

# Research into College Students' Emotional Intelligence and Subjective Wellbeing

Renlu Guo<sup>1</sup>, Lingxia Fan<sup>2</sup>, Yu Hu<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Institute of Psychology and Behavior, Wenzhou University, Wenzhou

<sup>2</sup>Department of Psychology, Southwest University, Chongqing

Email: [792850465@qq.com](mailto:792850465@qq.com)

Received: Dec. 19<sup>th</sup>, 2013; revised: Dec. 24<sup>th</sup>, 2013; accepted: Jan. 3<sup>rd</sup>, 2014

Copyright © 2014 by authors and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

---

## Abstract

A random sample of 200 college students in a normal college was checked and analyzed by using “emotional intelligence scale (EIS)” and “overall well-being scale (GWB)”. Results: in the four dimensions of emotional intelligence, science students scored higher than arts students; in the six dimensions of subjective well-being, it showed significant gender differences on the worry dimensions of health. Conclusion: there is a significant positive correlation between the college students' emotional intelligence and subjective well-being.

## Keywords

College Students; Emotional Intelligence; Subject Wellbeing

---

# 大学生情绪智力与主观幸福感的相关研究

郭仁露<sup>1</sup>, 范玲霞<sup>2</sup>, 胡 瑜<sup>1</sup>

<sup>1</sup>温州大学心理与行为研究所, 温州

<sup>2</sup>西南大学心理学部, 重庆

Email: [792850465@qq.com](mailto:792850465@qq.com)

收稿日期: 2013年12月19日; 修回日期: 2013年12月24日; 录用日期: 2014年1月3日

## 摘要

使用“情绪智力量表(EIS)”和“总体幸福感量表(GWB)”对某师范学院随机抽取的200名大学生进行调查分析。结果：在情绪智力的四个维度中，理科生比文科生的得分高；在主观幸福感的六个维度中，对健康的担心维度上性别差异显著。结论：大学生情绪智力和主观幸福感存在显著的正相关。

## 关键词

大学生；情绪智力；主观幸福感

## 1. 引言

情绪智力即我们所说的“情商”，情绪智力的概念最早是美国耶鲁大学的 Peter Salovey 和新罕布什尔大学的 John Mayer 教授提出的并为情绪智力下了定义，它是指“个体监控自己及他人的情绪和情感，并积极识别、利用这些信息指导自己的思想和行为的能力”。后人的研究中认为情绪智力主要包括四个维度：情绪知觉、自我情绪管理、他人情绪管理、情绪利用(马希武, 2008)。情绪智力被提出之后就成为心理学界研究的热点，针对大学生情绪智力的研究更是层出不穷。对前人研究进行概括发现，对大学生情绪智力的研究主要集中在以下几个方面：1) 大学生情绪智力的整体特征，众多文献发现国内外大学生情绪智力总体呈现正向趋势，而在各个维度上发展不平衡，而且存在着性别差异，如 Saklofske 等人(2007)研究发现：女生的总体情绪智力和人际情绪能力显著高于男生。2) 大学生情绪智力与认知智力的关系研究越来越多，但仍没有得到一致的结论。有的研究表明：情绪智力与成就动机存在显著相关而与衡量学业成绩的平均学分绩点的相关则不显著。而有的研究者认为，情绪智力作为个体处理情绪信息和运用情绪信息能力的指标，可能会与个体认知信息的处理能力和问题解决能力呈适度正相关。如李洪玉等人(2008)研究发现，大五人格量表中的开放性维度通过能力型情绪智力的调节作用，而对学业满意度产生了显著的影响。3) 大学生情绪智力与心理健康的关系问题的研究(潘明军, 钱兵, 2012)，关于该方面的研究成果颇为丰硕，如许远理等人(2009)研究发现：情绪智力能正向预测积极情感和生活满意度，负向预测消极情感，情绪智力在预测积极情感和消极情感的过程中，生活满意起着部分中介效应。该方面的研究对于提升大学生心理健康水平极具指导意义。4) 大学生情绪智力与社会行为的关系研究，近年来有研究者把目光投向对情绪智力与社会不良行为的关系研究(王才康, 2002)。以上概括的关于情绪智力的研究中，我们认为大学生情绪智力和心理健康的关系问题的研究是比较有实际意义的研究，通过研究情绪智力作用于心理健康的因素，为大学生的幸福生活提供更多可操作的建议，提高大学生的心理健康水平。

