

**UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI**  
**FACULTATEA DE PSIHOLOGIE ȘI ȘTIINȚE ALE EDUCAȚIEI**  
**DEPARTAMENTUL DE PSIHOLOGIE**

**REZUMATUL TEZEI DE DOCTORAT**  
**SELECȚIA STRATEGIILOR DE REGLARE**  
**EMOȚIONALĂ ȘI INTENSITATEA**  
**AFECTIVĂ**

**Student doctorand:**

**Paul Lucian SZASZ**

**Coordonator științific:**

**Prof. Univ. Dr. Mircea MICLEA**

**CLUJ-NAPOCA**

**2020**

## CUPRINS

CAPITOLUL I. CADRU TEORETIC	4
1.1.Introducere și problematica cercetării	4
1.2.Stadiile reglatorii.	17
1.3.Selecția în reglarea emoțională	20
CAPITOLUL II OBIECTIVELE CERCETĂRII ȘI METODOLOGIA GENERALĂ	29
CAPITOLUL III. CONTRIBUȚII ORIGINALE LA CERCETARE	35
Studiul 1: Utilizarea Unor Strategii Multiple În Reglarea Emoțională Spontană	35
3.1.1 Introducere	35
3.1.2 Metode	40
3.1.3 Rezultate	42
3.1.4 Discuții și Concluzii	51
Studiul 2: Selecția Distanțării și a Acceptării și Flexibilitatea Afectivă	56
3.2.1 Introducere	56
3.2.2 Metode	60
3.2.3 Rezultate	67
3.2.4 Discuții și Concluzii	70
Studiul 3: Selecția Distanțării și a Acceptării, Flexibilitatea Expresivă și Stilul Afectiv	72
3.3.1 Introducere	72
3.3.2 Metode	73
3.3.3 Rezultate	75
3.3.4 Discuții și Concluzii	76
Studiul 4: Selecția Supresiei și a Ruminației	78
3.4.1. Introducere	78
3.4.2 Metode	80
3.4.3 Rezultate	82
3.4.4 Discuții și Concluzii	84
Studiul 5: Angajarea și dezangajarea contextuală în selecția reglării emoționale	85
3.5.1 Introducere	85
3.5.2 Metode	88
3.5.3 Rezultate	89
3.5.4 Discuții și concluzii	92
CAPITOLUL IV CONCLUZII ȘI DISCUȚII GENERALE	94
REFERINȚE BIBLIOGRAFICE	111

Cuvinte cheie: reglare emoțională, intensitate afectivă, angajare, dezangajare, selecție în reglarea emoțională, distanțare, acceptare, supresie, ruminare

# CAPITOLUL I

## CADRU TEORETIC

### 1.1. Introducere și problematica cercetării

Emoțiile sunt fenomene fiziologice, cognitive și comportamentale complexe ce apar cu scopul de a ne direcționa atenția și a evalua diverse evenimente interne și externe din contextul nostru situațional (Gross, 2007). De obicei acestea au rolul de a motiva atingerea scopurilor importante pentru organism (Gross, 2007; Levenson, 1994; Seligman, Railton, Baumeister, & Sripada, 2013). Prin procesul de reglare emoțională utilizat pentru a controla emoțiile care pot interfera cu scopurile noastre, deseori este necesară reducerea, amplificarea, sau modularea emoțiilor în diferite circumstanțe ale vieții cotidiene. Există o multitudine de strategii de reglare emoțională identificate în studii teoretice sau empirice pe care oamenii le utilizează pentru a altera tipul, intensitatea sau durata emoțiilor (Gross, 1998; Webb, Miles, & Sheeran, 2012; Optiz, Cavanagh, & Urry, 2015). Cele mai populare familii de strategii de reglare emoțională sunt cele identificate de Gross (1998), acestea fiind: selectarea situației, modificarea situației, distragerea atenției, modificarea cognitivă, respectiv modularea răspunsului.

Numeroase studii au demonstrat că există diferențe între oamenii cu privire la care din aceste strategii aleg să le utilizeze și să le implementeze (Parkinson & Totterdell, 1999), existând atât variații sistematice între indivizi, cât și pentru același individ de la un episod emoțional la altul (Sheppes și al., 2012).

Modelul procesual al reglării emoționale propus de Gross (1998) încearcă să clarifice ce fac oamenii atunci când aceștia încearcă să își influențeze emoțiile (Aldao, Sheppes, & Gross, 2015; McRae & Gross, 2020). Nu toate emoțiile trebuie modificate tot timpul. Acestea trebuie modificate în funcție de context doar atunci când interferează cu producerea comportamentelor dorite (Gross, 1998; 2013; Aldao și al., 2015). Modelul lui Gross (1998; 2015) diferențiază între strategii de reglare emoțională în funcție de punctul temporal din cadrul procesului de generare a emoțiilor în care acestea au impactul primar, în strategii centrate pe antecedente (selectarea situației, modificarea situației, distragerea atențională și modificarea cognitivă) ce au loc înainte ca emoția să fie deplină, și strategii centrate pe răspuns, ce au loc în timp ce emoția se desfășoară (strategii de modulare a răspunsului).

Studiile tipice de reglare emoțională s-au concentrat asupra consecințelor reglării emoționale, sau altfel spus asupra implementării acesteia referindu-se în acest fel la eficiența, abilitatea, capacitatea sau succesul reglării emoționale (Gross, 2001; Sheppes & Gross, 2011; McRae, 2013; McRae & Gross, 2020). Utilizarea sau selecția strategiilor de reglare emoțională, se regăsesc în literatură în studii care au investigat tendințe în reglare emoțională, utilizarea reglării emoționale, reglarea emoțională habituală sau ca trăsătură, sau frecvența reglării emoționale (McRae & Gross, 2020). De obicei acestea au fost operaționalizate prin cât de des cineva alege să utilizeze o strategie de reglare emoțională în particular (Sheppes și al., 2011; McRae & Gross, 2020).

Distanțarea, o formă de reevaluare cognitivă centrată pe sine (reevaluarea prin detașare) este o strategie ce implică reducerea relevanței personale a unui stimul sau al unui eveniment (Gross, 2015; Ochsner & Gross, 2005). Această strategie este asociată cu reduceri în nivelul

subiectiv al emoțiilor pozitive sau negative (Beauregard, Levesque, & Bourgooin, 2001; Ochsner și al., 2004; Koenigsberg și al., 2009; McRae, Ciesielski, & Gross, 2012).

Există puține studii care au fost interesate să separe mecanismele selecției strategiilor de reglare emoțională de cele de implementare a acestora (Cosme, Mobasser, Zeithamova, Berkman, & Pfeifer, 2018; McRae & Gross, 2020). Dacă se desfășoară conștient, procesul de selectare a unei strategii poate include procese de luare a deciziei, în care sunt comparate nevoia de reglare emoțională cu eficiența sau reușita anticipată a strategiei alese, cu estimarea costurilor cognitive ale implementării strategiilor disponibile (Milyavsky și al., 2019), sau cu dorința de angajare cu aspectele emoționale ale situației ce trebuie reglate (Sheppes și al., 2014).

Atât studiile de cercetare ce au investigat selecția în reglarea emoțională (Sheppes și al., 2011; Sheppes, 2020) cât și cele care au investigat monitorizarea sau flexibilitatea în reglarea emoțională (Bonnano & Burton, 2013) au avut la origine aspecte ce țin de conceptele de *angajare* sau *dezangajare*. Pornind de la o clasificare centrală a strategiilor de reglare emoțională (Parkinson & Totterdell, 1999; Roth & Cohen, 1986; Thayer & Lane, 2000) a fost susținut faptul că strategiile de reglare ce implică *angajare* (sau producere de sens) cu procesarea informației emoționale sunt adaptative, în timp ce strategiile de reglare ce implică *dezangajare* de la procesarea informației emoționale (sau evitarea construcției de sens) sunt dezadaptative (Janoff-Bulman, 1992; Silver, Boon, & Stones, 1983; Bonnano, 2013; Sheppes, 2020).

Reglarea emoțională este însă un fenomen multi-stadial ce include importante stadii ce preced și urmează implementării instantanee a reglării (Sheppes, 2020). Sheppes (2020) sugerează că pentru a înțelege mecanismele ce sau la baza implementării strategiilor de reglare este inferat un profil diferențial cost-beneficiu pentru evaluarea strategiilor (Sheppes & Gross, 2011, 2012). Acest lucru implică distincția *angajare-dezangajare* a strategiilor de reglare emoțională (Parkinson & Totterdele, 1999; Roth & Cohen, 1986). Autorii sugerează că implementarea strategiilor cognitive de angajare și dezangajare (Parkinson & Totterdele, 1999) implică recrutarea unor mecanisme diferite de control executiv ce modifică procesarea informației emoționale în două puncte cognitive temporale centrale, și anume: atenția selectivă și semnificația semantică (Gross & Thompson, 2007; Sheppes & Gross, 2011; Sheppes, 2020). Mecanismele primei familii de strategii cognitive de reglare implică dezangajare atențională dinspre procesarea informațională emoțională înainte ca informația să fie reprezentată în memoria de lucru și să îi fie procesată semnificația (Sheppes, 2020). Mecanismele celei de a doua familii de strategii cognitive implică angajarea cu informația emoțională ce presupune îndreptarea atenției spre informația emoțională, reprezentarea ei în memoria de lucru și evaluarea afectivă a acesteia înaintea unei modulări târzii în stadiul de semnificație semantică (Sheppes & Gross, 2011).

Conform modelului conceptual propus de Sheppes și Gross (2011; 2012) diferitele mecanisme implicate în implementarea strategiilor de dezangajare atențională și de angajare în modificarea semnificației, presupun o evaluare diferențiată cost-beneficiu pentru diferite consecințe la nivel afectiv, cognitiv și motivațional (McRae și al., 2010; Richard & Gross, 2006; Sheppes & Meiran, 2007, 2008).

### **3.2 Stadiile reglatorii.**

În ultimii ani există un consens larg că reglarea emoțională nu se rezumă doar la implementare, ci include câteva stadii reglatorii ciclice enumerate în modelul procesual extins

al reglării emoționale (Bonanno & Burton, 2013; Gross, 2015; Ochsner & Gross, 2014; Sheppes, Suri, & Gross, 2015; Webb, Schweiger Galo, Miles, Gollwitzer, & Sheeran, 2012).

Au fost sugerate patru stadii reglatorii principale care operează în funcție de diferiți parametri interni și externi în modelul descris de Sheppes (Gross, 2015; Sheppes, 2020). Primul stadiu se referă la identificarea reglatorie și se referă la luarea deciziei inițiale de a regla sau nu o emoție. Eșecuri sau erori în procesul de reglare emoțională pot apărea în fiecare stadiu sau substadiu (Gross, 2015). În stadiul de *identificare* dacă este detectată perceptiv o emoție, aceasta este apoi evaluată pentru a stabili dacă este suficient de negativă sau pozitivă pentru a activa reglarea. Dacă aceste condiții sunt îndeplinite este activată reprezentarea scopului de a regla emoția.

Activarea unui scop de reglare emoțională duce la pasul următor de *selecție* a unei strategii de reglare emoțională ce urmează a fi implementată (Gross, 2015; Sheppes, 2020). Astfel, sunt reprezentate potențiale strategii de reglare emoțională din propriul repertoriu, care apoi sunt evaluate în funcție de factori contextuali precum resursele cognitive (Urry & Gross, 2010) sau fiziologice (Beedie & Lane, 2012) sau în funcție de tipul și intensitatea impulsului emoțional (Sheppes & Gross, 2011). Ulterior este activat scopul de a utiliza o strategie particulară (Gross, 2015). Succesul procesului de selecție reglatorie poate depinde astfel de repertoriul de strategii al individului.

După ce în stadiul de selecție este reprezentată o strategie de reglare emoțională este inițiat stadiul de *implementare* în care strategia este transformată în tactici potrivite pentru situația specifică, ca apoi tactica evaluată ca fiind cea mai potrivită este selectată pentru a fi implementată (Gross, 2015).

Succesul implementării poate depinde astfel de repertoriul de tactici, prin care se înțeleg experiențe anterioare în situații similare cu diverse strategii, de abilitatea de a le reprezenta și transfera între contexte noi și diferite, de capacitatea de a le evalua acurat în funcție de aprecierea unor variabile contextuale cum ar fi tipul și intensitatea emoției (Sheppes și al., 2011) sau resursele disponibile necesare implementării (Gross, 2015). Dinamica întregului proces este ulterior *monitorizată* pentru a vedea dacă și cum trebuie ajustată o strategie activă implementată (Sheppes, 2020). Monitorizarea poate astfel detecta erori la toate stadiile anterioare. Spre exemplu, o emoție poate să nu reușească să fie schimbată pentru că în stadiul de identificare nivelul emoției nu este reprezentat acurat. Însă în stadiul de monitorizare o strategie poate fi schimbată în caz că se dovedește a fi ineficientă (Gross, 2015). Atunci când scopul de reglare nu mai este activ, reglarea emoțională sau strategia activă poate fi oprită fie pentru că emoția țintă a fost alterată (reglată), fie pentru că în urma unor eforturi repetate reglarea nu a reușit. Prin urmare, rezultatele stadiului de monitorizare pot consta în menținerea, schimbarea sau oprirea implementării unei anumite strategii de reglare emoțională (Sheppes, 2020).

### 3.3 Selecția în reglarea emoțională

Așa cum s-a mai precizat anterior, importanța selecției între strategii sensibile la diferite aspecte contextuale este evidențiată de faptul că strategiile de reglare emoțională pot avea consecințe diferite în contexte diferite (Gross, 2015; Sheppes, 2020). Sheppes (2014) definește selecția în reglarea emoțională ca fiind alegerea dintre diferite opțiuni de reglare în diferite contexte, atunci când reglarea este necesară și când este activă mai mult de o opțiune de reglare din repertoriul de strategii.

Însă aceasta nu reprezintă singura abordare de investigare a utilizării sau selecției strategiilor de reglare emoțională (Aldao & Nolen-Hoeksema, 2013; Dixon-Gordon și al., 2015). Studii ce au investigat frecvența utilizării strategiilor pot fi de mai multe feluri, incluzând pe cele care au utilizat chestionare (John & Gross, 2007) sau măsurători de laborator a reglării emoționale spontane (Ehring, Tuschen-Caffier, Schnulle, Fischer, & Gross, 2010; Gruber, Harvey, & Gross, 2012).

Deși ar fi fost necesar să fie măsurate strategiile pe care indivizii le implementează în mod spontan, cele mai multe studii au cerut participanților să implementeze strategii pentru care au primit instrucțiuni (Egloff, Schmukle, Burns, & Schwedtfeger, 2006; Ehring și al., 2010; Gruber și al., 2012; Sheppes, Scheibe, Suri, & Gross, 2011). Acest lucru a interferat cu dezvoltarea și înțelegerea mecanismelor prin care indivizii selectează în mod natural strategiile. De altfel, rezultatele unor studii ce au investigat selecția spontană a strategiilor subliniază importanța acestora (Egloff și al., 2006; Sheppes și al., 2011; Gruber și al., 2012). Investigarea selecției spontane a strategiilor este util să fie concentrată atât asupra utilizării cotidiene a strategiilor de reglare emoțională în contexte ecologice de viață, cât și în contexte paradigmatiche similare cu studiile ce ofereau instrucțiuni privind diverse strategii participanților pentru a le implementa (Aldao, 2013). Acest lucru ar oferi informații despre modul în care participanții deviază de la utilizarea instrucțiunilor primite, de exemplu folosind mai multe strategii, pe lângă cele pentru care au primit instrucțiuni. Contextul este de asemenea similar cu cel psihoterapeutic, în care indivizi întâmpină frecvent dificultăți în practicarea implementării strategiilor primite ca teme pentru acasă (Mennin & Fresco, 2010; Roemer, Orsillo, & Salters-Pedneault, 2008).

Investigarea utilizării strategiilor multiple și a interacțiunilor între strategii reprezintă un factor contextual important (Aldao, 2013). Indivizii posedă cel mai probabil un repertoriu de strategii achiziționate pe parcursul vieții, din care selecția unor strategii este probabil să influențeze selecția, impactul, lipsa sau omiterea altor strategii. Există de altfel, date empirice care atestă faptul că indivizii pot implementa simultan mai multe strategii (Demaree, Robinson, Pu & Allen, 2006; Wolgast și al., 2011). Spre exemplu, participanții care nu au reușit să își reducă emoțiile aversive utilizând reevaluarea sau angajat mai degrabă în utilizarea strategiei de evitare (Wolgast și al., 2011). Acest lucru sugerează caracteristica bifazică a utilizării angajării și dezangajării în utilizarea strategiilor.

De asemenea, un alt studiu a arătat că participanții cărora li s-a cerut să își suprimă, expresia facială în răspuns la un stimul video, au folosit o singură strategie cognitivă, comparativ cu cei care trebuiau să își exagereze expresia facială, cele două strategii având ca efect și reducerea afectului negativ (Demaree și al., 2006).

Factorii predictivi ai selecției în reglarea emoțională identificați de către Sheppes (2020) pot fi afectivi, cognitivi, motivaționali, individuali, sociali, culturali, de dezvoltare sau clinici. Arhitectura de decizie în majoritatea studiilor de selecție care au utilizat paradigma propusă de Sheppes (2020) au implicat decizii între două opțiuni de reglare (Sheppes & Levin, 2013; Sheppes și al., 2011). În principal studiile lui Sheppes au implicat alegeri între strategii de dezangajare cognitivă (distragere) și strategii de modificare cognitivă (reevaluare) (Sheppes și al., 2011; Sheppes, Brady, & Samson, 2014; Sheppes, Scheibe și al., 2014; Murhpy & Young, 2018; Young & Suri, 2020). Au fost examinate și alte perechi de strategii, printre care reevaluarea și acceptarea (Mehta, Young, Wicker, Barber, & Suri, 2017), distragerea și ruminarea (Millgram și al., 2019) sau evitarea și distanțarea (Sai și al., în pregătire). Variabila dependentă principală în aceste studii o reprezintă proporția de selecție (obținută prin apăsarea unei taste pe ecranul ce afișează opțiunile) a unei strategii de reglare particulare din două opțiuni disponibile într-o anumită condiție experimentală (Sheppes, 2020). Pentru a evalua

acuratețea și aderența participanților, aceștia sunt rugați să spună cu voce tare cum au implementat strategia selectată (Dorman-Ilan și al., 2019; Sheppes și al., 2011). În aceste studii autorii pornesc de la asumția că indivizii pot lua în considerare costurile și beneficiile asociate cu implementarea fiecărei opțiuni de reglare în contexte diferite, adaptând astfel selecțiile de reglare alese (Sheppes, 2014; Sheppes & Levin, 2013).

Intensitatea afectivă a stimulilor emoționali este un factor important pentru selecția în reglare și implementarea strategiilor de dezangajare atențională sau angajare în schimbarea semnificației (modificare cognitivă) (Sheppes & Gross, 2011, 2012).

Astfel, pentru selecția în reglarea emoțională, în situații de intensitate ridicată este preferată dezangajarea atențională pentru că oferă modulare afectivă imediată. În situații de intensitate scăzută însă este preferată angajarea în modificarea cognitivă dat fiind că oferă modulare cu efecte pe termen lung, ceea ce înseamnă că efectele acesteia se păstrează și în situații viitoare (Sheppes, 2020).

Un alt factor ce determină selecția în reglarea emoțională este cel prezent la nivel cognitiv prin trei constructe: gradul de dezangajare/angajare cu procesarea informației emoționale (Sai și al., în pregătire; Sheppes, Brady, & Samson, 2014; Sheppes, Scheibe, și al., 2014), gradul de efort cognitiv sau costul de resurse (Milyavsky și al., 2019; Sheppes, Brady, & Samson, 2014; Sheppes, Scheibe, și al., 2014) și oportunități (affordances) pentru cele două familii de strategii ce sunt inerente în stimulii emoționali (Suri și al., 2018; Young & Suri, 2020). Strategiile de dezangajare atențională nu implică procesarea informației emoționale, necesită resurse cognitive minime, operarea acestora nu depinde de oportunitățile stimulului emoțional. Strategiile de angajare în modificarea cognitivă implică procesarea informației emoționale, necesită resurse cognitive, iar operarea reinterpretărilor neutre depinde semantic de oportunitățile stimulului emoțional. Astfel, de exemplu, angajarea redusă, efortul cognitiv ridicat sau oportunități limitate vor duce la o selecție redusă a reevaluării (Sheppes, 2020).

Date empirice în favoarea factorului cognitiv de dezangajare/angajare vin atât din studiile ce au investigat influența intensității afective asupra selecției strategiilor, cât și a unui studiu ce a examinat selecția de reglare a unor strategii aflate pe un continuum dezangajare-angajare (Sai și al., în pregătire). Autorii au examinat strategii de evitare (în care nu este prezentă imaginea; Vujovic, Optiz, Birk, & Urry, 2014), distragere (imaginea este prezentă dar atenția este dezangajată; Sheppes și al., 2011), distanțare (imaginea este prezentă, există angajare atențională cu imaginea, reinterpretarea constă în adoptarea unui set mental detașat, obiectiv la conținutul imaginii emoționale; Ochsner și al., 2004), și reevaluare centrată pe situație (imagine prezentă, atenție angajată, reinterpretare a conținutului specific al imaginii emoționale; Sheppes și al., 2011).

Rezultatele au arătat că indivizii preferă în situații de intensitate scăzută strategia cea mai angajată în pereche cu strategia cea mai dezangajată, iar în situațiile de intensitate ridicată preferă strategia cea mai dezangajată în pereche cu strategia cea mai angajată (Sai și al., în pregătire; Sheppes, 2020).

În ceea ce privește efortul cognitiv, studii ce au manipulat nivelul de efort utilizând forme de reevaluare mai puțin costisitoare (reevaluarea prin schimbarea realității), au arătat că reducerea efortului duce la o creștere a preferințelor pentru strategia de reevaluare în situații de intensitate ridicată (Sheppes, Brady, & Samson, 2014; Sheppes, Scheibe, și al., 2014). Aceleași rezultate le-au obținut și studii ce au cerut participanților să facă alegeri ipotetice (să prezică selecțiile lor sau ale altora fără să le implementeze efectiv) pentru strategia de reevaluare comparativ cu alegerea reevaluării și implementarea acesteia (Milyavsky și al., 2019; Sheppes, Brady, & Samson, 2014; Sheppes, Schiebe și al., 2014). Factorii cognitivi implicați în selecția



de reglare sunt interrelaționați. De exemplu, faptul că o creștere în intensitate duce la o preferință mai ridicată pentru strategii de reglare de dezangajare, poate fi datorat și efortului cognitiv, dat fiind că strategiile de dezangajare sunt mai ușor de implementat (Sai și al., în pregătire; Sheppes, 2020). De asemenea, o strategie de reevaluare ce presupune mai puțin efort (de ex. de modificare a realității) implică în același timp și mai multă dezangajare decât o reevaluare clasică centrată pe situație.

