝動。	1	2	3	4	5	N
07 我能感覺到自己的情緒會從臉部表情表露出來。	1	2	3	4	5	N
08 當我的情緒上來時，我能即時察覺。	1	2	3	4	5	N
09 我發現自己有一些想法會讓心情更不好。	1	2	3	4	5	N
10 與別人爭吵時，我會給他解釋的機會。	1	2	3	4	5	N
11 大家都說我不會看別人臉色。	1	2	3	4	5	N
12 我知道每個人對同一件事情可以有不同的看法。	1	2	3	4	5	N
13 我會蒐集證據、聽聽別人的意見，來改變自己的「非理性想法」。	1	2	3	4	5	N
14 我會調整呼吸來讓自己放鬆。	1	2	3	4	5	N
15 情緒激動時，我會先讓自己冷靜下來。	1	2	3	4	5	N
16 我知道每個人對同一件事情可能有不同的情緒。	1	2	3	4	5	N
17 我能感覺到自己現在開心還是不開心。	1	2	3	4	5	N

		非 常 不 同 意	不 同 意	普 通	同 意	非 常 同 意	不 知 道
18	我發現自己的情緒表現會影響別人。	1	2	3	4	5	N
19	我知道對事情有不同想法時，情緒也會不一樣。	1	2	3	4	5	N
20	當我情緒激動時，我會先讓自己放鬆。	1	2	3	4	5	N
21	當我感到累的時候特別容易生氣。	1	2	3	4	5	N
22	我知道常以開心的臉部表情來面對不開心的事，心情會比較好。	1	2	3	4	5	N
23	我會練習以積極樂觀的想法去改善我的情緒。	1	2	3	4	5	N
24	出現強烈的負面情緒時，我會先放鬆身心。	1	2	3	4	5	N
25	我知道「非理性想法」容易造成負面情緒。	1	2	3	4	5	N
26	明明是一件快樂的事，有人卻覺得不開心，讓我覺得很奇怪。	1	2	3	4	5	N
27	我無法接受我的負面情緒。	1	2	3	4	5	N
28	我知道身體的狀況會影響情緒。	1	2	3	4	5	N
29	我會以開心的臉部表情來面對不開心的事，好讓我心情變好。	1	2	3	4	5	N
30	我知道情緒本身是沒有對或錯的。	1	2	3	4	5	N
31	我能從別人的臉部表情猜測到他現在是開心還是不開心。	1	2	3	4	5	N
32	我認為一個好孩子是不應該生氣。	1	2	3	4	5	N
33	我知道每種情緒都有強有弱。	1	2	3	4	5	N
34	我知道每個人都有開心或不開心的時候。	1	2	3	4	5	N
35	當情緒上來的時候，我不容易聽任何人的意見。	1	2	3	4	5	N
36	我會改變想法，讓自己的情緒變得比較好。	1	2	3	4	5	N
37	我會以開放的態度去聽別人的想法。	1	2	3	4	5	N
38	我能發現自己情緒當下的想法。	1	2	3	4	5	N
39	當我情緒上來時，我知道要先穩定自己的情緒。	1	2	3	4	5	N
40	我知道對事情的看法會影響我當下的喜怒哀樂。	1	2	3	4	5	N
41	我不敢向別人表現自己的負面情緒。	1	2	3	4	5	N

附錄四、《我好，你也好》預試量表



姓名：_____ 性別：_____ 年齡：_____ 年級：_____ 班號：_____

親愛的同學，這份問卷不是一項「測驗」，沒有所謂「對」或「不對」的答案，你不用根據別人的期望來回答，你所填寫的答案並不會影響你的成績與操行。請詳細閱讀以下每一題，以單選方式圈出最能符合你目前狀態的答案。每一題將有五個答案：1 代表「非常不同意」；2 代表「不同意」；3 代表「普通」；4 代表「同意」；5 代表「非常同意」；若有題目的內容是你未曾思考過或不清楚的，可圈選 N（代表「不知道」）。

