

A Study on the Impact of Climate Comfort on Emotion Management Ability

Jiawei Xu, Guiqing Li*

School of Management, Chengdu University of Information Technology, Chengdu Sichuan
Email: 584674143@qq.com, *e2001011@163.com

Received: Apr. 2nd, 2020; accepted: Apr. 17th, 2020; published: Apr. 24th, 2020

Abstract

Studies on climate comfort mainly focus on tourism travel and evaluation of urban living environment, while few studies combine climate comfort with emotional management. This paper focuses on the analysis of the influence of climate comfort on emotional management ability through the questionnaire survey of 296 workers in different occupations and age stages. SPSS statistical analysis software was used to conduct reliability analysis, validity analysis and independent sample t-test on the questionnaire survey, and the relationship between climate comfort and emotional management ability was verified. The results showed that comfortable temperature, humidity and wind speed were conducive to improving emotional management ability. The effect of different levels of sunlight on emotional management ability is uncertain. Therefore, in organizational management, more attention should be paid to the influence of climate on emotional management ability, which is conducive to improving employees' mental health.

Keywords

Climate Comfort, Emotional Management Ability, Mental Health, Management Strategy

气候舒适度对情绪管理能力的影响研究

徐嘉伟, 李贵卿*

成都信息工程大学管理学院, 四川 成都
Email: 584674143@qq.com, *e2001011@163.com

收稿日期: 2020年4月2日; 录用日期: 2020年4月17日; 发布日期: 2020年4月24日

*通讯作者。

摘要

关于气候舒适度的研究主要是围绕旅游出行和评价城市人居环境等方面, 将气候舒适度与情绪管理相结合的研究少之又少。通过对各地不同职业和年龄阶段的共296名工作人员进行的问题卷调查, 重点分析气候舒适度对情绪管理能力的影响。运用了SPSS统计分析软件对问卷调查进行了信度分析、效度分析、独立样本T检验, 验证了气候舒适度与情绪管理能力的关系, 结果显示, 舒适的气温、湿度和风速, 有利于提升情绪管理能力; 不同程度的日照对情绪管理能力的影响则并不确定。因此在组织管理中, 更加注重气候对情绪管理能力的影响, 有利于提升员工的心理健康水平。

关键词

气候舒适度, 情绪管理能力, 心理健康, 管理策略

Copyright © 2020 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/>



1. 研究概述

1.1. 情绪管理

1.1.1. 情绪管理概述

情绪与人的生活息息相关, 合理的情绪管理能帮助人们更好地适应客观环境、提升生活和工作满意度甚至获得更多成就。对于情绪的研究由来已久, 最早甚至可以追溯到古希腊时代。1920年, 美国哥伦比亚大学的教授桑代克首先提出了社会智力(Social Intelligence)的概念, 认为拥有高社会智力的人“具有了解及管理他人的能力, 而能在人际关系上采取明智的行动”。20世纪中期, 西方多位心理学家从不同角度对情绪进行了大量的探索与研究, 例如伊扎德的动机-分化理论, 沙赫特和辛格提出的情绪归因理论(attribution theory of emotion)和普拉特契克建立的情绪三维模型等, 这一系列的理论成果为情绪管理的研究和进一步发展奠定了坚实的理论基础。1988年, 心理学家巴昂第一次使用EQ这个名词, 他同时编制了一份专门测验EQ的问卷, 20世纪90年代, 沙洛维提出“情绪智力”(情商EQ)概念, 而随着由高曼所著的《情绪智力》成为畅销书, 越来越多的人认识到情绪管理的重要性, 情绪管理不仅成为学术界广泛关注的热点, 也成为多数管理者积极讨论的话题。

