

ZA ČUSTVA SI JE TREBA ČAS VZET

Personalizirano poročilo za udeleženko_ca v raziskavi

Individualna šifra: 285378594

Odstotek rešenih vprašalnikov: 82 %

Sodelovanje v obdobju: 08.04.2023 - 14.04.2023

Spoštovana_i udeleženka_ec!

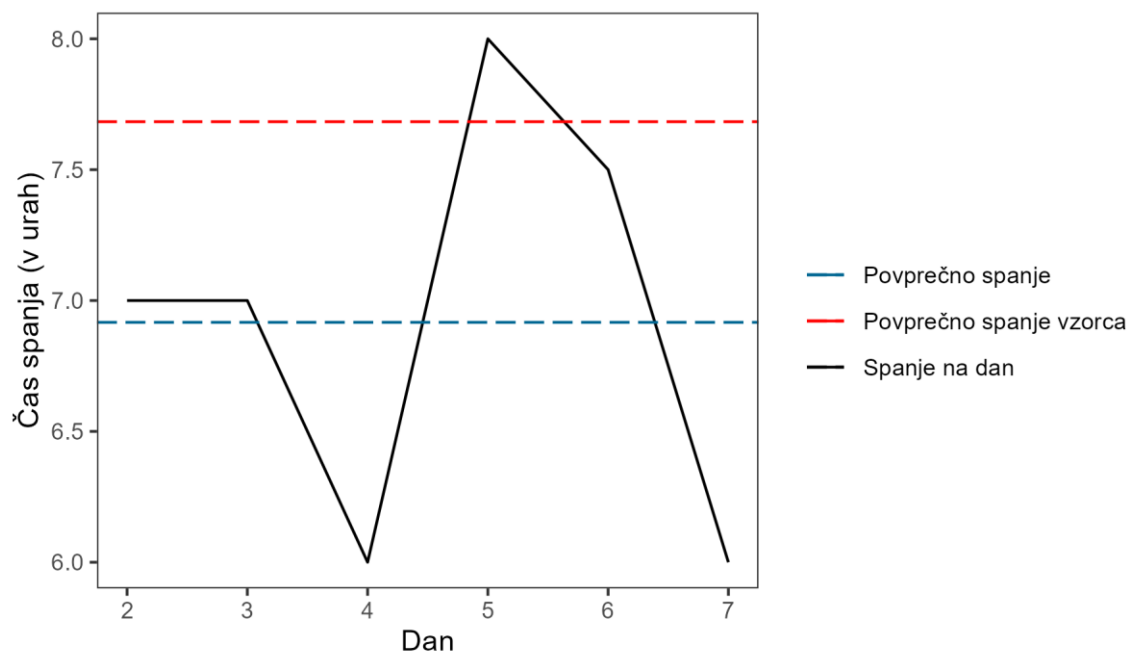
V vašem personaliziranem poročilu vam predstavljamo povzetek rezultatov, ki jih je zajemala raziskava “Za čustva si je treba čas vzeti”, v kateri ste sodelovali. Poročilo prikazuje podatke o vašem spanju, čustvenih občutenjih, spremembah počutja čez teden ter uporabi strategij čustvene regulacije.

Pomembno je vedeti, da so rezultati v tem poročilu zgolj odsek vaših spalnih navad in (čustvenih) izkušenj ter da se lahko vaše počutje, občutenja in strategije čustvene regulacije spreminjajo glede na situacijo in osebne okoliščine. Natančnost poročila je odvisna tudi od odstotka vprašalnikov, ki ste jih rešili.

Poročilo je pripravljeno z namenom, da vam omogočimo boljše razumevanje omenjenih vidikov, kar vam lahko nadalje pomaga pri razvoju strategij za izboljšanje vašega počutja in blagostanja.

