

情绪调节如何与青少年的心理健康相关联？

祝君好

爱丁堡大学莫雷教育学院，英国 爱丁堡

收稿日期：2023年7月26日；录用日期：2023年8月25日；发布日期：2023年9月1日

摘要

本文强调了情绪调节在促进青少年心理健康的积极结果和预防消极后果方面的重要意义。文章提倡将情绪调节策略整合到教育和临床干预中，以提高青少年的整体幸福感。此外，研究呼吁进一步探讨更全面和动态的情绪调节模型，以及在教育环境中有效实施认知重评作为一种情感调节策略。最终目标是通过更深入地理解和应用情绪调节技巧来增强青少年的心理幸福感。

关键词

情绪调节，认知重评估，青少年，心理健康

The Association between Emotion Regulation and Adolescent Mental Health

Junhao Zhu

Moray House School of Education and Sport, University of Edinburgh, Edinburgh, UK

Received: Jul. 26th, 2023; accepted: Aug. 25th, 2023; published: Sep. 1st, 2023

Abstract

This article highlights the significance of emotion regulation in promoting positive outcomes and preventing negative consequences for adolescents' mental health. It advocates for the integration of emotion regulation strategies into education and clinical interventions to improve the overall well-being of adolescents. Additionally, the study calls for further research into more comprehensive and dynamic emotion regulation models and the effective implementation of cognitive reappraisal as an emotion regulation strategy in educational settings. The ultimate goal is to enhance adolescent psychological well-being through a better understanding and application of emotion regulation techniques.

Keywords

Emotion Regulation, Cognitive Reappraisal, Adolescents, Mental Health

Copyright © 2023 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

情绪调节在青少年心理健康中扮演着关键的角色。Gross [1]的论述指出,情绪调节是指个体有意识或无意识地运用情绪调节机制,以追踪、评估、调整和控制情绪的体验和表达。有效的情绪调节与适应性和学业成就等积极结果相关,而不良的情绪调节则与一系列负面结果密切相关。因为青少年易受心理健康问题影响,政策制定者和从业人员应认识到情绪调节的重要性,并将其纳入教育和临床干预中。为青少年提供有效的情绪调节知识和策略,有助于改善他们的整体心理健康和福祉,最终实现个体和社会的良好发展。

然而,尽管 Gross [1]的情绪调节模型为理解情绪调节过程提供了全面的理论框架,但该模型并未完全涵盖情绪调节的复杂性。情绪调节的有效性可能受到个体差异、外部压力因素和情绪意识等其他因素的影响。因此,未来的研究需要采用更复杂和动态的模型,并探究情绪调节的多种方法,以提供更加细致和全面的理解。

2. 辩证分析 Gross [1]的情绪调节模型

情绪调节涉及与情绪相关的生理状态和行为,以及情绪的强度、形式和持续时间。作为一个理论框架,情绪调节涵盖了广泛的发展过程,每个过程都具备其独特的触发因素和控制机制。有效的情绪调节涉及管理情绪及其相关组成部分,理解情绪调节策略在社交互动中的运作方式,并认识到情绪调节中个体差异的重要性。情绪调节被广泛认可为心理适应的关键机制,并日益成为临床干预的潜在目标。例如,经颅直流电刺激和认知控制干预都显示出提高情绪调节能力的潜力。总体而言,情绪调节在塑造个体心理健康方面起着关键作用,了解调节情绪的基本机制和策略对于心理健康干预具有重要意义。

Gross [1]的情绪调节模型为解析情绪调节过程提供了全面的理论框架。该模型主张情绪调节涉及三个阶段,分别为:(1) 情境选择和修改,(2) 注意力调配,(3) 认知变化和响应调节。在第一阶段,个体通过选择适宜情境或对情境进行调整,以避免或改变情绪体验。第二阶段,则通过注意力调配,将注意力聚焦于或远离情绪刺激。最后,第三阶段涉及通过改变情绪刺激的意义或调整情绪反应来调节情绪反应。Gross 的模型强调情绪调节策略的有效性取决于所处调节过程的具体阶段。例如,在第二阶段,转移注意力是一种有效的将注意力从情绪刺激中转移开的策略;而在第三阶段,重新评估则是一种改变情绪刺激意义的有效技术。此外,情绪调节策略的有效性可能受到个体差异的影响,如人格特质和认知能力。Gross [1]的情绪调节模型在情绪调节研究领域得到广泛应用,并对于深入了解情绪调节与心理健康之间的关系做出了重要贡献。

