

The Influence of Vocational School Students' Emotional Intelligence on Learned Helplessness—Research on the Mediating Effect of Mental Resilience and Group Intervention

Yikai Zheng

Zhejiang University of Technology, Hangzhou, Zhejiang, 310012, China

Abstract

A questionnaire survey method was used to investigate 700 secondary vocational students, the status of emotional intelligence, mental flexibility, and learned helplessness of secondary vocational students was studied, the relationship between the three was discussed and psychological flexibility was analyzed, in the mediating effect between emotional intelligence and learned helplessness, an intervention method to reduce the sense of learned helplessness of secondary vocational students is proposed.

Keywords

secondary vocational students; emotional intelligence; mental resilience; learned helplessness; group intervention

中职生情绪智力对习得性无助感的影响——心理弹性的中介作用及团体干预研究

郑懿恺

浙江工业大学, 中国·浙江 杭州 310012

摘要

采用问卷调查法对700名中职生进行了调查,研究了中职生情绪智力、心理弹性、习得性无助感的现状,并论述了三者之间的关系,分析了心理弹性在情绪智力与习得性无助之间的中介作用,提出了降低中职生习得性无助感的干预方法。

关键词

中职生; 情绪智力; 心理弹性; 习得性无助感; 团体干预

1 引言

情绪智力是一种对情绪信息加工的能力,包括个体准确评价自己及他人的情绪和情感,恰当的表达以及调控情绪,运用情绪信息引导思维和行为的能力^[1]。心理弹性(resilience)又称“复原”“压弹”“抗逆力”“心理韧性”“心理复原力”等,是指个体能正确面对和较好地适应创伤、逆境、威胁、悲剧或其他重大压力的过程,即面对消极经历的反弹或复原能力^[2]。习得性无助感是 learned helplessness 的意译,塞利格曼将习得性无助感定义为通过学习形成的一种对现实的无望和无可奈何的行为、心理状态^[3]。习得性无助感表现和抑郁极为

相似,但习得性无助感并不是抑郁,而是产生抑郁前的表现,体现在人际关系、学业、成就等方面^[4]。

中职生群体中习得性无助感现象非常普遍,20世纪末—21世纪初,大量中国和国外的学者和战斗在中职教育第一线的教师都用各种方式证明了在部分学生身上确实存在习得性无助^[5],有学者认为习得性无助感会严重影响学生的健康成长,阻碍中职教育质量的提高^[6]。习得性无助感会导致学生抑郁、焦虑的产生,严重的甚至会导致自杀^[7]。但是如今对于中职生习得性无助感的探究还有不足,特别是实证研究较少,多为述评类文章。对于习得性无助感的影响因素的研究也较为缺乏。

已有研究发现情绪智力、心理弹性、习得性无助感之间存在关系^[8-12],但是对于三者之间的关系探究还相对缺乏,

【作者简介】郑懿恺(1992—),男,中国浙江台州人,浙江工业大学教科学院心理健康教育专业在读硕士研究生。

本研究旨在探究三者之间的关系,在此基础上进行相应的干预研究,降低学生的习得性无助感,丰富教育实践,提高中职生的心理健康水平。

2 研究方法

2.1 研究一: 中职生情绪智力、心理弹性、习得性无助感的现状调查及中介模型探究

2.1.1 研究对象

本研究对象为中国杭州市某中职学校的在读中职生,以班级为单位,发放纸质问卷进行调查。共发放问卷 700 份,回收有效问卷 631 份,问卷有效率为 90.1%。性别上男生 294 人,占 47%,女生 337 人,占 53%。年级上高一 260 人,占 47%,高二 203 人,占 32%,高三 168 人,占 27%。

