



PROCESUL DE REGLARE EMOȚIONALĂ: PRECIZĂRI CONCEPTUALE

THE EMOTIONAL ADJUSTMENT PROCESS: CONCEPTUAL PRECISION

Lucia Gavriliță, Doctorandă Institutul de Științe ale Educației, Directoare a Centrului Speranța

CZU 159.922

Rezumat

Emoțiile, la fel ca și rațiunea, sunt o parte tot atât de importantă a vieții noastre, afectându-ne major acțiunile, deși nu totdeauna suntem conștienți de prezența lor. Emoțiile nu ne forțează să răspundem într-un anumit fel, ci ne fac să fim mai înclinați să facem ceva care să aibă sens într-un context anume. Deși se poate crede că oamenii sunt sub tirania emoțiilor, acestea sunt de fapt maleabile, ceea ce ne permite să le controlăm. Abilitatea de a înțelege și balansa emoțiile se numește reglare emoțională sau control emoțional.

Stresul nu este o emoție, ci consecința unui preaplîn de emoții. Când ne simțim stresați, trebuie să ne acordăm timp să analizăm emoțiile negative pe care le simțim. Astfel, reglarea emoțională este legată și de alte forme de reglare precum reglarea stresului, a dispoziției, a gândurilor, a atenției și a impulsurilor precum foamea, agresivitatea sau impulsul sexual.

Articolul pledează argumentativ pe ideea că reglarea emoțională nu este un singur proces, ci cuprinde mai multe componente, printre care a fi conștient de emoțiile experimentate, a fi atent la evoluția acestor emoții, a le înțelege și denumi, a le sorta și categorisi, a le dirija sau modifica, astfel încât individul să poată atinge scopul acțiunilor pe care le desfășoară.

Cuvinte-cheie: emoții, reglare emoțională, autocontrol emoțional, coping, reglarea dispoziției.

Abstract

Emotions are an important part of our lives, affecting a lot of our actions. We are not always aware of their presence though. Emotions do not force us to react in a certain way, but conduct us to do something that makes sense in a particular context. As usually is considered that emotions play a big role in people's actions. Emotions are actually malleable, which allows us to control them. Ability to understand and balance emotions is called emotional regulation or emotional control.

Stress is not an emotion, it is the consequence of an overflow of emotions. When we feel stressed, we need to take time for analyzing the negative emotions that we have so we can have control over our emotions. Thus, emotional control/management is also linked to other forms of control/management, such as the control/management of stress, mood, thoughts, attention, and impulses such as hunger, aggression, or sexual impulse.

The article stands with plausible evidence that emotional control/management is not a single process, but includes several components, including being aware of the emotions that you do undergo, paying attention to the evolution of these emotions, understanding and naming them, categorizing them and directing or modifying them so the individual can achieve the purpose of the actions he performs.

Key words: emotions, emotional control/management, emotional self-control, coping, mood control/management.

Introducere



Reglarea emoțională este un element important pe care se sprijină civilizația umană, pentru că societatea poate fi definită ca suma de interacțiuni sociale coordonate ale indivizilor care o compun, interacțiuni ce o solicită să regleze modul în care emoțiile sale sunt trăite și exprimate [10].

Emoțiile ne facilitează deciziile optime, privilegiind elementele cu adevărat importante și accelerează procesul decizional; în plus, stimulează reținerea în memorie a acestor elemente, în scopul ghidării și mai rapide a reacțiilor viitoare. Mai mult, ele reglează interacțiunile sociale, expresiile emoționale, le comunică direct celor din jur starea noastră interioară și le sugerează modalitățile optime de comunicare cu noi (de exemplu, furia și fericirea determină din partea altora reacții complet diferite) [2].

