

# Odnos strategija regulacije emocija i prilagodbe na studij

---

**Drokan, Lucija**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2019**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Filozofski fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:142:075997>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-04-02**



*Repository / Repozitorij:*

[FFOS-repository - Repository of the Faculty of Humanities and Social Sciences Osijek](#)



Sveučilište J. J. Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet

Odsjek za psihologiju

**ODNOS STRATEGIJA REGULACIJE EMOCIJA I  
PRILAGODBE NA STUDIJ**

Diplomski rad

Lucija Drokan

Mentor: doc. dr. sc. Valerija Križanić

Sumentor: dr. sc. Marija Milić

Osijek, 2019.

Sveučilište J. J. Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet

Odsjek za psihologiju

Studij: Diplomski studij psihologije

Lucija Drokan

**ODNOS STRATEGIJA REGULACIJE EMOCIJA I  
PRILAGODBE NA STUDIJ**

Diplomski rad

Društvene znanosti, polje psihologija, grana opća psihologija

Mentor: doc. dr. sc. Valerija Križanić

Sumentor: dr. sc. Marija Milić

Osijek, 2019.

## IZJAVA

Izjavljujem s punom materijalnom i moralnom odgovornošću da sam ovaj rad samostalno napravio te da u njemu nema kopiranih ili prepisanih dijelova teksta tuđih radova, a da nisu označeni kao citati s napisanim izvorom odakle su preneseni.

Svojim vlastoručnim potpisom potvrđujem da sam suglasan da Filozofski fakultet Osijek trajno pohrani i javno objavi ovaj moj rad u internetskoj bazi završnih i diplomskih radova knjižnice Filozofskog fakulteta Osijek, knjižnice Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku i Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu.

U Osijeku, 30.10.2019.

*Lucija Drokan*

---

Lucija Drokan, 0122216090

## Sadržaj

UVOD.....	1
Prilagodba na studij.....	2
Regulacija emocija.....	5
Interpersonalna regulacija emocija.....	8
CILJ ISTRAŽIVANJA.....	9
PROBLEMI I HIPOTEZE.....	10
METODA.....	11
Sudionici.....	11
Instrumenti.....	11
Postupak.....	13
REZULTATI.....	13
Povezanost strategija regulacije vlastitih i tuđih emocija.....	15
Povezanost strategija regulacije emocija te akademske, socijalne i emocionalne prilagodbe na studij.....	15
Doprinos strategija regulacije vlastitih i tuđih emocija u objašnjenju varijance akademske, socijalne i emocionalne prilagodbe na studij.....	17
RASPRAVA.....	19
Povezanost strategija regulacije vlastitih i tuđih emocija.....	20
Povezanost strategija regulacije emocija i prilagodbe.....	20
Doprinos strategija regulacije emocija objašnjenju akademske prilagodbe na studij.....	22
Doprinos strategija regulacije emocija objašnjenju socijalne prilagodbe na studij.....	23
Doprinos strategija regulacije emocija objašnjenju emocionalne prilagodbe na studij.....	24
Ograničenja, smjernice za buduća istraživanja i implikacije nalaza.....	25
ZAKLJUČAK.....	26
LITERATURA.....	27

## **Odnos strategija regulacije emocija i prilagodbe na studij**

Cilj istraživanja bio je ispitati odnos strategija regulacije vlastitih i tuđih emocija i različitih aspekata prilagodbe na studij. Od mjernih instrumenata korišteni su Upitnik regulacije emocija, Skala interpersonalnog upravljanja emocijama i Skala prilagodbe na studij. U istraživanju je sudjelovalo 222 studenata s različitih sveučilišta u Hrvatskoj, od čega je 121 bilo ženskog, a 101 muškog spola u dobnom rasponu od 18 do 27 godina. Rezultati pokazuju pozitivnu povezanost strategije upravljanja vlastitim emocijama ponovnom procjenom sa strategijama upravljanja tuđim emocijama promjenom situacije, preusmjeravanjem pažnje i promjenom procjene. Dobivena je pozitivna povezanost regulacije vlastitih emocija supresijom s regulacijom tuđih emocija modifikacijom odgovora. Akademska prilagodba pozitivno je povezana s ponovnom procjenom, promjenom tuđe situacije i preusmjeravanjem tuđe pažnje, a negativno povezana s modifikacijom tuđeg odgovora. Socijalna prilagodba pozitivno je povezana s ponovnom procjenom, promjenom tuđe situacije i preusmjeravanjem tuđe pažnje, dok je emocionalna prilagodba negativno povezana sa supresijom, preusmjeravanjem tuđe pažnje i promjenom tuđe procjene. Uz kontrolu efekata spola i promjene boravišta, ponovna procjena je pozitivni, a modifikacija tuđeg odgovora je negativni prediktor akademske prilagodbe. Ponovna procjena i promjena tuđe situacije su pozitivni, a supresija negativni prediktor socijalne prilagodbe. Ponovna procjena je pozitivni, a supresija negativni prediktor emocionalne prilagodbe. Ostale strategije nisu se pokazale značajnim prediktorima prilagodbe studenata.

**Ključne riječi:** strategije regulacije emocija, interpersonalno upravljanje emocijama, prilagodba na studij

### **The relationship between emotion regulation strategies and adjustment to college**

The aim of current study was to examine the relation between emotion regulation of self and others and adjustment to college. Emotion Regulation Questionnaire, Interpersonal Emotion Management and The Student Adaptation to College Questionnaire were used. Participants were 222 students from different universities in Croatia, 121 of them were female and 101 male. Age was ranging from 18 to 27. Results showed positive correlations between self regulation strategy of reappraisal and others directed strategies of situation modification, attentional deployment and cognitive change. There is positive correlation between self regulation strategy of suppression and others directed strategy of modifying the emotional response. Academic adjustment positively correlates with reappraisal, situation modification and attentional deployment, but negatively correlates with modifying the emotional response. Social adjustment positively correlates with reappraisal, situation modification and attentional deployment, while emotional adjustment negatively correlates with suppression, attentional deployment and cognitive change. Controlling for effect of gender and residence change, reappraisal is positive and modifying the emotional response is negative predictor of academic adjustment. Reappraisal and situation modification are positive, while suppression is negative predictor of social adjustment. Reappraisal is positive and suppression is negative predictor of emotional adjustment. Other strategies do not significantly contribute to explanation of adjustment.

**Key words:** emotion regulation strategies, interpersonal emotion management, adjustment to college

## UVOD

Prijelazi iz jednog razvojnog razdoblja u drugo normativni su životni događaji koji mogu biti stresni i potiču različite procese prilagođavanja. Prijelaz na fakultet jedna je takva prekretnica koja pred osobu postavlja niz novih zahtjeva poput novih obrazovnih zadataka, sklapanja novih prijateljstava i snalaženja u novom okruženju (Lacković-Grgin i Sorić, 1997). Prema podacima Državnog zavoda za statistiku procjenjuje se da samo 35% upisanih studenata na kraju diplomira, a manje od 14% to uspijeva u redovitom roku (Živčić–Bećirević, Smojver–Ažić, Kukić i Jasprica, 2007). Mnogi studenti ne uspijevaju se prilagoditi zahtjevima i odustaju od studija, stoga već odavno postoji interes za istraživanje različitih čimbenika koji tome doprinose. Upoznatost s tim čimbenicima može pomoći u identifikaciji studenata kod kojih je povećan rizik da odustanu od studija te u pružanju pravovremene intervencije. U početku se više pažnje pridavalo akademskoj prilagodbi, no pokazalo se kako su socijalna i emocionalna prilagodba jednako dobri ili čak bolji prediktori odustajanja od studija (Gerdes i Mallinckrodt, 1994). Sve je više istraživanja koja proučavaju ulogu emocija u prilagodbi.

Emocije su često korisne, primjerice kada usmjeravaju pažnju na važne karakteristike okruženja, prilagođavaju donošenje odluka, pripremaju na reakciju ili olakšavaju socijalne interakcije (Gross, 2014). Međutim ponekad mogu donijeti više štete nego koristi, posebice kada nisu odgovarajuće vrste, intenziteta ili trajanja za određenu situaciju. Jedno od temeljnih obilježja emocija je da se one javljaju kada osoba procijeni da je određena situacija važna za ostvarivanje njenog cilja (Lazarus, 1991; Scherer, Schorr i Johnstone, 2001; prema Gross, 2014). Značenje koje osoba pridaje situaciji dovodi do emocije te ako se promijeni značenje, promijenit će se i emocija. Drugo temeljno obilježje emocija je njihova višedimenzionalna priroda. Emocije uključuju osjećajnu komponentu koja ima osnovu u kognitivnim procesima, komponentu tjelesne pobuđenosti koja se odnosi na biološku i fiziološku aktivaciju, komponentu svrhe koja objašnjava koja je funkcija pojedine emocije, tj. u kojem smislu ljudi mogu imati koristi od određene emocije te socijalno-ekspresivnu komponentu koja predstavlja komunikacijski aspekt emocija (Reeve, 2005). Nastajanje emocija odvija se kroz niz procesa (situacija – pažnja – procjena – reakcija), a regulacija emocija može se odviti u bilo kojem dijelu (Gross, 2014).

Postoji nekoliko istraživanja odnosa emocija i akademskih ishoda provedenih na djeci iz kojih je vidljiva važnost sposobnosti regulacije u smislu inhibicije dominantnog odgovora i odabira drugog odgovora (Valiente, Swanson i Eisenberg, 2012). Uglavnom su usmjerena na neugodne emocije jer su njihovi učinci često očitiji zbog čega se ponekad percipira da one

stvaraju više problema u funkcioniranju i razvoju. Istraživanje provedeno na učenicima na prijelazu u više razrede osnovne škole pokazuje povezanost emocionalne inteligencije i prilagodbe (Adeyemo, 2005). Prema modelu kojeg su predstavili Mayer i Salovey (1997; prema Mayer, Salovey i Caruso, 2004) emocionalna inteligencija obuhvaća različite skupine kognitivnih sposobnosti, a na najvišoj razini nalaze se sposobnosti upravljanja emocijama. One uključuju cjelokupnu ličnost i odvijaju se u kontekstu individualnih ciljeva (Mayer i sur., 2004). U te sposobnosti ubrajaju se učinkovito upravljanje vlastitim i tuđim emocijama kako bi se ostvario željeni ishod, procjena strategija za održavanje, smanjivanje ili pojačavanje emocionalnog odgovora, praćenje emocionalnih reakcija kako bi se odredila njihova razboritost, prilagodba emocionalnog stanja ovisno o njegovoj korisnosti te otvorenost za ugodne i neugodne emocije (Mayer, Caruso i Salovey, 2016). Smatra se da su učenici koji imaju visoku emocionalnu inteligenciju bolji u razumijevanju vlastitih i tuđih emocija te im je lakše ostvariti dobre odnose s drugima što vodi boljoj prilagodbi (Adeyemo, 2005). Istraživanje provedeno na studentima dovodi do sličnih zaključaka (Lopes, Salovey i Straus, 2003). Studenti visoko na emocionalnoj inteligenciji češće izvještavaju o dobrim odnosima s drugima, a rjeđe o negativnim interakcijama s prijateljima. Povezanosti su male, no statistički značajne i kada se kontroliraju osobine ličnosti i verbalna inteligencija.

