

大学生社交媒体成瘾倾向与情绪调节的关系： 一项横断面研究

王琳琳*, 李 源, 肖华珍, 郭亚雪, 王 澜

信阳师范大学医学院, 河南 信阳

收稿日期: 2026年7月30日; 录用日期: 2026年8月24日; 发布日期: 2026年9月4日

摘 要

目的: 考察大学生社交媒体成瘾倾向与认知重评、表达抑制两种情绪调节的关系。方法: 于2024年9~10月采用便利抽样, 在河南省某高校招募986名大学生, 通过网络问卷收集社交媒体成瘾量表和情绪调节量表数据, 采用描述性统计、Pearson相关分析和一元线性回归分析考察变量间的关系。结果: 社交媒体成瘾倾向与认知重评($r = 0.138, P < 0.001$)和表达抑制($r = 0.383, P < 0.001$)均呈正相关; 认知重评与表达抑制呈正相关($r = 0.662, P < 0.001$)。情绪调节与社交媒体成瘾倾向呈正相关($r = 0.890, P < 0.001$)。一元线性回归分析显示, 模型 R^2 为0.793, 调整后 R^2 为0.792。结论: 个体的情绪调节可能与其社交媒体使用行为密切相关。当个体越难以有效识别、理解和调节负性情绪, 其社交媒体成瘾水平可能越高。

关键词

大学生, 社交媒体成瘾倾向, 情绪调节, 认知重评, 表达抑制

The Relationship between Social Media Addiction Tendency and Emotion Regulation among College Students: A Cross-Sectional Study

Linlin Wang*, Yuan Li, Huazhen Xiao, Yaxue Guo, Lan Wang

Medical College, Xinyang Normal University, Xinyang Henan

Received: July 30, 2026; accepted: August 24, 2026; published: September 4, 2026

*通讯作者。

文章引用: 王琳琳, 李源, 肖华珍, 郭亚雪, 王澜(2026). 大学生社交媒体成瘾倾向与情绪调节的关系: 一项横断面研究. 心理学进展, 16(9), 42-49. DOI: 10.12677/ap.2026.169426

Abstract

Objective: To examine the relationships between social media addiction tendency and two emotion regulation strategies, cognitive reappraisal and expressive suppression, among college students. **Methods:** From September to October 2024, 986 college students were recruited from a university in Henan Province using convenience sampling. Data were collected through an online questionnaire incorporating the Social Media Addiction Scale and the Emotion Regulation Questionnaire. Descriptive statistics, Pearson correlation analysis, and univariate linear regression analysis were performed to examine the relationships among the variables. **Results:** Social media addiction tendency was positively correlated with cognitive reappraisal ($r = 0.138, P < 0.001$) and expressive suppression ($r = 0.383, P < 0.001$). Cognitive reappraisal was also positively correlated with expressive suppression ($r = 0.662, P < 0.001$). Emotion regulation was positively correlated with social media addiction tendency ($r = 0.890, P < 0.001$). Univariate linear regression analysis showed that the model had an R^2 of 0.793 and an adjusted R^2 of 0.792. **Conclusion:** Individual differences in emotion regulation may be closely associated with social media use behaviors. Greater difficulty in effectively identifying, understanding, and regulating negative emotions may be associated with a higher level of social media addiction tendency.

Keywords

College Students, Social Media Addiction Tendency, Emotion Regulation, Cognitive Reappraisal, Expressive Suppression

Copyright © 2026 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

截至 2024 年 12 月,我国网民规模已达 11.08 亿,人均每周上网时长为 28.7 小时。社交媒体由此成为大学生日常交流、信息获取和自我呈现的重要渠道。与此同时,过度、失控使用及其伴随的成瘾倾向逐渐成为需要关注的健康问题。社交媒体成瘾通常指个体难以控制使用时间和强度,并由此出现心理不适或日常功能受损。既往研究表明,较高的社交媒体成瘾倾向与学习、人际交往等日常功能受损以及多种心理困扰存在关联(Batool & Quratulain, 2023)。情绪调节是个体对情绪的发生、体验和表达进行调整的过程(Seixas et al., 2021)。

