

Problematyka radzenia sobie z emocjami jest w coraz częściej podejmowana w psychologii, co ma odzwierciedlenie w liczbie prowadzonych badań i publikowanych artykułów naukowych. Choć emocje są niezbędne do przeżycia i często dostarczającymi nam ważnych informacji (np. o tym, czego unikać a do czego zmierzać), mogą dezorganizować zachowanie, utrudniać relacje z innymi lub negatywnie wpływać na zadowolenie z życia, szczególnie wtedy, gdy nie wiemy, jak skutecznie sobie z nimi radzić. Badania psychologiczne pokazują, że do dobrego funkcjonowania, zdrowia psychicznego, osiągnięcia satysfakcji z życia i realizacji celów niezbędne jest radzenie sobie z emocjami czy "panowanie" nad swoim życiem emocjonalnym czyli regulowanie emocji. Uważamy, że nie oznacza to jednak usuwania czy wyłączenia emocji, a raczej elastyczne ich dostosowywanie do wymogów sytuacji i własnej osobowości tak aby raczej wspomagały niż dezorganizowały. W niektórych sytuacjach emocję dobrze byłoby na przykład ograniczyć czy przeżywać krócej lub mniej intensywnie (złość na spotkaniu służbowym), w innych sytuacjach zaś inną emocję nawet nasilić, aby np. wzmocnić relacje społeczne czy udzielić komuś wsparcia (duma z osiągnięć współpracownika na tym samym spotkaniu).

W coraz dynamiczniej zmieniającym się świecie przystosowanie do wymogów sytuacji wydaje się szczególnie ważne. Jednocześnie, emocje są obecne wszędzie, na co dzień i potrzebujemy skutecznych sposobów radzenia sobie z nimi. Problemy z regulacją emocji pojawiają się u osób cierpiących na różne zaburzenia psychiczne, w tym na depresję. Do tej pory psychologowie skupiali się raczej na szukaniu skutecznych i nieskutecznych strategii, które należałoby stosować bądź nie zawsze, bez względu na sytuację. Obecnie wskazuje się na ograniczenia takiego podejścia, powołując się na badania pokazujące, że zachowanie człowieka jest wypadkową działania jego cech, umiejętności oraz sytuacji, w jakiej się znajduje. W ślad za tym sądzimy, że nie ma zawsze skutecznych lub zawsze nieskutecznych strategii regulacji i powinniśmy skupić się na badaniu skuteczności danej strategii w określonych okolicznościach i przez określone osoby i sprawdzać, czy ta sama strategia w używana w innych okolicznościach i przez osoby o innych cechach jest równie skuteczna. Temu właśnie mają służyć planowane przez nas badania.

Nasz projekt ma na celu przyjrzenie się zagadnieniu elastycznej regulacji emocji i wykazanie w serii badań, że sytuacja i osobowość, a także interakcje między nimi, wpływają na skuteczność stosowania poszczególnych strategii regulacji emocji. Kilka wstępnych doniesień empirycznych wspiera nasze przypuszczenie, że adaptacyjna i efektywna regulacja, sprzyjająca zdrowiu psychicznemu i tak zwanemu dobrostanowi (poczuciu zadowolenia z życia) to regulacja elastyczna. W jednym z dotychczasowych badań odkryto np., że strategia poznawczego przeformułowania (zmiany sposobu interpretacji jakiejś sytuacji wzbudzającej emocje), do niedawna uznawana za ogólnie skuteczną i zdrową, sprzyja zdrowiu psychicznemu jedynie wtedy, gdy stosowana jest w sytuacjach stresujących, nad którymi nie mamy kontroli (i nie możemy po prostu zmienić sytuacji własnym działaniem a jedynie skupić się na zmianie własnych emocji). Nie wiadomo jednak, czy wykazana prawidłowość dotyczy wszystkich osób, czy może raczej jest charakterystyczna dla osób o pewnych cechach zaś nie występuje u osób o innych cechach. Dlatego planujemy 4 badania (z udziałem 510 osób), w których sprawdzimy czy sytuacja, ale także osobowość człowieka, determinują skuteczność stosowanych sposobów radzenia sobie z emocjami. Chcemy określić jakie sposoby radzenia sobie powinny być stosowane przez różne osoby w różnych sytuacjach. Wierzimy, że aby dobrze radzić sobie z emocjami nie wystarczy opanować jednego sposobu, ale raczej uczyć się wielu strategii regulacji oraz elastycznie dostosowywać je do wymogów sytuacji oraz do własnej osobowości.

Na potrzeby realizacji tego projektu powołany zostanie zespół ekspertów, składający się z psychologów, którzy stosując psychologiczne jak i psychofizjologiczne metody badań postarają się odpowiedzieć na pytania dotyczące determinantów efektywności regulacji emocji. Mamy nadzieję, że wyniki naszych badań dostarczą wiedzy o tym jak skutecznie radzić sobie z własnymi emocjami i jak czerpać z nich to, co najlepsze, ograniczając ich negatywne konsekwencje. Chcielibyśmy aby nasze wnioski mogły być w przyszłości wskazówką do tworzenia programów interwencyjnych, takich jak treningi efektywnej regulacji emocji.