

# Religioznost i kognitivne strategije regulacije emocija kao odrednice uspješnosti regulacije emocija

---

Kolarik, Ivona

Master's thesis / Diplomski rad

2016

*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:142:152982>

*Rights / Prava:* [In copyright](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2021-01-25**



*Repository / Repozitorij:*

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



Sveučilište J. J. Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet Osijek

Diplomski studij psihologije

Ivona Kolarik

**RELIGIOZNOST I KOGNITIVNE STRATEGIJE REGULACIJE  
EMOCIJA KAO ODREDNICE USPJEŠNOSTI REGULACIJE  
EMOCIJA**

Diplomski rad

Mentor: doc. dr. sc. Valerija Križanić

Sumentor: dr. sc. Gabrijela Vrdoljak

Osijek, 2016.

Sveučilište J. J. Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet Osijek

Diplomski studij psihologije

Ivona Kolarik

**RELIGIOZNOST I KOGNITIVNE STRATEGIJE REGULACIJE  
EMOCIJA KAO ODREDNICE USPJEŠNOSTI REGULACIJE  
EMOCIJA**

Diplomski rad

Znanstveno područje: Društvene znanosti

Znanstveno polje: Psihologija

Grana: Opća psihologija

Mentor: doc. dr. sc. Valerija Križanić

Sumentor: dr. sc. Gabrijela Vrdoljak

Osijek, 2016.

## Sadržaj

Uvod.....	1
Važne odrednice uspješnosti regulacije emocija.....	2
Zašto istražiti baš ovo područje?.....	8
Cilj.....	9
Problemi i hipoteze.....	10
Metoda.....	10
Sudionici.....	10
Instrumenti.....	11
Postupak.....	13
Rezultati.....	13
Uspješnost reguliranja emocija religioznih osoba, ateista i agnostika.....	13
Povezanost religioznosti i različitih kognitivnih strategija regulacije emocija.....	15
Doprinos religioznosti i kognitivnih strategija regulacije emocija uspješnosti reguliranja emocija.....	17
Rasprava.....	19
Uspješnost reguliranja emocija religioznih osoba, ateista i agnostika.....	19
Povezanost religioznosti i različitih kognitivnih strategija regulacije emocija.....	21
Doprinos religioznosti i kognitivnih strategija regulacije emocija uspješnosti reguliranja emocija.....	23
Doprinos i ograničenja rada te implikacije i smjernice za buduća istraživanja.....	25
Zaključak.....	27
Literatura.....	29

## **Religioznost i kognitivne strategije regulacije emocija kao odrednice uspješnosti regulacije emocija**

Sažetak

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati odnos religioznosti, kognitivnih strategija regulacije emocija i uspješnosti regulacije emocija, te provjeriti mogućnost predviđanja uspješnosti regulacije na temelju tih varijabli. U istraživanju, koje je provedeno on-line, sudjelovale su religiozne osobe ( $N = 174$ ), agnostici ( $N = 60$ ) i ateisti ( $N = 129$ ) iz cijele Hrvatske. Kao instrumenti u istraživanju korišteni su Upitnik kognitivnih strategija emocionalne regulacije (CERQ-36), Upitnik emocionalne kompetentnosti (UEK-45), Religijska samoidentifikacija i Kratka ljestvica religioznosti (KLJR). Rezultati ukazuju na značajno veću uspješnost religioznih osoba u regulaciji emocija, u odnosu na ateiste i agnostike. Dobivena je značajna pozitivna povezanost religioznosti i strategija katastrofiziranja, pozitivnog refokusiranja i pozitivne preformulacije. Povezanost religioznosti i drugih kognitivnih strategija nije utvrđena. Kao značajni prediktori uspješnosti regulacije emocija pokazali su se spol, religioznost i kognitivne strategije pozitivnog refokusiranja, pozitivne preformulacije i planiranje, dok se dob i ostale kognitivne strategije nisu pokazale značajnima u objašnjenju uspjeha u regulaciji emocija.

*Ključne riječi:* religioznost, kognitivne strategije regulacije emocija, uspješnost regulacije emocija

## **Religiosity and cognitive emotion regulation strategies as determinants of the success in the emotion regulation**

Abstract

The aim of this study was to examine the relationship between religiosity, cognitive emotion regulation strategies and success in the emotion regulation, and to check if there is a possibility of predicting success in the emotion regulation based on these variables. In this on-line conducted research sample consisted of 174 religious people ( $N = 174$ ), 60 agnostics ( $N = 60$ ) and 129 atheists ( $N = 129$ ) from all Croatia. The following instruments were used: Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ-36), Emotional skills and competence questionnaire (ESCQ), Religious self-identification and Short scale of religiousness. Results showed statistically significant higher performance of religious sample in regulating emotions, as compared to atheists and agnostics. The results indicate that there is a statistically significant positive relationship between religiosity and these cognitive strategies: catastrophizing, positive refocusing and positive reappraisal. The association between religiosity and other cognitive strategies has not been established. Sex, religiosity, positive refocusing, positive reappraisal and planning showed to be significant predictor of the success in the emotion regulation, while age and others cognitive strategies do not contribute significantly to the explanation of the success in the emotion regulation.

*Keywords:* religiosity, cognitive emotion regulation strategies, success in the emotion regulation

## Uvod

Emocije imaju važnu ulogu u našem životu jer prate sve bitne događaje u njemu: rađanje, umiranje, uspjeh ili neuspjeh u nekoj aktivnosti, itd. (Bratko, 2012). U pravilu nastaju kada je u pitanju nešto nama važno (Gross, 2002) te koje, kada su aktivirane, stvaraju osjećaje i motivacijska stanja, pripremaju tijelo na akciju i manifestiraju se u ponašanju (Reeve, 2010).

Emocije čine naš svakodnevni život dinamičnijim, no, osim toga, važne su za naš opstanak i prilagodbu. Tako, npr., emocije olakšavaju otkrivanje prijetećeg podražaja (Öhman, Flykt i Esteves, 2001), pripremaju organizam za određene reakcije (Frijda, 1986; prema Nelis, Quoidbach, Hansenne i Mikolajczak, 2011), poboljšavaju pamćenje za događaje koji su važni pojedincu (Luminet i Curci, 2009; Phelps, 2006) i slično. Očito je da su vrlo korisne te, iako nas obično služe dobro, ponekad nas mogu dovesti u zabludu, posebice kada se suvremena fizička i društvena okolina dramatično razlikuje od one koja je oblikovala naše emocije tijekom tisućljeća (Gross, 1999a) i tada naše emocionalne reakcije mogu učiniti više štete nego koristi, zbog čega ih treba regulirati.

Regulacija emocija je konstrukt koji se intenzivno istražuje, otprilike, zadnjih dvadesetak godina (Balzarotti, John i Gross, 2010). Salovey, Hsee i Mayer (1993) kao moguć razlog navode to što se prije vjerovalo da utjecaji emocija prestaju u tijelu, tj. da su emocije nešto što se događa samo unutar osobe te da se ne manifestiraju na van, u smislu ponašanja. Danas je dobro poznato kako emocije uvelike mogu utjecati na ono što mislimo i radimo, te kako je važna regulacija emocija u raznim situacijama. Štoviše, pokazalo se da se sposobnosti reguliranja emocija mogu prepoznati već i kod četverogodišnje djece (Takšić, 2003), što ukazuje na njezinu važnost.

Koncept regulacije emocija vrlo je širok i obuhvaća velik raspon svjesnih i nesvjesnih fizioloških, bihevioralnih i kognitivnih procesa (Gross, 2001). Regulacija emocija odnosi se na sve strategije koje se koriste za ublažavanje, održavanje ili pojačavanje emocija (Gross, 2001), a njihova upotreba ovisi o cilju osobe (Gross i Thompson, 2007). Obično se ugodna emocija sreće nastoji održati i pojačati, što se može učiniti stalnim prisjećanjem tog ugodnog i pozitivnog događaja te pričanjem drugima o njemu. Neugodnu emociju tuđe se nastoji ublažiti i to, često, na potpuno suprotan način - izbjegavanjem misli o istom, preusmjeravanjem pažnje na druge sadržaje i slično.

Sposobnost odgovarajućeg reguliranja vlastitih emocija (ublažavanje neugodnih, pojačavanja ugodnih emocija) od velike je važnosti, na što ukazuju i mnogobrojna istraživanja u tom području. Učinkovita regulacija emocija važna je za mentalno zdravlje (Gross i Levenson, 1997; Watkins i Brown, 2002), kao i za fizičko (Suls, Wan i Costa, 1995), društvene odnose (Lopes, Salovey, Côté i Beers, 2005) i radni učinak (Quoidbach i Hansenne, 2009). Pokazala se povezanom s pozitivnim zdravstvenim ishodima i poboljšanjem u odnosima te u akademskoj i radnoj izvedbi (John i Gross, 2004). Neka istraživanja pokazuju i da regulacija emocija može predvidjeti kvalitetu socijalnog funkcioniranja (Eisenberg, Fabes, Guthrie i Reiser, 2000) i subjektivne dobrobiti (Larsen i Prizmic, 2004; prema Orgeta, 2009), dok je neadekvatno reguliranje (npr. stalno vraćanje na događaj i samookrivljavanje) povezano s nekoliko oblika psihopatologije (Gross i Munoz, 1995), poput anksioznosti (Baker, Holloway, Thomas, Thomas i Owens, 2004) i depresije (Rude i McCarthy, 2003; prema Orgeta, 2009).

Iz priloženog se vidi važnost uspješne regulacije emocija, no, bez obzira na ukazano, pokazalo se da se pojedinci jako razlikuju u sposobnostima njihove regulacije (Nelis, Quoidbach, Hansenne i Mikolajczak, 2011). Čini se da se pojedinci razlikuju po upotrebi strategija regulacije emocija i da te individualne razlike imaju određene afektivne, kognitivne i socijalne posljedice (Jermann, Van der Linden, d'Acremont i Zermatten, 2006). Brojne su studije pokazale da su razlike u regulaciji emocija povezane s različitim važnim ishodima u životu pojedinca (Mauss, Bunge i Gross, 2007; Mauss, Cook, Cheng i Gross, 2007). Sve navedeno govori o važnosti regulacije emocija i posljedicama iste, zbog čega je važno istražiti to područje što detaljnije.

### **Važne odrednice uspješnosti regulacije emocija**

U prijašnjim su se studijama, u području stresa i reguliranja emocija, najviše istraživale spolne i dobne razlike u strategijama suočavanja, učinkovitost pojedine strategije, zatim strategije suočavanja kod osoba s različitim poremećajima, kao i njihova povezanost s crtama ličnosti. Varijabli religioznosti, koja se pokazala bitnom u suočavanju sa stresnim životnim situacijama, tek se odnedavno posvećuje više pažnje. Naime, nalazi ukazuju da je religioznost važna varijabla za psihološko zdravlje, pogotovo u procesu procjene i nošenja sa stresnim životnim događajima (Smith, McCullough i Poll, 2003).

Pargament (1997) smatra da proučavanje varijable religioznosti i suočavanja zajedno može razjasniti ulogu uvjerenja osobe (vezanih uz religioznost) u suočavanju sa stresnim životnim situacijama, a razumijevanje međusobnog djelovanja tih varijabli moglo bi imati imati

korisne praktične implikacije. To je važno zbog toga što vjerski svjetonazor i praksa postoje od davnina i prevladavaju diljem svijeta, pri čemu trenutno postoji nekoliko religija s različitim brojem sljedbenika (Horning, Davis, Stirrat i Cornwell, 2011), a s obzirom na postojanje trenutno velikog broja vjernika i mogućih implikacija nalaza istraživanja tog područja, korisno je razmotriti što to pojedincima nudi odnos s Bogom ili nekom višom silom (Horning, Davis, Stirrat i Cornwell, 2011).

