

# Odnos između diferencijacije emocija, stresnih životnih događaja i internaliziranih simptoma u adolescenata

---

**Mandić, Lorena**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2022**

*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:162:883521>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-11-20**



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

*Repository / Repozitorij:*

[University of Zadar Institutional Repository](#)



zir.nsk.hr



DIGITALNI AKADEMSKI ARHIVI I REPOZITORIJ

Sveučilište u Zadru

Odjel za psihologiju

Diplomski sveučilišni studij psihologije (jednopedmetni)

**Lorena Mandić**

**Odnos između diferencijacije emocija, stresnih  
životnih događaja i internaliziranih simptoma  
u adolescenata**

**Diplomski rad**

Zadar, 2022.

Sveučilište u Zadru

Odjel za psihologiju

Diplomski sveučilišni studij psihologije (jednopedmetni)

Odnos između diferencijacije emocija, stresnih životnih događaja i  
internaliziranih simptoma u adolescenata

Diplomski rad

Studentica:

Lorena Mandić

Mentorica:

red. prof. dr. sc. Anita Vulić-Prtorić

Zadar, 2022.



## Izjava o akademskoj čestitosti

Ja, Lorena Mandić, ovime izjavljujem da je moj diplomski rad pod naslovom *Odnos između diferencijacije emocija, stresnih životnih događaja i internaliziranih simptoma u adolescenata* 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, 2022.

## Sadržaj

1. UVOD.....	1
1.1. Diferencijacija emocija.....	1
1.1.1. Razvojni aspekti diferencijacije emocija.....	3
1.1.2. Razlike s obzirom na spol u diferencijaciji emocija.....	5
1.1.3. Mjere diferencijacije emocija.....	7
1.2. Diferencijacija emocija, stresni događaji i internalizirani simptomi u adolescenata.....	9
1.3. Razlike s obzirom na spol u stresnim životnim događajima i u internaliziranim simptomima.....	12
1.3.1. Razlike s obzirom na spol u stresnim životnim događajima.....	13
1.3.2. Razlike s obzirom na spol u simptomima depresivnosti.....	14
1.3.3. Razlike s obzirom na spol u simptomima anksioznosti.....	18
2. CILJ, PROBLEMI I HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA.....	20
2.1. Polazište i cilj istraživanja.....	20
2.2. Problemi i hipoteze.....	20
3. METODA ISTRAŽIVANJA.....	21
3.1. Sudionici.....	21
3.2. Mjerni instrumenti.....	21
3.2.1. <i>Sociodemografski podaci</i> .....	21
3.2.2. Mjere diferencijacije emocija.....	21
3.2.3. Mjera stresnih životnih događaja.....	23
3.2.4. Mjera internaliziranih simptoma.....	23
3.3. Postupak ispitivanja.....	25
4. REZULTATI.....	25
4.1. Psihometrijska provjera mjere diferencijacije emocija.....	25
5. DISKUSIJA.....	31

5.1. Razlike s obzirom na spol na mjerama diferencijacije emocija, stresnih životnih događaja i internaliziranih simptoma.....	32
5.1.1. Razlike s obzirom na spol u diferencijaciji emocija.....	32
5.1.2. Razlike s obzirom na spol u stresnim životnim događajima.....	33
5.1.3. Razlike s obzirom na spol u simptomima depresivnosti.....	35
5.1.4. Razlike s obzirom na spol u simptomima anksioznosti.....	36
5.2. Diferencijacija emocija i stresni životni događaji.....	37
5.3. Diferencijacija emocija i internalizirani simptomi.....	38
5.4. Ograničenja i sugestije za buduća istraživanja.....	40
6. ZAKLJUČCI.....	43
7. POPIS LITERATURE.....	44
8. PRILOZI.....	54

## **Odnos između diferencijacije emocija, stresnih životnih događaja i internaliziranih simptoma u adolescenata**

### Sažetak

Adolescencija, kao životno razdoblje brojnih promjena i stresnih događaja, nosi rizik za razvoj internaliziranih simptoma, posebno depresivnosti i anksioznosti, a istraživanja potvrđuju kako su adolescentice gotovo dvostruko ranjivije kada je u pitanju razvoj spomenutih simptoma. U brojnim se istraživanjima sposobnost prepoznavanja vlastitih afektivnih doživljaja, kao što su emocije i raspoloženja te bogati emocionalni rječnik, često povezuje s dobrobiti pojedinca i njegovim mentalnim zdravljem. Neki istraživači predlažu kako bi jedan od čimbenika koji sprječava razvoj internaliziranih simptoma nakon stresnih iskustava mogla biti upravo diferencijacija emocija. Spomenuti konstrukt definiran je kao sposobnost raspoznavanja i preciznog označavanja emocionalnih stanja, pružajući više preciznih informacija o situaciji i olakšavajući regulaciju emocija. S obzirom na navedeno, cilj provedenog istraživanja bio je utvrditi razlikuju li se dječaci i djevojčice u diferencijaciji emocija, stresnim životnim događajima te internaliziranim simptomima te provjeriti odnose izmeđuspomenutih konstrukata. U istraživanju su sudjelovali učenici sedmih i osmih razreda osnovne škole u dobi od 12 do 15 godina: 133 dječaka i 132 djevojčice, a korišteni su Test diferencijacije emocija, Test rječnika emocija, Skala stresnih životnih događaja za djecu te Skala depresivnosti, anksioznosti i stresa. Analizom podataka utvrđeno je kako su djevojčice ostvarile bolje rezultate na mjerama diferencijacije emocija i emocionalnog rječnika, kako su doživjele više stresnih događaja u posljednjih 6 mjeseci i više stresnih događaja vezanih uz COVID-19 te kako su imale više internaliziranih simptoma nego dječaci. Nadalje, na cijelom je uzorku utvrđeno kako su sudionici koji su postigli više rezultate na mjeri diferencijacije emocija doživjeli manji broj stresnih događaja u posljednjih 6 mjeseci te kako su sudionici koji su postigli više rezultate na mjeri diferencijacije emocija imali više procjene na skali uznemirenosti stresnim događajima te skali uznemirenosti stresnim događajima vezanim uz COVID-19.

**KLJUČNE RIJEČI:** adolescencija, diferencijacija emocija, stres, internalizirani simptomi

## **Relationship between emotion differentiation, stressful life events and internalizing symptoms in adolescents**

### **Abstract**

Adolescence, as a period of many changes and stressful events, carries a risk of developing internalizing symptoms, especially depression and anxiety, and studies confirm that girls are almost twice as vulnerable when it comes to developing these symptoms. Numerous studies have linked the ability to recognize one's own affective experiences, such as emotions, moods and rich emotional vocabulary, to an individual's well-being and mental health. Some researchers suggest that one of the factors that prevents the development of internalizing symptoms after stressful experiences could be precisely emotion differentiation. The mentioned construct is defined as the ability to recognize and accurately mark emotional states, providing more precise information about the situation and facilitating the regulation of emotions. Given the above, the present study aimed to investigate the psychometric characteristics of the measure of emotion differentiation, to determine whether boys and girls differ in emotion differentiation, stressful life events and internalizing symptoms, and to investigate the relationships between these constructs. The study included seventh and eighth grade elementary school students: 133 boys and 132 girls, using the Emotion Differentiation Test, the Emotion Vocabulary Test, the Stressful Life Events Scale for Children, and the Depression, Anxiety, and Stress Scale. Exploratory factor analysis determined the one-factor structure of the measure of emotion differentiation and it was determined that it has satisfactory psychometric characteristics. The analysis of the data showed that girls performed better on measures of emotion differentiation and emotional vocabulary, experienced more stressful events in the last 6 months and more stressful events related to COVID-19, and had more internalizing symptoms than boys. Furthermore, at the group level, there was a negative low correlation between emotion differentiation and the number of stressful events in the last 6 months and a positive low correlation between emotion differentiation and assessments on the scale of anxiety COVID-19.

**KEYWORDS:** adolescence, emotion differentiation, stress, internalizing symptoms



## 1. UVOD

### 1.1. Diferencijacija emocija

U svakom budnom trenutku ljudi imaju pristup eksteroceptivnim informacijama iz svojih osjetila, interoceptivnim informacijama iz mišića i unutarnjih organa te konceptualnim informacijama o prošlosti, sadašnjosti i budućnosti. Emocionalni procesi kombiniraju spomenute dijelove informacija, omogućujući osobi da doživi stanja sreće, tuge, ljutnje, ushićenja i raznih drugih emocionalnih stanja (Barrett i sur., 2007). Spomenuti procesi definiraju emocionalnu inteligenciju pojedinca, odnosno razumijevanje, reguliranje i izražavanje emocija kako bi se isti prilagodio svom okruženju i održao psihološku dobrobit (Petrides i sur., 2016). Neki pojedinci doživljavaju vrlo specifična i različita emocionalna iskustva, poput bijesa, srama, uzbuđenja i sreće, dok drugi doživljavaju općenitija afektivna iskustva užitka ili nelagode, koja nisu toliko visoko diferencirana (Demiralp i sur., 2012). Navedeno se odnosi na *diferencijaciju emocija*, odnosno *emocionalnu granularnost*, dimenziju emocionalne inteligencije koja predstavlja razinu preciznosti s kojom osobe identificiraju, imenuju i reprezentiraju odvojene afektivne doživljaje (Lischetzke i sur., 2005).

Barrett i suradnici (2001) diferencijaciju emocija definiraju kao sposobnost raspoznavanja i preciznog označavanja emocionalnih stanja, a Boden i suradnici (2013) pojašnjavaju kako pojedinci koji posjeduju nisku razinu diferencijacije emocija imaju tendenciju opisivati svoje emocije u širim terminima (primjerice, na kontinuumu od „dobro“ do „loše“), dok, suprotno njima, pojedinci koji imaju visoku sposobnost diferencijacije emocija znaju prepoznati suptilne razlike u emocionalnim doživljajima te koriste specifične nazive za označavanje i reprezentiranje tih iskustava (primjerice, dobro razlikuju ljutnju, frustraciju i iznerviranost). Barrett (1998) spomenuti konstrukt razvija kako bi dodatno pojasnio individualne razlike u dimenzijama Russellova *Cirkumpleksnog modela afekta* (1991), na temelju kojeg se pretpostavlja kako sva afektivna stanja proizlaze iz dva temeljna neurofiziološka sustava, od kojih je jedan povezan s *valentnošću* (hedonistički ton, tj. kontinuum ugodnosti i neugodnosti), a drugi s *uzbuđenjem* ili *pobuđenošću*. Sukladno navedenom, svaka se emocija može shvatiti kao linearna kombinacija dvije spomenute dimenzije, ili kao različiti stupnjevi valencije i uzbuđenja. Na primjer, radost se opisuje kao emocionalno stanje koje je produkt

snažne aktivacije u neuralnim sustavima koji su povezani s pozitivnom valentnošću, uz umjerenu aktivaciju u neuralnim sustavima koji su povezani s pobuđenošću.

Isti neurološki sustavi u podlozi su i ostalih afektivnih stanja, ali ih razlikuje stupanj ili opseg aktivacije (npr. strah je definiran kao neurofiziološko stanje koje tipično uključuje kombinaciju negativne valencije i pojačane pobuđenosti) (Russell, 1991; Izard, 2007). Barrett(1998) pomoću sposobnosti diferencijacije emocija objašnjava individualne razlike u dva spomenuta neurofiziološka sustava, a valentni fokus i fokus pobuđenosti smatra osnovama navedene sposobnosti. Valentni fokus odgovara stupnju u kojem pojedinci informacije o hedonističkom tonu inkorporiraju u svoje reprezentacije i doživljaje emocija, a fokus pobuđenosti na stupanj u kojem inkorporiraju informacije o aktivitetu. Kako bi se napravile nijansirane i „precizne“ razlike među emocionalnim stanjima, krucijalno je u obzir uzeti informacije i o valentnosti i o pobuđenosti. S obzirom na navedeno, Barrett (1998) pojašnjava kako je valentni fokus povezan sa stupnjem osjetljivosti na znakove valentnosti iz okoline, dok je fokus pobuđenosti povezan sa stupnjem u kojem pojedinac adekvatno inkorporira informacije o vlastitom tijelu u svoje reprezentacije i doživljaje emocija.

S obzirom na to da ljudi emocije obrađuju na različite načine, spomenute razlike dijelom utječu na to kako se iste reguliraju u stresnim situacijama (Lennarz, 2018). Stres se obično definira kao kaskada psiholoških i fizioloških promjena koje se javljaju kada pojedinci percipiraju da zahtjevi njihove okoline premašuju njihove resurse da se suočavaju s istima (Lazarus i Folkman, 2004). Pojedinci koji nakon stresnih događaja imaju teškoće s opisom svojih emocija prikladnim izrazima često „ostaju“ s općim osjećajem neugode, dok je za pojedince koji detaljno verbalno okarakteriziraju svoja emocionalna iskustva manje vjerojatno da će biti preopterećeni nakon stresnih događaja (Lane i Schwartz, 1987; Lindquist i Barrett, 2008). Barrett i suradnici (2001) ističu da, što su emocionalne reakcije ljudi bolje diferencirane, to su oni sposobniji prilagoditi svoje bihevioralne reakcije zahtjevima određenih stresnih situacija. Prethodna istraživanja koja podržavaju perspektivu emocija kao informacija pokazala su da specifična emocionalna stanja (npr. bijes, tuga i strah) imaju prilagodljiviju funkciju od globalnih afektivnih stanja (npr. ugodna i neugodna stanja) zato što su specifične i diferencirane emocije koje se javljaju pri određenom stresnom iskustvu manje podložne atribucijskim pogreškama (Schwarz i Clore, 1996). Također, jedno od važnih prepoznatljivih obilježja izdvojenih emocionalnih stanja jest da su specifične emocije uglavnom povezane s uzročnim objektom, dok nediferencirana, globalna afektivna

stanja nisu. Stoga, važno je identificirati izvor i uzrok emocionalnog stanja kako bi se generirao adaptivni odgovor (Russell i Barret, 1999).

U skladu sa spomenutim, Barrett i suradnici (2001) naglašavaju kako pojedinci koji imaju visoko diferencirana emocionalna iskustva mogu imati jače aktivirano izdvojeno znanje o emocijama tijekom postupka identificiranja od pojedinaca s globalnim iskustvima emocija. Znanje o emocijama uključuje sažetak uzroka iskustva (tj. postajemo ljuti na nekoga, bojimo se nečega, tužni smo zbog nečega), njihov relacijski kontekst, očekivane tjelesne senzacije, načine ekspresije (tj. prikazivanje pravila za izražavanje) i sekvence radnji koje treba poduzeti kako bi se iskustvo reduciralo ili poboljšalo (tzv. planovi regulacije emocija). Spomenuti mentalni prikazi funkcioniraju poput kulturalno izgrađenih unutarnjih vodiča ili radnih modela emocionalnih epizoda (Saarni, 1993). Dakle, pojedinačne razlike u diferencijaciji emocija mogu pružiti važne naznake o tome u kojoj se mjeri znanje o izdvojenim emocijama aktivira tijekom procesa emocionalnog doživljavanja te o adaptivnim reakcijama na stresne životne događaje.

### 1.1.1. Razvojni aspekti diferencijacije emocija

Dosadašnja istraživanja razvojnih aspekata diferencijacije emocija za svoju teorijsku osnovu uzimaju dva različita pristupa razvojnoj putanji spomenute sposobnosti. Dio istraživača zalaže se za linearni porast diferencijacije emocija od djetinjstva do zrele odrasle dobi, dok, s druge strane, dio smatra kako se radi o nelinearnoj putanji, ističući nisku diferencijaciju emocija u adolescenciji (Nook i sur., 2018).

Widen (2013) u svome istraživanju potkrepljuje teorijski pristup o kontinuiranom povećavanju diferencijacije emocija od djetinjstva do odrasle dobi. Koherentni dokazi ukazuju na to da djeca predstavljaju vlastite i tuđe emocije u dihotomiji ugone-neugode pa zato ne uspijevaju napraviti preciznu razliku između emocija unutar svake valencije. Istraživanje o razvoju percepcije emocija (tj. kako ljudi označavaju tuđe emocije) pokazuje da mala djeca oko 3,5 godine opisuju izraze lica u dvjema skupinama („ugodne“ i „neugodne“), a konkretnijim oznakama emocija uče se tijekom sljedećih nekoliko godina, pa sve do odrasle dobi. Larsen i suradnici (2007) smatraju kako su emocionalna iskustva male djece (tj. na koji način označavaju vlastite emocije) klasificirana dihotomno jer djeca imaju tendenciju izvještavanja da u bilo kojem trenutku osjećaju ugodne ili neugodne emocije, a mješavinu ugodnih i neugodnih

emocija prepoznaju tek oko 8. godine. Zapravo, dječji koncepti emocija, tj. unutarnji semantički prikazi koje koriste za kategorizaciju vlastitih i tuđih emocija (Barrett, 2006), snažno su usredotočeni na valenciju, a taj se fokus prebacuje na ostale dimenzije kroz adolescenciju i odraslu dob (Nook i sur., 2018). Dakle, sve veća kompleksnost u predstavljanju vlastitih emocija mogla bi pridonijeti većoj diferencijaciji emocija s godinama, što upućuje na to da se određene poteškoće u psihološkoj prilagodbi vezane uz interpretiranje emocionalnih stanja u mlađoj dobi mogu reducirati s godinama, kako se sposobnost diferencijacije emocija povećava.

Nadalje, Larson i suradnici (2002) sugeriraju kako se intenzitet emocija, jasnoća emocija, jezična kompleksnost te regulatorne sposobnosti normativno mijenjaju s godinama, čak i uz relativno uske razvojne mogućnosti unutar adolescencije. Promjene u neuronskim vezama povezane s emocijama događaju se i tijekom adolescencije, s povećanjem aktivacije odozgo prema dolje u regijama uključenim u kognitivnu kontrolu i mentalne predstave (Gee i sur., 2013; Silvers i sur., 2017, prema Starr i sur., 2020). Kako se pretpostavlja, diferencijacija emocija oslanja se na verbalnu sposobnost, uključujući sposobnost uparivanja emocionalnog rječnika s bihevioralnim, somatskim i kognitivnim iskustvima (Barrett, 2006; Kashdan i sur., 2015), a kako se leksičko učenje akumulira s godinama, rječnik povezan s emocijama postaje sve razvijeniji, povećavajući sposobnost mladih da prepoznaju i prave razlike između emocionalnih stanja i razvijaju višeznačne emocionalne predodžbe (Nook i sur., 2017).

Prema hipotezi koja polazi od suprotnih stajališta, diferencijacija emocija slijedi kvadratnu putanju razvoja, ostvarujući najniži nivo u adolescenciji. Autori koji je zastupaju kao dokaz uzimaju dječje izvještavanje o odsutnosti pomiješanih emocija jer smatraju kako se djeca trude shvatiti mogu li se sve emocije javiti istovremeno (Harter i Buddin, 1987; Wintre i Vallance, 1994, prema Nook i sur., 2018). Primjerice, djeca očekuju da se ljudi osjećaju ili ljutito ili tužno, a ne i bijesno i tužno istovremeno. Zanimljivo je kako je prepoznavanje samo jedne emocije u određenoj situaciji samo jedan put do visoke sposobnosti diferencijacije emocija, jer uključuje specifično identificiranje jedne pojedinačne emocije. Na primjer, djeca bi tugu i bijes doživljavala kao odvojena i diferencirana iskustva, upravo zato što se ne događaju istovremeno, stoga je djetinjstvo možda razdoblje velike diferencijacije emocija. To je suprotno stajalištima o linearnom porastu diferencijacije emocija tijekom razvoja pojedinca. K tome, adolescencija može predstavljati razdoblje niske diferencijacije emocija jer

emocionalna iskustva postaju sve složenija, ali koncepti emocija ostaju nerafinirani (Nook i sur., 2018).

Također, kada se u obzir uzmu i biološke osnove obrade emocija, važno je spomenuti kako prefrontalne kortikalne regije uključene u kognitivnu kontrolu višeg reda i promjene potrebne za pojačanu učinkovitost kognitivne obrade nisu u potpunosti zrele do odrasle dobi (Casey i sur., 2008) te da se u razdoblju adolescencije odvija brzo i nelinearno neurološko sazrijevanje u regijama povezanim s emocijama (Yurgelun-Todd, 2007). Također, ne treba zanemariti ni izvješća adolescenata o povećanim neugodnim emocijama na dnevnoj razini te nove i emocionalno izazovne interpersonalne kontekste kao razvojno obilježje (Larson i Asmussen, 1991; Collins, 2003, prema Starr i sur., 2020), što potencijalno može objasniti nisku razinu diferencijacije emocija u doba adolescencije.

