Kontrola ljutnje

Koprivnjak, Tabita Elizabeta

Undergraduate thesis / Završni rad

2015

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:142:935365

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-28**

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
Odsjek za psihologiju

Tabita Elizabeta Koprivnjak

KONTROLA LJUTNJE

završni rad

Mentor: doc.dr.sc. Ana Kurtović

Osijek, 2015.

SADRŽAJ

Sažetak
1. Uvod 1
1.1 Ljutnja 1
2. Emocionalna kontrola 4
2.1. Ličnost tipa A i potencijal za hostilnost.....6
2.2. Evokacija i atribucije o ponašanju drugih.....7
2.3. Roditeljski stil koji utječe na upravljanje ljutnjom i odnosi s vršnjacima 8
3. Tretmani ljutnje 11
3.1. Općenito o kognitivno-bihevioralnoj terapiji ljutnje 11
3.2 Ljutnja u braku i intervencija 12
3.3. "Pravedna" ljutnja i strategije upravljanja ljutnjom na radnom mjestu.....14
4. Zaključak 18
5. Literatura 19

SAŽETAK

Ako svatko postavi sebi pitanje s kojom emocijom se najteže "izlazi na kraj", koja se najteže kontrolira, odgovor će najčešće biti – ljutnja. Kada ljutnja prevlada, tijelo se mobilizira za obranu ili za napad, misli okupiraju planovi o osveti ili vraćanju "milo za drago" ili se ljudi fokusiraju na to kako im je nanesena nepravda. Ljutnja je popraćena promjenama u razmišljanju, ponašanju i tjelesnom funkcioniranju. Emocija ljutnje može ići od iritabilnosti do bjesnila. Koliko će ljudi biti ljuti u danoj situaciji, ovisi o njihovoj interpretaciji značenja određenog događaja. Tipovi događaja koji izazivaju ljutnju obično su povezani s prošlošću isto toliko koliko i pravila ili vjerovanja kojih se ljudi drže. Primjerice, ako su osobe u životu prečesto bile zlostavljane, mogu imati tendenciju "biti pripravne" ili imati stav očekivanja kontranapada. Isto tako, takve osobe mnoga aktualna zbivanja tumače kao zlostavljajuća i kao rezultat toga pokazuju kroničnu ljutnju.

Kako bi se mogla razumjeti ljutnja i kako se s njom nositi, treba ju evidentirati i analizirati kako bi se mogla uspostaviti samokontrole.

Što najviše pomaže u kontroli ljutnje? Ključna je mogućnost anticipiranja i pripreme za situaciju i događaje koji su rizični za gubitak kontrole nad ljutnjom. Ako osoba nauči prepoznati signale koji nagovještavaju početak kretanja ljutnje prema zoni destrukcije, isto tako može pronaći različite metode za ponovno uspostavljanje kontrole ljutnje (primjerice "timeout" ili vraćanje na situaciju prije nego što su se javili znakovi ljutnje, što omogućava izbjegavanje situacija izazivaju ljutnju). Uspostava kontrola ljutnje se postiže različitim tretmanima, a najčešća od njih je kognitivno-bihevioralna. Uspješni tretmani ljutnje postoje u širokom rasponu za odrasle, adolescente i djecu.

Ključne riječi: ljutnja, hostilnost, rizični čimbenici, kontrola ljutnje

1. UVOD

Gotovo sve teorije koje govore o emocijama podrazumijevaju da pri doživljavanju emocija osoba nije pasivna "žrtva" emocionalne eksplozije. Još od Aristotela prisutno je gledište da čovjek kojeg preplavi neka emocija nije potpuno bespomoćan – on može kontrolirati, regulirati i modulirati emocije.

Emocije služe kao energizatori aktivnosti organizma, mobilizirajući ga za bržu i snažniju aktivnost, no često imaju razorno djelovanje na racionalne procese. Prema tome, kontrola emocija važna je i s društvenog i s individualnog aspekta. S aspekta društva njena važnost se očituje u sprečavanju aktivnosti koje su često društveno opasne, kao primjerice agresivnost. S aspekta pojedinca kontrola emocija je poželjna jer štiti od razornih djelovanja koje emocije imaju na prilagođavanje pojedinca okolini.

Neugodne emocije velika su opasnost za čitavu psihičku stabilnost ličnosti, stvaraju psihičke traume, ugrožavajući mentalno zdravlje i doživljaj osobnog zadovoljstva. Osobe s poremećajima u ponašanju, a to osobito vrijedi za djecu, najčešće su suočeni upravo s negativnim emocijama kao što je ljutnja (Reeve, 2010).

1.1 Ljutnja

Ljutnja je sveprisutna emocija (Averill, 1982). Kada ljudi opisuju svoje nedavno emocionalno iskustvo, ljutnja je emocija koja im najčešće pada na pamet (Scherer i Tannenbaum, 1986). Ljutnja proizlazi iz spriječenosti, kao npr. kod procjene da su nečiji planovi, ciljevi ili dobrobit ometeni nekom vanjskom silom, a to mogu biti prepreke, smetnje, prekidi. Ljutnja svoje uzroke pronalazi i u iznevjerenom povjerenju, odbačenosti, neželjenoj kritici, manjku razumijevanja od drugih i nagomilanih neprilika. Glavna srž ljutnje je vjerovanje da situacije nisu onakve kakve bi trebale biti, odnosno da su prepreke, smetnje ili kritike neopravdane (Reeve, 2010).

Ljutnja je najstrastvenija emocija. Ljutita osoba postaje jača i puna energije. U reakciji borba ili bijeg, ljutnja je dio koji se odnosi na borbu. Ta emocija također kod ljudi podiže osjećaj nepravde koje čine drugi ljudi (Keltner, Ellsworth i Edwards, 1993). Borba i osjećaj kontrole usmjereni su na prevladavanje ili korekciju neopravdanih ograničenja. Napad može biti verbalan ili neverbalan (vikanje ili lupanje vratima) te direktan ili indirektan (uništavanje prepreke ili jednostavno bacanje predmeta). Druge uobičajene reakcije motivirane ljutnjom uključuju izražavanje osjećaja povrijeđenosti, rješavanje stvari razgovorom, pomirenje ili

potpuno izbjegavanje druge osobe (Fehr, 1999). Istraživanja pokazuju iznenađujuću stopu uspjeha u situacijama kada ljudi izražavaju svoju ljutnju (Tafrate, Kassinove i Dundin, 2002). Rezultati su pokazali da ljutnja često rješava probleme u odnosima, energizira političke programe i potiče kulturu na promjenu na bolje. Ima puno slučajeva u kojima je ljutnja imala pozitivnu funkciju. Gotovo uvijek se više isplate asertivni, neagresivni izražaji ljutnje nego agresivni izražaji. To je zbog toga što ljutnja može služiti kao važno upozorenje ("Shvatite me ozbiljno!") koje vodi druge do dubljeg razumijevanje te osobe i problema koji je izazvao ljutnju.

Ljutnja, osim što je najstrastvenija emocija, ona je i najopasnija zato što ima svrhu uništiti prepreke u okolini. Autori smatraju da otprilike polovina epizoda ljutnje uključuje vikanje i vrištanje te oko 10% epizoda ljutnje vodi k agresiji (Tafrate, 2002). Kada ljutnja izazove agresiju, dolazi do nepotrebnog uništavanja i ozljeđivanja, kao kad se gurne protivnika, opsuje suigrača ili bezobzirno uništava imovina. Način reagiranja karakteriziran ljutnjom također dramatično povećava vjerojatnost srčanog udara. No opet, s pozitivne strane, ljutnja može biti produktivna emocija. Ljutnja je produktivna kada daje energiju za odlučnost, snagu i izdržljivost u ulaganju napora u produktivno suočavanje, na način da mijenjamo svijet oko sebe u ono što bi trebao biti. Osim toga, ljudi koji izražavaju ljutnju općenito su više poštovani i imaju bolji status nakon neke nepravde od ljudi koji izražavaju tugu ili krivnju (Tiedens i Linton, 2001). Ljutnja će nestati kada se okolnosti promijene iz toga kakve ne bi trebale biti (nepravda) u ono kakve bi trebale biti (pravda) (Lerner, Goldberg i Tetlock, 1998).

