

VAŽNOST STILOVA MIŠLJENJA I UVJERENJA O EMOCIJAMA ZA ODABIR STRATEGIJA KOGNITIVNE EMOCIONALNE REGULACIJE

Kosorčić, Ana

Master's thesis / Diplomski rad

2020

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Split, Faculty of Humanities and Social Sciences, University of Split / Sveučilište u Splitu, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:172:958991>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-11**

Repository / Repozitorij:

[Repository of Faculty of humanities and social sciences](#)



UNIVERSITY OF SPLIT



**SVEUČILIŠTE U SPLITU
FILOZOFSKI FAKULTET**

DIPLOMSKI RAD

**VAŽNOST STILOVA MIŠLJENJA I UVJERENJA
O EMOCIJAMA ZA ODABIR STRATEGIJA
KOGNITIVNE EMOCIONALNE REGULACIJE**

ANA KOSORČIĆ

Split, 2020.

Filozofski fakultet u Splitu

Učiteljski studij

Pedagoška psihologija

**VAŽNOST STILOVA MIŠLJENJA I UVJERENJA O EMOCIJAMA ZA
ODABIR STRATEGIJA KOGNITIVNE EMOCIONALNE
REGULACIJE**

Student:

Ana Kosorčić

Mentor:

dr.sc. Andreja Bubić

Split, srpanj 2020.

Sadržaj

1. Uvod.....	1
2. Emocionalno funkcioniranje.....	2
2.1. Emocije kao način komunikacije	3
3. Kognitivna regulacija emocija	5
3.1. Regulacija emocija i suočavanje	6
3.2. Kognitivni procesi nakon prijetećih i stresnih iskustava.....	6
4. Uloga kognitivnih uvjerenja u emocionalnom funkcioniranju	9
5. Stilovi mišljenja	11
5.1. Potreba za kognicijom.....	12
5.2. Vjera u intuiciju.....	12
5.3. Maksimiziranje.....	13
5.4. Usmjerenost prema budućnosti	14
5.5. Povezanost uvjerenja i stilova mišljenja s emocijama	15
6. Metodologija istraživanja.....	17
6.1. Cilj i problem istraživanja	17
6.2. Uzorak istraživanja.....	17
6.3. Postupak provedbe istraživanja	17
6.4. Instrumenti	18
7. Rezultati i rasprava	20
7.1. Spolne razlike sudionika u korištenju adaptivnih i manje adaptivnih strategija kognitivne emocionalne regulacije	20
7.2. Povezanost dobi sudionika s adaptivnim i manje adaptivnim strategijama kognitivne emocionalne regulacije	21
7.3. Povezanost uvjerenja o emocijama s adaptivnim i manje adaptivnim strategijama kognitivne emocionalne regulacije	23

7.4. Povezanost stilova mišljenja koji uključuju potrebu za kognicijom, vjeru u intuiciju, maksimiziranje i usmjerenost na budućnost s adaptivnim i manje adaptivnim strategijama kognitivne emocionalne regulacije	25
8. Zaključak.....	29
9. Literatura.....	31
Sažetak	37
Abstract.....	38

1. Uvod

Većina čovjekovih ponašanja potaknuta je različitim emocijama koje često prate različiti izrazi lica ili ponašanja, a verbalna komunikacija omogućava nam njihovo izražavanje riječima. Zbog toga se često kaže da su emocije spona ljudi i događaja, ali i ljudi međusobno. Svaka situacija ili događaj u kojoj se pojedinac nađe može biti doživljena na mnogobrojne načine, a razumijevanje emocija drugih ljudi daje nam mogućnost prilagođavanja situaciji u kojoj se nalazimo, ali i postupanja sukladno s njom. Tijekom prošlosti često se emocije i njihovo izražavanje smatralo nedovoljno važnima, ili se mušku djecu učilo da ne smiju plakati ili izražavati strah budući da to nije u skladu s poželjnim osobinama muškarca. Slično tome, danas se sve više teži doživljavanju pozitivnih emocija, dok se negativne nastoji izbjeći i potisnuti. Sve ovo ukazuje na potrebu za boljim razumijevanjem i prihvaćanjem emocionalnih procesa.

Međutim, iako je emocionalna komponenta ljudi dugo vremena bila poprilično zanemarena, u suvremenom svijetu sve se više stavlja naglasak na nju kao neodvojivi dio čovjekove ličnosti. Emocije utječu na cjelokupno čovjekovo funkcioniranje što je potvrđeno i brojnim istraživanjima, naročito onima usmjerenim ispitivanju emocionalne regulacije koja može oslabiti, pojačati, ali i održati emocije. S obzirom na važnost emocija i njihove regulacije u radu će se objasniti emocionalno funkcioniranje i kognitivna regulacija emocija te povezanost emocija s uvjerenjima koja ljudi imaju o njima kao i stilovima mišljenja. Isto tako, pokušat će se utvrditi postoje li spolne razlike pri korištenju strategija kognitivne regulacije emocija, ali i povezanost dobi sudionika s istima. Također, dobit će se detaljniji uvid u povezanost uvjerenja o emocijama i stilova mišljenja sa strategijama kognitivne emocionalne regulacije.

2. Emocionalno funkcioniranje

Da bismo mogli govoriti o emocionalnom funkcioniranju potrebno je prvo odrediti što su emocije. Kada se o njima govori svatko će reći da zna što su, ali ako ih treba definirati uvijek nastane problem (Fehr i Russell 1984, prema Oatley i Jenkins, 2003). Oduvijek je bilo teško pronaći jednu definiciju koja jasno određuje sve aspekte emocija pa se u znanosti koriste radne definicije koje daju orijentaciju, ali ne uključuju uvijek sve njihove osobitosti (Oatley i Jenkins, 2003). Jedna od definicija emocije definira kao kratkotrajne, intenzivne, svjesne reakcije ljudi na podražaje iz okoline (Ekman, 1999, prema Nawijn i sur., 2012). S obzirom na više određenja emocija, Oatley i Jenkins (2003) navode da jedno od njih pretpostavlja da prilikom postizanja određenog cilja emocije mogu biti uzrokovane svjesnim, ali i nesvjesnim vrednovanjem događaja bitnim za njegovo ostvarenje. Sve dok se cilj ostvaruje emocija se doživljava kao pozitivna, a neugodnom ili negativnom se doživljava kada je ostvarivanje cilja zapriječeno. Prema drugom određenju, temeljem emocije smatra se spremnost pojedinca da djeluje i radi planove za buduće događaje, a emocija pri tome daje veću važnost onom pravcu za koji vjeruje da je hitniji (Sorić, 2014).

Iako postoje brojne odrednice emocija, istraživači se načelno slažu da se sastoje od nekoliko osnovnih komponenti koje uključuju kognitivnu procjenu, subjektivni doživljaj (osjećaj), tjelesne promjene, ekspresije (facijalne i druge) i akcijske tendencije (spremnost za djelovanje na određeni način) (Sorić, 2014). "Emocije stoga mogu biti definirane kao složena reakcija koja uključuje fiziološke i tjelesne promjene, ekspresivno i/ili k cilju usmjereno ponašanje te subjektivno iskustvo" (Sorić, 2014, str. 267). U pokušaju detaljnijeg određenja emocija, Ovejero (2000) razlikuje još dva pristupa. Na jednu stranu je psihobiološki koji je usmjeren na istraživanje "univerzalnih" emocija temeljen na Darwinovim istraživanjima, dok je na drugoj strani antropološki koji proučava emocionalne posebnosti temeljene na kulturalnim različitostima.

Važno je naglasiti da se emocije gotovo nikada ne pojavljuju same od sebe tj. nečim su izazvane, prolaze kroz određeni proces te izazivaju određene posljedice. Na osnovu toga su Mesquita i Frijda (1992, prema Oatley i Jenkins, 2003) iznijeli prijedlog o emocionalnom doživljaju koji se promatra kao niz faza koje se sastoje od procjene, evaluacije s obzirom na kontekst, spremnosti na djelovanje, fiziološke promjene, izražavanja i djelovanja. Također, Gross i Thompson (2007) nude nam modalni model emocija. Modalni model naglašava važnost povezanosti osobe i situacije na način da određena situacija privuče pažnju osobi i ona je procijeni važnom, nakon čega slijedi odgovor. Također je bitno naglasiti da ovaj model ima

kružni ponavljajući aspekt. Isto tako, oni naglašavaju bitnim razlikovati emocije i raspoloženja. Raspoloženja pritom karakterizira duže trajanje od emocija, nisu nužno izazvana određenim događajem te su difuznija. Njihova važna karakteristika je ta da mogu pojačati tendenciju prema akciji pristupanja ili povlačenja. Treba reći da su brojne starije teorije određivale emocije kao dezorganizirajuće i ometajuće stanje koje uključuje primitivni fiziološki odgovor koji se miješa s racionalnim akcijama. Kasniji rezultati socijalnih psihologa pokazali su da, iako mogu biti ometajuće, emocije s druge strane također mogu biti i najčešće jesu, adaptivne i funkcionalne. U skladu s tim, jedna od njihovih temeljnih funkcija jest da nas pripreme i motiviraju za suočavanje s izazovima u okolini, a druga da osobama iz okoline signaliziraju kako se osjećamo i kako ćemo se vjerojatno ponašati (Sorić, 2014).

2.1. Emocije kao način komunikacije

Općenito, na neki se način može reći da su emocije prvi jezik svih ljudi, a prvom emocionalnom komunikacijom smatra se djetetov plač koji se gotovo uvijek javlja odmah po rođenju (Oatley i Jenkins, 2003). Dijete od rođenja u komunikaciji s ljudima iz okoline pokazuje, ali i uči prepoznati i kontrolirati emocije (Žganec-Brajša, 2006). LaFreniere (2000, prema Žganec-Brajša, 2006), među osnovnim emocijama koje su prepoznatljive već u ranom djetinjstvu razlikuje pozitivne kao što su sreća i iznenađenje te negativne koje uključuju: ljutnju, tugu i strah. Pritom se može reći da su emocionalni izrazi zapravo vanjski vidljivi znakovi unutarnjih događanja u ljudskom biću. Također, proučavanje emocija kod djece dojenačke dobi pruža nam veoma važne informacije zbog toga što kod tako male djece možemo opažati emocije prije nego što nastupe promjene uzrokovane kulturom (Oatley i Jenkins, 2003). Izard navodi (1991, prema Žganec-Brajša, 2006) da su fotografije lica radosti, tuge, ljutnje, straha prepoznatljive u različitim kulturama. Stoga su izrazi lica sreće, iznenađenja, tuge, ljutnje, straha i gnušanja univerzalni svim ljudima (Ekman, 1992). Istraživanja pokazuju da i prije nego navršše treću godinu djeca počinju biti svjesna svojih doživljaja uzrokovanih primarnim emocijama te počinju razvijati složene emocije kao što su zavist i ljutnja, a kasnije i ponos, krivnju, sram, zbunjenost i prkos (Lewis, 1993). Dakako, reakcija djeteta u određenoj situaciji ne ovisi samo o tome kako je ono doživljava, nego i o karakteristikama temperamenta koji je naslijeđen, ali i ponašanju i akcijama osoba iz njegove okoline (Žganec-Brajša, 2006).

