

Mr Ana Slavković<sup>1</sup>, doktorand  
Filozofski fakultet  
Novi Sad

Original scientific paper  
UDC: 37.032  
DOI: 10.5937/IstrPed2002462S

=====

## RANA AFEKTIVNA VEZANOST I EMOCIONALNA REGULACIJA

**Rezime:** U ovom radu razmotrili smo shvatanja pristalica teorije afektivne vezanosti koje se odnose na značaj bliskosti i prihvatanja od strane roditelja za formiranje zdravih mehanizama emocionalne regulacije. Pristalice ove teorije ističu značaj formiranja pozitivnih unutrašnjih introjekata, odnosno „radnih modela” sebe i drugih, koji služe za predviđanje međuljudskih interakcija i određuju bazično pozitivnu sliku o sebi i o svetu. Emocionalna regulacija može biti povezana sa afektivnom vezanošću u smislu da afektivna vezanost predstavlja kontekst u kome se emocionalna regulacija razvija. Model koji pruža roditelj omogućava detetu da nauči kako da internalizuje strategije emocionalne regulacije koje se mogu primeniti u drugim socijalnim situacijama. U radu se navode rezultati istraživanja koji ukazuju na pozitivnu povezanost između sigurnosti rane afektivne vezanosti i emocionalne regulacije. Objašnjava se i način na koji sigurna afektivna vezanost dovodi do jačanja sposobnosti regulacije emocija, što unapređuje društvene odnose deteta i socijalnu kompetenciju, koja povratno jača samopoštovanje i pozitivnu sliku o sebi.

**Ključne reči:** bliskost, prihvatanje, rana afektivna vezanost, samoregulacija, vršnjački odnosi.

### Uvod

Emocionalna regulacija predstavlja sredstvo uz pomoć kog posmatramo, procenjujemo i modifikujemo svoje emocionalne reakcije, kako bi postigli određene ciljeve. Omogućava procenu emocionalne reakcije drugih ljudi, kao i svesnu kontrolu nad tim kako ćemo odreagovati (Thomson, 1994).

Afektivna vezanost predstavlja trajnu emocionalnu vezu koju dete gradi sa figurom primarne vezanosti, koja bi trebalo da detetu obezbedi sigurnost i zaštićenost (Ainsworth, 1989). Dete koristi figuru za koju je primarno vezano kao sigurnu bazu i u njenoj blizini ispituje okolinu. Pristalice teorije afektivne vezanosti su ustanovile, osim sigurnog, i tri obrasca nesigurne afektivne vezanosti, koji nastaju kao rezultat nedovoljne responzivnosti roditelja na emocionalne potrebe deteta. Deca sa nesigurnom afektivnom vezanošću uče da ili skrivaju svoja osećanja (tako da ih ni sama nisu svesna), kako bi izbegla ignorisanje roditelja i sačuvala kakvu-takvu emocionalnu povezanost, ili preneglašavaju ekspresiju osećanja, da bi ih nedovoljno responzivan roditelj uopšte čuo. Interakcija sa roditeljem se kod dece sa nesigurnom afektivnom vezanošću ne događa u atmosferi sigurnosti i zaštićenosti, što otežava internalizovanje pozitivne figure primarne vezanosti koja bi u slučaju sigurne afektivne vezanosti, pomogla u modulaciji osećanja, kada se dete oseća ugroženim.

---

<sup>1</sup>psihologija.ana@gmail.com

Emocionalna regulacija može biti povezana sa afektivnom vezanošću u smislu da ona predstavlja kontekst u kome se emocionalna regulacija razvija (Kobak & Sceery, 1988; Sroufe et al., 1999). Model koji pruža roditelj omogućava detetu da internalizuje strategije emocionalne regulacije koje se mogu primeniti u drugim socijalnim situacijama.

*Problem istraživanja* u ovom radu je povezanost afektivne vezanosti u ranom detinjstvu i mehanizama emocionalne regulacije, koja predstavlja jedan od osnovnih stožera mentalnog zdravlja. Teoretičari su dali donekle različita viđenja ovog problema, što ćemo na narednim stranicama razmotriti, kao i istraživanja koja su proistekla iz ovih teorijskih postavki.

*Cilj ovog rada* je da ustanovimo na osnovu kojih mehanizama različiti oblici rane afektivne vezanosti dovode do formiranja bolje ili lošije sposobnosti emocionalne regulacije. U radu će pretežno biti korišćena analitičko-sintetička i metoda indukcije i dedukcije.

*Opšta hipoteza* koju razmatramo odnosi se na povezanost između sigurnosti rane afektivne vezanosti i sposobnosti emocionalne regulacije, dok posebna hipoteza razmatra emocionalnu regulaciju kao medijator u povezanosti između rane afektivne vezanosti i vršnjačkih odnosa.

Ovo pitanje *ima širi društveni značaj* jer upravo identifikovanje ovih mehanizama može da bude osnov za unapređenje edukativnog rada sa roditeljima, vaspitačima i učiteljima, koji omogućava da lakše očitavaju emocionalne potrebe deteta, adekvatno reaguju i pomažu mu da ostvari bolju emocionalnu regulaciju. Takođe ćemo govoriti i o tome na koji način emocionalna regulacija može da deluje kao medijator između sigurne afektivne vezanosti i vršnjačkih odnosa i na taj način unapredi socijalnu kompetenciju deteta, odnosno adolescenta, što će se pozitivno odraziti na njegovo mentalno zdravlje i ostvarivanje razvojnih zadataka.

### **Značaj rane afektivne vezanosti za mentalno zdravlje deteta**

Bolbi (Bowlby, 1980) smatra da je osnovna pretpostavka zdravog psihičkog razvoja deteta sigurnost i privrženost u odnosu sa roditeljima kao primarnim objektima ljubavi. Ovaj sistem privrženosti se u punom obliku razvija oko treće i traje do desete godine. Dete u razvoju stvara određen broj modela sebe i drugih, zasnovanih na ponovljenim obrascima interaktivnog iskustva, (Bartholomew & Horowitz, 1991) koje dete koristi da predvidi ishode sopstvenih međuljudskih interakcija. Dete koje razvija obrazac sigurne privrženosti roditeljima, imaće unutrašnji radni model pouzdanog roditelja, koji može pružiti ljubav, a i predstavu o sebi kao dostojnom ljubavi. Obrnuto, nesigurno privrženo dete može gledati na svet kao na opasno mesto i prema drugim ljudima ispoljavati podozrenje i oprez, a sebe videti kao nesposobno i nedostojno ljubavi. Nesigurna privrženost često je povezana sa problemima ponašanja, kontrole impulsa, sukobima sa roditeljima, niskim stepenom samopoštovanja i problemima u odnosima sa vršnjacima.