Pokazivanje emocija utječe na interakciju među ljudima budući da emocionalni izrazi jedne osobe mogu potaknuti selektivne ponašajne reakcije druge osobe (Camras, 1977; Coyne, 1976a, 1976b; Frijda, 1986; Klinnert i sur., 1983). Jedan od takvih primjera je konfliktna situacija oko igračke, kada će dijete koje izražava ljutnju vjerojatnije zadržati igračku nego dijete koje ne izražava takve emocije (Camrsa, 1977; Reynolds, 1982). Izražavanje emocija neverbalno govori drugima kakvo će vjerojatno biti sljedeće ponašanje osobe. Ako mu je igračka oduzeta, dijete koje izražava ljutnju govori da će vjerojatno uslijediti napad. Znak da će dijete vjerojatno napasti često je uspješna metoda u dobivanju izgubljene igračke ili u sprečavanju da se igračka oduzme u samom početku. Dakle, u kontekstu socijalne interakcije, emocije imaju višestruke funkcije, uključujući informativne ("Ovako se osjećam"); upozoravajuće ("Ovo namjeravam učiniti") i usmjeravajuće ("Ovo želim da ti napraviš") funkcije (Reeve, 2010).

Mayne i Ambrose (1999) pružaju vrijedne uvide u prirodu ljutnje. Prvo, ljutnja je učestalo ljudsko iskustvo koje može biti zdravo ili poremećeno. Bez ljutnje ne bismo mogli

prepoznati probleme i učiniti korektivne akcije. Teorije psihoterapije tradicionalno se oslanjaju na učestalost, intenzitet, mjere trajanja za vodstvo u utvrđivanju je li ljutnja zdrava ili neadaptivna. No kvalitativne dimenzije ponekad neuspješno razlikuju adaptivnu od neadaptivne ljutnje. Neki teoretičari (Tangney, Hill-Barlow, 1996) predlažu to da ciljevi pojedinčeve ljutnje (kvalitativni aspekt) razlikuju najbolje zdravo funkcioniranje od poremećenog. Konstruktivni ciljevi odnose se na održavanje prijateljstva, asertivnost autoriteta, koji uzrokuje promjene u ponašanju osobe koja izaziva ljutnju ili rješavanju problema. Zlonamjerni ciljevi odnose na osvetu ili vrijeđanje osobu koja izaziva ljutnju. Sebični ili provocirajući ciljevi odnose na to da se osoba koja izaziva ljutnju prilagodi željama pojedinca ili da se ljutnja iskoristi kao ispušni ventil. Postoji fraza "ljutnja nade" za konstruktivnu ljutnju i fraza "ljutnja očaja" za zlonamjerne ciljeve. Ljudi sa sigurnim emocionalnim stilovima privrženosti, kako ih Bowlby definira, imaju konstruktivne ciljeve – i stoga je njihova ljutnja funkcionalnija. Ljudi s anksiozno-izbjegavajućim stilom privrženosti imaju disfunkcionalnu ljutnju koja proizlazi iz zlonamjernih ciljeva i pokazuju izbjegavanje aktivnog suočavanja, prorade ljutnje i neprijateljskih misli. Takvi kvalitativni aspekti ljutnje mogu pružiti informacije o poremećajima i stvoriti jasnije terapeutske ciljeve.

Drugo, za razliku od ostalih emocija, ljutnja se izražava na različite načine (Deffenbeacher, 1996). Identificirano je 14 različitih načina kako ljudi izražavaju ljutnju. Oni uključuju: izravnu ekspresiju ljutnje, recipročnu komunikaciju, razmišljanje prije reagiranja, "time out", fizičke napade na ljude, fizičke napade na predmete, negativne verbalne ekspresije ljutnje uključujući verbalne uvrede ili bučno svađanje, zlonamjerne poglede, govor tijela, ljutnju potiskivanjem, kritičnu ljutnju, kontrolu ljutnje, korektivne akcije, distrakcije, pasivno-agresivno sabotiranje, viktimizaciju u odnosima ili socijalnu izolaciju mete. Različitost bihevioralne komponente ljutnje stvara konfuziju u definiranju ljutnje i otežava razumijevanje ljutnje.

Ljudi uobičajeno ne osjećaju želju za promjenom ili kontrolom ljutnje. Jedina emocija koju ljudi žele promijeniti manje od ljutnje je radost. Ta značajka ljutnje predstavlja najveći problem u terapiji. Ljuti klijenti ne dolaze na terapiju – oni dolaze na superviziju. Oni su pokušali promijeniti svoje šefove, suradnike ili kolege – i nisu uspjeli. Oni dolaze na savjetovanje o tome kako promijeniti svoje neprijatelje. Ljuti klijenti često teško stvore savezništvo s terapeutima, jer terapeut i klijent se nikako ne mogu složiti u vezi ciljeva. Terapeuti žele promijeniti klijentovu ljutnju, a klijenti žele promijeniti svoje provokatore ili doći do osvete (Reeve, 2010).

Ljutnja je više nego druge emocije, osim radosti, karakteristična po tome što stvara jaču

tendenciju za pristupanje nego izbjegavanje događaja koji su okidači (Scherer i Wallbott, 1994). Ta sklonost pristupanju situacijama koje potiču ljutnju najčešće rezultira time što klijenti počinju činiti destruktivne stvari. Impulzivne kontrolne strategije su češće potrebnije u tretmanima ljutnje nego sprječavanje takvih destruktivnih akcija. Ljudi koji nemaju problema s ljutnjom percipiraju ju kao nešto što negativno utječe na interpersonalne odnose više nego druge emocije. Drugim riječima, ljutnja najviše uništava odnose. Ljuti klijenti se često upuštaju u konflikte i sistemska analiza je potrebna kako bi se razumjela šteta koja je učinjena i stvorio novi plan za obnovu socijalnih mreža. Ljudi usmjeravaju većinu ljutih epizoda prema drugima koje znaju jako dobro, koji im se sviđaju ili koje vole. Ljutnja se pojavljuje u domu više nego bilo gdje drugdje. Rijetki su slučajevi da su pojedinci ljuti na strance. Više se kliničari susreću s ljutnjom kao problemom u obitelji nego kod pojedinaca. Ljutnja se pojavljuje zbog percipiranih prijetnji visokom, nestabilnom samopoštovanju, koje uključuje ekstremno pozitivne samoprocjene koje opstaju ili se vraćaju unatoč povratnim informacijama iz realnosti i tome da grandioznost nije zagarantirana. Ljutnja također uključuje veći doživljaj moći ili mogućnosti nego izazvana prijetnja. Ljutnja je povezana s kognicijama koje se vrte oko pozitivne samo-efikasnosti. Kada pojedinci dožive ljutnju, oni vjeruju da averzivni događaji nisu nužni ili kontrolabilni (Wiener, 1998).

2. Emocionalna kontrola

Sociolozi često navode kako se razvoj civilizacije temelji upravo na povećavanju kapaciteta za kontrolu emocija. Porast učestalosti djetetova služenja unutarnjim regulacijskim strategijama odraz je njegova kognitivnog razvoja. Kako se dijete kognitivno razvija, raste i njegov fond općeg znanja koji uključuju i njegovo znanje o emocionalnim iskustvima (Altshuler i sur., 1995).

