

内隐情绪理论与幸福感：认知重评的中介作用

杨 娅 陆云云 梅冬梅

贵州师范大学心理学院，贵阳

摘 要 | 人们对情绪可塑性的信念存在个体差异。为了检验内隐情绪理论与幸福感的关系，以及情绪调节策略的作用，我们招募了 533 名大学生来完成相关的问卷测量。结果发现认可情绪具有可塑性的个体具有更高的幸福感（更高的生活满意度和更多的积极情绪；更少的消极情绪、焦虑和抑郁），并且表现出更灵活的情绪调节策略（更多的使用认知重评和表达抑制）。认知重评在情绪实体论对幸福感的积极指标的影响中具有中介作用。本研究验证了内隐理论在情绪方面的领域特异性，并对内隐理论研究的理论和实践意义进行了探讨。

关键词 | 内隐情绪理论；实体论；增量论；幸福感；认知重评

Copyright © 2022 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

控制别人的人也许很强大，但控制自己的人更强大。

——老子

情绪是否可控？不同的人对情绪的可控性持有不同的观点。以福楼拜（Gustave Flaubert）为代表的一些人认为，人们很难控制自己的情感，而中国的老子则认为人们可以一定程度上掌控自己的情感。尽管这两种信念在文学和哲学作品中经常被提及，但直到最近，心理学家才开始对这些信念是否影响心理功能进行实证研究（Ford et al., 2018; King and Rosa, 2019; Romero et al., 2014; Schleider, Abel and Weisz, 2015; Schleider and Weisz, 2016; Tamir et al., 2007）。本文检验了关于情绪可控性的内隐信念与幸福感的关系，以及尝试去解释这一关联的可能机制。

人们在诸如智力、运动能力、社交能力和个性特征等个人特质的看法是固定的（实体论）还是可塑的（增量论）是存在个体差异的（Blackwell, Trzesniewski and Dweck, 2007; Dweck, 1999; Dweck,

基金项目：贵州师范大学 2020 年度大学生科研训练计划项目（项目编号：DK2020A019）。

通讯作者：梅冬梅，贵州师范大学心理学院副教授，研究方向：社会认知神经科学，E-mail: mdongmei1219@163.com。

文章引用：杨娅，陆云云，梅冬梅。内隐情绪理论与幸福感：认知重评的中介作用 [J]。中国心理学前沿，2022，4（3）：297-307。

<https://doi.org/10.35534/pc.0403037>

Chiu and Hong, 1995)。实体论和增量论是内隐理论维度的两端(Dweck, 2006)。因为这些信念通常是内隐的而非外显的,因此这些信念的差异被称之为内隐理论(Implicit Theory)(Dweck, 2006; Dweck, Chiu and Hong, 1995),所以这一概念不同于社会行为和认知过程中无意识加工过程的内隐认知或内隐态度(Greenwald and Banaji, 1995)。

持有增量信念的人会对事件做出更灵活、更具体的解释。面对挑战,增量论者会使用更多的适应性自我调节的行为来增加他们成功的概率。而实体论者更倾向于进行内部、稳定的归因,未能采用有效的自我调节策略,从而更有可能导致失败的结果(Burnette et al., 2013)。以往关于内隐理论的研究主要集中在智力的信念上,如智力增量论的学生能够使用更具有适应性的学习策略,认可以掌握为导向的学习目标,在学业上投入更大的努力,花费更多的时间,表现得更加自律,因此具有更高的成就水平(Dweck, 1999)。研究者还发现增量论者比实体论者能够更好地适应环境,表现出更高的自尊水平(Diseth, Meland and Breidablik, 2014; King, 2012, 2017; Robins and Pals, 2002; Schleider et al., 2015)。但是有关情绪的信念也可能存在个体差异。塔米尔等人(Tamir et al., 2007)的研究发现人们对情绪的内隐理论存在系统性差异。就像智力一样,一些人更倾向于将情绪看作是固定的(实体论),而另一些人则认为情绪具有可塑性(增量论)。

有研究指出,大学生的情绪内隐理论与其大学期间的情绪和社会适应存在关联(Tamir et al., 2007)。拥有情绪实体论的个体在进入大学的第一年,经历的积极情绪较少,而消极情绪较多。与拥有实体论的同龄人相比,拥有情绪增量论的学生抑郁程度更低(King and Rosa, 2019; Romero et al., 2014),对情绪持有增量论的学生和入学时幸福感较低的学生在后续的学业中的进步更大(Romero et al., 2014)。通过操纵学生的情绪理论的研究发现,持有情绪实体论的学生会导致较少的情绪调节的努力(Kneeland et al., 2016)。并且最近的研究发现情绪内隐理论与个体的幸福感存在相关,并且情绪内隐理论对幸福感的积极指标的影响是可以通过认知重评部分解释的(King and Rosa, 2019)。但是该研究仅测量认知重评这一种情绪调节策略,所以其他的情绪调节策略是否能够解释这一现象还未可知。我们推测认为情绪具有可塑性的个体对自身的反应具有更加灵活的应对策略,因此可能更愿意主动自我调节,并非仅仅是通过认知重评这一个情绪调节策略。

