

# 大學生社會情緒學習量表之編製歷程與實施初探

張貴傑 / 淡江大學教育心理與諮商研究所副教授

葉家豪 / 諮商心理師

淡江大學教育心理與諮商研究所碩士

高旭繁 / 東吳大學心理學系教授

何慧卿 / 玄奘大學社會工作學系副教授

張志豪 / 輔仁大學心理學系副教授

薛曉華 / 國立清華大學師資培育中心副教授

## 摘要

當代高等教育學生面臨情緒挑戰與人際適應困難，本研究旨在發展一份具信效度的大學生社會情緒學習 ( Social Emotional Learning, SEL ) 量表，以回應後疫情時代教育現場對學生情緒與人際能力的支持需求。研究以教師觀察為基礎，參考CASEL ( 美國社會情緒學習協會 Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, CASEL ) 理論與在地文化脈絡，透過專家效度、以北部私立大學學生為施測對象，進行預試與正式施測，建構出涵蓋六大構面的26題量表，並分析性別、學院與年級的差異。研究結果顯示量表具良好信效度，可作為課程設計與輔導介入的實證工具。

**關鍵詞：**大學生、社會情緒學習、量表編製

## 一、研究背景與動機

社會情緒教育在當今國際教育領域備受關注，已成為一項全球性的趨勢，其興起源於對全人發展的更全面關注以及對情感健康和社交技能的日益認識。全球化、技術發展和社會變革帶來了新的壓力和挑戰，需要人們具備更多情感智能和社交技能以適應這些變化 ( CASEL, 2003 ; Goleman, 1995 ) 。

在臺灣的大學生於疫情後，也同樣面臨情緒挑戰與環境壓力的顯著增加 ( 劉珈倩，2021 ) 。特別對於私立大學學生而言，家庭社經地位差異與升學壓力進一步加劇其身心困擾 ( 馬國勳、陳婉琪、廖恩彩，2022 ) 。本研究中所編制之量表的緣起，來自於橫跨四所學校的研究團隊教師，因共同參與某一跨校教師社群，在討論專業助人科系教學規劃議題時，團隊教師分別討論到從自身於私立大學教學經驗中，綜整發現私立大學學生有以下的困境：

- ( 一 ) 學生語彙匱乏，除焦慮、緊張與擔憂等外，難以辨識自身的正向情緒。
- ( 二 ) 學生避免表達真實情感，與同儕互動真誠度下降。
- ( 三 ) 擔任導師班級的學生同時接受資源教室服務的比例增加，多數學生在中學階段即開始透過服藥穩定情緒。亦有教師分享學生因憂鬱發病，期末出現學習績效下降，但學校缺乏彈性協助的機制等情形。
- ( 四 ) 助人科系學生的身心狀況，直接影響實習與未來助人專業的表現，如何引導其對自身情緒的覺察與管理、人際關係的維護與合作等，都需融入社會情緒學習 ( SEL ) 方案。

這僅是社群中幾位教師於各自教學場域的觀察，雖無法代表目前所有的大學生，但該教師社群的參與者均一致同意，瞭解與引導大學生的自我覺察、情緒管

理、人際關係互動與合作等的發展確實相當重要。然當社群教師期待可以透過社會情緒學習相關問卷或量表來更客觀的瞭解大學生的社會情緒能力時，卻也發現現有國內外SEL的相關問卷多以中小學生為對象，大學場域中，面對從青少年期進入成年初期的大學生亦需要一套能協助師生瞭解學生SEL能力的客觀工具，以支持學生自我檢核與發展目標設定。本研究即以此為基礎，聚焦教師觀察所得的SEL能力差距，作為量表開發的前導動機。並藉由心理計量的方法，參考文獻後編製題目，再進行相關信度、效度分析，以建構適用於大學的SEL測量工具，供日後課程設計、相關研究與輔導介入之參考。基於研究施測的便利性，研究團隊選擇以北部私立大學學生為例。本研究聚焦在私立大學生的討論，但量表在後續發展尚仍可以關注不同地區及公私立大學生的施測成果。

