

老年人情绪调节的概念分析

郝雨昕¹, 刘聿秀^{1,2*}, 王俞文¹, 李依婷¹, 张鑫¹, 姚名鸾¹, 李思洁¹, 肖苗¹

¹山东第二医科大学护理学院, 山东 潍坊

²潍坊市临床护理研究重点实验室, 山东 潍坊

收稿日期: 2025年5月6日; 录用日期: 2025年6月17日; 发布日期: 2025年6月30日

摘要

目的: 明确老年人情绪调节的定义及内涵。方法: 系统检索中国知网、万方数据库、PubMed、Web of Science、维普网数据库中与老年情绪调节相关的文献, 检索时限为建库至2025年3月。依据纳入排除标准筛选文献, 并按照Rodgers演化概念分析法对文献进行分析。结果: 通过阅读标题, 摘要及全文, 最终纳入文献32篇。确定了老年人情绪调节的4个概念属性: 情绪体验、情绪反应、情绪调节策略的使用、行为表达。归纳出情绪调节的前置因素包括生理(年龄、性别、健康水平、疼痛、生理机制、睡眠质量)、社会(经济问题、人际关系冲突、受教育程度、自然灾害等)、心理因素(认知能力)。后置影响包括对个人(心理健康和生活质量、身体健康、认知能力和行为模式)、社会(家庭关系、社交互动、公共卫生与经济负担), 其他(文化遗产与价值观重塑)3个层面。结论: 对老年人情绪调节的概念进行系统分析, 进一步明确了其定义和内涵有助于为情绪调节困难的老年人提供干预措施, 从而促进老年人情绪调节能力的提高。

关键词

老年人, 情绪调节, 概念分析

Concept Analysis of Emotional Regulation in the Elderly

Yuxin Hao¹, Yuxiu Liu^{1,2*}, Yuwen Wang¹, Yiting Li¹, Xin Zhang¹, Mingluan Yao¹, Sijie Li¹, Miao Xiao¹

¹School of Nursing, Shandong Second Medical University, Weifang Shandong

²Key Laboratory of Clinical Nursing Research in Weifang, Weifang Shandong

Received: May 6th, 2025; accepted: Jun. 17th, 2025; published: Jun. 30th, 2025

Abstract

Objective: To clarify the definition and connotation of emotional regulation in the elderly. **Methods:**

*通讯作者。

文章引用: 郝雨昕, 刘聿秀, 王俞文, 李依婷, 张鑫, 姚名鸾, 李思洁, 肖苗(2025). 老年人情绪调节的概念分析. *心理学进展*, 15(6), 280-289. DOI: 10.12677/ap.2025.156375

We systematically searched literature related to emotion regulation in older adults across multiple databases (CNKI, Wanfang, PubMed, Web of Science, and VIP), with a search timeframe from database inception to March 2025. Literature was screened based on predefined inclusion/exclusion criteria and analyzed using Rodgers' evolutionary concept analysis method. Results: After reading the titles, abstracts, and full texts, a total of 32 articles were finally included. Four conceptual attributes of emotion regulation in the elderly were determined: emotional experience, emotional response, use of emotion regulation strategies, and behavioral expression. The antecedent factors of emotion regulation were summarized, including physiological factors (age, gender, health level, pain, physiological mechanism, sleep quality), social factors (economic problems, interpersonal relationship conflicts, educational attainment, natural disasters, etc.), and psychological factors (cognitive ability). The subsequent impacts cover three aspects: impacts on the individual (mental health and quality of life, physical health, cognitive ability, and behavioral patterns), impacts on society (family relationships, social interactions, public health, and economic burden), and other aspects (cultural inheritance and the reshaping of values). Conclusion: A systematic analysis of the concept of emotional regulation in the elderly further clarifies its definition and connotation, which helps to provide intervention measures for the elderly with difficulties in emotional regulation, thereby promoting the improvement of the elderly's emotional regulation ability.

Keywords

Elderly, Emotional Regulation, Conceptual Analysis

Copyright © 2025 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

我国老龄化进程逐渐加快, 根据国家统计局 1 月 17 日发布的数据, 2024 年末, 中国 60 岁及以上人口数量为 3.1031 亿, 占全国人口的 22%。随着老龄人口的增加, 老年人的情绪调节受到广泛关注。由于年龄的增长, 大部分老年人对于衰老的态度并非积极, 可能会产生焦虑, 抑郁等情绪问题(梁晨丽等, 2024), 情绪问题对老年人的影响较为广泛, 老年人焦虑, 抑郁等情绪问题会影响老年人的日常生活能力、工作能力、生活质量, 躯体健康。因此, 及时进行情绪调节对改善老年人身心健康, 日常生活等至关重要。情绪调节最初于 20 世纪 80 年代由 Dodge 等(朱艳新, 顾虹, 2012)提出的。近年来, 情绪调节的相关研究逐渐增多, 但研究对象大多集中于大学生, 青少年和中年人, 对于老年人情绪调节的研究较少, 对老年人情绪调节的概念未形成统一共识。情绪调节概念应具备明确的特征、界定清晰的前因后果等特点(Morse et al., 1996)。因此, 本研究采用 Rodger (Rodgers, 1989)概念分析框架, 对老年人情绪调节的概念进行深度剖析, 旨在明确其概念内涵, 为了提高老年人生活质量, 促进老年人社会性的发展, 改善老年人情绪问题, 为后续相关理论研究提供参考。

