

Uloga strategija emocionalne regulacije u odnosu percipiranog stresa i subjektivne dobrobiti

Jerčić, Ivana

Master's thesis / Diplomski rad

2021

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **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:131:548985>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-09-27**



Sveučilište u Zagrebu
Filozofski fakultet
University of Zagreb
Faculty of Humanities
and Social Sciences

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 STRATEGIJA EMOCIONALNE REGULACIJE U ODNOSU
PERCIPIRANOG STRESA I SUBJEKTIVNE DOBROBITI**

Diplomski rad

Ivana Jerčić

Zagreb, 2021.

Sveučilište u Zagrebu
Filozofski fakultet
Odsjek za psihologiju

**ULOGA STRATEGIJA EMOCIONALNE REGULACIJE U ODNOSU
PERCIPIRANOG STRESA I SUBJEKTIVNE DOBROBITI**

Diplomski rad

Ivana Jerčić

Mentor: doc. dr. sc. Tena Vukasović Hlupić

Zagreb, 2021.

IZJAVA

Pod punom moralnom odgovornošću izjavljujem da sam ovaj rad izradila samostalno te da u njemu nema kopiranih, prepisanih ili preuzetih dijelova teksta tuđih radova koji nisu propisno označeni kao citati s navedenim izvorom iz kojeg su preneseni.

U Zagrebu, 20.05.2021.

Ivana Jerčić

Sadržaj

Uvod	1
Subjektivna dobrobit.....	2
Emocionalna regulacija.....	3
Percipirani stres.....	7
Odnos subjektivne dobrobiti i percipiranog stresa	8
Odnos subjektivne dobrobiti i strategija emocionalne regulacije	9
Odnos percipiranog stresa i strategija emocionalne regulacije.....	10
Cilj, problemi i hipoteze istraživanja.....	11
Metodologija.....	12
Sudionici	12
Mjerni instrumenti	13
Postupak.....	15
Rezultati.....	16
Preliminarne analize	16
Povezanost ispitivanih varijabli	16
Provjera medijacijskih uloga strategija emocionalne regulacije u odnosu percipiranog stresa i subjektivne dobrobiti	20
Rasprava	22
Metodološka ograničenja i implikacije za buduća istraživanja	27
Zaključak	30
Literatura	32
Prilozi	38

Uloga strategija emocionalne regulacije u odnosu percipiranog stresa i subjektivne dobrobiti

Ivana Jerčić

Sažetak: Emocionalna regulacija uključuje procese kojima pojedinci nastoje upravljati svojim emocijama. Strategije koje se pri tome koriste dijelom utječu na njihovo funkcioniranje, kao i na razine subjektivne dobrobiti i stresa kojemu su svakodnevno izloženi. Cilj ovog istraživanja bio je ispitati odnose percipiranog stresa, strategija emocionalne regulacije (ponovne kognitivne procjene i supresije) i subjektivne dobrobiti kod hrvatskih studenata. Uz to, ispitani su medijacijski efekti ponovne kognitivne procjene i supresije na povezanost percipiranog stresa i subjektivne dobrobiti. Kao indikatori komponenti subjektivne dobrobiti korištene su Skala zadovoljstva životom (SWLS) i Skala pozitivnog i negativnog afekta (PANAS), kao indikator dviju strategija emocionalne regulacije korišten je Upitnik emocionalne regulacije (ERQ), a za percipirani stres Skala percipiranog stresa (PSS). Podaci su prikupljeni online putem na uzorku od 351 sudionika u dobi od 18 do 28 godina. Rezultati su ukazali na to da je ponovna kognitivna procjena djelomičan medijator negativnog odnosa percipiranog stresa i subjektivne dobrobiti. Međutim, medijacijski efekt supresije na odnos percipiranog stresa i subjektivne dobrobiti nije potvrđen.

Cljučne riječi: emocionalna regulacija, ponovna kognitivna procjena, supresija, subjektivna dobrobit, percipirani stres

The role of emotion regulation strategies in relationship between perceived stress and subjective well-being

Abstract: Emotional regulation involves processes by which individuals strive to manage their emotions. The strategies that are used partly effect their functioning, as well as the experienced levels of subjective well-being, and stress they are daily exposed to. The aim of this study was to examine the relationship between perceived stress, emotional regulation strategies (cognitive reappraisal and suppression), and subjective well-being among Croatian university students. In addition, we investigated whether cognitive reappraisal and suppression mediate the relationship between perceived stress and subjective well-being. Satisfaction with life scale (SWLS) and Positive Affect and Negative Affect Scale (PANAS) were used as indicators of subjective well-being components, Emotional Regulation Questionnaire (ERQ) was used as indicator of two emotional regulation strategies, and Perceived Stress Scale (PSS) was used as indicator of perceived stress. The data were collected online on a convenience sample of 351 participants, aged 18 to 28. Results showed that cognitive reappraisal was a partial mediator of the negative relationship between perceived stress and subjective well-being. However, the mediation effect of suppression on perceived stress and subjective well-being has not been confirmed.

Keywords: emotion regulation, cognitive reappraisal, suppression, subjective well-being, perceived stress

Uvod

Razumijevanje ljudske sreće gotovo je oduvijek predmet interesa istraživača raznih područja. Budući da ljudi na različite načine definiraju sreću, teško je usuglasiti mišljenja i obuhvatiti sve aspekte od kojih se ona sastoji. Ipak, subjektivna dobrobit prihvaćena je kao jasno definiran znanstveni konstrukt od kojega polaze brojna istraživanja ljudske sreće te postoje pristupi koji zagovaraju različite indikatore i konceptualna polazišta navedenog konstrukta (npr. Oliver i sur., 1995; Ryan i Deci, 2001). Istraživanja kojima je u fokusu subjektivna dobrobit, i neki drugi njoj srodni pojmovi, počela su se provoditi u okviru pozitivne psihologije. To je relativno mlada grana psihologije nastala krajem 20. stoljeća kao rezultat otpora dugotrajnoj usmjerenosti na probleme, slabosti i teškoće pojedinca, a u svrhu poticanja optimalnog ljudskog razvoja (Seligman i Csikszentmihalyi, 2000). Ranije su se znanstvenici više usmjeravali na psihopatologiju i neugodna psihološka stanja te podaci pokazuju kako u literaturi dominiraju takva psihologijska istraživanja u odnosu na ona koja istražuju ugodna stanja (Myers i Diener, 1995).

Istražujući subjektivnu dobrobit, znanstvenici analiziraju način na koji ljudi procjenjuju vlastiti život, bilo trenutno, bilo za dulji vremenski period, za pojedino područje života ili zadovoljstvo životom općenito. Također, nastoje objasniti i odnose subjektivne dobrobiti s drugim pojavama i procesima kako bi se uvidjelo što i na koji način oblikuje opće blagostanje osobe. U okviru takvih istraživanja, istaknuto mjesto zauzimaju stres i emocije, tj. emocionalna regulacija. Riječ „stres“ sve više je prisutna u vokabularu ljudi, a njene posljedice problem su suvremenog društva. S druge strane, kako bi se emocije doživljavale i izražavale na što adaptivniji način, potrebno je ispitati koji su to načini. Schall i Schütz (2019) utvrdili su kako viša razina znanja o regulaciji emocija predviđa nižu razinu percipiranog stresa. Nadalje, efikasna regulacija emocija vodi ka višim razinama subjektivne dobrobiti, a što su više razine percipiranog stresa, to je stupanj subjektivne dobrobiti niži (Poots i Cassidy, 2020). Drugim riječima, emocije i njihovo reguliranje, kao i stres, smatraju se bitnim odrednicama ljudske sreće čije je međudnose potrebno dodatno ispitati.

Subjektivna dobrobit

Subjektivna dobrobit podrazumijeva kognitivnu i afektivnu procjenu života pojedinca (Diener, 1984), a obuhvaća zadovoljstvo životom/pojedinim područjima života te pozitivni i negativni afekt. Dakle, ovaj konstrukt dijeli se na dvije komponente: afektivnu i kognitivnu. Kognitivna komponenta subjektivne dobrobiti odnosi se na cjelokupnu procjenu zadovoljstva životom i/ili određenim životnim područjima (Diener i sur., 2013). U tom slučaju pojedinac donosi kognitivne prosudbe kvalitete života na temelju vlastitih kriterija (Pavot i Diener, 1993). Iako su neki kriteriji jedinstveni (npr. zdravlje), neki su u različitoj mjeri relevantni prilikom procjene zadovoljstva životom; zbog toga se često, osim globalnih procjena, uzimaju u obzir i procjene pojedinim područjima života (npr. karijera, brak, prijateljski odnosi) kako bi se uvidjelo što i u kojoj mjeri određenu osobu čini sretnom (Larsen i Eid, 2008).

Afektivna komponenta odražava prisutnost pozitivnog i negativnog afekta. Njome se obuhvaćaju raspoloženja i emocionalne reakcije na određene događaje kojima se uz, kognitivne prosudbe, procjenjuje subjektivna dobrobit (Pavot i Diener, 1993). Teoretski, pozitivan i negativan afekt dvije su neovisne komponente (Watson i Tellegen, 1985), stoga afektivna komponenta subjektivne dobrobiti predstavlja omjer pozitivnog i negativnog afekta. Sukladno navedenom, za doživljavanje osjećaja subjektivne dobrobiti važna je dominacija pozitivnog nad negativnim afektom (Larsen i Eid, 2008).

Neka istraživanja potvrđuju povezanost komponenata subjektivne dobrobiti. Tako su Lucas i suradnici (1996) pokazali da su zadovoljstvo životom (kao mjera kognitivne komponente subjektivne dobrobiti) i pozitivni afekt (kao mjera afektivne komponente subjektivne dobrobiti) umjereno pozitivno povezani, a Lyubomirsky i suradnici (2005) da su pozitivni i negativni afekt malo do umjereno negativno povezani. Budući da osoba istovremeno može doživljavati i pozitivan i negativan afekt te pozitivan afekt može potisnuti negativan i obrnuto, može se reći kako ove tri komponente subjektivne dobrobiti nisu potpuno nezavisne, već empirijska istraživanja sugeriraju umjerenu povezanost. S obzirom na pojedinačni doprinos i složenost spomenutih komponenti, one se često razmatraju zasebno prilikom procjenjivanja subjektivne dobrobiti (korištenjem različitih upitničkih mjera), no moguće je, iako rjeđe, korištenje i kompozitnih mjera koje obuhvaćaju i afektivnu i kognitivnu komponentu. Svakako, bitno je uzeti u obzir različite

mjere budući da se radi o kompleksnom konstruktu kojeg se nastoji adekvatno procijeniti (Larsen i Eid, 2008).

Subjektivna dobrobit povezuje se s kvalitetnim socijalnim odnosima, kreativnosti, osobnim rastom i unaprjeđenjem života pojedinca. U literaturi je prisutno sve više istraživanja koja to potvrđuju te ukazuju na važnost ispitivanja tog područja (Keyes, 2006). Istraživačima su osobito zanimljive individualne razlike u procjenama subjektivne dobrobiti (npr. Bratko i Sabol, 2006), a neki proučavaju i stabilnost te heritabilnost subjektivne dobrobiti (npr. Lykken i Tellegen, 1996), kao i povezanost s nekim socio-demografskim varijablama (npr. Reić Ercegovac i Penezić, 2012). Rezultati istraživanja pokazuju kako su osobe, koje izvještavaju o višim razinama subjektivne dobrobiti, u manjem riziku od narušavanja mentalnog zdravlja (Lewinsohn i sur., 1991, prema Bucker i sur., 2018), izvještavaju o višem stupnju samopoštovanja (Lacković-Grgin i Penezić, 2000) te češće doživljavaju ugodne u odnosu na neugodne emocije (Myers i Diener, 1995).

Među mladima, subjektivna dobrobit, kao i njene komponente, pozitivno su povezane sa zdravijim načinom života: razvijenim vještinama rješavanja problema i korištenjem adaptivnih strategija suočavanja (Frisch, 2000), s unutarnjim lokusom kontrole i samopoštovanjem (Huebner, 1991), a negativno su povezane s konzumiranjem droga i alkohola (Zullig i sur., 2001). Iako se vjerovalo da su povezani, utvrđeno je da spol pojedinca ne utječe na razinu njegove subjektivne dobrobiti (Haring i sur., 1984), kao ni dob, rasna i etnička pripadnost (Myers i Diener, 1995).

Neka se istraživanja usmjeravaju na ispitivanje odnosa subjektivne dobrobiti i emocija te su utvrđene povezanosti tih dvaju konstrukata operacionaliziranih i proučavanih na različite načine. U okviru ovog istraživanja, osobita pozornost posvetit će se dvjema strategijama emocionalne regulacije te njihovom odnosu sa subjektivnom dobrobiti.

Emocionalna regulacija

Prema Reeveu (2010), emocije se definiraju kao psihički procesi koji se sastoje od nekoliko komponenti: subjektivne, fiziološke, funkcionalne i ekspresivne. Njima se nastoji mobilizirati energija i usmjeriti ponašanje ka određenom cilju. To su kratka i

intenzivna afektivna stanja usmjerena prema nekom objektu na kojeg je potrebno djelovati (Križanić, 2013). Nastaju kad pojedinac procijeni da je određena vanjska ili unutrašnja situacija relevantna za postizanje njegovih ciljeva, neovisno o tome jesu li ciljevi svjesni ili nesvjesni, trajni ili prolazni, središnji ili periferni (Gross, 2007). Dakle, prema kognitivističkoj perspektivi proučavanja emocija – značenje cilja (tj. procjena) je ono što oblikuje emocije te regulira reakcije pojedinca na događaje u okolini. U kontekstu toga, važno je reagirati na određene situacije na način koji će omogućiti da cjelokupni proces, na putu do ostvarenja ciljeva, bude najpovoljniji po pojedinca. Prema tome, emocije usmjeravaju naše ponašanje, ali i svaka od njih „nudi“ širok spektar ponašanja pojedincu na izbor. Pri tome, on se u određenom trenutku odlučuje za samo jedan od mnogih načina djelovanja upravljajući svojim afektima, što se očituje emocionalnom regulacijom.