Lemerise i Arsenio (2000) smatraju da obrada društvenih informacija započinje kada dijete počne kodirati i interpretirati društvene znakove. Da bi potkrijepili svoje stajalište, autori navode primjer kada dijete pogodi lopta dok se igra na igralištu. Dijete prvo mora shvatiti što

se dogodilo (koderati situaciju), a zatim shvatiti zašto se to dogodilo (interpretirati situaciju). Denham i suradnici (1996, prema Žganec- Brajša, 2006) pri obradi informacija bitnim naglašavaju uspješnu psihosocijalnu prilagodbu djeteta koja se uvelike temelji na socijalnim sposobnostima odnosno dobrim odnosima s bliskim osobama i prijateljima. S obzirom na to, Hughes i suradnici (1998, prema Žganec-Brajša, 2006) dolaze do rezultata da djeca s poremećajima u ponašanju u predškolsko doba imaju manju sposobnost razumijevanja emocija. Isto tako, važno je naglasiti da se neki aspekti emocionalnog funkcioniranja primjenjuju više općenito dok se neki razlikuju ovisno o pojedincima. Na primjer, funkcionalističke teorije naglašavaju biološki adaptivnu ulogu emocija u odnosima osoba – okolina. To jest, smatra se da emocije imaju unutarpsihološku funkciju, što znači da organiziraju i motiviraju cilju usmjerena prilagodljiva ponašanja. Pritom se ne smije zaboraviti na biološke i društvene stresore koji često narušavaju emocionalno funkcioniranje što se posebno naglašava u kliničkoj psihologiji (Lemerise i Arsenio, 2000).

3. Kognitivna regulacija emocija

Suvremene teorije emocija naglašavaju mogućnost regulacije emocionalnog doživljavanja. Ipak, sam konstrukt regulacije emocija može biti donekle dvosmislen. Pojam emocionalne regulacije može se odnositi na način kako emocije reguliraju mišljenje, fiziologiju ili ponašanje, dok se pojam regulacija emocija više odnosi na način na koji se emocije reguliraju. U prvom slučaju, emocije se shvaćaju kao regulator, a u drugom pak kao cilj (predmet) regulacije. Ipak, konstrukt regulacije emocija najčešće se koristi u drugom smislu gdje označava heterogeni set procesa kojima se reguliraju same emocije (Eisenberg i Spinrad, 2004). Eisenberg i Spinrad (2004) regulaciju emocija definiraju kao proces iniciranja, izbjegavanja, inhibiranja, održavanja ili moduliranja pojave, oblika, intenziteta i trajanja s emocijama povezanih unutarnjih osjećaja, fizioloških stanja, procesa pažnje, motivacijskih stanja i/ili ponašajnih komponenti, a u svrhu ostvarivanja biološke ili socijalne adaptacije, ili postizanja osobnih ciljeva. Ovi procesi mogu biti kontrolirani ili automatski, svjesni ili nesvjesni te mogu imati različite efekte u različitim fazama procesa nastanka emocije. Gross (2008, prema Sorić, 2014) za regulaciju emocija navodi da uključuje sva nastojanja kojima se pokušava utjecati na to koje se emocije doživljavaju, kada ih se doživljava te kako ih se doživljava i izražava.

Budući da se emocije sastoje od više komponenti, regulacija emocija dovodi do promjena u dinamici emocija budući da utječu na pojavu, intenzitet, održavanje i ublažavanje reakcija na ponašajnom, iskustvenom i fiziološkom planu ovisno o postavljenim ciljevima (Gross, 2002). Također, smatra se da se o regulaciji emocija može govoriti jedino ako se prihvate određene postavke. Prva je da ljudi mogu regulirati i negativne i pozitivne emocije bez obzira na to pojačavaju li ih ili slabe i neovisno o tome koji se od aspekata regulira (fiziološki, ponašajni ili iskustveni). Bez sumnje, češće se reguliraju negativne nego pozitivne emocije. Druga pretpostavka navodi da proces regulacije emocija predstavlja kontinuum koji ide od svjesne, kontrolirane i naporne regulacije k nesvjesnoj, automatskoj i ne napornoj regulaciji. Treća, posljednja pretpostavka, omogućuje razlikovanje pojmova regulacije emocija i suočavanja te navodi da niti jedan oblik regulacije emocija nije po sebi niti dobar niti loš, već njegova uloga ovisi o kontekstu u kojem se odvija.

3.1. Regulacija emocija i suočavanje

Gross u svom radu iz 1999. govori o regulaciji emocija kao podkategoriji suočavanja s emocijama. U skladu s takvim shvaćanjem, suočavanje predstavlja širi pojam budući da ponekad uključuje i djelovanje bez prisustva emocija koje je usmjereno postizanju ciljeva koji također nisu popraćeni emocijama. Suprotno tomu, regulacija emocija uvijek podrazumijeva akcije usmjerene emocionalnim ciljevima. Za razliku od Grossa, autori Tahmouresi i suradnici (2014, prema Slišković i sur., 2018) navode da je suočavanje uže od regulacije emocija budući da se ona može odnositi kako na pozitivne tako i na negativne emocije, ali i zato jer se odnosi uglavnom na sposobnost osobe da se nosi sa stresnim situacijama te smanji negativne emocije. Kakve će biti kratkoročne i dugoročne posljedice pojedinih situacija za pojedinca ovisi o nekoliko čimbenika. U prvom redu, tu je procjena vlastitih mogućnosti suočavanja s nekom situacijom, strategija suočavanja koju pojedinac koristi, ali i procjena efikasnosti (Mikić i Perinović, 2008). Prilikom neuspješnog suočavanja kod osobe se mogu pojaviti kratkoročne negativne emocije i tjelesne smetnje. Neki od čestih tjelesnih simptoma su glavobolja, truhobolja, osjećaj tjelesnog umora i iscrpljenosti i sl. Ukoliko su ovi simptomi izraženiji i dugotrajniji utoliko mogu onemogućiti osobu u izvršavanju svakodnevnih aktivnosti te dugoročno narušiti njezino zdravlje (Mikić i Perinović, 2008). Nasuprot tomu, teoretičari uspješnu emocionalnu regulaciju povezuju s dobrim zdravljem, boljim socijalnim odnosima te akademskim i poslovnim uspjehom dok se neuspješna emocionalna regulacija povezuje s mentalnim problemima, depresivnim i bipolarnim poremećajima, anksioznošću, prehrambenim navikama, konzumiranjem alkohola i različitih supstanci (Aldao, Nolen-Hoeksema i Schweizer, 2010).

Zbog velikog broja strategija suočavanja najčešća je podjela u dvije velike skupine od kojih je jedna usmjerena na rješavanje problema, a druga na kontrolu negativnih emocija (Mikić i Perinović, 2008). Strategija suočavanja usmjerena na rješavanje problema podrazumijeva utjecanje na stresor, a suočavanje usmjereno na emocije upravljanje emocijama povezanih sa stresorom.

3.2. Kognitivni procesi nakon prijetećih i stresnih iskustava

Općenito, važan dio regulacije emocija predstavljaju misli koje ljudi imaju kada se suoče s prijetećim, neugodnim i stresnim iskustvima. Te misli mogu biti različitog karaktera te

ih možemo podijeliti u skupine s obzirom na to jesu li pozitivne ili negativne, ali i prema tome kakvu ulogu osoba pridaje sebi i drugima u takvim situacijama.

Iako postoji više načina sistematiziranja različitih vrsta misli koje ljudi imaju kod nelagodnih situacija, jedna od najpoznatijih ona je Garnefske i suradnika (2001) koji navode devet takvih temeljnih obrazaca razmišljanja. Ti obrasci pritom uključuju okrivljavanje sebe, okrivljavanje drugih, prihvaćanje, usmjeravanje na planiranje, usmjeravanje na pozitivno, ruminaciju, pozitivnu ponovnu procjenu, stavljanje u perspektivu i katastrofiziranje.

Okrivljavanje sebe odnosi se na misli kojima osoba okrivljava sebe za ono što je doživjela, dok se okrivljavanje drugih odnosi na to da osoba okrivljava druge za ono što joj se dogodilo. Nasuprot tomu, prihvaćanje se odnosi na misli o tome da osoba prihvaća što joj se dogodilo te se povezuje s osjećajem optimizma i samopoštovanja, dok je negativno povezano s anksioznošću. Nadalje, usmjeravanje na planiranje podrazumijeva razmišljanje o tome koje buduće postupke osoba treba poduzeti, ali i kako se nositi s mogućim negativnim ishodima tih postupaka dok se usmjeravanje na pozitivno temelji na razmišljanju o ugodnim i sretnim događajima umjesto o stvarnim i realnim. Posebno zanimljiv oblik, regulacije emocija, je ruminacija koja podrazumijeva razmišljanje o osjećajima i mislima povezanim s negativnim događajima, a dosadašnja istraživanja povezuju je s visokim stupnjem depresije. Svakako bitan oblik za koji se istraživanjem pokazalo da utječe na osobni rast, naziva se pozitivna ponovna procjena koja pridaje pozitivna značenja događajima u smislu osobnog rasta, dok se stavljanje u perspektivu odnosi na podcjenjivanje ozbiljnosti situacije i naglašavanje njene relativnosti u usporedbi s drugim događajima. Kao zadnji navodi se katastrofiziranje koje podrazumijeva naglašavanje negativnih posljedica i strana nekog događaja (Garnefski i sur., 2001).

U želji da ove obrasce razmišljanja znanstveno istraže i mjere, Garnefska i suradnici (2001) razvili su Upitnik kognitivne emocionalne regulacije koji sadrži tvrdnje koje se odnose na naše misli nakon iskustva prijetećeg ili pak stresnog događaja. Uz pomoć tih čestica može se procijeniti svaka od devet različitih strategija koje su ranije opisane, kao i dva nadređena faktora višeg reda koji uključuju *adaptivne strategije* (usmjeravanje na pozitivno, pozitivnu ponovnu procjenu, stavljanje u perspektivu i prihvaćanje) te *manje adaptivne strategije* (subskale ruminacije, okrivljavanje sebe, okrivljavanje drugih i katastrofiziranje) emocionalne regulacije.

Tijekom različitih istraživanja s ovim upitnikom uočena je povezanost strategija kognitivne emocionalne regulacije i emocionalnih problema kao što su stres, ljutnja, anksioznost, depresivnost (Garnefski i sur., 2001). Češća upotreba strategija okrivljavanja sebe, ruminacije i katastrofiziranja dovodi se u vezu sa slabijom prilagodbom (Kraaij,

Garnefski i Schroevers, 2009). U prilog tomu idu i rezultati istraživanja Mišetić i Bubić (2016) čiji su ispitanici bile osobe uključene u različite oblike individualnih ili grupnih psihoterapija, a dobiveni rezultati potvrđuju ovu pretpostavku budući da su ispitanici relativno često koristili teorijski manje adaptivne strategije suočavanja (npr. ruminaciju i katastrofiziranje), a nešto rjeđe strategije okrivljavanja drugih i usmjeravanja na pozitivno. Također, u drugom istraživanju čiji je cilj bio utvrditi razlike u uporabi strategija kognitivne emocionalne regulacije kod odraslih kliničkih osoba koje su imale simptome depresije i anksioznosti te nekliničkih osoba, značajna razlika uočena je u uporabi strategija katastrofiziranja, ruminacije, samookrivljavanja, okrivljavanja drugih, pozitivne ponovne procjene i prihvaćanja (Garnefski i sur., 2002). Klinička skupina upotrebljavala je gotovo sve strategije značajno više od nekliničke skupine, izuzev strategije ponovne pozitivne procjene. Isto tako, značajni prediktori za pripadnost kliničkoj od nekliničke grupe pokazali su se visoka razina samookrivljavanja i katastrofiziranja te niska razina pozitivne ponovne procjene, što je temelj razlikovanja ova dva uzorka (Garnefski i sur., 2002). S druge pak strane, uporabom kognitivnih strategija usmjeravanja na planiranje i pozitivnu ponovnu procjenu uočena je pozitivna povezanost s psihološkom dobrobiti (Garnefski i sur., 2001).

