

Stanislava PopovMedicinska škola,
Zrenjanin

Relacije kognitivne emocionalne regulacije, osobina ličnosti i afektiviteta

Ovaj rad se bavi uticajem kognitivnih strategija emocionalne regulacije na opšti afekat. Kako afektivitet u prvom redu zavisi od temperamenta, odnosno biološki uslovljenih aspekata ličnosti, neophodno je bilo uključiti i dimenzije ličnosti u ispitivanje ove veze.

Uzorak je činilo 264 ispitanika iz opšte populacije. Podaci su obrađeni hijerarhijskom regresionom analizom. Uticaj ličnosti se pokazao mnogo većim u objašnjenju obe afektivne dimenzije, mada je kod negativnog afekta nešto veći nego kod pozitivnog. Kad je u pitanju pojedinačni doprinos dimenzija ličnosti, otvorenost za iskustva se izdvojila kao značajan prediktor u obe afektivne dimenzije. Kod negativnog afekta je prediktor u negativnom smeru ($\beta = -.17, p < .01$), a kod pozitivnog afekta daje veći prediktivni doprinos od ekstraverzije i to u pozitivnom smeru ($\beta = .29, p < .01$). Pokazalo se, takođe, da i neke strategije kognitivne emocionalne regulacije mogu imati značajnog udela u objašnjenju obe afektivne dimenzije, odnosno da njihov uticaj nije zanemarljiv. Samookrivljavanje je najznačajniji pojedinačni prediktor negativnog afektiviteta ($\beta = .14, p < .05$), dok je pozitivno refokusiranje najznačajniji pojedinačni prediktor pozitivnog afektiviteta ($\beta = .11, p < .05$).

Ključne reči: kognitivna emocionalna regulacija, dimenzije ličnosti, pozitivni i negativni afekat

e-mail: stanislava.popov@gmail.com

* Priljeno: 13.11.2009.

Prihvaćeno za štampu: 10.04.2010.

Uvod

Smatrajući da su ljudi aktivni, pre nego pasivni emiteri sopstvenih emocija, psiholozi su naročito zainteresovani za načine na koje ljudi mogu uticati na svoje emocionalne reakcije (Mauss, Bunge & Gross, 2007). Emocionalna regulacija se može definisati kao namerni ili automatski pokušaj da se utiče na subjektivni doživljaj emocije i njenu ekspresiju. U taj proces su uključene promene jednog ili više aspekata emocije, kao što su aktivirajuća situacija, pažnja, procena, subjektivni doživljaj, ponašanje i fiziološki procesi. Rezultat emocionalne regulacije je smanjena ili pojačana emocionalna reakcija bilo u intenzitetu ili trajanju. Interesovanje istraživača je najviše usmereno na emocionalnu regulaciju negativnih emocija jer smanjenje intenziteta i trajanje negativne emocionalne reakcije jeste od posebnog značaja za čoveka. Postojeća istraživanja koja se bave emocionalnom regulacijom sugerišu da individualne razlike u regulaciji imaju značajne posledice na različite aspekte života individue npr., zdravstveno stanje (Mauss, Bunge & Gross, 2007). Psihoanalitička klinička tradicija naglašava da psihološko zdravlje zavisi od toga kako su regulisani afektivni impulsi. Kognitivistički orijentisani psihoterapijski pravci takođe naglašavaju značaj emocionalne regulacije, fokusirajući svoje tehnike lečenja na učenje konstruktivnih modela kognitivne emocionalne regulacije. Među njima su Beck, Rush, Shaw, Ellis i Seligman koji naglašavaju da se kognitivne strategije mogu koristiti pri tretmanu ili prevenciji depresije (Gross, 1998; Seligman 2006; Beck & Emery, 1985). Empirijsku podršku ovim razmatranjima daje Lazarus serijom studija u kojima pokazuje merljivi benefit od određenih načina emocionalne regulacije (Lazarus & Folkman, 1984, prema Gross, 1998). Zaključci tih istraživanja su da emocionalna regulacija izaziva promene u dinamici emocija jer utiče na pojavu, intenziviranje, održavanje, ublažavanje reakcija na iskustvenom, bihejvioralnom i fiziološkom planu (Ochsner & Gross, 2005).

Automatska emocionalna regulacija, koja se naziva još i nesvesna, implicitna ili impulsivna, predstavlja jednostavno registrovanje senzornog inputa koji aktivira kognitivne strukture (sheme, koncepte, scenarija), a one dalje utiču na emocionalno reagovanje individue. Namerna ili kontrolisana, svesna, eksplicitna ili reflektivna emocionalna regulacija pobuđuje proces pažnje, voljna je i vođena određenim ciljevima (Mauss, Cook & Gross 2007). Implicitira se da ovaj namerni proces vremenom može postati automatski (Mauss, Bunge & Gross, 2007).

Forme emocionalne regulacije se mogu grubo podeliti na regulaciju aktivirajuće situacije i regulaciju emocionalne reakcije. Prema Grossovom procesnom modelu, u regulaciju aktivirajuće situacije spada: *selekcija situacije, modifikacija situacije, usmeravanje pažnje, kognitivna promena* (Gross, 1998). *Selekcija*