Zaključno, Nook i suradnici (2018) također izvještavaju kako rezultati njihova longitudinalnog istraživanja, osim što pokazuju da diferencijacija emocija ima nelinearnu putanju razvoja, otkrivaju i da prevladavajući put do diferencijacije emocija varira ovisno o nečijem razvojnom razdoblju (tj. djeca imaju visoku diferencijaciju emocija jer emocije doživljavaju jednu po jednu, dok odrasli imaju visoku diferencijaciju emocija zbog povećane sposobnosti da specifično identificiraju emocije koje su već iskusili). Sugeriraju da mlađa djeca doživljavaju pojednostavljene, „iznenadne“ emocije (jedno emocionalno iskustvo), stoga visoka sposobnost diferencijacije neugodnih emocija u djetinjstvu može odražavati nisko kompleksno emocionalno iskustvo, dok u odrasloj dobi odražava sposobnost razlikovanja emocija koje se istovremeno javljaju, tj. visoko kompleksno emocionalno iskustvo.

### 1.1.2. Razlike s obzirom na spol u diferencijaciji emocija

Kada je u pitanju konstrukt diferencijacije emocija, kao što se već može vidjeti iz prethodnih poglavlja, istraživanja su većinom usmjerena na dobne razlike i razvojne obrasce, dok su razlike s obzirom na spol u adolescenciji opisane samo u istraživanju Willrotha i suradnika (2019) i Nooka (2021). Autori ističu kako nije utvrđena razlika s obzirom na spol u diferencijaciji emocija, ali naglašavaju nedostatke samih mjera i sugeriraju preinake istih te oprez pri interpretaciji rezultata. S obzirom na to da se radi o konstrukt koji je dimenzija emocionalne inteligencije, a da se mjere istoga u istraživanjima s adolescentskom populacijom vežu uz emocionalni rječnik, za očekivati

je kako postoje razlike s obzirom na spol tako da djevojčice imaju razvijeniju sposobnost diferenciranja emocija. Barrett i suradnici (2000) ističu kako postoje uvriježena vjerovanja (čak i kod djece predškolske dobi) o tome kako su žene emocionalnije, doživljavaju i izražavaju veći broj i intenzivnije emocije, dok su muškarci ti koji doživljavaju samo više ljutnje i emocije ne smatraju previše važnima (Fabes i Martin, 1991; Birnaub i Croll, 1984, prema Barrett i suradnici, 2000). Brody (1993) naglašava kako djevojčice ranije od dječaka razvijaju verbalni jezik (posebno emocionalni rječnik) te se stečena superiornost i dalje održava razvojem jezičnih vještina. No, razlika s obzirom na spol u verbalnim vještinama gotovo da i nestaje u odrasloj dobi. Stoga, zaključuje se kako razlike s obzirom na spol u mjerama emocionalne svjesnosti ne proizlaze iz razlika u verbalnoj inteligenciji.

Međutim, kako objašnjavaju Barrett i suradnici (2000), stvarni uzrok viših rezultata žena na mjerama emocionalne svjesnosti nije u potpunosti poznat, ali se sugerira kako žene imaju razrađenije strukture znanja o emocijama od muškaraca, odnosno, dostupnije reprezentacije emocionalnih iskustava. Spomenuti autori pretpostavljaju kako veća upotreba jezika u artikulaciji emocionalnih iskustva kod žena može dovesti do povećane kompleksnosti i diferenciranosti struktura emocionalnog znanja (tzv. rubno znanje). Razlike u dostupnosti informacija o emocijama mogu ovisiti o različitim procesima socijalizacije dječaka i djevojčica pa stoga žene mogu lakše koristiti ono što znaju te pristupiti istome, čak i kada muškarci imaju jednako složenu organizaciju znanja (Tulving i Pearlstone, 1966, prema Barrett i suradnici, 2000). Babić (2004) se također usmjerava na razlike u socijalizaciji dječaka i djevojčica te pojašnjava kako su djevojčice usmjerenije na svoje emocije jer je navedeno socijalno prihvatljivije i poticano tijekom odrastanja i razvoja, dok dječaci u znatno manjoj mjeri razgovaraju o svojim emocijama i manje su usmjereni na iste. Upravo bi spomenuti razgovor o emocijama s djevojčicama i neposredno detektiranje emocije koju su doživjele ili koju još doživljavaju moglo biti ključno za razvijanje sposobnosti diferencijacije emocija. Berk (2015) također se usmjerava na distinkciju u socijalizaciji dječaka i djevojčica tijekom odgoja i odrastanja, ističući kako je društveno prihvatljivije da djevojčice ne primjenjuju igre obilježene snažnim motoričkim radnjama niti koriste igračke koje su prema društvenim kriterijima prikladnije za dječake. Odmalena ih se uči brizi za druge, podržava se njihova ranjivost i iskazivanje emocija u stresnim životnim situacijama, dok se dječake potiče na primjenu grubljih motoričkih igara, izbjegavanje ekspresije

vlastitih emocija te na prikrivanje ranjivosti. Upravo se spomenutim pokušava pojasniti zašto bi djevojčice mogle postizati više rezultate na mjerama emocionalne inteligencije, kao i onima emocionalne svjesnosti, koje uključuju i diferencijaciju emocija.

Dodatno, važno je spomenuti i kako se brojni istraživači emocionalne inteligencije usmjeravaju na razlike u pubertetskom razvoju dječaka i djevojčica, sugerirajući kako djevojčice, s obzirom na raniji ulazak u pubertet i ranije promjene u fizičkim obilježjima, imaju i znatno brži kognitivni i emocionalni razvoj pa tako i višu emocionalnu inteligenciju (Katyal i Awasthi, 2005).

### 1.1.3. Mjere diferencijacije emocija

Nook (2021) navodi kako je vrlo malo istraživača bilo fokusirano na ispitivanje sposobnosti diferencijacije emocija kod uzoraka djece i adolescenata, ograničavajući naše znanje o ovom fenomenu gotovo u potpunosti na odrasle i stvarajući veliki jaz u razumijevanja konstrukta jer su djetinjstvo i adolescencija razdoblja važnih socijalnih i emocionalnih procesa (Guyer i sur., 2016; Nook i Somerville, 2019; Somerville i McLaughlin, 2018, prema Nook, 2021). U djetinjstvu pojedinci postupno uče definirati emocionalne riječi, točno označiti emocionalne izraze lica, predviđati specifične emocionalne odgovore na temelju kontekstualnih postavki te upravljati istima, dok se razvoj sposobnosti konceptualizacije vlastitih i tuđih emocija nastavlja razvijati u razdoblju adolescencije (Baron-Cohen i sur., Dumontheil i sur., 2010; Sebastian i sur., 2012; Widen, 2013; Silvers i sur., 2017; Lagattuta i Kramer, 2019; Nook i sur., 2020, prema Nook, 2021). Spomenuti autor ističe kako je znanstveno proučavanje diferencijacije emocija (kod odraslih te kod djece i adolescenata) ograničeno s nekoliko otvorenih pitanja, uključujući: a) problematiku oko konstruktne valjanosti trenutnih mjera diferencijacije emocija, b) prisutnost trećih varijabli koje bi mogle objasniti postojeći odnosi između diferencijacije emocija i psihološke prilagodbe (npr. IQ, crte ličnosti, srednja negativna afektivnost, cirkularnost s ishodima...) i c) nedostatak jasnih modela razvoja sposobnosti diferencijacije emocija i njezine povezanosti s mentalnim zdravljem (Nook, 2021).

Za početak, što se tiče konstruktne valjanosti, Tomko i suradnici (2015) te Erbas i suradnici (2018) ističu kako je važno pri konstrukciji mjere za sposobnost diferencijacije emocija uzeti u obzir i diferenciranje na razini trenutka, a ne samo kao sposobnost pojedinca jer ista oscilira i upravo su te oscilacije u zanimljivim odnosima s ishodima

vezanim uz psihološku prilagodbu pojedinca. Međutim, istraživači diferencijacije emocija kod mladih u svojim nacrtima istraživanja nisu koristili spomenute metode te ostaje upitna konstruktna valjanost samih mjera, s obzirom na to da se koriste prosjeci korelacija među parovima emocija koje sudionici ocjenjuju na skalama od 1 do 5 na dnevnoj bazi (Nook, 2021). Također, brojni se istraživači još uvijek nisu usuglasili oko definicije samog konstrukta diferencijacije emocija i potrebe za distinkcijom između konstrukata kao što su svijest o emocijama, emocionalna inteligencija, emocionalna jasnoća, emocionalna kompleksnost, razumijevanje emocija, emodiverzitet, diferencijacija emocija i slično te sugeriraju kako bi ih bilo bolje sumirati u konstrukt *emocionalne ekspertize*. Drugi tvrde da je čak i kao takav redundantan u predviđanju mentalnog zdravlja kod odraslih (Boden i sur., 2003; Nook i sur., 2020;; Thompson i sur., 2021), ako se u obzir uzme visok doprinos broja stresora, strategija suočavanja sa stresom, kognitivnih stilova, spola, genetike i socijalno-obiteljske strukture u objašnjenju ukupne varijance rezultata na mjerama internaliziranih simptoma (Rudolph, 2002; Kalebić-Maglica, 2006; Decker, 2008; Mohorić, 2016; Hyde i Mezulis, 2020; Browenthal, 2021).

Nadalje, kada su u pitanju dodatne varijable o kojima može ovisiti odnos između sposobnosti diferencijacije emocija i učestalosti i izraženosti internaliziranih simptoma, Starr i suradnici (2020) ističu kako je npr. diferencijacija neugodnih emocija moderator odnosa između broja stresnih događaja i izraženosti i učestalosti simptoma depresivnosti samo u slučaju kada su stresni događaji percipirani kao značajni, a Browenthal (2021) ističe kako je visokorazvijena sposobnost diferencijacije neugodnih emocija gotovo neznačajan zaštitni faktor kada je u pitanju razvoj internaliziranih simptoma nakon izlaganja stresorima jer, iako su adolescenti s razvijenijom sposobnošću diferenciranja neugodnih emocija u stresnim situacijama manje koristili strategije regulacije vezane uz „odvajanje“ od stresne situacije, ista sposobnost nije bila povezana sa strategijama regulacije vezanim uz angažiranje u stresnim situacijama. Stoga, ostaje upitan doprinos diferencijacije neugodnih emocija u regulaciji ponašanja pojedinca tijekom stresnih životnih događaja, a posljedično i većoj otpornosti na razvoj internaliziranih simptoma.

Konačno, Starr i suradnici (2020) i Nook (2021) jedini predlažu „skice“ modela odnosa između sposobnosti diferencijacije emocija, u koje je ista uklopljena kao moderator odnosa broja i intenziteta stresora te učestalosti i izraženosti internaliziranih simptoma, odnosno smanjuje vjerojatnost razvoja simptoma nakon izloženosti stresnim događajima, olakšavajući adaptivnu regulaciju emocija tijekom stresne situacije. Međutim, s obzirom na



potencijalne prethodno spomenute upitne odnose s drugim varijablama koje prezentiraju emocionalnu svjesnost ili strategije nošenja sa stresom, u budućim je istraživanjima potrebno provjeriti koje je dodatne elemente potrebno uključiti u model kako bi se preciznije pojasnilo na koji je način diferencijacija emocija potencijalni zaštitni faktor od razvoja internaliziranih simptoma.

## 1.2. Diferencijacija emocija, stresni događaji i internalizirani simptomi u adolescenata

Pojedinci koji doživljavaju višu razinu percipiranog stresa i/ili su izloženiji stresnim životnim događajima pod povećanim su rizikom za razvoj internalizirane psihopatologije (Cohen i sur., 2005). Adolescencija, kao životno razdoblje promjena i stresnih događaja, nosi rizik za razvoj brojnih internaliziranih simptoma, posebno depresivnosti i anksioznosti, a identificiranje čimbenika koji smanjuju vulnerabilnost na internalizirane simptome povezane sa stresom ključno je za razvoj ranih intervencija. U brojnim se istraživanjima sposobnost prepoznavanja vlastitih afektivnih doživljaja, kao što su emocije i raspoloženja, često povezuje s dobrobiti pojedinca i njegovim mentalnim zdravljem (Liseć, 2019), a neki istraživači (Kashdan i Farmer, 2014; Liu i sur., 2019) predlažu kako bi jedan od čimbenika koji sprječava razvoj internaliziranih simptoma nakon stresnih iskustava mogla biti upravo diferencijacija emocija. Pojedinci koji imaju razvijeniju sposobnost diferenciranja svojih afektivnih stanja, otporniji su na stres od pojedinaca kod kojih je spomenuta sposobnost lošije razvijena (Tugade i sur., 2004). Također, niska sposobnost diferenciranja emocija, odnosno doživljavanje emocija na difuzniji i generalniji način, znak je neadaptivnog funkcioniranja koji je karakterističan za neke psihološke poremećaje, primjerice veliki depresivni poremećaj (Demiralp i sur., 2012) te za anksiozni poremećaj (Decker i sur., 2008; Kashdan i Farmer, 2014).

Iz perspektive o emocijama kao izvoru informacija iz okoline (Schwarz, 1990), veća diferencijacija emocija pruža više preciznih informacija o situaciji, što može olakšati regulaciju emocija (Gross, 2015; Kashdan i sur., 2015). Kashdan i suradnici (2015) te Kalokerinos i suradnici (2019) pojašnjavaju kako negativne emocije prenose ključne informacije o uzbuđenju, valenciji, izvorima stresa, socijalnom kontekstu i zahtjevima pažnje. Izraženija svijest o određenoj emociji može pojedincu omogućiti precizniju procjenu veze između pokretačkog događaja i emocionalne reakcije na metakognitivnoj razini, služeći kao dragocjena smjernica za odabir prikladnih i kontekstualnih strategija

regulacije emocija (Gross, 2015). Štoviše, identificiranje i označavanje specifičnih negativnih emocija služi izravnoj regulatornoj funkciji za smanjenje intenziteta negativnih emocija (Kircanski i sur., 2012).

Kako ističu Barrett i suradnici (2012), depresija je povezana sa smanjenom sposobnošću razlikovanja elemenata informacija jednih od drugih, bilo na razini percepcije, procesa pamćenja ili izvršnog funkcioniranja, a smatraju da je svaki od spomenutih elemenata povezan s trenutnim emocionalnim iskustvom. Slijedom navedenoga, Demiralp i suradnici (2012) pretpostavili su da depresivne osobe imaju manje diferencirana emocionalna iskustva u svom svakodnevnom životu od zdravih ljudi. Starr i suradnici (2017) na temelju provedena istraživanja izvještavaju o dokazima da diferencijacija emocija (i ugodnih i neugodnih) utječe na oscilacije i pojavu simptoma depresije. Spomenuto je istraživanje prvo koje pokazuje da lošija sposobnost diferencijacije neugodnih emocija predviđa jaču povezanost između svakodневних neugodnih iskustava i svakodnevних simptoma depresije. Isto sugerira da bi učinci diferencijacije neugodnih emocija mogli biti vidljiviji u kontekstu neugodnih iskustava, što je u skladu s teorijom o emocijama kao informacijama, prema kojoj su specifična, diferencirana neugodna emocionalna iskustva prilagodljivija od globalnih afektivnih stanja, jer su podložna manjem broju pogrešaka u atribuciji (Schwarz i Clore, 1996). Kada ljudi imaju razvijenu sposobnost diferenciranja odvojenih emocionalnih stanja izazvanih neugodnim događajem, sposobniji su prepoznati uzrok emocionalnog iskustva i generirati prilagodljiv odgovor. Navedena sposobnost može biti osobito važna za depresivne simptome, jer je značenje koje se pripisuje neželjenim događajima (npr. tumačenje istih kao unutarnje, globalno i stabilno) često povezano s etiologijom i održavanjem simptoma (Abramson i sur., 1989; Hankin i sur., 2005). Kako objašnjavaju Barrett i suradnici (2001), važno je naglasiti i da je visoko razvijena sposobnost diferencijacije neugodnih emocija povezana s odabirom i upotrebom učinkovitih strategija regulacije emocija, stoga smanjena razina iste može dovesti do većih poteškoća u suočavanju s neugodnim iskustvima i njihovim posljedicama te povećanim svakodnevним simptomima depresije.

Starr i suradnici (2020) smatraju kako je za adekvatnu psihološku prilagodbu u adolescenciji važno „izgubiti nejasne emocije“. To su potvrdili longitudinalnim istraživanjem u kojem se pokazalo kako je sposobnost diferencijacije neugodnih emocija imala ulogu u modificiranju reaktivnosti na stres i dodatno je moderirala intrapersonalne asocijacije između dnevnih stresora i trenutnih fluktuacija depresivnog raspoloženja (Starr

i sur., 2017). Također, svi su učinci bili specifični za diferencijaciju neugodnih emocija naspram diferencijacije ugodnih. To znači da diferencijacija neugodnih emocija, za razliku od generalne diferencijacije emocija, stvara rizik za razvoj depresije u stresnim okolinskim uvjetima. Međutim, važno je naglasiti kako je sposobnost diferencijacije neugodnih emocija predviđala porast depresije tijekom vremena, ali tek kad je adolescent doživio visoku razinu nedavnog stresa. To je u skladu s modelom dijateza-stres, prema kojemu se psihopatologija pojavljuje interakcijom temeljnih ranjivosti pojedinca - nazvanih dijateza - i stresora iz okoline (Alloy i sur., 1999). Stoga, zaključuje se kako niska sposobnost diferencijacije neugodnih emocija djeluje kao faktor rizika za depresiju, ali samo u visokorizičnim okolinskim uvjetima. Suprotno navedenome, čini se da je diferencijacije neugodnih emocija prilično inertna osobina (barem s obzirom na depresiju) kada su zahtjevi okoline niski.

Kada je u pitanju odnos diferencijacije ugodnih i neugodnih emocija te simptoma anksioznosti, za razliku od brojnih znanstvenih nalaza o depresivnosti, u spomenutom se području može pronaći samo pregledni rad istraživanja čiji su sudionici bili mladi sa socijalnom anksioznošću (Kashdan i Farmer, 2014) te dva čiji su sudionici bili adolescenti s generaliziranim anksioznim poremećajem (Decker i sur., 2008; Nook i sur., 2021). Lindquist i Barrett (2008) pojašnjavaju kako je moguće da će pojedinci s vještinom detaljnog verbalnog opisivanja svojih emocionalnih iskustva biti manje opterećeni u stresnim situacijama te rijetko razviti internalizirane simptome nakon istih. Korištenje verbalnih oznaka za emocije kako bi se razlikovalo ono što se trenutno osjeća, prenosi informacije o situaciji i mogućim pravcima djelovanja, dok će se zauzvrat adekvatno verbalno označene emocije lakše regulirati, postati nevažne ili olakšati reakcije pojedinca u stresnoj situaciji (Kashdan i Farmer, 2014). Suprotno, pojedinci s dijagnozom socijalnog anksioznog poremećaja mogli bi se razlikovati od zdrave populacije po svojoj sklonosti opisivanju i označavanju svojih neugodnih emocija na manje specifičan i nediferenciran način tijekom društvenih interakcija i nasumičnih upita o svakodnevnom životu (Kashdan i Farmer, 2014).

Nadalje, Decker i suradnici (2008) navode kako je za generalizirani anksiozni poremećaj (GAD) karakteristično iskustvo intenzivnih emocija, ograničeno razumijevanje emocionalnog iskustva, slaba sposobnost adaptivne modulacije emocija i averzivni odgovor na emocije (Mennin i sur., 2004). Nakon što su proveli istraživanje s adolescentima, kao što je pretpostavljeno, u odnosu na kontrolnu skupinu, pojedinci s

GAD-om prijavili su intenzivnija svakodnevna emocionalna iskustva. Međutim, suprotno očekivanjima i rezultatima prethodnih istraživanja, oni s GAD-om nisu pokazali lošu emocionalnu diferencijaciju i češće su koristili nekoliko strategija regulacije emocija, za razliku od kontrolne skupine.

Zaključno, i Nook i suradnici (2021) nakon provedbe jednogodišnjeg longitudinalnog istraživanja iznose dokaze kako se na temelju trenutnih metoda mjerenja baziranih na uzorkovanju iskustava te mjesečnim intervjuima podupire ideja da visoka diferencijacija emocija može pomoći u zaštiti od pojave internaliziranih problema povezanih sa stresom. Visoka sposobnost diferencijacije neugodnih i ugodnih emocija umanjila je povezanost razine trenutnog stresa i depresivnog afekta, dok je izražena sposobnost diferencijacije neugodnih emocija dovela do potpunog izostanka povezanosti između stresnih životnih događaja i simptoma anksioznosti mjerenih na mjesečnoj razini u uzorku adolescenata. Uz to, povezanost između depresivnog i anksioznog afekta bila je niža kod sudionika s visokom sposobnošću generalne diferencijacije emocija, što pokazuje da je laboratorijska mjera diferencijacije emocija generalizirana na mjere stvarnog utjecaja na razini trenutka. Slijedom spomenutoga, s obzirom na to da je adolescencija razdoblje koje karakterizira niska sposobnost diferencijacije emocija, velika izloženost stresorima i povećani rizik za internaliziranje psihopatologije, nikako se ne smije zanemariti važnost visoke sposobnosti diferencijacije emocija kao zaštitnog faktora u razvoju psihopatologije adolescenata.

