

# Strategije interpersonalne regulacije negativnih emocija i osjetljivosti na emocionalna stanja drugih

---

Ivaković, Fanika

Master's thesis / Diplomski rad

2016

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zadar / Sveučilište u Zadru**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:162:068053>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-14**



**Sveučilište u Zadru**  
Universitas Studiorum  
Jadertina | 1396 | 2002 |

Repository / Repozitorij:

[University of Zadar Institutional Repository](#)



Sveučilište u Zadru

Odjel za psihologiju

Diplomski sveučilišni studij psihologije (jednopedmetni)

**Fanika Ivaković**

**Strategije interpersonalne regulacije negativnih  
emocija i osjetljivost na emocionalna stanja drugih**

**Diplomski rad**

Zadar, 2016.

Sveučilište u Zadru  
Odjel za psihologiju  
Diplomski sveučilišni studij psihologije (jednopedmetni)

**Strategije interpersonalne regulacije negativnih emocija i osjetljivost na emocionalna stanja drugih**

Diplomski rad

Student/ica:

Fanika Ivaković

Mentor/ica:

Izv. dr. sc. Vera Čubela Adorić

Zadar, 2016.



## Izjava o akademskoj čestitosti

Ja, **Fanika Ivaković**, ovime izjavljujem da je moj **diplomski** rad pod naslovom **Strategije interpersonalne regulacije negativnih emocija i osjetljivost na emocionalna stanja drugih** rezultat mojega vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima te da se oslanja na izvore i radove navedene u bilješkama i popisu literature. Ni jedan dio mojega rada nije napisan na nedopušten način, odnosno nije prepisan iz necitiranih radova i ne krši bilo čija autorska prava.

Izjavljujem da ni jedan dio ovoga rada nije iskorišten u kojem drugom radu pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj, obrazovnoj ili inoj ustanovi.

Sadržaj mojega rada u potpunosti odgovara sadržaju obranjenoga i nakon obrane uređenoga rada.

Zadar, 12. srpnja 2016.

Zadar, 12. srpnja 2016.

Sveučilište u Zadru  
Odjel za psihologiju

**STRATEGIJE INTERPERSONALNE REGULACIJE  
NEGATIVNIH EMOCIJA I OSJETLJIVOST NA  
EMOCIONALNA STANJA DRUGIH**

Diplomski rad

Fanika Ivaković

Mentor: izv. prof. dr. sc. Vera Čubela Adorić

Zadar, 2016.

## SADRŽAJ

Sažetak .....	1
Abstract .....	2
1. UVOD .....	3
1.1. Emocionalna zaraza.....	4
1.2. Regulacija emocija.....	7
1.3. Emocije i kvaliteta bliskih veza .....	11
2. POLAZIŠTE, CILJ, PROBLEMI I HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA.....	13
3. METODA.....	16
3.1. ISPITANICI .....	16
3.2. INSTRUMENTI.....	17
3.2.1. Skala emocionalne zaraze .....	17
3.2.2. Skala interpersonalnog upravljanja emocijama.....	18
3.2.3. Zadovoljstvo kvalitetom veze .....	19
3.3. POSTUPAK .....	19
4. REZULTATI.....	21
4.1. Analiza latentne strukture i pouzdanosti tipa unutarnje konzistencije primijenjenih skala. .	21
4.1.1. Skala interpersonalne regulacije emocija.....	21
4.1.2. Skala emocionalne zaraze .....	27
4.2. Rezultati analize razlika prema spolu, aktualnom statusu veze i tipu veze te spolu procjenjivane osobe.....	30
4.3. Ispitivanje odnosa strategija regulacije emocija, sklonosti emocionalnoj zarazi i dobi, trajanja veze te zadovoljstva kvalitetom veze .....	36
4.4. Povezanost strategija interpersonalne regulacije negativnih emocija i sklonosti emocionalnoj zarazi .....	38
5. RASPRAVA .....	41
5.1. Latentna struktura skala i pouzdanost tipa unutarnje konzistencije .....	41
5.2. Relacije strategija interpersonalne regulacije emocija i sklonosti emocionalnoj zarazi s općim karakteristikama ispitanika i procjenjivanih osoba .....	43
5.3. Relacije korištenja strategija interpersonalne regulacije emocija između različitih tipova veze .....	49
5.4. Odnos strategija interpersonalne regulacije emocija i sklonosti emocionalnoj zarazi .....	50
5.5. Doprinosi, nedostaci i smjernice za buduća istraživanja.....	52
6. ZAKLJUČAK .....	54
7. LITERATURA.....	55
8. PRILOG .....	59

## Sažetak

### Strategije interpersonalne regulacije negativnih emocija i osjetljivost na emocionalna stanja drugih

Emocionalna zaraza je tendencija prenošenja emocija među ljudima, odnosno tendencija da emocije jedne osobe reflektiraju emocije koje doživljava druga osoba. Iako je emocionalna zaraza automatski proces zbog kojeg su svi u manjoj ili većoj mjeri osjetljivi na emocije kojima su svakodnevno izloženi, ljudi su razvili strategije kojima nastoje regulirati emocionalne doživljaje. Osim što nastoje kontrolirati vlastite emocije, koriste različite strategije kako bi regulirati emocije ljudi u svojoj neposrednoj okolini. Prema teoriji interpersonalnog upravljanja emocijama strategijom modulacije emocionalnog odgovora pojedinac nastoji potisnuti negativni emocionalni doživljaj druge osobe, dok strategijama modulacije antecedenata nastoji utjecati na uzročnike emocija kako bi pomogao drugome da u konkretnoj neugodnoj situaciji pokuša doživjeti pozitivne emocije. Budući da odnos ovih konstrukata do sada nije bio istraživani, cilj ovog istraživanja bio je ispitati povezanost strategija interpersonalne regulacije emocija i ispitanikove osjetljivosti na emocionalnu zarazu, te utvrditi strategije interpersonalne regulacije negativnih emocija u partnerskom, prijateljskom i odnosu s ocem/majkom i njihov odnos s zadovoljstvom kvalitetom određene veze. S obzirom na to da sklonost emocionalnoj zarazi pridonosi razumijevanju tuđih emocionalnih stanja pretpostavilo se da će oni skloniji emocionalnoj zarazi biti skloniji korištenju strategija modulacije antecedenata. Također, pretpostavilo se da će korištenje tih strategija biti povezano s većim zadovoljstvom kvalitetom veze. U istraživanju je sudjelovalo 216 ispitanika koji su popunili tri verzije Skale interpersonalnog upravljanja emocijama, mjere zadovoljstva kvalitetom veze i sklonosti emocionalnoj zarazi. Analizom latentne strukture potvrđene su neke od osnovnih pretpostavki modela interpersonalne regulacije emocija te je dobivena povezanost korištenja strategija između tri tipa veze. Također, analizama korelacije potvrđene su osnovne pretpostavke. Utvrđeno je da je veće korištenje strategija modulacije antecedenata povezano s većim zadovoljstvom kvalitete veze unutar sva tri tipa odnosa i da postoji pozitivna povezanost čestine njihova korištenja s osjetljivošću na emocije drugih.

Ključne riječi: interpersonalna regulacija emocija, emocionalna zaraza, zadovoljstvo vezom

## Abstract

### Strategies of interpersonal regulation of negative emotion and susceptibility others emotions

Emotional contagion is a tendency of transferring emotions among people, i.e. tendency of reflecting emotions in accordance with emotions that another person is experiencing. Even though emotional contagion is an automatic process due to which everyone is, to different extent, sensitive to emotions they are exposed to every day, people have developed strategies for regulating their emotional experiences. Besides trying to control their own emotions, people use different strategies for controlling emotions of people in their immediate surroundings. According to interpersonal emotion regulation theory, using strategy of modulating emotional response, an individual is endeavoring to suppress negative emotions of another person, while with antecedent-focused strategies, one is trying to influence the sources of these emotions in order to help another person to experience more positive emotions in a particular situation. Because the correlation of those two constructs has not been investigated until now, the aim of this study was to examine the correlation between strategies of interpersonal emotion regulation and the participants' susceptibility to emotional contagion, and to investigate strategies of interpersonal regulation of negative emotions in partner relationship, friendship and relationship with mother/father and there relation with the satisfaction with the quality of a particular relationship. Since the susceptibility to emotional contagion contributes to the understanding of other people's emotional states, it was assumed that those who are more susceptible to emotional contagion would be more prone to using the antecedent-focused strategies. Moreover, it was assumed that the usage of these strategies would be correlated to the greater satisfaction with relationship quality. The research was conducted on a sample of 216 participants who completed three versions of the Interpersonal Emotion Management Scale, measures of satisfaction with the quality with relationships and susceptibility to emotional contagion. Factor analysis confirmed some of the basic assumptions of the interpersonal emotion management model and the research showed correlation between the usage of strategies among three types of relationships. Moreover, correlation analysis shown that the greater usage of antecedent-focused strategies was correlated with greater satisfaction with the quality with all three relationships, and that there is a positive correlation between frequency of strategies usage and susceptibility to others emotions.

**Key words:** interpersonal emotion management, emotional contagion, relationship satisfaction



## 1. UVOD

Ljudi u svakodnevnom razgovoru često spominju riječi emocija, emocije, emocionalno, ali teško pronalaze riječi kojima bi definirali što su to emocije te često izjednačavaju njihovo značenje s osjećajima. Upravo zbog jake izraženosti osjećajnog aspekta, kao što su doživljaji radosti ili straha, taj aspekt ostaje najjače zamijećen. Međutim, emocije su višedimenzionalni konstrukt, a osjećaji su samo dio emocija (Reeve, 2010).

Upravo zbog složenosti emocija, na ovakve probleme ne nailaze samo laici nego i stručnjaci koji se ne mogu složiti oko jedinstvene definicije emocija. Usprkos tome istraživanja (Izard, 2010) su pokazala da se stručnjaci iz grana kliničke, kognitivne, razvojne i socijalne psihologije slažu oko složene strukture i funkcije emocija. U skladu s tim Reeve (2010) iznosi jednu široku definiciju da su emocije kratkotrajni osjećajno-pobuđujuće-svrhovito-izražajni fenomeni koji pojedincu pomažu da se prilagodi izazovima s kojima se suočava tijekom važnih životnih događaja. Ova definicija upućuje na njihovu složenu strukturu, ali kako bi se ona razumjela, prije svega moraju se definirati četiri navedene komponente ili dimenzije emocija. Dakle, emocije postoje kao subjektivni, biološki, svrhoviti i socijalni fenomen. Prilikom doživljavanja emocija ljudi se osjećaju na određeni način, primjerice ljuto ili radosno, što emocijama daje komponentu subjektivnog osjećaja. Druga komponenta je biološka reakcija, odnosno odgovori koji mobiliziraju energiju u tijelu kako bi se ono prilagodilo na različite situacije s kojima se treba suočiti. Komponenta svrhe odnosi se na motivacijski aspekt emocija. Drugim riječima, emocije izazivaju prema cilju usmjereno motivacijsko stanje za poduzimanje aktivnosti nužnih za suočavanje s okolnostima koje ih izazivaju. Četvrta komponenta je socijalna dimenzija. Ova dimenzija naziva se još i socijalno-ekspresivna komponenta jer prilikom doživljavanja emocija pojedinac drugima šalje facijalne, tjelesne i glasovne signale koje tu emociju čine prepoznatljivom okolini (Izard, 1993).

Međutim, emocije nisu samo zbroj njihovih komponenti. One kao psihološki konstrukt ujedinjuju i koordiniraju aspekte doživljavanja u usklađen obrazac. Dakle, emocija usklađuje osjećaje, pobuđenost, svrhu i ekspresiju u skladnu reakciju na bitne događaje iz okoline. Primjerice, kada se skijaš nađe pred strmom padinom. On doživljava emociju straha koja tvori obrazac reakcija na tu opasnost. Dakle, on osjeća strah uz koji se javljaju tjelesne reakcije koje stvaraju napetost, zatim u njemu se javlja želja da se zaštiti pred tom skijaškom padinom te se doživljena emocija očituje kroz izraz lica sa stisnutim očima i zategnutim

usnicama prema nazad. Prema tome „emocije su usklađeni sustavi koji koordiniraju osjećaje, pobuđenost, svrhu i izražaje na način da pripremaju osobu za uspješno prilagođavanje životnim okolnostima“ (Reeve, 2010, str. 304).

Nadalje, u literaturi se javljaju i polemike oko toga što uzrokuje emocije (Reeve, 2010), pri čemu je glavno pitanje jesu li emocije prvenstveno biološki ili kognitivni fenomen. Prema biološkoj perspektivi (Reeve, 2010) emocije su rezultat neurofizioloških promjena u tijelu, kao što su aktivacija neuroanatomskih krugova te reakcije tijela na podražaje iz okoline. S druge strane, prema kognitivnoj perspektivi (Reeve, 2010) emocionalni doživljaj ovisi o kognitivnim procesima, odnosno subjektivnoj procjeni situacije u kojoj se osoba nalazi. No, obje perspektive imaju dokaze za svoje osnove te stoga zajedno daju jednu veću i potpuniju sliku procesa stvaranja emocija. Dakle, usklađivanjem urođenog biološkog sustava i novijeg kognitivnog sustava nastaje visoko adaptivni, dvosustavni mehanizam emocija.

Prema jednoj od bioloških teorija emocionalni doživljaj osobe nastaju nakon što ona dobije uvid u vlastitu ekspresivnu reakciju koju je izazvala određena situacija (Pinel, 2002). Na temelju te teorije Hatfield, Caccioppo i Rapson (1994) razvili su pretpostavku o tome kako jedna osoba kroz transfer doživljava emocije osobe koju vidi ili s kojom je u kontaktu. U sljedećem poglavlju biti će iznesene osnove ove pretpostavke.

### **1.1. Emocionalna zaraza**

Rezultati istraživanja (Barsade, 2002; Neumann i Strack, 2000; Tsai, Bowring, Marsella i Tambe, 2011) su pokazali da se emocije mogu transferirati s čovjeka na čovjeka, s pojedinca na grupu, s grupe na pojedinca, odnosno da postoji tendencija da emocije jedne osobe reflektiraju emocije koje doživljava druga osoba, a takva tendencija nazvana je emocionalnom zarazom. Emocionalna zaraza kao psihofiziološki, ponašajni i socijalni fenomen u svojoj osnovi ima dvije faze automatskog procesa (Hatfield i sur., 1994). Prva faza je *mimika*, koja uključuje automatske facijalne i posturalne pokrete koje pojedinac nesvjesno kopira od druge osobe, a koji predstavljaju emocionalnu ekspresiju. Druga faza je *facijalna i posturalna povratna informacija* u kojoj osoba kopirane pokrete doživljava kao emocionalno iskustvo.

Istraživanja su pokazala da je moguće da pojedinac reflektira facijalne i posturalne ekspresije emocija druge osobe. Primjerice Chong, Cunnington, Williams, i Mattingley

(2009) proveli su tri eksperimenta u kojima su potvrdili da kod promatrača postoji proces automatske imitacije posturalnih pokreta. Međutim, bitno je naglasiti da je taj proces ovisio o fokusu pažnje te da se automatska imitacija pojavila onda kada pažnja sudionika nije bila usmjerena na neki drugi zadatak. Dakle, prva faza *mimike* pojavljuje se samo kada osoba dovoljno dugo gleda drugu osobu kako bi registrirala pokrete i tada ih mogla kopirati. Osim o fokusu pažnje, utvrđeno je da prva faza *mimike*, ovisi i o značenju, odnosno interpretaciji podražaja. Halberstadt, Winkielmann, Niedenthal i Dalle (2009) su proveli istraživanje u kojemu su ispitanicima mjerili elektromiografiju (EMG) kao odgovor na prezentirane slike lica „sreće“ i „ljutnje“ koje su u prvoj fazi istraživanja stavljene u kontekst (opis slike koji je odgovarao ili nije odgovarao prezentiranoj slici). U drugoj fazi istraživanja slike su bila prezentirana bez svog konteksta, odnosno opisa, a rezultati EMG-a su pokazali da je facijalna ekspresija lica sudionika odgovarala kontekstu u kojem je slika prethodno bila prezentirana. Dakle, ispitanici su sliku interpretirali i na nju reagirali ovisno o kontekstu u kojemu je ona bila zapamćena što nije moralo odgovarati samom izrazu lica na slici. Međutim, moguće je da osoba automatski kopira izraz lica druge osobe, ali da ne doživi subjektivni aspekt te emocije. Ovo se događa zato što svaki motorički odgovor (spontana mimika) zahtijeva dodatan proces prije nego što se aktivira odgovor koji predstavlja ekspresiju doživljene emocije. Tek nakon druge faze *povratne informacije* u kojoj osoba u mozgu registrira informacije s vlastitog lica, vokalnih signala te informacije o položaja tijela, osjećajno doživljava emociju (Parkinson, 2011).

Prema pretpostavci o povratnoj informaciji s lica, koja spada u biološke pretpostavke, emocionalno iskustvo je uzrokovano promjenama u mišićima skeleta te je kod čovjeka evoluirala facijalna ekspresija koja šalje različite obrasce senzornih informacija o napetosti mišića u mozak, gdje se stvaraju različite emocije. Različite emocije su povezane s različitim obrascima aktivnosti mišića lica, odnosno senzorni neuroni informaciju s mišića lica direktno šalju u hipotalamus (Pinel, 2002), što navodi na zaključak da emocionalno iskustvo može slijediti nakon facijalne ekspresije (Zajonc 1980). Kako su različite emocije povezane s različitim obrascima aktivnosti mišića lica, samo lice igra važnu ulogu u doživljavanju emocija, iako emocije nisu jedino i primarno generirane iz facijalne, posturalne i vokalne povratne informacije. Međutim, kako ovi izvori povratnih informacija u određenom stupnju uzrokuju emocije, spontana mimika bi trebala dovesti do druge faze *povratne informacije* te tako uzrokovati emocionalnu zarazu (Doherty, 1997). U skladu s time, Neal i Chartrand (2011) su proveli istraživanje čiji nalazi upućuju na to da se osobi bez povratne informacije

s lica smanjuje mogućnost prepoznavanja emocija prezentiranih na slici lica. U njihovom prvom eksperimentu jedna skupina ispitanika je primila injekcije botoksa, što im je smanjilo sposobnost spontanog imitiranja podražaja (nema prve faze *mimike*), a time se smanjila i njihova sposobnost da prepoznaju prezentiranu emociju u odnosu na skupinu koja je primila injekciju „dermalnog filera“ (ne ometa spontano imitiranje podražaja). U drugom eksperimentu jednoj skupini ispitanika bilo je namazano lice gelom koji daje otpor kontrakciji mišića lica. Međutim, kako su njihovi mišići nailazili na otpor, povećavala se mišićna kontrakcija i slano je više povratnih informacija u mozak. Konačno, rezultati su pokazali da je više povratnih informacija poboljšalo njihovu percepciju emocija. Ova dva eksperimenta upućuju na već navedeni zaključak da ljudi automatski imitiraju podražaje iz okoline te da te informacije o stanju našeg tijela uzrokuju određena emocionalna stanja, a samim time potvrđuju postojanje fenomena emocionalne zaraze.

Budući da kod većine psiholoških konstrukata, kao što su inteligencija, osobine ličnosti, socijalno funkcioniranje, postoje individualne razlike (Reeve, 2010), može se pretpostaviti da se ljudi razlikuju i u sklonosti emocionalnoj zarazi ovisno o genetskim dispozicijama, spolu, ranim iskustvima i osobnim karakteristikama (Doherty, 1997).

Hatfield i suradnici (1994) navode da su posebno skloni emocionalnoj zarazi oni koji obraćaju pažnju na druge, sposobni su čitati emocionalne ekspresije drugih i osjećaju povezanost s drugima, oni koji imaju tendenciju oponašanja facijalnih, vokalnih i posturalnih ekspresija te oni kojima je svjesno emocionalno iskustvo snažno uvjetovano perifernim povratnim informacijama. Također, Hatfield i suradnici (1994) navode da sklonost emocionalnoj zarazi pridonosi sposobnosti empatije i razumijevanju tuđih emocionalnih stanja. Neki od ovih navoda potvrđeni su istraživanjima. Doherty (1997) je razvio skalu kojom se mjere individualne razlike u sklonosti emocionalnoj zarazi. Kako bi utvrdio njezinu valjanost provjerio je njezinu povezanost s drugim potencijalno povezanim konstruktima. Dobio je da je veća sklonost emocionalnoj zarazi pozitivno povezana s većom afektivnosti, emocionalnosti, osjetljivosti na druge, samopouzdanjem i empatijom. S druge strane, dobio je negativnu povezanost s asertivnosti, emocionalnom stabilnosti i alijenacijom. Također, nalazi Dohertyove studije upućuju na to da su rezultati na Skali emocionalne zaraze pouzdan prediktor ispitanikove procjene emocionalnosti slike. Točnije, ispitanici skloniji emocionalnoj zarazi, nakon što su bili izloženi ekspresijama sreće ili tuge, rangirali su te slike pozitivnije, odnosno negativnije u odnosu na one manje osjetljive. Ovim studijama

Doherty (1997) je potvrdio valjanost svoje skale te utvrdio da postoje individualne razlike u osjetljivosti na emocionalna stanja drugih, kao i razlike među nekim skupinama. Primjerice, postoje spolne razlike koje pokazuju da su žene sklonije emocionalnoj zarazi. Nadalje, neka novija istraživanja ukazuju na važnost individualnih razlika u osjetljivosti na emocionalnu zarazu. Na primjer, Iles, Wagner i Morgeson (2007) su u longitudinalnom istraživanju povezanosti između afektivnih stanja članova tima utvrdili da je prosječno emocionalno stanje drugih članova tima povezano s individualnim afektivnim stanjima pojedinih članova, tijekom vremena. Međutim, jedan od moderatora te emocionalne povezanosti je sklonost emocionalnoj zarazi: kod članova tima koji su skloniji emocionalnoj zarazi ta je povezanost izraženija nego kod onih koji su manje skloni zarazi.