情绪管理的概念有着丰富内涵, 情绪管理是个体对外在环境变化的感知、评价以及由这种变化所引起的自身状态的感觉。一般将其分为三个方面: 一, 情绪管理的环境适应性。情绪管理是个体为适应客观环境而做出的一系列反应行为。汤普森将情绪管理诠释为个体适应现实社会环境的一个过程, 是个体有目的性的快速且高效地顺应外在情形转变的过程[1]。二, 情绪管理的目的性, 情绪管理是个体为了达到一定效果而进行的情绪调节过程。马斯特认为, 情绪管理是个体依据自身目的所采取的一种有益于其生存和发展的活动。人们在对情绪进行管理时, 首先是从主观意识上感受其所处的环境及与其关联程度, 再对自身应对能力进行评估, 最后确定自身情绪管理的策略[2]。三, 情绪管理的主动性, 即强调情绪管理是个体主动进行的行为。奇凯蒂、阿克曼和伊扎德等从情绪管理的动力特质入手, 认为情绪管理是个体为了适应环境的变化, 主动组织和进行的动力组织系统[3]。沙洛维和梅耶等则认为情绪管理隶属于加

德纳的社会智力结构,是情绪智力的主要成分之一,对情绪的纯熟控制(即管理)是情绪智力的集中体现[4]。情绪管理的这三种内涵,是从不同的角度对其本质的诠释,它们具有内在的联系性和互补性。

1.1.2. 情绪管理的影响因素

影响情绪管理能力的因素有很多,根据所调查的人群的不同,选择的角 度也不同。唐子璐,万柳辛,庄静,李普华等(2019)在对大学生情绪管理的研究中认为,影响大学生情绪管理的因素主要有个人因素、家庭因素、学校因素和社会因素[5]。吕毅辉(2011)在对针对高校职工的情绪管理的研究中发现,影响高校职工的情绪管理的因素主要有薪资高低、单位福利、职务升迁、办公制度、学校环境、上司评价与认同、同事管理、家庭关系和师生关系[6]。郭丽燕(2005)在对现代企业员工的情绪管理分析研究中发现,影响员工情绪的因素包含了薪资变化、人际关系、家庭关系和办公环境等[7]。

以往的研究中,对于人们情绪的影响的关注点一直是在人与外界环境的接触上,尤其是人际关系和所从事的工作或事物。气候的变化也发生在人们每天的生活当中,是每个人必须要面对的自然环境,但是气候舒适度对于人们情绪的影响却很少被人们提及和关注。

1.2. 气候舒适度

气候舒适度研究概述

不同的天气,人们对气候的舒适度感知不同,这是由于不同天气的温度、湿度、风速、日照等气候要素不尽相同。随着时代的进步和社会的发展,人们对气候舒适的感知更加敏感,要求也有所提高,有关气候舒适度的研究也慢慢成为热点话题。

气候舒适度是指人体在不借助任何消寒、避暑措施的情况下就能保证生理过程正常进行的气候条件。20 世纪初,Houghton & Yaglou (1923)等首先开始对舒适度进行系统研究,以受试者对冷暖的主观感受作为评价依据,提出了对热舒适研究具有重要意义的有效温度指数[8] (Effective Temperature Index, ET)。之后为了军事的用途又提出了预计 4 小时排汗率(Predicted Four Hour Sweat Rate, P4SR)和著名的湿球黑球温度指数(Wet Bulb Globe Temperature, WBGT)。1959 年,美国国家气象局的 Thorn (1959)提出了不舒适指数(Discomfort Index, DI),公式中通过干球温度和湿球温度的组合来反映夏季湿热的气候环境对人体不舒适程度的影响[9],后更名为温湿指数(Temperature Humidity Index, THI)。

国外对于气候舒适度的研究经历了几个不同的时期,主要可以分为环境舒适度检测时代、人体感知检测时代、机理模型时代三个阶段。环境舒适度检测时代:通常用仪器直接观测的结果来评定环境的舒适度,其中有代表性的有空气温度、湿球温度、黑球温度以及卡他度等。人体感知检测时代:人体感知检测是以人的主观感受或生理反应作为评价依据,基于经验或统计学方法来构建的人体舒适度模型。这些指标,有的是研究热环境得到的,有的是研究冷环境得到的,也有的可以同时解释冷热两种环境。机理模型时代:对于气候感知的人体机理研究开始较早,这一阶段可以看作是以上两个阶段的结合。20 世纪中期 Buettner (1938)就已经意识到合理的人体舒适度模型必须以人体热交换机制为基础,综合考虑环境因素、人体代谢、呼吸散热及服装热阻等各种因素的影响,而这种舒适度机理模型是极其复杂的[10]。