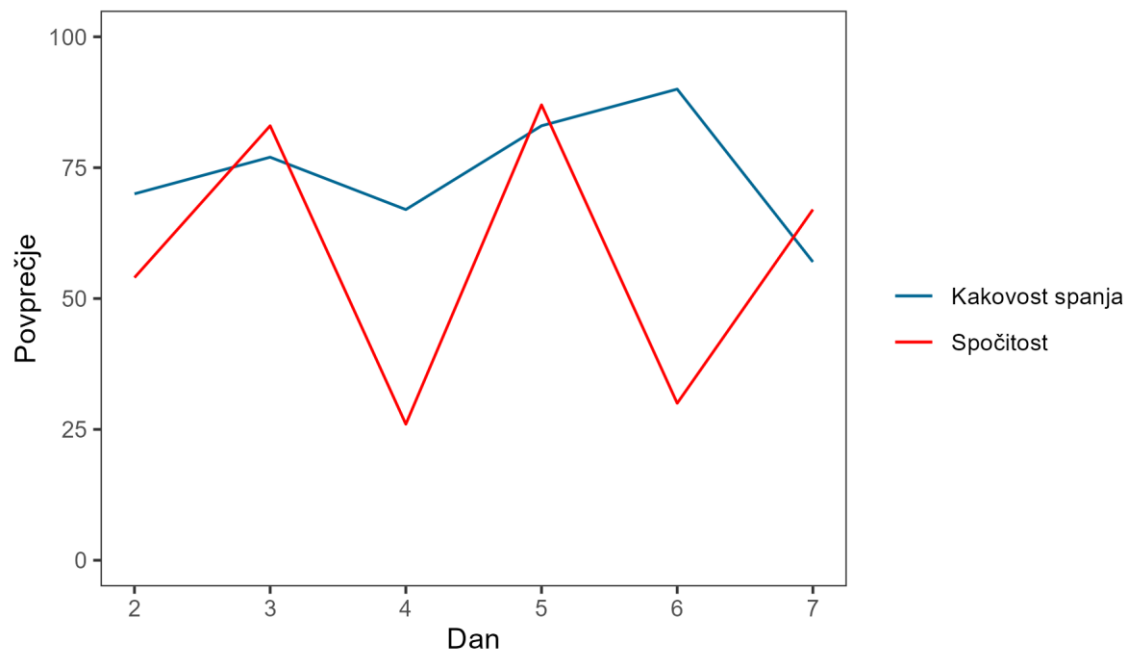
Spanje med tednom sodelovanja v raziskavi

Graf prikazuje tedenski povzetek vašega spanja. Modra črtkana črta predstavlja vaš povprečen čas spanja, rdeča črtkana črta pa povprečen čas spanja vseh udeležencev v raziskavi. Na grafu je vidna tudi črna polna črta, ki povezuje število ur spanja v posameznem dnevu.



Kvaliteten in zadosten spanec je ključen za vsakodnevno delovanje in zdravje. Pomanjkanje spanca in slaba kvaliteta spanja imata tako kratko- kot dolgoročne negativne učinke na naše zdravje. Raziskave kažejo, da je za zdrave odrasle posameznike najbolj optimalno, če spijo med sedem in osem ur, vsekakor pa je potrebno imeti v mislih, da se lahko naše individualne potrebe po spancu razlikujejo.

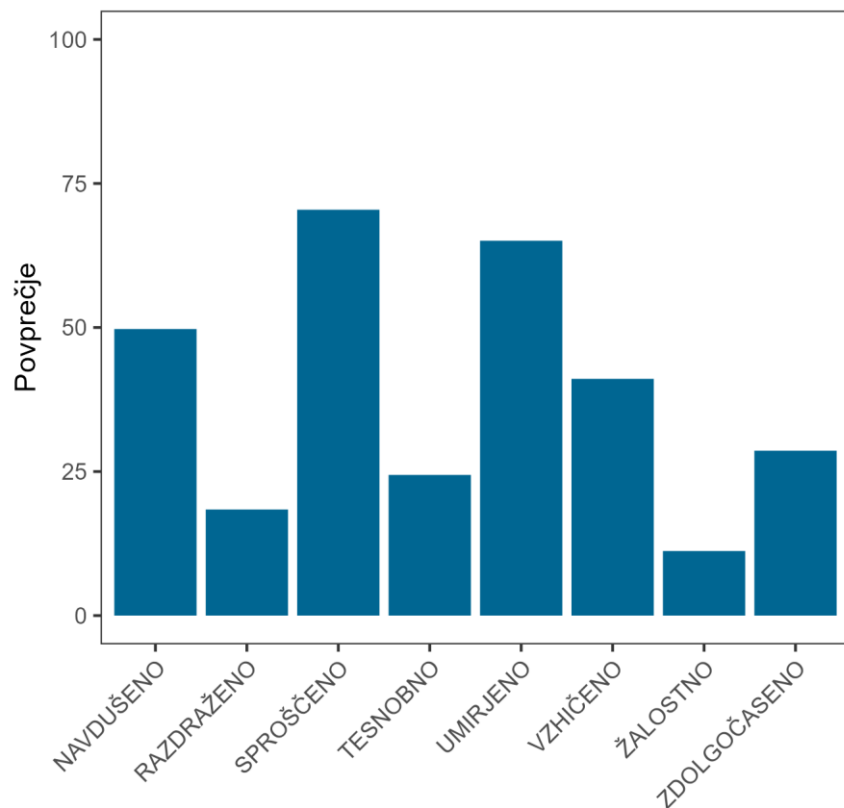
Naslednji graf prikazuje vašo spočitost (rdeča črta) in kakovost spanja (modra črta). Razpon vrednosti, s katerimi ste ocenjevali vašo spočitost in kakovost spanja segajo od 0 (sploh ne) do zelo (100), pri čemer višje vrednosti nakazujejo na višji občutek spočitosti ter občutek boljše kvalitete spanca.