Istraživanja pokazuju kako djeca ponekad pokazuju sposobnost regulacije emocija, ali ujedno ne znaju verbalno izraziti kojim su se strategijama pri tome služili. Terwogt i sur. (1999; prema Salovey i Sluyter) otkrili su kako šestogodišnjaci mogu inhibirati osjećaj tuge za vrijeme slušanja tužne priče, ali nisu u mogućnosti verbalizirati na koji način to postižu. Regulacija i kontrola emocija može biti važna za ljudsko društvo jednako kao i tumačenje emocionalnih signala. Međutim, važno je spomenuti da regulacija ne predstavlja nužno inhibiciju i potiskivanje emocija.

Emocionalna ekspresija ne omogućava samo okolini zaključak o reakciji osobe na

određeno zbivanje, već i signalizira namjeru djelovanja (primjerice, agresivno ponašanje kada je osoba ljuta), a to svakako utječe na kasniju interakciju pojedinca s okolinom (često se čuje kako se psu ne smije "pokazati" da ga se bojimo, jer nas tada žešće napada). Upravo ispravno tumačenje emocionalnih signala omogućava pojedincu da oblikuje uspješnu interakciju, mobilizira druge, doživljava uspjeh u vezama i da u drugima pobuđuje osjećaj ugode, a neispravno tumačenje narušava odnose, donosi neuspjeh i stvara neugodne osjećaje. Ljudi su uglavnom sposobni otkriti emocije koje drugi ljudi proživljavaju, promatrajući njihov izraz lica i geste. S druge strane, postoji obilje dokaza koji govore o neuspjelom identificiranju emocionalnih signala. Tako, primjerice, ukočeno lice i bljedilo mogu upozoriti na bijes, strah ili bol.

Kada se govori o emocionalnoj kontroli često se misli na vanjsko izražavanje emocija. Stisnuta gornja usna, ljubazan osmijeh, stisnuti zubi, imaju za cilj prikriti unutarnju napetost i pravu emociju. U interesu civiliziranog života s drugim ljudima emocije se moraju kontrolirati. Neosporno je da takva kontrola vanjskih emocionalnih izraza ima izvjesno djelovanje i na unutarnji emocionalni doživljaj. Primjerice, vjerojatno će inhibiranje tjelesnih izraza ponekad ublažiti i intenzitet samog emocionalnog doživljaja. Ali mogu se javiti i dalekosežniji efekti takve vanjske kontrole. Obuzdavanje socijalno nepoželjnih impulsa može pojačati emocionalnu želju ili njihovo onemogućavanje može dovesti do ogorčenja, gnjeva ili mržnje prema objektu koje izaziva takvo onemogućavanje. Neprestana inhibicija emocionalnih izraza može stvoriti trajnu i duboko usađenu apatiju ili gubitak spontanosti u emocionalnom životu (Greenberger i Padesky, 1996).

Zbog svega toga nameće se pitanje: što predstavlja uspješniji način kontrole emocionalnih doživljaja? Upravljanje situacijom u kojoj se nalazimo ključ je emocionalne kontrole i to je ono što u svakodnevnom životu i radimo. Primjerice, ublažavamo osjećaj srama zadržavajući se u mislima na našim vrijednim osobinama ili uspoređujući svoje nedostatke s nedostacima drugih osoba. Uspješno prevladavanje ili regulacija emocija određeni su nizom raspoloživih strategija, sposobnošću njihova pravilnog odabira, koji će udovoljavati zahtjevima određenih stresnih situacija i sposobnošću provođenja tih strategija u djelo (Greenberger i Padesky, 1996).

Kontrola vlastitih emocija od velikog je praktičnog značenja za svakog pojedinca. Neugodne emocije velika su opasnost za čitavu psihičku stabilnost ličnosti, stvaraju psihičke traume, ugrožavajući mentalno zdravlje i doživljaj osobnog zadovoljstva.

Osobe s poremećajima u ponašanju (što se posebice odnosi na djecu), najčešće su suočeni s negativnim emocijama. Jedino što se u tim situacijama se može napraviti je

izbjegavanje situacija u kojim se javljaju nepoželjne emocije i osiguranje uvjeta u kojima će što prije nastupiti emocionalno rasterećenje.

Vrlo često osobe s poremećajima u ponašanju kao svoj najveći problem verbaliziraju nemogućnost kontrole emocija, a najčešće se to odnosi na bijes i ljutnju. Postoje navodi kako se gotovo sve postojeće teoretske i kliničke analize emocije ljutnje i s njom povezano nasilno ponašanje slažu u jednom: visok stupanj doživljaja ljutnje povezan je s niskim stupnjem kontrole ljutnje (Davey, Day i Howells, 2005). Isto tako naznačeno je i to kako klinička opažanja osoba koje su pokazivale ekstremno nasilje i grubost bilježe inhibiciju i neiskazivanje ljutnje koji su prethodili nekim oblicima nasilnog ponašanja.

Ispitujući doživljaj vlastite ličnosti na uzorku od 40 ispitanika, djece i mladih u dobi od 12 do 20 godina, koji se zbog problema u ponašanju i/ili zbog problema u obitelji nalaze pod nekom sociozaštitnom intervencijom, zaključeno je kako opisujući psihički doživljaj sebe u negativnim terminima svi ispitanici govore o nemogućnosti uspostavljanja kontrole nad svojim reakcijama, što im često otežava život i odnose s okolinom. Osnovni izvor nezadovoljstva u cjelokupnoj slici o sebi bila je vlastita impulzivnost i nemogućnost kontrole ponašanja (Manzoni, 2010).

2.1. Ličnost tipa A i potencijal za hostilnost

Psiholozi su dugo bili zainteresirani za ono što ljude čini hostilnima i agresivnima.
Hostilnost se definira kao sklonost da se na svakodnevne frustracije reagira ljutnjom i agresivnošću, da se netko lako iznervira, da se često nekome nešto zamjera, te da se u svakodnevnim interakcijama ponaša na neugodan, kritizirajući, antagonistički i nekooperativan način (Oatley i Jenkins, 2007).
Znanstveni ciljevi, iz perspektive psihologije ličnosti jesu razumijevanje načina na koje hostilne osobe postaju takve, što ih takvima održava i po čemu se još one razlikuju od nehostilnih ljudi, te ispitativanje posljedice hostilnosti u smislu važnih životnih ishoda.
Ljudi koji su skloniji ljutnji opisuju se kao tip A ličnosti. Nedavna istraživanja ličnosti tipa A usmjerila su se na hostilnost i sklonost ljutnji kao na toksičnu komponentu, onaj dio obrasca tipa A koji je najuže povezan sa srčanim bolestima (Oatley i Jenkins, 2007).
U 1960-ima su dva kardiologa, Meyer Friedman i Ray Rosenman, počeli uočavati da su mnogi njihovi pacijenti sa srčanim bolestima natjecateljski nastrojeni, agresivni radoholičari i ambiciozni, natprosječno uspješni ljudi, koji su ujedno često hostilni, gotovo uvijek u žurbi i rijetko se opuštaju. Friedman i Rosenman su ovaj obrazac ponašanja nazvali tip A ličnosti

(Friedman i Rosenaman, 1974). Kako bi mjerili ličnost tipa A, oni su razvili strukturirani intervju koji se sastoji od 25 pitanja kojima se ispitanike pita kako oni obično reagiraju u situacijama koje uključuju nadmetanje, frustraciju ili potrebu za žurbom. Odgovori koji su indikativni za hostilnost, agresivne reakcije na frustraciju i užurbanost zbrajaju se u ukupan rezultat mjere ličnosti tipa A. Ispitivač bi također pokušao izazvati hostilnost tako što bi namjerno frustrirao ispitanika tijekom intervjua. Na primjer, pokušao bi razljutiti osobu tako što bi namjerno sporo govorio, oklijevao prije postavljanja sljedećeg pitanja, te se pravio da ne razumije što osoba želi reći. Nekim ljudima je ovakvo ponašanje vrlo iritantno i reagiraju na hostilan ili agresivan način (Dembrowski i MacDougall, 1985; Dembrowski i Williams, 1989). Ako ispitanik opsuje ili uvrijedi ispitivača i ovakvo se hostilno ponašanje ubraja u ukupan rezultat mjere ličnosti tipa A.