心理健康一定程度上可以反映个体对自己生活满意度的感知，又体现为个体的主观幸福感(王才康, 2004)。主观幸福感(SWB)直译为“主观的、美好的存在，是一种健康快乐的生存状态”。又指评价者根据自身标准对其生活质量的整体性评价，是衡量个人生活质量的综合性指标。它包括六个成分：对生活的满足和兴趣、对健康的担心、精力、忧郁或愉快的心境、对情感和行为的控制以及松弛与紧张。近来对主观幸福感的研究主要集中于主观幸福感的现状、影响因素，以及如何提高主观幸福感(苗元江, 2004)。前人提出的关于提高大学生主观幸福感的方法主要侧重于以下几个方面：社会方面、学校方面、家庭方面、大学生自身方面。

情绪智力影响生活的各个领域，被认为对主观幸福感有很重要的意义，所以两者之间的关系也成为近

年来研究的热点。如许远理和熊承清(2009)的研究认为：情绪智力较高的个体在生活事件发生时能够采取积极的情绪应对方式，较好的调节情绪，因此体验到的负性情绪越少。由此可见，主观幸福感已成为衡量个体生活的综合指标，尤其是在这个快速发展的时代，幸福感已成为社会关注的话题。对于大学生来说，追求主观幸福感已成为大学生生活中最重要的任务之一。大学生的主观幸福感受多种因素的影响，一般认为，负性情绪越少，主观幸福感越高。既然情绪智力高的个体体验到的负性情绪越少，那么情绪智力与主观幸福感又有怎样的相关？现有的研究多从整体上探讨两者之间的相关关系，而缺乏对两者各个维度之间的相关研究。本研究着重对情绪智力和主观幸福感各个维度间的相关关系进行深入的探讨分析。

## 2. 研究方法

### 2.1. 研究对象

研究对象为某师范学院在校大学生，随机抽取 200 名学生，其中男生 104 名，女生 96 名；年龄在 18~25 岁，平均  $21.32 \pm 0.87$  岁，如表 1 所示。

### 2.2. 调查工具

Schutte 的情绪智力量表(Emotional Intelligence Scale, 简称 EIS)是由 Schutte 等人根据 Mayer 和 Salovey 的情绪智力模型于 1998 年开发出的自陈式量表。EIS 共 33 题，采用李克特 5 点量表形式，该量表的中文版本由华南师范大学心理学系王才康教授引进和翻译，并初步证明具有较好的信度和效度，其效度系数为 0.87~0.90。该量表可用于评估人们对自己和他人情绪的感知、理解、表达、控制和管理利用的能力，共分为情绪知觉、自我情绪管理、他人情绪管理、情绪利用四个维度，要求被试根据自己的实际情况进行选择，得分平均数越高表明情绪智力水平越高。

主观幸福感量表[General Well-Being Schedule (Fazio, 1977)]是为美国国立卫生统计中心制订的一种定式型测量工具，是测量主体幸福感的综合量表。本量表共有 18 项，其中 1、3、6、7、9、11、13、15、16 项为反向评分。得分越高，幸福度越高。本量表单个项目得分与总分的相关在 0.48 和 0.78 之间，分量表与总表的相关为 0.56~0.88，内部一致性系数在男性为 0.91，在女性为 0.95。间隔 3 个月后重新测量了其中的 41 名学生，发现重测一致性为 0.85。本量表包括六个因子，分别是：对健康的担心、精力、对生活的满足和兴趣、忧郁或愉快的心境、对情感和行为的控制以及松弛和紧张。