Poleg tega, da spimo dovolj, je pomembna kvaliteta našega spanca. Nekvaliteten spanec ima namreč kratko- ter dolgoročne negativne učinke na naše zdravje in vsakodnevno delovanje. Ko ocenjujemo, ali je bil naš spanec (dovolj) kvaliteten, je dobro, da se namesto prespanih ur osredotočimo na naše počutje. Lahko razmislimo, kako osveženo in spočito smo se ob prebujanju počutili ter v kolikšni meri nam je spanec omogočil, da smo čez dan normalno opravljali svoje obveznosti.

Počutje

Graf prikazuje, v kolikšni meri ste se med tednom merjenja v povprečju počutili umirjeno, sproščeno, navdušeno, vzničeno, žalostno, zdolgočaseno, tesnobno in razdraženo. Razpon vrednosti, s katerimi ste ocenili, v kolikšni meri ste določeno občutenje doživljali, sega od 0 (sploh ne) do 100 (zelo), pri čemer višje vrednosti nakazujejo na bolj intenzivno doživljanje.

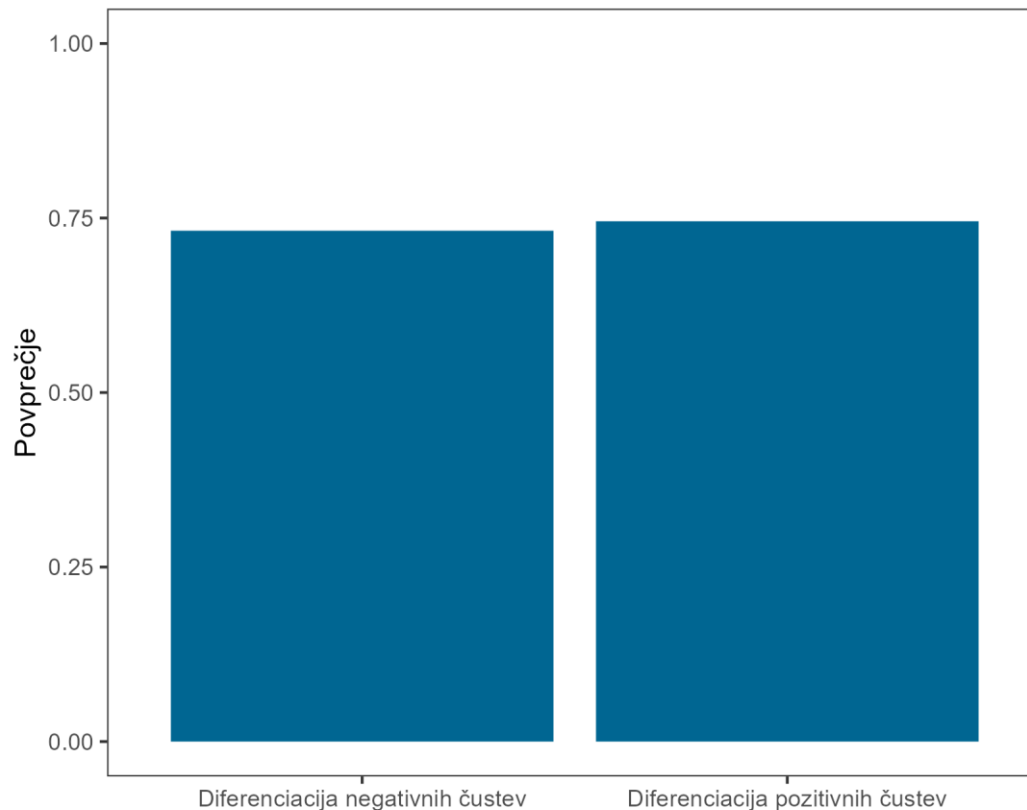


Dobro je vedeti, da rezultati v tem poročilu prikazujejo zgolj tedenski odsek vaših občutenj, ki ni nujno skladen s tem, kako se počutite v splošnem. Občutenje je lahko zelo dinamično in spremenljivo, same spremembe pa se lahko pojavijo v roku nekaj minut. Koristno je, da svoja občutenja vedno interpretiramo v kontekstu dogodkov in socialnih interakcij, saj lahko omenjeni vidiki nanje močno vplivajo.

Točke za razmislek: Ali vas kakšen rezultat preseneča? Si želite da bi katero od omenjenih stanj občutili bolj/manj pogosto?

Čustvena diferenciacija pozitivnih in negativnih čustev

Graf prikazuje stopnjo diferenciacije pozitivnih in negativnih čustev, o katerih ste poročali med merjenjem. Moder stolpec predstavlja diferenciacijo negativnih, rdeč stolpec pa diferenciacijo pozitivnih čustev. Višji kot je stolpec, bolj ste ločevali med podobnimi pozitivnimi oziroma negativnimi čustvi.