### 1.3. Razlike s obzirom na spol u stresnim životnim događajima i u internaliziranim simptomima

Kada se govori o stresnim životnim događajima ili internaliziranim simptomima u adolescenciji, pri tumačenju rezultata istraživanja nikako se ne smiju zanemariti često replicirani rezultati o razlikama s obzirom na spol upravo namjerama spomenutih konstrukata, koje se najčešće pojavljuju u ranoj adolescenciji, a zadržavaju se i u odrasloj dobi. Saznanja o tim razlikama usmjeravaju istraživače te su razlog izrade odvojenih preventivnih programa i provedbi intervencijskih strategija koje će biti adekvatne za pomoć u psihološkoj prilagodbi adolescentica i adolescenata, ali i kasnije u odrasloj dobi.

### 1.3.1. Razlike s obzirom na spol u stresnim životnim događajima

Kada su u pitanju stresni životni događaji i uznemirenost istima, istraživači spomenutog područja izvještavaju o većem broju stresnih događaja kod adolescentica te distinkciji u reakcijama na iste kada su u pitanju dječaci i djevojčice. Anniko i suradnice (2019) ističu kako su posljednjih nekoliko desetljeća adolescentski stres i pritužbe na mentalno zdravlje povezani sa stresom česti, osobito za djevojke u srednjoj i kasnoj adolescenciji. Adolescentice izvještavaju o visokoj razini stresa te simptoma povezanih sa stresom, kao što su simptomi anksioznosti i depresivnosti, poteškoće sa spavanjem i pritužbe na somatske tegobe (MacLean i sur., 2013; Ravens-Sieberer i sur., 2009; Sweeting i sur., 2009, prema Anniko i sur., 2019). U istraživanju Anikko i suradnica (2019) djevojčice su imale značajno više razine stresa od dječaka u domenama školskih i socijalnih stresora, kao i višu razinu zabrinutosti zbog razvoja potencijalnih psiholoških problema uslijed prisutnosti spomenutih stresora. Spomenuti autori višu razinu zabrinutosti i objašnjavaju ranije utvrđenim značajno većim brojem stresora u životima adolescentica, ali i većoj vulnerabilnosti djevojčica na ruminaciju, prvenstveno vezanu uz *kontrolabilne* socijalne stresore (ovise o ponašanju ili karakteristikama pojedinca), kao što su svađe s prijateljima, za razliku od *nekontrolabilnih* socijalnih stresora (npr. razvod roditelja). Ruminacija se mogla predvidjeti na temelju kontrolabilnih socijalnih faktora i kod dječaka i kod djevojčica, ali izloženost istima bila je veća kod adolescentica, što je bilo povezano s pojačanom tendencijom ruminiranja (Hamilton i sur., 2015). Također, Hankin i suradnici (2015) ističu kako adolescentice stvaraju bliža i intimnija prijateljstva i više se oslanjaju na emocionalnu potporu u vršnjačkom kontekstu nego adolescenti, stoga su sklonije brizi kada dožive stresore vezane uz spomenute odnose.

Nadalje, Maccoby (1990) ističe da vršnjačke odnose i prijateljstva adolescentica obično karakterizira visoka razina samootkrivanja, intimnost i emocionalna podrška, dok su vršnjački odnosi i prijateljstva adolescenata često vezana uz druženja i zajedničke aktivnosti. Te se razlike s obzirom na spol intenziviraju tijekom adolescencije jer skupina vršnjaka postaje primarni kontekst za socijalizaciju i emocionalno iskustvo (Furman i Buhrmester, 1985; Larson i Asmussen, 1991; Laursen, 1996, prema Rudolph, 2002), a rodne uloge postaju sve istaknutije (Hill i Lynch, 1983). S obzirom na to da se djevojčice češće oslanjaju na vršnjake kako bi dobile emocionalnu podršku i intimnost, a da početak adolescencije često prate i promjene u socijalnim ulogama, vjerojatnije je kako će spomenuto stvoriti višu razinu stresa kod adolescentica. Na primjer, ako djevojke pripisuju

veću važnost bliskosti i odanosti u prijateljstvima, normativne promjene u vršnjačkim vezama vjerojatnije bi dovele do ljubomore i pokušaja osvete u skupinama vršnjakinja. Adolescentice također postaju sve više svjesne prijetnje koju za prijateljstva predstavlja međuljudski sukob (Laursen, 1996, prema Rudolph, 2002), stoga više stresa može nastati u kontekstu nesporazuma ili manjih neslaganja unutar ženskih nego muških skupina vršnjaka. Štoviše, adolescencija može biti vrijeme pojačanog stresa u odnosima roditelj-dijete, posebno kod djevojčica, zbog nesklada između percepcije povećane autonomije od roditelja kod adolescentica (Steinberg i Silverberg, 1986, prema Rudolph, 2002) te nevoljkosti roditelja da se ista odobri.

U preglednom radu Kalebić-Maglice (2006) navodi se veći broj istraživanja koja su relevantna za ovaj rad. Na primjer, navodi se da razlike s obzirom na spol na mjerama stresnih događaja ovise i o strategijama suočavanja sa stresom, koje se također razlikuju s obzirom na spol pojedinca. Većina istraživanja s djecom i adolescentima nalazi značajne razlike s obzirom na spol u strategijama suočavanja, koje nisu jako velike, ali su dosljedne. Najdosljedniji se nalazi u literaturi o djeci i adolescentima odnose na veće korištenje oblika suočavanja usmjerenih na emocije i veće korištenje socijalne podrške kod žena, što tijekom stresne situacije otežava fokus na rješavanje problema, dovodi do preplavlivanja ili inhibiranja aktivnog djelovanja. Također, dječaci više koriste humor kao oblik emocijama usmjerenog suočavanja. Kada je riječ o načinu suočavanja usmjerenom na problem, navode se istraživanja prema kojima djevojke češće od mladića koriste strategije usmjerene na problem, a mladići, za razliku od djevojaka, više koriste pozitivno kognitivno restrukturiranje i to u situacijama kad su pod stresom. Nadalje, djevojke više koriste izravno rješavanje problema u situacijama kada su druge osobe pod stresom i više emocijama usmjerenog suočavanja kada su same u stresnoj situaciji, što može biti dodatno pojašnjenje za već spomenutu razliku s obzirom na spol u reakcijama na stresne događaje. (Sve prema Kalebić-Maglica, 2006).

### 1.3.2. Razlike s obzirom na spol u simptomima depresivnosti

Vulić-Prtorić (2004) navodi kako je jedno od osnovnih obilježja depresivnosti u adolescenciji pojava značajnih razlika s obzirom na spol, pri čemu je prevalencija simptoma depresivnosti veća kod djevojčica nego kod dječaka (2.6% adolescenata i 10.2% adolescentica pokazuje simptome depresivnosti). U tumačenju spomenute razlike s

obzirom na spol dominantno je nekoliko hipoteza generiranih na temelju rizičnih faktora za razvoj simptoma. Prema *hipotezi o različitim utjecajima hormonalnih promjena* u pubertetu, kod dječaka uglavnom izazivaju osjećaj snage i veličine, dok kod adolescentica često dovode do negativne slike tijela, smanjenja samopoštovanja te pojačanog stresa povezanog s tjelesnom maturacijom i socijalnom ulogom žene koja slijedi. S druge strane, prema *genetskoj hipotezi* utjecaj gena na razvoj depresivnosti značajno je jači kod dječaka (Zeanah i sur., 1997; Murray i Sines, 1996; Eley, 1999, prema Vulić-Prtorić, 2004). Nadalje, prema *hipotezi o većoj socijalnoj ranjivosti* kao posljedici različitih zahtjeva okoline s obzirom na socijalne uloge dječaka i djevojčica, pretpostavlja se kako su adolescentice više socijalno orijentirane, ovisnije o pozitivnim socijalnim odnosima te osjetljivije na gubitke prijateljstava i ostalih interpersonalnih odnosa, odnosno socijalno su ranjivije od adolescenata (Vulić-Prtorić, 2004). Konačno, razlika s obzirom na spol u simptomima depresivnosti u adolescenata tumači se i *hipotezom o depresivnom kognitivnom stilu*, koji je izraženiji kod djevojčica. Karakterizira ga pesimističan stav u pristupu novim zadacima zbog vjerovanja o slabijim sposobnostima. Na kraju, prema *hipotezi o stilu suočavanja*, adolescentice se više oslanjaju na podršku drugih te opetovano razmišljaju, ruminiraju ili *prežvakavaju* događaje vezane uz stresne situacije (*ruminacijski stil suočavanja*), dok ih adolescenti istovremeno potiskuju ili ometaju drugim mislima (Nolen-Hoeksema i sur., 1994; Smiley i Dweck, 1994, prema Vulić-Prtorić, 2004).

Nadalje, Twenge i Nolen-Hoeksema (2002) te Salk i suradnice (2016) u svojim longitudinalnim istraživanjima s adolescentima uočavaju razlike s obzirom na spol u simptomima i dijagnozi depresije počevši od 13. godine, kada djevojčice počinju izvještavati o većem broju simptoma depresivnosti. Salk i suradnice (2016) dokumentirale su različitu razvojnu putanju depresije za adolescente i adolescentice, a utvrdile su sličnost u „kroničnom opterećenju“ dijagnozom depresije (za one kojima je utvrđena u razdoblju adolescencije) u mlađoj odrasloj dobi. Stopa dijagnoza depresije kod djevojčica povećala se u dobi od 11 do 14 godina, dok je stopa dijagnoza depresije kod dječaka porasla od dobi od 15 do 18 godina. Dakle, na temelju i simptoma i dijagnostičkih podataka, pojavljuje se obrazac u kojem djevojčice doživljavaju pojačanje simptoma depresivnosti u ranoj adolescenciji, dok dječaci doživljavaju porast simptoma u kasnoj adolescenciji.

Hyde i Mezulis (2020) razvile su integrirani i sveobuhvatni model nastanka razlika s obzirom na spol u simptomima depresivnosti kod adolescenata. Koristeći spomenuti model kao okvir, napravile su meta-analizu kako bi utvrdile okvir za sintetiziranje i

organiziranje čimbenika utemeljenih na dokazima koji doprinose razlici s obzirom na spol u depresivnosti. Kao osnovno polazište za svoju meta-analizu istraživanja razlika s obzirom na spol kod adolescenta od 13 do 15 godina uzimaju integrirani i sveobuhvatni razvojni model Hyde i suradnica (2008), koji integrira afektivne (emocionalna reaktivnost, odnosno temperament), biološke (genetska ranjivost, pubertalni hormoni, vrijeme i razvoj puberteta) i kognitivne (kognitivni stil, objektivizirana svijest o tijelu, ruminacija) čimbenike za ranjivost na depresiju te ga proširuju sociokulturalnim faktorima koji mogu doprinijeti razlici s obzirom na spol, uključujući medije i rodnu nejednakost. U interakciji s negativnim životnim događajima, oni povećavaju stopu depresivnosti kod djevojčica, počevši od adolescencije, te objašnjavaju razliku s obzirom na spol u depresiji. Spomenute autorice baziraju se na omjere vjerojatnosti te utvrđuju sustave čimbenika koji su upleteni u depresiju.

Za početak, afektivni modeli depresije pretpostavljaju da je temperament, koji se definira kao genetski utemeljene individualne razlike u emocionalnoj pažnji i reaktivnosti te samoregulaciji, preciznije tzv. negativna afektivnost ili „teški temperament“ rizičan faktor za razvoj depresije u adolescenciji (Sherman i sur., 2016; Malhort i Sahoo, 2018; Dolcini-Catania i sur., 2020). Sintetizirajući rezultate istraživanja, Hyde i Mezulis (2020) utvrđuju gotovo neznačajnu razliku u negativnoj afektivnosti između adolescenta i adolescentica te sugeriraju interakciju temperameta i stresa, koja je mehanizam za izraženiju depresivnost kod adolescentica jer, za razliku od adolescenata, doživljavaju više stresora, već u ranoj adolescenciji (Else-Quest i sur., 2006).

Kada su u pitanju biološki čimbenici kao rizični faktori za razvoj simptoma depresivnosti u adolescenciji, u fokusu recentnih istraživanja su regije unutar gena za prijenos serotonina (Hyde i sur., 2008). Identificiranje genoma GWAS i 44 značajna genlokusa povezanih s velikim depresivnim poremećajem još uvijek je u fazi istraživanja, ali je utvrđeno kako genetski rizik za depresiju nije kategorijski, već kontinuiran, uz doprinose brojnih gena (Okbay i sur., 2016; Wray i sur., 2018). Također, pojava spomenute razlike s obzirom na spol u simptomima depresivnosti u dobi od 12 godina, potakla je istraživače na identificiranje pubertalnih hormona koji bi mogli dovesti do iste. Utvrđeno je kako razine estradiola, progesterona i testosterona utječu na moždane funkcije kao što je neuralna ekscitabilnost i neuralni prijenos, dok su visoke razine DHEA I DHEA-S (nadbubrežni androgeni), čija se povećana proizvodnja događa na početku puberteta, kod djevojčica



povezane s internaliziranim simptomima (Byrne i sur., 2017; Ullsperger i Nikolas, 2017, prema Hyde i Mezulis, 2020).

Nadalje, što se tiče kognitivnih rizičnih čimbenika, Hyde i Mezulis (2020) potvrđuju teoriju beznađa, prema kojoj su pojedinci koji su razvili negativni kognitivni ili atribucijski stil (loše događaje objašnjavaju internalnim, globalnim i stabilnim uzrocima (Abramson i sur., 1989), kada se suoče s novim stresorom, pod povećanim rizikom od depresije, što je potvrđeno i za adolescente. Međutim, kada su u pitanju razlike s obzirom na spol, utvrđeno je kako pri pojavi iste u dobi od 12 godina djevojčice i dječaci ne pokazuju značajno različit atribucijski stil, već se ta razlika pojavljuje tek kasnije u adolescenciji, kada su djevojčice sklonije negativnom atribucijskom stilu (Mezulis i sur., 2006). Također, brojna istraživanja ukazuju na to da bi tradicionalne poglede na kognitivnu ranjivost trebalo proširiti na negativne spoznaje o slici tijela (osobito kod žena), a kao krucijalan konstrukt ističe se objektivizirana svijest o tijelu, koja uključuje dva procesa koji doprinose negativnim pogledima na sliku tijela: samonadzor (promatranje i kritiziranje izgleda svog tijela s društvenim standardima kao kriterijem) te sram koji pojedinci osjećaju prema vlastitom tijelu jer odstupa od kulturalnih ideala (McKinley i Hyde, 1996). Hyde i Mezulis (2020) izvještavaju kako rezultati longitudinalnog istraživanja razlika s obzirom na spol u samonadzoru pokazuju da su iste prisutne već u 11. godini, da su izraženije s 13, a najizraženije s 15 godina, upućujući na intenzivniji samonadzor kod djevojčica, što se može uzeti kao objašnjenje razlika u depresiji s obzirom na spol u adolescenciji. Također, longitudinalnim istraživanjem utvrđeno je kako samonadzor posreduje učinak medijske izloženosti na simptome depresije (Grabe i Hyde, 2009).

Konačno, kao jedan od važnih kognitivnih čimbenika kojim bi se mogle objasniti razlike u depresiji između adolescenata i adolescentica jest već prethodno spomenuta ruminacija (Vulić-Prtorić, 2004), koju Nolen-Hoeksema i suradnici (2008) definiraju kao negativne, nametajuće, repetitivne misli o uzrocima, simptomima i posljedicama prisutnih neugodnih emocija. Pojedinaac ruminirajući ostaje maladaptivno fokusiran na uzroke i posljedice negativnih emocija bez tendencije k aktivnom suočavanju i rješavanju problema i tako ostaje u začaranom krugu negativnih misli, bez adaptivnih odgovora i emocionalnog olakšanja. Kako navode Hyde i Mezulis (2020), na temelju provedene meta-analize istraživanja, ruminacija je povezana s depresijom i nalaz da su adolescentice sklonije ruminaciji od adolescenata može objasniti razlike s obzirom na spol u depresiji tijekom adolescencije.

ABC model ranjivosti i stresa, osim afektivnih, bioloških i kognitivnih rizičnih faktora za razlike s obzirom na spol u razvoju depresije tijekom adolescencije u obzir uzima i stresne životne događaje (Hyde i sur., 2008). Meta-analiza Hyde i Mezulis (2020) pokazuje kako su adolescentice značajno izloženije stresnim životnim događajima, a utvrđeno je i kako se češće radi o velikim životnim događajima, nego za dnevne stresore. To se može uzeti kao čimbenik koji pridonosi razlici s obzirom na spol u depresiji kod adolescenata. Također, istraživanja pokazuju da je kod adolescentica posebno izražena viktimizacija zbog vršnjačkog seksualnog uznemiravanja (djevojčice (56%), dječaci (40%); jednogodišnja prevalencija) (Hill, 2019, prema Hyde i Mezulis; 2020). Isto uključuje verbalno uznemiravanje (npr. neželjeni seksualni komentari), fizičko uznemiravanje (npr. seksualno dodirivanje) i elektroničko uznemiravanje putem tekstualnih poruka, e-pošte, *Facebooka* ili na neki drugi način, a češće žrtve su adolescentice. Konačno, longitudinalna istraživanja potvrđuju kako viktimizacija zbog seksualnog uznemiravanja vršnjaka u adolescenciji prospektivno predviđa simptome depresije te se na temelju istih sugerira recipročni ciklus između viktimizacije i spomenutih simptoma (Hill, 2019, Dahlqvist i sur., 2016, prema Hyde i Mezulis; 2020).

### 1.3.3. Razlike s obzirom na spol u simptomima anksioznosti

Kada su u pitanju istraživanja u kojima se nastojalo utvrditi koji faktori mogu biti ključni za razliku s obzirom na spol u anksioznosti u adolescenata, rezultati istih vežu se uz čimbenike koji se mogu svrstati u afektivne, biološke i kognitivne (Hyde i sur., 2008), iako nisu obuhvaćeni u integrirani model kao faktori povezani s razvojem simptoma depresivnosti. Lewinsohn i suradnici (1998) izvještavaju kako djevojčice rano pokazuju veću sklonost razvoju anksioznosti i, već u dobi od 6 godina dvostruko je vjerojatnije da će razviti anksiozne poremećaje nego dječaci. Također, Ajanović (2019) utvrđuje kako djevojčice doživljavaju više anksioznih simptoma od dječaka u dobi između 11 i 15 godina. Što se tiče razvojnih putanja anksioznosti u adolescenciji, neka su istraživanja pokazala da su djevojčice imale povećan broj simptoma generaliziranog anksioznog poremećaja te socijalnog anksioznog poremećaja od rane do kasne adolescencije (Hale i sur.; 2008; Nelemans i sur., 2014, McLaughlin i King, 2015). S druge strane, dječaci su izvještavali o smanjivanju broja simptoma generaliziranog anksioznog poremećaja,

socijalnog anksioznog poremećaja te paničnog poremećaja (Hale i sur., 2008., Nelemans i sur., 2014).

Nadalje, Ohannessian i suradnici (2017), nakon trogodišnjeg prospektivnog istraživanja razlika s obzirom na spol u putanjama simptoma anksioznosti tijekom srednje do kasne adolescencije, izvještavaju kako su djevojčice imale više početnih simptoma, nakon čega je slijedio blagi linearni pad simptoma generaliziranog anksioznog poremećaja, simptoma paničnog poremećaja i simptoma socijalnog anksioznog poremećaja, dok se kod dječaka uočio stabilan tijek za sve vrste simptoma. McLean i Anderson (2009, prema Ohannessian i sur., 2017) navode kako različite genetske dispozicije za razvoj anksioznosti ili srodni čimbenici biološke ranjivosti (npr. gonadni hormoni, neurofiziološka reaktivnost na stres) mogu adolescentice učiniti osjetljivijima na generalni anksiozni poremećaj, panični poremećaj i simptome socijalnog anksioznog poremećaja u usporedbi s dječacima. Osim toga, adolescentice su bile izloženije i osjetljivije na interpersonalne stresore nego dječaci, moguće zbog povećane pažnje koju pridaju svom društvenom statusu i vršnjačkim odnosima (Rose i Rudolph, 2006). Spomenuto je povezano s povećanjem stresa vezanim uz socijalne odnose, kao i s tendencijom češćeg korištenja strategija suočavanja usmjerenih na emocije, kao što su ruminacija ili koruminacija s prijateljima ili roditeljima (Rood i sur., 2009; Tompkins i sur., 2011, prema Ohannessian i sur., 2017). To može biti objašnjenje za razlike s obzirom na spol u simptomima anksioznosti u adolescenata. Također, prema već prethodno spomenutoj teoriji beznađa, Chorpita i Barow (1998) ističu kako je jedan od ključnih faktora za razvoj simptoma anksioznosti upravo nedostatak kontrole ili primjene adekvatnih strategija za rješavanje problema. S obzirom na to da žene češće izvještavaju o nižim sposobnostima kontrole stresne situacije nego muškarci, isto može biti potencijalno objašnjenje razlika s obzirom na spol u anksioznosti, što potvrđuju i rezultati novijih istraživanja Leacha i suradnika (2008) te Zalte i Chamblessa (2012).

