# Regulacija emocija i raspoloženja

**Grbeša, Marina**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2017**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Filozofski fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:142:926809

*Rights / Prava:* In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-03-29**

FILOZOFSKI FAKULTET
SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU

*Repository / Repozitorij:*

FFOS-repository - Repository of the Faculty of Humanities and Social Sciences Osijek

zir.nsk.hr

SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU

dabar
DIGITALNI AKADEMSKI ARHIVI I REPOZITORIJI

Sveučilište J. J. Strossmayera u Osijeku
Filozofski fakultet Osijek
Preddiplomski studij psihologije

Marina Grbeša

# Regulacija emocija i raspoloženja

Završni rad

Mentor: doc. dr. sc. Valerija Križanić

Osijek, 2016

Sveučilište J. J. Strossmayera u Osijeku
Filozofski fakultet Osijek
Odsjek za psihologiju
Preddiplomski studij psihologije

Marina Grbeša

# Regulacija emocija i raspoloženja

Završni rad

Društvene znanosti, Psihologija, Opća psihologija

Mentor: doc. dr. sc. Valerija Križanić

Osijek, 2016

# SADRŽAJ

**SAŽETAK**

**1. UVOD……..1**

**2. AFEKTIVNA STANJA…….2**

**2.1. Emocije…….....2**

**2.2. Raspoloženje……3**

**2.3. Sličnosti između emocija i raspoloženja……...4**

**2.4. Razlike između emocija i raspoloženja…….5**

**3. REGULACIJA EMOCIJA……...6**

**3.1. Različita gledišta…….7**

**3.2. Različite definicije……...8**

**3.3. Modeli regulacije emocija…….……9**

**3.4. Strategije regulacije emocija……10**

**3.5. Regulacija emocija u djetinjstvu…….13**

**3.5.1. Stilovi privrženosti i regulacija emocija…….……..14**

**4. REGULACIJA RASPOLOŽENJA……14**

**4.1. Modeli regulacije raspoloženja……14**

**4.2. Individualne razlike……..16**

**4.3. „Popravljanje“ neugodnog raspoloženja……18**

**4.4. Održavanje ugodnog raspoloženja…...……...19**

**5. RAZLIKE U REGULACIJI EMOCIJA I RASPOLOŽENJA…..……20**

**6. ZAKLJUČAK……..20**

**7. LITERATURA…….22**

# REGULACIJA EMOCIJA I RASPOLOŽENJA


## SAŽETAK

Cilj ovog rada bio je opisati te objasniti mehanizme i procese regulacije emocija te regulacije raspoloženja, te ujedno ukazati na potencijalne razlike među navedenim mehanizmima. U početku rada opisani su konstrukti emocija i raspoloženja, kao i njihove sličnosti i razlike, a u daljnjem tekstu uključene su definicije regulacije emocija i regulacije raspoloženja, modeli i mehanizmi, odnosno strategije u podlozi istih, individualne razlike u regulaciji, koje uključuju razlike u osobinama ličnosti, temperamentu te nekim demografskim karakteristikama. Ono što razlikuje regulaciju emocija od regulacije raspoloženja je nekoliko čimbenika. Prvo, emocije se mogu regulirati specifičnim mehanizmima i strategijama, poput kognitivnog preispitivanja, supresije, represije, izbjegavanja situacije, izbjegavanja iskustva i ruminacije, no raspoloženja ne mogu s obzirom da nisu usmjerena prema specifičnom objektu. Proces regulacije raspoloženja odvija se kontinuirano i manifestira se u raznovrsnim oblicima svakodnevnog ponašanja, primjerice druženje s drugima, vježbanje, pomaganje drugima i slično. Drugo, regulacija emocija često je određena vanjskim okolnostima (inhibiranje emocije ljutnje jer nije socijalno prikladno), dok je reguliranje raspoloženja usmjereno na promjenu subjektivnog afektivnog stanja. Spomenuta promjena može ići u smjeru „popravljanja“ neugodnog raspoloženja ili održavanja/intenziviranja ugodnog raspoloženja. Treće, kod regulacije raspoloženja samo je doživljajna komponenta podložna regulaciji, dok se regulacija emocija odnosi na sve tri komponente (doživljajna, ekspresivna, fiziološka). Potrebna su daljnja istraživanja kako bi se došlo do jednoznačnih definicija ovih mehanizama, integrativnih modela te preciznijih podataka s ciljem daljnje generalizacije u praksi.



**ključne riječi:** regulacija emocija, regulacija raspoloženja, emocije, raspoloženje, afekti

# 1. UVOD

Neupitno je da su teme poput emocija, njihove definicije, broja, uzroka, svrhe, te raspoloženja prisutne od davnina u brojnim znanstvenim krugovima te laičkim raspravama. Upravo je mističnost i naizgled nedokučivost spomenutih konstrukata ono što ih čini izrazito fascinantnima psiholozima te pripadnicima brojnih drugih znanstvenih disciplina. Iako se i u današnje vrijeme mogu pronaći rigorozni pobornici određenih paradigmi koji objašnjavaju spomenute konstrukte isključivo jednostrano, ipak se sve više prakticira interaktivni pristup ovoj tematici, koji je konsenzualno ponudio preciznije definicije te druge implikacije spomenuta dva konstrukta. Emocije i raspoloženja, kao dio nadređene kategorije afektivnih stanja, dijele brojne sličnosti - sadržavaju doživljajnu, ekspresivnu i fiziološku komponentu - no, također postoje i brojne različitosti, među kojima je i njihova regulacija. Istraživanja, diskusije te teoretiziranja oko procesa regulacije emocija i raspoloženja započela su intenzivno tek krajem prošlog stoljeća, a traju do današnjeg dana. Zapravo, prvi glavni pregled prisutne literature iz ovog područja pojavio se tek prije 18 godina (pogledati Gross, 1998). Unatoč tomu što je došlo do velikog znanstvenog napretka u ovom području, i dalje je prisutna problematika (ne)poistovjećivanja koncepta regulacije emocija s regulacijom raspoloženja. Dok neki autori smatraju kako se radi o sinonimnom paru (npr. Tice i Bratslavsky, 2000), ili smatraju regulaciju emocija širom kategorijom koja obuhvaća upravljanje svim emocionalno obojenim stanjima (npr. Koole, 2009), više je onih koji apostrofiraju kako se radi o različitim procesima koji su u podlozi regulacija ovih stanja, odnosno, da ih se ne može poistovjećivati (npr. Gross, 1998; Manstead i Fischer, 2001). Ovisno o tomu kojoj tradiciji pripadaju, brojni autori iznudili su različite definicije (npr. Gross, 1998; Thompson, 1994; Siegel, 1999; prema Prosen i Smrtnik Vitulić, 2014; Matsumoto, 2006), gledišta te modele regulacije emocija (npr. Gross, 1998; Koole, 2009) koji imaju veliku praktičnu važnost. Kroz brojna istraživanja pokazano je da je regulacija emocija vođena specifičnim mehanizmima, da postoje određene individualne razlike u korištenju različitih strategija regulacije emocija, od kojih su neke adaptivnije od drugih, da je djelomično uvjetovana stilom privrženosti te da je od velike važnosti emocionalni razvoj u djetinjstvu. Za razliku od emocija, regulacija raspoloženja ne odnosi se na specifičnu regulaciju pojedinih emocija, već ono podrazumijeva kontinuirani proces popravljanja neugodnog raspoloženja ili održavanja/intenziviranja ugodnog raspoloženja. Istraživanja u ovom području također su omogućila nekoliko modela (Larsen, 2000; Erber i Wang Erber, 2000) koji reflektiraju određeni motiv u pozadini same regulacije. Prisutne su brojne individualne razlike u regulaciji raspoloženja, a odnose se na razlike u osobinama

ličnosti, temperamentu, korištenim strategijama te brojnim drugim aspektima regulacije raspoloženja.

Svrha ovog rada je sistematizirati objašnjenja i odrednice regulacije emocija i raspoloženja. U radu su izložene osnovne definicije, teorijski konstrukti te istraživanja koja podržavaju ili opovrgavaju spomenuto.

## 2. AFEKTIVNA STANJA

Termin afekt odnosi se na doživljaje ili iskustva koja imaju kvalitetu ugodne ili neugodne (Beck, 2003). Mnogi autori (npr. Goldsmith, 1994; prema Kardum, 2002; Rosenberg, 1988; prema Kardum, 2002; Scherer, 2000) ističu potrebu za kvalitativnim razlikovanjem različitih afektivnih stanja, pri čemu neki od njih tvrde da, ukoliko se kao kriterij uzme frekventnost korištenja pojedinih termina za njihovo označavanje, onda bismo mogli razlikovati svega dva afektivna stanja - emocije i raspoloženja. Iako je nekoć bilo uvriježeno da između spomenuta dva afektivna stanja niti nema kvalitativnih razlika, te se najčešće pod nadređenim terminom "emocije" podrazumijevalo i emocije i raspoloženja, rastući je broj autora (Goldsmith, 1994; prema Reeve, 2010; Davidson, 1994; prema Reeve, 2010; Ekman, 1994; prema Reeve, 2010) koji smatraju da su to dva kvalitativno različita afektivna stanja te da ih kao takve treba i istraživati (Kardum, 2002).