2. 资料与方法

2.1. 概念分析法

采用 Rodgers 概念分析法对文献进行深入分析, 以期清晰界定情绪调节的概念。应用 Rodgers 概念分析框架, 对文献进行分析, 从情绪调节概念的起源与发展、概念属性、前因变量和结局等相关概念对情绪调节的相关内容进行分析、整合。认识老年人情绪调节需要分析以下几点: 确定感兴趣的概念(老年人

的情绪调节); 选择恰当的领域收集数据; 通过阅读相关文献来识别老年人情绪调节相关概念; 界定老年人情绪调节的前置因素、结果、影响因素并寻找其相关词和替代词。

2.2. 检索策略

检索中国知网、万方、PubMed、Web of Science 和维普数据库, 分别以“老年人”、“情绪调节”、“情绪”、“表达抑制”、“认知重评”、“抑郁”、“焦虑”、“负性情绪”、“情绪抑制”; “The Elderly”、“Older Adult”、“Emotional Regulation”、“Emotional”、“Expressive Suppression”、“Cognitive Reappraisal”、“Depression”、“Anxiety”、“Negative Emotion”、“Emotional Suppression”。为检索词查阅相关文献。在进行全文阅读时, 查阅纳入文献的参考文献作为补充。检索时间为建库至 2025 年 3 月。纳入标准: 将老年人(≥ 60 岁)的情绪调节作为主要研究内容, 涉及其概念的研究进展、概念内涵、典型案例、情绪调节中介作用、情绪调节策略、情绪调节目标、情绪调节智能、情绪调节灵活性、情绪调节的神经机制等其中一个或多个方面; 文献为中文或英文。排除标准: 重复发表、内容不完整、概念混淆, 不相关以及无法获取的文献。

2.3. 纳入文献

将检索到的文献导入到 EndNote, 通过阅读标题及摘要对文献进行初筛, 由 2 名研究者一起筛选文献, 若遇到分歧且双方讨论后仍不能达成共识, 则征询第 3 方意见。根据 Rodgers 的观点, 在开展文献分析时, 应当选取占总文献数量 20% 或 30% 的样本量, 这样才能得出可靠的结论。文献具体检索流程及结果见图 1。

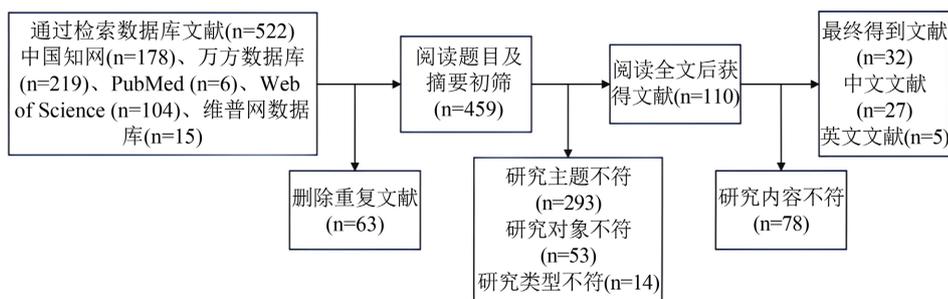


Figure 1. Literature retrieval flowchart
图 1. 文献检索流程图

3. 结果

3.1. 情绪调节概念的起源和发展

1984 年, Saarni 创造性地研究了儿童的表达和控制能力, 提出儿童在情绪激动时有控制其表达行为的能力。Saarni 的研究为研究情绪调节的一个方面提供了范例, 她认为情绪调节是一种能力, 它能以社会可容忍的、足够灵活的方式对各种情绪体验的持续需求作出反应(Cole & Jacobs, 2018), 因此, 情绪调节的概念在对儿童心理的研究中发展形成。而情绪调节这一概念被明确提出是在 1989 年, Dodge 提出情绪调节(emotion regulation)概念(朱艳新, 顾虹, 2012; Dodge, 1989), 他认为情绪调节是指一个反应领域的激活作用于改变、调节或调整另一个反应领域的激活状态的过程(朱艳新, 顾虹, 2012; Dodge, 1989)。1994 年, Thompson 呼吁明确情绪调节概念定义, 为情绪调节提供了可操作的定义, 他认为情绪调节指个体为完成目标而进行监控、评估和修正情绪反应的内在与外在过程(Thompson, 1994)。1998 年, Gross 提

