

Effects of the Emotional Intelligence on Individual Emotion Regulation

Feng Liang, Qinglin Zhang

Faculty of Psychology, Southwest University, Chongqing
Email: liangfeng062@163.com

Received: Jan. 24th, 2014; revised: Feb. 10th, 2014; accepted: Feb. 21st 2014

Copyright © 2014 by authors 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

Emotional intelligence plays an important role in individual emotion regulation. A sample of 370 college students was tested by Emotional Intelligence Scale. 20 students of higher scores and 20 students of lower scores from this sample were randomly selected to do the next test. Serial Subtraction Task which can elicit negative emotion was used to test the effects of the Emotional Intelligence on individual emotion regulation. The results showed that the students with high Emotional Intelligence could automatically control their emotion in the negative emotion-eliciting context, but the students with low Emotional Intelligence would not control their emotion in this kind of context.

Keywords

Emotional Intelligence; Emotion Regulation; Serial Subtraction Task

情绪智力对个体情绪调节的影响

梁 凤, 张庆林

西南大学心理学部, 重庆
Email: liangfeng062@163.com

收稿日期: 2014年1月24日; 修回日期: 2014年2月10日; 录用日期: 2014年2月21日

摘要

情绪智力对个体情绪调节起着重要的作用。采用情绪智力测评量表(EIS)测量370名大学生的情绪智力,从中随机抽取得分较高和较低两个水平的学生各20名作为情绪智力高分组和低分组。通过序列递减任务诱发负性情绪,比较两组被试在负性情绪的情境下的情绪体验差异。结果发现,情绪智力水平高分组在负性情绪诱发情境下,会自动化地调节和控制自己的情绪;而情绪智力水平较低的个体,则未对自己的情绪进行自动化的控制和调节。

关键词

情绪智力; 情绪调节; 序列递减任务

1. 引言

情绪调节是早期社会性发展的重要组成部分,也是个体适应社会生活的关键心理机制之一。当代有关情绪调节的研究可追溯到弗洛伊德的心理防御机制,直至20世纪80年代发展心理学领域开始将情绪调节作为一个单独概念展开研究,目前情绪调节已经成为了研究者们关注的热点。

情绪调节(Emotion Regulation)是指个体对于自身拥有什么样的情绪、什么时候产生情绪、怎样感知和体验情绪、如何适当的表达情绪以及对情绪施加影响的一系列过程(Gross, 1998)。在这个过程中,个体通过一定的调节策略和机制,使情绪在生理反应、主观体验及表情等方面发生相应的变化。情绪调节包括有意识的、需要主观意志努力的、控制的情绪调节,同时包括无意识的、不需要主观意志努力的、自动化情绪调节,同时,它也包括对积极、消极情绪的维持、降低和增强(Gross & Thompson, 2007)。

1990年, Mayer 和 Salovey 在前人研究的基础上提出“情绪智力(Emotional Intelligence)”这一概念,并提出相应的情绪智力理论模型。他们认为情绪智力是指“个体监控自己及他人的情绪和情感,并区别、利用这些信息指导自己的思想和行为的能力”(Salovey & Mayer, 1990),并主张情绪智力是一种处理与情绪信息有关的非认知能力,其包含三种截然不同的成分:情绪的评价和表达、情绪调节和运用情绪信息解决问题。其中的情绪调节指对自己和他人的情绪进行管理和改变,包括调整负性情绪来解除对个体适应带影响来的不良影响,维持积极情绪来获得快乐的心境(Salovey & Mayer, 1990)也就是说,情绪调节是情绪智力的一个维度,情绪智力的高低对情绪调节有着重要影响。我国学者王才康(2002)在对情绪智力与心理健康之间的关系的研究发现情绪智力和大学生的焦虑和抑郁呈现显著的负相关,情绪智力分数高的大学生焦虑和抑郁相对较少,平时有更好的心境。许远理和熊承清(2009)采用问卷调查的方法探讨了大学生情绪智力与主观幸福感的关系,结果得到情绪智力预测主观幸福感过程中,大学生的情感体验与生活满意有着相互中介的效应,情绪智力能正向预测积极情感和生活满意度,负向预测消极情感。可见情绪智力对个体情感有着重要影响,而个体情感的变化离不开情绪调节,由此本研究假设情绪智力正向影响个体的情绪调节,即情绪智力高的个体能够较好地调节自己的情绪,情绪智力较低的个体则不能对自己的情绪进行良好调节。

2. 方法

2.1. 被试

通过国内某高校论坛发布招募被试信息,所有被试均自愿参加实验。初测人数370人,最后参加行为实验人数40人,其中男19人,女21人,最小年龄18岁,最大年龄24岁,平均年龄20.9岁,标准