Izgrađene u prvim godinama života, ove pretpostavke su otporne na modifikacije iskustvom u kasnijem životu. Autori teorija privrženosti naglašavaju da je u pozadini odnosa deteta i majke transgeneracijski problem, jer ovaj odnos zavisi od majčinog odnosa prema primarnim objektima ljubavi i odnosa prema ocu deteta koji je kao majčin izbor svojevrсна projekcija njenog primarnog objektnog odnosa (Todorović, 2004). Brojna istraživanja (Stefanović-Stanojević, Mihić i Hanak, 2012) više ne ostavljaju sumnju da transgeneracijski prenos obrazaca

afektivne vezanosti postoji, ali i dalje ostavljaju otvorenim pitanje modaliteta u kojima se to dešava.

Bolbi navodi da istraživanja mnogih anksioznih i nesigurnih osoba koje ispoljavaju pasivnost, zavisnost, neurotske, depresivne ili fobične reakcije pokazuju da su bili pod uticajem jednog ili više patogenih obrazaca roditeljstva (Bowlby, 1980).

Teorija afektivne vezanosti može se, vezujući se za Bolbijev inicijalni rad (Bowlby, 1973), sažeti u tri propozicije:

- 1) Kada je osoba sigurna da će figura za koju je vezana biti dostupna u situaciji kada joj je potrebna, ona će biti znatno manje podložna intenzivnom i hroničnom strahu.
- 2) Sigurnost u dostupnost figura afektivne vezanosti ili nedostatak istih gradi se polako tokom godina ranog razvoja, detinjstva i adolescencije, sve do odraslog doba, i očekivanja izgrađena tokom odrastanja imaju tendenciju da ostanu relativno nepromenjena ostatak života.
- 3) Različita očekivanja koja se odnose na dostupnost i responzivnost figura afektivne vezanosti koje osoba formira tokom razvoja, predstavljaju zapravo refleksiju iskustava koja je osoba imala u dotadašnjem razvoju.

Ova tri postulata ističu ne samo značaj sigurne rane afektivne vezanosti sa figurama primarne vezanosti, već i činjenicu da ova iskustva grade osnovu za kreiranje bliskih odnosa u daljem životu. Razvoj nesigurne afektivne vezanosti u ranom detinjstvu može voditi smanjenju sigurnosti i stalnom strahu koji se odnosi na nedovoljnu sigurnost i bliskost ostvarenu u interpersonalnim odnosima tokom odraslog doba (Simpson & Rholes, 2010). To je istovremeno bio fokus inicijalnih empirijskih studija koje se odnose na razvoj afektivne vezanosti u ranom detinjstvu, kroz posmatranje interakcije između bebe i majke kao primarne figure vezanosti (Ainsworth et al., 1978). Ovo istraživanje je bilo od velikog značaja u razumevanju rane interakcije između bebe i roditelja.

Meri Ejnsvort (Mary Ainsworth) je bila razvojni psiholog i vodila je istraživanja koja se odnose na teoriju afektivne vezanosti, kroz sprovođenje eksperimenata pod nazivom „situacija sa strancem” (Ainsworth et al., 1978). U ovom istraživanju, M. Ejnsvort i njeni saradnici izveli su seriju eksperimenata u kojima su merili nivo stresa koji bi doživela beba uzrasta između 12–24 meseca. Stres su izazivali stranci, odnosno primarne figure vezanosti koji su ulazili u prostoriju u kojoj se nalazi beba ili je napuštali. Kroz ove situacije posmatrano je ponašanje bebe i identifikovana su četiri stila afektivne vezanosti: sigurna, nesigurna-ambivalentna, nesigurna-izbegavajuća i nesigurna-dezorganizovana. Svaka od njih je povezana sa određenim obrascem roditeljstva.

Takođe, M.Ejnsvort (Ainsworth, 1989), na osnovu rezultata svojih istraživanja, zaključuje da se odnosi između roditelja i deteta uspostavljeni do pete godine života održavaju i kasnije, tokom procesa osamostaljenja u latenciji i adolescenciji. Deformacije u odnosu prema detetu nastale na ranom uzrastu ponovo će se ispoljiti.

Afektivna vezanost predstavlja trajnu emocionalnu vezu koju dete gradi sa figurom primarne vezanosti, koja bi trebalo da detetu obezbedi sigurnost i zaštićenost (Ainsworth, 1989). Dete koristi figuru za koju je primarno vezano kao sigurnu bazu i u njenoj blizini ispituje okolinu. Sva deca grade afektivnu vezanost sa figurom primarne vezanosti, sve i kada ne dobijaju

adekvatan odgovor (Bowlby, 1980). Ipak, kvalitet afektivne vezanosti se u velikoj meri razlikuje kada poredimo decu istog uzrasta.

Afektivna vezanost predstavlja trajni odnos i primarna figura afektivne vezanosti ne može se zameniti drugom osobom (Ainsworth, 1989). Prisutna je želja da se održi bliskost sa figurom primarne afektivne vezanosti i da se ponovo uspostavi blizak odnos, ukoliko postoji pretnja da se ova povezanost naruši. Dete može iskusiti distres ako se odvoji od figure primarne vezanosti ili žalost ukoliko izgubi ovu figuru.

Senzitivan i responzivan roditelj je sposoban da uoči određene signale u komunikaciji sa detetom i da odgovori na adekvatan način. On je topao, prihvatajući i odgovara na emocionalne potrebe deteta. U ovakvom odnosu dete je u stanju da koristi blizak emocionalni odnos sa roditeljem kao sigurnu bazu za istraživanje okoline u situacijama kada se oseti nesigurnim (Bowlby, 1973; 1980). Figura afektivne vezanosti daje detetu dovoljno sigurnosti za istraživanje okoline, novih situacija, uključujući i situacije sa vršnjacima (Kerns et al., 2007). Deca koja zbog neresponzivnosti roditelja nisu u mogućnosti da koriste figure primarne vezanosti kao sigurnu bazu, mogu izgraditi nesigurnu afektivnu vezanost (Ainsworth et al., 1978).

