

后疫情时期中学生心理弹性对焦虑、抑郁的影响：情绪调节的中介作用

刘 宁¹, 周梅波²

¹中国政法大学, 司法文明协同创新中心, 北京

²山东省淄博第十一中学, 政治组, 山东 淄博

收稿日期: 2022年3月10日; 录用日期: 2022年4月6日; 发布日期: 2022年4月14日

摘 要

为探讨在后疫情时期, 中学生的心理弹性对焦虑和抑郁的影响以及情绪调节的中介作用, 本研究采用分层整群取样的方法对3524名中学生进行调查。结果显示: 1) 心理弹性显著负向预测焦虑和抑郁; 2) 认知重评在心理弹性与焦虑、抑郁中均起中介作用; 表达抑制在心理弹性和焦虑、抑郁中均起中介作用。结果表明, 心理弹性和认知重评是个体应对外在挫折、减少焦虑和抑郁的内在积极力量, 而表达抑制则是增加焦虑和抑郁的风险因子。

关键词

后疫情时期, 焦虑, 抑郁心理, 弹性, 情绪调节

The Influence of High School Students' Resilience on Anxiety and Depression in the Post-Epidemic Period: The Mediating Role of Emotion Regulation

Ning Liu¹, Meibo Zhou²

¹Collaborative Innovation Center of Judicial Civilization, China University of Political Science and Law, Beijing

²Political Group, Zibo No. 11 Middle School of Shandong Province, Zibo Shandong

Received: Mar. 10th, 2022; accepted: Apr. 6th, 2022; published: Apr. 14th, 2022

Abstract

To explore the influence of high school students' resilience on anxiety and depression, and the mediating effect of emotion regulation in the post-epidemic period, a total of 3524 junior and senior high school students were investigated. The results showed that: 1) resilience could significantly negatively predict anxiety and depression; 2) cognitive reappraisal played a mediating role between resilience and anxiety, depression; expressive suppression played a mediating role between resilience and anxiety, depression. These results revealed that resilience and cognitive reappraisal were the intrinsic positive factor for individuals to cope with frustration and reduce anxiety and depression, while expression suppression was a risk factor for anxiety and depression.

Keywords

Post-Epidemic Period, Anxiety, Depression, Resilience, Emotion Regulation

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

在“后疫情时代”，尽管疫情已得到全方位的控制，但面对国内小规模疫情的时起时伏、国外疫情的肆虐传播以及迁延时间的不确定性，个体的生理、心理乃至行为方面都发生了一定的改变(王竹立, 2020)。尤其是中学生群体，在心理未成熟和情绪不稳的状态下，面对应激和变化，其承受了更大的心理压力(张晶等, 2020)。有研究发现，在后疫情时期，学生的抑郁、焦虑等心理问题发生率仍然较高(陈梓尧等, 2020)。因此，当下仍需重视学生的心理健康状况。研究表明，个体在面对应激时，认知情绪调节和心理弹性都起着调节和维护身心健康的作用(唐海波, 周敏, 2014)。有元分析指出，青少年的心理弹性、情绪调节与心理健康存在密切联系，心理弹性是个体心理健康的保护和促进因子(刘文等, 2019)；认知重评与其心理健康积极指标显著正相关，与消极指标显著负相关，而表达抑制与消极指标显著正相关(刘文等, 2020)。基于此，探讨心理弹性和情绪调节对降低焦虑和抑郁的作用，能为后疫情时期提高中学生的抗压能力和保护其心理健康提供一定的现实依据。

1.1. 心理弹性与焦虑、抑郁

心理弹性(resilience)是一种面对挫折和压力的“反弹”能力，是指个体在面对生活中的逆境、创伤、悲剧或其他重大生活压力时能有效地应对、适应，并保持心理健康的动态过程(Richardson, 2002)。心理弹性的一个重要特点是对情绪的管理，个体的心理弹性越好，其识别并积极调节情绪的能力就越强(王丽霞, 2019)。有研究证实了心理弹性与正向情绪、生活幸福感呈显著正相关，与负向情绪呈显著负相关(He et al., 2013)。在高中生中，心理弹性与焦虑、抑郁均呈显著负相关(黄悦等, 2018)。在青少年女学生中也发现，负向情绪(抑郁、焦虑)与社会支持及心理弹性均呈显著的负相关(王旭等, 2020)。此外，在汶川地震后的青少年追踪研究中发现，心理弹性能够直接负向预测抑郁症状(叶艳等, 2014)。由此推论，心理弹性是减少焦虑和抑郁等负向情绪的积极因素，个体的心理弹性越好，其心理越健康。