Viața emoțional-afectivă se distinge însă prin note calitative de aspecte perceptivă, neurale, motrice, cognitive sau ideo-motorii. Autorul *S. Hayard*, citat de către *I. Neacșu* în manualul *Introducere în psihologia educației și a dezvoltării*, invocă drept elemente de susținere existența mai multor repere cu importanță relativă în analiza etapelor declanșării stărilor emoțional-afective: *percepția*, rezultat al acțiunii stimulilor care trezesc stări emoțional-afective; *experiența emoțională*, ca trăire a sentimentului subiectiv fie ca plăcere, fie ca neplăcere (de exemplu, frica, teama), cu impactul său cognitiv și social; *expresivitatea internă, neurofiziologică*, reflectă modificări neurofiziologice involuntare ale echilibrului intern datorate emoționalității; *motricitatea somatică* exprimă unele modificări corporale externe (de postură, schimbări de fizionomie, blocaje motrice, retragere, fugă etc.); *cognitivitatea* marchează prezența conștiinței situației sau evidențiază valorile memoriei situațional-afective și *conduita voluntară sau comportamentul voluntar* încorporează seturi de răspunsuri acționale observabile la diferiți stimuli, însoțite de feedback specific și nuanțate ca expresivitate motrice [7].

Scopul cercetării constă atât în delimitarea reperelor conceptuale privind reglarea emoțională, cât și elucidarea componentelor acestui proces complex și relevant în interacțiunile sociale.

Rezultate și discuții.

Ca să înțelegem reglarea emoțională mai întâi trebuie să știm ce trebuie reglat sau controlat, ce trebuie să aibă cineva ca să fie o emoție (condiție necesară) și ce garantează că ceva este o emoție (condiție suficientă). Astfel, emoțiile sunt un semnal care indică nevoia unui răspuns cu caracter adaptativ, în sensul că orientează subiectul în mediul lui natural și social. Semnalul pentru declanșarea unei emoții poate fi intern sau extern organismului [10].



Avem tendința de a confunda *stresul* cu *emoțiile* și omitem să facem diferențele. Confundându-le, pierdem legătura cu ceea ce se petrece în noi, cu reacțiile noastre emoționale în fața evenimentelor. **Stresul nu este o emoție, ci consecința unui preaplin de emoții.** Când ne simțim stresați, trebuie să ne acordăm timp să analizăm emoțiile negative pe care le simțim. Dacă sunt stresat înaintea unei întâlniri importante, aceasta este pentru că sunt neliniștit în privința rezultatelor acesteia. Abia înțelegând și analizând această neliniște și cauzele ei, voi putea acționa. **Conștientizarea emoțiilor noastre ne permite să acționăm asupra stresului.** Trebuie să ne facem timp, când suntem stresați, să reflectăm la emoțiile pe care le simțim: *frică, neliniște, anxietate, furie, nemulțumire, frustrare*. Ne vom îmbunătăți astfel conștiința de sine și inteligența noastră emoțională [5].

Definirea științifică a conceptului de „emoție”, o identificăm în manualul profesorului român S. Chelcea - *Psihosociologie. Teorii, cercetări, aplicații*, care a preluat definiția emoțiilor propusă de W. Gerrod Parrott în *The Blackwell Encyclopedia of Social Psychology*: „Emoțiile sunt reacții la evenimentele semnificative pentru persoane, incluzând reacțiile fiziologice, comportamentale, cognitive și experiențele subiective de plăcere sau neplăcere”. La fel, în acest manual găsim și câteva precizări conceptuale în legătură cu emoțiile și cu teoriile lor explicative. Astfel, autorul A. Lefton ia în discuție următoarea definiție: „O emoție este un răspuns subiectiv, acompaniat în mod obișnuit de schimbări fiziologice, care este interpretat de către indivizi, îi pregătește pentru anumite acțiuni și este asociat cu schimbarea comportamentală” [1, p.355].