Gross 的情绪调节模型通过强调情绪调节过程而非特定技巧或策略的重要性,使其与其他模型区别开来。相比之下,情绪调节过程模型(PMER)和情绪调节的情感神经科学模型(ANMR)等其他情绪调节模型侧重于特定的调节情绪策略或技巧,如认知重评估或正念。PMER 模型着重于在特定情境中识别最有效

的情绪调节策略，而 ANMR 模型则强调神经回路在情绪调节中的作用，另外，自我决定理论模型关注情绪调节中动机和自主性的作用。尽管存在这些差异，但所有的情绪调节模型都共同致力于理解个体如何调节情绪，以及其对心理健康和福祉的影响。此外，Gross 的模型推动了旨在改善情绪调节的干预措施的发展，例如认知重评估和基于正念的干预措施。这些干预措施已经显示出在减少焦虑和抑郁症状、提升福祉以及促进整体心理健康方面的潜力。总体而言，Gross 的情绪调节模型对心理学领域做出了重要贡献，显著推进了我们对情绪调节这一复杂过程的理解。其明确的框架、研究应用和有效干预的潜力突显了它在该领域的重要性，并强调了对持续研究和实践的重要性。

尽管 Gross 的情绪调节模型为该领域做出了重要贡献，但需要注意，该模型所提供的是对真实情境的简化版本，并未完全涵盖情绪调节的复杂性。该模型存在一些限制，其中之一是未充分考虑情绪调节中的社会和文化因素的作用，也未全面考虑个体在不同情境中采用的多样性策略。此外，该模型可能未能充分捕捉情绪调节的动态和交互性特征，这可能涉及在不同时间点组合使用多种策略。因此，未来的研究可能需要考虑更广泛的情境因素，并采用更复杂和动态的模型，以更好地捕捉情绪调节过程的复杂性，从而提供更加细致和全面的理解。

3. 情绪调节与青少年心理健康的关系

根据现有的情绪调节模型研究表明，有效地管理情绪对于青少年的心理健康来说具有至关重要的意义。许多心理健康问题的关键特征之一是认知控制的缺乏，尤其是在情感环境下，这与情感调节困难相关联。相比之下，较为强大的情感调节能力与较少的心理健康问题有关，而较差的情感调节则与更多的心理健康问题和情绪调节困扰相关，尤其是在青少年中[2]。青少年的心理病理与低情绪意识之间存在跨诊断的关联，这一机制可能还与青少年的成长、性别以及创伤与心理病理的发生有关[3]。通过关注情绪或情绪沟通，有助于帮助家长和孩子理解和应对可能影响健康功能的情绪体验，情绪导向的育儿干预也可以用于预防和治疗儿童、青少年及其家庭的心理健康困难。这种情感导向的育儿干预是一种颇有潜力的方法，旨在提升青少年的情绪调节能力和心理健康水平，并有望为青少年心理健康领域的干预措施提供重要的理论和实践基础。

目前已有研究确立了情绪调节与青少年心理健康之间的关系，但仍然存在一些研究限制。举例来说，关于长期压力因素(如 COVID-19)影响的研究发现，相对于那些具备较高 COVID-19 情绪调节能力的青少年，那些具备较低 COVID-19 情绪调节能力的青少年更有可能出现心理健康症状的增加[4]。另外一项研究指出，情绪意识不足可能是一个跨诊断的过程，将创伤、性别和青少年发展与心理病理的形成联系起来[3]。这些研究结果表明，尽管情绪调节对于青少年心理健康至关重要，但外部压力因素和情绪意识等其他因素也可能发挥重要作用。此外，一些研究依赖于情绪调节的自我报告测量，然而这种方法可能无法准确反映实际的情绪调节能力。自我报告测量容易受到偏见的影响，例如社会期望偏见，这可能导致对情绪调节能力过高或过低的报告。因此，未来的研究应该采用多种方法来评估情绪调节，例如行为任务和生理测量，以便更全面地了解心理健康问题青少年的情绪调节情况。

鉴于情绪调节与青少年心理健康之间的关系，认知重评估被认为是提高青少年情绪调节能力的适当方法。认知重评估是一个复杂的过程，涉及改变个体对情境的感知方式，从而改变情绪受到影响的方式。在这一过程中，工作记忆、任务切换以及产生认知重评估的能力是其中一些必要的认知过程[5]。认知重评估被视为一种有用的技术，因为它使个体能够改变导致不愉快情绪产生的根本评估。这意味着通过认知重评估，青少年可以重新解释、重新理解和重新评估他们所面临的情境，从而减轻或改变他们对情境的情绪反应。这种认知策略对于促进积极情绪、减轻消极情绪以及提高心理适应能力都具有积极的影响，特别是在青少年群体中。因此，认知重评估作为一种情绪调节的技术，为青少年心理健康干预和治疗提