Iz do sada navedenog može se vidjeti kako sposobnost regulacije emocija i emocionalna inteligencija, koja uz regulaciju emocija obuhvaća i druge sposobnosti, imaju važnu ulogu u prilagodbi. S druge strane, umjesto na sposobnosti moguće je usmjeriti se na određena tipična ponašanja, odnosno na strategije regulacije emocija. Puno je pažnje posvećeno razlici između dvije strategije, ekspresivne supresije i ponovne procjene, koje će kasnije biti detaljnije opisane. Istraživanja idu u prilog tome da učestala upotreba supresije dovodi do raznih nepovoljnih kognitivnih, afektivnih i socijalnih posljedica, dok ponovna procjena dovodi do povoljnijih ishoda (Gross, 2014). Zbog toga bi se mogla očekivati njihova povezanost s prilagodbom na studij.

### **Prilagodba na studij**

Prilagodba na studij složeni je konstrukt kojeg je moguće mjeriti, a ima niz ponašajnih i doživljajnih korelata koji se lako mogu prepoznati kao adaptivni događaji u svakodnevnom životu studenata (Baker, 2004). Prilagodba na studij nije stabilna karakteristika pojedinca, već se ona tijekom vremena može mijenjati ovisno o promjenama u okruženju, životnim događajima i osobnim karakteristikama. Ima nekoliko aspekata, a najčešće se istražuju akademska, socijalna i emocionalna prilagodba. Akademska prilagodbu moguće je procijeniti



kroz kvalitetu akademske izvedbe gledajući prosjek ocjena ili kroz akademske ciljeve, pohađanje predavanja ili navike učenja. Socijalna prilagodba ogleda se u razini uključivanja u aktivnosti na fakultetu, primjerice sudjelovanju u izvannastavnim aktivnostima, zatim u kvaliteti odnosa s kolegama, broju bliskih prijatelja i vremenu provedenom u druženju. O emocionalnoj prilagodbi može se saznati preko podataka o korištenju dodatnih izvora podrške ili broju odlazaka liječniku, preko samoprocjena stresa i psihološkog zdravlja te broja fizičkih simptoma. Brojna su istraživanja konstrukata povezanih s prilagodbom na studij, a varijable koje se istražuju mogu se podijeliti na osobne i okolinske (Baker, 2004). Neke od osobnih varijabli su spol, dob, osobine ličnosti, usmjerenost cilju, samopouzdanje, samodjelotvornost, suočavanje sa stresom, atribucije uzročnosti i psihološko zdravlje. Neke od okolinskih varijabli koje se istražuju su životni stresovi, karakteristike obitelji i socijalna podrška. Ovaj rad usmjeren je na osobne varijable te će one biti detaljnije predstavljene.

U većini istraživanja nije pronađena razlika u prilagodbi s obzirom na spol, a kada se pronađu razlike one obično nisu velike te pokazuju bolju emocionalnu prilagodbu mladića i bolju akademsku i socijalnu prilagodbu djevojaka (Baker, 2004). U skladu s tim, istraživanje provedeno na studentima u Hrvatskoj (Živčić–Bećirević i sur., 2007) pokazuje da djevojke imaju bolju akademsku i socijalnu prilagodbu, ali slabiju emocionalnu prilagodbu u odnosu na mladiće. Larose i Roy (1995) smatraju da djevojke ranije tijekom školovanja usvoje potrebne vještine i imaju bolje strategije učenja, ali istovremeno imaju izraženiji strah od neuspjeha koji može dovesti do anksioznih reakcija. Istraživanja odnosa dobi i prilagodbe pokazuju različite rezultate, u nekim istraživanjima pronađena je pozitivna povezanost, u nekima nema povezanosti, dok je u nekima povezanost negativna (Dewein, 1994, Amin, 2000, Brooks and DuBois, 1995; prema Baker, 2004). S druge strane, većina istraživanja nalazi povezanost prilagodbe i godine studija, pri čemu studenti viših godina pokazuju bolju prilagodbu (Baker, 2004). Pokazalo se da studenti koji su zbog studija otišli od kuće na početku imaju slabiju emocionalnu prilagodbu od onih koji su ostali kod kuće, a na kraju studija situacija je obrnuta (Živčić–Bećirević i sur., 2007).

U istraživanju provedenom na studentima prve godine pokazalo se da su ekstraverzija, ugodnost, percipirana kompetentnost i motivacija za postignućem značajni prediktori početne prilagodbe na studij te ih autori navode kao moguće zaštitne čimbenike (Smojver Ažić i Antulić, 2013). Samodjelotvornost je također pozitivno povezana s uspješnom prilagodbom u vidu zadovoljstva akademskim napretkom i namjerom nastavka studiranja (Chemers, Hu i Garcia, 2001). Ona se odnosi na vjerovanje u vlastite sposobnosti za poduzimanje određenih akcija

potrebnih za ostvarivanje cilja, a utječe na uloženi trud i ustrajnost unatoč preprekama. Studenti koji imaju više povjerenja u vlastite sposobnosti skloniji su na zahjeve studija gledati kao na izazove, a ne prijete i bolje se prilagođavaju. Pokazalo se da studenti koji prvu godinu studija procjenjuju stresnijom češće koriste suočavanje usmjereno na emocije, dok puno rjeđe koriste suočavanje usmjereno na problem (Lacković-Grgin i Sorić, 1997). Strategije usmjerene na problem uključuju različite kognitivne i bihevioralne aktivnosti poput djelovanja, odnosno poduzimanja konkretnih akcija kako bi se riješio problem i planiranja koje korake poduzeti, a strategije usmjerene na emocije uključuju izražavanje emocija i mijenjanje očekivanja. Pokazalo se da djevojke više koriste strategije suočavanja usmjerenog na emocije u odnosu na mladiće, dok i jedni i drugi više koriste strategije suočavanja usmjerenog na emocije nego suočavanja usmjerenog na problem (Brougham, Zail, Mendoza i Miller, 2009). Pretpostavlja se da je suočavanje usmjereno na emocije automatska prirodna reakcija osobe čija je osnovna funkcija smanjiti stresni doživljaj pa je taj način suočavanja jače izražen u novim situacijama (Lacković-Grgin i Sorić, 1997). Zbog toga se smatra da bi studenti mogli imati koristi od učenja vještina suočavanja usmjerenog na problem kako bi lakše svladali teškoće u prijelaznim razdobljima. S druge strane, kako prevladava korištenje strategija usmjerenih na emocije, studenti bi mogli imati koristi od učenja vještina koje bi doprinijele njihovim emocionalnim snagama kao što su primjerice podržavajuća komunikacija, traženje emocionalne podrške i održavanje optimizma (Brougham i sur., 2009). Zhou, Main i Wang (2010) smatraju da sklonost doživljavanju određenih emocija ima indirektan efekt na akademsko postignuće preko kognitivnih procesa, motivacijskih mehanizama i interpersonalnih odnosa. Istraživanje koje su proveli Pekrun, Elliot i Maier (2009) ukazuje na to da neugodne emocije poput ljutnje umanjuju akademski uspjeh jer negativno djeluju na kognitivne procese višeg reda kao što su rješavanje problema, pamćenje i strateško mišljenje. Doživljaj i izražavanje emocija vjerojatno imaju efekat na akademsko postignuće i zbog načina na koji djeluju na odnose s drugima, a pokazalo se da su osobe koje su sklonije doživljavanju neugodnih emocija često manje socijalno kompetentne (Dougherty, 2006).

S prilagodbom na studij povezan je i lokus kontrole koji se odnosi na to u kojoj mjeri osobe vjeruju da mogu kontrolirati različite događaje (Martin i Dixon, 1994). Osobe s unutarnjim lokusom kontrole vjeruju da imaju utjecaj na situaciju i imaju bolju prilagodbu na studij od osoba s vanjskim lokusom kontrole. Istraživanja psihološkog zdravlja i prilagodbe uglavnom su usmjerena na simptome depresije i anksioznosti koji pokazuju negativnu povezanost s prilagodbom na studij, posebice s emocionalnom prilagodbom (Vivona, 2000,

Wang i Smith, 1993; prema Baker 2004). Sigurna privrženost roditeljima pokazala se pozitivno povezanom s prilagodbom na studij (Rice i sur., 1995; prema Baker, 2004). Studenti koji osjećaju da su podržani i prihvaćeni od strane obitelji vjerojatno osjećaju i veću sigurnost u suočavanju s izazovima prelaska na studij pa se bolje prilagođavaju. Iako je nesigurna privrženost povezana s psihološkim stresom, autentični i osnažujući odnosi s vršnjacima i zajednicom imaju zaštitnu ulogu i mogu studentima pomoći nositi se s nedostatkom roditeljske podrške (Frey, Beesley i Miller, 2006). Autentičnost u odnosima je važna i prediktor je prilagodbe (Lenz, Holman, Lancaster i Gotay, 2016). Studenti koji dobro poznaju sebe i druge te su otvoreni i iskreni u odnosima lakše traže pomoć kada im je potrebna i češće s drugima slave svoje uspjehe. Povezanost s drugima, autonomija i regulacija emocija imaju medijacijski efekt u odnosu između doživljene razine stresa na studiju i prilagodbe (Skowron, Wester i Azen, 2004). Pretpostavlja se da regulacija emocija ima vrlo važnu ulogu u olakšavanju prilagodbe u stresnim situacijama. Sposobnost regulacije emocija pokazala se povezanom s općenitim zadovoljstvom interpersonalnim odnosima (Lopes i sur., 2003).

## **Regulacija emocija**

Kada je riječ o upravljanju emocijama, postoje podijeljena mišljenja o tome kako, kada i koliko bi emocije trebalo kontrolirati, poticati i izražavati. Gledišta o tome razlikuju se među kulturama, a kroz povijest je to bila tema brojnih filozofskih rasprava. U posljednja dva desetljeća sve je veći interes za područje emocionalne regulacije i u psihologijskim istraživanjima (Gross, 1998). Tri su temeljna obilježja regulacije emocija (Gross, Sheppes i Urry, 2011). Jedno od njih je da se kod osobe aktivira cilj da izmijeni proces nastajanja emocija, odnosno osoba je motivirana koristiti različite procese kako bi utjecala na pojavu emocija. Osoba može taj cilj aktivirati kod sebe što autori nazivaju intrinzičnom regulacijom ili ga može aktivirati kod druge osobe što autori nazivaju ekstrinzičnom regulacijom emocija. Ponekad se obje vrste regulacije mogu javiti istovremeno, primjerice kada jedna osoba regulira emocije druge osobe kako bi umirila sebe. Drugo temeljno obilježje je uključivanje procesa odgovornih za regulaciju koji se mogu nazvati strategijama, a ti procesi mogu biti u različitoj mjeri implicitni ili eksplicitni, odnosno osoba ih ponekad nije svjesna, dok ih ponekad svjesno i namjerno odabire. Posljednje obilježje je utjecaj na emocionalnu dinamiku, što znači da se emocionalni odgovor razlikuje od onog koji bi se pojavio u odsutnosti regulacije emocija.