我国的气候舒适度研究起步相较于国外较晚,20 世纪 80 年代开始有学者研究这类主题。本文主要以 CNKI 网站所载气候舒适度相关文章为研究对象,以“篇名”为检索途径,以“气候舒适度”为检索词,进行检索,共搜索到 201 篇相关文献,其中最早的文献出现于 1996 年。从 1996 年开始,有关气候舒适度的研究文献逐年增加,且数量上升迅速,仅 2018 年就有 49 篇文章讨论相关主题。经过了近 40 年的发展,国内学者通过对国外先进研究成果的学习和实践,开展了一系列研究,并取得了显著的成果。王远飞等(1998)、杨成芳(2004)、王华芳(2007)和马丽君等(2007)先后采用温湿指数、风效指数、有效温度指数、着衣指数等对中国多个具有代表性的地区的气候舒适度进行了不同程度的探索研究,试图找出各

地的旅游舒适期或对旅游舒适度进行区划[11] [12] [13] [14]。马丽君等(2009)针对中国东部沿海沿边城市, 结合温度、湿度、风速、日照和人体代谢等要素, 使用温湿指数、风寒指数和着衣指数, 对旅游气候舒适度进行了评价, 测量出我国热点旅游城市的气候舒适度指数。其采取回归分析方法, 建立了入境旅游者流量月指数模拟模型。分析了东部典型城市的南北差异[15]。范业正等(1998)使用温湿指数、风效指数作为生理气候适宜性指标, 结合光照和灾害天气的影响, 对我国东南沿海的多个气候带上的海滨旅游城市的气候舒适度进行了评测, 认为我国南方的海滨城市比北方的海滨城市有更长的旅游适宜期, 其中渤海湾沿岸城市和琼南沿岸城市是度假和疗养的黄金地带, 同时还列出了部分避暑和避寒的理想城市[16]。

纵观国内外对于气候舒适度的研究, 国外对于气候环境的观测和气候舒适度的人体感知机理进行了大量的研究, 也针对实际应用进行了大量的修正, 建立了多种科学的模型, 解决了许多实际的问题。国内对于气候舒适度的研究主要分为两类, 绝大多数研究都是关于游客在某城市或者景区旅游期间对于气候舒适度的感知, 另一类占少部分的则是对于某一地区多年气候变化的跟踪调查。在有关于旅游过程中, 游客的气候舒适度感知的研究中, 中国学者也尝试着从不同的角度去寻找气候舒适度对于游客生理及心理等多方面的影响。但是气候感知度不仅是在旅游中才会有的概念, 而是存在每个人每一天的生活中, 对于日常生活有着重要的影响。所以本文想要从心理健康的角度, 试图寻找气候感知与情绪管理的关系, 试图拓宽影响情绪管理的因素, 从而找到新的方法来解决人力源管理中遇到的问题。因此假设:

- 假设 1: 人们感知气温舒适时比气温寒冷时, 体现出更高的情绪管理能力;
- 假设 2: 人们感知气温舒适时比气温闷热时, 体现出更高的情绪管理能力;
- 假设 3: 人们感知湿度舒适时比湿度潮湿时, 体现出更高的情绪管理能力;
- 假设 4: 人们感知湿度舒适时比湿度干燥时, 体现出更高的情绪管理能力;
- 假设 5: 人们感知风速舒适时比风速强烈时, 体现出更高的情绪管理能力;
- 假设 6: 人们感知风速舒适时比风速微弱时, 体现出更高的情绪管理能力;
- 假设 7: 人们感知日照舒适时比日照强烈时, 体现出更高的情绪管理能力;
- 假设 8: 人们感知日照舒适时比日照微弱时, 体现出更高的情绪管理能力。

2. 调查过程与样本概况

2.1. 测量工具选择

情绪管理的测量。孟佳(2012)编制的《大学生情绪管理问卷》在过去的研究中被大量使用并得到了研究者的普遍认可, 本文采用的研究工具是在此基础上, 针对在职人员进行修改, 适用于在职人员的情绪管理调查问卷。