基于此,本研究尝试探索情绪内隐理论如何与幸福感相关联,以及是否可以通过情绪自我调节的灵活性来解释这一关联。我们参考以往研究(King and Rosa, 2019)的研究,采用了心理健康的双因素模型(Dual-factor Models of Mental Health),该模型强调了同时包含积极和消极幸福指数的重要性(Antaramian et al., 2010; Greenspoon and Saklofske, 2001)。关于心理健康的大多数研究认为,较少的健康负面指标(如焦虑、抑郁)是一个人健康的证据。然而有研究表明积极的幸福和消极的疾病虽然重叠,但是彼此是不同的(Diener and Emmons, 1984)。因此,为了更准确地了解一个人的整体状态,有必要同时包含积极和消极的幸福指标。最佳的心理健康的特征是一种完全的健康状态,其特征不仅是没有疾病,而且同时存在积极的因素(Diener and Emmons, 1984)。因此,本研究同时考察了积极的(生活满意度、积极情绪)和消极的(消极情绪、焦虑、抑郁)健康指标,以检验情绪内隐理论是否与幸福感的积极和消极指标相关,以及情绪调节的灵活性是否可以解释这些关联。我们提出了如下假设:

H₁: 情绪实体论与幸福感的积极指标(生活满意度和积极情绪)负相关。

H₂: 情绪实体论与幸福感的消极指标(消极情绪,焦虑,抑郁)正相关。

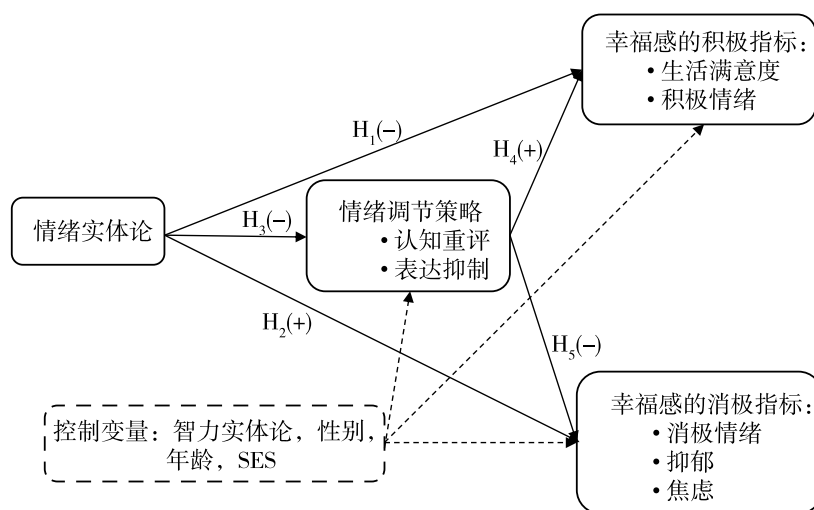
除了研究情绪的内隐理论与幸福感的关系外，我们还探讨了认知重评（Cognitive Reappraisal）和表达抑制（Expressive Suppression）这些情绪调节策略是否会调节情绪内隐理论对幸福感的影响。认知重评是指以一种改变其情绪影响的方式来解释一个引起情绪的事件（Mc Rae et al., 2012）。表达抑制是指以压抑情绪的方式来控制情绪（Butler et al., 2003; Soto et al., 2011）。拥有情绪实体论的个体可能不太倾向于尝试通过认知重评来调节他们的情绪，而认为情绪是可以改变的人可能更有动力去重新评价情绪事件。此外，认知重评被认为是促进幸福和减少疾病的适应性策略（Mc Rae et al., 2012）。我们推测认为情绪具有可塑性的个体会表现出情绪调节的灵活性，可能会更加积极主动地去调节自身的情绪，因此会更多地使用调节策略，无论是认知重评还是表达抑制。而持有情绪实体论的个体则可能具有较低的情绪调节的灵活性，因此可能更少运用情绪调节策略，无论是认知重评还是表达抑制。因此我们提出如下假设：

H₃：情绪实体论与认知重评和表达抑制负相关。

H₄：情绪调节策略特别是认知重评的使用与幸福的积极指标（生活满意度和积极情绪）正相关。

H₅：情绪调节策略与幸福的消极指标（消极情绪、焦虑和抑郁）负相关。

理论模型和核心假设如图 1 所示。在分析时我们控制了智力内隐理论的影响。因为之前的研究表明智力内隐理论与调整策略相关（Diseth et al., 2014; King, 2017; Robins and Pals, 2002）。此外人口学变量，如年龄，性别和主观社会经济地位（SES）下分析中也进行了控制，因为这些变量在之前的研究中被证明与幸福感存在关联（Diener and Suh, 1997; Rosenfield and Mouzon, 2013）。