问题性社交媒体使用与焦虑、抑郁、孤独感、睡眠问题及较低主观幸福感之间存在统计关联,情绪调节困难也常与问题性网络使用同时出现。I-PACE 模型将成瘾性行为置于个体易感因素、情绪与认知反应以及执行控制等因素相互联系的理论框架中,并强调重复奖赏与强化过程与行为模式维持之间的联系(Brand et al., 2019)。在这一框架下,情绪调节并非单一“保护因素”或“危险因素”,而可被视为情绪-认知反应的一部分,与个体的社交媒体使用模式共同变化。补偿性互联网使用理论则提出,压力、孤独或其他心理社会困难与利用网络活动获得暂时情绪缓冲、社会联系或逃避体验之间可能存在联系(Kardefelt-Winther, 2014)。

因此,大学生在学业压力、人际冲突或孤独感情境中通过社交媒体转移注意、获得即时反馈或寻求支持的现象(Ma & Fang, 2019),可从“情绪调节-补偿性使用”的视角加以理解,但这种理论解释在横

断面资料中仍只能作为关联框架。若社交媒体成为应对负性情绪或现实压力的主要方式,使用行为可能更具重复性和依赖性。由此,从情绪调节入手考察社交媒体成瘾倾向,有助于描述两者在大学生群体中的关联特征。

基于上述问题,本研究采用横断面网络问卷调查,考察大学生社交媒体成瘾倾向与认知重评、表达抑制的关系,并比较两种情绪调节与社交媒体成瘾倾向的关联强度。

2. 方法

2.1. 研究对象

本研究采用便利抽样方法,在河南省某高校招募全日制本科生。参与者通过问卷星平台在线填写问卷。

纳入标准为:(1) 全日制在读本科生;(2) 具有社交媒体使用经验;(3) 自愿参加本研究。

采用 Kendall 样本量估计方法,样本量按问卷项目数的 10~20 倍计算。本调查共 34 个项目,按 20% 的无效问卷率估算,至少需要 425 份问卷。研究共回收问卷 1100 份,剔除无效问卷 114 份,最终纳入 986 份。

2.2. 测量工具

2.2.1. 社交媒体成瘾量表

本研究采用 Andreassen 等(2017)编制、Hou 等(2019)翻译的社交媒体成瘾量表,评估参与者过去一年使用社交媒体的情况及成瘾严重程度。量表包含 18 个条目,采用 Likert 5 级评分,1 分表示“从不”,5 分表示“总是”;总分越高,社交媒体成瘾倾向越高。

本研究中,该量表的 Cronbach's α 系数为 0.934。

2.2.2. 情绪调节量表

研究采用 Gross 和 John(2003)编制、王力等(2007)修订的中文版情绪调节问卷,测量认知重评和表达抑制两类情绪调节。问卷共 10 个条目,其中认知重评 6 个条目,表达抑制 4 个条目。认知重评条目示例为“当我想减少感受到的消极情绪时(如悲伤或愤怒),我会改变自己思考问题的角度”;表达抑制条目示例为“我常常隐藏自己的情绪不外露”。各条目采用 Likert 7 级评分,1 分表示“完全不符合”,7 分表示“完全符合”;维度得分越高,表示相应策略的使用频率越高。Pinto 等[8]的研究报告该问卷具有良好的信效度。本研究中问卷的 Cronbach's α 系数为 0.951。

2.3. 质量控制

问卷设置为所有题目完成后方可提交,并限制同一移动设备仅提交一次。数据由问卷星直接导出为 Excel 文件,不再进行人工录入。问卷筛选分两步完成:首先排除作答时间少于 2 min 的问卷,其次删除答案完全相同的问卷。

2.4. 伦理学考虑

本研究遵循《赫尔辛基宣言》相关原则,并经信阳师范大学医学伦理委员会批准(编号:XFEC-2024-002)。电子问卷首页说明研究目的,参与者点击知情同意后进入问卷。调查资料予以保密。

