

Emocionalna ekspresivnost i subjektivna dobrobit: pozitivan utjecaj dijeljenja emocija

Lukša, Delornea

Master's thesis / Diplomski rad

2024

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

Permanent link / Trajna poveznica: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:131:602920>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-08-27**



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

Repository / Repozitorij:

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



Sveučilište u Zagrebu

Filozofski fakultet

Odsjek za psihologiju

**EMOCIONALNA EKSPRESIVNOST I SUBJEKTIVNA DOBROBIT:
POZITIVAN UTJECAJ DIJELJENJA EMOCIJA**

Diplomski rad

Delornea Lukša

Mentor: prof. dr. sc. Denis Bratko

Zagreb, 2024

IZJAVA

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

U Zagrebu, 22.5.2024.

Delornea Lukša

SADRŽAJ

Uvod	1
<i>Emocionalna ekspresivnost</i>	1
<i>Emocionalna ekspresivnost i crte ličnosti</i>	3
<i>Emocionalna ekspresivnost i afekt</i>	3
<i>Subjektivna dobrobit</i>	4
<i>Subjektivna dobrobit i crte ličnosti</i>	6
<i>Subjektivna dobrobit i afekt</i>	6
<i>Subjektivna dobrobit i emocionalna ekspresivnost</i>	7
Cilj	8
Hipoteze i problemi	9
Metodologija	10
<i>Sudionici</i>	10
<i>Mjerni instrumenti</i>	10
<i>Postupak</i>	13
Analiza podataka i rezultati	13
Rasprava	18
<i>Povezanost emocionalne ekspresivnosti i subjektivne dobrobiti s afektom</i>	19
<i>Povezanost emocionalne ekspresivnosti i subjektivne dobrobiti s crtama ličnosti</i> ..	20
<i>Doprinos emocionalne ekspresivnosti u objašnjenju subjektivne dobrobiti</i>	22
<i>Metodološka ograničenja i preporuke za buduća istraživanja</i>	25
Zaključak	26
Literatura	27
Prilozi	35

Emocionalna ekspresivnost i subjektivna dobrobit: pozitivan utjecaj dijeljenja emocija
Emotional Expressiveness and Subjective Well-Being: The Positive Impact of Sharing Emotions

Sažetak

Cilj ovog rada bio je istražiti povezanost emocionalne ekspresivnosti i subjektivne dobrobiti te provjeriti hoće li se ta povezanost održati kada se kontroliraju crte ličnosti i pozitivni i negativni afekt. Dodatno, htjelo se istražiti može li, pored izražavanja pozitivnih emocija, izražavanje negativnih emocija također doprinijeti višoj procjeni subjektivne dobrobiti. U istraživanju je sudjelovalo 559 sudionika. Sudionici su ispunili kratki online upitnik kojim su mjereni emocionalna ekspresivnost (BEQ), subjektivna dobrobit (SWLS), crte ličnosti (BFI-44) i afekt (PANAS). Rezultati su potvrdili glavne hipoteze. Pokazalo se da su ekspresivnost pozitivnih i ekspresivnost negativnih emocija pozitivno povezane sa subjektivnom dobrobiti što ukazuje na važnost izražavanja doživljenih pozitivnih, ali i negativnih emocija. Također, rezultati hijerarhijske regresijske analize pokazali su da emocionalna ekspresivnost objašnjava značajan postotak varijance (3.8%) povrh varijance objašnjene crtama ličnosti i afektom pri čemu su se kao značajni prediktori među komponentama emocionalne ekspresivnosti pokazali pozitivna ekspresivnost i negativna ekspresivnost. Rezultati ovog istraživanja ističu važnost emocionalne ekspresivnosti u svakodnevnom životu pojedinca te pozitivni učinak koji izražavanje pozitivnih i negativnih emocija može imati na subjektivnu dobrobit. Istraživanje također ističe složenost konstrukta emocionalne ekspresivnosti te njegovu povezanost s velikim brojem međusobno povezanih faktora, ističući tako potrebu za dodatnim istraživanjima u području emocionalne ekspresivnosti i njene povezanosti s različitim aspektima subjektivne dobrobiti.

Ključne riječi: emocionalna ekspresivnost, subjektivna dobrobit, pozitivni i negativni afekt, crte ličnosti

Abstract:

The study aimed to explore the relationship between emotional expressiveness and subjective well-being, over and above the influence of personality traits and affect. Additionally, the study aimed to explore if both positive and negative emotional expressiveness would positively correlate with subjective well-being. The research involved 559 participants who completed various questionnaires measuring emotional expressiveness (BEQ), subjective well-being (SWLS), personality traits (BFI-44) and affect (PANAS). The results confirmed the main hypotheses. It was shown that the expressiveness of positive and negative emotions is positively correlated with subjective well-being, indicating the importance of expressing both positive and negative emotions. Hierarchical regression analysis indicated that emotional expressiveness accounted for 3.8% of the variance in subjective well-being, beyond the contributions of personality traits and affect. Specifically, the expressiveness of positive emotions and negative emotions emerged as significant predictors. The results of this study highlight the importance of emotional expressiveness in an individual's daily life and the positive impact that expressing both positive and negative emotions can have on subjective well-being. The research also underscores the complexity of the construct of emotional expressiveness and its connection with a large number of interrelated factors, emphasizing the need for further studies in the field of emotional expressiveness and its relationship with various aspects of subjective well-being.

Key words: Emotional expressivity, subjective well-being, personality, affect

UVOD

Kada zamišljamo sretnu, zdravu, funkcionalnu osobu uglavnom zamišljamo nekoga tko je energičan, motiviran, pozitivan, često u dobrim prijateljskim i obiteljskim odnosima. Vrlo je lako uz takav opis osobe pripisati joj i karakteristiku emocionalne ekspresivnosti. Očekivali bismo da je takva osoba sklona dijeliti svoja iskustva i emocije s bližnjima. Dijeljenje pozitivnih iskustava i emocija činit će ju još sretnijom i ojačati njenu povezanost s drugima (Gable i sur., 2004). Postavlja se pitanje vrijedi li isto i za negativne emocije? Može li dijeljenje negativnih emocija, kao i pozitivnih, pozitivno utjecati na subjektivnu dobrobit pojedinca? Postoji nekoliko istraživanja koja ukazuju na pozitivne učinke dijeljenja emocija (Burgin i sur., 2012) i pozitivnih događaja (Gable i sur., 2004) kao i ekspresije pozitivnih emocija (Harker i Keltner, 2001), ali i ekspresije negativnih emocija u okviru psihoterapije (Campbell i sur., 2013; Seligman, 1995), plakanjem (Gračanin, 2023; Gračanin i sur., 2014) ili putem ekspresivnog pisanja (Smyth, 1998). Ovim radom istražiti će se odnosi emocionalne ekspresivnosti i subjektivne dobrobiti te relevantnih varijabli kao što su crte ličnosti i afekt.

Emocionalna ekspresivnost

Emocionalna ekspresivnost (engl. *Emotional Expressivity*; Gross i John, 1995) je konstrukt koji se odnosi na opažljive bihevioralne promjene u ponašanju izazvane emocionalnim doživljajima. Ljudi mogu u većoj ili manjoj mjeri izraziti emocionalne impulse koje doživljavaju, a stupanj izražavanja tih emocionalnih impulsa definira se kao emocionalna ekspresivnost osobe (Gross i John, 1995). Emocije igraju veliku i važnu ulogu u svakodnevnom funkcioniranju ljudi, utječu na donošenje odluka, percepciju, kogniciju, odnose i motivaciju, pružaju osjećaj svrhe i smisla (Reeve, 2010). Želja za boljim razumijevanjem ovog unutrašnjeg, skrivenog dijela ljudskog svijeta, potaknula je interes za proučavanjem emocionalnih reakcija u nadi da one mogu pomoći bolje objasniti i predvidjeti složeno ljudsko funkcioniranje i ponašanje. Stoga su emocionalne reakcije i njihovo izražavanje nerijetko predmet interesa kako javnosti tako i stručnjaka. Kako bi što bolje razumjeli ulogu emocionalne ekspresivnosti u ljudskom funkcioniranju te njenu povezanost s drugim važnim psihološkim konstruktima,

stručnjaci su je prvo trebali dobro definirati, a potom i pronaći načine kako ju što preciznije izmjeriti.

U početku, emocionalna ekspresivnost definirana je kao dimenzija individualnih razlika koja se očituje u mogućnostima pojedinaca da upravljaju samo-prezentiranjem, neverbalnim izražavanjem emocija te svojim ponašanjem (Snyder, 1974), a kasnije se više koriste nešto uže definicije kao što je ona Kringa i suradnika (1994) koji emocionalnu ekspresivnost definiraju kao stupanj u kojem ljudi svoje unutrašnje emocionalne procese iskazuju prema van. Kring i suradnici (1994) u svom radu predlažu jednodimenzionalni model emocionalne ekspresivnosti koji zanemaruje specifične emocije (sreću ili tugu) i način izražavanja (verbalno ili neverbalno) te emocionalnu ekspresivnost predstavljaju kao jedinstveni konstrukt generalne ekspresivnosti za čije mjerenje razvijaju i skalu "Emotional expressivity scale" (EES; Kring i sur., 1994). S druge strane, King i Emmons (1990) predstavljaju višedimenzionalni model emocionalne ekspresivnosti s tri faktora: intimna ekspresivnost, ekspresivnost pozitivnih emocija i ekspresivnost negativnih emocija. Također konstruiraju upitnik kojim se može mjeriti emocionalna ekspresivnost prikazana kroz ta tri faktora (EEQ - Emotional Expressivity Questionnaire). Slično prethodnom istraživanju, Gross i John (1997) također pronalaze tri faktora emocionalne ekspresivnosti: negativna ekspresivnost, pozitivna ekspresivnost i snaga impulsa. Emocionalna ekspresivnost prema ovom modelu može se mjeriti upitnikom BEQ (Berkeley Expressivity Questionnaire; Gross i John, 1997). Taj model i pripadajuća skala korišteni su i u ovom istraživanju budući da su njime obuhvaćeni i snaga ponašajnih tendencija, ali i stupanj u kojem su te tendencije izražene (Lin i sur., 2016). *Snaga impulsa* odnosi se na tendenciju, to jest sklonost osobe da reagira ili se ponaša na određen način u nekoj emotivno pobuđujućoj situaciji. Važno je naglasiti da, prema ovom modelu, postojanje sklonosti nekoj reakciji ne znači nužno i ekspresiju iste, budući da svaka osoba u određenoj mjeri modulira svoje ponašajne tendencije te tako upravlja vlastitim ponašanjem. Druge dvije facete, *pozitivna i negativna ekspresivnost*, odnose se na stupanj u kojem su sklonosti određenim reakcijama izražene to jest vidljive u ponašanju, pri čemu se pozitivna ekspresivnost odnosi na izražavanje pozitivnih emocija, a negativna ekspresivnost na izražavanje negativnih emocija. Prema ovom modelu, sve tri facete su u međusobnoj korelaciji što znači da će oni ljudi koji

imaju veću snagu emocionalnih impulsa ujedno i više izražavati emocije te da će oni koji više izražavaju pozitivne emocije također biti skloniji više izražavati i negativne emocije i obrnuto (Gross i John, 1997).

Emocionalna ekspresivnost i crte ličnosti

Odnos ličnosti i emocionalnosti, odnosno afekta, već je vrlo jasno definiran zahvaljujući brojnim psihološkim radovima iz tog područja. Ekstraverzija je jasno povezana s doživljavanjem ugodnih emocija (pozitivnog afekta), a neuroticizam je nedvojbeno povezan s doživljavanjem neugodnih emocija (negativnog afekta), dok su savjesnost i ugodnost također povezane s pozitivnom emocionalnošću (McCrae i Costa, 1991). S druge strane, znatno manji broj radova istražuje odnos ličnosti i emocionalne ekspresivnosti, no prema istraživanjima Grossa i Johna (1995, 1997) ti su odnosi vrlo slični. Tako su ekstraverzija i ugodnost povezane s pozitivnom ekspresivnošću (ekspresija pozitivnih emocija) dok je neuroticizam povezan s negativnom ekspresivnošću (ekspresija negativnih emocija) i snagom impulsa. Trierweiler i suradnici (2002) svojim istraživanjem također potvrđuju rezultate dobivene u istraživanjima Grossa i Johna (1995, 1997).

