

# 幼兒情緒調節策略檢核表

編制者：李梅齡、葉玉珠（2004）

資料來源：

1. 李梅齡(2004)。年齡、氣質、情緒調整、創作性戲劇教學與幼兒創造力之關係。國立中山大學未發表之碩士論文。
2. 葉玉珠(2005, 12月)。泥娃娃秘密基地的開發：以「創作性戲劇」提升人際智能、情緒調節能力與創造力。教育部專案。(執行期限：2005/01-2005/12)

## 一、檢核表內容

本檢核表首先由李梅齡、葉玉珠（2004）所發展，後來由葉玉珠（2005）在內容的分類上稍做修正（見檢核表內容），情緒調節策略分為六個向度，分別為認知策略、逃避策略、攻擊策略、放鬆策略、分心策略及社會策略。

### （一）認知策略

情緒調節認知策略的使用主要是個體因應環境的限制下，經由認知評估的過程選擇調適心情的方式，在觀察的過程中，研究者發現認知策略可經由被觀察者的臉部表情及言語來加以區分，並且可歸納出以下幾種項目，包括接納-接受事實或接受權威、忽視、酸葡萄心理、尋問理由、耍賴、嘟嘴、自言自語、輕蔑的語助詞、生氣臉紅、眉頭深鎖表示不悅、及緊閉雙唇等，而且每一個情緒調節策略各有不同的使用情境，茲分別說明如下：

1. 接納-接受事實或接受權威：由於幼稚園是團體生活的開始，也是幼兒學習社會化主要過程之一，在幼稚園中幼兒的重要他人即是老師，他能清楚地教導孩子應適時地表現合宜的態度及規範，但幼兒在與老師的互動過程難免會有意見相左的時候，但這時的幼兒已能漸漸明瞭老師所定下的規則及堅持的原則有時是無法相形抵觸的，因此會嘗試者接納老師的意見，或許可以說是服從權威，亦或者認為事實無法改變，只好接受，例如：在吃飯時，有些孩子並不喜歡吃青菜，但是老師基於均衡營養的概念下，都會堅持孩子不能偏食，此時孩子或許會以哭鬧的方式來調適自己的心情，但是最後還是得順從老師嘗試接受不喜愛的食物。

2. 忽視：當有一嫌惡刺激時，個體為了不影響其情緒，往往即選擇以此種策略來加以因應，例如：研究者經由觀察孩子的互動過程中，常發現當幼兒正在盡情玩著自

己喜愛的玩具時，如果他人想要共同分享此玩具時，許多孩子當下所選擇的情緒調節策略即是忽視他人的要求，還是依舊故我地玩著自己的玩具，不理會他人。

3.酸葡萄心理：在觀察的過程中發現，孩子得不到自己所想要的東西時，為了讓自己的心情能好過一點，往往會試著說服自己所欲求的東西並不是那麼的好，或者想加入某個團體，被拒絕時總會說出我才不想跟你們玩的話語。

4.尋問理由：當面對問題時，有些孩子是以駝鳥的心態來逃避事物，但是有些孩子則會試著解決當下的問題，例如：與他人爭吵時，會主動地尋問對方為何會與他爭吵的原因，並在溝通的過程中慢慢地平復自己的心情，但是在幼兒時期，孩子解決人際關係的技巧能在學習的階段，仍需要重要他人的協助。

5 耍賴：這階段的幼兒雖然具有低階程的社會技巧，但是仍是在起步的階段，因此當遇到不順其意時，有些孩子會試著去接受，但還是有許多幼兒會以耍賴的方式，來達到其目的，例如：在玩遊戲時，老師訂立了遊戲的規則，但是輸的人往往會想在玩一遍亦或者不認輸，往往會藉由坐在地上不動或者以口語的方式向老師要求再玩一遍，以達到其目的。

6.自言自語：孩子在遇到刺激時，常會使用類似於自我對話的方式來安慰自己，藉由此過程來平復當下的情緒。

7.輕蔑的語助詞(齁、哼)：此為藉由語言來表達自己情緒的方式之一：當孩子說出情緒性的話語時，往往會加以此語助詞，例如：齁，為什麼不能玩；哼，我才不稀罕跟你玩呢等等

