

大学生情绪管理与人际关系之研究

张宇晴 张仓凯

泰国格乐大学 泰国曼谷 10220

摘要: 本研究通过对255名高校大学生进行问卷调研以分析大学生情绪管理与人际关系之关系。研究发现高校大学生情绪管理现状、人际关系大致良好;大学生的情绪管理与人际关系呈正相关。本文从学校课程活动、学校教师、家长及学生自身等层面分别给出了相关建议,以提高大学生情绪管理能力和人际关系交往能力。

关键词: 大学生;情绪管理;人际关系

A study of Emotional Management and Interpersonal Relationship of College Students

Yuqing Zhang, Chang Tsang Kai

Krirk University, Thailand Bangkok 10220

Abstract: In this study, the relationship between emotional management and interpersonal relationship among 255 college students. The study found that their emotional management and interpersonal relationship are generally good; their emotional management is positively associated with interpersonal relationship. This paper gives relevant suggestions from the aspects of school curriculum activities, school teachers, parents and students themselves, so as to improve college students' emotional management ability and interpersonal skills.

Keywords: College students; Emotional management; Interpersonal relationship

随着社会的发展、科技的进步及网络的普及,大学生面临的情感压力、人际交往关系方面的压力也越来越大。大学生心理健康问题受到社会各界普遍关注。情绪会对人的学习、生活、工作产生重要的影响,而自我情绪的调节与控制尤为重要,它可以帮助人们获得好的心态,以便更好的适应社会环境及处理好人际关系。因此大学生情绪管理是不容忽视的,人际关系也是与情绪相关的。

一、研究对象和方法

1. 研究对象

本研究的研究对象为笔者所在工作院校的大学生,通过问卷星对不同年级的学生进行随机发放,回收有效问卷255份。

2. 研究方法

本研究采用问卷调查方式,参考研究主题之相关文献,编制调查问卷作为研究工具。问卷内容分为两个部分:第一部分为《大学生情绪管理问卷》,第二部分为《大学生人际关系问卷》,均采用五点量表计分。运

用SPSSAU分析软件进行信效度分析后得出问卷整体的Cronbach's α 值为0.949,问卷具备内部一致性和良好的信度。

二、研究结果分析

本研究问卷资料通过描述性、独立样本t检验、单因子变异数、皮尔逊积差相关分析得出大学生情绪管理与人际关系的平均数与标准差、在不同教师背景变量上的差异情形与相关情形。

1. 大学生情绪管理与人际关系之平均数(M)与标准差(SD)

大学生情绪管理与人际关系的整体感知度都达到了中等水平,见表1、表2。表1可以发现大学生情绪管理各因子平均分均在3.0左右,其中以处理他人情绪方面得分最高,调整自己情绪方面得分最低,说明大学生应该加强个人情绪调控能力;表2可以发现大学生人际关系各因子除了与同学的关系得分不到3.0分外,其他因子得分均在3.20分以上,说明大学生在与同学的关系方面做得不好,应该改善。

表1 大学生情绪管理各因子之平均数与标准差

名称	察觉自己情绪	管控自己情绪	调整自己情绪	认知他人情绪	处理他人情绪
平均值 (M)	3.08	3.20	3.07	3.13	3.23
标准差 (SD)	1.03	1.28	1.11	1.16	1.22

表2 大学生人际关系各因子之平均数与标准差

名称	与父母的关系	与师长的关系	与同学的关系	与朋友的关系
平均值 (M)	3.26	3.21	2.88	3.26
标准差 (SD)	1.15	1.20	0.94	1.11

2. 大学生情绪管理与人际关系在不同个人变量上之差异情形

研究显示,在大学生情绪管理及人际关系的各因子中,除了情绪管理的察觉自己情绪因子在家庭情况方面表现出显著差异性 ($F=4.134^*$, $p<0.05$),且表现为单亲家庭会明显高于双亲家庭外,其余各因子均在大学生不同个人变量上不存在显著差异。说明单亲家庭的大学生在察觉自己情绪方面更敏感,更容易察觉出自己的情绪变化。

3. 大学生情绪管理与人际关系之相关情形

根据表3的大学生情绪管理与人际关系积差相关统计,发现大学生情绪管理与人际关系各因子的相关系数基本在0.50左右,且存在显著的正相关关系。说明大学生情绪管理对人际关系具有显著的正向影响。

表3 大学生情绪管理与人际关系积差相关之统计

因子	察觉自己情绪	管控自己情绪	调整自己情绪	认知他人情绪	处理他人情绪
与家人关系	0.412**	0.554**	0.572**	0.501**	0.660**
与师长关系	0.421**	0.506**	0.577**	0.444**	0.570**
与同学关系	0.371**	0.470**	0.520**	0.402**	0.587**
与朋友关系	0.441**	0.516**	0.529**	0.455**	0.540**

注: ** $p<0.01$

三、研究结论与建议

(一) 研究结论

1. 大学生的情绪管理与人际关系现状

研究显示,高校大学生情绪现状大致较好,在察觉、管控自己的情绪变化上高于认知、处理他人的情绪变化。由此可见,在处理情绪和如何正确发泄情绪方面稍微欠缺。在人际关系中,高校大学生与父母、师生、朋友有良好的互动关系,但与同学关系欠缺。因此,大学生在面对老师时更多的感受是亦师亦友。