4. Uloga kognitivnih uvjerenja u emocionalnom funkcioniranju

Smatra se da većina čovjekovih doživljaja dolazi iz načina na koji ljudi mentalno konstruiraju sebe i svijet oko njih, što znači da nas naše misli i razumijevanje svijeta ponekad ograničavaju i određuju naše ponašanje. Takve misaone konstrukcije nazivamo uvjerenjima koja se definiraju kao prihvaćanje nečega istinitim bez prethodne provjere, a sadržaj istih najčešće je od velikog osobnog značaja, ponajviše za stvaranje slike o sebi (Zheng 2009, prema Domović i Vizek-Vidović, 2013). Posebnost uvjerenja je u tome što su često duboko ukorijenjena u nama i povezana s različitim emocijama za koja se smatra da utječu na postupke pojedinaca (Zheng 2009, prema Domović i Vizek-Vidović, 2013). Veliki problem predstavlja poistovjećivanje uvjerenja sa znanjem, što naravno nije isto, budući da se znanje temelji na objektivnim činjenicama, a uvjerenja na osobnim procjenama i prosudbama (Pajares 1992, prema Mansour, 2008), pri čemu dodatnu razliku čini i to što se znanja mogu mijenjati dok su uvjerenja statična (Nespor 1987, prema Mansour, 2008).

Jedan od primjera uvjerenja, koja značajno mogu utjecati na ponašanja ljudi, predstavljaju ona koja se odnose na prirodu naših sposobnosti i osobina, odnosno razmišljanja o tome jesu li naše osobine fiksne ili promjenjive.

Dweck i Molden (2008) istraživali su takva uvjerenja, pri čemu je njihov cilj bio ispitati smatraju li ljudi da su njihove osnovne karakteristike poput inteligencije i osobnosti fiksne i statične, ili su pak dinamične te se mogu mijenjati. Prva teorija naziva se teorija entiteta budući da se temelji na pretpostavci da su ljudske karakteristike fiksne i nisu podložne promjenama, dok se druga teorija, nazvana inkrementalna teorija, temelji na tome da se ljudske osobine mogu razviti ili postupno mijenjati kroz nečije napore (Dweck i Molden, 2008). Brojna istraživanja provedena u različitim područjima poput sporta, odnosa, intelektualnih postignuća, poslovanja sugeriraju da se zagovornici teorije entiteta uvelike razlikuju u odnosu na zagovornike inkrementalne teorije, posebno u reakcijama na uspjeh i neuspjeh. Zagovornici teorije entiteta neuspjeh doživljavaju kao nedostatak sposobnosti i nemogućnosti utjecanja na to da ga se promijeni (Dweck i Molden, 2008, prema Dweck i Leggett, 1988). Zbog toga oni češće izražavaju negativne emocije, ulažu manje napora te pokušavaju u budućnosti izbjeći iste ili slične situacije (zbog toga se još nazivaju "bespomoćni") (Beer 2002, prema Dweck i Molden 2008). Suprotno njima, za inkrementalne teoretičare, iskustvo neuspjeha označava neriješeni problem kao izazov koji treba savladati ulažući napor. U tom se pogledu uključuju u

samopoučavanje usmjereno na rješenja i samopraćenje (Dweck i Leggett, 1988). Oni se još nazivaju "majstorski orijentirani". Zanimljivo je primijetiti da je podjela na "bespomoćne" i "majstorski orijentirane" povezana i s pokušajima ljudi da utječu na druge ljude te ih promijene. U istraživanju Heslin, Vandewalle i Latham (2006) dobiveni su rezultati da će poslovni menadžeri koji zastupaju inkrementalnu teoriju vjerojatnije osigurati dodatnu naobrazbu za poboljšanje sposobnosti svojih zaposlenika nego teoretičari entiteta. Iz prethodno navedenog možemo zaključiti da različite vrste razmišljanja i uvjerenja, od kojih su jedna uvjerenja o vlastitim osobinama i procesima, uvelike utječu na nas i naš cjelokupan život.

Kao što ljudi imaju različita uvjerenja o tome jesu li njihove kognitivne sposobnosti fiksne ili promjenjive, na sličan način razmišljaju i o emocijama pri čemu njihova osobna uvjerenja o promjenjivosti i statičnosti emocija utječu na njihovo ponašanje, ali i na percepciju i motivaciju (Dweck 2008, prema Kneeland i sur., 2016). Kao što je opisano u prethodnom poglavlju, tako i u slučaju uvjerenja o emocijama, teorija entiteta ograničava aktivne napore pri regulaciji emocija, prihvaćajući pasivniji oblik ponašanja. Istraživanja u kojima su sudionici vjerovali da su emocije nepromjenjive izvijestila su o nižim razinama pozitivnih emocija, a višim razinama negativnih, te o smanjenoj psihološkoj dobrobiti i višim razinama depresije (Tamir i sur. 2007, prema Kneeland i sur., 2016).

Jedno od takvih istraživanja je ono Tamir i suradnika (2007) u kojem se željela ispitati veza između teorija o emocijama (jesu li statične ili promjenjive) i društvenih ishoda u razdoblju tranzicije, koji je u ovom slučaju bio prelazak iz srednje škole na fakultet. Neposredno prije upisa na studij ispitanici su ispitani o teorijama, te su se tijekom godina pratila njihova emocionalna i socijalna iskustva, to jest utjecaj početnih teorija na daljnji život. Rezultati pokazuju da su pojedinci koji su zastupali teoriju entiteta rjeđe uspjeli kontrolirati svoje emocije te su ujedno imali i slabiji osjećaj uspješnosti u regulaciji emocija od pojedinaca koji su zastupali inkrementalnu teoriju. Isto tako, izjavili su da su iskusili više negativnih nego pozitivnih emocija, a s vremenom su imali i sve manje podrške iz svoje okoline, također, češće su osjećali depresiju i usamljenost te su se lošije prilagođavali zajednici. U skladu s tim, osobe koje vjeruju da mogu kontrolirati vlastite emocije učinkovitije su u njihovoj kontroli i dugoročno osjećaju zadovoljstvo te društvenu potporu. Ovi rezultati pokazuju da su vjerovanja o emocijama i njihovom kontroliranju povezana s važnim emocionalnim i socijalnim ishodima.

5. Stilovi mišljenja

Istraživanja na području kognitivne psihologije, tijekom prošlosti, bavila su se načinima na koji ljudi percipiraju, pamte, uče i razmišljaju o informacijama, pretpostavljajući da se ljudska ponašanja mogu razumjeti ako se shvati način na koji ljudi misle (Stenberg, 2005, prema Bubić i Erceg, 2015). S druge pak strane, u potpunosti su se zanemarivale individualne razlike, osobine ličnosti, emocija i motivacije pri razumijevanju kognicije, dok je usmjerenost bila na idealnim i racionalnim ponašanjima pojedinaca (Bubić i Erceg, 2015). Pri objašnjavanju ponašanja koja odstupaju od optimalnih razlikuju se dva osnovna načina obrađivanja informacija koje ljudi koriste, a izravno utječu na njihove postupke. S jedne strane je heuristički sustav, koji se često naziva "Sustav 1", unutar kojega je obrada veoma brza, automatizirana i ne zahtjeva ulaganje svjesnog napora (Sloman, 1996, prema De Neys, 2006). Općenito, heuristika se definira kao kognitivna prečica za smanjivanje složenih problema u jednostavnije prosudbe (Kahneman i Tversky, 1973, prema Shiloh i sur., 2002). Ipak, u velikoj se mjeri ona smatra i izvorom pogrešaka zbog prekomjerne uporabe ili neprikladne primjene. Također, premda su heurističke prosudbe i strategije pojednostavljenja često predvidljive i široke, one nikako nisu univerzalne. S druge pak strane nalazi se "Sustav 2", koji podrazumijeva analitičko obrađivanje i koji je svjestan, kontroliran, namjeran i uključuje napor. Analitička obrada je serijska, dugotrajna i zahtjevnja zbog ograničene ljudske radne memorije. Pretpostavlja se da je racionalni sustav logičan dok se za iskustveni sustav pretpostavlja da je intuitivan, utemeljen na mentalnim slikama te veoma ovisan o afektu (Petty i sur., 2009)

Različito zapošljavanje izvršnih resursa u heurističkom i analitičkom sustavu dobilo je značajnu potporu istraživačkog programa Stanovicha i Westa koji su sustavno počeli provjeravati utjecaj individualnih razlika u kognitivnim sposobnostima na klasično obrazloženje problema. Oni smatraju da su ograničenja u izvršnim resursima osnovni uzrok pogrešnih heurističkih odgovora (De Neys, 2006), odnosno da prečice u prosuđivanju koristimo jer nemamo resursa za dovoljnu obradu informacija. Slično tome, kod donošenja odluka i prosuđivanja vrlo često razmišljamo na vrlo automatizirane načine i slijedimo određene obrasce po kojima se ljudi međusobno značajno razlikuju. U tom smislu, možemo govoriti o tome da različite osobe u različitoj mjeri koriste pojedinačne stilove mišljenja koji uključuju, primjerice, potrebu za kognicijom, vjeru u intuiciju, maksimiziranje i usmjerenost na budućnost.

5.1. Potreba za kognicijom

Cohen i suradnici (1955, prema Cacioppo i Petty, 1982) potrebu za kognicijom opisuju kao potrebu za organiziranjem važnih situacija na smislene načine. To je, zapravo, potreba da se svakodnevni iskustveni svijet razumije, pa tako razlikujemo pojedince koji imaju relativno malo motivacije za kognitivno naporne zadatke, dok se neki aktivno i dosljedno uključuju u kognitivno izazovne aktivnosti (Petty, Brinol, Loersch, McCaslin, 2009). Oni pojedinci koji imaju potrebu za kognicijom prirodno su skloni tražiti, stjecati, razmišljati i osvrnuti se na informacije da bi imale smisla na podražaje, odnosno događaje u njihovom svijetu. Za razliku od njih, osobe sa smanjenom potrebom za kognicijom karakteriziraju se kao vjerojatnije da se oslanjaju na druge ljude (stručne ili slavne osobe), kognitivnu heuristiku ili procese društvene usporedbe da bi se osigurala ta struktura (Cacciopo, Petty, Feinstein, Jarvis, 1996).

Brojna istraživanja pokazala su povezanost potrebe za kognicijom s različitim fenomenima kao što su stavovi i uvjerenja, društvena spoznaja i donošenje odluka, međuljudski odnosi i brojni drugi. S obzirom na to, ljudi koji imaju visoku potrebu za kognicijom skloni su stavove formirati na temelju detaljne analize kvalitete relevantnih informacija, dok osobe s niskom potrebom za kognicijom mogu biti motivirane da ispitaju dostupne informacije samo ako su situacijske okolnosti motivirajuće, kada je poruka visoko osobno važna, kada je medij kroz koji primaju informacije zabavan i motivirajuć, a posebno kada se poruka podudara s nekim aspektom primateljevog samokoncepta ili kada uključuje emocionalne sadržaje što pridonosi faktoru atraktivnosti (Petty i sur., 2009). Isto tako, osobe s visokom potrebom za kognicijom imaju potrebu razmišljati o drugim dostupnim mogućnostima prije nego donesu konačnu odluku (Yang i Lee, 1998 prema Petty i sur., 2009) te u raspravama iznositi veći broj i snažnije argumente te biti skloniji promijeniti vlastite u slučaju da im se dokaže da nisu u pravu (Henningsen i Henningsen, 2004).

5.2. Vjera u intuiciju

Uz potrebu za kognicijom jedan od stilova mišljenja je i vjera u intuiciju koja se obično definira kao proces u kojem se do rezultata i konačnih zaključaka dolazi smanjenom količinom svijesti (Hogarth, 2001). Na primjer, Carl Jung intuiciju ne opisuje kao nešto suprotno razumu, nego kao nešto što je izvan dosega razuma. S obzirom na to, intuicija nije "šesto čulo" ili paranormalan proces, nije suprotna razumu, a nije ni proces nasumičnog pogađanja (Khatri i Ng, 2000). Parikh (1994, prema Khatri i Ng, 2000) intuiciju smatra oblikom inteligencije na

razini kojoj mi ne možemo pristupiti racionalnim razmišljanjem. Prema njemu, intuicija sadrži pristup unutarnjim rezervoarima iskustava koji su se razvijali tijekom godina, pritom ih odvajajući od odgovornosti ili nagona da se nešto napravi ili ne napravi. Proces intuicije je vrlo brz, zapravo, to je nesmetano, automatsko izvođenje naučenih sekvenci ponašanja koje pomažu pojedincu da trenutno zna što je najbolje napraviti (Seebo, 1993, prema Khatri i Ng, 2000).

