

高职学生情绪管理能力对主观幸福感的影响：人际压力的中介作用

李仲平¹ 余通¹ 庞超波¹ 梁杰欢²

(1. 广西职业师范学院, 广西南宁 530007;

2. 广州市白云区广大附中实验小学, 广东广州 510515)

摘要: 为了探讨高职学生人际压力、情绪管理能力和主观幸福感的关系及作用机制, 以300名高职学生为研究对象, 使用大学生情绪管理能力问卷、大学生人际压力问卷、主观幸福感问卷进行测试。结果发现: (1) 高职学生情绪管理能力差异显著, 女生显著高于男生。人际压力的年级差异显著, 大三显著低于大一、大二。(2) 情绪管理能力与主观幸福感呈显著正相关。(3) 人际压力在情绪管理能力和主观幸福感之间起部分中介作用。

关键词: 高职; 人际压力; 情绪管理; 主观幸福感; 中介作用

情绪管理能力是指通过对自己和他人情绪的觉察, 进而对自己的情绪进行理解和运用, 通过一定的方法进行调控, 最后表现出来的过程。方咪(2015)等人研究发现, 本科生情绪管理能力具有显著的性别和年级差异, 女生显著高于男生, 低年级高于高年级, 和王飞飞(2006)的研究结果一致, 也有研究认为性别差异不显著。大学生人际压力是指大学生与他人互动过程中由于自我认知失衡而产生的不愉快的心理状态。国内李双双认为, 大学生人际压力存在性别差异, 女生显著高于男生, 国内外相关研究也有其他不同看法, 张萍萍认为青春男男生比女生人际压力大。关于人际压力和主观幸福感的关系, 国内多项研究发现, 人际压力和主观幸福感具有显著相关, 大学生人际关系越和谐、人际满意度越高, 主观幸福感也越高, 可见, 人际压力是影响大学生心理健康和主观幸福感的重要因素。关于情绪管理能力与主观幸福感的关系, 研究发现, 高水平情绪管理能力的人拥有更高的个体幸福感和心理健康状态, 而低水平的情绪管理能力会增加同伴关系中出现问题的风险, 因此情绪管理能力是影响大学生心理健康的重要因素。综上所述, 本研究将通过高职学生的调查, 探讨人际压力、情绪管理能力和主观幸福感的关系及作用机制。

一、研究设计

(一) 研究对象

本研究以广西某高校高职学生为研究对象, 通过问卷星编制问卷并向三个年级发放, 回收311份问卷, 剔除掉无效问卷11份, 有效问卷共计300份, 其中男生148人, 女生152人, 大一至大三的人数分别为88、108、104。

(二) 研究工具

本研究采用3个问卷, 分别为《大学生情绪管理能力问卷》《大学生人际压力量表》和《主观幸福感量表》, 经信效度检测, 信效度很好。

(三) 数据处理

研究使用SPSS26.0软件进行数据分析。

二、研究结果

(一) 高职生情绪管理能力、人际压力和主观幸福感的性别与年级差异比较

性别采用独立样本t检验, 年级采用单因素方差分析, 结果见表1。

表1 情绪管理能力、人际压力、主观幸福感的差异性比较

	男(M±SD)	女(M±SD)	t	大一(M±SD)	大二(M±SD)	大三(M±SD)	F
人际压力	135.65±11.196	131.67±10.966	1.792	108.39±10.573	104.29±11.187	88.25±9.905	4.843**
情绪管理能力	175.15±12.253	187.90±7.560	-6.319***	148.11±18.104	151.81±10.290	154.46±9.353	1.476
主观幸福感	172.54±13.580	177.06±11.551	-1.796	143.56±9.654	155.64±13.566	156.08±12.901	.244

注: *p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

从以上结果可以看出, 人际压力的性别差异不显著, 年级差异显著。事后分析: 三个年级两两对比, 除一年级与二年级不显著外, 其他两项差著, 一年级与三年级的p值为0.003, 二年级与三年级的p值为0.023。情绪管理能力在性别上的差异较显著, 事后分析: 男生在情绪管理能力的5个维度上均显著低于女生。情绪管理能力从平均值水平可以看出随着年级上升而提高, 但是差异不显著。主观幸福感不存在性别和年级的差异。