Studii care au utilizat însă operații matematice ca strategii de reglare (Erk, Kleczar, & Walter, 2007; Sheppes, Brady, & Samson, 2014; Sheppes, Scheibe, și al., 2014) au arătat că dimensiunea dezangajare/angajare este definitorie comparativ cu cea a efortului cognitiv. Spre exemplu, participanții au primit un număr, iar ca strategii aveau de ales între a face scăderi din 7 în 7 sau a face scăderi din 2 în 2. Rezultatele au arătat că în situații de intensitate ridicată, deși era de așteptat să fie preferată strategia ce implică mai puțin efort (scăderi cu 2), a fost preferată strategia ce implică o mai mare dezangajare (scăderi cu 7), chiar dacă acestea necesită un efort mai mare (Sheppes, Brady, & Samson, 2014; Sheppes, Scheibe, și al., 2014).

Dintre factorii motivaționali, pe lângă scopurile direcționale sau temporale, recompensele financiare pot influența deciziile de selecție (Sheppes și al., 2014). Astfel, cuplarea recompenselor cu strategiile de reglare arată că există o influență asupra selecției strategiilor. Însă influența intensității afective asupra preferințelor pentru strategii de dezangajare versus angajare și-a dovedit robustețea chiar și atunci când intra în conflict cu recompensa financiară, în situații de intensitate ridicată fiind preferată dezangajarea, chiar dacă pentru strategia de angajare oferta financiară era mai mare (Sheppes, Brady, & Samson, 2014; Sheppes, Scheibe, și al., 2014).

## CAPITOLUL II OBIECTIVELE CERCETĂRII ȘI METODOLOGIA GENERALĂ

Cu toate că asumția modelului lui Gross (1998) este că oamenii ar utiliza mai multe strategii de reglare emoțională în timpul confruntării cu o anumită situație stimulent, există puține investigații empirice în acest sens (Aldao & Nolen-Hoeksema, 2013; Dixon-Gordon și al., 2015).

Aceste tendințe au rezultat însă într-o apreciere necorespunzătoare a proceselor complexe prin care sunt selectate și implementate strategiile de reglare emoțională din repertoriul indivizilor (Egloff, Schmukle, Burns, & Scwerdtfeger, 2006; Ehring, Tuschien-Caffier, Schnulle, Fischer, & Gross, 2010; Aldao & Nolen-Hoeksema, 2013).

Există însă date preliminare care sugerează că procesul de implementare a strategiilor de reglare emoțională implică ceva mai multă testare și încercare decât ar fi reprezentat în literatură (Aldao & Nolen-Hoeksema, 2013). De exemplu, într-un studiu care a cerut participanților să își suprimă expresia facială în răspuns la un stimul video, s-a constatat că participanții nu doar că au utilizat supresia, însă totodată s-au angajat și în modificare cognitivă (Demaree, Robinson, Pu, & Allen, 2006). Rezultatele unui alt studiu în care participanților li se cerea să implementeze reevaluarea, sugerează că participanții care nu au reușit să folosească reevaluarea pentru a-și reduce afectul negativ, au schimbat această strategie cu cea de evitare (Wolgast, Lundh, și Viborg, 2011).

În această ordine de idei, obiectivele studiilor din această lucrare s-au concentrat asupra utilizării strategiilor de reglare emoțională spontană în condiții de variație a intensității afective. De asemenea, am investigat selecția unor strategii de reglare emoțională în combinații ce nu au fost studiate anterior, precum și utilizarea strategiilor de reglare emoțională considerate adaptative cât și dezadaptative în situații ecologice reale pe două dimensiuni ale indivizilor, de exemplu cel legat de performanță și cel legat de relații interpersonale.

Suntem interesați să investigăm modul în care indivizii utilizează și fac selecția unor diverse strategii de reglare emoțională în funcție de factori contextuali precum intensitatea afectivă.

Mai precis în primul studiu am urmărit să investigăm reglarea emoțională spontană ca răspuns la deznădă, în contexte de variație a intensității afective, adică ridicată și scăzută, urmărind să examinăm în ce măsură indivizii raportează că utilizează o singură strategie de reglare emoțională versus strategii multiple de reglare emoțională. Studii anterioare ce au examinat implementarea strategiilor de reglare emoțională (Gross, 2015), dar și studii de selecție (Sheppes și al., 2014) sau flexibilitate (Bonanno & Burton, 2013), oferă sau utilizează strategii specifice stabilite de experimentator ce urmează să fie selectate sau implementate de către participanți. Spre exemplu, în studii anterioare de implementare a reglării emoționale, participanții sunt instruiți să folosească anumite strategii de reglare emoțională, dat fiind designul experimental al acestor studii (Gross, 1998; Richard și Gross, 2000). Cu toate că paradigmele anterioare s-au bazat pe asumția că indivizii utilizează o strategie pe parcursul a câtorva minute atunci când se confruntă cu o situație, studii în acest sens au arătat că indivizii implementează mai mult de o strategie în răspuns la diferiți stimuli ce pot genera emoții (Aldao și Nolen-Hoeksema, 2013; Ehring și al., 2010; Optiz și al., 2015). Spre exemplu, un studiu ce a explorat liber utilizarea strategiilor de reglare emoțională în mod spontan ca răspuns la deznădă (Aldao și Nolen-Hoeksema, 2013), a arătat că aproape două treimi din participanți au utilizat în mod spontan mai mult de o strategie de reglare emoțională. În acest context, în primul studiu am fost interesați să investigăm, fără a implica o selecție activă a strategiilor (Sheppes

și al., 2011) în ce măsură indivizii utilizează una sau mai multe strategii de reglare emoțională ca răspuns la imagini aversive ce conțin scene de dezgust sau mutilare de intensitate scăzută și ridicată. În acest studiu au fost utilizați ca factori determinanți ai selectării în reglare (Sheppes, 2020), intensitatea afectivă prin manipularea intensității, menținând tipul de emoție constant, utilizând ca și conținut afectiv stimuli ce pot induce dezgust. De asemenea, pe lângă efectul intensității afective asupra numărului de strategii utilizate, am fost interesați să investigăm și frecvența utilizării diverselor strategii de reglare emoțională (Dixon-Gordon și al., 2015).

Dat fiind impactul temporal asupra distincției în intervalul restrâns al strategiilor între strategii de dezangajare atențională și modificare cognitivă, se susține că procese ce acționează ca filtre timpurii de selectare, ar necesita mai puțin efort și ar fi mai eficiente mai ales în cazul unor nivele de intensitate ridicată, comparativ cu stadiile târzii ale strategiilor de procesare semantică (Sheppes și al., 2014). Acest lucru sugerează un continuum al strategiilor cognitive de reglare emoțională. Distanțarea, operând prin separarea persoanei de realitatea situației, pare să se afle între aceste două familii de strategii, implică atât comutarea atenției cât și modificare cognitivă, fiind o strategie care se suprapune atât cu distragerea cât și cu reevaluarea (Ochsner & Gross, 2005). De altfel, un studiu recent (Moodie, Suri, Goerlitz, Mateen, Sheppes, McRae, Lakhan-Pal, Thiruchselvam, & Gross, 2020) investigând interacțiunea strategiilor și a intensității emoționale, a arătat că deși pe de o parte strategiile de distragere, distanțare și distanțare și reevaluare cognitivă pe de altă parte se suprapun semnificativ, există interacțiuni specifice intensitate-strategie, regiuni de control fronto-parietale fiind activate atât de reevaluare cât și de distanțare. Având această suprapunere cu regiuni asociate dezangajării atenționale, acest lucru arată că distanțarea nu poate fi simplu subsumată strategiei de reevaluare (Moodie și al., 2020). Cele trei strategii de situează pe o axă ce reprezintă o singură dimensiune de reglare emoțională cognitivă, însă acestea manifestă angajament atențional și/sau semantic diferențiat în funcție de intensitatea afectivă, distragerea având cel mai robust răspuns pe măsură ce intensitatea crește (Moodie și al., 2020).

În studiile următoare am fost interesați să investigăm selecția în reglare a perechii de strategii, acceptare versus distanțare conform paradigmei comportamentale propusă de Sheppes și alții (Sheppes și al., 2011; 2014). Dat fiind că există diverși factori determinanți ai selecției în reglare, în următoarele studii ne-am propus să investigăm de asemenea și asocierea unor factori contextuali, cum ar fi flexibilitatea afectivă (Malooly și al., 2012), diferențe individuale în stilul afectiv (Hofmann & Kashdan, 2010), flexibilitatea expresivă (Burton & Bonanno, 2016) sau diversitatea emoțională (Phillippot, Schaefer, Herbette, 2003) cu selecția în reglarea emoțională (Sheppes și al., 2014). Pentru că acceptarea și distanțarea pot fi strategii ce sunt considerate prezumtiv adaptative, ne-am propus să ne îndreptăm atenția și asupra selecției strategiilor de reglare emoțională considerate prezumtiv dezadaptative, mai precis supresie și ruminație.

În ultimul studiu ne-am propus să extindem investigarea utilizării strategiilor de reglare emoțională într-o manieră mai ecologică. Astfel, participanților li s-a cerut să raporteze diverse situații pe care le-au întâlnit în viața cotidiană pe parcursul unei perioade mai solicitante cum ar fi sesiunea. În acest sens, s-au urmărit utilizarea și selecția strategiilor în cazul studenților de la nivel licență din timpul sesiunii de examene, în situații de intensitate ridicată și moderată, dar variind și contexte de viață ce ar putea avea efect asupra preferințelor pentru diverse strategii. Mai precis aceștia au avut de raportat situații care se referă la situații de performanță academică (Harley, Pekrun, Taxer, & Gross, 2019) versus situații în care au trăit emoții negative intense sau mai reduse din domeniul relațiilor interpersonale (English, John & Gross, 2013).

## Studiul 1

### Utilizarea Unor Strategii Multiple În Reglarea Emoțională Spontană<sup>1</sup>

#### 3.1.1 Introducere

În ultimii ani în domeniul reglării emoționale a crescut interesul despre cum indivizii selectează și utilizează diferite strategii de reglare emoțională (English, John & Gross, 2007; Gruber, Harvey, & Gross, 2012; Aldao și Nolen-Hoeksema, 2013; Hofmann și al. 2012; Sheppes și al. 2011; Suri și al. 2012; Sheppes și al. 2014). În mod tradițional, studiile experimentale au investigat procesele de reglare emoțională încercând să izoleze efectul unei singure strategii de reglare emoțională în răspuns la stimuli declanșatori, o abordare bazat în mare parte pe modelul procesual de reglare emoțională a lui Gross (1998).

O astfel de abordare pleacă de la asumția că atunci când sunt instruiți să utilizeze o anumită strategie de reglare emoțională, indivizii utilizează exclusiv acea strategie. Cercetări recente sugerează totuși, că indivizii deseori utilizează spontan strategii multiple de reglare emoțională chiar și în cazul în care sunt explicit instruiți să utilizeze o singură strategie (Aldao și Nolen-Hoeksema, 2013; Ehring și al., 2010; Optiz și al., 2015). Optiz și al. (2015) au examinat patru studii în care participanții primeau instrucțiuni să utilizeze reevaluarea cognitivă în răspuns la imagini afective, și au descoperit că aproximativ între un sfert și jumătate dintre participanți au utilizat o strategie de reglare emoțională diferită, fie în plus sau în locul reevaluării cognitive.

Utilizarea unor strategii multiple de reglare emoțională ar putea fi chiar mai prevalentă în absența instrucțiunilor explicite de a regla emoțiile într-un anumit fel. Aldao și Nolen-Hoeksema (2013) au condus un studiu în care participanții au urmărit un clip video care inducea dezgust, fără a le da instrucțiuni specifice despre cum să își regleze emoțiile și au arătat că 65% din participanți au raportat că au utilizat strategii multiple de reglare emoțională. Mai mult, anumite strategii de reglare emoțională erau preferate în locul altora. Acceptarea a fost cea mai utilizată strategie, fiind utilizată de 68,5% din participanți, iar supresia (37,8%), reevaluarea (36,9%) și distragerea (32,4%) au fost mai puțin utilizate. Există dovezi pentru utilizarea preferențială a anumitor strategii de reglare emoțională și în cazul evaluărilor retrospective a utilizării reglării emoționale, cum ar fi ca răspuns la experiențe anterioare de anxietate, tristețe și furie (Dixon-Gordon și al., 2015). Rezultatele au arătat că participanții și-au amintit în mai mare măsură utilizarea acceptării, reevaluării, și rezolvării de probleme, comparativ cu alte strategii de reglare emoțională și au preferat rezolvarea de probleme și îngrijorarea sau ruminarea în locul reevaluării. Aceste preferințe nu pot fi explicate de diferite abordări de lucru precum dimensiunea de angajare vs. dezangajare din procesarea informației emoționale (Sheppes și al., 2011, 2014; Sheppes, 2020), dat fiind că designul studiului nu a inclus de exemplu o variație a intensității afective.

Ca și în cazul celor mai multor fenomene psihologice, preferințele pentru reglarea emoțională sunt afectate de variabile contextuale cum ar fi intensitatea afectivă (Aldao și Nolen-Hoeksema, 2012; Aldao, 2013; Bonanno și Burton, 2013; Sheppes și al., 2014; Sheppes, 2020). În ultimi ani au fost propuse mai multe direcții în reglarea emoțională ce evidențiază

---

<sup>1</sup> Acest studiu a fost publicat în jurnalul, Szasz, P. L., Coman, M., Curtiss, J., Carpenter, J. K., & Hofmann, S. G. (2018). Use of multiple regulation strategies in spontaneous emotion regulation. *International Journal of Cognitive Therapy*, 11(3), 249–261. <https://doi.org/10.1007/s41811-018-0026-9>.

importanța contextului și a altor factori în determinarea modului în care indivizii își reglează emoțiile, precum și în eficiența strategiilor pe care le aleg (Aldao, 2013; Bonanno și Burton, 2013; Kashdan și Rottenberg, 2010; Aldao și al., 2015).

Unul din cei mai importanți factori contextuali cu impact asupra alegerii strategiilor de reglare emoțională este intensitatea emoțională (Sheppes și al., 2014). Deloc surprinzător, indivizii angajează o utilizare mai mare a oricărei strategii de reglare emoțională în contexte emoționale intense (Dixon-Gordon și al., 2015). Mai specific, s-a arătat că indivizii preferă să utilizeze reevaluarea în cazul emoțiilor de intensitate scăzută, pe când în cazul emoțiilor de intensitate ridicată, aceștia mult mai probabil utilizează strategii de dezangajare precum distragerea (Sheppes și al., 2011; Sheppes și al. 2014). Mai mult, s-a arătat că există o preferință pentru strategii non-reevaluative în cazul în care participanților li se cere să ofere răspunsuri deschise despre modul în care își reglează emoțiile urmând instrucțiuni de reevaluare cognitivă (Optiz și al., 2015). Probabilitatea scăzută a alegerii reevaluării în contexte de intensitate ridicată pare să rezulte din gradul de efort reglator necesar pentru această strategie (Sheppes și Levin, 2013). Dacă de exemplu sunt pre-generate evaluări alternative pentru participanți, aceștia mult mai probabil utilizează reevaluarea și în contexte de intensitate ridicată, complexitatea cognitivă de a genera evaluări fiind un determinant important al preferinței pentru alte strategii (de dezangajare) în contextul emoțiilor de intensitate ridicată (Sheppes și al., 2014).

Dixon-Gordon și al. (2015) au arătat că în timp ce supresia expresivă a fost o strategie mai puțin utilizată în multe contexte, a fost folosită mult mai frecvent în contexte de tristețe de intensitate ridicată. În plus, în ciuda dovezilor ce sugerau că reevaluarea era o strategie mai puțin utilizată în situații emoționale de intensitate ridicată (Sheppes et al., 2011), reevaluarea a fost folosită mai mult decât supresia expresivă în contexte de anxietate și tristețe de intensitate ridicată (Dixon-Gordon și al., 2015). Totuși, studiul lui Dixon-Gordon și al. (2015) a implicat reamintirea unei strategii de reglare emoțională ceea ce ar fi putut predispuce la o biasare retrospectivă.

Dat fiind că impactul intensității emoționale poate varia în funcție de emoția indusă (Sheppes și al., 2014), este important ca investigarea alegerii strategiilor de reglare emoțională să fie extinsă la diferite contexte emoționale. Dezgustul este o emoție frecvent trăită și relativ puțin studiată, jucând un rol important într-o varietate de situații de la judecăți morale (Chapman și Anderson, 2013) până la dezvoltarea și menținerea unor tulburări psihologice (McNally, 2002; Olatunji, Cisler, McKay, Phillips, 2010). S-a arătat de asemenea că reacțiile de dezgust răspund diferit la anumite strategii de reglare emoțională comparativ cu emoții precum frica (Olatunji, Berg, & Zhao, 2017), reprezentând astfel un aspect important pentru investigarea utilizării strategiilor de reglare emoțională.

Aldao și Nolen-Hoeksema (2013) au investigat modul în care indivizii își reglează în mod liber emoțiile care apar în răspuns la stimuli ce induc dezgust, însă nu au examinat gradul în care utilizarea strategiilor de reglare emoțională variază în funcție de intensitatea emoțională. Pornind de la aceste rezultate, prezentul studiu a urmărit să investigheze modul în care intensitatea stimulilor emoționali negativi (intensitate ridicată vs. intensitate scăzută) afectează (1) numărul strategiilor de reglare emoțională utilizate și (2) frecvența strategiilor diferite utilizate în răspuns la o serie de imagini menite să inducă dezgust.

Dincolo de natura utilizării strategiilor de reglare emoțională, un scop secundar al acestui studiu a fost să investigheze relația dintre utilizarea strategiilor de reglare emoțională (una vs. multiple strategii) și intensitatea răspunsului la dezgust. Aldao și Nolen-Hoeksema (2013) au arătat că utilizarea unor strategii de reglare emoțională multiple a fost asociată cu

nivele mai ridicate de dezgust, posibil pentru că utilizarea mai multor strategii de reglare emoțională în răspuns la un singur stimul ar putea reflecta o mai mare dificultate în implementarea eficientă a unei singure strategii, sau s-ar putea datora unui efort reglator redus. O astfel de relație ar putea fi afectată de intensitatea stimulilor emoționali, astfel că prezentul studiu a urmărit să investigheze relația dintre numărul de strategii și nivelul de dezgust pentru stimuli de intensitate scăzută și ridicată. Am fost interesați de efectele intensității emoționale asupra două constructe propuse de Aldao (2013) să cuantifice reglarea emoțională spontană: gradul de efort reglator și implementarea reglării emoționale. Efortul reglator reflectă utilizarea în medie a tuturor strategiilor, iar implementarea reglării emoționale este calculată ca raportul dintre numărul de strategii utilizate și suma gradului în care a fost utilizată fiecare strategie (Aldao, 2013; Aldao și Nolen-Hoeksema, 2013). A se avea în vedere că aceste două constructe propuse de Aldao (2013) sunt operaționalizate diferit de către autor, referindu-se strict la utilizarea strategiilor și pot să nu reprezinte acurat măsurarea costurilor cognitive ale reglării sau eficiența unor strategii (Sheppes, 2020). În concordanță cu Aldao și Nolen-Hoeksema (2013), nivele ridicate de dezgust vor fi asociate cu utilizarea multiplă a unor strategii de reglare emoțională. Mai mult, ne așteptăm ca o intensitate emoțională ridicată va determina un efort reglator ridicat (mai multe strategii) și că o singură strategie utilizată va fi implementată într-o mai mare măsură decât strategii multiple, indiferent de intensitatea emoțională. În final, o mai mare implementare a unei strategii va determina nivele reduse de dezgust. În studiul lor, Aldao și Nolen-Hoeksema (2013) au măsurat strategiile de reglare emoțională doar la finalul clipului video. În prezentul studiu am utilizat o măsurare a strategiilor ce ne-a permis să investigăm dinamica temporală a utilizării strategiilor. Obiectivele acestui studiu au urmărit să examineze utilizarea diferitelor strategii în funcție de contexte diferite ale intensității afective fără a urmări eficiența unor strategii în modularea răspunsurilor la dezgust.

### **3.1.2 Metode**

#### **Participanți**

Am recrutat 127 de studenți români de la nivel de licență (106 femei) din cadrul Universității Babeș-Bolyai, România. Vârsta participanților a fost între 18 și 39 de ani (medie = 21,14, SD = 2,85). Distribuția vârstei a fost asimetrică având asimetria de 3,59 ( $SE = 0,28$ ) și boltirea de 17,51 ( $SE = 0,43$ ). Participanții au primit credite de practică pentru participare și fiecare participant a semnat consimțământul informat înaintea experimentului.

#### **Materiale**

##### ***Proba de reglare emoțională***

Pentru proba de reglare emoțională am urmat procedurile utilizate de Hay și al. (2014) și Sheppes și al. (2011, 2014) și am adaptat proba la obiectivele studiului nostru. În loc să utilizăm imagini din IAPS, am selectat imaginile negative care ilustrează emoția țintă (dezgust) din Nencki Affective Picture System (NAPS; Marchewka și al. 2014). În proba de reglare emoțională participanților li s-au prezentat 80 de imagini negative de intensitate scăzută și ridicată. Imaginile negative de intensitate scăzută și de intensitate ridicată au fost fiecare prezentate separate în seturi de câte 40 de imagini pentru fiecare condiție. În fiecare condiție, blocuri de câte 10 imagini au fost prezentate randomizat. Fiecare imagine a rămas pe ecran pentru 5 secunde cu un interval între stimuli de 800 de milisekunde. Mai mult, cotări normative ale strategiilor și dezgustului au fost colectate cu creion și hârtie și nu au fost incluse în probă. Imaginile negative au fost clasificate ca fiind de intensitate scăzută sau ridicată pe baza evaluărilor normative a valenței și arousalului (vezi procedura similară, Hay și al. 2014; Sheppes și al. 2011, 2014) (imagini intensitate ridicată media valenței = 4,51, cu valori între

3,69 și 5,71, medie arousal = 4,56; imagini intensitate scăzută media valenței = 2,02, cu valori între 1,8 și 2,27, medie arousal = 3,22). Imaginile de intensitate ridicată din NAPS conțin teme ce reprezintă oameni mutilați, fețe de oameni aversive, animale suferind sau mutilări. Imaginile de intensitate scăzută au fost mai diversificate în conținut reprezentând oameni, diferite locații sau obiecte ilustrând teme tipice cotidiene de dezgust (vezi Sheppes și al., 2014).