Pojedinci se najčešće oslanjaju na intuiciju u situacijama kada odluke treba donijeti brzo budući da su kašnjenja često povezana s različitim troškovima (posebno u odlukama vezanim za posao), ali i kada su određene odluke prožete neizvjesnošću. Općenito, malo je istraživanja koja su se bavila ovim pitanjem, ali u jednom od provedenih dvije trećine ispitanika izjavilo je kako ih je intuicija dovela do boljih konačnih odluka naspram serijskih i dugotrajnih razmišljanja, ali kao nedostatak se navodi to što se nije utvrdilo koliko su isti bili uvjereni u svoje odluke tj. njihov uspjeh, što se pokazalo bitnim u drugim istraživanjima. Isto tako, ispitanici su izjavili da oslanjanje na intuiciju može ovisiti o situaciji. Važno je naglasiti to da budući se intuicija oslanja na prethodno iskustvo i pamćenje, iskrivljeno sjećanje o nečemu može dovesti do loše intuicije te posljedično loših odluka (Burke i Miller, 1999).

5.3. Maksimiziranje

Maksimiziranje predstavlja sklonost da se pristupi odlučivanju s ciljem pronalaska najboljeg mogućeg izbora od svih (Dar-Nimrod, Rawn, Lehman i Schwartz, 2009). Budući da svakodnevno donosimo veliki broj odluka, poput koje hlače obući, koji film gledati u kinu ili što kupiti u trgovini, itd., vjerojatnije je da će osobe koje teže maksimiziranju pri pronalasku najbolje odluke više cijeniti veću ponudu izbora od manje budući da se šanse za pronalaženjem idealne odluke čine veće kada imamo više mogućnosti izbora (Bubić, 2014; Dar-Nimrod i sur., 2009). Također, određivanje najbolje opcije često je veoma teško, zbog toga se osobe sklone maksimiziranju radije oslanjaju na vanjske (društvene) standarde, a ne na vlastite (Ljubomirsky i Rose, 1997, prema Iyengar, Wells, Schwartz, 2006). Nasuprot donošenja odluka putem maksimiziranja nalazi se pristup odlučivanju koji nazivamo zadovoljavanje, a ono se definira kao tendencija pristupanja izborima s ciljem pronalaska opcija koje su "dovoljno dobre" prema pragu prihvatljivosti (Dar-Nimrod i sur., 2009). Prilikom donošenja odluka na temelju kriterija zadovoljenja pojedinac ne mora uzeti u obzir sve podatke o svakoj opciji, a standardi za prihvaćanje su skromniji (što znači da nekoliko opcija može biti zadovoljavajuće) te oni ne ovise o broju opcija. Zbog toga nema neuspjeha kada se bira dovoljno dobra, a ne i savršena opcija (Roets, Schwartz i Guan, 2012).

Maksimiziranje se, za razliku od zadovoljenja, češće povezuje sa žaljenjem nakon donošenja odluka te manjom srećom i zadovoljstvom životom (Schwartz i sur., 2002, prema Bubić, 2014), budući da se često javlja sumnja da je najbolja opcija propuštena, posebno kada nije bilo mogućnosti da se sve opcije razmotre. Zbog toga su maksimizatori rijetko u situaciji da budu u potpunosti zadovoljni donesenim odlukama. Ovakav obrazac kognitivno-emocionalnog povezivanja može biti rezultat obrambenog stanja koji je vođen strahom pojedinca od neuspjeha, niskog samopoštovanja i nesposobnosti reguliranja emocionalnih iskustava (Bubić, 2014).

Generalno, osobe sklone maksimiziranju često se opisuje kao nesretne budući da postavljaju visoka očekivanja. Zbog toga se postavlja pitanje jesu li oni stvarno nesretni kao što se tvrdi. Iako se na temelju prethodno opisanih istraživanja može zaključiti da je to točno, drugi istraživači pokazuju da to ne mora uvijek biti tako. Highhouse, Liab i Gillespie (2008) koji su ispitali povezanost maksimiziranja s neodlučnošću, izbjegavanjem, žaljenjem, neuroticizmom i životnim nezadovoljstvom, pokazuju da su osobe sklone maksimiziranju jednako sretni kao i osobe sklone "zadovoljenju" te da nisu sklone biti neodlučne, neurotične i izbjegavati donošenje odluka. Budući da su rezultati istraživanja često suprotni treba biti oprezan prilikom generaliziranja i etiketiranja određenih skupina kao nesretnih.

5.4. Usmjerenost prema budućnosti

Budući da ljudski mozak ima sposobnost da nas projicira u budućnost i istraži potencijalne akcije i ishode istih unaprijed, razmišljanje orijentirano na budućnost predstavlja jednu od osnovnih operacija našega proaktivnog mozga (Bar i sur., 2007, prema Bar, 2010), a mentalna predodžba služi kao osnova brojnim spoznajnim procesima (Bar, 2009, prema Bar, 2010). Ovaj način razmišljanja najčešće se javlja kod ljudi kada žele postići određene ciljeve, ili pak izbjeći neugodne pa u skladu s time odabiru buduće postupke. Ipak, u važnim situacijama kada nastojimo predvidjeti buduće događaje u obzir moramo uzeti njihov utjecaj kako na nas tako i na druge osobe na koje se to može odraziti, pritom uvažavajući i druge osobne ciljeve koji su povezani s tim događajima, budući da neravnoteža između različitih dugoročnih i kratkoročnih ciljeva često dovodi do štete pri ostvarenju jednoga (Aspinwall, 2005). Isto tako, važnu ulogu imaju i sjećanja na prošle događaje, posebno ona neugodna, koja mogu utjecati na zamišljanje negativnih ishoda u budućnosti. Ipak, istraživanja pokazuju da ljudi uglavnom vjeruju da će biti sretniji u budućnosti nego što su bili prije i sada, te uz to smatraju da će prije oni nego njihovi vršnjaci imati pozitivna iskustva u budućnosti (npr.

pronaći dobar posao) te sukladno tomu stvaraju pozitivne predodžbe budućnosti. Takvi prikazi budućnosti često su detaljniji od onih s negativnim ishodom. Zbog toga se optimizam smatra važnom odrednicom usmjerenosti prema budućnosti što direktno utječe na psihičko i fizičko zdravlje. Može se reći da usmjerenost prema budućnosti može biti više ili manje realna, a pritom obuhvaća različite tematske sadržaje (posao, odnose s drugima, slobodno vrijeme itd.) te služi nizu funkcija (planiranju akcija, odlučivanju, regulaciji emocija) (D' Argenbeau i sur., 2011).

Usmjerenost na budućnost često se smatralo kognitivnom vještinom, međutim ono zahtijeva i razmišljanje o sebi te razmišljanje o mogućim budućim posljedicama za pojedinca u budućnosti, uključujući i razmatranje budućih emocija. Stoga, ona uključuje stavove, ali i kognitivnu i emocionalnu komponentu, što ju čini složenim psihosocijalnim konstruktom (Steinberg, 2009, prema Eskritt, Doucette, Robittaile, 2014). Cijeneći vrijednost buduće nagrade i korist od djelovanja za dobivanje iste oslanjamo se na našu sposobnost da zamislimo relevantnu budućnost. Osim toga, posljedice trenutnog izbora često mogu biti odgođene neko vrijeme te se u mnogo slučajeva isplati čekati (Peters i Büchel, 2010).

Postoje jasne individualne razlike između pojedinaca u tome koliko oni razmatraju buduće ishode pri odabiru trenutnih ponašanja. Na jednom kraju su pojedinci koji razmatraju buduće ishode kao veoma važno pitanje i vjeruju da su trenutna ponašanja važna zbog buduće koristi, čak i ako su neposredni ishodi relativno nepoželjni ili čak iziskuju troškove. Također, spremni su žrtvovati neposrednu korist poput užitka i praktičnosti za postizanje poželjnije budućnosti. Nasuprot njima su pojedinci koji nisu zainteresirani za razmatranje mogućih budućih posljedica te su više zabrinuti oko maksimiziranja neposredne koristi na štetu troškova ili koristi koja se neće javiti neko vrijeme. Takve osobe smatraju da su neposredni ciljevi važniji i mogu biti pod utjecajem relativno konkretnijih i izvjesnijih neposrednih posljedica nego neizvjesnih budućih ishoda (Strathman, Gleicher, Boninger, Edwards, 1994).

5.5. Povezanost uvjerenja i stilova mišljenja s emocijama

Iz svega prethodno navedenog može se zaključiti da su uvjerenja, kako o emocijama tako i o drugim osobinama ličnosti, uvelike povezana s cjelokupnim životom pojedinca što znači i s emocijama te načinom na koji se osoba nosi s njima. Njihova važnost očituje se i u sposobnosti da potaknu ili čak zaustave određena ponašanja. Budući da je naš svakodnevni život obojen različitim emocijama, od velikog je značenja sposobnost upravljanja njima radi održavanja dobrog psihičkog zdravlja i izbjegavanja poteškoća s kojima se pojedinci uvelike

susreću, a koje su povezane s različitim negativnim ishodima poput depresije, ljutnje i anksioznosti što nerijetko dovodi do konzumacije različitih, za zdravlje, štetnih supstanci (Dweck 2008, prema Kneeland i sur., 2016). Uz uvjerenja, pretpostavlja se da je odabir strategija emocionalne regulacije povezan i s gore navedenim stilovima mišljenja i načinom obrade informacija po kojima se pojedinci razlikuju. Stil mišljenja određuje hoće li obrada informacija biti aktivna i uz napor, ili pak nesvjesna i automatizirana. Radi važnosti uvjerenja i stilova mišljenja za pojedinca cilj ovoga rada je ispitati njihovu povezanost s adaptivnim i manje adaptivnim strategijama emocionalne regulacije.

6. Metodologija istraživanja

6.1. Cilj i problem istraživanja

Cilj istraživanja bio je ispitati odnos između adaptivnih i manje adaptivnih strategija kognitivne emocionalne regulacije te uvjerenja o emocijama i stilova mišljenja koji uključuju potrebu za kognicijom, vjeru u intuiciju, maksimiziranje i usmjerenost na budućnost.

U istraživanje se krenulo od pretpostavke da će korištenje adaptivnih strategija biti povezano sa zagovaranjem inkrementalnih teorija emocija, većom usmjerenosti na budućnost i potrebom za kognicijom te nižim razinama maksimiziranja i vjere u intuiciju.

Kako bi se ostvario navedeni cilj, postavljeno je nekoliko problema kojima se željelo odgovoriti provedenim istraživanjem:

1. Utvrditi spolne razlike sudionika u korištenju adaptivnih i manje adaptivnih strategija kognitivne emocionalne regulacije.
2. Utvrditi povezanost dobi sudionika s adaptivnim i manje adaptivnim strategijama kognitivne emocionalne regulacije.
3. Ispitati povezanost uvjerenja o emocijama s adaptivnim i manje adaptivnim strategijama kognitivne emocionalne regulacije.
4. Ispitati povezanost stilova mišljenja koji uključuju potrebu za kognicijom, vjeru u intuiciju, maksimiziranje i usmjerenost na budućnost s adaptivnim i manje adaptivnim strategijama kognitivne emocionalne regulacije.

6.2. Uzorak istraživanja

U istraživanju je sudjelovalo ukupno 443 sudionika, od kojih je bilo 63 (14,2 %) muškaraca i 380 (85,8 %) žena prosječne dobi 29,13 (SD = 12,03) godine. Pritom je 245 (55,3 %) sudionika imalo završenu osnovnu ili srednju školu, a njih 198 (43,7 %) fakultet ili poslijediplomski studij.