Gross (1998) je razvio procesni model u kojem razlikuje dva osnovna pristupa regulaciji emocija. Prvi je usmjerenost na antecedente emocija koja se javlja prije nastanka emocije, a drugi je modulacija odgovora do koje dolazi nakon pojave emocije. Unutar tog okvira navodi

pet vrsta procesa regulacije emocija. Prvi je odabir situacije, a odnosi se na prilaženje ili na izbjegavanje određenih ljudi, mjesta ili objekata s cijem regulacije emocija. Kako bi taj proces bio učinkovit osoba bi trebala dobro poznavati sebe, karakteristike situacije te očekivane emocionalne reakcije na situaciju. Kada se osoba već nalazi u određenoj situaciji, moguće ju je mijenjati. Ulaganje truda da se situacija promijeni s ciljem promjene njenog emocionalnog učinka naziva se procesom promjene situacije, a neki autori nazivaju ga suočavanjem usmjerenim na problem (Lazarus i Folkman, 1984; prema Gross, 1998). Sljedeći proces koji Gross (1998) navodi je preusmjeravanje pažnje koje se odnosi na što će osoba usmjeriti pažnju unutar pojedine situacije kako bi utjecala na svoje emocije. Primjerice, osoba može odvratiti pažnju od cjelokupne situacije ili dozvati sjećanja koja će pobuditi željene emocije. Neki oblici tog procesa su distrakcija, koncentracija i ruminacije (Nix, Watson, Pyszczynski i Greenberg, 1995; prema Gross, 1998). Još jedan od procesa je promjena procjene, a odnosi se na odabir značenja koje će se pridati situaciji. Osoba može promijeniti način na koji razmišlja o situaciji ili o vlastitim kapacitetima za suočavanje sa zahtjevima situacije. Neki oblici tog procesa su socijalna komparacija prema dolje, obrambeni mehanizmi poput poricanja i intelektualizacije, a vrlo istraživani oblik tog procesa je i ponovna procjena. Do sada opisani procesi usmjereni su na antecedente emocija. Posljednji proces je modulacija odgovora, a odnosi se na izravno utjecanje na doživljajne, ponašajne i fiziološke komponente emocionalnog odgovora. Osobe mogu utjecati na te komponente na različite načine, primjerice vježbanjem, relaksacijom, korištenjem lijekova, konzumacijom alkohola pa čak i hrane. Jedan od oblika procesa modulacije odgovora je i ekspresivna supresija ili potiskivanje izražavanja emocija.

Pretpostavka procesnog modela je da bi djelovanje na različite dijelove procesa nastajanja emocija trebalo dovesti do različitih ishoda, a najviše je istraživana razlika između dvije već spomenute strategije regulacije emocija – ponovne procjene i ekspresivne supresije (Gross, 2014). Supresija je bihevioralno usmjeren oblik regulacije u kojem osoba ne izražava doživljenu emociju, a ponovna procjena je kognitivno usmjeren oblik regulacije u kojem osoba razmišlja o situaciji na drugačiji način i time mijenja emocionalni odgovor. Te dvije strategije imaju različite neuralne korelate (Goldin, McRae, Ramel i Gross, 2008). Ponovna procjena rezultira ranom aktivacijom prefrontalnog korteksa, smanjenim doživljajem neugodnih emocija i smanjenjem odgovora u amigdali i insuli. Autori smatraju da do aktivacije prefrontalnog korteksa dolazi ranije tijekom gledanja emocionalno pobuđujućeg video isječka jer osobe ranije odabiru i implementiraju strategiju ponovne procjene, nakon čega se smanjuje doživljaj neugodnih emocija te nije potrebno dodatno ulaganje truda. S druge strane, kod istih sudionika

supresija je dovela do kasnije aktivacije prefrontalnog korteksa, smanjenog doživljaja i izražavanja neugodnih emocija te pojačanog odgovora amigdale i insule, što autori objašnjavaju dodatnim ulaganjem truda da se inhibira izražavanje emocija koje se javljaju kasnije tijekom gledanja video isječka. Međutim, neka istraživanja su pokazala kako emocionalna supresija dovodi do smanjenog doživljaja ugodnih, ali ne i neugodnih emocija (Gross i Levenson, 1997; prema Gross, 2014). Istraživanje koje su proveli Gross i John (2003) pokazalo je da osobe koje više koriste supresiju općenito doživljavaju i izražavaju manje ugodnih emocija, ali doživljavaju više neugodnih emocija, dok osobe koje više koriste ponovnu procjenu doživljavaju i izražavaju više ugodnih emocija i manje neugodnih. U istom istraživanju također se pokazalo da je supresija povezana s lošijim interpersonalnim funkcioniranjem i nižim razinama dobrobiti, dok je ponovna procjena povezana s boljim interpersonalnim funkcioniranjem i višim razinama dobrobiti čiji su pokazatelji bili manji broj depresivnih simptoma te više razine optimizma, zadovoljstva životom i samopoštovanja. Supresija je također povezana s neautentičnošću (Gross i John, 2003), a autori smatraju kako su osobe koje učestalo koriste supresiju svjesne svoje neautentičnosti i zavaravaju druge o svojim osjećajima, stavovima i uvjerenjima, a to čine jer su zabrinuti oko toga hoće li ih drugi prihvatiti. No neizražavanje emocija čini manje vjerojatnim da će se socijalno okruženje i situacija koja uznemiruje osobu promijeniti na bolje pa supresija umjesto da potakne akciju može voditi do ruminacije i depresivnih simptoma. Osobe koje koriste ponovnu procjenu često su uspješnije u regulaciji emocija, dok su osobe koje koriste supresiju manje uspješne (Gross i John, 2003). Pri prijelazu na fakultet, studenti koji češće koriste supresiju imaju manje socijalne podrške, manje su bliski s drugima i manje su zadovoljni odnosima (Srivastava, Tamir, McGonigal, John i Gross, 2009). Osim toga, supresija ima i određene kognitivne posljedice (Johns, Inzlicht i Schmader, 2008). Pokazalo se da spontana supresija anksioznosti iscrpljuje izvršne funkcije potrebne za uspješnu izvedbu na testu kognitivnih sposobnosti, poput radnog pamćenja. S druge strane, kada se osobe uputi u mogućnost suočavanja s neugodnim emocijama putem ponovne procjene situacije ili značenja njihove anksioznosti (npr. da anksioznost može čak poboljšati izvedbu), osobe mogu obnoviti svoje izvršne kapacitete u smislu manje opterećenosti radnog pamćenja i ostvariti bolju izvedbu na testu.

S obzirom na sve navedeno, ponovna procjena čini se boljom strategijom od supresije, no potreban je oprez jer efekti regulacije emocija mogu varirati ovisno o kontekstu. Tako primjerice ponovna procjena nema uobičajene povoljne doživljajne i fiziološke učinke ako se koristi kasnije tijekom procesa nastajanja emocija kada se već javio visok intenzitet emocija

(Sheppes, Catran i Meiran, 2009). Prema istraživanju koje su proveli Cote, Gyurak i Levenson (2010) osobe koje mogu najbolje potisnuti emocionalnu reakciju na akustični podražaj najsretnije su svojim životom. Iz toga se vidi da sposobnost svjesnog i uspješnog korištenja supresije može imati pozitivne ishode. Svaka strategija može potencijalno "popraviti" ili "pokvariti" situaciju, ovisno o gledištu, željenim ishodima i detaljima konteksta, stoga je teško govoriti o općenito dobrim ili lošim strategijama (Gross, 2014). Zbog toga što strategija ponovne procjene i supresije neće nužno imati jednak učinak u različitim kontekstima, u ovom istraživanju odvojeno se proučava odnos tih strategija i različitih aspekata prilagodbe na studij.

### **Interpersonalna regulacija emocija**

Emocije se često javljaju u interpersonalnom kontekstu i ljudi osim što reguliraju vlastite emocije, nastoje regulirati i emocije drugih osoba u svojoj okolini. Većina istraživanja usmjerena je na regulaciju vlastitih emocija, no postoji i nekoliko teorijskih okvira koji opisuju bihevioralne strategije usmjerene na upravljanje emocijama drugih osoba. Niven, Totterdell, Stride i Holman (2011) grupirali su ponašanja u dvije skupine prema njihovim tipičnim učincima – ponašanje koje poboljšava afekt i ono koje pogoršava afekt. Navode kako ta ponašanja mogu biti usmjerena prema sebi, što nazivaju intrinzičnim ponašanjima, ili mogu biti usmjerena prema drugima, što nazivaju ekstrinzičnim ponašanjima. Ekstrinzična ponašanja koja popravljaju afekt uključuju provođenje vremena s drugom osobom, slušanje o njenim problemima i davanje konstruktivnih savjeta, a ekstrinzična ponašanja koja pogoršavaju afekt su navođenje nedostataka druge osobe i nervozne neprimjerene reakcije prema drugima. Međutim, većina ljudi rijetko se ponaša ili izbjegava izvijestiti o ekstrinzičnom ponašanju koje pogoršava afekt, stoga je unutar tog teorijskog okvira teško dobiti sliku objektivnog stanja. S druge strane, Williams (2007) polazi od pretpostavke da osobe u radnom okruženju upravljaju neugodnim emocijama drugih koristeći iste taktike koje koriste za upravljanje vlastitim neugodnim emocijama. Navodi četiri strategije iz procesnog modela (Gross, 1998) koje osobe koriste kako bi utjecale na doživljeni osjećaj prijatnje kod drugih, a to su promjena situacije, preusmjeravanje pažnje, promjena procjene i modulacija emocionalnog odgovora. Tim strategijama osobe nastoje utjecati na neugodne emocije drugih osoba na način da umanje neugodne emocije ili povećaju ugodne emocije. Little, Kluemper, Nelson i Gooty (2011) su na temelju posljednje opisanog modela osmislili Skalu interpersonalnog upravljanja emocijama („Interpersonal Emotion Management Scale“) koja proučava strategije upravljanja neugodnim emocijama drugih.

Pronađena je pozitivna korelacija između odgovarajućih strategija upravljanja vlastitim i tuđim emocijama u radnom okruženju (Little i sur., 2011). Strategija upravljanja vlastitim emocijama ponovnom procjenom, koja je usmjerena na antecedente emocija, pozitivno je povezana sa strategijama upravljanja tuđim emocijama usmjerenim na antecedente emocija (promjenom situacije, preusmjeravanjem pažnje i promjenom procjene). Strategija supresije vlastitih emocija, koja je usmjerena na modulaciju emocionalnog odgovora, pozitivno je povezana sa strategijom modulacije tuđeg emocionalnog odgovora. Osobe često koriste slične strategije za upravljanje vlastitim i tuđim neželjenim emocijama, no provjerom diskriminantne valjanosti utvrdilo se kako se ipak radi o različitim konstruktima. Kao i kod strategija regulacije vlastitih emocija, strategije upravljanja tuđim emocijama koje su usmjerene na antecedente emocija povezane su s raznim povoljnim ishodima, dok je strategija modulacije odgovora povezana s nekim nepovoljnim posljedicama (Little i sur., 2011). Pokazalo se da zaposlenici imaju manje povjerenja u poslodavca kada on koristi strategiju potiskivanja emocija zaposlenika (modulaciju odgovora). Osim toga, osobe sklone korištenju modulacije odgovora rjeđe pokazuju tendenciju zauzimanja perspektive te imaju nižu razinu empatije i emocionalne inteligencije, dok osobe sklone korištenju strategija usmjerenih na antecedente emocija češće pokazuju tendenciju zauzimanja perspektive te imaju višu razinu empatije i emocionalne inteligencije. Osobe uspješnije u regulaciji emocija češće koriste strategije usmjerene na uzrok, nego potiskivanje.

Kada se razmotre različiti pozitivni i negativni ishodi povezani s navedenim strategijama, može se pretpostaviti da bi te strategije regulacije emocija mogle biti povezane s različitim aspektima prilagodbe na studij, no nema dovoljno istraživanja koja su te odnose provjeravala. Posebice je malo podataka o interpersonalnoj regulaciji emocija, stoga ova tema zahtjeva daljnja istraživanja. Ovim radom nastoji se pridonijeti razumijevanju odnosa između strategija regulacije vlastitih i tuđih emocija te njihovog doprinosa prilagođenom funkcioniranju studenata.