差为 1.2。所有被试视力或矫正视力正常，右利手，实验结束后，每人获得一定的报酬。

2.2. 实验材料

1) 情绪智力测量

采用 Wong 和 Law 在 2002 年编制的情绪智力量表(Emotional Intelligence Scale, EIS)。该量表包括 4 个维度：自己情绪的评价和表达、评价和识别他人的情绪、对自身情绪的调节、运用情绪自我激励，每个维度包含 4 个条目，原始量表 α 值为 0.906 (Wong & Law, 2002)。国内学者俞彬彬和钟建安(2008)在研究中测得该量表四个分量表的内部一致性系数分别为：0.79、0.76、0.78、0.86，总量表内部一致性系数为 0.87。本研究中，经过 5 名心理学专业硕士研究生和一名英语专业硕士研究生共同将该量表翻译成中文版，然后对 370 名被试进行测量，结果也显示各指标均有较好的水平($\chi^2/df = 2.63, \alpha = 0.84$)，4 个分量表系数分别为 0.73、0.76、0.82、0.80。由此可见该情绪智力量表具有较好的信度。

2) 序列递减任务

实验参照 Cosenzo 等人(2001)研究中所采用的序列递减(serial subtraction)任务诱发被试产生负性情绪。要求被试从 1000 开始，依次递减 7，该任务经过计算机化处理，使被试能通过电脑键盘按键将计算结果直接报告在电脑屏幕上。实验程序的指导语为：“请你从 1000 开始依次减 7，并将计算的结果通过键盘输入电脑屏幕上(键盘按键：计算结果 + enter 键)。”国内已有研究(刘俊升，桑标，2009)表明，执行该任务后有 97% 的被试报告有不同程度的受挫和郁闷情绪的产生，本研究在预实验中有 90% 的被试报告有稍微甚至较多的受挫和郁闷情绪产生。

3) 情绪状态投射程序

实验参照刘俊升等人(2009)等人研究中所采用的情绪状态投射程序。从中国情绪图片系统(CAPS)(白露，罗跃嘉等，2005)中选取第 781 号图片(愉悦度为 7.76 ± 1.29 ，唤醒度为 6.07 ± 2.47)，如图 1 所示。实验中要求被试按自己的体验对图片的愉悦程度打分，打分范围从 1~9。这一阶段实验的指导语为：“一会儿在电脑的屏幕中央将会出现一张图片，你的任务是迅速判断自己看完图片后的愉悦程度。具体来说，有趣、赏心悦目、满意、充满希望代表愉悦；心情不好、厌恶、忧伤、恐惧、愤怒等情绪代表不愉快。我们提供了 9 个选项，其中 9 代表愉悦程度最高，1 代表愉悦程度最低(也就是自己感到很不愉快)，请在看完图片后，根据自己真实的感受用数字键盘进行打分。”

2.3. 实验程序

1) 首先对 370 名被试进行情绪智力测验，然后从中随机抽取得分较高和得分较低两个水平的学生各 20 名。在本实验中情绪智力较高分的分数区间为 65~72，较低分的分数区间为 45~51。

2) 所选取的 40 名被试均用个别单独测试的方法进行测试，在电脑上完成。每个被试被单独地安排在一个独立安静的实验室，主试在讲完实验的基本要求后离开房间，被试按照指导语的提示完成测试，电脑记录被试的每一次按键反应及反应时。被试完成序列递减任务后，马上完成情绪状态投射程序。

3) 对序列递减任务对情绪诱发的有效性的问卷测试。实验结束后，让被试评价完成序列递减任务后总体的愉悦度(五点量表)，并以此作为剔除无效被试的依据。

3. 实验结果及分析

3.1. 情绪诱发的有效性

根据实验后被试的反应情况及其情绪自我感受性五点量表的测查结果，在情绪智力高分组和低分组中分别有 2 人和 1 人表示序列递减任务对其情绪的诱发没有作用或产生了愉快情绪，因而剔除之。最后



Figure 1. Material for the Emotional State Projection Procedure

图 1. 情绪状态投射程序所用材料

得到 37 名有效被试。

3.2. 两组被试情绪智力水平的描述性统计如表 1 所示

独立样本 t 检验结果表明，两组被试的情绪智力得分极其显著的差异， $t = 75.26$ ， $p = 0.00$ 。

3.3. 两组被试情绪状态投射程序得分的差异性检验

对两组被试打分情况进行描述性统计，得到结果如表 2 所示。

首先对结果进行独立样本 t 检验，考察这两组被试在愉悦程度上打分的差异。检验结果表明，二者存在显著差异($t = -1.98$, $p = 0.02$)，情绪智力较低的被试的打分明显低于情绪智力较高被试的打分。然后采用 Z 检验考察两组被试的打分与图片标准参数(7.76)之间的差异，检验结果表明，情绪智力较高的被试的打分与标准参数不存在显著差异($Z = 0.45$, $p > 0.05$)，而情绪智力较低的被试的打分则显著低于标准参数($Z = 3.98$, $p < 0.01$)。两组被试愉悦度打分及其与标准参数的比较如图 2 所示。

