

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/284173394>

Regulacja emocji a dobrostan. Konsekwencje wyprzedzającej i korygującej regulacji emocji [Emotion regulation and well-being. Consequences of antecedent-focused and response-focused...]

Chapter · January 2014

CITATIONS

2

READS

5,002

1 author:



[Dorota Szczygiel](#)

SWPS University of Social Sciences and Humanities

23 PUBLICATIONS 133 CITATIONS

[SEE PROFILE](#)

Some of the authors of this publication are also working on these related projects:



Impact of emotional intelligence in the various domains of life [View project](#)

Dorota SZCZYGIEŁ

Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej

Wydział Zamiejscowy w Sopocie

dorota.szczygiel@swps.edu.pl

Regulacja emocji a dobrostan. Konsekwencje wyprzedzającej i korygującej regulacji emocji

Streszczenie

Emocje uznawane są za jeden z kluczowych mechanizmów adaptacji. Mimo że reakcje emocjonalne są zwykle adekwatne do wymagań środowiska, to niejednokrotnie prowadzą do zachowań sprzecznych z potrzebami i celami człowieka. W takich sytuacjach warunkiem efektywnego funkcjonowania staje się zdolność regulacji emocji. W rozdziale przedstawiono wyniki badań eksperymentalnych i korelacyjnych dotyczących konsekwencji poznawczej reinterpretacji, uruchamianej na wczesnych etapach procesu emocjonalnego, oraz tłumienia ekspresji emocjonalnej, włączanego w późniejszej fazie procesu emocjonalnego, gdy emocja przybierze już swój ostateczny kształt. Przedstawione wyniki badań wskazują na to, że strategie te wiążą się z różnymi konsekwencjami dla psychicznego dobrostanu człowieka oraz jakości jego emocjonalnego i społecznego funkcjonowania.

Słowa kluczowe: konsekwencje regulacji emocji, regulacja emocji, reinterpretacja, tłumienie.

Emocje uznawane są za jeden z kluczowych mechanizmów ludzkiego funkcjonowania i przystosowania do wymagań otoczenia (Cosmides i Tooby, 2005). Prowadzą do zmian uwagi, aktywizacji sieci skojarzeniowych w pamięci i przesunięć w hierarchii reakcji oraz szybkiej integracji zmian zachodzących w autonomicznym układzie nerwowym, napięciu mięśniowym i ekspresji mimicznej. Dzięki skoordynowanym zmianom psychologiczno-fizjologicznym dochodzi do powstania spójnej reakcji, umożliwiającej adaptację i efektywne zachowanie, zarówno na poziomie interpersonalnym, jak i intrapersonalnym (Levenson, 1999). Mimo że reakcje emocjonalne są zwykle adekwatne do wymagań środowiska i pozwalają na skuteczne działanie, to zdarzają się sytuacje, gdy doświadczane przez człowieka emocje prowadzą do zachowań sprzecznych z jego potrzebami i celami. Przykładowo: lęk przed wystąpieniami publicznymi może utrudniać lub wręcz uniemożliwiać zaprezentowanie swoich możliwości,

przedłużający się smutek – przerodzić w depresję, a złość – zrujnować relacje społeczne. W takich sytuacjach warunkiem efektywnego funkcjonowania staje się zdolność regulacji emocji.

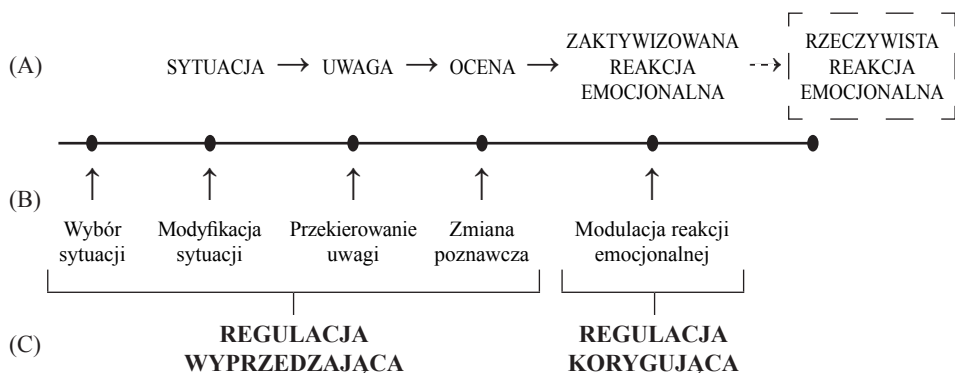
Zaprezentowane zostaną wyniki badań dotyczących afektywnych, poznawczych i społecznych konsekwencji regulacji emocji. Analizie poddano konsekwencje poznawczej reinterpretacji, uruchamianej na wczesnych etapach procesu emocjonalnego, oraz tłumienia ekspresji emocjonalnej, włączanego w późniejszej fazie procesu emocjonalnego, gdy emocja przybierze już swój ostateczny kształt. W pierwszej części przedstawiony będzie proponowany przez Jamesa Grossa (Gross, 1998a, 1998b) procesualny model regulacji emocji, stanowiący ramy teoretyczne omawianych dalej zagadnień. W drugiej omówione zostaną wyniki badań eksperymentalnych oraz korelacyjnych, których celem było porównanie konsekwencji poznawczej reinterpretacji i tłumienia. Wyniki te wskazują, że z perspektywy dobrostanu oraz jakości emocjonalnego i społecznego funkcjonowania człowieka poznawcza reinterpretacja jest korzystniejszą strategią regulacji emocji niż tłumienie ekspresji emocjonalnej. Trzecią i zarazem ostatnią część poświęcono rozważaniom o możliwych dalszych kierunkach badań nad związkami regulacji emocji z dobrostanem człowieka.

