

## ZNAČAJ AFEKTIVNE EMOCIONALNE REGULACIJE NA ZADOVOLJSTVO ŽIVOTOM

**Autor:** LUKA MIHAILO LAZIĆ, Tatjana Kraljević

**e-mail:** laziclukamihailo@gmail.com, kraljevic.tatjana03@gmail.com

**Mentor:** prof. dr Nataša Kostić

Filozofski fakultet Univerziteta u Istočnom Sarajevu

**Uvod:** Afektivni stil je interindividualna razlika u osjetljivosti na emocije i njihovoj regulaciji. Identifikovana su tri. Stil prikrivanja ima cilj prikrivanje i izbjegavanje emocija. Stil prilagođavanja odražava prilagodljivost na situacijske zahtjeve. Stil tolerisanje odražava udobnost i neophodnost kao odgovor na emocionalna stanja i na percepciju emocije bez ikakvog napora da se borimo protiv tog osjećaja. Zadovoljstvo životom se odnosi na kognitivni proces prosuđivanja. Sastoji se iz posjedovanja resursa; zadovoljenja potreba, želja i čežnji; učešća u aktivnostima samoostvarivanja; poređenja s drugima i prošlim iskustvima. Neki afektivni stilovi efikasno regulišu iskustvo i izražavanje emocija, dok druge strategije imaju očigledno nenamjerne, kontraproduktivne efekte.

**Cilj:** Ispitati povezanost afektivnih stilova i njihovu predikciju sa zadovoljstvom životom.

**Materijal i metode:** Primijenjena je baterija testova sa sociodemografskim pitanjima, skalom zadovoljstva životom i skalom za mjerenje afektivnih stilova. Baterija testova prosljeđivana je online.

**Rezultati:** Dobijene su statistički značajne povezanosti između dimenzija prilagođavanja i tolerancije sa zadovoljstvom života. Takođe je ustanovljeno da dimenzija prilagođavanja predstavlja značajan pozitivan prediktor, a dimenzija prikrivanja značajan negativan prediktor zadovoljstva životom.

**Zaključak:** Dobijeni statistički značajni rezultati sugerišu da emocionalna regulacija, a posebno stilovi njenog regulisanja, igraju značajnu ulogu u povezanosti i predikciji zadovoljstva životom. Odnos između ovih varijabli je objašnjen kroz teoriju trodimenzionalnog modela afektivnih stilova. Rezultati ove studije doprinose boljem razumijevanju, slabo istraživanog, teorijskog objašnjenja uloge afektivnih stilova u emocionalnoj regulaciji i njenog odnosa sa zadovoljstvom života.

**Ključne riječi:** stilovi emocionalne regulacije, zadovoljstvo životom, povezanost, predikcija.

### UVOD

Pojam emocija nema stroge granice već obuhvata širok spektar iskustava, od blagih do intenzivnih, kratkih do dugotrajnih, jednostavnih do složenih. Zajednička karakteristika emocija je što nastaju kada osoba obrati pažnju na situaciju i protumači je kao značajnu za svoje ciljeve koji mogu biti trajni ili privremeni, svjesni ili nesvesni, kulturno dijeljeni ili lični. Promjenom cilja ili značenja mijenja se i emocija (Gross, 2008). Emocije su višeslojne i obuhvataju subjektivno iskustvo (osjećaj), ponašanje i fiziološke promjene (Mauss et al., 2005), što čini osnovu za mogućnost regulacije emocija (Gross, 2008). Gross i John (2003) navode da emocija započinje evaluacijom emocionalnih znakova. Kada pojedinac na njih obrati pažnju i evaluira ih na određene načine, emocionalni znakovi pokreću koordinirani skup tendencija reagovanja koje uključuju iskustvene, bihevioralne i fiziološke sisteme. Nakon što se ove tendencije reagovanja pojave, mogu se modularati na različite načine.

Jedna od najznačajnijih karakteristika ljudi je sposobnost regulisanja i prilagođavanja

svojih emocija u zavisnosti od određenih situacionih zahtjeva (Davidson, 2003; Izard, 1992). Regulacija emocija odnosi se na procese koji utiču na to koje emocije imamo, kada se imaju i kako se doživljavaju i izražavaju. Uključuje promjene u načinu na koji su komponente odgovora međusobno povezane tokom procesa razvijanja emocija, na primjer kada dođe do velikog povećanja fiziološkog odgovora u odsustvu otvorenog ponašanja (Gross, 1998). Takođe, regulacija emocija se odnosi na napore pojedinca da utiče na emocije na načine za koje smatra da će povećati vjerovatnoću da one budu korisne, a ne štetne. (Gross, 2015).

Razlikuju se strategije regulacije emocija usmjerene na osnovu trenutka kada se pojavljuju. Rane strategije se odnose na reakcije pojedinca prije nego što su se tendencije emocionalnog odgovora u potpunosti aktivirale i promijenile ponašanje i periferno fiziološko reagovanje. Strategije usmjerene na odgovore odnose se na reakcije pojedinca kada je emocija već u toku, nakon što su tendencije odgovora već generisane (Gross & John, 2003). Rane strategije su svedene na kognitivnu ponovnu procjenu koja je oblik kognitivne promjene koji uključuje tumačenje potencijalno emotivne situacije na način koji mijenja njen emocionalni uticaj (Lazarus & Alfert, 1964; Gross, 2003). Strategije usmjerene na odgovore su svedene na supresiju koja je oblik modulacije odgovora koji uključuje inhibiranje trenutnog emocionalno-ekspresivnog ponašanja (Gross, 1998; Gross, 2003). Hofmann i Kashdan (2010) su došli do zaključka da se u istraživanjima dosljedno identifikuju tri opšte strategije koje nazivaju afektivnim stilovima.

