

Implicit Theories of Emotion: Affective and Social Outcomes Across a Major Life Transition

Maya Tamir*, Boston College
Oliver P. John, University of California, Berkeley
Sanjay Srivastava, University of Oregon
James J. Gross, Stanford University

Journal of Personality and Social Psychology 2007, Vol. 92, No. 4, 731–744
Copyright 2007 by the American Psychological Association

The authors demonstrate that people differ systematically in their implicit theories of emotion: Some view emotions as fixed (entity theorists), whereas others view emotions as more malleable (incremental theorists). Using a longitudinal and multimethod design, the authors show that implicit theories of emotion, as distinct from intelligence, are linked to both emotional and social adjustment during the transition to college. Before entering college, individuals who held entity (vs. incremental) theories of emotion had lower emotion regulation self-efficacy and made less use of cognitive reappraisal (Part 1). Throughout their first academic term, entity theorists of emotion had less favorable emotion experiences and received decreasing social support from their new friends, as evidenced by weekly diaries (Part 2). By the end of freshman year, entity theorists of emotion had lower well-being, greater depressive symptoms, and lower social adjustment as indicated in both self- and peer-reports (Part 3). The emotional, but not the social, outcomes were partially mediated by individual differences in emotion regulation self-efficacy (Part 4). Together, these studies demonstrate that implicit theories of emotion can have important long-term implications for socioemotional functioning.

* Correspondence concerning this article should be addressed to Maya Tamir, Department of Psychology, Boston College, McGuinn Hall, 140 Commonwealth Avenue, Chestnut Hill, MA 02467. E-mail: tamirm@bc.edu

Имплицитные теории эмоций: эмоциональные и социальные показатели в период важных жизненных изменений

М, Тамир, О. Джон, С. Сривастава, Дж. Гросс

Авторы статьи демонстрируют, что люди систематически отличаются в своих имплицитных теориях эмоций: некоторые представляют эмоции как неизменные явления (т.н. entity theorists), тогда как другие рассматривают эмоции как поддающиеся изменениям (т.н. incremental theorists). Используя лонгитюдный дизайн с применением множества методов, авторы показывают, что имплицитные теории эмоций, в отличие от имплицитных теорий интеллекта, взаимосвязаны и с эмоциональным, и с социальным приспособлением в период перехода в колледж. Перед поступлением в колледж люди, разделявшие теорию эмоций как неизменных сущностей (vs. теории неизменяемости эмоций), имели более низкую самооффективность в управлении эмоциями, и реже использовали когнитивное переоценивание (Часть 1). В течение первого учебного семестра теоретики эмоций как неизменных сущностей испытывали менее благоприятные эмоциональные переживания, а социальная поддержка со стороны их новых знакомых становилась все меньше, о чем свидетельствовали ими заполняемые еженедельники (Часть 2). К концу первого года обучения, люди, разделявшие теорию эмоций как неизменных сущностей, обладали более низким психологическим благополучием, и у них наблюдались более выраженные признаки депрессии, а также более низкая социальная адаптация, о чём свидетельствовали и самоотчёты, и отчёты их близких знакомых (Часть

3). Эмоциональные (но не социальные) показатели были частично опосредованы индивидуальными различиями в самооффективности в управлении эмоциями (Часть 4). Взятые вместе, эти исследования демонстрируют, что имплицитные теории эмоций могут иметь важные долгосрочные следствия для социо-эмоционального функционирования.

РЕФЕРАТИВНЫЙ МАТЕРИАЛ

В данном исследовании авторы рассматривают отдельные различия в представлениях об управляемости эмоций и их значении для эмоционального и социального функционирования. Анализируются теории, которые предполагают, что люди отличаются по тому, в какой они верят в то, что могут управлять своими эмоциями. Авторы ставят своей целью проверить, является ли эта вера выгодной для эмоционального и социального функционирования, особенно в период важных жизненных изменений (переходов) – таких, как поступление в колледж.

В структуре исследования в соответствии с задачами авторы выделили 4 части.

ГИПОТЕЗЫ

Часть 1. Имплицитные теории эмоций и управление эмоциями

Гипотеза № 1. Имплицитные теории эмоций (ИТЭ) отличны от имплицитных теорий интеллекта (ИТИ).