(二) 高职学生情绪管理能力与主观幸福感之间的关系

对高职学生情绪管理能力和主观幸福感相关性进行检验, 探究其各维度相关性是否显著, 本研究的检验方法主要是pearson检验法。结果发现, 高职学生情绪管理能力各维度和主观幸福感之间相关关系的显著性检测p值均小于0.05, 且呈显著正相关性, 相关系数从情绪觉察能力到情绪表现能力依次分别为0.236、0.282、0.376、0.361、0.375。总体上情绪管理能力与主观幸福感的相关系

数为0.386且显著, 即情绪管理能力越高则主观幸福感程度越高。

(三) 高职学生人际压力与情绪管理能力之间的关系

对高职学生人际压力与情绪管理能力、主观幸福感相关性进行检验, 探究其各维度相关性是否显著, 本研究的检验方法主要是pearson检验法, 结果如下表2所示:

表2 人际压力与情绪管理能力的相关性

	情绪管理能力	情绪觉察能力	情绪理解能力	情绪运用能力	情绪调控能力	情绪表现能力	主观幸福感
人际压力	-.292**	-.208*	-.303**	-.268**	-.307**	-.201*	-.368**
人际约束压力	-.302**	-.226*	-.291**	-.315**	-.306**	-.204*	-.319**
人际冲突压力	-.115	-.084	-.208*	-.097	-.137	-.026	-.269**
人际挫折压力	-.305**	-.201*	-.297**	-.254*	-.284**	-.274**	-.479**
人际期望压力	-.314**	-.221*	-.266**	-.280**	-.355**	-.227*	-.241*

注: *p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

结果显示, 人际压力各维度和主观幸福感之间相关关系的显著性检测 p 值均小于 0.05, 且呈显著负相关性, 总体上人际压力与主观幸福感的相关系数为 -0.368 且显著, 即人际压力越高则主观幸福感程度越低。人际压力各维度(除人际冲突压力外)与情绪管理能力各维度均呈显著负相关, 总体上人际压力与情绪管理能力的相关系数为 -0.292 且显著, 即情绪管理能力越高则人际压力越低。

(四) 高职学生人际压力、情绪管理能力对主观幸福感的中介效应分析

根据温忠麟等人的中介效应分析观点建立中介效应模型, 采用回归分析法考察大学生人际压力、情绪管理能力对主观幸福感的影响, 对各变量中心化之后, 分三步分别检验 c、a 和 b、c' 的显著性, 结果如表 3。

表 3 人际压力在情绪管理能力和主观幸福感的中介作用分析

步骤	因变量	自变量	调整 R 方	F	B	β	t
模型一	主观幸福感 Y	情绪管理能力 X	0.140	17.123***	0.412	0.386	4.138***
模型二	人际压力 M	情绪管理能力 X	0.076	9.132**	-0.310	-0.292	-3.022**
模型三	主观幸福感 Y	人际压力 M 情绪管理能力 X	0.204	13.687***	-0.317 0.325	-0.279 0.304	-2.979** 3.244**

注: *p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

结果显示, 模型一中, 情绪管理能力正向预测主观幸福感, 预测变异量为 14%, 回归系数显著。模型二中, 情绪管理能力负向预测人际压力, 预测变异量为 7.6%, 回归系数也显著; 模型三中, 将人际压力纳入回归方程时发现, 情绪管理能力对主观幸福感的回归系数有所下降但仍然显著, 这说明人际压力在情绪管理能力和主观幸福感之间有部分中介效应。

进行层次化多元线性回归分析考察人际压力和情绪管理能力对主观幸福感的影响, 将前两者各维度纳入回归方程。结果显示, 模型二拟合度最好, 排除不显著的自变量维度后预测变量为人际挫折压力、情绪运用能力两个变量, 能够解释主观幸福感 38.4% 的变异, 结果如表 4。

表 4 人际压力在情绪管理能力和主观幸福感的中介作用分析

模型 2							
	R 方	调整 R 方	β		F	t	
主观幸福感	0.398	0.384	人际挫折压力	情绪运用能力	20.607***	人际挫折压力	情绪运用能力
			-0.409	0.272		-4.656***	3.093**