## 二、相關文獻探討

### （一）全球與臺灣SEL研究現況

社會情緒學習（SEL）由CASEL（美國社會情緒學習協會Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, CASEL）提出五大構面：自我認識、自我管理、社交意識、人際關係技巧與負責任的決策（CASEL, 2003）。Goleman（1995）亦指出，情緒智力是個體適應社會變遷與壓力挑戰的關鍵，強調情緒覺察與調節在人際適應上的核心作用。Durlak等人（2011）之大型綜合研究顯示，接受SEL課程的學生在學業表現、情緒穩定與社會行為上顯著優於對照組。

隨著新冠疫情的衝擊，全球高等教育學生普遍呈現焦慮、孤獨與學習倦怠（Rettew et al., 2021）。根據Voice of America（2020）報導，教師與學生雙方的心理壓力均顯著上升，情緒支持需求迫切。這些資料凸顯SEL在後疫情世代青年族群中的關鍵性與緊迫性。

在臺灣，雖然教育部國教署（2014）推動108課綱自2019年起已強調SEL能力發展，如「自發、互動、共好」三大主軸涵蓋了情緒與社交教育內涵，但實施初期聚焦於中小學教育，而現今大學生尚未全數經歷完整課綱訓練，缺乏系統性的情緒教育背景。重視SEL不僅只是國中小階段的議題，在大學生階段亦須值得重視。

## （二）私立大學學生SEL的特殊性

根據馬國勳、陳婉琪、廖恩彩（2022）之研究，私立大學學生在情緒管理與壓力因應方面的自我效能顯著偏低，反映出心理健康風險較高。國外學者亦有類似發現，Domitrovich等人（2017）發現大學生容易因家庭社經地位差異而產生自我效能感不足，進而影響其學習表現與人際互動。馬國勳等人（2022）的研究更發現和其他學生相比，經濟弱勢或家境貧困的學生，容易於疫情爆發期間被各種負面情緒（例如暴躁、憂鬱、焦慮等）所困住，而有影響他們的健康與生活隱憂。顯示其內在資源與環境資源的不對等，加劇了情緒與學習困境。

在缺乏系統性SEL課程的高等教育環境中，學生往往缺乏有效的情緒調節策略與自我認識，導致適應困難與心理壓力升高（Conley & Colleen, 2015）。研究者如Pascarella與Terenzini（2005）亦指出，SEL能力若能在大學生發展階段中及早介入，將顯著提升其自我效能與心理韌性，有助於其未來職涯適應與社會參與。因此，於大學階段導入結合自我覺察、人際溝通與決策能力的SEL教學，有助於培養學生的心理韌性與整體福祉。私立大學生迫切需要具文化適切性與在地性之SEL工具，作為理解自我與增進能力之依據。本研究即參照此理論進行量表設計，期望補足高教現場對SEL能力客觀評估工具的不足。

## 三、研究方法

在SEL的評量工具中，包括Gresham與Elliott ( 2017 ) 的學生社會與情感學習行為評定量表、Davidson等人 ( 2018 ) 的瓦肖縣學區學生社會情緒能力評估、Anthony等人 ( 2020 ) 的SSIS簡要量表，以及日本小泉令三 ( 2021 ) 與其同事等分別提出的SEL-8S ( 中小學版，小泉令三、山田洋平，2011a，2011b；SEL-8研究会，2025a )、SEL-8C ( 高中職版，小泉令三等人，2021；SEL-8研究会，2025b ) 及林秀玲 ( 2022 ) 修編的中文化量表，這些工具大多聚焦於自我覺察、自主管理、社會覺察、人際關係及負責任的決定等核心素養，並依據不同年齡、文化背景作修正。然而，現行量表多以自評或他評為主，評量方式較為間接與主觀，對於SEL介入成效的具體呈現與量化上仍有待突破 ( Gordon et al., 2011 )。加以人際關係與溝通表達常受文化影響，SEL-8各版本特別考量了東方文化中的人際關係、集體意識及社會適應等面向，使其評估內容更貼近東亞學生的實際經驗與需求。因此，本研究結合CASEL五大核心能力架構，以及兼容東方文化因素的SEL-8八大向度 ( 「自我覺察」、「對他人的覺察」、「情緒管理」、「人際關係技能」、「負責任的決定」、「在日常生活中預防問題的技能」、「應對重要生活狀況的能力」、「積極有貢獻的服務活動」 )，發展適用於國內學生的社會情緒與學習問卷，期望提高SEL課程評量的效度與實用性。本研究量表的初稿基於CASEL的五大構念，並參考日本SEL-8研究會的理論架構，由第一研究者在第二研究者指導下進行以下流程：