Гипотеза № 2. В имплицитных теориях эмоции рассматриваются как психологические характеристики, в большей степени подверженные изменению по сравнению с интеллектом.

Гипотеза № 3. ИТЭ связаны со способностью управлять эмоциями. Теоретики неизменяемости, фактически, не могут изменить собственные эмоции. Теоретики изменяемости способны сдержать себя.

Гипотеза № 4. ИТЭ связаны с использованием стратегий предвосхищающего управления эмоциями. Теоретики неизменяемости меньше используют упреждающие стратегии управления эмоциями, например, стратегию когнитивной переоценки ситуации. Теоретики изменяемости должны активно пытаться изменить эмоции в соответствии с когнитивной переоценкой эмоциональных ситуаций.

Гипотеза № 5. ИТЭ не связаны с подавлением эмоциональной экспрессии.

Гипотеза № 6. Взаимосвязь между ИТЭ и способностью к управлению эмоциями сохраняется при контроле над интенсивностью эмоциональных переживаний. *Гипотезы 1-6 проверялись с использованием методик самооценки.*

Часть 2. Имплицитные теории эмоций и показатели эмоционального и социального функционирования

Гипотеза № 7: Теоретики неизменяемости по сравнению с теоретиками изменяемости испытывают меньше положительных эмоций и больше отрицательных эмоций.

Гипотеза № 8: Теоретики неизменяемости, по сравнению с теоретиками изменяемости, являются менее терпимыми к эмоциям других людей, что постепенно приводит к уменьшению количества поддерживающих социальных контактов.

Гипотеза № 9: Влияние ИТЭ на количество социальных контактов характерно для новых отношений (например, с друзьями по колледжу), но не для устоявшихся отношений (таких, например, как отношения с родителями). *Гипотезы 7, 8 и 9 проверялись с помощью еженедельных самоотчетов студентов об их эмоциональных переживаниях и о поддержке, получаемой ими со стороны друзей по колледжу и родителей в течение первого учебного семестра.*

Часть 3. Имплицитные теории эмоций и долгосрочные эффекты

Гипотеза № 10: В соответствии с ранее высказанными гипотезами предполагается, что теории изменчивости могут предсказать в будущем более высокий уровень благоприятных эмоциональных показателей (операционализированных через количество депрессивных симптомов и показателей психологического благополучия), а также лучшие показатели социального функционирования. *Гипотеза 10 проверялась с помощью самоотчетов участников, а также их внешних оценок по показателям эмоционального и социального функционирования в конце первого учебного года.*

Часть 4. Опосредующая роль самооффективности в управлении эмоциями

Гипотеза № 11: Влияние ИТЭ на эмоциональные показатели опосредуется самооффективностью в управлении эмоциями: она способствует уменьшению количества отрицательных и увеличению количества положительных эмоциональных переживаний.

Гипотеза № 12: Самооффективность в управлении эмоциями не оказывает опосредующего влияния на эффект ИТЭ в отношении социальных показателей.

МЕТОД

Часть 1. Отношение к управлению эмоциями перед поступлением в колледж

Участники: 437 студентов (56% - женщины, 44% - мужчины, возраст $M=18,22$; $SD=0,66$) 59% - европейцы, 29% - азиаты, 12% - латиноамериканцы, 5% - афроамериканцы, 4% - коренные американцы.

Методики:

1) **ИмPLICITНЫЕ теории интеллекта** измерялись с помощью методики The Implicit Theories of Intelligence Scale (Dweck, 1999). Высокие оценки соответствовали теории наращивания, а более низкие на теории сущности ($\alpha=0,95$)

2) **ИмPLICITНЫЕ теории эмоций** измерялись с помощью модификации The Implicit Theories of Intelligence Scale (Dweck, 1999), предусматривавшей оценку представлений об эмоциях. Аналогично высокие оценки соответствовали теории наращивания, а более низкие на теории сущности ($\alpha=0,75$).

3) **Самооффективность в управлении эмоциями** измерялась самооценкой способности сдерживать свои эмоции (10 сценариев, шкала 0-100, $\alpha=0,82$).

4) **Использование стратегий когнитивной переоценки и подавления экспрессии** измерялось с помощью Emotion Regulation Questionnaire (Gross & John, 2003). (10 пунктов, $\alpha=0,70$).