Procesualny model regulacji emocji Jamesa Grossa

Regulacja emocji obejmuje procesy odpowiedzialne za inicjowanie, modelowanie oraz podtrzymywanie doświadczania oraz ekspresji emocji (Doliński, 2011; Gross, 1998a) i może przybierać różne formy w zależności od ukierunkowania (wzmacnianie lub hamowanie emocji), elementu procesu emocjonalnego, którego dotyczy (reakcja fizjologiczna, subiektywne doświadczanie emocji, ekspresja), a także etapu, w którym zostaje uruchomiona (przed rozpoczęciem procesu emocjonalnego, podczas jego trwania lub po jego zakończeniu) oraz poziomu, na którym zachodzi – od najprostszego, automatycznego, neurofizjologicznego do bardziej podmiotowych i złożonych form kontroli, wymagających wysokiego poziomu świadomości emocji i zdolności samoobserwacji (Wranik, Barrett i Salovey, 2007).

Gross zalicza regulację emocji – obok regulacji nastroju, radzenia sobie ze stresem i mechanizmów obronnych – do podstawowych procesów regulacji afektywnej (Gross, 1998a). Zgodnie z przyjętą przez niego definicją, regulacja emocji to „procesy, dzięki którym człowiek wpływa na to, jakie emocje się u niego pojawiają oraz w jaki sposób te emocje doświadcza i wyraża” (Gross, 1998b, s. 275). Model Grossa opiera się na założeniu, że proces emocjonalny rozwija się w czasie: uruchamiany jest przez bodźce, które rozpoznane i ocenione przez człowieka jako ważne dla jego interesów wyzwalają skoordynowaną (fizjologiczną, doświadczeniową, behawioralną) tendencję do reagowania emocjonalnego. Sekwencję tę (sytuacja → uwaga → ocena → zaktywizowa-

na reakcja emocjonalna) przedstawiono na rysunku 1 (poziom A, linie ciągłe). Reakcja emocjonalna może być modulowana (regulowana) na każdym etapie procesu emocjonalnego, a ostateczny jej kształt (rzeczywista reakcja emocjonalna, poziom A rysunku 1, linia przerywana) zależy od tego kiedy, to znaczy na jakim etapie procesu emocjonalnego, doszło do uruchomienia procesów regulacji (Gross, 1998a).



Rysunek 1. Procesualny model regulacji emocji Grossa (opracowanie na podstawie: Gross, 1998a, 1998b)

Na najbardziej ogólnym poziomie model Grossa wyróżnia dwie klasy działań podejmowanych w celu regulacji emocji: regulację wyprzedzającą (*antecedents-focused regulation*) i regulację korygującą (*response-focused regulation*). Regulacja wyprzedzająca pojawia się na wczesnych etapach procesu emocjonalnego i skierowana jest na czynniki poprzedzające pojawienie się emocji, to znaczy zanim jeszcze reakcja emocjonalna przyjmie ostateczną formę. Polega na aktywnym oddziaływaniu na sytuacje emocje rodzące albo procesy przetwarzania informacji o tych sytuacjach. Regulacja korygująca pojawia się w późniejszej fazie procesu emocjonalnego, gdy emocja przybierze już swój ostateczny kształt (poziom C na rysunku 1). W ramach tych ogólnych kategorii Gross umieszcza specyficzne strategie regulacji emocji, odnoszące się do poszczególnych etapów procesu emocjonalnego: wybór sytuacji, jej modyfikacja, przekierowanie uwagi, zmiana poznawcza (reprezentują one regulację wyprzedzającą) i modulację reakcji emocjonalnej, reprezentującą regulację korygującą (poziom B na rysunku 1). Zdaniem Grossa (1998b), wyróżnione przez niego prototypowe sposoby regulacji emocji stosowane są świadomie, np. decyzja o unikaniu kontaktu z budzącą negatywne emocje osobą, ale regulacja emocji zachodzi także bez udziału świadomości, wskutek automatyzacji początkowo uświadamianych sposobów regulacji (Mauss, Bunge i Gross, 2007).

Wybór i modyfikacja sytuacji

Wybór sytuacji (*situation selection*) polega na unikaniu lub zbliżaniu się do bodźców (sytuacji lub osób) potencjalnie wywołujących emocje. Na przykład człowiek może podjąć decyzję o tym, że nie pójdzie na przyjęcie, aby uniknąć spotkania z osobą, w towarzystwie której źle się czuje. Zastosowanie tego sposobu regulacji emocji wymaga zdolności przewidywania prawdopodobieństwa wystąpienia sytuacji wywołującej emocję oraz zdolności antycypacji własnej reakcji emocjonalnej w tej sytuacji (Gross, 1998a). Prognozowanie afektywne (*affective forecasting*), czyli przewidywanie swoich emocji w okolicznościach, które mają dopiero zaistnieć – czasami dość odległych w czasie – nie jest łatwe (Loewenstein, 2007). O ile przewidywania dotyczące znaku przyszłych stanów afektywnych czy nawet specyficznych emocji cechuje duża trafność, to prognozowanie intensywności i czasu trwania emocji jest dużo trudniejsze i często nietrafne, przy czym błędne prognozy dotyczą przede wszystkim negatywnych stanów emocjonalnych (Loewenstein, 2007). Ludzie przeszacowują zarówno intensywność, jak i czas trwania swoich reakcji emocjonalnych (Gilbert i in., 1998). Innymi słowy, jesteśmy w stanie przewidzieć, *co* będziemy czuli, ale gorzej radzimy sobie z prognozowaniem, jak długo będziemy się tak czuli, i jak silne będą nasze przeżycia. Sytuację dodatkowo komplikuje fakt, że nawet gdybyśmy mieli pełne i trafne informacje dotyczące naszych przyszłych reakcji emocjonalnych, to podejmując decyzję o unikaniu lub poszukiwaniu jakichś sytuacji kierujemy się nie tylko krótkoterminowymi, ale i długoterminowymi korzyściami emocjonalnymi. Nieśmiała osoba może odmówić wystąpienia na forum grupy, dzięki czemu zapewnia sobie chwilowy komfort. Ale czy ta strategia jest korzystna dla realizacji celów długoterminowych? Unikanie wystąpień publicznych może pogłębiać niepewność w sytuacjach społecznych, a także utrudniać realizację ważnych celów związanych np. z pracą zawodową. Zatem dla komfortu długoterminowego prawdopodobnie lepszy wybór stanowi zmierzenie się z trudną sytuacją niż jej unikanie.

