

学生情绪智力与学习自控力的关系研究

——以漳州市三所中学高一、高二学生为例

陈艺华¹, 张灵聪²

(1. 泉州师范学院 心理咨询中心, 福建 泉州 362000; 2. 漳州师范学院 教育系, 福建 漳州 363000)

摘要: 采用问卷调查法, 以漳州市三所中学 434 名高中生为调查对象, 运用《情绪智力量表》和《学生学习自我控制量表》进行测试。结果发现: 1) 高中生的情绪智力不存在学校、性别、年级和专业的差异; 2) 高中生的学习自控力存在学校和年级的交互作用; 3) 情绪智力与学习自控力具有中等水平的相关; 4) 高中生的情绪智力、学习自控力与学业成绩都达到中等程度的相关, 学习自控力对学业成绩具有较好的预测作用。

关键词: 学生; 情绪智力; 学习自控力; 学业成绩
中图分类号: G447 **文献标识码:** A

文章编号: 1008-0627 (2011) 04-0030-04

情绪是情绪智力最核心的问题。高中阶段是学生身心矛盾较多、情绪较不稳定的时期。高中生在情绪表现上有两大特点: 一是内隐文饰性, 二是两级波动性。^[1]有研究表明, 在高中生人群中约有 1/3 高中生的情绪处于不良状态,^[2] 68% 的高中生情绪波动性大, 且在人际交往上高中生更具有封闭性。^[3]国外研究表明, 18 岁左右是青年会不会发生病态心理的关键期。^[4]

学习自控力是影响学生学习的一个重要方面, 提高学生的学习自控力将有助于提高学生的学习效率。此外, 学习自控力还具有迁移性, 自控力的提高不仅有助于控制冲动、延缓满足, 而且它包括了人生发展层面的自我控制,^[5] 可以帮助学生获得个人与社会的和谐发展。

本研究拟探讨学生情绪智力和学习自控力的关系, 为培养学生的学习自控力、进一步提高学生的学业成绩和心理健康水平提供理论与实证性的依据。

一、研究方法

(一) 对象

随机抽取福建省漳州市三所中学高一、高二学生, 共发出问卷 500 份, 收回有效问卷 434

份, 有效问卷回收率为 86.8%。其中, 学校 1 和学校 2 是封闭式私立中学, 学校 3 是普通公立中学。样本分布情况 (表 1)。

表 1 样本组成

学校	性别	高一	高二		合计
			文科	理科	
1	男	43	3	13	59
	女	50	9	10	69
2	男	29	16	49	94
	女	36	46	17	99
3	男	26	16	22	64
	女	23	12	14	49

(二) 工具

1. 情绪智力量表 (Emotional Intelligence Scale, EIS)

由美国心理学家 Schutte 等人根据 Mayer 和 Salovey 的情绪智力理论编制而成, 是该理论的代表量表之一, 它有着较高的信度和效度。^[6] Joseph Ciarrochi 研究证明此量表不仅可以用于成人, 而且“同样适用于青少年”。^[7] 该量表将情绪智力分为四个维度: 情绪感知能力、自我情绪调控能力、调控他人情绪的能力和运用情绪的能力。基本上与 Mayer 和 Salovey 所指出的情

收稿日期: 2011-05-10

基金项目: 全国教育科学规划教育部重点课题 (FBB030729)

第一作者简介: 陈艺华 (1980-), 女, 福建漳州人, 讲师, 主要研究方向: 大学生心理健康教育。E-mail: yhchen1980@163.com

绪智力概念相对应。该量表共 33 题，采用 5 级计分形式。中文版 EIS 由王才康译出，并在大、中学生及少年犯中试用，发现有良好的信度（ α 系数为 0.84）和效度。

2. 中学生学习自我控制量表

本研究所使用的量表是张叶云在张灵聪《学生学习自我控制量表》的基础上修订而成的。修订后的学习自我控制问卷共 38 题，采用 5 级计分形式，包括三个维度：自控感（任务效能感、自觉性、自我监督）、自控倾向（包含计划、坚持性和活动选择性）、自控策略（情绪控制、环境控制、补救性和求助策略）。经分析该量表具有一定的信度和较好的效度。^[5] 本研究中该量表的同质性信度系数 α 为 0.89。

