

# 多元情绪维度下老年群体情绪调节的干预模式与优化研究

游增兴

扬州大学商学院, 江苏 扬州

收稿日期: 2026年4月3日; 录用日期: 2026年6月19日; 发布日期: 2026年6月29日

## 摘要

随着我国人口老龄化进程加速, 老年群体身心健康问题日益突出, 情绪调节能力作为影响其生活质量的关键因素, 其干预机制探究成为重要课题。本研究基于刺激-机体-反应(SOR)理论模型, 以432名社区60岁及以上老年人为主要调查对象, 采用问卷调查法开展实证研究, 探究多元情绪维度下老年群体情绪调节的影响机制。研究发现, 社会支持、环境刺激与信息刺激三大外部因素可正向预测老年人的情绪认知与调节能力, 二者又显著影响其积极与消极情绪反应, 验证了SOR模型的适用性。基于此, 本研究构建了整合式干预模式, 为改善老年群体心理健康、提升情绪调节能力、推进积极老龄化提供了理论支撑与实践参考。

## 关键词

老年群体, 情绪调节, SOR模型, 结构方程模型, 干预模式

## Research on Intervention Models and Optimization of Emotional Regulation in the Elderly Population under Multiple Emotional Dimensions

Zengxing You

Business School, Yangzhou University, Yangzhou Jiangsu

Received: April 3, 2026; accepted: June 19, 2026; published: June 29, 2026

## Abstract

With the acceleration of population aging in China, the physical and mental health issues of the elderly

population have become increasingly prominent. As a key factor affecting their quality of life, the exploration of the intervention mechanism of emotional regulation ability has become an important research topic. Based on the Stimulus-Organism-Response theoretical model, this study takes 432 community-dwelling elderly people aged 60 and above as research subjects, conducts empirical research through questionnaire surveys, and explores the influence mechanism of emotional regulation in the elderly population under multiple emotional dimensions. The study finds that three major external factors, namely social support, environmental stimuli and information stimuli, can positively predict the elderly's emotional cognition and regulation ability, and these two internal factors further significantly affect their positive and negative emotional responses, verifying the applicability of the SOR model. Based on these findings, this study constructs an integrated intervention model, providing theoretical support and practical reference for improving the mental health of the elderly population, enhancing their emotional regulation ability, and promoting active aging.

## Keywords

Elderly Population, Emotional Regulation, SOR Model, Structural Equation Model, Intervention Model

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

### 1.1. 调查背景

当前,我国已进入深度老龄化社会,根据国家统计局数据,截至2024年末,我国60周岁及以上老年人口31,031万人,占总人口的22.0%<sup>1</sup>。人口老龄化在带来社会挑战的同时,也使得老年群体的身心健康问题愈发凸显。与年轻人相比,老年人由于生理机能的衰退、社会角色的转变以及社会网络的缩小,更容易产生孤独、焦虑、抑郁等负面情绪,这些情绪问题不仅会降低老年人的生活质量,还会进一步加剧慢性疾病的发展,增加家庭与社会的照护负担[1]。

近年来,越来越多的研究开始关注老年群体的情绪调节问题。传统的研究往往将情绪视为单一维度的变量,要么关注积极情绪,要么关注消极情绪,但实际上老年群体的情绪体验是多元的,既包含积极的幸福感、满足感,也包含消极的焦虑、孤独感,不同维度的情绪之间存在着复杂的交互作用。与此同时,现有的干预研究大多聚焦于单一的干预手段,如认知行为疗法或者体育锻炼,缺乏从系统的理论视角出发,构建整合性的干预模式,这也导致现有的干预措施往往难以达到长期稳定的效果。

### 1.2. 研究意义

从理论层面来看,本研究引入SOR理论模型,将外部环境刺激、个体内部机体状态与最终的情绪反应纳入统一的分析框架,突破了传统研究中单一因素分析的局限,丰富了老年情绪调节领域的理论研究。同时,本研究从多元情绪维度出发,同时考察积极情绪与消极情绪的影响机制,弥补了现有研究中情绪维度单一化的不足,为后续的相关研究提供了新的视角。

