

Uloga intenziteta neugodnih emocija u objašnjavanju odnosa emocionalne diferencijacije i strategija emocionalne regulacije

Lisec, Anita

Master's thesis / Diplomski rad

2019

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, University of Zagreb, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište u Zagrebu, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:131:996826>

Rights / Prava: [In copyright](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2021-12-04**



Repository / Repozitorij:

[ODRAZ - open repository of the University of Zagreb Faculty of Humanities and Social Sciences](#)



Sveučilište u Zagrebu

Filozofski fakultet

Odsjek za psihologiju

**ULOGA INTENZITETA NEUGODNIH EMOCIJA U OBJAŠNJAVANJU
ODNOSA EMOCIONALNE DIFERENCIJACIJE I STRATEGIJA
EMOCIONALNE REGULACIJE**

Diplomski rad

Anita Lisec

Mentor: doc. dr. sc. Tena Vukasović Hlupić

Zagreb, 2019.

SADRŽAJ

UVOD	1
<i>Strategije emocionalne regulacije</i>	2
<i>Emocionalna diferencijacija</i>	4
<i>Intenzitet emocionalnog doživljavanja</i>	6
<i>Odnos emocionalne diferencijacije, intenziteta i strategija emocionalne regulacije</i>	7
CILJ, PROBLEMI I HIPOTEZE	9
METODA	10
<i>Sudionici</i>	10
<i>Postupak</i>	11
<i>Mjerni instrumenti</i>	11
REZULTATI	14
<i>Preliminarne analize</i>	14
<i>Odnos emocionalne diferencijacije, intenziteta i strategija emocionalne regulacije</i>	16
RASPRAVA	20
<i>Ograničenja i preporuke za buduća istraživanja</i>	24
ZAKLJUČAK	26
LITERATURA	27
PRILOZI	31

Uloga intenziteta neugodnih emocija u objašnjavanju odnosa emocionalne diferencijacije i strategija emocionalne regulacije

The role of negative emotion intensity in explaining the relationship between emotional differentiation and emotion regulation strategies

Anita Lisec

SAŽETAK

Adaptivno reguliranje emocionalnih stanja jedna je od važnih odrednica optimalnog funkcioniranja i pod utjecajem je različitih situacijskih i dispozicijskih varijabli. Cilj ovog rada bio je ispitati postoji li moderatorski utjecaj intenziteta neugodnih emocija na odnos emocionalne diferencijacije i korištenja različitih strategija za emocionalnu regulaciju (supresije i ponovne kognitivne procjene). Proveli smo upitničko online istraživanje na uzorku od 349 osoba u dobi od 18 do 29 godina. Utvrđena je interakcija emocionalne diferencijacije i intenziteta doživljavanja neugodnih emocija pri predviđanju sklonosti korištenja supresije, no ne i ponovne kognitivne procjene. Kod osoba koje vrlo intenzivno doživljavaju neugodne emocije, s porastom sposobnosti razlikovanja emocija smanjuje se korištenje supresije, a kod onih koji ih doživljavaju niskim intenzitetom emocionalna diferencijacija ne predviđa korištenje supresije. Korištenje ponovne kognitivne procjene raste s porastom emocionalne diferencijacije, neovisno o razini intenziteta neugodnih emocija.

Ključne riječi: emocionalna regulacija, supresija, ponovna kognitivna procjena, emocionalna diferencijacija, emocionalni intenzitet

ABSTRACT

Adaptive regulation of emotional states is an important determinant of optimal functioning and it is under the influence of various situational and dispositional variables. The aim of this study was to examine whether negative emotion intensity moderates the relationship between emotional differentiation and the use of different strategies for emotional regulation (suppression and reappraisal). We conducted an online questionnaire survey with a sample of 349 people aged 18 to 29. The interaction of emotional differentiation and the intensity of experiencing negative emotions was detected when predicting the tendency to use suppression, but not reappraisal. In people who experience negative emotions with greater intensity, the increase in the ability to differentiate emotions is linked to decrease in the use of suppression. In those who experience them with lower intensity, emotional differentiation does not predict the use of suppression. The use of reappraisal increases with increase in emotional differentiation, regardless of the level of intensity of negative emotions.

Keywords: emotional regulation, suppression, reappraisal, emotional differentiation, emotional intensity

UVOD

Emocije su sveprisutni fenomeni o kojima se, unatoč brojnim istraživanjima, i dalje mnogo toga ne zna. Prema nekim definicijama one su psihički procesi sastavljeni od više komponenti (subjektivna, fiziološka, funkcionalna i ekspresivna), čiji je sastavni dio potencijal za mobilizacijom energije i za usmjeravanjem ponašanja prema određenom cilju (Reeve, 2010). Možemo ih zamisliti kao unutarnji kompas koji usmjerava organizam prema nagradama, ali i ukazuje na prijetnje koje se nalaze u okolini. Ipak, taj kompas nije uvijek dobro kalibriran te može pokazivati pogrešan smjer kretanja. Tada postoji mogućnost da se ljudi upuste u prilazeća ili izbjegavajuća ponašanja koja se u konačnici mogu pokazati lošima za njihove dugoročne ciljeve. Primjerice, možemo zamisliti situaciju u kojoj se zaposlenik boji priznati pogrešku svom nadređenom te zbog toga počne izbjegavati svaki oblik komunikacije s njim. Iako je to ponašanje korisno za postizanje kratkoročnog cilja, moguće je da nadređeni za pogrešku ipak čuje iz drugog izvora što će u konačnici dovesti do još većih negativnih posljedica za zaposlenika koji je pogriješio. Iz tog je razloga vrlo važno naučiti kada vjerovati unutarnjem kompasu, a kada izabrati drugačiji put, to jest regulirati emocije. Iako emocije imaju potencijal za uspješno usmjeravanje osobe u okolini, važno je znati ih iskusiti na razini koja je optimalna za zadanu situaciju kako bi ishodi bili najpovoljniji.

Teorija o osjećajima kao informacijama nudi široko prihvaćeni okvir za objašnjenje funkcije emocija i uzajamnosti između emocionalnih stanja i kognicija. Iako je prvotno osmišljena kao teorija koja se bavi ulogom raspoloženja, kasnije su njezini koncepti prošireni i na emocije, ali i na neafektivne osjećaje poput metakognitivnih iskustava i tjelesnih senzacija (Schwarz, 1990; 2012). Glavni postulat ove teorije je da ljudi koriste svoje osjećaje kao izvore informacija, na način da različite vrste osjećaja nude različite vrste informacija. Teorija pretpostavlja i da osjećaji utječu na način na koji ljudi procesiraju informacije što utječe na odabir strategija za nošenje sa situacijskim zahtjevima (Schwarz, 2012). Prema ovoj teoriji, prepoznavanje odvojenih emocija koje osoba doživljava u određenom trenutku može pružiti specifične informacije o situaciji koje olakšavaju reagiranje na adaptivan i najefikasniji način.

Strategije emocionalne regulacije

Emocije povećavaju vjerojatnost ponašanja na određeni način, ali niti jedna emocija nije bezuvjetno povezana samo s jednim ponašanjem što ostavlja prostor za reguliranje emocija (Gross, 2002). Emocionalna regulacija je proces kojim utječemo na to koje emocije doživljavamo, u kojem trenutku se one pojavljuju te na koji način ih doživljavamo i izražavamo (Gross, 1998). Odlučujemo se za regulaciju emocija u onim slučajevima kada nam se čini da one nisu usklađene sa situacijom te kada procijenimo da je regulacija najbolji način da se približimo svojim ciljevima (Gross, 2002).

Jedan od velikih problema kod istraživanja emocionalne regulacije jest na koji način organizirati veliki, ako ne i beskonačni, broj strategija za emocionalnu regulaciju. Gross (1998), jedan od vodećih istraživača u ovom području, usmjerio se na razvoj procesnog modela koji pokazuje kako razlikovati određene strategije ovisno o vremenskoj točki u razvoju emocionalnog odgovora u kojem se one pojavljuju. Glavna pretpostavka ovog modela je da se strategije emocionalne regulacije razlikuju po tome u kojem trenutku utječu na proces generiranja emocija (Gross, 2002).

Gross (2002) ističe da je na najvišoj razini analize moguće razlikovati strategije usmjerene na prethodnike emocija (antecedente) i strategije usmjerene na emocionalni odgovor (postcedente). Strategije fokusirane na antecedente odnose se na ono što radimo prije nego što nastupi emocionalni odgovor koji mijenja naše ponašanje, a strategije fokusirane na postcedente odnose se na naše ponašanje jednom kada je doživljaj emocije već u tijeku. Prema Grossu (2002), unutar te dvije široke kategorije moguće je razlikovati sveukupno pet užih skupina strategija za regulaciju emocija: *odabir situacije, modifikacija situacije, usmjeravanje pažnje, kognitivna promjena i prilagođavanje odgovora*. Unutar tih pet skupina razlikuju se pojedinačne strategije za emocionalnu regulaciju. U ovom ćemo se radu fokusirati na dvije vrste strategija koje se razlikuju prema tome u kojem se trenutku u razvoju emocionalnog odgovora pojavljuju, a čije su posljedice za afektivno, kognitivno i socijalno funkcioniranje pojedinca široko istraživane i vrlo različite.

Ponovna kognitivna procjena se odnosi na odabir jednog od mnoštva mogućih značenja koja možemo pripisati situaciji te pripada skupini strategija regulacije emocija

nazvanih kognitivna promjena (Gross, 2002). Primjerice, u obrazovnom kontekstu, o ispitu možemo razmišljati kao samo jednom od mnogih, koji nije pretjerano važan, ali ga možemo promatrati i kao mjeru naše vrijednosti o kojoj mnogo toga ovisi. Ovisno o tome koji način gledanja na situaciju odaberemo, naši će se emocionalni odgovori razlikovati. Ova se strategija može koristiti za mijenjanje intenziteta nadolazećeg emocionalnog doživljaja, kao i za promjenu vrste emocije (primjerice, kada ljutnju prema nasilniku promijenimo u sažaljenje) (Gross, 2002).