1.2. 心理弹性、情绪调节、焦虑与抑郁

情绪调节(emotion regulation)是个体对自身情绪的发生、体验和表达施加影响的动态过程,涉及情绪的潜伏、持续时间、心理体验、行为表达以及生理反应等多方面的改变(Gross, 2010)。认知重评和表达抑制是最常用也是被认为最有价值的两种情绪调节策略(姜熠雪等, 2014)。其中,认知重评属于先行关注的调节策略,强调个体通过重新评价唤起情绪的情境而改变对情绪事件的理解及其对个人意义的认知;表达抑制属于反应关注的调节策略,它通过调动个体的自我控制能力来抑制正在或将要发生的情绪表达行为(Goldin, McRae, Ramel, & Gross, 2008)。与表达抑制相比,在日常生活中,认知重评能更好地调节情绪,有利于人们的身心健康(马伟娜, 姚雨佳, 桑标, 2010)。其他研究也指出,在通常情况下,认知重评与低压力症状相关,而表达抑制与高压力症状相关,尤其是在经历创伤事件的个体上,表达抑制与 PTSD、焦虑和抑郁等症状显著相关(Moore, Zoellner, & Mollenholt, 2018)。由此可知,认知重评和表达抑制这两种情绪调节策略对个体的焦虑、抑郁具有不同的影响。

心理弹性与情绪调节之间存在密切的联系在以往研究中被证实。一项对大学生的研究表明,心理弹性与认知重评呈显著正相关,与表达抑制呈显著负相关(刘斯漫等, 2015)。在中学生中发现,心理弹性能够显著正向预测认知重评,并通过认知重评的作用间接预测学生的考试焦虑(徐朝飞, 2018)。彭李等人(2014)对医学生进行心理弹性训练后发现,随着学生心理弹性水平的提高,其运用积极的情绪调节方式以及积极情绪的水平也不断提高,而消极情绪在不断下降。新进研究表明,在社会焦虑人群中,增加认知重评和减少表达抑制的使用频率有助于维持认知治疗的效果,增加他们的自我效能感和快乐感(Kivity et al., 2021)。因此,情绪调节是心理弹性与焦虑、抑郁等负性情绪之间的重要中介变量。

综上所述,本研究做出以下假设:1) 心理弹性能够负向预测中学生的焦虑和抑郁;2) 心理弹性可通过认知重评和表达抑制的中介作用间接影响焦虑、抑郁。

2. 研究方法

2.1. 被试

采用分层整群取样的方法,在某中学选取初一至高三七个年级的学生并以班级为单位进行问卷调查。问卷共发放 3624 份,剔除规律性作答和漏答较多的问卷,回收有效问卷 3524 份,有效回收率为 97.24%。其中,初一学生 348 人(9.87%),初二学生 322 人(9.14%),初三学生 284 人(8.10%),初四学生 195 人(5.53%),高一学生 950 人(26.96%),高二学生 638 人(18.10%),高三学生 787 人(22.33%)。女生 1799 人(51.05%),男生 1725 人(48.95%)。

2.2. 研究工具

2.2.1. 心理弹性问卷

采用于肖楠和张建新(2007)修订的中文版心理弹性问卷(Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC)。该问卷共 25 个题项,分为坚韧性、力量性和乐观性三个维度,采用 5 点计分方式,0 代表“完全不这样”,4 代表“几乎总是这样”。个体的总分越高,表明其心理弹性越好。在本研究中,该量表的内部一致性系数为 0.95。

2.2.2. 情绪调节问卷

采用由王力和柳恒超等人(2007)修订的中文版情绪调节问卷(Emotion Regulation Questionnaire, ERQ)。该问卷共 10 个题项,分为认知重评和表达抑制两个维度,采用 7 点计分方式,1 代表“完全不同意”,7 代表“完全同意”。维度的分数越高,表明被试使用该策略进行情绪调节的倾向越强。该量表