6.3. Postupak provedbe istraživanja

U svrhu istraživanja dobivena je preporuka Filozofskog fakulteta za provedbu istraživanja na svim dobnim skupinama putem on-line ankete izrađene u Google obrascima. Sudionici su ispunjavali anketu ovisno o slobodnom vremenu tijekom svibnja 2020. godine. Sudjelovanje u

istraživanju bilo je dobrovoljno i anonimno. Sudionicima je na početku kratko objašnjen postupak i svrha istraživanja, nakon čega su zamoljeni za suradnju i iskrenost u odgovaranju. Popunjavanje upitnika trajalo je u prosjeku od 5 do 7 minuta.

6.4. Instrumenti

U istraživanju su primijenjeni sljedeći instrumenti: *Upitnik kognitivne emocionalne regulacije – skraćena forma* (Garnefski i Kraaij, 2006a), *Upitnik uvjerenja o emocijama* (Tamir i sur., 2007), *Kratka skala maksimiziranja* (Nenkov, Morrin, Schwartz, Ward i Hlland, 2008), *Racionalno-iskustveni inventar* (Epstein i sur., 1996; Norris i sur., 1998) i *Skala usmjerenosti na budućnost* (Strathman et al., 1994). Također, uz pomoć Upitnika općih podataka prikupljeni su podaci o spolu, dobi, stupnju obrazovanja i radnom statusu sudionika.

Upitnik kognitivne emocionalne regulacije – skraćena forma (Garnefski i Kraaij, 2006a) predstavlja instrument za ispitivanje devet temeljnih kognitivnih strategija za regulaciju emocija koje se mogu grupirati u dvije skupine, tzv. adaptivnih i manje adaptivnih strategija. Upitnik ukupno sadrži 18 tvrdnji koje opisuju načine na koji ljudi razmišljaju nakon iskustva prijetećeg ili stresnog događaja. Pritom je zadatak sudionika da na skali od 5 stupnjeva (1 – nikada, 5 – uvijek) procijene koliko često koriste svaki od opisanih načina razmišljanja. Prilikom korištenja ovog upitnika, moguće je računati rezultat sudionika na razini svake od temeljnih strategija, ili na razini adaptivnih i manje adaptivnih strategija što je bilo napravljeno u ovom istraživanju. U Tablici 1 prikazane su mjerne karakteristike ovih skala.

Upitnik uvjerenja o emocijama (Tamir i sur., 2007) predstavlja instrument za mjerenje temeljnih uvjerenja o emocijama. Upitnik ukupno sadrži 4 tvrdnje koje opisuju sklonost prema inkrementalnim i teorijama entiteta o emocijama. Prilikom bodovanja, obrnuto se kodiraju čestice vezane uz teorije entiteta tako da veći ukupni rezultat na kraju reflektira veća uvjerenja o promjenjivosti emocija. Zadatak sudionika bio je da na skali od 5 stupnjeva (1 – nikada, 5 – uvijek) procijene koliko često koriste svaki od opisanih načina razmišljanja. U Tablici 1 prikazane su mjerne karakteristike ove skale.

Skala potrebe za kognicijom i *Skala povjerenja u intuiciju* predstavljaju subskale *Racionalno-iskustvenog inventara* (Epstein i sur., 1996; Norris i sur., 1998) koji se sastoji od 10 čestica grupiranih u dvije skale. Pritom *Skala potrebe za kognicijom* mjeri sklonost racionalnom, analitičkom prosuđivanju, a *Skala povjerenja u intuiciju* sklonost iskustvenom, odnosno afektivnom i holističkom prosuđivanju. Prilikom odgovaranja, zadatak ispitanika je da procijene koliko ih dobro opisuje svaka čestica na skali od 5 stupnjeva (1 – uopće se ne

odnosi na mene; 5 – u potpunosti se odnosi na mene). U Tablici 1 prikazane su mjerne karakteristike ovih skala.

Kratka skala maksimiziranja (Nenkov, Morrin, Schwartz, Ward i Hulland, 2008) je instrument za mjerenje sklonosti maksimiziranju, odnosno donošenju idealnih odluka. Upitnik se sastoji od 9 čestica koje ispitanici procjenjuju na skali od 5 stupnjeva (1 – uopće se ne slažem; 5 – u potpunosti se slažem). U Tablici 1 prikazane su mjerne karakteristike ove skale.

Skala usmjerenosti na budućnost (Strathman et al., 1994) mjeri stupanj u kojem se pojedinci usmjeravaju na dugoročne posljedice njihovih ponašanja. Sastoji se od 5 čestica koje ispitanici procjenjuju na skali od 5 stupnjeva (1 – uopće se ne slažem; 5 – u potpunosti se slažem). U Tablici 1 prikazane su mjerne karakteristike ove skale.

Tablica 1. Mjerne karakteristike korištenih instrumenata

Skale	M	SD	Min	Max	α
Uvjerenja o emocijama	12,85	3,27	4	20	0,56
Potreba za kognicijom	16,58	3,93	7	25	0,68
Vjera u intuiciju	18,46	4,60	5	25	0,89
Maksimiziranje	32,75	6,96	11	45	0,86
Usmjerenost na budućnost	18,82	4,23	5	25	0,82
Adaptivne strategije	37,20	7,43	15	50	0,90
Neadaptivne strategije	22,57	5,39	8	38	0,81

Legenda: M – aritmetička sredina, SD – standardna devijacija, Min – minimum, Max – maksimum, α - Cronbachov koeficijent pouzdanosti

7. Rezultati i rasprava

Budući da danas, više nego prije, raste zanimanje za ljudske emocije odlučili smo se za istraživanje povezanosti uvjerenja i stilova mišljenja sa strategijama emocionalne regulacije. Pod pretpostavkom da strategije emocionalne regulacije veoma podliježu različitim čimbenicima cilj istraživanja bio je pokušati to i ispitati. S obzirom na to, kao što je ranije opisano, cilj istraživanja bio je ispitati postoji li povezanost adaptivnih i manje adaptivnih strategija kognitivne emocionalne regulacije s uvjerenjima o emocijama i stilovima mišljenja. U istraživanje se krenulo od pretpostavke da će korištenje adaptivnih strategija biti povezano sa zagovaranjem inkrementalnih teorija emocija, većom usmjerenosti na budućnost i potrebom za kognicijom te nižim razinama maksimiziranja i vjere u intuiciju. Kako bi se ostvario navedeni cilj i ispitala opravdanost postavljenih hipoteza postavljeno je nekoliko problema na koje smo htjeli odgovoriti provedenim istraživanjem. Odgovori na te postavljene probleme ponudili su nam neke vrijedne uvide u odnose između osobnih uvjerenja i stilova mišljenja s adaptivnim i manje adaptivnim strategijama emocionalne regulacije.

7.1. Spolne razlike sudionika u korištenju adaptivnih i manje adaptivnih strategija kognitivne emocionalne regulacije

U prvom problemu namjera je bila utvrditi spolne razlike sudionika u korištenju adaptivnih i manje adaptivnih strategija kognitivne emocionalne regulacije. Kako bi se odgovorilo na taj problem, provedeni su t-testovi za nezavisne uzorke. Dobiveni rezultati pokazali su nepostojanje spolnih (Tablica 2) razlika sudionika (Tablica 3) u korištenju adaptivnih i manje adaptivnih strategija kognitivne emocionalne regulacije ($p > .05$).

Tablica 2. Spolne razlike u korištenju adaptivnih i manje adaptivnih strategija kognitivne emocionalne regulacije

Muškarci		Žene		t (441)	p
M	SD	M	SD		

Adaptivne strategije	36,73	6,99	37,28	7,50	-0,55	0,59
Neadaptivne strategije	22,17	5,22	22,64	5,42	-0,63	0,53

Kao što je vidljivo u *Tablici 2*, ispitivanje spolnih razlika pri korištenju adaptivnih i manje adaptivnih strategija emocionalne regulacije pokazalo je da ne postoji razlika između muškaraca i žena pri njihovoj uporabi. Općenito, ti rezultati nisu u skladu s prethodnim istraživanjima koja pokazuju da se žene češće fokusiraju na svoja emocionalna stanja, ali i više priznaju i otvorenije raspravljaju o emocijama, posebice kada su tužne (Garnefski i sur., 2004). Primjerice, u istraživanju koje su proveli Zlomke i Hahn (2010) najveća razlika između muškaraca i žena bila je u uporabi strategija ruminacije, stavljanja u perspektivu i okrivljavanja drugih. Muškarci su, za razliku od žena, češće izjavljivali da okrivljuju druge za ono što im se dogodi, dok žene češće upotrebljavaju ostale dvije navedene strategije (ruminaciju i stavljanje u perspektivu). Još jedno istraživanje, ono Nolen-Hoeksema, kao rezultat najveće razlike između spolova dobilo je strategiju ruminacije, koju su također žene češće koristile nego muškarci. Iz svega ovoga može se zaključiti da se strategija ruminacije pojavljuje često u prethodnim istraživanjima što nije u skladu s našim rezultatom. Zbog toga treba biti oprezan prilikom donošenja generalnih zaključaka, a u sljedećim istraživanjima pozornost treba usmjeriti na omjer ispitanih muškaraca i žena budući da je u ovom istraživanju bila značajna razlika (žena je bilo 85.8 %, a muškaraca 14.2%).

7.2. Povezanost dobi sudionika s adaptivnim i manje adaptivnim strategijama kognitivne emocionalne regulacije

Drugi problem istraživanja bio je ispitati povezanost dobi sudionika s adaptivnim i manje adaptivnim strategijama kognitivne emocionalne regulacije. Kako bi se odgovorilo na taj problem, provedena je korelacijska analiza uz pomoć Pearsonovog koeficijenta čiji su rezultati pokazali da ne postoji statistički značajna povezanost između dobi i korištenja adaptivnih strategija ($r(441) = -0,06$, $p > 0,05$), ali postoji negativna povezanost dobi s korištenjem neadaptivnih strategije ($r(441) = -0,25$, $p < 0,05$) što upućuje na zaključak da mlađi ljudi više koriste takve strategije.

Međutim, u interpretaciji rezultata važno je naglasiti kako je u našem istraživanju sudjelovalo 53% ispitanika koji pripadaju mlađoj skupini, a umirovljenika je bilo samo 4,4 % što ukazuje na veliki nesrazmjer te se postavlja pitanje koliko su rezultati mjerodavni da se generalizira uporaba strategija po dobnim skupinama. Možemo reći da zapravo nije moguće govoriti o razlikama između ekstremnih skupina mladih i starih, ali se određeni zaključci ipak mogu donijeti.

Općenito, kada se govori o dobnim razlikama u emocionalnoj regulaciji, istraživanja pokazuju da boljoj regulaciji emocija kod odraslih uvelike doprinosi kristalizirana inteligencija koja predstavlja znanja, vještine i sposobnosti usvojene tijekom života (Orgeta, 2009), ali i zbog smanjenih fizičkih i energijskih resursa odrasli teže održavanju pozitivnih emocija budući da negativne emocije "troše" znatno više energije.

U jednom od istraživanja, koje je provedeno retrospektivno na starijim osobama, ispitala se razlika u korištenju strategije pozitivne ponovne procjene u mladosti i odrasloj dobi. Pozitivna ponovna procjena odnosi se na promjenu emocionalnog odgovora ponovnim tumačenjem određene situacije. Ispitanici su izjavili da su ovu strategiju češće koristili u odrasloj dobi nego u mladosti što nije u skladu s dobivenim rezultatima našeg istraživanja (Brummer, 2013). U drugom pak istraživanju strategija prihvaćanja nije se mijenjala s godinama, što pak potvrđuje dobivene rezultate (Nolen-Hoeksema i Aldao, 2011).