Osim toga, dobro je poznato kako ono što mislimo uvelike utječe na to što ćemo raditi i kako ćemo se osjećati. Tako nas, npr., u suočavanju s problemima naše misli mogu dovesti do planiranja hvatanja u koštac s njima, ukoliko iste vidimo kao izazov i/ili priliku za osobni rast. No, može doći i do prihvatanja situacije kakva je te odluke da se neće poduzeti ništa jer se osoba smatra nekompetentnom za njezino rješavanje, premda to možda nije tako, što bi u konačnici moglo rezultirati i anksioznošću ili čak depresijom. Navedeno planiranje i prihvatanje dio su repertoara kognitivnih strategija emocionalne regulacije koje bi mogle utjecati na uspješnost same regulacije emocija. To je vrlo izgledno jer su se neke od njih (poput pozitivne preformulacije i planiranja) pokazale adaptivnijima i korisnijima u istom, te vode ublažavanju neugodnih emocija i negativno su povezane s psihopatologijom, dok su se neke druge (poput samookrivljanja, ruminacije, katastrofiziranja i okrivljanja drugih) pokazale povezanima s neugodnim emocijama, njihovim pojačavanjem i održavanjem, čime povećavaju ranjivost za emocionalne poremećaje (Garnefski, Kraaij i Spinhoven, 2001; Garnefski, Van den Komer, Kraaij, Teerds, Legerstee i Onstein 2002; Garnefski, Teerds, Kraaij, Legerstee i Van den Komer, 2004; Garnefski i Kraaij, 2006a; Garnefski i Kraaij, 2007).

Čini se da bi kognitivne strategije mogle izravno utjecati na uspješnost regulacije emocija, dok je religioznost varijabla koja bi, zbog određenih uvjerenja i vrijednosti koje proizlaze iz nje, mogla utjecati na odabir pojedine strategije i time, također, na uspješnost regulacije. Isprepletenost te dvije varijable će biti razjašnjena u daljnjem tekstu.

Nalazi ukazuju na to da vjera snažno utječe na to kako se pojedinci suočavaju sa stresom (Pargament, 1997). Naime, Siegel, Anderman i Schrimshaw (2001; prema Horning, Davis, Stirrat i Cornwell, 2011) smatraju da vjerski svjetonazor pruža interpretacijski okvir za pronalaženje smisla u stresnim ili traumatičnim događajima. Vrlo slična traženju smisla je pozitivna preformulacija, koja bi mogla biti mehanizam s pomoću kojeg se traži značenje ili se nastoje razumjeti teške situacije. Taylor (1983) smatra da je traženje smisla (tj. traženje svrhe ili



razumijevanje negativnog događaja) jedna od najbitnijih stvari u procesu suočavanja s negativnim događajima, a upravo bi vjera mogla pružiti potreban smisao (Wuthnow, Christiano i Kuzlowski, 1980). Tako su McIntosh, Silver i Wortman (1993) u svom istraživanju (uloge vjere u suočavanju roditelja sa smrću svojeg djeteta, uslijed sindroma iznenadne dojenačke smrti) dobili da su roditelji tražili više smisla za taj događaj što im je vjera bila bitnija. Slično tome, Cook i Wimberley (1983) su dobili da su smrtno stradanje svog djeteta religiozni roditelji vidjeli kao nešto što služi većoj svrsi, dakle, preformulirali su događaj što su pozitivnije mogli. Rezultati istraživanja Krägeloha, Minn Chaia, Shepherda i Billingtona (2012) ukazuju na to da je korištenje vjere u suočavanju bilo značajno pozitivno povezano s pozitivnom preformulacijom. Iz navedenog se čini da religiozne osobe, u odnosu na nereligiozne, više traže smisao stresnih i traumatičnih događaja te da ga nastoje interpretirati što je pozitivnije moguće. Ako je to zbilja tako, postavlja se pitanje znači li to da su i spremniji prihvatiti takve događaje?

Već navedena studija Cooka i Wimberlya (1983) pokazala je da u slučaju smrti vlastitog djeteta vjera i religioznost mogu biti izvor pomoći za roditelje, jer tako taj događaj mogu vidjeti kao nešto što služi nekoj većoj svrsi, kao i zbog toga što očekuju ponovni susret s njim u životu nakon smrti. Nalazi ukazuju na veću zastupljenost strategije prihvaćanja kod skupine religioznih osoba u odnosu na skupinu nereligioznih osoba. Naime, Horning, Davis, Stirrat i Cornwell (2011) nisu dobili značajne razlike u toj strategiji kod ateista, agnostika te visoko i nisko religioznih osoba, no, vrijednosti ukazuju na to da religioznije osobe ipak više prihvaćaju negativne događaje. Rezultati Krägeloha, Minn Chaia, Shepherda i Billingtona (2012) su u skladu s prije navedenim rezultatima, te su dobili da je kod osoba jačih duhovnih, religioznih i osobnih uvjerenja korištenje vjere u suočavanju bilo značajno pozitivno povezano s prihvaćanjem. Vercruysse (1972) je u svom istraživanju, o značenju Boga za religiozne osobe, dobila da ljudi u nevolji zazivaju Boga jer smatraju da pomaže u takvim situacijama, da brine o njima u svim prilikama, da im daje nadu, te vjeruju da je on na njihovoj strani i čini sve u njihovom interesu. Ćorić (1998) navodi da kod religioznih osoba, u slučaju negativnih događaja i neuslišanih molitvi vezanih uz iste, može doći do razočarenja, ali i dalje postoji povjerenje u smisao patnje i prihvaćanje zahtjeva "Božje volje", te da se tada u njima mogu otvoriti neke druge pozitivne dimenzije. S obzirom na istraživačke rezultate i teorijske postavke, čini se da bi religiozne osobe mogle lakše prihvatiti takve događaje zbog uvjerenja koja imaju, a koja proizlaze iz njihove vjere i religioznosti, i prema kojima se razlikuju od nereligioznih osoba.

Iz dosadašnjih nalaza i postavki bi se dalo zaključiti kako religiozne osobe pasivno prihvaćaju stresne i negativne događaje, te ih samo nastoje vidjeti u što pozitivnijem svjetlu. Takav bi zaključak bio u skladu s prvotnim gledištem na korištenje religioznosti u suočavanju. Naime, na nju se u suočavanju (u smislu uvjerenja i molitve) prvotno gledalo kao na pasivni oblik suočavanja ili kao na obrambeni mehanizam. Pod tim se podrazumijevalo da je takav način suočavanja maladaptivan, tj. da više uključuje strategije izbjegavanja u kojima se pojedinci nastoje odreći odgovornosti za nošenje s problemom i predaju je Bogu (Roesch i Ano, 2003). No, ta tvrdnja nije podržana u novijim istraživanjima te su tako Krägeloh, Minn Chai, Shepherd i Billington (2012) u svom istraživanju dobili da je korištenje vjere u suočavanju bilo značajno pozitivno povezano s aktivnim suočavanjem, planiranjem i traženjem instrumentalne podrške. Horning, Davis, Stirrat i Cornwell (2011) nisu dobili statistički značajne razlike između nisko i visoko religioznih osoba te ateista i agnostika, no, rezultati ipak ukazuju na veće vrijednosti za te strategije kod obje skupine religioznih osoba. Ćorić (1998) navodi da beznadnost vodi u pesimizam, ili čak u fatalizam, i da si osoba njome zakrčuje vlastite moći djelovanja, kao i to da su nada, vjera i ljubav središnji vjerski pojmovi koji osobu višestruko potiču na aktivno djelovanje, čak i kad je situacija bezizgledna i sve izgleda beznadno, te da će iste pomoći osobi da izdrži do kraja. Prethodno rečeno ukazuje na to da je i teorijski pretpostavljeno veće korištenje strategije aktivnog suočavanja i planiranja kod religioznih osoba.

Česta pojava kod stresnih događaja je okrivljavanje sebe ili drugih (drugih ljudi, Boga) za isti, što bi u kombinaciji s ruminacijom, tj. usmjerenosti na vlastite misli i osjećaje o stresnom događaju i stalno vraćanje na njih, moglo biti vrlo psihički nepovoljno i iscrpljujuće. Gledano s teorijskog stajališta, Ćorić (1998) navodi kako religiozne osobe imaju predodžbu o Bogu kao milostivog, koji oprašta grijeha te ljubi i prihvaća svakog, bez obzira na iste, kako kroz ispovijed oslobađa osobu od osobne krivnje i omogućuje joj da ponovno počne ispočetka. Na taj se način pojedinac oslobađa, ili barem znatno umanjuje, osjećaja krivnje te se nerijetko javlja osjećaj spašenosti. Meadow i Kahoe (1984; prema Ćorić, 1998) smatraju da je primjeren odnos prema vlastitoj krivnji obilježje zrele religioznosti. Čini se da teorija ide u prilog religioznim osobama, ukazujući na to da bi se oni mogli manje samookrivljavati i više si opraštati pogreške, u odnosu na nereligiozne osobe. U skladu s tim je istraživanje Horninga, Davisa, Stirrata i Cornwella (2012) koje je ukazalo na to da se ateisti i agnostici više samookrivljuju, u odnosu na nisko i visoko religiozne osobe, no, razlika nije proglašena statistički značajnom. U istraživanju Krägeloha, Minn Chaia, Shepherd i Billingtona (2012) dobivena je vrlo mala i neznačajna

povezanost između samookrivljanja i korištenja vjere u suočavanju. Dakle, postojeća istraživanja vrlo malo podržavaju ove teorijske postavke, te bi i religiozni i nereligiozni mogli podjednako koristiti ovu maladaptivnu strategiju suočavanja. Okrivljavanje drugih i ruminacija su maladaptivne strategije koje su u drugim istraživanjima, na religioznim i nereligioznim uzorcima, često zanemarene jer nisu bile pokrivena u korištenim upitnicima tih istraživanja, te se o njima kod tih skupina (osim u teorijskom smislu) ne zna puno. Gledano iz teorijske perspektive, Ćorić (1998) navodi ćudoredno, moralno življenje i djelovanje kao praktičnu komponentu religioznosti. Smatra da je ispravan odnos prema bližnjemu zdrav način vjerskog, ali i društvenog ponašanja, što bi značilo da osobe zrele i zdrave religioznosti ne nameću osjećaj krivnje drugima te da opraštaju onima koji su im nešto loše učinili. Osim toga, znaju priznati da su bili u krivu i nije im problem ispričati se kada treba. Iz navedenog se čini kako je okrivljavanje drugih nešto što nije u skladu vjerskim vrijednostima i načinom življenja.

Nolen-Hoeksema, Wisco i Lyubomirsky (2008) u svom istraživanju, vezanom uz ruminaciju, navode da rezultati različitih istraživanja (Flett, Madorsky, Hewitt i Heisel, 2002; Lyubomirsky i Nolen-Hoeksema, 1995; Lyubomirsky, Tucker, Caldwell i Berg, 1999; Nolen-Hoeksema i Jackson, 2001; Nolen-Hoeksema, Larson i Grayson, 1999; Robinson i Alloy, 2003; Spasojević i Alloy, 2001) ukazuju na to da je ruminacija povezana s različitim maladaptivnim kognitivnim stilovima, među kojima su nefunkcionalni stavovi, beznade, pesimizam, samokritiziranje i slično, čak i nakon kontroliranja razina depresije (Nolen-Hoeksema, Parker i Larson, 1994; Roberts, Gilboa i Gotlib, 1998). Iz dosadašnjeg teksta se vidi da se prethodno navedeno ne javlja kod religioznih osoba, što bi moglo ukazivati na to da religiozne osobe ne ruminiraju, barem ne u većoj mjeri. Naime, kao što je već rečeno, religiozne osobe imaju određena uvjerenja (npr. da je Bog tu za njih kada se nešto loše dogodi, da će im pomoći u nevolji, ako sve i ne prođe dobro, možda to ima veću svrhu od one koju mogu trenutno shvatiti, da im oprašta pogreške i voli ih unatoč njima i slično) što dovodi do toga da drugačije tumače stresne i traumatične događaje, njihovom rješavanju pristupaju optimistično i s nadom da će sve biti dobro s Bogom uz njih, opraštaju si pogreške koje naprave jer smatraju da je ljudski griješiti i da će im ih Bog oprostiti ako se iskreno pokaju. Ćorić (1998) navodi kako ispovijed omogućuje osobi da se oslobodi krivnje za ono što je učinila te da ponovno počne ispočetka, da nakon nje dolazi do osjećaja kako ih Bog i drugi ne pamte po njihovim promašajima, te da bez opterećenja osoba može još snažnije krenuti naprijed. To bi moglo ukazivati na to da kada se nešto loše dogodi (npr. kada osoba zgriješi ili dođe do smrti bliske osobe), religiozne bi osobe kroz

ispovijed i/ili molitvu lakše mogle prijeći preko događaja, pronaći smisao u njemu i manje se opterećivati njime. Iz svih tih razloga bi religiozne osobe mogle i manje katastrofizirati, tj. manje preuveličavati negativne strane i posljedice stresnog događaja. No, kako nisu pronađena konkretna istraživanja za ove strategije na religioznom i nereligioznom uzorku, o njima se može samo nagađati.

