

NYITRAI Erika¹: 

Az érzelemszabályozás interperszonális aspektusai felnőtteknél – egy feltörekvő kutatási irány három modelljének bemutatása

***Abstract. Interpersonal Aspects of Emotion Regulation in Adults –
A Presentation of Three Models of an Emerging Research Direction***

Emotion regulation is closely intertwined with the fact that we are social beings, experiencing, expressing, and regulating emotions with and through others. Although prevailing approaches to emotion regulation emphasize the importance, even centrality, of interpersonal processes, in the absence of models and measurement tools, the wave of emotion regulation research in the 1990s and 2000s has focused predominantly on intrapersonal processes. Recent efforts to delineate the framework of interpersonal emotion regulation have set the stage for studies in this area. In the present paper, three such frameworks are presented with their associated measurement tools.

Keywords: emotion regulation, interpersonal emotion regulation

¹ Egyetemi docens, Pszichológiai Intézet, Személyiség- és Egészségpszichológiai Tanszék, Károli Gáspár Református Egyetem, Bölcsész- és Társadalomtudományi Kar; e-mail: nyitrai.erika@kre.hu.



Az érzelmeink szabályozása szorosan összefonódik azzal, hogy társas lények vagyunk. Érzelmek interperszonális közegben születnek – megszeretünk valakit, megharagszunk valakire, valaki aggódni kezd miattunk, felbosszantunk valakit stb. Tulajdonképpen a megtapasztalt érzelmeink többsége interperszonális jellegű. Interperszonális stratégiákat alkalmazunk saját és mások érzelmi tapasztalatainak kezelésére is – másoknál keresünk vigaszt, támogatjuk a bajban levőt, nyugtatjuk felzaklatott ismerősünket stb. A szociális kontextus azt is befolyásolja, hogy milyen érzelemszabályozási stratégiát választunk. Megengedhetjük, megengedjük-e magunknak és másoknak, hogy kicsorduljon egy könnycseppünk, hasat rázóan, szívből nevéssünk, megérinthetünk-e valakit, hogy vigasztaljuk stb. Az érzelemszabályozási stratégiáink használatának még a következményei is részben interperszonálisak. Az érzelemszabályozás szociális kontextusban fejlődik, szüleinktől, később barátainktól és egyre bővülő társas helyzeteinkből tanuljuk, hogyan használjuk azokat. Nem nehéz arra a következtetésre jutni, hogy az interperszonális tényezők alapvető fontosságúak érzelmeink szabályozásában. Az interperszonális érzelemszabályozás pszichológiai életünk központi jellemzője.

Jelentőségének megfelelően a kutatók régóta tanulmányozzák az interperszonális érzelemszabályozás fent bemutatott „darabjait” – például a társas támogatás fogadása és nyújtása, az érzelmi állapotok másokkal való megosztása, a mások érzelmi állapotának javítására irányuló motivációk jelenségeit. Miközben egyre többet értünk meg ezekből, azzal szembesülünk, hogy a vonatkozó elméletek, kutatási eredmények töredékesek, párhuzamosak, ellentmondásokkal terhelve, s bár tisztul a kép, egyre szűkebb a megértett jelenségek érvényességi köre. Tulajdonképpen amikor az interperszonális érzelemszabályozást szeretnénk megérteni, számos nehézségbe ütközünk.

Részben azért, mert az interperszonális érzelemszabályozás több kutatási terület érdeklődésének is középpontjában áll, beleértve a kötődést, az érzelmi szocializációt, a megküzdést, a társas támogatást, az érzelmek felfedését és a társas megosztást, valamint az intraperszonális érzelemszabályozást, melyek más-más nyelvezettel, kérdésfelvetéssel, céllal, mérőeszközzel közelítenek a fenti jelenséghez. Maga az érzelemszabályozás kifejezés ugyanúgy utalhat arra, hogy az érzelmek hogyan szabályoznak valami mást – gondolatainkat, élettani folyamatainkat, viselkedésünket, kapcsolatainkat (érzelmek általi szabályozás) –, vagy arra, hogy az érzelmek hogyan szabályozzák önmagukat (az érzelmek szabályozása).

A meglevő kutatások gyakran nem az érzelemszabályozás általános elméleti modelljén alapulnak, és ezért a kutatandó stratégiáknak csak egy-egy részét fedik le. Számos kutatás az érzelemszabályozás bizonyos megközelítéseinek modelljein alapul – például a kognitív érzelemszabályozás modelljén. Hasonlóképpen néhány olyan modellen is alapul, amelyek csak bizonyos érzelmi állapotokra vonatkoznak – például a harag szabályozása.

Az is megfigyelhető, hogy az ezen a területen készült kutatások túlnyomó része csak az érzelmek javítását célzó stratégiákat vonja be a vizsgálatba. Pedig az emberek saját és mások érzelmeit is megpróbálják rontani. Például egy vita során segít, hogy kiálljunk magunkért, ha felhergeljük magunkat.

További nehézséget jelent, hogy a meglevő munkák az interperszonális „egyenletnek” csak az egyik felére összpontosítanak. Például a szociális megosztás és a társas támogatás jóllétre gyakorolt hatásainak kutatása gyakran kizárólag a segítséget kérő egyénre összpontosít, míg az empátiával és a proszociális viselkedéssel kapcsolatos kutatások jellemzően csak a megfigyelőt veszik figyelembe. Ez a megközelítés pedig szöges ellentétben áll a mindennapi társadalmi interakciók természetével, azzal az elválaszthatatlan kölcsönhatással, amely a célpont és a megfigyelő, a segített és a segítő között áll fenn.