### Procedură

La sosirea la laborator participanții au fost invitați să ia loc în fața calculatorului și li s-a spus că vor avea de parcurs o probă computerizată ce implică prezentarea unor imagini pozitive și negative. Deși au fost prezentate și imagini pozitive participanților, datele acestora nu au fost incluse în prezentul studiu. A fost prezentată proba de reglare emoțională. Participanții au parcurs randomizat condițiile experimentale (negativ intensitatea scăzută, negativ intensitate ridicată) și au raportat nivelul de afect pozitiv și negativ înaintea primului bloc în fiecare condiție și după fiecare 10 imagini în restul blocurilor. De asemenea, aceștia au raportat și utilizarea strategiilor de reglare emoțională după fiecare 10 imagini. După ce au terminat de raportat nivelul de afect și reglarea emoțională, fiecare participant și-a pornit singur prezentarea blocurilor prin apăsarea tastei <spațiu>.

Raportarea emoțiilor negative s-a făcut utilizând o scală care solicita participanților să indice pe o scală Likert cu 5 puncte de la 1 la 5, gradul în care au simțit *dezgust* (emoția țintă), *bucurie*, *anxietate*, *furie* și *tristețe* (în condiția de intensitate scăzută alfa Cronbach  $\alpha = .73$ , în condiția de intensitate ridicată alfa Cronbach  $\alpha = .83$ ). În cele două condiții de emoții negative, participanții au raportat gradul în care au utilizat strategiile de reglare emoțională utilizate în Aldao și Nolen-Hoeksema (2013): *acceptare* („vă permiteți și acceptați emoțiile”), *distragere* („vă gândiți la ceva neutru sau pozitiv pentru a vă distrage atenția de la imagini”), *rezolvarea de probleme* „vă gândiți la idei despre cum să schimbați sau să rezolvați situația”), *distanțare* (pentru descriere vezi Shiota și Levenson 2009) (“atenuarea impactului emoțional luând o perspectivă obiectivă și detașată”), *reevaluare* (“gândiți în mod diferit despre situație pentru a modifica emoțiile”), și *supresie* (“nu permiteți să trăiți nicio emoție”). La fel ca în studiul lui Aldao și Nolen-Hoeksema (2013) participanții au evaluat aceste strategii pe o scală Likert cu 4 puncte între 0 “deloc” și 3 “mult” (Cronbach  $\alpha = .71$  în condiția de intensitate scăzută; Cronbach  $\alpha = .69$  în condiția de intensitate ridicată).

### 3.1.3 Rezultate

#### Verificarea manipulării experimentale

Mai întâi am verificat dacă imaginile din cele două condiții experimentale (imagini negative de intensitate scăzută, imagini negative de intensitate ridicată) au indus emoția țintă (dezgust). A fost realizată o ANOVA simplă cu măsurători repetate pentru a testa modificările în nivelele de dezgust de-a lungul celor patru puncte temporale. Dat fiind că eșantionul nostru a fost în cea mai mare parte format din femei, am inclus doar vârsta ca și covariată. Vârsta nu a fost distribuită normal cu o asimetrie de 3,59 (SE = 0,28) și o boltire de 17,51 (SE = 0,43). A fost folosită o transformare a rădăcinii pătrate. Nu a fost observat niciun impact semnificativ al variabilei vârstă. Rezultatele au arătat un efect principal semnificativ al variabilei timp în condiția imaginilor negative de intensitate scăzută ( $F(3.12, 389.95) = 34.25, p < .001, \eta_p^2 = .22$ , ajustat Greenhouse-Geisser) și un efect liniar semnificativ ( $F(1, 125) = 77.92, p < .001, \eta_p^2 = .38$ ). Comparațiile în pereche utilizând corecții Bonferroni au arătat că modificările de la măsurătoarea de bază au fost semnificative statistic cu o creștere liniară a nivelului de dezgust (timp 1:  $M_{diferență} = 0.45, p < .001$ ; timp 2:  $M_{diferență} = 0.49, p < .001$ ; timp 3:  $M_{diferență} = 0.87, p < .001$ ; timp 4:  $M_{diferență} = 1.02, p < .001$ ). Pentru condiția cu imagini negative de intensitate

ridicată au fost observate un efect principal semnificativ al timpului ( $F(3.29, 415.1) = 210.58$ ,  $p < .001$ ,  $\eta_p^2 = .62$ , corecție Greenhouse-Geisser), un efect liniar semnificativ ( $F(1, 126) = 360.08$ ,  $p < .001$ ,  $\eta_p^2 = .74$ ) și un efect pătratic semnificativ ( $F(1, 126) = 247.24$ ,  $p < .001$ ,  $\eta_p^2 = .66$ ). Comparațiile în pereche corectate Bonferroni au arătat că toate modificările de la măsurătoarea de bază au fost semnificative statistic. S-a găsit o creștere ridicată a nivelului de deznădejde de la măsurătoarea de bază (timp 1:  $M_{diferență} = 2.12$ ,  $p < .001$ ; timp 2:  $M_{diferență} = 2.45$ ,  $p < .001$ ; timp 3:  $M_{diferență} = 2.52$ ,  $p < .001$ ; timp 4:  $M_{diferență} = 2.53$ ,  $p < .001$ ).

În condiția de intensitate scăzută, raportările nivelului de deznădejde ( $M = 2.11$ ;  $SE = 0.6$ ) au fost semnificativ mai mari decât cele ale celorlalte emoții (anxietate, tristețe și furie;  $M = 1.5$ ;  $SE = 0.3$ ;  $t(126) = 9.61$ ,  $p < .001$ ). Același lucru a fost observat și în condiția de intensitate ridicată (deznădejde:  $M = 3.71$ ;  $SE = 0.8$ ; altele:  $M = 2.21$ ;  $SE = 0.7$ ;  $t(126) = 19.05$ ,  $p < .001$ ). Raportările emoțiilor au fost distribuite normal (interval asimetrie = -0.49 to 0.74; interval boltire = -0.48 to 0.96).

### **Numărul de strategii de reglare emoțională utilizate**

Pentru a calcula numărul de strategii utilizate urmând procedura descrisă în Aldao și Nolen-Hoeksema (2013) participanții au raportat strategiile utilizate pe o scală Likert cu 4 trepte. Dacă un participant a raportat 0 sau “deloc” pentru strategii, atunci acest lucru a însemnat că participantul nu a utilizat nicio strategie și a fost codat cu “0”. Dacă un participant a raportat “puțin”, “mult”, sau “foarte mult” atunci înseamnă că participantul a utilizat cel puțin o strategie și a fost codat cu “1” pentru fiecare strategie. La fel ca și în Aldao și Nolen-Hoeksema (2013), adunând aceste codări vor rezulta diferite categorii cu scoruri de la 0 la 6: (1) “0” dacă nu a fost raportată nicio strategie, (2) “1” dacă a fost utilizată o singură strategie, și (3) de la “2” la “6” dacă au fost utilizate două sau mai multe strategii. Gradul de utilizare a strategiilor pentru toate strategiile a fost distribuit normal în ambele condiții, cu valori ale asimetriei în intervalul -0,46 și 0,96, și valori ale boltirii în intervalul -1,01 și 0,27.

În cazul imaginilor negative de intensitate scăzută, un foarte mic procent de participanți nu au utilizat nicio strategie de reglare emoțională (2,55%) de-a lungul celor patru puncte de timp. Dintre participanții care și-au reglat emoțiile în răspuns la stimuli, mai puțin de o treime (21,75%) au raportat că au utilizat o singură strategie, în timp ce majoritatea participanților (78,25%) au raportat că au utilizat strategii multiple în timp ce au privit cele 40 de imagini negative de intensitate scăzută.

În condiția imaginilor negative de intensitate ridicată, mai puțin de 1% din participanți nu au utilizat nicio strategie de reglare emoțională. Dintre cei care și-au reglat emoțiile ca răspuns la stimuli, cei mai mulți au utilizat strategii multiple (91,7%), în timp ce doar o mică parte din participanți sau bazat pe o singură strategie de reglare emoțională (8,3%).



Același model de utilizare a strategiilor s-a regăsit în ambele condiții de imagini negative. În condiția de intensitate scăzută, cele mai frecvente trei strategii utilizate au fost acceptare (85,42%), distanțare (59,25%), și supresie (29,73%). La fel, în condiția de intensitate ridicată, acceptare (90,68%), reevaluarea prin detașare (68,36%), și supresie (39,34%) au fost cele mai frecvent utilizate strategii (Vezi Figura 1).

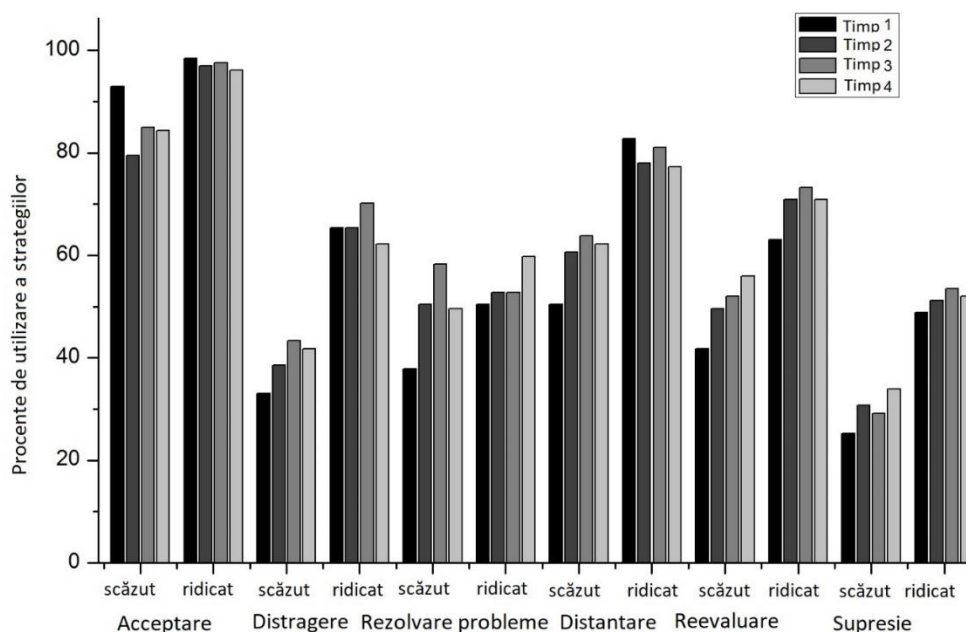


Figura 1. Procentele de utilizare a strategiilor în condițiile de intensitate scăzută sau ridicată.

Nivelul de deznădejde a fost semnificativ mai mare în condiția de intensitate ridicată, comparativ cu condiția de intensitate scăzută. ( $t(126) = 20.11, p < .001, M = 3.71; SE = 0.8, M = 2.11; SE = 0.6$ ). Pentru că numărul strategiilor a fost colectat în patru puncte de timp nu s-au putut calcula medii, astfel că nivelul de deznădejde a fost comparat la fiecare punct temporal, în cele două condiții pentru una versus mai multe strategii. Participanții care au raportat că au utilizat mai mult de o strategie au trăit nivele semnificativ mai mari de deznădejde comparativ cu cei care au utilizat o singură strategie în condiția de intensitate scăzută, cu excepția timpului 3 (timp 1:  $t(125) = -2.39, p = .018, M = 1.97; SE = 0.09, M = 1.55; SE = 0.13$ ; timp 2:  $t(119) = -2.06, p = .041 (M = 1.98; SE = 0.08, M = 1.58; SE = 0.17)$ ; timp 3:  $t(123) = 0.31, p = .76 (M = 2.25; SE = 0.9, M = 2.33; SE = 0.24)$ ; timp 4:  $t(120) = -2.5, p = .014 (M = 2.51; SE = 0.9, M = 1.96; SE = 0.21)$ ). În condiția de intensitate ridicată nu au fost diferențe semnificative în nivelul de deznădejde dintre participanții care au raportat că au utilizat o singură strategie și cei care au utilizat mai multe strategii (timp 1:  $t(125) = 1.82, p = .071, M = 3.38; SE = 1.06, M = 4.11; SE = 0.35$ ; timp 2:  $t(119) = 0.69, p = .486 (M = 3.74; SE = 0.10, M = 4.01; SE = 0.39)$ ; timp 3:  $t(123) = 1.34, p = .18 (M = 3.78; SE = 0.11, M = 4.33; SE = 0.28)$ ; timp 4:  $t(125) = 1.02, p = .308 (M = 3.79; SE = .11, M = 4.14; SE = 0.25)$ ).

Aldao (2013) a propus mai mulți indicatori ce pot cuantifica utilizarea reglării emoționale spontane. Un astfel de indicator îl reprezintă efortul de reglare emoțională, care reflectă utilizarea în medie a tuturor strategiilor. Pentru a calcula efortul de reglare emoțională,

a fost calculată pentru fiecare condiție utilizarea în medie a tuturor strategiilor și a fost realizat un test *t*. În concordanță cu ipoteza noastră, rezultatele au arătat că participanții au depus un efort de reglare emoțională mai mare în condiția de intensitate ridicată comparativ cu condiția de intensitate scăzută ( $t(126) = 8.98, p < .001 (M = 1.31; SE = 0.04, M = .94; SE = 0.04)$ ).

În plus, am fost interesați să vedem dacă numărul de strategii de reglare emoțională a variat în funcție de timp. A fost condusă o ANOVA simplă cu măsurători repetate având ca variabilă dependentă numărul de strategii utilizate în fiecare punct temporal. În condiția de intensitate scăzută, rezultatele au arătat un efect principal semnificativ,  $F(3, 124) = 5.65, p < .001, \eta_p^2 = .12$  și un efect liniar semnificativ,  $F(1, 126) = 14.74, p < .001, \eta_p^2 = .11$ . O creștere în numărul de strategii utilizate a fost observată în punctele temporale timp 3 ( $M_{diferență} = .51, p < .001$ ) și timp 4 ( $M_{diferență} = .47, p < .004$ ). De asemenea, a fost condusă și o ANOVA cu măsurători repetate având ca variabile dependente dezgustul și utilizarea strategiilor, însă rezultatele nu au arătat niciun efect semnificativ al timpului.

O ANOVA simplă cu măsurători repetate pentru numărul de strategii în condiția de intensitate ridicată nu a arătat nici un efect semnificativ,  $F(3, 123) = 1.03, p = .382, \eta_p^2 = .02$ . Aceste rezultate au indicat că nu a fost nicio modificare a numărului de strategii pe care participanții le-au raportat de-a lungul celor patru puncte de timp, ceea ce poate sugera că participanții au utilizat în mod constant un număr ridicat de strategii atunci când li s-au prezentat imagini de intensitate ridicată (media = 4,15).

În conformitate cu Aldao și Nolen-Hoeksema (2013), am explorat gradul în care participanții au implementat strategiile de reglare emoțională în cele două condiții comparând participanții care au utilizat o singură strategie cu cei care au utilizat mai multe strategii. Scorul de implementare se calculează împărțind suma gradului în care fiecare strategie a fost utilizată la numărul de strategii utilizate (vezi și Aldao și Nolen-Hoeksema, 2013). În condiția de emoții negative de intensitate scăzută, o serie de teste *t* pentru fiecare măsurătoare temporală a arătat că participanții care au utilizat o singură strategie, au implementat acea strategie într-o mai mare măsură decât cei care au raportat mai multe strategii de reglare emoțională, excepție făcând măsurătoarea din punctul timp 3 în care nu s-au găsit diferențe semnificative (timp 1:  $t(125) = 6.94, p < .001, M = 2.56; SE = 0.12, M = 1.8; SE = 0.05$ ; timp 2:  $t(119) = 8.9, p < .001 (M = 2.79; SE = 0.12, M = 1.77; SE = 0.04)$ ; timp 3:  $t(119) = 0.44, p = .658 (M = 2.27; SE = 0.2, M = 2.13; SE = 0.13)$ ; timp 4:  $t(120) = 6.58, p < .001 (M = 2.27; SE = 0.2, M = 2.13; SE = 0.13)$ ). S-au găsit dovezi convergente în condiția de emoții negative de intensitate ridicată care au arătat că participanții care au folosit o singură strategie au implementat-o într-o mai mare măsură decât cei care au utilizat mai multe strategii (timp 1:  $t(125) = 7.56, p < .001, M = 3; SE = 0, M = 1.9; SE = 0.03$ , timp 2:  $t(123) = 4.75, p < .001, M = 2.6; SE = 0.22, M = 1.8; SE = 0.04$ ; timp 3 :  $t(124) = 6.68, p < .001, M = 2.89; SE = 0.11, M = 1.84; SE = 0.04$ ).

Gradul de implementare a strategiilor de reglare emoțională au prezis semnificativ nivelul de dezgust, astfel încât o implementare mai fermă a fost asociată cu nivele scăzute de dezgust în condiția de intensitate scăzută ( $\beta = -.35, t(125) = -4.19, p < .001, R^2 = .12, F(1, 125) = 17.58, p < .001$ ) și în condiția de intensitate ridicată ( $\beta = -.19, t(125) = -2.18, p < .031, R^2 = .04, F(1, 125) = 4.78, p < .031$ ).

### **Comparația utilizării strategiilor**

În continuare a fost condusă o MANOVA pentru a examina dacă numărul de strategii utilizate și gradul de utilizare a strategiilor au variat între condiții și tipul de strategie. A fost observat un efect semnificativ al tipului de strategie (Wilks' Lamda),  $F(5, 247) = 94.48, p < .001, \eta_p^2 = .66$ , un efect semnificativ al condiției,  $F(1, 256) = 32.86, p < .001, \eta_p^2 = .12$ , și o

interacțiune semnificativă între tipul de strategie și condiție,  $F(5, 247) = 3.7, p < .003, \eta_p^2 = .07$ . Pentru a examina această interacțiune au fost efectuate teste  $t$  cu corecție Bonferroni. Cu excepția strategiei de rezolvare de probleme, pentru care nu s-au găsit diferențe semnificative pentru numărul de strategii utilizate sau gradul de utilizare, toate celelalte strategii (acceptare, distragere, distanțare, reevaluare, și supresie) au fost utilizate într-o mai mare măsură în condiția de intensitate ridicată comparativ cu cea de intensitate scăzută (vezi Tabelul 1). În plus, utilizarea strategiilor de reglare emoțională în totalitate în condiția negativă de intensitate ridicată a fost mai mare comparativ cu condiția de intensitate negativă scăzută.

Tabelul 1. Comparația utilizării strategiilor între condițiile negative.

	Numărul de strategii				Utilizarea strategiilor			
	Scăzut		Ridicat		Scăzut		Ridicat	
	Medie	SD	Medie	SD	Medie	SD	Medie	SD
Acceptare	3.66 <sub>b</sub>	0.61	3.89 <sub>a</sub>	0.37	8.66 <sub>b</sub>	2.71	9.17 <sub>a</sub>	2.62
Distragere	2.09 <sub>b</sub>	1.61	2.63 <sub>a</sub>	1.48	3.45 <sub>b</sub>	3.35	4.47 <sub>a</sub>	3.38
Rezolvarea de probleme	2.08	1.62	2.15	1.71	3.31	3.18	3.46	3.32
Distanțare	2.78 <sub>b</sub>	1.51	3.19 <sub>a</sub>	1.26	5.29 <sub>b</sub>	3.74	6.35 <sub>a</sub>	3.49
Reevaluare	2.39 <sub>b</sub>	1.55	2.77 <sub>a</sub>	1.43	3.99 <sub>b</sub>	3.31	4.89 <sub>a</sub>	3.31
Supresie	1.62 <sub>b</sub>	1.68	2.05 <sub>a</sub>	1.71	2.41 <sub>b</sub>	2.77	3.01 <sub>a</sub>	2.78

*Notă:* Tabelul conține numărul de strategii utilizate în fiecare condiție și utilizarea strategiilor, ce reflectă efortul reglator în cele două condiții. Indicii arată diferențe semnificative în comparații prin teste  $t$  corectate Bonferroni în utilizarea strategiilor pentru un  $p < .001$ .

Am calculat și intercorelații a utilizării individuale a strategiilor atât în condiția de intensitate negativă scăzută cât și în cea de intensitate negativă ridicată (Tabelul 2). În condiția de intensitate negativă scăzută utilizarea în medie a acceptării a fost corelată negativ cu dezgustul,  $r(125) = -.51, p < .001$ . În condiția de intensitate negativă ridicată, utilizarea în medie a distanțării a fost corelată negativ cu nivelul de dezgust,  $r(125) = -.34, p < .001$ .

Au fost calculate regresii ierarhice pentru cele două condiții pentru a examina modul în care fiecare strategie se raportează independent la dezgust. În condiția de intensitate negativă scăzută, rezultatele regresiei au arătat că dintre toate strategiile, acceptarea explică 25% din varianță ( $R^2 = 0,25, F(1, 125) = 41,56, p < .001$ ). De asemenea, rezultatele au arătat că doar strategia de acceptare a prezis semnificativ nivele reduse de dezgust ( $\beta = -.55, p < .001$ ). În condiția de intensitate negativă ridicată, rezultatele regresiei ierarhice au indicat că distanțarea a explicat 19.3% din varianță ( $R^2 = .193, F(1, 122) = 26,15, p < .001$ ). S-a arătat că în condiția de intensitate negativă ridicată, doar distanțarea a prezis nivelul de

Tabel 2. Intercorelații între utilizarea strategiilor de reglare emoțională și media nivelului de dezgust în condițiile negative.

	Intensitate scăzută						Intensitate ridicată						
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	
1. Acceptare													
2. Distragere													
3. Rezolvare de probleme													
4. Distanțare													
5. Reevaluare													
6. Supresie													
7. Dezgust													

Notă. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

dezgust ( $\beta = -.49, p < .001$ ). Rezultatele pentru toate celelalte strategii nu au fost semnificative (toate  $p > .05$ ).

### 3.1.4 Discuții și Concluzii

Prezentul studiu a investigat reglarea emoțională spontană ca urmare a expunerii participanților la stimuli vizuali multipli de intensități emoționale diferite (de ex., imagini negative de intensitate scăzută și imagini negative de intensitate ridicată). În general, utilizarea mai multor strategii de reglare emoțională a fost mai mare în condiția de intensitate ridicată comparativ cu condiția de intensitate emoțională scăzută, ceea ce este în concordanță cu rezultatele unor studii anterioare (Aldao și Nolen-Hoeksema, 2013; Dixon-Gordon și al., 2015).

Mai mult, rezultatele au arătat că în condiția de intensitate ridicată a fost prezent un efort de reglare emoțională mai mare comparativ cu condiția de intensitate emoțională scăzută, acesta reprezentând de fapt utilizarea mai multor strategii (Aldao, 2013). De asemenea, am observat că numărul strategiilor utilizate a crescut în timp în condiția de intensitate scăzută, pe când în condiția de intensitate ridicată a rămas aproape constant la un nivel ridicat de utilizare. O explicație a rezultatelor noastre ar putea fi că trăirea unor emoții negative prin expunerea la stimuli negativi de intensitate ridicată determină indivizii să implementeze un repertoriu de strategii de reglare emoțională mai larg. Dat fiind că prezentul studiu a urmărit să exploreze frecvența utilizării unor strategii, fără a fi inclusă o selecție prealabilă activă a strategiilor (Sheppes și al., 2014; Sheppes, 2020), nu se pot determina mecanismele care stau în spatele acestor alegeri ale participanților. De exemplu, creșterea numărului de utilizare a strategiilor sau utilizarea unui număr mare de strategii în condiția de intensitate ridicată s-ar putea datora atât naturii particulare a emoției utilizate, dezgust, dar și unor eșecuri în selecția și implementarea cu succes a strategiilor (Gross, 2015; Sheppes, 2020). Rezultatele au arătat și că o implementare mai mare a strategiilor a fost asociată cu nivele mai reduse de dezgust.

