

Abstrakt

W porównaniu z innymi emocjami dotychczas niewiele badań poświęcono tematyce regulacji złości. Tymczasem ze względu na potencjalne negatywne skutki doświadczania złości, do jakich należy, między innymi agresja czy choroby kardiologiczne – problematyka jej regulacji wymaga realizacji kolejnych badań.

Celem przeprowadzonego projektu była analiza różnic indywidualnych w: 1) preferencjach stosowania poszczególnych strategii regulacji złości (tj.: informacji zwrotnej, dystrakcji, bagatelizowania, dawania upustu, humoru, tłumienia i ruminacji) oraz 2) efektywności tych strategii rozumianej jako obniżenie poziomu doświadczanej złości. Badaniu poddano różnice indywidualne w zakresie: 1) temperamentu (możliwości przetwarzania stymulacji), 2) złości jako cechy oraz 3) inteligencji emocjonalnej (obejmującej percepcję, rozumienie, asymilację i zarządzanie emocjami).

Projekt badawczy składał się z dwóch etapów: 1) opracowania polskiej wersji narzędzia umożliwiającego pomiar częstości stosowania poszczególnych strategii regulacji złości – Anger Reactions and Goals Inventory (ARGI) (N=431) oraz 2) realizacji badań kwestionariuszowo-eksperymentalnych (N=425), które pozwoliły dokonać analizy różnic indywidualnych w preferencjach oraz efektywności poszczególnych strategii regulacji złości.

Wyniki wykazały, że zależności między właściwościami indywidualnymi a preferencjami poszczególnych strategii regulacji złości nie mają charakteru uniwersalnego. Preferencje oraz efektywność stosowania każdej ze strategii regulacji złości może być związana z innymi właściwościami indywidualnymi obejmującymi: temperament, złość jako cechę oraz komponenty inteligencji emocjonalnej.

Słowa kluczowe: złość, regulacja emocji, różnice indywidualne, efektywność regulacji złości