

第五章 研究結論、討論與建議

第一節 結論與討論

本節的結論與討論乃根據本研究所得的結果從不同變項和過去文獻加以比較，並說明是否支持本研究假設。包含低成就學生的學業情緒與其他變項的關係、情緒調節與其他變項的關係、學業情緒與情緒調節的關係、學業情緒對外顯的偏差行為與自傷行為的影響及情緒調節對外顯的偏差行為與自傷行為的影響為何。先從學業成就與其他變項的關係來談：

一、低成就學生有較多的負向學業情緒及較少的正向學業情緒

蘇建文（1981）的研究發現學業成績是國小中高年級及國中階段引起憤怒及快樂之最普遍情境，而王淑俐（1986）的研究發現國中生面對課業很容易有焦慮的情緒。劉方（2000）亦發現成績越差的學生越容易有負向情緒產生。綜合以上，我們得知過往研究指出學業成績與憤怒、焦慮等負向情緒以及快樂此正向情緒有顯著的關係，而在本研究中的相關分析中，發現學業成績越低的學生課外負向期待學業情緒（羞愧感、無望感、無聊感、焦慮）及生氣學業情緒越多，而正向積極學業情緒（期待、享受、引以為榮的）、正向消極學業情緒（輕鬆）越少，這個結果與過往研究相符，更增加了我們對青少年學業成就及其相關情緒的了解。另外，本研究考驗一般學業成就與低成就學生在學業情緒上的差異考驗結果發現，低成就學生比一般成就學生有較多的負向學業情緒，而較少有正向學業情緒。這樣的科研成果支持假設一：1-1 一般成就組比起低成就組具有較高的正向學業情緒。也支持假設 1-2，低成就組比起一般成就組具有較高的負向學業情緒。這與 Pekrun（2002）的研究發現正向情緒能預測高學業成就，負向情緒則能預測低學業成就的結果亦一致。

二、「使用有限的情緒調節策略」與「缺少情緒覺察能力」越多的

低成就學生，越容易有負向學業情緒產生

吳齊殷(2003)研究學業成就與情緒之的產生「共現」(co-occurrence)現象，吳齊殷的研究結果似乎比較支持：學業低落會引起青少年學生對自我的負面評價，進而產生負向情緒。本研究則認為情緒會影響學生的學業成就，而學生於學業成就的失敗會增加學生的負面情緒的產生。然而，本研究認為青少年情緒的情緒調節能力會影響負向情緒的增加與減少。為了探究情緒調節與低成就學生負面學業情緒的關係，使用逐步迴歸來分析，發現「使用有限的情緒調節策略」情緒調節困難與「缺少情緒覺察能力」情緒調節困難對低成就學生的負向學業情緒有正向關聯，當低成就學生的「使用有限的情緒調節策略」情緒調節困難與「缺少情緒覺察能力」情緒調節困難越多，他們的負向學業情緒也會相對增加。Gratz & Roemer(2004)視情緒調節為一系列目標達成或問題解決的過程，達成目標自然能夠降低情緒激起，故此，越有情緒調節困難的學生代表其問題解決的歷程受阻，就越不容易順利的降低負面情緒。依 Gratz & Roemer 的觀點認為「覺察並了解自身的情緒」是情緒調節的第一步，缺少經驗完整情緒的能力，就無法監控和評估情緒經驗，進而無法使用有效的情緒調節策略達成目的，負向情緒就會久久不會消退。綜合以上，這說明「使用有限的情緒調節策略」與「缺少情緒覺察能力」與低成就學生的負向學業情緒的正向關聯。

三、 低成就學生較不覺察自己的情緒，但卻容易表達自己心中的想法

低成就學生與一般成就學生情緒調節困難的差異考驗結果顯示，低成就學生比一般學業成就學生有較多的「缺少覺察」情緒調節困難，但卻有較少的「對於表達心中所欲有困難」情緒調節困難。而在全體受試者各因子的相關分析中發現，學業成就越低的學生「缺少覺察」的情緒調節困難越多。這結果與假設二：低成就組比起一般成就組具有較高的情緒調節困難，不全相符。在本研究

