

How Emotional Intelligence Decrease Adolescences' Negative Affect: A Pilot Study

Junfeng Huang

Faculty of Psychology, Southwest University, Chongqing
Email: 164608674@qq.com

Received: Feb. 21st, 2016; accepted: Mar. 12th, 2016; published: Mar. 15th, 2016

Copyright © 2016 by author and Hans Publishers Inc.
This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY).
<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

Abstract

The present study investigated the relationship between emotional intelligence (EI) and negative affect (NA) among senior high school students. 310 participants were examined by Emotional Intelligence Scale, Solitary Coping Scale, and Negative Affect Scale. The result showed that 1) EI and Solitude both negatively related NA. 2) Further, Solitude played as a mediating role between the relationship of EI and NA.

Keywords

Emotional Intelligence, Solitude, Negative Affect, Mediating Effect

初探青少年情绪智力对消极情感的作用机制

黄俊锋

西南大学心理学部, 重庆
Email: 164608674@qq.com

收稿日期: 2016年2月21日; 录用日期: 2016年3月12日; 发布日期: 2016年3月15日

摘要

目的: 考察独处能力在情绪智力与消极情感之间的中介作用。方法: 采用情绪智力量表、独处能力量表、

消极情感量表调查了310高中生。结果：1) 情绪智力、独处能力均与消极情感呈显著负相关，情绪智力与独处能力呈显著正相关。2) 情绪智力与独处能力均能显著地负向预测消极情感，且情绪智力通过独处能力的完全中介作用对消极情感产生间接的影响。

关键词

情绪智力，独处能力，消极情感，中介效应

1. 问题提出

青少年时期是毕生发展中的关键期，按照发展心理学家 Hall 的观点，个体进入青少年时期，便进入了一个“暴风骤雨”的时期，注定要经历动荡与冲突(雷雳，张雷，2003)。伴随着各种生活事件，青少年会更容易感受到消极的情绪情感体验(Cohen, Tyrrell, Smith, & Ap, 1993; McCullough & Huebner, 2000; Luhmann, Hofmann, Eid, & Lucas, 2012)。因此青少年如何调节自身的消极情绪情感对其自身发展有着重要的影响，这也是心理学和教育学理论和实践研究中的永恒主题。

情绪智力(emotional intelligence)自被提出以来，一直倍受心理学者和教育学者的关注。情绪智力研究的前驱 Salovey 和 Mayer (1997)认为情绪智力是一种分析情绪、调节情绪和促进情绪发展的能力。而且，情绪智力水平较高的个体其识别和表达情绪、理解情绪以及调节自身消极情绪情感的能力较高(Matthews, Zeidner, & Roberts, 2004)。国内外均有研究证实了情绪智力可以负向预测个体的消极情绪情感(Kafetsios & Zampetakis, 2008; 许远理，熊承清，2009，郭素然，伍新春，郭幽圻，唐顺艳，2011)。但情绪智力是如何调节个体的消极情绪情感这一过程并没有得到过多的讨论。本研究将对此问题作出初步的探索。

独处(solitude)是指个体与外界无互动，或意识上与他人分离，并能够自由选择个人身心活动的状态。独处是一种能够容纳不同情绪体验的开放性客观状态，对个体有积极的建设性意义(陈晓，周晖，2012)。从概念上看，独处具有改善个体情绪情感的功能。有研究者通过经验采样法(experience sampling method)发现，中晚期的青少年认为独处是一种需要，并认为独处能提供自己一个重要的机会使他们能够独立，反省以及自我探索(Freeman, Larson, & Csikszentmihalyi, 1986)。这说明当青少年经历负性生活事件时，会采用独处的方式去不断地审视自己内在想法，体验感受，探索其成因以及事件带来的影响，对调节消极情绪情感有所帮助。Larson 等人(1990)的研究发现，青少年在独处后，心情会变得更加正面、兴奋；选择远离他人以释放消极负面的情绪，这也有助于个体的情绪情感更新。我国学者认为，个体主动地、积极地寻求独处更能体验到积极的情感体验；独处能力强的青少年，更容易处理生活中的消极情感(吴丽娟，陈淑芬，2006；李琼，郭永玉，2007；戴晓阳，陈小莉，余洁琼，2011)。由此可知，独处是青少年一种常用的、能有效调节消极情绪情感的应对方式。

综上所述，情绪智力是一种可以调控个体消极情绪情感的能力，独处则是青少年一种应对消极情绪情感的、更为具体的方式。情绪智力的成分(识别、表达、理解和调节情绪情感)与独处的功能有相似之处，即情绪智力是有可能通过独处来调节消极情绪情感的。所以，本研究假设独处在情绪智力和消极情感之间起中介作用。