Ekspresivna supresija (u nastavku: supresija) je drugačija vrsta strategije koja je usmjerena na preoblikovanje, to jest inhibiranje emocionalnog odgovora za emociju koja je već u tijeku te pripada skupini strategija regulacije emocija nazvanih prilagođavanje odgovora (Gross, 2002). U primjeru s ispitom, prilagođavanje odgovora bilo bi skrivanje razočaranja pred drugima zbog pada. Za razliku od ponovne kognitivne procjene koja se usmjerava na to hoće li ili neće doći do emocionalnog odgovora, supresija se odnosi na promjenu emocionalnog odgovora koji je već izazvan (Gross, 2002).

Eksperimentalno je pokazano da korištenje supresije i ponovne kognitivne procjene ima različiti učinak za reguliranje ugodnih i neugodnih emocija. Iako supresija ima mali utjecaj na snižavanje doživljaja neugodnih emocija, ona istovremeno snižava i ugodne emocionalne doživljaje (Zuckerman, Klorman, Larrance i Spiegel, 1981). Za razliku od supresije, ponovna kognitivna procjena smanjuje neugodna, a povisuje ugodna emocionalna iskustva (Gross, 2002). Nadalje, ove dvije strategije imaju različite posljedice i na kognitivno funkcioniranje. Smatra se da supresija koristi više kognitivnih resursa, zbog čega je njezino korištenje povezano sa smanjenim zapamćivanjem informacija prezentiranih tijekom perioda u kojem su emocija bile regulirane na taj način (Richards i Gross, 2000). Istraživanja ne pronalaze takve posljedice za korištenje ponovne kognitivne procjene. Čak i u području socijalnog funkcioniranja, supresija se, u odnosu na ponovnu kognitivnu procjenu, povezuje s manje poželjnim ishodima. Pokazalo se da pojedinci koji koriste supresiju manje s okolinom dijele ugodne i neugodne emocije koje doživljavaju, što rezultira slabijom socijalnom podrškom, ali i rjeđim korištenjem instrumentalne i emocionalne pomoći za nošenje s poteškoćama (Gross i John, 2002). Osim toga, istraživanje povezanosti korištenja ovih dviju strategija za regulaciju emocija s varijablama kao što su zadovoljstvo životom, dobrobit i depresija pokazalo je da je

supresija povezana s negativnim, a ponovna kognitivna procjena s pozitivnim ishodima (Gross i John, 2002).

Uzevši sve navedene nalaze zajedno, postoje uvjerljivi dokazi da je ponovna kognitivna procjena dugoročno adaptivniji način reagiranja. Ipak, važno je naglasiti da ona nije uvijek bolji izbor od supresije (Gross, 2002). U nekim je situacijama teže koristiti ponovnu kognitivnu procjenu, primjerice prilikom naglog doživljaja gađenja prema hrani koja je netipična za našu, ali uobičajena u drugim kulturama. U takvom je slučaju supresija bolji odabir za regulaciju gađenja koje se već pojavilo, kako bi naša emocionalna reakcija bila prilagođena socijalnoj situaciji u kojoj se nalazimo. Dakle, iako se jedna strategija može činiti neadaptivnom u određenoj vrsti situacija, istovremeno može voditi do boljih ishoda u drugačijim okolnostima. Zbog toga se sposobnost biranja odgovarajuće strategije za regulaciju emocija, koja je usklađena sa zahtjevima situacije, smatra jednim od ključnih faktora normalnog funkcioniranja (Webb, Miles i Sheeran, 2012; Gross, 2015).

Emocionalna diferencijacija

Važan element emocionalnog doživljavanja koji se često dovodi u odnos s regulacijom emocija je *emocionalna diferencijacija*, koja se u literaturi često spominje i pod nazivom *emocionalna granularnost*. Ona se odnosi na razinu preciznosti s kojom osobe identificiraju, imenuju i reprezentiraju odvojene afektivne doživljaje (Lischetzke, Cuccodoro, Gauger, Todeschini i Eid, 2005). Neovisno o intenzitetu i čestini kojim doživljavaju određeni afekt, osobe koje imaju nisku razinu emocionalne diferencijacije imaju tendenciju emocije opisivati u širim terminima (primjerice, na kontinuumu od „dobro“ do „loše“). Suprotno njima, osobe koje imaju visoku sposobnost diferenciranja emocija znaju prepoznati suptilne razlike u emocionalnim doživljajima te koriste specifične nazive za označavanje i reprezentiranje tih iskustava (primjerice, oni mogu dobro razlikovati ljutnju, frustraciju i iznerviranost) (Boden, Thompson, Dizén, Berenbaum i Baker, 2013).

Sposobnost prepoznavanja vlastitih afektivnih doživljaja, kao što su emocije i raspoloženja, često se povezuje s dobrobiti pojedinca i mentalnim zdravljem. Istraživanja

pokazuju da su osobe koje su bolje u diferenciranju svojih afektivnih stanja otpornije na stres od osoba koje su u tome lošije (Tugade, Fredrickson i Barrett, 2004). Osim toga, niska sposobnost diferenciranja emocija, to jest doživljavanje emocija na difuzniji i generalniji način, znak je neadaptivnog funkcioniranja koji je karakterističan za neke psihološke poremećaje, primjerice granični poremećaj ličnosti (Suvak i sur. 2011) i depresiju (Demiralp i sur., 2012).

Jednim od pretpostavljenih razloga za povezanost emocionalne diferencijacije i mentalnog zdravlja smatra se utjecaj kojeg znanje o emocijama ima na strategije koje odabiremo za njihovu regulaciju (Boden i sur., 2013). Smatra se kako učinkovita regulacija emocija ovisi upravo o količini znanja o doživljenim emocionalnim iskustvima koje ljudi posjeduju, a istraživanja pokazuju da osobe koje imaju visoku sposobnost diferenciranja svojih afektivnih stanja imaju bolje vještine reguliranja emocija (Barrett, Gross, Christensen i Benvenuto, 2001). Naime, prepoznavanje doživljenih emocija preduvjet je za izbor strategije koja ima najveću vjerojatnost regulirati emocije na način koji osobi pomaže da ostvari svoj cilj (Boden i sur., 2013). Čini se da je sposobnost razlikovanja vlastitih emocija važna za aktivaciju informacija o problemu koji je doveo do određene emocije, a posredno može dovesti do lakšeg prepoznavanja potencijalnih rješenja za nastalu situaciju, koja su se pokazala uspješnima u prošlosti (Barrett i sur., 2001). Tako će primjerice prepoznavanje da se osjećamo krivima nakon svađe (a ne samo „loše“) povećati vjerojatnost da odaberemo ispričati se svom sugovorniku i na taj način umanjimo doživljaj krivnje. Ako ne znamo točno kako se osjećamo, puno je teže koristiti emocije kao korisne informacije za danu situaciju, shvatiti što bismo mogli napraviti sljedeće i prepoznati na koji način regulirati emocije (Barret i sur., 2001).

Emocionalna diferencijacija se u mnogim radovima poistovjećuje s emocionalnom jasnoćom budući da se obje odnose na procjenu znanja o vlastitim emocionalnim iskustvima, no novija istraživanja pokazuju da se radi o različitim facetama konstrukta emocionalne svjesnosti, koje nisu međusobno povezane (Boden i sur., 2013). Glavna razlika među njima je u tome da se emocionalna jasnoća smatra meta-znanjem o vlastitim emocionalnim doživljajima, dok je emocionalna diferencijacija uža konstrukat koji opisuje razinu kompleksnosti s kojom osoba identificira, imenuje i reprezentira odvojena emocionalna iskustva, te se češće smatra sposobnošću (Lischetzke i sur., 2005). Emocionalna jasnoća obuhvaća sve komponente emocionalnog doživljaja dok je

diferencijacija fokusirana samo na osjetilnu komponentu, to jest subjektivno iskustvo emocije (Boden, 2013). Tako je primjerice emocionalna diferencijacija zaslužna za uspješno razlikovanje osjećaja krivnje od osjećaja srama, dok emocionalna jasnoća omogućava razumijevanje toga koji događaji mogu dovesti do navedenih emocija. Dakle, iako emocionalna jasnoća može uključivati emocionalnu diferencijaciju, ona nije ograničena samo na nju. Osim toga što nisu međusobno povezane, jasnoća i diferencijacija su i u različitim odnosima s drugim varijablama (Boden i sur., 2013) što pokazuje da nije opravdano izjednačavati te konstrukte kao ni generalizirati postojeće nalaze s jednog konstrukta na drugi.

Intenzitet emocionalnog doživljavanja

Još jedan važan aspekt svakog emocionalnog odgovora je *intenzitet* ili magnituda doživljene emocije. On se odnosi na stabilnost individualnih razlika u tipičnoj snazi s kojom ljudi subjektivno doživljavaju emocije (Larsen i Diener, 1987). Možemo ga promatrati kao dimenziju kod koje su na jednom polu osobe koje emocije doživljaju blago, niskim intenzitetom, a na drugom su polu osobe koje emocije doživljavaju izrazito snažno, to jest visokim intenzitetom. Kada im se u eksperimentalnim uvjetima prezentira ista razina podražaja, osobe visoko na dimenziji emocionalnog intenziteta iskazat će snažnije emocionalne odgovore nego osobe niže na ovoj dimenziji (Larsen i Diener, 1987). Na početku istraživanja emocionalnog intenziteta smatralo se kako je on jednak za različite vrste emocija, to jest bilo je općeprihvaćeno da osobe koje vrlo intenzivno doživljavaju ugodne emocije, sa sličnim visokim intenzitetom doživljavaju i neugodne emocije (Larsen i Diener, 1987). Ipak, kasniji su istraživači preispitali spomenutu pretpostavku pa su tako Weinfurt, Bryant i Yarnold (1994), koristeći isti instrument kao i njihovi prethodnici, opovrgnuli do tad uvriježen nalaz da osobe doživljavaju ugodne i neugodne emocije jednakim intenzitetom. Osim toga, u novijim istraživanjima sve je veća tendencija intenzitet ugodnih i neugodnih emocija proučavati odvojeno, budući da su, unatoč visokoj međusobnoj korelaciji, često u različitim odnosima s drugim varijablama (Larsen, 2009).

