

# The Influence of Emotion Regulation Strategies on Attention Stability of High School Students

Jingjing Gao<sup>1,2</sup>, Enguo Wang<sup>1,2\*</sup>

<sup>1</sup>Institute of Psychology and Behavior, Henan University, Kaifeng Henan

<sup>2</sup>Research Center of Life Education in Henan University, Kaifeng Henan

Email: \*[enguwang@126.com](mailto:enguwang@126.com)

Received: Apr. 9<sup>th</sup>, 2020; accepted: May 19<sup>th</sup>, 2020; published: May 26<sup>th</sup>, 2020

## Abstract

In order to explore the effect of two emotion regulation strategies (cognitive reassessment strategy, expression suppression strategy) on the attention stability of high school students under positive and negative emotional states, this study selected 93 students in a high school as the research object, using a Two-factor Experimental Design to induce the emotion of the test subjects through video. The results show that: 1) Emotional state will affect the attention stability of high school students. The attention stability index of cognitive reassessment group is higher than that of expression suppression group, and the difference is significant; 2) In the positive emotional state, there is no significant difference in the attention stability index of high school students in the cognitive reassessment strategy group and the expression suppression strategy group; 3) In the negative emotional state, the attention stability index of high school students in the cognitive reassessment strategy group is higher than that of the expression suppression strategy group, and the difference is significant.

## Keywords

Cognitive Reassessment Strategies, Expression Suppression Strategies, Attention Stability, High School Students

# 情绪调节策略对高中生注意稳定性的影响

高晶晶<sup>1,2</sup>, 王恩国<sup>1,2\*</sup>

<sup>1</sup>河南大学, 心理与行为研究所, 河南 开封

<sup>2</sup>河南大学, 生命教育研究中心, 河南 开封

Email: \*[enguwang@126.com](mailto:enguwang@126.com)

收稿日期: 2020年4月9日; 录用日期: 2020年5月19日; 发布日期: 2020年5月26日

\*通讯作者。

## 摘要

选取某高中93名学生为研究对象,采用双因素被试间设计,通过视频诱发被试情绪,探讨在积极和消极情绪状态下,两种情绪调节策略(认知重评策略、表达抑制策略)对高中生注意稳定性的影响。结果发现:1) 情绪状态会影响高中生的注意稳定性,认知重评组的注意稳定性指数高于表达抑制组,差异显著;2) 积极情绪状态下,认知重评策略组与表达抑制策略组高中生的注意稳定性指数不存在显著差异;3) 消极情绪状态下,认知重评策略组高中生的注意稳定性指数高于表达抑制策略组,差异显著。

## 关键词

认知重评策略, 表达抑制策略, 注意稳定性, 高中生

Copyright © 2020 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

近年来情绪调节(Emotion Regulation)越来越受到心理学家们的关注,生活在不断变化的社会中,我们会体验到各种情绪,如何有效对情绪进行调整对个体适应社会极为重要。对于情绪调节,学者从多个角度出发对其做出定义:有学者从两个方面出发对情绪调节进行解释,即个体的情绪认知和调节反应,个体通过这两方面做出符合社会要求的情绪反应(Boehm & Kubzansky, 2012);从情绪意义出发,情绪调节为个人生活目的服务,这一目的对情绪调节的强度和持续性起决定作用(Campos et al., 1989);从操作角度来看,学者提出情绪调节是个体对何时产生情绪、以及如何体验、表达、控制和对情绪施加影响的过程,而这一过程主要包括三个方面:主观体验、外部表现和生理唤醒(Gross, 1998; 李静, 卢家楣, 2007)。本研究将情绪调节定义为个体在目标驱使下对情绪施加影响,使自己与他人的情绪发生变化以适应社会的过程。

