

大学生情绪智力与主观幸福感相关研究

——以淮南师范学院为例

◆张 婕

(淮南师范学院美术系教师 安徽淮南 232008)

摘要:目前,90后的大学生面临来自学习、就业、生活、情感等各方面的压力,这些压力导致大学生的主观幸福感普遍不高,本文在对淮南师范学院学生问卷调查的基础上,对大学生情绪智力和主观幸福感之间的关系进行探析,希望以此为基础为教育工作者在提高大学生主观幸福感的实施方法上提供一定的参考资料。

关键词:大学生;情绪智力;主观幸福感

情绪智力(Emotional Intelligence)是指个体加工、处理情绪信息和情绪性问题的能力,其能够对自身和他人情绪状态进行识别与理解,并利用获取的信息解决问题和调节行为的能力。主观幸福感为基于情感与认知层面上对其本身的生活质量而实施的主观评价,它是一个相对稳定值。情绪智力影响生活的各个方面,对于主观幸福感更是具有决定意义。而主观幸福感是衡量一个人心理健康和生活质量的重要指标。

目前,90后的大学生面临来自学习、就业、生活、情感等各方面的压力,这些压力导致大学生的主观幸福感普遍不高,对其成长与发展都具有不良影响。本文通过对大学生情绪智力和主观幸福感的关系分析,希望能够从情绪智力的角度提升大学生的主观幸福感。

一、研究方法

(一)被试

研究对象为淮南师范学院美术与设计学院三个专业(美术学,艺术设计,动画)学生,随机抽取250名学生发放调查问卷,共回收235份,回收率达到94%,其中有效问卷222份,有效率达到94%,被试的具体情况见表1:

表1 被试情况统计表

变量	类别	人数	百分比
年级	大一	84	37.9%
	大二	70	31.5%
	大三	68	30.6%
性别	男	70	31.5%
	女	152	68.5%
生源地	城市	48	21.6%
	乡镇	39	17.6%
	农村	135	60.8%
家庭结构	独生子女	47	21.2%
	非独生子女	175	78.8%

(二)研究工具

1、情绪智力量表(Emotional Intelligence Scale,简称EIS)

1998年,Schutte等结合Mayer与Salovey的情绪智力模型,总结研发得出了自陈式量表,也就是情绪智力量表,文中所选择的量表为王才康教授所引入,并利用研究证实EIS中文版对其信度以及效度进行了检验,效度系数是0.83。

2、主观幸福感问卷

结合ED Diener等所编制得出的《国际大学调查》量表,联系我国大学生的现实状况,对主观幸福感量表进行了调整修订。此量表涵盖了总体主观幸福感、总体生活满意度等方面。

3、统计工具

基于对问卷质量的审核,去除无效问卷,得到有效问卷222份。所有数据均采用SPSS18.00进行统计分析。

二、研究结果

(一)大学生情绪智力研究

表2 大学生情绪智力总体特点统计

因素	最小值	最大值	平均数	标准差
情绪感知	2.18	5.00	3.78	0.45

调控他人情绪	2.30	4.60	3.51	0.44
自我情绪调控	2.50	5.00	3.86	0.44
情绪利用	1.80	5.00	3.49	0.54
情绪智力	2.36	4.70	3.67	0.38

由情绪智力量表介绍可知其为5点计分,平均数是2.5,分值高就代表情绪智力水平高。通过表2得知,大学生的情绪智力平均分为 3.67 ± 0.38 ,说明大学生的情绪智力处于居中偏上水平。

(二)大学生主观幸福感研究

表3 大学生主观幸福感总体特点统计

因素	最小值	最大值	平均数	标准差
总体主观幸福感	2.60	8.00	5.77	1.00
总体生活满意度	1.20	6.20	3.92	1.02
积极情感	1.50	8.17	5.10	1.41
消极情感	1.13	7.50	3.02	1.06
具体生活满意度	2.05	7.95	5.61	1.06

由主观幸福感问卷介绍可知其为9点量表,平均数为5,分数越高,幸福感越高;生活满意度量表为7点量表,平均分为4,分数越高,满意度越高;积极情感和消极情感量表为9点量表,平均数为5,分数越高,积极情感和消极情感越高;具体生活满意度量表为9点量表,平均数为5,分数越高,满意度越高。由表3可见,大学生总体主观幸福感得分是5.77,代表其总体幸福感主观水平为中等;总体生活满意度得分是3.92,趋近于中等水平;积极情感得分是5.1,代表其积极情感水平为中等;消极情感得分是3.02,代表其消极情感水平相对较低;具体生活满意度得分为5.61,代表他们的具体生活满意度为中等水平。总体而言,大学生的主观幸福感为中等水平。

(三)大学生情绪智力和主观幸福感的相关分析

对大学生情绪智力和主观幸福感及其各个维度间进行两两相关分析,结果见下表:

表4 大学生情绪智力和主观幸福感的相关性

	情绪感知	调控他人情绪	自我情绪调控	情绪利用	情绪智力
总体主观幸福感	.230**	.083	.076	.118	.168*
总体生活满意度	.119	.172	.028	.059	.137
积极情感	.316**	.167**	.154	.149*	.278**
消极情感	-.128*	-.084	-.056	-.142*	-.146*
具体生活满意度	.360**	.288**	.246**	.256**	.369**

