

EMOCIJŲ REGULIACIJOS STRATEGIJOS IR JŲ TAIKYMAS

Vilhelmas Kiškėnas

Švietimo priemonės | svietimopriemones.lt

Švietimo pagalbos specialistas

El. paštas: vilhelmaskiskenas@gmail.com

Santrauka. Emocijų reguliacija – tai gebėjimas valdyti emocijas, galintis daryti poveikį akademiniam pasiekimams, santykiams, psichikos sveikatai ir rizikingo elgesio prevencijai. James Gross išskyrė penkias strategijų grupes: situacijos pasirinkimą, situacijos modifikaciją, dėmesio nukreipimą, kognityvinį pervertinimą ir atsako moduliaciją. Tinkamai taikomos strategijos padeda mažinti stresą ir gerinti psichologinę gerovę, išvengti nerimo, depresiško simptomų ir sumažinti psichopatologijos riziką. Šioje literatūros apžvalgoje pateikiama informacija apie emocijų reguliacijos strategijų formas, veikimo principus ir efektyvumą.

IVADAS

Emocijų reguliaciją galima laikyti asmens gebėjimu efektyviai valdyti, kontroliuoti ir reaguoti į emocinę patirtį, naudojant emocijų reguliacijos strategijas (Sheppes ir Gross, 2013; Stefan, 2015; Rolston ir Lloyd-Richardson, 2017). Žmogaus psichikoje nuolat vyksta emocijų reguliavimo procesai, tačiau ne visada asmuo sąmoningai apmąsto emocijų reguliavimo veiksmus (Gross ir Thompson, 2007; Stefan, 2015).

Emocijų reguliacija yra svarbi, nes daro poveikį tokioms gyvenimo sritims kaip:

- **Akademiniai pasiekimai.** Padeda ugdyti atsparumą susiduriant su iššūkiais ir nesėkmėmis, gali padėti išlikti ramiam ir susikaupusiam stresinėse situacijose.

- **Tarpasmeniniai santykiai.** Efektyvi komunikacija ir konfliktų sprendimas yra glaudžiai susiję su emocijų reguliacija. Gebėjimas valdyti savo emocijas padeda geriau suprasti ir reaguoti į kitų emocijas, kas skatina sveikus santykius.
- **Psichikos sveikata.** Veiksmingos emocijų reguliavimo strategijos gali veikti kaip apsauginiai veiksniai nuo streso, mažinti nerimo, depresijos ir kitų psichikos sveikatos sutrikimų riziką.
- **Rizikingo elgesio prevencija.** Neefektyvios emocijų reguliacijos strategijos gali padidinti rizikingo elgesio tikimybę, pavyzdžiui, psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą.

EMOCIJŲ REGULIACIJOS PROCESO MODELIS

James Gross (1998) pasiūlė emocijų reguliavimo proceso modelį, nusakantį penkias strategijų grupes: 1. Situacijos pasirinkimas; 2. Situacijos modifikacija; 3. Dėmesio nukreipimas; 4. Kognityvinis pervertinimas (*angl. cognitive reappraisal*); 5. Atsako moduliacija.

Pirmos keturios strategijos yra orientuotos į priežastį (*angl. antecedent-focused*), taikomos dar prieš emocijai pilnai susiformuojant, o atsako moduliacija yra orientuota į atsaką (*angl. response-focused*), t. y. taikoma, kai emocija jau išsivystė. Taip pat svarbu paminėti, kad pirmos dvi strategijos nusako reagavimą į išorinę situaciją, o trečia ir ketvirta yra nukreiptos į vidinius emocijų reguliacijos procesus, kurie vyksta jau susidūrus su emocijas keliančiomis situacijomis (Sheppes ir Gross, 2013; Myungjoo ir Cho, 2023).

EMOCIJŲ REGULIACIJOS STRATEGIJOS IR JŲ EFEKTYVUMAS

Penkios emocijų reguliacijos strategijų grupės gali skirtis savo efektyvumu skirtingose situacijose. Kaip teigia mokslininkai Quoidbach, Mikolajczak ir Gross (2015) moksliniai tyrimai, nukreipti į emocijų reguliacijos strategijas dažniausiai koncentruojasi ties dėmesio nukreipimo, kognityvinio pervertinimo ir atsako moduliacijos strategijų grupėmis, o į situaciją nukreiptos strategijos stokoja platesnio tyrėjų dėmesio. Tačiau galima rasti tam tikros informacijos apie visas emocijų reguliacijos

grupes. Toliau pateikiama informacija apie emocijų reguliavimo strategijas, jų formas, veikimo principus ir efektyvumą emocijų reguliacijos procese.