Jeżeli jednak znajdziemy się już w sytuacji potencjalnie emocjorodnej, to możemy zmienić pewne jej aspekty w celu zmniejszenia lub zwiększenia wpływu tej sytuacji na naszą reakcję emocjonalną. Tę strategię regulacji emocji Gross (1998a) nazywa modyfikacją sytuacji (*situation modification*). Przykładowo: spotykając na przyjęciu nielubianą osobę możemy zająć miejsce z dala od niej.

Zarówno wybór, jak i modyfikacja sytuacji umożliwiają wpływanie na emocje poprzez kształtowanie otoczenia zewnętrznego, aby zawczasu uniknąć antycypowanej negatywnej emocji lub nasilić emocję pozytywną. Możliwa jest jednak regulacja emocji bez konieczności zmian w środowisku zewnętrznym.

Przekierowanie uwagi

Przekierowanie uwagi (*attentional deployment*) polega na wpływaniu na własne reakcje emocjonalne poprzez manipulowanie uwagą (alokację zasobów uwagowych). Gross (1998a) wymienia dwie główne formy regulacji emocji oparte na uwagowych mechanizmach regulacji emocji: dystrakcję i ruminację. Dystrakcja polega na odwróceniu uwagi od bodźców aktywizujących negatywne emocje i skierowaniu jej na bodźce, które mogą stać się źródłem emocji pozytywnych (*Always look at the bright side of life!*) lub skupieniu się na bodźcach nieemocjonalnych (np. liczenie w myślach do dziesięciu podczas irytującej rozmowy). Dystrakcję można traktować jako wewnętrzną wersję regulacji emocji polegającej na wyborze sytuacji, ponieważ tutaj również mamy do czynienia z działaniem prewencyjnym, którego celem jest unikanie sytuacji, przy czym nie manipulujemy otoczeniem, a swoją uwagą (Gross i Thompson, 2007). Ruminaacja wiąże się z podtrzymywaniem koncentracji na emocjach – zwykle negatywnych – oraz powracaniem myślami do sytuacji, które te emocje wywołały (Gross, 1998a). Wyniki badań dość jednoznacznie pokazują, że ruminowanie zdarzeń wywołujących smutek i złość prowadzi do podtrzymywania tych emocji, nasilając ich intensywność oraz wydłużając czas trwania, a także wzrostu poziomu depresji (Morrow i Nolen-Hoeksema, 1990).

Zmiana poznawcza

Zmiana poznawcza (*cognitive change*) polega na zmianie sposobu myślenia o sytuacji w celu zwiększenia lub zmniejszenia prawdopodobieństwa pojawienia się specyficznej emocji. Typowy przykład tej formy regulacji emocji to poznawcza reinterpretacja (*cognitive reappraisal*), definiowana jako „zmiana znaczenia sytuacji w celu zmiany reakcji emocjonalnej na tę sytuację” (Giuliani i Gross, 2009, s. 329). Sytuacja zostaje poddana ponownej ocenie (*reevaluated, reappraised*), modyfikującej jej znaczenie emocjonalne.

Traktowanie poznawczej reinterpretacji jako sposobu regulacji emocji jest spójne z założeniami poznawczych teorii emocji, zgodnie z którymi źródła emocji nie stanowi sytuacja sama w sobie, ale jej ocena (Lazarus, 1991). O pozytywnym przewartościowaniu (nadawaniu pozytywnego znaczenia negatywnemu zdarzeniu poprzez powiązanie go z rozwojem osobistym) oraz stwarzaniu perspektywy (pomniejszaniu znaczenia negatywnego zdarzenia i podkreślanie jego względności w porównaniu z innymi zdarzeniami) mówią też badacze zajmujący się poznawczymi strategiami regulacji emocji (por. Garnefski, Kraaij i Spinhoven, 2001; Marszał-Wiśniewska, 2008). Jeżeli jednak człowiek nie uruchomi żadnej ze strategii wyprzedzających lub okażą się one mało skuteczne, to pozostaje jeszcze możliwość skorygowania (modulacji) reakcji emocjonalnej.

Modulacja reakcji emocjonalnej

Celem działań podejmowanych przez człowieka na tym etapie procesu emocjonalnego staje się zahamowanie lub nasilenie jednego lub wszystkich komponentów emocji: pobudzenia fizjologicznego, doświadczenia emocjonalnego oraz ekspresji emocjonalnej, co Gross (1998a) nazywa modulacją reakcji emocjonalnej (*response modulation*). Do metod zmniejszających napięcie emocjonalne, lęk i niepokój oraz towarzyszące im objawy somatyczne należą techniki relaksacyjne i medytacyjne, intensywny wysiłek fizyczny, a także środki farmakologiczne z grupy anksjolityków, alkohol czy palenie papierosów (Gross i Thompson, 2007; Łosiak, 2007). Inną stosowaną często formą regulacji emocji jest dzielenie się swoimi przeżyciami z innymi ludźmi (*social sharing of emotions*) (Zech, Rimé i Nils, 2004), dzięki czemu możliwa staje się reinterpretacja przyczyn, przebiegu oraz konsekwencji emocji (Maruszewski, 2009). Jednak wymienione wyżej sposoby regulacji emocji nie zawsze są dostępne (trudno przerwać irytującą rozmowę z szefem i oddać się medytacji), mogą wiązać się z niechcianymi efektami ubocznymi (alkohol) albo ich korzystny efekt widać dopiero w dalszej perspektywie czasowej, jak w wypadku dzielenia się swoimi emocjami z innymi (Niedenthal, Krauth-Gruber i Ric, 2006).