注：实线表示主要假设，虚线表示协变量的影响。

图 1 主要变量间的假设理论模型

Figure 1 Theoretical model depicting relationships among key variables

2 方法

2.1 被试和程序

本研究以在校大学生为调查对象，通过公众号进行网络招募，共计收集到 533 名（226 名女性，307

名男性；平均年龄为 22.99 岁，SD=4.05）有效数据。所有被试在参与调查前都确认了解实验目的，并签署了实验知情同意书。

2.2 测量工具

生活满意度通过包含 5 个条目（例，我对我的生活状态感到满意）的生活满意度量表（Life Satisfaction Scale）（Diener et al., 1985）进行测量。

积极和消极情绪通过 Yang(2017)修订的成就情绪倾向量表(Achievement Emotions Inventory)(Pekrun et al., 2011)进行测量。该量表包含学业情景中的 3 种积极情绪(愉悦,希望和自豪)和 5 种消极情绪(生气,焦虑,害羞,绝望,和无聊)。积极情绪的测量条目如,“我喜欢获取新知识”;消极情绪的测量条目如,“我一想到学习就感到绝望”。该量表共包含 24 个条目,每种情绪包含三个条目。

抑郁和焦虑通过临床健康问卷(Patient Health Questionnaire)的抑郁和焦虑 4 条目问卷(depression and anxiety-4, PHQ-4)(Kroenke et al., 2009)进行测量。该量表要求被试根据过去两周出现如下困扰的频次(“0”完全没有,“1”有几天,“2”超过一半的天数,“3”几乎每天)进行回答,“几乎没有兴趣或心情做任何事”“情绪低落、抑郁或绝望”“感到紧张、焦虑或不安”“无法停止或控制焦虑”,前两条目为抑郁分量表,后两个条目为焦虑分量表。得分越高代表抑郁或焦虑程度越高。

情绪的实体论是通过 4 条目的情绪内隐信念量表(Implicit Beliefs about Emotion Scale)(Tamir et al., 2007)进行测量的。其中包含两个测量增量信念(Incremental Beliefs)的条目,如“如果愿意,人们可以改变他们的情绪”,和两个测量实体信念(Entity Beliefs)的条目,如“事实上,人们很难控制自己的情绪”。基于以往的研究(Dweck et al., 1995; Tamir et al., 2007),两个测量增量信念的条目进行了反向计分,以 4 条目的总平均分来代表情绪的实体论。因为情绪构念的内隐理论被认为是单维度的,实体性和增量性是该维度的两端。

智力的实体论是通过 4 条目的智力理论量表(Theories of Intelligence Scale)(Dweck, 1999)进行测量的,如“你可以学习新事物,但你不能真正改变你的基本智力”。平均得分越高,代表被试的智力实体论程度越高。

认知重评与表达抑制是通过情绪调节量表(Gross and John, 2003)进行测量的。该量表共包含 10 个条目,其中认知重评分量表 6 个条目,如“当我想少感受一些消极情绪(如悲伤或愤怒)时,我会改变自己思考问题的角度”,表达抑制分量表 4 个条目,如“我控制自己的情绪的方式是不表达它们”。

除了 PHQ-4,所有量表都是通过“1”(非常不同意)到“6”(非常同意)的李克特 6 点量表(6-point Likert Scale)进行测量的。平均分越高代表认可的程度越高。此外,我们询问了被试的性别,年龄,及主观家庭社会经济地位(socioeconomic status, SES)。

2.3 数据分析

为了检验情绪内隐理论是如何通过认知重评和表达抑制影响幸福感的,并考虑到样本量和项目数的局限,我们对数据进行了路径分析。参考多项拟合度指标,检验中介效应是否显著。我们使用最大似然估计(Cheung and Lau, 2008)进行了 5000 次 Bootstraps 来检验情绪实体论通过认知重评及表达抑制对幸福的积极和消极指标的间接作用(Mac Kinnon, Lockwood and Williams, 2004)。

3 结果

3.1 相关分析

各变量之间的相关分析结果见表 1。分析结果初步支持了我们的假设 1 ~ 4，情绪实体论与幸福感的积极指标，生活满意度和积极情绪均显著负相关（ H_1 ），与幸福感的消极指标，消极情绪、抑郁和焦虑均显著正相关（ H_2 ）。并且情绪实体论与认知重评和表达抑制策略的使用显著负相关（ H_3 ），而情绪调节策略的使用（认知重评和表达抑制）与幸福感的积极指标，生活满意度和积极情绪显著正相关（ H_4 ）。不同于我们的假设（ H_5 ），情绪调节策略中的认知重评与幸福感的消极指标不相关，而表达抑制与幸福感的消极指标，消极情绪、抑郁和焦虑显著正相关。

