文章编号：2095-1663(2014)05-0048-04

研究生心理韧性及情绪智力的关系研究

温　亚[a]，刘　伟[b]，陈　权[a]

（江苏大学 a. 教师教育学院；b. 基础医学与医学技术学院，江苏 镇江　212013）

摘　要：探讨研究生心理韧性与情绪智力相关性。随机抽取江苏省某大学 396 名在校研究生作为研究对象，采用心理韧性量表和情绪智力量表进行测试，然后进行统计分析。结果表明：研三学生心理韧性均分为（3. 74±0. 45）分，显著高于研二学生（3. 52±0. 39）分（$t=-3.637$，$P<0.000$）和研一学生（3. 52±0. 40）分（$t=-3.239$，$P<0.01$）；研究生的心理韧性与情绪智力（$r=0.592$）之间存在显著正相关的关系；自我情绪评估、情绪调节和情绪运用能较好地预测研究生的心理韧性，解释率为 38. 8%。研究生心理韧性处于中等偏上水平，情绪智力是影响心理韧性的重要因素。

关键词：研究生；心理韧性；情绪智力

中图分类号：G643　　文献标识码：A

心理韧性（resilience）是近年来积极心理学研究的热点，它是指个体在面对生活逆境、创伤、悲剧、威胁或其他的生活重大压力时的良好适应，它意味着面对逆境和挫折的“反弹能力”[1]。国外对心理韧性的研究非常广泛，主要集中于个体面对应激情境时，能否有效应对。国内对于心理韧性的研究起步较晚，研究仍旧处于初级探索阶段，发表的论文也是以文献综述为主，仅有少量研究报告。如席居哲等（2012）总结概括了心理韧性研究的相关方法和途径[2]；潘运（2013）对国外心理韧性研究现状及发展趋势进行过探讨[3]。此外，部分学者进行了实证研究。如徐贤明等（2012）探讨了心理韧性对于留守儿童的保护机制[4]；杨光（2012）研究了高中生心理韧性与应对方式的关系[5]；王永等（2013）对大学生的心理韧性、积极情绪、和幸福感之间的关系进行了探讨[6]。本研究将从情绪智力角度对心理韧性进行研究，探究心理韧性及其与情绪智力的相关性。

一、对象与方法

（一）对象

采用随机抽样方法抽取江苏省某大学在校研究生（研一至研三）共 450 人进行问卷调查，获得有效问卷 396 份，有效率为 88. 8%。其中男生 196 人，平均年龄 23. 80±0. 76 岁；女生 200 人，平均年龄 24. 19±1. 00 岁。其中研一 222 人，研二 120 人，研三 54 人。

（二）方法

1. 心理韧性测评

采用胡月琴、甘怡群编制的《青少年心理韧性量

收稿日期：2014－04－27

作者简介：温亚（1990—），女，江苏扬州人，江苏大学教师教育学院 2012 级硕士研究生，国家二级心理咨询师.

刘伟（1960—），男，江苏泰州人，江苏大学应用心理学研究所所长，基础医学与医学技术学院心理学系主任，教授，硕士研究生导师.

陈权（1977—），男，江苏连云港人，江苏大学教师教育学院副教授，硕士研究生导师，博士.

基金项目：国家社会科学基金教育学青年课题：“情商”对高校拔尖创新人才培养影响及教育对策研究（课题号：CIA120151）；江苏大学第 12 批大学生研究生科研立项资助项目（12C146）.

表》，该表共有27个题目，由个人力和支持力两个因素组成，前者包含目标专注、情绪控制和积极认知3个因子，后者包含家庭支持和人际协助两个因子[8]。采用李克特5点计分法，得分越高，说明在该项目上的心理韧性水平越高。该量表的内部一致性系数为0.85，本研究的内部一致性系数为0.83。

2.情绪智力量表

采用Wong和Law《情绪智力问卷》(WLEIS)，该问卷共有16个题目，包含自我情绪评估、对他人的情绪评估、情绪调节、情绪运用4个因子。采用李克特7点计分法，得分越高，说明在该项目上的情绪智力水平越高。该量表的内部一致性系数为0.83[9]，本研究的内部一致性系数为0.85。