Kako su istraživanja gomilala, rastao je i konsenzus da tip A zapravo nije jedinstvena osobina ličnosti, nego prije sindrom ili skup nekoliko osobina, koje uključuju težnju za postignućem, nestrpljenje, kompetitivnost i hostilnost. Nadalje, ove značajke se ne pojavljuju uvijek zajedno kod iste osobe. Istraživači su počeli naslućivati da je iz skupine osobina koje čine Tip A možda samo jedna štetna. Postalo je jasno da se komponenta hostilnosti, češće nego bilo koja druga, pojavljuje u vezi sa srčanim oboljenjima (Wright, 1988).

Drugo područje istraživanja odnosi se na tip A i kvalitetu života. Zanimljivo, ličnost tipa A se pokazala povezanom s povećanim razinama određenih pozitivnih iskustava u životu, poput sreće, zadovoljstva i samopouzdanja (Bryant i Yarnold, 1990). U ovom odnosu postoje i dobni trendovi, pa su osobe s ovim tipom ličnosti sve manje i manje zadovoljne kako stare (Strube i sur., 1985). Nadalje, osobe tipa A se teško opuštaju i ponekad izvještavaju o tome da su im slobodno vrijeme i rekreacija stresni (Bryant, Yarnold i Morgan, 1991). Očito, tip A je zbog svojih složenih veza s emocionalnim životnim stilom zanimljiva varijabla ličnosti (Apples, 1997).

2.2. Evokacija i atribucije o ponašanju drugih

Jednom kad odaberemo one koji će okupirati našu socijalnu okolinu, u pokret je stavljena druga klasa procesa – evokacija reakcija drugih. Evokacija se može definirati kao načini na koje karakteristike ličnosti izazivaju reakcije kod drugih. U usporedbi sa svojim manje aktivnim vršnjacima, vrlo aktivna djeca su sklona izazivanju hostilnosti i suparništva kod drugih. I roditelji i učitelji su skloni ulaženju u borbu moći s takvom aktivnom djecom. Socijalne interakcije manje aktivne djece su mirnije i više harmonične. Ovo je savršen primjer

procesa evokacije na djelu – karakteristika ličnosti evocira predvidljiv set socijalnih odgovora drugih (hostilnost i borbe moći). Ovaj oblik evokacije pojavljuje se kod širokog raspona karakteristika ličnosti, ne samo kod razine aktivnosti. Na primjer, osoba hoda niz dugačak hodnik na svom putu za nastavu kad se netko iznenada sudari s njom. Namjere iza tog ponašanja osoba će interpretirati ovisno o njenoj ličnosti. Ako osoba ima agresivnu ličnost, vjerojatnije će interpretirati taj sudar kao hostilan i namjeran. Ako ima ugodnu ličnost, vjerojatnije će taj sudar interpretirati kao slučajan (Gibbs, 2006).

Vezano za agresiju i evokaciju hostilnosti, poznato je da agresivni ljudi evociraju hostilnost kod drugih (Dodge i Coie, 1987). U biti, ljudi koji su agresivni očekuju da će drugi biti hostilni prema njima. Nedavno istraživanje je pokazalo da agresivni ljudi kronično interpretiraju dvosmislena ponašanja drugih, kao što je sudar s nekim, kao namjerno hostilan (Dill i sur., 1999). To se naziva pristranost hostilne atribucije, sklonost zaključivanju o hostilnoj namjeri od strane drugih kad smo suočeni s njihovim nesigurnim ili nejasnim ponašanjem. Budući da očekuju da će drugi biti hostilni, agresivni ljudi su skloni tretiranju drugih na agresivan način. Ljudi prema kojima su se drugi ponašali na agresivan način, često se također ponašaju agresivno. U tom slučaju, agresivne reakcije drugih potvrđuju ono što agresivna osoba sumnja cijelo vrijeme – drugi su hostilni prema njima. Ali ono što agresivna osoba propušta shvatiti jest da je hostilnost drugih proizvod njezinih djela – agresor je evocira kod drugih tako što ih tretira agresivno. Ukratko, evokacija – načini na koje karakteristike ličnosti izazivaju reakcije kod drugih – jest drugi ključni proces putem kojeg ličnost može utjecati na socijalnu interakciju (Gibbs, 2006).

2.3. Roditeljski stil koji utječe na upravljanje ljutnjom i odnosi s vršnjacima

Iako djeca imaju primitivan kapacitet za upravljanje uzbuđenja prema orijentiranju i izbjegavanju stimulacije, tijekom ranog djetinjstva, intervencije skrbnika su ključne u pomaganju djetetu da upravlja uzbuđenjem i eventualno u učenju samokontroli uzbuđenja. Za neku djecu i skrbnike, regulacija uzbuđenja je izazovnija zbog razlika u temperamentu koje određuju sklonost ljutnji. Međutim, osjetljivi i responzivni skrbnici štite djecu od stresa i prekomjerne stimulacije koja je povezana s boljim dugoročnim rezultatima. Stoga, dječje izražavanje i upravljanje emocijama, uključujući ljutnju, razvija se u kontekstu interpersonalne interakcije. Dječji razvojni perceptivni i kognitivni kapaciteti dopuštaju im da razlikuju poznate skrbnike od drugih pojedinaca i da oblikuju očekivanja koja se temelje na prošlim događajima u interakciji, koji u konačnici kulminiraju različitima odnosima

privrženosti. Dokazano je kako kvaliteta privrženosti u odnosu utječe na izražavanje i upravljanje emocijama. Većina djece oblikuje sigurne stilove privrženosti sa skrbnikom; ti sigurni odnosi su povezani s povećanim izražavanjem pozitivnih emocija i smanjuju izražavanje negativnih emocija (uključujući ljutnju) između 14. i 33. mjeseca. Kako god, djeca koja formiraju nesigurne stilove privrženosti sa skrbnicima nastavljaju izražavati negativne emocije; ustvari djeca čiji su skrbnici bili zlostavljači povećavaju izražavanje negativnih emocija, posebice ljutnju (Kochanska, 2001).

