

Odnos negativnog perfekcionizma, emocionalne kompetentnosti, potiskivanja i psihološke uznemirenosti kod hrvatskih studenata

Knežević, Karla

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:131:647247>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-08-16**



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

**Odnos negativnog perfekcionizma, emocionalne
kompetentnosti, potiskivanja i psihološke uznemirenosti kod
hrvatskih studenata**

Diplomski rad

Karla Knežević

mentorica: doc. dr. sc. Tena Vukasović Hlupić

Zagreb, 2019.

Ovim se putem želim zahvaliti svojoj mentorici doc. dr. sc. Teni Vukasović Hlupić na strpljenju i stručnom vodstvu u izradi ovog diplomskog rada,

te bratu i kolegi Lovri Kneževiću na velikoj podršci i bodrenju kroz cijeli proces.

Hvala!

Sadržaj

1. Uvod.....	1
1.1. Negativni perfekcionizam	2
1.1.1. Negativni perfekcionizam i psihološka uznemirenost.....	4
1.1.2. Negativni perfekcionizam i suočavanje s emocionalnom situacijom.....	5
1.2. Emocionalna kompetentnost	6
1.3. Emocionalna regulacija – potiskivanje emocionalnog doživljaja	8
2. Cilj, problemi i hipoteze istraživanja	10
3. Metodologija	11
3.1. Sudionici	11
3.2. Mjerni instrumenti.....	11
3.3. Postupak	14
4. Rezultati	14
4.1. Povezanost ispitivanih varijabli	16
4.2. Povezanost negativnog perfekcionizma i potiskivanja te medijacijska uloga emocionalne kompetentnosti	18
4.3. Povezanost negativnog perfekcionizma i psihološke uznemirenosti te medijacijska uloga potiskivanja	21
5. Rasprava.....	22
5.1. Kritike i ograničenja te preporuka za daljnja istraživanja	25
6. Zaključak.....	29
7. Literatura	30
8. Prilozi	34
<i>Prilog A:</i> Socio-demografska obilježja sudionika.....	34
<i>Prilog B:</i> Ljestvica pozitivnog i negativnog perfekcionizma.....	35
<i>Prilog C:</i> Upitnik regulacije emocija	37
<i>Prilog D:</i> Upitnik emocionalne kompetentnosti	38
<i>Prilog E:</i> Ljestvica depresivnosti, anksioznosti i stresa.....	41
<i>Prilog F:</i> Grafički prikazi distribucija prosječnih rezultata	42
<i>Prilog G:</i> Interkorelacije ispitivanih varijabli	43
<i>Prilog H:</i>	44

Odnos negativnog perfekcionizma, emocionalne kompetentnosti, potiskivanja i psihološke uznemirenosti kod hrvatskih studenata

Karla Knežević

SAŽETAK

Rastuća populacija studenata smatra se rizičnom za razvoj mentalnih poteškoća. Ličnost i strategije regulacije emocija predstavljaju neke od čimbenika čiju je ulogu u pojavi simptoma uznemirenosti važno istražiti. Cilj ovog istraživanja bio je ispitati odnos osobina negativnog perfekcionizma, emocionalne kompetentnosti i korištenja strategije potiskivanja emocionalnog doživljaja kao vrste emocionalne regulacije, te pojavu simptoma komorbiditeta depresije, anksioznosti i stresa kod studenata u Hrvatskoj kroz dva medijacijska modela. Korišteni mjerni instrumenti za neklinički uzorak od 253 studenata bili su Ljestvica pozitivnog i negativnog perfekcionizma (PNPS), Upitnik emocionalne regulacije (ERQ), Upitnik emocionalne kompetentnosti (UEK-45) te Ljestvica depresivnosti, anksioznosti i stresa (DASS-21). Rezultati su pokazali na pozitivnu povezanost negativnog perfekcionizma sa strategijom potiskivanja i simptomima opće uznemirenosti, te negativnu povezanost s emocionalnom kompetentnosti. Emocionalna kompetentnost bila je djelomično medijator u odnosu negativnog perfekcionizma i potiskivanja, dok smo u pretpostavljenoj medijaciji potiskivanja u odnosu negativnog perfekcionizma i stresne simptomatike pronašli samo izravan utjecaj prediktora i ne potvrđujemo medijaciju.

Ključne riječi: negativan perfekcionizam, potiskivanje emocionalnog doživljaja, emocionalna kompetentnost, mentalno zdravlje

The relationship between negative perfectionism, emotional competence, suppression and distress symptoms among Croatian university students

ABSTRACT

The growing population of students is considered to be at risk for developing certain mental health issues. In order to understand the occurrence of distress symptoms, it is important to explore the factors of emotion regulation strategies and personality. The aim of this study was to explore the relationship between negative perfectionism traits, emotional competence and emotion suppression, and to examine whether emotional suppression mediates the relationship of negative perfectionism and symptoms of depression, anxiety and stress among Croatian University students. The study was conducted on a non-clinical sample of 253 students using four instruments: Positive and Negative Perfectionism Scale (PNPS), Emotion Regulation Questionnaire (ERQ), Emotional Competence Questionnaire (UEK-45) and Depression Anxiety and Stress Scale (DASS-21). The results show that negative perfectionism was positively correlated with emotion suppression and distress, and negatively correlated with emotional competence. Emotional competence partially mediated the relationship between negative perfectionism and emotion suppression. However, the indirect effect of negative perfectionism through emotion suppression on distress symptoms was insignificant, precluding mediation.

Key words: negative perfectionism, emotion suppression strategy, emotional competence, mental health

1. Uvod

Prijelaz k odraslosti izazovno je razdoblje biološkog i psihološkog sazrijevanja, ispunjeno društvenim zahtjevima s kojima se mladi moraju nositi. Izazovi odrasle dobi uključuju ostvarivanje samostalnosti, financijske sigurnosti, stvaranje i održavanje intimnih veza, stjecanje socijalnih vještina te usklađivanje obaveza kao i ravnoteže poslovnog i privatnog. Rastuća populacija studenata suočava se, osim s izazovima odraslosti, i s neizbježnim akademskim zahtjevima i problemom održavanja ravnoteže između ulaganja u ishode obrazovanja i osobnih potreba, zbog čega se ovo razdoblje smatra rizičnim za razvoj tegoba mentalnog zdravlja. Naime studenti imaju više psihičkih teškoća od vršnjaka u općoj populaciji, te doživljavaju sve više anksioznosti i depresivnosti, izražavaju više straha od neuspjeha te problema u socijalnim odnosima (Hunt i Eisenberg, 2010). Za neke studente bez odgovarajuće potpore u svojoj okolini, u ovom razdoblju odvajanja od ustaljenih obrazaca u poznatoj okolini i mijenjanja strukture, navedeni stresori mogu izazvati problem u prilagodbi na odraslost i posljedično djelovati na odnose u privatnom i profesionalnom životu, ali i na pojavu neugodnih simptoma depresije i anksioznosti. Gledajući to iz perspektive tehnoloških napredaka, mlade osobe svakodnevno su izložene paralelnom *online* svijetu gdje se često osobe prikazuju savršenima, a upravljanje dojmovima potiče skrivanje ranjivosti i potrebu za uspoređivanjem. Prema modelu dijateza-stres, perfekcionista koji doživljavaju visoku razinu stresa podložniji su riziku da će razviti simptome depresije (Dunkley, Blankstein, Halsall, Williams i Winkworth, 2000). Za perfekcionizam se smatra da je jedan od mehanizama generiranja stresa jer su pojedinci skloni neadaptivnim strategijama suočavanja sa stresom i emocijama (Tran i Rimes, 2017).

Odgovarajuće strategije regulacije emocija uz ličnost predstavljaju neke od čimbenika čiju je ulogu važno istražiti u svrhu razumijevanja pojava simptoma psihološke uznemirenosti, odnosno depresije, anksioznosti i stresa, kod studenata.

1.1. Negativni perfekcionizam

Perfekcionizam je relativno stabilna osobina ličnosti koja se najjednostavnije opisuje kao težnja za nepogrešivošću (Flett i Hewitt, 2002; Rice i Aldea, 2006). Iako se dugo smatralo da je perfekcionizam jednodimenzionalna i nepoželjna osobina, istraživanjima se pokazala višedimenzionalnost konstrukta (Hewitt i Flett, 1991a) te da nemaju sve dimenzije perfekcionizma negativne ishode nego dapače da postoje adaptivni aspekti ove osobine (Terry-Short, Owens, Slade i Dewey, 1995).

Hamacheck (1978, prema Terry-Short i sur., 1995) je među prvima razlikovao normalni i neurotski perfekcionizam. Normalni perfekcionizam obuhvaća postavljanje ostvarivih ciljeva uz ambicioznu težnju za njihovim postignućem, a ostvarivanje ciljeva je zatim popraćeno zadovoljstvom i jačanjem samopouzdanja. Nasuprot tome, neurotski perfekcionizam se odnosi na postavljanje nerealno visokih ciljeva koje je motivirano strahom od neuspjeha i stečenom brigom o odobravanju drugih osoba, a ispunjavanje ciljeva ne donosi zadovoljstvo. Konceptualizacija perfekcionizma kao patološkog fenomena preoblikovala se u shvaćanje multidimenzionalne pojave s adaptivnim i neadaptivnim ishodima. 1990.-ih su se razvile nove ljestvice koje su mjerile višedimenzionalnost ovog konstrukta, te su tako Frost, Marten, Lahart i Rosenblate (1990) opisali glavne dimenzije perfekcionizma: pretjerana zabrinutost zbog pogrešaka u izvedbi, visoki osobni standardi, percepcija visokih roditeljskih očekivanja i kritičnosti, sumnja u kvalitetu vlastite izvedbe te potreba za redom i organizacijom. Istodobno Hewitt i Flett (1991b; 2002) predlažu tri glavna faktora: perfekcionizam usmjeren na sebe, koji se odnosi na postavljanje visokih osobnih standarda; socijalno očekivani perfekcionizam, popraćen vjerovanjem da postoje nametnuta nerealistična očekivanja od nas izvana; te perfekcionizam usmjeren na druge, koji obuhvaća visoka očekivanja od drugih i strogo vrednovanje tuđeg ponašanja. No Terry-Short i suradnici (1995) ističu kako su dotadašnja istraživanja naglasak stavljala na aspekte perfekcionizma povezane s patološkim stanjima i nisu dobro razlikovala neurotični perfekcionizam od onog sa psihički zdravim ishodima. Slade i Owens (1998) u svojoj dvoprocennoj teoriji perfekcionizma razlikuju pozitivni (adaptivni ili zdravi) perfekcionizam, koji se odnosi na težnju za uspjehom, i negativni (neadaptivni ili nezdravi) perfekcionizam, u čijoj je srži strah od neuspjeha. Aspekti adaptivnog perfekcionizma podrazumijevaju visoke osobne standarde koji su motivirajući i potiču

na akciju, dok aspekti neadaptivnog obuhvaćaju brige o nedostižnosti visokih standarda i veoma kritične samoprocjene (Aldea i Rice, 2006).

Razvoj mjernih instrumenata za perfekcionizam može se sažeti na dimenzionalni pristup i pristup temeljen na grupama (Stoeber i Otto, 2006). Prema dimenzionalnom pristupu postoje dvije nezavisne dimenzije, a svaku tvori različita kombinacija faceta perfekcionizma utvrđena faktorskom analizom: jedna se odnosi na *perfekcionističke težnje*, povezane s pozitivnim karakteristikama, a druga se odnosi na *perfekcionističke evaluativne brige*, povezane s negativnim karakteristikama. Drugi pristup kategorizira kombinacije faceta u dvije grupe perfekcionizma: *adaptivni*, za koji se smatra da je povezan s pozitivnim karakteristikama, te *neadaptivni* perfekcionizam, povezan s negativnim karakteristikama. Kombinacijom dvaju pristupa, moguće je razlikovati adaptivne i neadaptivne perfekcionista od neprefekcionista, prema čemu adaptivni perfekcionista češće imaju visoke težnje, a manje evaluativnih briga u odnosu na neadaptivne perfekcionista i neprefekcionista, neadaptivni perfekcionista uglavnom imaju i visoke težnje i visoku perfekcionističku zabrinutost, dok su neprefekcionista pojedinci s niskim perfekcionističkim težnjama. Time se ističe kako perfekcionističke težnje mogu biti adaptivna karakteristika perfekcionizma onda kada nisu u kombinaciji s prevelikom brigom o evaluaciji (Stoeber i Otto, 2006). Takav tripartitni okvir koji dijeli pojedince na adaptivne i neadaptivne perfekcionista te neprefekcionista bio je baza za razvoj 2x2 modela dispozicijskog perfekcionizma (Gaudreau i Thompson, 2010) koji razlikuje četiri podtipa perfekcionizma: neprefekcionizam (engl. *non-perfectionism*), perfekcionizam s visokim osobnim standardima (engl. *pure personal standards perfectionism*), perfekcionizam s evaluativnim brigama (engl. *pure evaluative concerns perfectionism*) i perfekcionizam s visokim osobnim standardima i evaluativnim brigama (engl. *mixed perfectionism*). Prema takvom se kombiniranom gledištu uvažava razlikovanje perfekcionista s obzirom na kombinaciju dimenzija visokih standarda i zabrinutosti oko evaluacije.

Terry-Short i suradnici (1995) razvili su ljestvicu pozitivnog i negativnog perfekcionizma (engl. *Positive and Negative Perfectionism Scale*, PNPS) kako bi napravili distinkciju između aspekata perfekcionizma s pozitivnim i negativnim ishodom. Ono što su zaključili je da razlika između ova dva tipa perfekcionizma nije u njihovom ponašanju, nego u motivaciji, pa je tako pozitivni perfekcionizam motiviran

težnjom za ostvarivanje uspjeha, a negativni za izbjegavanjem neuspjeha, što je u skladu s dvoprocesnim modelom Sladea i Owensa (1998).

Osobina negativnog perfekcionizma ima motivacijske, kognitivne i interpersonalne efekte koji mogu pogoršati doživljeni stres, djelujući preko izražene potrebe za kritiziranjem sebe i drugih (Hewitt i Flett, 2002; prema Dunn, Whelton i Sharpe, 2006).

1.1.1. Negativni perfekcionizam i psihološka uznemirenost

Zanimljivo je da je u doba kada se smatrao jednodimenzionalnim konstruktom, sinonim perfekcionizmu bila *psihološka uznemirenost*¹ (engl. *psychological distress*; npr. Ellis, 1962; prema Gilman, Ashby, Šverko, Florell i Varjas, 2005), sve dok se nije podijelio na podtipove po adaptivnosti. Neadaptivni perfekcionisti od osobitog su istraživačkog interesa zbog povezanosti s nepoželjnim ishodima poput odlaganja, osjećaja krivnje i srama, neodlučnosti te niskog samopouzdanja (Hewitt i Flett, 1991a), odnosno oni su ranjiviji za razvoj psiholoških problema poput depresije i anksioznosti (Tran i Rimes, 2017). Ono što je za tu skupinu karakteristično je postavljanje nerealnih ciljeva, pretjerana generalizacija neuspjeha i gledanje na ishode binarno kao potpuni uspjeh ili neuspjeh (Hewitt i Flett, 1991a).

