

The Interactive Role of Cognitive Reappraisal and Social Support in Psychological Well-being: A Narrative Review

Fatemeh Khalili

Ph.D. Student of educational psychology, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

Abstract

This review study aims to explore the scientific literature on the role of cognitive reappraisal as an effective emotion regulation strategy and social support as an environmental factor facilitating psychological growth in the enhancement of psychological well-being. Considering the critical importance of these constructs in psychological interventions, the present study analyzes their interaction and the synergistic effect on indicators of well-being **Method:** This study was conducted using a narrative review of the existing literature. **Findings and Conclusion:** Available evidence indicates that individuals with stronger social support networks demonstrate greater proficiency in applying cognitive reappraisal strategies, which leads to elevated levels of psychological well-being. In essence, social support functions as a facilitating mechanism that enhances the effectiveness of cognitive approaches. Based on these findings, the development and implementation of integrated cognitive-social interventions across clinical, educational, and preventive domains appear essential. Such interventions can leverage both personal and social resources to improve the effectiveness of psychological treatments and foster long-term mental well-being.

Keywords: Cognitive reappraisal, social support, Emotion regulation, psychological well-being

نقش تعاملی بازارزیابی شناختی و حمایت اجتماعی بر بهزیستی روانی: بررسی مروری

فاطمه خلیلی

دانشجوی دکتری روان شناسی تربیتی، واحد تهران مرکز، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

چکیده:

این مطالعه مروری با هدف بررسی مقالات علمی مربوط به نقش "بازارزیابی شناختی" به عنوان یک راهبرد موثر در تنظیم هیجان، و "حمایت اجتماعی" به عنوان یک عامل محیطی و زمینه‌ساز رشد روانی فرد، در ارتقای بهزیستی روانی انجام شده است. با توجه به اهمیت این دو سازه در چارچوب مداخلات روانشناختی، مطالعه حاضر به تحلیل تعامل بین بازنگری شناختی و حمایت اجتماعی، و تأثیر هم‌افزایی آن‌ها بر شاخص‌های بهزیستی روانی می‌پردازد. روش: بررسی به روش مروری بر متون موجود صورت گرفته است یافته‌ها و نتیجه‌گیری: شواهد موجود نشان می‌دهند که افراد برخوردار از شبکه‌های اجتماعی حمایتی قوی‌تر، در استفاده موثر از راهبردهای بازنگری شناختی عملکرد موفق‌تری دارند؛ که در نتیجه به افزایش سطح بهزیستی روانی منجر می‌شود. به عبارت دیگر، حمایت اجتماعی نقش تسهیل‌گر داشته و اثربخشی راهبردهای شناختی را ارتقا می‌دهد. بر اساس این یافته‌ها، طراحی و اجرای مداخلات تلفیقی شناختی-اجتماعی در زمینه‌های بالینی، آموزشی و پیشگیرانه ضروری به نظر می‌رسد. این‌گونه مداخلات، با بهره‌گیری از ظرفیت‌های فردی و اجتماعی، می‌توانند اثربخشی درمان‌های روان‌شناختی را افزایش داده و مسیر دستیابی به بهزیستی روانی پایدار را هموار سازند.

کلید واژه‌ها: بازارزیابی شناختی، حمایت اجتماعی، تنظیم هیجان، بهزیستی روانی

مقدمه:

بازارزیابی شناختی و حمایت اجتماعی از مفاهیم روانشناختی حیاتی هستند که به طور قابل توجهی بر رفاه فردی و نتایج سلامت روان تأثیر می‌گذارند. بازارزیابی شناختی، که یک استراتژی در درمان شناختی-رفتاری است، شامل تفسیر مجدد تجربیات عاطفی به منظور تغییر تأثیر عاطفی آنها و تقویت مکانیزم‌های کنار آمدن در موقعیت‌های استرس‌زا می‌شود (امین و همکاران، ۲۰۲۵). حمایت اجتماعی، از سوی دیگر، اشکال مختلف کمکی را شامل می‌شود که توسط شبکه‌های اجتماعی ارائه می‌شود و نشان داده شده است که توانمندی و تاب‌آوری را تقویت کرده و اثرات استرس را کاهش می‌دهد (گیلمن، تورنر، اسلاتر ۲۰۲۴). تعامل بین این دو ساختار، قابل توجه است؛ زیرا نقش مشترک آنها را در تنظیم عواطف، به ویژه در شرایط چالش‌برانگیز زندگی برجسته می‌کند. این مطالعه، پژوهش‌های تجربی درباره رابطه بین بازارزیابی شناختی و حمایت