2. 大学生不同背景变量在情绪管理与人际关系方面的差异情形

研究显示,在情绪管理方面,大学生的家庭状况对于察觉自己的情绪有显著差异,单亲家庭大学生在察觉自己的情绪方面高于双亲家庭大学生,单亲家庭大学生在情绪变化方面更为敏感。而大学生不同背景变量在人际关系方面均不存在显著差异。推测大学生更懂得与他人交往的方式和尺度,也更加明白人际交往的重要性。

3. 大学生的情绪管理与人际关系的相关性

研究显示,大学生情绪管理与人际关系各因子均呈现显著相关性。情绪管理与人际关系呈现正相关,说明大学生情绪管理越好,人际关系也越好。其中处理他人情绪好的,人际关系也越好。推测能够处理包容他人情绪的大学生,在人际关系中也会更加为他人着想,也更有耐心处理自己的人际关系,与他人交往更顺畅。

(二) 研究建议

1. 对学校的建议

(1) 开展情绪管理与人际关系方面的课程

对于大学生,情绪管理是其必须要掌握的一项基本能力,建议在大学内增加情绪管理与人际关系相关课程。结合日常生活中的案例教育,教授学生面对不同的情绪时,应如何感知并控制好自己的情绪。学会在情绪不稳定时快速冷静并处理好自己的人际关系,提高情绪的稳定性,减少矛盾冲突,也使得人际关系更友好。

(2) 定期举办关于情绪管理等方面的活动

让大学生能够切切实实地参与到活动中。在活动中,学会并找到适合自己的合理的方式发泄情绪,释放自身压力。通过各项活动培养大学生的同理心,使其在遇到问题时能从不同的角度看待问题,使自己拥有阳光正面的心态建立更好的人际关系。

(3) 定期举办集体活动

集体活动增加集体向心力的同时,推动大学生的人际关系交往。集体活动可以让大学生快速熟悉起来。在活动中,教会大学生与人交往方面的技巧,相互尊重,相互包容。关心爱护家人、尊重爱戴师长、团结友爱同学、支持信赖朋友,自然而然人际交往能力就得到了提升。

(4) 畅通情绪抒发渠道

学生的情绪得不到有效的舒解,会使其压在心底最终酿成大祸。因此建议学校提供正确的供学生发泄情绪的渠道,当负面情绪来临时,能够清楚的知道自己应该采取何种方式去转换负面情绪。同时,当学生在发泄完情绪后,要做好追踪记录,及时掌握学生的情绪状况动态,对学生进行心理干预辅导。

2. 对教师的建议

大学生在校时间较长,教师对于学生的教育示范十分重要,因此,建议师生共同参与相关的课程或活动,在课程活动中,对学生进行言传身教,也可以教会学生情绪的表达与处理,学生在生活中能够切实感觉到情绪对人际关系的重要性。培养学生在面对挫折时有积极健康的心态、强大的内心承受力以及自我激励能力,在大学生将来进入社会时,摆正心态,控制情绪,快速适应社会,拥有自己的人际关系。

3. 对家长的建议

父母是孩子的第一任老师,家庭教育十分重要。大学生除了学业之外,更重要的是学会对情绪的管理,和对人际关系的处理。父母不要一味要求在学业上有所成就,更应该关注其思想动态,关注学生情绪变化。父母要从平时生活中对孩子进行潜移默化的引导,鼓励孩子正确面对不同的情绪所带来的结果,并付诸以行动加以改变。从日常事情中与孩子一起分享经验和教训,加强与孩子的沟通了解,时时刻刻关怀青少年的身心健康,营造良好的家庭关系。

4. 对学生的建议

作为大学生,在掌握自己专业技能的同时,更要学会用合理的方式处理自己不同的情绪,学会管理好自己的情绪变化以及情绪给自己带来影响时,要学会采用积极方法应对。寻找恰当的途径发泄情绪,不要让自己的坏情绪给他人带去麻烦。另外,更要学会处理不同的人

关系。察觉自己情绪对人际关系所带来的影响,并通过不断的管理自己的情绪,来提高自己的人际关系。积极主动参加学校安排的各项课程和活动,在课程活动中学会人际交往的准则,尊重、真诚、互助、友爱。当发现自己无法做到管理好自己的情绪,甚至无法处理好人际关系时,要学会寻求他人的帮助,高校中都有大学生心理咨询室,也有辅导员、心理教师,要学会要将自己的内在情绪合理表达出来,以免藏在心底积累成大祸。

四、结束语

近年来,大学生伤人和自伤事件频发,这些案例都表现为大学生情绪管理不到位或人际关系处理不当。并且通过研究发现,情绪管理与人际关系呈正相关,因此,大学生的情绪管理刻不容缓,大学生要着重注意培养自己的情绪管理能力,以及学习与掌握与他人相处的方式方法迫在眉睫。

参考文献:

- [1]冯爱敏.大学生的人际交往与情绪管理[J].中国科技博览,2015(22):1.
- [2]李可丽,李振兴.大学生的情绪表达策略对人际关系质量的影响[J].山西能源学院学报,2021,034(003):P.25-27.
- [3]解倩,樊云.大学生家庭功能与情绪调节自我效能感,人际关系的相关分析[J].心理月刊,2021(16):2.
- [4]申雨凡.大学生情绪智力与人际交往效能感的相关研究[J].科教导刊(下旬),2015.