

情绪智力对大学生生活满意度的影响： 生涯适应力的中介作用与压力性生活事件的调节作用

雷万胜¹, 李露^{1,2}, 刘建平^{1*}

(1. 江西师范大学心理学院, 江西省心理与认知科学重点实验室, 南昌 330022;

2. 北京师范大学心理学部, 应用实验心理北京市重点实验室, 北京 100875)

摘要: 选用情绪智力量表、生涯适应力量表、压力性生活事件量表和生活满意度量表对 921 名大学生进行调查, 分析了情绪智力、生涯适应力、压力性生活事件和生活满意度之间关系。结果表明: (1) 生涯适应力部分中介了情绪智力与大学生的生活满意度之间的关系; (2) 压力性生活事件调节了这一中介过程的后半路径。因此, 在情绪智力与大学生生活满意度的关系中, 生涯适应力起到了部分中介作用, 压力性生活事件起到了调节作用。

关键词: 情绪智力; 生涯适应力; 压力性生活事件; 生活满意度; 大学生

中图分类号: B848

文献标识码: A

文章编号: 1003-5184(2021)03-0244-05

1 引言

个体对其生活状况的评估即为生活满意度 (Diner, 2000), 它是个体心理健康的核心指标 (王鑫强, 张大均, 2012)。生活满意度的大小可以衡量个体生活质量水平的高低 (贾林祥, 王保健, 2018)。生活满意度与个体的抑郁、自杀意念显著负相关 (柳迎新, 黄文倩, 朱婉儿, 2012; 伍新春, 王文超, 周宵, 陈秋燕, 林崇德, 2018)。生活满意度不仅是个体社会适应的重要指标 (肖巧玲, 王亚婷, 李瑾, 李娟, 2018), 还是社会和谐的重要标志 (胡荣, 范丽娜, 2016)。大学生作为重要知识群体, 应该关注其生活满意度 (贾林祥, 王保健, 2018)。对影响大学生生活满意度的因素及其作用机制进行考察, 可以为提升大学生的生活满意度提供相关依据。

情绪智力是个体加工情绪信息的能力, 具备适应功能 (Salovey & Mayer, 1997)。情绪智力具有增进正性情绪的功能 (Sánchezálvarez, Extremera, & Fernándezberrocal, 2016)。情绪智力越高, 正性情绪越多, 个体倾向于对其生活作出较高评价。研究发现, 情绪智力正向预测个体的生活满意度 (Afolabi & Balogun, 2017; 陈海燕等, 2018)。对情绪智力作用于生活满意度进程的探索有益于增进个体的生活满意度, 在文献回顾的基础上, 提出生涯适应力可能为情绪智力与大学生的生活满意度之间的中介变量。个体处理与生涯事件有关的心理资源即为生涯适应力 (Savickas & Porfeli, 2012), 生涯适应力对个体的自我建构具备核心作用 (Savickas, 1997)。拓展 -

建构理论认为积极情绪能够帮助个体建构持久的心理资源 (Fredrickson & Losada, 2005)。由此, 情绪智力会对个体的生涯适应力产生重要作用。研究发现情绪智力正向预测个体的生涯适应力 (Coetzee & Harry, 2014; 贾燕燕, 2013)。生涯适应力对个体心理健康具有重要预测作用 (严茹, 2013), 因而具有较高生涯适应力的个体可能会拥有较高的生活满意度。先前研究阐释生涯适应力对个体的生活满意度有正向作用 (杨洪智, 于洪宇, 2016)。综上, 情绪智力可能会通过生涯适应力影响大学生的生活满意度, 即生涯适应力是情绪智力与生活满意度之间的中介变量。据此, 提出假设 1: 生涯适应力在情绪智力与大学生生活满意度之间起中介作用。

