

# 成長團體經驗對大學生 情緒智慧之影響

吳淑敏

義守大學共同科

## 摘要

本研究旨在探討成長團體經驗對大學生情緒智慧的輔導效果，並比較不同性別成員在接受輔導後的差異情形，以及探討成長團體經驗於實驗處理後之持續性效果。研究對象為義守大學的學生，從中選取高登人格測驗中「情緒穩定」和「社會關係」兩項分數較低的學生60名。再根據意願調查表選出有意願參加成長團體者24名，男女生各12名，旋即隨機分派至實驗組與控制組，每組各12名，男女生各6名。研究者藉由設計一連串著重情緒管理和人際互動的團體諮商活動，以引導成員思考、討論，並強調探索其內在與人際困擾的問題，及解除成員的壓抑；因而促進成員對自我和他人的覺察力，進而學習與他人維持和諧的人際關係。本研究係採實驗組-控制組前後測的實驗設計。實驗組予以時一個半月總計十八小時的成長團體輔導，而控制則否。主要研究工具乃研究者自編「情緒智慧量表」。經由量的統計分析發現，成長團體經驗有助於提昇情緒智慧，亦即經歷成長團體經驗後，實驗組成員在情緒自我覺察力、情緒管理、同理心、自我激勵，及人際關係管理上有所增進。又根據實驗組成員回饋分析的結果，本研究亦發現參加成長團體者均感受到正向的改變；然而成長團體經驗於實驗處理後未具顯著持續性效果。此外，本研究針對研究結果提出具體建議，以供學校實施輔導諮商及進一步研究之參考。

關鍵詞：成長團體，情緒智慧，情緒管理



## 壹、緒論

### 一、研究動機

每個人皆有兩個腦、兩顆心、兩種智力，也就是所謂理性與感性。生命的成就則取決於兩者之交互作用與平衡(Goleman, 1995)。據此，智力是預測將來成就唯一指標的觀念已漸被推翻。人生成就至多僅有20%歸諸於智力，而80%則受其他因素的影響，而其他因素即是最近的新興名詞「情緒智慧」。Huber (1996)在其所著「情緒智慧」一書中同樣強調人的命運不再是由智商、邏輯和語言技巧所決定，而是由感覺智慧，亦即所謂情緒智慧所決定（林薰香，民85）。因為據一些研究發現，高情緒智慧者較能覺察自我的情感，富同理心，具備高度自尊，較能與人和諧相處，對生活較滿意，以及較能維持積極的人生態度(Goleman, 1995)。Mayer, DiPaolo, & Salovey (1990)亦持相同觀點，認為具高度情緒智慧者同時也是生活適應良好與具有情緒調適技巧者。

情緒智慧(Emotional Intelligence)一詞於1990年由Salovey和Mayer首先創用，而後因Goleman (1995)所著「情緒智慧」(Emotional Intelligence)成為暢銷書排行榜，廣泛引起各界的矚目與重視。據Salovey & Mayer (1990)之觀點，情緒智慧意指一個人能夠瞭解、處理及運用情緒，並據此引導個人的思考與行動。而Gardner (1983)在其多元智力理論架構中提到個人智能涵蓋人際內智能(intrapersonal intelligence)和人際間智能(interpersonal intelligence)。人際內智能是指一個人能夠瞭解自我的情緒，而人際間智能則指瞭解他人的能力。另外，Mehrabian & Epstein (1970)認為具情緒覺察力者較會懂得情緒表達及對他人較具同理心。最後Salovey & Mayer (1990)涵括Gardner個人智能的觀點將「情緒智慧」界定為五種能力，分別是情緒自我覺察力、情緒管理、自我激勵、同理心及人際關係管理。因此本研究以這五種能力作為研發評量「情緒智慧」工具之架構。

過去由於學校教育與社會大眾僅重視智力，忽略另一項重要教育—情緒智慧教育，導致各級學校培養出的學生大部分是光具有智識，卻是生活的白癡。為解決許多學生所面臨生活壓力和人生考驗而不知如何應對的情況，實有賴對情緒智慧教育的重

## 成長團體經驗對大學生情緒智慧之影響

視。據許多實證研究指出情緒對個體的認知、動機及行為均有所影響 (Smith & Lazarus, 1990)。尤其情緒智慧又是決定一個人日後成就高低的關鍵因素 (Hein, 1996; Mayer & Salovey, 1993 ; Salovey & Mayer, 1994)。由此可見情緒若運用得當，它將成為一股寶貴的心理動力；反之，情緒控制若不恰當，則可能成為精神沈重的負擔。另外，據 Goleman (1995) 的觀點，情緒智慧非命定，自出生後非一成不變，而是可透過後天環境加以改變。Salovey & Mayer (1990) 亦建議未來研究情緒智慧時可考慮設計問卷以鑑定學生的情緒智慧能力或透過實驗處理以提昇其情緒智慧。據此，經由學習一些情緒調適的方法與社交技巧將有助於增進學生的情緒智慧。所以協助學生提昇情緒智慧乃學校輔導工作上重要的課題之一。

近年來西方國家相當重視團體諮商的功用，因而發展出多種類型的團體，其中發展最快，也最具影響力的是訓練團體 (Training Group)，敏感性訓練 (Sensitivity Training)，及會心團體 (Encounter Group)。這三個團體雖然所強調的重點各不同，但在模式、技術、過程等方面則大同小異；其中心目標及其基本理論與原則，也大為接近，同時具有很多共同的特徵（牛格正，民 67）。然而由於最終目的均在促進個人成長，故有學者統稱為成長團體 (Growth Group) (Trotzer, 1977；呂勝瑛，民 70)。據國內外許多研究證實成長團體經驗有助於情緒適應和人際關係的改善，如 Rogers (1970) 發現團體經驗，可以減輕人們的孤獨、鼓勵成長和改變，並帶給其真實的人際關係。Bebout & Gordon (1972) 的研究亦發現幾乎每一位參加會心團體的成員都有了顯著的正向改變，如自尊提高，疏離感減少，個人問題減少，人際關係改善，孤獨感減低，並更為自我實現等。Shadish (1985) 的研究同樣發現會心團體對參加成員均具有正向的效果。