situacije se odnosi na preduzimanje određenih mera da bi doveli sebe u situaciju u kojoj ćemo doživeti željene ili neželjene emocije. Pri odabiru situacije dalje se može voditi računa o kratkoročnim ili dugoročnim efektima situacije. Zdrava odluka bi predstavljala dugoročni hedonizam, odnosno trpljenje trenutne frustracije zarad dugoročne koristi (Ellis & Bernard, 1985). Ljudi se međusobno razlikuju prema situacijama koje biraju da bi izazvali određene emocije, ali i po načinima reagovanja na jednu istu situaciju. Kakve će situacije osoba birati, zavisi od njenih karakteristika ličnosti. Ekstravert će birati socijalne situacije jer to kod njega pobuđuje pozitivni afekat, agresivna osoba će birati situacije u kojima može da se konfrontira drugim ljudima. S druge strane, depresivac se neće razlikovati od osoba koje nisu depresivne u količini objektivnog stresa i nesreće, ali će se razlikovati u frekvenciji događaja koji mogu da izazovu depresivnu reakciju (Gross, 1999). *Modifikaciju situacije* predstavlja aktivan napor da se situacija promeni. I ovde su prisutne individualne razlike. Asertivna i dominantna osoba će nastojati da utiče na promenu situacije, za razliku od submisivnih i neasertivnih koji će radije trpeti nepovoljnu situaciju. Na ovo se dalje može nadovezati *Kognitivna promena*. Ukoliko osoba nije u mogućnosti da menja aktivirajuću situaciju, važan segment emocionalne regulacije je promena subjektivnog definisanja, odnosno značenja same situacije. *Usmeravanje pažnje* uključuje distrakciju, koncentraciju i ruminaciju (Gross, 1999).

Regulacija emocionalne reakcije se dešava kasnije u odnosu na regulaciju situacije. Odnosi se na regulaciju već nastale emocionalne reakcije, najčešće sa ciljem da se umanjí jak fiziološki odgovor i neadekvatna bihevioralna reakcija. Sredstva za ovu vrstu emocionalne regulacije su lekovi, droge, tehnike relaksacije ili namerna inhibicija bihevioralnog odgovora. Pokazalo se da inhibicija bihevioralnog odgovora kod pozitivnih emocija smanjuje njihov subjektivni doživljaj, ali ga ne smanjuje kod negativnih emocija (Gross, 1999).

U okviru dimenzija ličnosti definisanih modelom Velikih pet, dve su dimenzije naročito emocionalno obojene: neuroticizam koji je zasićen negativnom emocionalnošću i ekstraverzija zasićena pozitivnom emocionalnošću. Ipak, u Peto-faktorskom modelu koji se bavi kauzalnim odnosima u funkcionisanju ličnosti, za razliku od modela Velikih pet ovo je mnogo detaljnije opisano (Srivastava 2008; Smederevac i Mitrović, 2006). Viši stepen neuroticizma podrazumeva i veću reaktivnost na različite stimulse koji ne moraju biti jaki da bi izazvali uznemirenost. Takođe, anksioznost i hostilnost, prve dve supskale neuroticizma su dispozicionalne forme dve primarne negativne emocije: straha i ljutnje. Individue koje imaju visok skor na anksioznosti često su nervozne i napete. Hostilni ljudi su skloni besu i razdražljivosti. Obeshrabrenost se kao supskala odnosi na depresivno raspoloženje, tugu, beznadežnost i osećanje krivice (John

& Srivastava, 1999).

Tri supskale *ekstraverzije* koje se odnose na temperament su aktivnost, traženje uzbuđenja i pozitivne emocije. Aktivan i uzbudljiv život ekstraverta može predstavljati odraz težnji ka iskustvu pozitivnih emocija (Smederevac i Mitrović, 2006).

Istraživanja opštih afektivnih dimenzija i ličnosti potvrđuju da negativni afektivitet kao crta snažno korelira sa osobinama *neuroticizma*, ali generalno nije u relaciji sa *ekstraverzijom*. Suprotno tome, pozitivni afektivitet kao crta je u snažnoj vezi sa ekstraverzijom, ali ne i sa neuroticizmom. Kad su u pitanju specifične negativne emocije i njihov doprinos kod izolovanih dimenzija ličnosti, strah i krivica su čisti markeri dimenzije *neuroticizma*, dok tuga daje skromni doprinos faktoru *ekstraverzije*. Hostilnost se deli između *neuroticizma* i *prijatnosti*. Veselost i asertivnost kao specifični indikatori pozitivnog afekta snažno zasićuju faktor *ekstraverzije*, dok asertivnost daje skromni doprinos (u negativnom smeru) *neuroticizmu* i *prijatnosti* (Watson & Clark, 1994).

Pronađena je pozitivna korelacija između *otvorenosti ka iskustvu* kao dimenzije ličnosti i pozitivnih i negativnih afekata (Gutiérrez, Hernández & Puente, 2005).

U malo širem kontekstu, ako se emocionalnost na nivou pozitivnog i negativnog afekta generalizuje kao nivo sreće i blagostanja, više istraživanja je pokazalo da ovi konstrukti prilično zavise od osobina ličnosti (Costa, McCrae & Zonderman, 1987, Diener & Diener, 1996, prema Mroczek & Kolarz, 1998). Longitudinalne studije potvrđuju stabilnost pozitivnog i negativnog afektiviteta kroz vreme, kao i dimenzija ličnosti povezanih sa njima, što govori u prilog tezi o heritabilnosti ovih konstrukata (Costa, McCrae & Zonderman, 1987, prema Mroczek & Kolarz, 1998; Watson & Clark, 1994). Ipak, druga grupa istraživanja nalazi da uticaj na pozitivni i negativni afekat mora biti posmatran multivarijabilno, odnosno da su pored biološki uslovljenih faktora, značajni i sociodemografski i kontekstualni faktori (Mroczek & Kolarz, 1998).

Istraživanja koja se bave vezom između automatske emocionalne regulacije i osobina ličnosti nalaze da je *prijatnost* kao dimenzija ličnosti u vezi sa prosocijalnim ponašanjem i pozitivnim afektom (Mauss, Cook & Gross, 2007).