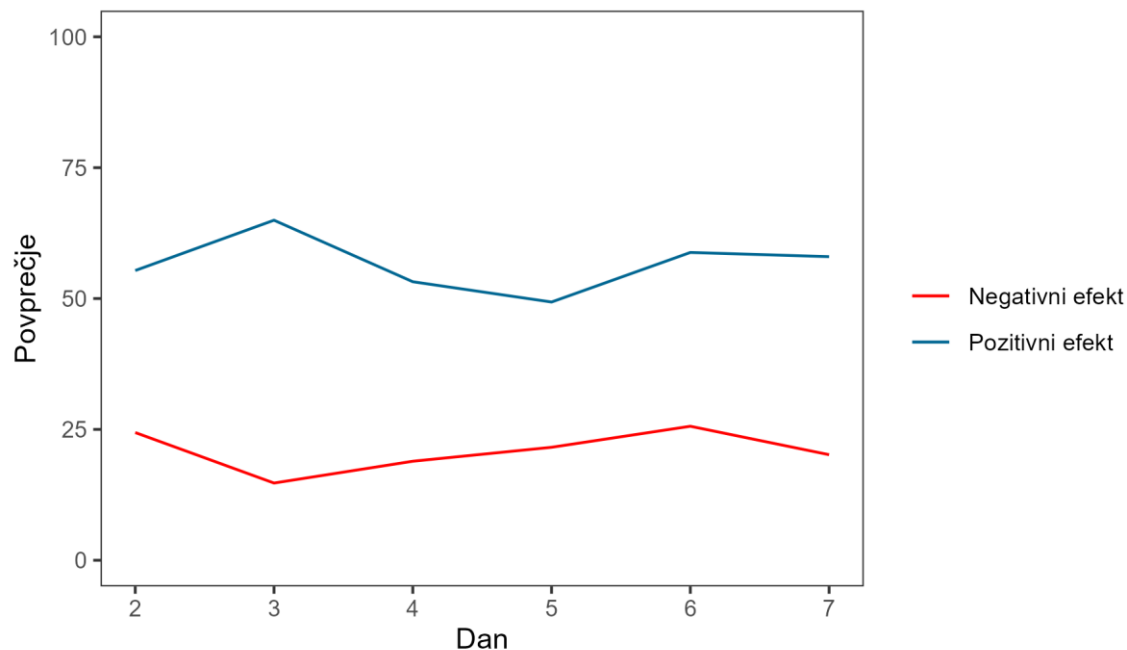
Čustvena diferenciacija se nanaša na stopnjo, v kolikšni meri se posamezniki zavedamo in smo sposobni svoja doživljanja razvrstiti v specifične čustvene kategorije. Razlikovanje med izrazito pozitivnimi in izrazito negativnimi čustvi je v splošnem enostavno, nekoliko zahtevnejšo nalogo pa predstavlja razločevanje med podobnimi čustvenimi stanji (na primer, med jezo in frustracijo). Čustvena diferenciacija nam je lahko v oporo pri obvladovanju čustev, raziskave pa dodatno kažejo, da natančnejša čustvena diferenciacija prispeva k občutkom manjše obremenjenosti v stresnih situacijah. Sposobnost diferenciacije čustev obenem zmanjša tveganje, da se bomo ob spoprijemanju s stresnimi dogodki zapletli v negativne vedenjske vzorce. Čustveno diferenciacijo lahko krepimo z raznolikimi dejavnostmi.

Točke za razmislek: Vas rezultati presenečajo? Menite, da uspešno razločite med podobnimi čustvenimi stanji? Ali na kakšnem področju vidite možnost za spremembe?

Uporabno gradivo: [kako lahko izboljšam diferenciacijo čustev?](#)

Spreminjanje počutja skozi teden

Graf prikazuje, v kolikšni meri ste med tednom merjenja občutili negativno in pozitivno počutje ter kako sta se omenjena vidika skozi teden spreminjala. Modra črta predstavlja povprečno vrednost pozitivnih, rdeča črta pa negativnih čustvenih stanj, o katerih ste pri reševanju vprašalnikov poročali.