气候舒适度的测量。孙美淑和李山(2015)在对气候舒适度的经验模型进行的回顾中, 列举了国内外学者使用的各类经验模型, 包括早期西方研究者使用的有效温度、湿球黑球温度、不舒适指数等和之后得到广泛认可的温湿指数(THI)、风效指数(WEI)、着衣指数(ICL)和风寒指数(WCI)等[17]。为了更加直接地表述人们的主观感受, 我们在此基础上简化了测量, 选取了气温、湿度、风速和日照四个维度进行调查, 气温舒适度根据 GB/T 35562-2017《气温评价等级》进行分级; 湿度舒适度按照 MSL 湿敏等级分级; 风速舒适度根据《风速与风力等级划分标准》选取, GB/T 28591-2012 风力等级标准; 日照强度的等级还没有一个准确的划分, 日照舒适度按照由弱到强划分。采用李克特量表的形式将气温从“明显偏低”到“明显偏高”设置了 5 个选项, 湿度从“潮湿”到“干燥”设置了 5 个选项, 风速从“无风”到“疾风”设置了 5 个选项, 日照从很“弱”到很“强”设置了 5 个选项(见表 1)。

Table 1. Measurement of climate comfort**表 1.** 气候舒适度的测量

气候舒适度	1	2	3	4	5
气温舒适度	明显偏低	偏低	正常	偏高	明显偏高
湿度舒适度	潮湿	较潮湿	一般	较干燥	干燥
风速舒适度	无风	轻风	和风	强风	疾风
日照舒适度	弱	较弱	一般	较强	强

2.2. 样本概况

我们于 2019 年 3~4 月,采用线上线下两种渠道,随机挑选在职工作人员和部分研究生群体进行调查,其中线上问卷 100 份,线下问卷 200 份,线下问卷主要来源于成都地区学校、企业事业组织等,来源广泛并具有一定代表性。回收问卷中经过筛选,去掉漏选及非随机填写的问卷,得到有效问卷 296 份。其中:① 性别:男性占 40.54%;女性占 59.46%。② 年龄:20~30 岁占 67.23%;31~40 岁占 17.91%;41~50 岁占 7.43%;50 岁以上占 7.43%。③ 学历:大学专科及以下占 20.27%;大学本科占 46.62%;硕士研究生占 29.39%;博士研究生占 3.72%。④ 婚姻状况:未婚占 60.14%;已婚占 36.82%;离异占 2.36%;寡居占 0.68%。⑤ 职业:国家公务人员占 9.46%;商业、企业、服务人员占 29.39%;科研、教学、技术人员占 13.85%;文化、卫生、体育工作者占 3.04%;个体劳动者占 3.04%;自由职业者占 5.07%;学生占 34.12%;其他占 2.03%。⑥ 工龄:不满一年占 36.49%;1~5 年占 31.76%;5~10 年占 9.12%;10~15 年占 8.45%;15 年以上占 14.19%。⑦ 职位:高层管理者占 7.09%;中层占 13.51%;基层占 15.88%;普通员工占 29.39%;其他占 34.12%。

3. 结果分析

3.1. 探索性因子分析过程

通过 SPSS 软件对情绪健康问卷进行 KMO 统计量和 Bartlett's 球形检验,显示 KMO 值为 0.927,大于 0.7; Bartlett's 球形检验表明变量不独立($\chi^2 = 3122.878, P < 0.001$)。表明这些变量适合做因子分析。然后用主成分法抽取了特征值大于 1 的 4 个因子,方差贡献率累计解释变量达 58.547%。通过方差最大旋转法进行正交旋转得到了因子负载矩阵,去除了因子负载低于 0.5 的题项,保留了 17 个条目,并将情绪健康的 4 个因子命名为:自我感知、社会交往、自我调适、心理满足(见表 2)。四个因子的 Cronbach α 系数都在 0.75 以上,具有较好的内部一致性。

Table 2. Exploratory factor analysis results**表 2.** 探索性因子分析结果

题项	N = 296			
	自我感知	社会交往	自我调适	心理满足
1、我能轻易的体会自己内心的快乐	0.690			
2、我知道自己情绪变化的原因	0.785			
3、即使心烦意乱,我也知道自己的情绪状态	0.761			
5、我能看得出别人是否害怕了			0.686	
6、我是个乐观的人				0.595
7、我会去寻找一些让自己感到开心的活动				0.612