Afektivni stil je interindividualna razlika u osjetljivosti na emocije i njihovoj regulaciji (Davidson, 1998; Hofmann & Kashdan, 2010). Identifikovano je više afektivnih stilova. Prvi stil uključuje suzbijanje i druge strategije usmjerene na odgovor s ciljem prikrivanja i izbjegavanja interpersonalnih i interpersonalnih emocija nakon što se one pojave (npr. „Dobro sakrivam svoje emocije”). Ovaj afektivni stil nazivamo strategijama prikrivanja (Hofmann & Kashdan, 2010). Drugi stil odražava percepciju emocije kao informacije i sposobnost korišćenja tih informacija za moduliranje emocionalnog iskustva i izražavanja kao odgovor na situacijske zahtjeve određenog konteksta. To uključuje ne samo kognitivnu ponovnu procjenu već i druge taktike koje pomažu u uspješnom uravnoteženju emocija po potrebi. Ove osobe posjeduju alate da se ponovo prilagode ili uravnoteže emocije prema potrebi kako bi uspješno savladale nagrade i kazne svakodnevnog života (npr. „Mogu veoma brzo da izađem iz lošeg raspoloženja”). Ovaj afektivni stil nazivamo prilagođavajućim (Hofmann & Kashdan, 2010; Totzeck et al., 2018). Konačno, treći stil odražava udobnost i neophodnost kao odgovor na uzbudljiva emocionalna iskustva kakva postoje u sadašnjem trenutku i na percepciju emocije bez ikakvog napora da se borimo protiv tog osjećaja, čak i ako je ta emocija negativna i uzrokuje nevolju. To uključuje snažnu toleranciju na stres (npr. „U redu je da drugi vide da sam uznemiren/na”). Ovaj afektivni stil nazivamo strategijama tolerisanja (Hofmann & Kashdan, 2010; Totzeck et al., 2018).

Zadovoljstvo životom se odnosi na kognitivni proces prosuđivanja (Diener et al., 1985). Sastoji se iz posjedovanja resursa; zadovoljenja potreba, želja i čežnji; učešća u aktivnostima samoostvarivanja; i poređenja s drugima i prošlim iskustvima. Procjene zadovoljstva zavise od poređenja nečijih okolnosti sa onim što se smatra odgovarajućim standardom koji svaka osoba postavlja za sebe, te da nije nametnuta spolja (Shin & Johnson, 1978 ). Karakteristika subjektivnog blagostanja je da se ono fokusira na vlastite procjene osobe (Diener, 1984). Bradburn (1969) zadovoljstvo životom definiše kao prevlast pozitivnog afekta nad negativnim afektom. To može značiti ili da osoba doživljava uglavnom ugodne emocije tokom ovog perioda života ili da je osoba predisponirana za takve emocije, bez obzira da li ih trenutno doživljava ili ne (Diener, 1984). Zadovoljstvo životom se posmatra kao izraz sposobnosti suočavanja pojedinca i subjektivnog stanja koje proizlazi iz uspješnih ili neuspješnih vještina suočavanja. Mjere subjektivnog blagostanja obično su se fokusirale na pozitivne ili negativne reakcije ispitanika na njegovu/njenu trenutnu životnu situaciju

(Hickson et al., 1988). Prema Campbellu (1976), zadovoljstvo životom se nalazi unutar iskustva pojedinca. Mjere subjektivnog blagostanja obično uključuju globalnu procjenu svih aspekata života osobe. Iako se može procijeniti afekt ili zadovoljstvo unutar određenog domena, naglasak se obično stavlja na integriranu procjenu života osobe (Diener, 1984).

Neki afektivni stilovi efikasno regulišu iskustvo i izražavanje emocija, dok druge strategije imaju očigledno nenamjerne, kontraproduktivne efekte (Hofmann & Kahdan, 2010). Osobe koje bolje regulišu anksioznost i negativne emocije kroz adaptivne strategije imaju veću sposobnost održavanja pozitivnog afekta i niži nivo stresa (Tugade & Fredrickson, 2004).

U domenima interpersonalnog funkcionisanja i zadovoljstva životom, osobe koje koriste kognitivnu ponovnu procjenu pokazale su niže simptome depresije, bile su zadovoljnije i optimističnije, te su imale veće samopoštovanje, lični rast, samoprihvatanje, vještine suočavanja, osjećaj autonomije, kao i bolje interpersonalne odnose (Garnefski et al., 2001; Gross & John, 2003; John & Gross, 2004; Cutuli, 2014). Nasuprot tome, osobe koje koriste supresiju osjećaju da imaju manje društvene podrške, lošije sposobnosti suočavanja, niže zadovoljstvo životom, niže samopoštovanje, pesimističan stav o budućnosti, veći stepen izbjegavanja i nedostatak bliskih društvenih odnosa i podrške, a svi faktori povećavaju rizik od depresivnih simptoma (Sheldon et al., 1997; Gross & John, 2003; John & Gross, 2004; Cutuli, 2014).

Veliki broj istraživanja je potvrdio povezanost kognitivne ponovne procjene sa zadovoljstvom životom (Garnefski et al., 2001; Gross & John, 2003; John & Gross, 2004; Cutuli, 2014) i negativnu povezanost supresije sa zadovoljstvom životom (Sheldon et al., 1997; Gross & John, 2003; John & Gross, 2004; Cutuli, 2014; Haga et al., 2009). U sklopu modela emocionalne regulacije emocija usmjerene na osnovu trenutka kada se pojavljuju pokazalo se da su rane strategije, odnosno kognitivna ponovna procjena, prediktori većeg zadovoljstva životom. Strategije usmjerene na odgovor, odnosno supresija, pokazala se kao prediktor nižeg zadovoljstva životom (Gross & John, 2003; Schutte, N.S. et al., 2009). Afektivni stil prikrivanja je pokazao snažnu korelaciju sa supresijom, a afektivni stil prilagođavanja je pokazao umjerenu korelaciju sa kognitivnom ponovnom procjenom. Afektivni stil tolerisanja je pokazao statistički značajnu malu pozitivnu korelaciju sa kognitivnom ponovnom procjenom i statistički značajnu malu negativnu korelaciju sa supresijom (Hofmann & Kahdan, 2010).