5) **Интенсивность эмоциональных переживаний** измерялась с помощью шкалы Gross and John's (1998), состоящей из 6 пунктов ($\alpha=0,74$).

Часть 2. Еженедельники эмоциональных и социальных результатов (1 семестр)

Участники: 236 студентов (57% - женщины, 43% - мужчины) из выборки 1 части исследования. В течение первого семестра (10 недель) участники каждую неделю публиковали на специальном вебсайте самоотчеты о своих эмоциональных переживаниях и степени социальной поддержки, которую они получали от друзей и родителей. Различий со второй частью выборки по ключевым переменным не выявлено.

1) **Эмоциональные результаты:** по 4 пункта для положительных и отрицательных эмоций ($\alpha=0,78$; $\alpha=0,76$ соответственно). 4-балльная шкала.

2) **Социальные результаты:** эмоциональная поддержка со стороны родителей и друзей по колледжу. 7-балльная шкала.

Часть 3. Самооценка и внешняя оценка долгосрочных эмоциональных и социальных показателей (по итогам учебного года)

Участники самооценки: 364 студентов (59%=женщины, 41%=мужчины)

Методики самооценки долгосрочных эмоциональных и социальных показателей

1) **Переживание позитивных и негативных эмоций** измерялось через самооценку по 4-балльной шкале частоты переживания интереса и счастья ($\alpha=0,71$), тревоги, злости, грусти ($\alpha=0,64$).

2) **Психологическое благополучие** было измерено с помощью шкалы Ryff and Keyes (1995 г., 9 пунктов, $\alpha = 0,69$), в которой выделяются показатели личностного роста и освоения окружающей среды.

3) **Депрессивные симптомы** были измерены с помощью Center of Epidemiological Studies Depression Scale (CES-D; Andresen, Malmgren, Carter, & Patrick, 1994) (10 пунктов, $\alpha = 0,83$).

4) **Социальная адаптация** определялась с помощью самооценки того, как участники приспособились к колледжу, как они «вписались» в среду Стэнфорда (в обоих случаях 7-балльная шкала, рейтинги усреднены, $\alpha = 0,80$).

5) **Чувство одиночества** было определено как чувство «одиночества, изоляции, отвержения», которое участники оценивали по 5-балльной шкале (0=нисколько, 4=чрезвычайно).

Участники внешней оценки: участников ($N=163$) оценивали их близкие друзья ($N=382$, 63% -женщины, 37% - мужчины).

Методики внешней оценки долгосрочных эмоциональных и социальных показателей. Те же, что и для самооценки (1-5).

Часть 4. Самоэффективность в управлении эмоциями как опосредующая переменная

В 4 части исследования изучалось, является ли самоэффективность в управлении эмоциями, фактором, опосредующим влияние ИТЭ на эмоциональные и социальные показатели, измеренные во 2-ой и 3-ей частях исследования.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Часть 1. Отношение к управлению эмоциями перед поступлением в колледж

См. Таблицу 1.

1) Корреляция между имплицитными теориями интеллекта и эмоций была положительной, но невысокой ($r=0,27^*$, $p < .05$). (к гипотезе 1)

2) Участники данного исследования, в среднем, имели тенденцию рассматривать интеллект как подверженный изменениям ($M=3,17$). При этом они имели тенденцию рассматривать эмоции, как в большей степени, подверженные изменениям, чем интеллект ($M=3,33$, $t(435) = 2.71$, $p < .01$). (к гипотезе 2) .

3) Теории изменяемости эмоций положительно связаны с самоэффективностью в области управления эмоциями при контроле эффекта теории изменяемости интеллекта. ($pr = .21$, $p < .05$). (к гипотезе 3) Теории изменяемости эмоций были положительно связаны со способностью к когнитивной переоценке, но не связаны с подавлением экспрессии (соответственно при контроле ИТИ $pr = .34$, $p < .05$; $pr = .04$, ns) (к гипотезе 4)

4) ИТЭ не связаны с подавлением экспрессии (к гипотезе 5)

5) Теории изменяемости эмоций были отрицательно связаны с эмоциональной интенсивностью ($r=-.21$, $p < .05$) (к гипотезе 6).

6) Взаимосвязь между имплицитными теориями эмоций и управлением эмоциями не объяснялась интенсивностью эмоциональных переживаний (при контроле этого фактора все эффекты, приведенные в табл. 1 сохранялись) (к гипотезе 6).