Az interperszonális érzelemszabályozás-kutatást, az abban való eligazodást tovább nehezíti a terminológia következetlensége is. Például mind az extrinzik, mind az interperszonális érzelemszabályozás kifejezés használatban van annak leírására, amikor egy személynek a másik személy érzelmeinek befolyásolására irányuló erőfeszítéseiről beszélünk. Mások pedig a saját érzelmek környezeti eszközökkel történő szabályozására használják az extrinzik kifejezést.

Mindeközben meglepően kevés kísérlet történt a téma kutatói részéről arra, hogy ezeket az elképzeléseket, kutatási eredményeket az interperszonális érzelemszabályozás egységes fogalmi keretébe integrálják.

Az interperszonális érzelemszabályozás

Gross széles körben elfogadott meghatározása szerint az érzelemszabályozási stratégiák olyan kísérletek, amelyek az érzelmek előfordulásának, intenzitásának vagy időtartamának kezdeményezésével, fenntartásával vagy módosításával próbálják befolyásolni

az érzelmeket önmagukban vagy másokban. Az általa megalkotott, korábban leggyakrabban használt modell – az érzelemszabályozás folyamatmodellje – öt összetevőből áll. Ezek a helyzetválasztás, a helyzetváltoztatás, a figyelem a helyzetre, a gondolatok és kogníciók módosítása és a válaszmoduláció. Elgondolása szerint az érzelemszabályozás (és az érzelmegenerálás) nem egyszeri alkalom, hanem előrehaladó és visszacsatolásokkal tarkított folyamat. Modelljének kulcsfontosságú eleme az egyén tudatos döntése egy adott helyzet megtapasztalása, figyelemmel kísérése és az érzellemmel való reagálás felé. Más szóval a helyzet vagy maguk a környezeti összetevők elméletileg nem befolyásolják a személyt azon kívül, hogy olyan helyzetet kínálnak neki, amelyben reagálhat.

Bár ez a definíció teret ad az interperszonális érzelemszabályozás kutatói számára, modelljéhez az intraperszonális érzelemszabályozási stratégiák és kutatásuk kötődnek. Például az újraértékelés, az elfojtás, az elfogadás, a rumináció, az elkerülés és a problémamegoldás. Valójában e stratégiák közül van, amelyik interperszonális folyamatot érint, például a ventiláció vagy a támogatás keresése.

Az interperszonális érzelemszabályozás olyan szabályozási folyamatok halmaza, amelyek az érzelemszabályozás személyen belüli versus személyközi kontinuumának interperszonális végpontján helyezkednek el, és az élő társadalmi interakciók során fordulnak elő.

A témában született első átfogóbb elméleti modellek és kutatások a más emberek érzelmeinek szabályozására vagy megváltoztatására összpontosítottak.

Interperszonális érzelemszabályozás – mások érzelmeinek szabályozása

Niven és munkatársai arra kérték az embereket, írják le, hogyan próbálták elérni, hogy mások jobban vagy rosszabbul érezzék magukat, vagy hogyan éreztek többet vagy kevesebbet bizonyos érzelmekből, például szomorúságból, dühből, és boldogságból. A kapott válaszokból közel négyszáz, mások érzelmeinek kezelésére alkalmazott stratégiát azonosítottak. Ezeknek körülbelül a fele olyan stratégia volt, melyek célja, hogy mások jobban érezzék magukat, fele pedig arra irányult, hogy mások rosszabbul érezzék magukat. A válaszokat mint kapcsolatorientált stratégiákat vizsgálták tovább. Definíciójuk szerint a kapcsolatorientált stratégiák a szabályozó és a célpont közötti kapcsolatot helyezik a középpontba; a célpont érzelmeiben bekövetkező változást a kapcsolatról alkotott kép

átalakításával érik el. Abban az esetben, ha valaki érzelmein próbálunk javítani, ezek a stratégiák érvényesítést és törődést közvetítenek. Például amikor azt mondod a másíknak, hogy „jogos, hogy most csalódottságot érzel”. Vagy ilyen, amikor megölelsz egy összetört szívű barátot. Abban az esetben pedig, ha valakinek az érzéseín próbálunk rontani, a kapcsolatközpontú stratégiák az érvénytelenítést és a törődés hiányát jelzik. Ilyen például, amikor bosszantani próbál valaki, és tudomást sem vesz el róla. Vagy ismerősöd hosszan ecseteli szakítása miatti fájdalmát, és te fel sem nézve abból, amit éppen csinálsz, csak annyit mondasz, „aha”.

Az újabb kutatások újabb csoportosításokat eredményeztek. Little és munkatársai a stratégiák vizsgálata során Gross modelljét, valamint Lazarus és Folkmann stresszmegküzdés elgondolását alapul véve további két kategóriát javasoltak. Az egyik az úgynevezett problémaorientált stratégiák csoportja. Ide tartozik a helyzetmódosítás (az érzelmeket kiváltó helyzet megváltoztatása), s ezen keresztül az érzelmeek megváltoztatása. Például amikor eltávolítasz valakit egy ellenséges környezetből. A barátod egy ideje sikertelenül próbálja bizonygatni az igazát, de a többiek meg se hallják, egyre dühösebben viselkednek, öklüket rázva fenyegetőznek. Te csak annyit mondasz a barátodnak, hogy „menjünk”. Ide tartozik továbbá a szituáció kognitív átkeretezése (az érzelmeek kiváltó helyzetről való gondolkodásmód megváltoztatása), ezen keresztül pedig az érzelmeek megváltoztatása. Például egy meccsen elszenvedett vereség átkeretezése elérhető kihívássá. Edzőként a csapatodnak mondhatod: „ilyen jól kell támadójátékot játszunk legközelebb”. A példákából látható, hogy ez a folyamat nem változtatja meg magát a problémát (emiatt a szomszédos megküzdési szakirodalom néhány kutatója ezt a stratégiát érzelmemorientálnak minősíti), de a probléma a másik személy (célszemély) fejében megváltozik, így az érzelme változását kiváltó átalakulás problémaorientált lesz. Modelljünkben a másik csoportot az érzelmemorientált stratégiák jelentik, amelyek úgy működnek, hogy közvetlenül az érzelme változását igyekeznek kiváltani, anélkül, hogy a problémát vagy a kapcsolatot próbálnák átalakítani. Az érzelmemorientált stratégiák közé tartozik, amikor megpróbáljuk kezelni a másik személy érzelme kifejezését (pl. azt mondjuk valakinek, aki szomorú, hogy „viduljon fel”), vagy megpróbáljuk elterelni a másik személy figyelmét (pl. humorral), vagy megpróbáljuk megváltoztatni, hogy a másik személy hogyan gondolkodjon az érzéseiről (pl. a kellemetlen érzelmeek normalizálása).