情绪调节会影响情绪调节策略。情绪调节按照不同标准可以分为外部调节与内部调节、良好调节与不良调节、随意调节与不随意调节、原因调节与反应调节等。Gross (2002)提出情绪调节过程模型(见图 1),本研究基于此模型展开,其中包含的认知重评策略与表达抑制策略是与原因调节和反应调节相对应的,这两种调节方式在机制上的差异致使人们对不同情绪调节方式付出的认知资源存在差异:表达抑制过程中个体不断进行自我调整,消耗一部分认知资源,因此对当前执行的任务而言所分配的注意资源减少;而认知重评由于发生在情绪产生之前,不需要个体进行持续调整,因此不需额外耗用认知资源,个体可以将更多的资源集中到任务中来,Gross & John (2003)认为个体长期使用认知重评策略会增强对情绪、身体和心理健康的调控,而经常使用表达抑制策略会导致个体对情绪、人际功能、记忆的控制减弱。

除此之外,许多学者提出了不同的情绪调节理论,主要有:Salovey et al. (1995)三维情绪调节结构理论;Gratz & Roeme (2004)六维情绪调节结构理论;Bonanno (2001)自我情绪调节过程模型。本研究主要采用 Gross 的情绪调节过程模型理论,因此对这些理论模型不进行展开。

注意稳定性是指个体的注意长时间维持在某种客体或者活动上,它直接影响高中生学习活动的效率。研究者们多采用内田-克雷佩林测量法、划消测验法、追踪测验等进行注意稳定性的测量,本研究选取划消测验法通过划消数字“6”来进行注意稳定性测量。

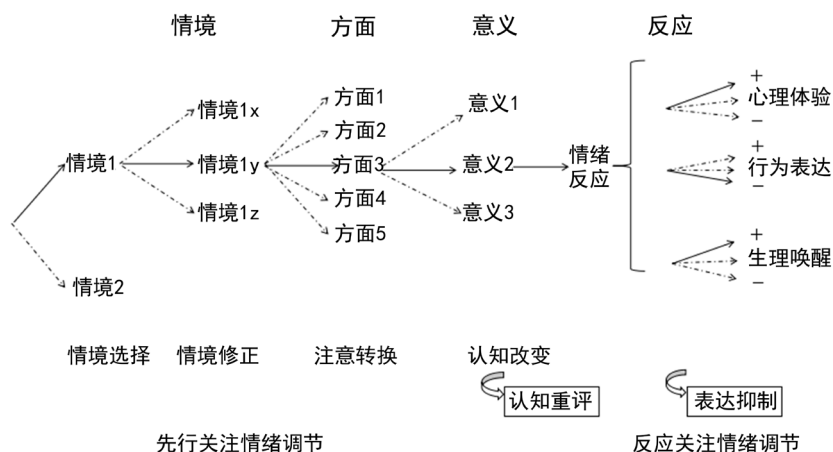


Figure 1. Process model of emotion regulation  
图 1. 情绪调节过程模型

情绪调节策略通过情绪作用于个体的认知, 关于情绪与认知的关系存在多种观点。1) 自动加工理论认为信息加工分为自动化加工与意识控制加工, 前者不需要意志努力。2) 注意资源分配理论认为注意资源容量有限, 它分为注意资源有限性理论与客体自我意识理论。前者认为注意资源有限, 个体进行情绪调节时会占用一定的资源, 则分配到当前任务中的资源少, 任务完成效率低, 钱国英等(2014)发现高唤醒积极情绪状态下记忆成绩下降速度由慢到快又到慢, 高唤醒消极情绪状态下记忆成绩下降由快到慢; 客体自我意识理论指出注意资源有限, 在执行任务过程中, 注意要么指向自我、要么指向环境, 二者不能同时得到兼顾。3) 调节消耗理论提出任何自我调节都要耗用心理资源, 全部行为共用一个资源。Baumeister 等(1998)发现当个体情绪得到抑制后, 字谜任务完成率低, 事后分析表明, 在抑制时会耗用大量心理资源进行情绪的自我调节。

