

LILIANA BUJOR

REGLAREA EMOȚIONALĂ

Determinanți, consecințe afective și remedii

INSTITUTUL EUROPEAN

2019

CUPRINS

Listă tabele, grafice și figuri / 7

Capitolul I. Aspecte introductive și fundamentare teoretică / 9

1. Întrebări /
2. Argumente pentru alegerea adolescenței și tinereții ca etape de vârstă / 11
3. Concepte de bază / 13
 - 3.1. Reglare emoțională / 14
 - 3.2. Personalitate / 28
 - 3.3. Dimensiuni ale atașamentului / 31
 - 3.4. Stil parental de socializare a emoțiilor / 35
 - 3.5. Cognații privind emoțiile / 39
 - 3.6. Stare de bine / 40
4. Determinanți ai reglării emoționale/stării de bine. Sinteza literaturii / 41
 - 4.1. Personalitate / 41
 - 4.2. Constructe parentale / 44
 - 4.3. Cognații privind emoțiile / 56
 - 4.4. Factori demografici / 57
5. Consecințe ale reglării emoționale. Sinteza literaturii / 60
 - 5.1. Consecințe cognitive / 60
 - 5.2. Consecințe afective / 62
 - 5.3. Consecințe sociale / 79
 - 5.4. Consecințe din perspectiva modelului procesual al reglării emoționale / 79
6. Date convergente și divergente, certitudini și dileme / 82
7. Remedii pentru o reglare emoțională adaptativă / 86
 - 7.1. Nevoia de reglare emoțională / 86
 - 7.2. Dovezi empirice privind beneficiile training-ului de RE / 87
 - 7.3. Un model taxonomic pentru un training de Antrenament emoțional / 90

Capitolul II. Investigații aplicative / 95

Studiul 1. Validarea instrumentelor / 95

- 1.1. Proprietăți psihometrice EAC / 95
- 1.2. Proprietăți psihometrice IPPA / 101
- 1.3. Proprietăți psihometrice TIE / 104

- 1.4. Proprietăți psihometrice ERQ / 106
- 1.5. Proprietăți psihometrice PANAS / 108
- 1.6. Proprietăți psihometrice PDE / 110
- 1.7. Proprietăți psihometrice SWLS / 112
- 1.8. Proprietăți psihometrice FFPI / 113
- Studiul 2. Determinanții reglării emoționale / 117
- Studiul 3A. Reglarea emoțională și consecințele afective. Analiză de regresie / 137
- Studiul 3B. Reevaluarea cognitivă, variabilă mediatore / 175

