

情境选择的情绪调节作用：年龄差异的探究

卢柳柳

天津师范大学心理学部，天津

收稿日期：2021年12月20日；录用日期：2022年1月22日；发布日期：2022年1月28日

摘要

情境选择，使个体按照预期的情绪来选择接近或回避情境刺激，从而达到理想的情绪状态，被认为是一种非常有效的情绪调节策略。此外，情境选择是在情绪展开之前对其进行调节，相较于对已有情绪进行调节的策略而言，所用的认知资源较少。且由于老年人自身的优势和情绪目标的追求，有研究认为情境选择是老年人进行情绪调节的首选，尤其有利于老年人维持良好的情绪状态。但情境选择的使用及其有效性是否存在年龄差异，至今莫衷一是。对此本文对情境选择策略的相关文献进行梳理，旨在探讨情境选择策略的使用及效果的年龄差异，从而为后续的实证研究奠定理论基础。

关键词

情绪调节，情境选择，年龄差异，未来时间阈限

Emotional Regulation of Situation Selection: An Inquiry into Age Differences

Liuliu Lu

Faculty of Psychology, Tianjin Normal University, Tianjin

Received: Dec. 20th, 2021; accepted: Jan. 22nd, 2022; published: Jan. 28th, 2022

Abstract

Situation Selection, which enables individuals to choose an approach or avoid the situational stimulus according to the expected emotion, so as to achieve the ideal emotional state, is considered as a very effective emotion regulation strategy. In addition, Situation Selection regulates emotions before they unfold, which uses fewer cognitive resources than strategies that regulate existing

emotions. Besides, due to their own advantages and pursuit of emotional goals, some studies believe that Situation Selection is the first choice of emotional regulation for the elderly, especially conducive to maintaining a good emotional state. However, whether there is an age difference in the use and effectiveness of Situation Selection is still controversial. In this paper, relevant literature on Situation Selection was reviewed to explore age differences in the use and effect of Situation Selection, so as to lay a theoretical foundation for subsequent empirical research.

Keywords

Emotion Regulation, Situation Selection, Age Difference, Future Time Threshold

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

情绪是个体心理体验的一个重要成分,指人对客观事物是否符合其需要的态度体验(黄希庭等,2003)。情绪除了在有机体生存、繁衍和社会交往中具有重要的作用,也是个体运作活动的背景基调,使我们的生活变得有滋有味,同时影响着我们的生活和行为。当出现不良情绪时,个体通常会加以调节,使其不对生活、学习和工作产生负面影响。情绪调节是随着时间推移而展开的多成分过程,是指个体影响他们拥有哪种情绪、什么时候拥有情绪、以及他们怎样体验和表达这些情绪的过程(Gross, 1998)。情绪调节策略有很多种, Gross 和 Thompson 根据情绪产生的情境定向、情境注意、情境评价和多重系统反应这四个阶段,分别对应提出情境选择、情境修正、注意分配、认知重评及反应调整这五种情绪调节策略(Gross & Thompson, 2007)。其中情境选择是一种前瞻性的情绪调节策略,它允许个体事先预测某种刺激情境会对自身产生何种情绪体验。然后根据预期结果选择是接近还是回避该种刺激情境,从而使自身处于最佳的情绪状态(Gross, 2015)。

根据情绪调节发生在情绪反应产生的不同阶段, Gross 把情绪调节过程分为先行关注情绪调节和反应关注情绪调节(Gross, 1998)。反应关注情绪调节是在情绪完全展开之后,才对其进行干预的调节策略,如,表达抑制;而先行关注情绪调节是在情绪发生前,就采取干预的策略措施,如,情境选择。情境选择允许个体在情绪反应展开之前,通过选择行为对其进行调节。因此相对于在情绪发生后采用的表达抑制等策略而言,情境选择所需认知资源要更少。已有研究发现,随着年龄的增加,个体可使用的认知资源相对减少,倾向于选择需要较少反应调节的情境(Sims et al., 2015)。此外,老年人有维持平稳情绪状态的倾向,所以更偏向在情绪展开之前对其进行调节(Sands et al., 2016)。所以情境选择可能是老年人进行情绪调节的首选策略。