U ispitivanju afektivnih posledica preformulacije i supresije kao emocionalne regulacije usmerene na već nastali emocionalni odgovor, Gross dolazi do zaključka da supresija smanjuje bihevioralnu ekspresiju, ali ne i subjektivni doživljaj emocije. Preformulacija dovodi do smanjenja negativnog iskustva i bihevioralne ekspresije negativne emocije, bez povećanja u fiziološkoj aktiva-

ciji (John & Gross, 2004). U studijama individualnih razlika pokazano je da osobe koje češće koriste preformulaciju kao strategiju emocionalne regulacije bolje funkcionišu u emocionalnom i interpersonalnom domenu (John & Gross, 2007). U kliničkim istraživanjima pokazalo se da osobe koje češće pribegavaju preformulaciji pokazuju manje simptoma depresije. One su zadovoljnije svojim životom i optimističnije. Takođe, pokazuju više pozitivnih rezultata u ostalim indikatorima mentalnog zdravlja: samorazvoju, samoprihvatanju, kontroli uslova u sopstvenom životu, jasnoj svrsi života, stepenu lične autonomije i boljim relacijama sa drugim ljudima (Gross, John & Richards, 2008).

Uvidevši značaj kognicija u regulisanju afekata i želeći da u istraživanjima operacionalno jasno razdvoje bihevioralne od kognitivnih mehanizama prevladavanja stresa, holandska grupa istraživača proširuje spektar mogućih kognitivnih strategija emocionalne regulacije i započinje seriju istraživanja u tom domenu. Kognitivne strategije emocionalne regulacije imaju važnu ulogu u vezi između iskustva negativnog životnog događaja i simptoma depresije i anksioznosti. Rezultati istraživanja sugerišu da kognitivne strategije emocionalne regulacije mogu biti vredan izvor prevencije i intervencija. Kognitivne strategije, kao što su *samookrivljavanje*, *ruminacija*, *katastrofiziranje* i *pozitivna preformulacija* (inverzno), dovedene su u vezu sa negativnim emocijama, kao što su anksioznost, depresivnost i bes, a uz *okrivljavanje drugih* i *prihvatanje situacije* vode intenziviranju i održavanju negativnih emocija, odnosno predstavljaju vulnerabilnost za emocionalne poremećaje (Garnefski, Kraaij & Spinhoven, 2001; Garnefski, Van den Komer, Kraaij, Teerds, Legerstee & Onstein 2002; Garnefski, Teerds, Kraaij, Legerstee & Van den Komer, 2004; Garnefski & Kraaij, 2006a; Garnefski & Kraaij, 2007). Prema ovim istraživačima, strategije koje se odnose na planiranje rešenja problematične situacije, pozitivna preformulacija događaja, kao i umanjivanje budućih posledica događaja trebalo bi da predstavljaju konstruktivne kognitivne strategije koje vode redukciji negativnih emocija. U ovim studijama pozitivna preformulacija situacije je u negativnoj korelaciji sa psihopatologijom. Ipak, ovde se zaključuje samo o povezanosti, a ne o uzročno-posledičnim vezama, jer nije jasno da li su određena tumačenja negativnog događaja uzrok ili simptom depresivnosti i ostalih merenih psihopatoloških stanja (Garnefski & Kraaij, 2006a). Takođe je nađeno da „neadaptivne” kognitivne strategije (naročito ruminaciju i katastrofiziranje) koriste više žene nego muškarci, što se opet može dovesti u vezu sa činjenicom da je depresivnost češća kod žena nego kod muškaraca (Garnefski et al, 2004). Prospektivna studija neplodnih bračnih parova pokazala je da se korišćenjem adaptivnih strategija kognitivne emocionalne regulacije može smanjiti emocionalni distress tokom vremena (Kraaij, Garnefski & Vlietstra, 2008).

Ovo istraživanje se bavi uticajem osobina ličnosti i kognitivnih strategija regulacije emocija na opšti afekat, koji može imati pozitivnu ili negativnu valencu. Pod osobinama ličnosti se podrazumevaju dimenzije definisane modelom Velikih pet (Srivastava, 2008). Pod kognitivnom emocionalnom regulacijom se podrazumevaju svesne i automatske intelektualne strategije „nošenja” sa emocionalno pobuđujućom situacijom (Garnefski & Kraaij, 2006b). Pod opštim afektom se podrazumevaju dimenzije emocionalnosti višeg reda, a to su dimenzije pozitivnog i negativnog afekta u okviru kojih se nalaze specifične pozitivne i negativne emocije (Watson & Clark, 1994). U ovom radu afekat se odnosi na trenutna emocionalna stanja. Autor polazi od hipoteze da afektivitet u značajnoj meri zavisi od dimenzija ličnosti, pre svega onih koje se odnose na crte temperamenta kao nasledem uslovljene dispozicije za emocionalno reagovanje (Watson & Clark, 1994). Utvrđivanje doprinosa dominantne kognitivne strategije emocionalne regulacije u toj vezi bi predstavljalo novinu u razmatranju uticaja na opšti afekat. To je važno jer strategije kognitivne emocionalne regulacije predstavljaju stečeni tj. promenljivi aspekt reagovanja na koji se lakše može uticati nego na aspekte ličnosti povezane sa emocijama koji su velikim delom nasledem determinisani .

Metod

Uzorak

Istraživanje je obavljeno na prigodnom uzorku opšte populacije, od 264 ispitanika, muškog i ženskog pola (45% muškaraca i 55% žena). Prosečni uzrast ispitanika je 25 godina (minimalni uzrast 17 godina, maksimalni uzrast 68 godina). Najzastupljenija stručna sprema ispitanika je srednja sa 71%, dok je zastupljenost više i visoke sprema 29%. Uzorak čine studenti, maturanti, njihovi roditelji, nastavnici i ostali dobrovoljci koji su bili dostupni ispitivaču.