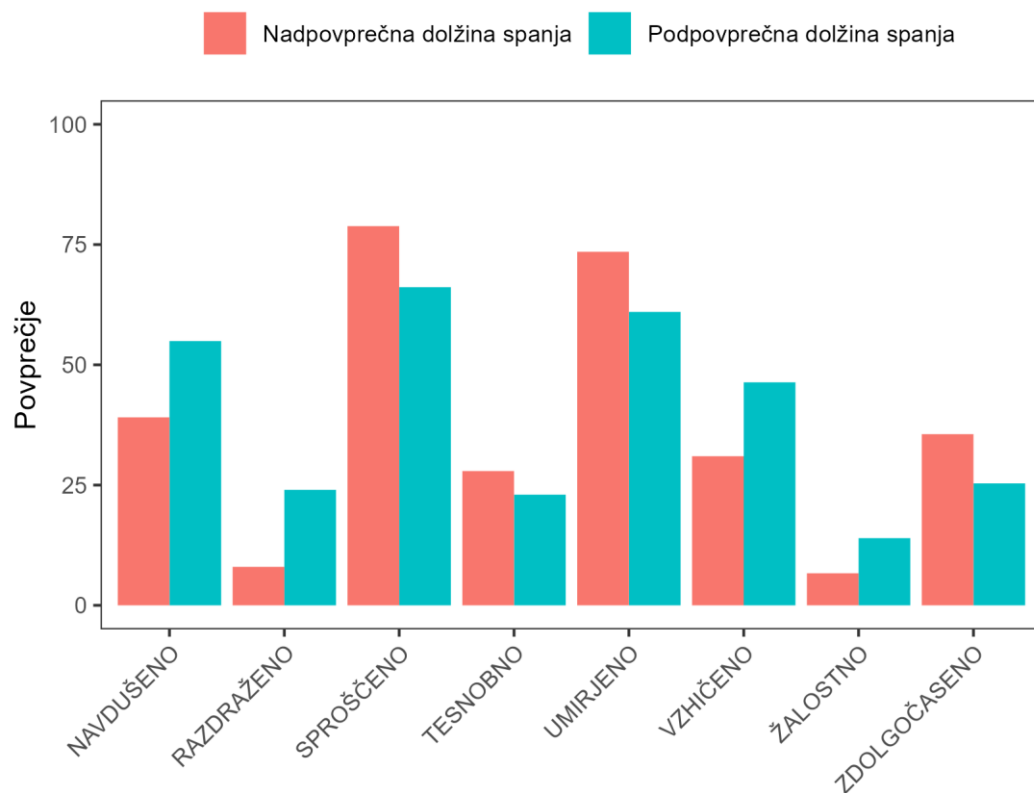


Oprelitev čustvenega stanja kot negativnega ali pozitivnega predstavlja določanje valence posameznega čustvenega stanja. Valenca tako izraža stopnjo prijetnosti čustva, ki ga v specifičnem trenutku doživljamo. Tudi tukaj velja opomnik, da grafi prikazujejo zgolj tedenski odsek vašega čustvovanja, ki ni nujno realen odsev vašega splošnega počutja. Negativna valenca čustev, kljub morebitni negativni konotaciji, ni nujno slaba, saj predstavlja zgolj del našega čustvovanja, slednje pa je zelo dinamično in pod vplivom številnih dejavnikov.

Točke za razmislek: Vas kakšen rezultat preseneča? Se spomnite, kaj se je dogajalo takrat, ko ste ta rezultat dosegli? Ali opazate podobnosti med situacijami, ki v vas sprožijo podobno valenco in intenziteto?

Spanje in počutje

Graf prikazuje tedenski pregled vašega počutja v zvezi s količino spanja. Rdeč stolpec prikazuje intenziteto vašega počutja ob nadpovprečni dolžini spanja, moder stolpec pa intenziteto vašega počutja ob podpovprečni dolžini spanja. Višji stolpec nakazuje na višjo intenziteto posameznega občutja.



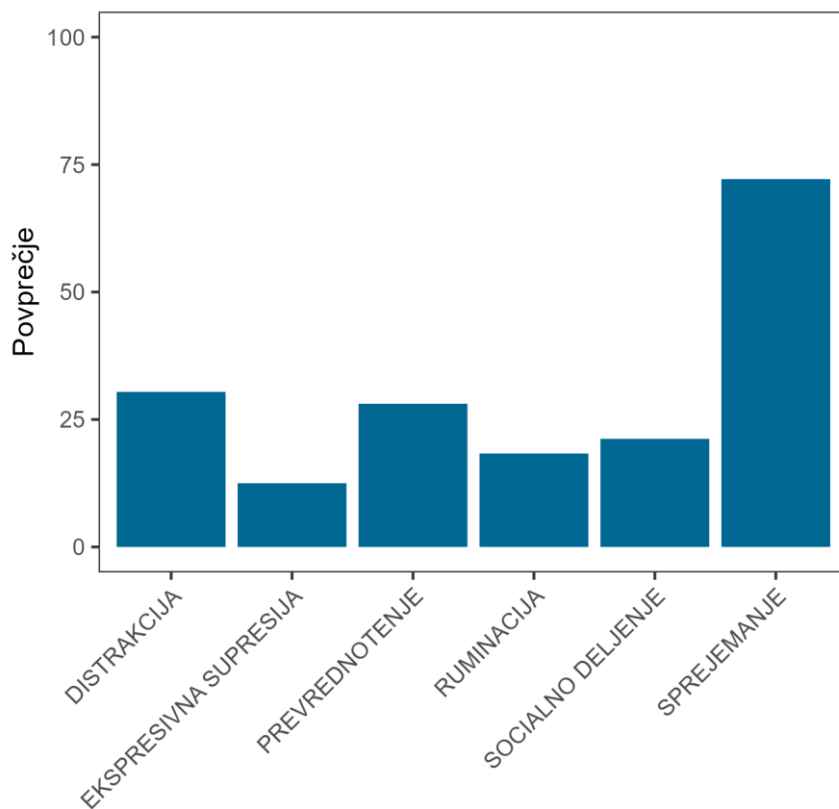
Raziskave kažejo, da količina spanja pomembno vpliva na naše zaznavanje različnih dogodkov in reakcije nanje. Dober spanec naj bi pripomogel k dobremu počutju in uspešnem spoprijemanju s čustvenimi dogodki, še posebej tistimi, ki so lahko nekoliko bolj neprijetni. Po drugi strani pa naj bi nekvaliteten spanec višal našo občutljivost na stresne situacije in dogodke, prispeval k nekoliko slabšemu počutju ter višal našo razdražljivost in okornost v socialnih situacijah.