供了有价值的方法和方向。

目前已有研究发现认知重评估在多种生理方面具有显著效益。具体而言,已有证据表明认知重评估能够改善心血管状况,例如提高心脏效率和降低血管阻力,并减少应激时对消极情绪信息的注意偏向[6]。此外,认知重评估与增强生理健康、减少负面情绪体验和表达之间存在密切关联。举例来说,唤起重评估涉及让个体将应激引起的生理唤起视为可以提高表现的工具。通过重新解释伴随应激的生理信号的意义,这种重评估策略能够切断不利的情感体验与有害生理反应之间的联系。同时,已有研究证明认知重评估能够将负面应激状态转变为更积极的状态,并且认知重评估还有助于改善生理反应、注意力和表现[7]。这些研究结果表明认知重评估作为一种有效的情绪调节策略,对于促进个体心理和生理健康具有重要意义,并且为心理健康干预和治疗提供了有价值的理论和实践基础,但仍需要进一步的研究来深入探究认知重评估的生理机制以及在青少年等特定人群中的应用效果。

然而,对于在特定情况下,认知自上而下的策略相比自下而上的情绪调节策略更有效地减少焦虑。近期研究还表明,不同的思维方式和开放性与认知重评估的创造性呈正相关。为了控制负面情绪,采用创新的认知重评估技术,或者运用隐喻和类比进行高层次的认知重构可能是有帮助的。尽管认知重评估在持续改善生理健康、乐观主义、生活满意度以及更积极地修复负面情绪的努力上表现出积极的效果,并降低了负面情绪的体验和表达,但研究发现人们可能没有像他们本可以做的那样经常使用它,这可能是因为在实践中认知重评估在现实生活中很具挑战性。总体而言,通过深入了解认知重评估的机制以及与个体特质和情绪调节策略之间的关联,可以更好地开发和推广认知重评估技术,以促进心理健康的发展和应对负面情绪的挑战。然而,进一步的研究仍然需要加强,以探索如何更有效地应用认知重评估策略来提高个体的情绪调节能力和心理健康水平。

4. 情绪调节模型的实践应用

情绪调节策略可以以多种方式纳入心理健康政策和实践中。情绪导向的育儿疗法是一种旨在处理情绪或情绪沟通,以帮助父母和孩子理解和应对可能影响他们正常功能的情绪事件的策略。这些干预措施主要关注几个方面:研究原生家庭或早期依恋/情感关系经历,提高父母对自己情绪的意识 and 控制能力;改变父母在孩子情绪出现时的反应或与孩子的互动方式,以及提升父母帮助孩子控制情绪和行为的能力。另一种方法是通过增强情感控制来减少心理健康困难。这可以通过情感控制任务来实现,该任务要求个体根据颜色、数字或物品类型的不同规则对卡片进行分类,并已显示出改善情感控制和减少心理健康困难的效果。将这些情绪调节策略纳入心理健康政策和实践中,可以为个体提供更全面、个性化的心理健康支持,并有助于改善情绪调节和应对负面情绪的能力。

将认知重评估纳入教育系统中具备重要的学术价值。研究已经充分证明,认知重评估与多种福祉指标之间存在密切关联。这些指标包括但不限于:改善生理健康、增加乐观主义、提高生活满意度、更积极地修复负面情绪的努力,以及减少负面情绪的体验和表达[8]。此外,相关研究表明,认知重评估在短期内对个体情绪调节方面也能发挥有效作用,导致负面情绪显著减少,积极情绪增加[9]。通过为学生和教师提供关于如何有效实施认知重评估的培训或支持,教育系统可以协助个体培养运用重评估来改变与情绪相关的认知的能力。这一能力在大多数心理病理改善过程中扮演着主要的决定因素角色。此外,将认知重评估纳入教育系统中还能培养认知重评估创新性。所谓认知重评估创新性,是指在面对负面情境时自发产生多种重评估策略的能力。研究表明,这种情绪调节中的创造性过程与个体的开放性和不同思维方式呈现正相关[4]。综上所述,将认知重评估纳入教育系统中对学生和教师带来的好处不言而喻。通过这一系统性的教育措施,我们可以帮助个体更好地应对情绪,提高心理健康水平,以及在面对负面情境时灵活运用多样化的重评估策略。这将对个体的学业和职业发展产生积极的影响,并促进社会的整体