Za većinu djece, predškolski period je vrijeme za ogroman napredak u upravljanju ljutnjom i drugih emocija. Upravljanje emocija ima više aspekata; uključuje strategiju učenja prilagođavanja, moduliranja ili nošenja s emocijom, također i učenja strategija za pokazivanje emocija koje su prikladne za određene situacije i konstruktivno nošenje sa situacijama koje potiču emocije. Uspješno upravljanje emocija zahtijeva od djece da prepoznaju i razumiju emocije kako bi mogli upotrijebiti važne i prikladne strategije za upravljanje emocijama i nošenja sa izazovnim situacijama. Razvoj jezika pruža moćno oružje za opisivanje i razumijevanje emocionalnih iskustava i poboljšavanje komunikacije sa skrbnicima i vršnjacima. Poboljšane komunikacijske vještine doprinose konstruktivnom nošenju s konfliktima zbog igračaka i predmeta, što dovodi do smanjivanja fizičke agresivnosti i izljeva bijesa kod mnoge djece za vrijeme predškolskog i osnovnog školovanja. Jezik je također važno sredstvo socijalizacije u odnosu prema roditeljima koji mogu imenovati emocionalna iskustva za djecu i ponuditi prijedloge za nošenje s ljutnjom. Između 3. i 5. godine, postoje važni razvojni pomaci u dječjem razumijevanju mentalnih stanja i shvaćanja uzroka i situacijskih odrednica emocija kod sebe i drugih koji isto doprinose razvojnom kapacitetu upravljanja ljutnjom i drugih emocija. Kako god, za manjinu djece koja su neuspješna u učenju kontrole ljutnje i drugih snažnih emocija, negativna emocionalnost i slabo upravljanje emocijama predviđa probleme u odnosima s vršnjacima i eksternalizaciju problema u vrtiću i osnovoj školi. Nancy Eisenberg i kolege (1999; prema Eisenberg) su provele istraživanja o interakciji dječje emocionalnosti i njihovog kapaciteta za reguliranje emocija i utjecaj interakcija na socijalno funkcioniranje. Pažljiva opažanja predškolske djece otkrila su individualne razlike i kod dječjeg emocionalnog intenziteta i u načinima upravljanja jakim emocijama, uključujući ljutnju. Konstruktivnije i učinkovitije strategije kontrole emocija uključivale su odvraćanje pažnje od stresora kao i strategija usmjerena na emociju i problem, dok su manje konstruktivne i manje učinkovite strategije upravljanja ljutnjom bile fizička osveta, agresivnost ili ispadi bijesa. Nastavnici i roditelji smatraju da su ona djeca koja imaju visok intenzitet emocija i koja koriste manje konstruktivne strategije upravljanja emocija

manje socijalno vješta. Kombinacija visokog emocionalnog intenziteta i loše emocionalne kontrole u predškolskoj dobi predviđa problematična ponašanja u osnovnoj školi. Zanimljivo je da visoki emocionalni intenzitet u kontekstu dobrih upravljačkih strategija nisi bili povezani s kasnijim rizicima, što dovodi do zaključka da rizici povezani s djecom koja imaju negativnu emocionalnost mogu se neutralizirati roditeljstvom koje promiče upravljanje emocijama i učenje učinkovitih strategija za samokontrolu emocija. Dječja sposobnost da upravljaju ljutnjom ovisi o ranijoj socijalizaciji i učenju vještina od strane roditelja (Kochanska, 2001).

Denham (1993) je u svom istraživanju došao do zaključka da majke koje su reagirale na dječju ljutnju s mirnoćom i veseljem imale su djecu koja su pokazivala više sreće u potencijalno stresnim situacijama kao što je primjerice liječnički ured, bez obzira na dječju dob, spol i obrazac emocionalnog izražavanja. S druge strane, uparivanje dječje ljutnje s roditeljskom ljutnjom dovodi do neposlušnog ponašanja i loše samokontrole djeteta. Djeca svih dobi sklona su smatrati neostvarene želje kao glavni tematski uzrok ljutnje. Roditelji koji imaju djecu s teškim temperamentima, skloni su nesuradnji, često potiskuju željene rezultate od svoje djece kako bi zadobili poslušnost i tako indirektno socijaliziraju svoju djecu da osjećaju još veće razine negativnih emocija. Roditeljske socijalizacijske strategije koje stavljaju naglasak na toplinu i otvoreno emocionalno izražavanje doprinosi dječjem cjelokupnom emocionalnom razvoju uključujući prikladnu ekspresiju, percepciju i kontrolu ljutnje. Kako god, strategije kažnjavanja koje se isprepliću s roditeljskom grubošću, kao što su prijetnje i kažnjavanje, dovode do deficita u svim područjima emocionalnog razvoja i takva djeca su pod većim rizikom za konflikte u njihovim budućima odnosima s vršnjacima (Potegal, Stemmler i Spielberger, 2010).

U osnovnoj školi, norme u grupi vršnjaka naglašavaju kontrolu jakih emocija. Iako su djeca, bez obzira na socijalni status u vršnjačkoj grupi, svjesna normi za kontrolu ljutnje, također izjavljuju kako je ljutnju teže kontrolirati od drugih emocija. Reagiranje s ljutnjom i agresivno ponašanje prema drugoj djeci povećava se zbog suočavanja s vršnjačkim odbacivanjem, vršnjačkom viktimizacijom, te postajanjem zlostavljačem ili žrtvom. Na primjer, žrtve zlostavljanja su najčešće najagresivnija grupa i karakterizira ih manjkavost u kontroliranju ljutnje. Za djecu koja su reaktivno agresivna, intervencije koje naglašavaju razumijevanje i kontrolu ljutnje dokazano su učinkovite. Stoga, rana socijalizacija koja je usmjerena na pomaganje djeci u upravljanju jakih emocija može doprinijeti budućoj dječjoj interakciji s vršnjacima. Vršnjačka prijateljstva su jako važan kontekst za učenje o upravljanju snažnih emocija, uključujući i ljutnju. Održavanje prijateljstava može biti važan izvor motivacije za

upravljanje ljutnjom. Postoje longitudinalna istraživanja o prijateljstvima iz razdoblja kasnog djetinjstva i adolescencije koja su potvrdila da djeca u konfliktu s prijateljima traže i stječu učinkovitije strategije za kontrolu ljutnje (Kochanska, 2001). U srednjem djetinjstvu, agresivne i izbjegavajuće strategije su vrlo česte, ali smanjuju se tijekom adolescencije. Adolescenti koriste cjenkanje kao najčešću strategiju u svom srednjem djetinjstvu. Ti longitudinalni podaci pokazuju kako prijateljstva mogu biti jako važan kontekst za učenje upravljanja ljutnjom na adaptivan način.

Djeca koja nisu dobro prihvaćena od strane vršnjaka ili koja imaju par ili nemaju prijatelja mogu biti lišena važnog socijalizacijskog konteksta za učenje načina kako upravljati ljutnjom. Drugi podaci pokazuju da djeca koja imaju teškoće u upravljanju ljutnjom i drugih emocija pod rizikom u razvijanju raznolikih problema, uključujući, neuspjeh u školi, odbacivanje vršnjaka, agresivnost i viktimizaciju (Casey, 1994).

3. TRETMANI LJUTNJE

3.1. Kognitivno-bihevioralni tretman ljutnje

Uspostava kontrole ljutnje može se postići različitim tretmanima, a najčešća od njih je kognitivno-bihevioralna. Uspješni tretmani ljutnje postoje u širokom rasponu za odrasle, adolescente i djecu.

Kognitivno-bihevioralne intervencije usmjerene su na različite elemente. Na primjer, strategije koje povećavaju samosvijest o ljutnji mogu biti usmjerene na čitave sekvence (kao što je bilježenje reakcija osobe, igranje uloga, bihevioralni elementi). Klijenti mogu iskusiti povećanu učinkovitost u smanjivanju svoje ljutnje time što postaju sposobni koristiti strategije nošenja s ljutnjom kada postanu svjesni sebe i okidača njihove ljutnje.

Druge strategije interveniraju između događaja koji potiču ljutnju i reakcija na te događaje. Pojedinac može prikladno izbjegavati događaje koji provociraju ljutnju kao npr. kada se par dogovori da neće raspravljati o teškim obiteljskim problemima nakon 9 sati navečer kada su oboje već umorni jako); udaljavati se vremenski od provocirajućih trenutaka (na primjer, ljut poslovođa naučio je reći stvari kao: „Trebam malo vremena razmisliti o tome ponovno i onda ćemo o tome pričati“, i nagli prekid impulzivnih agresivnih poriva; uzeti „time-out“ (Beck i Fernandez, 1998).

Intervencije relaksacije fokusirane su na emocionalno i psihološko uzbuđenje, tako da se

trenira klijente da smanjuju uzbuđenje i povećavaju osjećaj smirenosti i kontrole, jer pri tome poboljšavaju sveukupni kapacitet upravljanja ljutnjom.