Pored brojnih nalaza o povezanosti modela emocionalne regulacije usmjerene na osnovu trenutka kada se pojavljuju sa zadovoljstvom životom (Garnefski et al., 2001; Gross & John, 2003; John & Gross, 2004; Cutuli, 2014; Sheldon et al., 1997; Haga et al., 2009; Schutte, N.S. et al., 2009), još uvijek nije dovoljno razjašnjeno na koji način različiti stilovi afektivne emocionalne regulacije doprinose procjeni zadovoljstva životom. Zbog toga se u ovom istraživanju nastoji ispitati značaj afektivne emocionalne regulacije sa zadovoljstvom života, odnosno utvrditi da li pojedinci sa afektivnim stilovima prilagođavanja i tolerisanja pokazuju više zadovoljstvo životom u odnosu na pojedince sa izraženim afektivnim stilom prikrivanja. Na osnovu navedenog, istraživanje ima za cilj da doprinese boljem razumijevanju uloge emocionalne regulacije u subjektivnom blagostanju.

## Hipoteze

- H1.1 – Osobe sa izraženim afektivnim stilom prilagođavanja će biti pozitivno povezani sa višim zadovoljstvom životom (Garnefski et al., 2001; Gross & John, 2003; John & Gross, 2004; Hofmann & Kahdan, 2010; Cutuli, 2014);
- H1.2 – Osobe sa izraženim afektivnim stilom tolerisanja će biti pozitivno povezani sa višim zadovoljstvom životom zbog fleksibilnog prilagođavanja emocionalnim iskustvima koje doprinosi održavanju pozitivnog afekta (Hofmann & Kahdan, 2010);

- H1.3 – Osobe sa izraženim afektivnim stilom prikrivanja će biti negativno povezani sa višim zadovoljstvom životom zato što potiskivanje i skrivanje emocionalnih reakcija vodi nižem zadovoljstvu životom (Sheldon et al., 1997; Gross & John, 2003; John & Gross, 2004; Hofmann & Kahdan, 2010; Cutuli, 2014);
- H2.1 – Prilagođavanje pozitivno prediktuje zadovoljstvo životom zbog fleksibilnog i adaptivnog prilagođavanja emocionalnim iskustvima (Gross & John, 2003; Hofmann & Kahdan, 2010; Schutte, N.S. et al., 2009);
- H2.2 – Tolerisanje pozitivno prediktuje zadovoljstvo životom zbog veće otpornosti na intenzivna emocionalna iskustva (Gross & John, 2003; Hofmann & Kahdan, 2010; Schutte, N.S. et al., 2009);
- H2.3 – Prikrivanje negativno prediktuje zadovoljstvo životom zbog skrivanja i potiskivanja emocija (Gross & John, 2003; Hofmann & Kahdan, 2010; Schutte, N.S. et al., 2009).

## MATERIJAL I METODE

### Uzorak

Uzorak je prigodni i sačinjen je od studenata različitih univerziteta i osoba iz zajedničkih internet grupa širom Bosne i Hercegovine, Crne Gore i Hrvatske. Sačinjen je od 199 ispitanika, čija se starosna dob kreće od 18 do 63 godine starosti, čiji ukupan prosjek iznosi 25,22 godine starosti. Polnu strukturu sačinjava 29,65% ispitanika muškog pola i 69,35% ispitanika ženskog pola, ukupno 1,00% ispitanika se nije izjasnilo. Najveći broj ispitanika stanuje u Bosni i Hercegovini (69,35%), zatim u Srbiji (23,12%), Hrvatskoj (4,52%) i najmanje u Crnoj Gori (3,02%). Po pitanju stepena obrazovanja, najviše je osoba sa fakultetskim obrazovanjem (39,20%), zatim sa srednjoškolskim (48,74%), sa magistratskim/doktorske (7,54%), sa višeškolskim (4,52%). U gradu stanuje najveći broj ispitanika (61,31%), zatim u manjem mjestu (27,64%) a najmanje ih stanuje na selu (11,06%). Navedeni podaci su prikazani u tabeli.

| Ukupan broj ispitanika    |                         | 199 | 100%     |
|---------------------------|-------------------------|-----|----------|
| Karakteristike ispitanika | Podaci                  | N   | Procenat |
| Pol                       | Ženski                  | 138 | 69,35%   |
|                           | Muški                   | 59  | 29,65%   |
| Država stanovanja         | Bosna i Hercegovina     | 138 | 69,35%   |
|                           | Srbija                  | 46  | 23,12%   |
|                           | Crna Gora               | 6   | 3,02%    |
|                           | Hrvatska                | 9   | 4,52%    |
| Stepen obrazovanja        | Magistrat/doktorat      | 15  | 7,54%    |
|                           | Fakultetsko obrazovanje | 78  | 39,20%   |
|                           | Viša škola              | 9   | 4,52%    |
|                           | Srednja škola           | 97  | 48,74%   |
| Mjesto stanovanja         | Grad                    | 122 | 61,3%    |
|                           | Manje mjesto            | 55  | 27,6%    |
|                           | Selo                    | 22  | 11,1%    |

**Tabela br. 1** Socio-demografske karakteristike populacije

## Instrumenti

Upitnik afektivnih stilova (Hofmann i Kashdan, 2010; adaptacija: Žuljević et al., 2013) sastoji se od 20 ajtema. Obuhvata tri supskale koje predstavljaju samoopisne mjere tri stila, odnosno strategije afektivne regulacije. Ispitanik daje odgovore na petostepenoj skali Likertovog tipa, indukujući stepen slaganja sa navedenom tvrdnjom. Upitnik omogućuje tri skora koja upućuju na preferenciju pojedinačnih strategija.