表 1 描述性分析，量表内部一致性系数，及相关分析结果（N=533）

Table 1 Descriptive statistics, internal reliabilities, and bivariate correlations (N=533)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. 情绪实体论	–	0.49***	–0.25***	–0.11*	–0.12**	–0.38***	0.64***	0.61***	0.64***	–0.16***	0.06	0.14**
2. 智力实体论		–	0.14**	0.43***	0.21***	0.02	0.67**	0.59**	0.57**	–0.08	0.14**	0.32***
3. 认知重评			–	0.61***	0.44***	0.61***	0.03	–0.01	–0.0110	0.0710	0.117***	0.29***
4. 表达抑制				–	0.43***	0.38***	0.36***	0.28***	0.25***	–0.09*	0.23***	0.41***
5. 生活满意度					–	0.69***	0.14**	0.04	–0.03	–0.04	0.23***	0.53***
6. 积极情绪						–	–0.12**	–0.19***	–0.20***	0.05	0.18***	0.33***
7. 消极情绪							–	0.76***	0.74***	–0.20***	0.13**	0.38***
8. 抑郁								–	0.83***	–0.18***	0.11*	0.30***
9. 焦虑									–	–0.21***	0.16***	0.27***
10. 性别										–	–0.02	0.03
11. 年龄											–	0.26***
12. SES												–
Mean	2.82	3.70	4.64	4.18	4.62	4.89	3.21	1.21	1.17	–	22.99	6.85
SD	0.93	1.24	0.80	0.95	1.07	0.84	1.37	0.94	0.97	–	4.05	2.14
Cronbach's α	0.64	0.85	0.84	0.77	0.89	0.91	0.97	0.86	0.87	–	–	–

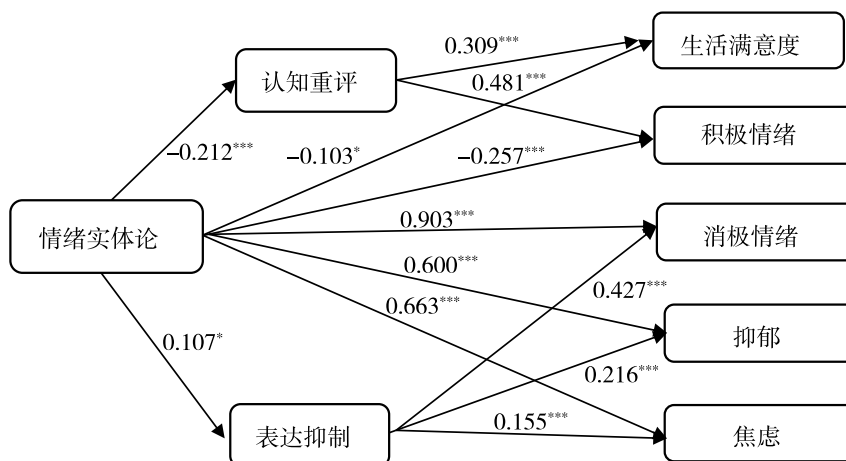
注：*** $p < 0.001$ ，** $p < 0.01$ ，* $p < 0.05$ 。

3.2 路径分析

为了检验情绪内隐理论是如何通过情绪调节策略影响幸福感的，我们构建了模型，并进行了相应的路径分析。模型中，情绪实体论作为外生变量（Exogenous Variable），认知重评（Cognitive Reappraisal）和表达抑制（Expressive Suppression）作为中介变量（Mediators），幸福感的积极指标和消极指标作为结果变量（Outcome Variables）。智力实体论和人口学变量如性别，年龄及主观家庭经济地位（SES）作为协变量。性别、年龄、SES 和智力实体论，和情绪实体论都被假定为外生变量，并且彼此之间可以自由相关。我们控制了协变量对所有内源性变量（Endogenous Variables）的影响。除了探索情绪实体论通过认知重评和表达抑制的中介作用外，该模型也探索了情绪实体论对幸福感的直接作用。所有的变量在路径模型中均为显性变量。

路径分析结果显示，模型的数据拟合指数良好： $\chi^2 = 305.297$ ， $df = 28$ ； $p < 0.001$ ，CFI = 0.884；

TLI=-2.250; RMSEA=0.756; SRMR=0.136。正如所假设的,情绪实体论负向预测幸福感的积极指标,如生活满意度 ($\beta = -0.103$, $p=0.019$) 和积极情绪 ($\beta = -0.257$, $p<0.001$)。情绪实体论正向预测幸福感的消极指标,如消极情绪 ($\beta = 0.903$, $p<0.001$), 抑郁 ($\beta = 0.600$, $p<0.001$), 和焦虑 ($\beta = 0.663$, $p<0.001$)。此外,情绪实体论负向预测认知重评情绪调节策略的使用 ($\beta = -0.212$, $p<0.001$), 而正向预测表达抑制情绪调节策略的使用 ($\beta = 0.107$, $p=0.015$)。相应的认知重评可以正向预测幸福感的积极指标,生活满意度 ($\beta = 0.309$, $p<0.001$) 和积极情绪 ($\beta = 0.481$, $p<0.001$), 而表达抑制可以正向预测幸福感的消极指标,消极情绪 ($\beta = 0.427$, $p<0.001$), 抑郁 ($\beta = 0.216$, $p<0.001$) 和焦虑 ($\beta = 0.155$, $p<0.001$)。而认知重评并不能预测幸福感的消极指标 ($ps>0.11$)。