Uporabno gradivo: priporočila za dobro spanje za [šolarje in mladostnike](#) ter [odrasle](#).

Uporaba strategij regulacije čustev

Regulacija čustev je sklop samodejnih in nadzorovanih procesov, ki sodelujejo pri sprožanju, vzdrževanju in spreminjanju pojavljanja, intenzivnosti in trajanja čustvenih stanj. Gre za procese, s katerimi ljudje vplivamo na svoja čustva, npr. zadržujemo smeh, ko smo priča nerodni nezgodi druge osebe; ostanemo mirni, ko nas kdo izzove; smo kontrolirano navdušeni nad uspehom pri najtežjem izpitu in tako naprej.

Poznamo veliko različnih strategij regulacije čustev. Graf v nadaljevanju prikazuje, v kolikšni meri ste se v povprečju ubrali šest različnih strategij čustvene regulacije. Razpon vrednosti, v kolikšni meri ste določeno strategijo uporabili, sega od 0 (sploh ne) do 100 (zelo), pri čemer višje vrednosti (oz. višji stolpci) nakazujejo, da ste določeno strategijo ubrali pogosteje.



Distrakcija opisuje preusmeritev pozornosti od čustvenega dražljaja k drugi vsebini. Gre za poskus distrakcije z različnimi dejavnostmi pred določenim čustvenim stanjem. Ekspresivno supresijo definiramo kot namerno zatiranje izražanja čustev. Supresijo uberemo takrat, kadar poskušamo skriti svoja občutja pred drugimi, npr. na obrazu. Prevrednotenje lahko razložimo kot miselno spremembo, ki vključuje preoblikovanje pomena situacije ali dogodka, da se spremeni njen čustveni vpliv na nas in naše doživljanje. Opišemo jo lahko tudi kot poskus pogleda svojih občutkov iz druge perspektive. Ruminacijo lahko opredelimo kot pasivno in ponavljajoče se osredotočanje na občutke, njihove vzroke in posledice. Ruminacija označuje nenehno premlevanje o svojih občutkih. Socialno deljenje opisujemo kot pripovedovanje o čustvenem dogodku drugim.

Kadar govorite o svojih občutkih z drugimi, čustva regulirate s socialnim deljenjem. Sprejemanje opredeljujemo kot proces omogočanja doživljanja čustev brez poskusov njihovega spreminjanja ali zatiranja. Svoja čustva poskušamo sprejeti takšna, kot so.