Jedna od strategija koja se smatra adaptivnom i korisnom je sagledavanje događaja iz druge perspektive, a odnosi se na relativiziranje težine događaja i usmjeravanje na događaje u budućnosti, u smislu "dogodilo se što se dogodilo, život ide dalje". Ova strategija je potpuno suprotna strategiji ruminiranja koja se smatra maladaptivnom i koja bi, čini se, mogla biti više prisutna kod nereligioznih osoba, dok je vrlo slična poricanju (jer se radi o poricanju važnosti i težine događaja) koja se i teoretski i u istraživanjima (npr. Horning, Davis, Stirrat i Cornwell, 2011; Krägeloh, Minn Chai, Shepherd i Billington, 2012) pokazala učestalijom kod religioznih osoba. Iz navedenog proizlazi da bi se moglo očekivati kako je i strategija sagledavanja iz druge perspektive učestalija kod religioznih osoba, no, nisu pronađena istraživanja koja su ispitala ovu strategiju kod tog uzorka pa se ne može ništa tvrditi sa sigurnošću.

Osim toga, Rohrbaugh i Jessor (1975) su na temelju svojih nalaza zaključili da što je netko religiozniji, ima bolju kontrolu svojih emocija poput ljutnje i bijesa, te da je kod njih manja vjerojatnost pojave nesocijalnog, poremećenog ponašanja ili sklonosti takvom ponašanju, a slične je rezultate dobio i Ross (1983) u svom istraživanju. McDonald i Luckett (1983) te Spilka i suradnici (1985; prema Ćorić, 1998) smatraju da zajedničko djelovanje čimbenika (1) formalnih i neformalnih pravila institucionalizirane religije te (2) vjerovanja u veliku Božju ljubav, u njegovu milostivost i oprostjenje grijeha, ali i javljanje osjećaja krivnje i straha od kazne kada se nešto loše učini, može dovesti do stvaranja optimalnog okvira za samokontrolu čovjeka i utjecati čak i na ljude teških psihičkih poremećaja i iskušenja. Čini se da bi vjerske prakse i smjernice mogle doprinijeti boljoj samokontroli osobe, koja se pokazala vrlo korisnom. Na njezinu korisnost ukazuju Paloutzian i Park (2005) koji navode da korištenjem samokontrole pojedinci mogu odoliti iskušenju, preusmjeriti pažnju na druge sadržaje, promijeniti raspoloženje ili emocionalno stanje, prevladati umor i slično, te da ista uvelike doprinosi fleksibilnosti i raznolikosti ljudskog ponašanja.

Sve navedeno vrijedi za slučajeve tzv. "zdrave religioznosti", kako ih Ćorić (2006) imenuje, dok bi situacija mogla biti drugačija ukoliko se radi o tzv. "nezdravoj religioznosti".

Tako bi osobe nezdrave religioznosti mogle za negativne događaje u životu previše okrivljavati sebe, druge ljude ili Boga, mogle bi previše misliti o njemu, davati mu na važnosti, kao i prenaglašavati njegove negativne strane i posljedice te vidjeti samo ono loše u svemu tome, ali i ne baviti se previše njegovim konkretnim planiranjem i rješavanjem.

Iako navedene postojeće teorije i istraživanja ukazuju na, većinom, uspješnije suočavanje kod religioznih osoba, pojedina novija neurofiziološka istraživanja ukazuju na neke poteškoće vezane za emocije kod religioznih osoba, kao što su više poteškoća s njihovim prepoznavanjem, imenovanjem, opisivanjem te usmjeravanjem na njih (Burris i Petrican, 2011), što bi moglo nepovoljno utjecati i na sam proces suočavanja i razlike u emocionalnoj kompetentnosti. Stoga ostaje dublje istražiti koji su mehanizmi u podlozi uspješnosti regulacije emocija.

### **Zašto istražiti baš ovo područje?**

Područje religioznosti se u Hrvatskoj istražuje već dosta dugo, no, mnogo je takvih istraživanja deskriptivno i korelacijsko (npr. Zrinščak, Črpić i Kušar, 2000; Boneta i Banovac, 2007; Črpić i Kušar, 1998; Vučković, 2007; Leutar i Josipović, 2008), te je kod nas religioznost do sada u većoj mjeri istraživana iz sociološke perspektive.

Postoje i psihološka istraživanja tog područja, ali ona su išla u nešto drugačijem smjeru od regulacije emocija, te je to područje kod nas prilično neistraženo. Tako se do danas religioznost u Hrvatskoj istraživala u drugačijem kontekstu, poput istraživanja odnosa religioznosti i dimenzija ličnosti te socioseksualnosti (Kardum, Gračanin i Hudek-Knežević, 2008), istraživanja spolnih razlika u religioznosti (Anić, 2008), te ispitivanja odnosa religioznosti i stavova prema seksualnosti i braku kod odrasle populacije (Marinović Jerolimov i Ančić, 2014) i slično.

Dosadašnja su se istraživanja većinom usmjerila na reguliranje emocija samo visoko religioznih osoba, ili na usporedbu osoba intrinzične (vrlo religiozni, religija im predstavlja osnovnu svrhu života) i ekstrinzične (religiozni tek kada se nešto loše očekuje ili dogodi) religijske orijentacije, pritom obično zanemarujući manje religiozne osobe te ateiste i agnostike. Osim toga, uzorak su najčešće činile starije odrasle osobe koje su specifična populacija koja se suočava s mnogo različitih stresora povezanih s približavanjem smrti, poput dijagnosticiranja smrtnih bolesti, smrti supružnika ili pada u fizičkom funkcioniranju (Horning, Davis, Stirrat i Cornwell, 2011). Naime i mlade odrasle osobe doživljavaju stresne događaje, ali nešto drugačije

prirode (npr. problemi vezani uz fakultet, nemogućnost pronalaska posao i time financijske poteškoće, bolest roditelja, skrb za roditelje, smrt bake i djedova, osnivanje obitelji...), koji također utječu uvelike na njihov život. Lyon (2000) navodi da su se prva istraživanja stresa usmjerila na velike životne događaje, ali da su istraživanja u ranim osamdesetim godinama pokazala da su svakodnevne poteškoće bolji prediktori zdravstvenog stanja (DeLongis, Coyne, Dakof, Folkman i Lazarus, 1982) i psiholoških simptoma (Kanner, Coyne, Schaefer i Lazarus, 1981) od velikih životnih događaja. Carstensen (1993) te Carstensen, Fung i Charles (2003) tvrde da se sa starenjem stavlja veći naglasak na regulaciju emocija, kao i to da se postaje sve uspješniji u tome (Blanchard-Fields, 2007). Malo je istraživanja o regulaciji emocija kod mladih odraslih osoba koje su, čini se, nešto manje uspješne u reguliranju emocija od starijih odraslih osoba.

Prednost ovog istraživanja je i to što će se kombinirati religijska samoidentifikacija i ljestvica religioznosti, te se neće osloniti na samo jednu od njih, kao što je znao biti slučaj u drugim studijama (npr. Burris i Petrican, 2011; Horning, Davis, Stirrat i Cornwell, 2011).

Moglo bi se reći da u ovom području ima još mnogo prostora za nove i korisne spoznaje, a ovim će se radom nastojati produbiti spoznaje o vještinama regulacije emocija kod mladih, kao i nekim čimbenicima koji pridonose njihovoj djelotvornosti. U rad su uključeni i konstrukti vezani za religioznost, koja je u Hrvatskoj do sada u mnogo manjoj mjeri istraživana iz psihološke perspektive. Zbog sukoba postojećih teorija i istraživanja koji ukazuju na uspješnije suočavanje kod religioznih osoba, te nekih novijih neurofizioloških istraživanja, koja ukazuju da bi isti mogli imati različite poteškoće vezane za emocije, potrebno je dublje istražiti mehanizme koji bi mogli biti u podlozi uspješnosti regulacije emocija. Ovim se istraživanjem nastoji dati doprinos u tome smjeru. Nalazi o tome koje su strategije reguliranja emocija, u kojoj mjeri i na koji način, povezane s religioznošću, mogli bi dati i bolji uvid u to koliko su kod mladih u Hrvatskoj zastupljeni elementi tzv. zdrave i nezdrave religioznosti, što može imati korisne praktične implikacije. Ovo istraživanje uključuje i ateiste i agnostike koji su često zanemarene skupine u istraživanjima, kao i mlade odrasle osobe, te se o navedenom kod njih ne zna mnogo.

## **Cilj**

Cilj ovog istraživanja je ispitati odnos religioznosti, kognitivnih strategija regulacije emocija i uspješnosti regulacije emocija.

## Problemi i hipoteze

Problemi ovog istraživanja formirani su na temelju cilja istraživanja:

1. Provjeriti razlikuju li se religiozne osobe, ateisti i agnostici u uspješnosti reguliranja emocija.
2. Provjeriti povezanost religioznosti sa strategijama regulacije emocija.
3. Provjeriti doprinos religioznosti i strategija regulacije emocija u objašnjavanju varijance samoprocjena uspješnosti reguliranja emocija.

Na temelju tih problema, a u skladu s postojećim rezultatima istraživanja i teorijskim postavkama, postavljene su sljedeće hipoteze:

H1. Religiozne će osobe imati značajno više samoprocjene uspješnosti reguliranja emocija u odnosu na ateiste i agnostike.

H2. Religioznost će biti pozitivno povezana s učestalošću korištenja strategija pozitivnog refokusiranja, pozitivne preformulacije, prihvaćanja i planiranja, a negativno povezana s učestalošću okrivljavanja drugih i katastrofiziranja.

H3a. Religioznost i strategije regulacije emocija koje uključuju sagledavanje iz druge perspektive, pozitivno refokusiranje, pozitivnu preformulaciju, prihvaćanje i planiranje bit će značajni pozitivni prediktori samoprocjena uspješnosti reguliranja emocija.

H3b. Strategije regulacije emocija koje uključuju samookrivljavanje, ruminaciju, okrivljavanje drugih i katastrofiziranje bit će negativni prediktori samoprocjena uspješnosti reguliranja emocija.

## Metoda

### Sudionici

U ovom su radu analizirani podatci  $N = 363$  sudionika, od kojih je  $n = 267$  bilo ženskog spola, a  $n = 96$  muškog spola. U uzorku je 32% sudionika srednje stručne spreme, 66.1% fakultetskog obrazovanja (oni koji trenutno studiraju i oni koji su završili studij), dok 1.7% ima doktorat, pri čemu je 51.2% učenika/studenata, 38% zaposlenih i 9.4% nezaposlenih. Iz Središnje i Istočne (Panonske) Hrvatske je 73.7% sudionika, iz Sjeverozapadne Hrvatske njih 17.1%, a iz Jadranske 9.2%. Sveukupno je prikupljeno  $N = 412$  sudionika, no iz analiza su isključeni podatci 49 osoba koje su bile izvan ciljanog raspona mlađe odrasle dobi, što je prema

Berk (2008), između 18 i 40 godina. Prosječna je dob sudionika bila 25.52 ( $M = 25.52$ ;  $SD = 5.15$ ). U drugom je dijelu rada (obrada drugog i trećeg problema), zbog metodoloških razloga koji će biti obrazloženi kasnije u tekstu, isključeno  $n = 59$  sudionika te je tada broj sudionika, čiji su podatci analizirani u svrhu odgovora na navedene istraživačke probleme, iznosio  $N = 304$ .

