

主題論文

高齡者情緒調適研究的現況與趨勢

秦秀蘭¹

一、前言

隨著人類醫療技術的提升，人類的平均壽命逐漸增加，個體從退休後至生命後期的時間增長，個體處於高齡期的時間也隨之延長。因此，高齡期的心理健康顯得格外重要，也成為高齡者重要的保護性因子。Scheibe 和 Carstensen (2010) 彙整過去二十年來的相關研究發現，高齡者在 70 歲以後，幸福感會隨著年齡的增加而增加，直到臨終的前一段時間，這種幸福感才會快速下降。因此 Scheibe 和 Carstensen 表示：儘管個體的認知功能和記憶會隨年齡的增加而下降，但是個體的「情緒調適」(emotion regulation) 能力卻受益於年齡。亦即，高齡者的情緒調適能力和年齡呈正相關，因此高齡者比年輕人更容易擁有生活的幸福感。至於，高齡者情緒調適的目的、過程、情緒調適的機制為何？這種情緒調適機制對高齡者的生理認知功能有沒有影響？高齡者情緒調適的表現是否有文化差異性？都是近年來各國神經認知科學、社會心理學研究者共同關心的議題。

正如 Novak (2009)、Ronch 和 Goldfield (2003)、Hooyman 和 Kiyak (2008) 的呼籲：由於政府和社會大眾對新一代高齡者身心理特質沒有充分的認識和了解，老人潮 (aging boomers) 世代對社會所造成的挑戰，將會讓政府單位措手不及，甚至造成各種「結構落後」(structural lag) 的情形。一旦老人潮世代沒有充分學習、發展潛能的機會，將造成社會文化資源的浪費。

¹稻江科技暨管理學院老人福祉與社會工作學系助理教授。

本文主要在介紹目前高齡者情緒調適的相關研究、目前國際研究者較常使用的情緒評量工具、以及高齡者情緒調適研究的發展方向，提供國內相關研究者參考。

二、情緒調適的內涵

「情緒調適」(emotion regulation)是指個體樂意並自動採取一些策略來處理情緒，以因應個體內在、外在的情緒壓力，達到維持身心平衡的效果，同時也能適切地處理他人的情緒，以激勵他人和維持良好的人際互動關係。情緒調適可以引導個體朝向更適當的心情狀態，對個體身心健康的維持與促進都扮演著重要的角色，因此情緒調適是個體情緒智力的主要因素之一 (Mayer, Dipaoli & Salovey, 1990)。目前學者們對於情緒調適的研究通常採取三種觀點，包括「歷程觀點」、「能力觀點」以及近年來的「整合觀點」。

「歷程觀點」認為情緒調適是個體調節情緒的整個歷程，包含監控、評估和修正反應的內在與外在歷程，包括取得各種因應的資源、調整環境以符合情緒需求等 (Thompson, 1994)。「能力觀點」則認為情緒調適是個體的一種智能，主要包括三個層面：情緒的評估與表達、情緒調節、以及情緒的運用 (Mayer, Dipaoli & Salovey)。至於「整合觀點」則認為，情緒調適既是一種歷程，也是個體所擁有的一種能力。本文採取Carstensen 和 Charles的「整合性」觀點，主張高齡者的情緒調適既是高齡者一種智能的展現，也是高齡者面對不同情緒刺激時，在神經認知功能上所發生的一連串歷程。

三、高齡者情緒調適的重要理論

學者對於高齡者情緒調適的研究，主要建立在幾種理論基礎上，包括「生命全程理論」(life-span theory)、「補償理論」(compensatory theory)以及「社會情緒選擇理論」(socioemotional selectivity theory: SST)等。其中，「生命全程理論」的高齡情緒老化相關研究認為，隨著年齡的增加，高齡者對於環境的掌

控能力會逐漸下降，因此影響高齡者的情緒處理能力。「補償理論」的研究觀點則認為，高齡者情緒調適所展現的歷程，主要是一種因應生活的補償作用。因此，高齡者在情緒調適上所展現的補償作用，主要在利用個體有限的資源，追求最佳的能力展現（Baltes & Staudinger, 2000）。Heckhausen 和Schulz (1995)的研究認為：高齡者所展現的「情緒調適」能力，是高齡者的「第二控制策略」(secondary control strategies) 的運作結果。當高齡者感覺到自己的能力受到限制時，除了接受自己認知功能逐漸下降的事實，也會試著改變自己的情緒表達方式，以適應特定的環境，並減少挫折感與負向情緒的覺察 (awareness)。