两个维度的内部一致性系数分别为 0.88 和 0.77。

2.2.3. 焦虑自评量表

采用吴文源(1999)修订自 Zung 的焦虑自评量表(Self-rating Anxiety Scale, SAS)。SAS 共有 20 个题项, 采用 4 点计分方式, 1 代表“没有或很少时间”, 4 代表“绝大部分或全部时间”。各题项的总分为粗分, 粗分乘以 1.25 为标准分, 标准分的分界值为 50 分, 低于 50 分为正常, 50~59 分为轻度焦虑, 60~69 分为中度焦虑, 70 分及以上代表重度焦虑。在本研究中, 该量表的内部一致性系数为 0.87。

2.2.4. 抑郁自评量表

采用舒良(1999)修订自 Zung 的抑郁自评量表(Self-rating Depression Scale, SDS)。SDS 共有 20 个题项, 采用 4 点计分方式, 1 代表“没有或很少时间”, 4 代表“绝大部分或全部时间”。各题项的总分为粗分, 粗分乘以 1.25 为标准分, 标准分的分界值为 53 分, 低于 53 分为正常, 53~62 分为轻度抑郁, 63~72 分为中度抑郁, 73 及以上为重度抑郁。在本研究中, 该量表的内部一致性系数为 0.88。

2.3. 数据处理

采用 SPSS23.0 对数据进行描述性统计分析和相关分析, 运用 Mplus7.4 进行验证性因素分析和考察结构方程模型的拟合情况, 并采用偏差校正的 Bootstrap 程序检验中介效应的显著性。

3. 结果与分析

3.1. 共同方法偏差检验

为检验可能出现的共同方法偏差, 采用 Harman 单因素检验(周浩, 龙立荣, 2004)。结果显示, 特征根值大于 1 的因子共 11 个, 第一个公因子的方差解释量为 13.40%, 小于临界值 40%。由此可知, 本研究受共同方法偏差的影响较小。

3.2. 中学生焦虑和抑郁的特点

全体中学生的焦虑和抑郁症状检出率分别为 19.8% 和 28.6%。其中, 轻度、中度和重度焦虑的检出率分别为 13.1%、5.3% 和 1.4%; 轻度、中度和重度抑郁的检出率分别为 17.2%、7.8% 和 1.9%; 焦虑和抑郁均检出的学生占总体的 17.1%。对不同性别和年级的学生进行对比, 焦虑和抑郁水平差异均显著($t = 7.01, p < 0.001; t = 6.8, p < 0.001; F = 6.40, p < 0.001; F = 5.58, p < 0.001$), 女学生的焦虑和抑郁显著高于男学生, 初四学生的焦虑和抑郁水平最高, 显著高于初一、初二和高一。基于此, 后续分析将对性别和年级进行统计控制。

3.3. 各变量的描述统计和相关分析

相关分析显示, 心理弹性、认知重评、表达抑制、焦虑与抑郁两两之间的相关均达到显著水平, 具体结果见表 1。

3.4. 情绪调节在心理弹性与焦虑、抑郁之间的中介作用检验

使用 Mplus7.4 对测量模型进行验证, 在控制性别和年级的条件下, 探究两种情绪调节方式在心理弹性和焦虑、抑郁之间的中介作用。结果显示, 结构方程模型达到了良好的拟合指标($\chi^2/df = 19.97, RMSEA = 0.067, SRMR = 0.048, CFI = 0.98, ITL = 0.96$)。其中, 心理弹性预测焦虑和抑郁的直接路径显著($\beta = -0.55, p < 0.001; \beta = -0.69, p < 0.001$); 心理弹性显著正向预测认知重评($\beta = 0.65, p < 0.001$), 而显著负向预测表达抑制($\beta = -0.05, p < 0.01$); 认知重评显著负向预测焦虑和抑郁($\beta = -0.04, p < 0.05; \beta = -0.07, p <$

0.001); 表达抑制显著正向预测焦虑和抑郁($\beta = 0.15, p < 0.001; \beta = 0.16, p < 0.001$), 各路经系数详见图 1。

Table 1. Descriptive statistics and correlation coefficient matrix of each variable ($N = 3524$)

表 1. 各变量的描述性统计和相关分析($N = 3524$)

