

# 高一学生情绪智力对心理适应的影响：应对方式的中介作用

温佳玲, 康 钊\*

西华师范大学教育学院, 心理健康教育研究中心, 四川 南充

收稿日期: 2023年12月18日; 录用日期: 2024年1月29日; 发布日期: 2024年2月18日

## 摘 要

为考察高一学生情绪智力对心理适应的影响, 并探索应对方式是否在两者之间起中介作用, 本研究选取四川省某普通公立中学高一年级380名学生作为研究对象, 采用《情绪智力量表》《简易应对方式问卷》和《青少年心理适应性量表》进行施测, 应用SPSS 23.0进行数据处理分析。结果发现, 高一学生情绪智力与心理适应、应对方式均呈现两两显著相关; 积极应对在情绪智力和心理适应之间存在部分中介作用, 消极应对在情绪智力与心理适应之间存在遮掩效应。研究得出结论: 高一学生情绪智力总体呈现中上水平, 更多采用积极的应对方式, 心理适应总体呈现中等水平; 积极应对在情绪智力和心理适应之间具有部分中介作用, 消极应对在情绪智力与心理适应之间存在遮掩效应。为了进一步提升高一学生的心理适应能力, 研究提出两点教育建议: 一是注重培养学生运用和管理情绪的能力; 二是家校联合, 帮助学生积极应对挫折。

## 关键词

情绪智力, 心理适应, 应对方式, 中介作用

# The Influence of Emotional Intelligence on Psychological Adaptation of Senior High School Students of Grade One: The Mediating Role of Coping Style

Jialing Wen, Zhao Kang\*

Research Center for Mental Health Education, School of Education, China West Normal University, Nanchong Sichuan

\*通讯作者。

文章引用: 温佳玲, 康钊(2024). 高一学生情绪智力对心理适应的影响: 应对方式的中介作用. *心理学进展*, 14(2), 517-530. DOI: 10.12677/ap.2024.142069

## Abstract

In order to investigate the influence of emotional intelligence on psychological adaptation of senior high school students of grade one, and to explore whether coping style plays an intermediary role between them, this study selects 380 students in the first grade of a senior high school in Sichuan Province as the research object. The *Emotional Intelligence Scale*, *Simple Coping Style Questionnaire* and *Adolescent Psychological Adaptability Scale* were used for measurement, and SPSS 23.0 was used for data analysis. The results showed that the emotional intelligence is significantly correlated with psychological adaptation and coping style. Positive coping has a partial mediating effect between emotional intelligence and psychological adaptation, and negative coping has a masking effect between emotional intelligence and psychological adaptation. The research draws the following conclusions. The overall level of emotional intelligence of high school students is in the upper middle level, more positive coping styles are adopted, and the overall level of psychological adaptation is in the middle level; positive coping has a partial mediating effect between emotional intelligence and psychological adaptation, and negative coping has a masking effect between emotional intelligence and psychological adaptation. In order to further improve the psychological adaptation ability of high school students, this study puts forward two educational suggestions. The first is to focus on cultivating students' ability to use and manage emotions; the second is that home-school alliance helps students to overcome setbacks positively.

## Keywords

Emotional Intelligence, Psychological Adaptation, Coping Style, Mediating Role

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

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



Open Access

## 1. 引言

随着社会的加速发展和人们生活水平的不断提高, 健康问题越来越为人们所重视。健康不仅仅指个体身体的健康, 还包括心理的健康。中小学生在其身心快速发展的过程中, 可能会在其日常生活、学习和人际交往等方面遭遇到各种心理困扰。《中小学心理健康教育指导纲要》指出, 心理健康教育要促进学生身心和谐可持续发展, 要帮助学生增强调控情绪、承受挫折、适应环境的能力。良好的适应能力既是保持学生身心平衡健康发展的需要, 也是学生未来幸福生活和工作的基础(傅宏, 2013)。心理适应是指当外部环境发生变化时, 人们通过自我调节系统做出能动反应, 使自己的心理活动和行为方式更加符合环境变化和自身发展的要求, 使主体与环境达到新的平衡的过程(贾晓波, 2001)。个体的心理适应可能会影响到自身的孤独感、幸福感等, 探析心理适应的影响机制对于个体的成长发展至关重要。

情绪智力是指个体在认知、评估、调节自己和他人的情绪情感的前提下, 再对其进行辨认和运用, 最终产生不同的思想和不同的行为的能力(Salovey & Mayer, 1990)。李涛、张莹瑞(2004)发现, 情绪智力的主要成分和心理适应两者之间存在着高度吻合之处。麦哲豪等(2022)对初中生进行追踪研究, 发现情绪智力能够显著正向预测半年后的心理适应水平。情绪智力高的个体更倾向于采取积极的态度和手段去应对自己遇到的各种问题, 因此他们大都会拥有较好的情绪状态, 并且很少出现心理适应方面的问题(刘艳,

邹泓, 2010)。傅纳等(2011)研究发现, 情绪智力更高的个体更善于调控自己对外界压力的感知, 所以更不容易产生抑郁、焦虑等负性情绪。由此可见, 情绪智力在个体心理适应过程中占据非常重要的地位。

应对方式是指人们为了应付内外环境要求及其有关的情绪困扰而采用的方法、手段或策略(樊富珉, 李伟, 2000)。刘卫春(2010)研究发现, 应对方式在学生感觉到的压力与心理适应之间存在中介作用, 采取问题解决的应对方式有利于减轻压力导致的焦虑情绪, 减轻压力对心理健康的伤害; 采取回避和忍耐的应对方式则可能加剧压力导致的焦虑和抑郁情绪, 加重压力对心理健康的伤害。由此可见, 应对方式也在一定程度上影响着个体的心理适应能力。