此外，Bradford, Gibb, & Benne (1964); Schein & Bennis (1965); Tannenbaum, Weschler, & Massarik (1971) 均研究發現參加會心團體的成員，由於在團體情境中強調開放、情緒的坦誠，因而能逐漸覺察自身是否具適應性行為，並能調整自己的情緒、態度與價值觀 (Myers, Myers, Goldberg, & Welch, 1973)。另外，國內廖鳳池（民 80）研究認知性自我管理團體諮商對師專生情緒適應效果時，發現實驗組受試者之『自我效能預期』和『情緒穩定性』獲得顯著進步，而且情緒穩定性經過十週追蹤測量亦具持續性效果。吳淑敏（民 76）研究會心團體對高工學生適應能力與人

際關係效果時，經由量與質的分析發現會心團體經驗有助於增進適應能力與人際關係。謝麗紅（民81）研究團體諮商對離異者自我觀念、親子關係，及社會適應輔導效果，亦發現經過實驗處理後，團體成員在社會適應量表上個人情緒及感受有顯著進步。基此，本研究欲藉以著重情緒管理與人際互動取向的「成長團體」來協助大學生增進情緒智慧。

## 二、研究目的與假設

### (一)研究目的

據上所述，本研究之主要目的，可臚列如下：

1. 探討成長團體經驗對大學生情緒智慧之影響。
2. 比較不同性別學生接受成長團體輔導之差異效果。
3. 探討成長團體經驗於實驗處理後之持續性效果。
4. 根據研究發現，提出具體建議，以作為學校實施輔導諮商及進一步研究之參考。

### (二)研究假設

針對本研究之目的，茲提出基本假設如下：

#### 1. 實驗處理對情緒智慧之立即性效果

- 1-1：實驗組成員在「情緒智慧量表」上六項分數顯著優於控制組成員。
- 1-2：不同性別的成員在「情緒智慧量表」上六項分數有顯著差異。
- 1-3：不同實驗處理與性別在「情緒智慧量表」上六項分數有顯著的交互作用。

#### 2. 實驗處理對人格之立即性效果

- 2-1：實驗組成員在高登人格測驗之「情緒穩定性」與「社會性」兩項分數上顯著優於控制組成員。
- 2-2：不同性別的成員在高登人格測驗之「情緒穩定性」與「社會性」兩項分數上有顯著差異。
- 2-3：不同實驗處理與性別在高登人格測驗之「情緒穩定性」與「社會性」兩項分數上有顯著的交互作用。



## 成長團體經驗對大學生情緒智慧之影響

### 3. 實驗處理之持續性效果

3-1：實驗組成員在追蹤階段於「情緒智慧量表」上六項分數顯著優於控制組成員。

3-2：實驗組成員在追蹤階段於高登人格測驗之「情緒穩定性」與「社會性」兩項分數上顯著優於控制組成員。

## 貳、研究方法

### 一、實驗設計

本研究所採取之設計為實驗組—控制組前後測設計。實驗組參加為時一個半月總計十八小時的成長團體輔導，而控制組則否。自變項共有三個，第一個自變項為「有無成長團體經驗」，是一種實驗操弄變項，分為實驗組和控制組二個水準。第二個自變項為「性別」，是一種類別變項，分為男、女二個水準。依變項為情緒智慧量表六項分數與高登人格測驗之「情緒穩定性」與「社會性」兩項分數。其整個實驗設計如表1。

表1 實施諮詢效果之實驗設計

組 別		前 測	實驗處理	後 測
實 驗 組	男	Y1	X	Y2
	女			
控 制 組	男	Y3		Y4
	女			

在表1中，Y1、Y3表示前測，Y2、Y4表示後測，X表示實驗處理，即參加成長團體輔導。

另外，為消除二組受試者在未接受實驗處理之前可能存有的差異，本研究就各組

受試者所接受前後測之結果，以二因子共變數分析法(two-way analysis of covariance)從事統計控制，希冀各組原來已有的誤差，得以減至最低程度。

## 二、樣本之選取

本實驗研究以私立義守大學的學生為對象。樣本乃從一、二、三年級中各抽取四班，計十二班。之所以未選取四年級學生乃由於即將面臨畢業，可能產生變數比其他年級較大，而且較難實驗控制。其次，依該校諮商輔導組所實施高登人格測驗，選取十二班中「情緒穩定性」與「社會性」兩項分數較低的學生，各班各選取五名，合計六十名，男女各三十名。再者，根據意願調查表選出二十四名，男女成員各半數，然後以隨機方式分派至實驗組與控制組。本研究實際接受實驗研究的各組樣本人數分配如表2。

表2 接受本實驗研究成員分配表

組別 性別	實驗組	控制組	合 計
男	6	6	12
女	6	6	12
合 計	12	12	24

## 三、研究工具

本研究所使用的測量工具共有三種，其中研究者自編「情緒智慧量表」與高登人格測驗為本研究之主要研究工具。其次，研究者自編「意願調查表」為選取研究樣本的依據之一。再者，研究者自編「成員回饋問卷」，以作為質分析之參考資料。茲分別說明如下：