A co zrobić, gdy regulacji emocji potrzeba od zaraz? Gdy serce wali, ręce zaciskają się w pięści i rozsadza nas złość, a my nie chcemy jej ani odczuwać, ani okazać? Jedną z możliwości to „niemyślenie o tym”, czyli intencjonalne powstrzymywanie myśli aktywizujących niechciane emocje lub zachowania z tymi emocjami związane (*emotional thought suppression*) (Niedenthal i in., 2006), co zresztą może prowadzić do efektów odwrotnych do zamierzonych (Wegner i Gold, 1995). Drugą możliwością to przybranie „pokerowej twarzy”, czyli hamowanie zewnętrznych przejawów emocji: mimiki, pantomimiki i wokalizacji (*expressive supresion*) (Niedenthal i in., 2006). Tłumienie ekspresji emocji poddawane było analizom w wielu badaniach i sporo już wiadomo o jego konsekwencjach (np. Butler i in., 2003; Gross i Levenson, 1993, 1997; Richards i Gross, 2000). Wyniki tych badań zostaną omówione w dalszej części rozdziału.

Model Grossa a inne koncepcje regulacji emocji

Model regulacji emocji opisany przez Grossa mieści się w powszechnie akceptowanym modelu przebiegu procesu emocjonalnego, rozpoczynającego się od rozpoznania i oceny bodźców emocjorodnych. Kiedy bodźce zostaną rozpoznane i dojdzie do ich oceny, dochodzi do zaktywizowania tendencji reagowania. Rozwijające się tendencje reagowania mogą podlegać modyfikacjom. Model Grossa uznaje się za procesualny, ponieważ ujęte w nim możliwe sposoby

regulacji emocji odnoszą się do kolejnych etapów rozwijającego się w czasie procesu emocjonalnego. Podejście takie zgodne jest z poglądami innych autorów. Doliński (2000) mówi o regulacji emocji zachodzącej na trzech poziomach: recepcji informacji (co odpowiada wyborowi i modyfikacji sytuacji oraz przekierowaniu uwagi w modelu Grossa), kontroli emocji na poziomie procesów intrapsychicznych (odpowiadającej zmianie poznawczej) oraz regulacji związanej ze zmianą ekspresji stanów emocjonalnych i sterowaniem zachowaniem (co odpowiada modulacji reakcji emocjonalnej). Podobnego rozróżnienia dokonują Eisenberg, Fabes, Guthrie i Reiser (2000), mówiąc o regulacji włączanej podczas rozwoju emocji i regulacji zachowań aktywowanych emocją już odczuwaną. Również Kofta (1979) wyróżnia dwa podstawowe działania podejmowane przez człowieka dążącego do regulacji emocji: modyfikacji samej emocji i modyfikacji niepożądanego zachowania wywołanego emocją. Mayer i Salovey (1995) rozróżniają proces konstruowania emocji (*construction of emotions*) i regulacji emocji (*regulation of emotions*). Konstruowanie emocji odnosi się do formowania i modyfikowania emocji, zanim przebierze ona ostateczny kształt (co odpowiada regulacji wyprzedzającej w modelu Grossa), natomiast regulacja emocji dotyczy modyfikacji emocji już odczuwanej, w pełni wykształconej (co odpowiada modulacji reakcji emocjonalnej w modelu Grossa).

Różne strategie regulacji emocji – różne konsekwencje

Mimo iż Gross unika jednoznacznego definiowania wyróżnionych przez siebie strategii regulacji jako lepsze (adaptacyjne) i gorsze (nieadaptacyjne), to sugeruje, że regulacja wyprzedzająca jest efektywniejsza od korygującej (Gross, 1998a). Zgodnie ze sformułowaną przez niego ogólną hipotezą czasu (*generic timing hypothesis*), klucz do efektywnej regulacji to zatem wycucie właściwego momentu (etapu) procesu emocjonalnego, w którym możliwe jest jeszcze podjęcie działań o charakterze prewencyjnym, a nie już tylko korekcyjnym (Gross, 1998b; Sheppes i Gross, 2011). Przewidywanie takie zgodne jest ze zdrowym rozsądkiem podpowiadającym, że lepiej zapobiegać niż leczyć i lepiej gasić płomień niż pożar. Podobnie działa regulacja wyprzedzająca (zapobiega i gasi płomień), ponieważ zmienia przebieg procesu emocjonalnego stosunkowo wcześniej, zanim jeszcze dojdzie do pełnego rozwoju reakcji emocjonalnej, a regulacja korygująca musi pokonać wykształcony już zestaw procesów składających się na reakcję emocjonalną (pobudzenie fizjologiczne, doświadczenie i ekspresję emocjonalne). W dalszej części zaprezentowane zostaną wyniki badań dotyczących afektywnych, poznawczych i społecznych konsekwencji poznawczej reinterpretacji i tłumienia ekspresji emocjonalnej.