高一年级时期是个体成长发展过程中重要的过渡阶段之一, 该时期学生面临着人生发展中的许多重大课题, 难免会出现诸如紧张、焦虑、抑郁等不良情绪。如果学生个体管理情绪的能力较低, 极易导致各种心理问题滋生, 甚至引发辍学、酗酒、自杀等危险或违法犯罪行为, 严重影响他们的学习和成长。本研究通过调查了解高一年级学生情绪智力、应对方式、心理适应的特点, 进一步探究高一年级学生情绪智力对心理适应的影响机制, 同时希望借此增强家校对学生情绪智力的重视和培养, 促进高中生心理适应能力的健康发展。

## 2. 研究设计

### 2.1. 研究目的

考察高一年级学生的情绪智力与心理适应之间的关系, 进一步探究其作用机制, 为中学生的情绪智力和心理适应能力培养提供理论和实证结果支持。

### 2.2. 研究对象

研究以四川省某普通公立中学高一学生为研究对象, 共发放问卷 420 份, 剔除无效问卷 40 份, 收回有效问卷 380 份, 问卷回收率为 90.48%。被试的具体情况如表 1 所示。

**Table 1.** Demographic distribution of subjects (n = 380)

**表 1.** 被试人口学分布情况(n = 380)

人口学变量	分类	人数(n)	百分比(%)
性别	男	171	45%
	女	209	55%
学生干部	是	131	34.5%
	否	249	65.5%
独生	是	199	52.4%
	否	181	47.6%
居住地	城市	297	78.2%
	农村	83	21.8%
家庭结构	双亲	299	78.7%
	单亲	49	12.9%
	重组	32	8.4%

## 2.3. 研究工具

### 2.3.1. 情绪智力量表

量表采用由王叶飞修订的情绪智力量表中文版(WLEIS-C)。该量表的早期英文版由 Wong 和 Law 编制。量表共有 16 个题目, 分为 4 个维度: 自我情绪的评估与表达(1~4 题)、自我情绪的管理(5~8 题)、自我情绪的运用(9~12 题)、他人情绪的识别和评估(13~16 题)。该量表采用 7 点计分法, 由“非常不同意”到“非常同意”依次评定为 1~7 分, 总分越高, 情绪智力越高。借助问卷调查得到学生自评部分内部一致性系数分别为 0.69, 0.84, 0.81, 0.71。本研究问卷的 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.859, KMO 系数为 0.853, 问卷具有良好的信效度, 符合测量学要求。

### 2.3.2. 青少年心理适应量表

该量表由陈会昌教授编制, 共 20 个题目, 分为 4 个维度, 分别是身体与体育竞赛适应(3、4、7、9、11、12、13 题)、陌生情境与学习情境适应(2、6、10、14、17、18、19 题)、考试焦虑情境适应(1、5、8、20 题)、群体活动适应(15、16 题)。量表采用 5 点计分法, 从“完全不符合”到“完全符合”依次评定为 1~5 分, 单数题为反向计分, 双数题为正向计分, 总分越高, 心理适应能力越好。该量表的分半信度为 0.78, 再测信度为 0.83。本研究问卷的 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.845, KMO 系数为 0.887, 符合测量学要求。

### 2.3.3. 简易应对方式问卷

该量表由解亚宁和张育坤编制, 是在国外量表的基础上编制的符合我国人群特点的自评量表。量表共 20 个题目, 由积极应对分量表(1~12 题)和消极应对分量表(13~20 题)组成。量表采用四点评分法, 从“不采取”到“积极采取”分别评定为 0~3 分。积极应对分量表的  $\alpha$  系数为 0.89, 消极应对分量表的  $\alpha$  系数为 0.78, 实际测试表明简易应对方式问卷能反映出人群的不同应对方式与他们心理健康之间的关系。本研究问卷的 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.797, KMO 系数为 0.833, 问卷具有良好的信效度, 符合测量学要求。

## 2.4. 研究数据处理与分析

对研究所得数据采用 SPSS 23.0 进行 Harman 单因素检验、描述性统计分析、独立样本 T 检验、单因素方差分析、Pearson 相关分析, 用 PROCESSv3.5 进行中介效应检验。

## 3. 研究结果

### 3.1. 共同方法偏差检验

本研究采用 Harman 单因素检验法对情绪智力量表、青少年心理适应性量表、简易应对方式问卷的所有题项进行探索性因素检验分析。结果表明, 未经旋转的第一个因子可以解释的方差百分比为 18.375%, 小于 40% 的临界值。因此, 本研究中未发现共同方法偏差。

### 3.2. 高一学生情绪智力的现状

#### 3.2.1. 高一学生情绪智力的描述统计

对高一学生情绪智力的现状进行描述性统计分析, 结果显示, 高一学生情绪智力平均分为 4.89, 高于理论中值 4 分, 说明高一学生情绪智力处于中等偏上水平; 从各维度看, 按照得分从高到低的顺序是: 自我情绪的评估与表达、他人情绪的识别与评估、自我情绪的运用、自我情绪的管理, 详情如表 2 所示。

#### 3.2.2. 高一学生情绪智力的差异分析

对高一学生情绪智力总分及各维度进行差异分析, 结果显示: 情绪智力总分在性别上存在显著差异 ( $t = 2.38, p < 0.05$ )。从均值来看, 男生得分比女生高 ( $5.00 > 4.79$ ); 高一学生的自我情绪运用存在年龄差