2.1.2 研究工具

2.1.2.1 青少年情绪智力任务测验

采用中国北京师范大学发展心理研究院编写的情绪智力测验,测验具有较好的信效度。测验共有 65 个题目,包括情绪感知、情绪理解、情绪调节三个维度。情绪感知维度包括 13 张情绪图片,采用情绪剖面评价范式,要求被试每一张图片的四个备选情绪均做出强度评定,从完全没有到非常强烈做 0~4 的五点评分。四个备选情绪包括一个主目标情绪、一个次目标情绪、两个干扰情绪。鉴于情绪感知能力高的个体可以区分不同情绪的相对强度,他们四个备选情绪上的强度评价应遵循:主目标情绪>次目标情绪>两个干扰情绪。主目标情绪与两个干扰情绪的强度差,次目标情绪与两个干扰情绪的强度差,主目标情绪与次目标情绪的强度差,然后把 5 个差值的均分作为每个题目的得分。

情绪理解维度有 34 题,采用迫选任务,要求被试在五个备选项中选择情境中的主人公最可能的感受/情绪反应/产生特定情绪的原因,采用 0—1—2 等级计分,当学生的选择与大多数专家和学生一致时,计为 2 分,当学生的选择与部分专家和学生一致时,计为 1 分,当学生的选择与大多数专家和学生都不一致时,计为 0 分。

情绪调节有 18 题,包括内部情绪调节(10)与外部情绪调节(8)两部分内容采用最有效—最无效范式,要求被试在特定情境中选择达到特定情绪目标的最有效策略与最无效策略。最有效策略与最无效策略分别采用 0—1—2 等级计分,当学生的选择与大多数专家和学生一致,计为 2 分,当学生

的选择与部分专家和学生一致,计为 1 分,当学生的选择与大多数专家和学生都不一致,计为 0 分。最有效与最无效策略的均分为每题的得分。

2.1.2.2 习得性无助感问卷

使用武晓艳等人^[13]编写的习得性无助感问卷,共有 18 个题目,分为无助感(1~13 题)和绝望感(14~18)题两个维度。问卷采用以 likert5 点式自评量表记分,完全不符合记 1 分,有点符合记 2 分,中间状态记 3 分,多数符合记 4 分,完全符合记 5 分,得分越高,习得性无助感越严重。武晓艳等人测量的 Cronbach α 系数总量表为: 0.930,分量表无助感因子为: 0.924,绝望感因子为: 0.742,分半信度为: 0.901,四周后重测信度为: 0.898, $P < 0.01$ (武晓艳等人, 2009)。

2.1.2.3 心理弹性问卷

采用 Connor 和 Davidsson 编制,于肖楠和张建新^[14]修订的心理弹性量表中文版,该量表由坚韧性、自强性和乐观性三个维度构成,共计 25 个条目。量表采用 5 点记分,从“完全不符合”到“完全符合”,依次记为 1~5 分,总分越高代表心理弹性水平越高,内部一致性系数为 0.91。

2.1.3 数据分析

应用 SPSS23.0 对数据进行分析处理,分析数据的描述性统计以及人口学变量的差异性;探究各因素之间的相关关系、因果关系以及中介效应检验。

2.2 研究二: 中职生习得性无助感的团体干预研究

2.2.1 研究对象

为两个性别比例、成绩、班风等各方面情况相近的班级,共 58 名被试,实验组 28 名,对照组 30 名。

2.2.2 研究工具

2.2.2.1 习得性无助感问卷

用于被试的筛选以及干预效果的检验。

2.2.2.2 团体辅导方案设计

干预研究设计的思路是按照情绪智力、心理弹性、习得性无助感这样的主题顺序进行的,各主题两节课。根据已有研究,情绪智力的提高会提升个体的心理弹性,心理弹性的提升有助于降低习得性无助感。据此,按照这样的主题顺序进行干预设计,前一阶段的干预有助于下一个阶段的开展(见表 1)。