Konsekwencje reinterpretacji i tłumienia: badania eksperymentalne

W badaniach laboratoryjnych konsekwencje tłumienia sprawdzano, instruując badanych, aby podczas oglądania filmu aktywizującego wstręt nie okazywali tego, co czują (aby obserwująca ich osoba nie wiedziała, jakie emocje odczuwają). Wyniki wykazały, że w porównaniu z warunkiem kontrolnym (brak instrukcji dotyczącej zachowania podczas oglądania filmu) tłumienie prowadzi do osłabienia ekspresji emocjonalnej, ale także do wzrostu pobudzenia fizjologicznego – aktywacji współczulnego układu autonomicznego (Gross i Levenson, 1993, 1997). Konsekwencje poznawczej reinterpretacji badano w ten sam sposób (Gross, 1998a). Uczestnicy badania oglądali film wywołujący wstręt (chirurgiczna amputacja ręki) i proszeni byli o koncentrowanie się na technicznych aspektach filmu, myślenie o nim jako niezbędnym materiale instruktażowym dla studentów medycyny, tłumienie ekspresji emocji lub zwyczajne oglądanie filmu. Okazało się, że zarówno w warunku tłumienia, jak i poznawczej reinterpretacji, osoby badane wykazywały słabszą ekspresję emocjonalną, ale tylko w warunku reinterpretacji zaobserwowano obniżenie poziomu doświadczanych negatywnych emocji i tylko w tym warunku nie stwierdzono wpływu oglądanego filmu na pobudzenie fizjologiczne (Gross, 1998a). W innym badaniu Richards i Gross (2000) sprawdzali poznawcze konsekwencje regulacji emocji i stwierdzili, że w porównaniu z grupą kontrolną badani z grupy tłumiącej pamiętali istotnie mniej szczegółów dotyczących filmów i slajdów aktywizujących emocje, natomiast efektu pogorszenia pamięci nie stwierdzono w grupie reinterpretującej (Richards, 2004).

Szczygiel, Buczny i Bazińska (2012) wykazali, że tłumienie, ale nie poznawcza reinterpretacja, stosowane podczas oglądania filmu aktywizującego wstręt, prowadzi do obniżenia poziomu wykonania zadań wymagających przetwarzania informacji o emocjach (dopasowywania mimicznych ekspresji emocji). Stosowanie tłumienia i poznawczej reinterpretacji wiąże się również z konsekwencjami społecznymi, co wykazali Butler i współautorzy (2003). Przeprowadzili oni badanie eksperymentalne, w którym prosili nieznające się pary kobiet, aby obejrzały film wywołujący smutek, a następnie o nim porozmawiały. W każdej z par jedna z kobiet została poproszona, aby w trakcie konwersacji (zależnie od warunku) tłumila zewnętrzne oznaki emocji, myślała o treści filmu w sposób pozwalający na zachowanie spokoju, zachowywała się naturalnie. Druga kobieta nie otrzymała żadnej instrukcji. Uboższą ekspresję mimiczną zaobserwowano zarówno u kobiet reinterpretujących, jak i tłumiących, ale tylko kobiety w warunku tłumienia ujawniały istotnie mniej zachowań w stosunku do swojej rozmówczyni i gorzej przyswajały treści przez nią przekazywane. Co więcej, partnerki kobiet tłumiących ekspresję częściej zgłaszały brak porozumienia podczas prowadzonej konwersacji oraz niechęć do kontynu-

acji znajomości, a ponadto stwierdzono u nich wzrost ciśnienia krwi, co może sugerować, że kontakt z osobą tłumiącą ekspresję emocji może być stresujący. Powyższe dane wskazują, że konsekwencje poznawczej reinterpretacji sytuacji emocjorodnej są korzystniejsze niż tłumienie ekspresji. Jak można wytłumaczyć ten efekt?

Zdaniem Grossa (2002), tłumienie jako regulacja korygująca pojawia się stosunkowo późno w przebiegu procesu emocjonalnego, gdy emocja przybierze swoją pełną formę i zostały uruchomione tendencje reagowania emocjonalnego. Stąd, oprócz słabszej ekspresji emocjonalnej, co jest efektem oczekiwanym (tego dotyczy instrukcja podawana osobom badanym), tłumieniu towarzyszą koszty zarówno poznawcze (słabsza pamięć, pogorszenie przetwarzania informacji o emocjach), jak i fizjologiczne (wzrost aktywności współczulnego układu nerwowego). Według Grossa (2002), te niezamierzone konsekwencje tłumienia są efektem wzmoczonego wysiłku potrzebnego do zahamowania reakcji emocjonalnej. Z kolei poznawcza reinterpretacja, uruchamiana we wcześniejszej fazie procesu emocjonalnego, zanim jeszcze dojdzie do uruchomienia tendencji reagowania emocjonalnego, prowadzi do obniżenia behawioralnych oznak emocji bez podwyższania kosztów fizjologicznych (Egloff, Schmukle, Burns i Schwerdtfeger, 2006). Mniejsza „zasobochłonność” poznawczej reinterpretacji wynika, zdaniem Niedenthal i in. (2006), z tego, że – inaczej niż w wypadku tłumienia ekspresji emocji – nie wymaga ona stałego monitorowania własnych stanów emocjonalnych. Gdy sytuacja zostanie przez osobę zreinterpretowana w taki sposób, że niepożądana emocja nie zostanie zaktywizowana, dalszy wysiłek związany z samoregulacją nie jest już potrzebny, a poznawcze zasoby człowieka mogą być wykorzystane do wykonywania innych zadań (np. przetwarzania czy zapamiętywania informacji).