### (一)情緒智慧量表

由於國內外缺乏一項評量情緒智慧的量表，於是研究者經由文獻探討綜合國內外各項資料，最後以 Salovey & Mayer (1990) 對情緒智慧的界定所涵蓋五種能力為編製此量表之架構。這五種能力分別為情緒自我覺察力、情緒管理、自我激勵、同理心及人際關係管理。其次，根據這五種能力，參酌國內外有關測量工具的內容，形成本量表之初稿。然後再邀請學者專家針對量表內容與詞句加以審查與修正，經刪除、修改以形成本量表之預試題本。預試題本包括五種分測驗，每一種分測驗各有十三題，共計六十五題。編製歷程力求嚴謹，以提高本量表的內容效度。

預試題本完成後，以 134 名私立義守大學和國立高雄海洋技術學院學生為預試對象。經項目分析與信度考驗，刪除十題降低信度係數之不當的題目，形成五十五題量表。因此正式量表涵蓋情緒自我覺察力十一題，情緒管理十題，自我激勵十一題，同理心十二題及人際關係管理十一題。至於本量表之信度考驗，以 220 名南部大專學生為對象，所求得各層面之內部一致性  $\alpha$  係數介於 .67 至 .80 之間，而總量表之信度係數高達 .82。另外，效度考驗乃以高登人格測驗兩項與情緒智慧有關分數「情緒穩定性」與「社會性」為效標，作同時效度考驗，結果得相關係數  $\gamma = .49$ ，達顯著水準。由此可見，本量表具有良好的信度與效度。

關於量表的形式，採五點量表，正向題依「完全不符合」至「完全符合」程度分別給予 1 分至 5 分，而反向題則反之，總分愈高者，表示情緒智慧愈高。

### (二)高登人格測驗

本測驗係由路君約（民 65）根據 Gordon 所編製之高登個人側面圖 (Gordon Personal Profile) 修訂而成的。本測驗只有四個量表，分別為支配性、責任性、情緒穩定性及社會性。由於本研究著重情緒智慧的測量，僅選擇「情緒穩定性」與「社會性」作為評量情緒智慧的另一項指標。兩者分數愈高者，表示情緒愈穩定，人際關係也愈好。

本測驗重測信度介於 .74 ~ .85。在效度方面，以高登人格測驗乙種為效標，得相關係數為 .50 以上。

### (三)成員回饋問卷

本問卷由研究者自編，其目的在於提供研究者瞭解成員自我改變的情形。本問卷



的內容有五大題目，主要讓實驗組成員在團體結束後，就個人在情緒管理和其他方面改變的情形加以陳述，並舉出沒有改變的部份及說明未改變的原因，另外再略加陳述參加成長團體的益處與害處。

#### (四) 意願調查表

本調查表係研究者為瞭解本研究所選出的樣本，其接受輔導的意願和能否遵守參加團體約定的情形，並以此作為選取研究樣本的依據之一。本調查表的內容分別是是否有受輔的意願與是否願意遵守參加團體的約定。