Instrumenti

Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ-36; Garnefski, Kraaij & Spinhoven, 2002) je korišćen za merenje specifičnih kognitivnih strategija emocionalne regulacije kojima su ljudi skloni pri odgovoru na preteći ili stresni životni događaj. Konstruisale su ga Garnefski i Kraaij, 1999.godine. Ovaj upitnik je prvi put preveden na srpski jezik za potrebe ovog istraživanja. Korišćen je “povratni” postupak prevoda, uz evaluaciju više kompetentnih prevodilaca i psihologa koji se bave oblašću prevladavanja stresa, te prevedeni upitnik za-

dovoljava kriterijume konceptualne ekvivalencije sa originalnim upitnikom. Instrument se sastoji od 36 tvrdnji, sa petostepenom Likertovom skalom slaganja za svaku od njih. Sve tvrdnje se odnose na to kako osoba razmišlja nakon iskustva negativnog životnog događaja. Instrument se sastoji od devet supskala: *Samookrivljavanje* (opterećenost sopstvenom krivicom u misaonom sadržaju), *Ruminacija* (usmerenost na sopstvena osećanja i misli o negativnom događaju i stalno vraćanje na te sadržaje), *Okrivljavanje drugih* (prebacivanje krivice na okolinu i okolnosti), *Katastrofiziranje* (prenaglašavanje negativnih strana i posledica uznemirujućeg događaja), *Razmišljanje unapred* (umanjivanje važnosti događaja), *Pozitivno refokusiranje* (razmišljanje o nečemu prijatnom umesto o stresnom događaju), *Pozitivna preformulacija* (sagledavanje pozitivnih strana događaja važnih za samorazvoj osobe), *Prihvatanje* (mirenje sa sudbinom) i *Planiranje* (razmišljanje o tome šta preduzeti da bi se prevladao stresni događaj). Svaka supskala je konceptualno različita od drugih i sastoji se od četiri tvrdnje.

CERQ može da se koristi za merenje kognitivnih strategija koje karakterišu opšti individualni stil rezonovanja i reagovanja na stresne događaje, kao i za kognitivne strategije koje mogu biti korišćene u specifičnim stresnim situacijama u zavisnosti od prirode istraživanja. Instrument ima dobre psihometrijske karakteristike. Što se pouzdanosti skala tiče Cronbach alfa koeficijenti se uglavnom kreću od .70 na više (Garnefski & Kraaij, 2006b; Garnefski & Kraaij, 2007). U ovom istraživanju koeficijenti pouzdanosti su solidni i kreću se od .63 do .86, osim kod supskale Prihvatanje gde je alfa koeficijent .54. Cronbach alfa koeficijent za instrument u celini, u ovom istraživanju je .78.

U analizi rezultata korišćeni su faktorski skorovi na prvim glavnim komponentama svih devet dimenzija kognitivne emocionalne regulacije.

Big Five Inventory (BFI; John, Donahue, Kentle, 1991, prema Čolović, Mitrović i Smederevac, 2005) je korišćen u ovom istraživanju radi merenja osnovnih dimenzija ličnosti. Ovo je multidimenzionalni 44-ajtemski upitnik sa petostepenom Likertovom skalom, nastao kao operacionalizacija modela Pet velikih dimenzija ličnosti, priređen za korišćenje na našoj populaciji (Čolović et al., 2005). BFI instrument koristi kratke fraze bazirane na pridevima koji se odnose na crte ličnosti za koje se smatra da su prototipski markeri modelu Velikih pet (John & Srivastava, 1999). Metrijske karakteristike instrumenta su dobre, a u ovom istraživanju solidne. U severnoameričkom uzorku alfa koeficijent za pojedine BFI skale iznosi od .75 do .90 (John & Srivastava, 1999), a u ovom istraživanju od .62 do .78.

U analizi rezultata korišćeni su faktorski skorovi na prvim glavnim komponentama svih pet dimenzija ličnosti.

Positive and Negative Affect Schedule (PANAS-X; Watson & Clark, 1994) je upotrebljen radi ispitivanja afekta. Korišćen je prevod originalne skale. Instrument PANAS se sastoji od dve opšte skale od po deset stavki koje se odnose posebno na pozitivni i negativni afekat, a u ovoj verziji i skala koje mere specifična afektivna stanja. U ovom istraživanju korišćene su samo dve, opšte skale- Pozitivni (PA) i Negativni afekat (NA), a rezultati su analizirani svodenjem rezultata sa ovih skala na prvu glavnu komponentu. Metrijske karakteristike skala su dobre. Prema autorima instrumenta, Cronbach alfa koeficijenti za obe opšte skale se kreću između .83 i .90 u najrazličitijim uzorcima ispitanika a tu se ubraja kako zdrava tako i klinička populacija (Watson & Clark, 1994). U ovom istraživanju alfa koeficijenti pouzdanosti su takođe solidni: .77 za PA i .77 za NA.

Rezultati

U cilju ispitivanja povezanosti između kognitivne emocionalne regulacije, dimenzija ličnosti i pozitivnog i negativnog afekta sprovedena je hijerarhijska multipla regresiona analiza. Ova vrsta statističke analize je odabrana radi uvida u zajednički i pojedinačni doprinos predikciji afektiviteta dva skupa prediktorskih varijabli, dimenzija ličnosti i u drugom koraku kognitivnih strategija emocionalne regulacije. Redosled unošenja prediktora je teorijski opravdan, jer su dimenzije ličnosti u ovom slučaju bazičniji i opštiji konstrukti. Osobine ličnosti predstavljaju relativno trajne obrazce ponašanja i široko obuhvataju karakterne i temperamentalne sklonosti individue. Kognitivne strategije prevladavanja stresnih iskustava predstavljaju samo jedan aspekt reagovanja koji može imati uticaja na subjektivni doživljaj i ispoljavanje emocije.