Nadalje, smatra se da su mlađi ljudi odgajani u drugačijoj kulturi koja više pažnje posvećuje istraživanju sebe i svojih osjećaja što ima veću tendenciju prema manje adaptivnim strategijama, a posebno prema ruminaciji (Nolen-Hoeksema i Aldao, 2011). Svakako valja naglasiti da je adolescentsko razdoblje života najviše prožeto različitim emocijama te je prikladno vrijeme za istraživanje strategija regulacije emocija iz nekoliko razloga. Jedan od njih je taj da adolescenciju prate fizička, psihološka i društvena transformacija koje izazivaju nove emocionalne doživljaje koji su intenzivniji nego kod odraslih osoba. Isto tako, hormonalni, kognitivni i bihevioralni procesi, za koje se smatra da su temelj regulacije emocija, sazrijevaju tijekom ovog razdoblja te je to ujedno i vrijeme koje uključuje češće poremećaje ponašanja (Silk i sur., 2003) zbog toga postoje individualne razlike između adolescenata prilikom korištenja strategija emocionalne regulacije, ali isto tako između njih i odraslih ljudi. Jedno od istraživanja koje su proveli Garnefska i sur. (2005) na adolescentima kao rezultat dobilo je da oni najčešće upotrebljavaju strategije ruminacije i okrivljavanja sebe, a iste pripadaju skupini manje adaptivnih strategija što potvrđuje dobivene rezultate našeg istraživanja da mlađi češće koriste manje adaptivne strategije. Isto tako, istraživanja pokazuju

da korištenje strategija ruminacije, katastrofiziranja i samookrivljavanja kod adolescenata posebno dovodi do simptoma depresije i anksioznosti (Garnefski i Kraaij, 2016).

S obzirom na to, kao što je već spomenuto, da su u našem istraživanju velike razlike u broju mladih i starih ispitanika, nema smisla donositi jasne zaključke o razlikama vrlo mladih i vrlo starih osoba na temelju tih rezultata, ali se određeni trendovi ipak mogu primijeniti i ispitati u budućim istraživanjima.

7.3. Povezanost uvjerenja o emocijama s adaptivnim i manje adaptivnim strategijama kognitivne emocionalne regulacije

Treći problem istraživanja bio je ispitati povezanost uvjerenja o emocijama s adaptivnim i manje adaptivnim strategijama kognitivne emocionalne regulacije. Kako bi se odgovorilo na taj problem, provedena je korelacijska analiza uz pomoć Pearsonovog koeficijenta korelacija čiji su rezultati pokazali da ne postoji statistički značajna povezanost između uvjerenja o emocijama i korištenja adaptivnih strategija ($r(441) = 0,02$, $p > 0,05$), ali postoji negativna povezanost uvjerenja o emocijama s korištenjem neadaptivnih strategija ($r(441) = -1,15$, $p < 0,05$) što upućuje da ljudi koji više vjeruju u entitetske teorije emocija više koriste neadaptivne strategije.

Budući da uvjerenja o emocijama imaju važne posljedice za socijalno i emocionalno funkcioniranje te emocionalnu regulaciju smatra se da sposobnost upravljanja emocijama predstavlja ključni čimbenik u održavanju psihičkoga zdravlja, a uvjerenja o njima tome doprinose. S obzirom da su emocije u središtu naših života i odnosa s drugima prirodno je da razmišljamo o njima i imamo određena uvjerenja o njima, a uvjerenje u promjenjivost emocija povezano je s odabirom strategija za njihovu regulaciju. S obzirom na vlastito uvjerenje, pojedinci koji zastupaju entitetsku teoriju imaju relativno manje strategija za korištenje te s vremenom mogu izgubiti mogućnost stjecanja znanja i vještina u drugim strategijama te će ih manje razmatrati pri odabiru u budućnosti (Ford i Gross, 2018). Jedna od pretpostavki je ta da osobe koje zagovaraju inkrementalnu teoriju (da se emocije mogu mijenjati) nastoje regulirati svoje emocije te da se na osnovu njih mogu objasniti individualne razlike u uporabi adaptivnih i manje adaptivnih strategija. Jedno od istraživanja koje se bavilo ispitivanjem utjecaja uvjerenja na odabir strategija regulacije došlo je do rezultata da su osobe koje vjeruju u nepromjenjivost emocija izjavile da značajno više koriste strategije okrivljavanja sebe (manje adaptivna strategija), a manje stavljanja u perspektivu (adaptivna strategija). Nasuprot njima, osobe koje vjeruju da su njihove emocije promjenjive češće su koristile strategiju pozitivne

ponovne procjene (Kneeland, 2016). U drugom istraživanju uočena je povezanost između vjerovanja da se emocije ne mogu kontrolirati i mijenjati s poteškoćama u reguliranju emocija, upotrebom neadaptivnih strategija regulacije te poteškoćama u uključivanje u ciljno usmjerena ponašanja (Trincas i sur., 2016). Ovi su rezultati u skladu s prethodnim istraživanjima koja pokazuju da ljudi koji smatraju da su emocije nepromjenjive manje koriste adaptivne strategije, poput pozitivne ponovne procjene, u svakodnevnom životu, a češće strategiju ruminacije (Tamir i sur., 2007 prema Trincas i sur., 2016).

Nadalje, istraživanja pokazuju da su uvjerenja o nepromjenjivosti emocija uvelike povezana i s osjećajima krivnje, srama, neugodnosti i nemogućnosti reagiranja na neugodnu situaciju što često dovodi do poremećaja ponašanja, poricanja, upotrebe opijata te mentalnih poremećaja. Isto tako, te su osobe sklone izbjegavati emocionalna iskustva koristeći različite kognitivne i bihevioralne strategije (Trincas i sur., 2016). Važno je uzeti u obzir i to da osobe koje smatraju da su emocije nepromjenjive vjeruju kako nisu sposobne regulirati svoje emocije te se ne uključuju aktivno u njihovu regulaciju i izjavljuju da se osjećaju lošije nakon neugodne situacije (De Castella i sur., prema Ford i Fross, 2018). Također, za ispitivanje uvjerenja o emocijama važnim se smatra razdoblje adolescencije budući da je to vrijeme kada se formira mišljenje i razvija apstraktno konceptualno znanje o emocijama kod ljudi, a prethodna istraživanja potvrđuju da postoje razlike s obzirom na uvjerenja pri odabiru strategija. To prijelazno razdoblje adolescencije je najranjivije razdoblje za pojavu depresije te entitetske teorije obeshrabruju mlade za adaptivnu regulaciju emocija što predstavlja jedan od važnih čimbenika pojave anksioznosti i depresije, a rjeđa uporaba pozitivne ponovne procjene pogoršava psihološko stanje. S obzirom na to, entitetska teorija mlade stavlja na opasan put koji ih udaljuje od mogućnosti vježbanja i stjecanja adaptivnih strategija regulacije emocija (Ford i sur., 2018).

Uzimajući u obzir dobivene rezultate našeg istraživanja možemo zaključiti da su ona djelomično potvrđena. Rezultati našeg istraživanja pokazuju kako uvjerenja nisu povezana s primjenom adaptivnih strategija dok prethodna istraživanja pokazuju da zagovornici inkrementalne teorije imaju tendenciju koristiti adaptivne strategije. Ipak, rezultat istraživanja da zagovornici teorije entiteta koriste neadaptivne strategije u skladu je s prethodnim istraživanjima.

7.4. Povezanost stilova mišljenja koji uključuju potrebu za kognicijom, vjeru u intuiciju, maksimiziranje i usmjerenost na budućnost s adaptivnim i manje adaptivnim strategijama kognitivne emocionalne regulacije

Treći problem istraživanja bio je ispitati povezanost stilova mišljenja koji uključuju potrebu za kognicijom, vjeru u intuiciju, maksimiziranje i usmjerenost na budućnost s adaptivnim i manje adaptivnim strategijama kognitivne emocionalne regulacije. Kako bi se odgovorilo na taj problem, provedena je korelacijska analiza uz pomoć Pearsonovog koeficijenta korelacija čiji su rezultati prikazani u Tablici 4.

Tablica 4. Koeficijenti korelacija između mjerenih varijabli

	Vjera u intuiciju	Maksimiziranje	Usmjerenost na budućnost	Adaptivne strategije	Neadaptivne strategije
Potreba za kognicijom	,03	,13**	,15**	,16**	-,11*
Vjera u intuiciju		,48**	,33**	,37**	,21**
Maksimiziranje			,54**	,47**	,31**
Usmjerenost na budućnost				,45**	,24**
Adaptivne strategije					,22**
Neadaptivne strategije					

* $p < .05$, ** $p < .01$

Na početku, važno je napomenuti da su adaptivne i manje adaptivne strategije mjerene kao jedna dimenzija na čijim su polovima adaptivnost i neadaptivnost. S obzirom da je to slučaj, moguće je postići korelaciju jedne mjere (recimo vjere u intuiciju) s obje dimenzije.

Kao što *Tablica 4* prikazuje, utvrđeno je da postoji pozitivna povezanost između potrebe za kognicijom i uporabe adaptivnih strategija regulacije emocija. Naime, to znači da što osoba ima veću potrebu za kognicijom da je vjerojatnije da će koristiti neku od adaptivnih strategija regulacije emocija, dok je s druge strane ista negativno povezana s uporabom neadaptivnih strategija što znači da što je manja potreba za kognicijom da je veća uporaba neadaptivnih strategija regulacije emocija. Možemo reći da su ovi rezultati očekivani i da se podudaraju s pretpotavkom. Budući da potreba za kognicijom podrazumijeva organiziranje važnih situacija na smislene načine (Cohen i sur., 1955, prema Cacioppo i Petty, 1982) osobe s većom potrebom prirodno su sklonije razmišljati i aktivno se uključivati u postupak regulacije emocija koji će biti povoljniji za njih (Petty i sur., 2009). Takve osobe u svom razmišljanju češće se usmjeravaju na pozitivne strane doživljene situacije i ponovno preispituju doživljeno, ali i shvaćaju da postoje i gore stvari koje su im se mogle dogoditi što često dovodi do prihvatanja situacije. Sve ove strategije djeluju na pojedinca pozitivno te takve osobe uvijek pokušavaju iz danih situacija pronaći nešto što bi doprinijelo njihovom osobnom rastu. Isto tako, budući da su osobe s manjom potrebom za kognicijom sklonije oslanjati se na druge ljude (Cacioppo i sur., 1996) tako je logično i da će biti pasivnije u regulaciji emocija te posljedično više koristiti neadaptivne strategije. Zbog čestog oslanjanja na druge češće će iste i okrivljavati za ono što im se dogodilo, ili pak naglašavati katastrofičnost situacije bez da išta poduzmu da je promijene. Također, češće će koristiti npr. ruminaciju koja podrazumijeva razmišljanje o emocijama bez da se aktivno uključe u njihovu regulaciju.

Nadalje, rezultati pokazuju pozitivnu povezanost vjere u intuiciju s uporabom adaptivnih strategija regulacije, što znači da što se osoba više oslanja na vjeru u intuiciju da će više koristiti adaptivne strategije regulacije emocija, ali isto tako pozitivno je povezana i s manje adaptivnim strategijama regulacije. Takvi rezultati su dobiveni i kod maksimiziranja i usmjerenosti prema budućnosti. Ovakav rezultat možemo opravdati tim što adaptivne i manje adaptivne strategije nisu promatrane kao u potpunosti zasebni konstrukti. Povezanost adaptivnih strategija i stilova mišljenja možemo promatrati kroz mogućnost da sudionici koji inače koriste adaptivne strategije imaju puno više pozitivnih iskustava vezano uz prijašnje probleme i suočavanje s negativnim emocijama (npr. korištenjem pozitivne ponovne procjene) pa su ta iskustva pohranjena u pamćenje kao povoljna u krajnjoj liniji. Zatim se to pamćenje dalje nesvjesno koristi u brzom procjenjivanju trenutačne situacije.