Tovább bonyolította a kutatási eredményeket, hogy az adott személytől vagy kontextustól függően változhat az interperszonális érzelemszabályozásra irányuló viselkedés megfelelő kategorizálása. Például az azonos szabályozási célokkal rendelkező egyének különböző viselkedésekkel kérhetik az interperszonális érzelemszabályozást. Ezzel szemben ugyanaz a viselkedés intraperszonális vagy interperszonális érzelemszabályozási funkciókat is szolgálhat. Ilyen például a sírás. Vagy az, hogy az extrinzik interperszonális érzelemszabályozás szempontjából a hasonló szabályozási erőfeszítéseket a célpont különbözőképpen dekódolhatja, és így azok különböző hatással lehetnek. Például egyik tanulmányban a „pozitív átkeretezés” a következő volt: „Ne aggódj emiatt túl sokat, ez csak egy teszt!”, amit egyes célszemélyek valóban pozitív átkeretezésként érzékelhetnek, mások azonban úgy érzékelhetik, hogy ez az érzelmi élményüket érvényteleníti vagy bagatellizálja.

Mindenesetre két átfogó megkülönböztetés, amely ezekből az elméletekből azonosítható, arra vonatkozik, hogy a szabályozás célpontja a saját vagy valaki más érzelme, és a szabályozási motívum az érzelem javítása vagy rontása. Vagyis a meglévő elméletek azt sugallják, hogy az érzelemszabályozásnak legalább négy fő típusa van: a saját érzések szándékos javítása („intrinsic affect-improving”), a saját érzések szándékos rontása („intrinsic affect-worsening”), egy másik személy érzéseinek szándékos javítása („extrinsic affect-improving”) és egy másik személy érzéseinek szándékos rontása („extrinsic affect-worsening”).

Niven és munkatársai kialakítottak egy új mérőeszközt (Emotion Regulation of Others and Self, EROS), amely az érzelemszabályozási stratégiák fent említett négy fő típusának használatában mutatkozó egyéni különbségeket méri.

Mérőeszközük kidolgozásához az érzelemszabályozási stratégiák két elméleti keretét használták fel: Parkinson és Totterdell intrinzik érzelemszabályozás, és Niven és munkatársai extrinzik érzelemszabályozás modelljét. Utóbbiról fentebb írtunk. Parkinson és Totterdell keretrendszere elsősorban a stratégia végrehajtási közege (kognitív vagy viselkedési) szerint különbözteti meg az intrinzik stratégiákat. A másodlagos megkülönböztetés pedig aszerint történik, hogy a személy hová irányítja a figyelmét (egy érzelmi állapot felé vagy attól távolabb). Mivel modelljük nem terjedt ki az érzelmek rontására irányuló stratégiákra, az ilyen stratégiákat Nivenéknek más vonatkozó kutatásokból kellett kialakítaniuk. Továbbá segítségül hívtak pszichológusokat, és egy fókuszcsoport

keretében arra kérték őket, hogy beszéljék meg azokat a helyzeteket, amelyekben az emberek megpróbálhatják magukat rosszabbul érezni. Majd arra kérték őket, hogy gyűjtsenek példákat az általuk használt vagy másoktól hallott stratégiákra. Ennek a folyamatnak az eredménye egy 24 stratégiából álló lista volt, amelyből hat-hat képviselte az érzelemszabályozás mind a négy típusát. A végső kérdőív négy interperszonális érzelemszabályozási stratégia mentén méri az egyéni különbségeket. Ezek a saját érzések szándékos javítása (példa: „Valami szépre gondoltam.” „A helyzetem pozitív aspektusaira gondoltam.”), a saját érzések szándékos rontása (példa: „Elgondolkodtam a hiányosságaimon.” „Jelen helyzetemben problémákat kerestem.”), a másik személy érzelmének szándékos javítása (példa: „Időt töltöttem valakivel.” „Meghallgattam valaki problémáit.”) és a másik személy érzéseinek szándékos rontása (példa: „Elmagyaráztam valakinek, hogyan bántott meg engem vagy másokat.” „Bosszantottam valakit.”) stratégiák valamelyikébe tartoznak. A megfelelő pszichometriai vizsgálatok igazolták a kérdőív érvényességét.