Deca koja su iskusila odbacivanje od strane figure primarne vezanosti vrlo verovatno će sa njom formirati nesigurno-izbegavajuću afektivnu vezanost. Odbacujući roditelji imaju tendenciju da ignorišu ili kazne detetovo nastojanje da uspostavi kontakt ili dobije pažnju, pogotovo onda kada dete ispoljava negativne emocije. Zbog činjenice da roditelj odbacuje negativne emocije koje dete izražava, ova deca imaju tendenciju da minimalizuju odnosno kriju ili maskiraju svoja osećanja (Cassidy, 1994). Ovo minimalizovanje ima adaptivnu funkciju zbog toga što omogućava detetu da zadrži povezanost sa figurom afektivne vezanosti. Kada deca sa nesigurno-izbegavajućom afektivnom vezanošću minimalizuju svoja osećanja i zahteve za pomoći i podrškom, oni redukuju rizik od ignorisanja od strane odbacujućeg roditelja.

Roditelji dece koja su uspostavila nesigurno-ambivalentnu afektivnu vezanost imaju tendenciju da nekonzistentno odgovaraju na socijalne signale svoje dece, odnosno neke signale očitavaju na vreme, a neke ne (Cassidy, 1994). Kao rezultat toga, deca nisu sigurna kada mogu da očekuju podršku roditelja.

Kao što minimaliziranje emocija predstavlja adaptivno ponašanje za decu koje imaju nesigurno-izbegavajuću afektivnu vezanost, pojačavanje osećanja je adaptivno za decu koja imaju nesigurno-ambivalentnu afektivnu vezanost, jer ovaj oblik ponašanja predstavlja način da se održi povezanost sa roditeljem koji je nekonzistentno dostupan (izražavanje osećanja na ovakav način ipak skreće pažnju figure afektivne vezanosti; Cassidy, 1994). Maksimizirajući svoje emocije, ova deca nastoje da obezbede da nekonzistentni roditelj bude dostupan, ukoliko se desi ozbiljan stresni događaj.

Roditelji dece sa nesigurno-dezorganizovanom afektivnom vezanošću su obično psihološki nedostupni. Oni se mogu suočavati sa teškim životnim problemima, te nastojati da prevaziđu stres u vlastitom životu, na primer gubitak roditelja ili bračne probleme. Neki roditelji čija će deca izgraditi nesigurno-dezorganizovanu afektivnu vezanost mogu da budu nekada prihvatajući, a nekada nasilni ili zanemarujući prema detetu (Lyons-Ruth & Spielman, 2004; Van IJzendoorn, Schuengel, & Bakermans-Kranenburg, 1999).

Deca koja grade dezorganizovanu afektivnu vezanost sa roditeljem nisu sposobna da koriste figuru primarne vezanosti kao sigurnu bazu na koherentan i organizovan način. Nekada mogu pokazivati kombinaciju izbegavanja i ambivalencije. Ova deca takođe mogu ispoljavati i bizarno ponašanje kao što je „smrzavanje” i ukočenost kada je roditelj u blizini. Događa se da trče roditelju u susret, a zatim se u nekom momentu zaustave, s obzirom da je on istovremeno izvor i sigurnosti i straha (DeOliveira, Bailey, Moran, & Pederson, 2004).

Neka starija deca sa dezorganizovanom afektivnom vezanošću odgovaraju na psihološku nedostupnost roditelja tako što usvajaju ulogu roditelja ili pokazuju suprotnu ulogu, tako što se brinu o roditelju ili ga kažnjavaju (Van IJzendoorn et al., 1999).

### **Povezanost rane afektivne vezanosti i emocionalne regulacije – shvatanja teoretičara**

Tomson (Thomson, 1994) je definisao emocionalnu regulaciju kao sredstvo uz pomoć kog dete posmatra, procenjuje i modifikuje svoje emocionalne reakcije, kako bi postiglo određene ciljeve. Emocionalna regulacija može biti povezana sa afektivnom vezanošću u smislu da ona predstavlja kontekst u kome se emocionalna regulacija razvija (Kobak & Sceery, 1988; Sroufe et al., 1999).

Afektivna regulacija omogućava procenu osećanja drugih ljudi, kao i svesnu kontrolu nad tim kako ćemo odreagovati. Ona omogućava da mi vladamo emocijama, a ne da one vladaju nama. Kapacitet da menjamo način na koji doživljavamo emocije je ključni element mentalnog zdravlja (Amstadter, 2008).

Teorija afektivne vezanosti nudi stabilan okvir za razumevanje povezanosti između kvaliteta primarnog odnosa između majke i deteta sa jedne strane, i psihičkog blagostanja s druge strane. Ovaj teorijski okvir posmatra emocionalnu regulaciju kao faktor koji daje veliki doprinos povezanosti između navedenih varijabli. Prema njemu, odnos između deteta i roditelja utiče na razvoj strategija emocionalne regulacije (Bowlby, 1980; DeKlyen & Greenberg, 2008).

Gledano iz ugla teorije afektivne vezanosti, dete usvaja strategije emocionalne regulacije kako bi izašlo na kraj sa stresnim situacijama, u skladu sa unutrašnjim radnim modelom koje je usvojilo u okviru specifičnog stila afektivne vezanosti (Mikulincer & Shaver, 2007). Kada se suoči sa stresnim situacijama, dete će se osloniti na ove strategije, kako bi regulisalo emocije, mišljenje i ponašanje.

Na osnovu iskustva sa roditeljima tokom prve godine života, dete otkriva da u situacijama kada su njegove emocije pobuđene, roditelj reaguje na određeni način i obrađuje njegove emocije, pomažući mu da se vrati u stanje ravnoteže. Do kraja prve godine ono formira strategiju izlaženja na kraj sa emocijama uz pomoć roditelja (Stefanović-Stanojević, 2012).