2.5. 统计学处理

采用 SPSS 统计软件进行分析。共同方法偏差采用 Harman 单因子检验;计量资料以均数和标准差描

述。两组间比较采用独立样本 *t* 检验，多组间比较采用方差分析；变量间关系采用 Pearson 相关分析。以双侧 *P* < 0.05 为差异有统计学意义。

3. 结果

3.1. 共同方法偏差检验

Harman 单因子检验显示，特征值大于 1 的因子共 4 个，第一个公共因子解释总变异的 32.2%，低于 40%的临界值，未见严重共同方法偏差(Podsakoff et al., 2003)。

3.2. 人口学特征

共回收问卷 1100 份，剔除无效问卷 114 份，最终纳入 986 份，有效率为 89.64%。其中男生 130 名 (13.2%)，女生 856 名(86.8%)。社交媒体使用年限以≥4 年者最多(55.9%)，过去 1 周日均使用时间以 0~2 h 者最多(59.9%)。其余人口学及使用情况见表 1。

Table 1. Basic characteristics of participants and between-group comparisons (N = 986)
表 1. 研究对象基本情况及组间比较(N = 986)

人口学变量	类别	人数	社交媒体成瘾	情绪调节	认知重评	表达抑制
			M ± SD	M ± SD	M ± SD	M ± SD
性别	男	130	45.42 ± 15.14	7.65 ± 2.87	27.67 ± 6.21	16.43 ± 4.00
	女	856	45.22 ± 13.70	7.49 ± 2.65	27.52 ± 5.01	15.63 ± 3.42
	<i>P</i>		0.889	0.543	0.789	0.033
	<i>t</i>		0.141	0.609	0.268	2.153
年龄	<18 岁	390	20.38 ± 4.25	4.02 ± 0.38	3.04 ± 0.29	5.89 ± 0.55
	≥18 岁	596	19.91 ± 4.01	4.17 ± 0.12	2.85 ± 0.09	5.99 ± 0.18
	<i>P</i>		0.001	0.002	0.578	0.748
	<i>t</i>		-3.335	-3.098	-0.556	-0.321
生源地	城市	156	20.28 ± 4.76	24.18 ± 4.72	12.20 ± 3.15	29.74 ± 6.68
	县城	221	20.19 ± 3.73	24.35 ± 4.39	12.13 ± 2.91	29.71 ± 6.24
	农村	600	19.80 ± 4.08	24.65 ± 4.19	12.33 ± 2.90	29.56 ± 6.12
	<i>P</i>		0.793	0.990	0.263	0.037
	<i>F</i>		0.232	0.101	1.343	3.320
是否是独生子女	是	86	44.58 ± 17.41	7.53 ± 3.05	28.90 ± 5.29	16.56 ± 4.09
	否	900	45.31 ± 13.51	7.51 ± 2.61	27.04 ± 5.12	15.66 ± 3.44
	<i>P</i>		0.705	0.947	0.010	0.049
	<i>t</i>		-0.380	0.066	2.576	1.993

续表

上一周,你平均每天在社交网站花费多长时间?	0~2 小时	591	19.43 ± 4.28	24.68 ± 4.56	12.23 ± 3.16	29.45 ± 6.50
	2~4 小时	267	19.80 ± 3.90	24.46 ± 4.11	12.30 ± 2.85	29.53 ± 6.09
	4~6 小时	85	20.93 ± 4.34	24.61 ± 4.40	12.28 ± 2.85	30.04 ± 6.14
	≥7 小时	43	21.68 ± 4.38	23.55 ± 5.72	11.77 ± 3.25	30.27 ± 7.42
	<i>P</i>		0.000	0.000	0.044	0.003
	<i>F</i>		21.689	13.233	2.703	4.757
使用社交媒体已有多长时间?	0~2 年	76	20.51 ± 3.78	25.65 ± 4.67	13.38 ± 3.70	30.81 ± 6.48
	2~4 年	359	19.93 ± 4.05	24.86 ± 4.19	12.58 ± 2.70	30.19 ± 6.08
	≥4 年	551	19.98 ± 4.05	24.21 ± 4.13	12.04 ± 2.87	29.21 ± 6.10
	<i>P</i>		0.792	0.902	0.209	0.338
	<i>F</i>		0.233	0.103	1.566	1.086