Kada se govori o individualnim razlikama, pokazano je da se emocionalni intenzitet smanjuje s dobi, a najveća razlika je uočljiva između mladih odraslih (do 29 godina) i odraslih u srednjim godinama (Diener, Sandvik i Larsen, 1985). Osim toga, dobivene su i spolne razlike u ovom konstrukt – žene su sklonije izvještavati o višim razinama doživljenih emocija nego muškarci, ali budući da je kod žena pad u intenzitetu s godinama veći nego kod muškaraca, u srednjoj se dobi te razlike više ne pojavljuju (Diener, Sandvik i Larsen, 1985).

Emocionalni intenzitet je proučavan i u odnosu s mnogim osobinama ličnosti, a one koje su u najvećem broju istraživanja pokazale povezanost s njim su ekstraverzija i neuroticizam, koje obje koreliraju umjereno pozitivno s intenzitetom (Larsen i Diener, 1987). Osim toga, intenzitet doživljavanja emocija povezan je s nepovoljnim ishodima pa je tako pokazano da su osobe koje doživljavaju visoki intenzitet neugodnih emocija sklonije doživljavati veći stupanj anksioznosti (Brumariu i Kerns, 2013) kao i više razine stresa (Bornovalova, Matusiewicz i Rojas, 2011) te postižu i viši rezultat na mjerama depresije (Ripper, Boyes, Clarke i Hasking, 2018), zbog čega je on sve više u fokusu mnogih istraživanja. Budući da je prilikom doživljavanja vrlo intenzivnih neugodnih emocija potreba za regulacijom veća nego kod ugodnih emocija, u ovom ćemo se radu usmjeriti na njih.

Odnos emocionalne diferencijacije, intenziteta i strategija emocionalne regulacije

Jednim od važnih prediktora za odabir efikasnih strategija za regulaciju emocija pokazala se sposobnost njihovog imenovanja, to jest prepoznavanje i opisivanje vlastitih afektivnih stanja (Vine, Bernstein i Nolen-Hoeksema 2018), ali i sposobnost razlikovanja emocija (Barrett i sur., 2001). Prema nekim autorima, jasno percipiranje i razumijevanje problema, uključujući i emocije koje zahtijevaju regulaciju, olakšava rješavanje tog problema kroz pružanje informacija na koji način najbolje reagirati na nastalu situaciju (Barrett i sur., 2001). To je u skladu sa Schwartzovom (1990) teorijom prema kojoj emocije služe kao izvor informacija o okolini zbog čega ni ne čudi da je učenje osoba kako da razlikuju i imenuju svoje emocije u osnovi mnogih kognitivno usmjerenih psihoterapija.

Iako je razlikovanje emocija samo po sebi važno za emocionalnu regulaciju, suvremeni teoretičari ističu da se proces identificiranja i reguliranja emocija odvija u kontekstu drugih aspekata emocionalnog doživljaja, primjerice emocionalnog intenziteta (Aldao, 2013). Tako je primjerice istraživanje o moderatorskom utjecaju intenziteta neugodnih emocija pokazalo da osobe koje su bolje u diferenciranju svojih emocionalnih stanja te koje doživljaju intenzivne neugodne emocije, izvještavaju o češćem korištenju strategija za reguliranje emocija (Barrett i sur., 2001). Osim toga, istraživanja srodnog konstrukta emocionalne jasnoće pokazala su da je emocionalni intenzitet moderator odnosa emocionalne jasnoće s ponovnom kognitivnom procjenom, neprihvatanjem i izbjegavanjem (Vine i Marroquin, 2018). Jednim od pretpostavljenih razloga ovakvih nalaza smatra se to da je potreba za regulacijom najveća kod osoba koje vrlo intenzivno doživljavaju emocije, zbog čega su one motiviranije regulirati ih na najoptimalniji način, u čemu im dodatno pomaže i emocionalna diferencijacija. Kod osoba koje emocije doživljavaju niskim intenzitetom potreba za regulacijom je potencijalno manja što se može odraziti i na odnos emocionalne diferencijacije i strategija za regulaciju emocija. Zaključno, istraživanja u ovom području upućuju na važnost sagledavanja konteksta i uzimanja u obzir više aspekata emocionalnog doživljaja prilikom predviđanja čestine korištenja strategija za emocionalnu regulaciju.

S obzirom da dosadašnja istraživanja podupiru razmatranje intenziteta neugodnih emocija kao moderatora veze između emocionalne jasnoće i regulacije emocija, ali da je manji broj istraživanja bio usmjeren na njoj srodni konstrukt emocionalnu diferencijaciju i na korištenje specifičnih strategija emocionalne regulacije, fokus ovog istraživanja je upravo na njima.

CILJ, PROBLEMI I HIPOTEZE

Cilj istraživanja

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati moderatorski utjecaj intenziteta neugodnih emocija na odnos emocionalne diferencijacije i sklonosti korištenja dviju strategija za regulaciju emocija koje se razlikuju prema tome u kojem se trenutku u razvoju emocionalnog odgovora pojavljuju.

Problemi i hipoteze

Problem: Ispitati moderatorski utjecaj intenziteta neugodnih emocija na povezanost emocionalne diferencijacije i sklonosti korištenja ponovne kognitivne procjene i supresije.

Hipoteza 1: S povećanjem rezultata na skali emocionalne diferencijacije smanjivat će se sklonost korištenja supresije, ali samo kod sudionika koji neugodne emocije doživljavaju visokim intenzitetom. Kod sudionika koji neugodne emocije doživljavaju niskim intenzitetom neće postojati povezanost emocionalne diferencijacije i sklonosti korištenja supresije.

Hipoteza 2: S povećanjem rezultata na skali emocionalne diferencijacije povećavat će se i sklonost korištenja ponovne kognitivne procjene, ali samo kod sudionika koji neugodne emocije doživljavaju visokim intenzitetom. Kod sudionika koji neugodne emocije doživljavaju niskim intenzitetom neće postojati povezanost emocionalne diferencijacije i sklonosti korištenja ponovne kognitivne procjene.

METODA

Sudionici

Istraživanju su pristupile 363 osobe, od čega je njih 349 u rasponu dobi od 18 do 29 godina uključeno u daljnje analize ($M = 23.30$; $SD = 2.91$)¹. S obzirom na rezultate istraživanja koji ukazuju da mlađe osobe (do 29 godina) značajno intenzivnije doživljavaju emocije od onih starijih (Diener, Sandvik i Larsen, 1985), odlučili smo se koristiti homogeniji uzorak mlađih odraslih osoba. Sudionici su bili regrutirani metodom snježne grude. Uzorak je sačinjavalo 24.1% muškaraca ($n = 84$) i 75.9% žena ($n = 265$). Od sudionika koji su uključeni u analize, 4.3% ih je kao najviši završeni stupanj obrazovanja navelo osnovnu školu, 33.8% srednju školu, 32.1% višu školu/preddiplomski studij, 27.8% visoku školu/diplomski studij, a 2% sudionika je završilo poslijediplomski/specijalistički studij. Većina sudionika, njih 79.4%, navela je da ima prosječan socioekonomski status, 4.6% ispodprosječan, a 16% iznadprosječan socioekonomski status.

Za provjeru test-retest pouzdanosti hrvatskih verzija upitnika, za koje pouzdanost nije bila od prije poznata, proveli smo prikupljanje podataka u dvije točke mjerenja na prigodnom subuzorku sudionika koje smo izravno kontaktirali i pozvali na sudjelovanje u istraživanju. Ti su sudionici istu verziju online upitnika rješavali dva puta, s razmakom od tri tjedna. U prvoj točki mjerenja upitnik je ispunilo 90 osoba, a u drugoj točki 61 osoba. Budući da za neke sudionike nije bilo moguće upariti podatke iz prve i druge točke mjerenja, konačni uzorak korišten u analizama test-retest pouzdanosti sastojao se od 53 sudionika u dobi od 18 do 49 godina ($M = 25.53$; $SD = 4.56$) od kojih je bilo 37.7% muškaraca ($n = 20$) i 62.3% žena ($n = 33$). U glavni dio istraživanja uključeno je 47 sudionika iz tog uzorka koji su imali do 29 godina, a korišteni su njihovi rezultati iz prve točke mjerenja.

¹ Od osoba koje su sudjelovale u istraživanju, 14 ih je bilo starije od 29 godina zbog čega njihovi rezultati nisu bili korišteni prilikom analize podataka.

Postupak

Prije provedbe glavnog dijela istraživanja, svi korišteni upitnici bili su prevedeni koristeći metodu dvostruko slijepog prijevoda. Prijevod su pripremile dvije osobe s fluentnim znanjem hrvatskog i engleskog jezika, nezavisno jedna od druge.

Prikupljanje podataka je provedeno tijekom tri tjedna u ožujku 2019. godine primjenom online platforme Google obrasci. Ispunjavanje upitnika bilo je u potpunosti anonimno, a trajalo je oko 10 minuta. Istraživanje je bilo namijenjeno osobama od 18 do 29 godina, iako su u dijelu istraživanja koji se odnosio na provjeru psihometrijskih značajki upitnika mogle sudjelovati sve punoljetne osobe, bez gornje dobne granice. Poziv za sudjelovanje u istraživanju bio je poslan putem društvenih mreža. Na naslovnoj stranici upitnika sudionici su dobili uputu u kojoj su zamoljeni da odgovaraju iskreno te su bili obaviješteni da je istraživanje anonimno i da će se podaci koristiti isključivo u istraživačke svrhe. Prigodnom subuzorku sudionika, čiji su rezultati naknadno bili korišteni za provjeru pouzdanosti mjernih instrumenata, naglašeno je da se istraživanje sastoji od dva dijela te su oni rješavali formu upitnika u kojoj je na početku bilo nužno unijeti šifru kako bi se podaci iz dvije točke mjerenja mogli upariti. U razmaku od tri tjedna od prvog rješavanja tim je sudionicima ponovno poslan obrazac za ispunjavanje.

