

Samoregulacja i zarządzanie emocjami

Po przeczytaniu tego rozdziału powinieneś umieć:



- Zdefiniować pojęcie samoregulacji emocjonalnej i wyjaśnić jej rolę w funkcjonowaniu jednostki.
- Rozróżnić tłumienie emocji od zarządzania emocją i uzasadnić, dlaczego tłumienie bywa szkodliwe.
- Opisać fizjologiczne i poznawcze symptomy silnych emocji (np. przyspieszone bicie serca, napięcie mięśni, zmiany myśli).
- Wybrać i uzasadnić optymalną strategię regulacji emocji w konkretnej sytuacji (np. zmiana otoczenia, wyrażenie emocji).
- Zastosować dystans poznawczy (perspektywa czasowa, mówienie w trzeciej osobie) do obniżenia natężenia emocji.



Samoregulacja emocjonalna to zdolność rozpoznania własnego stanu emocjonalnego i świadomego podjęcia działań, które zmniejszają impulsywność, skracają czas silnego pobudzenia i umożliwiają adekwatne, celowe zachowanie. Nie chodzi o wyparcie uczuć, lecz o umiejętne kierowanie nimi tak, by nie przejęły kontroli nad decyzjami i relacjami.



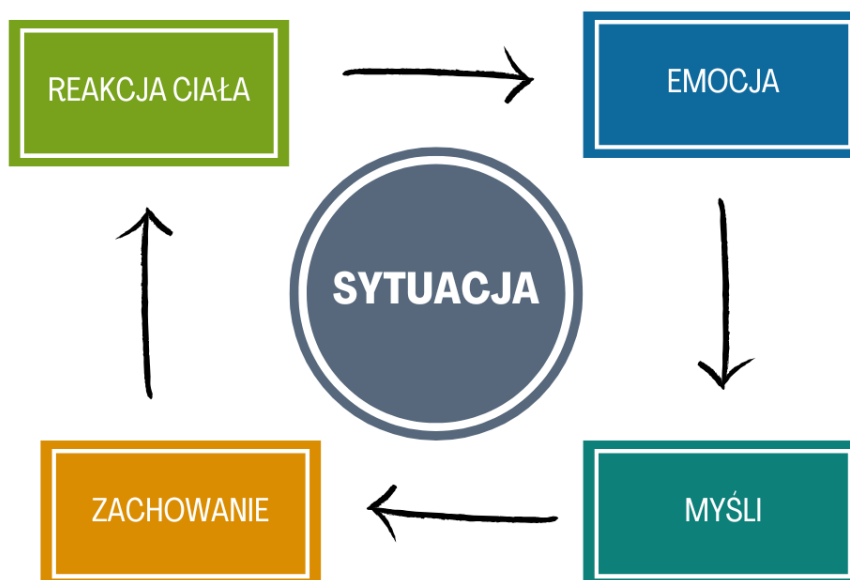
Czym jest samoregulacja emocjonalna

Pojęcie **regulacji emocji** stanowi jeden z kluczowych konstruktów współczesnej psychologii. Odnosi się ono do procesów, dzięki którym jednostka wpływa na to, jakie emocje odczuwa, kiedy je odczuwa, jak długo trwają oraz w jaki sposób są one wyrażane. Badania nad regulacją emocji mają bogatą historię, a ich dynamiczny rozwój rozpoczął się w latach 80. XX wieku w ramach psychologii rozwojowej. W kolejnych dekadach zagadnienie to zyskało popularność w licznych nurtach badawczych – od psychologii społecznej i poznawczej, przez psychopatologię, aż po neurobiologię i medycynę behawioralną (Konarzewski, 2015).



Jak przebiega proces powstawania emocji?

To zagadnienie jest nam już znane, ale warto je sobie przypomnieć. Aby lepiej zrozumieć, jak możemy wpływać na nasze reakcje emocjonalne, przyjrzyjmy się jeszcze raz temu, jak krok po kroku powstają emocje – od pojawienia się bodźca, przez jego interpretację, aż po naszą reakcję.



Opracowanie własne na podstawie źródła: Konarzewski, 2013.

Korzenie teoretyczne regulacji emocji

Źródeł współczesnego myślenia o regulacji emocji można doszukiwać się w psychoanalizie oraz w badaniach nad stresem i radzeniem sobie. W ujęciu psychoanalitycznym (Freud, 1926/1959) regulacja emocji była ściśle związana z pojęciem regulacji lęku i mechanizmów obronnych ego, które miały chronić jednostkę przed psychicznym przeciążeniem. Z kolei w badaniach nad stresem (Lazarus, Folkman, Parker, Endler) zaczęto podkreślać adaptacyjny, świadomy i sytuacyjny charakter działań podejmowanych w celu redukcji napięcia



SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM
ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU
ROZWOJU ORGANIZACJI OBYWATELSKICH NA LATA 2018–2030 PROO