Az extrinzik interperszonális érzelemszabályozási stratégiák használatának értékelésére szolgáló, érvényes eszköz kifejlesztésével a kutatóknak lehetősége nyílt megvizsgálni néhány fontos és addig megválaszolatlan kérdést. Az új mérőeszköz egyik jelentős hozzájárulása az érzelemszabályozásról szerzett ismereteinkhez, annak kutatásához, hogy tartalmazza az érzelmek rontására használt stratégiákat. A kérdőív kidolgozása során vizsgált mintán – szociális munkásoktól és mentőszolgálatban dolgozóktól nyertek adatokat – mind a saját, mind a mások érzelmeinek szándékos rontásával kapcsolatos tételek alacsony támogatottsággal rendelkeztek, ami azt jelzi, hogy a megkérdezettek ritkán használják az érzelmek szándékos rontására irányuló stratégiákat, vagy nem számolnak be azok használatáról. Ám ami előfordul, arról beszámolnak, vagyis megkérdezhetjük erről az embereket. Megerősítést nyertek olyan korábbi felvetések is, hogy a negatív stratégiáknak erősebb hatása van, mint a pozitív stratégiáknak. Mindkét érzelemrontó faktor erősebb kapcsolatban állt számos konstrukcióval – különösen a kimeneti változókkal –, mint az érzelmeket javító faktorok.

Az új mérőeszköz jelentősen hozzájárulhat annak vizsgálatához is, hogy az extrinzik érzelemszabályozási stratégiák használatának lehetnek-e negatív következményei annak használójára nézve. Az intrinzik érzelemszabályozás kapcsán ezt sokan kutatták. Mivel a Niven és munkatársai által a kérdőívük kidolgozásához és validálásához használt mintában szereplő személyek potenciálisan érzelmileg és fizikailag megterhelő helyzetek

sokaságával találkozhattak munkájuk során, már ez az első munka felvetette ezt a kérdést. Eredményeik szerint az extrinzik érzelemszabályozás egyik típusa sem volt kapcsolatban az érzelmi kimerültség megtapasztalásával, és csak az extrinzik érzelemrontás volt kapcsolatban az egészséggel kapcsolatos károsodásokkal. Szerintük ez az előzetes bizonyíték arra utal, hogy csak az extrinzik érzelemrontó stratégiák használata járhat használója számára negatív következményekkel – magyarázatuk szerint potenciálisan a szabályozás céljától vagy célpontjaitól várható negatív visszajelzés miatt.

E modell keretében, illetve ezzel a mérőeszközzel készültek kutatások, ám ezek ismertetése meghaladja a jelen tanulmány célját, kereteit.

A fenti modell azonban továbbra is az egyenlet egyik oldalára koncentrált, vagyis arra, hogy az egyén hogyan javítja vagy rontja saját, illetve mások érzéseit. A következő bemutatandó megközelítés igyekszik orvosolni ezt az egyoldalúságot, és bevonja az „egyenlet” másik oldalán található felet is.

Interperszonális érzelemszabályozás – egy dinamikus modell

Zaki és Williams definíciója az érzelmek interperszonális szabályozását az élő társadalmi interakció kontextusában előforduló epizódokra korlátozza, és az a szabályozási cél elérését jelenti. Mit jelent ez? Korábbi kutatások például meggyőzően bizonyították, hogy mások pusztán jelenléte enyhíti a negatív érzelmeket – szorongást, félelmet stb. – a stresszorokkal szemben. Ebben a megközelítésben azonban ez még nem szabályozás. A szabályozás tipikusan az érzelmi állapot megváltoztatására irányuló célra utal. Ugyanakkor ez a szociális moduláció is integrálható az interperszonális érzelemszabályozás ezen elméletébe. Konkrétan: azok az egyének, akiket mások jelenléte megvéd a stresszes eseményektől, korábban szabályozási célt érvényesíthettek azzal, hogy a stresszorok közeledtével a társas kapcsolat keresését választották.

Zaki és Williams is megkülönböztetik az intrinzik és az extrinzik interperszonális érzelemszabályozást. De a korábban ismertetett elmélettel szemben az intrinzik interperszonális szabályozás alatt olyan epizódokat értenek, amelyekben az egyén saját élményének szabályozása érdekében kezdeményez társas kapcsolatot, az extrinzik interperszonális szabályozás alatt pedig olyan epizódokat értenek, amelyekben az egyén egy másik személy érzelmének szabályozására tesz kísérletet. Ők is tesznek további

megkülönböztetést, azonban az arra vonatkozik, hogy az interperszonális érzelemszabályozás válaszfüggő vagy válaszfüggetlen. A válaszfüggő folyamatok a másik személy visszajelzésének sajátos tulajdonságaira támaszkodnak. Például „A” személy jobban érezheti magát, miután kifejezte érzelmeit „B” személynek, de csak akkor, ha „B” személy válaszol. Ezzel szemben a válaszadástól független folyamatok, bár a társas interakciók kontextusában zajlanak, nem igénylik, hogy egy másik személy valamilyen meghatározott módon reagáljon. Ezen felül az általuk javasolt modell kiemeli az interperszonális érzelemszabályozás diadikus, interaktív jellegét. Az egyének egy-egy interakción belül gyakran egyszerre vesznek részt intrinzik és extrinzik szabályozásban, rugalmasan cserélnek szerepeket a társadalmi találkozások során, és valószínűleg válaszfüggő és válaszfüggetlen szabályozási folyamatokat használnak együttesen. Sőt az emberek közötti interakciók valószínűleg mind az intra-, mind az interperszonális érzelemszabályozási folyamatok egyidejű alkalmazásával járnak.