## **CILJ ISTRAŽIVANJA**

Cilj ovog istraživanja je ispitati odnos strategija regulacije vlastitih i tuđih emocija te različitih aspekata prilagodbe na studij.

## **PROBLEMI I HIPOTEZE**

### **Istraživački problemi**

Na temelju cilja istraživanja postavljeni su sljedeći problemi:

1. Ispitati povezanost strategija regulacije vlastitih i tuđih emocija.
2. Provjeriti povezanost strategija regulacije vlastitih i tuđih emocija te akademske, socijalne i emocionalne prilagodbe na studij.
3. Provjeriti doprinos strategija regulacije vlastitih i tuđih emocija u objašnjenju varijance akademske, socijalne i emocionalne prilagodbe na studij uz kontrolu efekata spola, godine studija i promjene boravišta.

### **Hipoteze**

U skladu s navedenim problemima postavljene su sljedeće hipoteze:

H1: Strategija regulacije vlastitih emocija ponovnom procjenom bit će pozitivno povezana sa strategijama regulacije tuđih emocija promjenom situacije, preusmjeravanjem pažnje i promjenom procjene, a strategija supresije vlastitog emocionalnog odgovora bit će pozitivno povezana sa strategijom modulacije tuđeg emocionalnog odgovora.

H2: Strategija regulacije vlastitih emocija ponovnom procjenom i strategije regulacije tuđih emocija promjenom situacije, preusmjeravanjem pažnje i promjenom procjene bit će pozitivno povezane s akademskom, emocionalnom i socijalnom prilagodbom, a strategije supresije vlastitog emocionalnog odgovora i modulacije tuđeg emocionalnog odgovora bit će negativno povezane s akademskom, socijalnom i emocionalnom prilagodbom na studij.

H3: Strategije regulacije vlastitih emocija ponovnom procjenom i strategije regulacije tuđih emocija promjenom situacije, preusmjeravanjem pažnje i promjenom procjene bit će pozitivni prediktori akademske, emocionalne i socijalne prilagodbe, a strategije supresije vlastitog emocionalnog odgovora i modulacije tuđeg emocionalnog odgovora bit će negativni prediktori akademske, socijalne i emocionalne prilagodbe na studij, uz kontrolu efekata spola, godine studija i promjene boravišta.



## METODA

### Sudionici

U istraživanju je sudjelovalo 232 sudionika. Nakon provjere odgovora na kontrolnim česticama (detaljnije opisano u postupku), analizirani su podaci 222 sudionika ( $N=222$ ) od kojih je 121 (54.50%) bilo ženskog, a 101 (45.5%) muškog spola. Dobni raspon sudionika bio je od 18 do 27 godina, s prosječnom dobi od 22.6 godina ( $SD=1.86$ ). Sudjelovali su studenti svih godina studija od čega je 15 (6.80%) bilo na prvoj godini, 41 (18.50%) na drugoj, 62 (27.90%) na trećoj uključujući absolvente, 28 (12.60%) na četvrtoj, 72 (32.40%) na petoj uključujući absolvente i 4 (1.80%) na šestoj godini. Sudionici su bili studenti različitih fakulteta na Sveučilištu Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku (70.70%), Sveučilištu u Zagrebu (25.20%), Sveučilištu u Rijeci (1.80%) te ostalim sveučilištima u Republici Hrvatskoj (2.30%). Zbog studija je 119 sudionika (53.60%) promijenilo mjesto boravka.

### Instrumenti

**Skala prilagodbe na studij** (Živčić-Bećirević i sur., 2007) skraćena je verzija upitnika The Student Adaptation to College Questionnaire (Baker i Siryk, 1999). Upitnik je prilagođen primjeni na hrvatskom jeziku, pri čemu su utvrđene tri dimenzije prilagodbe na studij: akademska, emocionalna i socijalna prilagodba. Subskala akademske prilagodbe zahvaća samoprocjene nošenja s akademskim zadacima i odnosa prema studiju (npr. „Jako mi je važno diplomirati“). Subskala emocionalne prilagodbe zahvaća procjene doživljavanja psiholoških i tjelesnih simptoma stresa (npr. „U posljednje se vrijeme pretežno osjećam umorno“), a subskala socijalne prilagodbe zahvaća samoprocjene snalaženja u interakcijama s kolegama (npr. „Zadovoljan sam brojem ljudi koje upoznajem i prijateljstava koje sklapam na fakultetu“). Sudionici odgovaraju na skali Likertovog tipa od 9 stupnjeva (1=uopće se ne odnosi na mene, 9=u potpunosti se odnosi na mene). Rezultat svake subskale formira se kao suma odgovora na pripadajućim česticama pri čemu viši rezultat predstavlja bolju prilagodbu. Koeficijent unutarnje konzistencije cijele skale (ukupne prilagodbe) iznosi  $\alpha=.93$ , subskale akademske prilagodbe  $\alpha=.89$ , subskale emocionalne prilagodbe  $\alpha=.89$ , a subskale socijalne prilagodbe  $\alpha=.77$  (Živčić-Bećirević i sur., 2007). U ovom istraživanju korišteni su samo rezultati na subskalama, a koeficijenti unutarnje konzistencije iznose  $\alpha=.89$  za akademsku,  $\alpha=.90$  za emocionalnu i  $\alpha=.87$  za socijalnu prilagodbu.

**Upitnik regulacije emocija** (Gračanin, Kardum i Hudek-Knežević, 2017) hrvatska je verzija upitnika kojeg su razvili Gross i John (2003). Sadrži deset čestica raspoređenih u dvije

subskale. Jedna zahvaća sklonost osobe da regulira emocije pomoću ponovne procjene situacije (npr. „Kada želim osjećati manje negativnih emocija, mijenjam način na koji razmišljam o situaciji), a druga sklonost supresiji (npr. „Držim svoje osjećaje za sebe“). Sudionik procjenjuje slaganje sa svakom česticom na skali Likertovog tipa od 7 stupnjeva (1=jako se ne slažem, 7=jako se slažem). Rezultati na subskalama se formiraju kao suma odgovora na pripadajućim česticama, a veći rezultat označava učestaliju upotrebu pojedine strategije. Koeficijent unutarnje konzistencije subskale ponovne procjene iznosi  $\alpha=.79$ , a subskale ekspresivne supresije  $\alpha=.73$  (Gross i John, 2003). U ovom istraživanju dobiveni su koeficijenti unutarnje konzistencije  $\alpha=.85$  za subskalu ponovne procjene i  $\alpha=.78$  za subskalu ekspresivne supresije.

**Skala interpersonalnog upravljanja emocijama** (Interpersonal Emotion Management Scale, Little i sur., 2011) uz dopuštenje autora prevedena je za potrebe ovog istraživanja. Sastoji se od četiri subskale koje predstavljaju različite strategije upravljanja emocijama drugih - promjena situacije (npr. „Prilagodim one elemente situacije koji imaju neželjen utjecaj na druge.“), preusmjeravanje pažnje (npr. „Preusmjerim razgovor prema aspektima situacije koji bi se drugima mogli više svidjeti.“), promjena procjene (npr. „Pokušam utjecati na emocije drugih mijenjanjem načina na koji razmišljaju o situaciji u kojoj su.“) i modulacija emocionalnog odgovora (npr. „Potičem druge da drže svoje emocije za sebe.“). Svaka subskala sadrži pet čestica te sudionik procjenjuje slaganje sa svakom od čestica na skali Likertovog tipa od sedam stupnjeva (1=uopće se ne slažem, 7=u potpunosti se slažem). Ukupni rezultat na svakoj subskali formira se kao prosječna vrijednost svih čestica te subskale. Autori skale proveli su nekoliko istraživanja kojima su potvrdili postojanje četiri faktora te zadovoljavajuće psihometrijske karakteristike. Koeficijent unutarnje konzistencije različitih subskala kreće se od  $\alpha=.70$  do  $\alpha=.92$ . U ovom istraživanju pouzdanost tipa unutarnje konzistencije iznosi  $\alpha=.83$  za subskalu promjene situacije,  $\alpha=.89$  za subskalu preusmjeravanja pažnje,  $\alpha=.87$  za subskalu promjene procjene i  $\alpha=.88$  za subskalu modulacije emocionalnog odgovora.

**PANAS** (Positive and Negative Affect Schedule; Watson, Clark i Tellegen, 1988) u prilagođenoj hrvatskoj verziji (Knezović, Križanić i Šverko, u pripremi) sadržava 20 čestica, a mjeri dvije dimenzije raspoloženja: pozitivnu i negativnu aktivaciju. Zadatak sudionika je da uz svaku česticu procijeni u kojoj se mjeri trenutno osjeća na taj način dajući procjene na skali od 5 stupnjeva (1= vrlo malo ili nimalo, 5= izrazito). Ukupni rezultat za svaku dimenziju izražava se zbrojem odgovora na čestice pripadajuće skale. Koeficijenti unutarnje konzistencije kreću se od  $\alpha=.84$  do  $\alpha=.90$ . U ovom istraživanju pouzdanost tipa unutarnje konzistencije iznosi  $\alpha=.89$  za pozitivnu aktivaciju i  $\alpha=.92$  za negativnu aktivaciju. Varijable trenutnog raspoloženja

nisu uključene u istraživačke probleme ovoga rada, već su mjerene na početku i na kraju ispunjavanja instrumentarija, radi provjere eventualnih učinaka ispitivanja na sudionike. Za potrebe ovog istraživanja dodana je i kontrolna čestica "pod stresom".

**Upitnikom sociodemografskih podataka** prikupljeni su osnovni podaci o sudionicima: spol, dob, fakultet, godina studija i promjena mjesta boravka uslijed odlaska na studij.

## **Postupak**

Nakon dobivenog odobrenja Etičkog povjerenstva Filozoskog fakulteta u Osijeku, istraživanje je provedeno online preko Google obrasca. Na početku se nalazila uputa o rješavanju te napomena da je sudjelovanje anonimno i dobrovoljno. Uzorak je bio prigodan i prikupljao se dijeljenjem poveznice na društvenim mrežama, u grupama s velikim brojem studenata i metodom snježne grude. Prvo je ispitano trenutno raspoloženje sudionika, zatim samoprocjene prilagodbe na studij, strategije regulacije vlastitih i tuđih emocija te sociodemografski podaci. Radi okvirnog uvida u to ispunjava li sudionik instrumente pažljivo, u upitnike je ubačeno nekoliko kontrolnih čestica (npr. „Ako niste već ranije ispunili ovaj obrazac, označite broj četiri“). Kod slučajeva nelogičnih odgovora na kontrolne čestice podatci sudionika su izuzeti iz analiza pod pretpostavkom smanjene unutarnje valjanosti podataka tog sudionika. Na samom kraju ponovno je ispitano trenutno raspoloženje radi provjere eventualnih učinaka ispitivanja na sudionike. Nakon ispunjavanja obrasca, radi neutraliziranja eventualnih učinaka postupka mjerenja na raspoloženje, sudionici su bili zamoljeni da navedu neke svoje osobno važne jake strane. Uslijedila je animacija s kojom su sudionici mogli uskladiti disanje. Istraživanja ukazuju na to da vježbe dubokog disanja mogu potaknuti poboljšanje raspoloženja i umanjiti doživljaj stresa (Perciavalle i sur., 2017). Naposljetku je bila priložena poveznica s popisom nekoliko ustanova/kontakata kojima se osoba može obratiti ukoliko osjeti potrebu za nekim oblikom psihološke potpore te e-mail adresa voditelja istraživanja na koju se sudionici mogu javiti s pitanjima o istraživanju. Ispunjavanje upitnika trajalo je otprilike dvadeset minuta.