Emocionalna regulacija podrazumijeva skup procesa kojima osoba nastoji djelovati na vrijeme i način doživljavanja i izražavanja svojih emocija (Gross, 1999). Tako se pokušava, eksplicitno ili implicitno, smanjiti/povećati intenzitet emocija, njihovo vrijeme trajanja i odgovoriti na različite zahtjeve okoline na odgovarajući način. Ukratko, emocionalna regulacija se odnosi na to kako su pojedine emocije regulirane, a ne kako one utječu na druge procese. U nastojanju objašnjenja emocionalne regulacije, Gross (1998) opisuje kako psihološki relevantna situacija uzrokuje, kroz nekoliko koraka, pojavu emocionalnog odgovora. Po tzv. *procesnom modelu* pojedinac interpretira određenu situaciju prema vlastitim ciljevima, nakon čega slijedi emocionalni odgovor koji mijenja tu situaciju te potiče novi proces stvaranja emocionalnog odgovora. Odabirom načina reagiranja na situaciju, odnosno korištenjem određene strategije emocionalne regulacije, pojedinac nastoji smanjiti neugodne emocije i izbjeći patnju ili održati i potaknuti ugodne emocije, što pridonosi očuvanju njegovog tjelesnog i psihičkog zdravlja.

Osim tog hedonističkog gledanja na emocionalnu regulaciju, bitno je imati na umu i drugu stranu medalje. Emocionalna regulacija podrazumijeva i povećavanje stupnja doživljavanja i izražavanja neugodnih emocija i smanjenje ugodnih, kako bi se postigli neki instrumentalni ciljevi ili održale kulturne karakteristike (Gross, 2015). Na primjer, prilikom odlaska na sahranu, potrebno je umanjiti trenutno prisutne ugodne emocije i potaknuti neugodne kako bi se iskreno suosjećalo s ožalošćenima i izrazila sućut. Manje

ekstreman primjer može biti i ako na studiju tijekom predavanja primimo neku radosnu vijest (npr. o položenom vozačkom ispitu dragog nam prijatelja), umanjit ćemo ugodnu emociju i njezino neposredno izražavanje kako bismo ostali koncentrirani na sadržaj predavanja.

U literaturi se spominje velik broj različitih strategija emocionalne regulacije. Neke od njih su u određenim situacijama adaptivnije u odnosu na druge, ovisno o posljedicama koje njihova upotreba ima za pojedinca. Međutim, postoji relativno stabilna tendencija da pojedinci sustavno (ne)koriste određene strategije emocionalne regulacije u različitim situacijama (Gross i John, 2003). U okviru navedenog modela, Gross (1998) predlaže dvije kategorije strategija emocionalne regulacije: *strategije koje se odnose na antecedente* (odnose se na kontrolu emocionalnog odgovora prije nego što postane u potpunosti aktiviran i utječe na naše ponašanje) i *strategije usmjerene na odgovor* (odnose se na promjenu emocionalnih odgovora koji su već aktivirani). Dakle, one se razlikuju po trenutku u kojem djeluju na proces generiranja emocija. U okviru tih dviju kategorija, strategije su podijeljene u podskupine s obzirom na različite faze nastanka emocionalnog odgovora: odabir situacije, modifikacija situacije, usmjeravanje pažnje, kognitivna promjena i prilagođavanje odgovora.

Prve četiri skupine uključuju strategije usmjerene na antecedente, a zadnja skupina one usmjerene na odgovor (Gross, 2002). S obzirom na to na koji dio procesa nastajanja odgovora se djeluje, proizlaze različiti afektivni, kognitivni i socijalni ishodi za određene situacije. Dvije strategije kojima istraživači pridaju najveću pozornost su *ponovna kognitivna procjena* (engl. *cognitive reappraisal*), koja pripada podskupini strategija zvanih kognitivna promjena, i *ekspresivna supresija* (engl. *expressive suppression*), koja pripada podskupini prilagođavanje odgovora. Važnost za različite zdravstvene i socijalne ishode (John i Gross, 2004) kao i učestalost upotrebe u svakodnevnom životu te mogućnost manipulacije u laboratoriju (npr. Gross i Levenson, 1997), utjecale su na interes istraživača za proučavanjem dviju navedenih strategija. Općenito, kognitivne strategije emocionalne regulacije mijenjaju značenje situacije ili način razmišljanja o kapacitetima pojedinca za suočavanje s izazovima koji su pred njim, a strategije prilagođavanja odgovora mijenjaju iskustvene, ponašajne i biološke karakteristike već aktiviranog emocionalnog odgovora (Gross, 2014).

Ponovna kognitivna procjena, kao i sve druge kognitivne strategije, usmjerena je na antecedente. Odnosi se na drugačiji način razmišljanja o situaciji kako bi se promijenilo njeno značenje i emocionalni doživljaj. Učestala upotreba ponovne kognitivne procjene povezana je s doživljavanjem ugodnih emocija u većoj mjeri, u odnosu na neugodne (Gross, 2002), s manjom prisutnošću psihopatologije (npr. Aldao i sur., 2010), višim stupnjem samopoštovanja, boljim interpersonalnim funkcioniranjem i subjektivnom dobrobiti (Gross i John, 2003).

S druge strane, *ekspresivna supresija* (u nastavku: supresija) je strategija usmjerena na odgovor, stoga se pojavljuje kasnije u procesu generiranja emocija. Ona podrazumijeva nastojanje pojedinca da inhibira uočljivo izražavanje unutarnjih emocionalnih iskustava (Gross, 2002). Za razliku od korištenja ponovne kognitivne procjene, upotreba supresije povezana je s višim stupnjem doživljavanja neugodnih, u odnosu na ugodne emocije te je negativno povezana sa subjektivnom dobrobiti i socijalnom podrškom. Također, povezana je i s većom prisutnosti depresivnih simptoma i manjim razinama optimizma, samopoštovanja, zadovoljstva životom i dobrobiti općenito (Gross i John, 2003). U istraživanju u kojem su sudjelovale osobe izložene traumatskom događaju, utvrđeno je da je korištenje supresije pozitivno povezano s PTSD-om, anksioznosti i depresivnim simptomima (Moore i sur., 2008).

Cilj obiju strategija jest mijenjanje intenziteta ili valencije emocionalnog iskustva, bilo promjenom procjene emocionalno nabijene situacije, bilo pokušajem ne pokazivanja vanjskih znakova koji odgovaraju unutarnjem emocionalnom stanju pojedinca. Makar *a priori* nije opravdano generalizirati kako je neka od strategija emocionalne regulacije dobra ili loša, prema ranijim istraživanjima strategija ponovne kognitivne procjene „djelotvornija“ je u odnosu na supresiju (Gross i John, 2003). Ipak, bitno je imati na umu da je u nekim socijalnim situacijama korištenje supresije poželjnije. Zamislimo situaciju u kojoj gledamo tužni film dok se vozimo vlakom. Kako nam gledanje filma izaziva snažan osjećaj tuge, jer se poistovjećujemo s likovima koji pate ili pratimo potresne scene, u tom je trenutku poželjnije suzdržati se od iskazivanja emocije tuge kako ne bismo uznemirili ostale putnike. Dakle, supresija nema isključivo nepovoljne, niti kognitivna procjena isključivo poželjne učinke, već bilo koja strategija emocionalne regulacije može biti (ne)adaptivna ovisno o konkretnom pojedincu, emociji, intenzitetu emocije i kontekstu (Peña-Sarrionandia i sur., 2019). Zaključno, potrebno je procijeniti svaku

pojedinu situaciju kako bi regulacija vlastitih emocija bila u što većoj mjeri prilagođena okolnostima i vodila ka pozitivnijim ishodima.

Percipirani stres

Kao što je ranije spomenuto, pojam stresa je sve više prisutan, kako u literaturi, tako i u neformalnim svakodnevnim razgovorima među kolegama, prijateljima, obitelji. Preokupiranost stresom i posljedicama koje donosi nije iznenađujuća zbog toga što izloženost stresu djeluje na funkcionalnost pojedinca. Prema Lazarusu i Folkman (1984), stres podrazumijeva tjelesnu ili mentalnu napetost prouzrokovanu vanjskim događajima (stresorima) koji narušavaju postojeću ravnotežu te ih osoba procjenjuje ugrožavajućima. Iskazuje se stresnim reakcijama koje mogu biti psihološke, tjelesne ili bihevioralne prirode, a uzroci mogu biti različiti. Tako neusklađenost između zahtjeva radnog mjesta, problema u odnosima, velikim životnim događajima ili bilo čega drugog što se kosi s mogućnostima, željama ili očekivanjima pojedinca da tim zahtjevima udovolji, može dovesti do doživljaja stresa.

Reakcije na stres različitog su intenziteta, a njih određuju karakteristike stresora, osobine pojedinca, procjena značenja događaja, mogućnost utjecaja na njega i načini suočavanja (Arambašić, 1996). Upravo se procjena pojedinca, u kojoj mjeri je pod stresom u datom trenutku, naziva *percipirani stres* (Phillips, 2013). Očituje se u prisutnosti osjećaja povezanih s (ne)mogućnosti kontrole i predviđanja ishoda određene situacije, čestini promjena i uvjerenjima u sposobnost suočavanja s novonastalim izazovnim situacijama. Čak i ako se dvije osobe nalaze u „objektivno“ identičnoj situaciji, postoje individualne razlike u procjeni te situacije i posljedično u percepciji i doživljaju stresa.

U okviru *transakcijskog modela stresa*, Folkman i suradnici (1986) opisuju dvije vrste kognitivne procjene; primarna se odnosi na procjenu važnosti određenog događaja, a sekundarna na procjenu mogućnosti djelovanja na ili kontrole događaja s kojim se osoba susrela. Ako se neki događaj procijeni nevažnim, neće dovesti do doživljaja stresa bez obzira na karakteristike samog događaja, mogućnost kontrole i/ili ishoda. Suprotno tome, ako se radi o pojedincu značajnom događaju, može doći do stresne reakcije koja ovisi o subjektivnoj procjeni mogućnosti kontrole samog događaja. Tako procjena mogućnosti

djelovanja na događaj može pojačati, ali i ublažiti doživljaj stresnosti određene situacije (Arambašić, 1996). Isto tako, bitno je koje strategije suočavanja u tom slučaju pojedinac koristi: jesu li one više usmjerene na problem, emocije ili izbjegavanje.

Razina stresa može se procjenjivati na različite načine. Često se koriste upitnici za procjenu percepcije, izvora, intenziteta stresa ili načina suočavanja sa stresnim događajima. Uz to, razina stresa može se ispitati mjerenjem različitih fizioloških reakcija (npr. kortizola u slini) (Huić, 2019). U ovom se istraživanju fokusiramo na stupanj percipiranog stresa kako bismo dodatno istražili odnos percipiranog stresa sa strategijama emocionalne regulacije i subjektivne dobrobiti.

Općenito, istraživanja potvrđuju kako su više razine percipiranog stresa povezane s lošijim tjelesnim i psihičkim funkcioniranjem osoba, u odnosu na one koje izvještavaju o nižim razinama doživljenog stresa. Percipirani stres negativno je povezan s pozitivnim, a pozitivno s negativnim indikatorima mentalnog zdravlja te nisko negativno povezan s hedonizmom i eudaimonijom (Brdar, 2016). Umjereno pozitivno je povezan i s anksioznošću kao užom osobinom ličnosti, koja je u osnovi doživljaja stresa budući da pojedinci s višim razinama anksioznosti kao osobinom u većoj mjeri doživljavaju podražaje kao prijeteće (Nakić i sur., 2009). Također, na uzorku studenata utvrđeno je da je percipirani stres povezan i s tjelesnom aktivnosti pa tako studenti u većoj mjeri doživljavaju stres ukoliko izvještavaju o nižim razinama tjelesne aktivnosti (VanKim i Nelson, 2013). Uz to, više razine percipiranog stresa povezane su sa učestalijim korištenjem neefikasnih strategija suočavanja sa stresom (Lamers, 2012). Sve navedeno sugerira da pojedinci, koji izvještavaju o višim razinama percipiranog stresa, očekuju negativnije ishode situacija s kojima se suočavaju, u odnosu na druge koji stres doživljavaju u manjoj mjeri. Posljedično, kod njih je u većoj mjeri narušeno psihičko i tjelesno funkcioniranje.

Odnos subjektivne dobrobiti i percipiranog stresa

Nalazi istraživanja uglavnom potvrđuju negativnu povezanost percipiranog stresa sa subjektivnom dobrobiti (Poots i Cassidy, 2020; Malinauskas i Malinauskiene, 2020) kao i komponentom zadovoljstva životom (Alleyne i sur., 2010). Također, utvrđeno je kako je percipirani akademski stres značajan negativan prediktor razine zadovoljstva

životom, sreće, pozitivnog afekta, a pozitivan prediktor negativnog afekta (Adamek, 2020). Nadalje, Nujić i Vuletić (2011) utvrdile su negativnu povezanost percipiranog stresa i osobne kvalitete života. Prema tome, nije iznenađujuće da se visoke razine percipiranog stresa povezuju s nizom negativnih ishoda, uključujući i smanjenu razinu subjektivne dobrobiti i povećanu razinu zdravstvenih problema (Lazarus i Folkman, 1984). Međutim, ne moraju svi pojedinci, koji doživljavaju visok stupanj percipiranog stresa, imati i negativne životne ishode zbog toga. Neki od njih, usprkos tome, razviju adaptivne načine suočavanja, tj. upravljaju svojim emocionalnim reakcijama na način koji ih vodi povoljnijim ishodima po zdravlje i dobrobit. Problem je što je većina istraživanja koja se bavila odnosom ovih dviju varijabli korelacijska, stoga nismo u mogućnosti zaključivati o uzročno-posljedičnim vezama među njima. Budući da stres u svakom slučaju ima ulogu u procjeni subjektivne dobrobiti, smatramo opravdanim detaljnije istražiti i razjasniti njihov odnos.