Emocionalna zaraza je višestruko određena psihofiziološkim, kognitivnim, ponašajnim i socijalnim fenomenima kojima se podražaj širi od pojedinca preko drugog pojedinca ili više njih uzrokujući emocionalni odgovor koji je kongruentan (npr. smiješkom odgovoriti na smiješak) ili komplementaran (npr. izbjegavanje prijetećeg udarca) početnom podražaju. Odgovori mogu uključivati doživljajne, fiziološke i/ili ponašajne promjene karakteristične za emocionalnu ekspresiju izraženu mimikom. Zbog toga se osjetljivost na emocionalnu zarazu mjeri kao frekvencija kojom emocionalni podražaj izaziva emocionalnu ekspresiju karakterističnu za izazvanu emociju, dok emocionalni odgovor može biti izražen kognitivno (stanje iskustva, kognitivna procjena, zauzimanje perspektive, razumijevanje i mašta), fiziološki (neurofiziološka pobuđenost i aktivacija središnjeg živčanog sustava) i bihevioralno (ekspresivna i instrumentalna ponašanja) (Doherty, 1997).

## **1.2. Regulacija emocija**

Do sada u radu iznesena je jedna od bioloških strana nastanka emocija. Iako je emocionalna zaraza automatski proces zbog kojeg su svi u manjoj ili većoj mjeri osjetljivi na emocije kojima su svakodnevno izloženi, ne smije se zanemariti uloga kognicije, kognitivnih procesa i prefrontalnog korteksa koji ima važnu ulogu u generiranju i doživljavanju emocija. Jedan od najočitijih dokaza o povezanosti kognitivnih i emocionalnih procesa je prefrontalna lobotomija pacijenata koja uzrokuje emocionalnu otupjelost lobotomiziranog bolesnika (Pinel, 2002).

Jedna od veza između kognicije i emocija je čovjekovo nastojanje reguliranja emocionalnih doživljaja. Emocionalna regulacija je proces kojim osoba utječe na to koje

emocije će doživjeti, kada i kako će ih doživjeti te kako će te emocije izraziti. Proces emocionalne regulacije može biti automatski ili kontrolirani, svjestan ili nesvjestan te može imati utjecaj na proces generiranja emocija pojedinca (Gross, 1998).

Kako bi se proces emocionalne regulacije što bolje razumio, znanstvenici nastoje razviti teorijske koncepte i modele regulacije emocija koji su podložni empirijskim provjerama. U skladu s tim, Gross (1998) je razvio model regulacije vlastitih nepoželjnih, negativnih emocija. Prema njegovom modelu postoji pet zasebnih strategija emocionalne regulacije: odabir situacije, promjena situacije, preusmjeravanje pažnje, promjena kognicije i modulacija emocionalnog odgovora. Budući da je stvaranje emocija proces od uzroka emocije do njezine ekspresije, korištenje ovih strategija u različitim točkama generiranja emocije može utjecati na njezin konačan oblik. Strategijom odabira situacije djeluje se na samom početku stvaranja emocije, jer osoba može birati situacije kojima će biti izložena i koje će rezultirati emocijom. Nakon odabira situacije moguća je njezina modifikacija, tj. promjena nekih njezinih aspekata. U ovoj fazi generiranja emocija djeluje i strategija preusmjeravanja pažnje, jer osoba može birati na koje aspekte situacije će se usmjeriti, o čemu ovisi i emocija koju će doživjeti. Strategija kognitivne promjene se odnosi na odabir mogućih značenja koja će se pripisati konkretnoj situaciji. U konačnici, odabrano značenje situacije dovodi do određenih emocionalnih odgovora. Ove četiri strategije zajedno se nazivaju strategijama ponovne procjene i njihovim korištenjem pojedinac se usmjerava na uzročnike negativnih emocija te nastoji utjecati na njih kako bi izbjegao negativne emocije. Međutim, i u posljednjoj fazi osoba može modulirati svoj odgovor na odabranu situaciju, nastojanjem da promijeni svoje ponašajne, doživljajne i fiziološke komponente emocije tako da ih potiskuje i u što manjoj mjeri doživljava negativne emocije.

Jedno od novijih istraživanja (Goldin, McRae, Ramel i Gross, 2008) pokazuje da korištenje strategije ponovne procjene smanjuje doživljaj negativnih emocija. Sukladno tome, nalazi pokazuju da kognitivna procjena povećava aktivnost regija prefrontalnog korteksa koje su uključene u kognitivnu kontrolu, a smanjuje odgovore u amigdali i insuli (područja koja su aktivna tijekom doživljavanja emocija). Također, u istom istraživanju autori su potvrdili da strategije potiskivanja emocija smanjuju doživljajne i ponašajne komponente negativnih emocija, ali dolazi do povećanja fiziološke aktivnosti tijela, kao i do povećanja odgovora u amigdali i insuli. Dakle u vrlo emocionalnim situacijama osoba može

potisnuti ekspresivni i osjećajni aspekt svoje emocije, ali fiziološke reakcije ostaju, što može dovesti do poremećaju u psihičkom i fizičkom funkcioniranju.

Nadalje, Gross i John (2003) su proveli pet studija u kojima su ispitali relacije strategija emocionalne regulacije i varijabli kao što su spol, kultura, veza, dobrobit i afekt. Prema njihovoj pretpostavci u zapadnim kulturama dječake se odgaja da budu snažni i muževni te da moraju inhibirati svoju emocionalnu ekspresiju kako bi to postigli. Nalazi istraživanja potvrđuju pretpostavku da muškarci više koriste strategije modulacije emocionalnog odgovora u odnosu na žene. Rezultati su pokazali da korištenje strategija ponovne procjene pomaže u suočavanju sa stresnim situacijama te da osoba doživljava više pozitivnog afekta i manje negativnih emocija. Također, osobe koje češće koriste te strategije sklonije su dijeljenju vlastitih emocija, imaju bliže odnose sa svojim prijateljima i prijatelji ih više vole, imaju manje simptoma depresije te veće samopouzdanje i zadovoljstvo životom. S druge strane, utvrđeno je da osobe koje češće koriste strategije potiskivanja emocija teže kontroliraju svoje raspoloženje, doživljavaju više negativnih emocija, izbjegavaju bliska prijateljstva te je više ugrožena njihova dobrobit, odnosno imaju više simptoma depresije, niže samopoštovanje i zadovoljstvo životom.

Budući da su ljudi u konstantnoj interakciji s drugim ljudima te djeluju i doživljavaju svijet ovisno o tom kontaktu, može se pretpostaviti da osoba ne regulira samo vlastite emocije, nego da nastoji regulirati i emocije onih koji se nalaze u njezinoj neposrednoj okolini. Po uzoru na Grossov model regulacije vlastitih emocija, Williams (2007) je konceptualizirala regulaciju emocija drugih. Williams je predstavila teoretski okvir interpersonalnog upravljanja emocijama (*Interpersonal Emotion Management – IEM*), koji uključuje strategije i specifična ponašanja kontrole negativnih emocija drugih na osnovi Grossovog modela regulacije emocija. Dakle, njezin model uključuje četiri strategije regulacije negativnih emocija drugih, kojima pojedinac kod druge osobe nastoji smanjiti negativne emocije koje ona doživljava u za nju prijetećoj situaciji. Strategija promjene situacije uključuje uklanjanje ili modifikaciju elemenata situacije koji mogu imati negativan utjecaj na ciljeve, interese i dobrobit druge osobe, a samim time smanjuje se i doživljaj negativnih emocija koje ti prijeteći dijelovi situacije izazivaju. Strategija preusmjeravanja pažnje se odnosi na to da osoba ne uklanja same prijeteće elemente već da preusmjerava pažnju pojedinca s onoga što izaziva negativne emocije na druge dijelove situacije. Strategija promjene kognicije odnosi se na pokušaj da se utječe na nečiju kognitivnu procjenu situacije.

Ovom strategijom pojedinac pomaže drugome da ponovo sagleda situaciju te da ju ponovo procijeni manje prijetećom. Strategija promjene kognicije uključuje uzimanje činjenica i ključnih elemenata situacije te njihovo formuliranje u plauzibilni slijed događaja koji će izazvati drugačiji emocionalni učinak. Kada druga osoba prihvati takav način razmišljanja, njezine emocije se mijenjaju jer se mijenja i značenje utjecaja koje ta situacija ima na njezine ciljeve, interese i dobrobit. Opisane strategije se odnose na kontrolu emocionalnih antecedenata, odnosno promjenu uzročnika negativnih emocija kako bi se promijenio i sam emocionalni doživljaj vezan za situaciju u kojoj se nalazi druga osoba. Moguće je da pojedinac koristi i kombinaciju opisanih strategija kako bi se što više reducirao doživljaj negativnih emocija i potaknuo doživljaj pozitivnih emocija. Kao i kod Grossovog modela, u posljednjoj fazi generiranja emocija osoba može koristiti strategiju modulacije emocionalnog odgovora kojom nastoji izravno utjecati na fiziološki, doživljajni i ponašajni odgovor. Dakle, nakon što je emocija generirana pojedinac nastoji prekinuti nastali negativni emocionalni doživljaj druge osobe, odnosno nastoji potisnuti emocije drugoga.

Little, Kluemper, Nelson i Gooty (2011) razvili su Skalu interpersonalnog upravljanja emocijama (*Interpersonal Emotion Management Scale*), na temelju modela interpersonalne regulacije emocija te su kroz nekoliko studija provjerili njezinu valjanost. Faktorska analiza prikupljenih podataka polučila je četiri faktora: promjena situacije, preusmjeravanje pažnje, promjena kognicije i modulacija emocionalnog odgovora. Međutim, korelacije među subskalama pokazuju pozitivnu povezanost korištenja strategija promjene situacije, preusmjeravanja pažnje i promjene kognicije što potvrđuje sklonost kombiniranja strategija modulacije antecedenata kako bi se promijenio emocionalni odgovor druge osobe. Nadalje, dobiveno je da su subskale strategija modulacije antecedenata pozitivno povezane s tendencijom zauzimanja perspektive, empatijom i emocionalnom inteligencijom, dok su navedene mjere sa subskalom modulacije emocionalnog odgovora u negativnoj korelaciji. To pokazuje da ljudi koji su vješti u prepoznavanju i kontroli emocija češće koriste strategije usmjerene na uzrok, nego strategije potiskivanja emocija. Također, utvrđena je pozitivna povezanost strategija interpersonalne regulacije emocija sa strategijama regulacije vlastitih emocija koje je pretpostavio Gross (1998). Konkretno, veća kontrola vlastitih emocija strategijama ponovne procjene znači i veću sklonost kontrole emocija drugih strategijama modulacije antecedenata. S druge strane, češće korištenje strategije potiskivanja vlastitih emocija povezano je s češćim korištenjem strategije modulacije emocionalnog odgovora drugih. Dakle, pojedinac je sklon kontrolirati emocije



drugih na isti način na koji kontrolira i vlastite negativne emocije. Naposljetku, ispitan je odnos povjerenja zaposlenika u nadređene i korištenja strategija interpersonalnog upravljanja emocijama nadređenih prema zaposlenicima. Rezultati pokazuju da kada poslodavac koristi strategije potiskivanja emocija zaposlenika, zaposlenici imaju manje povjerenje u poslodavca i smatraju da nadređenom nisu bitni njihovi osjećaji. U konačnici, ovo istraživanje daje podatke koji opravdavaju daljnje korištenje Skale interpersonalnog upravljanja emocijama.

Također, postoje drugi dokazi koji upućuju ne samo na to da ljudi međusobno kontroliraju emocije već i na važnost tog ponašajnog procesa na zdravlje i normalno čovjekovo funkcioniranje. Rezultati longitudinalne studije koju su proveli Dixon-Gordan, Whalen, Scott, Cummins i Stepp (2015) pokazuju da majčina upotreba strategija interpersonalne regulacije emocija u odnosu s kćerkom moderira odnos između kćerina negativnog afekta i simptoma graničnog poremećaja ličnosti. Općenito, kod kćerki je veće doživljavanje negativnih emocija povezano s kasnijim većim brojem simptoma graničnog poremećaja ličnosti. Međutim, ta se povezanost smanjuje kod kćerki čije majke koriste strategije kontrole njihovih negativnih emocija.

### **1.3. Emocije i kvaliteta bliskih veza**

Emocije su bitne za svakodnevno funkcioniranje. One nas upozoravaju kada se nalazimo u opasnosti, upotpunjuju naše važne životne događaje koji bi bili beznačajni bez osjećaja sreće, ali i tuge nakon gubitka drage osobe. Emocije služe i kao instrument motivacije, pokretač našeg ponašanja da se zaštitimo kada smo ugroženi, da napravimo lijepu gestu prema nekom koga volimo, da tražimo utjehu kada smo tužni. Osim što ih mi sami osjećamo, njihovo vanjsko izražavanje omogućuje da ih osjećaju i drugi oko nas i da prepoznaju naša emocionalna stanja. Zbog toga emocije služe i kao sredstvo komunikacije među ljudima. Dakle, kao nezaobilazna komponenta našeg života, emocije su neophodne za stvaranje bliskih odnosa s drugima.

O vrsti i količini doživljenih emocija, o njihovom pokazivanju i prikrivanju može ovisiti kvaliteta odnosa s nama bliskom i dragom osobom. U nastavku ovog poglavlja prikazana su ukratko neka istraživanja koja upućuju na to da emocije upravljaju našim odnosima te da sama kvaliteta odnosa ovisi o doživljenim emocionalnim stanjima dviju blisko povezanih osoba, bilo da se radi o roditelju i djetetu, partnerima ili prijateljima.

Tani, Pascuzzi, i Raffagnino (2015) provele su istraživanje u kojem su ispitale odnos emocionalne regulacije i kvalitete partnerskog odnosa. Upotrijebile su skalu za mjerenje teškoća u regulaciji vlastitih emocija i skalu za mjerenje razine intimnosti (pokazivanje osjećaja, kvaliteta komunikacije, zadovoljstvo odnosom) i straha od intimnosti u partnerskom odnosu (strah od emocionalnog uključivanju i strah od toga da će ih partner kontrolirati). Nalazi njihovog istraživanja općenito pokazuju da problemi u regulaciji emocija negativno utječu na kvalitetu odnosa s partnerom. Konkretno, teškoće u emocionalnoj regulaciji negativno se odražavaju na percipiranu razinu intimnosti s partnerom: pojedinci s teškoćama u regulaciji vlastitih emocija imaju manje intiman odnos sa partnerom, manje razgovaraju s partnerom te manje dijele svoje osjećaje i percipiraju da to isto radi njihov partner. Također, problemi u emocionalnoj regulaciji dobar su prediktor za osjećaj straha od intimnosti, straha od emocionalnog uključivanju u vezu te straha od ovisnosti i kontrole partnera. Prema tome, pojedinci koji nisu bili u mogućnosti upravljati vlastitim emocijama bili su skloniji izbjegavanju bliskih kontakata te su se bojali da će ih njihov partner kontrolirati. Autorice zaključuju da sposobnost regulacija vlastitih emocija u partnerskom odnosu predstavlja značajan zaštitni faktor kvalitete te veze i razine intimnosti u toj vezi.

Nadalje, u istraživanju koje su provele Saeed i Hanif (2014) utvrđeno je da različita emocionalna stanja imaju značajnu ulogu u odnosu između roditeljskog ponašanja i kvalitete njihova odnosa s djetetom. Autorice su ispitale jednu od odgojnih strategija kojom roditelji svome djetetu pružaju više topline i ljubavi kada se ono ponaša na za njih poželjan način, dok mu uskraćuju ljubav i toplinu kada se ono ne ponaša onako kako oni smatraju da je ispravno. Nalazi upućuju na to da veća upotreba ove odgojne mjere narušava kvalitetu odnosa između roditelja i djeteta. Međutim, emocionalni doživljaji djeteta imaju veliku ulogu u tom odnosu. Konkretno, kada je dijete u visokom pozitivnom afektivnom stanju, upotreba ove odgojne mjere narušava kvalitetu odnosa s ocem, dok se u djetetovom niskom pozitivnom afektu kvaliteta odnosa poboljšava s porastom korištenja ove odgojne mjere. Također, kada je dijete u negativnom afektu, pogotovo visokom negativnom afektu, upotreba ove odgojne mjere poboljšava kvalitetu odnosa s majkom. Dakle, s povećanjem djetova negativnog afekta povećana upotreba strategija vodit će kvalitetnijem odnosu s majkom.

U svom nedavno provedenom istraživanju Ivanović i Ivanović (2015) ispitali su odnos između socijalne anksioznosti, potrebe da se sakrije svoje pravo ja, doživljava pozitivnih emocija i kvalitete prijateljskog odnosa kod adolescenata. Utvrđeno je da pojedinci koji doživljavaju više anksioznosti u društvenim interakcijama procjenjuju svoja prijateljstva manje uspješnima. Nadalje, dobiveno je da su potreba za sakrivanjem svojeg pravog ja i percepcija doživljavanja ugodnih emocija značajni prediktori kvalitete prijateljskog odnosa adolescenata. Ispitanici koji su skloniji mišljenju da je neophodno sakriti svoje vlastito ja pred drugim osobama, definiraju svoje bliske odnose kao manje kvalitetne. Ti adolescenti smatraju da je potrebno sakriti što više informacija o sebi te pokazivati što manje vlastitih emocija drugima kako ih drugi ne bi iskoristili protiv njih. U skladu s tim nalazi pokazuju da pojedinci koji tijekom socijalne interakcije s drugim osobama pokušavaju prikriti vlastite osjećaje, posljedično doživljavaju manje ugodnih emocija zbog straha da će biti negativno ocijenjeni i odbačeni od strane vršnjaka. Dakle, doživljavanje pozitivnih emocija relevantan je prediktor kvalitete prijateljskog odnosa, odnosno kvalitetniji prijateljski odnosi koreliraju s frekventnijim doživljavanjem pozitivnih emocija. Autori zaključuju da je za uspješnost prijateljskog odnosa najznačajnije pokazivanje osjećaja, kao i prikazivanje svog pravog ja umjesto njegovog prikrivanja.

## **2. POLAZIŠTE, CILJ, PROBLEMI I HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA**

Istraživanja pokazuju da sposobnost kontroliranja vlastitih emocija, ali i emocija drugih koji se nalaze u našoj neposrednoj okolini utječe na kvalitetu odnosa kojeg osobe međusobno razvijaju (npr. Dixon-Gordan i sur., 2015; Saeed i Hanif, 2014; Tani i sur., 2015). No, i emocionalna zaraza može imati veliku ulogu u interpersonalnim odnosima. Budući da prenošenje emocija dovodi do sinkronizacije ponašanja, ono omogućava praćenje emocionalnih stanja drugih u svakom trenutku, pa čak i kada pojedinac nije svjestan tih informacija (Hatfield i sur., 1994). Doherty (1997) je svojim istraživanjem dobio kako je sklonosti emocionalnoj zarazi pozitivno povezana s afektivnošću, emocionalnosti, osjetljivosti na druge i empatijom. Budući da povezanost osjetljivost na emocije drugih sa sklonošću korištenja različitih strategija interpersonalne regulacije negativnih emocija do sada nije istražena, osnovni cilj ovog istraživanja bio je ispitati odnos ta dva konstrukta te utvrditi strukturu strategija interpersonalne regulacije negativnih emocija u različitim tipovima bliskih veza. Dodatni cilj istraživanja bio je ispitati vjerojatnost korištenja

specifičnih strategija regulacije ovisno o vrsti veze i percepciji zadovoljstva kvalitetom veze s određenom osobom (partner, roditelj i prijatelj).

Bitno je naglasiti da mjere ovih konstrukata nisu korištene u Hrvatskoj te da su za potrebe ovog istraživanja mjere preuzete iz stranih istraživanja i prevedene s engleskog na hrvatski. Za ispitivanje strategija interpersonalne regulacije negativnih emocija, korištena je Skala interpersonalnog upravljanja emocijama (*Interpersonal Emotion Management Scale*; Little i sur., 2011). U skladu s ciljem istraživanja, Skala interpersonalnog upravljanja emocijama adaptirana je za procjenjivanje sklonosti korištenja strategija regulacije emocija u tri tipa bliskih veza (partnerska veza, prijateljska veza, veza s roditeljem). Za ispitivanje opće osjetljivosti na emocionalna stanja drugih korištena je Skala emocionalne zaraze (*The Emotional Contagion Scale*; Doherty, 1997).

#### PROBLEMI:

1. Utvrditi faktorsku strukturu i pouzdanost tipa unutarnje konzistencije hrvatske verzije Skale emocionalne zaraze i Skale interpersonalnog upravljanja negativnim emocijama.
2. Ispitati razlike u sklonosti korištenju strategija interpersonalne regulacije negativnih emocija s obzirom na spol, status veze ispitanika i spol procjenjivane osobe te povezanost korištenja strategija s dobi, trajanjem veze i zadovoljstvom kvalitetom veze.
3. Ispitati relacije osjetljivosti na emocionalna stanja drugih s obzirom na spol i dob ispitanika te aktualni status veze i trajanja veze.
4. Ispitati relacije sklonosti korištenja pojedinih strategija interpersonalne regulacije emocija s obzirom na tip veze (partnerski, prijateljski i roditeljski).
5. Ispitati povezanost korištenja strategija interpersonalne regulacije emocija s općom osjetljivošću na emocije te njihovu povezanost s obzirom na spol ispitanika i spol procjenjivane osobe.