表 1 干预方案设计

单元名称	活动内容	活动目的
单元一：认识情绪—— 心理的色调	1、热身活动：抓手指	1、协助成员认识各种各样的情绪，意识到情绪管理的重要性
	2、故事分享：小苍蝇大麻烦	2、让学生体验并表达相应的情绪
	3、活动一：情境大考验	3、通过非言语的方式理解他人的情绪
	4、活动二：鸦雀无声	4、增强团体凝聚力，促进团体动力形成
单元二：调控情绪—— 神奇的 ABC	1、观看视频：秀才赶考	1、认识到情绪理解的重要性
	2、故事分享：智子疑邻	2、协助成员认识到情绪产生的原因是个人对事件的认识
	3、神奇的 ABC	3、了解情绪 ABC 理论，情境模拟下练习理性情绪疗法
	4、活动一：一起来找正确的 B	4、通过头脑风暴掌握更多调节情绪的方法
	5、活动二：情绪小处方	
单元三：我爱我自己—— 积极认知	1、热身活动：手指比较	1、使学生意识到每个人都有优缺点
	2、活动一：我是谁？	2、协助学生客观的认识自己，悦纳自己，发掘自己身上的优势， 扬长避短
	3、故事分享：罗森塔尔效应	3、使学生意识到积极自我暗示的重要性
	4、活动二：我最棒——大富翁	4、在游戏中感受积极认知的快乐
单元四：我的苹果—— 目标管理	1、故事分享：摘苹果	1、引导学生意识到设立目标的重要性
	2、活动一：贴嘴巴	2、分析目标不合适的原因
	3、问卷小测验：我的苹果	3、尝试树立合适的目标
	4、活动二：目标搜索	4、当有多个目标的时候如何管理好各个目标
单元五：这是为什么？—— 合理归因	1、热身小游戏：穿针引线	1、通过游戏初步对归因有一定的认识
	2、情境分析	2、了解自己的归因方式
	3、自我探索	3、分析不同情境下归因方式
	4、合理归因有方法	4、掌握合理归因的方法
单元六：任尔东西南北 风——挑战挫折	1、热身小游戏：破壳而出	1、意识到经历挫折是人生常态
	2、故事分享：鸡蛋、石头与皮球的遭遇	2、不同的应对方式有不同的结果
	3、活动一：心理防御机制（内部）	3、认识不同的心理防御机制
	4、活动二：我的守护者——心理弹性资源圈（外部）	4、引导学生学会梳理自己成长过程中可利用的资源，并利用资源克服困难

2.2.3 数据分析

对实验组对照组习得性无助感进行前测以后，对实验组进行为期 12 周，共 6 个课时的团辅心理辅导干预，每次干预 40min，对照组只进行传统的课程教学。

干预结束以后对实验组与对照组统一后测，然后利用 SPSS 对实验组前后测数据、对照组前后测数据、实验组与对照组前后测数据进行差异检验，验证干预效果。

3 结果与分析

3.1 研究一：中职生情绪智力、心理弹性、习得性无助感的现状调查及中介模型探究

3.1.1 中职生情绪智力、心理弹性、习得性无助感的相关分析

情绪智力的情绪理解维度与习得性无助感存在显著负相关，情绪感知维度与习得性无助感存在显著正相关。心理弹性与情绪智力存在显著正相关，与习得性无助感存在显著负相关（见表 2）。

表2 中职生情绪智力、习得性无助感及心理弹性之间的相关分析 (n=631)

变量	<i>M</i> ± <i>SD</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. 情绪感知	1.22 ± 0.367	1									
2. 情绪理解	0.625 ± 0.113	0.047	1								
3. 情绪调节	0.753 ± 0.116	-0.030	-0.068*	1							
4. 情绪智力	0.776 ± 0.100	0.756***	0.605***	0.253***	1						
5. 无助感	2.194 ± 0.937	0.076*	-0.177***	0.006	-0.045	1					
6. 绝望感	2.437 ± 1.061	0.066	-0.150***	0.060	-0.022	0.844***	1				
7. 习得性无助感	2.261 ± 0.939	0.076*	-0.175***	0.023	-0.039	0.986***	0.922***	1			
8. 坚韧性	2.954 ± 0.625	0.032	0.091*	-0.002	0.078*	-0.386***	-0.343***	-0.386***	1		
9. 自强性	3.202 ± 0.663	0.063	0.123***	-0.058	0.102**	-0.407***	-0.342***	-0.401***	0.721***	1	
10. 乐观性	3.021 ± 0.652	0.092*	0.095**	-0.033	0.116**	-0.330***	-0.280***	-0.326***	0.601***	0.607***	1
11. 心理弹性	3.044 ± 0.573	0.058	0.115**	-0.028	0.103**	-0.430***	-0.372***	-0.426***	0.943***	0.889***	0.748***