Ako je dete od šest meseci u kontaktu sa odraslom osobom koja nije zainteresovana za njega i ne odgovara na njegove emocionalne potrebe (lice bez emocionalnog izraza), beba će biti veoma uznemirena. Dete očekuje da druga osoba odgovara kontingentno na njegov emocionalni izraz jer želi da nađe sebe u svesti druge osobe. Želi *mirroring* od strane druge osobe – da druga osoba doživi i reaguje na njegova emocionalna stanja. Beba ne dolazi na ovaj svet znajući ko je ona, već je zainteresovana za druge upravo da bi saznala nešto o sebi i svojim osećanjima. Tokom prve tri godine svog života, dete saznaje o prirodi svojih osećanja i

svog mišljenja, kroz odnose koje gradi se drugima. Kada je beba srećna i osmehuje se, ona ne zna značenje tog iskustva. Međutim, kada na njeno iskustvo odgovara druga osoba putem *mirroringa*, ona vidi to iskustvo izvan sebe. Ona to iskustvo može primiti nazad i na taj način dobijaju značenje sve senzacije povezane sa osećanjem radosti koje je doživela. Još veći značaj ima ovaj proces u situacijama kada je beba tužna ili uznemirena. U tim slučajevima, beba se oseća izgubljeno u svetu, izgubljeno u svim svojim iskustvima, dezorganizovano. Međutim, majka odgovara na ova osećanja bebe i ukazuje na to da je svesna toga kako se beba oseća. Beba posmatra majku i preuzima reprezentaciju svojih osećanja. To joj pomaže da organizuje svoja osećanja. Sada zna kako se oseća. Na ovaj način beba postaje sposobna da reguliše svoje emocije (Fonagy, 2004).

Iako odrasla osoba može da prepozna kada se oseća tužno, a kada anksiozno, ta anksioznost koju ona prepoznaje nije njeno vlastito osećanje, to je slika majke koja je odgovarala na njeno osećanje anksioznosti kada ga je ona doživljavala u ranom detinjstvu. Da je majka ignorisala ova osećanja, beba bi bila onemogućena da organizuje svoja iskustva. Anksioznost je za bebu u početku konfuzna mešavina fiziološkog iskustva, ponašanja i vizuelnih slika (Fonagy, 2004). Tek kada doživljeno postane simbolički povezano, pretvoriće se u anksioznost. Ovaj proces simboličkog povezivanja je od suštinskog značaja da bi dete moglo da prepozna svoje iskustvo kao specifičnu emociju. Majka je reflektovala svojim izrazom lica unutrašnje iskustvo deteta. Da bi *mirroring* uspeo, važno je da ne bude previše blizak iskustvu deteta ili previše daleko od njega. Ako je previše blizak, sama predstava postaje izvor straha i gubi svoj simbolički potencijal. Ako je previše udaljen ili kontaminiran preokupacijama majke, proces razvoja ličnosti je doveden u pitanje (Stefanović-Stanojević, 2012).

Majke koje su najuspešnije umirivale svoje osmomesecne bebe nakon davanja injekcije, *mirroring* kombinuju sa drugim efektima (smejanje, ispitivanje, zadirkivanje i sl.) i tako obezbeđuju da dete njihovo osećanje prepozna kao analogno, ali ne potpuno jednako svom iskustvu (Fonagy, 2004). Dete koje traži način za emocionalnu regulaciju, prepoznaje u majčinom odgovoru predstavu sopstvenog mentalnog stanja koju može da internalizuje i upotrebi kao deo strategije višeg reda za regulaciju afekta (Stefanović-Stanojević, 2012).

Opisane su i razlike u regulaciji emocija u odnosu na obrasce afektivne vezanosti. Deca koja imaju sigurnu afektivnu vezanost, uče adekvatnu regulaciju emocija (kao što je navedeno u prethodnom tekstu), zahvaljujući čemu ostaju dobro organizovana u stresnim situacijama. Međutim, deca koja su izgradila neki od nesigurnih obrazaca emocionalne vezanosti, koriste strategije emocionalne regulacije koje dugoročno daju veoma loše rezultate i imaju negativan efekat na emocionalno blagostanje deteta.

Deca sa izbegavajućim stilom afektivne vezanosti pre će koristiti deaktivirajuće strategije kako bi izašla na kraj sa stresnim situacijama, što podrazumeva poricanje misli i informacija povezanih sa neprijatnim emocijama, kao i potiskivanje emocionalnog izraza (Mikulincer & Shaver, 2007). Deca koja su usvojila nesigurnu-izbegavajuću afektivnu vezanost, usvajaju ovakve strategije emocionalne regulacije kako bi deaktivirala sistem emocionalne vezanosti. U suprotnom, aktivacija ovog sistema bi dovela do ponovnog preživljavanja prošlih i sadašnjih teških emocionalnih iskustava, s obzirom na odgovore udaljene i odbacujuće figure afektivne vezanosti (Mikulincer & Shaver, 2007).

Strah, anksioznost, bes, osećanje stida i krivice se inhibiraju na ovaj način jer su povezani sa doživljajem vulnerabilnosti, što je u kontradikciji sa doživljajem sebe kao kompetentnog,

superiornog i snažnog (odlika nesigurno-izbegavajućeg stila afektivne vezanosti). Iako je poricanje neprijatnih emocija i inhibiranje emocionalnog izraza adaptivno za osobe sa izbegavajućim stilom afektivne vezanosti na kratke staze, dugoročno to može dovesti do anksioznog poremećaja i poremećaja ishrane (Ward et al., 2001) i antisocijalnog ponašanja (Rozenstein & Horowitz, 1996), s obzirom na to da negativne emocije nisu otvoreno komunicirane, već su potiskivane (Mikulincer & Shaver, 2007).

Osobe sa nesigurno-ambivalentnim stilom afektivne vezanosti sklone su da u stresnim situacijama koriste hiperaktivirajuće strategije emocionalne regulacije, što podrazumeva preuveličavanje pretnji, preveliku zavisnost od figure vezanosti, hipervigilnost na znakove pretnje ili napuštanja (Mikulincer & Shaver, 2007). Ovom strategijom spuštanja praga za prepoznavanje situacija u kojima treba regulisati afekt, nastoje da povećaju šansu da ih roditelj opazi i pomogne im (Stefanović-Stanojević, 2012).

Preterano reagovanje na potencijalno negativne znakove u okolini i emocije dovodi do toga da ove osobe povezuju negativna iskustva, tako da jedno negativno osećanje vodi drugim negativnim osećanjima (Mikulincer & Shaver, 2007). Na ovaj način, osoba sa nesigurno-preokupiranim stilom afektivne vezanosti ulazi u začarani krug, u kome usmeravanje pažnje na negativne emocije vodi negativnom mišljenju i ruminacijama, što dodatno intenzivira osećanja anksioznosti i fokusiranost na potencijalno negativne znakove u okolini. Iako upotreba hiperaktivirajućih i emocionalno fokusiranih strategija (optuživanje samog sebe, samokriticizam, ruminacije, fokusiranost na negativne emocije, osećanje bespomoćnosti) kod nesigurno vezanih osoba ima izvestan efekat u održavanju pažnje figure afektivne vezanosti, ove strategije intenziviraju negativna osećanja kao što su bes, osećanje bespomoćnosti, što doprinosi razvoju depresije i anksioznosti (Cantazaro Wei, 2010).