Часть 2. Имплицитные теории эмоций и показатели эмоционального и социального функционирования (отчеты в еженедельниках)

См. описание метода обработки данных в Приложение №1. ИТЭ были значимыми предикторами частоты переживания положительных эмоций ($(\gamma = .11)$, $t(238) = 2.60$,

$p < .05$). Участники, придерживавшиеся теории неизменяемости эмоций, испытывали меньше положительных эмоций на протяжении всего семестра (к гипотезе 7).

1) ИТЭ были значимыми предикторами частоты переживания отрицательных эмоций ($\gamma = -.12$), $t(234) = 2.45$, $p < .05$). Участники, которые придерживались теории неизменяемости эмоций, чаще испытывали отрицательные эмоции на протяжении всего 1 семестра ($\gamma = -.12$), $t(234) = 2.45$, $p < .05$) (к гипотезе 7).

2) Оба эффекта сохранялись при контроле ИТИ. Переменные ИТЭ и время (недели) не были взаимосвязаны ($t(188) < 1$ для первой модели, $t(193) < 1$ для второй модели), что говорит о том, что эффект ИТЭ как на положительные, так и на отрицательные эмоции прослеживался на протяжении всего 1 семестра.

См. Рисунок 3.

3) Участники, которые придерживались теории неизменяемости эмоций, получали всё меньше и меньше поддержки от друзей в колледже в течение обучения в первом семестре (взаимодействие переменных «неделя» и «ИТЭ») ($\gamma = .05$), $t(180) = 2.66$, $p < .05$) (к гипотезе 8).

4) ИТЭ не оказывают влияния на социальную поддержку в отношениях, которые были образованы до поступления в колледж (к гипотезе 9).

Часть 3. Самооценка и внешняя оценка долгосрочных эмоциональных и социальных показателей

См. Таблицу 2.

1) В конце учебного года участники, придерживавшиеся теории изменяемости эмоций перед поступлением в колледж, испытывали большее количество позитивных и меньшее количество негативных эмоциональных переживаний; имели более высокий уровень психологического благополучия и социальной адаптации, а также низкие показатели по депрессивным симптомам и одиночеству (к гипотезе 10).

2) Теории изменяемости интеллекта не связаны с долгосрочными эмоциональными и социальными показателями.

См. Таблицу 3.

3) Аналогичные результаты были выявлены на основе внешних оценок (к гипотезе 10).

Часть 4. Самоэффективность в управлении эмоциями как опосредующая переменная

Проведены следующие тесты опосредующего эффекта: для частоты негативных и позитивных эмоциональных переживаний в 1 семестре (*метод – модель 2 уровня*), в конце года; для показателей психологического благополучия и депрессивных симптомов в конце года; для внешних оценок эмоциональных и социальных показателей (*регрессионный анализ*). Опосредование считалось полным, когда ИТЭ не предсказывали зависимые переменные при контроле самоэффективности в управлении эмоциями. Опосредование считалось частичным, когда связь между ИТЭ и зависимыми переменными значимо ослаблялась при контроле самоэффективности в управлении эмоциями. Значимость эффектов опосредования оценивалась с помощью Sobel tests (1982).

1) Более высокая самоэффективность в управлении эмоциями предсказывала меньшую частоту негативных эмоций ($(\gamma = -.01)$, $t(230) = 5.19$, $p < .05$). При этом она являлась значимым частичным медиатором аналогичного эффекта ИТЭ (Sobel's $z = 3.98$, $p < .05$).

2) Самоэффективность в управлении эмоциями не предсказывала положительные эмоции ($(\gamma = .005)$, $t(239) = 1.89$, $p = .06$). При этом она не являлась значимым медиатором соответствующего эффекта ИТЭ (Sobel's $z = 1.62$, $n/3$).

3) Самоэффективность в управлении эмоциями в долгосрочной перспективе предсказала отрицательные эмоции ($\beta = -.10$, $p < .05$), положительные эмоции ($\beta = -.19$, $p < .05$).

.05), психологическое благополучие ($\beta = -.25, p < .05$), депрессивные симптомы ($\beta = -.22, p < .05$). При этом во всех четырех случаях она являлась значимым частичным медиатором аналогичного эффекта ИТЭ (Sobel's z 's = 3.89, 2.38, 4.48, и 3.82, соответственно, $ps < .05$).