2. 情境选择策略年龄差异的理论依据

通过一些现象发现,不同年龄群体的情绪调节目的不同,因此在情绪调节策略的使用和效果方面也会呈现一些年龄差异。对此推论,有以下理论依据。

2.1. 社会情绪选择理论对年龄差异的解释

随着年龄的增长,老年人的感知觉都会出现相应的老化,如,记忆衰退、视觉和听觉能力受损、认

知资源减少等。基于上述种种类似现象，人们不免对老年生活产生恐惧，认为老年生活是抑郁、灰暗的。但事实并非如此。经过现实生活的观察发现，老年人的情绪状态并不比年轻人的差，甚至个别方面还优于年轻人，即，老化悖论(paradox of aging) (Carstensen, 2007)。针对此现象，心理学研究者展开了大量的实证研究。结果发现，在面对情绪刺激时，老年人与年轻人的关注点是不同的，具体表现为老年人对积极刺激的偏好(Carstensen et al., 2000)。社会情绪选择理论(Socioemotional Selectivity Theory, SST)认为这是由于老年人习惯性地激活享乐目标，而年轻人更倾向于优先考虑其他目标，如信息的收集等，甚至不惜以牺牲情绪为代价(Carstensen et al., 1999)。在选择行为上的表现就是，老年人更关注提升主观幸福感的情境刺激，而年轻人更加注重为未来做准备的资源。

目标动机的不同，个体行为表现自然不同。随着年龄的增长，个体的目标动机随之变化。老年个体以心理幸福感的提升为首要目的，所以老年人的情绪调节动机位于其他动机之首。因此随着年龄的增长，个体将分配更多的认知资源进行情绪调节，并趋向采用更加有效的情绪调节策略。为了达到自己的情绪调节目的，在实验室研究中老年人更倾向于选择中性和低唤醒的积极刺激物。而消极刺激具有更大的信息价值，所以在没有明确要求降低消极情绪的前提下，年轻人更多的选择观看消极刺激(Livingstone & Isaacowitz, 2015)。即，由于个体目标追求的不同，年龄越大，积极的选择越多。由此可见，目标动机的不同，很可能造成个体情境刺激选择的差异。

2.2. 强弱整合模型中的年龄差异

情绪预期是指对即将发生的事件或情绪刺激的心理准备。从生物进化角度来看，情绪及情绪预期能力对人类适应多变的社会具有积极的作用。杨洁敏等人假设对焦虑等负性刺激的适应性情绪预期，可以在不消耗认知资源的情况下，有效降低负性刺激对个体造成的情绪影响(杨洁敏等, 2015)。随着年龄的增长，个体的液体智力逐渐下降，但相对于年轻人，老年人的晶体智力保持不变或有所上升。由于阅历的增加，老年人更能准确且有效地判断情形和采取措施。强弱整合模型(Strength and Vulnerability Integration, SAVI)认为老年人会利用自己预测情绪体验的优势，在情绪反应出现前选择相应情绪调节策略，即，更善于在情绪展开之前对其进行调节(Charles, 2010)。

选择性优化和补偿情绪调节(Selective Optimization with Compensation-Emotion Regulation, SOC-ER)的核心思想是个体可以通过选择最佳的情绪调节策略，来发挥自身的优势并弥补不足(Baltes & Baltes, 1990)。情境选择策略本身就涉及对即将到来的情绪情境的预测。所以相较年轻人，老年人更善于利用情境选择策略来进行情绪调节。此外个体准确预测未来事件的情绪反应能力似乎既会影响利用情境选择来调节情绪的可能性，也会影响运用这种策略的有效性(Urry & Gross, 2010)。换言之，情绪预测能力本身就会驱使个体使用情境选择策略来维持最佳的情绪状态，并且这种能力可以使该策略在进行情绪调节时达到事半功倍的效果。

由于情境选择自身特点、老年人独特的年龄优势以及两群体目标追求上的不同，所以对老年人而言，情境选择很可能是首选且有效的调节策略。并由此表现出个体在情境选择使用和效果方面的年龄差异。