本研究中, 通过让被试执行相应的情绪调节策略来观察认知任务的执行情况, 以往大多数研究认为认知重评策略不消耗多余的认知资源, 而表达抑制策略占用了一定的认知资源因此影响了后续任务的完成。Goldin 等(2008)研究发现在前期认知重评策略能够让消极情绪得到减轻, 而表达抑制策略则在后期使个体的消极情绪减轻; 蓝艳(2012)认为表达抑制策略比认知重评策略更不利于思维; Aldao & Nolen-Hoeksema (2012)发现认知重评策略和低抑郁相关; 对注意的研究发现使用认知重评的个体警觉功能效率显著高于使用表达抑制的个体(张芳, 2011)。此外, 也有研究表明在个体进行有意识的情绪调节时, 认知重评优于表达抑制, 但当作无意识调节时, 表达抑制效果优于认知重评(程利, 2011)。

综上所述, 情绪及其调节策略与认知密切相关, 注意属于认知的范畴, 也会受情绪及其调节策略影响。当前针对情绪调节与高中生注意稳定性的研究较少, 情绪调节策略是否会对注意稳定性产生作用? 若是, 那么何种情绪调节策略更有益于注意稳定性的增强? 基于此展开本研究, 一方面可以扩展这一领域的研究内容, 另一方面可以为学生选择适当的情绪调节策略以及教师改善学生注意稳定性提供指导。

本研究探讨两种情绪调节策略(认知重评策略、表达抑制策略)与高中生注意稳定性的关系。基于 Gross 的情绪调节过程模型理论, 提出假设: 不论积极还是消极情绪状态下, 认知重评组的注意稳定性指数均高于表达抑制组。

## 2. 研究方法

### 2.1. 被试选取

选取开封市某高中学生共 93 人(男生 49 人, 女生 44 人), 年龄 16~18 岁之间。采用随机分组法,

积极情绪认知重评组 23 人、积极情绪表达抑制组 23 人、消极情绪认知重评组 24 人、消极情绪表达抑制组 23 人。所有被试此前没有接触过此类实验, 智力正常, 视力或矫正视力正常。实验结束给学生分发礼品。

## 2.2. 实验设计

采用双因素被试间设计。自变量为情绪状态与情绪调节策略, 情绪状态分为: 积极情绪与消极情绪, 情绪调节策略分为: 认知重评策略与表达抑制策略; 因变量为被试的注意稳定性指数。

## 2.3. 实验材料

### 1) 情绪诱发材料

相对于图片、音乐、词语诱发情绪来说, 视频诱发能够集视听觉信息于一体, 具有更好的诱发效果。选取积极和消极视频片段各三个, 请 10 名学生对每个视频情绪有发效果做独立评分, 最终选取《我不是药神》片段作为消极情绪诱发材料, 积极情绪诱发材料为《极限挑战》节选, 视频长度在 3~7 min 之间。

### 2) 情绪自我评定量表(PANAS)

选取积极词汇、消极词汇各 10 个。采用 5 点计分, 从 1(几乎没有)~5(非常多), 等级越高情绪体验越强烈。

### 3) 指导语执行程度问卷

共包括 3 道题目, 第 1 题表示无调节执行程度; 第 2 题表示认知重评策略执行程度; 第 3 题表示表达抑制策略执行程度; 问卷采用 5 级评分, “0”~“4”代表“完全不符合”~“完全符合”。

### 4) 划消测验表

由一张随机排列的 1000 个 0~9 阿拉伯数字组成, 个体按照一定的顺序迅速精确地划掉所有数字“6”。

## 2.4. 研究程序

1) 将被试随机分为四组, 进入实验室后缓解紧张情绪, 保持放松。填写个人信息和《情绪自我评定量表》;

2) 呈现指导语, 要求被试按照指导语进行视频观看, 各组指导语为:

认知重评组: 当人们经历不开心的事情时, 会通过改变看待事物的角度来解决。例如: 当你跟朋友在路上相遇时, 你开心的跟他打招呼, 但是他却没有回应你, 此时你可能会感到生气或者不解, 但是当你发现他高度近视今天没戴眼镜时, 你就会重新看待这件事, 消极情绪就会得到相应的缓解。由此我们可以发现从不同的角度看问题会得到不同的结果。下面将呈现一段视频, 要求仔细观看, 可能会引起你的一些情绪, 请你用重新看待的方式来调节自己的情绪。