	M	SD	1	2	3	4	5
1. 心理弹性	88.93	18.68	-				
2. 认知重评	28.83	6.52	0.63**	-			
3. 表达抑制	16.12	4.98	-0.04**	0.13**	-		
4. 焦虑	40.51	11.62	-0.54**	-0.37**	0.16**	-	
5. 抑郁	46.99	11.93	-0.70**	-0.49**	0.19**	0.76**	-

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

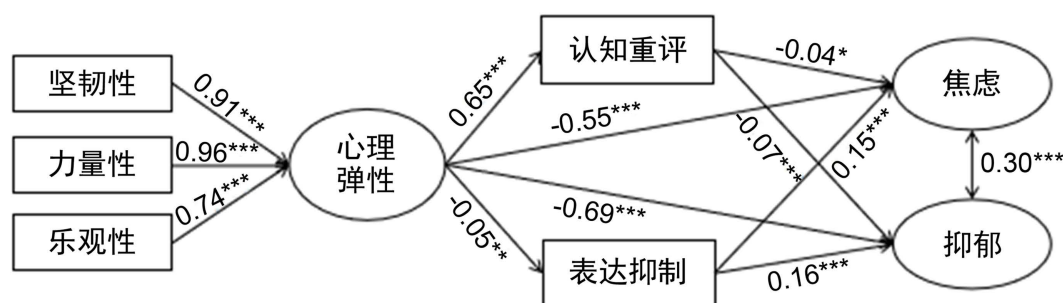


Figure 1. The mediating model of emotion regulation in the relationship between resilience and anxiety-depression

图 1. 情绪调节在心理弹性与焦虑、抑郁之间关系的中介效应模型

使用 Mplus 中的 Bootstrap 方法进行中介效应的显著性检验, 将重复随机的抽样次数设置为 5000 次, 计算 95% 的置信区间, 若置信区间不包含 0, 则说明中介效应显著。结果由表 2 可知, 心理弹性能直接预测焦虑和抑郁, 直接效应分别为-0.55 和-0.686; 心理弹性通过认知重评间接影响焦虑、抑郁的中介作用显著, 间接效应分别为-0.028 和-0.008; 心理弹性通过表达抑制影响焦虑和抑郁的中介作用均显著, 间接效应分别为-0.046 和-0.009。由此可知, 中介效应为-0.091, 占总效应的 6.86%。

Table 2. The significance test of mediating effect

表 2. 中介效应的显著性检验

效应类型	路径	标准化的间接效应值	Boot 标准误	95% 置信区间	
				下限	上限
直接效应	心理弹性→焦虑	-0.550	0.023	-0.594	-0.505
	心理弹性→抑郁	-0.686	0.019	-0.723	-0.649
间接效应	心理弹性→认知重评→焦虑	-0.028	0.013	-0.054	-0.002
	心理弹性→认知重评→抑郁	-0.008	0.003	-0.014	-0.002
	心理弹性→表达抑制→焦虑	-0.046	0.011	-0.067	-0.025
	心理弹性→表达抑制→抑郁	-0.009	0.003	-0.015	-0.002

4. 讨论

4.1. 后疫情时期中学生的焦虑、抑郁特征

本研究发现, 部分中学生存在心理健康问题, 近五分之一的学生有焦虑症状, 超过四分之一的学生有抑郁症状。尽管当下疫情已得到有效的控制, 但受疫情反复的影响, 中学生受焦虑、抑郁等负性情绪困扰的情况仍然存在。在个体差异上, 女学生的焦虑和抑郁水平均显著高于男学生, 且初中生和高中生随着年级的升高, 其焦虑和抑郁水平均呈上升趋势。此结果与以往研究一致(唐硕, 庞红卫, 2020), 提示今后心理危机干预应重视女性和高年级升学的学生群体。