	非 常 不 同 意	不 同 意	普 通	同 意	非 常 同 意	不 知 道
01 當別人的行為讓我不開心時，我會直接指責他。	1	2	3	4	5	N
02 我知道對他人個性的瞭解有助於我與他人的相處。	1	2	3	4	5	N
03 當對方的言行讓我不舒服時，我會告訴對方他（她）的言行對我所造成的影響。	1	2	3	4	5	N
04 我知道別人用善意的方式對待我時，我會覺得舒服。	1	2	3	4	5	N
05 我能覺察自己的感受，從而瞭解自己所在意的事。	1	2	3	4	5	N
06 我能分辨哪些話或行為會讓人開心，哪些會讓人不開心。	1	2	3	4	5	N
07 我會改善個性上的缺點，改善人際相處。	1	2	3	4	5	N
08 當對方的言行讓我不舒服時，我會告訴對方我的感受。	1	2	3	4	5	N
09 我能欣賞別人的優點。	1	2	3	4	5	N
10 我認為因為世界有不同個性的人才顯得多采多姿。	1	2	3	4	5	N
11 我能接受自己的缺點。	1	2	3	4	5	N
12 當別人批評或指責我時，我懂得安撫自己的情緒。	1	2	3	4	5	N
13 我知道每個人的個性都有其優點和缺點。	1	2	3	4	5	N
14 和別人相處時，我會顧及他們的感受。	1	2	3	4	5	N
15 我會察言觀色以瞭解別人的個性。	1	2	3	4	5	N
16 面對人際衝突時，我會先放鬆，再好好思考如何處理。	1	2	3	4	5	N
17 當別人對我不友善時，我有方法來緩和彼此的關係。	1	2	3	4	5	N
18 我知道用善意的方式對待別人可以增進人際關係。	1	2	3	4	5	N



	非 常 不 同 意	不 同 意	普 通	同 意	非 常 同 意	不 知 道
19 我會自我反省來讓自己的個性更成熟。	1	2	3	4	5	N
20 我知道我過去的經歷會塑造現在的我。	1	2	3	4	5	N
21 我知道如何改善自己個性上的缺點。	1	2	3	4	5	N
22 我會慎選電視或網路的內容，以免它們對我的個性產生不良影響。	1	2	3	4	5	N
23 我能覺察別人的感受，從而瞭解他們所在意的事。	1	2	3	4	5	N
24 我發現每個人都有不同的個性。	1	2	3	4	5	N
25 我知道用善意的方式對待別人時，別人會覺得舒服。	1	2	3	4	5	N
26 我會發揮自己個性上的優點，讓我更受歡迎。	1	2	3	4	5	N

在下面題目中的「表現某個樣子」，代表我們習慣於某種表現，例如常常都很兇、常常都很活潑、或者常常都很理性等等。

	非 常 不 同 意	不 同 意	普 通	同 意	非 常 同 意	不 知 道
27 我發現自己常常表現某個樣子。	1	2	3	4	5	N
28 我知道如果我只表現某個樣子，和別人相處就容易有困擾。	1	2	3	4	5	N
29 我會練習不只表現某個樣子以改善和別人的關係。	1	2	3	4	5	N
30 我發現自己會表現出現有的樣子，是受到周圍環境的影響。	1	2	3	4	5	N



在下面題目中的「自己不同的樣子」，代表我們可能有不同的表現，例如會有時候很兇、有時候會很活潑、有時候又很理性等等。

	非 常 不 同 意	不 同 意	普 通	同 意	非 常 同 意	不 知 道
31 我發現自己面對不同的人（如老師、父母、同學）時，會表現自己不同的樣子。	1	2	3	4	5	N
32 當別人出現不同的樣子時，我知道如何反應讓我跟別人處得更好。	1	2	3	4	5	N
33 我會依照別人表現的樣子採取不同的應對方式，使彼此和諧共處。	1	2	3	4	5	N
34 我發現每個人在不同情境下會表現出不同的樣子。	1	2	3	4	5	N
35 我知道自己不同的樣子都有它們各自的功用。	1	2	3	4	5	N
36 我知道瞭解自己不同的樣子，可以改善人際互動。	1	2	3	4	5	N
37 我知道雖然我有不同的樣子，但它們都是我的一部分。	1	2	3	4	5	N

附錄五、參與研究者與家長同意書



參與研究同意書

國立臺灣大學心理學研究所

親愛的家長您好：

首先，感謝您和貴子弟參與本次的研究。本研究名稱為「EQ 課程之量表編製與效能研究」，為與臺灣芯福里情緒教育推廣協會合作的研究。此研究之主要目的在於發展一個 EQ 課程的成效評量工具，並且檢視同學們在此課程上所學習到的東西。

本研究的資料將用以建立新編製之量表的有效性，以及透過量表的資訊，能作為未來對 EQ 課程修訂的依據。

參與者條件：參與者需為就讀國小五年級和六年級之學生。

本研究過程會透過問卷填寫的方式完成。參與本研究沒有特定的禁忌與限制，對個人並無侵入性危險，不會涉及任何風險，也不提供補償與保險。研究主要分成以下兩個部分：

1. 施測前：主試者簡介研究目的，研究參與者閱讀並填寫同意書、基本資料、瞭解研究的目的及受試者之權益。需時大約 5 分鐘。
2. 正式施測：每次填寫約需時 30 分鐘，請研究參與者針對目前對自我的瞭解、情緒狀態、與想法進行填答，研究者將於現場直接回收問卷。一個月後會再請學生填寫一次相同的問卷作為追蹤，收集到的資料除了研究者做資料分析外，不會做其他用途。