Continued

8、我能辩证的看待问题		0.605			
9、我善于辨别自己在工作时的情绪状态是否利于工作		0.616			
14、对待一些事情, 我会告诉自己吃亏是福				0.585	
15、遇到尴尬情境, 我常会说个笑话来避免气氛冷掉		0.674			
16、我至少有几个知心朋友	0.669				
18、交朋友对我来说很容易	0.704				
19、朋友们认为跟我在一起很愉快	0.646				
20、遇不顺心的事, 我会寻找理由安慰自己, 以减少内心的失望				0.678	
22、我善于向别人准确表达我的感受	0.675				
KMO 统计量与 Bartlett 的球形度检验					KMO = 0.927 χ^2 检验($\chi^2 = 3122.878, P < 0.001$)
Cronbach's α 系数	0.828	0.769	0.778	0.832	
方差解释变量	15.703	15.255	14.893	12.695	

3.2. 独立样本 T 检验分析过程

通过 SPSS 分析气候舒适度对情绪管理各维度的影响, 进行独立样本 T 检验(即分析气候舒适感知与气候寒冷感知对情绪管理各维度的差异), 结果(表 3)显示: 情绪管理各维度中, 气候舒适感知的均值高于气候寒冷感知的均值; 自我感知、社会交往、自我调适和心理满足的 T 值都是正值, 其中自我感知的 T 值显著(sig = 0.047), 假设 1 得到部分验证。

Table 3. Results of T test for climate comfortable and cold
表 3. 气候舒适和气候寒冷的 T 检验结果

测量变量	维度	气温舒适感知		气温寒冷感知		双尾 Sig. (方差齐)	T 统计量
		样本量	均值	样本量	均值		
情绪管理	自我感知	115	3.929	17	3.833	0.047	2.009 (显著)
	社会交往	115	3.767	17	3.735	0.854	0.184
	自我调适	115	3.741	17	3.515	0.193	1.308
	心理满足	115	3.929	17	3.833	0.535	0.622

Sig < 0.05 为差异显著。

通过 SPSS 分析气候舒适度对情绪管理各维度的影响, 进行独立样本 T 检验(即分析气候舒适感知与气候闷热感知对情绪管理各维度的差异), 结果(表 4)显示: 情绪管理各维度中, 气候舒适感知的均值在自我感知、自我调适和心理满足上高于气候闷热感知的均值, 社会交往则较低; 自我感知、自我调适和心理满足的 T 值都是正值, 社会交往是负值, 其中自我调适的 T 值显著(sig = 0.046), 假设 2 得到部分验证。

通过 SPSS 分析气候舒适度对情绪管理各维度的影响, 进行独立样本 T 检验(即分析湿度舒适感知与湿度潮湿感知对情绪管理各维度的差异), 结果(表 5)显示: 情绪管理各维度中, 湿度舒适感知的均值高于湿度潮湿感知的均值; 自我感知、社会交往、自我调适和心理满足的 T 值都是正值, 其中自我感知的 T 值显著(sig = 0.042), 假设 3 得到部分验证。

Table 4. Results of T test for climate comfortable and heat
表 4. 气候舒适和气候闷热的 T 检验结果

测量变量	维度	气温舒适感知		气温闷热感知		双尾 Sig. (方差齐)	T 统计量
		样本量	均值	样本量	均值		
情绪管理	自我感知	115	3.997	55	3.9030	0.419	0.810
	社会交往	115	3.767	55	3.7727	0.962	-0.047
	自我调适	115	3.741	55	3.5091	0.046	2.008 (显著)
	心理满足	115	3.929	55	3.8091	0.264	1.121

Sig < 0.05 为差异显著。

Table 5. T test results for humidity comfortable and humid
表 5. 湿度舒适和湿度潮湿的 T 检验结果

