

DOI: 10.3969/j.issn.1005-8982.2018.25.021

文章编号: 1005-8982 (2018) 25-0097-04

## 青少年抑郁情绪与情绪智力的关系

孙梦圆, 刘堃, 刘丽

(锦州医科大学护理学院, 辽宁 锦州 121000)

**摘要:** **目的** 研究青少年人群的抑郁情绪与情绪智力的关系, 为提高青少年的心理健康水平提供参考依据。**方法** 采用随机整群抽样法, 以流调中心抑郁量表 (CES-D)、青少年情绪智力量表对 1 732 例在校中学生进行调查。**结果** 抑郁情绪总分和情绪智力总分在年级、独生子女、学生干部、家庭状况及父母的文化水平层面差异有统计学意义 ( $P < 0.05$ ); 抑郁情绪总分和各维度得分与情绪智力总分和各维度得分均呈负相关 ( $P < 0.05$ ); 多元线性回归结果显示, 控制性别、年级、独生子女、学生干部、家庭状况及父母的文化水平 6 个因素后, 情绪管理、情绪感知、情绪理解及情绪运用对抑郁情绪有预测作用 ( $P < 0.05$ )。**结论** 抑郁情绪与情绪智力相关, 提高青少年的情绪智力水平可减轻抑郁情绪的严重程度。

**关键词:** 青少年学生; 抑郁情绪; 情绪智力

**中图分类号:** R749.4

**文献标识码:** A

## Relationship between depression and emotional intelligence in adolescent population

Meng-yuan Sun, Kun Liu, Li Liu

(College of Nursing, Jinzhou Medical University, Jinzhou, Liaoning 121000, China)

**Abstract:** **Objective** To study the relationship between adolescent depression and emotional intelligence, and to provide the basis for improving the level of mental health in the adolescent population. **Methods** Using the cluster and random sampling method, and the Center for Epidemiological Studies Depression Scale (CES -D) and the Emotional Intelligence Scale were adopted to survey 1,732 junior school students. **Results** The total depression score and the total emotional intelligence score were significantly different in the levels of different grade, whether they were the only child or not and whether they were the student leader or not, family status and parental education ( $P < 0.05$ ). The total score and each dimension score of depression were negatively correlated with the total score and each dimension score of emotional intelligence ( $P < 0.05$ ). Multiple liner regression results showed that after controlling 6 variables including genders, the only child situation, student cadre situation, grades, family status and parental education level, emotional understanding, emotional management, emotional perception and emotional application were the predictive factors of depression ( $P < 0.05$ ). **Conclusions** Depression is associated with emotional intelligence. Improving the level of emotional intelligence can reduce the severity of depression for different adolescents.

**Keywords:** adolescent student; depression; emotional intelligence

青少年时期是世界观、价值观等形成的重要时期, 同时又是个体从儿童到成人的过渡时期, 在这一时期

由于个体的身心发展不平衡使青少年很容易受到不良因素的影响, 产生心理问题<sup>[1]</sup>。抑郁情绪作为一种负

收稿日期: 2017-12-11

[通信作者] 刘堃, E-mail: llfluency@sina.cn

性情绪是危害青少年心理健康的主要因素之一<sup>[2]</sup>。情绪智力,也就是人们通常所说的“情商”,一般定义为是个体操作情感的一种能力,是人成功处理情感活动时所需要的个性心理特征<sup>[3-4]</sup>。目前,对于两者间关系的研究国内较少。本文主要深入探讨两者间的关系,为减轻青少年的抑郁情绪,促进青少年心理健康提供科学的依据。

## 1 资料与方法

### 1.1 一般资料

本调查于 2017 年 4 ~ 5 月在辽宁省锦州市进行。采用随机整群抽样法,抽取某所中学,对该校全体学生进行调查。纳入标准:知情同意;思维能力正常能进行有效交流者。排除标准:不愿意参与配合者。本研究共发放问卷 2 000 份,回收问卷 1 900 份,有效问卷 1 732 份,有效回收率为 91.16%。