2. 研究方法

2.1. 调查对象

运用随机抽样对某高中的非毕业班学生进行调查，共发放问卷 400 份，回收有效问卷 310 份，有效回收率为 90.12%。其中男生 112 人(36.13%)，女生 198 人(63.87%)，独生子女 134 人(43.23%)，非独生子

女 176 人(57.77%)。该高中的非毕业班并没有重点班与非重点班之分。

2.2. 测量工具

2.2.1. 情绪智力量表(EIS)

Schutle 等人(1998)根据 Mayer 和 Salovey 的情绪智力理论开发了 EIS, 该量表单维, 共 30 个条目, 5 点计分, 总分越高, 则表示个体的情绪智力水平越高。国内学者王才康(2002)将 EIS 翻译成中文, 后经刘艳梅(2008)的再次修订形成 21 道题的简版 EIS。本研究采用刘艳梅所修订的量表, 内部一致性信度为 0.81, 良好。

2.2.2. 独处能力量表(the Capacity to be Alone Scale)

采用 Larson (1990)所编制的独处能力量表, 含独处应对和独处适应两个因子, 共 20 个条目, 5 点计分, 总分越高, 则表示个体的独处能力越强。我国台湾学者吴秀娟和陈淑芬(2006)将此量表进行了翻译和修订。本研究中, 该量表的内部一致性信度为 0.86, 良好。

2.2.3. 消极情感量表(NAS)

采用邱林, 郑雪, 王雁飞(2008)所修订的 NAS, 该量表单维, 共 9 个条目, 5 点计分, 总分越高, 则表示个体的消极情感水平越高。本研究中, 该量表的内部一致性信度为 0.82, 良好。

2.3. 数据处理

采用 SPSS20.0 对数据进行录入和处理。统计分析采用描述性统计, 积差相关和 bootstrapping 中介检验。 p 值均取双侧概率。

3. 研究结果

3.1. 描述性统计结果与变量间的相关

本研究中各变量的均值平均数(M)、标准差(SD)以及变量间的相关矩阵, 见表 1。结果显示, 情绪智力与独处能力呈显著正相关, 消极情感与情绪智力和独处能力均呈显著负相关。

3.2. 独处能力在情绪智力与消极情感之间的中介效应

为进一步探讨情绪智力、独处能力与消极情感的关系, 根据温忠麟和叶宝娟(2014)对中介效应检验的建议, 应对中介效应模型是否显著进行 bootstrapping 检验。本次检验采取 Hayes 和 Preacher (2014)所编写的 SPSS 语法插件来进行分析, 选择插件中的模型 4 进行检验。结果显示, 参数 c' 的置信区间是[-0.3055, -0.1153], 该置信区间不包括零, 说明独处能力在情绪智力与消极情感关系中起中介作用。

4. 讨论

本研究考察了情绪智力与消极情感的关系, 并探讨了独处能力在情绪智力与消极情感之间的中介作

Table 1. The correlation of emotional intelligence, solitude, and negative affect
表 1. 情绪智力、独处能力与消极情感的相关

	M±SD	情绪智力	独处能力	消极情绪
情绪智力	3.73 ± 0.41	1.00		
独处能力	2.77 ± 0.42	0.269**	1.00	
消极情绪	2.29 ± 0.76	-0.116*	-0.389**	1.00

注: * $p < 0.05$; ** $p < 0.01$, 下同。

用。结果发现,情绪智力、独处能力与消极情感的相关均显著,且两者均能负向预测消极情感。另外,逐步回归分析结果表明,情绪智力通过独处能力间接地影响消极情感。以上结果说明,情绪智力作为一种调控情绪情感的能力,不仅对高中生的消极情感起缓冲抑制作用,还能能够影响独处,并以它为中介进一步影响消极情感。研究结果符合研究假设。

4.1. 情绪智力对消极情感的直接作用

本研究发现高中生的情绪智力对其消极情感具有负向预测作用。也就是说,个体认识和调节情绪的能力越强,其受消极情感困扰的程度就越低。该结果与已有研究结论相一致,也符合 Salovey 和 Mayer 所提出的情绪智力理论框架,该理论认为情绪智力水平高的个体能对不愉快的情感保持开放和接纳的态度,以及能管理好自身的情绪,调节消极情感,促进积极情绪的发生(Salovey & Mayer, 1997; 王晓钧, 2000)。

4.2. 独处对消极情感的直接作用

本研究发现高中生的独处能力对其消极情感也具有负向预测作用,即更愿意进行独处、更享受的个体更能摆脱消极情感的体验。该结果已以往观点相一致。Buchloz (1997)从需求角度出发,认为独处是一种积极的应对方式,是个体成长中不可或缺的。如果独处需求得不到满足,则个体的内在就会出现问題。此外,独处可以用来解决矛盾,降低病态,从而缓解消极情感,促进自我整合和心理健康。