注: *** 表示 $P < 0.001$, ** 表示 $P < 0.01$, * 表示 $P < 0.05$ 。

表3 心理弹性在情绪理解与习得性无助感之间的中介效应检验

		95% 置信区间					
		<i>b</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	<i>LLCI</i>	<i>ULCI</i>	<i>F</i>
心理弹性	常数	2.680	0.128	20.979***	2.429	2.931	0.013
	情绪理解	0.582	0.201	2.894**	0.187	0.977	
习得性无助感	常数	4.977	0.246	20.210***	4.493	5.460	0.198
	情绪理解	-1.060	0.299	-3.540***	-1.648	-0.472	
	心理弹性	-0.674	0.059	-11.440***	-0.790	-0.559	

注: *** 表示 $P < 0.001$, ** 表示 $P < 0.01$, * 表示 $P < 0.05$ 。

表4 心理弹性的中介效应检验

	效应量	<i>S.E./BootS.E.</i>	<i>LLCI</i>	<i>ULCI</i>
情绪理解—习得性无助感总效应	-1.453	0.327	-2.094	-0.811
情绪理解—习得性无助感直接效应	-1.060	0.300	-1.648	-0.472
情绪理解—习得性无助感间接效应	-0.393	0.153	-0.702	-0.098

3.1.2 心理弹性在情绪智力与习得性无助感之间的中介效应检验

由表3、表4分析结果可知,情绪理解对习得性无助感的间接效应量为-0.393,95%置信区间为[-0.702—-0.098],不包含0,说明中介效应显著。情绪理解对习得性无助感的直接效应量为-1.060,95%置信区间为[-1.648—-0.472],不包含0,说明直接效应显著。由此可知,心理弹性在情绪理解维度与习得性无助感之间存在部分中介效应,中介效应占比为37.1%。(见图1)

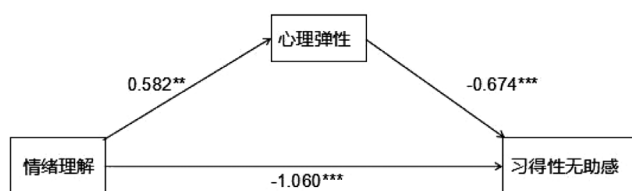


图1 中职生情绪智力、心理弹性、习得性无助感中介模型检验结果

3.2 研究二：中职生习得性无助感的团体干预研究

表5 实验组、对照组前测数据差异检验

	实验组 (n=28)	对照组 (n=30)	
变量	<i>M±SD</i>	<i>M±SD</i>	<i>t</i>
无助感	2.409 ± 1.013	2.164 ± 0.633	1.096
绝望感	2.621 ± 1.006	2.7 ± 0.837	-0.324
习得性无助感	2.468 ± 0.993	2.313 ± 0.630	0.706

注:***表示 $P < 0.001$, **表示 $P < 0.01$, *表示 $P < 0.05$ 。

表6 实验组前后测数据差异检验 (n=28)

变量	实验组前测 <i>M±SD</i>	实验组后测 <i>M±SD</i>	<i>t</i>
无助感	2.409 ± 1.013	1.857 ± 0.569	4.026***
绝望感	2.621 ± 1.006	2.114 ± 0.629	3.535***
习得性无助感	2.468 ± 0.993	1.929 ± 0.551	4.241***

注:***表示 $P < 0.001$, **表示 $P < 0.01$, *表示 $P < 0.05$ 。

表7 对照组前后测数据差异检验 (n=30)