## **REZULTATI**

Prije same analize provjerena je opravdanost korištenja parametrijskih statističkih postupaka. Kolmogorov-Smirnovljev test i pregled histograma pokazali su da distribucije gotovo svih rezultata, osim subskale emocionalne prilagodbe i pozitivne aktivacije u prvom mjerenju, značajno odstupaju od normalne ( $p < .05$ ). Pri tome su distribucije rezultata akademske i socijalne prilagodbe, ponovne procjene, promjene situacije, preusmjeravanja

pažnje i promjene procjene negativno asimetrične, a rezultata supresije, modifikacije odgovora i negativne aktivacije pozitivno asimetrične. Međutim, Kline (2011) distribuciju smatra normalnom kada su apsolutne vrijednosti indeksa spljoštenosti manje od 8, a indeksa asimetričnosti manje od 3. Kako se indeksi spljoštenosti kreću od -0.75 do 0.97, a indeksi asimetričnosti od -0.64 do 1.25, opravdano je u daljnjoj obradi koristiti parametrijske postupke.

Tablica 1 prikazuje deskriptivnu analizu podataka, odnosno aritmetičke sredine, standardne devijacije te maksimume i minimume rezultata na svim korištenim subskalama.

Tablica 1. Deskriptivni podaci korištenih varijabli

	<i>M</i>	<i>SD</i>	Teorijski raspon	Dobiveni raspon
<b>Prilagodba</b>				
Akadska prilagodba	139.8	28.15	21 – 189	57 – 186
Socijalna prilagodba	80.5	18.63	13 – 117	20 – 114
Emocionalna prilagodba	145.3	35.61	25 – 225	49 – 219
<b>Strategije regulacije vlastitih emocija</b>				
Ponovna procjena	29.5	7.95	6 – 42	6 – 42
Supresija	14.8	5.72	4 – 28	4 – 28
<b>Strategije regulacije tuđih emocija</b>				
Promjena situacije	5.0	1.27	1 – 7	1 – 7
Preusmjeravanje pažnje	5.0	1.41	1 – 7	1 – 7
Promjena kognitivne procjene	5.2	1.33	1 – 7	1 – 7
Modifikacija odgovora	2.1	1.29	1 – 7	1 – 7
<b>Kontrolne varijable</b>				
Pozitivna aktivacija 1	28.0	8.28	10 – 50	10 – 50
Negativna aktivacija 1	20.2	9.08	10 – 50	10 – 48
Pozitivna aktivacija 2	27.2	9.29	10 – 50	10 – 50
Negativna aktivacija 2	19.0	9.22	10 – 50	10 – 47

Legenda: aktivacija 1 – rezultati u prvom mjerenju

aktivacija 2 – rezultati u drugom mjerenju

## **Povezanost strategija regulacije vlastitih i tuđih emocija**

Kako bi se dobio odgovor na prvi problem, provjerene su povezanosti rezultata na subskalama koje mjere regulaciju vlastitih emocija - ponovna procjena i supresija sa subskalama koje mjere regulaciju tuđih emocija - promjena situacije, preusmjeravanje pažnje, promjena kognitivne procjene i modifikacija emocionalnog odgovora.

Osobe koje su sklonije regulirati vlastite emocije koristeći ponovnu procjenu češće reguliraju tuđe emocije putem promjene situacije, preusmjeravanja pažnje i promjene kognitivne procjene. Također, korištenje supresije vlastitog emocionalnog odgovora umjereno pozitivno korelira s korištenjem modifikacije tuđeg emocionalnog odgovora. Dobivene korelacije prikazane su u tablici 2.

## **Povezanost strategija regulacije emocija te akademske, socijalne i emocionalne prilagodbe na studij**

Za odgovor na drugi problem, provjerene su povezanosti rezultata na subskalama koje mjere regulaciju vlastitih i tuđih emocija te subskalama akademske, socijalne i emocionalne prilagodbe, što je također prikazano u tablici 2.

Osobe koje češće reguliraju vlastite emocije ponovnom procjenom, a tuđe promjenom situacije, i preusmjeravanjem pažnje češće ostvaruju bolju akademsku i socijalnu prilagodbu, no ne i emocionalnu prilagodbu. Štoviše, osobe koje su sklonije regulirati tuđe emocije preusmjeravanjem pažnje, češće imaju lošiju emocionalnu prilagodbu. Regulacija vlastitih emocija supresijom i tuđih emocija promjenom kognitivne procjene isto pokazuju malu negativnu povezanost s emocionalnom prilagodbom, no nema povezanosti s ostalim aspektima prilagodbe. Osobe koje nastoje regulirati tuđe emocije modifikacijom emocionalnog odgovora češće imaju slabiju akademsku prilagodbu. Mjere različitih aspekata prilagodbe međusobno pozitivno koreliraju pri čemu je najveća povezanost akademske i socijalne prilagodbe.

Tablica 2. Interkorelacije varijabli uključenih u istraživačke probleme

Varijable	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. Spol	-	-.01	.02	.10	-.17*	.11	.23**	.08	-.33**	.07	.03	-.22**
2. Godina studija		-	.03	-.01	-.07	.05	.01	.08	.09	.06	.10	.08
3. Promjena boravišta			-	.00	-.05	.08	.15*	.05	-.10	.07	.04	-.21**
Strategije regulacije vlastitih emocija												
4. Ponovna procjena				-	.15*	.48**	.37**	.39**	-.07	.26**	.26**	.05
5. Supresija					-	-.01	.02	.08	.34**	-.12	-.12	-.17*
Strategije regulacije tuđih emocija												
6. Promjena situacije						-	.49**	.43**	-.14*	.24**	.30**	-.09
7. Preusmjeravanje pažnje							-	.49**	-.07	.16*	.14*	-.21**
8. Promjena kognitivne procjene								-	-.09	.08	.07	-.14*
9. Modifikacija emocionalnog odgovora									-	-.21**	-.12	.01
Prilagodba												
10. Akademska prilagodba										-	.69**	.37**
11. Socijalna prilagodba											-	.22**
12. Emocionalna prilagodba												-

Legenda: \* $p \leq .05$ ; \*\* $p < .01$

## **Doprinos strategija regulacije vlastitih i tuđih emocija u objašnjenju varijance akademske, socijalne i emocionalne prilagodbe na studij**

Za odgovor na treći problem, odnosno za provjeru doprinosa strategija regulacije vlastitih i tuđih emocija u objašnjenju varijance akademske, socijalne i emocionalne prilagodbe provedene su tri hijerarhijske regresijske analize. U prvom koraku uvedeni su opći podaci – spol i promjena boravišta. U drugom koraku uvedene su strategije regulacije vlastitih emocija, a u posljednjem koraku uvedene su strategije regulacije tuđih emocija. Provjereni su normalnost distribucija, linearnost reziduala, homogenost varijance i multikolinearnost te se nastavilo s analizama. Rezultati regresijskih analiza mogu se vidjeti u tablici 3.

U prvoj hijerarhijskoj regresijskoj analizi kriterij je bila akademska prilagodba, a opći podaci nisu se pokazali značajnim prediktorima akademske prilagodbe. U drugom bloku, koji objašnjava 9.5% varijance, uvedene su strategije regulacije vlastitih emocija, pri čemu je ponovna procjena pozitivan, a supresija negativan prediktor akademske prilagodbe. Drugim riječima, osobe koje su sklonije regulirati svoje emocije tako da naprave ponovnu procjenu situacije češće ostvaruju bolju prilagodbu, dok osobe koje emocije reguliraju tako da ih ne izražavaju češće imaju slabiju akademsku prilagodbu. Treći blok u kojem su dodane strategije regulacije tuđih emocija objašnjava dodatnih 3.7% varijance, a strategija modifikacije odgovora pokazala se značajnim negativnim prediktorom. S obzirom da je strategija supresije prestala biti značajni prediktor, provjeren je mogući medijacijski efekt. Baron i Kenny (1986) navode četiri preduvjeta koja moraju biti zadovoljena kako bi se prediktor smatrao medijatorom. Treba postojati značajna povezanost između prediktora i kriterija, između prediktora i medijatora te između medijatora i kriterija, a kada se oboje uvrste u analizu, prediktor više nije značajan. Provedene su dodatne regresijske analize u kojima su se zasebno uvodile pojedine strategije te se utvrdilo da supresija vlastite emocionalne reakcije prestaje biti značajna uvođenjem strategije modifikacije emocionalnog odgovora druge osobe koja je u ovom slučaju medijator.

U drugoj regresijskoj analizi kriterij je bila socijalna prilagodba. Spol i promjena boravišta nisu se pokazali značajnim prediktorima. U drugom bloku u kojem su uvedene strategije regulacije vlastitih emocija objašnjeno je 10% varijance pri čemu je ponovna procjena pozitivni prediktor, a supresija negativni prediktor. To znači da viši rezultati na ponovnoj procjeni, kao i niži rezultati na supresiji predviđaju bolju prilagodbu. U trećem bloku dodane su strategije regulacije tuđih emocija koje objašnjavaju dodatnih 4.6% varijance socijalne prilagodbe, a od njih se samo strategija promjene situacije pokazala značajnim pozitivnim

Tablica 3. Rezultati hijerarhijskih regresijskih analiza s kriterijima akademske, socijalne i emocionalne prilagodbe

Korak	Prediktori	Akademska prilagodba				Socijalna prilagodba				Emocionalna prilagodba			
		$\beta$	$R$	$R^2$	$F$	$\beta$	$R$	$R^2$	$F$	$\beta$	$R$	$R^2$	$F$
1	Spol	.07	.10	.01	1.04	-.03	.05	.00	.24	-.21**	.29	.09	10.34**
	Promjena boravišta	.07				.04				-.20**			
2	Spol	.02	.31	.10	5.72**	-.09	.32	.10	6.06**	-.26**	.38	.15	9.31**
	Promjena boravišta	.06				.03				-.21**			
	Ponovna procjena	.28**				.29**				.11			
	Supresija	-.16*				-.18**				-.24**			
3	Spol	-.04	.36	.13	4.08**	-.12	.38	.15	4.58**	-.23**	.43	.19	6.04**
	Promjena boravišta	.04				.01				-.19**			
	Ponovna procjena	.22**				.21**				.22**			
	Supresija	-.10				-.14*				-.24**			
	Promjena situacije	.13				.23**				-.06			
	Preusmjeravanje pažnje	.06				.03				-.13			
	Promjena procjene	-.09				-.11				-.09			
	Modifikacija odgovora	-.16*				-.07				-.01			

Legenda: \* $p \leq .05$ ; \*\* $p < .01$



prediktorom. Osobe koje više nastoje regulirati emocije drugih mijenjanjem situacije češće ostvaruju bolju socijalnu prilagodbu.

U trećoj hijerarhijskoj regresijskoj analizi kriterij je bila emocionalna prilagodba. Ženski spol i promjena boravišta pokazali su se prediktorima nešto slabije prilagodbe, a objašnjavaju 8.6% varijance. U drugom bloku strategije regulacije vlastitih emocija objašnjavaju dodatnih 6% varijance pri čemu više korištenja supresije predviđa slabiju emocionalnu prilagodbu. Dodavanjem strategija regulacije tuđih emocija u trećem bloku objašnjeno je dodatnih 3.8% varijance, no nijedna od tih strategija nije se pokazala značajnom. Međutim, strategija regulacije vlastitih emocija ponovnom procjenom postaje značajni pozitivni prediktor prilagodbe, stoga je provjerena mogućnost supresije. Friedman i Wall (2005) navode kako kod klasične supresije varijabla koja je supresor ima malenu ili nikakvu povezanost s kriterijskom varijablom, ali povezana je s drugom prediktorskom varijablom koja je povezana s kriterijskom varijablom i zbog toga dolazi do povećanja postotka objašnjene varijance. Pregled korelacijske matrice i dodatne regresijske analize u kojima su pojedinačno uvedene različite strategije utvrdili su da su zadovoljeni kriteriji za supresiju. Ponovna procjena postaje značajni prediktor nakon uvođenja preusmjeravanja pažnje i promjene procjene.