Odnos subjektivne dobrobiti i strategija emocionalne regulacije

Ljudi imaju tendenciju ka ugodnim emocijama pa često i neka neugodna iskustva nastoje promijeniti i pretvoriti u ugodna (Tamir i Mauss, 2011). Posljedično, povećava se razina subjektivne dobrobiti koja odražava veću prisutnost ugodnih u odnosu na neugodne emocije. Istraživanje u kojemu su sudionici bili studenti navelo je na zaključak da oni s većom uporabom strategije ponovne kognitivne procjene izvještavaju o višim razinama pozitivnog afekta, za razliku od onih koji koriste supresiju, koja je povezana sa višim razinama negativnog afekta (Brockman i sur., 2016). Meta-analizom Hu i suradnika (2014), temeljenoj na 48 primarnih istraživanja, agregirani su nalazi o povezanosti ponovne kognitivne procjene i supresije s različitim indikatorima mentalnog zdravlja, tj. komponentama subjektivne dobrobiti. Rezultati sugeriraju negativan odnos pozitivnih indikatora mentalnog zdravlja (zadovoljstva životom i pozitivnog afekta) i supresije ($r = -.12$) te pozitivan odnos negativnih indikatora (negativnog afekta, depresije, anksioznosti) i supresije ($r = .15$). S druge strane, dokazan je pozitivan odnos pozitivnih indikatora s ponovnom kognitivnom procjenom ($r = .26$) i negativan odnos negativnih s ponovnom kognitivnom procjenom ($r = -.20$), pri čemu autori nude objašnjenje da se tom strategijom emocionalne regulacije nastoje umanjiti neugodna iskustva.

Međutim, nalazi o povezanosti strategija emocionalne regulacije s komponentama subjektivne dobrobiti na razini pojedinačnih primarnih istraživanja ipak su u određenoj mjeri nekonzistentni. Na to ukazuju rezultati istraživanja Mandala i suradnika (2017), koji utvrđuju nisku pozitivnu povezanost ponovne kognitivne procjene i pozitivnog afekta te nisku negativnu povezanost supresije i zadovoljstva životom, ali ne i njihovu povezanost s ostalim komponentama subjektivne dobrobiti. Uz to, neke studije ne utvrđuju povezanost zadovoljstva životom i supresije (St-Louis i sur., 2020). Kao što je ranije navedeno, dominantno je stajalište o tome kako je ponovna kognitivna procjena efikasnija strategija emocionalne regulacije s obzirom na njene ishode po mentalno zdravlje pojedinca, dok je korištenje supresije povezano s lošijim ishodima (Hu i sur., 2014).

Odnos percipiranog stresa i strategija emocionalne regulacije

Istraživanja sugeriraju kako je sposobnošću efikasne emocionalne regulacije moguće smanjiti simptome stresa (Salovey i sur., 1999). Njom se ublažavaju negativni učinci s kojima se susreću pojedinci izloženi raznim stresorima te se time ostvaruje manja razina percipiranog stresa u usporedbi s onom koja bi bila da nema korištenja adekvatnih strategija emocionalne regulacije.

Generalno, učestalo korištenje supresije povezano je s višom, a ponovne kognitivne procjene s nižom razinom i prisutnosti simptoma stresa (Moore i sur., 2008; Schall i Schütz, 2019; Kalia i Knauff, 2020). Istraživanjem Xu i suradnika (2020) utvrđena je negativna povezanost ponovne kognitivne procjene i percipiranog stresa. S druge strane, uglavnom se potvrđuje kako svakodnevno korištenje strategije supresije dovodi do lošijih tjelesnih i psihičkih ishoda po pojedinca. Osobe koje općenito imaju tendenciju supresije emocija, doživljavaju sveukupno više razine stresa u odnosu na one koje u većoj mjeri koriste strategiju ponovne kognitivne procjene (Katz i sur., 2016). Pendergast (2017) je proučavala kako korištenje određene strategije emocionalne regulacije djeluje na percipirani stres kroz vrijeme. Rezultati sugeriraju pozitivnu povezanost ponovne kognitivne procjene s promjenama razina percipiranog stresa, dok korištenje supresije nije povezano s tim promjenama.

U konačnici, svi ljudi se zbog preopterećenosti svakodnevnim obavezama u većoj ili manjoj mjeri suočavaju s različitim stresnim situacijama. Postavlja se pitanje kako

načini reguliranja emocija, zajedno s prisutnom razinom percipiranog stresa, pridonose njihovoj subjektivnoj dobrobiti. Iako je stres prirodna reakcija na događaje koji se percipiraju prijetećima, dugoročno može narušiti funkcioniranje pojedinca i umanjiti osjećaj dobrobiti. Stoga je važno efikasno regulirati svoje emocije kombinirajući strategije koje se u određenom trenutku čine najadaptivnijima kako bi se povećao broj ugodnih, a smanjio broj neugodnih iskustava. Kako doživljavanje ugodnih emocija predviđa adaptivne oblike ponašanja i suočavanja s različitim situacijama, tako se povećava razina subjektivne dobrobiti (Fredickson, 2001). Pregledom literature, uočava se kako su rijetka ona istraživanja koja istovremeno proučavaju odnose percipiranog stresa, emocionalne regulacije (ponovne kognitivne procjene i supresije) i subjektivne dobrobiti. Jedno od njih je istraživanje Katana i suradnika (2019) u kojem radnici-njegovatelji, koji svakodnevno češće koriste ponovnu kognitivnu procjenu ugodnih emocija, izvještavaju o nižim razinama percipiranog stresa i višim razinama subjektivne dobrobiti. S druge strane, u danima kada su više koristili supresiju ugodnih emocija, doživljavali su više razine percipiranog stresa te niže razine subjektivne dobrobiti. Ipak, u tom istraživanju nije utvrđena povezanost ponovne kognitivne procjene i supresije neugodnih emocija s razinama percipiranog stresa te subjektivnom dobrobiti. Ovim istraživanjem provjerit će se odnosi percipiranog stresa, strategija emocionalne regulacije (ponovne kognitivne procjene i supresije) i subjektivne dobrobiti, tj. ispitat će se kako je korištenje pojedinih strategija povezano s razinama percipiranog stresa i subjektivnom dobrobiti. Uz to, čini se kako bi odabrane strategije emocionalne regulacije mogle djelomično objasniti vezu percipiranog stresa i subjektivne dobrobiti, stoga će se istražiti njihov medijacijski efekt u odnosu navedenih varijabli. Dosadašnja istraživanja nisu dovela u pitanje takav odnos.

Cilj, problemi i hipoteze istraživanja

Cilj ovog istraživanja je istražiti odnose percipiranog stresa, korištenja strategija ponovne kognitivne procjene i ekspresivne supresije, kao načina emocionalne regulacije, te subjektivne dobrobiti kod studenata u Hrvatskoj.

Problem 1: Ispitati bivarijatne međuodnose percipiranog stresa, ponovne kognitivne procjene i supresije, kao načina emocionalne regulacije, te subjektivne dobrobiti.

Hipoteza 1: Očekuje se da će percipirani stres biti negativno povezan s korištenjem strategije ponovne kognitivne procjene te sa subjektivnom dobrobiti, a pozitivno s korištenjem strategije supresije. Očekuje se pozitivna povezanost ponovne kognitivne procjene sa subjektivnom dobrobiti, a negativna povezanost supresije sa subjektivnom dobrobiti.

Problem 2: Ispitati medijacijski efekt ponovne kognitivne procjene i supresije, kao strategija emocionalne regulacije, na povezanost percipiranog stresa i subjektivne dobrobiti.

Medijacijske hipoteze:

2.1. Negativna korelacija između percipiranog stresa procijenjenog *Skalom percipiranog stresa* i kompozitnog rezultata subjektivne dobrobiti procijenjenog *Skalom zadovoljstva životom* i *Skalom pozitivnog i negativnog afekta* djelomično je rezultat medijacije ponovne kognitivne procjene kao strategije emocionalne regulacije procijenjene *Upitnikom emocionalne regulacije*.

2.2. Negativna korelacija između percipiranog stresa procijenjenog *Skalom percipiranog stresa* i kompozitnog rezultata subjektivne dobrobiti procijenjenog *Skalom zadovoljstva životom* i *Skalom pozitivnog i negativnog afekta* djelomično je rezultat medijacije supresije kao strategije emocionalne regulacije procijenjene *Upitnikom emocionalne regulacije*.

Metodologija

Sudionici

U ovom istraživanju sudjelovao je 351 student u Republici Hrvatskoj. Od ukupnog broja sudionika, isključeno je njih 11. Kod dviju osoba uočeni su nelogični socio-demografski podaci¹, a ostalih devetoro je ili pohađalo poslijediplomski studij ili je starije od 28 godina (što je definirano kao kriterij isključivanja s ciljem formiranja homogene studentske populacije). Dakle, u konačnu analizu uključeno je 340 sudionika, od čega 287

¹ Jedan sudionik navodi kako ima 16 godina i ide na poslijediplomski studij, a drugi navodi kako ima 321 godinu.

žena (84%)² u dobi od 18 do 28 godina ($M = 21.57$, $SD = 2.08$), koji čine prigodan uzorak. Dvije trećine uzorka čine studenti preddiplomskih studija, a preostalu trećinu čine studenti diplomskih studija. Većina studenata socio-ekonomsko stanje svog kućanstva procjenjuje prosječnim (72%), u proteklih mjesec dana nije radila uz studij (66%), studira na fakultetu društvenog usmjerenja (44%), dok je po pitanju veličine mjesta stanovanja uzorak studenata ujednačen. Detaljniji uvid u socio-demografske karakteristike uzorka prikazan je u Prilogu A.

Mjerni instrumenti

Skala zadovoljstva životom (engl. *Satisfaction with life scale* - SWLS; Pavot i Diener, 1993) sastoji se od pet čestica kojima se procjenjuje kognitivna komponenta subjektivne dobrobiti. Primjer jedne čestice je: „Kad bih živio/la ispočetka, ne bih gotovo ništa promijenio/la“. Odgovori se daju na skali Likertovog tipa od sedam uporišnih točaka pri čemu „1“ znači da se osoba uopće ne slaže, a „7“ da se u potpunosti slaže s navedenom tvrdnjom. Jednostavnom linearnom kombinacijom svih pet odgovora podijeljenih s brojem pitanja formira se ukupni rezultat, pri čemu viši rezultat ukazuje na višu razinu zadovoljstva životom. Pouzdanost tipa unutarnje konzistencije u istraživanju Bratka i Sabol (2006) na hrvatskom uzorku iznosila je $\alpha = .79$, a u našem istraživanju $\alpha = .83$.

Skala pozitivnog i negativnog afekta (engl. *Positive Affect and Negative Affect Scale* – PANAS; Watson i sur., 1988) izvorno se sastoji od 20 čestica kojima se procjenjuje pozitivni i negativni afekt, tj. afektivna komponenta subjektivne dobrobiti. Primjer čestice koja je indikator pozitivnog afekta je: „veselo“, a negativnog afekta: „uplašeno“. Odgovori se daju na skali Likertovog tipa od pet uporišnih točaka pri čemu „1“ znači da se osoba općenito uopće ne osjeća na naveden način, a „5“ da se općenito izrazito osjeća na naveden način. Uputa se može razlikovati s obzirom na to koji vremenski interval je od interesa, stoga se može sudionike pitati kako se osjećaju sada, u prošlih tjedan dana, mjesec, godinu, općenito (Watson i sur., 1988). U ovom istraživanju primijenjena je skraćena verzija ove skale koju je na hrvatskom uzorku revidirala

² Jedan sudionik/ica je na pitanje o rodu odgovorio „ostalo“.

Križanić (2013). Prilagođena verzija sastoji se od 16 čestica za koje se, također, odgovori daju na skali Likertovog tipa od pet uporišnih točaka. Osam čestica su indikatori pozitivnog, a drugih osam negativnog afekta. Jednostavnom linearnom kombinacijom odgovora podijeljenih s brojem pitanja, posebno za pozitivni i za negativni afekt, formiraju se dva rezultata. Viši rezultat za pozitivni afekt znači da pojedinac izražava više pozitivnih afektivnih stanja, dok viši rezultat za negativni afekt označava izražavanje više negativnih afektivnih stanja. Pouzdanost obiju skala afekta je zadovoljavajuća: za pozitivni afekt iznosi $\alpha = .88$, a za negativni $\alpha = .85$ (Watson i sur., 1988), dok su u našem istraživanju za pozitivni afekt $\alpha = .87$, a za negativni $\alpha = .88$.