## HIPOTEZE:

1. U skladu s teorijskim postavkama o interpersonalnoj regulaciji emocija očekuje se da će analiza latentne strukture Skale interpersonalnog upravljanja emocijama polučiti četiri faktora te da će se ti faktori moći identificirati kao strategije promjene situacije, preusmjeravanja pažnje, promjene kognicije i modulacije emocionalnog odgovora. U skladu s prijašnjim istraživanjima očekuje se da će analiza latentne strukture Skale emocionalne zaraze rezultirati kompleksnijom solucijom s pet faktora koji će se moći identificirati kao osjetljivost na emocije sreće, ljubavi, straha, ljutnje i tuge. Alternativno se može očekivati da će čestice koje se odnose na emocije različite valencije definirati zasebne faktore (osjetljivost na pozitivne emocije i osjetljivost na negativne emocije).
2. U skladu s prijašnjim istraživanjima očekuje se da će muškarci u odnosu na žene više koristiti strategije modulacije emocionalnog odgovora, dok neće postojati razlika u korištenju strategija modulacije antecedenata. Također pretpostavlja se da neće biti razlike s obzirom na status veze i spol procjenjivane osobe. Budući da su prijašnja istraživanja pokazala da kvaliteta bliske veze ovisi o sposobnostima kontrole emocija, očekuje se da će osobe koje su sklonije korištenju strategija modulacije antecedenata biti zadovoljniji kvalitetom veze s određenom osobom.
3. U skladu s nalazima prijašnjih istraživanja očekuje se da će žene referirati o većoj sklonosti emocionalnoj zarazi, u odnosu na muškarce, neovisno o dobi i aktualnom statusu veze ispitanika.
4. Prema nalazima koji impliciraju da pojedinac koristi određeni obrazac strategija kontrole emocija očekuje se da će korištenja pojedine strategije u jednom odnosu biti pozitivno povezana s korištenjem strategije u druga dva odnosa te da neće postojati razlika između korištenja strategija u tri tipa veze.
5. S obzirom na to da sklonost emocionalnoj zarazi pridonosi razumijevanju tuđih emocionalnih stanja može se očekivati će oni osjetljiviji na emocionalna stanja drugih biti skloniji korištenju strategija modulacije antecedenata kojima se negativni emocionalni doživljaj bliske osobe nastoji promijeniti u pozitivni, neovisno o spolu ispitanika i spolu procjenjivane osobe.

### 3. METODA

#### 3.1. ISPITANICI

U istraživanju je sudjelovao uzorak od 216 ispitanika koji su principom snježne grude regrutirani iz različitih dijelova Hrvatske. Pri regrutaciji ispitanika vodilo se računa o tome da se obuhvate pojedinci različite dobi, spola te oni koji su u vezi (i u upitniku su davali procjene za aktualnog partnera/ice) i koji nisu u vezi (i u upitniku su davali procjene za bivšeg partnera/icu). U tablici 3 prikazane su aritmetičke sredine i standardne devijacije dobi ispitanika i trajanja veze s obzirom na spol i trenutni status veze. Raspon dobi ispitanika kretao se od 18 do 67 godina ( $M=31,7$ ;  $sd=11,3$ ). Upitnik je popunilo 106 muških ispitanika i 110 ženskih ispitanika. Muškarci imaju veću prosječnu dob ( $F(1,214)=6,49$ ;  $p=,01$ ), dok nema razlike u trajanju veze s obzirom na spol. Također, uzorak uključuje 146 ispitanika koji su trenutno u vezi i 70 koji su bili u vezi, prosječna dob onih koji su u vezi je veća u odnosu na one koji nisu ( $F(1,214)=9,38$ ;  $p=,00$ ), a smjer razlike je isti i za trajanje veze ( $F(1,214)=21,48$ ;  $p=,00$ ). Također, prikupljen je podatak o tome daju li ispitanici procjene za partnera/icu s kojim/kojom hodaju, zajedno žive ili su u braku, odnosno su hodali, živjeli zajedno ili bili u braku, što je prikazano u tablica 1 u Prilogu.

Tablica 1 Aritmetičke sredine i standardne devijacije dobi i trajanja veze s obzirom na spol ispitanika i status veze

	Muškarci					Žene					Ukupno				
	dob		trajanje veze			dob		trajanje veze			dob		trajanje veze		
	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>sd</i>	<i>M</i>	<i>sd</i>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>sd</i>	<i>M</i>	<i>Sd</i>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>sd</i>	<i>M</i>	<i>sd</i>
u vezi	76	34,9	11,3	8,6	8,4	70	31,5	11,5	10	11,4	146	33,3	11,5	9,3	9,9
nisu u vezi	30	30,5	11,2	4*	5,8	40	26,7	9,3	3*	4,7	70	28,3	10,3	3,4*	5,1
Ukupno	106	33,6	11,4	7,3	7,9	110	29,8	10,9	7,5	10,1	216	31,7	11,3	7,4	9,1

\*Trajanje veze onih koji nisu u vezi odnosi se na trajanje njihove prethodne partnerske veze koju su procjenjivali u upitniku

Budući da deset ispitanika nije popunilo cijeli upitnik, ukupan broj ispitanika koji su upitnik ispunili u potpunosti je 206. Međutim, analiza latentne strukture za pojedinu skalu provedena je na rezultatima svih ispitanika koji su dali procjene na odgovarajućoj skali.

## 3.2. INSTRUMENTI

Prvi dio upitnika se sastojao od općih pitanja o spolu, dobi, statusu veze (u vezi/ nisu u vezi; hodanje/zajednički život/brak) te trajanju (aktualne/ bivše) veze. Drugi dio upitnika sadržavao je Skalu emocionalne zaraze i tri verzije Skale interpersonalne regulacije negativnih emocija (za partnersku vezu, prijateljsku vezu i vezu s roditeljem). Nakon svake verzije skale interpersonalne regulacije emocija uslijedila su pitanja o spolu procjenjivane osobe i zadovoljstvu kvalitetom veze s tom osobom.

### 3.2.1. Skala emocionalne zaraze

Skala emocionalne zaraze (*The Emotional Contagion Scale*; Doherty, 1997) sadrži petnaest čestica. Svaka tvrdnja opisuje određeno emocionalno iskustvo ili ekspresiju emocije druge osobe i sukladan emocionalni odgovor na taj podražaj (npr. „Kad mi se netko toplo nasmiješi, uzvratim osmijeh i osjetim toplinu.“). Skala je podijeljena u pet subskala, a svaka subskala sadrži po tri čestice koje ispituju osjetljivost na pozitivne emocije sreće, ljubavi, te negativne emocije straha, ljutnje i tuge. Zadatak ispitanika je da uz svaku tvrdnju na skali od 1 do 5 označe koliko se često ponaša na opisani način (1-nikad, 2-rijetko, 3-ponekad, 4-često, 5-uvijek). Ukupni rezultat na skali formira se kao prosječna vrijednost procjena na pripadajućim česticama pa je teorijski raspon rezultata od jedan do pet.

Doherty (1997) je svojim istraživanjem utvrdio da skala ima visoku unutarnju konzistenciju (Cronbach  $\alpha = ,90$ ) i pouzdanost test-retest ( $r = ,84$ ). Također, u tom istraživanju dobiveno je da se skala sastoji od subskale osjetljivosti na pozitivne i osjetljivosti na negativne emocije. Subskala osjetljivosti na pozitivne emocije uključuje čestice subskala sreće i ljubavi (Cronbach  $\alpha = ,82$ ), a subskala osjetljivosti na negativne emocije uključuje čestice subskala straha, ljutnje i tuge (Cronbach  $\alpha = ,80$ ).

Lundqvist (2006) je adaptirao Skalu emocionalne zaraze za švedski uzorak te ispitao njezinu latentnu strukturu. Nalazi njegovog istraživanja potvrđuju zadovoljavajuću unutarnju konzistenciju cijele skale (Cronbach  $\alpha = ,79$ ). Faktorska analiza ukazuje na njezinu dvofaktorsku strukturu, gdje se čestice ljubavi i sreće grupiraju oko jednog faktora (Cronbach  $\alpha = ,73$ ), dok se čestice straha, ljutnje i tuge grupiraju oko drugog faktora (Cronbach  $\alpha = ,78$ ). Nadalje, konfirmatorna faktorska analiza potvrdila je petfaktorsku strukturu Skale emocionalne zaraze. Kasnije Lundqvist i Kevrekidis (2008) su Skalu

emocionalne zaraze adaptirali za grčki uzorak. Konfirmatornim faktorskim analizama potvrdili su već prije dobivenu latentnu strukturu skale koja se mogla podijeliti na dva ili pet faktora, dok je unutarnja konzistencija cijele skale bila zadovoljavajuća (Cronbach  $\alpha = ,80$ ). Također, Kevrekidis, Skapinakis, Damigos i Mavreas (2008) su na uzorku od 691 studenta provjerili latentnu strukturu grčke adaptacije skale. Na prikupljenim podacima proveli su konfirmatornu faktorsku analizu, ali analiza je polučila četiri faktora te su tri čestice koje opisuju emociju straha izbacili iz grčke verzije Skale emocionalne zaraze jer nisu bile saturirane niti jednim faktorom. Ostale čestice su se dosljedno grupirale oko faktora sreće, ljubavi, ljutnje i tuge.

### 3.2.2. Skala interpersonalnog upravljanja emocijama

Skala interpersonalnog upravljanja emocijama (*Interpersonal Emotion Management Scale*; Little i sur., 2011) sadrži 20 čestica. Prilikom ispunjavanja ove skale ispitanikov zadatak je da uz svaku tvrdnju označi koliko se opisana reakcija u tvrdnji odnosi na njega (1-uopće se ne odnosi, 2-uglavnom se ne odnosi, 3-donekle se ne odnosi, 4-niti se odnosi, niti se ne odnosi, 5-donekle se odnosi, 6-uglavnom se odnosi, 7-u potpunosti se odnosi). Ukupni rezultat na subskalama formira se kao prosječna vrijednost procjena na pripadajućim česticama pa je teorijski raspon rezultata od jedan do sedam.

Autori skale proveli su konfirmatornu faktorsku analizu koja je polučila očekivana četiri faktora, a svaki faktor definira pet čestica koje opisuju jednu od strategija kontrole emocija drugih. Subskala promjene situacije uključuje čestice koje opisuju promjenu ili uklanjanje određenih dijelova situacije kako bi se kod druge osobe promijenio emocionalni doživljaj (npr. „Pokušam u konkretnoj situaciji promijeniti ono zbog čega se partner/ica tako osjeća.“). Čestice koje opisuju načine na koje pojedinac odvrća pažnju drugoga od problema ulaze u subskalu preusmjeravanja pažnje (npr. „Usmjeravam razgovor na teme koje su za njega/nju pozitivnije.“). Subskala promjene kognicije uključuje čestice koje opisuju različite načine predočavanja problema (npr. „Pokušam na ono što partner/ica osjeća utjecati tako da promijeni način na koji razmišlja o konkretnoj situaciji.“). Subskala modulacije emocionalnog odgovora uključuje čestice koje opisuju načine potiskivanja emocija druge osobe (npr. „Ako već doživljava neke negativne emocije, kažem mu/joj da ih ne izražava.“).



Za potrebe ovog istraživanja skala je prevedena s engleskog na hrvatski jezik, nakon čega su modificirane tri različite verzije skale. Dakle, sadržaj jedne verzije je prilagođen za ispitivanje regulacije negativnih emocija partnera/ice, sadržaj druge verzije je prilagođen za ispitivanje kontrole negativnih emocija prijatelja/ice te je treće verzije prilagođen za ispitivanje kontrole negativnih emocija oca ili majke.

### 3.2.3. Zadovoljstvo kvalitetom veze

Zadovoljstvo kvalitetom veze ispitano je jednom česticom, odnosno pitanjem: „Koliko ste zadovoljni kvalitetom veze s tom osobom?“ Odgovori su ponuđeni na skali od 7 stupnjeva (1-potpuno nezadovoljan/na, 2-uglavnom nezadovoljan/na, 3-donekle nezadovoljan/na, 4-niti zadovoljan/na, niti nezadovoljan/na, 5-donekle zadovoljan/na, 6-uglavnom zadovoljan/na, 7-potpuno zadovoljan/na).

## 3.3. POSTUPAK

U istraživanju je sudjelovao uzorak ispitanika iz opće populacije, koji su regrutirani tehnikom snježne grude. Istraživanje je provedeno individualno tako da je ispitanicima dan jedan ili više upitnika ovisno o tome jesu li mogli ili htjeli zamoliti još nekoga za sudjelovanje u istraživanju. Dio ispitanika kojima je dan samo jedan upitnik odmah su ga popunili i vratili nazad, za što im je trebalo petnaestak minuta. Onim ispitanicima kojima je dano više upitnika koje su podijelili potencijalnim ispitanicima, dogovoren je termin koji im je odgovarao za vraćanje popunjenih upitnika. Iako je ispitanicima bila zajamčena anonimnost, neki su pojedinci nakon uvida u temu upitnika i/ili opširnost upitnika odustajali od sudjelovanja u istraživanju. Ukupan broj ispitanika koji su popunili upitnik je 216. Međutim, njih deset nije dalo procjene na jednoj ili više skala.

S namjerom da se kontroliraju faktori kao što su umor, ponavljanje odgovora i drugi nezavisni faktori sastavljeno je dvanaest verzija upitnika. Svaka verzija imala je različitu rotaciju skala. *Prva rotacija* odnosila se na to da je polovica primijenjenih upitnika napravljena tako da se prvo ispunjavaju tri verzije Skale interpersonalnog upravljanja emocijama, a zatim Skala emocionalne zaraze (rotacija1), dok je u drugoj polovici upitnika bila obrnuta rotacija skala (rotacija2). *Druga rotacija* se odnosila na šest različitih redosljeda triju skala interpersonalne regulacije emocija, koje su bile rotirane prema principu latinskog kvadrata. Dvosmjernom analizom varijance provjeren je efekt rotacije na rezultate na svim skalama.

Testirani rezultati prikazani su u tablici 2 u Prilogu. Ukratko, efekt prve rotacije dobiven je samo na subskalama modulacije antecedenata emocija partnera. Na subskalama regulacije emocija prijatelja i roditelja nije vidljiv efekt prve rotacije. Na nijednoj od subskala nije vidljiv efekt druge rotacije, dok postoji značajan efekt interakcije na subskalama modulacije antecedenata. Dakle, što se tiče prve rotacije 102 ispitanika popunilo je upitnike s verzijom rotacije1 te su njihove procjene regulacije emocija partnera modulacijom atecedenata ( $M=5,6$ ;  $sd=0,82$ ), promjenom kognicije ( $M=5,4$ ;  $sd=0,98$ ) i preusmjeravanjem pažnje ( $M=5,6$ ;  $sd=62$ ) veće nego kod 108 ispitanika koji su popunili upitnike s verzijom rotacije2 (modulacija atecedenata:  $M=5,3$ ;  $sd=0,96$ , promjena kognicije:  $M=5,1$ ;  $sd=0,95$ , preusmjeravanje pažnje:  $M=5,3$ ;  $sd=1,19$ ). Sa slike 1 u Prilogu vidljivo je da se efekt interakcije prve i druge rotacije na sve tri subskale očituje kod druge verzije rotacija skala interpersonalne regulacije emocija roditelja. Dakle, na subskalama modulacije antecedenata, promjene situacije i preusmjeravanja pažnje emocija roditelja ispitanici koji su popunili verziju upitnika s rotacijom2 u kojem su prvo davali procjene za roditelja, zatim partnera i onda prijatelja, davali su veće procjene u odnosu na one ispitanike koji su ispunjavali verziju upitnika s rotacijom1 i istim redoslijedom skala interpersonalne regulacije emocija. Odnos između rezultata ispitanika na tim subskalama kod svih drugih verzija rotacija skala interpersonalne regulacije emocija je takav da je rezultat veći kod ispitanika koji su popunjavali verziju upitnika s rotacijom1, u odnosu na one koji su popunjavali verziju upitnika s rotacijom2.

Iz tablice 3 u Prilogu vidljivo je da su ispitanici koji su prvo popunjavali Skalu emocionalne zaraze na subskali osjetljivosti na negativne emocije, a posebno kod osjetljivosti na emociju tuge, davali veće procjene sklonosti emocionalnoj zarazi, u odnosu na one koji su Skalu emocionalne zaraze popunjavali zadnju.

## **4. REZULTATI**

Kako bi se odgovorilo na prvi postavljeni problem provedene su faktorske analize metodom zajedničkih faktora te analize pouzdanosti tipa unutarnje konzistencije za svaku inačicu Skale regulacije negativnih emocija (za partnera, prijatelja i jednog roditelja) te za Skalu emocionalne zaraze. Za ispitivanje razlika između strategija regulacije negativnih emocija i razlika u osjetljivosti na emocije s obzirom na spol, status veze i spol procjenjivane osobe korištena je dvosmjerna analiza varijance, dok je analizom varijance za ponovljena mjerenja ispitana razlika između korištenja strategija regulacije emocija s obzirom na tip veze. Naposljetku, kako bi se ispitala povezanost strategija regulacije emocija partnera, prijatelja i roditelja te njihov odnos s dobi, zadovoljstvom kvalitetom veze, trajanjem veze i osjetljivosti na emocije drugih izračunati su Pearsonovi koeficijenti korelacije. Također, izračunati su Pearsonovi koeficijenti korelacije kako bi se ispitala povezanost osjetljivosti na emocionalnu zarazu s dobi i trajanjem partnerske veze.

### **4.1. Analiza latentne strukture i pouzdanosti tipa unutarnje konzistencije primijenjenih skala**

Prvi postavljeni problem odnosi se na provjeru latentne strukture triju inačica Skale interpersonalne regulacije negativnih emocija te Skale emocionalne zaraze. Da bi se ispitala struktura skala provedene su eksploratorne faktorske analiza metodom zajedničkih faktora, uz Varimax rotaciju. Također, na odgovarajućim česticama provedena je analiza pouzdanosti tipa unutarnje konzistencije

#### **4.1.1. Skala interpersonalne regulacije emocija**

Prema modelu interpersonalne regulacije negativnih emocija, postoje četiri strategije upravljanja emocijama. Tri strategije usmjerene su na uzročnike, odnosno antecedente negativnih emocija: promjena situacije, preusmjeravanje pažnje i promjena kognicije; dok se četvrta strategija odnosi na samu emocionalnu reakciju: modulacija emocionalnog odgovora.

Tablica 2 Rezultati eksploratorne faktorske analize procjena na Skali interpersonalnog upravljanja emocijama u odnosu s partnerom, prijateljem i ocem/majkom

Čestica	partner		prijatelj		roditelj	
	<i>r<sub>iF1</sub></i>	<i>r<sub>iF2</sub></i>	<i>r<sub>iF1</sub></i>	<i>r<sub>iF2</sub></i>	<i>r<sub>iF1</sub></i>	<i>r<sub>iF2</sub></i>
1. Pokušam u konkretnoj situaciji promijeniti ono zbog čega se partner/ica* tako osjeća.	<b>,60</b>	-,23	<b>,64</b>	-,19	<b>,57</b>	-,08
2. Kad neka situacija uznemiruje partnera/icu, nastojim mu/joj odvratiti pažnju od toga što na njega/nju djeluje tako uznemirujuće.	<b>,65</b>	,15	<b>,64</b>	-,01	<b>,68</b>	,05
3. Pokušam mu/joj pomoći da realno predoči probleme koje ima kako bi ono što osjeća u toj situaciji bilo i pozitivno (radost, veselje...).	<b>,64</b>	-,11	<b>,68</b>	-,22	<b>,63</b>	-,15
4. Ako već doživljava neke negativne emocije, kažem mu/joj da ih ne izražava.	,04	<b>,69</b>	-,01	<b>,71</b>	,01	<b>,67</b>
5. Domislim unaprijed kako da se u toj situaciji ne dogodi ono što kod partnera/ice uzrokuje negativne osjećaje.	<b>,53</b>	,07	<b>,61</b>	,12	<b>,38</b>	,24
6. Usmjeravam razgovor na teme koje su za njega/nju pozitivnije.	<b>,71</b>	,19	<b>,76</b>	,11	<b>,66</b>	-,00
7. Pokušam na ono što partner/ica osjeća utjecati tako da promijeni način na koji razmišlja o konkretnoj situaciji.	<b>,47</b>	-,09	<b>,62</b>	-,01	<b>,54</b>	-,18
8. Potičem partnera/icu da osjećaje drži za sebe.	-,15	<b>,77</b>	-,07	,85	-,15	<b>,81</b>
9. Ako je u konkretnoj situaciji nešto već izazvalo negativne osjećaje kod partnera/ice, pokušam taj aspekt situacije ukloniti.	<b>,60</b>	,02	<b>,61</b>	,11	<b>,67</b>	,08
10. Nastojim mu/joj odvratiti pažnju od onoga što uzrokuje te negativne osjećaje.	<b>,69</b>	,13	<b>,68</b>	,21	<b>,68</b>	,16
11. Nastojim partneru/ici pomoći da smanji intenzitet negativnih emocija (tuge, ljutnje...) tako što će promijeniti značaj koji pridaje konkretnoj situaciji.	<b>,63</b>	-,03	<b>,71</b>	-,11	<b>,66</b>	-,11
12. Ako izražava emocije koje ima u vezi s tim što mu/joj je problem u toj situaciji, kažem mu/joj da ih prestane izražavati.	-,10	<b>,81</b>	-,05	<b>,81</b>	-,13	<b>,80</b>
13. Pokušam situaciju promijeniti tako da kod partnera/ice izazove drukčije osjećaje.	<b>,68</b>	,05	<b>,73</b>	,02	<b>,64</b>	,07
14. Pokušam mu/joj preusmjeriti pažnju na nešto što je u toj situaciji pozitivno.	<b>,78</b>	-,07	<b>,73</b>	-,01	<b>,78</b>	-,18
15. Nastojim pomoći da ono što osjeća bude i pozitivnije (radost, veselje...) tako što će promijeniti značaj koji pridaje konkretnoj situaciji.	<b>,73</b>	-,10	<b>,76</b>	-,02	<b>,76</b>	-,09
16. Ako već doživljava neke negativne emocije u toj situaciji, predložim mu/joj neki način na koji ih može potisnuti.	,16	<b>,58</b>	,16	<b>,64</b>	,11	<b>,53</b>
17. Učinim nešto što će riješiti problem koji partner/ica ima s tom konkretnom situacijom.	<b>,60</b>	-,08	<b>,63</b>	,00	<b>,61</b>	,00
18. Nastojim mu/joj pomoći da se ne fokusira samo na to što izaziva negativne emocije.	<b>,65</b>	-,07	<b>,70</b>	-,02	<b>,64</b>	,02
19. Pokušam mu/joj pomoći da realno predoči probleme koje ima kako bi se osjećao/la manje negativno.	<b>,60</b>	-,24	<b>,65</b>	-,13	<b>,66</b>	-,19
20. Potičem ga/je da ne iskazuje svoje emocije.	-,11	<b>,76</b>	-,09	<b>0,82</b>	-,12	<b>,78</b>
Svojtvena vrijednost	6,24	2,89	6,97	3,15	6,27	2,89
% objašnjene zajedničke varijance	31,2	14,4	34,9	15,8	31,4	14,5

\* U tablici je prikazan samo sadržaj čestica u inačici za odnos s partner(ic)om.