اجتماعی را ترکیب کرده و تأثیرات آنها را بر بهزیستی روانی بررسی می‌کند. یافته‌ها نشان می‌دهد که افراد با شبکه‌های حمایت اجتماعی قوی‌تر، در به کارگیری استراتژی‌های بازآرزیابی شناختی بهتر عمل می‌کنند که به نوبه خود، نتایج بهتری در سلامت روانی به همراه دارد، از جمله کاهش اضطراب و افسردگی (متس و کراسک ۲۰۲۳). به طور مهم، این بررسی تأکید می‌کند که بازنگری شناختی به طور مثبت با بهبود رفاه روانی مرتبط است و اکثریت قابل توجهی از مطالعات مرور شده از این ارتباط حمایت می‌کنند. این موضوع اهمیت استراتژی‌های شناختی و اجتماعی را در ترویج سلامت روان، به ویژه در میان جمعیت‌های آسیب‌پذیر، برجسته می‌کند. با وجود یافته‌های امیدوارکننده، چندین جنجال و محدودیت در چشم‌انداز تحقیقات کنونی وجود دارد. بسیاری از مطالعات از طراحی‌های مقطعی استفاده کردند که استنتاج‌های علی را محدود کرده و نگرانی‌هایی را در مورد سوگیری‌های خودگزارش‌دهی در اندازه‌گیری حمایت اجتماعی و نتایج شناختی برمی‌انگیزد (آکوبا ۲۰۲۴). این ملاحظات نیاز به تحقیق مستمر در مورد اینکه چگونه حمایت اجتماعی و استراتژی‌های شناختی می‌توانند به طور مؤثری در مداخلات سلامت روان در جهت سلامت روان اشاره دارند. به طور خلاصه، تقاطع ارزیابی شناختی و حمایت اجتماعی یک محیط غنی از تحقیق برای درک سلامت روان ارائه می‌دهد. این مطالعه نه تنها ارتباطات مثبت بین این سازه‌ها و رفاه روانی را روشن می‌سازد، بلکه به محدودیت‌ها و جهت‌گیری‌های آینده که برای تعمیق درک ما از تعامل پویا آنها در افزایش تاب‌آوری و استراتژی‌های مؤثر مقابله لازم است، توجه می‌کند.

چارچوب نظری

نظریه حمایت اجتماعی

نظریه حمایت اجتماعی بیان می‌دارد که روابط و شبکه‌های حمایتی که افراد پرورش می‌دهند نقش مهمی در سلامت کلی آنها دارند (دراگست، ۲۰۲۱). حمایت اجتماعی یک مفهوم چند بعدی است و می‌تواند در زمینه بزرگتری به نام سرمایه اجتماعی گنجانده شود، جایی که حمایت اجتماعی و شبکه‌های اجتماعی بخشی از آن هستند. انسان‌ها ذاتاً موجوداتی اجتماعی هستند و ارتباطات بین فردی که برقرار می‌کنند، منابع ارزشمند عاطفی و عملی را فراهم می‌آورد، که نقش بسزایی در افزایش تاب‌آوری و ارتقای سلامت روان ایفا می‌کنند (کوهن و ویلس، ۱۹۸۵). حمایت اجتماعی اشکال مختلفی را شامل می‌شود که شامل حمایت عاطفی، اطلاعاتی، ابزاری، ارزیابی و دوستی است (کنت و همکاران، ۲۰۱۸). حمایت اجتماعی اغلب به معنای گسترده‌ای مورد استفاده قرار می‌گیرد و به هر فرآیندی اشاره دارد که از طریق آن روابط اجتماعی می‌تواند سلامتی و آسایش را فراهم کند (استندفلد ۲۰۰۲).