表达抑制组: 人们常遇到一些快乐或伤心的事情, 很多时候需要控制情绪不使其外露。例如: 你参加了一次演讲比赛, 在这过程中出现了失误感到有些沮丧, 但是此时大家都在听你的演讲, 因此你就要暂时控制自己的情绪不让别人观察到。下面将呈现一段视频, 要求仔细观看, 可能会引起你的一些情绪, 请你用重新看待的方式来调节自己的情绪。

3) 观看结束, 再次填写《情绪自我评定量表》。

4) 填写指导语执行程度问卷, 确保有效运用相应的情绪调节策略。

5) 注意稳定性测试: 进行划消测验, 试验开始前先做练习, 保证个体明确任务。

6) 结束: 对观看消极情绪诱发视频的个体简要答疑进行情绪平复并发放礼品。

为了减少误差, 本实验统一在下午进行。实验流程图(见图 2)。

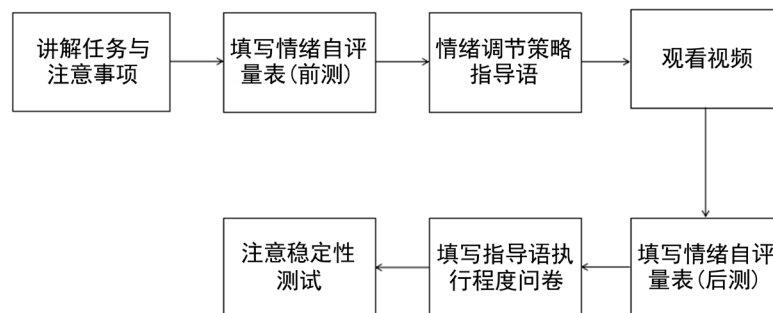


Figure 2. Experimental flow chart  
图 2. 实验流程图

## 2.5. 数据处理与统计分析

采用 SPSS20.0 进行数据处理与统计分析。

## 3. 实验结果

### 3.1. 情绪初始状态分析

对积极和消极情绪组被试的情绪初始状态进行检验发现：四组被试的积极情绪初始状态间差异不显著  $F(3,89) = 2.15$ ,  $p = 0.10 > 0.05$ ；消极情绪状态间差异不显著  $F(3,89) = 0.39$ ,  $p = 0.76 > 0.05$ 。这一结果表明四组被试的初始情绪状态一致，可认为被试来自于同一总体。

### 3.2. 情绪诱发结果检验

#### 3.2.1. 积极情绪组情绪诱发结果检验

为检验视频诱发效果，对积极情绪组观看视频前后的情绪得分进行配对样本  $t$  检验。结果发现观看视频后被试的积极情绪得分( $31.67 \pm 5.09$ )显著高于观看视频前( $27.37 \pm 3.22$ )， $t = -6.93$ ,  $p < 0.01$ ；在消极情绪上，后测得分( $16.11 \pm 4.11$ )显著低于前测( $20.41 \pm 6.34$ )， $t = 6.21$ ,  $p < 0.01$ 。这表明被试的愉悦程度增加，难过程度降低，观看视频成功引发了被试的积极情绪。

#### 3.2.2. 消极情绪组情绪诱发结果检验

为检验视频诱发效果，对消极情绪组观看视频前后的情绪得分进行配对样本  $t$  检验。结果发现观看视频后被试的消极情绪得分( $25.90 \pm 4.82$ )显著高于观看视频前( $20.66 \pm 4.89$ )， $t = -6.62$ ,  $p < 0.01$ ；在积极情绪上，后测得分( $23.96 \pm 4.27$ )显著低于前测( $28.49 \pm 2.42$ )， $t = 6.21$ ,  $p < 0.01$ 。这表明被试的难过程度增加，愉悦程度降低了，观看视频成功引发了消极情绪。