Rezultati eksploratornih faktorskih analiza, prikazani u tablici 2, pokazuju da se četice na sve tri skale dosljedno grupiraju oko dva faktora. Prvi faktor definira 15 tvrdnji (*tvrdnje broj 1, 2, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 17, 18 i 19*), koje se odnose na promjene emocija drugih preko modulacije uzročnika negativnih emocija. Drugi faktor definira 5 tvrdnji (*tvrdnje broj 4, 8, 12, 16 i 20*), koje opisuju strategiju potiskivanja emocionalnog odgovora kod partnera, prijatelja i roditelja.

Dakle, očekivana struktura skala od četiri faktora nije dobivena, ali jasno je vidljivo kako se prvi dobiveni faktor odnosi na regulaciju uzročnika negativnih emocija te uključuje strategije promjene situacije, preusmjeravanja pažnje i promjene kognicije. Stoga se on može identificirati kao *modulacija antecedenata*. Drugi polučeni faktor, zapravo odgovara pretpostavci da će jedan od faktora odgovarati strategiji modulacije emocionalnog odgovora, što je i dobiveno te naziv drugog faktora ostaje *modulacija emocionalnog odgovora*. Iako Little i suradnici (2011) u svom istraživanju nisu dobili ovakvu latentnu strukturu skale, dobili su značajne pozitivne korelacije između strategija promjena situacije, preusmjeravanje pažnje i promjena kognicije, što upućuje na to da korištenje jedne strategije uključuje i češće korištenje druge dvije strategije.

Nakon što su identificirane tvrdnje koje definiraju pojedine faktore, provedene su zasebne eksploratorne faktorske analize i analize pouzdanosti tipa unutarnje konzistencije na česticama koje pripadaju pojedinim subskalama. U tablici 3 prikazana su faktorska zasićenja pripadajućih tvrdnji na pojedinim faktorima, nespurne korelacije pojedinih čestica te dobivene vrijednosti Cronbach alpha koeficijenta za dvije subskale.

Tablica 3 Rezultati faktorske analize i analize pouzdanosti tipa unutarnje konzistencije na skalama regulacije negativnih emocija partnera, prijatelja i oca/majke

subskala	redni broj čestice	partner (N=210)		prijatelj (N=212)		roditelj (N=208)		
		$r_{iF}$	$r_{it}$	$r_{iF}$	$r_{it}$	$r_{iF}$	$r_{it}$	
modulacija antecedenata	1.	-,60	,58	-,64	,61	-,56	,53	
	2.	-,64	,59	-,64	,61	-,67	,64	
	3.	-,64	,60	-,68	,64	-,64	,60	
	5.	-,52	,50	-,61	,59	-,37	,35	
	6.	-,70	,67	-,76	,73	-,66	,63	
	7.	-,47	,44	-,62	,60	-,55	,51	
	9.	-,60	,57	-,61	,59	-,66	,64	
	10.	-,69	,65	-,68	,65	-,67	,63	
	11.	-,63	,60	-,71	,67	-,67	,63	
	13.	-,68	,63	-,73	,69	-,64	,61	
	14.	-,78	,74	-,73	,69	-,79	,74	
	15.	-,73	,69	-,75	,71	-,76	,72	
	17.	-,60	,58	-,63	,61	-,61	,58	
	18.	-,65	,61	-,70	,67	-,63	,59	
	19.	-,62	,57	-,65	,61	-,67	,62	
		Svojstvena vrijednost	6,16		6,91		6,20	
		% objašnjene zajedničke varijance	41,1		46,1		41,4	
		Cronbach $\alpha$		,91		,92		,91
	modulacija emocionalnog odgovora	4.	-,68	,63	-,70	,66	-,64	,58
8.		-,77	,68	-,86	,78	-,83	,74	
12.		-,82	,75	-,81	,77	-,81	,74	
16.		-,57	,53	-,60	,57	-,49	,45	
20.		-,78	,71	-,82	,74	-,81	,73	
	Svojstvena vrijednost	2,65		2,93		2,64		
	% objašnjene zajedničke varijance	53		58,7		52,7		
	Cronbach $\alpha$		,84		,87		,84	

Obje subskale Skali regulacije negativnih emocija partnera, prijatelja i roditelja pokazuju zadovoljavajuću unutarnju konzistenciju, njihova pouzdanost tipa Cronbach alpha na Subskali modulacije antecedenata je veća od ,90, dok je na Subskali modulacije emocionalnog odgovora veća od ,80.

Iako se pretpostavilo da će analize latentne strukture triju inačica Skale interpersonalne regulacije negativnih emocija polučiti četiri faktora, rezultati ovog istraživanja to nisu pokazali. Međutim, kako bi se ispitalo može li se formirati ukupni rezultat na pojedinoj subskali strategija modulacije antecedenata dodatno su provedene zasebne eksploratorne faktorske analize i analize pouzdanosti tipa unutarnje konzistencije na česticama za koje se pretpostavlja da definiraju pojedine faktore (promjena situacije, preusmjeravanje pažnje i promjena kognicije). U tablici 4 prikazana su faktorska zasićenja

pripadajućih tvrdnji na pojedinim subskalama, nespuriozne korelacije pojedinih čestica te dobivene vrijednosti Cronbach alpha koeficijena za pojedine subskale.

*Tablica 4* Rezultati faktorske analize i analize pouzdanosti tipa unutarnje konzistencije na subskalama modulacije antecedenata negativnih emocija partnera, prijatelja i oca/majke.

subskala	redni broj čestice	partner (N=210)		prijatelj (N=212)		roditelj (N=208)	
		$r_{iF}$	$r_{it}$	$r_{iF}$	$r_{it}$	$r_{iF}$	$r_{it}$
promjena situacije	1.	-,66	,57	-,67	,58	-,53	,45
	5.	-,59	,52	-,69	,63	-,48	,40
	9.	-,58	,51	-,65	,59	-,74	,65
	13.	-,59	,51	-,68	,61	-,61	,54
	17.	-,69	,60	-,73	,66	-,69	,60
	Svojstvena vrijednost % objašnjene zajedničke varijance Cronbach $\alpha$	1,93 38,6		2,33 46,7		1,91 38,2	
preusmjeravanje pažnje	2.	-,71	,64	-,65	,60	-,69	,64
	6.	-,78	,71	-,78	,71	-,71	,65
	10.	-,74	,67	-,76	,70	-,72	,66
	14.	-,71	,65	-,73	,66	-,76	,69
	18.	-,57	,51	-,71	,64	-,66	,60
	Svojstvena vrijednost % objašnjene zajedničke varijance Cronbach $\alpha$	2,48 49,6		2,63 52,6		2,50 50	
promjena kognicije	3.	-,60	,52	-,65	,60	-,67	,61
	7.	-,54	,48	-,66	,61	-,60	,55
	11.	-,63	,55	-,76	,69	-,73	,66
	15.	-,74	,67	-,74	,67	-,75	,68
	19.	-,71	,62	-,72	,65	-,72	,65
	Svojstvena vrijednost % objašnjene zajedničke varijance Cronbach $\alpha$	2,09 41,9		2,50 50,1		2,41 48,3	

Sve tri subskale na Skali regulacije negativnih emocija partnera, prijatelja i roditelja pokazuju zadovoljavajuću unutarnju konzistenciju. Najmanja pouzdanost tipa Cronbach alpha je na subskali strategije promjene situacije kod kontrole negativnih emocija roditelja koja iznosi 0,76. Na ostalim subskalama vrijednost Cronbach alphe je veća i seže sve do ,85 na subskali preusmjeravanja pažnje za kontrolu negativnih emocija prijatelja.

Tablica 5 Korelacije između subskala Skala interpersonalne regulacije emocija u tri ispitivana odnosa

	modulacija emocionalnog odgovora	modulacija antecedena	promjena situacije	preusmjeravanje pažnje	promjena kognicije	
partner (N=210)	modulacija em. odgovora	-				
	modulacija antecedena	-,05	-			
	promjena situacije	-,06	,88*	-		
	preusmjeravanje pažnje	,04	,91*	,72*	-	
	promjena kognicije	-,13	,87*	,64*	,69*	-
	modulacija em. odgovora	-				
prijatelj (N=212)	modulacija antecedena	-,01	-			
	promjena situacije	,01	,88**	-		
	preusmjeravanje pažnje	,06	,91**	,69**	-	
	promjena kognicije	-,10	,89**	,68**	,73**	-
	modulacija em. odgovora	-				
	modulacija antecedena	-,09	-			
roditelj (N=208)	promjena situacije	,01	,86**	-		
	preusmjeravanje pažnje	-,04	,90**	,66**	-	
	promjena kognicije	-,20**	,87**	,60**	,68**	-

\*\*p< ,01

Pearsonovi koeficijenti korelacije pokazuju relativno visoku pozitivnu povezanost između subskala modulacije antecedena na sve tri verzije Skale interpersonalne regulacije emocija. Također, vidljivo je da su spurni koeficijenti korelacije rezultata subskala promjene situacije, preusmjeravanja pažnje i promjene kognicije s ukupnim rezultatom na subskali modulacije antecedena vrlo visoki. Nadalje, ne postoji povezanost tih subskala sa subskalom modulacije emocionalnog odgovora, osim u slučaju korištenja strategije promjene kognicije kod roditelja, gdje se pokazala negativna povezanost tih dviju subskala. Korelacije među pojedinim subskalama modulacije antecedena i njihova nepovezanost sa strategijom modulacije emocionalnog odgovora upućuje na to da korištenje ovih strategija ne ovise jedna o drugoj te da češće korištenje strategija modulacije antecedena ne znači češće ili rjeđe korištenje strategije modulacije emocionalnog odgovora.



#### 4.1.2. Skala emocionalne zaraze

Kako je već rečeno latentna struktura Skale emocionalne zaraze, također je ispitana eksploratornom faktorskom analiza metodom zajedničkih faktora, uz Varimax rotaciju, te je njezina homogenost ispitana analizom pouzdanosti tipa unutarnje konzistencije.

Prijašnja istraživanja su pokazala visoku unutarnju konzistenciju Skale emocionalne zaraze te da se osjetljivost na emocije drugih grupiraju oko dva faktora: osjetljivost na pozitivne emocije i osjetljivost na negativne emocije. Također, neka istraživanja (Lundqvist, 2006; Kevrekidis, 2008; Lundqvist i Kevrekidis, 2008) su utvrdila njezinu petfaktorsku strukturu, gdje se po tri čestice grupiraju oko faktora osjetljivosti na pojedine emocije: sreće, ljubavi, tuge, ljutnje i straha.

Tablica 6 Rezultati eksploratorne faktorske analize Skale emocionalne zaraze

Čestica	<i>r<sub>iF1</sub></i>	<i>r<sub>iF2</sub></i>
1. Kad osoba s kojom razgovaram zaplače, oči mi se napune suzama.	<b>,65</b>	,25
2. Kad sam potišten/a, oraspoloži me društvo osobe koja je sretna.	,28	<b>,48</b>
3. Kad mi se netko toplo nasmiješi, uzvratim osmijeh i osjetim toplinu.	,22	<b>,54</b>
4. Rastužim se kad ljudi govore o smrti svojih voljenih.	<b>,51</b>	,34
5. Kad na vijestima vidim ljude srdita lica, namrgodim se i napnem.	<b>,54</b>	,22
6. Kad voljenu osobu pogledam u oči, zaokupe me romantične misli.	,02	<b>,74</b>
7. Živcira me kada su ljudi oko mene ljuti.	<b>,41</b>	,08
8. Kad gledam prestrašena lica žrtava na vijestima, predočim si kako se te osobe možda osjećaju.	<b>,54</b>	,15
9. Raznježim se kada me zagrlj osoba koju volim.	,25	<b>,70</b>
10. Postanem napet/a kad čujem da se netko srdito svađa.	<b>,58</b>	,08
11. Kad sam okružen/a sretnim ljudima, zaokupe me sretne misli.	,37	<b>,54</b>
12. Kad me dotakne voljena osoba, osjetim kako mi tijelo reagira.	,07	<b>,72</b>
13. Kad su ljudi oko mene uzrujani, osjetim strah.	<b>,65</b>	,21
14. Zaplačem kad gledam tužan film.	<b>,68</b>	,10
15. Postanem nervozan/na kad čujem vrištanje prestrašenog djeteta u čekaonici zubara.	<b>,53</b>	,13
Svojtvena vrijednost	3,26	2,70
% objašnjene zajedničke varijance	21,8	18

Rezultati eksploratorne faktorske analize prikazani u tablici 6 pokazuju da se čestice grupiraju oko dva faktora. Prvi faktor definira devet tvrdnji (*tvrdnje broj 1, 4, 5, 7, 8, 10, 13, 14 i 15*) koje se odnose na osjetljivost na negativne emocije. Drugi faktor definira šest tvrdnji (*tvrdnje broj 2, 3, 6, 9, 11 i 12*) koje se odnose na osjetljivost na pozitivne emocije.

Iako se očekivalo da će eksploratorna faktorska analiza polučiti pet faktora, dobiveni rezultati na hrvatskoj adaptaciji Skale emocionalne zaraze ukazuju na dvofaktorsku strukturu skale. Dakle, prvi polučeni faktor može se identificirati kao *osjetljivost na negativne emocije*,

a drugi faktor *osjetljivost na pozitivne emocije*. Doherty (1997) na svojoj izvornoj skali, Lundqvist (2006) na švedskoj adaptaciji skale te Lundqvist i Kevrekidis (2008) na grčkoj adaptaciji skale, također su utvrdili ovakvu dvodimenzionalnu strukturu skale.

Nakon što su identificirane tvrdnje koje definiraju pojedine faktore, provedene su zasebne eksploratorne faktorske analize i analize pouzdanosti tipa unutarnje konzistencije na česticama koje definiraju te faktore na Skali emocionalne zaraze. U tablici 7 prikazana su faktorska zasićenja pripadajućih tvrdnji na pojedinim faktorima, nespurne korelacije pojedinih čestica te dobivene vrijednosti Cronbach alpha koeficijentata za dvije subskale.

Tablica 7 Rezultati faktorske analize i analize pouzdanosti tipa unutarnje konzistencije na rezultatima dviju subskala Skale emocionalne zaraze

subskale	redni broj čestice	$r_{iF}$	$r_{it}$
osjetljivost na negativne emocije	1.	-,70	,62
	4.	-,57	,50
	5.	-,56	,51
	7.	-,40	,37
	8.	-,57	,52
	10.	-,57	,52
	13.	-,69	,63
	14.	-,69	,61
	15.	-,55	,50
	Svojtvena vrijednost	3,20	
	% objašnjene zajedničke varijance	35,5	
	Cronbach $\alpha$		,83
osjetljivost na pozitivne emocije	2.	-,56	,49
	3.	-,59	,53
	6.	-,69	,57
	9.	-,72	,66
	11.	-,63	,57
	12.	-,69	,59
	Svojtvena vrijednost	2,54	
	% objašnjene zajedničke varijance	42,3	
	Cronbach $\alpha$		,81

Obje subskale pokazuju zadovoljavajuću unutarnju konzistenciju, pouzdanost tipa Cronbach alpha na subskali osjetljivosti na negativne emocije iznosi ,83, dok na subskali osjetljivosti na pozitivne emocije iznosi ,81.

Iako se pretpostavilo da će analize latentne strukture Skale emocionalne zaraze polučiti pet faktora kao osjetljivost na pet osnovnih emocija, rezultati ovog istraživanja to nisu pokazali. Kako bi se ispitalo može li se formirati ukupni rezultat na pojedinoj subskali osjetljivosti na pet osnovnih emocija provedene su zasebne eksploratorne faktorske analize i analize pouzdanosti tipa unutarnje konzistencije na česticama za koje se pretpostavlja da

definiraju pojedine faktore (osjetljivost na emocije sreće, ljubavi, tuge, ljutnje i straha). U tablici 8 prikazana su faktorska zasićenja pripadajućih tvrdnji na pojedinim subskalama, nespuriozne korelacije pojedinih čestica te dobivene vrijednosti Cronbach alpha koeficijenata za pojedinih pet subskale.

Tablica 8 Rezultati faktorske analize i analize pouzdanosti tipa unutarnje konzistencije na rezultatima pet subskala Skale emocionalne zaraze

subskala	redni broj čestice	$r_{iF}$	$r_{ii}$
tuga	1.	-,76	,66
	4.	-,54	,47
	14.	-,71	,60
	Svojstvena vrijednost	1,37	
	% objašnjene zajedničke varijance	45,5	
	Cronbach $\alpha$		,74
ljutnja	5.	-,50	,39
	7.	-,52	,40
	10.	-,57	,45
	Svojstvena vrijednost	0,85	
	% objašnjene zajedničke varijance	28,3	
	Cronbach $\alpha$		,60
strah	8.	-,52	,41
	13.	-,56	,44
	15.	-,55	,43
	Svojstvena vrijednost	0,88	
	% objašnjene zajedničke varijance	29,5	
	Cronbach $\alpha$		,61
sreća	2.	-,72	,62
	3.	-,62	,53
	11.	-,62	,53
	Svojstvena vrijednost	1,28	
	% objašnjene zajedničke varijance	42,8	
	Cronbach $\alpha$		,73
ljubav	6.	-,78	,70
	9.	-,65	,59
	12.	-,78	,70
	Svojstvena vrijednost	1,65	
	% objašnjene zajedničke varijance	54,9	
	Cronbach $\alpha$		,81

Subskale osjetljivosti na emocije tuge, sreće i ljubavi pokazuju zadovoljavajuću unutarnju konzistenciju s koeficijentom Cronbach alpha većim od ,70. Budući da koeficijenti Cronbach alphe na subskalama osjetljivosti na emocije ljutnje i straha iznose ,60 i ,61, subskale ne zadovoljavaju kriteriji unutarnje konzistencije (Cronbach  $\alpha \geq ,70$ ).

Tablica 9 Korelacije između subskala Skale emocionalne zaraze (N=214)

	osjetljivost na pozitivne em	osjetljivost na negativne em.	sreća	ljubav	strah	ljutnja	tuga
osjetljivost na pozitivne em.	-						
osjetljivost na negativne em.	,47**	-					
sreća	,85**	,46**	-				
ljubav	,87**	,35**	,48**	-			
strah	,38**	,88**	,34**	,31**	-		
ljutnja	,35**	,79**	,38**	,23**	,59**	-	
tuga	,44**	,85**	,42**	,34**	,63**	,45**	-

\*\* $p < ,01$

U tablici 9 prikazane su korelacije između rezultata subskala na Skali emocionalne zaraze. U skladu s faktorskom analizom dobivene su visoke pozitivne povezanosti subskala unutar pojedinih faktora. Međutim, dobiveno je da subskale osjetljivosti na pozitivne i negativne emocije značajno pozitivno koreliraju. Ovi rezultati je u skladu s rezultatima prijašnjeg istraživanja (Doherty, 1997) u kojem je također dobivena korelacija među faktorima.

#### 4.2. Rezultati analize razlika prema spolu, aktualnom statusu veze i tipu veze te spolu procjenjivane osobe

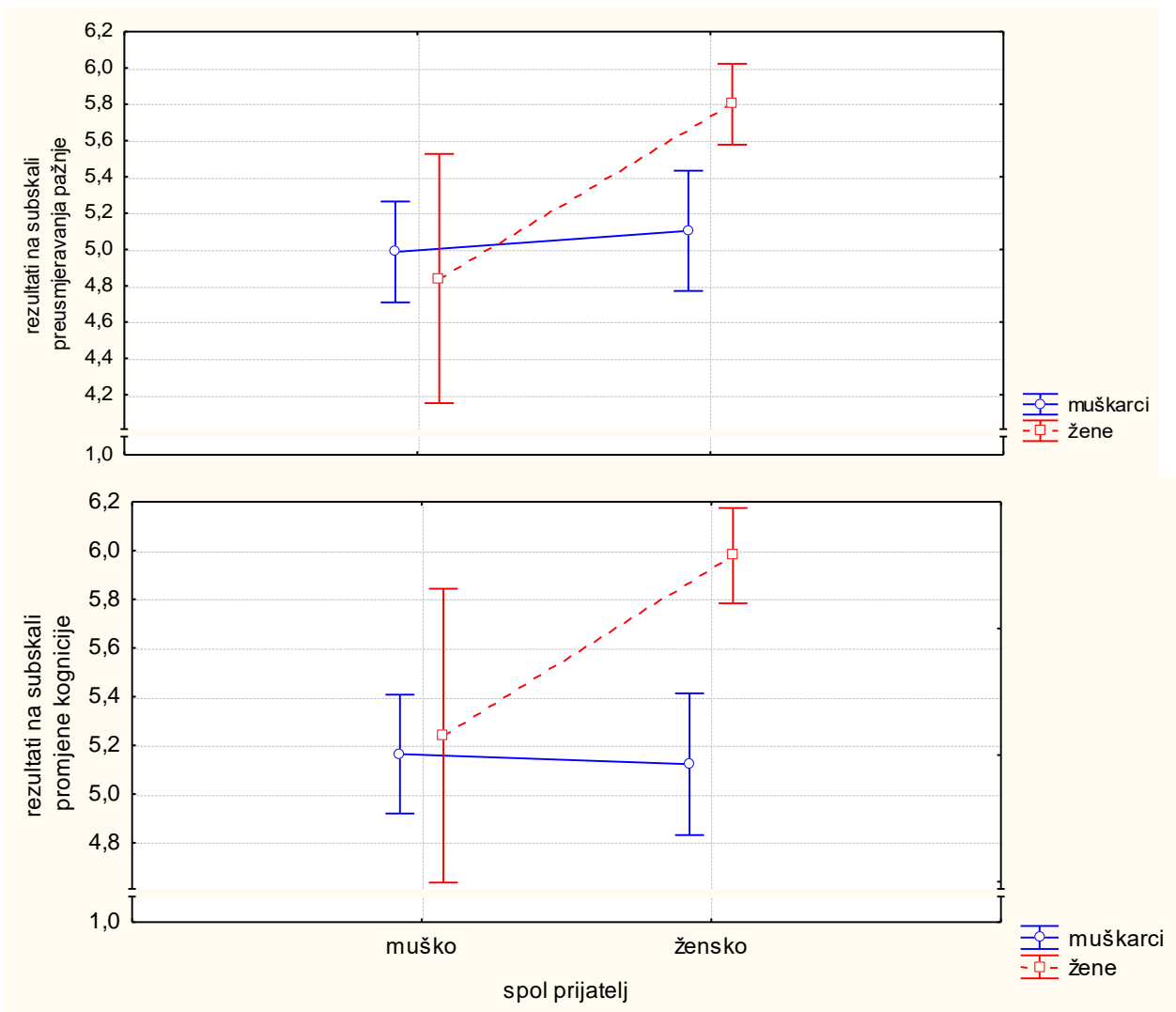
Drugi, treći i četvrti postavljeni problemi odnose se na ispitivanje razlika u procjenama s obzirom na opće karakteristike ispitanika i procjenjivanih osoba. Kako bi se odgovorilo na njih provedene su dvosmjerne analize varijance da bi se ispitala značajnost razlika s obzirom na spol i aktualni status veze u sklonosti emocionalnoj zarazi, korištenju strategija interpersonalne regulacije emocija partnera te zadovoljstvu kvalitetom veze. Nadalje, kako bi se ispitala značajnost razlika s obzirom na spol i spol procjenjivane osobe u korištenju strategija interpersonalne regulacije emocija prijatelja i roditelja i zadovoljstvu kvalitetom veze, također su provedene dvosmjerne analize varijance. Naposljetku, analizom varijance za ponovljena mjerenja i Schefféovim testom ispitana je značajnost razlika između korištenih strategija interpersonalne regulacije negativnih emocija s obzirom na tip veze.

