

DIMENSIUNI TEORETICE ALE AUTOREGLĂRII EMOȚIONALE A PERSONALITĂȚII

*Miruna-Elena Moanță, drd.,
Universitatea de Stat din Moldova*

THEORETICAL DIMENSIONS OF EMOTIONAL SELF-REGULATION OF PERSONALITY

*Miruna-Elena Moanță, PhD student,
State University of Moldova
ORCID: 0000-0002-0177-891X
miruna.monta@gmail.com*

CZU: 159.942

DOI: 10.46727/c.v1.24-25-03-2023.p135-140

Abstract. The article represents a reference point in the knowledge and deepening of the concept of emotional self-regulation. Emotions are a topic of interest in literature, as they have a self-regulatory function in relation to the environment. There is a conceptual and practical difference between emotions and emotional self-regulation even though they are interrelated. Emotional self-regulation is based on emotions and affective states. In this process of scientific knowledge the aim is to understand emotional self-regulation as a concept by tracing its historical development, distinguishing between emotional self-regulation and emotions, the components of emotional self-regulation and understanding the disjunction between coping methods, emotions and emotional self-regulation by highlighting the main theoretical directions of work recognised in the literature. At the same time, the role of emotional self-regulation in personal development management is unquestionable.

Keywords: emotional self-regulation, emotions, coping, self-regulation of the person.

„Emoțiile sunt reacții la evenimentele semnificative pentru persoane, incluzând reacțiile fiziologice, comportamentale, cognitive și experiențele subiective de plăcere sau neplăcere” [15, p. 45]. Emoțiile au un rol central în cadrul evenimentelor semnificative din viața fiecăruia dintre noi. Deși acestea prezintă numeroase caracteristici, unele de natură comportamentală, iar altele de natură fiziologice, emoțiile sunt înainte de orice un răspuns psihologic. O mare parte din acțiunile noastre și modul cum le desfășurăm sunt influențate de emoții și contextul care le generează [13, p.105]. Acestea facilitează adaptarea la mediu, fiind rezultat al evoluției.

Radu Vraști în lucrarea *Reglarea emoțională și importanța ei clinică* [21, p.13] îi citează pe Gross și Thompson care explică faptul că există mai multe trăsături ale emoțiilor:

1. Emoțiile sunt un răspuns multi-fațetat al individului atunci când el este într-o situație pe care o vede ca relevantă pentru scopurile sale.
2. Emoțiile sunt multi-fațetate, conducând la schimbări ale expresivității individului, ale experienței subiective, ale comportamentului și la schimbări fiziologice
3. Emoțiile ne fac nu numai să simțim ceva, ci și să simțim ca și cum am face ceva [4, p. 53].
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 conform cu matricea socială în care emoția se revelează. Este vorba de o maleabilitate a emoțiilor a 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 (de exemplu, individul este conștient de starea lui emoțională sau dorește să controleze răspunsul lui emoțional) sau prin cunoașterea felului cum emoțiile îl influențează [18, p.2 01]

Conform lui Sroufe, nou-născutul vine pe lume pregătit pentru anumite reacții bazale cu rol adaptativ, însă viața emoțională a acestuia devine mult mai complexă odată cu dezvoltare capacităților sale cognitive, care mai curând determină o organizare a emoțiilor în jurul unor semnificații distincte [19, p.23]. Deși cortexul prefrontal este încă foarte imatur la naștere, acesta prezintă diferențe funcționale asociate cu emoții pozitive și negative încă de la început [2, p.75].

Richard Lazarus în lucrarea *Emoția și adaptare* a enumerat șapte postulate, care descriu cele mai importante aspecte ale dezvoltării emoționale. Postulatele pornesc de la teoria lui Campos (8) și au fost completate de către autor:

1. Există un set general de stări emoționale distincte care, în mod constant vor reprezenta la indivizii umani o sursă potențială de experiențe emoționale pe tot parcursul vieții.
2. Pe măsură ce se dezvoltă capacitățile cognitive la copil apar noi scopuri existențiale, acestea au ca efect generarea unor noi emoții, bazate pe o mai bună înțelegere asupra lumii înconjurătoare.
3. Eficiența factorilor de mediu specifici în legătură cu generarea experiențelor emoționale se modifică pe măsură ce organismul uman se dezvoltă.
4. Relația dintre manifestările expresiv-emoționale și experiența în sine dobândește, odată cu dezvoltarea organismului, un grad tot mai mare de complexitate și coordonare.
5. Răspunsurile adaptative suferă transformări succesive, determinate de stadiile de dezvoltare parcurse de organism, care atrag după sine și o serie de schimbări emoționale.
6. Emoțiile dobândesc un caracter social, pe măsură ce organismul se dezvoltă.
7. Receptivitatea cu privire la manifestările expresiv-emoționale ale semenilor este cu atât mai accentuată, cu cât organismul a atins o treaptă de evoluție superioară [13, p.351].

În percepția lui Greensberg și Safran, emoțiile sunt privite din perspectiva conform căreia acestea îi furnizează individului informații adaptative cu privire la sine și la lume. Emoții sunt astfel descrise ca fiind de natură motivațională, generatoare tendințe de acțiune rapidă, imediată. La oameni, aceste tendințe sunt mediate de procesarea informațiilor de nivel superior, care elaborează tendințele de acțiune în experiență emoțională conștientă și acțiuni intenționate. Din acest punct, emoțiile sunt văzute ca o sinteză a diferitelor niveluri de procesare emoțională care poate motiva comportamentul adaptativ [23, p.415]. Richard J. Davinson și Sharon Begly în lucrarea *Creierul și inteligența emoțională* fac o distincție și oferă explicații pentru o mai bună înțelegere a ceea ce oamenii numesc emoții, astfel avem:

1. Cea mai mică unitate de emoție este o stare emoțională. Ea durează, de obicei, câteva secunde și tinde să fie declanșată de o experiență; ori stările emoționale pot lua naștere dintr-o activitate pur mentală, cum ar fi reveria, introspecția sau anticiparea viitorului. Indiferent de stimulul care le declanșează, acestea dispar fiind urmate de:
2. Dispoziție: care reprezintă o emoție care persistă și rămâne neschimbată timp de mai multe minute, ore sau chiar zile [2, p. 1].

Emoțiile nu ne forțează să răspundem în anumit fel, ci ne fac să fim mai inclinați să facem ceva care să aibă sens într-un context anume. Sunt de fapt maleabile și această caracteristică ne permite să le controlăm. Emoțiile sunt esențiale pentru funcțiile creierului și viața minții [2, p.66].

Dinamicile emoționale constituie parametrii semnificativi de răspuns, care sunt influențați de procesele de reglare a emoțiilor. Emoția în sine este legată de răspunsul emoțional, însă procesul de reglare emoțională îi influențează semnificativ, calitatea, intensitatea, sincronizarea și caracteristicile dinamice; prin urmare acestea definesc semnificativ experiența emoțională trăită de persoană. [22, p.25]

Abilitatea de a înțelege și echilibra emoțiile se numește reglare emoțională. Reglarea emoțională este un element important pe care se sprijină civilizația umană, pentru că societatea poate fi definită ca sumă de interacțiuni sociale coordonate ale indivizilor care o compun, interacțiuni ce o solicită să regleze modul în care emoțiile sale sunt trăite și exprimate [21, p. 5].

Emoțiile și autoreglarea emoțională

Până la începutul anilor 1990, au fost relativ puține articole în fiecare an despre reglarea emoțiilor. Acum reglarea emoțională este una dintre zonele cu cea mai rapidă creștere din psihologie [12, p. 31]. Această creștere exponențială a cercetărilor privind reglarea emoțională a generat noi întrebări, aplicații noi și totodată au rămas destule zone care încă nu au fost destul cercetate [8, p. 29].

Există numeroase definiții ale reglării emoțiilor în literatura de specialitate. Aceste definiții diferă în mai multe moduri, printre care măsura în care acestea (a) fac distincție între emoție generarea și reglarea emoțiilor, (b) pun accentul pe explicitul versus natura implicită a reglării emoțiilor și (c) se concentrează pe natura interpersonală față de procesele intrapersonale [23, p. 416]. Reglarea emoțională poate fi definită ca și capacitatea de a influența experiența și modul de expresie a emoției, este o abilitate complexă care este recunoscută că evoluează de-a lungul vieții, deoarece reglarea emoțională este considerată că include atât latura cognitivă, cât și procesele emoționale [10, p. 56].