Kognitivna terapija fokusira se na disfunkcionalne i kulturalne elemente predfaze ljutnje, iskrivljene procese procjene i kognitivne komponente doživljene ljutnje. Također, taj pristup pomaže pojedincu identificirati i promijeniti sadržaj kognitivne sheme koja izaziva ljutnju. Trening samo-instrukcija i rješavanja problema imenuje kognitivne elemente ljutnje, pružajući pomoć u mijenjanju dijaloga o ljutnji sa samim sobom i vođenju sebe kroz događaje koji izazivaju ljutnju na smireniji način koji je više usmjeren na zadatak.

Humor se isto predlaže za ljutitu emocionalnost i kognicije. Na primjer, ako klijent naziva druge „kretenima“, može se tražiti od njega da konkretnije definira termin. Obično to dovodi do imena kao što su „smotani retardi“, a to su smiješna neljutita zapažanja. Također se može tražiti od njih da nacrtaju sliku „kretena“ što može rezultirati smiješnim skečom. Takve slike se mogu ponavljati kada god pojedinac se uključi u takvo etiketiranje.

Komunikacija, asertivnost i vještine rješavanja konflikata usmjerene su na različite aspekte pobude ljutnje. Na primjer, kognitivne, relaksacijske, asertivne i komunikacijske vještine spajaju se zajedno u učinkovitu kombinaciju (Norcross i Kobayashi, 1999).

3.2. Ljutnja u braku i intervencija

U braku postoje česti konflikti i ljutnja može predstavljati veliki problem. Gottman i Levenson (1992) su u nizu svojih 20-godišnjih istraživanja tražili od bračnih parova da dođu u njihov laboratorij. Gottmanovi i Levensonovi neuravnoteženi bračni parovi bili su češće u sukobu, više su se branili, bili su ljući, više povučeni kao slušači, iskazivali su manje naklonosti, bili su manje nezainteresirani za svoje partnere i manje radosni u interakciji. Eksperimentatori su pretpostavili da se nestabilnost braka tj. početno nezadovoljstvo, zatim ozbiljno razmišljanje o razdvajanju, razdvajanje i na kraju rastava braka, mogu predvidjeti kod parova koji ne uspijevaju zadržati odnos od pet pozitivnih prema jedan negativni sadržaj tijekom sukoba. Kod ispitivanih parova (1990; prema Kemperu) pitanje je jesu li oni zaokupljeni s moći ili nastoje jedno drugome osigurati položaj i ljubav. Gottman (1993b) u svojoj knjizi samopomoći tvrdi da stabilnost uključuje zadržavanje barem odnosa 5:1 između pozitivnih i negativnih osjećaja u interakcijama, premda ne razmatra značenje izraženih briga. Isti autor predlaže sljedeću taksonomiju parova. Neke parove naziva "procjenjivačima" i kod njih oba partnera slušaju, shvaćaju i procjenjuju ono što drugi partner govori. "Prevrtljivci" manje popuštaju, ali imaju jače emocije, i pozitivne i negativne. "Izbjegavači" umanjuju

značaj sukoba i općenito su manje emocionalni od druge dvije skupine. Prema Gottmanu, nestabilnost braka osobina je "neprijateljskog" i "neprijateljski-udaljenog" stila gdje barem jedan partner ne uspijeva zadržati odnos od pet pozitivnih spram jedne negativne emocije. Parovi koji ga češće postižu usmjeravaju se na planiranje budućnosti i češće koriste prihvaćajući ton prilikom razmatranja partnerovih argumenata. Oni koji zauzimaju poziciju "dobitak-gubitak" češće se usmjeravaju na prošlost, izražavaju negativne procjene poput okrivljavanja te izražavaju frustraciju, ljutnju i prezir.

U svjetlu teorije emocija, čini se da ljutnja nije glavna razarajuća snaga odnosa, premda je ljudi ne vole i premda je bila manje česta kod Gottmanovih uravnoteženih bračnih parova. Prema Gottmanu, mnogo jači razarajući elementi su izražavanje prezira, češće jadikovanje i obrana, tvrdoglavost, povlačenje i češće "ograđivanje kamenim zidom". Ljutnja može biti izraz osobnosti i premda su neki brakovi uglavnom intimni u svom odnosu "mi-zajedništva", drugi dopuštaju više individualnosti, što neupitno uključuje više ljutnje i sukoba. Međutim, prevrtljivi parovi znaju kako će riješiti sukobe (Forgas, 1995).

Bihevioralna terapija se može primjenjivati i za odnos među partnerima, a to može biti trening asertivnosti u obliku učenja socijalnih vještina. Mnogim ljudima teško je prihvatiti uvjerenje da je prikladno ili ispravno zauzimati se za sebe. Trening asertivnosti može koristiti onima koji: 1) ne mogu izraziti ljutnju ili razdražljivost, 2) teško kažu "ne", 3) pretjerano su pristojni i dopuštaju drugima da ih iskorištavaju, 4) teško izražavaju naklonost i druge pozitivne reakcije ili 5) osjećaju da nemaju pravo izraziti svoje misli, uvjerenja i osjećaje. Temeljna pretpostavka treninga asertivnosti jest da ljudi imaju pravo (ali ne i obvezu) sebe izraziti. Jedan cilj takvog treninga jest povećati repertoar postupaka kako bismo mogli odlučiti hoćemo li se u određenim situacijama ponašati asertivno. Agresivna osoba zahtijeva i naređuje (ne koristi riječi „molim“ i „hvala“), optužuje i krivi druge, ne priznaje svoje pogreške, usmjerena je na osobu, a ne na ponašanje osobe, ne sluša i prekida, glasno govori, ima agresivnu gestikulaciju i zuri u sugovornika. Osim toga, ona se bori za svoja prava pod svaku cijenu, ne vodeći računa o drugima. Izaziva najčešće ogorčenost kod drugih koja često prelazi u agresiju. Iz toga razloga osobu se podučava asertivnom stilu i odučava od negativnog ponašanja.

Trening asertivnosti nije lijek za sve, ali jest tretman izbora u radu s većinom klijenata koji imaju teškoće u odnosima s ljudima (Parkinson, 1996).

3.3. "Pravedna" ljutnja i strategije upravljanja ljutnjom na radnom mjestu

Osveta je dio socijalnog radnog života. Za mnoge, osveta predstavlja iracionalnu, ako ne i zlu, reakciju, prema događajima na radnom mjestu. Puno istraživanja pokazuje kako je motivacija za osvetom utemeljena na percepciji da je pojedinac žrtva nezaslužene štete i osjećaja nepravde. Kako se žrtve nose s ljutnjom? Utvrđeno je da postoje dvije kategorije reakcija – kognitivne i bihevioralne. Kognitivne strategije upravljanja uključuju ne činjenje ničeg bihevioralnog kako bi se riješio ili eskalirao konflikt, dok su bihevioralni odgovori proaktivne, namjerne promjene u ponašanju prema počinitelju štete s ciljem da se obnovi pravda ili obnovi odnos. Kognitivne strategije su opravdavanje ne činjenja ničega, fantazije i praštanje. Bihevioralne strategije su izbjegavanje, osveta i pomirenje (Buss, 1962).