Tablica 10 Efekt spola i statusa veze na čestinu korištenja strategija interpersonalne regulacije emocija, zadovoljstvo vezom i sklonost emocionalnoj zarazi: Rezultati dvosmjerne analize varijance

subskale	Glavni efekt spola			Glavni efekt statusa veze			Efekt interakcije spola i statusa			
	<i>F</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	<i>F</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	<i>F</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	
osjetljivost na poz. em.	15,345	1	,00*	,476	1	,49	,117	1	,73	
osjetljivost na neg. em.	76,016	1	,00*	1,167	1	,28	,420	1	,52	
sreća	18,900	1	,00*	,273	1	,60	,486	1	,49	
ljubav	5,949	1	,02*	,422	1	,52	1,402	1	,24	
strah	28,462	1	,00*	3,850	1	,05	3,509	1	,06	
ljutnja	20,394	1	,00*	,284	1	,59	,065	1	,80	
tuga	127,94	1	,00*	,004	1	,95	,391	1	,53	
partnera	modulacija em. odgovora	9,234	1	,00*	,222	1	,64	,010	1	,92
	modulacija antecedenata	11,762	1	,00*	4,392	1	,04*	1,411	1	,24
	promjena situacije	3,266	1	,07	3,193	1	,08	,011	1	,92
	preusmjeravanje pažnje	11,031	1	,00*	4,056	1	,04*	1,433	1	,23
	promjena kognicije	15,794	1	,00*	2,735	1	,08	3,449	1	,07
	zadovoljstvo vezom	,103	1	,75	68,748	1	,00*	,395	1	,53
	prijatelj	modulacija em. odgovora	4,356	1	,04*	,706	1	,40	2,291	1
modulacija antecedenata		3,580	1	,06	4,518	1	,04*	3,744	1	,05
promjena situacije		1,821	1	,18	1,574	1	,21	1,253	1	,26
preusmjeravanje pažnje		1,667	1	,20	6,362	1	,01*	3,911	1	,05*
promjena kognicije		6,181	1	,01*	3,460	1	,06	4,329	1	,04*
zadovoljstvo vezom		,081	1	,58	5,365	1	,02*	2,331	1	,13
roditelj		modulacija em. odgovora	3,264	1	,07	1,865	1	,17	,089	1
	modulacija antecedenata	13,850	1	,00*	4,867	1	,03*	1,150	1	,29
	promjena situacije	3,499	1	,06	4,270	1	,04*	,314	1	,58
	preusmjeravanje pažnje	14,106	1	,00*	2,718	1	,10	1,747	1	,19
	promjena kognicije	16,284	1	,00*	4,188	1	,04*	,762	1	,38
	zadovoljstvo vezom	,990	1	,32	6,148	1	,01*	,064	1	,80

\* $p < ,05$

s.p.o. – spol procjenjivane osobe



Slika 1. Prikaz interakcije spola ispitanika i spola prijatelja na subskalama regulacije negativnih emocija prijatelja.

U tablici 10 prikazani su rezultati dvosmjernih analiza varijanci. Vidljivo je da na Skali emocionalne zaraze postoji značajan efekt spola, dok glavni efekt aktualnog statusa veze te efekt interakcije spola i statusa veze nije značajan. Na Skali interpersonalne regulacije emocija unutar sva tri oblika veze postoje razlike u korištenju određenih strategija s obzirom na spol, aktualni status veze te spol procjenjivane osobe, dok je efekt interakcije značajan samo u dva slučaja.

Iz prvog dijela tablice 10 jasno je vidljiv utjecaj spola na rezultate procjena osjetljivosti na emocionalna stanja drugih (v. tablicu 11), žene u odnosu na muškarce procjenjuju veću sklonost emocionalnoj zarazi na svim subskalama osjetljivosti na emocionalna stanja drugih.

Što se tiče regulacije negativnih emocija partnera (v. tablicu 11), žene procjenjuju da češće u odnosu na muškarce koriste strategije preusmjeravanja pažnje i promjene kognicije, kao i ukupno strategije modulacije antecedenata prema svom partneru, dok muškarci više u odnosu na žene moduliraju emocionalne odgovore svojim partnericama. Nadalje, oni koji su u vezi procjenjuju da češće u odnosu na one koji nisu u vezi koriste strategije modulacije antecedenata, a posebno strategiju preusmjeravanja pažnje.

Na skali regulacije negativnih emocija prijatelja (v. tablicu 11), muškarci češće koriste modulaciju emocionalnog odgovora u odnosu na žene, dok žene više koriste strategiju promjene kognicije u odnosu na muškarce. Također, vidljiv je i utjecaj spola procjenjivane osobe, odnosno ispitanici procjenjuju da češće koriste strategije modulacije antecedenata, a posebno strategiju preusmjeravanja pažnje, kada nastoje kontrolirati negativne emocije svojim prijateljicama u odnosu na prijatelje. Ovdje je značajna i efekt interakcije spola ispitanika i spola procjenjivane osobe. Na slici 1 vidljivo je da žene u većoj mjeri koriste strategiju preusmjeravanja pažnje i strategiju promjene kognicije kada nastoje kontrolirati negativne emocije svojim prijateljicama, nego prijateljima i u većoj mjeri nego muškarci kada nastoje kontrolirati negativne emocije prijatelja i prijateljica.

Što se tiče kontrole negativnih emocija oca/majke (v. tablicu 11), žene u odnosu na muškarce više koriste sve tri strategije modulacije antecedenata. Također je vidljiv i efekt spola procjenjivane osobe, odnosno kada je u pitanju majka ispitanici više koriste strategije modulacije antecedenata (promjena situacije i promjena kognicije), nego kada nastoje kontrolirati očeve negativne emocije.

Rezultati su pokazali da nema efekta spola ispitanika na procjenu zadovoljstva kvalitetom veze, dok postoje razlike s obzirom na status veze i spol procjenjivane osobe. Ispitanici koji su trenutno u vezi procjenjuju veće zadovoljstvo kvalitetom veze, u odnosu na one koji su procjenjivali zadovoljstvo kvalitetom bivše veze. Nadalje, općenito ispitanici su procijenili da su zadovoljniji kvalitetom veze s prijateljicom i majkom, u odnosu na vezu s prijateljem ili ocem.

Tablica 11 Aritmetičke sredine i standardne devijacije rezultata na subskalama Skale emocionalne zaraze, subskalama Skala interpersonalnog upravljanja emocijama i procjena zadovoljstva kvalitetom vezom u cijelom uzorku i podskupinama prema spolu, aktualnom statusu veze i spolu procjenjivane osobe

subskala	ukupno		muškarci		žene		u vezi		nisu u vezi		
	<i>M</i>	<i>sd</i>	<i>M</i>	<i>sd</i>	<i>M</i>	<i>sd</i>	<i>M</i>	<i>sd</i>	<i>M</i>	<i>sd</i>	
osjetljivost na pozitivne emocije	4,0	0,65	3,8	0,71	4,2	0,52	4,0	0,65	4,1	0,64	
osjetljivost na negativne emocije	3,2	0,73	2,8	0,67	3,6	0,55	3,2	0,76	3,3	0,68	
sreća	4,0	0,72	3,8	0,77	4,2	0,60	3,9	0,72	4,1	0,72	
ljubav	4,1	0,78	3,9	0,86	4,2	0,67	4,0	0,80	4,1	0,75	
strah	3,1	0,87	2,7	0,88	3,4	0,70	2,9	0,92	3,2	0,72	
ljutnja	3,3	0,79	3,0	0,79	3,5	0,70	3,2	0,79	3,3	0,77	
tuga	3,3	0,96	2,7	0,8	3,9	0,69	3,3	0,95	3,4	1,00	
partner ( <i>N</i> =210)	modulacija em. odgovora	2,50	1,33	2,81	1,38	2,20	1,22	2,55	1,39	2,41	1,21
	modulacija antecedenata	5,42	0,90	5,23	0,95	5,60	0,82	5,50	0,85	5,26	0,99
	promjena situacije	5,12	0,98	5,09	1,01	5,33	0,94	5,29	0,92	5,05	1,09
	preusmjeravanje pažnje	5,46	1,08	5,24	1,12	5,68	1,01	5,55	1,01	5,28	1,22
	promjena kognicije	5,59	0,98	5,36	1,04	5,81	0,86	5,65	0,92	5,46	1,08
	zadovoljstvo kvalitetom veze	5,76	1,28	5,77	1,28	5,75	1,28	6,21	0,87	4,84	1,48
prijatelj ( <i>N</i> =212)	modulacija em. odgovora	2,65	1,42	2,95	1,35	2,36	1,42	2,67	1,29	2,66	1,49
	modulacija antecedenata	5,34	0,98	5,02	1,05	5,65	0,81	4,99	1,03	5,51	0,92
	promjena situacije	5,11	1,08	4,86	1,16	5,35	0,94	4,86	1,14	5,23	1,04
	preusmjeravanje pažnje	5,36	1,17	5,03	1,20	5,68	1,06	4,97	1,19	5,58	1,09
	promjena kognicije	5,54	1,04	5,15	1,11	5,91	0,81	5,17	1,10	5,71	0,97
	zadovoljstvo kvalitetom veze	5,94	1,33	5,78	0,98	6,10	0,80	5,69	1,13	6,07	,74
roditelj ( <i>N</i> =208)	modulacija em. odgovora	2,82	1,41	3,02	1,43	2,62	1,37	3,09	1,48	2,76	1,39
	modulacija antecedenata	5,23	0,96	4,98	1,08	5,46	0,77	4,96	1,13	5,29	0,91
	promjena situacije	5,01	1,06	4,87	1,14	5,13	0,97	4,71	1,08	5,08	1,05
	preusmjeravanje pažnje	5,28	1,17	4,99	1,28	5,56	0,99	5,05	1,24	5,35	1,16
	promjena kognicije	5,39	1,06	5,07	1,20	5,69	0,81	5,11	1,28	5,46	1,01
	zadovoljstvo kvalitetom veze	5,72	1,33	5,63	1,36	5,81	1,29	5,23	1,77	5,82	1,20

U tablici 11 prikazani su osnovni deskriptivni parametri rezultata na pojedinim subskala Skale emocionalne zaraze i Skale interpersonalne regulacije negativnih emocija partnera te procjene zadovoljstva kvalitetom veze u cijelom uzorku i podskupinama prema



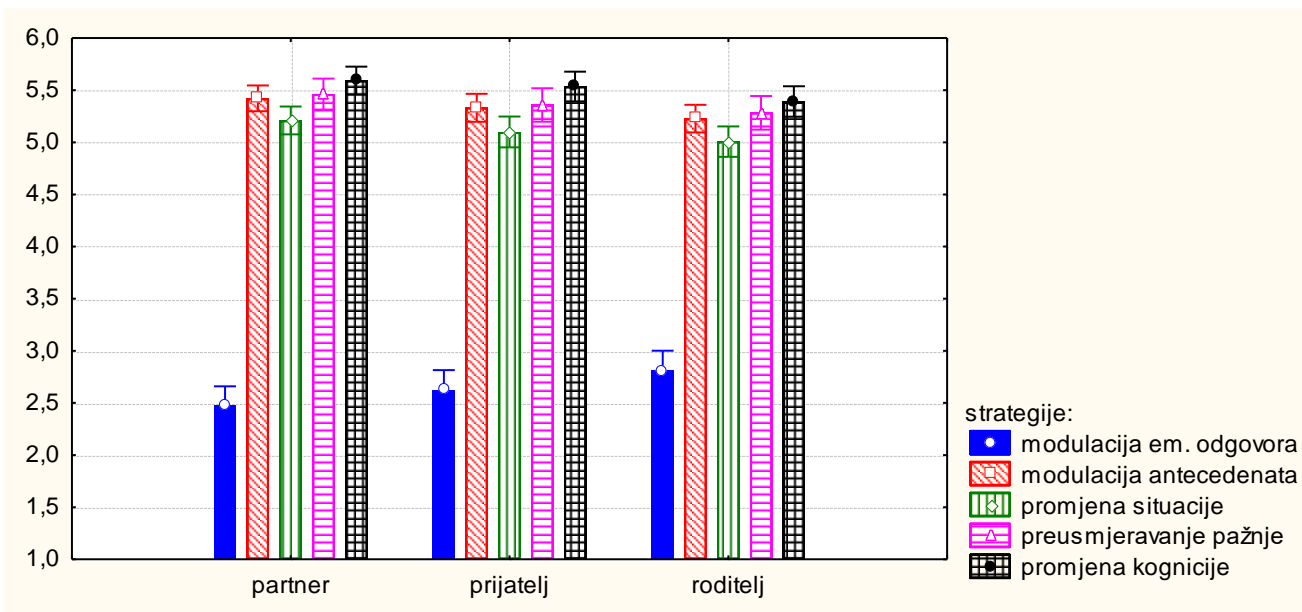
spolu i aktualnom statusu veze. Ispitanici su u prosjeku osjetljiviji na pozitivne emocije u odnosu na negativne emocije ( $t(213)=17,03$ ;  $p=,00$ ) te češće koriste strategije modulacije antecedenata u odnosu na strategiju modulacije emocionalnog odgovora ( $t(209)= -25,65$ ;  $p=,00$ ). Također, u tablici 11 prikazani su osnovni deskriptivni parametri rezultata na subskalama skala interpersonalne regulacije negativnih emocija prijatelja i roditelja i procjene zadovoljstva kvalitetom tih veza u cijelom uzorku i podskupinama prema spolu i spolu procjenjivane osobe. Kao i kod regulacije negativnih emocija partnera, ispitanici češće koriste strategije modulacije antecedenata od strategija modulacije emocionalnog odgovora u odnosu s prijateljem ( $t(211)= -22,59$ ;  $p=,00$ ) i roditeljem ( $t(207)= -19,55$ ;  $p=,00$ ). Nema razlike u procjenama zadovoljstva kvalitetom veze s obzirom na tip veze ( $F(2,402)=2,784$ ;  $p=,06$ ).

Kako bi se ispitala razlika između korištenja strategija regulacije negativnih emocija unutar partnerske, prijateljske i roditeljske veze korištena je analiza varijance za ponovljena mjerenja i post hoc Scheffé test.

*Tablica 12* Efekt tipa veze na čestinu korištenja strategija interpersonalne regulacije emocija: Rezultati analize varijance za ponovljena mjerenja i Scheffeovog testa

	Efekt tipa veze			partner vs. prijatelj ( $N=210$ )	prijatelj vs. roditelj ( $N=207$ )	roditelj vs. partner ( $N=207$ )
	<i>F</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	<i>p</i>	<i>p</i>	<i>p</i>
modulacija em. odgovora	10,55	2	,00*	,13	,04*	,00*
modulacija antecedenata	7,111	2	,00*	,21	,13	,00*
promjena situacije	5,127	2	,01*	,22	,35	,01*
preusmjeravanje pažnje	4,200	2	,02*	,24	,48	,02*
promjena kognicije	5,349	2	,01*	,66	,08	,01*

\* $p < ,05$



Slika 2 Prosječna čestina korištenja pojedinih strategija interpersonalne regulacije emocija u partnerskom, prijateljskom i odnosu s roditeljem.

Iz tablice 12 je vidljivo da analiza varijance za ponovljena mjerenja pokazuje razlike u korištenju pojedinih strategija ovisno o tipu veze. Schefféovim testom dobiveno je da se ta razlika u korištenju strategija interpersonalne regulacije emocija ne očituje između partnerskog i prijateljskog odnosa. Međutim, testiranjem razlika u korištenju strategija između partnerskog i roditeljskog odnosa, dobiveno je da ispitanici češće koriste strategije modulacije antecedenata (razlika se očituje na sve tri subskele pojedinačno) i rjeđe koriste strategije modulacije emocionalnog odgovora u partnerskom u odnosu na roditeljski odnos (v. sliku 2). Naposljetku, dobivena je razlika između korištenih strategija u prijateljskom i roditeljskom odnosu. Ispitanici u svojim prijateljskim odnosima manje koriste strategije modulacije emocionalnog odgovora nego kada nastoje kontrolirati negativne emocije svojih roditelja (v. sliku 2).

#### 4.3. Ispitivanje odnosa strategija regulacije emocija, sklonosti emocionalnoj zarazi i dobi, trajanja veze te zadovoljstva kvalitetom veze

U drugom i trećem problemu postavlja se i pitanje povezanosti ispitivanih konstrukata s općim karakteristikama ispitanika i karakteristikama procjenjivanih osoba. Kako bi se na to odgovorilo, izračunati su Pearsonovi koeficijenti korelacije između strategija upravljanja negativnim emocijama, s jedne strane te dobi, trajanja veze i evaluacije kvalitete veze, s druge. Nadalje, s ciljem da se ispita odnos između osjetljivosti na emocionalnu zarazu te

dobi i trajanja veze te između strategija regulacije negativnih emocija kod partnera, prijatelja i roditelja, također su izračunati Pearsonovi koeficijenti korelacije.

*Tablica 13* Korelacije između sklonosti korištenja pojedinih strategija regulacije negativnih emocija i osjetljivosti na pozitivne i negativne emocije drugih s dobi, trajanjem veze i procjena zadovoljstva kvalitetom veze

	partner (N=206)			prijatelj (N=205)		roditelj (N=206)		
	dob	trajanje veze	kvaliteta veze	dob	kvaliteta veze	dob	kvaliteta veze	
modulacija em. odgovora	,34**	,24**	,07	,27**	,02	,18*	-,23**	
modulacija antecedenata	-,13	-,03	,41**	-,16*	,43**	-,13	,43**	
promjena situacije	-,12	,01	,34**	-,12	,40**	-,04	,35**	
preusmjeravanje pažnje	-,10	-,01	,39**	-,12	,35**	-,11	,42**	
promjena kognicije	-,14*	-,08	,35**	-,20**	,43**	-,19**	,36**	
		pozitivne	negativne	sreća	ljubav	strah	ljutnja	tuga
N=214	Dob	-,12	,07	-,08	-,12	,09	,10	,00
	trajanje veze	-,05	,14*	-,01	-,08	,10	,14*	,12

\* $p < ,05$ ; \*\* $p < ,01$

trajanje veze – aktualna ili bivša veza s partnerom

pozitivne – osjetljivost na pozitivne emocije

negativne – osjetljivost na negativne emocije

Iz tablice 13 vidljivo je da postoji značajna pozitivna korelacija između sklonosti korištenja strategija modulacije emocionalnog odgovora i dobi u sva tri tipa veze. S druge strane, dob i strategija promjene kognicije negativno koreliraju u partnerskom i roditeljskom odnosu, dok u prijateljskom odnosu, općenito strategije modulacije antecedenata te posebno strategija promjene kognicije su u značajnoj negativnoj korelaciji s dobi. U partnerskom odnosu trajanje veze je pozitivno povezano sa strategijom modulacije emocionalnog odgovora. Ova povezanost je značajna kod onih ispitanika koji su trenutno u vezi ( $r(140)=,27$ ;  $p < ,01$ ), dok nema korelacije za podskupinu ispitanika koji su procjenjivali odnos s bivšim partnerom ( $r(66)=,23$ ;  $p > ,05$ ).

Što se tiče kvalitete veze, ona je sa svim strategijama modulacije antecedenata pozitivno povezana bez obzira o kojoj vrsti odnosa se radilo. Unutar odnosa roditelja i djeteta postoji još značajna negativna povezanost kvalitete veze i korištenja strategija modulacije emocionalnog odgovora. Međutim, kada ispitanici procjenjuju svoj odnos s ocem povezanost ova dva konstrukta ostaje značajna ( $r(33)= -,48$ ;  $p < ,01$ ), dok u odnosu s

majkom nema značajne povezanosti korištenja strategije modulacije emocionalnog odgovora i procjena zadovoljstva kvalitetom veze ( $r(163) = -.14; p > .05$ ).

Iako vrlo slabo, trajanje veze pozitivno je povezano s osjetljivošću na negativne emocije, a to se posebno očituje u osjetljivosti na emociju ljutnje.