中「情緒調節困難-對於表達心中所欲有困難」指的是在苦惱時難以專注的完成想做的事，由以上我們可知，這結果也許是代表低成就學生相較於一般成就學生，面對負面情緒時較容易表達自己心中的想法，但卻不一定是在覺察了解自己的情緒之後所表達的。

四、 排除控制性別因素後，低成就學生並未有更多的偏差行為

在一般學業成就與低成就學生在學業情緒上的差異考驗結果發現，低成就學生比一般成就學生有較多的「外顯偏差行為」，但在控制性別變項後，低成就學生與一般成就學生在「外顯偏差行為」的表現並沒有差異。這樣的結果沒有支持假設三-2：低成就組比起一般成就組具有較多的外顯偏差行為。這個結果也與諸多研究青少年偏差行為的研究，認為偏差行為與低學業成就的關係密切的看法不一致。過往學者認為「低學業成就」可說是學校教育與青少年犯罪最有關的因素(張甘妹,1988),但在本研究中發現性別是外顯偏差行為關鍵因素。溫桂君(2005)的研究探討青少年憂鬱與不適應行為表現及其相關因素之性別差異,發現男女在憂鬱量表BDI-II的平均數t檢定無顯著差異,但女生比男生在哭泣、自殺意念等特定題目上的表現有顯著的多,男生在攻擊型行為上明顯的高於女生。由上可知,男生較女生容易出現外顯偏差行為,而會有偏差行為發生的男生通常功課都不好,這誤導人們認為功課不好的學生就容易走上偏差之路。故此,當我們在探討學校如何避免學生走入偏差行為時,對低成就學生各方面輔導及關注是不容忽視的,特別是功課不好的男性,在實際的教育現場,學業成績低落的學生,在學校是最被忽略的一群(李旻陽,1992),這樣的現實狀況突顯了對低成就學生輔導的重要性。在本研究 141 名學生中,一般學業成就學生有 100 人,低成就學生有 41 人,超過全部的 40%,而低成就學生當中男生有 25 人,其比例超過低成就學生人數的 60%,這個結果提醒教師除了將心思放在大多數的一般學業成就學生身上,還有為數的不算少的低成就男學生更是需要同等甚至更多的關心及照顧,來避免他們走向偏差之路。

五、 學業成就與自傷行為的關聯並未顯著

本研究低成就學生與一般成就學生在自傷行為的差異檢定結果發現，低成就學生並未比一般成就學生有較多的自傷行為。在陳毓文、鄭麗珍（2000）的研究指出學生對其學業成就的滿意度與自傷行為有相關，但客觀的學業期望落差與自傷行為沒有顯著相關。所以學業成就究竟與自傷行為是何種關係是尚待釐清的。本研究的結果發現學業成就並未與自傷行為有關，這與陳毓文、鄭麗珍認為青少年對自己學業成就的主觀感受，相較於對客觀的學業期望落差與自傷行為較具關聯性的結果一致。故此，我們了解低成就學生並未比一般成就學生有較多的自傷行為；而客觀的學業成就與自傷行為未必有關。

六、 學生的正向學業情緒越多偏差行為就越少，情緒覺察能力越高的低成就學生偏差行為就越多

在全體受試者的相關分析中發現偏差行為越多的學生，正向期待學業情緒則越少，彭怡芳（2000）的研究發現青少年感受到的負面情緒程度越高，從事偏差行為頻率越高，但在加入控制變項（社會控制、內外控人格、年級）後，負面情緒與偏差行為則不具相關性。本研究學業情緒與偏差行為的關係，發現偏差行為越多，正向期待學業情緒則越少，負向學業情緒與偏差行為則無相關。這結果代表偏差行為與負向行為的關係並非如此明顯。但有趣的是偏差行為與「正向期待學業情緒」呈現負相關，這結果引導我們發覺當我們使學生在學習中感受到越多期待、愉快、自豪的感受時，學生就越不容易有偏差行為產生。