	对照组前测	对照组后测	
变量	<i>M±SD</i>	<i>M±SD</i>	<i>t</i>
无助感	2.164 ± 0.633	2.21 ± 0.692	-0.256
绝望感	2.7 ± 0.837	2.553 ± 0.877	0.679
习得性无助感	2.313 ± 0.63	2.306 ± 0.694	0.041

注:***表示 $P < 0.001$, **表示 $P < 0.01$, *表示 $P < 0.05$ 。

表8 实验组、对照组后测数据差异检验

变量	实验组 (n=28) <i>M±SD</i>	实验组 (n=30) <i>M±SD</i>	<i>t</i>
无助感	1.857 ± 0.569	2.21 ± 0.692	-2.114*
绝望感	2.114 ± 0.629	2.553 ± 0.877	-2.178*
习得性无助感	1.929 ± 0.551	2.306 ± 0.694	-2.28*

注:***表示 $P < 0.001$, **表示 $P < 0.01$, *表示 $P < 0.05$ 。

由表5~表8分析结果可知,实验组、对照组的习得性无助感及其各维度前测数据不存在显著差异,说明实验组对对照组同质,符合实验条件。对照组习得性无助感及其各维度前后测数据不存在显著差异,说明可以排除成长、环境等其他因素的影响。实验组习得性无助感及其各维度前后测数据存在显著差异,后测数据显著低于前测数据,说明通过团体干预实验组的习得性无助感有了显著降低。实验组与对照组习得性无助感及其各维度后测数据存在显著差异,实验组显著低于对照组。由此可知团体干预对降低中职生习得性无助感有明显的效果。

4 结语

通过本次研究发现,中职生情绪智力中的情绪理解维度对习得性无助感存在负向预测作用,对心理弹性具有显著的正向预测作用。心理弹性对习得性无助感有正向预测作用。心理弹性在情绪智力与习得性无助感之间存在部分中介效应。通过团体心理干预可以有效降低中职生的习得性无助感。

参考文献

- [1] Salovey P, Mayer J D. Emotional intelligence Imagination[J]. *Cognition and Personality*,1990(9):185-211.
- [2] American Psychology Association.The Road to Resilience: What Is-Resilience [EB/OL].Spa.Org /Helpcenter /Mad- Resilience.AspX.
- [3] Peterson, Maier, Seligman.Learned Helplessness: A Theory for the Age of Personal Control[D].Oxford University Press,1995.
- [4] 康宁,赵富才.大学生依恋回避与习得性无助感:多重中介效应[J]. *中国健康心理学杂志*,2020,28(03):458-462.
- [5] 李佐施.中职生习得性无助问题及其教育对策[D].长沙:湖南师范大学,2016.
- [6] 王玲.中职生习得性无助研究[J]. *求知导刊*,2015(13):128-129.
- [7] 库少雄.行为主义与自杀研究[J]. *中南民族大学学报(人文社会科学版)*,2006,26(6):127-133.
- [8] 晋丹丹,杨继平.大学生情绪调节归因对习得性无助感的影响[J]. *校园心理*,2018,16(1):16-19.
- [9] 孙梦圆,刘堃,刘丽.青少年抑郁情绪与情绪智力的关系[J]. *中国现代医学杂志*,2018,28(25):97-100.
- [10] Armstrong, A. R., Galligan, R. F., & Critchley, C. R. (2011). Emotional intelligence and psychological resilience to negative life events. *Personality and Individual Differences*, 51,331-336.
- [11] Davis, S.K., & Humphrey, N. (2012). The influence of emotional intelligence (ei) on coping and mental health in adolescence: divergent roles for trait and ability ei. *Journal of Adolescence*, 35(5), 1369-79.
- [12] 章静.初中生校园受欺凌、心理韧性与习得性无助的关系[D].北京:北京林业大学,2019.
- [13] 武晓艳,曾红,马绍斌,等.习得性无助量表研制及其与人格相关研究[J]. *中山大学学报(医学科学版)*,2009,30(03):357-361.
- [14] 于肖楠,张建新.自我韧性量表与 Connor-Davidson 韧性量表的应用比较[J]. *心理科学*,2007,30(5):1169-1171.