- ( 一 ) 初稿設計：由研究者自行編製，參考過去文獻後以SEL-8為架構，編寫形成8個構念，每個構念10個題目，總計80題之初稿。後採訪三位大學生，蒐集對量表之意見，針對題目重複性高者進行標記，並先修正題目敘述，以符合大學生用詞與理解度。
- ( 二 ) 專家效度：邀請三位大專院校副教授級以上，從事SEL研究或大學輔導相關實務的專家進行審閱。參考專家意見，依據專家共識最高以及結合前述三

位大學生意見等刪除重複性高者，共留下40題，同時依據專家意見第二次修正其中7題的文字措辭。

(三) 預試 (  $N = 299$  ) : 以臺灣北部某大學之通識課進行隨機抽樣，共發放304份問卷，回收304份，有效問卷299份。題項為4點量表，1分表示非常不同意，4分表示非常同意。以預試結果進行項目分析，刪除如「題目的高低分組獨立樣本  $t$  考驗」未通過或「修正後題目與總分之相關」過低者，共5題；再進行探索性因素分析 ( EFA ) 及驗證性因素分析 ( CFA ) ，排除因素負荷低於0.5的9題與相關性過度高的構念，最後量表為26題。

(四) 信效度分析：量表內部一致性Cronbach's  $\alpha$ 均高於0.70。探索性因素分析 ( EFA ) 移除多項因素重疊及因子負荷低題後，六大構面清晰。

(五) 正式施測 (  $N = 548$  ) : 由臺灣北部某大學進行抽樣，由選中之通識課班級進行紙本問卷發放。排除曾接受預試對象者。有效樣本為男生245人，女生303人，共計548人，採用最終版本量表進行施測。

#### 四、研究結果：量表內容與統計分析

最終量表分為六大構面，共26題，為四點量表 ( 1分表示非常不同意，4分表示非常同意 ) 。六大構面與題目數分別為：自我認知 ( 3題，如我知道自己人生的價值觀 ) 、情緒覺察 ( 6題，如我有辦法察覺朋友心情不好 ) 、情緒調節 ( 3題，如我知道如何在情感高峰時避免衝動或冒犯他人 ) 、團體合作 ( 3題，如我有能力建立良好的合作關係，並達成共同目標 ) 、風險評估 ( 5題，如我在做決定時會考量潛在風險和後果 ) 、個人適應 ( 6題，如能夠與周遭的他人表達自己的意見 ) 。詳如下表1。

表1

SEL量表資料

構念	題數	平均數	標準差	偏態	峰度	信度 $\alpha$
自我認知	3	3.16	0.49	-0.15	0.16	.72
情緒覺察	6	3.28	0.44	-0.09	-0.32	.87
情緒調節	3	3.01	0.54	-0.06	-0.19	.78
團體合作	3	3.21	0.48	-0.11	-0.31	.71
風險評估	5	3.18	0.45	0.02	-0.09	.83
個人適應	6	3.01	0.50	-0.23	0.06	.81