至於，「社會情緒選擇理論」的研究觀點，則受到最多高齡學研究人員的重視。社會情緒選擇理論是與個體動機相關的生命全程觀點，社會情緒選擇理論的觀點認為：個人的「時間觀點」(time perspective) 是決定個體動機和目標設定的主要因素，該理論認為個體對自己在生命全程中所剩餘的時間有一種意識和潛意識的覺察，因此個體可以覺察到自己在時間或社會空間上的疆界(boundary)。根據Carstensen、Isaacowitz 和 Charles (1999) 等人的研究，個體對時間的覺察上，不只是對日常時間流逝的覺察，也是對個人生命時間的覺察。這種覺察會影響個體的選擇，進而影響個體的目標設定、自我規劃、社會參與和行為表現等，因此，目前該理論最常作為高齡者情緒調適相關研究的理論基礎。例如Carstensen、Charles、Fredrickson、Mather和Fredrickson等人的研究都是根據社會情緒選擇理論，探討高齡者在情緒調適上的發展軌跡，以了解個體因為年齡增加，在情緒調適能力上的改變情形 (Carstensen & Fredrickson, 1998; Carstensen & Mikels, 2005; Charles、Mather & Carstensen, 2003)。至於Burnett-Wolle 和 Godbey (2007) 的研究則是依據社會情緒選擇理論，探究高齡者休閒活動的規劃和選擇情形，其研究設計上，都非常重視個體「時間觀點」與情緒調適能力的展現和歷程。

四、高齡者情緒調適研究的主要議題

由於全球高齡人口的增加、高齡人力資源受到極高的重視，目前高齡者情緒調適的探究已成為情緒調適的研究主流，主要議題包括：高齡者情緒調適上的「正

向效應」、情緒調適正向效應的神經認知機制、高齡期個體情緒調適能力再學習的可能性，以及情緒認知老化與高齡者的認知功能表現的相關程度等。

(一)高齡者情緒調適「正向效應」的相關研究

許多高齡者情緒調適的研究都表示，面對相同的正向、負向情緒刺激，年齡越大的受試者，對「令人愉悅或開心」的照片的記憶較為完整，亦即，年齡越長的受試者越傾向針對積極、正向的刺激給予回應，並稱這種現象為「正向效應」(positivity effect)。透過「正向效應」，個體在面對不同情緒刺激時，傾向接納或看到正面的情緒刺激，或者看到自己的優點；在提取記憶訊息時，也傾向提取正向的情緒記憶，而不提取負向的情緒記憶 (Charles, Carstensen, Mather, 2003; Scheibe & Blanchard-Fields, 2009; Sullivan, Mikels & Carstensen, 2010)。

相對於正向效應，「負向偏執」(negativity bias)是指個體面對不同情緒刺激時，傾向接納或看到負面的情緒刺激，或者傾向看到自己個人的缺失。因此心理認知學者普遍認為「負向偏執」是一種危險的心理認知特質，精神病理學者則認為，「負向偏執」是讓個體陷入心理危機、影響個體生活幸福感的重要指標(Gordon, Barnett, Cooper, Tran & Williams, 2008)。Scheibe 和 Carstense (2010) 認為，高齡者對正向積極的情緒給予較多的回應，可能是因為高齡者的認知處理技巧較為熟練，也可能是高齡者在情緒處理機制上擁有比年輕人更多的資源。其概念和 Heckhausen 和 Schulz (1995) 相同，亦即高齡者所展現的情緒調適能力，是高齡者第二控制策略的運作結果，其目的是適應特定的環境，以減少挫折感與負向情緒的覺察。

國內秦秀蘭、洪櫻純、蕭玉芬以國內57位中高齡讀書會成員為對象，透過「時間線」的描繪和情緒事件的分享，瞭解中年組(55-64歲)、初老組(65-74歲)、中老組(75歲以上)等不同年齡組別高齡者在正負向情緒事件回憶上的差異性研究發現：在「正向情緒事件的回憶」上，儘管年紀較大的參與者的確有較多的正向情緒事件回憶，但是不同年齡參與者在正向情緒的回憶數量上並沒有顯著差異。至於「負向情緒事件的回憶」上，中老組和中年組參與者的回憶數量則有顯著差異 (Chin, Hung & Hsiao, 2012)。75歲以上的中老組對負向情緒刺激的回憶明顯少於

中年組。亦即年長參與者的正向效應情形並不明顯；但是年紀越長的高齡者的確表現較低程度的負向偏執。這種負向偏執偏低的情形，究竟是高齡者的智慧表現？是高齡者為了獲得更高的生活滿意度？還是一種認知抑制情形(Scheibe & Carstensen, 2010)？需要我們進一步的研究。