Perfekcionistički ciljevi, onda kada su nedostižni i nerealni, zapravo dovode do lošije izvedbe te lošijeg zdravlja i problema u ljudskim odnosima (Burnes, 1980; prema Ashby i Rice, 2002). Zbog temeljno postavljenih nerealnih standarda negativni perfekcionisti unatoč trudu često ne dosegnu ciljeve što ih dovodi do stanja anksioznosti i depresivnih simptoma (Dittner, Rimes i Thorpe, 2011). Naime, u odnosu na neperfekcionista, perfekcionista pri suočavanju s neuspjehom doživljavaju intenzivnije neugodne osjećaje jer se njihova potreba za savršenom izvedbom izjednačava s procjenom vlastite vrijednosti, odnosno njihovim osjećajem (ne)adekvatnosti (Hewitt, Flett i Edier, 1996). U istraživanju provedenom na hrvatskim studentima, pokazalo se kako je osjećaj da se postavljeni ciljevi ne dostižu u pozitivnoj korelaciji sa simptomima depresije (Jurin, Bratko i Lauri Korajlija, 2007). Nadalje, Bieling, Israeli, i Antony (2004) navode kako je negativna perfekcionistička zabrinutost, jedna od grupa faceta

¹ Pojam *uznemirenost* se u ovom radu definira kao združena mjera depresije, anksioznosti i stresa (vidi opis mjernog instrumenta DASS-21 na str. 13).

perfekcionizma prema dimenzionalnom pristupu, povezana s negativnim ishodima poput depresivnosti, anksioznosti i stresa, no nije još dovoljno jasno koji su procesi u podlozi povezanosti perfekcionizma i različitih patoloških ishoda.

Prema Hewitt i suradnicima (1996), potrebno je uzeti u obzir model dijateza-stres, odnosno proučavati interakciju bioloških, psiholoških i okolinskih čimbenika koja djeluje na dispoziciju za razvoj određenog poremećaja uz okolinske stresore. Pokazalo se da je perfekcionizam prediktivan rizični čimbenik za depresiju, no samo u slučaju kad postoje stresni životni uvjeti koji su postojani kroz vrijeme. Perfekcionizam se također može opisati kao faktor održavanja stresa, koji utječe na trajanje i intenzitet doživljenog stresa, što je onda ponovno mogući uzrok samoj pojavi stresa. Osoba s perfekcionističkim tendencijama stresnu će situaciju procijeniti stresnijom od neprefekcionista, a tih će situacija biti više s obzirom na to da si perfekcionista zadaje visoke standarde koje teško dostiže, te se dovodi u stanje frustracije i uznemirenosti (Walsh i Ugumba-Agwunobi, 2002).

1.1.2. Negativni perfekcionizam i suočavanje s emocionalnom situacijom

Prema Dunkley, Zuroff i Blankstein (2003), za razumijevanje emocionalne nelagode koju osjeća osoba koja teži savršenstvu, važno je istražiti na koji način se osobe s izraženim negativnim perfekcionizmom nose sa svakodnevnim stresorima. U svakoj stresnoj situaciji, osoba se suočava sa zahtjevima same situacije, ali i emocionalnim posljedicama te situacije. Uspješnost suočavanja sa stresnom situacijom ovisi o sposobnosti regulacije vlastitih emocija. Iako emocionalno uzbuđenje može pomoći u suočavanju, preveliko uzbuđenje može interferirati s time koliko efikasno pojedinac može riješiti problem, stoga emocionalna regulacija ima važnu ulogu u omogućavanju fleksibilnog razmišljanja i prigodnog reagiranja (Folkman, 1984, prema Aldea i Rice, 2006).

Istraživanja pokazuju kako za razliku od pozitivnih perfekcionista, koji često koriste adaptivne strategije suočavanja sa stresom (Flett i Hewitt, 2002), negativni perfekcionista imaju tendenciju koristiti neadaptivne i izbjegavajuće strategije suočavanja u situacijama stresnih okolnosti (Dunkley i sur., 2003). Strategije suočavanja imaju ulogu u odnosu između stresora i doživljaja stresa te su se pokazale kao medijator u vezi između perfekcionizma i uznemirenosti (Dunkley i Blankstein,

2000). Pregledom istraživanja, uočava se da je stil suočavanja putem izbjegavanja jedan od značajnih medijatora neadaptivnog perfekcionizma i uznemirenosti, a pojedinci s perfekcionistačkim standardima, koji općenito koriste neadaptivne strategije suočavanja, osobito su skloni općoj neprilagođenosti (Dunkley i sur., 2000). Također, dosadašnja istraživanja upućuju na to da pojedinci s osobinama neadaptivnog perfekcionizma vjerojatnije koriste strategije suočavanja s emocijama koje nisu učinkovite, što ih dovodi u veći rizik razvijanja emocionalnih poteškoća (Tran i Rimes, 2017). Negativni perfekcionistačci skloni su doživljaju napetosti, jer konstantnim postavljanjem sve viših kriterija zbog kojih osjećaju nezadovoljstvo kad ciljeve ne postignu, pa čak i kad ih postignu, skloniji su situacije procjenjivati visoko stresnima te su skloni odabiru neefikasnih strategija suočavanja sa stresom i doživljenim neugodnim emocijama (Antony i Swinson, 1998). Pretpostavka je da neadaptivni perfekcionistačci u stresnim situacijama ne djeluju aktivno na stresor, kao što bi to bilo djelovanje usmjereno na mijenjanje situacije, zato što se u tim situacijama preokupiraju osjećajem krivnje i nekompetentnosti. Takav emocionalni odgovor onemogućuje motivaciju za suočavanjem s problemom te tada pojedinac radije izbjegava suočavanje sa situacijom, ili potiskuje svoju emocionalnu reakciju, čime stresor dobiva na snazi i dalje postoji i preplavljuje.

1.2. Emocionalna kompetentnost

Emocije su organizirane reakcije na fiziološkom, kognitivnom i motivacijskom planu koje se javljaju kao odgovor na događaj, vanjski ili unutrašnji, a poprimaju pozitivno ili neugodno značenje za pojedinca (Salovey i Mayer, 1990; prema Mayer, Salovey, Caruso i Sitarenios, 2001).

Emocionalna inteligencija je oblik socijalne inteligencije i odnosi se na sposobnost praćenja vlastitih i tuđih emocija, njihovog razlikovanja i uporabu informacija o emocijama u misaonim procesima i ponašanju (Salovey i Mayer 1990; prema Mayer, Caruso i Salovey, 2016). Ono se smatra složenim konstruktom, različitim od klasičnog pojma inteligencije, koji pruža razlikovanje osoba po inteligenciji o emocijama (Mayer, i sur., 2016). Prema Colemanu (2008) možemo razlikovati četiri dimenzije emocionalne inteligencije: razumijevanje vlastitih i tuđih emocija, prepoznavanje i imenovanje emocija, upravljanje emocijama i mijenjanje kognitivnih

procesa te korištenje emocija s ciljem prilagodbe na okolinu. Regulacija emocija smatra se najsloženijom sposobnošću osobe koja omogućuje ublažavanje neugodnih i pojačavanje ugodnih emocija, a za to je potrebna kontrola emocija i selektivno izražavanje ovisno o situaciji (Mayer i sur., 2001). Za pojedinca koji posjeduje visoko razvijene navedene sposobnosti smatra se da je dobro prilagođen i emocionalno kompetentan, dok se kod osoba s nerazvijenim sposobnostima vjeruje da može imati poteškoća u emocionalnom, pa i socijalnom funkcioniranju. Osobe koje na testovima emocionalne inteligencije postižu više rezultate također postižu više rezultate na mjerama uspješnog socijalnog funkcioniranja i socijalnih vještina te su zadovoljnije svojim romantičnim vezama (Schutte i sur., 2001). Dakle, emocionalna inteligencija ima adaptivnu svrhu. Osobe više emocionalne inteligencije fleksibilnije su u planiranju i pritom sagledavaju više mogućih ishoda, a u situacijama konfliktnih emocionalnih situacija upotrebljavaju efikasnije strategije regulacije emocija (Mayer i Gaschke, 1988; prema Takšić, 1998). Istraživanjima se pokazalo da osobe koje koriste efikasnije strategije suočavanja sa stresom i uspješnije reguliraju svoja raspoloženja pokazuju niže razine anksioznosti i depresije (Mayer i Stevens, 1994; prema Takšić, 1998). Nadalje, Smith, Saklofske i Yan (2015) su u svom istraživanju ispitivali medijacijsku ulogu emocionalne inteligencije koja se pokazala kao potpuni medijator odnosa perfekcionistačkih težnji i zadovoljstva životom, dok je u odnosu perfekcionistačkih briga i depresije, anksioznosti i stresa bila djelomični medijator.

Mjerenja pretpostavljenih aspekata emocionalne inteligencije možemo podijeliti na dva pristupa: prvi pristup čine samoprocjene vlastitih sposobnosti, a drugim pristupom se emocionalna inteligencija ispituje testovima uratka. Možda najveći metodološki problem u mjerenju emocionalne inteligencije predstavlja konceptualizacija točnog odgovora, koji se često određuje na temelju sa slaganjem grupe s obzirom da se emocionalno funkcioniranje odvija u socijalnom kontekstu društvenih interakcija. Većina se instrumenata doduše temelji na samoprocjenama sudionika, uzimajući u obzir upitnu valjanost i vjerodostojnost procjena vlastitih emocionalnih sposobnosti (Takšić, Mohorić i Munjas, 2006).

U Hrvatskoj se za mjerenje konstrukta emocionalne inteligencije često koristi Upitnik emocionalne kompetentnosti (UEK-45; Takšić, 2002) koji mjeri tri sposobnosti: uočavanje i razumijevanje emocija, izražavanje i imenovanje emocija te upravljanje

emocijama. Ljestvice upitnika procjenjuju emocionalnu inteligenciju kao osobinu ličnosti, no iz leksičkih se razloga koristi pojam *emocionalna kompetentnost* kako bi se naglasila važnost upotrebe spomenutih sposobnosti emocionalne inteligencije u svakodnevnom životu. Radi se o samoprocjenama sudionika o vlastitom tipičnom ponašanju koje odražava stupanj emocionalne kompetentnosti. Ukupni rezultati mjere emocionalne kompetentnosti prikupljene UEK-45 nisu u značajnoj korelaciji s klasičnim testovima inteligencije (Maslić Seršić, Vranić i Tonković, 2004).

1.3. Emocionalna regulacija – potiskivanje emocionalnog doživljaja

Emocionalna regulacija obuhvaća složeni set procesa kojima pojedinac utječe na svoje emocionalno iskustvo i izražavanje. Prema procesnom modelu emocionalne regulacije (Gross, 1998), do emocionalnog odgovora dolazi kroz nekoliko koraka koji započinju sa psihološki relevantnom situacijom. Nakon obraćanja pažnje na situaciju, pojedinac ju interpretira u skladu s osobnim ciljevima i stavovima, na što se pojavljuje emocionalni odgovor koji mijenja situaciju i potiče novi proces generiranja emocionalnog odgovora (Dryman i Heimberg, 2018). Gross (1998) ističe da izborom određene strategije regulacije pojedinac za cilj ima smanjiti one neugodne, a povećati doživljavanje onih ugodnih emocija.

Procesni model emocionalne regulacije razlikuje dvije grupe strategija (Gross, 2002): one usmjerene na antecedente (engl. *antecedent-focused*) i one usmjerene na odgovor (engl. *response-focused*). Strategije usmjerene na antecedente odnose se na procese koji mijenjaju emocionalno doživljavanje i reagiranje prije same pojave emocionalnog odgovora. Strategije usmjerene na odgovor obuhvaćaju procese prilikom emocionalnog doživljavanja situacije koji mijenjaju način emocionalnog reagiranja i izražavanja. Različite strategije možemo podijeliti u pet kategorija s obzirom na fazu procesa stvaranja emocionalnog odgovora: odabir situacije, modifikacija situacije, preusmjeravanje pažnje, ponovna kognitivna procjena i modulacija emocionalnog odgovora.

Dvije strategije često korištene u istraživanjima su ponovna kognitivna procjena i potiskivanje emocionalnog doživljaja. Ponovna kognitivna procjena (engl. *cognitive reappraisal*) se odnosi na strategiju promjene kognitivnih procesa u situaciji generiranja

emocije u svrhu adaptivnijeg načina reagiranja, a vrsta je strategije usmjerene na antecedente. Ponovnom kognitivnom procjenom se kognitivno mijenja percepcija emocionalne situacije u svrhu promjene emocionalnog doživljavanja. Istraživanje Gross i John (2003) pokazalo je da osobe koje više koriste strategiju ponovne kognitivne procjene kažu da doživljavaju više ugodnih, a manje neugodnih emocija. Potiskivanje emocionalnog doživljaja (engl. *emotional suppression*) odnosi na strategiju usmjerenu na oblikovanje emocionalne reakcije putem ne odavanja emocionalnog doživljaja, a vrsta je strategije usmjerene na odgovor (Gross, 2002). Emocionalnim potiskivanjem se ustvari regulira vanjski izražaj na ponašajnoj ili ekspresivnoj razini, a ne tiče se regulacije unutarnjih emocionalnih iskustava. Potiskivanje emocija koje su neugodne, poput tuge ili osjećaja tjeskobe, zapravo se pokazalo da paradoksalno povećava intenzitet emocionalne neugode, te da čak osobe koje potiskuju doživljavaju manje ugodnih emocija od osoba koje ne potiskuju (Gross i John, 2003). Vjeruje se da je mehanizam takav da se potiskivanjem u svrhu izbjegavanja neugode uznemirujuće misli ne razrješuju, već se njihova učestalost povećava, što posljedično dovodi do stanja anksioznosti koje se htjelo izbjeći (Richard i Gross, 1999; prem Tran i Rimes, 2017). Općenito se ta strategija emocionalne regulacije smatra neadaptivnom jer je povezana s negativnim posljedicama na planu socijalnog funkcioniranja i općeg životnog blagostanja (Dryman i Heimberg, 2018).