测量变量	维度	湿度舒适感知		湿度潮湿感知		双尾 Sig. (方差齐)	T 统计量
		样本量	均值	样本量	均值		
情绪管理	自我感知	92	4.0688	16	3.6667	0.042	2.061 (显著)
	社会交往	92	3.8397	16	3.7188	0.539	0.617
	自我调适	92	3.7717	16	3.5625	0.293	1.058
	心理满足	92	3.9783	16	3.8542	0.511	0.660

Sig < 0.05 为差异显著。

通过 SPSS 分析气候舒适度对情绪管理各维度的影响, 进行独立样本 T 检验(即分析湿度舒适感知与湿度干燥感知对情绪管理各维度的差异), 结果(表 6)显示: 情绪管理各维度中, 湿度舒适感知的均值高于湿度干燥感知的均值; 自我感知、社会交往、自我调适和心理满足的 T 值都是正值, 没有显著的项目, 假设 4 未能得到验证。

Table 6. T test results for humidity comfortable and arid
表 6. 湿度舒适和湿度干燥的 T 检验结果

测量变量	维度	湿度舒适感知		湿度干燥感知		双尾 Sig. (方差齐)	T 统计量
		样本量	均值	样本量	均值		
情绪管理	自我感知	92	4.0688	17	3.8039	0.159	1.417
	社会交往	92	3.8397	17	3.6324	0.300	1.041
	自我调适	92	3.7717	17	3.6176	0.423	0.803
	心理满足	92	3.9783	17	3.7451	0.203	1.282

Sig < 0.05 为差异显著。

通过 SPSS 分析气候舒适度对情绪管理各维度的影响, 进行独立样本 T 检验(即分析风速舒适感知与风速强烈感知对情绪管理各维度的差异), 结果(表 7)显示: 情绪管理各维度中, 风速舒适感知的均值在社会交往高于风速强烈在感知的均值, 自我感知、自我调适和心理满足则较低; 社会交往的 T 值是正值, 自我感知、自我调适和心理满足的 T 值都是负值, 没有显著项目, 假设 5 未能得到验证。

Table 7. T test results for wind speed comfortable and strong
表 7. 风速舒适和风速强烈的 T 检验结果

测量变量	维度	风速舒适感知		风速强烈感知		双尾 Sig. (方差齐)	T 统计量
		样本量	均值	样本量	均值		
情绪管理	自我感知	80	3.8875	16	3.9167	0.846	-0.195
	社会交往	80	3.8531	16	3.7813	0.677	0.418
	自我调适	80	3.6594	16	3.7656	0.547	-0.605
	心理满足	80	3.8708	16	3.9271	0.703	-0.382

Sig < 0.05 为差异显著。

通过 SPSS 分析气候舒适度对情绪管理各维度的影响, 进行独立样本 T 检验(即分析风速舒适感知与风速微弱感知对情绪管理各维度的差异), 结果(表 8)显示: 情绪管理各维度中, 风速舒适感知的均值高于风速微弱感知的均值; 自我感知、社会交往、自我调适和心理满足的 T 值都是正值, 其中心理满足的 T 值显著(sig = 0.024), 假设 6 得到部分验证。

Table 8. T test results for wind speed comfortable and faint
表 8. 风速舒适和风速微弱的 T 检验结果

测量变量	维度	风速舒适感知		风速微弱感知		双尾 Sig. (方差齐)	T 统计量
		样本量	均值	样本量	均值		
情绪管理	自我感知	80	3.8875	20	3.7167	0.284	1.078
	社会交往	80	3.8531	20	3.6500	0.221	1.232
	自我调适	80	3.6594	20	3.5125	0.366	0.907
	心理满足	80	3.8708	20	3.5167	0.024	2.297 (显著)

Sig < 0.05 为差异显著。

通过 SPSS 分析气候舒适度对情绪管理各维度的影响, 进行独立样本 T 检验(即分析日照舒适感知与日照强烈感知对情绪管理各维度的差异), 结果(表 9)显示: 情绪管理各维度中, 日照舒适感知的均值在自我感知和社会交往上高于日照强烈感知的均值, 自我调适和心理满足则较低; 自我感知和社会交往的 T 值是正值, 自我调适和心理满足的 T 值是负值, 没有显著项目, 假设 7 未能得到验证。