Konačno, McLean (2009) sugerira kako bi se fokus potrage za potencijalnim objašnjenjima spomenute razlike trebao staviti na anksioznu osjetljivost, odnosno strah od simptoma povezanih s anksioznosti jer se isti interpretiraju tako da dovode do izrazito opasnih posljedica (Riskind i sur., 2017). Na temelju svog istraživanja izvještava o većoj nasljednosti anksiozne osjetljivosti kod djevojčica nego kod dječaka, a dodatno se fokusira i na distinkciju u socijalizaciji dječaka i djevojčica te rodne uloge, koje mogu doprinosti jačem razvoju straha i brige kod djevojčica te kasnije izraženijoj negativnoj afektivnosti, a time i anksioznosti (Sherman i sur., 2016). Kod djevojčica se anksiozna ponašanja

smatraju prikladnima i prihvatljivima, dok se ista kod dječaka suzbijaju i uči ih se kako ih nije poželjno pokazivati. Za razliku od djevojčica, potiče ih se na instrumentalna ponašanja (asertivnosti, samopouzdanje i agresiju) (Ollendick i sur., 2002; McLean, 2009; Zalta i Chambless, 2012). Dodatno, nikako se ne smije zanemariti i strah zbog pandemije uzrokovane COVID-om 19 u kombinaciji s prethodno spomenutom prikladnosti izvještavanja o simptomima anksioznosti kod djevojčica naspram dječaka, što se može uzeti kao dodatni čimbenik koji je povezan s razlikom s obzirom na spol u simptomima anksioznosti u adolescenata (Chen i sur., 2020; Smirni i sur., 2020; Racine i sur., 2021).

## 2. CILJ, PROBLEMI I HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA

### 2.1. Polazište i cilj istraživanja

Adolescencija je razdoblje obilježeno brojnim promjenama te su upravo adolescenti najranjiviji kada je u pitanju razvoj internaliziranih simptoma. Stoga, od ključne je važnosti utvrditi koji faktori mogu biti povezani s nastankom istih, ali i koji mogu biti zaštitni, a sve kako bi ih se razvilo i uključilo u preventivne programe namijenjene adolescentima. S obzirom na nedavna saznanja o potencijalnoj zaštitnoj funkciji diferencijacije emocija i bogatog emocionalnog rječnika kada su u pitanju internalizirani simptomi (Lennarz i sur., 2018; Starr i sur., 2020), cilj ovog istraživanja je ispitati odnose između diferencijacije emocija, stresnih životnih događaja i internaliziranih simptoma u ispitivanom uzorku dječaka i djevojčica u dobi od 12 do 15 godina. S obzirom na dosadašnje nalaze o razlikama između dječaka i djevojčica u ispitivanim varijablama (Katyal i Awasthi, 2005; Rudolph, 2002; Hyde i Mezulis, 2020), provjerene su razlike u navedenim odnosima s obzirom na spol sudionika.

### 2.2. Problemi i hipoteze

1. Ispitati razlike u diferencijaciji emocija, stresnim životnim događajima te internaliziranim simptomima s obzirom na spol.

H1 S obzirom na rezultate dosadašnjih istraživanja, očekuje se kako će djevojčice biti uspješnije na mjerama diferencijacije emocija te emocionalnog rječnika od dječaka, kako će izvještavati o većem broju stresnih događaja i o višim razinama uznemirenosti istima

nego dječaci te se očekuje više internaliziranih simptoma kod djevojčica nego kod dječaka u ispitivanom uzorku.

2. Provjeriti odnose između diferencijacije emocija, stresnih životnih događaja i internaliziranih simptoma u ispitivanom uzorku.

H2 S obzirom na rezultate dosadašnjih istraživanja, očekuje se kako će rezultati na mjerama diferencijacije emocija i emocionalnog rječnika biti značajno negativno povezani s brojem stresnih događaja i procjenama uznemirenosti te se očekuje kako će rezultati na mjerama diferencijacije emocija i emocionalnog rječnika biti značajno negativno povezani s internaliziranim simptomima.

### 3. METODA ISTRAŽIVANJA

#### 3.1. Sudionici

U provedenom je istraživanju sudjelovalo ukupno 313 učenika sedmih i osmih razreda tri osnovne škole u Zadru u dobi od 12 do 15 godina. Statistička je obrada provedena na uzorku od 265 učenika, budući da je 48 upitnika bilo neispravno popunjeno. Obradeni su podatci 133 dječaka (50.19 %) i 132 djevojčice (49.81); 74 učenice i 74 učenika sedmih razreda, te 58 učenica i 59 učenika osmih razreda.

#### 3.2. Mjerni instrumenti

3.2.1. *Sociodemografski podaci* prikupljeni su na početku upitnika, a odnosili su se na informacije o nazivu osnovne škole, spolu i razredu u kojem je sudionik.

#### 3.2.2. Mjere diferencijacije emocija

Za potrebe ispitivanja diferencijacije emocija korištena su dva testa: Test razumijevanja emocija i Test rječnika emocija

a) *Test razumijevanja emocija* (TRaE) (Mohorić, 2016) sadrži primjere situacija u kojima se obično nalaze djeca osnovnoškolske dobi, a ispitanici između pet ponuđenih odgovora moraju odabrati onaj za koji procjenjuju da najbolje opisuje kako se osjećaju djeca u toj situaciji. Jedan od primjera pitanja iz spomenutog instrumenta je : „*Iva se htjela prebaciti u razred u koji ide i njezina najbolja prijateljica. Ako okolnosti budu*

*dopuštale, to će možda biti moguće i sljedeće polugodište. Što osjeća Iva? (nadu)*“. Prva verzija testa imala je 56 čestica, a na svako je pitanje moguć jedan točni odgovor, koji se zbroje na kraju testiranja, dok se u provedenom istraživanju koristila verzija od 28 čestica (Mohorić, 2016). Originalnom validacijom dobivena je zadovoljavajuća pouzdanost unutarnje konzistencije  $\alpha=.79$  (Mohorić, 2016). Za potrebe ovog istraživanja, kako bi se vidjelo koliko sudionici uspješno diferenciraju emocije u navedenim situacijama, omogućeno je da izaberu više točnih odgovora, odnosno sve emocije u određenom primjeru. Točan se odgovor u svakom pitanju odredio prema primarnoj emociji na temelju Rosemanovog modela (s obzirom na to da se radi o autoru teorije, može se smatrati ekspertnom metodom), na temelju konsenzusa među odgovorima dodatnih eksperata u spomenutom području (detaljnije pogledati u Mohorić, 2016) te na temelju frekvencijskih tablica izabranih odgovora učenika na svako pitanje (proporcija veća od 0.60). Sudionici su za svaki točan odgovor dobili jedan bod, a s obzirom na mogućnost slučajnog pogađanja odgovora na temelju pet ponuđenih emocija, dodijeljeni su i negativni bodovi za netočne odgovore.

S obzirom na to da je riječ o novoj mjeri s promijenjenim načinom bodovanja u usporedbi s originalnom verzijom Testa razumijevanja emocija te je riječ o dva konceptualno različita konstrukta, odnosno dimenzije emocionalne inteligencije, kako bi se provjerila latentna struktura Testa diferencijacije emocija, provedena je eksploratorna faktorska analiza (detaljnije u poglavlju Rezultati i u *Prilogu 1*), a nakon iste utvrđeno je kako je jedino jednofaktorska struktura interpretabilna, s faktorom čija je vrijednost karakterističnog korijena 5.89, a objašnjava 21.02% varijance manifestnih varijabli.

Pouzdanost tipa unutarnje konzistencije dobivena u ovom istraživanju na temelju rezultata na 25 čestica za ovaj test iznosi  $\alpha=.81$ .

b) *Test rječnika emocija* (TRE) (Takšić, Harambašić i Velemir, 2004) mjeri sposobnost imenovanja i razumijevanja emocija u zadanim riječima, odnosno sposobnost razumijevanja značenja koje prenose emocije. Originalni test se sastoji od 102 čestice, dok je u ovom istraživanju korištena skraćena verzija napravljena od 35 izabranih čestica-podražajnih riječi (koje opisuju neko raspoloženje ili emociju- npr. *superiorno, mizerno, lijeno, ponosno* itd.)(Takšić, Harambašić i Velemir, 2004). Zadatak je ispitanika da za svaku podražajnu riječ odaberu sinonim, od šest mogućih odgovora, s time da je samo jedan točan prema rješenju iz Rječnika hrvatskog jezika (Anić, 1998) te se za isti dobije jedan bod. Istih je formalnih značajki kao i subtest Rječnika iz baterije Kalifornijskih

testova mentalne zrelosti (KTMZ; Koren i Mijić, 1976, prema Mohorić, 2016), samo što je podražajna riječ uvijek neka emocija ili raspoloženje. Mogući raspon iznosi od 0 do 35, a viši rezultati znače i bolje razumijevanje značenja koje prenose emocije. S obzirom na to da je podražajni materijal testa vezan uz diferenciranje riječi vezanih uz emocije, u provedenom je istraživanju korišteno kao mjera verbalne sposobnosti diferenciranja emocionalnog rječnika, a iz konačne je analize rezultata izbačena čestica pod rednim brojem 33., odnosno riječ *prezreno*, za koju su sudionici iz nekoliko razreda tražili pomoć nastavnika pri rješavanju. U analizi psihometrijskih osobina originalne verzije testa sa 102 čestice dobivene su zadovoljavajuće pouzdanosti na različitim uzorcima (od  $\alpha=.87$  do  $\alpha=.92$ ). Podaci dobiveni na uzorku srednjoškolaca pokazuju da je i kratka verzija testa zadržala dobru pouzdanost tipa unutarnje konzistencije od  $\alpha=.91$ , uz prosječnu korelaciju među česticama od .22 (Šiljan, 2005). Pouzdanost tipa unutarnje konzistencije dobivena u ovom istraživanju na temelju rezultata na 34 čestice, iznosi  $\alpha=.81$ .

### 3.2.3. Mjera stresnih životnih događaja

Skala stresnih životnih događaja za djecu (STRES-D; Košta i Vulić-Prtorić, 2002) sastoji se od 44 tvrdnje koje opisuju školske, socijalne, obiteljske, zdravstvene događaje te događaje vezane uz gubitke i događaje vezane uz *Internet*. Primjeri čestica su: *Fizičko nasilje u školi; Ruganje, ismijavanje ili zadirkivanje od strane vršnjaka; Rastava roditelja; Slabljenje ili gubitak vida; Smrt djeda/bake; Isključenje iz neke grupe na Internetu* i sl. Ispitanik uz svaki od 44 stresna događaja odgovara na pitanje da li je događaj doživio (za odgovor DA dobije jedan bod, a za odgovor NE 0 bodova) te na skali od 1 do 5 procjenjuje koliko je taj događaj za njega bio stresan. Ako ispitanik taj događaj nije doživio zamoljen je da zamisli koliko bi taj događaj za njega bio stresan da ga je doživio. U dosadašnjim istraživanjima utvrđena je visoka pouzdanost ove skale ( $\alpha=.95$ ) (Vulić-Prtorić i Galić, 2004). Budući da je ovo istraživanje provedeno tijekom vrhunca koronakrize (studeni i prosinac, 2020) i drastičnih epidemioloških mjera, skali STRES-D dodano je 9 čestica, u kojima su opisani stresni događaji povezani s epidemiološkim mjerama i širenjem zaraze COVID-om 19 (npr. „Zaraza člana obitelji COVID-om 19“, „Smanjena druženja s prijateljima“ ili „Prekid aktivnosti vezanih uz hobi“), na kojima su sudionici na skali od 1 do 5 procijenili koliko ih isti uznemiruju. Također, kako se u provedenom istraživanju ispitala značajnost razlike s obzirom na spol u broju stresnih događaja, a kako je u

prethodnim istraživanjima spomenutog područja (Rudolph, 2002; Anniko i sur., 2019) utvrđeno kako su obiteljski i socijalni stresori oni na koje posebno treba obratiti pozornost kada je u pitanju ta razlika, u dodatnim analizama podataka u obzir su se uzeli i rezultati na subskalama obiteljskih i socijalnih stresora skale STRES-D. Pouzdanost skale STRES-D, na temelju rezultata ovog istraživanja, također se pokazala visokom ( $\alpha = .94$ ), dok ista za subskalu s dodatnih 9 čestica vezanih uz stresne događaje uzrokovane pandemijom iznosi  $\alpha = .77$ .

#### 3.2.4. Mjera internaliziranih simptoma

*Skala depresivnosti, anksioznosti i stresa* (DASS-21; The Depression Anxiety Stress Scale, S.H. Lovibond i P.F. Lovibond, 1995; hrvatska adaptacija Ivezić i sur., 2012) odabrana je za procjenu internaliziranih simptoma jer se radi o mjeri samoprocjene kojom se ispituje učestalost i izraženost neugodnih emocionalnih stanja depresivnosti, anksioznosti i stresa u razdoblju od proteklih sedam dana. Autori S.H. Lovibond i P.F. Lovibond, konstruirali su je 1995. godine (prema Brown i sur., 1998) s ciljem razvoja mjere koja će maksimalno diskriminirati anksioznost i depresivnost, uz istovremeno zadržavanje pune širine simptoma oba konstrukta. Unatoč prvobitnoj namjeri razvoja mjere koja se trebala sastojati od dvije subskale, strukturnom analizom čestica dobiven je treći faktor, a zbog opažene sličnosti čestica skale sa simptomima napetosti ili stresa nazvan je „skalom stresa“ (Lovibond i Lovibond, 1995). Tako su dobivene tri razmjerno čiste mjere povezanih afektivnih stanja svrstane u tri istoimene subskale.

Iako je DASS razvijen prije Clarkova i Watsonovog (1991) tripartitnog modela anksioznosti i depresije, tri psihometrijski različita DASS faktora mogu biti viđena kao konzistentna s tri komponente tog modela. Depresija je karakterizirana niskim pozitivnim afektom, osjećajem bespomoćnosti te nedostatkom samopouzdanja i motivacije/inicijative što je sukladno nedostatku pozitivnog afekta (PA), anksioznost je karakterizirana pobuđenošću autonomnog živčanog sustava i strahom, što odgovara tripartitnom faktoru fiziološke pretjerane pobuđenosti, a stres trajnom napetošću, iritabilnošću te niskim pragom frustracije i uzrujanosti, što odgovara faktoru negativnog afekta (NA) u tripartitnom modelu (Brown i sur., 1997). Nasuprot Clarku i Watsonu (1991), Lovibond i Lovibond (1995) smatraju da, usprkos tome što je skala stresa povezana s konstruktima anksioznosti i depresije, ona ipak sama za sebe predstavlja koherentnu mjeru. U ovom će se istraživanju koristiti samo subskale depresivnosti i



anksioznosti, s obzirom na to da prethodno opisana skala STRES-D daje detaljnije podatke o broju stresnih događaja te uznemirenosti sudionika istima.

Skala depresivnosti primarno je karakterizirana česticama koje opisuju nedostatak samopouzdanja i inicijative/motivacije te je povezana s niskom percipiranom vjerojatnošću postizanja životnih ciljeva ili osobnom značajnosti (Lovibond i Lovibond, 1995). Sadrži čestice koje procjenjuju disforično raspoloženje („bio/la sam potišten/a i tužan/a“), očaj („osjetio/la sam kao da se nemam čemu radovati“), obezvrjeđivanje života („osjetio/la sam kao da život nema smisla“), samo-obezvrjeđivanje („osjetio/la sam da ne vrijedim mnogo kao osoba“), nedostatak zanimanja ili uključenosti („ništa me nije moglo oduševiti“), anhedoniju („uopće nisam mogao/la doživjeti neki pozitivan osjećaj“) i inertnost („bilo mi je teško započeti aktivnosti“).

Skala anksioznosti ističe povezanost relativno trajnih stanja anksioznosti i akutnih reakcija na strah, a težinu pridaje somatskim i subjektivnim simptomima. Procjenjuje pobuđenost autonomnog sustava („sušila su mi se usta“), promjene u mišićno-koštanom sustavu tj. mišićnu napetost („doživio/la sam drhtanje (pr. u rukama)“), situacijsku anksioznost („zabrinjavale su me situacije u kojima bih mogao/la paničariti ili se osramotiti“) i subjektivni doživljaj učinka anksioznosti („osjetio/la sam da sam blizu panici“).

Na čestice spomenutih subskala odgovara se metodom samouvida, a simptomi i osjećaji procjenjuju se u odnosu na protekli tjedan na Likertovoj skali u rasponu od 0 do 3 (0-*uopće se nije odnosilo na mene*, 1-*odnosilo se na mene malo ili ponekad*, 2-*odnosilo se na mene dosta ili često*, 3-*odnosilo se na mene prilično mnogo ili dosta često*). S obzirom na spomenuti raspon, minimalan broj bodova za jednu subskalnu je 0, a maksimalan 21.

Što se tiče pouzdanosti tipa unutarnje konzistencije, dobivena u ovom istraživanju iznosi  $\alpha=.90$  za subskalnu depresivnosti te  $\alpha=.84$  za subskalnu anksioznosti.

### 3.3. Postupak ispitivanja

Za početak, s obzirom na to kako su u uzorku istraživanja bila djeca te su neke čestice na njih mogle djelovati uznemirujuće, istraživanje je odobreno od Etičkog povjerenstva Odjela za psihologiju Sveučilišta u Zadru. U prvom su koraku kontaktirani ravnatelji škola i nakon njihovog pozitivnog odgovora na zamolbe o provođenju istraživanja, zatraženi su Roditeljski pristanci. Potom se krenulo s ispitivanjem koje je provedeno na satu razrednika. Učenici su obaviješteni da je istraživanje anonimno i traje

30-40 minuta. Nadalje, pročitana je uputa, omogućena su dodatna pitanja u slučaju nejasnoća te je, po završetku ispitivanja, omogućeno postavljati dodatna pitanja o temi istraživanja. Ispitivanje u školama provodili su školski psiholozi, autorica ovog diplomskog rada te psiholozi pripravnici.

## 4. REZULTATI

### 4.1. Psihometrijska provjera mjere diferencijacije emocija

S obzirom na to da se Test razumijevanja emocija prenamijenio za mjeru diferencijacije emocija uz prilagodbu načina bodovanja te da se radi o dva različita konstrukta, odnosno dimenzije emocionalne inteligencije, kako bi se provjerila latentna struktura Testa diferencijacije emocija, provedena je eksploratorna faktorska analiza metodom glavnih komponenata uz ortogonalnu (Varimax) rotaciju (*Prilog 1*). Za određivanje broja faktora korišteni su sljedeći kriteriji: 1. vrijednost karakterističnog korijena veća od 1 (Scree plot); 2. faktorska zasićenja veća od 0.4; i 3. konceptualna interpretabilnost pojedinog faktora. Nakon provedbe spomenute analize, 8 je faktora imalo vrijednost karakterističnog korijena veću od 1, a vrijednosti su iznosile 5.89, 1.61, 1.49, 1.32, 1.25, 1.17, 1.12 i 1.05, a zajedno su objasnili 53.22% varijance manifestnih varijabli. Prema kriteriju *Scree plot* moguće je izdvojiti osam faktora, ali se rotacijom ne dobiva jednostavna faktorska struktura te nije moguće smisleno interpretirati iste. Čak i kada bi se uzela forsirana solucija s tri početna faktora koja prema dva spomenuta kriterija mogu biti uvršteni u faktorsku strukturu, iste je nemoguće smisleno interpretirati. Također, prilikom odlučivanja o točnim odgovorima na temelju rezultata na razini grupe, teorijske osnove i eksperata (detaljnije u opisu instrumenta) nije došlo do slaganja oko točnog odgovora ili kao točan odgovor nije stavljena adekvatna emocija prema Rosemanovom modelu (Mohorić, 2016). To se dogodilo u česticama pod rednim brojem 10., 16. i 26. Kako su prema eksploratornoj faktorskoj analizi zasićenja prethodno spomenutih čestica određenim faktorom bila konceptualno neinterpretabilna, izbačene su iz daljnje analize rezultata. S obzirom na sve navedeno, jedina interpretabilna struktura je jednofaktorska, s faktorom čija je vrijednost karakterističnog korijena 5.89, a objašnjava 21.02% varijance manifestnih varijabli. Kako pojašnjava Barrett (1998; 2004; prema Smidt, 2015), riječ je o fokusu pobuđenosti koji se odnosi na stupanj u kojem se inkorporiraju informacije o aktivitetu, a koji pomaže nastanku nijansiranih i „istančanih“ razlika među emocionalnim stanjima. Isti je povezan sa

stupnjem u kojem pojedinac adekvatno inkorporira informacije o vlastitom tijelu u svoje reprezentacije i doživljava emocija. Također, s obzirom na to kako je test diferencijacije emocija nastao modifikacijom testa razumijevanja emocija, za odgovore nisu uvijek bile ponuđene emocije koje su istog hedonističkog tona te u nekim pitanjima kao odgovor mogu biti izabrane ugodne, neugodne ili neutralne emocije. Stoga, ista se dimenzija nije mogla istaknuti kao odvojeni faktor kojim su zasićene čestice s ugodnom ili neugodnom valentnom vrijednosti. Na primjer, kod čestice pod rednim brojem 4, koja glasi: „*Ako ostane vremena, profesorica će Petra ispitati za veću ocjenu. On se dobro spremio i želi odgovarati jer mu veća ocjena treba kako bi razred završio s odličnim. Što osjeća Petar?*“ kao potencijalni su odgovori ponuđene emocije *straha, nade, iznenađenja, radosti i olakšanja*, a u spomenutoj se situaciji isprepliću emocije *radosti* zbog prilike, *nade* vezane uz mogućnost dosezanja željenog uspjeha te *straha* u slučaju neuspjeha, što stvara poteškoće u određivanju valentne vrijednosti.