4.3. 独处在情绪智力与消极情感关系中的中介作用

本研究通过引入独处来考察其在情绪智力与消极情感关系之间的中介效应,获得了一些有意义的结果。从中介效应检验结果可以看出,情绪智力是通过独处的完全中介作用才能影响消极情感。这意味着独处是缓解高中生消极情感的必经方式。这也符合日常生活的经验和研究结果。例如, Hall (1905)的研究发现,“让我一个人独处(leave me alone)”是青少年最常使用的短语(陈静怡, 2004)。这说明了独处可以为个体提供一个自我反省、自我调控、自我整合的机会。而要想运用情绪智力去调节消极情感,个体就必须要进行自我反省、自我调控、自我整合,所以可以认为情绪智力必须通过独处才能有效地实现调控消极情感的目标。

参考文献 (References)

- 陈静怡(2004). *大專生獨處狀態及其與身心健康之關係*. 台北: 台湾政治大学.
- 陈晓, 周晖(2012). 自古圣贤皆“寂寞”?——独处及相关研究. *心理科学进展*, 20(11), 1850-1859.
- 戴晓阳, 陈小莉, 余洁琼(2011). 积极独处及其心理学意义. *中国临床心理学杂志*, 19(6), 830-833.
- 郭素然, 伍新春, 郭幽圻, 王琳琳, 唐顺艳(2011). 大学生反刍思维对消极情感和积极情感的影响——以孤独感和情绪智力为例. *心理发展与教育*, 27(3), 329-336.
- 雷雳, 张雷(2003). *青少年心理发展*. 北京: 北京大学出版社.
- 李琼, 郭永玉(2007). 作为人格变量的独处及其相关研究. *中国临床心理学杂志*, 15(1), 96-98.
- 刘艳梅(2008). *Schutte 情绪智力量表的修订及特点研究*. 重庆: 西南大学.
- 邱林, 郑雪, 王雁飞(2008). 积极情感消极情感量表(panas)的修订. *应用心理学*, (3), 249-254.
- 王晓钧(2000). 情绪智力理论结构的实证研究. *心理科学*, 23(1), 24-27.
- 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*, (5).
- 温忠麟, 张雷, 侯杰泰, 刘红云(2004). 中介效应检验程序及其应用. *心理学报*, 36(5), 614-620.
- 吴丽娟, 陈淑芬(2006). 国中生独处能力、主观生活压力和身心健康之关系研究. *国立台湾师范大学教育心理学报*, 38(2), 85-104.

- 许远理, 熊承清(2009). 大学生情绪智力对主观幸福感的预测效应分析. *心理研究*, 2(4), 77-81.
- Cohen, S., Tyrrell, D. A., & Ap, S. (1993). Negative Life Events, Perceived Stress, Negative Affect, and Susceptibility to the Common Cold. *Journal of Personality & Social Psychology*, 64, 131-140. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.64.1.131>
- Freeman, M., & Larson, R. (1986). Adolescence and Its Recollection: Toward an Interpretive Model of Development. *Merrill-Palmer Quarterly (Wayne State University. Press)*, 32, 167-185.
- Hayes, A. F., & Preacher, K. J. (2014). Statistical Mediation Analysis with a Multicategorical Independent Variable. *British Journal of Mathematical & Statistical Psychology*, 67, 451-470. <http://dx.doi.org/10.1111/bmsp.12028>
- Kafetsios, K., & Zampetakis, L. A. (2008). Emotional Intelligence and Job Satisfaction: Testing the Mediatory Role of Positive and Negative Affect at Work. *Personality & Individual Differences*, 44, 712-722. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2007.10.004>
- Larson, R. W. (1990). The Solitary Side of Life: An Examination of the Time People Spend Alone from Childhood to Old Age. *Developmental Review*, 10, 155-183. [http://dx.doi.org/10.1016/0273-2297\(90\)90008-R](http://dx.doi.org/10.1016/0273-2297(90)90008-R)
- Luhmann, M., Hofmann, W., Eid, M., & Lucas, R. E. (2012). Subjective Well-Being and Adaptation to Life Events: A Meta-Analysis on Differences between Cognitive and Affective Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102, 592-615. <http://dx.doi.org/10.1037/a0025948>
- Matthews, G., Zeidner, M., & Roberts, R. D. (2004). *Emotional Intelligence: Science and Myth*. Cambridge, MA: The MIT Press.
- McCullough, & Huebner. (2000). Life Events, Self-Concept, and Adolescents' Positive Subjective Well-Being. *Psychology in the Schools*, 37, 281-290. [http://dx.doi.org/10.1002/\(SICI\)1520-6807\(200005\)37:3<281::AID-PITS8>3.0.CO;2-2](http://dx.doi.org/10.1002/(SICI)1520-6807(200005)37:3<281::AID-PITS8>3.0.CO;2-2)
- Salovey, P., & Mayer, D. (1997). Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications. *Gifted Child Quarterly*, 43, 741-743.