### 2.3. 施测和数据处理

采用团体测量方式，由经过专门培训的测评人员进行团体施测。测评表采用纸笔自陈格式，一律采用无记名方式填写，统一书面指导语。本研究采用 SPSS 17.0 统计软件对研究数据进行统计分析。

## 3. 研究结果

### 3.1. 大学生情绪智力和主观幸福感的现状

#### 3.1.1. 大学生情绪智力现状

情绪智力量表(EIS)的计分范围为 1~5，总体情绪智力均分为 3.66 ( $M > 3$ )，这说明大学生情绪智力处于中等偏上水平。大学生在情绪知觉、他人情绪管理、自我情绪管理、情绪利用四个因素上存在一定的差异。大学生情绪智力及其维度描述性分析，如表 2。

#### 3.1.2. 大学生幸福感的现状

大学生主观幸福感的均值为 4.11，表明当前大学生的总体幸福状态介于有些幸福和幸福之间，而从总体幸福感量表的六个维度来看，忧郁或愉快的心境平均分最高，其次依次是：精力、松弛和紧张、对

Table 1. The object of study, the number of contrast

表 1. 研究对象的人数对比

| 项目 |   | 人数  | %  | 总数  |
|----|---|-----|----|-----|
| 性别 | 男 | 104 | 52 | 200 |
|    | 女 | 96  | 48 |     |

Table 2. College students' emotional intelligence and its dimensions descriptive analysis table

表 2. 大学生情绪智力及其维度描述性分析表

|    | 情绪知觉 | 自我情绪管理 | 他人情绪管理 | 情绪利用 | 总体情绪智力均分 |
|----|------|--------|--------|------|----------|
| M  | 3.65 | 3.86   | 3.93   | 3.79 | 3.66     |
| SD | 0.46 | 0.47   | 0.54   | 0.47 | 0.40     |

注: \*\*示  $p < 0.01$ , \*表示  $p < 0.05$ , 下同。

情感和行为控制、对健康的担心、对生活的满足和兴趣。大学生幸福感的描述分析, 如表 3。

### 3.2. 大学生情绪智力与主观幸福感的相关分析

主观幸福感与情绪智力以及情绪智力的四个维度均存在显著的正相关。尤其值得注意的是, 在幸福感的六个维度中除了对健康的担心维度与总体情绪智力没有显著相关外其它各维度均与总体情绪智力有显著正相关。抑郁或愉快的心境、对情感和行为控制两个维度与情绪智力的四个维度均有显著地相关。对生活的满足和兴趣与情绪利用的相关不显著与情绪智力的其他维度相关显著, 对健康的担心与情绪智力各个维度相关均不显著, 精力和自我情绪管理、他人情绪管理有显著正相关, 松弛和紧张与情绪利用相关不显著。但与情绪智力的其它维度均有显著地正相关。幸福感六个维度和情绪智力的相关矩阵, 如表 4。

### 3.3. 大学生情绪智力与主观幸福感的回归分析

以情绪智力四个维度为自变量, 以主观幸福感为因变量分别进行多元逐步回归分析, 情绪智力四个维度只有自我情绪管理和他人情绪管理进入了回归方程。情绪智力四维度与幸福感模型的逐步回归分析, 如表 5。

## 4. 讨论

### 4.1. 大学生情绪智力的现状

大学生的情绪智力处于中等偏上水平, 这可能是因为大学生处于人生的转型期, 从依赖走向自主, 面临着各种生活事件的挑战, 如人际关系的处理, 自我身心的和谐等, 这有助于大学生情绪智力的培养。大学生的他人情绪管理、自我情绪管理水平高于情绪知觉、情绪表达, 说明大学生比较擅长人际关系的处理, 善于调控自己和他人的情绪, 而情绪的知觉和表达能力比较欠缺。这与以往的一些研究结果存在差异: 张进辅、徐小燕(2004)在大学生情绪智力特征的研究发现: 大学生情绪智力总的的特点是情绪的意识方面强于情绪智力的行为方面。最高的是移情和自我觉察, 而最低的是感染力和表达力。也就是说大学生在情绪知觉方面的能力高于情绪表达的能力。马希武(2008)在藏族大学生情绪智力、自我效能感、主观幸福感研究中发现: 大学生在情绪智力四个维度上得分高低依次为情绪知觉、他人情绪管理、自我情绪管理和情绪表达。结论的不一致可能是样本差异导致, 也可能是现代社会的竞争更加激烈, 大学生面临