Kako bi se provjerila pouzdanost mjere diferencijacije emocija, izračunao se koeficijent pouzdanosti tipa unutarnje konzistencije Cronbach alfa. Na temelju rezultata dobivenih na 25 čestica iznosi  $\alpha=.81$ , što je pokazatelj opravdanosti korištenja ukupnog rezultata na mjeri diferencijacije emocije u daljnjoj analizi podataka.

U sljedećem koraku, testirani su normaliteti distribucija dobivenih rezultata za sve varijable. Kolmogorov-Smirnovljevi test, koji je prilično robustan i osjetljiv, ukazuje na značajno odstupanje rezultata na gotovo svim mjerama na razini grupe, međutim distribucija se kategorizira kao normalna u slučaju u kojem je indeks asimetričnosti manji od 3, a indeks spljoštenosti manji od 10 (Kline, 2011). Spomenute kriterije zadovoljavaju rezultati na svim mjerama na razini cijelog uzorka (vidi Tablicu 2). S obzirom na navedeno, u daljnjoj statističkoj analizi opravdano je koristiti parametrijske postupke. Za početak, kako bi se odgovorilo na drugi problem istraživanja, na temelju deskriptivnih podataka uspoređene su razine sposobnosti diferencijacije emocija i emocionalnog rječnika, broj stresnih događaja i razine uznemirenosti istima te razine učestalosti i izraženosti internaliziranih simptoma s normativnim razinama i rezultatima prijašnjih istraživanja.

Tablica 1. Deskriptivni podatci o korištenim mjernim instrumentima (N=265)

Broj čestica	Teoretski raspon	M	Min	Max	SD	Asim	SP	KS
--------------	------------------	---	-----	-----	----	------	----	----

<i>Diferencijacija emocija</i>	25	(-59)-59	28.03	-12.00	45.00	10.27	-1.44	2.75	.13**
<i>Test rječnika emocija</i>	34	0-34	14.63	3.00	30.00	5.83	.33	-.63	.09*
<i>Stresni događaji posljednjih 6 mjeseci</i>	42	0-42	7.47	.00	31.00	5.25	1.22	2.16	.12*
<i>Stresni događaji tijekom života</i>	42	0-42	14.17	.00	34.00	6.68	.05	-.53	.08
<i>Stresni događaji vezani uz COVID-19</i>	9	0-9	5.05	1.00	8.00	1.22	-.01	-.02	.16*
<i>Uznemirenost stresnim događajima</i>	42	1-5	3.38	1.36	4.66	.56	-.57	.56	.09*
<i>Uznemirenost stresnim događajima vezanim uz COVID-19</i>	9	1-5	3.04	1.11	5.00	.74	.07	-.25	.05
<i>Simptomi depresivnosti</i>	7	0-21	5.29	.00	21.00	5.39	1.16	.56	.17**
<i>Simptomi anksioznosti</i>	7	0-21	5.02	.00	21.00	4.69	1.26	1.22	.17**

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

Legenda: *M*- Aritmetička sredina; *Min*- Minimum; *Max*- Maksimum; *SD*- Standardna devijacija; *Asim*- Indeks asimetričnosti; *SP*- Indeks spljoštenosti; *KS*- Kolmogorov-Smirnov indeks

Na temelju deskriptivnih podataka u Tablici 1, utvrđeno je kako su prosječne sposobnosti diferencijacije emocija i emocionalnog rječnika na umjerenoj razini. Kada su u pitanju stresni događaji, u posljednjih 6 mjeseci učenici su ih u prosjeku doživjeli 7, tijekom života prosječno 14, dok su doživjeli prosječno 5 stresnih događaja vezanih uz COVID-19. Nadalje, procjena uznemirenosti stresnim događajima je prosječna, kao i procjena uznemirenosti događajima vezanim uz COVID-19. Konačno, kada su u pitanju simptomi depresivnosti i anksioznosti, procijenjeni na temelju subskala DASS-a 21, indeksi procjene ozbiljnosti simptoma (*Prilog 10*) su blagi kada je u pitanju depresivnost te blagi prema umjerenima kada je u pitanju anksioznost.

U svrhu odgovora na prvi problem, kako bi se utvrdilo razlikuju li se dječaci i djevojčice u diferencijaciji emocija, stresnim životnim događajima te internaliziranim simptomima, izračunati su t-testovi za velike nezavisne uzorke.

Tablica 2. Rezultati t-testova za velike nezavisne uzorke za utvrđivanje razlika u ispitivanim varijablama s obzirom na spol sudionika ( $N=265$ )

	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>T</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	<i>Cohenov</i>	<i>Veličina</i>
	<i>dječaci</i>	<i>dječaci</i>	<i>djevojčice</i>	<i>djevojčice</i>				<i>d</i>	<i>efekta</i>
<i>Diferencijacija emocija</i>	26.56	11.30	29.51	8.92	-2.36	263	.02*	.29	.14
<i>Test rječnika emocija</i>	13.56	5.66	15.70	5.81	-3.04	263	.00**	.37	.18
<i>Stresni događaji posljednjih 6 mjeseci</i>	6.79	5.31	8.15	5.12	-2.12	263	.03*	.26	.13
<i>Stresni događaji tijekom života</i>	13.68	6.92	14.66	6.41	-1.19	263	.24	.15	.17
<i>Stresni događaji vezani uz COVID-19</i>	4.83	1.26	5.27	1.14	-2.92	263	.00**	.37	.18
<i>Uznemirenost stresnim događajima</i>	3.72	.58	3.45	.55	-1.86	263	.06	.23	.11
<i>Uznemirenost stresnim događajima vezanim uz COVID-19</i>	3.00	.73	3.07	.74	-0,83	263	.41	.10	.05
<i>Simptomi depresivnosti</i>	4.35	4.78	6.23	5.80	-2,89	263	.00**	.35	.17
<i>Simptomi anksioznosti</i>	3.73	3.65	6.32	5.25	-4,68	263	.00**	.57	.27

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

Legenda: *M*-Aritmetička sredina, *SD*-Standardna devijacija; *t*-Vrijednost t-testa; *df*-Stupnjevi slobode; *p*-Razina rizika

Iz Tablice 2 vidljivo je kako su djevojčice ostvarile bolje rezultate na mjerama diferencijacije emocija i emocionalnog rječnika te kako su doživjele više stresnih događaja

u posljednjih 6 mjeseci i više stresnih događaja vezanih uz COVID-19 nego dječaci. Također, djevojčice su imale i više simptoma depresivnosti i anksioznosti. Na mjeri broja stresnih događaja tijekom života i mjeri uznemirenosti stresnim životnim događajima i stresnim događajima vezanim uz COVID-19 nisu pronađene statistički značajne razlike s obzirom na spol. Nadalje, u Tablici 2 vidljivo je kako se vrijednosti veličine efekta kretale od .05 do .27, odnosno kako su u pitanju bile veličine s niskim efektima (nižima od tipičnog) prema Cohenovoj (1992, prema Fajgelj, 2012; *Prilog 11*) klasifikaciji.

Kako bi se odgovorilo na 2. problem i utvrdili se odnosi između diferencijacije emocija, stresnih životnih događaja i internaliziranih simptoma u ispitivanom uzorku, izračunati su Pearsonovi koeficijenti korelacije na razini cjelokupnog uzorka.

*Tablica 3.* Interkorelacijska matrica među analiziranim varijablama ( $N= 265$ )

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
1. Diferencijacija emocija	1.00								
2. Test rječnika emocija	.36**	1.00							
3. Stresni događaji posljednjih 6 mjeseci	-.19**	-.03	1.00						
4. Stresni događaji tijekom života	-.09	.06	.65**	1.00					
5. Stresni događaji vezani uz COVID-19	.06	.10	.31**	.26**	1.00				
6. Uznemirenost stresnim događajima	.21**	.01	-.00	-.01	.11	1.00			
7. Uznemirenost stresnim događajima vezanim uz COVID-19	.16**	.00	-.04	.08	-.09	.10	1.00		
8. Simptomi depresivnosti	-.08	-.07	.53**	.42**	.24**	.19**	.13*	1.00	
9. Simptomi anksioznosti	-.07	.01	.50**	.38**	.24**	.18**	.07	.65**	1.00

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

Kada su u pitanju podatci potrebni za odgovor na drugi problem, iz Tablice 3 vidljivo je kako je utvrđena statistički značajna negativna niska povezanost rezultata na mjeri diferencijacije emocija te broja stresnih događaja u posljednjih 6 mjeseci, što znači da sudionici koji postižu bolje rezultate na spomenutim mjerama diferencijacije emocija izvještavaju o manjem broju stresnih događaja u posljednjih 6 mjeseci. Također, utvrđena je statistički značajna pozitivna niska povezanost rezultata na mjeri diferencijacije emocija i procjena na skali uznemirenosti stresnim događajima te skali uznemirenosti stresnim događajima vezanim uz COVID-19, što znači da su sudionici koji su postigli više rezultate na mjeri diferencijacije emocija više uznemireni životnim stresnim događajima, kao i stresnim događajima vezanim uz COVID-19. Nisu utvrđene statistički značajne povezanosti rezultata na mjerama diferencijacije emocija i emocionalnog rječnika s rezultatima na mjerama internaliziranih simptoma, kao niti s brojem stresnih događaja tijekom života i brojem stresnih događaja vezanih uz COVID-19.

## 5. DISKUSIJA

S obzirom na to kako je stresno razdoblje adolescencije često obilježeno pojavom simptoma depresivnosti i anksioznosti, istraživači spomenutog područja posljednjih su se nekoliko desetljeća fokusirali na utvrđivanje rizičnih i zaštitnih faktora za razvoj tih simptoma u adolescentskoj populaciji. Međutim, rapidni razvoj tehnologije, promjene u socijalnim navikama adolescenata, veći pritisak za ostvarenjem uspjeha i utjecaj medija na samopoimanje posljednjih desetak godina zahtijeva dodatne nadopune postojećih modela i upućuje na potrebu za različitim pristupima u istraživanjima adolescenata nekada i danas. Također, sve jača svijest društva o mentalnom zdravlju i želja da se pomogne onima s lošijom psihološkom prilagodbom, dodatno potiče istraživače da otkriju koji još faktori mogu biti u podlozi razvoja internaliziranih simptoma i, ono najvažnije, može li se intervencijom u obliku poboljšanja određenih vještina i sposobnosti prevenirati potencijalni razvoj ili smanjiti simptome. Novija istraživanja pokazuju da je emocionalna inteligencija važan prediktor psihološke dobrobiti jer pridonosi boljoj regulaciji i upravljanju emocijama (Mohorić, 2016; Starr i sur., 2020). U posljednje je vrijeme, uz razvijenost emocionalnog rječnika, u fokusu interesa istraživača i jedna od dimenzija emocionalne inteligencije-diferencijacija emocija. U nekoliko recentnih istraživanja ona se

pokazala zaštitnim faktorom u razvoju internaliziranih simptoma nakon izlaganja adolescenata stresu (Lennarz i sur., 2018; Nook i sur., 2020; Starr i sur., 2020). No, nametnula su se brojna pitanja vezana uz mjerenje i dodatne čimbenike koji se mogu odraziti na odnos između diferencijacije emocija i internaliziranih simptoma. S obzirom na navedeno, cilj provedenog istraživanja bio je ispitati razine diferencijacije emocija, doživljenih stresnih životnih događaja i internaliziranih simptoma kod učenika sedmih i osmih razreda osnovne škole, utvrditi razlikuju li se dječaci i djevojčice u diferencijaciji emocija, stresnim životnim događajima te internaliziranim simptomima, kao i provjeriti odnose između diferencijacije emocija, stresnih životnih događaja i internaliziranih simptoma u ispitivanom uzorku.

### 5.1. Razlike s obzirom na spolna mjerama diferencijacije emocija, stresnih životnih događaja i internaliziranih simptoma

Prvi se istraživački problem odnosio na utvrđivanje razlika s obzirom na spol i dob u diferencijaciji emocija, stresnim životnim događajima te internaliziranim simptomima. Analizom podataka (Tablica 2) utvrđeno je kako su djevojčice u usporedbi s dječacima ostvarile bolje rezultate na Testu rječnika emocija i na mjeri diferencijacije emocija, kako su doživjele više stresnih događaja u posljednjih 6 mjeseci i više stresnih događaja vezanih uz COVID-19 te kako imaju više simptoma depresivnosti i anksioznosti (Tablica 2). Na temelju rezultata prijašnjih istraživanja, djevojčice ostvaruju bolje rezultate na mjerama emocionalne inteligencije, što se često nastavlja i u odrasloj dobi (Babić, 2004; Katyal i Awasthi, 2005), ali i češće izvještavaju o većem broju stresora u adolescenciji te su i vulnerabilnije kada je u pitanju razvoj simptoma depresivnosti i anksioznosti (Rudolph, 2002; Ohannessian i suradnici, 2017; Hyde i Mezulis, 2020).

#### 5.1.1. Razlike s obzirom na spol u diferencijaciji emocija

Na temelju prijašnjih istraživanja (Mohorić, 2016, Babić, 2004; Katyal i Awasthi, 2005), u kojima su se djevojčice pokazale uspješnijima na mjerama emocionalne inteligencije i dimenzijama emocionalne svjesnosti, pretpostavljeno je kako će u ovom istraživanju djevojčice biti uspješnije na mjerama diferencijacije emocija te emocionalnog rječnika od dječaka. Analizom rezultata utvrđeno je kako su djevojčice postigle više rezultate na mjerama diferencijacije emocija i emocionalnog rječnika (Tablica 2). Kako



navode Luebbers i suradnici (2006), moguća objašnjenja dobivenih razlika kriju se u razlikama u odgoju i socijalizaciji dječaka i djevojčica pa su djevojčice bolje pripremljene i naučene kako prepoznati i razumjeti tuđe emocije (time i spremnije za ovakve zadatke). Odmalena su socijalizirane da obraćaju pažnju na emocije drugih te se fokusiraju na emocionalne informacije iz okoline, za razliku od dječaka, koje se pretežno uči da manje izražavaju vlastite emocije, osobito one neugodne, za koje okolina najčešće zahtijeva susprezanje. Djevojčice se u većoj mjeri potiče na izražavanje emocija i traženje socijalne podrške (Lončarić, 2005, prema Kalebić-Maglica, 2006), za razliku od dječaka, kod kojih je izražavanje emocija i traženje podrške pri rješavanju vlastitih problema znak slabosti. Stereotipna se muška uloga odnosi na nezavisnost, kompetitivnost i manjak suosjećanja, dok se stereotipna ženska uloga odnosi na zavisnost, neagresivnost i interpersonalnu orijentaciju, koja ženi “dozvoljava” da izrazi svoje emocije i probleme te da traži pomoć od drugih ljudi (Brannon, 1996, prema Kalebić-Maglica, 2006). Također, Brody (1993) naglašava kako djevojčice ranije od dječaka razvijaju verbalni jezik (a posebno emocionalni rječnik) te se stečena superiornost i dalje održava razvojem jezičnih vještina. No, ta razlika u verbalnim vještinama s obzirom na spol gotovo da i nestaje u odrasloj dobi pa se može zaključiti da razlike s obzirom na spol u mjerama emocionalne svjesnosti ne proizlaze iz razlika u verbalnoj inteligenciji. Barrett i suradnici (2000) spekuliraju kako veća upotreba jezika u artikulaciji emocionalnih iskustva kod žena može dovesti do povećane kompleksnosti i diferenciranosti struktura emocionalnog znanja (tzv. rubno znanje). Razlike u dostupnosti informacija o emocijama mogu ovisiti o prethodno spomenutim različitim procesima socijalizacije dječaka i djevojčica, a žene mogu lakše pristupiti onome što znaju, čak i kada muškarci imaju jednako kompleksne informacije (Tulving i Pearlstone, 1966).

### 5.1.2. Razlike s obzirom na spolu stresnim životnim događajima

Također, pretpostavljeno je kako će djevojčice, s obzirom na rezultate dosadašnjih istraživanja (Rudolph, 2002; Glasscock i sur., 2013), izvještavati o većem broju stresnih događaja, osobito socijalnih i obiteljskih, te o višim razinama uznemirenosti istima nego dječaci. Analizom rezultata utvrđeno je kako su djevojčice doživjele više stresnih događaja u posljednjih 6 mjeseci, dok na mjeri broja stresnih događaja tijekom života i mjeri uznemirenosti stresnim životnim događajima nisu pronađene statistički značajne razlike s

obzirom na spol. Međutim, kada su se u obzir uzeli rezultati na subskalama socijalnih i obiteljskih stresnih životnih događaja, utvrđeno je kako su djevojčice izvijestile o značajno većem broju socijalnih i obiteljskih stresnih životnih događaja u posljednjih 6 mjeseci, ali i tijekom života nego što su izvijestili dječaci (*Prilog 3*). Rudolph (2002) predlaže model kojim bi se mogle pojasniti razlike s obzirom na spol na mjerama stresnih životnih događaja, a isti je baziran na integraciji teorije i istraživanja o razlikama s obzirom na spol u interpersonalnom i emocionalnom stresu te u izloženosti stresorima i reaktivnosti. Kako navodi spomenuti autor, adolescentice više traže vršnjačku emocionalnu podršku i intimnost, a poteškoće s istima dovode do veće izloženosti interpersonalnom i emocionalnom stresu. Također, prijelaz u adolescenciju često je obilježen značajnim promjenama u socijalnim ulogama kod adolescentica, što dodatno povećava izloženost stresu. Nadalje, Anikko i suradnice (2019) navode kako djevojčice doživljavaju značajno više stresora naspram dječaka u školskim i socijalnim domenama te da su zabrinutije zbog eventualnog razvoja psiholoških problema. Također, spomenute autorice ističu i veću vulnerabilnost djevojčica na ruminaciju, osobito kad su u pitanju *kontrolabilni* socijalni stresori (karakteristike i ponašanje pojedinca ih mogu kontrolirati; npr. svađe s prijateljima), za razliku od *nekontrolabilnih* socijalnih stresora (npr. razvod roditelja). Iako su i kod dječaka i kod djevojčica *kontrolabilni* socijalni faktori predviđali ruminaciju, izloženost istima bila je veća kod djevojčica, što je bilo povezano s većom sklonošću ruminiranju (Hamilton i sur., 2015). Također, Hankin i suradnici (2015) ističu kako adolescentice stvaraju bliža i intimnija prijateljstva i više se oslanjaju na emocionalnu potporu u vršnjačkom kontekstu od adolescenata. Stoga, sklonije su brizi kada dožive stresore vezane uz spomenute odnose. Zaključno, jedno od mogućih objašnjenja za spomenutu razliku s obzirom na spol jest da djevojke radije priznaju teškoće, odnosno da su sklonije samootvaranju (Lacković-Grgin i sur., 2001), što može biti posebno značajno upravo kod izvještavanja o socijalnim i obiteljskim stresorima jer isto može biti prilično delikatno.

