

# 情绪智力与大学生焦虑、抑郁和心境的关系研究

王才康

(华南师范大学心理系, 广东 广州 510631)

中图分类号: R395.6

文献标识码: A

文章编号: 1005-3611(2002)04-0298-02

## The Relationship between Emotional Intelligence and Anxiety, Depression and Mood in a Sample of College Students

WANG Cai-kang

Department of Psychology, South China Normal University, Guangzhou, 510631, China

**【Abstract】 Objective:** To explore the relationship between emotional intelligence and anxiety, depression and mood in a sample of college students. **Methods:** 438 college students in three universities in Guangzhou city completed a questionnaire which consisted of Emotional Intelligence Scale (EIS) and Self-report Anxiety Scale (SAS), Self-report Depression Scale (SDS) and Positive Affect and Negative Affect Scale (PANAS). **Results:** (1) The average scores of college students in EIS was  $125.84 \pm 13.75$ . (2) The scores of college students in EIS were negatively correlated with their anxiety levels and depression levels. (3) The scores of college students in EIS were positively correlated with Positive Affect (PA), but negatively correlated with Negative Affect (NA) in PANAS. **Conclusion:** Emotional intelligence plays important roles in college students' emotional well-being.

**【Key words】** Emotional intelligence; Anxiety; Depression; College students

自 Goleman《情绪智力》<sup>[1]</sup>一书出版以来, 情绪智力一词已为很多人所熟悉。情绪智力一般被定义为个体适应性地知觉、理解、调节和利用自己及他人的情绪的能力<sup>[2-3]</sup>。虽然情绪智力有时被当作能力(或智力)看待<sup>[2,4]</sup>, 有时则被认为是个性特质<sup>5-8</sup>, 但研究者都相信情绪智力对于个体在现实生活中取得成功起着十分重要的作用<sup>[1]</sup>。关于情绪智力常见的一个命题是个体情绪智力越高越能体会到情绪上的幸福感(Emotional well-being)<sup>[1-2]</sup>。为了回答这个问题, 本研究拟探讨情绪智力与大学生焦虑、抑郁和心境的关系。

## 1 对象与方法

### 1.1 对象

在广州三所大学随机选取大一到大四的大学生 438 人, 其中男生 276 人, 女生 157, 未知性别 5 人。

### 1.2 工具

1.2.1 情绪智力量表(Emotional Intelligence Scale, EIS) 由美国心理学家 Schutte 等人根据 Salovey 和 Mayer 的情绪智力理论在 1998 年编制而成<sup>[3]</sup>。EIS 共 33 题, 采用李克特 5 点量表形式, 中文版 EIS 由本文作者译出, 并在大中学生及少年犯样本中试用, 初步证明 EIS 具有较好的信度和效度<sup>[9]</sup>。

1.2.2 焦虑自评量表(Self-rating Anxiety Scale, SAS) 由 Zung 在 1971 年编制, 共 20 个项目。SAS

按症状出现的频度, 分 4 级评定<sup>[10]</sup>。

1.2.3 抑郁自评量表(Self-rating Depression Scale, SDS) 由 Zung 在 1965 年编制, 共 20 个项目, 分 4 级评分<sup>[11]</sup>。

1.2.4 积极情感消极情感量表(Positive Affect and Negative Affect Scale, PANAS) 由 Watson 等在 1988 年编制, 共 20 项目, 分积极情感和消极情感两个分量表。该量表具有良好的信度和效度, 在国外的应用日益普遍<sup>[12-13]</sup>。中文版 PANAS 量表由本文作者从英文版译成中文并进行修订。

### 1.3 研究程序

在大学期末考试期间随机以自修教室为单位进行团体测试。问卷填写不记名, 整个问卷完成约需时 30 分钟左右。数据分析采用 SPSS10.0 软件包。

## 2 结果

### 2.1 大学生的情绪智力分数的特点

全体被试在情绪智力量表上的得分成正态分布, Kolmogorov-Smirnov  $Z = 1.13$ ,  $P > .05$ 。平均得分为  $125.84 \pm 13.75$ 。性别差异不显著,  $F(1, 430) = 1.73$ ,  $P = .19$ 。见附表。

### 2.2 大学生的焦虑、抑郁和心境

全体被试在 SAS 上的得分为  $33.21 \pm 6.84$ , 显著高于正常人常模( $29.78 \pm 10.07$ ), 若以 41 作为焦虑分数偏高的标准<sup>[10]</sup>, 则有 14.6% 的大学生的焦虑分

数偏高。性别差异不明显,  $F(1, 403) = 2.61, P = .17$ 。全体被试在 SDS 上的得分为  $34.94 \pm 8.28$ , 同常模 ( $33.46 \pm 8.55$ )<sup>[11]</sup> 接近。性别差异显著,  $F(1, 404) = 8.28, P = .004$ , 女生得分较男生高。

在 PANAS 量表上, 积极情感分量表(PA)男生得分显著高于女生 ( $P < .01$ ); 消极情感分量表性别差异不明显 ( $P > .05$ )。见附表。