4) Самоэффективность в управлении эмоциями значимо предсказывала внешние оценки эмоциональных показателей ($\beta = .19, p < .05$) и полностью опосредовала эффект ИТЭ на их (Sobel's $z = 2.08, p < .05$) (результаты 1-4 – к гипотезе 11).

5) Самоэффективность в управлении эмоциями не опосредовала ни один из эффектов ИТЭ на социальные показатели, полученные с помощью самоотчетов (социальная поддержка в 1 семестре (часть 2), одиночество и социальная адаптация в конце первого года обучения (часть 3)). В отношении внешних оценок социальных показателей значимые предсказательные и опосредующие эффекты самоэффективности не выявлены (к гипотезе 12).

Перевод Разумовой Л.Д.
lubrster@gmail.com

ПРИЛОЖЕНИЕ №1

Часть 2. ИмPLICITные теории эмоций и показатели эмоционального и социального функционирования (отчеты в еженедельниках)

В качестве метода использовалось моделирование индивидуального роста (тип многоуровневого моделирования (т.н. смешанного или линейно-иерархического), которое оценивает траектории как индивидуального, так группового развития) (Singer, Willett, 2003). Анализ многомерных данных достигался использованием 1-уровневой и 2-уровневой моделей.

Модель 1-го уровня оценивает изменения переменной как функцию от времени (например, переживание положительных эмоций в зависимости от недели в первом семестре). Модель включает точку пересечения (π_{0i}), описывающую индивидуальный средний уровень переменной во времени и временную ковариату (π_{1i}), которая отражает величину изменений, связанных со временем. «Неделя в семестре» была переменной, которая представляла в модели время (усреднение 5.5).

Формула модели 1-го уровня: $Y_{ij} = \pi_{0i} + \pi_{1i}(\text{WEEK}-5.5) + \varepsilon_{ij}$

Модель 2-го уровня оценивает индивидуальные различия в параметрах на 1-ом уровне как функцию переменных, дифференцирующих испытуемых (between-subjects variables). Поскольку ИТЭ и ИТИ коррелировали, переменная ИТИ была включена в качестве контрольной во все модели 2-го уровня. Баллы по ИТ были центрированы.

Формулы для моделей 2 уровня:

$$\pi_{0i} = \gamma_{01}\text{EMOTIONS}_i + \gamma_{02}\text{INTELLIGENCE}_i + \zeta_{0i}$$

$$\pi_{1i} = \gamma + \gamma_{11}\text{EMOTIONS}_i + \gamma_{12}\text{INTELLIGENCE}_i + \zeta_{1i}$$

Были протестированы 4 отдельные линейные модели для каждой из 4 зависимых переменных (негативные и позитивные эмоциональные переживания, поддержка друзей и родителей).

См. Рисунок 2.