W omówionych wyżej badaniach eksperymentalnych (Gross, 1998a; Gross i Levenson, 1993, 1997; Richards i Gross, 2000; Szczygieł i in., 2012) uczestników badania poddawano działaniu silnych bodźców emocjorodnych i jednocześnie proszono, zależnie od warunku eksperymentalnego, aby zreinterpretowali ich znaczenie, stłumili ekspresję emocji lub zachowywali się naturalnie. Niepodważalną zaletą badań eksperymentalnych jest to, że pozwalają one na ocenę wpływu konkretnej, specyficznej strategii regulacji emocji na interesującą nas zmienną zależną. Trudno jednak przewidzieć, czy odkryte w laboratorium prawidłowości przekładają się na zachowania osób badanych w warunkach pozalaboratoryjnych. Ponadto, badania eksperymentalne pozwalają na oszacowanie jedynie krótkotrwałych efektów regulacji emocji i trudno na ich podstawie wnioskować o długotrwałych, skumulowanych konsekwencjach stosowania specyficznych strategii regulacji emocji. W celu zbadania konsekwencji poznawczej reinterpretacji i tłumienia ekspresji emocjonal-

nej w codziennym życiu Gross i John (2003) skonstruowali kwestionariusz (*Emotion Regulation Questionnaire*) służący do pomiaru różnic indywidualnych w skłonności do stosowania obu strategii regulacji emocji. Kwestionariusz ten pozwala na prowadzenie badań korelacyjnych, dzięki czemu możliwa staje się ocena związku między stosowaniem (*chronic use*) poznawczej reinterpretacji i tłumienia a funkcjonowaniem emocjonalnym, społecznym i dobrostanem.

Reinterpretacja i tłumienie ekspresji w codziennym w życiu: badania korelacyjne

Kwestionariusz regulacji emocji składa się z 10 stwierdzeń, z których sześć dotyczy poznawczej reinterpretacji, np. „Kiedy chcę czuć bardziej pozytywne emocje (jak radość czy rozbawienie), zmieniam to, o czym myślę”, a cztery tłumienia, np. „Kontroluję swoje emocje, nie okazując (nie wyrażając) ich”. Służy on do pomiaru różnic indywidualnych w nawykowej skłonności (*chronic use*) do stosowania poznawczej reinterpretacji i tłumienia ekspresji emocji w codziennym życiu. Wyniki badań wykorzystujących kwestionariuszowy pomiar skłonności do stosowania obu strategii regulacji emocji układają się w podobny wzorec, jak wyniki omawianych wyżej badań eksperymentalnych. Stosowanie reinterpretacji obniża negatywne i nasila pozytywne doświadczenia emocjonalne w codziennym życiu, natomiast nawykowe (*habitual*) tłumienie ekspresji emocjonalnej prowadzi do przeciwnych konsekwencji: nasila negatywne i obniża pozytywne emocje (Gross i John, 2003). Reinterpretacja koreluje dodatnio, a tłumienie ujemnie, z gotowością do dzielenia się swoimi emocjami (pozytywnymi, jak i negatywnymi) z innymi ludźmi (*social sharing of emotions*) (Zech i in., 2004). Gross i John (2003) stwierdzili również, że im większą skłonność do reinterpretacji deklarowały osoby badane, tym większą sympatią wzbudzały u innych ludzi, a ich relacje z innymi oceniane były jako bliższe. Natomiast im większą skłonność do tłumienia ekspresji deklarowały osoby badane, tym niżej oceniano bliskość relacji, jakie tworzą z innymi ludźmi. Tłumienie ekspresji koreluje ujemnie ze spostrzeganym wsparciem emocjonalnym ze strony innych ludzi, czego nie stwierdzono w wypadku reinterpretacji poznawczej. Stwierdzono również, że reinterpretacja koreluje dodatnio, a tłumienie ujemnie, z satysfakcją z życia, optymizmem i samooceną. Tłumienie wiąże się z wyższym, a reinterpretacja z niższym poziomem depresji (Gross i John, 2003).

Rysunek 2 zawiera zbiorcze zestawienie wyników badań analizujących związku doświadczanymi emocjami, funkcjonowaniem społecznym i dobrostanem a skłonnością do stosowania reinterpretacji i tłumienia.

| | | | | |
|----------------------------------|--------|---|--------|---|
| Poznawcza reinterpretacja | 0,35* | Pozytywne emocje^a | -0,58* | Tłumienie ekspresji emocjonalnej |
| | -0,47* | Negatywne emocje^a | 0,36* | |
| | 0,26* | Funkcjonowanie społeczne^b (bliskie relacje z innymi) | -0,25* | |
| | 0,02 | Funkcjonowanie społeczne^b (sposrzegane wsparcie) | -0,48* | |
| | 0,25* | Dobrostan^c (optymizm) | -0,25* | |
| | 0,30* | Dobrostan^c (samoocena) | -0,39* | |
| | 0,30* | Dobrostan^c (satisfakcja z życia) | -0,34* | |
| | -0,23* | Dobrostan^c (poziom depresji) | 0,25* | |
| | | | | |

Rysunek 2. Związki między skłonnością do stosowania poznawczej reinterpretacji i tłumienia ekspresji emocjonalnej w codziennym życiu a doświadczanymi emocjami, funkcjonowaniem społecznym i dobrostanem

Podsumowanie wyników badań prowadzonych przy użyciu Kwestionariusza Regulacji Emocji (Gross, John, 2003, a – bad. 3, $N = 145$; b – bad. 4, $N = 240$; c – bad. 5, $N = 210$)

Regulacja emocji i dobrostan – dalsze kierunki badań

Przedstawiony przegląd wyników badań wskazuje na to, że z perspektywy dobrostanu oraz jakości emocjonalnego i społecznego funkcjonowania człowieka poznawcza reinterpretacja jest korzystniejszą strategią regulacji emocji niż tłumienie ekspresji emocjonalnej. Ten korzystny efekt związany z poznawczą reinterpretacją widać zarówno w badaniach eksperymentalnych, jak i prowadzonych w paradygmacie różnic indywidualnych. Uzyskane wyniki są zgodne z sugestią Grossa (Gross, 1998a), że regulacja wyprzedzająca (reprezentowana przez reinterpretację) jest bardziej efektywna niż regulacja korygująca (reprezentowana przez tłumienie ekspresji).