T-testom za zavisne uzorke provjerena je razlika u pozitivnoj aktivaciji na početku i na kraju ispunjavanja upitnika. Došlo je do statistički značajnog smanjenja pozitivne aktivacije od prvog ( $M=27.9$ ,  $SD=8.28$ ) do drugog ( $M=27.2$ ,  $SD=9.29$ ) mjerenja,  $t(221)=2.26$ ,  $p<.05$ . Utvrđena je malena veličina učinka  $\eta^2=0.02$ . Proveden je još jedan t-test za zavisne uzorke kako bi se ispitalo postoji li razlika u negativnoj aktivaciji na početku i na kraju mjerenja. Došlo je do statistički značajnog smanjenja negativne aktivacije od prvog ( $M=20.2$ ,  $SD=9.08$ ) do drugog ( $M=19.0$ ,  $SD=9.22$ ) ispunjavanja,  $t(221)=3.27$ ,  $p<.01$ ., također uz malu veličinu učinka  $\eta^2=0.05$ .

## RASPRAVA

U ovom istraživanju cilj je bio ispitati odnos strategija regulacije vlastitih i tuđih emocija te različitih aspekata prilagodbe na studij. Željela se provjeriti međusobna povezanost različitih strategija kao i njihova povezanost s prilagodbom, a uz to i njihov dodatni doprinos u objašnjenju varijance prilagodbe. Izračunati su koeficijenti korelacije te su provedene tri hijerarhijske regresijske analize u kojima su kriteriji bili akademska, socijalna i emocionalna prilagodba. Prvi blok činili su opći podaci o sudionicima, drugi blok strategije regulacije vlastitih emocija, a treći strategije regulacije tuđih emocija.

U daljnjem tekstu bit će objašnjeni dobiveni rezultati i bit će ponuđeni odgovori na postavljene probleme. Uz to će biti navedeni nedostaci provedenog istraživanja, smjernice za buduća istraživanja te praktične implikacije nalaza.

### **Povezanost strategija regulacije vlastitih i tuđih emocija**

Dobivene su umjerene pozitivne povezanosti između odgovarajućih strategija regulacije vlastitih i tuđih emocija, čime je potvrđena prva hipoteza. Osobe koje više koriste strategiju usmjerenu na antecedente emocija za regulaciju vlastitih emocija, odnosno ponovnu procjenu, sklonije su koristiti strategije usmjerene na antecedente emocija za regulaciju tuđih emocija, odnosno promjenu situacije, preusmjeravanje pažnje i promjenu kognitivne procjene. S druge strane, osobe koje češće koriste strategiju supresije za regulaciju vlastitih emocija, češće koriste i strategiju modifikacije tuđeg emocionalnog odgovora. To je u skladu s prijašnjim istraživanjima koja su ispitivala korištenje navedenih strategija u radnom okruženju (Little i sur., 2011), a rezultati upućuju da isto vrijedi i u studentskoj populaciji. Rezultati su očekivani s obzirom da proučavane strategije regulacije tuđih emocija imaju teorijsku osnovu u procesnom modelu regulacije emocija koji naglašava razliku između korištenja strategija prije i nakon nastanka emocija (Gross, 1998).

### **Povezanost strategija regulacije emocija i prilagodbe**

Druga hipoteza je samo djelomično potvrđena. Osobe koje su sklonije koristiti strategiju ponovne procjene kako bi regulirale vlastite emocije češće ostvaruju bolju akademsku i socijalnu prilagodbu. To je u skladu s prijašnjim istraživanjima koja su pronašla povezanost te strategije s raznim povoljnim kognitivnim i socijalnim ishodima. Primjerice Dillon, Ritchey, Johnson i LaBar (2007) eksperimentalno su utvrdili da korištenje ponovne procjene dovodi do boljeg slobodnog dosjećanja predstavljenih slika. John i Gross (2004) navode kako osobe koje češće koriste ponovnu procjenu imaju bolje interpersonalne odnose, doživljavaju i izražavaju više ugodnih emocija te zauzimaju pozitivniju perspektivu u izazovnim situacijama, što ih vjerojatno čini poželjnijim prijateljima i suradnicima. Neočekivano, ponovna procjena nije pokazala povezanost s emocionalnom prilagodbom. Slični rezultati dobiveni su u još jednom istraživanju gdje se ponovna procjena nije pokazala povezanom sa simptomima poremećaja prilagodbe nakon stresnog događaja (Horn i Maercker, 2016). Osobe izvještavaju kako koriste neke od strategija kroz različite kontekste, posebice one strategije koje se smatraju adaptivnima (Aldao i Nolen-Hoeksema, 2012). Korištenje tih strategija ne mora nužno biti adaptivno u svakoj situaciji pa je moguće da iz toga proizlazi nedostatak povezanosti. Moguće je da se

supresija nije pokazala povezanom s akademskom i socijalnom prilagodbom iz istog razloga, odnosno ona ne mora nužno biti neadaptivna strategija kod nošenja s akademskim zadacima i interakcije s kolegama. Međutim, supresija pokazuje negativnu povezanost s emocionalnom prilagodbom, što je očekivano s obzirom na prijašnje nalaze da osobe koje učestalo koriste tu strategiju doživljavaju manje ugodnih emocija i osjećaj neautentičnosti (John i Gross, 2004). Osobe bi se zbog toga mogle osjećati loše i imati slabiju emocionalnu prilagodbu.

Iako se emocije često javljaju u društvenim interakcijama, mnogo je manje istraživanja interpersonalne regulacije emocija, a regulacija tuđih emocija putem promjene situacije, preusmjeravanja pažnje, promjene procjene i modifikacije odgovora gotovo je neistražena. Prve tri strategije usmjerene su na antecedente emocija i pokazale su se adaptivnijima, kako kod regulacije vlastitih, tako i kod regulacije tuđih emocija (Schutte, Manes i Malouff, 2009; Little i sur., 2011). Zbog toga se očekivala njihova pozitivna povezanost s prilagodbom na studij. Pokazalo se da osobe koje više koriste strategije promjene situacije i preusmjeravanja pažnje kako bi upravljale tuđim emocijama ostvaruju bolju akademsku i socijalnu, no ne i emocionalnu prilagodbu. Povezanost preusmjeravanja pažnje s emocionalnom prilagodbom je negativna. Istraživanja regulacije vlastitih emocija korištenjem te strategije upućuju na to da ona ponekad može biti neadaptivna. Preusmjeravanjem pažnje izbjegava se prorađivanje emocionalnih događaja, a to ponekad može imati negativan učinak na dugoročnu prilagodbu (Wilson i Gilbert, 2008). Moguće je da osobe koje često na tuđe negativne emocije reagiraju tako da preusmjeravaju pažnju te osobe na nešto drugo ne pomažu osobi prorađiti emocionalni događaj te ostvaruju nižu razinu bliskosti s drugima i višu razinu usamljenosti pa imaju slabiju emocionalnu prilagodbu, no unatoč tome dobro funkcioniraju u akademskom okruženju i uključeni su u društvene aktivnosti. Neočekivano, pokazalo se da osobe koje više nastoje regulirati tuđe emocije mijenjajući njihovu kognitivnu procjenu češće imaju slabiju emocionalnu prilagodbu. Kao što je već navedeno, učinak pojedine strategije može varirati ovisno o kontekstu. Tako se primjerice pokazalo da osobe koje češće koriste promjenu vlastite kognitivne procjene u situacijama na koje bi mogle izravno utjecati, pokazuju više simptoma depresije, dok je ta strategija adaptivnija u situacijama nad kojima osobe nemaju kontrolu (Troy, Shallcross i Mauss, 2013). Osobe koje učestalo koriste tu strategiju kako bi regulirale tuđe emocije, mogle bi je više koristiti i u situacijama u kojima nije najprikladnija te nema željeni učinak na drugu osobu. U tom slučaju neadaptivno korištenje te strategije moglo bi se odraziti i na emocionalnu prilagodbu same osobe koja tu strategiju koristi. Strategija modifikacije tuđeg emocionalnog odgovora pokazala je negativnu povezanost samo s

akademsom prilagodbom. Istraživanja pokazuju da osjećaj društvene povezanosti može pridonijeti motivaciji i angažiranosti studenata, a pretpostavka je da do toga dolazi kroz prihvaćanje ciljeva koje grupa ili institucija promiče (Wentzel i Wigfield, 1998). Moguće je da osobe koje učestalo koriste strategiju modifikacije odgovora, odnosno potiču druge da ne izražavaju emocije, ostvaruju manju razinu povezanosti i ne internaliziraju određene vrijednosti studiranja, što se odražava na njihovu akademsku prilagodbu.

Važno je napomenuti kako je riječ o malim povezanostima te kako se s obzirom na korelacijsku prirodu rezultata ne može govoriti o uzročno posljedičnim vezama. Iznesene su samo pretpostavke o mogućim razlozima dobivenih povezanosti.

### **Doprinos strategija regulacije emocija objašnjenju akademske prilagodbe na studij**

Očekivana je bolja prilagodba studenata viših godina studija, no godina studija nije se pokazala značajnim prediktorom nijednog aspekta prilagodbe te je isključena iz analiza. Kako broj studenata nije ujednačen po godini studija, odnosno ima najviše studenata završnih godina, moguće je da se zbog toga nije pokazao efekt. S obzirom da u većini prijašnjih istraživanja nisu pronađene spolne razlike u prilagodbi studenata (Baker, 2004; Aderi, Jdaitawi, Ishak i Jdaitawi, 2013), ne iznenađuje što se spol nije pokazao značajnim prediktorom akademske prilagodbe. Promjena boravišta također se nije pokazala značajnom. Prijašnja istraživanja prilagodbe uglavnom su provođena na američkim sveučilištima gdje je uobičajeno da studenti promijene boravište te je malo podataka o efektu promjene boravišta. Živčić–Bećirević i sur. (2007) navode kako bi studenti koji promijene boravište mogli biti motiviraniji učiti i osjećati odgovornost prema roditeljima jer ih financiraju te stoga imati bolju akademsku prilagodbu. Međutim, neka istraživanja ne nalaze razlike u prilagodbi (Beyers i Goossens, 2002).

Strategije regulacije vlastitih emocija objašnjavaju 8.6% varijance akademske prilagodbe. Prijašnja istraživanja upućuju na to da supresija u određenoj mjeri crpi kognitivne kapacitete za razliku od ponovne procjene koja može imati povoljni učinak (Johns i sur., 2008). Zbog toga su dobiveni rezultati očekivani. Ponovna procjena je pozitivni, a supresija negativni prediktor akademske prilagodbe. Osobe koje potiskuju izražavanje emocija u određenoj mjeri pažnju usmjeravaju na svoje ekspresije, time moraju pažnju dijeliti na više zadataka, što može interferirati s optimalnom izvedbom i odraziti se na akademsku prilagodbu. Za razliku od toga, kada osobe reguliraju svoje emocije ponovnom procjenom, nakon što sagledaju situaciju iz druge perspektive ne moraju konstantno ulagati dodatni trud, a uz to mogu doživjeti više ugodnih emocija, olakšati si učenje i imati pozitivniji pogled na akademske ciljeve.