### 3.3. 指导语执行程度问卷执行程度问卷

为考察是否运用了给定的情绪调节策略，对指导语执行程度问卷得分进行方差分析。结果发现表达抑制组的表达抑制策略得分( $3.11 \pm 0.95$ )高于认知重评策略得分( $1.35 \pm 1.04$ )，差异显著  $p = 0.00 < 0.01$ ；认知重评组的认知重评策略得分( $3.02 \pm 0.85$ )高于表达抑制策略得分( $1.17 \pm 0.76$ )，差异显著  $p = 0.00 < 0.01$ 。在实验中被试正确执行了给定的情绪调节策略。

### 3.4. 情绪状态和情绪调节策略对注意稳定性的影响

#### 1) 注意稳定性指数描述性统计结果

对四组被试的注意稳定性指数进行描述性统计(见表 1):

**Table 1.** Descriptive statistics of attention stability index of four groups of subjects  
**表 1.** 四组被试的注意稳定性指数描述性统计

分组	<i>n</i>	认知重评策略	表达抑制策略
积极情绪组	46	4.91 ± 0.76	4.64 ± 0.73
消极情绪组	47	4.38 ± 0.58	3.91 ± 0.55

## 2) 四组被试注意稳定性方差分析

为检验情绪、情绪调节策略的主效应与交互效应, 以情绪、情绪调节策略为自变量, 以注意稳定性指数为因变量做方差分析(见表 2)。发现情绪状态与情绪调节策略的主效应显著,  $F(1, 91) = 21.66, p = 0.00 < 0.01$ ;  $F(1, 91) = 7.51, p = 0.00 < 0.01$ , 结合描述性统计结果可知, 在情绪状态上, 积极情绪组注意稳定性指数高于消极情绪组, 差异显著; 在情绪调节策略上, 认知重评策略组的注意稳定性指数显著高于表达抑制策略组。二者的交互作用不显著  $F(1,87) = 0.55, p = 0.46 > 0.05$ 。

**Table 2.** Analysis of variance of attention stability index of four groups of subjects  
**表 2.** 四组被试的注意稳定性指数方差分析

变异来源	<i>SS</i>	<i>df</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
情绪	9.38	1	9.38	21.66	0.00
调节策略	3.25	1	3.25	7.51	0.00
情绪*调节策略	0.24	1	0.24	0.55	0.46

对情绪状态与情绪调节策略的主效应做事后检验(见表 3), 结果发现积极情绪诱发组中, 认知重评的注意稳定性指数与表达抑制不存在显著差异  $p > 0.05$ , 但认知重评组注意稳定性得分在平均数水平上高于表达抑制组; 而在消极情绪诱发组中, 认知重评的注意稳定性指数高于表达抑制  $p < 0.05$ 。

**Table 3.** Multiple comparison results of four groups of participants (LSD)  
**表 3.** 四组被试事后多重比较结果(LSD)

调节策略(I)	调节策略(J)	<i>MD(I-J)</i>	<i>SE</i>	<i>p</i>
积极认知重评	积极表达抑制	0.273	0.194	0.499
	消极认知重评	0.534*	0.192	0.007
	消极表达抑制	1.009*	0.194	0.000
积极表达抑制	积极认知重评	-0.273	0.194	0.163
	消极认知重评	0.261	0.192	0.177
	消极表达抑制	0.736*	0.194	0.000
消极认知重评	积极认知重评	-0.534*	0.192	0.007
	积极表达抑制	-0.261	0.192	0.177
	消极表达抑制	0.475*	0.192	0.015
消极表达抑制	积极认知重评	-1.009*	0.194	0.000
	积极表达抑制	-0.736*	0.194	0.000
	消极认知重评	-0.475*	0.192	0.015