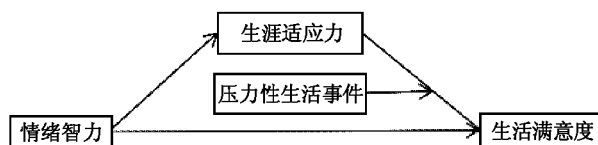


图 1 概念框架图

青少年会面对来自多方面的压力, 因而其生活满意度会下降 (杨强, 叶宝娟, 2014)。以往研究表明压力性生活事件显著负向预测个体的生活满意度 (马元广, 贾文芝, 2017; 谢家树, 李杰, 易嫦娥, 邓多林, 2014)。由压力易损性假说可知, 积极因素会在面临高压情况时失去保护作用 (Li, Zhang, Li, Li, & Ye, 2012; 王建平, 李董平, 张卫, 2010)。根据该模型, 生涯适应力在压力较大时会失去对大学生生活满意度的保护作用, 具体而言, 个体在遭遇较多压力性

* 通讯作者: 刘建平, E-mail: liujianping@jxnu.edu.cn.

生活事件时,生涯适应力可能会丧失其保护作用,即无论生涯适应力的水平如何,大学生的生活满意度都处于低水平。据此,提出假设2:压力性生活事件调节了生涯适应力与大学生的生活满意度之间关系。

综上所述,将通过一个有调节的中介模型(如图1所示)对情绪智力与大学生生活满意度之间的关系作更深入的探究,研究目的有2个:(1)考察情绪智力对大学生生活满意度的影响以及生涯适应力是否为二者之间的中介变量;(2)考察压力性生活事件是否调节了中介过程的后半路径,即考察压力性生活事件是否调节了生涯适应力对大学生生活满意度的影响。第一个研究目的关注情绪智力具体“如何”对大学生生活满意度产生影响(包括直接影响与间接影响),第二个研究目的则关注这种影响会受到什么因素的调节,即这种影响何时较强或较弱。

2 方法

2.1 被试

选取921名大学生($M_{\text{年龄}} = 20.87, SD_{\text{年龄}} = 1.70$)作为调查对象,其中男生432人(46.91%),女生489人(53.09%);大一258人(28.01%),大二216人(23.45%),大三224人(24.32%),大四223人(24.21%)。

2.2 工具

2.2.1 情绪智力量表

选用Schutte等(1998)编制,傅俏俏、叶宝娟、温忠麟(2012)修订的情绪智力量表。量表共计17个题目,采用5点计分,将所有题目得分相加,得分越高,个体整合情绪信息的能力越强。在本次测量中,该量表的Cronbach's α 系数为0.86。

2.2.2 生涯适应力量表

选用吴淑婉(2008)编订的生涯适应力量表。量表共计21题,采用5点计分,将所有题目得分相加,得分越高,个体处理与生涯事件有关的心理资源即生涯适应力越好。在本次测量中,该量表的Cronbach's α 系数为0.88。

2.2.3 压力性生活事件量表

选用代维祝,张卫,李董平,喻承甫,文超(2010)修订的压力性生活事件量表。量表共计16题,采用6点记分,将所有题目得分相加,得分越高,

个体经历的压力性事件越多且对个体的影响越严重。在本次测量中,该量表的Cronbach's α 系数为0.79。

2.2.4 生活满意度量表

选用Diener,Emmons,Larsen和Griffin(1985)编制,Leung和Leung(1992)修订的生活满意度量表。量表共计5题,采用7点计分,将所有题目得分相加,得分越高,个体对其生活的评价越高。在本次测量中,该量表的Cronbach's α 系数为0.73。

2.3 研究过程

首先,基于拓展-建构理论和压力易损性假说建立了理论框架,构建了一个有调节的中介模型,提出了两个研究假设;其次,选取中部地区921名大学生作为研究对象,为保证结果的准确性及可靠性,在不同院校选取被试,主试均为心理学专业研究生,并在施测前接受了相关培训,施测时获得了学院领导、老师以及被试本人的同意,采用集体施测,强调了自愿填写,资料保密,匿名填写等原则。施测过程约20分钟,所有问卷当场回收;再次,对所收集的数据进行筛选剔除无效数据并录入数据,采用SPSS22.0对数据进行共同方法偏差检验、各变量描述性统计分析和相关分析等统计分析,并使用Mplus7.0进行结构方程模型分析来检验生涯适应力在情绪智力与大学生生活满意度之间中介效应和压力性生活事件的调节效应。