بازآرزیابی شناختی

بازآرزیابی شناختی یک استراتژی در درمان شناختی-رفتاری است که شامل تفسیر مجدد یک وضعیت برای تغییر تأثیر احساسی آن می‌باشد. این استراتژی به عنوان یکی از مؤثرترین روش‌های تنظیم احساسات شناسایی شده و می‌تواند مکانیزم‌های مقابله بهتری را در مواجهه با استرس تسهیل کند (امین و همکاران ۲۰۲۵). ارزیابی مجدد شناختی یک مفهوم مهم در چارچوب وسیع‌تر تنظیم هیجان است، که به عنوان فرآیندهایی تعریف می‌شود که توسط آن افراد بر تجربیات عاطفی خود تأثیر می‌گذارند، از جمله اینکه چه احساساتی دارند و چگونه آنها را ابراز می‌کنند و این شامل تغییر ادراک فرد از یک موقعیت برای اصلاح

تأثیر عاطفی آن است و در نتیجه بهزیستی روانشناختی و توانایی های مقابله ای را افزایش می دهد. تنظیم هیجان فرآیندی است که افراد از طریق آن، تجربه و بیان عاطفی خود را با تنظیم یا کاهش میزان یا مدت یک پاسخ عاطفی برای دستیابی به اهداف خود کنترل می کنند (گراس، ۱۹۹۸؛ تامپسون، ۱۹۹۴). تأثیرگذارترین مدل های تنظیم هیجان ناشی از تحقیقات پایه، مدل فرآیند و بسط آن است (گراس، ۱۹۹۸، ۲۰۱۵). طبق این مدلها، چرخه تنظیم هیجان با شناسایی تفاوت بین حالت های فعلی و مطلوب شروع میشود که منجر به انتخاب و اجرای استراتژی ها میشود (لینکلن و همکاران، ۲۰۲۲). یک مدل فرآیند توسعه یافته (گراس، ۲۰۱۳) تنظیم هیجان را بر حسب چرخه های ارزش گذاری تعریف میکند که آنچه را که یک موقعیت ارائه میدهد در رابطه با ارزشها، خواسته ها یا نیازهای فرد مقایسه می کند (گراس و همکاران، ۲۰۱۹). راهبردهای تنظیم هیجان در انواع مختلفی طبقه بندی می شوند: سازگاری (انطباقی در مقابل ناسازگار)، اجتماعی (درون فردی در مقابل بین فردی)، و زمان بندی استفاده (متمرکز بر پیشین در مقابل پاسخ محور) (لینکلن و همکاران، ۲۰۲۲) ارزیابی مجدد شناختی یک استراتژی تغییر شناختی تطبیقی فرضی است که در آن افراد یک موقعیت استرس زا یا توانایی های خود را برای مدیریت موقعیت در تلاشی برای اصلاح پاسخ های عاطفی ارزیابی می کنند (گراس، ۱۹۹۸) با توجه به اینکه ارزیابی مجدد شناختی به خوبی به دستکاری تجربی کمک می کند (گراس، ۲۰۰۲)، بسیاری از پارادایم ها میزان تغییر واکنش های عاطفی را در ارزیابی مجدد شناختی مورد آزمایش قرار داده اند. در چنین پارادایم های آزمایشی، به شرکت کنندگان ابتدا یک دستورالعمل آموزشی (مانند راهبرد ارزیابی مجدد شناختی) ارائه می شود و سپس یک محرک عاطفی (مثلاً یک تصویر با بار هیجانی منفی) نمایش داده می شود. پس از مواجهه با محرک، از آنها خواسته می شود تا تجربه هیجانی ذهنی خود (مانند شدت عاطفه منفی) را گزارش دهند. پژوهش های تجربی به طور مستند نشان داده اند که ارزیابی مجدد شناختی به طور معناداری عاطفه منفی را کاهش می دهند (به عنوان مثال، اوشنر و همکاران، ۲۰۰۲، ۲۰۰۴؛ ری و همکاران، ۲۰۱۰؛ شفیر و همکاران، ۲۰۱۴). از منظر نظری، فرآیند ارزیابی شناختی شامل دو مکانیسم کلیدی است: ارزیابی اولیه: در این مرحله فرد رویداد را از نظر میزان تهدیدآمیز یا چالش برانگیز بودن ارزیابی می کند. ارزیابی ثانویه: این مرحله فرد منابع در دسترس و راهبردهای مقابله ای خود را برای مدیریت موقعیت مورد بررسی قرار می دهد (لازاروس و فولکمن ۱۹۸۴).