不同性别大学生的表达抑制得分差异有统计学意义($P < 0.05$); 不同年龄组的社交媒体成瘾和情绪调节得分差异有统计学意义(均 $P < 0.05$)。不同生源地组的表达抑制得分、独生子女与非独生子女的认知重评和表达抑制得分, 以及不同日均社交媒体使用时间组的各变量得分, 差异均有统计学意义(均 $P < 0.05$)。

3.3. 各变量的相关分析

Pearson 相关分析显示, 社交媒体成瘾倾向与认知重评($r = 0.138$)、表达抑制($r = 0.383$)和情绪调节($r = 0.890$)均呈正相关; 认知重评与表达抑制呈正相关($r = 0.662$), 均 $P < 0.01$ 。其余相关系数见表 2。

Table 2. Correlation analysis among variables (N = 986)

表 2. 各变量的相关分析(N = 986)

变量	社交媒体成瘾	情绪调节	认知重评	表达抑制
社交媒体成瘾	1			
情绪调节	0.890**	1		
认知重评	0.138**	0.103**	1	
表达抑制	0.383**	0.333**	0.662**	1

注: ** $P < 0.01$ 。

3.4. 线性回归分析

回归分析结果显示, 模型整体具有统计学意义, $F(1,984) = 3762.411$, $P < 0.001$ 。模型复相关系数 R 为 0.890, 决定系数 R^2 为 0.793, 调整后 R^2 为 0.792。回归系数分析显示, 情绪调节与社交媒体成瘾得分呈显著正向关联(标准误 = 0.076, $\beta = 0.890$, $t = 61.338$, $P < 0.001$)。见表 3。

Table 3. Linear regression analysis of emotion regulation and social media addiction tendency
表 3. 情绪调节对社交媒体成瘾的线性回归分析

变量	标准误	β	t	P	容差	VIF
常量	0.606	-	16.819	<0.001	-	-
情绪调节	0.076	0.890	61.338	<0.001	1.000	1.000

注： β 为标准化回归系数；VIF 为方差膨胀因子。

4. 讨论

本研究以社交媒体成瘾得分为因变量、情绪调节为自变量进行线性回归分析，结果显示模型整体具有统计学意义，情绪调节与社交媒体成瘾得分呈显著正向关联，且模型调整后决定系数为 0.792。同时，本研究考察了大学生社交媒体成瘾倾向与认知重评、表达抑制的关系。社交媒体成瘾与两种策略均呈正相关，但相关强度存在差异：与认知重评的相关较弱，与表达抑制的相关相对较高。认知重评与表达抑制之间亦呈较强正相关。

4.1. 社交媒体成瘾与情绪调节在人口学特征变量上的差异分析

组间比较显示，表达抑制在性别和生源地分组间存在差异，认知重评和表达抑制在独生子女分组间存在差异；年龄组间的社交媒体成瘾倾向及情绪调节也存在差异。不同日均社交媒体使用时间组在社交媒体成瘾倾向、认知重评、表达抑制和情绪调节指标上的差异均有统计学意义。这些结果提示人口学特征和使用情境可能与研究变量共同变化，但本研究未采用多变量模型控制潜在混杂，因此不宜把任何组间差异解释为某一人口学因素对成瘾倾向或情绪调节的作用。

日均社交媒体使用时间组间的社交媒体成瘾倾向得分不同，说明使用时长可作为描述社交媒体使用状况的一个外在指标(陈玉莲, 马钰, 2025)。不过，使用时间较长并不等同于成瘾；学习、工作或正常社交需要也可能增加使用时长。识别成瘾倾向时，仍需结合使用失控、戒断体验、耐受性、冲突和功能受损等表现，避免仅凭时长作出判断。

本研究的性别构成：986 名参与者中女生 856 名(86.8%)，男生仅 130 名(13.2%)。虽然本样本中男女生社交媒体成瘾得分差异未达到统计学显著，但表达抑制存在性别差异，因此总体相关系数主要反映女性占多数样本中的关联结构，不能据此认为相同关联必然适用于性别构成更均衡的大学生群体。男性样本量相对较小也限制了对男性亚组关联的精确估计，本研究未进行充分的性别分层或交互检验，因而不能排除不同性别中相关模式存在差异的可能。