Treći blok objašnjava dodatnih 3.7% varijance, a od strategija upravljanja emocijama drugih samo se modifikacija odgovora pokazala značajnim negativnim prediktorom. Kao što je već ranije navedeno, osobe koje sprječavaju druge u otvorenom izražavanju emocija mogle bi se manje povezati s kolegama i profesorima te imati drugačije vrijednosti i ciljeve vezane uz studij te imati i slabiju akademsku prilagodbu. Modifikacija tuđeg emocionalnog odgovora medijator je u odnosu supresije vlastitog emocionalnog odgovora i akademske prilagodbe. To ukazuje na to da sprječavanje drugih da izraze vlastite emocije u većoj mjeri nepovoljno djeluje na prilagodbu od neizražavanja vlastitih emocija.

### **Doprinos strategija regulacije emocija objašnjenju socijalne prilagodbe na studij**

Spol i promjena boravišta kao i kod akademske prilagodbe nisu se pokazali značajnim prediktorima, što je u skladu s prijašnjim istraživanjima. Strategije regulacije vlastitih emocija objašnjavaju 9.8% varijance socijalne prilagodbe. Pri tome je ponovna procjena pozitivni prediktor, a supresija negativni. Gross i John (2003) navode kako su osobe koje više koriste ponovnu procjenu sklonije dijeliti svoje emocije s drugima, no naglašavaju kako to ne znači da će primjerice svoje neugodne emocije usmjeriti na druge i smatraju da je upravo to ključni aspekt njihovog društvenog uspjeha, odnosno da zbog toga ostvaruju veću bliskost i popularniji su među vršnjacima. Za razliku od toga, Srivastava i sur. (2009) navode kako je supresija prediktor nepovoljnih socijalnih ishoda, odnosno da osobe koje su sklonije neizražavanju emocija češće imaju nižu razinu socijalne podrške i bliskosti. Oni smatraju kako do toga dolazi jer supresija čini informacije o emocionalnim doživljajima nedostupnima drugima, a brojni društveni procesi oslanjaju se na to.

Strategije regulacije tuđih emocija objašnjavaju dodatnih 4.6% varijance socijalne prilagodbe. Od njih je samo strategija promjene situacije značajni pozitivni prediktor, odnosno osobe koje su sklonije regulirati tuđe emocije tako da mijenjaju situaciju u kojoj se druga osoba nalazi češće ostvaruju bolju socijalnu prilagodbu. Strategija promjene situacije slična je suočavanju usmjerenom na problem, samo što je u ovom slučaju strategija promjene situacije usmjerena na aktivno traženje rješenja za problem druge osobe. Prema nekim istraživanjima suočavanje usmjereno na problem predviđa bolju akademsku i emocionalnu, no ne i socijalnu prilagodbu (Leong, Bonz i Zachar, 1997). Rezultati dobiveni u ovom istraživanju upućuju na to da osobe koje zauzimaju aktivniji pristup u suočavanju s problemima drugih, ne nužno i vlastitim problemima, imaju bolju socijalnu prilagodbu. Moguće je da te osobe ulažu više vremena i truda te su angažiranije u odnosima, što ih čini poželjnijim prijateljima. Ostale strategije nisu se pokazale značajnima u objašnjenju socijalne prilagodbe. Potrebno je uzeti u

obzir sadržaj čestica subskale socijalne prilagodbe koji se uglavnom odnosi na zadovoljstvo društvenim aktivnostima i sadržajima. Međutim, ne provjerava se bliskost i kvaliteta odnosa s drugima, a upravo bi na to strategije mogle djelovati.

### **Doprinos strategija regulacije emocija objašnjenju emocionalne prilagodbe na studij**

Spol i promjena boravišta objašnjavaju 8.6% varijance emocionalne prilagodbe. Spol se pokazao značajnim prediktorom emocionalne prilagodbe, ukazujući na nešto slabiju prilagodbu djevojaka u odnosu na mladiće. To je u skladu s prijašnjim nalazima koji upućuju na to da studentice u odnosu na studente imaju veću potrebu za podrškom jer su sklonije doživljavaju depresivnih i anksioznih simptoma koji su povezani s prilagodbom (Fernández, Araújo, Vacas, Almeida i González, 2017). Pokazalo se da promjena boravišta predviđa lošiju emocionalnu prilagodbu. Malo je istraživanja koja proučavaju odnos prilagodbe i odlaska od kuće, a ukazuju na lošiju emocionalnu prilagodbu studenata koji presele samo na početku studija (Živčić–Bećirević i sur., 2007). Međutim, studenti koji promijene boravište susreću se s mnogo više stresora, moraju se prilagoditi potpuno novoj okolini, uz akademske izazove češće se suočavaju s financijskim i zdravstvenim problemima, usamljenošću i udaljenošću od obitelji (Hechanova-Alampay, Beehr, Christiansen i Van Horn, 2002). Moguće je da se studenti koji promijene boravište tijekom cijelog studija susreću s više stresora, a imaju manju društvenu podršku u usporedbi sa studentima koji su ostali kod kuće i dostupniji su im obitelj i prijatelji koje imaju od ranije pa se to odražava na njihovu emocionalnu prilagodbu.

Strategije regulacije vlastitih emocija u drugom bloku objašnjavaju dodatnih 6% varijance emocionalne prilagodbe. Pri tome viši rezultati na korištenju supresije predviđaju slabiju prilagodbu. To ne iznenađuje s obzirom da i prijašnja istraživanja upućuju na to da osobe koje su sklonije korištenju supresije doživljavaju više simptoma stresa, depresije i anksioznosti (Moore, Zoellner i Mollenholt, 2008). Osim toga, osobe koje više koriste supresiju doživljavaju manje ugodnih i više neugodnih emocija (Gross i John, 2003). Moguće je da studenti zbog korištenja supresije doživljavaju manje ugodnih emocija i teže se emocionalno prilagođavaju, ali i da ih sniženo raspoloženje navodi na korištenje te strategije.

U trećem bloku, koji objašnjava dodatnih 3.8% varijance, i strategija regulacije vlastitih emocija ponovnom procjenom pokazala se značajnim prediktorom emocionalne prilagodbe. Osobe koje više koriste tu strategiju češće ostvaruju bolju prilagodbu. Prijašnja istraživanja pokazuju da osobe koje više koriste ponovnu procjenu doživljavaju više ugodnih emocija (Gross i John, 2003). Pozitivni afekt može potaknuti bolju prilagodbu olakšavajući društvene

interakcije, rješavanje problema i suočavanje sa stresom (Lyubomirsky, King i Diener, 2005). Osobe koje koriste ponovnu procjenu mogle bi se bolje osjećati jer sagledavaju stvari iz druge perspektive, ali isto tako bi mogle biti sklonije koristiti ponovnu procjenu jer se dobro osjećaju, što bi im moglo dodatno pospješiti prilagodbu. Strategije regulacije tuđih emocija nisu se pokazale značajnima. Subskala emocionalne prilagodbe korištena u ovom istraživanju mjeri cijeli spektar različitih simptoma i doživljaja, a kako strategije upravljanja tuđim emocijama uključuju društveni kontekst, mogle bi djelovati na dijelove emocionalne prilagodbe koji više proizlaze iz socijalnog aspekta, kao što je primjerice osjećaj usamljenosti. Kobylińska i Kusev (2019) navode važnost fleksibilnosti u regulaciji emocija, a definiraju je kao sposobnost učinkovite regulacije emocija korištenjem različitih strategija u različitim situacijama ovisno o obilježjima situacije i same osobe. U ovom istraživanju dobiveni su podaci o tome koliko su sudionici općenito skloni koristiti pojedine strategije, no pitanje je koliko često i u kakvim situacijama koriste te strategije.

### **Ograničenja, smjernice za buduća istraživanja i implikacije nalaza**

Potrebno je nešto reći o ograničenjima i nedostacima provedenog istraživanja. U ovom istraživanju korištene su isključivo samoprocjene, što je moglo utjecati na dobivene rezultate. Bilo bi dobro uz samoprocjene uključiti neke objektivne pokazatelje prilagodbe, primjerice ocjene i podatke o izostancima, kao i procjenu kolega o tome koliko osoba koristi pojedinu strategiju. Sudionici su uglavnom izvještavali kako kod upravljanja emocijama drugih rijetko koriste strategiju modifikacije odgovora, ali često strategiju promjene procjene. Osobe mogu koristiti određene strategije iz navike, no ne moraju nužno biti svjesne njihovog korištenja, a moguće je i davanje socijalno poželjnih odgovora. Također, istraživanje je provedeno putem interneta, što daje određenu prednost u vidu veće anonimnosti, no onemogućava kontrolu uvjeta ispunjavanja.

Osim toga, ovo istraživanje usmjerilo se na opću sklonost korištenju pojedinih strategija regulacije emocija. U prijašnjim istraživanjima takav pristup se pokazao korisnim u predviđanju nekih općenitih pozitivnih ishoda vezanih uz dobrobit. Taj pristup u ovom slučaju nije u potpunosti pridonio objašnjenju konkretnijih ishoda, odnosno različitih aspekata prilagodbe. To ne mora značiti da neke od proučavanih strategija nemaju ulogu u prilagodbi, već da pristup koji strategije određuje kao adaptivne ili neadaptivne nije uvijek najbolje rješenje. Sve se više naglašava važnost konteksta u kojem se odvija regulacija emocija (Aldao, 2013). Zbog toga bi bilo dobro u budućim istraživanjima uzeti u obzir obilježja situacije u kojoj

se odvija regulacija. To se posebice odnosi na strategije upravljanja tuđim emocijama jer se ono odvija u socijalnom kontekstu i djeluje na obje osobe u interakciji. Zato bi bilo dobro istražiti kako odabir strategija djeluje na odnos s profesorima i kolegama, a tek onda vidjeti u kakvom je to odnosu s prilagodbom na studij.

Strategije regulacije vlastitih i tuđih emocija objasnile su tek mali dio varijance prilagodbe. To nije iznenađujuće s obzirom da su prijašnja istraživanja već utvrdila važnost raznih ranije navedenih osobnih i okolinskih čimbenika važnih za prilagodbu koji nisu mogli biti obuhvaćeni ovim istraživanjem. Pokazalo se da, u određenoj mjeri, strategije ponovne procjene, supresije, modifikacije emocionalnog odgovora i promjene situacije, objašnjavaju prilagodbu na studij. U programe i intervencije za bolju prilagodbu studenata moglo bi se uključiti podučavanje učinkovitijem korištenju tih strategija, odnosno mijenjanju načina razmišljanja o situaciji ili vlastitim kapacitetima u situacijama u kojima je to prikladno, produktivnim načinima izražavanja vlastitih emocija te učinkovitijim reakcijama na tuđe neugodne emocije uz proaktivniji pristup problemima. Potrebna su daljnja istraživanja koja bi utvrdila obrasce regulacije emocija povezane s prilagodbom kako bi se osmislile učinkovitije intervencije.