## **Instrumenti**

*Cognitive Emotion Regulation Questionnaire* (CERQ-36; Garnefski, Kraaij i Spinhoven, 2002), preveden kao *Upitnik kognitivnih strategija emocionalne regulacije*, korišten je za mjerenje specifičnih kognitivnih strategija emocionalne regulacije kojima su ljudi skloni pri odgovoru na prijeteći ili stresni životni događaj. Za potrebe ovog istraživanja upitnik je preveden na hrvatski jezik kroz postupak tzv. dvostruko slijepog prijevoda. Sadržava 36 čestica, a obuhvaća devet strategija kojima su ljudi skloni pri odgovoru na neugodni životni događaj: *Samookrivljavanje* (opterećenost vlastitom krivicom u misaonom sadržaju), *Ruminaciju* (usmjerenost na vlastite osjećaje i misli o stresnom događaju i stalno vraćanje na te sadržaje), *Okrivljavanje drugih* (prebacivanje krivice na okolinu i okolnosti), *Katastrofiziranje* (prenaglašavanje negativnih strana i posljedica stresnog događaja), *Sagledavanje iz druge perspektive* (relativiziranje težine događaja), *Pozitivno refokusiranje* (razmišljanje o nečemu ugodnom umjesto o stresnom događaju), *Pozitivnu preformulaciju* (sagledavanje pozitivnih strana događaja važnih za osobni rast osobe), *Prihvatanje* (prihvatanje događaja) i *Planiranje* (razmišljanje o tome što poduzeti da bi se prevladao stresni događaj). Odgovori se daju na petostupanjskoj skali Likertovog tipa (od 1 - nikada do 5 - uvijek) te se rezultat na svakoj subskali formira kao suma odgovora pripadajućih čestica, pri čemu rezultat za svaku od subskala, tj. strategija, može biti u rasponu od 4 do 20. Na različitim su uzorcima dobivene vrijednosti koeficijenta unutarnje konzistentnosti od .68 do .86 za različite subskale, tj. za pojedine strategije (Garnefski, Kraaij i Spinhoven, 2002). Dobre psihometrijske karakteristike ovog upitnika dobivene su u istraživanjima i na uzorku adolescenata (Garnefski, Kraaij i Spinhoven, 2001) i na uzorku odraslih osoba (Garnefski i Kraaij, 2007). Test-retest koeficijenti kreću se od .48 do .65 te ukazuju na to da su kognitivne strategije regulacije emocija relativno stabilne strategije, čak i nakon perioda od jedne godine (Garnefski, Kraaij i Spinhoven, 2002). Devetofatkorska struktura upitnika potvrđena je u više različitih istraživanja (Jermann, Van der Linden, d'Acremont i Zermatten, 2006; Garnefski i Kraaij, 2007). Koeficijenti pouzdanosti tipa unutarnje konzistentnosti za različite subskale, tj. za pojedine strategije, dobiveni u ovom istraživanju kreću se u rasponu od .61 do .88.



*Upitnik emocionalne kompetentnosti* (UEK-45; Takšić, 2002) skraćena je verzija *Upitnika emocionalne inteligencije* (UEK-136; Takšić, 1998; prema Takšić, 2002) od 136 čestica istog autora. Korišteni se instrument sastoji od 45 čestica raspodijeljenih u tri subskale: *Skale sposobnosti uočavanja i razumijevanja emocija* (15 čestica), *Skale sposobnosti izražavanja i imenovanja emocija* (14 čestica) te *Skale sposobnosti upravljanja i reguliranja emocija* (16 čestica), koja je analizirana u ovom istraživanju i na temelju koje je operacionalizirana uspješnost regulacije emocija. Odgovori se, također, daju na skali Likertovog tipa od pet stupnjeva (od 1 - uopće ne, do 5 - u potpunosti da) te se rezultati formiraju po subskalama, kao linearne kombinacije procjena čestica koje čine pojedinu subskalu. Psihometrijske su karakteristike ovog upitnika dobre te se pouzdanost cijelog upitnika, kao mjere opće emocionalne kompetentnosti, na različitim uzorcima kreće od .87 do .89. Pouzdanost *skale sposobnosti upravljanja emocijama* kreće se od .71 do .74 (Takšić, 2002). Slične su vrijednosti dobivene i u drugim istraživanjima (npr. Jozić, Milas i Mlačić, 2011; Dobrota i Reić Ercegovac, 2012). Koeficijent pouzdanosti tipa unutarnje konzistentnosti skale sposobnosti upravljanja i regulacije emocija dobiven u ovom istraživanju iznosi .84.

Religioznost je ispitana pomoću dva pokazatelja: varijable religijske samoidentifikacije i Kratke ljestvice religioznosti.

*Varijabla religijske samoidentifikacije* (tzv. *proširena skala religioznosti*; prema Bezinović, Marinović Bobinac i Marinović Jerolimov, 2005) sastoji se od 6 mogućih kategorija odgovora koje ukazuju na odnos prema religiji (1 = Uvjereni sam vjernik/ca i prihvaćam sve što moja vjera uči; 2 = Religiozan/na sam, premda ne prihvaćam sve što moja vjera uči; 3 = Nisam siguran/na vjerujem li ili ne; 4 = Prema religiji sam ravnodušan/na; 5 = Nisam religiozan/na, iako nemam ništa protiv religije; 6 = Nisam religiozan/na i protivnik/ca sam religije). Sudionici odabiru jednu od 6 ponuđenih kategorija, ovisno o tome koja ih najbolje opisuje.

*Kratka ljestvica religioznosti* (Bezinović, Marinović Bobinac i Marinović Jerolimov, 2005) je kratka, valjana i pouzdana jednodimenzionalna mjera od 5 čestica kojom se ispituje učestalost različitih oblika religioznog doživljavanja ili religioznih kognicija. Odgovori se daju na petostupanjskoj skali Likertovog tipa (od 1 - nikad, do 5 - vrlo često). Rezultat se, također, formira kao suma odgovora na svakoj čestici i kreće se od 5 do 25. I ovaj je instrumenti valjan i pouzdan na što ukazuje koeficijent unutrašnje konzistencije, Cronbach-alpha, u vrijednosti od

.88 (Bezinović, Marinović Bobinac i Marinović Jerolimov, 2005) te je u ovom istraživanju dobivena slična vrijednosti: .92.

*Upitnikom općih podataka* prikupljeni su demografski podatci, pri čemu su obuhvaćena dob, spol, stupanj obrazovanja, radni status i regionalno porijeklo.

## **Postupak**

On-line provedba istraživanja trajala je tijekom srpnja i kolovoza 2016. godine, na način da je istraživačica slala link s osnovnim informacijama o istraživanju i s upitnicima svojim kontaktima na društvenim mrežama, kao i putem e-maila; te je zamolila svoje kontakte na istima da link prosljede i svojim poznanicima; zatim postavljanjem linka na stranicu Odsjeka za psihologiju Filozofskog fakulteta u Osijeku, na kojoj se objavljuju informacije o aktualnim istraživanjima; kao i slanjem linka na stranice nekoliko vjerskih zajednica te udruga ateista i agnostika s područja cijele Hrvatske.

Sudionicima je prije ispunjavanja upitnika bio naveden okvirni cilj istraživanja, ciljana dob sudionika istraživanja (punoljetni) te e-mail adresa voditelja istraživanja na koju se sudionici mogu javiti ukoliko budu imali pitanja ili komentare vezane za istraživanje, te ukoliko žele dobiti uvid u (grupne) rezultate i zaključke istraživanja. Bilo je naglašeno da je istraživanje anonimno i dobrovoljno, da mogu odustati od sudjelovanja u bilo kojem trenutku, te da će se dobiveni podaci koristiti isključivo u istraživačke svrhe.

Instrumenti za mjerenje konstrukata uključenih u istraživačke probleme bili su sudionicima prezentirani sljedećim redoslijedom: *Upitnik kognitivnih strategija emocionalne regulacije; Upitnik emocionalne kompetentnosti; Religijska samoidentifikacija; Kratka ljestvica religioznosti; Demografski podatci (dob, spol, stupanj obrazovanja, radni status, regionalno porijeklo)*. Ispunjavanje upitnika je trajalo otprilike 15 minuta.

## **Rezultati**

### **Uspješnost reguliranja emocija religioznih osoba, ateista i agnostika**

Za odgovor na prvi problem, tj. razlikuju li se religiozne osobe, ateisti i agnostici u uspješnosti reguliranja emocija, bilo je potrebno formirati te tri skupine. To je učinjeno na način da su sudionici koji su na ljestvici religijske samoidentifikacije dali odgovore 1 ili 2 definirani kao skupina religioznih osoba, odgovori 3 ili 4 rekodirani su u zajedničku kategoriju agnostika, a

sudionici koji su dali odgovore 5 ili 6 svrstani su u zajedničku kategoriju ateista. Kako bi se provjerila opravdanost njihova grupiranja, t-testom je provjereno i utvrđeno da se (u uspješnosti regulacije emocija) ne razlikuju značajno sudionici koji su dali odgovore 1 i 2 ( $t(172) = -1.73, p > .05$ ), 3 i 4 ( $t(58) = 0.35, p > .05$ ), kao ni oni koji su odabrali 5 i 6 ( $t(119,971) = 1.32, p > .05$ ), zbog čega se takvo formiranje skupina smatra opravdanim.

Planirana obrada podataka za ovaj problem je jednostavna analiza varijance koja zahtjeva normalnu distribuciju, što je sljedeće provjereno. Prema testu normalnosti su samo rezultati agnostika normalno distribuirani, dok rezultati religioznih osoba i ateista nisu. No, u obzir su uzeti i drugi indikatori normalnosti distribucije, kao što je vizualni izgled histograma (blaga asimetričnost u istom smjeru) i Q - Q plotova. Osim toga, prema Klineu (2005) se distribucija može smatrati normalnom ako je vrijednost indeksa asimetričnosti (skewness) manja od tri, a indeksa spljoštenosti (kurtosis) manja od osam te je tako zadovoljen i ovaj uvjet, zbog čega se može provesti planirana obrada te se smatra da neće biti narušena točnost rezultata.

U Tablici 1. prikazane su aritmetičke sredine, standardne devijacije, mogući i opaženi raspon rezultata religioznih osoba, agnostika i ateista u uspješnosti reguliranja emocija.

*Tablica 1.* Aritmetičke sredine, standardne devijacije, mogući i opaženi raspon rezultata religioznih osoba, agnostika i ateista u uspješnosti reguliranja emocija ( $N = 363$ ).

<b>Skupina</b>	<b><i>N</i></b>	<b><i>M</i></b>	<b><i>SD</i></b>	<b>MRR</b>	<b>ORR</b>
Religiozni	174	60.05	8.35	16-80	16-80
Agnostici	60	56.80	7.01	16-80	36-71
Ateisti	129	57.06	7.72	16-80	31-75

*Legenda: MRR - moguć raspon rezultata na skali uspješnosti reguliranja emocija  
ORR - opaženi raspon rezultata na skali uspješnosti reguliranja emocija*

Jednostavnom analizom varijance dobiveno je da se skupine statistički značajno razlikuju ( $F(2,360) = 6.81, p < .05$ ). Bonferroni post hoc test (Tablica 2.) ukazuje na postojanje značajne razlike između religioznih osoba i ateista, te religioznih osoba i agnostika, dok razlika između agnostika i ateista nije značajna, pri čemu religiozne osobe postižu značajno više rezultate na skali uspješnosti reguliranja emocija, što je vidljivo i iz prethodne tablice.

Tablica 2. Bonferroni post hoc test za provjeravanje značajnosti razlika između religioznih osoba, agnostika i ateista u uspješnosti regulacije emocija ( $N = 363$ )

Usporedba skupina	Razlika aritmetičkih sredina	Standardna pogreška	Sig.
Religiozni - agnostici	3.25*	1.19	.02
Religiozni - ateisti	2.99*	0.92	.00
Agnostici - ateisti	-0.26	1.24	1.00

Napomena: \*  $p < .05$

### Povezanost religioznosti i različitih kognitivnih strategija regulacije emocija

Drugi se problem odnosi na povezanost religioznosti i različitih kognitivnih strategija regulacije emocija, za što je planirano korištenje Pearsonovog koeficijenta korelacije. Provjera normalnosti distribucija ovih varijabli bitna je za provođenje ovog postupka, kao i onog koji slijedi u posljednjem problemu. U tim je problemima religioznost određena rezultatom na *Kratkoj ljestvici religioznosti*, koji može biti u rasponu od 5 do 25, no iz daljnjih su obrada isključeni sudionici koji su se u *Varijabli religijske samoidentifikacije* izjasnili kao ateisti i koji su istovremeno na *Kratkoj ljestvici religioznosti* ostvarili minimalan rezultat (5) - dakle nereligiozne osobe koje uopće ne zaokupljaju misli vezane uz religioznost. Ostavljeni su sudionici koji su na toj ljestvici ostvarili rezultat 6 ili više, pri čemu se među njima nalaze i drugi ateisti. Time smo uvažili mogućnost da osobe koje se deklariraju kao ateisti svejedno u određenoj mjeri mogu biti zaokupljeni nekim mislima vezanim za religioznost (što bi npr. moglo biti vidljivo iz odgovora na čestici „Puno razmišljam o vjeri, religiji, Bogu“) a na taj se način ostvario i manji gubitak sudionika u uzorku (umjesto gubitka od 129 sudionika, isključeno je tek njih 59). Stoga je iz daljnje obrade isključeno  $n = 59$  sudionika te njihov trenutni broj iznosi  $N = 304$ .