### 2.1. Emocije

Campos i sur. (1994; prema Oatley i Jenkins, 2003) opisuju emocije kao procese koji uspostavljaju, održavaju, mijenjaju ili okončavaju vezu između pojedinca i okoline u stvarima koje su za pojedinca značajne. Iz predloženog funkcionalističkog opisa konstrukta emocija, evidentna je važnost emocija u svakodnevnom životu čovjeka te u svim segmentima života. Iz toga proizlazi potreba za što točnijom definicijom emocija s ciljem daljnjeg razumijevanja i objašnjavanja konstrukta emocija. Mnogi autori ističu kompleksnost pokušaja definiranja emocija, i to ponajviše zbog multidimenzionalnosti konstrukta emocija, međutim, iako zasad još uvijek ne postoji općeprihvaćena definicija emocija, za potrebe ovog rada koristit će se ona koju je ponudio Scherer (2000). Njegova definicija emocija podrazumijeva integriranu i sinkroniziranu reakciju organizma na događaje koji su važni za njegove potrebe, ciljeve ili opstanak.

Iz spomenute definicije proizlazi da emocija započinje kognitivnom evaluacijom podražaja ili situacije, a sastoji se od bar četiri međusobno povezane i vremenski sinkronizirane komponente:

osjećaja, biološke pobuđenosti, svrhe, socijalno-ekspresivne. Komponenta osjećaja daje emociji subjektivni doživljaj koji ima i smisao i osobno značenje, a ima osnovu u kognitivnim ili mentalnim procesima. Komponenta tjelesne pobuđenosti uključuje biološku (muskulatura) i fiziološku (otkucaji srca, adrenalin u krvotoku) aktivaciju, zajedno s aktivacijom autonomnog i hormonskog sustava budući da oni pripremaju i reguliraju adaptivno tjelesno ponašanje suočavanja tijekom emocije. Nadalje, komponenta svrhe pridaje emociji prema cilju usmjereno motivacijsko stanje te objašnjava zašto ljudi imaju koristi od emocija. Socijalno-ekspresivna komponenta odnosi se na komunikacijski aspekt emocija, a podrazumijeva socijalnu komunikaciju, facijalnu ekspresiju te glasovnu ekspresiju (Reeve, 2010).

Nakon spoznaje o multidimenzionalnosti emocija, postavlja se pitanje o broju emocija. Svi istraživači, različitih usmjerenja, slažu se da postoji velik broj emocija. Međutim, rasprava je usmjerena na to jesu li neke emocije fundamentalnije ili temeljnije od drugih. Kompromisnu perspektivu predstavlja tvrdnja da svaka osnovna emocija nije jedna emocija već srodan skup povezanih emocija (Ekman i Davidson, 1994; prema Reeve, 2010). Takozvane osnovne ili primarne emocije su one emocije koje odgovaraju sljedećim kriterijima: urođene su (nastale procesom evolucije); imaju specijalizirane adaptivne i motivacijske karakteristike te zasebnu neurofiziološku osnovu; imaju raspoznatljive facijalne ekspresije i pokrete; imaju specifičan subjektivni doživljaj (Izard, 1991; prema Kardum, 2002). Iako su brojni istraživači pokušali pridonijeti raspravi o broju osnovnih emocija svojim teorijama te određenim brojem, najčešće korištena i prihvaćena lista osnovnih emocija uključuje: strah, ljutnju, gađenje, tugu, radost i interes (Reeve, 2010). Svaka od spomenutih primarnih emocija omogućuje različit subjektivni doživljaj, odnosno osjećaj, svaka izaziva specifičnu tjelesnu pobuđenost, ima drugačije socijalno-eskpresivne pokazatelje te drugačiju svrhu. Upravo potonje, svrha emocije, ukazuje na funkcionalni aspekt emocija. Brojni istraživači ukazuju na to da emocije imaju bar osam različitih svrha, odnosno funkcija suočavanja: zaštita, uništavanje, razmnožavanje, zajedništvo, pripadnost, otklanjanje, istraživanje i usmjerenost. Tako se, primjerice, emocija ljutnje javlja kad nam određena podražajna situacija predstavlja prijetnju, pri čemu iskazujemo određeno emocionalno ponašanje poput udaranja, griženja i sličnog, a funkcija te emocije podrazumijeva uništavanje te prepreke (Reeve, 2010).

## 2.2. Raspoloženje

Većina ljudi ima dnevno oko 1000 budnih minuta, ali samo nekoliko tih minuta zapravo uključuje prototipne emocije poput straha, radosti ili ljutnje. Za razliku od toga, prosječna osoba

općenito doživljava stalno prisutan tijek raspoloženja (Reeve, 2010). Stoga, raspoloženje je difuzno afektivno stanje koje se najčešće doživljava kao promjena u subjektivnom doživljaju, niskoga je intenziteta, dužeg trajanja i često nastaje bez očiglednog uzroka (Scherer, 2000). Može biti nejasno kad započinje ili prestaje, za razliku od emocija, a obično su bez objekta, generalizirana. Može biti da je upravo ta razlika najbolji način razlikovanja emocija i raspoloženja (Frijda, 1993; prema Oatley i Jenkins, 2003)

Raspoloženje postoji kao pozitivno i negativno afektivno stanje, odnosno dobro ili loše raspoloženje. Pozitivni afekt se odnosi na svakodnevno, opće stanje dobrog osjećanja niske razine intenziteta. Kad se ljudi dobro osjećaju, onda su društveniji, kooperativniji, kreativniji, ustrajniji tijekom neuspjeha, učinkovitiji u donošenju odluka i više intrinzično motivirani tijekom zanimljivih zadataka. Pozitivni afekt ima ove efekte jer utječe na kognitivne procese kao što su sjećanja i prosudbe. Negativni afekt odražava neugodno djelovanje. One osobe koje osjećaju jaki negativni afekt obično doživljavaju nezadovoljstvo, nervozu i razdražljivost, dok oni koji osjećaju slabi negativni afekt pokazuju smirenost i opuštenost. Ova dva raspoloženja su neovisni, a ne suprotni, načini osjećanja - osoba može istovremeno osjećati i pozitivni i negativni afekt. U osnovi, pozitivni afekt odražava motivacijski sustav koji je vođen nagradama i željama, dok negativni afekt odražava averzivni motivacijski sustav koji je vođen kaznom (Reeve, 2010).

## 2.3. Sličnosti između emocija i raspoloženja

Iako naizgled različiti, emocije i raspoloženja dijele brojne sličnosti. Ponajprije treba naglasiti da su i raspoloženja i emocije doživljajni fenomeni. Spomenuti doživljajni aspekt može se pripisati afektivnoj komponenti koja se manifestira kao opći osjećajni ton. Afekt je primarno evaluativne prirode, stoga se doživljava na dimenzijama dobar - loš, ugodan - neugodan, odnosno kao ponašajna tendencija približavanja ili izbjegavanja (Larsen, 2000). Drugo zajedničko obilježje emocija i raspoloženja je ekspresija. U usporedbi s emocijama koje se izražavaju specifičnim facijalnim ekspresijama, raspoloženja se više izražavaju drugačijim izražajnim kanalima, poput držanja tijela, geste, visina, intenziteta, brzine i ritma govora, i sličnog (Larsen, 2000). Treće zajedničko obilježje koje dijele emocije i raspoloženja odnosi se na fiziološke procese. Raspoloženja su vjerojatno više povezana s kroničnim fiziološkim promjenama, u okviru djelovanja hormonalnog i imunološkog sustava, dok su emocije više povezane s fazičnim ili akutnim promjenama, koje su u okviru djelovanja centralnog i autonomnog živčanog sustava. (Kardum, 2002).

## 2.4. Razlike između emocija i raspoloženja

Razlikovanje emocija i raspoloženja odražava se u devet obilježja: trajanje, vremenski uzorak, intenzitet, ritmičnost, uzročnost, cjelovitost, usmjerenost, regulacija i signalna funkcija.