De remarcat este faptul că o treime dintre participanți au raportat că au utilizat o singură strategie de reglare emoțională, în timp ce mai mult de două treimi dintre participanți au utilizat două sau mai multe strategii. Aceste rezultate sunt în concordanță cu rezultate anterioare care au găsit modalități similare de utilizare a reglării emoționale (Aldao și Nolen-Hoeksema, 2013). În prezentul studiu, acceptarea și reevaluarea prin detașare (distanțarea) au fost cele mai frecvente strategii de reglare emoțională utilizate în condiția de intensitate emoțională ridicată. În mod similar, Volokhov și Demaree (2010) au demonstrat că expunerea la clipuri video negative a determinat nivele ridicate de reglare emoțională spontană și o mai mare implementare a strategiilor de reevaluare comparativ cu supresia. Este de remarcat că nu au fost diferențe semnificative între condiții pentru strategia de rezolvare de probleme. Având în vedere condițiile experimentale din prezentul studiu, această strategie nu ar fi eficientă în cazul emoțiilor trăite ca răspuns la imagini negative ale unor evenimente ce nu pot fi modificate prin rezolvarea de probleme, fiind mai puțin controlabile. De asemenea, era de așteptat spre exemplu ca strategia de distanțare să fie preferată în condiții de intensitate ridicată, aceasta fiind o strategie mai degrabă de o angajare mai redusă.

Deși o treime din participanții studiului lui Aldao și Nolen-Hoeksema (2013) au raportat că nu s-au angajat în niciun efort de reglare emoțională, doar un foarte mic procent din participanții din prezentul studiu au raportat că nu au folosit nicio strategie de reglare emoțională (2.25% în condiția de intensitate scăzută și mai puțin de 1% în condiția de intensitate ridicată). Aceste diferențe între studii poate fi o consecință a unor metodologii diferite (de ex., utilizarea unor stimuli video vs. stimuli imagini multiple). Însă în prezentul studiu au fost utilizați stimuli care au indus dezgust, o emoție ceva mai intruzivă, astfel tipul de emoție putând explica gradul de angajare în a regla sau nu emoțiile. Imaginile negative

utilizate în prezentul studiu au fost similare cu stimuli validați în studii anterioare (Shpees și al., 2011). Deși imaginile utilizate în fiecare condiție au avut un conținut similar este posibil ca numărul mare de stimuli prezentat în fiecare condiție să nu fi oferit oportunități adecvate de angajare în vreo formă de reglare emoțională.

Un rezultat interesant îl reprezintă utilizarea crescută a strategiei de acceptare atât în condiția de intensitate negativă scăzută cât și ridicată, lucru observat și în alte studii anterioare (Aldao și Nolen-Hoeksema, 2013). Strategia de acceptare putând fi considerată mai degrabă o strategie ce presupune efort cu implicarea atenției, dar și conținut cognitiv, deci o strategie de angajare, ar fi fost de așteptat să fie preferată mai puțin în situații de intensitate ridicată (Sheppes, 2020). Modelul flexibilității în reglare emoțională a lui Bonnano și Burton (2013) postulează că selecția strategiilor de reglare emoțională este influențată de strategiile care alcătuiesc repertoriul reglator al individului, astfel o posibilă explicație a acestor rezultate poate fi că acceptarea este în mod obișnuit o strategie accesibilă în repertoriul reglator al individului. S-ar putea ca participanții să fi ales să utilizeze acceptarea în condiția de intensitate scăzută și pentru că această strategie ar fi relativ eficientă în reglarea unor nivele reduse de dezgust. Într-adevăr, acceptarea a fost corelată negativ cu dezgustul doar în condiția de intensitate scăzută, nu și în condiția de intensitate ridicată. Studii anterioare au arătat că strategiile de reevaluare favorizează mai mult o reglare emoțională adaptativă în contextul unor nivele ridicate de dezgust (Olatunji și al., 2015). Similar, rezultatele prezentului studiu sugerează că reevaluarea prin detașare a fost corelată negativ cu dezgustul în condiția de intensitate ridicată. Va fi important pentru studii viitoare să investigheze preferințe pentru diferite strategii între condiții de intensitate emoțională scăzută vs. ridicată. În sumar, rezultatele prezentului studiu sunt congruente cu cercetări anterioare care au arătat tendința de a utiliza mai multe strategii de reglare emoțională în contexte de intensitate ridicată (Aldao și Nolen-Hoeksema, 2013; Dixon-Gordon și al., 2015). Studii viitoare ar putea investiga eficacitatea relativă a unei strategii versus mai multe strategii în diferite contexte emoționale.

Sunt importante de menționat și anumite limitări ale prezentului studiu. Contextul experimental de laborator al prezentului studiu și formatul stimulilor poate face dificilă generalizarea rezultatelor la situații din viața reală. Spre exemplu, noi am împărțit stimuli în imagini de intensitate scăzută și ridicată pentru a crea o distincție clară între condițiile variabilei independente. Utilizând un interval continuu de stimuli de la o intensitate scăzută la o intensitate ridicată s-ar putea aproxima mai bine stimuli emoționali din situații din viața reală, ceea ce ar crește de asemenea și puterea statistică și ar permite examinarea unor relații non-liniare. În plus, operaționalizarea strategiilor de reglare emoțională oferind o scurtă descriere a acestora și măsurarea utilizării strategiilor utilizând o scală Likert nu este o modalitate optimă. Oricum, manipulările experimentale ale unor diferite contexte emoționale din prezentul studiu sunt în concordanță cu studii anterioare și ne-au permis să examinăm cu rigurozitate relația dintre intensitatea emoțională și reglarea emoțională (Aldao și Nolen-Hoeksema, 2013). Mai mult, rezultatele depind de cât de acurat au fost definite și măsurate strategiile de reglare emoțională. Este foarte posibil ca strategia de rezolvare de probleme să fi fost evaluată inadecvat, iar acceptarea și reevaluarea prin detașare să fi fost insuficient diferențiate. Este posibil ca strategiile de reglare emoțională să implice un nivel de dificultate care să nu fi fost înglobat în întregime în designul experimental din prezentul studiu. Totuși, descrierile utilizate pentru a operaționaliza aceste strategii au fost utilizate pe scară largă în literatura anterioară (Aldao și Nolen-Hoeksema, 2013; Dixon-Gordon și al., 2015; Ehring și al., 2010) și au arătat validitate predictivă prin asocieri semnificative cu diferite domenii de psihopatologie (Dixon-Gordon și al., 2015). În final, operaționalizarea curentă a efortului de reglare emoțională corespunde numărului de strategii utilizate. Investigații viitoare asupra efortului de reglare emoțională ar putea beneficia de încorporarea unor măsurători ale efortului reglator ca un index

al abilității de a regla un răspuns emoțional. Trebuie specificat faptul că scopul acestui studiu a fost acela de a investiga utilizarea strategiilor de reglare emoțională în contextul unor categorii specifice de stimuli emoționali (imagini prezentând dezgust). Includerea unor imagini pozitive s-a bazat pe un set separat de întrebări de cercetare și ipoteze. De aceea nu am examinat răspunsul la imagini pozitive. Pentru cercetări viitoare, ar fi benefic ca aceste rezultate să fie replicate utilizând măsurători ecologice care ar putea permite analiza unor date temporale mai intensive și ar putea crește validitatea ecologică. Direcții viitoare ar putea de asemenea examina dacă anumite modele de reglare emoțională spontană sunt legate de severitatea unor tulburări emoționale, precum și de măsurători ale utilizării strategiilor de reglare emoțională. Astfel de informații ar oferi validitate convergentă și ar putea avea implicații clinice valoroase, identificând modele adaptative și dezadaptative de reglare emoțională spontană. În sumar, prezentul studiu oferă dovezi preliminare despre faptul că utilizarea reglării emoționale spontane este dependentă de factori contextuali, cum ar fi intensitatea emoțională.

## Studiul 2

### Selecția Distanțării și a Acceptării și Flexibilitatea Afectivă<sup>2</sup>

#### 3.2.1 Introducere

Modul în care indivizii fac selecția strategiilor de reglare emoțională este influențat de diverși factori determinanți (Sheppes și al., 2011; Sheppes și al., 2012; Sheppes, 2020). Această selecție depinde de context, rezultând în diverse răspunsuri (Cheng, 2001; Gross, 2007; Kashdan & Rottenberg, 2010; Koole, 2009). Unele studii au examinat rolul flexibilității în reglarea emoțională (Cheng, 2001; Kashdan & Rottenberg, 2010; Bonanno și al., 2004; Bonanno & Burton, 2013; Aldao, Sheppes & Gross, 2015), și modul în care sunt selectate strategiile de reglare emoțională (Sheppes și al., 2011; 2012). Cercetări recente au arătat că o stare adaptativă poate fi atinsă atunci când indivizii aleg în mod flexibil între diferite strategii de reglare emoțională în funcție de cerințele specifice ale situației (Bonanno, 2005; Kashdan & Rottenberg, 2010; Troy & Mauss, 2011). Aceste studii subliniază importanța selecției flexibile a reglării emoționale în scopul atingerii unei stări adaptative și a rezilienței (Bonanno, 2005; Troy & Mauss, 2011). Studiile lui Sheppes și colegii (2011, 2012, 2014) au investigat selecția reglării emoționale, mai precis modul în care indivizii aleg ce strategie de reglare emoțională să folosească, precum și impactul mecanismelor ce o determină. Sheppes și al. (2011) au fost primii care au arătat că indivizii sănătoși selectează în mod flexibil între strategii de angajare în contexte emoționale de intensitate scăzută, care sunt mai degrabă costisitoare dar permit elaborarea procesării informaționale a emoțiilor (de ex. reevaluarea) și strategii de dezangajare în contexte emoționale de intensitate ridicată. Acestea din urmă pot bloca ca informația emoțională să ajungă în centrul atenției sau să fie mai departe procesată în memoria de lucru (de ex. distragerea). Sheppes și al. (2011, 2014) au arătat că indivizi ar putea avea preferințe diferite pentru strategiile de reglare emoțională, în funcție de impactul inițial al strategiei în secvențialitatea temporală procesului de generare a emoțiilor în categoria de reglare emoțională centrată de antecedente (Gross, 1998).

Atât reevaluarea cât și distragerea au limite și costuri inerente atunci când sunt utilizate în diferite contexte încărcate emoțional (Sheppes și al., 2011; 2012). Sheppes și al. (2014) au sugerat că evaluând gradul în care individul intenționează să se angajeze sau dezangajeze în procesarea emoțională ar explica mai bine alegerea strategiei emoționale. Autorii au găsit însă suport pentru premisa că dimensiunea angajare-dezangajare este mecanismul prin care indivizii comută preferințele pentru selecția reglării emoționale atunci când se confruntă cu stimuli de intensitate scăzută versus stimuli de intensitate ridicată. Astfel, factorul cognitiv de angajare sau dezangajare în procesarea informației emoționale explică preferința pentru strategii distragere în situații de intensitate ridicată, datorată eficienței modularii emoțiilor intense prin distragere atențională și preferința pentru strategii de angajare în situații de intensitate scăzută, datorită beneficiilor pe termen lung ale acestor strategii (Sheppes și al., 2014; Sheppes, 2020).

Doar un singur studiu a investigat selecția reglării emoționale între reevaluare și acceptare (Mehta, Young, Wicker, Barber, & Suri, 2017). Contrar rezultatelor lui Sheppes și al. (2011), acest studiu a arătat ca pentru un eșantion indian comparativ cu unul american, reevaluarea a fost preferată mai frecvent în cazul imaginilor de intensitate ridicată, în timp ce preferințele pentru acceptare au fost similare între cele două eșantioane, aici fiind definitoriu factorul religios pentru preferințele în selecție.

---

<sup>2</sup> Părți din acest studiu au fost trimise spre publicare, Szasz, Moskow, Kallay, Coman, & Hofmann, Choice of Adaptive and Maladaptive Emotion Regulation Strategies



Am examinat în mod specific distanțarea (Moodie și al., 2020), care se pare că se bazează mai mult pe control executiv și este mai puțin costisitoare în materie de resurse cognitive (Shiota & Levenson, 2009; Ochsner și al., 2004; Schmeichel și al., 2008; Optiz și al., 2012; Liang și al. 2017; Qi și al., 2017). Dat fiind că studiile lui Sheppes și colegii (2014) au arătat că forme de reevaluare prin dezangajare cum ar fi “modificarea realității” (McRae și al., 2012) sunt preferate în context de intensitate ridicată comparativ cu forme mai elaborative de reevaluare, acest studiu a comparat reevaluarea prin detașare cu acceptarea (Eifert & Heffner, 2003; Hayes & Wilson, 2003). De altfel, distanțarea (Ochsner și al., 2004) presupune mai puțină angajare comparativ cu reevaluare centrată pe situație (Sai și al., în pregătire; Sheppes, 2020). Distanțarea presupune percepția stimulului și angajarea atențională cu stimulul emoțional, însă ceea ce o diferențiază de forme mai elaborate de reevaluare, este modul în care se face reinterpretarea stimulului, un set mental general detașat și obiectiv fiind mai puțin costisitor decât reinterpretarea bazată pe conținutul specific al stimulului emoțional ce poate întâmpina dificultăți în generarea unor reinterpretări specifice (Sheppes și al., 2011; Sheppes, 2020).

Acest studiu a investigat selecția strategiilor de distanțare și acceptare precum și asocierea selecției reglării emoționale cu flexibilitatea afectivă (Malooly, Genet, & Siemer, 2012). Distanțarea este considerată o formă specifică de reevaluare (McRae și al., 2012) ce implică focusarea deliberată a atenției asupra aspectelor non-emoționale ale situației pentru a reduce reacția emoțională prin alterarea relației cu aceasta prin adoptarea unui set mental obiectiv și detașat față de aceasta (Shiota & Levenson, 2009; Ochsner și al., 2004). Analize ale dinamicii temporale ale acestor strategii au arătat că distanțarea are loc înaintea reevaluării pozitive, necesită mai puțin efort cognitiv și reduce eficient valența negativă și arousalul (Schonfelder, Kanske, Heissler, & Wessa, 2014). Comparativ cu distragerea, distanțarea are beneficii pe termen lung în atenuarea eficientă a arousalului, permițând o procesare neutră a stimulilor (Qi și al., 2017).

Deși reevaluarea a fost asociată cu costuri cognitive minime comparativ cu supresia (Gross & Thompson, 2007), s-a arătat că în situații emoționale intense ar putea deveni destul de costisitoare (Hofmann și al., 2012; Ortner și al., 2016). Se pare că în situații de intensitate ridicată ar fi mai dificil să se treacă peste evaluarea originală a situației, existând un conflict semantic între evaluări (Ortner și al., 2016). Reevaluarea ar putea fi mai puțin eficientă în reducerea afectului negativ (Sheppes & Meiran, 2007) aspect determinat și de anumite dificultăți în a genera reinterpretări specifice situației, putând duce la o preferință redusă pentru a prefera reevaluarea (Brans și al., 2013; Sheppes și al., 2014; Suri și al., 2014).

O strategie deseori comparată cu reevaluarea este acceptarea, deși asociată cu efecte pozitive de scurtă durată asupra trăirilor emoționale, nu pare să aibă însă un efect evident asupra emoțiilor negative (Levitt și al., 2004; Wolgast și al., 2011; Dan-Glauser & Gross, 2013; Kohl și al., 2012). Studii anterioare au sugerat că acceptarea ar putea fi mai puțin costisitoare necesitând mai puține resurse cognitive decât reevaluarea situației (Shallcross și al., 2013; Troy și al., 2017), nefiind cunoscute aceste date în raport cu distanțarea. Acceptarea ar putea fi văzută ca o formă de strategie de angajare, centrată pe răspuns (Gross, 1998) apropiată de perspectiva propriei persoane și un sine imersat (Ayduk & Kross, 2008; Kross & Ayduk, 2009), care uneori ar putea avea și consecințe contraproductive (Dunn și al., 2009).

Comutarea mentală prezice modificări în distanțare, trăire subiectivă și răspunsurile cardiace (Liang, Huo, Kennison, & Zhou, 2017). Flexibilitatea afectivă este un factor important specific persoanei ce trebuie luat în considerare, putând fi un factor cognitiv ce poate influența selecția în reglare. Aceasta se referă la abilitatea individului de a comuta flexibil între procesarea afectivă și cea neutră a informației stimulului (Malooly și al., 2012). Flexibilitatea

afectivă prezice utilizarea reevaluării cognitive (Hofmann și al., 2012; McRae și al., 2012; Malooly și al., 2012). Mai specific, Malooly și al. (2012) au arătat că costurile de comutare observate în paradigma flexibilității afective ce apar atunci când indivizii comută dinspre regula afectivă înspre regula non-afectivă în cazul unei imagini negative și sunt asociate cu abilitatea de reevaluare în modularea afectului negativ.

Bazându-ne pe aceste rezultate, ne-am așteptat ca selectarea distanțării (reevaluării prin detașare) să fie asociată cu flexibilitatea afectivă, costurile de comutare non-afective negative fiind asociate cu selecția distanțării. Tot plecând de la cercetări anterioare (Sheppes și al., 2011; Mehta și al., 2017; Liang și al., 2017; Troy și al., 2017; Murphy & Young, 2017; Ghafur și al., 2018) ne-am așteptat ca acceptarea să fie preferată în situații de intensitate emoțională scăzută, în timp ce distanțarea să fie selectată mai frecvent în situații de intensitate emoțională ridicată. De asemenea, am testat și robustețea preferențelor anterioare pentru strategiile de reglare emoțională în diferite contexte emoționale utilizând un stimul recompensă cu scopul de a alege strategia opusă (Sheppes și al., 2014). Pentru control au fost măsurate și două variabile, afectul negativ general și reactivitatea emoțională.

Acest studiu a investigat dacă selecția acceptării și a distanțării în condițiile de intensitate scăzută și ridicată vor rămâne aceleași chiar dacă este introdusă și recompensa (de ex. ore de practică) cu scopul de a alege cealaltă strategie de reglare emoțională. Am prezis conform rezultatelor anterioare (Sheppes și al., 2014) că deși stimulul recompensă va influența alegerea participanților, ei vor prefera în continuare să aleagă acceptarea în contexte de intensitate scăzută și distanțarea în contexte de intensitate ridicată.

### 3.2.2. Metode

#### Participanți

Au fost recrutați 42 de studenți români de la nivel licență (37 femei) de la Universitatea Babeș-Bolyai din România. Vârsta participanților s-a situat în intervalul 19 și 34 de ani (media = 21,31, SD = 2,59). Participanții au primit un număr fix de ore de practică pentru participarea la acest studiu, iar ca recompensă, li s-a oferit posibilitatea de a câștiga ore de practică suplimentare. Orele de practică suplimentare pot ajuta studenții să își atingă numărul total de ore necesar pentru anul academic în curs pentru activitatea lor de practică. A fost obținut consimțământul informat de la fiecare participant înaintea experimentului.

#### Scale de măsurare

*Scala afectelor pozitive și negative:* (PANAS; Watson și al., 1988). Pentru prezentul studiu participanții au fost instruiți să raporteze gradul în care au simțit în general fiecare emoție. Scala PANAS a avut o consistență internă bună în eșantionul din acest studiu (PANAS-N:  $\alpha = .82$ ; PANAS-P:  $\alpha = .83$ ).

*Scala reactivității emoțiilor:* (ERS; Nock și al., 2008). Scala ERS este o scală de 21 de itemi ce măsoară trăirea subiectivă a reactivității emoționale. Participanților li s-a cerut să aprecieze pe o scală Likert de la 0 la 4 (0 = *deloc ca mine* și 4 = *în totalitate ca mine*) cum au trăit emoțiile în mod obișnuit (de ex. “Am tendința să mă emoționez foarte ușor,” “Atunci când trăiesc emoții le simt foarte intens/puternic,” “Atunci când sunt supărat/furios, îmi ia mai mult decât majorității oamenilor să mă liniștesc”) ( $\alpha = .94$ ).

#### Proba de flexibilitate afectivă

Flexibilitatea afectivă a fost măsurată utilizând o probă afectivă de comutare (switching) elaborată de Malooly și al. (2012) bazată pe o probă similară utilizată de Genet și

Siemer (2011). În această probă participanții trebuiau să comute între reguli de categorizare afective și descriptive, ce implicau inhibarea unei reguli anterioare (de ex. procesarea proprietăților afective sau neutre ale unui stimul) și comutarea de la regula anterioară la noua regulă (trecerea de la procesa informația afectivă la a procesa informația neutră, respectiv de la a procesa informația neutră la a procesa informația afectivă) în prezența unei stări afective determinată de un stimul (de ex. o imagine) (Malooly și al., 2012). Utilizând aceeași paradigmă de flexibilitate afectivă ca și Malooly și al. (2012), în acest studiu au fost utilizate imagini cu impact emoțional selectate din Setul Internațional de Imagini Afective (International Affective Pictures Set – IAPS; Lang și al., 2008). Pentru acest studiu am selectat un nou set de imagini din IAPS, deci este posibil ca unele imagini să se suprapună cu cele utilizate de către Malooly și al. (2012). A fost selectat un set de 160 de imagini și au fost împărțite în patru grupuri a câte 40 de imagini fiecare în următoarele categorii: imagini negative cu o persoană sau mai puțin de o persoană (de ex. doar o parte a corpului) (media valenței = 2,39), imagini negative cu două sau mai multe persoane (media valenței = 2,54), imagini pozitive cu o persoană sau mai puțin (media valenței = 6,87), imagini pozitive cu două sau mai multe persoane (media valenței = 6,79).

Participanților li s-a cerut să clasifice fiecare imagine, una câte una, în funcție sau de regula afectivă sau de regula neutră. În cazul în care era amorsată regula afectivă (cu amorsa prezentată în stânga și în dreapta imaginii cu „+” și „-” pentru pozitiv, respectiv negativ) participanții trebuiau să indice dacă imaginile prezentate sunt pozitive sau negative. Atunci când le era amorsată regula neutră (cu amorsa “ $\leq 1$ ” pentru o persoană sau mai puțin și “ $\geq 2$ ” pentru două sau mai multe persoane), participanții trebuiau să sorteze imaginile în funcție de numărul de persoane din imagine pentru categoriile “una sau mai puțin de o persoană” (de ex., în imagini este vizibil doar un braț uman), sau „două sau mai multe persoane” (Malooly și al., 2012). Pentru a selecta imaginile prezentate în funcție de amorsa, participanții au utilizat tastele “Z” pentru amorsa stângă și “M” pentru amorsa dreaptă. La fel ca și în cazul probei originale (Malooly și al., 2012), combinarea valenței imaginilor și a numărului de persoane prezente a fost realizată într-o secvență pseudo-randomizată.

