

**14th Edition of the International Conference on Sciences  
of Education. Learning for Life - ICSED 2016, 12-13  
May 2016, Suceava (Romania) & Chernivtsi (Ukraine)  
Studies and Current Trends in Science of Education  
Editors Otilia CLIPA & Constantin-Florin DOMUNCO**

**ISBN: 978-973-166-435-4; e-ISBN: 978-973-166-475-0**

---

# **Affective Consequences of Emotion Regulation**

---

**Liliana BUJOR**

**pp.21-31**

©2016 The Authors & LUMEN Publishing House.

Selection, peer review and publishing under the responsibility of the editors.

*How to cite:* Bujor, L. (2016). Affective Consequences of Emotion Regulation. In O. Clipa & C. F. Domunco, (eds.), Studies and Current Trends in Science of Education (pp. 21-31). Iasi, Romania: Editura LUMEN.

# Affective Consequences of Emotion Regulation

Liliana BUJOR<sup>1</sup>

## Abstract

*In terms of emotion regulation, at this moment, is undoubtedly that, although emotions significantly affect our lives in many dimensions (cognitive, social, behavioral), the human being is not under the direct and immediate influence of emotional impulse. The research of emotion regulation, from both determinants and consequences perspective, becomes a realistic objective research and adapted at needs of contemporary human being.*

*This paper, focused only on the affective consequences of emotion regulation, discovers, in the theoretical framework of the process model of emotion regulation (Gross, 1998a, 1998b, 2002) how the emotion regulation strategies (expressive suppression and cognitive reappraisal) become manifest at wellbeing level. Investigated data reveals the positive impact of cognitive reappraisal (antecedent-focused) on emotional response, felt in expressive and experiential plan. For expressive suppression (response-focused strategie), investigated date prove to be contradictory; Although, the most studies support the negative impact of expressive suppression on wellbeing, there are scientific evidences that places the effects of suppression in the positive consequences category.*

## Keywords

*Emotion regulation; cognitive reappraisal; expressive suppression; wellbeing.*

## Introducere

În literatura de specialitate privind reglarea emoțională (RE), consecințele vizează trei mari dimensiuni: afectivitate, aspecte cognitive și dinamică socială. Deoarece încă de la începuturile sale conceptul de reglare emoțională a fost propus ca un cadru pentru înțelegerea tulburărilor afective (e.g. depresia), (Gross & Munoz, 1995) în lucrarea de față vom analiza consecințele reglării emoționale doar în plan afectiv.

Un argument în plus pentru analiza consecințelor afective vine dinspre cercetările recente care adaugă conceptului de reglare emoțională pe cel de emoții pozitive și sugerează explorarea unei noi problematici în acest domeniu- nevoia de reglare a emoțiilor pozitive și, mai ales, strategiile utilizate pentru menținerea și creșterea stării de bine. Există câteva evidențe

---

<sup>1</sup> Stefan cel Mare University from Suceava, bujorl@usv.ro.

empirice conform cărora, deși oamenii se angajează mai frecvent în reglarea emoțiilor negative, sunt la fel de preocupați să modifice experiența și expresia emoțiilor pozitive care, în final, promovează reziliența (Tugade & Fredrickson, 2007).

### Despre reglarea emoțională

Deși reglarea emoțională s-a bucurat de atenție din partea mai multor autori (Campos, Barrett, Gross) încă din anii '80, abia în ultimele două decade cercetarea psihologică s-a focusat mai mult asupra acestui concept pentru ca în ultimul deceniu să fie definit chiar un nou domeniu de cercetare, cu origine în literatura dezvoltamentală, *domeniul reglării emoționale* (Gross, 1998a; Chambers, 2009; Bosse et. al., 2010). În perspectiva lui Ciarrochi, reglarea emoțională (alături de abilitatea de identificare a propriilor emoții) este o subcategorie a constructului mai larg de competență emoțională (Werner et al., 2011).

Definițiile și modelele teoretice ale RE reflectă absența unei conceptualizări comprehensive și integrative. Identificăm două maniere în care este conceptualizată reglarea emoțională: RE este proces distinct și separat, atât conceptual cât și metodologic, de cel al emoției (e.g. *modelul celor doi factori*) și RE coexistă cu emoția iar distincțiile, având mai ales rațiuni analitice, nu există în plan ontologic (e.g. *modelul unui singur factor*). Conceptualizarea separată sau împreună a emoției și reglării emoționale depinde de teoria emoțională care stă la bază. Teoria programelor afective (Tomkins), teoria lui James (interesată în special de cauzele emoțiilor) sunt consistente cu noțiunea de separare (Kappas, 2011). Unele conceptualizări subliniază rolul controlului experienței și expresiei emoționale (Kopp, 1989) în timp ce altele subliniază rolul funcțional al emoțiilor în reglarea emoțională (Thompson, 1994; Cole, Mitchel, & Teti, 1994).