Raspoloženja u prosjeku traju duže nego emocije; emocije u prosjeku traju nekoliko sekundi ili minuta, dok raspoloženja mogu trajati satima, danima ili tjednima. Međutim, ipak ne postoje jasne vremenske granice emocija i raspoloženja. Brojni autori ističu kako se emocije i raspoloženja razlikuju s obzirom na tipičan vremenski tijek. Pokazano je da su emocije obično epizodične, odnosno da imaju jasan početak, vrhunac reakcije i završetak, za razliku od raspoloženja, koja nemaju točno određeni početak i kraj, već ih doživljavamo kao kontinuirane promjene u intenzitetu i kvaliteti. Izuzev toga, pokazano je da su emocije praćene snažnom aktivacijom neurofizioloških sustava, pa su obično snažnijeg intenziteta od raspoloženja. Međutim, i tu postoje određena odstupanja od prosjeka. (Frijda, 1993; prema Kardum, 2002). S obzirom da se emocije javljaju u prisustvu osobno relevantnih događaja ili podražaja, koji se javljaju rijetko i nepredvidljivo, ne doživljavamo ih u pravilnim intervalima ili ritmovima, kao raspoloženja. Primjerice, pokazano je da raspoloženja imaju karakterističan dnevni ritam – ugodno raspoloženje je ujutro nisko, tijekom dana doseže vrhunac, a navečer opada, što kod emocija nije slučaj. U usporedbi s emocijama, raspoloženja su također pod utjecajem različitih vanjskih čimbenika, od kojih se neki mogu javljati u nepravilnim vremenskim intervalima (npr. odlazak u kino), a neki u vrlo pravilnim intervalima (npr. konzumacija hrane). Upravo spomenuta vremenska pravilnost javljanja podražaja doprinosi ritmičnosti raspoloženja. Također, raspoloženja su pod različitim utjecajem unutarnjih procesa, kao što su metabolični i imunološki utjecaji, koji doprinose tome da raspoloženja pokazuju snažan ciklički uzorak varijacija. Pokazano je da, za razliku od emocija, raspoloženja imaju specifične dnevne, tjedne, mjesečne i sezonske ritmove (Morris, 1989; Thayer, 1989; Watson, 2000a; prema Kardum, 2002). Nadalje, kao jedna od najvažnijih razlika između emocija i raspoloženja ističe se razlika u faktorima koji uzrokuju njihov nastanak. Za razliku od emocija, koje su najčešće uzrokovane specifičnim i jasnim vanjskim ili unutarnjim podražajima, ili događajima, raspoloženja najčešće nisu izazvana podražajem koji se može jasno odrediti i identificirati. Raspoloženja mogu biti izazvana znatno širim rasponom kognitivnih, okolinskih i bioloških faktora, te često niti nismo svjesni, niti obraćamo pažnju na podražaje koji dovode do određenih raspoloženja (Kardum, 2002). Emocije i raspoloženja također se razlikuju s obzirom na cjelovitost, odnosno obuhvatnost doživljaja koji proizvedu. Emocije više predstavljaju specifičan afektivni doživljaj, kojeg možemo imenovati kao strah, radost, i slično, s obzirom da su najčešće uzrokovane

podražajem koji se relativno lako može identificirati i evaluirati. Međutim, raspoloženja više predstavljaju cjelokupno afektivno stanje, koje može odražavati umjerene razine primarnih emocija, primjerice vedro i ugodno - blaga i umjerena razina radosti. Nadalje, obilježje usmjerenosti podrazumijeva da su emocije vrednujuća stanja usmjerena prema nekom specifičnom objektu (primjerice, ljutnja je skoro uvijek usmjerena prema nečemu/nekomu), dok su raspoloženja difuzna, neusmjerena vrednujuća stanja koja difuzno povećavaju našu spremnost prema različitim objektima i događajima (Kardum, 2002). Razlikovanje emocija i raspoloženja u njihovoj regulaciji bit će objašnjeno u daljnjem radu, no zasad je bitno za napomenuti kako regulacija emocija podrazumijeva neke specifične mehanizme, dok se regulacija raspoloženja više odnosi na kontinuirani proces. Postoji opće slaganje među znanstvenicima da emocije, kao i raspoloženja, imaju značajnu signalnu funkciju (Schwarz i Bohner, 1996; prema Kardum, 2002). Emocije i raspoloženja pružaju organizmu važne informacije koje su nužne za uspješnu prilagodbu. Emocije nas informiraju o našoj trenutnoj transakciji s nekim važnim aspektom okoline, a upravo zato što su usmjerene prema specifičnim objektima, one imaju specifičnu signalnu funkciju o našoj transakciji s pojedinim događajem iz okoline (Frijda, 1988; 1994b; prema Kardum, 2002). U usporedbi s emocijama, raspoloženja pružaju sintetičku informaciju o cjelokupnom stanju organizma, odnosno, signaliziraju, među ostalim, postojanje razlike između nužne i percipirane razine resursa koji su pojedincu na raspolaganju za ostvarenje zahtjeva okoline te vlastitih ciljeva (Morris, 1992; prema Kardum, 2002). Sumirajući sve navedene konzistentne razlike, treba uzeti u obzir da se ipak radi o afektivnim fenomenima koji su međusobno povezani (Larsen, 2000).

# 3. REGULACIJA EMOCIJA

Povećani interes u području regulacije emocija u psihološkoj literaturi tijekom posljednja dva desetljeća može se prepoznati kroz brojne empirijske studije, koje su dizajnirane s ciljem istraživanja različitih područja regulacije emocija, kombinirajući prethodno znanje o neurobiološkoj, kognitivnoj, razvojnoj, socijalnoj, kliničkoj, zdravstvenoj psihologiji te psihologiji ličnosti (Gross, 1998; prema Matsumoto, 2006). Koncept regulacije emocija također je izniknuo iz disciplina izvan područja psihologije, poput filozofije, sociologije ili ekonomije (Gross, 1998).

Zainteresiranost istraživača za proučavanjem načina na koji emocije mogu i trebaju biti regulirane prisutna je od prije. Jedan od relevantnih prekursora suvremenih istraživanja regulacije emocija je

psihoanalitička tradicija, sa studijama o anksioznosti i mehanizmima obrane ega usmjerenih na regulaciju anksioznosti (Gross, 1999). Prateći psihoanalitičku tradiciju, regulacija emocija je pretežno nesvjestan proces. Kontinuitet te tradicije može se popratiti u suvremenim istraživanjima regulacije emocija, u kojima je naglasak na reduciranju neugodnih emocija te na (ne)svijesti o procesima regulacije, što je središte istraživanja psihopatologije (Gross, 1999). Stres i strategije suočavanja predstavljaju drugi prekursor istraživanjima regulacije emocija. Suočavanje uključuje proces individualne evaluacije situacije i vlastitih kapaciteta da se reagira na istu. Razlika je između suočavanja usmjerenog na problem, čiji je cilj rješavanje problema, i suočavanja usmjerenog na emocije, čiji je cilj smanjivanje neugodnog emocionalnog iskustva (Gross, 1999). Današnja istraživanja regulacije emocija odražavaju potonje - suočavanje usmjereno na emocije - iako se sve više istraživanja fokusira na specifične strategije regulacije emocija, primjerice, potiskivanje, preispitivanje i slično.

## 3.1. Različita gledišta

Prije konceptualiziranja regulacije emocija, veoma je bitno razumjeti da je njena definicija pod utjecajem svih prijašnjih diskusija i istraživanja na području emocija. Prema Prosen i Smrtnik Vitulić (2014) tri su glavne perspektive u pogledu emocija: neurobiološka, kognitivna te sociokonstruktivistička perspektiva. Svaka od ovih perspektiva nudi drugačije razumijevanje koncepta regulacije emocija.

Neurobiološko gledište regulaciju emocija shvaća kao odvojeni skup procesa koji, ili zaustavlja emociju od pokretanja, ili sprječava da bude izražena nakon što se aktivira. Moždane strukture koje su uključene u ovaj proces primarno su prednji cingularni korteks, subkortikalne strukture, uključujući amigdalu, hipotalamus, moždano deblo i siva tvar (Damasio 1998; prema Prosen i Smrtnik Vitulić, 2014).

Prema kognitivnom gledištu, emocija je sastavljena od niza različitih procesa, počevši s procjenom situacije te završavajući s iskustvenom, bihevioralnom ili fiziološkom reakcijom (Gross i Feldman Barrett, 2011; Oatley i Jenkins, 1996; Prosen, Smrtnik Vitulić i Poljšak-Škraban, 2013; Smrtnik Vitulić, 2009; prema Prosen i Smrtnik Vitulić, 2014). Prema ovom gledištu, regulacija emocija može se odviti u bilo kojoj sekvenci (situacija – pažnja – procjena - reakcija), no posebna pažnja posvećena je (ponovnoj) procjeni (Sheppes i Gross, 2011; prema Prosen i Smrtnik Vitulić, 2014).

Sociokonstruktivistički orijentirani istraživači ističu da su emocije socijalno strukturirane te da se izražavaju kroz društvena očekivanja u kulturnom okruženju pojedinca, koja se razlikuju po pogledima na svijet, ideologijama, vrijednostima i samopoimanjima. Prema tom gledištu, socio-kulturno okruženje na bitne načine pridonosi regulaciji emocija, i to u pogledu mjere do koje pojedinac mijenja situacije, mijenja razumijevanje tih situacija, ili mijenja emocionalne reakcije (Ekman, 1992; Mesquita i Albert, 2009; Thompson, 2011; prema Prosen i Smrtnik Vitulić, 2014). Unatoč različitim gledištima te, shodno tomu, različitim definicijama, mnogi modeli emocija i regulacije emocija ne uklapaju se niti u jednu perspektivu isključivo, s obzirom da emocije i regulacija emocija ne mogu biti objašnjeni samo neurobiološkim, kognitivnim, ili socio-kulturnim procesima. Međutim, brojni su istraživači s obzirom na svoje opredjeljenje i gledište ponudili različite koncepte i definicije regulacije emocija.