3 结果

3.1 共同方法偏差控制与检验

采用自我报告法收集数据,可能会存在共同方法偏差,因此对所收集的数据采用Harman单因素检验法检验共同方法偏差,结果发现,特征根大于1的因子有16个,16.57%为首个因子的解释率,小于40%的标准,因此可判定本次测量中不存在明显的共同方法偏差效应(周浩,龙立荣,2004)。

3.2 描述性统计

如表1所示,情绪智力、生涯适应力与生活满意度呈显著正相关。压力性生活事件与生活满意度呈显著负相关,情绪智力与生涯适应力呈显著正相关,情绪智力、生涯适应力与压力性生活事件显著负相关。

表1 各变量的描述性统计

| 变量 | <i>M</i> | <i>SD</i> | 1 | 2 | 3 | 4 |
|------------|----------|-----------|---------|---------|---------|---|
| 1. 情绪智力 | 3.82 | 0.40 | - | | | |
| 2. 生涯适应力 | 3.88 | 0.36 | 0.44** | - | | |
| 3. 压力性生活事件 | 1.08 | 0.54 | -0.13** | -0.14** | - | |
| 4. 生活满意度 | 3.81 | 0.73 | 0.26** | 0.36** | -0.26** | - |

注:样本容量 $N=921$; ** $p<0.01$,下同。

3.3 情绪智力与生活满意度:有调节的中介模型检验

根据温忠麟与叶宝娟提出的有调节的中介效应检验流程进行有调节的中介模型检验(温忠麟,叶宝娟,2014)。首先,采用结构方程模型来检验情绪智力对大学生生活满意度的影响,模型的拟合指数为:RMSEA = 0.03, CFI = 1.00, NNFI = 1.00, SRMR = 0.02, 模型良好(温忠麟,侯杰泰,马什赫伯特,2004),情绪智力显著正向预测大学生的生活满意度($\gamma = 0.31, t = 8.59, p < 0.001$),情绪智力越高的大学的生活满意度更高。

其次,采用结构方程模型对中介效应和调节效应进行分析,结果如图2所示,模型拟合指标为:RMSEA = 0.05, SRMR = 0.03, CFI = 0.98, NNFI = 0.97, 模型良好(温忠麟等,2004)。情绪智力显著正向预测大学生的生涯适应力($\gamma = 0.44, t = 14.06, p < 0.001$),情绪智力越高的大学的生活适应力越强。生涯适应力显著正向预测大学生的生活满意度($\gamma = 0.33, t = 6.50, p < 0.001$),生涯适应力越高的大学的生活满意度的水平更高。由此,情绪智力会通过生涯适应力影响大学生的生活满意度,即生涯适应力是情绪智力与生活满意度之间的中介变量,这与假设1相符。同时,情绪智力仍显著正向预测生活满意度($\gamma = 0.11, t = 2.52, p < 0.05$),因而,生涯适应力在情绪智力与大学生生活满意度之间起部分中介作用,情绪智力不仅直接影响大学生的生活满意度,也会通过生涯适应力影响大学生的生活满意度。其次,生涯适应力 \times 压力性生活事件显著预测大学生生活满意度($\gamma = -0.13, t = -2.33, p < 0.05$),压力性生活事件调节了生涯适应力与大学生生活满意度之间的关系,也就是说,压力性生活事件调节了情绪智力 \rightarrow 生涯适应力 \rightarrow 生活满意度这一中介过程的后半路径,这与假设2相符。

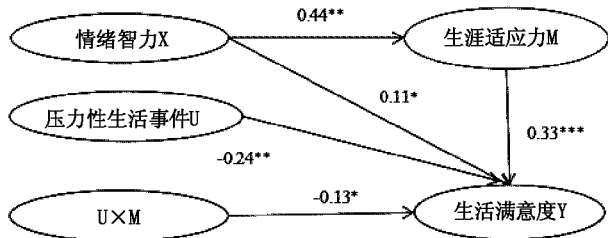


图2 有调节的中介模型图

分别取压力性生活事件的Z分数为正负1,绘制交互效应图,从图3可以看出压力性生活事件是如何调节生涯适应力与大学生生活满意度之间关系的。采用简单斜率检验探究压力性生活事件是怎样调节生涯适应力与大学生的生活满意度之间关系的,经历较多压力性事件的大学生($Z = 1$),生涯适