Na temelju korelacijskih istraživanja na nekliničkoj populaciji, može se zaključiti da postoji blaga pozitivna povezanost potiskivanja i simptoma depresije. Osobe s depresivnim simptomima manje su svjesne svojih emocija, što možda doprinosi većem korištenju strategije emocionalnog potiskivanja (Dryman i Heimberg, 2018). Tran i Rimes (2017) su u svom istraživanju na nekliničkom uzorku studenata pronašli medijaciju emocionalnog potiskivanja u odnosu između neadaptivnog perfekcionizma i depresivne simptomatologije. Moguće je da su neadaptivni perfekcionista skloni potiskivanju uznemirujućih emocija u svrhu izbjegavanja suočavanja (Dunkley i sur., 2000).

Uzimajući u obzir spomenuta istraživanja, u ovom radu istražujemo koriste li osobe s izraženim negativnim perfekcionističkim osobinama strategiju regulacije emocionalnog odgovora (potiskivanje), doživljavaju li simptome opće uznemirenosti te kakvu ulogu u tom odnosu ima njihova emocionalna kompetentnost.

2. Cilj, problemi i hipoteze istraživanja

Cilj ovog istraživanja je istražiti odnose osobine negativnog perfekcionizma, korištenja strategije emocionalnog potiskivanja kao vrstu emocionalne regulacije, opće emocionalne kompetencije, i zajedničke simptomatike depresije, anksioznosti i stresa kod studenata.

U skladu s ciljem istraživanja i podacima iz literature postavili smo sljedeće probleme i pripadajuće hipoteze:

1. Ispitati međuodnose negativnog perfekcionizma, opće emocionalne kompetentnosti, emocionalnog potiskivanja kao načina emocionalne regulacije i opće psihološke uznemirenosti.

H1: Očekuje se da će negativni perfekcionizam biti pozitivno povezan s korištenjem strategije potiskivanja i pojavom simptoma psihološke uznemirenosti, a negativno s emocionalnom kompetencijom. Očekuje se i negativna povezanost emocionalne kompetencije i korištenja strategije potiskivanja.

2. Istražiti posreduje li opća emocionalna kompetentnost povezanost negativnog perfekcionizma i korištenja strategije potiskivanja kao tip emocionalne regulacije.

H2: Očekuje se da emocionalna kompetentnost djeluje kao medijator odnosa negativnog perfekcionizma i potiskivanja. Visoki neadaptivni perfekcionizam preko niske emocionalne kompetentnosti doprinosi većem stupnju potiskivanja.

3. Ispitati ulogu strategije emocionalnog potiskivanja kao medijatora odnosa negativnog perfekcionizma i pojave simptoma depresije, anksioznosti i stresa.

H3: Očekuje se da visoki negativni perfekcionizam preko visokog stupnja potiskivanja doprinosi većoj općoj uznemirenosti.

3. Metodologija

3.1. Sudionici

Upitniku je pristupilo ukupno 478 osoba, od kojih je 208 odustalo, tj. nije u potpunosti odgovorilo na sva pitanja. Dakle, u istraživanju je sudjelovalo 270 osoba, od kojih je 16 sudionika izostavljeno iz analize jer nisu više studenti, te jedan sudionik koji se nije htio definirati po pitanju spola. Ukupni uzorak populacije hrvatskih studenata u ovom istraživanju čini 253 sudionika, u rasponu od 18 do 39 godina. Prosječna dob iznosila je 23 godine ($SD=2.78$). U *Tablici 1* (vidi *Prilog A*) su prikazani socio-demografska obilježja sudionika. Varijable mjesta prebivališta ni radnog odnosa nisu uvrštene u analizu. Već i s obzirom na sam postupak prikupljanja podataka, uzorak je prigodan.

3.2. Mjerni instrumenti

Upitnik sociodemografskih podataka obuhvaćao je pitanja o spolu, dobi, socioekonomskom statusu, stupnju obrazovanja i fakultetu, radnom odnosu te mjestu prebivališta.

Ljestvicu pozitivnog i negativnog perfekcionizma (engl. *Positive and Negative Perfectionism Scale - PNPS*, Terry-Short i sur., 1995) čini 40 čestica, od čega 20 mjeri pozitivan, a 20 negativan perfekcionizam (vidi *Prilog B*). Sudionici za svaku tvrdnju procjenjuju stupanj slaganja na ljestvici Likertovog tipa s pet uporišnih točaka, od 1 (uopće se ne slažem) do 5 (u potpunosti se slažem). Primjer čestice za pozitivan perfekcionizam je: "*Osjećam duboko zadovoljstvo kad nešto usavršim*", a za negativan perfekcionizam: "*Osjećam sram ili krivnju ako moj uradak nije savršen.*" Sumom po 20 procjena dobivaju se dva rezultata: za pozitivan (adaptivni) i negativni (neadaptivni) perfekcionizam, pri čemu viši rezultat na pojedinoj podljestvici označava veću zastupljenost navedene dimenzije perfekcionizma. Upitnik ima zadovoljavajuću unutarnju konzistenciju mjerenu Cronbach alpha koeficijentom koja iznosi .82 za ljestvicu pozitivnog, a .87 za ljestvicu negativnog perfekcionizma (Lauri Korajlija, 2004). U ovom istraživanju, unutarnja pouzdanost za ljestvicu pozitivnog perfekcionizma iznosi .84, a za ljestvicu negativnog perfekcionizma .87.

Upitnik emocionalne regulacije (engl. *Emotion Regulation Questionnaire* – ERQ; Gross i John, 2003) mjeri dva različita oblika strategija suočavanja s emocionalnim doživljajem: ponovna kognitivna procjena (PKP) i potiskivanje emocionalnog doživljaja (PED; nadalje u radu korišten termin *potiskivanje*). Upitnik sadrži 10 čestica od čega se šest odnosi na strategiju ponovne kognitivne procjene, dok ih četiri tvori ljestvicu potiskivanja (vidi *Prilog C*). Rezultati se formiraju kao dva rezultata, tj. jedan rezultat za ponovnu kognitivnu procjenu i drugi rezultat za potiskivanje, pri čemu viši rezultat ukazuje na češće korištenje pojedine strategije suočavanja s emocionalnim situacijama. Pojedinaac za svaku česticu izražava slaganje na ljestvici sa sedam uporišnih točaka, od 1 (izrazito se ne slažem) do 7 (izrazito se slažem). Pitanja se odnose na uobičajeno izražavanje emocija i emocionalno iskustvo. Primjer čestice za strategiju ponovne kognitivne procjene je: „*Kada želim osjećati manje neugodnih emocija, mijenjam način razmišljanja o situaciji*“, a za varijablu potiskivanja: „*Kada osjećam neugodne emocije, pazim da ih i ne izražavam*“, Obje ljestvice imaju zadovoljavajuću pouzdanost ($\alpha = .79$ za ponovnu kognitivnu procjenu i $\alpha = .69$ za potiskivanje; prema Gross i John, 2003), a u ovom je istraživanju dobiven Cronbach α od .80 za obje strategije.

Emocionalna kompetentnost procjenjivala se *Upitnikom emocionalne kompetentnosti* (UEK-45; Takšić, 2002). UEK-45 (vidi *Prilog D*) je skraćena verzija Upitnika emocionalne inteligencije UEK-136 (Takšić, 1998) konstruiranog po modelu Mayera i Saloveya (1996; 1997; prema Takšić, Mohorić i Munjas 2006). Ukupan rezultat izračunava se kao sumu svih čestica te se tumači kao mjera opće emocionalne kompetentnosti. Osim što je moguće izračunati ukupan rezultat, moguće je izračunati i rezultate na tri podljestvice: sposobnost uočavanja i razumijevanja emocija (15 čestica), sposobnost izražavanja i imenovanja emocija (14 čestica) te sposobnost regulacije i upravljanja emocijama (16 čestica). Upitnik ima zadovoljavajuće psihometrijske karakteristike, pri čemu pouzdanost na različitim uzorcima varira od .88 do .92. U ovom istraživanju dobivena je vrijednost Cronbach .90 za ukupni rezultat mjere emocionalne kompetentnosti, dok za pojedine podljestvice iznose: .87 za ljestvicu sposobnosti uočavanja i razumijevanja emocija, .88 za ljestvicu sposobnosti izražavanja, te .72 za ljestvicu sposobnosti upravljanja emocijama. Interkorelacije podljestvica kreću se u rasponu od .35 do .51.

Ljestvica depresivnosti, anksioznosti i stresa (engl. *Depression, Anxiety and Stress Scale - DASS-21*; Lovibond i Lovibond, 1995) mjera je učestalosti i izraženosti neugodnih emocionalnih stanja depresivnosti, anksioznosti i stresa u proteklih tjedan dana, kod kliničke i nekliničke sudionika. Ova mjera samoprocjene upola je kraća od originalne DASS-42 ljestvice, a sastoji se od 21 čestice tako da se na svaku od tri ljestvice odnosi po sedam čestica (vidi *Prilog E*). Viši ukupni rezultat na pojedinoj podljestvici označava višu razinu depresivnosti, anksioznosti ili stresa. Pojedina čestica DASS-21 odnosi se na jedan simptom depresije, anksioznosti ili stresa, a s obzirom na to da je u praksi česta pojava komorbiditeta tih sindroma, združeni ukupni rezultat svih čestica naziva se tzv. *opća psihološka uznemirenost* (engl. *general distress*; Botessi i sur., 2015). Zadatak sudionika je da za svaku česticu označi koliko često je u proteklih tjedan dana doživio stanje koje se opisuje tvrdnjom, i to na ljestvici od 0 (uopće se nije odnosilo na mene) do 3 (gotovo u potpunosti ili većinu vremena se odnosilo na mene). Primjeri čestica su „*Bilo mi je teško započeti aktivnosti*“ za podljestvicu depresije, „*Zabrinjavale su me situacije u kojima bih mogao paničariti ili se osramotiti.*“ za anksioznost i „*Bilo mi je teško smiriti se*“ za stres. DASS-21 pokazao se kao instrument zadovoljavajuće unutarnje konzistencije. Cronbachov koeficijent pouzdanosti u ranijoj primjeni na hrvatskom uzorku je za podljestvicu depresivnost iznosio .90, za anksioznost .89, za stres .91, dok je za kompletnu ljestvicu iznosio .96 (Požgajčić, 2016). Nešto niži koeficijenti pouzdanosti dobiveni su u našem istraživanju, a iznose za depresivnost .83, za anksioznost .76, a za stres .88, dok je .92 za opću psihološku uznemirenost.

3.3. Postupak

Istraživanje je provedeno za potrebe ovog diplomskog rada, a podaci su prikupljeni *online* putem platforme Limesurvey u razdoblju od tri tjedna tijekom siječnja 2019. godine. U uputi i pozivnici bilo je istaknuto da se traže studenti da sudjeluju u istraživanju svakodnevnih izazova hrvatskih studenata. Sudionike se zamolilo da prosljede kolegama studentima nakon rješavanja i na taj način se metodom snježna grude povećava broj sudionika. Upitnici su prosljeđeni putem društvenih mreža (*Facebook* i *LinkedIn*) i *e-mail* adresa, počevši od studentskih grupa fakulteta društveno-humanističkih znanosti (Filozofski fakultet), fakulteta medicinskih znanosti (Stomatološki fakultet) i tehničkih (Fakultet elektrotehnike i računarstva). Sve ljestvice u upitniku imale su detaljne upute. Procijenjeno vrijeme ispunjavanja svih upitnika bilo je 10 do 15 minuta. Upitnik je bio dobrovoljan i anonimn, a pristanak na istraživanje sudionici su dali time što su nakon opće upute i objašnjenja nastavili ispunjavati upitnik. Na kraju upitnika se nalazila zahvala i *e-mail* adresa za kontakt.

4. Rezultati

Prije provedbe statističkih analiza provedena je provjera normaliteta distribucije rezultata Kolmogorov-Smirnovljevim testovima. Distribucije rezultata značajno odstupaju od normalne kod varijabli potiskivanja ($p = .026$) i uznemirenosti ($p = .001$), dok odstupanja nema kod mjera negativnog perfekcionizma i emocionalne kompetentnosti (*Tablica 2*). Vizualnim pregledom histograma uočava se blago pozitivno asimetrična distribucija podljestvice negativnog perfekcionizma te ljestvice potiskivanja (*Prilog F*). Prema Field (2013), Kolmogorov-Smirnovljev test može biti značajan za veće uzorke čak i uz male devijacije stoga se u obzir mogu uzeti drugačije mjere odstupanja – indeks asimetričnosti i spljoštenosti. Vodeći se pretpostavkom da se ovakve distribucije rezultata mogu očekivati i u populaciji te da distribucije zadovoljavaju kriterij indeksa asimetričnosti <3 i indeksa spljoštenosti <10 (Kline, 2005), smatramo da je opravdano provoditi parametrijske analize unatoč tome što distribucije odstupaju od normalne.

Ljestvica psihološke uznemirenosti u većoj mjeri odstupa od normalne distribucije te smo proveli logaritamsku transformaciju rezultata kako bi se distribucija približila normalitetu u cilju korištenja parametrijskih postupaka u daljnjoj obradi (Field, 2013).

Tablica 2

Deskriptivni statistički parametri za varijable negativnog perfekcionizma, potiskivanja, emocionalne kompetentnosti i mjere psihološke uznemirenosti na poduzorcima muških ($n=58$) i ženskih ($n=195$) sudionika

		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>min-max</i>	<i>teoretski raspon</i>	<i>t</i>	<i>p_t</i>	<i>d</i>	<i>KS</i>	<i>p_{KS}</i>	<i>asim.</i>	<i>spljošt.</i>
NP	M	55.05	15.32	26-96	20-100	-0.17	.87	0.02	0.86	.44	0.66	-1.13
	Ž	55.38	12.46	26-88								
PED	M	15.78	5.16	6-26	4-28	3.32	.001**	0.49	1.47	.03*	2.31	-1.81
	Ž	13.27	5.03	4-27								
UEK	M	162.22	20.42	111-215	45-225	-1.92	.06	0.28	0.81	.52	0.15	0.16
	Ž	167.48	17.62	116-217								
UZN	M	6.62	8.06	0-30	0-63	1.18	.24	0.17	3.74	.001**	1.92	-3.67
	Ž	5.32	7.17	0-34								

Legenda: *M* – aritmetička sredina; *SD* – standardna devijacija; *min-max* – postignuti najniži i najviši rezultat; *t* – rezultat t-testa; *p_t* – značajnost t-testa; *d* – Cohenov d; *KS* – Kolmogorov-Smirnovljeva z-vrijednost; *p_{KS}* – značajnost K-S testa; *asim.* – indeks asimetričnosti; *spljošt.* – indeks spljoštenosti; NP= negativni perfekcionizam; PED= potiskivanje emocionalnog doživljaja; UEK= mjera emocionalne kompetencije; UZN= psihološka uznemirenost. * $p<.05$, ** $p<.01$.