目前國際有關情緒認知的研究多數以「國際情緒圖片系統」(The International Affective Picture System: IAPS)為工具，並透過「自我評量小矮人」(Self-Assessment Manikin: SAM) (如圖一)，了解受試者情緒的快樂程度和強度。目前相關的研究者普遍認為，由於高齡者比年輕人經歷過更多複雜的情緒刺激，因此當高齡者面對正向和負向情緒刺激同時出現時，高齡者比年輕人表顯得更為安定、更具容忍力的情緒反應。但也有研究表示，高齡者面對刺激強度較大的正向情緒刺激時，展現比年輕人更低頻率的愉悅感；面對刺激強度較大的負向情緒刺激時，反而表現比年輕人更多的嫌惡和不耐煩(Keil & Freund, 2009；Richard、Bucks、Silva & Han, 2005)。

Keil 和 Freund 兩人認為，老年人憑藉著過去多年的處事經驗和智慧，面對日常生活各種事件，在情緒上比較不容易出現起起伏伏的情形。但是，為什麼在嫌惡或防禦反應上，強度最大的圖片刺激，反而會引起老年人較高度的嫌惡或防禦反應行為？為什麼年輕受試者覺得刺激強度最高的快樂圖片，反而會引發老年更多的嫌惡或防禦反應？都值得進一步深入探討。

(二)高齡者情緒調適正向效應的神經認知機制

針對情緒老化的神經認知研究越來越普遍，Wright、Dickerson、Feczko、Negeira 和 Williams 等人在 2007 年的研究就認為，高齡者在面對負向情緒刺激，卻不給予回應時，是大腦神經認知功能一種耗力費時的工作。因為，對負向刺激卻不處理，只對正向情緒刺激給予回應，是個體大腦神經認知主動控制情緒的結果，是大腦前額葉對負向情緒反應的抑制作用，高齡者在展現情緒調適的正向效應時，大腦前額葉的確有較多的活化情形（摘自 Reuter-Lorenz & Park, 2010）。至於前額葉皮質受傷的高齡者，在面對正向刺激時，因為前額葉皮質無法適時地被激活，因此對負向情緒刺激有較強烈的反應。例如，患有失智症或阿茲海默症

病人，特別是額葉型失智症者，因為前額葉皮質區受傷，面對正向與負向情緒刺激同時出現時，便缺乏前額葉對負向情緒刺激的抑制功能，以致於無法產生情緒調適的正向效應（Scheibe & Carstensen, 2010: 139）。

上述有關不同年齡族群在情緒處理機制的研究都顯示：相較於年輕人，高齡者通常給予正向情緒刺激較多的回應。高齡者面對負面情緒卻不給予回應的現象，是高齡者經驗的累積，既是一種認知控制的結果，也可能是造成高齡者生理和認知功能下降的原因之一。至於高齡者這種情緒調適模式的真正目的是甚麼？也是目前神經認知科學家所關心的議題。

對此，Todorov、Fiske和Prentice(2011)也從社會認知(social cognition)和社會腦(social brain)的觀點提醒高齡教育工作者：高齡者在老化過程中會逐漸缺乏自動化能力，大腦中處理情緒的區域的敏感度也隨之下降，個體會自動地選擇忽略負面的情緒刺激，以維持更佳的生活幸福感。因此，一旦高齡者真正面臨負面、不好的情緒，通常沒有辦法處理，無法給予適當的回應，或無法有適當的情緒處理結果。因此呼籲家屬、照顧工作者和研究者重視高齡者情緒的抒發和引導。

(三)高齡期個體情緒調適能力再學習的可能性

對於高齡者情緒調適的正向效應，Scheibe和Carstensen（2010）的研究結果有更深入的說明：當高齡者面對負向情緒卻不給予回應時，高齡者大腦的杏仁核反而有較多的活化情形，這表示在高齡者的正向效應是個體對大腦神經生理反應的自我掌控，是大腦神經認知機制發生改變的結果。因此他們認為：即使是高齡者，個體的情緒處理過程仍然可以透過實驗或教育訓練加以改變。

為了避免高齡者情緒調適「正向效應」對認知功能的負面影響，多位老化神經認知科學家也針對高齡者的情緒調適能力給予引導，並觀察受試者在大腦各皮質區的活化情形，以了解提升高齡者情緒調適能力的可能性與有效策略。例如，Worsch、Bauer、Miller和Lupien（2007）以「寫作引導」（writing intervention）來引導高齡者學習處理生活中的負面情緒刺激，緩和負面情緒對高齡者神經認知功能的損傷。這些引導是針對負向情緒刺激的多重再評估（multiple reappraisal）過程，包括：「向下的社會性比較」（downward social comparison）、「外在歸因」