Warto jednak zauważyć, że formułowanie ocen na temat tego, czy dany sposób regulacji jest lepszy czy gorszy, wymaga ostrożności, ponieważ wiele zależy od szerszego kontekstu, w jakim znajduje się osoba regulująca swoje emocje

oraz perspektywy, z której oceniamy efektywność danej strategii regulacji emocji (Thompson i Calkins, 1996; Cheng, 2001). Strategie poznawcze, reprezentujące regulację wyprzedzającą, mogą być uznane za adaptacyjne, ponieważ obniżają poziom doświadczanych negatywnych emocji, ale mogą również prowadzić do konsekwencji, które trudno uznać za korzystne, np. reinterpretując agresywne zachowania partnera (ona/on jest tak ciężko doświadczona/y przez los i tak naprawdę domaga się mojej uwagi), możemy wprowadzić zmianę w emocjach (od strachu i smutku do współczucia), a także pozbawiać się szans na realną ocenę naszej sytuacji i jej zmianę (Łosiak, 2007). Podobnie jest z tłumieniem ekspresji emocji, które – jak wskazują wyniki badań – prowadzi do pogorszenia funkcjonowania poznawczego (przez co może być uznane za strategię nieadaptacyjną), a jednak trudno wyobrazić sobie utrzymanie relacji społecznych, gdyby w pewnych sytuacjach ludzie nie tłumili złości.

Warto także zwrócić uwagę na kilka kwestii. Po pierwsze, przedstawione tu badania dotyczą regulacji negatywnych emocji. Wielu badaczy uważa, że procesy regulacji negatywnych i pozytywnych emocji powinny być badane niezależnie (np. Diener i Lucas, 1999; Larsen, 2000). Bryant (1989) stwierdził, że potoczne przekonania o regulacji pozytywnych emocji w niewielkim tylko stopniu wiążą się z przekonaniem o regulacji negatywnych emocji. Wyniki badań wskazują, że regulacja pozytywnych emocji podlega innym prawidłowościom niż regulacja negatywnych emocji (Nélis i in., 2011; Quoidbach i in., 2010; Wood, Heimpel i Michela, 2003). Można sądzić, że obserwowalny w ostatnich latach dynamiczny rozwój psychologii pozytywnej, skoncentrowanej wokół uwarunkowań szczęścia, dobrostanu i jakości życia, przyczyni się do rozwoju badań dotyczących regulacji pozytywnych emocji.

Po drugie, motywem regulacji emocji przez osoby biorące udział w omawianych tu badaniach eksperymentalnych było wywiązanie się z zadania postawionego im przez eksperymentatora (wypełnienie instrukcji). Oczywiście jest jednak, że w realnym życiu procesom regulacji emocji towarzyszy dużo bardziej złożona motywacja. Niedenthal i współautorki (2006) mówią o motywacji hedonistycznej (*hedonic motivation*) jako najczęstszym powodzie regulacji emocji. Jej cele to uniknięcie lub minimalizacja intensywności i częstości doświadczania negatywnych emocji oraz poszukiwanie lub nasilenie pozytywnych emocji. Natomiast Tamir (2009) zwraca uwagę na to, że u podłoża regulacji emocji leżą dwa rodzaje motywacji (hedonistyczna i instrumentalna – związana z realizacją celów) i przedstawia wyniki wskazujące na to, że obie w różny sposób wpływają na przebieg i konsekwencje procesów regulacji emocji.

Po trzecie, badania inspirowane modelem Grossa dotyczą procesów regulacji emocji przebiegających w sposób świadomy, refleksyjny i angażujący zasoby człowieka. Wiadomo jednak, że regulacja emocji przebiega także na poziomie bezrefleksyjnym, automatycznym poziomie („Czuję się lepiej, ale nie wiem dlaczego”). Automatyczna (*implicit*) regulacja emocji dotyczy procesów przebie-

gających bez udziału świadomości, prowadzących do zmiany jakości, intensywność lub czas trwania reakcji emocjonalnej (Koole i Rothermund, 2011). W 2011 roku czasopismo „Cognition & Emotion” (Koole i Rothermund, 2011) poświęciło automatycznej regulacji emocji specjalny numer i można się spodziewać, że najbliższe lata przyniosą znaczny wzrost wiedzy na ten temat.

Bibliografia

- Bryant F.B. (1989) *A four-factor model of perceived control: Avoiding, coping, obtaining, and savoring*, „Journal of Personality”, 57, s. 773–797.
- Butler E.A. i in. (2003) *The social consequences of expressive suppression*, „Emotion”, 3, s. 48–67.
- Cheng C. (2001) *Assessing coping flexibility in real-life and laboratory settings: A multi-method approach*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 80, s. 814–833.
- Cosmides L., Tooby J. (2005) *Psychologia ewolucyjna a emocje*, [w:] M. Lewis, J.M. Haviland-Jones (red.), *Psychologia emocji*, New York, Guilford Press.
- Diener E., Lucas R.E. (1999) *Personality and subjective well-being*, [w:] D. Kahneman, E. Diener, N. Schwarz (red.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology*, New York, Russell Sage Foundation.
- Doliński D. (2000) *Ekspresja emocji. Emocje podstawowe i pochodne* [w:] J. Strelau (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki*, t. 2, Gdańsk, GWP.
- Doliński D. (2011) *Regulacja emocji*, [w:] D. Doliński, W. Błaszczak (red.), *Dynamika emocji. Teoria i praktyka*, Warszawa, PWN.
- Egloff B. i in. (2006) *Spontaneous emotion regulation during evaluated speaking tasks: Associations with negative affect, anxiety expression, memory, and physiological responding*, „Emotion”, 6, s. 356–366.
- Eisenberg N. i in. (2000) *Dispositional emotionality and regulation: Their role in predicting quality of social functioning*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 28, s. 136–157.
- Garnefski N., Kraaij V., Spinhoven P. (2001) *Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems*, „Personality and Individual Differences”, 30, s. 1311–1327.
- Gilbert D.T. i in. (1998) *Immune neglect: A source of durability bias in affective forecasting*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 75, s. 617–638.
- Giuliani N., Gross J.J. (2009) *Reappraisal* [w:] D. Sander, K. Scherer (red.), *Oxford companion to the affective sciences*, New York, Oxford University Press.
- Gross J.J. (1998a) *Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 74, s. 224–237.
- Gross J.J. (1998b) *The emerging field of emotion regulation: An integrative review*, „Review of General Psychology”, 2, s. 271–299.
- Gross J.J. (2002) *Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences*, „Psychophysiology”, 39, s. 281–291.