### Modelul procesual al reglării emoționale

În lucrarea de față vom configura relația *reglare emoțională – consecințe afective* din perspectiva *Modelului procesual al RE* (Gross, 1998a, 1998b, 2002). Construit pe modelul modal al emoției (Gross, 2007), modelul procesual subliniază cinci puncte în care individual poate să-și regleze emoțiile: selecția situației, modificarea situației, deplasarea atenției, schimbare cognitivă și modularea răspunsului.

Din multele strategii angajate în managementul RE, autori modelului au decis să se focalizeze pe un număr mic de strategii. Pentru selecția, au luat în considerare trei criterii: a). strategiile trebuie să fie

utilizate în mod curent în viața de fiecare zi; b). strategiile trebuie să se preteze atât la manipulări experimentale cât și la analize privind diferențele individuale; c). datorită distincției între strategii anterior focusate și strategii focusate pe răspuns, autorii și-a propus să includă câte un exemplar al fiecăreia dintre ele. Au rezultat două strategii care întrunesc toate aceste criterii: *reevaluare cognitivă* și *supresia expresivă* (John & Gross, 2004).

*Reevaluarea cognitivă* (RC) este o strategie de schimbare cognitivă care implică redefinirea situației potențial generatoare de emoție în așa fel încât impactul emoțional să fie schimbat. Este o modalitate de schimbare cognitivă care intră sub incidența strategiilor anterior focusate și constă în selecția unei maniere de interpretare a situației mai mult sau mai puțin emoțională. În plan comportamental, persoanele care practică o asemenea strategie intervin mult mai devreme în procesul generativ al emoției, comparativ cu cei care utilizează, în mod obișnuit, *supresia expresivă* (Lum, 2009).

*Supresia expresivă* (SE) face parte din categoria strategiilor focusate pe răspuns. Implică inhibarea comportamentului expresiv emoțional în curs de desfășurare (Gullone et. al., 2010). *Supresia* s-ar putea traduce printr-o discordanță cronică și conștientă între ceea ce simte și exprimă o persoană (Christophe, 2009). Un rezultat al utilizării acestei strategii în viața de fiecare zi este un profund sens al incongruenței între sine și comportamentul exterior. Prin inautenticitatea rezultată (*afîșez altceva decât simt*), persoana încearcă să evite dezaprobarea și respingerea socială (John & Gross, 2004). În termeni comportamentali, *supresia expresivă* se manifestă prin: controlarea mușchilor faciali, ridicarea ușoară a pleoapelor și obrazilor pentru portretizarea unei persoane asertive, controlul caracteristicilor vocale (Lum, 2009).

### **Consecințe afective ale supresiei expresive**

*Supresia expresivă* produce modificări atât la nivelul expresiei, cât și la nivelul experienței, de aceea cercetările delimitează foarte clar consecințele pe cele două planuri: *supresia* descrește comportamentul expresiv dar crește activarea psihologică (Gross, 2001). De fapt, inhibarea expresiei emoționale duce la dublarea, în magnitudine, a experienței acesteia. Persoanele care în mod tipic nu își exprimă emoțiile sunt mult mai reactive din punct de vedere psihologic (Milles & Gross in Haga, Kraft & Corby, 2009; Mauss, Bunge & Gross, 2007).

Rezultatele privind strategiile specifice de reglare emoțională, precum *supresia*, sunt contradictorii: *supresia* se asociază cu un nivel scăzut

al satisfacției și stării de bine (John & Gross, 2004) dar și, supresia nu se asociază cu nivele scăzute ale stării de bine; dimpotrivă, o modulare comportamentală a răspunsului este asociată cu un nivel înalt al satisfacției vieții și dispoziții pozitive (Schutte, Manes & Malouff, 2009).