注：控制变量：智力实体论，性别，年龄，SES

图2 路径模型：内隐情绪理论、情绪调节策略与幸福感结果的关系

Figure 2 Path model depicting relationships among implicit theories of emotion, reappraisal, and well-being outcomes

3.3 中介分析

为了检验认知重评和表达抑制在情绪实体论与幸福感之间的作用,我们将情绪实体论为自变量,生活满意和积极情绪分别为因变量,以认知重评和表达抑制为中介变量,性别、年龄、SES,及智力实体论为协变量,采用海斯(Hayes, 2015)的模型4,以Bootstraps 5000进行了中介作用分析。

结果表明通过认知重评(effect=-0.08, SE=0.03, CI [-0.141; -0.037]) 和表达抑制(effect=-0.02, SE=0.01, CI [-0.051; -0.003]), 情绪实体论对生活满意度的间接效应(Indirect Effect)均显著;通过认知重评(effect=-0.16, SE=0.03, CI [-0.224; -0.108]) 情绪实体论对积极情绪的间接效应(Indirect Effect)显著,但表达抑制的间接效应不显著(effect=-0.01, SE=0.01, CI [-0.022; 0.005])。说明情绪实体论对生活满意度和积极情绪的影响是可以通过认知重评和表达抑制部分中介。也就是说,持有情绪实体论的个体较少的通过认知重评和表达抑制来调节情绪,因此表现出较低的主观幸福感。但是持有情绪实体论的个体,因为较少采用认知重评的情绪调节策略,结果体验到较少的积极情绪,说明认知重评而非表达抑制在情绪实体论与积极情绪之间具有重要的中介作用。

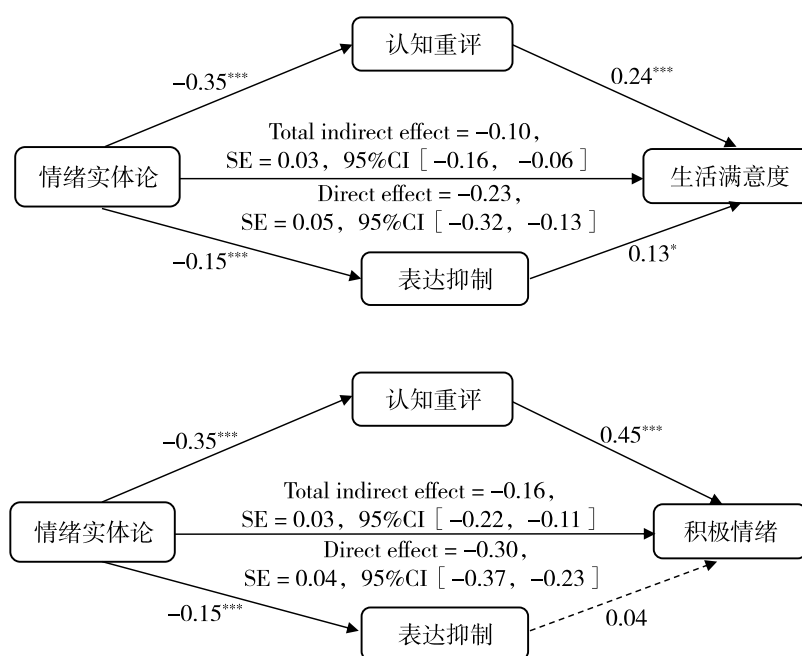


图 3 认知重评和表达抑制的中介作用

Figure 3 Mediation effects of cognitive reappraisal and expressive suppression

4 讨论

本研究的目的是检验情绪内隐理论是否与幸福感的积极和消极指标相关，以及认知重评和表达抑制的调节策略是否可以解释这些关联。通过相关分析和路径分析，我们发现，情绪的实体论与幸福感的积极指标（生活满意度和积极情绪）呈显著负相关，验证了 H_1 。情绪实体论与幸福感的消极指标（焦虑和抑郁）呈现正相关，验证了 H_2 。并且情绪实体论与认知重评和表达抑制存在负相关，验证了 H_3 。而情绪调节策略的使用包括认知重评和表达抑制与幸福感的积极指标显著负相关。这些结果说明情绪内隐理论在幸福感中的重要性，扩展了关于内隐理论的研究。

