

大学生心理韧性在情绪智力与学业压力间的中介作用

安蓉, 裴燕燕

天津大学教育学院, 天津 300350

【摘要】 目的 探讨大学生心理韧性在情绪智力与学业压力间的中介作用, 为减缓大学生学业压力提供干预措施。方法 采用情绪智力量表、青少年心理韧性量表、学业压力问卷, 对分层随机抽取的天津市 18 所高校 716 名大学生进行问卷调查。结果 大学生的情绪智力能负向预测学业压力($\beta = -0.18, t = -4.97, P < 0.01$); 加入心理韧性变量后, 情绪智力对学业压力的预测作用无统计学意义($\beta = -0.03, t = -1.03, P = 0.28$), 对心理韧性个人力和支持力正向预测作用有统计学意义(β 值分别为 0.46, 0.17, P 值均 < 0.01)。在中介模型中, 心理韧性的个人力和支持力对学业压力的负向预测具有统计学意义(β 值分别为 -0.26, -0.17, P 值均 < 0.01)。结论 大学生心理韧性在情绪智力与学业压力间起中介作用, 且个人力的中介作用大于支持力。培养大学生的情绪智力和心理韧性有助于缓解学业压力, 提升心理健康水平。

【关键词】 情绪; 智力; 学习; 压力; 学生

【中图分类号】 R 195 R 395.6 **【文献标识码】** A **【文章编号】** 1000-9817(2017)07-1092-04

压力 (pressure) 也称为“应激”“紧张”, 是指个体身心在感受到威胁时所产生的的一种紧张状态^[1]。大量科学研究证明, 压力对个体的健康 (包括生理健康、心理健康和身心健康) 危害极大^[2-3], 容易使个体产生焦虑、抑郁等心理问题, 造成个体适应不良。有研究表明, 在大学生面临的众多压力中, 学业压力是一个重要应激源^[4]。杨世宏等^[5]将学习压力纳入精神压力, 并发现这种压力与学生的学习成绩存在显著相关, 过重的精神压力容易造成学生注意力分散、理解能力和记忆力减退等消极情况; 长期处于高精神压力中的学生自尊心、自信心较低, 消极情绪较多, 容易适应不良, 不利于心理健康发展。

情绪智力 (emotional intelligence) 是一种加工情绪信息的能力, Salovey 等首次提出情绪智力概念, 将情绪智力定义为个体识别与评估自己和他人的情绪情感并利用这些信息指导思维与行动的能力^[6]。诸多研究表明, 情绪智力与压力应对密切相关^[7-8]。高情绪智力个体更加积极乐观, 幸福感、自我控制和社交能力更强, 心理健康水平较高^[9], 较少抑郁、焦虑^[10], 更少出现危险与问题行为^[11]。尽管一些研究已经证实了情绪智力对压力的负向预测作用, 但有研究发现, 情绪智力对压力的作用是间接的^[12]。心理韧性 (resilience) 是个人面对生活逆境、创伤、悲剧、威胁或

其他重大压力时的良好适应, 意味着个体面临生活事件和挫折时的动态发展过程^[13], 与情绪智力密切相关。有研究指出, 情绪智力能够显著预测个体心理韧性^[14], 是心理韧性的重要保护因素。为此, 本研究引入心理韧性作为中介变量, 考察情绪智力对学业压力的影响机制, 为缓解大学生学业压力、提升该群体的心理健康水平提供实证研究依据。

1 对象与方法

1.1 对象 采用方便抽样方法, 于 2016 年 10—11 月对天津市内 18 所高校大学生进行问卷调查, 样本群体涵盖“985 院校”“211 院校”和“普通高校”不同层次, 综合类、理工类、农医类等不同类别。共计发放问卷 814 份, 回收有效问卷 761 份, 问卷有效回收率为 93.49%。样本年龄范围在 17~24 岁。其中男生 329 名, 女生 426 名, 6 名信息缺失; 大一一年级学生 256 名, 大二二年级学生 213 名, 大三三年级学生 191 名, 大四四年级学生 96 名, 5 名信息缺失; 农村大学生 382 名, 城镇大学生 370 名, 9 名信息缺失; 样本群体所属学科涵盖 13 个门类, 其中理学 114 名, 工学 262 名, 人文社科类 380 名, 5 名信息缺失。

1.2 研究工具

1.2.1 情绪智力量表 该量表共 16 个项目, 包括自我情绪评估、对他人的情绪评估、情绪管理、情绪运用 4 个维度^[6]。量表采用 Likert 5 点计分, 从完全不符合到完全符合分别计 1~5 分, 得分越高表示情绪智力越高。本研究中, 量表总体内部一致性信度为 0.89, 各分量表内部一致性信度分别为 0.82, 0.88, 0.86, 0.78, 组合信度 CR 值为 0.89, 聚合效度 AVE 值为 0.57。