异( $F = 2.74, p < 0.05$ )。通过事后多重比较分析得出, 15岁学生得分依次高于16岁和17岁。

从各维度看, 高一学生自我情绪的评估与表达( $t = 3.34, p < 0.01$ )、自我情绪的管理( $t = 3.56, p < 0.001$ ) 在性别上也存在显著差异, 男生均分均高于女生( $5.60 > 5.23, 4.61 > 4.10$ ); 自我情绪的评估与表达( $t = 2.30, p < 0.05$ )在是否独生上存在显著差异, 独生子女得分高于非独生子女得分( $5.52 > 5.27$ ); 高一学生对自我情绪的运用在是否担任学生干部上存在显著性差异( $t = 2.28, p < 0.05$ ), 详情如表3所示。

**Table 2.** Descriptive analysis of emotional intelligence of senior one students ( $n = 380$ )

**表 2.** 高一学生情绪智力的描述性分析( $n = 380$ )

变量	<i>M</i>	<i>SD</i>
自我情绪的评估与表达	5.40	1.07
自我情绪的管理	4.33	1.42
自我情绪的运用	4.51	1.40
他人情绪的识别与评估	5.32	1.14
情绪智力总分	4.89	0.87

**Table 3.** Analysis of the differences of emotional intelligence in demographic variables of senior one students ( $M \pm SD$ )

**表 3.** 高一学生情绪智力在人口学变量上的差异分析( $M \pm SD$ )

变量	自我情绪的评估与表达	自我情绪的管理	自我情绪的运用	他人情绪的识别与评估	情绪智力总分	
性别	男	5.60 ± 0.98	4.61 ± 1.37	4.55 ± 1.60	5.26 ± 1.20	5.00 ± 0.86
	女	5.23 ± 1.11	4.10 ± 1.42	4.48 ± 1.21	5.36 ± 1.09	4.79 ± 0.59
	t 值	3.34**	3.56***	0.52	-0.85	2.38*
独生	是	5.52 ± 1.04	4.41 ± 1.49	4.54 ± 1.33	5.29 ± 1.21	4.94 ± 0.90
	否	5.27 ± 1.09	4.24 ± 1.33	4.47 ± 1.48	5.35 ± 1.06	4.83 ± 0.84
	t 值	2.30*	1.16	0.46	-0.54	1.18
学生干部	是	5.38 ± 1.13	4.32 ± 1.48	4.73 ± 1.30	5.41 ± 1.19	4.96 ± 0.90
	否	5.41 ± 1.04	4.34 ± 1.39	4.36 ± 1.44	5.27 ± 1.11	4.85 ± 0.86
	t 值	-0.20	-0.14	2.28*	1.18	1.18
居住地	城市	5.39 ± 1.06	4.35 ± 1.43	4.50 ± 1.42	5.31 ± 1.11	4.89 ± 0.85
	农村	5.43 ± 1.12	4.27 ± 1.40	4.54 ± 1.34	5.32 ± 1.23	4.90 ± 0.96
	t 值	-0.30	0.44	-0.23	-0.066	-0.02
家庭结构	双亲	5.40 ± 1.07	4.31 ± 1.42	4.60 ± 1.42	5.32 ± 1.13	4.91 ± 0.90
	单亲	5.54 ± 0.93	4.25 ± 1.20	4.17 ± 1.19	5.12 ± 1.12	4.77 ± 0.60
	重组	5.13 ± 1.23	4.64 ± 1.69	4.20 ± 1.37	5.59 ± 1.20	4.89 ± 1.00
	F 值	1.49	0.88	2.84	1.71	0.51

注: \*表示  $p < 0.05$ , \*\*表示  $p < 0.01$ , \*\*\*表示  $p < 0.001$ , 下同。

### 3.3. 高一学生应对方式的现状

#### 3.3.1. 高一学生应对方式的描述统计

对高一学生应对方式的现状进行描述性统计分析, 结果显示: 高一学生在积极应对方式上的得分高于理论中值 1.5 分, 在消极应对方式上的得分低于理论中值, 说明更多的高一学生在面对挫折时采取积极的应对方式, 详情如表 4 所示。

**Table 4.** Descriptive analysis of coping styles of senior one students (n = 380)

**表 4.** 高一学生应对方式的描述性分析(n = 380)

变量	<i>M</i>	<i>SD</i>
积极应对	1.69	0.50
消极应对	1.36	0.67

#### 3.3.2. 高一学生应对方式的差异分析

对高一学生应对方式及各维度进行差异分析, 结果显示: 高一学生应对方式各维度在性别、是否独生、是否为学生干部、居住地、家庭结构上均不存在显著差异, 具体如表 5 所示。

**Table 5.** Analysis of the differences of coping styles in demographic variables of senior one students (*M* ± *SD*)

**表 5.** 高一学生应对方式在人口学变量上的差异分析(*M* ± *SD*)

变量		积极应对	消极应对
性别	男	1.88 ± 0.56	1.32 ± 0.67
	女	1.78 ± 0.53	0.16 ± 1.06
	t 值	1.82	-1.18
独生	是	1.85 ± 0.58	1.35 ± 0.65
	否	1.79 ± 0.50	1.38 ± 0.69
	t 值	1.07	-0.42
学生干部	是	1.89 ± 0.57	1.31 ± 0.64
	否	1.79 ± 0.53	1.39 ± 0.68
	t 值	1.76	-1.05
居住地	城市	1.82 ± 0.54	1.37 ± 0.67
	农村	1.84 ± 0.55	1.33 ± 0.68
	t 值	-0.38	0.47
家庭结构	双亲	1.81 ± 0.51	1.37 ± 0.68
	单亲	1.97 ± 0.42	1.37 ± 0.63
	重组	1.720 ± 0.60	1.30 ± 0.67
	F 值	2.55	0.16