Deca sa dezorganizovanom afektivnom vezanošću (Main & Solomon, 1990) na osnovu iskustava sa roditeljem koji je istovremeno izvor i straha i sigurnosti, manifestuju bizarno ponašanje i nisu u stanju da regulišu emocionalne reakcije na smislen način. Oni sebe vide kao loše i imaju najniži nivo emocionalne regulacije.

S obzirom na to da su nesigurni modeli afektivne vezanosti povezani sa psihopatološkim simptomima i da ovi modeli često podrazumevaju upotrebu specifičnih strategija emocionalne regulacije (izbegavajuće vezane osobe izbegavaju izražavanje emocija, dok su anksiozno vezane osobe intenzivno fokusirane na negativne emocije), ove strategije su možda značajne medijatorske varijable koje objašnjavaju povezanost između rane afektivne vezanosti i funkcionisanja na adolescentnom uzrastu i odraslom dobu (DeKlyen & Greenberg, 2008), između ostalog, i na planu vršnjačkih odnosa, što ćemo razjasniti u narednom poglavlju.

Interakcija koja se odvija u okviru sigurne afektivne vezanosti u odnosu roditelj–dete pomaže detetu da razvije modele adekvatnog emocionalnog reagovanja koje ono može koristiti u drugim interpersonalnim relacijama (Contreras & Kerns, 2000). Model koji pruža roditelj omogućava detetu da nauči i kako da internalizuje strategije emocionalne regulacije koje se mogu primeniti u drugim socijalnim situacijama (Zimmerman, Maier, Winter, & Grossman, 2001). Vrlo je verovatno da će umeti da umiri vršnjake na način na koji je majka, otac ili vaspitačica zaštitila njega kada mu je bilo teško.

Pretpostavlja se da se obrasci emocionalnog reagovanja razvijeni u kontekstu afektivne vezanosti u ranom detinjstvu internalizuju i manifestuju čak i u situacijama kada je figura

afektivne vezanosti odsutna (Contreras & Kerns, 2000; Sroufe, 1983). Na primer, u kontekstu rane afektivne vezanosti, deca se sigurnom afektivnom vezanošću mogu naučiti adaptivne tehnike koje pomažu regulisanje negativnih emocija, koje mogu primeniti u novim situacijama (Contreras & Kerns, 2000). U kontekstu rane afektivne vezanosti deca uče kako da predvide emocionalne odgovore drugih osoba, takođe i kako da izraze i regulišu emocije sa ciljem da postignu željeni cilj (Cassidy, 1994).

U svojoj knjizi Sautam-Džerou (Southam-Gerow, 2016) objašnjava kako vaspitač uči dete uzrasta dve godine emocionalnoj regulaciji. Opisana je situacija u kojoj u vrtićku grupu, dok se deca igraju, dolazi nepoznat čovek, sa namerom da snimi edukativni rad sa decom. Jedno od dece se uplašilo nepoznate osobe i plakalo.

- 1) Vaspitačica uzima dete u naručje i najpre označava njegovo osećanje („labeling“) rečima: „Osećaš se uznemireno jer je došao neko nepoznat?“
- 2) Nakon toga, vaspitačica pomaže detetu da razume uzrok svojih osećanja, tako što mu objašnjava šta se događa u učionici: „Sećaš se kad sam ti juče pričala da će danas dolaziti moj drug Džef? On želi da vidi kako mi učimo zajedno.“
- 3) Vaspitačica stavlja do znanja detetu da je način na koji izražava osećanja u redu. „To što si se uplašila je sasvim u redu (OK).“
- 4) Koristi više regulativnih strategija s ciljem da se dete oseti sigurnim kada dolaze posetioci na čas. Ona usmerava pažnju deteta na njene drugove u razredu, govori joj blagim glasom i ljulja je.

Emocionalna regulacija može biti povezana sa afektivnom vezanošću iz više razloga. Pre svega, figura afektivne vezanosti predstavlja sigurno utočište iz koga dete slobodno može da ispituje okruženje i da iskusi mnogo novih pozitivnih emocija, kao i širok spektar emocija (Jacobvitz & Hazen, 1999). U gornjem primeru opisano je kako dete, zahvaljujući primeni pravilnih tehnika regulacije osećanja, uči da prepoznaje osećanja kod sebe i drugih, koji je njihov uzrok, kako se ta osećanja zovu, da svoja osećanja imenuje i izrazi na pravilan način. Vaspitačica blagim glasom i ljuljanjem umiruje dete i stavlja do znanja da će svaki naredni put kada se uplaši biti zaštićeno, kao i da je školska učionica sigurna sredina za druženje i učenje.

Ono se oseća sigurnim da istražuje svoju okolinu i savladava prepreke, jer je njegovo dotadašnje iskustvo pokazalo da će u situaciji kada se oseti frustriranim i nemoćnim biti zaštićeno od strane roditelja, vaspitača ili druge bliske figure. Prema drugim ljudima nastupa sa poverenjem, pokazuje pozitivan stav i zainteresovanost. Uobičajeno je da emocionalno toplo, nasmevano dete, zainteresovano za kontakt, nailazi na pozitivan odziv drugih osoba u svom okruženju, što njemu pruža mogućnost da se uvežba u ostvarivanju prirodnog kontakta sa drugim ljudima, da ih upoznaje i obogaćuje svoju ličnost, služeći se novim objektima identifikacije. Ova pozitivna iskustva pomažu formiranje pozitivne slike o sebi i o svetu i osnažuju ličnost deteta.

### **Povezanost rane afektivne vezanosti i emocionalne regulacije – rezultati istraživanja**

Iako ima dosta teorijskih spekulacija, postoji veoma mali broj urađenih studija koja se odnose na povezanost rane afektivne vezanosti i emocionalne regulacije. Svega nekoliko studija odnose se na povezanost između afektivne vezanosti i emocionalne regulacije u ranom detinjstvu, ali su odreda sve ukazale na povezanost ove dve varijable.