Funcția adaptativă a emoțiilor este recunoscută de psihologia contemporană, ele oferind individului informații despre potrivirea dintre contextul imediat și scopurile sale. Ele pregătesc, de asemenea, răspunsurile imediate în fața stimulilor importanți și suportul fiziologic necesar; răspunsurile de fugă sau luptă în fața amenințărilor ce induc frică ilustrează acest efect al stărilor afective de selecție a tendințelor comportamentale optime. Similar, tristețea după un eșec induce pasivitate și lentoare fiziologică, ce constituie și ele răspunsuri adaptative: energia conservată poate fi investită ulterior de individ, după disiparea emoției [2, p.397].

Conform ideilor autorilor J. Gross și R. Thompson, citați de către R. Vrasti în monografia *Reglarea emoțională și importanța ei clinică*, există mai multe *trăsături esențiale ale emoțiilor*:

1. *Emoțiile sunt un răspuns multifacțat al individului atunci când el este într-o situație pe care o vede ca relevantă pentru scopurile sale.* Această situație poate fi privită ca o provocare sau ca o oportunitate. Aceste scopuri pot fi conștiente sau nu, complicate sau simple. Acest înțeles dă



naștere la o emoție. Dacă acest înțeles se schimbă în timp, și emoția se va schimba.

2. *Emoțiile conduc la schimbări ale expresivității individului, ale experienței subiective, ale comportamentului și la schimbări fiziologice.* Aspectele subiective ale emoțiilor sunt dominante, drept pentru care emoție și sentiment sunt termeni utilizați intersanjabil.
3. *Emoțiile ne fac nu numai să simțim ceva, dar și să simțim ca și cum am face ceva.*
4. *Emoțiile sunt maleabile;* nu este obligatoriu ca emoția să antreneze cascade de schimbări în organism, ea poate să se întrerupă oricând sau poate să se modifice, conducând la un răspuns care este conform cu matricea socială în care emoția se revelează. Este vorba de o maleabilitate a emoțiilor al căror răspuns poate fi modulat într-o multitudine de feluri.
5. *Individul comunică cel mai adesea emoțiile sale prin cuvinte,* dar și printr-o varietate de sunete, expresii faciale sau gesturi.
6. *Înțelegerea emoțiilor se face prin conștientizarea procesului emoțional* - individul este conștient de starea lui emoțională sau dorește să controleze răspunsul lui emoțional sau prin cunoașterea felului cum emoțiile îl influențează [10, pp.15-16].

Un alt autor D. Keltner, citat de către P. Iluț în manualul *Psihologie socială și sociopsihologie*, afirmă că funcționarea emoțiilor are loc la patru niveluri, ca în tabelul 1.

Tabelul 1. Niveluri de analiză a funcțiilor emoțiilor [6, p.574].

Niveluri	Descriere
<i>Individual</i>	Emoțiile informează individul despre problemele și oportunitățile pe care le ridică mediul înconjurător, fizic și social, mai ales în termeni de amenințări sau beneficii. Ele sunt și un element motivațional, pregătind individul pentru acțiune.
<i>Diadic</i>	Reprezintă semnale ale stării fizice, mentale și emoționale ale celuilalt. Sunt mijloace de a recompensa sau de a pedepsi acțiunile anterioare. Sunt indici ai complementarității și/sau reciprocității comportamentale. La acest nivel, emoțiile au funcția de comunicare.
<i>Grupal</i>	Definesc granițele grupului și membrilor, contribuind la coeziunea lui. Definesc statusurile, rolurile și identitățile în interiorul grupului. Motivează acțiunile colective.
<i>Cultural</i>	Definesc identitatea culturală, încorporată în instituții formale și informale, în practici și discursuri. Cu ajutorul lor se identifică și se construiesc prin socializare norme și valori. Au rolul de a justifica și de a întări ideologiile culturale și de putere.