Emocionalna ekspresivnost i afekt

Afekt se odnosi na svaki osjećaj, emociju i raspoloženje koje osoba doživljava, a može biti pozitivan i negativan (American Psychological Association, 2018). Pozitivni i negativni afekt smatraju se odvojenim, a ne emocionalno suprotnim načinima osjećanja što znači da osoba istovremeno može doživljavati i pozitivni i negativni afekt (Watson i Tellegen, 1985). Emocionalna ekspresivnost i afekt su međusobno povezani konstrukti što je potvrđeno njihovom međukorelacijom pri čemu pozitivna ekspresivnost korelira s pozitivnim afektom dok negativna korelira s negativnim afektom (Gross i John, 1997). Ipak, s obzirom na veličinu tih korelacija, smatraju se različitim aspektima emocionalnog stila (Wang i sur., 2013). Ovakav odnos znači da iako intenzivnije emocionalno iskustvo (intenzivniji afektivni doživljaj) može pridonijeti većoj ekspresivnosti, ne znači nužno i da hoće. Odnosno, osoba može modulirati doživljene ponašajne tendencije i time utjecati na vlastitu emocionalnu ekspresivnost pa emociju izraziti u drugačijem intenzitetu nego što ju je doživjela. Nadalje, Burgin i suradnici

(2012) pokazali su da je viša emocionalna ekspresivnost (mjerena skalom emocionalne ekspresivnosti EES - Kring i sur., 1994) povezana s višim pozitivnim afektom, a zanimljivi su i rezultati Grossa i suradnika (2000) koji su pokazali da je doživljeni negativni afekt važan za negativnu ekspresivnost kod visoko ekspresivnih, ali ne i kod nisko ekspresivnih pojedinaca. Dakle, nisko ekspresivni pojedinci slabo će izražavati negativne emocije neovisno o količini doživljenog afekta, dok će visoko ekspresivni pojedinci više negativnih emocija izražavati porastom doživljenog negativnog afekta. Ovaj odnos vrijedi samo za negativne emocije/afekt, odnosno količina doživljenog pozitivnog afekta utjecat će na izražavanje pozitivnih emocija i kod visoko i kod nisko ekspresivnih pojedinaca.

Subjektivna dobrobit

Subjektivna dobrobit složeni je konstrukt koji obuhvaća cjelokupnu procjenu zadovoljstva vlastitim životom, a uključuje zadovoljstvo kvalitetom života te emocionalna iskustva pojedinca (Diener i sur., 2018). Još 1984. Ed Diener predlaže model subjektivne psihološke dobrobiti koji se sastoji od kognitivne i afektivne komponente (Diener, 1984). S obzirom na to da se afektivna komponenta sastoji od pozitivnog i negativnog afekta, ovaj model prozvan je tripartitnim modelom subjektivne dobrobiti te postaje široko prihvaćen i korišten u narednim desetljećima (Busseri i Sadava, 2011). *Kognitivna komponenta* predstavlja globalnu mjeru procjene vlastitog života kao cjeline, a temelji se na subjektivnoj procjeni zadovoljstva životom pri čemu ljudi tu procjenu donose na temelju bilo kojih čimbenika koje oni sami procjenjuju relevantnima (Schimmack i sur., 2004). Jedna takva mjera kognitivne komponente subjektivne dobrobiti je Satisfaction With Life Scale (SWLS; Diener i sur., 1985) koja se i danas široko primjenjuje u brojnim istraživanjima. S druge strane, *afektivna komponenta* odnosi se na omjer pozitivnih i negativnih emocionalnih iskustva (Schimmack i sur., 2004), a najčešće se mjeri skalama kao što su PANAS (Watson i sur., 1988) ili SPANE (Diener i sur., 2010) koje se temelje na procjeni frekvencije i intenziteta ugodnih i neugodnih emocija (Tov i sur., in press). Iako se veličina korelacije između afektivne i kognitivne komponente razlikuje od istraživanja do istraživanja, podaci pokazuju da su *snažno i umjereno povezane* (Busseri, 2018). Ipak, smatraju se strukturalno različitim konstruktima budući da se njihovi odnosi s drugim

varijablama značajno razlikuju (Diener i sur., 2017). Tako se pokazalo da je afektivna komponenta snažnije povezana s društvenim situacijama, socijalnim odnosima i crtama ličnosti (kao što su ekstraverzija i emocionalna stabilnost), dok na kognitivnu komponentu subjektivne dobrobiti snažnije utječu neki vanjski čimbenici koje je moguće sistematski evaluirati, kao što su poslovni status, zarada, zdravlje te veliki životni događaji kao na primjer rođenje djeteta, umirovljenje ili teški gubici (Diener i sur., 2017; Luhmann i sur., 2012).

S obzirom na takav složeni odnos komponenti, postavlja se pitanje kako formirati rezultate da bismo što bolje opisali nečiju subjektivnu dobrobit. Je li opravdano formirati ukupni rezultat na temelju sve tri komponente ili se pak rezultat svake komponente treba gledati zasebno? U većini istraživanja rezultati pojedinih komponenti prikazani su i analizirani odvojeno (Anglim i Grant, 2016; DeNeve i Cooper, 1998; Lucas i sur., 1996; Pleeging i sur., 2021) što je u skladu s mišljenjem Busseri (2015) koji ističe da subjektivnu dobrobit nije opravdano prikazivati samo kao kompozitnu varijablu jer bi to moglo dovesti do gubitka informacija koje proizlaze iz njihove različitosti. S druge strane, zbog jednostavnosti prikazivanja rezultata i provedbe analiza neka istraživanja ipak koriste kompozitni model u kojem se rezultat subjektivne dobrobiti računa zbrajanjem rezultata njegovih komponenti, najčešće formiran prema formuli *zadovoljstvo životom + (pozitivni afekt - negativni afekt)* (Elliot i sur., 2006; Garcia i Erlandsson, 2011; Sheldon i sur., 2004). Neka istraživanja pak subjektivnu dobrobit prikazuju samo kao rezultat mjere zadovoljstva životom, odnosno koriste samo kognitivnu komponentu subjektivne dobrobiti (Samaha i Hawi, 2016; Vallerand i sur., 2008) dok drugi istraživači naglasak stavljaju samo na afektivnu komponentu (Thoresen i sur., 2003), odnosno subjektivnu dobrobit prikazuju kao razliku pozitivnog i negativnog afekta tj. afektivni balans (Diener i sur., 2018). Osim afekta i zadovoljstva životom postoje i druge varijable koje se smatraju mjerama subjektivne dobrobiti kao što su na primjer sreća (engl. *happiness*) (Fordyce, 1977) te samopoštovanje i optimizam (Lucas i sur., 1996). Dakle, u različitim istraživanjima konstrukt subjektivne dobrobiti mogu predstavljati različite komponente. Stoga je pri provođenju istraživanja važno pažljivo promisliti i odabrati onaj model subjektivne dobrobiti koji će sadržajno najbolje odgovarati i najtočnije opisati rezultate rada.

Subjektivna dobrobit i crte ličnosti

Zbog važne uloge subjektivne dobrobiti u ljudskom životu, bitno je istražiti njene odnose s raznim drugim varijablama kako bismo ju mogli što bolje razumjeti i utjecati na nju. Upravo iz tog razloga postoji velik broj istraživanja koja se bave odnosom subjektivne dobrobiti i crta ličnosti za koje se pokazalo da objašnjavaju čak između 30 i 40% njene varijance što ih ujedno čini i jednim od najvažnijih prediktora subjektivne dobrobiti (Pocnić i Bratko, 2021). Razna istraživanja ukazuju na to da su ekstraverzi sretniji od introverata, usmjereniji su na nagrade koje proizlaze iz društvenih situacija zbog čega su skloniji upuštati se u takve nagrađujuće situacije koje posljedično dovode do ugodnih emocija (Reeve, 2010). S druge strane, neuroticizam je povezan s češćim doživljavanjem neugodnih emocija, emocija ljutnje, straha i tuge (Izard i sur., 1993; Watson & Clark, 1992) te više tjeskobe, stresa i razdražljivosti (Reeve, 2010). Takvi odnosi objašnjavaju povezanost ekstraverzije i neuroticizma s pozitivnim to jest negativnim afektom (Costa i McCrae, 1980), a samim time i sa subjektivnom dobrobiti. Odgovor na pitanje o veličini korelacija između subjektivne dobrobiti i pet temeljnih crta ličnosti ponudili su Anglim i suradnici (2020) na temelju metaanalize 462 rada. U okviru petofaktorskog modela, ekstraverzija i neuroticizam pokazuju najsnažnije povezanosti sa subjektivnom dobrobiti, pri čemu ekstraverzija najsnažnije korelira s pozitivnim afektom ($r = 0.44$), a neuroticizam s negativnim afektom ($r = 0.56$) i zadovoljstvom životom ($r = -0.39$). Također su dobivene značajne umjerene korelacije ugodnosti i savjesnosti sa sve tri komponente subjektivne dobrobiti, kao i niske, ali također značajne korelacije otvorenosti ka iskustvima s istima. Ovakav trend prikazan je i u brojnim drugim istraživanjima (Bratko i Sabol, 2006; DeNeve i Cooper, 1998; Schimmack i sur., 2004).

Subjektivna dobrobit i afekt

Pozitivni afekt je povezan s doživljavanjem ugodnih emocija kao što su entuzijizam, aktivnost, energičnost i uključenost dok je negativni afekt povezan s doživljavanjem neugodnih emocija kao što su stres, ljutnja, gađenje, krivnja ili strah (Diener i sur., 2017; Watson i sur., 1988). Odnos pozitivnog i negativnog afekta utjecat

će na subjektivnu dobrobit pa će tako viša subjektivna dobrobit biti rezultat kombinacije višeg pozitivnog i nižeg negativnog afekta (Pocnić i Bratko, 2021). Kao što je već spomenuto, pozitivni i negativni afekt sastavni su dijelovi afektivne komponente subjektivne dobrobiti (Pocnić i Bratko, 2021) te na nju mogu simultano utjecati. Takav je utjecaj moguć zbog međusobne nezavisnosti koja omogućava da istovremeno doživljavamo i pozitivni i negativni afekt (Watson i Tellegen, 1985). Često korišteni instrumenti kojima mjerimo pozitivni i negativni afekt su PANAS i SPANE s pomoću kojih procjenjujemo *frekvenciju* i *intenzitet* doživljavanja ugodnih i neugodnih emocija (Tov i sur., in press). Zanimljivo je da se frekvencija doživljavanja pozitivnog ili negativnog afekta pokazala boljom mjerom afektivne komponente pa samim time i subjektivne dobrobiti (Garcia i Erlandsson, 2011). Budući da pojedinci koji snažno doživljavaju pozitivni afekt, na isti način doživljavaju i negativni afekt, pokazalo se da je količina (pa čak i blagog, ali čestog zadovoljstva), a ne intenzitet ugodnih emocija povezana s višom subjektivnom dobrobiti (Garcia i Erlandsson, 2011).

Subjektivna dobrobit i emocionalna ekspresivnost

Dva temeljna konstrukta ovog rada upravo su subjektivna dobrobit i emocionalna ekspresivnost. Nakon pobliže analize odnosa tih konstrukta s relevantnim varijablama kao što su ličnost i afekt, postavlja se pitanje kakav je odnos između ta dva konstrukta. Ovo područje nije toliko bogato brojnim istraživanjima kao što je to inače slučaj za područja subjektivne dobrobiti i ličnosti. Ipak, postoje istraživanja koja ukazuju na povezanost emocionalne ekspresivnosti i subjektivne dobrobiti te ističu potrebu za detaljnijom analizom tog odnosa i faktora koji bi na njega mogli utjecati. Tako Harker i Keltner (2001) navode da je *ekspresija pozitivnih emocija* povezana sa zdravljem i subjektivnom dobrobiti, dok Sloan i Marx (2004) ne razlikuju pozitivnu i negativnu ekspresivnost već samo ističu povezanost emocionalne ekspresivnosti i fizičkog i mentalnog zdravlja. Nadalje, Burgin i suradnici (2012) pokazali su da sudionici s višim razinama emocionalne ekspresivnosti pokazuju i veće razine subjektivne dobrobiti, bolje društveno funkcioniranje te niži socijalni stres. Zanimljivo je i istraživanje kojim je potvrđeno da je i samo pričanje o pozitivnim iskustvima povezano s višim pozitivnim afektom i većim zadovoljstvom životom (Gable i sur., 2004), iako treba napomenuti da Gable i suradnici u svom istraživanju nisu analizirali u kojoj su mjeri ljudi, pri

prepričavanju pozitivnih iskustva, također dijelili i pozitivne emocije. Još jedno bitno istraživanje je ono Kringa i suradnika (1994) čija je svrha bila razviti i validirati novu skalu emocionalne ekspresivnosti (EES - Emotional expressivity scale) koja bi predstavljala jednodimenzionalnu mjeru emocionalne ekspresivnosti mjereći ju kao generalizirani konstrukt. Pri validiranju nove skale, pokazali su da postoji umjerena korelacija između emocionalne ekspresivnosti dobivene skalom EES i zadovoljstva životom mjenog skalom SWLS (Satisfaction With Life Scale; Diener i sur., 1985). Ovi podaci upućuju na povezanost emocionalne ekspresivnosti s afektivnom i kognitivnom komponentom subjektivne dobrobiti. S obzirom na opisane povezanosti, postavlja se pitanje u kojoj mjeri ekspresivnost emocija zapravo doprinosi subjektivnoj dobrobiti, odnosno hoće li izražavanje negativnih emocija, kao što je to slučaj za izražavanje pozitivnih emocija, pokazati pozitivnu povezanost sa subjektivnom dobrobiti pojedinca? Kako bi se istražili ti odnosi u istraživanju je važno odabrati onaj model subjektivne dobrobiti koji će najbolje odgovoriti na postavljene probleme i hipoteze. Budući da je fokus ovog rada istražiti može li emocionalna ekspresivnost predvidjeti subjektivnu dobrobit povrh afekta i crta ličnosti, bilo je važno da se istraživanjem obuhvate i te varijable. Odabir modela u kojem se subjektivna dobrobit sastoji od afektivne i kognitivne komponente rezultirao bi situacijom u kojoj se pozitivni i negativni afekt nalaze u ulozi kriterija i prediktora, odnosno dijela konstrukta, ali i njegovog korelata. Iz tog razloga, u ovom je istraživanju subjektivna dobrobit mjerena skalom zadovoljstva životom (SWLS) te konceptualizirana kao zadovoljstvo životom. Validirajući skalu zadovoljstva životom (SWLS) Pavot i suradnici (1991) svojim istraživanjem potvrđuju opravdanost korištenja tog konstrukta kao mjere subjektivne dobrobiti.