Kao što se može vidjeti iz *Tablice 2*, obuhvaćen je širok raspon rezultata na ljestvici negativnog perfekcionizma, bez zahvaćanja minimalnih i maksimalnih teoretskih vrijednosti. Na upitniku potiskivanja zabilježeni su minimalni mogući rezultati odnosno postoje sudionici koji nimalo ne koriste strategiju potiskivanja. Rezultati na Upitniku emocionalne kompetentnosti grupirali su se oko teorijske aritmetičke sredine ($M=166.3$, $SD=18.40$ za cijeli uzorak), pri čemu nitko od sudionika nije postigao maksimalni rezultat (maksimalni dobiven rezultat je 217, a teoretski 225). U uzorku postoje sudionici koji su postigli teorijski minimum na mjeri psihološke uznemirenosti, odnosno ne izvještavaju ni o jednom simptomu depresije, anksioznosti ili stresa u posljednjih tjedan dana.

Provedbom t-testova za nezavisne uzorke, saznajemo da se distribucije prisječnih rezultata po varijablama ne razlikuju statistički značajno po spolu, osim uspoređujući rezultate na mjeri potiskivanja ($p=.001$, $d=.49$) na taj način da studenti u većoj mjeri potiskuju emocionalni doživljaj u odnosu na studentice, i to za pola standardne devijacije, što je srednja veličina učinka po Cohenu (1992).

4.1. Povezanost ispitivanih varijabli

U *Tablici 3* su prikazani Pearsonovi koeficijenti korelacija između ispitivanih varijabli na temelju kojih provjeravamo povezanost i preduvjete za testiranje medijacije. Grubom aproksimacijom visine povezanosti između varijabli primjećujemo niske do umjerene povezanosti (Petz, Kolesarić i Ivanec, 2012). Dobivena statistički značajna blaga povezanost spola s korištenjem strategije potiskivanja ($p=.001$) što nam potvrđuje da su sudionici u većoj mjeri izjavljivali da koriste strategiju potiskivanja u odnosu na sudionice. S obzirom na tu značajnu korelaciju, varijabla spol će se kontrolirati u daljnjem testiranju medijacije.

Tablica 3
Korelacijska matrica testiranih varijabli ($N=253$)

	spol	NP	PED	UEK
NP	.01	-		
PED	-.21**	.25**	-	
UEK	.12	-.15*	-.38**	-
UZN	-.06	.50**	.20**	-.18**

Legenda: NP= negativni perfekcionizam; PED= potiskivanje emocionalnog doživljaja; UEK= mjera emocionalne kompetencije; UZN= psihološka uznemirenost; spol kodiran kao M=0, Ž=1. * $p<.05$, ** $p<.01$.

U *Prilogu G* nalazi se tablica interkorelacija svih varijabli uključenih u istraživanje. Pozitivni i negativni perfekcionizam blago pozitivno koreliraju ($p=.05$) što je u skladu s dosadašnjim primjenama PNPS upitnika (Lauri Korajlija, 2004) s obzirom na to da mjere istu osobinu i obuhvaćaju komponentu postavljanja visokih ciljeva (Lauri Korajlija, 2010). Kao što je to bilo i očekivano, negativni perfekcionizam povezan je s korištenjem strategije potiskivanja, nisko no statistički značajno ($p=.001$), te je u umjerenoj korelaciji s mjerom psihološke uznemirenosti ($p=.001$). Na temelju toga

možemo reći da su osobe s negativnim perfekcionistačkim tendencijama sklone ne suočavati se sa svojim emocionalnim doživljajima, te da izjavljuju o većoj simptomatičnosti stresa, anksioznosti i stresa (povezanosti s podljestvicama mjere prikazane su u *Prilogu G*).

Interkorelacija negativnog perfekcionizma i mjere opće emocionalne kompetencije niska je, no još uvijek postoji statistički značajna negativna povezanost ($p=.02$). Detaljnijim pregledom korelacija s podljestvicama mjere emocionalne kompetencije (*Prilog G*), saznajemo da neke osobe s izraženim negativnim perfekcionizmom također imaju snižene sposobnosti upravljanja vlastitim emocijama ($p=.001$) te izražavanja i imenovanja emocija ($p=.002$), ali ne i uočavanja tuđih emocionalnih stanja ($p=.18$).

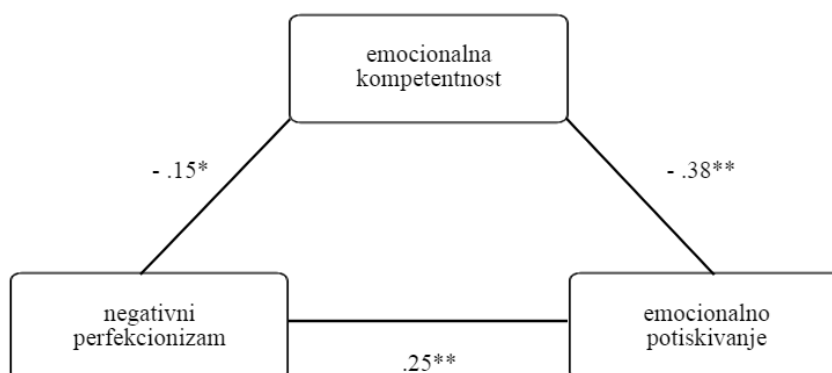
Čini se da je interkorelacija negativnog perfekcionizma i mjere opće emocionalne kompetentnosti nešto niža upravo zbog neznačajne korelacije s podljestvicom uočavanja i razumijevanja emocija, unatoč značajnim korelacijama s podljestvicom upravljanja svojim emocijama i njihovog izražavanja. Drukčije rečeno, možda su negativni perfekcionistači u manjem stupnju sposobni razumjeti vlastite emocije u odnosu na tuđe, ili su manje spremni izvještavati o svojim emocionalnim stanjima i procesima te efikasno njima upravljati, a to se posljedično odražava na njihov rezultat na mjeri opće emocionalne kompetentnosti. S druge strane, ostaje mogućnost da negativni perfekcionistači u većoj mjeri izjavljuju kako su uspješniji u razumijevanju tuđih emocionalnih stanja jer im je važno udovoljiti drugima i prikazati sebe u što boljem svjetlu.

Zanimljive su interkorelacije podljestvica mjere emocionalne kompetentnosti i potiskivanja kao strategije emocionalne regulacije. Dok su potiskivanje i opća emocionalna kompetentnost umjereno negativno povezane ($p=.001$), strategija potiskivanja je umjereno povezana s rezultatom na podljestvici sposobnosti izražavanja i imenovanja emocija ($p=.001$), u većoj mjeri nego sa sposobnošću upravljanja emocijama ($p=.01$). Na temelju toga bismo mogli reći da se strategija emocionalnog potiskivanja u većoj mjeri odnosi na aspekt opažanja unutarnjih emotivnih stanja, odnosno da osobe smanjene sposobnosti prepoznavanja vlastitih osjećaja u većoj mjeri potiskuju svoje emocije. Iz navedenog se potvrđuje prva istraživačka hipoteza o povezanosti varijabli u očekivanom smjeru.

4.2. Povezanost negativnog perfekcionizma i potiskivanja te medijacijska uloga emocionalne kompetentnosti

Provedene su dvije hijerarhijske analize u svrhu odgovora na postavljene probleme. U prvoj je analizi prediktor negativni perfekcionizam, kriterij je strategija emocionalnog potiskivanja, a pretpostavljeni medijator emocionalna kompetentnost.

Prema metodi za ispitivanje medijacijskih odnosa Barona i Kennyja (1986), četiri su uvjeta koja se moraju zadovoljiti kako bi se mogao opravdati medijacijski odnos: (1) prediktor mora značajno korelirati s kriterijem, odnosno da je negativni perfekcionizam povezan s korištenjem strategije potiskivanja; (2) prediktor mora biti značajno povezan s medijatorskom varijablom, što se odnosi na povezanost negativnog perfekcionizma i mjere emocionalne kompetencije; (3) medijator mora značajno korelirati s kriterijskom varijablom, dakle emocionalna kompetentnost mora korelirati sa strategijom potiskivanja te (4) prediktor i medijator značajno predviđaju kriterij onda kada se pojavom medijatora efekt prediktora u obliku beta pondera smanjuje. Razlikujemo dva tipa medijacije: ako uključivanjem medijatora prediktor više ne predviđa kriterij značajno, govorimo o potpunoj medijaciji, a djelomična medijacija se odnosi na smanjivanje efekta prediktora u predviđanju, no uz zadržavanje značajnosti prediktora. Prema navedenim uvjetima, prva tri uvjeta su zadovoljena s obzirom da su sve povezanosti značajne, iako je povezanost prediktora i medijatora mala, te je provedena hijerarhijska regresijska analiza. Na *Slici 1* nalazi se prikaz pretpostavljenog medijacijskog odnosa mjere emocionalne kompetentnosti u odnosu negativnog perfekcionizma i strategije emocionalnog potiskivanja.



Slika 1. Grafički prikaz prvog pretpostavljenog medijacijskog odnosa u istraživanju te odgovarajući koeficijenti korelacije; * $p < .05$; ** $p < .01$

Hijerarhijska analiza je provedena u tri koraka. U prvom koraku je varijabla spol bila kontrolna varijabla, u drugom koraku je uvedena prediktorska varijabla negativnog perfekcionizma, a u trećem mjera emocionalne kompetentnosti. U *Tablici 4* su prikazani rezultati.

Tablica 4
Rezultati hijerarhijske regresijske analize za predviđanje kriterija korištenja strategije emocionalnog potiskivanja ($N=253$)

PREDIKTORI	1. korak		2. korak		3. korak		
	β	p	β	p	β	p	
Spol	-.21	.001	-.21	.001	-.17	.003	
Negativni perfekcionizam			.25	.001	.20	.001	
Emocionalna kompetentnost					-.33	.001	
	F	11.01	.001	14.92	.001	22.43	.001
	ΔF			18.09	.001	33.55	.001
	R^2	.042		.107		.213	
	ΔR^2			.065		.106	

Legenda: β - standardizirani regresijski koeficijent; R^2 - proporcija varijance kriterija objašnjene prediktorima; ΔR^2 - promjena u proporciji objašnjene varijance kriterija; spol kodiran kao M=0, Ž=1

Sva tri koraka hijerarhijske regresijske analize su statistički značajna. Varijabla spola je bila uključena kao kontrolna varijabla u prvom koraku analize, a objašnjava 4.2% varijance korištenja strategije potiskivanja. U drugom koraku je negativnim perfekcionizmom objašnjeno dodatnih 6.5% varijance potiskivanja, što je ukupno 10.7%. Dodavanjem varijable emocionalne kompetentnosti u trećem koraku objasnili smo dodatnih 10.6% varijance kriterija, što je ukupno 21.3% objašnjene varijance kriterija uz spol, negativni perfekcionizam i emocionalnu kompetentnost. Dodavanjem pretpostavljene medijatorske varijable u trećem koraku hijerarhijske regresijske analize samostalni doprinos negativnog perfekcionizma se smanjio, ali je beta koeficijent zadržao značajnost, što znači da nismo uspjeli potvrditi potpunu medijaciju emocionalne kompetentnosti.

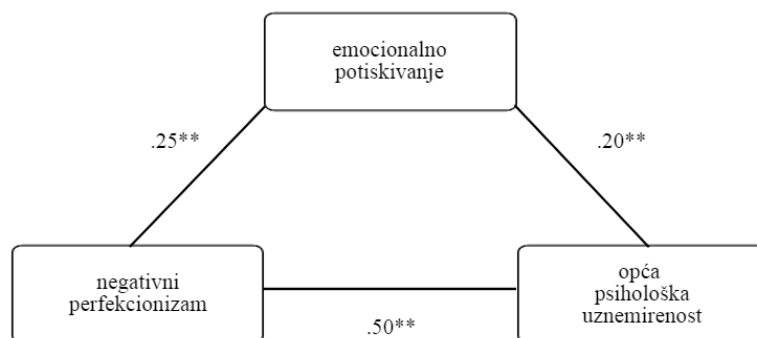
Prema Hayes (2017), o medijaciji se može razmišljati i na kvantitativan način, a ne samo u obliku kvalitativnog odgovora postoji li medijacija ili ne. Programom PROCESS for SPSS 3.3 *bootstrapping* metodom je moguće testirati značajnost odnosa medijacije, i onda kada nije zadovoljen uvjet normalnosti distribucije. Ovom metodom se uzima 5 000 slučajnih poduzoraka iz ispitivanog uzorka, uz interval pouzdanosti procjene posredovanih efekata od 95%. Prediktor djeluje na kriterijsku varijablu izravno, bez obzira na pretpostavljenu medijatorsku varijablu, i ono se naziva *direktni efekt*. Također, prediktor ima i *indirektni efekt* na kriterij posredno preko medijatora. Indirektnim se efektom objašnjava kako do promjene u kriteriju dolazi ne samo zbog prediktora, već i zbog kauzalnog odnosa u kojem prediktor djeluje na medijator. Gledajući efekte zabilježene ovom metodom, indirektni efekt $e(i) = .02$ [.003, .042] statistički je značajno različit od nule što znači da postoji mali, ali značajan efekt negativnog perfekcionizma na emocionalnu kompetentnost, koja zatim ima efekt na strategiju potiskivanja. Direktni efekt prediktora na kriterij iznosi $e(d) = .078$ [.033, .122]. Potvrđena je djelomična medijacija emocionalne kompetentnosti na odnos negativnog perfekcionizma i strategije potiskivanja².

Zhao, Lynch i Chen (2010), smatraju da je klasifikacija medijacija Barona i Kennyja (1986) u kategorije potpune, djelomične i nepostojeće medijacije pomalo štura te predlažu tri kategorije koje se odnose na pojam medijacije, a dvije na nepostojeću medijaciju: *komplementarna* medijacija (engl. *complementary mediation*), u kojoj su svi efekti značajni i u istom smjeru; *kompetitivna* (engl. *competitive mediation*), koja se odnosi na postojeći direktni i indirektni efekt, no u različitom smjeru; *čista indirektna medijacija* (engl. *indirect-only mediation*), pri čemu nedostaje direktni efekt; *čista direktna ne-medijacija* (engl. *direct-only nonmediation*), u kojoj postoji direktni efekt, ali nedostaje indirektni; te *medijacija bez efekata* (engl. *no-effect nonmediation*), što je u pravom smislu riječi nedostatak oba efekta u medijaciji. Po toj kategorizaciji, ova potvrđena djelomična medijacija je komplementarna i ukazuje na isti smjer djelovanja negativnog perfekcionizma izravno i neizravno putem emocionalne kompetentnosti na korištenje strategije potiskivanja, te je druga istraživačka hipoteza potvrđena.