应力对生活满意度的作用显著($\gamma = 0.20, t = 5.63, p < 0.001$),生涯适应力水平增加1个标准差,生活满意度仅上升0.20个标准差;经历压力性事件较少的大学生($Z = -1$),生涯适应力对生活满意度的作用更显著($\gamma = 0.45, t = 12.56, p < 0.001$),生涯适应力水平增加1个标准差,生活满意度就上升0.45个标准差,二者的差异值为0.25($p < 0.001$)。因此,生涯适应力对大学生生活满意度的影响随着压力性生活事件的增强而降低。

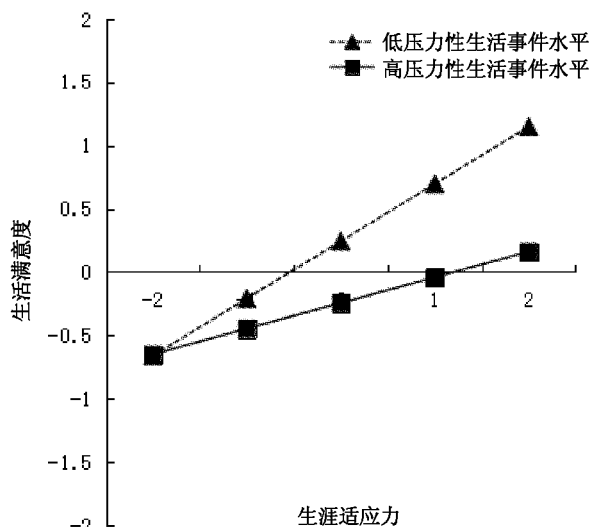


图3 压力性生活事件对生涯适应力与生活满意度关系的调节

4 讨论

情绪智力能够正向影响个体的生活满意度,这一研究结果与以往研究成果相符(Afolabi & Balogun, 2017; 陈海燕等, 2018)。也就是说,大学生的情绪智力越高,其加工情绪信息的能力越强,大学生会对生活具有较高的评价并获得更多的满足感。在此基础上,较为深入地考察了情绪智力对大学生的生活满意度的内在机制,不仅有助于回答情绪智力通过什么起作用,更能够反映中介作用在不同个体特征上的差异。

在验证了情绪智力与大学生生活满意度的关系的基础上,探讨了生涯适应力对情绪智力影响大学生生活满意度的中介作用,即情绪智力通过生涯适应力影响大学生生活满意度。结果显示,情绪智力会影响个体生涯适应力,这一结果这与先前研究相同(Coetzee & Harry, 2014; 贾燕燕, 2013),并为拓展-建构理论提供实证支持(Fredrickson & Losada, 2005),情绪智力能够帮助个体建构持久的心理资源如生涯适应力。生涯适应力有益于个体的生活满意度,这一结果符合先前研究(杨洪智, 于洪宇, 2016),即生涯适应力越好,个体的心理资源就越丰

富,个体对生活的评价就越满意。此外,情绪智力通过生涯适应力进而影响生活满意度,具体表现为,个体加工情绪信息的能力越强,拥有的心理资源越多,对生活会有更多的积极评估。生涯适应力在情绪智力与大学生生活满意度之间起“桥梁”作用,即情绪智力既会直接提升大学生的生活满意度,也会通过提高大学生的生涯适应力进而提升其生活满意度。由此,为了提升大学生的生活满意度,应注意大学生情绪智力和生涯适应力的培养,如对个体进行团体心理咨询、生涯咨询进而提高其生活满意度水平(唐海波,张淑娟,刘超超,2013;王海荣,2015)。