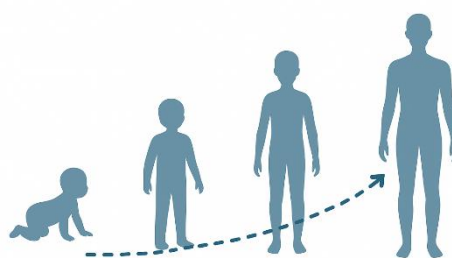
emocjonalnego. Z czasem zauważono, że choć pojęcia „radzenie sobie” i „regulacja emocji” są bliskie, nie są tożsame. **Radzenie sobie** obejmuje także strategie o charakterze nieemocjonalnym, natomiast **regulacja emocji** dotyczy bezpośrednio modyfikacji stanów emocjonalnych – zarówno negatywnych, jak i pozytywnych (Konarzewski, 2015)

Zdolność do regulowania emocji polega na świadomym wpływaniu na własne stany emocjonalne tak, aby wspierały one realizację zadań, celów oraz rozwój osobisty człowieka. Obejmuje nie tylko umiejętność dostosowania myślenia i działania do aktualnych emocji, ale także celowe kierowanie nimi — wzmacnianie emocji pozytywnych, a łagodzenie lub czasowe wyciszanie emocji negatywnych. Przejawia się to m.in. w umiejętności mobilizowania się do działania, poprawiania sobie nastroju czy kontrolowania ekspresji emocjonalnej w sposób zgodny z normami społecznymi i sytuacyjnymi. **Regulacja emocji opiera się na posiadanej wiedzy o emocjach, dzięki której człowiek potrafi je rozumieć i skutecznie nimi zarządzać.** Jednocześnie proces ten sprzyja pogłębianiu tej wiedzy — praktyczne doświadczenia w regulowaniu emocji pozwalają bowiem lepiej je poznawać, korygować własne reakcje i rozwijać kompetencje emocjonalne (Knopp, Matczak, 2013).

Samoregulacja to umiejętność kontrolowania własnych myśli, emocji i zachowań w celu realizacji zamierzonych działań. Obejmuje zdolność odraczania gratyfikacji, powstrzymywania impulsów, planowania i konsekwentnego działania. Kluczowe elementy samoregulacji to regulacja emocji i autorefleksja, które umożliwiają świadome podejmowanie decyzji i działań zgodnych z celami. Według definicji Kuhla i współpracowników, samoregulacja pozwala integrować doświadczenia, zarządzać stanem psychicznym i zachowaniem tak, by jednostka mogła formułować cele, podejmować decyzje i realizować je mimo trudności.

Umiejętność samoregulacji kształtuje się przez całe życie – od wczesnego dzieciństwa po późną dorosłość. Jej rozwój zależy zarówno od wrodzonych predyspozycji,

UMIEJĘTNOŚĆ SAMOREGULACJI
KSZTAŁTUJE SIĘ PRZES CAŁE ŻYCIE



takich jak temperament czy cechy osobowości, jak i od dojrzewania struktur mózgowych odpowiedzialnych za kontrolę emocji i procesy poznawcze. Kluczową rolę w nabywaniu tej umiejętności odgrywa środowisko społeczne – rodzina, rówieśnicy i szkoła. We wczesnym dzieciństwie samoregulacja rozwija się głównie dzięki relacjom z opiekunami, którzy modelują zachowania i uczą dziecko regulowania emocji, przewidywania konsekwencji oraz dostosowywania się do norm społecznych. W późniejszych etapach rozwoju coraz większe znaczenie mają relacje z rówieśnikami i środowiskiem szkolnym. Dlatego wiele programów wspierających samoregulację jest realizowanych w szkołach. Badania pokazują też, że mimo różnic indywidualnych, samoregulację można rozwijać, a nauczyciele odgrywają istotną rolę w tym procesie (Gajda, 2023).

Regulacja emocji jest procesem, który inicjuje, modyfikuje i podtrzymuje doświadczanie emocji, procesy poznawcze oraz zachowania w celu realizacji zamierzonych celów. Obejmuje różne poziomy: percepcyjny, intrapsychiczny i ekspresyjny, na których stosowane są różne strategie (np. przeniesienie uwagi, przeformułowanie poznawcze, werbalizacja emocji, hamowanie ekspresji) (Soroko, 2007).

W literaturze przedmiotu brak jest jednoznacznej definicji regulacji emocji. Badacze różnią się w interpretacji tego, czym jest i jak funkcjonuje – niektórzy postrzegają ją jako względnie trwałą **cechę osobowości**, inni jako **proces dynamiczny i sytuacyjny**. Regulacja emocji może dotyczyć zarówno **świadomych** strategii (np. reinterpretacja poznawcza, tłumienie ekspresji), jak i **nieświadomych** mechanizmów automatycznych.

Kolejną trudnością jest to, że emocje mogą pełnić podwójną rolę: z jednej strony **regulują inne procesy psychiczne** (np. poznawcze lub behawioralne), z drugiej – **samemu podlegają regulacji**. Wyróżnia się zatem dwa typy zjawisk:

- a) emocje jako czynnik **regulujący**,
- b) emocje jako czynnik **podlegający regulacji**.

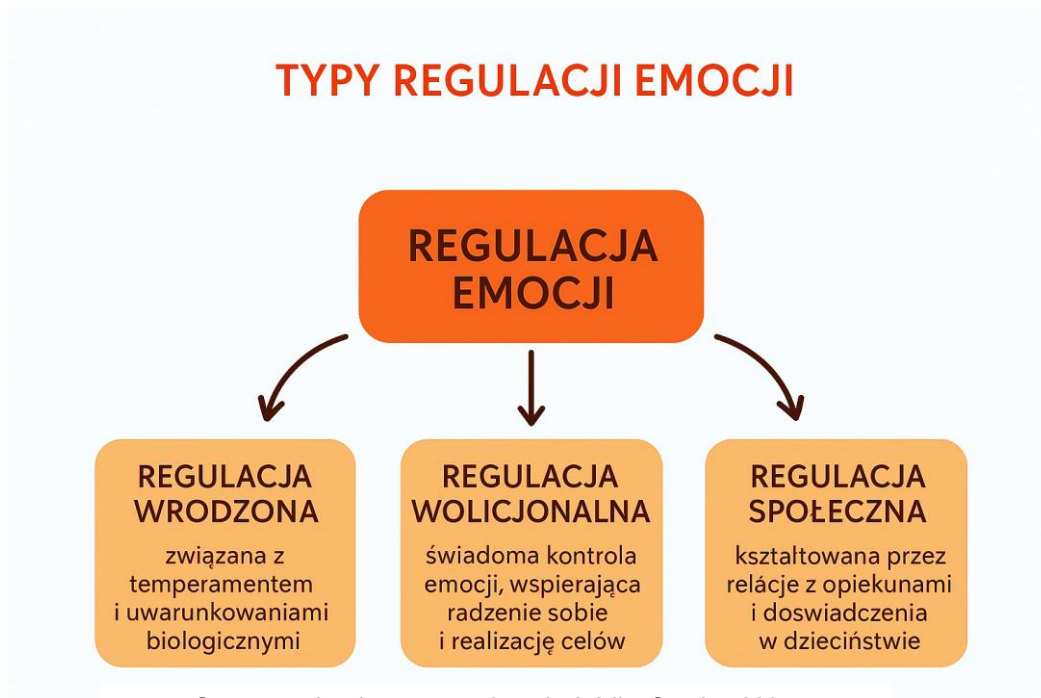
Zrozumienie regulacji emocji wymaga więc uwzględnienia jej **dwukierunkowego charakteru** – emocje mogą zarówno wpływać na nasze zachowanie, jak i być przez nas kształtowane (Konarzewski, 2015).





Typy regulacji emocji

Regulacja emocji rozwija się w wyniku trzech głównych kontekstów: wrodzonych cech temperamentalnych, relacji z opiekunem oraz podmiotowej samoświadomości. Te trzy obszary odpowiadają różnym mechanizmom, celom i etapom rozwoju.



Opracowanie własne na podstawie źródła: Soroko, 2007.

1. Regulacja temperamentalna (wrodzona)

- Definicja: Odnosi się do wrodzonych właściwości jednostki, takich jak reaktywność emocjonalna, napięcie, impulsywność i odruchy motoryczne.
- Mechanizm: Regulacja odbywa się głównie drogą motoryczną, czyli poprzez ruchy ciała, ekspresję mimiki, ton głosu i inne odruchowe reakcje.
- Cel: Modyfikacja pobudzenia emocjonalnego – np. łagodzenie nadmiernej frustracji, strachu czy pobudzenia.
- Znaczenie rozwojowe:



SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM
ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU
ROZWOJU ORGANIZACJI OBYWATELSKICH NA LATA 2018–2030 PROO

- Pierwsza forma regulacji dostępna niemowlęciu i małemu dziecku.
 - Wpływa na zdolność dziecka do kontaktu z otoczeniem i adaptacji do nowych sytuacji.
- *Przykład: Dziecko uspokaja się poprzez ssanie smoczka lub rytmiczny ruch rąk w sytuacji stresowej.*

2. Regulacja podmiotowa (wolicjonalna)

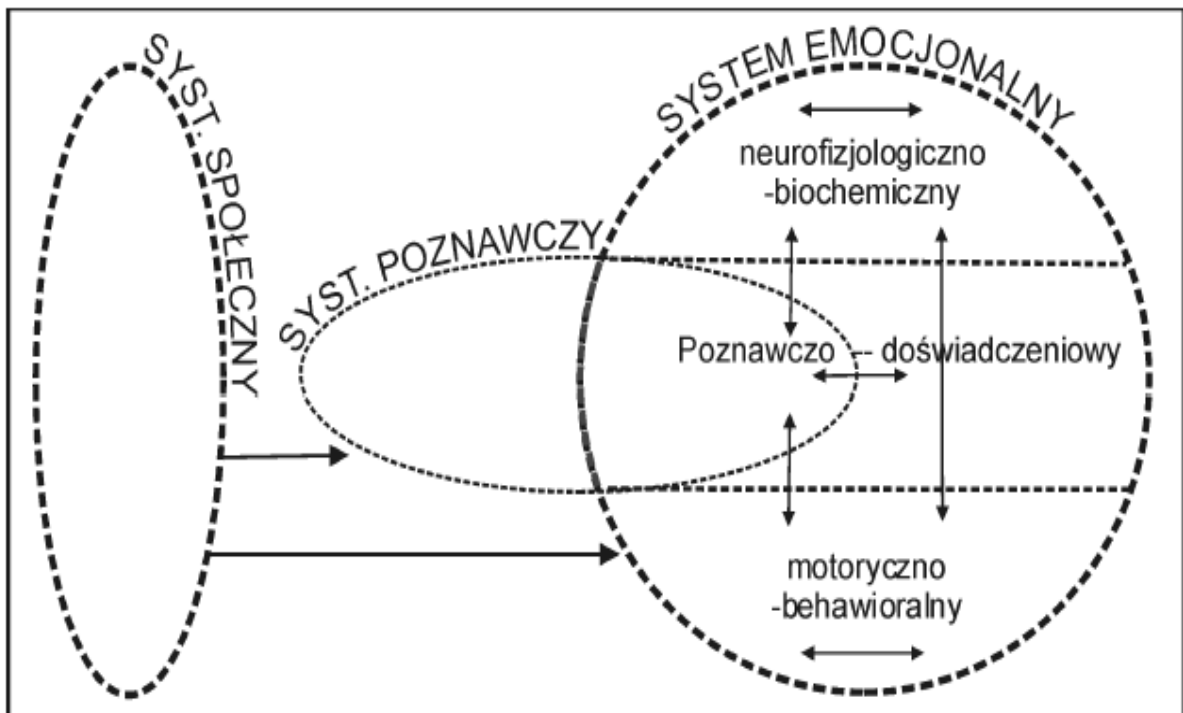
- Definicja: Zależna od samoświadomości, intencjonalności i woli. Jednostka potrafi świadomie dobierać strategie regulacyjne i dopasowywać je do sytuacji.
- Mechanizm:
 - Wymaga procesów poznawczych: oceny sytuacji, planowania reakcji, przewidywania konsekwencji i monitorowania własnych emocji.
 - Pozwala na kontrolę i modyfikację strategii w czasie rzeczywistym (elastyczne reagowanie na bodźce).
- Cel: Osiąganie celów zgodnych z własnymi intencjami przy jednoczesnym dostosowaniu ekspresji emocji do wymagań społecznych.
- Znaczenie rozwojowe:
 - Rozwija się w późnym dzieciństwie i dorastaniu wraz z rosnącą dojrzałością poznawczą i emocjonalną.
 - Umożliwia świadome zarządzanie emocjami w interakcjach społecznych i trudnych sytuacjach.
- *Przykład: Osoba dorosła, która czuje złość, decyduje się odłożyć impulsywną reakcję i używa techniki głębokiego oddechu, aby zachować spokój podczas rozmowy.*

3. Regulacja ukształtowana w interakcji z opiekunem

- Definicja: Regulacja rozwijana w kontekście relacji przywiązaniowej z rodzicem lub innym opiekunem.
- Mechanizm:
 - Współdziałanie z opiekunem – dziecko uczy się regulować emocje dzięki wsparciu rodzica (przez uspokajanie, modelowanie zachowań, wzmacnianie pożądanego ekspresji emocji).



- o Internalizacja strategii – dziecko stopniowo przejmuje strategie regulacji emocji od opiekuna i stosuje je samodzielnie.
- Cel: Zapewnienie bezpieczeństwa emocjonalnego, poczucia stabilności w relacjach i w otoczeniu.
- Znaczenie rozwojowe:
 - o Kluczowa w pierwszych latach życia, gdy samodzielna regulacja emocji jest jeszcze ograniczona.
 - o Buduje podstawę do rozwijania późniejszej regulacji podmiotowej.
- *Przykład: Dziecko, które płacze, uspokaja się, gdy rodzic je przytuli i nazwie emocję: „Widzę, że jesteś smutny, przytulę cię” (Soroko, 2007).*



System emocjonalny, poznawczy i społeczny w regulacji emocji; źródło: Soroko, 2007.

Regulacja emocji wynika ze współdziałania trzech systemów: emocjonalnego, poznawczego i społecznego. Jest ona zarówno częściowo stałą cechą osobowości, jak i zależna od wolicji oraz kontekstu społecznego, w jakim funkcjonuje jednostka.

Indywidualny styl regulacji emocjonalnej kształtuje się w wyniku połączenia różnych typów regulacji oraz w interakcji z otoczeniem. Optymalna regulacja emocji charakteryzuje się elastycznością, adaptacyjnością oraz umiejętnością skutecznego zarządzania zarówno ekspresją, jak i przeżywaniem emocji (Soroko, 2007).



Wybrane koncepcje regulacji emocji:

1. **Thompson (1994, 1999)** – regulacja obejmuje zarówno wewnętrzne procesy jednostki, jak i wpływy zewnętrzne; kształtuje się od wczesnego dzieciństwa w interakcji z opiekunem; jest kompetencją rozwijaną wraz z wiekiem, umożliwia adaptację do środowiska, ale może też być nieadaptacyjna.
2. **Dodge i Garber (1991)** – regulacja zachodzi między trzema komponentami reakcji emocjonalnej: neurologiczno-biochemicznym, behawioralno-ekspresyjnym i poznawczo-doświadczalnym; obejmuje regulację między komponentami, wewnątrz komponentu i regulację interpersonalną.
3. **Cicchetti, Ackerman, Izard (1995)** – regulacja jako koordynacja systemu emocjonalnego i poznawczego; emocje łączą się w struktury kognitywno-afektywne powiązane z myślami, wspomnieniami i działaniem, tworząc indywidualny styl adaptacji.
4. **Podejście rozwojowe** – regulacja emocji kształtuje się w interakcji dziecka z opiekunem, obejmuje empatię, modelowanie, wskazówki werbalne i kontrolę bodźców; dojrzałość dziecka wpływa na elastyczność i skuteczność strategii regulacyjnych.
5. **Cole, Michel, Teti (1994)** – regulacja to proces między wzorcami emocjonalnymi jednostki a wymaganiami kontekstu; optymalna regulacja umożliwia spontaniczne reakcje, tolerowane społecznie, z zachowaniem elastyczności w modulowaniu emocji.
6. **Block & Block** – regulacja zależy od kontroli ego: nadmierna kontrola (hamowanie impulsów) i niedostateczna kontrola (impulsywność); elastyczność ego (Ego-Resiliency) sprzyja adaptacji, kruchość ego prowadzi do dezorganizacji i trudności w radzeniu sobie ze stresem (Górska, 2006).



Współcześnie regulacja emocji jest rozumiana jako **proces adaptacyjny**, wspierający dobre funkcjonowanie psychiczne, poznawcze i społeczne człowieka. Umiejętność skutecznego modulowania emocji stanowi jedno z kluczowych osiągnięć rozwojowych, warunkujących zdolność do utrzymywania równowagi wewnętrznej, podejmowania działań celowych i budowania relacji interpersonalnych.

Jednocześnie zwraca się uwagę, że regulacja emocji może przybierać również **formy nieadaptacyjne** – np. tłumienie emocji, unikanie przeżyć czy stosowanie substancji psychoaktywnych jako sposobu redukcji napięcia. Dlatego pojęcie to obejmuje zarówno efektywne, jak i nieskuteczne wzory reagowania emocjonalnego.

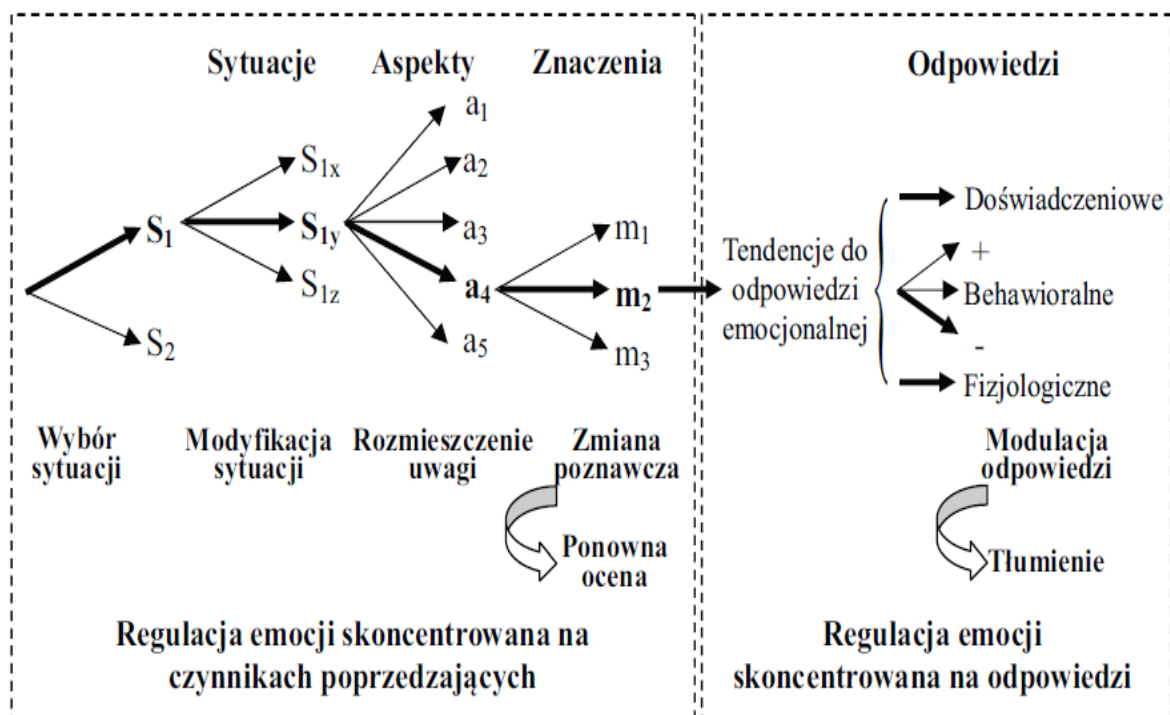
Dojrzała regulacja emocji nie polega jedynie na redukcji emocji negatywnych, lecz także na umiejętności **podtrzymywania emocji pozytywnych**, elastycznym dostosowaniu strategii do kontekstu oraz autentycznym wyrażaniu uczuć w sposób sprzyjający realizacji celów osobistych i społecznych. Umiejętność integrowania różnych strategii – poznawczych, behawioralnych i interpersonalnych – stanowi oznakę **emocjonalnej dojrzałości** i większej odporności psychicznej (Konarzewski, 2015).

Jednym z najważniejszych współczesnych badaczy regulacji emocji jest **James J. Gross (1998)**, który zaproponował model procesualny, opisujący etapy, na których można wpływać na emocje – od wyboru sytuacji i jej interpretacji, po kontrolę ekspresji emocjonalnej. Gross podkreślał, że badanie regulacji emocji jest zasadne tylko wtedy, gdy dotyczy procesów, w których emocje **są regulowane**, a nie sytuacji, gdy **same pełnią funkcję regulującą** wobec innych zjawisk psychicznych.

Współczesne badania nad regulacją emocji obejmują wiele dziedzin – od eksperymentalnej psychologii społecznej, poprzez psychopatologię i neurobiologię, aż po medycynę behawioralną. Wskazują one, że efektywna regulacja emocji ma istotne znaczenie dla zdrowia psychicznego i fizycznego, jakości relacji interpersonalnych, a także skutecznego radzenia sobie ze stresem.



Model ten zakłada, że emocja jest **procesem dynamicznym**, rozwijającym się w czasie — od interpretacji sytuacji po reakcję fizjologiczną i ekspresję. Regulacja może więc zachodzić **na różnych etapach tego procesu**.



Procesualny model regulacji emocji; źródło: Konarzewski, 2015.

Etapy modelu i strategie regulacji emocji wg Grossa



SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM
ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU
ROZWOJU ORGANIZACJI OBYWATELSKICH NA LATA 2018–2030 PROO

Gross wyróżnił **pięć punktów interwencji**, czyli miejsc, w których możliwa jest regulacja emocji:



Opracowanie własne na podstawie źródła: Konarzewski, 2015.

1. Selekcja sytuacji (situation selection)

- Polega na **wyberaniu lub unikaniu sytuacji**, które mogą wywołać określone emocje.
- Przykład: osoba lękliwa unika wystąpień publicznych, by nie czuć strachu.
- To forma **proaktywnej regulacji**, jeszcze przed pojawieniem się emocji.

2. Modyfikacja sytuacji (situation modification)

- Zmiana przebiegu lub warunków sytuacji, aby wpłynąć na jej emocjonalny efekt.
- Przykład: ktoś proszący o wsparcie przy stresującym zadaniu lub zmieniający sposób rozmowy, by zmniejszyć napięcie.



SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM
ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU
ROZWOJU ORGANIZACJI OBYWATELSKICH NA LATA 2018–2030 PROO

3. Zogniskowanie uwagi (attentional deployment)

- Przesuwanie uwagi, aby kontrolować własne emocje.
- Przykłady: rozproszenie uwagi (np. słuchanie muzyki w stresującej sytuacji), koncentracja na pozytywnych aspektach zdarzenia.
- To często **strategia krótkoterminowa**, ale skuteczna w redukcji negatywnych emocji.

4. Zmiana poznawcza (cognitive change / reappraisal)

- Najbardziej znana i adaptacyjna strategia w modelu Grossa.
- Polega na **reinterpretacji znaczenia sytuacji**, by zmienić jej emocjonalny wpływ.
- Przykład: traktowanie porażki jako lekcji, a nie katastrofy.
- Zmiana poznawcza działa **przed pełnym uaktywnieniem reakcji emocjonalnej**, dzięki czemu może ograniczyć jej intensywność.

5. Modulacja reakcji (response modulation)

- Obejmuje działania **po pojawieniu się emocji**, wpływające na jej zewnętrzne objawy lub fizjologiczne skutki.
- Typowym przykładem jest **tłumienie ekspresji emocji (suppression)** — np. ukrywanie złości lub smutku.
- Ta strategia bywa **mniej adaptacyjna** — może obniżać dobrostan, nasilać stres i utrudniać relacje społeczne, mimo że zmniejsza widoczność emocji na zewnątrz.

Ważne rozróżnienia w ujęciu Grossa

- ✚ **Strategie oparte na reinterpretacji (reappraisal)** są **adaptacyjne** — wspierają zdrowie psychiczne, pozytywne relacje i skuteczne radzenie sobie ze stresem.
- ✚ **Strategie oparte na tłumieniu (suppression)** są **nieadaptacyjne** — obciążają fizjologicznie (np. podnoszą poziom kortyzolu) i utrudniają komunikację emocjonalną.



Gross wskazuje również na **dwa poziomy regulacji**:



Świadomą (kontrolowaną) – kiedy osoba intencjonalnie wpływa na swoje emocje (np. poprzez refleksję, techniki poznawcze)



Automatyczną (nieświadomą) – gdy regulacja zachodzi bez udziału świadomej decyzji (np. nawykowe unikanie stresujących sytuacji).

Znaczenie modelu Grossa

Ujęcie Grossa wniosło ogromny wkład w psychologię emocji, ponieważ:

- ✚ pozwoliło **usystematyzować różnorodne strategie regulacyjne**,
- ✚ dało podstawę do **badania eksperymentalnych** nad skutecznością różnych form regulacji,
- ✚ wpłynęło na rozwój **psychoterapii poznawczo-behawioralnych**, **mindfulness** i **interwencji emocjonalnych** w pracy klinicznej i edukacyjnej (Konarzewski, 2015).



Różnica między tłumieniem a zarządzaniem emocją

1. Tłumienie emocji (suppression)

- ✚ Polega na **świadomym powstrzymywaniu lub ukrywaniu emocji**, które jednostka już przeżywa.
- ✚ Skupia się głównie na **zewnętrznej ekspresji emocji** – np. niepokój, złość czy smutek są wewnętrznie odczuwane, ale nie są okazywane innym.
- ✚ Tłumienie jest często **reakcją obronną**, mającą na celu dopasowanie do norm społecznych lub uniknięcie konfliktu.
- ✚ Może być **nieadaptacyjne**, jeśli trwa długotrwale, ponieważ nie zmniejsza samego doświadczenia emocjonalnego i może prowadzić do stresu, napięcia fizjologicznego lub problemów zdrowotnych.



- Przykład: Osoba odczuwająca złość podczas spotkania, ale nie okazująca jej poprzez mimikę lub gesty.

2. Zarządzanie emocją (emotion regulation, coping)

- Obejmuje **świadome i celowe strategie zmiany lub modulowania emocji**, zarówno w sferze przeżywania, jak i ekspresji.
- Nie chodzi tylko o ukrywanie emocji, ale o **adaptacyjne ich kształtowanie**: zmniejszanie intensywności negatywnych emocji, zwiększanie emocji pozytywnych, przewidywanie reakcji i wybór strategii adekwatnej do sytuacji.
- Może obejmować różne strategie, takie jak: zmiana perspektywy poznawczej (reappraisal), techniki oddechowe, relaksację, komunikację emocji lub szukanie wsparcia społecznego.
- Jest związane z **adaptacyjnością jednostki** i efektywnym funkcjonowaniem w życiu społecznym i osobistym.
- Przykład: Osoba odczuwająca stres przed prezentacją stosuje technikę oddechu i przygotowuje notatki, aby zmniejszyć napięcie i zachować spokój (Górska, 2006).

Podsumowanie różnic:

Cecha	Tłumienie	Zarządzanie emocją
Cel	Ukrycie emocji	Regulacja emocji w sposób adaptacyjny
Zakres	Ekspresja zewnętrzna	Doświadczenie wewnętrzne i ekspresja
Adaptacyjność	Często nieadaptacyjne przy długim stosowaniu	Zazwyczaj adaptacyjne i elastyczne
Przykład	Nieokazywanie złości	Zmniejszanie stresu przed publicznym wystąpieniem poprzez techniki relaksacyjne

Opracowanie własne na podstawie źródła: Górska, 2006.



SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM
ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU
ROZWOJU ORGANIZACJI OBYWATELSKICH NA LATA 2018–2030 PROO



Sposoby regulacji emocji - przykłady

Regulacja emocji obejmuje szeroki wachlarz strategii, które pozwalają utrzymać równowagę emocjonalną, redukować napięcie oraz działać w sposób konstruktywny mimo trudnych przeżyć.



Opracowanie własne na podstawie źródła: Januszewska, 2009; Pastuszek, 2012.

1. Oddychanie i techniki fizjologiczne

Pierwszym i najbardziej dostępnym sposobem regulacji emocji są techniki fizjologiczne, które **wpływają na autonomiczny układ nerwowy**, redukując pobudzenie i napięcie mięśniowe.

- ✚ **Głębokie oddychanie przeponowe** (wdech przez nos przez ok. 4 sekundy, zatrzymanie 1–2 sekundy, powolny wydech przez usta przez 6–8 sekund) pomaga przywrócić równowagę między współczulnym i przywspółczulnym układem nerwowym.
- ✚ Technika **4–4–4–4** (wdech – zatrzymanie – wydech – pauza) lub **liczone oddychanie** pozwalają skoncentrować uwagę i obniżyć poziom stresu.
- ✚ **Progresywna relaksacja mięśni (Jacobson)**, rozciąganie lub krótka gimnastyka skutecznie rozładowują napięcie fizyczne i emocjonalne.

Regularne stosowanie tych technik zwiększa świadomość ciała i pomaga szybciej odzyskiwać spokój w sytuacjach stresowych.

2. Pauza i odstęp czasowy

W sytuacjach silnych emocji warto wprowadzić **pauzę poznawczą** – świadome zatrzymanie automatycznej reakcji.

- ✚ Krótkie wstrzymanie reakcji, kilka głębokich oddechów, policzenie do dziesięciu lub odejście na chwilę z miejsca zdarzenia zapobiega impulsywnym zachowaniom.
- ✚ Taka przerwa pozwala na odzyskanie dostępu do funkcji poznawczych (np. myślenia racjonalnego, oceny sytuacji) i uniknięcie eskalacji emocji.

Ta strategia jest zgodna z zasadą *response modulation* w modelu regulacji emocji.

3. Zmiana myślenia (reappraisal)

Reinterpretacja poznawcza to jedna z najskuteczniejszych strategii regulacyjnych. Polega na **zmianie sposobu postrzegania sytuacji**, tak aby zmniejszyć jej negatywny wpływ emocjonalny.



- ✚ Można np. pomyśleć: „*To nie atak na mnie, tylko objaw stresu drugiej osoby*” albo „*To dla mnie okazja do nauki*”.
- ✚ Skupienie się na faktach i rozwiązaniach, zamiast na katastroficznych myślach, pomaga odzyskać poczucie sprawczości.

Badania pokazują, że osoby częściej stosujące reinterpretację wykazują wyższy poziom dobrostanu i niższy poziom stresu.

4. Dystans poznawczy i perspektywa czasowa

Ta strategia polega na **oddzieleniu siebie od emocji** poprzez zmianę punktu widzenia.

- ✚ Można zapytać siebie: „*Jak będę o tym myśleć za tydzień, miesiąc, rok?*”, co zmniejsza intensywność emocji.
- ✚ Pomaga również **mówienie o sobie w trzeciej osobie**, np. „*Ania czuje złość*” – to tzw. *self-distancing*, które zwiększa refleksyjność i samokontrolę.

5. Zmiana otoczenia i działania (behavioral activation)

Aktywne działanie pozwala na zmianę kontekstu emocjonalnego.

- ✚ Krótka przerwa, spacer, kontakt z naturą, zmiana miejsca lub zajęcie się prostym zadaniem pozwalają zredukować napięcie.
- ✚ **Aktywność fizyczna** sprzyja wydzielaniu endorfin i dopaminy, co poprawia nastrój i obniża poziom kortyzolu.
- ✚ Bezpieczne wyrażenie emocji (np. pisanie, rysowanie, uderzanie w poduszkę) pomaga uniknąć tłumienia emocji, które mogłoby prowadzić do napięcia somatycznego.

To działanie wpisuje się w podejście „**emocje poprzez ciało**”, zgodne z terapią akceptacji i zaangażowania.



6. Wyrażanie emocji i poszukiwanie wsparcia

Otwarte komunikowanie emocji w sposób konstruktywny („Czuję złość, bo...”) pomaga rozładować napięcie i ułatwia zrozumienie między ludźmi.

- ✚ **Wsparcie społeczne** – rozmowa z bliską osobą, psychologiem czy współpracownikiem – pomaga w interpretacji emocji i poszukiwaniu rozwiązań.
- ✚ Badania wskazują, że osoby, które potrafią otwarcie mówić o emocjach, rzadziej doświadczają objawów psychosomatycznych i lepiej radzą sobie ze stresem.

7. Zapobieganie długoterminowe

Skuteczna regulacja emocji wymaga dbania o „**higienę emocjonalną**” na co dzień.

- ✚ Odpowiednia ilość snu, zbilansowana dieta, aktywność fizyczna i relaks to fundamenty stabilności emocjonalnej.
- ✚ Regularne praktyki **mindfulness, medytacja, prowadzenie dziennika emocji** czy planowanie trudnych rozmów sprzyjają utrwaleniu nawyków samoregulacji (Januszewska, 2009; Pastuszek, 2012)



Podsumowanie

Regulacja emocji to złożony, dynamiczny proces, obejmujący zarówno świadome, jak i nieświadome mechanizmy wpływania na emocje własne oraz innych osób. Pełni ona kluczową rolę w adaptacyjnym funkcjonowaniu człowieka – wspiera rozwój osobisty, społeczne przystosowanie i dobrostan psychiczny. Zdolność do elastycznego stosowania różnorodnych strategii regulacyjnych oraz do autentycznego przeżywania i wyrażania emocji stanowi fundament **dojrzałości emocjonalnej i zdrowia psychicznego**. Strategie regulacji emocji są nieodłącznym elementem inteligencji emocjonalnej i odporności psychicznej. Ich skuteczność zależy od **świadomości emocji, elastyczności w doborze metod oraz regularnej praktyki**. Połączenie technik fizjologicznych, poznawczych i społecznych daje najlepsze efekty w redukcji stresu i wzmacnianiu dobrostanu.