### ***Proba de selectare a reglării emoționale***

Am utilizat o probă de alegerea a reglării emoționale la fel ca și Sheppes și al. (2011, 2012) utilizând cadrul de mai jos cu următoarele actualizări. Participanților li s-a prezentat un total de 80 de imagini care pot determina diferite nivele de emoții negative (40 de imagini de intensitate negativă scăzută și 40 de imagini de intensitate negativă ridicată) (Lang, Bradley, & Cuthbert, 2008). Înainte să parcurgă proba, participanții au urmat o sesiune de instruire care a început cu citirea instrucțiunilor pentru strategiile de distanțare și acceptare (vezi instrucțiunile în secțiunea *Procedură*). Proba a constat în șase secvențe (trials) de probă (câte trei pentru fiecare nivel de intensitate) și 80 de secvențe experimentale de selecție a strategiilor de reglare emoțională. Imaginile din secvențele de probă și de selecție au fost selectate din sistemul *NAPS – Sistemul de imagini afective Nencki* (*NAPS – Nencki Affective Picture System*; Marchewka și al., 2014). Ca și în alte proceduri anterioare (Sheppes și al., 2011, 2014), imaginile au fost împărțite în două seturi egale de nivele diferite de intensitate (scăzută și ridicată) în funcție de cotările normative. Aceasta a rezultat într-un set de 40 de imagini de intensitate scăzută (medie dezgust = 2,97; medie arousal = 3,88) și un set de 40 de imagini de intensitate ridicată (medie dezgust = 4,49; medie arousal = 4,56).

### **Procedură**

Pentru început participanții au completat scalele *PANAS* și *ERS*. Probele de comutare afectivă și de selecție a reglării emoționale au fost contrabalansate între participanți. Pentru

proba de comutare afectivă, instrucțiunile au fost prezentate participanților atât verbal cât și pe ecranul calculatorului. Aceasta a început cu zece secvențe de probă pentru regula afectivă și zece secvențe de probă pentru regula non-afectivă. Au urmat două blocuri experimentale a câte 160 de imagini fiecare, în care participanții au trebuit să sorteze imaginile în funcție de regula amorsată, răspunzând cât mai rapid și mai acurat. Participanții au avut posibilitatea să facă o pauză între blocuri dacă era nevoie. Costurile de comutare au fost calculate ca diferența în timpii de reacție între secvențele de comutare și cele de repetiție.

Pentru proba de selecție a strategiilor de reglare emoțională participanții au primit instrucțiuni pe ecranul calculatorului și de la experimentator. Participanții au fost informați că le vor fi prezentate diferite imagini negative și fiecare imagine va apărea pentru un scurt moment pe ecranul calculatorului. După ce au văzut o imagine, participanții au trebuit să ia în considerare fie acceptarea, fie distanțarea și să aleagă una pentru a o implementa cu scopul de a reduce reacția emoțională negativă. La fel ca și în procedura utilizată de Sheppes și al. (2014), participanților li s-a spus și că trebuie să ia în considerare numărul de ore de practică oferite și să ia o decizie atât în funcție de strategie cât și în funcție de recompensă. Aceștia li s-a spus că la sfârșitul experimentului vor primi ore de practică suplimentare luând în considerare o secvență selectată randomizat. Participanții au început cu o procedură de probă constând în șase secvențe pentru fiecare din cele două strategii de reglare emoțională. Participanții au citit fiecare din instrucțiunile de reglare emoțională pentru acceptare și distanțare, iar apoi li s-au prezentat trei imagini negative pentru care au aplicat instrucțiunile pentru reevaluarea prin detașare și trei imagini negative pentru care au aplicat instrucțiunile de acceptare. Aceștia li s-a spus și că este important să privească imaginea prezentată pe parcursul întregului interval de timp în care aceasta rămâne pe ecran și să implementeze strategia aleasă urmând instrucțiunile pe care le-au primit, altfel s-ar putea considera că aceștia au utilizat alte strategii, cum ar fi să își distragă atenția de la imagine. Urmând sugestiile formulate de Aldao (2013), am instruit în mod specific participanții să nu utilizeze alte strategii de reglare emoțională decât cele pentru care au primit instrucțiuni. În secvența de instruire a participanților, imaginile de intensitate scăzută și ridicată au fost contrabalansate. Participanților li s-a cerut să exprime cu voce tare implementarea instrucțiunilor de distanțare și acceptare și au fost corecți de către experimentator în caz că era nevoie.

Fiecare secvență de selectare a reglării emoționale a început prin prezentarea unei amorse ce a apărut pe un ecran negru timp de 1500 ms, urmată de o previzualizare a imaginii pentru 700 ms. A urmat apoi un ecran negru timp de 500 ms, după care au fost prezentate ofertele de recompensă pe un ecran separat înaintea fiecărei opțiuni de selectare a celor două strategii de reglare emoțională.

Pentru fiecare categorie de intensitate emoțională, participanților li s-au oferit 5 ore de practică dacă aleg strategia de acceptare și 10 ore de practică dacă optează pentru strategia de reevaluare în jumătate din secvențe, iar în cealaltă jumătate de secvențe li s-au oferit 10 ore de practică dacă aleg acceptarea și 5 ore dacă aleg reevaluarea. Participanții trebuiau să apese bara de spațiu pentru a trece la următorul ecran, unde puteau apăsa sau tasta A pentru acceptare sau tasta D pentru distanțare. După ce au făcut selecția, a urmat un ecran de pregătire timp de 5000 ms pentru a permite participanților să își pregătească implementarea strategiei selectate. Participanții au fost înregistrați video în timpul secvențelor utilizând o cameră web montată deasupra ecranului calculatorului pentru a ne asigura că aceștia au privit imaginea prezentată. Aceștia au implementat strategia selectată în timp ce imaginea inițială a fost prezentată din nou și a rămas pe ecranul calculatorului timp de 5000 ms. După vizualizarea fiecărei imagini, participanții au raportat în ce măsură au simțit emoții negative pe o scală Likert cu 7 puncte (1

= deloc; 7 = foarte negativ). În final, ca o modalitate de control, participanții au fost rugați să dea două exemple de implementare a fiecărei strategii de reglare emoțională.

### 3.2.3. Rezultate

Pentru început am examinat dacă afectul negativ, reactivitatea emoțională și vârsta au avut un efect asupra selecției strategiilor de reglare emoțională. Pentru aceasta am efectuat o analiză de regresie multiplă pentru fiecare dintre scorurile diferență ale selecției reglării emoționale pentru cele două condiții de intensitate emoțională. (s-a calculat diferența dintre totalul selecțiilor pentru acceptare și numărul de selecții pentru distanțare în condiția de intensitate scăzută, iar în condiția de intensitate ridicată s-a calculat diferența dintre scorurile pentru distanțare și cele pentru acceptare). Rezultatele nu au arătat nicio relație semnificativă între afectul negativ, vârstă sau reactivitate emoțională și selecția strategiilor de reglare emoțională (toate  $p$ -urile  $> .05$ ; pentru condiția de intensitate scăzută,  $R^2 = .01$ ,  $F(3,35) = .16$ ,  $p = .922$ , iar pentru condiția de intensitate ridicată,  $R^2 = .12$ ,  $F(3,35) = 1.63$ ,  $p = .200$ ) (vezi Tabelul 1).

Mai departe, am testat dacă orele de practică suplimentare au influențat alegerile participanților. O ANOVA 2 x 2 cu măsurători repetate a arătat un efect de interacțiune semnificativ pentru Strategii (Acceptare și Distanțare) și Magnitudine (5, 10 ore de practică) în condiția de intensitate scăzută,  $F(1, 41) = 44.27$ ,  $p < .001$ , parțial  $\eta^2 = 0.52$ .

Tabelul 1. Medii și abateri standard pentru afect negativ, reactivitate emoțională, vârstă, costuri de comutare și selecția strategiilor.

	Medii și abateri standard			
	Medie		AS	
Afect negativ	14.41		4.66	
Reactivitate emoțională	24.57		9.21	
Vârstă	21.30		2.58	
AFT costuri comutare la A/N	206.18		144.91	
AFT costuri comutare la A/P	182.14		180.36	
AFT costuri comutare la NA/N	304.86		167.78	
AFT costuri comutare la NA/P	267.95		143.72	
Intensitate	Scăzută	Ridicată	Scăzută	Ridicată
Acceptare	24.36	17.67	4.34	4.05
Distanțare	15.64	22.33	4.34	4.05

Explorând mai departe această interacțiune s-a observat că în condiția de intensitate scăzută participanții au selectat acceptarea mai frecvent atunci când li s-au oferit mai multe ore de practică pentru a utiliza acceptarea,  $t(41) = 11.45, p < .001$ , Cohen's  $d = 1.76$ , și au utilizat distanțarea mai des atunci când li s-au oferit mai multe ore de practică pentru a se detașa,  $t(41) = 2.69, p < .001$ , Cohen's  $d = 0.41$ . Rezultatele au arătat de asemenea și un efect de interacțiune semnificativ între Strategii și Magnitudine în condiția de intensitate ridicată,  $F(1, 41) = 13.86, p < .001$ , parțial  $\eta^2 = 0.25$ . Explorând mai departe această interacțiune, rezultatele au arătat că în condiția de intensitate ridicată participanții au utilizat mai frecvent acceptarea atunci când li s-au oferit mai multe ore de practică pentru a accepta,  $t(41) = 2.64, p < .012$ , Cohen  $d = 0.41$ , și au selectat mai frecvent reevaluarea în cazul în care li s-au oferit mai multe ore de practică pentru a reevalua,  $t(41) = 7.29, p < .001$ , Cohen  $d = 1.12$ . Cu toate că orele de practică suplimentare au avut un efect asupra selectării strategiilor de reglare emoțională de către participanți, aceștia au ales să se angajeze în a utiliza acceptarea într-o mai mare măsură în condiție de intensitate scăzută (60.89%, CI: [46.14, 75.61]) și distanțarea într-o mai mare măsură în condiția de intensitate ridicată (55.83%, CI: [40.77, 70.89],  $F(1, 41) = 73.06, p < .001$ , parțial  $\eta^2 = 0.64$ ) (vezi Figura 1).

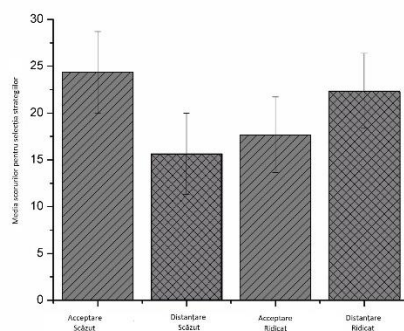


Figura 1. Selectarea reglării emoționale pentru acceptare și distanțare pentru intensitate emoțională negativă scăzută și ridicată.

Pentru proba de comutare (switching) afectivă, am testat proprietățile imaginilor utilizate. O ANOVA simplă cu valența și numărul de persoane ca variabile independente cu coterii ale valenței ca variabilă dependentă a arătat un efect semnificativ pentru valență,  $F(1,38) = 1972.78, p < .0001, \eta^2 = .98$ , niciun efect pentru numărul de persoane,  $F(1,38) = .19, p = .66$ , și niciun efect pentru interacțiunea valență, număr de persoane,  $F(1,38) = 1.01, p = .32$ .

Rezultatele unei analize de regresie multiple a arătat că costurile de comutare non-afective negative au prezis în mod semnificativ selecția distanțării în condiția de intensitate ridicată,  $R^2 = .26, F(4.37) = 3.22, p < .023, \beta = .38, p < .012$ . Nu s-a găsit nicio asociere semnificativă între acceptare și comutarea afectivă (vezi Tabelul 2).

Tabelul 2. Intercorelații între selecția reglării emoționale și costurile de comutare afective și non-afective.

	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Acceptare scăzută								
2. Distanțare intensitate scăzută								
3. Acceptare ridicată								

4. Distanțare intensitate ridicată	-.27	.27	-1**				
5. AFT costuri comutare la A/N	.22	-.22	.17	-.17			
6. AFT costuri comutare la A/P	.01	-.01	.02	-.02	.17		
7. AFT costuri comutare la NA/N	-.06	.06	-.37*	.37*	.09	-.08	
8. AFT costuri comutare la NA/P	-.12	.12	-.26	.26	.11	.23	.06

Note. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

### 3.2.4. Discuții și concluzii

Prezentul studiu a investigat selectarea reglării emoționale a acceptării și distanțării. În concordanță cu ipoteza studiului, acceptarea a fost mai preferată în situațiile de intensitate emoțională scăzută, în timp ce distanțarea a fost mai preferată în situațiile de intensitate emoțională ridicată. Aceste efecte au fost observate chiar și atunci când au fost utilizate recompense pentru alegerea celeilalte strategii (Sheppes și al., 2014), oferind robustețe rezultatelor studiului. A fost de asemenea investigat și efectul controlului executiv sub forma comutării afective asupra selecției reglării emoționale. Rezultatele nu au arătat nicio relație semnificativă între comutarea afectivă și strategia de acceptare. Totuși, selecția distanțării a fost prezisă în contextele de intensitate emoțională ridicată de costurile de comutare non-afective. Mai precis, comutări mai rapide înspre a procesa proprietăți descriptive sau non-afective a stimulilor negativi au prezis selectarea distanțării.

## Studiul 3

### Selecția Distanțării și a Acceptării, Flexibilitatea Expresivă și Stilul Afectiv<sup>3</sup>

#### 3.3.1. Introducere

Obiectivul acestui studiu a fost replicarea investigării selecției reglării emoționale pentru distanțare și acceptare precum și asocierea selecției reglării emoționale cu flexibilitatea în reglarea emoțională (Aldao, Sheppes, & Gross, 2015; Bonanno & Burton, 2013, 2015; Kashdan & Rottenberg, 2010), diversitatea emoțională (Quoidback și al., 2014) sau stilul afectiv (Hofmann și Kashdan, 2010).

O serie de factori individuali ar putea contribui la selecția reglării emoționale de către individ. Diversitatea emoțională se referă la a trăi o varietate de emoții iar studiile au arătat că aceasta prezice sănătatea mentală și fizică (Quoidback, Gruber, Mikolajczak, Kogan, Kotsou, & Norton, 2014). Un alt posibil factor specific individului ar putea fi stilul afectiv (Hofmann & Kashdan, 2010), fiind tendința individului de a-și regla emoțiile fie prin ajustare (reevaluare), ascundere (suprimare) sau prin tolerare (acceptare) în funcție de situația întâlnită în mediu. De asemenea, studiile au arătat că flexibilitatea expresivă (sau abilitatea de a suprima sau amplifica în mod flexibil emoții negative și pozitive, în funcție de situație) a fost asociată cu o adaptare mai bună în fața stresorilor (Bonanno și al., 2004; Westphal, și al., 2010; Gupta și Bonanno, 2011). Această abilitate poate fi foarte adaptativă servind ca un tampon împotriva stresorilor (Bonanno, Pat-Horenczyk, Noll, 2011; Chen, Chen, & Bonanno, 2018).

Am examinat dacă diversitatea emoțională prezice selectarea reglării emoționale (de ex., dacă participanții aleg acceptarea în situații emoționale de intensitate scăzută și distanțarea în contexte emoționale de intensitate ridicată). Studii anterioare au arătat că în comparație cu suprimarea sau acceptarea emoțiilor, un stil afectiv de ajustare (reevaluare) a emoțiilor este mai adaptativ (Hofmann și Kashdan, 2010). Am examinat de asemenea dacă un stil afectiv de ajustare a influențat selecția reglării emoționale. De asemenea, am examinat asocierea dintre alegerea flexibilă a strategiilor de reglare emoțională și flexibilitatea expresivă (Bonanno & Burton, 2013).

#### 3.3.2. Metode

##### Participanți

Participanții din acest studiu au fost 28 de studenți români de la nivel licență (dintre care 2 bărbați) de la Universitatea Babeș-Bolyai din România. Aceștia au reprezentat un eșantion diferit de cel din studiul anterior. Vârsta participanților a fost cuprinsă în intervalul 19 și 24 de ani (media vârstei = 20,57, SD = 1,26). Participanții au primit ore de practică pentru participare, iar înainte de începerea experimentului aceștia au completat consimțământul informat de participare.

##### Scale de măsurare

*Chestionarul de Stil Afectiv (ASQ – Affective Style Questionnaire*: Hofmann & Kashdan, 2010) este un instrument de măsură a diferențelor individuale în reglarea emoțională și conține 20 de itemi. Acesta constă în trei subscale: *Suprimarea (concealing* – se referă la încercări naturale de a ascunde sau suprima emoțiile), *Ajustarea* (abilitatea generale de a gestiona, ajusta și de a lucra cu emoțiile), și *Tolerarea* (o atitudine de acceptare și tolerare față

---

<sup>3</sup> Părți din acest studiu au fost trimise spre publicare, Szasz, Moskow, Kallay, Coman, & Hofmann, Choice of Adaptive and Maladaptive Emotion Regulation Strategies



de emoții). Scala a avut o consistență internă bună (*Suprimarea*,  $\alpha = .74$ , *Ajustarea*,  $\alpha = .81$ , *Tolerarea*,  $\alpha = .69$ ).

*Scala de Reglare Flexibilă a Expresiei Emoționale* (FREE – *Flexible Regulation of Emotional Expression*: Burton & Bonanno, 2016). Am utilizat această scală pentru a măsura abilitatea participanților de a modula expresia emoțională. Scala constă într-un total de 16 itemi care sunt grupați în patru subscale ce măsoară abilitatea de a amplifica și de a suprima emoțiile pozitive și negative. Participanților li s-a cerut să evalueze diferite scenarii (de ex. “*Un coleg de muncă primește o ofertă de promovare și dorește să discute cu tine despre asta*”), indicând fie “în ce măsură vor putea fi și mai expresivi decât de obicei”, fie “în ce măsură vor putea să ascundă felul în care se simt”. Conform cu Burton și Bonanno (2016), am calculat scorul de flexibilitate expresivă, scoruri mai ridicate indicând o mai mare flexibilitate în reglarea expresiilor emoționale.

*Scala Emoțiilor Diferențiale* (mDES – *Differential Emotion Scale*: Philippot, Schaefer, & Herbert, 2003). Diversitatea emoțională sau tendința de a trăi în mod ponderat emoții pozitive și negative a fost măsurată utilizând scala mDES. Scala constă în 18 itemi, ce conțin grupuri de câte trei adjective emoționale (de ex., furie = furios, iritat, nervos) pentru nouă emoții pozitive (alertness, amusement, awe, contentment, joy, gratitude, hope, love, and pride) și nouă emoții negative (anger, sadness, embarrassment, fear, disgust, guilt, shame, contempt, and anxiety). Participanții au indicat în ce măsură au simțit aceste emoții pe o scală Likert de 5 puncte. A fost calculat un index de diversitate emoțională urmând procedura descrisă în Quoidback și al., 2014).

### ***Proba de selecție a reglării emoționale***

A fost utilizată aceeași probă ca în studiul anterior (Sheppes și al. 2011; 2012), exceptând utilizarea recompenselor și a orelor de practică suplimentare care au fost înlăturate din proba computerizată.

### **Procedură**

Pentru început participanții au completat scalele de măsurare, ASQ, mDES și FREE. Apoi participanții au parcurs proba modificată de selecție a reglării emoționale, primind aceleași instrucțiuni de reglare emoțională, exceptând utilizarea recompenselor, care au fost eliminate.

### **3.3.3. Rezultate**

Pentru a testa dacă variabilele măsurate cu ajutorul scalelor de măsurare prezic selectarea reglării emoționale, am condus o analiză de regresie multiplă cu vârsta, flexibilitatea expresivă, diversitatea emoțională și factorii de stil afectiv (suprimarea, ajustarea și acceptarea) ca variabile independente. Rezultatele au arătat că predictorii au explicat 82% din varianță ( $R^2 = .67$ ,  $F(6,21) = 7.16$ ,  $p < .001$ ). Flexibilitatea expresivă ( $\beta = .51$ ,  $p < .01$ ) și un stil afectiv de ajustare ( $\beta = .45$ ,  $p < .01$ ) au prezis în mod semnificativ selectarea distanțării în condiția de intensitate ridicată. Pentru toți ceilalți predictorii, rezultatele au fost ne semnificative (toate  $p$ -urile  $> .05$ ) (Tabelul 3).

Tabelul 3. Medii și abateri standard pentru vârstă, flexibilitate expresivă, diversitate emoțională, stil afectiv și selecția strategiilor.

	Medie	AS

Vârsta	20.57		1.26	
Flexibilitate expresivă	7.20		1.37	
Diversitate emoțională	91.59		5.72	
Suprimare	25.75		5.25	
Reglare	24.39		4.81	
Tolerare	20.11		2.93	
Intensitate	Scăzută	Ridicată	Scăzută	Ridicată
Acceptare	23.53	14.78	7.06	5.49
Distanțare	16.46	25.21	5.49	7.06

Investigând selecția reglării emoționale, rezultatele au arătat și un efect de interacțiune semnificativ pentru Strategii și Condiție,  $F(1, 27) = 23.36, p < .001$ , parțial  $\eta^2 = 0.46$ . Rezultatele au arătat conform ipotezei și similar cu rezultatele anterioare, că participanții au preferat într-o mai mare măsură acceptarea în condiția de intensitate scăzută (58.83%, CI: [42.27, 73.72]) și distanțarea în condiția de intensitate ridicată (63.03%, CI: [46.33, 77.27]) (vezi Figura 2).

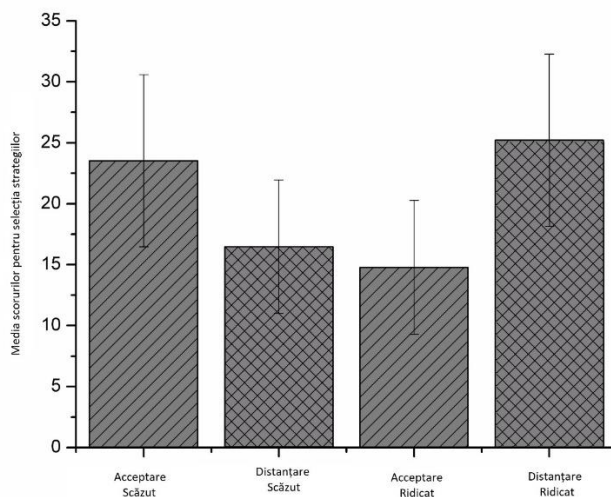


Figura 2. Selecția reglării emoționale pentru acceptare și distanțare pentru intensitatea emoțională negativă scăzută și ridicată.