## 3.2. Različite definicije

Kao što je spomenuto, s obzirom na drugačije paradigme, različiti istraživači su ponudili različite definicije regulacije emocija. Primjerice, Gross (1998), kojemu se može pripisati najveći doprinos u ovom području, kombinira neurobiološku s kognitivnom perspektivom te definira regulaciju emocija kao procese pomoću kojih pojedinci utječu na to kada će i koje emocije doživjeti, te kako će ih doživjeti i izraziti. On smatra kako prepoznavanje i razumijevanje vlastitih emocionalnih iskustava čini osnovu za regulaciju koja uključuje i procese nadgledanja, evaluiranja i modificiranja. S druge strane, Matsumoto (2006) kombinira kognitivnu sa socijalnom perspektivom te definira regulaciju emocija kao sposobnost upravljanja i modificiranja vlastitih emocionalnih reakcija u svrhu postizanja prema cilju usmjerenih ishoda. Nadalje, Siegel (1999; prema Prosen i Smrtnik Vitulić, 2014) definira regulaciju emocija kao neuralne, kognitivne i bihevioralne/akcijske procese koji održavaju, pojačavaju ili atenuiraju emocionalna uzbuđenja i povezane motivacijske, kognitivne i akcijske tendencije. Spomenute definicije naglašavaju sadržaje procesa koji su uključeni u regulaciju emocija. Međutim, neke definicije regulacije emocija veći naglasak stavljaju na karakteristike ovih procesa, kao što su njihova svijest ili orijentacija prema cilju. Autori koji su ovakvog gledišta (Eisenberg, Hofer, i Vaughan, 2009; Gross i Thompson, 2009; McRae, Ochsner, Mauss, Gabrieli i Gross, 2008; Thompson i Meyer, 2009; prema Prosen i Smrtnik Vitulić, 2014) definiraju procese regulacije emocija kao ona ponašanja, vještine i strategije, bilo svjesne ili nesvjesne, automatske ili kontrolirane, koji služe za praćenje, procjenu, moduliranje, inhibiranje i poboljšavanje emocionalnog iskustva i ekspresije u svrhu postizanja vlastitog cilja. Tako, primjerice, prema Thompsonu (1994), pod pojmom

regulacije emocija podrazumijevaju se ekstrinzični i intrinzični procesi odgovorni za nadzor, evaluaciju i modifikaciju emocionalnih reakcija, posebno njihova intenziteta i privremenih karakteristika u postizanju cilja. Nadalje, pregledavajući studije iz različitih područja psihologije, evidentna je nekonzistentnost u pogledu razumijevanja regulacije emocija; neki autori - ponajviše u području psihoterapije - koriste ovaj pojam kako bi apostrofirali samo učinkovite, funkcionalne, adaptivne načine suočavanja s emocijama, dok za suprotno koriste pojam "disregulacije" (npr. Schore, 2001; Siegel, 1999; prema Prosen i Smrtnik Vitulić, 2014). S druge strane, neki autori (primjerice Gross, 1999) ne prave takvu distinkciju i koriste termin regulacije emocija bez obzira na njenu (ne)učinkovitost.

## 3.3. Modeli regulacije emocija

Ljudi nastoje smanjiti neugodne emocije, kao što su ljutnja, tuga i anksioznost (Gross, Richards i John, 2006; prema Gross, 2013) te povećati ugodne emocije, kao što su ljubav, interes i radost (Quoidbach, Berry, Hansenne i Mikolajczak, 2010; prema Gross, 2013). Nešto rjeđe ljudi imaju tendenciju povećavanja neugodnih emocija (primjerice ljutnje kod sakupljanja dugova), ili smanjenja ugodnih emocija (primjerice, razonode tijekom ozbiljnog sastanka) bez obzira koji im je cilj, ljudi imaju različite načine reguliranja emocija.

Gross (1998) na temelju osnovnih elemenata nekoliko najutjecajnijih teorija emocija predlaže konsenzualni procesni model nastajanja emocija. Procesni model regulacije emocija je pokušaj da se predstave različite faze emocija i njihove regulacije (Gross i Thompson, 2009). Prema tom modelu regulacija se može odvijati na različitim vremenskim točkama u toku emocionalnog procesa, pri čemu se može govoriti o dva osnovna načina regulacije - onoj koja je usmjerena na antecedente emocija i onoj koja je usmjerena na modulaciju odgovora. Proces regulacije antecedenata emocija se unutar procesa nastajanja emocija odvija vrlo rano, te po navedenom redoslijedu u pravilu uključuje odabir situacije koja bi mogla dovesti do emocionalnog odgovora, pokušaj mijenjanja prisutne situacije, promjene u pažnji te promjene u kognitivnoj procjeni situacije. Ovaj proces za posljedicu može imati drastično različite emocionalne ishode - uopće ne mora dovesti do emocionalne reakcije ili može dovesti do kvalitativno i intenzitetno različitih reakcija (npr. ovisno o kognitivnoj procjeni događaja, sugovornikova šala može dovesti do aktivacije ljutnje ili pak izazvati pozitivan emocionalni odgovor). Nasuprot tome, modulacija odgovora odvija se u trenutku kada su aktivirane emocionalne ponašajne tendencije koje dovode do pokretanja ponašajnih odnosno do perifernih fizioloških odgovora, te uključuje prvenstveno

pokušaje promjena u ponašanju i subjektivnom doživljavanju, te u manjoj mjeri u fiziološkim odgovorima izvan centralnoga živčanog sustava (Gross i sur., 2006). Uz opisani redoslijed nastajanja emocija, regulacija se može promatrati na kontinuumu koji se proteže od nesvjesnih do svjesnih procesa – npr. ona može biti verbalno vođen postupak ili pak automatizirana rutina (Gross, 1999). Opisani model regulacije emocija navodi nekoliko točaka u procesu generiranja emocija gdje se mogu koristiti različite strategije regulacije emocija. Kao takav, može se također primijeniti kao klasifikacija strategija regulacije emocija te nudi brojne mogućnosti za proučavanje ovih strategija. Do sada, međutim, samo su neke od njih proučavane opširnije, no spomenute strategije bit će detaljnije objašnjene u daljnjem tekstu.

S druge strane, Koole (2009) je predložila klasifikaciju strategija regulacije emocija temeljenu na 1) sustavima generiranja emocije koji se reguliraju i 2) psihološkim funkcijama regulacije emocija. Sustavi generiranja emocije podrazumijevaju pažnju, znanje relevantno emociji (npr. procjena) i tijelo. Psihološke funkcije regulacije emocija podrazumijevaju zadovoljstvo hedonističkih potreba, olakšavanje realizacije ciljeva te optimizaciju funkcioniranja ličnosti. Iako ovaj model predstavlja dobrodošao pokušaj uključivanja velikog broja strategija regulacije emocija u nadređene kategorije, klasifikacija empirijskih istraživanja tih kategorija je ponešto nejasna.

## 3.4. Strategije regulacije emocija

Sve je veći broj studija koje istražuju različite strategije regulacije emocija. Strategije reguliranja emocija variraju po svojoj prirodi, učinkovitosti i implikacijama za individualno psihosocijalno funkcioniranje (Prosen i Smrtnik Vitulić, 2014). Jedna od najčešće proučavanih generalno adaptivnih strategija je kognitivno preispitivanje (ili "ponovna procjena"; primjer: "Kontroliram svoje emocije promjenom razmišljanja o situaciji u kojoj se nalazim"), definirano kao tumačenje situacije, koja evocira emociju na takav način da ono mijenja emocionalni učinak (Gross, 1998). Prilikom kognitivnog preispitivanja, ono što može biti modificirano je ili procjena situacije - što znači, koliko je važna - ili procjena vlastitih kapaciteta za suočavanje sa zahtjevima. Nakon preispitivanja (ponovne procjene), dolazi do verbalnog izvještavanja o smanjenju emocionalnog iskustva, no to nužno ne podrazumijeva popratno smanjenje u fiziološkom odgovoru (Gross, 1999). Istraživanja kognitivnog preispitivanja fokusirana su na opseg do kojeg ono preventivno utječe na emocionalnu reaktivnost. Nekoliko laboratorijskih studija provedenih s nekliničkim uzorcima indiciraju da je kognitivno preispitivanje povezano sa smanjenim emocionalnim iskustvom i ponašanjem (Gross, 1998), kao i sa smanjenom neuralnom aktivnošću