4.2. 社交媒体成瘾倾向与情绪调节的关系

从理论上讲，I-PACE 模型强调个体特征、情绪与认知反应及执行控制之间的交互，补偿性互联网使用理论则强调网络活动可能与应对压力、孤独或其他负性体验的动机相伴(Brand et al., 2019; Kardefelt-Winther, 2014)。本研究发现社交媒体成瘾倾向与情绪调节指标存在正相关，与上述理论所允许的“情绪需求 - 线上使用”关联方向相容，但横断面结果不能说明是情绪调节特征先于社交媒体使用，还是较高的社交媒体使用与情绪调节方式同时出现，亦不能排除焦虑、抑郁、孤独、压力知觉等第三变量同时关联两者。既往研究亦报告社交媒体成瘾与大学生焦虑、依恋焦虑、孤独感等心理因素之间存在关联(黄郁等, 2024; 陈颖萱, 2024; 滕秀丽, 2021)。因此，本研究结果更适合作为变量共变模式的描述，而非对形成机制的验证。

社交媒体成瘾与认知重评呈弱正相关($r = 0.138, P < 0.001$)。这一较小的相关系数表明,两者虽有统计学联系,但认知重评对社交媒体成瘾倾向的解释空间有限,不能仅依据统计学显著性将认知重评视为危险因素。研究指出,认知重评的效果取决于个体的实施能力、压力情境的强度和可控性以及策略-情境匹配,某种策略本身并不存在脱离情境的恒定适应性(Bonanno & Burton, 2013; Troy et al., 2013; Ford & Troy, 2019)。因此,一种可能的解释是,面临更多负性情绪或压力的个体既更频繁地尝试重评,也更频繁地使用社交媒体获得信息、支持或暂时缓冲,从而在横断面数据中形成弱正相关。

社交媒体成瘾与表达抑制的相关程度相对较高($r = 0.383, P < 0.001$)。表达抑制主要针对已经形成的情绪反应,较高的抑制频率可能与较少的线下情绪表达、较高的人际负担或更多通过线上环境进行情绪缓冲的行为同时出现(Gross & John, 2003)国内研究也提示情绪调节、社交焦虑等因素与短视频成瘾或手机依赖存在关联(王文婷等, 2026; 项丽娜等, 2024)。但本研究仍不能确定表达抑制与社交媒体成瘾倾向的时间顺序,也不能排除反向关联或共同关联因素。

认知重评与表达抑制呈较强正相关($r = 0.662, P < 0.001$),说明两类策略在本样本中并非相互排斥,大学生可能根据情境同时或交替使用。较高的维度间相关也提示,后续研究应进一步检验量表的双因素结构和区分度,以排除条目内容重叠或计分方式对结果的影响。

5. 局限性

本研究存在若干限制。首先,横断面设计只能反映变量在同一时点的关联,无法确定情绪调节与社交媒体成瘾倾向的时间顺序和因果方向。其次,样本来自河南省一所高校,采用便利抽样,且女生比例较高,总体结果可能更接近女性占多数样本的相关结构;男性样本较少也限制了性别分层估计的稳定性,因此,研究结论向性别构成不同的人群推广时受到较强限制。

同时,数据均来自自评问卷,可能受到回忆偏倚、社会赞许偏倚和共同方法因素影响;本研究也未纳入焦虑、抑郁、孤独感、社会支持等潜在混杂因素。未来研究应采用多中心、性别构成更均衡的概率或分层抽样,结合纵向设计、客观使用记录、多信息源测量及多变量模型,以检验这些关联的稳健性、时间顺序和潜在边界条件。

6. 结论

本研究基于 986 名大学生的横断面调查数据,分析了社交媒体成瘾倾向与情绪调节之间的关系。结果显示,社交媒体成瘾与情绪调节呈显著正相关,回归模型亦显示二者之间存在较强的正向统计关联。此外,社交媒体成瘾倾向与认知重评、表达抑制均呈正相关,其中与表达抑制的相关程度较高。本研究结果显示,大学生的情绪调节特征可能与其社交媒体成瘾密切相关。高校在开展大学生心理健康教育 and 社交媒体使用干预时,可关注其情绪识别、负性情绪应对及表达抑制等方面,帮助学生形成更加适应性的情绪调节方式和网络使用习惯。