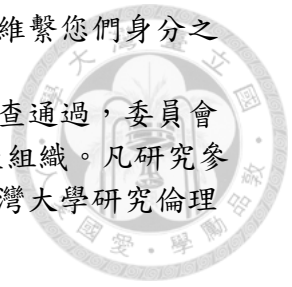
基於我們對於您和您的孩子個人權益的尊重，本研究對您和您的孩子有以下的承諾：

- ※您或您的孩子有權隨時停止作答，並且不會因此而受到懲罰。
- ※您或您的孩子有權要回您的資料，並且撤銷被納入分析。
- ※退出研究不會引起任何不愉快，或影響研究者對您或您的孩子的評價，更不會損及您或您的孩子的任何權益。
- ※您或您的孩子有權在本研究結束後知道研究結果。
- ※如有任何疑問，您或您的孩子可隨時經由參與者聯中所附之聯絡方式與研究人員進行聯絡。

本研究之結果，僅供學術使用，將不做其他用途，也無衍生商業利益。研究計畫主持人將依法把任何可辨識您和您的孩子身分之紀錄與您們個人隱私之資料視同機密處理，絕對不會公開。將來發表研究結果時，您和您的孩子的身份將被充分保密。凡簽署了知情同意書，即表示您和您的孩子同意各項原始紀錄可直接受監測者、稽核者、研究倫理委員會及主管機關檢閱，以確保研究過

程與數據，符合相關法律和各種規範要求；上述人員承諾絕對維繫您們身分之機密性。請您們放心填答，謝謝您的合作！

本研究計畫由國立臺灣大學行為與科學研究倫理委員會審查通過，委員會係依規範運作，並通過中央目的事業主管機構查核認證之審查組織。凡研究參與者於研究過程中自認權利受到影響、傷害，可直接與國立臺灣大學研究倫理中心聯絡，電話為 02-33669956、02-33669980



如您同意參與本研究，請於簽上您的姓名與聯絡方式，謝謝您。

本人已詳細閱讀本同意書，並同意參與研究。

參與者簽名：_____ 聯絡方式：_____ 日期：_____年
_____月_____日

參與者年齡未滿 20 歲者，請家長或監護人簽名。

參與者家長/監護人簽名：_____ 日期：_____年
_____月_____日

再次感謝您。

實驗/主試者：朱俊波
國立臺灣大學心理學研究所/臨床心理學組/碩士班研究生
聯絡地址：國立台灣大學心理學系南館 202 室
研究計畫聯絡人：朱俊波
聯絡電話/手機：02-33663098/0930275389
指導老師：姚開屏
國立臺灣大學心理學系教授
聯絡地址：國立臺灣大學心理學系南館 118 室
聯絡電話/手機:02-33663098

研究者簽名：_____ 日期：_____年_____月_____日

附錄六、國立臺灣大學行為與社會科學研究倫理委員會
會之審查核可證明。



國立臺灣大學
行為與社會科學研究倫理委員會

Research Ethics Committee
National Taiwan University
No. 1, Sec. 4, Roosevelt Rd., Taipei, Taiwan 10617, R.O.C
Phone: 3366-9956 Fax: 2362-9082

審查核可證明

核可日期：2015年11月4日

倫委會案號：201510HS009

計畫名稱：EQ課程之量表編製與信效度之研究

校/院/系/計畫主持人：國立臺灣大學/理學院/心理系/姚開屏 教授

計畫文件版本日期：【2015年10月26日】

上述計畫業經2015年11月4日國立臺灣大學行為與社會科學研究倫理委員會同意，符合研究倫理規範。本委員會的運作符合本校行為與社會科學研究倫理準則與規範及政府相關法律規章。

本案需經研究經費補助單位核准同意後，該計畫始得執行。

本審查核可證明之有效期限自2015年11月4日起至2016年8月31日止。若有需要，計畫主持人最遲應於本核可證明到期前的6週，提出持續審查申請表，方可繼續執行。

在計畫執行期間，若有計畫變更或嚴重不良反應事件，計畫主持人須依國內及本校相關法令規定通報本委員會。

行為與社會科學研究倫理委員會主任委員 謝世忠

Ethical Review Approval
National Taiwan University

Date of approval: November 04, 2015

NTU-REC No.: 201510HS009

Title of protocol : Develop the scale of EQ curriculum and study the validity of EQ curriculum

University/ College/ Department/ Principal Investigator : National Taiwan University/ College of Science/ Department of Psychology/ Professor Yao, Kaiping

Version date of documents : 【October 26, 2015】

The protocol has been approved by Research Ethics Committee of National Taiwan University and has been classified as expedited on November 04, 2015. The committee is organized under, and operates in accordance with, Social and Behavioral Research Ethical Principles and Regulations of National Taiwan University and governmental laws and regulations.

Approval by funding agency is mandatory before project implementation.

The duration of this approval is from November 04, 2015 to August 31, 2016. Continuing Review Application should be submit to Research Ethics Committee no later than six weeks before current approval expired.

The investigator is required to report protocol amendment and Serious Adverse Events in accordance with the National Taiwan University and governmental laws and regulations.

Chairperson Shih-chung Hsieh
Research Ethics Committee

附錄七、國小五年級施測之量表（問卷一：行為困擾量表；問卷二：我是EQ高手量表初版；問卷三：情緒智能量表青少年版）



親愛的同學，感謝您參與本研究。本研究需要填寫三份問卷，共五頁。每份問卷的開頭都有簡單說明，請仔細閱讀說明之內容，好讓您瞭解作答的方式。填寫完畢後，請檢查每個題目的答案是否都有完成。若確定無誤後，請交給老師。謝謝您！

在填寫問卷前，請先填寫下表的基本資料。

姓名：_____	性別： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
學校：_____	年級/班級/座號：____年____班____號 填答日期：____年____月____日

問卷一

說明：這份量表包括很多小朋友們經常碰到而且感到傷腦筋的問題，作答的結果和你在學校的成績沒有關係，所以請你按照「你自己實際的情形」，坦白的回答。
作答方法：每一題將有四個答案：「完全不相同」、「小部份相同」、「大部份相同」、「完全相同」。請根據每個問題和自己平常生活的情況，勾選最符合自己狀況的選項。

	完全不相同	小部份相同	大部份相同	完全相同
1. 我覺得班上同學對我不好。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我不知道對不同性別的朋友，該說些什麼好。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我不知道怎麼做，別人才會喜歡我。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 我怕同學欺負我。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 老師不了解我的看法。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 父母要我做事時，都不和我討論。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 我渴望在家裡有更多的自由。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 父母時常不信任我。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 父母時常不滿意我的考試成績。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 父母很少鼓勵、稱讚我的優點。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 同學常常看不起我。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 班上不同性別的同學對我不好。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我覺得老師不太喜歡我。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 我覺得自己經常會說出令人傷心的話。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 到新朋友的家，我會很害怕。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 我羨慕別人家的居住環境。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 我的家人常常為某些事情吵架。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 父母經常處罰我。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 父母對我的要求太嚴格了。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 我的家人很少在一起聊天、說話。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



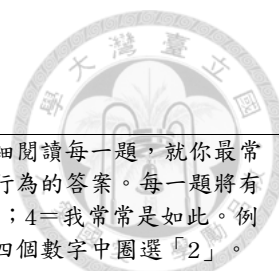
問卷二

親愛的同學，這份問卷不是一項「測驗」，沒有所謂「對」或「不對」的答案，你不用根據別人的期望來回答，你所填寫的答案並不會影響你的成績與操行。請詳細閱讀以下每一題，以單選方式圈出**最能符合你目前狀態**的答案。每一題將有五個答案：1 代表「非常不同意」；2 代表「不同意」；3 代表「普通」；4 代表「同意」；5 代表「非常同意」；若有題目的內容是你未曾思考過或不清楚的，可圈選 N（代表「不知道」）。

	非 常 不 同 意	不 同 意	普 通	同 意	非 常 同 意	不 知 道
01 我能分辨身體的感覺（例如：頭痛、心跳加速等）與心理的感覺（例如開心、生氣等）。	1	2	3	4	5	N
02 我容易落入自己的主觀想法。	1	2	3	4	5	N
03 當我情緒上來時，我不知如何調整情緒。	1	2	3	4	5	N
04 當我不開心時，我能說出我不開心的原因。	1	2	3	4	5	N
05 當我情緒上來時，我容易做出衝動的行為。	1	2	3	4	5	N
06 我能感覺到自己的情緒會從臉部表情表露出來。	1	2	3	4	5	N
07 當我的情緒上來時，我能即時察覺。	1	2	3	4	5	N
08 我發現自己有一些想法會讓心情更不好。	1	2	3	4	5	N
09 與別人爭吵時，我會給他解釋的機會。	1	2	3	4	5	N
10 我發現我善於看別人的臉色。	1	2	3	4	5	N
11 我知道每個人對同一件事情可以有不同的看法。	1	2	3	4	5	N
12 我會蒐集證據、聽聽別人的意見，來改變自己的「非理性想法」。	1	2	3	4	5	N
13 我會調整呼吸來讓自己放鬆。	1	2	3	4	5	N
14 情緒激動時，我會先讓自己冷靜下來。	1	2	3	4	5	N
15 我知道每個人對同一件事情可能有不同的情緒。	1	2	3	4	5	N
16 我能感覺到自己現在開心還是不開心。	1	2	3	4	5	N
17 我發現自己的情緒表現會影響別人。	1	2	3	4	5	N



	非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意	不知道
18 我知道對事情有不同想法時，情緒也會不一樣。	1	2	3	4	5	N
19 當我情緒激動時，我會先讓自己放鬆。	1	2	3	4	5	N
20 當我感到累的時候特別容易產生負面情緒（如悲傷、生氣等等）。	1	2	3	4	5	N
21 我知道常以開心的臉部表情來面對不開心的事時，心情會變得比較好。	1	2	3	4	5	N
22 我會練習以積極樂觀的想法去改善我的情緒。	1	2	3	4	5	N
23 出現強烈的負面情緒時，我會先放鬆身心。	1	2	3	4	5	N
24 我知道「非理性想法」容易造成負面情緒。	1	2	3	4	5	N
25 明明是一件快樂的事，有人卻覺得不開心，讓我覺得他們很奇怪。	1	2	3	4	5	N
26 我無法接受自己有負面情緒（如悲傷、生氣等等）。	1	2	3	4	5	N
27 我知道身體的狀況會影響情緒。	1	2	3	4	5	N
28 我會以開心的臉部表情來面對不開心的事，好讓我心情變好。	1	2	3	4	5	N
29 我知道情緒本身是沒有對或錯的。	1	2	3	4	5	N
30 我能從別人的臉部表情猜測到他現在是開心還是不開心。	1	2	3	4	5	N
31 我認為一個好孩子是不應該有負面情緒（如悲傷、生氣等等）。	1	2	3	4	5	N
32 我知道每種情緒都有強有弱。	1	2	3	4	5	N
33 我知道每個人都有開心或不開心的時候。	1	2	3	4	5	N
34 我會改變想法，讓自己的情緒變得比較好。	1	2	3	4	5	N
35 我會以開放的態度去聽別人的想法。	1	2	3	4	5	N
36 我能發現自己情緒當下的想法。	1	2	3	4	5	N
37 當我情緒上來時，我知道要先穩定自己的情緒。	1	2	3	4	5	N
38 我知道對事情的看法會影響我當下的喜怒哀樂。	1	2	3	4	5	N
39 我不敢向別人表露自己的負面情緒（如悲傷、生氣等等）。	1	2	3	4	5	N



問卷三

說明：這不是一項「測驗」，沒有所謂「好」或「不好」的答案。請詳細閱讀每一題，就你最常發生的時間及場合，以單選方式圈出最能描述你的感受、想法和行為的答案。每一題將有四個答案：1=我非常少如此；2=我不常如此；3=我通常是如此；4=我常常是如此。例如：如果你對某一問題的答案是「我不常如此」，則在該題右邊四個數字中圈選「2」。

	我非常少如此	我不常如此	我通常是如此	我常常是如此
1. 我喜歡玩得很開心。	1	2	3	4
2. 我擅長了解別人情意表達的方式。	1	2	3	4
3. 當我心情煩躁時，仍能保持鎮定。	1	2	3	4
4. 我很快樂。	1	2	3	4
5. 我會關心發生在別人身上的事。	1	2	3	4
6. 我很難控制自己的憤怒。	1	2	3	4
7. 告訴別人我的感覺是一件容易的事。	1	2	3	4
8. 我喜歡每一個我遇到的人。	1	2	3	4
9. 我對自己感到很有自信。	1	2	3	4
10. 我通常能了解別人當下的感受如何。	1	2	3	4
11. 我知道如何保持鎮定。	1	2	3	4
12. 我試著以不同的方法來回答困難的問題。	1	2	3	4
13. 我認為大部分我所做的事情結果會很順利。	1	2	3	4
14. 我會尊敬他人。	1	2	3	4
15. 我對事情感到非常煩躁。	1	2	3	4
16. 了解新的事物對我而言很容易。	1	2	3	4
17. 我可以很自在的談論自己的感受。	1	2	3	4
18. 我對每一個人都從好的方面來看。	1	2	3	4
19. 我抱著樂觀的態度。	1	2	3	4
20. 擁有朋友是很重要的。	1	2	3	4
21. 我會跟別人爭吵。	1	2	3	4
22. 我能處理困難的情境。	1	2	3	4
23. 我喜歡微笑。	1	2	3	4
24. 我試著不要傷害別人的情感。	1	2	3	4
25. 我試著持續探索一個問題，直到解決它為止。	1	2	3	4
26. 我有脾氣。	1	2	3	4
27. 沒有事情可以困擾我。	1	2	3	4
28. 我很難談論我內心的感受。	1	2	3	4
29. 我知道事情將會很順利的進行。	1	2	3	4
30. 對於困難的問題，我能想出好的解決方法。	1	2	3	4
31. 我能輕鬆地描述我的感受。	1	2	3	4
32. 我知道如何擁有快樂時光。	1	2	3	4
33. 我必須要說實話。	1	2	3	4
34. 面對困難問題時，只要我願意，我可以想出許多不同的解決方法。	1	2	3	4
35. 我很容易生氣。	1	2	3	4
36. 我喜歡為他人做事。	1	2	3	4
37. 我不是很快樂	1	2	3	4
38. 我很容易使用不同的方法來解決問題。	1	2	3	4



	我非常 少如此	我不常 如此	我通常 是如此	我常常 是如此
39. 要讓我心情煩躁，需要費很大工夫。	1	2	3	4
40. 我覺得自己很棒。	1	2	3	4
41. 我很容易交朋友。	1	2	3	4
42. 我認為我所做的每一件事都是最好的。	1	2	3	4
43. 要告訴別人我的感覺，是很容易的事。	1	2	3	4
44. 當要回答困難的問題時，我會試著想出許多解答。	1	2	3	4
45. 當別人的情感受到傷害時，我也會感到難過。	1	2	3	4
46. 當我對某人生氣時，我的怒氣會持續一段很長的時間。	1	2	3	4
47. 我很高興我是哪一類型的人。	1	2	3	4
48. 我很擅長解決問題。	1	2	3	4
49. 要我等待輪流，是一件很困難的事。	1	2	3	4
50. 我喜歡我做的事情。	1	2	3	4
51. 我喜歡我的朋友。	1	2	3	4
52. 我沒有令人不愉快的日子。	1	2	3	4
53. 我很難告訴別人我的感受。	1	2	3	4
54. 我很容易心情煩躁。	1	2	3	4
55. 當我的好朋友不快樂時，我能辨別出來。	1	2	3	4
56. 我喜歡我的身體。	1	2	3	4
57. 就算事情愈來愈困難，我也不會放棄。	1	2	3	4
58. 當我生氣時，我的行為就會缺乏思考。	1	2	3	4
59. 當人們心情煩躁時，即使他說沒事，我也會知道。	1	2	3	4
60. 我喜歡自己的樣子。	1	2	3	4

~填答完畢，謝謝您的參與！~

附錄八、國小六年級施測之量表（問卷一：行為困擾量表；問卷二：我好，你也好量表初版；問卷三：情緒智能量表青少年版）



親愛的同學，感謝您參與本研究。本研究需要填寫三份問卷，共六頁。每份問卷的開頭都有簡單說明，請仔細閱讀說明之內容，好讓您瞭解作答的方式。填寫完畢後，請檢查每個題目的答案是否都有完成。若確定無誤後，請交給老師。謝謝您！

在填寫問卷前，請先填寫下表的基本資料。

姓名：_____	性別： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
學校：_____	年級/班級/座號：____年____班____號 填答日期：____年____月____日

問卷一

說明：這份量表包括很多小朋友們經常碰到而且感到傷腦筋的問題，作答的結果和你在學校的成績沒有關係，所以請你按照「你自己實際的情形」，坦白的回答。
作答方法：每一題將有四個答案：「完全不相同」、「小部份相同」、「大部份相同」、「完全相同」。請根據每個問題和自己平常生活的情況，勾選最符合自己狀況的選項。

	完全不相同	小部份相同	大部份相同	完全相同
1. 我覺得班上同學對我不好。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我不知道對不同性別的朋友，該說些什麼好。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我不知道怎麼做，別人才會喜歡我。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 我怕同學欺負我。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 老師不了解我的看法。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 父母要我做事時，都不和我討論。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 我渴望在家裡有更多的自由。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 父母時常不信任我。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 父母時常不滿意我的考試成績。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 父母很少鼓勵、稱讚我的優點。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 同學常常看不起我。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 班上不同性別的同學對我不好。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我覺得老師不太喜歡我。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 我覺得自己經常會說出令人傷心的話。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 到新朋友的家，我會很害怕。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 我羨慕別人家的居住環境。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 我的家人常常為某些事情吵架。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 父母經常處罰我。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 父母對我的要求太嚴格了。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 我的家人很少在一起聊天、說話。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



問卷二

親愛的同學，這份問卷不是一項「測驗」，沒有所謂「對」或「不對」的答案，你不用根據別人的期望來回答，你所填寫的答案並不會影響你的成績與操行。請詳細閱讀以下每一題，以單選方式圈出**最能符合你目前狀態**的答案。每一題將有五個答案：1 代表「非常不同意」；2 代表「不同意」；3 代表「普通」；4 代表「同意」；5 代表「非常同意」；若有題目的內容是你未曾思考過或不清楚的，可圈選 N（代表「不知道」）。

	非 常 不 同 意	不 同 意	普 通	同 意	非 常 同 意	不 知 道
01 當別人的行為讓我不開心時，我會直接對他發脾氣。	1	2	3	4	5	N
02 我知道對他人個性的瞭解有助於我與他人的相處。	1	2	3	4	5	N
03 當對方的言行讓我不舒服時，我會告訴對方他（她）的言行對我所造成的影響。	1	2	3	4	5	N
04 我知道別人用善意的方式對待我時，我會覺得舒服。	1	2	3	4	5	N
05 我能覺察自己的感受，從而瞭解自己所在意的事。	1	2	3	4	5	N
06 我能分辨哪些話或行為會讓人開心，哪些會讓人不開心。	1	2	3	4	5	N
07 我會改善個性上的缺點，改善人際相處。	1	2	3	4	5	N
08 當對方的言行讓我不舒服時，我會告訴對方我的感受。	1	2	3	4	5	N
09 我能欣賞別人的優點。	1	2	3	4	5	N
10 我能接受世界上存有不同個性的人。	1	2	3	4	5	N
11 我能接受自己是一個有缺點的人。	1	2	3	4	5	N
12 當別人批評或指責我時，我懂得安撫自己的情緒。	1	2	3	4	5	N
13 我知道每個人的個性都有其優點和缺點。	1	2	3	4	5	N
14 和別人相處時，我會顧及他們的感受。	1	2	3	4	5	N
15 我會練習察言觀色以瞭解別人的個性。	1	2	3	4	5	N
16 面對人際衝突時，我會先放鬆，再好好思考如何處理。	1	2	3	4	5	N
17 當別人對我不友善時，我有方法來緩和彼此的關係。	1	2	3	4	5	N
18 我知道以善意的方式對待別人可以增進人際關係。	1	2	3	4	5	N



	非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意	不知道
19 我會透過自我反省來讓自己的個性變得更成熟。	1	2	3	4	5	N
20 我知道我過去的經歷會塑造現在的我。	1	2	3	4	5	N
21 我知道如何改善自己個性上的缺點。	1	2	3	4	5	N
22 我會選擇一些對培養自己個性有好處的事情來做。	1	2	3	4	5	N
23 我能覺察別人的感受，從而瞭解他們所在意的事。	1	2	3	4	5	N
24 我發現每個人都有不同的個性。	1	2	3	4	5	N
25 我知道用善意的方式對待別人時，別人會覺得舒服。	1	2	3	4	5	N
26 我會發揮自己個性上的優點，讓我更受歡迎。	1	2	3	4	5	N

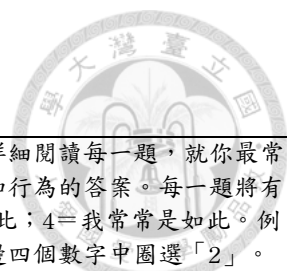
在下面題目中的「自己不同的樣子」，代表我們可能有不同的表現，例如會有時候很兇、有時候會很活潑、有時候又很理性等等。

	非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意	不知道
27 當別人出現不同的樣子時,我知道我要如何反應使我跟別人處得更好。	1	2	3	4	5	N
28 我會依照別人表現的樣子採取不同的應對方式，使彼此和諧共處。	1	2	3	4	5	N
29 我發現每個人在不同情境下會表現出不同的樣子。	1	2	3	4	5	N
30 我知道自己不同的樣子都有它們各自的功用。	1	2	3	4	5	N
31 我知道瞭解自己不同的樣子，可以改善人際互動。	1	2	3	4	5	N
32 我知道雖然我有不同的樣子，但它們都是我的一部分。	1	2	3	4	5	N



在下面題目中的「表現某個樣子」，代表我們習慣於某種表現，例如常常都很兇、常常都很活潑、或者常常都很理性等等。

	非 常 不 同 意	不 同 意	普 通	同 意	非 常 同 意	不 知 道
33 我發現自己會習慣表現某個樣子。	1	2	3	4	5	N
34 我知道如果我只表現某個樣子，和別人相處就容易有困擾。	1	2	3	4	5	N
35 我會練習不只表現某個樣子以改善和別人的關係。	1	2	3	4	5	N
36 我發現自己是受到周圍環境的影響，而培養出現在的個性。	1	2	3	4	5	N



問卷三

說明：這不是一項「測驗」，沒有所謂「好」或「不好」的答案。請詳細閱讀每一題，就你最常發生的時間及場合，以單選方式圈出最能描述你的感受、想法和行為的答案。每一題將有四個答案：1=我非常少如此；2=我不常如此；3=我通常是如此；4=我常常是如此。例如：如果你對某一問題的答案是「我不常如此」，則在該題右邊四個數字中圈選「2」。

	我非常少如此	我不常如此	我通常是如此	我常常是如此
1. 我喜歡玩得很開心。	1	2	3	4
2. 我擅長了解別人情意表達的方式。	1	2	3	4
3. 當我心情煩躁時，仍能保持鎮定。	1	2	3	4
4. 我很快樂。	1	2	3	4
5. 我會關心發生在別人身上的事。	1	2	3	4
6. 我很難控制自己的憤怒。	1	2	3	4
7. 告訴別人我的感覺是一件容易的事。	1	2	3	4
8. 我喜歡每一個我遇到的人。	1	2	3	4
9. 我對自己感到很有自信。	1	2	3	4
10. 我通常能了解別人當下的感受如何。	1	2	3	4
11. 我知道如何保持鎮定。	1	2	3	4
12. 我試著以不同的方法來回答困難的問題。	1	2	3	4
13. 我認為大部分我所做的事情結果會很順利。	1	2	3	4
14. 我會尊敬他人。	1	2	3	4
15. 我對事情感到非常煩躁。	1	2	3	4
16. 了解新的事物對我而言很容易。	1	2	3	4
17. 我可以很自在地談論自己的感受。	1	2	3	4
18. 我對每一個人都從好的方面來看。	1	2	3	4
19. 我抱著樂觀的態度。	1	2	3	4
20. 擁有朋友是很重要的。	1	2	3	4
21. 我會跟別人爭吵。	1	2	3	4
22. 我能處理困難的情境。	1	2	3	4
23. 我喜歡微笑。	1	2	3	4
24. 我試著不要傷害別人的情感。	1	2	3	4
25. 我試著持續探索一個問題，直到解決它為止。	1	2	3	4
26. 我有脾氣。	1	2	3	4
27. 沒有事情可以困擾我。	1	2	3	4
28. 我很難談論我內心的感受。	1	2	3	4
29. 我知道事情將會很順利的進行。	1	2	3	4
30. 對於困難的問題，我能想出好的解決方法。	1	2	3	4
31. 我能輕鬆地描述我的感受。	1	2	3	4
32. 我知道如何擁有快樂時光。	1	2	3	4
33. 我必須要說實話。	1	2	3	4
34. 面對困難問題時，只要我願意，我可以想出許多不同的解決方法。	1	2	3	4
35. 我很容易生氣。	1	2	3	4
36. 我喜歡為他人做事。	1	2	3	4
37. 我不是很快樂	1	2	3	4
38. 我很容易使用不同的方法來解決問題。	1	2	3	4



	我非常少如此	我不常如此	我通常是如此	我常常是如此
39. 要讓我心情煩躁，需要費很大工夫。	1	2	3	4
40. 我覺得自己很棒。	1	2	3	4
41. 我很容易交朋友。	1	2	3	4
42. 我認為我所做的每一件事都是最好的。	1	2	3	4
43. 要告訴別人我的感覺，是很容易的事。	1	2	3	4
44. 當要回答困難的問題時，我會試著想出許多解答。	1	2	3	4
45. 當別人的情感受到傷害時，我也會感到難過。	1	2	3	4
46. 當我對某人生氣時，我的怒氣會持續一段很長的時間。	1	2	3	4
47. 我很高興我是哪一類型的人。	1	2	3	4
48. 我很擅長解決問題。	1	2	3	4
49. 要我等待輪流，是一件很困難的事。	1	2	3	4
50. 我喜歡我做的事情。	1	2	3	4
51. 我喜歡我的朋友。	1	2	3	4
52. 我沒有令人不愉快的日子。	1	2	3	4
53. 我很難告訴別人我的感受。	1	2	3	4
54. 我很容易心情煩躁。	1	2	3	4
55. 當我的好朋友不快樂時，我能辨別出來。	1	2	3	4
56. 我喜歡我的身體。	1	2	3	4
57. 就算事情愈來愈困難，我也不會放棄。	1	2	3	4
58. 當我生氣時，我的行為就會缺乏思考。	1	2	3	4
59. 當人們心情煩躁時，即使他說沒事，我也會知道。	1	2	3	4
60. 我喜歡自己的樣子。	1	2	3	4

~填答完畢，謝謝您的參與！~