u amgidali i insuli (Ochsner i Gross, 2005; prema Gruber, Harvey i Gross, 2012). Pokazano je da je učestalost kognitivnog preispitivanja u svakodnevnom životu, prema samoizvještajima ispitanika, povezana sa smanjenim neugodnim emocijama te povećanim ugodnim emocijama (Gross i John, 2003; prema Gruber, Harvey i Gross, 2012), odnosno, pokazano je da osobe koje koriste ponovnu kognitivnu procjenu učestalo, iskuse i izražavaju više ugodnih nego neugodnih emocija, uključujući i manje depresivnih simptoma (Gross i John, 2003; Nezlek i Kuppens, 2008; prema Gross, 2013). Nadalje, pronađena je značajna pozitivna povezanost između učestalog korištenja kognitivnog preispitivanja i: subjektivne dobrobiti (Gross i John, 2003; John i Gross, 2009; prema Prosen i Smrtnik Vitulić, 2014), samopouzdanja (Gross i John, 2003; prema Prosen i Smrtnik Vitulić, 2014), sigurne privrženosti i socijalne podrške (Gross i John, 2003; prema Prosen i Smrtnik Vitulić, 2014) te pamćenja sadržaja razgovora (Richards, Butler i Gross, 2003; prema Prosen i Smrtnik Vitulić, 2014). Na socijalnoj razini, osobe koje koriste ponovnu procjenu, vjerojatno će imati više pozitivnih odnosa s drugima, što je u skladu s izvještajima vršnjaka - veća bliskost i naklonost prema tim osobama (Gross, 2013). Iako se smatra adaptivnom strategijom, ona također može imati negativne posljedice ukoliko se primjenjuje previše široko, dovodeći do obrambenih mehanizama kao što su poricanje i racionalizacija (John i Gross, 2009).

Glavni primjer generalno maladaptivne strategije je ekspresivna supresija (ili "supresija"; primjer: "Držim svoje emocije za sebe."), koja se odnosi na inhibiciju trenutnog emocionalno-ekspresivnog ponašanja kao osnovni oblik modulacije emocionalnog odgovora (Gross i Levenson, 1993; prema Gračanin, 2005). Emocionalna supresija je postupak regulacije emocija koji se odvija nakon što je već izvedena kognitivna interpretacija emocionalnog događaja, odnosno nakon što je određeni emocionalni mehanizam već aktiviran i nakon što su pokrenute ponašajne tendencije. Empirijski podaci pokazuju da ljudi često pokušavaju supresirati svoja emocionalna ponašanja, pri čemu se neugodne emocije prikrivaju različitim oblicima pozitivnih emocionalnih ekspresija znatno češće nego li što se ugodne emocije prikrivaju negativnim ekspresijama (DePaulo i sur., 1996; prema Gračanin, 2005). Eksperimentalna istraživanja nedvosmisleno pokazuju da ljudi u prosjeku mogu vrlo uspješno prikrivati znakove prisustva vlastitih emocija, čak i kada se radi o intenzivnim emocionalnim stanjima (Butler i sur., 2003; prema Gračanin, 2005). Nadalje, brojna istraživanja pokazala su da je supresija povezana s većom fiziološkom aktivacijom u pogledu emocionalnog podražaja (Gross, 1998). Također, pokazano je da one osobe koje izvještavaju o učestalijoj primjeni supresije u svakodnevnom životu, pokazuju više neugodnih emocija i manje ugodnih emocija (Gross i John, 2003; prema Gruber, Harvey i Gross, 2012), uključujući bolne osjećaje neautentičnosti, kao i depresivne simptome (Gross, 2013). Nadalje, u velikom broju studija

pronađena je negativna povezanost između učestalog korištenja supresije i subjektivne dobrobiti (Grossi i John, 2003; John i Gross, 2009; Karademas i sur., 2010; prema Prosen i Smrtnik Vitulić, 2014), međutim, u istraživanju koje su proveli Cote, Gyurak i Levenson (2010), one osobe koje su mogle potisnuti vlastite emocionalne reakcije bile su najsretnije svojim životima te su imale veća primanja i socioekonomski status. Često korištenje supresije također može biti negativno povezano sa socijalnim funkcioniranjem, odnosno, osobe koje često koriste supresiju, izbjegavaju bliske odnose te imaju manje pozitivne odnose s drugima (Gross i John, 2003; Martini i Busseri, 2012; prema Prosen i Smrtnik Vitulić, 2014). Ona je također povezana s pamćenjem, primjerice, u istraživanju koje su proveli Richardson i sur. (2003; prema Prosen i Smrtnik Vitulić, 2014) supresija je smanjila pamćenje za sadržaje razgovora, no povećala pamćenje emocionalnih reakcija. Nadalje, u istraživanjima mentalnog zdravlja pronađeno je da supresija dovodi do povećanog unosa hrane za utjehu (Evers i sur., 2010; prema Prosen i Smrtnik Vitulić, 2014) te da je povezana s depresijom, no samo ako je popraćena neprihvaćanjem vlastitih emocija, i to najviše kod muškaraca (Flynn, Hollenstein i Mackey, 2010; prema Prosen i Smrtnik Vitulić, 2014).

Izuzev ponovne procjene i supresije, i druge strategije proučavane su u području mentalnog zdravlja: represija, izbjegavanje situacije, izbjegavanje iskustva i ruminacija. Represija je strategija suzbijanja neugodnih podražaja i njihova popratnog uzbuđenja iz svijesti. Izbjegavanje situacije je strategija usmjerena na bijeg od neugodnih situacija, dok se izbjegavanje iskustva može definirati kao tendencija da se izbjegnu privatna psihološka iskustva, kao što su misli i osjećaji. Strategija regulacije emocija koja usmjerava pažnju pojedinca na vlastite depresivne simptome naziva se ruminacija. Ono je naporno, usmjereno na smanjenje depresivnih simptoma, no stvarni učinak je obično suprotan.

Dvije strategije regulacije emocija za koje se teoretizira da su zaštitne protiv psihopatologije odnose se na kognitivno preispitivanje i prihvaćanje emocija, dok se strategije poput supresije, represije, izbjegavanja situacije i iskustva, te ruminacije smatraju rizičnim faktorima za psihopatologiju, uključujući anksioznost, depresiju, poremećaje prehrane i poremećaje vezane uz uzimanje opojnih supstanci (Aldaoetal., 2010; Boulangeretal, 2010; Broberg, Hjalmers i Nevonen, 2001; Flynnetal, 2010; Salzman, 1997; prema Prosen i Smrtnik Vitulić, 2014). Međutim, u nekim slučajevima strategije regulacije emocija opisane su kao emocionalna kontrola. U tim studijama, regulacija emocija bila je snažan medijator interpersonalnih odnosa i socio-emocionalne prilagodbe tijekom života. Učinkovita regulacija emocija također je pozitivno povezana s dobrim

socijalnim odnosima s vršnjacima, kvalitetom odnosa učenik - učitelj te akademskim uspjehom (Prosen i Smrtnik Vitulić, 2014).

## 3.5. Regulacija emocija u djetinjstvu

S obzirom da adekvatno reguliranje emocija ima važne implikacije za afektivno iskustvo i interpersonalno funkcioniranje, važan dio djetetova razvoja uključuje učenje kako upravljati emocijama na prikladne načine (Eisenberg i Morris, 2002; prema Macuka, 2012). S obzirom na relevantnost koncepta regulacije emocija u emocionalnoj prilagodbi djece postavlja se pitanje koje su važne značajke i obiteljske odrednice regulacije emocija. Među osobnim karakteristikama djeteta koje utječu na regulaciju emocija važno je uzeti u obzir temperament, spol i razvojni status djeteta. Važan utjecaj na razvoj regulacije emocija zasigurno ima naslijeđena biološka struktura, koja se očituje kao temperament i odnosi se na urođene tendencije djeteta prema doživljavanju i izražavanju nekih vrsta emocija. Gross i John (2003) navode da su procesi regulacije emocija oblikovani dispozicijama temperamenta te je utvrđivanje uloge dječjeg temperamenta važno za razumijevanje naslijeđenih mogućnosti djeteta za samostalnu regulaciju emocija. Među stabilnim karakteristikama temperamenta koje mogu biti važne odrednice regulacije emocija može se istaknuti samokontrola koja omogućava osobi da potisne motivacijske i ponašajne tendencije koje su potaknute emocijama da bi se ponašanje usmjerilo prema cilju (Rothbart, Ellis, Rueda i Posner, 2003; prema Macuka, 2012).