(external attribution)、及「變通性的目的」(alternative goals)。結果證明，這些學習不僅有成效，且明顯地減少高齡者對負向情緒刺激的愧疚感，也改善高齡者的睡眠品質。參與研究的高齡者也覺得自己的情緒調適能力提升，例如對情緒的辨識能力、人際互動的興趣、以及專注於事前(antecedent-focused)的情緒調適能力等。其中「專注於事前」的情緒調適是指個體學會辨識負向情境或人物，適時地迴避，以避免遭受過多的負向情緒刺激。

(四)情緒認知老化與高齡者的認知功能表現

情緒老化過程對高齡者認知功能的影響程度，是目前神經認知科學家持續探究的問題，隨著科技的進步，人類對大腦神經生理結構的了解讓我們對人類的認知和情緒之間的關係有更深入的理解。人類的「邊緣系統」是掌管人類情緒的主要區域，邊緣系統內「海馬迴」則是掌管人類記憶的關鍵區域，因此情緒對人類認知功能的影響愈來愈受到重視，也成為神經認知研究的主流。有關情緒對認知功能的影響主要有兩種不同的觀點取向：認知的「補償假設」(compensation hypothesis)的觀點和工作記憶的「認知-情緒交易」(cognitive-emotional trade-off)觀點(Mammarella & Fairfield, 2010)。

(1) 補償假設觀點的情緒認知研究

所謂「補償假設」的觀點認為，情緒調適過程和功能不會因為年齡增加而降低，因此可以彌補高齡者認知功能的不足。只要在外在訊息具有情緒特質，都可以幫助高齡者的認知功能和記憶。認知的「補償假設」觀點，主要在探討情緒對工作記憶的影響。通常是透過正向、中性和負向三種不同刺激，經由不同情緒的價量(valence)、刺激所激發的情緒強度(arousal)，以及個體對該情緒的控制(dominance)情形，以了解個體對情緒刺激的反應機制。其中，「情緒的價量」是用來了解個體對不同情緒刺激的注意情形，例如歡喜或生氣的回應；「刺激所激發的強度」則在了解個體被某種情緒激發的程度；「情緒的控制」則用來了解個體對自己情緒表達的自主能力。目前國際較常使用的自我評量表是由美國佛羅里達大學(University of Florida)所開發出來的「自我評量小矮人」(SAM)。

(2) 工作記憶的「認知-情緒交易」觀點

工作記憶的「認知-情緒交易」觀點認為，隨著個體年齡增加，高齡者在處理工作記憶時，會主動的尋求情緒性資源；但是，這也可能是高齡者認知老化的原因之一(Mammarella & Fairfield, 2010)，Mammarella 和 Fairfield 認為：這是一種神經認知和情緒之間的交易行為。無論補償觀點或交易觀點，都顯示隨著年齡增加，個體的認知和情緒之間，有著重要的互動和互補關係。「認知-情緒交易」觀點的情緒認知研究，以情緒對工作記憶的影響為主，是目前認知相關研究的主流，多數都在了解情緒對個體認知老化的影響情形，通常都在強調由下而上的「情緒優勢效應」(emotional superiority effect)(Bower, 1992; Mammarella & Fairfield, 2010)。

Christianson 在 1992 年的研究即曾表示：對高齡者記憶有助益的影響因素通常都是在「前段」的知覺和注意階段。亦即，高齡者容易記得具有「情緒性」的資訊，是因為這些訊息具有「前端專注」(pre-attentively)的特質，可變成一種自動化的過程，也是一種潛意識的資訊累積過程(摘自 Mammarella & Fairfield, 2010)。例如我們色彩鮮豔、香氣特殊的花朵，會讓我們更容易記的它的名子；和自己相關性較高、度蜜月時所經歷過的城市名稱，特別容易成為長期記憶的一部分。因此，高齡期個體的情緒老化機制對認知功能的影響格外值得重視。