Capitolul III. Concluzii generale și implicații / 191

- 1. Concluzii generale / 191
- 3. Implicații pentru studiile viitoare / 194

Bibliografie / 197

Anexe / 213

Listă tabele, grafice și figuri

Tabel 1. Sintează privind consecințele afective ale RE în experimente de laborator	77
Tabel 2. Determinanții reglării emoționale	82
Tabel 3. Determinanți stării de bine. Sinteza literaturii	85
Tabel 4. Model cadru pentru training de Antrenament emoțional	93
Tabel 1.1. Datele demografice ale participanților la studiul de validare a instrumentelor	96
Tabel 1.2. Indicatori de fidelitate ai chestionarului EAC tradus în limba română și valorile parametrilor psihometrici ai instrumentului original	97
Tabel 1.3. Diferențe de gen (mamă, tată) în folosirea strategiilor de socializare a emoțiilor	99
Tabel 1.4. Corelații Pearson între scalele EAC	100
Tabel 1.5. Indicatori de fidelitate ai instrumentului IPPA tradus în limba română și valorile parametrilor psihometrici ai instrumentului original	103
Tabel 1.6. Diferențe de gen (mamă, tată)	103
Tabel 1.7. Corelații Pearson între scalele IPPA	104
Tabel 1.8 Indicatori de fidelitate ai scalei TIE tradusă în limba română	105
Tabel 1.9 Indicatori de fidelitate ai instrumentului ERQ tradus în limba română și valorile parametrilor psihometrici ai instrumentului original	108
Tabel 1.10. Diferențe de gen	108
Tabel 1.11. Indicatori de fidelitate ai instrumentului PANAS tradus în limba română și valorile parametrilor psihometrici ai instrumentului original	110
Tabel 1.12. Diferențe de gen	110
Tabel 1.13 Indicatori de fidelitate ai instrumentului PDE	111
Tabel 1.14. Diferențe de gen	111
Tabel 1.15 Indicatori de fidelitate ai instrumentului SWLS tradus în limba română și valorile parametrilor psihometrici ai instrumentului original	113
Tabel 1.16. Diferențe de gen	113
Tabel 1.17 Indicatori de fidelitate ai instrumentului FFPI	114
Tabel 1.18. Diferențe de gen	118
Tabel 2.1. Lotul de subiecți (studiul 2)	120
Tabel 2.2 Indicatorii descriptivi și matricea de corelații pentru variabilele modelului de regresie - SE	123
Tabel 2.3. Sumar cu rezultatele analizei de regresie ierarhice vizând estimarea supresiei expresive pe baza predictorilor luați în studiu (N = 214)	124
Tabelul 2.4. Indicatorii descriptivi și matricea de corelații pentru variabilele modelului de regresie – RC	125
Tabel 2.5. Sumar cu rezultatele analizei de regresie ierarhice vizând estimarea reevaluării cognitive pe baza predictorilor luați în studiu (N = 214)	126
Tabel 3.1. Participanții la studiu	141
Tabel 3.2 Indicatorii descriptivi și matricea de corelații pentru variabilele modelului de regresie 1 – PA	143

Tabel 3.3. Coeficienții de corelație între stilurile parentale de socializare a emoțiilor și afectele pozitive	144
Tabel 3.4. Coeficienții de corelație între dimensiunile atașamentului și afectele pozitive	145
Tabel 3.5. Sumar cu rezultatele analizei de regresie multiplă ierarhică vizând estimarea afectelor pozitive pe baza predictorilor luați în studiu (N = 516)	145
Tabel 3.6 Indicatorii descriptivi și matricea de corelații pentru variabilele modelului de regresie 2 – NA	147
Tabel 3.7. Coeficienții de corelație între stilurile parentale de socializare a emoțiilor și afectele negative	148
Tabel 3.8. Coeficienții de corelație între dimensiunile atașamentului adult și afectele negative	148
Tabel 3.9. Sumar cu rezultatele analizei de regresie multiplă ierarhică vizând estimarea afectelor negative pe baza predictorilor luați în studiu (N = 516)	149
Tabel 3.10. . Indicatorii descriptivi și matricea de corelații pentru variabilele modelului de regresie 3 – PDE	151
Tabel 3.11. Coeficienții de corelație între stilurile parentale de socializare a emoțiilor și PDE	152
Tabel 3.12. Coeficienții de corelație între dimensiunile atașamentului și PDE	152
Tabel 3.13. Sumar cu rezultatele analizei de regresie multiplă ierarhică vizând estimarea PDE pe baza predictorilor luați în studiu (N = 516)	153
Tabel 3.14. Tabelul 3.14. Indicatorii descriptivi și matricea de corelații pentru variabilele modelului de regresie 4 – SV	154
Tabel 3.15. Coeficienții de corelație între stilurile parentale de socializare a emoțiilor și satisfacția vieții	155
Tabel 3.16. Coeficienții de corelație între dimensiunile atașamentului și afecte negative	156
Tabel 3.17. Sumar cu rezultatele analizei de regresie multiplă ierarhică vizând estimarea satisfacției vieții pe baza predictorilor luați în studiu (N = 516)	156
Tabel 3.18 Model sintetic-starea de bine	158
Tabel 3.19 Model sintetic-starea de bine (adolescenți și tineri)	163
Tabel 3.20 Model sintetic-starea de bine (fete și băieți)	169
Figura 1. Reprezentarea grafică a structurii generale a tezei	11
Figura 2. Modelul procesual al RE (Gross, 1998b; Gross & Thompson, 2007)	23
Figura 3. Modelul procesual al RE în evidențe empirice	91
Figura 4. Sinteza datelor statistice pentru modelul predictiv al RE	129
Figura 5. Model de mediere RC (personalitate și afecte pozitive)	176
Figura 6. Model de mediere RC (stil de socializare a emoțiilor și stare de bine)	178
Figura 7. Model de mediere RC (stil de atașament și afecte pozitive)	179