تنظیم هیجان

تنظیم هیجان^۱ (ER) پاسخی است که برای مدیریت و اصلاح تأثیر و مدت زمان احساسات برای دستیابی به اهداف اعمال می شود (تامسون، ۱۹۹۴) مدل فرآیند ER گراس (۱۹۹۸) بیان می کند که تنظیم هیجان یک فرآیند تکراری است که می تواند در یک یا چند مرحله از انتخاب موقعیت، جهت گیری مجدد توجه، ارزیابی مجدد یا پاسخ به محرک هیجان انگیز درگیر شود.

طبق نظر گراس، تنظیم هیجان شامل یک سری مراحل فرعی است، یعنی (۱) درک دقیق پاسخ عاطفی (یعنی سازگاری در مقابل ناسازگار)، (۲) ارزش گذاری برای هدف تنظیم هیجان، و (۳) اجرای هیجان. استراتژی تنظیم (به عنوان مثال، پاسخ رفتاری یا اقدام). هر یک از این مولفه ها باید برای تنظیم هیجانی موفق وجود داشته باشد. شکست در تنظیم احساسات نشان دهنده شکست در یکی از این سه مولفه است و منجر به الگوهای رفتاری پیش فرض ناسازگار می شود. در حوزه تنظیم

¹ Emotion Regulation

هیجان، شش راهبرد اصلی شناسایی شده است: ارزیابی مجدد شناختی، سرکوب بیانی، پذیرش، اجتناب، نشخوار فکری و حل مسئله. از این میان، سرکوب بیانی و ارزیابی مجدد شناختی با قوت بیشتری مورد مطالعه قرار گرفته است. که در اینجا تمرکز بر این دو استراتژی تنظیم هیجان، تاکید ویژه بر ارزیابی مجدد شناختی می باشد زیرا سرکوب بیانی زمانی اتفاق می افتد که یک واکنش عاطفی به صورت بیانی یا رفتاری مهار یا مسدود شود و این در حالی است که سرکوب بیانی همچنین می تواند در مسدود کردن احساسات مثبت هم موثر باشد و نشانه هایی از موثر بودن در کاهش احساسات منفی یا ناسازگارانه نشان داده نشد. در واقع، سرکوب میتواند بر سلامت جسمانی تأثیر منفی بگذارد، از جمله بر انگیزش فیزیولوژیکی بالاتر، رفاه کلی ضعیفتر و پیامدهای سلامت ضعیف تر. علاوه بر این، سرکوب بیانی میتواند به کاهش خودآگاهی عاطفی، حافظه ضعیف تر، افزایش افکار مزاحم و منفی اجتماعی منجر شود که عواقب آن می تواند کاهش ارتباط بین فردی باشد.

تعامل بین حمایت اجتماعی و بازارزیابی شناختی

تحقیقات نشان می دهد که ارزیابی مجدد شناختی زمانی که از شبکه های اجتماعی حمایت می شود، به طور قابل توجهی تقویت می شود. افرادی که سیستم های حمایت اجتماعی قوی دارند ممکن است ارزیابی مجدد شناختی را موثرتر از کسانی که بدون چنین تأثیرات خارجی در این فرآیند شرکت می کنند، ببینند (تیلور و همکاران ۲۰۰۰). تقاطع حمایت اجتماعی و ارزیابی شناختی به رابطه حیاتی در درک تنظیم عواطف و سلامت روانی اشاره دارد. مطالعات نشان می دهند که افرادی که حمایت اجتماعی قوی تری دارند، بهتر می توانند از ارزیابی مجدد شناختی به طور مؤثر استفاده کنند و بدین ترتیب توانایی خود را در مقابله با اضطراب و افسردگی افزایش دهند (متس و کراسک ۲۰۲۳). این تعامل نشان می دهد که پرورش روابط اجتماعی می تواند به عنوان یک هدف مداخلاتی ارزشمند برای بهبود استراتژی های تجدید نظر شناختی عمل کند و در نهایت به نتایج بهتر سلامت روان منجر شود (شوم و همکاران ۲۰۲۴).