3. 情境选择的年龄差异

造成情境选择产生年龄差异的因素，主要可以总结为两个方面。其一，选择者的个体差异；其二，选项的特质属性。

3.1. 选择者的个体差异

已有研究发现个体的情绪调节自我效能感和对未来时间的感知都会影响个体对情绪刺激物的选择。

下面来具体分析一下这些变量在情境选择中所产生的作用。

3.1.1. 情绪自我效能感的影响作用

相信对自身的工作、生活及其纷繁杂乱的事情拥有控制感是自我效能感的核心(Caprara & Steca, 2005; Birditt et al., 2005)。情绪调节自我效能感的高低会对个体的情绪调节产生不同的影响, 越高的情绪调节自我效能感将产生越强的生活满意度, 且在面对抑郁和压力等不良情绪时会选择更加行之有效的情绪调节策略, 从而缓解自己的不良情绪体验(汤冬玲等, 2010)。已有研究发现具有较高情绪调节自我效能感的老年人, 在进行情绪调节时更可能采用情境选择策略回避消极情绪刺激物, 以维持较高的幸福感水平。而强烈的控制信念可以为年轻人提供一种安全感, 让他们更自信地接近消极刺激(Rovenpor et al., 2013)。由此可见, 情绪调节自我效能的高低是个体在进行情境选择时, 不同表现的一个原因。

3.1.2. 未来时间阈限的影响作用

根据情境选择的观念和作用机制可知, 人们可以通过对情境刺激的选择, 影响个人生活的进程和质量。这种选择与个体对未来时间阈限的不同感知有关。SST 预测, 个人根据他们对未来时间的不同感知选择目标, 当时间被认为是无限的, 个体优先考虑有利于未来发展的目标; 然而当时间被认为是有限时, 情感上有意义的目标变得相对重要(Carstensen et al., 1999)。也就是说, 当个体感知到未来生命有限, 情感上的有意性似乎被优先考虑。研究发现, 未来时间阈限与年龄呈显著的负相关, 具体表现为老年群体感知到的未来时间是有限的, 而年轻人则认为未来时间是无限的(Allemand et al., 2012; Lang & Carstensen, 2002)。此外一些研究还发现, 个体在面对一些刺激时倾向于进行短期情绪修复, 即, 有些个体倾向于维持短期内的感觉良好(Tice et al., 2001)。Okun 和 Di Vesta 的研究也发现, 当个体感觉到时间有限, 如老年群体, 他们更倾向于追求短期目标, 注重当下的身心愉悦; 而年轻人的未来时间观念还较差, 更倾向于关注长期目标, 如, 寻求社会的接纳与认可(Okun & Di Vesta, 1976)。并且一个实证研究发现, 在进行广告偏好选择中, 年龄较大的被试更喜欢带有情感相关口号的广告, 而年轻被试更倾向于选择关注信息收集和扩大视野的广告(Carstensen, 2006)。所以个体对时间的不同感知, 会促使他们对人生目标给予不同的权重。并且当个体的选择与自身的目标追求和对未来的时间感知相一致性时, 个体的选择更具适应性, 且生活满意度更高(Lang & Carstensen, 2002)。例如, 当个体认为他们的未来是有限的, 优先考虑的情绪调节目标与更强的主观幸福感相关。综上可知, 随着年龄的增长, 年龄与未来时间阈限的相关性越大, 并是年龄的一个很好的代言人。所以认为未来时间有限的老年人, 更加重视从生活中寻找情感意义, 而较少投入精力来为未来做准备。

3.2. 情绪刺激的特质属性

对于刺激选项的研究主要从刺激情境的特征属性入手, 如情境刺激的效价、情境刺激的唤醒度以及情境刺激的类型等方面。下面我们来具体看一下他们分别在情境选择中产生的影响。

3.2.1. 情境刺激效价的影响作用

首先, 从情绪刺激物的效价角度入手发现, 相关研究成果众说纷纭。但总体而言, 个体更倾向于选择具有情感色彩的刺激材料。Sands 等人采用情境环境范式, 在三台电脑上分别呈现积极、消极和中性的刺激物, 让个体在限定时间内自由选择观看。研究发现相对于中性和消极视频, 个体更倾向于选择观看积极视频(Sands et al., 2016)。但是 Rovenpor 等人却发现, 相对中性刺激, 虽然被试选择并观看情绪刺激物的次数和时间更多, 但在积极和消极刺激上的差异并不显著(Rovenpor et al., 2013)。Livingstone 和 Isaacowitz 发现老年人为了增加积极情绪体验, 更趋向选择中性和积极的刺激材料; 而年轻人在消极刺激物上投入的时间更多, 仅会在有明确指导语要求减少自己的消极情绪的情况下, 才会表现出与上述老年