我们的研究发现情绪内隐理论很重要，因为情绪影响着人们的心理和社会功能。当个体持有某种信念时，该信念可以指导人们的行动。对于持有情绪实体论的个体，当他们遇到负性事件时，他们没有足够的动机通过灵活的调节策略（认知重评或表达抑制）调节自身的情绪反应。这一现象与智力内隐理论的研究结果相似，内隐理论表明，认为自己的智力是固定的个体在失败后更少的采取自我调节行为（Burnette et al., 2013）。

内隐理论的研究者认为内隐理论的影响是具有领域特异性的，少数几个研究领域特异性影响的研究也主要局限在认知领域（如智力内隐理论对写作或数学的内因影响）（Dai and Cromley, 2014）。本研究是为数不多的同时测量了不同领域（智力和情绪）的内隐理论的研究。与以往的研究（King and Rosa, 2019）相同，我们也发现了内隐理论的领域特异性，尽管本研究中智力内隐理论与幸福感的积极或消极指标之间存在相关，但是在控制了人口学变量及情绪内隐理论后，智力内隐理论并不能显著的预测人们的幸福感指标。所以内隐智力理论可能在我们未测量到的其他方面影响到了人们的心理健康，但

是智力内隐理论并没有直接影响到人们的幸福感指标。只有情绪内隐理论可以预测人们的幸福感指标和调节策略特别是认知重评的使用，证明了情绪内隐理论在心理健康方面的重要作用（De Castella et al., 2017; King and Rosa, 2019; Ford et al., 2018）。

在调节策略方面，我们发现认知重评和表达抑制均可以正向预测生活满意度，而认知重评还可以正向预测人们的积极情绪，验证了 H₄。然而认知重评并不能显著的预测幸福的消极指标（消极情绪，焦虑和抑郁），未能验证 H₅。这与以往的研究相一致，认知评估只与幸福的积极指标相关，而不能有效预测疾病等幸福的消极指标（Haga, Kraft and Corby, 2009）。此外，我们发现表达抑制可以显著的正向预测幸福的消极指标。这些结果说明积极的情绪调节策略可能更好地改善人民的心理健康，而消极的调节策略则可能与疾病的发生存在关联。虽然我们并不清楚这种情况为什么会发生，但是我们提出了几种推测来尝试解释这种现象。

首先，幸福的积极指标和消极指标可能存在不同的线性发展网络，因此可能存在不同的因素（如本研究的表达抑制）对幸福的消极指标具有更核心的影响（Diener and Emmons, 1984）。其次，人们通常在调节积极情绪方面比调节消极情绪方面更有信心（Mak et al., 2009），这可能解释了为什么认知重评与消极情绪之间没有显著的相关性。也许人们只是更善于利用认知重评来提升他们的积极幸福状态，而非降低他们的消极状态。第三，认知重评可能并不适用于所有的情景。只有当压力无法控制，人们只能调节自己的反应时，认知重评的方法才最有效。而当压力是可控时，人们可以通过改变情景来调节自身状态时，认知重评的调节有效应将大打折扣（Troy, Shallcross and Mauss, 2013）。因此，为什么认知重评与幸福的积极指标正相关，而与不同的消极指标无关的原因还有待进一步的研究深入。

此外，本研究并没有直接测量被试的人格特质，未来研究可以探讨情绪内隐理论和认知重评策略与关键人格因素之间的关系。人格特征对情绪和情绪调节存在重要影响（Gross, 2013）。如神经质和外向性与情绪调节策略的使用有关（Lischetzke and Eid, 2006; Ng and Diener, 2009）。高神经质的个体较少使用认知重评策略（Bourgeois and Brown, 2015），而高外向性的个体较多使用认知重评策略（Gresham and Gullone, 2012）。未来研究情绪内隐信念时如何根植于更深层次的人格结构中的，可能有助于更全面地理解情绪内隐理论和情绪调节策略的线性发展网络特点。

本研究也存在一定的局限性。首先所有的测量都是自我报告的，可能存在方法偏差。其次，我们是采用的横断设计，因此不能回答时间优先级的问题。第三，未能对情绪内隐理论进行因果操纵的干预研究。因此未来研究建议考虑通过收集同辈评价的情绪报告指标，以补充自我报告的不足，采用纵向设计以检验内隐情绪理论与幸福感之间的时间优先级问题。甚至可以尝试进行干预研究，以检测改变个体的情绪内隐信念是否可以提升其现实世界的幸福感和心理健康。

本研究对理解有关情绪，情绪调节和幸福感的内隐信念具有重要的意义。人们如何看待情绪的可塑性是情绪功能的一个关键因素。内隐理论的研究主要集中在智力上，未来研究有必要超越智力信念，关注其他类型的内隐理论，这些内隐理论可能对人类功能的不同领域产生广泛的影响。