為了更瞭解大學生在SEL的能力，以能提供後續教育方案的參考，因此進一步對基本背景資料進行差異性考驗。初步結果發現，在不同性別、學院（文、理、工、商管、外語、教育學院等）、年級等，在不同的社會情緒與學習構面上有顯著差異：

（一）生理女性在「個人適應能力」上顯著優於生理男性， $t(546) = 2.63, p < 0.1$ （女生  $M = 2.05, SD = 0.50$ ；男生  $M = 1.93, SD = 0.50$ ）。

（二）學院：不同學院學生之「情緒覺察能力」有顯著差異（ $F = 2.33, p < 0.5$ ），經事後比較發現：商管學院學生在「情緒覺察能力」上顯著優於工學院學生（商管學院學生  $M = 1.85, SD = 0.48$ ；工學院學生  $M = 1.65, SD = 0.45$ ）。不同學院學生之「風險評估能力」有顯著差異（ $F = 2.53, p < 0.5$ ），經事後比較發現：外語學院學生在「風險評估能力」上顯著優於工學院學生（外語學院學生  $M = 1.96, SD = 0.42$ ；工學院學生  $M = 1.86, SD = 0.40$ ）。

（三）年級：不同年級學生之「情緒調節能力」有顯著差異（ $F = 2.63, p < 0.5$ ），經事後比較發現二年級學生「情緒調節能力」顯著高於一年級。（一

年級  $M=2.00$ ， $SD=0.50$ ；二年級  $M=2.11$ ， $SD=0.66$  )

## 五、結論與建議

依據結果顯示，設計之SEL量表具良好信效度，可客觀衡量大學生在社會情緒學習層面的差異。不過，特定構念重疊反映文化差異與高等教育階段成熟度，建議未來進一步可以再進一步檢視。初步研究結果，在性別、學院與年級差異，也顯示需在大學生社會情緒與學習的相關課程或活動設計，需要注意針對這些差異性，提供學生相對應的支持。因此本研究建議：

- (一) 課程融入：鼓勵大學教師於專業課程中融入SEL活動與反思，加強情緒辨識、調節與人際互動策略訓練，於專業課程（如心理學、輔導學）中融入SEL元素，引導學生進行情緒識別練習與自我回饋，增強學生情緒管理與人際溝通素養。
- (二) 輔導應用：建議學校輔導單位定期施測此量表，識別情緒覺察與調節較弱學生，作為心理健康篩檢與輔導對談起點。

針對未來研究部分，建議如下：

- (一) 擴大樣本至不同地區公私立技職大學及一般大學，期望能夠建立臺灣大學生的常模，提升運用的可及性。
- (二) 發展中文版標準量表與簡短版自我檢核工具。
- (三) 探討SEL能力與學生心理健康指標之關聯性，提升預測與介入功能。

本研究透過教師觀察起點，結合SEL理論與實證分析，發展出具在地特性的大學生社會情緒學習量表。此量表不僅可供大學定期檢測學生SEL能力，亦能提供教師與學校實務應用參考，並為調整課程設計、輔導策略與校園政策提供實證基



礎。透過大學教育與跨單位系統的支持與持續落實，期待能提升學生心理韌性，增進其情緒覺察、人際互動與學業表現，使其更能因應未來挑戰。

## 參考文獻

SEL-8研究会 ( 2025a ) 。SEL-8S小中学生用。

<https://www.sel8group.jp/sel8s.html>

SEL-8研究会 ( 2025b ) 。SEL-8C:高校用。

<https://www.sel8group.jp/custom8.html>

小泉令三(2021)。キャリア発達社会的能力尺度 ( SEL-8Career尺度 ) の作成。福岡教育大学紀要・4 ( 70 ) ・175-183。

小泉令三、伊藤衣里子、山田洋平 ( 2021 ) 。高校生のための社会性と情動の学習 ( SEL-8C ) 「キャリア発達のための学習プログラム。ミネルヴァ書房。