人相同的选择行为(Livingstone & Isaacowitz, 2015)。但对不同效价的刺激情境的选择差异,可能同时也受刺激材料唤醒度的影响。

3.2.2. 情境刺激唤醒度的影响作用

研究发现,即使是具有相同效价的刺激材料,不同的唤醒度也可能导致个体不同的情绪体验。Vujovic 等人研究发现,高唤醒的消极刺激和低唤醒的中性刺激更能引发个体厌倦的情绪体验,进而影响个体对该情境刺激的选择。具体表现为个体倾向于快速回避高唤醒的消极刺激与低唤醒的中性刺激,从而避免陷于厌倦的消极情绪状态中(Vujovic et al., 2014)。此外,也有研究发现,对于同样效价的刺激情境,老年个体更倾向于选择唤醒度较低的刺激视频(Sands et al., 2016; Sands & Isaacowitz, 2017)。因为随着年龄的增长,老年个体因为身体机能的衰退,从高生理唤醒状态中恢复平静变得更困难,所以更倾向于选择低唤醒状态的积极刺激(Keil & Freund, 2009)。由于中性刺激物通常具有较低水平的唤醒度,而消极刺激物的唤醒度相对最高。所以相较年轻人,老年人选择观看中性视频的次数更多,选择观看消极视频的次数更少(Rovenpor et al., 2013)。老年人维持低唤醒度(Sands et al., 2016)的倾向,与年轻人对中高等唤醒度刺激情境的偏好,增大了刺激效价的情境选择的年龄差异。并由此可以推测,唤醒度可能是情境选择呈现年龄差异的本质原因。

3.2.3. 情境刺激类型的影响作用

流行病学研究发现,随着年龄的增长,个体的社会网络规模和社会连接度逐渐降低,老年人会主动选择缩小自己的社交圈(Carstensen et al., 2003),且更倾向于选择可以保护社会连接度的情绪调节策略(Cornwell et al., 2008)。年轻人认为未来是拥有无限可能的,为了应对未知的未来,更专注于信息的搜索,而老年人通常将维持主观的幸福为首要目标。从而表现出,情绪调节目标的优先级与个人网络大小的负相关关系。研究发现,老年人更倾向于亲近家人和建立正式关系的伴侣(如,医生)。相比之下,认为未来充满无限可能的年轻人,认为知识渊博的伙伴、朋友以及有争议的伴侣比亲人更受欢迎。由此可见,认为自己未来时间阈限无限的个体,其情绪调节的优先级较低;而当时间有限时,将情感上有意义的目标优先化的老年个体,更倾向于选择满足情感需求的伴侣(Lang & Carstensen, 2002)。并且在人际交往活动中,老年人表现出增加积极情绪体验的倾向。Allemand 等人采用问卷研究的方法发现,老年人更倾向采取宽恕的态度来面对人际冲突等生活中的负面事件(Allemand et al., 2012)。所以与年轻人相比,老年人更有可能回避社会冲突的情境(Sims et al., 2015)。因此在不同的刺激类型的情境中,也有可能出现情境选择的年龄差异。

通过对相关的理论与实证研究的系统整理、分析发现,选择者的个体差异以及选项的一些本质属性,都会对情境选择的行为表现与作用效果造成一定影响。并且通过上述的梳理与总结发现,个体差异变量及刺激变量既是情境选择的影响因素,也可能是造成情境选择呈现年龄差异的原因。

4. 情境选择策略的调节效果

虽然众多研究表明情境选择的使用以及效率存在年龄差异,但是就情绪调节效果而言,情境选择是适用于任何年龄段的调节策略。大量研究发现,处于情绪调节模型早于表达抑制的认知重评的情绪调节效果明显好于表达抑制(Thuillard & Dan-Glauser, 2017; Webb et al., 2018)。并且情境选择可以让个体回避接触那些可能导致长期生理唤醒和负面影响的情境,那么从理论上讲,是否处于情绪产生阶段更早的情绪调节策略(如,情境选择),情绪调节效果越好呢?这需要我们进一步的研究来加以证实。

情绪调节的目的就是增加积极情绪体验,减少消极情绪体验。然而有些情绪调节策略,如,表达抑制,虽然可以减少消极情绪体验但同时降低了积极的情绪体验。且一些临床研究发现表达抑制的频繁