出情绪调节是个体对自己经历着哪些情绪、这些情绪何时发生,以及要怎么感受和表现这些情绪的一整套影响过程(Gross, 1998)。2007年,王力等(王力等, 2007)汉化情绪调节量表,为国内情绪调节相关研究和实践提供了一个有效且实用的工具。在对情绪调节概念进行分析的同时,研究者也提出了情绪调节相关的理论模型,如1987年,Carstensen提出社会情绪选择理论(SST)(Carstensen et al., 1999),即动机的生命全程理论。该理论将人类社会目标分为知识获得目标(Acquisition of Knowledge)和情绪管理目标(Regulation of Emotions),这两类目标的相对重要性取决于个体所处阶段。1998年, Gross 提出了情绪调节过程模型,他将情绪调节分为五个过程,包括情境选择(Situation selection)、情境修正(Situation modification)、注意分配(Attentional deployment)、认知改变(Cognitive change)和反应调整(Response modulation) (Gross, 2002),为情绪调节提供了一个系统的、可操作的框架。

从1990年开始到2000年关于情绪调节的发文量逐年上升,更加注重情绪调节在儿童方面的研究。

2001~2015年这一阶段对情绪调节的研究主要集中在情绪调节策略上,如认知重评,表达抑制。主要研究对象也从儿童转变到了中学生以及大学生,同时更加重视了情绪调节与抑郁、焦虑的关系或中介作用。

2016~2020年这一阶段对情绪调节领域进一步拓展,研究者们更加关注外界环境对于情绪或情绪调节的影响,如学业,师生关系,家庭环境等对情绪调节的影响和关系。

2021~2025年这一阶段逐渐开始研究情绪调节的神经机制,对情绪调节的前因后果进行了更深入的分析,如关于情绪调节与睡眠、自杀、自伤、焦虑,抑郁等研究的发文量上升。同时,在这一阶段情绪调节的自我效能感,自我意识等得到了重视。具体起源发展流程见图2。

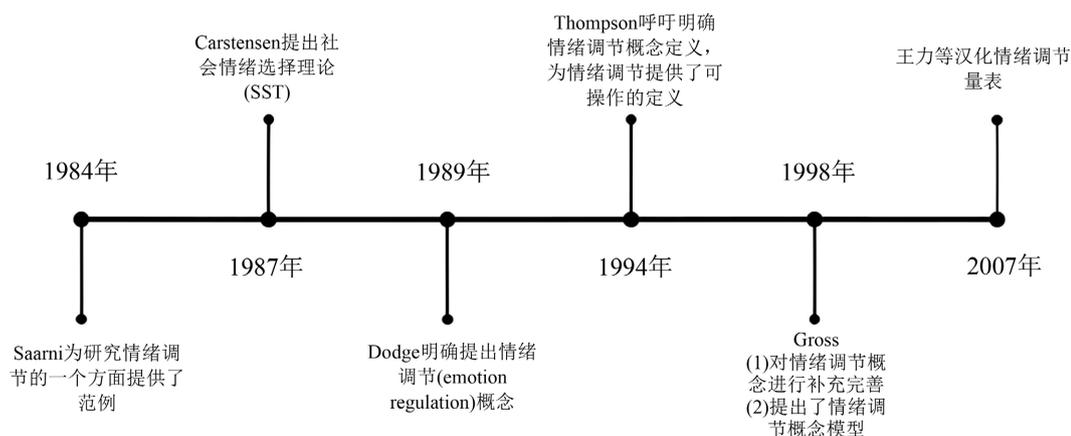


Figure 2. The origin and development of the concept of emotion regulation
图2. 情绪调节概念的起源和发展

3.2. 老年人情绪调节概念属性

3.2.1. 情绪体验(Emotional Experience)

情绪体验通常被分为外显情绪体验和内隐情绪体验,外显情绪体验是指能被个体感知或意识到的情绪体验,内隐情绪体验是指不容易被察觉和表达的情绪体验。随着研究的不断深入,情绪体验又可以细分为:愤怒、难过、懊悔、开心、失望、焦虑、抑郁,激动等。情绪体验本身就与情绪调节息息相关,情绪体验和情绪调节互为因果,情绪体验的表达和抑制贯穿于情绪调节之中,是情绪调节的过程。研究发现,内隐情绪体验对老年人的影响并不显著,相较于青年人,老年人能够更好的调节和控制自身的负性情绪(陈乙嘉, 岳鹏飞, 2018)。

3.2.2. 情绪反应(Emotional Reaction)

情绪反应是指个人对事件或刺激的反应和感受,反应可能包括快乐、悲伤、恐惧、愤怒和厌恶等情绪(Niedenthal & Halberstadt, 1995)。理论表明,个体对情绪刺激的反应性差异可能从婴儿期就已经存在,比如有破坏性行为问题的儿童面对情绪控制方面的困难是与生俱来的;而对于情绪反应的自主控制是较晚才发展起来的,且在很大程度上是通过社会化形成的(Bookhout et al., 2017)。