Nadalje, u objašnjenju regulacije emocija važnu ulogu ima i kojeg je spola dijete. Rezultati istraživanja pokazuju da su i razina regulacije emocija i socijalizacija regulacije emocija pod različitim utjecajima, ovisno o spolu djeteta. Djevojčice su obično bolje u reguliranju emocija od dječaka, što se može pripisati urođenim razlikama u razinama reaktivnosti (Morris i sur., 2002; prema Macuka, 2012), a ovisno o tomu kojeg je spola roditelj, ono može utjecati na socijalizacijske napore ovisno o tomu kojeg je spola dijete, pri čemu roditelji više potiču iskazivanje tuge kod djevojčica i ljutnje kod dječaka, kao što više ohrabruju distrakciju i strategije rješavanja problema kod dječaka nego kod djevojčica. Također se čini da roditelji kod djevojčica više potiču regulaciju emocija koja je usmjerena na odnose, a kod dječaka više aktivnu i instrumentalnu strategiju regulacije emocija.

Individualnim razlikama u regulaciji emocija mogu pridonijeti i obiteljski čimbenici jer se sposobnost regulacije emocija razvija u interakciji s članovima obitelji. Dok su djeca mlađa,

roditelji obično potiču strategije regulacije emocija, a kasnije, porastom dobi djeteta sve veću ulogu ima samoregulacija. U ranom su djetinjstvu intervencije roditelja u reguliranju emocija češće, roditelji nastoje regulirati emocije svoga djeteta milovanjem djeteta, mijenjanjem vlastitih facijalnih ekspresija, mijenjanjem neposredne okoline ili zadovoljenjem djetetovih potreba. Kako djeca razvijaju sve bolje kognitivne i emocionalne vještine, postepeno postaju neovisnija u reguliranju i upravljanju vlastitim emocijama (Macuka, 2012).

### 3.5.1. Stilovi privrženosti i regulacija emocija

Mnogi autori ističu da se siguran stil privrženosti razvija putem procjene djetetovih emocija, što onda predstavlja osnovu za regulaciju emocija odrasle osobe (Schore, 1994; Siegel, 2012; prema Stevens, 2014). Ukoliko nije uspostavljena sigurna privrženost, dijete nije u mogućnosti učinkovito regulirati svoje emocije i postaje ranjivo za razvoj psihopatologije. Stoga, sposobnost njegovatelja da učinkovito reagira na djetetov distres može biti temelj za sigurnu privrženost te djetetovo učinkovito reguliranje emocija. Pojedinci s izbjegavajućim stilom privrženosti pokazuju snažne deficite u prepoznavanju emocija; preferiraju izbjegavati, ne razmišljati o svojim emocijama. Dok oni s anksioznom privrženošću, imajući povećanu svijest o svojim emocijama, pokazuju veće poteškoće u upravljanju i reguliranju svojih reakcija na emocije (Stevens, 2014).

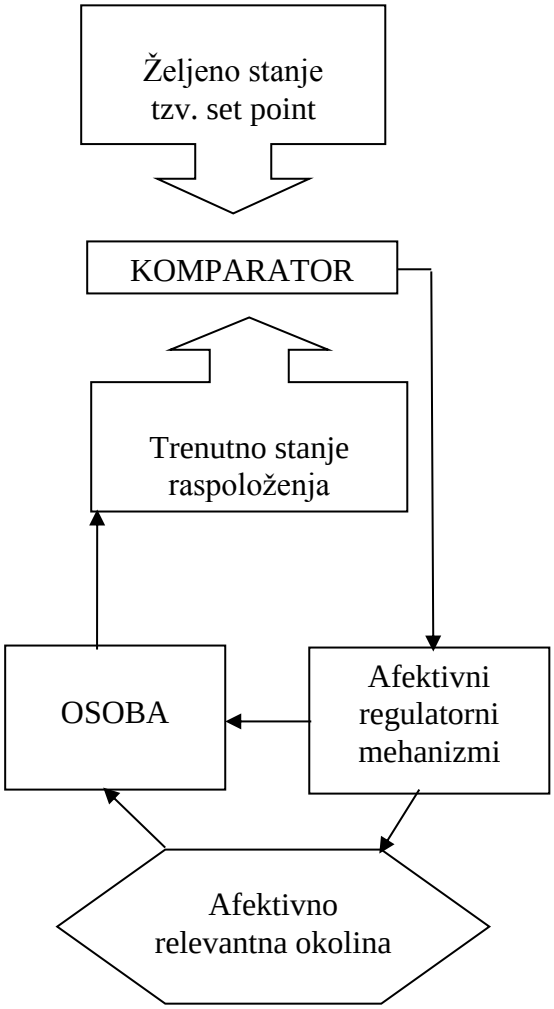
## 4. REGULACIJA RASPOLOŽENJA

Jedna od temeljnih pretpostavki na kojoj se temelji regulacija raspoloženja je da su ljudi motivirani osjećati se dobro, odnosno da nastoje postići i održati pozitivno ili ugodno raspoloženje. Najčešće korišten model regulacije raspoloženja proizlazi iz općeg kibernetičkog kontrolnog modela koji uključuje negativnu petlju usmjerenu na redukciju razlike. Takvi modeli temelje se na pretpostavci da pojedinci imaju željeno raspoloženje koje nastoje ostvariti, te da svoja trenutna stanja uspoređuju s onim koje se želi postići. Ujedno, prema istim modelima, kad se ustanovi razlika između željenog i trenutnog stanja, aktiviraju se različiti kognitivni i bihevioralni regulatorni mehanizmi kojima je cilj smanjiti tu razliku (Kardum, 2002).

### 4.1. Modeli regulacije raspoloženja

Jedan od takvih modela ponudio je Larsen (2000), a njegov prikaz može se vidjeti na Slici 1. Njegov kontrolni model pretpostavlja da ljudi imaju neko željeno subjektivno stanje (tzv. set

point) te da redovito uspoređuju svoje trenutno stanje s onim željenim. Ukoliko i kad dođe do diskrepanci, regulatorni mehanizmi (kognitivne strategije ili ponašanje) uključeni su kako bi smanjili te diskrepance (negativna povratna sprega). Ti regulatorni mehanizmi mogu utjecati na promjene u okolini, primjerice izravno rješavanje problema, ili na promjene unutar osobe, primjerice distrakcija, socijalna usporedba. Ova kontrolna petlja je otvorena kako bi afektivno bitan podražaj (koji dolazi iz okoline ili pak unutar osobe) mogao prodrijeti u sustav i potencijalno promijeniti trenutno subjektivno stanje (Larsen, 2000).




*Slika 1.* Prikaz modela regulacije raspoloženja temeljenog na kontrolnoj teoriji

Za razliku od Larsenovog modela, Carver i Scheier (1990; prema Larsen, 2000) ponudili su model pozitivnog i negativnog afekta, u kojem se regulira ponašanje usmjereno prema cilju, a ne afekt sam po sebi. Njihov model pretpostavlja usporedbu trenutnog ponašanja s ciljem (cilj je kao „set point“), te ukoliko je napredak prema cilju jako spor, dolazi do negativnog afekta; ukoliko je

napredak prema cilju rapidan, dolazi do pozitivnog afekta. Ono što je bitno za uočiti i naglasiti kod ovog modela jest da je afekt nusprodukt ponašajne samoregulacije.

Spomenuta dva modela temelje se na pretpostavci da su ljudi motivirani hedonističkim principom života, odnosno da teže sreći i ugodnim emocijama te izbjegavanju neugodnih emocija. Međutim, određena istraživanja ukazala su na potrebu za daljnjom provjerom takvog koncepta regulacije raspoloženja. Primjerice, ponekad će pojedinac pogledati određeni film tužnog sadržaja unatoč tome što zna radnju i zna kakve emocije će ono evocirati; ljudi često slušaju glazbu koja izaziva neugodne emocije poput tuge, sjete. Stoga, često je bitan kontekst same situacije te njen utjecaj na regulaciju raspoloženja pojedinca, kao i prisutnost drugih osoba. Ovo potonje upravo pretpostavlja model socijalnih ograničenja u regulaciji raspoloženja (Erber i Wang Erber, 2000). U modelu se ističe da, iako neke socijalne situacije zahtijevaju pokazivanje i proživljavanje određenih stanja (veselje na rođendanskoj proslavi), brojne druge situacije nalažu pojedincu da obuzda ili smanji intenzitet raspoloženja do određene mjere. Prema ovom modelu, ljudi imaju sklonost smanjivati svoja afektivna stanja, poput sreće ili tuge, u zamišljenom, stvarnom ili pretpostavljenom prisustvu drugih, ponajviše u interakcijama sa strancima jer ne znaju ništa o njihovim afektivnim stanjima. Upravo sposobnost kontroliranja socijalno neprikladnog afekta je ono što mnoge od nas razlikuje od osoba koje imaju određene patološke poremećaje (Goffman, 1963; prema Erber i Erber, 2000). U korist postavljenoj pretpostavci da regulacija raspoloženja nije nužno uvijek motivirana hedonističkim postavkama idu i rezultati nekoliko istraživanja koja ukazuju na individualne razlike u regulaciji raspoloženja, koje ima različite motive. Pokazano je da se osobe s ruminativnom pažnjom usmjerenom na sebe češće prepuštaju svojim raspoloženjima, dok osobe koje imaju izraženije reflektivno razmišljanje o sebi češće ulažu napor u samoregulaciju određenog raspoloženja.