Upitnik emocionalne regulacije (engl. *Emotion Regulation Questionnaire - ERQ*; Gross i John, 2003) sastoji se od deset čestica kojima se procjenjuju dvije strategije emocionalne regulacije: ponovna kognitivna procjena (šest čestica) i supresija emocionalnog doživljaja (četiri čestice). Primjer jedne čestice za procjenu ponovne kognitivne procjene je: „Kada sam suočen/a sa stresnom situacijom, natjeram se razmišljati o njoj na način koji mi pomaže da ostanem smiren/a“, a za procjenu supresije: „Kada osjećam ugodne emocije, pazim da ih ne izrazim“. Odgovori se daju na skali Likertovog tipa od sedam uporišnih točaka pri čemu „1“ znači da se osoba uopće ne slaže s navedenom tvrdnjom, a „7“ da se u potpunosti slaže. Rezultati se formiraju jednostavnom linearnom kombinacijom odgovora podijeljenih s brojem pitanja za svaku strategiju emocionalne regulacije zasebno, pri čemu viši rezultat ukazuje na češću upotrebu pojedine strategije suočavanja. Upitnik je ranije preveden na hrvatski (Gračanin i sur., 2019), a Cronbachov α u originalnoj verziji (Gross i John, 2003) ukazuje na dobru pouzdanost tipa unutarnje konzistencije za mjerenje obiju strategija: $\alpha = .79$ za ponovnu kognitivnu procjenu i $\alpha = .73$ za supresiju, kao i zadovoljavajuću test-retest pouzdanost od $\alpha = .69$ za obje skale. U našem istraživanju, za ponovnu kognitivnu procjenu $\alpha = .85$, a za supresiju $\alpha = .81$.

Skala percipiranog stresa (engl. *Perceived Stress Scale – PSS*; Cohen i sur., 1983) sastoji se od 10 čestica kojima se procjenjuje subjektivna razina stresa, tj. stupanj u kojem osobe svoje životne događaje procjenjuju nepredvidivim, opterećujućim i da nemaju

kontrolu nad njima. Primjer jedne čestice je: „Koliko često ste u proteklih mjesec dana bili uznemireni zbog nečega što se neočekivano dogodilo?“. Odgovori se daju na skali Likertovog tipa od pet uporišnih točaka, pri čemu „1“ znači da se u proteklih mjesec dana tako nikada nisu osjećali, a „5“ da su se u proteklih mjesec dana tako jako često osjećali. Nakon obrnutog bodovanja četiriju čestica (rbr. 4, 5, 7 i 8), jednostavnom linearnom kombinacijom svih odgovora podijeljenih s brojem pitanja formira se ukupni rezultat, pri čemu viši rezultat ukazuje na višu razinu percipiranog stresa. Uz ukupan rezultat, moguće je prikazati i dva dodatna rezultata na podskalama osjećaj bespomoćnosti (šest čestica) i percipirana samoeфикаsnost (četiri čestice). Skala je ranije prevedena na hrvatski jezik i korištena u istraživanju na uzorku hrvatskih studenata (Hudek-Knežević i sur., 1999), a može se, zbog općenite prirode čestica, primijeniti za različite situacije i kod različitih uzoraka koji su od interesa istraživača. Hudek-Knežević i suradnici (1999) su utvrdili jednofaktorsku strukturu instrumenta te pouzdanost tipa unutarnje konzistencije $\alpha = .88$, dok je u ovom istraživanju pouzdanosti skale $\alpha = .86$.

Na kraju, ispitane su *socio-demografske karakteristike* sudionika pitanjima osmišljenim za potrebe ovog istraživanja. Pitanja su se odnosila na informacije o rodu, dobi, razini i području studija, veličini mjesta stanovanja, zaposlenosti uz studij te prihodima kućanstva.

Postupak

Istraživanje je provedeno tijekom ožujka 2021. godine, a podaci su se prikupljali on-line, putem Google obrazaca. Dijeljenjem poveznice za sudjelovanje u studentskim grupama na društvenim mrežama, prikupljena je većina podataka. Također, podaci su prikupljeni i metodom „snježne grude“ budući da je poveznica poslana svim studentima-poznancima, koji su ju dalje dijelili svojim prijateljima studentima, a ti prijatelji svojim kolegama. U uvodnom dijelu, ukratko je opisano što se upitnikom ispituje, koja je svrha istraživanja, tko može sudjelovati te predviđeno trajanje ispunjavanja upitnika od 10 do 15 minuta. Uz to, naglašena je dobrovoljnost i anonimnost sudionika, mogućnost odustajanja te da će se podaci obrađivati isključivo na grupnoj razini. Naveden je i kontakt odgovorne osobe ukoliko netko od sudionika ima pitanja ili ga zanimaju rezultati istraživanja. Upitnici nisu rotirani te je prije svakog upitnika navedena specifična uputa o

načinu njegovog ispunjavanja, a poredani su na sljedeći način: Skala zadovoljstva životom, Skala pozitivnog i negativnog afekta, Upitnik emocionalne regulacije, Skala percipiranog stresa i, na posljetku, pitanja o socio-demografskim karakteristikama sudionika.

Rezultati

Obrada prikupljenih podataka provedena je u računalnom statističkom programu IBM SPSS Statistics, verzija 23.

Preliminarne analize

U prvom koraku, izračunati su deskriptivni podaci za varijable uključene u istraživanje (Tablica 1). Kako bismo ustanovili razlikuju li se dobivene distribucije od normalne, tj. kako bismo provjerili opravdanost korištenja planiranih parametrijskih postupaka, izračunat je Kolmogorov-Smirnovljev test. Rezultati ukazuju na to da distribucije statistički značajno odstupaju od normalne. Isto tako, izračunati su i indeksi asimetričnosti i spljoštenosti koji upućuju na to da su distribucije uglavnom blago negativno asimetrične (osim za rezultate percipiranog stresa, supresije i negativnog afekta) i u različitoj mjeri spljoštene i široke. Detaljniji uvid u indikatore asimetričnosti nalazi se u Prilogu B. S obzirom da se radi o strogom testu, distribucije se mogu smatrati normalnima budući da se navedeni rezultati nalaze unutar raspona $[-2, 2]$ (Ryu, 2011). Dodatno, pregledom histograma utvrđeno je kako su sve distribucije približno normalne (vidi Prilog C). S obzirom na navedeno, smatrali smo opravdanim provesti planirane parametrijske statističke analize kako bi se potvrdile ili opovrgnule postavljene hipoteze.

Povezanost ispitivanih varijabli

Kako bi se utvrdila povezanost između percipiranog stresa, strategija emocionalne regulacije i subjektivne dobrobiti, a time i odgovorilo na prvi postavljeni istraživački problem, izračunati su Pearsonovi koeficijenti korelacije. Na temelju vrijednosti koeficijenata prikazanih u Tablici 1, koji svojom veličinom predstavljaju i veličinu učinka (Petz i sur., 2012), zaključujemo o odnosu varijabli. U ovom istraživanju subjektivna dobrobit operacionalizirana je kao kompozitni rezultat zadovoljstva životom (kognitivna

komponenta) te pozitivnog i negativnog afekta (afektivna komponenta = razlika standardiziranih rezultata pozitivnog i negativnog afekta) ponderiranih s 0.5 kako bi svaka komponenta jednako pridonosila globalnoj mjeri subjektivne dobrobiti³. Kako bismo utvrdili faktorsku strukturu kompozitne mjere subjektivne dobrobiti, provedena je faktorska analiza. Rezultati ukazuju na to da se kompozitna mjera sastoji od tri faktora očekivanih na temelju sadržaja odabranih skala (*Skala pozitivnog i negativnog afekta* i *Skala zadovoljstva životom*). Dobivena faktorska zasićenja čestica prikazana su u Prilogu D.

Na temelju uvida u vrijednosti i smjer koeficijenata korelacije možemo zaključiti da pojedinci koji izvještavaju o višim razinama percipiranog stresa, u manjoj mjeri koriste ponovnu kognitivnu procjenu kao strategiju emocionalne regulacije te izvještavaju o nižoj razini subjektivne dobrobiti. S druge strane, podložniji su korištenju strategije supresije.

Strategija ponovne kognitivne procjene umjereno je pozitivno povezana sa subjektivnom dobrobiti, a supresija je nisko negativno povezana sa subjektivnom dobrobiti.

Ovi nalazi u skladu su s prvom hipotezom za koju možemo reći da je u cijelosti potvrđena. Zaključno, osobe koje češće koriste strategiju ponovne kognitivne procjene, izvještavaju o nižim razinama percipiranog stresa te višim razinama subjektivne dobrobiti. Nasuprot tome, oni koji češće koriste strategiju supresije, izvještavaju o višim razinama percipiranog stresa i nižim razinama subjektivne dobrobiti.

Osvrnuvši se na rezultate povezanosti percipiranog stresa i strategija emocionalne regulacije s pojedinim komponentama subjektivne dobrobiti, dobivene povezanosti su uglavnom u skladu s onima dobivenim u ranijim istraživanjima. Percipirani stres negativno je povezan sa zadovoljstvom životom i pozitivnim afektom, a pozitivno s negativnim afektom. Ponovna kognitivna procjena pozitivno je povezana sa zadovoljstvom životom i pozitivnom afektom, a negativno s negativnim afektom. Zanimljivi nalazi utvrđeni su kod povezanosti strategija supresije i komponentata subjektivne dobrobiti. Naime, povezanost supresije sa zadovoljstvom životom i s pozitivnim afektom nije statistički značajna, dok meta-analiza Hu i suradnika (2014)

³ Postupak formiranja kompozitnog rezultata subjektivne dobrobiti temeljen je na rezultatima ranijeg istraživanja Vdović (2020).

ukazuje na njihovu negativnu povezanost. Nadalje, utvrđena je pozitivna povezanost supresije i negativnog afekta.

Kao što su rezultati prethodno provedenih istraživanja opisanih u uvodu utvrdili, i naši rezultati idu u prilog očekivanim odnosima komponenti subjektivne dobrobiti: pozitivan afekt i zadovoljstvo životom visoko su pozitivno povezani, a negativan je afekt umjereno negativno povezan sa zadovoljstvom životom i pozitivnim afektom. Kako je za doživljavanje subjektivne dobrobiti bitno da ugodne emocije dominiraju nad neugodnima, razumljivo je kako su zadovoljstvo životom i pozitivni afekt visoko pozitivno povezani sa subjektivnom dobrobiti, dok je s njom negativan afekt visoko negativno povezan.

Nalaz koji možemo smatrati posebno zanimljivim je utvrđena statistički značajna mala do umjerena pozitivna korelacija između dviju strategija emocionalne regulacije ($r(338) = .23; p < .001$), koja ukazuje na zaključak da ljudi posjeduju repertoar strategija emocionalne regulacije te da oni koji u većoj mjeri koriste jednu strategiju (ponovna kognitivna procjena) imaju tendenciju u većoj mjeri koristiti i drugu, makar vrlo različitu, strategiju (supresija).

Nastavno na drugi postavljeni istraživački problem, provedena je planirana analiza podataka kako bi se testirale medijacijske hipoteze, budući da je zadovoljen preduvjet značajne povezanosti prediktorske, kriterijske i medijatorskih varijabli.

Tablica 1*Deskriptivni podaci i bivarijatne korelacije (N = 340).*

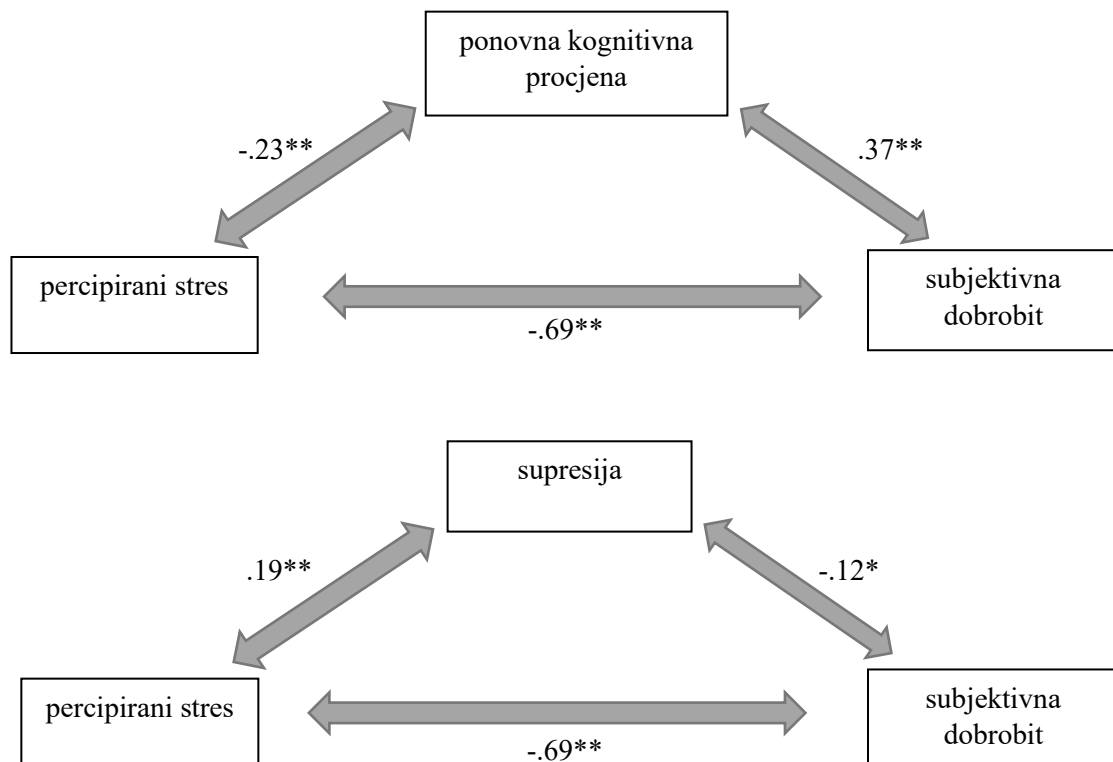
	<i>M</i>	<i>SD</i>	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
1. Percipirani stres	3.05	0.74	-.23**	.19**	-.50**	-.48**	.70**	-.72**	-.69**
2. Ponovna kognitivna procjena	4.69	1.25		.23**	.28**	.42**	-.20**	.37**	.37**
3. Supresija	3.77	1.42			-.09	-.05	.16**	-.13*	-.12*
4. Zadovoljstvo životom	4.44	1.22				.58**	-.35**	.55**	.88**
5. Pozitivan afekt (PA)	3.22	0.71					-.36**	.80**	.78**
6. Negativan afekt (NA)	2.61	0.82						-.85**	-.68**
7. PA-NA	0.60	1.26							.88**
8. SWB	0.00	0.88							

Legenda: * $p < .05$; ** $p < .01$; PA-NA = afektivna komponenta subjektivne dobrobiti (razlika pozitivnog i negativnog afekta); SWB = indikator subjektivne dobrobiti (kompozit).