Testiranjem normalnosti distribucije rezultata u navedenim varijablama dobiveno je slično kao i u prethodnom problemu. Naime, test normalnosti ukazuje na odstupanje rezultata od normalne distribucije, premda drugi (u prethodnom problemu navedeni) pokazatelji ukazuju na to da rezultati odstupaju vrlo malo od potpuno normalne distribucije. Vrlo dobar pokazatelj toga su indeksi asimetričnosti i spljoštenosti koji su (mnogo) manji od 1 (osim za varijablu religioznosti koja odstupa nešto malo više od 1), a kod kojih je dozvoljeno mnogo veće odstupanje. Zadovoljen je i uvjet linearne povezanosti varijabli.

Prije obrade drugog problema, u Tablici 3. biti će prikazane aritmetičke sredine, standardne devijacije, mogući i opaženi raspon rezultata kognitivnih strategija regulacije emocija, Kratke ljestvice religioznosti i uspješnosti reguliranja emocija - svih skala korištenih u obradi drugog i trećeg problema ( $N = 304$ ).

*Tablica 3.* Aritmetičke sredine, standardne devijacije, mogući i opaženi raspon rezultata kognitivnih strategija regulacije emocija, Kratke ljestvice religioznosti i uspješnosti reguliranja emocija korištenih u obradi drugog i trećeg problema ( $N = 304$ ).

<b>Varijabla</b>	<b><i>M</i></b>	<b><i>SD</i></b>	<b><i>MRR</i></b>	<b><i>ORR</i></b>
Samookrivljavanje	13.02	2.78	4-20	5-20
Ruminacija	14.09	3.02	4-20	5-20
Okrivljavanje drugih	9.31	2.98	4-20	4-20
Katastrofiziranje	9.67	3.34	4-20	4-20
Sagledavanje iz druge perspektive	14.44	3.20	4-20	4-20
Pozitivno refokusiranje	12.03	3.47	4-20	4-20
Pozitivna preformulacija	14.63	3.39	4-20	4-20
Prihvatanje	14.00	2.47	4-20	4-20
Planiranje	15.74	2.87	4-20	4-20
Kratka ljestvica religioznosti	15.73	5.94	5-25	6-25
Uspješnost reguliranja emocija	59.589	8.22	16-80	16-80

*Legenda: MRR- moguć raspon rezultata  
ORR – opaženi raspon rezultata*

U Tablici 4. prikazane su interkorelacije Kratke ljestvice religioznosti, samookrivljavanja, ruminacije, okrivljavanja drugih, katastrofiziranja, sagledavanja iz druge perspektive, pozitivnog refokusiranja, pozitivne preformulacije, prihvatanja, planiranja, spola, dobi i uspješnosti reguliranja emocija - varijabli korištenih u obradi drugog i trećeg problema.

Tablica 4. Interkorelacije varijabli Kratke ljestvice religioznosti (KLJR), kognitivnih strategija regulacije emocija, spola, dobi i uspješnosti reguliranja emocija korištenih u obradi drugog i trećeg problema ( $N = 304$ ).

Varijabla	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.
1. KLJR	.01	-.04	.09	.14*	.09	.13*	.12*	-.09	.01	-.06	.14*	.20**
2. Samookrivljavanje	.54**	.03	.40**	.05	-.16**	-.14*	.36**	.08	-.16**	.15**	-.08	
3. Ruminacija		.21**	.45**	.12*	-.05	.03	.31**	.26**	-.07	.21**	.03	
4. Okrivljavanje drugih			.47**	.01	.09	-.05	-.02	.07	-.05	.07	-.06	
5. Katastrofiziranje				-.07	-.17**	-.32**	.04	-.09	-.01	.08	-.17**	
6. Sagledavanje iz druge perspektive					.52**	.57**	.34**	.44**	-.08	.10	.41**	
7. Pozitivno refokusiranje						.64**	.23**	.42**	.05	.10	.46**	
8. Pozitivna preformulacija							.30**	.62**	.04	.01	.55**	
9. Pripuštanje								.32**	-.12*	.21**	.16**	
10. Planiranje									.02	.09	.46**	
11. Dob										-.13*	-.04	
12. Spol											.16**	
13. Uspješnost reguliranja emocija												1

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

Iz tablice je vidljivo da religioznost značajno (pozitivno) korelira sa strategijom katastrofiziranja te pozitivnim refokusiranjem i pozitivnom preformulacijom, dok je povezanost religioznosti s drugim kognitivnim strategijama regulacija neznačajna i kreće se od .01 do .09.

### Doprinos religioznosti i kognitivnih strategija regulacije emocija uspješnosti reguliranja emocija

Kako bi se provjerio doprinos religioznosti (definirane *Kratkom ljestvicom religioznosti*) i kognitivnih strategija regulacije emocija u objašnjavanju varijance samoprocjene uspješnosti reguliranja emocija, i time odgovorilo na treći problem, provedena je hijerarhijska regresijska analiza. Analiza je provedena u tri bloka. U prvom su bloku uvršteni spol i dob, zatim religioznost i na kraju kognitivne strategije regulacije emocija.

Podaci o kolinearnosti i korelaciji reziduala su odgovarajući. Tako su vrijednosti tolerancije u rasponu od 0.35 do 0.98, vrijednosti faktora povećanja varijance su u rasponu od 1.02 do 2.89, dok Durbin-Watson kriterij iznosi 1.89.

Rezultati hijerarhijske regresijske analize prikazani su u Tablici 5.

Tablica 5. Hijerarhijska regresijska analiza predviđanja uspješnosti regulacije emocija na temelju mjera dobi, spola, religioznosti i kognitivnih strategija regulacije emocija ( $N = 304$ ).

Prediktor		$\beta$	$R$	$R^2$	$F$
<b>1. korak</b>					
Sociodemografske varijable	Dob	-.02			
	Spol	.16**	.16	.03	3.82*
<b>2. korak</b>					
Sociodemografske varijable	Dob	-.01			
	Spol	.13*			
Religioznost		.18***	.24	.06	6.11***
<b>3. korak</b>					
Sociodemografske varijable	Dob	-.05			
	Spol	.11*			
Religioznost		.13**			
Kognitivne strategije	Samookrivljavanje	-.04			
	Ruminacija	.00			
	Okrivljavanje drugih	-.10			
	Katastrofiziranje	.00			
	Sagledavanje iz druge perspektive	.08			
	Pozitivno refokusiranje	.15*			
	Pozitivna preformulacija	.27***			
	Prihvatanje	-.06			
	Planiranje	.21***			
			.63	.40	15.86***

Napomena: \*\*\*  $p < .001$ ; \*\*  $p < .01$ ; \*  $p < .05$

Iz tablice se vidi da prvi blok prediktora objašnjava (značajnih) 3% varijance kriterija uspješnosti regulacije emocija, pri čemu je samo ženski spol značajni prediktor istoga. Uvođenjem religioznosti u drugom koraku objašnjeno je dodatnih 3% varijance kriterija, tj. 6% varijance ukupno, a koja se također pokazala značajnim prediktorom. Dodavanjem bloka kognitivnih strategija regulacije emocija objašnjeno je ukupno 40% varijance kriterija, što znači iznimno velik doprinos tih prediktora u objašnjenju dodatne varijance kriterija mimo ostalih, kao i njihovu važnost u predviđanju uspješnosti regulacije. U tom su se bloku kao značajni pozitivni prediktori pokazali pozitivno refokusiranje i preformulacija te planiranje, što znači da viši rezultati na tim strategijama predviđaju veće rezultate na skali uspješnosti regulacije emocija.

## Rasprava

U ovom se istraživanju ispitaio odnos religioznosti, kognitivnih strategija regulacije emocija i uspješnosti regulacije emocija na uzorku ( $N1 = 363$  i  $N2 = 304$ ) religioznih osoba, ateista i agnostika. Svrha toga je odgovoriti na tri problema: provjeriti razlikuju li se navedene skupine u uspješnosti reguliranja emocija, zatim provjeriti povezanost religioznosti s kognitivnim strategijama regulacije emocija, te vidjeti njihov doprinos u objašnjavanju varijance samoprocjena uspješnosti reguliranja emocija. Na temelju proučenih istraživanja, očekivale su se značajno više samoprocjene uspješnosti reguliranja emocija kod religioznih osoba u odnosu na ateiste i agnostike. Očekivana je i pozitivna povezanost religioznosti s učestalošću korištenja strategija pozitivnog refokusiranja, pozitivne preformulacije, prihvaćanja i planiranja, te negativna povezanost iste s učestalošću okrivljavanja drugih i katastrofiziranja. Za religioznost i strategije regulacije emocija koje uključuju razmišljanje unaprijed, pozitivno refokusiranje, pozitivnu preformulaciju, prihvaćanje i planiranje se očekivalo da će biti značajni pozitivni prediktori samoprocjena uspješnosti reguliranja emocija, dok se za strategije regulacije emocija koje uključuju samookrivljavanje, ruminaciju, okrivljavanje drugih i katastrofiziranje očekivalo da će biti negativni prediktori istog.

U nadolazećem će tekstu biti objašnjeni rezultati istraživanja i ponudit će se odgovori na postavljene probleme. Osim toga, biti će istaknute implikacije i ograničenja provedenog istraživanja, kao i njegova važnost.

### **Uspješnost reguliranja emocija religioznih osoba, ateista i agnostika**

Kako bi se odgovorilo na prvi problem, korištena je jednostavna analiza varijance. Prije tog koraka formirane su potrebne skupine, pri čemu je provjerena opravdanost njihova grupiranja, kao i opravdanost korištenja navedenog postupka. Kao odgovor na taj problem postavljena je hipoteza koja je u konačnici potvrđena. Dobiveno je da su religiozne osobe značajno uspješnije u (samoprocjenjenoj) regulaciji emocija, u odnosu na ateiste i agnostike, dok se te dvije skupine ne razlikuju. Dobivena je razlika očekivana jer prijašnje studije i teorijske postavke, navedene u uvodu, ukazuju na to da religiozne osobe često koriste adaptivnije strategije reguliranja emocija, dok ateisti i agnostici koriste one manje adaptivne te razlika među njima nije potpuno razjašnjena.



Razlog postavljanja ovog problema je taj što novija neurofiziološka istraživanja (npr. Burris i Petrican, 2011; Kurup i Kurup, 2003) ukazuju da bi upravo religiozne osobe mogle biti te koje su manje uspješne u regulaciji emocija. Naime, Burris i Petrican (2011) navode da su u svom istraživanju dobili različite profile obrade emocija na uzorku religioznih osoba i ateista. U toj su studiji ateisti, u odnosu na religiozni uzorak, doživljavali manje intenzivne ugodne emocije vezane uz prisjećanje ljubavnog iskustva, manje tuge neposredno nakon čitanja o tragičnim događajima, te manje živopisne epizode sjećanja emocijama nabijenih pozitivnih i negativnih događaja. No, isto tako su pokazali i općenito veću sposobnost usmjerenja na emocije, njihovog prepoznavanja i opisivanja. Suprotno tome, religiozne su osobe pokazale živopisnija, emocijama nabijena sjećanja i intenzivnija trenutna emocionalna iskustva te, općenito gledano, više poteškoća s razlikovanjem svojih emocija, u odnosu na ateiste. Te razlike pripisuju kemijskoj dominaciji različitih hemisfera mozga kod tih skupina koju su uočili (koje su Kurup i Kurup (2003) utvrdili na temelju različitih razina neurotransmitera svojstvenih tim hemisferama mozga), pri čemu je kod religioznih osoba dominantnija desna hemisfera, a kod ateista lijeva (Kurup i Kurup, 2003; Burris i Petrican, 2011). Navode i kako im se čini da su agnostici istinski između te dvije skupine jer su uočili da su se u prijašnjim istraživanjima agnostici razlikovali od ateista, od religioznih pojedinaca, ili se uopće nisu razlikovali od te dvije skupine (Burris i Petrican, 2011).