² Dobivene vrijednosti efekata odnose se na medijacijski model bez uključivanja varijable spola. U Prilogu H se nalaze rezultati i grafički prikaz testiranja medijacije uz korištenje PROCESS metode (Hayes, 2017) uzimajući u obzir moderatorski efekt spola.

4.3. Povezanost negativnog perfekcionizma i psihološke uznemirenosti te medijacijska uloga potiskivanja

Provedena je druga hijerarhijska analiza u svrhu odgovora na drugi istraživački problem. Prediktor je negativni perfekcionizam, kriterij je mjera psihološke uznemirenosti, a medijator emocionalno potiskivanje (*Slika 2*).



Slika 2. Grafički prikaz drugog pretpostavljenog medijacijskog odnosa u istraživanju te odgovarajući koeficijenti korelacije; ** $p < .01$

Hijerarhijska analiza je provedena u dva koraka. U prvom koraku je varijabla spol ponovno bila kontrolna varijabla, u drugom koraku je uveden prediktor negativnog perfekcionizma, a u trećem mjera emocionalnog potiskivanja. U *Tablici 5* su prikazani rezultati.

Tablica 5

Rezultati hijerarhijske regresijske analize za predviđanje kriterija pojave simptoma depresije, anksioznosti i stresa, odnosno psihološke uznemirenosti. ($N=253$)

PREDIKTORI	1. korak		2. korak		3. korak		
	β	p	β	p	β	p	
Spol	-.07	.24	-.08	.16	-.07	.24	
Negativni perfekcionizam			.46	.001	.45	.001	
Emocionalno potiskivanje					.06	.36	
	F	1.38	.24	35.33	.001	23.82	.001
	ΔF			33.95		11.51	
	R^2	.005		.220		.223	
	ΔR^2			.215		.003	

Legenda: β - standardizirani regresijski koeficijent; R^2 - proporcija varijance kriterija objašnjene prediktorima; ΔR^2 - promjena u proporciji objašnjene varijance kriterija; spol kodiran kao M=0, Ž=1

Drugi korak hijerarhijske regresijske analize statistički je značajan, odnosno doprinos negativnog perfekcionizma statistički je značajan i objašnjava 21.5% varijance zajedničke mjere depresije, anksioznosti i stresa, kontrolirajući varijablu spola. Uključivši u trećem koraku varijablu potiskivanja, razlika u objašnjenju varijanci nije se značajno promijenila. Doprinos strategije potiskivanja varijabilitetu kriterijske varijable je nizak i neznačajan ($p=.36$) čime nismo potvrdili treću istraživačku hipotezu, odnosno nema medijacijskog efekta u pretpostavljenom odnosu. Prema Zhao i suradnicima (2010), ovakav izostanak indirektnog efekta negativnog perfekcionizma na mjeru uznemirenosti preko potiskivanja naziva se čista direktna ne-medijacija.

5. Rasprava

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati vezu između negativnog perfekcionizma, emocionalne kompetentnosti i korištenja strategije potiskivanja kao vrste emocionalne regulacije, te pojavu opće uznemirenosti kod studenata u Hrvatskoj kroz dva medijacijska modela. Dosadašnja istraživanja pokazala su kako su sve navedene varijable važne i doprinose shvaćanju mentalnog zdravlja studenata.

Prvi problem bio je ispitati međuodnose negativnog perfekcionizma, opće emocionalne kompetentnosti, emocionalnog potiskivanja kao načina emocionalne regulacije i opće psihološke uznemirenosti. Rezultati su pokazali statistički značajne povezanosti svih varijabli, čime je potvrđena prva istraživačka hipoteza. U skladu s očekivanjima (Tran i Rimes, 2017; Smith i sur., 2015), negativni perfekcionizam pozitivno je povezan s potiskivanjem i psihološkom uznemirenošću te je u negativnoj korelaciji s emocionalnom kompetencijom. Istraživanja su pokazala da postoji negativna povezanost emocionalne inteligencije i perfekcionistačkih briga (npr. Smith i sur., 2015) što možda podrazumijeva da se tendencija k savršenstvu odražava na poteškoće u socijalnim odnosima i razvoju interpersonalnih vještina. Također, pronađena je negativna povezanost emocionalne kompetencije i korištenja strategije potiskivanja (Peña-Sarrionandia, Mikolajczak i Gross, 2015). Moguće je da visoko emocionalno kompetentne osobe ne potiskuju emocije jer su sklonije izražavanju autentičnih emocionalnih doživljaja ili koriste adaptivnije regulatorne strategije prije nego što se nađu u situaciji u kojoj bi mijenjanjali emocionalni odgovor. Promatrajući

rezultate potiskivanja u odnosu na spol, sudionici u većoj mjeri potiskuju emocionalni doživljaj u odnosu na sudionice. Takav nalaz u skladu je i s literaturom (Gross i John, 2003), ali i kulturološkim očekivanjima. Naime često se muškim osobama nameće standard maskuliniteta pri čemu se otvorenost prema emocionalnoj ranjivosti smatra nepoželjnim. Dobivene značajne korelacije spomenutih varijabli statistički su preduvjet za odgovor na drugi i treći istraživački problem, tj. za testiranje medijacijskih modela.

Drugi problem bio je ispitati medijacijski efekt opće emocionalne kompetentnosti na povezanost između negativnog perfekcionizma i korištenja strategije potiskivanja kao tip emocionalne regulacije. Pretpostavili smo da će viši rezultat na ljestvici negativnog perfekcionizma preko snižene emocionalne kompetentnosti doprinosti većem korištenju strategije potiskivanja, što se medijacijskom analizom nije u potpunosti potvrdilo. Iako sposobnost emocionalne kompetentnosti dodatno doprinosi razlikovanju osoba koje koriste tu neadaptivnu strategiju, ono ne isključuje efekte negativnog perfekcionizma. Prema Zhao i suradnicima (2010), radi se o komplementarnoj medijaciji jer pokazuje da negativni perfekcionizam djeluje izravno, ali i neizravno putem emocionalne kompetentnosti, na korištenje strategije potiskivanja. Negativna povezanost negativnog perfekcionizma i emocionalne kompetencije, iako niska u ovom istraživanju, može odražavati smanjene interpersonalne vještine koje dovode do poteškoća u komunikaciji i izražavanju. Komplementarni neizravni efekt, iako sitan, sugerira da možda negativni perfekcionisti više potiskuju emocije dijelom zbog toga što imaju manju sposobnost izražavanja, imenovanja i upravljanja vlastitim emocijama, a postojanost direktnog efekta pokazuje da unatoč medijaciji emocionalne kompetentnosti, određeni aspekti perfekcionizma i dalje imaju udio u objašnjavanju korištenja potiskivanja. Moguće je da negativni perfekcionisti imaju određena visoka očekivanja o tome kako treba reagirati u emocionalnim situacijama, pa pribjegavaju potiskivanju u slučajevima kada se stvarnost ne poklapa s njima. Nadalje, moguće je da negativni perfekcionisti sa smanjenom emocionalnom kompetencijom jednostavno ni ne koriste druge strategije nego potiskivanje jer potiskuju kako se ne bi doveli u ranjivu situaciju, pa zapravo se na taj način ograđuju i brane od situacije u kojoj se izlažu potencijalnom neuspjehu. Naglašavajući o mogućim dodatnim medijatorima tog odnosa, bilo bi zanimljivo ispitati doprinos podrške koju perfekcionisti traže i dobivaju, a koja bi mogla dodatno pojasniti okolnosti u kojima negativni perfekcionisti potiskuju svoj

emocionalni doživljaj, s pretpostavkom da negativni perfekcionista snižene emocionalne kompetentnosti koji manje traže i/ili dobivaju socijalnu podršku, u većoj mjeri potiskuju svoje osjećaje jer možda ne prepoznaju priliku da će njihov emocionalni izričaj biti uvažen ili očekuju drugačiju vrstu podrške u skladu s postavljenim visokim standardima.

Treći problem bio je ispitati medijacijsku ulogu strategije potiskivanja kao medijatora na odnos negativnog perfekcionizma i opće uznemirenosti. Prema istraživanju Dunkleyja i suradnika (2000), negativni perfekcionista koriste neadaptivne strategije suočavanja koje doprinose pojačavanju stresnih simptoma. Naime perfekcionizam s evaluativnim brigama povezan je sa suočavanjem putem izbjegavanja, te neizravnim putem preko takvih neadaptivnih strategija suočavanja ima efekt na pojavu uznemirenosti. Gledajući na potiskivanje kao na većinom neadaptivnu strategiju bez motivacije za suočavanjem i promjenom emocionalog doživljaja, očekivalo se da visoki negativni perfekcionizam preko visokog stupnja potiskivanja doprinosi većoj uznemirenosti. Suprotno očekivanju, taj neizravni efekt nije dokazan u ovom istraživanju. Samostalni doprinos negativnog perfekcionizma statistički je značajan i objašnjava oko 21% varijance zajedničke mjere depresije, anksioznosti i stresa, dok se potiskivanjem ne objašnjava značajan inkrementalni dio varijabiliteta. Neovisno o potiskivanju kao neadaptivnoj strategiji suočavanja, karakteristike neadaptivnog perfekcionizma su te koje mogu dovesti do uznemirenosti, no to ne isključuje mogućnost da zaista postoji takva neizravna povezanost prediktora i kriterija koja je zbog metodoloških manjkavosti, uzorka ili bilo kojeg trećeg utjecaja u ovom istraživanju drugačije interpretirana (Agler i De Boeck, 2017). Možda postoje misli i očekivanja koje negativni perfekcionista ne mogu potisnuti kao što potiskuju emocije, što dovodi do uznemirenosti. Trebalo bi također uzeti u obzir kontekst ispitivanja medijacije potiskivanja koja se može javljati samo u određenim slučajevima, na primjer samo u interpersonalnim odnosima ili akademskim situacijama. Zbog toga je moguće da kod studenata s visokim razinama negativnog perfekcionizma intervencije usmjerene na regulaciju emocija ne bi doprinijele poboljšanju njihovog psihičkog blagostanja, već je možda potrebno usmjeriti se na mijenjanje kognitivnih distorzija negativnog perfekcionizma, na primjer jačati samopouzdanje u vlastiti učinak i pomoći s

organizacijom vremena kroz *mudre* ciljeve, što bi doprinosilo općim sposobnostima suočavanja sa stresom, a ne samo emocijama.

U doba visoke kompetitivnosti, društvenih pritisaka u *offline* i *online* svijetu te trenda veće incidencije anksioznosti, čini se da bi bilo korisno mlade ljude opremiti vještinama za suočavanja sa svakodnevnim izazovima i razvijati emocionalnu kompetentnost. U terapiji s negativnim perfekcionistima sa simptomima psihološke uznemirenosti, bilo bi korisno proučiti efikasnost promjene kognitivnih i emocionalnih regulatornih strategija procjena situacije, što je u temelju kognitivno-bihevioralne terapije (KBT). Pokazalo se da se učenje češće upotrebe ponovne kognitivne procjene, a manje oslanjanje na korištenje strategije potiskivanja (John i Gross, 2004) te fleksibilnosti u korištenju različitih regulatornih strategija odnosno mogućnost prilagodbe situaciji (Haines i sur., 2016) može imati bolje ishode na mentalno zdravlje i socijalno funkcioniranje nego onda kad se osoba isključivo oslanja na potiskivanje kao na glavnu strategiju emocionalne regulacije. Dosad se pokazalo da su tehnike KBT-a korisne u terapijskom radu s perfekcionistima (Egan i sur., 2014; prema Tran i Rimes, 2017) i važno je istražiti koji su to sve medijacijski efekti na koje bi valjalo usmjeriti pažnju u terapiji.

5.1. Kritike i ograničenja te preporuka za daljnja istraživanja

Provedeno istraživanje ima određena ograničenja i metodološke nedostatke koje treba uzeti u obzir prilikom tumačenja rezultata.

Važno je istaknuti da je istraživanje provedeno na prigodnom uzorku što prijeti vanjskoj valjanosti. Istraživanje je bilo provedeno *online* i započelo je dijeljenjem poveznice ispitivačima bliskim osobama koje ispunjavaju kriterije ciljne skupine. Na taj način dolazi do samoselekcije sudionika, a anketu ispunjavaju oni koji su više motivirani pomoći sudjelovanjem u odnosu na osobe koje su ispitivačima potpuno nepoznate. Upravo iz tog razloga, relativno velik omjer sudionika su studenti društvenih znanosti te studenti psihologije za koje je moguće da nisu bili u potpunosti naivni sudionici niti su točno reprezentirali populaciju studenata. Činjenica da je relativno velik broj sudionika odustao od rješavanja ankete do kraja (44%) dovodi u pitanje razlog iz kojeg su ti pojedinci odustali i je li moguće da bi baš taj dio uzorka upućivao

na drugačije rezultate. Duljina upitnika nije se razlikovala od duljine upitnika za slična istraživanja u svrhu diplomskog rada, no većina sadržaja povezano se s emocionalnim doživljavanjem i ponašanjem, što je možda neke sudionike odbilo jer moguće da se ne žele ni dovesti u situacije u kojima moraju biti u doticaju sa svojim emocijama, a ti bi sudionici recimo imali visoke rezultate na potiskivanju. Također, omjer sudionika i sudionica nije bio idealan (23% naspram 77%), već sukladan strukturi dobrovoljnih sudionika *online* anketa. Iako je istraživanje bilo usmjereno na populaciju studenata, rezultati se ne mogu generalizirati na opću populaciju niti kliničku populaciju perfekcionista.

S obzirom na to da su interkorelacije varijabli bile niže nego očekivane i niže u odnosu na ranija istraživanja, neophodno je osvrnuti se na provedbu istraživanja i korištene instrumente. Za sve procjene u istraživanju korištene su mjere samoprocjene, što znači da uvelike ovise o uvidu sudionika u sebe, socijalnim očekivanjima i iskrivljavanju odgovora, a to se smatra prijetnjom unutarnjoj valjanosti. Takva manipulacija može biti namjerna u svrhu prikazivanja samoga sebe u boljem svjetlu ili pak nesvjesna, kao težnja i vjerovanje sudionika. Na primjer, možda osobe koje imaju tendenciju potiskivati emocije izvještavaju o manje simptoma uznemirenosti nego što ih zapravo doživljavaju bilo zato što ih ne žele izraziti ili ih ni ne primjećuju jer im oni ne predstavljaju akutna stanja već svakodnevna stanja. Takvo umanjivanje vjerojatno smanjuje povezanost potiskivanja i uznemirenosti, te smanjuje mogućnost potvrđivanje medijacije potiskivanja na odnos perfekcionizma i uznemirenosti koju smo očekivali.