使用与个体幸福感、积极情绪和社会功能的降低表现出较大的相关性(Badcock et al., 2011)。Webb 等人采用问卷和现场实验的方法发现, 表达抑制的使用与低水平的幸福感等积极情绪和高水平的抑郁、愤怒等消极情绪显著相关; 而情境选择的使用与积极情绪的增加和消极情绪的降低相关较大(Webb et al., 2018)。Sands 等人研究发现, 个体选择观看积极的情境, 情绪状态越好; 相反, 选择观看消极的情境, 则情绪状态越差, 从而认为情境选择对任何年龄段的个体都是非常有效的(Sands et al., 2016)。因为它允许个体选择符合自己情绪目标的刺激物, 从而维持较好的情绪状态。

此外有研究发现, 情境选择策略对需要提供帮助来进行情绪调节的个体有独特的影响作用。具体而言, 情绪选择可以提高情绪反应性过高和情绪调节能力不足的个体的主观幸福感和积极情绪体验, 并降低焦虑、抑郁和消极情绪体验(Webb et al., 2018)。但有的研究发现, 情境选择可以在有效降低成年人的消极情绪体验的同时, 对个体的积极情绪并无有害影响, 且还可以在一定程度上增强对积极情绪体验的镇静作用(Thuillard & Dan-Glauser, 2017)。

个体可以通过选择接近或回避某种刺激情境来使自己处于自身所希望的情绪状态中。Markovitch 等人研究发现, 个体可以通过回避令自己厌恶和悲伤的刺激物, 来降低自己的消极情绪(Markovitch et al., 2017)。但是由于实验局限, Markovitch 等人并未对被试选择令其愉悦的刺激后的主观情绪状态进行评定。所以接近令人愉悦的情绪刺激物是否会产生相同影响方向的情绪结果, 即, 是否接近积极刺激物, 能增加积极情绪, 尚无定论。对此假设有不同的猜想: 其一, 如 Markovitch 等人所说, 个体只选择接近或回避可以使自己处于某种预期的情绪状态中的刺激情境, 并因此增强或降低相应的情绪(Markovitch et al., 2017); 其二, 如 Thuillard 和 Dan-Glauser 研究所发现, 情境选择策略在降低消极情绪体验的同时, 对积极情绪起镇定效果(Thuillard & Dan-Glauser, 2017)。简而言之, 情境选择策略的使用是否会对非负性或非正性情绪产生不同的影响方向? 这是非常值得进行深入探讨的。

虽然对于情境选择的使用是否对不同效价的情绪情境产生相同的影响作用, 尚无定论。但可以发现情境选择允许任何年龄段的个体自由选择情境刺激, 并且越积极的选择, 情绪状态越好。所以说情境选择对任何个体而言, 都是非常有效的情绪调节策略。

5. 总结

虽然情绪刺激的一些特征属性或个体本身的一些人格特质可能会加大情境选择调节效果的年龄差异, 但已有研究发现在情绪选择任务中不同年龄组之间的相似之处仍大于不同之处(Isaacowitz et al., 2018)。而且这些差异很可能不是由个体本身的实际年龄高低造成, 而是个体对未来时间阈限的感知引起的。

5.1. 情境选择中不存在与年龄相关的积极效应

尽管有证据表明老年人的选择可能具有更大的积极性, 但众多研究并没有发现选择与情绪预期之间的任何年龄差异, 即, 更积极的选择可以预测到更好的情绪状态, 而与年龄无关。SST 认为老年人更倾向于加工积极信息从而表现出与年龄相关的积极效应(Carstensen et al., 1999), 这种效应可能是由于积极选项的增加或消极选项的减少(Livingstone & Isaacowitz, 2015), Sands 等人对在实验室采用情感环境范式开展的 8 个实证研究进行了小型的元分析。结果发现, 虽然当刺激物是相关的, 尤其是消极刺激物的相关时, 与年轻人相比, 老年人会回避更多的消极刺激。且当积极刺激物具有高唤醒度时, 老年人更倾向于选择中性而非消极刺激, 也就是说刺激的相关性和唤醒度会使选择的年龄差异增大。但是与年轻人相比, 老年人对积极刺激的偏好和对消极刺激的回避均未增加(Sands et al., 2018)。由此看来, 情境选择中并不存在与年龄相关的整体积极效应。