Smit, Kalkins i Kejn (Smith, Calkins, & Keane, 2006) su na osnovu svojih studija pokazali da je viši stepen afektivne vezanosti povezan sa prilagođenim izražavanjem emocija kod dece u periodu ranog detinjstva. Park i Voters (Park & Waters, 1989) i Srauf i saradnici (Sroufe et al., 1984) su na osnovu svojih istraživanja zaključili da deca sa sigurnom afektivnom vezanošću pokazuju više pozitivnih emocija u kontaktu sa vršnjacima. Ustanovljeno je da deca sa sigurnom afektivnom vezanošću poseduju bolju rezilijentnost ega (Sroufe, 1983).

Srauf, Igeland i Krojcer (Sroufe, Egeland, & Kreutzer, 1990) su zamolili nastavnike da procene emocionalno zdravlje učenika koji su pohađali osnovnu školu. Deca koja su imala sigurnu afektivnu vezanost u ranom detinjstvu su bila procenjena kao emocionalno zdravija od strane svojih nastavnika, što potvrđuje povezanost između rane afektivne vezanosti i emocionalne regulacije.

Kerns, Tomič, Aspelmajer i Kontreras (Kerns, Tomich, Aspelmajer, & Contreras, 2000) su na osnovu svojih istraživanja ustanovili da je afektivna vezanost u odnosu između majke i deteta povezana sa emocionalnim zdravljem deteta.

Kerns, Abraham, Šlegelmilch i Morgan (Kerns, Abraham, Schlegelmilch, & Morgan, 2007) su ispitali odnos između rane afektivne vezanosti i ponašanja u školi i ustanovili da predadolescenti koji su imali sigurnu afektivnu vezanost pokazuju bolju emocionalnu regulaciju u školi.

Kerns (Kerns et al., 2007) je ustanovio da su sigurna afektivnu vezanost u odnosu između deteta i roditelja i mehanizmi prevladavanja međusobno povezani, te da deca se sigurnom afektivnom vezanošću u znatno većoj meri koriste efikasne mehanizme prevladavanja.

Brumariju, Kerns i Sajbert (Brumariu, Kerns, & Seibert, 2008) su na osnovu svojih istraživanja ustanovili da deca sa dezorganizovanom afektivnom vezanošću pokazuju u većoj meri kognitivne greške i znatno manje biraju konstruktivne strategije prevladavanja.

Moris (Morris, 2007) je identifikovao tri primarna načina na koji roditelji oblikuju emocionalnu regulaciju deteta (modelovanje/opservacija, specifične aktivnosti roditelja usmerene na emocije, porodična i emocionalna klima). Rezultati istraživanja ukazuju na to da je emocionalna podrška od strane roditelja, pozitivne emocije, *koučing* emocija povezan sa efikasnom emocionalnom regulacijom kod dece. Nasuprot tome, preterana kontrola, permisivnost, agresija, kriticizam roditelja, povezani su sa teškoćama u emocionalnoj regulaciji.

Rezultati istraživanja ukazuju na moguće neurobiološke mehanizme na osnovu kojih roditelji utiču na emocionalnu reaktivnost i emocionalnu regulaciju kod dece. Ovi rezultati su saglasni sa rezultatima studija koje su realizovane na uzorku životinja i ukazuju na uticaj materinske brige na rani razvoj mozga kroz proces sinaptogeneze zavisne od iskustva (Waller, Silk, Stone, & Dahl, 2014).

Novije studije razmatraju i druge faktore koje utiču na emocionalnu regulaciju kod dece. Npr. emocionalna regulacija roditelja predstavlja značajan prediktor iste osobine kod njihovih potomaka (direktno putem opservacionog učenja i indirektno, tako što oblikuje porodično okruženje). Odluke roditelja i odluke koje oni donose dovode do formiranja okruženja koja

posredno utiče na emocionalnu regulaciju kod njihovih potomaka (Bridgett, Burt, Edwards, & Deater-Deckard, 2015).

### **Emocionalna regulacija kao medijator u povezanosti između rane afektivne vezanosti i vršnjačkih odnosa**

Neka istraživanja ispitivala su i medijatorsku ulogu mehanizama emocionalne regulacije. Šnajder (Schneider et al., 2001) navodi da je povezanost između afektivne vezanosti u ranom detinjstvu i vršnjačkih odnosa toliko dobro dokumentovana da naredna istraživanja na ovom polju malo šta mogu da pruže.

Iako je povezanost između ove dve varijable mnogo puta argumentovana rezultatima istraživanja, postoji malo slaganja među naučnicima o tome kako se ova povezanost može objasniti. Jedan od mehanizama za koji se pretpostavlja da je u osnovi povezanosti između rane afektivne vezanosti i kvaliteta vršnjačkih odnosa je emocionalna regulacija (Contreras & Kerns, 2000).

Tokom srednjeg detinjstva jedan od najvažnijih ciljeva deteta je da bude društveno prihvaćeno od strane svojih vršnjaka i da sačuva vršnjačke odnose. Emocionalna regulacija od vitalnog je značaja za uspeh u vršnjačkim odnosima (Hubbard & Coie, 1994; Parker & Gottman, 1989).

Istraživanja su pokazala da emocionalna regulacija utiče na sposobnost deteta da funkcioniše u društvenom životu. Deca koja pokazuju bolju emocionalnu regulaciju, prema rezultatima istraživanja, samu sebe doživljavaju kao socijalno kompetentniju, a takođe ih i drugi vide kao takvu (Lopes, Salovey, Cote, & Beers, 2005).

Nesposobnost regulacije vlastitih emocija utiče na to da se osoba ponaša na način koji podriva njeno socijalno funkcionisanje (Eisenberg, Cumberland, & Spinrad, 1998). Deca koja su manje uspešna u regulaciji vlastitih emocija, prema rezultatima istraživanja, pokazuju manje uspeha u vršnjačkom odnosima (Hubbard & Coie, 1994). Sigurnost rane afektivne vezanosti dovodi do bolje samoregulacije emocija, koja opet unapređuje vršnjačke odnose i socijalnu kompetenciju deteta. Uspeh u društvenim odnosima dodatno osnažuje samopoštovanje deteta i sposobnost samoregulacije vlastitih osećanja, što vrlo verovatno vodi novim socijalnim kontaktima sa adekvatnim pristupom. Zdravo samopoštovanje i sposobnost samoregulacije vlastitih emocija su veoma vredan resurs u društvenim odnosima.