【基金项目】 国家社会科学基金教育学一般课题项目 (BDA140028)。

【作者简介】 安蓉 (1969—), 女, 天津市人, 博士, 副教授, 主要研究方向为发展和教育心理学、认知心理学。

【通讯作者】 裴燕燕, E-mail: peiyan@tju.edu.cn。

DOI: 10.16835/j.cnki.1000-9817.2017.07.040

1.2.2 心理韧性量表 该量表共 27 个项目,分为个人力和支持力 2 个二阶因子,个人力包括目标专注、情绪控制、积极认知;支持力包括家庭支持、人际协助^[15]。量表采用 Likert 5 点计分,从“1”(完全不符合)到“5”(完全符合)计分,对 12 个反向计分题项重新编码,得分越高,表明个体心理韧性水平越高。本研究中,量表总体内部一致性信度为 0.89,个人力维度 3 因子和支持力维度 2 个因子内部一致性信度分别是 0.77,0.77,0.75,0.76,0.77,组合信度 CR 值为 0.76,聚合效度 AVE 值为 0.62。

1.2.3 学业压力问卷 采用自编学业压力问卷,项目编写参考梁宝勇等^[16]编制的学习生活事件分量表,形成 10 个题项。前期预测以大学生为对象,发放 150 份问卷,回收 121 份,问卷有效回收率为 80.7%。问卷题项处理应用严格的测量学知识进行分析,包括项目分析(临界值比较、题总相关性分析、同质性检验等)和探索性因子分析,最终形成学业压力单因子问卷。问

卷共 6 个项目,采用 Likert 5 点计分,从完全不符合到完全符合分别计 1~5 分,得分越高,表明个体学业压力越大。本研究中,量表内部一致性信度为 0.90,组合信度 CR 值为 0.95,AVE 值为 0.61。

1.3 统计分析 应用 SPSS 19.0 和 AMOS 17.0 软件对数据进行统计分析和建模。统计方法包括描述性统计分析、相关分析、中介检验,检验水准 $\alpha=0.05$ 。

2 结果

2.1 情绪智力、心理韧性与学业压力的相关分析 大学生情绪智力各维度、心理韧性的个人力、支持力与学业压力均呈负相关(r 值分别为 $-0.47 \sim -0.07$, P 值均 <0.05);除对他人的情绪评估和支持力相关无统计学意义外,情绪智力各维度与心理韧性的个人力和支持力均呈正相关(r 值分别为 $0.09 \sim 0.47$, P 值均 <0.05)。见表 1。

表 1 大学生情绪智力心理韧性与学业压力相关系数(r 值, $n=761$)

变量	学业压力	对自我情绪评估	对他人的情绪评估	情绪管理	情绪运用	个人力
对自我情绪评估	-0.14**					
对他人的情绪评估	-0.07*	0.35**				
情绪管理	-0.18**	0.47**	0.34**			
情绪运用	-0.15**	0.44**	0.44**	0.47**		
个人力	-0.47**	0.40**	0.22**	0.40**	0.47**	
支持力	-0.47**	0.21**	0.04	0.09*	0.22**	0.61**

注: * $P<0.05$, ** $P<0.01$ 。

2.2 心理韧性在情绪智力与学业压力间的中介效应 以情绪智力为自变量,学业压力为因变量进行回归分析,结果发现,情绪智力对学业压力的预测作用有统计学意义($\beta=-0.18, t=-4.97, P<0.01$)。心理韧性对学业压力的预测作用同样具有统计学意义($\beta=-0.54, t=-17.61, P<0.01$)。为进一步检验个人力和支持力对学业压力的效应,将两者分别作为自变量纳入回归分析。由于两变量间存在相关,须进行多重共线性诊断,结果显示,容忍度(TOL)在 0.60 左右,方差膨胀因子(VIF)在 1.68 左右,均在可接受范围之内,说明变量间不存在多重共线性问题。回归分析结果显示,个人力和支持力对学业压力的预测作用具有统计学意义(β 值分别为 $-0.34, -0.26, P$ 值均 <0.01)。因此,进一步检验个人力和支持力在情绪智力与学业压力间的中介作用。

以情绪智力为自变量,心理韧性的个人力和支持力为中介变量,学业压力为因变量,构建中介作用模型,结果显示,模型拟合良好: $\chi^2/df=3.364, RMSEA=0.056, GFI=0.960, AGFI=0.933, TLI=0.957, CFI=0.971, CN=292$ 。由图 1 可知,加入个人力和支持力后,情绪智力对学业压力的预测作用下降,但无统计