Prethodno navedeni nalazi ukazuju da postoje relativno važne razlike u doživljavanju emocija kod religioznih osoba i ateista, zbog kojih bi religiozne osobe mogle biti manje uspješne u regulaciji emocija, no, u ovom istraživanju rezultati ukazuju da religiozne osobe ipak jesu uspješnije u istom. Možda bi se dobili drugačiji rezultati na većem uzorku i kada bi skupine bile više izjednačene po broju sudionika, premda ovakvi omjeri sudionika u skupinama odgovaraju stvarnim omjerima u populaciji, zbog čega je ovakva situacija prihvatljiva. Iako bi osobe koje imaju bolji uvid u svoje emocije (znaju što osjećaju i koje mogu svoje osjećaje lako opisati i imenovati, te se usmjeriti na njih) mogle bolje regulirati svoje emocije, jer se lakše suočiti s nečim čega smo svjesni i što smo detektirali, ne mora značiti da će to uvijek biti slučaj. Naime, možda razlike u doživljavanju emocija ne utječu previše na samu regulaciju, tj. možda za uspješnu regulaciju emocija nije nužno moći točno opisati emociju ili je imenovati, što u nekim situacijama zna biti teško. Npr. ako nam blizak prijatelj kaže da je dobio jako dobar posao u drugoj zemlji, i da mora odseliti za nekoliko dana, možemo istodobno osjetiti više različitih emocija (i sreću zbog dobre pružene prilike prijatelju, i tugu jer ga nećemo dugo vidjeti, ali i

strah zbog neznanja kako će udaljenost utjecati na prijateljstvo) i ostati zbunjeni time kako se točno osjećamo zbog toga, što ne mora značiti da se nećemo (uspješno) znati nositi s istima.

Trebalo bi dublje istražiti te razlike u doživljavanju emocija, na koje ukazuju novija istraživanja, no ovi rezultati idu u prilog nešto starijim nalazima i teorijskim postavkama.

### **Povezanost religioznosti i različitih kognitivnih strategija regulacije emocija**

Religioznost je u ovom problemu definirana *Kratkom ljestvicom religioznosti* kojom se ispituje učestalost religioznih kognicija.

Kako bi se ispitala povezanost religioznosti i kognitivnih strategija regulacije emocija, i time odgovorilo na treći problem, korišten je koeficijent korelacije. Postavljena je hipoteza tek djelomično potvrđena.

Dobivena je značajna pozitivna povezanost između religioznosti i strategije katastrofiziranja, te strategije pozitivnog refokusiranja i pozitivne preformulacije.

Neočekivana dobivena značajna i pozitivna povezanost *Kratke ljestvice religioznosti* i katastrofiziranja bi se možda mogla objasniti time da kada se religiozne osobe nađu u stresnoj situaciji ili problemu, više preuveličavaju posljedice onoga što se dogodilo jer kada se isto uspješno razrješi mogli bi Bogu, za kojeg smatraju da je bio uz njih i dao im snage za prebroditi takav događaj, pridati još veću važnost. U tom smislu katastrofiziranje nije maladaptivna strategija i mogla bi služiti jačanju vjere. No, kako je ovo korelacijsko istraživanje, ne mogu se donositi zaključci o uzročno-posljedičnom odnosu te se isto može samo pretpostaviti.

Iz već rečenog u uvodu poznato je da vjerski svjetonazor može utjecati na viđenje stresnih i traumatičnih događaja, kao i to da isti religioznim osobama može olakšati traženje smisla takvog događaja, nakon kojeg mogu doživjeti i osobni rast. Navedeno je potvrđeno i u istraživanjima (npr. McIntosh, Silver i Wortman, 1993; Cook i Wimberly, 1983; Krägeloh, Minn Chai, Shepherd i Billington, 2012), zbog čega ne iznenađuje ova očekivana značajna povezanost *Kratke ljestvice religioznosti* i strategije pozitivne preformulacije.

Pozitivno refokusiranje se, također, pokazalo značajno povezano s istom za što je bitno napomenuti da istraživanja ukazuju da religiozne osobe imaju bolju kontrolu svojih emocija (Rohrbaugh i Jessor, 1975; Ross, 1983), posebice onih neugodnih - poput ljutnje, a upravo je samokontrola varijabla koja omogućuje preusmjeravanje pažnje na druge sadržaje (Paloutzian i Park, 2005), što objašnjava povezanost tih varijabli.

Prihvatanje i planiranje nisu se pokazali značajno povezanima s religioznošću, kako se očekivalo. Nalazi drugih istraživanja za te dvije strategije variraju, od pronalaska njihove značajne povezanosti s religioznošću do neznačajne povezanosti, ali nešto viših vrijednosti u istima (npr. Horning, Davis, Stirrat i Cornwell, 2011). Phillips, Chamberlain i Goreczny (2014) u svom su istraživanju dobili da je kod mlađih odraslih osoba planiranje bilo značajno pozitivno povezano s intrinzičnom religijskom orijentacijom, dok s ekstrinzičnom orijentacijom nije, koje u ovom istraživanju nisu uzete kao jedne od varijabli a koje bi, čini se, mogle utjecati na tu strategiju. Kod strategije je prihvatanja važno napomenuti kako ona od svih kognitivnih strategija regulacije emocija ima najmanji koeficijent unutarnje konzistentnosti (vidjeti Tablicu 3.), pri čemu čestica "Mislím da ne mogu promijeniti ništa povodom te situacije" smanjuje isti i bez koje bi taj koeficijent bio mnogo viši, zbog čega rezultate vezane uz ovu strategiju treba uzeti s oprezom.

Ostale korelacije također nisu značajne i vrlo su niske, što ukazuje na to da religioznost nije povezana s tim strategijama. Krägeloh, Minn Chai, Shepherd i Billington (2012) navode da se strategije suočavanja i učestalost njihova korištenja mogu znatno razlikovati kada ih se ispituje na općenitoj (svakodnevnoj) razini i u pojedinim stresnim situacijama, što znači da bi se mogli dobiti drugačiji rezultati kada bi se sudionici usmjerili na određene i različite stresne situacije. Npr. neugodni događaji, ali i različite stresne, su i kada osoba jedva izbjegne veliku automobilsku nesreću, i kada izgubi posao ili se dogodi smrtni slučaj u obitelji, što ne znači da će u svakoj od tih situacija biti korištena ista strategija. Istraživači nemaju uvid u to kakvim su događajima sudionici (često) izloženi, niti kako se ponašaju u pojedinim situacijama, zbog čega bi u budućim istraživanjima bilo dobro istražiti regulaciju emocija u različitim situacijama.

Sljedeći bi nalazi mogli biti bitni za objašnjenje dobivenih rezultata. Naime, Hood i suradnici (1996; prema Kirkpatrick, 2005) zaključili su da se ljudi obično okreću vjeri i Bogu kada se nađu u nevolji, pri čemu navode tri takve najčešće situacije: bolest, invalidnost i drugi negativni događaji koji uzrokuju psihičke i fizičke posljedice, poput očekivane ili iznenadne smrti prijatelja i rodbine. Kirkpatrick (2005) navodi kako je neizbježna posljedica starenja smrt bliskih osoba, što znači više (epizoda) žalovanja, te da bi velika važnost uloge vjere u suočavanju s istim mogla biti glavni razlog povećanja religioznosti s dobi. Osim toga navodi i da se čini kako je molitva (svojevrsna religioznim ljudima) korisna u nošenju s teškim bolestima, te da se vjera pokazala bitnom u suočavanju s kroničnim bolestima (Mattlin, Wethington i Kessler, 1990; prema Kirkpatrick, 2005). Pargament (1997) navodi kako su neke studije pokazale da je veća

vjerojatnost da će se ljudi moliti u slučaju velikih nevolja i zdravstvenih kriza nego za manje stresne događaje, poput briga vezanih uz posao (Lindenthal, Myers, Pepper i Stern, 1970; prema Kirkpatrick, 2005).

Svi su ovi navedeni problemi mnogo učestaliji kod starijih osoba koji bi, čini se, mogli objasniti veću religiozosti kod njih. No, u uzorku ovog istraživanja su mlade odrasle osobe koje bi mogle biti manje religiozne jer doživljavaju probleme drugačije prirode (koji su ujedno i manje ozbiljni) te bi upravo ta razlika, u težini problema s kojima se susreću i jačini religioznosti, između mlađih i starijih osoba mogla utjecati i na razlike u (strategijama) regulaciji emocija. Kao što je već rečeno, prijašnja su se istraživanja mnogo više usmjerila na starije odrasle i vrlo religiozne osobe, nego na mlađe i malo ili nimalo religiozne osobe, a upravo zbog toga su se hipoteze ovog istraživanja temeljile na nalazima tih studija što bi mogao biti razlog njihova nepotvrđivanja. Isto bi moglo ukazivati i na razlike u obrascu regulacije emocija između mlađih i starijih odraslih osoba, a na koje ukazuju i prijašnja istraživanja (npr. Yeung, Wong i Lok, 2011; Orgeta, 2009)

Treba još jednom napomenuti da je u drugom i trećem problemu iz obrade isključen određen dio sudionika, što je već obrazloženo, no, čak i njihovim uključivanjem i ponavljanjem istog postupka dobije se ista značajnost korelacija, te čak i slične vrijednosti zbog čega se rezultati ne mogu pripisati tome.

Moguća je i opcija nesvjesnog iskrivljavanja rezultata s obzirom da se radi o retrospektivnim samoprocjenama, gdje se sudionici prisjećaju reagiranja iz prošlosti. Marić (2013) navodi kako se, zbog fenomena afektivne kongruentnosti, osobe dobrog raspoloženja više prisjećaju ugodnih i sretnih događaja, dok se osobe lošijeg raspoloženja više prisjećaju onih negativnijih. U ovom istraživanju to nije uzeto u obzir, a čini se kako bi moglo utjecati na prisjećanje stresnih događaja s kojima su se suočavali.

### **Doprinos religioznosti i kognitivnih strategija regulacije emocija uspješnosti reguliranja emocija**

Kako bi se dobio odgovor na treći problem, provedena je hijerarhijska regresijska analiza.

U prvom su koraku uvrštene sociodemografske varijable - dob i spol, kojima je objašnjeno (značajnih) 3% varijace kriterija, tj. uspješnosti regulacije emocija. Jedino se (ženski) spol pokazao značajnim prediktorom.

Premda istraživanja ukazuju na dobne razlike u regulaciji emocija, u ovom se istraživanju dob se nije pokazala značajnim prediktorom uspjeha u regulaciji emocija. Razlog tome bi mogao biti što svi sudionici pripadaju istoj dobnoj skupini - skupini mladih odraslih osoba, koji se međusobno možda toliko ne razlikuju, te bi situacija mogla biti drugačija kada bi u uzorku bila obuhvaćena i starija populacija.

Suprotno tome, ženski spol se pokazao kao značajan prediktor uspješnosti regulacije emocija. Newport (2006c) je u svom istraživanju, na sudionicima između 18 i 65 godina, dobio da ženama u svakodnevnom životu vjera mnogo znači, te da su joj one mnogo sklonije u odnosu na muškarce. Osim toga, mnoga istraživanja ukazuju na to da osobe ženskog spola koriste više različitih strategija regulacije te da su uključnije u svoje emocije (npr. Nolen-Hoeksema i Aldao, 2011; Tamres, Janicki i Helgeson, 2002). S obzirom da je dobiveno da su religiozne osobe uspješnije u regulaciji emocija od nereligioznih, a čini se kako su žene religioznije, te da one koriste i više različitih strategija regulacije emocija (samim time i više onih adaptivnih), čini se da je spol važna varijabla koja bi mogla utjecati na jačinu religioznosti, ali i regulaciju emocija, što u konačnici utječe i na uspjeh u samoj regulaciji. No, treba uzeti u obzir i da u uzorku ovog istraživanja ima mnogo više sudionika ženskog spola, nego sudionika muškog spola.