4. 讨论

Salovey 和 Mayer 的情绪智力理论模型中提到个体能够对自己和他人的情绪进行管理和改变，包括调整负性情绪来解除对个体适应带影响来的不良影响，维持积极情绪来获得快乐的心境(Salovey & Mayer, 1990)。那么情绪智力水平高的个体则能够更好地调整情绪反应倾向和具有更加有效的情绪调节能力。从研究过程来看，被试在经过负性情绪诱发情境后马上进行情绪状态投射，在这过程中，如果被试对自己的情绪进行了调整，即调节和控制自己的负性情绪，那么其对情绪状态投射材料的打分就会趋于标准参考的打分；反之其打分将与参考标准差异较大。从研究结果来看，情绪智力水平较高的个体对情绪状态投射材料的打分与情绪智力水平较低的个体的打分差异显著；而两组被试与标准参考比较，高分组与标准参考差异并不显著，低分组与标准参考差异显著。这样的结果符合 Salovey 和 Mayer(1990)的情绪智力理论，同时考虑到整个实验过程中，研究者并没有要求被试有意识地调节自己的情绪，可以推测被试对情绪的调节方式在很大程度上是自动和无意识产生的，这和需要意识进行调节不同，在这一过程中，个体不需要耗费过多的认知资源就可以有效地避免有意识情绪调节所需付出的各种代价(姜春萍等, 2004)。也就是说在情绪诱发激活个体头脑中相关的情绪调节的知识结构过程中，情绪智力较高的个体能有效地运用相关知识结构去认知和评价情绪而促进情绪的调节，而情绪智力水平较低的个体在这个过程中则产生了一定的困难。情绪智力是决定一个人在生活中能否取得成功的重要因素，并直接影响人的整个心理健康(徐小燕, 2003)。在生活中人们可以通过培养个体的情绪智力，以提高情绪调节能力，使个体在负性情绪情境中能较好地

Table 1. Descriptive statistics of two groups of subjects' Emotional Intelligence level
表 1. 两组被试情绪智力水平描述性统计

	组别	N	M	SD
情绪智力	高分组	18	67.44	2.06
	低分组	19	48.15	1.57

Table 2. Descriptive statistics of two groups of subjects' valence scores
表 2. 两组被试愉悦度得分的描述性统计

	组别	N	M	SD
	高分组	18	7.92	1.25
	低分组	19	6.70	1.57

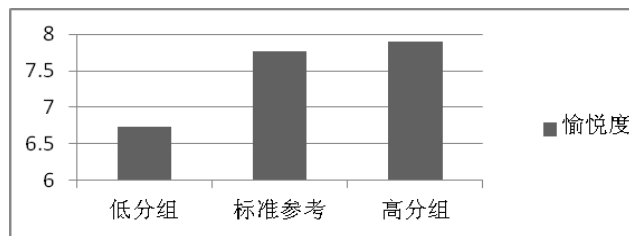


Figure 2. Two groups of subjects' valence scores and compared with standard parameter
图 2. 两组被试愉悦度打分及其与标准参数的比较

调节和控制自己的情绪，以感受更多的积极情绪，最终达到提高个体的身心健康的目的。

值得注意的是本研究诱发的负性情绪是非常微弱的，并且这种负性情绪是什么样的研究中并没有进行进一步分析，生活中常遇到的负性情绪如挫折、抑郁、愤怒等是高激活状态，在这种状态下是否得到相同效果，这值得我们进一步研究。

5. 结论

研究结果显示，在低激活的负性情绪情境中情绪智力水平与情绪调节相关。情绪智力水平较高的个体，在负性情绪情境中，能够较好地调节自己的情绪；而情绪智力水平较低的个体，则未能对自己的情绪进行有效地控制和调节。

参考文献 (References)

- Gross, J.J. (1998). Antecedent and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 224-237.
- Gross, J.J., & Thompson, R.A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.
- Salovey, P., & Mayer, J.D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211.
- 王才康, 何智雯(2002). 父母养育方式和中学生自我效能感、情绪智力的关系研究. *中国心理卫生杂志*, 11 期, 781-782.
- 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 期, 77-81.
- Wong, C.-S., & Law, K.S. (2002). The effects of leader and follower emotional intelligence on performance and attitude: An exploratory study. *The Leadership Quarterly*, 13, 243-274.
- 俞彬彬, 钟建安(2008). 情绪智力、组织公平和组织公民行为关系的研究. *心理科学*, 2 期, 475-478.
- Cosenzo, K.A., & Franchina, J.J. (2001). The roles of negative affect and cardiovascular activity on the attributions of males to provocative and non-provocative female. *Behavior Psychology of Men and Masculinity*, 2, 100-107.

- 刘俊升, 桑标(2009). 情绪调节内隐态度对个体情绪调节的影响. **心理科学**, 2 期, 571-574.
- 白露, 马慧, 黄宇霞, 罗跃嘉(2005). 中国情绪图片系统的编制——在 46 名中国大学生中的试用. **中国心理卫生杂志**, 11 期, 4-7.
- 姜春萍, 周晓林(2004). 情绪的自动加工与控制加工. **心理科学进展**, 12 期, 88-692.
- 徐小燕(2003). **大学生情绪智力量表的编制与实测**. 硕士学位论文, 重庆: 西南师范大学.