CILJ

Cilj ovog istraživanja je istražiti odnos emocionalne ekspresivnosti i subjektivne dobrobiti povrh odnosa crta ličnosti i samog doživljavanja ugodnih i neugodnih emocija (pozitivni i negativni afekt) sa subjektivnom dobrobiti. Željeli bismo istražiti može li, pored izražavanja pozitivnih emocija, izražavanje negativnih emocija također doprinijeti višoj procjeni subjektivne dobrobiti.

HIPOTEZE I PROBLEMI

P1: Ispitati postoji li povezanost između emocionalne ekspresivnosti i subjektivne dobrobiti.

H1: Očekuje se pozitivna povezanost između emocionalne ekspresivnosti pozitivnih (**H1a**) i negativnih emocija (**H1b**) te subjektivne dobrobiti pri čemu će sudionici koji su emocionalno ekspresivniji također imati višu subjektivnu dobrobit. Ne postoje očekivanja o povezanosti snage impulsa i subjektivne dobrobiti.

P2: Ispitati postoji li povezanost emocionalne ekspresivnosti i afekta.

H2: Temeljem rezultata ranijih istraživanja (Gross i John, 1997) očekuje se da će više razine doživljavanja pozitivnog afekta biti pozitivno povezane sa većom ekspresivnosti pozitivnih emocija (**H2a**) i snagom impulsa (**H2b**) te da će više razine doživljavanja negativnog afekta biti pozitivno povezane sa većom ekspresivnosti negativnih emocija (**H2c**) i snagom impulsa (**H2d**).

P3: Ispitati povezanost emocionalne ekspresivnosti i crta ličnosti.

H3: Očekuje se da će ekstraverzija (**H3a**) i ugodnost (**H3b**) biti pozitivno povezane s emocionalnom ekspresivnosti pozitivnih emocija, dok će neuroticizam biti pozitivno povezan s emocionalnom ekspresivnosti negativnih emocija (**H3c**) i snagom impulsa (**H3d**).

P4: Ispitati može li doživljavanje pozitivnog i negativnog afekta predvidjeti subjektivnu dobrobit.

H4: Očekuje se pozitivna korelacija između pozitivnog afekta i subjektivne dobrobiti (**H4a**) te negativna korelacija između negativnog afekta i subjektivne dobrobiti (**H4b**).

P5: Ispitati povezanost između subjektivne dobrobiti i crta ličnosti

H5: Očekuje se pozitivna korelacija subjektivne dobrobiti s ekstraverzijom (**H5a**), ugodnosti (**H5b**), savjesnosti (**H5c**) i otvorenosti ka iskustvima (**H5d**) te negativna korelacija subjektivne dobrobiti i neuroticizma (**H5e**).

P6: Ispitati može li emocionalna ekspresivnost predvidjeti subjektivnu dobrobit povrh crta ličnosti i afekta.

H6: Očekuje se da će emocionalna ekspresivnost značajno doprinijeti objašnjenju varijance subjektivne dobrobiti povrh varijance objašnjene crtama ličnosti i afektom (**H6a**) pri čemu će varijable emocionalna ekspresivnost pozitivnih (**H6b**) i emocionalna ekspresivnost negativnih emocija (**H6c**) imati značajan pozitivan doprinos, dok ne postoje očekivanja o doprinosu snage impulsa u objašnjenju varijance subjektivne dobrobiti.

METODOLOGIJA

Sudionici

U istraživanju je sudjelovalo 559 sudionika. Uzorak je činilo 64.4% žena te 35.2% muškaraca, dok je 0.4% sudionika odabralo kategoriju „Ne želim se izjasniti“. Prosječna dob sudionika iznosi $M = 33.3$ godine ($SD = 12.6$), a raspon dobi kreće se od 17 do 75 godina. Sudionici su prikupljeni online te principom snježne grude koja kreće od autorice, njenih kolega i bliskih prijatelja. Ciljana populacija bili su stanovnici Republike Hrvatske. S obzirom na prikupljene podatke vezane uz spol, dob, obrazovanje i radni status (prilog C), može se reći da uzorak nije reprezentativan za populaciju Republike Hrvatske. Odnosno, u ovom uzorku su prezastupljene žene, mlađi sudionici, osobe s višim obrazovanjem te studenti i zaposleni.

Mjerni instrumenti

Uz pitanja o sociodemografskim podacima koji su uključivali dob, spol, razinu obrazovanja i radni status korišteni su *Berkeley-ev upitnik ekspresivnosti* (BEQ - *Berkeley Expressivity Questionnaire*; Gross i John, 1997) u svrhu procjene emocionalne ekspresivnosti, BFI-44 upitnik ličnosti koji je na hrvatski jezik preveo Igor Kardum u

sklopu multikulturalnog istraživanja Schmitta i suradnika (2007) (*Big five inventory*; John i Srivastava, 1999), *Skala pozitivnog i negativnog afekta* (PANAS - *Positive and Negative Affect Schedule*; Križanić, 2013; Watson i sur., 1988) u svrhu procjene pozitivnog i negativnog afekta odnosno afektivne komponente subjektivne dobrobiti i *Skala zadovoljstva životom* (SWLS - *Satisfaction With Life Scale*; Diener i sur., 1985) upitnik zadovoljstva životom koji se koristi za procjenu kognitivne komponente subjektivne dobrobiti.

Berkeley Expressivity Questionnaire. U svrhu procjene emocionalne ekspresivnosti korišten je *Berkeley-ev upitnik ekspresivnosti* (BEQ - *Berkeley Expressivity Questionnaire*; Gross i John, 1995, 1997) koji se sastoji od 16 čestica od čega se 6 čestica odnosi na negativnu ekspresivnost ("Teško mi je sakriti strah."), 4 čestice na pozitivnu ekspresivnost ("Kada osjećam pozitivne emocije, ljudi lako mogu vidjeti točno ono što osjećam.") i 6 čestica na snagu impulsa ("Moje tijelo vrlo snažno reagira u emocionalnim situacijama."). Skalu je na hrvatski jezik prevela autorica ovog rada u suradnji s kolegicom sa studija, metodom prevođenja unatrag (engl. *back-translation*) (prilog A). Emocionalna ekspresivnost može se računati kao ukupna emocionalna ekspresivnost ili kao zasebni rezultat na svakoj od tri facete (pozitivna ekspresivnost, negativna ekspresivnost i snaga impulsa). Rezultat ukupne ekspresivnosti formira se računanjem aritmetičke sredine standardiziranih rezultata triju faceta, dok se rezultat na svakoj faceti formira jednostavnom linearnom kombinacijom čestica koje se odnose na tu facetu. Zadatak sudionika bio je na skali Likertovog tipa od sedam stupnjeva (od 1 - "Izrazito se ne slažem" do 7 - "Izrazito se slažem") označiti u kojoj mjeri se sadržaj čestice odnosi na njihovo emocionalno doživljavanje, pri čemu viši rezultat ukazuje na veću emocionalnu ekspresivnost, odnosno snagu impulsa. Autori skale (Gross i John, 1998) navode Cronbach alpha koeficijente unutarnje konzistencije veličine: $\alpha = .86$ za ukupnu ekspresivnost, $\alpha = .71$ za pozitivnu ekspresivnost, $\alpha = .74$ za negativnu ekspresivnost te $\alpha = .78$ za snagu impulsa. U ovom istraživanju dobivene Cronbach alpha vrijednosti iznose $\alpha = .76$ za ukupnu ekspresivnost, $\alpha = .70$ za pozitivnu ekspresivnost, $\alpha = .69$ za negativnu ekspresivnost te $\alpha = .84$ za snagu impulsa. Autori još navode korelacije između sve tri facete u iznosu od $r = .50$ što je također potvrđeno u ovom istraživanju ($r = .50$).

Big Five Inventory (BFI-44). Za procjenu osobina ličnosti korištena je hrvatska verzija upitnika BFI-44 (*Big five inventory*; John i Srivastava, 1999; Schmitt i sur., 2007) s 44 čestice. Svaka crta ličnosti opisana je s 8 do 10 čestica, primjeri čestica za ekstraverziju - "Sebe vidim kao osobu koja je otvorena i društvena", ugodnost - "Sebe vidim kao osobu koja je spreman pomoći i nesebična je", savjesnost - "Sebe vidim kao osobu koja temeljito obavlja posao", neuroticizam - "Sebe vidim kao osobu koja se lako iznervira" i otvorenost ka iskustvima - "Sebe vidim kao osobu koja je originalna, ima nove ideje". Zadatak sudionika bio je brojkom od 1 do 5 (1 - "Uopće se ne slažem", 5 - "U potpunosti se slažem") za svaku česticu označiti koliko se odnosi na njih. Schmitt i suradnici (2007) za svaku facetu navode vrijednosti unutarnje konzistencije izražene kao Cronbach alpha koeficijent: $\alpha = .71$ za ekstraverziju, $\alpha = .65$ za ugodnost, $\alpha = .72$ za savjesnost, $\alpha = .75$ za neuroticizam i $\alpha = .74$ za otvorenost ka iskustvima. Takve pa i više vrijednosti dobivene su u ovom istraživanju: $\alpha = .76$ za ekstraverziju, $\alpha = .67$ za ugodnost, $\alpha = .81$ za savjesnost, $\alpha = .80$ za neuroticizam i $\alpha = .85$ za otvorenost ka iskustvima.

Positive and Negative Affect Schedule (PANAS). Za potrebe mjerenja afektivne komponente subjektivne dobrobiti, u ovom radu je korištena skraćena verzija PANAS upitnika (*Positive and Negative Affect Schedule*; Križanić, 2013; Watson i sur., 1988) koja se sastoji od 16 čestica, pri čemu se 8 čestica odnosi na skalu pozitivnog afekta (npr. sretno, uzbuđeno, nadahnuto), a drugih 8 na skalu negativnog afekta (npr. ljutito, uznemireno, tužno). Ova verzija skale je odabrana zbog prethodno postojećeg validiranog prijevoda na hrvatski jezik (Križanić, 2013) te zbog toga što je upitnik već korišten u istraživanjima provedenim na hrvatskom uzorku. Zadatak sudionika bio je procijeniti u kojoj mjeri doživljavaju ponuđene emocije na skali od 1 ("Uopće ne") do 7 ("Izrazito") uz uputu da u obzir uzimaju svoje ukupno emocionalno iskustvo. Ukupni rezultat za pozitivni afekt formira se računanjem aritmetičke sredine rezultata na 8 čestica koje se odnose na taj afekt, isto vrijedi za negativni afekt. Cronbach alpha koeficijenti za ovaj upitnik (Križanić, 2013) iznose $\alpha = .84$ za pozitivni afekt i $\alpha = .83$ za negativni afekt. Cronbach alpha koeficijenti u ovom istraživanju iznose $\alpha = .91$ za oba afekta.

Satisfaction With Life Scale (SWLS). Za potrebe mjerenja subjektivne dobrobiti korištena je *Skala zadovoljstva životom (SWLS - Satisfaction With Life Scale*; Diener i

sur.,1985) koju je na hrvatski jezik preveo Denis Bratko u sklopu istraživanja iz 2006. godine (Bratko i Sabol, 2006). Ova skala sastoji se od 5 pitanja čiji ukupni rezultat, definiran kao jednostavna linearna kombinacija odgovora na tih pet čestica, predstavlja globalnu procjenu zadovoljstva životom u cijelosti. Primjer čestice glasi: “Zadovoljan sam svojim životom” ili “Moj život je vrlo blizu onome što smatram idealnim.”, a sudionici svoje odgovore označuju na skali Likertovog tipa od sedam stupnjeva (od 1 - “Snažno se slažem” do 7 - “Snažno se ne slažem”) pri čemu viši rezultat ukazuje na veće zadovoljstvo životom. Cronbach alpha vrijednosti za ovu skalu variraju od istraživanja do istraživanja te se kreću u rasponu od $\alpha = .79$ do $\alpha = .89$, što je potvrđeno i u ovom istraživanju dobivenom vrijednosti u iznosu od $\alpha = .87$.

Postupak

Prikupljanje podataka za ovo istraživanje uključivalo je dijeljenje poveznice na web stranicu s upitnikom putem društvenih mreža te osobnim kontaktiranjem svih poznanika koji su onda putem metode snježne grude također poveznicu dijelili dalje. S obzirom na manju sklonost muškaraca da sudjeluju u online istraživanjima, istraživačica dodatne muške sudionike prikuplja u obližnjoj teretani. Sudionici prikupljeni u teretani verbalnim putem dobivaju poziv za sudjelovanjem u istraživanju. Nakon pristanka dobivaju papirić s QR kodom povezanim s web stranicom upitnika kako bi isti mogli riješiti kod kuće ili u nekom drugom, prigodnom okruženju. Prije početka rješavanja upitnika sudionici su dužni pročitati uputu u kojoj ih se informira o svrsi prikupljanja podataka i njihovoj anonimnosti, duljini trajanja rješavanja upitnika i mogućnosti odustanka u bilo kojem trenutku.