### **Zaključak**

Emocionalna regulacija omogućava procenu i otkrivanje uzroka vlastitih emocija i emocija drugih ljudi, kao i kapacitet da menjamo način na koji ih doživljavamo. Povezanost emocionalne regulacije sa afektivnom vezanošću se objašnjava na dosta načina. Istraživači i teoretičari ističu da dete zahvaljujući sigurnoj afektivnoj vezanosti uči da imenuje emocije i dovede ih u vezu sa uzrokom, prepozna osećanja kod sebe i drugih i prihvati ih kao nešto što je u redu („kao nešto što je OK” [razg.]), te ih izrazi na adekvatan način, tražeći podršku; uči da će biti zaštićeno i u situaciji kada mu je teško i bez straha istražuje svoju okolinu; uči adekvatne modele emocionalnog reagovanja koje primenjuje u drugim interpersonalnim situacijama, i u odsustvu figure primarne vezanosti; internalizuje strategije emocionalne regulacije i zna da umiri sebe ili druge kada im je teško; putem neurobioloških mehanizama, sigurna afektivna vezanost omogućava formiranje zdrave neurološke osnove za

uspоставljanje funkcije emocionalne regulacije; emocionalna regulacija kod roditelja omogućava formiranje iste osobine kod njihovih potomaka (direktno putem opservacionog učenja i indirektno, tako što oblikuje porodično okruženje).

Jedan od mehanizama za koji se pretpostavlja da je u osnovi povezanosti između rane afektivne vezanosti i kvaliteta vršnjačkih odnosa je emocionalna regulacija. Ona je od vitalnog značaja za uspeh u vršnjačkim odnosima, jer, prema rezultatima istraživanja, deca koja pokazuju bolju emocionalnu regulaciju, samu sebe doživljavaju kao socijalno kompetentniju, a takođe ih i drugi vide tako, dok nesposobnost regulacije vlastitih emocija utiče na to da se osoba ponaša na način koji podriva njeno socijalno funkcionisanje, tako što ili preuzima ulogu agresora i nastoji da nametne svoja pravila, ili se povlači iz socijalnih interakcija, ili preuzima ulogu žrtve.

Sigurnost rane afektivne vezanosti dovodi do bolje samoregulacije emocija, koja unapređuje vršnjačke odnose i socijalnu kompetenciju, što opet dodatno osnažuje samopoštovanje deteta, pozitivnu sliku o sebi, jača sposobnost samoregulacije vlastitih osećanja i potencijalno vodi novim uspesima u socijalnim kontaktima.

Ovo pitanje ima širi društveni značaj jer upravo identifikovanje ovih mehanizama može da bude osnov za unapređenje edukativnog rada sa roditeljima, vaspitačima i učiteljima, koji omogućava da lakše očitaju emocije deteta i na adekvatan način reaguju, u skladu sa razvojnim odlikama deteta, pomažući mu da ostvari bolju emocionalnu regulaciju. To će unaprediti njegovu socijalnu kompetenciju i osnažiti društvene odnose, koji će dodatno doprineti dobroj emocionalnoj regulaciji i drugim aspektima mentalnog zdravlja. Rezultati istraživanja treba da pomognu stručnjacima koji rade sa roditeljima i porodicama. Treba preduzimati preventivne intervencije koje se odnose na tri primarna načina na koji roditelji oblikuju emocionalnu regulaciju deteta (modelovanje/opservacija, specifične aktivnosti roditelja usmerene na emocije, porodična i emocionalna klima) (Morris, 2007). Ovi programi mogu biti fokusirani na unapređenje veština emocionalne regulacije, tehnika emocionalnog *koučinga*, topline i rezonzivnosti roditelja. Oni indirektno unapređuju emocionalnu klimu porodice, grade bolji odnos između deteta i roditelja i dovode do bolje emocionalne regulacije kod dece.

#### Literatura:

- Ainsworth, M. D. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, 44, 709–716.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale, New Jersey: Erlbaum.
- Amstadter, A. (2008). Emotion regulation and anxiety disorders. *Journal of Anxiety Disorders*, 22, 211–221.
- Bartholomew, K. & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226–244.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol.2. Separation: Anxiety and anger*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol. 3. Loss*. New York: Basic Books.
- Bridgett, D. J., Burt, N. M., Edwards, E. S., & Deater-Deckard, K. (2015). Intergenerational transmission of self-regulation: A multidisciplinary review and integrative conceptual framework. *Psychological Bulletin*, 141, 602–654. <https://doi.org/10.1037/a0038662>.

- Brumariu, L. E., Kerns, K. A., & Seibert, A. (2012). Mother-child attachment, emotion regulation, and anxiety symptoms in middle childhood. *Personal Relationships*, 19, 569–585. doi:10.1111/j.1475-6811.2011.01379.x.
- Cantazaro, A., & Wei, M. (2010). Adult attachment, dependence, self-criticism, and depressive symptoms: A test of a mediational model. *Journal of Personality*, 78, 1135–1162.
- Cassidy, J. (1994). Emotion regulation: Influences of attachment relationships. In N. A. Fox (Ed.), *The development of emotion regulation: Biological and behavioral considerations. Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, (Serial No. 240).
- Conteras, J. M., & Kerns, K. A. (2000). Emotion regulation processes: Explaining links between parent-child attachment and peer relationships. In K. A. Kerns, J. M. Contreras, & A. M. Neal-Barnett (Eds.), *Family and peers: Linking two social worlds* (pp. 1–26). Connecticut: Praeger Publishers.
- DeKlyen, M., & Greenberg, M. T. (2008). Attachment and psychopathology in childhood. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment, theory, research and clinical applications* (2nd ed., pp. 637–666). New York, NY: Guilford Press.
- DeOliveira, C. A., Neufeld Bailey, H., Moran, G., & Pederson, D. R. (2004). *Social Development*, 13, 437–467.
- Eisenberg, N., Cumberland, A., & Spinrad, T. L. (1998). Parental socialization of emotion. *Psychological Inquiry*, 9, 4, 241–273.
- Fonagy, P., Gerely, G., Jurist, E.L., Targe, M. (2004). *Affect Regulation, Mentalization and the Development of Self*. Other Press: New York.
- Hubbard, J. A., & Coie, J. D. (1994). Emotional correlates of social competence in children's peer relationships. *Merrill-Palmer Quarterly*, 40, 1–20.
- Jacobvitz, D., & Hazen, N. (1999). Developmental pathways from infant disorganization to childhood peer relationships. In J. Solomon & C. George (Eds.), *Attachment disorganization* (pp. 127–159). New York: Guilford Press.
- Kerns, K. A., Abraham, M. M., Schlegelmilch, A., & Morgan, T. A. (2007). Mother-child attachment in later middle childhood: Assessment approaches and associations with mood and emotion regulation. *Attachment & Human Development*, 9, 33–53.
- Kerns, K. A., Contreras, J. M., & Neal-Barnett, A. M. (2000). *Family and peers: Linking two social worlds*. Westport, CT: Praeger.
- Kobak, R. R., & Sceery, A. (1988). Attachment in late adolescence: working models, affect regulation, and representations of self and others. *Child development*, 59(1), 135–146. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1988.tb03201.x>.
- Lopes, P. N., Salovey, P., Cote, S., & Beers, M. (2005). Emotion regulation abilities and the quality of social interaction. *Emotion*, 5, 113–118.
- Lyons-Ruth, K., & Spielman, E. (2004). Disorganised infant attachment strategies and helpless-fearful profiles of parenting: integrating attachment research with clinical intervention. *Infant mental health journal*, 25(4), 318–335. <https://doi.org/10.1002/imhj.20008>.
- Main, M., & Solomon, J. (1990). Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation. In M. T. Greenberg, D. Cicchetti, & E. M. Cummings (Eds.), *The John D. and Catherine T. MacArthur Foundation series on mental health and development. Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention* (p. 121–160). University of Chicago Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York, NY: Guilford Press.

- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development*, 16, 361–388. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x>.
- Park, K. A., & Waters, E. (1989). Security of attachment and preschool friendships. *Child Development*, 60, 1076–1081.
- Parker, J. G., & Asher, S. R. (1993). Friendship and friendship quality in middle childhood: Links with peer group acceptance and feelings of loneliness and social dissatisfaction. *Developmental Psychology*, 29, 611–621.
- Schneider, B. H., Atkinson, L., & Tardif, C. (2001). Child-parent attachment and children's peer relations: A quantitative review. *Developmental Psychology*, 37, 86–100.
- Simpson, J. A., & Rholes, W. S. (2010). Attachment and relationships: Milestones and future directions. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(2), 173–180.
- Smith, C. L., Calkins, S. D., & Keane, S. P. (2006). The relation of maternal behaviour and attachment security to toddlers' emotions and emotion regulation. *Research in Human Development*, 3, 21–31.
- Southam-Gerow, M. A. (2016). *Emotion Regulation in Children and Adolescents: a practitioners guide*. New York: The Guildford Press.
- Sroufe, L. A. (1983). Infant-caregiver attachment and patterns of adaptation in preschool: The roots of maladaptation and competence. In M. Perlmutter (Ed.), *Minnesota Symposium on Child Psychology* (pp. 41–83). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Sroufe, L. A., Egeland, B., & Carlson, E. A. (1999). *One social world: The integrated development of parent-child and peer relationships*. In W. A. Collins & B.
- Sroufe, L. A., Egeland, B., & Kreutzer, T. (1990). The fate of early experience following developmental change: Longitudinal approaches to individual adaptation in childhood. *Child Development*, 61, 1363–1373.
- Sroufe, L. A., Schork, E., Motti, E., Lawroski, N., LaFreniere, P. (1984). The role of affect in social competence. In C. Izard, J. Kagan, & R. Zajonc (Eds.), *Emotion, cognition, and behavior* (pp. 289–319). N.Y.: Plenum Press.
- Stefanović-Stanojević, T. (2012). Teorija afektivne vezanosti: okvir u savetodavnom radu sa porodicama. U: (J. Kodžopeljić, I. Jerković i J.Klemenović, ur.) *Mogućnosti primene teorije afektivne vezanosti u savetodavnom radu sa porodicama* (str. 8–21). Novi Sad: Filozofski fakultet. (štampano ćirilicom)
- Stefanović-Stanojević, T., Mihić, I. i Hanak, N. (2012). *Afektivna vezanost i porodični odnosi: razvoj i značaj*. Beograd: Centar za primenjenu psihologiju. (štampano ćirilicom)
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25–52, 250–283. <https://doi.org/10.2307/1166137>
- Todorović, J. (2004). *Vaspitni stilovi roditelja i samopoštovanje adolescenata*. Niš: Prosveta. (štampano ćirilicom)
- Van IJzendoorn, M. H., Schuengel, C., & Bakermans-Kraneburg, M. J. (1999). Disorganized attachment in early childhood: Meta-analysis of precursors, concomitants, and sequelae. *Development and Psychopathology*, 11, 225–249.
- Waller, J. M., Silk, J. S., Stone, L. B., & Dahl, R. E. (2014). Co-rumination and co-problem solving in the daily lives of adolescents with major depressive disorder. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 53(8), 869–878. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2014.05.004>.
- Zimmerman, P., Maier, M. A., Winter, M., & Grossmann, K. E. (2001). Attachment and adolescents' emotion regulation during a joint problem-solving task with a friend. *International Journal of Behavioral Development*, 25, 331–343.

## EARLY ATTACHMENT AND EMOTIONAL REGULATION

**Summary:** In this paper we explore the considerations of supporters of the attachment theory relating to the importance of closeness and acceptance by parents for the formation of healthy mechanisms of emotional regulation. Proponents of this theory emphasize the importance of forming positive internal "working models" of self and others, the role of which is to predict interpersonal interactions and determine a basically positive image of oneself and the world. Emotional regulation can be related to attachment in the sense that attachment is the context in which emotional regulation develops. The model of the parent enables the child to internalize emotional regulation strategies that can be applied in other social situations. This paper presents research findings that present a positive correlation between early attachment safety and emotional regulation. It also explains how a secure attachment reinforces the ability to regulate emotions, which enhances a child's social relationships and social competence, which in turn reinforces self-esteem and a positive self-image.

**Keywords:** acceptance, closeness, early attachment, peer relationships, self-regulation.

### **Biografska nota:**

**Ana Slavković** završila je osnovnu školu i gimnaziju u Mladenovcu, diplomirala je psihologiju na Filozofskom fakultetu u Beogradu, gde je i magistrirala kliničku psihologiju i stekla zvanje magistra psiholoških nauka. Autor je naučne monografije Odnos roditelj-adolescent i mentalno zdravlje u adolescenciji, kao i velikog broja naučnih radova iz oblasti dečije i adolescentne psihologije, kliničke psihologije i psihologije rada. Sada je na trećoj godini doktorskih studija psihologije na Filozofskom fakultetu u Novom Sadu. Zaposlena je u Agenciji za zapošljavanje „Mirna kuća” u Beogradu.