### 四、實驗過程

本實驗研究分為三階段進行，即「實驗處理前階段」、「實驗處理階段」及「實驗處理後階段」。茲將此三階段之流程圖繪圖如圖1。

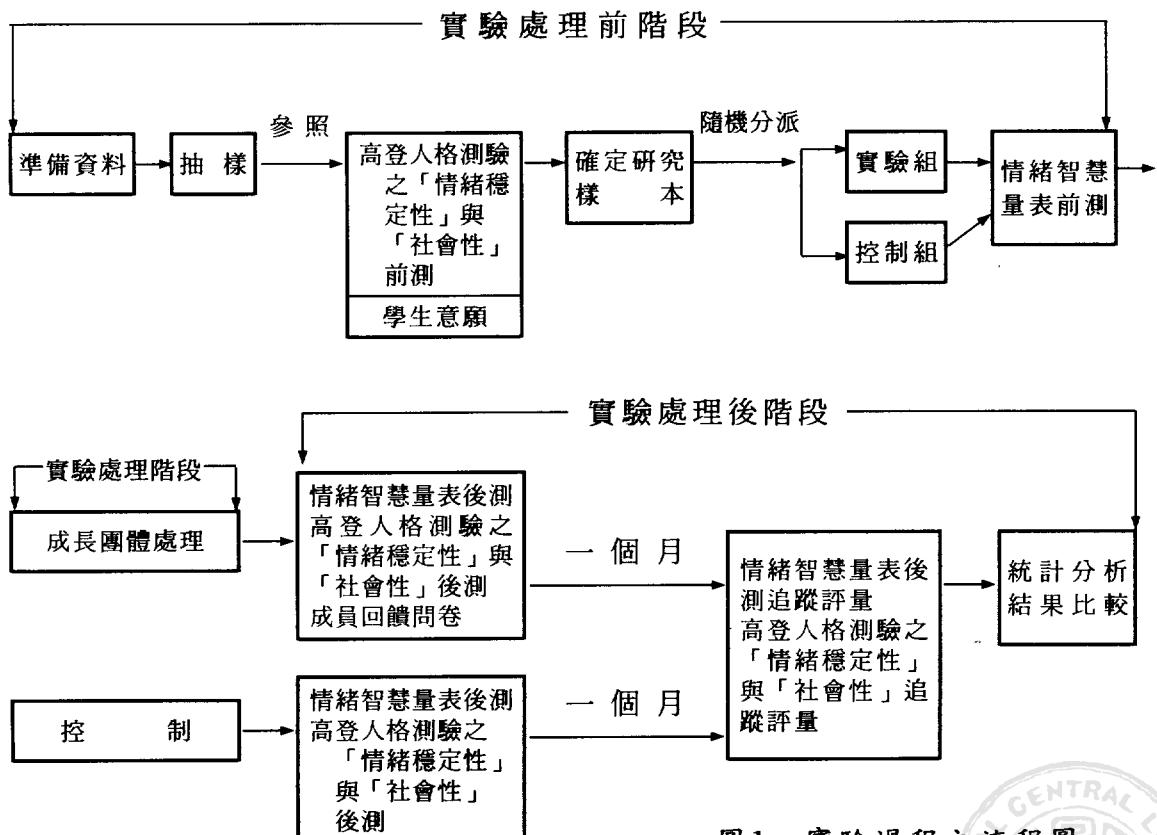


圖1 實驗過程之流程圖

## 成長團體經驗對大學生情緒智慧之影響

### (一) 實驗處理前階段

本階段旨在完成選取樣本的工作，確定實際參與實驗的成員，並設計團體諮商活動，確定研究工具，以及實施前測。

### (二) 實驗處理階段

本階段旨在藉成長團體經驗幫助成員增進情緒智慧；亦即藉由一些情緒覺察、人際溝通與成長團體活動來引導成員思考、討論，幫助成員探索自己，進而探討自己與他人互動的關係，最後能妥善管理自己的情緒和採取行動，並與人建立良好的關係。成長團體實施歷時一個半月，每週進行一次或二次，每次以一小時半或二小時為主，共計十八小時。關於成長團體的領導者由研究者親自擔任，並將每次團體進行的情形加以記錄。以下茲將整個活動項目陳列於表3。

表3 成長團體活動項目一覽表

次別	活 動 項 目	次別	活 動 項 目
1	認識你我他	6	心心相印
2	信任跌倒	7	我的人生畫像
3	情緒敏銳度測試	8	座右銘
4	情緒低潮之回昇	9	自我肯定訓練
5	冥想	10	祝福與道別

### (三) 實驗處理後階段

實驗處理後旋即通知實驗組與控制組實施情緒智慧量表和高登人格測驗之「情緒穩定性」與「社會性」後測；並僅由實驗組成員填寫成員回饋問卷，以瞭解其參加成長團體後的感受。另外，於實驗處理後一個月，施予受試與後測相同的測驗，以探討實驗處理後的持續性效果。



## 五、資料處理

本研究所獲得之資料，計有情緒智慧量表，高登人格測驗之「情緒穩定性」與「社會性」量表之前測、後測和追蹤評量等分數。本研究主要在瞭解不同實驗處理對大學生情緒智慧的影響，並進而探討實驗處理後的持續性效果。為了避免各組在前測時可能已有差異，本研究採用獨立樣本二因子共變數分析法(two-way analysis of covariance)進行下列的考驗：

1. 考驗不同性別成員接受不同實驗處理在情緒智慧量表和高登人格測驗之「情緒穩定性」與「社會性」上分數之差異。共變量為各依變項之前測分數，依變量為後測分數。
2. 考驗不同性別成員接受不同實驗處理，其在追蹤階段於情緒智慧量表和高登人格測驗之「情緒穩定性」與「社會性」上分數之差異情形。共變量為各依變項之前測分數，依變量為追蹤分數。

另外，若以上考驗結果有顯著交互作用，則以杜凱氏法(Tukey Method)進行事後比較。另外，不同實驗處理或不同性別之主要效果達顯著水準時，則以調整後平均數加以比較其差異。

## 參、結果與討論

### 一、實驗處理後之立即性效果

#### (一) 在情緒智慧量表上得分之差異

不同性別成員接受不同實驗處理在情緒智慧量表上六項分數前測、後測、追蹤之平均數與標準差如表4。各組間前測、後測之平均數差異，經二因子共變數分析，其結果如表5。



成長團體經驗對大學生情緒智慧之影響

表4 不同實驗處理之男女成員在「情緒智慧量表」上六項分數  
前測、後測、追蹤之平均數與標準差

項目	性別	實驗組				控制組					
		前測		後測		追蹤		前測		後測	
		M	SD								
情緒察 自我力	男	43.50	5.68	46.0	5.87	51.50	15.36	41.83	3.66	41.83	3.25
	女	46.0	3.52	47.0	4.15	44.0	2.76	45.50	7.87	40.50	11.22
	全體	44.75	4.69	46.50	4.87	47.75	11.23	43.67	6.15	41.17	7.91
情緒管理	男	32.50	6.78	34.67	7.31	34.83	3.19	30.50	5.28	29.83	5.15
	女	31.33	6.22	34.67	5.61	32.5	6.16	31.67	3.67	29.50	3.62
	全體	31.92	6.23	34.67	6.21	33.67	4.83	31.08	4.38	29.67	4.25
同理心	男	39.17	6.94	42.0	6.96	41.33	7.92	41.50	4.59	39.83	4.96
	女	46.50	2.43	45.67	2.80	40.67	6.44	43.67	4.23	38.17	8.42
	全體	42.83	5.20	43.83	5.41	41.0	6.89	42.58	4.36	39.00	6.65
自我激勵	男	35.67	5.89	39.0	7.69	42.33	7.03	30.17	5.12	31.0	3.46
	女	34.33	4.89	38.67	1.97	36.83	4.21	34.17	10.67	32.67	13.10
	全體	35.00	5.20	38.83	5.36	39.58	6.23	32.17	8.24	31.83	9.17
人際關係 管理	男	36.83	8.52	42.0	7.46	34.83	3.19	35.17	5.78	35.0	5.83
	女	40.67	7.71	43.83	5.98	32.50	6.16	34.67	8.36	35.0	9.63
	全體	38.75	8.00	42.42	6.61	33.67	4.83	34.92	6.86	35.0	7.59
情緒總 智慧分	男	187.67	20.48	202.67	25.35	208.50	21.49	179.17	16.68	177.50	13.41
	女	198.83	15.47	209.83	16.39	189.67	14.14	189.67	21.28	175.83	35.24
	全體	193.25	18.26	206.25	20.69	199.08	19.63	184.42	19.03	176.67	25.44