ANALIZA PODATAKA I REZULTATI

Statistička obrada prikupljenih podataka provedena je pomoću računalnog programa za statističku analizu *IBM SPSS Statistics*, verzija 23.0.

Prije glavnih statističkih analiza za testiranje hipoteza, provedene su preliminarne statističke analize. Za početak, definirani su ukupni rezultati na korištenim skalama. Nadalje, u svrhu provjere opravdanosti provedbe parametrijske statističke analize, bilo je potrebno ispitati indikatore normalnosti distribucija. Prema rezultatima Kolmogorov -

Smirnovljeva testa (Tablica 1) rezultati svih varijabli značajno odstupaju od normalne distribucije. Ipak, s obzirom na to da je ovo istraživanje provedeno na velikom uzorku ($N = 599$), a $K-S$ test testira značajnost razlike između opažene distribucije i matematički definirane normalne distribucije koja će na većem uzorku i manja odstupanja pokazati statistički značajnima, provjereni su i indikatori spljoštenosti i asimetričnosti. Iz tablice 1 vidljivo je da gotovo sve varijable naginju u smjeru negativne asimetričnosti dok varijable neuroticizma i negativnog afekta naginju u smjeru pozitivne asimetričnosti. Ipak, sve vrijednosti spljoštenosti i asimetričnosti kreću se unutar prihvatljivih intervala (± 3 za asimetričnost te ± 10 za spljoštenost), a distribucije prate zvonolik oblik (prilog B) što upućuje na opravdanost korištenja parametrijskih analiza (Kolesarić, 2006).

Tablica 1

Deskriptivna statistika skalnih rezultata ($N = 559$), rezultati Kolmogorov – Smirnovljevog testa i statistike spljoštenosti i simetričnosti distribucija za varijable korištene u istraživanju.

	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Min.</i>	<i>Max.</i>	<i>K - S</i>	<i>S</i>	<i>A</i>
Poz. ekspresivnost	22.08	4.05	5	28	.091**	.687	-.768
Neg. ekspresivnost	23.35	6.18	7	42	.045**	-.151	-.013
Snaga impulsa	29.26	8.04	6	42	.074**	-.531	-.425
Ekstraverzija	27.39	5.41	9	40	.054**	-.360	-.061
Neuroticizam	21.90	5.79	8	38	.066**	-.502	.189
Ugodnost	32.59	4.90	15	45	.078**	-.235	-.170
Savjesnost	32.67	5.97	12	45	.062**	-.035	-.333
Otvorenost	35.81	7.07	14	50	.073**	-.104	-.477
Poz. afekt	4.83	1.18	1.13	7.000	.061**	-.247	-.398
Neg. afekt	3.42	1.31	1	7.000	.057**	-.469	.306
SWB	23.66	6.45	5	35	.099**	-.396	-.461

*Legenda: M = aritmetička sredina, SD = standardna devijacija, Min = minimum, Max = maksimum, K-S test = Kolmogorov - Smirnovljevi test, S = spljoštenost, A = asimetričnost, SWB = subjektivna dobrobit, * = $p < 0.05$, ** = $p < 0.01$*

Kako bi se odgovorilo na postavljene probleme i provjerilo postavljene hipoteze, izračunati su Pearsonovi koeficijenti korelacije između svih varijabli korištenih u istraživanju (tablica 2). Prema prvoj hipotezi, očekuje se statistički značajna, pozitivna

korelacija emocionalne ekspresivnosti pozitivnih i negativnih emocija sa subjektivnom dobrobiti definiranom kao zadovoljstvo životom. Ova hipoteza je od ključne važnosti za daljnji nastavak analize budući da se na značajnoj povezanosti tih dviju varijabla temelji hijerarhijska regresijska analiza kojom će biti ispitana posljednja hipoteza, a koja je ujedno i glavna pretpostavka ovog istraživanja. Rezultati (tablica 2) su potvrdili *prvu hipotezu*. Pokazala se niska do umjerena pozitivna povezanost između ekspresivnosti pozitivnih emocija i subjektivne dobrobiti (H1a) te niska i pozitivna povezanost ekspresivnosti negativnih emocija i subjektivne dobrobiti (H1b). Iako nisu postojala očekivanja o povezanosti snage impulsa i subjektivne dobrobiti, valjalo bi navesti dobivene rezultate koji pokazuju da te dvije varijable nisu statistički značajno povezane. *Druga je hipoteza* djelomično potvrđena, značajnim su se pokazale niska do umjerena pozitivna povezanost između doživljavanja pozitivnog afekta i ekspresivnosti pozitivnih emocija (H2a) kao i umjerena pozitivna povezanost između doživljavanja negativnog afekta i snage impulsa (H2d). Hipoteze H2b i H2c nisu potvrđene, odnosno povezanost između doživljavanja negativnog afekta i ekspresivnosti negativnih emocija kao i povezanost između doživljavanja pozitivnog afekta i snage impulsa nisu se pokazale statistički značajnima. Nadalje, *treća hipoteza* je u potpunosti potvrđena, odnosno pokazalo se da je ekspresivnost pozitivnih emocija umjereno pozitivno povezana s ekstraverzijom (H3a) te nisko do umjereno pozitivno povezana s ugodnosti (H3b) te da je neuroticizam nisko pozitivno povezan s ekspresivnošću negativnih emocija (H3c) kao i umjereno pozitivno povezan sa snagom impulsa (H3d). *Četvrta hipoteza* također je u potpunosti potvrđena što znači da se pokazalo da je subjektivna dobrobit umjereno pozitivno povezana s doživljavanjem pozitivnog afekta (H4a) te umjereno negativno povezana s doživljavanjem negativnog afekta (H4b). Dobiveni koeficijenti korelacije također u potpunosti potvrđuju *petu hipotezu*. Pokazala se statistički značajna povezanost subjektivne dobrobiti i svih crta ličnosti petofaktorskog modela pri čemu ekstraverzija (H5a) i savjesnost (H5c) pokazuju umjerenu pozitivnu korelaciju sa subjektivnom dobrobiti, ugodnost (H5b) i otvorenost ka iskustvima (H5d) pokazuju nisku pozitivnu korelaciju sa subjektivnom dobrobiti, a neuroticizam (H5e) pokazuje umjerenu do visoku *negativnu* korelaciju sa subjektivnom dobrobiti.

Glavni problem te cilj ovog istraživanja bio je istražiti može li emocionalna ekspresivnost doprinijeti objašnjenju varijance subjektivne dobrobiti povrh varijance

Tablica 2

Pearsonovi koeficijenti korelacije za sve varijable korištene u istraživanju (N=599).

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.
1. Poz. ekspresivnost	1										
2. Neg. ekspresivnost	.51**	1									
3. Snaga impulsa	.51**	.50**	1								
4. Ekstraverzija	.37**	.21**	-.01	1							
5. Neuroticizam	-.03	.13**	.41**	-.39**	1						
6. Ugodnost	.27**	.03	.05	.28**	-.38**	1					
7. Savjesnost	.12**	.05	-.07	.40**	-.40**	.32**	1				
8. Otvorenost	.18**	-.02	.04	.37**	-.14**	.24**	.28**	1			
9. Pozitivni afekt	.29**	.08	-.06	.49**	-.42**	.39**	.36**	.44**	1		
10. Negativni afekt	-.00	.07	.38**	-.24**	.66**	-.18**	-.28**	.06	-.10	1	
11. SWB	.28**	.18**	-.04	.38**	-.46**	.27**	.42**	.15**	.39**	-.43**	1

*Legenda: SWB = subjektivna dobrobit, ** = $p < 0.01$*

objašnjene crtama ličnosti i afektom. Prema šestoj hipotezi ekspresivnost pozitivnih i negativnih emocija imat će značajan doprinos u objašnjenju varijance subjektivne dobrobiti površ crta ličnosti i afekta. Za provjeru ove hipoteze korištena je *hijerarhijska regresijska analiza* (tablica 3). Rezultati hijerarhijske regresijske analize potvrdili su *šestu hipotezu* odnosno pokazalo se da emocionalna ekspresivnost objašnjava 3.8% varijance subjektivne dobrobiti površ varijance objašnjene crtama ličnosti i afektom, što se pokazalo statistički značajnim doprinosom u objašnjenju varijance subjektivne dobrobiti (H6a). Kao značajni prediktori među varijablama emocionalne ekspresivnosti pokazali su se pozitivna ekspresivnost ($\beta = .126, p = .007$) (H6b) i negativna ekspresivnost ($\beta = .096, p = .023$) (H6c) što također potvrđuje postavljene hipoteze. Snaga impulsa nije se pokazala značajnim prediktorom u objašnjenju varijance subjektivne dobrobiti. Uz prediktore emocionalne ekspresivnosti, značajni prediktivni doprinos u objašnjenju varijance subjektivne dobrobiti također su pokazali pozitivni afekt ($\beta = .193, p < .001$) i negativni afekt ($\beta = -.271, p < .001$) te ekstraverzija, neuroticizam i savjesnost pri čemu se značajnost njihovog doprinosa u objašnjenju varijance razlikuje od koraka do koraka. Dok savjesnost zadržava relativno stabilan doprinos objašnjenju varijance ($\beta = .203, p < .001$), doprinos ekstraverzije se smanjuje iz koraka u korak. Dodavanjem emocionalne ekspresivnosti kao prediktora, doprinos ekstraverzije u objašnjenju varijance subjektivne dobrobiti postaje neznačajan. Doprinos neuroticizma s druge strane, postaje neznačajan dodavanjem afekta kao prediktora, ali ponovno postaje značajan u 3. koraku uslijed dodavanja emocionalne ekspresivnosti kao prediktora ($\beta = .142, p = .010$). Budući da se ovakve promjene značajnosti mogu pojaviti kao posljedica multikolinearnosti te da su se pokazale umjerene do visoke korelacije ekstraverzije i neuroticizma s pozitivnim i negativnim afektom, izračunat je VIF (engl. *Variance Inflation Factor*) u svrhu testiranja multikolinearnosti. VIF vrijednosti svih varijabli manje su od 5, što ukazuje na to da multikolinearnost ipak ne predstavlja problem u ovom istraživanju.

Zajedno, crte ličnosti, afekt i emocionalna ekspresivnost objašnjavaju 39.7% varijance, a kada se u obzir uzme broj nezavisnih varijabli, stvarni doprinos modela u objašnjenju varijance prema prilagođenom R^2 iznosi 38.6%.

Tablica 3

Rezultati hijerarhijske linearne regresije u tri koraka za kriterij "subjektivna dobrobit" sa crtama ličnosti iz petofaktorskog modela te afektom i emocionalnom ekspresivnošću kao prediktorskim varijablama (N=599).

	1. korak	2. korak	3. korak
Prediktor	β	β	β
Ekstraverzija	.171**	.106*	.028
Neuroticizam	-.286**	-.057	-.142*
Ugodnost	.049	.030	-.012
Savjesnost	.231**	.203**	.203**
Otvorenost	-.026	-.042	-.025
Pozitivni afekt		.222**	.193**
Negativni afekt		-.275**	-.271**
Poz. ekspresivnost			.126**
Neg. ekspresivnost			.096*
Snaga impulsa			.039
R^2	.303	.358	.397
F	48.103**	43.989**	36.016**
ΔR^2	.303	.055	.038

*LEGENDA: * $p < .05$, ** $p < .01$, β – standardizirani regresijski koeficijenti, R^2 – koeficijent multiple korelacije, F – F -omjer za statističku značajnost koraka, ΔR^2 – promjena u postotku objašnjene varijance nakon uvođenja određenog skupa varijabli*

Rezultati ovog istraživanja pokazuju da emocionalna ekspresivnost značajno doprinosi objašnjenju varijance subjektivne dobrobiti (3.8%) povrh varijance objašnjene crtama ličnosti te pozitivnim i negativnim afektom. U kontekstu komponenata emocionalne ekspresivnosti, značajan doprinos imaju pozitivna i negativna ekspresivnost, dok se snaga impulsa nije pokazala značajnim prediktorom subjektivne dobrobiti.