Raportată strict la emoții, supresia produce efecte diferite în funcție de tipul emoției. Conform unor studii experimentale, supresia lasă intactă experiența emoțiilor negative și o descrește pe cea a emoțiilor pozitive (Gross & Levenson, 1997; Gullone, 2010; Dunn et al., 2009); scade durerea, mândria și amuzamentul însă nu și dezgustul sau supărarea (Gross & Levenson, 1997). Supresia descrește expresia emoțiilor negative, însă nu și experiența acestora, dimpotrivă activează diferite dimensiuni ale sistemului nervos simpatic (Gross, 1998). Participanții care, în condiție experimentală, și-au suprimat emoțiile au simțit mai intens emoția negativă și chiar au avut semne ale unei activări psihologice mai intense decât participanții din grupul de control. Supresia automată a emoțiilor nu este relaționată cu experiența emoțiilor negative dar este asociată cu o creștere a reactivității fiziologice (Mauss, Bunge & Gross, 2007). Supresorii exprimă și trăiesc mai puține afecte pozitive, au mai puțin succes în reechilibrarea stării de spirit și sunt mai stresați (Gullone, 2010; Singh & Mishra, 2011).

În afara investigațiilor experimentale, consecințele afective ale supresiei au fost studiate de John & Gross (2004) și într-un set de studii privind diferențele individuale. Autorii au relaționat supresia cu emoții pozitive și au găsit corelații semnificative pentru experiența și expresia emoțiilor pozitive și corelații mai slabe, chiar nesemnificative, pentru emoțiile negative.

Dincolo de consecințele emoționale, prezentate în termeni generali, strategiile de reglare emoțională sunt asociate cu patologia emoțională. Este pozitiv asociată cu anxietatea socială, tulburările de panică, inhibiția comportamentală, depresia, stresul post-traumatic, tulburările de personalitate de tip borderline (Dennis, 2007; Saxena, Dubey & Pandey, 2011; Salsman & Linchan, 2012). Datele privind relația dintre supresie și schizofrenie nu sunt concordante; conform unor dovezi, persoanele cu schizofrenie utilizează supresia mai mult decât reevaluarea cognitivă, în timp ce rezultatele altor cercetări susțin contrariul. Un studiu recent însă, efectuat prin intermediul rezonanței magnetice, a descoperit evidențe neurofiziologice ale unei reglări emoționale anormale (Strauss et al., 2013). Persoanele care aleg să-și regleze emoțiile suprimându-le trăiesc, la un nivel înalt, simptome ale stresului postraumatic (Boden et al., 2013). Consecințele emoțiilor disfuncționale, nereglate adecvat, sunt vizibile în tulburări psihotice și tulburări de anxietate.

Există diferențe semnificative între grupurile clinice și cele nonclinice în privința strategiei de RE activată mai frecvent: persoanele din grupul nonclinic utilizează mai frecvent reevaluarea cognitivă ca strategie de RE. În schimb, nu există diferențe semnificative între grupurile clinice (grupul cu tulburări psihotice și grupul cu tulburări de anxietate) la nivelul reglării emoționale, psihoticii și anxioșii/ depresivii sunt mai similari decât s-a crezut în mod tradițional (Livingstone, 2009). Supresia expresivă este asociată și cu vulnerabilitatea pentru dispoziție anxioasă (Dennis, 2007). Într-o metaanaliză efectuată pe 114 studii, autorii au identificat o asociere pozitivă între supresie și psihopatologie cu o magnitudine care variază de la mediu la mare pentru anxietate, depresie și tulburări alimentare. Dificultățile de reglare emoțională explică 58%, respectiv 59% din varianța anxietății și depresiei precum și 15%, respectiv 13% din varianța agresivității comportamentale și comportamentului delincvent (Neumann et al., 2010).

Deși în foarte multe situații supresia este relaționată cu consecințe negative, sunt autori care susțin că această strategie are și implicații pozitive. Dimpotrivă, inhibarea emoțională demonstrează atingerea unei importante etape în dezvoltare (Gross & John, 2003).

Utilizarea supresiei în mod necritic și inflexibil este însoțită însă de întregul tablou al tulburărilor emoționale prezentate în această secțiune (Aldao et al., 2010).

În concluzie, literatura de specialitate dezvoltă două ipoteze antagoniste în legătură cu supresia: supresia este o strategie maladaptativă de reglare emoțională, respectiv supresia este o strategie adaptativă. Pentru prima ipoteză se aduce un argument devenit truism în domeniul clinic și anume, interzicerea unui gând crește în mod substanțial frecvența acestuia-efectul de recul. Cu toate acestea, domeniul supresiei emoționale prezintă diferențe sensibile față de cel al supresiei cognitive, diferențe relevate de o serie de studii care susțin ipoteza pozitivă: supresorii au un nivel al distresului relativ mai scăzut după cinci ani de doliu, demonstrează o mai bună adaptare după o copilărie în care au fost abuzați sexual și s-au adaptat mult mai bine chiar și după evenimentele din 11 septembrie (Dunn et al., 2009). Chiar dacă nominalizată de unii autori ca fiind o strategie de succes în reglarea emoțiilor (Dunn et al., 2009), supresia presupune costuri energetice care se asociază cu reducerea experienței emoțiilor pozitive și în final, a stării de bine.

## Consecințe afective ale reevaluării cognitive

Reevaluarea cognitivă este relaționată cu emoții pozitive și reprezintă un bun antidot pentru emoțiile negative, atât în ceea ce privește experiența cât și expresia. Reevaluatorii au tendința de a negocia evenimentele stresante prin interpretarea acestora într-o manieră optimistă și de a fi mai activi în încercările de a reechilibra starea de spirit negativă (John & Gross 2004; Haga, Kraft & Corby, 2009; Gullone, 2010).

Reglarea emoțiilor într-o manieră funcțională corelează pozitiv cu starea de bine, satisfacția vieții, afectele pozitive (efect independent de extraversiune) și negativ cu dispoziția depresivă și afecte negative (Haga, 2009).

Reevaluare este însoțită de modificări benefice atât în plan expresiv, cât și experiențial: are același efect benefic asupra expresivității comportamentale ca și supresia, însă, spre deosebire de aceasta, adaugă modificări pozitive ale experienței psihologice (Gross, 2001). Aceste rezultate sunt susținute și de studii experimentale (Sheppes & Meiran, 2007). În condiție experimentală, reevaluarea cognitivă descrește atât expresia cât și experiența emoțională (Gross, 1998). Există și studii experimentale care au rafinat influența reevaluării cognitive, introducând în discuție factorul timp. Grupul celor care practică o reevaluare cognitivă timpurie, comparativ cu cei cărora li s-a prescris reevaluarea cognitivă târzie și cu cei cărora li s-a indus o stare de fericire prin urmărirea unui film amuzant, diferă în ceea ce privește experiența emoției negative. Media experienței negative între cele două grupuri care au practicat reevaluarea cognitivă este asemănătoare și semnificativ diferită față de grupul fericit (Sheppes & Meiran, 2007). Și experimentele de ultimă oră întăresc rezultatele cercetărilor anterioare- tehnicile de reglare emoțională de tip top-down, precum reevaluarea cognitivă și distragerea atenției, reduc afectele negative rezultate în urma interacțiunii cu informație negativă (Schönfelder et al., 2013).

Asocierea negativă între reevaluare cognitivă și psihopatologie (anxietate și depresie) este surprinsă într-o metaanaliză efectuată pe 114 studii. Mărima efectului pentru reevaluare cognitivă, mică spre medie, este depășită de mărima efectului medie spre mare înregistrată de rezolvarea de probleme, ca tehnică de reglare emoțională (Aldao et al., 2010). Și analiza de regresie surprinde această idee pentru strategiile nonadaptative de reglare emoțională cognitivă (e.g ruminarea, catastrofarea, autoblamarea) care sunt factori predictivi pentru anxietate (Miklosi et al., 2013).

Un studiu care a inclus concomitent reevaluarea cognitivă și supresia a adus în lumină și alte aspecte importante în reușita reglării emoționale: frecvența și eficiența. Femeile care își reglează emoțiile infrecvent și inefficient raportează niveluri ridicate ale depresiei, anxietății și stresului posttraumatic. În schimb, femeile care își reglează emoțiile prin reevaluare cognitivă și mai puțin prin supresie au nivele mai scăzute ale acestor simptome (Singh & Mishra, 2011). Aceeași perspectivă, valorificată și în alte studii, sugerează că, printre femeile care au fost supuse unor evenimente traumatice, cele care utilizează frecvent supresia expresivă și infrecvent reevaluarea cognitivă prezintă un nivel înalt al simptomelor de stres posttraumatic (Boden et al., 2013).

Persoanele care au trăit evenimente traumatice și aleg să-și reechilibreze starea emoțională prin reevaluare cognitivă au un nivel mai scăzut de severitate pentru simptomele de stres posttraumatic (Boden et al., 2013). Reevaluarea cognitivă, ca stil de RE, poate fi un factor cheie în reducerea riscului pentru dispoziție depresivă și anxietate (Dennis, 2007).