Capitolul I

Aspecte introductive și fundamentare teoretică

1. Întrebări

Studiul reglării emoționale este una din cele mai vibrante arii din domeniul psihologiei contemporane (Koole)

Din perspectiva reglării emoționale, la acest moment se știe cu certitudine că, deși emoțiile afectează semnificativ viețile noastre pe multiple dimensiuni (cognitiv, social, comportamental, atitudinal), omul nu se află sub directă și imediată influență a impulsului emoțional. Datele empirice și cercetările efectuate fac trecerea de la o perspectivă fatalistă asupra capacității noastre de a interveni asupra emoțiilor spre una optimistă. Încadrarea temperamentală, structura de personalitate, stilul de atașament sau de socializare a emoțiilor părinților, cognițiile implicite privind emoțiile determină un patern de răspuns emoțional care se reflectă în calitatea vieții.

În lucrarea de față ne propunem să construim o înțelegere coerentă și logic determinată a conceptului de reglare emoțională (RE) în trei timpuri: trecut (*cum se dobândesc mecanismele de RE?*), prezent (*care sunt formele de RE activate în viața de fiecare zi?*) și viitor (*care sunt implicațiile RE în context intrinsec și extrinsec?*). Cadrul de analiză va fi structurat din prisma a șase paradigme teoretice: (1) modelul Big Five al personalității, (2) modelul Malatesta-Magai (1991) pentru stilul de socializare a emoțiilor, (3) dimensiunile atașamentului adult (Greenberg & Armsden, 1987), (4) teoriile implicite ale emoțiilor (Tamir, 2007), (5) modelul procesual al reglării emoționale (Gross, 1998a, 1998b, 2002), (6) modelul psihosanogen din perspectiva căruia vom analiza consecințele afective (emoțiile funcționale și disfuncționale).

Întrebarea „de ce oamenii aleg o strategie de reglare emoțională în locul alteia?” este considerată de Campos (2011) centrală și face obiectul studiului de față. În baza ei vom cerceta determinanții strategiilor de RE: structura de personalitate, atașamentul, stilul de socializare a emoțiilor părinților și cognițiile implicite privind emoțiile.

Dacă factorii predispozanți (personalitatea) au fost integrați în modele predictive privind mecanismele de RE (Gresham, 2012), influențele venite din

zona familiei au fost mai puțin studiate. De aici derivă prima întrebare principală:

(1). *Care din cele patru variabile (structura de personalitate, atașamentul adult, stilul de socializare a emoțiilor, cognițiile implicite privind emoțiile) are cel mai puternic impact asupra strategiilor de RE?*

Introducerea în analiză a variabilelor demografice (vârstă și gen) va răspunde la două întrebări suplimentare:

(2). *Există diferențe de gen în privința strategiilor de reglare a emoțiilor?*

(3). *Există aspecte de dinamică privind reglarea emoțională pe etape de vârstă și dezvoltare (adolescență/ tinerețe)?*

Răspunsurile părinților la emoțiile copilului sunt, la rândul lor, influențate de genul copilului și vârsta acestuia (Klimes-Dougan, 2007). Pornind de la aceste asumptii, avem două întrebări:

(4). *Parentalitatea (ca stil de socializare a emoțiilor în copilărie și dimensiuni ale atașamentului adult) se manifestă diferit în funcție de genul copilului?*