Tablica 14 Korelacije između strategija interpersonalne regulacije emocija partnera, prijatelja i roditelja

	partner - prijatelj	partner - roditelj	prijatelj - roditelj
modulacija em. odgovora	,78**	,70**	,69**
modulacija antecedenata	,76**	,71**	,61**
promjena situacije	,66**	,63**	,56**
preusmjeravanje pažnje	,77**	,69**	,64**
promjena kognicije	,74**	,58**	,53**

\*\* $p < .01$

Korelacije pojedinih strategija između različitih tipova veze relativno su visoke. Dakle, što je osoba sklonija korištenju jedne strategije unutar jednog od odnosa, sklonija je korištenju te strategije i u druga dva tipa odnosa.

#### 4.4. Povezanost strategija interpersonalne regulacije negativnih emocija i sklonosti emocionalnoj zarazi

Kako bi se odgovorilo na posljednji postavljeni problem, izračunati su Pearsonovi koeficijenti korelacije između rezultata na mjerama strategija regulacije negativnih emocija partnera, prijatelja i roditelja i na Skali emocionalne zaraze u cijelom uzorku (tablica 15) i u poduzorcima prema spolu i spol procjenjivane osobe (tablice 16 i 17).

Tablica 15 Korelacije između strategija interpersonalnog upravljanja emocijama i sklonosti emocionalnoj zarazi u cijelom uzorku

		pozitivne	negativne	sreća	ljubav	strah	ljutnja	tuga
partner (N=209)	modulacija em. odgovora	-,20**	-,03	-,18**	-,17*	,04	,01	-,11
	modulacija antecedenata	,44**	,27**	,43**	,34**	,20**	,16*	,30**
	promjena situacije	,41**	,24**	,36**	,36**	,18**	,14*	,28**
	preusmjeravanje pažnje	,38**	,24**	,40**	,27**	,18*	,14*	,26**
	promjena kognicije	,39**	,23**	,38**	,29**	,18*	,15*	,26**
prijatelj (N=210)	modulacija em. odgovora	-,10	-,04	-,08	-,10	,00	,01	-,09
	modulacija antecedenata	,47**	,29**	,47**	,34**	,19**	,19**	,33**
	promjena situacije	,41**	,25**	,42**	,29**	,18**	,18**	,27**
	preusmjeravanje pažnje	,38**	,23**	,41**	,26**	,13	,15*	,29**
	promjena kognicije	,47**	,39**	,44**	,37**	,22**	,18**	,32**
roditelj (N=207)	modulacija em. odgovora	-,14	-,04	-,15*	-,09	-,00	,04	-,12
	modulacija antecedenata	,39**	,31**	,43**	,25**	,26**	,18**	,32**
	promjena situacije	,33**	,24**	,35**	,21**	,20**	,14*	,25**
	preusmjeravanje pažnje	,32**	,24**	,37**	,20**	,19**	,16*	,25**
	promjena kognicije	,38**	,33**	,41**	,25**	,30**	,17*	,36**

\* $p < .05$ ; \*\* $p < .01$

pozitivne – osjetljivost na pozitivne emocije

negativne – osjetljivost na negativne emocije

Iz prikaza korelacija u tablici 15 vidljivo je da su osjetljivost na pozitivne i negativne emocije u značajnim pozitivnim korelacijama sa strategijama modulacije antecedenata. Samo u partnerskom odnosu postoji negativna povezanost između osjetljivosti na pozitivne emocije (dobiveno posebno i za osjetljivost na emocije sreće i ljubavi) i strategije modulacije emocionalnog odgovora, dok u roditeljskom odnosu takva povezanost postoji samo za osjetljivost na emociju sreće.

Tablica 16 Korelacije između strategija interpersonalnog upravljanja emocijama i osjetljivosti na emocionalnu zarazu s obzirom na spol ispitanika

		pozitivne	negativne	sreća	ljubav	strah	ljutnja	tuga	
partner (N=209)	muškarci (N=103)	modulacija em. odgovora	-,17	,07	-,11	-,19	,10	,08	-,02
		modulacija antecedenata	,42**	,23*	,48**	,27**	,15	,14	,27**
		promjena situacije	,46**	,29**	,46**	,36**	,18	,17	,36**
		preusmjeravanje pažnje	,34**	,15	,45**	,16	,09	,07	,19*
		promjena kognicije	,34**	,18	,37**	,23	,13	,13	,18
	žene (N=106)	modulacija em. odgovora	-,11	,20*	-,14	-,05	,22*	,11	,14
		modulacija antecedenata	,39**	,12	,26**	,37*	,10	,04	,15
		promjena situacije	,31**	,12	,18	,32*	,10	,02	,16
		preusmjeravanje pažnje	,36**	,15	,24*	,34*	,13	,08	,15
		promjena kognicije	,35**	,05	,27**	,30*	,03	-,00	,09
prijatelj (N=210)	muškarci (N=103)	modulacija em. odgovora	-,01	,09	,05	-,05	,08	,07	,07
		modulacija antecedenata	,44**	,19	,46**	,32**	,10	,11	,26**
		promjena situacije	,39**	,21*	,38**	,31**	,11	,10	,30**
		preusmjeravanje pažnje	,35**	,13	,40**	,22*	,04	,08	,21*
		promjena kognicije	,46**	,17	,45**	,35**	,11	,12	,18
	žene (N=107)	modulacija em. odgovora	-,10	,11	-,09	-,06	,12	,11	,03
		modulacija antecedenata	,36**	,05	,34**	,25**	,02	,05	,04
		promjena situacije	,33**	,07	,37**	,18	,07	,11	-,02
		preusmjeravanje pažnje	,30**	,04	,29**	,20*	-,03	,04	,09
		promjena kognicije	,30**	,01	,22*	,27**	,02	-,03	,04
roditelj (N=207)	muškarci (N=100)	modulacija em. odgovora	-,07	-,05	-,09	-,04	,00	,04	-,19
		modulacija antecedenata	,37**	,25*	,46**	,21*	,21*	,12	,30**
		promjena situacije	,34**	,28**	,44**	,18	,22*	,12	,37**
		preusmjeravanje pažnje	,32**	,14	,37**	,20	,11	,09	,15
		promjena kognicije	,34**	,27**	,42**	,20	,25*	,11	,30**
	žene (N=107)	modulacija em. odgovora	-,14	,18	-,14	-,09	,15	,16	,13
		modulacija antecedenata	,28**	,13	,26**	,20*	,11	,09	,11
		promjena situacije	,25**	,10	,19	,22*	,09	,10	,05
		preusmjeravanje pažnje	,19*	,10	,24*	,08	,06	,08	,10
		promjena kognicije	,27**	,12	,23*	,22*	,12	,03	,13

\* $p < ,05$ ; \*\* $p < ,01$

pozitivne – osjetljivost na pozitivne emocije  
negativne – osjetljivost na negativne emocije

Tablica 17 Korelacije između strategija interpersonalnog upravljanja emocijama i osjetljivosti na emocionalnu zarazu s obzirom na spol procjenjivane osobe

		pozitivne	negativne	sreća	ljubav	strah	ljutnja	tuga	
prijatelj (N=208)	muško (N=70)	modulacija em. odgovora	,04	,18	,11	-,04	,18	,20	,09
		modulacija antecedenata	,48**	,30*	,53**	,31**	,17	,27*	,30*
		promjena situacije	,44**	,27*	,48**	,29*	,18	,24*	,28*
		preusmjerenje pažnje	,37**	,27*	,47**	,19	,12	,27*	,30*
		promjena kognicije	,48**	,25*	,47**	,37**	,17	,22	,24*
	žensko (N=138)	modulacija em. odgovora	-,18*	-,14	-,19*	-,13	-,08	-,08	-,18*
		modulacija antecedenata	,44**	,20*	,42**	,33**	,13	,09	,26**
		promjena situacije	,36**	,18*	,36**	,26**	,13	,11	,21*
		preusmjerenje pažnje	,38**	,14	,37**	,28**	,05	,05	,22**
		promjena kognicije	,43**	,23**	,39**	,34**	,17	,10	,28**
roditelj (N=205)	muško (N=37)	modulacija em. odgovora	-,09	-,03	-,15	-,02	,03	,10	-,19
		modulacija antecedenata	,38*	,44**	,50**	,14	,46**	,23	,46**
		promjena situacije	,25	,30	,38*	,06	,33	,16	,31
		preusmjerenje pažnje	,42**	,51**	,54**	,17	,52**	,31	,52**
		promjena kognicije	,37*	,41	,48**	,15	,42**	,17	,47**
	žensko (N=168)	modulacija em. odgovora	-,13	-,03	-,14	-,09	,00	,05	-,10
		modulacija antecedenata	,39**	,28**	,41**	,28**	,20**	,18*	,30**
		promjena situacije	,34**	,23**	,34**	,25**	,17*	,15*	,25**
		preusmjerenje pažnje	,30**	,17*	,33**	,20**	,10	,13	,19*
		promjena kognicije	,38**	,31**	,39**	,28**	,26**	,17*	,33**

\* $p < ,05$ ; \*\* $p < ,01$

pozitivne – osjetljivost na pozitivne emocije

negativne – osjetljivost na negativne emocije

Iz tablice 16 je vidljivo da su kod muških ispitanika umjerene korelacije između strategija modulacije antecedenata i osjetljivosti na pozitivne emocije, dok su te strategije slabo povezane s osjetljivošću na negativne emocije u sva tri tipa veze. Kod žena je dobivena slaba povezanost korištenja strategija modulacije antecedenata i osjetljivosti na pozitivne emocije te uopće nema povezanosti strategija i osjetljivosti na negativne emocije u sva tri tipa veze. Nadalje, samo kod žena postoji pozitivna povezanost osjetljivosti na negativne emocije, posebno osjetljivosti na emociju straha, i modulacije emocionalnog odgovora kod partnera.

U posljednjoj tablici prikazana je povezanost s obzirom na spol procjenjivane osobe. Vidljivo je da u prijateljskom odnosu osjetljivost na emociju ljutnje i korištenje strategija ovisi o spolu prijatelja, tako da oni osjetljiviji na ljutnju češće koriste strategije modulacije antecedenata u odnosu s prijateljem, dok korištenje strategija prema prijateljici ne ovisi o osjetljivosti na emociju ljutnje. Međutim, u odnosu s roditeljem taj odnos je obrnut te oni osjetljiviji na ljutnju, u ovom slučaju i oni osjetljiviji na emociju ljubavi, skloniji su strategijama modulacije antecedenata emocija svoje majke.

## **5. RASPRAVA**

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati korištenje strategija regulacije negativnih emocija partnera, prijatelja i roditelja te njihov odnos s osjetljivošću na emocije kojima je pojedinac svakodnevno izložen u svojoj neposrednoj okolini, kao i njihov odnos sa zadovoljstvom kvalitetom određene veze. Kako bi se to ispitalo primijenjene su prevedene i adaptirane Skala interpersonalne regulacije emocija (Little i sur., 2011) i Skala emocionalne zaraze (Doherty, 1997).

### **5.1. Latentna struktura skala i pouzdanost tipa unutarnje konzistencije**

Na prikupljenim podacima prvo su provedene analiza latentne strukture i analiza pouzdanosti tipa unutarnje konzistencije primijenjenih skala. Dakle, faktorske analize na sve tri skale interpersonalne regulacije negativnih emocija polučile su po dva faktora, dok je analiza pouzdanosti subskala pokazala visoku unutarnjom konzistencijom tipa Cronbach alpha. Strategije regulacije emocija partnera, prijatelja i roditelja dosljedno se grupiraju oko faktora modulacije emocionalnog odgovora i faktora modulacije antecedenata emocija. Ovakav rezultat nije u potpunosti u skladu s očekivanom pretpostavkom i nalazima prijašnjeg istraživanja (Little i sur., 2011) prema kojem postoje četiri odvojene strategije upravljanja emocijama drugih. Međutim, faktor modulacije emocionalnog odgovora uključuje točno one čestice koje opisuju tu strategiju regulacije, dok faktor modulacije antecedenata uključuje ostalih petnaest čestica koje opisuju strategije promjene situacije, preusmjeravanja pažnje i promjene kognicije. Iako ovime hipoteza nije u potpunosti potvrđena, rezultati se djelomično uklapaju u teorijsku osnovu regulacije emocija. Još je Gross (1998) u svom modelu regulacije vlastitih negativnih emocija, strategije podijelio na one koje se koriste prije i u samom procesu generiranja emocija i one koje se odnose na kontrolu već nastalog emocionalnog odgovora. Prema Grossovom modelu Williams (2007) je predstavila teoretski okvir interpersonalnog upravljanja emocijama. Prema njezinom modelu tri strategije usmjerene su na uzročnike, odnosno antecedente negativnih emocija: promjena situacije, preusmjeravanje pažnje i promjena kognicije, dok se četvrta strategija odnosi na samu emocionalnu reakciju: modulacija emocionalnog odgovora. Iako faktorska analiza cijel skale nije polučila tri faktora kao tri odvojene strategije modulacije antecedenata provedene su dodatne zasebne faktorske analize i analize pouzdanosti tipa unutarnje konzistencije na česticama za koje se pretpostavlja da definiraju pojedine faktore (promjena situacije, preusmjeravanje pažnje i promjena kognicije). Dobiveno je da čestice imaju

relativno visoka faktorska zasićenja ( $r_{iF} \geq ,60$ ) te da je vrijednost Cronbach alphe na pojedinoj subskali zadovoljavajuća, što opravdava formiranje ukupnog rezultata posebno na svakoj subskali modulacije antecedenata emocija. Budući da se strategijama promjene situacije, preusmjeravanja pažnje i promjene kognicije nastoji pomoći drugoj osobi da sagleda situaciju na drugačiji, pozitivniji način te da iz nje izvuče nešto pozitivno (Williams, 2007), opravdano je zaključiti da pojedinac tako nastoji potaknuti pozitivne emocionalne doživljaje druge osobe. Uz to Williams (2007) navodi da je često korištenje ovih strategija u kombinacija vrlo učinkovit način kako bi se pomoglo drugoj osobi da doživi pozitivne emocije. S obzirom na to, nije čudno da je faktorska analiza polučila jedan faktor kao faktor strategija modulacije antecedenata. Nadalje, u skladu s istraživanjem Little i sur. (2011) dobivene su značajne pozitivne korelacije između strategija promjena situacije, preusmjeravanje pažnje i promjena kognicije. Ovakav nalaz je logičan s obzirom na to da je u ovom istraživanju dobiveno da subskale saturiraju istim faktorom. Također, dobiveno je da nema povezanosti između strategija modulacije antecedenata i modulacije emocionalnog odgovora. Jedina iznimka je negativna povezanost strategija promjene kognicije i modulacije emocionalnog odgovora kod kontrole negativnih emocija roditelja. Dakle, korištenje jedne strategije modulacije antecedenata uključuje i češće korištenje druge dvije strategije, dok korištenje strategija modulacije emocionalnog odgovora i modulacije antecedenata uglavnom ne ovise jedna o drugoj.

U skladu s očekivanjima i rezultatima prijašnjih istraživanja (Doherty, 1997; Lundqvist, 2006; Kevrekidis, 2008; Lundqvist i Kevrekidis, 2008) faktorska analiza Skale emocionalne zaraze polučila je dva faktora: osjetljivost na pozitivne i osjetljivost na negativne emocije, obje subskale imaju visoku unutarnju konzistenciju. Iako su nalazi istraživanja (Lundqvist, 2006; Lundqvist i Kevrekidis, 2008) pokazali da se čestice grupiraju oko pet faktora, odnosno da se osjetljivost na pozitivne emocije definira kroz osjetljivost na emocije ljubavi i sreće, a osjetljivost na negativne emocije kroz osjetljivost na emocije tuge, ljutnje i straha, ovim istraživanjem to nije potvrđeno. Dakle, hipoteza je opet djelomično potvrđena, s obzirom na to da nije dobiveno pet očekivanih faktora. Na pojedinim česticama koje definiraju osjetljivost na pet osnovnih emocija provedene su dodatne faktorske analize i analize pouzdanosti tipa unutarnje konzistencije kojima je dobiveno da subskale osjetljivosti na ljubav, sreću i tugu imaju zadovoljavajuću unutarnju konzistenciju. Iako su pouzdanosti tipa Cronbach alpha subskala osjetljivosti na tugu i ljutnju niže od ,70, faktorska zasićenja pojedinih čestica prelaze ,50. Naime, vrijednost Cronbach alphe ovisi o broju



čestica na skali te samim povećavanjem broja čestica koje ulaze u analizu povećava se i vrijednost alphe, što znači da analiza pouzdanosti tipa unutarnje konzistencije manjeg broja čestica (npr. tri) može rezultirati manjom vrijednosti alphe, ali da pouzdanost skale i dalje ostane zadovoljavajuća (Cortina, 1993). Budući da subskale osjetljivost na pet osnovnih emocija sadrže samo po tri čestice vrijednost Cronbach alphe manje od ,70 može se uzeti kao zadovoljavajuća. Na subskalama osjetljivosti na tugu i ljutnju Cronbach alphe su veće ili jednake ,60 te je u ovom istraživanju pouzdanost ovih subskala zadovoljavajuća. U skladu s time, formirani su i ukupni rezultati na subskalama osjetljivosti na pozitivne i negativne emocije i posebno na subskalama osjetljivost na emocije sreće, ljubavi, straha, ljutnje i tuge. Unatoč tome što je faktorska analiza polučila dva odvojena faktora sklonosti emocionalnoj zarazi, sve korelacije među subskalama su pozitivne i značajne. U skladu s faktorskom analizom dobivena je visoka povezanost subskala osjetljivosti na emocije sreće i ljubavi te visoka povezanost subskala osjetljivosti na emocije tuge, ljutnje i straha. Međutim, dobiveno je da subskale osjetljivosti na pozitivne i negativne emocije značajno pozitivno koreliraju, što je u skladu s rezultatima prijašnjeg istraživanja (Doherty, 1997) u kojem je također dobivena korelacija među faktorima. Testiranjem razlike između procjena osjetljivosti na pozitivne i negativne emocije pokazalo se da ispitanici referiraju o većoj osjetljivosti na pozitivne emocije, u odnosu na negativne emocije. Ovo navodi na zaključak da osim što se ljudi međusobno razlikuju u sklonosti emocionalnoj zarazi, postoje i razlike unutar pojedinca. Dakle osoba je sklonija emocionalnoj zarazi kada je izložena pozitivnim emocijama, ali povezanost između osjetljivosti na emocije sreće, ljubavi, tuge, ljutnje i straha ukazuje na to da što je osoba osjetljivija na jednu emociju osjetljivija je i na druge emocije.

## **5.2. Relacije strategija interpersonalne regulacije emocija i sklonosti emocionalnoj zarazi s općim karakteristikama ispitanika i procjenjivanih osoba**

Iz prikaza deskriptivnih podataka (v. tablicu 11) procjena ispitanika na ispitivanim mjerama vidljivo je sljedeće. Prosjek rezultata ispitanika na subskali osjetljivosti na pozitivne emocije je četiri, što znači da ispitanici procjenjuju da su u prosjeku relativno skloniji emocionalnoj zarazi kada su izloženi emocijama sreće i ljubavi. S druge strane, prosjek rezultata na subskali osjetljivosti na negativne emocije je 3,2, odnosno ispitanici uglavnom procjenjuju da su manju skloni emocionalnoj zarazi kada su izloženi emocijama tuge, ljutnje i straha. Nadalje, ispitanici procjenjuju da su skloni korištenju strategija

modulacije antecedenata u sva tri tipa odnosa, dok su manje skloni korištenju strategije modulacije emocionalnog odgovora. Naposljetku, ispitanici procjenjuju da su u prosjeku zadovoljni kvalitetom svojih odnosa s partnerom, prijateljem i roditeljem.

Prema drugoj hipotezi očekivalo se da će muškarci u odnosu na žene procjenjivati češće korištenje strategije modulacije emocionalnog odgovora, dok neće postojati spolna razlika u korištenju strategija modulacije antecedenata. Ova pretpostavka je u skladu s prijašnjim istraživanjem Grossa i Johna (2003) koji su dobili da prilikom kontrole vlastitih emocija muškarci više od žena koriste strategije potiskivanja emocija, dok u korištenju strategija modulacije antecedenata ne postoji spolna razlika, objašnjeno time da se muškarce još od malih nogu uči da ne pokazuju i da potiskuju vlastite emocije kako bi bili „pravi muškarci“. Kako je i očekivano dobiveno je da muškarci, u odnosu na žene, više koriste strategije modulacije emocionalnog odgovora u partnerskom i prijateljskom odnosu, ali nije dobivena spolna razlika pri regulaciji emocija roditelja. Moguće je da posljednja razlika nije značajna jer je dobiveno da općenito ispitanici u odnosu s roditeljima više koriste tu strategiju, nego u druga dva tipa veze. Također, dobiveno je da žene, u odnosu na muškarce, više koriste strategije modulacije antecedenata partnerovih emocija i emocija roditelja, gdje se razlika posebno očituje u korištenju strategija preusmjeravanja pažnje i promjene kognicije, te da u prijateljskom odnosu više koriste strategiju promjene kognicije. Dakle, dobivena razlika u korištenju strategije modulacije emocionalnog odgovora se uklapa u pretpostavku i prijašnje nalaze. Međutim, nalazi ovog istraživanja pokazuju da postoji spolna razlika i u korištenju strategija modulacije antecedenata, što nije bilo pretpostavljeno. Razlike u korištenju ovih strategije također mogu biti posljedica kulture i odgoja djece. U istraživanju provedenom na našem području (Maleš, 1995) ispitani su stavovi roditelja o poželjnosti osobina za dječake i djevojčice. Jedan od nalaza pokazuje da više roditelja smatra kako je osjećajnost vrlo važna osobina za djevojčice, dok manje roditelja smatra da je to vrlo važna osobina za dječake. Nadalje, osobinu skrivanja emocija roditelji uglavnom smatraju da je nepoželjnom za djevojčice, dok se kod dječaka ta osobina smatra poželjnijom u odnosu na djevojčice, a postoji i manji broj roditelja koji smatraju kako je ova osobina vrlo poželjna kod dječaka. Dakle, moguće je da roditeljski odgoj kojim se djevojčice, u odnosu na dječake, više potiče da budu osjećajnije i da pokazuju svoje emocije pomaže djevojčicama u razumijevanju vlastitih emocije, ali i emocija ljudi u svojoj okolini te tako lakše i češće koriste strategije modulacije antecedenata. Također, Hatfield i sur. (1994) navode kako žene imaju razvijeniju sposobnost interpretacije uzročnika emocija, u odnosu na muškarce, što

navodi na zaključak da zbog svoje sposobnosti uočavanja uzročnika emocija lakše i češće koriste strategije usmjerene na kontrolu uzročnika emocija.