### 3.4. 高一学生心理适应的现状

#### 3.4.1. 高一学生心理适应的描述统计

对高一学生心理适应的现状进行描述性统计分析, 结果显示, 高一学生心理适应总分处于 60~70 之间, 处于中等水平, 身体与体育竞赛适应、陌生情境学习情境适应、群体活动适应三个维度达到中等水平, 考试焦虑情境适应达到较好水平, 详情如表 6 所示。

**Table 6.** Descriptive analysis of psychological adaptation of senior one students (n = 380)

**表 6.** 高一学生心理适应的描述性分析(n = 380)

变量	<i>M</i>	<i>SD</i>
身体与体育竞赛适应	23.57	6.95
陌生情境与学习情境适应	22.92	7.36
考试焦虑情境适应	14.12	3.78
群体活动适应	7.05	2.50
心理适应总分	67.66	12.63

#### 3.4.2. 高一学生心理适应的差异分析

对高一学生心理适应各维度及总分进行差异分析, 结果显示: 高一学生的身体与体育竞赛适应上在是否担任学生干部上存在差异( $t = 2.08, p < 0.05$ ), 学生干部得分高于非学生干部( $24.59 > 23.08$ ), 详情如表 7 所示。

**Table 7.** Analysis of the differences of psychological adaptation in demographic variables of senior one students (*M* ± *SD*)

**表 7.** 高一学生心理适应在人口学变量上的差异分析(*M* ± *SD*)

变量	身体与体育竞赛适应	陌生情境与学习情境适应	考试焦虑情境适应	群体活动适应	心理适应总分	
性别	男	24.32 ± 6.65	23.51 ± 7.054	13.85 ± 3.92	7.15 ± 2.55	68.820 ± 12.54
	女	22.96 ± 7.15	22.45 ± 7.58	14.35 ± 3.65	6.96 ± 2.47	68.73 ± 12.65
	t 值	1.90	1.41	-1.289	0.72	1.62
独生	是	23.82 ± 6.82	22.80 ± 7.41	14.13 ± 3.80	7.22 ± 2.36	67.98 ± 13.07
	否	23.29 ± 7.10	23.06 ± 7.31	14.12 ± 3.76	6.85 ± 2.64	67.32 ± 12.16
	t 值	0.74	-0.33	0.01	1.44	0.50
学生干部	是	24.59 ± 6.67	23.17 ± 7.10	13.86 ± 3.87	6.82 ± 2.69	68.44 ± 12.04
	否	23.04 ± 7.05	22.80 ± 7.50	14.27 ± 3.73	7.16 ± 2.39	67.26 ± 12.94
	t 值	2.08*	0.47	-1.01	-1.20	0.86
居住地	城市	23.75 ± 6.91	22.64 ± 7.44	14.04 ± 3.82	7.08 ± 2.47	67.51 ± 12.75
	农村	22.93 ± 7.09	23.94 ± 7.00	14.43 ± 3.62	6.93 ± 2.60	68.23 ± 12.26
	t 值	0.95	-1.48	-0.85	0.48	-0.46



续表

	双亲	3.33 ± 0.99	3.31 ± 1.03	3.56 ± 0.93	3.48 ± 1.27	3.39 ± 0.62
家庭结构	单亲	3.57 ± 0.94	3.13 ± 1.13	3.42 ± 1.01	3.71 ± 1.17	3.40 ± 0.71
	重组	3.36 ± 1.06	3.156 ± 1.09	3.42 ± 1.02	3.63 ± 1.14	3.33 ± 0.62
	F 值	1.20	0.89	0.67	0.86	0.14

### 3.5. 高一学生情绪智力、应对方式、心理适应的关系

#### 3.5.1. 高一学生情绪智力与应对方式的关系

采用 Pearson 相关对情绪智力各维度及总分与应对方式各维度之间进行相关分析, 结果显示: 情绪智力总分与应对方式各维度均存在显著相关, 情绪智力总分与积极应对存在显著正相关( $p < 0.01$ ), 情绪智力总分越高, 积极应对分量表得分越高, 而情绪智力总分与消极应对存在负相关( $p < 0.05$ ), 情绪智力总分得分越高, 消极应对分量表得分越低。

从情绪智力各维度看, 均与积极应对存在显著正相关( $p < 0.01$ ), 而自我情绪的评估与表达、自我情绪的管理两个维度与消极应对维度存在显著负相关( $p < 0.05, p < 0.01$ )。详情如表 8 所示。

**Table 8.** Results of correlation analysis between emotional intelligence and coping style

**表 8.** 情绪智力与应对方式的相关分析结果

变量	1	2	3	4	5	6	7
1	1						
2	0.382**	1					
3	0.331**	0.270**	1				
4	0.374**	0.226**	0.291**	1			
5	0.716**	0.705**	0.706**	0.649**	1		
6	0.387**	0.340**	0.467**	0.416**	0.579**	1	
7	-0.123*	-0.158**	-0.86	0.038	-0.124*	0.110*	1