Į situaciją nukreiptos strategijos

Išskiriamos dvi į situaciją nukreiptų strategijų grupės – situacijos pasirinkimas ir situacijos modifikavimas. Kaip teigia Sheppes ir Gross (2013), situacijos pasirinkimo strategija labai efektyviai reguliuoja emocijas ankstyviausiuose emocijų generacijos proceso etapuose. Ši strategija susijusi su dalyvavimu situacijoje arba jos vengimu. Vis dėlto, jei žmogus šią strategiją generalizuoja (t. y. pritaiko visose srityse), ji tampa neadaptivi. Kita strategijų grupė – situacijos modifikacija – apima įvairias emocijų reguliacijos formas ir pasireiškia per žmonių preventyvų elgesį (kai žmogus iš anksto apsidraudžia nuo galimų nelaimių) arba gali būti taikoma situacijos metu, kai ji keičiama siekiant kontroliuoti emocinį atsaką.

Mokslininkai pastebi, kad preventyvaus elgesio formos dažnai padeda išvengti stresorių, o situacijos metu ši strategija gali padėti sustiprinti teigiamas emocijas (Quoidbach et al., 2015). Kiti mokslininkai teigia, kad nors įvairios šios strategijos formos dažnai yra mažiau efektyvios nei dėmesio nukreipimas, jos efektyvumu nesiskiria nuo kognityvinio pervertinimo strategijų (Van Bockstaele et al., 2019).

Dėmesio nukreipimas

Dėmesio nukreipimo strategijų grupė gali būti labai efektyvi ir veiksminga, kai naudojamos tinkamos strategijos. Štai vieno mokslinio tyrimo duomenimis nustatyta, kad dėmesio nukreipimas ankstyvame emocijų reguliavimo etape efektyviai reguliuoja nemalonias, ypač stipraus intensyvumo, neigiamas emocijas (Li et al., 2017). Ankstesniuose tyrimuose taip pat pastebėta, kad stipraus intensyvumo sąlygomis dėmesio nukreipimas veikia efektyviau nei kognityvinis pervertinimas (Li et al., 2017; Van Bockstaele et al., 2019).

Webb, Miles ir Sheeran (2012) teigia, kad šią strategijų grupę galima dalinti į dvi svarbiausias strategijas – prasiblašymą (*angl. distraction*) ir koncentraciją (*angl. concentration*). Prasiblašymas apibrėžiamas kaip dėmesio perkėlimas į kitus situacijos aspektus arba visiškas dėmesio atitraukimas nuo situacijos, ir jis gali būti aktyvus arba pasyvus. **Aktyvus prasiblašymas** – sąmoningas bandymas nukreipti mintis į kitus emociškai neutralius arba mažiau nemalonus dalykus situacijoje. **Pasyvus prasiblašymas** apima įsitraukimą į užduotis, visai nesusijusias su emociniu atsaku. Kadangi pasyvus dėmesio nukreipimas neskatina sąmoningo dėmesio peradresavimo, jis gali būti mažiau veiksmingas nei aktyvusis metodas.

Koncentracijos strategija gali vykti dvejopai - kai asmuo sutelkia dėmesį į emocinį situacijos aspektą arba į emocijų priežastis ar pasekmes. Tokia strategijos forma kaip

susitelkimas į priežastis ar pasekmes gali padėti geriau save suprasti, tačiau pernelyg gili analizė gali skatinti depresyvią nuotaiką (Webb et al., 2012). Asmens susitelkimas į emocinį situacijos aspektą dažnai siejamas su ruminacija. **Ruminacija** – tai neproduktyvus, dažnai besikartojantis procesas, kurio metu asmens dėmesys yra nukreiptas į mintis apie negatyvius praeities įvykius (Sheppes ir Gross, 2013). Ruminuodami asmenys dažnai sau užduoda „kodėl“ klausimus (kodėl man taip atsitiko, kodėl kiti su manimi taip pasielgė ir pan.). Kaip teigia mokslininkai, ši dėmesio nukreipimo į savo mintis forma yra ypač neadaptivi ir gali turėti rimtų pasekmių – stiprina psichopatologiją, daro psichikos sveikatą pažeidžiamą, yra vienas iš stipresnių nerimo, depresijos, psichozės, nemigos ir impulsyvaus elgesio veiksmų, stiprina ir palaiko fiziologines streso reakcijas (Watkins ir Roberts, 2020).

Sheppes ir Gross (2013) taip pat mini sąmoningo dėmesingumo (pilnaprotavimo) (*angl. mindfulness*) praktikas, kurios apima emocinių patirčių stebėjimą ir atvirą jų priėmimą, sutelkiant dėmesį į „čia ir dabar“ momentą. Šios praktikos turi platų empirinį pagrindimą. Pastebima, kad tai adaptivi strategija, kuri dėl savo efektyvumo yra inkorporuota į sąmoningo dėmesingumo streso valdymo programas (*angl. Mindfulness-Based Stress Reduction*) ir dėmesingumu grįstą kognityvinę terapiją (*angl. Mindfulness-Based Cognitive Therapy*). Šios pagalbos priemonės gali padėti mažinti ruminacijos, streso,

depresijos ir nerimo simptomus bei žymiai pagerinti gyvenimo kokybę ir gerovę (Querstret et al., 2020).