附註： 全體：N=12 男：N=6 女：N=6

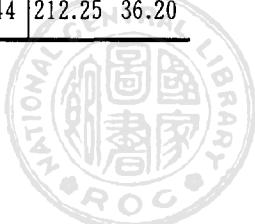


表5 不同實驗處理與性別在「情緒智慧量表」上六項分數後測  
之共變數分析摘要表

項目	變異來源	SS'	df	MS'	F
情緒自我覺察力	性別	60.36	1	60.36	4.25
	實驗處理	104.00	1	104.00	7.33**
	交互作用	19.02	1	19.02	1.34
	誤差	269.52	19	14.19	
情緒管理	性別	.17	1	.17	.01
	實驗處理	113.34	1	113.34	8.54**
	交互作用	6.68	1	6.68	.50
	誤差	252.25	19	13.28	
同理心	性別	15.51	1	15.51	.50
	實驗處理	131.56	1	131.56	4.21*
	交互作用	7.04	1	7.04	.23
	誤差	594.25	19	31.28	
自我激勵	性別	56.00	1	56.00	3.24
	實驗處理	104.00	1	104.00	7.33**
	交互作用	19.02	1	19.02	1.34
	誤差	269.52	19	14.19	
人際關係管理	性別	.01	1	0.01	.00
	實驗處理	99.75	1	99.75	6.85*
	交互作用	.87	1	0.87	.06
	誤差	276.62	19	14.56	
情緒智慧總分	性別	499.18	1	499.18	3.55
	實驗處理	2145.36	1	2145.36	15.25**
	交互作用	97.80	1	98.80	.70
	誤差	2672.91	19	140.68	

附註：\*P<.05    \*\*P<.01

由表5結果得知不同實驗處理之主要效果在「情緒智慧量表」上六項分數達統計上之顯著差異。為瞭解其實際差異之情形，乃進一步求其調整後平均數，得結果如表6。



## 成長團體經驗對大學生情緒智慧之影響

表6 不同實驗處理成員在「情緒智慧量表」上六項分數之調整後平均數

項 目	調整後平均數	
	實 驗 組	控 制 組
情緒自我覺察力	45.93	41.74
情緒管理	34.35	29.99
同理心	43.76	39.07
自我激勵	37.45	33.22
人際關係管理	40.82	36.60
情緒智慧總分	201.23	181.69

由表5與表6之結果顯示：

1. 不同實驗處理與性別之交互作用在「情緒智慧量表」上六項分數未達顯著水準，顯示不同實驗處理對男女成員在情緒智慧上之影響，並無顯著差異存在。
2. 不同性別之主要效果在「情緒智慧量表」上六項分數未達顯著水準，顯示男女成員於實驗處理後在情緒智慧上沒有顯著差異存在。
3. 不同實驗處之主要效果在「情緒智慧量表」上六項分數達顯著水準，亦即實驗組與控制組成員於實驗處理後，在情緒智慧上有顯著差異。其次，經由調整後平均數比較，如表6所示，實驗組均比控制組高，表示接受成長團體輔導者在情緒智慧上均比未接受輔導者表現較良好。可見，透過一系列有關提昇情緒智慧的活動及在開放、坦誠又溫暖氣氛之下，經由參與成員彼此互動、激勵與支持之下，有助於成員增進情緒自我覺察力，情緒管理，同理心，自我激勵及人際關係管理。

綜合以上對情緒智慧量表六項分數考驗的結果，假設1-2與假設1-3未獲得支持，而假設1-1卻獲得支持。關於不同性別的成員未具顯著效果與 Rohrbaugh & Bartels (1975)的研究相同，均發現性別變項與團體輔導治療因素的關係並無顯著差異（李玉嬉，民84）。假設1-1獲得支持如同 Lewin 場地論的觀點，行為是個體與環

境互動下的結果，即個體在小團體中與他人互動而產生行為改變，這說明採用小團體方式比個別輔導更能夠改變個人的態度和行為（劉焜輝，民 78）。另外， Yalom (1983) 認為藉由團體成員的人際關係及在團體中與人互動，可以檢視個人的人際型態與修正成員的人際困擾。這與國內外多項研究結果相符，並一致發現參加類似成長團體的成員均有顯著的正向改變，如自我覺察能力增加，較具同理心，較能調整自己情緒，孤獨感減低，人際關係改善，及更為自我實現 ( Bebout & Gordon, 1972; Bradford, Gibb, & Benne, 1964; Rogers, 1970; Tannenbaum, Weschler & Massarik, 1971；吳淑敏，民 76 )。由此顯示經由成員在團體中彼此互動、回饋，同理心的發揮，情緒的發洩，問題的解決及情緒管理技巧的學習，激發個人思考空間，增加反省機會，及應用增進情緒智慧的技巧，進而提昇情緒智慧。

### (二) 在高登人格測驗上得分之差異

基於本研究著重情緒智慧的測量，僅選擇考驗「情緒穩定性」與「社會性」兩項分數。不同性別成員接受不同實驗處理，在人格測驗上兩項分數前測、後測、追蹤之平均數與標準差如表 7。各組間前測、後測之平均數差異，經二因子共變數分析，其結果如表 8。

表7 不同實驗處理之男女成員在「高登人格測驗」上兩項分數  
前測、後測，追蹤之平均數與標準差

項目	性別	實驗組				控制組					
		前測		後測		追蹤		前測		後測	
		M	SD								
情 穩 穩 定 緒 性	男	15.50	3.27	18.50	4.76	18.00	5.62	14.50	8.92	13.83	8.42
	女	12.83	5.04	15.33	6.98	17.17	4.12	16.00	4.43	14.50	5.28
	全體	14.17	.28	16.92	5.93	17.58	4.72	15.25	6.76	14.17	6.71
社 會 性	男	18.33	2.07	24.67	6.37	20.83	6.37	16.67	4.97	16.00	4.20
	女	20.83	5.78	24.17	3.87	23.50	6.92	17.17	3.92	17.17	4.88
	全體	19.58	4.38	24.42	3.63	22.17	6.49	16.92	4.27	16.58	4.38