美国学者 Charles 在 2010 年提出强弱整合理论(Strength and Vulnerability Integration, SAVI) (Charles, 2010)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,即更善于在情绪发生之前对其进行调节。SAVI 理论结合了 SST 理论(Carstensen et al., 1999)提出的生命剩余时间的重要性,同时假设较多的生活经历为老年人提供了额外的情绪调节优势,这增加了老年人预测自我和他人情绪的能力,从而更好地调节情绪以保持积极情绪。

3.2.3. 情绪调节策略的使用(The use of emotion regulation strategies)

情绪调节策略的复杂性可以大致分成两个重要的维度,分别是认知层面的策略和行为层面的策略。关于认知策略,可以分为适应性和非适应性的两种,其中,在具体实施过程中具有关键影响力的显然就是这些认知情绪调节方法。在由 Gross 提出(Gross, 2002)并被广泛研究的情绪调节过程模型中,有“认知重评”这一概念,它充当了适应性情绪调节策略的角色,通过改变对事件或信仰的看法,来调整个体的心境,从而帮助更乐观地面对生活中的挑战。“表达抑制”则属于非适应性情绪调节策略,经常使用它会导致情绪修复能力差,产生更多消极情绪(彭晶等, 2024)。

在处理情绪问题时,总是在于能否战略性地评估情景与选择合适的策略,这种配对决定了调节的效果。在面对不同的环境时,人们需要结合情境来挑选相应的策略,而这一切的有效性很大程度上取决于个人的自我效能感、情绪管理能力以及身体健康等各方面。研究发现,老年人相较于青年人会更多地使用认知重评策略,认知重评策略可以帮助老人避免情绪上有挑战性的情况,或者如果这些情况不能避免,则可以通过认知重构等适应性认知策略来减少其影响,这也恰好解释了为什么随着年龄的增长,暴露于压力源的程度通常会减少(Scheibe & Carstensen, 2010)。

3.2.4. 行为表达(Behavioral Expression)

行为表达指个体通过外显行为(如面部表情、肢体动作、语言表达、情绪表达等)来调节情绪体验的过程(Gross, 1998)。研究指出老年人可能更倾向于抑制负面情绪的行为表达(如减少争吵、掩饰愤怒)(Charles & Carstensen, 2010),这可能是受到老年人认知衰退、知觉到未来时间有限、社会角色变化等因素的影响,表现出与年轻人不同的特征,以此维持社会和谐或避免冲突。

3.3. 情绪调节相关概念

3.3.1. 个体情绪调节

个体情绪调节是个体对自身情绪进行管理和调控的过程,指个体影响自己所拥有情绪,何时拥有情绪以及如何体验和表达情绪的过程(安莉等, 2024)。

3.3.2. 人际情绪调节

人际情绪调节是指个体通过借助他人的支持和帮助,通过社会互动有意向影响自己和他人情绪的过程,如寻求安慰,寻求鼓励等(安莉等, 2024)。人际情绪调节根据调节目标的不同通常被分为两类:外向型人际情绪调节和内向型人际情绪调节(董婉欣等, 2024)。个体通过主动调节他人情绪的过程称为外向型情绪调节,而个体通过与他人、社会互动以调节自身情绪的过程称为内向型情绪调节。

3.3.3. 情绪调节灵活性

情绪调节的效果与情绪调节灵活性有关，情绪调节灵活性是指在不同情境下灵活选用不同的情绪调节策略。

由于不同研究者看待情绪调节灵活性的角度不同，因此他们对情绪调节灵活性概念的界定有所不同，情绪调节灵活性的前提是需要有情境的改变，还需要根据不同的情境灵活的选择情绪调节策略，情境的改变和情绪调节策略的选择是同步进行的，是不断变化发展的。深入研究情绪调节灵活性的心理和生理机制，有助于及时诊断、预防和治疗情绪调节障碍群体的心理疾病。

情绪调节灵活性高的个体往往具有较少的负性情绪体验(童廷婷等, 2024)。情绪调节灵活性高的个体在面对负性事件和刺激时能够灵活地选用多种情绪调节策略来改善情绪(徐锦芬, 2021)。

3.3.4. 情绪调节的过程

在 Gross 的观点中，所谓的情绪调节，其实就是个体对自己经历着哪些情绪、这些情绪何时发生，以及要怎么感受和表现这些情绪的一整套影响过程。换句话说，情绪调节是指个体对情绪发生、体验与表达施加影响的过程。而且呢，情绪调节也是贯穿了从情绪开始到结束这个发展的过程。在此基础上，有一个专门用来搞清楚这个过程的方法论——被称之为 Gross 情绪调节过程模型(Gross, 2002)，这是有据可查的。

在这一模型里，情绪调节不仅仅限于特定的片段，而是在情绪的每个生成阶段都有体现。主要包括几个方面：像那种故意离远点或靠近某些人或事的举动叫做情景选择；改变当前环境以引发不同的情绪属于情景修正。注意分配包括两种：注意分散和注意集中。接下来，是一种改变固有观念的大动作，即认知改变，通过新的视角来观察曾经司空见惯的事情，其中最常被人使用的情绪调节策略是认知重评。而至于反应调整，它可以认为是一种比较后端的策略，当需要直接处理情绪生理和内心体验的时候，会选表达抑制这种非适应性的情绪调节策略，Gross 情绪调节过程模型见图 3。