Na Slici 1 prikazani su koeficijenti korelacije, tj. odnosi koji će se dodatno ispitati kako bi se utvrdilo u kojoj mjeri ponovna kognitivna procjena, a u kojoj supresija, pridonose objašnjenju odnosa percipiranog stresa i subjektivne dobrobiti.

Slika 1

Koeficijenti korelacije za pretpostavljene medijacijske efekte ponovne kognitivne procjene i supresije na negativnu povezanost percipiranog stresa i subjektivne dobrobiti (izraženu kao mjera kompozita) (N = 340).



Legenda: * $p < .05$; ** $p < .01$.

Provjera medijacijskih uloga strategija emocionalne regulacije u odnosu percipiranog stresa i subjektivne dobrobiti

Da bismo dobili odgovor na drugi istraživački problem, korištena je metoda za testiranje medijacijskih efekata koju je predložio Hayes, tj. PROCESS nadogradnja za SPSS, model br. 4. Provedene su dvije medijacijske analize, posebno za svaku strategiju emocionalne regulacije. U oba slučaja kriterij je bio subjektivna dobrobit (kao mjera

kompozita), a prediktor percipirani stres. Rezultati testiranja značajnosti medijacijskih učinaka prikazani su u Tablici 2.

Rezultati prve medijacijske analize ukazuju na to da postoji statistički značajan negativan efekt prediktorske varijable na prvi medijator, što znači da ukoliko sudionici doživljavaju višu razinu percipiranog stresa, u manjoj mjeri koriste strategiju ponovne kognitivne procjene. Efekt medijatora na kriterijsku varijablu je statistički značajan i pozitivan, dakle, oni koji postižu viši rezultat na mjeri ponovne kognitivne procjene, imaju viši doživljaj subjektivne dobrobiti. Najbitnije, indirektan efekt se, uz 95% sigurnosti, nalazi u intervalu pouzdanosti koji ne obuhvaća nulu ($e(i) = -.06 [-.10, -.03]$), te je statistički značajan. Time je utvrđeno da ponovna kognitivna procjena posreduje vezu između percipiranog stresa i subjektivne dobrobiti. Međutim, postoji i statistički značajan negativan efekt prediktora na kriterij, uz kontrolu spomenutog medijatora. S obzirom na to, medijator djelomično, ali ne i u potpunosti, objašnjava vezu između prediktora i kriterija. Zaključno, ovim rezultatima potvrdili smo prvu medijacijsku hipotezu, tj. da strategija ponovne kognitivne procjene djelomično posreduje negativnu povezanost percipiranog stresa i subjektivne dobrobiti. Prema tome, uključivanjem medijatora značajno se smanjio utjecaj prediktora na kriterij, ali nije potpuno nestao.

Tablica 2.

Rezultati analize medijacijskih efekata ponovne kognitivne procjene (M1) i supresije (M2) na povezanost percipiranog stresa i subjektivne dobrobiti (N=340).

	ponovna kognitivna procjena (M1)			supresija (M2)		
	b	p	Bootstrap interval pouzdanosti	b	p	Bootstrap interval pouzdanosti
Efekt X na M	-.39	<.001		.36	<.001	
Efekt M na Y	.16	<.001		.00	.86	
Indirektni efekt	-.06	<.05	[-.10, -.03]	.00	>.05	[-.02, .03]
Direktni efekt	-.77	<.001		-.83	<.001	
Totalni efekt	-.83	<.001		-.83	<.001	
	R^2		.53			.48
	F		188.64			156.61
	p		<.001			<.001

Legenda: X = percipirani stres; Y = subjektivna dobrobit; M1 = ponovna kognitivna procjena; M2 = supresija; b = nestandardizirani koeficijent.

Na kraju, na temelju prvog medijacijskog modela objasnili smo 53% varijance kriterija uzevši u obzir percipirani stres i ponovnu kognitivnu procjenu.

Drugom medijacijskom analizom, utvrđen je statistički značajan pozitivan efekt prediktorske varijable na drugi medijator. To znači da ukoliko studenti doživljavaju veću razinu percipiranog stresa, u većoj mjeri koriste strategiju supresije. Efekt medijatora na kriterijsku varijablu nije statistički značajan, tj. nema značajnog efekta između korištenja supresije i doživljavanja subjektivne dobrobiti. Indirektan efekt također nije statistički značajan ($e(i) = .002 [-.02, .03]$), što ukazuje na to da supresija ne posreduje vezu između percipiranog stresa i subjektivne dobrobiti. Drugim riječima, druga medijatorska hipoteza nije potvrđena – supresija nije medijator odnosa percipiranog stresa i subjektivne dobrobiti. Kao i u prethodnom slučaju, direktan efekt je statistički značajan. Na kraju, na temelju drugog medijacijskog modela objasnili smo 48% varijance kriterija uzevši u obzir percipirani stres i supresiju.

Rasprava

Cilj ovog istraživanja bio je utvrditi povezanosti percipiranog stresa, dviju strategija emocionalne regulacije (ponovne kognitivne procjene i supresije) te subjektivne dobrobiti. Dodatni cilj bio je ispitati potencijalni djelomični medijacijski utjecaj navedenih strategija emocionalne regulacije na povezanost percipiranog stresa i subjektivne dobrobiti.

Prvi istraživački problem odnosio se na ispitivanje međudnosa navedenih varijabli te su iz tog razloga izračunati Pearsonovi koeficijenti korelacije. Jasno je kako su više razine stresa kod pojedinca povezane s nepovoljnijim ishodima po njegovo psihičko i fizičko zdravlje. Uzevši u obzir rezultate istraživanja koji su, kao mjeru stresa, ispitivali razinu percipiranog stresa, pretpostavilo se kako će percipirani stres negativno korelirati sa subjektivnom dobrobiti s obzirom na to da se više razine doživljaja stresa povezuju s nizom negativnih ishoda po psihičko i fizičko zdravlje pojedinca. Rezultati ovog istraživanja potvrđuju navedenu pretpostavku. Naime, pokazalo se kako je percipirani stres negativno povezan sa subjektivnom dobrobiti. Drugim riječima, više razine percipiranog stresa povezane su s nižim razinama subjektivne dobrobiti. Isti takav rezultat dobili su Serrano i Andreu (2016) u istraživanju u kojem su sudionici također bili studenti.

Ovim rezultatom potvrđen je dio prve postavljene hipoteze koji se odnosi na povezanost percipiranog stresa sa subjektivnom dobrobiti.

Nadalje, pretpostavilo se da će percipirani stres negativno korelirati s korištenjem strategije ponovne kognitivne procjene, a pozitivno s korištenjem strategije supresije. Rezultati ovog istraživanja u skladu su s takvim očekivanjima, čime je potvrđen dio prve hipoteze o povezanosti strategija emocionalne regulacije i percipiranog stresa. U literaturi postoje nekonzistentni nalazi pri ispitivanju odnosa ovih varijabli, osobito pri ispitivanju korištenja strategije supresije. Oni ovise o tome proučava li se korištenje određene strategije u globalu ili posebno za ugodne, odnosno neugodne emocije. Gross i Levenson (1997) opisuju četiri moguća oblika emocionalne regulacije podijeljena u dvije kategorije: emocionalna regulacija prema dolje i prema gore; u skladu s time razlikuju se regulacija ugodnih emocija prema dolje, regulacija neugodnih emocija prema dolje te regulacija ugodnih emocija prema gore i regulacija neugodnih emocija prema gore. Na temelju takvih razmatranja, neka istraživanja ispituju odnose samo nekih oblika, a neka posebno utvrđuju korištenje određene strategije za određene emocije (npr. Katana i sur., 2019). U našem slučaju, usmjerili smo se na odnos određene strategije i percipiranog stresa, bilo da se radi o ponovnoj kognitivnoj procjeni/supresiji neugodnih ili ugodnih emocija.

Pretpostavljeno je, i potvrđeno, kako je korištenje ponovne kognitivne procjene pozitivno povezano sa subjektivnom dobrobiti. Dobiveni nalaz u skladu je s rezultatima meta-analize Hu i suradnika (2014) koja izvještava o tome kako je navedena strategija pozitivno povezana s pozitivnim indikatorima mentalnog zdravlja, tj. komponentama subjektivne dobrobiti: zadovoljstvom životom i pozitivnim afektom. Suprotno, negativno je povezana s negativnim indikatorima mentalnog zdravlja, tj. komponentom subjektivne dobrobiti zvanom negativni afekt. Te komponente čine kompozitnu mjeru subjektivne dobrobiti u ovom istraživanju. Također, ovim istraživanjem potvrđuje se i niska negativna povezanost supresije sa subjektivnom dobrobiti. Ranija istraživanja pokazuju kako supresija negativno djeluje na afektivno, socijalno i kognitivno funkcioniranje pojedinca (Gračanin, 2005), stoga su ovakvi rezultati očekivani. To se objašnjava time da osobe koje češće koriste supresiju, doživljavaju više neugodnih u odnosu na ugodne emocije što se odražava na razinu njihove dobrobiti. Ipak, takvim tvrdnjama treba pristupati s oprezom budući da postoje neka istraživanja koja ne potvrđuju takve pretpostavke ili

dokazuju suprotno (npr. St-Louis i sur., 2020). Zbog toga, vrijedi spomenuti i povezanosti pojedinih komponenti subjektivne dobrobiti s ostalim varijablama kako bismo imali dodatan uvid u njihove odnose.

Ovim istraživanjem dobiveni su koeficijenti korelacije koji ukazuju na umjerenu negativnu povezanost percipiranog stresa sa zadovoljstvom životom. Isti takav rezultat dobili su Alleyne i suradnici (2010). U njihovom istraživanju sudionici su bili studenti te su korištene iste skale za operacionalizaciju navedenih varijabli kao u ovom istraživanju. Isto tako, utvrđena je negativna povezanost percipiranog stresa s pozitivnim afektom, a pozitivna s negativnim afektom, što je u skladu s dobivenim rezultatima istraživanja koje je provela Adamek (2020) na uzorku studenata. Nadalje, korištenje ponovne kognitivne procjene pozitivno je povezano sa zadovoljstvom životom i pozitivnim afektom, a negativno s negativnim afektom te su takve povezanosti u skladu s rezultatima meta-analize Hu i suradnika (2014). Nadalje, korištenje supresije pozitivno je povezano s negativnim afektom, što je u skladu s rezultatima istraživanja Brockmana i suradnika (2016). U tom je istraživanju potvrđena i negativna povezanost supresije i pozitivnog afekta, dok u našem slučaju nije utvrđena njihova značajna povezanost. Također, nema značajne povezanosti supresije i zadovoljstva životom, iako povezanosti idu u negativnom smjeru. Takvi nalazi ne podudaraju se s većinom rezultata koja vode k tome da osobe koje imaju tendenciju supresije emocija, izvještavaju o nižim razinama pozitivnih indikatora mentalnog zdravlja, uključujući zadovoljstvo životom i pozitivan afekt (Hu i sur., 2014). Iako komponente subjektivne dobrobiti nisu povezane sa supresijom na način koji pretpostavljamo s obzirom na rezultate ranijih istraživanja, veću važnost pridajemo odnosu supresije sa subjektivnom dobrobiti kao kompozitnom mjerom, čiju smo pretpostavku potvrdili ovim istraživanjem.

Provedena su brojna istraživanja s ciljem ispitivanja specifičnih odnosa varijabli koje su bile u fokusu ovog istraživanja, a u kojima se ispitivao: moderacijski efekt sposobnosti emocionalne regulacije u odnosu percipiranog stresa i dobrobiti (npr. Extramera i Rey, 2015), korelacije strategija emocionalne regulacije (supresija i ponovna kognitivna procjena (ne)ugodnih emocija), percipiranog stresa i subjektivne dobrobiti (npr. Katana i sur., 2019) i sl. Ovim istraživanjem nastojala se proširiti spoznaja o

odnosima tih varijabli testirajući medijacijske modele. Tako se nastojalo doći do odgovora na pitanje kako prediktor predviđa kriterij budući da medijacijska analiza podrazumijeva „kauzalni“ slijed. U nastavku će se razmatrati rezultati medijacijskih efekata pojedinih strategija emocionalne regulacije u odnosu percipiranog stresa i subjektivne dobrobiti. Preduvjet tome su značajne korelacije tih varijabli, što je i ostvareno. Bitno je naglasiti kako se odnosi nisu proučavali posebno za svaku komponentu subjektivne dobrobiti, već za subjektivnu dobrobit kao mjeru kompozita izračunatu na temelju rezultata dobivenih za zadovoljstvo životom, pozitivan i negativan afekt. Dakle, obuhvaćene su i kognitivna i afektivna komponenta željenog kriterija.