Supskala „*Prikrivanje*” ima za cilj da indukuje sklonost ispitanika da prikrije ili potisne emocionalno stanje koje u datom trenutku doživljava. Obuhvata osam ajtema poput: „*Ljudi obično ne mogu da prepoznaju kako se osjećam*” i ima raspon ukupnog skora od 8 do 40.

Supskala „*Prilagođavanje*” obuhvata sedam ajtema poput: „*Veoma brzo mogu da se smirim*”, te ukupnim skorom raspona od 7 do 35 indukuje ispitanikove sklonosti da se uspješno prilagodi zahtjevima situacije u kojoj se emocija javila.

Treća supskala „*Tolerisanje*” obuhvata pet ajtema poput: „*Mogu da podnesem da budem uznemiren/a*” i ukupnim skorom opsega od 5 do 25 indukuje ispitanikovu sklonost ka prihvatanju i tolerisanju sopstvenih emocija, uključujući neželjene i averzivne reakcije. Prilagođavanje osobe zahtjevima situacije i tolerisanje svojih emocija, predstavljaju odraz funkcionalnog afektivnog stila koji bi trebalo da doprinese.

Srpsku verziju upitnika validirala je Žuljević et al. (2013) na uzorku mladih odraslih u Bosni i Hercegovini. Rezultati faktorske analize potvrdili su dvodimenzionalnu strukturu instrumenta, a interne konzistentnosti supskala bile su zadovoljavajuće:  $\alpha = 0,85$  za prikrivanje,  $\alpha = 0,81$  za prilagođavanje i  $\alpha = 0,58$  za tolerisanje.

Dobijene vrijednosti pouzdanosti po dimenzijama:  $\alpha = 0,77$  za prikrivanje,  $\alpha = 0,82$  za prilagođavanje i  $\alpha = 0,53$  za tolerisanje su slične rezultatima prethodne studije. Najveće odstupanje se može uvidjeti u odnosu između pouzdanosti dimenzije prikrivanja u ovoj i studiji koju su sproveli Žuljević et al. (2013).

Skala zadovoljstva životom (Penezić, 1966) se sastoji od 20 ajtema. Ukupno, 17 ajtema se odnosi na procjene globalnog zadovoljstva, dok tri ajtema služe za procjenu situacijskog zadovoljstva. Skala je nastala uključivanjem skale zadovoljstva životom (Satisfaction With Life Scale, Larsen et al., 1985) sastavljene od pet ajtema, skale opšteg zadovoljstva (Bezinović, 1988) sastavljene od sedam ajtema, pet ajtema iz skale pozitivnih stavova prema životu (Positive Attitudes Toward Life, Grob, 1995), te tri ajtema iz skale uživanja u životu, za procjenu situacijskog zadovoljstva (Joy in Life Scale, Grob, 1995). Ispitanici odgovaraju zaokruživanjem odgovarajućeg broja na petostepenoj skali Likertovog tipa, a ukupan rezultat se oblikuje kao linearna kombinacija procjena. Za sumiranje procjena potrebno je dva ajtema obrnuto bodovati. Viši rezultat označava i više zadovoljstvo životom, a rezultati se kreću u rasponu od 20 do 100. Skala pokazuje jednofaktorsku strukturu sa visokom pouzdanošću (koeficijent pouzdanosti tipa Cronbach Alpha iznosi (zavisno o dobnoj strukturi) i  $\alpha = 0,84$  do  $0,95$ ). U ovoj studiji Cronbach Alpha iznosi  $\alpha = 0,93$  što ukazuje na veoma visoku pouzdanost koja je u skladu sa rezultatima prethodnih studija.

## REZULTATI

Na početku analiza su ustanovljene deskriptivne vrijednosti uzorka na dva različita mjerna instrumenta koja su korištena u ovom istraživanju. Početne analize su sprovedene na ukupnim skorovima obje skale, tek u daljim analizama, u skladu sa potrebama, će se zalaziti u više detalja. Ovo se pogotovo odnosi na ASQ skalu iz koje će biti izvučene supskale. Odnosi zadovoljstva životom, u vidu korelacija i predikcija, će isključivo biti poređeni sa pojedinačnim dimenzijama na ASQ skali, što je u skladu sa prethodnim studijama (Hofmann i Kashdan, 2010, Žuljević et al., 2013).

| Skala | R     | M     | SD    | SK     | KU    |
|-------|-------|-------|-------|--------|-------|
| ASER  | 43–95 | 69,60 | 10,44 | -0,186 | 0,172 |
| ZŽ    | 35–97 | 72,43 | 14,57 | -0,345 | 0,172 |

\*ASER – afektivnih stilovi emocionalne regulacije; ZŽ – zadovoljstvo životom; R – raspon; M – aritmetička sredina; SD – standardna devijacija; SK – skjunis; KU – kurtosis