Una dintre cele mai cunoscute abordări în studiul emoțiilor și al reglării emoționale este modelul procesual al emoțiilor a lui J. Gross, care privește reglarea emoțională drept un concept, care include toate acțiunile pe care le fac oamenii pentru a controla ce emoții trăiesc când le trăiesc și cum le exprimă [9, p. 19]. În modelul reglării emoționale al lui Gross sunt prezentate 5 stagii regulatorii pe care le folosim cu toții:

1. *Selectarea situației* include setul de acțiuni pe care le executăm pentru a face mai (puțin) probabilă apariția unei situații care ne așteptăm să declanșeze emoții (in)dezirabile.
2. *Modificarea situației* se referă la modificarea directă a contextului, astfel încât să se modifice impactul emoțional. Această strategie se referă întotdeauna la contextul extern persoanei.
3. *Acordarea atenției* se referă la direcționarea atenției în cadrul unei situații date, astfel încât să influențeze propria emoție.
4. *Modificarea cognitivă* presupune schimbarea modului în care este evaluată/ interpretată situația, astfel încât să-i fie alterată semnificația.
5. *Modularea răspunsului* este folosită după ce tendințele de răspuns au fost deja inițiate și se referă la influențarea directă a componentelor experiențială/subiectivă, comportamentală sau fiziologică implicate în producerea emoției [7, p. 782].

Deși există diverse strategii care pot fi implementate pentru atingerea obiectivelor în ceea ce privește reglarea emoțională, modelul de bază este un cadru larg utilizat pentru organizarea emoțiilor și pentru înțelegerea conceptului în sine [24, p. 26].

Reglarea emoțională implică schimbări într-unul sau mai multe aspecte ale emoțiilor, ea conduce la schimbări în „dinamica emoției”, precum a latentei, timpului de apariție, magnitudinii, duratei și 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 intensității emoțiilor negative [21, p. 10].

Reglarea emoțională apare atunci când unu obiectiv sau stimul se activează - fie el implicit sau explicit [7, p. 766]. Aceasta poate lua forme diferite, în funcție de context. De exemplu, reglarea emoțională poate fi intrinsecă/intrapersonală sau extrinsecă/ interpersonală. În ciuda numeroaselor forme pe care le poate lua reglarea emoțională, există trei factori importanți care sunt comuni: conștientizarea, obiective și strategii [16, p. 392].

În lucrarea sa *Psihologia autoreglării emoțiilor: o perspectivă integrativă*, Kool (2009) prezintă un model teoretic, care oferă o perspectivă a modului în care putem folosi strategiile de reglare emoțională. Acestea, fiind grupate în 3 categorii: *reglarea emoțională hedonică* (orientată spre nevoile personale); *reglare emoțională instrumentală* – orientată spre un obiectiv activ, spre priorități stabilite de norme, sarcini sau scopuri asumate; *reglare emoțională orientată spre persoană* – permit echilibrarea și integrarea de scopuri multiple, la nivelul persoanei ca întreg [12, p. 30].

Există momente în viața noastră în care emoțiile sunt cel mai rău dușman, deoarece ele ne determină ce să gândim și cum să ne comportăm astfel ajungem în momente care pot să fie bune sau distructive [14, p. 36]. Cultivarea emoțiilor utile și gestionarea emoțiilor dăunătoare reprezintă una dintre preocupările centrale ale domeniului reglării emoționale [24, p. 23].

Poate dilema centrală definițională pentru studiul reglării emoționale se referă la problema a ceea ce este „reglat”, atunci când luăm în considerare managementul emoțiilor. Pentru că emoția este un fenomen cu mai multe fațete (care implică excitare fiziologică, activare neurologică, evaluare cognitivă, procese de atenție și tendințe de răspuns), există diverse căi de gestionarea emoțiilor și, luând în considerare aceste căi, realizăm că termenul de reglare a emoțiilor nu se referă la un fenomen unitar, ci este mai degrabă o rubrică conceptuală care cuprinde o gamă largă de procesele aferente [22, p. 30].