Slično prethodnom, korištenjem stavljanja u perspektivu (kao adaptivne strategije) osoba može procijeniti visoku irelevantnost trenutnog događaja da bi ulagala više kognitivnog napora u nju od onog kojeg bi uložila oslanjajući se na vjeru u intuiciju. Iz ovog primjera vidljivo je kako osoba može u isto vrijeme koristiti adaptivnu strategiju regulacije i stil mišljenja koji se inače povezuje s neadaptivnim strategijama.

Budući da je većina ispitanih bila studenti to može upućivati na jedno od objašnjenja za ovakve rezultate. Naime, moguće da su se studenti vrlo vjerojatno u procjenama koje su davali u upitniku osvrtni na „studentske probleme“, odnosno one koji se tiču studiranja, života u drugom gradu, raspolaganja financijama i slično te je moguće da neki primjenjuju maksimiziranje kao stil mišljenja, a u isto vrijeme koriste i adaptivne strategije. Primjerice, kada se student nađe u stresnoj ili emocionalno zahtjevnoj situaciji u kojoj treba vagati između potencijalno mogućih rješenja od onih najboljih do najlošijih, pretpostavljajući da za sebe žele najbolje, za očekivati je da se većina studenata ponaša na način da procjenjuje štetu i korist trenutnog učenja ili izlaska vani za rezultat na ispitu, odnosno koristi stil mišljenja koji se veže uz neadaptivnost.

Isto tako, iz tablice se mogu vidjeti pozitivne i značajne korelacije stilova mišljenja međusobno, odnosno povezanosti korištenja stilova za koje se smatra da pripadaju različitim kategorijama, što upućuje na to da iste osobe koriste i jedne i druge strategije – što statistički jako dobro objašnjava neočekivane kombinacije povezanosti različitih kategorija stilova mišljenja i (manje) adaptivnih strategija. Također, može se raditi i o tome da postoji vrlo mali broj ljudi koji koriste isključivo adaptivne ili manje adaptivne strategije (tj. stilove mišljenja), odnosno da većina kombinira i jedne i druge ovisno o danoj situaciji i time bira optimalnu za rješavanje trenutačnog problema. S obzirom na to, primjerice nekada je kognitivno ekonomičnije i optimalnije koristiti maksimiziranje nego potrebu za kognicijom, jednostavno zato što situacija nije kompleksna i zahtjevna za detaljnu obradu. U svom istraživanju, Shiloh, Salton i Sharabi (2002) također su došli do zaključka kako individualne razlike između pojedinaca i trenutna situacija utječu na uporabu stilova mišljenja kada znakovi iz okruženja potaknu konstrukte za obradu informacija. Njihovi nalazi podržavaju opći zaključak pokazujući da svaka situacija aktivira u datom trenutku racionalne ili intuitivne stilove mišljenja. Nadalje, kao potkrepljenje ovim rezultatima i pretpostavkama o primjeni kombinacija različitih stilova u prilog ide i definicija kognitivnih stilova kao prilagodljivih mehanizama koji posreduju između trenutnog

stanja potreba i vanjskog okruženja dok strategije obuhvaćaju operacije koje slijede nakon postupka razmišljanja te uključuju svjestan izbor alternativa (Grigorenko i Sternberg, 1995 prema Wallach i Kogan, 1965).

Možemo reći da je opravdana kategorizacija strategija na adaptivne i manje adaptivne strategije budući manje adaptivne nisu potpuno suprotni konstrukt adaptivnima. Drugim riječima, stilovi mišljenja koji bi se vezali uz neadaptivnost možda zapravo nisu sami po sebi neadaptivni, već jednostavno manje adaptivni od ostalih – to također objašnjava nepostojanje potpuno negativnih korelacija među adaptivnim strategijama i stilovima mišljenja koje se povezuje s neadaptivnošću (i obrnuto).

8. Zaključak

Jedna od glavnih komponenti čovjeka koja se nerijetko zanemaruje, posebno u suvremenom svijetu obilježenom brzim načinom života, su emocije, a njihovo razumijevanje zbog kompleksnosti iziskuje veoma mnogo truda. Budući da se kroz život često susrećemo s neugodnim i stresnim situacijama koje pobuđuju intenzivne negativne emocije potrebno je radi održavanja kako fizičkog tako i psihičkog zdravlja održavati ravnotežu emocija to jest koristiti strategije regulacije koje će tomu doprinijeti. Pri odabiru strategija u određenoj situaciji važnu ulogu imaju uvjerenja mogu li se emocije mijenjati ili su one fiksne tijekom cijeloga života. Važno je napomenuti da su uvjerenja duboko ukorijenjena u nama i da bi ih se promijenilo potrebno je uložiti mnogo truda pa zbog toga pojedinci lako odustaju i ostaju pri svojim prvotnim premda možda nisu ispravna. S obzirom na uvjerenja koja imaju o promjenjivosti emocija pojedinci odlučuju hoće li se uključiti u njihovu regulaciju ili pak zadržati pasivni oblik. Osim uvjerenja, na odabir utječe i stil mišljenja pojedinca, a razlikujemo njih nekoliko; potrebu za kognicijom, vjeru u intuiciju, maksimiziranje i usmjerenost prema budućnosti. Dosadašnja istraživanja veoma su se malo bavila ovim pitanjem stoga je glavni cilj ovog istraživanja bio ispitati odnos između adaptivnih i manje adaptivnih strategija kognitivne emocionalne regulacije te uvjerenja o emocijama i stilova mišljenja koji uključuju potrebu za kognicijom, vjeru u intuiciju, maksimiziranje i usmjerenost na budućnost.

Dobiveni rezultati istraživanja djelomično potvrđuju neke od prethodnih istraživanja. Tako rezultati našeg istraživanja pokazuju da nema razlika s obzirom na spol pri uporabi adaptivnih i manje adaptivnih strategija regulacije emocija, što se ne podudara s prethodnim istraživanjima čiji rezultati ukazuju da žene češće od muškaraca koriste pojedine strategije poput ruminacije, katastrofiziranja i stavljanja u perspektivu. Razlog tomu moguće da je i veliki nesrazmjer u broju muškaraca i žena koji su ispitani te nije moguće dobiti detaljne uvide. Nadalje, dobiveni rezultati ukazuju da ne postoji razlika s obzirom na dob sudionika pri korištenju adaptivnih strategija regulacije emocija dok prethodna istraživanja potvrđuju da odrasli više koriste adaptivne strategije, ali se rezultati slažu u činjenici da mlađe osobe češće koriste manje adaptivne strategije regulacije. Isto tako, rezultati pokazuju da uvjerenja nisu povezana s primjenom adaptivnih strategija što je suprotno od rezultata prethodnih istraživanja koja pokazuju da zagovornici inkrementalne teorije koriste više adaptivne strategije, ali su ovim istraživanjem potvrđena prethodna koja kažu da zagovornici teorije entiteta više koriste neadaptivne strategije regulacije emocija.

Isto tako, povezanost stilova mišljenja i odabira strategija pokazao se bitnim. Iako se pretpostavljalo da će se određni stilovi moći kategorički povezati samo s pojedinim strategijama bilo adaptivnim ili manje eadaptivnim rezultati to nisu potvrdili. Naime, rezultati pokazuju povezanost većine stilova mišljenja i s adaptivnim i s neadaptivnim strategijama, ali i povezanost stilova mišljenja međusobno što se može opravdati time da je moguće da stil mišljenja ovisi o trenutnoj situaciji i događaju.

S obzirom na uočenu važnost strategija regulacije emocija, a tako i s njima povezanih uvjerenja i stilova mišljenja bilo bi korisno napraviti detaljnija istraživanja da bi se dobili kvalitetniji rezultati s obzirom na to da su trenutna istraživanja o ovim temama veoma skromna.

9. Literatura

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. i Schweizer, S. (2010). Emotion regulation strategies across psychopathology: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237.

Aspinwall, L. G. (2005). The psychology of future-oriented thinking: From achievement to proactive coping, adaptation, and aging. *Motivation and Emotion*, 29(4), 203–235.

Bar, M. (2010). Wait for the second marshmallow? Future-oriented thinking and delayed reward discounting in the brain. *Neuron*, 66, 4–5.

Brummer, L., Stopa, L., i Bucks, R. (2013). The Influence of Age on Emotion Regulation Strategies and Psychological Distress. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 42(6), 668–681.

Bubić, A. (2014). The role of perfectionism and emotional regulation in explaining decision-making styles. *Društvena istraživanja*, 1, 69–87.

Bubić, A., i Erceg, N. (2015). Uloga kognitivnih stilova u razumijevanju kognitivnog funkcioniranja pojedinaca. *Suvremena psihologija*. 2, 159–174.

Burke, L. A., i Miller, M. K. (1999). taking the Mystery out of intuitive decision, making. *Academy of Management perspectives*, 13(4), 91–99.

Cacioppo, J. T. i Petty, R.E. (1982). The need for cognition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 116–131.

Cacciopo, J. T., Petty, R. E., Feinstein, J. A. i Jarvis, W. B. G. (1996). Dispositional differences in cognitive motivation: The life and times of individuals varying in need for cognition. *Psychological Bulletin*, 2, 197–253.

D'Argembeau, A., Renaud, O., i Van der Linden, M. (2011). Frequency, characteristics and functions of future-oriented thoughts in daily life. *Applied Cognitive Psychology*, 25(1), 96–103.

Dar-Nimrod, I., Rawn, C. D., Lehman, D. R. i Schwartz, B. (2009). The maximization paradox: the costs of seeking alternatives. *Personality and Individual Differences*, 46, 631–635.

De Neys, W. (2006). Automatic–heuristic and executive–analytic processing during reasoning: Chronometric and dual-task considerations. *The experimental psychology society*, 59, 1070-1100.

Domović, V., i Vizek-Vidović, V. (2013). Uvjerenja studentica učiteljskoga fakulteta o ulozi učitelja, učenika i poučavanju. *Sociologija i prostor*, 51, 493-508.

Dweck, Carol S., i Molden, Daniel C. (2008). Self-theories: The construction of free will. U: J. Baer, J. C. Kaufman, R. F. Baumeister, *Are we free? Psychology and free will* (44-46). Oxford: Oxford university press.

Dweck, C. S. i Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95, 256–73.

Eisenberg, N. i Spinrad, T. L. (2004). Emotion-related regulation: Sharpening the definition. *Child Development*, 75 (2), 334-339.

Ekman, P. (1992.). An argument for basic emotions. *Cognition and Emotion*, 6, 169-200.

Epstein, S., Pacini, R., Denes-Raj, V., Heier, H. (1996). Individual differences in intuitive–experiential and analytical–rational thinking styles. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(2), 390-405.

Eskritt, M., Doucette, J. i Robitaille, L. (2014). Does future-oriented thinking predict adolescent decision making?. *The Journal of Genetic Psychology*, 175(2), 163–179.

Ford, B. Q., i Gross, J. J. (2018). Emotion regulation: Why beliefs matter. *Canadian Psychology*, 59(1), 1–14.

Ford, B. Q., Lwi, S. J., Gentzler, A. L., Hankin, B., i Mauss, I. B. (2018). The cost of believing emotions are uncontrollable: Youths' beliefs about emotion predict emotion regulation and depressive symptoms. *Journal of Experimental Psychology: General*, 8, 1170-1190.

Garnefski, N., i Kraaij, V. (2016). Specificity of relations between adolescents' cognitive emotion regulation strategies and symptoms of depression and anxiety. *Cognition and Emotion*, 1–8.

Garnefski, N., Kraaij, V. i Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and depression. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311–1327.

Garnefski, N., Kraaij, V. i Van Etten, M. (2005). Specificity of relations between adolescents' cognitive emotion regulation strategies and Internalizing and Externalizing psychopathology. *Journal of Adolescence*, 28, 619–631.

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, 403-420.

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, 267–276.

Grigorenko, E. L. i Sternberg, R. J. (1995). Thinking styles. U: Saklofske, D. H. i Zeidner, M. (Ur): *International Handbook of Personality and Intelligence* (str. 205-229). Plenum Press.

Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and emotion*, 13(5), 551-573.

Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281–291.

Gross, J. J. i Thompson, R. A. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations*. Handbook of emotion regulation (str. 3-24). New York: Guilford Press.

Henningsen, D. D. i Henningsen, M. L. M. (2004). The effect of individual difference variables on information sharing in decision-making groups. *Human Communication Research*, 30, 540-555.

Heslin, P. A., Vandewalle, D. i Latham, G. (2006). Keen to help? Managers' implicit person theories and their subsequent employee coaching. *Personnel Psychology*, 59, 871–902.

Highhouse, S., Liab, D. L. i Gillespie, M. A. (2008). Are maximizers really unhappy? The measurement of maximizing tendency. *Judgment and Decision Making*, 5, 364–370.

Hogarth, R. M. (2001). *Educating intuition*. USA: The university of Chicago.

Iyengar, S. S., Wells, R. E. i Schwartz, B. (2006). Doing better but feeling worse: Looking for the “best” job undermines satisfaction. *Psychological Science*, 17, 143–150.

Khatri, N. i Ng, H. A. (2000). The Role of Intuition in Strategic Decision Making. *Human Relations*, 53, 57-86.

Kneeland, E. T., Nolen-Hoeksema, S., Dovidio, i J. F., Gruber, J. (2016). Beliefs about emotion’s malleability influence state emotion regulation. *Springer Science + Business Media*, 40, 740-749.

Kozjak Mikić, Z. i Perinović, E. (2008). Suočavanje i psihosomatski simptomi u adolescenciji. *Suvremena psihologija*, 1, 41-53.

Kraaij, V., Garnefski, N. i Schroevers, M. J. (2009). Coping, goal adjustment, and positive and negative affect in definitive infertility. *Journal of Health psychology*, 14, 18-26.

Lemerise E. A. i Arsenio, F. A. (2000.). An integrated model of emotion processes and cognition in social information processing. *Child Development*, 71(1), 107-118.

Lewis, M. (1993.) *The emergence of human emotions*. Handbook of emotions (str. 223-236). New York: Guilford.

Mansour, N. (2008). Science teachers’ beliefs and practices: Issues, implications and research Agenda. *International Journal of Environmental & Science Education*, 4, 25-48.

Mikić, Z. K., i Perinović, E. (2008). Suočavanje i psihosomatski simptomi u adolescenciji. *Suvremena psihologija*, 1, 41-53.

Mišetić, I. i Bubić, A. (2016). Hrvatski prijevod Upitnika kognitivne emocionalne regulacije – skraćeni oblik. *Klinička psihologija*, 9(2), 239–256.

Nawijn, J., Mitas, O., Lin, Y. i Kerstetter D. (2012). How do we feel on vacation? A closer look at how emotions change over the course of a trip. *Journal of Travel Research*, 52 (2), 265-274.

Nenkov, G., Morrin, M., Schwartz, B., Ward, A., Hulland, J. (2008). A short form of the Maximization Scale: Factor structure, reliability and validity studies. *Judgment and Decision Making*, 3(5), 371–388.

Nolen-Hoeksema, S. (2012). Emotion Regulation and Psychopathology: The Role of Gender. *Annual Review of Clinical Psychology*, 8(1), 161–187.

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.

Norris, P., Pacini, R., Epstein, S. (1998). The Rational-Experiential Inventory, short form. University of Massachusetts, Amherst, MA.

Oatley, K. i Jenkins, J. M. (2003). *Razumijevanje emocija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Orgeta, V. (2009). Specificity of age differences in emotion regulation. *Aging and Mental Health*, 13(6), 818–826.

Ovejero, A. (2000). Emotions: Reflections from a socioconstructionist perspective. *Psichotema*, 12, 16-24.

Peters, J. i Büchel, C. (2010). Episodic future thinking reduces reward delay discounting through an enhancement of prefrontal-mediotemporal interactions. *Neuron*, 66, 138-148.

Petty, R. E., Brinöl, P., Loersch, C. i McCaslin, M. J. (2009). *The need for cognition*. Handbook of individual differences in social behavior, 21, 318-329.

Roets, A., Schwartz, B. i Guan, Y. (2012). The tyranny of choice: A cross-cultural investigation of maximizing-satisficing effects on well-being. *Judgment and Decision Making*, 7(6), 689–704.

Shiloh, S., Salton, E. i Sharabi D. (2002). Individual differences in rational and intuitive thinking styles as predictors of heuristic responses and framing effects. *Personality and Individual Differences* 32, 415–429.

Shiloh, S., Salton, E. i Sharabi, D. (2002). Individual differences in rational and intuitive thinking styles as predictors of heuristic responses and framing effects. *Personality and Individual Differences* 32, 415–429.

Silk, J. S., Steinberg, L., i Morris, A. S. (2003). Adolescents' emotion regulation in daily life: Links to depressive symptoms and problem behavior. *Child Development*, 74(6), 1869–1880.

Slišković A., Burić I., Čubela-Adorić V., Nikolić M. i Tucak-Junaković I. (2018). *Zbirka psihologijskih skala i upitnika, svezak 9*. Zadar: Sveučilište u Zadru.

Sorić, I. (2014). *Samoregulacija učenja: možemo li naučiti učiti*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Strathman, A., Boninger, D. S., Gleicher, F., Baker, S. M. (1994) Constructing the future with present behavior: An individual difference approach. U: Zaleski, Z. (Ur.): *The psychology of future orientation* (str. 107-119). Lublin, Poland: Catholic University of Lublin Press.

Strathman, A., Gleicher, F., Boninger, D. S. i Edwards, C. S. (1994). The consideration of future consequences: Weighing immediate and distant outcomes of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(4), 742-752.

Tamir, M., Srivastava, S., John, P. O., Gross, J. J. (2007). Implicit theories of emotion: Affective and social outcomes across a major life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(4), 731-744.

Trincas, R., Billota, E., i Mancini, F. (2016). Specific beliefs about emotions are associated with different emotion-regulation strategies. *Psychology*, 7, 1682-1699.

Zlomke, K. R., i Hahn, K. S. (2010). Cognitive emotion regulation strategies: Gender differences and associations to worry. *Personality and Individual Differences*, 48(4), 408-413.

Žganec-Brajša, A. i Slunjski, E. (2006.). Socioemocionalni razvoj u predškolskoj dobi: Povezanost razumijevanja emocija i prosocijalnoga ponašanja. *Društvena istraživanja*, 3(89), 477-496.

Sažetak

Iako su emocije sastavni dio čovjekove ličnosti, a doprinos osobina pojedinca pri odabiru strategije regulacije emocija veoma važan, ipak se malo radova bavilo ovim problemom. Stoga je glavni cilj ovog istraživanja bio ispitati odnos između adaptivnih i manje adaptivnih strategija kognitivne emocionalne regulacije i uvjerenja o emocijama te stilova mišljenja koji uključuju potrebu za kognicijom, vjeru u intuiciju, maksimiziranje i usmjerenost na budućnost. U istraživanje se krenulo s pretpostavkom da će korištenje adaptivnih strategija biti povezano sa zagovaranjem inkrementalnih teorija emocija, većom usmjerenosti na budućnost i potrebom za kognicijom te nižim razinama maksimiziranja i vjere u intuiciju. Dobiveni rezultati donekle potvrđuju postavljene hipoteze te pokazuju da je odabir strategija regulacije emocija veoma složen proces koji je povezan s uvjerenjima o emocijama i stilovima mišljenja. Zbog svega prethodno navedenog bilo bi korisno u daljnjim istraživanjima usmjeriti se na ova pitanja i probati dobiti detaljnije podatke koji će olakšati razumijevanje emocija i svih aspekata povezanih s njima.

Ključne riječi: adaptivne strategije, manje adaptivne strategije, regulacija emocija, uvjerenja o emocijama, stilovi mišljenja.

Abstract

Although emotions represent a constitutive part of the human experience and the contribution of an individual's characteristics when choosing a strategy to regulate emotions is relevant, there is a small number of academic papers that have dealt with this issue. The main purpose of this research was to examine the relation between adaptive and less adaptive strategies of cognitive emotional regulation and beliefs about emotions well as thinking styles that include the need for cognition, belief in intuition, maximizing and consideration of future consequences. In conducting the study, we hypothesized that using adaptive strategies would be connected to advocating incremental theories of emotion, a stronger focus on the future and more pronounced need for cognition together with lower levels of maximization and belief in intuition. The results support the hypotheses to a certain extent. They show that choosing emotion regulation strategy is a complicated process that is connected to beliefs about emotions and thinking styles. Considering what is previously said, it would be beneficial to focus on these questions in further researches in attempt to gain more detailed information that would aid in better understanding of emotions and all their aspects.

Key words: adaptive strategies, less adaptive strategies, emotion regulation, beliefs about emotions, thinking styles

SVEUČILIŠTE U SPLITU
FILOZOFSKI FAKULTET

IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

kojom ja Ana Kosorčić kao pristupnik/pristupnica za stjecanje zvanja magistra primarnog obrazovanja, izjavljujem da je ovaj završni/diplomski rad rezultat isključivo mogega rada, da se temelji na mojim istraživanjima i oslanja na objavljenu literaturu kao što to pokazuju korištene bilješke i literatura. Izjavljujem da ni jedan dio završnoga/diplomskoga rada nije napisan na nedopušten način, odnosno da nije prepisan iz necitiranoga rada, stoga ne krši ničija autorska prava. Također izjavljujem da nijedan dio ovoga završnoga/diplomskoga rada nije iskorišten za koji drugi rad pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanovi.

Split, 22. srpnja 2020.

Potpis



**IZJAVA O POHRANI ZAVRŠNOGA/DIPLOMSKOGA RADA (PODCRTAJTE
ODGOVARAJUĆE) U DIGITALNI REPOZITORIJ FILOZOFSKOGA FAKULTETA
U SPLITU**

Student/Studentica: Ana Kosorčić

Naslov rada: Važnost stilova mišljenja i uvjerenja o emocijama za odabir strategija kognitivne emocionalne regulacije

Znanstveno područje: društvene znanosti

Znanstveno polje: psihologija

Vrsta rada: Diplomski rad

Mentor/Mentorica rada (akad. stupanj i zvanje, ime i prezime): dr.sc. Andreja Bubić

Sumentor/Sumentorica rada (akad. stupanj i zvanje, ime i prezime):

Članovi Povjerenstva (akad. stupanj i zvanje, ime i prezime): dr. sc. Andreja Bubić, doc. dr. sc. Suzana Tomaš, asistent Bruno Barać.

Ovom izjavom potvrđujem da sam autor/autorica predanoga završnoga/diplomskoga rada (zaokružite odgovarajuće) i da sadržaj njegove elektroničke inačice potpuno odgovara sadržaju obranjenoga i nakon obrane uređenoga rada. Slažem se da taj rad, koji će biti trajno pohranjen u Digitalnom repozitoriju Filozofskoga fakulteta Sveučilišta u Splitu i javno dostupnom repozitoriju Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu (u skladu s odredbama *Zakona o znanstvenoj djelatnosti i visokom obrazovanju*, NN br. 123/03, 198/03, 105/04, 174/04, 02/07, 46/07, 45/09, 63/11, 94/13, 139/13, 101/14, 60/15, 131/17), bude:

a) u otvorenom pristupu

b) dostupan studentima i djelatnicima FFST-a

c) dostupan široj javnosti, ali nakon proteka 6 mjeseci / 12 mjeseci / 24 mjeseca (zaokružite odgovarajući broj mjeseci).

(zaokružite odgovarajuće)

U slučaju potrebe (dodatnoga) ograničavanja pristupa Vašemu ocjenskomu radu, podnosi se obrazloženi zahtjev nadležnomu tijelu u ustanovi.

Mjesto, nadnevak: Split, 22. srpnja 2020.

Potpis studenta/studentice:

