

Regulacja emocjonalna

Regulacja emocji

- Odpowiadanie emocjami w sposób *społecznie tolerowany i elastyczny* (Wikipedia)
- Wiele definicji, podejść, etc.
- Można regulować własne emocje, ale też cudze

Regulacja poprzez zmianę treści umysłowych

- Leitmotif wielu poradników psychologicznych: "zmień sposób myślenia"
- Oparte na teoriach oceny poznawczej
- Pewnie skuteczne, ale bardzo trudne ("nie bój się! nie ma czego!")
- Są prostsze sposoby:)

Zadbaj o allostazę!

- Sen
- Jedzenie
- Picie

...to wcale nie takie proste!

- 40% Amerykanów regularnie nie dosypia
- Strach przed odrzuceniem społecznym (media społecznościowe, mody, hashtagi etc.)
- 100% czasu online

Uzależnienia i chemia

- Łatwo wpaść w pętle sprzężeń zaburzających allostazę
- Wiele ludzi reguluje się poprzez leki/narkotyki/alkohol
- Problem uzależnień to w dużej mierze problem złej regulacji allostatycznej

Zadbaj o komfort fizyczny

- Odczucie komfortu to sygnał interocepcyjny
- Masaże, joga, wygodne krzesło, przyjemna temperatura, etc.
- Przyjemność z przebywania w naturze (Skandynawowie mają na to słowo)
- Być może mamy ewolucyjną preferencję zieleni, otwartych przestrzeni, itd.

Inne źródła przyjemności

- Książki/filmy/gry komputerowe etc. (chodzi o opowiadanie historii)
- Sprawianie przyjemności innym
- Zwierzęta domowe
- Hobby

Inteligencja emocjonalna

- Bardzo dużo różnych koncepcji, brak zgody co do operacjonalizacji i metod pomiaru
- W teorii konstruowanych emocji: inteligencja emocjonalna to zdolność tworzenia jak najbardziej użytecznych instancji emocji w danej sytuacji
- To oznacza tworzenie użytecznych pojęć emocjonalnych
- Naukowo lepsze pojęcie: **granularność emocjonalna** (*emotional granularity*)

Problemy z granularnością

- ...czyli jest mi albo źle, albo dobrze, albo jestem głodny:)
- Inaczej: niska granularność emocjonalna
- Każdy stan organizmu traktujemy tylko jako instancję jednej z trzech kategorii
- Życie jest trudniejsze, bo trudniej jest opisać pojęciowo swój stan i trudniej dokonywać trafnych predykcji

Problemy z granularnością

- Dzieci się tego uczą (np. często używają zamiennie "smutny" i "zły")
- Dorośli różnią się granularnością (od trzech do trzystu pojęć emocjonalnych:)
- Można się tego nauczyć

Zwiększanie granularności

- Podróże
- Książki/filmy/poezja/historie ludzkie
- Nauka obcego języka
- Nauka obcej kultury

Ludzie o wysokiej granularności...

- Mają mniejszą szansę na picie szkodliwe w stresie (Kashdan et al. 2010)
- Rzadziej odpowiadają agresją na zaczepki (Pond et al. 2012)
- Lepiej sobie radzą, jeśli mają schizofrenię (Kimhy et al. 2014)

Niższa granularność w:

- dużej depresji
- zaburzeniach odżywiania
- zaburzeniach ze spektrum autyzmu
- borderline

Ruminacje

- Uporczywe rozmyślanie o negatywnych zdarzeniach
- Pamięć zgodna z nastrojem
- Sprzężenia zwrotne

Trzymanie się pozytywów

- Efekt przeciwny do ruminacji
- Sprzyja dokonywaniu predykcji nacechowanych pozytywnie (skoro w przeszłości zdarzyły się fajne rzeczy, może znów się wydarzą)

Afekt a ogląd świata

- Gdy jest ci źle:
 - Świat jest zły
 - Wszędzie są wojny i cierpienie
 - Na każdym kroku ktoś może zrobić ci krzywdę
 - Globalne ocieplenie doprowadzi do zagłady ludzkości

Afekt a ogląd świata

- Gdy jest ci dobrze:
 - Świat jest dobry
 - Wojny są w Afryce, nie u nas
 - Ludzie są generalnie mili i pomocni
 - Globalne ocieplenie to wyzwanie, z którym poradzimy sobie za pomocą elektrycznych samochodów i rezygnacji z węgla

Czasem to nie emocje tylko ból brzucha...

- Dane interocepcyjne często sygnalizują ważne zdarzenia
- Czasem sygnalizują rzeczy prozaiczne (nieświeże jedzenie, za dużo kofeiny, za zimno, za ciepło, za rano, za późny wieczór)
- Ważne w regulacji emocjonalnej jest poznanie własnego organizmu

Rekategoryzacja

- Interocepcję możemy interpretować na różne sposoby
- Pobudzenie współczulne może być dystresem, eustresem, determinacją albo...
dostaniem szczepionki na COVID:)
- Ból pleców może być oznaką chwilowego problemu mięśniowego albo przerażającej,
katastroficznej choroby