Képzeljük el Jancsit és Julcsit. Egyetemista társak voltak, barátok, akik arról beszélgetnek, hogy Julcsi holnap egy számára nagyon fontos állásinterjúra megy, amitől nagyon tart. Mindkét szereplő képes egyénileg szabályozni a saját érzelmeit, de Zaki és Williams szerint képesek egymással együtt is szabályozni azt. Ha Julcsi képes szabályozni az érzelmeit azzal, hogy Jancsi jelenlétét keresi, akkor az az intrinzik interperszonális érzelemszabályozásra lenne példa. Julcsi talán azt szeretné, Jancsi kísérje el őt másnap, hogy elérje belső komfortérzetét, ami válaszfüggő intrinzik interperszonális érzelemszabályozási folyamat lenne. Akkor valószínűleg meg, ha Jancsi elkísérné. Ha Julcsi elégedett azzal, hogy egyszerűen csak tudja, hogy Jancsi mindig mellette van, ez egy válaszfüggetlen, intrinzik interperszonális érzelemszabályozási folyamat lenne. Vagyis Julcsi az, aki szabályozza az érzelmeit, de Jancsi válasza – akár aktív, akár passzív támogatás – a válaszfüggőségre vagy -függetlenségre utal. Ha Julcsin, bár nem beszél róla, de látszik, hogy zaklatott, és Jancsi úgy reagál, hogy átkarolja őt, arra gondolva, hogy „zaklatott, és segíteni akarok”, akkor ez egy extrinzik interperszonális érzelemszabályozási folyamatnak minősül. Jancsi azonban explicit tudta nélkül is segíthet Julcsinak érzelmei szabályozásában azzal, hogy az egészséges barátság részeként mindennapos támogatást mutat, ami az extrinzik szabályozás közvetett formája lenne. Jancsi döntése, hogy nyújt-e érzelemszabályozási támogatást, függetlenül Julcsi kívánságaitól. Julcsinak is megvan a lehetősége arra, hogy segítséget kérjen Jancsitól, vagy más közvetett módon keresse meg őt a saját belső kényelme érdekében.

Ennek a megközelítésnek van még egy eleme, amiről eddig nem esett szó. Az emberek a társas interakciókat érzelmi céljaik előmozdítására használják, és az interakciók eredményeit a céljaik elérésében véghezvitt sikerük vagy elszenvedett kudarcuk szempontjából értékelik. Példánkban Julcsi több interperszonális szabályozási stratégiával próbálkozhat válaszként az interjúval kapcsolatos szorongására: keresheti barátja társaságát, kérheti a támogatását (kísérje el), akár levezethetné a szorongását Jancsin, ill. türelmetlen, ellenséges, támadó is lehetne vele szemben. Ezeknek a próbálkozásoknak az eredményeit aztán érzelmi céljai szerint értékeli. Például, ha Julcsinak az a célja, hogy Jancsi megnyugtassa, ezért a beszélgetésben erről beszél és megnyugtatót kér, és Jancsi válaszol, vagy úgy, hogy biztosítja róla, megérti, hogy szorong, nagy a tét, de ismeri is, és bíz benne, vagy úgy, hogy szemére veti, hogy már megint mit aggódik, Julcsi értékelni fogja a válaszokat. Az értékelések tájékoztatják őt arra vonatkozóan, hogy a jövőben e stratégiák használata milyen valószínűséggel hozna sikert a barátoknál.

A fenti példa azt próbálja szemléltetni, hogy az interperszonális érzelmszabályozás egyetlen epizódja hogyan fűzi össze a szociális-érzelmi viselkedések és értékelések sorozatát. Persze jó lenne ezt a folyamatot ellenőrizhető kutatások keretében jobban megismerni, ehhez pedig megfelelő eszköz kell.

Munkájukhoz kapcsolódóan egy mérőeszközt is kifejlesztettek, az Interperszonális Szabályozási Kérdőívet (IRQ), amely az intrinzik interperszonális érzelmszabályozási stílus új, egyéni különbséget mutató mérőeszköze. Az IRQ négy alszála 2 x 2-es struktúrát alkot, és az egyéneknek a negatív érzelmek csökkentésére és a pozitív érzelmek növelésére irányuló interperszonális érzelmszabályozási stratégiák használatára való hajlamát és az interperszonális érzelmszabályozási stratégia hatékonyságának érzékelését méri. Előbbire példa: „Amikor valami jó dolog ér, az első impulzusom, hogy elújságoljam valakinek.” „Amikor valami rossz történik velem, az első késztetésem, hogy mások társaságát keressem.” Utóbbira példák: „Azt tapasztaltam, hogy önmagában az, hogy körbevesznek emberek, segít, hogy jobban érezzem magam.” „Boldogabb vagyok, amikor a barátaimmal vagyok, mint amikor egyedül vagyok.” „Stresszes esemény idején valóban segít, hogy jobban érezzem magam, ha valaki tudja és törődik azzal, hogy min megyek keresztül.”

Az előbbi modellhez és mérőeszközhöz hasonlóan ez a keretrendszer is jelentősen hozzájárul a korábbi munkák rendszerezéséhez és új kérdések felvetéséhez.

Például lehetővé teszik számunkra, hogy az interperszonális szabályozás korábbi modelljeit egyetlen egyszerű keretrendszerbe integráljuk. „A” személy megosztja érzelmeit mint a szociális erőforrások keresésének módját, míg „B” személy támogatás nyújtásával szabályozza „A” személy állapotát. Ezek a személyek egyértelműen különböző szabályozási stratégiákat alkalmaznak – érzelemmegosztás, társas támasz –, amit eddig a kutatók külön-külön tettek vizsgálat tárgyává. Most egyetlen követhető keretben vizsgáljuk, értelmezzük. Eszerint megkülönböztethetjük „A” és „B” személyt mint akik intrinzik és extrinzik interperszonális érzelemszabályozást alkalmaznak.