8.生氣並臉紅：生氣臉紅研究者認為是一種生理的自然反應，而此反應會因人而異。

9.眉頭深鎖以表示不悅：幼兒在遇到不如意的事情時，會有皺眉的反應發生，例如：受到老師指責時，或者想與他人分享玩具時被拒絕時等等。

10.皺眉及嘟嘴：皆是情緒表達的臉部表情，可藉由此表情來判斷孩子當下的情緒反應。

## (二)逃避策略

逃避策略主要是個體在面對刺激時，採取較消極的解決方式，類似於駝鳥心態，

使心情不會受到此刺激而起伏，但是往往不能解決問題，亦或使情況每下愈況，而將其觀察到的現下將逃避策略分為以項目：

1. 放棄並漫無目標走來走去：當遇到刺激時，孩子可能或藉由認知評估的方式來衡量自身的情況，如果不能馬上解決亦或者無法解決時，孩子常會產生漫無目的走來走去的情況，例如：當幼兒無法進入某一團體時，他可能也不想或者不願嘗試再尋找其他團體，即在教室中隨意走動著。

2. 你追我跑的逃避策略：此策略最常出現的情況即是當他人要求與其共玩一件玩具時，當事人並不願意，雖然予以拒絕但要求者並不願意放棄，當事人往往將玩具緊緊抱住，想要離開現場，但被要求走還是形影相隨，即會產生你追我跑的情況。

3. 退縮-獨自一人：情緒調節策略的使用常會因人而應，有些人在遇到困難時會尋找援助，但是有些人則是想找一個安靜的地方一個人靜靜，研究者發現，在幼稚園中有些幼兒在遇到挫折時，會在不上課的空檔時間，例如：吃飯時間、遊戲時間，一個人坐在一旁不說話的情況，可能是藉由這種方式來平撫自己的情緒亦或者利用獨處的時間好好思考，但也有一種可能，即是此時的孩子挫折容忍力能力還不足，可能在與他人的互動中受到傷害，而瑟縮至一旁。

4. 拒絕別人的幫忙：幼兒在幼稚園中最常互動的即是老師，有時老師要求孩子做某些事情時，並不是每一位幼兒都能心悅誠服的接受，當老師想要幫忙這些孩子時，往往孩子都以搖頭的方式，或者將老師的手撥開來拒絕老師的幫忙。

### (三) 攻擊策略

是個體面對刺激時，經由調整的過程對刺激做出適當的回應，主要是以肢體動作為表達情緒的方式，逃避策略包含以下項目：

1. 打人及推人：即是以手來攻擊他人的方式，藉由此肢體行為或許能抒發當下生氣的情緒

2. 捶打物件及甩(摔)東西：使用此策略的幼兒，知道不能動手傷害他人，但是情緒能久久不能平復，即會在環境中找尋替代性的物品予以渲洩情緒。

3. 瞪人：不高興時常出現的臉部表情。

4. 用手指著對方(挑釁)：有種警告的意味，常出現的話語包括：我告訴你哦，你在

這樣我就要告訴老師、你給我記住等等

5. 以牙還牙：是種報復的手段，例如：你打我，我就要打回去等

1. 回罵：用言語使對方難堪亦或者對罵。

#### (四)放鬆策略

由於在幼稚園中幼兒對情境無主控權，所以幼兒產生情緒時，並不能像成人般選擇看電影或者聽音樂的方式，來平撫情緒，但由於研究者所觀察的幼稚園有設置娃娃家，在觀察的過程中發現許多幼兒產生情緒困擾時，往往喜歡到此處藉由角色的扮演渲洩其情緒反應。因此研究者所著重的放鬆策略的使用主要為幼兒行為及生理反應，並輔以幼稚園老師情境、環境的設置，其包含的策略有：深呼吸、放聲大喊、伸展肌肉、手指吸吮、唱歌、哭、用力做某事、蹬腳、直呼名字、祕密屋(娃娃家)、摸頭髮、摳指甲、握拳及叉腰等。其中生理的反應包含深呼吸、伸展肌肉及哭；而手指吸吮、摳指甲、握拳、摸頭髮及蹬腳即是找尋替代物來撫慰自己的一種方式；而放聲大喊及娃娃家則是老師設置的情境，讓孩子能在這空間中盡情宣洩其情緒。