Ispitivanje strategija emocionalne regulacije samoprocjenama zahvaća one dijelove svjesnosti sudionika o svom ponašanju koje mogu verbalizirati i kojih se mogu prisjetiti. Trebalo bi gledati na korištenje tih strategija unutar zadanog konteksta i promatrati fleksibilnost korištenja strategija emocionalne regulacije, u ovom slučaju potiskivanja. Prema hipotezi odgovarajuće strategije za situaciju (engl. *strategy-situation-fit-hypothesis*, Haines i sur., 2016), adaptivnost jedne strategije emocionalne regulacije ovisi o situaciji u kojoj se osoba nalazi, pa tako potiskivanje, za koje se smatra da je općenito neadaptivna strategija, ponekad dovodi do poželjnih ishoda kada zahtjevi okoline uključuju kontrolabilnost i korisniku omogućuje efikasno snalaženje. Također, važno je istaknuti da se ERQ mjerom samoprocjene istražuje koliko pojedinac često koristi određenu strategiju emocionalne regulacije, a ne koliko efikasno određenu

strategiju koristi u svrhu emocionalne regulacije. Istaknuli bismo i da neka istraživanja dovode u pitanje opravdanost korištenja ERQ upitnika u ispitivanju simptoma depresije i anksioznosti pa su tako pronađene različite povezanosti s tim simptomima između ERQ mjere i RESS (engl. *Regulation of Emotion Systems Survey*, De France and Hollenstein, 2017; prema Dryman i Heimberg, 2018) na način da je veća povezanost depresije i potiskivanja mjerenom RESS u odnosu na potiskivanje mjerenu ERQ. S obzirom na to da je mehanizam potiskivanja u neku ruku i naučen odgovor na emocionalni podražaj, bilo bi zanimljivo uzeti u obzir kontekst kulture. Možda postoje razlike u korištenju strategija između individualističkih i kolektivističkih kultura i s obzirom na kontekst u kojem se osoba nalazi (je li osoba u kontaktu s nepoznatom ili bliskom osobom), s hipotezom da se emocionalno potiskivanje podržava u kolektivističkim kulturama više nego u individualističkim.

Ograničenje korištenog upitnika emocionalne kompetencije UEK-45 (Takšić, 2002) leži u nedovoljnom slaganju s operacionalizacijom konstrukta. Iako upitnik pokazuje konvergentnu valjanost korelirajući s upitnicima sličnog konstrukta (na primjer sa Schutte ljestvicom emocionalne inteligencije - SEIS, Schutte i sur., 1998; prema Takšić i sur. 2006), čestice UEK-45 orijentirane su u pozitivnom smjeru, dok SEIS sadrži čestice o regulaciji neugodnih emocija (Takšić i sur., 2006) pa možemo pretpostaviti da su negativni perfekcionista iz težnje za udovoljavanjem socijalnim očekivanjima u nekoj mjeri izvještavali o većoj emocionalnoj kompetentnosti jer je dostupnije potvrditi česticu s pozitivnim smjerom. Ponovno, i ovaj upitnik je mjera samoprocjene i velika je mogućnost iskrivljavanja odgovora kao rezultat razlike između stvarnog ponašanja i uvjerenjem o vlastitoj sposobnosti emocionalne kompetentnosti.

Upitna je osjetljivost mjere depresije, anksioznosti i stresa DASS-21 u razlikovanju sudionika unutar kategorije intenziteta doživljanih simptoma. DASS-21 se pokazao dobrim instrumentom za distinkciju kliničke od nekliničke skupine ispitanika (Ruljančić, 2012), a pitanje je koliko je opravdano koristiti ovu mjeru za razlikovanje sudionika unutar nekliničkog uzorka. Tome u prilog govori i nalaz o ostvarenom rasponu rezultata na mjeri DASS-21, koji je bio vrlo sužen u odnosu na teorijski raspon, tj. u odnosu na teorijski maksimum. Neki su sudionici, i to dovoljno velik broj da je distribucija asimetrična, postizali teorijski minimum i možda je potrebno u analizu uvrstiti samo one ispitanike koji prelaze *cut-off* rezultat blage

simptomatike. Postoje razlike u podljestvicama, pa se tako neke čestice odnose na akutne, ali prolazne simptome (drhtanje ruku), dok neke čestice mjere trajnije simptome (poteškoće s opuštanjem), što se moglo odraziti na smanjene rezultate uznemirenosti na način da uznemirenost osoba koje takve simptome doživljavaju svakodnevno, ali ne i akutno, postižu manju rezultat, no srž ove problematike je u subjektivnosti procjenjivanja o težini simptoma.

U budućim istraživanjima bilo bi zanimljivo proučiti stabilnost povezanosti osobine negativnog perfekcionizma i korištenja potiskivanja kroz vrijeme. Također, valjalo bi usporediti osobe u istom dobnom rasponu, no koji nisu studenti ili različite grupe ljudi s obzirom na dobnu kategoriju. Nadalje, buduća bi istraživanja trebala uključiti još neke varijable s potencijalnim indirektnim efektom djelovanja na obje istraživane medijacijske modele, koje možda djeluju kao zaštitni ili rizični čimbenici, kao na primjer uzeti u obzir aspekt akademskog uspjeha, percepciju uspjeha, mjeru percipirane podrške, strategije suočavanja sa stresom i neku mjeru odlaganja (koja se odnosi na akademske obaveze). S obzirom na manjkavosti prikupljanja podataka samoprocjenama, bilo bi korisno uključiti mjere bliskih osoba, prijatelja i kolega u svrhu procjene emocionalne kompetencije osobe iz više kuteva.

Bilo bi zanimljivo provesti novo istraživanje na istoj populaciji po uzoru na istraživanje Tran i Rimes (2017) uključujući ljestvicu stavova o neprihvatljivosti neugodnih emocija (engl. *Beliefs about Emotions Scale* - BES, Rimes i Chalder, 2010) kao mjeru medijatora između negativnog perfekcionizma i strategije potiskivanja. Iako je to u svrhu ovog istraživanja bilo planirano, pouzdanost novo prevedene ljestvice predistraživane na prigodnom uzorku studenata psihologije nije bila zadovoljavajuće visoka te je bilo dosta nedoumica oko konačnih prijevoda čestica s engleskog na hrvatski. Prijedlog bi bio prilagoditi BES ljestvicu pri čemu bi se određene čestice zamijenile novima, u duhu jezika, te istražiti odnos negativnog perfekcionizma, emocionalne kompetencije, stavova o neugodnim emocijama i potiskivanja.

6. Zaključak

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati odnos negativnog perfekcionizma, korištenja strategije emocionalnog potiskivanja, emocionalne kompetencije i pojavu združene grupe simptoma depresije, anksioznosti i stresa kod studenata u Hrvatskoj. Provjerena su dva medijacijska modela. Rezultati su pokazali statistički značajne korelacije između svih varijabli. Negativni perfekcionizam pozitivno je povezan s korištenjem strategije potiskivanja i s pojavom simptoma opće psihološke uznemirenosti, a u negativnoj je korelaciji s emocionalnom kompetencijom. Također, pronađena je negativna povezanost emocionalne kompetencije i korištenja strategije potiskivanja.

Potvrđena je djelomična medijacija opće emocionalne kompetentnosti na povezanost između negativnog perfekcionizma i korištenja strategije potiskivanja kao tipa emocionalne regulacije. Medijacija je komplementarna, s istim smjerom djelovanja negativnog perfekcionizma izravno i neizravno, putem emocionalne kompetentnosti, na emocionalno potiskivanje. Viši rezultat na ljestvici negativnog perfekcionizma preko snižene emocionalne kompetentnosti doprinosi većem korištenju strategije potiskivanja, no postojanost direktnog efekta pokazuje da unatoč medijaciji emocionalne kompetentnosti, određeni aspekti perfekcionizma i dalje imaju udio u objašnjavanju potiskivanja.

Suprotno očekivanju da visoki negativni perfekcionizam preko visokog stupnja potiskivanja doprinosi većoj općoj uznemirenosti, taj neizravni efekt nije dokazan u istraživanju. Samostalni doprinos negativnog perfekcionizma statistički je značajan i objašnjava oko 21% varijance na zajedničkoj mjeri depresije, anksioznosti i stresa.

7. Literatura

- Agler, R. i De Boeck, P. (2017). On the Interpretation and Use of Mediation: Multiple Perspectives on Mediation Analysis. *Frontiers in psychology*, 8, 1984.
- Aldea, M. A. i Rice, K. G. (2006). The role of emotional dysregulation in perfectionism and psychological distress. *Journal of Counseling Psychology*, 53(4), 498–510.
- Antony, M. M. i Swinson, R. P. (1998). *When perfect isn't good enough: Strategies for coping with perfectionism*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Ashby, J. S. i Rice, K.G. (2002). Perfectionism, Dysfunctional Attitudes, and Self-Esteem: A Structural Equations Analysis. *Journal of Counseling and Development*, 80, 197-203.
- Baron, R. M. i Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182
- Bieling, P. J., Israeli, A. L. i Antony, M. M. (2004). Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Personality and Individual Differences*, 36, 1373-1385.
- Botessi, G., Ghisi, M., Altoe, G., Conforti, E., Melli, G. i Sica, C. (2015). The Italian Version of the Depression Anxiety Stress Scales - 21: Factor Structure and Psychometric Properties on Community and Clinical Samples. *Comprehensive Psychiatry*, 60, 170-181.
- Cohen, J. (1992). A Power Primer. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155-159.
- Coleman, A. (2008). *A Dictionary of Psychology (3 ed.)*. New York: Oxford University Press.
- Dittner, A. J., Rimes, K. i Thorpe S. (2011). Negative perfectionism increases the risk of fatigue following a period of stress. *Psychological Health*. 26(3), 253-268.
- Dryman, M. T. i Heimberg, R. G. (2018). Emotion regulation in social anxiety and depression: a systematic review of expressive suppression and cognitive reappraisal. *Clinical Psychology Review*, 65, 17–42.
- Dunkley, D. M. i Blankstein, K. R. (2000). Self-Critical Perfectionism, Coping, Hassles, and Current Distress: A Structural Equation Modeling Approach. *Cognitive Therapy and Research*, 24(6), 713–730.
- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Halsall, J., Williams, M., i Winkworth, G. (2000). The relation between perfectionism and distress: Hassles, coping, and perceived social support as mediators and moderators. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 437–453
- Dunkley, D. M., Zuroff, D. C. i Blankstein, K. R. (2003). Self-Critical Perfectionism and Daily Affect: Dispositional and Situational Influences on Stress and Coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 234-252.

- Dunn, J. C., Whelton, W. J. i Sharpe, D. (2006). Maladaptive perfectionism, hassles, coping, and psychological distress in university professors. *Journal of Counseling Psychology, 53*, 511–523.
- Field, A.P. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS Statistics (4th Edition)*. London: Sage publications.
- Flett, G. L. i Hewitt, P. L. (2002). *Perfectionism: Theory, research, and treatment*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. i Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research, 14*(5), 449-468.
- Gaudreau, P. i Thompson, A. (2010). Testing a 2×2 model of dispositional perfectionism. *Personality and Individual Differences, 48*(5), 532–537.
- Gilman, R., Ashby, J. S., Sverko, D., Florell, D. i Varjas, K. (2005). The relationship between perfectionism and multidimensional life satisfaction among Croatian and American youth. *Personality and Individual Differences, 39*, 155-166.
- 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. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive and social consequences. *Psychophysiology, 39*, 281-291.
- 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*, 348–362.
- Haines, S. J., Glesson, J., Kuppens, P., Hollenstein, T., Ciarrochi, J., Labuschagne, I., Grace, C. i Koval, P. (2016). The Wisdom to Know the Difference: Strategy-Situation Fit in Emotion Regulation in Daily Life Is Associated With Well-Being. *Psychological Science, 27*(12), 1651-1659.
- Hayes, A. F. (2017). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach*. Guilford Press.
- Hewitt, P. L. i Flett, G. L. (1991a). Perfectionism in the Self and Social contexts: Conceptualization, assessment and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*, 456-470.
- Hewitt, P. L. i Flett, G. L. (1991b). Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology, 100*(1), 98-101.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L. i Ediger, E. (1996). Perfectionism and depression: Longitudinal assessment of a specific vulnerability hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology, 105*(2), 276–280.
- Hunt, J. i Eisenberg, D. (2010). Mental Health Problems and Help-Seeking Behavior Among College Students. *Journal of Adolescent Health, 46*(1), 3–10.

- 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(6).
- Jurin, T., Bratko, D. i Lauri Korajlija, A. (2007). Povezanost perfekcionizma, akademskog postignuća i depresivnosti studenata. *Socijalna psihijatrija*, 35, 161-168.
- Kline, R.B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: Guilford Press
- Lauri Korajlija, A. (2004). *Povezanost perfekcionizma i atribucijskog stila s depresivnošću i anksioznošću*. Neobjavljeni magistarski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Lauri Korajlija, A. (2010). *Perfekcionizam i anksiozna osjetljivost kao rizični faktori za pojavu anksioznih smetnji: kvantitativna i kvalitativna studija*. Neobjavljeni doktorski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Lovibond, S. H. i Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety and Stress Scales*. Sydney: Psychological Foundation.
- Maslić Seršić, D., Vranić, A. i Tonković, M. (2004). Prilog validaciji dva hrvatska instrumenta za mjerenje emocionalne inteligencije. *Suvremena psihologija*, 7(2), 231-242.
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., i Salovey, P. (2016). The ability model of emotional intelligence: Principles and updates. *Emotion Review*, 8(4), 290-300.
- Mayer, D., Salovey, P., Caruso, D. R. i Sitarenios, G. (2001). Emotional Intelligence as a Standard Intelligence. *Emotion*, 1(3), 232-242.
- Peña-Sarrionandia, A., Mikolajczak, M. i Gross, J. J.(2015). Integrating emotion regulation and emotional intelligence traditions: a meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 6, 160.
- Petz, B., Kolesarić V. i Ivanec, D (2012). *Osnovne statističke metode za nematematičare*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Požgajčić, T. (2016). *Diferencijalno dijagnostički potencijal ljestvice depresivnosti, anksioznosti i stresa (DASS-21)*. Diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Rice, K. G. i Aldea, M. A. (2006). State dependence and trait stability of perfectionism: A short-term longitudinal study. *Journal of Counseling Psychology*, 53(2), 205-212.
- Ruljančić, D. (2012). *Prilog provjeri psihometrijskih karakteristika hrvatske verzije Skale depresije, anksioznosti i stresa (DASS-21) na kliničkom i nekliničkom uzorku*. Neobjavljeni diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Rimes, K. A. i Chalder, T. (2010). The beliefs about emotions scale: Validity, reliability and sensitivity to change. *Journal of Psychosomatic Research*, 68(3), 285-292.