Bower(1992)根據 Christianson 的研究提出「情緒優勢效應」的概念，Bower 認為，具有情緒性的刺激可以優先進入個體的認知管道，因此容易被保存下來，參與工作記憶的過程。相對的，中性的刺激就不容易成為工作記憶或長期記憶，原因可能是中性刺激比較不容易進入工作記憶過程，可能是因為這些中性刺激沒有被個體再度喚起，也可能是工作記憶的能力被情緒刺激所占據了。Johnson 在 1996 所提出來的「圖片優勢效應」(picture superiority effect)，和 Bower 的「情緒優勢效應」同屬於同一種認知策略，其中，彩色圖片對高齡者所引起的認知效應比年輕人更加明顯(摘自 Mammarella & Fairfield, 2010)。對此，Mammarella 和 Fairfield (2010)提出另一個假設：情緒因素對工作記憶的影響是一種特殊的「調適策略」，是一種由上而下、從整體到細節的調適過程，而且這種調適策略會隨著年紀的增長而更臻成熟，並稱這種認知策略是一種「情緒化的工作記憶」(emotional working memory)。對高齡者而言，情緒化的工作記憶現象特別明顯

(Charles, Mather & Carstensen, 2003)，因此，隨著年齡增加，情緒因素對個體認知效能的幫助越大，因為老年人在認知策略上會自動選擇「情緒性的目標」。Charles 等人認為，根據人類生命全程的概念，從時間觀點上來考量，高齡者普遍選擇「情緒處理歷程」的認知模式，是可以理解的。Carstensen 和 Mather 的研究也認為人類在生命的最後階段，會傾向將過去重視「認知歷程」的行為模式，轉變為「情緒歷程」的行為模式。近年來，由於大腦成像技術的發展，這些觀點已獲得證實，例如，高齡者面對正向情緒刺激時，「杏仁核」有過度被激活的情形等，對高齡研究或教育工作者都有很大的啟示。

五、情緒調適研究的主要研究工具

目前國際有關情緒調適的研究多數以「國際情緒圖片系統」(The International Affective Picture System: IAPS)為施測工具，藉由觀看這些圖片，引發受試者各種情緒反應。至於受試者的情緒評量，則多數使用「自我評量小矮人」(SAM) (如圖一)，由受試者進行自我評量。

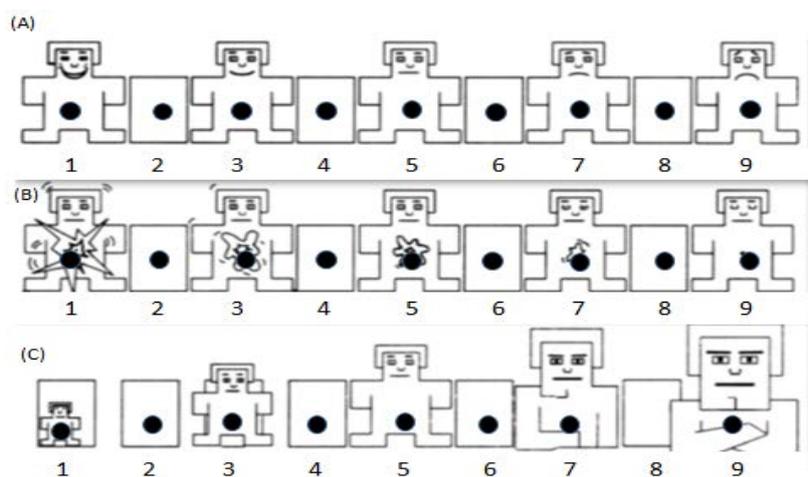
(一) 國際情緒圖片系統

「國際情緒圖片系統」是目前國際有關情緒認知研究的主要研究素材，「國際情緒圖片系統」是由美國佛羅里達大學的「情緒和注意力研究中心(Center for the Study of Emotion & Attention: CSEA)所開發出來的研究資料庫。「IAPS」的相關研究多數是跨國際與跨文化的研究，以了解在不同文化與社會脈絡下，個體情緒調適發展的不同軌跡。IAPS所提供的範本圖片共有 20 組，每一組有 60 張照片，包括各種可能引起正向、負向和中性情緒刺激的彩色圖片，全部圖片系統共有 1965 張圖片(其中有兩張相同的圖片出現在不同組別中)，以瞭解個體對不同情緒刺激的注意情形、情緒被激發的強度，以及個體對該情緒的掌控程度。

(二) 自我評量小矮人

「自我評量小矮人」(Self- Assessment Manikin: SAM) (圖一)，也是美國佛羅里達大學「情緒和注意力研究中心」所開發出來的，是目前國際研究者在進行