此外,压力性生活事件调节了情绪智力→生涯适应力→生活满意度这一中介过程的后半路径。具体而言,遭遇压力性事件较少的大学生,生涯适应力对生活满意度作用更明显,即对于遭遇较少的压力性生活事件的大学生来说,随着生涯适应力的提高,其生活满意度的提升的速度更快,也就是说,减少压力性生活事件最能使生涯适应力水平较高的大学生从中受益,这一结果支持了压力易损性假说(Li et al., 2012; 王建平等, 2010)。尤其需要注意的是,当大学生的生涯适应力处于低水平时,无论压力性生活事件处于何种水平,大学生的生活满意度都不高,这表明了生涯适应力对大学生生活满意度的重要作用,在此种条件下,应努力提高大学生的生涯适应力,以促进其生活满意度和心理健康。总的来说,应同时关注生涯适应力与压力性生活事件对大学生生活满意度的影响,并采取相关措施降低大学经历的压力性生活事件和提高其生涯适应力,以便更好的促进大学生的生活满意度。

综上所述,情绪智力通过生涯适应力影响大学生生活满意度,并且这一过程的后半路径受到压力性生活事件的调节。多种因素共同作用于大学生的生活满意度,学校及相关部门应该为大学生创造良好的环境,提升情绪智力,增强生涯适应力并减少压力性生活事件的不良作用以便增进大学生的生活满意度。

5 结论

(1)生涯适应力在情绪智力与大学生生活满意度之间起部分中介作用,情绪智力不仅直接影响大学生生活满意度,还通过生涯适应力影响大学生生活满意度。

(2)压力性生活事件调节了情绪智力→生涯适应力→生活满意度这一中介过程的后半路径。在压力性生活事件较少时,生涯适应力对大学生的生活满意度作用大,而在压力性生活事件越多,生涯适应力对大学生的生活满意度作用小。

参考文献

- 陈海燕,李红政,王骞,任晋文,方安琪,赵晓瑾.(2018). 军人正性负性情绪在情绪智力与生活满意度间的多重中介效应. *中国心理卫生杂志*, 32(2), 155-159.
- 代维祝,张卫,李董平,喻承甫,文超.(2010). 压力性生活事件与青少年问题行为:感恩与意向性自我调节的作用. *中国临床心理学杂志*, 18(6), 796-798.
- 傅俏俏,叶宝娟,温忠麟.(2012). 压力性生活事件对青少年主观幸福感的影响机制. *心理发展与教育*, 28(5), 516-523.
- 胡荣,范丽娜.(2016). 城乡居民和流动人口的社会资本与生活满意度. *黑龙江社会科学*, 6, 78-84.
- 贾林祥,王保健.(2018). 大学生乐商和生活满意度的关系:心理韧性的中介作用. *心理与行为研究*, 16(1), 88-95.
- 贾燕燕.(2013). 企业员工生涯适应力研究(硕士学位论文). 南京师范大学,南京.
- 柳迎新,黄文倩,朱婉儿.(2012). 大学新生的自杀意念及与生活满意度、幸福感的关系. *中国心理卫生杂志*, 26(3), 235-238.
- 马元广,贾文芝.(2017). 负性生活事件对生活满意度的影响:解释性乐观的调节作用. *中国健康心理学杂志*, 25(1), 76-79.
- 唐海波,张淑娟,刘超超.(2013). 团体心理咨询对大学生情绪智力培养的效用. *中国健康心理学杂志*, 21(5), 716-718.
- 王海荣.(2015). 基于生涯适应力研究视野对高校生涯咨询的探讨. *内蒙古师范大学学报(教育科学版)*, 28(12), 23-26.
- 王建平,李董平,张卫.(2010). 家庭经济困难与青少年社会适应的关系:应对效能的补偿、中介和调节效应. *北京师范大学学报(社会科学版)*, (4), 22-32.
- 温忠麟,侯杰泰,马什赫伯特.(2004). 结构方程模型检验:拟合指数与卡方准则. *心理学报*, 36(2), 186-194.
- 温忠麟,叶宝娟.(2014). 中介效应分析:方法和模型发展. *心理科学进展*, 22(5), 731-745.
- 吴淑婉.(2008). 大学生生涯适应力量表编制及其相关研究(硕士学位论文). 嘉义大学辅导与咨商研究所.
- 伍新春,王文超,周宵,陈秋燕,林崇德.(2018). 汶川地震8.5年后青少年身心状况研究. *心理发展与教育*, 34(1), 80-89.
- 肖巧玲,王亚婷,李瑾,李娟.(2018). 农村老年人社会支持与生活满意度的关系——中介及调节变量分析. *中国心理卫生杂志*, 32(2), 136-141.
- 谢家树,李杰,易嫦娥,邓多林.(2014). 初中生生活事件与生活满意度的关系:心理弹性的中介作用. *中国临床心理学杂志*, 22(4), 676-679.
- 严茹.(2013). 高职生生涯适应力与应对方式、生活满意度关系研究(硕士学位论文). 南京师范大学.
- 杨强,叶宝娟.(2014). 感恩对青少年生活满意度的影响:领悟社会支持的中介作用及压力性生活事件的调节作用.