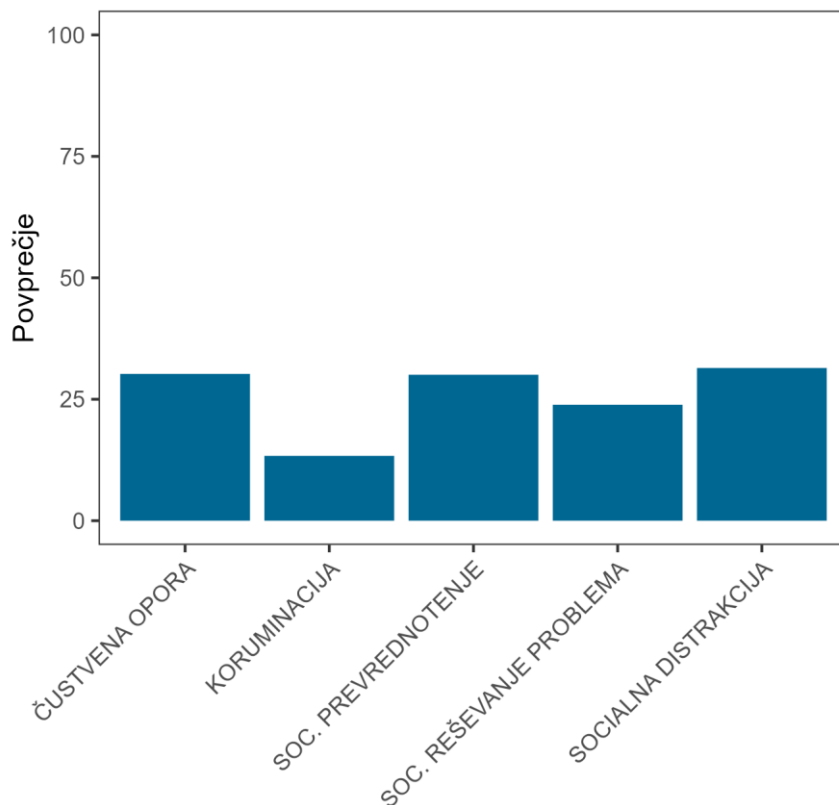
Strategij čustvene regulacije ne bomo delili na koristne in nekoristne oziroma funkcionalne in nefunkcionalne, saj je v kontekstu poročila in vašega duševnega zdravja pomembno, kako fleksibilni ste pri izbiri strategije čustvene regulacije. Mera vaše fleksibilnosti čustvene regulacije je odvisna od vaših ciljev, različnih situacij, v katerih se znajdete, in višji pogostosti uporabe več različnih strategij.

Točke za razmislek: Vas kakšen rezultat na grafu preseneča? Katera strategija izstopa? Uporabljate večino strategij? S katero dejavnostjo se večkrat zamotite, ko želite odvrniti pozornost od različnih občutkov? Katera so čustvena stanja, ki jih poskušate namerno zatreti? Se spomnite misli, s katerimi si pomagata pri prevrednotenju? O katerem čustvenem stanju po navadi premlevate? Se spomnite katero čustveno stanje po navadi delite? S kom pa ga delite? Ali se tej osebi/osebam večkrat zaupate? Katera čustvena stanja sprejmete v celoti in katera v manjši meri?

Vrsta socialne regulacije čustev

Pogosto se za pomoč in razumevanje pri doživljanju ter regulaciji čustev obračamo tudi k bližnjim. Ob podpornem vedenju slednjih deljenje občutkov privede do sprostitve in utrditve medosebnih odnosov. Zelo verjetno je, da se pred iskanjem interakcije zgodi tudi individualna regulacija čustev, ki je lahko, kot smo že spoznali, sama po sebi dovolj. A če se odločimo za socialno deljenje, je ključno, na kakšen način pomembni drugi, na katere se obračamo, pomagajo pri čustveni regulaciji ter v kakšnem kontekstu se to dogaja.

Poznamo več različnih strategij socialne regulacije čustev. Spodnji graf prikazuje, v kolikšni meri ste v povprečju poročali o petih različnih strategijah socialne regulacije čustev. Razpon vrednosti, sega od 0 (sploh ne) do 100 (zelo), pri čemer višje vrednosti nakazujejo, da ste o določeni vrsti poročali pogosteje.



Čustveno oporo definiramo kot vse verbalne in neverbalne procese, s katerimi posameznik sporoča skrb za drugega, mu nudi uteho, sočutje, tolažbo in sprejemanje. Koruminacijo lahko opredelimo kot kombinacijo socialnega deljenja oz. samorazkrivanja in ruminacije ter predstavlja prekomerno razglabljanje o težavah, špekulacijo o možnih problemih, spodbujanje za pripovedovanje o teh problemih in osredotočanje na negativne občutke/dogodke. Socialna distrakcija opisuje stanje, ko nam interakcija z drugo osebo pomaga, da o dogodku ne razmišljamo. Skupaj počnemo nekaj drugega oziroma govorimo o nečem drugem in tako preusmerimo pozornosti od prvotnega čustvenega dražljaja. Socialno prevrednotenje lahko razložimo kot spodbudo druge osebe, da na

situacijo pogledamo z drugega zornega kota oziroma da preoblikujemo njen pomen. Tako spremenimo njen čustveni vpliv na sebe in svoje doživljanje. Socialno reševanje problema uporabljamo, ko nam druga oseba pomaga razmisliti o različnih načinih spremembe ali reševanja situacije.

Točke za razmislek: Vas kakšen rezultat na grafu preseneča? Katera strategija izstopa? Uporabljate večino strategij? Se spomnite katero čustveno stanje po navadi delite? S kom pa ga delite? Ali se tej osebi/osebam večkrat zaupate? Kdo vam nudi najboljšo čustveno oporo? S kom in o katerem čustvenem stanju po navadi skupaj premlevate? S katero dejavnostjo se večkrat zamotite skupaj z bližnjo osebo, ko želite odvrniti pozornost od različnih občutkov? Ste pozorni na način spodbude bližnje osebe, ki vas je spodbudil k prevrednotenju situacije? Se spomnite čustvenega stanja oziroma situacije, ki ste jo skupaj z bližnjo osebo poskušali rešiti? Na kakšen način se po navadi lotita reševanja situacije?