注: 1 = 自我情绪的评估与表达; 2 = 自我情绪的管理; 3 = 自我情绪的运用; 4 = 他人情绪的认识与评估; 5 = 情绪智力总分; 6 = 积极应对; 7 = 消极应对。

#### 3.5.2. 高一学生情绪智力与心理适应的关系

对情绪智力与心理适应进行相关分析, 结果显示: 情绪智力总分与心理适应总分存在显著正相关( $p < 0.01$ ); 除自我情绪的管理与群体活动适应不存在显著相关以外, 情绪智力的四个维度与身体与体育竞赛适应、陌生情境与学习情境适应、群体活动适应、心理适应总分均存在显著正相关( $p < 0.01$ )。详情如表 9 所示。

#### 3.5.3. 高一学生应对方式与心理适应的关系

对应对方式与心理适应进行相关分析, 结果显示应对方式各维度中, 积极应对与心理适应各维度和总分均呈现显著正相关( $p < 0.01$ ), 消极应对和陌生情境与学习情境适应、考试焦虑情境适应、心理适应总分均呈现显著正相关( $p < 0.01$ ), 和身体与体育竞赛适应、群体活动适应不存在显著相关, 详情如表 10 所示。



**Table 9.** Results of correlation analysis between emotional intelligence and psychological adaptation  
**表 9.** 情绪智力与心理适应的相关分析结果

变量	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1									
2	0.382**	1								
3	0.331**	0.27**	1							
4	0.374**	0.226**	0.291**	1						
5	0.716**	0.705**	0.706**	0.649**	1					
6	0.292**	0.326**	0.305**	0.224**	0.417**	1				
7	0.222**	0.226**	0.227**	0.249**	0.332**	0.175**	1			
8	-0.038	-0.61	0.067	0.046	0.006	-0.004	0.008	1		
9	0.149**	0.097	0.217**	0.238**	0.249**	0.245**	0.133**	0.030	1	
10	0.308**	0.312**	0.363**	0.329**	0.474**	0.700**	0.732**	0.354**	0.419**	1

注: 1 = 自我情绪的评估与表达; 2 = 自我情绪的管理; 3 = 自我情绪的运用; 4 = 他人情绪的识别与评估; 5 = 情绪智力总分; 6 = 身体与体育竞赛适应; 7 = 陌生情境与学习情境适应; 8 = 考试焦虑情境适应; 9 = 群体活动适应; 10 = 心理适应总分。

**Table 10.** Results of correlation analysis between coping style and psychological adaptation  
**表 10.** 应对方式与心理适应的相关分析结果

变量	1	2	3	4	5	6	7
1	1						
2	0.110*	1					
3	0.353**	-0.044	1				
4	0.257**	0.138**	0.175**	1			
5	0.172**	0.299**	-0.004	0.088	1		
6	0.225**	0.076	0.245**	0.133**	0.030	1	
7	0.440**	0.161**	0.700**	0.732**	0.354**	0.419**	1

注: 1 = 积极应对; 2 = 消极应对; 3 = 身体与体育竞赛适应; 4 = 陌生情境与学习情境适应; 5 = 考试焦虑情境适应; 6 = 群体活动适应; 7 = 心理适应总分。

### 3.6. 应对方式在情绪智力与心理适应之间的中介作用

#### 3.6.1. 积极应对在情绪智力与心理适应之间的中介作用

将情绪智力作为自变量、积极应对作为中介变量、心理适应作为因变量, 运用 PROCESSv3.5 进行中介效应检验, 并进一步采用 Bootstrap 方法对中介效应的显著性进行检验。结果如图 1 所示。

结果表明, 情绪智力对心理适应具有显著的正向影响( $\beta = 0.3430$ , 95% C.I. = (0.2785, 0.4074), SE = 0.0328,  $t = 10.4620$ ,  $p < 0.001$ )。情绪智力对积极应对具有显著的正向影响( $\beta = 0.3604$ , 95% C.I. = (0.3090, 0.4117), SE = 0.0261,  $t = 13.8018$ ,  $p < 0.001$ )。积极应对对心理适应也具有显著的正向影响( $\beta = 0.2902$ ,

95% C.I. = (0.1665, 0.4139), SE = 0.0629,  $t = 4.6130, p < 0.001$ ), 同时, 情绪智力对心理适应的影响仍然显著( $\beta = 0.2384, 95\% \text{C.I.} = (0.1614, 0.3154), SE = 0.0392, t = 6.0865, p < 0.001$ )。因此, 积极应对在情绪智力与心理适应之间起部分中介作用, 中介效应为 0.1046, 因此中介效应占总效应的 30.49%。

进一步采用 Bootstrap 方法对中介效应的显著性进行检验, 设置 Bootstrap 自抽样次数为 5000。结果表明, 中介效应 95% 的置信区间为(0.0587, 0.1527), 区间不含 0, 因此中介效应显著。

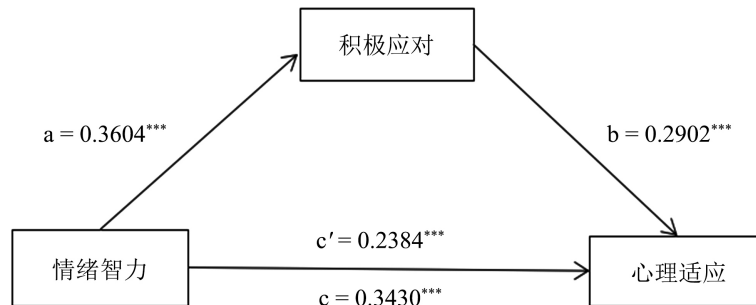


Figure 1. The mediating effect of positive coping test path coefficient graph  
图 1. 积极应对的中介效应检验路径系数图