Pornind de la evidenta constatare că ființele umane sunt înzestrate de la natură cu un potențial biologic de a reacționa senzorial, mental și emoțional față de mediu, autoarea C. Saarni, citată la fel de către P. Iluț în manualul *Psihologie socială și sociopsihologie*, consemnează patru elemente structurale care stau nemijlocit sub semnul socioculturalului, atât de nivel macro-, cât și mezo- (comunitatea, grupul de similaritate, familia, școala):

1. *situațiile provocatoare*, inductoare de emoții, care sunt în cea mai mare parte definite sociocultural, anumite contexte și persoane fiind privite drept cauze tipice ale unor categorii de emoții specifice;
2. *stările emoționale*, care se referă la schimbările biochimice și fiziologice, însoțite de surescitarea emoțională, se află și ele sub influența socială, în special prin intermediul părinților - de exemplu, atunci când aceștia le oferă copiilor iritați și supărați diferite alimente (ceai, lapte, bomboane sau ciocolată) pentru a-i calma. Pe de altă parte, de mici învățăm de la părinți, din școală, din mass-media sau din anturaj cum să ne purtăm singuri de grijă pentru a face față stărilor emoționale deranjante : să iei cutare tablete, să respiri încet și adânc ș.a.m.d.;
3. *exprimarea emoțională*, care înseamnă că prin socializare ne însușim reguli referitoare la unde și când să ne manifestăm anumite emoții, față de ce persoane și în ce situații;
4. *experiența emoțională*, care e un concept și mai complex, angajând mai pronunțat latura cognitivă, ceea ce presupune accesul la limbajul emoțional, reflecții și cunoștințe despre emoțiile proprii și inferențe cu privire la emoțiile altora [6].

De altfel, ultimele două componente reprezintă o „hartă” emoțională care ne ghidează ceea ce am putea numi comportamentul nostru emoțional-afectiv. În opinia aceleiași autoare, cât de completă este această hartă și cât de eficient știm să o folosim constituie **competența emoțională**, ale cărei principale trăsături sunt: 1) *a fi conștient de propriile stări emoționale și de ale altora*; 2) *abilitatea de a folosi limbajul emoțional din propria cultură*; 3) *capacitatea de a fi empatic și de a simpatiza cu ceilalți*; 4) *a putea face față circumstanțelor adverse și a înlătura sau tempera emoțiile negative*; 5) *a instrumenta emoțiile, astfel încât să contribuie la eficacitatea sinelui și la moralitate*. După cum apreciază și următorul autor J. Stets, *competența emoțională* este foarte similară cu cunoscutul concept de **inteligență emoțională**, care se caracterizează prin: 1) *capacitatea de a percepe și exprima emoțiile*; 2) *integrarea emoțiilor în gândire*; 3) *înțelegerea emoțiilor*; 4) *managementul emoțiilor*. Însă, C. Saarni repropune conceptului de inteligență emoțională că nu cuprinde *empatia și compasiunea* (care pun accent pe relațiile interpersonale) și *caracterul moral*, dimensiuni pe care le promovează teoretizările sale, subsumate „*competenței emoționale*” [6, p.575].



O definiție a *inteligenței emoționale* o găsim în manualul *Comunicarea interpersonală*, autor K. Floyd. Conform acestei definiții, *inteligenta emoțională* se referă la capacitatea unei persoane de a „percepe și exprima în mod adecvat emoții, de a folosi emoțiile pentru a facilita gândirea și de a gestiona emoțiile în vederea dezvoltării emoționale”. Persoanele cu un grad ridicat de inteligență emoțională își conștientizează emoțiile, precum și emoțiile altora, și țin cont de emoțiile lor când iau o decizie privind felul în care vor acționa [4, p.291].

Pornind de la capacitatea de a conștientiza semnificația aspectelor legate de viața afectivă, P. Salovey și J. Mayer, autori citați de E. Stănculescu în manualul *Psihologia educației*, au definit *inteligenta emoțională* ca fiind un set de abilități care favorizează evaluarea și exprimarea corectă a emoțiilor, precum și **reglarea emoțională**. Aceasta permite oamenilor să nu-și nege trăirile, să se implice activ și să-și îndeplinească propriile scopuri fără consum inutil de energie psihică. De exemplu, cei care au un coeficient ridicat al inteligenței emoționale, în situații stresante speculează cauzele și nu se lasă copleșiți de efectele negative ale acestora.