Kognityvinis perversinimas

Kaip teigia Sheppes ir Gross (2013), kognityvinis perversinimas yra viena labiausiai tyrinėtų emocijų reguliavimo strategijų grupių. Šios strategijos vertinamos kaip labai veiksmingos ir ilgalaikėje perspektyvoje susijusios su psichologine gerove ir sveikata bei gali padėti sumažinti emocines reakcijas į kasdienius stresorius (Maras ir Leger, 2022; Shum, Dockray ir McMahon, 2024).

Dažnai sutinkamos kognityvinio perversinimo strategijos yra (Sheppes ir Gross, 2013):

- **Į save nukreiptas perversinimas** (*self-focused reappraisal*) – kai dėmesys nukreipiamas į vidinius procesus, siekiant sumažinti asmeninę situacijos reikšmę per atsiribojimą. Autorių teigimu, tai leidžia kelti „kodėl“ klausimus panašiai kaip ruminuojant, tačiau tarsi iš trečio asmens perspektyvos. Panašu, kad dėl šios priežasties šis būdas neturi tokių pasekmių kaip ruminacija ir gali būti efektyvus (Sheppes ir Gross, 2013). Nors dažniausiai į **situaciją orientuotas perversinimas** vertinamas kaip efektyvesnė strategija, **į save nukreiptas perversinimas** reikalauja mažiau resursų ir veikiant automatinio lygmeniu yra efektyvesnis (Ma et al., 2019).

- **Į situaciją orientuotas perversinimas** (*situation-focused reappraisal*) vyksta, kai dėmesys sutelkiamas į išorinius veiksnius, siekiant pakeisti emocinės situacijos interpretaciją į neutralią. Vieno tyrimo metu pastebėta, kad tai efektyvesnė strategija už į save nukreiptą perversinimą, mažinant subjektyviai jaučiamą emocijų atsaką (Willroth ir Hilimire, 2016).

Atsako moduliacija

Atsako moduliacijos strategijų grupė taip pat apjungia keletą skirtingų emocijų reguliacijos būdų. Vienas tokių yra **ekspresijų slopinimas** (*expressive suppression*), kuris reiškia bandymą paslėpti emocijų raišką kūne (pvz.: mimikų reguliavimas). Įprastai ši strategija nepadeda sumažinti subjektyvaus emocijų patyrimo, tik padeda kontroliuoti emocijų raišką kūne (Kalokerinos, Greenaway ir Denson, 2015). Manoma, kad šis emocijų reguliacijos būdas gali daryti nepageidaujamą poveikį žmogaus sveikatai (Lopez et al., 2019).

Kitas būdas yra nukreiptas į **fiziologinį emocijų atsaką**. Tai sąmoningas fiziologinių pokyčių stebėjimas ir bandymas juos kontroliuoti (kontroliuojamas kvėpavimas arba taikoma progresyvi raumenų relaksacija ir pan.). Tokie pratimai, kaip lėtas, kontroliuojamas kvėpavimas, gali padėti sureguliuoti fiziologinius procesus ir sumažinti nerimą, stresą, depresiškumą, sumišimą bei padeda atsipalaiduoti, patirti malonumo, gyvumo ir budrumo jausmą (Zaccaro et al., 2018). Kalbant

apie progresyvią raumenų relaksaciją, pastebimi panašūs, pageidautini efektai (Merakou et al., 2019).

Trečias būdas, skirtas subjektyviam patyrimui valdyti, vadinamas **priėmimu** (*acceptance*) (Sheppes ir Gross, 2013). Tai sąmoningas emocijos patyrimas, leidžiantis atvirai priimti savo emocijas be jų slopinimo ar vengimo. Tai efektyvi strategija, inkorporuota į tam tikras terapines technikas, kurios gali padėti suvaldyti stresą, skausmą, mažinti nerimo ir depresijos simptomus, padėti su valgymo sutrikimų atvejais, kompulsyviu seksualiniu elgesiu, rizikingu elgesiu, suicidine ideacija ir savižalos atvejais (Wojnarowska et al., 2020).

APIBENDRINIMAS

Galima teigti, kad emocijų reguliacija yra svarbus procesas, galintis daryti poveikį akademiniams pasiekimams, tarpasmeniniams santykiams, psichikos sveikatai ir rizikingo elgesio prevencijai. James Gross pasiūlė penkias pagrindines strategijų grupes: situacijos pasirinkimą, situacijos modifikaciją, dėmesio nukreipimą, kognityvinį perversinimą ir atsako moduliaciją. Kiekviena iš šių strategijų grupių skirtingai veikia emocijų valdymą. Tinkamas emocijų reguliacijos strategijų taikymas gali padėti geriau susidoroti su stresu ir neigiamomis emocijomis.