Mjerni instrumenti

Korištenje dviju *strategija regulacije emocija* mjereno je upitnikom ERQ (engl. *Emotion Regulation Questionnaire*, Gross i John, 2003) koji je za potrebe istraživanja preveden na hrvatski jezik. Navedeni upitnik se sastoji od 10 čestica koje služe za mjerenje tendencije sudionika da reguliraju svoje emocije na dva načina: koristeći ponovnu kognitivnu procjenu (šest čestica) i ekspresivnu supresiju (četiri čestice). Primjer čestice za ekspresivnu supresiju je „Kada osjećam neugodne emocije, trudim se ne pokazati ih“, a primjer čestice za procjenu korištenja ponovne kognitivne procjene je „Kada želim umanjiti doživljaj neke neugodne emocije (npr. tuge ili ljutnje), promijenim ono o čemu razmišljam“. Odgovori se daju na skali od 1 do 7, gdje 1 označava „Izrazito se ne slažem“, a 7 „Izrazito se slažem“ s navedenom tvrdnjom. Korišteni prijevod upitnika nalazi se u prilogu A. U originalnoj verziji, Cronbachov α ukazuje na dobru pouzdanost unutarnje konzistencije te iznosi .79 za ponovnu kognitivnu procjenu i .73 za supresiju, a

test-retest pouzdanost kroz tri mjeseca iznosi .69 za obje subskale. U našem prijevodu ovog upitnika pouzdanosti tipa unutarnje konzistencije bile su više nego u originalu, a prikazane su u tablici 1 zajedno s vrijednostima test-retest koeficijenta za rezultate u dvije točke mjerenja.

Tablica 1
Prikaz vrijednosti koeficijenata pouzdanosti tipa unutarnje konzistencije ($N = 349$)
i test-retest pouzdanosti ($N = 53$) upitnika korištenih u istraživanju

Upitnik	Broj čestica	Raspon skale	Cronbach α	r_{tt}
RDEES-D	7	1-5	.81	.78
ERQ-PKP	6	1-7	.87	.66
ERQ-S	4	1-7	.79	.85
ERIPS-PA	10	1-5	.85	.64
ERIPS-NA	10	1-5	.86	.71
ERIPS-PANA	20	1-5	.86	.68
TMMS-C	11	1-5	.86	.22

Legenda: RDEES-D – skala emocionalne diferencijacije; ERQ-PKP – skala ponovne kognitivne procjene; ERQ-S – skala ekspresivne supresije; ERIPS-PA – skala intenziteta doživljavanja ugodnih emocija; ERIPS-NA – skala intenziteta doživljavanja neugodnih emocija; ERIPS-PANA – skala intenziteta doživljavanja ugodnih i neugodnih emocija; TMMS-C – skala emocionalne jasnoće; r_{tt} – Pearsonov koeficijent korelacije; N – broj sudionika.

Za mjerenje *emocionalne diferencije* korišten je hrvatski prijevod subskale emocionalne diferencijacije, jedne od dvije subskale upitnika RDEES (engl. *Range and Differentiation of Emotional Experience Scale*, Kang i Shaver, 2004). Ona se sastoji od sedam tvrdnji na koje sudionici daju odgovore koristeći skalu od 5 uporišnih točaka pri čemu 1 označava „Ne opisuje me vrlo dobro“, a 5 „Vrlo me dobro opisuje“ navedena tvrdnja. Upitnikom se žele zahvatiti individualne razlike u složenosti emocionalnog iskustva, konkretno doživljavanje jasno diferenciranih emocija, a primjeri tvrdnji su „Svjestan/na sam suptilnih razlika između svojih osjećaja“ i „Ako emocije zamislimo kao boje, sposoban/na sam primijetiti vrlo male varijacije unutar jedne boje (emocije)“. Korišteni prijevod upitnika nalazi se u prilogu B. Pouzdanost unutarnje konzistencije originalne subskale iznosila je .79, a pouzdanost dobivena na hrvatskom uzorku je .81. Dobivena test-retest pouzdanost također je zadovoljavajuća i iznosi .78.

Intenzitet emocionalnog doživljavanja mjereno je jednom od subskala upitnika ERIPS (engl. *Emotional Reactivity, Intensity, and Perseveration Scale*, Ripper i sur., 2018). Radi se o adaptaciji skale PANAS kod koje su uputa i ponuđeni odgovori prilagođeni na način da ne mjere frekvenciju, već reaktivnost, intenzitet i perserveraciju emocionalnog doživljavanja. Subskala korištena u ovom istraživanju bila je subskala intenziteta koja koristi 20 originalnih čestica hrvatske verzije PANAS-a, a sastoji se od 20 čestica od čega se 10 čestica odnosi na intenzitet ugodnih emocija (npr. ponosno, zainteresirano), a 10 čestica na intenzitet neugodnih emocija (npr. uplašeno, nesretno). Odgovori se daju na skali od pet uporišnih točaka gdje 1 označava „Nimalo intenzivno“, a 5 „Izrazito intenzivno“ doživljavanje određenih emocija u odnosu na druge ljude. Korišteni prijevod upitnika nalazi se u prilogu C. Pouzdanost unutarnje konzistencije u originalnoj subskali za intenzitet ugodnih kao i za intenzitet neugodnih emocija iznosila je .91. U našem uzorku dobivene su zadovoljavajuće pouzdanosti unutarnje konzistencije kao i test-retest pouzdanosti koje su prikazane u tablici 1.

U svrhu prikupljanja dodatnih podataka o odnosu emocionalne diferencijacije i srodnog konstrukta emocionalne jasnoće, korišten je hrvatski prijevod subskale *emocionalne jasnoće* koja se sastoji od 11 čestica. Čestice su preuzete iz upitnika TMMS (engl. *Trait Meta-Mood Scale*, Salovey, Mayer, Goldman, Turvey i Palfai, 1995), a njima se želi zahvatiti sudionikovo meta-znanje o vlastitim emocionalnim doživljajima, to jest individualne razlike u njihovom razumijevanju. Odgovori se daju na skali od pet uporišnih točaka pri čemu 1 označava „Izrazito se ne slažem“, a 5 „Izrazito se slažem“ s navedenom tvrdnjom. Iako je pouzdanost unutarnje konzistencije ove skale iznosila .86, dobivena test-retest pouzdanost nije bila zadovoljavajuća (tablica 1) zbog čega dobiveni podaci nisu korišteni prilikom provođenja statističkih analiza.

REZULTATI

Preliminarne analize

Prije odgovaranja na postavljene probleme, provjerene su pretpostavke za korištenje parametrijskih statističkih postupaka. Testirano je odstupanje distribucija rezultata od normalne distribucije u čiju je svrhu korišten Kolmogorov-Smirnovljev test. Dobiveni podaci, prikazani u tablici 2, ukazuju da distribucije rezultata na skalama ponovne kognitivne procjene, supresije i intenziteta ugodnih emocija odstupaju od normalne distribucije. Provedena je i vizualna inspekcija distribucija kao i analiza indikatora asimetričnosti i spljoštenosti. Prema Klineu (2011), tek se varijable s indeksom asimetričnosti većim od +/- 3 smatraju ekstremno asimetričnima, dok se granica za spljoštenost najčešće postavlja na +/- 8. Vrijednosti koje su unutar tih raspona smatraju se prihvatljivima za interpretaciju rezultata kao normalno distribuiranih zbog čega smo u nastavku analiza odlučili koristiti parametrijske postupke.

Tablica 2

Prikaz deskriptivnih parametara i rezultata testa normalnosti distribucija za upitnike korištene u istraživanju ($N = 349$)

	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>K-S</i>	p_{K-S}	Asimetričnost	Spljoštenost
Diferencijacija	3.72	0.64	1	5	1.29	.07	-0.48	0.51
PKP	4.72	1.11	1	7	1.69	.01	-0.56	0.55
Supresija	3.40	1.25	1	7	1.59	.01	0.27	-0.47
Intenzitet PA	3.71	0.61	1	5	1.37	.05	-0.53	0.96
Intenzitet NA	3.31	0.73	1	5	0.79	.56	-0.16	-0.12
Ukupni intenzitet	3.51	0.53	1	5	0.95	.33	-0.36	1.39

Legenda: PKP – ponovna kognitivna procjena; Intenzitet PA – intenzitet ugodnih emocija; Intenzitet NA – intenzitet neugodnih emocija; *M* – aritmetička sredina; *SD* – standardna devijacija; *Min* – minimalan ostvareni rezultat; *Max* – maksimalan ostvareni rezultat; *K-S* – Kolmogorov-Smirnovljev test; p_{K-S} – razina statističke značajnosti za rezultate Kolmogorov-Smirnovljeva testa.

Ispitane su i spolne razlike u korištenim varijablama (tablica 3). U tu je svrhu korišten t-test za nezavisne uzorke koji je pokazao da se žene i muškarci statistički značajno razlikuju u rezultatu na supresiji ($t(347) = 5.91; p < .001; d = 0.75$), intenzitetu ugodnih emocija ($t(347) = 2.71; p < .007; d = 0.36$) i intenzitetu neugodnih emocija ($t(347) = 3.76; p < .001; d = -0.47$). Rezultati pokazuju da muškarci postižu viši rezultat na supresiji i na intenzitetu ugodnih emocija, dok žene postižu viši rezultat na intenzitetu neugodnih emocija. S obzirom da se veličine efekata kreću od srednjih do velike veličine efekta, kod testiranja moderatorskih efekata odlučili smo provesti dodatne provjere utjecaja spola na moderatorski odnos koje su pokazale da spol nije moderator istraživanih odnosa.²

Postojanje spolnih razlika u sklonosti korištenja supresije u skladu je s rezultatima prijašnjih istraživanja (Gross i John, 2003; Masumoto, Taishi i Shiozaki, 2016) prema kojima muškarci statistički značajno više u odnosu na žene koriste supresiju. Za ponovnu kognitivnu procjenu nismo pronašli spolne razlike što je u skladu s istraživanjem Masumotoa i suradnika (2016). Navedeni rezultati očekivani su u zapadnjačkom društvu u kojemu su socijalne norme takve da se od muškaraca očekuje da ne pokazuju svoje emocije (Gross i John, 2003). Dobivene spolne razlike u intenzitetu neugodnih emocija u skladu su s istraživanjem Bachorowski i Braaten (1994), no u njihovom istraživanju nisu pronađene spolne razlike u intenzitetu ugodnih emocija.