Például a kutatók ritkán írják le az empátiát és a proszociális viselkedést érzelemszabályozási szempontból, így ez a megközelítés lehetőséget kínál a másik személyre irányuló érzelmek és viselkedés számos olyan aspektusának szintézisére, amelyeket korábban gyakran függetlennek vagy ellentmondásosnak tartottak. A proszociális viselkedés egyik uralkodó pszichológiai modellje szerint a nagylelkű viselkedés alapvetően „másra irányuló” motivációt képvisel. E nézet szerint a másik ember állapotának megváltoztatására irányuló cél öncélú. Mint ilyen, ez a cél nem teljesülhet anélkül, hogy sikerülne segíteni a másik személyen. Az új keretrendszer szerint ez a motívum összhangban van a válaszfüggő érzelemszabályozási folyamatokkal. Amikor „B” személy megpróbálja szabályozni „A” személy érzelmeit, „B” személy csak akkor tudja teljesíteni szabályozási célját, ha visszajelzést kap „A” személytől, olyat, amely azt jelzi, hogy valóban segített neki. Azon túl, hogy bizonyítékkal szolgál arra, hogy „B” személy sikeresen teljesítette szabályozási céljait (segített „A” személynek), az „A” személytől kapott visszajelzés javíthatja „B” személy saját affektív állapotát is. Hogyan történhet ez? Az egyik lehetőség az, hogy „B” személy közvetve megtapasztalhatja saját proszociális viselkedésének affektív következményeit. Azaz, ahogyan „B” személy negatív affektust tapasztal „A” személy kezdeti megnyilvánulásainak közvetett megosztásán keresztül, „B” személy is tapasztalhatja a negatív affektus csökkenését „A” személy sikeres szabályozásának jelein keresztül. Valójában ez a válaszfüggő mechanizmus az, ami valószínűleg erőteljes motivációt biztosít a másra irányuló viselkedéshez.

E modell keretében, illetve ezzel a mérőeszközzel is készültek kutatások, ám ezek ismertetése meghaladja a jelen tanulmány célját, kereteit.

Egy harmadik megközelítés kimondottan arra koncentrál, hogy az egyén a saját érzelmi szabályozásában hogyan használ másokat anélkül, hogy ő maga saját erőfeszítéseket tenne e szabályozás kiváltására.

Interperszonális érzelemszabályozás – saját érzelmek mások általi szabályozása

Hoffmann és munkatársai a saját érzelmek mások segítségével történő szabályozására összpontosítanak. Az interperszonális érzelemszabályozás, ahogyan ők definiálják, arra vonatkozik, hogy az egyén saját érzelmi szabályozásában hogyan fordul mások segítségéhez anélkül, hogy saját erőfeszítéseket tenne e szabályozás kiváltására. Az általunk követett átfogó kérdés tulajdonképpen az, hogy az emberek hogyan használnak másokat saját érzelmeik szabályozására. A szerzők szerint az emberek szabályozhatják úgy a negatív érzelmeiket, hogy látják, mások hogyan birkóznak meg negatív érzelmeikkel (szociális modellezés), vagy figyelembe vehetik mások tanácsait (perspektívavállalás), vagy inspirációt és vigaszt kérhetnek másoktól (megnyugtató). A szerzők a pozitív érzelmek szabályozását is igyekeznek modelljükbe integrálni. Az emberek saját pozitív érzelmeiket úgy szabályozzák, hogy megosztják azokat másokkal (pozitív affektusok fokozása).

Modelljük mérésére ők is kidolgoztak egy kérdőívet, az úgynevezett interperszonális érzelemszabályozás kérdőívet (IERQ). Hogy elkerüljék a korábbi modellek, mérőeszközök előzetesen kialakított kategóriáinak korlátait, első lépésben magukat az embereket kérdezték meg arról, mi az oka annak, hogy másoktól várják érzelmeik kezelését: amikor feldúltak (dühösek, szoronganak) és szeretnének megnyugodni, milyen módon keresnek más embereket, hogy segítsenek nekik ebben; amikor levertnek érzi magukat (szomorúak, depressziósak), milyen módon keresik más emberek segítségét, hogy jobban érezzék magukat; amikor különösen pozitívan érzik magukat (vidámak, boldogok), milyen okokból osztják meg ezeket az érzéseket más emberekkel. A négy kérdésre kapott válaszokból összesen 429 egyéni okot vagy stratégiát azonosítottak az érzelmek interperszonális szabályozására. Ebből alakították ki további szisztematikus vizsgálatok során a kérdőívet. (Elvégeztük a kérdőív magyar nyelvű változatának validálását, így az hamarosan elérhető lesz.)

A pozitív érzelmek fokozása azt a tendenciát írja le, amikor az érzelmeket megosztjuk másokkal, hogy növeljük a boldogság és az öröm érzését. Például: „Szeretek másokkal lenni, amikor izgottan osztozom az örömömben.” „Mikor feldobottnak

érzem magam, felkeresem a többi embert, hogy boldoggá tegyem őket.” A perspektíva-váltás egyrészt arra az igényre utal, hogy másoktól megnyugvást kapjunk a kellemetlen helyzetekkel kapcsolatban, amelyeken keresztül meggyünk, másrészt pedig arra, hogy folyamatosan emlékeztessenek arra, hogy ne aggódjunk. Például: „Ha mások emlékeztetnek arra, hogy mások rosszabbul vannak, az segít nekem, amikor feldúlt vagyok.” „Jobban érzem magam, ha megtudom, mások hogyan kezelték érzelmeiket.” A megnyugtató arra utal, hogy szükségét érezzük annak, hogy másokkal legyünk, hogy vigaszt és együttérzést kapjunk. Például „Másokhoz fordulok, hogy megvigasztaljanak, amikor feldúltnak érzem magam.” A szociális modellezés arra utal, hogy megfigyeljünk másokat és figyelembe vegyük a stresszhelyzetekkel való megbirkózásuk módjait. Például: „Jobban érzem magam, ha megtudom, mások hogyan kezelik érzelmeiket.” „Ha meghallgatom egy másik ember gondolatait arról, hogyan kezeljem a dolgokat, az segít, ha aggódom.”