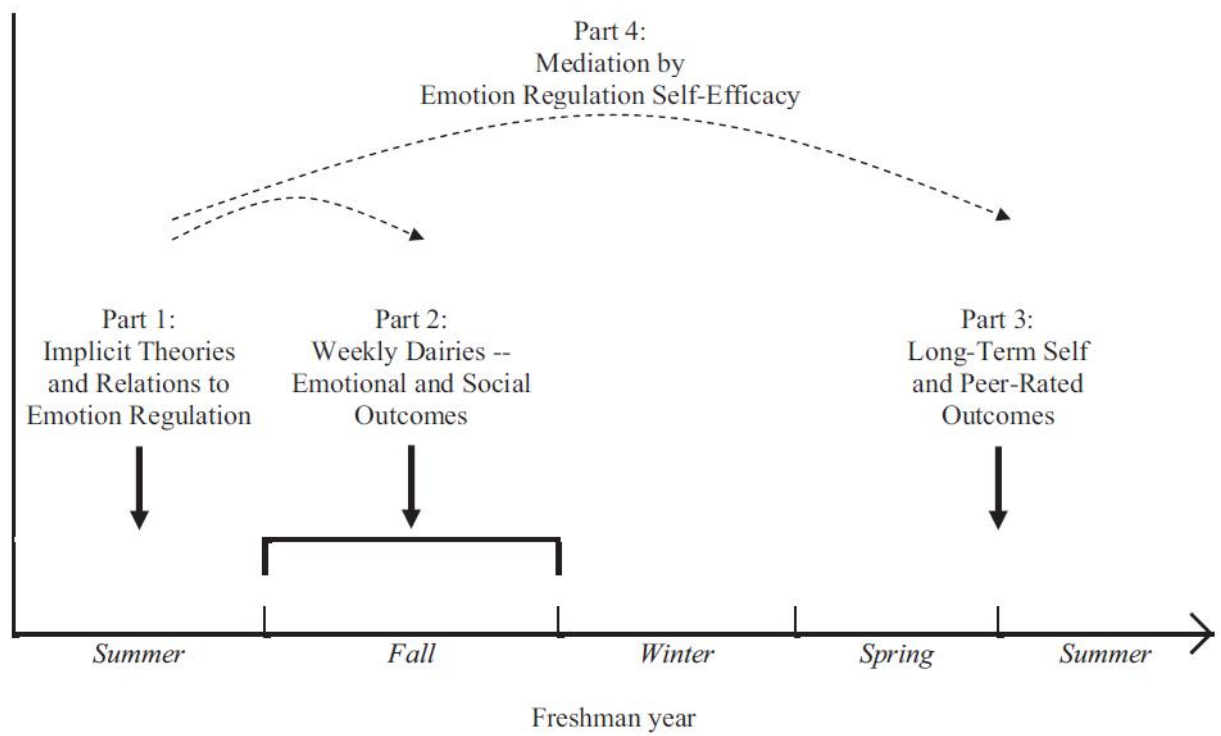


Figure 1. Implicit theories of emotion and the transition to college: Timeline of Parts 1–4 of the investigation.

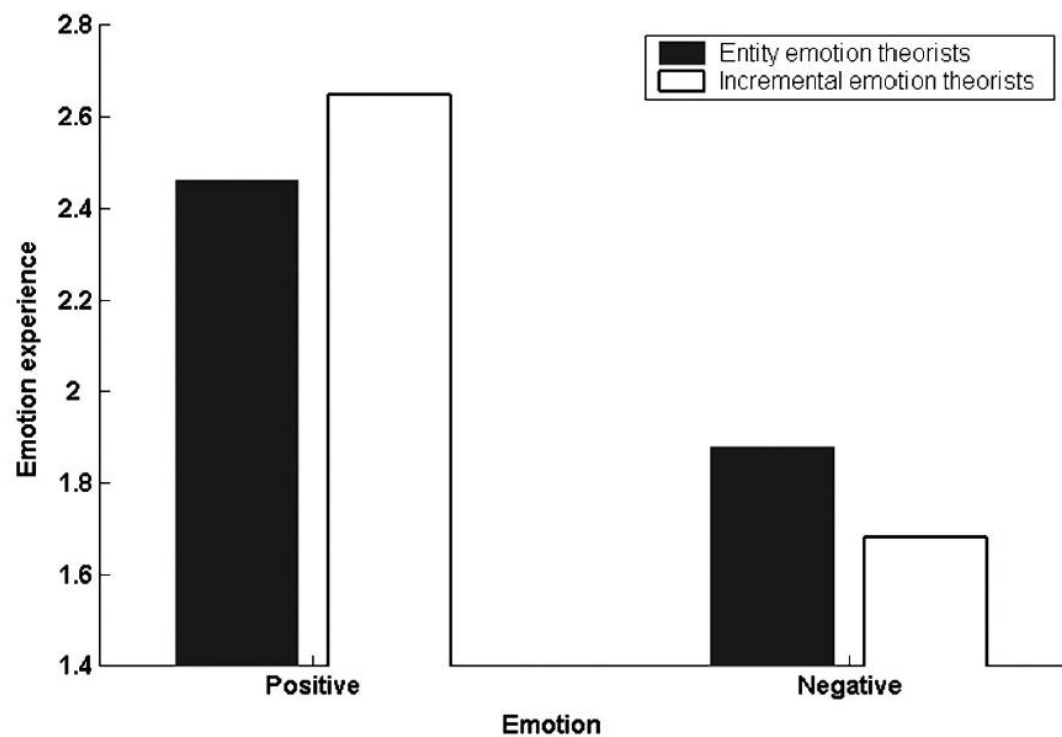


Figure 2. Estimated negative and positive emotion experience as a function of incremental versus entity theories of emotion (Part 2).