4.2. 心理弹性对中学生焦虑、抑郁的预测作用

在控制性别和年级的影响下, 本研究对中学生的心理弹性、两种情绪调节策略和焦虑、抑郁的关系进行了深入的分析。结果发现, 心理弹性能够显著负向预测中学生的焦虑和抑郁, 即个体的心理弹性越好, 其焦虑和抑郁水平就越低。此结果与其他相关研究相一致(Kimhi, Eshel, & Bonanno, 2020; Song et al., 2021), 证实了心理弹性能够降低焦虑、抑郁并维护心理健康的积极意义。研究表明, 心理弹性越好的个体, 能够在很大程度上对负性事件进行积极的调整, 控制自己的负性情绪, 因此能体验到更多的积极情绪、主观幸福感和生活满意度(Sagone et al., 2019)。有研究对不同心理弹性者的日常情绪特征进行对比发现, 高心理弹性者的积极情绪总分、强度以及频率都显著高于低弹性组, 且他们的积极情绪在日常情绪构成中所占的比重显著大于中、低弹性组(吕梦思, 席居哲, 罗一睿, 2017)。综上, 心理弹性有助于个体减少焦虑、抑郁等负性情绪的干扰, 增强自身的应对能力和保护心理健康。

4.3. 情绪调节在心理弹性和焦虑、抑郁之间的中介作用

中介作用表明, 心理弹性不仅直接预测中学生的焦虑和抑郁, 还能通过两种不同情绪调节方式的作用间接影响焦虑和抑郁。一方面, 心理弹性通过认知重评的作用负向预测焦虑和抑郁, 这说明中学生的心理弹性越好, 就越倾向使用认知重评策略调节情绪, 其体验到的焦虑和抑郁水平就越低。认知重评是心理健康的保护因子, 在日常生活中, 个体的认知重评能力越高, 其悲伤、焦虑、抑郁等负性情绪越低(Krafft, Haeger, & Levin, 2019)。研究表明, 认知重评与焦虑、抑郁密切相关, 不能有效地使用认知重评调节情绪是导致个体出现焦虑和抑郁情绪的重要因素(Taylor & Heimberg, 2018)。在中学生群体中也发现, 认知情绪调节策略与抑郁症和焦虑症状相关, 其中, 积极的认知重评对减少抑郁症状有显著的作用(Garnefski & Kraaij, 2018)。Rodriguez 等人(2020)使用短期的认知重评培训干预焦虑症和抑郁症具有显著的效果, 通过认知重评训练, 患者的抑郁和焦虑症状有着明显的改善。

另一方面, 心理弹性通过表达抑制的作用正向预测焦虑和抑郁, 这表明中学生的心理弹性越差, 就越倾向于抑制自身的情绪表达, 其体验到的焦虑和抑郁水平就越高。与传统集体主义文化崇尚中庸、隐忍以及鼓励抑制情绪表达所不同(黄敏儿等, 2014), 使用表达抑制调节情绪更多的是产生负面效应。以往研究表明, 频繁使用表达抑制, 会增加个体出现焦虑症和抑郁症的风险(D'Avanzato, Joormann, Siemer, & Gotlib, 2013)。原因在于, 表达抑制虽然在一定程度上降低了情绪向外表现的强度, 但本质上个体并没有改变对外界事物的认知。当个体抑制情绪表达时, 会使用较多的心理成本, 易使其产生疲劳、低自尊和低生活满意度等消极体验(Cameron & Overall, 2017)。因此, 频繁地使用表达抑制策略, 不仅不会降低消极情绪体验, 反而可能会使消极情绪不断累积, 不利于保护个体的心理健康(柴晓运等, 2018)。

4.4. 对减少中学生焦虑、抑郁的启示

以上结果可为降低中学生的负性情绪和维护学生的心理健康提供以下启示: 一方面, 在日常学习生

活中, 学校及家长要注重培养学生的抗压能力, 可通过对学生进行心理弹性训练, 帮助其形成良好的应变能力和问题解决能力, 当出现变故、压力时, 学生能够积极主动调整心态换角度思考并解决问题。另一方面, 在学生面临困境和心理负担时, 要引导学生多与老师、家长沟通交流, 学校可通过提供交流平台, 例如定期开设相关的主题班会, 鼓励学生积极表达自己的情绪和困难, 以便老师及家长深入和全面了解学生的学习及日常问题, 并及时地为其提供解决办法和心理疏导。

5. 结论

本研究得出的结论如下: 1) 心理弹性能够显著负向预测焦虑和抑郁; 2) 认知重评和表达抑制在心理弹性和焦虑、抑郁中均起中介作用, 但两种情绪调节方式对焦虑和抑郁的影响存在差异, 认知重评负向预测焦虑和抑郁, 而表达抑制正向预测焦虑和抑郁。