5 结论

人们对情绪可塑性的信念存在个体差异。情绪实体论可以有效预测人们幸福的积极指标和消极指标。

认可情绪具有可塑性的个体具有更高的幸福感（更高的生活满意度和更多的积极情绪；更少的消极情绪、焦虑和抑郁），并且表现出更灵活的情绪策略（更多的使用认知重评和表达抑制）。认知重评在情绪实体论对幸福感的积极指标的影响中具有中介作用。

参考文献

- [1] Antaramian S P, Huebner S, Hills K J, et al. A dual-factor model of mental health: Toward a more comprehensive understanding of youth functioning [J]. *American Journal of Orthopsychiatry*, 2010 (80): 462-472.
- [2] Blackwell L S, Trzesniewski K, Dweck C S. Implicit theories of intelligence predict achievement across an adolescent transition: A longitudinal study and an intervention [J]. *Child Development*, 2007 (78): 246-263.
- [3] Bourgeois M L, Brown T A. Perceived emotion control moderates the relationship between neuroticism and generalized anxiety disorder [J]. *Cognitive Therapy and Research*, 2015 (39): 531-541.
- [4] Burnette J L, O'Boyle E H, Vaneepps E M, et al. Mindsets matter: A meta-analytic review of implicit theories and self-regulation [J]. *Psychological Bulletin*, 2013 (139): 655-701.
- [5] Butler E A, Egloff B, Wilhelm F H, et al. The social consequences of expressive suppression [J]. *Emotion*, 2003, 3 (1): 48-67.
- [6] Cheung G W, Lau R S. Testing mediation and suppression effects of latent variables: Bootstrapping with structural equation models [J]. *Organizational Research Methods*, 2008 (11): 296-325.
- [7] Dai T, Cromley J G. Changes in implicit theories of ability in biology and dropout from STEM majors: A latent growth curve approach [J]. *Contemporary Educational Psychology*, 2014 (39): 233-247.
- [8] De Castella K, Platow M J, Tamir M, et al. Beliefs about emotion: Implications for avoidance-based emotion regulation and psychological health [J]. *Cognition and Emotion*, 2017 (32): 773-795.
- [9] Diener E, Emmons R A. The independence of positive and negative affect [J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1984 (47): 1105-1117.
- [10] Diener E D, Emmons R A, Larsen R J, et al. The satisfaction with life scale [J]. *Journal of Personality Assessment*, 1985 (49): 71-75.
- [11] Diener E, Suh E M. Subjective well-being and age: An international analysis [J]. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 1997 (17): 304-324.
- [12] Diseth A, Meland E, Bredablik H J. Self-beliefs among students: Grade level and gender differences in self-esteem, self-efficacy and implicit theories of intelligence [J]. *Learning and Individual Differences*, 2014 (35): 1-8.
- [13] Dweck C S. *Mindset* [M]. New York: Random House, 2006.
- [14] Dweck C S. *Self-theories: Their role in motivation, personality, and development* [M]. Philadelphia, PA: Psychology Press, 1999.
- [15] Dweck C S, Chiu C-Y, Hong Y-Y. Implicit theories and their role in judgments and reactions: A world from two perspectives [J]. *Psychological Inquiry*, 1995 (6): 267-285.
- [16] Ford B Q, Lwi S J, Gentzler A L, et al. The cost of believing emotions are uncontrollable: Youths' beliefs about emotion predict emotion regulation and depressive symptoms [J]. *Journal of Experimental Psychology*:

- General, 2018 (147) : 1170–1190.
- [17] Greenspoon P J, Saklofske D H. Toward an integration of subjective wellbeing and psychopathology [J] . Social Indicators Research, 2001 (54) : 81–108.
- [18] Greenwald A G, Banaji M R. Implicit social cognition: Attitudes, self-esteem, and stereotypes [J] . Psychological Review, 1995 (102) : 4–27.
- [19] Gresham D, Gullone E. Emotion regulation strategy use in children and adolescents: The explanatory roles of personality and attachment [J] . Personality and Individual Differences, 2012 (52) : 616–621.
- [20] Gross J J. Emotion regulation: Taking stock and moving forward [J] . Emotion, 2013 (13) : 359–365.
- [21] Gross J J, John O P. Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being [J] . Journal of Personality and Social Psychology, 2003 (85) : 348–362.
- [22] Haga S M, Kraft P, Corby E K. Emotion regulation: Antecedents and wellbeing outcomes of cognitive reappraisal and expressive suppression in cross-cultural samples [J] . Journal of Happiness Studies, 2009 (10) : 271–291.
- [23] Keyes C L M. Mental health in adolescence: Is America's youth flourishing? [J] . American Journal of Orthopsychiatry, 2006 (76) : 395–402.
- [24] King R B. How you think about your intelligence influences how adjusted you are: Implicit theories and adjustment outcomes [J] . Personality and Individual Differences, 2012 (53) : 705–709.
- [25] King R B. A fixed mindset leads to negative affect: The relations between implicit theories of intelligence and subjective well-being [J] . Zeitschrift fur Psychologie, 2017 (225) : 137–145.
- [26] King R B, dela Rosa E D. Are your emotions under your control or not? Implicit theories of emotion predict well-being via cognitive reappraisal [J] . Personality and Individual Differences, 2019 (138) : 177–182.
- [27] Kneeland E T, Nolen-Hoeksema S, Dovidio J F, et al. Beliefs about emotion's malleability influence state emotion regulation [J] . Motivation and Emotion, 2016 (40) : 740–749.
- [28] Kroenke K, Spitzer R L, Williams J B, et al. An ultra-brief screening scale for anxiety and depression: The PHQ-4 [J] . Psychosomatics, 2009 (50) : 613–621.
- [29] Lischetzke T, Eid M. Why extraverts are happier than introverts: The role of mood regulation [J] . Journal of Personality, 2006 (74) : 1127–1161.
- [30] Mac Kinnon D P, Lockwood C M, Williams U. Confidence limits for the indirect effect: Distribution of the product and resampling methods [J] . Multivariate Behavior Research, 2004 (39) : 99–128.
- [31] Mak A K Y, HuZ, Zhang J X, et al. Neural correlates of regulation of positive and negative emotions: An fMRI study [J] . Neuroscience Letters, 2009 (457) : 101–106.
- [32] McRae K, Jacobs S E, Ray R D, et al. Individual differences in reappraisal ability: Links to reappraisal frequency, well-being, and cognitive control [J] . Journal of Research in Personality, 2012 (46) : 2–7.
- [33] Ng W, Diener E. Personality differences in emotions: Does emotion regulation play a role? [J] . Journal of Individual Differences, 2009 (30) : 100–106.
- [34] Pekrun R, Goetz T, Frenze A C, et al. Measuring emotions in students' learning and performance: The Achievement Emotions Questionnaire (AEQ) [J] . Contemporary Educational Psychology, 2011 (36) : 36–48.
- [35] Robins R W, Pals J L. Implicit self-theories in the academic domain: Implications for goal orientation, attributions, affect, and self-esteem change [J] . Self and Identity, 2002 (1) : 313–336.

- [36] Romero C, Master A, Paunesku D, et al. Academic and emotional functioning in middle school: The role of implicit theories [J] . *Emotion*, 2014 (14) : 227–234.
- [37] Rosenfield S, Mouzon D. Gender and mental health [M] // *Handbook of the sociology of mental health*, Netherlands: Springer, 2013: 277–296.
- [38] Schleider J L, Abel M R, Weisz J R. Implicit theories and youth mental health problems: A random effects meta-analysis [J] . *Clinical Psychology Review*, 2015 (35) : 1–9.
- [39] Schleider J L, Weisz J R. Implicit theories relate to youth psychopathology, but how? A longitudinal test of two predictive models [J] . *Child Psychiatry and Human Development*, 2016 (47) : 603–617.
- [40] Soto J A, Perez C R, Kim Y H, et al. Is expressive suppression always associated with poorer psychological functioning? A cross-cultural comparison between European Americans and Hong Kong Chinese [J] . *Emotion*, 2011, 11 (6) : 1450–1455.
- [41] Tamir M, John O P, Srivastava S, et al. Implicit theories of emotion: Affective and social outcomes across a major life transition [J] . *Journal of Personality and Social Psychology*, 2007 (92) : 731–744.
- [42] Troy A S, Shallcross A J, Mauss I B. A person-by-situation approach to emotion regulation [J] . *Psychological Science*, 2013 (24) : 2505–2514.
- [43] Yang L. Learning-related Achievement Emotion Questionnaire (C-AEQ) [M] . Hong Kong: The Education University of Hong Kong, 2017.

Implicit Theories of Emotion and Well-being: The Mediator of Cognitive Reappraisal

Yang Ya Lu Yunyun Mei Dongmei

School of Psychology, Guizhou Normal University, Guiyang

Abstract: The belief of emotional plasticity has individual difference. In order to examine how implicit theories of emotion were associated with well-being via emotional regulation strategies, current research recruited 533 college students to complete relevant questionnaires. Results revealed that individuals who recognize that emotions are malleable have higher levels of well-being (higher life satisfaction and more positive emotions, and less negative emotions, anxiety, and depression), and they are more flexible in emotional regulation (more use of cognitive reappraisal and expression inhibition). And we found the cognitive reappraisal plays a mediating role in the influence of emotional entity theory on the positive indicators of well-being. Current research verified the domain specificity of implicit theories in emotion, and the theoretical and practical implications are discussed.

Key words: Implicit theories of emotion; Entity theory; Incremental theory; Well-being; Cognitive reappraisal