5.2. 未来时间阈限是造成情境选择年龄差异的本质原因

已有研究发现,对将来时间持开放态度的个体,更倾向于选择知识储备、开阔视野的目标刺激,而持有有限将来时间阈限的个体更在意当下目标的追求,即,良好情绪状态的维持(Allemand et al., 2012; Carstensen, 2006; Lang & Carstensen, 2002)。所以说,可能并不是年龄的大小造成了情境选择的差异,而是个体对将来时间的态度。虽说将来时间阈限与年龄呈显著负相关,将来时间阈限是年龄的一个很好的代理者(Allemand et al., 2012)。可是,年龄并不是将来时间阈限的唯一影响因素,疾病、战争等都可能造成个体对将来生命时间持消极态度。但是好的医疗条件,越来越好的居家环境,便捷的社会都会给人带来无限的希望,以至个体对将来生活充满信心。所以,在探讨情境选择的年龄差异时,不妨对个体的将来时间视角加以测定和操纵。

综上可知,个体历年年龄的高低并不能表现出在情境选择使用及效果上的年龄差异,而由于外在环境和自身身体状况的对将来时间的感知,才是造成差异的真实原因。

基金项目

天津市研究生科研创新项目(2020YJSS100)。

参考文献

- 黄希庭,林崇德,杨治良(2003). *心理学大辞典*. 上海教育出版社.
- 汤冬玲,董妍,俞国良,文书锋(2010). 情绪调节自我效能感:一个新的研究主题. *心理科学进展*, 18(4), 598-604.
- 杨洁敏,张蜀,袁加锦,刘光远(2015). 心理预期与认知方式对负面情绪的交互调节. *心理科学进展*, 23(8), 1312-1323.
- Allemand, M., Hill, P. L., Ghaemmaghami, P., & Martin, M. (2012). Forgiveness and Subjective Well-Being in Adulthood: The Moderating Role of Future Time Perspective. *Journal of Research in Personality*, 46, 32-39. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2011.11.004>
- Badcock, J. C., Paulik, G., & Maybery, M. T. (2011). The Role of Emotion Regulation in Auditory Hallucinations. *Psychiatry Research*, 185, 303-308. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2010.07.011>
- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). Psychological Perspectives on Successful Aging: The Model of Selective Optimization with Compensation. In P. B. Baltes, & M. M. Baltes (Eds.), *Successful Aging* (pp. 1-34). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511665684.003>
- Birditt, K. S., Fingerman, K. L., & Almeida, D. M. (2005). Age Differences in Exposure and Reactions to Interpersonal Tensions: A Daily Diary Study. *Psychology and Aging*, 20, 330-340. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.20.2.330>
- Caprara, G. V., & Steca, P. (2005). Self-Efficacy Beliefs as Determinants of Prosocial Behavior Conducive to Life Satisfaction across Ages. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24, 191-217. <https://doi.org/10.1521/jscp.24.2.191.62271>
- Carstensen, L. L. (2006). The Influence of a Sense of Time on Human Development. *Science*, 312, 1913-1915. <https://doi.org/10.1126/science.1127488>
- Carstensen, L. L. (2007). Growing Old or Living Long: Take Your Pick. *Issues in Science and Technology*, 23, 41-50. <https://www.jstor.org/stable/43314399>
- Carstensen, L. L., Fung, H. H., & Charles, S. T. (2003). Socioemotional Selectivity Theory and the Regulation of Emotion in the Second Half of Life. *Motivation and Emotion*, 27, 103-123. <https://doi.org/10.1023/A:1024569803230>
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., & Charles, S. T. (1999). Taking Time Seriously: A Theory of Sociemotional Selectivity. *American Psychologist*, 54, 165-181. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.3.165>
- Carstensen, L. L., Pasupathi, M., Mayr, U., & Nesselroade, J. R. (2000). Emotional Experience in Everyday Life across the Adult Life Span. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 644-655. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.4.644>
- Charles, S. T. (2010). Strength and Vulnerability Integration: A Model of Emotion Well-Being across Adulthood. *Psychological Bulletin*, 136, 1068-1091. <https://doi.org/10.1037/a0021232>
- Cornwell, B., Laumann, E. O., & Schumm, L. P. (2008). The Social Connectedness of Older Adults: A National Profile. *American Sociological Review*, 73, 185-203. <https://doi.org/10.1177/000312240807300201>
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2,