RASPRAVA

Glavni cilj ovog istraživanja bio je provjeriti pridonosi li emocionalna ekspresivnost objašnjenju varijance subjektivne dobrobiti povrh varijance objašnjene crtama ličnosti i afektom. Željelo se istražiti koliko je izražavanje emocija zapravo važno te hoće li izražavanje negativnih, kao i izražavanje pozitivnih emocija, biti

pozitivno povezano sa subjektivnom dobrobiti. Prvi korak bio je istražiti povezanost između emocionalne ekspresivnosti i subjektivne dobrobiti te njihovu povezanost s relevantnim konstruktima odnosno afektom i crtama ličnosti. Drugi korak bila je provedba hijerarhijske regresijske analize kojom se istražio dodatni doprinos emocionalne ekspresivnosti, odnosno njezinih komponenti, u objašnjenju subjektivne dobrobiti pojedinca povrh varijance objašnjene crtama ličnosti i afektom. Istraživanje povezanosti među varijablama pokazalo je značajnu pozitivnu povezanost izražavanja pozitivnih emocija sa subjektivnom dobrobiti, ali i pozitivnu povezanost između izražavanja negativnih emocija i subjektivne dobrobiti. Iako su povezanosti niske, potvrđuju prvu hipotezu koja je ujedno i temelj za hijerarhijsku analizu. Sljedeći korak bio je ispitati koliki je zapravo jedinstveni doprinos emocionalne ekspresivnosti u objašnjenju varijance subjektivne dobrobiti kada se kontroliraju crte ličnosti i afekt, no prvo je bilo potrebno istražiti prirodu međusobne povezanosti tih varijabli.

Povezanost emocionalne ekspresivnosti i subjektivne dobrobiti s afektom

Rezultati su pokazali da postoji niska do umjerena pozitivna povezanost između ekspresije pozitivnih emocija i doživljenog pozitivnog afekta kao i umjerena pozitivna povezanost između doživljenog negativnog afekta i snage impulsa (definirane kao sklonost, odnosno *tendencija* za određenom reakcijom u nekoj emotivno pobuđujućoj situaciji). Dakle, intenzivnije i učestalije doživljavanje pozitivnog afekta povezano je s izražavanjem više pozitivnih emocija. S druge strane, doživljavanje više negativnog afekta bit će povezano s višom *tendencijom* da se te emocije izraze, ali ne i s količinom izraženih negativnih emocija (budući da se korelacija između negativnog afekta i ekspresije negativnih emocija pokazala neznčajnom). Prema tome, za razliku od pozitivnih emocija, izražavanje negativnih emocija više će ovisiti o samoj emocionalnoj ekspresivnosti osobe, nego o količini doživljenog negativnog afekta (Gross i sur., 2000). Izostanak statistički značajne povezanosti između *doživljavanja i izražavanja negativnih emocija* koja se pokazala u ovom istraživanju, a nije u skladu s postavljenim hipotezama, mogla bi biti posljedica utjecaja društva i kulture budući da se izražavanje negativnih emocija smatra nepoželjnim ponašanjem te ih se često uči obuzdati i kontrolirati (Trierweiler i sur., 2002). Moguće je da takva naučena pravila izražavanja emocija umanjuju povezanost između doživljavanja i izražavanja negativnih emocija (Gross i John, 1997) te da je zbog toga doživljavanje negativnih emocija povezano

samo s tendencijama da se one izraze, dok će doživljavanje pozitivnih emocija biti povezano s njihovim izražavanjem.

Neznačajnom se također pokazala povezanost pozitivnog afekta i snage impulsa što također nije u skladu s postavljenom hipotezom, kao ni s rezultatima istraživanja Grossa i Johna (1997). Ovakvi rezultati mogli bi biti posljedica sadržaja subskale snage impulsa. Ako se pogledaju čestice te skale (prilog A) može se uvidjeti da je sadržaj tih čestica snažnije povezan s tendencijama izražavanja negativnih nego pozitivnih emocija (na primjer “*Ponekad plačem tijekom tužnih filmova.*” ili “*Bilo je trenutaka da nisam mogao/la prestati plakati iako sam to pokušavao/la.*”). Dakle, s obzirom na prirodu skale da obuhvaća intenzivne emocije koje je teško inhibirati (Gross i John, 1995) i već spomenutu činjenicu da su, prema društvenim normama, negativne emocije te koje se uče inhibirati dok se izražavanje pozitivnih emocije smatra poželjnim ponašanjem, moguće je da se doživljavanje pozitivnih emocija ne odražava u obliku tendencija izražavanja istih kao što je to slučaj kod negativnih emocija, već češće dolazi do ekspresije doživljenih pozitivnih emocija.

S druge strane, analiza povezanosti subjektivne dobrobiti i afekta potvrđuje već dobro istraženu pozitivnu povezanost doživljavanja pozitivnog afekta s višom subjektivnom dobrobiti te negativnu povezanost doživljavanja negativnog afekta i subjektivne dobrobiti. S obzirom na to da je pozitivni afekt povezan s doživljavanjem ugodnih emocija kao što su na primjer entuzijizam, sreća i nada, a negativni afekt s doživljavanjem neugodnih emocija kao što su strah, ljutnja i očaj (Quevedo i Abella, 2011), sasvim je jasno da će viša subjektivna dobrobit biti rezultat kombinacije višeg pozitivnog i nižeg negativnog afekta (Pocrnić i Bratko, 2021).

Povezanost emocionalne ekspresivnosti i subjektivne dobrobiti s crtama ličnosti

U kontekstu povezanosti subjektivne dobrobiti i emocionalne ekspresivnosti s crtama ličnosti, dobiveni koeficijenti korelacije potvrdili su postavljene hipoteze, ali i otkrili neke zanimljive povezanosti. Najprije, subjektivna dobrobit se pokazala umjereno pozitivno povezana s ekstraverzijom i savjesnosti, nisko do umjereno pozitivno povezana s ugodnosti, nisko pozitivno povezana s otvorenosti ka iskustvima te umjereno do visoko povezana s neuroticizmom. Ovi rezultati potvrđuju postavljene hipoteze te su u skladu s literaturom (Anglim i sur., 2020). Koje su to karakteristike

ovih crta ličnosti koje se nalaze u pozadini njihove povezanosti sa subjektivnom dobrobiti? Ekstraverzija se pokazala povezana s većom sklonosti doživljavanju ugodnih emocija povezanih s pozitivnim afektom; zbog sklonosti savjesnih pojedinaca da budu efikasniji, sposobniji i marljivi, viša savjesnost se dovodi u vezu s većim životnim postignućima koja pozitivno utječu na kvalitetu života; pojedinci viši na ugodnosti percipiraju se kao topli i velikodušni što je pozitivno povezano s izgradnjom kvalitetnijih socijalnih odnosa; pojedinci viši na otvorenosti ka iskustvima smatraju se znatiželjnima, empatičnima i maštovitijima što se dovodi u vezu s višom funkcionalnosti osobe, a niže razine neuroticizma povezane su s manje doživljavanja neugodnih emocija povezanih s negativnim afektom (McCrae i Costa, 1991). Iz ovih je opisa vidljivo kako svaka crta ličnosti ima važan doprinos u izgradnji subjektivne dobrobiti pojedinca.

Nadalje, hijerarhijskom regresijskom analizom računati su doprinosi ovih crta ličnosti u objašnjenju subjektivne dobrobiti u okviru modela koji uz crte ličnosti kao prediktore uključuje i afekt te emocionalnu ekspresivnost. U okviru takvog modela značajni doprinos u objašnjenju varijance pokazali su savjesnost i neuroticizam pri čemu se značajnost doprinosa neuroticizma mijenjao ovisno o korištenoj kombinaciji prediktora. U prvom koraku u kojem su korištene samo crte ličnosti, neuroticizam značajno doprinosi objašnjenju varijance subjektivne dobrobiti uz razinu značajnosti od 1%. U drugom koraku u kojem su dodane varijable pozitivnog i negativnog afekta, doprinos neuroticizma postaje neznačajan, da bi u trećem koraku dodavanjem emocionalne ekspresivnosti ponovo postao značajan uz razinu značajnosti od 5%. Neznačajnost doprinosa neuroticizma u drugom koraku hijerarhijske regresije u kojem su dodane varijable afekta kao prediktori, može se objasniti visokom povezanosti između afekta i neuroticizma. Dodavanjem afekta kao prediktora, on preuzima dio varijance koju je neuroticizam objašnjavao zbog čega doprinos neuroticizma postaje neznačajan. U trećem koraku, dodavanjem emocionalne ekspresivnosti u model, doprinos neuroticizma u objašnjenju varijance subjektivne dobrobiti ponovno postaje značajan što bi moglo ukazivati na supresijski efekt. Dodatno, relativna važnost prediktora mijenja se dodavanjem novih varijabli. U prvom koraku, neuroticizam je značajan jer nema mnogo konkurencije za objašnjenje varijance subjektivne dobrobiti. U drugom koraku, afekt preuzima dio objašnjene varijance, smanjujući značaj

neuroticizma, dok u trećem koraku, emocionalna ekspresivnost dodaje novu dimenziju koja neuroticizam ponovno čini značajnim prediktorom.

Povezanost crta ličnosti s emocionalnom ekspresivnosti pokazala je neke zanimljive rezultate. Očekivano, pokazala se umjerena pozitivna povezanost ekspresije pozitivnih emocija s ekstraverzijom te niska do umjerena pozitivna povezanost s ugodnosti, dakle ljudi koji se procjenjuju kao više ekstravertirani te ugodniji također će biti skloniji više izražavati pozitivne emocije (Trierweiler i sur., 2002). Dobivena je i umjerena pozitivna povezanost snage impulsa te niska pozitivna povezanost ekspresije negativnih emocija s neuroticizmom što znači da ljudi koji postižu više rezultate na skali neuroticizma također doživljavaju snažnije tendencije za iskazivanjem emocija te su više skloni izražavati negativne emocije pri čemu je povezanost izraženija za doživljavanje tendencija nego izražavanje emocija. Dodatno, pokazane su i niske pozitivne povezanosti savjesnosti i otvorenosti ka iskustvima s ekspresijom pozitivnih emocija, kao i niska pozitivna povezanost ekspresije negativnih emocija i ekstraverzije. Dobivene pozitivne povezanosti ekstraverzije, ugodnosti, savjesnosti i otvorenosti ka iskustvima s ekspresijom pozitivnih emocija ocrtavaju povezanost tih crta ličnosti sa subjektivnom dobrobiti dobivenu u metaanalizi Steela i suradnika (2008). Takve povezanosti crta ličnosti s ekspresijom pozitivnih emocija kao i *pozitivna povezanost ekspresije negativnih emocija s ekstraverzijom* dodatni su doprinos ideji, izraženoj u prvoj hipotezi, prema kojoj će izražavanje i pozitivnih i negativnih emocija biti pozitivno povezano sa subjektivnom dobrobiti.

Doprinos emocionalne ekspresivnosti u objašnjenju subjektivne dobrobiti

Drugi korak ovog istraživanja bio je provedba hijerarhijske regresijske analize čiji su rezultati potvrdili glavnu hipotezu ovog istraživanja pokazavši da emocionalna ekspresivnost značajno doprinosi objašnjenju varijance subjektivne dobrobiti povrh varijance objašnjene crtama ličnosti i afekta. Emocionalna ekspresivnost objašnjava dodatnih 3.8% varijance, a kao značajni prediktori pokazali su se ekspresija pozitivnih i ekspresija negativnih emocija. Iako dobiveni rezultati potvrđuju postavljene hipoteze, osim statističke značajnosti rezultata u obzir treba uzeti i njihovu veličinu. Parcijalna korelacija dobivena iz ΔR^2 iznosi $r = 0.19$ što ukazuje na slabu pozitivnu povezanost između emocionalne ekspresivnosti i subjektivne dobrobiti nakon što su kontrolirani

ostali prediktori u modelu, a sam postotak objašnjene varijance (3.8%) je također malen. Dobiveni rezultati mogu proširiti postojeće teorijske spoznaje o tome koje su varijable povezane sa subjektivnom dobrobiti, ali njihov praktični doprinos je malen. Na temelju ovih rezultata ne mogu se preporučiti intervencije temeljene na emocionalnoj ekspresivnosti te se zapravo postavlja pitanje o tome koje bi se još varijable mogle uključiti u postavljeni model te bi li emocionalna ekspresivnost u takvom proširenom modelu zadržala statističku značajnost koja se pokazala u ovom istraživanju.

Zanimljiva povezanost dobivena u ovom istraživanju jest pozitivna povezanost između ekspresivnosti negativnih emocija i subjektivne dobrobiti koja ide u prilog pretpostavci da će *izražavanje negativnih emocija*, uz izražavanje pozitivnih emocija, također pozitivno utjecati na subjektivnu dobrobit.

Kada se uspoređuje doprinos svih testiranih prediktora, uz pozitivnu i negativnu ekspresivnost, značajnima su se pokazali i pozitivni i negativni afekt te savjesnost i neuroticizam, a cijeli model opisuje ukupno 38.6% varijance subjektivne dobrobiti.