注: \*表示  $p < 0.05$ 。

## 4. 讨论

### 4.1. 视频观看对情绪状态的影响

情绪是否得到有效诱发决定着实验的成败, 首先要确保被试的基线水平一致, 对初始状态进行方差分析得到初始状态间不存在显著差异, 即样本来自于同一总体, 这为情绪诱发奠定了基础。通过对视频诱发前后的结果进行配对样本  $t$  检验得知, 《极限挑战》诱发了被试的积极情绪, 《我不是药神》诱发了被试的消极情绪。积极情绪组的积极情绪得分增加显著, 消极情绪得分降低显著, 而消极情绪组的消极情绪增加显著, 积极情绪降低显著。说明视频具有较好的诱发效果, 与他人研究结果相符(余玉荣等, 2017)。

### 4.2. 指导语执行程度对情绪状态的影响

根据 Gross 的研究, 情绪调节策略有很多, 本实验选取了其中两种最典型的(认知重评策略和表达抑制策略)研究其与高中生注意稳定性的关系, 研究结果表明四组被试运用了给定的指导语, 这与先前研究结果相符(黄敏儿, 2001)。

通过分析发现: 认知重评能够有效增加被试的快乐体验, 而表达抑制则可以显著缓解被试的消极情绪。这一结果与先前研究存在部分不一致, 有研究发现认知重评和表达抑制都可以缓解被试的情绪体验(闻琪, 2014), 另外程利等(2009)发现认知重评更能够缓解情绪体验。这一差异可能是因为被试样本量有限所导致的, 本研究选择的被试为高一、高二年级的学生, 考虑到高三年级考试压力大, 因此没有占用他们的时间, 这样的选择也可能会影响实验结果的推广性, 今后可扩大样本量开展研究。

### 4.3. 情绪调节策略对注意稳定性的影响

通过对四组被试注意稳定性指数的描述性统计发现, 无论在积极还是消极情绪状态下, 认知重评组的注意稳定性指数都高于表达抑制组。方差分析显示, 情绪、情绪调节策略的主效应均显著  $p < 0.01$ , 交互作用不显著  $p > 0.05$ , 积极情绪组注意稳定性指数高于消极情绪组, 认知重评组注意稳定性指数显著高于表达抑制组。这一结果与本实验假设相符, 与他人研究结果相同(闻琪, 2014)。但二者之间并无交互影响, 在完成任务时, 不论何种情绪状态主导, 认知重评策略都比表达抑制策略效果更好。姜媛等(2009)的研究也发现二者之间相互独立, 也有研究认为二者存在交互作用(甘小荣等, 2016), 至于为什么会出现结果差异, 会续要进行深入探讨。

事后多重比较可以发现: 1) 积极情绪状态下, 情绪调节策略对注意稳定性的影响不存在显著差异  $p = 0.50 > 0.05$ , 这与研究假设不相符, 但可以发现, 认知重评组的成绩在平均数上略高于表达抑制组, 积极情绪能够使个体在比较放松状态下进行任务, 完成效果较好, 因此两种策略条件下不存在显著差异; 2) 消极情绪状态下, 情绪调节策略对注意稳定性的影响存在显著差异  $p = 0.02 < 0.05$ , 认知重评组的成绩显著高于表达抑制组, 这与本研究的假设相符。

调节消耗理论与注意分配理论能够对此结果做出解释。

Baumeister (1998)的调节消耗理论认为使用情绪调节策略可以使情绪得到调节, 但也会消耗一定的认知资源, 因此分配到当前作业上的资源会减少, 而表达抑制策略需要个体进行持续自我修正, 因此耗用的认知资源多, 那么分配到当前作业中的资源少, 因此完成任务的效果存在差异。本研究中认知重评策略的注意稳定性指数高于表达抑制组, 可用这一理论来解释。

注意资源有限性理论认为, 注意资源容量有限, 在进行情绪调节时会耗用一部分资源, 耗用的越多那么分配给当前任务中的资源就越少, 完成任务的效率就降低。客体自我意识理论属于注意资源分配理论的一种, 它认为个体在执行任务时要么指向自我, 要么指向环境。认知重评策略是个体对事件发生原