### 1.2 研究工具

①一般资料调查表:包括性别、年级、是否为独生子女、是否担任学生干部、家庭状况及父母的文化水平。②流调中心抑郁量表(CES-D)<sup>[5]</sup>:用于抑郁情绪的评定,共 20 个条目,分为正性情绪、负性情绪、躯体状况及人际关系 4 个维度,每个条目得分在 0 ~ 3 分范围(其中第 4、8、12 和 16 项反向计分),总分范围 0 ~ 60 分。得分越高,表明抑郁情绪越严重。本研究中该量表的 Cronbach  $\alpha$  系数为 0.789。③青少年情绪智力量表<sup>[6]</sup>:用于情绪智力水平的测定,由邹泓、刘艳等(2010)编制,共 18 个条目,分为情绪感知、情绪理解、情绪运用、情绪管理 4 个维度,每个条目得分在 0 ~ 5 分范围(其中第 15、16、17 和 18 项反向积分),总分范围 0 ~ 90 分。得分越高,表明情绪智力水平越高。本研究中该量表的 Cronbach  $\alpha$  系数为 0.810。

### 1.3 质量控制

对调查员进行统一培训,填写问卷前调查员向学生进行条目的讲解,保证每名学生对问卷无疑问。将问卷进行编码,录入数据结束后对每份问卷进行复查核对,确保准确无误。

### 1.4 统计学方法

数据分析采用 SPSS 22.0 统计软件<sup>[7]</sup>,计量资料以均数  $\pm$  标准差( $\bar{x} \pm s$ )表示,对数据进行描述性统计分析,两两比较采用  $t$  检验, Pearson 相关分析,多组间比较采用单因素方差分析<sup>[8]</sup>、多元线性回归分析,

$P < 0.05$  为差异有统计学意义。

## 2 结果

### 2.1 一般资料情况

共 1 732 例学生,年龄 11 ~ 18 岁,平均( $14.26 \pm 1.10$ )岁。其中,男生 853 例(49.2%),女生 879 例(50.8%);独生子女 1 305 例(75.3%),非独生子女 427 例(24.7%);学生干部 921 例(53.2%),非学生干部 811 例(46.8%);和睦家庭 1 375 例(79.4%),不和睦家庭 357 例(20.6%);父母的文化水平小学及小学以下 196 例(11.3%),父母的文化水平初中或高中 1 051 例(60.7%),父母的文化水平大专及大专以上 485 例(28.0%)。

### 2.2 不同特征青少年学生抑郁情绪和情绪智力得分情况的比较

抑郁情绪总分和情绪智力总分在性别层面差异无统计学意义( $P > 0.05$ );抑郁情绪总分和情绪智力总分在年级、独生子女、学生干部、家庭状况及父母的文化水平层面差异有统计学意义( $P < 0.05$ )。对年级情况进一步做两两比较发现:抑郁情绪总分:①七年级与九年级、八年级与九年级得分均值差异有统计学意义( $P < 0.05$ )②七年纪与八年级得分均值差异无统计学意义( $P > 0.05$ )。情绪智力总分和以上结果一致;对父母的文化水平进一步做两两比较发现:抑郁情绪总分:小学及小学以下组、初中或高中组和大专及大专以上组中任意两组的得分均值差异有统计学意义( $P < 0.05$ )。情绪智力总分:3 个组别中任意两组的得分均值差异有统计学意义( $P < 0.05$ )。见表 1。