#### (五)分心策略

當個體面對刺激時，透過再評估的過程，無法立即做出適當的回應，個體即會將注意力分散，來減輕壓力的來源，這也是一種防衛機制，所以在此向度上主要是以注意力為評定的標準，包含頭轉開、遙望遠方、目光迴避、找尋替代物(搶東西)、離開情境、做自己喜愛的事。

1. 頭轉開及遙望遠方：當個體遇到嫌惡刺激時，並不能隨即離開情境時，則會採行此種方式來避免與此情境接觸。

2. 目光迴避：類似於眼不見為淨的觀念，觀察者常發現當老師在指證孩子的錯誤或行為時，幼兒常有低頭不看老師行為的出現，可能是避免眼神的交會讓自己更加難過的解困方式之一。

3. 找尋替代物：最常使用此策略的情境即是當與他人在搶玩具時，當未搶到玩具的幼兒常會馬上找尋其他的玩具來替代，可能是藉此來慰藉當下的心情。

4. 持續做自己喜愛的事不予理會：專心投入別的工作，藉此免於沈溺於低落的情緒狀態。

## (六)社會策略

這時期的幼兒道德發展階段正處於好男孩及好女孩階段，假如和同儕發生爭執時，受到了不平等的待遇及委屈，第一個想到的即是尋求主要照顧者的慰藉與同情，或找尋替代物例如：抱玩偶等方式來平撫情緒，而這策略的使用又與幼兒社會發展有關，因此在此向度的設計上主要是幼兒與他人之間互動的關係為主要的依據，歸納出以下幾點項目，分別說明之：

1.得到照顧者(同儕)的慰藉與同情：遇到挫折時，幼兒第一個想到的即是重要他人，希望能得到重要他人的安慰，例如：被他人打時，即會尋找老師，告訴他誰打了他，希望老師能主持正義等 或者尋求同伴的支持，例如：我們不要跟他好了等

2.引起注意：有些孩子並不會主動的告訴老師所遭遇的問題，而會藉由其它的方式來引起老師的注意，例如：調皮搗蛋或及哭等 來引起老師的關心及重視

3.抱玩偶：藉由玩偶的慰藉來平復心情。

4.平行遊戲及簡單社會性遊戲：當孩子遇到挫折或者心情不好時，會積極地投入團體，藉由遊戲的過程中來平撫自己的情緒，也或者是忘記當下發生的事件，平行遊戲即是大家各自玩著自己的遊戲但是能聚集在一起，而簡單社會性遊戲即是大家訂立了規則一起遵守。

5.扮演遊戲：藉由角色扮演的的方式，來渲洩情緒，或者在扮演遊戲中進行角色互換，來想像其他人的想法及感受，但這需要成人的輔助。

6.達成協議：當發生爭執時，孩子們常會說：你要跟我好，我也要給你；或者你叫我老大，我才要給你等等

## 二、計分方式

研究者是以結構式觀察歸類被觀察者情緒調節策略類別，並針對此行為反應予以劃記出現的頻率，每劃記一筆資料即代表 1 分，最後依據劃記的資料核計各策略使用的次數(分數)，待求出各策略的分數時，再予以相加總，即得情緒調節策略的總得分。

## 三、常模

表 1 不同性別的中大班幼兒在情緒調節策略檢核表得分之平均數及標準差

策 略	男生( $n = 24$ )		女生( $n = 27$ )		全體( $N = 51$ )	
	$M$	$SD$	$M$	$SD$	$M$	$SD$
放鬆策略	3.06	1.84	2.68	1.67	2.86	1.73
認知策略	10.56	2.76	10.21	2.94	10.37	2.82
分心策略	5.88	2.13	4.95	1.68	5.37	1.93
社會策略	10.13	3.30	12.68	6.32	11.51	5.25
逃避策略	2.63	1.26	2.84	1.50	2.74	1.38
攻擊策略	7.25	5.20	6.26	3.78	6.71	4.44
總策略	39.50	10.59	39.63	8.29	39.57	9.27