因进行的调节,是指向外部环境的,因此在完成注意稳定性任务时可以将大量资源分配到自我上,任务完成性高;但表达抑制策略要求个体对自身的情绪进行持续调控,指向自我,因此个体在完成当前任务时可使用的注意资源减少,任务完成效率降低。

## 5. 结论

- 1) 积极情绪状态下,认知重评策略组与表达抑制策略组高中生的注意稳定性指数不存在显著差异。
- 2) 消极情绪状态下,认知重评策略组高中生的注意稳定性指数高于表达抑制策略组,差异显著。

## 基金项目

本研究受到河南大学哲学社会科学创新团队培育项目(2019CXTD009)资助。

## 参考文献

- 程利, 袁加锦, 何媛媛, 李红(2009). 情绪调节策略: 认知重评优于表达抑制. *心理科学进展*, (4), 88-93.
- 程利(2011). *对恐怖图片诱发的情绪调节: 认知重评和表达抑制*. 重庆: 西南大学.
- 甘小荣, 胡雯, 曹万依(2016). 大学生情绪调节策略对中性材料的记忆效果研究. *赣南医学院学报*, 36(5), 807-810.
- 黄敏儿(2001). *情绪调节过程与个体差异*. 北京: 首都师范大学.
- 姜媛, 白学军, 沈德立(2009). 中小学生学习情绪调节策略与记忆的关系. *心理科学*, (6), 4-8.
- 蓝艳(2012). *情绪、情绪调节策略对不同抽象程度的思维的影响*. 广州: 广州大学.
- 李静, 卢家楣(2007). 不同情绪调节方式对记忆的影响. *心理学报*, 39(6), 1084-1092.
- 钱国英, 姜媛, 方平(2014). 不同延时条件下的情绪记忆鲜活性. *心理科学*, (4), 857-861.
- 闻琪(2014). *小学高年级学生情绪、情绪调节策略对注意稳定性的影响*. 石家庄: 河北师范大学.
- 余玉荣, 韩迎春, 邢强(2017). 不同情绪调节模式对初中生注意转移和稳定性的影响. *心理技术与应用*, 5(1), 12-18.
- 张芳(2011). *不同情绪调节策略下情绪对注意网络的影响*. 济宁: 曲阜师范大学.
- Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2012). When Are Adaptive Strategies Most Predictive of Psychopathology? *Journal of Abnormal Psychology*, 121, 276-281. <https://doi.org/10.1037/a0023598>
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). Ego Depletion: Is Active Self a Limited Resource. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1252-1265. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1252>
- Boehm, J. K., & Kubzansky, L. D. (2012). The Heart's Content: The Association between Positive Psychological Well-Being and Cardiovascular Health. *Psychological Bulletin*, 138, 655-691. <https://doi.org/10.1037/a0027448>
- Bonanno, G. A. (2001). Emotion Self-Regulation. In F. J. Mayne, & G. A. Bonanno (Eds.), *Emotions* (pp. 251-285). New York: Guilford Press.
- Campos, J. J., Campos, R. G., & Barrett, K. C. (1989). Emergent Themes in the Study of Emotional Development and Emotion Regulation. *Developmental Psychology*, 25, 394-402. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.25.3.394>
- Goldin, P. R., Mcrae, K., Ramel, W., & Gross, J. J. (2008). The Neural Bases of Emotion Regulation: Reappraisal and Suppression of Negative Emotion. *Biological Psychiatry*, 63, 577-586. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2007.05.031>
- Gratz, K. L., & Roeme, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychology and Behavioral Assessment*, 26, 41-54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Gross, J. (2002). Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences. *Psychophysiology*, 39, 281-291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2, 271. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.



<https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>

Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L. et al. (1995). Emotional Attention, Clarity and Repair: Exploring Emotional Intelligence Using the Trait Meta-Mood Scale. In I. J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, Disclosure, and Health* (pp. 125-154). Washington DC: APA Books. <https://doi.org/10.1037/10182-006>