## 4.2. Individualne razlike

Iako je kontrolni model izuzetno koristan u opisivanju općih procesa regulacije raspoloženja, još je veći njegov doprinos u ocrtavanju onih dijelova procesa iz kojih proizlaze individualne razlike u regulaciji raspoloženja. Prema Larsenu (2000), šest je takvih potencijalnih mehanizama individualnih razlika: 1) pažnja usmjerena na afektivno relevantan podražaj u okolini; 2) mehanizmi regulacije koji utječu na promjenu unutar osobe ili okoline; 3) temperamentna afektivna reaktivnost; 4) pažnja usmjerena na trenutno stanje ili percepcija trenutnog stanja; 5)

osjetljivost diskrepance ili funkcija „dobitka“; 6) želje/vjerovanja/ vrijednosti glede optimalnog stanja.

Kod prve točke u modelu koja može izniknuti individualnim razlikama, bitno je naglasiti da se pojedinci mogu razlikovati u načinu na koji obraćaju pažnju, kodiraju i procesiraju afektivne informacije iz okoline. Primjerice, u jednom istraživanju pokazano je da su se ekstraverti, u usporedbi s introvertima, dosjetili više pozitivnih riječi, kompletirali više riječi kao pozitivne te su pravili manje grešaka u kategoriziranju pozitivnih riječi.

Osobe se također mogu razlikovati u strategijama koje koriste za regulaciju raspoloženja, ili u učestalosti ili učinkovitosti ponašanja vezanih uz regulaciju raspoloženja. Larsen (2000) je sistematizirao specifične mehanizme, odnosno djelovanja, koje pojedinci koriste kako bi se riješili neugodnog raspoloženja, pri čemu je odredio dvije dimenzije. Jedna dimenzija odnosi se na kognitivne strategije nasuprot bihevioralnim aktivnostima, dok se druga dimenzija odnosi na usmjerenost djelovanja - na promjenu situacije ili osobe. Primjerice, pokazano je da muškarci češće koriste vježbanje (bihevioralna strategija, fokus na samo raspoloženje) kako bi se riješili neugodnog raspoloženja, dok žene češće koriste strategije poput razgovora s prijateljima ili mentorima (bihevioralna strategija, fokus na situaciju). Neke druge strategije mogu uključivati silaznu socijalnu komparaciju, distrakciju, druženje, nagrađivanje i slično.

Nadalje, pokazano je da su neki pojedinci temperamentno disponirani da budu reaktivniji na afektivne podražaje u usporedbi s drugima. Primjerice, pokazano je da osobe koje su visoko na dimenziji neuroticizma izvještavaju o jačoj negativnoj afektivnoj reakciji na neugodno raspoloženje od onih koji su nisko na ovoj dimenziji, te da afektivno jače reagiraju i na ugodne i neugodne događaje u svojim svakodnevnim situacijama (Larsen i Ketelaar, 1989, 1991; Rusting i Larsen, 1997, 1999; Zelenski i Larsen, 1999; Larsen, Diener i Emmons, 1986, prema Larsen, 2000). Izuzev toga, dobivene su i korelacije između učestalosti doživljavanja pozitivnog/ negativnog afekta i osobina ličnosti. Tako je pokazano da ekstraverzija predviđa povećani pozitivni afekt u uvjetima pozitivnog afekta (no ne i negativnog), dok neuroticizam predviđa povećani negativni afekt u uvjetima negativnog afekta (no ne i pozitivnog), što je u skladu s Grayovom (1994; prema Larsen, 2000) teorijom o bihevioralnom aktivacijskom i inhibicijskom sustavu. Prema njegovoj teoriji, ekstraverzija je manifestacija bihevioralnog aktivacijskog sustava, neuralnog sklopa koji je osjetljiv na signale o nagradi i koji je odgovoran za približavajuće ponašanje i apetitivnu motivaciju (odnosno, pozitivan afekt). S druge strane, neuroticizam je

manifestacija bihevioralnog inhibicijskog sustava, neuralnog sklopa koji je osjetljiv na signale kazne i koji je odgovoran za izbjegavajuće ponašanje te averzivnu motivaciju (odnosno, negativan afekt).

Četvrti mehanizam individualnih razlika u modelu regulacije raspoloženja odnosi se na samoopažanje te percepciju pojedinčevih ekspresivnih i fizioloških indikatora trenutnog stanja. Neke osobe neće obratiti pažnju ili percipirati neke znakove o svom trenutnom afektivnom stanju dok ti znakovi ne postanu dovoljno snažni ili očiti, primjerice u anksioznom raspoloženju kod povećanja pulsa. Također, određeni nalazi sugeriraju da osobe koje su manje osjetljive na svoje visceralne reakcije, pokazuju jače afektivne reakcije na izazvane podražaje. Potonje se objašnjava time da, kako bi se reguliralo raspoloženje, osoba mora biti osjetljiva na promjene u afektivnom stanju, a neke osobe su možda manje osjetljive na svoje fiziološke reakcije te ne započinju regulirati afekt sve dok fiziološke promjene ne postanu dovoljno snažne (Larsen, 2000).

Peti mehanizam individualnih razlika odnosi se na učestalost i osjetljivost komparatornog sustava, odnosno na to kako osobe doživljavaju odstupanja između željenog i trenutnog stanja. Osobe se razlikuju u sposobnostima razlikovanja subjektivnih emocionalnih stanja, pa tako neke osobe ne mogu precizno razlikovati svoja afektivna stanja, što može dovesti do velike diskrepance.

Individualne razlike među pojedincima u regulaciji raspoloženja također uključuju razliku u željenim emocionalnim stanjima, tzv. set point. Neke osobe mogu imati niži „set point, što implicira da priželjkuju slabija afektivna stanja, dok drugi mogu imati viši „set point“, što podrazumijeva da žele i teže doživljavanju jačih afektivnih stanja. Potonje bi se moglo objasniti time da ti pojedinci toleriraju snažnije emocije prije poduzimanja nekih samoregulatornih postupaka. Jedan od primjera su osobe koje su visoko na dimenziji traženja uzbuđenja, koje tendiraju nadprosječno visokim razinama aktiviranog pozitivnog afekta, često isprepletenog s određenom neizvjesnošću koja dolazi s uzbuđenjem i traženjem pustolovina.

## 4.3. „Popravljanje“ neugodnog raspoloženja

U istraživanjima regulacije raspoloženja, velik broj autora odlučuje se za ispitivanje popravljanja ili poboljšanja neugodnog raspoloženja, dok se tek manji broj odluči za istraživanje intenziviranja ili održavanja ugodnog raspoloženja. Prilikom proučavanja popravljanja neugodnog raspoloženja, najčešće varijable koje se ispituju uključuju uvjerenja o samoučinkovitosti u

kontroliranju neugodnih raspoloženja (Catanzaro i Mearns, 1990; prema Lischetzke i Eid, 2006), aktivne strategije za poboljšanje lošeg raspoloženja (Salovey, Mayer, Goldman, Turvey i Palfai, 1995; prema Lischetzke i Eid, 2006) i širok raspon specifičnih strategija za mijenjanje lošeg raspoloženja, podizanje energije i reduciranje napetosti (Thayer, Newman i Palfai, 1995; prema Lischetzke i Eid, 2006). Brojne studije pokazale su da je sposobnost poboljšanja neugodnog raspoloženja pozitivno povezana s indikatorima subjektivne dobrobiti pojedinca. Nadalje, istraživanja o očekivanjima vezanim uz regulaciju neugodnog raspoloženja otkrila su da pojedinci koji vjeruju da su njihova neugodna raspoloženja kontrolabilna, izvještavaju o češćem korištenju strategija reguliranja koje su usmjerene na problem i nižim razinama proživljenog distresa, u usporedbi s onima s niskim očekivanjima Kirsch, Mearns i Catanzaro, 1990; prema Lischetzke i Eid, 2006). Također, dobiveno je da očekivanja o regulaciji neugodnog raspoloženja prospektivno predviđaju niže razine depresije nakon raskida romantične veze (Mearns, 1991; prema Lischetzke i Eid, 2006). Popravljanje raspoloženja ujedno je povezano sa sposobnošću empatičnog usvajanja tuđe perspektive, naglašavanja pozitivnog te vjerovanja u osobnu kontrolu (Kokkonen i Pulkkinen, 2001). U još jednom sličnom istraživanju, dobiveno je da popravljanje raspoloženja pozitivno korelira sa socijalizacijom, ali negativno s anksioznošću, emocionalnom ambivalencijom, neuspješnom kontrolom te inhibiranjem agresije kod muškaraca (Kokkonen i Pulkkinen, 1999; prema Kokkonen i Pulkkinen, 2001).