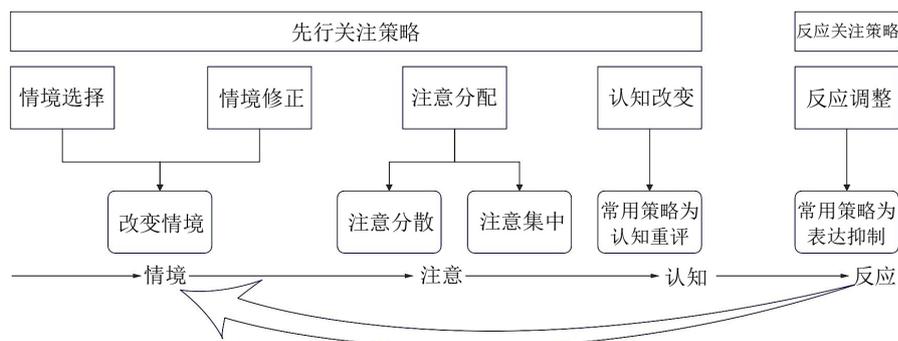


Figure 3. The process model of emotional regulation
图 3. 情绪调节的过程模型

3.3.5. 情绪调节自我效能感

在学术研究的早期阶段，关于情绪调节自我效能感这一概念，是由一位叫做 Bandura 的美国学者首次提出来的，他认为这个概念其实是描述一个人对自己调节情绪状态能力的信任感，这种自信程度涉及到个体能够多好地处理自己的情绪(Charles, 2010)。

对此，情绪调节自我效能感通常被分为两类：一个是关于消极情绪表达中的自我效能感，也就是当面对挑战时，个人对控制住各种难过、生气，以及沮丧感的自信。另一类则是在成功或开心事情发生的时候表现出来的积极情绪(杨莉萍, 高石, 2013)，例如快乐、热情及骄傲，这是一种允许自己真正展现积

极情绪的信心得以强化的过程。然而,其中复杂性仍未完全弄清楚,需要更多的研究去深入了解这种机制。

3.4. 前因后果

3.4.1. 情绪调节的前置因素

前置因素是概念形成的必要前提。根据文献回顾,Gross和Thompson认为情绪调节(emotion regulation)是指个体通过改变自身情绪体验的产生、发展、表达、持续时间和品质等,从而对情绪反应进行加工的过程(王小琴等,2023)。因此将情绪调节的前因归纳为三类:(1)生理因素。包括年龄,随年龄的增长,表达积极情绪的自我效能感会降低;性别,女性情绪调节能力弱于男性,可能与女性体内激素变化有关;个体的健康水平,如慢性病是老年人焦虑、抑郁的重要危险因素,慢性病老年人长期服用药物带来经济上的负担以及身体的不适导致这部分老年人更容易出现消极情绪(孙俊俊等,2019),同时也与自评健康状况有关,自评健康状况良好的个体,负性情绪更少;疼痛,慢性疼痛会导致老年人产生更多的消极情绪(Amaro-Díaz et al., 2022);生理机制,情绪调节过程依赖于与控制相关的脑区(如背外侧前额叶皮层、前脑岛、额下回等)与情绪加工脑区(如杏仁核、脑岛等)之间的协同作用。同时也依赖于神经递质(如多巴胺、血清素),神经递质分泌减少,可能会增加抑郁的风险;睡眠质量,睡眠质量差会对幸福感产生负面影响(Christopher & Facal, 2023)。2)社会因素。包括经济问题,经济水平低的老年人相较于经济水平高的老年人更容易出现心理问题(孙俊俊等,2019);人际关系冲突,如研究发现家庭和睦会促使老年人情绪稳定;社会角色转变,如当老年人刚退休,有可能会因为社会角色的突然转变而产生离退休综合征,更容易出现孤独、焦虑等负性情绪(孙俊俊等,2019);受教育程度,受教育程度越高,更有能力解决情绪问题,调控负面情绪;自然灾害、社会安全事件及公共卫生事件等。3)心理因素。包括认知能力,社会情绪选择理论(Socioemotional Selectivity Theory, SST)(Carstensen et al., 1999; Carstensen, 2006)认为处于青少年至中年期时,个体知觉到生命剩余时间充裕,知识获得目标会被放在首位,人们更愿意结识新朋友、扩大社会圈子,努力为自己未来生活建立广泛的人际关系。随着年龄增长,个体觉知到未来时间从无限变有限,当觉知到未来所剩时间非常有限时,情绪调节目标变得相对重要,人们更加注重情绪或情感的积极体验。来自《Science》等杂志的实证研究也认为情绪调节能力增强是老年的一项标志(Rosati et al., 2020; Growney & English, 2023)。同时,个体社会关系网络会缩小,会更关注社会互动的质量,优先选择能提供可信赖情感回报的亲密社会同伴,以此来增加社会关系的积极情感体验。研究表明,老年人记忆积极情绪图像的比例与年轻人相似,但记忆消极情绪图像的比例相对较少(Charles et al., 2003)。在眼动追踪研究中同样发现老年人对积极刺激关注相对较多,对消极刺激关注相对较少(Isaacowitz, 2012)。