### 3.6.2. 消极应对在情绪智力与心理适应之间的中介作用

将情绪智力作为自变量、消极应对作为中介变量、心理适应作为因变量, 运用 PROCESSv3.5 进行中介效应检验, 并进一步采用 Bootstrap 方法对中介效应的显著性进行检验。结果如图 2 所示。

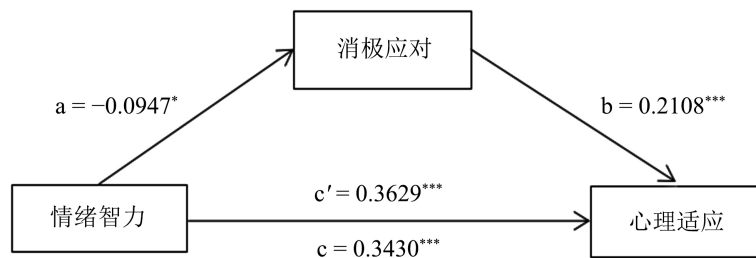


Figure 2. The mediating effect of negative coping test path coefficient graph  
图 2. 消极应对的中介效应检验路径系数图

结果表明, 情绪智力对心理适应具有显著的正向影响( $\beta = 0.3430, 95\% \text{C.I.} = (0.2785, 0.4074), SE = 0.0328, t = 10.4620, p < 0.001$ )。情绪智力对消极应对具有显著的负向影响( $\beta = -0.0947, 95\% \text{C.I.} = (-0.1715, -0.0180), SE = 0.390, t = -2.4277, p < 0.05$ ), 消极应对对心理适应具有显著的正向影响( $\beta = 0.2108, 95\% \text{C.I.} = (0.1285, 0.2932), SE = 0.0419, t = 5.0332, p < 0.001$ )。同时, 情绪智力对心理适应的影响仍然显著( $\beta = 0.3629, 95\% \text{C.I.} = (0.3000, 0.4259), SE = 0.0320, t = 11.3339, p < 0.001$ )。因此直接效应显著, 可能存在其他中介, 因为  $ab$  与  $c'$  异号, 所以存在遮掩效应, 遮掩效应为 5.501%。

## 4. 分析与讨论

### 4.1. 高一学生情绪智力的现状

#### 4.1.1. 高一学生情绪智力的总体情况分析

研究结果显示, 高一学生的情绪智力总分达到中等偏上的水平, 在自我情绪的评估与表达、对他人情绪的识别与评估两个维度均达到 5 分以上, 其中自我情绪的评估与表达得分最高, 而在自我情绪管理

和运用两个维度得分低于 5 分, 这说明高一学生更擅长情绪的识别与评估, 而在情绪的运用和控制方面能力较弱, 这与刘丹丹(2021)的研究结果一致。对此可作这样的解释: 面对新的学习和生活环境, 他们需要尽可能地观察周围并调整自己, 尽快适应和融入高中生活, 与此同时, 高一学生正处于身心快速发展的重要阶段, 对自身和外界的信息比较敏感, 容易急躁冲动, 因此对于情绪的控制和主动运用较难。

#### 4.1.2. 高一学生情绪智力的差异性分析

在性别变量上, 高一学生在情绪智力总分、自我情绪的评估与表达能力、自我情绪管理能力三个维度均存在显著差异, 男生得分高于女生, 这与潘玮和高雪梅(2016)的研究结果不同, 这可能是由于处于青春期的男生对自我的评价较高, 而女生自我评价较低造成的。

在是否独生变量上, 高一学生的情绪智力总分不存在显著差异, 但是在自我情绪的评估与表达能力上存在显著差异, 独生子女得分高于非独生子女, 这与潘玮和高雪梅(2016)的研究不一致, 究其原因可能是独生子女拥有父母全部的爱, 更容易表达出自己的情绪, 而本研究中的被试家庭可能受二胎政策影响, 父母将更多注意力放在二胎身上, 这可能会使得被试表达自身情绪的意愿降低。

在是否为学生干部变量上, 高一学生仅在情绪运用能力维度上存在显著差异, 这刘丹丹(2021)的研究结果部分一致。原因可能是: 学生干部与老师和同学的交流的机会更多, 情绪运用的场景和时间更丰富, 情绪运用的能力就更容易得到锻炼和提升。

在居住地变量上, 未发现显著差异, 这与张秋艳等人(2004)的研究结果不一致, 竺培梁(2006)对上海市和山西省大同市重点高中生情绪智力进行研究, 同样发现情绪智力的地区差异不显著。我们推测这可能与当前社会快速发展, 城乡差距逐渐缩小有关。

在家庭结构变量上, 未发现显著差异, 这一结果提示我们, 家庭结构并不能够对孩子的情绪智力产生单一的影响, 而父母对孩子的教养方式、家庭氛围才是影响孩子情绪智力的更为关键的因素。

### 4.2. 高一学生应对方式的现状

#### 4.2.1. 高一学生应对方式的总体情况分析

研究结果显示, 高一学生应对方式整体水平不高, 但还是更多采用积极的应对方式。这说明高一学生已经较为系统地掌握了一些应对各种问题的知识和技巧, 能够采取较为理智的方式去面对生活中遭遇的各种困难和挫折。

