

大学生负性情绪与情绪性进食的关系： 情绪调节的中介作用

潘梦哲，胡恩祈，许心如，赵书仪，吴 颢*

广州医科大学卫生管理学院，广东 广州

收稿日期：2026年9月1日；录用日期：2026年10月13日；发布日期：2026年10月23日

摘 要

目的：探讨大学生负性情绪与情绪性进食之间的关系，以及情绪调节策略中认知重评及表达抑制的中介作用。方法：使用自制一般资料调查表、情绪调节量表、抑郁-焦虑-压力量表、荷兰饮食行为问卷对293名在读大学生进行调查。结果：表达抑制在负性情绪与情绪性进食的关系中起到显著中介作用，认知重评策略中介效应并未达到显著水平。结论：负性情绪通过表达抑制影响情绪性进食行为，负性情绪减少个体对表达抑制的依赖，培养适应性情绪调节能力，有助于阻断负性情绪向不良饮食行为的转化。

关键词

负性情绪，情绪性进食，认知重评，表达抑制，情绪调节

The Relationship between Negative Emotions and Emotional Eating in College Students: The Mediating Role of Emotion Regulation

Mengxi Pan, Enqi Hu, Xinru Xu, Shuyi Zhao, Hao Wu*

School of Health Management, Guangzhou Medical University, Guangzhou Guangdong

Received: September 1, 2026; accepted: October 13, 2026; published: October 23, 2026

Abstract

Objective: To explore the relationship between negative emotions and emotional eating in college

*通讯作者。

文章引用: 潘梦哲，胡恩祈，许心如，赵书仪，吴颢(2026). 大学生负性情绪与情绪性进食的关系：情绪调节的中介作用. *心理学进展*, 16(10), 345-352. DOI: 10.12677/ap.2026.1610499

students, as well as the mediating roles of two emotion regulation strategies—cognitive reappraisal and expressive suppression. **Methods:** A total of 293 college students were surveyed using a self-designed general information questionnaire, the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ), the Depression-Anxiety-Stress Scale (DASS_21), and the Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ). **Results:** Expressive suppression played a core mediating role in the relationship between negative emotions and emotional eating, while the mediating effect of cognitive reappraisal did not reach a significant level. **Conclusion:** Negative emotions influence emotional eating behaviors through expressive suppression. Reducing individuals' reliance on expressive suppression and fostering adaptive emotion regulation capabilities may help block the transformation of negative emotions into maladaptive eating behaviors.

Keywords

Negative Emotions, Emotional Eating, Cognitive Reappraisal, Expressive Suppression, Emotion Regulation

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

在现代社会, 负性情绪已成为大学生群体中普遍存在的心理现象。无论是学业方面的沉重压力、人际关系的错综复杂还是对未来前景的不确定性, 都会引发个体频繁的焦虑、抑郁和压力等情绪状态(何海蓉等, 2025)。这些负性情绪若无法及时疏导, 可能诱发一系列不适应的行为反应, 其中情绪性进食便是一个突出的表现。情绪性进食是指个体并非因生理饥饿, 而是为应对负性情绪(如压力、焦虑、抑郁)而出现的过量进食行为(Van Strien et al., 1986)。这种行为模式短期内可带来心理安慰, 但长期易造成体重增加、饮食紊乱等问题, 进而形成“负性情绪-暴食-自我评价下降-负性情绪加重”的恶性循环(Polivy & Herman, 1999)。在当今社会, 人们对成就的期望日益提高, 日常生活中个体常因他人更努力或更优秀的言行而产生焦虑、压力等负性情绪; 或因未按时完成目标而陷入反复思虑, 使负性情绪进一步加深。在此背景下, 情绪性进食成为当代大学生应对负性情绪的手段之一。然而, 个体能否有效运用情绪调节策略对于降低压力、缓解焦虑具有关键性作用(Gross, 2002)。恰当使用情绪调节策略能够及时获得心理慰藉, 有助于减轻心理压力, 提高应对能力。

心理学中将焦虑、紧张、愤怒、沮丧、悲伤及痛苦等体验定义为负性情绪(negative emotion), 也称负面情绪(杨德森, 2003)。这一定义主要基于两点考虑: 其一, 它们伴随不愉悦的主观感受; 其二, 它们常引发生理不适, 进而对工作与日常生活产生负面影响, 甚至可能损害个体身心健康。负性情绪的诱因复杂多样, 既可能源于内在遗传特质与个人生活经历, 也可能来自外部环境压力等因素。负性情绪对个体的心理与行为均有深远影响, 不仅会导致人际交往中紧张与社交退缩, 还会改变个体的生活习惯, 包括饮食习惯(Macht & Simons, 2000)。

情绪调节是指个体对自身情绪体验、生理激活水平及外在表情进行监控、调整与修正, 以维持情绪动态平衡并促进良好适应能力的过程(Thompson, 1994)。根据 Gross 的情绪调节过程模型, 情绪调节并非在情绪产生后才发生, 而是存在于情绪生成的动态过程之中。该模型将情绪产生过程区分为若干连续阶段, 不同调节策略分别在情绪发生与演化的各时间点发挥特定作用, 干预情绪的类型、发生时机及个体的主观感受与外显表达方式。由于情绪调节策略具有多样性, 在个体情绪发展过程中灵活运用不同策略

尤为重要,有助于实现情绪调节的适应性功能。

大量研究表明,负性情绪不仅是大学生群体中普遍存在的心理困扰,更是诱发情绪性进食行为的关键风险因素(卜南音等, 2024; Smith et al., 1990)。情绪进食理论认为,部分人群为应对心理压力而进食,从而增加了肥胖的风险(Bruch, 1969)。有研究发现,在负性情绪影响下,肥胖人群的暴食倾向更为明显(Macht et al., 2005),且可通过提高情绪调节能力加以改善。Macht 的研究表明,体重正常的健康人群同样会通过进食来缓解负性情绪。Robert E. Thayer 指出,当代社会中前所未有的压力与高发抑郁症共同促使人们将食物作为应对负性情绪的不良手段(Thayer, 1989)。此外,掩盖假说(masking hypothesis)和逃避理论(escape theory)也强调,进食被视为掩盖压力与逃避厌恶自我意识的策略(Heatherton & Baumeister, 1991)。卜南音等(2024)的研究表明,大学生经历的负性事件影响越大,情绪性进食水平越高,反映出他们将情绪性进食作为应对负性情绪的方式。由此可见,负性情绪被认为是影响情绪性进食的重要因素。

然而,负性情绪并非直接影响情绪性进食的唯一路径,情绪调节过程可能在二者之间发挥重要的中介作用。认知重评与表达抑制作为情绪调节中的两种典型策略,在负性情绪与情绪性进食的关系中可能发挥不同作用:一方面,负性情绪可能削弱个体的认知重评能力,使其难以从积极角度重构情绪事件,从而加剧情绪性进食(Gross & John, 2003);另一方面,负性情绪可能导致个体过度依赖表达抑制策略,将情绪压抑而非疏导,进而通过进食行为宣泄或转移内在不适(Whiteside et al., 2007)。已有研究表明,表达抑制会损害个体对负性事件的识别记忆,且这种损害比认知重评更为严重(Yan et al., 2022)。表达抑制的使用频率受情境和情绪类型调节,对负性情绪的表达抑制显著多于正性情绪(周婷, 王登峰, 2012)。

关于情绪调节与情绪性进食的关系,有研究表明(魏怡等, 2019),限制性饮食者若正确使用情绪调节策略,能够提高正性情绪、降低负性情绪,改善情绪性进食带来的不良影响。在基于策略模型中,两种策略均对情绪改变具有作用,这些规律也适用于饮食行为——采用非适应性情绪调节策略的个体,其情绪性进食水平往往高于使用适应性策略者,因而适应性情绪调节策略应能防止情绪化进食(Aldao & Nolen-Hoeksema, 2010, 2012)。Whiteside 等(2007)的研究支持这一观点,发现大学生在情绪调节困难量表上的得分能独特地预测暴饮暴食次数。另有学者认为,暴食行为源于情绪调节困难,对易感人群而言,进食最初是应对消极情绪的冲动手段,但长期重复会使该行为固化为难以控制的强迫性习惯(Polivy & Herman, 1999)。

综上所述,负性情绪、情绪调节与情绪性进食三者之间可能存在复杂的作用路径。然而,目前国内对情绪调节策略与情绪性进食关系的研究尚不充分,且多集中于暴食人群,对普通大学生群体的关注有限。已有研究虽表明情绪调节会对情绪性进食产生影响,但认知重评与表达抑制两条路径是否同时发挥中介作用、其效应是否存在差异,仍有待进一步探讨。基于此,本研究提出以下假设:负性情绪为自变量,情绪性进食为因变量,认知重评和表达抑制作为中介变量,共同构成负性情绪影响情绪性进食的作用路径。具体而言,负性情绪不仅可能直接预测情绪性进食,还可能分别通过削弱认知重评、强化表达抑制两条路径间接影响情绪性进食行为。

检验这一模型有助于厘清变量间的复杂作用机制,为大学生负性情绪管理与健康饮食干预提供理论依据和实证支持。

2. 对象与方法

2.1. 研究对象

采用方便抽样法,在大学生群体中发放了 350 份电子问卷,回收有效问卷 293 份,有效回收率为 83.71%。

2.2. 研究工具

2.2.1. 一般资料调查表

本研究通过整合文献综述与专家咨询意见,自行设计了一般资料调查表,具体包括性别、年级、居住地、独生子女等研究变量。

2.2.2. 情绪调节量表(ERQ)

情绪调节量表(Emotion Regulation Questionnaire, ERQ)是由美国心理学家格罗斯依据自己提出的情绪调节过程模型编制而成的一份自陈量表。该量表主要用于测量个体在情绪调节过程中常用的两种策略:认知重评和表达抑制。该量表采用7点记分法,1代表“非常不赞同”,7代表“非常赞同”。量表具有良好的信度和效度,认知重评的重测信度和内部一致性信度分别为0.82和0.85,表达抑制的重测信度和内部一致性信度分别为0.79和0.77。

2.2.3. 抑郁-焦虑-压力量表(DASS_21)

抑郁-焦虑-压力量表(Depression Anxiety and Stress Scale, DASS-21),由Lovibond等人于1995年编制,龚栩等人于2010年修订后为简体版,基于抑郁、焦虑和压力的三维情绪模型,能同时测量三种核心负性情绪维度,每个分量表包含7个条目,各条目采用0~3分的评分标准,其中0分表示“不符合”,3分表示“总是符合”,每个分量表的总分范围为0~21分,得分越高表示该情绪越严重。修订版Cronbach's α 系数为0.82。

2.2.4. 荷兰饮食行为问卷(DEBQ)

荷兰饮食行为问卷(Dutch Eating Behavior Questionnaire, DEBQ),用于评估成人的三种不同饮食行为:限制性进食、情绪性进食、外部性进食,情绪性进食分量表共包含13个条目,涵盖两个维度:其一为情绪不稳定状态下的进食倾向(4题),其二为面对明确情绪时的进食倾向(9题),该量表采用5点计分方式,其中1分表示“从不”,5分表示“总是”,得分越高意味着在面对焦虑等情绪时,越倾向于用吃东西来应对。本研究测得该工具的Cronbach's α 系数达到0.83。

2.3. 统计学方法

采用SPSS 26.0对数据进行统计分析。统计方法包括独立样本 t 检验、Pearson相关分析、单因素方差分析、多元线性回归分析。显著性水平设定为 $p < 0.05$ 。

3. 结果

3.1. 共同方法偏差检验

采用Harman单因子检验对所有变量的测量条目进行未旋转的探索性因子分析。结果显示,特征值大于1的因子共有6个,首个公因子解释的变异量为38.92%,低于40%的临界标准,表明本研究数据不存在严重的共同方法偏差问题。

3.2. 描述性统计与相关分析

对负性情绪、情绪性进食、认知重评和表达抑制进行Pearson相关分析,结果如表1所示。结果显示,负性情绪与情绪性进食呈显著正相关($r = 0.563, p < 0.01$),与认知重评呈显著正相关($r = 0.231, p < 0.01$),与表达抑制呈显著正相关($r = 0.502, p < 0.01$)。情绪性进食和认知重评($r = 0.213, p < 0.01$)及表达抑制($r = 0.403, p < 0.01$)均呈显著正相关。认知重评与表达抑制呈显著正相关($r = 0.768, p < 0.01$)。各变量间的相关关系均符合本研究理论模型的预期,为后续中介效应检验奠定了基础。

Table 1. Descriptive statistics and correlation analysis of each variable (N = 293)
表 1. 各变量描述性统计与相关性分析(N = 293)

	<i>M</i> ± <i>SD</i>	负性情绪	情绪性进食	认知重评	表达抑制
负性情绪	33.90 ± 20.72	1			
情绪性进食	41.58 ± 15.09	0.563**	1		
认知重评	28.65 ± 8.91	0.231**	0.213**	1	
表达抑制	17.80 ± 6.68	0.502**	0.403**	0.768**	1

注：***p* < 0.01；各变量均已标准化。

3.3. 中介效应检验

控制性别、年级和家庭居住地变量，采用结构方程模型分析认知重评和表达抑制的中介效应。路径分析结果(表 2)显示：负性情绪对认知重评、表达抑制均具有显著的正向预测作用。在纳入中介变量后，负性情绪与表达抑制均能显著正向预测情绪性进食，但认知重评对情绪性进食的预测作用不显著。

Table 2. Path coefficients between variables
表 2. 变量之间的路径系数

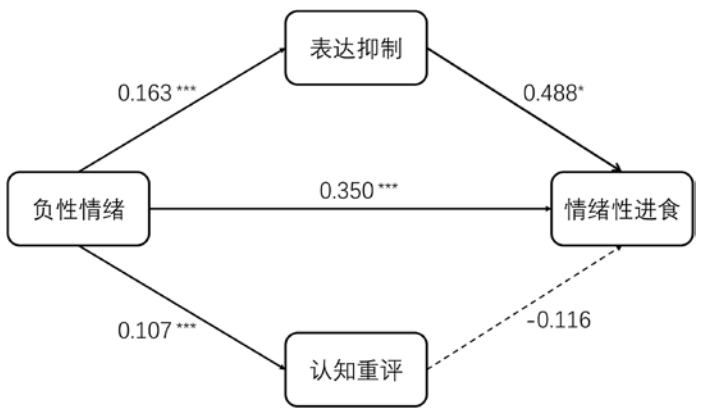
结果变量	预测变量	β	<i>SE</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	95% CI
认知重评	负性情绪	0.107	0.026	4.213	<0.001	0.057~0.158
表达抑制	负性情绪	0.163	0.017	9.565	<0.001	0.129~0.196
	负性情绪	0.350	0.043	8.212	<0.001	0.266~0.434
情绪性进食	认知重评	-0.116	0.132	-0.879	0.380	-0.375~0.143
	表达抑制	0.488	0.197	2.476	0.014	0.100~0.877

进一步采用偏差校正的百分位 *Bootstrap* 法(重复抽样 5000 次)检验中介效应的显著性，结果(见表 3)表明：认知重评在负性情绪与情绪性进食之间的独立中介作用不显著(中介效应值为-0.0124，95%置信区间包含 0)。表达抑制在负性情绪与情绪性进食之间的独立中介作用显著(中介效应值为 0.0795，95%置信区间不包含 0)。

Table 3. Analysis of intermediary effects of cognitive reappraisal and expressive suppression
表 3. 认知重评与表达抑制的中介效应分析

效应	路径	效应值	Boot CI 下限	Boot CI 上限	相对中介效应(%)
直接效应	负性情绪→情绪性进食	0.3502	0.2663	0.4342	83.92%
中介效应	负性情绪→认知重评→情绪性进食	-0.0124	-0.0420	0.0160	-
	负性情绪→表达抑制→情绪性进食	0.0795	0.0103	0.1486	19.05%
总间接效应		0.0671	0.0163	0.1197	16.08%
总效应		0.4173	0.3457	0.4889	100%

总间接效应显著(效应值为 0.0671, 95%置信区间为[0.0163, 0.1197]), 直接效应也显著(效应值 = 0.3502, 95%置信区间为[0.2663, 0.4342]), 表明表达抑制在负性情绪与情绪性进食之间起显著中介作用, 而认知重评的中介作用不显著。效应分解显示, 直接效应占总效应的 83.92%, 总间接效应占总效应的 16.08%。模型示意图见图 1。



*注: 模型中所有路径系数均为标准化值; *** $p < 0.001$, * $p < 0.05$ 。

Figure 1. Mediation model of cognitive reappraisal and expressive suppression between negative emotion and emotional eating
图 1. 认知重评和表达抑制在负性情绪与情绪性进食之间的中介模型

4. 讨论

本研究通过构建平行中介模型, 系统考察了负性情绪对情绪性进食的内在作用机制。数据分析表明, 负性情绪与情绪性进食呈显著正相关, 这证实了高负性情绪个体更易因情绪困扰而产生进食冲动。值得注意的是, 引入认知重评与表达抑制作为中介变量后, 负性情绪的直接效应仍显著, 且直接效应占总效应的 83.92%。这一结果提示, 负性情绪对情绪性进食的影响并不主要依赖认知重评或表达抑制两条情绪调节路径, 情绪调节策略可能只是其中一部分解释机制。未来研究需要进一步考察其他可能路径, 例如生理唤醒水平、内感受器知觉差异、奖赏敏感性、冲动性、食物线索反应以及压力相关的神经内分泌机制等。高负性情绪状态下, 个体可能伴随更高的生理唤醒和更强的内感受不适, 而进食能够暂时调节这种不适感; 同时, 部分个体对食物奖赏线索更敏感, 或抑制控制能力较弱, 也可能直接促进情绪性进食。因此, 将情绪调节策略视为唯一中介机制可能低估了负性情绪影响进食行为的复杂性。

研究证实了表达抑制在负性情绪与情绪性进食关系中的显著中介作用。中介效应分析表明, 负性情绪通过增强表达抑制策略的使用间接加剧情绪性进食的路径显著, 这一发现为情绪调节过程模型(Gross, 2002)及逃避理论(Heatherton & Baumeister, 1991)提供了实证支持。根据该模型, 情绪调节策略的选择与使用受情绪强度及个体特质共同影响, 而表达抑制作为一种非适应性策略, 其典型后果是个体功能失调(Aldao & Nolen-Hoeksema, 2012)。当个体长期压抑情绪表达时, 情绪体验并未真正消除, 反而通过情绪反弹效应加剧内在不适, 最终通过进食行为来宣泄或转移情绪(Bruch, 1973; Van Strien et al., 1986)。在大学生群体中, 这一机制尤为显著: 学业压力、人际困扰及就业焦虑等持续累积, 促使个体频繁采用压抑策略应对负性情绪, 加速心理资源耗竭, 最终形成“负性情绪 - 压抑 - 进食”的恶性循环。

研究还进一步揭示了认知重评策略的局限性。虽然负性情绪能够显著预测认知重评的使用, 但认知重评对情绪性进食的预测作用不显著, 其中介路径未达到显著性水平。这表明认知重评作为一种需要较高认知资源参与的适应性策略, 在高强度负性情绪状态下难以有效启动(Farb et al., 2015)。当大学生处于强烈情绪体验时, 认知资源被情绪占据, 无法有效调动复杂的重评机制, 其对进食行为的调控作用因此

受限。这一结果提示, 认知重评可能并不直接抑制进食行为, 而是通过改变个体对负性情绪的主观反应间接发挥作用(Weinbach et al., 2022), 其效用的发挥依赖于个体具备足够的认知控制能力。除了以“认知资源消耗”理论解释, 在文化背景方面, 中国大学生在情绪表达和情绪调节中可能更受关系取向、面子维护等文化规范影响, 表达抑制可能具有相对更高的社会接受度, 而认知重评的实施则需要个体在特定情境中重新解释事件意义, 其效果可能受情境限制。情绪强度方面, 高强度负性情绪下, 个体可能更难启动需要较高认知资源参与的认知重评; 但在中低强度情绪下, 认知重评可能通过改变情绪主观体验间接影响进食冲动, 而非直接抑制进食行为。任务情境方面, 认知重评的效果可能取决于情绪事件是否可控、是否与自我评价有关以及是否发生在进食冲动之前。如果认知重评发生在情绪已经引发强烈进食冲动之后, 其调节效果可能有限。此外, 认知重评与情绪性进食之间可能并非线性关系, 而可能受到情绪强度、个体认知控制能力、进食动机和食物环境等因素的调节。因此, 未来研究可进一步区分特质性认知重评与状态性认知重评, 并结合经验采样法或实验法考察其在真实情绪进食情境中的作用。

综上所述, 本研究厘清了负性情绪通过情绪调节策略影响情绪性进食的路径, 强调了表达抑制的显著中介地位以及认知重评的策略分化特征, 未来研究可据此开发针对情绪调节能力提升和适应性策略培养的干预方案, 以阻断负性情绪向不良饮食行为的转化。

5. 结论

本研究表明, 负性情绪不仅能直接影响大学生的情绪性进食行为, 还可通过表达抑制的独立中介作用间接加剧其进食冲动。具体而言, 负性情绪水平越高的个体, 越倾向于采用表达抑制策略压抑情绪, 进而加剧内在不适并诱发进食行为以寻求宣泄, 而认知重评在该路径中的中介作用不显著。这一发现不仅支持了情绪调节过程模型和逃避理论在大学生群体中的适用性, 更揭示了表达抑制作为非适应性策略在负性情绪通过情绪调节机制影响情绪性进食的过程中的显著中介作用。

基金项目

2024 年广州医科大学科研能力提升项目科研强基项目, 文化生态视角下基于潜在剖面分析的青少年父母教养方式与心理健康关系研究, 项目编号: 01-410-250226。