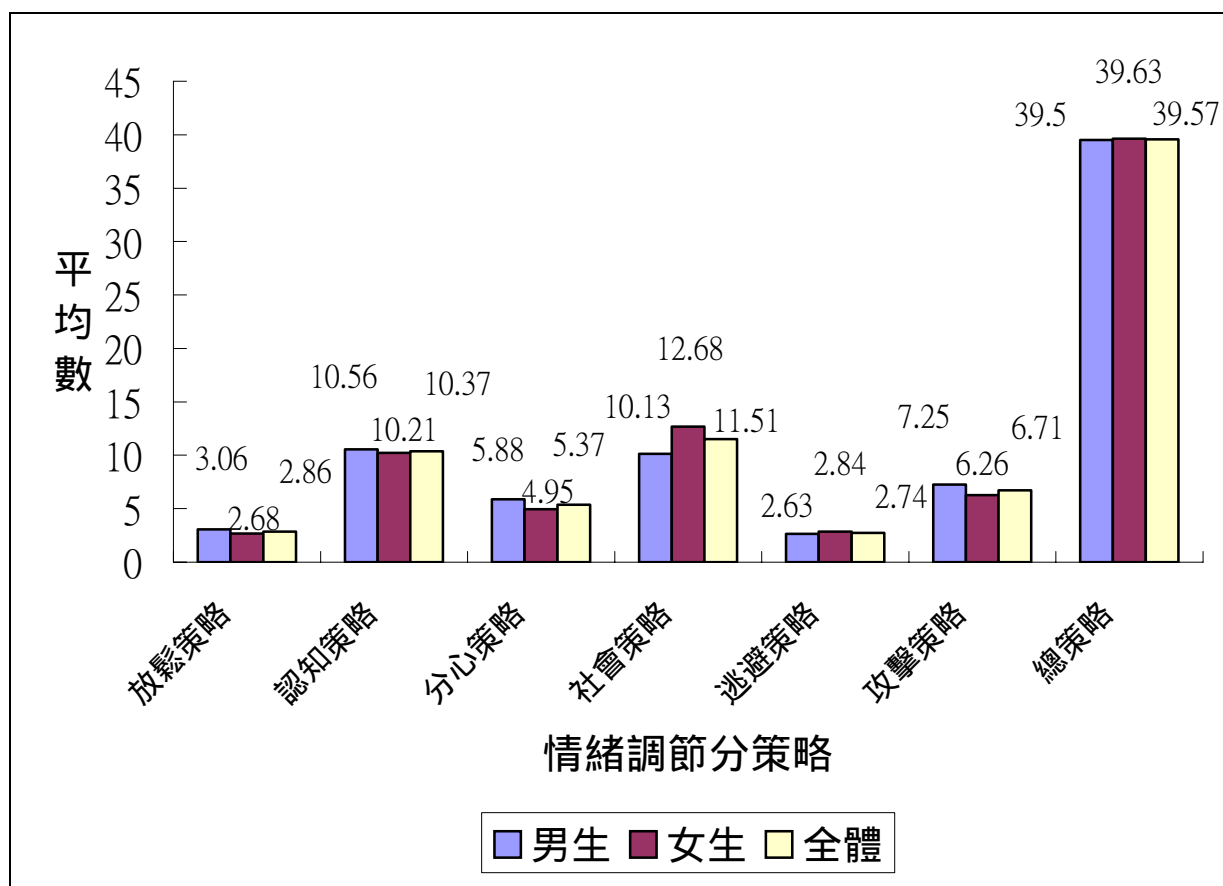


圖 1 不同性別中大班幼兒在情緒調節策略檢核表得分之平均數圖

## 情緒調節檢核表

項目	情境 & 幼兒代號	情境描述					
<b>放鬆（發洩）策略項目</b>							
1.	深呼吸						
2.	放聲大喊						
3.	伸展肌肉						
4.	手指吸吮						
5.	唱歌						
6.	哭						
7.	用力做某事(當生氣時無法發洩時，小朋友常出現做某些事情發生很大的聲響的情況)						
8.	蹬腳(生氣時小朋友常腳呈蹠步狀)						
9.	直呼名字(生氣時，有些小朋友會叫惹他生氣小朋友的名字，帶有警告的意味)						
10.	祕密屋(娃娃家)						
11.	摸頭髮(例如當老師問小朋友問題時他沒辦法回答，或者感到焦慮時，會出現的動作，常發生在女生身上，或者在畫圖或作作業時不會寫時，會出現的動作)						
12.	摳指甲(如同摸頭髮一般)						
13.	握拳(即是當小朋友很生氣時，他可能因為現實的考慮(可能是有老師在旁或者有長輩在場)，無法發洩其情緒時，即會產生握拳的動作)						
14.	叉腰(例如：和人吵架時，總是會出現這種動作)						
15.	抱玩偶						
總計							
<b>認知策略項目</b>							
接納-接受事實或接受權威							
忽視							
酸葡萄心理(即是想要某樣東西時，得不到時，則說這東西一點也不好，我才不稀罕)							
尋問理由(當發生爭執時，會立即予以解決)							

耍賴 (例如：玩遊戲時，不能玩時，則會出現想再玩一次或者以向老師口語爭取的場面發生)						
自言自語(類似自我對話)						
輕蔑的語助詞(齁、哼) 齁-常發生是他想做某件事時，老師不讓他做 哼-即是有總輕蔑的口氣，例如：哼，不想跟你好了，不想跟你玩了						
生氣並臉紅(覺得這是生理的反應，即是有些小朋友很生氣時，會發生臉紅的狀況)						
眉頭深鎖以表示不悅(當遇到不如意的事，或和別人吵架和被老師指責時，常出現的表情)			1			