(三)统计学处理

运用spss17.0软件进行资料录入并做t检验、单因素方差分析、相关分析以及多元线性逐步回归分析。

二、结　果

(一)研究生心理韧性的现状及人口统计学差异

研究生心理韧性总体状况见表1，平均数为3.55，最大值为4.78，最小值为2.44，说明研究生心理韧性处于中等偏上水平。此外，不同年级的研究生在心理韧性及其各维度得分上均存在显著性差异($P<0.05$)，见表2。多重比较结果显示研究生三年级学生得分显著高于一年级和二年级($P<0.01$)，而后两者之间无显著差异($P=0.881$)；研究生的心理韧性得分在性别($P=0.793$)、生源地($P=-0.110$)、独生子女($P=0.945$)、专业($P=0.306$)上无统计学意义。

表1　研究生心理韧性整体水平描述性统计

	M	SD	最大值	最小值	理论区间	理论中值
心理韧性	3.55	0.41	4.78	2.44	5	3

表2　研究生心理韧性的人口统计学差异

因子	M±SD			
	研一($n=222$)	研二($n=120$)	研三($n=54$)	F值
(个人力)	3.58±0.49	3.61±0.46	3.78±0.53	3.932*
(支持力)	3.50±0.45	3.48±0.44	3.75±0.44	7.219**
心理韧性	3.51±0.40	3.52±0.39	3.74±0.45	7.106**

注：* $P<0.05$；** $P<0.01$；*** $P<0.001$

(二)研究生心理韧性与情绪智力的关系

1.研究生心理韧性与情绪智力的相关分析

将心理韧性与情绪智力得分及各个维度得分做相关分析，具体结果见表3。由表3可知，研究生心理韧性与情绪智力的四个维度及总分均存在显著的正相关，相关程度从高到低分别为：自我情绪评估、情绪调节、对他人的情绪评估和情绪运用。

表3　研究生心理韧性与情绪智力的相关分析

因子	自我情绪评估	对他人的情绪评估	情绪调节	情绪运用	情绪智力总分
(个人力)	0.500**	0.352**	0.575**	0.219**	0.635**
(支持力)	0.410**	0.176**	0.304**	0.773**	0.365**
心理韧性	0.522**	0.309**	0.520**	0.447**	0.592**

注：* $P<0.05$；** $P<0.01$；*** $P<0.001$

2.不同情绪智力水平心理韧性的比较分析

为了探讨不同情绪智力水平研究生心理韧性大小的差异，按情绪智力得分分别取高分端和低分端各27%的被试($n=106$)组成高情绪智力组和低情绪智力组，分别对这两组被试的心理韧性进行t检验，具体结果见表4。

表4　不同情绪智力水平研究生心理韧性的比较分析

	情绪智力低分组	情绪智力高分组	t值
个人力	3.22±0.44	3.96±0.50	−11.596***
(目标专注)	3.26±0.67	4.13±0.63	−9.681***
(情绪控制)	2.86±0.62	3.47±0.77	−6.359***
(积极认知)	3.53±0.75	4.29±0.62	−8.068***
支持力	3.40±0.41	3.70±0.49	−5.734***
(家庭支持)	3.48±0.60	4.00±0.70	−5.858***
(人际协助)	3.20±0.46	3.40±0.48	−3.151**
心理韧性	3.25±0.34	3.81±0.44	−10.541***

注：* $P<0.05$；** $P<0.01$；*** $P<0.001$

(三)影响研究生心理韧性相关因素的多元逐步回归分析

根据相关分析的结果，以研究生心理韧性得分为因变量，选取情绪智力各维度对心理韧性进行多元逐步回归分析[10]。结果发现，情绪智力中自我情绪评估、情绪调节、情绪运用对研究生的心理韧性水平有正向促进作用，对心理韧性有显著的预测能力，联合解释变量38.8%的变异，即自我情绪评估、情绪调节和情绪运用能联合预测心理韧性38.8%的变异量。回归方程为$y=0.174*$自我情绪评估$+0.169*$情绪调节$+0.080*$情绪运用，见表5。

表 5　研究生情绪智力与心理韧性的回归分析

预测变量	R	R^2	调整R^2	F 值	B	t 值
自我情绪评估	0.522	0.272	0.270	146.158	0.174	7.073***
情绪调节	0.613	0.376	0.372	117.294	0.169	6.120***
情绪运用	0.626	0.392	0.388	83.694	0.080	3.267**