### 2.3 抑郁情绪与情绪智力相关关系

结果显示,抑郁情绪总分和各维度得分与情绪智力总分和各维度得分均呈负相关( $P < 0.05$ )。因此,情绪智力得分越高,抑郁情绪得分反而越低。见表 2。

### 2.4 抑郁情绪的影响因素

控制年级、性别(0=男,1=女)、独生子女(0=否,1=是)、学生干部(0=否,1=是)、家庭状况(1=和睦,2=不和睦)和父母的的文化水平(1=小学及小学以下,2=初中或高中,3=大专及大专以上)6 个因素后,以抑郁情绪总分作为因变量( $Y$ ),情绪智力四个维度得分作为自变量( $X$ ),建立回归方程模型。结果显示:对性别、年级、独生子女、学生干部、家庭状况及父母的的文化水平因素进行控制后,情绪智力中对抑郁情绪产生影响的因素是:情绪管理、情绪感知、情绪理解及情绪运用。见表 3。

表 1 不同特征青少年抑郁情绪和情绪智力得分情况比较 (  $n=1\,732$ ,  $\bar{x}\pm s$  )

| 评分                    | 性别            |               | 年级            |               |               | 独生子女          |               |
|-----------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
|                       | 男             | 女             | 七年级           | 八年级           | 九年级           | 是             | 否             |
| 抑郁情绪总分                | 17.93 ± 10.94 | 18.12 ± 10.52 | 16.00 ± 9.70  | 17.23 ± 10.77 | 21.67 ± 11.14 | 17.66 ± 10.61 | 19.14 ± 11.00 |
| <i>F</i> / <i>t</i> 值 | -0.366        |               | 44.060        |               |               | -2.484        |               |
| <i>P</i> 值            | 0.714         |               | 0.000         |               |               | 0.013         |               |
| 情绪智力总分                | 66.73 ± 13.65 | 67.05 ± 13.13 | 62.82 ± 12.45 | 67.58 ± 12.79 | 69.30 ± 13.78 | 67.42 ± 13.49 | 65.29 ± 12.93 |
| <i>F</i> / <i>t</i> 值 | -0.499        |               | 37.750        |               |               | 2.868         |               |
| <i>P</i> 值            | 0.618         |               | 0.000         |               |               | 0.004         |               |

| 评分                    | 学生干部          |               | 家庭状况          |               | 父母的文化水平       |               |               |
|-----------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
|                       | 是             | 否             | 和睦            | 不和睦           | 小学及小学以下       | 初中或高中         | 大专及大专以上       |
| 抑郁情绪总分                | 17.44 ± 10.76 | 18.69 ± 10.65 | 16.20 ± 9.36  | 25.04 ± 12.60 | 29.33 ± 13.90 | 17.07 ± 8.86  | 15.48 ± 10.14 |
| <i>F</i> / <i>t</i> 值 | -2.425        |               | -12.402       |               | 148.037       |               |               |
| <i>P</i> 值            | 0.015         |               | 0.000         |               | 0.000         |               |               |
| 情绪智力总分                | 68.78 ± 13.51 | 64.75 ± 12.91 | 68.03 ± 13.20 | 62.54 ± 13.22 | 62.38 ± 12.58 | 66.61 ± 13.03 | 69.34 ± 13.93 |
| <i>F</i> / <i>t</i> 值 | 6.347         |               | 6.999         |               | 19.902        |               |               |
| <i>P</i> 值            | 0.000         |               | 0.000         |               | 0.000         |               |               |

表 2 抑郁情绪与情绪智力的相关性分析 (  $r$  值 )

| 维度     | 正性情绪   | 负性情绪   | 躯体状况   | 人际关系   | 抑郁情绪总分 |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 情绪感知   | -0.230 | -0.122 | -0.130 | -0.135 | -0.203 |
| 情绪运用   | -0.276 | -0.207 | -0.194 | -0.210 | -0.294 |
| 情绪理解   | -0.223 | -0.376 | -0.313 | -0.339 | -0.424 |
| 情绪管理   | -0.290 | -0.297 | -0.256 | -0.275 | -0.376 |
| 情绪智力总分 | -0.318 | -0.338 | -0.297 | -0.316 | -0.427 |