S obzirom na to da se adolescenti u ovom istraživanju nisu značajno razlikovali u broju stresnih događaja tijekom života, postoji mogućnost da se velikog broja događaja i nisu mogli sa sigurnošću dosjetiti pa su procjene događaja u posljednjih 6 mjeseci bile znatno preciznije. Kada se obrati pozornost specifično na socijalne i obiteljske stresne događaje tijekom života, razlika s obzirom na spol i dalje je prisutna i adolescentice su te koje su doživjele više spomenutih stresnih događaja, što je u skladu s istraživanjima Rudolpha i

suradnika (2002) te Anniko i suradnica (2019). Također, u provedenom istraživanju, djevojčice i dječaci nisu se značajno razlikovali u razini uznemirenosti stresnim životnim događajima, a s obzirom na to da je prosječna razina iste bila oko 3 te da je standardna devijacija rezultata niska (Tablica 1), postoji mogućnost da se tendencija označavanja srednje vrijednosti skale procjene odrazila na same rezultate. Također, kako skala STRES-D i subskale prema šest kategorija stresnih događaja (školski, socijalni, obiteljski, medicinski, događaji vezani uz gubitke te događaji vezani uz *Internet*), moguće je da interpersonalni i emocionalni stresori koji se navode u dosadašnjim istraživanjima (Anniko i sur., 2019, Rudolph, 2002) nisu toliko precizno zahvaćeni da razlika u uznemirenosti s obzirom na spol dođe do izražaja, odnosno da adolescentice izvijeste o jačoj uznemirenosti, s obzirom na to da je velik broj stresnih događaja uključen u mjeru u kategoriji nekontrolabilnih stresora (Hamilton i sur., 2015).

### 5.1.3. Razlike s obzirom na spolu simptomima depresivnosti

Nadalje, s obzirom na rezultate dosadašnjih istraživanja (Mohorić, 2016; Jose, 2008; McLean i Anderson, 2009; Hyde i Mezulis, 2020), očekivalo se više internaliziranih simptoma kod djevojčica nego kod dječaka u ispitivanom uzorku. Analizom rezultata potvrđena je značajna razlika s obzirom na spol na mjerama simptoma depresivnosti i anksioznosti: adolescentice su izvijestile o većem broju simptoma (Tablica 2). Navedena je razlika s obzirom na spol jedna od najviše repliciranih kada su u pitanju istraživanja domene psihološke prilagodbe adolescenata, a nastavlja se i tijekom odrasle dobi, kada je vjerojatnost pojave spomenutih internaliziranih simptoma u prosjeku gotovo dvostruko veća za žene, nego za muškarce. Kako navodi Vulić-Prtorić (2004), razlika s obzirom na spol u simptomima depresivnosti u adolescenata može se tumačiti pozitivnijim utjecajem hormonalnih promjena na dječake nego na djevojčice, koje su često nesigurne u izgled svoga tijela, gube samopoštovanje te doživljavaju značajno više stresa uslijed zahtjeva vezanih uz svoju maturaciju i socijalnu ulogu. Također, adolescentice su i vulnerabilnije na teškoće u interpersonalnim odnosima te ovisnije o pozitivnim socijalnim odnosima. Njihova sklonost depresivnom kognitivnom stilu i stavu o smanjenim sposobnostima u određenim područjima, kao i tendencija opetovanog *preživavanja* stresnih događaja dodatno su povezani s vjerojatnošću razvoja depresivnih simptoma (Nolen-Hoeksema i sur., 1994; Smiley i Dweck, 1994, prema Vulić-Prtorić, 2004).

Meta-analiza Hyde i Mezulis (2020), bazirana na omjerima vjerojatnosti češće pojave simptoma depresivnosti kod adolescentica, odlična je sinteza dosadašnjih potencijalnih pojašnjenja spomenute razlike te analiza ABC modela Hyde i Abramson (2008) u svjetlu karakteristika i načina života suvremenih adolescenata. Ukratko, u istraživanjima uključenima u tu meta-analizu kao čimbenici koji su povezani s gotovo dvostruko većom vjerojatnošću razvoja internaliziranih simptoma depresivnosti kod adolescentica navode se: interakcija većeg broja stresora koje doživljavaju adolescentice te teškog temperamenta koji karakteriziraju poteškoće u emocionalnoj pažnji, reaktivnosti na stres i samoregulaciji, visoke razine estradiola i nadbubrežnih androgena kod djevojčica na početku puberteta, izraženija sklonost negativnom atribucijskom stilu u kasnijoj adolescenciji te negativni samonadzor i sram vezani uz sliku o vlastitom tijelu pod dodatnim utjecajem medijskih standarda ljepote ženskog tijela (E-Quest i sur., 2006; Mezulis i sur., 2006; Grabe i Hyde, 2009). Dodatno, Nolen-Hoeksema i suradnici (2008) ističu i maladaptivnu tendenciju već spomenutog ruminiranja kod adolescentica, koja suprimira suočavanje i rješavanje problema te adolescentice ostavlja u začaranom krugu negativnih misli, bez adaptivnih odgovora i emocionalnog olakšanja, dok Hyde i Mezulis (2020) naglašavaju kako su adolescentice značajno izloženije stresnim životnim događajima (češće velikim životnim događajima nego dnevnim stresorima) te češće nego adolescenti žrtve vršnjačkog uznemiravanja (Hill, 2019, prema Hyde i Mezulis; 2020), stoga se razlika s obzirom na spol u simptomima depresivnosti može dodatno tumačiti i spomenutim nalazima.

#### 5.1.4. Razlike s obzirom na spolu simptomima anksioznosti

Konačno, kada su u pitanju razlike s obzirom na spol u simptomima anksioznosti, rezultati istraživanja spomenutog područja također su prilično konzistentni i u smjeru učestalijih i izraženijih simptoma kod adolescentica. Kako navode Vulić-Prtorić i Cifrek-Kolarić (2011), djevojčice su generalno anksioznije od dječaka, a pretpostavlja se kako je isto povezano s većim brojem situacija koje zahtijevaju anksioznije reakcije u životu adolescentica, dok se neka tumačenja vežu uz kulturološke čimbenike i utjecaj odgoja koji dovode do dispariteta u stavovima prema prihvaćanju i priznavanju simptoma anksioznosti ili uz biološke determinante spomenutih razlika s obzirom na spol. Ohannessian i suradnici (2017) navode kako se odgovor o tome zašto su adolescentice anksioznije krije u različitim dispozicijama za razvoj anksioznosti ili srodnim čimbenicima biološke ranjivosti (npr.

gonadni hormoni, neurofiziološka reaktivnost na stres), većoj izloženosti i jačoj osjetljivosti na interpersonalne stresore kod adolescentica zbog jačeg fokusa na društveni status i vršnjačke odnose, tendencijom korištenja strategija usmjerenih na emocije u stresnim situacijama (npr. ruminacija), što ih može učiniti vulnerabilnijima na generalizirani anksiozni poremećaj, panični poremećaj i simptome socijalnog anksioznog poremećaja u usporedbi s adolescentima. Dodatno, McLean (2009) pojašnjava kako je za tumačenje spomenute razlike važna i anksiozna osjetljivost, odnosno strah od simptoma povezanih s anksioznošću jer se isti interpretiraju tako da dovode do izrazito opasnih posljedica (Riskind i sur., 2017), a izvještava o većoj nasljednosti anksiozne osjetljivosti kod djevojčica nego kod dječaka, dok se Sherman i suradnici (2016) dodatno fokusiraju i na različitu socijalizaciju dječaka i djevojčica te rodne uloge, koje mogu doprinosti jačem razvoju straha i brige kod djevojčica te kasnije izraženijoj negativnoj afektivnosti, a time i anksioznošću. Djevojčice se uči kako su njihova anksiozna ponašanja prihvatljiva te im se ne treba odupirati, dok se ista kod dječaka suzbijaju i uči ih se kako ih nije poželjno pokazivati, a za razliku od djevojčica, potiče ih se na instrumentalna ponašanja (asertivnost, samopouzdanje i agresiju; Zalta i Chambless, 2012). Također, ako se u obzir uzmu izraženiji strah i briga kod adolescentica, ključno je naglasiti i potencijalnu povezanost izraženijih i učestalijih simptoma anksioznosti kod adolescentica sa strahom zbog pandemije uzrokovane COVID-om 19 u kombinaciji s prethodno spomenutom prikladnošću izvještavanja o simptomima anksioznosti kod djevojčica naspram dječaka. Osim što je više od 2% učenika doživjelo smrt člana obitelji od COVID-a 19, što ih je izrazito uznemirilo ili bi ih uznemirilo, tu su i posljedice spomenute pandemije kada je u pitanju reduciranje socijalnih odnosa (*Prilog 4*). Spomenuto se posebno moglo odraziti na adolescentice čiji su vršnjački odnosi više obilježeni zajedničkim vremenom provedenim tijekom slobodnog vremena ili u školi. S obzirom na navedeno, ovakve se okolnosti treba uzeti kao dodatni čimbenik koji je povezan s razlikom s obzirom na spol u simptomima anksioznosti u adolescenata (Chen i sur., 2020; Smirni i sur., 2020; Racine i sur., 2021).

## 5.2. Diferencijacija emocija i stresni životni događaji

Drugi je problem istraživanja bio vezan uz provjeru odnosa između diferencijacije emocija i stresnih životnih događaja u ispitivanom uzorku, a hipotezom se pretpostavilo da se, s obzirom na rezultate dosadašnjih istraživanja (Starr, 2020; Nook, 2020), očekuje kako

će rezultati na mjerama diferencijacije emocija i emocionalnog rječnika biti značajno negativno povezani s brojem stresnih događaja u posljednjih 6 mjeseci, tijekom života te uznemirenosti istima. Analizom rezultata na razini cijele grupe (Tablica 3) utvrđeno je da sudionici koji postižu više rezultate na spomenutim mjerama diferencijacije emocija izvještavaju o manjem broju stresnih događaja u posljednjih 6 mjeseci. Također, utvrđeno je da su sudionici koji su postigli više rezultate na mjeri diferencijacije emocija više uznemireni životnim stresnim događajima, kao i stresnim događajima vezanim uz COVID-19. Nisu utvrđene statistički značajne povezanosti rezultata na mjerama diferencijacije emocija i emocionalnog rječnika s rezultatima na mjerama internaliziranih simptoma, kao niti s brojem stresnih događaja tijekom života i brojem stresnih događaja vezanih uz COVID-19.

Za početak, što se tiče značajne negativne povezanosti broja stresnih životnih događaja i rezultata na mjeri diferencijacije emocija, Starr i suradnici (2020) te Nook (2021) također navode kako su adolescenti koji su doživjeli veći broj stresnih životnih događaja lošije diferenciraju svoje emocije. Kako je diferencijacija emocija sposobnost koja se razvija i u vrijeme adolescencije, u okolini obilježenoj prilično velikim brojem stresora, isti razvoj može biti ometen preplavljenosti koja suprimira adekvatno označavanje i reprezentiranje emocionalnih iskustava.

Nadalje, s obzirom na spomenutu distrakciju prikladnog diferenciranja emocija u uvjetima obilježenima stresom, očekivalo bi se kako su sudionici koji su procijenili kako ih iste više uznemiruju mogli imati teškoća s diferenciranjem emocija, ali analizom rezultata utvrđeno je kako se su izvijestili o većoj uznemirenosti stresnim događajima imali više rezultate na mjeri diferencijacije emocija. Kako se u provedenom istraživanju koristila indirektna mjera diferencijacije emocije, na kojoj sudionici izabiru emocije koje doživljavaju drugi pojedinci u specifičnim situacijama, moguće je da procjena uznemirenosti nakon stresora koje su doživjeli ili koje bi potencijalno doživjeli nije jednaka procjeni uznemirenosti nakon neposrednih stresnih situacija, u kojima pojedinci direktno diferenciraju svoje emocije (Starr i sur., 2017; Starr i sur., 2020, Nook, 2021).

Konačno, ako se obrati pozornost i na obrnuti smjer povezanosti, Tugade i suradnici (2004) navode kako pojedinci koji su sposobniji diferencirati svoja afektivna stanja otporniji su na stres od pojedinaca koji ista tumače globalno i obilježenima pretežno jednom emocijom, dok Gross (2015) te Kashdan i Farmer (2014) ističu kako bolje

diferenciranje emocija omogućuje pristup preciznim informacijama o stresnoj situaciji, olakšavajući regulaciju emocija i dovodeći do manje uznemirenosti. Što je pojedinac svjesniji određene emocije koja je prisutna, preciznije će procijeniti vezu između pokretačkog stresnog događaja i emocionalne reakcije na metakognitivnoj razini, a time i adekvatnije izabrati prikladnu strategiju emocionalne regulacije. Međutim, s obzirom na to da su i procjena uznemirenosti i diferencijacija emocija dimenzije emocionalne inteligencije, uže vezane uz razumijevanje emocija, moguće je da pojedinci koji bolje diferenciraju vlastite emocije i pri procjeni uznemirenosti u obzir uzimaju više vrsta emocija (npr. preplavljenost, briga, strah, beznađe...), stoga su i same procjene preciznije i označene većim vrijednostima.

### 5.3. Diferencijacija emocija i internalizirani simptomi

Nadalje, drugi je problem istraživanja bio vezan uz provjeru odnosa između diferencijacije emocija i internaliziranih simptoma, a s obzirom na rezultate prijašnjih istraživanja (Starr i sur., 2017; Starr i sur., 2020; Nook i sur., 2020), pretpostavilo se kako će sposobnosti diferencijacije emocija i emocionalnog rječnika biti značajno negativno povezane s internaliziranim simptomima (Mohorić, 2016; Starr i sur., 2020). Analizom podataka na cijelom uzorku nisu utvrđene statistički značajne povezanosti rezultata na mjerama diferencijacije emocija i emocionalnog rječnika s rezultatima na mjerama internaliziranih simptoma (Tablica 3).

Kada je u pitanju povezanost rezultata na mjeri diferencijacije emocija i internaliziranih simptoma, Starr i sur. (2017) ističu kako pojedinci koji imaju razvijeniju sposobnost diferenciranja odvojenih emocionalnih stanja izazvanih neugodnim događajem sposobniji prepoznati uzrok emocionalnog iskustva i generirati prilagodljiv odgovor. S obzirom na navedeno, kako navode Demiralp i suradnici (2012), pojedinci koji imaju manje diferencirana emocionalna stanja češće razvijaju depresivnost, čija je karakteristika smanjena sposobnost razlikovanja elemenata informacija jednih od drugih, bilo na razini percepcije, memorijske obrade ili izvršnog funkcioniranja, što posljedično dodatno ometa i buduće diferenciranje emocija. Također, kako navodi Barrett (2012, prema Kashdan i Farmer, 2014), pojedinci s vještinom verbalnog opisivanja svojih emocionalnih iskustava bit će manje opterećeni u stresnim situacijama te, kako smatraju Kashdan i Farmer (2014) manje razviti simptome anksioznosti. Suprotno tome, pojedinci koji su tijekom društvenih

interakcija skloniji svoje neugodne emocije opisivati i označavati manje specifično i nediferencirano, vjerojatnije će izvijestiti o simptomima anksioznosti, koja dodatno ometa buduće razlučivanje postojećih emocija u stresnim situacijama. Međutim, kao što se može vidjeti iz analize podataka provedenog istraživanja (Tablica 3), spomenuta se povezanost rezultata na mjerama diferencijacije emocija i emocionalnog rječnika te rezultata na mjerama internaliziranih simptoma nije pokazala značajnom. Kako navodi Mohorić (2016), konstrukti vezani uz dimenzije emocionalne inteligencije nisu snažno povezani s konstruktima internaliziranih simptoma te kao prediktori objašnjavaju nizak postotak varijance simptoma depresivnosti i anksioznosti, čiji se razvoj prvenstveno pojašnjava osobinama ličnosti, spolom te izloženošću stresorima. S obzirom na to da su gotovo sve vrijednosti korelacija rezultata na mjerama diferencijacije emocija i emocionalnog rječnika te internaliziranih simptoma blizu dobivenima u istraživanjima spomenutog područja, a smjerovi korelacija isti kao i u prethodnim istraživanjima, ostaje pitanje bi li se spomenute povezanosti pokazale značajnima da je uzorak bio veći. Također, kako navodi Browenthal (2021), zaštitni efekt sposobnosti diferencijacije emocija kada je u pitanju razvoj internaliziranih simptoma nakon izlaganja stresorima gubi se u slučaju da pojedinac koristi adekvatne strategije regulacije emocija i suočavanja sa stresom, stoga je moguće da učenici koriste strategije angažmana kada su u pitanju stresni izazovi, koje su dovoljan zaštitni faktor od razvoja internaliziranih simptoma. Dodatno, kako pojašnjavaju Starr i suradnice (2020), bez obzira na razinu izloženosti pojedinca stresorima, sposobnost diferencijacije emocija imat će zaštitni efekt kada je u pitanju razvoj internaliziranih simptoma nakon izlaganja istima samo u slučaju da se oni percipiraju kao značajni.

Zaključno, kada se govori o odnosima između rezultata na mjerama diferencijacije emocija i emocionalnog rječnika te rezultata na mjerama stresnih događaja i mjerama internaliziranih simptoma, pri interpretaciji istih važno je u obzir uzeti i neke od nedostataka provedenog istraživanja koji su se mogli odraziti na korelacije među spomenutim varijablama. Isti će biti detaljno pojašnjeni u sljedećem ulomku *Ograničenja i sugestije za buduća istraživanja*.

#### 5.4. Ograničenja i sugestije za buduća istraživanja

Za početak, važno je spomenuti kako u analizu podataka provedenog istraživanja nisu uključeni podatci velikog broja sudionika (njih 48; 63% dječaka) koji su svoje



upitnike ispunili djelomično, stoga je upitno koliko bi se njihovi rezultati na korištenim mjerama razlikovali od rezultata onih sudionika čiji su podaci uključeni u analize i kako se isto odrazilo na statističku snagu.

Nadalje, na same se rezultate i zaključke istraživanja mogla odraziti i specifičnost mjerenih konstrukata. Mjere diferencijacije emocija i emocionalnog rječnika slične su testiranju u školi te potencijalno izazivaju ispitnu anksioznost i negativno djeluju na motivaciju za rješavanje u slučaju nesigurnosti u točan odgovor, dok su mjere stresnih životnih događaja i razine uznemirenosti istima prilično delikatne s obzirom na to da određene čestice zahtijevaju informacije o obiteljskim ili socijalnim problemima, ali i podložne izraženijem samootkrivanju kod djevojčica (Lacković-Grgin i sur., 2001). Slične su i karakteristike mjera internaliziranih simptoma, koje ovise i o preciznosti samoprocjene sudionika, a prema rezultatima nekoliko istraživanja nedovoljno su specifične za detektirati simptome depresivnosti i anksioznosti te apstraktne s obzirom na stupanj kognitivnog razvoja u ranoj adolescenciji. Szabó (2010) navodi kako su subskale depresivnosti i anksioznosti DASS-a 21 prikladne za adolescentski uzorak te da je sporna samo subskala stresa, koja ne zahvaća dovoljno specifično stresne događaje na temelju kojih će adolescenti dovoljno precizno procijeniti svoju razinu stresa. Slično navode Mellor i suradnici (2015) koji su proveli istraživanje s uzorcima adolescenata iz Australije, Čilea, Kine i Malezije i potvrdili prikladnost spomenute mjere na sve tri subskale. Međutim, Shaw i suradnici (2017) ukazuju na to kako se DASS-21 može pouzdano koristiti za mjerenje općeg stresa u adolescenata, ali subskale ne uspijevaju razlikovati tri odvojena stanja, što se ne poboljšava niti s većom kronološkom dobi. Također, navode kako su čestice preapstraktne za adolescente te ih ne mogu dovoljno precizno uputiti za što točno procjenjuju svoja raspoloženja i emocije, što može dovesti do podcjenjivanja simptoma. Prethodno spomenuti nalazi upozoravaju na potrebu opreza prilikom korištenja teorijskih modela i mjera za odrasle u adolescentskoj populaciji.

S obzirom na sve navedeno, ostaje pitanje jesu li sudionici provedenog istraživanja čiji podaci nisu uključeni u analize doživljavali više stresnih događaja, uznemiruju li ih isti više, je li njihova sposobnost diferencijacije emocija i emocionalnog rječnika niža te doživljavaju li više internaliziranih simptoma, kao i na koji se način sve navedeno moglo odraziti na odnose među spomenutim varijablama.

Dodatno, u Hrvatskoj ne postoje mjere diferencijacije emocije, osim skala za odrasle koje sadrže nekoliko čestica na kojima sudionik istraživanja generalno procjenjuje kakva mu se čini njegova sposobnost diferencijacije emocija (Lisec, 2019), što nikako nije bilo prikladno za ciljeve ovog istraživanja. Kako su Test razumijevanja emocija (Mohorić, 2009) i Test rječnika emocija (Takšić, Harambašić i Velemir, 2004) konceptualno najprikladniji jer je, da bi se odabrao točan odgovor, potrebna je i sposobnost diferencijacije emocija i emocionalnih izraza, uz razumijevanje značenja emocija koje su ponuđene, isti su odabrani za mjeru diferencijacije emocija i emocionalnog rječnika, uz značajniju preinaku Testa razumijevanja emocija (Mohorić, 2009). Međutim, rezultati na Testu rječnika emocija prilično ovise o verbalnim sposobnostima pojedinca koji ga rješava te općenito o sklonosti čitanju, interesu za gramatiku i sličnome. Također, u dosadašnjim je istraživanjima bio značajno nisko negativno povezan s rezultatima na mjerama internaliziranih simptoma kod učenika osnovnih škola (kod značajno većeg uzorka istraživanja (Mohorić, 2016)). S obzirom na spomenuto, isti se nije pokazao kao adekvatna mjera diferencijacije emocionalnih izraza.