Ei sunt capabili să comunice propriile emoții, sentimente, diminuându-se astfel posibilitatea apariției simptomelor psihosomatice, ca rezultat al evenimentelor tensionate, conflictuale [9].

Conform acestor autori, **reglarea emoțiilor** pentru a promova creșterea emoțională și intelectuală înseamnă: „capacitatea de a fi deschis, de a accepta atât sentimentele plăcute, cât și pe cele neplăcute; capacitatea de a utiliza sau de a se elibera de o emoție, după voință, în funcție de utilitatea sau de importanța ei; capacitatea de a monitoriza emoțiile în raport cu sine sau cu ceilalți astfel încât subiectul să poată recunoaște cât sunt aceștia de preciși, tipici, influențabili sau rezonabili; capacitatea de a manipula atât emoția proprie, cât și pe a celorlalți prin moderarea emoțiilor negative și sublinierea (evidențierea) celor plăcute, fără a reprimă sau exagera informația pe care o conțin” [8, p.145].

Trecerea în revistă a literaturii din domeniu indică faptul că nu există un consens unanim asupra definiției și a conceptualizării procesului de reglare a emoțiilor. Acest lucru se explică prin greutatea de a deosebi procesul de generare a emoției de cel de reglare a ei, cât și prin natura complexă, multifacetată a acestui proces. J. Gross o autoritate în domeniu, spune că „una dintre cele mai mari provocări ale vieții noastre este capacitatea de a ne controla emoțiile”.

Abilitatea de a înțelege și balansa emoțiile se numește reglare emoțională sau control emoțional. Controlul propriilor emoții și trăiri afective presupune, în esență, controlul modului de relaționare cu mediul, de comunicare și interacțiune cu ceilalți, de exploatare a resurselor fiziologice



și psihologice proprii în scopul adaptării la realitate, al dezvoltării personale și al obținerii de satisfacții, al realizării unui confort psihologic adecvat. Autocontrolul emoțiilor se poate realiza pe două planuri: în plan *individual* (controlul comportamentului verbalo-viscero-motoriu, constituirea mecanismelor de apărare a Eului; în plan *social* (învățarea unor reguli de relaționare afectivă, adeziunea la un anumit etos afectiv) [3, p.105].

În timp ce reglarea emoțională implică modularea emoțiilor prin procese interne, procesul de autoreglare este conceput ca implicând **controlul, direcția și corecția acțiunilor proprii în drumul lor spre un scop**. Prin procesul de **autocontrol** se stabilesc scopurile, competiția dintre acestea și ierarhizarea lor, prioritățile și standardele utilizate pentru monitorizarea și evaluarea progresului. Astfel, în timp ce reglarea emoțională este focalizată pe experiența emoțională și consecințele ei, lăsând scopul nespecificat, în procesul de autoreglare, scopul acestuia este mereu ținut în vizor.

Reglarea emoțională implică schimbări în unul sau în mai multe aspecte ale emoțiilor, precum situația care generează *emoțiile, atenția, evaluarea, comportamentul, experiența subiectivă sau modificările fiziologice ale organismului*. Ea conduce la schimbări în „dinamica emoției” precum a latenței, a timpului de apariție, a magnitudinii, a duratei și a felului răspunsurilor în domeniul subiectiv, comportamental și fiziologic. Ea poate diminua, intensifica sau menține emoția, în funcție de scopul individului. La fel, ea poate schimba gradul în care răspunsul la emoție este coerent cu emoția care l-a declanșat, precum în cazul în care un individ caută ca expresia sa facială să nu corespundă cu experiența subiectivă și fiziologică a emoției pe care o trăiește. Dar cel mai așteptat rezultat al reglării emoționale este descreșterea duratei și a intensității emoțiilor negative.