3.4.2. 老年人情绪调节的后果

老年人情绪调节的后置影响主要包括对个人、社会及其他3个层面的影响。1)个人层面。包括心理健康和生活质量,研究发现,有效的情绪调节能够降低老年人焦虑和抑郁风险,改善心理健康状况、增强心理弹性,提高生活质量(程梦吟等,2020);身体健康,如积极的情绪与免疫系统功能增强成正相关,可以降低心脑血管及慢性病的风险(Segerstrom & Sephton, 2010);认知能力与行为模式,适应性情绪调节策略(如认知重评、正念减压)可增强前额叶功能,减缓认知衰退,成功调节情绪可以形成良性循环,反之则容易陷入社交退缩等非适应性行为(高可翔等,2023)。2)社会层面。包括家庭关系,如情绪稳定的老人更容易与家人建立和谐关系,减少代际冲突(王萍等,2017);社交互动,如情绪调节能力强的老年人会更加积极地参与社区活动,从而降低孤独感(聂建亮,陈博晗,2024);公共卫生与经济负担,如情绪调节失败可能会增加医疗卫生服务支出和公共卫生负担(Stapp et al., 2020)。3)其他层面。包括文化传承与价值观重塑,如老年人通过情绪调节形成积极的生活态度,从而推动社会对老年价值的多元化认知(Liao et al., 2023)。

3.5. 典型案例分析

老年人对情绪过程早期干预的策略和引入/增加积极方面的策略表现出强烈的偏好。中年人更经常避免和减少消极情况，而年轻人更经常(尽管很少)寻找或加剧消极情况(Livingstone & Isaacowitz, 2021)。因此，老年人相较于青年人会更更多地使用认知重评策略，认知重评策略可以帮助老人避免情绪上有挑战性的情况，或者如果这些情况不能避免，则可以通过认知重构等适应性认知策略来减少其影响(Scheibe & Carstensen, 2010)，塞翁失马就证实了这一观点。

与其他年龄群体相比，老年人运用策略改变情绪体验的效果更佳。例如，老年人可能会从注意分配策略中获得更多的益处，这可能是由于老年人运用该策略的方式能带来更大的情绪收益，或者是因为该策略最合适(Isaacowitz, 2022)。同时，老年人更能有效地选择情绪调节策略，将其与特定情境相匹配(Isaacowitz, 2022)。

3.6. 测评工具

3.6.1. 情绪调节问卷(ERQ, Emotion Regulation Questionnaire)

该量表由 Gross 编制，量表包括两个维度：认知重评和表达抑制。其中，认知重评有 6 个题项，表达抑制有 4 个题项。认知重评题项包括“当我想感受一些积极的情绪(如快乐或高兴)时，我会改变自己思考问题的角度”等，表达抑制题项包括“当感受到积极情绪时，我会很小心地不让它们表露出来”等。量表采用 7 点计分，得分越高，表明情绪调节策略的使用频率越高。中文版量表经过王力等(王力等, 2007)修订，具有良好的信效度。

3.6.2. 情绪调节困难量表(Difficulties in Emotion Regulation Scale, DERS)

该量表由 Gratz 和 Roemer 编制，共 36 个项目，包含情绪知觉、情绪反应、情绪接受、策略使用、冲动控制、目标行为等 6 个维度。采用李克特 5 点记分(1 表示“从不”，5 表示“总是”)，得分越高，老年人情绪调节越困难。

3.7. 老年人情绪调节的概念框架

通过对文献梳理分析，发现老年人几乎每天都接触到可能引发情绪的刺激，但老年人能够通过内部过程来管理自己的情绪，因此本研究将老年人情绪调节定义为：在情绪目标的指引下，由于生理、社会、心理等因素使老年人对某一事件产生情绪体验、情绪反应、情绪调节策略的使用和行为表达，此过程会影响老年人的身心健康、社会关系、价值重塑。概念框架见图 4。