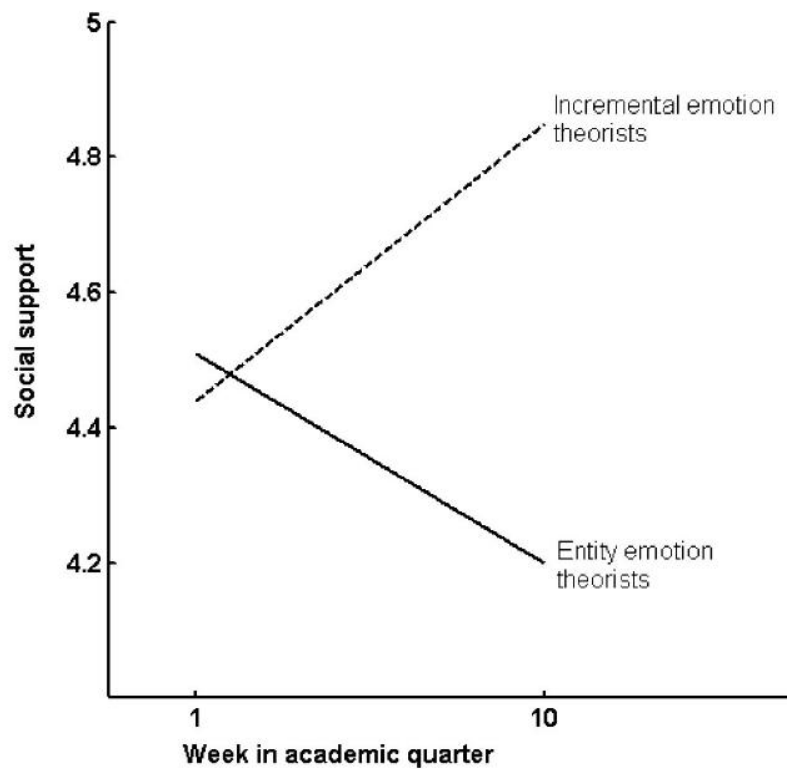


Figure 3. Estimated social support from college friends as a function of incremental versus entity theories of emotion and week in the academic term (Part 2).

Table 1

Cross-Sectional Correlations Among Incremental Theories of Emotion and Intelligence and Emotion Regulation Variables at the Beginning of the Longitudinal Study (Part 1)

Variable	1	2	3	4	5
Incremental theories					
1. Emotion	—				
2. Intelligence	.27*	—			
Emotion regulation					
3. Self-efficacy	.24*	.14*	—		
4. Reappraisal	.35*	.07	.21*	—	
4. Suppression	.04	-.01	.00	-.03	—

* $p < .05$.

Table 2

Predicting Self-Reported Emotional and Social Outcomes at the End of Freshman Year: Longitudinal Correlations With Incremental Theories of Emotion and Intelligence (Part 3)

Outcome variable	Incremental theories		
	Emotion	Intelligence	Emotion (partialling out intelligence)
Emotional and well-being outcomes			
Positive emotions	.16*	.04	.14*
Negative emotions	-.18*	-.04	-.16*
Well-being	.24*	.04	.20*
Depression	-.15*	-.03	-.13*
Social outcomes			
Social adjustment	.12*	-.06	.13*
Loneliness	-.16*	-.01	-.14*

* $p < .05$.

Table 3

Predicting Peer-Reported Emotional and Social Outcomes at the End of Freshman Year: Longitudinal Correlations With Incremental Theories of Emotion and Intelligence (Part 3)

Outcome variable	Incremental theory		
	Emotion	Intelligence	Emotion (partialling out intelligence)
Emotion and well-being outcomes			
Positive emotions	.19 [†]	.10	.18 [†]
Negative emotions	-.15 [†]	.05	-.17 [†]
Well-being	.16 [†]	.05	.15 [†]
Depression	-.14 [†]	.08	-.15 [†]
Social outcomes			
Social adjustment	.24 [†]	.03	.24 [†]
Loneliness	-.17 [†]	.06	-.18 [†]

[†] $p < .05$, one-tailed.