² Budući da su se muškarci i žene u našem uzorku razlikovali u razini intenziteta neugodnih emocija i supresije, to jest moderatorskoj i kriterijskoj varijabli, u provedene moderatorske analize smo uključili i spol. Niti jedna dvostruka niti trostruka interakcija nije se pokazala statistički značajnom (svi $p > .17$) što ukazuje na zaključak da spol nije dodatan moderator pretpostavljenih odnosa te je opravdano provođenje analiza na cjelokupnom uzorku sudionika.

Tablica 3
Rezultati t-testa za nezavisne uzorke dobiveni usporedbom muških i ženskih sudionika za varijable korištene u istraživanju

	Spol	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>d</i>
Diferencijacija	m	84	25.94	4.63	0.21	.84	0.03
	ž	265	26.06	4.48			
PKP	m	84	27.43	6.47	1.36	.18	-0.17
	ž	265	28.56	6.72			
Supresija	m	84	16.25	4.61	5.91	< .001	0.75
	ž	265	12.74	4.80			
Intenzitet PA	m	84	38.67	4.98	2.71	.007	0.36
	ž	265	36.63	6.28			
Intenzitet NA	m	84	30.54	6.94	3.76	< .001	-0.47
	ž	265	33.90	7.22			
Ukupni intenzitet	m	84	69.20	9.12	0.99	.32	0.13
	ž	265	70.53	11.06			

Legenda: PKP – ponovna kognitivna procjena; Intenzitet PA – intenzitet ugodnih emocija; Intenzitet NA – intenzitet neugodnih emocija; *n* – broj sudionika u pojedinoj skupini; *M* – aritmetička sredina; *SD* - standardna devijacija; *t* – vrijednost t-testa; *p* – razina statističke značajnosti rezultata t-testa; *d* – Cohenov d-indeks.

Odnoš emocionalne diferencijacije, intenziteta i strategija emocionalne regulacije

Za analizu povezanosti svih varijabli korišten je Pearsonov koeficijent korelacije, a rezultati su prikazani u tablici 4. Iako smo se u problemu istraživanja usmjerili samo na intenzitet neugodnih emocija, u tablici 4 prikazani su i rezultati za intenzitet ugodnih emocija budući da su pronađeni različiti obrasci povezanosti ta dva aspekta emocionalnog intenziteta s ostalim varijablama. Intenzitet doživljavanja neugodnih emocija negativno je povezan sa supresijom ($r(347) = -.16$; $p < .001$), ali nije pronađena povezanost s ponovnom kognitivnom procjenom. Drugačiji obrazac povezanosti utvrđen je za intenzitet doživljavanja ugodnih emocija koji je pozitivno povezan s ponovnom kognitivnom procjenom ($r(347) = .32$; $p < .001$), ali nije pronađena povezanost sa supresijom. Dakle, osobe koje izvještavaju da intenzivnije doživljavaju ugodne emocije sklonije su koristiti ponovnu kognitivnu procjenu, a osobe koje izvještavaju da intenzivnije doživljavaju neugodne emocije manje su sklone koristiti supresiju. Osim

toga, emocionalna diferencijacija je pozitivno povezana s ponovnom kognitivnom procjenom ($r(347) = .22$; $p < .001$), no nije pronađena povezanost sa supresijom.

Iako nije utvrđena povezanost diferencijacije s intenzitetom neugodnih emocija, pronađena je značajna pozitivna povezanost s intenzitetom doživljavanja ugodnih emocija ($r(347) = .30$; $p < .001$). Dakle, osobe koje postižu viši rezultat na mjeri emocionalne diferencijacije postižu viši rezultat i na skali intenziteta ugodnih emocija³. Intenzitet ugodnih i neugodnih emocija koreliraju značajno i pozitivno ($r(347) = .26$; $p < .001$).

Tablica 4
Interkorelacije diferencijacije, supresije, ponovne kognitivne procjene i mjera intenziteta emocija

	2.	3.	4.	5.	6.
1. Diferencijacija	.22*	-.10	.30*	.09	.23*
2. PKP	-	.09	.32*	-.02	.17*
3. Supresija		-	-.09	-.16*	-.16*
4. Intenzitet PA			-	.26*	.75*
5. Intenzitet NA				-	.84*
6. Ukupni intenzitet					-

Legenda: PKP – ponovna kognitivna procjena; Intenzitet PA – intenzitet ugodnih emocija; Intenzitet NA – intenzitet neugodnih emocija; * $p < .001$.

Kako bismo provjerili postoji li utjecaj intenziteta neugodnih emocija na odnos emocionalne diferencijacije i strategija za regulaciju emocija, koristili smo PROCESS – nadogradnju SPSS programa koja omogućuje ispitivanje moderatorskog efekta, autora Andrewa F. Hayes (2013). Provedene su dvije odvojene analize, za supresiju i ponovnu kognitivnu procjenu.

³ Provedena je i provjera povezanosti između emocionalne diferencijacije i ukupnog intenziteta doživljavanja afekata te je dobivena značajna pozitivna korelacija ($r(347) = .23$; $p < .001$). Promatrajući taj nalaz zasebno moguće je zaključiti da s povećanjem emocionalnog intenziteta dolazi i do boljeg razlikovanja emocionalnih stanja, no analiza pojedinačnih korelacija diferencijacije s intenzitetom ugodnih i neugodnih emocija pokazuje da intenzitet ugodnih emocija većinski doprinosi toj povezanosti.

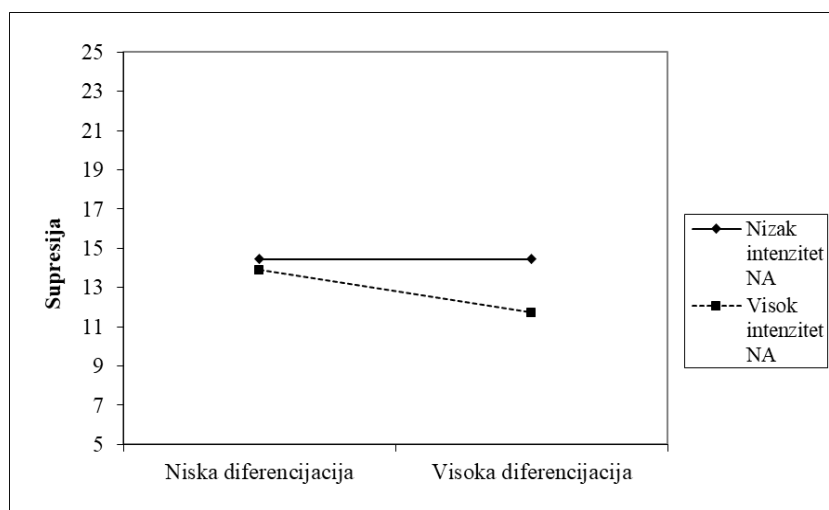
U obje analize kriterij je bila sklonost korištenja određene strategije za regulaciju emocija (supresije ili ponovne kognitivne procjene), a prediktor je bila emocionalna diferencijacija. Pretpostavljeni moderator bio je intenzitet doživljavanja neugodnih emocija.

Rezultati prve analize (tablica 5) pokazuju da na cjelokupnom uzorku postoji statistički značajan moderatorski utjecaj intenziteta doživljavanja neugodnih emocija na odnos emocionalne diferencijacije i supresije ($\beta = -.11$; $t(347) = 2.58$; $p = .01$), čime je potvrđena prva hipoteza. Ilustracija dobivenih odnosa prikazana je na slici 1. U slučaju visokog intenziteta neugodnih emocija, s porastom emocionalne diferencijacije smanjuje se sklonost korištenja supresije. U slučaju niskog intenziteta neugodnih emocija nije utvrđena povezanost emocionalne diferencijacije i sklonosti korištenja supresije. Ovom je analizom utvrđena statistička značajnost cjelokupnog modela kojim je objašnjeno 5.1% varijance kriterija, od čega je 1.8% varijance objašnjeno interakcijom emocionalne diferencijacije i intenziteta neugodnih emocija.

Tablica 5
Rezultati dobiveni pri ispitivanju moderatorskog utjecaja intenziteta neugodnih emocija na povezanost emocionalne diferencijacije sa supresijom ($N = 349$)

Prediktori	β	t / F	p
Emocionalna diferencijacija	-.11	2.05	.04
Intenzitet NA	-.17	1.92	.06
Interakcija	-.11	2.58	.01
R^2	.051	6.22	< .001
ΔR^2	.018	6.65	.01

Legenda: Intenzitet NA – intenzitet neugodnih emocija; R^2 – proporcija varijance kriterija objašnjena prediktorima; ΔR^2 – promjena u proporciji objašnjene varijance kriterija; β – standardizirani regresijski koeficijent; t – vrijednost t -testa; F – F -omjer; p – razina statističke značajnosti.



Slika 1. Prikaz odnosa emocionalne diferencijacije, supresije i intenziteta neugodnih emocija za sudionike koji postižu vrijednosti od +/-1 SD na mjerama emocionalne diferencijacije i intenziteta neugodnih emocija (NA).

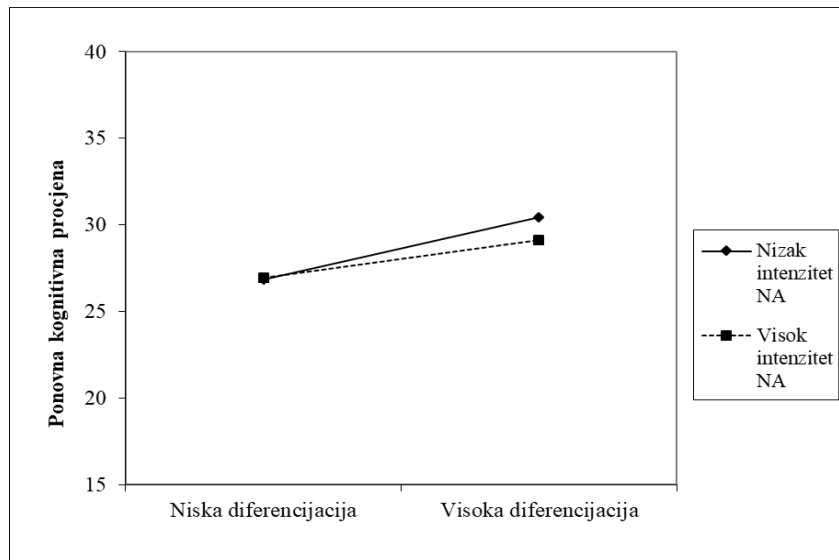
Drugom provedenom analizom (tablica 6) nije utvrđen statistički značajan moderatorski efekt intenziteta neugodnih emocija na odnos emocionalne diferencijacije i sklonosti korištenja ponovne kognitivne procjene, to jest druga hipoteza nije potvrđena. Ipak, utvrđen je glavni efekt emocionalne diferencijacije na način da s njezinim porastom raste korištenje ponovne kognitivne procjene ($\beta = .22$; $t(347) = 2.39$; $p = .02$). Ilustracija dobivenih odnosa prikazana je na slici 2.