Zašto ekspresija pozitivnih emocija ima veći samostalni doprinos u objašnjenju varijance subjektivne dobrobiti od ekspresije negativnih emocija? Dobivena razlika u veličini beta pondera statistički je neznčajna budući da se intervali pouzdanosti za pozitivnu i negativnu ekspresivnost preklapaju ($[0.023 / 0.141]$ i $[0.008 / 0.115]$), što znači da je razlika u njihovim doprinosima mogla nastati slučajno. Ipak, valjalo bi prokomentirati dobiveni trend. Prvi dio objašnjenja može se povezati s rezultatima istraživanja Gable i suradnika (2004) koji su pokazali da je dijeljenje pozitivnih događaja (što barem dijelom uključuje i dijeljenje pozitivnih emocija) povezano s višim razinama pozitivnog afekta, a posljedično i subjektivne dobrobiti. Dobivenu povezanost objasnili su rezultatima koji pokazuju da dijeljenje pozitivnih događaja poboljšava pamćenje istih te omogućava prisjećanje i ponovno proživljavanje tih događaja što pojačava doživljaj pozitivnog afekta. Poboľjšano pamćenje događaja pri njihovom prepričavanju potvrđeno je za dijeljenje pozitivnih, ali ne i negativnih iskustva. Dakle, tim istraživanjem ističu se učinci koje dijeljenje pozitivnih, ali ne i negativnih iskustva ima na subjektivnu dobrobit, isto kao što istraživanje Harker i Keltnera (2001) ističe pozitivne učinke dijeljenja pozitivnih emocija na subjektivnu dobrobit. Što je s dijeljenjem negativnih emocija? Odgovor na to pitanje mogao bi se potražiti u

metodama emocionalne regulacije. Potiskivanje negativnih emocija (engl. *suppression*) jedna je od metoda regulacije emocija negativno povezana sa subjektivnom dobrobiti (Haga i sur., 2009) što inverzno ukazuje na potencijalnu korist izražavanja negativnih emocija, a to je u skladu s rezultatima dobivenim u ovom istraživanju. Nadalje, kako bi se odgovorilo na pitanje zašto je ekspresija negativnih emocija pokazala slabije pozitivne učinke na subjektivnu dobrobit od ekspresije pozitivnih emocija, valjalo bi pažnju usmjeriti na druge metode emocionalne regulacije kao što su na primjer reevaluacija (engl. *reappraisal*) (Kraiss i sur., 2020), usmjerena svjesnost (engl. *mindfulness*) (Brown i Ryan, 2003), korištenje humora (Martin i sur., 1993) ili ekspresivno pisanje (Smyth, 1998) koje su povezane s pozitivnim učincima na subjektivnu dobrobit, a ne uključuju ekspresiju emocija na način na koji je ona koncipirana i mjerena ovim istraživanjem, odnosno ne uključuje izražavanje emocija “na van”. S obzirom na to da se izražavanje negativnih emocija ne smatra poželjnim ponašanjem, moguće je da su ljudi skloniji suočavati se s negativnim emocionalnim iskustvima na različite načine te da češće posežu za neekspresivnim tehnikama suočavanja s doživljenim negativnim afektom, čime se smanjuje prostor za pozitivne učinke koje bi ekspresija negativnih emocija mogla imati.

Dakle, iako se postotak varijance objašnjen emocionalnom ekspresivnošću pokazao statistički značajnim uz razinu značajnosti od 1%, praktična vrijednost ovih nalaza može biti upitna s obzirom na količinu objašnjene varijance. Rezultati ovog istraživanja mogu biti koristan doprinos teoriji te pružiti dodatni uvid u povezanost emocionalne ekspresivnosti i subjektivne dobrobiti, posebno u kontekstu složenih ljudskih ponašanja i psiholoških fenomena koji su rezultat djelovanja mnogih faktora. Dobivene slabe povezanosti mogu ukazivati na složenost konstrukta subjektivne dobrobiti te na njegovu povezanost s velikim brojem međusobno povezanih faktora što potencijalno otvara vrata novim istraživanjima kojima bi se mogao istražiti doprinos još nekih važnih prediktora subjektivne dobrobiti. Ipak, s obzirom na utvrđene značajne povezanosti ne treba zanemariti ulogu emocionalne ekspresivnosti. Štoviše rezultati ovog istraživanja pokazuju da izražavanje emocija u interakciji s raznim drugim faktorima ima značajan doprinos za subjektivnu dobrobit ljudi u svakodnevnom životu.

Metodološka ograničenja i preporuke za buduća istraživanja

Prvi nedostatak ovog istraživanja vezan je uz metodu uzorkovanja. Iako je dio sudionika prikupljan online zbog raznih prednosti koje ta metoda nudi (laka distribucija upitnika bez troškova, ušteda vremena, automatsko pohranjivanje podataka; Wright, 2005), velik dio sudionika prikupljan je metodom snježne grude zbog čega postoji mogućnost pristranosti uzorka budući da je moguće da sudionici prikupljeni od jedne osobe imaju slični životni stil kao ta osoba koja ih je regrutirala (Batur, 2019). Nadalje, prikupljanje sudionika te rješavanje upitnika online također donosi određene nedostatke kao što je prigodni, lako dostupni uzorak koji čine ljudi sličnih karakteristika koje ih motiviraju na uključivanje u istraživanje. Problemu nedostatka muških sudionika doskočilo se prikupljanjem muških sudionika na području sportske teretane. Ipak i taj se uzorak smatra prigodnim s obzirom na to da se radi o ljudima koje istraživačica procjenjuje pristupačnima te s obzirom na to da se aktivno bave sportom što se pokazalo pozitivno povezano sa subjektivnom dobrobiti i zadovoljstvom životom (Iwon i sur., 2021). Dodatno, rješavanje upitnika online ne pruža mogućnost kontroliranja uvjeta u kojima je upitnik rješavan te je moguće da je na sudionike utjecao niz različitih faktora čime se narušava kvaliteta prikupljenih podataka. Svi navedeni nedostaci kao i neuravnoteženost sudionika po spolu (64% žena) ograničavaju mogućnost generalizacije rezultata što predstavlja drugi nedostatak istraživanja. Treći nedostatak može se vezati uz socijalno poželjne odgovore odnosno sklonost ljudi da se na pitanja odgovara na način koji će ih prikazati u boljem svjetlu (Fisher, 1993) koji su posljedica prikupljanja podataka metodama samoprocjene. Kako bi se umanjilo socijalno poželjno odgovaranje, sudionicima je u uputi objašnjeno da je sudjelovanje u istraživanju potpuno anonimno te da će se rezultati obrađivati na grupnoj razini. Anonimnost pri rješavanju upitnika sa sobom nosi nedostatak vezan uz potencijalno neodgovorno pristupanje ispunjavaju upitnika, no ona je nužan uvjet za provedbu istraživanja. Nadalje, četvrtim nedostatkom istraživanja moglo bi se smatrati prikupljanje podataka metodom samoprocjene. Ipak, ova je metoda nužna s obzirom na to da se radi o mjerenju subjektivne dobrobiti koja se temelji na procjeni pojedinca o tome koliko je zadovoljan vlastitim životom. Buduća istraživanja mogla bi ostale podatke (ličnost, afekt) prikupljati drugim metodama. Primjerice za prikupljanje podataka o ličnosti i emocionalnoj ekspresivnosti mogu se koristiti metode procjene drugih, ova metoda mogla bi pružiti dodatne informacije koje bi se mogle usporediti s onima prikupljenim

putem mjera samoprocjene kao što su to radili King i Emmons (1990) u svom istraživanju te Trierweiler i suradnici (2002) u svom istraživanju. U budućim istraživanjima mogla bi se koristiti neka druga mjera emocionalne ekspresivnosti kao što su na primjer EES (*Emotional expressivity scale*; Kring i sur., 1994), EEQ (*Emotional expressivity questionnaire*; King i Emmons, 1990) ili AEQ (*Ambivalence over Emotional Expressiveness*; King i Emmons, 1990) koje bi mogle pružiti nove uvide u emocionalnu ekspresivnost i njenu povezanost s relevantnim konstruktima. S obzirom na to da je istraživanje provedeno na hrvatskom uzorku, nalaze nije moguće generalizirati na druge kulture pa bi se buduća istraživanja mogla fokusirati na kulturalne razlike u izražavanju emocija što bi moglo polučiti drugačije rezultate od onih dobivenih ovim istraživanjem.

ZAKLJUČAK

Cilj ovog istraživanja bio je istražiti odnos emocionalne ekspresivnosti i subjektivne dobrobiti te provjeriti objašnjava li emocionalna ekspresivnost značajan postotak varijance subjektivne dobrobiti povrh varijance objašnjene crtama ličnosti i afektom. Također, cilj je bio provjeriti je li izražavanje negativnih emocija, uz izražavanje pozitivnih emocija, pozitivno povezano sa subjektivnom dobrobiti. Rezultati analiza pokazali su nisku statistički značajnu pozitivnu povezanost ekspresivnosti pozitivnih i negativnih emocija sa subjektivnom dobrobiti čime se potvrđuje hipoteza prema kojoj će izražavanje pozitivnih i negativnih emocija biti pozitivno povezano sa subjektivnom dobrobiti. Rezultati hijerarhijske regresijske analize pokazuju da emocionalna ekspresivnost značajno doprinosi objašnjenju varijance subjektivne dobrobiti (3.8%) povrh varijance objašnjene crtama ličnosti te pozitivnim i negativnim afektom pri čemu značajni doprinos u objašnjenju varijance imaju ekspresivnost pozitivnih i ekspresivnost negativnih emocija dok se snaga impulsa nije pokazala statistički značajnim prediktorom. Iako statistički značajan, doprinos emocionalne ekspresivnosti u objašnjenju varijance subjektivne dobrobiti je malen te su praktične implikacije dobivenih rezultata upitne. Ovo istraživanje ukazuje na povezanost emocionalne ekspresivnosti pozitivnih emocija i subjektivne dobrobiti te pruža zanimljive uvide o pozitivnoj povezanosti ekspresivnosti negativnih emocija i

subjektivne dobrobiti u nadi da će to ponovo probuditi interes za područje emocionalne ekspresivnosti te potaknuti nova, opsežnija istraživanja ovih konstrukata.

LITERETURA

- Anglim, J. i Grant, S. (2016). Predicting psychological and subjective well-being from personality: Incremental prediction from 30 facets over the Big 5. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 59-80. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9583-7>
- Anglim, J., Horwood, S., Smillie, L. D., Marrero, R. J. i Wood, J. K. (2020). Predicting psychological and subjective well-being from personality: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 146(4), 279-323. <https://doi.org/10.1037/bul0000226>
- American Psychological Association. (2018., 19.04.). *APA Dictionary of Psychology*. <https://dictionary.apa.org/affect>
- Batur, J. (2019). *Uzorkovanje na kompleksnim mrežama metodom snježne grude*. [Neobjavljen diplomski rad]. Fizički odsjek Prirodoslovno – matematičkog fakulteta u Zagrebu. <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:217:794593>
- Bratko, D. i Sabol, J. (2006). Personality and basic psychological needs as predictors of life satisfaction: results of the on-line study. *Društvena istraživanja*, 15(4-5), 693-711.
- Brown, K. W., i Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Burgin, C. J., Brown, L. H., Royal, A., Silvia, P. J., Barrantes-Vidal, N., i Kwapil, T. R. (2012). Being with others and feeling happy: Emotional expressivity in everyday life. *Personality and Individual Differences*, 53(3), 185-190. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.03.010>
- Busseri, M. A. (2015). Toward a resolution of the tripartite structure of subjective well-being. *Journal of Personality*, 83(4), 413-428. <https://doi.org/10.1111/jopy.12116>

- Busseri, M. A. (2018). Examining the structure of subjective well-being through meta-analysis of the associations among positive affect, negative affect, and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 122, 68-71. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.10.003>
- Busseri, M. A., i Sadava, S. W. (2011). A review of the tripartite structure of subjective well-being: Implications for conceptualization, operationalization, analysis, and synthesis. *Personality and Social Psychology Review*, 15(3), 290-314. <https://doi.org/10.1177/1088868310391271>
- Campbell, L. F., Norcross, J. C., Vasquez, M. J. T., i Kaslow, N. J. (2013). Recognition of psychotherapy effectiveness: The APA resolution. *Psychotherapy*, 50(1), 98–101. <https://doi.org/10.1037/a0031817>
- Costa, P. T., Jr. i McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38(4), 668-678. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.38.4.668>
- DeNeve, K. M., i Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124(2), 197. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.124.2.197>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., i Griffin, S. (1985). "The Satisfaction With Life Scale." *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., i Oishi, S. (2009). New measures of well-being. Assessing well-being: *The Collected Works of Ed Diener*, 247-266. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_12
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S., i Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97, 143-156.

- Diener, E., Heintzelman, S. J., Kushlev, K., Tay, L., Wirtz, D., Lutes, L. D., i Oishi, S. (2017). Findings all psychologists should know from the new science on subjective well-being. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*, 58(2), 87–104. <https://doi.org/10.1037/cap0000063>
- Diener, E., Lucas, R. E., i Oishi, S. (2018). Advances and open questions in the science of subjective well-being. *Collabra: Psychology*, 4(1), 15. <https://doi.org/10.1525/collabra.115>
- Elliot, A. J., Gable, S. L., i Mapes, R. R. (2006). Approach and avoidance motivation in the social domain. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(3), 378-391. <https://doi.org/10.1177/0146167205282153>
- English, T., i John, O. P. (2013). Understanding the social effects of emotion regulation: The mediating role of authenticity for individual differences in suppression. *Emotion*, 13(2), 314–329. <https://doi.org/10.1037/a0029847>
- Fisher, R. J. (1993). Social desirability bias and the validity of indirect questioning. *Journal of Consumer Research*, 20(2), 303-315. <https://doi.org/10.1086/209351>
- Fordyce, M. W. (1977). *The happiness measures: A sixty-second index of emotional well-being and mental health*. [Neobjavljeni rukopis]. Edison Community College, Ft. Myers, FL.
- Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. A., i Asher, E. R. (2004). What Do You Do When Things Go Right? The Intrapersonal and Interpersonal Benefits of Sharing Positive Events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(2), 228–245. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.2.228>
- Garcia, D., i Erlandsson, A. (2011). The relationship between personality and subjective well-being: different association patterns when measuring the affective component in frequency and intensity. *Journal of Happiness Studies*, 12, 1023-1034.
- Gračanin, A. (2005). Afektivne, kognitivne, socijalne i zdravstvene posljedice emocionalne supresije. *Psihologijske teme*, 14(1), 91-108.