「國際情緒圖片系統」情緒反應評量時，最常使用的自我評量工具。該設計的理念認為：大腦與情緒有關的動機回應有兩個系統，包括：躍躍欲試(appetitive)的回應和嫌惡或防禦(aversive or defense)的回應，兩者可以說明各種情緒反應的快樂程度，以及該刺激所引起的刺激強度(Lang, Bradley & Cuthbert, 2008)。人類各種情緒的神經系統回應和靈長類一樣古老，都是為了協助個體生存並保護個體免於受到傷害。其中「嫌惡或防禦」的回應系統是為了面對威脅，採取行動，包括一些退縮、逃跑或攻擊等行為；相反的，「躍躍欲試」的回應系統則是為了現狀的維持、生殖、滋養等，包括攝食、交配、照顧等行為。這些系統是透過大腦的神經網絡完成，是個體身體和自主生理系統參與注意力和行動時，相互協調的結果。動機性的行動和大腦皮質、自主神經有關，至於行為的動作反應程度則有不同的「強度」。



圖一 自我評量小矮人(Self- Assessment Manikin)

資料來源：摘自秦秀蘭 (2012:159)

自我評量表共有三個圖形，作答時可直接在作答紙上勾選最適合用來代表自己此時此刻情緒狀態的圖形，採取九分量表的計分方式。上層、中層和下層三個圖形分別測量作答者情緒狀態的三種狀態：(A)是對情緒的價量(valence)、(A)是情緒被激發的程度(arousal)、(C)是個人對該情緒的控制程度(dominance)。最上層(A)的圖形從快樂到不快樂，評分表最左方的欄位是微笑的臉，代表最快樂；最右方的欄位是嘴角向下、哭喪的臉，代表最不快樂。不同表情之間的欄位，則

代表介於兩種情感之間的情緒覺察，因此共有九種情緒狀態的選擇。中間圖形(B)從激動到平靜，評分表最左方的欄位是內心幾乎要爆炸的情緒，代表最最激動；最右方的欄位是內心平和、不受外界干擾的心情，代表平靜不受刺激的情緒。不同表情之間的欄位，代表介於兩種情緒之間的心情，也有九種不同程度的選擇。最下層(C)從被支配到自我控制感。評分表最左方的欄位是個受到控制的小人，代表受試者受到外在刺激的支配情度最高；最右方的欄位是雙手交叉、具有控制權力的樣子，代表受試者可以控制自己的情緒，個人情緒受到圖片的影響程度最小(摘自秦秀蘭，2012)。

因此，「自我評量小矮人」的自我評量包括三個向度：「快樂價量」的判斷可以顯示個體投入某種動機系統的量，所展現的是個體對於某種刺激「躍躍欲試」的回應程度；至於「引發刺激」的判斷，可以顯示個體反應動作的強度，所展現的是個體對某種刺激「嫌惡、防禦或喜愛」的回應程度(Bradley & Lang, 2007)。除了情緒快樂價量的研究外，目前不同年齡者的情緒反應強度也陸續受到社會學和心理者的重視，至於情緒的「自我控制」程度則較少被研究者使用或進行資料分析。

六、高齡情緒調適研究的未來發展取向

如上所述，過去幾年來有關情緒調適的研究快速成長，主要探討主題包括：不同年齡個體在情緒調適「正向效應」上的差異性表現、探究個體正向效應的目的性、個體產生某種情緒的神經傳導機制等。然而，這些研究都是一些「外顯的」(explicit)的情緒調適或情緒反應，都在了解個體透過外部刺激或外部引導產生情緒反應的程度，無法反映出個體的自主性以及個體與環境的互動性。

隨著「社會腦」的概念逐漸發展成熟，個體社會認知的發展機制，社會認知和個體身心健康的相關研究都越來越受重視(Todorov、Fiske 和 Prentice,2011)目前也有少數研究者提出「內隱的情緒調適」(implicit emotion refulation)的概念，強調人類情緒的表達是一種自主的、無意識的、是個體過去經歷和當下所處情境的交互作用所產生的結果，是一種「內隱式」(implicit)的情緒調適作用(Gyurak,

Gross & Etkin, 2011 ; Koole & Rothermund, 2011 ; McRae, Ciesielski & Gross, 2011) 。 Koole 和 Rothermund 將內隱式情緒調適界定為一種過程，是個體在沒有任何意識性的引導或外顯性目的的引導下所產生的情緒變化，這種內隱性情緒調適主要在改變情緒反應的品質、深度和時間(p.390)。

強調內隱式情緒調適的學者主張：人類的情緒反應除了和刺激的強度有關，重要的是該情緒刺激和個人過去負向情感、個人親密關係，以及情緒回饋所產生的交互作用。所以近期的情緒調適研究紛紛強調情緒的評估(appraisal)與再評估(reappraisal)的概念，同時透過情緒的再評估，將這種情緒調適機制內化為個人的自我信念(Koole & Rothermund, 2011)。例如上述 Worsch、Bauer、Miller 和 Lupien (2007) 以「寫作引導」引導高齡者學習處理生活中的負面情緒刺激、緩和負面情緒，以減少高齡者神經認知功能的損傷，都是嘗試透過教育引導受試者針對刺激的再評估作用，適當的處理個體的負面情緒，而不是壓抑或不回應。以減少負向偏執對高齡者神經認知功能的傷害(Gordon, Barnett, Cooper, Tran & Williams, 2008)，都是高齡者情緒調適、諮商與心理治療的重要引導技巧和策略。

Koole 和 Rothermund 提醒我們：「個人對情境的評估」是情緒調適的核心，為了將情緒反應內化為個人的信念，個人對每一個特殊情境或外在刺激都必須有適當的詮釋，個人「自我覺知的轉化」，以及「日常生活重心的轉化」是情緒調適的核心。然而，個人通常不容易覺察到自己情緒再評估的結果，也很難將這些新的評估轉化為個人信念。因此，個體「身心的交互作用和整合」才是情緒調適的關鍵，亦即，個體情緒調適的效能取決於個人身體與心靈互動的有效程度。

七、結語

本文從情緒調適的內涵、情緒調適的理論基礎開始，繼而介紹過去幾年來高齡情緒調適的主要研究議題，包括：高齡者情緒調適上的正向效應、情緒調適正向效應的神經認知機制、高齡期個體情緒調適能力的再學習，以及情緒認知老化與高齡者的認知功能表現之間的關係。最後則介紹近期社會心理學者所提出來的「內隱性」情緒調適的概念。這些研究議題的轉變提醒我們，儘管科技再發達，

大腦神經科學研究技術再進步，追求身心靈一體、身心靈合一的「整全」(holistic) 概念，才是人類幸福生活的本質。目前高齡者情緒調適的研究也已逐漸採取「整合」的觀點，除了透過高齡者大腦神經認知功能上的改變，了解高齡者情緒調適的歷程與機制；也分別從社會腦和社會的觀點探究個體情緒調適機制與個人生活經歷或生活情境的互動關係，楊堯高齡者的情緒調適的特殊性，肯定高齡者情緒調適能力是一種智能的展現。

參考文獻

- 秦秀蘭(2012)。 *認知老化的理論與實務*。台北：揚智。
- Adetunji, H. A. (2009). Economics of health. In Frances W. & Mzwandile M. (Eds.). *Key concepts in public health* (pp. 68-72). Los Angeles : SAGE.
- Anett Gyurak, A., Gross, J. J., & Etkin, A. (2011). Explicit and implicit emotion regulation: A dual-process framework. *Cognition and Emotion*, 25 (3), 400-412.
- Backs, R. W., Silva, S. P., & Han, K. (2005). A comparison of younger and older adults' Self-Assessment Manikin ratings of affective pictures. *Experimental Aging Research*, 31: 421-440.
- Baltes, P. B., & Staudinger, U. M. (2000). Wisdom: A metaheuristic (pragmatic) to orchestrate mind and virtue toward excellence. *American Psychologist*, 55, 122-136.
- Bandura, A. (2006). Health promotion from the perspective of social cognitive theory. In Paul Norman, Charles Abraham, & Mark Conner (Eds.). *Understanding and changing health behaviour from health beliefs to self-regulation* (pp. 299-342). Routledge: Taylor & Francis Group.
- Bernat, E. M., Patrick, C. J. (2011). Effect of instructed emotion regulation on valence, arousal, and attentional measures of affective processing. *Developmental Neuropsychology*, 36(4),493-518.
- Bower, G. H. (1992). How might emotions affect learning? In S. A. Christianson (ed.). *Handbook of emotion and memory: Research and theory (3-31)*. NJ: Erlbaum.
- Bradley, M. M. (2000). Emotion and motivation. In J. T. Cacioppo, L. G. Tassinary, & G. Berntson (Eds.), *Handbook of psychophysiology* (pp.602-642). New York: Cambridge University Press.
- Bradley, M. M. & Lang, P. J. (2007). The International Affective Picture System (IAPS) in the study of emotion and attention. In J. A. Coan and J. J. B. Allen