Table 9. T test results for sunshine comfortable and intense
表 9. 日照舒适和日照强烈的 T 检验结果

测量变量	维度	日照舒适感知		日照强烈感知		双尾 Sig. (方差齐)	T 统计量
		样本量	均值	样本量	均值		
情绪管理	自我感知	151	3.9382	17	3.7963	0.408	0.830
	社会交往	151	3.7831	17	3.7778	0.975	0.031
	自我调适	151	3.6258	17	3.7639	0.421	-0.807
	心理满足	151	3.8190	17	4.0648	0.149	-1.449

Sig < 0.05 为差异显著。

通过 SPSS 分析气候舒适度对情绪管理各维度的影响, 进行独立样本 T 检验(即分析日照舒适感知与日照微弱感知对情绪管理各维度的差异), 结果(表 10)显示: 情绪管理各维度中, 日照舒适感知的均值在

社会交往上高于日照强烈感知的均值, 自我感知、自我调适和心理满足则较低; 社会交往的 T 值是正值, 自我感知、自我调适和心理满足的 T 值是负值, 假设 8 未能得到验证。

Table 10. T test results for sunshine comfortable and faint
表 10. 日照舒适和日照微弱的 T 检验结果

测量变量	维度	日照舒适感知		日照微弱感知		双尾 Sig. (方差齐)	T 统计量
		样本量	均值	样本量	均值		
情绪管理	自我感知	151	3.9382	17	3.9412	0.986	-0.017
	社会交往	151	3.7831	17	3.7206	0.720	0.360
	自我调适	151	3.6258	17	3.6765	0.777	-0.284
	心理满足	151	3.8190	17	3.8627	0.799	-0.255

Sig < 0.05 为差异显著。

3.3. 结果统计

Table 11. Statistics of research results
表 11. 研究结果统计

	T 值	自我感知	社会交往	自我调适	心理满足
气温舒适较	气温寒冷	正(显著)	正	正	正
	气温闷热	正	负	正(显著)	正
湿度舒适较	潮湿	正(显著)	正	正	正
	干燥	正	正	正	正
风速舒适较	风速强烈	负	正	负	负
	风速微弱	正	正	正	正(显著)
日照舒适较	日照强烈	正	正	负	负
	日照微弱	负	正	负	负

本文通过问卷测量, 将情绪管理能力分为自我感知、社会交往、自我调适和心理满足四个维度, 对气候舒适度的测量主要分为气温舒适度、湿度舒适度、风速舒适度、日照舒适度四个子维度。独立样本 T 检验分析结果(如表 11)所示。

总体来说, 假设 1、2、3、6 得到验证, 其余假设未能得到验证。这一结果表明舒适的气候条件, 在一定程度上是会提升情绪管理的能力的, 其中温度、湿度和风速的影响比较明显。

4. 管理启示

谈到气候, 人们总是先联想到与之相关的自然现象, 刮风、下雨甚至是一些具有破坏性的自然灾害。事实上, 气候不仅关乎人类的生存, 也影响着人每一天的生活与工作, 例如西方人在沟通时, 打破僵局话题, 往往先谈天气; 不同的天气会给人不同的情绪, 阳光明媚会让人充满活力, 阴雨连连会让人心情低落。通过本文研究, 气候对于人们情绪管理同样具有积极重要的意义, 如果了解这些特征, 给予人们情绪细致的管理策略, 这不仅有利于提高人们的心理健康水平, 更有利于提高人们的幸福感和工作绩效, 因此本研究提出以下具体的管理建议: 首先, 企业在对人力资源进行管理时, 不仅要加强员工的技能培训管理, 职业生涯管理等, 还应当加强对于员工的情绪管理, 提升员工的情绪智力, 增强员工的自我管理能力, 从而使员工获得更高的工作满意度, 更高的工作效率和工作质量。其次, 企业在对员工的情绪

进行管理时, 不仅要考虑工作环境, 薪酬分配, 人际关系等常见的因素, 还可以根据气候变化规律, 分析员工的情绪变化规律, 从而采取更加体贴关怀的管理方法, 改善管理效果。