Table 3. The description of the college students' happiness analysis table

表 3. 大学生幸福感的描述分析表

|    | 对生活的对健康精力忧郁或愉快对情感和行为松弛和紧张总平均数<br>满足和兴趣的担心的心境的控制 |      |      |      |      |      |
|----|---|------|------|------|------|------|
| M  | 3.24  | 4.04 | 4.64 | 4.98 | 4.05 | 4.11 |
| SD | 1.02  | 1.48 | 1.15 | 0.67 | 0.82 | 0.67 |

Table 4. Happiness six dimensions and correlation matrix of emotional intelligence

表 4. 幸福感六个维度和情绪智力的相关矩阵

|        | 对生活的满足<br>和兴趣 | 对健康的<br>担心 | 精力      | 忧郁或愉快的<br>心境 | 对情感和行为的<br>控制 | 松弛和紧张   | 总体幸福感   |
|--------|---------------|------------|---------|--------------|---------------|---------|---------|
| 情绪知觉   | 0.275**       | 0.047      | 0.165   | 0.356**      | 0.271**       | 0.264** | 0.322** |
| 自我情绪管理 | 0.282**       | 0.026      | 0.320** | 0.376**      | 0.312**       | 0.276** | 0.397** |
| 他人情绪管理 | 0.297**       | 0.009      | 0.304** | 0.335**      | 0.328**       | 0.368** | 0.398** |
| 情绪利用   | 0.118         | 0.033      | 0.125   | 0.212*       | 0.205*        | 0.155   | 0.206** |
| 总体情绪智力 | 0.292**       | 0.037      | 0.260** | 0.383**      | 0.327**       | 0.311** | 0.389** |

Table 5. Four dimensions of emotional intelligence and happiness stepwise regression analysis of the model

表 5. 情绪智力四维度与幸福感模型的逐步回归分析

| 进入变量   | Beta  | T 值    | R <sup>2</sup> | 调整 R <sup>2</sup> | F 值      |
|--------|-------|--------|----------------|-------------------|----------|
| 他人情绪管理 | 1.48  | 4.85** | 0.159          | 0.152             | 23.56*** |
| 自我情绪管理 | 0.776 | 2.35*  | 0.195          | 0.182             | 14.99*** |

的竞争压力更大，对大学生情绪管理能力提出了更高的要求。

## 4.2. 大学生主观幸福感的现状

从研究的结果可知，在总体幸福感的描述分析中发现，忧郁或愉快的心境平均分最高，说明愉快的心境对幸福感有更重要的意义，忧郁的心境对幸福感的影响较大。在对生活的满足和兴趣上平均得分最低，这可能是由于大学生处于人生的过渡期，是充分发挥自主性的时期，很多同学容易感到空虚，丧失方向，无所事事，对生活的满足感较低。但大学生的总体幸福感平均得分较高，说明大学生对生活充满了美好乐观的憧憬，而且当代社会的发展和进步为他们提供了实现理想的舞台和丰富的物质条件。

## 4.3. 大学生情绪智力与主观幸福感的相关分析

相关分析表明：情绪智力与幸福感具有极其显著的正相关，这与以往研究结果一致。马希武(2008)在藏族大学生情绪智力、自我效能感、主观幸福感研究中发现：情绪智力及其四维度与主观幸福感均有一定程度的正相关。可能是因为高情绪智力的大学生具有良好的适应能力和情绪调适能力，与人能和谐相处，对生活较满意，因而较能维持积极的人生态度。