Tablica 6

Rezultati dobiveni pri ispitivanju moderatorskog utjecaja intenziteta neugodnih emocija na povezanost emocionalne diferencijacije s ponovnom kognitivnom procjenom ($N = 349$)

Prediktori	β	t / F	p
Emocionalna diferencijacija	.22	2.39	.02
Intenzitet NA	-.05	1.11	.27
Interakcija	-.06	1.29	.20
R^2	.056	6.83	< .001
ΔR^2	.005	1.66	.20

Legenda: Intenzitet NA – intenzitet neugodnih emocija; R^2 – proporcija varijance kriterija objašnjena prediktorima; ΔR^2 – promjena u proporciji objašnjene varijance kriterija; β – standardizirani regresijski koeficijent; t – vrijednost t -testa; F – F -omjer; p – razina statističke značajnosti.



Slika 2. Prikaz odnosa emocionalne diferencijacije, ponovne kognitivne procjene i intenziteta neugodnih emocija za sudionike koji postižu vrijednosti od $\pm 1 SD$ na mjerama emocionalne diferencijacije i intenziteta neugodnih emocija (NA).

RASPRAVA

Regulacija emocija je proces koji se odvija svakodnevno u životu pojedinca. Postoje brojne strategije koje se mogu koristiti kako bi se pojačao ili ublažio doživljaj određene emocije, te se one razlikuju u mnogim pogledima. Zbog negativnih utjecaja koje određene strategije za regulaciju emocija mogu dugoročno imati na dobrobit pojedinca, nužno je istraživati koji faktori pridonose korištenju pojedinih strategija. Cilj ovog istraživanja bio je pridonijeti predikciji korištenja supresije i ponovne kognitivne procjene istraživanjem potencijalnih čimbenika koji su s njima povezani.

Naš istraživački problem bio je ispitati potencijalnu moderatorsku ulogu koju intenzitet neugodnih emocija ima na odnos emocionalne diferencijacije i sklonosti korištenja ponovne kognitivne procjene i supresije. Odlučili smo se na istraživanje utjecaja intenziteta neugodnih emocija jer je kod njihovog doživljavanja potreba za regulacijom veća nego kod ugodnih emocija. Osim toga, intenzitetu neugodnih emocija

je pridano mnogo pažnje u kontekstu istraživanja emocionalne jasnoće, ali ne i nama zanimljivijeg konstrukta emocionalne diferencijacije.

Istraživanje Barrett i suradnika (2001), u kojemu su se pratila emocionalna stanja sudionika kroz određeni vremenski period, pokazalo je da je sposobnost razlikovanja neugodnih emocija pozitivno povezana s frekvencijom reguliranja neugodnih emocija, posebice na višim razinama emocionalnog intenziteta. Ideja od koje su ti autori polazili bila je da će strategije za regulaciju emocija u najvećoj mjeri koristiti osobe koje doživljavaju vrlo intenzivne neugodne emocije i koje su izrazito dobre u razlikovanju emocija koje doživljavaju. Našim smo istraživanjem željeli produbiti dosadašnja saznanja te provjeriti u kakvom su međudnosu intenzitet neugodnih emocija, emocionalna diferencijacija i sklonost korištenja dviju strategija za regulaciju emocija koje se pojavljuju u različitom trenutku razvoja emocionalnog odgovora, te od kojih se jedna najčešće smatra adaptivnim, a druga neadaptivnim načinom reagiranja.

Dobiveni rezultati potvrđuju moderatorski utjecaj intenziteta neugodnih emocija na odnos emocionalne diferencijacije i supresije, ali ne i ponovne kognitivne procjene. Potvrdili smo prvu hipotezu prema kojoj su osobe koje procjenjuju da bolje diferenciraju svoje emocije manje sklone koristiti supresiju, ali samo u slučaju kada neugodne emocije doživljavaju vrlo intenzivno. Kod osoba koje neugodne emocije doživljavaju niskim intenzitetom nema razlike u sklonosti korištenja supresije između onih koji su bolji i lošiji u emocionalnoj diferencijaciji. Cjelokupnim modelom je objašnjeno 5.1% varijance u sklonosti korištenju supresije, a za otprilike trećinu tog doprinosa zaslužna je interakcija emocionalne diferencijacije i emocionalnog intenziteta (1.8 % objašnjene varijance). Iako efekti nisu veliki, ovi rezultati upućuju na to da visoka sposobnost emocionalne diferencijacije u kombinaciji s visokim intenzitetom doživljavanja neugodnih emocionalnih stanja u određenoj mjeri doprinosi manjem korištenju nepoželjne strategije za regulaciju emocija – supresije.

Jedno od potencijalnih objašnjenja ovog nalaza može biti u tome da su osobe koje emocije doživljavaju vrlo intenzivno više motivirane regulirati ta afektivna stanja, a njihova sposobnost raspoznavanja kako se točno osjećaju olakšava odabir adaptivnih strategija (Barrett i sur., 2001), to jest kako rezultati našeg istraživanja pokazuju, smanjuje vjerojatnost odabira manje poželjne strategije koja se dugoročno ne pokazuje korisnom

za dobrobit pojedinca. Kada se emocionalna diferencijacija i supresija promatraju odvojeno od emocionalnog intenziteta, ne postoji statistički značajna povezanost, iako je vidljiva tendencija za niskom negativnom povezanošću. Tek uključivanje emocionalnog intenziteta dovodi do značajne negativne povezanosti diferencijacije i supresije, i to kod onih koji doživljavaju visoki intenzitet neugodnih emocija. Osim toga, ako se vratimo na Grossov (2002) procesni model, ovakav nalaz možemo dovesti u vezu s trenutkom u procesu stvaranja emocija kada se regulacija pojavljuje. Moguće je da se osobe koje dobro razlikuju svoje emocije i doživljavaju ih vrlo intenzivnima, u manjoj mjeri odlučuju za korištenje supresije budući da ona utječe na emocije koje su već nastale, a ne može regulirati emocije u ranijim fazama nastanka, te zbog toga ona nije poželjan odabir za one koji zbog visokog intenziteta imaju veću potrebu za što efikasnijom regulacijom.

Kod osoba s nižim intenzitetom doživljavanja neugodnih emocija emocionalna diferencijacija ne pridonosi značajno predviđanju korištenja supresije. Potencijalno objašnjenje je da kod njih ne postoji česta potreba za reguliranjem emocionalnih stanja te emocionalna diferencijacija zbog toga ne pridonosi razvoju tendencije za rjeđim odabirom strategija koje se smatraju lošijima za funkcioniranje pojedinca.

Hipoteza 2, kojom smo se usmjerili na moderatorski utjecaj intenziteta neugodnih emocija na odnos emocionalne diferencijacije i sklonosti korištenja ponovne kognitivne procjene, nije potvrđena. Sklonost doživljavanja emocija s višim ili nižim intenzitetom ne pridonosi dodatno predviđanju odnosa emocionalne diferencijacije i korištenja ponovne kognitivne procjene na način na koji smo predvidjeli. Ipak, cjelokupan model se pokazao statistički značajnim te objašnjava 5.6% varijance kriterija, a emocionalna diferencijacija se pokazala kao prediktor koji objašnjava značajan dio varijance kriterija.

Ovaj nalaz nije u skladu s našim predviđanjem da osobe koje bolje diferenciraju emocije i koje emocije doživljavaju vrlo intenzivnima češće koriste adaptivnije strategije za emocionalnu regulaciju kao što je ponovna kognitivna procjena. Potencijalno objašnjenje za ovakav rezultat mogla bi biti činjenica da je ponovna kognitivna procjena jedna od najčešće korištenih strategija (Gross, Richards i John, 2006), a i u našem istraživanju dobili da se sudionici u prosjeku više odlučuju za odabir ponovne kognitivne procjene u odnosu na supresiju. Meta-analiza učinkovitosti raznih strategija za reguliranje emocija pokazala je da je ponovna kognitivna procjena jedna od najučinkovitijih

strategija (Webb, Miles i Sheeran, 2012) s obzirom da se koristi prije nego što dođe do pojave emocionalnog odgovora, te je to najvjerojatnije jedan od razloga za njezino često korištenje. Moguće je da intenzitet doživljavanja neugodnih emocija ovdje nije značajan moderator jer je ponovna procjena situacije korisna strategija i za osobe koje su vrlo motivirane promijeniti svoje emocionalne doživljaje zato što su izrazito intenzivni, ali i za one koji ne doživljavaju neugodne emocije visokim intenzitetom, ali su svjesni da je sagledavanje situacije na drugačiji način efikasna strategija nošenja s emocijama. Iako nismo potvrdili postavljenu hipotezu, važno je naglasiti da dobiveni nalaz i naše predviđanje ne isključuju jedan drugog s obzirom na to da smo se u našem istraživanju usmjerili na samo jednu adaptivnu i jednu manje adaptivnu strategiju. Zanimljivo bi bilo istražiti kakav je odnos navedenih prediktora s drugim vrstama strategija koje se javljaju još ranije u procesu stvaranja emocija, poput odabira situacije ili usmjeravanja pažnje.

Iako interakcija nije bila značajna, u ovom se modelu emocionalna diferencijacija pokazala kao prediktor koji objašnjava značajan dio varijance kriterija. Osobe koje su bolje u razlikovanju svojih emocionalnih stanja češće za njihovu regulaciju koriste ponovnu kognitivnu procjenu, što je u skladu s već spomenutim nalazom prema kojem je razlikovanje emocija povezano s adaptivnijom regulacijom emocija (Barrett i sur., 2001). Osim toga, iako ne možemo zaključivati o smjeru uzročnosti, ovaj glavni efekt može se tumačiti u kontekstu Schwarzove (1990) teorije o osjećajima kao informacijama prema kojoj prepoznavanje odvojenih emocija koje osoba doživljava olakšava reagiranje na adaptivan i najefikasniji način, što je u ovom slučaju korištenje ponovne kognitivne procjene.