## ZAKLJUČAK

Ovo istraživanje ispitivalo je odnos različitih strategija regulacije vlastitih i tuđih emocija te prilagodbe na studij, kao i doprinos tih strategija u objašnjenju prilagodbe. Rezultati su pokazali da su strategije regulacije vlastitih emocija koje su usmjerene na antecedente emocija pozitivno povezane sa strategijama regulacije tuđih emocija koje su usmjerene na antecedente emocija, a pozitivna povezanost dobivena je i među strategijama regulacije vlastitih i tuđih emocija usmjerenim na modifikaciju odgovora. Od strategija regulacije vlastitih emocija ponovna procjena pozitivno je povezana s akademskom i socijalnom prilagodbom, a supresija je negativno povezana s emocionalnom prilagodbom. Od strategija regulacije tuđih emocija promjena situacije i preusmjeravanje pažnje pozitivno su povezani s akademskom i socijalnom prilagodbom, dok je preusmjeravanje pažnje negativno povezano s emocionalnom prilagodbom. Promjena procjene također je negativno povezana s emocionalnom prilagodbom, dok je modifikacija emocionalnog odgovora negativno povezana s akademskom prilagodbom. Uz kontrolu efekata spola i promjene boravišta pokazalo se da je strategija ponovne procjene pozitivni, dok je modifikacija odgovora negativni prediktor akademske prilagodbe. Strategije ponovne procjene i promjene situacije su pozitivni, a supresija je negativni prediktor socijalne prilagodbe. Supresija je također negativni, a ponovna procjena pozitivni prediktor emocionalne



prilagodbe. Ostale strategije nisu se pokazale značajnim prediktorima prilagodbe. Rezultati ukazuju na potrebu za jasnijim definiranjem konteksta pri određivanju adaptivnosti pojedinih strategija, kao i na potrebu za daljnjim istraživanjem obrazaca regulacije emocija koji bi mogli doprinijeti boljoj prilagodbi studenata.

## LITERATURA

- Aderi, M., Jdaitawi, M., Ishak, N. A. i Jdaitawi, F. (2013). The influence of demographic variables on university students adjustment in North Jordan. *International Education Studies*, 6(2), 172-178.
- Adeyemo, D. A. (2005). The buffering effect of emotional intelligence on the adjustment of secondary school students in transition. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 3(2), 79-90.
- Aldao, A. (2013). The future of emotion regulation research: Capturing context. *Perspectives on Psychological Science*, 8(2), 155-172.
- Aldao, A. i Nolen-Hoeksema, S. (2012). The influence of context on the implementation of adaptive emotion regulation strategies. *Behaviour research and therapy*, 50(7), 493-501.
- Baker, R. (2004). *Research using The Student Adaptation to College Questionnaire. (SACQ)*, preuzeto 20.8.2019. s <https://www.mtholyoke.edu/courses/shilkret/baker/>.
- Baker, R. W. i Siryk, B. (1999). *Student Adaptation to College Questionnaire Manual*. Los Angeles: Western Psychological Services.
- Baron, R. M. i Kenny, D. A. (1986). The Moderator-Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, Strategic, and Statistical Considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.
- Beyers, W. i Goossens, L. (2002). Concurrent and Predictive Validity of the Student Adaptation to College Questionnaire in a Sample of European Freshman Students. *Educational and Psychological Measurement*, 62, 527-538.
- Brougham, R. R., Zail, C. M., Mendoza, C. M. i Miller, J. R. (2009). Stress, sex differences, and coping strategies among college students. *Current psychology*, 28(2), 85-97.
- Chemers, M. M., Hu, L. T. i Garcia, B. F. (2001). Academic self-efficacy and first year college student performance and adjustment. *Journal of Educational psychology*, 93(1), 55-64.
- Cote, S., Gyurak, A. i Levenson, R. W. (2010). The ability to regulate emotion is associated with greater well-being, income, and socioeconomic status. *Emotion*, 10(6), 923-933.

- Dillon, D. G., Ritchey, M., Johnson, B. D., i LaBar, K. S. (2007). Dissociable effects of conscious emotion regulation strategies on explicit and implicit memory. *Emotion*, 7(2), 354-365.
- Dougherty, L.R.(2006). Children's emotionality and social status: A meta-analytic review. *Social Development*, 15, 394-417.
- Fernández, M. F. P., Araújo, A. M., Vacas, C. T., Almeida, L. S. i González, M. S. R. (2017). Predictors of students adjustment during transition to university in Spain. *Psicothema*, 29(1), 67-72.
- Frey, L., Beesley, D. i Miller, M. (2006). Relational health, attachment style, and psycho-logical distress among college women and men. *Psychology of Women Quarterly*, 30, 301-311.
- Friedman, L. i Wall, M. (2005). Graphical Views of Suppression and Multicollinearity in Multiple Linear Regression. *The American Statistician*, 59(2), 127-136.
- Gerdes, H. i Mallinckrodt, B. (1994). Emotional, social, and academic adjustment of college students: A longitudinal study of retention. *Journal of Counseling and Development*, 72(3), 281-288.
- Goldin, R. P., McRae, K., Ramel, W. i Gross, J. J. (2008). The neural bases of emotion regulation Reappraisal and suppression of negative emotion. *Biological Psychiatry*, 63(6), 577-586.
- Gračanin, A., Kardum, I. i Hudek-Knežević, J. (2017). Parasympathetic concomitants of habitual, spontaneous, and instructed emotional suppression. *Journal of Psychophysiology*, 31(2), 78-89.
- Gross, J. J. (2014). Emotion Regulation Conceptual and Empirical Foundations. U J. J. Gross, (Ur.), *Handbook of emotion regulation* (str. 3-20). New York: The Guilford Press.
- Gross, J.J. (1998). The emerging field of emotion regulation An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J.J. i John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(2), 348-362.
- Gross, J. J., Sheppes, G. i Urry, H. L. (2011). Emotion generation and emotion regulation: A distinction we should make (carefully). *Cognition and Emotion*, 25, 765-781.
- Hechanova-Alampay, R., Beehr, T. A., Christiansen, N. D. i Van Horn, R. K. (2002). Adjustment and Strain among Domestic and International Student Sojourners: A Longitudinal Study. *School Psychology International*, 23, 458-474.

- Horn, A. B. i Maercker, A. (2016). Intra-and interpersonal emotion regulation and adjustment symptoms in couples: The role of co-brooding and co-reappraisal. *BMC psychology*, 4(1), 51.
- John, O.P. i Gross, J.J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301–1334.
- Johns, M. J., Inzlicht, M. i Schmader, T. (2008). Stereotype threat and executive resource depletion: Examining the influence of emotion regulation. *Journal of Experimental Psychology: General*, 137, 691–705.
- Kline, R. B. (2011). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling (Third Edition)*. New York: The Guilford Press.
- Kobylińska, D. i Kusev, P. (2019). Flexible emotion regulation: how situational demands and individual differences influence the effectiveness of regulatory strategies. *Frontiers in psychology*, 10, 72.
- Lacković-Grgin, K. i Sorić, I. (1997). Korelati prilagodbe studiju tijekom prve godine. *Društvena istraživanja*, 6, 461-475.
- Larose, S. i Roy, R. (1995). Test of Reactions and Adaptation in College (TRAC). A New Measure of Learning Propensity for College Students, *Journal of Educational Psychology*, 87, 293-306.
- Lenz, A. S., Holman, R. L., Lancaster, C. i Gotay, S. G. (2016). Effects of relational authenticity on adjustment to college. *Journal of College Counseling*, 19(1), 2-16.
- Leong, F. T., Bonz, M. H. i Zachar, P. (1997). Coping styles as predictors of college adjustment among freshmen. *Counselling Psychology Quarterly*, 10(2), 211-220.
- Little, L. M., Kluemper, D., Nelson, D. L. i Gooty, J. (2011). Development and validation of the Interpersonal Emotion Management Scale. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 85, 407-420.
- Lopes, P. N., Salovey, P. i Straus, R. (2003). Emotional intelligence, personality, and the perceived quality of social relationships. *Personality and Individual Differences*, 35, 641-658.
- Lyubomirsky, S., King, L. i Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
- Martin, N. K. i Dixon, P. N. (1994). The effects of freshman orientation and locus of control on adjustment to college: A follow-up study. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 22(2), 201-208.

- Mayer, M., Caruso, D.R. i Salovey, P. (2016). The Ability Model of Emotional Intelligence Principles and Updates. *Emotion Review*, 8(4), 290-300.
- Mayer, J. D., Salovey, P. i Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, 60, 197– 215.
- Moore, S. A., Zoellner, L. A. i Mollenholt, N. (2008). Are expressive suppression and cognitive reappraisal associated with stress-related symptoms? *Behaviour research and therapy*, 46(9), 993-1000.
- Niven, K., Totterdell, P., Stride, C. i Holman, D. (2011). Emotion Regulation of Others and Self (EROS): The development and validation of a new individual difference measure. *Current Psychology*, 30, 53–73.
- Pekrun R, Elliot AJ i Maier, MA (2009). Achievement goals and achievement emotions: Testing a model of their joint relations with academic performance. *Journal of Educational Psychology*, 101, 115–135.
- Perciavalle, V., Blandini, M., Fecarotta, P., Buscemi, A., Di Corrado, D., Bertolo, L., Fichera, F. i Coco, M. (2017). The role of deep breathing on stress. *Neurological Sciences*, 38(3), 451-458.
- Reeve, J. (2005). *Razumijevanje motivacije i emocija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Schutte, N. S., Manes, R. R. i Malouff, J. M. (2009). Antecedent-focused emotion regulation, response modulation and well-being. *Current Psychology*, 28(1), 21-31.
- Sheppes, G., Catran, E. i Meiran, N. (2009). Reappraisal (but not distraction) is going to make you sweat Physiological evidence for self-control effort. *International Journal of Psychophysiology*, 71, 91-96.
- Skowron, E. A., Wester, S. R. i Azen, R. (2004). Differentiation of self mediates college stress and adjustment. *Journal of Counseling & Development*, 82(1), 69–78.
- Smojver Ažić, S. i Antulić, S. (2013). Adjustment to College and the Student Mentoring Programme. *Croatian Journal of Education*, 15(3), 715-740.
- Srivastava, S., Tamir, M., McGonigal, K. M., John, O. P. i Gross, J. J. (2009). The social costs of emotional suppression: A prospective study of the transition to college. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(4), 883-897.
- Troy, A. S., Shallcross, A. J. i Mauss, I. B. (2013). A person-by-situation approach to emotion regulation: Cognitive reappraisal can either help or hurt, depending on the context. *Psychological science*, 24(12), 2505-2514.

- Valiente, C., Swanson, J. i Eisenberg, N. (2012). Linking students' emotions and academic achievement: When and why emotions matter. *Child Development Perspectives*, 6, 129–135.
- Watson, D., Clark, L. A. i Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect the PANAS scales. *Journal of personality and social psychology*, 54(6), 1063-1070.
- Wentzel, K. R. i Wigfield, A. (1998). Academic and social motivational influences on students' academic performance. *Educational Psychology Review*, 10(2), 155-175.
- Williams, M. (2007). Building genuine trust through interpersonal emotion management A threat regulation model of trust and collaboration across boundaries. *Academy of Management Review*, 32(2), 595-621.
- Wilson, T. D. i Gilbert, D. T. (2008). Explaining away: a model of affective adaptation. *Perspectives on Psychological Science*, 3, 370–386.
- Zhou, Q., Main, A. i Wang, Y. (2010). The relations of temperamental effortful control and anger/frustration to Chinese children's academic achievement and social adjustment: A longitudinal study. *Journal of Educational Psychology*, 102, 180–196.
- Živčić–Bećirević, I., Smojver–Ažić, S., Kukić, M i Jasprica, S. (2007). Akademska, socijalna i emocionalna prilagodba na studij s obzirom na spol, godinu studija i promjenu mjesta boravka. *Psihologijske teme*, 16(1), 121-140.