Reglarea emoțională benefică necesită să fii (a) atent, conștient și conștient de emoțiile proprii (implicarea procesului emoțional) și (b) capabil de a controla eficient modul de exprimare al emoției în timpul unei experiențe (implicarea procesului cognitiv). Indivizi care reușesc să transforme modul în care percep o experiență afectivă sunt capabili să ia decizii mai raționale. La adulți, incapacitatea de a gestiona eficient stările de dispoziție negată poate provoca o pierdere a controlului. Procesele de reglare a emoțiilor sunt importante, deoarece provoacă emoții și sprijină strategiile comportamentale adaptative, precum și organizarea acestora. Reglarea emoțiilor este relevantă, de exemplu, pentru strategiile eficiente de interacțiune socială, performanța cognitivă crescută în cazul îndeplinirii unei sarcini, în atingerea obiectivelor pe termen lung și în managerierea experiențelor stresante, spre exemplu cele care se întâmplă în copilărie [22, p. 26].

Din punct de vedere social, reglarea emoțiilor este esențială pentru sănătate și adaptare. Prietenii și relațiile intime implică o emoție reciprocă, de a da și de a lua. Deși sunt posibile multe modele de reglare a emoțiilor, relațiile de succes sunt adesea caracterizate de modele destul de stabile de interacțiune în care afectul pozitiv este experimentat la grad substanțial mai mare decât afectul negativ. Deficiențe în abilitățile necesare pentru reglarea emoțiilor poate împiedica funcționarea socială și poate împiedica intimitatea dorită. Multe dintre tulburările de personalitate implică moduri dezadaptative de lungă durată de gestionare emoțională care, printre altele, împiedică individul în a dezvolta relații satisfăcătoare și durabile [5, p. 155].

Reglarea emoției poate influența fiecare aspect al funcționării generale, inclusiv sănătatea mentală și fizică și relațiile care se formează cu alții și în care acestea se întrețin. Se consideră că dificultățile legate de reglarea emoțională sunt esențiale pentru un număr semnificativ de tulburări clinice, inclusiv cele legate de anxietate generalizată, depresie și consumul și abuzul de substanțe. Mai departe, variația strategiilor de reglare a emoțiilor poate servi drept factori protectori, precum și ca factori de risc pentru psihopatologie. Prin urmare, reglarea emoțională are implicații semnificative pentru o funcționare sănătoasă [17, p. 10].

Concluzii

Pentru a înțelege complexitate și implicațiile procesului de autoreglare emoțională este esențială aprofundarea emoțiilor. Având funcție de autoreglare emoțională a unei persoane, procesul înțelegerii implicațiilor lor în comportamentul uman este absolut necesar. În funcție de modalitățile prin care o persoană își autoreglează emoțiile, este influențat în mod direct în viața lui de zi cu zi și modul în care răspunde comportamental la mediul exterior. Metodele de coping folosite de persoane pentru a se autoregla și pentru a manageria trăirile emoționale depind de o bună înțelegere a procesului de autoreglare emoțională. Modul în care se produce autoreglarea emoțională influențează în mod direct toate paliere vieții unei persoane și sănătatea psihică și generală a persoană.