Religioznost (definirana *Kratkom ljestvicom religioznosti*) nadodana u drugom koraku, također se pokazala značajnim pozitivnim prediktorom uspješnosti regulacije emocija pri čemu objašnjava dodatnih 3% varijance kriterija. To što je pozitivan prediktor znači da viši rezultat na toj ljestvici predviđa viši rezultat u uspješnosti regulacije emocija. Taj nalaz ide u prilog rezultatima dobivenih u prvom problemu koji ukazuju da su religiozne osobe uspješnije u regulaciji emocija od malo ili nimalo religioznih osoba.

U trećem su bloku uvrštene kognitivne strategije regulacije emocija i tim je modelom objašnjeno 40% ukupne varijance kriterija, što znači da iste objašnjavaju dodatnih 34% varijance kriterija. Značajnim su se pozitivnim prediktorima pokazali pozitivno refokusiranje i pozitivna preformulacija te planiranje. S obzirom na te nalaze, i onog u prethodnom koraku, može se zaključiti da je H3a hipoteza djelomično potvrđena, dok H3b hipoteza nije potvrđena jer niti jedan od prediktora iz tog problema nije značajan.

Hijerarhijska regresijska analiza ukazala je da su tri navedene adaptivne kognitivne strategije značajni pozitivni prediktori uspješnosti regulacije emocija, što znači da više njihova korištenja dovodi do većeg uspjeha u istom. Taj je nalaz bitan jer se pokazalo da religiozne

osobe (koje su se pokazale uspješnijima u regulaciji emocija) koriste te strategije, čime bi se mogla objasniti njihova veća uspješnost u regulaciji emocija.

Ostale se kognitivne strategije nisu pokazale značajnim prediktorima uspješnosti regulacije emocija, kako se očekivalo, na što je mogao utjecati odabir skale na temelju koje je bila operacionalizirana uspješnost regulacije emocija. Premda korišteni *Upitnik emocionalne kompetentnosti* (Takšić, 2002) i pojedine subskale imaju dobre psihometrijske karakteristike, potvrđene i ovim istraživanjem, kada se pogledaju pojedinačne čestice korištene subskale može se vidjeti kako ista ne mjeri nužno uspješnost u reguliranju emocija, te mnoge od njih ukazuju samo na ponašanje u pojedinim situacijama ili u prisutnosti drugih ljudi, npr.: "Iz neugodnih iskustava učim kako se ubuduće ne treba ponašati", "Kada mi se neka osoba sviđa, učinit ću sve da joj se i ja svidim" ili "Obaveze ili zadatke radije odmah izvršim, nego da o njima mislim". Zbog navedenog, dobivene rezultate treba uzeti s oprezom.

Osim toga, treba napomenuti kako David, Montgomery i Bovbjerg (2006; prema prema Krägeloh, Minn Chai, Shepherd i Billington, 2012) ukazuju na to da učinkovitost načina suočavanja ovisi o situacijskom kontekstu te da pretpostavljene adaptivne strategije suočavanja nisu nužno uvijek učinkovite, a maladaptivne neučinkovite, zbog čega bi i navedeno trebalo uzeti u obzir u budućim istraživanjima. Tako bi npr. korištenje (maladaptivnog) samookrivljavanja na osobu moglo negativno utjecati ako će se stalno kriviti za učinjenu pogrešku i osjećati se loše zbog toga, dok bi moglo biti korisno nekome tko će smatrati da je kriv za događaj ali kako je normalno da ljudi griješe i da će se potruditi ne ponoviti isto.

### **Doprinos i ograničenja rada te implikacije i smjernice za buduća istraživanja**

Doprinos ovog rada svakako je proširivanje spoznaja o vještinama regulacije emocija kod mladih odraslih osoba na području Hrvatske, te čimbenicima koji pridonose djelotvornosti istog. O važnosti odgovarajućeg reguliranja emocija, i posljedicama suprotnog, već je rečeno zbog čega je korisno istražiti tu temu, posebice u današnje vrijeme kada je tempo života brži no ikad i kada su ljudi svakodnevno izloženi različitim stresnim događajima.

Važan dobiveni nalaz je da su se dvije (adaptivne) kognitivne strategije regulacije emocija - pozitivna preformulacija i pozitivno refokusiranje, pokazale kao značajni prediktori uspješnosti regulacije emocija, ali i značajno povezanima s religioznošću, pri čemu su se upravo religiozne osobe pokazale značajno uspješnijima u regulaciji emocija, u odnosu na ateiste i

agnostike. To ukazuje da bi te dvije strategije mogle biti od velike važnosti za uspješno suočavanje sa stresnim i traumatičnim događajima, pri čemu korištenjem pozitivne preformulacije čak može doći do osobnog rasta osobe nakon takvih događaja, što bi pak moglo biti korisno za psihičko zdravlje osobe. Dobiveno ukazuje i na prisutnost obilježja zdrave i zrele religioznosti kod mladih religioznih osoba u Hrvatskoj, jer su se ipak s religioznošću povezanima pokazale većinom vrlo adaptivne i korisne strategije. Općenito gledano, rad ukazuje na važnost religioznosti (i kognitivnih strategija) u uspješnosti reguliranja emocija, što je važan podatak s obzirom da je Hrvatska zemlja s visokim postotkom religiozno orijentiranih osoba.

Osim toga, iz ovog se istraživanja čini i kako se obrazac reguliranja emocija mladih odraslih osoba uistinu razlikuje od onog kod starijih osoba, na što ukazuju i druga istraživanja.

Prednost ovog rada je i što su u istraživanje uključene mlade odrasle osobe, te uzorak ateista i agnostika, koji su u dosadašnjim studijama često zanemarivane skupine te se o suočavanju s emocijama kod njih mnogo manje zna, u odnosu na starije i religiozne osobe. Vrlo je važno reći i da su uzorkom obuhvaćene osobe različitog stupnja obrazovanja, radnog statusa i regionalnog porijekla što povećava mogućnost generalizacije zaključaka ovo rada.

Postoje određena ograničenja ovog istraživanja. Kao nedostatak se može navesti to što je istraživanje provedeno on-line, pri čemu se ne mogu kontrolirati uvjeti pri ispunjavanju upitnika, niti tko će ga ispuniti. Tako bi netko mogao biti ometan prilikom ispunjavanja upitnika (npr. od strane ukućana), premda se takvim načinom provođenja istraživanja povećava anonimnost podataka jer ne dolazi do kontakta licem-u-lice između istraživača i sudionika, što smanjuje vjerojatnost iskrivljanja odgovora. Nedostatak je zasigurno i taj što je iz obrade za drugi i treći problem izbačen dio sudionika, kao i neujednačenost sudionika po skupinama i spolu.

S obzirom da neke prijašnje studije ukazuju na spolne i dobne razlike u regulaciji emocija, u budućim bi istraživanjima na našem području bilo dobro izjednačiti, ili makar približno ujednačiti, broj muških i ženskih sudionika te obuhvatiti uzorak i mladih i starijih odraslih osoba, različite religioznosti, kako bi se s većom sigurnošću utvrdile razlike u obrascu regulacije emocija i njezinoj uspješnosti kod tih skupina.

Uzimajući u obzir da neka istraživanja ukazuju i na važne razlike u doživljavanju emocija religioznih i nereligioznih osoba, koje bi mogle utjecati i na samu regulaciju emocija, bilo bi

korisno provjeriti odnos tih varijabli - doživljavanja emocija, uspješnosti reguliranja emocija i religioznosti.

Kako bi na prisjećanje događaja (konkretno regulacije emocija nakon stresnih i neugodnih događaja) mogla utjecati i trenutna raspoloženja, u budućim bi istraživanjima bilo dobro i njih uzeti u obzir kako bi se moglo provjeriti razlikuju li se rezultati onih koji su dobro i onih koji su loše raspoloženi, te kako bi se po potrebi mogli kontrolirati učinci raspoloženja.

S obzirom da su u istraživanju sudjelovale osobe, većinom, katoličke vjeroispovijesti (premda to nije ispitano, može se tvrditi jer je istraživačica slala link svojim kontaktima na društvenim mrežama koji su navedene vjeroispovijesti, te zato što je link bio objavljen na stranici jedne njihove zajednice), generalizacija rezultata je ograničena.

I naravno, ukoliko je moguće, istraživanje je bolje provesti licem-u-lice kako bi se osigurali jednaki uvjeti za sve sudionike.

Kao što se vidi, mnogo varijabli utječe na regulaciju emocija i uspjeh u istoj, no uzimanje svih njih u obzir čini postupak vrlo kompliciranim i rad opsežnim zbog čega nisu sve istražene. S obzirom da slične studije nisu pronađene na hrvatskom uzorku, za početak će i ovaj rad biti koristan kao podloga za druga (opsežnija) buduća istraživanja.

## **Zaključak**

U ovom se istraživanju ispitivao odnos religioznosti, kognitivnih strategija regulacije emocija i uspješnosti regulacije emocija, te mogućnost predviđanja uspješnosti regulacije emocija na temelju tih varijabli.

U istraživanju je postavljeno tri problema. U odgovoru na prvi problem postavljena je hipoteza o očekivanoj većoj uspješnosti religioznih osoba u regulaciji emocija, u odnosu na uzorak ateista i agnostika, što je ovim istraživanjem potvrđeno.

Druga hipoteza, prema kojoj se očekivalo da će religioznost biti pozitivno povezana s učestalošću korištenja strategija pozitivnog refokusiranja, pozitivne preformulacije, prihvaćanja i planiranja, a negativno povezana s učestalošću okrivljavanja drugih i katastrofiziranja, dijelom je potvrđena. Naime, pokazalo se da je religioznost značajno pozitivno povezana s



katastrofiziranjem, pozitivnom preformulacijom i refokusiranjem, dok ne korelira značajno s drugim strategijama.

Za treći su problem postavljene dvije hipoteze - da će religioznost i strategije regulacije emocija koje uključuju razmišljanje unaprijed, pozitivno refokusiranje, pozitivnu preformulaciju, prihvaćanje i planiranje biti značajni pozitivni prediktori samoprocjena uspješnosti reguliranja emocija, dok će strategije regulacije emocija koje uključuju samookrivljavanje, ruminaciju, okrivljavanje drugih i katastrofiziranje biti negativni prediktori samoprocjena uspješnosti reguliranja emocija. Prva je hipoteza djelomično potvrđena, jer su se značajnim prediktorima uspješnosti regulacije emocija pokazale tri (pozitivno refokusiranje, pozitivna preformulacija, i planiranje) od pet pretpostavljenih kognitivnih strategija. Međutim, druga hipoteza nije uopće potvrđena te se niti jedna od pretpostavljenih strategija nije pokazala značajnom u objašnjenju varijance.

## Literatura

- Anić, R.J. (2008). Spolne razlike u religioznosti pod vidom obrazovanja. *Bogoslovska smotra*, 78(4), 873-903.
- Baker, R., Holloway, J., Thomas, P.W., Thomas, S. i Owens, M. (2004). Emotional processing and panic. *Behavior Research and Therapy*, 42(11), 1271–1287.
- Balzarotti, S., John, O.P. i Gross, J.J. (2010). An Italian adaptation of the Emotion Regulation Questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 26(1), 61-67.
- Berk, L.E. (2008). *Psihologija cjeloživotnog razvoja*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Bezinović, P., Marinović Bobinac, A. i Marinović Jerolimov, D. (2005). Kratka ljestvica religioznosti: validacija na uzorku adolescenata. *Društvena istraživanja*, 14(1-2), 135-153.
- Blanchard-Fields, F. (2007). Everyday problem solving and emotion: An adult developmental perspective. *Current Directions in Psychological Science*, 16(1), 26–31.
- Boneta, Ž. i Banovac, B. (2007). Religioznost i nacionalizam na hrvatskoj periferiji – veliki scenariji za male zajednice. *Migracijske i etničke teme*, 23(3), 163-184.
- Bratko, D. (2012). *PSIHOLOGIJA - udžbenik psihologije za gimnazije*. Zagreb: Profil.
- Burris, C.T. i Petrican, R. (2011). Hearts strangely warmed (and cooled): Emotional experience in religious and atheistic individuals. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 21(3), 183-197.
- Carstensen, L.L., Fung, H.H. i Charles, S.T. (2003). Socioemotional selectivity theory and the regulation of emotion in the second half of life. *Motivation and Emotion*, 27(2), 103–123.
- Carstensen, L.L. (1993). Motivation for social contact across the life span: A theory of socioemotional selectivity. U: Jacobs, J.E. (Ur.), *Nebraska symposium on motivation: Developmental perspectives on motivation* (209–254). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Cook, J.A. i Wimberley, D.W. (1983). If i should die before i wake: Religious commitment and adjustment to the death of a child. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 22(3), 222-238.
- Ćorić, Š.Š. (2006). *Zdrava i nezdrava religioznost*. Mostar - Zagreb: FRAM-ZIRAL - Glas koncila.