Az előbbi modellekhez hasonlóan ez a keretrendszer és mérőeszköz is jelentősen hozzájárul a korábbi munkák rendszerezéséhez, a régi kérdések megválaszolásához és új kérdések felvetéséhez.

Például ahhoz, hogy az interperszonális érzelemszabályozási folyamatok miként kapcsolódnak az egyéni érzelemszabályozási folyamatokhoz, vagy hogy problémássá válhat-e az interperszonális érzelemszabályozás.

Az érzelemszabályozás az egyének azon képessége, hogy módosítsa az érzelmek megélését és/vagy kifejezését annak érdekében, hogy alkalmazkodjon ahhoz, amit a helyzet megkövetel. A kutatási eredmények azt mutatják, hogy ez egy transzdiagnosztikus kockázati tényező, amely a különböző pszichológiai zavarokkal, köztük a szorongás, a depresszió és az étkezési zavarokra való sérülékenységgel kapcsolatos. Segíthet-e az egyéni érzelemszabályozási nehézség esetén, ha ilyenkor máshoz fordulunk érzelmeink szabályozása érdekében? Hofmann szerint az érzelmek interperszonális kontextusban történő szabályozása adaptív lehet, ha tompítja az érzelmi distresszt. Sőt a már mentális problémákkal küzdő vagy az intraperszonális erőforrások terén hiányosságokkal rendelkező egyéneknek is segíthet. Kutatási eredményei szerint az érintettek gyakrabban fordulnak másokhoz. Ugyanakkor azt is megállapítja, hogy maga az interperszonális érzelemszabályozás is problémássá válhat, és hozzájárulhat a mentális egészségügyi problémákhoz. Elgondolása szerint, ha szorongásunkat túlnyomóan másokra támaszkodva kezeljük, az utat enged

annak, hogy csökkenjen a bizalmunk saját megküzdési erőforrásainkat illetően, és eljutunk oda, hogy úgy véljük, mások jelenléte nélkül nem leszünk képesek megbirkózni a nehéz helyzetekkel. Feltételezhetően a fent említett folyamat felelős azért, hogy az interperszonális érzelmszabályozás megszokottá és krónikussá válik. Hofmann megfogalmazott egy interperszonális érzelmszabályozási modellt a hangulati és szorongásos zavarokra. Szerinte az interperszonális komponensek jelen vannak mind az említett zavarok kialakulásában, mind azok fenntartásában, és magukban foglalják a kommunikációs mintákat, az elkerülés ellensúlyozását és a biztonsági viselkedésmódok jelenlétének kezelését. Például valaki, aki pánikbetegségben szenved, akár szándékosan, akár nem, úgy érezheti, hogy csak akkor képes átvészelni a pánikroham viharát, ha a partnere vele van annak időtartama alatt. Tehát az érintett személy elkerüli a pánikroham teljes átélését, és inkább tompítja a szorongás egy részét azzal, hogy egy biztonságot nyújtó személy jelenlétében van. A szenvedő egyén számára ez pillanatnyi megkönnyebbülést jelenthet a negatív érzelmek alól, végső soron azonban az elkerülés egy formájaként szolgál, és így idővel fenntartja az egyén szorongását. Mindez azonban már átvezet a pszichopatológia területére.

Összegzés, kitekintés

Ebben a tanulmányban abból indultunk ki, hogy az interperszonális tényezők alapvető fontosságúak az érzelmszabályozásban, legyen szó a sajátunkról vagy másokéről. Abból, hogy erre vonatkozóan számos korábbi kutatás, különböző kutatási területekről, rengeteg töredékes, nehezen egymáshoz illeszthető eredményre jutott. Bemutattunk három megközelítést, amely az interperszonális érzelmszabályozás kereteinek világos körülhatárolását célozza: Niven és munkatársai mások érzéseinek interperszonális szabályozására irányuló modelljét, Zaki és Williams dinamikus interperszonális érzelmszabályozás modelljét és Hofmann és munkatársainak kimondottan a saját érzelmek mások általi szabályozására vonatkozó modelljét. Az interperszonális érzelmszabályozás fenti modelljei, illetve a hozzájuk kapcsolódó önbevallásos mérőeszközök kulcsfontosságú lehetőséget kínálnak e folyamatok vizsgálatához. Reményeink szerint a bemutatott modellek, mérőeszközök hasznos segítséget jelentenek a témában elmélyülni kívánó szakemberek számára.

Felhasznált irodalom:

- ALDAO, Amelia – GEE, Dilan G. – DE LOS REYES, Andres – SEAGER, Iliana (2016): Emotion Regulation as a Transdiagnostic Factor in the Development of Internalizing and Externalizing Psychopathology: Current and Future Directions, In: *Development and Psychopathology*. 28. 927–946.
- BAUMEISTER, Roy F. – GAILLIOT, Matthew – DEWALL, Nathan C. – OATEN, Megan (2006): Self-regulation and Personality: How Interventions Increase Regulatory Success, and How Depletion Moderates the Effects of Traits on Behavior, In: *Journal of Personality*. 74. 6. 1773–1802.
- BOLGER, Niall – AMAREL, David (2007): Effects of Social Support Visibility on Adjustment to Stress: Experimental Evidence, In: *Journal of Personality and Social Psychology*. 92. 3. 458–475.
- CAMPO, Michael – SANCHEZ, Xavier – FERRAND, Claude – ROSNET, Elisabeth – FRIESEN, Andrew – LANE, Andrew M. (2017): Interpersonal Emotion Regulation in Team Sport: Mechanisms and Reasons to Regulate Teammates' Emotions Examined, In: *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 15. 4. 379–394.
- CARVER, Charles S. – SCHEIER, Michael F. – WEINTRAUB, Jagdis K. (1989): Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach, In: *Journal of Personality and Social Psychology*. 56. 2. 267–283.
- COAN, James A. – SCHAEFER, Hillary S. – DAVIDSON, Richard J. (2006): Lending a Hand: Social Regulation of the Neural Response to Threat, In: *Psychological Science*. 17. 12. 1032–1039.
- DIXON-GORDON, Katherine. L. – BERNECKER, Samantha L. – CHRISTENSEN, Kara. (2015): Recent Innovations in the Field of Interpersonal Emotion Regulation, In: *Current Opinion in Psychology*. 3. 36–42.
- GARNEFSKI, Nadia – KRAAIJ, Vivian – SPINHOVEN, Philip (2001): Negative Life Events, Cognitive Emotion Regulation and depression, In: *Personality and Individual Differences*. 30. 1311–1327.
- GOETZ, Jennifer L. – KELTNER, Dacher – SIMON-THOMAS, Emilia (2010): Compassion: An Evolutionary Analysis and Empirical Review, In: *Psychological Bulletin*. 136. 3. 351–374.
- GRANDEY, Alicia A. (2003): When “The Show Must Go On”: Surface Acting and Deep Acting as Determinants of Emotional Exhaustion and Peer-Rated Service Delivery, In: *Academy of Management Journal*. 46. 1. 86–96.