- Gračanin, A. (2023). Suze i raspoloženje: intraindividualni učinci emocionalnoga plakanja. *Psihologijske teme*, 32(3), 663-686. <https://doi.org/10.31820/pt.32.3.11>
- Gračanin, A., Bylsma, L. M., i Vingerhoets, A. J. (2014). Is crying a self-soothing behavior? *Frontiers in Psychology*, 5, 502. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00502>
- Gross, J. J. (1998). Antecedent-and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224-237. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.1.224>
- Gross, J. J., i John, O. P. (1995). Facets of emotional expressivity: Three self-report factors and their correlates. *Personality and Individual Differences*, 19(4), 555-568. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(95\)00055-B](https://doi.org/10.1016/0191-8869(95)00055-B)
- Gross, J. J., i John, O. P. (1997). Revealing feelings: facets of emotional expressivity in self-reports, peer ratings, and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(2), 435-448. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.72.2.435>
- Gross, J. J., i John, O. P. (1998). Mapping the domain of expressivity: Multimethod evidence for a hierarchical model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 170-191. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.1.170>
- Gross, J. J., John, O. P., i Richards, J. M. (2000). The dissociation of emotion expression from emotion experience: A personality perspective. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(6), 712-726. <https://doi.org/10.1177/0146167200268006>
- Haga, S. M., Kraft, P., i Corby, E. K. (2009). Emotion regulation: Antecedents and well-being outcomes of cognitive reappraisal and expressive suppression in cross-cultural samples. *Journal of Happiness Studies*, 10, 271-291. <https://doi.org/10.1007/s10902-007-9080-3>
- Harker, L., i Keltner, D. (2001). Expressions of Positive Emotion in Women's College Yearbook Pictures and Their Relationship to Personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(1), 1-12. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.1.112>

- Izard, C. E., Libero, D. Z., Putnam, P., i Haynes, O. M. (1993). Stability of emotion experiences and their relations to traits of personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(5), 847-860. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.5.847>
- Iwon, K., Skibinska, J., Jasielska, D., i Kalwarczyk, S. (2021). Elevating subjective well-being through physical exercises: an intervention study. *Frontiers in Psychology*, 12, 702678. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.702678>
- John, O. P., & Srivastava, S. (1999). The Big Five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives. *Handbook of personality: Theory and research*, 2, 102-138.
- Keltner, D. (1996). Facial expressions of emotion and personality. *Handbook of emotion, aging, and the lifecourse*, 385-402. New York: Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012464995-8/50022-4>
- King, L. A., i Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: Psychological and physical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 864–877. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.864>
- Kline, R.B. (2005). Principles and practice of structural equation modeling (4. izdanje). Guilford Press.
- Kolesarić, V. (2006). *Analiza varijance u psihologijskim istraživanjima*. Osijek: Filozofski fakultet u Osijeku.
- Kraiss, J. T., Ten Klooster, P. M., Moskowitz, J. T., i Bohlmeijer, E. T. (2020). The relationship between emotion regulation and well-being in patients with mental disorders: A meta-analysis. *Comprehensive Psychiatry*, 102, 152189. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2020.152189>
- Kring, A. M., Smith, D. A., i Neale, J. M. (1994). Individual differences in dispositional expressiveness: Development and validation of the Emotional Expressivity Scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(5), 934–949. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.66.5.934>

- Križanić, V. (2013). *Temperament i odnos pozitivnih i negativnih temeljnih afekata u kontekstu dinamičkog modela afekta*. [Neobjavljeni doktorski rad]. Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Lin, M., Soi-Kawase, S., Narita-Ohtaki, R., Itoh, M., i Kim, Y. (2016). Reliability and validity of a self-report emotional expressivity measure: The Japanese version of the Berkeley Expressivity Questionnaire. *Japan Journal of Nursing Science*, 13(1), 196-201. <https://doi.org/10.1111/jjns.12094>
- Lucas, R. E., Diener, E. i Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(3), 616–628. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.71.3.616>
- Luhmann, M., Hawkley, L. C., Eid, M., i Cacioppo, J. T. (2012). Time frames and the distinction between affective and cognitive well-being. *Journal of Research in Personality*, 46(4), 431-441. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2012.04.004>
- Martin, R., Kuiper, N., Olinger, L. i Dance, K. (1993). Humor, coping with stress, self-concept, and psychological well-being. *Humor*, 6(1), 89-104. <https://doi.org/10.1515/humr.1993.6.1.89>
- McCrae, R. R., i Costa Jr, P. T. (1991). Adding Liebe und Arbeit: The full five-factor model and well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17(2), 227-232. <https://doi.org/10.1177/014616729101700217>
- Pavot, W., Diener, E. D., Colvin, C. R., i Sandvik, E. (1991). Further validation of the Satisfaction with Life Scale: Evidence for the cross-method convergence of well-being measures. *Journal of Personality Assessment*, 57(1), 149-161. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5701_17
- Pleeging, E., Burger, M., i van Exel, J. (2021). The relations between hope and subjective well-being: A literature overview and empirical analysis. *Applied Research in Quality of Life*, 16(3), 1019-1041. <https://doi.org/10.1007/s11482-019-09748-0>

- Pocnić, M., i Bratko, D. (2021). Subjektivna dobrobit i osobine ličnosti: Povezanost na fenotipskoj i etiološkoj razini. *Psihologijske teme*, 30(3), 525-546. <https://doi.org/10.31820/pt.30.3.7>
- Reeve, J. (2010). *Razumijevanje motivacije i emocija*. Naklada Slap.
- Samaha, M., i Hawi, N. S. (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in Human Behavior*, 57, 321-325. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.045>
- Schimmack, U., Oishi, S., Furr, R. M., i Funder, D. C. (2004). Personality and life satisfaction: A facet-level analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(8), 1062-1075. <https://doi.org/10.1177/0146167204264292>
- Schmitt, D. P., Allik, J., McCrae, R. R., i Benet-Martínez, V. (2007). The geographic distribution of Big Five personality traits: Patterns and profiles of human self-description across 56 nations. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 38(2), 173-212. <https://doi.org/10.1177/0022022106297299>
- Seligman, M. E. P. (1995). The effectiveness of psychotherapy: The Consumer Reports study. *American Psychologist*, 50(12), 965–974. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.50.12.965>
- Sheldon, K. M., Elliot, A. J., Ryan, R. M., Chirkov, V., Kim, Y., Wu, C., ... i Sun, Z. (2004). Self-concordance and subjective well-being in four cultures. *Journal of Cross-cultural Psychology*, 35(2), 209-223. <https://doi.org/10.1177/0022022103262245>
- Sloan, D. M., i Marx, B. P. (2004). Taking Pen to Hand: Evaluating Theories Underlying the Written Disclosure Paradigm. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(2), 121–137. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph062>
- Snyder, M. (1974). Self-monitoring of expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 30(4), 526-537. <https://doi.org/10.1037/h0037039>
- Smyth, J. M. (1998). Written emotional expression: Effect sizes, outcome types, and moderating variables. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66(1), 174-184. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.66.1.174>

- Steel, P., Schmidt, J., i Shultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 134(1), 138-161. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.1.138>
- Thoresen, C. J., Kaplan, S. A., Barsky, A. P., Warren, C. R., i de Chermont, K. (2003). The Affective Underpinnings of Job Perceptions and Attitudes: A Meta-Analytic Review and Integration. *Psychological Bulletin*, 129(6), 914–945. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.6.914>
- Tov, W., Keh, J. S., Tan, Y. Q., Tan, Q. Y., i Indra Alam Syah, A. (in press). The assessment of subjective well-being: A review of common measures. U W. Ruch, A. B. Bakker, L. Tay, i F. Gander (Ur.), *Handbook of Positive Psychology Assessment*, European Association of Psychological Assessment.
- Trierweiler, L. I., Eid, M., i Lischetzke, T. (2002). The structure of emotional expressivity: Each emotion counts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1023-1040. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1023>
- Vallerand, R. J., Mageau, G. A., Elliot, A. J., Dumais, A., Demers, M. A., i Rousseau, F. (2008). Passion and performance attainment in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(3), 373-392. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.05.003>
- Quevedo, R. J. M., i Abella, M. C. (2011). Well-being and personality: Facet-level analyses. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 206-211. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.09.030>
- Wang, Z., Lü, W., i Qin, R. (2013). Respiratory sinus arrhythmia is associated with trait positive affect and positive emotional expressivity. *Biological Psychology*, 93(1), 190-196. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2012.12.006>
- Watson, D., i Tellegen, A. (1985). Toward a consensual structure of mood. *Psychological Bulletin*, 98(2), 219–235. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.219>
- Watson, D., Clark, L. A., i Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of*

Personality and Social Psychology, 54(6), 1063–1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>

Watson, D., i Clark, L. A. (1992). On traits and temperament: General and specific factors of emotional experience and their relation to the five-factor model. *Journal of Personality*, 60(2), 441-476. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1992.tb00980.x>

Wright, K. B. (2005). Researching Internet-Based Populations: Advantages and Disadvantages of Online Survey Research, Online Questionnaire Authoring Software Packages, and Web Survey Services. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 10(3), JCMC1034. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2005.tb00259.x>

PRILOZI

Prilog A

Prijevod Berkeley-evog upitnika ekspresivnosti (BEQ - Berkeley Expressivity Questionnaire; Gross i John, 1995, 1997) na hrvatski jezik, korišten u istraživanju u svrhu mjerenja emocionalne ekspresivnosti.

BERKELEY UPITNIK EKSPRESIVNOSTI

Slijedi niz tvrdnji koje se odnose na izražavanje emocija. Molim Vas da pažljivo pročitate svaku tvrdnju te označite u kojoj mjeri se ona odnosi na Vas.

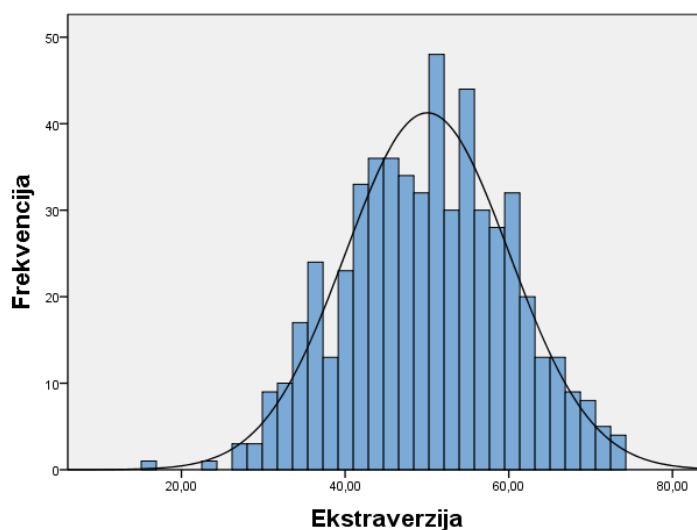
1	2	3	4	5	6	7
Izrazito se ne slažem			Neutralan sam			Izrazito se slažem