LITERATŪRA

Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2017). Emotion regulation: Conceptual foundations. In

J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 408-426). Guilford Press.

Kalokerinos, E. K., Greenaway, K. H., & Denson, T. F. (2015). Reappraisal but not suppression downregulates the experience of positive and negative emotion. *Emotion, 15*(3), 271–275.

Li, P., Wang, W., & Fan, C. (2017). Distraction and expressive suppression strategies in regulation of high- and low-intensity negative emotions. *Scientific Reports, 7*(1), 1-8.

Lopez, R., Brown, R., Wu, E., Murdock, K., Denny, B., Heijnen, C., & Fagundes, C. (2019). Emotion regulation and immune functioning during grief: Testing the role of expressive suppression and cognitive reappraisal in inflammation among recently bereaved spouses. *Psychosomatic Medicine, 82*(1), 2–9.

Ma, B., Meng, X. X., & Long, Q. (2019). Automatic self-focused and situation-focused reappraisal of disgusting emotion by implementation intention: An ERP study. *Cognitive Neurodynamics, 13*, 567–577.

Maras, J., & Leger, K. (2022). Think of the situation in a positive light: Cognitive reappraisal, affective reactivity, and health. *Innovation in Aging, 6*, 120–120.

Merakou, K., Tsoukas, K., Stavrinos, G., Amanaki, E., Daleziou, A., Kourmoussi, N., Stamatelopoulou, G., Spourdalaki, E., & Barbouni, A. (2019). The effect of progressive

- muscle relaxation on emotional competence: Depression–anxiety–stress, sense of coherence, health-related quality of life, and well-being of unemployed people in Greece: An intervention study. *The Journal of Science and Healing*, 15, 38–46.
- Myungjoo, L., & Cho, H. (2023). Art-based emotion regulation in major depression: Framework for intervention. *The Arts in Psychotherapy*, 3.
- Querstret, D., Morison, L., Dickinson, S., Cropley, M., & John, M. (2020). Mindfulness-based stress reduction and mindfulness-based cognitive therapy for psychological health and well-being in nonclinical samples: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Stress Management*, 27(4), 394-411..
- Quoidbach, J., Mikolajczak, M., & Gross, J. (2015). Positive interventions: An emotion regulation perspective. *Psychological Bulletin*, 141(3), 655–693.
- Rolston, A., & Lloyd-Richardson, E. (2017). What is emotion regulation and how do we do it? *Cornell Research Program on Self-Injury and Recovery*.
- Sheppes, G., & Gross, J. J. (2013). Emotion regulation effectiveness: What works when. In H. Tennen, J. Suls, & I. B. Weiner (Eds.), *Handbook of psychology: Personality and social psychology* (pp. 391-405). John Wiley & Sons, Inc.
- Shum, C., Dockray, S., & McMahon, J. (2024). The relationship between cognitive reappraisal and psychological well-being during early adolescence: A scoping review. *The Journal of Early Adolescence*, 45(1), 104-133.
- Stefan, S. (2015). Comparing cognitive strategies in the process of emotion regulation. *Journal of Evidence-Based Psychotherapies*, 15(2), 251–266.
- Van Bockstaele, B., Atticciati, L., Hiekkaranta, A., Larsen, H., & Verschuere, B. (2019). Choose change: Situation modification, distraction, and reappraisal in mild versus intense negative situations. *Motivation and Emotion*, 44, 583–596.
- Watkins, R. E., & Roberts, H. (2020). Reflecting on rumination: Consequences, causes, mechanisms and treatment of rumination. *Behaviour Research and Therapy*, 127.
- Webb, T. L., Miles, E., & Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: A meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological Bulletin*, 138(4), 775–808.
- Willroth, E., & Hilimire, M. (2016). Differential effects of self- and situation-focused reappraisal. *Emotion*, 16(4), 468–474.
- Wojnarowska, A., Kobylinska, D., & Lewczuk, K. (2020). Acceptance as an emotion regulation strategy in experimental psychological research: What we know and how we can improve that

knowledge. *Frontiers in Psychology*, 11(242), 1-5.

Yilmazer, E. (2024). Emotional regulation in adolescence: A comprehensive review. *İstanbul Nişantaşı University Journal of Social Sciences*, 12(2), 403–424.

Zaccaro, A., Piarulli, A., Laurino, M., Garbella, E., Menicucci, D., Neri, B., & Gemignani, A. (2018). How breath-control can change your life: A systematic review on psycho-physiological correlates of slow breathing. *Frontiers in Human Neuroscience*, 12, 1-16.