另外，在本研究中在階層迴歸中發現，對低成就學生來說「情緒調節困難-缺少情緒覺察能力」對偏差行為有負向關聯的影響，這代表越能覺察自己情緒的學生其偏差行為越多，這個結果與王財印（2000）研究國民中學資優班與普通班學生情緒智力、生活適應與學業成就之關係，發現國中學生情緒智力與生活適應在學業成就上有交互作用存在。國中學生情緒智力會直接影響到學生的

生活適應的結果不太一致。

最後，本研究也發現低成就學生的偏差行為越多與自傷行為也越多，這個結果指出：內化癥狀與外化癥狀這兩個與青少年發展的問題密切相關的現象

(Beyers, J.M & Loeber, R, 2003)。陳杏容(2000)的研究的研究中提到以逃家、逃學或是傷害他人的偏差行為類型，最容易合併有多類型的憂鬱情緒症狀，而傷害他人與憂鬱情緒的相關值明顯高於逃家、逃學，由上可知，本研究的呼應了之前學者的看法。

七、低成就學生的自傷行為與有限的情緒調節策略關係密切

本研究利用階層迴歸分析，在控制性別、學業成就及學業情緒後發現不論是一般成就及低成就學生，自傷行為越多「情緒調節困難-使用有限的情緒調節策略」也越多。在控制性別、學業成就及情緒調節困難後是「負向學業情緒」及「正向學業情緒」對自傷行為的影響均達顯著。情緒調節是一系列目標達成的過程，過程中的脈絡訊息就顯重要，因為個體要在脈絡下才能評估使用某種情緒調節策略是否有效？所以適當的情緒調節策略是要依環境脈絡來彈性使用的。故此，若個體的情緒調節策略有限（如自傷行為）就不能順利的達成目標而降低負向情緒，下次引發負向情緒的事件再次發生，負向情緒的強度及頻率就會一直維持甚至累積增加，這說明了負向情緒與自傷行為之間的密切關聯。Graze & Roemer

(2003)的研究強調自傷是一種情緒調節的策略而偏差行為可以說是個體情緒調節失調的一種表現方式。綜合以上，我們了解「情緒調節困難-使用有限的情緒調節策略」與自傷行為的關係密切，自傷行為可說是一種情緒調節的策略，但使用自傷作為調節策略的學生，通常有較多的「使用有限的情緒調節策略」的情緒調節困難，這表示使用自傷作為情緒調節的青少年，多缺少多元的情緒調節策略，這成為學生對情緒的自動化反應。要打破這種自動化反應，要從增進青少年的情緒調節能力下手，情緒調節策略的學習是當中重要的部分，應當要幫助青少年使用更多的調情緒節策略來替代自傷行為。

第二節 建議

一、教育與輔導工作實務上的建議

綜合以上研究結果，並根據相關文獻探討、研究心得，茲提出以下幾點建議，做為教育與輔導實務工作之參考。

1. 破除認為低成就學生就是壞學生的刻板印象

本研究結果發現低成就與外顯偏差行為的關係並非密切，乃是更受性別因素影響，這與我們長久以來認為功課不好的學生就是壞孩子的刻板印象不同，這個結果也提醒家長及老師不要用學生的功課來否定學生的價值，並且用一個負向的態度認為功課不好的學生就不會有好發展甚至會變壞，所以，家長及教師對學生的期望的比馬龍效應（Pygmalion effect）會使得低成就學生選擇變好或是變壞，家長及教師不可不重視之。