J. Frijda spune că reglarea emoțiilor este parte a procesului de generare a emoțiilor, arătând că emoțiile sunt totdeauna reglate în oarecare măsură, pentru că emoțiile și procesul de reglare a lor se petrec la același nivel cerebral și în același timp. Studiile despre reglarea emoțională sunt înrădăcinate în concepția lui S. Freud despre defensele psihologice (defensele sau reprimările fiind considerate ca forme particulare de reglare a emoțiilor), în concepția stresului psihologic și a copingului, propusă de R. Lazarus, în teoria atașamentului a lui J. Bowlby și în teoria emoție a lui J. Frijda; ulterior, conceptul de reglare emoțională și-a găsit o dezvoltare distinctă în teoriile dezvoltării care descriu formarea proceselor emoționale și reglatorii la copii. Sunt teorii care spun că reglarea emoțională este parte a procesului mai larg de autoreglare individuală, proces prin care individul își menține homeostazia fizică și psihică, se auto-actualizează, își construiește identitatea și dobândește sensul seifului. La rândul ei, reglarea emoțională a capturat sub umbrela ei și alte procese precum îngrijorarea, ruminația sau senzitivitatea anxioasă.



Conform teoriei cogniției sociale a lui A. Bandura comportamentul uman este motivat și reglat printr-un proces continuu de auto-influență. Acest proces cuprinde trei mecanisme operaționale:

- 1) automonitorizarea comportamentului propriu în ceea ce privește determinanții și efectele lui;
- 2) judecarea comportamentului în relațiile cu standardele personale și circumstanțele exterioare;
- 3) autoreglarea emoțională.

Aceste trei mecanisme operează după același principiu, cel al auto-eficienței - principiu prin care se dobândește sentimentul self-ului și al identității și care are un impact major asupra proceselor emoționale, de gândire, motivație și comportamentale.

Posibilitatea de a regla atât emoțiile negative cât și pe cele pozitive prin descreșterea sau creșterea lor. Adulții tineri raportează reglarea emoțiilor negative cu focalizarea pe aspectele subiective și comportamentale, pe când adulții se focalizează mai mult pe reglarea cognitivă. Deși se consideră că reglarea emoțională este în mare parte conștientă, se poate imagina că ea poate fi la început un proces conștient, pentru ca apoi să se continue inconștient. Există un continuu între reglarea conștientă, explicită (cu efort, strădanie, control) și cea inconștientă, implicită (fără efort și automată). Nu se poate spune că o formă de reglare emoțională este bună sau rea; procesul de reglare emoțională este folosit ca lucrurile să pară mai bune sau mai rele, în funcție de scopurile individului sau de schemele lui emoționale. Atitudinea față de emoție este parte a experienței emoționale, oamenii având atitudini diferite față de emoții diferite, iar contextul cultural mediază această relație. În monografia sa, *Reglarea emoțională și importanța ei clinică*, autorul R. Vraști prezintă definiții ale reglării emoționale (vezi tabelul 2), oferite de mai mulți autori.

Tabelul 2. Definirea reglării emoționale în baza mai multor autori [10, pp.19-21].

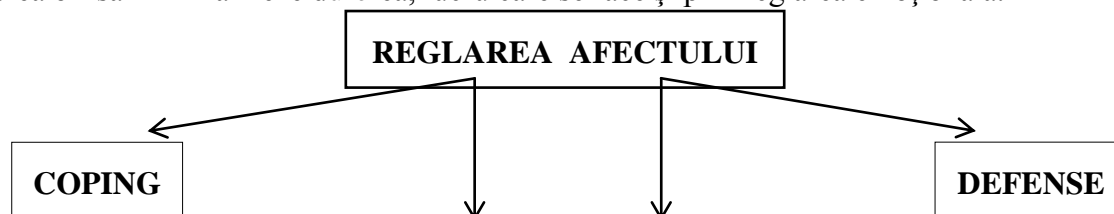
Autorul	Definiția
D. Cicchetti și colab. (1991)	Reglarea emoțională reprezintă „factorii intra- și extra-organismatici prin care reacția emoțională este redirecționată, controlată, modulată și modificată pentru a permite individului să funcționeze adaptativ în situații emoționale”.
R. Thompson (1994)	Procesul de reglare emoțională este dat de „procesele intrinseci și extrinseci responsabile de monitorizarea, evaluarea și modificarea reacțiilor emoționale, în special intensitatea și durata lor, prin care un individ caută să-și împlinească scopul”.