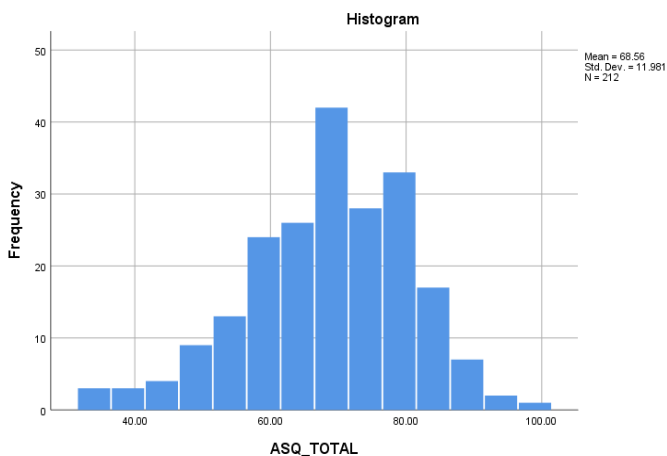
**Tabela br. 2** Deskriptivne karakteristike

Na osnovu dobijenih deskriptivnih vrijednosti može se uvidjeti da je na skali za mjerenje afektivnih stilova emocionalne regulacije aritmetička sredina ( $M = 69,60$ ) bliža maksimalnoj empirijskoj vrijednosti raspona ( $\max = 95$ ), što bi moglo ukazivati na blagu negativnu asimetriju. Ovakvu pretpostavku potvrđuje blago negativna vrijednost skjunisa ( $Sk = -0,186$ ), dok vrijednost kurtozisa ( $Ku = 0,172$ ) ukazuje na veoma blagu platikurtičnost distribucije. Ovakve vrijednosti skjunisa i kurtozisa ukazuju na to da distribucija ne odstupa značajno od normalne.

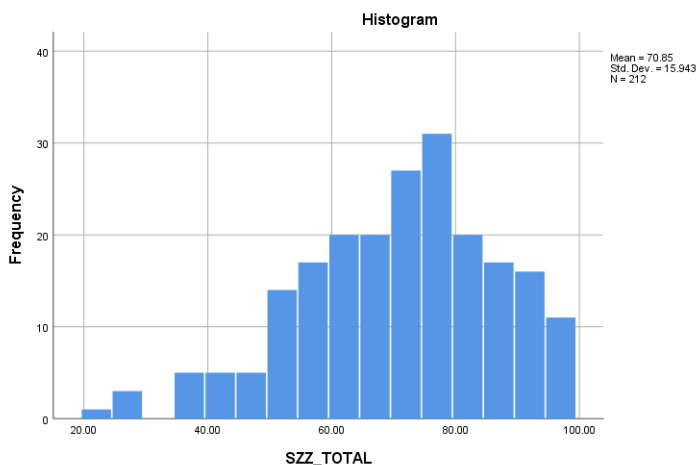
Dobijena vrijednost aritmetičke sredine ( $M = 72,43$ ) rezultata na skali za mjerenje zadovoljstva životom je bliža maksimalnoj empirijskoj vrijednosti ( $\max = 97$ ), što bi moglo ukazivati na negativnu asimetriju distribucije rezultata. Dobijena vrijednost skjunisa ( $Sk = -0,345$ ) pokazuje blagu negativnu asimetriju distribucije. Vrijednost kurtozisa ( $Ku = 0,172$ ) ukazuje da je distribucija skoro idealna po pitanju „šiljatosti” distribucije, sa slabom primjetnim negativnim vrijednostima. Ovakve vrijednosti skjunisa i kurtozisa ukazuju na to da se distribucija rezultata značajno ne odstupa od normalne.

| Kolmogorov–Smirnov   |           |     |       |
|----------------------|-----------|-----|-------|
|                      | Statistik | df  | p     |
| Zadovoljstvo životom | 0,066     | 199 | 0,035 |
| Afektivni stilovi    | 0,053     | 199 | 0,200 |

**Tabela br. 3** – Kolmogorov–Smirnov test normalnosti



**Histogram 1** – Raspodjela frekvencija na introspektivnoj skali za mjerenje afektivnih stilova



**Histogram 2** – Raspodjela frekvencija na introspektivnoj skali za mjerenje zadovoljstva životom

Statističke značajnosti Kolmogorov–Smirnovog testa sada ukazuju na to da distribucije dobijene na skalama za samoprocjenu afektivnih stilova ( $p = 0,200$ ) ne odstupaju od normalne za razliku od distribucije na skali za samoprocjenu zadovoljstva životom koja se statistički značajno ( $p = 0,04$ ,  $p < 0,05$ ) razlikuje od normalne. Bez obzira na to što dobijene vrijednosti skrunisa i kurtozisa ukazivale na potencijalnu normalnost, K-S test jasno upućuje na to da se distribucija rezultata na skali za mjerenje zadovoljstva životom statistički značajno odstupaju od normalne.

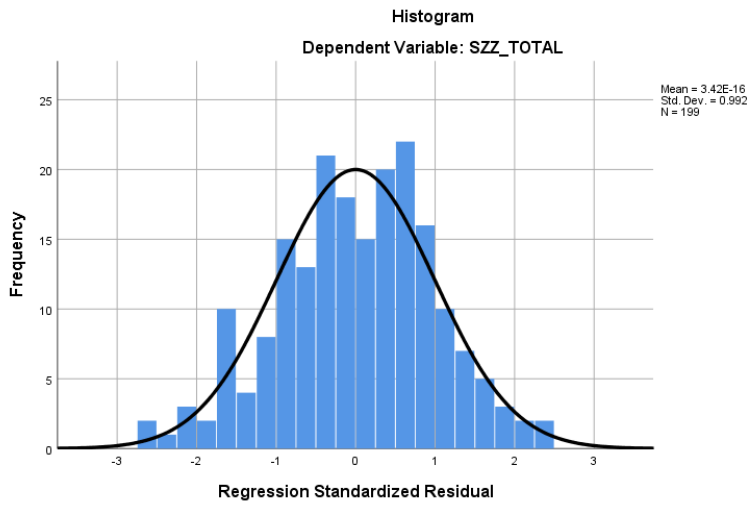
Postoji više afektivnih stilova emocionalne regulacije, te je potrebno izračunati njihovu pojedinačnu povezanost sa zadovoljstvom života. S obzirom na to da je dokazano da rezultati na skali za samoprocjenu zadovoljstva životom nisu normalno raspoređeni, bez obzira na raspodjelu dimenzija afektivnog stila, biće korištene neparametrijske statističke tehnike.