- 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26, 1-26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). The Socialization of Emotion Regulation in the Family. In J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 249-268). The Guilford Press.
- Isaacowitz, D. M., Livingstone, K. M., Richard, M., & Seif El-Nasr, M. (2018). Aging and Attention to Self-Selected Emotional Content: A Novel Application of Mobile Eye Tracking to the Study of Emotion Regulation in Adulthood and Old Age. *Psychology and Aging*, 33, 361-372. <https://doi.org/10.1037/pag0000231>
- Keil, A., & Freund, A. M. (2009). Changes in the Sensitivity to Appetitive and Aversive Arousal across Adulthood. *Psychology and Aging*, 24, 668-680. <https://doi.org/10.1037/a0016969>
- Lang, F. R., & Carstensen, L. L. (2002). Time Counts: Future Time Perspective, Goals, and Social Relationships. *Psychology and Aging*, 17, 125-139. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.17.1.125>
- Livingstone, K. M., & Isaacowitz, D. M. (2015). Situation Selection and Modification for Emotion Regulation in Younger and Older Adults. *Social Psychological and Personality Science*, 6, 904-910. <https://doi.org/10.1177/1948550615593148>
- Markovitch, N., Netzer, L., & Tamir, M. (2017). What You Like Is What You Try to Get: Attitudes toward Emotions and Situation Selection. *Emotion*, 17, 728-739. <https://doi.org/10.1037/emo0000272>
- Okun, M. A., & Di Vesta, F. J. (1976). Cautiousness in Adulthood as a Function of Age and Instructions. *Journal of Gerontology*, 31, 571-576. <https://doi.org/10.1093/geronj/31.5.571>
- Rovenpor, D. R., Skogsberg, N. J., & Isaacowitz, D. M. (2013). The Choices We Make: An Examination of Situation Selection in Younger and Older Adults. *Psychology and Aging*, 28, 365-376. <https://doi.org/10.1037/a0030450>
- Sands, M., & Isaacowitz, D. M. (2017). Situation Selection across Adulthood: The Role of Arousal. *Cognition and Emotion*, 31, 791-798. <https://doi.org/10.1080/02699931.2016.1152954>
- Sands, M., Garbacz, A., & Isaacowitz, D. M. (2016). Just Change the Channel? Studying Effects of Age on Emotion Regulation Using a TV Watching Paradigm. *Social Psychological and Personality Science*, 7, 788-795. <https://doi.org/10.1177/1948550616660593>
- Sands, M., Livingstone, K. M., & Isaacowitz, D. M. (2018). Characterizing Age-Related Positivity Effects in Situation Selection. *International Journal of Behavioral Development*, 42, 396-404. <https://doi.org/10.1177/0165025417723086>
- Sims, T., Hogan, C. L., & Carstensen, L. L. (2015). Selectivity as an Emotion Regulation Strategy: Lessons from Older Adults. *Current Opinion in Psychology*, 3, 80-84. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.02.012>
- Thuillard, S., & Dan-Glauser, E. S. (2017). The Regulatory Effect of Choice in Situation Selection Reduces Experiential, Exocrine and Respiratory Arousal for Negative Emotional Stimulations. *Scientific Reports*, 7, Article No. 12626. <https://doi.org/10.1038/s41598-017-12626-7>
- Tice, D. M., Bratslavsky, E., & Baumeister, R. F. (2001). Emotional Distress Regulation Takes Precedence over Impulse Control: If You Feel Bad, Do It! *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 53-67. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.1.53>
- Urry, H. L., & Gross, J. J. (2010). Emotion Regulation in Older Age. *Current Directions in Psychological Science*, 19, 352-357. <https://doi.org/10.1177/0963721410388395>
- Vujovic, L., Opitz, P. C., Birk, J. L., & Urry, H. L. (2014). Cut! That's a Wrap: Regulating Negative Emotion by Ending Emotion-Eliciting Situations. *Frontiers in Psychology*, 5, Article 165. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00165>
- Webb, T. L., Lindquist, K. A., Jones, K., Avishai, A., & Sheeran, P. (2018). Situation Selection Is a Particularly Effective Emotion Regulation Strategy for People Who Need Help Regulating Their Emotions. *Cognition and Emotion*, 32, 231-248. <https://doi.org/10.1080/02699931.2017.1295922>