- 心理科学, 37(3), 610 – 616.
- 周浩, 龙立荣. (2004). 共同方法偏差的统计检验与控制方法. 心理科学进展, 12(6), 942 – 950.
- Afolabi, O. A. , & Balogun, A. G. (2017). Impacts of psychological security, emotional intelligence and self – efficacy on undergraduates' life satisfaction. *Psychological Thought*, 10(2), 247 – 261.
- Coetzee, M. , & Harry, N. (2014). Emotional intelligence as a predictor of employees' career adaptability. *Journal of Vocational Behavior*, 84(1), 90 – 97.
- Diener, E. (2000). Subjective well – being. The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34 – 43.
- Diener, E. , Emmons, R. A. , Larsen, R. J. , & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71 – 75.
- Fredrickson, B. L. , & Losada, M. F. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, 60(7), 678 – 686.
- Leung, J. , & Leung, K. (1992). Life satisfaction, self – concept, and relationship with parents in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 21(6), 653 – 665.
- Li, D. , Zhang, W. , Li, X. , Li, N. , & Ye, B. (2012). Gratitude and suicidal ideation and suicide attempts among Chinese adolescents: Direct, mediated, and moderated effects. *Journal of Adolescence*, 35(1), 55 – 66.
- Salovey, P. , & Mayer, J. D. (1997). What is emotional intelligence. In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.) , *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators*. New York, NY, USA: Basic Books.
- Sánchez-Alvarez, N. , Extremera, N. , & Fernández-Berco, P. (2016). The relation between emotional intelligence and subjective well – being: A meta – analytic investigation. *Journal of Positive Psychology*, 11(3), 276 – 285.
- Savickas, M. L. (1997). Career adaptability: An integrative construct for life – span, life – space theory. *Career Development Quarterly*, 45(3), 247 – 259.
- Savickas, M. L. , & Porfeli, E. J. (2012). Career adapt – abilities scale: Construction, reliability, and measurement equivalence across 13 countries. *Journal of Vocational Behavior*, 80(3), 661 – 673.
- Schutte, N. S. , Malouff, J. M. , Hall, L. E. , Haggerty, D. J. , Cooper, J. T. , & Golden, C. J. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 167 – 177.

The Effect of Emotion Intelligence on College Students' Life Satisfaction: The Mediating Role of Career Adaptability and the Moderation Role of Stressful Life Events

Lei Wansheng¹, Li Lu^{1,2}, Liu Jianping¹

(1. School of Psychology, Key Laboratory of Psychology and Cognition Science of Jiangxi, Jiangxi Normal University, Nanchang 330022;
2. Faculty of Psychology, Beijing Normal University, Beijing Key Laboratory of Applied Experimental Psychology, Beijing 100875)

Abstract: The study recruited 921 college students (432 male and 489 female) to complete emotional intelligence questionnaire, career adaptability questionnaire, stressful life events questionnaire and life satisfaction questionnaire. The results showed that: (1) Career adaptability partially mediated the relationship between emotional intelligence and college students' life satisfaction. Emotional intelligence not only directly influenced life satisfaction, but also through career adaptability, ultimately influenced life satisfaction. (2) Stressful life events moderated the relationship between career adaptability and college students' life satisfaction. Therefore, in the relationship between emotional intelligence and college students' life satisfaction, career adaptability played a partial mediating role and stressful life events played a moderating role.

Key words: emotional intelligence; career adaptability; stressful life events; life satisfaction; college students