Pokazalo se, da jedino dimenzija prikrivanja nema statički značajnu povezanost sa samoprocjenom zadovoljstva životom, te u skladu sa rezultatima hipoteza o pozitivnoj povezanosti ova dva konstrukta nije podržana.

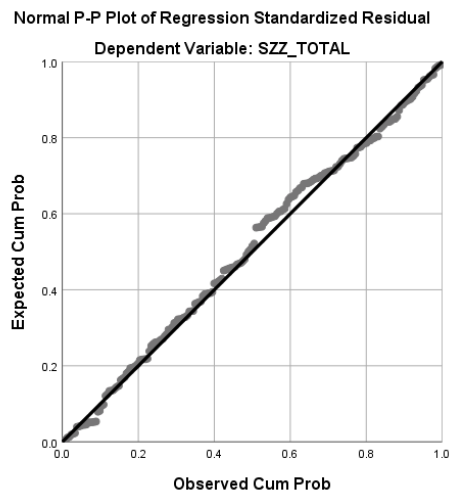
Dimenzija tolerancije ima statistički značajnu malu pozitivnu korelaciju ( $r = 0,285$ ;  $p = 0,00$ ,  $p < 0,01$ ) sa samoprocjenom zadovoljstva životom. Ovim rezultatima se potvrđuje hipoteza o pozitivnoj povezanosti tolerancije kao dimenzije ukupnog afektivnog stila sa samoprocjenom zadovoljstva životom.

Umjerenu pozitivnu povezanost ( $r = 0,422$ ), od statističkog značaja ( $p = 0,00$ ,  $p < 0,01$ ), ima dimenzija prilagođavanja sa samoprocjenom zadovoljstva životom. Ovim je potvrđena hipoteza o pozitivnoj povezanosti prilagođavanja kao dimenzije ukupnog afektivnog stila sa samoprocjenom zadovoljstva životom.

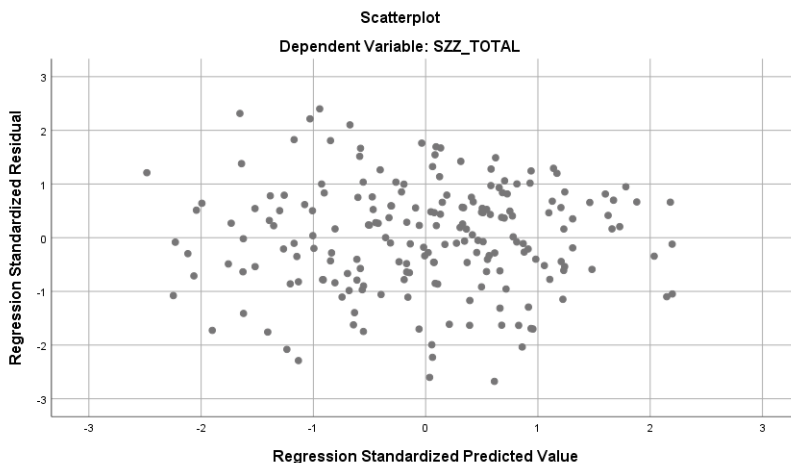
Prije sprovođenja regresione analize, potrebno je provjeriti pretpostavke veličini uzorka, linearnosti, normalnosti distribucije reziduala i multikolinearnosti. Ukupan uzorak čini ukupno 199 ispitanika. Prema opštim smjernicama, preporučuje se između 15 i 20 ispitanika po prediktoru kako bi se obezbijedila stabilnost parametara (Field, 2018). Green (1991) dodatno predlaže formulu  $N \geq 50 + 8 \cdot (\text{broj prediktora})$  za testiranje ukupnog modela i  $N \geq 104 + \text{broj prediktora}$  za procjenu pojedinačnih prediktora, dok Tabachnick & Fidell (2007) naglašavaju da se veličina uzorka treba prilagoditi broju prediktora i očekivanom efektu. U skladu s navedenim preporukama, uzorak u ovom istraživanju može se smatrati adekvatnim za sprovođenje višestruke linearne regresije.



**Histogram 3 – Raspodjela reziduala**



**Normal P-P Plot 1 – Raspodjela reziduala**



**Scatterplot 1 – Raspodjela reziduala**

Na grafičkim prikazima je moguće uočiti da je pretpostavka o normalnosti distribucije reziduala potvrđena. Što se tiče linearnosti na grafičkom prikazu se može uvidjeti da je linearnost jasno vidljiva, te da je i sama pretpostavka o linearnosti reziduala potvrđena.

Što se tiče uslova o multikorelanosti, utvrđeno je da se VIF vrijednosti kreću od 1,104 do 1,456 što upućuje na mogućnost primjene linearne regresione analize. Korelacije između prediktora (koje iznose manje od 0,80) kao i tolerancija (koja iznosi  $< 1$ ) dodatno potvrđuju da je uslov o niskoj multikorelanosti ispunjen.

| Prediktor          | $\beta$ | SE    | $\beta$ | t     | p     |
|--------------------|---------|-------|---------|-------|-------|
| ASQ_Prikrivanje    | -0,436  | 0,166 | -0,174  | -2,62 | 0,009 |
| ASQ_Prilagođavanje | 1,199   | 0,206 | 0,446   | 5,83  | 0,001 |
| ASQ_Tolerisanje    | 0,378   | 0,354 | 0,078   | 1,07  | 0,287 |

**Tabela br. 4 Rezultati regresione analize**

Rezultati višestruke regresije pokazuju da dimenzije afektivnog stila statistički značajno predviđaju zadovoljstvo životom, ( $F = 18,69$ ,  $p < 0,001$ ) pri čemu model objašnjava 22,3% varijanse ( $R^2 = 0,223$ ). Značajan pozitivni prediktor bio je stil **prilagođavanja** ( $\beta = 0,446$ ,  $p < 0,001$ ), dok je stil **prikrivanja** imao značajan negativan doprinos ( $\beta = -0,174$ ,  $p = 0,009$ ). Stil **tolerisanja** nije bio značajan prediktor ( $\beta = 0,078$ ,  $p = 0,287$ ).