基金项目

河南省哲学社会科学教育强省项目(2025JYQS0283)。

参考文献

- 陈颖萱(2024). *情感忽视对社交媒体成瘾的影响: 一个有调节的链式中介模型*. 硕士学位论文, 广州: 广东外语外贸大学.
- 陈玉莲, 马钰(2025). 大学生情绪调节自我效能感与手机依赖的关系: 情绪调节的中介作用. *心理月刊*, 20(7), 110-113.
- 黄郁, 张洛奕, 李娜, 等(2024). 社交媒体成瘾与大学生焦虑的关系: 睡眠拖延的中介作用和压力知觉的调节作用. *现*

代预防医学, 51(20), 3756-3761.

滕秀丽(2021). 依恋焦虑对问题性移动社交网络使用的影响——孤独感和自我控制的作用. 硕士学位论文, 哈尔滨: 哈尔滨师范大学.

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.

王文婷, 张忠楼, 宋金秋, 等(2026). 大学生社交焦虑和情绪调节与短视频成瘾的关联. *中国学校卫生*, 47(4), 548-552, 557.

项丽娜, 何芬, 艾博(2024). 情绪调节自我效能感对手机依赖的影响——人际关系适应的中介作用. *鞍山师范学院学报*, 26(4), 73-76.

Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The Relationship between Addictive Use of Social Media, Narcissism, and Self-Esteem: Findings from a Large National Survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287-293. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>

Batool, F., & Quratulain, A. (2023). Mediating Effect of Self-Efficacy on Social Media Addiction, Appearance-Related Consciousness, and Social Physique Anxiety among Young Adults. *Journal of Professional & Applied Psychology*, 4, 579-593. <https://doi.org/10.52053/jpap.v4i4.212>

Bonanno, G. A., & Burton, C. L. (2013). Regulatory Flexibility: An Individual Differences Perspective on Coping and Emotion Regulation. *Perspectives on Psychological Science*, 8, 591-612. <https://doi.org/10.1177/1745691613504116>

Brand, M., Wegmann, E., Stark, R., Müller, A., Wölfling, K., Robbins, T. W. et al. (2019). The Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) Model for Addictive Behaviors: Update, Generalization to Addictive Behaviors beyond Internet-Use Disorders, and Specification of the Process Character of Addictive Behaviors. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 104, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.06.032>

Ford, B. Q., & Troy, A. S. (2019). Reappraisal Reconsidered: A Closer Look at the Costs of an Acclaimed Emotion-Regulation Strategy. *Current Directions in Psychological Science*, 28, 195-203. <https://doi.org/10.1177/0963721419827526>

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>

Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., & Wang, Q. (2019). Social Media Addiction: Its Impact, Mediation, and Intervention. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 13, Article 4. <https://doi.org/10.5817/cp2019-1-4>

Kardefelt-Winther, D. (2014). A Conceptual and Methodological Critique of Internet Addiction Research: Towards a Model of Compensatory Internet Use. *Computers in Human Behavior*, 31, 351-354. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059>

Ma, Y., & Fang, S. (2019). Adolescents' Mindfulness and Psychological Distress: The Mediating Role of Emotion Regulation. *Frontiers in Psychology*, 10, Article 1358. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01358>

Podsakoff, P. M., MacKenzie, S. B., Lee, J., & Podsakoff, N. P. (2003). Common Method Biases in Behavioral Research: A Critical Review of the Literature and Recommended Remedies. *Journal of Applied Psychology*, 88, 879-903. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.88.5.879>

Seixas, R., Pignault, A., & Houssemand, C. (2021). Emotion Regulation Questionnaire-Adapted and Individual Differences in Emotion Regulation. *Europe's Journal of Psychology*, 17, 70-84. <https://doi.org/10.5964/ejop.2755>

Troy, A. S., Shallcross, A. J., & Mauss, I. B. (2013). A Person-by-Situation Approach to Emotion Regulation: Cognitive Reappraisal Can Either Help or Hurt, Depending on the Context. *Psychological Science*, 24, 2505-2514. <https://doi.org/10.1177/0956797613496434>