Konačno, kada su u pitanju ograničenja provedenog istraživanja, od velike je važnosti naglasiti kako je istraživanje provedeno u specifičnim uvjetima, u vrijeme pandemije uzrokovane COVID-om 19, kada je velik broj učenika, ali i razreda često bio u samoizolacijama te je bilo prilično teško doći do prikladnog broja sudionika za provedbu istraživanja (detaljnije u *Postupku ispitivanja*), ali i kada je teško odvojiti dodatni utjecaj pandemijskih uvjeta na razvoj internaliziranih simptoma. Također, korelacijska priroda istraživanja onemogućuje uzročno-posljedično zaključivanje o varijablama.

Uzorak iz samo tri osnovne škole u Zadru nije reprezentativan za generalizaciju rezultata na adolescentsku populaciju, kao niti na druge dobne skupine adolescenata, s obzirom na to da je razdoblje između 12 i 15 godina specifično kada su u pitanju teškoće s diferencijacijom emocija, broj i vrsta stresnih događaja te razlike s obzirom na spol u učestalosti i izraženosti internaliziranih simptoma. Nadalje, prethodno detaljnije pojašnjene specifične karakteristike instrumentarija, subjektivnost pri samoprocjeni, tendencija socijalno-poželjnog odgovaranja kada su u pitanje delikatne teme kao što su obitelj ili odnosi s vršnjacima te veća tendencija samootkrivanja kod djevojčica (Lacković-Grgin i suradnici, 2001), mogli su se potencijalno odraziti na rezultate istraživanja i time djelovati na statističku snagu podataka istoga.

S obzirom na navedena ograničenja, sugestija za buduća istraživanja spomenutog područja uključivanje je adolescenata iz većeg broja osnovnih škola i razreda, konstrukcija adekvatnijeg instrumenta za mjerenje sposobnosti diferencijacije emocija, mjerenje internaliziranih simptoma i specifičnih stresnih događaja uz dodatne procjene vršnjaka, roditelja i nastavnika te osiguravanje više kontroliranih uvjeta za rješavanje instrumentarija nego što su isti u osnovnim školama (veći razmak između klupa, samostalno sjedenje, uklanjanje distrakcija, podjela velikog broja učenika u dvije učionice...).

Također, gotovo sva istraživanja spomenutog područja s adolescentima bila su eksperimentalna te su istraživači mjerili sposobnost diferencijacije emocija direktno nakon stresnih događaja koje su pojedinci procijenili relevantnima, a nakon toga longitudinalnim nacrtima provjerili njezin zaštitni efekt kada je u pitanju razvoj internaliziranih simptoma. Sukladno spomenutom, sugerira se kako bi u budućim istraživanjima, uz već spomenutu konstrukciju adekvatne mjere diferencijacije emocija, bilo poželjno osigurati eksperiment u prirodnim uvjetima te nakon toga zaključivati o kauzalnim odnosima te potencijalnim modelima odnosa među spomenutim varijablama.

Dodatno, s obzirom na to da Browenthal (2021) ističe važnu ulogu strategija suočavanja sa stresom i emocionalne regulacije kada su u pitanju odnosi između stresnih događaja, diferencijacije emocija i internaliziranih simptoma kod adolescenata, iste bi također trebalo odabrati kao varijable budućih istraživanja. Također, s obzirom na to da Nook (2021) ističe potrebu za mjerenjem diferencijacije emocija neposredno nakon stresnih događaja, ali i kao trajne osobine pojedinca, u instrumentarij budućih istraživanja trebalo bi uključiti obje mjere, kao i mjere verbalnog i neverbalnog faktora inteligencije i osobina ličnosti (Mohorić, 2016).

Finalno, kada su u pitanju sugestije za buduća istraživanja spomenutog područja, ključalno je naglasiti da su istraživači tek „zagrebli površinu“ istoga kada su u pitanju adolescenti te da su prisutna brojna otvorena pitanja što se tiče same definicije konstrukta diferencijacije emocija te konstrukcije mjera kojima bi se isti zahvatio. Međutim, rezultati nekoliko istraživanja (Starr i sur., 2017; Starr i sur., 2020; Nook i sur., 2020) koherentno ukazuju na „ublažavajući“ efekt sposobnosti diferencijacije emocija kada je u pitanju razvoj internaliziranih simptoma. Spomenuto ukazuje na potrebu za pokušajem intervjenskih strategija i preventivnih programa u školama, koji bi adolescentima, uz intervencije *usredotočene svjesnosti* (Talathi i Mhaske, 2017; Lin i sur., 2019; Lucas-

Thompson i sur., 2021), čiji je pozitivan utjecaj na neugodne emocije i regulaciju istih u adolescenata potvrđen u brojnim recentnim istraživanjima, potencijalno „razbistrili 'mutne' emocije“ i pomogli im u razvoju adekvatnije psihološke prilagodbe u ovom zahtjevnom i stresnom razvojnom razdoblju.

## 6. Zaključci

1. Utvrđeno je kako su djevojčice ostvarile više rezultate na mjerama diferencijacije emocija i emocionalnog rječnika te kako su doživjele više stresnih događaja u posljednjih 6 mjeseci i više stresnih događaja vezanih uz COVID-19 nego dječaci. Također, djevojčice su imale i više simptoma depresivnosti i anksioznosti.

2. Na cijelom je uzorku utvrđeno je kako su sudionici koji su postigli više rezultate na mjeri diferencijacije emocija doživjeli manji broj stresnih događaja u posljednjih 6 mjeseci, dok su sudionici s višim rezultatima na mjeri diferencijacije emocija i imali više procjene na skali uznemirenosti stresnim događajima te skali uznemirenosti stresnim događajima vezanim uz COVID-19.

## 7. POPIS LITERATURE

Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., i Alloy, L. B. (1989). Hopelessness depression: A theorybased subtype of depression. *Psychological Review*, 96(2), 358-372

Ajanović, A. (2019). *Uloga roditeljskog kognitivnog stila obilježenog strepnjom, roditeljskih ponašanja i stresnih životnih događaja djece u razvoju anksioznosti i depresivnosti djece* (neobjavljeni diplomski rad). Filozofski fakultet u Rijeci, Odsjek za psihologiju, Rijeka, Republika Hrvatska.

Alloy, L. B., Abramson, L. Y. i Francis, E. L. (1999). Do negative cognitive styles confer vulnerability to depression?. *Current Directions in Psychological Science*, 8(4), 128-132.

Anić, V. (1998). *Rječnik hrvatskoga jezika*. Novi liber.

Anniko, M. K., Boersma, K. i Tillfors, M. (2019). Sources of stress and worry in the development of stress-related mental health problems: A longitudinal

- investigation from early-to mid-adolescence. *Anxiety, Stress & Coping*, 32(2), 155-167.
- Babić, A. (2004). *Emocionalna inteligencija i neki pokazatelji prilagodbe kod učenika rane adolescentne dobi* (neobjavljeni diplomski rad). Filozofski fakultet u Zagrebu, Odsjek za psihologiju, Zagreb, Republika Hrvatska.
- Barrett, L. F. (1998). Discrete emotions or dimensions? The role of valence focus and arousal focus. *Cognition & Emotion*, 12(4), 579-599.
- Barrett, L. F., Lane, R. D., Sechrest, L. i Schwartz, G. E. (2000). Sex differences in emotional awareness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(9), 1027-1035.
- Barrett, L. F., Gross, J., Christensen, T. C. i Benvenuto, M. (2001). Knowing what you're feeling and knowing what to do about it: Mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation. *Cognition & Emotion*, 15(6), 713-724.
- Barrett, L. F. (2006). Solving the emotion paradox: Categorization and the experience of emotion. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 20-46.
- Barrett, L. F., Mesquita, B., Ochsner, K. N. i Gross, J. J. (2007). The experience of emotion. *Annual Review of Psychology*, 58, 373-403.
- Barrett, L. F. (2012). Emotions are real. *Emotion*, 12(3), 413.
- Berk, L. (2015). *Dječja razvojna psihologija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Blalock, D. V., Kashdan, T. B. i Farmer, A. S. (2016). Trait and daily emotion regulation in social anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 40(3), 416-425.
- Boden, M. T., Thompson, R. J., Dizén, M., Berenbaum, H. i Baker, J. P. (2013). Are emotional clarity and emotion differentiation related?. *Cognition & Emotion*, 27(6), 961-978.
- Brody, L. R. (1993). On understanding gender differences in the expression of emotion. *Human feelings: Explorations in Affect Development and Meaning*, 87-121.
- Brown, T. A., Chorpita, B. F., Korotitsch, W. i Barlow, D. H. (1997). Psychometric properties of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) in clinical samples. *Behaviour Research and Therapy*, 35(1), 79-89.
- Casey, B. J., Getz, S. i Galvan, A. (2008). The adolescent brain. *Developmental Review*, 28(1), 62-77.
- Chen, F., Zheng, D., Liu, J., Gong, Y., Guan, Z. i Lou, D. (2020). Depression and anxiety among adolescents during COVID-19: A cross-sectional study. *Brain, Behavior, and Immunity*, 88, 36.
- Chorpita, B. F. i Barlow, D. H. (1998). The development of anxiety: the role of control in the early environment. *Psychological Bulletin*, 124(1), 3.

- Clark, L. A. i Watson, D. (1991). Tripartite model of anxiety and depression: psychometric evidence and taxonomic implications. *Journal of Abnormal Psychology, 100*(3), 316.
- Cohen, L. H., Gunthert, K. C., Butler, A. C., O'Neill, S. C. i Tolpin, L. H. (2005). Daily affective reactivity as a prospective predictor of depressive symptoms. *Journal of Personality, 73*(6), 1687-1714.
- Cohen, J. R., Andrews, A. R., Davis, M. M. i Rudolph, K. D. (2018). Anxiety and depression during childhood and adolescence: Testing theoretical models of continuity and discontinuity. *Journal of Abnormal Child Psychology, 46*(6), 1295-1308.
- Decker, M. L., Turk, C. L., Hess, B. i Murray, C. E. (2008). Emotion regulation among individuals classified with and without generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders, 22*(3), 485-494.
- Demiralp, E., Thompson, R. J., Mata, J., Jaeggi, S. M., Buschkuehl, M., Barrett, L. F.,... i Jonides, J. (2012). Feeling blue or turquoise? Emotional differentiation in major depressive disorder. *Psychological Science, 23*(11), 1410-1416.
- Dolcini-Catania, L. G., Byrne, M. L., Whittle, S., Schwartz, O., Simmons, J. G. i Allen, N. B. (2020). Temperament and symptom pathways to the development of adolescent depression. *Journal of Abnormal Child Psychology, 48*(6), 839-849.
- Else-Quest, N. M., Hyde, J. S., Goldsmith, H. H. i Van Hulle, C. A. (2006). Gender differences in temperament: a meta-analysis. *Psychological Bulletin, 132*(1), 33.
- Erbas, Y., Ceulemans, E., Kalokerinos, E. K., Houben, M., Koval, P., Pe, M. L. i Kuppens, P. (2018). Why I don't always know what I'm feeling: The role of stress in within-person fluctuations in emotion differentiation. *Journal of Personality and Social Psychology, 115*(2), 179.
- Fajgelj, S. (2012). *Metode istraživanja ponašanja* (V. dopunjeno izdanje). Beograd: Centar za primenjenu psihologiju
- Gardner, A. A. i Lambert, C. A. (2019). Examining the interplay of self-esteem, trait-emotional intelligence, and age with depression across adolescence. *Journal of Adolescence, 71*, 162-166.
- Glasscock, D. J., Andersen, J. H., Labriola, M., Rasmussen, K. i Hansen, C. D. (2013). Can negative life events and coping style help explain socioeconomic differences in perceived stress among adolescents? A cross-sectional study based on the West Jutland cohort study. *BMC Public Health, 13*(1), 1-13.
- Gómez-Baya, D. i Mendoza, R. (2018). Trait emotional intelligence as a predictor of adaptive responses to positive and negative affect during adolescence. *Frontiers in Psychology, 9*, 2525.

- Gonçalves, S. F., Chaplin, T. M., Turpyn, C. C., Niehaus, C. E., Curby, T. W., Sinha, R. i Ansell, E. B. (2019). Difficulties in emotion regulation predict depressive symptom trajectory from early to middle adolescence. *Child Psychiatry & Human Development*, 50(4), 618-630.
- Grabe, S. i Hyde, J. S. (2009). Body objectification, MTV, and psychological outcomes among female adolescents 1. *Journal of Applied Social Psychology*, 39(12), 2840-2858.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26.
- Hale, W. W., Raaijmakers, Q., Muris, P. i Meeus, W. (2008). Developmental trajectories of adolescent anxiety disorder symptoms: A 5-year prospective community study. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 47(5), 556-564.
- Hamilton, J. L., Stange, J. P., Abramson, L. Y. i Alloy, L. B. (2015). Stress and the development of cognitive vulnerabilities to depression explain sex differences in depressive symptoms during adolescence. *Clinical Psychological Science*, 3, 702-714.
- Hankin, B. L., Fraley, R. C., i Abela, J. R. Z. (2005). Daily Depression and Cognitions About Stress: Evidence for a Traitlike Depressogenic Cognitive Style and the Prediction of Depressive Symptoms in a Prospective Daily Diary Study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(4), 673-685.
- Hankin, B. L., Young, J. F., Abela, J. R. Z., Smolen, A., Jenness, J. L., Gulley, L. D., ... Oppenheimer, C. W. (2015). Depression from childhood into late adolescence: Influence of gender, development, genetic susceptibility, and peer stress. *Journal of Abnormal Psychology*, 124, 803-816
- Hankin, B. L., Snyder, H. R., Gulley, L. D., Schweizer, T. H., Bijttebier, P., Nelis, S., ...i Vasey, M. W. (2016). Understanding comorbidity among internalizing problems: Integrating latent structural models of psychopathology and risk mechanisms. *Development and Psychopathology*, 28(4pt1), 987-1012.
- Hill, J. P., & Lynch, M. E. (1983). The intensification of gender-related role expectations during early adolescence. U: *Girls at Puberty* (str. 201-228). Springer.
- Hyde, J. S., Mezulis, A. H. i Abramson, L. Y. (2008). The ABCs of depression: integrating affective, biological, and cognitive models to explain the emergence of the gender difference in depression. *Psychological Review*, 115(2), 291.
- Hyde, J. S. i Mezulis, A. H. (2020). Gender differences in depression: biological, affective, cognitive, and sociocultural factors. *Harvard Review of Psychiatry*, 28(1), 4-13.

- Ivezić, E., Jakšić, N., Jokić-Begić, N. i Suranyi, Z. (2012). Validacija hrvatske adaptacije Skale depresivnosti, anksioznosti i stresa (DASS-21) na kliničkom uzorku. *Poster presentation on 18th Psychology Days. Zadar, Croatia.*
- Izard, C. E. (2007). Basic Emotions, Natural Kinds, Emotion Schemas, and a New Paradigm. *Perspectives on Psychological Science, 2*(3), 260–280.
- Jose, P. E. i Brown, I. (2008). When does the gender difference in rumination begin? Gender and age differences in the use of rumination by adolescents. *Journal of Youth and Adolescence, 37*(2), 180-192.
- Kalebić-Maglica, B. (2006). Spolne i dobne razlike adolescenata u suočavanju sa stresom vezanim uz školu. *Psihologijske teme, 15*(1), 7-24.
- Kalokerinos, E. K., Erbas, Y., Ceulemans, E. i Kuppens, P. (2019). Differentiate to regulate: Low negative emotion differentiation is associated with ineffective use but not selection of emotion-regulation strategies. *Psychological Science, 30*(6), 863-879.
- Kashdan, T. B., Barrett, L. F. i McKnight, P. E. (2015). Unpacking emotion differentiation: Transforming unpleasant experience by perceiving distinctions in negativity. *Current Directions in Psychological Science, 24*(1), 10-16.
- Kashdan, T. B., & Farmer, A. S. (2014). Differentiating emotions across contexts: comparing adults with and without social anxiety disorder using random, social interaction, and daily experience sampling. *Emotion, 14*(3), 629.
- Katyal, S. i Awasthi, E. (2005). Gender differences in emotional intelligence among adolescents of Chandigarh. *Journal of Human Ecology, 17*(2), 153-155.
- Kircanski, K., Lieberman, M. D. i Craske, M. G. (2012). Feelings into words: Contributions of language to exposure therapy. *Psychological Science, 23*(10), 1086-1091.
- Košta, E. i Vulić-Prtorić, A. (2002). Prikaz skale stresnih događaja za djecu i adolescente STRES-D, u: Lacković-Grgin K., Proroković A., Čubela V., Penezić Z.(ur.). *Zbirka psihologijskih skala i upitnika-Svezak 1* (str. 130-136).Zadar, Filozofski fakultet.
- Lacković-Grgin, K., Penezić, Z. i Žutelija, S. (2001). Dobne i spolne razlike u samootkrivanju adolescenata različitim osobama. *Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja, 10*(3 (53)), 341-363.
- Lane, R. D. i Schwartz, G. E. (1987). Levels of emotional awareness: a cognitive-developmental theory and its application to psychopathology. *The American journal of psychiatry, 144*(2), 133–143.
- Larsen, J. T., To, Y. M., i Fireman, G. (2007). Children's understanding and experience of mixed emotions. *Psychological Science, 18*, 186–191.



- Larson, R. W., Moneta, G., Richards, M. H., i Wilson, S. (2002). Continuity, stability, and change in daily emotional experience across adolescence. *Child Development*, 73(4), 1151-1165.
- Lazarus, R.S., Folkman, S. (2004). *Stres, procjena i suočavanje*. Jastrebarsko: Naklada Slap
- Leach, L. S., Christensen, H., Mackinnon, A. J., Windsor, T. D. i Butterworth, P. (2008). Gender differences in depression and anxiety across the adult lifespan: the role of psychosocial mediators. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43(12), 983-998.
- Lennarz, H. K., Lichtwarck-Aschoff, A., Timmerman, M. E. i Granic, I. (2018). Emotion differentiation and its relation with emotional well-being in adolescents. *Cognition and Emotion*, 32(3), 651-657.
- Lennarz, H. K. (2018). *What do YOUth feel? Understanding adolescents' momentary emotions and emotion regulation* (Doctoral dissertation, [Sl: sn]).
- Lewinsohn, P. M., Gotlib, I. H., Lewinsohn, M., Seeley, J.R. i Allen, N. B. (1998). Gender differences in anxiety disorders and anxiety symptoms in adolescents. *Journal of Abnormal Psychology*, 107(1), 109.
- Lin, J., Chadi, N., & Shrier, L. (2019). Mindfulness-based interventions for adolescent health. *Current Opinion in Pediatrics*, 31(4), 469-475.
- Lindquist, K. i Barrett, L. F. (2008). Constructing emotion: The experience of fear as a conceptual act. *Psychological Science*, 19, 898 –903.
- Lischetzke, T., Cuccodoro, G., Gauger, A., Todeschini, L. i Eid, M. (2005). Measuring Affective Clarity Indirectly: Individual Differences in Response Latencies of State. *Emotion*, 5(4), 431-445.
- Liseć, A. (2019). *Uloga intenziteta neugodnih emocija u objašnjavanju odnosa emocionalne diferencijacije i strategija emocionalne regulacije* (neobjavljeni diplomski rad). Sveučilište u Zagrebu, Odsjek za psihologiju, Zagreb, Republika Hrvatska.
- Liu, D. Y., Gilbert, K. E. i Thompson, R. J. (2020). Emotion differentiation moderates the effects of rumination on depression: A longitudinal study. *Emotion*, 20(7), 1234.
- Lovibond, P. F. i Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335-343.
- Lucas-Thompson, R. G., Seiter, N. S., Miller, R. L., & Crain, T. L. (2021). Does dispositional mindfulness buffer the links of stressful life experiences with adolescent adjustment and sleep?. *Stress and Health*, 37(1), 140-150.