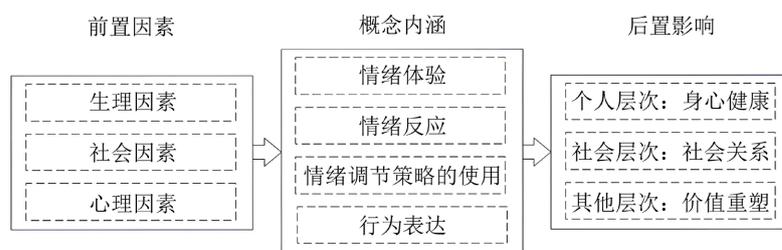


Figure 4. Conceptual framework of emotional regulation in older adults

图 4. 老年人情绪调节概念框架

4. 小结

本研究应用 Rodgers 概念分析法，进一步明确了老年人情绪调节的起源与发展、概念属性、相关概

念、前置因素、后置影响、典型案例，并构建了老年人情绪调节的概念框架。提出情绪调节概念内涵为：由于生理、社会、心理等因素使老年人对某一事件产生情绪体验、情绪反应、情绪调节策略的使用和行为表达，此过程会影响老年人的身心健康、社会关系、价值重塑。面对老年群体日益增长的对情绪支持的需要，未来我们应着眼于探讨不同年龄阶段老年人的情绪需求，以及不同老年人情绪调节的个体差异，对老年人情绪调节过程加以干预。相较于年轻人，老年人更善于在情绪发生早期通过注意转移来调节内部情绪反应，也更易关注积极信息(Wolfe et al., 2022)，因此未来我们可以在注意分配环节对老年人施加干预，以此改善老年人情绪健康。尽管我们越来越重视老年人情绪调节问题，但相关的研究还有些存在争议的地方，因此关于老年人情绪调节的概念分析有待进一步完善，未来还需结合本研究所提出的情绪调节概念内涵深入挖掘其影响因素，明确各因素间的关联，为改善老年人情绪健康提供依据，进而有效地预防和减少老年人情绪调节问题的发生。

基金项目

中国专业学位案例中心主题案例(ZT-2410438001)；山东省“十五五”卫生健康规划研究课题；2024年省级大学生创新创业训练计划项目(X2024071)；2024年山东第二医科大学研究生科研创新基金项目(2024YJSCX027)。

参考文献

- 安莉, 田帅, 曹庆久, 等(2024). 个体和人际情绪调节对大学生负性生活事件与自杀意念关系的作用. *中国心理卫生杂志*, 38(11), 990-995.
- 陈乙嘉, 岳鹏飞(2018). 老年人内隐情绪调节机制. *中国老年学杂志*, 38(17), 4288-4289.
- 程梦吟, 张瑞星, 顾超凡, 等(2020). 老年抑郁患者情绪调节策略的研究进展. *中国老年学杂志*, 40(23), 5133-5136.
- 董婉欣, 于文汶, 谢慧, 等(2024). 人际情绪调节的认知神经基础. *心理科学进展*, 32(1), 131-137.
- 高可翔, 张岳瑶, 李思瑾, 等(2023). 腹内侧前额叶在内隐认知重评中的因果作用. *心理学报*, 55(2), 210-223.
- 梁晨丽, 王宇宇, 王晓辉, 等(2024). 老年人老化焦虑的概念分析. *中华护理教育*, 21(11), 1378-1382.
- 聂建亮, 陈博晗(2024). 村域社会资本与农村老人的社区治理参与. *北京社会科学*, (3), 101-113.
- 彭晶, 刘羨, 朱淑婷, 等(2024). 慢性病病人认知情绪调节策略研究进展. *护理研究*, 38(8), 1423-1427.
- 孙俊俊, 罗艳艳, 张瑞芹(2019). 社区老年人抑郁、焦虑情绪状况及其与认知情绪调节策略的关系研究. *中国全科医学*, 22(31), 3887-3892.
- 童廷婷, 白幼玲, 冯廷勇(2024). 情绪调节改善拖延行为的认知机制: 任务厌恶中介作用. *心理学报*, 56(4), 458-468.
- 王力, 柳恒超, 李中权, 等(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*, (6), 503-505.
- 王萍, 张雯剑, 王静(2017). 家庭代际支持对农村老年人心理健康的影响. *中国老年学杂志*, 37(19), 4893-4896.
- 王小琴, 谈雅菲, 蒙杰(2023). 情绪调节灵活性对负性情绪的影响: 来自经验取样的证据. *心理学报*, 55(2), 192-209.
- 徐锦芬(2021). 大学英语教师专业发展中的情绪调节: 目标与策略. *山东外语教学*, 42(6), 54-62.
- 杨莉萍, 高石(2013). 高职生情绪调节的自我效能感与自尊和抑郁的关系. *广西师范大学学报(哲学社会科学版)*, 49(4), 155-159.
- 朱艳新, 顾虹(2012). 情绪调节及其相关概念辨析. *河北大学学报(哲学社会科学版)*, 37(5), 132-135.
- Amaro-Díaz, L., Montoro, C. I., Fischer-Jbali, L. R., & Galvez-Sánchez, C. M. (2022). Chronic Pain and Emotional Stroop: A Systematic Review. *Journal of Clinical Medicine*, 11, Article 3259. <https://doi.org/10.3390/jcm11123259>
- Bookhout, M. K., Hubbard, J. A., & Moore, C. C. (2017). Emotion Regulation. In J. E. Lochman, & W. Matthys (Eds.), *The Wiley Handbook of Disruptive and Impulse-Control Disorders* (pp. 221-236). Wiley.
- 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., Isaacowitz, D. M., & Charles, S. T. (1999). Taking Time Seriously: A Theory of Socioemotional Selectivity.