Tabela 1. Značajnost modela i koeficijenti determinacije

Ko- rak	R	R ²	Prilago- đen R ²	St. greš- ka	Prome- na R ²	F pro- mena	df1	df2	Značaj- nost
1	.54*	.30*	.28*	.85	.30*	21.61*	5	258	.00
2	.60*	.36*	.33*	.82	.07*	2.91*	9	249	.00

* $p < .01$

U prvom koraku hijerarhijske regresione analize uvedene su dimenzije ličnosti kao prediktorske varijable i dimenzija negativnog afekta kao zavisna (kriterijska) varijabla. U drugom koraku su kao prediktorske varijable uvedene dimenzije kognitivne emocionalne regulacije. Kognitivni faktori emocionalne regulacije samostalno objašnjavaju 7% varijanse u negativnom afektu, a dimenzije ličnosti 30% varijanse istog kriterijuma. Oba modela su statistički značajna

na nivou $p < .01$. To znači da iako ličnost samostalno mnogo više doprinosi u predikciji negativnog afekta, što je u skladu sa istraživanjima koja naglašavaju varijable ličnosti kao najuticajnije prediktore za pozitivni i negativni afekat (Mroczek & Kolarz, 1998), strategije kognitivne emocionalne regulacije nisu zanemarljivi prediktori negativnog afektiviteta.

Tabela 2. *Pojedinačni doprinosi prediktora*

Korak 1		β	T	p	r	Parc. r	Semi- parc. r
	Otvorenost za iskustva	-.12*	-2.09	.04	-.22*	-.13*	-.11*
	Ekstraverzija	.00	.09	.93	-.17	.01	.00
	Emocionalna stabilnost	-.41*	-7.52	.00	-.47*	-.42*	-.39*
	Prijatnost	-.01	-.19	.85	-.24	-.01	-.01
	Savesnost	-.23*	-3.92	.00	-.33*	-.24*	-.20*
Korak 2	Otvorenost za iskustva	-.17*	-2.87	.00	-.22*	-.18*	-.14*
	Ekstraverzija	.01	.09	.92	-.17	.01	.00
	Emocionalna stabilnost	-.32*	-5.46	.00	-.47*	-.33*	-.28*
	Prijatnost	-.01	-.13	.89	-.24	-.01	-.01
	Savesnost	-.22*	-3.90	.00	-.33*	-.24*	-.20*
	Ruminacija	.09	1.45	.14	.25	.09	.07
	Samookrivljavanje	.14*	2.33	.02	.27*	.14*	.12*
	Pozitivna preformulacija	.03	.35	.73	-.09	.02	.02
	Prihvatanje	.05	1.04	.30	.14	.07	.05
	Planiranje	-.05	-.75	.46	-.09	-.05	-.03
	Katastrofiziranje	.08	1.19	.24	.30	.07	.06
	Pozitivno refokusiranje	.06	.92	.36	-.14	.06	.05
	Okrivljavanje drugih	.09	1.65	.10	.16	.10	.08
	Pogled unapred	.00	.05	.96	.02	.00	.00

* $p < .05$

Posmatrajući model u celini može se videti da su *otvorenost za iskustva*, *emocionalna stabilnost* i *savesnost* značajni prediktori za negativni afekat, kad su dimenzije ličnosti u pitanju. Sve tri pomenute dimenzije ličnosti su u negativnoj vezi sa negativnim afektom.

Jedina strategija kognitivne emocionalne regulacije koja u ovom modelu predstavlja značajan prediktor negativnom afektu jeste *samookrivljavanje*.

Tabela 3. *Značajnost modela i koeficijenti determinacije*

Korak	R	R ²	Prilago- đen R ²	St. greška	Prome- na R ²	F	df1	df2	Značaj- nost
1	.50*	.25*	.24*	.87	.25*	17.63*	5	258	.00
2	.56*	.31*	.28*	.85	.06*	2.44*	9	249	.01

* $p < .05$

Kada se uvede pozitivni afekat kao zavisna varijabla, može se videti, kao i u prethodnoj analizi, da dimenzije ličnosti znatno više doprinose objašnjenju varijanse pozitivnog afekta od dimenzija kognitivne emocionalne regulacije. Dimenzije kognitivne emocionalne regulacije objašnjavaju 6 % varijanse, dok osobine ličnosti objašnjavaju 25 % varijanse u pozitivnom afektu.

Tabela 4. *Pojedinačni doprinosi prediktora*

Korak 1	β	t	p	r	Parc. r	Semi-parc. r
Otvorenost za iskustva	.36*	6.20	.00	.45*	.36*	.33*
Ekstraverzija	.15*	2.61	.01	.31*	.16*	.14*
Emocionalna stabilnost	.08	1.48	.14	.18	.09	.08
Prijatnost	.12*	1.93	.05	.25*	.12*	.10*
Savesnost	.00	.09	.93	.18	.00	.00
Korak 2 Otvorenost za iskustva	.29*	4.77	.00	.45*	.29*	.25*
Ekstraverzija	.15*	2.58	.01	.31*	.16*	.13*
Emocionalna stabilnost	.03	.43	.67	.18	.03	.02
Prijatnost	.08	1.34	.18	.25	.08	.07
Savesnost	-.01	-.16	.87	.18	-.01	-.01
Ruminacija	.05	.72	.47	.03	.04	.04
Samookrivljavanje	-.07	-1.05	.29	-.08	-.07	-.05
Pozitivna preformulacija	.10	1.44	.15	.31	.09	.07
Prihvatanje	-.08	-1.33	.18	-.04	-.08	-.07
Planiranje	.10	1.40	.16	.27	.09	.07
Katastrofiziranje	-.09	-1.39	.16	-.15	-.09	-.07
Pozitivno refokusiranje	.11*	1.76	.05	.26*	.11*	.09*
Okrivljavanje drugih	.05	0.87	.38	.01	.05	.04
Pogled unapred	-.00	-0.15	.88	.14	-.00	-.00

* $p < .05$

U prvom koraku se može videti da su od dimenzija ličnosti značajni prediktori pozitivnog afekta *otvorenost za iskustva*, *ekstraverzija* i *prijatnost*, i to u pozitivnom smeru.

U drugom koraku, kada se u analizu uvedu strategije kognitivne emocionalne regulacije, od dimenzija ličnosti *ekstraverzija* i *otvorenost za iskustva* daju značajan doprinos pozitivnom afektu. To je u skladu sa dosadašnjim znanjima o *ekstraverziji* kao dimenziji ličnosti, a rezultat koji se tiče dimenzije *otvorenost za iskustva* nadovezuje se na prethodnu analizu negativnog afekta. Međutim, evidentno je da je *otvorenost za iskustva* bolji prediktor pozitivnog afektiviteta od *ekstraverzije*, što je prilično interesantan rezultat.