- (Eds.), *Handbook of Emotion Elicitation and Assessment* (pp. 29-46). Oxford University Press.
- Burnett-Wolle, B., & Godbey, G. (2007). Refining Research on Older Adults' Leisure: Implications of Selection, Optimization, and Compensation and Socioemotional Selectivity Theories. *Journal of Leisure Research Copyright*, 39(3), 498-513.
- Carstensen, L. L. (2006). The influence of a sense of time on human development. *Science*, 312, 1913-1915.
- Carstensen, L. L., & Mikels, J. A. (2005). At the intersection of emotion and cognition. *Psychological Science*, 14(3), 117-121.
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., & Charles, S. T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, 54 (3), 165-181.
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., & Charles, S. T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, 54 (3), 165-181.
- Catchen, H. (2002). Debating the future of social security policy. In Susanne Bleiberg Seperson & Carl Hegeman (eds.) *Elder care and service learning: a handbook* (pp.205-213). London: Auburn House.
- Charles, T., Carstensen, L. L., Mather, M. (2003). Aging and emotional memory: The forgettable nature of negative Images for older adults. *Journal of Experimental Psychology/ General*, 132 (2), 310-325.
- Chin, H. L., Hung, Y.T., & Hsiao, Y. F. (2012). Research on the emotional aging of positivity effect and negative bias of old people in Taiwan. In *Ageing and Diversity Conference 2012 Collection (Unpublished)*. New Zealand Association of Gerontology. 2012/09/13~2012/09/15.
- Gordon, E., Barnett, K. J., Cooper, N. J., Tran, N., & Williams, L.M. (2008). An “integrative neuroscience” platform: Application to profiles of negativity and positivity bias. *Journal of Integrative Neuroscience*, 7(3), 345-366.
- Heckhausen, J., & Schulz, R. (1995). A life-span theory of control. *Psychological Review*, 102, 284-304.
- Hooyman, N. P. (2005). Conceptualizing productive aging. In Lenard W. Kaye (Ed.). *Perspectives on productive aging: social work with the new aged* (pp. 37-60).
- Keil, A., & Freund, A. M. (2009). Changes in the sensitivity to appetitive and aversive arousal across adulthood. *Psychology and Aging*, 24 (3), 668-680.
- Lang, P.J., Bradley, M.M., & Cuthbert, B.N. (2008). *International affective picture system (IAPS): Affective ratings of pictures and instruction manual. Technical Report A-8*. University of Florida, Gainesville, FL.
- Mammarella, N. & Fairfield, B. (2010). Towards a new account of cognitive aging: The cognitive-emotional trade-off in working memory. In Quentin Gariépy &

- Raphaël Ménard (eds.). *Handbook of cognitive aging: causes, processes and effects*. (403-418). New York: Nova.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). *What is emotional intelligence, Emotional development and emotional intelligence*. New York: Basic Books.
- McRae, K., Ciesielski, B., & Gross, J. J. (2011, December 12). Unpacking Cognitive Reappraisal: Goals, Tactics, and Outcomes. *Emotion*. Advance online publication. doi: 10.1037/a0026351
- NIMH(2011). International Affective Picture System: *Affective ratings of pictures and instruction manual*. 2011/05/24 Retrieved from:
<http://csea.php.ufl.edu/index.html>.
- Reuter-Lorenz, P. A., & Park, D. C. (2010). Human neuroscience and the aging mind: a new look at old problems. *Journal of Gerontology: Psychological Science*, 65B(4), 405-415.
- Richard, W. Backs, R. W., Silva, S. P., & Han, K. (2005). A comparative of younger and older adults' Self-Assessment Manikin ratings of affective pictures. *Experimental Aging Research*, 31, 421-440.
- Scheibe S., & Blanchard-Fields, F. (2009). Effects of regulating emotions on cognitive performance: What is costly for young adults is not so costly for older adults. *Psychology for Aging*, 24, 217-223.
- Scheibe S., & Carstensen, L. L. (2010). Emotional aging: Recent findings and future trends. *Journal of Gerontology: Psychological Science*, 65B(2), 135-144.
- Sullivan, S., Mikels, J. A., & Carstensen, L. L. (2010). You never lose the ages you've been: Affective perspective talking in older adults. *Psychology & Aging*, 25(1), 229-234.
- Thompson, R. A., (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. Monographs of the Society for Research. *Child Development*, 59, 25-52.
- Todorov, A., Fiske, S., & Prentice, D. (2011). Introduction. In Alexander Todorov, Susan Fiske & Deborah Prentice(eds.). *Social neuroscience: Toward understanding the underpinnings of the social mind* (XI). New York: Oxford.
- Worsch, C., Bauer, I., Miller, G. E., & Lupien, S. (2007). Regret intensity, diurnal cortisol secretion, and physical health in older individuals: Evidence for directional effects and protective factors. *Psychology and Aging*, 22, 319-330.
-