注：* $P<0.05$；** $P<0.01$；*** $P<0.001$

三、讨　　论

（一）研究生心理韧性的基本状况

本研究结果显示，研究生心理韧性处于中等偏上水平。这与杨冠军研究结果基本一致，即当代研究生遇到不良情绪时通过合理途径宣泄，能够较快从挫折中恢复过来，积极参与各种社团活动，注重与同学、老师沟通交流，比较容易获得社会支持[11]。但结果显示，仍有 7.6%的研究生心理韧性水平低于理论均值。近年来，研究生心理脆弱、适应力差的报道常见诸媒体，尽管是个别案例，但也应该引起教育工作者的重视[12]。因此，学校相关部门需要积极开展研究生新生入学心理普查工作，及时发现并干预此类学生。并且，在今后的学习、生活过程中，对这部分学生加强关心、支持和引导。

此外，本调查结果表明，研究生心理韧性在年级上存在显著的差异，研三学生心理韧性得分显著高于研一、研二学生，而后两者没有显著差异，这与其他研究者的调查结果不尽相同。Hannah、郭峰等研究发现，年龄和年级与韧性之间呈负相关，即韧性随着年龄和年级的增长而降低[13]。而本研究中研三的心理韧性显著高于研一和研二学生，说明在面对生活逆境、创伤、悲剧、威胁时，研三学生的适应能力比低年级的学生要好，更具有反弹能力。这可能因为研三学生，除了有研一、研二阶段学业的压力，还有就业等挑战，阅历更丰富，心智得到更多的磨练，能客观准确地评价自己，积极应对压力和困境。此外，研究生心理韧性在性别（$P=0.793$）、独生子女（$P=0.945$）、生源地（$P=-0.110$）、专业（$P=0.306$）上均无统计学意义，这与以往的研究均存在差异，可能与被试的取样（研究生、本科生等）、施测的方法（量表选择的差异）、被试的生活学习环境、竞争压力以及掩饰程度等因素有关，需要进一步研究[14]。

（二）研究生心理韧性与情绪智力的关系分析

心理韧性与情绪智力及各因素存在显著的正相关，说明情绪智力是心理韧性的影响因素之一，即情绪智力高的人相应也具有较强的心理韧性。王娟的研究也表明情绪智力与心理韧性之间存在着非常高的正相关[15]。从情绪智力各构成要素对心理韧性的相关性来看，自我情绪评价和情绪调节要大于情绪运用和对他人情绪评价。自我情绪评价和情绪调节恰好与心理韧性的本质要求是一致的，即个体能够承受生活变化、挫折和逆境，并同时表现出尽可能少的不良行为的能力。此外，从个人力和支持力的视角出发，可见，个人力与自我情绪评估、情绪调节相关系数较大，均达到中度相关（$0.5\leqslant|r|<0.8$），说明如果研究生能够理解自己深层次的情绪并且能够在高兴或烦恼之后迅速地恢复到正常的心理状态[16]，就可能获得更多内在的积极能量来应对困难；同时，支持力与情绪运用的相关系数更高，甚至接近高度相关（$|r|\geqslant0.8$），表明研究生运用情绪的能力越强，就能不断自我激励，更有可能努力寻求外界的支持与帮助。此外，心理韧性与对他人的情绪评估相关较低，似乎表明心理韧性的高低，与感知他人的情绪和预测他人的情绪反应关系不大，而个体对于自身的情绪状态的掌控与心理韧性关系密切。

不同情绪智力水平的研究生在心理韧性上也存在着显著差异，即心理韧性与情绪智力存在共变性。本研究发现情绪智力高分段（前 27%）的研究生的心理韧性明显高于情绪智力低分段（后 27%）的学生。说明心理韧性水平高的个体因其更能有效地感知、掌控和调节自己的情绪，在遇到创伤、威胁或者其他重大压力事件时，能够更积极调动个体内部保护因子，更容易充分应用外在保护因子，从而顺利度过逆境。

（三）研究生情绪智力对心理韧性的回归结果

多元回归分析研究结果表明心理韧性与情绪智力二者的关系。自我情绪评估、情绪调节和情绪运用对研究生的心理韧性水平有正向促进作用。这表明，自我情绪评估、情绪调节和情绪运用对心理韧性有一定的预测能力，而他人情绪评估对心理韧性没有预测作用，这与本文的相关研究结果一致。其中自我情绪评估、情绪调节、情绪运用解释了大部分的变异，是心理韧性的主要预测源，影响心理韧性的强度。心理韧性被看做是积极发展结果的概念，即个体尽管处于不利环境仍然表现出很好的社会能力，

是影响个体成长、成功的重要因素。

四、结论与展望

研究生作为我国拔尖创新人才的重要组成部分之一[17]，培养其心理韧性具有十分重要的意义。为了提升研究生的心理韧性，学校要加强心理辅导工作，包括个体心理咨询和团体心理咨询[18]。特别是针对研究生心理韧性的影响因素，如情绪智力，开展内容丰富、形式多样的活动。

参考文献：

[1] 韦慧. 大学生的心理韧性及其培养策略探析[J]. 中国成人教育，2010，(16)：72-73.