附註：全體：N=12 男：N=6 女：N=6



成長團體經驗對大學生情緒智慧之影響

表8 不同實驗處理與性別在「高登人格測驗」上兩項分數後測之共變數分析摘要表

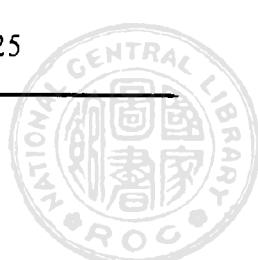
項目	變異來源	SS'	df	MS'	F
情緒穩定性	性別	2.73	1	2.73	.26
	實驗處理	86.49	1	86.49	8.38**
	交互作用	.10	1	.10	.01
	誤差	196.17	19	10.32	
社會性	性別	1.0	1	1.0	.07
	實驗處理	228.65	1	228.65	17.08**
	交互作用	10.48	1	10.48	.78
	誤差	254.42	19	13.39	

附註：\*P<.05 \*\*P<.01

由表8結果得知不同實驗處理之主要效果在「情緒穩定性」與「社會性」上二項分數達統計上之顯著差異。為瞭解其實際差異情形，乃進一步求其調整後平均數，得結果如表9。

表9 不同實驗處理成員在「高登人格測驗」上兩項分數之調整後平均數

項目	調整後平均數	
	實驗組	控制組
情緒穩定性	17.45	13.63
社會性	23.75	17.25



由表8與表9之結果顯示除了不同實驗處理之主要效果達顯著水準外，其餘不同性別之主要效果及不同實驗處理與性別之交互作用未達顯著水準。基此，僅假設2-1獲得支持，亦即實驗組成員於實驗處理後在「情緒穩定性」與「社會性」上優於控制組成員。這項研究結果與在「情緒智慧量表」上六項分數考驗結果相符。由此證實透過設計一系列增進情緒智慧之成長活動能協助參加成員妥善管理自我的情緒與增加人際相處能力，並進而較能保持情緒穩定性與改善人際關係。

## 二、實驗處理後之持續性效果

不同性別成員接受不同實驗處理在「情緒智慧量表」上六項分數及「高登人格測驗」二項分數之前測、後測、追蹤平均數與標準差詳見表4與表7。表4與表7各組間之前測、追蹤之平均數差異，經二因子共變數分析，其結果如表10。

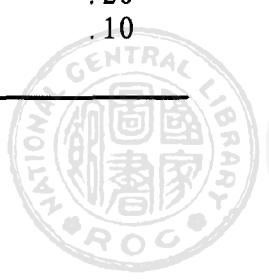
由表10之結果顯示，在情緒智慧量表上六項分數與高登人格測驗上二項分數上，不同性別、不同實驗處理之主要效果，及不同實驗處理與性別之交互作用均未達統計上之顯著水準。而就後測考驗結果而言，在情緒智慧量表與高登人格測驗之兩項分數上，不同實驗處理之主要效果達顯著水準（參見表5與表8）。所以，追蹤評量與後測結果相較之下，實驗組成員在情緒智慧上未具統計上持續性效果，並與控制組成員在追蹤評量上無顯著差異存在。據此，假設3-1與3-2未獲得支持。探討其中原因，可能成員在後測剛結束時深受團體影響較深，改變意願也較明顯，但是一離開團體一段時間後，常因意志不堅、欠缺毅力與恆心，加上又沒有輔導員繼續給予輔導，有些成員很快又會受到環境的影響，動搖自己欲改變的信心和決心。倘若成員接受成長團體輔導時間延長，並於團體結束後仍給予持續追蹤輔導，則可能成長團體經驗對情緒智慧不僅具有立即性效果，亦具有持續性效果。



成長團體經驗對大學生情緒智慧之影響

表10 不同實驗處理之男女成員在「情緒智慧量表」上六項分數與  
「高登人格測驗」上二項分數追蹤之共變數分析摘要

項 目	變異來源	SS'	df	MS'	F
情緒自我覺察	性別	35.34	1	35.34	.22
	實驗處理	4.16	1	4.16	.03
	交互作用	181.87	1	181.87	1.12
	誤差	3087.47	19	162.50	
情緒管理	性別	130.67	1	130.67	.66
	實驗處理	28.22	1	28.22	.14
	交互作用	141.47	1	141.47	.72
	誤差	3755.51	19	197.66	
同理心	性別	174.10	1	174.10	1.28
	實驗處理	35.47	1	35.47	.26
	交互作用	58.15	1	58.15	.43
	誤差	2575.03	19	135.53	
自我激勵	性別	40.96	1	40.96	1.33
	實驗處理	62.06	1	62.06	2.01
	交互作用	17.69	1	17.69	.57
	誤差	586.55	19	30.87	
人際關係管理	性別	58.74	1	58.74	1.09
	實驗處理	.16	1	.16	.00
	交互作用	23.13	1	23.13	.43
	誤差	1021.51	19	53.76	
情緒智慧總分	性別	40.96	1	40.96	.07
	實驗處理	97.59	1	97.59	.17
	交互作用	1317.80	1	1317.80	2.31
	誤差	10845.11	19	570.80	
情緒穩定性 (高登人格測驗)	性別	4.91	1	4.91	.26
	實驗處理	.20	1	.20	.01
	交互作用	9.24	1	9.24	.49
	誤差	361.23	19	19.01	
社會性 (高登人格測驗)	性別	20.16	1	20.16	.72
	實驗處理	5.51	1	5.51	.20
	交互作用	2.68	1	2.68	.10
	誤差	533.93	19	28.10	