- Ćorić, Š.Š. (1998). *Psihologija religioznosti*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Črpić, G. i Kušar, S. (1998). Neki aspekti religioznosti u Hrvatskoj. *Bogoslovska smotra*, 68(4), 513-563.
- DeLongis, A., Coyne, J.C., Dakof, G., Folkman, S. i Lazarus, R.S. (1982). Relationship of daily hassles, uplifts, and major life events to health status. *Health Psychology*, 1(2), 119–136.
- Dobrota, S. i Reić Ercegovac, I. (2012). Odnos emocionalne kompetentnosti i prepoznavanja emocija u glazbi. *Društvena istraživanja*, 21(4), 969-988.
- Eisenberg, N., Fabes, R.A., Guthrie, I.K. i Reiser, M. (2000). Dispositional emotionality and regulation: Their role in predicting quality of social functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(1), 136–157.
- Flett, G.L., Madorsky, D., Hewitt, P.L. i Heisel, M.J. (2002). Perfectionism cognitions, rumination, and psychological distress. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 20(1), 33–47.
- Garnefski, N. i Kraaij, V. (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141-149.
- Garnefski, N. i Kraaij, V. (2006a). Relationship between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*, 40(8), 1659-1669.
- Garnefski, N., Kraaij, V. i Spinhoven, P. (2002). *Manual for the use of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire*. Leiderdorp: Datec.
- Garnefski, N., Kraaij, V. i Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327.
- Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J. i Van den Kommer, T. (2004). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: Differences between males and females. *Personality and Individual Differences*, 36(2), 267-276.
- Garnefski, N., Van den Kommer, T., Kraaij, V., Teerds, J., Legerstee, J. i Onstein, E. (2002). The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems: Comparison between a clinical and a non-clinical sample. *European Journal of Personality*, 16(5), 403-420.

- Gross, J.J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- Gross, J.J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214-219.
- Gross, J.J. (1999a). Emotion and emotion regulation. U: Pervin, L.A. i John, O.P. (Ur.), *Handbook of personality: Theory and research* (525–552). New York: Guilford Press.
- Gross, J.J. i Levenson, R.W. (1997). Hiding feelings: The acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of Abnormal Psychology*, 106(1), 95-103.
- Gross, J.J. i Munoz, R.F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2(2), 151–164.
- Gross, J.J. i Thompson, R.A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. *Handbook of emotion regulation* (3-24). New York: Guilford Press.
- Horning, S.M., Davis, H.P., Stirrat, M. i Cornwell, E. (2011). Atheistic, agnostic, and religious older adults on well-being and coping behaviors. *Journal of Aging Studies*, 25(2), 177-188.
- Jermann, F., Van der Linden, M., d'Acremont, M. i Zermatten, A. (2006). Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ): Confirmatory factor analysis and psychometric properties of the French translation. *European Journal of Psychological Assessment*, 22(2), 126-131.
- 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.
- Jozić, S., Milas, G. i Mlačić, B. (2011). Odnos Eriksonovih osnovnih snaga ličnosti, emocionalne kompetentnosti i privrženosti prema ljubavnim partnerima u osoba mlade odrasle dobi. *Društvena istraživanja*, 20(3), 729-750.
- Kanner, A.D., Coyne, J.C., Schaefer, C. i Lazarus, R.S. (1981). Comparison of two modes of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 1–39.
- Kardum, I., Gračanin, A. i Hudek-Knežević, J. (2008). Dimenzije ličnosti i religioznost kao prediktori socioseksualnosti kod žena i muškaraca. *Društvena istraživanja*, 17(3), 505-528.
- Kirkpatrick, L.A. (2005). *Attachment, evolution, and the psychology of religion*. New York: Guilford Press.

- Kline, R.B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: Guilford Press.
- Krägeloh, C.U., Minn Chai, P.P., Shepherd, D. i Billington, R. (2012). How religious coping is used relative to other coping strategies depends on the individual's level of religiosity and spirituality. *Journal of Religion and Health*, 51(4), 1137-1151.
- Kurup, R.K. i Kurup, P.A. (2003). Hypothalamic digoxin, hemispheric chemical dominance, and spirituality. *International Journal of Neuroscience*, 113(3), 383-393.
- Leutar, Z. i Josipović, A.M. (2008). Neke dimenzije religioznosti mladih. *Nova prisutnost: časopis za intelektualna i duhovna pitanja*, 6(3), 397-421.
- Lopes, P.N., Salovey, P., Côté, S. i Beers, M. (2005). Emotion regulation abilities and the quality of social interaction. *Emotion*, 5(1), 113-118.
- Luminet, O. i Curci, A. (2009). *Flashbulb memories: New issues and new perspectives*. New York: Psychology Press.
- Lyon, B.L. (2000). Stress, coping, and health: A conceptual overview. U: Rice, V.H. (Ur.), *Handbook of stress, coping, and health: Implications for nursing research, theory, and practice* (3–23). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Lyubomirsky, S. i Nolen-Hoeksema, S. (1995). Effects of self-focused rumination on negative thinking and interpersonal problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(1), 176–190.
- Lyubomirsky, S., Tucker, K.L., Caldwell, N.D. i Berg, K. (1999). Why ruminators are poor problem solvers: Clues from the phenomenology of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(5), 1041–1060.
- Marić, N. (2013). *Utjecaj valencije i intenziteta raspoloženja na autobiografsko prisjećanje*. Neobjavljeni završni rad. Sarajevo: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Sarajevu.
- Marinović Jerolimov, D. i Ančić, B. (2014). Religioznost i stavovi prema seksualnosti i braku odrasle populacije u Hrvatskoj. *Društvena istraživanja*, 23(1), 111-132.
- Mauss, I.B., Bunge, S.A. i Gross, J.J. (2007). Automatic emotion regulation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 146-167.
- Mauss, I.B., Cook, C.L., Cheng, J.Y.J. i Gross, J.J. (2007). Individual differences in cognitive reappraisal: Experiential and physiological responses to an anger provocation. *International Journal of Psychophysiology*, 66(2), 116-124.

- McDonald, C. i Lucket, J.B. (1983). Religious affiliation and psychiatric diagnoses. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 22(1), 15-37.
- McIntosh, D.N., Silver, R.C. i Wortman, C.B. (1993). Religion's role in adjustment to a negative life event: Coping with the loss of a child. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(4), 812-821.
- Nelis, D., Quoidbach, J., Hansenne, M. i Mikolajczak, M. (2011). Measuring individual differences in emotion regulation: The Emotion Regulation Profile-Revised (ERP-R). *Psychologica Belgica*, 51(1), 49-91.
- Newport, F. (2006c.). *Religion most important to blacks, women, and older Americans*, preuzeto 15.9.2016. s <http://www.gallup.com/poll/25585/religion-most-important-blacks-women-older-americans.aspx>
- Nolen-Hoeksema, S. i Aldao, A. (2011). Gender and age differences in emotion regulation strategies and their relationship to depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 51(6), 704–708.
- Nolen-Hoeksema, S. i Jackson, B. (2001). Mediators of the gender difference in rumination. *Psychology of Women Quarterly*, 25(1), 37–47.
- Nolen-Hoeksema, S., Larson, J. i Grayson, C. (1999). Explaining the gender difference in depressive symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(5), 1061–1072.
- Nolen-Hoeksema, S., Parker, L.E. i Larson, J. (1994). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(1), 92–104.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B.E. i Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424.
- Öhman, A., Flykt, A. i Esteves, F. (2001). Emotion drives attention: Detecting the snake in the grass. *Journal of Experimental Psychology: General*, 130(3), 466-478.
- Orgeta, V. (2009). Specificity of age differences in emotion regulation. *Aging & Mental Health*, 13(6), 818–826.
- Paloutzian, R.F. i Park, C.L. (2005). *Handbook of the psychology of religion and spirituality*. New York: Guilford Press.
- Pargament, K.I. (1997). *The psychology of religion and coping*. New York: Guilford Press.
- Phelps, E.A. (2006). Emotion and cognition: Insights from studies of the human amygdala. *Annual Review of Psychology*, 57, 27-53.

- Phillips, D., Chamberlain, A. i Goreczny, A.J. (2014). The relationship between religious orientation and coping styles among older adults and young adults. *Journal of Psychology and Behavioral Science*, 2(1), 29-43.
- Popov, S. (2010). Relacije kognitivne emocionalne regulacije, osobina ličnosti i afektiviteta. *Primenjena psihologija*, 3(1), 59-76.
- Quoidbach, J. i Hansenne, M. (2009). The impact of trait emotional intelligence on nursing team performance and cohesiveness. *Journal of Professional Nursing*, 25(1), 23-29.
- Reeve, J. (2010). *Razumijevanje motivacije i emocija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Roberts, J.E., Gilboa, E. i Gotlib, I.H. (1998). Ruminative response style and vulnerability to episodes of dysphoria: Gender, neuroticism, and episode duration. *Cognitive Therapy and Research*, 22(4), 401-423.
- Robinson, M.S. i Alloy, L.B. (2003). Negative cognitive styles and stress-reactive rumination interact to predict depression: A prospective study. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 275-292.
- Roesch, S.C. i Ano, G. (2003). Testing an attribution and coping model of stress: Religion as an orienting system. *Journal of Psychology and Christianity*, 22(3), 197-209.
- Rohrbaugh, J. i Jessor, R. (1975). Religiosity in youth: A personal control against deviant behavior. *Journal of Personality*, 43(1), 136-155.
- Ross, M.W. (1983). Clinical profiles of Hare Krishna devotees. *American Journal of Psychiatry*, 140(4), 416-420.
- Salovey, P., Hsee, C.K. i Mayer, J.D. (1993). Emotional intelligence and the self-regulation of affect. U: Wagner, D.M. i Pennebaker, J.W. (Ur.), *Handbook of mental control* (258-277). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Smith, T.B., McCullough, M.E. i Poll, J. (2003). Religiousness and depression: Evidence for a main effect and the moderating influence of stressful life events. *Psychology Bulletin*, 129(4), 614-636.
- Spasojević, J. i Alloy, L.B. (2001). Rumination as a common mechanism relating depressive risk factors to depression. *Emotion*, 1(1), 25-37.
- Suls, J., Wan, C.K. i Costa, P.T. (1995). Relationship of trait anger to resting blood pressure: A meta-analysis. *Health Psychology*, 14(5), 444-456.
- Takšić, V. (2003). Skala emocionalne regulacije i kontrole (ERIK): Provjera faktorske strukture. *Psihologijske teme*, 12(1), 43-54.

- Takšić, V. (2002). Upitnici emocionalne inteligencije (kompetentnosti) UEK. U: Lacković-Grgin, K., Bautović, A., Čubela, V. i Penezić, Z. (Ur.), *Zbirka psihologijskih skala i upitnika (27-45)*. Zadar: Filozofski fakultet.
- Tamres, L.K., Janicki, D. i Helgeson, V.S. (2002). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and Social Psychology Review*, 6(1), 2-30.
- Taylor, S.E. (1983). Adjustment to threatening events: A theory of cognitive adaptation. *American Psychologist*, 38(11), 1161-1173.
- Vercruyse, G. (1972). The meaning of God: A factoranalytic study. *Social Compass*, 19(3), 347-364.
- Vučković, A. (2007). Religioznost i praštanje. *Društvena istraživanja*, 92(6), 1201-1218.
- Watkins, E. i Brown, R.G. (2002). Rumination and executive function in depression: An experimental study. *Journal of Neurology, Neurosurgery and Psychiatry*, 72(3), 400-402.
- Wuthnow, R., Christiano, K. i Kuzlowski, J. (1980). Religion and bereavement: A conceptual framework. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 19(4), 408-422.
- Yeung, D.Y., Wong, C.K.M. i Lok, D.P.P. (2011). Emotion regulation mediates age differences in emotions. *Aging & Mental Health*, 15(3), 414-418.
- Zrinščak, S., Črpić, G. i Kušar, S. (2000). Vjerovanje i religioznost. *Bogoslovska smotra*, 70(2), 233-255.