## 4.4. Održavanje ugodnog raspoloženja

Sposobnost uživanja u pozitivnim događajima razlikuje se od sposobnosti suočavanja s negativnim događajima, kao i popravljanja neugodnog raspoloženja (Bryant, 1989; prema Lischetzke i Eid, 2006). Langston (1994; prema Lischetzke i Eid, 2006) je to potvrdio u svom istraživanju, pri čemu je pokazao da, kad pojedinci imaju izražene reakcije na pozitivne događaje, kao što je dijeljenje događaja s drugima ili obilježavanje događaja, osjećaju veći pozitivni afekt nego kad samo nastave sa svojom rutinom. Međutim, postoje razlike u osobinama ličnosti. Primjerice, pokazano je da ekstraverti imaju želju za višim razinama pobuđenog ugodnog afekta, što uključuje entuzijazam, poletnost, i generalno ugodnim afektom (npr. sreća, radost), za razliku od introverta. Ono znači da bi ekstraverti trebali biti motiviraniji pojačati i produžiti svoje ugodno raspoloženje. Nadalje, s obzirom na svoje karakteristike, ekstraverti su u većoj mogućnosti da održavaju ili intenziviraju svoja ugodna raspoloženja ulažući veći napor u potrazi za ugodnim situacijama. Ujedno je dobiveno da, za razliku od introverta, ekstraverti pokazuju veću

ekspresivnost ugodnih emocija (Gross i Jonh, 1998, 2003; Trierweiler, Eid i Lischetzke, 2002; prema Lischetzke i Eid, 2006). S obzirom da se ekspresivno ponašanje može koristiti za kapitaliziranje pozitivnih događaja, veća pozitivna ekspresivnost ekstraverta mogla bi se interpretirati kao ponašanje koje regulira afekt, a koje za cilj ima održavanje i prolongiranje ugodnih afektivnih stanja. Ujedno je pokazano da održavanje pozitivnog raspoloženja pozitivno korelira s optimizmom i sposobnošću opisivanja emocija. Kod muškaraca, održavaje pozitivnog raspoloženja pozitivno je povezano s kognitivnom kontrolom i socijalizacijom, a negativno s agresijom i anksioznošću (Kokkonen, i Pulkkinen, 2001).

# 5. RAZLIKE U REGULACIJI EMOCIJA I RASPOLOŽENJA

Evidentno je da regulacija emocija i regulacija raspoloženja dijele određene sličnosti, međutim, potrebno je ukazati na nekoliko konstruktnih različitosti. Prvenstveno, emocije se mogu regulirati pomoću određenih mehanizama, poput kognitivne procjene ili supresije, no proces regulacije raspoloženja ne sadrži specifične strategije ili mehanizme s obzirom da raspoloženja nemaju specifičan objekt (Manstead i Fischer, 2000). Naprotiv, regulacija raspoloženja je kontinuiran proces, koji se odvija neprestano i manifestira se u brojnim i raznovrsnim oblicima svakodnevnog ponašanja. Nadalje, regulacija pojedinih emocija nerijetko je određena nekim eksternalnim faktorima, dok je regulacija raspoloženja prvenstveno usmjerena na promjenu subjektivnog afektivnog doživljaja (Kardum, 2002). Zatim, regulacija emocija odnosi se na sve tri komponente - ponašajna, doživljajna i fiziološka - dok je kod regulacije raspoloženja samo doživljajna komponenta podložna regulaciji (Larsen, 2000).

# 6. ZAKLJUČAK

Sumirajući navedeno, evidentno je da još uvijek nisu postignuti dogovori oko jednoznačnosti regulacije emocija te regulacije raspoloženja, no brojna provedena istraživanja u ovom području omogućila su plodno tlo za daljnja proučavanja ovih konstrukata. Potrebno je, prije svega, razlikovati regulaciju emocija od regulacije raspoloženja, istražiti koji su to još prisutni procesi koji dovode do određenih oblika reguliranja te korištenja određenih strategija i mehanizama; nadalje, potrebno je iznaći integrativne modele za oba konstrukta, modele koji bi obuhvaćali različite aspekte i pristupe procesu regulacije emocija i regulacije raspoloženja. Kod regulacije raspoloženja bilo bi poželjno daljnjim istraživanjima osmisliti egzaktniju kategorizaciju

određenih mehanizama „popravljanja“ raspoloženja, odnosno negativnog afekta, održavanja ugodnog raspoloženja te neutralizacije raspoloženja. Nadalje, provedena istraživanja i dobiveni podaci imaju širok spektar mogućnosti praktičnih implikacija. Primjerice, educiranje o adaptivnijim strategijama regulacije emocija, uzimajući u obzir osobine ličnosti, temperament, spol, dob, obiteljsku situaciju i slične čimbenike. Ono može biti od izrazite važnosti ponajviše u području školske psihologije te kliničke psihologije, no također i u drugim područjima. Zasigurno je da je potrebno još istraživanja u ovom području, no postoji izvjesni optimizam i entuzijazam za daljnjim napretkom i novim, revolucionarnim otkrićima.

# 7. LITERATURA


Beck, R.C. (2003). *Motivacija: teorija i načela*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Cote, S., Gyurak, A. i Levenson, R.W. (2010). The ability to regulate emotion is associated with greater well-being, income, and socioeconomic status. *Emotion*, *10*(6), 923-933.

Erber, R. i Wang Erber, M. (2000). The Self-regulation of Moods: Second Thoughts on the Importance of Happiness in Everyday Life. *Psychological Inquiry*, *11*(3), 142-148.

Gračanin, A. (2005). Afektivne, kognitivne, socijalne i zdravstvene posljedice emocionalne supresije. *Psihologijske teme, 14*, 91-107.

Gross, J.J. (2013). Emotion Regulation: Taking Stock and Moving Forward. *Emotion, 13*(3), 359-365.

Gross, J.J. i Thompson, R.A. (2009). Emotion regulation: Conceptual foundations. U: J.J. Gross i R.A. Thompson (Ur.), *Handbook of emotion regulation* (str. 3-24). New York: Guilford Press.

Gross, J.J., Richards, J.M. i John, O.P. (2006). Emotion regulation in everyday life. U: D.K., Snyder, J.A. Simpson i J.N. Hughes (Ur.), *Emotion regulation in families: Pathways to dysfunction and health.* Washington DC: American Psychological Association.

Gross, J.J. i John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *55*(2), 348-362.

Gross, J.J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition & Emotion*, *13*(5), 551-573.

Gross, J.J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, *2*(3), 271-299.

Gruber, J., Harvey, A.G. i Gross, J. (2012). When trying is not enough: Emotion Regulation and the Effort-Success Gap in Bipolar Disorder. *Emotion, 12*(5), 997-1003.

John, O.P. i Gross, J.J. (2009). Individual differences in emotion regulation. U: J.J. Gross i R.A. Thompson (Ur.), *Handbook of emotion regulation* (str. 351-372). New York: Guilford Press.

Kardum, I. (2002). Emocije i raspoloženja: sličnosti, razlike i međusobni odnosi. *Psihologijske teme, 11*, 21-38.

Kokkonen, M. i Pulkkinen, L. (2001). Examination of the Paths between Personality, Current Mood, its Evaluation, and Emotion Regulation. *European Journal of Psychology*, *15*, 83-104.

Koole, S.L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, *23*(1), 4-41.

Larsen, R.J. (2000). Toward a Science of Mood Regulation. *Psychological Inquiry*, 11, 129-141.

Lischetzke, T. i Eid, M. (2006). Why Extraverts Are Happier Than Introverts: The Role of Mood Regulation. *Journal of Personality, 74*(4), 1128-1162.

Macuka, I. (2012). Osobne i obiteljske odrednice emocionalne regulacije mlađih adolescenata. *Psihologijske teme, 21*, 61-82.

Manstead, A.S.R. i Fischer, A.H. (2000). Emotion Regulation in Full. *Psychological Inquiry, 11*(3), 188-191.

Matsumoto, D. (2006). Are cultural differences in emotion regulation mediated by personality traits? *Journal of Cross-Cultural Psychology*, *37*(4), 421-437.

Oatley , K., Jenkins, J. M. (2003). *Razumijevanje emocija*. Jastrebarsko: Naklada Slap

Prosen, S., Smrtnik Vitulić, H. (2014). Different Perspectives on Emotion Regulation and its Efficiency. *Psihologijske teme, 3*, 389-405.

Reeve, J. (2010). *Razumijevanje motivacije i emocija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Scherer, K. (2000). Psychological models of emotion. U: J.C. Borod (Ur.), *The neuropsychology of emotion* (str. 137-162). Oxford: Oxford University Press.

Stevens, F.L. (2014). Affect Regulation Styles in Avoidant and Anxious Attachment. *Individual Differences Research*, *12*(3), 123-130.

Thompson, R.A. (1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. *Monographs Of The Society For Research In Child Development*, *59*, 25-52.

Tice, D.M. I Bratslavsky, E. (2000). Giving in to Feel Good: The Place of Emotion Regulation in the Context of General Self-Control. *Psychological Inquiry*, *11*(3), 149-159.