緊閉雙唇						
嘟嘴以表示不悅(例如：當小朋友想做某事時，被老師制止時，常會出現的表情)						
總計						
<b>分心策略項目</b>						
頭轉開						
遙望遠方						
目光迴避，不予理會(例如：當老師在指證小朋友的錯誤時，小朋友常低頭不看老師)						
玩玩具						
找尋替代物						
持續做自己原來在做的事，不予理會(不想理任何事，一直持續進行手邊的事物)						
總計						
<b>社會策略項目</b>						
得到照顧者(同儕)的慰藉與同情						
得到照顧者(同儕)的讚許及認可						
引起注意						
平行遊戲						
簡單社會性遊戲						
達成協議(當發生爭執、搶東西及玩玩具時，他們常說，你要跟我好，我才給你，或者你要叫我老大，我才要給你，等等…)						
裝扮遊戲 (發現如果教室內設有扮演角時，小朋友心情不好時總喜歡到那裡遊玩)						
總計						



<b>逃避策略項目</b>						
放棄並漫無目標走來走去						
逃避（當不喜歡某件事物時，即立即走開或者最常看到的即是你追我跑）						
退縮-獨自一人						
拒絕別人的幫忙或做任何事情（即是常發生當小朋友心情不好的時候，老師想幫他做某事，猛搖頭的情況）						
離開原地，並獨自找尋玩具遊戲(被拒絕同玩時)						
總計						
<b>攻擊策略項目</b>						
打人						
推人						
捶打物件(出現這種行爲的小朋友，即是採立即渲洩的方式，不會考慮場合，尋找代替物來抒解情緒)						
甩(摔)東西(即是很大力的甩著身上的東西或者周邊的物品)						
瞪人(不高興時常出現的臉就表情，台北的小孩常出現這種表情，發生的情況總是老師沒有採行他的意見或者不順他的意時)						
指著對方(挑釁)(以手指著對對方，有種警告的意味，例如：我告訴你哦，你再這樣我就告訴老師等等…						
以牙還牙(即是你打我，我就這樣打你的情況，或者你如何捉弄我，我就如何對你)						
回罵						
總計						