Supresia și reevaluarea cognitivă, ca forme diferite și necorelate ale reglării emoționale, au impact divergent asupra stării de bine. Deși ambele strategii descresc expresia comportamentală a emoțiilor negative, doar reevaluarea descrește și distresul subiectiv (Rottenberg & Gross, 2007).

## **Concluzii**

Sinteza literaturii de specialitate și analiza rezultatelor diverselor cercetări (corelaționale, experimentale, predictive) relevă date convergente, certitudini, dar și date divergente, dileme, care se înscriu pe linia direcțiilor viitoare de cercetare.

Conform datelor convergente, supresia lasă intactă experiența emoțiilor negative, o descrește pe cea a emoțiilor pozitive și se asociază cu un nivel scăzut al satisfacției și stării de bine. În plus, supresia se asociază cu probleme social-emoționale distincte (anxietatea socială, tulburările de panică, inhibiția comportamentală, depresia, stresul post-traumatic, tulburările de personalitate de tip borderline, schizofrenia). Reevaluarea cognitivă corelează pozitiv cu starea de bine, satisfacția vieții, afectele pozitive și negativ cu afecte negative și psihopatologia.

Datele divergente susțin că supresia nu se asociază cu nivele scăzute ale stării de bine; dimpotrivă, o modulare comportamentală a răspunsului este asociată cu un nivel înalt al satisfacției vieții și dispozițiilor pozitive și că această strategie are și implicații pozitive și nu este în mod inerent patogenică.



În consecință, viitoarele cercetări au misiunea de a clarifica valențele supresiei expresive prin raportare la starea de bine și echilibrul emoțional al persoanei.

### Bibliografie

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30, 217-237.  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Boden, M., Westermann, S., McRae, K., Kuo, J., Alvarez, J., Kulkarni, M., Gross, J., Bonn-Miller, M. (2013). Emotion regulation and posttraumatic stress disorder: a prospective investigation. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32/3, 296-314.  
<http://dx.doi.org/10.1521/jscp.2013.32.3.296>
- Bosse, T., Pontier, M., Treur, J. (2010). A computational model based on Gross'emotion regulation theory. *Cognitive System Research*, 11, 211-230. <http://dx.doi.org/10.1016/j.procs.2015.12.187>
- Chambers, R., Gullone, E., Allen, N. B. (2009). Mindful emotion regulation: an integrative review. *Clinical Psychology Review*, 29, 560-572.  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2009.06.005>
- Christophe, V., Antoine, P., Leroy, T., Delelis, G. (2009). Évaluation de deux stratégies de régulation émotionnelle: la suppression expressive et la réévaluation cognitive. *Revue européenne de psychologie appliquée*, 59, 59–67. <http://dx.doi.org/10.1016/j.erap.2008.07.001>
- Cole, P. M., Michel, M. K., & Teti, L. O. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. The development of emotion regulation: Biological and behavioral considerations. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 73–100. <http://dx.doi.org/10.1007/s10862-008-9102-4>
- Dennis, T. A. (2007). Interactions between emotion regulation strategies and affective style: Implications for trait anxiety versus depressed mood. *Motivation & Emotion*, 31, 200-207.  
[doi:10.1016/j.sbspro.2013.04.218](http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.04.218)
- Dunn, D., Billotti, D., Murphy, V., Dalgleish, T. (2009). The consequences of effortful emotion regulation when processing distressing material: A comparison of suppression and acceptance. *Behaviour Research and Therapy*, 47, 761-773. <http://dx.doi.org/10.1016/j.brat.2009.05.007>
- Gross, J. (1998a). Antecedent- and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology.

- Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 224–237. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.74.1.224>
- Gross, J. (1998b). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271–299.
- Gross, J., & Munoz, R. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2, 151–164. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x>
- Gross, J. (2001). Emotion regulation in adulthood: timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10, 214–219. <http://dx.doi.org/10.1111/1467-8721.00152>
- Gross, J., John, O.P. (2002). Wise emotion regulation. In: Barrett, L.F., Salovey, P. (Eds.), *The Wisdom of Feelings: Psychological Processes in Emotional Intelligence*. Guilford Press, New-York, 297–318.
- Gross, 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. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J. (2007). *Handbook of emotion regulation*. The Guilford Press, New York London.
- Gross, J., Levenson, R., (1997). Hiding feelings: the acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of Abnormal Psychology*, 106(1), 95-103.
- Gullone, E., Hughes, E. K., Neville, K., J., Bruce, T. (2010). The normative development of emotion regulation strategy use in children and adolescents: a 2-year follow-up study. *Journal of Child Psychology & Psychiatry*, 51(5), 567-574. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1469-7610.2009.02183.x>
- Haga, S., Kraft, P., Corby, E. (2009). Emotion Regulation: Antecedents and Well-Being Outcomes of Cognitive Reappraisal and Expressive Suppression in Cross-Cultural Samples. *J Happiness Stud*, 10, 271–291.
- John, O. P., Gross, J. J. (2004). Healthy and Unhealthy Emotion Regulation: Personality Processes, Individual Differences and Life Span Development. *Journal of Personality*, 72, 1301-1334. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x>
- Kappas, A. (2011). Emotion and regulation are one. *Emotion Review*, 3, 17-25. <http://dx.doi.org/10.1177/1754073910380971>
- Kopp, C. B. (1989). Regulation of distress and negative emotions: A developmental view. *Developmental Psychology*, 25, 343-354.