Takođe je interesantno da se prediktivni efekat *prijatnosti* (na statistički zna-

čajnom nivou) gubi uvođenjem strategija kognitivne emocionalne regulacije u analizu. Kad su kognitivne strategije emocionalne regulacije u pitanju, značajan prediktor pozitivnog afektiviteta predstavlja jedino *pozitivno refokusiranje* i to u pozitivnom smeru. To može značiti da kognitivni način regulacije emocija, naročito *pozitivno refokusiranje* ima moderatorski efekat kad je u pitanju prediktivni uticaj *prijatnosti* na pozitivni efekat.

Diskusija

Dimenzije ličnosti dovedene su u vezu sa pozitivnim i negativnim afektom, ali uz uključivanje dimenzija kognitivne emocionalne regulacije kako bi se procenio njihov doprinos predikciji afektiviteta. U obe regresione analize je očigledno da je uticaj ličnosti mnogo veći u objašnjenju obe afektivne dimenzije. Ipak, i u jednom i drugom slučaju se pokazalo da i neke strategije kognitivne emocionalne regulacije mogu imati značajnog udela u objašnjenju obe afektivne dimenzije, odnosno da njihov uticaj nije zanemarljiv.

Kad su u pitanju dimenzije ličnosti, očekivano je da će emocionalna stabilnost biti u negativnoj vezi sa negativnim afektom. Neuroticizam, suprotnost emocionalnoj stabilnosti, je kao prediktor negativnog afektiviteta opšte mesto u psihologiji, čak je drugo ime za ovu dimenziju ličnosti „negativna emocionalnost“ (Smederevac & Mitrović, 2006). U ekstremnijim slučajevima, neuroticizam odlikuje visoka reaktivnost – sklonost da se iskusi više negativnih emocija u odnosu na druge ljude i manje zadovoljstvo životom. Što se emocionalne regulacije tiče, *samookrivljanje* predstavlja prediktor za negativni efekat, jer u sebi sadrži misli koje predstavljaju jednu od najznačajnijih odlika depresivnosti. Poznato Beckovo kognitivističko razmatranje depresije ukazuje na to da negativno mišljenje o sebi i svom životu uzrokuje depresiju, a ne obrnuto. Karakteristični kognitivni sadržaj za depresivnost odlikuje se tzv. negativnom trijadom u koju spadaju negativne ideje o sebi, o sveti i budućnosti. Samookrivljanje je važan segment negativnog koncepta o sebi, karakterističnog za depresivnost (Beck & Emery, 1985). Ona, s druge strane, predstavlja važan element dimenzije neuroticizma, što donekle navodi na zaključak da su osobe sa višim stepenom neuroticizma sklonije samookrivljanju kada se suoče sa negativnom životnom situacijom. Prema teoriji, osobe sa visokim stepenom neuroticizma, naročito na supskali osetljivosti, su manje sposobne da se adekvatno suoče sa stresom (Smederevac & Mitrović, 2006), a rezultati ovog istraživanja samo delimično to i potvrđuju, bar kada su u pitanju strategije kognitivne emocionalne regulacije.

Savesnost je dimenzija ličnosti koja u negativnom smeru ukazuje na površnost, sentimentalnost i sklonost odustajanju (Smederevac & Mitrović, 2006). Prema tvrdnjama iz BFI upitnika koje se odnose na ovu dimenziju ličnosti (John & Srivastava, 1999) osobe sa niskim skorovima na ovoj skali nisu sklone planiranju, lenje su i neorganizovane, što se uklapa u pretpostavku autora da su ove osobe manje sklone da koriste aktivne metode prevladavanja stresa, kao i dublje kognitivne strategije emocionalne regulacije, pa je u tom kontekstu očekivana veza ove dimenzije sa negativnim afektom.

Dimenzija ličnosti *otvorenost za iskustva* se u ovom istraživanju pokazala kao značajan prediktor obe afektivne dimenzije. Niski skorovi na ovoj dimenziji korespondiraju sa višim skorovima na dimenziji negativnog afekta, dok su viši skorovi povezani sa višim skorovima na dimenziji pozitivnog afekta. Ako se niski skorovi na dimenziji *otvorenost ka iskustvu* tumače kao rigidnost, imajući u vidu da je kognitivna i afektivna nefleksibilnost osnova mnogih neurotičnih poremećaja zasićenih upravo negativnim afektom (Nolen-Hoeksema & Morrow, 1993), onda je i ova veza u rezultatima istraživanja razumljiva. Kod pozitivnog afektiviteta, *otvorenost za iskustva* se pokazala kao značajniji prediktor, čak i od ekstraverzije, koja je prema teoriji najznačajniji prediktor ove afektivne dimenzije. Druga imena za *otvorenost* kao dimenziju ličnosti su *intelekt* ili *kultura*, jer je u pitanju dimenzija kognitivnog stila koja razlikuje imaginativne, kreativne osobe od prizemnih i konvencionalnih (Smederevac & Mitrović, 2006). Prema tvrdnjama iz BFI upitnika (John & Srivastava, 1999; Čolović et al., 2005), ovu dimenziju karakteriše kreativnost, sklonost razmišljanju i igranju idejama, raznolikost interesovanja, originalnost, što upućuje na to da osobe sa visokim skorovima na ovoj skali konstruktivno i struktuirano troše svoje slobodno vreme i ne prepuštaju se negativnoj emocionalnosti. Izvore uživanja, a samim tim i pozitivne emocije, crpe iz intelektualnog rada, estetskih i umetničkih vrednosti, što sve zajedno opravdava pozitivnu vezu ove dimenzije sa pozitivnim afektivitetom. Osobe sa visokim skorovima na dimenziji *otvorenosti za iskustva* nisu sklone konformizmu i rutinskom obavljanju poslova, što implicira da lakše pronalaze nove adekvatne načine suočavanja sa negativnim događajima u životu. To je mogući razlog što ova dimenzija ličnosti značajno doprinosi predikciji pozitivnog afektiviteta. Osobe sa niskim skorovima na ovoj dimenziji imaju uska interesovanja, preferiraju poznate stvari i nespremni su za promene (Smederevac & Mitrović, 2006), što u ovom istraživanju vodi većem negativnom afektivitetu.