从实践层面来看,本研究通过实证分析明确了老年情绪调节的关键影响因素与作用路径,能够为社

<sup>1</sup><https://www.mca.gov.cn/n152/n165/c1662004999980006089/part/21508.pdf>

区、养老机构等主体制定针对性的情绪干预方案提供科学依据。通过构建多元整合的干预模式，能够有效提升老年群体的情绪调节能力，改善其心理健康状态，助力积极老龄化目标的实现，这对于应对人口老龄化挑战、提升社会整体的养老服务质量具有重要的现实意义。

## 2. 文献综述与理论基础

### 2.1. 理论基础：SOR 模型

刺激-机体-反应(Stimulus-Organism-Response, SOR)模型最早由 Mehrabian 和 Russell 于 1974 年提出，该模型认为，个体的行为并不是由外部刺激直接导致的，而是外部刺激首先作用于个体的内部机体状态，进而通过机体状态的变化最终引发个体的行为或心理反应[2]。这一模型打破了传统的刺激-反应(S-R)模型的黑箱假设，打开了外部刺激到最终反应之间的内部过程，能够更好地解释个体心理与行为的发生机制。

在最初的研究中，SOR 模型主要被用于环境心理学领域，用来解释物理环境对个体情绪与行为的影响。随着研究的深入，这一模型逐渐被应用到消费者行为、信息行为以及健康心理学等多个领域。近年来，越来越多的学者开始将 SOR 模型应用于老年健康研究中，例如公文等(2024)基于 SOR 模型构建了老年人健康信息回避行为的发生机制模型，发现外部的信息特征、社会支持等刺激因素，通过影响老年人的感知与情感状态，最终导致了健康信息回避行为[3]。这些研究都表明，SOR 模型能够很好地解释老年群体的心理与行为机制，为本研究构建老年情绪调节的影响机制模型提供了坚实的理论基础。

在本研究中，我们将 SOR 模型的三个维度与老年情绪调节的过程进行了对应：

刺激(Stimulus)维度：对应影响老年情绪的外部环境因素，主要包括社会支持、物理环境刺激以及健康信息刺激三个方面，这些因素是引发老年情绪变化的外部诱因；机体(Organism)维度：对应老年人的内部心理状态，主要包括情绪认知与情绪调节能力两个方面，这是连接外部刺激与最终情绪反应的中介变量，反映了老年人对外部刺激的内部加工过程；反应(Response)维度：对应老年人最终的情绪状态，也就是多元情绪维度的结果，包括积极情绪与消极情绪两个方面，这是整个过程的最终结果。

### 2.2. 老年情绪调节的相关研究

关于老年情绪调节的研究，早期的研究主要关注情绪调节的年龄差异。Carstensen 的社会情绪选择理论指出，随着年龄的增长，老年人会更加关注情绪目标，因此会更倾向于调节自己的情绪，以获得更多的积极情绪体验，这也就是所谓的老年情绪积极效应[4]。Isaacowitz 等(2012)的研究也发现，老年人相比年轻人，会更多地使用认知重评等情绪调节策略，从而有效降低消极情绪的影响[5]。

随着研究的深入，越来越多的研究开始关注老年情绪调节的影响因素与干预模式。张竞扬(2018)的研究发现，基于日常事件的情绪标注任务能够有效提高老年人的感知自我、理解自我的情绪能力，同时能够抑制日常生活中消极情绪强度，降低情绪混合性、消极情绪不稳定性，并提高情绪平衡度、积极情绪细腻度与积极情绪不稳定性，最终进一步提高老年人的主观幸福感[6]。张泽菊等(2016)的研究则发现，中医情志护理能够有效改善孤寡老人的抑郁情绪，提升其幸福度[7]。刘媛媛等(2017)的研究表明，认知行为集体心理咨询能够有效降低老年高血压患者的焦虑情绪，并且这种效果具有一定的持续性[8]。

此外，也有部分研究开始采用结构方程模型来探究老年情绪调节的中介机制。马秀丽等(2024)的研究发现，情绪调节策略在老年胃癌术后患者的孤独感与自我感知老化之间起到了部分中介作用[9]。孙俊俊的研究则发现，认知情绪调节策略在行为抑制/激活系统与老年抑郁焦虑之间起到了中介作用[10]。这些研究都为我们理解老年情绪调节的机制提供了重要的参考，但现有研究大多缺乏基于系统理论框架的整合分析，尤其是从多元情绪维度出发，结合 SOR 模型的研究还较为少见，这也正是本研究试图填补的研究空白。

### 3. 调查方案的设计与实施

#### 3.1. 调查目的

本调查的主要目的在于：基于 SOR 理论模型，探究多元情绪维度下老年群体情绪调节的影响因素与作用路径，明确外部刺激因素、个体机体因素与情绪反应之间的关系，从而为构建针对性情绪干预模式提供实证依据。具体而言，本研究试图回答以下问题：

外部的社会支持、环境与信息刺激如何影响老年人的内部情绪加工过程？

内部的情绪认知与调节能力又如何最终影响老年人的积极与消极情绪？

#### 3.2. 调查对象

本研究采用便利抽样的方法，选取了扬州市社区的 60 岁及以上的老年人作为调查对象。调查共发放问卷 450 份，回收有效问卷 432 份，有效回收率为 96.0%。

#### 3.3. 问卷设计

本研究的问卷基于 SOR 模型的三个维度进行设计，所有题项均采用 5 点李克特量表，从 1 代表“完全不符合”到 5 代表“完全符合”。具体的维度与题项设计如下：

刺激维度：包含社会支持(3 个题项，如“我能够从家人那里得到情感支持”)、环境刺激(3 个题项，如“我居住的社区环境让我感到舒适”)、信息刺激(3 个题项，如“我能够获取到准确的健康信息”)三个子维度。

机体维度：包含情绪认知(3 个题项，如“我能够清楚地识别自己的情绪变化”)、情绪调节能力(3 个题项，如“当我心情不好时，我能够很快调整过来”)两个子维度。

反应维度：包含积极情绪(3 个题项，如“我经常感到开心和满足”)、消极情绪(3 个题项，如“我经常感到孤独和焦虑”)两个子维度，用来测量多元情绪维度的结果。

基于上述维度设计，本研究构建的 SOR 模型结构图如图 1 所示，清晰地呈现各维度之间的逻辑关系：

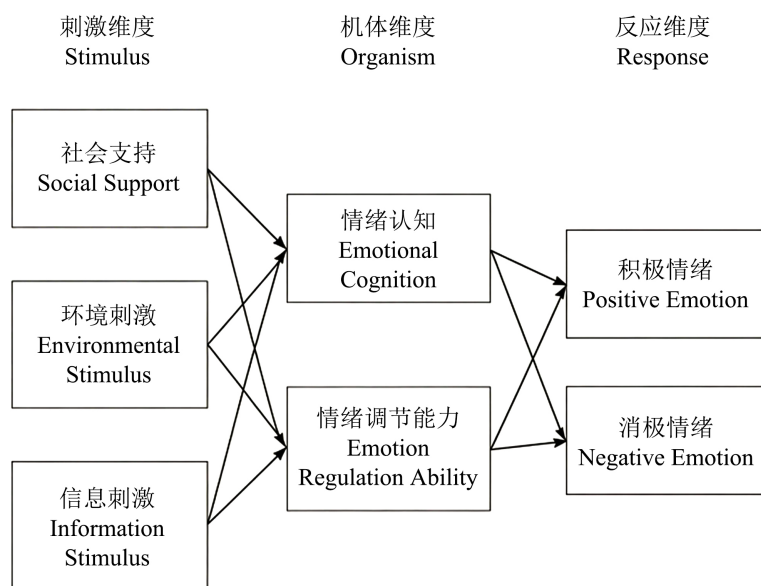


Figure 1. SOR model diagram

图 1. SOR 模型图

## 4. 数据处理与检验

### 4.1. 信度检验

信度是指问卷测量结果的一致性 or 稳定性，本研究采用 Cronbach's  $\alpha$  系数来检验问卷信度。一般来说，Cronbach's  $\alpha$  系数大于 0.7 就表明量表具有良好的信度。检验结果如表 1 所示：

**Table 1.** Cronbach's  $\alpha$  coefficient table  
**表 1.** 克伦巴赫  $\alpha$  系数表

维度	题项	Cronbach's $\alpha$ 系数
社会支持(SS)	3	0.768
环境刺激(ES)	3	0.822
信息刺激(IS)	3	0.815
情绪认知(EC)	3	0.757
情绪调节(ER)	3	0.786
积极情绪(PE)	3	0.751
消极情绪(NE)	3	0.783

从表中可以看出，所有维度的 Cronbach's  $\alpha$  系数均大于 0.7，这表明本研究的问卷具有良好的信度，测量结果是稳定可靠的。

### 4.2. 效度检验

效度是指问卷能够准确测量出所要测量的特质的程度，本研究首先采用 KMO 检验和 Bartlett 球形检验来检验数据是否适合进行因子分析。检验结果如表 2 所示：

**Table 2.** Results of KMO and Bartlett's sphericity test  
**表 2.** KMO 和巴特利特检验结果

KMO 和巴特利特检验		
KMO 取样适切性量数。		0.812
	近似卡方	1245.32
巴特利特球形度检验	自由度	210
	显著性	0.000

由上表可知，KMO 值为 0.812，大于 0.7 的标准；Bartlett 球形检验的  $\chi^2$  值为 1245.32，自由度为 210，p 值小于 0.001，显著拒绝了相关矩阵为单位矩阵的原假设，这表明数据非常适合进行因子分析，问卷具有良好的结构效度。

## 5. 描述性统计

本研究的描述性统计主要聚焦于调查对象的个体特征，包括性别、年龄、受教育程度、婚姻状况、

居住方式 5 个核心维度，全面呈现样本的人口统计学特征，为后续实证分析提供样本基础，具体统计结果如表 3 所示：

**Table 3.** Descriptive statistics of demographic characteristics of samples

**表 3.** 样本人口特征的描述性统计

个体特征	分类	人数(人)	占比(%)
性别	男性	218	50.5
	女性	214	49.5
年龄	60~69 岁(低龄)	256	59.3
	70~79 岁(中龄)	138	31.9
	80 岁及以上(高龄)	38	8.8
受教育程度	小学及以下	124	28.7
	初中	168	38.9
	高中及以上	140	32.4
婚姻状况	有配偶(已婚)	292	67.6
	无配偶(丧偶/离异/未婚)	140	32.4
	其中：丧偶	112	25.9
居住方式	与子女同住	202	46.8
	夫妻同住(无子女)	180	41.7
	独居	50	11.6
合计	—	432	100.0

从上述描述性统计结果可以看出，本次调查的样本具有以下特征：

性别分布均衡：男性 218 人(50.5%)，女性 214 人(49.5%)，男女比例接近 1:1，样本性别代表性较好。

年龄结构合理：以低龄老人为主(60~69 岁占 59.3%)，中龄老人次之(70~79 岁占 31.9%)，高龄老人占比相对较低(8.8%)，符合当前社区老年人口的年龄分布现状。

受教育程度呈梯度分布：初中文化程度占比最高(38.9%)，高中及以上占 32.4%，小学及以下占 28.7%，覆盖不同文化水平的老年人，样本多样性较好。

婚姻与居住状况：已婚有配偶老人占比最高(67.6%)，丧偶老人占比 25.9%；居住方式以与子女同住(46.8%)和夫妻同住(41.7%)为主，独居老人占 11.6%，反映了当前老年人主流居住模式。

## 6. 结构方程模型分析

### 6.1. 路径系数分析

为呈现各变量之间的路径关系及系数大小，本研究绘制了结构方程模型路径系数可视化图(见图 2)，同时辅以路径系数详细统计表，具体如下：

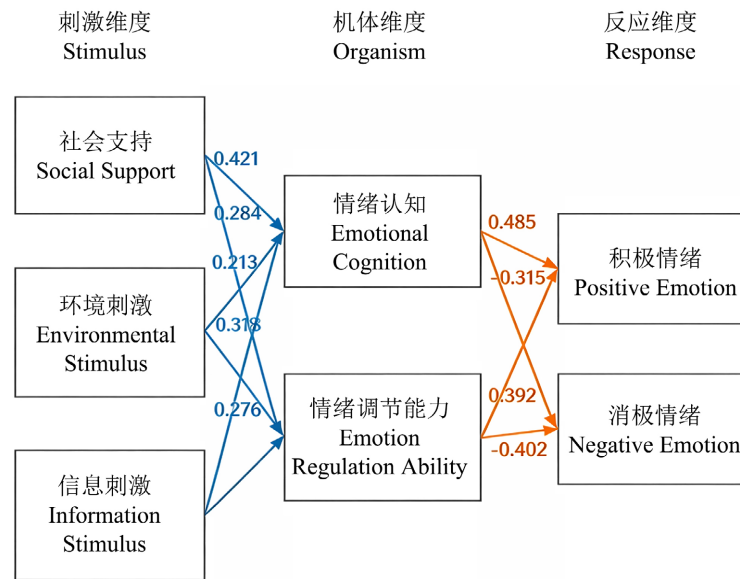


Figure 2. Path coefficient diagram of structural equation model

图 2. 结构方程模型的路径系数图

路径系数详细统计如表 4 所示：

Table 4. Standardized path coefficients of the research mode

表 4. 研究模式的标准路径系数

因变量	自变量	路径系数	标准误	z 值	p 值
情绪认知(EC)	社会支持(SS)	0.421	0.052	8.12	0.000
情绪认知(EC)	环境刺激(ES)	0.284	0.048	5.91	0.000
情绪认知(EC)	信息刺激(IS)	0.213	0.051	4.18	0.000
情绪调节(ER)	社会支持(SS)	0.312	0.053	5.89	0.000
情绪调节(ER)	环境刺激(ES)	0.198	0.049	4.04	0.000
情绪调节(ER)	信息刺激(IS)	0.276	0.052	5.31	0.000
积极情绪(PE)	情绪认知(EC)	0.485	0.047	10.32	0.000
积极情绪(PE)	情绪调节(ER)	0.392	0.045	8.71	0.000
消极情绪(NE)	情绪认知(EC)	-0.315	0.051	-6.18	0.000
消极情绪(NE)	情绪调节(ER)	-0.402	0.049	-8.20	0.000

结合路径系数图与统计表，我们可以得出以下结论：

外部刺激对机体状态的影响：所有的外部刺激因素都对老年人的情绪认知与情绪调节能力有显著的正向影响。其中，社会支持对情绪认知的影响最大，路径系数为 0.421，这说明社会支持是影响老年人情绪认知的最重要的外部因素，良好的社会支持能够帮助老年人更好地识别和理解自己的情绪。而信息刺激对情绪调节能力的影响相对较大，路径系数为 0.276，这说明准确易懂的健康信息能够帮助老年人提升自己的情绪调节能力。

机体状态对情绪反应的影响：情绪认知与情绪调节能力都对积极情绪有显著的正向影响，对消极情绪有显著的负向影响。其中，情绪认知对积极情绪的影响最大，路径系数为 0.485，这说明如果老年人能够清楚地认知自己的情绪，就能够获得更多的积极情绪体验。而情绪调节能力对消极情绪的抑制作用最大，路径系数为-0.402，这说明情绪调节能力是降低老年人消极情绪的最关键的因素，提升老年人的情绪调节能力能够有效减少焦虑、孤独等负面情绪。

## 6.2. 多重中介效应检验

为进一步验证机体维度变量在外部刺激与情绪反应之间的中介作用，本研究采用 Hayes 提出的 Process 宏程序，通过 Bootstrap 自助抽样法对情绪认知与情绪调节的并行多重中介效应进行检验。若中介效应的 95%置信区间不包含 0，则表明该中介效应具有统计显著性。检验结果如表 5 所示：

中介效应检验结果显示，所有中介路径的 95%置信区间均不包含 0，表明情绪认知与情绪调节的并行中介效应均在 1%的水平上显著。这一结果充分验证了本研究的理论假设：外部的社会支持、环境刺激与信息刺激并不能直接影响老年人的情绪反应，而是完全通过内部的机体变量发挥作用，即情绪认知与情绪调节在外部刺激与多元情绪反应之间起到了完全中介作用。

**Table 5.** Results of parallel multiple mediating effects test  
**表 5.** 平行多重中介效应检验结果

中介路径	中介效应值	标准误	95%置信区间	效应占比(%)
社会支持→情绪认知→积极情绪	0.204	0.032	[0.145, 0.271]	62.6
社会支持→情绪调节→积极情绪	0.122	0.028	[0.071, 0.180]	37.4
社会支持→积极情绪(总中介)	0.326	0.041	[0.249, 0.410]	100.0
环境刺激→情绪认知→积极情绪	0.138	0.025	[0.092, 0.190]	63.9
环境刺激→情绪调节→积极情绪	0.078	0.021	[0.040, 0.122]	36.1
环境刺激→积极情绪(总中介)	0.216	0.033	[0.153, 0.284]	100.0
信息刺激→情绪认知→积极情绪	0.103	0.022	[0.063, 0.150]	48.8
信息刺激→情绪调节→积极情绪	0.108	0.024	[0.064, 0.159]	51.2
信息刺激→积极情绪(总中介)	0.211	0.034	[0.147, 0.282]	100.0
社会支持→情绪认知→消极情绪	-0.133	0.027	[-0.190, -0.084]	51.5
社会支持→情绪调节→消极情绪	-0.125	0.026	[-0.180, -0.078]	48.5
社会支持→消极情绪(总中介)	-0.258	0.038	[-0.335, -0.187]	100.0
环境刺激→情绪认知→消极情绪	-0.089	0.020	[-0.131, -0.052]	52.7
环境刺激→情绪调节→消极情绪	-0.080	0.019	[-0.120, -0.045]	47.3
环境刺激→消极情绪(总中介)	-0.169	0.028	[-0.227, -0.117]	100.0
信息刺激→情绪认知→消极情绪	-0.067	0.017	[-0.103, -0.036]	37.6
信息刺激→情绪调节→消极情绪	-0.111	0.022	[-0.158, -0.071]	62.4
信息刺激→消极情绪(总中介)	-0.178	0.029	[-0.238, -0.124]	100.0

具体来看，不同外部刺激的中介路径存在一定的差异：在社会支持与环境刺激对情绪的影响中，情绪认知的中介效应占比相对更高，这说明良好的社会支持与舒适的社区环境，主要是通过帮助老年人更

好地识别、理解自身的情绪变化，进而改善其情绪状态；而在信息刺激对情绪的影响中，情绪调节的中介效应占比更高，尤其是在对消极情绪的缓解作用中，情绪调节的中介效应占比达到了 62.4%，这说明准确可靠的健康信息，更多是通过提升老年人的情绪调节能力，帮助其更好地应对焦虑、孤独等负面情绪，这也与路径分析的结论形成了相互印证。

这一结果进一步打开了 SOR 模型中“刺激 - 反应”之间的黑箱，明确了外部环境因素影响老年情绪的内在作用机制，也为后续的干预模式构建提供了明确的靶点：即干预工作不仅要优化外部的刺激因素，更要聚焦于提升老年人的内部情绪加工能力，通过双路径的干预实现老年情绪调节能力的提升。

SOR 模型的验证：整个路径链“外部刺激→机体状态→情绪反应”全部显著，这完全验证了 SOR 模型的假设，说明外部的环境因素并不是直接影响老年人的情绪，而是通过影响老年人的内部情绪加工过程，最终影响情绪状态，这也为我们的干预模式提供了明确的路径。

## 7. 结论与建议

### 7.1. 研究结论

本研究基于 SOR 模型，通过实证分析探究了多元情绪维度下老年群体情绪调节的影响机制，得出了以下主要结论：第一，老年群体的情绪调节过程符合 SOR 模型的作用机制，外部的社会支持、环境刺激与信息刺激作为外部诱因，通过影响老年人的情绪认知与情绪调节能力这一内部中介变量，最终影响老年人的积极与消极情绪。第二，社会支持是影响老年人情绪认知的最重要的外部因素，而情绪调节能力是抑制消极情绪的最关键的内部因素，提升老年人的情绪调节能力能够有效改善其心理健康状态。第三，当前老年人的情绪调节能力还有较大的提升空间，这也是未来干预工作的重点方向。

### 7.2. 干预模式优化建议

基于研究结果，本研究提出了“外部刺激优化 - 内部能力提升 - 多元情绪干预”的整合式干预模式，具体建议如下。

#### 7.2.1. 完善外部支持体系，优化刺激维度

首先，要进一步完善老年群体的社会支持体系。社区应该建立完善的老年帮扶机制，加强对空巢、独居老人的探访与关怀，同时组织更多的老年社交活动，帮助老年人扩大社会网络，提升其社会支持水平。其次，要优化社区的物理环境，建设更加适老化的社区环境，增加老年活动场所，组织丰富的社区文化活动，为老年人提供舒适、积极的环境刺激。最后，要加强适老化的健康信息服务，针对老年人的信息接收特点，提供更加通俗易懂、准确可靠的健康信息，减少虚假信息对老年人的误导，提升信息刺激的质量。

#### 7.2.2. 提升个体情绪能力，强化机体维度

其次，要重点提升老年人的情绪认知与情绪调节能力。社区可以定期开展情绪管理相关的心理干预活动，比如情绪识别训练、认知重评训练等，帮助老年人学会识别自己的情绪，掌握有效的情绪调节方法。例如社区可以组织团体心理辅导活动，通过团体互动的方式，帮助老年人学习情绪调节的技巧，同时也能提升老年人的社会参与感。此外，还可以针对有需要的老年人提供个性化的心理咨询服务，对于存在较严重情绪问题的老年人，及时进行专业的心理干预，帮助他们提升情绪调节能力。

#### 7.2.3. 构建多元干预机制，覆盖情绪维度

最后，要针对多元情绪维度构建差异化的干预机制。对于积极情绪，要通过组织正向的活动，强化老年人的积极情绪体验，比如回忆疗法、成功经验分享等，帮助老年人提升生活的满足感与幸福感。对

于消极情绪，要建立早期的识别与干预机制，定期对老年人的情绪状态进行筛查，及时发现存在焦虑、抑郁情绪的老年人，进行早期的干预，防止情绪问题进一步恶化。同时，要整合多种干预手段，将心理干预、体育锻炼、社会支持等多种手段结合起来，形成多元整合的干预模式，提升干预的效果。

## 参考文献

- [1] 崔鸣迪, 王宛芳, 傅丽萍. 积极老化及其实现途径探析[J]. 医学与哲学(A), 2012, 33(7): 46-48.
- [2] Mehrabian, A. and Russell, J.A. (1974) *An Approach to Environmental Psychology*. MIT Press. <https://mitpress.mit.edu/books/approach-environmental-psychology>
- [3] 公文, 肖鹏, 宋鑫铭, 等. 老年人健康信息回避行为发生机制研究[J]. 国际新闻界, 2024, 46(3): 6-29.
- [4] Carstensen, L.L. (2006) Social Emotional Selectivity Theory: A Lifespan Perspective on Motivation. *Annual Review of Psychology*, **57**, 191-218.
- [5] Isaacowitz, D.M., Toner, K., Goren, D., *et al.* (2012) Selective Attention to Emotional Faces in Old Age. *Psychology and Aging*, **27**, 209-215. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3413281/>
- [6] 张竞扬. 老年人日常情绪体验、情绪能力对主观幸福感的影响研究[D]: [硕士学位论文]. 西安: 陕西师范大学, 2018.
- [7] 张泽菊, 张先庚, 程艳, 等. 中医情志护理对孤寡老人抑郁心理的干预作用[J]. 中国老年学杂志, 2017, 37(24): 6169-6170.
- [8] 刘媛媛, 张晓燕, 张澜. 认知行为集体心理咨询对老年高血压患者焦虑情绪的干预效果[J]. 中国心理卫生杂志, 2017, 31(1): 13-18.
- [9] 马秀丽, 张建平, 张宏岩. 情绪调节策略在老年胃癌术后患者孤独感与自我感知老化间的中介效应分析[J]. 中华现代护理杂志, 2025, 31(25): 3473-3478.
- [10] Sun, J., Luo, Y., Chang, H., Zhang, R., Liu, R., Jiang, Y., *et al.* (2020) the Mediating Role of Cognitive Emotion Regulation in BIS/BAS Sensitivities, Depression, and Anxiety among Community-Dwelling Older Adults in China. *Psychology Research and Behavior Management*, **13**, 939-948. <https://doi.org/10.2147/prbm.s269874>