(5). *Adolescentul are o percepție diferită a parentalității, comparativ cu tânărul?*

În literatura de specialitate privind RE, consecințele vizează trei mari dimensiuni: afectivitate, aspecte cognitive și dinamică socială. Deoarece încă de la început (Gross & Munoz, 1995) conceptul de reglare emoțională a fost propus ca un cadru pentru înțelegerea tulburărilor afective (e.g. depresia), partea a doua a lucrării va investiga consecințele reglării emoționale în plan afectiv, pe trei linii diferite de cercetare, în baza metodologiei utilizate (analiză de regresie, model de mediere și experiment de laborator). Analiza de regresie va răspunde la întrebările:

(6). *Care este impactul strategiilor de RE asupra stării de bine, comparativ cu structura de personalitate și corelatele parentale?*

Analiza literaturii de specialitate privind parenting-ul relevă faptul că influențele familiale sunt reduse de foarte multe ori la răspunsurile mamelor, deși cele câteva studii în care au fost implicați și tații au relevat date interesante (Zeman, 2010). La fel de puține studii au examinat separat rolul matern și patern în dezvoltarea RE a copilului (Bariola, 2012).

(7). *Modelul predictiv al stării de bine este diferit la adolescenți, față de tineri?*

(8). *Modelul predictiv al stării de bine diferă în funcție de gen?*

Cercetările recente privind teoria reglării emoționale au avansat ideea că strategiile de RE pot fi privite ca posibile criterii de diagnostic, predictorii, dar și mediatori ai intervenției psihoterapeutice (Rottenberg & Gross, 2007). În consecință, ne propunem să cercetăm RE ca variabilă mediatoare și să răspundem la întrebarea:

(9). *Reevaluarea cognitivă este variabilă mediatoare între factorii de personalitate, respectiv corelatele familiale și starea de bine?*

Sinteza întrebărilor cercetării și metodologia poate fi urmărită în reprezentarea grafică a structurii generale a tezei și metodologiei utilizate (Figura 1).

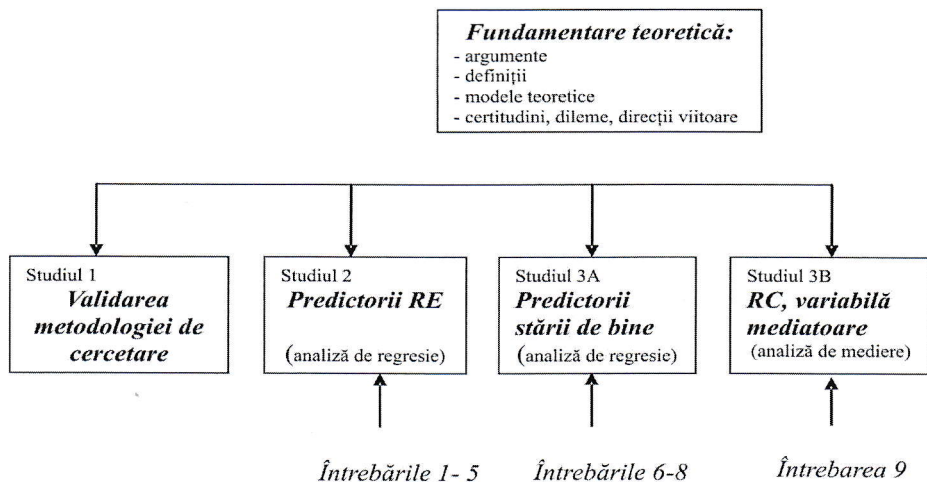


Figura 1. Reprezentarea grafică a structurii generale a tezei

2. Argumente pentru alegerea adolescenței și tinereții

Deși adolescenții realizează o evaluare complexă a emoțiilor, controlul exercitat de aceștia asupra comportamentului emoțional este deseori apreciat ca inadecvat. O cauză identificată de Saluja este aceea că adolescența este o perioadă critică pentru apariția simptomelor depresive (Larsen, 2012).