Nadalje, rezultati dvosmjerne analize varijance prikazani u tablici 10 pokazuju da oni koji su u vezi procjenjuju da više koriste općenito strategije modulacije antecedenata što uključuje strategiju preusmjeravanja pažnje, od onih koji nisu u vezi. Prije svega, bitno je naglasiti da su ove razlike na samoj granici značajnosti. Međutim, ispitanici koji nisu u vezi davali su procjene za bivšeg partnera zbog čega je moguće da su zaboravili neka od svojih ponašanja prema partneru. Uz to oni su bivši partneri koji su zbog određenih razloga prekinuli svoj romantični odnos, a jedan od razloga mogao je biti rjeđe korištenje strategija modulacije antecedenata od onih koji su u vezi. Na ovo se nadovezuje podatak da ispitanici koji su davali procjene s obzirom na bivšeg partnera procjenjuju manje zadovoljstvo kvalitetom te bivše veze, u odnosu na one koji su trenutno u vezi. Korištenje strategije modulacije emocionalnog odgovora povezano je s trajanjem veze. Međutim, zanimljivo je to da nakon zasebne analize po podskupinama prema aktualnom statusu veze rezultati pokazuju da nema povezanosti između korištenja strategije modulacije emocionalnog odgovora i trajanja veze kod onih koji su procjenjivali odnos s bivšim partnerom, dok je kod onih koji su procjenjivali odnos s aktualnim partnerom ta povezanost ostala značajna. Moguće objašnjenje ovog nalaza je povezanost korištenja strategije modulacije emocionalnog odgovora i dobi ispitanika. S obzirom na to da se povećanjem dobi povećava i sklonost korištenja ove strategije te da je podskupina ispitanika koja nije trenutno u vezi značajno mlađa te da su značajno kraće bili u vezi, u odnosu na one koji su trenutno u vezi, moguće je da je to dovelo do razlike u povezanosti korištenja strategije modulacije emocionalnog odgovora i trajanja veze.

Unutar prijateljskog odnosa i odnosa s ocem/majkom postoji razlika u korištenju strategija s obzirom na spol procjenjivane osobe (v. tablicu 10). Ispitanici procjenjuju da više koriste strategije modulacije antecedenata, od kojih se ističe strategija preusmjeravanja pažnje u prijateljskom odnosu te strategije promjene situacije i promjene kognicije u odnosu s roditeljima, kada nastoje regulirati negativne emocije svojoj prijateljici, odnosno majci, nego kada su davali procjene za odnos s prijateljem, odnosno ocem. U kontroli negativnih emocija prijatelja na granici značajnosti je efekt interakcije spola ispitanika i spola procjenjivane osobe. Na slici 2 vidljivo je da žene u većoj mjeri koriste strategiju preusmjeravanja pažnje i strategiju promjene kognicije kada nastoje kontrolirati negativne

emocije svojim prijateljicama, u odnosu na prijatelje i u većoj mjeri nego muškarci kada nastoje kontrolirati negativne emocije prijatelja i prijateljica. Ovaj rezultat uklapa se ne podatak da su žene općenito sklonije strategijama modulacije antecedenata prijatelja. Budući da je moguće da se i njihove prijateljice tako ponašaju prema njima, moguće je da dolazi do facilitacije u korištenju strategija preusmjerenja pažnje i promjene kognicije jer ih obje koriste više u svom odnosu nego u odnosu s muškim prijateljem.

Osim što ispitanici u odnosu s majkom češće koriste strategije modulacije antecedenata, nego u odnosu s ocem, procjenjuju da su zadovoljniji kvalitetom veze s majkom, u odnosu na vezu s ocem. Moguće je da su majke kao žene sklonije strategijama modulacije antecedenata, u odnosu na muškarce, čime stvaraju bliske i kvalitetne odnose sa svojom djecom (Gross i John, 2003). S druge strane veće zadovoljstvo kvalitetom veze povezano je s češćom upotrebom strategija modulacije antecedenata emocija druge osobe (Little, Gooty i Williams, 2016). Dakle, moguće objašnjenje ove razlike je da zbog majčine upotrebe strategija modulacije antecedenata te stvaranja kvalitetnijeg odnosa ispitanici češće majčine emocije, u odnosu na očeve negativne emocije, nastoje kontrolirati preko uzročnika negativnih emocija.

U sva tri tipa veze veće zadovoljstvo kvalitetom odnosa povezano je s većom upotrebom svih triju strategija modulacije antecedenata emocija. Ovakvi nalazi dobiveni su u istraživanju Little i suradnika (2016) u kojem su autorice ispitale kvalitetu veze i upotrebu strategija interpersonalne kontrole emocija u odnosu poslodavca i zaposlenika. Little i suradnici (2016) navode kako je moguće da prilikom korištenja strategija modulacije antecedenata zaposlenik percipira te cijeni uloženi trud i brigu svog poslodavca što dovodi do njihovog kvalitetnijeg odnosa. Nadalje, općenito korištenje strategija ponovne procjene pri regulaciji vlastitih emocija potiče doživljavanje pozitivnih emocija, potiče dijeljenje osjećaja te je povezano s većom bliskošću s prijateljima i roditeljima (Gross i John, 2003). Uz to, postoje dokazi o pozitivnom utjecaju korištenja strategija interpersonalne regulacije emocija. Rezultati istraživanja (Dixon-Gordan i sur., 2015) su pokazali da majčina upotreba strategija rješavanja problema i davanja podrške smanjuje utjecaj negativnih emocija kod kćerke, a time se očituje i manje kćerkinih simptoma graničnog poremećaja ličnosti kasnije. Dakle, moguće je da češće korištenje strategija modulacije antecedenata emocija drugih, koje su kao ekvivalent strategijama ponovne procjene, usmjerene na rješavanje problema koji je izazvao negativne osjećaje i stvaranje pozitivnih emocija kod bliske osobe, dovodi do

kvalitetnijeg odnosa. Također, ovaj rezultat je u skladu s nalazim istraživanja Nivena, Macdonald i Holman (2012) koji su dobili da osobe koje općenito češća upotrebljavaju strategije interpersonalnog upravljanja emocijama stvaraju prisnije međuljudske odnose. U ovo se uklapa podatak da su ispitanici zadovoljniji kvalitetom veze sa svojim prijateljicama, u odnosu na vezu s prijateljem. Iako se ne može zaključiti o uzročno-posljedičnom odnosu, moguće je da je prijateljičino češće korištenja strategija modulacije antecedenata prijateljica dovelo do kvalitetnijeg odnosa, a samim time i do češće ispitanikove upotrebe strategija modulacije antecedenata emocija prijateljica, u odnosu na prijatelje.

S druge strane, dobiveno je da je u odnosu s roditeljima češće korištenje strategije modulacije emocionalnog odgovora povezano s manjim zadovoljstvom kvalitetom odnosa s roditeljem. Iako su ovi koeficijenti korelacije niski, ovaj rezultat je u skladu je s rezultatima istraživanja (Little i sur., 2016) koji potvrđuju da kada nadređeni češće koristi strategiju modulacije emocionalnog odgovora prilikom kontrole emocija zaposlenika dolazi do smanjenja kvalitete njihova odnosa. Moguće je da zaposlenikova percepcija nezainteresiranosti poslodavca za njegove emocije, kada on nastoji potisnuti njegove negativne emocije i kada mu ne nastoji pomoći da riješi problem, može narušiti kvalitetu njihova odnosa. Međutim, u ovom istraživanju dobiveno je da ne postoji povezanost korištenja strategije modulacije emocionalnog odgovora i zadovoljstva kvalitetom odnosa s majkom, dok je ta povezanost značajna u odnosu s ocem. S obzirom na to da u ovom istraživanju nije dobiven efekt spola ispitanika, niti spola procjenjivane osobe na korištenje strategije modulacije emocionalnog odgovora, moguće objašnjenje ovakvog rezultata je očevo češće korištenje strategije modulacije emocionalnog odgovora, u odnosu na majku. Budući da je u prijašnjim istraživanjima (Gross i John, 2003), kao i u ovom istraživanju (v. tablicu 10) dobiveno da muškarci češće koriste strategiju potiskivanja emocija, moguće je da njegova upotreba te strategije određuje kvalitetu odnosa s djetetom. U ovaj rezultat uklapa se podatak da postoji efekt spola procjenjivane osobe na procjenama zadovoljstva kvalitetom veze, odnosno ispitanici procjenjuju da su zadovoljniji kvalitetom svog odnosa s majkom, u odnosu na kvalitetu veze s ocem, što opet može biti posljedica očeve upotrebe strategije potiskivanja emocija. Ovakva objašnjenja rezultata nalaze potporu u prijašnjim istraživanjima (Vizler, 2004; Vučković, 2016; Vulić-Prtorić, 2002) u kojima je dobiveno da djeca ponašanje majki percipiraju kao više prihvaćajuće, od ponašanja očeva. Objašnjenje rezultata stoji u tome da je interakcija majke i djeteta okarakterizirana s više topline i razumijevanja te da majke u odnosu na očeve iskazuju više ljubavi, a manje ignoriranje i

zanemarivanje. Stoga, moguće je da ove razlike u ponašanju majki i očeva utječu i na razlike u zadovoljstvu kvalitetom veze te veću upotrebu strategija modulacije antecedenata emocija majke, u odnosu na oca. Također, bitno je naglasiti da unutar partnerskog i prijateljskog odnosa nema povezanosti strategije modulacije emocionalnog odgovora i zadovoljstva kvalitetom veze. Budući da u partnerskom i prijateljskom odnosu ispitanici rjeđe koriste strategiju modulacije emocionalnog odgovora, nego u odnosu s roditeljem, moguće je da zbog rjeđe upotrebe ove strategije nema povezanosti sa zadovoljstvom kvalitetom veze s partnerom i prijateljem.

U skladu s nalazima prijašnjih istraživanja (Doherty, 1997; Kevrekidis i sur., 2008; Lundqvist, 2006) rezultati ovog istraživanja pokazali su da žene referiraju o većoj sklonosti emocionalnoj zarazi na svim subskalama osjetljivosti na emocije drugih, u odnosu na muškarce. Ovakav rezultat se uklapa u već navedena objašnjenja da se dječake odgaja da potiskuju svoje emocije, dok se djevojčicama dopušta da ih pokazuju (Gross i John, 2003; Maleš, 1995) zbog čega je moguće da su žene više podložne i primanju emocija iz svoje okoline. Također, kao preduvjet sklonosti na emocionalnu zarazu je sposobnost enkodiranja i dekodiranja signala facijalne, vokalne i posturalne ekspresije koje šalje druga osoba (Knapp i Hall, 2002). Žene su osjetljivije na emocionalne ekspresije drugih, brže i češće uspostavljaju kontakt očima, imaju veći osjećaj povezanost s drugima te su bolje u dekodiranju znakova neverbalne komunikacije, u odnosu na muškarce (Hatfield, Caccioppo, Rapson, 1994). Iako se vrlo malo zna o tome zašto dolazi do ovih spolnih razlika, Knapp i Hall (2002) vjeruju kako veliku ulogu u tome ima neverbalna senzitivnost koja se razvija kroz socijalizaciju. Dakle, moguće je da je se u različitim aspektima socijalne interakcije žene socijalizirane da budu vještije u poznavanju općih socijalnih pravila koja upravljaju interpersonalnim odnosima, općih pravila pokazivanja i dekodiranja primjerenog različitim situacijama, te određenih pravila upotrebe neverbalnih znakova. Tako su i društvena očekivanja usmjerena na to da je žena ta koja se mora prilagoditi interakciji i biti odgovorna za njezino održavanje. Uz znanje koju su na takav način primile tijekom socijalizacije moguće je da su i dodatno motivirane da prepoznaju neverbalne znakove (Knapp i Hall, 2002). Dakle, moguće je da njihove razvijene vještine i motivacija dovode do veće sklonosti emocionalnoj zarazi. Ovime je omoguće objasniti i to da nema korelacije između dobi i sklonosti emocionalnoj zarazi. Budući da se socijalizacija odvija cijeloga života, žene su od rođenja izložene situacijama u kojima moraju razvijati svoje vještine, što znači kako je moguće da su neovisno o dobi osjetljivije na emocije drugih, u odnosu na muškarce.

### **5.3. Relacije korištenja strategija interpersonalne regulacije emocija između različitih tipova veze**

Ispitivanjem povezanosti korištenja pojedine strategije interpersonalne regulacije emocija u tri tipa veze dobiveni su visoki pozitivni koeficijenti korelacije (v. tablicu 14). Također, dosljedno kroz sva tri tipa veze dobivene su podjednake pozitivne korelacije dobi sa strategijom modulacije emocionalnog odgovora te negativna povezanost sa strategijom kognitivne promjene. Ovo upućuje na to da pojedinac češće ili rjeđe koristi određene strategije neovisno o tipu veze. Uz to, dobiveni nalaz se uklapaju u rezultat o povezanosti strategija kontrole vlastitih emocija i strategija kontrole emocija drugih (Little i sur., 2011) što vodi do zaključka da pojedinac koristi određeni obrazac strategija kako bi kontrolirao bilo vlastite ili emocije bilo koje njemu bliske osobe. S obzirom na to da se ovakva povezanost očekivala, četvrta hipoteza je djelomično potvrđena. Nadalje, u skladu s ovim rezultatom pretpostavilo se da neće postojati razlika u korištenju strategija regulacije emocija s obzirom na tip veze. Rezultati su pokazali da ne postoji razlika u korištenju strategija interpersonalne regulacije emocija između partnerskog i prijateljskog odnosa. Međutim, u odnosu s roditeljima ispitanici češće koriste strategiju modulacije emocionalnog odgovora, nego u odnosu s partnerom ili prijateljem. S druge strane, dobiveno je da ispitanici više koriste općenito strategije modulacije antecedenata u odnosu s partnerom nego kada nastoje kontrolirati negativne emocije svojih roditelja. Iako dobivene razlike nisu u skladu s očekivanim, postoje nalazi istraživanja (Niven i sur., 2012) koji pokazuju da ispitanici najviše nastoje kontrolirati emocije svojih partnera, zatim prijatelja i rođaka, dok najmanje nastoje kontrolirati emocije svojih radnih kolega. Uz to, bitno je naglasiti da razlika u korištenju strategije potiskivanja emocija između prijateljskog i odnosa s roditeljem na samoj je granici značajnosti (v. tablicu 12). Moguće objašnjenje razlike u korištenju strategija između partnerskog i odnosa s roditeljima je proces odrastanja djece i njihovo odvajanje od roditelja. U kasnoj adolescenciji djeca se odvajaju od svojih roditelja u potrazi za novim bliskim i trajnim odnosima s drugima (Rudan, 2004). Prema tome postoji mogućnost da je zbližavanje s drugima ljudima moglo utjecati na zahlađenje emocionalnog odnosa s roditeljima što je u skladu s nalazom istraživanja (Umberson, 1992) da u svom odnosu roditelji i njihova odrasla djeca imaju osjećaj da druga strana nije voljna slušati njihove probleme i brige. S obzirom na to, logično je zaključiti da ovakav odnos roditelja i djeteta može dovesti do toga da je ispitanicima lakše potisnuti emocije oca ili majke te uložiti manje truda i vremena u korištenje drugih strategija interpersonalne regulacije emocija.

#### **5.4. Odnos strategija interpersonalne regulacije emocija i sklonosti emocionalnoj zarazi**

Zadnji problem bio je ispitati odnos korištenja strategija interpersonalne regulacije emocija i sklonosti emocionalnoj zarazi. Pretpostavka je da oni skloniji emocionalnoj zarazi učestalije koriste strategije modulacije antecedenata kojima se negativni emocionalni doživljaj bliske osobe nastoji promijeniti u pozitivni. Iz prikaza korelacija u tablici 17 vidljivo je da je veća osjetljivost na pozitivne i negativne emocije povezana s većom upotrebom strategija modulacije antecedenata, čime je pretpostavka potvrđena. Dakle, osobe koje su osjetljivije na emocije iz okoline, između ostalog i na emocije svojih bližnjih lakše prepoznaju te emocije te stoga češće koriste strategije interpersonalnog upravljanja emocijama. Uz to, nalazi prijašnjih istraživanja su pokazali da je emocionalna zaraza pozitivno povezana s konstruktima kao što su empatija, afektivnost, emocionalnost, samopouzdanje (Doherty, 1997), dok su strategije modulacije antecedenata pozitivno povezane, a strategija modulacije emocionalnog odgovora negativno povezana s konstruktima kao što su zauzimanje perspektive, empatija, emocionalna inteligencijom (Little i sur., 2011). Što opet navodi na pretpostavku da će osjetljivost na emocije drugih biti pozitivno povezana s korištenjem strategija modulacije antecedenata. Također, moguće je da osobe zbog vlastite osjetljivosti nastoje sebi stvoriti ugodnu okolinu te koriste strategije modulacije antecedenata ne samo da uklone negativne emocije iz vlastite okoline, već da kod njima bližnje osobe potaknu pozitivne osjećaje kojima će naposljetku i sami biti izloženi. U ovakvo objašnjenje uklapa se i podatak da u partnerskom odnosu postoji negativna povezanost između osjetljivosti na pozitivne emocije (dobiveno posebno i za osjetljivost na emocije sreće i ljubavi) i strategije modulacije emocionalnog odgovora, dok u roditeljskom odnosu takva mala, ali značajna, povezanost postoji samo za osjetljivost na emociju sreće. Dakle, moguće je da ljudi puno vremena provode sa svojim romantičnim partnerom te stoga oni osjetljiviji na pozitivne emocije izbjegavaju koristiti strategije potiskivanja emocija koja ne dovodi do stvaranja pozitivnih emocija (Gross i John, 2003), već upotrebom strategija modulacije antecedenata nastoje za sebe stvoriti okolinu u kojoj će oni i njihov partner biti izloženi emocijama sreće i ljubavi.

Testiranjem povezanosti po podskupinama prema spolu dobiveno je da su kod muških ispitanika umjerene korelacije između strategija modulacije antecedenata i osjetljivosti na pozitivne emocije, dok su te strategije slabo povezane s osjetljivošću na



negativne emocije u sva tri tipa veze. Kod žena je dobivena slaba povezanost korištenja strategija modulacije antecedenata i osjetljivosti na pozitivne emocije te uopće nema povezanosti strategija i osjetljivosti na negativne emocije u sva tri tipa veze. Iako su žene osjetljivije na emocije te iako više koriste strategije modulacije antecedenata emocija svojih partnera, prijatelja i roditelja, povezanost ovih konstrukata je slaba. Moguće objašnjenje ovakvog rezultata je utjecaj emocionalne inteligencije. Prijašnjim istraživanjima je dobiveno da žene imaju veću emocionalnu inteligenciju, u odnosu na muškarce (Brackett, Mayer i Warner, 2004; Brackett, Rivers, Shiffman, Lerner i Salovey, 2006; Schutte i sur., 1998) te da je emocionalna inteligencija pozitivno povezana sa strategijama modulacije antecedenata (Little i sur, 2011). Stoga, moguće je da žene zbog svoje veće emocionalne inteligencije lakše prepoznaju emocije drugih i češće koriste strategija modulacije antecedenata, dok je moguće da kod muškaraca čestina korištenja strategija modulacije antecedenata više ovisi o njihovoj sklonosti emocionalnoj zarazi koja im olakšava razumijevanje tuđih emocionalnih doživljaja, nego o njihovoj emocionalno inteligenciji. Nadalje, samo kod žena postoji pozitivna povezanost osjetljivosti na negativne emocije, posebno osjetljivosti na emociju straha, i modulacije emocionalnog odgovora kod partnera. Budući da su žene općenito više osjetljive na emocije drugih, moguće je da one osjetljivije na negativne emocije samo nastoje izbjeći okolinu u kojoj će biti izložene takvim emocijama te radije potiskuju emocije svoga partnera, nego da se moraju suočavati s njegovim negativnim emocijama.

Naposljetku, ispitana je povezanost korištenja strategija i sklonosti emocionalnoj zarazi s obzirom na spol procjenjivane osobe. U odnosu s prijateljem osjetljivost na emociju ljutnje i korištenje strategija ovisi o spolu prijatelja, tako da oni osjetljiviji na ljutnju češće koriste strategije modulacije antecedenata, dok korištenje strategija prema prijateljici nije povezano s osjetljivošću na emociju ljutnje. Međutim, u odnosu s roditeljem taj odnos je obrnut te oni osjetljiviji na ljutnju, u ovom slučaju i oni osjetljiviji na emociju ljubavi, skloniji su strategijama modulacije antecedenata emocija svoje majke. Moguće je da zbog majčinog većeg iskazivanja topline, u odnosu na očevo iskazivanje topline prema djetetu (Vizler, 2004; Vulić-Prtorić, 2002) oni osjetljivi na emocije ljutnje i ljubavi lakše prepoznaju majčinu brigu i ljubav te u odnosu s majkom češće koriste strategije modulacije antecedenata.