3. 学业成绩

由于不同学校、不同年级的试卷无法统一，学业成绩不具可比性，因此只选取了学校 1 高一年级学生语文、数学、英语三个学科的期中考试成绩进行研究。

（三）数据处理

用 SPSS11.5 进行数据处理和统计分析：进行 t 检验、单因素分析、多因素方差分析、相关分析和回归分析。

二、结果

（一）学生情绪智力和学习自控力特点

从表 2 可以看出，情绪智力不存在显著的学校、年级和性别的差异。学习自控力存在显著的学校与年级的交互作用（ $P<0.001$ ），学校主效应显著（ $P<0.001$ ），性别和年级主效应没有达到显著水平。简单效应分析表明：学校 2 和学校 3 高一学生学习自控力显著高于高二；学校 1 则相反。高一学生中，学校 2 的学习自控力高于其它两所中学；高二学生中，学校 1 的学习自控力高于其它两所中学。

高二学生有文理科专业差别，以高二学生的学校、性别和专业为自变量，情绪智力和学习自控力为因变量分别进行多因素方差分析，结果发现情绪智力和学习自控力都不存在显著的专业差异。

（二）情绪智力与学习自控力的关系

1. 情绪智力与学习自控力的相关分析

从表 3 可以看出，情绪智力与学习自控力存

在显著的相关（ $P<0.001$ ），相关系数为 $r=0.327$ 。情绪智力的 4 个维度中，有 3 个维度与学习自控力及其各维度间具有显著的相关（ $P<0.001$ ）。其中情绪自我调控能力与学习自控力相关程度最高， $r=0.396$ ；运用情绪能力仅与自控策略存在显著相关（ $P<0.05$ ），但相关程度很小。

表 2 情绪智力及学习自控力的方差分析

	情绪智力	学习自控力
学校	4.044	6.628***
性别	0.943	1.7651
年级	1.891	1.240
学校×性别	1.495	0.339
学校×年级	1.952	8.522***
性别×年级	0.173	0.096
学校×性别×年级	0.699	0.329

注：* $P<0.05$ ；** $P<0.01$ ；*** $P<0.001$ ，下同。

表 3 情绪智力、学习自控力及其各维度的相关分析

	情绪感知	情绪自我调控	调控他人情绪	运用情绪	情绪智力
自控感	0.232***	0.344***	0.248***	0.078	0.301***
自控倾向	0.233***	0.372***	0.230***	0.123	0.315***
自控策略	0.172***	0.328***	0.183***	0.024*	0.231***
学习自控力	0.246***	0.396***	0.255***	0.091	0.327***

2. 不同情绪智力水平的高中生学习自控力的差异

以情绪智力得分在班级前 27% 的学生为学习自控力高分组，中间 46% 为中分组，后 27% 为低分组，比较这三组学生的学习自控力：单因素方差分析的结果显示，不同情绪智力水平的高中生学习自控力存在显著的差异（ $P<0.001$ ）。多重比较结果显示，情绪智力高分组的高中生学习自控力显著高于情绪智力中分组（ $P<0.01$ ），同时高于情绪智力低分组（ $P<0.001$ ）；情绪智力中分组的学生学习自控力显著高于情绪智力低分组（ $P<0.01$ ）。

3. 情绪智力对学习自控力的回归分析

以情绪智力及其各维度为预测变量，以学习自控力为因变量进行逐步回归分析，考察情绪智力对学习自控力的预测作用，结果见表 4。回归分析的结果表明，只有情绪自我调控能力进入学习自控力的回归方程，解释量为 15.7%，回归系

数为 0.396。

表 4 情绪智力对学习自控力的回归分析

因变量	预测变量	相关系数 R	决定系数 R^2	F	标准回归系数	t
学习自控力	情绪自我调控	0.396	0.157	80.439	0.396	8.969***