注: **.在0.01水平(双侧)上显著相关; *.在0.05水平(双侧)上相关。

表4显示,情绪感知和总体主观幸福感、积极情感、具体生活满意度都表现出显著正相关关系,情绪感知与总体生活满意度不存在显著关系,情绪感知和消极情感表现显著负相关关系;调控他人情绪以及总体生活满意度、积极情感与具体生活满意度表现出显著正相关关系,调控他人情绪和总体主观幸福感不存在显著相关性,调控他人情绪与消极情感存在显著负相关;自我情绪调控与具体生活满意度存在显著正相关,而和总体主观幸福感、总体生活满意度、积极情感都不存在显著相关性;情绪利用与积极情感、具体生活满意度存在显著正相关,情绪利用和总体主观幸福感、总体生活满意度相关不存在显著,情绪利用和消极情感存在显著负相关关系;情绪智力和总体主观幸福感、积极情感、具体生活满意度存在显著正相关,情绪智力和总体生活满意度不存在显著相关性,情绪智力和消极情感存在显著负相关关系。

(四) 大学生情绪智力和主观幸福感的回归分析

基于以上分析,以大学生情绪智力和相关维度为预测变量,以主观幸福感为效标变量,进行逐步多元回归分析,结果如表5:

表5 情绪智力各因子对主观幸福感的回归分析

因变量	预测变量	Beta	B	T	R	ΔR^2	F
主观幸福感	情绪知觉	0.139	0.536	3.605*	0.362	0.138	31.466

注: * $p < 0.05$, 差异显著; ** $p < 0.01$, 差异极其显著。

通过表5能够了解到,对于把情绪智力及相关维度当成预测变量、主观幸福感当成效标变量的逐步多元回归的分析中,只有情绪知觉对因变量的回归达到显著水平,情绪智力会对主观幸福感产生预测效应,这之中情绪知觉的贡献率是0.138。这之中Beta是正值,代表其二者间存在正相关关系,能够对主观幸福感13.8%的变异进行解释。情绪智力及其他三个维度无法带入回归方程,因而情绪智力是凭借情绪知觉来影响主观幸福感。

三、讨论

(一) 大学生情绪智力的特点

本研究采用5点计分量表,中数为3,对本研究的情绪智力量表做描述性统计分析得知,情绪智力的平均得分为3.672,高于中数22%,这就代表大学生自身的情绪智力水平都相关较高,尤其是在情绪知觉、他人以及自我情绪管理和情绪表达上具有较高水平。

(二) 大学生主观幸福感的特点

研究显示大学生主观幸福感为中等水平。高校大学生在具体生活满意度、总体主观幸福感和积极情感这三个维度上的得分都略在中值以上,在总体生活满意度上接近居中水平,在消极情感上处于偏下等水平,这说明大学生具有较高的主观幸福感。

(三) 大学生情绪智力和主观幸福感的关系

本研究究结果显示:大学生情绪智力与主观幸福感存在显著正相关关系。也就是低情绪智力者主观幸福感水平相对较低;高情绪智力者主观幸福感水平相对较高。相关研究显示:情绪智力

能够提升大学生综合能力,影响其身心健康,从而最终对大学生主观幸福感造成一定影响。分析原因这可能是由于情绪智力较高的个体能够更好地对情绪加以知觉,进而能够有效地调节自身情绪并对他人情绪产生影响,从而获取到充足的幸福感。一般情况下,情绪智力相对较高的个体实现自身预设目标较为容易,有着更为积极的自我体验,也更容易建立起良好的社交氛围,从而能够使自己体验到更多的生活满意度愉快体验。总而言之,情绪智力高的个体更容易体会到较高的主观幸福感。

本研究以情绪智力及其相应因素当作预测变量,把主观幸福感当因变量来实施逐步多元回归分析。结果显示,情绪智力会对主观幸福感产生预测效应,情绪智力具体就是利用情绪知觉这个维度来影响主观幸福感。这代表情绪知觉能够对大学生主观幸福感产生明显影响,情绪知觉水平低,个体主观幸福感水平也就是低;反之亦然。这就表示在平时生活过程中,具备对自身和他人情绪感知能力较强的人往往会获取到相对高的主观幸福感。大学生情绪智力和主观幸福感间存在明显正相关关系;大学生情绪智力对主观幸福感有显著正向预测效果。

参考文献:

- [1]周杨.师范类大学生生活应激、情绪智力及主观幸福感的关系研究[D].沈阳师范大学,2011.
- [2]Diener ED. Subjective Well-being[J]. Psychological Bulletin,1984, 95(3): 542-575.
- [3]马希武.藏族大学生情绪智力、自我效能感、主观幸福感研究[D].西北大学,2008.
- [4]严标宾.大学生社会支持、自尊和主观幸福感的关系研究[J].心理发展与教育,2006, 12(4):76-78.
- [5]杨芳.大学生情绪调节方式与主观幸福感的关系[D].华南师范大学,2007.

作者简介:张婕(1984.6-),女,汉族,淮南师范学院美术系教师,硕士学位,助教,研究方向:大学生心理健康。