学意义($\beta=-0.03, t=-1.03, P=0.28$)。情绪智力对心理韧性个人力和支持力的正向预测作用均有统计学意义(β 值分别为 $0.46, 0.17, P$ 值均 <0.01),心理韧性的个人力和支持力对学业压力的预测作用有统计学意义(β 值分别为 $-0.26, -0.17, P$ 值均 <0.01)。表明情绪智力通过心理韧性的个人力和支持力对学业压力起作用,心理韧性在情绪智力和学业压力间起中介作用。

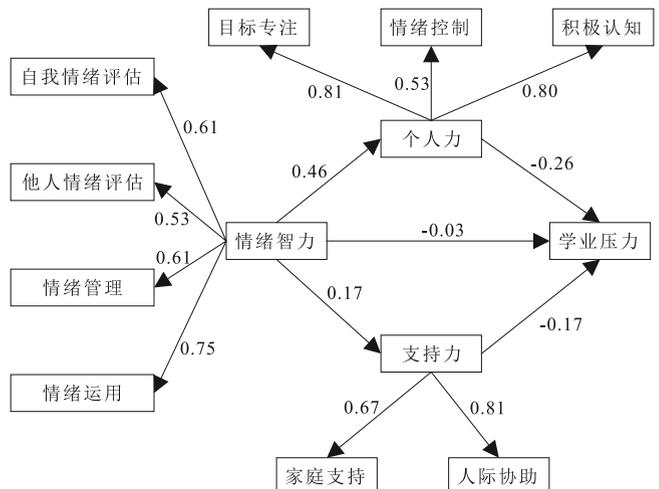


图 1 大学生心理韧性在情绪智力与学业压力间的中介作用

依据中介效应检验方法^[17]进行模型拟合度检验,结果显示,总体、特定、对比的 95%的置信区间均不包含 0,说明中介效应有统计学意义,且个人力的中介效应大于支持力。表明情绪智力通过个人力维度到学业压力的中介效应是-0.12,通过支持力维度到学业压力的中介效应是-0.03。见表 2。

表 2 大学生心理韧性在情绪智力与学业压力间间接效应的 Bootstrap 检验 ($n=761$)

中介效应类别	点估计	标准误	95%CI
总体	-0.15	0.02	-0.19~-0.11
个人力	-0.12	0.02	-0.16~-0.08
支持力	-0.03	0.01	-0.05~-0.02
对比	-0.09	0.02	-0.13~-0.05

3 讨论

本研究显示,大学生情绪智力与学业压力呈负相关,表现为高情绪智力大学生能积极应对学业挑战,善于调节和管理自身消极情绪,学业压力水平较低。情绪智力是一系列非认知能力、社会与情绪的统一体,影响个体成功应对环境的需要和压力。Bar-On^[18]提出,情绪智力可指导人们适应环境、应对压力,是一种适应社会的能力。巩文冰等^[8]利用元分析技术对个体知觉的压力和情绪智力进行定量分析发现,情绪智力与压力感知呈中等程度负相关;肖静等^[19]的研究发现,情绪智力与学业倦怠呈负相关,也从侧面印证了本研究的结论。具体而言,高情绪智力大学生在面对学业及生活中的慢性压力时,能保持积极乐观心态,善于情绪管理,运用情绪从事富有建设性的活动,凸显自身价值,进而在学业上取得较高成就,表现出较低的学业压力水平和学业倦怠感。

相关分析表明,个人力、支持力与学业压力均呈负相关,表明拥有良好个人力并获得家庭和友支持的大学生,心理韧性水平较高,学业压力水平较低。以往研究显示,高心理韧性个体具有某些内在保护性因素,如合理认知、意志力坚强、积极人格、成就动机高等,倾向于积极乐观看待生活事件,拥有更多自我效能感和幽默感,获得来自家庭、人际等外部支持较多,因而学业压力水平相对较低^[20]。崔丽霞等^[21]研究发现,高心理韧性个体在面对挫折和压力时,能激发出强大的内部力量,善于采用问题解决的应对方式,表现出积极认知和积极情绪,最终获得良好适应,与本文的研究结果较为一致。

中介效应分析结果显示,情绪智力对学业压力的影响由个体心理韧性起作用,且个人力的中介作用大于支持力,即情绪智力更多通过心理韧性的个人力对学业压力发生作用。心理韧性的过程模型认为,在面对压力性事件或多变情景时,原本处于身心平衡状态的个体,其内部平衡被打破,个体为了继续维持这种