参考文献

- 卜南音, 李祚山, 朱小丹(2024). 负性生活事件对大学生情绪性进食的影响: 自我控制的中介作用和自尊的调节作用. *心理研究*, 17(6), 554-561.
- 何海蓉, 段佳丽, 郭丹丹, 喻颖杰(2025). 2022-2023 年北京市中小學生情绪性进食现状分析. *首都公共卫生*, 19(1), 29-33.
- 魏怡, 刘小琳, 高隼(2019). 情绪调节策略使用困难对限制性饮食者情绪性进食的影响. *第二十二届全国心理学学术会议论文集* (pp. 1-2). 中国心理学会. <https://d.wanfangdata.com.cn/conference/9851217>
- 杨德森(2003). 心身医学基础讲座 第一讲 精神痛苦的成因. *临床心身疾病杂志*, (2), 65-69.
- 周婷, 王登峰(2012). 情绪表达抑制与心理健康的关系. *中国临床心理学杂志*, 20(1), 64-68.
- Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2010). Specificity of Cognitive Emotion Regulation Strategies: A Transdiagnostic Examination. *Behaviour Research and Therapy*, 48, 974-983. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.06.002>
- Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2012). The Influence of Context on the Implementation of Adaptive Emotion Regulation Strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 50, 493-501. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2012.04.004>
- Bruch, H. (1969). Hunger and Instinct. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 149, 91-114. <https://doi.org/10.1097/00005053-196908000-00002>
- Bruch, H. (1973). *Eating Disorders: Obesity, Anorexia Nervosa, and the Person within*. Basic Books.
- Farb, N., Daubenmier, J., Price, C. J., Gard, T., Kerr, C., Dunn, B. D. et al. (2015). Interoception, Contemplative Practice, and

- Health. *Frontiers in Psychology*, 6, Article 763. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00763>
- Gross, J. J. (2002). Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences. *Psychophysiology*, 39, 281-291. <https://doi.org/10.1017/s0048577201393198>
- 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>
- Heatherton, T. F., & Baumeister, R. F. (1991). Binge Eating as Escape from Self-Awareness. *Psychological Bulletin*, 110, 86-108. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.110.1.86>
- Macht, M., & Simons, G. (2000). Emotions and Eating in Everyday Life. *Appetite*, 35, 65-71. <https://doi.org/10.1006/appe.2000.0325>
- Macht, M., Haupt, C., & Ellgring, H. (2005). The Perceived Function of Eating Is Changed during Examination Stress: A Field Study. *Eating Behaviors*, 6, 109-112. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2004.09.001>
- Polivy, J., & Herman, C. P. (1999). Distress and Eating: Why Do Dieters Overeat? *International Journal of Eating Disorders*, 26, 153-164. [https://doi.org/10.1002/\(sici\)1098-108x\(199909\)26:2<153::aid-eat4>3.0.co;2-r](https://doi.org/10.1002/(sici)1098-108x(199909)26:2<153::aid-eat4>3.0.co;2-r)
- Smith, B. A., Fillion, T. J., & Blass, E. M. (1990). Orally Mediated Sources of Calming in 1- to 3-Day-Old Human Infants. *Developmental Psychology*, 26, 731-737. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.26.5.731>
- Thayer, R. E. (1989). *The Biopsychology of Mood and Arousal*. Oxford University Press.
- 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/10.2307/1166137>
- Van Strien, T., Rookus, M. A., Bergers, G. P., Frijters, J. E., & Defares, P. B. (1986). Life Events, Emotional Eating and Change in Body Mass Index. *International Journal of Obesity*, 10, 29-35.
- Weinbach, N., Barzilay, G., & Cohen, N. (2022). Cognitive Reappraisal Reduces the Influence of Threat on Food Craving. *Affective Science*, 3, 818-826. <https://doi.org/10.1007/s42761-022-00141-6>
- Whiteside, U., Chen, E., Neighbors, C., Hunter, D., Lo, T., & Larimer, M. (2007). Difficulties Regulating Emotions: Do Binge Eaters Have Fewer Strategies to Modulate and Tolerate Negative Affect? *Eating Behaviors*, 8, 162-169. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2006.04.001>
- Yan, C., Ding, Q., Wang, Y., Wu, M., Gao, T., & Liu, X. (2022). The Effect of Cognitive Reappraisal and Expression Suppression on Sadness and the Recognition of Sad Scenes: An Event-Related Potential Study. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 935007. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.935007>