[2] 席居哲，左志宏，WU Wei. 心理韧性研究诸进路[J]. 心理科学进展，2012，(9)：1426-1428.

[3] 潘运，杨桂芳. 国外心理韧性的研究述评[J]. 贵州师范大学学报：社会科学版，2013，(2)：8-10.

[4] 徐贤明，钱胜. 心理韧性对留守儿童品行问题倾向的保护作用机制[J]. 中国特殊教育，2012，(3)：68-70.

[5] 杨光. 高中生心理韧性与应对方式的关系研究[D]. 长春：东北师范大学，2012：1-10.

[6] 王永，王振宏. 大学生的心理韧性及其与积极情绪、幸福感的关系[J]. 心理发展与教育，2013，(1)：94-95.

[7] 刘丹，石国兴，郑新红. 论积极心理学视野下的心理韧性[J]. 心理学探析，2010，(10)：13-17.

[8] 海柳娟. 大学生健身运动、心理韧性与幸福感关系研究[D]. 南昌：南昌大学，2012：66-67.

[9] 吴筱玫. 企业领导者情绪智力与领导效能关系研究[D]. 开封：河南大学，2006：24-25.

[10] 李妮娜，李杰，周晓娜，等. 医学生心理韧性及其影响因素研究[J]. 中国预防医学杂志，2011，(10)：879-880.

[11] 杨冠军. 大学生心理韧性、归因风格与快乐感的关系研究[D]. 福州：福建师范大学，2011：34-35.

[12] 姬彦红. 女大学生心理韧性与压力事件、社会支持的关系研究[J]. 中国特殊教育，2013，(2)：84-85.

[13] 郭峰，汪志兵. 高职学生心理韧性调查分析——以江苏省三所高职院校为例[J]. 职业技术教育，2011，(31)：60-61.

[14] 杨欣，张文. 心理韧性的心理健康教育价值[J]. 教育科学研究，2010，(8)：65-67.

[15] 王娟. 大学生情绪智力、心理复原力与自我和谐的关系研究[D]. 上海：上海师范大学，2009：37-39.

[16] 罗伯特，布鲁克思. 培养韧性：从容应对人生压力[M]. 元晓颖，彭一勃，译. 北京：机械工业出版社，2005：224-225.

[17] 温亚，刘伟，陈权. 拔尖创新人才心理韧性影响因素与培养策略——以研究生为例[C]. 第十六届全国心理学学术会议，中国·南京，2013：1418-1419.

[18] 李想. 基于心理韧性的幸福课程实践——国外的经验与启示[D]. 南昌：南昌大学，2011：28-36.

On the Relationship of Postgraduate Students' Psychological Resilience and Emotional Intelligence

WEN Ya, LIU Wei, CHEN Quan

(*School of Teacher Education, Jiangsu University, Zhenjiang, Jiangsu* 212013)

Abstract: This study investigated the relationship between postgraduate students' psychological resilience and their emotional intelligence. The data from psychological resilience scales and emotional intelligence scales completed by 396 randomly-chosen students of a university in Jiangsu province were analyzed. Results show that 3rd-year students achieved an average of 3.74±0.45 points on resilience, significantly higher than the 3.52±0.39 points achieved by 2nd-year students ($t=-3.637$, $P<0.000$) and 3.52±0.40 points by first-year students ($t=-3.239$, $P<0.01$). Students' psychological resilience and their emotional intelligence were significantly positively correlated ($r=0.592$). Students' evaluation of their own emotions, emotional regulation and application could well predict their psychological resilience, with an accuracy degree of 38.8%. It is concluded that postgraduate students mostly have a middle or higher level of psychological resilience and their emotional intelligence is an important factor affecting their resilience.

Keywords: postgraduate student; psychological resilience; emotional intelligence