表 3 青少年抑郁情绪影响因素的回归分析 (  $n=1\,732$  )

| 常量与自变量  | <i>b</i> | <i>S<sub>b</sub></i> | <i>b'</i> 值 | <i>t</i> 值 | <i>P</i> 值 | <i>F</i> 值 | 调整 <i>R</i> <sup>2</sup> |
|---------|----------|----------------------|-------------|------------|------------|------------|--------------------------|
| 常量      | 32.943   | 1.751                | —           | 18.704     | 0.000      |            |                          |
| 年级      | 1.786    | 0.260                | 0.138       | 6.882      | 0.000      |            |                          |
| 性别      | 0.246    | 0.427                | 0.011       | 0.577      | 0.564      |            |                          |
| 独生子女    | -0.440   | 0.498                | -0.018      | -0.884     | 0.377      |            |                          |
| 学生干部    | -0.470   | 0.431                | -0.022      | -1.091     | 0.276      |            |                          |
| 父母的文化水平 | -3.608   | 0.362                | -0.203      | -9.963     | 0.000      | 87.555     | 0.333                    |
| 家庭状况    | 5.945    | 0.536                | 0.224       | 11.082     | 0.000      |            |                          |
| 情绪理解    | -0.596   | 0.058                | -0.252      | -10.304    | 0.000      |            |                          |
| 情绪管理    | -0.389   | 0.107                | -0.117      | -3.620     | 0.000      |            |                          |
| 情绪感知    | -0.287   | 0.097                | -0.098      | -2.959     | 0.003      |            |                          |
| 情绪运用    | -0.340   | 0.084                | -0.141      | -4.059     | 0.000      |            |                          |

3 讨论

青少年时期是一个特殊的时期,在这一时期个体

的自我意识开始发展并且独立意识逐渐增强,导致个体会出现很多心理问题如孤独、抑郁等。研究表明,

青少年期个体的抑郁症在发生率和普遍性上出现显著上升<sup>[9-10]</sup>,因而青少年抑郁情绪越来越受到关注。在这样的背景下,本研究站在一个新的角度,探讨抑郁情绪与情绪智力的相关性,为减轻青少年的抑郁情绪促进其心理健康提供了新的干预措施。

本研究表明,青少年抑郁情绪、情绪智力的得分在年级、独生子女、学生干部、父母的文化水平和家庭状况层面不同,非独生子女、非学生干部、高年级、父母的文化水平较低以及家庭不和睦的青少年抑郁情绪得分较高,但非独生子女、非学生干部、低年级的情绪智力的得分低,均与以往相关研究一致<sup>[11-14]</sup>。因此,需将以上人群作为重点观察对象,及时干预消除其负性情绪,防止负性情绪的进一步发展;同时要加强对其情绪智力的培养。本研究还发现情绪智力各个维度与抑郁情绪各个维度均呈负相关。早有研究发现情绪智力对心理健康发挥着重要的作用<sup>[15]</sup>。SCHMIDT等<sup>[16]</sup>的研究结果显示情绪智力能够预测心理健康。可见情绪智力较高的青少年能够很好地调节控制各种不良因素,减少抑郁情绪的产生。此外多元线性回归结果显示,控制性别、年级、独生子女、学生干部、父母的文化水平和家庭状况 6 个因素,情绪管理、情绪感知、情绪理解及情绪运用对抑郁情绪有影响,情绪感知、情绪运用、情绪理解以及情绪管理越是良好,抑郁情绪越轻。黄敏儿等<sup>[17]</sup>在研究中发现缺乏自身情绪感受能力的个体容易患上因心理导致的生理疾病。MAYER等<sup>[18]</sup>研究表明,情绪的转变会促使个体做出更多的选择,避免沉浸于不良的情绪之中。