#### 4.2.2. 高一学生应对方式的差异性分析

研究结果显示, 高一学生的应对方式不存在明显的性别差异。而有研究表明, 男女之间存在显著差异, 女生比男生更多采用发泄、求助、退避的应对方式, 但是发泄和退避属于消极的应对方式, 求助属于积极的应对方式。这启示我们不同的量表分类方式不同, 施测出来的结果就可能存在一定差异。

在是否独生子女变量上, 高一学生不存在显著差异, 而张秋艳等人(2004)的研究结果发现, 独生子女在面对生活压力时, 更多采用退避这一种消极的应对方式。这可能在一定程度上反映了教育观念的变化, 以前的父母在孩子面对问题时提供的是直接帮助, 导致孩子对父母产生了很强的依赖性, 而现在的父母在孩子面对问题时提供的更多是间接帮助, 孩子解决问题的主动性和能力得到了有效培养。

在是否为学生干部这一变量上, 高一学生不存在显著的差异, 但近期有研究发现, 担任班干部的高中生积极应对方式维度得分显著更高, 产生此结果的原因是, 擅长积极应对方式的高中生越有自信自荐当班干部, 而在任职过程中又加强他们积极应对的能力, 这种良性循环导致他们的积极应对维度表现更好。但是影响学生竞选学生干部的因素很多, 更多的可能是自身的成绩、性格以及人际关系等等, 所以关于应对方式在是否担任学生干部上的差异问题仍有待今后进一步深入研究。

### 4.3. 高一学生心理适应的现状

#### 4.3.1. 高一学生心理适应的总体情况分析

研究结果显示,高一学生的心理适应情况属于中等水平,这与金蓉(2017)的研究结果一致。在各维度上,考试焦虑情境适应属于较好水平,其他维度都属于中等水平。可见,高一学生的心理适应情况较为良好,整体而言他们的发展状况处于与身心发展相适应的正常水平,能够满足他们日常学习的基本需要。

#### 4.3.2. 高一学生心理适应的差异性分析

研究结果显示,在心理适应的各维度中,仅发现担任学生干部的学生在身体与体育竞赛方面的表现更好,产生此结果的原因可能是,面对新的环境,身体适应良好的学生可能拥有更好的心态和表现,有助于他们竞选学生干部。

在性别变量上,高一学生中男生的心理适应得分高于女生,但不存在显著差异,而以往研究表明男生心理适应优于女生,这可能是因为社会的发展导致女生的独立意识增强,心理适应能力提高。

在是否独生、居住地、家庭结构变量上均不存在显著差异,这与以往研究存在不一致,究其原因可能是:社会快速发展,人们生活水平得到提高,家庭收入增加,并且父母更注重对于子女的物质满足和心理需要满足的持平,所以,在面对环境转换后,他们的心理适应能力也就没有显著性差异。

### 4.4. 高一学生情绪智力、应对方式、心理适应的关系分析

#### 4.4.1. 高一学生情绪智力与应对方式的关系分析

研究表明,情绪智力各维度及总分与积极应对均存在显著正相关,情绪智力总分与消极应对存在显著负相关,说明情绪智力越高,越容易采取积极的应对方式,越少采取消极的应对方式,这与罗榛和金灿灿(2016)的研究结果一致。表明这一阶段的学生已经基本具备维持其成长与发展过程中必备的情绪智力,并能根据实际情况灵活多样地选择应对方式解决各种问题。

#### 4.4.2. 高一学生情绪智力与心理适应的关系分析

研究表明,情绪智力各维度及总分与考试焦虑情境适应不存在相关,这可能是由于考试焦虑还受到其他因素的影响,比如个体的自我效能感、知识掌握情况、学习能力等。情绪智力与心理适应的其他维度及总分均存在显著正相关。这一结果支持了以往有关情绪智力越高,心理适应能力越强的结果。处于青春期的高一学生面对着学习压力、人际关系等困扰,此时如果情绪智力水平较低,容易变得焦虑,产生心理适应不良的状况,而情绪智力高的学生通常能够较快地调整情绪状态,改变错误认知,才产生良好的适应效果,又进一步提高了心理适应的能力。

#### 4.4.3. 高一学生应对方式与心理适应的关系分析

研究表明,积极应对与心理适应各维度及总分均存在正相关,积极应对得分越高,心理适应各维度得分和总分越高,心理适应能力越好,这与以往研究一致;消极应对与身体与体育竞赛适应、群体活动适应不存在显著相关,与心理适应其他维度及总分存在显著正相关,消极应对得分越高,心理适应总分也呈现一定的正相关,但相关系数低于积极应对得分与心理适应总分的相关系数,这与以往研究不一致,究其原因可能是:面对挫折时,个体采用消极的应对方式,如试图忘记整个事情、等待、幻想,这样能在一定程度上保护个体不受伤害,更少受到挫折和打击的影响,能够起到一定的缓冲作用。

### 4.5. 应对方式在情绪智力与心理适应之间的中介作用分析

应对方式包含两个维度:积极应对和消极应对,分别对两个维度进行中介效应检验发现,积极应对

在情绪智力与心理适应之间均存在部分中介作用, 情绪智力越高, 面对环境的调整 and 变化, 越容易采取积极的应对方式, 积极地调整自己与环境的关系, 从而使心理较少受到伤害, 提高心理的适应能力, 在面对一次一次的变化时能够更好的适应, 保持心理的健康; 消极应对在情绪智力与心理适应之间存在遮掩效应, 消极应对的增加使得情绪智力心理适应之间的直接效应增加, 说明虽然情绪智力越高, 越少采用消极应对方式, 但是采取消极的应对方式不一定代表降低了心理适应能力, 它在一定程度上也可能更好地保护了个体, 巩固了个体的心理适应能力, 证明一定的消极应对方式对个体也可能存在些许好处。