- Luebbers S, Downey LA i Stough C. (2007) The development of an adolescent measure of EI. *Personality and Individual Differences*, 42: 999-1009.
- Maccoby, E. E. (1990). Gender and relationships: A developmental account. *American Psychologist*, 45(4), 513.
- Malhotra, S. i Sahoo, S. (2018). Antecedents of depression in children and adolescents. *Industrial Psychiatry Journal*, 27(1), 11.
- McKinley, N. M. i Hyde, J. S. (1996). The objectified body consciousness scale: Development and validation. *Psychology of Women Quarterly*, 20(2), 181-215.
- McLaughlin, K. A. i King, K. (2015). Developmental trajectories of anxiety and depression in early adolescence. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43(2), 311-323.
- McLean, C. P. i Anderson, E. R. (2009). Brave men and timid women? A review of the gender differences in fear and anxiety. *Clinical Psychology Review*, 29(6), 496-505.
- Mellor, D., Vinet, E. V., Xu, X., Mamat, N. H. B., Richardson, B., & Román, F. (2015). Factorial invariance of the DASS-21 among adolescents in four countries. *European Journal of Psychological Assessment*.
- Mennin, D. S., Turk, C. L., Heimberg, R. G. i Carmin, C. N. (2004). Regulation of emotion in generalized anxiety disorder. *Cognitive Therapy across the Lifespan: Evidence and Practice*, 60-89.
- Mezulis, A. H., Hyde, J. S. i Abramson, L. Y. (2006). The developmental origins of cognitive vulnerability to depression: temperament, parenting, and negative life events in childhood as contributors to negative cognitive style. *Developmental Psychology*, 42(6), 1012.
- Mohorić, T. (2016). Konstrukcija i validacija Testa razumijevanja emocija u okviru Rosemanova modela emocija. *Psihologijske teme*, 25, 223-243.
- Mohorić, T., Takšić, V. i Šekuljica, D. (2016). Uloga razumijevanja emocija u razvoju simptoma depresivnosti i anksioznosti u ranoj adolescenciji. *Socijalna psihijatrija*, 44, 46- 58.
- Nelemans, S. A., Hale, W. W., Branje, S. J., Raaijmakers, Q. A., Frijns, T., van Lier, P. A. i Meeus, W. H. (2014). Heterogeneity in development of adolescent anxiety disorder symptoms in an 8-year longitudinal community study. *Development and Psychopathology*, 26(1), 181-202.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E. i Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424.
- Nook, E. C., Sasse, S. F., Lambert, H. K., McLaughlin, K. A. i Somerville, L. H. (2017). Increasing verbal knowledge mediates development of multidimensional emotion representations. *Nature Human Behaviour*, 1(12), 881-889.

- Nook, E. C., Sasse, S. F., Lambert, H. K., McLaughlin, K. A. i Somerville, L. H. (2018). The nonlinear development of emotion differentiation: Granular emotional experience is low in adolescence. *Psychological Science*, 29(8), 1346-1357.
- Nook, E. C. i Somerville, L. H. (2019). Emotion concept development from childhood to adulthood. In *Emotion in the Mind and Body* (pp. 11-41). Springer, Cham.
- Nook, E. C., Stavish, C. M., Sasse, S. F., Lambert, H. K., Mair, P., McLaughlin, K. A. i Somerville, L. H. (2020). Charting the development of emotion comprehension and abstraction from childhood to adulthood using observer-rated and linguistic measures. *Emotion*, 20(5), 773.
- Nook, E. C., Flournoy, J. C., Rodman, A. M., Mair, P. i McLaughlin, K. A. (2021). High emotion differentiation buffers against internalizing symptoms following exposure to stressful life events in adolescence: An intensive longitudinal study. *Clinical Psychological Science*, 9(4), 699-718.
- Nook, E. C. (2021). Emotion differentiation and youth mental health: current understanding and open questions. *Frontiers in Psychology*, 3281.
- Ohannessian, C. M., Milan, S. i Vannucci, A. (2017). Gender differences in anxiety trajectories from middle to late adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(4), 826-839.
- Okbay, A., Baselmans, B. M., De Neve, J. E., Turley, P., Nivard, M. G., Fontana, M. A., ...i Rich, S. S. (2016). Genetic variants associated with subjective well-being, depressive symptoms, and neuroticism identified through genome-wide analyses. *Nature Genetics*, 48(6), 624-633.
- Ollendick, T. H. i Hirshfeld-Becker, D. R. (2002). The developmental psychopathology of social anxiety disorder. *Biological Psychiatry*, 51(1), 44-58.
- Petrides, K. V., Mikolajczak, M., Mavroveli, S., Sanchez-Ruiz, M. J., Furnham, A. i Pérez-González, J. C. (2016). Developments in trait emotional intelligence research. *Emotion Review*, 8(4), 335-341.
- Racine, N., McArthur, B. A., Cooke, J. E., Eirich, R., Zhu, J. i Madigan, S. (2021). Global prevalence of depressive and anxiety symptoms in children and adolescents during COVID-19: a meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 175(11), 1142-1150.
- Riskind, J. H., Sica, C., Bottesi, G., Ghisi, M. i Kashdan, T. B. (2017). Cognitive vulnerabilities in parents as a potential risk factor for anxiety symptoms in young adult offspring: An exploration of looming cognitive style. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 54, 229-238.
- Rose, A. J. i Rudolph, K. D. (2006). A review of sex differences in peer relationship processes: potential trade-offs for the emotional and behavioral development of girls and boys. *Psychological Bulletin*, 132(1), 98.

- Rothenberg, W. A., Di Giunta, L., Lansford, J. E., Lunetti, C., Fiasconaro, I., Basili, E., ... i Cirimele, F. (2019). Daily associations between emotions and aggressive and depressive symptoms in adolescence: the mediating and moderating role of emotion dysregulation. *Journal of Youth and Adolescence*, 48(11), 2207-2221.
- Rudolph, K. D. (2002). Gender differences in emotional responses to interpersonal stress during adolescence. *Journal of Adolescent Health*, 30(4), 3-13.
- Russell, J. A. (1991). Culture and the categorization of emotions. *Psychological Bulletin*, 110(3), 426-450.
- Russell, J. A. i Barrett, L. F. (1999). Core affect, prototypical emotional episodes, and other things called emotion: dissecting the elephant. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(5), 805.
- Salk, R. H., Petersen, J. L., Abramson, L. Y. i Hyde, J. S. (2016). The contemporary face of gender differences and similarities in depression throughout adolescence: Development and chronicity. *Journal of Affective Disorders*, 205, 28-35.
- Saarni, C. (1993). *Socialization of emotion*. U: M. Lewis i J. M. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions* (str. 435-446). Guilford.
- Schwarz, N. (1990). Feelings as information: Informational and motivational functions of affective states. U: E.T. Higgins i R. Sorrentino (Ur.), *Handbook of Motivation and Cognition: Foundations of Social Behavior (vol. 2)* (str. 527-561). Guilford.
- Schwarz, N. i Clore, G. L. (1996). *Social Psychology: Handbook of Basic Principles*(str. 433-465.) Guilford.
- Schreuder, M. J., Wichers, M., Hartman, C. A., Menne-Lothmann, C., Decoster, J., van Winkel, R., ... i Wigman, J. T. (2020). Lower emotional complexity as a prospective predictor of psychopathology in adolescents from the general population. *Emotion*.
- Shaw, T., Campbell, M. A., Runions, K. C., i Zubrick, S. R. (2017). Properties of the DASS-21 in an Australian community adolescent population. *Journal of Clinical Psychology*, 73(7), 879-892.
- Sherman, B. J., Vousoura, E., Wickramaratne, P., Warner, V. i Verdeli, H. (2016). Temperament and major depression: How does difficult temperament affect frequency, severity, and duration of major depressive episodes among offspring of parents with or without depression?. *Journal of Affective Disorders*, 200, 82-88.
- Smidt, K. E. i Suvak, M. K. (2015). A brief, but nuanced, review of emotional granularity and emotion differentiation research. *Current Opinion in Psychology*, 3, 48-51.
- Smirni, P., Lavanco, G. i Smirni, D. (2020). Anxiety in Older Adolescents at the Time of COVID-19. *Journal of Clinical Medicine*, 9(10), 3064.

- Somerville, L. H. i McLaughlin, K. A. (2018). What develops during emotional development? Normative trajectories and sources of psychopathology risk in adolescence. *The Nature of Emotion: Fundamental Questions*.
- Starr, L. R., Hershenberg, R., Li, Y. I. i Shaw, Z. A. (2017). When feelings lack precision: Low positive and negative emotion differentiation and depressive symptoms in daily life. *Clinical Psychological Science*, 5(4), 613-631.
- Starr, L. R., Shaw, Z. A., Li, Y. I., Santee, A. C. i Hershenberg, R. (2020). Negative emotion differentiation through a developmental lens: Associations with parental factors and age in adolescence. *Personality and Individual Differences*, 152, 109597.
- Starr, L. R., Hershenberg, R., Shaw, Z. A., Li, Y. I. i Santee, A. C. (2020). The perils of murky emotions: Emotion differentiation moderates the prospective relationship between naturalistic stress exposure and adolescent depression. *Emotion*, 20(6), 927.
- Szabó, M. (2010). The short version of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21): Factor structure in a young adolescent sample. *Journal of Adolescence*, 33(1), 1-8.
- Šiljan, H. (2005). *Emocionalna kreativnost: Odnos s emocionalnom inteligencijom, validacija potencijalne nove mjere i spolne razlike*. Diplomski rad. Filozofski fakultet Sveučilišta u Rijeci, Rijeka.
- Takšić, V., Harambašić, D. i Velemir, B. (2004.). Emotional Vocabulary Test as an attempt to measure the emotional intelligence ability – understanding emotion aspect. Rad prezentiran na The 28th International Congress of Psychology, Beijing, 08-13. August.
- Talathi, M., & Mhaske, R. S. (2017). Effect of mindfulness on emotional liability among adolescents. *Indian Journal of Positive Psychology*, 8(4), 654-658.
- Thompson, R. J., Springstein, T. i Boden, M. (2021). Gaining clarity about emotion differentiation. *Social and Personality Psychology Compass*, 15(3), e12584.
- Tomko, R. L., Lane, S. P., Pronove, L. M., Treloar, H. R., Brown, W. C., Solhan, M. B., ... i Trull, T. J. (2015). Undifferentiated negative affect and impulsivity in borderline personality and depressive disorders: A momentary perspective. *Journal of Abnormal Psychology*, 124(3), 740.
- Tugade, M. M., Fredrickson, B. L. i Feldman Barrett, L. (2004). Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of Personality*, 72(6), 1161-1190.
- Tulving, E., & Pearlstone, Z. (1966). Availability versus accessibility of information in memory for words. *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior*, 5(4), 381-391.

- Twenge, J. M. i Nolen-Hoeksema, S. (2002). Age, gender, race, socioeconomic status, and birth cohort difference on the children's depression inventory: A meta-analysis. *Journal of Abnormal Psychology, 111*(4), 578.
- Vulić-Prtorić, A. (2004). *Depresivnost u djece i adolescenata*. Naklada Slap.
- Vulić-Prtorić, A., & Galić, S. (2004). Stresni životni događaji i somatizacija u djetinjstvu i adolescenciji. *XIV, Dani psihologije, Zadar*.
- Vulić-Prtorić, A i Cifrek-Kolarić, M. (2011). Istraživanja u razvojnoj psihopatologiji. *Naklada Slap, Jastrebarsko*.
- Widen, S. C. (2013). Children's interpretation of facial expressions: The long path from valence-based to specific discrete categories. *Emotion Review, 5*(1), 72-77.
- Willroth, E. C., Flett, J. A. i Mauss, I. B. (2020). Depressive symptoms and deficits in stress-reactive negative, positive, and within-emotion-category differentiation: A daily diary study. *Journal of Personality, 88*(2), 174-184.
- Wray, N. R., Ripke, S., Mattheisen, M., Trzaskowski, M., Byrne, E. M., Abdellaoui, A., ... i Viktorin, A. (2018). Genome-wide association analyses identify 44 risk variants and refine the genetic architecture of major depression. *Nature Genetics, 50*(5), 668-681.
- Yurgelun-Todd, D. (2007). Emotional and cognitive changes during adolescence. *Current Opinion in Neurobiology, 17*(2), 251-257.
- Zalta, A. K. i Chambless, D. L. (2012). Understanding gender differences in anxiety: The mediating effects of instrumentality and mastery. *Psychology of Women Quarterly, 36*(4), 488-499.

## 8. PRILOZI

*Prilog 1. Rezultati eksploratorne faktorske analize za mjeru diferencijacije emocija*

<i>redni broj čestice</i>	<i>točan odgovor</i>	<i>r<sub>it</sub></i>	<i>r<sup>2</sup></i>	<i>faktorsko zasićenje</i>
1.	iznenađenje; radost	.48	.21	-.46
2.	ljutnja; žaljenje; krivnja	.32	.17	-.42
3.	sram; krivnja	.34	.18	-.42
4.	strah; nada	.30	.13	-.36
5.	iznenađenje;	.37	.22	-.47

	radost			
6.	napetost; strah	.35	.14	-.37
7.	sram; frustracija	.22	.12	-.34
8.	ljutnja; žaljenje; krivnja	.39	.24	-.49
9.	sram; krivnja	.43	.21	-.46
10.	krivnja; sram	.13	.07	-.26
11.	nada; radost	.35	.16	-.40
12.	napetost; strah	.43	.24	-.49
13.	iznenađenje; radost	.50	.40	-.63
14.	radost	.40	.15	-.38
15.	tuga; frustracija	.44	.28	-.53
16.	tuga	.21	.07	-.27
17.	napetost; strah	.51	.33	-.58
18.	radost; olakšanje	.45	.29	-.54
19.	napetost; strah	.36	.28	-.53
20.	radost; olakšanje	.48	.28	-.52
21.	radost; zahvalnost	.45	.23	-.48
22.	frustracija; napetost	.34	.22	-.47
23.	radost; olakšanje; zahvalnost	.25	.22	-.47
24.	frustracija; napetost	.40	.24	-.49
25.	radost; ponos	.49	.30	-.55
26.	žaljenje; ljutnja	-.02	.02	-.13
27.	žaljenje; frustracija; ljutnja	.10	.11	-.34
28.	radost; ponos	.57	.37	-.61

---

*Prilog 2.* Deskriptivni podatci o subskalama socijalnih i obiteljskih stresnih događaja skale STRES-D (N=265)

	<i>M</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>SD</i>	<i>Asim</i>	<i>SP</i>	<i>KS</i>
<i>Socijalni stresni događaji u posljednjih 6 mjeseci</i>	2.51	.00	8.00	2.14	.67	-.49	.17**
<i>Obiteljski stresni događaji u posljednjih 6 mjeseci</i>	1.94	.00	11.00	1.95	1.10	1.30	.18**
<i>Socijalni stresni događaji tijekom života</i>	4.66	.00	8.00	2.32	-.41	-.93	.16**
<i>Obiteljski stresni događaji tijekom života</i>	3.16	.00	12.00	2.35	.79	.47	.14**

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

*Prilog 3.* Rezultati jednosmjernih ANOVA za utvrđivanje razlika u broju socijalnih i obiteljskih stresnih događaja u posljednjih 6 mjeseci te tijekom života s obzirom na spol sudionika (N=265)

	<i>M dječaci</i>	<i>M djevojčice</i>	<i>F-test</i>	<i>Stupnjevi slobode</i>
<i>Socijalni stresni događaji u posljednjih 6 mjeseci</i>	26.56	29.51	3.97*	1
<i>Obiteljski stresni događaji u posljednjih 6 mjeseci</i>	13.56	15.70	9.23**	1
<i>Socijalni stresni događaji tijekom života</i>	2.18	2.84	6.44*	1
<i>Obiteljski stresni događaji tijekom života</i>	1.59	2.29	8.66**	1

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

*Prilog 4.* Prikaz frekvencije pojavnosti stresnih događaja i deskriptivnih podataka za čestice COVID-19 subskale STRES-D



<i>Čestica</i>	<i>Učestalost stresnog događaja</i>	<i>Prosječna uznemirenost stresnim događajem</i>	<i>Standardna devijacija za mjeru uznemirenosti stresnim događajem</i>
<i>Boravak u samozolaciji</i>	50.19%	2.35	1.28
<i>Zaraza COVID-om 19</i>	3.4%	3.11	1.27
<i>Smanjena druženja s prijateljima</i>	73.96%	3.31	1.10
<i>Prekid aktivnosti vezanih uz hobi</i>	63.4%	3.40	1.27
<i>Prijelaz na online nastavu</i>	99.25%	2.19	1.34
<i>Nošenje zaštitnih maski</i>	99.25%	2.49	1.42
<i>Održavanje fizičke distance</i>	90.94%	2.35	1.26
<i>Smrt člana obitelji od zaraze COVID-om 19</i>	2.26%	4.71	.73
<i>Zaraza člana obitelji COVID-om 19</i>	22.26%	3.69	1.08

*Prilog5. Primjeri nekoliko zadataka na mjeri diferencijacije emocija*

<i>Zadatak</i>	<i>Ponuđeni odgovori</i>
<i>12. Na putu prema prijateljevoj kući, Noa prolazi kraj dvorišta u kojem je veliki i opasan pas. Ponekad vrata dvorišta budu otvorena i pas laje prema ljudima koji prolaze. Što osjeća Noa?</i>	a) tugu b) iznenađenje c) <b>napetost</b> d) <b>strah</b> e) nadu
<i>18. Školski nasilnik, koji je često zadirkivao Evu, bude premješten u drugu školu. Što osjeća Eva?</i>	a) iznenađenje b) nadu c) <b>radost</b> d) napetost e) <b>olakšanje</b>

25. Marko je potpuno samostalno ispravno riješio težak matematički zadatak. Što osjeća Marko?
- a) **radost**  
 b) nadu  
 c) olakšanje  
 d) **ponos**  
 e) krivnju

*Prilog 6.* Primjeri zadataka na mjeri diferencijacije emocionalnog rječnika

Zadatak-podražajna riječ	Ponuđeni odgovori
1. <i>DIRLJIVO</i>	1. blagodušno <b>2. ganutljivo</b> 3. ponosno 4. osjetljivo 5. plaho 6. bezobzirno
8. <i>PODMUKLO</i>	1. potišteno <b>2. zlobno</b> 3. pravedno 4. ranjivo 5. oholo 6. ljubomorno
15. <i>OČAJNO</i>	1. besciljno 2. zastrašeno <b>3. beznadno</b> 4. nesigurno 5. nemoćno 6. žalosno

*Prilog 7.* Primjeri čestica mjere STRES-D

Vrsta stresora	Događaji	Jesi li to doživio/la?			Koliko te to uznemirilo?				
		U zadnjih 6 mjeseci	Uopće, tijekom života	Niti malo	Malo	Osrednje	Prilično	Vrlo jako	
Medicinski	Tjelesna povreda	DA NE	DA NE	1	2	3	4	5	
Školski	Problemi s nastavnikom u školi	DA NE	DA NE	1	2	3	4	5	
Obiteljski	Rastava roditelja	DA NE	DA NE	1	2	3	4	5	
Socijalni	Razočarenje u prijatelja	DA NE	DA NE	1	2	3	4	5	

Vezani uz gubitak	Smrt djeda/ bake	DA NE	DA NE	1	2	3	4	5
Vezani uz <i>Internet</i>	Isključenje iz neke grupe na <i>Internetu</i>	DA NE	DA NE	1	2	3	4	5

*Prilog 8.* Primjeri čestica subskale stresnih događaja vezanih uz COVID-19 skale STRES-D

Događaji	Jesi li to doživio/la?	Koliko te to uznemirilo?				
		Niti malo	Malo	Osrednje	Prilično	Vrlo jako
Boravak u samoizolaciji	DA NE	1	2	3	4	5
Prekid aktivnosti vezanih uz hobi	DA NE	1	2	3	4	5
Zaraza člana obitelji COVID-om 19	DA NE	1	2	3	4	5

*Prilog 9.* Primjeri čestica subskala simptoma depresivnosti i anksioznosti u posljednjih tjedan dana skale DASS-21

	Uopće se nije donosilo na mene.	Odnosilo se na mene u određenoj mjeri ili neko vrijeme.	Odnosilo se na mene u većoj mjeri ili dobar dio vremena.	Gotovo u potpunosti ili većinu vremena se odnosilo na mene.	
Simptomi depresivnosti	Bilo mi je teško započeti aktivnosti	0	1	2	3
	Osjetio/la sam kao da se nemam čemu radovati.	0	1	2	3
	Ništa me nije moglo oduševiti.	0	1	2	3
Simptomi anksioznosti	Osjetio/la sam da sam blizu panici.	0	1	2	3
	Bio/la sam uplašen/a bez opravdanog razloga.	0	1	2	3

Zabrinjavale su me situacije u kojima bih mogao/la paničariti ili se osramotiti.	0	1	2	3
--	---	---	---	---

Prilog 10. Indeksi procjene ozbiljnosti simptoma izraženi u sumama rezultata pojedinog ispitanika za sve čestice u subskala depresivnosti i anksioznosti skale DASS-21

DASS-21	Depresivnost	Anksioznost
<i>Normalno</i>	0-4	0-3
<i>Blago</i>	5-6	4-5
<i>Umjereno</i>	7-10	6-7
<i>Ozbiljno</i>	11-13	8-9
<i>Ekstremno ozbiljno</i>	14+	10+

Prilog 11. Cohenova klasifikacija veličine efekta (Cohen; 1992, prema Fajgelj, 2012)

Klasifikacija	d	r	r <sup>2</sup> (u %)
Nizak, niži od uobičajenog	.2	.1	1%
Srednji, uobičajen	.5	.3	9%
Visok, viši od uobičajenoga	.8	.5	25%

Legenda: d-Cohenov d; r- veličina efekta