### 3.3.4. Discuții

În conformitate cu ipoteza formulată, rezultatele acestui studiu au arătat că participanții au preferat să utilizeze acceptarea în situațiile de intensitate scăzută și distanțare în situațiile de intensitate ridicată. Aceste rezultate au replicat rezultatele din studiu anterior. Dintre celelalte

variabile investigate, flexibilitatea expresivă, sau abilitatea de a suprima și amplifica emoții pozitive și negative au prezis semnificativ alegerea distanțării în situații de intensitate ridicată. Mai mult, așa cum s-a așteptat, un stil afectiv de ajustare, care se referă la dispoziția de a utiliza în general reevaluarea pentru a regla emoțiile, a prezis de asemenea alegerea distanțării în situațiile de intensitate ridicată.

## Studiul 4

### Selecția Supresiei și a Ruminației<sup>4</sup>

#### 3.4.1. Introducere

Numeroase studii au arătat că reevaluarea cognitivă este asociată cu reziliența, putând fi considerată prezumtiv *adaptativă*, în timp ce alte strategii, cum ar fi ruminația sau supresia au fost asociate în studii anterioare cu psihopatologia fiind considerate strategii prezumtiv *dezadaptative* (Aldao și al., 2010). Totuși, unele studii au arătat că reevaluarea poate fi mai puțin eficientă în situații emoționale de intensitate ridicată (Sheppes, Catran, & Meiran, 2009; Sheppes & Meiran, 2007; 2008). Distragerea poate fi de asemenea dezadaptativă blocând procesul de elaborare asupra informației emoționale (Kross & Ayduk, 2008). Pe de altă parte supresia poate avea efecte benefice în situații adverse extreme (Bonanno & Keltner, 1997) reducând cu succes emoții și amintiri ale unui material negativ (Dunn și al., 2009). De asemenea, ruminația poate avea consecințe adaptative atunci când este utilizată în situații în care este necesar ca un singur scop să fie menținut în fața distractorilor (Altamirano și al., 2010).

În prezentul studiu am investigat modul în care indivizii aleg între strategii considerate dezadaptative (Aldao & Nolen-Hoeksema, 2012), mai precis supresia (Gross, 1998) și ruminația (Nolen-Hoeksema, 1991; 2000). Deși supresia gândurilor sau a emoțiilor a fost considerată pentru mult timp un răspuns dezadaptativ în anumite condiții ducând la consecințe contraproductive (Dalgleish, Hauer, & Kuyken, 2008; Gross, 2007), studii recente au asociat supresia cu rezultate eficiente (Dunn și al., 2009), nefiind asociată cu psihopatologia (Aldao & Nolen-Hoeksema, 2012), fiind însă asociată cu adaptare pe termen lung și nivele de stres reduse în urma expunerii la evenimente negative extreme (Bonanno, 2004; Bonanno, Papa, Lalande, Westphal, & Coifman, 2004; Westphal, Seiart, & Bonanno, 2010).

Supresia și ruminația pot fi considerate două strategii de modulare a răspunsului (Gross, 1998). Supresia implică încercări de dezangajare (de ex. încercarea de a nu se gândi la lucruri negative și de a nu simți emoții negative) (Gross, 2007) și poate avea efecte benefice atunci când este utilizată în situații extreme de intensitate ridicată (Bonanno și al., 2004). Ruminația poate fi descrisă ca tendința de a se imersa într-o gândire repetitivă despre propriile gânduri și emoții (Nolen-Hoeksema, 1991), astfel fiind mai degrabă o strategie de angajare (Sheppes, 2020). Ruminația este un stil de gândire dezadaptativ, repetitiv și susținut centrat pe sine despre eșecuri și dispoziție depresivă (Nolen-Hoeksema, 1991; Teasdale, 1999) ce a fost asociat cu dezvoltarea și menținerea mai multor tulburări psihopatologice cum ar fi depresia, anxietatea, tulburarea de personalitate borderline, și tulburări de alimentație (Aldao și al., 2010; Watkins, 2008). Subcomponenta ruminație de “brooding” de exemplu, se referă la o “comparație pasivă a propriei situații curente cu un standard nerealizat” (Treynor și al., 2003; Joorman și al., 2006).

Utilizarea habituală a supresiei și ruminației a fost asociată pozitiv cu simptomatologia psihopatologică (Aldao și al., 2010). S-a arătat că supresia poate avea efecte benefice când este utilizată în evenimente extreme de intensitate ridicată (Bonanno și al., 2004). Unele studii au arătat de asemenea, că supresia poate avea consecințe adaptative pe termen scurt (Bonanno, 2004; Bonanno și al., 2004; Dunn și al., 2009; Westphal și al., 2010). Cercetări recente (Chen și al., 2018) au arătat că o abilitate ridicată de supresie este asociată cu simptome reduse de

---

<sup>4</sup> Părți din acest studiu au fost trimise spre publicare, Szasz, Moskow, Kallay, Coman, & Hofmann, Choice of Adaptive and Maladaptive Emotion Regulation Strategies

depresie și anxietate. Ne-am așteptat ca, comparativ cu rumația (Nolen-Hoeksema, 1991), indivizii vor alege mai frecvent supresia în contexte de intensitate ridicată.

Unii autori au formulat concluzia că strategiile prezumtiv dezadaptative ar fi mai puțin dependente de context și de aceea aceste strategii ar putea fi caracterizate printr-o implementare inflexibilă (Aldao & Nolen-Hoeksema, 2010). Cu toate acestea ne-am așteptat ca rumația să fie preferată în situații de intensitate scăzută. Am examinat dacă influențele stilurilor afective (Hofmann și Kashdan, 2010), a diversității emoționale (Quoidback și al., 2004) și a flexibilității expresivității emoționale (Burton & Bonanno, 2016) prezic selectarea reglării emoționale.

### 3.4.2 Metode

#### Participanți

Participanții din prezentul studiu au constat în 25 de studenți români de la nivel licență (4 bărbați) de la Universitatea Babeș-Bolyai din România. Acest eșantion a fost de asemenea diferit. Vârstele participanților au fost în intervalul 20 și 26 de ani (media vârstei = 21, 76, SD = 1,73). Participanții au primit ore de practică pentru participare, iar înaintea experimentului au semnat consimțământul informat.

#### Scale de măsurare

*Chestionarul de Stil Afectiv (ASQ – Affective Style Questionnaire*: Hofmann & Kashdan, 2010) este un instrument de măsură a diferențelor individuale în reglarea emoțională și conține 20 de itemi. Acesta constă în trei subscale: *Suprimarea (concealing* – se referă la încercări naturale de a ascunde sau suprima emoțiile), *Ajustarea* (abilitatea generală de a gestiona, ajusta și de a lucra cu emoțiile), și *Tolerarea* (o atitudine de acceptare și tolerare față de emoții). Scala a avut o consistență internă bună (*Suprimarea*,  $\alpha = .74$ , *Ajustarea*,  $\alpha = .81$ , *Tolerarea*,  $\alpha = .69$ ).

*Scala de Reglare Flexibilă a Expresiei Emoționale (FREE – Flexible Regulation of Emotional Expression*: Burton & Bonanno, 2016). Am utilizat această scală pentru a măsura abilitatea participanților de a modula expresia emoțională. Scala constă într-un total de 16 itemi care sunt grupați în patru subscale ce măsoară abilitatea de a amplifica și de a suprima emoțiile pozitive și negative. Participanților li s-a cerut să evalueze diferite scenarii (de ex. “*Un coleg de muncă primește o ofertă de promovare și dorește să discute cu tine despre asta*”), indicând fie “în ce măsură vor putea fi și mai expresivi decât de obicei”, fie “în ce măsură vor putea să ascundă felul în care se simt”. Conform cu Burton și Bonanno (2016), am calculat scorul de flexibilitate expresivă, scoruri mai ridicate indicând o mai mare flexibilitate în reglarea expresiilor emoționale.

*Scala Emoțiilor Diferențiale (mDES – Differential Emotion Scale*: Philippot, Schaefer, & Herbette, 2003). Diversitatea emoțională sau tendința de a trăi în mod ponderat emoții pozitive și negative a fost măsurată utilizând scala mDES. Scala constă în 18 itemi, ce conțin grupuri de către trei adjective emoționale (de ex., furie = furios, iritat, nervos) pentru nouă emoții pozitive (alertness, amusement, awe, contentment, joy, gratitude, hope, love, and pride) și nouă emoții negative (anger, sadness, embarrassment, fear, disgust, guilt, shame, contempt, and anxiety). Participanții au indicat în ce măsură au simțit aceste emoții pe o scală Likert de 5 puncte. A fost calculat un index de diversitate emoțională urmând procedura descrisă în Quoidback și al., 2014).

#### Procedură

La fel ca și în studiul anterior, participanții au completat mai întâi scalele de măsurare pentru *ASQ*, *mDES* și *FREE*. Participanții au parcurs proba de selecție a reglării emoționale descrisă anterior, de această dată aceștia trebuind să opteze între utilizarea supresiei sau a ruminației. Participanții au primit instrucțiuni să își suprimă gândurile despre imagini și să își suprimă emoțiile negative și să nu utilizeze alte strategii pentru a-și controla gândurile și emoțiile.

De asemenea, aceștia au primit instrucțiuni ca atunci când aleg ruminația, să rumineze despre imagini și emoții negative fără a utiliza orice altă strategie.

### 3.4.3 Rezultate

O analiză de regresie multiplă având ca variabile predictor vârsta, stilurile afective, diversitatea emoțională și flexibilitatea în expresivitatea emoțională, a arătat că un stil afectiv de suprimare a prezis alegerea supresiei în condiția de intensitate ridicată. Rezultatele au arătat că predictorii au explicat 54% din varianță ( $R^2 = .54$ ,  $F(5,19) = 4.6$ ,  $p < .006$ ). Stilul afectiv de suprimare ( $\beta = .6$ ,  $p < .002$ ) a prezis alegerea supresiei în situația de intensitate ridicată. Toți ceilalți predictorii au fost ne semnificativi (toate  $p$ -urile  $> .05$ ).

O ANOVA cu măsurători repetate între Strategii (Supresie, Ruminație) și Intensitate (intensitate scăzută, ridicată) a avut un efect semnificativ pentru Strategii,  $F(1, 24) = 5.49$ ,  $p < .028$ , parțial  $\eta^2 = 0.18$ . Interacțiunea Strategii – Intensitate a fost ne semnificativă,  $F(1, 24) = .13$ ,  $p = .064$ , parțial  $\eta^2 = 0.006$ . Am explorat mai departe preferințele participanților pentru strategiile de reglare emoțională, iar rezultatele au arătat că supresia a fost selectată într-o mai mare măsură atât în condiția de intensitate redusă, (57.2%, CI: [40.27, 72.32]), dar și în condiția de intensitate ridicată, (58.6%, CI: [42.05, 73.52]) (vezi Figura 3).

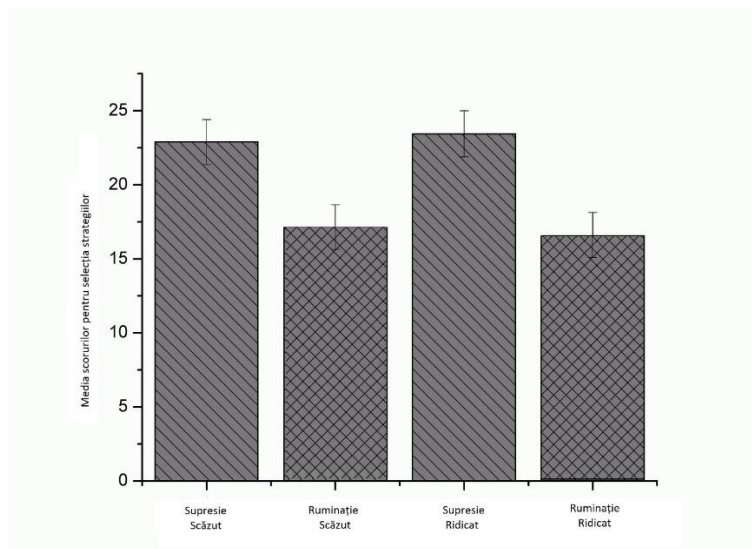


Figura 3. Selecția reglării emoționale pentru supresie și ruminație pentru intensitate emoțională negativă scăzută și ridicată.

Diferențele între alegerile participanților au fost semnificative pentru supresie versus ruminație, doar în condiția de intensitate ridicată ( $t(24) = 2.19$ ,  $p < .038$ , Cohen  $d = 0.44$ , pentru intensitate ridicată,  $t(24) = 1.88$ ,  $p = .072$  pentru intensitate scăzută) (Tabelul 4).

Tabelul 4. Medii și abateri standard pentru vârstă, flexibilitate expresivă, diversitate emoțională, stil afectiv, și selecția strategiilor.

	Medie		AS	
Vârsta	21.76		1.73	
Flexibilitate expresivă	7.43		1.62	
Diversitate emoțională	94.05		4.40	
Suprimare	23.12		4.38	
Reglare	24.36		4.22	
Tolerare	19.76		3.14	
Intensitate	Scăzută	Ridicată	Scăzută	Ridicată
Supresie	22.88	23.44	7.65	7.82
Ruminare	17.12	16.56	7.65	7.82

### 3.4.4 Discuții

Am fost interesați să investigăm selecția strategiilor de reglare emoțională între strategiile de reglare emoțională considerate prezumtiv dezadaptative. Rezultatele nu au arătat diferențe semnificative între preferințele participanților în condiția de intensitate emoțională scăzută, însă supresia a fost preferată semnificativ în mai mare măsură în condiția de intensitate ridicată comparativ cu ruminația. Mai mult, chiar dacă diferențele în preferințele participanților nu au fost semnificative, supresia a fost preferată într-o mai mare măsură comparativ cu ruminația și în condiția de intensitate redusă.

## Studiul 5

### Angajarea și dezangajarea contextuală în selecția reglării emoționale

#### 3.5.1 Introducere

Oamenii încearcă să își modifice emoțiile fie prin modularea experiențelor emoționale, fie prin modificarea modului în care își exprimă aceste experiențe emoționale. Fie că este vorba de modulări afective de scurtă durată sau tendințe habituale de a utiliza diverse strategii de reglare emoțională, un rol important în procesul utilizării strategiilor îl joacă variabilitatea contextuală (Aldao, 2013; Bonanno & Burton, 2013; Dixon-Gordon, Aldao, & De Los Reyes, 2015). Spre exemplu, efortul implicat poate varia în funcție de context, emoții mai intense necesitând un efort mai mare pentru reglarea emoțională, pe când emoțiile mai puțin intense ar putea necesita un efort mai scăzut (Barrett, Gross, Christensen, & Benvenuto, 2001). Altfel spus, intensitatea emoțională este o dimensiune emoțională critică și reprezintă un context asociat cu selecția strategiilor de reglare emoțională.

Indivizii utilizează diferite strategii de reglare emoțională în mod spontan în laborator (Aldao & Nolen-Hoeksema, 2013) ca răspuns la stimuli de dezgust ce variază în intensitate afectivă. În acest studiu am extins această explorare într-un spațiu mai ecologic, urmărind utilizarea strategiilor în funcție de intensitatea afectivă (Sheppes, și al., 2011) în două domenii ecologice individuale diferite, performanța academică (Harley, Pekrun, Taxer, & Gross, 2019) și relațiile interpersonale în timpul sesiunii de examene.

Emoțiile legate de performanța și rezultatele academice sunt emoții ce apar în situații legate de atingerea standardelor de competențe și calitate în situații de testare sau evaluare și care joacă un rol important în învățarea și performanța școlară a studenților, putând influența notele, evaluările, diverși indic-i și rezultate cum ar fi statutul socioeconomic viitor (Ashkanasy & Humphrey, 2011; Pekrun, 2006; Pekrun & Linnenbrink-Garcia, 2014). Emoțiile ce apar în astfel de situații pot susține performanța, influențând motivația, concentrarea atenției și resursele cognitive implicate în activități legate de performanță și rezultate academice promovând procesare informațională și autoreglare necesară acestor situații (Pekrun & Perry, 2014; Harley și al., 2019). Cu toate că emoțiile negative în astfel de situații pot avea și efecte utile asupra rezultatelor și performanței academice în unele situații (Pekrun, 2006; Tumer & Schallert, 2001), acestea pot avea în general și un impact negativ asupra performanței, afectând interesul și motivația (Pekrun & Perry, 2014) și consumând resurse cognitive (Meinhardt & Pekrun, 2003).

Așa cum s-a precizat, o situație afectivă stimul poate determina sau nu pentru individ o decizie ce are ca scop atingerea unei stări afective dorite sau rezolvarea unei probleme, prin modularea emoției (Gross, 2015; Sheppes, 2020). Odată identificată o emoție negativă ce necesită intervenție precum și apariția scopului reglării, sunt selectate din repertoriul disponibil diverse strategii, din care este selectată o strategie fie de dezangajare a atenției sau de angajare în modificarea cognitivă, care ulterior este implementată și apoi monitorizată (Sheppes, 2020). În aceasta ordine de idei, dimensiunea dezangajare a atenției și angajare în modificarea cognitivă a primit susținerea empirică substanțială (Sheppes, și al., 2011; 2012) Există o preferință pentru strategii de dezangajare a atenției în situații afective de intensitate ridicată și o preferință pentru strategii de angajare în procesarea informației emoționale în situații emoționale de intensitate scăzută (Sheppes, Brady, & Samson, 2014; Sheppes, Scheibe și al., 2014). În prezentul studiu ne-am propus să investigăm dacă astfel de preferințe pentru utilizarea unor diverse strategii se manifestă și în situații de performanță și rezultate academice.



Emoțiile sunt de asemenea un factor important și în funcționarea socială și în relațiile interpersonale, relațiile servind în același timp unui rol de reglare a emoțiilor (English, John & Gross, 2013). Utilizarea supresiei a fost asociată în relațiile interpersonale cu o funcționare mai proastă, iar utilizarea reevaluării cu o funcționare mai bună (English, John & Gross, 2013). Cu toate acestea contextul social poate avea un impact considerabil asupra reglării emoționale. În același timp tendințele individuale fiind stabile în timp, indivizii de obicei își pot selecta acele situații sau contexte sociale congruente cu stilul lor afectiv. Spre exemplu indivizii care utilizează în mod frecvent supresia își pot crea acele contexte sociale care sunt mai puțin emoționale și care oferă mai puțin suport afectiv (English, John & Gross, 2013). Spre exemplu, simpla prezență a unui partener romantic poate servi drept funcție de reglare a stresului la nivel subiectiv, neurofiziologic și neural (Coan, Schaefer, Davidson, 2006; Diamond, Hicks, & Otter-Henderson, 2008).

În prezentul studiu ne-am propus să investigăm utilizarea unor strategii de reglare emoțională de dezangajare atențională sau angajare în modificarea cognitivă, variind contextul afectiv prin intensitatea emoției dar și tipul de situație la nivel de individ, în situații de performanță, respectiv situații legate de relațiile interpersonale.

Spre deosebire de studiul care s-a desfășurat în laborator, pentru acest studiu participanții au fost rugați să raporteze pe parcursul a 21 de zile din timpul sesiunii, patru situații în care au trăit emoții negative din care câte două pentru fiecare domeniu de performanță academică și două ce implicau relații interpersonale, iar pentru fiecare din acestea, o situație să fie de intensitate ridicată, iar o situație să fie de intensitate moderată. Cu toate că și aceste raportări pot fi influențate de biasări, s-a arătat că atunci când indivizii raportează despre stările afective trăite în decurs de 2 ore, aceste raportări tind să fie bazate pe cunoștințe episodice sau experiențiale, fiind mai puțin susceptibile la biasări decât memoria semantică (Robinson & Clore, 2002).

Deși, designul acestui studiu este unul explorator și nu implică investigarea implementării strategiilor sau o decizie activă pentru a putea examina selectarea strategiilor de reglare, am fost interesați să explorăm dacă la nivel de utilizare a strategiilor, deci în pasul de activare a strategiilor din repertoriul propriu pentru a fi selectate (Sheppes, 2020), se menține preferința pentru strategii de dezangajare în situații de intensitate ridicată și strategii de angajare în situații de intensitate moderată. Un aspect de menționat este că spre deosebire de paradigma utilizată de Sheppes și al., (2011) sau Aldao & Nolen-Hoeksema (2013), nu putem urmări numărul de strategii utilizate sau selectarea activă a strategiilor. Dat fiind că este arbitrară, distincția situații de intensitate ridicată versus moderată s-ar putea să se reflecte în rezultate diferite, fapt ce ar putea-o supune la biasări și aprecieri ce nu pot respecta proprietățile normative ale unor stimuli de laborator (de exemplu imagini). Însă o variație a intensității moderată versus ridicată a fost utilizată în studii similare (Dixon-Gordon și al., 2015) care au investigat selectarea strategiilor în funcție de context utilizând metode retrospective pentru identificarea situațiilor emoționale. De asemenea, în acest studiu (Dixon-Gordon și al., 2015), participanților li s-a cerut să se refere la situații sociale stresante sau legate de performanță, în analizele ulterioare nefiind păstrată însă această diferențiere.

### **3.5.2 Metode**

#### **Participanți**

Participanții din prezentul studiu au constat în 118 de studenți români de la nivel licență (100 femei) de la Universitatea Babeș-Bolyai din România. Vârstele participanților au fost în intervalul 18 și 33 de ani (media vârstei = 21,48, SD = 0,71). Participanții au primit

ore de practică pentru participare, iar înaintea experimentului au semnat consimțământul informat.

### Procedură

Pentru prezentul studiu, participanților li s-a cerut ca în schimbul unor ore de practică să raporteze patru situații cât mai curând după ce le-au trăit pe parcursul a 21 de zile, utilizând niște formulare online pe platforma google forms. Aceștia au avut de comunicat patru situații din care două având ca și conținut situații ce se referă la performanța academică în timpul sesiunii, iar două ce se referă la situații de relații interpersonale și în care au trăit emoții negative, fie de intensitate ridicată, fie de intensitate scăzută. Participanții au raportat online pentru fiecare situație, descrierea situației, tipul de situație la care se referă (de performanța academică sau relații interpersonale) și aprecierea intensității emoțiilor trăite, precum și utilizarea strategiilor.