Drugi istraživački problem bio je ispitati medijacijski efekt strategija emocionalne regulacije u odnosu percipiranog stresa i subjektivne dobrobiti. Provedene su dvije medijacijske analize, pri čemu je u prvoj medijator bila ponovna kognitivna procjena, a u drugoj supresija. U oba slučaja, prediktor je percipirani stres, a kriterij subjektivna dobrobit. Pretpostavljeno je kako će ponovna kognitivna procjena biti djelomičan medijator negativne povezanosti percipiranog stresa i subjektivne dobrobiti. To znači da se efekt percipiranog stresa u predviđanju subjektivne dobrobiti smanjuje uključivanjem medijatora, ali zadržava svoju značajnost, što se potvrdilo ovim istraživanjem. Drugim riječima, sudionici koji doživljavaju više razine percipiranog stresa, u manjoj mjeri koriste strategiju ponovne kognitivne procjene, a oni koji ju u manjoj mjeri koriste, imaju manji doživljaj subjektivne dobrobiti. Dakle, više razine percipiranog stresa preko smanjenog korištenja strategije ponovne kognitivne procjene doprinose manjem doživljaju subjektivne dobrobiti.

Navedeni rezultati mogu se objasniti na različite načine. Moguće je da pojedinci koji učestalije koriste strategiju ponovne kognitivne procjene, mijenjajući način razmišljanja o situaciji, ublažavaju štetne utjecaje stresa po dobrobit pojedinca. Obrnuto, oni koji u manjoj mjeri koriste navedenu strategiju, nisu „zaštićeni“ od loših stresnih utjecaja, budući da ne nastoje promijeniti značenje emocionalno nabijene situacije i time omogućiti doživljavanje ugodnih emocija u većoj mjeri. Rezultati istraživanja Schalla i Schütza (2019) ukazuju na to da je efikasna upotreba strategija emocionalne regulacije povezana s nižim razinama percipiranog stresa, a autori pod efikasnim podrazumijevaju korištenje strategije ponovne kognitivne procjene umjesto supresije. Može se reći kako se korištenje navedene strategije, kod naših sudionika – studenata, pokazalo adaptivnim

s obzirom na smjer povezanosti s percipiranim stresom i subjektivnom dobrobiti te utvrđen djelomični medijacijski efekt. Ne treba zanemariti činjenicu kako adaptivnost pojedine strategije ovisi o karakteristikama pojedinca, kontekstu i mnogim drugim aspektima, koji u ovome istraživanju nisu bili uključeni ili kontrolirani. U kontekstu ovih nalaza, smanjeno korištenje ove strategije možemo nazvati rizičnim faktorom u situacijama viših razina percipiranog stresa koji će djelovati na smanjeni doživljaj subjektivne dobrobiti kod pojedinca.

Treća hipoteza odnosila se na medijacijski efekt strategije supresije u odnosu percipiranog stresa i subjektivne dobrobiti. Pretpostavljeno je da će supresija, kao i ponovna kognitivna procjena, djelomično objašnjavati njihovu negativnu povezanost. Pri tome će pojedinci, koji u većoj mjeri percipiraju stres, učestalije koristiti strategiju supresije, a češće korištenje će biti u negativnom odnosu sa doživljajem subjektivne dobrobiti. Međutim, ovim istraživanjem djelomični medijacijski efekt strategije supresije nije potvrđen, odnosno ona ne leži u podlozi povezanosti percipiranog stresa i subjektivne dobrobiti. Utvrđen je pozitivan efekt prediktora na medijator, ali ne i efekt medijatora na kriterij. Dakle, unatoč statistički značajnoj bivarijantnoj korelaciji, medijacijski model ne ukazuje na značajnu vezu između korištenja supresije i subjektivne dobrobiti.

S obzirom na to da druga medijacijska hipoteza nije potvrđena, moguće je da kod sudionika našeg istraživanja upotreba supresije u većoj mjeri štiti o negativnih iskustava, a u manjoj izaziva tjeskobu i pobuđuje fiziologiju. Tako ne djeluje značajno na povećan stres i smanjen doživljaj subjektivne dobrobiti, niti dodatno objašnjava njihovu vezu. U budućim bi istraživanjima bilo dobro istražiti kako supresija ugodnih, a kako supresija neugodnih emocija djeluje na odnos percipiranog stresa i subjektivne dobrobiti budući da je utvrđena povezanost supresije ugodnih emocija i percipiranog stresa u pozitivnom smjeru, ali ne i supresije neugodnih emocija i percipiranog stresa (Katana i sur., 2019). Nadalje, muškarci u većoj mjeri koriste strategiju supresije u odnosu na žene (Gross i John, 2003). U brojnim kulturama od muškaraca se očekuje da ne pokazuju svoju ranjivost, zato bi zanimljivo bilo ispitati kako supresija kod muškaraca, a kako kod žena, objašnjava vezu percipiranog stresa i subjektivne dobrobiti. U tom bismo slučaju trebali voditi računa o jednakom omjeru sudionika i sudionica, što u našem istraživanju nije bilo osigurano. Kako je kod žena supresija u manjoj mjeri očekivana strategija, moguće je da bi češće korištenje kod njih utjecalo na višu razinu negativne povezanosti stresa i

dobrobiti. Zaključno, ovim istraživanjem nije dokazan učinak supresije na spomenute odnose.

Dobiveni rezultati navode na zaključak da ne treba zanemariti način na koji ljudi reguliraju svoje emocije jer je učestalost upotrebe pojedine strategije povezana s razinama percipiranog stresa i subjektivne dobrobiti. Značajan pozitivan odnos ponovne kognitivne procjene i subjektivne dobrobiti, kao i značajan negativan odnos supresije i subjektivne dobrobiti kao kompozitne mjere ukazuje na važnost ekspresije emocija, tj. izbjegavanja korištenja supresije kad se procjeni da je upotreba neke druge strategije efikasnija (u našem slučaju upotreba ponovne kognitivne procjene). Time se može pridonijeti većim razinama subjektivne dobrobiti. Uz navedeno, čini se kako korištenje ponovne kognitivne procjene, ali ne i supresije, posreduje vezu između percipiranog stresa i subjektivne dobrobiti, što ukazuje na to da korištenje te strategije emocionalne regulacije čini zaštitni faktor u situacijama više percepcije stresa kako bi se izbjegao negativan učinak po subjektivnu dobrobit. Srećom, emocionalna regulacija je sposobnost koja se može razviti/poboljšati (Katana i sur., 2019), a zbog ovakvih rezultata predložilo bi se učestalije korištenje ponovne kognitivne procjene naspram supresije za što se zalažu i Schall i Schütz (2019). U odnosu na supresiju, za strategiju ponovne kognitivne procjene dobivene su snažnije povezanosti s ispitivanim varijablama (slabe do umjerene, a neznačajne do slabe veličine učinka kad je u pitanju supresija). Zbog svega navedenog čini se da je upotreba ponovne kognitivne procjene generalno poželjnija opcija emocionalne regulacije. Ovakvi nalazi podudaraju se s onima u literaturi koji dokazuju njene pozitivne povezanosti s drugim varijablama bitnim za dobro funkcioniranje (Gross i John, 2003).

Metodološka ograničenja i implikacije za buduća istraživanja

Što se tiče ograničenja ovog istraživanja, prvenstveno se ističe nemogućnost utvrđivanja uzročno-posljedičnih odnosa ispitivanih varijabli. Kako su proučavane korelacije i medijacijski efekti, predlaže se da se iduća istraživanja na ovu temu temelje na eksperimentalnim i longitudinalnim nacrtima. Osim toga, bilo bi poželjno uvesti još neke varijable koje bi mogle utjecati na varijable u ovom istraživanju (npr. osobine

ličnosti). Nadalje, u ovom istraživanju sudionici su bili studenti, stoga je neopravdano dobivene rezultate generalizirati na druge skupine ljudi.

Također, radi se o prigodnom samoselekcioniranom uzorku budući da su sudjelovali dobrovoljci koji su odlučili ispuniti upitnik nakon što su naišli na poveznicu putem društvenih mreža ili im je bila poslana od strane prijatelja. S obzirom na volontersku prirodu uzorka, nije iznenađujuće da ga u većoj mjeri čine mlađe studentice (84%) koje se po svojim karakteristikama potencijalno razlikuju od onih koji su odbili sudjelovati. Zbog toga, uzorak nije reprezentativan, što umanjuje vanjsku valjanost istraživanja.

Ograničenjem se smatra i način prikupljanja podataka. Podaci su prikupljeni online pa je stupanj kontrole nad uvjetima u kojima su sudionici ispunjavali upitnike vrlo nizak. Drugim riječima, nije poznato tko ispunjava upitnik, razumijevanje upute, uvjeti i način odgovaranja i sl. Uz to, primijenjene su mjere samoprocjene što znači da rezultati ovise o uvidu sudionika u sebe i dovode do eventualnog (ne)svjesnog iskrivljavanja odgovora, a to predstavlja prijetnju unutarnjoj valjanosti. Kao dokaz prisutnosti nemarnog načina ispunjavanja možemo izdvojiti podatke jednog sudionika, koji je označio kako ide na poslijediplomski studij te da ima 16 godina, te je stoga isključen iz obrade podataka. Kako bi se umanjio utjecaj ovakvih načina odgovaranja po rezultate, preporuča se dodatna upotreba nekih drugih mjera ispitivanih varijabli (npr. bihevioralne mjere, procjene od strane drugih, opažanje) i veći broj sudionika.

Na rezultate ovog istraživanja je mogao utjecati i period prikupljanja podataka. U pitanju je ožujak 2021. godine, doba pandemije korona-virusa. To je osobito moglo utjecati na rezultate percipiranog stresa budući da je razdoblje pandemije, zanemarujući sve druge stresne situacije s kojima se studenti suočavaju, iznimno nepredvidivo i nije ga moguće kontrolirati. Isto tako, moguće da su sudionici izvještavali o manjim razinama zadovoljstva životom i pozitivnog afekta, odnosno višim razinama negativnog afekta, nego što bi to bilo da u situaciji ispunjavanja ne vlada pandemija.

Nadalje, iako postoji niz strategija emocionalne regulacije, fokusirali smo se samo na njih dvije. O korištenju tih strategija zaključuje se samo na osnovu 10 čestica (šest za ponovnu kognitivnu procjenu, četiri za supresiju), stoga je upitno koliko su rezultati tog upitnika stvaran odraz kompleksnog ispitivanog konstrukta, što može navesti na

nepotpune zaključke o odnosima varijabli. Uz to, dobro bi bilo uključiti i druge strategije poput ruminiranja, okrivljavanja, refokusiranja ili planiranja s obzirom da pojedinci simultano koriste različite vrste strategija emocionalne regulacije (Brans i sur., 2013).

Konačno, kako bismo u manjoj mjeri opteretili sudionike, korišten je mali broj relativno kratkih upitnika zbog čega su i nalazi istraživanja ograničeni samo na neke varijable. U buduću, mogli bismo ispitati i druge aspekte ovih složenih konstrukata. Tako bi se, na primjer, mogli uzeti u obzir načini nošenja sa stresom, intenzitet stresa, fiziološke reakcije kao mjere stresa, vanjski indikatori subjektivne dobrobiti, neke druge strategije emocionalne regulacije i/ili razvijenost vještine emocionalne regulacije.

Usprkos ograničenjima, provođenje ovog istraživanja doprinijelo je boljem razumijevanju područja emocionalne regulacije s obzirom da postoji tek nekolicina istraživanja koja su istovremeno uzela u obzir odnose svih varijabli ispitivanih ovim istraživanjem (npr. Katana i sur., 2019). Istraživači su se u većoj mjeri bavili ispitivanjem odnosa pojedinih varijabli: stresa i strategija emocionalne regulacije ili komponenata subjektivne dobrobiti i strategija emocionalne regulacije. Ovim istraživanjem ispitano je koje emocije studenti doživljavaju, u kojem stupnju im životne situacije izazivaju stres, na koji način proživljavaju i u kojoj mjeri izražavaju svoje emocije. Osobita pažnja posvećena je efektima strategija ponovne kognitivne procjene i supresije na odnose percipiranog stresa i subjektivne dobrobiti.

Potvrđivanje prve medijacijske hipoteze, kako korištenje ponovne kognitivne procjene djelomično objašnjava vezu percipiranog stresa i subjektivne dobrobiti, ima svoje praktične implikacije. S obzirom na smjerove povezanosti, moguće je raspravljati o njejoj efikasnosti, iako upitnik emocionalne regulacije ne daje informaciju o tome. Kako je moguće mijenjati navike korištenja strategija emocionalne regulacije, ovi nalazi opravdavaju razloge zbog kojih se strategija ponovne kognitivne procjene smatra adaptivnom i o čijim pozitivnim učincima vrijedi poučavati. Tako se može smanjiti razina doživljenog stresa, a i povećati razine subjektivne dobrobiti.

Po uzoru na istraživanje Henryja i suradnika (2008), bilo bi dobro provesti istraživanje u kojem će se usporediti efekti korištenja navedenih strategija kod kliničkog i nekliničkog uzorka jer je utvrđeno da njihovo korištenje ima različite utjecaje na socijalno funkcioniranje pojedine skupine. Kao što je ranije spomenuto, zanimljivo bi

bilo istražiti koje posljedice njihova upotreba ima po muškarce, a koje po žene. Također, mogla bi se uzeti u obzir i varijabla dobi, tj. ispitati kako se mijenjaju odnosi ispitivanih strategija i drugih varijabli s dobi. Zanimljivo bi bilo ispitati odnose interesnih varijabli ovog istraživanja i emocionalne inteligencije. Pretpostavlja se kako bi emocionalna inteligencija bila negativno povezana s percipiranim stresom, a pozitivno s dobrobiti (npr. Malinauskas i Malinauskiene, 2020).