## DISKUSIJA

Dobijeni rezultati ukazuju na značajnu povezanost pojedinih dimenzija afektivnih stilova emocionalne regulacije sa zadovoljstvom života, kao i na to da su pojedine dimenzije značajni prediktori zadovoljstva životom. Unaprijed postavljene hipoteze su djelimično potvrđene.

Prva hipoteza je potvrđena. Dimenzija prilagođavanja ima umjerenu pozitivnu povezanost sa zadovoljstvom životom, što potvrđuje da fleksibilno i kontekstualno prilagođavanje emocionalnog odgovora predstavlja snažan zaštitni faktor za subjektivno blagostanje, što je u skladu sa modelom emocionalne regulacije (Gross, 1998). Prema ovom modelu pravovremeno i funkcionalno prilagođavanje može smanjiti negativne emocionalne posljedice

i povećati pozitivni afekt.

Dimenzija tolerisanja pokazala je značajnu malu pozitivnu povezanost sa zadovoljstvom životom. Bolje rečeno, sposobnost prihvatanja i podnošenja negativnih emocija može doprinijeti stabilnijem subjektivnom blagostanju. Ovi rezultati su u skladu sa nalazima Hofmanna i Kashdana (2010), koji navode da tolerancija negativnog afekta smanjuje emocionalnu reaktivnost i doprinosi većoj otpornosti na stres.

Dimenzija prikrivanja nije imala statistički značajnu povezanost sa zadovoljstvom životom. Ovakav rezultat, iako nije u skladu sa hipotezom, se može podržati drugim teorijskim postavkama i ranijim empirijskim nalazima (Gross & John, 2003), koji sugerišu da potiskivanje i prikrivanje emocija može imati neutralan ili čak negativan efekat na subjektivno blagostanje, jer smanjuje autentičnost interpersonalne komunikacije i otežava emocionalnu obradu.

Utvrđena je da su prikrivanje i prilagođavanje dva statistički značajna prediktora zadovoljstva životom. Prikrivanje se pokazalo kao negativni prediktor, dok se prilagođavanje pokazalo kao pozitivan prediktor. Što se može uklopiti u teorijsko objašnjenje (Gross & John, 2003; Hofmann & Kashdan, 2010; Schutte, N.S. et al., 2009).

Pouzdanost supskale za mjerenje dimenzije „tolerisanje” se, kao i pouzdanost dobijena u studiji koju su sprovedi Žuljević et al. (2013), pokazala kao slabo pouzdana. Niska pouzdanost ukazuje da instrument ne mjeri ispravno konstrukt za koji se smatra da mjeri, što može dovesti do značajnih problema prilikom provjere povezanosti „tolerisanja” sa drugim konstruktima.

## ZAKLJUČAK

Uopšteno, dobijeni rezultati naglašavaju značaj adaptivnih oblika emocionalne regulacije (naročito prilagođavanja i tolerisanja) u očuvanju zadovoljstva životom. S obzirom na to da strategije emocionalne regulacije mogu biti predmet psiholoških intervencija i treninga, nalazi ovog istraživanja imaju praktične implikacije u domenu unaprjeđenja mentalnog zdravlja i subjektivnog blagostanja. Neophodno je uzeti u obzir ograničenja studije. Slaba pouzdanost skale za mjerenje dimenzije „tolerisanje”. Prigodan uzorak smanjuje mogućnost generalizacije rezultata na širu populaciju. Podaci su prikupljeni metodom samoprocjene, koja može biti podložna pristrasnosti društveno poželjnih odgovora. Buduća istraživanja bi trebala da uključe longitudinalni dizajn kako bi se utvrdio pravac povezanosti između ispitivanih varijabli, kao i šire sociodemografske grupe radi bolje opšte primjenjivosti rezultata. Za supskalu koja mjeri dimenziju „tolerisanje” potrebno je unapređivanje skale u vidu dodavanja većeg broja ajtema koji bi bolje pokrili konstrukt.

## LITERATURA

- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Aldine.
- Campbell, A. (1976). Subjective measures of well-being. *American Psychologist*, 31(2), 117–124. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.31.2.117>
- Cutuli D. (2014). Cognitive reappraisal and expressive suppression strategies role in the emotion regulation: an overview on their modulatory effects and neural correlates. *Frontiers in systems neuroscience*, 8, 175. <https://doi.org/10.3389/fnsys.2014.00175>
- Davidson, R. J. (1998). Affective style and affective disorders: Perspectives from affective neuroscience. *Cognition and Emotion*, 12(3), 307–330. <https://doi.org/10.1080/026999398379628>
- Davidson, R. J. (2003). Darwin and the neural bases of emotion and affective style. *Proceedings of the New York Academy of Sciences*, 1000(1), 316–336. <https://doi.org/10.1196/annals.1280.014>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>

- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901\\_13](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13)
- Field, A. P. (2018). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics* (5th ed.). SAGE Publications.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation, and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311–1327. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Green, S. B. (1991). How Many Subjects Does It Take to Do a Regression Analysis? *Multivariate Behavioral Research*, 26(3), 499–510. DOI: 10.1207/s15327906mbr2603\_7
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J. J. (2008). Emotion and emotion regulation: Personality processes and individual differences. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (3rd ed., pp. 701–724). The Guilford Press.
- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Haga, S. M., Kraft, P., & Corby, E.-K. (2009). Emotion regulation: Antecedents and well-being outcomes of cognitive reappraisal and expressive suppression in cross-cultural samples. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 10(3), 271–291. <https://doi.org/10.1007/s10902-007-9080-3>
- Hickson, J., Housley, W. F., & Boyle, C. (1988). The relationship of locus of control, age, and sex to life satisfaction and death anxiety in older persons. *The International Journal of Aging & Human Development*, 26(3), 191–199. <https://doi.org/10.2190/E5CK-THBM-QVQG-C3DN>
- Hofmann, S. G., & Kashdan, T. B. (2010). The Affective Style Questionnaire: Development and psychometric properties. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 32(2), 255–263. <https://doi.org/10.1007/s10862-009-9142-4>
- Hofmann, S. G., Heering, S., Sawyer, A. T., & Asnaani, A. (2009). How to handle anxiety: The effects of reappraisal, acceptance, and suppression strategies on anxious arousal. *Behaviour Research and Therapy*, 47(5), 389–394. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2009.02.010>
- Izard C. E. (1992). Basic emotions, relations among emotions, and emotion-cognition relations. *Psychological review*, 99(3), 561–565. <https://doi.org/10.1037/0033-295x.99.3.561>
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of personality*, 72(6), 1301–1333. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x>
- Lazarus, R. S., & Alfert, E. (1964). Short-circuiting of threat by experimentally altering cognitive appraisal. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 69(2), 195–205. <https://doi.org/10.1037/h0044635>
- Mauss, I. B., Levenson, R. W., McCarter, L., Wilhelm, F. H., & Gross, J. J. (2005). The tie that binds? Coherence among emotion experience, behavior, and physiology. *Emotion (Washington, D.C.)*, 5(2), 175–190. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.5.2.175>
- Penezić, Z. (1996). Teorije, mjerenja i korelati zadovoljstva životom. *Radovi Filozofskoga fakulteta u Zadru, Razdio filozofije, psihologije, sociologije i pedagogije*, 35(12), 95–113. <https://doi.org/10.15291/radovifp-sp.2667>
- Schutte, N.S., Manes, R.R. & Malouff, J.M. Antecedent-Focused Emotion Regulation, Response Modulation and Well-Being. *Curr Psychol* 28, 21–31 (2009). <https://doi.org/10.1007/s12144-009-9044->
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Rawsthorne, L. J., & Ildardi, B. (1997). Trait self and true self: Cross-role variation in the Big-Five personality traits and its relations with psychological authenticity and subjective well-being. *Journal of personality and social psychology*, 73(6), 1380.
- Shin, D. C., & Johnson, D. M. (1978). Avowed Happiness as an Overall Assessment of the Quality of Life. *Social Indicators Research*, 5(4), 475–492. <http://www.jstor.org/stable/27521880>
- Totzeck, C., Teismann, T., Hofmann, S. G., von Brachel, R., Zhang, X. C., Pflug, V., & Margraf, J. (2018). Affective styles in mood and anxiety disorders – Clinical validation of the “Affective Style Questionnaire” (ASQ). *Journal of Affective Disorders*, 238, 392–398. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.05.035>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Using Multivariate Statistics* (5th ed.). Boston, MA: Pearson.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back From

Negative Emotional Experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320–333. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>

Žuljević, D., Radović, D., & Gavrilov Jerković, V. (2013). Psihometrijska provera i validacija Upitnika afektivnih stilova na srpskom uzorku. *Primenjena psihologija*, 6(1), 45–65. <https://doi.org/10.19090/pp.2013.1.45-65>

## IMPORTANCE OF AFFECTIVE EMOTIONAL REGULATION FOR LIFE SATISFACTION

**Authors:** LUKA MIHAİLO LAZIĆ, Tatjana Kraljević

**Email:** laziclukamihailo@gmail.com

**Mentor:** Prof. Nataša Kostić

Faculty of Philosophy, University of East Sarajevo

**Introduction:** Affective style is an interindividual difference in sensitivity to emotions and their regulation. Three styles have been identified. The concealing style has a tendency to conceal and avoid emotions. The adjusting style reflects adaptability to situational requirements. The toleration style reflects comfort and necessity in response to emotions and to perceived emotions without any effort to combat those feelings. Life satisfaction refers to the cognitive process of judgment. It consists of having resources, satisfaction of needs and desires, participation in self-realization activities, and comparison with others and past experiences. Some affective styles effectively regulate the experience and expression of emotions, while other strategies have obviously unintended, counterproductive effects.

**Aim:** To examine the association among affective styles and their predictive value for life satisfaction.

**Materials and Methods:** A battery of tests with socio-demographic questions, a life satisfaction scale, and a scale for measuring affective styles were used. The battery of tests was distributed online.

**Results:** Statistically significant correlations between the dimensions of adjustment and tolerance with life satisfaction were obtained. It was also found that the adjustment dimension is a significant positive predictor, and the masking dimension is a significant negative predictor of life satisfaction.

**Conclusion:** The obtained statistically significant results suggest that emotional regulation, and especially styles of its regulation, play a significant role in the correlation and prediction of life satisfaction. The relationship between these variables is explained through the theory of the three-dimensional model of affective styles. The results of this study contribute to a better understanding of the poorly researched theoretical explanation of the role of affective styles in emotional regulation and the way emotional regulation relates to life satisfaction.

**Keywords:** emotional regulation styles; life satisfaction; correlation; prediction