## 5.5. Doprinosi, nedostaci i smjernice za buduća istraživanja

Prvenstveno, doprinos provedenog istraživanja je primjena adaptiranih skala te analiza latentne strukture i pouzdanosti na uzorku hrvatskih ispitanika. Nadalje, upravljanje emocijama drugih još je uvijek općenito nedovoljno istražena tema, dok je na našem području još manje istraživana. Prema tome nalazi ovog istraživanja dobra su osnova za nastavak prikupljanja podataka o automatskom procesu emocionalne zaraze i kontroliranom procesu regulacije emocija. Dobiveni rezultati o korištenju strategija interpersonalne regulacije emocija potvrđuju neke od teorijskih postavki o korištenju strategija. Uz to ovim istraživanjem dobivene su neke nove spoznaje o korištenju strategija interpersonalne regulacije emocija, kao što su spolne razlika, razlika u korištenju tih strategija u različitim tipovima veza te potvrda pretpostavke da su ljudi skloni korištenju određenog obrasca strategija regulacije emocija.

Nadalje, ovo je prvo istraživanje kojim je ispitan odnos sklonosti emocionalnoj zarazi i korištenja strategija interpersonalne regulacije emocija. Povezanost između ova dva konstrukta pokazuje da ljudsko ponašanje uvelike ovisi o vlastitim emocionalnim doživljajima, ali i o emocijama koje doživljavaju osobe iz njihove neposredne okoline. Veća osjetljivost na emocije iz okoline pomaže čovjeku u razumijevanju tuđih emocionalnih stanja te ga potiče da upravlja njima i time stvara ugodnu životnu okolinu.

Unatoč doprinosima provedenog istraživanja, postoje određeni nedostaci koji limitiraju mogućnost generalizacije rezultata. Prije svega, istraživanje je provedeno na prigodnom uzorku tehnikom snježne grude. Time je uzorak ograničen na socijalnu mrežu istraživača, jer su ga popunile samo one osobe koje su bile dostupne istraživaču, ali i voljne sudjelovati u istraživanju, jer zbog same teme, duljine upitnika i nezainteresiranosti bilo je onih koji su odbijali sudjelovati. Utvrđene strategije interpersonalne regulacije emocija i njihove relacije s osjetljivošću na emocionalnu zarazu i drugim varijablama, mogu biti značajno drugačije između onih koji su sudjelovali i onih koji su odbili sudjelovati u istraživanju.

Drugi nedostatak je korelacijska priroda istraživanja koja ograničava kauzalno zaključivanje i smjer povezanosti ostavlja neodređenim. Nadalje, zbog malog broja čestica smanjen je kriterij Cronbach alphe na ,60. Također, poželjno bi bilo napraviti ponovni prijevod nekih čestica kako bi možda bile jasnije ispitanicima. Primjerice, čestica broj 7 na

Skali emocionalne zaraze: „*Živcira me kada su ljudi oko mene ljuti.*“ ima nisko faktorsko zasićenje na faktoru osjetljivosti na negativne emocije. Moguće je da je ova čestica nejasna i da izraz *živcira me* ne odražava emociju ljutnje te bi možda bilo bolje upotrijebiti izraze kao što su *razljuti me, osjećam ljutnju, osjećam napetost u tijelu.*

Nadalje, istraživanje je provedeno u jednoj vremenskoj točki. Budući da su u istraživanju dobivene određene povezanosti dobi i strategija interpersonalne regulacije emocija, bilo bi dobro provesti longitudinalnu studiju te dodatno ispitati mijenja li se učestalost korištenja različitih strategija u funkciji dobi. Moguće je da pod utjecajem odrastanja, odgoja, kulture te promjenom odnosa s različitim osobama i promjenama unutar određenog odnosa pojedinac razvija svoje strategije i postaje vještiji u kontroli emocija ljudi oko sebe ili mijenja učestalost korištenja pojedinih strategija. Uz to, zbog malog broja istraživanja preporučuje se i ponovna provjera povezanosti strategija samoregulacije i interpersonalne regulacije emocija, koja ovim istraživanjem nije provjeravana.

Naposljetku, ispitivanje osjetljivosti na emocije drugih, a pogotovo ispitivanje strategija interpersonalnog upravljanja emocijama ovisi o odnosu dviju osoba. Stoga bi bilo korisno provesti istraživanje u dijadama te ispitati slaganje samoprocjena i procjena druge osobe. Ovim istraživanjem je dobiveno da ispitanici uglavnom koriste strategije modulacije antecedenata. Međutim, moguće je da ljudi ne uočavaju neka od vlastitih ili tuđih ponašanja, a kada su u njega uključene emocije, pojedinac može biti nesvjestan toga da nastoji potisnuti emocije drugoga, dok ga osoba koja je izložena takvom ponašanju možda lakše i uočava. Prema tome, samoprocjene i procjene druge osobe mogu se razlikovati. Na to se i nadovezuje socijalna poželjnost odgovora, odnosno nastojanje da se pojedinac prikaže kao osoba koja pomaže i uveseljava druge te da nije osoba koja ne voli pokazivanje emocija, nego kao netko tko ih spremno prihvaća. Naposljetku, s obzirom na dobivene razlike ovisno o tipu veze i spolu roditelja bilo bi dobro ispitati roditeljske strategije upravljanja emocijama djeteta, kako bi se provjerile neke od pretpostavki o majčinom i očevom korištenju strategija.

## 6. ZAKLJUČAK

1. Analiza latentne strukture triju inačica Skale interpersonalnog upravljanja emocijama dosljedno je polučila dva ista faktora: modulacija emocionalnog odgovora i modulacija antecedenata emocija. Faktorska analiza Skale emocionalne zaraze, također je polučila dva faktora: osjetljivost na pozitivne emocije i osjetljivost na negativne emocije. Na svakoj subskali dobivena je visoka pouzdanost tipa unutarnje konzistencije.
2. Muškarci u prosjeku, u odnosu na žene, više koriste strategije modulacije emocionalnog odgovora u partnerskom i prijateljskom odnosu, dok žene više koriste strategije modulacije antecedenata u sva tri tipa veze. Ispitanici koji su u vezi procjenjuju češće korištenje strategija modulacije antecedenata. Češće korištenje svih strategija modulacije antecedenata povezano je s većim zadovoljstvom kvalitetom odnosa u sva tri tipa veze, dok je odnosu s roditeljem zadovoljstvo kvalitetom veze negativno povezano s korištenjem strategije modulacije emocionalnog odgovora.
3. Žene u prosjeku referiraju o većoj sklonosti emocionalnoj zarazi te nema povezanosti s dobi ispitanika.
4. Dobivena je visoka pozitivna povezanost procjena između korištenja pojedine strategija u različitim tipovima veza. Ispitanici u prosjeku procjenjuju češće korištenje strategije modulacije emocionalnog odgovora u odnosu s roditeljem nego u odnosu s partnerom ili prijateljem, dok u partnerskom odnosu češće koriste strategije modulacije antecedenata, u odnosu na vezu s roditeljem.
5. Osjetljivost na pozitivne i negativne emocije pozitivno je povezana s korištenjem strategija modulacije antecedenata u sva tri tipa odnosa. U partnerskom odnosu postoji negativna povezanost između osjetljivosti na pozitivne emocije (dobiveno posebno i za osjetljivost na emocije sreće i ljubavi) i strategija modulacije emocionalnog odgovora, dok u roditeljskom odnosu takva povezanost postoji samo za osjetljivost na emociju sreće.

## 7. LITERATURA

- Barsade, S. G. (2002). The ripple effect emotional contagion and its influence on group behavior. *Administrative Science Quarterly*, 47(4), 644-675.
- Brackett, M. A., Mayer, J. D. i Warner, R. M. (2004). Emotional intelligence and its relation to everyday behaviour. *Personality and Individual Differences*, 36, 1387-1402.
- Bracket, M. A., Rivers, S. E., Shiffman, S., Lerner, N. i Salovey, P. (2006). Relating emotional abilities to social functioning: A comparison of self-report and performance measures of emotional intelligence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(4), 780-795.
- Chong, T. T. J., Cunnington, R., Williams, M. A. i Mattingley, J. B. (2009). The role of selective attention in matching observed and executed actions. *Neuropsychologia*, 47(3), 786-795.
- Cortina, J. M. (1993). What is coefficient alpha? An examination of theory and applications. *Journal of Applied Psychology*, 70(1), 98-104.
- Dixon-Gordan, K., Whalen, D., Scott, L., Cummins, N. i Stepp, S. (2015). The main and interactive effects of maternal interpersonal emotion regulation and negative affect on adolescent girls' borderline personality disorder symptoms. *Cognitive Therapy & Research*, 40(3), 381-393.
- Doherty, R. W. (1997). The Emotional Contagion Scale: A measure of individual differences. *Journal of Nonverbal Behavior*, 21(12), 131-154.
- Goldin, R. P., McRae, K., Ramel, W. i Gross, J. J. (2008). The neural bases of emotion regulation: Reappraisal and suppression of negative emotion. *Biological Psychiatry*, 63(6), 577-586.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. i John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.

- Halberstadt, J., Winkielmann, P., Niedenthal, P. M. i Dalle, N. (2009). Emotional conception: How embodied emotion concepts guide perception and facial action. *Psychological Science*, 20(10), 1254-1261.
- Hatfield, E., Caccioppo, J. T. i Rapson, R. L. (1994). *Emotional contagion*. New York: Cambridge University Press.
- Ilies, R., Wagner, D. T. i Morgeson, F. P. (2007). Explaining affective linkages in teams: Individual differences in susceptibility to contagion and individualism–collectivism. *Journal of Applied Psychology*, 92(4), 1140-1148.
- Ivanović, M. i Ivanović, U. (2015). Social anxiety, hiding one's true self, and experiencing pleasant emotions—predictors of friendship quality in adolescence. *TEME: Časopis za društvene nauke*, 39(1), 123-142.
- Izard, C. E. (2010). The many meanings/aspects of emotion: definitions, functions, activation, and regulation. *Emotion Review*. 2(4), 363-370.
- Izard, C. E. (1993). Four systems for emotion activation: Cognitive and noncognitive processes. *Psychological Review*, 100(1), 68-90.
- Kevrekidis, P., Skapinakis, P., Damigos, D. i Mavrea, V. (2008). Adaptation of the Emotional Contagion Scale (ECS) and gender differences within the Greek cultural context. *Annals of General Psychiatry*, 7(14), 1-6.
- Knapp, L. M. i Hall, J. A. (2002). *Neverbalna komunikacija u ljudskoj interakciji*. Jastrebarsko: Naklada slap.
- Little, L. M., Gooty, J. i Williams, M. (2016). The role of leader emotion management in leader-member exchange and follower outcomes. *The Leadership Quarterly*, 27, 85-97.
- Little, L. M., Klumper, D., Nelson, D. L. i Gooty, J. (2011). Development and validation of the Interpersonal Emotion Management Scale. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 85, 407-402.
- Lundqvist, L.-O. (2006). A Swedish adaptation of the Emotional Contagion Scale: Factor structure and psychometric properties. *Scandinavian Journal of Psychology*, 47, 263–272.
- Lundqvist, L.-O. i Kevrekidis, P. (2008). Factor structure of the Greek version of the Emotional Contagion Scale and its measurement invariance across gender and cultural groups. *Journal of Individual Differences*, 29(3), 121-129.

- Maleš, D. (1995). Usporedba stavova roditelja iz potpunih obitelji i obitelji s jednim roditeljem prema poželjnosti osobina za dječake i djevojčice. *Društvo istraživača Zagreb*, 4(5), 517-538.
- Neal, D. T. i Chartrand, T. L. (2011). Embodied emotion perception amplifying and dampening facial feedback modulates emotion perception accuracy. *Social Psychological and Personality Science*, 2(6), 673-678.
- Neumann, R. i Strack, F. (2000). Mood contagion: The automatic transfer of mood between persons. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(2), 211-223.
- Niven, K., Macdonald, I. i Holman, D. (2012). You spin me right round: cross-relationship variability in interpersonal emotion regulation. *Frontiers in Psychology*, 3, 1-12.
- Parkinson, B. (2011). Interpersonal emotion transfer: Contagion and social appraisal. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(7), 428-439.
- Pinel, J. P. J. (2002). *Biološka psihologija (četvrto izdanje)*. Jastrebarsko: Naklada Slap
- Reeve, J. (2010). *Razumijevanje motivacije i emocija (četvrto izdanje)*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Rudan, V. (2004). Normalni adolescentni razvoj. *Medix*, 52, 36-39
- Saeed, A. i Hanif, R. (2014). Effect of parental conditional regard on parent-adolescents relationship quality: Emotional state as moderator. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 29(2), 315-331.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J. i Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25, 167-177.
- Tani, F., Pascuzzi, D. i Raffagnino, R. (2015). Emotion regulation and quality of close relationship: The effects of emotion dysregulation processes on couple intimacy. *Applied Psychology Bulletin*, 63(272), 3-15.
- Tsai, J., Bowring, E., Marsella, S. i Tambe, M. (2011). Empirical evaluation of computational emotional contagion models. *Lecture Notes in Computer Science*, 6895, 384-397.
- Umberson, D. (1992). Relationships between adult children and their parents: psychological consequences for both generations. *Marriage And The Family*, 54, 664-674.

- Vizler, J. (2004). *Povezanost percepcije roditeljskog ponašanja i sramežljivosti i asertivnosti školske djece*. Magistarski rad, Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Vučković, E. (2016). *Povezanost percepcije roditeljskog ponašanja i akademskog uspjeha studenata*. Neobjavljeni diplomski rad. Zadar: Odsjek za pedagogiju Sveučilišta u Zadru.
- Vulić-Prtorić, A. (2002). Obiteljske interakcije i psihopatološki simptomi u djece i adolescenata. *Suvremena psihologija* 5, 1, 31-51.
- Williams, M. (2007). Building genuine trust through interpersonal emotion management: A threat regulation model of trust and collaboration across boundaries. *Academy of Management Review*, 32(2). 595-621.
- Zajonc, R., B. (1980). Feeling and thinking: Preferences need no inferences. *American Psychologist*, 35(2), 151-175.



## 8. PRILOG

Tablica 1 Deskriptivni parametri dobi i trajanja veze s obzirom na spol, aktualni status veze i vrstu vez u kojem jesu ili su bili sa svojim partnerom

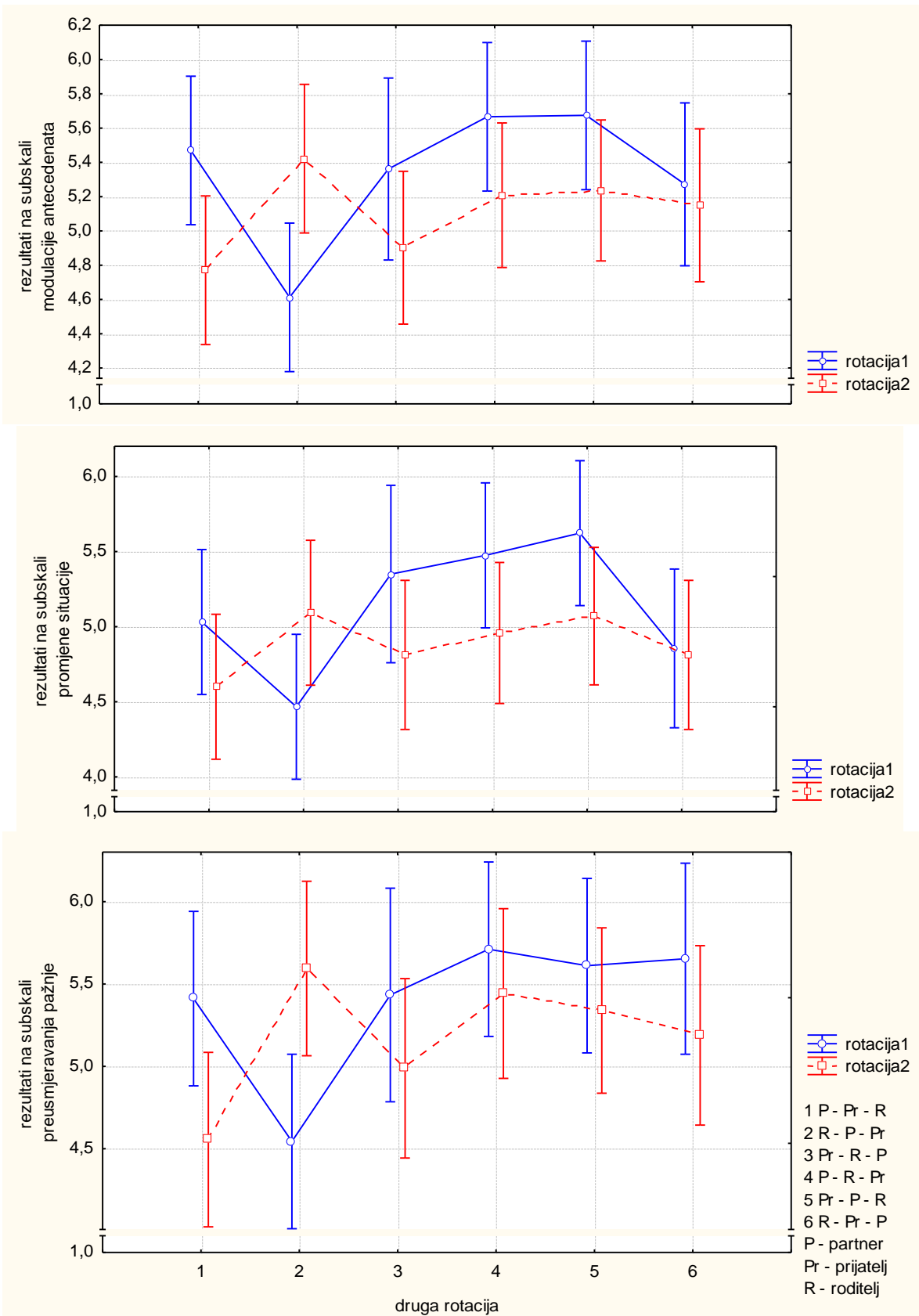
		muški					ženski					Ukupno				
		dob		trajanje veze			dob		trajanje veze			dob		trajanje veze		
		<i>N</i>	<i>M</i>	<i>sd</i>	<i>M</i>	<i>sd</i>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>sd</i>	<i>M</i>	<i>sd</i>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>sd</i>	<i>M</i>	<i>sd</i>
u vezi	hodanje	20	27,2	8,9	2,8	2,7	32	23,1	2,6	2,1	1,7	52	24,7	6,1	2,4	2,1
	zajednički život	12	32,1	6,6	4,1	3,5	7	32,1	12,4	8,7	11,9	19	32,1	8,8	5,8	7,8
	brak	44	39,2	11,2	12,4	8,9	31	40,1	10,6	18,4	11,3	75	39,6	10,9	14,9	10,4
nisu u vezi	hodanje	23	28,3	10,4	2	1,8	33	23,5	2,9	1,5	1,4	56	25,5	7,3	1,7	1,6
	zajednički život	6	33,3	4,2	6,9	4	4	36	17	6,3	3	10	34,4	10,4	6,7	3,5
	brak	1	63	-	30	-	3	49,3	5	14,7	10,7	4	52,8	8	18,5	11,6
	ukupno	106	33,6	11,4	7,3	7,9	110	29,8	10,9	7,5	10,1	216	31,7	11,3	7,4	9,1

Tablica 2 Efekt rotacije skala na rezultate na mjerama sklonosti korištenja strategija interpersonalne regulacije emocija: Rezultati dvosmjerne analize varijance

	subskale	Glavni efekt prve rotacije			Glavni efekt druge rotacije			Efekt interakcije prve i druge rotacije		
		<i>F</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	<i>F</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	<i>F</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
partner	modulacija em. odgovora	,038	1	,85	,053	5	,53	1,873	5	,10
	modulacija antecedenata	5,367	1	,02	,822	5	,54	1,101	5	,36
	promjena situacije	6,340	1	,01	,979	5	,43	1,509	5	,19
	preusmjeravanje pažnje	4,702	1	,03	,457	5	,81	,914	5	,47
	promjena kognicije	2,175	1	,14	,988	5	,43	,813	5	,54
prijatelj	modulacija em. odgovora	,231	1	,63	1,502	5	,19	1,986	5	,08
	modulacija antecedenata	1,903	1	,17	,4479	5	,79	1,366	5	,24
	promjena situacije	1,756	1	,19	,711	5	,62	1,187	5	,32
	preusmjeravanje pažnje	1,883	1	,17	,624	5	,68	1,282	5	,27
	promjena kognicije	,974	1	,32	,588	5	,71	1,050	5	,39
roditelj	modulacija em. odgovora	,020	1	,89	1,347	5	,25	1,838	5	,11
	modulacija antecedenata	3,055	1	,08	1,347	5	,25	3,000	5	,01
	promjena situacije	2,794	1	,10	1,904	5	,09	1,790	5	,12
	preusmjeravanje pažnje	1,734	1	,19	1,573	5	,07	2,931	5	,01
	promjena kognicije	2,555	1	,11	1,147	5	,34	2,762	5	,02

Prva rotacija – Skale emocionalne zaraze prije ili poslije Skala interpersonalne regulacije emocija

Druge rotacija – rotacija između skala interpersonalne regulacije emocija u tri tipa odnosa



Slika 1. Prikaz interakcije prve i druge rotacije na subskalama modulacije antecedenata, preusmjeravanja pažnje i promjena kognicije kod regulacije emocija roditelja.

Tablica 3 Efekt rotacije skala na rezultate na Skali emocionalne zaraze: Rezultati jednosmjerne analize varijance

subskala	rotacija1			rotacija2			efekt rotacije		
	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>sd</i>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>sd</i>	<i>F</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
pozitivne	104	4,0	0,68	110	4,0	0,62	,006	1	,94
negativne	104	3,1	0,75	110	3,3	0,71	3,989	1	,05
sreća	104	4,0	0,75	110	4,0	0,69	,026	1	,87
ljubav	104	4,1	0,83	110	4,1	0,73	,000	1	,98
strah	104	2,9	0,84	110	3,1	0,88	2,423	1	,12
ljutnja	104	3,2	0,86	110	3,3	0,71	1,288	1	,26
tuga	104	3,2	0,98	110	3,5	0,93	4,966	1	,03

rotacija1 – Skala emocionalne zaraze popunjavana zadnja

rotacija2 – Skala emocionalne zaraze popunjavana prva

pozitivne – osjetljivost na pozitivne emocije

negativne – osjetljivost na negativne emocije