以往的研究中, 对于人们情绪的影响的关注点一直是在人与外界环境的接触上, 尤其人际关系和所从事的工作或者事物上。本文探索了气候舒适度对情绪管理的影响, 发现了气温、湿度和风速对情绪管理能力有较多的正向影响, 其中气温舒适较气温寒冷有更高的自我感知能力($T = 2.009$); 气温舒适较气温闷热有更高的自我调适能力($T = 2.008$); 湿度舒适较湿度潮湿有更高的自我感知能力($T = 2.061$); 风速舒适较风速微弱有显著更高的心理满足能力($T = 2.297$)。在今后的工作生活中, 为了获得更好的心境, 更高的情绪管理能力, 不仅可以从人际关系和所从事的工作入手, 还必须将气候方面的影响列入其中, 使情绪管理的研究更加全面, 更有利于提高人们的心理健康水平。

项目来源

国家社会科学基金项目: 国家社科科学基金年度项目(19GBL123): 人工智能时代人机合作行为特征对企业人力资源管理体系的影响研究; 四川省科技厅软科学项目(18RKX0682): 气候舒适与运动休闲对老年员工职业健康与创新行为的影响研究; 四川省教育厅项目: 智慧养老自主选择: 健康可行能力与公共福利匹配视角(17SA0022)。

参考文献

- [1] Walden, T.A. and Smith, M.C. (1997) Emotion Regulation. *Motivation and Emotion*, **21**, 7-22.
- [2] Eisenberg, N. and Moore, B.S. (1997) Emotional Regulation and Development. *Motivation and Emotion*, **21**, 1-6.
- [3] Clark, L.A. and Watson, D. (1988) Mood and the Mundane: Relations between Daily Life Events and Self-Report Mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, **54**, 296-308. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.2.296>
- [4] Underwood, M.K. (1997) Top Ten Pressing Questions about the Development of Emotion Regulation. *Motivation and Emotion*, **21**, 127-143. <https://doi.org/10.1023/A:1024482516226>
- [5] 唐子璐, 万柳辛, 庄静, 李普华. 大学生情绪管理影响因素及改进策略研究[J]. 卫生职业教育, 2019, 37(17): 38-39.
- [6] 吕毅辉. 情绪影响因素及情绪管理研究[D]: [硕士学位论文]. 泉州: 华侨大学, 2011.
- [7] 郭丽燕. 员工情绪管理是企业文化建设的重要课题[D]: [硕士学位论文]. 长春: 吉林大学, 2005.
- [8] Houghton, F.C. and Yaglou, C.P. (1923) Determining Equal Comfort Lines. *Journal of the American Society of Heating and Ventilating Engineers*, **29**, 165-176.
- [9] Thorn, E.C. (1959) The Discomfort Index. *Weatherwise*, **12**, 57-61. <https://doi.org/10.1080/00431672.1959.9926960>
- [10] Jendritzky, G., de Dear, R. and Havenith, G. (2012) UTCI Why Another Thermal Index. *International Journal of Biometeorology*, **56**, 421-428. <https://doi.org/10.1007/s00484-011-0513-7>
- [11] 王远飞, 沈愈. 上海市夏季温湿效应与人体舒适度[J]. 华东师范大学学报(自然科学版), 1998, 9(3): 60-66.
- [12] 杨成芳. 山东省旅游气候舒适度研究[D]: [硕士学位论文]. 青岛: 中国海洋大学, 2004.
- [13] 马丽君, 孙根年, 李馥丽, 等. 陕西省旅游气候舒适度评价[J]. 资源科学, 2007, 29(6): 40-44.
- [14] 王华芳. 山西省旅游气候舒适度分析与评价研究[D]: [硕士学位论文]. 太原: 山西大学, 2007.
- [15] 马丽君, 孙根年, 王洁洁. 中国东部沿海沿边城市旅游气候舒适度评价[J]. 地理科学进展, 2009, 28(5): 713-722.
- [16] 范业正, 郭来喜. 中国海滨旅游地气候适宜性评价[J]. 自然资源学报, 1998, 13(4): 17-24.
- [17] 孙美淑, 李山. 气候舒适度评价的经验模型: 回顾与展望[J]. 旅游学刊, 2015, 30(12): 19-34.