بحث و نتیجه گیری

در این پژوهش چندین رابطه مهم بین بازنگری شناختی، حمایت اجتماعی و بهزیستی روانی را نشان می دهد. یک یافته مهم، این است که بازنگری شناختی با بهبود بهزیستی روانی ارتباط مثبت دارد و تحقیقات متعددی این ارتباط را تأیید کرده اند. بسیاری از این مطالعات رابطه مثبت بین بازنگری شناختی و نتایج رفاه را گزارش کردند که نشان می دهد ترویج استراتژی های بازنگری شناختی می تواند مزایای قابل توجهی به همراه داشته باشد (جیانگ و همکاران ۲۰۲۳). این تکنیک ها به ویژه برای افرادی که آسیب پذیری هایی دارند، مانند کسانی که سطوح بالایی از نورو تیسیسم یا استرس را نشان می دهند، مفید است؛ زیرا آنها به طور فعال الگوهای فکری ناکارآمد را تغییر می دهند که ممکن است احساسات منفی را تشدید کنند (چن شو و همکاران ۲۰۲۰). علاوه بر این، اهمیت یک سیستم پشتیبانی اجتماعی قوی نباید نادیده گرفته شود. تحقیقات نشان می دهند که حمایت اجتماعی نه تنها تأثیرات استرس را کاهش می دهد بلکه ارزیابی فرد از موقعیت های چالش برانگیز را نیز بهبود می بخشد با پرورش شبکه های اجتماعی قوی، افراد می توانند به حمایت های عاطفی و اطلاعاتی بهتری دسترسی پیدا کنند که در مواجهه با شرایط دشوار بسیار موثر است (اکوبا ۲۰۲۴؛ کارولینا مورلو و همکاران ۲۰۲۳؛ افشاری و رضایی، ۱۴۰۱)

این نشان می‌دهد که هر دو استراتژی‌های شناختی و ارتباطات اجتماعی برای بهبود سلامت روانی و تاب‌آوری ضروری هستند. و در نهایت، پرورش محیطی که استفاده از بازنگری شناختی و شبکه‌های اجتماعی قوی را تشویق کند، می‌تواند منجر به بهبودهای قابل توجهی در نتایج سلامت روان شود. با فراهم کردن این مهارت‌ها و حمایت‌ها به افراد، می‌توانیم رویکردی پیشگیرانه به سلامت روان را ترویج دهیم و به افراد این امکان را بدهیم که حتی در مواجهه با مشکلات نیز رشد کنند (امین و همکاران، ۲۰۲۵). همچنین به طور قابل توجهی، یافته‌ها نشان داد که ارتباط مثبتی بین حمایت اجتماعی و عملکرد شناختی وجود دارد و پیشنهاد می‌کند که سطوح بالاتر حمایت اجتماعی می‌تواند عملکرد شناختی را در مراحل مختلف زندگی بهبود بخشد. این با تحقیقات قبلی که بر نقش حیاتی شبکه‌های اجتماعی در تقویت سلامت روان و سلامت شناختی تأکید می‌کند، هم‌راستا است. (کوردلا، ۲۰۲۱؛ کلی و همکاران، ۲۰۱۷؛ مظلومی مقدم و افشانی، ۱۳۹۶).