综上所述,情绪智力与抑郁情绪具有一定的相关性,对减轻抑郁情绪的严重程度发挥着一定的作用。因此我们应该重视情绪智力的提高。相关研究<sup>[19]</sup>表明,感知到父母的温暖与情绪感知、情绪管理呈正相关,还有一些研究发现教师的自身情绪能力水平与学生的情绪发展显著相关<sup>[19-20]</sup>,因此提出以下具体措施:①学校应该大力开展情绪智力的课程。课程形式应该符合青少年个体特点:如看电影,小组活动等。②首先对老师进行心理健康指导,让老师自身尽可能地多传达积极健康的情绪,通过日常交流对学生产生影响。③家长应采取民主性的教养方式<sup>[21]</sup>,给予更多的温暖和理解,这对情绪智力的发展起到关键性的作用。

## 参 考 文 献:

- [1] 李靖环. 青少年个体抑郁产生的家庭因素及预防措施[J]. 河北大学学报(哲学社会科学版), 2013, 38(3): 123-128.
- [2] 刘小溶. 初一学生抑郁情绪的影响因素的个案研究[D]. 内蒙古师范大学, 2011.
- [3] 张俊, 卢家楣. 情绪智力结构的实证研究[J]. 心理科学, 2008(5): 1063-1068.
- [4] 卢家楣. 对情绪智力概念的探讨[J]. 心理科学, 2005, (5): 1246-1249.
- [5] RADLOFF L S. The CES-D scale A self-report depression scale for research in the general population[J]. Appl Psychol Measure, 1997, 1(3): 385-401.
- [6] 刘艳, 邹泓. 中学生的情绪智力及其与社会适应的关系[J]. 北京师范大学学报社会科学版, 2010(1): 65-71.
- [7] 刘莹. SPSS 统计分析在医学科研中的应用[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2012: 175-183.
- [8] 罗文意, 郑霞. 医学统计学在临床科研中的应用[J]. 中国医学创新, 2013(16): 146-147.
- [9] 刘丹, 吴国兰, 张志坤, 等. 青少年孤独与家庭环境因素的关系[J]. 中华行为医学与脑科学杂志, 2009, 18(7): 657-658.
- [10] 李传银. 549 名大学生孤独心理及相关因素分析[J]. 中国行为医学科学, 2000, (6): 33-34.
- [11] 汤建军, 韩慧, 李红影, 等. 蚌埠市大中学生抑郁症状流行特征分析[J]. 中国学校卫生, 2009, 30(12): 1084-1086.
- [12] 陈雪. 青少年的情绪智力及其对问题行为的作用机制研究[D]. 中国政法大学, 2010.
- [13] 陈祉妍, 杨小冬, 李新影. 流调中心抑郁量表在我国青少年中的试用[J]. 中国临床心理学杂志, 2009, 17(4): 443-445.
- [14] CRETHAR H C, SNOW K, CARLSON J. It's all in the family: family counseling for depressed children[J]. Family Journal, 2004, 12(3): 222-229.
- [15] 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, 10(4): 298-299.
- [16] SCHMIDT J E, ANDRYKOWSKI M A. The role of social and dispositional variables associated with emotional processing in adjustment to breast cancer: an internet-based study[J]. Health Psychology Official Journal of the Division of Health Psychology American Psychological Association, 2004, 23(3): 259-266.
- [17] 黄敏儿, 戴健林. 情绪智力: 促进心理健康的能力[J]. 心理学动态, 1997, (3): 58-63.
- [18] MAYER J D, CARUSO D R, SALOVEY P. Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence[J]. Intelligence, 1999, 27(4): 267-298.
- [19] CIARROCHI J V, CHAN A Y C, CAPUTI P. A critical evaluation of the emotional intelligence construct[J]. Personality & Individual Differences, 2000, 28(3): 539-561.
- [20] 曹蓉. 教师情绪智力影响教学效果的探析[J]. 高等理科教育, 2001(5): 25-28.
- [21] 王娟, 陈宁. 浅论学校教育中青少年学生情绪智力的培养[J]. 上海青年管理干部学院学报, 2008, (3): 21-22.

(张西倩 编辑)