Dinamica reglării emoționale, pe etape de vârstă și de dezvoltare, deși puțin studiată, poate fi relaționată cu specificitatea dezvoltării psihosociale. Există autori care optează pentru o perspectivă integrativă asupra dezvoltării emoționale: atât interacțiunile sociale, cât și abilitățile cognitive și cele metacognitive creează contexte remarcabile pentru experiența emoțională. De exemplu, învățarea modularii experienței și expresiei distresului este un obiectiv mult mai presant de reglare emoțională pentru copii decât pentru adulți, în timp ce, a învăța să evaluezi utilitatea diferitelor strategii de reglare emoțională pentru a le integra într-un repertoriu larg al proceselor auto-reglatorii devine un obiectiv important odată cu maturitatea psihologică (Diamond & Aspinwall, 2003).

Sunt autori care consideră că, în jurul vârstei de 2 ani, copiii au insight-uri privind modul în care emoțiile influențează propriul comportament și comportamentul celorlalți (Dennis & Kelemen, 2012). În copilăria timpurie, reglarea

emoțională este legată mai ales de creșterea controlului atențional. Dezvoltarea limbajului înseamnă o nouă achiziție care va fi încorporată în reglarea emoțională, mai întâi ca vorbire exterioară iar mai apoi ca limbaj intern. În copilăria mijlocie, progresul înregistrat la nivelul funcțiilor executive (autoinhibarea, autodistragerea, reevaluarea cognitivă) se reflectă și în comportamentul de reglare emoțională. Memoria episodică și semantică, gândirea cauzală, dar și dezvoltarea în contextul regulilor și normelor sociale sunt asociate, implicit, cu dezvoltarea reglării emoționale (Thompson, 2008). La această vârstă se manifestă încercări mult mai complexe de reglare cognitivă a emoțiilor (Dennis & Kelemen, 2012). Și Fox & Calkins au subliniat măsura în care dezvoltarea cognitivă normativă modelează dezvoltarea emoțională (expresie și motivație emoțională), (Diamond & Aspinwall, 2003). Există studii recente ale căror rezultate sunt în acord cu teoria socioculturală a învățării a lui Bruner – atunci când sunt utilizate metode adecvate, aproape toți preșcolarii pot să exprime puncte de vedere referitoare la strategiile de reglare emoțională precum și la legătura funcțională dintre emoții negative distincte și strategii specifice (Dennis & Kelemen, 2012).

În timpul adolescenței au loc importante schimbări care țin de maturizarea creierului (lobii: frontal, parietal, occipital) în special în regiunile implicate în reglarea voluntară a emoției (Phillips, 2008). Maturizarea lobilor frontali crește numărul conexiunilor cu creierul și este asociată cu îmbunătățirea competențelor auto-reglatorii care continuă până în adolescența târzie și chiar până în perioada adultă timpurie (Yap, Allen & Sheeber, 2007). În școala elementară, copiii recunosc că pot fi utilizate strategii diverse de reglare emoțională (focuse pe emoție sau focusate pe problemă). Nu se știe însă cu exactitate dacă la această vârstă sunt și inițiate acțiuni care reduc emoțiile negative (Dennis & Kelemen, 2012). În trecerea de la copilărie la adolescență, indivizii experimentează o creștere a emoționalității negative, o reducere a emoțiilor pozitive, o mare labilitate emoțională, probleme de internalizare și externalizare (Al-Yagon, 2012), dar și o rafinare și o creștere a eficienței conexiunilor subcorticale prefrontale, adolescența fiind o perioadă-cheie în dezvoltarea sistemelor neuronale responsabile de reglarea voluntară și automată a emoției (Phillips, 2008). Abilitățile de reglare emoțională cresc în număr și complexitate în timpul copilăriei târzii fiind condiționate de dezvoltarea cognitivă și schimbările din plan social (așteptări ale co-vârșnicilor și adulților, comportamente determinate de stereotipurile de gen) și continuă să se maturizeze în adolescență când, preocuparea pentru dobândirea autonomiei, conferă responsabilități suplimentare privind auto-reglarea. Adolescența este vârsta reactivității afective, a unei mari sensibilități față de interacțiunile sociale ele însele generatoare de consecințe emoționale care se cer reglate (Yap, Allen & Sheeber, 2007).