(三) 情绪智力、学习自控力与学业成绩的关系

以学校 1 高一年级的学生为研究对象, 进行情绪智力、学习自控力和学业成绩作相关分析, 结果见表 5。相关分析结果显示, 情绪智力、学习自控力与学业成绩具有显著相关, 分别达到 0.01 和 0.001 的显著水平。情绪智力、学习自控力与语文成绩的相关达到 0.05 的显著水平; 情绪智力、学习自控力与英语成绩的相关都达到 0.01 的显著水平; 情绪智力、学习自控力与数学成绩的相关分别达到 0.01 和 0.001 的显著水平。情绪智力、学习自控力与数学、英语成绩的相关高于语文成绩。

根据相关分析的结果, 将与学业成绩相关的情绪智力、学习自控力作为预测变量, 以学业成绩为因变量进行逐步回归分析, 以考察情绪智力、学习自控力对学业成绩的预测作用, 结果见表 6。回归分析结果表明, 只有学习自控力进入学业成绩的回归方程, 解释量为 17.9%, 回归系数为 0.423。

表 5 情绪智力、学习自控力与学业成绩的相关分析

	语文	数学	英语	学业成绩
情绪智力	0.287*	0.293**	0.319**	0.372**
学习自控力	0.241*	0.383***	0.356**	0.423***

表 6 学习自控力对学业成绩的回归分析

因变量	预测变量	相关系数 R	决定系数 R^2	F	标准回归系数	T
学业成绩	学习自控力	0.423	0.179	16.379	0.415	4.047***

三、讨论

(一) 学生情绪智力和学习自控力的特点

本研究结果显示, 高中生的情绪智力不存在学校、年级、性别和专业的差异。张秋艳用相同的量表调查初中生和高中生, 结果表明: 中学生情绪智力的年级差异不显著; 性别与年级交互作用显著, 初中生性别差异显著, 高中生的性别差异不显著。^[8]也就是, 高中生的情绪智力不存在

显著的性别和年级差异, 这与本研究的结果相一致。至于高中生情绪智力的专业差异方面, 本研究的调查对象仅限于高二学生, 毕竟他们文理分科学习的时间比较短, 高三学生是否会因文理分科的学习导致情绪智力的差异, 这还有待于进一步的研究。

在学习自控力方面, 有调查表明, 高中生的学习自控力存在着学校、年级、文理科之间的显著性交互作用,^[9] 本研究的结果与此类似。本研究的结果显示, 学校 2 和学校 3 高二学生的学习自控力低于高一, 但是学校 1 的情况刚好相反。这可能是由于学校 2 和学校 3 的学生从高一升入高二之后, 对学校的方方面面变得比较熟悉, 而且离高考还远, 于是开始放松自己。而学校 1 是一所刚建立不久的私立学校, 很多学生是中途转入的, 对学习、学校和老师都还比较新鲜, 学习自控力水平尚高; 其次, 据工作人员反映, 该校高一年级学生生源质量不及高二年级, 这也是高一学生情绪智力不及高二学生的一个因素。

(二) 情绪智力与学习自控力的关系

情绪智力与学习自控力存在显著相关, 相关达到中等水平。在情绪智力的 4 个维度中, 情绪自我调控能力与学习自控力的相关程度最高, 且对学习自控力具有较强的预测作用。分析其原因, 可能是学习自控力本身就包含情绪自我调控的能力。这个结果也表明, 若要通过培养高中的情绪智力的方式提高学生的学习自控力, 需要着重培养情绪智力中的情绪自我调控能力。此外, 情绪智力的运用情绪维度仅和学习自控力的自控策略维度存在显著相关, 但是该维度和学习自控力及各维度的相关程度都很小, 这说明对于学习自控力的理论框架而言, 情绪智力可能有独立的成分, 也就是情绪智力和学习自控力只是有重叠的部分, 而不存在从属关系。

(三) 情绪智力、学习自控力与学业成绩的关系

情绪智力、学习自控力与学业成绩三者之间具有中等程度的相关, 其中学习自控力与学业成绩的相关更高, 而且学习自控力对学业成绩具有较好的预测作用。这也体现了高中生学习自控力培养的重要意义。本研究还发现, 数学成绩和英语成绩与学习自控力的相关高于语文成绩。这与