پیامدها برای عمل بالینی

از منظر بالینی، یافته‌ها بر اهمیت ادغام حمایت اجتماعی در مداخلات بهداشت روان تأکید می‌کنند. استراتژی‌های درمانی باید اولویت را به گنجاندن خانواده، دوستان و افراد مهم در زندگی بدهند، زیرا این روابط می‌توانند به طور قابل توجهی اثربخشی مداخلات بهداشت روان را افزایش دهند. کاربست مؤلفه‌های ارتباطات اجتماعی و سرمایه‌های حمایتی، این امکان را برای متخصصان فراهم می‌سازد تا راهبردهای یکپارچه‌ای را در حیطه سلامت روان توسعه دهند. چنین مداخلاتی از یک سو می‌توانند در تعدیل پاسخ‌های استرس‌زا نقش ایفا کنند و از سوی دیگر به عنوان مکانیسمی پیشگیرانه در برابر شکل‌گیری آسیب‌شناسی‌های روانی عمل نمایند (کوهن و ویلس، ۱۹۸۵؛ هاوس و همکاران ۱۹۸۸؛ هاشم پورخان شیر و آزادیکتا، ۱۴۰۱).

منابع

- افشاری، علی و رضایی، رسول. (۱۴۰۱). رابطه حمایت اجتماعی و سبک‌های مقابله‌ای با بهزیستی روان‌شناختی سالمندان: نقش میانجی خود ارزشمندی. *روانشناسی پیری* 418-401, 8(4)
- مظلومی مقدم، امید و افشانی، سید علیرضا. (۱۳۹۶). مطالعه رابطه حمایت اجتماعی با سلامت اجتماعی (مطالعه موردی: دانشجویان دانشگاه خوارزمی). *مطالعات راهبردی ورزش و جوانان* 130-111, 16(35),
- هاشم پورخان شیر، معصومه و آزادیکتا، مهرناز. (۱۴۰۱). پیش بینی امید به زندگی بر مبنای کیفیت زندگی، حمایت اجتماعی ادراک شده و راهبردهای مقابله در بیماران مبتلا به سرطان، دومین همایش ملی پژوهش‌های نوین در روانشناسی و علوم رفتاری، 1722547

Amin, S. M., Khedr, M. A., Tawfik, A. F., Gamal Noaman Malek, M., & El-Ashry, A. M. (2025). The mediating and moderating role of social support on the relationship between psychological well-being and burdensomeness among elderly with chronic illness: Community nursing perspective. *BMC nursing*, 24(1), 156.

- Gillman, J. C., Turner, M. J., & Slater, M. J. (2024). The role of social support and social identification in challenge and threat, perceived stress, and life satisfaction. *Social and Personality Psychology Compass*, 18(7), e12982.
- Metts, A. V., & Craske, M. G. (2023). Influence of social support on cognitive reappraisal in young adults elevated on neuroticism. *Behavior Research and Therapy*, 167, 104355.
- Jiang, Y., Qiao, T., Zhang, Y., Wu, Y., & Gong, Y. (2023). Social support and vicarious posttraumatic growth among psychological hotline counselors during COVID-19: the role of resilience and cognitive reappraisal. *Health psychology and behavioral medicine*, 11(1), 2274550.
- Feeney, B. C., & Collins, N. L. (2015). A new look at social support: A theoretical perspective on thriving through relationships. *Personality and social psychology review*, 19(2), 113-147.
- Acoba, E. F. (2024). Social support and mental health: the mediating role of perceived stress. *Frontiers in psychology*, 15, 1330720.
- Costa-Cordella, S., Arevalo-Romero, C., Parada, F. J., & Rossi, A. (2021). Social support and cognition: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 12, 637060.
- Xu, C., Xu, Y., Xu, S., Zhang, Q., Liu, X., Shao, Y., ... & Li, M. (2020). Cognitive reappraisal and the association between perceived stress and anxiety symptoms in COVID-19 isolated people. *Frontiers in psychiatry*, 11, 858.
- d'Arbeloff, T. C., Freedy, K. R., Knodt, A. R., Radtke, S. R., Brigidi, B. D., & Hariri, A. R. (2018). Emotion regulation and the experience of future negative mood: The importance of assessing social support. *Frontiers in Psychology*, 9, 2287.
- Faronbi, J. O., Eromosele, B., Fawole, H. O., Idowu, O. A., Akinrolie, O., Akinsulore, A., ... & Mbada, C. (2025). Effects of social support interventions on depressive symptoms and quality of life among older adults: a systematic review and meta-analysis. *BMC geriatrics*, 25(1), 512.14)
- Morello, K., Schäfer, S. K., Kunzler, A. M., Priesterroth, L. S., Tüscher, O., & Kubiak, T. (2023). Cognitive reappraisal in mHealth interventions to foster mental health in adults: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Digital Health*, 5, 1253390.
- Shum, C., Dockray, S., & McMahon, J. (2025). The relationship between cognitive reappraisal and psychological well-being during early adolescence: A scoping review. *The Journal of Early Adolescence*, 45(1), 104-133.
- Han, F., Duan, R., Huang, B., & Wang, Q. (2023). Psychological resilience and cognitive reappraisal mediate the effects of coping style on the mental health of children. *Frontiers in Psychology*, 14, 1110642.

