

情緒日記畫對國小學童情緒智慧提升之研究

學生：謝佩珊

指導教授：陳志賢博士

國立臺南大學諮商與輔導學系碩士在職專班

中文摘要

本研究目的為了解國小學童使用情緒日記畫來提升情緒智慧的效果，以國小四年級學童為對象進行情緒日記畫活動三週，採用單一組前後測準實驗設計，非隨機取樣，並使用情緒智慧量表進行前測、後測與追蹤測。並以回饋表了解學童參與活動之感想、觀察情緒智慧進步最多之學童在情緒日記畫中的表現、思考活動的優點與困難。

研究結果如下：情緒日記畫對國小學童整體情緒智慧有立即提升效果，但無長期提升效果。回饋表發現學童對活動感到喜歡，且自認對情緒有幫助。由觀察情緒智慧進步的學童發現延長正向感受與畫出事件的過程、想法和情緒可能有助於反思與情緒智慧提升。實施的優點為方便有效、教師能透過情緒日記畫了解學生生活與感受，實施困難為需使用課餘時間管理與鼓勵學童，以維持學童較佳的完成度與繳交情形。最後本研究建議實務工作者可在教育現場或輔導時實施情緒日記畫、可以增加情緒日記畫活動次數、彈性調整實施時間、實施時經常給予鼓勵與回饋以維持學童動機、請小幫手管理情緒日記畫收發。建議後續研究者可以加入控制組、分析其他學童情緒日記畫情形、調整實施時間再研究其成效、將情緒日記畫應用於其他年級再研究其成效。

關鍵字：國小學童、情緒智慧、情緒日記畫