## 4.4. 大学生情绪智力与主观幸福感的回归分析

在主观幸福感与情绪智力的各个维度的回归分析中发现，情绪智力主要是通过自我情绪管理和他人情绪管理来影响幸福感的。情绪智力高的大学生处理人际关系的能力较强，得到的社会支持更多，可能会体验到更多的幸福感。这与以往的研究结果一致，许远理、熊承清(2009)在大学生情绪智力对主观幸福



感的预测效应分析研究中发现情绪智力对大学生的主观幸福感有显著的预测作用。

## 5. 结论

大学生主观幸福感的均值为 4.11, 表明当前大学生的总体幸福状态介于有些幸福和幸福之间, 而从总体幸福感量表的六个维度来看, 忧郁或愉快的心境平均分最高, 其次依次是: 精力、松弛和紧张、对情感和行为的控制、对健康的担心、对生活的满足和兴趣

主观幸福感与情绪智力以及情绪智力的四个维度间均存在显著的正相关。在幸福感的六个维度中除了对健康的担心维度与总体情绪智力没有显著相关外其它各维度均与情绪智力有显著正相关。抑郁或愉快的心境、对情感和行为的控制两个维度与情绪智力的四个维度均有显著正相关。对生活的满足和兴趣与情绪利用的相关不显著与情绪智力的其他维度相关显著, 对健康的担心与情绪智力各个维度相关均不显著, 精力和自我情绪管理、他人情绪管理有显著正相关, 松弛和紧张与情绪利用相关不显著。但与情绪智力的其它维度均有显著地正相关。

在多元回归分析中, 情绪智力四个维度只有自我情绪管理和他人情绪管理进入了回归方程。

## 致 谢

感谢国家自然科学基金资助项目(项目编号: 50902110)。

## 参考文献 (References)

- Salovey & Mayer (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
- 苗元江(2003). 大学生幸福感研究与思考. *青少年研究*, 1 期, 23-25.
- 王才康(2002). 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*, 8 期, 564-566.
- 王才康(2004). 情绪智力与大学生焦虑、抑郁和心境的关系研究. *中国临床心理学杂志*, 5 期, 112-114.
- 张进辅, 徐小燕(2004). 大学生情绪智力特征的研究. *心理科学*, 2 期, 293-296.
- Saklofske, D.H., Austin, E.G., Rohr, B.A., & Andrews, J.J.W. (2007). Personality, emotional intelligence and exercise. *Journal of Health Psychology*, 3, 12-14.
- 马希武(2008). *藏族大学生情绪智力、自我效能感、主观幸福感研究*. 硕士论文, 西安: 西北大学
- 许远理, 熊承清(2009). 大学生情绪智力对主观幸福感的预测效应分析. *心理研究*, 4 期, 77-81.
- 苗元江(2009). *心理学视野中的幸福幸福感理论与测评研究*. 天津: 天津人民出版社.
- 张进辅, 徐小燕(2004). 大学生情绪智力特征的研究. *心理科学*, 2 期, 293-296.
- 马希武(2008). *藏族大学生情绪智力、自我效能感、主观幸福感研究*. 西安: 西北大学.
- 陈抗, 张英彦(2011). 国内大学生主观幸福感研究综述. *宿州学院学报*, 3 期, 8-10.
- 王玉梅(2012). 大学生主观幸福感与生活事件: 情绪智力的作用. *中国健康心理学杂志*, 10 期, 3-5.
- 潘明军, 钱兵(2012). 大学生情绪智力与心理健康的关系. *心理卫生杂志*, 1 期, 6-7.
- 王萍(2013). 情绪智力成就动机与高中生考试焦虑关系的研究. *河南教育学院学报(自然科学版)*, 2 期, 24-25.
- 汪向东(1993). 心理卫生评定量表手册. *中国卫生杂志*, 增刊.