附表 情绪智力、焦虑、抑郁和心境量表评定结果

	男	女	总体
情绪智力(EIS)	126.50±14.2	124.69±12.87	125.84±13.75
焦虑(SAS)	32.79±7.11	33.93±6.29	33.21±6.84
抑郁(SDS)	34.06±8.31	36.51±8.01	34.94±8.28
积极情感(PA)	32.53±5.55	30.25±5.44	31.69±5.61
消极情感(NA)	21.22±6.52	21.59±6.34	21.35±6.45

2.3 情绪智力与焦虑、抑郁和心境的相关分析

大学生在 EIS 上得分与其焦虑和抑郁情绪显著负相关(相关系数分别为  $-0.31$  和  $-0.43, P < 0.01$ ), 与 PANAS 的积极情感正相关 ( $r = 0.38, P < 0.01$ ), 与消极情感负相关 ( $r = -0.26, P < 0.01$ )。

2.4 大学生情绪智力及其相关因素的回归分析

以情绪智力为因变量, 以人口学变量(如性别、年级、学校和是否独生及来自城市或乡村)和心理因素(积极情感、消极情感、焦虑和抑郁)为自变量, 进行逐步回归, 发现只有抑郁和积极情感、消极情感三个变量进入回归方程, 三个因素的偏回归系数分别为  $-0.221$ 、 $0.245$  和  $-0.130, R = 0.449$ , 决定系数为  $.22$ , 即解释  $22\%$  的情绪智力的变异, 回归方程经检验达到显著水平,  $F(3, 336) = 31.52, P = .000 < .01$ 。

3 讨 论

本研究发现情绪智力和大学生的焦虑和抑郁呈现显著的负相关关系, 也即情绪智力分数高的大学生其焦虑水平和抑郁水平都相对较低; 反之, 情绪智力分数低的大学生其焦虑水平和抑郁水平都可能较高。焦虑和抑郁是个体心理卫生的重要指标, 因此这些发现表明情绪智力对个体的心理健康有较大的影响。本研究还发现, 情绪智力和大学生的积极情感呈现显著的正相关, 和消极情感呈现显著的负相关。这也就是说, 情绪智力高的大学生越有可能具有良好的心境, 而较少有不良的消极心境。综合上述两方面的发现, 我们可以认为情绪智力对情绪和心境都有积极的作用。

EIS 的得分反映的是大学生知觉、理解和利用

自己与他人情绪的能力, 它和焦虑、抑郁呈现显著的负相关, 和反映个体心境的积极情感与消极情感也有显著的相关, 这些结果从侧面表明中文版 EIS 具有良好的预测效度。当然中文版 EIS 的心理测量学特征还有待于进一步的研究。

本研究发现大学生情绪智力无明显性别差异, 这和我们其他有关情绪智力的研究结果一致, 但和国外的某些发现不同, 如 Schutte 发现女性情绪智力较高<sup>[4]</sup>。这个问题值得我们进一步探讨。

参 考 文 献

1 Goleman D. Emotional intelligence. New York: Bantam Books, 1995

2 Salovey P, Mayer JD. Emotional intelligence. Imagination, Cognition and Personality, 1990, 9: 185—211

3 Schutte NS, Malouff JM. Measuring Emotional Intelligence and Related Constructs. Lewiston, NY: Edwin Mellen Press, 1999

4 Mayer JD, Canuso DR, Salovey P. Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. Intelligence, 1999, 27, 267—298

5 Schutte NS, Malouff JM, Hall LE, et al. Development and validation of a measure of emotional intelligence. Personality and Individual Differences, 1998, 25: 167—177

6 Ciarrochi J, Chan AY, Baigar J. Measuring emotional intelligence in adolescents. Personality and Individual Differences, 2001, 31: 1105—1119

7 Ciarrochi J, Chan A, Caputi P. A critical evaluation of the emotional intelligence construct. Personality and Individual Differences 2000, 28: 539—561

8 Petrides KV, Fumham A. Gender differences measured and self—estimated trait Emotional Intelligence. Sex Roles 2000, 42(5/6): 449—461

9 王才康. 少年犯的情绪智力及其与个性因素的相关研究. 中国心理卫生杂志, 2002, 16(8): 564—566

10 吴文源. 抑郁自评量表(SDS). 见张明圆(主编). 精神科评定量表手册. 长沙: 湖南科技出版社, 1998. 35—39

11 吴文源. 焦虑自评量表(SAS), 见明圆(主编), 精神科评定量表手册. 长沙: 湖南科技出版社, 1998. 39—42

12 Watson D, Clark LA, Tellegen A. Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. Journal Personality and Social Psychology, 1988, 54: 1063—1070

13 Watson D, Wiese D, Vaidya J, & Tellegen A. The two general activation systems of affect: Structural findings, evolutionary considerations, and psychobiological evidence. Journal of Personality and Social Psychology, 1999, 76: 820—838