- Livingstone, K., Harper, S., Gillanders, D. (2009). An Exploration of Emotion Regulation in Psychosis. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 16, 418–430. <http://dx.doi.org/10.1002/cpp.635>
- Lum, H. C., Sims, V. K., Feldman, M., Afek, A., Smith-Jentsch, K. A., Lagattuta, N. C. (2009). Emotion regulation training and scene understanding are related to eye movements during a computer based interactive simulation. *Human Factors and ergonomics society*, 53, 1210-1214. <http://dx.doi.org/10.1177/154193120905301810>
- Mauss, I. B., Bunge, S. A., Gross, J. J. (2007). Automatic emotion regulation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 146-167.
- Miklosi, M., Szabo, M., Martos, T., Galambosi, E., Forintos, D. (2013). Cognitive emotion regulation strategies moderate the effect of parenting self-efficacy beliefs on parent's anxiety following their child's surgery. *Journal of Pediatric Psychology*, 38(4), 462-471. <http://dx.doi.org/10.1093/jpepsy/jss174>
- Neumann, A., van Lier, A. C., Gratz, K. L., & Koot, H. M. (2010). Multidimensional assesment of emotion regulation difficulties in adolescents using the difficulties in emotion regulation scale. *Assessment*, 17, 138-149. <http://dx.doi.org/10.1177/1073191109349579>
- Rottenberg, J., Gross, J.J. (2007). Emotion and emotion regulation: a map for psychoterapy researchers. American Psychological Association.
- Saxena, P., Dubey A., & Pandey R. (2011). Role of Emotion Regulation Difficulties in Predicting Mental Health and Well-being. *SIS J. Proj. Psy. & Ment. Health*, 18, 147-155
- Salsman, N.L., Linchan, M.M. (2012). An investigation of the relationships among negative affect, difficulties in emotion regulation, and features of borderline personality disorder. *J Psychopathol Behav Assess*, 34, 260-267.
- Schutte, N. S., Manes, R., Malouff, J.M. (2009). Antecedent - Focused emotion regulation, response modulation and well-being. *Current Psychology*, 28, 121-31. <http://dx.doi.org/10.1007/s12144-009-9044-3>
- Schönfelder, S., Kanske, Ph., Heissler, J., Wessa, M., (2013), Time course of emotion-related responding during distraction and reappraisal. *Social Cognitive and Affective Neuroscience Advance*, 2, 1-10.
- Sheppes, G., Meiran, N. (2007). Better late than never? On the dynamics of Online Regulation of sadness using distraction and cognitive reappraisal. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33, 1518-1532.
- Singh, S., Mishra, R. (2011). Emotion regulation strategies and their implications for well-being. *Social Science International*, 27(2), 179-198.

- Strauss, G.P., Kappenman, E.S., Culbreth, A.J., Catalano, L.T., Lee, B.G., Gold, J.M. (2013). Emotion regulation abnormalities in schizophrenia: cognitive change strategies fail to decrease the neural response to unpleasant stimuli. *Schizophrenia Bulletin*, 39(4), 872-883. <http://dx.doi.org/10.1093/schbul/sbs186>
- Thompson, R. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 25-52. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x>
- Tugade, M., Fredrickson, B. (2007). Regulation of positive emotions: emotion regulation strategies that promote resilience. *Journal of Happiness Studies*, 8, 311-333.
- Werner, K., Goldin, P., Ball, T., Heimberg, R., Gross, J. (2011). Assessing emotion regulation in social anxiety disorder: the emotion regulation interview. *J Psychopathol Behav Assess*, 33, 346-354.