参考文献

- 柴晓运, 郭海英, 林丹华, 刘影, 苏双(2018). 情绪调节策略对流动儿童主观幸福感的影响: 自尊和心理弹性的序列中介作用. *心理科学*, 41(11), 71-76.
- 陈梓尧, 齐璇, 杜舒宁, 陈浩, 任在方(2020). “后疫情时代”学生心理健康状况调查研究——以京内部分高校学生为例. *心理月刊*, 15(24), 5-7.
- 黄敏儿, 唐淦琦, 易晓敏, 孙莎莎(2014). 中庸致和: 情绪调节灵活性的作用. 见 杨宜音(主编), *中国社会心理学评论* 第8辑(pp. 88-112). 社会科学文献出版社.
- 黄悦, 赵宁, 杨业兵, 冯正直(2018). 心理弹性与焦虑、抑郁一般因素及特殊因素的关系研究. *空军医学杂志*, 34(5), 66-68.
- 刘斯漫, 刘柯廷, 李田田, 卢莉(2015). 大学生正念对主观幸福感的影响: 情绪调节及心理弹性的中介作用. *心理学*, 38(4), 889-895.
- 刘文, 于增艳, 林丹华(2019). 儿童青少年心理弹性与心理健康关系的元分析. *心理与行为研究*, 17(1), 31-37.
- 刘文, 张妮, 于增艳, 张靖宇, 车翰博(2020). 情绪调节与儿童青少年心理健康关系的元分析. *中国临床心理学杂志*, 28(5), 1002-1008.
- 娄熠雪, 蔡阿燕, 杨洁敏, 袁加锦(2014). 内-外倾人格对情绪调节的影响及神经机制. *心理科学进展*, 22(12), 1855-1866.
- 吕梦思, 席居哲, 罗一睿(2017). 不同心理弹性者的日常情绪特征: 结合体验采样研究的证据. *心理学报*, 49(7), 928-940.
- 马伟娜, 姚雨佳, 桑标(2010). 认知重评和表达抑制两种情绪调节策略及其神经基础. *华东师范大学学报(教育科学版)*, 28(4), 50-55.
- 彭李, 李敏, 姜晓梅, 左昕, 缪毅, 于永菊等(2014). 心理弹性训练对不同心理弹性水平军校医学生的正负性情绪及情绪调节方式的影响. *第三军医大学学报*, 36(5), 470-472.
- 舒良(1999). 自评抑郁量表. *中国心理卫生杂志*, (增刊), 194-196.
- 唐海波, 周敏(2014). 大学生生活事件、认知情绪调节与心理弹性的关系. *中国健康心理学杂志*, 22(3), 441-443.
- 唐硕, 庞红卫(2020). 新冠肺炎疫情期间儿童青少年的焦虑和抑郁状况. *中小学心理健康教育*, (19), 15-18.
- 王力, 柳恒超, 李中权, 杜卫(2007). 情绪调节问卷中文版的信效度研究. *中国健康心理学杂志*, 15(6), 503-505.
- 王丽霞(2019). 情绪调节在心理弹性过程中的作用机制研究. *心理学进展*, 9(4), 657-663.
- 王旭, 陈晶, 雷威, 章容, 刘博雅, 刘可智等(2020). 青少年女性社会支持与负面情绪的关系: 心理弹性的中介作用. *山东大学学报(医学版)*, 58(6), 110-114+124.
- 王竹立(2020). 后疫情时代, 教育应如何转型? *电化教育研究*, 41(4), 13-20.
- 吴文源(1999). 焦虑自评量表. *中国心理卫生杂志*, (增刊), 235-238.
- 徐朝飞(2018). *心理弹性对中学生考试焦虑的影响: 情绪调节策略的中介作用*. 硕士学位论文, 扬州: 扬州大学.
- 叶艳, 范方, 陈世键, 张烨, 龙可, 唐凯晴等(2014). 心理弹性、负性生活事件和抑郁症状的关系: 钢化效应和敏化效