Raportarea emoțiilor negative s-a făcut utilizând o scală care solicita participanților să indice pe o scală Likert cu 5 puncte de la 1 la 5 (în condiția de intensitate moderată alfa Cronbach  $\alpha = .77$ , în condiția de intensitate ridicată alfa Cronbach  $\alpha = .81$ ), gradul în care au simțit *anxietate*, *furie* și *tristețe*. În cele două condiții de emoții negative, participanții au raportat gradul în care au utilizat strategii de reglare emoțională utilizate și de Aldao și Nolen-Hoeksema (2013), dar pe care le-am grupat în strategii de dezangajare (distragere, rezolvare de probleme, distanțare, supresie) și strategii de angajare (reevaluare, acceptare) (Sheppes și al., 2011; Sheppes, 2020): *acceptare* („vă permiteți și acceptați emoțiile”), *distragere* („vă gândiți la cea neutră sau pozitivă pentru a vă distrage atenția de la imagini”), *rezolvarea de probleme* „vă gândiți la idei despre cum să schimbați sau să rezolvați situația”), *distanțare* (pentru descriere vezi Shiota și Levenson 2009) (“atenuarea impactului emoțional luând o perspectivă obiectivă și detașată”), *reevaluare* (“gândiți în mod diferit despre situație pentru a modifica emoțiile”), și *supresie* (“nu permiteți să trăiți nicio emoție”). La fel ca în studiul lui Aldao și Nolen-Hoeksema (2013) participanții au evaluat aceste strategii pe o scală likert cu 4 puncte între 0 “deloc” și 3 “mult” (Cronbach  $\alpha = .72$  în condiția de intensitate moderată; Cronbach  $\alpha = .78$  în condiția de intensitate ridicată).

### 3.5.3 Rezultate

O ANOVA 2 x 2 cu măsurători repetate a arătat un efect principal semnificativ pentru domeniu (performanță și relații interindividuale),  $F(1, 117) = 72.32, p < .001$ , parțial  $\eta^2 = 0.861$  și un efect semnificativ pentru intensitatea afectivă (ridicată versus moderată),  $F(1, 117) = 19.43, p < .001$ , parțial  $\eta^2 = 0.142$ . Rezultatele au arătat că în situațiile de intensitate afectivă ridicată, emoțiile raportate de către participanți au fost semnificativ mai mari decât cele din situațiile de intensitate moderată,  $t(117) = 26.89, p < .001$ . Iar în situațiile de performanță emoțiile raportate au fost semnificativ mai mari decât în situațiile de relații interpersonale,  $t(117) = 4.41, p < .001$ .

Pentru a calcula numărul de strategii utilizate urmând procedura descrisă în Aldao și Nolen-Hoeksema (2013) participanții au raportat strategiile utilizate pe o scală Likert cu 4 trepte. Dacă un participant a raportat 0 sau “deloc” pentru strategii, atunci acest lucru a însemnat că participantul nu a utilizat nicio strategie și a fost codată cu “0”. Dacă un participant a raportat “puțin”, “mult”, sau “foarte mult” atunci înseamnă că participantul a utilizat cel puțin o strategie și a fost codat cu “1” pentru fiecare strategie. La fel ca și în Aldao și Nolen-Hoeksema (2013), adunând aceste codări vor rezulta diferite categorii cu scoruri de la 0 la 6: (1) “0” dacă nu a fost raportată nicio strategie, (2) “1” dacă a fost utilizată o singură strategie, și (3) de la “2” la “6” dacă au fost utilizate două sau mai multe strategii.

În ceea ce privește gradul de utilizare a strategiilor în cele patru tipuri de situații, în medie în situațiile de intensitate ridicată au fost utilizate mai multe strategii comparativ cu situațiile de intensitate moderată (situațiile de performanță,  $t(117) = 6.02, p < .001$ ; situațiile de relații interpersonale,  $t(117) = 3.78, p < .001$ ). Astfel, dacă în situațiile de performanță de intensitate ridicată și intensitate moderată aproximativ 99% din participanți au raportat că au utilizat două sau mai multe strategii, în situația de relații interpersonale de intensitate ridicată 5% din participanți au raportat că au utilizat o singură strategie, restul utilizând două sau mai multe strategii, iar în situația de relații interpersonale de intensitate moderată, 3,4% din participanți au raportat că nu au utilizat nicio strategie, 7,6% din participanți au raportat că au utilizat o singură strategie de reglare emoțională, restul de 89% de participanți utilizând două sau mai multe strategii de reglare emoțională.

Dat fiind natura designului acestui studiu, mai precis ca nu a existat o probă comportamentală care să permită investigarea unei selectări active a strategiilor, am putut testa dacă participanții au utilizat preponderent strategii de dezangajare în situații de intensitate ridicată și strategii de angajare în situații de intensitate moderată, doar comparând utilizarea în medie a strategiilor în aceeași condiție sau situație. Pentru aceasta am grupat arbitrar strategiile, cele de *dezangajare* fiind preponderent distanțarea, distragerea, rezolvarea de probleme și supresia, iar cele de *angajare* fiind preponderent reevaluarea și acceptarea.

Tabel 5. Medii și abateri standard pentru strategii de angajare și dezangajare în situațiile de performanță de intensitate ridicată și moderată, respectiv situațiile de relații interpersonale de intensitate ridicată și moderată.

	Performanță Intensitate ridicată		Performanță intensitate moderată		Relații intensitate ridicată		Relații intensitate moderată	
	Medie	AS	Medie	AS	Medie	AS	Medie	AS
<b>Dezangajare</b>	1,64	0,55	0,67	0,43	0,77	0,26	0,58	0,28
<b>Angajare</b>	0,86	0,67	0,93	0,17	0,67	0,33	0,72	0,31

Rezultatele au arătat însă că în cazul situațiilor de performanță de intensitate ridicată, participanții au utilizat în medie mai multe strategii de dezangajare comparativ cu strategiile de angajare,  $t(117) = 9.53, p < .001$ . În situațiile de performanță de intensitate moderată, participanții au utilizat preponderent mai multe strategii de angajare decât strategii de dezangajare,  $t(117) = 6.32, p < .001$ . În situațiile de relații interpersonale de intensitate ridicată au utilizat în medie mai multe strategii de dezangajare comparativ cu strategiile de angajare,  $t(117) = 2.82, p < .006$ . Iar în situațiile de relații interpersonale de intensitate moderată participanții au utilizat în medie mai multe strategii de angajare decât cele de dezangajare,  $t(117) = 4.29, p < .018$  (Tabel 5). De asemenea, comparând strategiile de dezangajare între cele două domenii, acestea au fost utilizate în mai mare măsură în situațiile de performanță comparativ cu cele referitoare la relațiile sociale  $t(117) = 12.17, p < .001$ .

### 3.5.4 Discuții și Concluzii

Pornind de la modelul reglării emoționale s-a stabilit faptul că reglarea emoțională este un proces multi-stadial, iar în situații de intensitate ridicată indivizii preferă utilizarea strategiilor de dezangajare, pe când în situații de intensitate afectivă scăzută, indivizii preferă strategii de angajare (Sheppes și al., 2011; Sheppes, 2020). În prezentul studiu am urmărit să investigăm dacă în situații ecologice de viață ce implică evenimente stresante, de exemplu sesiunea de examene, se menține preferința pentru strategii de dezangajare în situații de intensitate ridicată și preferința pentru strategii de angajare în situații de intensitate moderată, în domenii de viață ale individului, cum sunt cele legate de performanța academică sau relațiile interpersonale. Emoțiile trăite în situațiile de performanță au fost semnificativ mai mari comparativ cu cele de relații interpersonale, fapt datorat probabil și contextului de măsurare. Cu toate că situațiile de intensitate ridicată au arătat niveluri de afect negativ semnificativ mai mare decât în situațiile de intensitate moderată, participanții au raportat în proporție mare că au utilizat mai mult de o strategie de reglare emoțională în toate cele patru combinații de situații. Acest lucru contrar unor studii anterioare (Szasz și al., 2018) care au arătat că în situații de intensitate scăzută se poate ca participanții să prefere în proporție aproximativ de o treime utilizarea unei singure strategii de reglare emoțională, strategii multiple raportând doar în situații de intensitate ridicată. Aceste rezultate se pot datora și faptului că distincția intensitate ridicată versus moderată a fost făcută arbitrat de către participanți prin raportările acestora asupra nivelului de emoții negative trăite în situațiile experimentale descrise. Pentru acest studiu au fost utilizate situații de intensitate moderată în locul situațiilor de intensitate scăzută. Aceasta decizie a fost luată pentru a evita situații în care participanții ar fi raportat că nu s-au angajat deloc în reglare emoțională. De altfel, un procent ceva mai mare de participanți au raportat ca au utilizat o singură strategie de reglare emoțională doar în situațiile raportate de participanți care s-au referit la conținuturi de relații interpersonale de intensitate moderată.

În ceea ce privește dimensiunea cognitivă de dezangajare/angajare a utilizării strategiilor, ce reprezintă un factor determinant al selecției în reglarea emoțională (Sheppes, 2020) în contexte afective variabile în intensitate, rezultatele prezentului studiu au susținut această diferență. Mai precis, în situații de performanță sau cele de intensitate ridicată, rezultatele au arătat că participanții au raportat că au utilizat în medie mai multe strategii de dezangajare în procesarea informației emoționale comparativ cu strategiile de angajare. Cu toate acestea sunt necesare studii experimentale care să includă măsurători comportamentale ce permit includerea unei decizii active de selecție (Sheppes și al., 2011; 2014; Sheppes, 2020) a strategiilor de dezangajare și angajare în situații de performanță academică pentru a putea conferi robustețe acestor rezultate, comparând strategiile investigate în perechi pe continuumul dezangajare - angajare.

În aceeași măsură este posibil ca metoda utilizată în acest studiu să fi surprins doar angajarea repertoriului propriu al indivizilor în pasul de activare a strategiilor. Nefiind implicată o decizie activă, studiul nu a putut surprinde pasul de evaluare al acestor strategii în baza costurilor și beneficiilor selecției și implementării acestor strategii așa cum susține modelul propus de Sheppes (2020) în funcție de variabile afective contextuale, cum sunt intensitatea afectivă, pentru a putea fi clar diferențiate în strategii de dezangajare versus strategii de angajare.

## CAPITOLUL IV. CONCLUZII ȘI DISCUȚII GENERALE

Una din abordările în investigarea selecției în reglarea emoțională este paradigma comporamentală propusă de Sheppes (2020). Conform acesteia reglarea emoțională este un proces multi-stadial ce include mai mulți pași ce preced și urmează implementării instantanee a reglării emoțiilor (Gross, 2015; Sheppes, 2020). Modelul propus de Gross (2015) și Sheppes (2020) identifică patru stadii principale ce se succed secvențial și ciclic în funcție de diferiți parametri de nivel substadial la nivel perceptiv, de evaluare și de acțiune (Gross, 2015). Astfel, în stadiul de identificare dacă este detectată perceptiv o emoție, aceasta este apoi evaluată pentru a vedea dacă este suficient de negativă, pozitivă sau intensă și dacă acest lucru pune dificultăți în atingerea scopului, pentru a stabili dacă este necesară activarea unui scop de reglare (Gross, 2015; Sheppes, 2020). Dacă aceste condiții sunt îndeplinite este activată reprezentarea scopului de a regla emoția.

Activarea unui scop de reglare emoțională duce la stadiul următor de *selecție* a unei strategii de reglare emoțională ce urmează a fi implementată (Gross, 2015; Sheppes, 2020). Astfel, sunt reprezentate potențiale strategii de reglare emoțională din propriul repertoriu, care apoi sunt evaluate în funcție de factori contextuali precum resursele cognitive (Urry & Gross, 2010) sau fiziologice (Beedie & Lane, 2012) și în funcție de tipul și intensitatea impulsului emoțional (Sheppes & Gross, 2011). Ulterior este activat scopul de a utiliza o strategie particulară (Gross, 2015). Succesul procesului de selecție regulatorie poate depinde printre altele de repertoriul de strategii al individului. Deficite pot apărea de exemplu, fie pentru că o persoană poate avea la îndemână puține strategii, pentru că s-a bazat în trecut în mod excesiv pe o singură strategie, sau pentru că deși are un repertoriu mai bogat, la un moment dat își poate reprezenta puține opțiuni disponibile (Gross, 2015). Eșecul în selectarea unei strategii poate apare de asemenea și din cauza supraevaluării unei strategii. De exemplu, o persoană cu anxietate socială poate selecta evitarea ca tehnică de selectarea a situației, chiar dacă beneficiul pe termen scurt este asociat cu costuri pe termen lung (Gross, 2015).

Atât în laborator cât și în viața de zi cu zi, oamenii pot în diferite situații să utilizeze mai multe strategii, fie pentru că există un avantaj în utilizarea unor strategii multiple pentru a-și atinge scopul reglării, fie pentru că strategia sau strategiile anterioare au eșuat și se trece la utilizarea altor strategii alternative pentru a compensa eșecul (Aldao și Nolen-Hoeksema, 2012; Optiz și al., 2015). Spre exemplu, un studiu ce a explorat această idee de utilizare spontană a strategiilor de reglare emoțională (Aldao și Nolen-Hoeksema, 2012) a arătat că un procent destul de mare de participanți (65%) au utilizat strategii multiple pentru a-și regla emoțiile de deznădă. Cum era de așteptat, un alt studiu a arătat că există o tendință de a utiliza strategii multiple în condiții de intensitate emoțională ridicată (Dixon-Gordon și al., 2015), cu toate că poate fi plauzibil ca participanții să utilizeze mai puține strategii spontane în condiții de intensitate ridicată din cauza resurselor diminuate în astfel de situații (Optiz și al., 2015).

Pornind de la aceste rezultate, în primul studiu am fost interesați să investigăm utilizarea strategiilor de reglare emoțională în mod spontan ca răspuns la expunerea la stimuli emoționali multipli, însă variind intensitatea afectivă a stimulilor conținând imagini ce pot genera deznădă. Rezultatele noastre au arătat cum era de așteptat, că în condiția de intensitate ridicată participanții au utilizat mai multe strategii decât în condiția de intensitate scăzută, rezultate fiind similare cu cele din studii anterioare (Aldao & Nolen-Hoeksema, 2013; Dixon-Gordon și al., 2015).

În condiția imaginilor de intensitate scăzută, dintre participanții care s-au angajat în reglarea emoțiilor, aproximativ o treime au raportat că au utilizat o singură strategie, în timp

ce aproximativ două treimi din participanți au utilizat două sau mai multe strategii. Iar în condiția de intensitate ridicată, mai mult de două treimi din participanți au raportat că au utilizat strategii multiple și doar o mică parte au raportat că au utilizat doar o strategie de reglare emoțională.

Raportând rezultatele la studii similare anterioare (Aldao și Nolen-Hoeksema, 2013), în prezentul studiu doar un foarte mic procent de participanți au spus că nu au utilizat nicio formă de reglare emoțională, aceste diferențe putându-se datora faptului că în acest studiu au fost utilizați stimuli multipli (imagini), iar în studii anterioare (Aldao și Nolen-Hoeksema, 2013) a fost utilizat un singur stimul (video).

Dat fiind că au fost utilizate ca stimuli imagini ce conțineau scene care puteau genera în principal dezgust, procentul participanților care nu s-au angajat într-un efort de reglare emoțională a fost foarte redus. Imaginile negative utilizate în acest studiu au fost similare în conținut cu stimuli validați în studii anterioare (Sheppes și al., 2011), cu toate acestea este posibil ca numărul mare de stimuli prezentați în fiecare condiție să nu fi oferit oportunități adecvate de angajare în procesul de reglare emoțională.

Analizând aceste rezultate prin prisma modelului de lucru propus de Gross (2015) și Sheppes (2020), o situație în care nu este activat un scop de reglare emoțională se poate datora fie faptului că emoția nu a fost conștientizată (Taylor, 1994; Samson și al., 2012), fie pentru că emoția a fost eronat evaluată ca fiind prea puțin intensă pentru a necesita reglare, sau pentru că anumite convingeri despre maleabilitatea emoțiilor pot pune indivizii în situația în care aceștia cred că emoțiile nu pot fi modificate (Mauss & Tamir, 2014). Pentru că designul acestui studiu, la fel ca cele din studii anterioare (Aldao & Nolen-Hoeksema, 2013; Dixon-Gordon și al., 2015) a urmărit să surprindă utilizarea strategiilor de reglare emoțională și nu eficacitatea sau implementarea strategiilor, este posibil ca metodologia utilizată să nu fi surprins decât pașii de identificare și activare a repertoriului individual de strategii al indivizilor (Sheppes, 2020). De asemenea, procedura studiului nu a implicat o decizie activă între strategii (Sheppes și al., 2012; Sheppes și al., 2014; Sheppes, 2020) ceea ce nu ne oferă informații despre finalitatea procesului de selecție a strategiilor de reglare emoțională, neputând astfel determina dimensiunea dezangajare/angajare a strategiilor de reglare emoțională.

Acest fapt explică rezultatele studiului legate de numărul de utilizare a strategiilor în funcție de intensitatea afectivă. Astfel, în condiția de intensitate emoțională scăzută, faptul că o treime din participanți au raportat că au utilizat o singură strategie de reglare emoțională ca răspuns la imaginile de dezgust, se poate datora fie faptului că aceștia în trecut au utilizat o singură strategie în astfel de contexte și ca urmare a evaluării costurilor și beneficiilor (Sheppes, 2020) sau pentru că resursele cognitive disponibile le-a permis (Urry & Gross, 2012), au activat doar o singură strategie, care posibil să fi fost eficientă sau nu (Gross, 2015). Însă rezultatul poate să se fi datorat și unui repertoriu de strategii redus, însă și anumitor factori contextuali (Aldao, 2013).

Pe de altă parte, raportarea utilizării unor strategii multiple de reglare emoțională în condiția de intensitate ridicată dar și în condiția de intensitate scăzută, se poate datora activării unui număr mare de strategii de reglare din propriu repertoriu de strategii, fie datorită complexității și intensității stimulului emoțional (de exemplu, conținutul imaginilor din condiția de intensitate ridicată a cuprins imagini cu cadavre, accidente sau persoane mutilate), fie datorită evaluării greșite a eficienței și a costului-beneficiu eronat al strategiilor. De asemenea, utilizarea unor strategii multiple în condiția de intensitate ridicată așa cum a fost ea măsurată în acest studiu, ar fi putut surprinde activarea repertoriului individual de strategii fără a putea include și selectarea efectivă și implementarea unei strategii sau a mai multor strategii,

nefiind prezentă procedura de decizie sau selecție activă a strategiilor (Sheppes, 2020). De altfel, studii anterioare au arătat că în mod surprinzător, dacă participanții unui studiu nu primesc instrucțiuni specifice de reglare, aceștia tind să rămână într-o stare implicită datorată unui efect de inerție (Suri și al., 2015). De altfel, studii anterioare au arătat că este foarte posibil ca în condiții de intensitate ridicată, chiar dacă participanții sunt instruiți să folosească o anumită strategie (Optiz și al., 2015), sau dacă nu primesc deloc instrucțiuni de reglare, aceștia tind să utilizeze în mod spontan strategii de reglare emoțională multiple, fie separat sau în combinație cu strategia pentru care au primit instrucțiuni, pentru a încerca să facă față stimulului cu care se confruntă (Aldao & Nolen-Hoeksema, 2013; Aldao, 2013).

Rezultatele prezentului studiu au arătat că efortul de reglare emoțională (Aldao & Nolen-Hoeksema, 2013) a fost semnificativ mai mare în condiția de intensitate ridicată comparativ cu cea de intensitate scăzută, iar gradul de implementare a strategiilor a arătat că participanții care au utilizat o singură strategie de reglare emoțională au implementat-o într-o mai mare măsură decât cei care au utilizat strategii multiple. Acest aspect poate sugera că cei care au raportat o singură strategie de reglare emoțională au trecut deja de selecția activă a strategiilor, pe când cei care au utilizat strategii multiple de reglare emoțională este posibil să nu își fi găsit și selectat încă strategia cea mai eficientă pentru stimuli de dezgust la care au fost expuși. De altfel, rezultatele acestui studiu au arătat că un grad de implementare mai mare al strategiilor a fost asociat cu nivele mai reduse de dezgust.

Studii viitoare ar putea investiga pasul de monitorizare sau selecție flexibilă între strategii multiple de reglare emoțională în condiții de intensitate ridicată pentru a surprinde consecințele utilizării unor strategii multiple de reglare emoțională.

În congruență cu rezultatele unor studii anterioare care au arătat că strategiile de reevaluare ar fi mai eficiente în contextul unor niveluri ridicate de dezgust (Olatunji și al., 2015), în prezentul studiu, reevaluarea prin detașare sau strategia de distanțare a fost corelată negativ cu dezgustul în condiția de intensitate ridicată. În ceea ce privește strategia de acceptare, aceasta a fost utilizată în mare măsură atât în condiția de intensitate scăzută a dezgustului, cât și în condiția de intensitate ridicată. Acceptarea s-ar putea să fie relativ eficientă în reglarea unor nivele reduse de dezgust, aceasta fiind preferată și corelată negativ cu dezgustul în condiția de intensitate scăzută.

O altă limită importantă a acestui studiu o reprezintă operaționalizarea strategiilor de reglare emoțională oferind o scurtă descriere a acestora măsurând utilizarea lor pe o scală Likert, acest lucru nereprezentând o modalitate optimă. Însă utilizarea unor scale predefinite ale strategiilor ar fi încărcat procedura experimentului și nu ar fi permis investigarea mai multor strategii în același timp. Rezultatele au depins de cât de acurat au fost definite și măsurate strategiile de reglare emoțională. De exemplu, este foarte posibil ca unele strategii să nu fi fost bine diferențiate, de exemplu reevaluare și distanțarea sau acceptarea. De asemenea, este posibil ca strategia de rezolvare de probleme să fi fost evaluată inadecvat. Este posibil ca unele strategii să fie implicat un nivel de dificultate mai ridicat care să nu fi fost înglobat în designul studiului. Manipulările experimentale ale unor contexte afective variabile din prezentul studiu, sunt în concordanță cu studii anterioare și ne-au permis să examinăm cu rigurozitate relația dintre intensitatea emoțională și reglarea emoțională (Aldao și Nolen -Hoeksema, 2013; Dixon-Gordon și al., 2015). Descrierile utilizate pentru a operaționaliza aceste strategii au fost utilizate și în literatura anterioară (Aldao și Nolen-Hoeksema, 2013; Dixon-Gordon și al., 2015; Ehring și al., 2010) și au arătat validitate predictivă prin asocieri semnificative cu diferite domenii de psihopatologie (Dixon-Gordon și al., 2015).

Scopul acestui studiu a fost acela de a investiga utilizarea unor strategii de reglare emoțională în contextul unor categorii specifice de stimuli emoționali (imagini reprezentând scene de dezgust) variind intensitatea afectivă. În studii viitoare se pot replica aceste rezultate utilizând măsurători ecologice ce ar putea permite analiza unor date temporale mai intensive și ar putea crește validitatea ecologică. Cercetări viitoare ar putea de asemenea examina dacă anumite modele de reglare emoțională spontană sunt asociate cu severitatea unor tulburări emoționale identificând modele adaptative și dezadaptative de reglare emoțională spontană, dar și cu diverse măsurători comportamentale ale utilizării și selecției strategiilor de reglare emoțională.