U istraživanju Vine i Marroquin (2018) intenzitet se pokazao kao moderator odnosa emocionalne jasnoće (već spominjani konstrukt koji se često izjednačuje s emocionalnom diferencijacijom), te korištenja ponovne kognitivne procjene, na način da je emocionalna jasnoća predviđala korištenje ponovne kognitivne procjene samo kod sudionika koji doživljavaju viši intenzitet neugodnih emocija. Mi nismo uspjeli potvrditi sličnu hipotezu s emocionalnom diferencijacijom što je u skladu sa sve većim brojem novih istraživanja koja pokazuju da nije opravdana generalizacija rezultata emocionalne jasnoće na emocionalnu diferencijaciju te je vjerojatno da se radi o različitim konstruktima koji imaju drugačije odnose s vanjskim varijablama (Boden i sur., 2013). Iako rezultati zasigurno ovise o načinu na koji su te dvije varijable operacionalizirane u

različitim istraživanjima te o korištenom uzorku (budući da je istraživanje Vine i Marroquin (2018) provedeno na kliničkoj populaciji), jedno od mogućih objašnjenja za drugačije rezultate uključuje i temeljnu razliku ova dva konstrukta. Naime, emocionalna jasnoća osim znanja o vrstama emocija uključuje i znanje o izvorima, to jest uzrocima njihovog nastanka, koje kod doživljavanja vrlo intenzivnih neugodnih emocija može biti puno korisnije za odabir prikladne strategije za emocionalnu regulaciju.

Ograničenja i preporuke za buduća istraživanja

Istraživanje koje smo proveli bilo je korelacijsko što onemogućava zaključivanje o kauzalnosti te zbog čega o njoj možemo samo pretpostavljati na temelju rezultata prijašnjih istraživanja. U budućim bi se istraživanjima ove tematike trebalo usmjeriti na eksperimentalnu provjeru dobivenih nalaza. Osim toga, naš je cilj bio usmjeriti se na intenzitet emocionalnog doživljavanja i emocionalnu diferencijaciju kao dispozicije. Iako su individualne razlike u ovim varijablama važne za funkcioniranje pojedinca, budući radovi slične tematike mogli bi se usmjeriti na njihov utjecaj na regulaciju u situacijskom kontekstu.

U našem smo se istraživanju odlučili za korištenje upitnika koji do ovog istraživanja nisu bili prevedeni niti prilagođeni za upotrebu na hrvatskom uzorku. Iako su prijevod svih upitnika učinili visoko fluentni govornici te je korištena metoda dvostruko slijepog prijevoda, upitnici nisu prošli rigoroznu proceduru adaptacije te nam nisu bila poznata sva njihova psihometrijska svojstva. Osim toga, upitnik za mjerenje emocionalnog intenziteta novi je instrument kojeg bi, unatoč visokoj pojavnosti valjanosti, trebalo dodatno istražiti. Za ovaj smo se instrument odlučili jer, za razliku od većine postojećih instrumenata, mjeri samo intenzitet, a ne i frekvenciju doživljavanja emocionalnog intenziteta, te nudi jasno odvojene čestice za ugodne i neugodne emocije. Ipak, potrebno je proširiti saznanja o njegovim svojstvima i sposobnosti zahvaćanja željenog konstrukta. U budućim bi se istraživanjima trebalo više usmjeriti na prijevode svih upitnika i način njihovog funkcioniranja na hrvatskom govornom području. Ovdje je važno naglasak staviti na detaljnu analizu semantičkih svojstava pojedinih čestica, kao i na faktorsku strukturu korištenih upitnika na temelju rezultata prikupljenih na našim prostorima. Važno je spomenuti i da korišteni upitnik emocionalne diferencijacije ne daje

zasebne podatke o sposobnosti diferenciranja ugodnih i neugodnih emocija što onemogućava provođenje detaljnijih analiza. Moguće je da je takav način operacionalizacije imao utjecaj na rezultate zbog čega bi se u budućim istraživanjima u obzir mogli uzeti i ti aspekti emocionalne diferencijacije.

Svi podaci u našem istraživanju dobiveni su kroz samoprocjene sudionika što u metodološkom smislu predstavlja problem. Sudionici su davali odgovore o svom tipičnom prijašnjem doživljavanju što otvara mogućnost za mnoge pristranosti. Osim toga, istraživanje o doživljaju i ekspresiji emocija pokazalo je da samoprocjene sudionika o vlastitom afektivnom doživljavanju nisu uvijek usklađene s objektivnim mjerama tih doživljaja (Deng, Chang, Yang, Huo i Zhou, 2016). Jedino što možemo sa sigurnošću tvrditi jest da smo uspjeli zahvatiti vjerovanja sudionika o različitim aspektima njihovog emocionalnog doživljavanja i reguliranja emocija, ali ne znamo u kolikoj su mjeri ta vjerovanja usklađena sa stvarnim doživljajima.

Važno je usmjeriti se i na problematiku raznolike terminologije u području emocionalnog doživljavanja. Emocionalnu diferencijaciju i emocionalnu jasnoću, iako se smatraju različitim facetama emocionalne svjesnosti, teško je u potpunosti razlikovati. To još više dolazi do izražaja u situaciji kada se emocionalna diferencijacija istražuje upitničkom mjerom, kao što je bio slučaj u našem istraživanju.

Nadalje, u našem smo se istraživanju usmjerili na samo dvije strategije emocionalne regulacije – ponovnu kognitivnu procjenu i ekspresivnu supresiju. Preporučamo da se u budućim istraživanjima dobivena saznanja prošire i na druge strategije emocionalne regulacije kako bi se ojačale pretpostavke Grossove teorije, kao i provjerila naša objašnjenja dobivenih rezultata.

Konačno, odlučili smo se usmjeriti na uzorak mladih odraslih ljudi, u dobi od 18 do 29 godina. Iako to olakšava mogućnost generalizacije na tu populaciju ljudi, izostaju saznanja o tome mijenjaju li se dobiveni odnosi s dobi te vrijedi li dobiveni nalazi za ljude drugih dobnih skupina zbog čega preporučamo da se nova istraživanja usmjere i na ta pitanja.

Unatoč svemu tome, prema našem saznanju ovo istraživanje nudi nove, do sad nespomenute nalaze o kompleksnom području emocionalnog doživljavanja i reguliranja

emocionalnih stanja kao i potvrdu nekih već postojećih nalaza. Iako još uvijek nedovoljno istraženi, pronađeni odnosi bi nam mogli pružiti bolji uvid u osnovu poremećaja poput depresije koji su već bili dovođeni u vezu sa sličnim moderatorskim odnosima. Na budućim je istraživanjima da saznanja o tim odnosima dodatno provjere i prodube istražujući njihove posljedice.

ZAKLJUČAK

Odabir adaptivnih strategija za regulaciju emocionalnih stanja u mnogim se istraživanjima pokazao kao značajan prediktor psihičkog zdravlja. Budući da je poznato da sama situacija uvelike uvjetuje odabir određene strategije, ali ne i u potpunosti, važno je usmjeriti se i na druge čimbenike tog odabira. Naše se istraživanje bavilo emocionalnom diferencijacijom i emocionalnim intenzitetom kao varijablama kojima se potencijalno može predviđati korištenje strategija supresije i ponovne kognitivne procjene za regulaciju emocionalnih stanja. Ono nudi nove teorijske spoznaje o moderatorskoj ulozi intenziteta neugodnih emocija na odnos emocionalne diferencijacije, supresije i ponovne kognitivne procjene. Utvrđeno je da visoka emocionalna diferencijacija u kombinaciji s visokim intenzitetom doživljavanja neugodnih emocija predviđa manju sklonost korištenja ekspresivne supresije. Suprotno našim očekivanjima, intenzitet neugodnih emocija nije se pokazao kao moderator odnosa emocionalne diferencijacije i ponovne kognitivne procjene, već s povećanjem emocionalne diferencijacije raste i korištenje ponovne kognitivne procjene, bez obzira na razinu intenziteta neugodnih emocija.

LITERATURA

- Aldao, A. (2013). The future of emotion regulation research: Capturing context. *Perspectives on Psychological Science*, 8(2), 155–172.
- Bachorowski, J-A. i Braaten, E. (1994). Emotional intensity: Measurement and theoretical implications. *Personality and Individual Differences*, 17, 191-199. doi: 10.1016/0191-8869(94)90025-6
- Barrett, L. F., Gross, J. J., Christensen, T. C. i 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, 713-724. doi: 10.1080/02699930143000239
- Brumariu, L. i Kerns, K. (2013). Pathways to anxiety: Contributions of attachment history, temperament, peer competence, and ability to manage intense emotions. *Child Psychiatry and Human Development*, 44, 504 – 515. doi: 10.1007/s10578-012-0345-7
- Boden, M. T., Thompson, R.J., Dizén, M., Berenbaum, H. i Baker, J.P. (2013). Are emotional clarity and emotion differentiation related?, *Cognition and Emotion*, 27(6), 961-978. doi: 10.1080/02699931.2012.751899
- Bornovalova, M., Matusiewicz, A. i Rojas, E. (2011). Distress tolerance moderates the relationship between negative affect intensity with borderline personality disorder levels. *Comprehensive Psychiatry*, 52(6), 744–753.
- Demiralp, E., Thompson, R. J., Mata, J., Jaeggi, S. M., Buschkuehl, M., Barrett, L.F., ... Jonides, J. (2012). Feeling Blue or Turquoise? Emotional Differentiation in Major Depressive Disorder. *Psychological Science*, 23(11), 1410–1416. doi:10.1177/0956797612444903
- Deng, Y., Chang, L., Yang, M., Huo, M. i Zhou, R. (2016). Gender Differences in Emotional Response: Inconsistency between Experience and Expressivity. *PLoS ONE*, 11(6), e0158666. doi:10.1371/journal.pone.0158666