小泉令三、山田洋平 ( 2011a ) 。子どもの人間関係能力を育てるSEL-8S②『社会性と情動の学習(SEL-8S)の進め方「小学校編』。ミネルヴァ書房。

小泉令三、山田洋平 ( 2011b ) 。子どもの人間関係能力を育てるSEL-8S③『社会性と情動の学習(SEL-8S)の進め方「中学校編』。ミネルヴァ書房。

林秀玲 ( 2022 ) 。社會情緒學習在臺灣推動現況暨其對兒童社會情緒學習、學習動機、主觀幸福感影響之研究 ( 未出版博士論文 ) 。國立臺灣師範大學。

馬國勳、陳婉琪、廖恩彩 ( 2022 ) 。新冠疫情下大專生的家庭經濟狀況、心理狀態、學習困境與知覺到的學校資源。調查研究—方法與應用，49，187-264。

教育部國民及學前教育署（編）（2014）。十二年國教課程綱要總綱。

劉珈倩（2021）。快速系統性回顧：在COVID-19疫情脈絡下探討社交隔離與孤獨對兒童青少年的心理健康有何影響。《兒童青少年精神醫學通訊》，20（3），4。 <https://www.tscap.org.tw/TW/lmgTscapOrg/20211223154602.pdf>

Anthony, C.J., Elliott, S.N., DiPerna, J.C., & Lei, P. (2020). The SSIS SEL Brief Scales-Student Form: Initial development and validation. *School psychology, 35*(4), 277-283 .

CASEL. (2003). *Safe and sound: An educational leaders' guide to evidence based Social and Emotional Learning (SEL) Programs*. CASEL.

Conley, Colleen S.. (2015). SEL in Higher Education. *Handbook of Social and Emotional Learning : Research and Practice*, : 197-212,. Retrieved from Loyola eCommons, Psychology: Faculty Publications and Other Works,

Davidson, L. A., Crowder, M. K., Gordon, R. A., Domitrovich, C. E., Brown, R. D., & Hayes, B. I. (2018). A continuous improvement approach to social and emotional competency measurement. *Journal of Applied Developmental Psychology, 55*, 93-106.

<https://doi.org/10.1016/j.appdev.2017.03.002>

Domitrovich, C. E., Durlak, J. A., Staley, K. C., & Weissberg, R. P. (2017). Social-emotional competence: An essential factor for promoting positive adjustment and reducing risk in school children. *Child Development, 88*(2), 408-416.

- Gresham F. M., Elliott S. N. (2017). *Social skills improvement system social-emotional learning edition rating forms*. Pearson Assessments.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. Bantam.
- Gordon, R., Ji, P., Mulhall, P., Shaw, B., & Weissberg, R.P. (2011). Social and emotional learning for Illinois students: Policy, practice, and progress. In Institute of Government And public Affairs, the Illinois Report 2011. University of Illinois. <https://casel.s3.us-east-2.amazonaws.com/social-and-emotional-learning-for-illinois-students.pdf>
- Pascarella, T. ,& Terenzin, P. (2005). *How college affects students, a third decade of research (2nd ed.)* Jossey-Bass.
- Rettew, D. C., McGinnis, E. W., Copeland, W., Nardone, H. Y., Bai, Y., Rettew, J., Devadenam, V.,& Hudziak, J. J. (2021). Personality trait predictors of adjustment during the COVID pandemic among college students. *PLOS ONE*, 16(10).
- Voice of America (2020). *Teaching Social, Emotional Skills Critical in Pandemic*. <https://learningenglish.voanews.com/a/teaching-social-emotional-skills-critical-in-pandemic/5571420.html>

\* 本研究由張貴傑指導葉家豪發展成大學生社會情緒量表，並據此完成其碩士論文（2024）大學生社會情緒與學習（SEL）量表編制-以臺灣北部某大學為例。量表授權請聯繫張貴傑[cgjjeff@gmail.com](mailto:cgjjeff@gmail.com)葉家豪[chingyung0616@gmail.com](mailto:chingyung0616@gmail.com)