Od kognitivnih strategija emocionalne regulacije, jedino *pozitivno refokusiranje* predstavlja značajan prediktor pozitivnog afekta. Ova dimenzija upućuje na to da je karakterističan misaoni sadržaj u stresnim situacijama preusmeren

na druge, prijatnije sadržaje, odnosno da je distrakcija pažnje ovde specifična kognitivna strategija regulacije emocija (Garnefski, Kraaij & Spinhoven, 2002). Distrakcija, koja se odnosi na preusmeravanje fokusa pažnje sa stresnog događaja na neutralne ili prijatne stimulse, predstavlja čestu palijativnu tehniku koja se koristi u kognitivistički orijentisanim psihoterapijama. Da je ovo veoma korisna strategija koja vodi ublažavanju tegoba, dokazuje i činjenica da se distrakcija pažnje često koristi u zdravstvenoj psihologiji, kod tretmana akutnog bola kraćeg trajanja i relativno niskog intenziteta (Berger, 1997). Očigledno je da skretanje misaonog sadržaja sa stresnog događaja na prijatne stvari doprinosi pozitivnom afektivitetu. Ipak ovde nije jasno šta je uzrok a šta posledica, jer se može i obrnuto zaključivati, da se osobe koje temperamentalno karakteriše pozitivan afektivitet (a to su npr., ekstraverti), spontano okreću pozitivnim sadržajima, jer u njihovoj prirodi nije duže zadržavanje na negativnim emocijama. Efekat *prijatnosti* se značajno umanjio kada smo uveli strategije kognitivnog prevladavanja u analizu, a među njima se jedino *pozitivno refokusiranje* izdvojilo kao statistički značajan prediktor pozitivnog afekta. *Prijatnost* je definisana kao pridavanje važnosti harmoničnim međuljudskim odnosima i empatičnost (Čolović et al., 2005), a prema analizi tvrdnji koje operacionalizuju ovu dimenziju to implicira sklonost da se uvek traže pozitivne strane druge osobe. *Pozitivno refokusiranje* predstavlja sličnu kognitivnu sklonost da se pažnja preusmerava u pravcu prijatnog, što može zahvatati značajnu oblast preko koje *prijatnost* vrši prediktivni uticaj na pozitivni afekat. Stariji ispitanici imaju mnogo razvijenije i razgraničenije kognitivne strategije emocionalne regulacije u odnosu na mlađi uzorak kakav je i u ovom istraživanju, jer se te strategije stiču sa godinama i životnim iskustvom (Garnefski & Kraaij, 2006a). Pozitivno refokusiranje čini se najjednostavnijom, odnosno najbazičnijom adaptivnom kognitivnom strategijom emocionalne regulacije do koje se može i spontano doći i da je baš zato karakteristična za mlađu populaciju. Možda je to jedan od razloga zbog čega se samo ova kognitivna strategija u ovom radu izdvojila kao povezana sa pozitivnim afektivitetom.

Opšte pravilo koje se uočava u prikazanim rezultatima je da aktivnost, kako u bihevioralnom tako i u kognitivnom smislu (misli se na dubinu obrade sadržaja, eksperimentisanje sa mogućim novim rešenjima), nasuprot pasivnosti i prepuštanju, ima veze sa pozitivnim afektivitetom, odnosno da je u negativnoj vezi sa negativnim afektivitetom. Zaključak bi bio da na kognitivnim strategijama ima smisla raditi, jer čak i ovako skromni rezultati ukazuju na to. Zajedno sa dimenzijama ličnosti koje predstavljaju stabilne i velikim delom biološki uslovljene konstrukte, kognitivne strategije emocionalne regulacije imaju značajnog udela u predikciji afekta, a one se stiču i može se na njih terapijski uticati, čak i

ako su automatske (Garnefski & Kraaij, 2007; Beck & Emery, 1985). Dakle, ako psihoterapijski ne možemo puno učiniti kod dimenzija ličnosti koje biološki doprinose negativnom afektu, možemo uticati na ublažavanje istog, promenom kognitivnih strategija emocionalne regulacije koje su verovatno velikim delom naučene i vremenom automatizovane. Indirektne dokaze za ovakav zaključak pružaju i evaluativne studije kognitivistički orijentisanih psihoterapija (Harrington Whittaker & Shoebridge, 1998; Ellis, 2005; David, Szentagotai, Kallay & Macavei 2005; Merrick & Dattilio, 2006). Iz tog aspekta bilo bi interesantno uporediti strategije kognitivne emocionalne regulacije sa konstruktima koji su ključni u njihovoj interpretaciji psihopatologije, npr., sa iracionalnim uverenjima ili disfunkcionalnim stavovima.

U budućim istraživanjima bi bilo korisno da se detaljnije ispita uticaj ovih kognitivnih strategija prevladavanja na emocionalno reagovanje, odnosno da se ispituju mehanizmi njihovog delovanja. Korisno bi bilo znati pod kojim uslovima su efikasne, pod kojim ne, šta zapravo predstavlja njihova efikasnost, da li neke individualne karakteristike kao što je generalizovana tendencija da se doživi negativni ili pozitivni afekat predstavlja moderator njihove efikasnosti i sl. Takođe bi bilo zanimljivo obavljanje ispitivanja na kliničkoj populaciji, odnosno poređenje korišćenih kognitivnih strategija emocionalne regulacije između kliničke i nekliničke populacije. Koristeći instrument za merenje kognitivne emocionalne regulacije moguće bi bilo obavljati i evaluativne studije tretmana, gde bi se merio efekat neke kognitivne psihoterapije na kognitivnu emocionalnu regulaciju i eventualne promene u afektu.