Jedan od kognitivnih odgovora je racionalizacija ne činjenja ničega. Objašnjenja za pasivnost variraju. Jedno od objašnjenja je samorezignacija, što znači da osoba "odustaje" i misli da nijedan postupak osvete može biti učinkovit. Drugo objašnjenje je da neki ljudi ne čine ništa zbog nedostatka kreativnosti. To jednostavno znači da oni ne mogu izmisliti ništa što bi učinili. Treće objašnjenje je da mnoge žrtve jednostavno vjeruju da osveta na radnom mjestu nije moralno ispravna. Tripp i Bies (1997) identificirali su sedam moralnih prosudbi koje neki ljudi imaju prema osveti na radnom mjestu. Mnogi ljudi smatraju osvetu "neprofesionalnom" ili "nelegitimnom", jer narušava norme zajednice i radnog mjesta ili prema njihovom mišljenju osveta nikada ne poboljšava poslovne interese. Konačno, neke žrtve jednostavno žele izbjeći "troškove ljutnje". Druga kognitivna reakcija su fantazije o osveti su čest odgovor u ranim kvalitativnim podacima. Žrtve izvještavaju o živopisnim i često agresivnim izmišljenim scenama u kojima se žrtva osvećuje počinitelju štete. Takvi snovi sadrže bogate detalje u toj mjeri da pojedinac može "osjetiti" bol koju žrtva nanosi počinitelju u osvetničkom postupku. U jednoj od takvih maštarija osoba je zamislila kako otima šefa, lijepu mu traku na usta, prosipa med po njemu i pušta pčele na njega. Ta osoba je izjavila kako ne bi nikad to u stvarnosti učinila, ali maštanje o tome jednostavno otpušta stres nepravde koja joj je učinjena. Ono što je zanimljivo jest da žrtve mogu imati osvetničke scene s tako jasnim i živim detaljima, ali bez namjere da se ti osjećaji slijede u stvarnosti (Buss, 1962).

Neke žrtve nadilaze maštarenje i uključuju se u kovanje zavjere koje uključuje zamišljanje kazne koju bi pojedinac mogao primijeniti na počinitelju i može uključivati traženje prilike za odgovarajuće prilike i regrutiranje saveznika koji su potrebni da se izvede zavjera. Glavna razlika između urote i maštarenja je ta da u zavjeri žrtva vjeruje da ustvari može izvesti ju (sprovesti fantaziju). Ponekad je zavjera takva opsesija da se pojavljuje godinama.

Treća kognitivna reakcije je praštanje koje se može definirati kao "internalni akt otpuštanja ljutnje i prijezira prema krivcu" (Tripp i sur, 2007). Praštanje je interpersonalni odgovor u kojem žrtva izabire ne uzvraćati udarac, nego osjećati empatiju umjesto ljutnje. Jedan od administratora je rekao „Prestao sam se osjećati ljuto kada sam shvatio koliko ta osoba ima problema“ (Bies, 2006).

Jedan od bihevioralnih odgovora je izbjegavanje. U nekim slučajevima, žrtve izbjegavaju kontakt s počiniteljem što je više moguće. Umjesto da se suoče s krivcem ili kooperativno (npr. pomirenje) ili agresivno (osveta), žrtva se povlači od interakcije s počiniteljem za stalno. Žrtva smatra te interakcije neugodnim i averzivnim, vjerojatno iz straha od budućih uvreda ili zbog gađenja nad prošlim uvredama. Takva vrsta odgovora dovodi ljude da postanu hipersenzibilni prema nazočnosti krivca i njegovog rasporeda i zato izbjegavaju u potpunosti tu osobu.

Drugi bihevioralni odgovor je osveta koja se može definirati kao "akcija na reakciju prema percipiranoj šteti ili nepravednog ponašanja od osobe koja je namjerno učinila štetu ili kaznu". Osveta može poprimiti različite oblike, ovisno o situaciji i predmetu. Na primjer, neki oblici osvete uključuju reakcije smanjenja nepravednosti. Na primjer, žrtve mogu namjerno zabušavati na poslu, kao što je primjerice neodobravanje počinitelju kada mu je potrebno pružiti podršku ili namjerno izvođenje površnog posla. U svim tim ponašanjima, dobrobit koju prima počinitelj štete od osvetnika je smanjena ili eliminirana, jer to je način da se vrati "zlo za zlo". U drugim slučajevima, postupak osvete može se fokusirati na nanošenje štete tuđoj reputaciji ili statusu. Neki od tipova osvete su javni prigovori koji ponižavaju drugu osobu, javno zahtijevanje isprike koja treba osramotiti krivca, ocrnjivanje krivca, pokretanje parnice.

Treći bihevioralni odgovor je pomirenje koje se definira kao trud žrtve koji poprima oblik dobre volje prema krivcu u nadi da će se odnos popraviti. Razlikuje se od oprosta, jer opraštanje je intrapersonalno, a pomirenje interpersonalno. Dakle, moguće je oprostiti bez pomirenja i obrnuto. Na primjer, moguće je nadići negativne emocije bez da se osoba nada ili čeka da se odnos s krivcem popravi. Žrtva može imati namjeru pomirenja dok još snažno osjeća ljutnju ili prezir. To se može pojaviti ako žrtva smatra pomirenje djelotvornim i dobrim za održavanjem odnosa. Dakle, doživljena nepravda na poslu izaziva ljutnju koja se može rješavati na različite načine, a optimalne strategije od svih navedenih koje pozitivno utječu na psihičku dobrobit su opraštanje i pomirenje, a ostale mogu biti neadaptivne i neprimjerene, jer donose kratkoročno olakšanje, ali dugoročno njima pojedinac nanosi štetu i sebi i drugima Zaključeno je kako osvećivanje toliko košta osvetnika, jer je bolje "oprostiti i zaboraviti" ili

jednostavno pustiti vremenu da prođe da se stvari smire, čekajući sve dok se ne pojavi prilika koja nema veliku cijenu koju pojedinac može razumno provesti (Buss, 1962).

3.4. Tretman poremećaja ophođenja s djecom

Veliki izazov današnjem društvu predstavljaju mogućnost "nošenja" s poremećajima ophođenja. Jedan od najtežih problema društva često je upravo traženje odgovora na pitanje kako se nositi s ljudima čija je socijalna svijest gotovo potpuno nerazvijena. S obzirom na razmatrano gledište u obiteljskim konfliktima i siromašnim roditeljskim vještinama koje karakteriziraju obiteljske odnose djece s poremećajima ophođenja, proizlaze i najčešći oblici tretmanskih aktivnosti. Terapijski pristup kojem se najviše obraća pažnja su intervencije vezane uz roditelje i obitelji djece s poremećajima ophođenja. Roditelji se poučavaju kako da svoje postupke prilagode djeci tako da konzistentno nagrađuju prosocijalno, a ne antisocijalno ponašanje. Roditeljima se omogućava usvajanje znanja o principima socijalnog učenja i tehnike pozitivnog potkrepljivanja. Ovakvi tretmani imaju za cilj smanjiti i oslabiti negativne obiteljske interakcije povezane s antisocijalnim ponašanjem. Zapisujući pojedine dogovorene postupke, trenirajući s terapeutom i procjenjujući ponašanje kao "domaću zadaću", roditelji uče identificirati problematično ponašanje, opažati njegovu učestalost i situacije koje utječe na njegove češće i rjeđe javljanje.

Kazdin (1985) utvrdio je da se takav tretman pozitivno odražava i na ponašanje ostale braće i sestara u obiteljima koji imaju dijete s antisocijalnim ponašanjem. Također je utvrdio kako ovakvo uvježbavanje roditelja pokazuje slabije rezultate u obiteljima s niskim socioekonomskim statusom i onima kod kojih su prisutni bračni problemi. Zanimljivo je da se ovaj program treninga roditelja pokazao efikasnim i u poboljšavanju ponašanja djeteta u školi, što upućuje na generalno pozitivne promjene u ponašanju djece (Manzoni, 2010).