### 三、實驗組成員回饋分析

本研究除了量的分析外，亦實施質的分析，以瞭解成員在參加成長團體輔導後的感受。以下就成員回饋之重點扼要說明。

1.自我改變方面：增加心理成熟度、促進自我瞭解、生活目標更明確、思想更成熟，及較能建立嶄新人生觀。

2.情緒智慧方面：心情較開朗、增加情緒自我覺察力與情緒管理能力，Q及降低負面情緒出現率。

3.未改變部份：理性仍容易被情緒所控制，在公眾場合仍無法自然表達自己的看法，有些壞的積習仍未完全改正，及自我探索能力仍不足。

4.參加成長團體輔導的益處與害處：結交更多朋友、更瞭解如何與人相處、增加對人生體驗、更能洞悉問題解決的方法、更成長、更能瞭別人，以及較能與人分享人生經驗。總之參加成員認為只有益處，而無任何害處。

綜合成員回饋之分析，發現成員在經歷一個半月的成長團體輔導後均感受到正向的改變，覺得自己心情更為開朗、更成長，同時人際關係也改善。這與 Bebout & Gordon(1972)的研究發現相符。由此可見，成長團體經驗對情緒智慧存有正向的效果。

## 肆、結論與建議

### 一、結論

本研究旨在探討成長團體經驗對大學生情緒智慧之影響，並比較不同性別成員在接受輔導後的差異情形，以及進一步探討成長團體經驗於實驗處理後之持續性效果，然後根據研究發現，提出具體建議，以供學校實施輔導諮商與進一步研究之參考。

本實驗研究之資料，經由統計分析與實驗組成員回饋之分析，其研究發現如下：

#### (一) 實驗處理後之立即性效果

##### 1. 在情緒智慧量表方面

經歷成長團體經驗後，實驗組成員在情緒自我覺察力、情緒管理、同理心、自我激勵、人際關係管理及情緒智慧總分上顯著優於控制組成員。由此可見，成長團體經驗有助於增進情緒智慧。



## 2. 在高登人格測驗方面

經歷成長團體經驗後，實驗組成員在情緒穩定性與社會性上顯著優於控制組成員。由此顯示成長團體經驗對情緒穩定與人際關係具有正面效果。

### (二) 實驗處理後之持續性效果

經過一個月的追蹤，實驗組成員並未在情緒智慧量表六項分數及高登人格測驗上「情緒穩定性」與「社會性」兩項分數上顯著優於控制組成員。由此顯示成長團體經驗對情緒智慧未存有顯著的持續性效果。

### (三) 實驗組成員回饋分析之結果

經歷成長團體經驗後，幾乎每一位實驗組成員都感受到正向的改變，覺得心情較開朗、情緒自我覺察力更敏銳、情緒管理能力增加、負面情緒出現率降低、愈趨向成長、同時較瞭解與人交往的技巧及結交更多知心好友。

## 二、建議

根據本研究之發現，茲提出下列建議，以供學校實施輔導諮商與進一步研究之參考：

### (一) 學校宜加強實施成長團體

本研究發現成長團體經驗對情緒智慧具有正向效果，且又根據實驗組成員回饋之分析顯示，實驗組成員經歷成長團體經驗後，均感受到正向改變。因此，學校欲增進學生的情緒智慧能力，可考慮實施成長團體輔導。

### (二) 加強情緒智慧較低學生之輔導

由於情緒智慧取代智力決定一個人日後成就高低的關鍵因素，加強學生的情緒智慧乃成為學校教育的重要課題之一。另外，根據本研究發現成長團體經驗有助於提升學生的情緒智慧。今後各級學校應即早發現情緒智慧較低的學生，並對其加強輔導或使其學習一些情緒管理的方法與社交技巧，以提升其情緒智慧的能力。

### (三) 宜採取異質性團體協助學生增進情緒智慧與自我成長

本研究採不同性別，不同年級混合式的異質性團體。雖然不因性別不同而導致接受輔導效果的差異，但就領導者的觀察，不同年級不同性別成員的思想觀念、人格特質、人生經驗稍有不同，反而可促進成員學習更多，體驗也較深。況且，據 Lakin (1972) 的看法，為促使成員有較多互動的機會產生，應採異質性設計。Yalom (1970)

也一致同意，基於一般治療的觀念，在密集互動團體治療上異質團體的輔導效果優於同質團體。因此，有時視研究變項的需要，如協助學生自我成長，深入探索自我，以及提升情緒智慧方面，不妨採取異質性團體。

#### (四)評量輔導成效宜兼顧質與量的分析

本研究乃屬於實驗研究，實驗研究由於樣本人數較小，在統計分析上誤差較大。況且影響一個人的思想與行為，涵蓋許多變項，非量的分析能完全加以掌握。因此，為使實驗研究較具客觀性，應兼顧並用量與質的分析。本研究即除採統計分析後，亦實施實驗組成員回饋之分析。

#### (五)有待進一步研究的建議

##### 1.成長團體輔導時間宜延長

本研究發現成長團體經驗對情緒智慧僅具立即性效果，但未存有顯著的持續性效果。其原因可能是輔導時間不夠長，導致參加成員雖有認知上的改變，行為上卻尚未完全改變。一旦輔導結束後，在缺乏團體成員繼續彼此互相激勵的情形下，改變意願自然而然會減低。所以本研究輔導時間僅有十次仍嫌不夠，宜再增加輔導時間。

##### 2.實施追蹤輔導

經歷成長團體經驗之後，實驗組成員均在情緒智慧上具有立即性正面效果，但離開團體後，經一個月的追蹤，卻無顯著的持續性效果。其中原因可能是在追蹤期間未繼續加以輔導，才無法持續實驗後的效果。今後學校實施類似輔導時，若時間允許，亦應實施追蹤輔導，以協助學生解決在實際生活中所面臨的問題。

##### 3.成長團體輔導內容宜增加家庭作業

為增進對情緒智慧較低學生的輔導效果，除需要較長時間輔導外，倘若再配合給予家庭作業，將使其有更多機會練習在團體中所習得情緒管理方法與人際交往技巧。如此也許實驗處理後將獲致持續性效果。