- Willner, C. J., Hoffmann, J. D., Bailey, C. S., Harrison, A. P., Garcia, B., Ng, Z. J., ... & Brackett, M. A. (2022). The development of cognitive reappraisal from early childhood through adolescence: A systematic review and methodological recommendations. *Frontiers in Psychology*, 13, 875964.
- Monachesi, B., Grecucci, A., Ahmadi Ghomroudi, P., & Messina, I. (2023). Comparing reappraisal and acceptance strategies to understand the neural architecture of emotion regulation: a meta-analytic approach. *Frontiers in Psychology*, 14, 1187092.
- Kort-Butler, L. (2018). Social support theory.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. (Ed.). (2013). *Handbook of emotion regulation*. Guilford publications.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological inquiry*, 26(1), 1-26.
- Zaid, F. A., & Liamputtong, P. (2024). Social connectedness, social support, social capital and health. In *Handbook of Concepts in Health, Health Behavior and Environmental Health* (pp. 1-17). Singapore: Springer Nature Singapore.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological bulletin*, 98(2), 310.
- Stansfeld, S. (2002). *Social Support Measurement and Intervention: A Guide for Health and Social Scientists*. Sheldon Cohen, Lynn Underwood, Benjamin Gottlieb (eds). New York: Oxford University Press, 2000, pp. 334 US \$45.00. ISBN 0-19-512670-X.
- Taylor, S. E., Klein, L. C., Lewis, B. P., Gruenewald, T. L., Gurung, R. A., & Updegraff, J. A. (2000). Biobehavioral responses to stress in females: tend-and-befriend, not fight-or-flight. *Psychological review*, 107(3), 411.
- Kelly, M. E., Duff, H., Kelly, S., McHugh Power, J. E., Brennan, S., Lawlor, B. A., & Loughrey, D. G. (2017). The impact of social activities, social networks, social support and social relationships on the cognitive functioning of healthy older adults: a systematic review. *Systematic reviews*, 6(1), 259.
- House, J. S., Landis, K. R., & Umberson, D. (1988). Social relationships and health. *Science*, 241(4865), 540-545.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development*, 25-52.
- Ochsner, K. N., Bunge, S. A., Gross, J. J., & Gabrieli, J. D. (2002). Rethinking feelings: an fMRI study of the cognitive regulation of emotion. *Journal of cognitive neuroscience*, 14(8), 1215-1229.

- Ochsner, K. N., Knierim, K., Ludlow, D. H., Hanelin, J., Ramachandran, T., Glover, G., & Mackey, S. C. (2004). Reflecting upon feelings: an fMRI study of neural systems supporting the attribution of emotion to self and other. *Journal of cognitive neuroscience*, 16(10), 1746-1772.
- Ray, R. D., McRae, K., Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2010). Cognitive reappraisal of negative affect: converging evidence from EMG and self-report. *Emotion*, 10(4), 587.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Sheppes, G., Scheibe, S., Suri, G., Radu, P., Blechert, J., & Gross, J. J. (2014). Emotion regulation choice: a conceptual framework and supporting evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*, 143(1), 163.
- Lincoln, T. M., Schulze, L., & Renneberg, B. (2022). The role of emotion regulation in the characterization, development and treatment of psychopathology. *Nature Reviews Psychology*, 1(5), 272-286.