- American Psychologist*, 54, 165-181. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.54.3.165>
- Charles, S. T. (2010). Strength and Vulnerability Integration: A Model of Emotional Well-Being across Adulthood. *Psychological Bulletin*, 136, 1068-1091. <https://doi.org/10.1037/a0021232>
- Charles, S. T., & Carstensen, L. L. (2010). Social and Emotional Aging. *Annual Review of Psychology*, 61, 383-409. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100448>
- Charles, S. T., Mather, M., & Carstensen, L. L. (2003). Aging and Emotional Memory: The Forgettable Nature of Negative Images for Older Adults. *Journal of Experimental Psychology: General*, 132, 310-324. <https://doi.org/10.1037/0096-3445.132.2.310>
- Christopher, G., & Facal, D. (2023). Editorial: Emotion Regulation and Mental Health in Older Adults. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1173314. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1173314>
- Cole, P. M., & Jacobs, A. E. (2018). From Children's Expressive Control to Emotion Regulation: Looking Back, Looking Ahead. *European Journal of Developmental Psychology*, 15, 658-677. <https://doi.org/10.1080/17405629.2018.1438888>
- Dodge, K. A. (1989). Coordinating Responses to Aversive Stimuli: Introduction to a Special Section on the Development of Emotion Regulation. *Developmental Psychology*, 25, 339-342. <https://doi.org/10.1037//0012-1649.25.3.339>
- 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. (2002). Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences. *Psychophysiology*, 39, 281-291. <https://doi.org/10.1017/s0048577201393198>
- Grownley, C. M., & English, T. (2023). Age and Cognitive Ability Predict Emotion Regulation Strategy Use. *The Journals of Gerontology: Series B*, 78, 987-997. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbad021>
- Isaacowitz, D. M. (2012). Mood Regulation in Real Time: Age Differences in the Role of Looking. *Current Directions in Psychological Science*, 21, 237-242. <https://doi.org/10.1177/0963721412448651>
- Isaacowitz, D. M. (2022). What Do We Know about Aging and Emotion Regulation? *Perspectives on Psychological Science*, 17, 1541-1555. <https://doi.org/10.1177/17456916211059819>
- Liao, S., Tang, W., & Zhang, X. (2023). Age-related Differences in Responses to Social Exclusion: Active Regulation Matters. *The Journals of Gerontology: Series B*, 78, 998-1006. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbad014>
- Livingstone, K. M., & Isaacowitz, D. M. (2021). Age and Emotion Regulation in Daily Life: Frequency, Strategies, Tactics, and Effectiveness. *Emotion*, 21, 39-51. <https://doi.org/10.1037/emo0000672>
- Morse, J. M., PhD, C. M., Hupcey, J. E., & Cerdas, M. (1996). Criteria for Concept Evaluation. *Journal of Advanced Nursing*, 24, 385-390. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.1996.18022.x>
- Niedenthal, P. M., & Halberstadt, J. B. (1995). The Acquisition and Structure of Emotional Response Categories. *Psychology of Learning and Motivation*, 33, 23-64. [https://doi.org/10.1016/s0079-7421\(08\)60371-0](https://doi.org/10.1016/s0079-7421(08)60371-0)
- Rodgers, B. L. (1989). Concepts, Analysis and the Development of Nursing Knowledge: The Evolutionary Cycle. *Journal of Advanced Nursing*, 14, 330-335. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.1989.tb03420.x>
- Rosati, A. G., Hagberg, L., Enigk, D. K., Otali, E., Emery Thompson, M., Muller, M. N. et al. (2020). Social Selectivity in Aging Wild Chimpanzees. *Science*, 370, 473-476. <https://doi.org/10.1126/science.aaz9129>
- Scheibe, S., & Carstensen, L. L. (2010). Emotional Aging: Recent Findings and Future Trends. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 65, 135-144. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbp132>
- Segerstrom, S. C., & Sephton, S. E. (2010). Optimistic Expectancies and Cell-Mediated Immunity: The Role of Positive Affect. *Psychological Science*, 21, 448-455. <https://doi.org/10.1177/0956797610362061>
- Stapp, E. K., Williams, S. C., Kalb, L. G., Hologue, C. B., Van Eck, K., Ballard, E. D. et al. (2020). Mood Disorders, Childhood Maltreatment, and Medical Morbidity in US Adults: An Observational Study. *Journal of Psychosomatic Research*, 137, Article ID: 110207. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2020.110207>
- Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 25-52. <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x>
- Wolfe, H. E., Livingstone, K. M., & Isaacowitz, D. M. (2022). More Positive or Less Negative? Emotional Goals and Emotion Regulation Tactics in Adulthood and Old Age. *The Journals of Gerontology: Series B*, 77, 1603-1614. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbac061>