- Gross J.J., John O.P. (2003) *Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 85, s. 348–362.
- Gross J.J., Levenson R.W. (1993) *Emotional suppression: Physiology, self-report, and expressive behavior*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 64, s. 970–986.
- Gross J.J., Levenson R.W. (1997) *Hiding feelings: The acute effects of inhibiting positive and negative emotions*, „Journal of Abnormal Psychology”, 106, s. 95–103.
- Gross J.J., Thompson R.A. (2007) *Emotion regulation: Conceptual foundations*, [w:] J.J. Gross (red.), *Handbook of emotion regulation*, New York, Guilford Press.
- Koole S.L., Rothermund K. (red.) (2011) *The psychology of implicit emotion regulation*, Hove, UK, Psychology Press.
- Larsen R.J. (2000) *Toward a science of mood regulation*, „Psychological Inquiry”, 11, s. 129–141.
- Lazarus R.S. (1991) *Emotion and adaptation*, New York, Oxford University Press.
- Levenson R.W. (1999) *The intrapersonal functions of emotion*, „Cognition and Emotion”, 13, s. 481–504.
- Loewenstein G. (2007) *Affective regulation and affective forecasting*, [w:] J.J. Gross (red.), *Handbook of emotion regulation*, New York, Guilford Press.
- Łosiak W. (2007) *Psychologia emocji*, Warszawa, Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne.
- Marszał-Wiśniewska M. (2008) *Wybrane różnice indywidualne w poznawczej regulacji emocji w trudnych sytuacjach życiowych*, [w:] W. Ciarkowska, W. Oniszczenko (red.), *Szki-ce z psychologii różnic indywidualnych*, Warszawa, Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Maruszewski T. (2009) *Kody reprezentacji, aleksytymia i kontrola emocjonalna*, [w:] J. Koziński (red.), *Nowe idee w psychologii*, Gdańsk, GWP.
- Mauss I.B., Bunge S.A., Gross J.J. (2007) *Automatic emotion regulation*, „Social and Personality Psychology Compass”, 1, s. 146–167.
- Mayer J.D., Salovey P. (1995) *Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings*, „Applied and Preventive Psychology”, 4, s. 197–208.
- Morrow J., Nolen-Hoeksema S. (1990) *Effects of responses to depression on the remediation of depressive affect*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 58, s. 519–527.
- Nélis D. i in. (2011) *Measuring individual differences in emotion regulation: The Emotion Regulation Profile-Revised (ERP-R)*, „Psychologica Belgica”, 51, s. 49–91.
- Niedenthal P.M., Krauth-Gruber S., Ric F. (2006) *Psychology of emotion: Interpersonal, Experimental, and Cognitive Approaches*, New York, Psychology Press.
- Quoidbach J. i in. (2010) *Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies*, „Personality and Individual Differences”, 49, s. 368–373.
- Richards J.M. (2004) *The cognitive consequences of concealing feelings*, „Current Directions in psychological science”, 13, 131–134.

- Richards J.M., Gross J.J. (2000) *Emotion regulation and memory: The cognitive costs of keeping one's cool*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 79, 410–424.
- Sheppes G., Gross J.J. (2011) *Is timing everything? Temporal considerations in emotion regulation*, „Personality and Social Psychology Review”, 15, 319–331.
- Szczygieł D., Buczny J., Bazińska R. (2012) *Emotion regulation and emotional information processing: The moderating effect of emotional awareness*, „Personality and Individual Differences”, 52, 433–437.
- Tamir M. (2009) *What do people want to feel and why? Pleasure and utility in emotion regulation*, „Current Directions in Psychological Science”, 18, 101–105.
- Thompson R.A., Calkins S. (1996) *The double-edged sword: Emotional regulation for children at risk*, „Development and Psychopathology”, 8, 163–182.
- Wegner D.M., Gold D.B. (1995) *Fanning old flames: Emotional and cognitive effects of suppressing thoughts of a past relationship*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 68, 782–792.
- Wood J.V., Heimpel S.A., Michela J.L. (2003) *Savoring versus dampening: Self-esteem differences in regulating positive affect*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 85, 566–580.
- Wranik T., Barrett, L., Salovey P. (2007) *Intelligent emotion regulation: Is knowledge power?*, [w:] J.J. Gross (red.), *Handbook of emotion regulation*, New York, Guilford.
- Zech E., Rimé B., Nils F. (2004) *Social sharing of emotion, emotional recovery, and interpersonal aspects*, [w:] P. Philippot, R. S. Feldman (red.), *The regulation of emotion*, New York, Routledge.

Emotion regulation and well-being. Consequences of antecedent-focused and response-focused emotion regulation strategies

Abstract

Emotions are considered to be one of the key mechanisms of adaptation. Emotional responses are usually well suited for successful coping with environmental challenges, but there are situations when the ability to regulate emotions is a hallmark of successful human functioning. This chapter presents the results of research on the affective, cognitive and social consequences of emotion regulation. Two commonly used emotion regulation strategies are analyzed: cognitive reappraisal (changing the way one thinks about a potentially emotion-eliciting event) and suppression (changing the way one responds behaviorally to an emotion-eliciting event). The results suggest that reappraisal and suppression lead to different consequences for human well-being and the quality of the emotional and social functioning.

Key words: emotion regulation, consequences of emotion regulation, reappraisal, suppression