- Schutte, N.S., Malouff, J.M., Bobik, C., Coston, T.D., Greeson, C., Jedlicka, C., Rhodes, E. i Wendorf, G. (2001). Emotional intelligence and interpersonal relations. *The Journal of Social Psychology*, 141, 523-536
- Smith, M. M., Saklofske, D. H. i Yan, G. (2015). Perfectionism, trait emotional intelligence and psychological outcomes. *Personality and Individual Differences*, 85, 155-158.
- Slade, P. D. i Owens, R. G. (1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavior Modification*, 22(3), 372-390.
- Stoeber, J. i Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology*, 10(4), 295-319.
- Takšić, V. (1998). *Validacija konstrukta emocionalne inteligencije*. Doktorska disertacija. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Takšić, V. (2002). Upitnici emocionalne inteligencije (kompetentnosti). U: K. Lacković-Grgin, A. Bautović, V. Čubela, Z. Penezić (Ur.), *Zbirka psihologijskih skala i upitnika*, (str. 27-45), Filozofski fakultetu Zadru.
- Takšić, V., Mohorić, T. i Munjas, R. (2006). Emocionalna inteligencija: teorija, operacionalizacija, primjena i povezanost s pozitivnom psihologijom. *Društvena istraživanja*, 4-5 (84-85), 729-752
- Terry-Short, L.A., Owens, R.G., Slade, P.D. i Dewey, M.E. (1995). Positive and negative perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 18(5), 663-668.
- Tran, L. i Rimes, K. A. (2017). Unhealthy perfectionism, negative beliefs about emotions, emotional suppression, and depression in students: A mediational analysis. *Personality and Individual Differences*, 110, 144-147.
- Walsh, J. J. i Ugumba-Agwunobi, G. (2002). Individual differences in statistics anxiety: the roles of perfectionism, procrastination and trait anxiety. *Personality and Individual Differences*, 33(2), 239-251.
- Zhao, X., Lynch, J. G. i Chen, Q. (2010). Reconsidering Baron and Kenny: Myths and Truths about Mediation Analysis. *Journal of Consumer Research*, 37(2), 197-206.

8. Prilozi

Prilog A: Socio-demografska obilježja sudionika

Tablica 1
Socio-demografska obilježja sudionika (N=253)

		<i>f</i>	%
spol	muški	58	23
	ženski	195	77
obrazovanje	završena srednja/viša škola	105	41.5
	završen preddiplomski studij	118	46.6
	završen diplomski studij	30	11.9
socioekonomski status	ispodprosječan	32	12.7
	prosječan	107	42.3
	iznaprosječan	114	45
zaposlenje	bez zaposlenja	126	49.8
	povremeno	92	36.4
	stalno	35	13.8
mjesto prebivališta	Zagreb	162	64
	veći grad/regionalni centar	28	11.1
	manji grad	34	13.4
	mjesto	10	4
	selo	19	7.5
područje studija	društvene znanosti*	105	41.5
	humanističke znanosti	15	5.9
	prirodne znanosti	37	14.6
	tehničke znanosti	26	10.3
	umjetničke znanosti	34	13.4
	medicinske znanosti	30	11.9
	ostalo	6	2.4

Legenda: *f* – broj sudionika; % - udio sudionika s obzirom na uzorak

* od čega 21.7% uzorka (N=55) studira psihologiju.

Prilog B: Ljestvica pozitivnog i negativnog perfekcionizma (PNPS, Terry-Short i sur., 1995)

Sljedećim tvrdnjama ispituju se pojedini postupci kao i stavovi pojedinca prema sebi i drugim ljudima. Molim Vas da označite brojku koja odražava Vaš stupanj slaganja uz svaku izjavu, vodeći se sljedećom ljestvicom:

- 1 – u potpunosti se ne slažem
- 2 – donekle se ne slažem
- 3 – niti se slažem niti se ne slažem
- 4 – donekle se slažem
- 5 – u potpunosti se slažem

1. Kada nešto započnem, bojim se da bih mogao pogriješiti.	1	2	3	4	5
2. Kad uspijem, moja obitelj i prijatelji ponosni su na mene.	1	2	3	4	5
3. Ponosan sam što sam pedantan u izvršavanju zadataka.	1	2	3	4	5
4. Sebi postavljam nerealno visoke kriterije.	1	2	3	4	5
5. Po svaku cijenu pokušavam izbjeći neodobravanje drugih.	1	2	3	4	5
6. Volim odobravanje koje dobijem za dobro obavljen posao.	1	2	3	4	5
7. Ne mogu se opustiti dok stvari koje radim nisu savršene.	1	2	3	4	5
8. Osjećam da drugim ljudima ni moj najbolji uradak nije dovoljno dobar.	1	2	3	4	5
9. Savršeno obavljen posao je sam po sebi nagrada.	1	2	3	4	5
10. Problem uspjeha je što moram raditi još napornije.	1	2	3	4	5
11. Ako pogriješim, osjećam da je cijeli posao upropašten.	1	2	3	4	5
12. Ukoliko stalno ne težim višim kriterijima, nezadovoljan sam sobom.	1	2	3	4	5
13. Znam kakva bih osoba trebao ili želim biti, ali osjećam da to nikada ne uspijevam postići.	1	2	3	4	5
14. Drugi me ljudi poštuju zbog mojih postignuća.	1	2	3	4	5
15. Kao dijete, ma koliko dobar bio, to za moje roditelje nikada nije bilo dovoljno.	1	2	3	4	5
16. Smatram da svi vole pobjednike.	1	2	3	4	5
17. Drugi ljudi od mene očekuju isključivo savršenstvo.	1	2	3	4	5

18. Kada se natječem s drugim ljudima, motiviran sam da budem najbolji.	1	2	3	4	5
19. Osjećam se dobro kad pomičem granice.	1	2	3	4	5
20. Kad ostvarim svoje ciljeve osjećam se nezadovoljnim.	1	2	3	4	5
21. Drugi cijene moje visoke kriterije.	1	2	3	4	5
22. Osjećam da će drugi prestati brinuti za mene ili me cijeniti ako ih iznevjerim.	1	2	3	4	5
23. Volim udovoljavati drugim ljudima svojim uspjesima.	1	2	3	4	5
24. Kvalitetom svog postignuća ostvarujem izrazito odobravanje drugih.	1	2	3	4	5
25. Vlastiti uspjeh poticaj mi je za još veća postignuća.	1	2	3	4	5
26. Osjećam sram ili krivnju ako moj uradak nije savršen.	1	2	3	4	5
27. Bez obzira koliko dobro nešto napravim, nikad nisam zadovoljan.	1	2	3	4	5
28. Za savršenstvo je potrebno strogo poštivanje pravila.	1	2	3	4	5
29. Uživam u slavi svojih uspjeha.	1	2	3	4	5
30. Osjećam duboko zadovoljstvo kad nešto usavršim.	1	2	3	4	5
31. Osjećam da moram biti savršen da bih zaslužio odobravanje drugih ljudi.	1	2	3	4	5
32. Roditelji su me poticali da se ističem.	1	2	3	4	5
33. Kad pogriješim, brinem se što će misliti drugi.	1	2	3	4	5
34. Osjećam se ispunjenim kad se u potpunosti posvetim	1	2	3	4	5
35. Sviđa mi se kad ostali primijete da ono što radim zahtjeva mnogo truda i sposobnosti.	1	2	3	4	5
36. Što sam bolji, to drugi od mene više očekuju.	1	2	3	4	5
37. Volim biti precizan u onom što radim.	1	2	3	4	5
38. Radije nešto neću započeti, nego riskirati da to neće biti savršeno.	1	2	3	4	5
39. Kad nešto radim, osjećam da će drugi kritizirati razinu mog uratka.	1	2	3	4	5
40. Volim izazov postavljanja vlastitih visokih kriterija.	1	2	3	4	5

Prilog C: Upitnik regulacije emocija (ERQ; Gross i John, 2003)

Sljedeća pitanja obuhvaćaju dva aspekta Vašeg emocionalnog života. Jedan aspekt je Vaše emocionalno iskustvo ili kako se Vi osjećate. Drugi aspekt se odnosi na emocionalno izražavanje ili kako izražavate svoje emocije kroz govor, geste ili ponašanje. Iako se određene tvrdnje čine međusobno sličnima, one se uvelike razlikuju. Pri označavanju slaganja s ponuđenim tvrdnjama koristite sljedeću ljestvicu od 1 do 7, pri čemu 1 označava izrazito ne slaganje, 4 niti slaganje niti ne slaganje, a 7 označava izrazito slaganje.

1.	Kada želim osjećati više <i>ugodnih</i> emocija (npr., sreću ili zabavu), <i>promijenim ono o čemu razmišljam</i> .	1	2	3	4	5	6	7
2.	Držim svoje osjećaje za sebe.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Kada želim osjećati manje <i>neugodnih</i> emocija (npr., tugu ili ljutnju), <i>promijenim ono o čemu razmišljam</i> .	1	2	3	4	5	6	7
4.	Kada osjećam <i>ugodne</i> emocije, pazim da ih ne izrazim.	1	2	3	4	5	6	7
5.	Kada sam suočen/a sa stresnom situacijom, <i>razmišljam</i> o tome kako da ostanem miran/a.	1	2	3	4	5	6	7
6.	Kontroliram svoje emocije tako da ih ne <i>pokazujem</i> .	1	2	3	4	5	6	7
7.	Kada želim osjećati više <i>ugodnih</i> emocija, <i>mijenjam način razmišljanja</i> o situaciji.	1	2	3	4	5	6	7
8.	Kontroliram svoje emocije tako da <i>mijenjam način razmišljanja</i> o situaciji u kojoj se nalazim.	1	2	3	4	5	6	7
9.	Kada osjećam <i>neugodne</i> emocije, pazim da ih i ne izražavam.	1	2	3	4	5	6	7
10.	Kada želim osjećati manje <i>neugodnih</i> emocija, <i>mijenjam način razmišljanja</i> o situaciji.	1	2	3	4	5	6	7

Čestice strategije ponovne kognitivne procjene: 1, 3, 5, 7, 8, 10;

Čestice strategije emocionalnog potiskivanja: 2, 4, 6, 9.

Prilog D: Uпитnik emocionalne kompetentnosti (UEK-45; Takšić, 2002)

Idućim se pitanjima ne ispituje Vaše znanje i ne možete dati pogrešan odgovor. Pitanja se odnose na to kako se inače osjećate i kako razmišljate. Pokušajte odgovarati po prvom dojmu, bez da previše razmišljate o njima. Odgovorite koliko se ponuđene tvrdnje odnose na Vas, zaokruživanjem jednog od brojeva koji imaju iduće značenje:

1 - uopće NE 2 - uglavnom NE 3 - kako kada 4 - uglavnom DA 5 - u potpunosti DA

1. Dobro raspoloženje mogu zadržati i ako mi se nešto loše dogodi.	1	2	3	4	5
2. Gotovo uvijek mogu riječima opisati svoje osjećaje i emocije.	1	2	3	4	5
3. I kada je moja okolina loše raspoložena, mogu zadržati dobro raspoloženje.	1	2	3	4	5
4. Iz neugodnih iskustava učim kako se ubuduće ne treba ponašati.	1	2	3	4	5
5. Kada me netko pohvali (nagradi), radim s više elana.	1	2	3	4	5
6. Kada mi nešto ne odgovara, to odmah i pokažem.	1	2	3	4	5
7. Kada mi se neka osoba sviđa, učinit ću sve da joj se i ja svidim.	1	2	3	4	5
8. Kada sam dobro raspoložen, teško me je oneraspoložiti.	1	2	3	4	5
9. Kada sam dobrog raspoloženja svaki mi se problem čini lako rješiv.	1	2	3	4	5
10. Kada sam s osobom koja me cijeni, pazim kako se ponašam.	1	2	3	4	5
11. Kada se osjećam sretno i raspoloženo, tada najbolje učim i pamtim.	1	2	3	4	5
12. Kada se zainatim, riješit ću i naizgled nerješiv problem.	1	2	3	4	5
13. Kada sretnem poznanika, odmah shvatim kako je raspoložen.	1	2	3	4	5
14. Kada vidim kako se netko osjeća, obično znam što mu se dogodilo.	1	2	3	4	5
15. Kod prijatelja mogu razlikovati kada je tužan, a kada razočaran.	1	2	3	4	5
16. Lako ću smisliti način da pridem osobi koja mi se sviđa.	1	2	3	4	5

17. Lako mogu nabrojiti emocije koje trenutno doživim.	1	2	3	4	5
18. Lako primijetim promjenu raspoloženja svoga prijatelja.	1	2	3	4	5
19. Lako se mogu domisliti kako obradovati prijatelja kojem idem na rođendan.	1	2	3	4	5
20. Lako uvjerim prijatelja da nema razloga za zabrinutost.	1	2	3	4	5
21. Mogu dobro izraziti svoje emocije.	1	2	3	4	5
22. Mogu opisati kako se osjećam.	1	2	3	4	5
23. Mogu opisati svoje sadašnje stanje.	1	2	3	4	5
24. Mogu reći da znam puno o svom emocionalnom stanju.	1	2	3	4	5
25. Mogu točno odrediti emocije neke osobe ako je promatram u društvu.	1	2	3	4	5
26. Mogu zapaziti kada se netko osjeća bespomoćno.	1	2	3	4	5
27. Moje ponašanje odražava moje unutarnje osjećaje.	1	2	3	4	5
28. Na meni se uvijek vidi kakvog sam raspoloženja.	1	2	3	4	5
29. Nastojim ublažiti neugodne emocije, a pojačati pozitivne.	1	2	3	4	5
30. Nema ništa loše u tome kako se obično osjećam.	1	2	3	4	5
31. Obaveze ili zadatke radije odmah izvršim, nego da o njima mislim.	1	2	3	4	5
32. Obično razumijem zašto se loše osjećam.	1	2	3	4	5
33. Pokušavam održati dobro raspoloženje.	1	2	3	4	5
34. Prema izrazu lica mogu prepoznati nečija osjećanja.	1	2	3	4	5
35. Prepoznajem prikrivenu ljubomoru kod svojih prijatelja.	1	2	3	4	5
36. Primijetim kada netko nastoji prikriti loše raspoloženje.	1	2	3	4	5
37. Primijetim kada netko osjeća krivnju.	1	2	3	4	5
38. Primijetim kada netko prikriva svoje prave osjećaje.	1	2	3	4	5

39. Primijetim kada se netko osjeća potišteno.	1	2	3	4	5
40. Što se mene tiče, potpuno je u redu ovako se osjećati.	1	2	3	4	5
41. Uglavnom mi je bilo lako izraziti simpatije osobi koja mi se sviđa.	1	2	3	4	5
42. Uočim kada se netko ponaša različito od onoga kako je raspoložen.	1	2	3	4	5
43. Većinu svojih osjećaja lako mogu imenovati.	1	2	3	4	5
44. Većinu svojih osjećaja mogu izraziti.	1	2	3	4	5
45. Znam kako mogu ugodno iznenaditi svakoga svoga prijatelja.	1	2	3	4	5

Identifikacija pojedinih podljestvica UEK-45:

Ljestvica sposobnosti uočavanja i razumijevanja emocija – 15 čestica
(čestica broj: 13, 14, 15, 18, 19, 25, 26, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 42, 45)

Ljestvica sposobnosti izražavanja i imenovanja emocija - 14 čestica
(čestica broj: 2, 6, 16, 17, 21, 22, 23, 24, 27, 28, 32, 41, 43, 44)

Ljestvica sposobnosti regulacije i upravljanja emocijama - 16 čestica
(čestica broj: 1, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 20, 29, 30, 31, 33, 40)

Prilog E: Ljestvica depresivnosti, anksioznosti i stresa (DASS-21; Lovibond. i Lovibond, 1995)

Molimo Vas da za svaku tvrdnju zaokružite broj u stupcu koji najbolje opisuje kako ste se osjećali u zadnjih tjedan dana pridržavajući se sljedećeg značenja:

0 – Uopće se nije odnosilo na mene.