- Diener, E., Sandvik, E. i Larsen, R. J. (1985). Age and sex effects for affect intensity. *Developmental Psychology*, 21, 542-546.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271–299.
- Gross, J.J. (2002). Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281–291. doi: 10.1017/S0048577201393198
- Gross, J.J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26, 1-26. doi: 10.1080/1047840X.2014.940781
- Gross, J. J. i John, O. P. (2002). Wise emotion regulation. U: L. Feldman Barrett i P. Salovey (Ur.), *The wisdom in feeling: Psychological processes in emotional intelligence* (str. 297-319). New York: Guilford.
- Gross, J. J. i John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. doi:10.1037/0022-3514.85.2.348
- Gross, J. J., Richards, J. M. i John, O. P. (2006). Emotion Regulation in Everyday Life. U: D. K. Snyder, J. Simpson i J. N. Hughes (Ur.), *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health* (str. 13-35). Washington, DC, US: American Psychological Association. doi: 10.1037/11468-001
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach*. New York: The Guilford Press.
- Kang, S.-M. i Shaver, P. R. (2004). Individual Differences in Emotional Complexity: Their Psychological Implications. *Journal of Personality*, 72(4), 687–726. doi: 10.1111/j.0022-3506.2004.00277.x
- Kline, R. B. (2011). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling (Third Edition)*. New York: Guilford Press.
- Larsen, R.J. (2009). Affect intensity. U: M.R. Leary i R.H. Hoyle (Ur.), *Handbook of individual differences in social behavior* (str. 241 – 254). New York: Guilford Publications.

- Larsen, R. J. i Diener, E. (1987). Affect intensity as an individual difference characteristic: A review. *Journal of Research in Personality*, 21(1), 1–39.
- Lischetzke, T., Cuccodoro, G., Gauger, A., Todeschini, L. i Eid, M. (2005). Measuring Affective Clarity Indirectly: Individual Differences in Response Latencies of State. *Emotion*, 5(4), 431-445. doi: 10.1037/1528-3542.5.4.431
- Masumoto, K., Taishi, N. i Shiozaki, M. (2016). Age and Gender Differences in Relationships Among Emotion Regulation, Mood, and Mental Health. *Gerontology and Geriatric Medicine*, 2, 1-8. doi:10.1177/2333721416637022
- Reeve, J. (2010). *Razumijevanje motivacije i emocija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Richards, J. M. i Gross, J. J. (2000). Emotion regulation and memory: The cognitive costs of keeping one's cool. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 410–424.
- Ripper, C. A., Boyes, M. E., Clarke, P. J. F. i Hasking, P. A. (2018). Emotional reactivity, intensity, and perseveration: Independent dimensions of trait affect and associations with depression, anxiety, and stress symptoms. *Personality and Individual Differences*, 121, 93–99.
- Salovey, P., Mayer, J.D., Goldman, S.L., Turvey, C., i Palfai, T.P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. U: J.W. Pennebaker (Ur.), *Emotion, disclosure, and health* (str.125-154). Washington, DC: American Psychological Association.
- Schwarz, N. (1990). Feelings as information: Informational and motivational functions of affective states. U: E.T. Higgins i R. Sorrentino (Ur.), *Handbook of motivation and cognition: Foundations of social behavior (vol. 2)* (str. 527–561). New York: Guilford.
- Schwarz, N. (2012). Feelings-as-Information Theory. U: P.A.M. Van Lange, A.W. Kruglanski i E.T. Higgins (Ur.), *Handbook of theories of social psychology* (str. 289-308). Thousand Oaks, CA: Sage Publications Ltd.
- Suvak, M. K., Litz, B. T., Sloan, D. M., Zannarini, M. C., Barrett, L. F. i Hofmann, S. G. (2011). Emotional granularity and borderline personality disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 120(2), 414–426. doi:10.1037/a0021808

- Tugade, M. M., Fredrickson, B. L. i Barrett, L. F. (2004). Psychological resilience and positive emotional granularity: examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of Personality*, 72(6), 1161–1190. doi: 10.1111/j.1467-6494.2004.00294.x
- Webb, T.L., Miles, E. i Sheeran, P. (2012). Dealing With Feeling: A Meta-Analysis of the Effectiveness of Strategies Derived From the Process Model of Emotion Regulation. *Psychological Bulletin*, 138(4), 775–808. doi: 10.1037/a002760.
- Weinfurt, K. P., Bryant, F. B. i Yarnold, P. R. (1994). The factor structure of the Affect Intensity Measure: In search of a measurement model. *Journal of Research in Personality*, 28, 314–331.
- Vine, V., Bernstein, E.E. i Nolen-Hoeksema, S. (2018): Less is more? Effects of exhaustive vs. minimal emotion labelling on emotion regulation strategy planning, *Cognition and Emotion*, 1-8. doi: 10.1080/02699931.2018.1486286
- Vine, V. i Marroquín, B. (2018). Affect Intensity Moderates the Association of Emotional Clarity with Emotion Regulation and Depressive Symptoms in Unselected and Treatment-Seeking Samples. *Cognitive Therapy and Research*, 42(1), 1–15.
- Zuckerman, M., Klorman, R., Larrance, D. T. i Spiegel, N. H. (1981). Facial, autonomic, and subjective components of emotion: The facial feedback hypothesis versus the externalizer–internalizer distinction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41(5), 929–944. doi:10.1037/0022-3514.41.5.929

PRILOZI

Prilog A

Upitnik emocionalne regulacije

Željeli bismo Vam postaviti nekoliko pitanja o Vašem emocionalnom životu, specifično, kako kontrolirate (tj. prilagođavate i upravljate) svoje emocije. Tvrdnje navedene ispod uključuju dva različita aspekta Vašeg emocionalnog života. Jedan je emocionalno iskustvo, tj. kako se osjećate iznutra. Drugi je emocionalno izražavanje, tj. kako pokazujete emocije govorom, gestama ili ponašanjem. Iako neke tvrdnje mogu zvučati međusobno slično, one se bitno razlikuju. Za svaku tvrdnju, molimo Vas da date svoju procjenu koristeći navedenu skalu.

1	2	3	4	5	6	7
Izrazito se ne slažem			Niti se slažem niti se ne slažem			Izrazito se slažem

1. Kada se želim osjećati ugodnije (npr. sretno ili zadovoljno), promijenim ono o čemu razmišljam.	1	2	3	4	5	6	7
2. Svoje emocije držim za sebe.	1	2	3	4	5	6	7
3. Kada želim umanjiti doživljaj neke neugodne emocije (npr. tuge ili ljutnje), promijenim ono o čemu razmišljam.	1	2	3	4	5	6	7
4. Kada osjećam ugodne emocije, pazim da ih ne izrazim.	1	2	3	4	5	6	7
5. Kada sam suočen/a sa stresnom situacijom, natjeram se razmišljati o njoj na način koji mi pomaže da ostanem smiren/a.	1	2	3	4	5	6	7
6. Kontroliram svoje emocije tako da ih ne izražavam.	1	2	3	4	5	6	7
7. Kada želim osjetiti ugodniju emociju, promijenim način na koji razmišljam o situaciji.	1	2	3	4	5	6	7
8. Kontroliram svoje emocije tako da promijenim način na koji razmišljam o situaciji u kojoj se nalazim.	1	2	3	4	5	6	7
9. Kada osjećam neugodne emocije, trudim se ne pokazati ih.	1	2	3	4	5	6	7
10. Kada želim umanjiti doživljaj neke neugodne emocije, promijenim način na koji razmišljam o situaciji.	1	2	3	4	5	6	7

Prilog B

Upitnik emocionalne diferencijacije

Molimo Vas da pažljivo pročitate sljedeće tvrdnje i da procijenite koliko Vas dobro pojedina tvrdnja opisuje.

1	2	3	4	5
Ne opisuje me vrlo dobro				Vrlo me dobro opisuje

1. Svjestan/na sam suptilnih razlika između svojih osjećaja.	1	2	3	4	5
2. Dobar/a sam u prepoznavanju suptilnih razlika u značenju blisko povezanih emocionalnih riječi.	1	2	3	4	5
3. Svjestan/a sam da svaka emocija ima potpuno različito značenje.	1	2	3	4	5
4. Ako emocije zamislimo kao boje, sposoban/na sam primijetiti vrlo male varijacije unutar jedne boje (emocije).	1	2	3	4	5
5. Za mene svaka emocija ima vrlo različito i jedinstveno značenje.	1	2	3	4	5
6. Svjestan/na sam različitih nijansi ili suptilnosti pojedine emocije.	1	2	3	4	5
7. Sklon/a sam povući jasne granice između sličnih osjećaja (npr. depresivnost i utučenost; živčanost i razdraženost).	1	2	3	4	5

Upitnik intenziteta doživljavanja emocija

Kada se nalazite u situaciji u kojoj se osjećate na navedeni način, koliko intenzivno doživljavate taj osjećaj u usporedbi s drugim ljudima? Molimo Vas da odgovorite koristeći jednu od pet ponuđenih opcija.

- 1 - Nimalo intenzivno
- 2 - Donekle intenzivno
- 3 - Umjereno intenzivno
- 4 - Vrlo intenzivno
- 5 - Iznimno intenzivno

1. Oduševljeno	1	2	3	4	5
2. Uzrujano	1	2	3	4	5
3. Aktivno	1	2	3	4	5
4. Uplašeno	1	2	3	4	5
5. Zainteresirano	1	2	3	4	5
6. Nervozno	1	2	3	4	5
7. Nadahnuto	1	2	3	4	5
8. Preplašeno	1	2	3	4	5
9. Odlučno	1	2	3	4	5
10. Živčano	1	2	3	4	5
11. Ponosno	1	2	3	4	5
12. Krivo zbog nečeg	1	2	3	4	5
13. Budno	1	2	3	4	5
14. Razdražljivo	1	2	3	4	5
15. Pozorno	1	2	3	4	5
16. Nesretno	1	2	3	4	5
17. Snažno	1	2	3	4	5
18. Posramljeno	1	2	3	4	5
19. Uzbuđeno	1	2	3	4	5
20. Neprijateljski raspoloženo	1	2	3	4	5