I. Mauss și colab. (2007)	Reglarea emoțională poate fi definită ca „încercarea deliberată sau automată a unui individ de a influența ce emoții să aibă, când și cum să le aibă și cum să le exprime”. Această reglare emoțională nu este nici bună, nici rea, ea este pur și simplu un sistem reglator integrat printre alte procese de autocontrol.
N. Eisenberg și colab. (2007)	„Reglare emoțională se referă la procesele menite să dirijeze și să schimbe modul în care, când și cum cineva trăiește emoțiile; la emoțiile legate motivațional și stările fiziologice consecutive; precum și la felul în care aceste emoții sunt exprimate comportamental. Astfel, reglarea emoțională include procese utilizate să schimbe stările emoționale ale unui subiect, să prevină sau să inițieze răspunsul emoțional, să modifice semnificația evenimentului pentru sine și să moduleze expresia emoțională”.
C. Kopp și S. Neufeld (2003)	Procesul de reglare emoțională cuprinde trei aspecte: conținutul, respectiv ceea ce trebuie reglat; funcția de reglare, ce cuprinde activitățile care sunt implicate; procesul de reglare, adică felul cum se produce reglarea emoțională. Aceste procese pot fi intrinseci, în sensul în care emoția se reglează în sine, sau extrinseci, în care răspunsul emoțional se reglează prin contextul extern.
F. Strack și R. Deutsch, (2004)	Procesele de reglare emoțională pot fi controlate sau automate, conștiente sau inconștiente, intenționale sau incidentale, ceea ce constituie modelul dual al reglării emoționale. Conform acestui model, procesele de reglare pot fi automate, implicite, incidentale și impulsive, atunci când sunt inconștiente sau deliberate, controlate sau intenționale, atunci când ele sunt conștiente, explicite sau reflexive.

J. Gross și R. Thompson explică reglarea emoțională ca un concept subordonat constructului de reglare a afectului. Cum se vede în figura 1, reglarea afectului include patru constructe: **coping**, **reglarea emoțională**, **reglarea dispoziției și apărările psihologice**.

În mod virtual, toate comportamentele scop-orientate sunt destinate ori să maximalizeze plăcerea ori să minimalizeze durerea, lucru care se face și prin reglarea emoțională.





REGLAREA EMOȚIEI

REGLAREA DISPOZIȚIEI

Figura 1. Reglarea emoțională ca parte a reglării afectului [10, p.22].

Coping-ul se deosebește de reglarea emoțională prin faptul că este focalizat predominant pe descreșterea efectului negativ, prin acțiuni mentale sau comportamentale specifice și acționează pe o perioadă mai lungă de timp. Dispoziția afectivă este în mod tipic de lungă durată, colorează în mod specific întreaga existență de moment a subiectului și implică mai puțin răspunsuri specifice, ca în cazul emoțiilor, și este focalizată pe modificarea experienței subiective a individului și mai puțin pe modificarea comportamentului lui. Defensele, în mod tipic, sunt focusate pe reglarea impulsurilor sexuale sau agresive și în mod obișnuit sunt asociate cu emoțiile negative, precum anxietatea, mania, ostilitatea, dezgustul. Defensele sunt de cele mai multe ori inconștiente și automate.