## 5. 结论与建议

### 5.1. 结论

- 1) 高一学生情绪智力总体呈现中上水平, 情绪运用能力在是否学生干部上存在显著差异, 自我情绪评估与表达、自我情绪管理在性别上存在显著差异, 自我情绪的评估与表达在是否独生上存在显著差异;
- 2) 高一学生应对方式的整体水平不高, 更多采用积极的应对方式, 在性别、是否学生干部、是否独生、居住地和家庭结构上不存在显著差异;
- 3) 高一学生心理适应总体上呈现中等水平, 其中身体与体育竞赛在是否为学生干部上存在差异;
- 4) 高一学生情绪智力与心理适应、应对方式均呈现两两显著相关;
- 5) 积极应对在情绪智力和心理适应之间存在部分中介效应, 消极应对在情绪智力与心理适应之间存在遮掩效应。

### 5.2. 建议

#### 5.2.1. 注重培养学生运用和管理情绪的能力

高一学生正处于青春发育的重要时期, 容易产生情绪方面的困扰, 他们虽然能够意识到自己和他人的情绪变化, 但却不能合理的表达和调控自己的情绪, 进而可能产生心理问题。因此, 学校应该着重培养高一学生运用和管理情绪的能力, 帮助学生平衡积极情绪和消极情绪, 避免极端情绪的产生。首先, 心理健康教师可以通过学校开展的心理健康活动课, 教给学生情绪管理的方法, 帮助学生学会疏导和调控自身的不良情绪。其次, 班主任和各科老师在日常的生活和学习中要多多关注学生的情绪变化, 及时加以科学引导, 帮助学生学会利用积极情绪去对待自己的学习和生活。

#### 5.2.2. 重视家校密切合作, 帮助学生积极应对挫折

虽然大多数同学认为自己面对挫折时应当更多地选择积极的应对方式, 但是当他们面对真实的困难情境时, 不一定能够做到积极应对, 甚至可能在中途放弃。因此, 家庭和学校应该密切合作, 积极联合起来帮助学生学会主动地选择科学的应对方式, 锻炼和提升他们的积极应对能力。首先, 心理健康教师可以通过开展有关压力与挫折应对的主题课程, 使学生体会不同应对方式给自己所带来的不同影响。其次, 班主任和各科老师可以在班级管理和教学工作中穿插相应的挫折应对教育内容, 提高学生的抗逆力。同时, 家长的言行举止既深刻并不断地影响着孩子的成长, 在生活中应该为孩子树立积极的榜样, 当自身面对挫折时, 要更多地采取积极的应对方式, 当自己的孩子遇到挫折时, 要重视培养他们积极应对的意识, 帮助他们积极面对并战胜困难, 感受努力所带来的成功与喜悦, 不断提升孩子的自我效能感水平。

## 基金项目

西华师范大学基本科研业务费项目: 西部地区乡村振兴的文化铸魂研究: 中国传统文化与西方心理学整合视角(19B003)。



## 参考文献

- 樊富珉, 李伟(2000). 大学生心理压力及应对方式——在清华大学的调查. *青年研究*, (6), 40-45.
- 傅宏(2013). 心理健康教育该做什么——《中小学心理健康教育指导纲要》目标与任务解读. *基础教育参考*, (7), 5-7.
- 傅纳, 夏培芳, 周霞(2011). 大学生压力、社会支持、应对方式、心理健康的年级差异比较. *中国健康心理学杂志*, 19(3), 365-368.
- 贾晓波(2001). 心理适应的本质与机制. *天津师范大学学报(社会科学版)*, (1), 19-23.
- 金蓉(2017). *朋辈心理辅导对高一新生心理适应的干预研究*. 硕士学位论文, 呼和浩特: 内蒙古师范大学.
- 李涛, 张莹瑞(2004). 情绪智力与心理适应的契合. *赣南师范学院学报*, 25(4), 24-26.
- 刘丹丹(2021). *父母教养方式对青少年社会适应的影响: 情绪智力的中介作用*. 硕士学位论文, 长春: 长春师范大学.
- 刘卫春(2010). 青少年的应对方式、应对效能与心理适应的关系. *苏州科技学院学报(自然科学版)*, 27(2), 75-80.
- 刘艳, 邹泓(2010). 中学生的情绪智力及其与社会适应的关系. *北京师范大学学报(社会科学版)*, (1), 65-71.
- 罗榛, 金灿灿(2016). 中国背景下情绪智力与心理健康关系的元分析. *心理发展与教育*, 32(5), 623-630.
- 麦哲豪, 麻书滔, 李婷, 谢嘉敏, 麻彦坤(2022). 情绪智力对初中生心理适应的影响: 一项追踪研究. *心理科学*, 45(6), 1360-1366.
- 潘玮, 高雪梅(2016). 中学生情绪智力、家庭环境与攻击性的关系. *中国健康心理学杂志*, (10), 1498-1502.
- 张秋艳, 张卫, 岳颂华, 王才康(2004). 中学生情绪智力与应对方式的关系. *中国心理卫生杂志*, 18(8), 544-546+543.
- 竺培梁(2006). 重点高中生情绪智力研究. *心理科学*, 29(5), 1215-1218.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211.  
<https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>