注: *p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

再进一步分析是否存在性别和年级的调节效应, 将各变量标准化之后, 分别对性别、年级及其与人际压力、情绪管理能力的交互效应进行分析, 采用回归分析法发现, 性别在人际压力、情绪管理能力和主观幸福感三者各项关系中不存在调节效应, 年级在情绪管理能力与主观幸福感的关系中存在调节效应 (p=0.011), 情绪管理能力对主观幸福感的影响在不同年级中的程度不同, 大二年级的情绪管理能力对主观幸福感的影响程度显著高于大一和大三。

三、结论

根据以上结果的分析, 本研究得出以下几项结论:

1. 高职学生的人际压力存在年级差异, 大一的人际压力显著高于大二和大三; 情绪管理能力没有年级差异, 有性别差异, 女生要显著高于男生; 主观幸福感不存在年级和性别差异。

2. 高职学生的人际压力、情绪管理能力和主观幸福感三者之间均存在显著相关。具体而言, 人际压力与情绪管理能力和主观幸福感呈现负相关, 情绪管理能力与主观幸福感呈现正相关。

3. 人际压力在情绪管理能力对主观幸福感的影响中存在部分中介效应, 换句话说, 高职学生人际压力、情绪管理能力可以直接影响主观幸福感, 也可以通过人际压力的中介作用预测主观幸福感。

四、教育建议

本研究发现高职学生的情绪管理能力、人际压力和主观幸福感在生源地、专业、家庭结构、是否学生干部方面不存在显著差异。情绪管理能力在性别和年级方面存在一定的差异, 尤其是性别差异, 所以对情绪管理的教育要充分考虑到性别差异, 男生和大一新生更容易出现情绪问题, 应受到更多关注, 根据各维度之间的关系, 建议重视提升学生的情绪理解和情绪运用能力, 即理解他人的情绪变化, 以及运用情绪解决问题和影响他人。

高职学生的主观幸福感可以通过情绪管理能力与人际压力两个方向来提升。首先情绪管理能力的提升建议可以通过多个方面, 比如开设情绪管理专题活动、讲座、课程, 开设情绪疏导宣泄室等。其次通过人际压力的降低来提升主观幸福感, 本研究显示人际压力存在显著的年级差异, 在大一年级容易出现各种适应问题, 人际交往更加复杂, 人际压力最大, 因此建议在大一年级多开展一些人际交往方面的活动和课程, 例如: 人际交往专题讲座、团体辅导、朋辈游戏、社团活动、联谊等。

根据本研究的中介效应分析, 人际压力具有部分中介效应, 可以通过人际压力的降低来提升主观幸福感。人际压力的年级差异显著, 大一人际压力较大, 到大大三人际压力显著降低, 这同情绪管理能力的发展变化规律是一致的。本研究认为大一面临各种适应问题, 人际关系突然复杂化, 学习方式的变化, 生活的丰富都对情绪管理能力提出很高的要求, 从而容易引起各种情绪问题, 随着年级上升, 逐渐适应学校生活, 经历各种角色、人际互动和心理健康教育后, 情绪管理能力也逐渐上升。经过进一步的研究发现, 人际挫折压力和情绪运用能力对主观幸福感的预测力最大, 这意味着人际交往过程中如果不能面对挫折, 例如无法面对他人的冷漠、拒绝、攻击等, 或者不能运用情绪解决问题以及合理表达自己的情绪来影响别人的时候, 对个体主观幸福感的影响是巨大的。因此建议在学校教育过程中, 着重开展人际挫折教育和情绪运用方面的教育, 提升学生的抗挫折能力和情绪运用能力。

参考文献:

[1] 王东莹. 大学生人际压力与主观幸福感的关系: 宽恕的中介作用 [D]. 吉林: 吉林大学, 2019.
[2] 温忠麟, 刘红云. 中介效应和调节效应方法及应用 [M]. 北京: 教育科学出版社, 2020: 84.

基金项目: 本文系 2022 年度广西高校中青年教师科研基础能力提升项目“高职学生情绪管理能力提升研究”(项目编号: 2022KY0881) 的成果。