平衡,会调动各种保护性因子来应对当前面临的刺激以保持生理、心理和精神的平衡状态^[13]。情绪智力作为个体特征变量,属于内部保护性因子,高情绪智力的学生能够在学业活动和逆境中获得更多外部资源,进行有效的情绪调节,在应对不平衡状态的过程中提高心理韧性,缓解个体在压力和挫折情境下的应激水平,减缓学业压力,最终达到新的平衡,使个体获得良好适应。魏丽芹等^[14]研究发现,情绪智力与心理韧性呈正相关,能有效预测个体心理韧性。此外,以往研究也表明,心理韧性在情绪智力与个体行为结果间的中介作用^[22-23]。本文在以往研究的基础上进一步发现,心理韧性的个人力在情绪智力与学业压力间发挥完全中介作用,支持力在两者间发挥部分中介作用。说明要注重对学生在学业上的外部支持,更重要的是要从学生自身出发,培养个体在学业目标上的专注力、对待学业上不良情绪的调节能力以及在面临学业压力与挫折时的积极认知和乐观心态。

本研究结果检验了大学生心理韧性在情绪智力与学业压力间的中介作用,阐明了情绪智力对学业压力影响的作用机制,对减缓大学生学业压力,提升心理健康水平具有重要意义。因此,学校、教师应注重学生情绪智力的培养,提升大学生情绪管理和情绪调节技能,使其在面临繁重的学业压力时,能够从自身进行情绪调节与管理,保持积极乐观的心态。学校管理者更应注重对大学生心理韧性的培养,教师、家庭应加强对学生的情感支持和外部支持。

4 参考文献

- [1] ROBIN L L, DBAAUTHOR V, GREGORY A. Laukhuf, stress in radiology nursing[J]. J Radiol Nutr, 2016, 35(3):205-210.
- [2] 孟林, 杨慧. 心理资本对大学生学习压力的调节作用: 学习压力对大学生心理焦虑、心理抑郁和主观幸福感的影响[J]. 河南大学学报(社会科学版), 2012, 52(3):142-150.
- [3] SCHÖNFELD P P S R, BRAILOVSKAIA J, BIEDA A, et al. The effects of daily stress on positive and negative mental health: mediation through self-efficacy[J]. Inter J Clin Health Psychol, 2016, 16(1):1-10.
- [4] 曹颖, 王博. 浅谈常见的大学生心理压力及其缓解策略[J]. 教育探索, 2014, 23(6):136-137.
- [5] 杨世宏, 王智勇, 薛继伟. 辽宁省大中学生精神压力与相对学习成绩的关系[J]. 中国学校卫生, 2016, 37(5):704-707.
- [6] 侯敏, 江琦, 陈潇, 等. 教师情绪智力和工作绩效的关系: 工作家庭促进和主动行为的中介作用[J]. 心理发展与教育, 2014, 30(2):160-168.
- [7] LABORDE S, LAUTENBACH F, ALLEN M S, et al. The role of trait emotional intelligence in emotion regulation and performance under pressure[J]. Pers Individ Dif, 2014, 57(1):43-47.
- [8] 巩文冰, 张进辅. 个体知觉的压力与情绪智力关系的元分析[J]. 西南师范大学学报(自然科学版), 2012, 37(10):146-151.
- [9] FERNÁNDEZ-ABASCAL E G, MARTÍN-DÍAZ M D. Dimensions of emotional intelligence related to physical and mental health and to