Viri

- Aldao, A., Sheppes, G. in Gross, J. J. (2015). Emotion regulation flexibility. *Cognitive Therapy and Research*, 39, 263–278. <https://doi.org/10.1007/s10608-014-9662-4>
- American Psychological Association. (2021). Emotional support. V APA dictionary of psychology (2. izdaja). Pridobljeno iz: <https://dictionary.apa.org/emotional-support>
- Barrett, L. F. (2009). Variety is the spice of life: A psychological construction approach to understanding variability in emotion. *Cognition and Emotion*, 23(7), 1284–1306. <https://doi.org/10.1080/02699930902985894>
- Barrett, L. F., Gross, J., Christensen, T. C. in Benvenuto, M. (2001). Knowing what you're feeling and knowing what to do about it: Mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation. *Cognition & Emotion*, 15(6), 713–724. <https://doi.org/10.1080/02699930143000239>
- Brans, K., van Mechelen, I., Rimé, B. in Verduyn, P. (2013). The relation between social sharing and the duration of emotional experience. *Cognition in Emotion*, 27(6), 1023–1041. <https://doi.org/10.1080/02699931.2012.762758>
- Bucich, M. in MacCann, C. (2019). Emotional intelligence and day-to-day emotion regulation processes: Examining motives for social sharing. *Personality and Individual Differences*, 137, 22–26. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.08.002>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. in Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. V J. J. Gross (Ur.), *Handbook of emotion regulation* (str. 3–24). Guilford Press.
- Hofmann, S. G. in Asmundson, G. J. G. (2008). Acceptance and mindfulness-based therapy: New wave or old hat? *Clinical Psychology Review*, 28(1), 1–16. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2007.09.003>
- Kashdan, T. B., Barrett, L. F. in McKnight, P. E. (2015). Unpacking emotion differentiation: Transforming unpleasant experience by perceiving distinctions in negativity. *Current Directions in Psychological Science*, 24(1), 10–16. <https://doi.org/10.1177/0963721414550708>
- Kross, E., Ayduk, O. in Mischel, W. (2005). When asking "why" does not hurt: Distinguishing rumination from reflective processing of negative emotions. *Psychological Science*, 16(9), 709–715. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2005.01600.x>
- Leroy, T., Delelis, G., Nandrino, J. L. in Christophe, V. (2014). Régulations endogène et exogène des émotions : Des processus complémentaires et indissociables. *Psychologie Française*, 59(3), 183–197. <https://doi.org/10.1016/J.PSFR.2013.10.001>
- Megalakaki, O., Ballenghein, U. in Baccino, T. (2019). Effects of valence and emotional intensity on the comprehension and memorization of texts. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00179>
- Mesquita, B., in Boiger, M. (2014). Emotions in context: A sociodynamic model of emotions. *Emotion Review*, 6(4), 298–302. <https://doi.org/10.1177/1754073914534480>
- Rose, A. J. (2002). Co-rumination in the friendships of girls and boys. *Child Development*, 73(6), 1830–1843. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00509>
- Sheppes, G. in Gross, J. J. (2011). Is timing everything? Temporal considerations in emotion regulation. *Personality and Social Psychology Review*, 15(4), 319–331. <https://doi.org/10.1177/1088868310395778>
- Sleep Foundation. (2023). How Much Sleep Do We Really Need? <https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need>
- Smidt, K. E. in Suvak, M. K. (2015). A brief, but nuanced, review of emotional granularity and emotion differentiation research. *Current Opinion in Psychology*, 3, 48–51. <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2015.02.007>
- Stone, L. B., Mennies, R. J., Waller, J. M., Ladouceur, C. D., Forbes, E. E., Ryan, N. D., ... & Silk, J. S. (2019). Help me feel better! Ecological momentary assessment of anxious youths' emotion regulation with parents and peers. *Journal of abnormal child psychology*, 47, 313–324. <https://doi.org/10.1007/s10802-018-0454-2>
- Vandekerckhove, M. in Cluydts, R. (2010). The emotional brain and sleep: an intimate relationship. *Sleep medicine reviews*, 14(4), 219–226. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2010.01.002>
- World Sleep Day. (2023). Ask the Sleep Experts. <https://worldsleepday.org/ask-the-sleep-experts>
- World Sleep Day. (2023). Start your day with good quality sleep. <https://worldsleepday.org/start-your-day-with-good-quality-sleep>
- Zaki, J. in Williams, W. C. (2013). Interpersonal emotion regulation. *Emotion*, 13(5), 803–810. <https://doi.org/10.1037/a0033839>