2. 創造令人期待的學習環境，增加正向學業情緒來防止偏差行為發生

另外，有趣的是低成就學生的正向期待學業情緒，就是學生對於學習的期待、趣味感及自我滿意感與偏差行為是負向關聯且具顯著預測力。從 Pintrich 的動機理論來看，學生的學習動機包括 1、價值成分：學生對於學習工作的重要性和價值的信念。2、期望成分：學生對於自己完成一項工作的能力或技巧的信念。3、情感成分：學生對於某項學習工作的情緒反應。當學習對學生來說是有興趣、期待的，就能促進其學習的動機，學習動機的增強不僅帶動學習的效果的增加，也降低學生偏差行為的出現。因此，建議學校及家長要為青少年創造一個令人期待、有趣學習環境，讓青少年在學習中感到自我滿意，重視學習的歷程大於結果，因為青少年在學習的經驗中所產生的情緒不只會影響其學習的動機進而影響學習的效果，更影響青少年的適應行為或是偏差行為的發生。

3. 發展多元的情緒調節策略有效防止自傷行為發生

本研究結果指出學業成就與自傷行為之間關聯並非那麼直接而清楚，但發現情緒調節與自傷行為之間關聯，負向學業情緒直接影響學生的情緒調節，透過情緒調節再影響學生的自傷行為。故此，學校及家長在預防青少年自傷行為時不可忽略情緒調節扮演的重要性角色，而情緒調節的各因子當中又以能否「彈性地使用情緒調節策略」與自傷的正向關聯最強。根據 Gratz & Roemer(2004)認為評估個體情緒調節的功能是否良好，需考量情境要求與個體目標，並要放在特定脈絡下來了解，若缺乏脈絡訊息，則個體使用某種情緒調節策略是否有效就缺乏足夠的訊息來評估。適當的情緒調節涉及「彈性地使用情緒調節策略」。綜合以上，建議學校及家長要幫助學生從覺察和了解自我情緒開始，在了解後選擇接納而非逃避去經驗內在的情緒，並彈性地使用情緒調節策略去做出符合期內在需要的行為。情緒調節是一系列目標達成或問題解決的過程，達成目標自然能夠降低情緒的激起，學校及家長可以藉由一系列活動或課程訓練學生情緒調節的能力，讓學生依情境來發展符合他們目標的情緒調節策略，以更彈性的策略來調節情緒，減少學生使用自傷行為為調節的策略的情形。

二、 對未來研究的建議

1. 擴大研究對象的範圍，加入二到三年級的學生

由於本研究僅採用國中一年級的學生為研究對象，對於剛上國中的學生需要一段的轉換適應期來適應新環境，此階段學生的成績及身心狀況多呈現不穩定的狀態，會使研究結果受較多干擾因子影響。此外，國中一年級僅屬青春前期，學生學業情緒及偏差行為的表現上是否會因年齡上升而有上升或改變的趨勢，因此建議未來的研究可以擴大取樣範圍，藉以更完整的了解青少年在學業情緒及偏差行為的表現特徵，也擴大對青少年偏差行為研究的解釋範圍。

2. 將加入智力高低因素與學業成就搭配來分組

從研究者的教學經驗中發現，智力不錯而聰明的低成就學生比較調皮搗

蛋，容易有偏差行為發生。智力不高的低成就學生也許有些自卑但多是安靜乖
乖的學生。故此，建議未來研究可將智力因素考慮進去，將學生依智力（高 IQ、
低 IQ）與學業成績（高成就、預期成就、低成就）分組，探討各組在偏差行為
上的表現，更細緻的了解低成就與偏差行為的關係。

3. 編製符合我國青少年情緒調節困難量表

發展本土化的情緒調節困難量表仍有其必要性，由於時間與人力有限本研
究所採用的是直接翻譯外國的量表，當中的語詞敘述未必符合我國國情，因此
未來研究可以編製符合我國青少年情緒調節困難量表以獲得更精確的參考數
據。

4. 增加測量偏差行為時的真實性

本研究採用問卷調查法進行資料蒐集，在使用上較為方便，但自陳量表僅能
蒐集一定範圍的資料，且本研究所測量偏差行為的內涵涉及個人的道德及違法事
宜，如何增加同學回答的真實性是未來研究可以再突破的。