După J. Bowlby, legăturile de atașament pot fi considerate ca un mecanism primar de reglare a emoțiilor. El susține că oamenii se nasc cu un sistem psihobiologic care îi motivează să caute proximitatea altora (figuri de atașament) care să fie disponibili atunci când au nevoie de protecție sau de ușurarea distress-ului. Astfel se formează legături de atașament pe baza cărora se construiește sentimentul de securitate. Atunci când apare o situație amenințătoare, sistemul de atașament se activează ducând la căutarea persoanei de atașament, lucru pe care se bazează apoi strategiile de reglare a afectului.

Perceperea faptului că figura de atașament este indisponibilă conduce la sentimentul de insecuritate și distress cauzând persoanei o stare de hipervigilență și de lipsă de ajutor în reglarea emoție. Persoanele cu dificultăți în formarea legăturilor de atașament sau cu dependență crescută față de acestea au probleme cronice cu reglarea emoțiilor [10, p.23].

După o trecere în revistă a literaturii din domeniu, K. Gratz și L. Roemer găsesc că reglarea sau controlul emoțional se realizează prin următoarele abilități:

- abilitatea de a fi conștient de prezenta emoțiilor și de a le înțelege;
- abilitatea de a accepta emoțiile;
- abilitatea de a controla comportamentele impulsive;
- abilitatea de a se comporta în conformitate cu scopurile setate chiar atunci când se experimentează emoții negative;
- abilitatea de a utiliza strategii flexibile de reglare emoțională cu scopul de a modula răspunsul emoțional în concordanță cu scopurile individului în situația respectivă.



Reglarea emoțională este legată și de alte forme de reglare precum reglarea stresului, a dispoziției, a gândurilor, a atenției și a impulsurilor precum foamea, agresivitatea sau impulsul sexual.

Concluzii.

1. Stresul nu este o emoție, ci consecința unui preaplin de emoții. Când ne simțim stresați, trebuie să ne acordăm timp să analizăm emoțiile negative pe care le simțim.
2. Reglarea emoțională se poate concepe ca o parte a procesului de autocontrol individual.
3. Foarte mulți autori consideră reglarea emoțională ca făcând parte din conceptul umbrelă de autoreglare individuală, folosit în schimbarea gândurilor, sentimentelor, dorințelor și acțiunilor în perspectiva atingerii scopurilor lor, individul fiind un agent activ, un făuritor de decizii și nu un simplu spectator al evenimentelor din jurul său.
4. Reglarea sau controlul emoțional se realizează prin mai multe abilități.

Bibliografie.

1. Chelcea S. Psihosociologie. Teorii, cercetări, aplicații, Iași: Editura Polirom, 2010, 420 p.
2. Dafinoiu I., Boncu Șt. Psihologie socială clinică, Iași: Editura Polirom, 2014, 509 p.
3. Dumitru Al.-I. Consilierea psihopedagogică: baze teoretice și sugestii practice, Ediția a II-a, Iași: Editura Polirom, 2008, 332 p.
4. Floyd K. Comunicarea interpersonală. Iași: Editura Polirom, 2013, 504 p.
5. Gallo L. Emoțiile negative. Cum să ne eliberăm de frică, anxietate, tristețe, furie, agresivitate, rușine, Trad. R. Bogdan, București: Editura Niculescu, 2016, 237 p.
6. Iluț P. Psihologie socială și sociopsihologie, Iași: Editura Polirom, 2009, 627 p.
7. Neacșu I. Introducere în psihologia educației și a dezvoltării, Iași: Editura Polirom, 2010, 331 p.
8. Roco M. Creativitate și inteligență emoțională, Iași: Editura Polirom, 2004, 245 p.
9. Stănculescu E. Psihologia educației. De la teorie la practică, București: Editura Universitară, 2008, 397 p.
10. Vraști R. Reglarea emoțională și importanța ei clinică, București: Editura ALL, 2015, 140 p.