- 应. *心理科学*, 37(6), 1502-1508.
- 于肖楠, 张建新(2007). 自我韧性量表与 Connor-Davidson 韧性量表的应用比较. *心理科学*, 30(5), 1169-1171.
- 张晶, 李明霞, 张曼, 陈鑫鑫, 王咏尔(2020). 中学生心理弹性与新冠疫情下的师生关系: 认知重评策略的中介作用. *中国特殊教育*, 240(6), 82-88.
- 周浩, 龙立荣(2004). 共同方法偏差的统计检验与控制方法. *心理科学进展*, 12(6), 942-950.
- Cameron, L. D., & Overall, N. C. (2017). Suppression and Expression as Distinct Emotion-Regulation Processes in Daily Interactions: Longitudinal and Meta-Analyses. *Emotion*, 18, 465-480. <https://doi.org/10.1037/emo0000334>
- D'Avanzato, C., Joormann, J., Siemer, M., & Gotlib, I. H. (2013). Emotion Regulation in Depression and Anxiety: Examining Diagnostic Specificity and Stability of Strategy Use. *Cognitive Therapy & Research*, 37, 968-980. <https://doi.org/10.1007/s10608-013-9537-0>
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2018). Specificity of Relations between Adolescents' Cognitive Emotion Regulation Strategies and Symptoms of Depression and Anxiety. *Cognition and Emotion*, 32, 1401-1408. <https://doi.org/10.1080/02699931.2016.1232698>
- 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>
- Gross, J. J. (2010). Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences. *Psychophysiology*, 39, 281-291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- He, F., Rong, C., Feng, Z., Hao, G., Peng, J., & Androulakis, I. P. (2013). The Impacts of Dispositional Optimism and Psychological Resilience on the Subjective Well-Being of Burn Patients: A Structural Equation Modelling Analysis. *PLoS ONE*, 8, e82939. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0082939>
- Kimhi, S., Eshel, Y., & Bonanno, G. A. (2020). Resilience Protective and Risk Factors as Prospective Predictors of Depression and Anxiety Symptoms Following Intensive Terror Attacks in Israel. *Personality and Individual Differences*, 159, Article ID: 109864. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.109864>
- Kivity, Y., Cohen, L., Weiss, M., Elizur, J., & Huppert, J. D. (2021). The Role of Expressive Suppression and Cognitive Reappraisal in Cognitive Behavioral Therapy for Social Anxiety Disorder: A Study of Self-Report, Subjective, and Electrocardiogram Measures. *Journal of Affective Disorders*, 279, 334-342. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.10.021>
- Krafft, J., Haeger, J. A., & Levin, M. E. (2019). Comparing Cognitive Fusion and Cognitive Reappraisal as Predictors of College Student Mental Health. *Cognitive Behaviour Therapy*, 48, 241-252. <https://doi.org/10.1080/16506073.2018.1513556>
- Moore, S. A., Zoellner, L. A., & Mollenholt, N. (2008). Are Expressive Suppression and Cognitive Reappraisal Associated with Stress-Related Symptoms? *Behaviour Research & Therapy*, 46, 993-1000. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.05.001>
- Richardson, G. E. (2002). The Metatheory of Resilience and Resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58, 307-321. <https://doi.org/10.1002/jclp.10020>
- Rodriguez, L. M., Lee, K. D. M., Onufrak, J., Dell, J. B., Quist, M., Drake, H. P. et al. (2020). Effects of a Brief Interpersonal Conflict Cognitive Reappraisal Intervention on Improvements in Access to Emotion Regulation Strategies and Depressive Symptoms in College Students. *Psychology and Health*, 35, 1207-1227. <https://doi.org/10.1080/08870446.2019.1711090>
- Sagone, E., Caroli, M., Falanga, R., & Indiana, M. L. (2019). Differences in Resilience, Coping, and Well-Being between Parents of Short-Term Hospitalized Children and Parents of Healthy Children. *Life Span and Disability*, 22, 303-329.
- Song, S., Yang, X., Yang, H., Zhou, P., & Zhang, N. (2021). Psychological Resilience as a Protective Factor for Depression and Anxiety among the Public during the Outbreak of Covid-19. *Frontiers in Psychology*, 11, Article ID: 618509. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.618509>
- Taylor, D. M., & Heimberg, R. G. (2018). Emotion Regulation in Social Anxiety and Depression: A Systematic Review of Expressive Suppression and Cognitive Reappraisal. *Clinical Psychology Review*, 65, 17-42. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2018.07.004>