- health behaviors[J]. *Front Psychol*, 2015, 6(1):1-14.
- [10] LOMBAS A S, MARTÍN-ALBO J, VALDIVIA-SALAS S, et al. The relationship between perceived emotional intelligence and depressive symptomatology: the mediating role of perceived stress[J]. *J Adolesc*, 2014, 37(7):1069-1076.
- [11] LANA A, BAIZÁN E, FAYA-ORNIA G, et al. Emotional intelligence and health risk behaviors in nursing students[J]. *J Nurs Edu*, 2015, 54(8):464-467.
- [12] 衡书鹏. 情绪智力与心理压力感的关系: 特质性元情绪的调节作用[J]. *荆楚理工学院学报*, 2012, 27(2):74-77.
- [13] 席居哲, 左志宏, WU W. 心理韧性研究诸进路[J]. *心理科学进展*, 2012, 20(9):1426-1447.
- [14] 魏丽芹, 宫庆慧, 高荣慧. 护理专业大专女生情绪智力与心理弹性的相关性分析[J]. *中华护理杂志*, 2012, 47(1):74-76.
- [15] 王鑫强, 张大均. 初中生生活满意度的发展趋势及心理韧性的影响: 2 年追踪研究[J]. *心理发展与教育*, 2012, 28(1):91-98.
- [16] 梁宝勇, 郝志红. 《中国大学生心理应激量表》的编制[J]. *心理与行为研究*, 2005, 3(2):81-87.
- [17] SHAHPOURI S, NAMDARIK, ABEDI A. Mediating role of work engagement in the relationship between job resources and personal resources with turnover intention among fenual nurses[J]. *Appl Nurs Res*, 2016, 30(5):216-221.
- [18] BAR-ON R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI)[J]. *Psicothema*, 2006, 18(1):13-25.
- [19] 肖静, 汪菲, 葛华, 等. 医学生学习倦怠与情绪智力关系[J]. *中国学校卫生*, 2013, 34(12):1442-1444, 1447.
- [20] 冯文明, 孙媛红, 付玲. 心理韧性内在保护因素群体特异性研究[J]. *吉林工程技术师范学院学报*, 2013, 29(12):29-32.
- [21] 崔丽霞, 殷乐, 雷雳. 心理弹性与压力适应的关系: 积极情绪中介效应的实验研究[J]. *心理发展与教育*, 2012, 28(3):308-313.
- [22] 赵玉龙. 高校心理工作者情绪智力、心理弹性与职业倦怠的关系研究[D]. 临汾: 山西师范大学, 2015.
- [23] LIU Y, WANG Z W S E, LÜ W. Resilience and affect balance as mediators between trait emotional intelligence and life satisfaction[J]. *Pers Individ Dif*, 2013, 54(7):850-855.

收稿日期: 2017-03-03; 修回日期: 2017-04-21

自尊在听障大学生歧视知觉与积极应对方式间的中介作用

艾娟, 陈沛

天津商业大学心理学系, 天津 300134

【文献标识码】 A

【中图分类号】 R 195 R 395.6

【文章编号】 1000-9817(2017)07-1095-03

【关键词】 自尊; 听觉障碍; 精神卫生; 学生

歧视是指由于特定的群体成员(如种族、性别、性取向、性别认同、国籍、语言以及残疾等)所展现出来与众不同所引起的一种偏见或区别性对待^[1]。歧视表达了对某一类群体或者个体的不公平性, 而歧视知觉是一种对自己受到有区别的或者不公平的对待而产生的一种主观体验^[2]。与歧视本身相比, 个体对歧视的知觉对身心健康更具危害性^[3], 因此也最值得关注^[4]。

近年来, 国内对歧视知觉的研究成果不断丰富, 总体来看主要集中在 3 个方面, 即弱势群体(如留守儿童、流动儿童、贫困学生以及残障群体等)的歧视体验特点、对身心健康的消极影响以及歧视知觉消极效应的内在机制, 表明弱势群体的知觉体验水平明显高

于优势群体, 弱势群体体验到更多的歧视; 歧视知觉水平越高, 越容易导致留守儿童的攻击、违纪等问题行为^[5], 导致贫困大学生较差的社会适应性^[6], 降低流动儿童的主观幸福感^[7], 心理健康水平越低^[8]。歧视知觉效应会受到社会支持^[9]、归属需要^[6]、自尊^[10]等的重要调节作用, 进而影响歧视知觉消极效应的实际效果。已有研究表明, 个体的歧视知觉水平越高, 消极应对方式越多, 积极应对方式越少^[11], 进一步考察了前人的研究发现^[12-15]。

鉴于此, 本研究选择听障大学生为研究对象, 主要探讨听障大学生在歧视知觉、自尊以及积极应对方式方面的特点, 并探讨三者之间的关系, 为有效制定降低歧视知觉水平、提升个体自尊、促进个体采取积极应对方式的社会策略提供依据。

1 对象与方法

1.1 对象 遵循自愿参加原则, 于 2016 年 3—4 月选取天津某高校聋工学院的 202 名大学生, 以宿舍为单位进行问卷调查。剔除漏答、错答、有规律作答问卷后, 获得有效问卷 179 份, 有效率为 88.61%。其中男生 86 名, 女生 93 名; 大一学生 44 名, 大二学生 47 名, 大三学生 55 名, 大四学生 33 名; 非独生子女 125 名, 独生子女 54 名; 城镇学生 99 名, 农村学生 80 名。

【基金项目】 国家社会科学基金青年项目(15CSH014)。

【作者简介】 艾娟(1980—), 女, 山东省人, 博士, 副教授, 主要研究方向为群体与社会心理学。

DOI: 10.16835/j.cnki.1000-9817.2017.07.041