Bitno je imati na umu kako, osim strategija emocionalne regulacije, i neke druge varijable utječu na odnos percipiranog stresa i (komponenata) subjektivne dobrobiti (npr. zdravstveni status, socioekonomski status, osobine ličnosti) što bi bilo poželjno ispitati daljnjim istraživanjima njihovog odnosa. Moguće da bi neke osobine ličnosti ili kulturalne razlike značajno objašnjavale njihov odnos.

Osvrnuvši se na koeficijente korelacija ovog istraživanja, najveće vrijednosti su one koje ukazuju na povezanost percipiranog stresa i negativnog afekta u pozitivnom smjeru, tj. subjektivne dobrobiti i percipiranog stresa u negativnom smjeru. Sudeći po tome, potrebno je intervenirati s ciljem smanjenja percepcije stresa kod studenata. U tom bi slučaju od iznimne pomoći bile radionice o načinu nošenja sa stresom, usvajanje tehnika samopomoći, besplatna savjetovišta ili pak centri za studentska pitanja (Ran i sur., 2016). Time bi studentski dani u manjoj mjeri bili stresni, a vjerojatno bi se povećale razine njihove dobrobiti. Preporuka temeljena na ovim nalazima jest da se ljude poučava efikasnom načinu korištenja strategija emocionalne regulacije ukazujući na efekte koje korištenje svake od njih ima po dobrobit pojedinca. Tako se usvaja vrijedna vještina za smanjenje percipiranog stresa i povećanje dobrobiti, posebno kad je u pitanju mlađa populacija.

Zaključak

Ovim istraživanjem ispitan je odnos percipiranog stresa, korištenja strategija emocionalne regulacije (ponovne kognitivne procjene i ekspresivne supresije) te subjektivne dobrobiti. Uz to, proučavao se medijacijski efekt navedenih strategija emocionalne regulacije na odnos percipiranog stresa i subjektivne dobrobiti. Rezultati korelacijske analize potvrdili su pretpostavke o povezanosti varijabli. Provedene su dvije medijacijske analize na temelju kojih je potvrđena samo medijacijska hipoteza koja se

odnosi na strategiju ponovne kognitivne procjene. Dakle, ponovna kognitivna procjena djelomičan je medijator povezanosti percipiranog stresa i subjektivne dobrobiti. Viši rezultat na skali percipiranog stresa preko smanjenog korištenja ponovne kognitivne procjene doprinosi nižim razinama subjektivne dobrobiti. Kako je i direktni efekt značajan, radi se o djelomičnoj medijaciji jer i sam percipirani stres značajno pridonosi objašnjenju subjektivne dobrobiti. S druge strane, nije dokazan medijacijski utjecaj supresije na odnos percipiranog stresa i subjektivne dobrobiti.

Literatura

- Adamek, V. (2020). *Prediktori subjektivne dobrobiti kod studenata: uloga prijateljstva, perfekcionizma i percipiranog stresa*. Diplomski rad. Sveučilište u Zagrebu, Fakultet hrvatskih studija.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. i Schweizer, S. (2010). Emotion regulation strategies across psychopathology: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 30, 217–237.
- Alleyne, M., Alleyne, P. i Greeindge, D. (2010). Life Satisfaction and Perceived Stress Among University Students in Barbados. *Journal of Psychology in Africa*, 20(2), 291–298.
- Arambašić, L. (1996). Stres. u Pregrad, J. (ur.) *Stres, trauma, oporavak*, 93-102. Zagreb: DPP.
- Brans, K., Koval, P., Verduyn, P., Lim, Y. L., i Kuppens, P. (2013). The regulation of negative and positive affect in daily life. *Emotion*, 13(5), 926–939.
- Bratko, D. i Sabol, J. (2006). Osobine ličnosti i osnovne psihološke potrebe kao prediktori zadovoljstva životom: rezultati on-line istraživanja. *Društvena istraživanja*, 15(4-5), 693- 711.
- Brdar, N. (2016). *Odnos različitih modela dobrobiti i mentalnog zdravlja kod studenata*. Diplomski rad. Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku: Filozofski fakultet.
- Brockman, R., Ciarrochi, J., Parker, P. i Kashdan, T. (2016). Emotion regulation strategies in daily life: mindfulness, cognitive reappraisal and emotion suppression. *Cognitive Behaviour Therapy* 46, 91–113.
- Bücker, S., Nuraydin, S., Simonsmeier, B. A., Schneider, M. i Luhmann, M. (2018). Subjective well-being and academic achievement: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 74, 83–94.
- Cohen, S., Kamarck, T. i Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 386-396.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E., Inglehart, R. i Tay, L. (2013). Theory and validity of life satisfaction scales. *Social Indicators Research*, 112, 497-527.
- Extremera, N. i Rey, L. (2015). The moderator role of emotion regulation ability in the link between stress and well-being. *Frontiers in Psychology*, 6.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J. i DeLongis, A. (1986). Appraisal, Coping, Health Status, and Psychological Symptoms, *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 571-579.
- Fredrickson, B. L. (2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The broaden-and-build Theory of Positive Emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.

- Frisch, M. B. (2000). Improving mental and physical health care through Quality of Life Therapy and assessment. *Social Indicators Research Series*, 207–241.
- Gračanin, A. (2005). Afektivne, kognitivne, socijalne i zdravstvene posljedice emocionalne supresije. *Psihologijske teme*, 14(1), 91-107.
- Gračanin, A., Kardum, I. i Gross, J. J. (2019). The Croatian version of the Emotion Regulation Questionnaire: Links with higher- and lower-level personality traits and mood. *International Journal of Psychology*. 55(4), 609-617.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 224–237.
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13, 551-573.
- Gross, J.J. (2002). Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281–291.
- Gross, J. J. (2007). *Handbook of Emotion Regulation*. New York & London: The Guilford Press.
- Gross, J. J. (2014). Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations. U: Gross, J. J. (Ur.), *Handbook of emotion regulation* (3-20). New York: The Guilford Press.
- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects, *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26.
- Gross, J. J. i John, O. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348–362.
- Gross, J. J. i Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: The acute effects of inhibiting positive and negative emotions. *Journal of Abnormal Psychology*, 106, 95-103.
- Haring, M. J., Stock, W. A. i Okun, M. A. (1984). A research synthesis of gender and social class as correlates of subjective well-being. *Human Relations*, 37(8), 645-657.
- Henry, J. D., Rendell, P. G., Green, M. J., McDonald, S. i O'Donnell, M. (2008). Emotion regulation in schizophrenia: Affective, social, and clinical correlates of suppression and reappraisal. *Journal of Abnormal Psychology*, 117(2), 473–478.
- Hu, T., Zhang, D., Wang, J., Mistry, R., Ran, G. i Wang, X. (2014). Relation between Emotion Regulation and Mental Health: A Meta-Analysis Review. *Psychological Reports*, 114(2), 341–362.
- Huebner, E. S. (1991). Correlates of life satisfaction in children. *School Psychology Quarterly*, 6(2), 103–111.

- Hudek – Knežević, J., Kardum, I. i Lesić, R. (1999). Efekti percipiranog stresa i stilova suočavanja na tjelesne simptome. *Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja*, 4(42), 543-561.
- Huić, V. (2019). *Povezanost između razine tjelesne aktivnosti i doživljaja općeg stresa u studenata medicine, dentalne medicine i farmacije*. Diplomski rad. Sveučilište u Splitu: Medicinski fakultet.
- John, O. P. i Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72, 1301–1334.
- Katana, M., Röcke, C., Spain, S. M. i Allemand, M. (2019). Emotion Regulation, Subjective Well-Being, and Perceived Stress in Daily Life of Geriatric Nurses. *Frontiers in Psychology*, 10, 1097.
- Kalia, V. i Knauff, K. (2020). Emotion regulation strategies modulate the effect of adverse childhood experiences on perceived chronic stress with implications for cognitive flexibility. *PLoS ONE* 15(6): e0235412.
- Katz, D. A., Greenberg, M. T., Jennings, P. A., i Klein, L. C. (2016). Associations between the awakening responses of salivary α -amylase and cortisol with self-report indicators of health and wellbeing among educators. *Teaching and Teacher Education*, 54, 98-106.
- Keyes, C. L. (2006). Subjective well-being in mental health and human development research worldwide: An introduction. *Social indicators research*, 77(1), 1-10.
- Križanić, V. (2013). *Temperament i odnos pozitivnih i negativnih temeljnih afekata u kontekstu dinamičkog modela afekta*. Neobjavljena doktorska disertacija. Zagreb: Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Lacković-Grgin, K. i Penezić, Z. (2000). Usporedba prediktora zadovoljstva životom i samopoštovanja kod tri različite dobne skupine. U Manenica Ilija (ur.), Sažetak radova XII. dana psihologije u Zadru.
- Lamers, S. M. A. (2012). *Positive mental health: Measurement, relevance and implications*. Enschede, the Netherlands: University of Twente.
- Larsen, R. J. i Eid, M. (2008). Ed Diener and the Science of Subjective Well-Being. U: Eid, M. i Larsen, R. J. (Ur.). *The science of subjective well-being*. Guilford Press.
- Lazarus, R. S i Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Lucas, R. E., Diener, E. i Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(3), 616–628.
- Lykken, D. i Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7, 186-189.
- Lyubomirsky, S., King, L. i Diener, E. (2005.). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.

- Malinauskas, R. i Malinauskiene, V. (2020). The Relationship between Emotional Intelligence and Psychological Well-Being among Male University Students: The Mediating Role of Perceived Social Support and Perceived Stress. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1605.
- Mandal, S. P., Arya, Y. K. i Pandey, R. (2012). Mindfulness and Mental Health: Mediation Role of Positive and Negative Affect. *Journal of Projective Psychology & Mental Health*, 19(2), 150-159.
- Moore, S. A., Zoellner, L. A. i Mollenholt, N. (2008). Are expressive suppression and cognitive reappraisal associated with stress-related symptoms? *Behaviour Research and Therapy*, 46(9), 993–1000.
- Myers, D. G. i Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological Science*, 6(1), 10-19.
- Nakić, S., Tadinac, M. i Herman, R. (2009). Uloga percipiranog stresa i stilova suočavanja u nastanku preporodajne anksioznosti. *Klinička psihologija*, 2(1-2), 7-21.
- Nujić, S. i Vuletić, G. (2011). Odnos emocionalne kontrole, percipiranog stresa i osobne kvalitete života. U: Vuletić, G. (ur.) *Kvaliteta života i zdravlje*. Osijek, Filozofski fakultet u Osijeku, 158-173.
- Oliver, N., Holloway, F. i Carson, J. (1995). Deconstructing quality of life. *Journal of Mental Health*, 4, 1-4.
- Pavot, W. i Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164-172.
- Peña-Sarrionandia, A., Mikolajczak, M. i Gross, J. J. (2019). Integrating emotion regulation and emotional intelligence traditions: A meta-analysis: Corrigendum. *Frontiers in Psychology*, 10, Article 2610.
- Pendergast, K. A. (2017). *The role of resilience, emotion regulation, and perceived stress on college academic performance*. Masters Theses and Doctoral Dissertations. The University of Tennessee at Chattanooga.
- Petz, B., Kolesarić, V. i Ivanec, D. (2012). *Petzova statistika*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Phillips, A. C. (2013). Perceived Stress. In: *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. Springer New York, 1453-1454.
- Poots, A. i Cassidy, T. (2020). Academic expectation, self-compassion, psychological capital, social support and student well-being. *International Journal of Educational Research*, 99, 1-9.
- Ran, M.S., Mendez, A.J., Leng, L.L., Bansil, B., Reyes, N., Corder, G., Carreon, C., Fausto, M., Maminta, L. i Tang, M. (2016). Predictors of mental health among college students in Guam: Implications for counseling. *Journal of Counseling and Development*, 94, 344-355.
- Reeve, J. (2010). *Razumijevanje motivacije i emocija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

- Reić Ercegovac, I. i Penezić, Z. (2012). Subjektivna dobrobit bračnih partnera prilikom tranzicije u roditeljstvo. *Društvena istraživanja*, 21(2 (116)), 341-361.
- Ryan, R. M. i Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryu, E. (2011). Effects of skewness and kurtosis on normal-theory based maximum likelihood test statistic in multilevel structural equation modeling. *Behavior Research Methods*, 43(4), 1066-1074.
- Salovey, P., Bedell, B. T., Detweiler, J. B. i Mayer, J. D. (1999). Coping intelligently: emotional intelligence and the coping process. U: C. R. Snyder (Ur.), *Coping: the psychology of what works* (141–164). New York: Oxford Psychology Press.
- Schall, M. i Schütz, A. (2019). Emotion-regulation knowledge predicts perceived stress early but not later in soldiers' careers, *Journal of Workplace Behavioral Health*, 34(1), 62-73.
- Seligman, M. E. P. i Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Serrano, C., i Andreu, Y. (2016). Perceived emotional intelligence, subjective well-being, perceived stress, engagement and academic achievement of adolescents. *Revista de Psicodidáctica*, 21(2), 357-374.
- St-Louis, A.C., Rapaport, M., Chénard Poirier, L., Vallerand, R. J. i Dandeneau, S. (2020). On Emotion Regulation Strategies and Well-Being: The Role of Passion. *Journal of Happiness Studies*, 22, 1791–1818.
- Tamir, M. i Mauss, I. B. (2011). Social Cognitive Factors in Emotional Regulation: Implications for Well-Being. U: Nykliček, I., Vingerhoets, A., i Zeelenberg, M. (Ur.), *Emotion Regulation and Well-Being* (21-45). New York. Springer.
- VanKim, N. A., i Nelson, T. F. (2013). Vigorous Physical Activity, Mental Health, Perceived Stress, and Socializing among College Students. *American Journal of Health Promotion*, 28(1), 7–15.
- Vdović, M. (2020). *Odnos osobina ličnosti, zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba i subjektivne dobrobiti*. Diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Watson, D. i Tellegen, A. (1985). Toward a consensual structure of mood. *Psychological Bulletin*, 98(2), 219 - 235.
- Watson, D., Clark, L. A. i Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1970.
- Xu, C., Xu, Y., Xu, S., Zhang, Q., Liu, X., Shao, Y., ... i Li, M. (2020). Cognitive reappraisal and the association between perceived stress and anxiety symptoms in COVID-19 isolated people. *Frontiers in Psychiatry*, 11.