进步与繁荣。

然而，尽管将认知重评估纳入教育系统具有潜在的优势，但也面临一些挑战。其中之一是认知重评估方法存在个体差异，且在不同情境下可能会出现负面反应的自发恢复、更新和重新启动现象，这可能限制其效果。另外，认知重评估的有效性还取决于其应用的情境和时机，它并不总是能帮助人们在类似的未来情境中有效地控制情绪。而且，认知重评估可能需要自上而下的认知控制和特定的情绪表征执行功能，这对一些个体可能构成困难。为了克服这些困难，教育部门有必要对学生和教师进行相关指导，使其能够高效地应用认知重评估，减少实施过程中的困难。同时，相关人员还需要对影响认知重评估创新性的外部和内部因素进行研究，以进一步优化该方法的实施。总之，虽然认知重评估在教育系统中带来诸多优势，但仍需应对个体差异、负面反应自发恢复、认知控制困难等挑战。通过教育和研究，我们可以努力优化认知重评估的实施，并更好地理解其与积极思考的区别，从而充分发挥其在情绪调节方面的潜力。

5. 结论

综上所述，本文强调了情绪调节在青少年心理健康中的重要作用。评估的证据表明，不良的情绪调节与青少年出现一系列负面结果密切相关，而有效的情绪调节技能则与适应性和学业成就等积极结果有关。考虑到青少年易受心理健康问题影响的事实，政策制定者和从业人员应意识到情绪调节的重要性，并将其纳入教育和临床干预的范畴。通过为青少年提供有效的情绪调节知识和策略，我们可以改善他们的整体心理健康和福祉，最终实现个体和社会的良好结果。

未来的研究需要着重确定将情绪调节纳入政策和实践的有效策略，并深入理解情绪调节与青少年心理健康之间的潜在机制。在这个背景下，建议未来的研究关注以下方面：首先，需要进一步研究和开发针对青少年的情绪调节干预计划，以确保其有效性和可行性。其次，应探究情绪调节与其他心理因素(如自尊、社交支持等)之间的相互作用，以更全面地了解其在心理健康中的作用机制。此外，还可以考虑探索文化差异对青少年情绪调节的影响，以提高情绪调节干预的文化敏感性。

总之，情绪调节在青少年心理健康中具有重要作用。通过将情绪调节纳入干预措施，我们可以帮助青少年更好地应对生活中的挑战，并促进其全面的心理发展。在未来的研究中，需要不断努力，以找到更加有效的策略来支持青少年情绪调节，以提高其心理健康水平，推动社会的持续进步。

参考文献

- [1] 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>
- [2] Schweizer, S., Gotlib, I.H. and Blakemore, S.-J. (2020) The Role of Affective Control in Emotion Regulation during Adolescence. *Emotion*, **20**, 80-86. <https://doi.org/10.1037/emo0000695>
- [3] Weissman, D.G., Nook, E.C., Dews, A.A., Miller, A.B., Lambert, H.K., Sasse, S.F., Somerville, L.H. and McLaughlin, K.A. (2020) Low Emotional Awareness as a Transdiagnostic Mechanism Underlying Psychopathology in Adolescence. *Clinical Psychological Science*, **8**, 971-988. <https://doi.org/10.1177/2167702620923649>
- [4] Chervonsky, E. and Hunt, C. (2019) Emotion Regulation, Mental Health, and Social Wellbeing in a Young Adolescent Sample: A Concurrent and Longitudinal Investigation. *Emotion*, **19**, 270-282. <https://doi.org/10.1037/emo0000432>
- [5] De France, K. and Hollenstein, T. (2022) The Development of Cognitive Reappraisal for Regulating Emotions. In: Dukes, D., Samson, A.C. and Walle, E.A., Eds., *The Oxford Handbook of Emotional Development*, Oxford Academic, 110-126. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780198855903.013.5>
- [6] Jamieson, J.P., Nock, M.K. and Mendes, W.B. (2012) Mind over Matter: Reappraising Arousal Improves Cardiovascular and Cognitive Responses to Stress. *Journal of Experimental Psychology: General*, **141**, 417-422. <https://doi.org/10.1037/a0025719>
- [7] Jamieson, J.P., Mendes, W.B. and Nock, M.K. (2013) Title Improving Acute Stress Responses: The Power of Reap-

praisal. *Current Directions in Psychological Science*, **22**, 51-56. <https://doi.org/10.1177/0963721412461500>

- [8] Chen, L., Oei, T.P. and Zhou, R. (2023) The Cognitive Control Mechanism of Improving Emotion Regulation: A High-Definition tDCS and ERP Study. *Journal of Affective Disorders*, **332**, 19-28. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.03.059>
- [9] Motevalizadeh, T., Ebrahimbabaie, F. and Ghazanfari, F. (2020) The Effect of Gross Process Model-Based Emotion Regulation Training on Aggression and Depression in First Grade High School Students in Tehran. *Journal of the Medical Sciences*, **21**, 24-34.