王红姣的研究结果类似。^[10]出现这种情况的原因与各门学科的特点有关：数学问题的解决比较复杂，对高中生的学习自控力要求较高。英语要求记忆的知识比较多，而且需要勤学苦练，因而高中生如果要提高英语成绩也需要有较强的学习自控力。语文成绩与学习自控力的相关较低，这是因为语文与我们的日常生活关系比较密切，学习难度相对较低。

(四)关于培养学生学习自控力的几点建议

从学习自控力的年级差异分析，我们得知高二学生学习自控力比高一差。林金兰等对初中生学习自控力的研究也得出了类似的结果——初三学生的学习自控力低于初一和初二。^[11]由此我们不能认为高二学生年龄大了，理应有较好的学习自控力，从而放松对他们的管理。其实他们比高一的学生更应得到注意。他们可能对自己的行为有些管不住，对自己的情绪也不善调控，认知方面也有偏颇，作为教育者，特别是心理健康教育的老师，要注意指导他们的行为并疏导他们的情绪。

由情绪智力、学习自控力和学业成绩的关系可知，学业成绩与情绪智力和学习自控力关系密切。因此，教学工作者要想提高学生的学业成绩，不能只重视培养他们的传统智力，也应注意提高

他们的情绪智力和学习自控力。教师可从培养学生良好的情绪自我调控能力和行为习惯等方面促进学生学业成绩的提高。

参考文献

- [1] 王华. 我国高中生的情绪特点及影响因素分析与调控[J]. 河西学院学报, 2004(6): 81-83.
- [2] 蒋碧艳, 祝蓓里. 上海市大中学生的心理健康及其与体育锻炼的关系[J]. 心理学, 1997, 20(3): 235-238.
- [3] 郑日昌. 中学生心理卫生[M]. 济南: 山东教育出版社, 1998: 122-134.
- [4] 祝蓓里. 青年期心理学[M]. 上海: 上海人民出版社, 1986: 132.
- [5] 张叶云. 高中生学习自控力与学业自我概念的相关研究[D]. 福州: 福建师范大学, 2006: 2.
- [6] 王才康. 少年犯的情绪智力及其与个性因素的相关研究[J]. 中国心理卫生杂志, 2002, 16(8): 564-566.
- [7] 王才康. 情绪智力与大学生焦虑、抑郁和心境的关系研究[J]. 中国临床心理学杂志, 2002(4): 298-299.
- [8] 张秋艳, 张卫. 中学生情绪智力与应对方式的关系[J]. 中国心理卫生杂志, 2004, 8: 544-546.
- [9] 张惠敏. 中学生情绪智力与社会支持及心理健康的关系[D]. 上海: 上海师范大学, 2005: 5.
- [10] 王红姣. 中学生自我控制能力及其与学业成绩的相关研究[D]. 上海: 上海师范大学, 2003: 38.
- [11] 林金兰, 张灵聪. 民办初中生的学习自控力问题[J]. 宁波大学学报: 教育科学版, 2007, 29(2): 98-100.

Upon the Correlation between Students' Emotional Intelligence and Self-control

CHEN Yi-hua¹, ZHANG Ling-cong²

(1. Psychological Counseling Centre, Quanzhou Normal University, Quanzhou 362000, China;

2. Dept. of Education, Zhangzhou Normal College, Zhangzhou 363000, China)

Abstract: The study investigates 434 senior middle school students by Emotional Intelligence Scale and questionnaire to explore the correlation between students' emotional intelligence and self-control. The results show that 1) their emotional intelligence has no difference in school, gender, grade and major; 2) school and grade has interactive effects on self-control in learning; 3) students' emotional intelligence is moderately correlated with their self-control in learning, and 4) emotional intelligence, self-control and academic performance of senior school students are moderately correlated with self-control in learning to predict academic performance better.

Key words: student; emotional intelligence; self-control in learning; academic performance

(责任编辑 夏登武)