BIBLIOGRAFIE

1. CAMPOS, Joseph J.; HAITH, Marshall M.; MUSSEN, Paul Henry (ed.). *Handbook of Child Psychology: Formerly Carmichael's Manual of Child Psychology. Infancy and Developmental Psychobiology*. Wiley, 1983.
2. DAVIDSON, Richard J.; BEGLEY, Sharon. *Creierul și inteligența emoțională*. Grup Editorial Litera, 2016. ISBN 978-606-689-047
3. Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition and Emotion*, 6(3-4), 169–200. <https://doi.org/10.1080/02699939208411068>
4. FRIJDA, Nico H., et al. *The emotions*. Cambridge University Press, 1986. ISBN 0521316006
5. GROSS, James J.; MUÑOZ, Ricardo F. Emotion regulation and mental health. *Clinical psychology: Science and practice*, 1995, 2.2: 151. p 155 <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x>
6. GROSS, James J. Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 2002, 39.3: 281-291 [doi:10.1017](https://doi.org/10.1017)
7. GROSS, James J.; SHEPPES, Gal; URRY, Heather L. Cognition and emotion lecture at the 2010 SPSP Emotion Preconference: Emotion generation and emotion regulation: A distinction we should make (carefully). *Cognition & emotion*, 2011, 25.5: 765-78 <https://doi.org/10.1080/02699931.2011.555753>
8. GROSS, James J. Emotion regulation: taking stock and moving forward. *Emotion*, 2013, 13.3: 359. <https://doi.org/10.1037/a0032135>
9. GROSS, James J. Emotion regulation: conceptual and empirical foundations. 2014.
10. JONES, Sara, et al. Exploring emotion regulation in juveniles who have sexually offended: An fMRI study. *Journal of child sexual abuse*, 2017, 26.1: 40-57. <https://doi.org/10.1080/10538712.2016.1259280>
11. KOOLE, Marguerite L. A model for framing mobile learning. *Mobile learning: Transforming the delivery of education and training*, 2009, 1.2: 25-47.
12. KOOLE, Sander L. The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and emotion*, 2009, 23.1: 4-41 [doi 10.1080/02699930802619031](https://doi.org/10.1080/02699930802619031)
13. LAZARUS, Richard S. *Emotion and adaptation*. Oxford University Press, 1991. ISBN 978-973-540-6
14. PARROTT, W. Gerrod. *The functional utility of negative emotions*. The Guilford Press, 2002. ISBN 9781572307858
15. PARROTT, W. Gerrod (ed.). *Emotions in social psychology: Essential readings*. psychology press, 2001. ISBN 0863776833
16. ROSS, James J.; JAZAIERI, Hooria. Emotion, emotion regulation, and psychopathology: An affective science perspective. *Clinical psychological science*, 2014, 2.4: 387-401. [doi 10.1177/2167702614536164](https://doi.org/10.1177/2167702614536164)
17. RUTHERFORD, Helena JV, et al. *Emotion regulation in parenthood*. *Developmental Review*, 2015, 36: 1-14. [doi 10.1016/j.dr.2014.12.008](https://doi.org/10.1016/j.dr.2014.12.008)
18. SOUTHAM-GEROW, Michael A.; KENDALL, Philip C. Emotion regulation and understanding: Implications for child psychopathology and therapy. *Clinical psychology review*, 2002, 22.2: 189-222. [doi 10.1016/S0272-7358\(01\)00087-3](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(01)00087-3)

19. SROUFE, L. Alan. *The coherence of individual development: Early care, attachment, and subsequent developmental issues*. *American psychologist*, 1979, 34.10: 834. 10.1037/0003-066X.34.10.834
20. SPARKS, Brandon. *Punishment of Sexual Offenders: The Roles of Sentencing Goals and Criminal Justice Motivations*. 2020. doi: 0000-0002-8945-5241
21. VRASTI, Radu. *Reglarea emoțională și importanța ei clinică*. Elefant Online, 2016. ISBN 978-606-587-370-4
22. THOMPSON, Ross A. *Emotion regulation: A theme in search of definition*. *Monographs of the society for research in child development*, 1994, 25-52. <https://doi.org/10.2307/1166137>
23. WADLEY, Greg, et al. Digital emotion regulation. *Current Directions in Psychological Science*, 2020, 29.4: 412-418. doi:10.1177/09637214209205
24. WEBB, Thomas L.; MILES, Eleanor; SHEERAN, Paschal. Dealing with feeling: a meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological bulletin*, 2012, 138.4: 775. doi <https://doi.org/10.1037/a0027600>
25. ZAREMBA, Laura Allison; KEILEY, Margaret K. The mediational effect of affect regulation on the relationship between attachment and internalizing/externalizing behaviors in adolescent males who have sexually offended. *Children and Youth Services Review*, 2011, 33.9: 1599-1607 <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2011.04.001>