Aspectele legate de dezvoltarea neuronală devin vizibile, măsurabile, observabile și mai ales manifeste prin raportare la principalele preocupări ale

adolescentului. O incursiune în lumea adolescenților oferă informații utile pentru localizarea topicilor în care se consumă cel mai frecvent experiențele emoționale: romantismul (curent, trecut, proiectat), școala și familia sunt temele cel mai des menționate într-un experiment de scriere expresivă la adolescenți (Horn, Possel & Hautzinger, 2010). Este o vârstă tipică pentru debutul depresiei, ca și consecință a problemelor de reglare a dispoziției. Din aceste considerente, educarea reglării emoționale adaptative la această vârstă reprezintă un obiectiv important pentru promovarea stării de bine și sănătate (Horn, Possel & Hautzinger, 2010).

Dincolo de tabloul emoțional specific acestei vârste, există schimbări semnificative și în natura relațiilor familiale. Deși acum se renegociază relațiile din perspectiva autonomiei și a libertății decizionale (Yap, Allen & Sheeber, 2007), adolescenții sunt în continuare dependenți de părinții lor și sunt vulnerabili la influențele negative ale unui mediu familial nesănătos (Nelis, Rae & Liddell, 2011). Inclusiv trecerea de la adolescență la perioada adultă are nevoie de un răspuns emoțional adecvat din partea părintelui (Ross, 2000). Adolescența este o vârstă a schimbărilor care aduce provocări, vulnerabilități și alegeri, în care emoția și reglarea emoțională sunt implicate.

Tinerețea continuă achizițiile adolescenței, inclusiv în materie de emoție și reglare emoțională, le potențează, le rafinează și le transformă ulterior în trăsături de personalitate. Literatura de specialitate reclamă numărul redus de studii care examinează problematica emoției și a reglării emoționale începând cu etapa copilăriei târzii (Gullone *et al.*, 2010).

Cele două etape de vârstă, analizate și comparate, vor permite surprinderea unor aspecte de dinamică care vor îmbogăți cunoașterea stadialității pe etape de vârstă și dezvoltare emoțională.

3. Concepte de bază

Emoțiile, departe de a fi fleacuri neurologice, așa cum credea știința tradițională, sunt de fapt esențiale pentru funcția creierului și viața minții. (Davidson, 2013)

Schița subcapitolului

În subcapitolul 3 ne propunem să analizăm principalele concepte, respectiv variabile, din următoarele perspective: argumente pentru prezența conceptului, locul și rolul conceptului în designul cercetării, definirea conceptului, modelele teoretice relevante, modelul teoretic din perspectiva căruia va fi

analizat conceptul și o sinteză a modelelor pentru identificarea convergențelor și a divergențelor. Conceptele pe care le vom analiza sunt:

- (1) Reglare emoțională
- (2) Personalitate
- (3) Dimensiuni ale atașamentului adult
- (4) Stil parental de socializare a emoțiilor
- (5) Cogniții privind emoțiile
- (6) Stare de bine

3.1. Reglare emoțională

3.1.1. Argumente pentru alegerea conceptului

În lucrarea de față, reglarea emoțională (RE), concept central și zonă de maxim interes pentru demersul investigativ proiectat, se află la intersecția factorilor determinanți și a consecințelor afective. Din această poziție, va deveni obiectul unei evaluări complexe care va activa atât zona psihologiei dezvoltării, psihologiei personalității, parenting-ului, cât și pe cea a psihologiei sănătății și psihoterapiei.