##### 4.評量工具宜再擴大樣本進一步進行信度效度考驗

本研究工具乃研究者自編「情緒智慧量表」。由於國內外欠缺評量類似架構的工具，所以本研究在效度考驗時僅能進行專家審查和以高登人格量表中「情緒穩定性」和「社會性」兩項分數進行同時效度考驗。今後宜再擴大樣本，對整個量表實施因素分析，以進一步考驗效度與信度，以使本研究工具更具標準化。



## 參考書目

### 一、中文部份

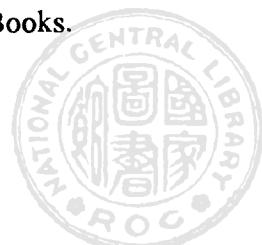
- 牛格正（民67）：會心團體。載於宗亮東等著：輔導學的回顧與展望，227-244頁。台北：幼獅文化事業公司。
- 李玉嬉（民84）：小團體輔導的歷程及其產生的有效治療因素。諮商與輔導，109，6-12。
- 呂勝瑛（民70）：成長團體的理論與實際。台北：遠流出版公司。
- 林薰香（民85）：情緒智慧。台中：晨星出版社。
- 吳淑敏（民76）：會心團體經驗對高工學生適應能力與人際關係效果之研究。輔導通訊，10，29-34。
- 路君約（民65）：高登人格測驗指導手冊。台北：中國行為科學社。
- 劉焜輝（民78）：團體治療的理論與實施。諮商與輔導，37，6-22。
- 廖鳳池（民80）：認知性自我管理諮商對師專生情緒適應效果之實驗研究。國立臺南師範初等教育學系初等教育學報，4，279-318。
- 謝麗紅（民81）：團體諮商對離異者自我觀念、親子關係、社會適應輔導效果之研究。國立彰化師範大學輔導學報，15，233-286。

### 二、英文部份

- Bebout, J., & Gordon, B. (1972). The value of encounter. In L.N. Solomon & B. Berzon (Eds.), New perspectives on encounter groups. San Francisco: Jossey-Bass.
- Bradford, L.P., Gibb, J.R., & Benne, K. D. (1964). T-group theory and laboratory method. New York: John Wiley.
- Gardner, H. (1983). Multiple intelligence. New York: Basic Books.
- Goleman, D. (1995). Emotional intelligence. New York: Bantam Books.
- Hein, S. (1996). EQ for everybody. New York: Aristotle Press.
- Huber, A. (1996). Emotionale Intelligenz. Munchen: Wilhelm Heyne Verlag. Gmb H & Co..



- Lakin, M. (1972). Interpersonal encounter: Theory and practice in sensitivity training. New York: McGraw-Hill.
- Mayer, J. D., DiPaolo, M., & Salovey, P. (1990). Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: A component of emotional intelligence. Journal of Personality Assessment, 54 (3&4), 772-781.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1993). The intelligence of emotional intelligence. Intelligence, 17, 433-442.
- Mehrabian, A., & Epstein, N. (1970). A measure of emotional empathy. Journal of Personality, 40, 525-543.
- Myers, G. E., Myers, M. T., Goldberg, A., & Welch, C.E. (1973). Effect of feedback on interpersonal sensitivity in laboratory training groups. In Harman D. Burck, Harold F. Cottingham, & Robert Reardon, Counseling and Accountability. New York: Pergamon Press Inc..
- Rogers, C. R. (1970). Carl Rogers on encounter groups. New York: Harper & Row.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. Imagination, Cognition, and Personality, 9, 185-211.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1994). Some final thoughts about personality and intelligence. In R. J. Sternberg & P. Ruzgis (Eds.). Personality and Intelligence (pp.303-318). Cambridge, MA: Cambridge University Press.
- Shadish, W. R. (1985). Transitory emotional status and encounter group training. Small Group Behavior, 16 (4), 477-486.
- Smith, C. A. & Lazarus, R. S. (1990). Emotion and adaptation. In L. A. Pervin (Ed.). Handbook of personality: Theory and research (pp.609-637). New York: The Guilford Press.
- Trotzer, J. P. (1977). The counselor and the group. Belmont, CA: Wadsworth Publishing Company.
- Yalom, I. D. (1970). The theory and practice of group psychotherapy. New York: Basic Books.
- Yalom, I. D. (1983). Impatient group psychotherapy. New York: Basic Books.



# The Impact of Growth Group Experience to Emotional Intelligence of Undergraduates

Shwu Ming Wu

I-Shou University

## Abstract

The purpose of this study was to explore the effect of the growth group experience for enhancing emotional intelligence of undergraduates. This study also compared the gender difference in the effect of growth group and examined the follow-up effect of growth group experience. Twenty-four participants from I-Shou University who showed less emotional stability and social relation in Gordon Personality Questionnaire with volunteer were randomly assigned into an experiment group and a control group. The researcher designed a series of group counseling activities regarding emotional management and interpersonal interaction, which elicited the group members to think and discuss with each other. Also, those activities emphasized to examine the problems of their inner mind and interpersonal relationship; then leading to have self-awareness and insight of others' feelings as well as learn to establish the harmonious relationships with others. Therefore, an experimental study was executed and an experimental-control group pretest-posttest design was used. The experiment group was provided 18 hours of growth group counseling, whereas the control group did not receive any treatment. The major instrument was Emotional Intelligence Questionnaire developed by the researcher. The findings indicated that the experiment group members showed greater emotional self-awareness, emotional management, self-motivating, empathy, and relationships handling. In addition, the experiment group members expressed that they had more positive changes. However, there was no significance in follow-up effect. Based on the findings, suggestions for school counseling and further studies were also provided.