Dat fiind că în studiul anterior s-a urmărit variația numărului de strategii de reglare emoțională în funcție de intensitatea afectivă, însă fără a putea avea o selecție activă a strategiilor, în următoarele trei studii am investigat selecția strategiilor de reglare emoțională în funcție de gradul de dezangajare/angajare în procesarea informației emoționale, oprindu-ne asupra unor perechi de strategii considerate prezumtiv adaptative sau prezumtiv dezadaptative. Astfel, în următoarele două studii am investigat selecția perechii de strategii distanțare versus acceptare, în principal pentru că din datele studiului anterior aceste două strategii s-au remarcat prin asocierea semnificativă cu nivelul de dezgust în cele două condiții experimentale de intensitate scăzută și intensitate ridicată. Iar în următorul studiu ne-am oprit atenția asupra investigării perechii de strategii supresie versus ruminație.

Așa cum s-a mai amintit, atunci când sunt confrunțați cu o emoție care necesită reglare, pe baza unei evaluări a implementării unor strategii disponibile, indivizii pot selecta între diverse strategii de reglare emoționale și tind să prefere strategii de dezangajare în situații de intensitate ridicată ce modulează imediat emoțiile și implică costuri cognitive reduse și să prefere strategii de angajare în situații de intensitate scăzută ce oferă beneficii pe termen lung, chiar dacă sunt mai costisitoare (Sheppes, și al., 2011; 2012; 2014; Sheppes și al., 2020). Astfel, în al doilea studiu au fost comparate preferințele de selecție între reevaluarea prin detașare (Ochsner și al., 2004) sau distanțare și strategia de acceptare. În condiția de intensitate ridicată a fost preferată preponderent strategia de distanțare, fiind o strategie pe un continuum între reevaluare și distragere (Moodie și al., 2020). Distanțarea, operează prin separarea persoanei de realitatea situației, implicând atât comutarea atenției cât și modificare cognitivă, fiind o strategie care se suprapune atât cu distragerea cât și cu reevaluarea (Ochsner & Gross, 2005; Moodie și al., 2020). Dat fiind că regiuni atenționale și de referință la sine sunt recrutate preferințial atât de către distragere cât și de strategia de distanțare (Moodie și al., 2020), având această suprapunere cu regiuni asociate dezangajării atenționale, acest lucru arată că distanțarea nu poate fi simplu subsumată strategiei de reevaluare (Moodie și al., 2020). Cele trei strategii de situează pe o axă ce reprezintă o singură dimensiune de reglare emoțională cognitivă, însă acestea manifestă angajament atențional și/sau semantic diferențiat în funcție de intensitatea afectivă (Moodie și al., 2020).

Mai mult, preferința pentru distanțare în situațiile de intensitate ridicată a fost asociată cu comutarea afectivă. Astfel, comutări mai rapide, deci costuri de comutare mai reduse înspre aspectele neutre ale stimulilor negativi au prezis preferința pentru distanțare în situații de intensitate ridicată. Aceste rezultate sunt similare cu studii anterioare ce asociau reevaluarea prin detașare (distanțarea) cu controlul cognitiv (Lian și al., 2017). În situațiile de intensitate scăzută, participanții au ales preponderent strategia de acceptare. De asemenea, preferințele mai crescute pentru distanțare în situațiile de intensitate ridicată și acceptare în situațiile de intensitate scăzută s-au păstrat chiar dacă au fost oferite recompense pentru a alege cealaltă strategie, oferind robustețe rezultatelor. Utilizarea strategiilor de reglare emoțională de către indivizii s-ar putea să fie motivată de tendințe puternice de a selecta acele strategii care



funcționează cel mai bine pentru ei. Poate fi probabil mai ușor și mai eficient ca oamenii să implementeze acele strategii cu care au mai multă experiență și cu care au avut mai mult succes în trecut. Astfel, rezultatele sugerează că motivația intrinsecă de a reduce emoțiile negative poate fi prioritară atât unor recompense suplimentare oferite, cât și unor eventuale alte strategii de reglare emoțională oferite prin instrucțiuni de către experimentator. Reevaluarea prin detașare sau distanțarea implică angajarea atențională cu imaginea stimul, însă reinterpretarea constă în adoptarea unei set mental detașat și obiectiv. Strategiile de acceptare reprezintă un element central al Terapiilor prin Acceptare și Angajament (ACT – Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999) și presupun “o îmbrățișare activă și conștientă a evenimentelor private”, însă “fără încercări inutile de a schimba forma acestor evenimente”. Acest lucru poate însemna că ar putea exista similarități între cele două strategii de reglare emoțională, în sensul că ar putea fi destul de apropiate sau ar putea ocupa poziții echidistante pe continuumul dezangajare – angajare. Însă, rezultatele studiului sugerează că distanțarea este mai aproape de dezangajare decât acceptarea, dat fiind preferințele participanților pentru cele două strategii în funcție de intensitatea afectivă. Studii viitoare ar putea compara în perechi diverse strategii care să le includă și pe acestea. Reevaluarea prin detașare sau așa cum este denumită în anumite studii (Sheppes, 2020), distanțarea, este o strategie din familia strategiilor de reevaluare (Gross, 2015) ce implică procesare cognitivă, dar și concentrarea atenției asupra aspectelor non-emoționale ale stimulilor (Shiota & Levenson, 2009). De altfel, asocierea distanțării cu funcția executivă de comutare a fost observată și în alte studii anterioare (Shiota & Levenson, 2009; Liang și al., 2017).

De asemenea, flexibilitatea expresivă (Bonanno și al., 2004) și un stil afectiv de ajustare (Hofmann & Kashdan, 2010) au prezis selectarea distanțării în situații emoționale negative de intensitate ridicată.

Rezultatele studiului ce a comparat perechea de strategii de distanțare și acceptare au fost replicate și în cel de-al treilea studiu oferind robustețe preferinței pentru distanțare în situații de intensitate ridicată și preferinței pentru acceptare în situații de intensitate scăzută. Comparativ cu studii anterioare (Sheppes și al., 2011, 2014) care au comparat perechi de distragere versus reevaluare și a căror rezultate au arătat preferința participanților pentru a alege preponderent reevaluarea în situații de intensitate scăzută în special datorită costurilor cognitive ridicate a acestei strategii, rezultatele studiului nostru aduce un plus strategiei de reevaluare, arătând că anumite forme de reevaluare pot fi selectate și în situații de intensitate ridicată. De altfel, studii anterioare de selecție a strategiilor de reglare au arătat că atunci când se controlează factori ce afectează efortul cognitiv al acestei strategii, de exemplu se utilizează anumite forme de reevaluare cum ar fi cea de modificare a realității, se constată o creștere a preferințelor pentru selecția reevaluării în contexte de intensitate emoțională ridicată (Sheppes, Brady, & Samson, 2014; Sheppes, Scheibe, și al., 2014).

Investigând preferințele pentru strategii prezumtiv dezadaptative, rezultatele au arătat o preferință relativă pentru a utiliza supresia în situații de intensitate ridicată atunci când indivizii sunt puși să aleagă între supresie și ruminare. Aceste rezultate sunt în concordanță cu rezultatele unor studii anterioare care au arătat că în anumite contexte, deși o strategie considerată contraproductivă, supresia poate fi eficientă, mai ales pe termen scurt (Dunn, Billoti, Murphy, & Dalgleish, 2009). De asemenea, cum era de așteptat, un stil afectiv de suprimare a fost asociat pozitiv cu selectarea supresiei în situații de intensitate ridicată. Cu toate că diferențele nu au fost semnificative, a existat de asemenea preponderent o preferință pentru selectarea supresiei comparativ cu ruminarea și în condiția de intensitate scăzută. Rezultatele nesemnificative pentru ruminare se pot datora și naturii stimulilor, fiind posibil ca pentru emoții de dezgust o strategie precum ruminarea să nu fie evaluată ca fiind eficientă de

către indivizi, fiind preferate mai degrabă strategiile de dezangajare cu stimulul, aspect ce poate fi considerat de altfel, adaptativ în cazul deznădăjduirii.

Ultimul studiu a vizat utilizarea strategiilor de reglare emoțională în situații potențial generatoare de stres, cum ar fi examenele din timpul sesiunii. Explorarea selecției unor strategii de reglare emoțională măsurate și în studii anterioare (Aldao și Nolen-Hoeksema, 2013; Dixon-Gordon și al., 2015) în două dimensiuni ecologice importante, a arătat că în nivelul emoțiilor negative trăite de către participanți au fost mai mari pentru situațiile de performanță comparativ cu situațiile retrospective raportate pentru relații interpersonale. De asemenea, cum era de așteptat nivelul emoțiilor negative raportate a fost mai mare pentru situațiile de intensitate ridicată comparativ cu cele de intensitate moderată.

Raportarea nivelului emoțiilor trăite nu poate fi relativă la parametrii normativi, dat fiind că participanții au ales singuri situațiile de intensitate ridicată comparativ cu cele de intensitate moderată. Astfel, distincția situații de intensitate ridicată versus moderată este susceptibilă la biasări și raportări retrospective. Cu toate că și aceste raportări pot fi influențate de biasări, s-a arătat că atunci când indivizii raportează despre stările afective trăite în decurs de 2 ore, aceste raportări tind să fie bazate pe cunoștințe episodice sau experiențiale, fiind mai puțin susceptibile la biasări decât memoria semantică (Robinson & Clore, 2002). O variație a intensității moderată versus ridicată a fost utilizată în studii similare (Dixon-Gordon și al., 2015) care au investigat selectarea strategiilor în funcție de context utilizând metode retrospective pentru identificarea situațiilor emoționale.

Cu toate că variația intensității situațiilor stimul a fost relativă la subiectivitatea participanților de a clasifica situațiile, rezultatele au arătat că în situațiile de intensitate ridicată au fost utilizate mai multe strategii comparativ cu situațiile de intensitate moderată atât pentru domeniul performanță, cât și pentru cel de relații interpersonale. Aceste rezultate sunt similare cu studii anterioare (Aldao și Nolen-Hoeksema, 2013; Dixon-Gordon și al., 2015; Optiz și al., 2015) dar și cu rezultatele primului studiu din această lucrare. Aceste rezultate sugerează că există o tendință a indivizilor de a utiliza, testând și încercând, mai multe strategii atunci când se confruntă cu situații de intensitate emoțională ridicată, probabil în încercarea de a compensa avantajul mai multor șanse pentru a-și asigura succesul în reglarea emoțională.

Deși nu putem corobora direct rezultatele primului și ultimului studiu din această lucrare, se poate observa că odată cu creșterea intensității afective a situațiilor există o tendință de a utiliza mai multe strategii. Spre exemplu, dacă rezultatele au arătat că în primul studiu în situația de intensitate scăzută, aproximativ o treime din participanți au utilizat o strategie de reglare emoțională, în ultimul studiu procentul de participanți care au raportat că au utilizat o singură strategie de reglare emoțională în situațiile retrospective de relații interpersonale a fost mai mic de o treime. De altfel, studii anterioare care au variat intensitatea stimulului, prezența sau absența orientării priviri sau vârsta participanților, au arătat că participanții au utilizat și implementat în mod spontan în proporții semnificative strategii de reglare emoțională pentru care nu au primit instrucțiuni să le folosească (Optiz și al., 2015). De asemenea, strategiile spontane utilizate au fost în mare măsură multiple și s-au manifestat preponderent în situații de intensitate ridicată, chiar dacă paradigma studiilor au fost cele în care participanții primesc explicit instrucțiuni specifice pentru utilizarea unei strategii (Optiz și al., 2015).

În această ordine de idei, o concluzie importantă a studiilor noastre este că indivizii utilizează în mod spontan ca o „manevră compensatorie” strategii multiple de reglare emoțională atunci când se confruntă cu stimuli sau situații de intensitate ridicată, atât în situații de laborator cât și în situații de viață.

Investigând gradul de dezangajare versus angajare al strategiilor utilizate de către participanți în ultimul studiu, rezultatele au arătat că în situațiile de performanță de intensitate ridicată aceștia au preferat în mai mare măsură strategii de dezangajare comparativ cu cele de angajare. De asemenea, preferința pentru dezangajare s-a menținut și pentru domeniul relațiilor interpersonale în cazul intensității ridicate. Iar în situațiile retrospective raportate de către participanți, au fost preferate preponderent strategiile de angajare comparativ cu cele de dezangajare atât pentru domeniul performanței cât și cel al relațiilor interpersonale. Apoi, cum era de așteptat dat fiind că nivelul emoțiilor negative trăite în situațiile de performanță a fost mai mare față de cel din relații interpersonale, și strategiile de dezangajare au fost utilizate în mai mare măsură în situațiile de performanță indiferent de condiția afectivă (intensă sau moderată). Aceste rezultate sunt similare cu studii anterioare care au arătat că indivizii au tendința să utilizeze strategii multiple în cazul unor emoții de intensitate ridicată (Aldao & Nolen-Hoeksema, 2013; Dixon-Gordon, 2015; Optiz și al., 2015). Rezultatele noastre arată de asemenea că aceste strategii multiple utilizate probabil ca o măsură de asigurare compensatorie a succesului reglării emoționale, ar putea fi preponderent strategii de dezangajare.

Dimensiunea angajare – dezangajare reprezintă un factor cognitiv determinant al selecției în reglarea emoțională (Sheppes, 2020). Cu toate că modelul propus de Gross (2015) și Sheppes (2020) descriu pașii reglării emoționale ca fiind liniari, secvențiali și ciclici, această nu înseamnă că nu există interacțiuni între diverse strategii. La fel modelul nu sugerează că preferința pentru strategii de angajare în situații de intensitate scăzută sau moderată și preferința pentru strategii de dezangajare în situații de intensitate ridicată determină secvențialitatea temporală a acestei dimensiuni cognitive. Atât modelul selecției reglării emoționale (Sheppes, 2020) cât și paradigma comportamentală propusă de Sheppes și al. (2011; 2012; 2014) prezintă acești pași secvențial sau tratează unele dimensiuni selectiv pentru a crește rigoarea experimentală și a validității interne. Rezultatele ultimului studiu au surprins preferința indivizilor pentru strategii preponderent de angajare în situații afective de intensitate scăzută și preferința pentru strategii de dezangajare în situații de intensitate afectivă ridicată în contexte de validitate externă crescută. De altfel, cel mai probabil în viața de zi cu zi, utilizarea strategiilor de angajare sau de dezangajare urmează dinamica temporală a generării emoțiilor, acestea fiind probabil selectate în funcție de gradul în care asigură scopurile hedonice sau instrumentale de reglare emoțională ale indivizilor.

Modelul procesual al reglării emoțional al lui Gross (1998) asumă că strategiile de dezangajare se suprapun cu strategiile de reglare emoțională centrate pe antecedente pentru că acestea sunt declanșate în momentul în care strategiile ce implică implementarea atenției sau distragerea sunt probabile să fie angajate. Stadii mai târzii ale procesului de reglare emoțională sunt reprezentate de strategiile de reglare concentrate pe răspuns, când emoțiile sunt simțite din plin. Rezultatele noastre curente oferă dovezi că indivizii au o preferință pentru distanțare în contexte de intensitate ridicată și că indivizii care se angajează în comutare afectivă pot avea costuri de comutare mai scăzute înspre aspectele neutre ale stimulilor ce prezic utilizarea distanțării în situații de intensitate ridicată.

Aceste studii s-au concentrat pe selecții reglatorii între strategii de angajare și dezangajare (Parkinson & Totterdell, 1999) ce nu au fost investigate anterior, precum distanțarea și acceptarea. De asemenea, au fost investigate selecții ale strategiilor reglare între strategii dezadaptative cum sunt supresia și ruminarea, care au fost asociate cu diverse psihopatologii. Am investigat de asemenea dacă diverși factori, cum ar fi flexibilitatea expresivă, diversitatea emoțională și stilul afectiv sau flexibilitatea afectivă joacă un rol în selecția reglării emoționale.

O concluzie importantă ce poate fi subliniată din această linie de cercetare este că dimensiunea angajare-dezangajare reprezintă un factor determinant important (Sheppes și al., 2014). Rezultatele noastre au arătat că în condiții de intensitate scăzută este preferată acceptarea, care poate fi considerată strategie de angajare, în timp ce o strategie de dezangajare cum este reevaluarea prin detașare sau distanțarea este preferată în contexte de intensitate ridicată. Mai mult, o strategie de angajare cum este ruminația este preferată în contexte de intensitate redusă, iar supresia care implică o dezangajare a fost selectată preponderent în contexte de intensitate ridicată.

O limită a studiilor prezente o reprezintă faptul că eșantioanele noastre au fost formate din studenți la facultate, ceea ce implică faptul că rezultatele acestor studii nu poate fi aplicat în sens larg la toate categoriile de populație în acest moment. Studii viitoare vor putea lua în considerare investigarea selecției acestor strategii de reglare emoțională și pentru alte grupe de vârstă.

În timp ce studii anterioare au arătat că anumite tipuri de reevaluare sunt preferate în contexte de intensitate scăzută (Sheppes și al., 2014), rezultatele studiilor prezente au arătat că o anumită formă de reevaluare poate fi utilizată în contexte de intensitate ridicată. Studii viitoare ar putea considera strategiile de reevaluare ca strategiile de reglare emoțională ce oferă cea mai bună flexibilitate adaptativă într-o mare varietate de contexte.

## BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ

- Aldao, A., Sheppes, G., & Gross, J. J. (2015). Emotion regulation flexibility. *Cognitive Therapy and Research*, 39, 263–278. <http://dx.doi.org/10.1007/s10608-014-9662-4>
- Aldao, A. (2013). The future of emotion regulation research: Capturing context. *Perspectives on Psychological Science*, 8, 155–172. <http://dx.doi.org/10.1177/1745691612459518>.
- Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2013) One versus many: Capturing the use of multiple emotion regulation strategies in response to an emotion-eliciting stimulus. *Cognition and Emotion*, 27, 753-760, DOI: 10.1080/02699931.2012.739998
- Bonanno, G. A., Papa, A., Lalande, K., Westphal, M., & Coifman, K. (2004). The importance of being flexible: The ability to both enhance and suppress emotional expression predicts long-term adjustment. *Psychological Science*, 15(7), 482–487. <https://doi.org/10.1111/j.0956-7976.2004.00705.x>
- Cheng, C., (2001). Assessing Coping Flexibility in Real-Life and Laboratory Settings: A Multimethod Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(5), 814-833.
- Dixon-Gordon, K.L., Aldao, A., & De Los Reyes, A. (2015). Emotion regulation in context: Examining the spontaneous use of strategies across emotional intensity and type of emotion. *Personality and Individual Differences*, 86, 271-276.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26, 1–26.
- Gross, J.J. (Ed.) (2007). *Handbook of emotion regulation*. New York, NY: Guilford Press.
- Gross, J.J. & Thompson, R. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. *Handbook of Emotion Regulation*. 3-27.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348–362. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299.
- Hofmann, S. G., & Kashdan, T. B. (2010). The Affective Style Questionnaire: Development and psychometric properties. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 32, 255-263. doi: 10.1007/s10862-009-9142-4
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30, 865–878. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
- Malooly, A. M., Genet, J. J., & Siemer, M. (2012). Individual differences in reappraisal effectiveness: The role of affective flexibility. *Emotion*, 13(2), 302-313. <http://dx.doi.org/10.1037/a0029980>
- McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, 20(1), 1-9. <http://dx.doi.org/10.1037/emo0000703>

- McRae, K., Hughes, B., Chopra, S., Gabrieli, J. D. E., Gross, J. J., & Ochsner, K. N. (2010). The neural bases of distraction and reappraisal. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 22, 248–262.
- Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2014). The neural bases of emotion and emotion regulation: A valuation perspective. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed., pp. 23–42). New York: Guilford Press.
- Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in Cognitive Sciences*, 9, 242–249.
- Optiz, P.C., Cavanagh, S.R., & Urry, H.L. (2015). Uninstructed emotion regulation choice in four studies of cognitive reappraisal. *Personality and Individual Differences*, 86, 455–464.
- Opitz, P. C., Rauch, L. C., Terry, D. P., & Urry, H. L. (2012). Prefrontal mediation of age differences in cognitive reappraisal. *Neurobiology of Aging*, 33(4), 645–655. <http://dx.doi.org/10.1016/j.neurobiolaging.2010.06.004>.
- Ray, R. D., McRae, K., Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2010). Cognitive reappraisal of negative affect: Converging evidence from EMG and self-report. *Emotion*, 10, 587–592. <http://dx.doi.org/10.1037/a0019015>
- Sheppes, G. (2020). Transcending the “Good & Bad” and “Here & Now” in Emotion Regulation: Costs and Benefits of Strategies across Regulatory Stages. *Advances in Experimental Social Psychology*, 60(4), 185-236.
- Sheppes, G., Brady, W. J., & Samson, A. C. (2014). In (visual) search for a new distraction: The efficiency of a novel attentional deployment versus semantic meaning regulation strategies. *Frontiers in Psychology*, 5, 346.
- Sheppes, G., Scheibe, S., Suri, G., Radu, P., Blechert, J., & Gross, J. J. (2014). Emotion regulation choice: a conceptual framework and supporting evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*, 143, 163-181.
- Sheppes, G., Scheibe, S., Suri, G., Radu, P., Blechert, J., & Gross, J. J. (2012). Emotion regulation choice: A conceptual framework and supporting evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*. <http://dx.doi.org/10.1037/a0030831>.
- Sheppes, G., Scheibe, S., Suri, G., & Gross, J.J. (2011). Emotion Regulation Choice. *Psychological Science*, 22, 1391-1396.
- Suri, G., Sheppes, G., Young, G., Abraham, D., McRae, K., & Gross, J. J. (2018). Emotion regulation choice: The role of environmental affordances. *Cognition and Emotion*, 32, 963–971.
- Suri, G., Whittaker, K., & Gross, J. J. (2015). Launching reappraisal: It's less common than you might think. *Emotion*, 15, 73-77. <http://dx.doi.org/10.1037/emo0000011>
- Szasz, P. L., Coman, M., Curtiss, J., Carpenter, J. K., & Hofmann, S. G. (2018). Use of multiple regulation strategies in spontaneous emotion regulation. *International Journal of Cognitive Therapy*, 11(3), 249–261. <https://doi.org/10.1007/s41811-018-0026-9>
- Watkins E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological bulletin*, 134(2), 163–206. doi:10.1037/0033-2909.134.2.163

- Webb, T. L., Miles, E., & Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: A meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological Bulletin*, *138*, 775–808. <http://dx.doi.org/10.1037/a0027600>
- Wolgast, M., Lundh, L.G., Viborg, G. (2011). Cognitive reappraisal and acceptance: An experimental comparison of two emotion regulation strategies. *Behavior Research and Therapy*, *49*, pp. 858-866
- Young G., & Suri G. (2020) Emotion regulation choice: A broad examination of external factors. *Cognition and Emotion*, *34:2*, 242-61, DOI: 10.1080/02699931.2019.1611544