Deși reglarea emoțională s-a bucurat de atenție din partea mai multor autori (Campos, Barrett, Gross) încă din anii '80, abia în ultimele două decade cercetarea psihologică s-a focusat mai mult asupra acestui concept pentru ca în ultimul deceniu să fie definit chiar un nou domeniu de cercetare, cu origine în literatura developmentală, *domeniul reglării emoționale* (Gross, 1998a; Chambers, 2009; Bosse *et. al.*, 2010). Din perspectiva lui Ciarrochi, reglarea emoțională (alături de abilitatea de identificarea propriilor emoții) este o subcategorie a constructului mai larg de competență emoțională (Werner *et al.*, 2011).

Dinamica reglării emoționale, modul de reglare a experienței și expresiei emoționale reprezintă o nouă topică în domeniul cercetării (Dunn, 2007). Relevanța cercetării emoționale este deosebit de vizibilă în domeniul psihologiei clinice unde promovarea sănătății, optimizarea și dezvoltarea funcțională reprezintă principalele obiective. În acest context, factorii de sanogeneză, care dau măsura stării de bine, sunt selectați după criteriul emoțional – factorii sanogeni sunt cei care generează emoții pozitive și negative funcționale (David, 2006).

Reglarea emoțională este utilă nu doar pentru identificarea copiilor cu risc în dezvoltarea anumitor tulburări psihice, dar și în conceptualizarea diferitelor forme de psihopatologie, în mod particular anxietatea și tulburările de dispoziție (Wiggins, 2008). O serie de teoreticieni au afirmat că persoanele care nu pot să-și gestioneze răspunsurile emoționale în experiența de fiecare zi pot să dezvolte depresie sau anxietate (Aldao *et al.*, 2010). Inabilitatea de inhibare a procesării unui material negativ este relaționată cu o creștere a ruminării și o descreștere a

activării strategiilor funcționale de RE, precum reevaluarea cognitivă (Joormann, 2010). Din aceste considerente, conceptul de reglare emoțională a fost integrat în cercetările privind psihologia dezvoltării pentru înțelegerea aspectelor tipice și atipice de dezvoltare (Cole, Martin & Dennis, 2004).

Data fiind variabilitatea problemelor nosologice privind tulburările psihice ale copilului și adolescentului, eterogenitatea și comorbiditatea acestora, la care se adaugă dezvoltarea cercetărilor în domeniu, crește nevoia de a încorpora procesele de bază ale dezvoltării, precum reglarea emoțională, într-o nouă paradigmă de înțelegere a dezechilibrelor afective la copii, adolescenți și tineri. Nu doar implicațiile clinice, dar și asocierea procesului de RE cu starea de sănătate fizică și mentală, dezvoltarea cu succes, îmbunătățirea relațiilor interpersonale și performanța în muncă oferă un impuls puternic pentru examinarea factorilor determinanți asociați cu dezvoltarea adaptativă a RE (Bariola *et al.*, 2011; Aldao *et al.*, 2010; Horn, Possel & Hautzinger, 2010; Neumann *et al.*, 2010).

Cercetările recente adaugă conceptului de reglare emoțională pe cel de emoții pozitive și sugerează explorarea unei noi problematice în acest domeniu-nevoia de reglare a emoțiilor pozitive și, mai ales, strategiile utilizate pentru menținerea și creșterea stării de bine. În ciuda lipsei de cercetări în domeniu, există câteva evidențe empirice conform cărora, deși oamenii se angajează mai frecvent în reglarea emoțiilor negative, sunt la fel de preocupați să modifice experiența și expresia emoțiilor pozitive care, în final, promovează reziliența (Tugade & Fredrickson, 2007).

Aceste aspecte, la care se adaugă întrebările personale, reprezintă activatorii motivaționali care stau la baza alegerii acestui concept ce va fi integrat într-un construct de cercetare diferit de cele existente până la acest moment în literatura de specialitate.

3.1.2. Locul și rolul conceptului în design-ul cercetării

Studiile privind reglarea emoțională s-au dovedit a fi modele utile pentru înțelegerea problemelor comportamentale ale copiilor și adolescenților (Wiggins, 2008). De la consecințele normative, până la cele clinice, asociate diferențelor individuale în RE, toate au suscitat interesul cercetătorilor care și-au propus să examineze predictorii dezvoltamentali ai funcționării RE (Bariola, 2012).

Reglarea emoțională este un concept complex și multifățetat care amprentează competențele sociale, starea de bine, dar și riscul pentru psihopatologie. Strategiile de RE (adaptative sau dezadaptative) sunt determinate de factori intrinseci/predispozanți (temperamentul, personalitatea), de factori extrinseci (interacțiunea cu familia în care se dezvoltă relația de atașament și strategiile de socializare a emoțiilor), de cognițiile implicite privind emoțiile, dar și de factori demografici precum vârsta și genul (Gresham & Gullone, 2012; Khodarahimi *et al.*, 2011; Izard *et al.*, 2011; Gullone, 2010; Christophe, 2009; Cole *et al.*, 2004; John

& Gross, 2004; Hay, 2011; Yagmurlu & Altan, 2010; Magai, 2004; Calkins 1994 in Livingstone, Harper & Gillanders, 2009; Tahered mahdavi haji *et al.*, 2011). Acest complex de variabile, sub influența cărora se plasează conceptul nostru, ne conduce către un set de întrebări care definesc inclusiv locul și rolul reglării emoționale în investigația de față.

3.1.3. Definirea conceptului

Orientarea tot mai pregnantă, din ultimele două decade, a cercetării psihologice spre conceptul de RE, observațiile empirice și cercetările au condus, în manieră inductivă, spre definiții și teorii specifice. Le vom prezenta cronologic:

(a). RE constă în procese interne și externe implicate în inițierea, menținerea și modularea apariției, intensității și reacțiilor emoționale (Thomson, 1994) la nivel inconștient, conștient sau înalt conștient. Definiții similare sunt oferite de Eisenberg și Morris (2002), Eisenberg și Spinrad (2004).

(b). RE este procesul prin care cognițiile influențează explicit ce emoții sunt trăite, când sunt trăite și cum se manifestă comportamental (Gross, 1998).

(c). RE este un construct multidimensional care se referă la un set de acțiuni eterogene care au rolul de a modela ce emoții avem, când le avem, cum le trăim și exprimăm. Ca urmare a accentului pus pe funcție, răspunsurile asociate reglării emoționale iau diverse forme: reevaluarea, distragerea, evitarea, supresia, utilizarea substanțelor pentru îmbunătățirea experienței emoționale (Gross, 2002).

(d). RE reprezintă modificarea oricărui proces din sistem care generează emoție sau manifestări ale acesteia. Modificarea emoției vine din aceleași procese ca și cele implicate în emoție (Campos *et. al.*, 2004).

(e). RE este un proces care implică: (1) evaluarea și înțelegerea emoțiilor, (2) acceptarea emoțiilor, (3) abilitatea de a controla comportamentele impulsive și de adaptare comportamentală la scopurile propuse atunci când sunt experiențiate emoții negative și (4) abilitatea de a utiliza strategii de reglare emoționale adecvate și flexibile pentru modularea răspunsurilor emoționale în acord cu scopurile și cerințele situației (Gratz & Roemer, 2004).

(f). RE reprezintă totalitatea strategiilor conștiente și inconștiente pe care le utilizăm pentru a crește, menține sau descrește una sau mai multe componente ale răspunsului emoțional (Gross, 2007).

(g). RE, definită în numeroase și de cele mai multe ori conflictuale modalități, include, în cele mai multe dacă nu chiar în toate definițiile, ideea utilizării de strategii pe care individul le angajează pentru a modifica cursul și expresia experiențelor emoționale (Dennis, 2007).

(h). RE este un proces orientat spre scop care influențează durata, intensitatea și tipul emoției trăite (Gross & Thompson, 2007).

(i). RE poate fi definită ca un set de procese prin care este direcționată curgerea spontană a emoțiilor (Koole, 2009).