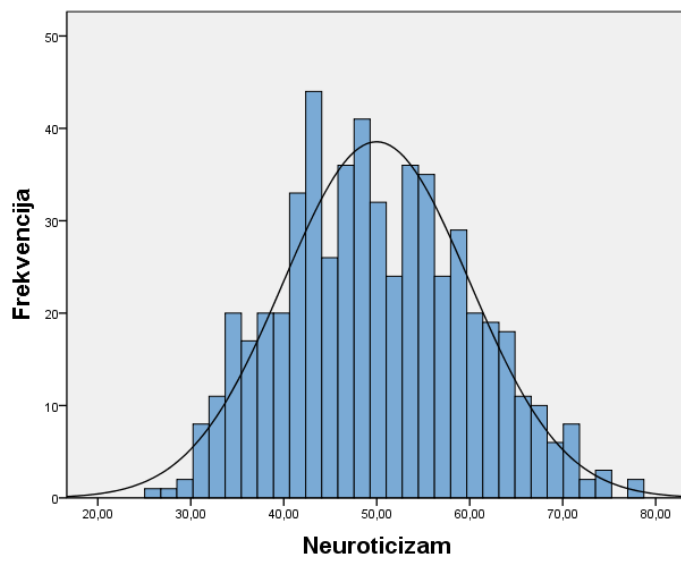
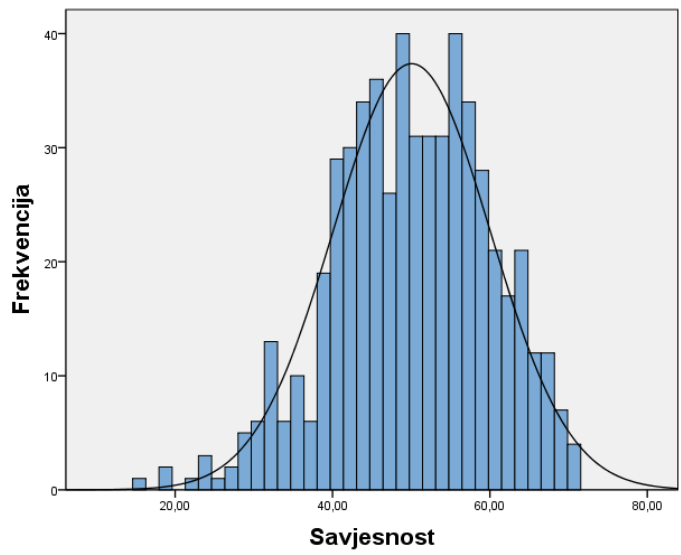
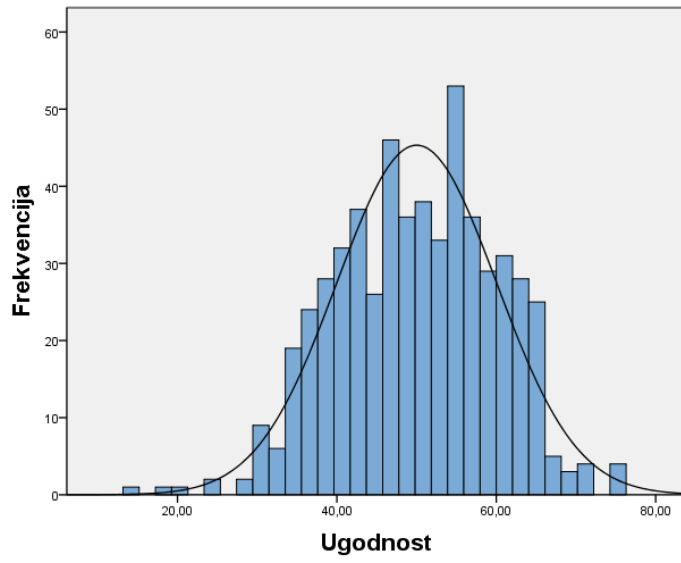
1. Kada osjećam pozitivne emocije, ljudi lako mogu vidjeti točno ono što osjećam.

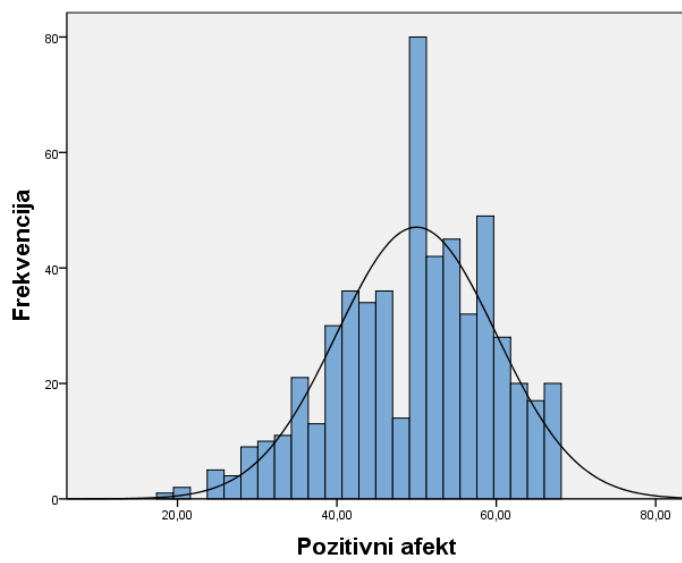
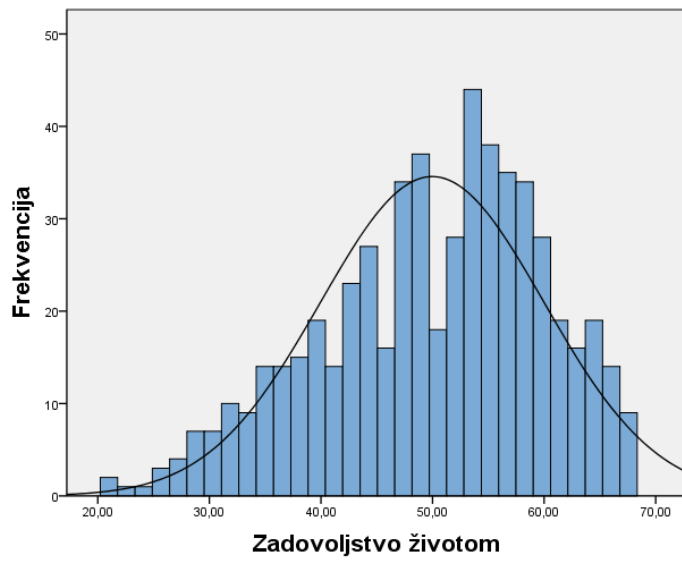
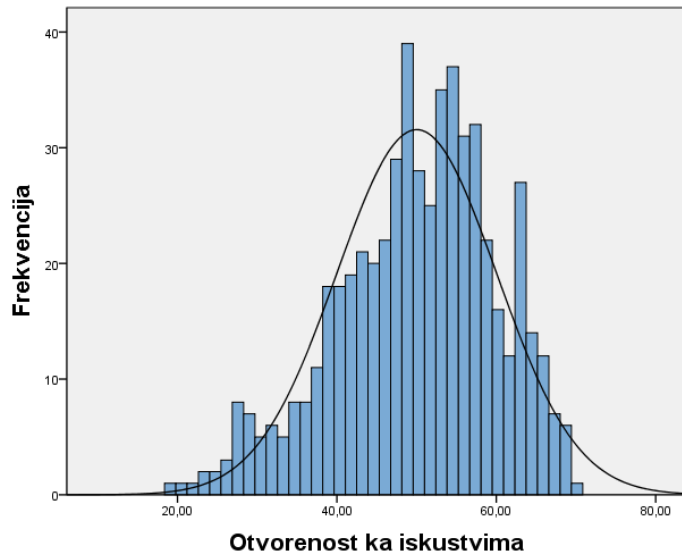
2. Ponekad plačem tijekom tužnih filmova.
3. Ljudi često ne znaju što se osjećam.
4. Smijem se glasno kad mi netko ispriča šalu koja mi je smiješna.
5. Teško mi je sakriti strah.
6. Kada sam sretan/na, moji osjećaji se vide.
7. Moje tijelo vrlo snažno reagira u emocionalnim situacijama.
8. Naučio/la sam da je bolje potisnuti svoj bijes nego ga pokazati.
9. Bez obzira na to koliko sam nervozan/na ili uzrujan/a, sklona/a sam održavati smiren vanjski izgled.
10. Emocionalno sam izražajna osoba.
11. Imam snažne emocije.
12. Ponekad ne mogu sakriti svoje osjećaje, iako bih to želio/la.
13. Kada osjećam negativne emocije, ljudi lako mogu vidjeti točno ono što osjećam.
14. Bilo je trenutaka da nisam mogao/la prestati plakati iako sam to pokušavao/la.
15. Vrlo snažno proživljavam svoje emocije.
16. Ono što osjećam jasno se vidi na mom licu.

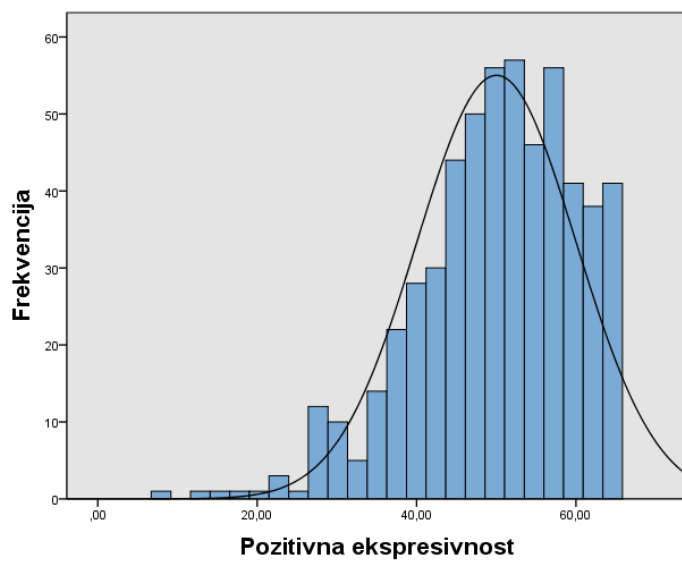
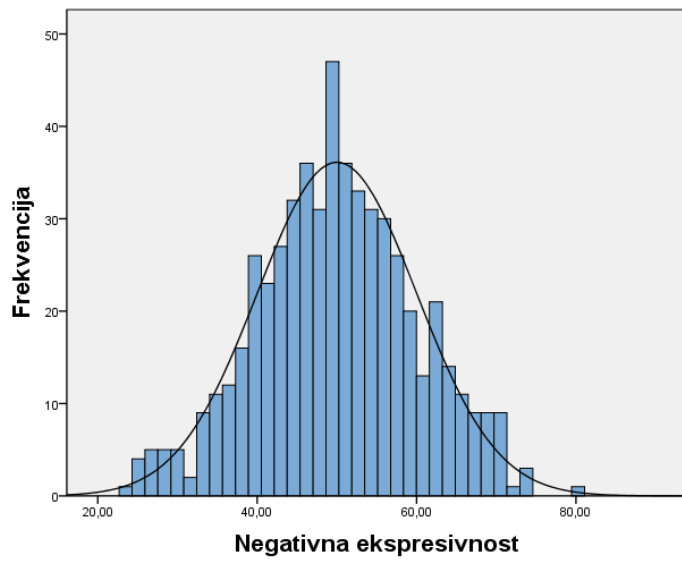
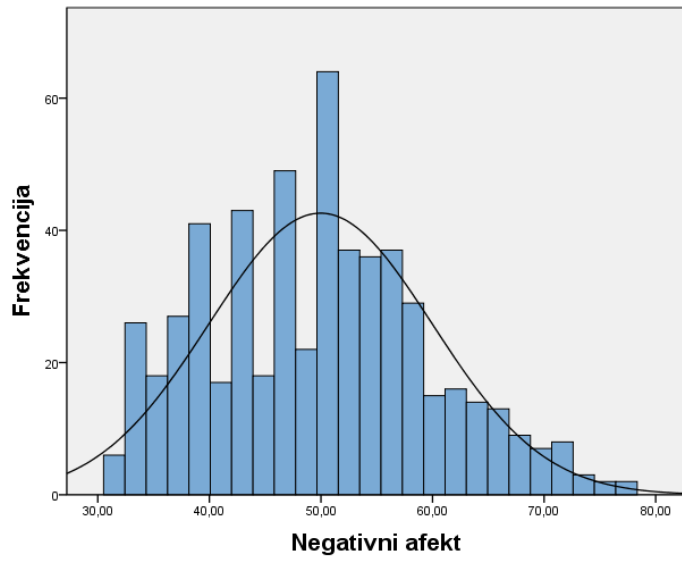
Prilog B

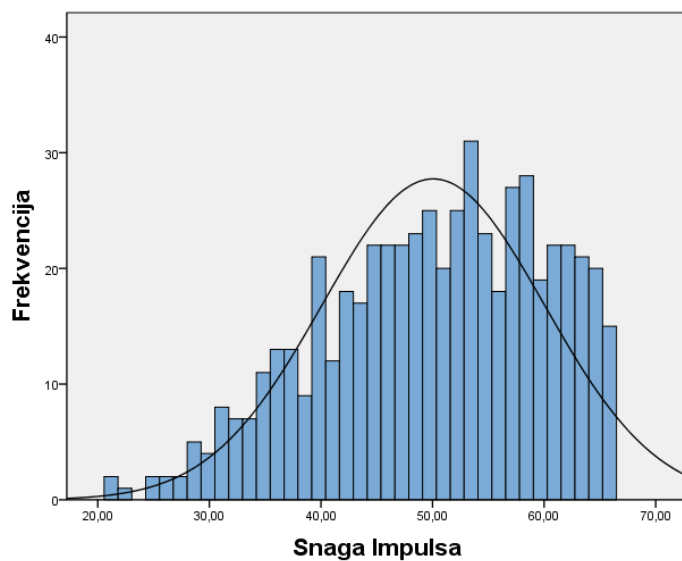
Grafički prikazi distribucija za sve varijable korištene u istraživanju (N = 599).











Prilog C

Prikaz frekvencija i postotaka demografskih varijabli prikupljenih u istraživanju (N = 599).

Završena razina obrazovanja

	Frekvencija	Postotak
Osnovnoškolsko obrazovanje	13	2.3
Srednjoškolsko obrazovanje	239	42.8
Preddiplomski sveučilišni ili stručni studij	114	20.4
Sveučilišni specijalistički ili diplomski studij	159	28.4
Poslijediplomski sveučilišni studij	34	6.1
Ukupno	559	100.0

Radni status

	Frekvencija	Postotak
Nezaposlen/a	43	7.7
Student/ica	163	29.2
Umirovljenik/ica	7	1.3
Zaposlen/a	346	61.9
Ukupno	559	100.0