Zullig, K. J., Valois, R. F., Huebner, E. S., Oeltmann, J. E. i Drane, J. W. (2001).
Relationship between perceived life satisfaction and adolescents' substance abuse.
Journal of Adolescent Health, 29(4), 279–288.

Prilozi

Prilog A

Socio-demografske karakteristike sudionika (N=340).

		<i>f</i>	<i>%</i>
rod	muški	52	15,3
	ženski	287	84,4
	drugo	1	0,3
dob	18-20	121	35,6
	21-23	164	48,2
	24-26	46	13,5
	27-28	9	2,6
razina studija	preddiplomski studij	210	61,3
	diplomski studij	130	38,2
područje studija	prirodne znanosti	22	6,5
	društvene znanosti	149	43,8
	humanističke znanosti	66	19,4
	tehničke znanosti	42	12,4
	medicinske znanosti	40	11,8
	umjetničke znanosti	5	1,5
	ostalo	16	4,7
mjesto stanovanja	selo	91	26,8
	mjesto (do 10 000 stanovnika)	67	19,7
	manji grad (do 100 000 stanovnika)	85	25
	veći grad / regionalni centar	97	28,5
zaposlenost uz studij	ne radi	225	66,2
	radi	115	33,8
veličina prihoda kućanstva	ispodprosječna	34	10
	prosječna	224	71,8
	iznadprosječna	62	18,2

Legenda: f – frekvencija sudionika; % – postotak sudionika u uzorku

Prilog B

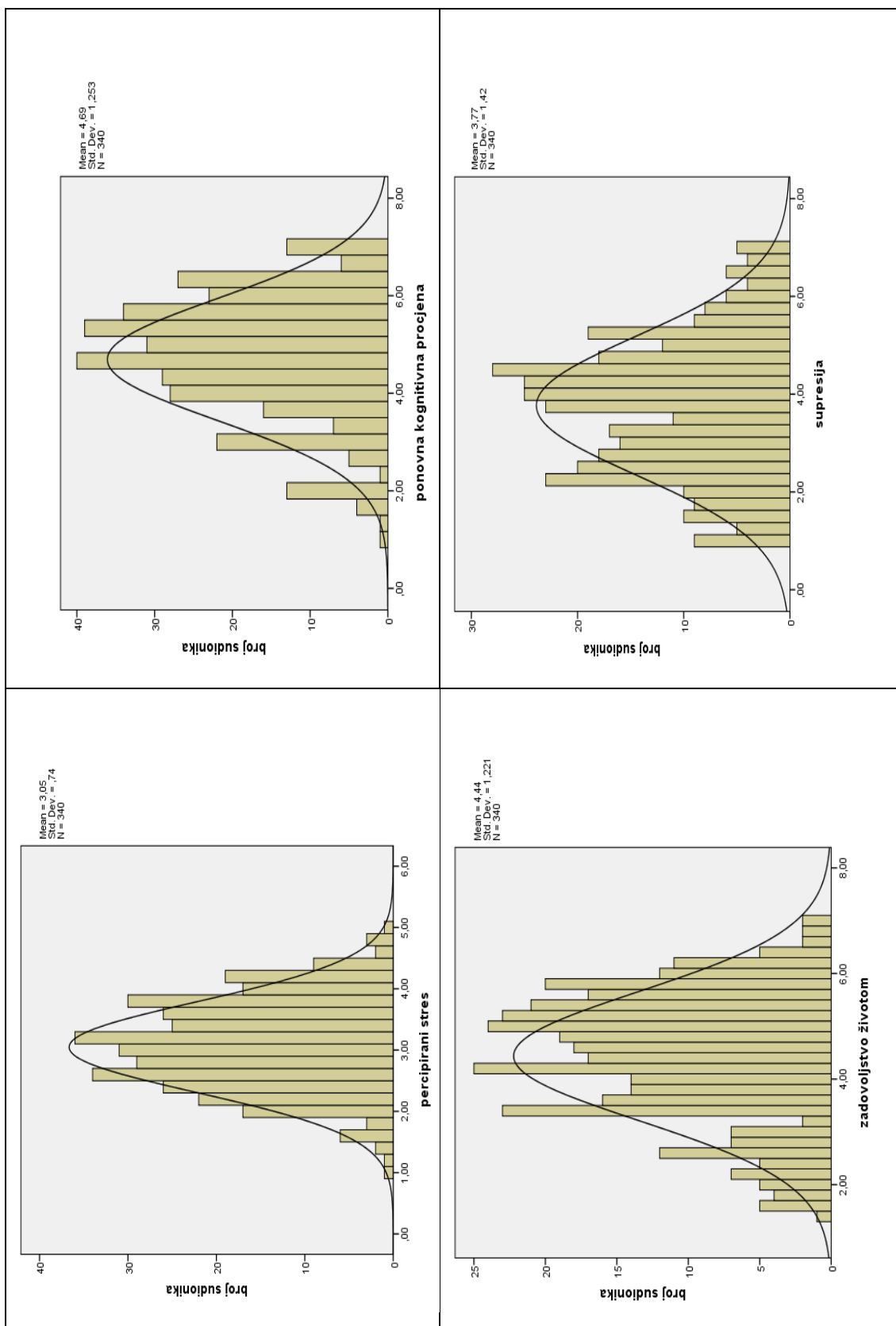
Prikaz deskriptivne statistike i distribucija rezultata percipiranog stresa, strategija emocionalne regulacije te komponenti subjektivne dobrobiti (N = 340).

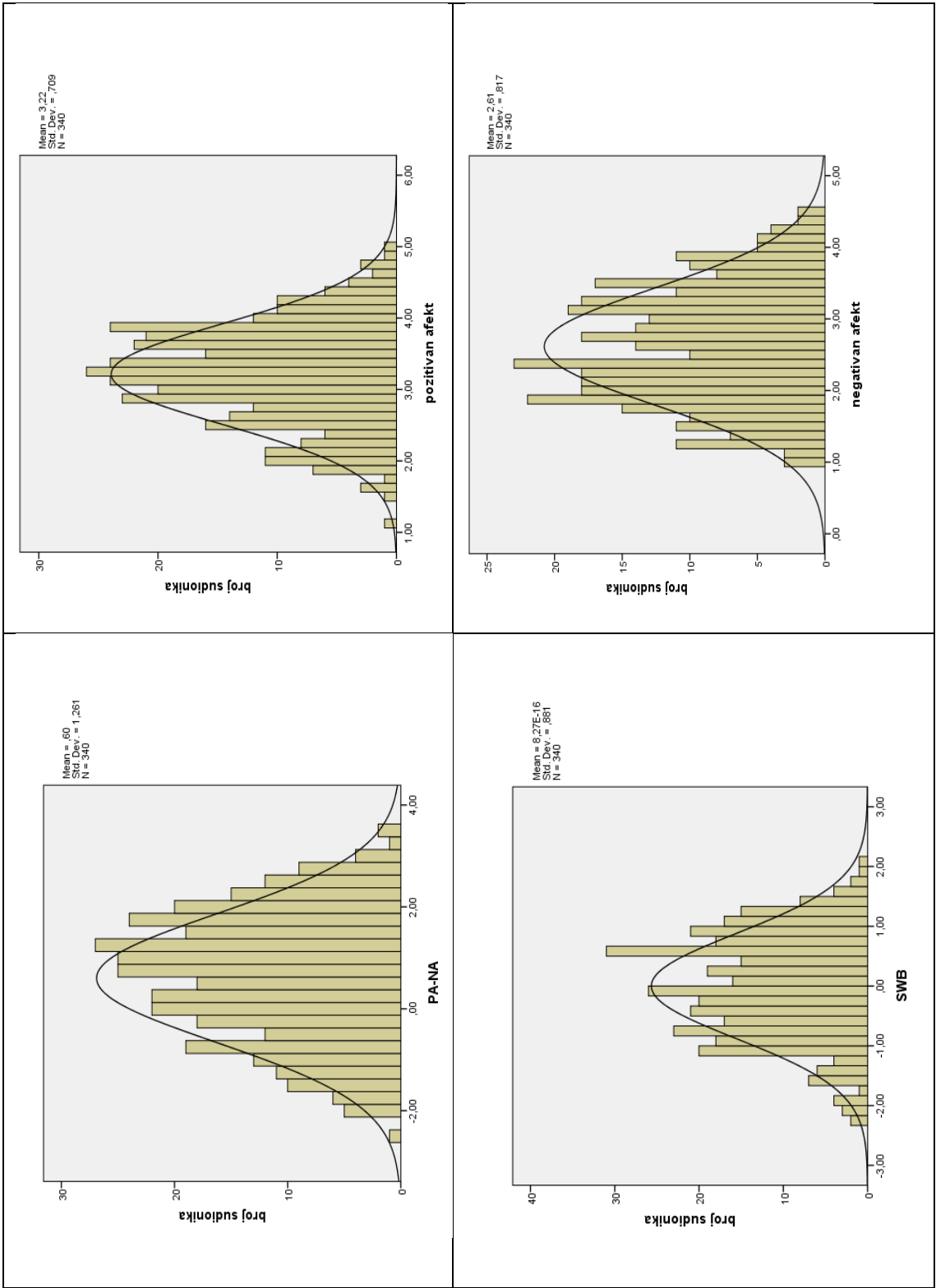
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>min</i>	<i>max</i>	<i>K-S test</i>	<i>Skew</i>	<i>Kurt</i>
percipirani stres	3.05	0.74	1.00	4.90	0.06*	0.00	-0.48
ponovna kognitivna procjena	4.69	1.25	1.00	7.00	0.07**	-0.49	-0.03
supresija	3.77	1.42	1.00	7.00	0.07**	0.09	-0.60
zadovoljstvo životom	4.44	1.22	1.40	7.00	0.09**	-0.39	-0.50
pozitivan afekt (PA)	3.22	0.71	1.13	5.00	0.06**	-0.18	-0.35
negativan afekt (NA)	2.61	0.82	1.00	4.50	0.08**	0.15	-0.84
PA-NA	0.60	1.26	-2.50	3.50	0.06**	-0.16	-0.73
SWB	0.00	0.88	-2.27	2.15	0.07**	-0.19	-0.59

*Legenda: * $p < .05$; ** $p < .01$; PA-NA = afektivna komponenta subjektivne dobrobiti (razlika pozitivnog i negativnog afekta); SWB = indikator subjektivne dobrobiti (kompozit).*

Prilog C

Grafički prikaz distribucija ispitivanih varijabli u formi histograma ($N = 340$).





Prilog D

Rezultati eksploratorne faktorske analize kompozitne mjere subjektivne dobrobiti – metoda glavnih komponenata uz varimax rotaciju.

čestice	faktorska zasićenja nakon rotacije		
	negativan afekt	pozitivan afekt	zadovoljstvo životom
1. Moj život je vrlo blizu onome što smatram idealnim.			.82
2. Moji životni uvjeti su izvanredni.			.69
3. Zadovoljan/a sam svojim životom.			.82
4. Do sada sam ostvario/la važne stvari u svom životu.			.67
5. Kad bih živio/la ispočetka ne bih gotovo ništa promijenio/la.			.66
zabrinuto	.78		
veselo	-.33	.58	.38
usamljeno	.56		
zainteresirano		.78	
uplašeno	.73		
fokusirano		.69	
ljutito	.57		
opušteno	-.49	.39	.31
uznemireno	.83		
oduševljeno		.71	
nervozno	.80		
sretno	-.30	.62	.48
tužno	.72		
uzbuđeno		.70	
razdražljivo	.75		
nadahnuo		.75	
total	7.38	3.13	1.60
% objašnjene varijance	35.15	14.90	7.61

Napomena: U tablici s rezultatima eksploratorne faktorske analize prikazane su vrijednosti faktorskih zasićenja većih od .30.

Rezultati eksploratorne faktorske analize metodom glavnih komponenata uz varimax rotaciju i korištenje Kaiser-Guttmanovog kriterija eigen vrijednosti veće od jedan ukazuju na to da se kompozitna mjera subjektivne dobrobiti sastoji do tri faktora/komponente. Prvi faktor nazvan je negativan afekt, objašnjava 35.15 % varijance te uključuje sve

čestice kojima se u originalnoj verziji skale PANAS procjenjuje negativan afekt. Drugi faktor nazvan je pozitivni afekt, objašnjava 14.9 % varijance i uključuje sve čestice kojima se u originalnoj verziji skale PANAS procjenjuje pozitivan afekt. Iako se smatra da čestica „opušteno“ predstavlja pozitivan afekt, u našem je slučaju utvrđeno kako u većoj mjeri odražava negativan, nego pozitivan afekt. Nadalje, treći faktor nazvan je zadovoljstvo životom, objašnjava 7.61 % varijance i uključuje sve čestice skale SWLS kojom se procjenjuje zadovoljstvo životom.