Literatura

Berger, D. (1997). *Zdravstvena psihologija*. Beograd, Centar za primenjenu psihologiju.

Beck, A. T., & Emery, G. (1985). *Anxiety disorders and phobias*. New York, Basic Books.

Čolović, P., Mitrović, D., i Smederevac, S. (2005). Evaluacija modela Pet velikih u našoj kulturi primenom upitnika FIBI. *Psihologija*, 38, 55-76.

David, D., Szentagotai, A., Kallay, E., & Macavei, B. (2005). A synopsis of Rational-emotive behavior therapy (REBT) fundamental and applied research. *Journal of Rational-Emotive Behavior Therapy*, 23, 175-221.

Ellis, A., & Bernard, M. (1985). *Clinical applications of Rational-emotive therapy*. New York and London: Plenum Press.

Ellis, A. (2005). Can Rational-emotive behaviour therapy (REBT) and Acceptance and commitment therapy (ACT) resolve their differences and be integrated? *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 23, 153-168.

Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327.

Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2002). *Manual for the use of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire*. Leiderdorp: Datec.

Garnefski, N., Van den Komer, T., Kraaij, V., Teerds, J., Legerstee, J., & 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., & Van den Komer, T. (2004). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: Differences between males and females. *Personality and Individual Differences*, 36, 267-276.

Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006a). Relationship between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: Comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*, 40, 1659-1669.

Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006b). Cognitive emotion regulation questionnaire-development of a short 18-item version (CERQ-short). *Personality and Individual Differences*, 41, 1045-1053.

Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire: Psychometric features and prospective relationship with depression and anxiety in adults. *European Journal of Psychological Assessment*, 23, 141-149.

Gross, J. J. (1998). Antecedent and response- focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 234-237.

Gross, J. J. (1999). Emotion and emotion regulation. In L.A. Pervin & O.P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp.525-552). New York: The Guilford Press

Gross, J. J., John, P. O., & Richards M., J. (2008). Emotion regulation in everyday life. *Emotion regulation in families: Pathways to dysfunction and health*. Washington

DC: American psychological Association. Preuzeto 21/12/2008 sa <http://www.psych.stanford.edu/~psyphy/pdfs/everyday.pdf>

Gutierrez, J. L., Jimenez, B. M., Hernandez, E. G., & Puente, P.C. (2005). Personality and subjective well-being: Big five correlates and demographic variables. *Personality and Individual Differences*, 38, 1561–1569.

Harrington, R., Whittaker, J., & Shoebridge, P. (1998). Systematic review of efficacy of cognitive behaviour therapies in childhood and adolescent depressive disorder. *British Medical Journal*, 316, 1559-1563.

John, O. P., & Srivastava, S. (1999). The big five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives. In L.A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp.102-138). New York: The Guilford Press

John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72, 1301-1334.

John, O. P., & Gross, J. J. (2007). Individual differences in emotion regulation. In J. J. Gross (Eds.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 351- 373). New York: The Guilford Press

Kraaij, V., Garnefski, N., & Vlietstra, A. (2008). Cognitive coping and depressive symptoms in definitive infertility: A prospective study. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, 29, 9-16.

Mauss I. B., Bunge, A. S., & Gross, J. J. (2007). Automatic emotion regulation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1, 146-167.

Mauss, I. B., Cook, C. L., & Gross, J. J. (2007). Automatic emotion regulation during anger provocation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43, 698-711.

Merrick, P. L., & Dattilio, F. M. (2006). The contemporary appeal of Cognitive behaviour therapy. *New Zealand Journal of Psychology*, 35, 117-119.

Mroczek, K. D., & Kolarz, C. M. (1998). The effect of age on positive and negative affect: A developmental perspective on happiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1333-1349.

Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1993). Effects of rumination and distraction on naturally occurring depressed mood. *Cognition and Emotion*, 7, 561-570

Ochner, K. N., & Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in Cognitive Sciences*, 9, 242-249

Seligman, M. (2006). *Learned Optimism*. New York: Vintage.

Smederevac, S., i Mitrović, D. (2006). *Ličnost- metodi i modeli*. Beograd: Centar za primenjenu psihologiju

Srivastava, S. (2008). *Measuring the Big five personality factors*. Preuzeto 21/12/2008 sa <http://www.uoregon.edu/~sanjay/bigfive.html>

Watson, D., & Clark, A., L. (1994) *The PANAS-X manual for the positive and negative affect schedule-expanded form*. The University of Iowa.

Stanislava Popov

Relations Of Cognitive Emotion Regulation, Personality Traits And Affectivity

The aim of this study was to define the influence that cognitive strategies of emotion regulation have on general affectivity. Since the affectivity depends primarily on the temperament, that is, on the biologically determined aspects of personality, the personality dimensions are necessarily included in the research of this relationship.

The study included 264 participants from general population. Hierarchical regression analyses were used to examine these relationships. The influence of personality traits was much greater in the determination of both affective dimensions; however it was greater in the determination of the negative rather than the positive dimension. Considering the different dimensions of personality, openness to experience was distinguished as a significant predictor in both affectivity dimensions. In negative affectivity, it is predictor in negative direction ($\beta = -.17, p < .01$), and in positive affectivity it has a greater influence than extraversion in positive direction ($\beta = .29, p < .01$). In both cases some strategies of the cognitive emotion regulation were shown to be significantly influential in the determination of both dimensions of the affectivity, that is, their influence should not be neglected. Self-blame is the most significant predictor of the negative affectivity ($\beta = .14, p < .05$), while the positive refocusing is the most significant predictor of the positive affectivity ($\beta = .11, p < .05$).

Key words: cognitive emotion regulation, personality traits, positive and negative affect