

# Uloga privrženosti u razvoju samoregulacije emocija

---

Sudarić, Matija

Undergraduate thesis / Završni rad

2022

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:142:678042>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-03-04**



**FILOZOFSKI FAKULTET**  
SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU

Repository / Repozitorij:

[FFOS-repository - Repository of the Faculty of Humanities and Social Sciences Osijek](#)



Sveučilište J. J. Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet Osijek

Preddiplomski studij psihologije

Matija Sudarić

**Uloga privrženosti u razvoju samoregulacije emocija**

Završni rad

Mentor: doc. dr. sc. Valerija Križanić

Osijek, 2022.

Sveučilište J. J. Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet Osijek

Odsjek za psihologiju

Studij: preddiplomski studij psihologije

Matija Sudarić

## **Uloga privrženosti u razvoju samoregulacije emocija**

Završni rad

Područje društvenih znanosti, polje psihologija, grana opća psihologija

Mentor: doc. dr. sc. Valerija Križanić

Osijek. 2022.

## IZJAVA

Izjavljujem s punom materijalnom i moralnom odgovornošću da sam ovaj rad samostalno napisao/napisala te da u njemu nema kopiranih ili prepisanih dijelova teksta tuđih radova, a da nisu označeni kao citati s navođenjem izvora odakle su preneseni.

Svojim vlastoručnim potpisom potvrđujem da sam suglasan/suglasna da Filozofski fakultet u Osijeku trajno pohrani i javno objavi ovaj moj rad u internetskoj bazi završnih i diplomskih radova knjižnice Filozofskog fakulteta u Osijeku, knjižnice Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku i Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu.

U Osijeku, 15. rujna 2022.

Matija Puolarić, 0122220459

Ime i prezime studenta, JMBAG

## SAŽETAK

U najranijoj dobi odnos privrženosti služi djetetu kako bi si osiguralo preživljavanje. U tom važnom odnosu ključna je responsivnost i osjetljivost skrbnika kako bi dijete razvilo adaptivan unutarnji radni model sebe i svoje okoline koji čine osnovu odnosa s drugima i razvoja slike o sebi. Ukoliko skrbnik udovoljava djetetovim potrebama na odgovarajući način dijete će razviti sigurnu privrženost, dok će u suprotnom razviti neki od obrazaca nesigurne privrženosti-izbjegavajući, anksiozni ili dezorganizirani. Različiti obrasci iskustava specifično utječu na razvoj mozga djeteta. U tom kontekstu događa se razvoj samoregulacije emocija koja u suštini podrazumijeva uspješno upravljanje i moduliranje emocionalnog iskustva kroz vrijeme i kroz situacije radi postizanja određenoga cilja. Brojna istraživanja pokazala su povezanost sigurnih i nesigurnih obrazaca privrženosti i ranih iskustava sa razvojem samoregulacije emocija, sposobnostima identifikacije emocionalnih stanja i komunikacije o emocijama kao i strategijama koje pojedinac koristi suočen s uznemirujućim i stresnim događanjima. Sigurna privrženost i adaptivan razvoj samoregulacije emocija povezuju se s otpornošću, pozitivnim ishodima i doživljajem osobne dobrobiti, dok se nesigurni obrasci privrženosti, poteškoće u razvoju samoregulacije emocija i različiti neadaptivni načini korištenja strategija reguliranja emocija povezani su s brojnim nepovoljnim ishodima u kasnijem djetinjstvu i odrasloj dobi poput različitih anksioznih poremećaja, depresije, ovisnosti, poremećaja prehrane, antisocijalnih ponašanja i drugih.

Ključne riječi: privrženost, razvoj, samoregulacija emocija, psihopatologija

## SADRŽAJ

1. UVOD.....	1
2. PRIVRŽENOST.....	2
2.1. Naznake privrženosti u životinjskome svijetu.....	2
2.2. Istraživanja privrženosti na ljudima.....	3
3. SAMOREGULACIJA EMOCIJA.....	6
3.1. Grossov modularni model emocija i samoregulacije emocija.....	7
3.2. Tipičan razvoj samoregulacije emocija.....	8
3.3. Samoregulacija emocija i psihopatologija.....	9
4. POVEZANOST PRIVRŽENOSTI I SAMOREGULACIJE EMOCIJA.....	9
4.1. Psihopatološke manifestacije samoregulacije emocija u okviru privrženosti.....	15
5. ZAKLJUČAK.....	16
LITERATURA.....	17

## 1. UVOD

Živimo u dinamičnom svijetu koji se konstantno mijenja. Klimatske promjene, utjecaj globalizacije na raslojavanje populacije planeta i na način rada, eksponencijalni tehnološki napredak koji zahvaća sve grane industrije; samo su neke od promjena koje zahvaćaju trenutnu društvenu zbilju. Važno je da i zdravstvena njega prati društvene promjene kako bi ljudi imali adekvatnu potporu dok prolaze kroz životne tranzicije. Područje koje je usko vezano za životne promjene i najviše dolazi u fokus šire javnosti u zadnje vrijeme je ono mentalnog zdravlja. Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije procjenjuje se da 450 milijuna ljudi pati od nekog oblika neuropsihijatrijskog poremećaja te da 10% do 20% djece ima neki mentalni ili bihevioralni problem (World Health Organization, 2001). Javlja se pitanje kako, mi kao društvo, možemo očvrnuti pojedinca kako bi bio spremniji suočiti se sa sve učestalijim promjenama i životnim zahtjevima? Najdjelotvorniji način bi bio putem preventivnih programa za vrijeme djetinjstva dok mozak ima najveći potencijal za neuroplastičnost (Knudsen, 2004).

Dijete odmah nakon rođenja doživljava iskustva koja oblikuju njegov mozak i tako okolina određuje putanju njegovog razvoja čija je baza genetika. Najveći utjecaj u toj ranoj životnoj dobi imaju najbliži skrbnici kroz njihov odnos s djetetom. Bowlby (1969, prema Berk 2008) je prvi uspostavio koncept da ranjivo nedonošče pokušava održati fizičku i emocionalnu blizinu sa skrbnicima putem emocionalnog i ponašajnog obrasca kojeg je on nazvao privrženost. On je smatrao privrženost urođenim instinktom na razini gladi ili žeđi koji organizira ponašanje i usmjerava ga prema objektu privrženosti. Uz zaštitnu ulogu privrženost je i temelj za razvoj raznih psihičkih sposobnosti, jedan od njih je i samoregulacija iliti sposobnost da se ispuni zahtjev, započne ili prekine aktivnost ovisno o zahtjevima okoline, da se modulira intenzitet, frekvencija i trajnost radnji te da se odgodi djelovanje (Kopp, 1982). Sposobnost reguliranja ponašanja, misli i emocija ključna je vještina koja se razvija od ranog djetinjstva te je povezana s funkcioniranjem u različitim životnim sferama (Carver i Scheier, 2011). Istraživanja su pronašla da razvijena sposobnost samoregulacije ima pozitivne efekte na mentalno (Hum, Manassis i Lewis, 2013) i fizičko (Bub, Robinson i Curtis, 2016) zdravlje, socijalne odnose (Blair i sur., 2015) i prilagodbu na akademski život (Woodward, Lu, Morris i Healey, 2017).

Cilj ovog rada je prikazati učinke različitih stilova privrženosti i kako oni mogu facilitirati ili onemogućiti razvoj vještina samoregulacije emocija te dugoročne implikacije koje taj odnos može imati na život pojedinca u današnjem svijetu.

## 2. PRIVRŽENOST

Ključna potreba djeteta netom poslije rođenja je bliska emocionalna veza između njega i skrbnika, u pravilu njegovih roditelja, koja se naziva privrženost (Holmes i Farnfield, 2014). Siegel (2012) opisuje privrženost kao urođeni sistem u mozgu koji je evoluirao jer je na adaptivan način usmjeravao procese poput motivacije, emocija i pamćenja prema figuri skrbnika. Sustav privrženosti potiče dijete da traži bliskost od svojih skrbnika, komunicira s njima i održava taj odnos. U svojoj bazičnoj funkciji takav odnos pruža bespomoćnom djetetu osjećaj sigurnosti i osigurava njegovo preživljavanje. Iz evolucijske perspektive, privrženost je bila važna roditeljima jer je omogućavala prijenos njihovih gena na buduće generacije. Odnosi privrženosti su prisutni u nekom obliku u svim kulturama te također u mnogim životinjskim vrstama (Holmes i Farnfield, 2014).

### 2.1. Naznake privrženosti u životinjskome svijetu

Znanstvena grana koja je uz psihologiju proučavala bliske odnose između jedinka iste vrste je etologija. Etologija je grana biologije koja se bavi proučavanjem životinjskog ponašanja iz evolucijske perspektive (Vasta, Haith i Miller, 1995). Jedan primjer rudimentarnog oblika privrženost je utiskivanje. Lorenz (1935) je istraživao procese utiskivanja tj. bihevioralnu tendenciju određenih životinjskih vrsta da u određenom kritičnom periodu poslije rođenja krenu pratiti prvi veliki pokretni objekt u svojoj okolini, što bi obično bila majka. Izdvojio je pola guščjih jaja od majke i stavio ih je u inkubator. Nakon što su se jaja izlegla prvo biće koje su ugledali bio je sam Lorenz te su ga krenuli pratiti poput njihove biološke majke. Kako bi provjerio svoju hipotezu stavio je svu mladunčad ispod kutije i promatrao hoće li pratiti njega ili njihovu majku nakon što kutiju podigne – sukladno hipotezi pola mladunčadi pratilo je njega, pola biološku majku. Guiton (1966) je demonstrirao kako pilići počinju pratiti gumenu rukavicu koja je bila korištena za njihovo hranjenje tijekom kritičnog perioda. Istraživanja su pokazala utiskivanje nekih životinjskih vrsta na nežive objekte i na druge životinjske vrste, time demonstrirajući kako je utiskivanje, a time i privrženost evolucijski urođen mehanizam koji osigurava preživljavanje.

Rana laboratorijska istraživanja privrženosti su često zbog metodoloških i etičkih razloga rađena na životinjama. Harry Harlow proveo je najznačajnije istraživanje privrženosti na sisavcima 1950-ih na Sveučilištu u Wisconsinu (Harlow, 1958). Harlowa je zanimala uloga hranjenja u razvoju privrženosti. U to vrijeme vodila se rasprava između psihologa je li u podlozi privrženosti potkrepljujući učinak majčinog hranjenja ili mogućnost djeteta da ostvari nježni



fizički kontakt s majkom (Vasta i sur., 1995). Kako bi dao odgovor na tu raspravu Harlow je (1958) proveo istraživanje na mladunčadi rhesus majmuna. Odvojio je skupinu majmuna od majke odmah nakon rođenja te ih je odgajao u laboratoriju uz pomoć dvije zamjenske majke izrađene od drveta i žice. Prva je bila prekrivena mekom tkaninom kako bi simulirala majmunsko krzno, a druga je bila napravljena samo od žičane mreže. Polovicu majmuna se hranila iz bočice uz žičanu majku, a druga iz bočice uz prekrivenu majku. Nalazi su pokazali da su mladunci provodili u prosjeku 17 i 18 sati dnevno kod presvučene majke, a manje od sat vremena kod žičane bez obzira kod koje je bila dostupna hrana (Vasta i sur., 1995). Također kada su mladunci bili izloženi novim okruženjima ili strašnim podražajima koristili bi zamjensku majku kao izvor utjehe te sigurnu bazu od koje bi istraživali okolinu, bez nje bi izbjegavali nove podražaja i bili bi inhibirani strahom od nepoznatog (Harlow i Harlow, 1966). Harlow (1958) je svojim nalazima ustvrdio kako bliski fizički kontakt između mladunčadi i majke, a ne čin hranjenja, produbljuje njihovu emocionalnu povezanost čime je dao empirijsku potvrdu teoriji privrženosti koju je iznio Bowlby. Unatoč što je sistem privrženosti evolucijski urođen njegov manifestiran obrazac je uvjetovan ranim iskustvom. Nedostatak tople, osjetljive i predvidljive komunikacije od majke/oca može dovesti do psiholoških i bioloških devijantnih ili patoloških stanja (Sigman i Siegel, 1992). Istraživanja na štakorima kojima je bio uskraćen odnos s majkom su pokazala da su oni kasnije imali veću pojavnost socijalno bihevioralnih problema, koji su se smanjili korištenjem lijekova na bazi serotonina (Post i Weiss, 1997). Promjene uzrokovane ranim iskustvima su trajno ukorijenjene u neuronske obrasce koji su odgovorni za ponašanje i regulaciju emocija što se vidi na štakorima kada im se vrate bihevioralni problemi nakon prestanka davanja lijekova (Post i Weiss, 1997). Rana iskustva imaju važnu ulogu u oblikovanju strukture i funkcije mozga, te određuju na koji način će se geni izraziti kod životinja, ali i kod ljudskih bića (Kandel, 1998).

## 2.2. Istraživanja privrženosti na ljudima

Rezultate istraživanja na životinjama nije uvijek moguće generalizirati na ljudska bića zato su se istraživači privrženosti preusmjerili na promatranje nedonoščadi i djece u prirodnim i laboratorijski uvjetima. Pionirska istraživanja Rene Spitz (1945) bila su usmjerena na proučavanje utjecaja socijalne interakcije na djetetov razvoj. Spitz je istovremeno pratio razvoj djece u sirotištima koja su imala minimalni kontakt sa skrbnicima i djecu u zatvorima za žene koje su odgajale njihove majke. Djeca odrasla u sirotištima kognitivno i motorički su zaostajala u odnosu na djecu odgajanu u zatvorima s majkom, također su bila podložnija bolestima i strahovali su od istraživanja svoje okoline (Van IJzendoorn, 2008). Pretpostavlja se da biološka

podloga tih promjena leži u povećanoj proizvodnji hormona stresa kortizola koji narušava regulaciju emocija (Gunnar i Vasquez, 2001).

Vrhunac dotadašnjih istraživanja koncepta privrženosti možemo vidjeti u radu Johna Bowlbya. Bowlby je dodao teorijski doprinos radu Harlowa i Spitzza time što je originalno spojio psihoanalitičke i biološke nalaze u objašnjenju sistema privrženosti. Prema Bowlbyu, sistem privrženosti se evolucijski razvio jer je olakšavao djetetu preživljavanje time što bi dijete putem bihevioralnih i emocionalnih signala pokušavalo održavati fizičku i emocionalnu bliskost sa skrbnikom (Kandel, 1999). Više istraživača (Bowlby, 1982, Schaffer i Emerson, 1964) pokušalo je opisati razvojne faze privrženosti u ranim životnim godinama. U prvoj fazi dijete jednako pozitivno reagira na sve podražaje u svojoj okolini, no ipak pokazuje stanovitu preferenciju prema ljudskom glasu i licu. U drugoj fazi, počinje se javljati privrženost prema specifičnim figurama u djetetovom životu koje ono često viđa. Treća faza ili faza specifične privrženosti početak je snažnog vezivanja djeteta za određene osobe u svom životu, najčešće su to majka i otac. U toj fazi dijete razvija i neka nova ponašanja: počinje s oprezom reagirati naspram stranaca, traži utjehu od roditelja kada je uznemireno i reagira prosvjedovanjem (plakanje, traženje, porast fiziološke pobuđenosti) kako bi povratilo majčinu prisutnost ili reagira očajem ako proživljava dugotrajnu separaciju od majke kako bi sačuvalo energiju i zaštitilo se od opasnosti (Bowlby, 1982). U četvrtoj fazi dijete razvije mentalni model odnosa sa skrbnikom što mu omogućuje nezavisno istraživanje okoline i stvaranje drugih bliskih odnosa (Bowlby, 1982, Schaffer i Emerson, 1964). Ljudsko novorođenče ima najduži period razvoja od svih sisavaca, a za preživljavanje se oslanja na zrele moždane funkcije svog roditelja koji zrcali njegove emocionalne signale time oblikujući njegov mozak. Roditelji služe da pojačaju i potkrijepe pozitivna emocionalna stanja te podese negativna stanja pružajući djetetu zaštitu i utjehu (Holmes i Farnfield, 2014). Levine, Haltmeyer, Karas i Denenberg (1967) krenuli su provjeriti koliki dugoročni utjecaj rana iskustva privrženosti imaju na hipotalamičko-hipofiznu os koja ima medijacijsku funkciju između vanjskih stresora i organizma time što luči glukokortikoide. Njihov eksperiment na štakorima pokazao je da majčino lizanje, timarenje i češće nošenje nakon situacije separacije trajno smanjuje razinu odgovora hipotalamičke-hipofizne osi time umanjujući njihove reakcije straha prema novim podražajima i ranjivost na bolesti vezane uz stres, dok bi izostanak brižnog ponašanja od strane majke doveo do suprotnog učinka. McEwan i Sapolsky (1995) nastavili su istraživati zaključke Levine i sur. (1967) proučavajući kako povećano lučenje glukokortikoida ima negativno djelovanje na hipokampus. Kronični stres dovodi do povećanog lučenja glukokortikoida što uzrokuje atrofiju stanica u hipokampusu, a

dugotrajna izloženost stresu dovodi do ireverzibilne štete i gubitka stanica u hipokampusu. Kako je hipokampus uključen u procese deklarativnog pamćenja njegovo oštećenje dovodi do problema s pamćenjem. Na staničnoj razini ove promjene se manifestiraju slabljenjem procesa dugoročne potencijacije tj. mehanizma kojim se u hipokampusu stvaraju nove sinapse među neuronima zbog procesa učenja (Squire i Kandel, 1999). Kroz neuroznanstvena istraživanja može se vidjeti kako rana nesvjesna iskustva značajno utječu na razvoj uma putem mehanizma kodiranja u proceduralnom i deklarativnom pamćenju (Kandel, 1999). Bowlby (1982) je iz psihološke perspektive opisao utjecaj ranih iskustava na razvoj reprezentacije sebe i svijeta te ju je nazvao unutarnjim radnim modelom. Model sebe utječe na percepciju vlastitih postupaka, misli i osjećaja te ima efekt na samopouzdanje i samopoštovanje pojedinca. Model svijeta utječe na percepciju ponašanja drugih u interpersonalnim odnosima što utječe na ponašanje pojedinca tako što će ga motivirati da prilazi drugima ili ih izbjegava. Prikladna reprezentacija svijeta i sebe u njemu služi organizmu da adekvatno interpretira i predviđa zbivanja u svojoj okolini čime si povećava šanse za preživljavanje. Unutarnji radni modeli su nesvjesne i dinamične kognitivne strukture koje vode očekivanja i interpretacije odnosa s drugima te organiziraju ponašanje u skladu sa ranim iskustvima pohranjenim u implicitnom pamćenju (Kandel, 1998).

Spomenutu teoriju empirijski je potkrijepila Ainsworth, Blehar, Waters i Wall (1978) na temelju svojih istraživanja kojima je utvrdila različite obrazaca privrženosti. Utvrdila je kako postoje sigurni i nesigurni obrasci privrženosti koji se temelje na osnovi kvaliteta unutrašnjeg radnog modela (Ainsworth i sur., 1978). Sigurna privrženost razvija se ukoliko su oba modela pozitivna dakle dijete vjeruje da je ono vrijedno i voljeno te da je okolina stabilna i predvidljiva. U slučaju da su jedan ili oba modela negativna riječ je o jednom od nesigurnih obrazaca privrženosti. Nesigurni obrasci mogu se podijeliti na: povučeni (izbjegavajući), ambivalentni (opirući) te dezorganizirani obrazac. Izbjegavajući obrazac karakterizira ponašanje djeteta koje izbjegava traženje utjehe kod skrbnika i pretjerano oslanjanje na sebe unatoč povećanim razinama stresa, ovako ponašanje se pripisuje ranijoj nesposobnosti skrbnika da se pobrine za djetetove negativne osjećaje. Ambivalentni obrazac je sklon naglašavanju svojih negativnih osjećaje kako bi privukao pažnju skrbnika što se pripisuje ranijoj nekonzistentnoj skrbi. Dezorganizirani obrazac karakterizira strah od objekta privrženosti unatoč tome što je on jedini mogući izvor utjehe djetetu što u njemu stvara nerazriješivi konflikt, tako je ovaj obrazac privrženosti jedini koji nije adaptivan zbog nedostataka strukture tj. jedini je koji nema organiziranu strategiju kojom dijete pokušava ostvariti interakciju sa skrbnikom nego npr. se zamrzava, iskazuje dezorijentirano ponašanje ili ponašanje prilaženja kojega slijedi ponašanje

odvrćanja od skrbnika (Holmes i Farnfield, 2014). Drugi doprinos Ainsworth i suradnika (1978) predstavlja razvoj metode mjerenja sigurnosti privrženosti, a radi se o tehnici nepoznate situacije koja se koristi za procjenu kvalitete privrženosti kod djece u ranom djetinjstvu. Tehnika se sastoji od osam faza, a temeljena je na pretpostavci da će djeca sa sigurnom privrženošću koristiti primarnog skrbnika kao sigurnu bazu za istraživanje nepoznatog (Ainsworth i sur., 1978). U prvoj fazi eksperimentator uvodi primarnog skrbnika i dijete u prostoriju za igru te napušta prostoriju. Druga faza uključuje primarnog skrbnika koji sjedi, dok se dijete igra, a opaža se je li on sigurna baza djetetu. U trećoj fazi ulazi nepoznata osoba koja sjeda i razgovara s primarnim skrbnikom, a opaža se reakcija djeteta na nepoznatu osobu. U četvrtoj fazi, primarni skrbnik odlazi iz prostorije, opažano je hoće li se javiti separacijska anksioznost kod djeteta, a nepoznata osoba reagira na dijete i pokušava ga smiriti ukoliko je uznemireno. Peta faza uključuje povratak primarnog skrbnika, te pružanje djetetu utjehu ukoliko je pokazalo znakove uznemirenosti, a opažana je djetetova reakcija na njegov povratak, pri čemu nepoznata osoba odlazi iz prostorije. U šestoj fazi primarni skrbnik ponovno napušta prostoriju, nakon čega slijedi sedma faza u kojoj nepoznata osoba ulazi u prostoriju i pokušava utješiti dijete. U posljednjoj, osmoj fazi, primarni skrbnik se vraća, pruža utjehu djetetu te se ponovno promatra reakcija na njegov povratak (Ainsworth i sur., 1978).

### **3. SAMOREGULACIJA EMOCIJA**

Reguliranje uključuje sposobnost usmjerenja, nadziranja i upravljanja nekim procesom, a u kontekstu čovjeka i s njime povezanih psihobioloških procesa može se odnositi na regulaciju stresa, raspoloženja, misli, pažnje, impulsa poput gladi, agresije i seksualnog uzbuđenja te ponašanja (Merriam-Webster, n.d.; Gross i Thompson, 2007). Carver i Scheier (2011) navode da je samoregulacija svrhovit proces koji uključuje prilagođavanje kroz samo-korekciju radi ostvarivanje neke zamišljene svrhe i osjećaj da ti postupci samo-korekcije u svrhu prilagođavanja imaju sjedište u samom pojedincu. Smatraju kako ovaj proces ima obilježja procesa povratne sprege.

Procesi samoregulacije i regulacije emocija često su vrlo isprepleteni i teško ih je razgraničiti (Koole, Dillen i Sheppes, 2011).

Suvremena istraživanja samoregulacije emocija imaju svoje porijeklo u proučavanju psiholoških obrambenih mehanizama, stresa i suočavanja, teoriji privrženosti i teoriji emocija. Kao zaseban konstrukt, samoregulacija emocija prvo se pojavila u razvojnoj literaturi (Gross i Thompson, 2007).

Samoregulacija emocija odnosi se na skup raznolikih procesa kojima upravljamo i moduliramo emocionalni odgovor. Shields i Cichetti (1997, prema Brumariu, 2015) definiraju samoregulaciju emocija kao razliku u labilnosti, fleksibilnosti i responsivnosti pojedinca koje vode adaptivnom funkcioniranju i prikladnoj ekspresiji emocija u emocionalno pobuđujućim situacijama. Druge definicije naglašavaju različite procese uključene u regulaciju emocija, a neke uključuju i emocionalnu reaktivnost (Gross i Thompson, 2007; Calkins i Hill, 2007). Većina definicija ipak se usuglašava da su uspješno upravljanje i moduliranje emocionalnog iskustva kroz vrijeme te kroz situacije radi postizanja određenoga cilja važne sposobnosti za regulaciju emocija (Brumariu, 2015).

### 3.1. Grossov modularni model emocija i samoregulacije emocija

Gross i Thompson (2007) predlažu modalni model emocija kao koristan konceptualni okvir za razumijevanje emocija i njihove regulacije. Emocije opisuje kao transakciju između osobe i situacije koja zaokuplja pažnju, ima određeno značenje za pojedinca i pobuđuje koordinirani, no ipak fleksibilni odgovor više sustava. Ova posljednja značajka fleksibilnosti koja podrazumijeva da su u pitanju ponašajne tendencije koje se mogu modulirati na različite načine najznačajnija je za njihov potencijal za regulaciju.

Ključne značajke samoregulacije emocija prema Grossu i Thompsonu (2007) su: a) mogućnost regulacije ugodnih i neugodnih emocija- što uključuje smanjivanje, povećavanje ili održavanje intenziteta, b) kontinuum od svjesne, kontrolirane regulacije koja zahtijeva napor do nesvjesne, automatske regulacije koja se događa bez ulaganja dodatnoga napora i c) niti jedan od načina samoregulacije nije samo po sebi dobar ili loš, adaptivan ili neadaptivan.

Modalni model emocija pruža koristan konceptualni okvir za razumijevanje samoregulacije vlastitih (a i regulacije tuđih) emocija na način da svaki od procesa u slijedu razvoja emocije mogu biti i meta regulacije. Prije samoga ulaska u situaciju koja bi potencijalno izazvala emocionalni odgovor imamo mogućnost odabiranja situacije u kojoj ćemo se naći. Tako, na primjer, roditelj trogodišnjega djeteta može odabrati ne voditi dijete u restoran, na dulji obrok i druženje s odraslim osobama bez adekvatnih sadržaja za djecu već povjeriti dijete na čuvanje drugoj osobi ili odabrati prikladniji restoran. Nakon što se nađemo u određenoj situaciji određena lepeza strategija odnosi se na modifikaciju situacije što bi podrazumijevalo da roditelj pomogne djetetu s frustrirajućim zadatkom ili suosjećajno i podražavajuće odgovara na djetetovu ekspresiju neugodnih emocija. Sljedeća skupina strategija odnosi se na regulaciju pomoću preusmjeravanja pažnje poput usmjeravanja djeteta na traženje desertu koji će naručiti u

„dosadnom“ restoranu ili usmjeravanja pažnje na ugodne sadržaje prilikom nekih zastrašujućih ili bolnih zbivanja. Mogućnosti modulacije emocija uslijed promjene kognicija vezane su uz komponentu procjene u procesu nastanka emocija i odnose se na promjene načina na koji promatramo značenje određene situacije kao kada prije nastupa uzbuđenje protumačimo kao „nabrijanost“ umjesto „tremu“. Do sada nabrojane strategije usmjerene su na antecedente dok je posljednja, modulacija odgovora, kako joj i samo ime kaže usmjerena na odgovor. Odnosi se na naš utjecaj na iskustvenu, fiziološku ili ponašajnu komponentu emocije što je direktnije moguće. Dobar primjer ovih strategija su različiti načini samo-umirivanja u emocionalno preplavljujućim situacijama poput trbušnoga disanja, tehnika relaksacije, slušanja glazbe ili držanja kockice leda na dlanu.

Procesi samoregulacije emocija mogu biti svjesni ili nesvjesni, automatski ili kontrolirani i mogu utjecati na različite točke u procesu nastanka emocije, mogu uključivati promjenu u vremenu latencije, vremenu rasta emocije, magnitudi, trajanju, i odgovorima u ponašajnoj, iskustvenoj ili fiziološkoj domeni. Samoregulacijom emocija možemo utišati, intenzivirati ili održati emociju, ovisno o cilju koji nam je u tom trenutku u fokusu. Njome možemo utjecati i na koherentnost emocionalnog odgovora u različitim domenama (Gross i Thompson, 2007).

### 3.2. Tipičan razvoj samoregulacije emocija

Obzirom na ovisnost o maturaciji ključnih struktura (prefrontalni korteks) živčanoga sustava, razvoj samo-regulacijskih procesa je produljen i kreće se od automatske i osnovne regulacije fiziologije u dojenaštvu i ranom djetinjstvu prema više svjesnoj i namjernoj regulaciji kognicija u srednjem djetinjstvu (Calkins i Hill, 2007).

Do trećeg mjeseca života samoregulacija emocija uključuje uglavnom urođene fiziološke procese poput opće reaktivnosti na podražaje te reakciju prilaženja prema ugodnim odnosno povlačenja od neugodnih podražaja. Do trećega mjeseca primarni prisutni procesi su primitivni mehanizmi poput samo-umirivanja sisanjem, jednostavni motorički pokreti poput odmicanja i plakanje kao odgovor na neugodu, oni su neovisni od intervencije osobe koja skrbi za dijete. U dobi od 3 do 6 mjeseci djeca razvijaju sposobnost preusmjeravanja pažnje od neugodnih podražaja, a do kraja prve godine života sve su aktivniji u svojim pokušajima aktivne i svrhovite kontrole afektivne pobuđenosti. Također, prepoznaju da se skrbnici i drugi odrasli mogu ponašati na način koji će im pomoći u regulaciji njihove afektivne pobuđenosti. Tijekom druge godine života tranzicija od pasivnih prema aktivnim načinima regulacije emocija je završena (Calkins i Hill, 2007).

Novija istraživanja sve više potvrđuju da je maturacija prefrontalnoga korteksa ključna za svjesnu samo-regulaciju ponašanja kroz anteriorni sustav za pažnju čija je kortikalna struktura anteriorni cingularni korteks s dva glavna podsustava. Jedan podsustav vodi kognitivne procese i pažnju i povezan je s prefrontalnim korteksom, dok drugi upravlja emocionalnim procesima i povezan je s limbičkim sustavom i perifernim autonomnim, visceromotornim i endokrinim sustavom (Calkins i Hill, 2007). Ta dva sustava međusobno su povezana u recipročnom odnosu gdje je supresija emocionalnog djela povezana s aktivacijom kognitivnog djela (Bush, Luu i Posner, 2000); također se pokazalo da se u slučaju doživljavanja neugodnih emocija limbički dio anteriornog cingularnog korteksa aktivira, dok se istovremeno kognitivni dio povezan s prefrontalnim korteksom i koji je zadužen za inhibitornu kontrolu deaktivira (Mayberg i sur., 1999). Funkcionalni odnos podsustava anteriornog cingularnog korteksa predstavlja biološki mehanizam za integraciju specifičnih samo-regulacijskih procesa u kompleksnije oblike tijekom razvoja (Calkins i Hill, 2007).

### 3.3. Samoregulacija emocija i psihopatologija

Različite strategije samoregulacije emocija, kako što je već rečeno, same po sebi nisu neadaptivne. Neadaptivne postaju kada ne promijene emocionalni odgovor na željeni način ili kada dugoročna šteta nosi prevagu nad kratkoročnim dobitcima promjene u emocijama (npr. kratkoročno olakšanje anksioznosti). Poteškoće mogu nastati kada su emocije preintenzivne, kada adekvatne strategije još nisu razvijene ili kada su sposobnosti regulacije kompromitirane. Problemi mogu nastati i kada su strategije očuvane, ali se slabo provode, nefleksibilne su, neosjetljive na kontekst i nisu u skladu s dugoročnim ciljevima osobe. Ovo je upravo vidljivo kada su određene strategije bile korisne u djetinjstvu, no prestaju biti korisne u odrasloj dobi kao što ćemo kasnije vidjeti je slučaj sa strategijama povezanim s nesigurnim obrascima privrženosti. Još jedan izvor poteškoća je kada ljudi ne dopuste da se njihov emocionalni odgovor prirodno razvije, već ga potiskuju i opiru mu se (Werner i Gross, 2010).

## 4. POVEZANOST PRIVRŽENOSTI I SAMOREGULACIJE EMOCIJA

Odnos skrbnika i djeteta, koji uključuje i kvalitetu odnosa privrženosti osnova je razvoja i organizacije djetetove emocionalnosti (Kopp, 1982). Odnos s primarnim skrbnicima u najranijoj dobi najvažniji je socijalni kontekst od utjecaja na razvoj djeteta u svakom smislu, tako i uspješna regulacija emocija u dojenačkoj dobi uvelike ovisi o podršci skrbnika i njegovom uspješnom odgovaranju na signale djeteta. U ranoj fazi djetetovog razvoja skrbnik kroz proces koregulacije svojom prisutnošću i osjetljivom interakcijom s djetetom regulira njegove emocije

dok nakon treće godine o samoregulaciji emocija u odnosu sa skrbnikom djeteta uči kroz direktno poučavanje, komunikaciju o emocijama, načine na koje im se pomaže regulirati emocionalni odgovor, ali i kroz opažanje skrbnika dok on sam pokazuje neka ponašanja vlastite regulacije emocija. Upravo emocije često potiču kontakt s figurom privrženosti, a odnos privrženosti često je sredstvo regulacije emocija (Cooke, Kochendorfer, Stuart-Parrigon, Koehn i Kerns, 2018).

Tijekom prve godine života povijest tih interakcija stvara odnos privrženosti koji djetetu pruža osjećaj sigurnosti i značajno utječe na kasniju prilagodbu tijekom razvoja. Bowlby (1982) je mehanizam toga utjecaja objašnjavao pomoću psiholoških konstrukata povezanih s očekivanjima od sebe i drugih koji su zapravo nagovještavali kasniji koncept unutarnjih radnih modela, a koji se odnosi na reprezentaciju sebe i skrbnika konstruiranu iz ponavljanih ranih interakcija. Ovaj unutarnji model kasnije predstavlja neku vrstu vodiča ili sheme prema kojoj formiramo očekivanja o svom emocionalnom odgovoru i vjerojatnosti i uspješnosti intervencije skrbnika u upravljanju tim afektivnim odgovorom. U kontekstu sigurne privrženosti tako postoji očekivanje da će emocionalne potrebe ili biti zadovoljene ili da će ih pojedinac sam uspješno zadovoljiti pomoću vještina stečenih kroz u interakciji sa skrbnikom (Calkins i Hill, 2007; Brumariu, 2015).

Ainsworth i sur. (1978) također navode kako iskustvo konzistentno osjetljivoga i responsivnog roditeljskog ponašanja uči dojenče o primjerenim očekivanjima od drugih i omogućuje mu iskustvo smanjivanja emocionalne pobuđenosti na ugodniju razinu uslijed adekvatne reakcije skrbnika (Calkins i Hill, 2007). Istraživanja su pokazala da roditeljska praksa roditelja sigurno privržene djece uključuje više vođenja i poučavanja kada su u pitanju intenzivne emocije poput ljutnje (umjesto izolacije i odbacivanja), pokazuju manje negativne emocionalnosti kada govore o djetetu i manje ljutnje kada se nalaze u izazovnim situacijama sa svojim djetetom (Brumariu, 2015).

Sroufe (1996, 2000, prema Calkins i Hill, 2007) povezuje emocionalni razvoj sa socijalnim razvojem i naglašava razvoj regulacije od dijadne regulacije prema samo-regulaciji afekta kao i generalizaciju iskustava sa skrbnikom na širu socijalnu okolinu.

Cassidy (1994, prema Calkins i Hill, 2007) u svome radu pak naglašava adaptivnu funkciju različitih obrazaca emocionalnih odgovora u kontekstu odnosa privrženosti i navodi da su obrasci afektivnoga odgovaranja zapravo strategije koje djeteta koristi da bi mu potrebe za privrženosti, odnosno sigurnosti bile zadovoljene. Tako povećano pokazivanje stresa kod neke nesigurno privržene djece postaje način privlačenja pažnje i zadržavanja blizine skrbnika koji je nedosljedan ili neosjetljiv, dok izbjegavajuća ponašanja s druge strane predstavljaju strategiju za



minimalizaciju odnosa privrženosti uz istovremeno zadržavanje blizine skrbnika kada je skrbnik ranije pokazivao svoju nesposobnost u toleriranju intenzivnije emocionalne ekspresije. Iako kratkoročno korisne u najranijoj dobi, ove adaptacije mogu kasnije dovesti do različitih neadaptivnih dugoročnih posljedica.

Možemo reći da izbjegavajuće privrženi pojedinci razvijaju negativan radni model drugih zbog čega se distanciraju od drugih i razvijaju strategije supresije uznemirujućih misli i sjećanja, a oni ambivalentno privrženi negativan radni model sebe i osim hipervigilnosti na znakove privrženosti često automatski koriste neadaptivne strategije brige i ruminacije (Malik, Wells i Wittkowski, 2015).

Cook i sur. (2018) sažimaju teoretske pretpostavke o tome zašto bi sigurna privrženost bila povezana s afektivnim iskustvom i samoregulacijom emocija kod djece:

- a) Sigurno privržena djeca: pretpostavlja se da skrbnici sigurno privržene djece imaju veći uvid u emocije svoga djeteta i veću sposobnost predvidjeti emocionalne potrebe svoje djece i stoga mogu osjetljivije obratiti pažnju na njihove afektivne signale. Bolji su u poučavanju i modeliranju strategija preusmjeravanja pažnje i bolje prilagođavaju okolinu potrebama svoga djeteta. Pronađeno je da skrbnici sigurno privržene djece više koriste objašnjenja i opisuju kada govore o emocijama, što može objašnjavati zašto sigurno privržena djeca pokazuju bolje razumijevanje emocija. Obzirom da njihova djeca mogu pouzdano očekivati podršku i utjehu za širok raspon emocija, što potiče direktnu i otvorenu afektivnu komunikaciju, sigurno privržena djeca otvorenija su u prihvatanju i pokazivanju emocija. Pozitivne socijalne interakcije koje imaju s roditeljima i vršnjacima mogu direktno utjecati na više doživljenih pozitivnih emocija. Ovaj odnos tako može promovirati razvoj adaptivnih strategija samoregulacije emocija kroz pozitivan primjer roditelja koji podupiru dječje učenje kroz poučavanje i modeliranje smirenoga i refleksivnog suočavanja te traženje pomoći od drugih. Dodatno, njihovi unutarnji radni modeli mogu promovirati percepciju da su u slučaju suočavanja sa stresorimasposobni rješavati probleme ili pozitivno restrukturirati situaciju. Kada roditelj konzistentno ispunjava ulogu sigurne baze i utočišta djeca s vremenom internaliziraju strategiju traženja pomoći i koriste ju i kada roditelji nisu prisutni. Ova djeca adaptivno i fleksibilno koriste sigurnu bazu, uključuju se u širok raspon socijalnih interakcija što im omogućava doživljavanje čitavog raspona emocija i prakticiranje strategija suočavanja.

- b) Djeca čiji odnos sa skrbnikom opisujemo kao izbjegavajući konzistentno doživljavaju odbacivanje i emocionalno zanemarivanje kada pokazuju uznemirenost. Pretpostavlja se da tada nauče minimalizirati ili prekomjerno regulirati ekspresiju negativnog afekta čak i kada su fiziološki pobuđeni, a sve kako bi zadržali blizinu skrbnika. Da bi izbjegli signalizirati investiranost u odnos privrženosti, mogu maskirati znakove pozitivnog afekta, a njihove majke mogu pokazivati ograničen raspon emocija i čak manje ohrabrivati djecu na uživanje u pozitivnim događajima. U drugim socijalnim odnosima ovakva potisnuta i ograničena ekspresija može biti neadaptivna obzirom da pokazivanje pozitivnih emocija inače signalizira interes za održavanjem odnosa, a negativnih potiče brižna ponašanja od strane drugih i empatiju. Prema drugim osobama mogu pokazivati i probleme s regulacijom emocija, kao i sklonost pokazivanju ljutnje kada su frustrirani.
- c) U ambivalentnom odnosu skrbnici nekonzistentno odgovaraju na emocije svoga djeteta. Djeca tada mogu pretjerano i intenzivno iskazivati neugodne emocije kako bi smanjili vjerojatnost gubitka skrbnikove pažnje. Obzirom da se za regulaciju emocija oslanjaju na skrbnika pretpostavlja se da su sami manje snalažljivi i učinkoviti u samoregulaciji emocija.
- d) Roditelji u odnosu dezorganizirane privrženosti stvaraju nemoguću situaciju za dijete gdje su istovremeno djetetu i sigurna baza i izvor straha ili uznemirenosti. Ova djeca pokazuju nedosljedne i dezorganizirane emocionalne odgovore što odražava raspad njihove strategije privrženosti i vjerojatno će rezultirati neadekvatnim strategijama suočavanja sa stresom. Te ponavljane nepovoljne interakcije dovode do doživljaja kroničnoga stresa i posljedično čestih iskustava disregulacije negativnih emocija. Ne mogu predvidjeti ponašanje skrbnika i zbog toga propuštaju priliku za razvoj strategija samoregulacije emocija, oni radije nastoje izbjeći ili se distancirati od emocionalnih iskustava umjesto da uče učinkovite strategije regulacije.

Brumariu (2015) u svome pregledu povezanosti privrženosti i razvoja regulacije emocija fokusira se na četiri komponente: nadziranje i razumijevanje emocionalnih stanja, emocionalno iskustvo i ekspresija, načini regulacije emocija tj. tehnike suočavanja i općenito samoregulacija emocija.

U pogledu opažanja i svjesnosti vlastitih emocionalnih stanja i razumijevanja tuđe emocionalne ekspresije nekoliko studija je pokazalo kako sigurno privrženost djeca imaju veću svijest o svojim emocionalnim stanjima (Brumairu, Kerns i Seibert, 2012), bolji su u identificiranju i imenovanju emocija (Steele, Steele i Croft, 2008) i imaju bolje znanje o strategijama za regulaciju emocija

(Colle i Del Guidice, 2011). Djeca dezorganiziranoga obrasca privrženosti slabije zamjećuju svoje vlastite emocije i manje im je dostupno znanje o strategijama reguliranja emocija (Colle i Del Guidice, 2011). U pogledu njihove sposobnosti prepoznavanja i razlikovanja emocija drugih rezultati istraživanja nisu jednoznačni. Steel i sur. (2008) su demonstrirali kako se djeca s dezorganiziranim obrascem privrženosti ne razlikuju u sposobnosti prepoznavanja emocija u odnosu na djecu sa sigurnim obrascem. Novija istraživanja ukazuju na smanjenu sposobnost identifikaciju emocionalnih ekspresija kod djece sa dezorganiziranim obrascem privrženosti (Forslund, Kenward, Granqvist, Gredebäck, Brocki, 2017). Proturječnim nalazima vrijedilo bi dodati i hipotezu prema kojoj bi se mogli očekivati i nalazi u drugim smjerovima – radi se o hipotezi da sposobnost praćenja i identifikacija preplavljujućih, potencijalno opasnih ili nepredvidivih emocionalnih stanja skrbnika može biti adaptivna za dijete. Pretpostavlja se kako nepredvidiva povijest interakcija između skrbnika i djeteta te okruženje u kojem prevladava strah može naučiti dijete da točno predviđa emocije na licima drugih kako bi se zaštitilo (Rieder i Cicchetti, 1989).

Vežano uz modulaciju emocija unutar odnosa roditelj-dijete istraživanja sugeriraju da su sigurno privrženata djeca u stanju ko-regulirati stres unutar odnosa privrženosti, osjećaju se sigurnijima doživjeti i pokazati čitav raspon emocija. Sigurno privrženata djevojčice, primjerice, pokazale su veću učestalost ugodnih emocija i ponašanja te manju razinu srama u interakciji s majkom, nesigurno privrženata djeca također su bila sklonija nepovoljnije procjenjivati situacije sukoba s roditeljem i manje su sklona pokazivati intenzivnu ljutnju u odnosu s roditeljem (Hershenberg i sur., 2011). Po pitanju emocionalnih iskustava i ekspresije emocija izvan odnosa privrženosti studije su pokazale da sigurno privrženata djeca doživljavaju više pozitivnih emocija, u odnosu na negativne, bolju toleranciju frustracije i roditelji njihove sposobnosti reguliranja emocijama procjenjuju boljima (Abraham i Kerns, 2013, Brumariu, 2015). Kada pogledamo ponašanja u emocionalno zahtjevnim situacijama sigurno privrženata djeca manje su sklona katastrofiziranju i preuzimanju osobne odgovornosti za negativne ishode neke situacije, dok su djeca s više dezorganiziranim obrascem privrženosti više sklona katastrofiziranju (Brumariu i sur., 2012). Sve u svemu sigurno privrženata djeca doživljavaju više pozitivnih emocija u interakciji sa skrbnikom, više pozitivnih raspoloženja izvan odnosa s primarnim skrbnikom i bolja su u interpretaciji i modulaciji emocija u emocionalno izazovnim situacijama. Djeca s dezorganiziranim obrascem privrženosti pokazuju više negativnog raspoloženja, imaju slabiju sposobnost upravljanja intenzivnim emocijama, a stres doživljavaju intenzivnije u interakciji s figurom privrženosti (Brumairu, 2015).

Kada promatramo strategije suočavanja vidljivo je da one nisu samo po sebi adaptivne ili neadaptivne već da ovise o zadanom cilju i kulturalnim normama. Općenito gledano, sigurno privrženata djeca koriste učinkovitije strategije suočavanja u različitim kontekstima, ovisno o tome što je u određenom kontekstu adaptivno.

Meta-analitička studija Cooke i sur. (2018) provjeravala je snagu povezanosti odnosa privrženosti s dječjim iskustvom samoregulacije emocija. Za potrebe studije razlikovali su pozitivna i negativna afektivna iskustva (doživljaj ili izraz određene emocije koja daje smisao određenoj situaciji u vremenu) koristeći dispozicijske mjere općih tendencija djeteta pozitivnoj ili negativnoj emocionalnosti (globalni afekt) i mjere emocija kao odgovor na podražaj koji izaziva reakciju (izazvani afekt). Njihovi rezultati pokazali su da:

- a) sigurno privrženata djeca doživljavaju više globalnog pozitivnog afekta, izražavaju manje izazvanog negativnog afekta, sposobnija su u regulaciji emocija i više koriste kognitivne strategije i strategije traženja socijalne podrške u suočavanju,
- b) izbjegavajuće privrženata doživljavaju manje globalnog pozitivnog afekta, manje su sposobni regulirati emocije i manje koriste kognitivne strategije i strategije traženja socijalne podrške u suočavanju,
- c) ambivalentno privrženata doživljavaju više globalnog i više izazvanog negativnog afekta i manje su sposobni regulirati emocije, dok
- d) dezorganizirano privrženata djeca doživljavaju manje globalnog pozitivnog i manje globalnog negativnog afekta.

Sukladno teorijskim pretpostavkama sigurno privrženata djeca ulaze u više pozitivnih interakcija sa skrbnicima uslijed čega doživljavaju više pozitivnih iskustava i ugodnih emocija, a manje neugodnih emocija i time stvaraju ciklus pozitivnih iskustava. Također doživljavaju manje izazvanog negativnog afekta zbog razvijenije sposobnosti emocionalne regulacije. Češće pozitivne interakcije s roditeljima popraćene su trenucima emocionalne validacije i podučavanja što vodi do razvoja emocionalne samoregulacije i time efektivnih strategija poput kognitivnih i traženja socijalne podrške (Brumairu, 2015). U slučaju izbjegavajuće privrženata djece potvrđeno je kako minimaliziraju pozitivne emocije mjerom globalnog pozitivnog afekta, kako demonstriraju više slučajeva nereguliranih emocija unatoč činjenici što pretjerano reguliraju svoje emocije u nekim kontekstima i kako ne koriste kognitivne i strategije traženja socijalne podrške zbog izostanka prilika za učenje jer razvijaju obrazac pretjeranog oslanjanja na sebe i svoje sposobnosti (Cassidy, 1994). Ambivalentno privrženata djeca sukladna su hipotezi prema

kojoj pretjeruju u iskazivanju negativnih emocija kako bi privukla pažnju skrbnika i time demonstriraju poteškoće u regulaciji emocija (Cassidy, 1994). I konačno nalazi za dezorganiziranu djecu potvrđuju da doživljavaju više negativnih emocija i kronični stres (DeOliveira, Bailey, Moran i Pederson, 2004).

#### 4.1. Psihopatološke manifestacije samoregulacije emocija u okviru privrženosti

Nesigurni obrasci privrženosti, poteškoće u razvoju samoregulacije emocija i različiti neadaptivni načini korištenja strategija reguliranja emocija povezani su s brojnim nepovoljnim ishodima u kasnijem djetinjstvu i odrasloj dobi (Sheppes, Suri i Gross, 2015). Prema teoriji privrženosti, u stresnim i uznemirujućim situacijama, pojedinci koriste različite strategije samoregulacije emocija kako bi ostvarili svoj cilj, a koje su u skladu s njihovim unutarnjim radnim modelom privrženosti (Mikulincer i Shaver, 2016). Poricanje i inhibicija osjećaja, kod izbjegavajuće privrženih pojedinaca s vremenom mogu dovesti do različitih psihopatoloških stanja poput anksioznih poremećaja, poremećaja prehrane i antisocijalnih ponašanja (Pascuzzo, Moss i Cry, 2015).

Ambivalentno privrženi pojedinci skloni su koristiti strategije hiperaktivacije (preuveličavanje prijetnji, pretjerano oslanjanje na figuru privrženosti i pretjerane opreznosti na znakove opasnosti i napuštanja kada su suočeni sa stresnim situacijama) i strategije usmjeravanja na emocije poput samo-okrivljavanja, samo-kritiziranja, ruminiranja, fokusiranja na negativne emocije i osjećaja bespomoćnosti. Češće doživljavaju negativne osjećaje poput ljutnje, bespomoćnosti i stresa što doprinosi razvoju psihopatologije, posebice depresivnih i anksioznih smetnji (Manning, Dickson, Palmier-Claus, Cunliffe i Taylor, 2017; Pascuzzo, Moss i Cry, 2015), poteškoća u svakodnevnom i socijalnom funkcioniranju osoba s težim smetnjama mentalnoga zdravlja (Pearse, Bucci, Raphael i Berry, 2020). Osim navedenoga, općenito problemi privrženosti i samoregulacije emocija povezuju se i s ranjivošću na ponašanja poput ovisnosti (de Almeida Magalhães, Correia, de Carvalho, Damasceno i Brunialti Godard, 2017) i bulimije (Van Durme, Goossens, Bosmans i Braet, 2018). Kod ambivalentnog obrasca povezuju se s ruminacijama, a kod izbjegavajućeg javlja se vršenje kontrole nad svojim emocijama (Van Durme i sur., 2018). Sposobnost oporavka nakon doživljene traume također govori o tipu privrženosti i razvijenoj sposobnosti samoregulacije (Lilly i Hong Phyllice Lim, 2013; Benoit, Bouthillier, Moss, Rousseau i Brunet, 2010 ).

Strategije usmjerene na snažne emocionalne reakcije i poteškoće u identifikaciji i izražavanju osjećaja povezuju se s nesigurnom privrženosti i psihopatološkim simptomima u odrasloj dobi. Pascuzzo, Moss i Cry (2015) u svojoj studiji pratili su sudionike istraživanja tijekom 10 godina (od 14 do 24 godine) kako bi ispitali model koji povezuje privrženost u adolescentnoj dobi, romantičnu privrženost u odrasloj dobi i strategije regulacije emocija sa simptomima psihopatologije u odrasloj dobi. Zaključuju kako je nesigurna privrženost prema roditeljima u adolescenciji povezana sa učestalijim simptomima psihopatologije u odrasloj dobi te da su strategije samoregulacije usmjerene na emocije medijatori te veze. Pretpostavlja se da pojedinci sa nesigurnim oblicima privrženosti češće koriste strategije usmjerene na emocije (samookrivljavanje, ruminacija i osjećaj bespomoćnosti) kada se suoče sa stresnom situacijom umjesto da pokušaju naći prikladno rješenje za svoj problem, što dovodi do veće učestalosti javljanja neugodnih emocija, a time i simptoma psihopatologije u odrasloj dobi (Mikulincer i Shaver, 2016). Primjerice, ambivalentna privrženost prema romantičnim partnerima u ranoj odrasloj dobi povezana je s učestalijim simptomima psihopatologije i nakon 2 godine od prvog mjerenja. Ambivalentno privrženi pojedinci su vođenim negativnim modelima o sebi i svijetu i vjerovanjima da nisu dostojni biti voljeni zbog toga se boje da će ih njihov partner napustiti i zato oprezno prate bilo koje znakove koji upućuju na napuštanje što ih čini ranjivim za doživljavanje stresa. Kako bi se umirili ambivalentno privrženi pojedinci će koristiti već spomenute strategije usmjerene na emocije što će dovesti do većeg doživljaja stresa i simptoma psihopatologije (Mikulincer i Shaver, 2016).

## **5. ZAKLJUČAK**

Usvojeni obrazac privrženosti u djetinjstvu je baza za razvijanje svih ostalih odnosa u životu čime on ima značajan utjecaj na kvalitetu života, no također je i osnovni kontekst u kojem se razvijaju čovjekove vještine samoregulacije koje predstavljaju ključni faktor za njegov produktivni život u društvu. Istraživanja su pokazala da su nesigurni obrasci privrženosti direktno povezani sa poremećajima samoregulacije, a time i raznim psihopatološkim stanjima. Sigurni obrazac privrženosti je pozitivno povezan s boljim društvenim odnosima, akademskim uspjehom te fizičkim i psihološkim zdravljem. Iz tih razloga proučavanje međusobne interakcije ovih dvaju konstrukta (privrženosti i samoregulacije emocija) je od iznimne važnosti prilikom osmišljavanja intervencija kojima bi se moglo pomoći ranjivim skupinama u društvu. Daljnji fokus istraživača trebao bi biti na identificiranju specifičnih intervencija kojima bi se moglo

djelovati u ranoj dobi kako bi se mijenjali nesigurni obrasci privrženosti i na razvijanju terapija kojima bi se mijenjali neadaptivni mehanizmi samoregulacije.

## LITERATURA

Abraham, M. M. & Kerns, K. A. (2013). Positive and negative emotions and coping as mediators of mother-child attachment and peer relationships. *Merrill-Palmer Quarterly*, 59(4), 399–425. <https://doi.org/10.1353/mpq.2013.0023>

Ainsworth, M.D.S., Blehar, M.C., Waters, E. i Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the Strange Situation*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum. [https://doi.org/10.1002/1097-0355\(198021\)1:1%3C68::AID-IMHJ2280010110%3E3.0.CO;2-3](https://doi.org/10.1002/1097-0355(198021)1:1%3C68::AID-IMHJ2280010110%3E3.0.CO;2-3)

de Almeida Magalhães, T., Correia, D., de Carvalho, L. M., Damasceno, S. i Brunialti Godard, A. L. (2017). Maternal separation affects expression of stress response genes and increases vulnerability to ethanol consumption. *Brain and behavior*, 8(1), e00841. <https://doi.org/10.1002/brb3.841>

Benoit, M., Bouthillier, D., Moss, E., Rousseau, C. i Brunet, A. (2010). Emotion regulation strategies as mediators of the association between level of attachment security and PTSD symptoms following trauma in adulthood. *Anxiety, stress, and coping*, 23(1), 101–118. <https://doi.org/10.1080/10615800802638279>

Berk, L. E. (2008). *Psihologija cjeloživotnog razvoja*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Blair, B. L., Perry, N. B., O'Brien, M., Calkins, S. D., Keane, S. P. i Shanahan, L. (2015). Identifying developmental cascades among differentiated dimensions of social competence and emotion regulation. *Developmental psychology*, 51(8), 1062–1073. <https://doi.org/10.1037/a0039472>

Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Retrospect and prospect. *American Journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664–678. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1982.tb01456.x>

Brumariu, L. E., Kerns, K. A. i Seibert, A. C. (2012). Mother-child attachment, emotion regulation, and anxiety symptoms in middle childhood. *Personal Relationships*, 19, 569–585. <https://doi.org/10.1080/02699931.2014.917070>

- Brumariu L. E. (2015). Parent-Child Attachment and Emotion Regulation. *New directions for child and adolescent development*, 2015(148), 31–45. <https://doi.org/10.1002/cad.20098>
- Bub, K. L., Robinson, L. E. i Curtis, D. S. (2016). Longitudinal associations between self-regulation and health across childhood and adolescence. *Health psychology : official journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, 35(11), 1235–1245. <https://doi.org/10.1037/hea0000401>
- Bush, G., Luu, P. i Posner, M. I. (2000). Cognitive and emotional influences in anterior cingulate cortex. *Trends in cognitive sciences*, 4(6), 215–222. [https://doi.org/10.1016/s1364-6613\(00\)01483-2](https://doi.org/10.1016/s1364-6613(00)01483-2)
- Calkins, S. D. i Hill, A. (2007). Caregiver Influences on Emerging Emotional Regulation: Biological and Environmental Transactions in Early Development. U Gross, J. J. (Ur.) *Handbook of emotion regulation* (str. 229-249). New York: Guilford Press. <https://doi.org/psycnet.apa.org/record/2007-01392-000>
- Carver, C. S. i Scheier, M. F. (2011). Self-Regulation of Action and Affect. U Vohs, K. D. i Baumeister, R. F. (Ur.) *Handbook of Self-regulation: Research, Theory and Applications* (str. 3-22). New York: The Guilford Press.
- Cassidy J. (1994). Emotion regulation: influences of attachment relationships. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 228–249. <http://dx.doi.org/10.2307/1166148>
- Colle, L. i Del Giudice, M. (2011). Patterns of attachment and emotional competence in middle childhood. *Social Development*, 20(1), 51-72. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2010.00576.x>
- Cooke, J. E., Kochendorfer, L. B., Stuart-Parrigon, K. L., Koehn, A. J. i Kerns, K. A. (2019). Parent-child attachment and children's experience and regulation of emotion: A meta-analytic review. *Emotion (Washington, D.C.)*, 19(6), 1103–1126. <https://doi.org/10.1037/emo0000504>
- DeOliveira, C. A., Bailey, H. N., Moran, G., & Pederson, D. R. (2004). Emotion socialization as a framework for understanding the development of disorganized attachment. *Social Development*, 13, 437–467. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-9507.2004.00276.x>



- Forslund, T., Kenward, B., Granqvist, P., Gredebäck, G., i Brocki, K. C. (2017). Diminished ability to identify facial emotional expressions in children with disorganized attachment representations. *Developmental science*, 20(6), 10.1111/desc.12465. <https://doi.org/10.1111/desc.12465>
- Guiton P. (1966). Early experience and sexual object-choice in the brown Leghorn. *Animal behaviour*, 14(4), 534–538. [https://doi.org/10.1016/s0003-3472\(66\)80056-8](https://doi.org/10.1016/s0003-3472(66)80056-8)
- Gross, J. J. i Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. U Gross, J. J. (Ur.) *Handbook of emotion regulation* (str. 3-27). New York: Guilford Press. <https://doi.org/psycnet.apa.org/record/2007-01392-000>
- Gunnar, M. R. i Vazquez, D. M. (2001). Low cortisol and a flattening of expected daytime rhythm: potential indices of risk in human development. *Development and psychopathology*, 13(3), 515–538. <https://doi.org/10.1017/s0954579401003066>
- Harlow, H. F. (1958). The nature of love. *American Psychologist*, 13(12), 673–685. <https://doi.org/10.1037/h0047884>
- Harlow, H. F. i Harlow, M. (1966). Learning to love. *American scientist*, 54(3), 244–272. <https://doi.org/www.jstor.org/stable/27836477>
- Hershenberg, R., Davila, J., Yoneda, A., Starr, L. R., Miller, M. R., Stroud, C. B. i Feinstein, B. A. (2011). What I like about you: the association between adolescent attachment security and emotional behavior in a relationship promoting context. *Journal of adolescence*, 34(5), 1017–1024. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2010.11.006>
- Holmes, P. i Farnfield, S. (2014). *The Routledge handbook of attachment: Theory*. Routledge/Taylor & Francis Group.
- Mayberg, H. S., Liotti, M., Brannan, S. K., McGinnis, S., Mahurin, R. K., Jerabek, P. A., Silva, J. A., Tekell, J. L., Martin, C. C., Lancaster, J. L., & Fox, P. T. (1999). Reciprocal limbic-cortical function and negative mood: converging PET findings in depression and normal sadness. *The American journal of psychiatry*, 156(5), 675–682. <https://doi.org/10.1176/ajp.156.5.675>
- Merriam-Webster. (bez dat.). Regulate. U *Merriam-Webster.com dictionary*. Preuzeto 1. rujna, 2021, od <https://www.merriam-webster.com/dictionary/regulate>

Hum, K. M., Manassis, K. i Lewis, M. D. (2013). Neural mechanisms of emotion regulation in childhood anxiety. *Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines*, 54(5), 552–564. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2012.02609.x>

Kandel E. R. (1998). A new intellectual framework for psychiatry. *The American journal of psychiatry*, 155(4), 457–469. <https://doi.org/10.1176/ajp.155.4.457>

Kandel E. R. (1999). Biology and the future of psychoanalysis: a new intellectual framework for psychiatry revisited. *The American journal of psychiatry*, 156(4), 505–524. <https://doi.org/10.1176/ajp.156.4.505>

Knudsen E. I. (2004). Sensitive periods in the development of the brain and behavior. *Journal of cognitive neuroscience*, 16(8), 1412–1425. <https://doi.org/10.1162/0898929042304796>

Koole, S. L., Dillen, L. F. i Sheppes, G. (2011). The Self-Regulation of Emotion. U Vohs, K. D. i Baumeister, R. F. (Ur.) *Handbook of Self-regulation: Research, Theory and Applications* (str. 22-41). New York: The Guilford Press.

Kopp, C. B. (1982). Antecedents of self-regulation: A developmental perspective. *Developmental Psychology*, 18(2), 199–214. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.18.2.199>

Levine, S., Haltmeyer, G. C., Karas, G. G. i Denenberg, V. H. (1967). Physiological and behavioral effects of infantile stimulation. *Physiology & Behavior*, 2(1), 55-59. <https://doi.org/doi.org/10.1016/0031-9384%2867%2990011-X>

Lilly, M. M. i Hong Phyllice Lim, B. (2013). Shared pathogeneses of posttrauma pathologies: attachment, emotion regulation, and cognitions. *Journal of clinical psychology*, 69(7), 737–748. <https://doi.org/10.1002/jclp.21934>

Lorenz, K. (1935). Der kumpan in der umwelt des vogels. *Journal für Ornithologie*, 83(2), 137-213. <http://doi.org/klha.at/papers/1935-Kumpan.pdf>

Malik, S., Wells, A. i Wittkowski, A. (2015). Emotion regulation as a mediator in the relationship between attachment and depressive symptomatology: A systematic review. *Journal of affective disorders*, 172, 428–444. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.007>

- Manning, R. P., Dickson, J. M., Palmier-Claus, J., Cunliffe, A. i Taylor, P. J. (2017). A systematic review of adult attachment and social anxiety. *Journal of affective disorders*, 211, 44–59. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.12.020>
- McEwen, B. S. i Sapolsky, R. M. (1995). Stress and cognitive function. *Current opinion in neurobiology*, 5(2), 205–216. [https://doi.org/10.1016/0959-4388\(95\)80028-x](https://doi.org/10.1016/0959-4388(95)80028-x)
- Mikulincer, M. i Shaver, P. R. (2016). Adult attachment and emotion regulation. U J. Cassidy & P. Shaver (Ur.), *Handbook of attachment: Theory, research and clinical implications* (str. 507-533). New York, NY: Guilford Press. <https://doi.org/10.1002/imhj.21730>
- Pascuzzo, K., Moss, E. i Cyr, C. (2015). Attachment and Emotion Regulation Strategies in Predicting Adult Psychopathology. *SAGE Open*. <https://doi.org/10.1177%2F2158244015604695>
- Pearse, E., Bucci, S., Raphael, J. i Berry, K. (2020). The relationship between attachment and functioning for people with serious mental illness: a systematic review. *Nordic journal of psychiatry*, 74(8), 545–557. <https://doi.org/10.1080/08039488.2020.1767687>
- Post, R. M. i Weiss, S. R. (1997). Emergent properties of neural systems: how focal molecular neurobiological alterations can affect behavior. *Development and psychopathology*, 9(4), 907–929. <https://doi.org/10.1017/s0954579497001491>
- Rieder, C., i Cicchetti, D. (1989). Organizational perspective on cognitive control functioning and cognitive-affective balance in maltreated children. *Developmental Psychology*, 25(3), 382–393. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.25.3.382>
- Schaffer, H. R. i Emerson, P. E. (1964). The development of social attachments in infancy. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 29, 1–77. <https://doi.org/psycnet.apa.org/doi/10.2307/1165727>
- Sheppes, G., Suri, G. i Gross, J. J. (2015). Emotion regulation and psychopathology. *Annual review of clinical psychology*, 11, 379–405. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032814-112739>
- Siegel, D. J. (2012). *The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are*. New York: Guilford Press.

Sigman, M. i Siegel, D. (1992). The interface between the psychobiological and cognitive models of attachment. *Behavioral and Brain Sciences*, 15(3), 493-541. <https://doi.org/10.1017/s0140525x00069892>

Spitz R. A. (1945). Hospitalism; an inquiry into the genesis of psychiatric conditions in early childhood. *The Psychoanalytic study of the child*, 1, 53-74. <https://doi.org/10.1080/00797308.1945.11823126>

Squire, L. i Kandel, E. (1999). Memory: From molecules to mind. *Scientific American Library*, New York.

Steele, H., Steele, M., i Croft, C. (2008). Early attachment predicts emotion recognition at 6 and 11 years old. *Attachment & Human Development*, 10(4), 379-393. <https://doi.org/10.1080/14616730802461409>

Van Durme, K., Goossens, L., Bosmans, G. i Braet, C. (2018). The Role of Attachment and Maladaptive Emotion Regulation Strategies in the Development of Bulimic Symptoms in Adolescents. *Journal of abnormal child psychology*, 46(4), 881-893. <https://doi.org/10.1007/s10802-017-0334-1>

Van IJzendoorn, M.H. (2008). *Opvoeding over de grens: Gehechtheid, trauma en veerkracht*. Amsterdam: Boom.

Vasta, R., Haith, M. M. i Miller, S. A. (1995). *Child psychology: The modern science*. New York: J. Wiley & Sons.

Werner, G. i Gross, J. J. (2010). Emotion Regulation and Psychopathology: A Conceptual Framework. U Kring, A. M. i Sloan, D. M. (Ur.) *Emotion Regulation and Psychopathology: A Transdiagnostic Approach to Etiology and Treatment* (str. 13-38). New York: The Guilford Press.

Woodward, L. J., Lu, Z., Morris, A. R. i Healey, D. M. (2017). Preschool self regulation predicts later mental health and educational achievement in very preterm and typically developing

children. *The Clinical neuropsychologist*, 31(2), 404–422.  
<https://doi.org/10.1080/13854046.2016.1251614>

World Health Organization (2001). *The World Health Report 2001: Mental health: new understanding, new hope*. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/42390>