Izravni rad s djecom najčešće obuhvaća kognitivnu terapiju koja se temelji na prije spomenutim rezultatima o povezanosti kognitivnih procesa i agresivnog ponašanja. Kognitivna interpretacija određene situacije često je podloga za antisocijalno ponašanje. Primjerice, agresivna djeca interpretiraju nehotične postupke okoline kao neprijateljske postupke uperene protiv njih. Tako subjektivno tumačenje situacije dovodi do agresivne reakcije u situacijama u kojima uopće nisu bili ničim izazvani. Vježbanjem stjecanja kontrole nad srdžbom agresivno se dijete uči načinu kontroliranja i upravljanju vlastitom srdžbom u situacijama koje kod njega izazivaju srdžbu (napuštanje mjesta sukoba upotrebljujući metode odvlačenja pozornosti, govoreći samom sebi umirujuće stvari). Primjerice, kognitivno-

biheviоralni tretman, "STOP-THINK-DO" za cilj imati naučiti djecu stati i razmisliti prije nego što se impulzivno odluči na reakciju, što u konačnici znači usvajanje samokontrole. Ovakvi programi uče djecu vještini rješavanja problema igranjem uloga i uviđanjem vlastitih krivih percepcija te nošesnju s uzbuđenjem bez nasilnog ponašanja. Uvježbavanjem empatije djecu se uči sposobnosti razvijanja emocija i stavova druge osobe kako bi im se pomoglo da se bolje snalaze u međuljudskim odnosima i eventualnim sukobima s vršnjacima.

Terapeut osigurava uvjete da dijete uvježbava svoje novousvojene vještine u provocirajućim situacijama i nagrađuje pozitivne promjene u djetetovom ponašanju. Najbolje rezultati u tretmanu poremećaja ophođenja postižu se programima koji s jedne strane imaju za cilj poboljšati vještine uspješnog roditeljstva, a s druge strane imaju zadatak djelovati na djetetovo kognitivno procesiranje. Tremblay i sur. (1990) su nakon dvogodišnjeg programa koji je bio usmjeren prema djeci vrtićke dobi koja su pokazivala suprostavljajuće i agresivno ponašanje i uspoređivajući njihove rezultate s kontrolnom skupinom, izvijestili o krucijalnim promjenama koje su se zbile u ponašanju djece, a pripisali su ga djelovanju treninga roditelja i razvoju socijalnih vještina djece. Djeca koja su sudjelovala u tretmanu i tri godine nakon njegova prestanka pokazivala su općenito manje sukobljavajućeg i agresivnog ponašanja. O efikasnosti paralelnog djelovanja edukacije na djecu, njihove roditelje i odgajatelje u vrtićima govori i rad Lebedine Manzoni (2000). Integralna metoda koja se zasniva na učenju i vježbanju efikasnijih mehanizama razumijevanja vlastitih i tuđih emocionalnih stanja, usvajanju socijalnih vještina primjerenih dobi, rađena je u dječjim vrtićima u Republici Hrvatskoj. Rezultati su pokazali statističke značajne razlike u gotovo svim varijablama u korist eksperimentalne skupine, što znači da su djeca koja su obuhvaćena integralnom metodom bila procijenjena kao izrazito prosocijalno orijentirana (suosjećanje s drugima, tolerantnost, empatičnost, kolegijalnost, druželjubivost) te neagresivna (ne stvaraju nikakve konfliktne situacije, ako do njih i dođe rješavaju ih mirnim putem). Većina ovih metoda usmjerena je na djecu koja još nisu pokazala ozbiljno delikventno ponašanje. Studije pokazuju da je izbjegavanje dodira s pravosuđem ključno za uspješnu terapiju delikvenata. Kada jednom dijete s poremećajima ophođenja stupi u dodir s pravosuđem postaje sve teže preusmjeriti ga na prosocijalni način života. Osim toga, kad problematično ponašanje postane uobičajeno za ponašanje djeteta, ono postaje otpornije na bilo kakav oblik tretmana (Manzoni, 2010).

4. ZAKLJUČAK

Ljutnja je dugo vremena bila zapuštena od strane profesija koje se bave mentalnim zdravljem. Ljutnja se može tretirati učinkovito. Iako je većina istraživanja usmjerena na kognitivne i bihevioralne intervencije, drugi teoretski pristupi ljutnji također puno toga pružaju korisnoga za naučiti o efektivnim intervencijama ljutnje. Karakteristike koje razlikuju ljutnju od drugih emocija upravljaju izborom intervencija, jer ljuti pojedinci ne žele promijeniti svoju ljutnju zbog toga što vjeruju da su doživjeli nepravdu. Iz tog razloga građenje terapeutskog savezništva s takvim klijentima može zahtijevati puno više pažnje u terapijama nego drugi emocionalni poremećaji. Puno istraživanja je pokazalo da su klijenti zadržali uspjeh kojih su postigli na kraju tretmana i poboljšali svoje strategije.

Istraživanja o ljutnji pokazuju promjenu na različitim vrstama mjera – ne samo kod samoprocjena psiholoških mjera nego i značajne promjene kod procjena drugih ponašanja.

Kontrola ljutnje može biti vrlo teška. Emocionalni ispadi, fizička agresivnost i nasilje su samo neke od posljedica koje ljutnja donosi: pojedinci koji doživljavaju kroničnu ljutnju podložniji su zdravstvenim problemima kao što su dijabetes, srčane bolesti, insomnija i depresija. Intervencije mogu biti od velike pomoći upravo zbog svih negativnih posljedica koje ljutnja donosi. Uz pomoć terapeuta, osoba koja ima problema s ljutnjom može otkriti što je uzrok njene frustracije i potencijalno identificirati okidače ljutnje te naučiti zdrave načine izbjegavanja ili nošenja s tim situacijama. Emocionalna kontrola je ključna komponenta učinkovite intervencije ljutnje i pomoću tih tehnika pojedinac je osnažen suočiti se sa stresnim okolnostima. Klijent pomoću tretmana stječe samokontrolu i postiže emocionalnu uravnoteženost koja donosi dobrobit njegovom mentalnom i fizičkom zdravlju i ljudima oko njega.

5. LITERATURA

Appels, A. (1997). Why do imminent victims of a cardiac event feel so tired? *International Journal of Clinical Practice*, 51 (7), 447–450.

Beck, R., Fernandez, E. (1998). Cognitive-behavioral therapy in the treatment of anger: A meta-analysis. *Cognitive Therapy and Research, 22* (1), 63-74.

Bies, R. J. (2006). Peering into the soul of discontent: Revenge and forgiveness in the workplace. Unpublished manuscript.

Buss, A. H. (1962). *The psychology of aggression.* New York: Wiley.

Casey, R. (1993). Children's emotional experience: Relations among expression, self-report, and understanding. *Developmental Psychology, 29,* 119–129.

Denham, S. A. (1993). Maternal emotional responsiveness and toddlers social-emotional competence. *Journal of Child Psychology & Psychiatry, 34*, 715–728.

Corey, G. (2004). *Teorija i praksa psihološkog savjetovanja i psihoterapije.* Zagreb: Naklada Slap.

Gibbs, R. W. (2006). *Embodiment and cognitive science.* New York and Cambridge: Cambridge University Press.

Greenberger, D., Padesky, C.A. (1996). *Mind over Mood; Change How you Feel by Chaning the Way you Think.* London: The Guilford Press.

Kochanska, G. (1991). Socialization and temperament in the development of guilt and conscience. *Child Development, 62*, 1379–1392.

Manzoni, M. L. (2010). *Psihološke osnove poremećaja u ponašanju.* Zagreb: Naklada Slap.

Norcross, J. C., Kobayashi, M. (1999). Treating anger in pyschotherapy: introduction and cases. *J Clin Psychol, 55* (3), 275-282.

Oatley, K., Jenkins, J.M. (2007). *Razumijevanje emocija.* Jastrebarsko: Naklada Slap.

Parkinson, B. (1996). Emotions are social. *British Journal of Psychology,* 87, 663–683.

Potegal, M., Stemmler, G., Spielberger, C. (2010). *Inernational Handbook of Anger.* New York: Springer Science and Business Media.

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

Wiener, J. (1998). Under the volcano: varieties of anger and their transformation. *Journal of Analytical Psychology*, *43*, 493-508.