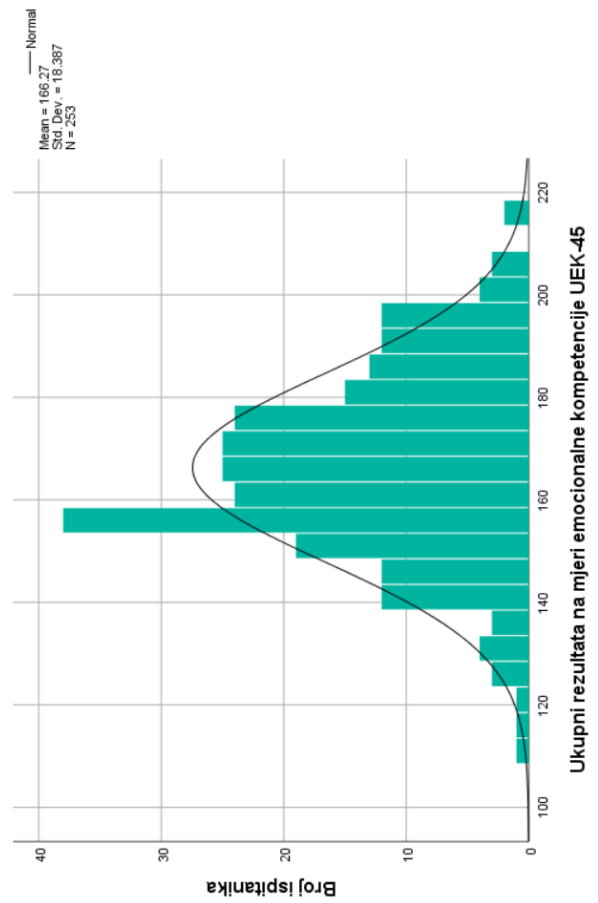
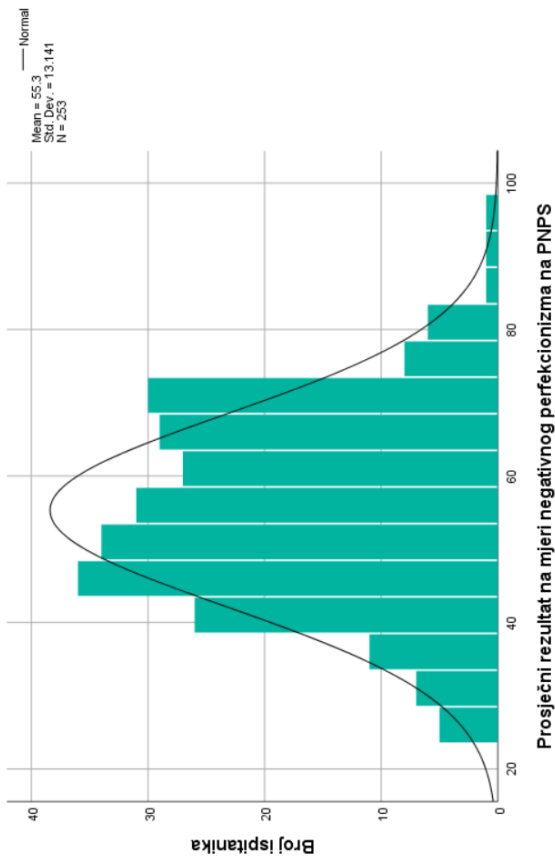
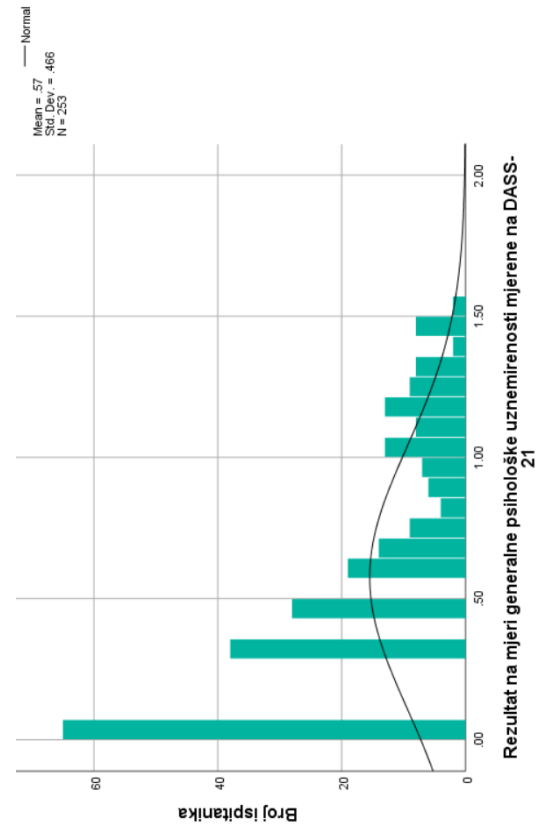
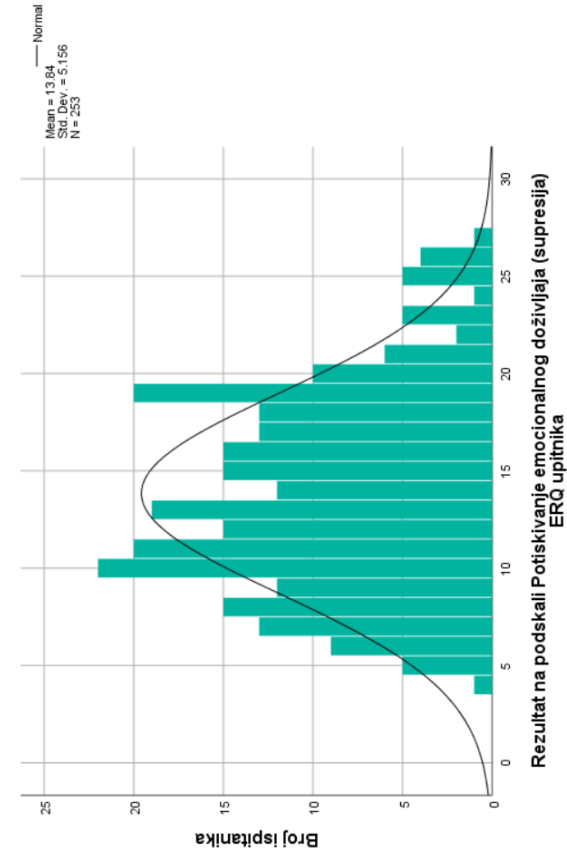
1 – Odnosilo se na mene u određenoj mjeri ili neko vrijeme.

2 – Odnosilo se na mene u većoj mjeri ili dobar dio vremena.

3 – Gotovo u potpunosti ili većinu vremena se odnosilo na mene.

1. Bilo mi je teško smiriti se. (s)	0	1	2	3
2. Sušila su mi se usta. (a)	0	1	2	3
3. Uopće nisam mogla doživjeti neki pozitivan osjećaj. (d)	0	1	2	3
4. Doživjela sam teškoće s disanjem (npr. ubrzano disanje, gubitak daha bez fizičkog napora). (a)	0	1	2	3
5. Bilo mi je teško započeti aktivnosti. (d)	0	1	2	3
6. Bila sam sklona pretjeranim reakcijama na događaje. (s)	0	1	2	3
7. Doživljavala sam drhtanje (npr. u rukama). (a)	0	1	2	3
8. Osjećala sam se jako nervozno. (s)	0	1	2	3
9. Zabrinjavale su me situacije u kojima bih mogla paničariti ili se osramotiti. (a)	0	1	2	3
10. Osjetila sam kao da se nemam čemu radovati. (d)	0	1	2	3
11. Osjetila sam da postajem uznemirena. (s)	0	1	2	3
12. Bilo mi je teško opustiti se. (s)	0	1	2	3
13. Bila sam potištena i tužna. (d)	0	1	2	3
14. Nisam podnosila da me išta ometa u onome što sam radila. (s)	0	1	2	3
15. Osjetila sam da sam blizu panici. (a)	0	1	2	3
16. Ništa me nije moglo oduševiti. (d)	0	1	2	3
17. Osjetila sam da ne vrijedim mnogo kao osoba. (d)	0	1	2	3
18. Događalo mi se da sam bila prilično osjetljiva. (s)	0	1	2	3
19. Bila sam svjesna rada svog srca bez fizičkog napora (npr. osjećaj preskakanja i ubrzanog rada srca). (a)	0	1	2	3
20. Bila sam uplašena bez opravdanog razloga. (a)	0	1	2	3
21. Osjetila sam kao da život nema smisla. (d)	0	1	2	3

Prilog F: Grafički prikazi distribucija prosječnih rezultata



Prilog G: Interkorelacije ispitivanih varijabli

Tablica 6
Korelacijska matrica svih varijabli (N=253).

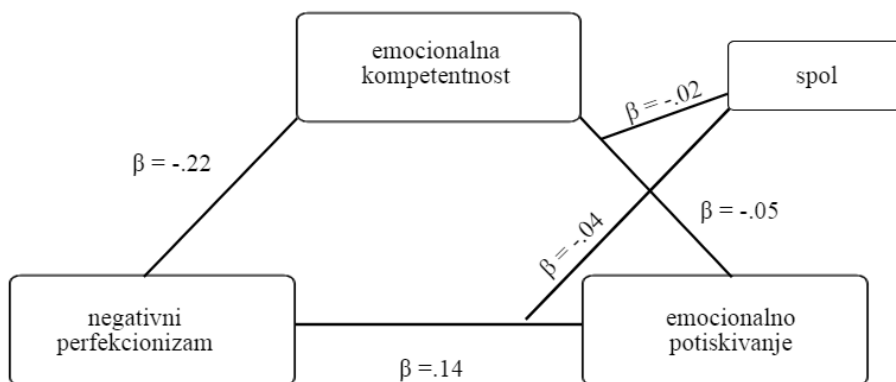
spol	PP	NP	PKP	PED	UEK_uk	UEK_ure	UEK_ije	UEK_ue	UZN	DEPR	ANX
spol	-										
PP	-01	-									
NP	.01	.12*	-								
PKP	.19**	.29**	-.10	-							
PED	-.21**	-.11	.25**	-.04	-						
UEK_uk	.12	.34**	-.15*	.30**	-.38**	-					
UEK_ure	.14*	.18**	.09	.14*	-.07	.76**	-				
UEK_ije	.11	.15*	-.19**	.12	-.58**	.82**	.41**	-			
UEK_ue	.01	.51**	-.25**	.45**	-.16*	.69**	.30**	.37**	-		
UZN	-.06	-.07	.50**	-.17**	.20**	-.18**	.07	-.23**	-.23**	-	
DEPR	-.09	-.09	-.18**	.21**	-.20**	.04	-.24**	-.26**	.89**	-.26**	-
ANX	-.06	-.06	-.16*	.17**	-.14*	.03	-.18**	-.17**	.79**	-.17**	.61**
STRES	-.06	-.05	-.18**	.13*	-.14*	.08	-.18**	-.21**	.93**	-.21**	.70**

Legenda: ** $p < .01$, * $p < .05$; spol kodiran kao M=0; Ž=1; PP = pozitivni perfekcionizam; NP = negativni perfekcionizam; PKP = korištenje strategije ponovna kognitivna procjena; za PED = korištenje strategije potiskivanje emocionalnog doživljaja; UEK_uk = mjera emocionalne kompetencije; UEK_ure = rezultat na podljestvici UEK-45 sposobnost uočavanja i razumijevanja emocija; UEK_ije = rezultat na podljestvici UEK-45 za sposobnost izražavanja i imenovanja emocija; UEK_ue = rezultat na podljestvici UEK-45 za sposobnost upravljanja emocijama; UZN = opća psihološka uznemirenost; DEPR = mjera na podljestvici depresije na DASS 21; ANX = mjera na podljestvici anksioznosti na DASS 21; STRES = mjera na podljestvici stresa na DASS 21.

Prilog H: Rezultati testiranja medijacije metodom PROCESS (Hayes, 2017)

Povezanost negativnog perfekcionizma i potiskivanja te medijacijska uloga emocionalne kompetentnosti

Kako bismo istražili efekte ovog odnosa, proveli smo *bootstrapping* PROCESS analizu (Hayes, 2017) za provjeru značajnosti u kojem varijabla spol moderira odnos između prediktora i kriterija, te medijatora i kriterija (Slika 3). Rezultati provedene analize upućuju da je negativni perfekcionizam značajni prediktor emocionalnoj kompetentnosti ($F_{1,251} = 5.99, p = .02$), a 2.3% varijabiliteta emocionalne kompetentnosti se može objasniti negativnim perfekcionizmom, u smjeru da će negativni perfekcionista izražavati niži stupanj opće emocionalne kompetentnosti. Nadalje saznajemo da pretpostavljenim modelom (vidi Slika 3) objašnjavamo 21.5% varijabiliteta varijable emocionalnog potiskivanja ($F_{5,247} = 13.55, p = .001$). Indirektni efekt neznačajan je za sudionike i iznosi $e(i) = .016 [-.013, .04]$, dok je značajan za studentice i iznosi $e(i) = .021 [.01, .04]$. Direktni efekt negativnog perfekcionizma na potiskivanje značajan je za oba spola te iznosi $e(d) = .11, [.02, .19]$ za sudionike, a $e(d) = .07, [.02, .12]$ za sudionice.



Slika 3. Grafički prikaz prvog pretpostavljenog medijacijskog odnosa u istraživanju te odgovarajući koeficijenti regresije dobiveni metodom PROCESS (Hayes, 2017)