- GROSS, James J. (1998a): Antecedent- and Response-Focused Emotion Regulation: Divergent Consequences for Experience, Expression, and Physiology, In: *Journal of Personality and Social Psychology*. 74. 1. 224–237.
- (1998b): The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review, In: *Review of General Psychology*. 2. 271–299.
- (2002): Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences, In: *Psychophysiology*. 39. 281–291.
- GROSS, James J. – THOMPSON, Ross A. (2007): Emotional Regulation, In: Gross, James J. (szerk.): *Handbook of Emotion Regulation*. Guilford Press. 3–24.
- HARM, Jonathan – VIEILLARD, Sandrine – DIDIERJEAN, Andre (2014): Using Humour as an Extrinsic Source of Emotion Regulation in Young and Older Adults, In: *Quarterly Journal of Experimental Psychology*. 67. 1895–1909.
- HOFMANN, Stefan G. (2014): Interpersonal Emotion Regulation Model of Mood and Anxiety Disorders, In: *Cognitive Therapy and Research*. 38. 483–492.
- HOFMANN, Stefan G. – CARPENTER, Joseph K. – CURTISS, Joshua (2016): Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire (IERQ): Scale Development and Psychometric Characteristics, In: *Cognitive Therapy and Research*. 40. 341–356.
- Lazarus, Richard – Folkman, Susan (1984): *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer.
- LITTLE, Lauro M. – GOOTY, Janaki – WILLIAMS, Michele (2016), The Role of Leader Emotion Management in Leader–Member Exchange and Follower Outcomes, In: *Leadership Quarterly*. 27. 1. 85–97.
- MARIGOLD, Denise C. – CAVALLO, Justin V. – HOLMES, John G. – WOOD, Joanne V. (2014): You Can't Always Give What You Want: The Challenge of Providing Social Support to Low Self-esteem Individuals, In: *Journal of Personality and Social Psychology*. 107. 5680.
- MOGYORÓSY-RÉVÉSZ, Zsuzsa (2021): *Érzelemszabályozás a gyakorlatban*. Budapest, Kulcslyuk Kiadó.
- NIVEN, Karen – TOTTERDELL, Peter – HOLMAN, David (2009): A Classification of Controlled Interpersonal Affect Regulation Strategies, In: *Emotion*. 9. 4. 498–509.
- NIVEN, Karen – TOTTERDELL, Peter – STRIDE, Christopher B. – HOLMAN, David (2009): Emotion Regulation of Others and Self (EROS): The Development and Validation of a New Individual Difference Measure, In: *Current Psychology*. 30. 1. 53–73.
- PARKINSON, Brien – TOTTERDELL, Peter (1999): Classifying Affect Regulation Strategies, In: *Cognition and Emotion*. 13. 277–303.
- PARROTT, Gerrod W. (1993): Beyond Hedonism: Motives for Inhibiting Good Moods and for Maintaining Bad Moods, In: Wegner, D. M. – Pennebaker, J. W. (szerk.): *Handbook of Mental Control*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall. 278–305.

- RIEDIGER, Michaela – SCHMIEDEK, Florian – WAGNER, Gert G. – LINDENBERGER, Ulman (2009): Seeking Pleasure and Seeking Pain: Age-Related Differences in Pro- and Contra-hedonic Motivation from Adolescence to Old Age, In: *Psychological Science*. 20. 1529–1535.
- RIMÉ, Bernard (2009): Emotion Elicits the Social Sharing of Emotion: Theory and Empirical Review, In: *Emotion Review*. 1. 1. 60–85.
- SIMONS, Gwenda – BRUDER, Martin – VAN DER LOWE, Iimo – PARKINSON, Brian (2012): Why Try (Not) to Cry: Intra- and Inter-personal Motives for Crying Regulation, In: *Frontier Psychology*. 3. 597.
- SUKHODOLSKY, Denis G. – GOLUB, Arthur – CROMWELL, Erin N. (2001): Development and Validation of the Anger Rumination Scale, In: *Personality and Individual Differences*. 31. 689–700.
- WILLIAMS, Craig W. – MORELLI, Sylvia A. – DESMOND, C. Ong – ZAKI, Jamil (2018): Interpersonal Emotion Regulation: Implications for Affiliation, Perceived Support, Relationships, and Well-being, In: *Journal of Personality and Social Psychology*. 115. 2. 224–254.
- ZAKI, Jamil – CRAIG, Williams (2013): Interpersonal Emotion Regulation, In: *Emotion*. 13. 803–810.